วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

A WAY OF THINKING FOR OVERCOMING UNWHOLSOME MINDS IN THRAVADA BUDDHISM

พระมหานุกูล มหาวีโร (พรหมขันธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๔

วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

พระมหานุกูล มหาวีโร (พรหมขันธ์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

A WAY OF THINKING FOR OVERCOMING UNWHOLSOME MINDS IN THRAVADA BUDDHISM

Phramaha Nugoon Mahaveero (Phromakhan)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of

The Requirement for The Degree of

Master of Arts

(Buddhist Studies)

Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E.2011

(Copyright by Mahachulalongkornlajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

……

(พระสุธีธรรมานุวัตร, ผศ., ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์ ……ประธานกรรมการ

(พระมหาสุทิตย์ อาภากโร, ดร.)

…… กรรมการ
(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร.)

…… กรรมการ
(ผศ.,ดร. สรเชต วรคามวิชัย)

…… กรรมการ
(ผศ.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระมหาสมบูรณ์ วุฒิกโร, ดร. ประธานกรรมการ
ผศ.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย : พระมหานุกูล มหาวีโร (พรหมขันธ์)
ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต พระพุทธศาสนา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร, ดร., ป.ธ.๗, พธ.บ.,(ภาษาอังกฤษ), ศศ.ม.(พุทธศาสนศึกษา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
: ผศ.ทวีศักดิ์ ทองทิพย์ น.ธ.เอก, พธ.บ.,ศศ.ม

วันสำเร็จการศึกษา : วันที่ ๒๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

การศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) กรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต (๓) วิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน ผลจากการวิจัยพบว่า

วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต เป็นกระบวนการค้นหาแนวทางความคิด เพื่อบรรเทากิเลส ทำให้อกุศลจิตเบาบาง ลดน้อยลง หรือสามารถระงับไว้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้ จะก่อให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เพื่อสกัดกั้น บรรเทา และขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม เป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฏฐิ ทำให้ชีวิตไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง และมีความสุขได้ มีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี ด้วยการลดความโลภ โกรธ หลง ซึ่งจากการศึกษากรณีตัวอย่างในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา เกี่ยวกับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ของประวัติพระเถระ พระเถรี และประวัติของอุบาสกบาสิกาในพระพุทธศาสนา พบว่า กรณีของพระราชบุตร ซึ่งเป็นพระราชโอรสของพระเจ้ากรุงพาราณสีนั้น เป็นเรื่องของราคะกิเลสที่เกิดขึ้นกับพระราชโอรส ซึ่งเคยเป็นผู้รักษาสัจจะอย่างมั่นคง กับพระนางอสิภูตาผู้เป็นเทวี แต่เมื่อพระราชโอรสเผลอไม่ทันคิดกับอารมณ์ที่ผ่านมา จึงเป็นเหตุให้ตกอยู่ในอำนาจของราคะ ลุ่มหลงกับเรื่องของกามคุณ ซึ่งเรื่องนี้เป็นคติสอนใจ เกี่ยวกับเรื่องชายหญิงที่ไม่รู้จักพอในกามคุณ ๕ ที่ให้โทษทั้งภพนี้และภพหน้า ขณะเดียวกันในภพนี้ก็ถูกตำหนิ เกิดการทะเลาะวิวาท ทำให้ครอบครัวแตกแยก และแสดงกิริยาความเลวทรามให้แก่ลูกของตนเอง หรืออาจเลยเถิดจนมีการฆ่ากันตาย

ดังกรณีของพระเทวทัตที่เริ่มขัดใจ ไม่พอใจ ผูกอาฆาตในพระพุทธเจ้า ครั้งแรก ได้ทำการยุแหย่จ้างนายธนูไปลอบยิง ปล่อยช้างตกมันเข้าทำร้าย กลิ้งหินให้ตกจากหน้าผาเขาคิชฌกูฏ และยุยงให้สงฆ์แตกกัน พฤติกรรมดังกล่าวสะท้อนถึงอำนาจความโกรธ ที่สามารถทำลายล้างทุกสิ่งทุกอย่างที่อยู่ขวางหน้า เรื่องนี้เป็นลักษณะของการขาดวิธีควบคุมอารมณ์ที่ดี และขาดสติยั้งคิดซึ่งหากย้อนดูอดีตชาติของพระเทวทัตตั้งแต่เริ่มต้นที่เป็นปฐมเหตุของการจองเวร ก็ล้วนแต่เป็นเรื่องของการขาดสติ ขาดวิธีควบคุมอารมณ์ตัวเองทั้งสิ้น กรณีการควบคุมอารมณ์ความหลงนั้น พบว่า มีกรณีศึกษาเรื่องของนางสิริมา ซึ่งกล่าวถึงเรื่องของพระภิกษุที่หลงใหลความงามของนาง ขาดการควบคุมอารมณ์แห่งความหลง และขาดวิธีคิดเกี่ยวกับการบรรเทาอกุศลจิตที่เกิดขึ้น สุดท้ายต้องปล่อยจิตกำหนัดในความยึดมั่นถือมั่นในรูปของนาง ซึ่งเป็นการหลงไม่รู้ตามสภาพความเป็นจริง

การประยุกต์วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน ในระดับโลกิยะนั้น ก็เพื่อดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดที่รู้เท่าทันพฤติกรรมทางกาย รู้เท่าทันเวทนา รู้เท่าทันจิต และรู้เท่าทันธรรม มีหลักเกณฑ์รวมอยู่ในสติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีคิดที่มีแนวทางของความรู้คิด ด้วยอำนาจของสติที่คอยควบคุมอารมณ์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทัน โดยเฉพาะที่เป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่นเป็นสติที่รู้เข้าใจตามความเป็นจริง เมื่อมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อปฏิบัติอยู่ จิตย่อมมีกิจอันควรกระทำอยู่เป็นนิจ จึงไม่ส่งส่ายออกไปปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ เหตุนี้เองจึงต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เฉพาะเมื่อเวลาปฏิบัติธรรม เพื่อจะได้เข้าถึงการบรรเทาอกุศลจิตในระดับโลกุตตระ ที่เป็นไปในทางให้ถึงกระแสอันไหลไปสู่พระนิพพาน

การบรรเทา และ การละอกุศลจิต คือ การปฏิบัติตามหลักธรรมด้วยการให้ทาน เพื่อตัดความตระหนี่ การฝึกคิดตามหลักพรหมวิหารธรรม และฝึกคิดแบบสติปัฏฐานสี่ที่กำหนดรู้กุศลจิตและอกุศลจิตแบบการรู้เท่าทัน ก็เพื่อจะทำให้อกุศลจิตบรรเทาเบาบางลง ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเพื่อเป็นการส่งเสริมวิธีคิดเพื่อบรรเทา ความโลภ ความโกรธ ความหลง ในชีวิตประจำวัน เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนาแต่คนไทยส่วนใหญ่ ยังคงเป็นปุถุชนและขาดความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปปฏิบัติจนสามารถบรรลุอรรถประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมได้ เพราะหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ควรที่เราต้องทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้รู้ผลจริง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

Thesis Title : A Way of Thinking for overcoming Unwholsome Minds in Thravada Buddhism

Researcher : Phramaha nugoon Mahaveero (Phromakhan)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Dr.Phramaha Somboon Vuddhikaro (phana) Pali VII, B.A.(English), M.A.(Buddhist Studies), Ph.D.(Buddhism)

: Mr. Taweesak Tongtip, B.A., M.A.

Date of Graduation : 19 March 2012

ABSTRACT

The study to alleviate think evil mind in Theravada Buddhism, there are 3 main objectives: (1) to study to alleviate think evil mind in Theravada Buddhism. (2) The sample thinks to alleviate evil mind. (3) Method apply think to alleviate evil mind on a daily life, the results of the research were as follows.

Method to alleviate evil mind the process the idea is to identify trends for relief passion light makes it less evil, or can be suspended either to achieve targets set forth will cause a positive state of mind the self and others. As a charity the model think, a charity or prayer to disrupt relief and refined passion, promote the growth of public justice it is a matter of having Sammaditthi life into the right direction and have a good mood reflects good mental health by reducing anger, greed, passion, the case study of the scriptures in the Holy Scriptures and commentary, about the idea was to alleviate the evil mind, history of the Thera's Buddhist nun of senior rank and history of female and male in Buddhism, the case of his son which is son of God in the Varanasi as a matter of sensual passion that has happened to his son, this is the truth and steadily with princess but when the king think about my son accidentally the past, therefore

cause lies in the power of sensuality, the preoccupation with carnality it was moral principle about men and women who do not know enough the carnality, both the world and the other world meanwhile, the world would be blamed. Caused controversy make family split up degradation and interaction to their child or kill each other until the death, as was the case of king Tevadas that resentment displease Buddha in a feud, the first provocation, Mr. Archer to employ shot, the elephant estrus assault, rolling stones falling from the cliff, he picks koovcichakood, and encourage the together Buddhist monks, above behavior reflects the anger that can destroy everything within a in front, this is characteristic of the lack of good temper, unreasonable and reckless of the reverse of the previous existence of king Tevadas, from the start, the primary cause of revenge, all but rather a lack of consciousness, the way to control your emotions are, case control mood struck it case study found that the Sirimar, which the monks who are passionate about the beauty of her. Lack of emotional control and passion, and lack of way think about the evil spirit of the relief. Finally, in the spiritual desire should cling on woman that struck do not know according the reality.

Methods to alleviate the evil is based mental everyday life in the worldly to live with the idea that the behavior of physical literacy, compassion literacy. Mental literacy, and knowingly justice. The principles included in Mindfulness 4 it is a way of thinking about thinking, with the power of consciousness that are self-contained the key objective is to have a mind knowingly, the result is causing suffering, which consists of a set have to it is conscious about the fact. When the practice of everyday life, because the action is. It should have done this work in everlasting so do not send calls to prepare the suffering, for this reason that therefore need to everyday life, not just at practice to alleviate the evil mind in the world cart locations, in a way the current is flowing into Nirvana.

Mitigation and for evil mind compliance with the principles of the resistance to shorten the stingy the training is based on Brahmavihara justice, mindfulness 4 training is a postscript to charity and unwholesome mental model of knowingly the evil it is to

relieve moderate cannot happen to be, and to promote ways to ease mind greed, anger and delusion in everyday life, the Thai people are Buddhist, but most Thais human remains and a lack of understanding of the principles of the Buddhist teachings, to be able to achieve the utility of the practice, because Buddhist doctrine, we should be understood and implemented to know the truth, it would be useful to themselves and to society.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ ด้วยความเมตตาและอนุเคราะห์จากคณาจารย์และบุคคลหลายภาคส่วน ซึ่งผู้วิจัยขอจารึกไว้เพื่อเป็นเกียรติและแสดงความขอบคุณ ดังนี้

พระมหาสมบูรณ์ วุฑฺฒิกโร (พรรณนา), ดร. ประธานกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ และ **ผศ. ทวีศักดิ์ ทองทิพย์** กรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ ที่ดูแลเอาใจใส่ให้คำปรึกษา กำลังใจ แนะนำข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์

พระธรรมโมลี (ทองอยู่ ญาณวิสุทฺโธ), ดร. รองอธิการบดีมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์ **พระศรีวิสุทธิคุณ (มานพ เจือจันทร์),** ผู้อำนวยการวิทยาลัยเขตสุรินทร์ **พระมงคลดิลก** เจ้าอาวาสวัดน้อยพนคุณ ผู้ให้โอกาส ให้สถานที่พักอาศัย และ **พระครูพัฒนสารคุณ (สอ คมฺภีรปญฺโญ)** ให้การสนับสนุนการศึกษาด้วยดียิ่งเสมอมา คณาจารย์ทุกท่านของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยเขตสุรินทร์ ที่เมตตาอบรมสั่งสอน และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน ที่อำนวยความสะดวกและให้คำแนะนำขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินการทางเอกสารทั้งปวง

พระมหาสมพาน ชาคโร (ดร.) ที่ช่วยขัดเกลาแปลภาษาอังกฤษ **ดร.ศศิวรรณ กำลังสินเสริม** ที่ให้คำแนะนำและกำลังใจ ที่ช่วยแก้ไข

กุศลใดๆ อันเกิดจากการเขียนวิทยานิพนธ์นี้ และประโยชน์ทั้งหลายอันจะเกิดจากงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยขออุทิศให้แด่ **คุณพ่อประดิษฐ์ พรหมขันธ์** ผู้ให้กำเนิด เลี้ยงดูและอบรมให้ดำเนินชีวิตตามแนวพระพุทธศาสนา และให้กำลังสติปัญญา ครูบาอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ตลอดถึงผู้มีพระคุณ ผู้มีอุปการคุณทุกท่านที่ได้มอบโอกาสและสิ่งดีงามให้แก่ข้าพเจ้า

พระมหานุกูล มหาวีโร (พรหมขันธ์)

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	**ก**
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	**ค**
กิตติกรรมประกาศ	**ฉ**
สารบัญ	**ช**
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	**ฌ**
บทที่ ๑ บทนำ	**๑**
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๔
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๘
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๘
บทที่ ๒ การคิดตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท	**๙**
๒.๑ นิยามและความหมายของการคิดในพระพุทธศาสนา	๙
๒.๒ หลักคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา	๑๒
๒.๓ ประเภทของการคิดแบบอกุศลจิตในพระพุทธศาสนา	๑๕
๒.๓.๑ มูลเหตุของอกุศลจิต	๑๖
๒.๓.๒ ลักษณะของอกุศลจิต	๑๗
๒.๓.๓ องค์ประกอบของอกุศลจิต	๒๒
๒.๓.๔ โทษของอกุศลจิต	๒๕
๒.๔ ประเภทของการคิดแบบกุศลจิตในพระพุทธศาสนา	๓๐
๒.๔.๑ มูลเหตุของกุศลจิต	๓๑
๒.๔.๒ ลักษณะของกุศลจิต	๓๒
๒.๔.๓ องค์ประกอบของกุศลจิต	๓๔
๒.๔.๔ ประโยชน์ที่เกิดจากกุศลจิต	๓๕

บทที่ ๓ การบรรเทาอกุศลจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ๓๘
๓.๑ วิธีการบรรเทาอกุศลจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ๓๘
๓.๑.๑ วิธีการบรรเทาความโลภตามหลักพระพุทธศาสนา ๓๙
๓.๑.๒ วิธีการบรรเทาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา ๔๑
๓.๑.๓ วิธีการบรรเทาความหลงตามหลักพระพุทธศาสนา ๔๓
๓.๒ วิธีแก้ไขอกุศลจิตตามหลักพระพุทธศาสนา ๔๖
๓.๒.๑ วิธีแก้ไขความโลภตามหลักพระพุทธศาสนา ๔๖
๓.๒.๒ วิธีแก้ไขความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา ๔๗
๓.๒.๓ วิธีแก้ไขความหลงตามหลักพระพุทธศาสนา ๕๐
๓.๓ กรณีศึกษาอกุศลจิตและวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต
ในวรรณกรรมต่างๆ ๕๒
๓.๓.๑ กรณีตัวอย่างความโลภและวิธีคิดเพื่อบรรเทาความโลภ ๕๒
๓.๓.๒ กรณีตัวอย่างความโกรธและวิธีคิดเพื่อบรรเทาความโกรธ ๕๖
๓.๓.๓ กรณีตัวอย่างความหลงและวิธีคิดเพื่อบรรเทาความหลง ๖๓

บทที่ ๔ การประยุกต์วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน ๗๒
๔.๑ วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในระดับโลกิยะ ๗๒
๔.๑.๑ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันกาย ๗๓
๔.๑.๒ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเวทนา ๗๘
๔.๑.๓ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันจิต ๘๔
๔.๑.๔ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรม ๙๐
๔.๑.๕ สาระสำคัญของการประยุกต์วิธีคิดแบบ
รู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน ๙๓
๔.๒ การบรรเทาอกุศลจิตระดับโลกุตตระ ๙๘
๔.๒.๑ การดำเนินชีวิตด้วยจิตว่างจากอกุศล ๙๙
๔.๒.๒ นิพพานกับชีวิตประจำวัน ๑๐๑

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ๑๐๖
๕.๑ สรุปผลการวิจัย ๑๐๖
๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๑๑

บรรณานุกรม ๑๑๒

ประวัติผู้วิจัย ๑๑๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อ้างอิงจากพระไตรปิฎก ภาษาบาลีและพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อคัมภีร์ดังตัวอย่างเช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๓/๓๗๔. หมายถึง ทีฆนิกายสีลกฺขนฺธวคฺคปาลิ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐ และทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๕๓ หน้า ๓๗๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.มหา.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ภิกฺขุนี.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	ภิกฺขุนีวิภงฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ภิกขุนี.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	ภิกขุนีวิภังค์	(ภาษาไทย)
วิ.ม.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	มหาวคฺปาลิ	(ภาษาบาลี)
วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จู.	(บาลี)	=	วินยปิฎก	จูฬวคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
วิ.จู.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก	จูฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ทีฆนกาย ปาฏิกวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปณณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
สํ.ส.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย สคาถวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สํ.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)

สำ.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สำ.สพา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สพายตวรรค	(ภาษาไทย)
สำ.ม.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	สำยุตฺตนิกาย มหาวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
สำ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
องฺ.เอก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาตบาลิ	(ภาษาบาลี)
องฺ.เอก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ติกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ปญฺจก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตตรนิกาย ปญฺจกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี)
อง.ปญฺจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิปาต	(ภาษาไทย)
องฺ. ฉกฺก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	องฺคุตตรนิกาย ฉกฺกนิปาตปาลิ	(ภาษาบาลี
องฺ. ฉกฺก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.สตฺตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.อฏฺฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย อัฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
องฺ.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.อิติ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย
ขุ.อิติ.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย อิติวุตฺตกปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย จูพนิทฺเทสปาลิ	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จูพนิเทส	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามคฺคปาลี	(ภาษาบาลี)
องฺ.เอกาสก.	(บาลี)	=	สุตฺตนฺตปิฎก	มโนรถปูรณี เอกาทสนิปาตอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณีปาลิ	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(บาลี)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภงฺคปาลี	(ภาษาไทย
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ปุคคบัญญัติ (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับอรรถกถา

การอ้างอิงพระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาบาลี และภาษาไทย ระบุชื่อคัมภีร์และระบุเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ขุ.สุ.อ. (บาลี) ๒๑/๓๘ หมายถึง คัมภีร์ปรมัตถโชติกา ขุทฺทกนิกายฏฺฐกถาสุตฺตนิปาตวณฺณนา (ปรมตฺถโชติกา ๑) ภาษาบาลี เล่มที่ ๒๑ หน้า ๓๘ ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัยหรือฉบับสยามรัฐ(สยามรฏฺฐเตปิฎกอฏฺฐกถา ๒๕๓๕) ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ระบุชื่อคัมภีร์และระบุเล่ม / ข้อ / หน้า ตามลำดับ เช่น ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๕๗/๔๕๘ หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อรรถกถาชาดก ภาษาไทย เล่มที่ ๕๗ หน้าที่ ๔๕๘

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
องฺ.เอกก.อ.	(ไทย)	=	อังคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี เอกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทอฏฺฐกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุทฺทกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.อุ.อ.	(ไทย)	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมัตถทีปนี อุทานอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.จู.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.จู.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย สัทธัมมปัชโชติกา จูฬนิเทสอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.อ.	(ไทย	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ.	(ไทย)	=	ขุทฺทกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระอภิธรรปิฎก

อภิ.สงฺ.อ.	(ไทย)	=	ขุทฺทกนิกาย อภิธรรมปิฎก ธัมมสังณี อัฏฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับฎีกา

การอ้างอิงคัมภีร์ฎีกา ระบุชื่อคัมภีร์และระบุเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี)๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาฎีกา

คัมภีร์ฎีกา

ม.มู.ฎีกา	(บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสินี อุปริปณฺณาสกฎีกา	(ภาษาบาลี)

บทที่๑
บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่ การแสดงออกทางกายและวาจา ที่เรียกว่าการพูดและการกระทำ และเป็นศูนย์บัญชาการ ซึ่งกำหนดหรือสั่งบังคับให้พูดจาและให้กระทำไปตามที่คิดหมาย[๑] “ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างระบบทั้งสองนั้น ความคิดเป็นศูนย์กลางโดยเป็นจุดประสาน เชื่อมต่อระหว่างระบบการรับรู้กับระบบการกระทำ กล่าวคือ เมื่อรับรู้เข้ามาโดยทางอายตนะต่างๆ และเก็บรวบรวมประมูลข้อมูลข่าวสารมาคิดปรุงแต่งแล้ว ก็วินิจฉัยสั่งการโดยแสดงออกเป็นการกระทำทางกายหรือทางวาจา หรือพูดจาและการกระทำต่างๆ ต่อไป เกี่ยวกับความสำคัญกับวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ทางพระพุทธศาสนาบัญญัติว่า ความคิดเป็นจุดเริ่มที่จะนำพาให้ชีวิตไปดีหรือไม่ดี เจริญหรือเสื่อม เพราะความคิดก่อให้เกิดการกระทำ ถ้าคิดในเรื่องอะไรบ่อยๆ ปักใจจนกลายเป็นเจตคติแล้ว ไม่แคล้วจะต้องมีพฤติกรรมไปในทำนองนั้น และเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการคิดแบบพุทธ เพราะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาต่อไป

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีคิดที่น่าสนใจในการบรรเทาหรือละกิเลสไว้หลายแห่ง เช่น นิทานธรรมบทเรื่องหนึ่ง คือ พระสังฆรักขิตได้จีวรมา ๒ ผืน จะเอาใช้เอง ๑ ผืน และถวายพระอุปัชฌาย์ซึ่งเป็นหลวงลุง ๑ ผืน แต่พระอุปัชฌาย์ไม่รับ แม้พระสังฆรักขิตจะอ้อนวอนแล้ว อ้อนวอนอีกก็ตามท่านก็ไม่รับ พระสังฆรักขิตเกิดความน้อยใจ ขณะที่ท่านกำลังนั่งพัดให้พระอุปัชฌาย์อยู่นั้น ท่านก็คิดฟุ้งไปไกลว่าจะเอาผ้าทั้งสองไปขายแล้ว ซื้อแม่แพะมาเลี้ยง แล้วจึงขายลูกแพะ เมื่อเก็บรวบรวมเงินได้แล้ว จะขอหญิงมาเป็นภรรยา เมื่ออยู่ด้วยกันก็จะมีลูกแล้วจะพาลูกมาเยี่ยมหลวงลุง ขณะที่นั่งเกวียนมาเยี่ยมหลวงลุง ระหว่างทางภรรยาเหนื่อยเพราะอุ้มลูก บอกว่า ช่วยอุ้มหน่อยสิ ฉันเหนื่อย ฉันกำลังขับยานอยู่ เธออุ้มไป เมียโกรธจึงทิ้งลูกบนพื้นเกวียน พอเด็กเจ็บมันก็ร้องเราก็โกรธ จึงใช้ปฏักตีภรรยาทันที อย่างนี้เรียกว่า คิดไม่เป็นระเบียบ คิดไม่เป็นทางคิดไม่ถูกทาง ต้องใช้การคิดเป็นระเบียบ คิดเป็นทาง คิดถูกทาง เรียกว่าปถมนสิการ”[๒]

---

[๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๖.

[๒]พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และเสถียรพงษ์ วรรณปก, **มณีแห่งปัญญาสำหรับนักบริหาร**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๕.

เพื่อบรรเทาอกุศลได้ คิดแบบการพิจารณาโดยอุบายหรือคิดถูกวิธี อุบายมีทั้งทางลบและทางบวก เรียกว่า อุปายมนสิการ[๓] เช่น การใช้อุบายมีแม่ทัพคนหนึ่ง นำกองทัพไปออกรบซึ่งมีทหารจำนวนน้อยฝ่ายตรงข้ามมีทหารจำนวนมาก ถึงจะรบอย่างไรก็ไม่มีหนทางที่จะเอาชนะได้ แม่ทัพจึงคิดอุบายโดยการพาทหารเข้าไปไหว้พระในโบสถ์ และอธิษฐานเสียงดังว่า ถ้าหากกองทัพของข้าพเจ้าจะชนะข้าศึก ขอให้เหรียญออกหัว ว่าแล้วก็โยนเหรียญ ปรากฏว่าเหรียญก็ออกหัว เพื่อความมั่นใจ ที่จริงแล้วก็ล้วงเหรียญมาให้ดู ปรากฏว่าเหรียญนั้นมีหัวทั้งสองด้าน เรียกว่า อุปายมนสิการ คิดให้เกิดผล คิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ หรือสร้างสรรค์ในทางดี เรียกว่า อุปปาทมนสิการ[๔] เช่น ถ้าคิดว่าตนเองเกิดมายากจนแล้วไม่ท้อถอยพยายามสร้างฐานะให้แก่ตนด้วยความขยันหมั่นเพียร ทำงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรม อย่างนี้จึงจะนับว่าเป็น อุปปาทมนสิการ เพราะคิดแล้วเกิดความกระตือรือร้นที่จะกระทำ ที่จะสร้างสรรค์และการกระทำนั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่น เรียกว่า อุปปาทมนสิการ

วิธีคิดแบบท่านจูเพกสาฏก[๕] ตอนที่ไปฟังธรรมคิดอยู่ในใจว่า อยากจะถวายผ้าบูชาธรรมแต่คิดเสียดายอยู่อย่างนั้นหลายครั้ง ในที่สุดก็เอาผ้าบูชาธรรมก็เปล่งเสียงดังสามครั้งว่าเราชนะ แล้วๆ เพราะจูเพกสาฏกคิดบรรเทาความตระหนี่นั่นเอง จึงเป็นเหตุให้การให้ทานบารมีเกิดขึ้นเหมือนอย่างพระเวสสันดรยกลูกเมียให้แก่ชูชก เพราะเป็นการเสียสละบำเพ็ญทานบารมีคือการสั่งสมทานบารมีนั่นเอง แต่จูเพกสาฏกคิดช้าทำช้า ปล่อยให้ความคิดนั้นเสียไปเพราะกุศลที่ทำไว้ช้า เลยได้สมบัติช้า เพราะฉะนั้น ควรทำบุญในเวลาคิดด้วยจิตแรงกล้า โดยมากย่อมได้ผลทันตาเห็น ควรทำด้วยความเลื่อมใสอันแรงกล้า คือกล้าจนไม่กลัวอะไร ดังกรณีจูเพกสาฏกเป็นตัวอย่าง และวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต มีความสำคัญว่า เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และการคิดเป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฏฐิ หรือการคิดชอบที่เปรียบเทียบเป็นนาวาที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง แลละมีความสุขได้ การคิดนำไปสู่การมีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี การลดความโลภ โกรธ หลง สร้างทัศนะคติในเชิงบวก ก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และอายุที่ยืนยาว ทั้งตัวเราเองและคนในครอบครัวก็พลอยจะมีความสุขตามไปด้วย

ในประเด็นของความสำคัญเกี่ยวกับวิธีเพื่อบรรเทาอกุศลจิตนั้น ผู้วิจัยได้แสดงเห็นถึงการใช้ชีวิตคิดพิจารณา ทั้งในการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การกิน การพูด การศึกษาหาความรู้ เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ยังมีบทบาทกลไกการทำงาน

---

[๓]พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และเสถียรพงษ์ วรรณปก, **มณีแห่งปัญญาสำหรับนักบริหาร,**หน้า ๖.

[๔]**เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๗.

[๕]ปุ้ย แสงฉาย, **นิทานธรรมบท**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ ลูก ส.ธรรมภักดี, ม.ป.พ.), หน้า ๑๓๖-๑๓๗.

ในกระบวนการคิด ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง กระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สาระสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธได้สรุปไว้แล้ว ในธรรม ๔ ประการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ประกอบด้วย การเสวนาสัตบุรุษ การฟังธรรมะ โยนิโสมนสิการ และธรรมานุปฏิบัติ กรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ทำให้เกิดมีความเมตตา ความรักใคร่ การสงเคราะห์ปัจจัยลาภตามมีตามได้ มีความส่งเสริม สนับสนุน ความยุติธรรมเป็นหลัก เรียกว่า พรหมวิหาร ๔ แต่ในตรงกันนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ใด หากยังมี ความโลภ โกรธ และหลง เกิดขึ้นกับใครแล้ว จะทำให้ผู้นั้นมีความรุ่มร้อน จิตใจกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข เหมือนถูกไฟเผาลน ไม่มีโทษใดร้ายแรงเท่ากับความโลภ โกรธ หลงได้ และวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต นั้นมีประโยชน์ใช้กับชีวิตประจำวัน เพื่อความสงบสุขภายใน อันเป็นความสุขที่แท้ ดังพุทธพจน์ว่า สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี โดยอาศัยหลักธรรมวิธีคิดแนวพุทธ ๑๐ ประการ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ จะนำไปสู่การเกิดปัญญา และสามารถแก้ปัญหาช่วยดับทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

ดังนั้น ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่จะศึกษาแนวคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทร่วมกับวิธีคิดในยุคปัจจุบันโดยศึกษาวิเคราะห์จากคัมภีร์ต่างๆ เพื่อให้ได้หลักการคิด วิธีคิด ที่จะนำมาเป็นแนวทางในการประยุกต์ใช้ โดยมีวิธีคิดแบบพุทธเป็นแกนหลัก เกิดรูปแบบวิธีคิดแบบใหม่ รวมทั้งนำเสนอเทคนิคหรือวิธีการประยุกต์วิธีคิดแบบใหม่นี้สู่ภาคปฏิบัติ เพื่อพัฒนาการดำเนินชีวิต ทั้งส่วนตน ส่วนที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ส่วนรวม และส่วนที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุเป้าหมายสูงสุดการคิดเป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฏฐิ หรือการคิดชอบที่เปรียบเทียบเป็นนาวาที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง แลละมีความสุขได้ การคิดนำไปสู่การมีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี การลดความโลภ โกรธ หลง สร้างทัศนะคติในเชิงบวก ก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ ทั้งร่างกายจิตใจ และอายุที่ยืนยาว ทั้งตัวเราเองและคนในครอบครัวก็พลอยจะมีความสุขตามไปด้วย

๑.๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑. เพื่อศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒. เพื่อศึกษากรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนา

๑.๒.๓. เพื่อเสนอวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน

๑.๓. ขอบเขตการวิจัย

ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาหลักการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เกี่ยวกับ ความหมาย หลักการ เป้าหมาย ความสัมพันธ์กับหลักธรรมอื่นในกระบวนการปฏิบัติตามหลัก โดยอาศัยข้อมูล ที่ปรากฏในคัมภีร์ชั้นปฐมภูมิ เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา และข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ เช่น หนังสือ วิทยานิพนธ์ บทความ สื่อออนไลน์

๑.๔. ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑. หลักการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๒. ตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๓. วิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร

๑.๕. นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

วิธีคิด หมายถึง กระบวนการค้นหาแนวทางความคิดเพื่อกระทำการอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้ อันจะก่อให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจทั้งตนเองและผู้อื่น

การบรรเทา หมายถึง การทำให้อกุศลจิตเบาบางลงหรือลดน้อยลง หรือสามารถระงับไว้ได้ ด้วยหลักธรรมตามแนวพระพุทธศาสนา

อกุศลจิต หมายถึง จิตที่ชั่วเป็นบาปและกิเลสเศร้าหมอง ให้ผลเป็นทุกข์ แต่ส่วนมากมักจะเกิดได้ง่ายและเกิดได้บ่อย ทั้งนี้เพราะเหตุว่าเมื่อจิตได้รับอารมณ์ใดแล้วส่วนมากก็ไม่ได้พิจารณาให้ แยบคาย คือ ไม่พิจารณาให้ซึ้งถึงสภาพแห่งความเป็นจริงของอารมณ์ที่ประสบนั้น การไม่ใส่ใจพิจารณาอารมณ์ด้วยดี

พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง วาทะหรือลัทธิของพระเถระนิกายพระพุทธศาสนาฝ่ายใต้ซึ่งตามมติที่พระอรหันต์พุทธสาวกได้วางหลักพระธรรมวินัยไว้เป็นแบบแผนเมื่อคราวสังคายนาครั้งแรก ได้เป็นพระพุทธศาสนาที่นับถือแพร่หลายในประเทศไทย พม่า ลังกา ลาว และกัมพูชา

๑.๖. ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท ครั้งนี้มีประเด็นสำคัญในเอกสารและรายงานวิจัยที่เกี่ยวข้องของนักวิชาการดังต่อไปนี้

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้แสดงแนวคิดเกี่ยวกับหลักการเพื่อบรรเทาอกุศลจิต คิดในทางที่ปลอดจากอกุศลจิต ๓[๖] คือ จากความโลภ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ คิดปราศจากจากความเห็นแก่ตัว คิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือความโลภ คิดไม่พยาบาท คือ คิดไม่มีความเคียดแค้น ชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ มีความปรารถนาดี มีไมตรีจิต ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ คือ ไม่มีการเบียนเบียด การคิดทำร้าย หรือทำลาย ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน หรือวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบเร้ากุศล

---

[๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๗๕๐-๗๕๑.

หรือเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบกุศล ภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้น หรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือ สิ่งที่ได้ ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน แต่บุคคลผู้ประสบ หรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางความเคยชินต่างๆ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่ไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่ง เห็นแล้วคิดปรุงแต่ไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน แต่ต่างขณะต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี การทำใจที่ช่วยตั้งต้น และชักนำความคิด ให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่าเป็นวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม[๗]

พระธรรมกิตติวงศ์ ได้แสดงแนวคิดไว้ว่า การคิดแบบการสร้างสรรค์ นั่นคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าว (ปรโตโฆสะ) อีกชั้นหนึ่ง เป็นบ่อเกิดแห่งสัมมาทิฐิทำให้มีเหตุผลไม่งมง่าย เจตนาที่เป็นอกุศล ความตั้งใจที่เป็นอกุศล คือเจตนาไม่ดี ความตั้งใจเป็นบาป ความคิดที่ชั่ว ความคิดร้าย ความคิดที่เป็นบาป เป็นความคิดที่มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความอาฆาตมาดร้าย เป็นต้น ซึ่งเป็นรากเหง้าของการกระทำความชั่วทั้งปวง เป็นเหตุให้การกระทำนั้นๆ เป็นอกุศล เป็นบาป และให้ผลเป็นทุกข์ไปด้วย กล่าวคือการกระทำที่ทำด้วยอกุศลเจตนาจัดเป็นอกุศลกรรมๆ นั้นย่อมมีผลเป็นความทุกข์[๘]

พระนิเทศ ญาณวีโร ได้วิเคราะห์แนวความคิดแบบวิภัชชวาทซึ่งเป็นวิธีคิดแบบหนึ่งตามหลักพุทธธรรมว่า การมองสรรพสิ่งโดยแยกแยะหรือมีหลายเงื่อนไข พระพุทธเจ้าทรงใช้วิภัชชวาทปฏิเสธ โต้แย้ง คัดค้าน เพื่อทำลายทิฏฐิของเจ้าลัทธิ นิกายต่าง ๆ ถึง ๖๒ ลัทธิและทรงหลีกเลี่ยงที่จะตอบปัญหาเชิงอภิปรัชญาที่เกี่ยวกับทิฏฐิ ๑๐ เพราะเป็นปัญหาที่ไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ ทรงแสดงธรรมเฉพาะที่เป็นประโยชน์ ทรงทำการปฏิวัติและปฏิรูปโดยวางแนวคำสอนขึ้นใหม่เพื่อนำไปสู่กระบวนการคิดที่ถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดอย่างมีจุดหมายอันนำไปสู่หลักความจริง[๙]

---

[๗]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, หน้า ๖๗๐-๖๗๑.

[๘]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๓,๑๑๘๓.

[๙]พระนิเทศ ญาณวีโร (ขิงหอม), "ศึกษาวิเคราะห์วิภัชชวาทในพุทธปรัชญาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม ได้วิเคราะห์กรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาว่า การนำเอาหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสู่ภาคปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น คือการรับเข้าหลักธรรม พิจารณาและบรรเทากิเลส อันเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เกี่ยวกับกรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทากลุ่มกิเลสทั้ง ๓ คือ กลุ่มโลภะ กลุ่มโทสะ กลุ่มโมหะ และการบรรเทาความยึดมั่นถือมั่น แสดงให้เห็นถึงรากฐานที่มาของวัฒนธรรมการคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อแนวคิดของวิธีคิดยุคปัจจุบัน และนักวิชาการไทย แนวคิดยุคปัจจุบันและแนวคิดของวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท[๑๐]

พระมหาขันทอง วิชาเดช ในทางพระพุทธศาสนาตระหนักถึงความสำคัญข้อนี้ จึงจัดความโลภเป็นปัญหาพื้นฐานของสังคมประการหนึ่ง โดยแสดงไว้ในศีล ๕ ข้อที่ ๒ มีข้อความระบุไว้ชัดเจนว่า ห้ามมิให้บุคคลจงใจล่วงละเมิดทรัพย์สินของผู้อื่นในลักษณะแห่งการขโมย (อทินนาทาน) ทุกๆ ครั้งที่ความโลภแสดงตัวออกมา อำนาจของมันจะผลักดันจิตใจให้หวั่นไหวสั่นคลอน หากมีมากจนเกินขอบเขตจะเกิดอาการรุนแรงจนถึงทำลายกำแพงแห่งศีลธรรมอันดีงาม แล้วทำในสิ่งที่ไม่สมควรกระทำ เช่น ลักทรัพย์ ฉ้อราษฎร์บังหลวง หรือประพฤติมิชอบ ไม่ซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตน เป็นต้น[๑๑]

สุมน อมรวิวัฒน์ วิเคราะห์เรื่องวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยสรุปไว้ว่า โยนิโสมนสิการเป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในกระบวนการสร้างสัมมาทิฏฐิ สัมมาญาณ คือ ความรู้จริง รู้แจ้ง อันจะนำไปสู่สัมมาวิมุตติ คืออิสรภาพทั้งภายในและภายนอก นอกจากนี้ยังได้กล่าวถึง กระบวนการพัฒนามนุษย์ด้วยไตรสิกขา กระบวนการพัฒนาปัญญา อันประกอบด้วย สุตมยปัญญา จินตมยปัญญา และภาวนามยปัญญา[๑๒]

กานต์สินี จันทร์วิภาดิลก โยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีกล่าวเฉพาะในพระพุทธศาสนาและเป็นวิธีคิดที่ทำให้เกิดสภาวะรู้จริง รู้แจ้งและให้ผลเป็นความเห็นถูกสัมมาทิฏฐิ หรือปัญญาในระดับต่างๆ สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการ ทำหน้าที่ต่อหลักธรรมกับการนำหลักธรรมไปใช้ในการดำเนินชีวิต หรือในอีกมุมหนึ่ง โยนิโสมนสิการเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการเรียนรู้ซึ่งประกอบด้วย กระบวนการรับรู้ กระบวนการคิด และกระบวนการนำหลักธรรมสู่ภาคปฏิบัติเพื่อการบริหารจัดการ เพื่อส่งเสริมกระบวนการสร้างโยนิโสมนสิการ

---

[๑๐]แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม, "การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภะในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท" **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

[๑๑]พระมหาขันทอง วิชาเดช, "การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕).

[๑๒]สุมน อมรวิวัฒน์, **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, ๒๕๓๐).

ในเด็กกลุ่มต่างๆ เช่น เด็กปฐมวัย เด็กประถม เด็กวัยรุ่น และเพื่อการบรรลุธรรม การศึกษาเหล่านี้ล้วนแล้วแต่จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างเป็นรูปธรรมในสังคมไทยในยุคปัจจุบัน[๑๓]

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง ได้รวบรวมและเรียบเรียง เรื่องการคิดถึงความตายแล้วคิดไม่ถูกวิธีว่า ก็จะเกิดอกุศลธรรมขึ้นเกิดสลดหดหู่ เศร้าเหี่ยวแห้งใจ หวั่นไหว หวาดกลัว เสียใจ และอาจดีใจเมื่อเป็นความตายของคนที่เกลียดชัง แต่ถ้าคิดให้ถูกวิธี จะเกิดกุศลธรรม เกิดความรู้สึกตื่นตัว เร้าใจ ไม่ประมาท เร่งขวนขวายปฏิบัติหน้าที่นำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม รู้เท่าทันความจริงเป็นคติธรรมดาของสังขาร และวิธีประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวันที่ปรากฏในคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาท หลักธรรมที่เป็นบัณฑิตควรยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อถึงพร้อมด้วยความสำเร็จสมประสงค์ คือ อิทธิบาท ๔[๑๔] ได้แก่

๑) ฉันทะ คือ ความพอใจและใฝ่ใจที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น

๒) วิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียรที่จะปฏิบัติหน้าที่การงานด้วยความพากเพียรพยายาม ไม่ท้อถอย

๓) จิตตะ คือ ความมีจิตตั้งมั่นในสิ่งที่กระทำอย่างแน่วแน่

๔) วิมังสา คือ ความไตร่ตรองโดยใช้ปัญญาใคร่ครวญหาเหตุผล

ผู้วิจัยสนใจประเด็นในเรื่องคิดเพื่อที่จะบรรเทากิเลสได้ แม้อาจจะละกิเลสไม่ได้ทั้งหมด เป็นสมุจเฉทปหาน ก็เป็นการบรรเทาทำให้กิเลสเบาบางได้ ก็อาจทำเป็นกุศลธรรมเป็นการพัฒนากุศลธรรม ศึกษาจากชีวิตของพระพุทธเจ้า เหล่าพระสาวกรวมทั้งพระโพธิสัตว์อะไรต่างๆ แล้วเอาข้อมูลมาจัดเป็นหมวดหมู่ สนใจวิธีคิด เวลาศึกษาไปก็จะรู้ว่าจะละกิเลสอะไรได้บ้าง เอาเฉพาะตัวความคิดอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่คิดแล้วจะทำให้เกิดอกุศลธรรมระงับได้ หรือเบาบางลงไปได้ วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เรียกง่ายๆ ว่า วิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกัดกั้นหรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรมและ การคิดเป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฏฐิ หรือการคิดชอบที่เปรียบเทียบเป็นนาวาที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง และมีความสุขได้ การคิดนำไปสู่การมีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสุขภาพจิตที่ดี การลดความโลภ โกรธ หลง สร้างทัศนะคติในเชิงบวก ก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ ทั้งร่างกายจิตใจ และอายุที่ยืนยาว ทั้งตัวเราเองและคนในครอบครัวก็พลอยจะมีความสุขตามไปด้วย

---

[๑๓]กานต์สินี จันทร์วิภาดิลก, “การศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสน์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

[๑๔]คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, **คู่มีการสอน นักธรรมชั้นตรี**, (กรุงเทพมหานคร : เลี่ยงเชียงการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๐-๖๑.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

๑.๗.๑ ค้นคว้าข้อมูลจากวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกาฉบับภาษาบาลีและไทยและวิธีคิดตามแนวพุทธที่ปรากฏในงานของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ในหนังสือพุทธธรรม และ วิธีคิดตามหลักพุทธธรรมคัมภีร์พระไตรฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙ อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส

๑.๗.๒.รวบรวมข้อมูลจากหนังสือเอกสาร งานวิทยานิพนธ์ของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓.วิเคราะห์ปัญหาจากข้อมูลที่มีตัวอย่างของอกุศลจิตที่เป็นรูปธรรมและวิธีการแก้ปัญหาอกุศลจิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๔. เรียบเรียงและนำเสนอองค์ความรู้ที่ประยุกต์ใช้ได้กับสังคมปัจจุบัน

๑.๗.๕. สรุปผลและข้อเสนอแนะ

๑.๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑. ทำให้ทราบหลักการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒. ทำให้ทราบกรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนา

๑.๘.๓. ทำให้ทราบวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน

บทที่ ๒

การคิดตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัยได้กำหนดกรอบการวิจัยในวิธีการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณวิเสส วรรณกรรมในพระพุทธศาสนา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยกำหนดกรอบการศึกษาวิจัยไว้ ๓ ประเด็นดังนี้ ความหมายของการคิดในพระพุทธศาสนา ประเภทของการคิด หลักคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา

๒.๑. นิยามและความหมายของการคิดในพระพุทธศาสนา

ในพระพุทธศาสนามีคำที่หมายถึงการคิดหลายคำด้วยกัน ดังต่อไปนี้

๑) ตกฺก (ตกฺก วิตกฺเก + อ) แปลว่า ความคิด ความดำริ ความวิตก ความตรึก และความตริตรอง มีรูปวิเคราะห์ว่า ตกฺเกติ สมฺปยุตฺตธมฺเม อารมฺมณํ อภินิโรเปตีติ ตกฺโก สภาพที่ยกสัมปยุตธรรม ขึ้นสู่อารมณ์ ชื่อว่า ตกฺโก วิตกฺโก สงฺกปฺโป อปฺปนา พฺยปฺปนา เจตโส อภินิโรปนา[๑] แปลว่า ความตรึก วิตก ดำริ แน่วแน่ ปักใจ ฯ

๒) วิตกฺก (วิ + ตกฺก วิตกฺเก + อ) แปลว่า ความคิด วิตก ดำริ ตรึก ตริตรอง อารมณ์ ชื่อว่า ตักกะ มีรูปวิเคราะห์ว่า วิตกฺโก โข เทวานมินท ปปญฺจสญฺญาสงฺขานิทาโน[๒] ท่านจอมเทพ ความคิดมีสัญญาประกอบด้วยตัณหา มานะ และทิฏฐิที่ให้ถึงความมัวเมาเป็นเหตุเกิด

๓) สงฺกปฺป (สํ + กปฺป วิตกฺกสามตฺถิเยสุ + อ) แปลว่า ความคิด ดำริ มีรูปวิเคราะห์ว่า สงฺกปฺปนฺติ ปราวนฺติ อเนนาติ สงฺกปฺโป ธรรมเป็นเครื่องดำริ ชื่อว่า สงฺกปฺป (อาเทสนิคคหิตเป็น งฺ) โส เต อิชฺฌตุ สงฺกปฺโป[๓] ความดำริ (ในการออกบวช) ของเธอนั้นจงสำเร็จ ฯ

๔) อูห (อูห วิตกฺเก + อ) แปลว่า ความคิด ดำริ มีรูปวิเคราะห์ว่า อูหนฺติ อเนนาติ อูโห ธรรมเครื่องดำริ ชื่อว่า อูห ฯ

๕) อปฺปนา (อป ปาปุณเน + ยุ + อา) แปลว่า ความคิด ดำริ มีรูปวิเคราะห์ว่า อปฺเปติ สมฺปยุตฺตธมฺเม ปาเปติ อารมฺมณนฺติ อปฺปนา จิตที่ส่งสัมปยุตธรรมไปสู่อารมณ์ ชื่อว่า อปฺปนา (ซ้อน ปฺ อาเทส ยุ เป็น อน ลบสระหน้า) ฯ

๖) จินฺตา (จินฺต จินฺตายํ + อ + อา) แปลว่า ความคิด สร้างสรรค์ มีรูปวิเคราะห์ว่า

---

[๑] อภิธาน. (บาลี) ๑๔๓, พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๓.

[๒] **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๑๓.

[๓] **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๑๔.

จินฺตตีติ จินฺตา ความคิด ชื่อว่า จินฺตา (ลบสระหน้า) ฯ มีรูปวิเคราะห์ว่า ทานํ ทาตุ น ลภิสฺสามีติ จินฺตา อปฺปนา[๔] เกิดความคิดขึ้นว่า เราจักไม่ได้ถวายทาน ฯ

๗) จิตฺตํ[๕] แปลว่า ความคิด มีรูปวิเคราะห์ว่า จินฺตนํ จิตฺตํ ความคิด (จินฺต ธาตุ ในความหมายว่า คิด ต ปัจจัย ลบ นฺ) ฯ

๘) ฌานํ[๖] (เฌ จินฺตายํ + ยุ) แปลว่าคิด เพ่งพินิจ มีรูปวิเคราะห์ว่า ฌายเตติ ฌานํ ความคิด (เฌ ธาตุในความหมายว่าคิด ยุ ปัจจัย, แปลง ยุ เป็น อน) ฯ

๙) โยนิโสมนสิการ มาจากคำว่า โยนิโส และมนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ หมายถึง การตั้งไว้ในใจ การคำนึงถึง การใส่ใจ การพิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ แปลว่า การทำไว้ในใจโดยแยบคาย แม้การขยายความหลักธรรม โยนิโสมนสิการ เป็นไปตามกระบวนการแห่งปัญญา[๗]

การสร้างสัมมาทิฏฐิด้วยวิธีการแห่งปัญญานั้น เมื่อวิเคราะห์โดยรูปศัพท์คำว่าโยนิโสมนสิการประกอบด้วยโยนิโส+มนสิการโยนิโสมาจากคำว่า โยนิ แปลว่าต้นเหตุต้นเค้าแหล่งเกิด ส่วนคำว่า มนสิการ แปลว่าการทำในใจ การคิดคำนึงนึกถึง ใส่ใจพิจารณา เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกัน แปลว่าการทำในใจโดยแยบคาย[๘] หมายถึงการใช้ความคิดถูกวิธีคิด อย่างมีระเบียบคิดหาเหตุผลสืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ[๙] โยนิโสมนสิการเป็นองค์ประกอบภายใน ถือว่ามีความสำคัญอย่างมากต่อการบรรเทาอกุศลจิต ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฏฐิ ที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ สัมมาทิฏฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิฏฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญขึ้น[๑๐]

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของ

---

[๔] **เรื่องเดียวกัน,** หน้า ๒๓๖.

[๕] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต), **ศัพท์วิเคราะห์**, (กรุงเทพมหานคร : เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๗.

[๖] **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๒๗๕.

[๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่๑๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๖๗๐.

[๘] พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ปัญญา, ๒๕๓๕), หน้า ๓๑.

[๙] พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), **ปรัชญาการศึกษาไทย**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง,๒๕๒๕), หน้า ๑๗๒.

[๑๐] องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๘๖/๔๑.

อริยอัษฎางคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉันนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญจักทำให้มาก ซึ่งอริยอัษฎางคิกมรรค[๑๑]

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (ว่าสำเร็จได้) แก่ผู้รู้ผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้ ไม่ใช่แก่ผู้ไม่เห็น เมื่อรู้อยู่เห็นอยู่อย่างไร จึงจะมีความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เมื่อรู้เห็น (วิธีทำให้เกิดและวิธีทำไม่ให้เกิด) โยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยไม่แยบคาย อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และ อาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญเพิ่มพูน เมื่อมนสิการโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถูกละได้[๑๒]

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่าหนึ่งเหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศล อยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายกุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ เรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น[๑๓] “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นหรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”[๑๔] “เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรธานแห่งสัทธรรม เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”[๑๕] โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่น แม้สักข้อหนึ่งที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย[๑๖] สำหรับภิกษุผู้เสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตผล ปรารถนาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยมเราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่น แม้สักอย่าง ที่มีประโยชน์มาก เหมือนโยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการ ย่อมกำจัดอกุศลได้ และบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น[๑๗] เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ที่จะเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกกำจัดได้ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย[๑๘]

---

[๑๑]สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๕/๔๔.

[๑๒]ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

[๑๓]ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๑๒๙.

[๑๔]องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๖๘/๑๕.

[๑๕]องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๙๒/๒๐.

[๑๖]องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๐๘/๒๒.

[๑๗]ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๙๔/๒๓๖.

[๑๘]องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๑/๕.

๒.๒ หลักคิดแบบโยนิโสมนสิการในพระพุทธศาสนา

พระธรรมปิฎกอธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการ ไว้ดังนี้[๑๙] “ในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกใช้ความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบรู้จักคิดวิเคราะห์ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญหาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพุทธธรรมอย่างถ่องแท้” มีกิจกรรมหลายอย่างที่ คนทั่วไปมักจะเรียกว่า “การคิด” เช่นคนคนหนึ่งพยายามนึกถึงที่อยู่เก่าของตน เราก็อาจพูดว่าเขากำลังคิดถึงบ้าน อีกคนหนึ่งคิดว่าพรุ่งนี้เขาจะไปเตะฟุตบอลการคิดที่กล่าวมานี้ตรรกวิทยาไม่ถือว่าเป็น “การคิดด้วยเหตุผล” เพื่อการตัดสินใจจึงทำความเข้าใจว่าการคิดด้วยเหตุผลต่างจากการนึกคิดเรื่องในอนาคตอย่างไร ตัวอย่างว่าสมมติว่าเรานัดเพื่อนคนหนึ่งว่า จะไปถึงบ้านของเขาในเวลาอีกหนึ่งชั่วโมง แต่สำรวจดูว่าจะไปได้อย่างไร ก็พบว่าถ้าเดินไปจะต้องใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าคอยอีก ๒๐ นาทีแล้วไปรถประจำทางจะใช้เวลาประมาณ ๔๐ นาที รวมเวลาโดยใช้ ๖๐ นาที ถ้าจะไปโดยรถประจำทางทันเวลาที่นัดหมายกันไว้ จึงตัดสินใจใช้รถประจำทาง การตัดสินใจเช่นนี้เป็นการใช้เหตุผลอย่างไรก็ตามการคิดด้วยเหตุผลยังแบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ เช่นการคิดโดยแยกประเภท การคิดโดยตัดประเด็น (thinking by classification) การคิดโดยตัดประเด็น การคิดแบบอุปนัย การคิดแบบนิรนัย และการคิดแบบไตร่ตรองหรือการคิดสะท้อน (reflective thinking) ทั้งหมดนี้เป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันตก ผู้ที่สนใจได้อ่านจากวารสารศึกษาศาสตร์ ฉบับที่ ๘ สาขาปรัชญาการศึกษา

เรื่องการคิด โดย ดร.สาโรช บัวศรี สำหรับการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันออก โดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีผู้กล่าวพาดพิงถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลายท่าน เช่น อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ และพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต) ผู้ที่ได้วิเคราะห์และเสนอแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างละเอียด คือ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) จึงเป็นการสมควรที่จะนำข้อคิดเห็นของท่านมาเสนอไว้ในที่นี้ “ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วยโยนิโส กับมนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ แปลว่า เหตุต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญาอุบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา รวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบทอดกันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย” กล่าวอีกนัยหนึ่งการทำในใจโดยแยบคาย คือการคิดเป็น คือคิดถูกต้องตามความเป็นจริง การเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป

การทำในใจโดยแยบคายความหมายอาจแยกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

(๑) อุบายมนสิการ แปลว่า คิดพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี

---

[๑๙]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้ง ๘ (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.), หน้า ๖๗๕.

หมายถึง ถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

(๒) ปถมสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับมีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถว เป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่วกเวียนติดพันประเดี๋ยวเรื่องนี้ ที่นี่เดี๋ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้นที่โน้น กระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นชิ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักความนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

(๓) การณมนสิการ แปลว่าคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดหาผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกัน พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้า แหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

(๔) อุปปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงกาคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียรการรู้จักคิดที่จะทำให้หายหวาดกลัวให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง ลักษณะต่างๆ ของความคิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พอสรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเป็นกุศล พระธรรมปิฎกยังกล่าวต่อไปว่า “ถ้ามองในแง่ของขอบเขต โยนิโสมนสิการ กินความกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่ความคิดในแนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดีงาม และหลักความจริงต่างๆ ที่ตนได้ศึกษา หรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ความเข้าใจดีอยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตรคิดรัก คิดปรารถนาดีมีเมตตา คิดที่จะให้หรือช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการจริงจังไม่ย่อท้อ ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งไปจนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบ และสืบสาวหาสาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต เนื่องด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างขวาง ปกติชนทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้” “ถ้ามองในแง่หน้าที่โยนิโสมนสิการคือ ความคิดที่สกัดอวิชชาตัณหา หรือการคิดเพื่อสกัดตัดหน้าอวิชชาและตัณหา”

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ในทัศนะของพระธรรมปิฎก อธิบายได้ว่า วิธีโยนิโสมนสิการพอประมวลเป็นแบบใหญ่ได้ ๑๐ วิธี[๒๐] แต่ในที่นี้ผู้วิจัยได้ยกตัวอย่างวิธีสองอย่างดังต่อไปนี้

๑) วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม เป็นการส่งเสริมชักนำไปในทางที่ดีงาม และเป็นประโยชน์ เป็นการขัดเกลาและบรรเทาปัญหา พระธรรมปิฎกอธิบายว่า ในเหตุการณ์หรือประสบการณ์เดียวกัน คนหนึ่งอาจคิดปรุงแต่งไปในทางดีงามเป็นประโยชน์ อีกคนหนึ่งอาจปรุงแต่งไปในทางดีงามเป็นประโยชน์ อีกคนหนึ่งอาจปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งามเป็นโทษ ทั้งนี้

---

[๒๐]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๖๗๖-๗๒๗.

เนื่องมาจากการฝึกฝนอบรมและประสบการณ์ที่ได้สะสมมา นอกจากนี้แม้แต่บุคคลเดียวกัน มองของอย่างเดียวกัน หรือมีประสบการณ์เดียวกัน แต่ต่างขณะ ต่างเวลา ก็อาจคิดแตกต่างออกไปครั้งละอย่างได้คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี ทั้งนี้โดยเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว วิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรมหรือโยนิโสมนสิการแบบเร้ากุศล จึงมีความสำคัญในแง่ที่ทำให้เกิดความคิด และการกระทำที่ดีงามเป็นประโยชน์ในขณะนั้นๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สะสมไว้แต่เดิมพร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ที่ดีงามให้แก่ จิตไปในเวลาเดียวกัน ในกรณีที่ความคิดอกุศลเกิดขึ้นแล้ว พระธรรมปิฎกได้ยกตัวอย่างในวิตักกสัณฐานสูตรว่าพระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ความคิดอกุศลไว้เป็น ๕ ขั้นคือ

(๑.๑) คิดนึกใส่ใจเรื่องอื่นที่ดีงามเป็นกุศล เช่น นึกถึงเรื่องที่ทำให้เกิดเมตตาแทนเรื่องที่ทำให้เกิดโทสะ เป็นต้น ถ้ายังไม่หาย

(๑.๒) พึงพิจารณาโทษของความคิดที่เป็นอกุศลเหล่านั้นว่า ไม่ดีไม่งาม ก่อผลร้ายนำความทุกข์อย่างไรมาให้ ถ้ายังไม่หาย

(๑.๓) พึงใช้วิธีต่อไปคือ ไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจในความชั่วร้ายที่เป็นอกุศลนั้นเลย ถ้ายังไม่หาย

(๑.๔) พึงพิจารณาสังขารสัณฐานของความคิดเหล่านั้น ว่าความคิดนั้นเป็นอย่างไร เกิดจากเหตุปัจจัยอะไร ถ้ายังไม่หาย

(๑.๕) พึงขบฟัน เอาลิ้นดุนเพดาน อธิษฐานจิตคือตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ข่มใจระงับความคิดนั้นเสีย

๒) วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบัน วิธีคิดแบบนี้บางทีเรียกว่า วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ และมีข้อที่ต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษคือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึง การคิดในแนวทางของความรู้ หรือคิดด้วยอำนายปัญญา การคิดแบบนี้ถือว่าไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้าก็จัดเข้าไปเป็นการปัจจุบันทั้งสิ้น ความคิดถึงอดีตและอนาคต ตามแนวทางของปัญญาที่เป็นเรื่องของกิจในปัจจุบันจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในทาง ปฏิบัติ ช่วยให้การปฏิบัติในปัจจุบันถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น และสนับสนุนให้มีการตระเตรียมวางแผนล่วงหน้า นับว่าเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก

วิธีคิดที่เป็นแบบโยนิโสมนสิการทั้ง ๒ วิธีนี้ มีขั้นตอนการทำงานที่แบ่งออกได้เป็นสองช่วง คือช่วงรับรู้อารมณ์ หรือประสบการณ์จากภายนอกและช่วงคิดค้น พิจารณาอารมณ์หรือเรื่องราวที่เก็บเข้ามาภายในแล้ว วิธีคิดทั้ง ๒ วิธีนี้ ต่างก็อาศัยกันและกัน รับกันและสัมพันธ์กัน ดังนั้นวิธีการศึกษา เผชิญสถานการณ์และแก้ปัญหาชีวิตจึงต้องบูรณาการความคิดเหล่านี้ รู้จักเลือกรูปแบบวิธีคิดมาผสมกลมกลืนกัน เพื่อนำไปสู่การสร้างแนวปฏิบัติอย่างถูกต้องตรงกับความจริงในทางสายกลาง อนึ่งเมื่อพูดเชิงวิชาการในแง่การทำหน้าที่ พระธรรมปิฎกสรุปว่า วิธี

โยนิโสมนสิการทั้งหมดสามารถสรุปได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ คือ

(๑) โยนิโสมนสิการแบบปลุกปัญญา มุ่งให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะ เน้นที่การขจัดอวิชชา เป็นฝ่ายวิปัสสนา มีลักษณะเป็นการส่องสว่าง ทำลายความมืด หรือชำระล้างสิ่งสกปรก ให้ผลไม่จำกัดกาล หรือเด็ดขาด นำไปสู่โลกุตรสัมมาทิฏฐิ

(๒) โยนิโสมนสิการแบบสร้างเสริมคุณภาพจิต มุ่งปลุกเร้ากุศลธรรม เน้นที่การสกัดหรือข่มตัณหา เป็นฝ่ายสมถะ มีลักษณะเป็นการเสริมสร้างพลังหรือปริมาณฝ่ายดีขึ้นมากกดข่มทับหรือบังฝ่าย ชั่วไว้ ให้ผลขึ้นแก่การชั่วคราวหรือเป็นเครื่องตระเตรียมหนุนเสริมความพร้อมและ สร้างนิสัยที่นำไปสู่โลกัยสัมมาทิฏฐิ

วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก เพราะสามารถนำมาใช้ในชีวิตประจำวันได้ทุกเวลา และจะเป็นเรื่องที่เร้าให้เกิดกุศลธรรม เช่นความรู้สึกเมตตากรุณาและความเสียสละเป็นต้น อันจะเป็นผลดีแก่ความเจริญงอกงามของตน ผู้ใดก็ตามเมื่อเข้าใจหลักการนี้แล้ว อาจใช้โยนิโสมนสิการแก้ได้ แม้แต่ทัศนคติและจิตนิสัยไม่ดีที่สร้างมาเป็นเวลานานจนชิน

๒.๓ ประเภทของการคิดในพระพุทธศาสนา

มนุษย์ในสังคมจะมีความสุขอย่างแท้จริงได้ต้องดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม คือ ต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งต่อเทคโนโลยีต่างๆ การดำเนินชีวิตมองในแง่หนึ่งก็คือ การประกอบกิจกรรมหรือกระทำการงานต่างๆ โดยเคลื่อนไหวแสดงออก เป็นพฤติกรรมทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง เรียกง่ายๆ ว่า ทำ พูด คิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลดีก็คือการรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด หรือที่เรียกว่า ทำเป็น พูดเป็น และคิดเป็น[๒๑] ในบรรดาการกระทำการงานต่างๆ การรู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในการรู้จักดำเนินชีวิตหรือดำเนินชีวิตเป็น แล้วคิดอย่างไรจึงจะเรียกว่า การรู้จักคิดหรือคิดเป็น ดังนั้นจึงแยกประเภทของการคิดดังต่อไปนี้

อกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคเครื่องกีดขวางความเจริญของกุศลจิต มีเครื่องวินิจฉัยอกุศลธรรมอยู่ ๓ ประการคือ

(๑) อกุสลำ คือสภาพที่ไม่เป็นกุศล

(๒) วชฺชำ คือสภาพที่มีโทษ

(๓) ทุกฺขวิปากำ คือสภาพที่ให้ผลเป็นทุกข์

อกุศลธรรมได้แก่อวิชชาคือความไม่รู้ หรือความไม่รู้แจ้งจัดเป็นมูลฐานของสรรพกิเลสที่มีชื่อเรียกต่างๆ กันออกไปตามอาการของกิเลสเหล่านั้น ซึ่งล้วนแล้วแต่สืบเนื่องจากอวิชชาทั้งสิ้น แม้จะจำแนกความไม่รู้ออกไปมากเท่าไรก็ตาม ความไม่รู้เหล่านั้น อกุศลธรรมที่

---

[๒๑]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๗), หน้า ๓.

เป็นอุปสรรคหรือเป็นอันตรายต่อการคิดบรรเทาอกุศลจิต โดยมีการจำแนกไว้ ดังนี้

๒.๓.๑ มูลเหตุของอกุศลจิต

มูลเหตุของอกุศลจิต คือ โลภ-โกรธ-หลง เกิดจาก"อวิชชา"ความไม่รู้ หรือเกิดจากกายกับใจ ที่ไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะในกายความรู้สึกในจิต และในธรรมชาติแห่งชีวิต ที่สัมผัสรับรู้ แล้วหลงผิด ไม่ศึกษาเรื่องชีวิตว่าชีวิต คืออะไร ไม่รู้เรื่องลมหายใจ การรู้ตัวทั่วพร้อม ไม่ศึกษาว่า ชีวิตไม่โลภ-ไม่มีโลภ มื้อหนึ่งทานข้าวไม่เกิน ๒ ชาม ความโลภล้วนเกิดจากใจ ที่ไม่รู้จักพอ นอนไม่เกิน ๑ วา ใส่เสื้อผ้าไม่เกิน ๒ ชุดต่อวัน เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็โกรธ เพราะขาดสติแล้วหลงรัก-หลงชังเพราะการเห็นผิด ธรรมชาติเกิดความหลงผิดก่อน จึงเกิดโลภและโกรธเข้าแทรก หลงเกิดจากสาเหตุ ๓ ประการ คือ กาย ไม่รู้จักกาย.ล.ลิง-คือ ใจ ไม่รู้จักใจที่แท้จริงว่า ใจ คือ อะไร ง.งู คือ ตัณหา ความอยากที่มนุษย์ปล่อยกาย-ปล่อยใจ ให้หลงอยู่ในโลก โดยไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติธรรม จึงไม่สามารถเรียนรู้ และลดละ-เลิกในความโลภ-โกรธ-และหลงผิด เกิดที่ความคิดของมนุษย์เราเป็นปฐมเหตุ และค่อยพัฒนามาสู่คำพูดและการกระทำทีหลัง

ฉะนั้น การอบรมใจ จึงเป็นการแก้ที่ปฐมเหตุ คือ ความคิดก่อน อบรมความคิด โดยอาศัย"ศีล" ละความโลภ ทาน-ละความโกรธ และภาวนาละความหลงผิด ความหลง-เกิดจากจิตไม่ตามจิต ความโกรธเกิดจากจิตไม่ตามทันใจ (ขาดสติ) ความโลภเกิดจากจิตตามไม่ทันกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ไม่พิจารณากายในกาย การเกิดขึ้นแห่งอกุศลจิตนั้น เพราะการไม่ใส่ใจพิจารณาให้แยบคาย เรียกว่า "อโยนิโสมนสิการ"สมเด็จพระผู้มีพระภาคแสดงว่า ผู้ที่มีอโยนิโสมนสิการนั้น อกุศลจิตที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น อกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น กุศลจิตที่จะเกิดย่อมไม่มีโอกาสจะเกิด และกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น ย่อมดับสิ้นลงพลันอโยนิโส-มนสิการนี้ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ ๕ ประการ

(๑) ไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน

(๒) อยู่ในประเทศที่ไม่สมควร

(๓) ไม่ได้คบหาสนทนากับสัปบุรุษ

(๔) ไม่ได้ฟังธรรมของสัปบุรุษ

(๕) ตั้งตนไว้ผิด

เหตุให้เกิดอโยนิโสมนสิการ ๕ ประการนี้ ย่อมมีอุปการะแก่กัน คือไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน เป็นอดีตเหตุ เพราะไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน จึงทำให้มาเกิดในประเทศที่ไม่สมควร คือไม่มีสัปบุรุษ จึงทำให้ไม่ได้ฟังธรรม และเพราะเหตุที่ไม่ได้ฟังธรรม จึงทำให้หลงผิดตั้งจิตไว้โดยไม่ชอบ คือตั้งตนไว้ผิดนั่นเอง จึงทำให้อกุศลจิตเกิดขึ้น โดยอาศัยอโยนิโส-มนสิการ เหตุให้เกิดอโยนิโสมนสิการนี้ จึงเท่ากับเป็นเหตุเกิดอกุศลจิตนั่นเอง

๒.๓.๒ ลักษณะของอกุศลจิต

ลักษณะของอกุศลจิต จิตมีมากมายหลายประเภท มี อกุศลจิต (จิตที่ไม่ดีงาม) วิบากจิต (จิตที่เป็นผล) และกิริยาจิต (จิตที่ไม่เป็นทั้งเหตุและผล) จิตต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในวันหนึ่งๆ แต่ว่าเราไม่ค่อยรู้เรื่องจิตเหล่านี้เลย โดยมากเราไม่รู้ว่า จิตเป็น อกุศล หรือ วิบาก หรือ กิริยา ถ้าเราพิจารณาสภาพของจิตก็จะเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เราจะมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นมากขึ้น แม้ว่าผู้นั้นจะประพฤติไม่สมควร เราไม่ชอบอกุศลจิตของผู้อื่น เราไม่พอใจเมื่อผู้อื่นตระหนี่หรือกล่าววาจาหยาบคาย แต่เรารู้บ้างไหมว่าเรามีอกุศลจิตขณะไหนบ้าง ขณะที่เราไม่พอใจวาจาหยาบคายของผู้อื่น ขณะนั้นเราเองมีอกุศลจิตซึ่งประกอบด้วยโทสะ แทนที่จะสนใจในอกุศลจิตของผู้อื่น เราควรจะระลึกรู้อกุศลจิตของเราเองผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระอภิธรรมซึ่งอธิบายสภาพธรรมไว้อย่างละเอียด อาจไม่รู้ว่าอะไรเป็นอกุศล อาจเข้าใจว่าอกุศลเป็นกุศล

ฉะนั้นจึงสะสมอกุศลโดยไม่รู้ถ้าเราศึกษาและเข้าใจจิตประเภทต่างๆ มากขึ้น เราก็จะรู้ด้วยตนเองว่า จิตประเภทใดเกิดบ่อย และเราก็จะรู้จักตัวเองดีขึ้น เราควรรู้ความแตกต่างกันของ กุศลจิต และ อกุศลจิต ในอัฏฐสาลินี จิตตุปปาทกัณฑ์อธิบายคำว่า[๒๒] "กุศล" ว่า กุศลมีความหมายหลายอย่าง คือชื่อว่ากุศล เพราะอรรถว่า "ไม่มีโรค" "ไม่มีโทษ" "เกิดแต่ความฉลาด" "มีวิบากที่น่าปรารถนาเป็นสุข" ขณะให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนานั้นจิตเป็นกุศล กุศลต่างๆ เช่น อนุโมทนากุศลกรรมของผู้อื่น สงเคราะห์เกื้อกูลผู้อื่น ความสุภาพอ่อนโยน ความอ่อนน้อม การรักษาศีล การศึกษาธรรม การแสดงธรรม การเจริญสมถะและการเจริญวิปัสสนานั้น รวมอยู่ในทาน ศีล หรือภาวนา กุศลมีวิบากที่น่าปรารถนา กุศลกรรมทุกอย่างย่อมนำมาซึ่งวิบากที่น่าปรารถนาในอัฏฐสาลินี จิตตุปปาทกัณฑ์ มีข้อความอธิบายเรื่อง อกุศลธรรม ว่า "อกุศล" หมายถึง "ไม่ใช่กุศล" เช่นเดียวกับศัตรูไม่ใช่มิตร หรือสภาพที่ไม่ติดข้อง ตรงกันข้ามกับโลภะ เป็นต้น ฉันใด "อกุศล" ก็ตรงข้ามกับ "กุศล" ฉันนั้น อกุศลจิตย่อมให้ผลเป็นทุกข์ ไม่มีใครปรารถนาผลที่เป็นทุกข์ แต่คนส่วนมากก็ไม่รู้เรื่อง อกุศลจิต อันเป็นเหตุให้เกิดผลที่เป็นทุกข์ เขาไม่รู้ว่าจิตขณะไหนเป็นอกุศล และขณะทำอกุศลจิตก็ย่อมไม่รู้อีกเหมือนกัน ลักษณะของอกุศลจิตมี ๓ ลักษณะมีดังต่อไปนี้ คือ

๑) ลักษณะของความโลภ[๒๓] ลักษณะของความโลภมีปรากฏในพระไตรปิกฎเป็นแนวคิดหลายมิติ คือ ความโลภทำให้คนประพฤติผิดศีลธรรม ทำให้จิตใจเศร้าหมอง และอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ มีอันยึดซึ่งอารมณ์ เป็นลักษณะดุจลิงติดตัง มีความข้องเฉพาะเป็นรสดุจชิ้นเนื้ออันเขาทิ้งไปที่กระเบื้องร้อน มีอันไม่สละเป็นเครื่องปรากฏ ดุจน้ำย้อมเจือน้ำมันสำหรับหยอด มีอันเห็นความแช่มชื่นใน สังโยชนิยธรรมเป็นปทัฏฐาน พึงเห็นว่าเมื่อความโลภเจริญอยู่

---

[๒๒] อภิ.สงฺ.อ. ๗๕/๒๑๑.

[๒๓] อภิ.ปุ. ๓๖/๑๓๖-๑๓๙/๑๘๔-๒๓๒.

โดยความเป็นแม่น้ำ คือ ตัวตัณหาย่อมพาไปสู่อบายถ่ายเดียว ดุจแม่น้ำมีกระแสเชี่ยวพัดพาไปสู่มหาสมุทรฉะนั้นฯ คนส่วนมากรู้ว่าเป็นความโลภ ต่อเมื่อเป็นความโลภที่แรงกล้า แต่ไม่รู้เมื่อเป็นความโลภที่ไม่รุนแรง เช่น เราอาจจะรู้ว่าเป็นความโลภเมื่ออยากจะรับประทานอาหารที่อร่อยมากๆ หรือขณะที่อยากดื่มเหล้า หรือสูบบุหรี่ เรามีความผูกพันยึดมั่นในบุคคลและเป็นทุกข์เมื่อผู้เป็นที่รักตายจากไป เมื่อนั้นเราก็จะรู้ว่าความผูกพันทำให้เกิดความทุกข์บางครั้งความผูกพันยึดมั่นก็เห็นได้ชัด

แต่ความโลภก็มีหลายระดับขั้น โดยมากเราไม่รู้ว่าเรามีความโลภจิตเกิดดับอย่างรวดเร็วมาก และเราอาจไม่รู้ว่าความโลภเกิดขณะที่สภาพธรรมปรากฏทางทวารใดทวารหนึ่งในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเมื่อเป็นความโลภที่ไม่แรงกล้าถึงขั้นที่เป็นราคะหรือตันหาขณะใดที่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจปรากฏ ขณะนั้นความโลภย่อมเกิดขึ้น วันหนึ่งๆ ความโลภเกิดขึ้นนับครั้งไม่ถ้วน ความโลภ ความผูกพันยึดมั่น ทำให้เกิดความทุกข์โทมนัส ถ้าเข้าใจความจริงข้อนี้อย่างถ่องแท้ เราคงปรารถนาที่จะกำจัดความโลภให้หมดไป แต่ความโลภจะหมดไปในทันทีทันใดไม่ได้ เราอาจจะบรรเทาความโลภได้เพียงชั่วคราว แต่ความโลภก็จะเกิดอีกเมื่อมีเหตุปัจจัยที่ทำให้ความโลภเกิดขึ้น แม้จะรู้ว่าความโลภทำให้เกิดทุกข์โทมนัส ความโลภก็ย่อมเกิดครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็มีวิธีที่จะกำจัดความโลภให้หมดไปได้ นั่นคือด้วยการอบรมเจริญปัญญาซึ่งประจักษ์สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อศึกษาเรื่องจิตละเอียดขึ้น ก็จะทำให้เรารู้จักตัวเอง เราไม่ควรรู้เพียงแต่ความโลภขั้นหยาบเท่านั้น แต่ควรรู้ความโลภขั้นต่างๆ ที่ละเอียดขึ้น เราควรรู้ความโลภที่ละเอียดขึ้นเมื่อชื่นชอบกลิ่นหอมหรือดนตรีเพราะๆ ด้วย ดูเหมือนกับว่าจิตไม่เป็นอกุศลเมื่อไม่ได้ทำร้ายใครแต่ความโลภที่ละเอียดๆ ก็เป็นอกุศลด้วย ความโลภต่างกับความไม่โลภซึ่งเป็นกุศล เราไม่สามารถบังคับตัวเองไม่ให้มีความโลภแต่เราก็สามารถรู้ลักษณะความโลภได้เมื่อความโลภเกิดปรากฏ ความโลภทุกระดับขั้น ไม่ว่าหยาบหรือละเอียด ย่อมเป็นเหตุของทุกข์ เราเป็นเหมือนทาสตราบใด ที่ยังเพลิดเพลินมัวเมาหลงติดในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราไม่เป็นอิสระเลยถ้าความสุขของเราขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่เกิดกับเราและการกระทำของคนอื่นต่อเรา คนอื่นอาจดีกับเราขณะหนึ่งแต่อีกขณะหนึ่งก็อาจไม่ดีก็ได้ ถ้าเรายึดถือในความชอบพอรักใคร่ที่คนอื่นมีต่อเราอย่างมากมายเหลือเกินแล้ว จิตก็จะหม่นหมองได้ง่ายและตกเป็นทาสของอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ เราจะเป็นอิสระขึ้นได้ถ้ารู้ความจริงว่าทั้งตัวเราเองและคนอื่นเป็นเพียง นามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป เมื่อใครพูดคำที่ไม่น่าฟังกะเรา ก็เพราะมีเหตุปัจจัยทำให้เขาพูดอย่างนั้น และก็มีเหตุปัจจัยที่ทำให้เราได้ยินคำเหล่านั้น การกระทำของคนอื่นและปฏิกิริยาของเราต่อการกระทำนั้นๆ ล้วนเป็นสภาพธรรมที่เกิดเพราะเหตุปัจจัยและไม่เที่ยง ขณะที่กำลังคิดถึงสภาพธรรมเหล่านี้ สภาพธรรมเหล่านี้ก็ดับไปแล้ว

การอบรมเจริญปัญญาเป็นทางที่จะทำให้ละคลายการยึดมั่นในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิต เมื่อสติระลึกรู้สภาพธรรมที่กำลังเกิดปรากฏ การถือว่าการกระทำของคนอื่นต่อ

เราก็สำคัญน้อยลง เมื่อความโลภฝังลึกในจิตอย่างเหนียวแน่นถึงเพียงนี้ การละความโลภต้องเป็นไปตามลำดับขั้น มิจฉาทิฏฐิต้องดับหมดก่อน แล้วความโลภอื่นๆ จึงจะดับหมดสิ้นได้ พระโสดาบันบุคคล (บุคคลที่บรรลุโลกุตตธรรมขั้นที่หนึ่ง) ดับมิจฉาทิฏฐิเป็นสมุจเฉท[๒๔] ท่านอบรมเจริญปัญญาซึ่งรู้ชัดว่าสภาพธรรมทั้งหลายเป็นนามธรรมและรูปธรรม ไม่ใช่ตัวตน เพราะเหตุที่พระโสดาบันบุคคลละมิจฉาทิฏฐิได้แล้ว โลภมูลจิตซึ่งเกิดร่วมด้วยมิจฉาทิฏฐิจึงไม่เกิดอีกเลย ดังที่ได้ศึกษาแล้วว่า โลภมูลจิต ๔ ดวง เกิดร่วมด้วยมิจฉาทิฏฐิ (ทิฏฐิคตสัมปยุตต์) และโลภมูลจิต ๔ ดวง ไม่เกิดร่วมกับมิจฉาทิฏฐิ (ทิฏฐิคตวิปปยุตต์) โลภมูลจิตที่ไม่เกิดร่วมกับมิจฉาทิฏฐิยังคงเกิดกับพระโสดาบันบุคคล เพราะพระโสดาบันบุคคลยังไม่ได้ดับ ความโลภทั้งหมด พระโสดาบันบุคคลยังมีมานะ มานะเกิดกับโลภมูลจิต ๔ ดวงที่ไม่เกิดร่วมกับมิจฉาทิฏฐิ (ทิฏฐิคตวิปปยุตต์) เมื่อเปรียบเทียบตัวเรากับคนอื่น ขณะนั้นเป็นมานะ เช่น ขณะที่คิดว่าเรามีปัญญามากกว่าคนอื่น เป็นต้น เมื่อถือว่าตนเอง ดีกว่า เสมอกัน หรือ ด้อยกว่า คนอื่นนั่นเป็นการสำคัญตน ขณะนั้นจึงเป็นมานะ ขณะที่คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นนั้น ไม่ใช่ว่าจะต้องเป็นกุศล อาจเป็นอาการหนึ่งของการถือตน ฉะนั้นจึงเป็นมานะ มานะฝังลึกในจิตซึ่งจะดับหมดเป็นสมุจเฉทก็ต่อเมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์

๒) ลักษณะของความโกรธ[๒๕] โทสะมีหลายขั้น อาจเป็นความขุ่นใจเล็กน้อยหรือรุนแรงขึ้นจนถึงกับโกรธเคือง เรารู้จักโทสะขั้นหยาบ แต่เรารู้จักโทสะอย่างบางเบา ทำให้รู้ลักษณะของโทสะมากขึ้น โทสะเป็นอกุศลเจตสิก เกิดร่วมกับอกุศลจิต จิตที่มีโทสะเป็นมูล ภาษาบาลีเรียกว่า โทสมูลจิต ลักษณะของโทสะต่างจากลักษณะของความโลภเกิดขณะใด จิตพอใจอารมณ์ขณะนั้น แต่โทสะเกิดขณะใด จิตไม่พอใจอารมณ์ขณะนั้น ขณะที่โกรธใครๆ และกล่าวคำที่ไม่น่าฟังกับใครนั้น เรารู้ว่าเป็นโทสะ แต่เวลากลัวอะไรก็เป็นโทสะเหมือนกัน เพราะไม่ชอบอารมณ์ที่เรากลัวนั้น เรากลัวหลายอย่างในชีวิต กลัวอนาคต กลัวเจ็บป่วย กลัวอุปัทวเหตุ และกลัวตาย เราแสวงหาทางที่จะทำให้หายกลัว แต่ทางเดียวก็คือ อบรมเจริญปัญญาที่ดับโทสะได้หมดสิ้น ความโลภเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดโทสะ เราไม่อยากสูญเสียสิ่งซึ่งเป็นที่รัก และเมื่อใดที่สูญเสียเราก็โศกเศร้า ความเศร้าโศกเป็นโทสะ เป็นอกุศล เมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ก็ย่อมเห็นว่าคนและสิ่งต่างๆ ยั่งยืนแต่คนและสิ่งต่างๆ นั้น เป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดแล้วก็ดับไปทันที ชั่วขณะต่อมาสภาพธรรมนั้นๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เมื่อรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็จะคลายความเศร้าโศกลง ไม่มีประโยชน์เลยที่จะโศกเศร้าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปแล้ว มีอกุศลเจตสิกอื่นๆ อีกซึ่งเกิดร่วมกับโทสะความเสียดาย หรือความกังวล ซึ่งภาษาบาลีเรียกว่า กุกกุจจะ ก็เป็นอกุศลเจตสิกซึ่งเกิดร่วมกับโทสะขณะที่ได้กระทำสิ่งที่ไม่ดีหรือ ไม่ได้ทำ

---

[๒๔] ขุ.ป. ๓๑/๒๔/๖๔-๖๕.

[๒๕] ที.ปา.อ. ๒๑๘/๑๒๔.

สิ่งที่ดี ขณะที่เสียใจนั้นเป็นขณะที่คิดถึงอดีตแทนที่จะระลึกถึงขณะปัจจุบัน เมื่อได้กระทำผิดพลาดไปแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกังวลใจ ความริษยา[๒๖] (อิสสา) เป็นเจตสิกอีกดวงหนึ่งที่เกิดกับโทสะ เวลาไม่อยากให้ใครได้รับสิ่งที่น่ายินดีพอใจนั้นเป็นความริษยา

ขณะนั้นจิตไม่พอใจอารมณ์นั้น ควรจะสังเกตว่าความริษยาเกิดบ่อยเพียงใดแม้ว่าเป็นความริษยาเพียงเล็กน้อยก็ตาม เป็นวิธีที่จะรู้ว่าเราใส่ใจคนอื่นหรือไม่ หรือว่าเราคิดถึงแต่ตัวเอง เมื่อคบหาสมาคมกับคนอื่น ความตระหนี่ (มัจฉริยะ) เป็นอกุศลเจตสิกอีกดวงหนึ่งซึ่งเกิดกับโทสะ ขณะที่ตระหนี่นั้นมีโทสะด้วย ขณะนั้นไม่อยากให้คนอื่นมีส่วนในสมบัติที่เรามีโทสะเกิดร่วมกับ ความรู้สึกไม่สบายใจ (โทมนัสเวทนา) เสมอ คนส่วนมากไม่อยากมีโทสะเพราะไม่ชอบความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขณะที่อบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมมากขึ้นนั้น ก็ใคร่จะละโทสะทั้งนี้โดยไม่ใช่เพราะไม่ชอบโทมนัสเวทนา แต่เพราะเห็นโทษภัยของอกุศล โทสะเกิดขึ้นได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โทสะเกิดได้เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจ ได้ยินเสียงหยาบกระด้างได้กลิ่นที่ไม่ดี ลิ้มรสที่ไม่ถูกปาก กระทบสัมผัสสิ่งที่ทำให้กายเจ็บปวด และคิดนึกเรื่องที่ไม่พอใจเมื่อใดที่รู้สึกไม่สบายใจไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตามก็แสดงว่าขณะนั้นเป็นโทสะ โทสะอาจจะเกิดบ่อยเมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เช่น อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป เมื่อมีความรู้สึกที่ไม่สบายกายเพียงนิดเดียว โทสะก็เกิดได้แม้ว่าจะเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง โทสะเกิดเมื่อมีเหตุปัจจัย โทสะเกิดได้เสมอตราบใดที่ยังติดข้องในกามอารมณ์ ๕ ที่ปรากฏทางปัญจทวารทุกคนอยากจะมีแต่อิฏฐารมณ์เท่านั้น และเมื่อไม่ได้อิฏฐารมณ์ โทสะก็จะเกิดปัจจัยอีกอันหนึ่งที่ทำให้โทสะเกิดก็คือความไม่รู้ไม่เข้าใจธรรม ถ้าไม่รู้เรื่องกรรม วิบาก เหตุและผล โทสะอาจเกิดได้ง่ายๆ เมื่อกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจทางทวารใดทวารหนึ่ง

ฉะนั้นโทสะจึงสะสมเพิ่มพูนขึ้นเรื่อยๆ ขณะประสบอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจทางทวารใดทวารหนึ่งนั้น เป็นอกุศลวิบากซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้ว เช่น เมื่อขณะที่ได้ยินคำพูดที่ไม่น่ายินดีพอใจก็อาจโกรธคนที่พูด แต่คนที่ศึกษาธรรมแล้วย่อมรู้ว่า การที่ได้ยินสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจนั้นเป็นอกุศลวิบากซึ่งไม่ได้เกิดจากการ กระทำของคนอื่น แต่เป็นผลของอกุศลกรรมที่ตนได้กระทำแล้ววิบากจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีไม่ดำรงยั่งยืน แต่เราก็มักจะครุ่นคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีนั้นอยู่อีกไม่ใช่หรือ ถ้าสติระลึกรู้สภาพธรรมขณะนี้ ก็จะคลายการคิดถึงอกุศลวิบากด้วยโทสะลงได้ บางครั้งเรารู้สึกว่าเป็นไปไม่ได้ที่จะมีเมตตาแทนโทสะ เช่น เมื่อคนอื่นทำไม่ดีกับเรา เราก็ไม่สบายใจและครุ่นคิดแต่เรื่องไม่สบายใจนั้น เมื่อโทสะยังไม่ดับเป็นสมุจเฉท ก็ยังมีปัจจัยที่โทสะจะเกิดอีกขณะที่สติระลึกรู้สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏ ปัญญาจึงจะเจริญขึ้นจนสามารถดับโทสะได้ การละโทสะนั้นเป็นไปตามลำดับขั้น พระโสดาบันบุคคล (ผู้ที่บรรลุอริยสัจจธรรมขั้นต้น) ยังละโทสะไม่ได้ การบรรลุอริยสัจจธรรมขั้นต่อมาคือ ขั้นพระสกทาคามีบุคคล ก็ยังดับโทสะเป็นสมุจเฉทไม่ได้ ผู้บรรลุอริยสัจจธรรมขั้นที่สาม คือ พระอนาคามีบุคคล

---

[๒๖] ขุ.ธ.อ. ๓/๑๖๐. ขุ.ม. ๒๙/๒๑/๙๖-๙๗.

ดับโทสะได้เป็นสมุจเฉท ไม่มีปฏิฆานุสัยกิเลส แม้ว่ายังดับโทสะไม่ได้ แต่เมื่อโทสะเกิด สติก็สามารถระลึกรู้ลักษณะของโทสะว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แต่เมื่อสติไม่เกิด ราวกับว่าเกิดโทสะอยู่นาน และยึดมั่นโทสะว่าเป็นตัวตน และไม่ได้สังเกตรู้นามธรรมและรูปธรรมอื่นๆ ที่ปรากฏ การเจริญสติระลึกรู้สภาพนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏแต่ละขณะนั้น จะทำให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมซึ่งไม่เที่ยง และรู้ว่าโทสะเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตนเมื่อมีความรู้ความเข้าใจในสภาพธรรมต่างๆ ชัดแจ้งขึ้น ก็จะครุ่นคิดถึงอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจน้อยลง เพราะเป็นเพียงนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเกิดแล้วก็ดับไป และจะใส่ใจในขณะปัจจุบันมากขึ้น แทนที่จะคิดถึงอดีตหรืออนาคต เราจะเล่าเรื่องร้ายๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้คนอื่นฟังน้อยลง เพราะรู้ว่าจะเป็นปัจจัยให้ทั้งตนเองและคนอื่นสะสมโทสะมากขึ้น เมื่อคนอื่นโกรธเรา เราก็จะเข้าใจสภาพของเขาดีขึ้น เขาอาจจะเหนื่อยหรือไม่สบายก็ได้ คนที่ไม่ดีต่อเรานั้นสมควรได้รับความเมตตา เพราะเขาทำตนเองให้เป็นทุกข์ ความเข้าใจในสภาพธรรมต่างๆ จะทำให้เรามีเมตตากรุณาต่อคนอื่นมากกว่าอื่นใดแทนที่จะเกิดโทสะ

๓) ลักษณะของความหลง[๒๗] ความหลง (โมหะ) เป็นจิตที่ไม่มีความรู้ ความหลงเป็นมูลเหตุหรือเป็นจิตที่มีโมหะเป็นตัวนำจิตนี้เรียกว่า โมหะจิต คือประกอบด้วยความหลง เกิดร่วมกับอุเบกขาประกอบด้วย วิจิกิจฉา ความสงสัย และ อุทธัจจะ สภาพไม่สงบ หรือ ฟุ้งซ่าน อุทธัจจะเกิดกับอกุศลจิตทุกประเภท ขณะใดที่จิตมีอุทธัจจะขณะนั้นไม่มีสติ สติระลึกถึงสิ่งที่ดีงาม สติไม่ได้เกิดเฉพาะกับวิปัสสนาเท่านั้น ขณะให้ทาน รักษาศีล ศึกษาพระธรรม แสดงพระธรรม หรือเจริญสมถภาวนานั้น สติก็เกิดร่วมด้วย แต่สติในการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม โมหะเป็นโทษเพราะเป็นเหตุของอกุศลธรรมทั้งปวงเมื่อ ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง

อกุศลก็จะสะสมมากขึ้น โมหะเป็นปัจจัยให้เกิดให้เกิดโลภ เมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ก็ย่อมเพลิดเพลินไปในอารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏทางทวารต่างๆ โมหะเป็นปัจจัยให้เกิดโทสะ เมื่อไม่รู้สภาพธรรมก็ย่อมจะโกรธเมื่อประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ โมหะเกิดกับอกุศลจิตทุกดวง และเป็นเหตุให้กระทำอกุศลกรรมบถ ๑๐ ทางกาย วาจา ใจ ขณะใดที่สติระลึกรู้สภาพธรรมที่ปรากฏทางทวารหนึ่งทวารใดใน ๖ ทวารเท่านั้น ปัญญาจึงจะเจริญขึ้นจนสามารถดับโมหะได้เป็นสมุจเฉท อวิชชา ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่รู้อริยสัจจ์ ๔ เพราะอวิชชาจึงไม่รู้ในอริยสัจจ์ข้อที่หนึ่ง คือ ทุกข์อริยสัจจ์ ไม่ประจักษ์ว่านามธรรมและรูปธรรมไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่สอง คือ ตัณหาซึ่งเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ เพราะติดข้องในนามและรูปสังสารวัฏฏ์จึงไม่สิ้นสุด ทุกข์จึงไม่สิ้นสุด ไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่สาม คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมที่ดับทุกข์ ไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่สี่ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเจริญขึ้นในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

---

[๒๗] ขุ.อุ.อ. ๒๒/๑๘๘.

๒.๓.๓ องค์ประกอบของอกุศลจิต

(๑) รากเหง้าของอกุศลจิต[๒๙] รากเหง้าของอกุศล ๓ ประการนี้ ๑. อกุศลจิต คือ โลภะ (ความอยากได้) ๒. อกุศลจิต คือ โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) ๓. อกุศลจิต คือโมหะ (ความหลง)

โลภะจัดเป็นอกุศลจิต กรรมที่บุคคลผู้มีโลภะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโลภะ ถูกโลภะครอบงำ มีจิตถูกโลภะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากโลภะ มีโลภะเป็นเหตุ มีโลภะเป็นแดนเกิด มีโลภะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโลภะนั้นด้วยประการฉะนี้

โทสะจัดเป็นอกุศลจิต กรรมที่บุคคลผู้มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโทสะ ถูกโทสะครอบงำ มีจิตถูกโทสะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรมบาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิดมีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะนั้นด้วยประการฉะนี้

โมหะจัดเป็นอกุศลจิต กรรมที่บุคคลผู้มีโมหะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ติเตียน หรือขับไล่โดยอวดอ้างว่า “เรามีกำลัง ทรงพลัง” ก็จัดเป็นอกุศลกรรมบาปอกุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโมหะ มีโมหะเป็นเหตุ มีโมหะเป็นแดนเกิด

(๒) โทษที่เกิดเพราะความโลภ ด้วยอำนาจแห่งความโลภ (อยากได้) คำว่า โลภะ นี้เป็นคำที่รวมอกุศลธรรมฝ่ายโลภะเข้าไว้ทั้งหมด เป็นชื่อแห่งอกุศลมูลที่หนึ่ง หรือเป็นชื่อแห่งวิสมโลภะ โลภธรรมนั้นใด บางคราวย่อมเกิดขึ้นได้แม้ในวัตถุทั้ง๓ คือ โภคะ ๑ รัฐ ๑ หมู่บ้าน ๑ ที่ชื่อว่าราคะด้วยสามารถแห่งความรัญจวน ที่ท่านกล่าวไว้อย่างนี้ว่า โลภธรรมย่อมบังเกิดขึ้นในสตรีทั้งหลายรุ่นพี่น้องหญิงรุ่นธิดา คำว่า ราคะ นี้ เป็นชื่อของราคะคือกามคุณทั้ง ๕ มีโทษเพราะโทสะ ด้วยสามารถแห่งการประทุษร้าย คำว่า โทสะนี้เป็นชื่อของความโกรธที่ข้าพเจ้าได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น มีโทษเพราะโมหะ ด้วยสามารถแห่งความหลง คำว่า โมหะนี้ เป็นชื่อแห่งความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ ก็เพราะเหตุที่ภิกษุเกลียดโลภะ ในบรรดาโลภะ ราคะ โทสะ และโมหะนั้น จึงเริ่มเจริญวิปัสสนาว่า ข้าพเจ้าพึงกำจัดโลภะ เป็นผู้ปราศจากความโลภ พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงแสดงการละฝั่งในและฝั่งนอกทั้งปวง อันเป็นอุบายเครื่องละโลภ อันเป็นเครื่องแสดง

---

[๒๙] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕.

ความแปรผันแห่งสังขารทั้งหลาย และเป็นอานิสงส์แห่งการละโลภะ จึงทรงตรัสคาถานี้ ในแม้คาถาทั้งหลายเบื้องหน้าแต่นี้

(๓) โทษที่เกิดเพราะพยาบาท คือ มีความคิดที่จะทำให้ผู้อื่นประสบความพินาศย่อยยับ โดยความคิดปองร้าย ของผู้มุ่งจะทำร้ายชีวิตของสัตว์อื่น ตั้งแต่มดและยุง ไปจนถึงมนุษย์ว่า ขอให้สัตว์เหล่านี้จงพินาศ จงวิบัติ ทำอย่างไรหนอ สัตว์เหล่านี้ พึงพินาศ พึงวิบัติ ไม่พึงเจริญรุ่งเรือง ไม่พึงมีชีวิตอยู่ได้นานพยาบาท นั้น จะต้องประกอบด้วยหลัก ๒ ประการ คือ ๑. เป็นคนอื่น สัตว์อื่น ๒. คิดจะให้คนนั้น สัตว์นั้นถึงความพินาศ พยาบาท หมายถึง ความปองร้าย ซึ่งอาจจะเกิดมาจากความไม่พอใจ การกระทบกระทั่งกัน โกรธเคืองกันหรือลงมือทำร้ายกัน แต่ใจยังเก็บเรื่องนั้นไว้ และยังนึกด้วยอำนาจการจองเวร ทำความอาฆาตมาดร้าย มุ่งทำลาย ล้างผลาญสิ่งของ หรือบุคคลที่ทำให้ตนโกรธไม่พอใจ เป็นต้น[๒๙] ภิกษุพึงตั้ง (พิจารณา) ความที่สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตนนั่นเอง ในบุคคลนั้นไว้ให้มั่นคงว่า ท่านผู้มีอายุนี้ มีกรรมเป็นของของตนมีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย จักทำกรรมอันใดไว้ดีหรือชั่ว ก็จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น และท่านกล่าวการกำจัดอาฆาต ๕ อย่าง โดยนัยแม้มีอาทิอย่างนี้ว่า ดูก่อนท่านผู้มีอายุ อาฆาตบังเกิดขึ้นแล้วแก่ภิกษุ อันท่านพึงกำจัดเสียได้โดยประการทั้งปวงในเพราะการกำจัดอาฆาตใด การกำจัดอาฆาต เหล่านี้มี ๕ อย่าง ๕ อย่างอะไรบ้าง คือ ดูก่อนท่านผู้มีอายุ บุคคลบางคนในโลกนี้ มีกายสมาจารไม่บริสุทธิ์ มีวจีสมาจารไม่บริสุทธิ์ มีกายและวจีสมาจารไม่บริสุทธิ์ บุคคลพึงกำจัดอาฆาตในบุคคลเห็นปานนี้แล บุคคลนี้แม้กำจัดอาฆาตอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาอาฆาต ๕ อย่างนั้น ท่านเรียกว่า วิเนติ (ย่อมกำจัด)

อีกอย่างหนึ่ง เพราะเมื่อภิกษุระลึกถึงโอวาทของพระศาสดาอย่างนี้ว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากว่าพวกโจรที่มีใจต่ำช้า พึงเอาเลื่อยมีคมสองข้างตัดอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้ใดพึงยังใจให้ประทุษร้ายแม้ในโจรนั้น เธอนั้นไม่ชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา เพราะทำใจให้ประทุษร้ายในโจรนั้น ดังนี้ เมื่อระลึกถึงโอวาทของพระศาสดาที่ตรัสไว้อีกว่า

> ผู้ใดย่อมโกรธตอบต่อผู้โกรธแล้ว
> ผู้นั้นแลเลวเสียกว่าผู้โกรธทีแรกนั้นอีก
> เพราะเหตุที่โกรธตอบเขานั้น ผู้ที่ไม่โกรธ
> ตอบต่อผู้ที่โกรธตนแล้ว ชื่อว่า ย่อมชนะสงคราม
> ซึ่งชนะได้แสนยาก ผู้ที่รู้ว่าคนอื่นโกรธ[๓๐]

---

[๒๙]คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, **ธรรมวิภาค น.ธ.โท ปริเฉทที่ ๒ ฉบับมาตรฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๑), หน้า ๔๕.

[๓๐]ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๔๖/๒๔.

(๔) โทษจากมิจฉาทิฏฐิ ทิฏฐิ คือความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ[๓๑] มีความหมายอยู่หลายนัยใช้ได้ทั้งฝ่ายดี ฝ่ายไม่ดี และความหมายกลางๆ โดยมิได้ระบุว่าดีหรือไม่ดี คือไม่ชี้ชัดลงไปว่าถูกหรือผิด ถ้าอยู่ในฐานะที่เป็นกิเลสกลุ่มปปัญจธรรม คือตัณหา ทิฏฐิ มานะ ก็จะหมายถึงความเห็นผิด[๓๒] ทิฏฐิเป็นกิเลสที่ประกอบอยู่ในกลุ่มของปปัญจธรรม และทิฏฐิที่ปรากฏเกิดขึ้นทั้งหมดมีอยู่ ๒ แบบที่เป็นความคิดดีหรือคิดถูกเราเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ แต่ทิฏฐิในปปัญจธรรมนั้นหมายถึง ความคิดที่ผิดไปจากความถูกต้องหรือความจริงซึ่งเป็นเหตุแห่งความเนิ่นช้า ด้วยมิจฉาทิฏฐิ ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรืออกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่ง เหมือนกับมิจฉาทิฏฐินี้เลย

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นผิดอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ไพบูลย์ยิ่ง.ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ไพบูลย์ยิ่ง เหมือนกับสัมมาทิฏฐินี้เลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นชอบกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญ ไพบูลย์ยิ่ง.ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป เหมือนกับมิจฉาทิฏฐินี้เลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นผิดกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป

ภิกษุทั้งหลาย กายกรรมที่สมาทานให้บริบูรณ์ตามทิฏฐิ ๑ วจีกรรมที่สมาทานให้บริบูรณ์ตามทิฏฐิ ๑ มโนกรรมที่สมาทานให้บริบูรณ์ตามทิฏฐิ ๑ เจตนา ๑ ความปรารถนา ๑ ความตั้งใจ ๑ สังขาร ๑ ของบุคคลผู้มีความเห็นผิด ธรรมทั้งหมดนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อผลที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าชอบใจ ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะทิฏฐิเลวทราม ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมล็ดสะเดาก็ดี เมล็ดบวบขมก็ดีเมล็ดน้ำเต้าขมก็ดี บุคคลหมกไว้ในดินที่ชุ่มชื้น รสดิน รสน้ำที่มันถือเอาทั้งหมด ย่อมเป็นไปเพื่อความเป็นของขม เพื่อเผ็ดร้อน เพื่อไม่น่ายินดีข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะพืชเลว ฉันใด ภิกษุทั้งหลาย กายกรรมที่สมาทานให้บริบูรณ์ตามทิฏฐิ ๑ วจีกรรมที่สมาทานให้บริบูรณ์ตามทิฏฐิ ๑ มโนกรรมที่สมาทานให้บริบูรณ์ตามทิฏฐิ ๑ เจตนา ๑ ความปรารถนา ๑ ความตั้งใจ ๑ สังขาร ๑ ของบุคคลผู้มีความเห็นผิดธรรมทั้งหมดนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อผลที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าใคร่ ไม่น่าชอบใจ ไม่

---

[๓๑]พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปฏิจจสมุปปบาททีปนี**, หน้า ๗๖.

[๓๒]ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากล อังกฤษ-ไทย**, (กรุงเทพมหานคร : หจก.อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๖.

เป็นประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะทิฏฐิเลวทรามเหมือนกัน[๓๓]

๒.๓.๔ โทษของอกุศลจิต

ผู้วิจัยกำหนดของการศึกษาลักษณะโทษของความโลภและผลที่กระทบต่อสังคม อนึ่ง ความโลภเมื่อแสดงตัวออกมาเป็นความพยายามทุกวิถีทาง เพื่อโน้มน้าวสิ่งที่ตนหมายปองมาเป็นสมบัติของตน หรือพยายามเหนี่ยวรั้งเข้ามา อย่างไรก็ตามโทษของความโลภเป็นปัญหาบีบคั้นเบียดเบียนจิตใจของปุถุชนบางคนอยู่ทุกวัน ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตระหนักถึงปัญหาข้อนี้ จึงจัดความโลภเป็นโทษพื้นฐานของสังคมประการหนึ่ง เมื่อพิจารณาลักษณะของความโลภตามที่ปรากฏในสังคมปัจจุบัน โทษที่เกิดจากความโลภจะแสดงอาการในรูปแบบของความอยากได้เป็นความอยากได้ที่เป็นไปในของการประพฤติทุจริต หรือเป็นบทบาทเชิงลบที่กีดกันวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ให้ออกจากความชอบธรรม[๓๔]

จิตของบุคคลที่ถูกความโลภครอบงำ จะมีอาการเต็มไปด้วยความอยากอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โทษที่เกิดจากความโลภมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีการกระทำทางกายทางวาจาอันไม่น่าปรารถนาของแต่ละบุคคล ส่งผลกระทบเชิงลบต่อผู้กระทำ และสร้างปัญหาแก่สังคมโดยรวม เพราะพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากอำนาจของกิเลส และขัดต่อหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งสิ้น แม้แต่พระเจ้าอชาตศัตรูที่มีความโลภอย่างรุนแรง เพื่อจะครองราชย์สมบัติ ถึงกับต้องฆ่าพ่อของตัวเอง[๓๕] อันเป็นอนันตริยกรรม คือ กรรมหนักจะเห็นได้ว่า มีโทษที่เกิดจากความโลภขั้นหยาบ เมื่อแสดงตัวออกมาอำนาจของมันจะผลักดันจิตใจให้หวั่นไหว สั่นคลอน มากเกินขอบเขต จะเกิดอาการรุนแรงจนถึงขั้นทำลายกำแพงศีลธรรมอันดีงาม แล้วทำสิ่งที่ไม่ควรทำ และพระเทวทัตถูกลาภสักการะครอบงำเพราะความโลภ ด้วยอำนาจตัณหาจึงกลายเป็นคนทุศีล จึงคิดการใหญ่จะปกครองสงฆ์เสียเอง จึงขอให้พระพุทธเจ้ามอบอำนาจความเป็นใหญ่ให้แก่ตน เมื่อพระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาต จึงพยายามเพื่อจะปลงพระชนม์พระองค์ด้วยวิธีการต่างๆ อยู่ในขอบข่ายของอนันตริยกรรม[๓๖] ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหาอาศัยทวาร ๖ ของผู้ทุศีลซึ่งเป็นสาเหตุความโลภถึงกับต้องแสดงออกทางกายวาจา[๓๗] เพราะฉะนั้นโทษของความความโลภจำแนกออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ อย่างละเอียด กลาง และหยาบ ความโลภทุกระดับชั้นไม่ว่า

---

[๓๓]องฺ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๓/๑๘๒-๑๘๔.

[๓๔]พระมหาขันทอง วิชาเดช, "การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๐.

[๓๕]ดูรายละเอียดใน มงฺคล. (บาลี) ๑/๔๔/๓๗ - ๓๙, มงฺคล. (ไทย) ๑/๔๔/๕๕ - ๕๙.

[๓๖]อนันตริยกรรมมี ๕ อย่าง คือ ๑. มาตุฆาตฆ่ามารดา ๒. ปิตุฆาต ฆ่าบิดา ๓. อรหันตฆาต ฆ่าพระอรหันต์ ๔. โลหิตุบาท มีจิตประทุษร้ายทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงยังพระโลหิตให้ห้อด้วยจิตคิดร้าย ๕. สังฆเภท ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน (อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๙๔๑/๒๗๐,อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.).

[๓๗]ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๒๐, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๖/๓๐.

ละเอียด กลาง หยาบ ย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ เราเป็นเสมือนทาสตลอดเวลาที่เรายังเพลิดเพลินมัวเมาอยู่ในอารมณ์ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจะไม่เป็นอิสระ ถ้าเรามีความสุขเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่มีอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เรายึดถือในความพอใจและความอยากได้จนเกินไป ทำให้จิตใจเศร้าหมองได้ง่าย และตกเป็นทาสของอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความโลภที่เกิดขึ้นในวิถีจิต โทษของความโลภเป็นเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นทุกข์ ได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน

เป็นคนมีลักษณะของการปองร้าย โกรธพยาบาทต้องการทำลายผู้ที่ทำให้โกรธและมีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์สุขของตนเป็นประมาณ แสวงหาประโยชน์ตนทั้งทางที่สมควรและไม่สมควร โดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะเสื่อมเสียประโยชน์อย่างไร เพราะว่าขาดเมตตามีพยาบาท เป็นข้าศึกไกล[๓๘] ผู้มีความโกรธขาดความเมตตา ราคะเป็นข้าศึกใกล้[๓๙] การที่บุคคลขาดเมตตา จึงทำให้ความรัก ความปรารถนาดีของเขา เป็นความรัก ในลักษณะมีความเยื่อใยอาลัย ปรารถนาเรียกร้องความต้องการ ได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าไม่มีการตอบสนองก็จะกลายเป็นความโกรธ และเป็นความรักคำนึงถึง รูปร่าง หน้าตา ของเขาว่าเป็นอย่างไร มุ่งที่ความสวยงาม ความน่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี น่าปรารถนา ของรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส สภาพของสิ่งเหล่านั้น[๔๐]

เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีความโกรธทำให้มีสุขภาพไม่ดี จิตใจขาดความเมตตา ส่งผลให้ได้รับโทษ คือจะหลับก็เป็นทุกข์ ตื่นเป็นทุกข์ ฝันร้าย จิตใจไม่ตั่งมั่น หน้าตาเศร้าหมอง ผู้มีความโกรธทำให้ร่างกายและสภาพจิตใจเศร้าหมองมีสถานภาพไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นศัตรูของมนุษย์อมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาไม่คุ้มครองรักษา จะอยู่ที่ไหน ทำอะไรไม่มีใครให้ความร่วมมือ ไม่สนับสนุนจากสังคม มีสุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ที่ดี เพราะขาดเจริญเมตตา จึงมีโทษมาก แต่ก็คลายเร็วหรือทำลายง่ายจะเห็นได้ว่า ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธก่อนก็เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติ หลงโกรธตอบ ยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งไม่ควรโกรธตอบ อันเรียกได้ว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น[๔๑] โทษของความโกรธ ดังพุทธพจน์ที่ว่า คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธมักนอนเป็นทุกข์ เป็นที่รังเกียจของ

---

[๓๘] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

[๓๙] ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์,**คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี** สมเด็จพระพุฒาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๕๗๐.

[๔๐] พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ),**พรหมวิหารธรรมเรือนใจของผู้ใฝ่สุข**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๘-๙.

[๔๑] สำ.ข. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๙. ๑๕/๑๘๘/๒๖๗.

บุคคลทั่วไป เปรียบเหมือนถ่านไม้มะพลับถูกไหม้หรือกระเบื้องกระทบย่อมปะทุเกินประมาณ[๔๒]

เป็นคนมีลักษณะของการหลงรู้ไม่จริง โง่เขลา ไม่รู้อริยสัจ ๔ ในอวิชชาสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงความหมายของอวิชชาว่า ภิกษุไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางที่จะให้ถึงความดับทุกข์นี้เรียกว่า อวิชชา และบุคคลเป็นผู้ประกอบด้วยอวิชชาด้วยเหตุเพียงเท่านี้[๔๓] ดำเนินการไปอย่างผิดๆ และมีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์สุขของตนเป็นประมาณ แสวงหาประโยชน์ตนทั้งทางที่สมควรและไม่สมควร โดยไม่คำนึงว่า ผู้อื่นจะเสื่อมเสียประโยชน์อย่างไร ความหลงในสัจธรรมที่เป็นพื้นเดิมของจิต ไม่รู้ผิดรู้ชอบซึ่งเกิดขึ้นบางคราวเท่านั้น มิจฉาทิฏฐิ คือการเห็นผิดจากคลองธรรม ซึ่งมีทั้งไม่รู้และยังมีความเห็นผิดด้วย จัดเป็นมโนกรรม นำไปสู่การทำผิด พูดผิด คิดผิด โมหะ ทำให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ ทำให้ขาดสัมมาทิฏฐิ ทำให้การยึดถือคาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทำให้คนงมงาย ทำให้ปัญญาเศร้าหมอง ทำให้เป็นผู้มืด ทำให้เป็นคนตาบอด เป็นปัจจัยให้คนทำบุญเพื่อไปเกิดในกามภพ รูปภพ และอรูปภพ เป็นปัจจัยทำให้คนทำบาป

เพราะเมื่อขาดสัมมาทิฏฐิแล้วก็ไม่รู้จักบาปซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ ทำให้ไม่รู้หน้าที่ คือ ไม่รู้ว่าเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วควรดำเนินชีวิตอย่างไร ยังหลงงมงาย ไม่รู้สึกตัว ไม่สะดุ้งกลัว มัวหลงเพลิดเพลินอยู่ โมหะเป็นกิเลสตัวสำคัญเป็นหัวหน้าของกิเลส ทั้งที่นอนเนื่องอยู่ในจิต และแสดงออกมาภายนอก กิเลสขั้นหยาบที่สุดที่เห็นชัดทางกาย วาจาที่แสดงออกมาเนื่องจากควบคุมไม่ได้ ทำให้ละเมิดศีล เป็นมูลรากของวัฏฏะ คือ เป็นกิเลสที่เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดไม่มีสิ้นสุด ทำให้ประกอบกรรมชั่วต่างๆ ไร้ความละอายไร้ความเกรงกลัวความชั่วเป็นภัยใหญ่เป็นเครื่องบีบคั้นเป็นอุปสรรคและเป็นอันตรายสำหรับโลกที่เราอาศัยอยู่ เพราะโมหะครอบงำโลก ก่อให้เกิดสังขาร เป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งมวล[๔๔]

๑) ทุกข์ที่เกิดเพราะอกุศลจิต จิตเจตสิกและรูปที่เกิดขึ้นและดับไปและเพราะยังมีเจตสิกที่ไม่ดี คือกิเลสประการต่างๆ ที่สะสมมามากมาย ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจอันเกิดจากกิเลสเป็นธรรมดา ความทุกข์ที่สัตว์โลกกล่าวว่า เป็นปัญหาชีวิตนั้นความทุกข์จึงแบ่งเป็น สองส่วนใหญ่คือๆ ความทุกข์กายที่เป็นผลของกรรม ที่ได้รับกระทบสัมผัสทางกาย ไม่ดี มีการเจ็บไข้ได้ป่วย ขณะที่เจ็บ และความทุกข์ใจที่เกิดจากกิเลสประการต่างๆ ปัญหาหนักของชีวิต จึงไม่พ้นจากการเกิดขึ้นของสภาพธรรมที่เป็นจิต เจตสิกที่เป็นผลของกรรมบ้าง (ทุกข์กาย) และเป็นอกุศลจิตบ้าง คือทุกข์ใจ เพราะปุถุชนที่ไม่ได้สดับ ไม่มีปัญญา จึงไม่ได้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่เราแต่เพราะมีกิเลส ที่สำคัญผิดว่า มีเรา มีเขา มีสิ่งต่างๆ จึงทุกข์เพราะความยึดถือ ว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นสิ่งต่างๆ และเพราะความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นเมื่อสิ่งนั้น

---

[๔๒] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗/๑๗๖.

[๔๓] สำ.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๙/๖๐๒.

[๔๔] ขุ.อิติ. (บาลี) ๒/๑๘/๒๒-๒๓.

แปรปรวนไปไม่เป็นดั่งใจ หรือไม่ได้สิ่งนั้น พลัดพรากจากสิ่งนั้นจึงทำให้ทุกข์ใจ จึงเกิดปัญหาขึ้น ปัญหามีได้เพราะกิเลส ขณะใดที่เป็นอกุศลมีปัญหา

แต่ขณะที่เป็นกุศล ไม่ทุกข์ขณะนั้นจะมีปัญหาไม่ได้เลย ปัญหามีเพราะกิเลส และขณะที่เป็นปัญหา คือ ขณะนั้นจิตเป็นอกุศล มีความทุกข์ใจ ฟุ้งซ่าน เพื่อให้เข้าใจว่า ปัญหาคืออกุศล กุศลไม่เป็นปัญหา ขณะที่ทุกข์ใจเพราะกิเลส เป็นปัญหาในขณะนั้น การแก้ไขปัญหา หรือการแก้ไขอกุศล ต้องแก้ไขด้วยปัญญาความรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเราจะต้องยอมรับความจริงในบางประการว่า สะสมปัญหา สะสมเหตุให้เกิดปัญหา เหตุให้เกิดความทุกข์ใจ คือสะสมกิเลสมามากมายที่ทำให้เกิดอกุศล เกิดปัญหามามากมายนับไม่ถ้วน การจะแก้ปัญหาแก้อกุศล จึงจะต้องค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลายาวนาน ไม่สามารถที่จะละปัญหาได้ทันที เพราะสะสมกิเลสมามากนั่นเองครับ ซึ่งธรรมที่จะแก้ปัญหา แก้อกุศล คือ ปัญญา เพราะปัญญาทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตว่า คือ มีแต่ธรรมที่เกิดขึ้น ไม่มีเรา ไม่มีเรื่องราวต่างๆ ที่ยึดว่าสิ่งนั้นสำคัญเหลือเกินกับชีวิต หากเรามองย้อนไปในเรื่องราวนั้นที่ผ่านไป แม้ไม่นาน ก็ไม่ต่างจากความฝัน และที่สำคัญที่เราคิดว่าสำคัญมาก หลับแล้วก็ลืมในขณะที่หลับแล้ว เรื่องราวที่สำคัญมาก หายไปไหน ไม่มี

ดังนั้น จึงเป็นเพียงความคิดนึกของตนเองจริงๆ ที่คิดว่ามีปัญหาครับ ดังนั้น ก็ไม่พ้นจากการคิดนึกของตนเองซึ่งการจะเข้าใจตามความเป็นจริงอย่างนี้ได้ เพื่อละคลายทุกข์ก็ต้องอาศัยระยะเวลายาวนานในการอบรมปัญญา หากจะให้หายทุกข์ หายจากปัญหา ที่เป็นอกุศลที่สะสมมามากทันทีไม่ได้ ซึ่งขอแนะนำว่าไม่ต้องไปทำอะไรเพราะทำไม่ได้ เมื่อยังไม่มีปัญญาแต่อาศัยการฟังพระธรรม ในหนทางนี้ไปเรื่อยๆ อยู่กับความจริงปัญญาก็จะค่อยๆ เจริญขึ้น อย่างน้อยก็เข้าใจว่า ยังไม่สามารถละปัญหาได้ แต่รู้ว่าเหตุของปัญหาคือ อะไร คือ กิเลสที่สะสมมา ก็เท่ากับว่า หาเหตุเจอแล้ว ก็อบรมธรรมที่จะละเหตุเหล่านั้น คือ อบรมปัญญา ด้วยการฟัง ศึกษาพระธรรม ดังเช่น พระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญบารมี กว่าจะละปัญหา ละอกุศลได้ทั้งหมด ไม่ต้องเจอปัญหาคือ กิเลสเกิดขึ้นอีก ก็อบรมยาวนาน นับชาติไม่ถ้วนเลย

๒) ความอยากที่เกิดจากอกุศลจิต ความอยาก ความกระหาย ความดิ้นรน[๔๕] ความทะยานอยากความร่านร่น[๔๖] เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยอวิชชา[๔๗] ปรุงแต่งจิตหรือ

---

[๔๕]พระอุดรคณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), และรศ.ดร.จำลอง สารพัดนึก, **พจนานุกรม บาลี – ไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๒๒๖.

[๔๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**,หน้า ๓๕๗.

[๔๗]พระคัมภีรญาณ อภิปุญโญ, **ปฏิจจสมุปบาท คือกฎแห่งความจริง**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา), หน้า ๘๘.

วิญญาณให้ยินดีอยากได้อารมณ์ คือสิ่งเร้าต่างๆ[๔๘] มีลักษณะที่ก่อให้เกิดภพใหม่ มีความเพลิดเพลินติดอยู่ในอารมณ์สามารถไหลไปตามอารมณ์ภายในคือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอารมณ์ภายนอกคือ รูป เสียงกลิ่น รสโผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ทำให้บุคคลลืมตัว ลืมกลัว ลืมตาย ก่อให้เกิดทุกข์ ทำให้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร[๔๙] มีรูปวิเคราะห์ว่า วตฺถุกามํ ตสฺสนฺติ ปริตสฺสนฺติ สตฺตา เอตายติ = ตณฺหา สัตว์ทั้งหลายย่อมยินดีติดใจวัตถุกามโดยธรรมชาตินั้น ฉะนั้นธรรมชาติที่เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายยินดีติดใจซึ่งวัตถุกามนั้น ชื่อว่าตัณหา[๕๐] ตัณหา คือ ความกำหนัดยินดีพอใจในกามคุณทั้งหลาย ความเพลิดเพลินในอำนาจ ความคิดถึงคะนึงหาต่างๆ ร่วมไปถึงความห่วงใยและความผูกพัน แม้แต่ความปรารถนาดีและความหวังที่มีก็ยังเป็นตัณหา แม้สัตว์ผู้แสวงหาเสาะหา ค้นหากามทั้งหลายเที่ยวไปเพื่อกามนั้น มากไปด้วยกามนั้น หนักในกามนั้น เอนโอนไปในกามนั้น โน้มน้อมใจไปในกามนั้น มุ่งกามนั้นเป็นใหญ่ชื่อว่าผู้ขวนขวายในกาม[๕๑] ตัณหาแบ่งโดยอาการได้ ๓ คือ

(๑) กามตัณหา ได้แก่ความยินดีติดใจในอารมณ์ ๖ ที่เกี่ยวกับกามคุณเป็นความยินดีในรูปเสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกาย และใจอันน่ารักน่าเพลิดเพลิน[๕๒] กามตัณหาจะปรากฏอยู่เกือบตลอดเวลา และโดยส่วนใหญ่คนมักจะเข้าใจว่า กามตัณหานั้นเป็นเรื่องของคนที่มีครอบครัวเท่านั้น ตามความเป็นจริงกามตัณหาเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ความพอใจยินดีที่เกิดจากการกระทบของทวารทั้ง ๖ ทางนี้เรียกว่ากามตัณหาทั้งหมด การสังเกตหรือการมีสติจะทำให้เราสามารถมองเห็นกามตัณหานั้นได้

(๒) ภวตัณหา ได้แก่ตัณหาที่เกิดพร้อมกันกับสัสสตทิฏฐิ โดยอาศัยรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัสทางกาย และใจเป็นความอยากให้กามที่ได้มานั้นอยู่กับตนนานๆ[๕๓] และเป็นสภาวธรรมย่อมเห็นว่าตัวตนที่อยู่ในอารมณ์ ๖ นั้น ปรากฏมีอยู่เสมอไม่สูญหายด้วย และยินดีอยู่ในอารมณ์ด้วยสภาวธรรมนั้น ชื่อว่าตัณหา มีบาลีรับรองว่า ภวตีติ=ภโว ภโวจโสตณฺหาจาติ = ภวตณฺหา[๕๔]

---

[๔๘]บรรจบ บรรณรุจิ, **ปฏิจจสมุปบาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า ๕๐.

[๔๙]พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **วิปัสสนาญาณโสภณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร :บริษัทศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๒.

[๕๐]พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปฏิจจสมุปปาททีปนี**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี.อินเตอร์ พรินท์ จำกัด), หน้า ๗๓.

[๕๑]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๙/๔๔.

[๕๒]นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **จิตวิทยาของความดับทุกข์**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด เชียงใหม่, ๒๕๔๔), หน้า ๙๒.

[๕๓]บรรจบ บรรณรุจิ, **ปฏิจจสมุปบาท**, พิมพ์ครั้งที่ ๓. (กรุงเทพมหานคร : พรบุญการพิมพ์, ๒๕๓๘),หน้า ๙๒.

[๕๔]พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปฏิจจสมุปปบาททีปนี**, หน้า ๗๖.

ภวตัณหาอีกนัย คือ ความยินดีในกามภพ รูปภพ อรูปภพ ฌานสมาบัติความพอใจในความเป็นตัวตนของตัวเอง เช่นเข้าใจว่า สัตว์ทั้งหลายมีตัวตนอยู่ตัวตนนี้ไม่สูญหาย ตายแต่ร่างกายนี้เท่านั้น แต่จิตยังมีอยู่ภวตัณหานี้เป็นความพอใจที่อาจจะสังเกตเห็นได้ยากกว่า กามตัณหาเป็นความพอใจที่ละเอียดกว่ากามตัณหา แต่ถ้ามีการสังเกตและระลึกรู้ก็สามารถที่จะมองเห็นได้เป็นตัณหาที่กล่าวได้

(๓) วิภวตัณหา ได้แก่ตัณหาที่เกิดพร้อมกันกับอุจเฉททิฏฐิโดยอาศัยอารมณ์ ๖ เป็นความเข้าใจว่า ตัวตนนี้ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดย่อมสูญหายไป มีความยินดีในความเห็นนั้น เช่น เห็นว่านิพพานว่ามีตัวตนแล้วปรารถนาพระนิพพาน ก็เป็นวิภวตัณหาสภาวธรรมใดย่อมเห็นว่า ตัวตนที่อยู่ในอารมณ์ ๖ นั้น ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอด ย่อมสูญหายไปด้วย และยินดีติดอยู่ในอารมณ์นั้นด้วย ฉะนั้น สภาวธรรมนั้นชื่อว่า วิภวตัณหา มีบาลีรับรองว่า น ภวตีติ =วิภโว วิภโว จ โส ตณฺหา จาติ = วิภวตณฺหา[๕๕] ได้ต่อยอดมาจากกามตัณหานั้นเอง เป็นความพอใจที่สะสมในอารมณ์วิภวตัณหานั้นเป็นสภาวธรรมที่ปฏิเสธอารมณ์ที่เกิดขึ้น วิภวตัณหานั้นเป็นสภาวธรรมที่ปฏิเสธอารมณ์ที่เกิดขึ้นกล่าวได้ว่า เป็นสภาวธรรมที่ต่อยอดมาจากกามตัณหาเช่นเดียวกันแต่เป็นการต่อยอดที่เป็นความอยากที่จะปฏิเสธ หมายถึงอยากไม่ให้มีเกิดขึ้น ที่ขัดกับความต้องการของตนเองหรืออยู่ตรงกันข้ามกับความต้องการที่จะมีหรือจะเป็น

๒.๔ ประเภทของการคิดแบบกุศลจิตในพระพุทธศาสนา

คนเราเมื่อจะทำอะไรก็ให้ตระหนักรู้ถึงการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตก่อน ว่าเราคิดเพื่ออะไร หลักการเป็นอย่างไร เราต้องใช้หลักนั้นไปสัมพันธ์กับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตสำคัญตรงที่ว่าเรามีการคิดเพื่อบรรเทาอะไร เรามีวิธีการที่เหมาะกับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตไหม การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตนี้อยากได้กุศล คือความดี ได้ความดีไปเพื่ออะไร วิธีการของเราที่ทำอยู่เวลานี้ มันพอจะให้ไปจุดหมายนั้นไหม การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตต้องประกอบด้วยสติและปัญญา การคิดแบบกุศลมี ๔ ความหมาย คือเป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ คำว่าสุขภาพในที่นี้หมายถึง สุขภาพของจิตใจซึ่งเป็นฐานของสุขภาพกายด้วย คือทำให้จิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์เหมือนกับร่างกายของเรานี้ เมื่อไม่มีโรคก็เป็นร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจที่ไม่ถูกโรค คือกิเลสเบียดเบียน ก็เป็นจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ สบายคล่องแคล่ว ใช้งานได้ดี อย่างที่ท่านเรียกว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน จิตใจแบบนี้เรียกว่า ไม่มีโรค ความหมายที่ ๒ ว่า อนวัชชะ แปลว่า ไม่เสียหาย ไม่มีโทษ คือ ไม่มีสิ่งมัวหมอง ไม่สกปรก ไม่บกพร่อง สะอาด ผ่องแผ้ว ผ่องใส ปลอดโปร่ง เป็นต้น เอาง่ายๆ ว่า สะอาดบริสุทธิ์ ความหมายที่ ๓ ว่า โกศลสัมภูต แปลว่า เกิดจากปัญญา เกิดจากความฉลาด หมายความว่า กุศล เป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยปัญญา คือ ความรู้เข้าใจ ทำด้วยความรู้เหตุผล และทำตามความรู้เหตุผลนั้นเช่น มองเห็น

---

[๕๕] **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๗๘.

ความดี ความชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์ รู้ไม่ใช่ประโยชน์ ทำด้วยจิตใจที่สว่างไม่โง่เขลามืดมัว เรียกว่า เป็นความสว่างของจิตใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้วไม่ปิดปังปัญญา จิตใจสว่าง ไม่มืดไม่บอด มองเห็นอะไรๆ ถูกต้องตามความเป็นจริง ความหมายที่ ๔ สุดท้ายคือ สุขวิบาก มีสุขเป็นผล ทำให้เกิดความสุข เวลาทำ จิตใจก็โปร่งสบาย สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบเย็น ไม่เร่าร้อน บีบคั้น อึดอัด คับแค้น

๒.๔.๑ มูลเหตุของกุศลจิต

คือ กุศลจิต ๓ หมายถึง การคิดที่เป็นความดี รากเหง้าหรือต้นตอของความดีทั้งปวง ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ตรงกันข้ามกับ อกุศลจิต มี ๓ ประการดังนี้[๕๖]

๑) อโลภะ ความไม่อยากได้ อโลภะ คือ ความเป็นผู้ไม่มีความทะยานอยากเป็นผู้ที่มีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดๆ มีแต่ความยินดีและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่เท่านั้นการปฏิบัติตนเป็นผู้มีอโลภะนั้น จะต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามกับโลภะ เช่น สันโดษ ความพอใจ ทาน การบริจาค จาคะ การเสียสละ อนภิชฌา ความไม่โลภไม่อยากได้ของผู้อื่น เป็นต้น

๒) อโทสะ ความไม่คิดประทุษร้าย อโทสะ คือ ความไม่คิดประทุษร้าย ไม่โกรธ ไม่ผูกพยาบาท จะทำอะไรก็มีสติรู้สึกตัวอยู่เสมอใช้ปัญญาในการประกอบการตัดสินใจต่างๆ การปฏิบัติตนเป็นผู้มีอโทสะนั้น จะต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามกับโทสะ เช่น เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา ความสงสาร อโกธะ ความไม่โกรธ อพยาบาท ความไม่ปองร้ายผู้อื่น อวิหิงสา ความไม่เบียดเบียน ตีติกขาขันติ ความอดทนต่อความเจ็บใจ เป็นต้น

๓) อโมหะ ความไม่หลง อโมหะ คือ ความไม่หลงงมงาย ไม่ประมาทอันเป็นสาเหตุให้เกิดความชั่วทั้งปวง ให้เป็นผู้มีสติปัญญามั่นคงใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองโดยยึดหลักเหตุผล เมื่อมีอโมหะเกิดขึ้นกับตัวแล้ว โลภะ โทสะ และโมหะ ก็มิอาจเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติตนเป็นผู้มีอโทสะนั้น จะต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามกับโทสะ เช่น พาหุสัจจะ ความเป็นผู้ศึกษารับฟังมาก วิมังสา หมั่นตรึกตรองพิจารณา สัทธา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ โยนิโสมนสิการ การรู้จักตรึกตรองให้รู้จักดีชั่ว ปัญญา รอบรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ เป็นต้นอโลภะ ความไม่โลภอยากได้โดยมีความสันโดษ ความพอใจอยู่ในทรัพย์สมบัติเฉพาะที่เป็นของตนเท่านั้นมูลเหตุของกุศลมูลคือ อโทสะ ความไม่โกรธแค้นขัดเคือง ก็โดยที่มีเมตตากรุณา มูลเหตุของกุศลคือ อโมหะ ความไม่หลง ก็คือความที่มีปัญญารู้ตามความเป็นจริง อันทำให้ไม่หลงใหลไม่ให้ถือเอาผิด

---

[๕๖]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๘๔.

๒.๔.๒ ลักษณะของกุศลจิต

จิตมีมากมายหลายประเภท มี กุศลจิต (จิตที่ดีงาม) วิบากจิต (จิตที่เป็นผล) และกิริยาจิต (จิตที่ไม่เป็นทั้งเหตุและผล) จิตต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในวันหนึ่งๆ แต่ว่าเราไม่ค่อยรู้เรื่องจิตเหล่านี้เลย โดยมากเราไม่รู้ว่า จิตเป็น กุศล หรือ วิบาก หรือ กิริยา ถ้าเราพิจารณาสภาพของจิตก็จะเข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เราจะมีความเมตตากรุณาต่อผู้อื่นมากขึ้น

๑) ลักษณะของความไม่โลภ มีประโยชน์ชี้ให้เห็นว่า คนที่ถูกความโลภครอบงำจิตใจ ย่อมไม่รู้จักอรรถ ไม่รู้จักธรรม เพราะมีแต่ความมืดบอดปราศจากปัญญา ความโลภเป็นสาเหตุทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือสูญเสียความเป็นปกติไป เป็นเครื่องกั้นมิให้บุคคลไปสู่สุคติ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสสอนให้ละความโลภด้วยอริยมรรค เพื่อให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ใสสะอาด สว่าง สงบ จะนำไปสู่การพัฒนาทุกๆ ด้านตามความเป็นจริง คนที่ไม่ถือเอาสิ่งของๆ ผู้อื่นแม้แต่เส้นหญ้า เป็นผู้ไม่มีความโลภ องค์ธรรมที่เป็นเครื่องป้องกันพฤติกรรมทุจริตที่จะล่วงละเมิดทางกายวาจาเพราะความโลภคือ ศีล ยินดีด้วยของที่มีอยู่ ไม่มีความโลภในปัจจัย ๔ ในสันโดษ ผู้มีความอดกลั้นทำหน้าที่ข่มจิตไว้ หมายถึง กิริยาที่อดทนต่อความโลภเพราะขันติทำให้มีคุณค่าทางจิตใจและปัญญา ไม่ลุ่มหลงหมกมุ่นมัวเมา บริโภคทรัพย์อย่างรู้เท่าทันเห็นคุณโทษ มีจิตเป็นอิสระ และอาศัยทรัพย์เพื่อให้ได้โอกาสที่จะพัฒนาจิตปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป[๕๗]

๒) ลักษณะของความไม่โกรธ มีคุณประโยชน์ เป็นจุดหมายขั้นต้นของชีวิต ที่สามารถมองเห็นได้เฉพาะหน้าเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน[๕๘] มีวิธีละความโกรธสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตา เพราะทำให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส ได้รับอานิสงส์ทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้เจริญเมตตาได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ดังนั้นผู้เจริญเมตตา จึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงมีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นอานิสงส์ส่วนหนึ่งของการเจริญเมตตา คือ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลายรักษา ซึ่งบุคคลผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไรย่อมแวดล้อมไปด้วยบุคคลที่พร้อมจะให้ความร่วมมือสนับสนุน และให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ เมื่อประกอบอาชีพการงานหรือกิจการใดๆ ย่อมประสบความสำเร็จ ทำให้มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคมมีสุขภาพจิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีเพราะการเจริญเมตตา ทำให้จิตใจของผู้เจริญเมตตามีคุณภาพสูงขึ้น ตามขั้นของการปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง

---

[๕๗]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, หน้า ๗๘๒.

[๕๘]ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๙๔.

ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ไม่มีเวรกับใครๆ[๕๙]

๓) ลักษณะของความไม่หลง มีคุณประโยชน์พิจารณาให้รู้จักเหตุผล ทำให้เกิดความเห็นถูก เช่นไม่ลุ่มหลงในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่มีความยินดีชอบใจ ไม่คิดอยากได้ ความเห็นถูกเป็นที่ตั้งแห่งปัญญา จุดหมายมีปัญญาความรู้ในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดประโยชน์ความรู้ในเรื่องขันธ์ ๕ อย่างละเอียดลึกซึ้งถึงขั้นดับทุกข์ได้ เป็นความรู้ประเภทรู้แจ้งแทงตลอด มิใช่เป็นความรู้ที่อยู่ในระดับวิเคราะห์หรือในขั้นใช้เหตุผล ความเข้าใจอย่างธรรมดา แต่เป็นความรู้ที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นความรู้ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมปฏิบัติ มิใช่เพียงแต่การเล่าเรียนเป็นธรรมชาติเนื่องอยู่กับจิต เกิดดับพร้อมกับจิต สำหรับปรุงแต่งจิตไปในทางกุศล ในพระพุทธศาสนา ผู้ที่ละอวิชชาสังโยชน์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้ที่หมดสิ้นความไม่รู้ความโง่ ความมืดมัวในจิตใจ อันเป็นต้นเหตุแห่งกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง จิตใจของพระอรหันต์จะมีแต่ความสว่างด้วยญาณหยั่งรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง เป็นผู้ที่ได้บรรลุถึงอุดมการณ์สูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา คุณประโยชน์ของการละโมหะ ถึงความเป็นพระอรหันต์ เข้าถึงสภาวะวิมุตติหรือพระนิพพาน

จากการวิเคราะห์การปฏิบัติเพื่อบรรเทาโมหะด้วยหลักไตรสิกขาก็ดี การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็ดี เห็นได้ชัดว่า การขจัดโมหะให้ได้นั้น จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริงๆ ถ้าหากจะกล่าวถึงวิธีการเข้าถึงความหลุดพ้นของพระอรหันต์[๖๐] แบ่งได้เป็น ๒ประเภทได้แก่ ๑). เจโตวิมุตติอรหันต์คือ ความหลุดพ้นด้วยจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังแห่งจิตเกิดจากสมาธิเป็นภาวะ จิตที่ประกอบด้วยสมาธิที่เต็มเปี่ยมด้วยพลัง ถึงขั้นสามารถกำราบราคะสามารถข่มระงับกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง แห่งทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นได้ ชื่อว่าเป็นฌานลาภีบุคคล คือสำเร็จฌานสมาบัติได้วิชชา ๓ อภิญญา ๖ ชื่อว่าเจโตวิมุตติ ๒). ปัญญาวิมุตติอรหันต์คือ ความหลุดพ้นด้วยปัญญา หมายเอาปัญญาที่บริสุทธิ์หรือความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ไม่มีกิเลส เข้ามากระทบหรือบิดเบือนปัญญา ลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุอรหัตผลในขั้นนี้ปัญญาสามารถกำจัดโมหะได้อย่างเด็ดขาด และหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องร้อยรัด และหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้จริงตามพุทธทัศนะที่ว่า เพราะสำรอกราคะได้จึงจะมีเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกโมหะได้จึงจะมีปัญญาวิมุตติ

---

[๕๙]องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๕, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.

[๖๐]พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑), หน้า ๘๒๔.

๒.๔.๓ องค์ประกอบของกุศลจิต

(๑) รากเหง้าของกุศลจิต รากเหง้าของกุศล ๓ ประการนี้[๖๑] ๑. กุศลจิต คือ อโลภะ (ความไม่อยากได้) ๒. กุศลจิต คือ อโทสะ (ความไม่คิดประทุษร้าย) ๓. กุศลจิต คือ อโมหะ (ความไม่หลง)

อโลภะจัดเป็นกุศลจิต กรรมที่บุคคลผู้ไม่มีความโลภทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้มีไม่ความโลภ ความโลภไม่ครอบงำ จิตไม่ถูกความโลภกลุ้มรุมก่อความดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่จริง ไม่เบียดเบียน ไม่จองจำ ไม่เสียทรัพย์ ไม่ถูกติเตียน ก็จัดเป็นกุศลกรรม กุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากความไม่โลภ ไม่มีความโลภเป็นเหตุ ไม่มีความโลภเป็นแดนเกิด ไม่มีความโลภเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้ไม่มีความโลภ

อโทสะจัดเป็นกุศลจิต กรรมที่บุคคลผู้ไม่มีโทสะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้ไม่มีโทสะ ไม่ถูกโทสะครอบงำ จิตไม่ถูกโทสะกลุ้มรุมก่อความดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่จริง ไม่เบียดเบียน ไม่จองจำ ไม่ให้เสียทรัพย์ ไม่ติเตียน ก็จัดเป็นกุศลกรรม กุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากอโทสะ ไม่มีโทสะเป็นเหตุ ไม่มีโทสะเป็นแดนเกิด ไม่มีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้ไม่มีโทสะ

อโมหะจัดเป็นกุศลจิต กรรมที่บุคคลผู้ไม่มีโมหะทำทางกาย วาจา และใจจัดเป็นกุศลกรรม แม้กรรมของบุคคลผู้ไม่มีโมหะ ไม่ถูกโมหะครอบงำ จิตไม่ถูกโมหะกลุ้มรุมก่อความดีให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นด้วยเรื่องที่จริง ไม่เบียดเบียน ไม่จองจำ ไม่ให้เสียทรัพย์ ไม่ติเตียน ก็จัดเป็นกุศลกรรม กุศลธรรมจำนวนมากเหล่านี้เกิดจากอโมหะ ไม่มีโมหะเป็นเหตุ ไม่มีโมหะเป็นแดนเกิด ไม่มีโทสะเป็นปัจจัยย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้ไม่มีโมหะ

(๒) มีคุณเพราะความไม่โลภ คือ มีประโยชน์ทำให้มีอายุยืนยาว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ในด้านนามธรรมทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ในด้านรูปธรรมตนเองต้องประสบกับความเจริญต่างๆ เช่น มีชื่อเสียง มีกฎระเบียบวินัยในศีลธรรม เจริญในด้านโภคทรัพย์ ไม่มีความประมาท มีชื่อเสียง สังคมยอมรับ ไม่หลงลืมสติ ฉะนั้น ผู้กำจัดกิเลสคือความโลภ และความตระหนี่ในจิตสันดาน และส่วนรวม คือการช่วยเหลือผู้อื่น ให้ทานสามารถผูกไมตรี ความสามัคคีของกันและกันได้ จึงเป็นผู้รู้อรรถ และเห็นธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็พึงสละความโลภให้หมดไปจากจิตใจ เมื่อสละได้แล้ว ปัญญาคือความฉลาดก็จะรู้เท่าทันสภาวธรรมตามความเป็นจริงอย่างแน่นอน

(๓) มีความเมตตา คือเป็นประโยชน์ของความไม่พยาบาทคือ คิดถึงความดีของคน

---

[๖๑]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่๑๘,(กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๘๔.

ที่เราโกรธ พยาบาทปองร้ายเขา ธรรมดาคนเราจะหาคนดีครบถ้วนโดยไม่มีข้อบกพร่องนั้นน้อยมาก ให้พึงระลึกถึงความดีที่เด่นชัดของผู้ที่เราโกรธ พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้ สมใจศัตรู จึงจำเป็นที่จะต้องมีสติรู้เท่าทัน

(๔) มีสัมมาทิฏฐิ คำว่า “สัมมา” เป็นกิริยาวิเศษแปลว่า โดยชอบ หรือโดยถูกต้อง เมื่อประกอบเข้ากับกิริยานามบทใดก็ตาม ก็หมายความว่าเป็นการกระทำเช่นนั้นอย่างถูกต้อง เช่นคำว่า สัมมาทิฏฐิ ก็ย่อมมีความหมายว่า มีทิฏฐิอย่างถูกต้อง สัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ หรือความเห็นถูกต้อง ที่ตรัสไว้โดยตรงหมายถึงความเห็นถูกต้องในเรื่องเกี่ยวกับตัวความทุกข์ ตัวเหตุแห่งความทุกข์ ตัวภาวะที่ปราศจากความทุกข์สิ้นเชิง และตัวการปฏิบัติเพื่อให้ถึงภาวะแห่งความไม่มีทุกข์สิ้นเชิงนั้น ซึ่งเรียกกันว่า อริยสัจ ๔ ใจความสำคัญว่าทิฏฐิหรือทฤษฎีของเราในเรื่องทั้ง ๔ นี้ ต้องเป็นไปอย่างถูกต้องเท่านั้น ไม่มีความสำคัญผิดหรือเข้าใจผิดในเรื่องทั้ง ๔ นั้น หรือในเรื่องอื่นๆ ซึ่งมีความจำเป็นเท่ากันหรือเกี่ยวเนื่องกัน เราต้องไม่มีความเห็นผิด หรือสับสนในเรื่องเหล่านี้ จึงชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ จัดเป็นเหมือนรุ่งอรุณของพระนิพพาน เป็นรุ่งอรุณของกุศลเหล่าอื่นบ้าง เป็นตัวนำขององค์มรรค องค์อื่นๆ บ้าง สัมมาทิฏฐิ ความเห็นถูกต้องเรื่องกรรมก็ดี เรื่องไตรลักษณ์ก็ดี เรื่องปฏิจจสมุปบาทก็ดี แม้ที่สุดแต่เรื่องความผิดชอบชั่วดีในทางศีลธรรมทั่วๆ ไป เกี่ยวกับโลกนี้หรือโลกหน้าก็ตาม ที่เป็นเหตุชักจูงบุคคลให้กระทำความดีแล้ว จัดเป็นสัมมาทิฏฐิได้ทั้งสิ้น[๖๒]

๒.๔.๔ ประโยชน์ที่เกิดจากกุศลจิต

กุศล คือความดี ความไม่มีโรค (คือไม่มีราคะโทสะโมหะอันเรียกว่า เป็นโรคเพราะเสียดแทงเป็นพิษภัยต่อจิตใจ) ความดีงาม เป็นประโยชน์ ความฉลาด เรียบร้อย (คือ ผู้มีจิตใจเป็นกุศลจะมีกิริยาวาจาสุภาพ เรียบร้อย) ความไม่มีโทษที่จะทำให้ใครมาติเตียนได้ ให้ผลเป็นความดี ความสุข จิตที่เป็นกุศล ย่อมยังให้เกิดคำพูดและการกระทำที่เป็นกุศลดังในพุทธวัจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม แม้จะทุกข์กายทุกข์ใจ ถึงน้ำตานองหน้า ร้องไห้อยู่ ก็ยังสู้ประพฤติพรหมจรรย์ ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ได้ ก็มี ข้อที่น่าสรรเสริญเธอให้เหมาะสมแก่ธรรมที่เธอมีในบัดนี้มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

(๑) ธรรมที่ชื่อว่า ศรัทธา ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ

(๒) ธรรมที่ชื่อว่า หิริ ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ

(๓) ธรรมที่ชื่อว่า โอตตัปปะ ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ

(๔) ธรรมที่ชื่อว่า วิริยะ ในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ

(๕) ธรรมที่ชื่อว่า ปัญญาในกุศลธรรมทั้งหลาย ก็ได้มีแล้วแก่เธอ

---

[๖๒]พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ). **ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี หรือธรรมวิภาค นวกภูมิ**. (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พุทธศาสน์, ๒๕๒๘), หน้า ๙๘-๑๐๐.

ภิกษุทั้งหลาย บรรพชิตรูปใด จะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีก็ตาม แม้จะทุกข์กายทุกข์ใจ ถึงน้ำตานองหน้า ร้องไห้อยู่ ก็ยังสู้ประพฤติพรหมจรรย์ให้บริสุทธิ์บริบูรณ์อยู่ได้ก็มี ขอที่น่าสรรเสริญเธอให้เหมาะสมแก่ธรรม ที่เธอมีในบัดนี้ ๕ อย่างเหล่านี้ คือ[๖๓]

ศรัทธา เป็นวิธีที่เน้นหนักในด้านระเบียบวินัย ได้แก่การจัดสรรสภาพแวดล้อมให้เป็นกรอบกำกับความประพฤติ และจัดระเบียบความเป็นอยู่เช่นกิจวัตร เป็นต้น ให้กระชับฝึกคนปฏิบัติให้เกิดความคุ้นและเคยชินเป็นนิสัย พร้อมนั้นก็สร้างเสริมศรัทธาโดยให้กัลยาณมิตรเช่นครูแนะนำชักจูงให้เห็นว่าการประพฤติดีมีระเบียบวินัยเช่นนั้น มีประโยชน์ คุณค่าหรืออานิสงส์อย่างไร และอาจให้ได้ยินได้เห็นบุคคลผู้มีความประพฤติดีงามน่าเลื่อมใสศรัทธาที่มีความสุขความสำเร็จเป็นแบบอย่าง (เช่น ครูนั่นเอง) ประกอบไปด้วย โดยวิธีนี้ความทราบซึ้งในคุณค่าของความประพฤติดีงาม ความรักวินัย ความใฝ่เห็นแบบอย่างอะไรมากนัก แต่ถ้าระเบียบวินัยหรือกรอบความประพฤตินั้นเป็นสิ่งที่เขาปรับตัวเข้าได้ เกิดความเคยชินเป็นนิสัยขึ้นมาก็ดี เขาได้รับผลดีมองเห็นประโยชน์แก่ตนบ้างกิดี เขากิจะเกิดความใฝ่นิยมและคิดหาเหตุผลเข้ากับความประพฤติดีมีระเบียบวินัยนั้นเอง เมื่อพ้นจากขั้นประพฤติไปตามกรอบหรือตามบังคับมาถึงขั้นเห็นคุณค่าใฝ่นิยมที่จะทำอย่างนั้นจริง กิเข้าสู่ขั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ นับได้ว่าเริ่มมีการศึกษา แม้ว่าจะเป็นสัมมาทิฏฐิชนิดโลกีย์อย่างอ่อนเหลือเกินและไม่สู้มั่นคงปลอดภัยนักเพราะอาจกลายเป็นการปฏิบัติด้วยความยึดมั่นงมงายเป็นสีลัพพตปรามาสได้ก็ตาม[๖๔]

หิริ [๖๕]แปลว่า ความละอายแก่ใจ ความละอายต่อบาป หิริ หมายถึงความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน เช่นบิดามารดามีความละอายใจที่จะไม่ดูแลบุตรของตน เช่นนี้เรียกว่ามีหิริ หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียกายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความแกล้วกล้าของจิตใจที่จะไม่ทำชั่วเช่นนั้น หิริเป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติ ทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่โลกและสรรพสัตว์ทั้งปวง

---

[๖๓]คณะงานธรรมวัดนาป่าพง **พุทธวัจน์ ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์** (กรุงเทพมหานคร : อนิเมท พริ้นท์แอนด์ดีไซน์การพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๑๙๓.

[๖๔]พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) **สัมมาทิฏฐิ** (กรุงเทพมหานคร, วิทยาลัยสวนดุสิตการพิมพ์ ๒๕๑๖), หน้า ๑๔-๑๕.

[๖๕]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๗๒.

โอตตัปปะ [๖๖]แปลว่า ความเกรงกลัว หมายถึงความสะดุ้งกลัวต่อผลของความชั่ว ต่อผลของความทุจริตที่ทำไว้ โอตตัปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน เช่น ตัวเองเองต้องเดือดร้อน เกิดความเสียหาย เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียอิสรภาพ หรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียน ถูกสังคมรังเกียจ เป็นต้น โอตตัปปะเป็นธรรมคุ้มครองโลกคู่กับหิริ เพราะคนที่มีโอตตัปปะย่อมกลัวที่จำทำความผิด ทำให้งดเว้นจากการประพฤติต่างๆ ได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข เกิดสันติภาพขึ้น

วิริยะ[๖๗] แปลว่า ความเพียร ความพยายาม ความกล้าที่จะลงมือทำ ภาวะของผู้กล้าเป็นแนวทางให้ดำเนินไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ หมายถึง การลงมือปฏิบัติลงมือทำงานที่ตนชอบที่ตนรัก ทำด้วยความพากเพียรพยายาม ทำด้วยความสนุก กล้าหาญ กล้าเผชิญกับความทุกข์ยาก ปัญหาและอุปสรรคที่จะเกิดขึ้น หากมีอุปสรรคข้อขัดข้องใดๆ ก็เพียรกำจัดปัดเป่าไปให้หมดสิ้นไป โดยไม่ย่อท้อ ไม่สิ้นหวัง เดินหน้าเรื่อยไปจนกว่าจะบรรลุเป้าหมายคือความสำเร็จ"วิริยะ" เป็นเหตุให้กล้าลงมือทำงานและกล้าเผชิญปัญหาอุปสรรคต่างๆ ขณะทำงานตรงกันข้าม หากขาดความเพียรพยายามเสียแล้วก็ไม่สามารถบรรลุเป้าหมายได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร"

ปัญญา[๖๘] แปลว่าความรู้ทั่วไป คือรู้ทั่วถึงเหตุ ถึงผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรทำควรเว้น เป็นต้น เป็นธรรมที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อประกอบด้วยเหตุ ไม่ให้หลงเชื่ออย่างงมงายปัญญาทำให้เกิดขึ้นได้ ๓ วิธี คือ ๑. โดยการสดับตรับฟังการศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา) ๒. โดยการค้นคิด การตรึกตรอง (จินตามยปัญญา) ๓. โดยการอบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ปัญญา ที่เป็นระดับ อธิปัญญา คือปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาข้อหนึ่งในสิกขา ๓ คือ อธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา

---

[๖๖]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด**, หน้า ๑๔๒๖.

[๖๗]**เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๙๒๔.

[๖๘]**เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๕๗๔.

บทที่ ๓

การบรรเทาอกุศลจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

๓.๑ วิธีการบรรเทาอกุศลจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักการคิดแบบการบรรเทาอกุศลจิตนั้น เป็นการคิดที่มีความสำคัญมาก เพราะทำให้บุคคลมีการคิดที่ถูกวิธี คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ และเป็นกำลังเชื่อมต่อไปยังกุศลจิตเป็นการคิดที่ส่งผลให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกวิธี และชักนำให้บุคคลต่างๆ เป็นกัลยาณมิตรที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม

พูดรวมๆ ได้ว่า การคิดถูกต้อง รู้จักคิด หรือ คิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด เพราะเป็นหัวหน้าที่นำทางและควบคุมปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่นๆ ทั้งหมด เมื่อคิดเป็นแล้วก็ช่วยให้พูดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ช่วยให้ดูเป็น ฟังเป็น กินเป็น ใส่เป็น บริโภคเป็น และคบหาเสาวนาเป็น ตลอดไปทุกอย่าง คือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง จึงพูดได้ว่าการรู้จักคิด หรือคิดเป็น เป็นตัวนำที่ชักพาหรือเปิดส่องไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องหรือชีวิตที่ดีงามทั้งหมดก็คือ ความพอดี และกรณีทั่วๆ ไป รู้จัก เป็น กับ พอดี ก็มีความหมายเป็นอันเดียวกัน การรู้จักทำหรือทำอะไรเป็นคือ ทำสิ่งนั้นๆ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลสำเร็จที่ต้องการตามวัตถุประสงค์หรือทำแม่นยำ สอดคล้องตรงจุด ตรงเป้า ที่จะให้บรรลุจุดหมายอย่างดีที่สุดโดยไม่เกิดผลเสียหายหรือข้อบกพร่องใดๆ เลย พุทธธรรมถือเอาลักษณะที่ไร้โทษไร้ทุกข์และเหมาะเจาะที่จะให้ถึงจุดหมายเป็นสำคัญจึงใช้คำว่า พอดี เป็นคำหลัก ดังนั้น สำหรับคำว่าดำเนินชีวิตเป็นสุข ใช้คำว่า ดำเนินชีวิตพอดี คือ ดำเนินชีวิตพอดีที่จะให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริง[๑]

การบรรเทาวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการนั้น คือการนำโยนิโสมนสิการมาใช้ในทางปฏิบัติ โดยมุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง ตามสภาวะแท้ๆ เน้นการขจัดอวิชชาเพื่อสร้างเสริมคุณภาพจิตมุ่งให้เกิดคุณธรรมหรือกุศลธรรม โดยเน้นให้รู้จักมองให้เห็นประโยชน์ให้ได้ อย่างน้อยก็ต้องรู้จักมองให้จิตใจของตนเองสบายเป็นกุศล ซึ่งเป็นการสกัดหรือข่มตัณหาได้ เพราะฉะนั้นคำสอนทางพระพุทธศาสนา จึงไม่ให้คิดออกไปหาเรื่องโลกภายนอก เรื่องของทางโลก เป็นเรื่องของกิเลสทั้งมวล พุทธศาสนาสอนให้คิดเข้ามาสู่จิตใจ พิจารณาจิตใจ ผู้ที่จะเสาะแสวงหาผลประโยชน์แก่ตนเองนั้น ต้องมีสติตลอดเวลา

---

[๑]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต),**วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**,พิมพ์ครั้งที่ ๙,(กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด,๒๕๔๖),หน้า ๗-๘.

๓.๑.๑ วิธีการบรรเทาความโลภตามหลักพระพุทธศาสนา

หลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เป็นองค์ธรรมสำหรับแก้ปัญหาภายในจิตใจเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่แสดงออกทางสังคม เพราะความโลภมีมูลเหตุมาจากจิตใจ เป็นเรื่องของความคิดที่เป็นมโนทุจริต จึงต้องแก้ปัญหาเน้นที่การปรับแนวคิดและกระบวนทัศน์ให้สอดคล้องกับหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้นำวิธีการแก้ปัญหาความโลภตามลักษณะที่เหมาะกับองค์ธรรม ไว้ในแต่ละองค์ธรรมที่เหมาะสมกัน เพราะว่าพฤติกรรมที่เกิดจากกิเลสสายโลภะนี้ สามารถนำเอาหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามาเป็นแนวทางสำหรับแก้ไขตามความเหมาะสมของปัญหาเฉพาะกรณี เพราะว่าปัญหาความโลภเป็นปัญหาที่ทำให้สังคมเดือดร้อน ซึ่งมีวิธีการแก้ปัญหาได้โดยอาศัยแนวการปฏิบัติที่ถูกวิธี คือ คิดถูก ทำถูก เห็นถูก หรือ ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยจะขอนำเอาหลักธรรมตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาเป็นแนวทางแก้ปัญหาความโลภ ซึ่งแนวทางดังกล่าวเป็นวิธีการแก้ปัญหาทางจิตใจและทางสังคม ผู้วิจัยได้วิเคราะห์หลักการและวิธีการคิดเพื่อบรรเทาความโลภ ดังนี้

๑) วิธีบรรเทาความโลภด้วยการให้ทาน วิธีคิดเพื่อบรรเทาความโลภด้วยการให้ทาน นั้นได้แก่ การปรับเปลี่ยนทัศนะและป้องกันจิตใจและพฤติกรรมที่แสดงออกด้วยความโลภจากคำสอนของพระพุทธเจ้าและพระสาวกมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติตามความเหมาะสม และสอดคล้องกับลักษณะของปัญหาแต่ละกรณี อนึ่งเนื่องจากเหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดปัญหามีจำนวนมาก จึงเป็นการยากที่จะนำเอาเหตุปัจจัยเหล่านั้นทั้งหมด พร้อมกับวิธีการแก้บรรเทาปัญหาความโลภมาแสดงอย่างครบบริบูรณ์ได้ การให้ทาน คือ การเสียสละสิ่งของต่างๆ ของตน หรือให้ความรู้ทั้งทางธรรมและทางโลกเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ก็จะสามารถนำมาเป็นอุบายวิธีการแก้ปัญหาความโลภในสังคมปัจจุบันได้ตามความเหมาะสม ทานตามความหมายถ้ามุ่งถึงเจตนาการบริจาคทานจะสัมฤทธิ์ผลแก่ผู้ให้ ดังพุทธดำรัสของพระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ชนเหล่าใดมีใจเลื่อมใสให้ข้าวนั้นด้วยศรัทธาข้าวนั้นเองย่อมค้ำชูชนเหล่านั้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้าเพราะเหตุนั้น บุคคลพึงกำจัดความตระหนี่ครอบงำมลทินแล้วให้ทานเถิด เพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า เสรีเทพบุตรกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญน่าอัศจรรย์จริงไม่เคยปรากฏพระผู้มีพระภาคตรัสเรื่องนี้ไว้ดียิ่งนักว่า ชนเหล่าใดมีใจเลื่อมใส ให้ข้าวนั้นด้วยศรัทธาข้าวนั้นเองย่อมค้ำชูชนเหล่านั้นทั้งในโลกนี้และโลกหน้าเพราะเหตุนั้น บุคคลพึงกำจัดความตระหนี่ครอบงำมลทินแล้วให้ทานเถิดเพราะบุญเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลายในโลกหน้า[๒]

การให้นั้น ได้แก่ หมายถึง ให้ทรัพย์สิ่งของ การแบ่งปัน เพื่ออนุเคราะห์ ผู้อื่นด้วยจิตเมตตา ปรารถนาที่จะให้ผู้รับอยู่ดีมีสุข ผู้ที่ประสบความทุกข์เดือดร้อนก็ให้พ้นจากทุกข์ โดยการ

---

[๒]สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๔/๑๑๒.

มอบสิ่งเหล่านี้ให้ คือ อามิสทาน คือ ทานที่ให้ด้วยทรัพย์สิ่งของ ธรรมทาน คือ การให้ธรรมเป็นทาน ได้แก่ หลักธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการให้ธรรมเป็นทานทั้งสิ้น อภัยทาน จัดเป็นทานที่สูงยิ่งขึ้นไปอีก อานิสงส์ของทานนั้นมีมาก กล่าวโดยสรุปก็คือ ให้ผลแก่ผู้มีปกติให้ด้วยใจศรัทธา ให้เป็นผู้เจริญด้วยมนุษย์สมบัติ ได้แก่ ทรัพย์สมบัติ รูปสมบัติ บริวารสมบัติ และคุณสมบัติ ให้เจริญถึงสวรรค์สมบัติ อนึ่งการให้วิชาความรู้ และให้ธรรมเป็นทาน ก็ดี และให้อภัยแก่ผู้พลาดพลั้ง แล้วรู้สึกตัวสำนึกผิด และกลับตัวกลับใจเป็นคนดี ก็ดี ย่อมเป็นที่รักแก่มหาชนทุกฐานะ และเป็นที่รักแก่มนุษย์และเทวดา การให้จึงเป็นการเสริมสร้างบุญบารมี ให้ได้รับความรัก ความเคารพ ความนับถือ ความเชื่อถือ และความร่วมมือช่วยเหลือจากทุกฝ่าย ช่วยให้การปฏิบัติงานสำเร็จด้วยดี

๒) วิธีบรรเทาความโลภด้วยความสันโดษ สันโดษนั้น ได้แก่ ความยินดี ความพอใจ ยินดีด้วยปัจจัย ๔ คือ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยอาหาร และยารักษาโรค ตามมีตามได้ ยินดีในคู่ครองของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตนไม่โลภ ไม่ริษยาใครสันโดษมี ๓ ประการ คือ

(๑) ยถาลาภสันโดษ ยินดีตามที่ได้ คือ ได้สิ่งใดมาด้วยความเพียรของตน ก็พอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะของที่ไม่ได้ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ไม่ริษยาเขา

(๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือ พอใจเพียงพอแค่กำลังร่างกายสุขภาพและขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหนเสียดายเก็บไว้ให้เสียเปล่าหรือฝืนใช้ให้เป็นโทษแก่ตน

(๓) ยถาสารุปสันโดษ ยินดีตามสมควร คือ พอใจตามที่สมควรแก่ภาวะฐานะแนวทางชีวิตและจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน เช่น ภิกษุพอใจแต่ของอันเหมาะแก่สมณภาวะหรือได้ของที่ไม่เหมาะสมกับตนแต่จะมีประโยชน์แก่ผู้อื่น ก็นำไปมอบให้แก่เขาเป็นต้น[๓]

มาณพ ภิกษุชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สันโดษด้วยจีวรพอคุ้มร่างกายและบิณฑบาตพออิ่มท้องจะไป ณ ที่ใดๆ ก็ไปได้ทันทีเหมือนนกบินไป ณ ที่ใดๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ มาณพ ภิกษุชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างนี้แลภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยสีลขันธ์ อริยอินทรียสังวร อริยสติสัมปชัญญะ และอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเงียบสงัด คือ ป่าโคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว ขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า[๔]

ยังมีคนอีกจำนวนมากเข้าใจเรื่องความสันโดษผิดไป เพราะไปคิดว่าสันโดษคือการไม่ทำอะไรการไม่ทำอะไรนั้น ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า โกสัชชะ คือ ความเกียจคร้าน ไม่

---

[๓] มงฺคล. (บาลี) ๒/๒๙๗/๒๒๖, มงฺคล. (ไทย) ๔/๒๙๗/๔๗. อ้างใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๒๔.

[๔] ที.สี.(ไทย) ๙/๔๕๕-๔๕๖.

เรียกว่าสันโดษ คำสอนทางพระพุทธศาสนา ในเรื่องสันโดษนั้น ไม่ได้สอนให้คนเกียจคร้าน ไม่ทำการงาน หรือทำงานเรื่อยๆ เป็นภัยต่อความเจริญ ความก้าวหน้า อย่างที่เข้าใจกัน เรื่องความสันโดษนี้ จะเกิดขึ้นเองตามสัญชาติญาณ จะทำให้ทุกคนพอใจกับของของตน พอใจกับของที่ตนได้มา และพอใจกับของที่สมควรแก่ตนเอง จะไม่มีการเบียดเบียน แก่งแย่งชิงดี ชิงเด่นอิจฉาริษยากัน ความเห็นแก่ตัวของผู้มีอำนาจการกอบโกย การฉวยโอกาสของพ่อค้านักธุรกิจโดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของคนส่วนมาก ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอสักที จนกลายเป็นความมัวเมาในวัตถุ ทะเยอทะยานจนเกินกำลังความสามารถของตน ดำเนินชีวิตไปอย่างไร้เหตุไร้ผล ก็เพราะขาดสันโดษ เพราะฉะนั้นการพัฒนาสังคมจึงต้องมีทั้งสันโดษและความเพียร เพราะความเพียรพยายามที่ไม่มีสันโดษควบคุมย่อมเกินพอดี จะนำไปสู่ทางผิดได้ง่ายซึ่งเป็นอันตรายเหมือนรถไม่มีเบรค หรือเบรคแตกย่อมวิ่งเลยขีดที่ต้องการไป จึงกล่าวได้ว่าสันโดษเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เป็นไปเพื่อความเจริญสุข ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม

๓.๑.๒ วิธีบรรเทาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา

ความโกรธเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อหลักการและวิธีการคิดเพื่อบรรเทาอกุศล ความโกรธสามารถเกิดขึ้นได้กับมนุษย์ทุกคนไม่จำกัดเพศ วัยและเชื้อชาติ ตราบใดที่ยังเป็นปุถุชนธรรมดา อย่างไรก็ตาม ด้วยศักยภาพในการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ จะสามารถทำให้ความโกรธนั้นระงับได้ด้วยหลักการและวิธีการคิดเพื่อบรรเทาอกุศล ซึ่งจากลักษณะต่างๆ ของความโกรธจะเป็นอุปสรรคให้หลักการและวิธีการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลได้ยากหรือง่าย ช้าหรือเร็วแตกต่างกันไป ซึ่งในบางครั้งอาจไม่สามารถคิดเพื่อบรรเทาอกุศลได้เลย ด้วยความโกรธอาฆาตพยาบาทนั้นรุนแรงมากเสียจนบดบังปัญญาของมนุษย์ ความโกรธมีหลายประเภทหลายลักษณะ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น และครอบงำบุคคลใดแล้ว ก็จะทำให้บุคคลนั้นมีลักษณะอาการหรือพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

(๑) ความโกรธเป็นไปในลักษณะที่แสดงถึงการคิดประทุษร้ายให้ฝ่ายตรงข้ามย่อยยับ หรือพินาศไปในที่สุด ซึ่งมีความรุนแรงกว่าความโกรธ แต่ทั้งนี้ก็มีสมุฏฐานมาจากความโกรธนั่นเอง ทั้งความโกรธและโทสะเป็นเหตุแห่งความร้อนใจยิ่งกว่าความโลภหรือความหลง โกรธเมื่อใด ร้อนเมื่อนั้น ความโกรธไม่เคยทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้ทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธเร็วก็ยิ่งทำให้เป็นทุกข์ได้ง่าย เป็นทุกข์ได้เร็ว

(๒) ความโกรธ และอีกคำหนึ่งคือโทสะ คือความคิดประทุษร้ายเป็นคำที่มีความหมายใกล้เคียงกันมากและสามารถใช้เป็นไวพจน์แทนกันได้ นั่นคือ โกธะคือ ความโกรธ ได้แก่ ความที่ใจกำเริบหรือความขุ่นเคืองในใจ ความกำเริบในใจ ส่วนโทสะ คือความคิดประทุษร้าย คิดทำลายล้างผลาญเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของความชั่ว

บรรดานักปราชญ์ได้ให้ความหมายของความโกรธสามารถสรุปได้ว่า ความโกรธหมายถึงสภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิต เมื่อถูกอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ กระทบเข้าทาง

ทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วเป็นสมุฏฐานให้เกิดอาการขุ่นเคือง ฉุนเฉียว เดือดดาล คิดประทุษร้าย อาฆาตพยาบาท จนทำให้มนุษย์ต้องแสดงเป็นพฤติกรรมต่างๆ ออกมาทางกายวาจา เรียกว่าคนมีความโกรธ ลักษณะของความโกรธตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าได้ทรงเปรียบเทียบบุคคลที่มีลักษณะความโกรธไว้ในเลขสูตร[๕] ๓ จำพวก คือ จำพวกที่หนึ่ง เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหิน คือ พวกที่มีความโกรธเป็นประจำ และความโกรธนั้นก็หมักหมมอยู่นาน เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหินที่ไม่ลบเลือนเร็ว เพราะลมหรือน้ำ จำพวกที่สองเปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดิน คือ พวกที่มีความโกรธเป็นประจำ แต่ความโกรธไม่หมักหมมอยู่นาน เปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นดินที่ลบเลือนไปเร็ว เพราะลมหรือน้ำจำพวกที่สามเปรียบเหมือนรอยขีดที่น้ำ คือ พวกที่ถูกด่าด้วยคำหนักๆ คำหยาบและถ้อยคำที่ไม่น่าพอใจ แต่ยังสมานไมตรีกลมกลืนกัน ปรองดองกัน เปรียบเหมือนรอยขีดที่น้ำย่อมขาดหายไปเร็ว

จากลักษณะความโกรธทั้ง ๓ จำพวก จำพวกที่ ๓ นั้นจะบ่งบอกถึง บุคคลที่มีความโกรธเกิดขึ้นได้ยาก และยังหายได้โดยง่าย และเร็ว ความโกรธจึงเปรียบเหมือนรอยขีดที่น้ำที่หายได้ง่าย บุคคลจำพวกที่ ๒ ความโกรธนั้นเกิดขึ้นได้ง่าย แต่จะคงอยู่ไม่นาน ความโกรธจึงเปรียบเหมือนรอยขีดที่แผ่นดินที่ลบเลือนได้ และในบุคคลจำพวกที่ ๑ นั้น เป็นจำพวกที่โกรธง่าย และจะคงอยู่นาน ความโกรธจึงเปรียบเหมือนรอยขีดบนแผ่นหินที่จะลบเลือนไปได้ยาก ถ้าจะกล่าวในอีกมุมมองหนึ่ง คือ บุคคลจำพวกที่ ๓ จะเป็นบุคคลที่ให้อภัยทานได้ง่าย รองลงมาคือ บุคคลจำพวกที่๒ จะละอกุศลได้ช้ากว่า และบุคคลจำพวกที่ ๑ จะละอกุศลได้ยากนอกจากนี้ท่านพุทธทาสได้กล่าวถึงลักษณะความโกรธ ซึ่งเป็นการจัดตามระดับความรุนแรง มีเนื้อหาสาระสรุปได้ ๓ ประการ[๖] คือ

(๑) โกรธในอัตราน้อยๆ เราจะเรียกว่า ขัดใจ เช่น หงุดหงิด กระทบกระทั่งแห่งจิต นี่เป็นความโกรธในอันดับน้อย อันดับต่ำ ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิฆะ

(๒) อันดับสองขึ้นมา คือ โกรธ โกรธเต็มความสามารถ นี่บันดาลโทสะ งุ่นง่าน ถ้าจะเรียกตามบาลี ก็เรียกว่า โกธะ

(๓) อับดับต่อไปนี้มันก็คือ ผูกโกรธ ผูกโกรธไว้ ความอาฆาต พยาบาทจองเวรอย่างนี้เรียกว่า อุปนาหะ คือ ผูกโกรธไว้ หรือจองเวรนั่นเอง

จากลักษณะของความโกรธที่จัดตามลักษณะของความรุนแรงดังกล่าว จะเห็นได้ว่าถ้ามีลักษณะของความโกรธอยู่ในระดับน้อย จะสามารถละอกุศลได้ง่ายกว่า การมีลักษณะความโกรธที่อยู่ในระดับที่มากขึ้นไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งความโกรธที่สะสมจนกลายเป็นความอาฆาตพยาบาทจะทำให้การบรรเทาอกุศลได้ยากที่สุด ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนานั้น

---

[๕] องฺ ติก.(ไทย) ๒๐/๑๓๓/๓๘๑-๓๘๒.

[๖] พุทธทาสภิกขุ, **การเก็บความโกรธใส่ยุ้งฉาง**, หน้า ๕.

ความโกรธจัดเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปธรรมที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวหรือหม่นหมองตลอดเวลา ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาคว่า

บุคคลผู้ไม่มักโกรธ เป็นไฉน ในข้อนั้น ความโกรธ เป็นไฉนความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราดความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า ความโกรธ บุคคลใดละความโกรธนี้ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้ไม่มักโกรธ บุคคลผู้ไม่ผูกโกรธ เป็นไฉน ในข้อนั้น ความผูกโกรธ เป็นไฉน ความโกรธในเบื้องต้นชื่อว่าความโกรธ ความโกรธในเวลาต่อมาชื่อว่าความผูกโกรธ ความผูกโกรธ กิริยาที่ผูกโกรธ ภาวะที่ผูกโกรธ ความไม่หยุดโกรธ การตั้งความโกรธไว้ การดำรงความโกรธไว้ การโผลงไปตามความโกรธการตามผูกความโกรธไว้ การทำความโกรธให้มั่น นี้เรียกว่าความผูกโกรธ บุคคลใดละความผูกโกรธนี้ได้ บุคคลนี้เรียกว่า เป็นผู้ไม่ผูกโกรธ[๗]

ความโกรธเป็นสิ่งที่ก่อทุกข์ให้แก่ตนเองและผู้อื่น ในทางพระพุทธศาสนาสอนให้ละเสีย และได้ทรงแสดงอานิสงส์ว่า ผู้ละความโกรธได้แล้วนอนก็สุข ตื่นก็เป็นสุข และไม่ต้องเศร้าโศก วิธีบรรเทาความโกรธนั้น เมื่อกล่าวเนื้อหาสาระจริง ๆ แล้ว มีวิธีการพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและเห็นคุณของขันติและเมตตาก่อน แผ่เมตตาไปในตนและคนอื่นว่า ขอให้ตนมีความสุขและสรรพสัตว์ทั่วโลกจงมีความสุข และพึงระลึกถึงความดีของเขาบ้าง เนื่องจากโดยปกติคน ๆ หนึ่งย่อมมีอะไรดีอยู่บ้าง แม้ไม่มากสักอย่างหนึ่ง พึงระลึกถึงส่วนดีอันนั้นของเขาแล้วบรรเทาความโกรธนั้นเสีย จากคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่ศึกษามา ท่านสอนให้พิจารณาถึงความยาวของสังสารวัฏ ในสังสารวัฏอันยาวนานนี้ คนที่ไม่เคยเป็นมารดา บิดาบุตรธิดา พี่ชาย พี่หญิง น้องชาย น้องหญิงและญาติสายโลหิตมิตรสหายเป็นไม่มี เขาเป็นศัตรูคู่เวรกับเราในชาตินี้ แต่ชาติก่อน ๆ เขาอาจเคยเป็นมารดาบิดา เหล่านี้เป็นต้น วิธีการบรรเทาความโกรธของพระพุทธศาสนาในเรื่องนี้ ผู้วิจัยเห็นว่ามิได้เกินคำแนะนำที่ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้คงไม่เกินความสามารถของผู้ใฝ่ปฏิบัติเป็นเนื่องนิจ ไม่ช้าไม่นานคงได้รับอานิสงส์ดังกล่าว

๓.๑.๓ วิธีบรรเทาความหลงตามหลักพระพุทธศาสนา

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา โมหะ (ความหลง) จัดเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวธรรมฝ่ายชั่ว เช่นเดียวกับโลภะ และโทสะ ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปธรรมที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว หม่นหมองตลอดเวลา ความหลง ความเขลา ความโง่ ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นโมหะได้แก่อวิชชานั่นเอง เกิดจากความคิดเห็นผิด ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้ประจักษ์ในเรื่องนั้น ๆ ให้ถ่องแท้ถี่ถ้วนก่อน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็

---

[๗]อภิ.ปุ.(ไทย) ๓๖/๖๕-๖๖/๑๖๑-๑๖๒.

เป็นเหตุให้ไม่รู้บุญไม่รู้บาป ไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ชักนำให้ไปทำความชั่วความไม่ดีต่างๆ เช่น ประมาท ทะเลาะวิวาท แก่งแย่งชิงดี อวดดี เกียจคร้าน บ้ากาม อกตัญญู เชื่อง่าย หูเบา

โมหะ กำจัดได้ด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้นๆ

โมหะ ในคำไทยนำมาใช้ว่า โมหะ ซึ่งมีความหมายเพี้ยนไปว่าโกรธ[๙]

โมหะนั้นเป็นตัวความโง่เซ่อไม่รู้แจ้งเห็นจริงจึงทำอะไรๆ ผิดพลาดไม่ถูกต้อง ซึ่งจะมีโทษมากและแถมยังทำให้หายโง่ได้ยากมากอีกด้วย

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ให้นิยามความหมายของโมหะ ไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า โมหะ คือ ความหลง หรือความไม่รู้ตามเป็นจริง อวิชชา[๙] และไชยทรง จันทรอารีย์ ได้ให้ความหมายคำว่า อวิชชาและโมหะ คือ รู้ผิดจากความเป็นจริงและหลงดำเนินการอย่างผิดๆ คำทั้งสองนี้ เป็นชื่อกิเลสมลทินเครื่องเศร้าหมองของจิตใจสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งนักธรรมะมักเอามาใช้ให้มีความหมายเหมือนกัน อวิชชาหมายถึง ความโง่เขลาที่อยู่ที่จิตมาก่อนแล้วเป็นต้นเหตุผลักดันให้เกิดโมหะ คือหลงดำเนินการไปอย่างผิดๆ ในเมื่อมีอารมณ์มากระทบเฉพาะหน้า[๑๐]

ทัศนะของนักวิชาการที่ได้ให้คำนิยามความหมายของคำว่า โมหะ สรุปความว่า โมหะ คือความหลงรู้ไม่จริง (อวิชชา) จึงเป็นเหตุผลักดันให้เกิดโมหะ (หลง) แสดงการกระทำอย่างผิดๆ ออกมาตามอำนาจกิเลสที่ปรุงแต่งจิตในขณะนั้น นอกพุทธบัญญัติ เช่น เสกผ้ายันต์ดูหมอ สะเดาะเคราะห์ ต่อชะตา ไบ้หวย เป็นต้น ถึงแม้ว่าจะยังไม่ถึงขั้นล่วงละเมิดศีลของตนก็ตาม แต่ก็ละเมิดขนบธรรมเนียมที่ดีด้วยอำนาจของโมหะไปแล้ว ความหมายของการคิดในพระพุทธศาสนา การคิดในพระพุทธศาสนามีลักษณะดังนี้ เป็นการคิดสร้างสรรค์ แน่วแน่ ปักใจธรรมของพระพุทธองค์อย่างถูกวิธี ถูกทาง ถูกเหตุ ถูกผล เหมาะสมกับสถานการณ์ในบริบทต่างๆ ตั้งแต่การรับข้อธรรมเข้าการคิดสร้างสรรค์ เพื่อนำไปใช้จนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อบรรเทาอกุศลจิตอาจจะขัดเกลากิเลสแล้ว เกิดขึ้นพร้อมกับความรู้ที่เรียกว่าปัญญา

ประเภทของการคิด มีลักษณะดังนี้ ความคิด แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ ความคิดที่เป็นอกุศลประกอบด้วย ตัณหา ความคิดถึงคะนึงหาต่างๆ ร่วมไปถึงความห่วงใยและความผูกพัน ความทะยานอยากที่ประกอบอยู่ในปปัญจธรรมมี ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา มานะ ความคิดเห็น ความเชื่อถือ ลัทธิ ทฤษฎี อุดมการณ์ต่างๆ ที่ประกอบอยู่

---

[๙]พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า.๘๐๐.

[๙]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : ธนธัชการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๓๒๖.

[๑๐]ไชยทรง จันทรอารีย์, **ธรรมประทีป ๙**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บริษัทรุ่งเรืองพัฒนาวิริยะพัฒนา, ๒๕๓๑), หน้า ๖๕-๖๖.

ในปปัญจธรรมนั้นคือ ทิฏฐิ ๖๒ ซึ่งทิฏฐิในปปัญจธรรมนั้นหมายถึงความคิดที่ผิดไปจากความถูกต้องหรือความจริงจึงเป็นเหตุแห่งความเนิ่นช้า และทิฏฐิ การคิดถือตัว ภาวะที่ถือตัว ความยกตน ความเทิดตน ความเชิดชูตนดุจธง ที่ประกอบอยู่ในปปัญจธรรมนั้นได้แก่ มานะ ๙ ปปัญจธรรม เปรียบเสมือนบุคคลกับปลาที่อยู่ในน้ำไม่สามารถเห็นน้ำได้ฉันใด บุคคลที่มีปปัญจธรรมอยู่ก็ไม่สามารถมองเห็นความจริงที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุดได้ฉันนั้น ยกตัวอย่าง เช่น ความเป็นเรา นั่นเป็นของของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นเรา เป็นสิ่งที่มองเห็นได้ยาก ปปัญจธรรมจึงเป็นกิเลสที่ทำให้เราท่องเที่ยวไปในภพน้อย ภพใหญ่อย่างยาวนาน ความคิดประกอบด้วยกุศล สติ ความระลึกได้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาทอันเป็นยอดของธรรมทั้งหลาย เป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ที่จะไม่ให้หลงเพลิดเพลินไปตามความชั่ว และจะไม่ให้ความชั่วเข้ามาในจิตได้ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ เรียกว่า อัปปมาทะ

การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต มีลักษณะ ดังนี้ วิธีการแก้บรรเทาปัญหาความโลภในสังคมปัจจุบันได้ตามความเหมาะสม สัมมาสติ การระลึกชอบ ทาน การแบ่งปัน ผลประโยชน์แก่ผู้อื่น การบริจาคทานจะสัมฤทธิผลแก่ผู้ให้ต้องประด้วยเจตนา ๓ วาระดัง พระพุทธดำรัสที่ปรากฏในอังคุตตรนิกาย ฉักกนิบาต ความว่า ก่อนให้จิตใจเบิกบานกำลังให้ทำใจให้ผ่องใส ครั้นให้แล้ว ชื่นอกชื่นใจในทานที่ได้เสียสละไปแล้ว เป็นความถึงพร้อมแห่งการบริจาคที่ให้ผลสมบูรณ์ ศีล หลักพุทธธรรมที่เป็นเครื่องป้องกันพฤติกรรมทุจริตที่จะล่วงละเมิดทางกายวาจา เพราะความโลภเป็นสาเหตุ หมายถึง ศีล ๕ ที่เป็นจริยธรรมและวินัยขั้นพื้นฐาน ของสังคม ศีลข้อที่ ๒ คือ อทินนาทาน การไม่ฉ้อโกงหลอกลวงเอาทรัพย์สินของผู้อื่นในทางที่ผิดศีลธรรม เมื่อไม่ผิดศีลแล้วต้องประกอบด้วยสัมมาอาชีวะ

ในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามิได้หมายถึงเพียงการประกอบอาชีพอย่างสุจริตเท่านั้น แต่หมายถึงการดำรงตนอย่างเหมาะสม ในอาชีพนั้น คือ การมีจรรยาบรรณในอาชีพของตน ปัญญาสัมมาทิฏฐิ การรู้รอบในการจัดการความโลภ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ความโลภเป็นสาเหตุของความหายนะ บรรเทาด้วยความสันโดษ วิธีบรรเทาความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา ก็คือการเจริญเมตตา และการคิดในเชิงบวก มีหลายวิธี เช่นคิดถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ โทษของความโกรธ มองคนที่เราโกรธในแง่ดีแล้วเราก็จะไม่โกรธ ให้เราพิจารณาว่า ความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตนเอง เป็นการลงโทษตนเองให้สมใจศัตรู แล้วให้ลดละเลิกความโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนว่าคนโกรธไม่ดีเลย พึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ อย่างนี้เป็นต้น วิธีการบรรเทาโมหะ ความหลงด้วยโยนิโสมนสิการ การแก้ปัญหาแบบพุทธเป็นการแก้ปัญหาแบบยั่งยืน เพราะไขที่เหตุปัจจัยอันเป็นสาเหตุของปัญหาและเน้นแก้ไขปัญหาภายในหรือปัญหาทางเจตคติเป็นหลัก

ฉะนั้น ผู้วิจัยจะได้อรรถาธิบายเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนา เถรวาท เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตใน

พระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น และจะได้นำไปเผยแผ่เพื่อใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคมให้เกิดความเจริญมั่นคง

๓.๒ วิธีแก้ไขอกุศลจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

บางครั้งมีผู้ตั้งข้อสังเกตว่า พุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทุกอย่างแม้แต่ปัญหาทางเศรษฐกิจและสังคม ไม่ใช่เฉพาะภายในจิตใจเท่านั้น ๆ ซึ่งน่าจะไม่เป็นวิธีการแก้ปัญหาที่เพียงพอหรือได้ผลแท้จริง สำหรับข้อสังเกตนี้ควรทำความเข้าใจกันแยกเป็น ๒ ส่วนคือ ว่าโดยหลักการอย่างหนึ่ง ว่าโดยแง่เน้นของคำสอนหรือแง่ที่มีเนื้อหาคำสอนมากกว่า เด่นกว่า อย่างหนึ่ง ว่าโดยหลักการ วิธีการแก้ปัญหาแบบพุทธ มีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง เป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์โดยมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง หรืออาจพูดรวมว่าเป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ที่ตรงตัวเหตุปัจจัย ที่ว่าแก้ตรงเหตุปัจจัย ก็ว่าเป็นกลาง ไม่จำกัดเฉพาะข้างนอกหรอข้างใน และที่ว่าแก้ปัญหาของมนุษย์โดยมนุษย์เอง ก็จะเห็นได้

จากการที่พระพุทธเจ้าทรงให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุและมองหาทางแก้ไปที่บนฟ้าหรือแก้ที่โชคชะตา และให้แก้ไขด้วยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ใช่หวังพึ่งการอ้อนวอนหรือนอนคอยโชคเป็นต้น ว่าโดยแง่ที่เน้นของคำสอน หรือส่วนที่มีเนื้อหาคำสอนมากกว่าเด่นกว่า ควรจะย้ำไว้ก่อนว่า พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือมีคำสอนขั้นศีลเป็นด้านนอก และขั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน จากนี้จึงมาทำความเข้าใจกันต่อไปว่า เมื่อกล่าวตามแง่เน้นของคำสอนเท่าที่มีอยู่ เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ส่วนที่ว่าด้วยการแก้ปัญหาด้านในหรือด้านปัญญา มีมากกว่าส่วนที่ว่าด้วยการแก้ปัญหาด้านนอก หรือปัญหาทางสังคมเป็นต้น พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เนื้อหาคำสอนเน้นด้านแก้ปัญหาทางจิตใจมากกว่าแก้ปัญหาทางสังคมหรือด้านภายนอกอย่างอื่นที่เป็นเช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดาโดยเหตุผลและควรจะเป็นเช่นนั้น[๑๑]

๓.๒.๑ วิธีแก้ไขความโลภตามหลักพระพุทธศาสนา

เราท่านทั้งหลายต่างโชคดีที่เกิดมา เป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนา มีโอกาสทำทานกุศลอยู่เสมอ แต่จะดียิ่งขึ้นถ้าหากได้ทำทานครบองค์ประกอบของการให้ ซึ่งจะทำให้เกิดผลบุญอย่างเต็มที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ดังนั้นในการทำทานครั้งต่อๆ ไป ควรทำ ดังนี้[๑๒]

(๑) ตั้งใจทำเจตนาของเราให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะทำทาน ด้วยการระลึกนึกถึงคุณของ

---

[๑๑]พระพรหมคุณาภรณ์,**พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**,พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๔๒),หน้า ๙๑๗.

[๑๒]พระมหาสุวิทย์ วิชฺเชสโก,**ทาน ก้าวแรกแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต**,พิมพ์ครั้งที่๗ (กรุงเทพมหานคร : ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรซ์,๒๕๔๑),หน้า ๕๔-๕๗.

พระรัตนตรัย และคุณประโยชน์ของการทำทาน ที่ทำให้เราชนะความตระหนี่ในใจของเราได้ เป็นการชำระใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ปลูกจิตให้เลื่อมใสศรัทธา และปีติยินดีอย่างเต็มที่ว่าเราจะได้ทำทานในครั้งนี้

(๒) แสวงหาไทยธรรม (สิ่งของที่ควรให้ทาน) ด้วยความเพียรที่บริสุทธิ์ให้เหมาะสมและดูควรแก่ผู้รับ เมื่อได้มาแล้วพึงจัดแจงตกแต่งให้งดงาม สะอาด ประณีต ให้เป็นสามีทาน และควรให้ทานให้ครบถ้วนตามความในพระไตรปิฎก คือทานในพระสูตรพระวินัย และพระอภิธรรม จะทำให้ได้บุญกุศลที่ยิ่งใหญ่เป็นพิเศษสิ่งของที่ควรให้ทาน ท่านจัดไว้ในพระสูตร ๑๐ คือ ข้าวป้า ผ้า ยานพาหนะ ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พักอาศัย ประทีปโคมไฟ จัดไว้ในพระวินัย ๔ คือจีวร (เครื่องนุ่งห่ม) บิณฑบาต (อาหาร) เสนาสนะ (ที่อยู่อาศัย) คิลานเภสัช (ยารักษาโรค) และจัดไว้ในพระอภิธรรม ๖ (ปรมัตถ์) คือสละความยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

(๓) ทำตนเองให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะให้ทาน ด้วยการสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ แล้วนั่งสมาธิกลั่นใจให้ใสสะอาดบริสุทธิ์ นึกถึงปฏิคาหก (ผู้รับ) เสมือนท่านเป็นพระอรหันต์ หรือเป็นตัวแทนของสงฆ์ผู้ทรงไว้ซึ่งพระศาสนาของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(๔) ตั้งจิตอธิษฐาน ด้วยการยกทานนั้น “จบ” เหนือศีรษะว่า “ขอให้ทานของข้าพเจ้านี้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนและผู้อื่น” จะเริ่มต้นด้วยให้ความสมบูรณ์พูนสุข หรือด้วยอะไรก็ตามแต่ลงท้ายให้เป็น นิพพานปัจจโย โหตุ (จงเป็นปัจจัยเพื่อพระนิพพาน) ดังที่บัณฑิตทั้งหลายในกาลก่อนจบอธิษฐานก่อนให้ทานว่า “ขอให้พบดวงแก้ว ขอให้แคล้วบ่วงมาร ขอให้ถึงพระนิพพานในอนาคตกาลเทอญ” จะทำให้ใจของเราใสสะอาดเต็มที่ในขณะที่ให้

(๕) เมื่อทำทานเสร็จแล้ว ให้สละทานขาดออกจากใจไม่คิดเสียดายทรัพย์เลย ให้ปีติเบิกบานใจทุกครั้งที่นึกถึงทานที่ทำแล้ว บุญจากการทำทานนั้นก็จะส่งผลเต็มที่ทันที เมื่อบุญเกิดขึ้นแล้วควรอุทิศส่วนกุศลผลบุญนั้น เป็นปัตติทานมัย จะด้วยการกรวดน้ำให้ หรือตั้งจิตอุทิศให้ก็ได้ ขอเพียงจิตเป็นสมาธิ บุญจึงจะสำเร็จประโยชน์ ด้วยคำอุทิศส่วนกุศล

๓.๒.๒ วิธีแก้ไขความโกรธตามหลักพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาแห่งเมตตาการุณย์ พระพุทธเจ้ามีพระคุณข้อใหญ่ประการหนึ่ง คือ พระมหากรุณา ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีนาใจปรารถนาดี แม้แต่เมื่อไม่ได้ทำอะไรอื่น ก็ให้แผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า โบราณท่านเข้าใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นในคุณของเมตตายิ่งขึ้น จึงขอนำมาเสนอพิจารณากันดู วิธีเหล่านั้น

ท่านสอนไว้เป็นขั้นๆ ๑๐ ขั้นตอน[๑๓] ดังนี้

ขั้นที่ ๑ นึกถึงผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ เช่น พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนต่อไปอีกว่า เขาโกรธมา เราไม่โกรธตอบไป อย่างนี้เรียกว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก เมื่อรู้ทันว่าคนอื่นหรืออีกฝ่ายหนึ่งเขาขุ่นเคืองขึ้นมาแล้ว เรามีสติระงับใจไว้เสีย ไม่เคืองตอบ จะชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่ายคือ ช่วยไว้ทั้งเขาและทั้งตัวเราเอง เพราะฉะนั้น เราอย่าทำตัวเป็นผู้แพ้สงครามเลย จงเป็นผู้ชนะสงคราม และเป็นผู้สร้างประโยชน์เถิด อย่าเป็นผู้สร้างความพินาศวอดวายเลยถ้าคิดนึกระลึกอย่างนี้แล้วก็ยังไม่หายโกรธ ให้พิจารณาขั้นที่สองต่อไปอีก

ขั้นที่ ๒ พิจารณาโทษของความโกรธในขั้นนี้มีพุทธพจน์ตรัสสอนไว้มากมาย เช่นว่า "คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธนอนก็เป็นทุกข์ ฯลฯ คนโกรธไม่รู้เท่าทันว่า ความโกรธนั้นแหละ คือภัยที่เกิดขึ้นข้างในตัวเอง พอโกรธเข้าแล้วก็ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นประโยชน์ โกรธเข้าแล้วมองไม่เห็นธรรม เวลาถูกความโกรธครอบงำ มีแต่ความมืดตื้อ คนโกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้นทำยากก็เหมือนทำง่าย แต่ภายหลังพอหายโกรธแล้ว ต้องเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟเผา

ขั้นที่ ๓ นึกถึงความดีของคนที่เราโกรธธรรมดาคนเรานั้น ว่าโดยทั่วไป แต่ละคนๆ ย่อมมีข้อดีบ้างข้อเสียบ้าง มากบ้างน้อยบ้าง จะหาคนดีครบถ้วนบริบูรณ์ ไม่มีข้อบกพร่องเลยคงหาไม่ได้หรือแทบจะไม่มี บางทีแง่ที่เราว่าดี คนอื่นว่าไม่ดีบางทีแง่ที่เราว่าไม่ดี คนอื่นว่าดี เรื่องราว ลักษณะหรือการกระทำของคนอื่นที่ทำให้เราโกรธนั้น ก็เป็นจุดอ่อนหรือข้อบกพร่องของเขาอย่างหนึ่ง หรืออาจเป็นแง่ที่ไม่ถูกใจเราเมื่อจุดนั้นแง่นั้นของเขาไม่ดีไม่ถูกใจเรา ทำให้เราโกรธ ก็อย่ามัวนึกถึงแต่จุดนั้นแง่นั้นของเขา พึงหันไปมองหรือระลึกถึงความดีหรือจุดอื่นที่ดีๆ ของเขา

ขั้นที่ ๔ พิจารณาว่าความโกรธคือการสร้างทุกข์ให้ตัวเอง และเป็นการลงโทษตัวเองให้สมใจศัตรูธรรมดาศัตรูย่อมปรารถนาร้าย อยากให้เกิดความเสื่อมและความพินาศวอดวายแก่กันและกัน คนโกรธจะสร้างความเสื่อมพินาศให้แก่ตัวเองได้ตั้งหลายอย่าง โดยที่ศัตรูไม่ต้องทำอะไรให้ลำบากก็ได้สมใจของเขา เช่นศัตรูปรารถนาว่า ขอให้มัน (ศัตรูของเขา) ไม่สวยไม่งาม มีผิวพรรณไม่น่าดู หรือขอให้มันนอนเป็นทุกข์ขอให้มันเสื่อมเสียประโยชน์ ขอให้มันเสื่อมทรัพย์สมบัติ ขอให้มันเสื่อมยศ ขอให้มันเสื่อมมิตร ขอให้มันตายไปตกนรก

ขั้นที่ ๕ พิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน คือพึงพิจารณาว่า ทั้งเราและเขาต่างก็มีกรรมเป็นสมบัติของตนทำกรรมอะไรไว้ ก็จะได้รับผลของกรรมนั้นเริ่มด้วยพิจารณาตัวเองว่าเราโกรธแล้ว ไม่ว่าจะทำอะไร การกระทำของเรานั้นเกิดจากโทสะซึ่งเป็นอกุศลมูล กรรมของเราก็ย่อมเป็นกรรมชั่วซึ่งก่อให้เกิดผลร้ายมีแต่ความเสียหาย ไม่เป็นประโยชน์ และเราจะต้องรับผล

---

[๑๓]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **ทำอย่างไรจะกายโกรธ**,พิมพ์ครั้งที่ ๑ (บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๔-๒๒.

ของกรรมนั้นต่อไป อนึ่ง เมื่อเราจะทำกรรมชั่วที่เกิดจากโทสะนั้น ก่อนเราจะทำร้ายเขา เราก็ทำร้ายแผดเผาตัวเราเองเสียก่อนแล้ว เหมือนเอามือทั้งสองกอบถ่านไฟจะขว้างใส่คนอื่น ก็ไหม้มือของตัวก่อน หรือเหมือนกับเอามือกอบอุจจาระจะไปโปะใส่เขา ก็ทำตัวนั้นแหละ ให้เหม็นก่อน

ขั้นที่ ๖ พิจารณาพระจริยาวัตรในปางก่อนของพระพุทธเจ้าพระพุทธเจ้าของเรานั้น กว่าจะตรัสรู้ ก็ได้ทรงบำเพ็ญบารมีทั้งหลายมาตลอดเวลายาวนานนักหนา ได้ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่ผู้อื่น โดยยอมเสียสละแม้แต่พระชนม์ชีพของพระองค์เอง เมื่อทรงถูกข่มเหงกลั่นแกล้งเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ก็ไม่ทรงแค้นเคืองทรงเอาดีเข้าตอบ ถึงเขาจะตั้งตัวเป็นศัตรู ถึงขนาดพยายามปลงพระชนม์ ก็ไม่ทรงมีจิตประทุษร้าย บางครั้งพระองค์ช่วยเหลือเขาแทนที่เขาจะเห็นคุณเขากลับทำร้ายพระองค์ แม้กระนั้นก็ไม่ทรงถือโกรธ ทรงทำดีต่อเขาต่อไปพุทธจริยาเช่นที่ว่ามานี้ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั่วไปยากที่จะปฏิบัติได้ แต่ก็เป็นแบบอย่างที่ดี ซึ่งชาวพุทธควรจะนำมาระลึกตักเตือนสอนใจตน ในเมื่อประสบเหตุการณ์ต่าง ๆ ว่า ที่เราถูกกระทบกระทั้งอยู่นี้ เมื่อเทียบกับที่พระพุทธเจ้าทรงประสบมาแล้วนับว่าเล็กน้อยเหลือเกิน เทียบกันไม่ได้เลย

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความเคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏมีพุทธพจน์แห่งหนึ่งว่า ในสังสาระ คือการเวียนว่ายตายเกิดที่กำหนดจุดเริ่มต้นมิได้นี้สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาไม่เคยเป็นบิดาไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดากัน มิใช่หาได้ง่าย เมื่อเป็นเช่นนี้หากมีเหตุโกรธเคืองจากใคร พึงพิจารณาว่า ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นมารดาของเรา ท่านผู้นี้บางทีจะเคยเป็นบิดาของเราท่านที่เป็นมารดานั้นรักษาบุตรไวในท้องถึง ๑๐ เดือน ครั้นคลอดออกมาแล้ว เลี้ยงดู ไม่รังเกียจแม้แต่สิ่งปฏิกูลทั้งหลาย เช่นอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำลาย น้ำมูก เป็นต้น

ขั้นที่ ๘ พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ธรรมที่ตรงข้ามกับความโกรธ ก็คือ เมตตา ความโกรธมีโทษก่อผลร้ายมากมาย ฉันใด เมตตาก็มีคุณ ก่อให้เกิดผลดีมาก ฉันนั้นเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะระงับความโกรธเสีย แล้วตั้งจิตเมตตาขึ้นมาแทน ให้เมตตานั้นแหละช่วยกำจัดและป้องกันความโกรธไปในตัวผู้มีเมตตา ย่อมสามารถเอาชนะใจคนอื่น ซึ่งเป็นชัยชนะที่เด็ดขาด ไม่กลับแพ้ ผู้ตั้งอยู่ในเมตตาชื่อว่าทำประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เมตตาทำให้จิตใจสดชื่น ผ่องใส มีความสุข ดังตัวอย่างในที่แห่งหนึ่ง พระพุทธเจ้าตรัสแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการคือหลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดารักษา ไฟ พิษ และศัสตราไม่กล้ำกราย จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าผ่องใส ตายก็มีสติไม่หลงฟันเฟือนเมื่อยังไม่บรรลุคุณธรรมที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ขั้นที่ ๙ พิจารณาโดยวิธีแยกธาตุวิธีการข้อนี้ เป็นการปฏิบัติใกล้แนววิปัสสนา หรือเอาความรู้ทางวิปัสสนามาใช้ประโยชน์ คือ มองดูชีวิตนี้ มองดูสัตว์ บุคคลเรา เขา ตามความเป็นจริงว่า ที่ถูกที่แท้แล้ว ก็เป็นแต่เพียงส่วนประกอบทั้งหลายมากมายมาประชุมกันเข้า แล้วก็สมมติเรียกกันไปว่าเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นฉัน เป็นเธอ เป็นเรา เป็นเขา เป็นนายก. นาง ข. เป็นต้น ครั้นจะชี้ชัดลงไปที่ตรงไหนว่าเป็นคน เป็นเรา เป็นนาย ก. นาง ข. ก็หาไม่พบ มีแต่ส่วนที่เป็นธาตุแข็งบ้าง ธาตุเหลวบ้าง เป็นรูปขันธ์บ้าง เป็นเวทนาขันธ์บ้าง เป็นสัญญาขันธ์

สังขารขันธ์ หรือวิญญาณขันธ์บ้าง หรือเป็นอายตนะต่างๆ เช่น ตาบ้าง หูบ้าง จมูกบ้าง เป็นต้น

ขั้นที่ ๑๐ ปฏิบัติทาน คือ การให้หรือแบ่งปันสิ่งของขั้นนี้เป็นวิธีการในขั้นลงมือทำ เอาของของตนให้แก่คนที่เป็นปรปักษ์ และรับของของปรปักษ์มาเพื่อตน หรืออย่างน้อยอาจให้ของของตนแก่เขาฝ่ายเดียว ถ้าจะให้ดียิ่งขึ้นควรมีปิยวาจา คือถ้อยคำสุภาพไพเราะ ประกอบเสริมไปด้วยการให้หรือแบ่งปันกันนี้ เป็นวิธีแก้ความโกรธที่ได้ผลชะงัดสามารถระงับเวรที่ผูกกันมายาวนานให้สงบลงได้ ทำให้ศัตรูกลายเป็นมิตร เป็นเมตตากรุณาที่แสดงออกในการกระทำ ท่านกล่าวถึงอานุภาพยิ่งใหญ่ของทานคือการให้นั้นว่า การให้เป็นเครื่องแก่คนที่ยังฉกไม่ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จได้ ผู้ให้ก็เบิกบานขึ้นมาหาด้วยการให้ ฝ่ายผู้ได้รับก็น้อมลงมาพบด้วยปิยวาจา

๓.๒.๓ วิธีแก้ไขความหลงตามหลักพระพุทธศาสนา[๑๔]

บทบาทของสติในกระบวนการพัฒนาปัญญาหรือการกำจัดอาสวะกิเลส อัปปมาท หรือ ความไม่ประมาทนั้น หมายถึงการมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต อัปปมาท เป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่วหรือเสื่อม คอยยับยั้ง เตือนไม่ให้เพลิดเพลินมัวเมาลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้น ไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งควรทำไม่ควรทำ ทำแล้วและยังมิได้ทำและช่วยให้ทำการต่างๆ ด้วยความละเอียดรอบคอบ จึงเป็นองค์ธรรมสำคัญยิ่งในระบบจริยธรรมดังได้กล่าวแล้ว

ความสำคัญของอัปปมาทนั้น เห็นได้ว่าเป็นเรื่องจริยธรรมในวงกว้างเกี่ยวกับความประพฤติปฏิบัติทั่วๆ ไปของชีวิต กำหนดคร่าวๆ ตั้งแต่ระดับศีลถึงสมาธิ ในระดับนี้สติทำหน้าที่แทรกแซงพัวพันและพ่วงกันไปกับองค์ธรรมอื่นๆ เป็นอันมาก โดยเฉพาะจะมีวายามะหรือความเพียรควบอยู่ด้วยเสมอ ครั้นจำกัดการพิจารณาแคบเข้ามา กล่าวเฉพาะการดำเนินของจิตใจกระบวนการพัฒนาปัญญา หรือการใช้ปัญญาชำระล้างภายในดวงจิต อัปปมาท ก็กลายเป็นตัววิ่งเต้นที่คอยเร่งเร้าอยู่ในวงนอก เมื่อถึงขั้นนี้ การพิจารณาจึงจำกัดวงขอบเขตจำเพาะเข้ามาเป็นเรื่องกระบวนการทำงานในจิตใจและแยกแยะรายละเอียดซอยออกวิเคราะห์เป็นขณะๆ ในระดับนี้เอง ที่สติทำหน้าที่ของมันอย่างเต็มที่และเด่นชัด กลายเป็นตัวแสดงที่มีบทบาทสำคัญที่เรียกโดยชื่อของมันเอง ความหมายที่แท้จำเพาะตัวของสติ อาจเข้าใจได้จากการพิจารณาการปฏิบัติหน้าที่ของสติ ในกรณีที่มีบทบาทของมันเอง แยกจากองค์ธรรมอื่น อย่างเด่นชัด เช่น ในข้อปฏิบัติที่เรียกว่าสติปัฏฐาน เป็นต้น ในกรณีเช่นนี้ พอจะสรุปการปฏิบัติหน้าที่ของสติได้ดังนี้

ลักษณะการทำงานโดยทั่วไปของสตินั้น คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อย

---

[๑๔]พระเทพเวที(ประยุทธ์ ปยุตโต),**สัมมาสติในพุทธธรรม**,พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร พิมพ์ที่ หจก.ภาพพิมพ์,๒๕๓๑),หน้า ๑๐-๑๔.

อารมณ์ให้ผ่านเรื่อยเปื่อยไป หรือ ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ แต่คอยฟ้าระวังเหมือนจับตาดูอารมณ์ที่ผ่านมาแต่ละอย่าง มุ่งหน้าเข้าหาอารมณ์นั้นๆ เมื่อต้องการกำหนดอารมณ์ใดแล้ว ถ้าจับดูติดๆ ไปไม่ยอมให้คลาดหาย คือนึกถึงหรือระลึกไว้เสมอ ไม่ยอมให้หลงลืมมีคำเปรียบเทียบว่าเหมือนเสาหลัก เพราะปักแน่นในอารมณ์ หรือเหมือนนายประตูเพราะเฝ้าอายตนะต่างๆ ที่เป็นทางรับอารมณ์ ตรวจดูอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา ปทัฏฐานหรือเหตุใกล้ชิดที่จะให้เกิดสติ ก็ คือ สัญญา (การกำหนดหมาย) ที่มั่นคง หรือสติปัฏฐานชนิดต่างๆ ที่จะกล่าวต่อไป

พิจารณาในแง่จริยธรรม จะมองเห็นการปฏิบัติหน้าที่ของสติได้ทั้งในแง่ปฏิเสธและในแง่อนุมัติ ในแง่ปฏิเสธ สติเป็นตัวป้องกัน ยับยั้งจิตไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ก้าวพลาด ไม่ให้ถลำลงในธรรมที่ไม่พึงประสงค์ ไม่ยอมให้ความชั่วได้โอกาสเกิดขึ้นในจิต และไม่ยอมให้ใช้ความคิดผิดทาง ในทางอนุมัติ สติเป็นตัวควบคุมตรวจตรากระแสการรับรู้ ความนึกคิด และพฤติกรรมทุกอย่างให้อยู่ในแนวทางที่ต้องการ คอยกำกับจิตไว้กับอารมณ์ที่ต้องการ และจึงเป็นเครื่องมือสำหรับยึด หรือเกาะกุมอารมณ์อย่างใดๆ ดุจเอาวางไว้ข้างหน้าจิต เพื่อพิจารณาจัดการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป ในทางปฏิบัติของพุทธธรรมเน้นความสำคัญของสติมาก อย่างที่กล่าวว่า สติจำปรารถนา (คือต้องนำมาใช้) ในกรณีทั้งปวง และเปรียบเทียบสติเหมือนเกลือที่ต้องใช้ในกับข้าวทุกอย่าง และเหมือนนายกรัฐมนตรีเกี่ยวข้องในราชการทุกอย่าง เป็นทั้งตัวการเหนี่ยวรั้งปรามจิต และหนุนประคองจิต ตามควรแก่กรณี เมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติที่กล่าวแล้วนั้นมาพิจารณาประกอบ จะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในเรื่องสติ ดังนี้

(๑) ควบคุมรักษาสภาพจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสความคิด เลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งที่ไม่ต้องการ ตรึงกระแสความคิดให้นิ่งเข้าที่ และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

(๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่ในสภาพที่เรียกได้ว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลาย เป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมที่จะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในโลกอย่างได้ผลดี

(๓) ในภาวะจิตที่เป็นสมาธิ อาจใช้สติเหนี่ยวนำกระบวนการรับรู้ และกระแสความคิดทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้

(๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญา ดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์

(๕) ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทุกอย่าง (ทั้ง กายกรรม วจีกรรมมโนกรรม) ให้บริสุทธิ์อิสระ ไม่เกลือกกลั้ว หรือเป็นไปด้วยอำนาจตัณหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วนบริสุทธิ์ล้วนเป็นประโยชน์

๓.๓ กรณีศึกษาอกุศลจิตและวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในวรรณกรรมต่าง ๆ

จากหลักฐานที่ปรากฏในวรรณกรรมทางพระพุทธศาสนา กรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตนั้น มีกรอบแนวคิดในการวิจัย ๓ ประเด็น คือ กรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทาความโลภ กรณีตัวอย่างการวิธีเพื่อบรรเทาความโกรธ กรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทาโมหะ โดยจะนำเรื่องราวที่เป็นกรณีศึกษาดังกล่าว ยกขึ้นเป็นอุทาหรณ์และอธิบายถึงโทษของการถูกครอบงำด้วยอกุศลจิตตลอดถึงอธิบายถึงประโยชน์ของวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ดังนี้

๓.๓.๑ กรณีตัวอย่างความโลภและวิธีคิดเพื่อบรรเทาความโลภ

ความโลภ คือ ความอยากได้ ความต้องการ กิริยาเบาบางหรือลดน้อยลง ภาวะทำให้จิตเศร้าหมอง มีความอยากต้องการในราคะ คือ ความยินดีติด หรือปฏิฆะ ความยินร้าย พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักความเศร้าหมองใจ ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เมื่อบุคคลอาศัยสภาวะจิตเช่นนี้ ย่อมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลได้ด้วยปัญญาที่เกิดพร้อมกับความอยากนั้น และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นๆ ตามลักษณะความหมายที่ว่า ผู้มีความอยาก คือ ผู้ดำรงอยู่ในสภาวะที่มีความอยาก กล่าวคือมีปกติภาวะที่ไม่บริสุทธิ์ ดีใจเสียใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนาอันตนได้ประสบ อันเป็นความหมายของความรู้สึกว่าอยาก ภาวะว่า อยากและความรู้สึกเป็นทุกข์หรือสุขในขณะเสวยอารมณ์ทั้งหลาย เพื่อให้เข้าใจวิธีคิดเพื่อบรรเทาความอยากมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำกรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มความโลภในคัมภีร์พระไตรปิฎกมาแสดงไว้ดังนี้

กรณีถูลนันทาภิกษุณี[๑๕] “ความความโลภเป็นกิเลสเศร้าหมองเพราะความโลภถูกอวิชชาหุ้มห่อไว้ เพลิดเพลินรูปที่น่ารัก ดื่มสุราเมรัย เสพเมถุน ยินดีเงินและทอง เป็นอยู่ด้วยมิจฉาชีพ ละเมิดพระวินัยบัญญัติทำให้นักบวชหมดราศี จึงเป็นเหตุสำคัญที่ทำให้ภาพลักษณ์ของนักบวชต่ำจนสูญเสียความเป็นสมณะ และนำไปสู่วิกฤติในศรัทธาต่อพระศาสนาของสาธุชน ดังในกรณีของถูลนันทาภิกษุณีว่า อุบาสกคนหนึ่งในกรุงสาวัตถีได้ปวารณาภิกษุณีสงฆ์ด้วยกระเทียมจึงสั่งคนเฝ้าไร่ว่า ถ้ามีภิกษุณีมาก็ให้ถวายกระเทียมรูปละ ๒-๓ จุกในวันต่อมาถูลนันทาภิกษุณีเกิดความมักมากไม่รู้จักประมาณ สั่งคนให้ขนกระเทียมไปเป็นจำนวนมากจึงถูกติเตียน พระศาสดาทรงทราบเรื่องเข้าได้ติเตียนถูลนันทาภิกษุณีแล้วตรัสว่า ขึ้นชื่อว่าบุคคลผู้มักมากย่อมไม่เป็นที่รักที่พอใจ แม้แต่มารดาผู้บังเกิดเกล้าทั้งไม่อาจที่จะทำให้มหาชนผู้ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใสทำผู้ที่เลื่อมใสแล้วให้เลื่อมใสมากขึ้น ทั้งไม่อาจที่ทำลาภที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

---

[๑๕]วิ.ภิกฺขุนี. (บาลี) ๓/๙๓/๕๖, วิ.ภิกฺขุนี. (ไทย) ๓/๙๓/๑๒๘.

ได้ ส่วนผู้มักน้อยย่อมสามารถ บุคคลได้สิ่งใดพึงพอใจด้วยสิ่งนั้น เพราะผู้มีความโลภจัดเป็นผู้ลามก”

บางรูปที่สะสมปัจจัยของความโลภอยู่ ทุกครั้งที่มีเหตุการณ์ที่พระภิกษุหันเหจากเพศบรรพชิต พระผู้มีพระภาคก็ทรงบัญญัติพระวินัยขึ้นเพื่ออนุเคราะห์พระภิกษุให้สำรวมยิ่งขึ้นแม้ในขณะที่ทำกิจต่างๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การฉัน การดื่ม การครองจีวร และการเดินเป็นต้น ซึ่งมีวินัยที่ห้ามภิกษุทำสิ่งต่างๆ ซึ่งดูเหมือนว่าไม่เป็นการเสียหายเป็นต้นว่า การเล่นน้ำหรือการล้อเลียนพระภิกษุอื่นๆ การกระทำเช่นนี้เกิดจากอกุศลจิตส่วนมากและพระองค์ทรงตำหนิและตรัสว่า มักมาก ไม่สันโดษ[๑๖]

กรณีพระราชบุตร[๑๗] พระราชโอรสของพระเจ้ากรุงพาราณสีพาพระนางอสิภูตาผู้เป็นเทวีไปเที่ยวป่าหิมพานต์ ได้เห็นนางกินนรี มีจิตปฏิพัทธ์แล้วทิ้งพระเทวีติดตามรอยเท้านางกินนรีไป พระนางเทวี รู้ว่าสวามีของตนไม่รักษาสัจจะ มีความอยาก ไม่พอ ไม่นับถือตนเรียนวิธีบริกรรมกสิณจากสำนักดาบส จนได้ฌานและอภิญญา มายืนที่ศาลาของเธอ ฝ่ายพระกุมารนั้นติดตามนางกินนรี ไม่พบนางหมดหวังแล้วจึงกลับมา พระเทวีเห็นเธอกำลังมาใกล้ๆ จึงได้เหาะขึ้นไปในอากาศ หนีไปที่อื่น พระราชกุมารนั้น จึงโศกเศร้าคร่ำครวญอยู่ กล่าวติเตียนโทษความโลภของตนเอง กล่าวคาถานี้ในอสิตาภูชาดก ในนวกนิบาตว่า “บุคคลผู้ปรารถนาเกิน ย่อมเสื่อมจากจากประโยชน์ เหมือนเราเสื่อมจากพระนางอสิภูตาเทวี ฉะนั้น เพราะความโลภจัด และเพราะความเมาด้วยสามารถแห่งความโลภจัดฯนางเทพธิดาผู้สิงสถิตอยู่ที่ต้นไม้ ได้เห็นเหตุการณ์นั้น จึงกล่าวสอนว่า บุคคลผู้ปรารถนาจัดนั้น ย่อมเสื่อมจากประโยชน์ของตน ดุจพระราชกุมารปรารถนานางจันทกินนรี เสื่อมจากพระนางอสิภูตา ฉะนั้น เพราะความโลภจัด และเพราะความเมาด้วยสามารถแห่งความโลภจัด”ฯ[๑๘]

เรื่องนี้ เป็นคติสอนใจได้ดีมาก เกี่ยวกับเรื่องชายหญิงไม่รู้จักพอในกามคุณ ๕ ให้โทษทั้งภพนี้และภพหน้า ในภพนี้ถูกตำหนิ เกิดทะเลาะวิวาท ครอบครัวแตกแยก แสดงกิริยาความเลวทรามให้แก่ลูกของตนเอง อาจมีการฆ่ากันตาย มีเรื่องขึ้นโรงขึ้นศาลกัน จึงต้องคิดมาก แสวงหาทรัพย์สมบัติมาก หาไม่ได้ก็ต้องโกงคนอื่น ปล้นคนอื่น ทำให้ลืมตัว ไม่กลัวความผิด คิดไม่ชอบ ประอบด้วยอกุศลจิต ผลที่ได้รับ คือ สมองแตกเช่นเดียวกัน

กรณีนันทิวิสาลเทพบุตรกับพระพุทธเจ้า “นันทิวิสาลเทพบุตรถามว่า ข้าแต่พระมหาวีระเจ้าสรีระยนต์มีล้อ ๔ ล้อ มีประตู ๙ ประตู เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ถูกความโลภประกอบไว้ เป็นเหมือนเปือกตม สรีระนี้จะแล่นไปได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตอบว่า เพราะตัดชะเนาะเชือกหนังตัวความปรารถนา และความโลภอันเลวทราม และเพราะถอนตัณหา

---

[๑๖]วิ.จู. (บาลี) ๗/๒๔๓/๑-๓, วิ.จู. (ไทย) ๗/๒๔๓/๑-๓.

[๑๗]มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,วิภงฺค.อ.๑/๘๔๙/๕๐๘,ฉบับมหาจุฬาอัฏฐกถา ๒๕๓๒.

[๑๘]มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,ชา.อ.๓/๓๐๖-๓๐๗,ฉบับมหาจุฬาอัฏฐกถา ๒๕๓๒.

พร้อมทั้งรากได้ สรีระนี้จักแล่นไปได้”[๑๙]

ฉะนั้นคนที่ขาดสันโดษจะพอกพูนแต่ความชั่วทุจริตต่าง ๆ จะทำความดีอะไรไม่ได้ แม้แต่ศีลก็รักษาไม่ได้ จะชำระจิตก็ยากเพราะจะมีแต่ความโลภปรารถนาในทางที่ผิดมากเกินไป สันโดษ ก็คือการปลูกฉันทะความพอใจให้เกิดขึ้นในปัจจัย ๔ ที่ตนเองหามาได้ด้วยเรี่ยวแรง และความพยายามอันชอบธรรม ได้สิ่งใด ก็ยินดีกับสิ่งนั้น ไม่คิดความโลภอยากได้ของผู้อื่น เพราะว่าความโลภเป็นมูลเหตุแห่งอกุศลทุจริตทั้งปวง สันโดษจึงเป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นวิธีการแก้ปัญหาความโลภในสังคมปัจจุบันได้ ลักษณะของความโลภในคัมภีร์พระไตรปิฎกปรากฏทัศนะหรือแนวคิดหลายมิติ คือ

(๑) ความโลภทำให้คนประพฤติผิดศีลธรรม

(๒) ความโลภทำให้จิตใจเศร้าหมอง

(๓) ความโลภตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์

ในพระวินัยปิฎกที่ว่า ด้วยกฎระเบียบ และมารยาททางสังคมสงฆ์ พระสุตตันตปิฎกว่า ด้วยพระธรรมเทศนาอันมีบุคคลและเหตุการณ์เป็นส่วนประกอบ ส่วนพระอภิธรรมปิฎกว่าด้วยสภาวธรรมเพียงอย่างเดียว การมองความโลภในปิฎกทั้ง ๓ นั้นสอดคล้องกับหลักการดังกล่าว คือ พระวินัยปิฎกมองความความโลภเกี่ยวกับวินัยบัญญัติ พระสุตตันตปิฎกนำเอาประเด็นเกี่ยวกับสัตว์ บุคคล วัตถุสิ่งของหรือเหตุการณ์มาอธิบายความความโลภคือกิเลส ส่วนพระอภิธรรมปิฎกมองประเด็นเกี่ยวกับสภาวธรรมล้วน ๆ ไม่นำเอาสัตว์บุคคลมาอธิบายแต่ประการใด อย่างไรก็ตามแม้มุมมองความโลภในปิฎกทั้ง ๓ นั้นจะแตกต่างกันก็ตาม แต่คำอธิบายลักษณะของความโลภในพระไตรปิฎกยังคงสอดคล้องกัน คือ มองลักษณะของความโลภในเชิงลบเหมือนกัน จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ชัดเจนถึง ผลจากความโลภ ผูกความอยากได้ของบุคคลอื่น ที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอกุศลจิต ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องความโลภ เพื่อที่จะทราบถึง สาเหตุและลักษณะของความโลภ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาความโลภในชีวิตประจำวันต่อไป

๑) โทษของความโลภ ผู้วิจัยกำหนดของการศึกษาโทษของความโลภและผลที่กระทบต่อสังคม เพราะความโลภเมื่อแสดงตัวออกมาเป็นความพยายามทุกวิถีทาง เพื่อโน้มน้าวสิ่งที่ตนหมายปองมาเป็นสมบัติของตน หรือพยายามเหนี่ยวรั้งเข้ามา อย่างไรก็ตามโทษของความโลภเป็นปัญหาบีบคั้นเบียดเบียนจิตใจของปุถุชนบางคนอยู่ทุกวัน ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตระหนักถึงปัญหาข้อนี้ จึงจัดความโลภเป็นโทษพื้นฐานของสังคมประการหนึ่ง เมื่อพิจารณาลักษณะของความโลภตามที่ปรากฏในสังคมปัจจุบัน โทษที่เกิดจากความโลภจะแสดงอาการในรูปแบบของความอยากได้เป็นความอยากได้ที่เป็นไปในของการประพฤติทุจริต

---

[๑๙] สำ.ส. (บาลี) ๑๕/๑๐๙/๗๕, สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๐๙/๑๒๐-๑๒๑.

หรือเป็นบทบาทเชิงลบที่กีดกันวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ให้ออกจากความชอบธรรม[๒๐] จิตของบุคคลที่ถูกความโลภครอบงำ จะมีอาการเต็มไปด้วยความอยากอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

โทษที่เกิดจากความโลภมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีการกระทำทางกายทางวาจาอันไม่น่าปรารถนาของแต่ละบุคคล ส่งผลกระทบเชิงลบต่อผู้กระทำ และสร้างปัญหาแก่สังคมโดยรวม เพราะพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากอำนาจของกิเลส และขัดต่อหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาเถรวาททั้งสิ้น แม้แต่พระเจ้าอชาตศัตรูที่มีความโลภอย่างรุนแรง เพื่อจะครองราชย์สมบัติ ถึงกับต้องฆ่าพ่อของตัวเอง[๒๑] อันเป็นอนันตริยกรรม คือ กรรมหนักจะเห็นได้ว่า มีโทษที่เกิดจากความโลภขั้นหยาบ เมื่อแสดงตัวออกมาอำนาจของมันจะผลักดันจิตใจให้หวั่นไหว สั่นคลอน มากเกินขอบเขต จะเกิดอาการรุนแรงจนถึงขั้นทำลายกำแพงศีลธรรมอันดีงาม แล้วทำสิ่งที่ไม่ควรทำ และพระเทวทัตถูกลาภสักการะครอบงำเพราะความโลภ ด้วยอำนาจตัณหาจึงกลายเป็นคนทุศีล จึงคิดการใหญ่จะปกครองสงฆ์เสียเอง จึงขอให้พระพุทธเจ้ามอบอำนาจความเป็นใหญ่ให้แก่ตน เมื่อพระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาต จึงพยายามเพื่อจะปลงพระชนม์พระองค์ด้วยวิธีการต่างๆ อยู่ในขอบข่ายของอนันตริยกรรม[๒๒] ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหาอาศัยทวาร ๖ ของผู้ทุศีลซึ่งเป็นสาเหตุความโลภถึงกับต้องแสดงออกทางกายวาจา[๒๓] ดังคำตรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า “ความโลภมลทิน คือความเศร้าหมองอันเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็นข้าศึกภายใน ความโลภก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ความโลภทำจิตให้กำเริบ ความโลภเป็นภัยที่เกิดขึ้นภายใน คนไม่รู้จักภัยนั้น คนโลภไม่รู้จักผล คนโลภไม่รู้จักเหตุ ความโลภครอบงำนรชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น ส่วนผู้ใดละความโลภได้ ไม่ทะยานอยากในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความโลภแล้ว ความโลภจะถูกอริยมรรคละได้เด็ดขาด ผู้นั้นเหมือนหยาดน้ำกลิ้งตกจากใบบัวฉะนั้น”[๒๔]

เพราะฉะนั้นโทษของความความโลภจำแนกออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่ อย่างละเอียด กลาง และหยาบ ความโลภทุกระดับชั้นไม่ว่าละเอียด กลาง หยาบ ย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ เราเป็นเสมือนทาสตลอดเวลาที่เรายังเพลิดเพลินมัวเมาอยู่ในอารมณ์ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจะไม่เป็นอิสระ ถ้าเรามีความสุขเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่มีอารมณ์ภายนอกที่มา

---

[๒๐]พระมหาขันทอง วิชาเดช, “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต**, (มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๐.

[๒๑]ดูรายละเอียดใน มงฺคล. (บาลี) ๑/๔๔/๓๗ - ๓๙, มงฺคล. (ไทย) ๑/๔๔/๕๕ - ๕๙.

[๒๒]มงฺคล. (บาลี) ๑/๔๓/๓๖, มงฺคล. (ไทย) ๑/๔๓/๕๓. อนันตริยกรรมมี ๕ อย่าง คือ ๑. มาตุฆาตฆ่ามารดา ๒. ปิตุฆาต ฆ่าบิดา ๓. อรหันตฆาต ฆ่าพระอรหันต์ ๔. โลหิตุบาท มีจิตประทุษร้ายทำร้ายพระพุทธเจ้าจนถึงยังพระโลหิตให้ห้อด้วยจิตคิดร้าย ๕. สังฆเภท ทำลายสงฆ์ให้แตกกัน (อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๙๔๑/๒๗๐,อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕).

[๒๓]ขุ,ธ.อ. (บาลี) ๖/๒๐, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๖/๓๐.

[๒๔]ขุ,อิติ. (บาลี) ๒๕/๘๘/๓๐๔-๓๐๖, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๔๕๗.

กระทบ เรายึดถือในความพอใจและความอยากได้จนเกินไป ทำให้จิตใจเศร้าหมองได้ง่าย และตกเป็นทาสของอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความโลภที่เกิดขึ้นในวิถีจิต โทษของความโลภเป็นเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นทุกข์ ได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน

๒) ประโยชน์ของการคิดเพื่อบรรเทาความโลภ ประโยชน์ของการละความโลภชี้ให้เห็นว่า คนที่ถูกความโลภครอบงำจิตใจ ย่อมไม่รู้จักอรรถ ไม่รู้จักธรรม เพราะมีแต่ความมืดบอดปราศจากปัญญา ความโลภเป็นสาเหตุทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือสูญเสียความเป็นปกติไป เป็นเครื่องกั้นมิให้บุคคลไปสู่สุคติ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสสอนให้ละความโลภด้วยอริยมรรค เพื่อให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ใสสะอาด สว่าง สงบ จะนำไปสู่การพัฒนาทุกๆ ด้านตามความเป็นจริง คนที่ไม่ถือเอาสิ่งของๆ ผู้อื่นแม้แต่เส้นหญ้า เป็นผู้ไม่มีความโลภ[๒๕] องค์ธรรมที่เป็นเครื่องป้องกันพฤติกรรมทุจริตที่จะล่วงละเมิดทางกายวาจาเพราะความโลภคือ ศีล ยินดีด้วยของที่มีอยู่[๒๖] ไม่มีความโลภในปัจจัย ๔ ในสันโดษ ผู้มีความอดกลั้นทำหน้าที่ข่มจิตไว้ หมายถึงกิริยาที่อดทนต่อความโลภเพราะขันติ ทำให้มีคุณค่าทางจิตใจและปัญญา ไม่ลุ่มหลงหมกมุ่นมัวเมา บริโภคทรัพย์อย่างรู้เท่าทันเห็นคุณโทษ มีจิตเป็นอิสระ และอาศัยทรัพย์เพื่อให้ได้โอกาสที่จะพัฒนาจิตปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป[๒๗]

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของการละความโลภทำให้มีอายุยืนยาว ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ในด้านนามธรรมทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ในด้านรูปธรรมตนเองต้องประสบกับความเจริญต่างๆ เช่น มีชื่อเสียง มีกฎระเบียบวินัยในศีลธรรม เจริญในด้านโภคทรัพย์ ไม่มีความประมาท มีชื่อเสียง สังคมยอมรับ ไม่หลงลืมสติ ฉะนั้น ผู้กำจัดกิเลสคือความโลภ และความตระหนี่ในจิตสันดาน และส่วนรวม คือการช่วยเหลือผู้อื่น ให้ทานสามารถผูกไมตรี ความสามัคคีของกันและกันได้ จึงเป็นผู้รู้อรรถ และเห็นธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็พึงสละความโลภให้หมดไปจากจิตใจ เมื่อสละได้แล้ว ปัญญาคือความฉลาดก็จะรู้เท่าทันสภาวธรรมตามความเป็นจริงอย่างแน่นอน

๓.๓.๒ กรณีตัวอย่างความโกรธและวิธีคิดเพื่อบรรเทาความโกรธ

โทสะ คือ ความโกรธ ความคิดประทุษร้าย ภาวะทำให้จิตเศร้าหมอง มีสภาวะที่เกิดขึ้นภายในจิตปรารถนา ไม่น่าพอใจ กระทบเข้าทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เกิดอาการขุ่นเคือง ฉุนเฉียว เดือดดาล คิดประทุษร้าย อาฆาตพยาบาท พิจารณาเห็นกรรมที่

---

[๒๕] ขุ,จู.อ. (บาลี) ๑/๓๓๕, ขุ.จู.อ. (ไทย) ๙/๓/๕๘๙.

[๒๖] มงฺคล. (บาลี) ๒/๒๙๗/๒๒๖, มงฺคล. (ไทย) ๔/๒๙๗/๔๗. ดูเทียบใน สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, “ทศบารมีในพุทธศาสนาเถรวาท”, **พระราชวิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๔), ๑๓๘.

[๒๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๗๘๒.

สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบพร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักความฉุนเฉียว เมื่อบุคคลอาศัยสภาวะจิตเช่นนี้ ย่อมสามารถรู้เท่าทันอารมณ์ที่เป็นกุศลและอกุศลได้ด้วยเมตตาที่เกิดพร้อมกับความโกรธนั้น และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หวั่นไหวไปตามอารมณ์นั้นๆ ตามลักษณะความหมายที่ว่า ผู้มีความโกรธ คือ ผู้ดำรงอยู่ในสภาวะที่มีความโกรธกล่าวคือมีปกติภาวะที่ดุร้าย พยาบาท อาฆาต เสียใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา ที่ตนได้ประสบความรู้สึกว่าโกรธ รู้สภาวะว่าโกรธและความรู้สึกเป็นทุกข์หรือสุขในขณะเสวยอารมณ์ทั้งหลาย เพื่อให้เข้าใจวิธีคิดเพื่อบรรเทาความโกรธมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโทสะในคัมภีร์พระไตรปิฎกมาแสดงไว้ ดังนี้

กรณีพระเทวทัต พระเทวทัตโกรธไม่พอใจนี้ เป็นการผูกอาฆาตครั้งแรกในพระผู้มีพระภาคของพระเทวทัต[๒๘] ต่อมาได้ทำการยุแหย่ให้เจ้าชายอชาตศัตรูปลงพระชนม์พระเจ้าพิมพิสารผู้เป็นพระราชบิดา เพื่อขึ้นครองราชย์สมบัติแห่งแคว้นมคธแทน ต่อมาท่านยังได้พยายามลอบปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าหลายครั้ง เช่น จ้างนายธนูไปลอบยิงพระพุทธองค์[๒๙] ปล่อยช้างตกมันเข้าทำร้ายพระพุทธองค์[๓๐] ทุกครั้งไม่สามารถทำอะไรพระพุทธเจ้าได้ เป็นว่าผู้ที่ส่งไปทำร้ายเกิดศรัทธาในพระพุทธเจ้าจนหมดสิ้น ทำให้พระเทวทัตลงมือพยายามลอบปลงพระชนม์เองโดยการกลิ้งหินให้ตกจากหน้าผาเขาคิชฌกูฏใส่พระพุทธเจ้า แต่หินกลับกระเด็นหนีพระพุทธเจ้าอย่างน่าอัศจรรย์แต่สะเก็ดหินก็ทำให้พระพุทธองค์ทรงห้อเลือดเล็กน้อยที่ข้อพระบาท[๓๑]

เมื่อผู้คนเริ่มทราบความตั้งใจชั่วของท่าน ทำให้พระเจ้าอชาตศัตรูออกห่าง ไม่อุปถัมภ์บำรุง และโดนดูหมิ่นจากชาวบ้านและพระสงฆ์ พระเทวทัตพยายามทำตัวให้ดูเป็นผู้นำที่เคร่งครัดอย่างยิ่งยวดเพื่อแบ่งแยกคณะสงฆ์โดยเสนอพระวินัยอย่างเคร่งครัดคือวัตถุ ๕ ประการมีดังนี้ ๑) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่ป่าตลอดชีวิต ๒) ภิกษุทั้งหลายควรเที่ยวบิณฑบาตตลอดชีวิต ๓) ภิกษุทั้งหลายควรถือผ้าบังสุกุลตลอดชีวิต ๔) ภิกษุทั้งหลายควรอยู่โคนไม้ตลอดชีวิต ๕) ภิกษุทั้งหลายไม่ควรฉันปลาและเนื้อพระผู้มีพระภาคตรัสห้ามด้วยเมตตาว่า[๓๒]

“อย่าเลยเทวทัต ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงอยู่ป่าเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงอยู่ในละแวกบ้านเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงเที่ยวบิณฑบาตเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงยินดีกิจนิมนต์เถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงถือผ้าบังสุกุลเถิด ภิกษุรูปใดปรารถนาก็จงยินดีผ้าคหบดีเถิด

---

[๒๘]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๓๖/๑๘๐-๑๘๑.

[๒๙]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๔๑/๑๘๗.

[๓๐]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๔๒/๑๙๕.

[๓๑]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๔๑/๑๙๑.

[๓๒]วิ.มหา.(ไทย) ๑/๔๐๙/๔๔๑.

เราอนุญาตถือเสนาสนะตามโคนไม้ ๘ เดือนเท่านั้น เราอนุญาตปลาและเนื้อที่บริสุทธิ์ด้วยอาการ ๓ อย่าง คือ (๑) ไม่ได้เห็น (๒) ไม่ได้ยิน (๓) ไม่ได้นึกสงสัยเป็นเหตุให้พระเทวทัตพร้อมกับบริษัทเข้าไปยังกรุงราชคฤห์ ใช้วัตถุ ๕ ประการชักชวนให้ประชาชนเชื่อถือด้วยกล่าวว่า พระผู้มีพระภาคไม่เคร่งครัด ตนและบริษัทเคร่งครัด ซึ่งเป็นการทำลายสงฆ์ ยุแหย่ให้สงฆ์แตกกัน พระเทวทัตนำภิกษุวัชชีบุตรชาวกรุงเวสาลีประมาณ ๕๐๐ รูป เป็นพระบวชใหม่ไม่รอบรู้พระธรรมวินัย เดินทางไปทางคยาสีสประเทศ”[๓๓]

พระผู้มีพระภาคตรัสให้พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะไปนำพระภิกษุผู้ใหม่เหล่านั้นก่อนที่ภิกษุเหล่านั้นจะเสื่อมเสีย[๓๔] ท่านพระสารีบุตรกล่าวตักเตือนพร่ำสอนเหล่าภิกษุภิกษุวัชชีบุตรด้วยธรรมีกถาที่เป็นอนุศาสนีประกอบด้วยอาเทสนาปาฏิหาริย์ คือรู้ว่า ภิกษุรูปนี้มีความคิดอย่างไร ภิกษุรูปนั้นมีความคิดอย่างนั้นแล้วแสดงธรรมให้เหมาะแก่ความคิด ของภิกษุนั้นๆ[๓๕]

ส่วนท่านพระโมคคัลลานะกล่าวตักเตือนพร่ำสอนด้วยธรรมีกถาที่เป็นอนุศาสนีประกอบด้วยอิทธิปาฏิหาริย์ ธรรมจักษุอันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ได้เกิดแก่ภิกษุทั้งหลายผู้ได้รับการกล่าวตักเตือนพร่ำสอนด้วยธรรมีกถาที่เป็นอนุศาสนีประกอบด้วยอาเทสนาปาฏิหาริย์จากพระสารีบุตร และด้วยธรรมีกถาที่เป็นอนุศาสนีประกอบด้วยอิทธิปาฏิหาริย์จากพระโมคคัลลานะว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา ต่อมา ท่านพระสารีบุตรได้เรียกภิกษุทั้งหลายมากล่าวว่า ท่านทั้งหลาย พวกเราจะไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ผู้ชอบใจธรรมของพระผู้มีพระภาคนั้นจงมา ลำดับนั้น พระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะพาภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูปไปพระเวฬุวัน”[๓๖] “ในภายหลังพระเทวทัตท่านได้สำนึกผิด เดินทางไปขอขมาพระพุทธเจ้า ด้วยอกุศลกรรมที่ท่านสร้างไว้นั้นหนักมาก จึงถูกธรณีสูบลงสู่อเวจีนรก ณ ริมสระโบกขรณีหน้าวัดพระเชตวันมหาวิหาร ตามในคัมภีร์อรรถกถาได้ขยายความพระไตรปิฎก และเรื่องราวพระเทวทัตถูกธรณีสูบปรากฏอยู่ในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ เรื่องพระเทวทัต โดยกล่าวเรื่องราวตอนพระเทวทัตถูกธรณีสูบไว้ว่า[๓๗]

“แม้พระเทวทัตแล ลุกจากเตียงแล้วนั่งวางเท้าทั้งสองบนพื้นดิน เท้าทั้งสองจมแผ่นดินลง เธอจมลงเหลือเพียงข้อเท้า เพียงเข่า เพียงเอว เพียงนม จนถึงคอในเวลาที่กระดูกคางจดถึงพื้นดิน ได้กล่าวคาถานี้ว่า ข้าพระองค์ขอถึงพระพุทธเจ้าพระองค์นั้น ผู้เป็นบุคคลเลิศ

---

[๓๓]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๔๔ /๒๐๔.

[๓๔]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๔๔ /๒๐๔.

[๓๕]วิ.จู.(ไทย) ๗//๒๐๖.

[๓๖]วิ.จู.(ไทย) ๗/๓๔๕ /๒๐๖.

[๓๗]ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๑/๑๙๘.

เป็นเทพยิ่งกว่าเทพ เป็นสารถี ฝึกนรชน มีพระจักษุรอบคอบ มีพระลักษณะ เกิดด้วยบุญตั้งร้อย ว่าเป็นที่พึ่งด้วย กระดูกเหล่านี้พร้อมด้วยลมหายใจ”

จากข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า ความโกรธของพระเทวทัต เริ่มจากขัดใจ ไม่พอใจ นี้ เป็นการผูกอาฆาตครั้งแรกในพระผู้มีพระภาค ทำการยุแหย่ จ้างนายธนูไปลอบยิง ปล่อยช้างตกมันเข้าทำร้าย กลิ้งหินให้ตกจากหน้าผาเขาคิชฌกูฏ และยุยงให้สงฆ์แตกกัน อิทธิพลของความโกรธมีมาก สามารถทำลายล้างทุกสิ่งที่อยู่ขวางหน้าได้ โดยที่ความโกรธเริ่มก่อตัวจากภายในจิตใจเราก่อนแล้วเริ่มขยายผลไปเรื่อยๆ จนใหญ่โตในที่สุด ถ้าพระเทวทัตไม่มีมาตรการควบคุมที่ดี และรัดกุมแล้วก็เป็นการยากต่อการกำจัดความโกรธให้หายไปภายในเวลาอันรวดเร็วได้สาเหตุและลักษณะของความโกรธ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาความโกรธในชีวิตประจำวันต่อไป

กรณีพระเจ้าปเสนทิโกศล ที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก[๓๙] ซึ่งเป็นตัวอย่างที่เด่นชัดของความโกรธ พยาบาทอาฆาต จนกลายเป็นเหตุการณ์โศกนาฏกรรมไปในที่สุด

ครั้นเมื่อ พระเจ้าปเสนทิโกศล ภายหลังจากที่ทรงประกาศพระองค์เป็นพุทธสาวกแล้ว พระองค์ต้องการมีความใกล้ชิดกับพระพุทธเจ้า จึงให้คนไปสู่ขอ ขัตติยานี ในตระกูลศากยะมาเป็นพระมเหสี ทางฝ่ายศากยะได้รับสาส์นแล้วได้ประชุมปรึกษากัน และเห็นว่าสายเลือดของพระเจ้าปเสนทิโกศลต่ำ พวกศากยะไม่อาจยอมรับได้ซึ่งศากยะถือว่าสายเลือดของศากยะเป็นสายเลือดบริสุทธิ์ แต่พวกศากยะตกอยู่ในสภาวะที่ไม่อาจปฏิเสธได้ จึงช่วยกันหาทางออก มหานามะเสนอให้ส่งบุตรีของนางทาสีชื่อวาสภขัตติยาโดยไม่ได้บอกความจริงเพื่อให้นางช่วยแก้ขัดในปัญหาดังกล่าวในที่ประชุม จึงตกลงส่งนางวาสภขัตติยาไปถวายพระเจ้าปเสนทิโกศ ฝ่ายพระเจ้า ปเสนทิโกศลก็โสมนัสพระทัย ที่ได้เป็นผู้มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับตระกูลศากยะ และได้ทรงตั้งนางวาสภขัตติยาเป็นอัครมเหสีทันที ต่อมาพระนางได้ประสูติพระโอรสพระนามว่าวิฑูฑภะ เมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มขึ้นได้เป็นพระราชกุมารได้เสด็จไปเยี่ยมพระเจ้ามหานามะ ที่กรุงกบิลพัสดุ์ แต่ไม่ได้รับการต้อนรับเท่าที่ควร

ตอนเสด็จกลับ มหาดเล็กลืมดาบได้กลับมาเอาดาบที่พระราชวังชั้นใน เห็นนางทาสีกำลังเอานมโคล้างที่ประทับที่พวกเจ้าศากยะจัดให้พระเจ้าวิฑูฑภะประทับ โดยที่นางทาสีล้างไปพลางและด่าไปพลาง มหาดเล็กของพระเจ้าวิฑูฑภะจึงสอบถามทราบความจริงจากพวกนางทาสีของเจ้าศากยะว่า พระเจ้าวิฑูฑภะเป็นลูกของนางทาสีที่พวกศากยะส่งไปแล้วมหาดเล็กก็ได้นำความนั้น มากราบทูลพระเจ้าวิฑูฑภะ พระเจ้าวิฑูฑภะได้ทรงทราบ ได้เกิดความโกรธว่าวันนี้ศากยะเอาน้ำนมล้างที่ประทับของเรา สักวันหนึ่งเมื่อเรามีอำนาจก็จะเอาเลือดจากลำพระศอของพวกเจ้าศากยะมาล้างเท้าเราให้ได้พระเจ้าปเสนทิโกศลได้ทราบเรื่องทรงพิโรธมาก ทรงปลด

---

[๓๙]ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๗/๔๑.

พระมเหสีและพระราชโอรสออกจากตำแหน่ง จึงได้ยกพลเพื่อไปรบกับพวกศากยะ พอดีพระพุทธเจ้าเสด็จมาห้ามไว้ และได้แสดงให้เข้าใจว่า เชื้อสายของมารดาไม่สำคัญ ทางบิดาสำคัญกว่า หรือว่าที่จริงแล้วคนชั้นไหนไม่สำคัญ ถ้าเป็นคนดีแล้วถือว่าใช้ได้ สมัยโบราณ ลูกคนตัดฟืนยังได้เป็นมหาราชเป็นที่เคารพยำเกรงของคนทั่วประเทศเพราะเป็นคนดีเพราะเป็นคนดีมีศีลธรรม พระเจ้าปเสนทิโกศล ทรงเชื่อจึงคืนตำแหน่งแก่มเหสีและพระโอรสตามเดิม ด้วยความแค้นยังไม่สิ้น พระเจ้าวิฑูฑภะจึงได้ทำการปฏิวัติและยึดอำนาจพระราชบิดา สถาปนาพระองค์ เป็นพระมหากษัตริย์ และได้ยกกองทัพไปเพื่อฆ่าล้างตระกูลพวกศากยะพระพุทธเจ้าทรงห้ามถึง ๓ ครั้ง แต่ครั้งที่ ๔ พระพุทธองค์ทรงพิจารณาเห็นว่าเป็นบาปกรรมแต่ปางก่อนของพวกศากยะที่เคยเอายาพิษใส่ลงน้ำทำให้ปลาและสัตว์อื่นๆ ตาย สุดที่จะห้ามหรือป้องกันได้ จึงมิได้ทรงห้ามในครั้งสุดท้าย พระเจ้าวิฑูฑภะรบชนะแล้วจึงสั่งให้ฆ่าไม่เว้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่เอาเลือดลำพระศอล้างพระบาท และได้เผาบ้านเมืองวอดวายหมดสิ้น

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ชัดเจนถึง ผลจากความโกรธ ผูกอาฆาตพยาบาท ที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอกุศลจิต ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องความโกรธ เพื่อที่จะทราบถึง สาเหตุและลักษณะของความโกรธ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาความโกรธในชีวิตประจำวันต่อไป

กรณีพระโมลิยผัคคุนะ เหตุให้เกิดความโกรธนั้น ถูกก่อตัวมาภายในจิตใจทีละน้อยๆ ทั้งจากการคิด การเห็นการได้ฟัง หรือการกระทำเป็นสำคัญ จนเป็นชนวนเหตุให้แสดงออกมาในรูปแบบต่างๆ ดังกรณีตัวอย่างที่ปรากฏในกกจูปมสูตร[๓๙] ดังต่อไปนี้

เรื่องมีอยู่ว่า ท่านพระโมลิยผัคคุนะชอบอยู่คลุกคลีกับพวกภิกษุณีเกินเวลา เมื่อท่านถูกตำหนิต่อว่า เกิดความโกรธและก่ออธิกรณ์ขึ้น ในที่สุดเรื่องถึงพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์รับสั่งให้ท่านเข้าเฝ้าตรัสถามความเป็นจริง เมื่อท่านทูลตอบว่า เป็นเรื่องจริง พระองค์จึงตรัสสอนว่า ถ้าใครทำร้ายภิกษุณีต่อหน้าเธอหรือทำร้ายเธอเอง ให้เธอละฉันทะ (ความพอใจ) และวิตกอันอาศัยเรือน (ความนึกคิดแบบชาวบ้าน) เสีย ควรสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรผัน เราจักไม่เปล่งวาจาชั่วหยาบ และจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์อย่างผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะ แสดงให้เห็นว่า ความโกรธถูกก่อตัวขึ้นมาจากการถูกตำหนิและว่ากล่าว ด้วยวาจาหรือได้ยินคำต่อว่านั่นเอง และอิทธิพลของความโกรธจึงเป็นเหตุให้ท่านพระโมลิยผัคคุนะต้องแสดงอาการคือโกรธตอบแล้วก่อเรื่องคืออธิกรณ์นั่นเอง

เพื่อให้เกิดความเข้าใจในตอนหนึ่งสอดคล้องกันที่ปรากฏในกกจูปมสูตร[๔๐] เช่นกันว่า ในกรุงสาวัตถี มีแม่บ้านคนหนึ่งนามว่าเวเทหิกา นางมีสาวใช้ชื่อว่ากาลี ซึ่งเป็นคนขยันในกิจการ

---

[๓๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๒๒-๒๒๓/๒๓๗-๒๓๘.

[๔๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๒๒-๒๒๓/๒๓๗-๒๓๘.

งานทั้งปวง ไม่เกียจคร้าน จัดการงานดี ต่อมาสาวใช้มีความคิดว่า กิตติศักดิ์อันงามของนายหญิงของเราขจรไปอย่างนี้ว่า เป็นคนเรียบร้อย เจียมตน ใจเย็น ไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ในภายในให้ปรากฏ นายหญิงของเราไม่มีความโกรธเลย หรือว่านายหญิงไม่แสดงความโกรธเพราะเราจัดแจงการทุกอย่างเรียบร้อยดี เห็นทีจะต้องทดสอบดู รุ่งขึ้นเธอจึงแกล้งนอนตื่นสาย ด้วยเหตุที่นอนตื่นสายนี้เอง จึงถูกนายหญิงตวาดด้วยคำหยาบ และดุด่าด้วยถ้อยคำต่างๆ นานา นางทดสอบอยู่อย่างนี้จนครบสามครั้ง ในที่สุดจึงเข้าใจว่า นางเป็นคนที่มีความโกรธ ไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ในภายในให้ปรากฏเป็นเพราะว่า เราจัดการงานทุกชนิดดี ด้วยการทดลองทำอยู่อย่างนี้ เป็นผลให้เธอถูกนายหญิงดุด่า แสดงท่าทาง หน้าบึ้งและจบลงด้วยการถูกตีศีรษะแตกเลือดอาบ ด้วยไม้ลิ่มประตู

จากข้อมูลเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่า ความโกรธของนางเวเทหิกา เริ่มจากขัดใจ ทำหน้าบึ้ง แผดเสียงด่าด้วยคำหยาบ และใช้ลิ่มประตูประทุษร้ายร่างกายเป็นที่สุด อิทธิพลของความโกรธมีมาก สามารถทำลายล้างทุกสิ่งที่อยู่ขวางหน้าได้ โดยที่ความโกรธเริ่มก่อตัวจากภายในจิตใจเราก่อนแล้วเริ่มขยายผลไปเรื่อยๆ จนใหญ่โตในที่สุด ถ้ามนุษย์ไม่มีมาตรการควบคุมที่ดีและรัดกุมแล้วก็เป็นการยากต่อการกำจัดความโกรธให้หายไปภายในเวลาอันรวดเร็วได้ถึงสาเหตุและลักษณะของความโกรธ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาความโกรธในชีวิตประจำวันต่อไป

๑) โทษของความโกรธ ได้แก่ลักษณะของการปองร้าย โกรธพยาบาทต้องการทำลายผู้ที่ทำให้โกรธและมีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์สุขของตนเป็นประมาณ แสวงหาประโยชน์ตนทั้งทางที่สมควรและไม่สมควร โดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะเสื่อมเสียประโยชน์อย่างไร เพราะว่าขาดเมตตามีพยาบาท เป็นข้าศึกไกล[๔๑] ผู้มีความโกรธขาดความเมตตา ราคะเป็นข้าศึกไกล้[๔๒] การที่บุคคลขาดเมตตา จึงทำให้ความรัก ความปรารถนาดีของเขา เป็นความรัก ในลักษณะมีความเยื่อใยอาลัย ปรารถนาเรียกร้องความต้องการ ได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าไม่มีการตอบสนองก็จะกลายเป็นความโกรธ และเป็นความรักคำนึงถึง รูปร่างหน้าตา ของเขาว่าเป็นอย่างไร มุ่งที่ความสวยงาม ความน่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี น่าปรารถนาของรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส สภาพของสิ่งเหล่านั้น[๔๓] เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีความโกรธทำให้มีสุขภาพไม่ดี จิตใจขาดความเมตตา ส่งผลให้ได้รับโทษ คือจะหลับก็เป็นทุกข์ ตื่นเป็นทุกข์ ฝันร้าย จิตใจไม่ตั่งมั่น หน้าตาเศร้าหมอง ผู้มีความโกรธทำให้ร่างกายและสภาพจิตใจเศร้าหมองมี

---

[๔๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

[๔๒] ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับ ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์, (อาจ อาสภมหาเถร)**, หน้า ๕๗๐.

[๔๓] พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ),**พรหมวิหารธรรมเรือนใจของผู้ใฝ่สุข**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๘-๙.

สถานภาพไม่ดี ไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นศัตรูของมนุษย์อมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาไม่คุ้มครองรักษา จะอยู่ที่ไหน ทำอะไรไม่มีใครให้ความร่วมมือ ไม่สนับสนุนจากสังคม มีสุขภาพจิตและวุฒิภาวะทางอารมณ์ไม่ที่ดี เพราะขาดเจริญเมตตา จึงมีโทษมาก แต่ก็คลายเร็วหรือทำลายง่าย

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า คนที่โกรธก่อนก็เลวอยู่แล้ว คนที่ไม่มีสติ หลงโกรธตอบ ยิ่งสร้างความเลวให้เพิ่มมากขึ้น อีกทั้งไม่ควรโกรธตอบ อันเรียกได้ว่า ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก ชื่อว่าเป็นผู้ทำประโยชน์ให้แก่ทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายตนและฝ่ายผู้อื่น[๔๔] โทษของความโกรธ ดังพุทธพจน์ที่ว่า คนขี้โกรธจะมีผิวพรรณไม่งาม คนขี้โกรธมักนอนเป็นทุกข์ เป็นที่รังเกียจของบุคคลทั่วไป เปรียบเหมือนถ่านไม้มะพลับถูกไหม้หรือกระเบื้องกระทบย่อมปะทุเกินประมาณ[๔๕] ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาความโกรธจัดเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวธรรมฝ่ายชั่ว ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปธรรมที่ทำให้จิตใจขุ่นมัวหรือหม่นหมอง ในพระพุทธศาสนาหลักคำสอนที่เกี่ยวกับวิธีการป้องกันและวิธีการกำจัดความโกรธ มีปรากฏอยู่มากมายหลายแห่งด้วยกัน แต่ยังไม่มีผู้ศึกษาวิจัยถึงรายละเอียดเกี่ยวกับวิธีการป้องกันและวิธีการกำจัดความโกรธ ที่จะนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับยุคสมัย ยังมีเทคนิคและกุสโลบายในการลด ละ เลิก และกำจัดความโกรธ เราสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเหล่าพระสาวกตอนหนึ่ง ความว่า

> “อกฺโกเธน ชิเน โกธํ อสาธุ สาธุนา ชิเน
> ชิเน กทริยํ ทาเนน สจฺเจนาลิกวาทินนฺติ ฯ
> พึงชนะคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดี ด้วยความดี
> พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้ พึงชนะคนเหลาะแหละด้วยคำสัตย์”[๔๖]ฯ

นอกจากนี้ ยังมีพระพุทธพจน์ที่ตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัดหรือการละความโกรธ เพื่อมิให้ความโกรธมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ดังข้อความตอนหนึ่งในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ที่พระพุทธองค์ตรัสสอนเหล่าพระสาวกว่า ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติต่ำทราม จะพึงใช้เลื่อยที่มีมือจับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้าย แม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไว้ไม่ได้[๔๗]

---

[๔๔]สำ.ข. (ไทย) ๑๕/๑๒๕-๑๒๖/๑๔๕-๑๔๙. ๑๕/๑๘๘/๒๖๗.

[๔๕]องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๗/๑๗๖.

[๔๖]องฺ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

[๔๗]ม.มู.๑๒/๒๓๔/๒๔๔.

๒) ประโยชน์ของการละความโกรธ ผู้ที่ละความโกรธมีคุณประโยชน์ เป็นจุดหมายขั้นต้นของชีวิต ที่สามารถมองเห็นได้เฉพาะหน้าเกี่ยวกับชีวิตประจำวัน[๔๘] วิธีละความโกรธสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตา เพราะทำให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส[๔๙] ได้รับอานิสงส์ทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้เจริญเมตตา ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ดังนั้นผู้เจริญเมตตา จึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงมีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นอานิสงส์ส่วนหนึ่งของการเจริญเมตตา คือ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลายรักษา[๕๐] ซึ่งบุคคลผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไรย่อมแวดล้อมไปด้วยบุคคลที่พร้อมจะให้ความร่วมมือ สนับสนุน และให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ เมื่อประกอบอาชีพการงานหรือกิจการใดๆ ย่อมประสบความสำเร็จ ทำให้มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคมมีสุขภาพจิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีเพราะการเจริญเมตตา ทำให้จิตใจของผู้เจริญเมตตามีคุณภาพสูงขึ้น ตามขั้นของการปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ไม่มีเวรกับใครๆ [๕๑]

จากข้อมูลดังกล่าวมาแล้วข้างต้นจะเห็นได้ว่า ประโยชน์ของความโกรธคือ ถึงความดีของคนที่เราโกรธ ธรรมดาคนเราจะหาคนดีครบถ้วนโดยไม่มีข้อบกพร่องนั้นน้อยมาก ให้พึงระลึกถึงความดีที่เด่นชัดของผู้ที่เราโกรธ พิจารณาว่าความโกรธ คือ การสร้างทุกข์ให้ตัวเองและเป็นการลงโทษตัวเองให้ สมใจศัตรู จึงจำเป็นที่จะต้องมีสติรู้เท่าทัน เพราะความโกรธไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ใด หากความโกรธเกิดขึ้นกับใครแล้วก็จะทำให้ผู้นั้นมีความรุ่มร้อนจิตใจกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข เหมือนถูกไฟเผาลน ไม่มีโทษใดร้ายแรงเท่ากับความโกรธ

๓.๓.๓ กรณีตัวอย่างความหลงและวิธีคิดเพื่อบรรเทาความหลง

โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ ภาวะทำให้จิตเศร้าหมอง ทำให้จิตใจขุ่นมัวเศร้าหมองไม่ผ่องใส จิตก็หลงใหลไปตามอารมณ์นั้นๆ เป็นความระลึกชอบ หากเมื่อมีความรู้สึกความหลงผิดก็เป็นที่ตั้งแห่งความโลภ ความหลงก็เป็นเหตุทำให้สังคมเดือดร้อน วุ่นวายได้ เป็นเหตุให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ท่านจึงเรียกว่าอกุศลมูล ไม่มีความละอายต่อความชั่วหยาบบาปทุจริต ไม่กลัวต่อบาปทุจริต และมีอุทธัจจะเป็นธรรมชาติที่ฟุ้งซ่านรำคาญรับอารมณ์ไม่มั่นคงเป็นองค์ธรรมประกอบร่วมและสนับสนุน ทั้งหมดเป็นธรรมฝ่ายอกุศล เป็นธรรมชาติที่ฝังแฝง

---

[๔๘]ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๙๔.

[๔๙]องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔, องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

[๕๐]องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๔, องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

[๕๑]องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๕, ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.

นอนเนื่องอยู่ในจิตของแต่ละคน เป็นตัวการที่คอยฉุดดึงเหนี่ยวรั้งให้คนเรามีความคิด และการกระทำที่ตกต่ำลง เลวลง จนกลายเป็นการกระทำที่ผิด ประพฤติผิด พูดผิด คิดผิด ซึ่งเข้ากับลักษณะที่ว่า เห็นกงจักรเป็นดอกบัว นั่นเอง ผู้วิจัยจะได้อรรถาธิบายเกี่ยวกับกรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโมหะ เพื่อให้เกิดความรู้ความเข้าใจในโมหะมากยิ่งขึ้น และจะได้นำไปเผยแผ่เพื่อใช้ในการพัฒนาตนเองและสังคมให้เกิดความเจริญมั่นคง ก้าวหน้า ดีงามตามหลักพระพุทธศาสนาถึง สาเหตุและลักษณะของความโกรธ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาความโกรธในชีวิตประจำวันและเพื่อให้เข้าใจวิธีคิดเพื่อบรรเทาความหลงมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงนำตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโมหะในคัมภีร์พระไตรปิฎกมาแสดงไว้ ดังนี้

กรณีนางสิริมา ผู้ที่เห็นรูปทางตาแล้วไม่สำรวมระวัง มักได้รับทุกข์ที่เกิดจากความหลงครอบงำ ดังกรณีของพระภิกษุรูปหนึ่ง เห็นนางสิริมาตะลึงในความงามคิดว่า

โอ้เป็นไข้ยังงามขนาดนี้ ไม่เจ็บป่วยได้ตกแต่งใส่เสื้อผ้าอย่างสวยงาม นางจะสวยสักปานใดหนอ ขณะนั้นกิเลสที่ท่านเคยสั่งสมไว้หลายโกฏิปีก็ฟูขึ้นท่านนั้นมีจิตใจคิดถึงแต่สิริมา ไม่ฉันอาหารใดๆ ได้เลย กลับไปวิหารแล้วปิดบาตรไว้โดยมิได้แตะต้อง นอนจีวรคลุมศีรษะรำพึงถึงแต่สิริมาด้วยความหลงใหล เย็นวันนั้นนางสิริมาก็ตาย พระเจ้าพิมพิสารให้ราชบุรุษไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า นางสิริมาน้องสาวของหมออาชีวกตายเสียแล้ว พระศาสดาทรงทราบเรื่องการตายของนางสิริมา และทรงทราบเรื่องภิกษุผู้หลงใหลในรูปของนางสิริมานั้นด้วย ทรงเห็นเป็นโอกาสที่จักแสดงสัจธรรมบางประการ และทรงเห็นอุบายที่จะสอนภิกษุรูปนั้น และประชาชนทั้งหลายให้ได้ทราบความเป็นไปแห่งชีวิต

จึงทรงรับสั่งถึงพระราชาพิมพิสารว่า ให้เก็บศพของนางสิริมาไว้ในป่าช้า อย่าให้กาและสุนัขไปกัดกิน พระราชาทรงทำตามพุทธบัญชาเพราะทรงแน่พระทัยว่า พระศาสดาจะต้องทรงมีพระอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง ๓ วันผ่านไป วันที่ ๔ สรีระก็ขึ้นพอง เน่าได้ไหลเหยิ้มไปทั่วร่างกาย ได้แตกปริออกเน่าและเหม็นผุพัง พระราชาให้ราชบุรุษตีกลองประกาศทั่วพระนครว่าเว้นแต่เด็กกับคนชราเฝ้าเรือนเท่านั้น ถ้าใครไม่ไปดูนางสิริมาจะถูกปรับ ๘ กหาปณะ ทรงส่งข่าวไปถึงพระผู้มีพระภาค พระพุทธองค์และพระภิกษุสงฆ์จะดูนางสิริมาด้วยก็จะเป็นการดี พระศาสดาตรัสบอกพระภิกษุทั้งหลายว่า จะเสด็จไปดูศพนางสิริมาพร้อมด้วยพระสงฆ์สาวก ภิกษุพอทราบว่าพระศาสดาและภิกษุสงฆ์จะไปดูนางสิริมาเท่านั้น แม้จะอดอาหารมาตั้ง ๔ วัน รีบลุกทันที เอาอาหารบูดเน่าในบาตรทิ้ง เช็ดบาตรเรียบร้อยแล้วเอาใส่ถุงบาตรไปกับภิกษุทั้งหลาย ภิกษุสงฆ์แวดล้อมประทับยืนพระศาสดาอยู่ข้างหนึ่ง แม้ภิกษุณีสงฆ์ ราชบริษัท อุบาสกบริษัท และอุบาสิกาบริษัทก็ยืนอยู่ข้างหนึ่งๆ พระศาสดาตรัสถามพระราชาว่า มหาบพิตรร่างนั้นคือใครนางสิริมา พระเจ้าข้า พระราชาตรัสตอบนางสิริมาหรือ พระพุทธองค์ทรงถามซ้ำ พระเจ้าข้า พระราชาทูลตอบ มหาบพิตรถ้าอย่างนั้นพระองค์ให้ราชบุรุษประกาศไปในพระนครว่า ใครให้ทรัพย์พันหนึ่งมารับนางสิริมาไป พระราชารับสั่งให้ราชบุรุษทำอย่างนั้น ราชบุรุษประกาศทั่ว

พระนครไม่มีใครเลย จะรับนางสิริมาเป็นของตน ราชบุรุษประกาศลดราคาลงตามลำดับ ในที่สุดประกาศให้เปล่าก็ไม่มีใครรับ พระราชาทูลความทั้งปวงให้พระศาสดาทรงทราบแล้ว พระผู้เจนจบรู้แจ้งแล้วซึ่งโลก และธรรมทั้งปวงทอดพระเนตรภิกษุตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย ดูสตรีอันเป็นที่รักที่พอใจของคนเป็นอันมาก เมื่อก่อนนี้ให้ทรัพย์ ๑,๐๐๐ กหาปณะ ให้อยู่ร่วมด้วยนางสิริมาเพียงวันเดียวคนทั้งหลายก็แย่งกัน

แต่บัดนี้เวลาล่วงไปเพียง ๕-๖ วันเท่านั้น ร่างเดียวกันนี้ แม้ให้เปล่าก็ไม่มีใครต้องการ ภิกษุทั้งหลาย รูปที่มีความงามถึงปานนี้ ถึงแล้วซึ่งความสิ้นและ ความเสื่อมไปตามธรรมดาของโลกทั้งหลาย รูปนี้เป็นอย่างไร รูปอื่นก็เป็นอย่างนั้นรูปอื่นเป็นอย่างไร รูปนี้ก็เป็นอย่างนั้น ภิกษุทั้งหลาย ดูเถิด ดูร่างกายที่เน่าเปื่อยมีกลิ่นเหม็น มีกระดูกเป็นโครงอันเนื้อและเลือดซึ่งเกิดแต่กรรมทำให้วิจิตรแล้ว ร่างกายนี้อาดูร ไม่มีความเที่ยงหรือยั่งยืน คนส่วนมากก็ยังดำริถึงด้วยความกำหนัดพอใจ จบพระธรรมเทศนาก็บรรลุธรรม ได้เกิดขึ้นแล้วแก่บุคคลเป็นอันมาก แม้ภิกษุที่ติดใจร่างกายของนางสิริมายิ่งนัก ก็ได้สำเร็จโสดาปัตติผล พระพุทธเจ้าทรงหาอุบายแก้ไขให้จึงได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน[๕๒]

จากตัวอย่างดังกล่าวนี้แสดงให้เห็นว่า การละโมหะที่ถูกต้องนั้นต้องมีสติปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริงกำกับอยู่เสมอ ไม่เช่นนั้นจะเป็นดังภิกษุผู้ที่หลงใหลในความงามของนางสิริมาที่ไม่ทำอะไรเลยเอาแต่นอนคิดมีจิตกำหนัดในความยึดมั่นถือมั่นในรูปว่างดงาม แม้แต่อาหารก็ไม่ฉัน เป็นการหลงรู้ไม่จริง ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง ต่อมาพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้ทางให้ใช้ปัญญาพิจารณาความไม่เที่ยงในร่างกาย ความไม่ยั่งยืนในร่างกาย เหมือนดังที่พระองค์ทรงตรัสสอนพระราหุลในมหาราหุโลวาทสูตรว่า “ราหุลเธอพึงเห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียดเลวหรือประณีต อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”[๕๓] เมื่อพิจารณาเห็นรูปตามความเป็นจริง มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่ทำให้เกิดความกำหนัดราคะ และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หลงใหลไปตามอารมณ์นั้นๆ ละความไม่รู้อวิชชาในร่างกาย ไม่ดีใจไม่เสียใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนาอันตนได้ประสบ จึงสามารถจะเป็นการละโมหะได้

กรณีฉันนสูตรว่าด้วยฉันนปริพาชก[๕๔] “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกะเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้นแล ปริพาชกชื่อฉันนะเข้าไปหาท่านพระอานนท์ถึงที่อยู่ ได้สนทนาปราศรัยพอเป็นที่บันเทิงใจพอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั่ง

---

[๕๒]ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๑/๑๕๐-๑๕๓.

[๕๓]ม.ม.(ไทย).๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

[๕๔]องฺ.ขุท. (ไทย) ๒๐/๗๒/๒๙๑-๒๙๒.

ณ ที่สมควร ได้เรียนถามท่านพระอานนท์ดังนี้ว่า ท่านอานนท์ แม้พวกท่านก็บัญญัติ การละราคะ (ความกำหนัด) โทสะ (ความคิดประทุษร้าย) และโมหะ (ความหลง)

พระอานนท์ตอบว่า ผู้มีอายุ พวกเราเองบัญญัติการละราคะ โทสะ และโมหะ ฉันนปริพาชกเรียนถามว่า ผู้มีอายุ ก็พวกท่านเห็นโทษในราคะอย่างไร จึงบัญญัติการละราคะ เห็นโทษในโทสะอย่างไรจึงบัญญัติการละโทสะ และเห็นโทษในโมหะอย่างไรจึงบัญญัติการละโมหะ พระอานนท์ตอบว่า บุคคลผู้มีราคะ ถูกราคะครอบงำ มีจิตถูกราคะกลุ้มรุมย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เสวยทุกข-โทมนัสทางใจบ้าง เมื่อละราคะได้แล้ว เขาย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนเอง ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่าย ไม่เสวยทุกขโทมนัสทางใจ บุคคลผู้มีราคะ ถูกราคะครอบงำ มีจิตถูกราคะกลุ้มรุม ย่อมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เมื่อละราคะได้แล้ว เขาย่อมไม่ประพฤติกายทุจริตวจีทุจริต และมโนทุจริต บุคคลผู้มีราคะ ถูกราคะครอบงำ มีจิตถูกราคะกลุ้มรุม ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงถึงประโยชน์ตนบ้าง ประโยชน์ผู้อื่นบ้าง ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เมื่อละประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย ราคะนั่นเองทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน บุคคลผู้มีโทสะ

บุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุมย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เพื่อเบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เสวยทุกขโทมนัสทางใจบ้าง เมื่อละโมหะได้แล้ว เขาย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตน ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่คิดเพื่อเบียดเบียนทั้ง ๒ ฝ่าย ไม่เสวยทุกขโทมนัสทางใจ บุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุม ย่อมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เมื่อละโมหะได้แล้ว เขาย่อมไม่ประพฤติกายทุจริตวจีทุจริต และมโนทุจริต บุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ้มรุม ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงถึงประโยชน์ตนบ้าง ประโยชน์ผู้อื่นบ้าง ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่ายบ้าง เมื่อละโมหะได้แล้ว เขาย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงถึงประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่นและประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย โมหะนั่นเองทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน พวกเราเห็นโทษในราคะเช่นนี้แลจึงบัญญัติการละราคะ เห็นโทษในโทสะเช่นนี้ จึงบัญญัติการละโทสะ และเห็นโทษในโมหะเช่นนี้จึงบัญญัติการละโมหะ ฉันนปริพาชกเรียนถามว่า ผู้มีอายุ มรรคปฏิปทาเพื่อละราคะ โทสะ และโมหะนั้นมีอยู่หรือ พระอานนท์ตอบว่า มรรคปฏิปทาเพื่อละราคะ โทสะ และโมหะนั้นมีอยู่ ฉันนปริพาชกเรียนถามต่อไปอีกว่า ผู้มีอายุ มรรคปฏิปทาเพื่อละราคะ โทสะและโมหะนั้นเป็นอย่างไร”

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ชัดเจนถึง ผลจากโมหะ ผูกความไม่รู้ อวิชชา หลงในทางที่ผิด ที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอกุศลจิต ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องโมหะ เพื่อที่จะทราบถึง สาเหตุและลักษณะของโมหะ เพื่อเป็นความรู้ที่จะ

นำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาโมหะในชีวิตประจำวันต่อไป

กรณีนางกีสาโคตมี[๕๕] นางกีสาโคตมี ที่มีความหลงวิตกกังวล และมีจิตที่เศร้าหมอง นางเสียใจแทบเสียสติ เพียงเพื่อพยายามให้ลูกน้อยที่ได้ตายไปแล้ว กลับฟื้นคืนมา ด้วยความเป็นผู้มีพระปรีชาสามารถในการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ออกอุบายให้นางกีสาโคตมีตระเวนหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดในบ้านที่ไม่มีคนเคยตาย ปรากกฏว่าแทบทุกเรือนมีเมล็ดผักกาด แต่พอถามว่า ที่บ้านนี้เคยมีคนตายมาก่อนบ้างไหม ทุกบ้านก็ตอบตรงกันว่า เคย นางกีสาโคตมีตระเวนหาแต่เช้ายันเย็น จนลูกเหม็นเน่าก็ไม่ได้เมล็ดผักกาดแม้แต่เมล็ดเดียว นางจึงเข้าใจว่าความตายนั้นเป็นอย่างไร และคนที่ตาย ก็มิใช่ว่าจะตายเฉพาะลูกของเธอเท่านั้น ทุกคนเกิดมาก็ต้องตาย จึงต้องกลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าด้วยความผิดหวัง พระพุทธเจ้าได้ทรงให้สตินางว่า กีสาเอ๋ย อนิจจา เหมือนกันหมด นางจึงวางร่างลูกน้อยไว้ในป่าแล้ว กลับไปกราบทูลพระบรมศาสดาว่า ไม่สามารถจะหาเมล็ดพันธุ์ผักกาดจากบ้านเรือนที่ไม่เคยมีคนตายได้

พระพุทธองค์ได้สดับคำกราบทูลของพระนางแล้วตรัสว่า โคตมี เธอเข้าใจว่า ลูกของเธอเท่านั้นหรือที่ตาย อันความตายนั้นเป็นของธรรมดา ที่มีคู่กับสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เพราะว่า มัจจุราชย่อมฉุดคร่าสัตว์ทั้งหมด ผู้มีอัธยาศัยเต็มเปี่ยมไปด้วยกิเลสตัณหา ให้ลงไปในมหาสมุทร คือ อบายภูมิ อันเป็นเสมือนว่าห้วงน้ำใหญ่ ฉะนั้น นางได้ฟังธรรมของพระบรมศาสดาจบลงก็ได้บรรลุอริยผล ดำรงอยู่ในพระโสดาบัน ก็กราบทูลขอบรรพชาในสำนักภิกษุณี วันหนึ่งพระเถรีได้ทำความสะอาดโรงอุโบสถ เห็นแสงประทีปที่จุดอยู่ลุกโพลงขึ้นแล้ว หรี่ลงสลับกันไป นางจึงเอาดวงประทีปนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานว่า สัตว์โลกก็เหมือนแสงประทีปนี้ มีเกิดขึ้นและดับไป แต่ผู้ถึงนิพพานไม่เป็นอย่างนั้น

พระพุทธองค์ตรัสกับนางว่า อย่างนั้นแหละโคตมี สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นและดับไปเหมือนเปลวไฟดวงประทีปนี้ แต่ผู้ถึงนิพพานแล้ว ย่อมไม่ปรากฏอย่างนั้น ความเป็นอยู่แม้เพียงขณะเดียวของผู้เห็นนิพพานย่อมประเสริฐกว่า ความเป็นอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปีของผู้ไม่เห็นพระนิพพานนั้น” “พระพุทธเจ้าตรัสสังเวชนียธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ เราขอเตือนเธอทั้งหลายว่า สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด อีกไม่นาน การปรินิพพานของตถาคตจะมีจากนี้ไปอีก ๓ เดือนจน ตถาคตจะปรินิพพาน”[๕๖]

จากตัวอย่างข้างต้นจะเห็นได้ชัดเจนถึง ผลจากโมหะ ผูกความไม่รู้ อวิชชา หลงในทางที่ผิด ที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอกุศลจิต ดังนั้น จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องโมหะ เพื่อที่จะทราบถึง สาเหตุและลักษณะของโมหะ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาโมหะในชีวิตประจำวันต่อไป

---

[๕๕] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔/๑๔๓-๑๔๗.

[๕๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๑๖.

กรณีนายจุนทสูกริก เป็นชาวเมืองราชคฤห์ ประกอบอาชีพฆ่าสุกร ไว้กินบ้าง ขายบ้าง เมื่อเวลาข้าวยากหมากแพง เขาได้เอาข้าวบรรทุกไปตามชนบท เพื่อลูกสุกรมาเลี้ยง เมื่อเติบโต จึงได้ทำการฆ่า เอาค้อน ๔ เหลี่ยมทุบ เพื่อให้เนื้อพองขึ้น แล้วง้างปากสอดไม้เข้าในช่องปาก เอาน้ำร้อนกำลังเดือดกรอกปากในท้องสุกร เพื่อให้ขับอุจจาระออกทางทวาร พอไส้หมดอุจจาระเอาดาบตัดหัวสุกร เอาภาชนะรองเลือดแล้วคลุกเคล้ากับเนื้อ แล้วจึงปิ้ง รับประทานพร้อมกับลูกเมีย เขามีชีวิตอยู่อย่างนี้มา ๕๕ ปี พอพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ เวฬุวัน ไม่ไกลจากบ้านของเขาๆไม่เคยถวายอะไรให้แก่พระพุทธเจ้าเลยแม้แต่น้อย ไม่เคยทำบุญ เพียงดอกไม้กำมือหนึ่งก็ไม่เคยบูชา เวลาต่อมา ในรางกายของเขามีโรคชนิดหนึ่งเกิดขึ้น ความเร่าร้อนจากอเวจีมหานรกปรากฏแก่เขาทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ได้อธิบายเกี่ยวกับความเร้าร้อนในอเวจีมหานรกไว้ว่า ความเร่าร้อนในอเวจีมหานรก แผ่ไปร้อยโยชน์โดยรอบ มีอยู่ตลอดไป[๕๗]

ความเร่าร้อนนั้นเกิดขึ้นแก่เขาเนื่องจากผลกรรมที่เขาได้ทำไว้ เขาร้องเสียงเหมือนสุกร คลานไปมาอยู่ทั่วเรือน ลูกและเมียจับปิดปากไว้ แต่ผลกรรมใครห้ามไม่ได้นายจุนทสูกริกทำอยู่อย่างนั้น ๗ วัน พอวันที่ ๘ ก็ได้ตายไป[๕๘]

จากกรณีของนายจุนทสูกริก เห็นได้ว่า ความดี เช่น การให้ทาน รักษาศีล และการเจริญภาวนา ไม่เคยได้ทำ ทำแต่ความชั่ว ได้แก่ การเลี้ยงสุกรเพื่อฆ่ากิน ขายเลี้ยงชีวิต ซึ่งผิดศีลถือว่าเป็นมิจฉาวณิชชา คือการค้าขายที่ผิด หรือไม่ชอบธรรม ได้แก่

๑). สตฺถวณิชฺชา ค้าขายอาวุธ

๒). สตฺตวณิชฺชา ค้าขายมนุษย์

๓). มำสวณิชฺชา ค้าขายเนื้อสัตว์

๔). มชฺชวณิชฺชา ค้าขายน้ำเมา

๕). วิสวณิชฺชา ค้าขายยาพิษ[๕๙]

เมื่อนายจุนทสูกริกกระทำแต่สิ่งที่ผิด หรือประพฤติทุจริตทางกาย คือ ทำชั่วทางกาย ได้แก่ การฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม”[๖๐] “และเขาได้ฆ่าสุกรมาเป็นเวลานาน จนคุ้นเคยกับการทำชั่ว ชื่อว่า ขาดคุณธรรมคือเมตตา ซึ่งถือว่าเป็นมูลฐานให้เกิดศีลข้อ ๑ คือ ปาณาติปาตา เวรมณี เว้นจากการฆ่า การประทุษร้าย”[๖๑] “การเว้นจากฆ่าสัตว์ทำให้จิตใจงาม

---

[๕๗]ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๘๑-๑๘๕/๙๐.

[๕๘]ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๑๒-๑๑๕.

[๕๙]องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๑๗๗/๑๙๗.

[๖๐]ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๑๙๓. ม.อุ.(บาลี) ๑๔/๒๕๒/๒๒๐,๓๔/๑๓๑๑/๒๙๗.

[๖๑]ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๕/๒๐๘. องฺ.ปญฺจก.(บาลี) ๒๒/๑๗๓-๑๗๔/๑๙๓, ๒๘๖-๒๙๒/๒๖๖. อภิ.วิ.(บาลี) ๓๕/๗๐๓-๗๐๕/๓๙-๓๕๐.

เหตุให้เกิดการเกื้อกูล เมื่อไม่ฆ่าสัตว์ ด้วยการมีศีล เกื้อกูลสัตว์ด้วยการมีธรรมคือความมีเมตตา เป็นต้น เมื่อนายจุนทสูกริกขาดธรรมเช่นนี้ จึงต้องทำให้เขาได้รับผลแห่งกรรมในปัจจุบันชาติทางตรงกันข้าม ถ้าเขามีการบรรเทาอกุศลธรรมแล้วย่อมจะทำให้เขาไม่หลงใหลก่อนตายอย่างแน่นอน เพราะเขาได้รับอานิสงส์แห่งการเจริญเมตตาข้อว่า ย่อมไม่หลงใหล ในเมื่อเวลาตายไป[๖๒]

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ชัดเจนถึง ผลจากโมหะ ผูกความไม่รู้ อวิชชา หลงในทางที่ผิด ที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอกุศลจิต ดังนั้นที่นายจุนทสูกริกผู้ทำบาปเอง ย่อมเศร้าเอง เมื่อบุคคลทำความชั่วเอาไว้มาก ไม่เคยสร้างคุณงามความดีอะไรเอาไว้ ตายไปย่อมทุรนทุราย ขาดสติ อยู่อย่างมีความทุกข์ทรมาน เมื่อชีวิตมลายไปย่อมถึงทุคติ วินิบาต นรก จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทำความเข้าใจในเรื่องโมหะ เพื่อที่จะทราบถึง สาเหตุและลักษณะของโมหะ เพื่อเป็นความรู้ที่จะนำไปบูรณาการกับหลักธรรมในการคิดเพื่อบรรเทาโมหะในชีวิตประจำวันต่อไป

๑) โทษของความหลง[๖๓] เป็นคนมีลักษณะของการหลงรู้ไม่จริง โง่เขลา ไม่รู้อริยสัจ ๔ ในอวิชชาสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงความหมายของอวิชชาว่า ภิกษุไม่รู้ในทุกข์ ในเหตุให้เกิดทุกข์ ในความดับทุกข์ ในทางที่จะให้ถึงความดับทุกข์นี้เรียกว่า อวิชชา และบุคคลเป็นผู้ประกอบด้วยอวิชชาด้วยเหตุเพียงเท่านี้[๖๔] ดำเนินการไปอย่างผิดๆ และมีความเห็นแก่ตัว เห็นแก่ประโยชน์สุขของตนเป็นประมาณ แสวงหาประโยชน์ตนทั้งทางที่สมควรและไม่สมควร โดยไม่คำนึงว่า ผู้อื่นจะเสื่อมเสียประโยชน์อย่างไร ความหลงในสัจธรรมที่เป็นพื้นเดิมของจิต ไม่รู้ผิดรู้ชอบซึ่งเกิดขึ้นบางคราวเท่านั้น มิจฉาทิฏฐิ คือการเห็นผิดจากคลองธรรม ซึ่งมีทั้งไม่รู้และยังมีความเห็นผิดด้วย จัดเป็นมโนกรรม นำไปสู่การทำผิด พูดผิด คิดผิด โมหะ ทำให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ ทำให้ขาดสัมมาทิฏฐิ ทำให้การยึดถือคาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทำให้คนงมงาย ทำให้ปัญญาเศร้าหมอง ทำให้เป็นผู้มืด ทำให้เป็นคนตาบอด เป็นปัจจัยให้คนทำบุญเพื่อไปเกิดในกามภพ รูปภพ และอรูปภพ เป็นปัจจัยทำให้คนทำบาป เพราะเมื่อขาดสัมมาทิฏฐิแล้วก็ไม่รู้จักบาปซึ่งเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ ทำให้ไม่รู้หน้าที่ คือ ไม่รู้ว่าเมื่อเกิดเป็นมนุษย์แล้วควรดำเนินชีวิตอย่างไร ยังหลงงมงาย ไม่รู้สึกตัว ไม่สะดุ้งกลัว มัวหลงเพลิดเพลินอยู่ โมหะเป็นกิเลสตัวสำคัญเป็นหัวหน้าของกิเลส ทั้งที่นอนเนื่องอยู่ในจิต และแสดงออกมาภายนอก กิเลสขั้นหยาบที่สุดที่เห็นชัดทางกาย วาจาที่แสดงออกมา เนื่องจากควบคุมไม่ได้ ทำให้ละเมิดศีล เป็นมูลรากของวัฏฏะ คือ เป็นกิเลสที่เป็นเหตุให้เวียนว่ายตายเกิดไม่มีสิ้นสุด ทำให้ประกอบกรรมชั่วต่างๆ ไร้ความละอายไร้ความเกรงกลัวความชั่ว เป็นภัยใหญ่เป็นเครื่องบีบคั้นเป็นอุปสรรคและเป็น

---

[๖๒]ขุ.ปฏิ. (บาลี) ๓๑/๒๒/๒๔๑-๓๔๒; องฺ.เอกาสก.(บาลี) ๒๔/๑๕/๒๘๔-๒๘๕.

[๖๓]ขุ.อิติ. (บาลี) ๒/๑๘/๒๒-๒๓.

[๖๔]สํ.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๙/๖๐๒.

อันตรายสำหรับโลกที่เราอาศัยอยู่ เพราะโมหะครอบงำโลก ก่อให้เกิดสังขาร เป็นรากเหง้าของความทุกข์ทั้งมวล

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า โทษของโมหะจัดว่า เป็นมูลเหตุให้คนมีความปรารถนาชั่ว ไม่มีหิริ ไม่มีความเอื้อเฟื้อ ไม่ละอายบาป ไม่กลัวบาป อย่างใดอย่างหนึ่งในโลกนี้ และในโลกหน้าทั้งหมดมีโมหะเป็นมูลเหตุ เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาและความโลภ เพราะประสพบาปอยู่เสมอ เพราะบาปนั้น ทำให้ต้องเกิดในอบายแน่นอน การละฉันทะ ความโลภและโมหะได้ ทำให้ปัญญาให้เกิดขึ้น จึงละทุคติทั้งปวงได้

๒) ประโยชน์ของการละความหลง ได้แก่ [๖๕] ผู้ที่ละโมหะมีคุณประโยชน์พิจารณาให้รู้จักเหตุผล ทำให้เกิดความเห็นถูก เช่นไม่ลุ่มหลงในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ไม่มีความยินดีชอบใจ ไม่คิดอยากได้ ความเห็นถูกเป็นที่ตั้งแห่งปัญญา จุดหมายมีปัญญาความรู้ในอริยสัจ ๔ ทำให้เกิดประโยชน์ความรู้ในเรื่องขันธ์ ๕ อย่างละเอียดลึกซึ้งถึงขั้นดับทุกข์ได้ เป็นความรู้ประเภทรู้แจ้งแทงตลอด มิใช่เป็นความรู้ที่อยู่ในระดับวิเคราะห์หรือในขั้นใช้เหตุผล ความเข้าใจอย่างธรรมดา แต่เป็นความรู้ที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ เป็นความรู้ที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมปฏิบัติ มิใช่เพียงแต่การเล่าเรียนเป็นธรรมชาติเนื่องอยู่กับจิต เกิดดับพร้อมกับจิต สำหรับปรุงแต่งจิตไปในทางกุศล ในพระพุทธศาสนา ผู้ที่ละอวิชชาสังโยชน์ได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้ที่หมดสิ้นความไม่รู้ความโง่ ความมืดมัวในจิตใจ อันเป็นต้นเหตุแห่งกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง จิตใจของพระอรหันต์จะมีแต่ความสว่างด้วยญาณหยั่งรู้ทุกสิ่งตามความเป็นจริง เป็นผู้ที่ได้บรรลุถึงอุดมการณ์สูงสุดแห่งพระพุทธศาสนา คุณประโยชน์ของการละโมหะ ถึงความเป็นพระอรหันต์ เข้าถึงสภาวะวิมุตติหรือพระนิพพาน จากการวิเคราะห์การปฏิบัติเพื่อบรรเทาโมหะด้วยหลักไตรสิกขาก็ดี การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็ดี เห็นได้ชัดว่า การขจัดโมหะให้ได้นั้น จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริงๆ ถ้าหากจะกล่าวถึงวิธีการเข้าถึงความหลุดพ้นของพระอรหันต์แบ่งได้เป็น ๒ ประเภทได้แก่

(๑) เจโตวิมุตติอรหันต์คือ ความหลุดพ้นด้วยจิต หรือความหลุดพ้นด้วยกำลังแห่งจิต เกิดจากสมาธิเป็นภาวะ จิตที่ประกอบด้วยสมาธิที่เต็มเปี่ยมด้วยพลัง ถึงขั้นสามารถกำราบราคะ สามารถข่มระงับกิเลสเครื่องร้อยรัดทั้งปวง แห่งทุกข์ไม่ให้เกิดขึ้นได้ ชื่อว่าเป็นฌานลาภีบุคคล คือสำเร็จฌานสมาบัติได้วิชชา ๓ อภิญญา ๖ ชื่อว่าเจโตวิมุตติ

(๒) ปัญญาวิมุตติอรหันต์คือ ความหลุดพ้นด้วยปัญญา หมายเอาปัญญาที่บริสุทธิ์ หรือความรู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ไม่มีกิเลส เข้ามากระทบหรือบิดเบือนปัญญา ลักษณะดังกล่าวจะเกิดขึ้นแก่ผู้บรรลุอรหัตผลในขั้นนี้ปัญญาสามารถกำจัดโมหะได้อย่างเด็ดขาด และหลุดพ้นจาก

---

[๖๕]พระธรรมปิฎก,(ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๔๑), หน้า ๘๒๔.

กิเลสเครื่องร้อยรัด และหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้จริงตามพุทธทัศนะที่ว่า เพราะสำรอกราคะได้ จึงจะมีเจโตวิมุตติ เพราะสำรอกโมหะได้จึงจะมีปัญญาวิมุตติ

ฉะนั้น จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ชัดเจนถึง จากละโมหะจะได้รับประโยชน์ผลตามา คือ สัมมาทิฏฐิ กล่าวคือ มีความเห็นถูกต้อง ถูกตามครรลองคลองธรรมเป็นต้นและสามารถเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลายได้ คือ เป็นผู้มีปัญญาเห็นชอบ (สัมมาทิฏฐิ) เป็นผู้มีความดำริชอบ (สัมมาสังกัปปะ) เป็นผู้มีเจรจาชอบ (สัมมาวาจา) เป็นผู้มีกรากระทำชอบ (สัมมากัมมันตะ) เป็นผู้มีการเลี้ยงชีพชอบ (สัมมาอาชีวะ) เป็นผู้มีความพยายามชอบ (สัมมาวายามะ) เป็นผู้มีความระลึกชอบ (สัมมาสติ) เป็นผู้มีความตั้งมั่นชอบ (สัมมาสามธิ) [๖๖] เมื่อบุคคลละโมหะได้ก็จะทำให้มีปัญญา (วิชชา) คือมีความรู้ในทุกข์ มีความรู้ในทุกขสมุทัย (เหตุให้เกิดความทุกข์) มีความรู้ในทุกขนิโรธ (ความดับในทุกข์) มีความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา (ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)[๖๗]

ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา โมหะ (ความหลง) จัดเป็นอกุศลมูล คือรากเหง้าของอกุศล เป็นสภาวธรรมฝ่ายชั่ว เช่นเดียวกับความโลภ และความโกรธ ซึ่งทุกคนจะต้องกำจัดให้ออกไปจากจิตใจของตน เพราะเป็นบาปธรรมที่ทำให้จิตใจขุ่นมัว หม่นหมองตลอดเวลา ความหลง ความเขลา ความโง่ ความไม่รู้ตามที่เป็นจริง เป็นโมหะได้แก่อวิชชานั่นเอง เกิดจากความคิดเห็นผิด ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาให้ประจักษ์ในเรื่องนั้นๆ ให้ถ่องแท้ถี่ถ้วนก่อน เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็เป็นเหตุให้ไม่รู้บุญไม่รู้บาป ไม่เชื่อบุญไม่เชื่อบาป ชักนำให้ไปทำความชั่วความไม่ดีต่างๆ เช่น ประมาท ทะเลาะวิวาท แก่งแย่งชิงดี อวดดี เกียจคร้าน บ้ากาม อกตัญญู เชื่อง่าย หูเบา โมหะ กำจัดได้ด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้นๆ ในคำไทยนำมาใช้ว่า โมหะ ซึ่งมีความหมายเพี้ยนไปว่าโกรธ[๖๘] เป็นตัวความโง่เซ่อไม่รู้แจ้งเห็นจริงจึงทำอะไรๆ ผิดพลาดไม่ถูกต้อง ซึ่งจะมีโทษมากและแถมยังทำให้หายโง่ได้ยากมากอีกด้วย

พระพุทธศาสนา กล่าวว่า โมหะ เป็นข่ายร้อยรัดรึงรัด ตัณหาเป็นเครื่องผูกพันตัณหาเหมือนแม่น้ำที่ไม่มีวันเต็ม ดังพระพุทธดำรัสตรัสไว้ว่า ไม่มีไฟเสมอด้วยราคะ ไม่มีผู้จับเสมอด้วยโทสะ ไม่มีข่ายเสมอด้วยโมหะ ไม่มีแม่น้ำเสมอด้วยด้วยตัณหา โมหะทำให้เวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด การท่องเที่ยวไปของสัตว์ทั้งสัตว์ ผู้มีโมหะเป็นเครื่องกั้น มีตัณหาเป็นเครื่องผูกพันแล่นไปอยู่ท่องเที่ยวไปอยู่นี้มีเบื้องต้นเบื้องปลายที่รู้ไม่ได้ เงื่อนต้นปรากฏ[๖๙]

---

[๖๖] สำ.ม. (บาลี) ๑๙/๑/๑.

[๖๗] สำ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๘/๓๗๕.

[๖๘] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๘), หน้า.๘๐๐.

[๖๙] บรรจบ บรรณรุจิ,**กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิต ปฏิจจสมุปบาท เกิด-ดำรงอยู่-ตาย และลืบต่ออย่างไร**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓.

บทที่ ๔

การประยุกต์วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน

การอบรมจิตในชีวิตประจำวันนั้น ต้องมีความคิดแบบรู้เท่าทัน ที่สามารถรู้สภาพที่ต่างกัน ระหว่างกุศลจิตและอกุศลจิต แล้วจึงอบรมเจริญกุศลที่เป็นความสงบ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับฆราวาสและบรรพชิต ดังความปรากฏในอรรถกถา

เล่ากันว่า ชาวแคว้นกุรุ ไม่ว่าเป็นภิกษุ ภิกษุณี และอุบาสก อุบาสิกามีร่างกายและจิตใจสมบูรณ์อยู่เป็นนิจ ด้วยเสพปัจจัย คือฤดูเป็นที่สบาย เพราะแคว้นนั้น สมบูรณ์ด้วยสัปปายะ มีอุตุสัปปายะเป็นต้น ชาวกุรุนั้น มีกำลังปัญญาอันร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์อุดหนุนแล้ว จึงสามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งนี้ได้ เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อทรงเห็นความเป็นผู้สามารถรับเทศนาที่ลึกซึ้งอันนี้ จึงทรงยกมหาสติสูตรที่มีอรรถอันลึกซึ้งนี้ แก่ชาวกุรุเหล่านั้น[๑]

ก่อนการตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาค ก็มีผู้ที่อบรมเจริญความสงบของจิตถึงขั้นอรูปฌานขั้นสูงสุด แต่ไม่ใช่ทางดับกิเลส ไม่ใช่ทางดับทุกข์ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้แล้ว ทรงดับกิเลสแล้ว จึงทรงแสดงพระธรรมเพื่ออนุเคราะห์บุคคลอื่น ให้อบรมเจริญปัญญาจนสามารถรู้แจ้งอริยสัจจธรรมได้ ทำให้จิตใจพ้นจากความโลภ โทสะ ความหลง ในขณะนั้นก็เป็นกุศลขั้นความสงบ เป็นการอบรมจิตในชีวิตประจำวัน ตามหลักสติสี่ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำหลักธรรมดังกล่าวมาแสดงไว้ ดังนี้

๔.๑ วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในระดับโลกิยะ

วิธีคิดแบบเป็นอยู่ในขณะปัจจุบันนั้น มีหลักเกณฑ์ที่รวมอยู่ในสติสี่ เป็นวิธีคิดที่มีแนวทางของความรู้คิดด้วยอำนาจปัญญา ไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นไปอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้า ก็จัดเข้าในการเป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ทั้งนั้น คำว่าปัจจุบันในทางธรรมหมายถึงมีสติตามทัน สิ่งที่รับรู้เกี่ยวข้องหรือต้องทำอยู่ในเวลานั้น แต่ละขณะทุกๆ ขณะจิต ไม่หลุดลอยไปจากขณะปัจจุบัน อาจเป็นเรื่องอดีต ปัจจุบัน อนาคต ก็ได้ วิธีคิดตามหลักสติสี่ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือเป็นการฝึกสติ เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทันในธรรม โดยเฉพาะที่เป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์ ซึ่งประกอบไปด้วยการมีสติอย่างตั้งมั่นเป็นสติที่รู้เข้าใจตามความเป็นจริง เมื่อมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเมื่อปฏิบัติอยู่ จิตย่อมมีกิจอันควรกระทำอยู่เป็นนิจ จึงไม่ส่งส่ายออกไปปรุงแต่งให้เกิดทุกข์ เหตุนี้เองจึงต้องปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เฉพาะเมื่อเวลาปฏิบัติธรรม โดยพยายามให้สติอยู่ในธรรมทั้ง ๔ หมวด ดังนี้

---

[๑] ที.มหา.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๕๘.

๔.๑.๑ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันกาย

วิธีการการประยุกต์วิธีคิดเข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้วยการคิดแบบรู้การเคลื่อนไหวในกาย หรืออิริยาบถต่างๆ ของกาย จากการทำกิจกรรมในประจำวัน ซึ่งสาระสำคัญอยู่ที่การกำหนดกายและพฤติกรรมทางกายด้วยความคิดแบบรู้เท่าทันมีหลักการคือ การใช้ความคิดแบบรู้เท่าทันคอยกำกับพฤติกรรมทางกายเหล่านั้น ในอาการเคลื่อนไหวกายทั้งหมดหรือบางส่วน รวมไปถึงการคอยสังเกตความเปลี่ยนแปลงหรือเป็นไปต่างๆ ของร่างกาย มีวิธีการคือใช้ความคิดแบบรู้เท่าทัน ตามลมหายใจเข้าออก การตั้งความคิดแบบรู้เท่าทัน ตามรู้อิริยาบถใหญ่ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน การตั้งสติตามรูอิริยาบถย่อย เช่น ก้าว ถอย เหลียวดู มองดู คู้เข้า เหยียดออก เข้ากับการเคลื่อนไหวต่างๆ ของร่างกาย ในการทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

นับตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งนอนหลับไป กิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป เช่น การตื่นและลุกขึ้นจากที่นอน การขับถ่ายอุจจาระปัสสาวะออกจากร่างกาย การล้างหน้าแปรงฟัน การอาบน้ำ การแต่งกาย การรับประทานการประกอบอาหาร อาหาร การล้างถ้วยชาม การขับรถ การเขียนหนังสือ การทำงาน การใช้วาจา การฟัง การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย การทำสวน การทำความสะอาดบ้าน การซักเสื้อผ้า การจับจ่ายซื้อของ การพักผ่อน การนอนหลับ ดังนี้

(๑) การตื่นและลุกขึ้นจากที่นอน เมื่อตื่นให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันรู้ถึงร่างกายที่นอนอยู่แล้วเพ่งไปที่ลมหายใจเข้าออก หายใจให้เบาๆ และลึกๆ จนรู้สึกว่าพร้อมที่จะลุกขึ้น ให้ลุกขึ้นอย่างช้าๆ ด้วยการตั้งสติรู้พร้อมถึงอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย เนื่องจากว่า

การที่เราเอาจิตที่ตั้งมั่นแล้ว ไปดูกาย ก็เพื่อจะให้มันเห็นแจ้ง เห็นแจ้งว่าจริงๆ แล้วมันเป็นเพียงรูป กายเรานี้เป็นเพียงรูป มันไม่ใช่เของเรา เพียงแต่เรามาอาศัยร่างเขาชั่วคราว เดี๋ยวเราก็ทิ้งมันไปแล้ว ที่เราไปเห็นการเวียนตาย เวียนเกิด ไม่รู้กี่ภพกี่ชาติ ตัวนั้นคือจิตมันหาเรื่อง มันวิงเข้าไปเกิด (อาศัย)ในร่างนั้นในร่างนี้ ร่างที่แย่หน่อยก็คือร่างที่วิ่งอยู่ข้างถนน ๔ ขา กระดิกหางได้ นั่นแหละจิตมันเข้าไปอยู่ในร่างนั้น แล้วร่างที่แย่มาก ก็คือโน้นไปเอาร่างที่เป็นเปรตมาใช้ จิตฉลาดน้อยไป เลยต้องไปเข้าร่างที่ไม่ดี นี่นะเราต้องมองให้ออก[๒]

การเริ่มต้นวันใหม่ด้วยการมีความคิดแบบรู้เท่าทัน และรักษาความคิดที่แยบคายนั้นให้ต่อเนื่องไปถึงการทำกิจต่อไป ทำให้ได้ความสงบและผ่อนคลายก่อนที่จะเริ่มทำกิจวัตรประจำวัน และทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน ด้วยความรู้เท่าทันกิเลส ที่มีกำลังจากการคิดที่แยบคายอย่างต่อเนื่องนั้น

(๒) การขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ ออกจากร่างกาย ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันอยู่กับ

---

[๒]ด.ร.สนอง วรอุไร,**มองชีวิตด้วยจิตว่าง**, (สมุทรปราการ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุป,๒๕๕๐),หน้า ๓๒.

ขาที่ก้าวเดิน มือที่เปิดปิดประตู อิริยาบถที่นั่งลง มีความคิดแบบรู้เท่าทันอยู่ในการขับถ่าย โดยปล่อยให้เป็นตามธรรมชาติ ไม่เบ่ง ในการชำระ ไม่ให้มีเสียงดัง เมื่อเสร็จภารกิจแล้วตรวจความสะอาดเรียบร้อยของตนเอง และห้องสุขา ให้ห้องสุขานั้นพร้อมเพื่อการใช้คราวต่อไป

(๓) การล้างหน้าแปรงฟัน ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันอยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวในการเอื้อมมือหยิบแปรง มีความคิดแบบรู้เท่าทันรู้พร้อมถึงอิริยาบถของกายที่ก้ม ป้องกันการก้มผิดท่าที่อาจทำให้ปวดหลัง มือที่ล้าง-ถู-เช็ดหน้า

(๔) การอาบน้ำ มีความคิดแบบรู้เท่าทันในขณะอาบน้ำ อย่างไม่เร่งรีบและสังเกตการเคลื่อนไหวของกายในขณะอาบน้ำเพียงอย่างเดียว เช่น ปล่อยให้เวลาในการอาบน้ำสัก ๒๐ – ๓๐ นาที เริ่มเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ สบายจิตจดจ่ออยู่กับการเคลื่อนไหวทุกอย่าง มีความคิดแบบรู้เท่าทันรับรู้ถึงน้ำที่รดลงมาถูกตัว

(๕) การแต่งกาย ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันรู้พร้อมถึงอิริยาบถต่างๆ ของร่างกาย ในการเลือก หยิบ สวม ใส่ กัมเงย คู้ เหยียด ยก วางค่อยๆ ทำอย่างมีความคิดแบบรู้เท่าทันเพื่อให้ได้ความคิดแบบรู้เท่าทันที่ต่อเนื่อง

(๖) การประกอบอาหาร ในขั้นตอนของการเตรียมก็ต้องมีการใส่ใจระมัดระวังในการใช้มีดปอก ซอยหั่น ในขั้นตอนของการปรุงก็ต้องมีการใส่ใจในสิ่งประกอบต่างๆ ในกระบวนการปรุงที่จะได้อาหารนั้นสุกแต่คงคุณค่าของสารอาหาร และรสชาติไว้ดีที่สุดตามธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นความร้อน ระยะเวลา และการเคลื่อนไหวมือหรือกายในขณะที่ทำ จึงจะได้อาหารที่มีรสชาติและมีคุณค่าจริง

(๗) การทานอาหารมีความคิดแบบรู้เท่าทันในการทานอาหารให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันอยู่ที่มือขณะตักอาหาร รู้เท่าทันอยู่ที่ปากขณะเคี้ยวอย่าง มีความคิดแบบรู้เท่าทันรู้ขณะที่กลืนอาหารลงท้องหากสังเกตเห็นตนเองว่ารสชาติอาหารผ่านไปอย่างรวดเร็วในขณะทานอาหาร หรือสังเกตเห็นตนเองว่าในขณะที่ยังมีอาหารอยู่ในปาก แต่ยังกลับมองหาอาหารคำต่อไป เป็นการทานอาหารอย่างไม่มีความคิดแบบรู้เท่าทันเพราะเป็นการทานอาหารด้วยจิตใจที่มีความอยาก

(๘) การล้างถ้วยชาม มีความคิดแบบรู้เท่าทันขณะล้างถ้วยชาม ล้างถ้วยชามอย่างผ่อนคลายและสบายมีความคิดแบบรู้เท่าทันเหมือนกับว่า ถ้วยชามแต่ละใบเป็นวัตถุแห่งการเจริญความคิดแบบรู้เท่าทัน รำลึกว่าการล้างถ้วยชามนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต

(๙) การขับรถ ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันรู้ถึงกายที่นั่งตรง มือที่เคลื่อนไหว มีความคิดแบบรู้เท่าทันตื่นพร้อมเต็มไปด้วยความระมัดระวังรอบคอบในขณะที่บังคับรถให้ไปบนเส้นทางที่กำหนด พร้อมกับการรักษากฎจราจรและมีน้ำใจในการใช้ถนนร่วมกัน

(๑๐) การทำงาน ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันจดจ่ออยู่กับงานที่ทำในกายที่เคลื่อนไหวในขณะทำงานด้วยความรู้สึกว่าร่างกายกำลังทำงาน ไม่ใช่ตนเองกำลังทำงาน

(๑๑) การเขียนหนังสือ ในการเขียนหนังสือ ให้รู้เท่าทันอยู่กับมือที่เคลื่อนไหว

ในขณะเขียนด้วยความเอาใจใส่ จดจ่อ โดยไม่ต้องสนใจเสียงหรือสิ่งรบกวนที่มีอยู่ตามปกติรอบตัวเช่นในขณะที่มีคนอื่นมารอคอย หรือจดจ้องให้ความสนใจกับสิ่งที่ทำนั้น ให้สังเกตดูความเอาใจใส่และความจดจ่อที่มือ ว่าลดลงจากเติมหรือเปลี่ยนแปลงหรือไม่ การมีความคิดแบบรู้เท่าทันเอาใจใส่ในการเขียนหนังสือจะทำให้เขียนได้ดี ชัดเจน ถูกต้อง เรียบร้อย

(๑๒) การใช้วาจาในชีวิตประจำวันทั่วไปให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันสำรวมกายทั้งหมด ระลึกถึงความหมายและจุดประสงค์ที่ต้องการใช้วาจาให้ชัดเจน และเป็นธรรมชาติพร้อมกับการรู้เท่าทันรู้ทั่วกายให้อยู่ในกิริยาท่าทาง อาการ หน้าตา ที่เหมาะสม เช่น สบตากับผู้ฟัง ยิ้มให้ หรือไม่ยกมือประกอบการใช้วาจาให้ดูวุ่นวาย ไม่กระดิกขาขณะที่พูดอยู่

(๑๓) การฟัง ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันตั้งกายตั้งใจฟังผู้พูดอย่างเอาใจใส่ในตัวผู้พูด แม้บางเรื่องไม่น่าสนใจฟัง หรือบางครั้งจะเป็นเรื่องที่ไม่อยากฟัง แต่ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันสำรวมกายในท่าทางและใบหน้าให้ดูเป็นมิตรอยู่เสมอ

(๑๔) การเดิน ให้มีสติรู้เท่าทันอยู่กับกายที่ตั้งตรงขาที่ก้าวเดิน มือและแขนที่เคลื่อนไหวอย่างพอดีสังเกตดูความเป็นปัจจุบัน ว่ามีการรู้เท่าทันอยู่ที่ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหว โดยเฉพาะเท้าที่ก้าวเดินการคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งในขณะเดินเป็นการไม่มีความคิดแบบรู้เท่าทันอยู่กับกาย ทำให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันความระมัดระวัง ไม่เกิดอุบัติเหตุในขณะเดิน ความคิดแบบรู้เท่าทันจะมีพลังเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องในการเคลื่อนไหวกายนั้น

(๑๕) การเล่นกีฬา รู้สึกตัวเท่าทันในขณะเล่นกีฬา การมีความคิดแยบคายอยู่กับร่างกายส่วนที่เคลื่อนไหวจะทำให้เล่นกีฬาได้ผลดี กีฬาที่เห็นได้ชัดเจนคือกีฬายิมนาสติก ความคิดแบบรู้เท่าทัน ซึ่งหากมีการเคลื่อนไหวแต่ละส่วนของร่างกายโดยไม่มีความคิดแบบรู้เท่าทัน หรือมีความคิดแบบรู้เท่าทันไม่จดจ่ออย่างต่อเนื่องแม้แต่เพียงเล็กน้อย นอกจากจะไม่สวยงามแล้วยังอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุต่อร่างกายได้ทันที แต่ถ้าหากมีความคิดแบบรู้เท่าทันแล้วจะทำให้ร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างสวยงามและอ่อนช้อยประสานกลมกลืนกันได้เป็นอย่างดี

(๑๖) การออกกำลังกาย สามารถใช้ความคิดแบบรู้เท่าทันกับการออกกำลังกายได้จากการสังเกตอิริยาบถของกายที่เคลื่อนไหว พิจารณาไปจนถึงกล้ามเนื้อเส้นเอ็นที่คู้เหยียดอยู่ของอวัยวะต่างๆ จากการออกกำลังกาย

(๑๗) การทำสวน ดูการเคลื่อนไหวของกาย ให้เคลื่อนไหวกายทุกส่วนอย่างมีความคิดแบบรู้เท่าทัน ป้องกันการเคลื่อนไหวผิดท่า หรือการยกของหนักมากเกินไป ที่อาจทำให้เกิดการอักเสบของกล้ามเนื้อหรือการยุบของกระดูกในหญิงสูงอายุ

(๑๘) การทำความสะอาดบ้าน มีความคิดแบบรู้เท่าทันในขณะทำความสะอาดบ้านโดยแบ่งงานออกเป็นขั้นๆ แต่ละอย่าง ให้เวลาทำงานให้ช้ากว่าปกติ ๓ เท่า จิตจดจ่อที่งานแต่ละอย่างเคลื่อนไหวอย่างไม่รีบร้อนและมีความคิดแบบรู้เท่าทันตาม

(๑๙) การนอนหลับ ต้องรู้เท่าทันในขณะนอน ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันในขณะเอน

ตัวลงนอนโดยความคิดแบบรู้เท่าทันจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของร่างกายเมื่อนอนเรียบร้อยแล้วให้เอาความคิดแบบรู้เท่าทันมาไว้ที่ลมหายใจเข้าออก อกหรือท้องที่เคลื่อนไหวขึ้นลงอย่างช้าๆ ชัดเจนอยู่จนกว่าจะหลับ หากง่วง หรือคิดก็ให้รู้ว่ามีสิ่งนั้นๆ อยู่แล้วให้ระลึกว่าร่างกายนั้นกำลังนอนอยู่ และเอาความคิดแบบรู้เท่าทันจับที่ลมหายใจเข้าออก จะนอนหลับหรือไม่แต่ในตอนเช้าก็จะรู้สึกสดชื่นกว่าเดิม และหากทำอีกในวันรุ่งขึ้นจะทำให้นอนหลับสนิทได้หรือหากเป็นคนนอนหลับยากก็จะทำให้หลับง่ายขึ้นในวันต่อๆ ไปเรื่อยๆ ประจำ

การประยุกต์วิธีคิดเข้าในชีวิตประจำวัน มีการฝึกมากมายที่สามารถทำให้เกิดความคิดแบบรู้เท่าทันในชีวิตทุกวัน เช่นฝึกวิธีคิดให้รู้เท่าทันกับลมหายใจเข้าออก ขณะนั่งหรือยืนรอ คิดให้รู้เท่าทันกับลมหายใจระหว่างที่มีเสียงโทรศัพท์ เดินในระหว่างการประชุมธุรกิจหรือ ก่อนลงมือรับประทานกับคนในครอบครัวฝึกหายใจช้าๆ สัก ๔-๕ ครั้ง มองทุกคนและยิ้มให้ มีข้อแนะนำ ๓ ประการที่จะแนะนำให้คือ จัดให้มีห้องกรรมฐานสักห้องหนึ่งไว้ที่บ้าน แล้วฝึกกรรมฐานด้วยการมีสติรู้เท่าทันกับลมหายใจ ๔-๕ นาที ทุกๆ เช้า และออกไปเดินจงกรมกับลูกๆ ก่อนเข้านอนสัก ๓๐ นาที

ในการประยุกต์ใช้นั้น ถ้าจะมุ่งได้รับผลไวและให้ได้ผลดีเพิ่มขึ้นจะต้องมีสติรู้เท่าทันอยู่ทุกอิริยาบถไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใด คือ ยืน เดิน นั่ง นอน พูด อาบน้ำ ทานอาหารดื่มน้ำ เหลียวดู คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก ทำงาน แม้จะถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ ก็ให้มีความคิดแบบรู้เท่าทันและสัมปชัญญะรับรู้ทุกๆ อย่างที่ทำกิจการนั้นๆ โดยเฉพาะในขณะทำกิจนั้นๆ โดยที่สุดแม้หายใจเข้าออกก็พยายามฝึกให้มีรู้เท่าทันรับรู้อยู่ตลอดเวลา เป็นการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันอย่างต่อเนื่อง กิเลสไม่มีโอกาสเกิดขึ้นมาได้ เป็นการเพิ่มกำลังความคิดแบบรู้เท่าทันมีประโยชน์มากในการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ผิดพลาดและสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ดังคำตรัสของพระผู้มีภาคที่ปรากฏในสัพพาสวสูตร ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้เห็น เราไม่กล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เห็น เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ผู้เห็นอะไร (คือ)ผู้รู้ ผู้เห็น “โยนิโสมนสิการ”[๓] และ “อโยนิโสมนสิการ”[๔] เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญ เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น .และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป

---

[๓]โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยถูกอุบาย โดยถูกทาง กล่าวคือการนึก การน้อมนึก การผูกใจการใฝ่ใจ การทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา หรือโดยสัจจานุโลมิกญาณ (ม.มู.อ. ๑/๑๕/๗๑).

[๔]อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุบาย โดยไม่ถูกทาง กล่าวคือการทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา หรือการนึก การน้อมนึก การผูกใจการใฝ่ใจ การทำไว้ในใจถึงความคิดโดยนัยที่กลับกันกับสัจธรรม (ม.มู.อ. ๑/๑๕/๗๑).

อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยทัสสนะก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการสังวร ๔ ก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการใช้สอยก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการอดกลั้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเว้นก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการบรรเทาก็มี อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยการเจริญก็มี อาสวะที่ต้องละด้วยทัสสนะ เป็นอย่างไรคือ ปุถุชนในโลกนี้ผู้ยังไม่ได้สดับ ไม่ได้พบพระอริยะทั้งหลาย ไม่ฉลาดในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้รับคำแนะนำในธรรมของพระอริยะ ไม่ได้พบสัตบุรุษทั้งหลายไม่ฉลาดในธรรมของสัตบุรุษ ไม่ได้รับคำแนะนำในธรรมของสัตบุรุษ ไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่ควรมนสิการ ไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ เขาเมื่อไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่ควรมนสิการ เมื่อไม่รู้ทั่วถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ ย่อมมนสิการถึงธรรมที่ไม่ควรมนสิการ ไม่มนสิการถึงธรรมที่ควรมนสิการ[๕]

การพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันทำได้ในทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ทำได้ในทุกเวลา ถ้าเลือกเวลาในการพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเป็นความประมาทในการปฏิบัติ ให้มีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันอยู่กับธรรมหรืออาการต่างๆ นั้นเคลื่อนไหวด้วยความรู้สึกว่ามีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันพาเคลื่อนไหว มีสติรู้เท่าทันพิจารณาอาหารทุกประเภทก่อนรับประทาน ไม่ทานอาหารเพราะติดในรสชาติหรือตามความอยากที่เป็นกิเลส ที่ปรนเปรอร่างกายแต่ทำลายจิตใจเพราะการบำรุงร่างกายกิเลส

การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันในชีวิตประจำวันเพื่อประโยชน์ทั้งการดำเนินชีวิต และการขัดเกลากิเลส พฤติกรรมทางกายที่เหมาะสมไม่มีโทษได้แก่การมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน หรือการกำหนดวิธีคิดแบบรู้เท่าทันในใจเป็นการปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลสให้ลดน้อยลง แม้จะทำงานเขียนหนังสือก็กำหนด จะเดินก็กำหนด จะกินยาก็กำหนด จะหยิบอะไรก็ตั้งความคิดแบบรู้เท่าทันไว้ในขณะทำงาน ต้องมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันรู้อยู่กับงาน กับการนอนหลับเวลาคิดทำ ต้องรู้เท่าทันรู้อยู่กับการคิด โดยถือการทำงาน การคิดเป็นอารมณ์ของจิต พลังที่ปฏิบัติสืบเนื่องกันอยู่ทุกวันอันเป็นกิจวัตรประจำวัน จิตก็จะมีอาการสงบ รู้อะไรดีๆ มากขึ้น แก้ปัญหาที่ข้องใจได้ นี่คือวิธีคิดแบบรู้เท่าทันที่สัมพันธ์กับชีวิตประจำวัน การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน ที่เป็นผลให้เกิดตั้งใจให้มั่นเป็นตั้งใจให้มั่นที่สัมพันธ์กับงานปัจจุบัน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการสร้างสรรค์ให้โลกเจริญ ไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงาน เป็นการประยุกต์ใช้วิธีการคิดแบบรู้เท่าทันและการพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันทางกาย

การประยุกต์วิธีคิดแบบรู้เท่าทันจิตนั้นเป็นการเริ่มต้นที่ง่าย ในการพัฒนาความคิดแบบรู้เท่าทันตามหลักวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน เป็นการประยุกต์และการพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันกิเลสเพื่อเข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันตามรู้ หรือสังเกตสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันที่มีได้เพียงชั่วหนึ่งสิ่งในหนึ่งขณะ ตามหลักสำคัญของ โยนิโสมนสิการ คือการมีความคิดแบบรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่จำเป็นต้องแยกแยะว่า เป็นการ

---

[๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๕-๑๗/๑๘.

คิดแบบรู้เท่าทัน อยู่กับฐานกาย เวทนา จิต หรือธรรม เพียงแต่ฝึกคิดแบบรู้เท่าทันให้ทันปัจจุบันเท่านั้นเช่น ในขณะมีความคิดก็ตามดูอิริยาบถของ กาย

หากมีความรู้สึกเกิดขึ้น ก็ต้องรู้เท่าทันตามรู้ในความรู้สึก เพื่อความรู้เท่าทันอย่างต่อเนื่อง สังเกตดูคนรอรถที่ป้ายรถประจำทาง ในขณะที่ยืนรอรถอยู่นั้น แต่ละคนจะมีอาการทางกายในขณะนั้นต่าง ๆ กันไป เช่นเปลี่ยนยืนลงน้ำหนักบนขาซ้ายขวาสลับกัน เกาศีรษะ ถูจมูก กอดอก เอามือล้วงเข้าออกจากกระเป๋าเสื้อหรือกางเกงอยู่อย่างนี้ เป็นการเคลื่อนไหวที่ไม่มีความคิดแบบรู้เท่าทัน เพราะได้เคลื่อนไหวโดยไม่รู้สึกตัว จึงไม่สามารถรู้สึกได้ว่าในขณะนั้นกายได้มีความรู้สึกไม่สบายอย่างอ่อนๆ ถ้าหากไม่สังเกตจะไม่ทราบว่า กายกำลังมีความรู้สึกไม่สบายจึงทำให้เปลี่ยนอิริยาบถ หรือเคลื่อนไหวโดยไม่รู้สึกตัว การมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเฝ้าดูอิริยาบถของกายทำให้สามารถเห็นความรู้สึกที่เห็นได้ยาก หรือไม่อาจเห็นได้หากไม่มีการคิดแบบรู้เท่าทันเฝ้าดูอิริยาบถของกาย การประยุกต์ใช้ความคิดแบบรู้เท่าทันและการพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน จึงเริ่มได้ง่ายๆ จากการฝึกคิดแบบรู้เท่าทัน หรือการใส่ใจในกายให้มากขึ้นก่อน เพื่อสามารถเห็น เวทนา จิต ธรรม ได้ชัดเจนขึ้น

การตั้งสติเพื่อจับความคิดแบบรู้เท่าทัน เป็นการรู้เท่าทันอยู่กับกายและพฤติกรรมของกาย มีความหมายและคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน คือ ร่างกายย่อมได้รับการปฏิบัติอย่างเหมาะรู้คุณค่า และเข้าใจในธรรมชาติของร่างกายนั้น นอกจากได้ประโยชน์จากประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายที่เพิ่มขึ้น สามารถลดทอนความเสื่อมและป้องกันอุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นแล้วยังเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของจิตมากขึ้นได้อีกด้วย

๔.๑.๒ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเวทนา

การประยุกต์วิธีคิดแบบรู้เท่าทันเข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ด้วยการตั้งสติรู้เท่าทันรู้เวทนาในเวทนาเข้ากับความรู้สึกของกายใจ จากการทำกิจกรรมในประจำวัน ก็มีสาระสำคัญอยู่ที่การกำหนดความรู้สึกของกายและใจด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาคว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมเป็นผู้มีสติอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเป็นผู้มีปกติเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมเป็นผู้มีปกติเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ย่อมเป็นผู้มีปกติเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียย่อมเป็นผู้มีปกติเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสีย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมเป็นผู้มีสติอย่างนี้แลก็ภิกษุย่อมเป็นผู้มีสัมปชัญญะอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเป็นผู้มีปรกติทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการแล ในการเหลียว ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการ คู้เข้า เหยียดออก ย่อมเป็นผู้มี

ปกติทำความรู้สึกตัวในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้มีปกติทำความรู้สึกตัวในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ รอกาลเวลา นี้เป็นคำเราสั่งสอนพวกเธอถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยวอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาย่อมบังเกิดขึ้น เธอย่อมรู้อย่างนี้ว่าสุขเวทนานี้ บังเกิดขึ้นแล้วแก่เราแล ก็แต่ว่าสุขเวทนานั้นอาศัยจึงเกิดขึ้นไม่อาศัยไม่เกิดขึ้น อาศัยอะไร อาศัยกายนี้เอง ก็กายนี้แลไม่เที่ยง ปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันเกิดขึ้น ก็สุขเวทนาอาศัยกายจึงไม่เที่ยง ปัจจัยปรุงแต่งอาศัยกันเกิดขึ้นแล้วจึงเกิดขึ้นจักเที่ยงแต่ที่ไหน ดังนี้ เธอย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อมไป ความคลายไป ความดับ ความสละคืนในกายและสุขเวทนาอยู่ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาเสียได้”[๖]

หลักการก็คือ การใช้ความคิดให้คอยกำกับดูแล และสังเกตความเปลี่ยนแปลงต่างๆ ของความรู้สึกของกายและใจ ด้วยการกำหนดรู้ หรือการเอาใจใส่ความรู้สึกสุขหรือทุกข์เท่าเทียมกัน การกำหนดรู้เวทนาได้ทำให้เป็นคนมีความรู้สึกมั่นคง มีเหตุผล เราต้องเรียนรู้ที่จะมีความสุข ในความรู้สึกไม่มีความสุขไม่กังวลในความรู้สึกกลุ้มใจ พยายามมองให้ชัดว่า ทำไมถึงมีความรู้สึกที่ไม่มีความสุข มีความกลุ้มใจหรือความเสียใจพยายามตรวจสอบดูเหตุเกิดดับของมัน พยายามตรวจสอบมันเหมือนกับว่าเราสังเกตมันอยู่ห่างๆ โดยปราศจากการมีปฏิกิริยากับมัน ในการเฝ้าดูธรรมชาติการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสิ่งต่างๆ ความรู้สึกไม่ใยดีในสิ่งต่างๆ ก็จะเจริญขึ้นในจิตของท่านและกลายเป็นความปล่อยวางและเป็นอิสระ

มีวิธีการ คือการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันตามรู้ความรู้สึกเป็นสุขสบายของร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขแช่มชื่นของจิตใจ การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันตามรู้ความรู้สึกเป็นทุกข์เจ็บปวดของร่างกาย ความรู้สึกเป็นทุกข์เสียใจ การคิดแบบรู้เท่าทันตามรู้ความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์หรือความรู้สึกเฉยๆ ของร่างกายหรือจิตใจ ที่เกิดขึ้นตามปกติในชีวิตประจำวันโดยทั่วไป เช่น รู้สึกตัวเบาสบาย รู้สึกร่างกายสดชื่น รู้สึกดีใจ สบายใจ ปลาบปลื้มใจ อิ่มเอิบใจ ปีติยินดี ความรู้สึกเมื่อย ความรู้สึกเจ็บปวด เหน็บชา สัน แสบ ร้อนหนาว จุกเสียดแน่น วิงเวียน ไม่สบายใจ กังวล หงุดหงิด น้อยใจ เสียใจ คับแค้นใจ เป็นต้น

สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสุขกาย เมื่อมีความรู้สึกสบายกายต่างๆ เช่น รู้สึกร่างกายสดชื่น รู้สึกตัวเบาสบาย ให้มีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันสังเกตความรู้รักสุขกายนั้น ด้วยการกำหนดรู้เพ่งต่อไปให้เห็นความยินดีพอใจ ติดใจ อยากได้ให้อยู่นานๆ (โลภ) เสียดายและความเสียใจ

---

[๖] สำ.สฬา. (ไทย) ๒๙/๓๗๕/-๓๗๗/๑๕-๑๖.

(โกรธ) หากความรู้สึกนี้ต้องลดลงหมดไป การมีความคิดแบบรู้เท่าทันทำให้เห็นความโลภที่มีแอบแฝงมาในความรู้สึกสุขกายการมีความคิดแบบรู้เท่าทันรับรู้ความสุขกายนั้น ต้องเห็นความรู้สึกสุขกายเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกสุขกายนั้นสังเกตดูความรู้สึกของกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและใจ เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตน จากความรู้สึกสุขกายด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจ ด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันกับทุกสิ่งแล้วกำหนดอย่างที่มันเป็น

โสมนัส คือความรู้สึกสุขใจ เมื่อมีความรู้สึกสบายใจต่างๆ เช่น รู้สึกดีใจ ปลาบปลื้มใจ สบายใจ อิ่มเอิบใจ ปีติยินดี มีความคิดแบบรู้เท่าทันสังเกตดูจิตใจที่ฟูขึ้นเพราะความสุขนั้น ด้วยการกำหนดรู้ เพ่งต่อไปให้เห็นความยินดีพอใจ ชอบใจ ให้อยู่นานๆ อันเป็นความโลภ เห็นความเสียใจหรือเสียดาย หากความรู้สึกนี้ด้องลดลงหรือหมดไป เป็นโทสะจากการมีความยึดมั่น ที่แอบแฝงมาในความรู้สึกสุขใจ มีความคิดแบบรู้เท่าทันรับรู้ถึงความรู้สึกเป็นสุขใจ ด้วยการเห็นความรู้สึกสุขใจเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกสุขใจนั้น สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและใจ เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์คือความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตน จากความรู้สึกสุขใจ (โสมนัส) เหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มันเป็น

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกทุกข์กาย เมื่อมีความรู้สึกไม่สบายกายต่างๆ เช่น เจ็บ ปวดเมื่อย แสบ คัน ร้อน หนาว วิงเวียน จุกเสียด แน่น ให้รวบรวมสติตั้งมั่นแบบรู้เท่าทันมองดูความรู้สึกบีบคั้นที่เกิดขึ้นมาพร้อมกัน เช่น สังเกตดูปฏิกิริยาที่เป็นความรู้สึกของกายใจที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับความรู้สึกเจ็บ หากเห็นความต้องการพ้นจากความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ให้ใส่ใจลงไปในจุดที่ไม่สบายกายใจ ให้เต็มที่ ให้สังเกตดูความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของความรู้สึกไม่สบายนั้น หรือในกรณีที่มีความเจ็บป่วยเกิดขึ้นให้ฝึกคิดแบบรู้เท่าทันให้รู้และยอมรับความเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น ทำการเอาใจใส่ในการรักษาตามขั้นตอนโดยปราศจากความวิตกกังวลใจด้วยการคิดแบบรู้เท่าทัน ความเจ็บป่วยนั้นให้เป็นสิ่งที่จะต้องเกิดขึ้นตามธรรมชาติของการมีร่างกาย มองความรู้สึกเจ็บปวดที่เกิดขึ้นจากความเจ็บป่วยอย่างมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน และพยายามทำจิตให้สงบด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทัน ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาคที่ปรากฏในปฐมเคลัญญสุตร ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ สุขเวทนาเกิดขึ้นเธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า สุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน สุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น สุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า'เธอพิจารณาเห็นความไม่

เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนัด ความดับและความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงความเสื่อม ความคลายกำหนัด ความดับ และความสละคืนในกายและในสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละราคานุสัยในกายและในสุขเวทนาได้

ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า ทุกขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน ทุกขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไร เพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ทุกขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า'เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนัด ความดับและความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในทุกขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละปฏิฆานุสัยในกายและในทุกขเวทนาได้ ภิกษุทั้งหลาย ถ้าเมื่อภิกษุนั้นมีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท มีความเพียร เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า อทุกขมสุขเวทนานี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา เพราะอาศัยกัน อทุกขมสุขเวทนานั้นจึงเกิดขึ้น เพราะไม่อาศัยกัน จึงไม่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอะไรเพราะอาศัยกายนี้เอง แต่กายนี้ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้นอทุกขมสุขเวทนาเกิดขึ้นเพราะอาศัยกายที่ไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ที่ไหนจักเที่ยงเล่า เธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ความเสื่อม ความคลายกำหนัด ความดับและความสละคืนในกายและในอทุกขมสุขเวทนาอยู่ เมื่อเธอพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ฯลฯ และความสละคืนในกายและในอทุกขมสุขเวทนาอยู่อย่างนี้ ย่อมละอวิชชานุสัยในกายและในอทุกขมสุขเวทนาได้[๗]

ต่อจากนี้ก็ใช้ความสงบพิจารณาความเจ็บปวดและความเจ็บป่วยนั้น ให้เข้าใจถึงความเปลี่ยนแปลงของความเจ็บป่วยที่ต้อง เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ในกรณีความเจ็บป่วยที่ไม่อาจรักษาให้หายได้ การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันเพื่อทำใจได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด จะทำให้มีกำลังใจในการดูแลบรรเทาอาการทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นแก่ตนได้ การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันตามหลัก โยนิโสมนสิการจะทำให้จิตสงบเพื่อให้ทุกขเวทนาไม่ครอบงำจิต และความรู้สึกสงบจะทำให้เกิดปัญญาพิจารณา จนมีความรู้สึกปล่อยวางผ่อนคลายและอยู่กับขณะปัจจุบัน ทำให้ผู้ป่วยสามารถใช้เวลาที่เหลืออยู่ได้อย่างมีความสุข และมีคุณค่า การมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันรับรู้ความรู้สึกทุกข์กายนั้นด้วยการเห็นความรู้สึกทุกข์กายว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกทุกข์กาย สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกาย และจิตเป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน จากความรู้สึกทุกข์กายเหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจ ด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มันเป็น

---

[๗]สำ.สพา. (ไทย) ๑๘/๒๕๕/๒๗๘-๒๗๙.

โทมนัส คือ ความรู้สึกทุกข์ใจ เมื่อเกิดความรู้สึกไม่สบายใจเช่น รู้สึกหงุดหงิด คับแค้นใจ กังวลน้อยใจ เสียใจ ให้คิดแบบรู้เท่าทันมองดูความรู้สึกบีบคั้นที่มีอยู่ในความทุกข์ใจ สังเกตดูปฏิกิริยาที่เป็นความรู้สึกของกายใจ ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกันกับความรู้สึกทุกข์ใจ หากเห็นความต้องการพ้นจากความทุกข์ใจ ให้เพ่งพิจารณาลงไปในความทุกข์ใจให้เต็มที่ พิจารณาให้เห็นสาเหตุแห่งความทุกข์ใจ ปฏิกิริยาของกายใจจากความทุกข์ใจ เช่น ความฟุ้งซ่าน การร้องไห้ มีจิตใจที่แห้งแล้ง และร่างกายที่ไม่มีเรี่ยวแรงเป็นต้น แล้วสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงตามธรรมชาติของความรู้สึกทุกข์ใจนั้นด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันรับรู้ถึงความรู้สึกทุกข์ใจนั้น ด้วยการเห็นความรู้สึกทุกข์ใจว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกทุกข์ใจนั้น สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและจิตนั้น เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน จากความรู้สึกทุกข์ใจเหล่านั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจด้วยการใช้ความคิดพิจารณาแบบรู้เท่าทันกิเลสกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มันเป็น

อุเบกขา คือความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุขหรือทุกข์กายใจแต่อย่างใด เมื่อเกิดความรู้สึกไม่มีสุขหรือทุกข์ ก็ให้มีความคิดพิจารณาแบบรู้เท่าทันสังเกตความรู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์นั้นด้วยการกำหนดรู้ เพ่งต่อไปให้เห็นความรู้สึกตัวในความเฉย ว่าเป็นการเฉยเพราะรู้ (ปัญญา) คือรู้แล้วจึงวางเฉยปล่อยวางได้ หรือเฉยเพราะไม่รู้ คือไม่รู้ว่าจะทำอะไร อย่างไร เป็นต้น ความรู้สึกเฉยนี้ตามปกติแล้วจะสังเกตเห็นได้ยาก แต่เมื่อใดที่ไม่รู้สึกสุขหรือทุกข์ต้องกำหนดด้วยความรู้สึกเฉยๆ แล้วสังเกตดูต่อไปถึงพฤติกรรมของกายใจ มีคิดพิจารณาแบบรู้เท่าทันรับรู้ถึงความรู้สึกเฉยๆ ด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความรู้สึกเฉย สังเกตดูความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและจิต เป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน จากความรู้สึกเฉย นั้นด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจ ด้วยการใช้การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรู้อย่างที่มันเป็นปัญญาเกิดจากการฝึกคิดพิจารณาแบบรู้เท่าทันจนได้ประสบการณ์เท่านั้น ความเข้าใจเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนที่ถูกต้อง เกิดขึ้นจากประสบการณ์จริงและจากการปฏิบัติเท่านั้น และการกำหนดความรู้สึกต่างๆ ด้วยความเป็นกลาง ทำให้เกิดความเข้าใจในกฎเหล่านี้ได้ การกำหนดรู้ เป็นการละความพอใจไม่พอใจ ทำให้จิตมั่นคงและมีดุลยภาพให้เพียงแต่เห็น เพียงแต่รู้เฉยๆ และกฎ ไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้จะพบได้จากทุกสิ่งที่ปรากฏ ด้วยการมีประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติเท่านั้น มิใช่จากการเข้าใจได้จาก การใช้วาจา และไม่ว่าความรู้สึกจะเปลี่ยนแปลงอย่างไร ให้เห็นเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นและจะดับไปก็ตาม ความรู้จึงไม่ได้เกิดจากการตั้งคำสอน แต่เกิดจากการมีประสบการณ์ จากการปฏิบัติที่ต้องเริ่มจากการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันนี้เอง

การแปรพลังจากความรู้สึกเป็นพลังความคิดแบบรู้เท่าทัน เป็นวิธีคิดพิจารณาแบบรู้เท่าทันเป็นรากฐานของชีวิตที่มีความสุข เมื่อเรารู้สึกไม่มีความสุขต้องการกำจัดความรู้สึกไม่มีความสุขนั้นออกไป แต่กลับกลายเป็นว่ามันยิ่งหวนกลับมาอยู่กับเราทุกลมหายใจ สังเกตอยู่ตลอดเวลาอย่างเงียบๆ เช่น ขณะหายใจเข้ารู้ถึงความรู้สึกไม่เป็นสุขในใจ เรียกชื่อความรู้สึกนั่นว่า โกรธ เศร้าโศก สุขสันต์ รื่นเริง การใช้ลมหายใจสัมผัสกับความรู้สึกแล้วยอมรับมัน จะช่วยให้สามารถตระหนักรู้ได้ชัดเจนและลึกซึ้ง เราสามารถแปรสภาพความรู้สึกให้เป็นกำลัง ที่ทำให้เรามีสุขภาพดีและมีความสามารถเพิ่มขึ้นได้ ด้วยการเผชิญหน้ากับความรู้สึกไม่เป็นสุขด้วยความใส่ใจ เมตตา กรุณา และไม่รุนแรง การพิจารณาด้วยการคิดแบบรู้เท่าทันทำให้เรามีความสามารถมากขึ้นในการกำจัดความรู้สึกที่ไม่มีความสุข ทำให้เกิดความรู้ ความเข้าใจทั้งต่อตนเองและสังคม การไม่มีความยินดียินร้าย ในสุขโสมนัส ในทุกข์โทมนัส หรืออุเบกขา เป็นหนทางออกจากวัฏสงสาร

ในชีวิตประจำวันที่มนุษย์พยายามขับไล่ความรู้สึก ที่ขับไล่ความทุกข์ ที่กดดันอยู่ให้ออกไปจากตน เป็นการกระทำที่ตำหนิผู้อื่นหรือสิ่งอื่นแทนการมองดูตน ด้วยมองดูความรู้สึกแล้วบอกกับตัวเองได้ว่า ความรู้สึกเกิดขึ้นและตั้งอยู่เพียงระยะหนึ่งแล้วก็ดับไป ซึ่งหากได้เฝ้าดูความรู้สึกต่างๆ อย่างใกล้ชิดเพียงพอแล้ว จะทำให้มนุษย์มีความคิดแบบรู้เท่าทันปัญญา แทนการมีปฏิกิริยาที่จะพยายามยึดถือความสุขไว้ และพยายามขับไล่ความทุกข์ออกไปการยึดถือสุขและขับไล่ทุกข์เหล่านี้ เป็นสาเหตุของการเข้าถึงและวนเวียนอยู่ในวัฏฏะสงสาร แห่งการเวียนว่ายตายเกิด อย่างหาทางออกไม่ได้

การดำเนินชีวิตด้วยการพิจารณาด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน เป็นการทวนกระแสสัญชาตญาณตามธรรมชาติ และกระแสการเกิดใหม่ ด้วยการฝึกคิดที่เป็นหนทางและมีปัญญาเป็นจุดหมายหนทางออกจากวัฏฏะ คือการมีความรู้สึกอย่างไม่มีปฏิกิริยากับความรู้สึกต่างๆ สามารถทำได้ในการเจริญกรรมฐานแล้ว ก็จะสามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน นับเป็นข้อได้เปรียบที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งใหญ่ความคิดเหมือนกันแต่รู้ได้ต่างกัน สังเกตของความแตกต่าง ระหว่างความรู้สึกธรรมดาโดยทั่วไปกับความรู้สึกในเวทนานี้ คือ ความรู้สึกธรรมดาโดยทั่วไปมีความเป็นตัวตนเข้าไปมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อความรู้สึกนั้น ๆ ส่วนความรู้สึกในเวทนาที่กำกับด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน มีความรู้ที่มีตัวละหรือถอนความเป็นตัวตน มีการพิจารณาโดยแยบคาย อยู่ด้วยการมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันกำหนดรู้ คือ รู้ไตรลักษณ์ โดยไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใดๆ ต่อความรู้สึกเหล่านั้น

การประยุกต์ความรู้สึก ด้วยความคิดแบบรู้เท่าทันนี้ เป็นลักษณะนามที่อาศัยรูปเกิดขึ้นและมีอยู่จริง เมื่อพิจารณาเวทนาของตนและเวทนาของคนอื่นแล้ว เห็นเป็น ไตรลักษณ์ ย่อมละความยึดมั่นในตัวตน จนสามารถปล่อยวางและเป็นอิสระได้ การประยุกต์วิธีคิดเพื่อพิจารณานี้ เป็นการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันอยู่กับความรู้สึกของกายและใจ มีความหมายและคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน คือ การมีความมั่นคงทางอารมณ์และความรู้สึกมากขึ้น เข้าใจในธรรมชาติของ

ความรู้สึกต่างๆ จึงเข้าใจตนและผู้อื่นได้มากขึ้น ถึงจะถูกกระทบก็สามารถครองความคิดแบบนี้ได้ รักษาอารมณ์ให้เป็นปกติได้ไม่หวั่นไหว และสามารถประคองจิตตัวเองให้มีประสิทธิภาพการทำงานของตนในชีวิตประจำวันได้

๔.๑.๓ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันจิต

การประยุกต์วิธีคิดแบบรู้เท่าทัน เข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยการฝึกคิดแบบพิจารณารู้เท่าทันรู้จิตในจิต เข้ากับความคิดในการทำกิจกรรมในประจำวันตามปกติ มีสิ่งสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้จิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทัน มีหลักการคือการใช้ความคิดแบบรู้เท่าทันคอยกำกับความคิดรวมไปถึงการคอยสังเกตจิตที่อาจมีความโลภ โทสะ และความหลง ที่ทำให้จิตนั้นเปลี่ยนไปต่างๆ การใช้ความคิดแบบรู้เท่าทันรับรู้ถึงความคิดเหล่านั้น ด้วยการเห็นความคิดว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในความคิดสังเกตความรู้สึกของกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและจิตดเป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน การพิจารณาเห็นจิตในจิตภายใน คือ การพิจารณาเห็นจิตของตน พิจารณาให้เห็นความเกิด ดับของจิตที่เป็นเพียงนามที่อาศัยรูปเกิดเท่านั้น การกำหนดทำให้เห็นจิตทำให้รู้ว่า จิตกำลังทำอะไรหรือเป็นอย่างไร การกำหนดทำให้เห็นว่ามีอะไรเกิดขึ้นในจิต การกำหนดการปฏิบัติธรรมแบบเร่งรัด เป็นการปลดเปลื้องความคิดออกในขณะปฏิบัติ การกำหนดจิตในชีวิตปกติ เป็นการปลดเปลื้องความคิดที่ไม่เกิดประโยชน์ไม่เป็นสาระออกไป เพื่อได้ความบริสุทธิ์

การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันตามหลักโยนิโสมนสิการ มีปัญญาเป็นเป้าหมาย และมีความสงบเป็นหนทาง ความสงบจะเกิดขึ้นได้ผู้ปฏิบัติมีความคิดแบบรู้เท่าทันและอยู่ในปัจจุบันอย่างแท้จริง การกำหนดเป็นวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้ได้ว่า จิตกำลังทำอะไรหรือเป็นอย่างไร และหากเราสามารถกำหนดได้ในขณะปฏิบัติแล้ว เราย่อมสามารถกำหนดการดำเนินชีวิตประจำวัน ต้องมองให้เห็นความจริงที่มีอยู่ ในสิ่งที่ดูอยู่ กำหนดจิตเมื่อเห็นจิตหดหู่เซื่องซึม จิตกระตือรือร้นว่องไวเห็นจิตมีตั้งใจให้มั่นหรือไม่มีตั้งใจให้มั่นนั้น เปรียบเหมือนกับการมองดูปลาทองในอ่างเมื่อก่อนจะเห็นหรือสนใจแต่ปลา แต่ตอนนี้จะดูให้เห็นถึงน้ำในอ่างด้วย เหมือนกับการดูจิตต้องให้เห็นสิ่งที่สิ่งที่นอนอยู่ในจิตนั้นด้วย การกำหนดต้องมีความเป็นกลางวางเฉย ไม่นำตัวตนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งที่เห็น การพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันต้องมีสติรู้เท่าทันอย่างเต็มที่ และต้องยอมรับสิ่งต่างๆ อยู่เสมอ เป็นการเห็นจิตในจิตแบบรู้เท่าทันกิเลส ด้วยการมองดูจิตตนเหมือนกันกับการมองหน้าตนเองในกระจกที่ปราศจากทัศนะคติใดๆ ปราศจากการวิพากษ์วิจารณ์ ปราศจากการตัดสินและเปรียบเทียบว่าดีหรือเลว ถูกหรือผิด

การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันในเวลาคิดทำให้จิตเร็วและรู้กำลัง การมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันในเวลาคิดเป็นการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันให้ตามรู้ทันความคิด ทำให้ความคิดแบบรู้เท่าทันมีความเร็วเปรียบเหมือนแมวที่มีสายตาเร็ว เมื่อมันเห็นหนูจึงจับหนูได้อารมณ์รู้ได้เร็วจึงจับความคิดได้ ให้

ความคิดเป็นสิ่งรู้ของจิตเป็นสิ่งที่ระลึกของความคิดแบบรู้เท่าทัน การพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเป็นการฝึกความเร็ว ทำให้เกิดความรู้ คือการคิดแบบรู้เท่าทันรู้ได้เร็วเท่ากันหรือเสมอกันกับจิตรู้ทัน คือ มีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันรู้ได้เร็วทันจิต และรู้ตามความคิดตนเอง รู้ตามจิตได้ การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันให้เร็ว ทำให้ความคิดแบบรู้เท่าทันมีพลังและย่อมทำให้จิตมีพลังมากขึ้น ในการเริ่มฝึกเมื่อมีภาพความคิดเกิดขึ้นวิธีจัดการกับความคิดนั้น คือกำหนดให้มันดับไปอย่างรวดเร็ว หากทำไม่ได้ให้กำหนดเพียงการเรียกชื่อความคิดนั้นในใจว่า คิดหนอ นึกหนอ สงสัยหนอ วางแผนหนอ หรือไร้สาระหนอเป็นต้น การกำหนดแบบเห็นแล้วให้ชื่อนี้ เป็นการกำหนดแบบรู้แล้วละ การทำความคิดแบบรู้เท่าทันตามรู้ทันความคิดเห็นอารมณ์ได้เร็วเปรียบเหมือนแมวที่มีสายตาว่องไว สามารถมองเห็นหนูและจับได้อย่างรวดเร็วเมื่อเอาความคิดแบบรู้เท่าทันไปจับความคิดไว้ด้วยการกำหนดความคิดแบบรู้เท่าทันรู้ที่จิตแล้ว ให้คอยจ้องดูต่อไปว่า ความคิดอะไรจะเกิดขึ้นอีก การพิจารณาความคิดแบบรู้เท่าทันตามรู้ไปเรื่อยๆ นี้ จะทำให้ความคิดเป็นเพียงอารมณ์ของจิต เป็นเพียงสิ่งที่ระลึกของความคิดแบบรู้เท่าทันเท่านั้น ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาค ความว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการกามทั้งหลาย จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในกามทั้งหลาย แต่เมื่อเธอมนสิการเนกขัมมะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไป ในเนกขัมมะ จิต นั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว เจริญดี แล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากกามทั้งหลาย เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะกามเป็นปัจจัย เธอย่อมไม่เสวยเวทนานั้น นี้เรา กล่าวว่าธาตุที่สลัดกามทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการพยาบาท จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในพยาบาท

แต่เมื่อเธอ มนสิการความไม่พยาบาท จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความไม่พยาบาท จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีน้อมไปในสักกายนิโรธ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจาก สักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย เธอย่อมไม่เสวย เวทนานั้น นี้เรากล่าวว่าธาตุที่สลัดสักกายะ ความเพลิดเพลินในกามย่อมไม่เกิดแก่เธอ ความเพลิดเพลินในพยาบาทก็ไม่เกิด ความเพลิดเพลินในวิหิงสาก็ไม่เกิด ความเพลิดเพลินในรูปก็ไม่เกิด ความเพลิดเพลินในสักกายะก็ไม่เกิด เพราะความเพลิดเพลินในกามไม่เกิด เพราะความเพลิดเพลินในพยาบาทไม่เกิดเพราะความเพลิดเพลินในวิหิงสาไม่เกิด เพราะความเพลิดเพลินในรูปไม่เกิด และเพราะความเพลิดเพลินในสักกายะไม่เกิดแก่เธอ ภิกษุนี้เราจึงเรียกว่า เป็นผู้ไม่มีอาลัย ตัดตัณหาได้แล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ[๕]

---

[๕]องฺ.ปญฺจ. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๐-๔๓๒.

เมื่อความคิดแบบรู้เท่าทันและสัมปชัญญะมีมากขึ้น จะรู้สึกได้ว่าความคิดเป็นอาหารของจิต เป็นการบริหารจิต เป็นการผ่อนคลายความตึงเครียดของจิต และความคิดเป็นนิมิตหมายให้รู้ได้ว่า อะไรเป็นเรื่องทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วจะมองเห็นว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดย่อมเกิดขึ้นดับไปอยู่อย่างนั้น ความคิดแบบรู้เท่าทันเป็นองค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ได้อย่างแท้จริง ต้องอาศัยการอบรมให้มากกระทำให้มากๆ

วิธีคิดแบบรู้เท่าทันกับการศึกษาที่สมบูรณ์ ต้องประกอบด้วยหลัก ๒ ประการ คือ การถ่ายทอดวิชาการและการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ ซึ่งการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์นี้ถือเป็นสารัตถะในการศึกษา การถ่ายทอดวิชาการเป็นเพียงเครื่องมือในการเลี้ยงชีพตน เพื่อการพัฒนาตนเท่านั้น และการพัฒนาตนนั้น ต้องอยู่บนหลักของความเชื่อมั่นในนั้นเองและการรู้จักตนเอง เพื่อให้มนุษย์สามารถนำศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตน ใช้ให้เกิดประโยชน์ การพิจารณาโดยแยบคาย และการฝึกตน จึงเป็นวิธีปฏิบัติในการพัฒนาตน ในระบบการศึกษาโดยทั่วไป เน้นการจำและความคิด ด้วยการใช้ความจำเป็นพื้นฐาน หรือเป็นเชื้อเพลิงของความคิด ระบบการพัฒนาคนเน้นที่สภาพตื่น สภาพรู้ หรือธรรมชาติแห่งการรู้ตื่นด้วยระบบการศึกษาที่อยู่ในวัด เป็นการปลุกเร้าความรู้สึกตื่นตัว เมื่อความรู้สึกตัวตื่น ก็จะเข้าไปควบคุมและจัดระเบียบสมองได้ตามธรรมชาติ

การฝึกคิดแบบรู้เท่าทันกับความฉลาดทางอารมณ์ในการศึกษายุคใหม่ ความฉลาดทางอารมณ์เป็นความสามารถในด้านต่างๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม เชาวน์อารมณ์ หรือ หมายถึงการรู้จักอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการจูงใจสร้างสรรค์สู่ความสัมฤทธิ์ผล และสัมพันธภาพที่ดีงาม การศึกษายุคก่อนนี้มีความเชื่อว่า ความเฉลียวฉลาดหรือเชาวน์ปัญญาหรือ เท่านั้น ที่จะบ่งบอกระดับความสำเร็จในชีวิต แต่ในปัจจุบันเห็นได้ว่า ความเฉลียวฉลาดเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะทำให้มนุษย์ประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิต การอยู่ร่วมกันในสังคมจึงเชื่อว่าสิ่งบ่งบอกระดับความสำเร็จในชีวิต ในกรอบการศึกษายุคใหม่ คือ ความฉลาดทางอารมณ์ ร่วมด้วยความเฉลียวฉลาดเดิมด้วยการเน้นความสมบูรณ์ และสมดุลระหว่างจิตใจร่างกาย จิตวิญญาณให้สอดคล้องกันธรรมชาติรอบตัว ความฉลาดทางอารมณ์ประกอบด้วยทักษะทางอารมณ์ ๓ ประการ ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ ความคิดแบบรู้เท่าทัน และการแก้ไขความขัดแย้งเหล่านี้ ที่ทำให้เกิดปัญญาทางอารมณ์ คือการทำให้ตนเองและผู้อื่นมีความสุข การดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่าและสอดคล้องกับธรรมชาติ ปัญญาทางอารมณ์เกิดจากการมีทักษะทางอารมณ์ทั้ง ๓ ประการ คือ

(๑) การรับรู้ผู้อื่น เกิดจากการมีความเห็นอกเห็นใจ ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย คือมีพรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา คือต้องการให้ผู้อื่นรู้ความสุข กรุณา คือต้องการให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ มุทิตา คือยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข และอุเบกขา คือวางใจเป็นกลางวางเฉยยุติธรรม ผลของการรับรู้ผู้อื่น คือฟ้าให้เป็นคนดี

(๒) การรับรู้ตนเอง เกิดจากการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันตามธรรมชาติที่พัฒนามาจากการวิธีคิดแบบรู้เท่าทันตามหลักความคิดแบบรู้เท่าทัน ทำให้ความคิดแบบรู้เท่าทันพัฒนาจากวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเบื้องต้น คือการตั้งสติรู้เท่าทันตามธรรมชาติ เป็นความคิดแบบรู้เท่าทันขั้นกลาง หรือการคิดพิจารณาในการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญสติรู้เท่าทัน จนเป็นความคิดแบบรู้เท่าทันขั้นสูงหรือความคิดที่พัฒนาแล้วจากการฝึกคิดแบบรู้เท่าทัน ผลการรับรู้ตนเองคือทำให้เป็นคนมีคุณค่าและมีเป้าหมายในการดำเนินชีวิต

(๓) การแก้ไขความขัดแย้ง ได้แก่ ความขัดแย้งกับสังคม กับสิ่งแวดล้อม และกับธรรมชาติ ด้วยวิธีการแก้ไขที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค หรือ ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ การหลุดพ้นจากกิเลส และทางแห่งการพ้นทุกข์ ที่เป็นกฎแห่งเหตุและผล เป็นวิธีการคิดแบบวิทยาศาสตร์ ด้วยการเข้าใจปัญหาแล้วรวบรวมข้อมูล การตั้งสมมติฐานหรือกำหนดเป้าหมายแล้วปฏิบัติ ผลของการแก้ไขจนปราศจากความขัดแย้ง คือทำให้ดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข การรับรู้ตนเองเกิดจากการมีวิธีคิดแบบรู้เท่าทันเป็นคำที่คนส่วนใหญ่คุ้นเคยแต่ย่อหย่อนในการปฏิบัติเราสามารถสอนฝึกคิดแบบรู้เท่าทันในรูปแบบต่างๆ ด้วยระบบการศึกษา

การประยุกต์ใช้วิธีคิดเพื่อบรรเทาปัญหาความขัดแย้งในชีวิตประจำวันมีบทบาทที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง ที่จะนำมาป้องกันและจัดการความขัดแย้งของสังคมไทย เพราะประชาชนโดยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา ซึ่งมีพื้นฐานความรู้ความใจในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาอยู่แล้ว จากการศึกษาวิเคราะห์อย่างลึกซึ้ง จนความรู้นั้นตกผลึก ผู้วิจัยได้นำมาเสนอเป็นองค์ความรู้ใหม่ในเรื่องการประยุกต์ใช้วิธีคิดเพื่อบรรเทาปัญหาความขัดแย้งในชีวิตประจำวันเป็นการพิสูจน์ ความเป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล (อกาลิโก) ในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ด้วยการแสดงให้เห็นว่า การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตเป็นสิ่งที่ชาวพุทธสามารถปฏิบัติได้จริง เป็นการใช้ปัญญา เพื่อพัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจของเราสอดคล้องกับข้อเท็จจริงในยุควัตถุนิยมหรือบริโภคนิยม รวมไปถึงสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมไทยปัจจุบัน ความคิดแบบรู้เท่าทันในเบื้องต้น หมายถึง การรู้ข้อดีข้อด้อยในตนเอง เพื่อแก้ไขส่วนบกพร่อง รู้เป้าหมายและแนวทางในการดำเนินชีวิต

การพัฒนาความคิดแบบรู้เท่าทันในระบบการรักษา โดยการประยุกต์วิธีคิดแบบรู้เท่าทันตามหลักการควบคุมจิตในชีวิตประจำวัน ด้วยวิธีคิดแบบธรรมชาติ เข้าในกิจกรรมทางการศึกษา ทั้งแก่ผู้สอนและผู้เรียน เช่น อาจมีการสอน วิธีคิดแบบรู้เท่าทันเบื้องต้นแบบง่ายๆ ให้แก่นักเรียน มีพระภิกษุหรืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐานโดยเฉพาะ แล้วนำกิจกรรมนั้นมาปฏิบัติพร้อมกันเป็นประจำทุกวัน ด้วยการเดินจงกรมและนั่งกรรมฐานก่อนเรียนอย่าละ ๑๐ นาที และด้วยการฝึกให้เด็กมีวินัยด้วยความสงบที่มีสภาพแห่งการรู้ตื่นอยู่ด้วย วินัยไม่ใช่กฎเกณฑ์ แต่เป็นเครื่องประคับประคองผลักดันให้ศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ให้บรรลุถึงเป้าหมายชั้นสูงได้ ในพระพุทธศาสนาถือว่า วินัย หรือศีล เป็นรากแก้วของการประพฤติปฏิบัติธรรม หากปราศจากวินัยหรือศีลแล้วบุคคลจะบรรลุถึงความมีศีลปะชั้นสูงหรือสันติสุขไม่ได้ ความคิดที่เป็นระเบียบจะ

เป็นพลังที่จะช่วยแก้ปัญหาหลายๆ ด้านการศึกษาที่สมบูรณ์จึงประกอบด้วยหลัก ๒ ประการ คือ การถ่ายทอดวิชาการและการพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่ถือเป็นสารัตถะในการศึกษา โดยการถ่ายทอดวิชาการเป็นเพียงเครื่องมือในการเลี้ยงชีพตน เพื่อจุดมุ่งหมายในการพัฒนาตนหรือพัฒนามนุษย์ ที่ตั้งอยู่บนหลักของความเชื่อมั่นในตนเองและการรู้จักตนเอง เพื่อให้สามารถนำศักยภาพที่ซ่อนเร้นอยู่ภายในตนมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและสังคม ด้วยการพัฒนาวิธีคิดแบบรู้เท่าทันตามหลักการดังกล่าว

การฝึกคิดแบบรู้เท่าทัน เป็นการคิดแบบรู้เท่าทันที่สูงกว่าความคิดแบบตามธรรมชาติ หมายถึง การมีความคิดแบบรู้เท่าทันในจิต ช่วยสงบจิตใจจากความวุ่นวาย ทำให้เข้าใจความหมายของชีวิต การเปลี่ยนแปลงอันเป็นธรรมชาติ ทำให้เกิดการเร่งเร้าการพัฒนาตนให้เตรียมพร้อม สำหรับการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นจริงๆ ก็จะไม่ทุกข์จนเกินไป การมีความคิดแบบรู้เท่าทันในความคิด เป็นการผ่อนคลายตนเอง จึงทำให้ทำงานได้อย่างเต็มความสามารถ มีความสามารถแต่ขาดวิธีการที่จะผ่อนคลายตนเอง ความสามารถนั้นย่อมถูกลดทอนลงไปอย่างมากมายด้วยจิตใจที่ไม่สงบวุ่นวาย นักจิตวิทยาเป็นจำนวนมากที่ได้ทำการศึกษาและค้นคว้าเรื่องจิตใจ ต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่าวิธีจัดการกับอารมณ์ ที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดคือ ความเข้าใจตนเอง หรือความตระหนักในตนเองซึ่งจะนำไปสู่การรู้จักอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และจินตนาการซึ่งปรัชญาเมธีใช้คำง่ายๆ ว่า คือ การรู้จักตนเอง ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถา อัตตทันตวัตถุ นี้แก่พระอานนท์ว่า

เราจักอดกลั้นถ้อยคำล่วงเกินเหมือนพญาช้างในสงครามอดทนลูกศรที่ตกจากแล่งเพราะคนจำนวนมากเป็นผู้ทุศีลคนทั้งหลายนำสัตว์พาหนะที่ฝึกแล้วไปสู่ที่ประชุมพระราชาย่อมทรงราชพาหนะที่ฝึกแล้วในหมู่มนุษย์ คนที่อดกลั้นถ้อยคำล่วงเกินได้ชื่อว่าเป็นผู้ฝึกตนได้แล้ว เป็นผู้ประเสริฐที่สุดม้าอัสดร ม้าอาชาไนย ม้าสินธพ ช้างใหญ่ที่ได้รับการฝึกหัดแล้ว เป็นสัตว์ประเสริฐแต่คนที่ฝึกตนได้แล้ว ประเสริฐกว่าสัตว์พาหนะเหล่านั้น[๙]

วิธีการเช่นนี้สอดคล้องกับหลักการในการพัฒนาความคิดแบบรู้เท่าทันตามแนวทางของพระพุทธศาสนา หลักการสำคัญที่จะนำมาใช้เป็นประโยชน์ในการจัดการกับอารมณ์ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ที่ดีหรืออารมณ์ที่ไม่ดี คือ มนสิการ ซึ่งหมายถึงการกำหนดรู้เฉยๆ หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ เป็นการใส่ใจหรือการกำหนดอารมณ์ ความคิด ความรู้สึก และสภาวะภายในทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตนเอง เป็นวิธีการผ่อนคลายตนเองเพื่อการใช้ความสามารถนั้นได้อย่างเต็มที่ ด้วยการรู้จักอารมณ์หรือความรู้สึกของตนเองและผู้อื่น การควบคุมและการจัดการกับอารมณ์ที่เกิดขึ้น รวมทั้งการจูงใจ สร้างสรรค์ สู่ความสัมฤทธิผลและสัมพันธภาพระหว่างบุคคลที่ดีงาม ด้วยความสามารถในด้านต่างๆ ที่เน้นความรู้สึกการมีปฏิสัมพันธ์ และการอยู่รวมกับผู้อื่นในสังคม เรียกว่าความฉลาดทางอารมณ์ ในทางปฏิบัติแล้วจะมีความหมายไม่ต่างกันแม้จะใช้คำ

---

[๙]ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๒๐/๑๓๓.

ต่างกัน

วิธีคิดแบบรู้เท่าทันนั้นได้ผลดีและใช้ประโยชน์ได้กว้างขวาง ส่วนมากทุกคนสามารถปฏิบัติได้เอง และใช้ในยามปกติเพื่อความมีสุขภาพจิตที่ดีได้ด้วย ลักษณะของคนมีสุขภาพจิตดีควรมีคุณลักษณะที่สำคัญอย่างน้อย ๓ ประการคือ

(๑) ความเข้าใจตนเอง ฝึกคิดให้เข้าใจอารมณ์ ความต้องการ แรงจูงใจต่างๆ ด้วยการตามดูจิต ยิ่งเห็นจิตมากเท่าไรยิ่งเข้าใจตัวเองมากขึ้นเท่านั้น

(๒) การบังคับตนเอง เป็นการบังคับความอยาก และรู้จักบังคับแรงขับ ด้วยการกำหนดรู้เฉยๆ เพื่อไม่ให้เป็นทาสของความอยากและแรงขับทั้งหลาย

(๓) ประสบการณ์ทางจิตวิญญาณ ซึ่งคำว่า จิตวิญญาณหมายถึง จิตส่วนลึกของจิตใจ ซึ่งได้แก่ภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก ด้วยการท่าให้สาเหตุของความอยากและแรงขับเบาบางด้วยการกำจัดกิเลส ตามหลักของศีล ตั้งใจให้มั่น และปัญญา ด้วยการฝึกคิดแบบรู้เท่าทันโดยวิธีของโยนิโสมนสิการนี้ ก็เพื่อทำให้ทุกข์เบาบางและหมดไปได้ในที่สุด การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับสุขภาพจิต และผู้ที่ต้องการจะส่งเสริมสุขภาพจิตของตนเองให้ดียิ่งขึ้น เป็นวิธีป้องกันความแปรปรวนทางจิตใจ ที่สำคัญ ยังสามารถนำมาประยุกต์ในการรักษาผู้ป่วยที่มีความผิดปกติทางจิตใจบางรายได้ด้วย

การพักจิตให้หยุดคิดถึงทุกข์ เวลาที่จิตสามารถพักได้จริง คือเวลาที่จิตหยุดคิดและเริ่มที่จะรับรู้ได้โดยไม่คิดต่อไป ด้วยการกำหนดรู้เฉยๆ หรือสักแต่เพียงว่ารู้ ทำให้จิตมีความสงบและได้พักด้วยการหยุดคิด พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องทุกข์และความดับทุกข์ จากทุกข์ที่เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไป เป็นผู้มีวิธีคิดที่เมื่อเห็นทุกข์แล้วย่อมไม่ให้ทุกข์นั้นครอบงำตนจนสร้างเหตุแห่งทุกข์ แต่เรียนรู้จากทุกข์นั้น เพื่อให้เกิดปัญญาพาตนพ้นทุกข์ได้ การพัฒนาวิธีคิดทำให้เราสามารถหยุดคิดจนจิตสงบหยุดทุกข์ได้ และยังใช้ความว่างนั้นเพื่อการพิจารณาให้เกิดปัญญาสิ้นทุกข์ได้ การมีวิธีคิดจะทำให้จิตมีความว่าง ความว่างเป็นที่พักและให้ความสุขสำหรับจิต เหมือนกับการที่บ้านเป็นที่พักและให้ความสุขสำหรับกาย เรายอมไม่มีความสุขเมื่อเราไม่มีบ้าน จิตย่อมไม่มีความสุขเมื่อไม่มีความว่าง ความว่างที่เปรียบเป็นบ้านที่จิตสามารถกลับไปพักผ่อนได้ ด้วยการทำจิตให้สบายไม่ต้องคิด เช่นกับการที่เราพักกายหลังเลิกงานบนเก้าอี้ตัวสบาย และบนเตียงในเวลานอน การคิดก็เป็นทุกข์ไม่ว่าจะคิดอะไรก็ตาม ความขัดแย้งจะทำให้เกิดความขัดแย้งขึ้นอีก แต่ในขณะที่เราผ่อนคลายและพักจิต จิตจะได้ความแปลกใหม่และความสุข เพราะจิตสามารถกลับบ้านได้ทุกเวลา การมีวิธีคิดที่มีพลังพอฉุดรั้งจิตให้หยุดคิดจึงหยุดทุกข์ได้นั้น ยังนำไปบนหนทางแห่งความสิ้นทุกข์ได้อีกด้วย

การพัฒนาวิธีคิดด้วยการกำหนดความคิดในชีวิตประจำวัน ความคิดตามปกติที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน หมายความว่ากำลังเริ่มมีวิธีคิดในการปฏิบัติธรรมหรือเริ่มรู้วิธีคิดในการทำกรรมฐานแล้ว เพราะการปฏิบัติธรรมนั้นส่วนหนึ่งเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับวิธีคิด ด้วยการปฏิบัติตามวิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการ ที่เป็นทางเดียวสำหรับการก้าวไปสู่ หลักกรรมฐานขั้นสูง อันจะทำให้

สัตว์ทั้งหลายบริสุทธิ์ เพื่อพ้นความเศร้าโศก เข้าถึงอริยมรรค เป็นอิสระจากทุกข์ทั้งปวงด้วยการมีวิธีคิด เมื่อมีวิธีคิดก็มีธรรม การพัฒนาวิธีคิดเป็นการพัฒนาธรรมให้เกิดขึ้นและเพิ่มขึ้นด้วยการเจริญกรรมฐาน ด้วยการเจริญสติ ด้วยการกำหนดรู้ ให้รู้เฉยๆ สักแต่ว่ารู้ เป็นการพัฒนาวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการ การกำหนดความคิดในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการพัฒนาวิธีคิด ด้วยวิธีคิดตามธรรมชาติ ในขณะการปฏิบัติกรรมฐานอย่างเคร่งครัดและเร่งรัด เป็นการกำจัดสิ่งที่เป็นอกุศลออกจากจิตใจ กำหนดความคิดในชีวิตประจำวันเป็นการกำจัดความคิดที่ไม่ต้องการออกจากจิตใจ ด้วยการกำหนดรู้ว่าจิตกำลังคิด กำลังผ่อนคลาย กำลังกังวลใจ กำลังฝันกลางวัน กำลังหวังต่างๆ เมื่อรู้แล้วกลับมาที่ลมหายใจ แม้จะรู้ความคิดพันครั้งก็กำหนดทั้งพันครั้ง นี้เป็นวิธีเดียวแห่งการหลุดพ้นเมื่อฝึกจริงๆ การประยุกต์ใช้วิธีคิดและการพัฒนาวิธีคิดด้วยจิตหรือวิธีคิดนี้ เมื่อพิจารณาจิตของตนและจิตของคนอื่นแล้วเห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมละความยึดมั่นในตัวตนได้ ด้วยจิตใจที่เป็นอิสระ ไม่ติดใจหรือขัดใจ ด้วยการใช้วิธีคิดกับทุกสิ่งแล้วกำหนดรูอย่างที่มันเป็น การประยุกต์วิธีคิด เป็นการคิดอยู่กับความภาวะที่เป็นไปต่างๆ ของจิต มีความหมายและคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน คือ การมีความมั่นคงทางจิตใจเข้าใจในธรรมชาติของจิต และภาวะของจิตที่กำลังเป็นอยู่ต่างๆ จึงเข้าใจตนและผู้อื่นได้มากขึ้น จิตที่สงบและสุขอยู่เสมอ แม้มีปัญหาก็มีวิธีคิดรักษาจิตให้เป็นปกติได้ไม่หวั่นไหว และสามารถคงประสิทธิภาพการทำงานของตนในประจำวันตามปกติได้

๔.๑.๔ การดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดแบบรู้เท่าทันธรรม

วิธีคิดรู้สภาวธรรมนี้ เข้ากับความคิดที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิตในประจำวันตามปกติ มีสาระสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้จิตคิดที่ปรุงแต่งนั้นด้วยวิธีคิดแบบมีสัมปชัญญะ มีหลักการ คือ การใช้วิธีคิดคอยกำกับความคิดปรุงแต่งรวมไปถึงการคอยสังเกตการปรุงแต่งที่เปลี่ยนแปลงหรือเป็นไปต่างๆ จากที่ทำให้เกิดการตามรู้ในความชอบใจ ไม่ชอบใจ ด้วยวิธีกำหนดรู้แล้วคอยติดตามสังเกตดูความเปลี่ยนแปลงของสภาวธรรมเหล่านี้ ที่แสดงออกมาในรูปของกุศล และอกุศล ด้วยการมีวิธีคิดรับรู้ถึงสภาวธรรมเหล่านั้น ด้วยการเห็นสภาวธรรมเหล่านั้นว่าเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวข้องกับตน ไม่มีตนอยู่ในสภาวธรรมเหล่านั้น สังเกตความรู้สึกจากกายใจที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว จนได้ปัญญาจากการเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของกายและจิตเป็นปัญญาเข้าใจในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่แน่นอน ความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตา จากสภาวธรรมเหล่านั้นที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน มีบ่อยและเห็นได้ง่าย เช่น โทสะ ความกลัว ความหดหู่เศร้าใจ ความวิตกกังวล หรือการไม่สำรวมอินทรีย์ ดังนี้

(๑) โทสะ เป็นนิวรณ์หนึ่งที่เป็นสภาวธรรมในธรรมารมณ์ เกิดจากการขาดวิธีคิดเพราะความขัดเคืองใจและไม่มีเมตตา เมื่อเกิดโทสะขึ้นให้สังเกตดูปฏิกิริยาของกายและใจที่ได้รับผลหรืออิทธิพลจากโทสะนั้น เช่น ตาลาย ใจสั่น ตัวร้อน อยากทำร้ายและทำลายเป็นต้น โทสะบรรเทาได้ด้วยการมีวิธีคิดและมีเมตตา ด้วยการเปลี่ยนโทสะเป็นความเข้าใจต่อโทสะนั้น

ด้วยการสังเกตอย่างรักและใส่ใจ และโทสะระงับได้ด้วยการกำหนดสติ มีวิธีคิดที่ฝึกไว้จนมีพลังจะสามารถระงับสภาวธรรมทุกอย่างได้ ด้วยการมีความรู้ตัวอยู่ แล้วเข้าไปคิดพิจารณาในสิ่งใดก็สามารถที่จะกำจัดสิ่งนั้นได้ เช่น กิเลสรุนแรงที่สุดได้แก่โทสะที่เกิดเพราะขาดวิธีคิด เป็นต้น การเอาวิธีคิดเข้าไปเพ่งพิจารณาโดยรู้ตัวอยู่ และเพ่งพิจารณาเอาแต่วิธีคิดกับผู้รู้ว่าการเพ่งพิจารณาโทสะอยู่โทสะนั้นจะหายไปทันที โทสะเกิดจากการขาดวิธีคิดมีความขัดเคืองใจและไม่มีเมตตา สามารถบรรเทาได้ด้วยการเจริญวิธีคิดมีเมตตา และสามารถระงับได้ด้วยการกำหนดรู้ในธรรม ด้วยการกำหนดรู้เฉยๆ หรือเพียงสักแต่ว่ารู้เท่านั้น

(๒) ความวิตกกังวล เป็นนิวรณ์หนึ่งที่เป็นสภาวธรรมในธรรมารมณ์ ที่เกิดจากการยึดถือหรือคาดหวังอย่างสูง ในสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจหรือไม่อยู่ในกำลังความสามารถตน การเปลี่ยนความวิตกกังวล เป็นความเข้าใจต่อความวิตกกังวลนั้น ด้วยการสังเกตอย่างรักและใส่ใจ แล้วกำหนดรู้ด้วยวิธีคิดที่มีพลัง จะทำให้สามารถระงับความวิตกกังวลนั้นได้ด้วยปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาจนเข้าใจและปล่อยวาง

(๓) ความกลัว ความกลัวเป็นนิวรณ์หนึ่งที่เป็นสภาวธรรมในธรรมารมณ์ ความกลัวเกิดจากการขาดวิธีคิดหรือวิธีคิดมีพลังไม่เพียงพอ เมื่อเกิดความกลัวขึ้นให้สังเกตดูปฏิกิริยาของกายและใจที่ได้รับผลหรืออิทธิพลจากความกลัวนั้น เช่น ขนลุก ใจสั่น ใจเต้นแรง อยากหลีกหนี เป็นต้น ความกลัวระงับได้ด้วยการกำหนดวิธีคิดให้จิตสงบก่อน เพื่อให้เกิดปัญญาพิจารณาถึงสิ่งหรือสาเหตุที่ทำให้กลัวนั้น วิธีคิดที่ฝึกไว้จนมีพลังจะสามารถระงับสภาวธรรมทุกอย่างได้ ด้วยการมีความรู้ตัวอยู่เฉพาะ แล้วเข้าไปเพ่งพิจารณาในสิ่งใด ก็สามารถที่จะกำจัดสิ่งนั้นได้ เช่นเดียวกับโทสะ และตราบเท่าที่วิธีคิดยังมีอยู่ เราจะไม่จมดิ่งลงไปในความกลัวนั้น และเป็นการเริ่มที่จะแปรสภาพความกลัวนั้นให้เกิดเป็นพลังของวิธีคิดอยู่ทุกขณะ

(๔) ความไม่สำรวมอินทรีย์ เป็นสภาวธรรมหมวดหนึ่งในธรรมารมณ์ เกิดจากการขาดวิธีคิดจากการเห็นของตา การได้ยินของหู การได้กลิ่นของจมูก การลิ้มรสของลิ้น การสัมผัสของกาย อารมณ์ที่เกิดขึ้นของใจ ทำให้เกิดความทะยานอยาก ความไม่พอใจ จากการไม่มีวิธีคิดไม่สำรวมในอายตนะทั้ง ๖ โดยการใช้วิธีสังเกตให้เห็นคุณสมบัติ และโทษสมบัติของสิ่งที่ประกอบหรือบรรจุอยู่ในจิต ให้เห็นอุปาทาน จากการรับทั้ง ๖ ทาง ลดอัตตาตัวตน เห็นปรมัตถ์ในสมมุตินั้น ขจัดอวิชชาได้ ในการกำหนดรู้ด้วยวิธีคิดที่มีพลังจะทำให้สามารถระงับความวิตกกังวลนั้นได้ ด้วยปัญญาที่เกิดจากการพิจารณาจนเข้าใจและปล่อยวาง

(๕) ความหดหู่เศร้าใจ ความหดหู่เศร้าใจเป็นนิวรณ์หนึ่งที่เป็นสภาวธรรมในธรรมารมณ์ ที่เกิดจากความผิดหวัง หรือสูญเสียของรักเป็นต้น เมื่อเกิดความหดหู่เศร้าใจขึ้นให้สังเกตดูปฏิกิริยาของกายและใจ ที่ได้รับผลหรืออิทธิพลจากความหดหู่เศร้าใจนั้น เช่น อาการเหม่อลอย การไม่มีกำลังกายและกำลังใจ อยากร้องไห้เป็นต้น โดยการเปลี่ยนความหดหู่เศร้าใจเป็นความเข้าใจต่อความหดหู่เศร้าใจนั้น ด้วยการสังเกตอย่างรักและใส่ใจ แล้วระงับด้วยการเพ่งวิธีคิดที่มีพลังเข้าไปกำหนดรู้

การประยุกต์หลักการคิดในชีวิตประจำวันและความสำเร็จ มีวิธีคิดตามรู้สภาวธรรม หรือความคิดที่เกิดจากการปรุงแต่งของจิต สภาวธรรมที่เกิดในประจำวันตามปกติ จะมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นลงไปมาเช่นเดียวกับลักษณะของอากาศ เป็นสภาวธรรมที่เกิดจากความคิดปรุงแต่งของจิต เช่น การคิดวางโครงการต่างๆ การวาดวิมานในอากาศ เป็นต้น เปรียบเหมือนการยินดีหรือยินร้าย ที่ทำให้เกิดความอยากได้ติดใจและความหวาดกลัวตกใจ ที่ทำให้ไม่อยู่กับความจริงในปัจจุบัน แต่กลับอยู่กับความหลอกลวงหลงในมายาที่ตนสร้างขึ้น การประยุกต์วิธีคิดเข้าในชีวิตประจำวัน ด้วยการพยายามพัฒนาอย่างเป็นกิจลักษณะวันละเล็กวันละน้อย ค่อยๆ ทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอเท่าที่ทำได้ มีความเพียรหมั่นปล่อยวางโทสะและความไม่ชอบทุกวัน จะทำให้ความสำเร็จมาถึงได้ด้วยธรรมชาติ เพราะอุปสรรคของการปฏิบัติ คือความรู้สึกขัดใจที่ทำไม่สำเร็จ และความอยากได้ความสำเร็จที่มากเกินไป ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ไม่ฉลาดไม่คงแก่เรียน ย่อมหวั่นไหวไป ย่อมฟุ้งซ่านไปในเพราะอุปกิเลสมีโอภาสเป็นต้น ด้วยอำนาจแห่งราคะนั้น ย่อมตามเห็นอุปกิเลสมีโอภาสเป็นต้นแต่ละอย่างว่า นั้นเป็นของเรา เราเป็นนั้น นั้นเป็นอัตตาของเรา

ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ฉลาดเป็นบัณฑิต ถึงพร้อมด้วยพุทธิ เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ย่อมพิจารณาตามพระไตรลักษณ์ว่า"โอภาสนี้เกิดแก่เราแล้ว แต่โอภาสนี้ไม่เที่ยง มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไปเป็นธรรมดา คลายไปเป็นธรรมดา และดับไปเป็นธรรมดา เป็นต้น สำหรับอุปกิเลสที่เหลือก็เช่นเดียวกับโอภาสดังกล่าวมาแล้ว ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อพิจารณาเห็นอย่างนั้นแล้ว ย่อมไม่ถึงการฟุ้งไปในอุปกิเลสเหล่านั้น เพราะเห็นอุปกิเลสว่า นั้นไม่ใช่เรา เราไม่เป็นนั้น นั้นไม่ใช่อัตตาของเรา เมื่อเข้าใจได้อย่างนั้นอยู่ ก็ไม่หวั่นไหว ไม่สะดุ้งสะเทือนในเพราะอุปกิเลสมีโอภาสเป็นต้น เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผู้ใดเชี่ยวชาญ (คือรู้เท่า) ฐานะ (ที่ตั้งที่เกิดอุปกิเลส) นี้ ผู้นั้นย่อมเป็นผู้ฉลาดในธัมมุทธัจจะ (ความตื่นอุปกิเลสว่าเป็นธรรม)ซึ่งความฟุ้งซ่านไป ดังนั้น เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้ว่าจะเป็นธรรมฝ่ายดี ผู้ปฏิบัติก็ต้องไม่ฟุ้งซ่านหลงติดในอุปกิเลสของวิปัสสนาเหล่านั้นแต่ให้จิตมาตั้งอยู่ในอารมณ์ของกัมมัฏฐานที่ตั้งเอาไว้ ตั้งใจกำหนดให้รู้ความเกิดดับของนามรูปต่อไป สภาวะญาณจะแกกล้าขึ้นเรื่อยๆ แล้วจะแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากวิปัสสนูปกิเลสได้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะก้าวหน้าต่อไป[๑๐]

การใช้วิธีคิดพิจารณาธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง จนเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของสภาวธรรมนั้นๆ จนสามารถทำให้ใจหลุดพ้นจากกิเลสได้ระดับหนึ่งนั้น เป็นการประยุกต์ใช้วิธีคิดและการพัฒนาวิธีคิด ด้วยธรรมหรือธรรมารมณ์ เมื่อพิจารณาธรรมของตนและของคนอื่นแล้วเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมละความยึดมั่นในตัวตน จนสามารถปล่อยวางและเป็นอิสระ

---

[๑๐]ยุพกานต์ ตัณฑเกยูร, “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมฐาน”,**สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๔๔-๔๕.

ได้ การประยุกต์วิธีคิด มีความหมายและคุณค่าต่อชีวิตประจำวัน คือ ความเข้าใจและยอมรับธรรมชาติของตน จึงเข้าใจธรรมชาติและยอมรับของผู้อื่นได้ มีความรู้เท่าทันการปรุงแต่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นในตนและสามารถใช้สิ่งเหล่านั้นให้เป็นประโยชน์แก่การทำกิจต่างๆ ในประจำวันและสามารถคงประสิทธิภาพการทำงานของตนในประจำวันได้ตามปกติ

๔.๑.๕ สาระสำคัญของการประยุกต์วิธีคิดแบบรู้เท่าทันในชีวิตประจำวัน

การมีวิธีคิดที่ถูกต้องนั้น ทำให้เกิดสมาธิและปัญญา การปฏิบัติในพระพุทธศาสนามุ่งที่การฝึกปฏิบัติเพื่อให้จิตใจของตนมีวิธีคิด มีสติ มีสมาธิและปัญญา สมาธิที่สงบลงโดยวิธีคิดตามไม่ทัน หรือเผลอปล่อยคิดหรือปล่อยใจให้ติดตามไปกับนิมิต หรือเพลินติดอยู่ในรสของปีติสุขอันประณีตนั้น เป็นสมาธิที่เต็มไปด้วยอันตรายต่อเจ้าของ เพราะเสี่ยงต่อการเกิดสัญญาวิปลาส ได้แก่อาการเพี้ยน สำคัญตนผิด หงุดหงิด ขาดความอดทนต่อสิ่งรอบตัวเมื่อออกจากสมาธิมาอยู่กับกิจวัตรประจำวัน ดังนั้นสมาธิที่เป็นฐานเพื่อละกิเลสต้องเป็นสมาธิที่แนบแน่นอยู่กับสติและวิธีคิดที่ถูกต้อง มีความตื่นรู้ตัวทั่วพร้อม ละเอียดรอบคอบเต็มไปด้วยพลัง พร้อมฝึกการงาน การปฏิบัติเองอย่างถูกวิธี ด้วยการมีวิธีคิดเฝ้าดูการเปลี่ยนแปลง และการสังเกตธรรมชาติเกิดดับของสภาวะทั้งหลายเหล่านั้น ด้วยจุดประสงค์ ดังนี้

(๑) เพื่อให้รู้ว่ากำลังทำอะไรอยู่ เมื่อมีวิธีคิดจะสังเกตเห็นการยึดมั่นอยู่กับแนวความคิดตน แล้วให้กลับไปจดจ่อในสิ่งที่เหมาะสม

(๒) เพื่อเห็นสิ่งทั้งหลายอย่างที่มันเป็น การกำหนดรู้ทำให้เพียงแค่ดูเมื่อมันเกิดความจริงย่อมปรากฏ

(๓) เพื่อเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสภาวะปรากฏการณ์ต่างๆ คืออนิจจัง ทุกขังอนัตตาที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนไว้

หากปฏิบัติแล้วจิตรวมลงไป จิตรวมสงบไปเหลือแต่อารมณ์ภายในรสชาติละเอียดสนุกสนานอยู่นาน ออกมามึนซึมเห็นอะไรแปลกไปหมด โกรธง่ายหงุดหงิด เป็นการปฏิบัติที่ผิดวัตถุประสงค์ในพระพุทธศาสนาการ ฝึกสมาธิต้องมีวิธีคิดประกอบอยู่ และมีหลักของวิปัสสนาสมาธิอยู่ในระดับระหว่างขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ กับอุปจารสมาธิ คือสมาธิที่จวนจะแน่วแน่ การมุ่งฝึกแต่ตัวสมาธิแท้ๆ เป็นโลกียะทั้งหมดสมาธิที่เป็นโลกุตตระ คือ สมาธิที่ประกอบด้วยอริยมรรคหรือมรรคสมาธิ วิธีเจริญโลกุตตรสมาธินั้น มีการเจริญปัญญารวมอยู่ด้วยในตัว เมื่อเจริญปัญญาก็เป็นอันเจริญสมาธิมรรคไปด้วย ปัญญาจะเกิดขึ้นต้องอาศัยวิธีคิดที่ถูกต้องจึงจะเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเจริญกรรมฐานตามหลักการได้ เป็นการเจริญสมาธิอย่างสามัญหรือการฝึกสมาธิโดยใช้วิธีคิดเป็นตัวนำแยกได้เป็น ๒ วิธีใหญ่ คือ

(๑) การฝึกเพื่อใช้ทำงานทางปัญญา การใช้วิธีคิดนำทางปัญญาหรือทำงานร่วมกับปัญญาโดยคอยจับอารมณ์ส่งเสนอให้ปัญญารู้หรือพิจารณา เป็นวิธีการส่วนใหญ่ของวิธีคิด เรียกได้ว่าเป็นการเจริญสมาธิ ในชีวิตประจำวัน

(๒) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ เป็นการใช้วิธีคิดคอยจับอารมณ์ไว้ให้จิตอยู่กับอารมณ์นั้นไม่คลาดจากกัน ใช้ปัญญาบ้างเพียงเล็กน้อยเป็นส่วนประกอบ เช่น การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนการฝึกคิดในการรักษา ในการบริหารจัดการ และในทั่วๆ ไป การฝึกคิดสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับสถาบัน องค์กร หรือหน่วยงานโดยทั่วไปได้

หลักคิดเป็นหลักธรรมชาติที่ใช้ในการพัฒนาตน ด้วยการพัฒนาวิธีคิดที่จะทำให้มีสมาธิและเกิดปัญญา สมาธิ และต้องมีสติเกิดควบคู่และสอดคล้องกันไปเสมอ และให้ประโยชน์ได้ในระดับและประเภทต่างๆ กันไป ดังนี้

(๑) การบริหารจัดการ เป็นการจัดระบบอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อสามารถใช้ศักยภาพของแต่ละบุคคลให้เกิดประสิทธิผลสูงสุดร่วมกัน เพราะการพัฒนาวิธีคิด จะทำให้ทำงานด้วยวิธีคิดมีระเบียบวินัย รู้จักหน้าที่ มีความพอใจ มีปัญญาสร้างสรรค์พัฒนา หากคนมีวิธีคิดสักคนหนึ่งในสถานที่หนึ่งย่อมเป็นคุณประโยชน์แก่สถานที่ทำงานแห่งไหน หากคนไหนเป็น เป็นผู้นำหรือผู้มีอำนาจในที่นั้น เขาย่อมมีปัญญานำพาให้ไปสู่ความเจริญและความสำเร็จในกิจการไหนๆ แต่ถ้าหากคนส่วนมากหรือทั้งหมดมีการพัฒนาวิธีคิด สถานที่ไหนย่อมเต็มไปด้วยความสุข ความเจริญ และความสำเร็จ ถ่ายเดียว ผู้นำหรือผู้ตามก็จะมีความว่าง สว่างในการทำงานรวมกัน นอกจากนั้นผู้ทำงานที่มีความเครียดสูง เช่น นักบริหาร นักวิชาการ หรือนักศึกษา ที่มีวิธีคิดอันมีพลังย่อมสามารถทำงานได้อย่างผ่อนคลายและมีประสิทธิภาพสูง

(๒) การทำกิจโดยทั่วๆ ไป ในคนปกติหรือชาวบ้าน การพัฒนาวิธีคิดจะทำให้มีวิธีคิดในการใช้เวลาและใช้ชีวิตที่เกิดประโยชน์แก่ตน ครอบครัว สังคม ความดีงามในจิตใจได้รับการพัฒนาทำให้ปัญญาได้รับการพัฒนาไปด้วยในตัว และปัญญาสามารถพัฒนาได้สูงขึ้นเป็นปัญญาพาพ้นทุกข์ในระดับต่างๆ ได้

การมีวิธีคิดในเวลาพบกับความทุกข์หรือเกิดวิกฤติในชีวิต โดยธรรมชาติแล้วปัญหาต่างๆ ที่เข้าไปสะสมอยู่ในใจของเรานั้น เมื่อเพิ่มมากขึ้นพร้อมกับมีการฝึกวิธีคิดอยู่เป็นชีวิตประจำวันเรื่อยมานั้น เมื่อถึงโอกาสอันเหมาะสมคำตอบจะออกมาได้ ในขณะที่จิตเป็นสมาธิหรือจิตมีสภาพควรแก่การงาน สมาธิที่เกิดเองตามธรรมชาตินี้ มักจะรวมอยู่ในความพยายามเพื่อจะเข้าใจปัญหา เป็นสมาธิที่มีพอเหมาะสมแก่กำลังของปัญญา ที่จะทำการพิจารณาได้เองตามธรรมชาติ และในยามพบกับวิกฤติในชีวิต วิธีคิดที่มีพลังจะช่วยรักษาจิตใจและแก้ไขปัญหาได้ ดังนี้

(๑) เวลาพบกับวิกฤติในชีวิต เมื่อได้รับความช่วยเหลือตองรักษาใจไว้ด้วยวิธีคิดทำตนให้สอดคล้องกับหน้าที่ ความรับผิดชอบที่พึงกระทำ เมื่อต้องช่วยเหลือตนเอง ต้องอาศัยพลังวิธีคิดพลังปัญญาที่จะเรียนรู้แก้ไขและพัฒนา ให้เกิดประโยชน์แก่ตนและคนอื่น และเข้าถึงสัจธรรมได้ ด้วยการพัฒนาวิธีคิดอย่างเร่งรัดที่ทำให้วิธีคิดเกิดพลังมากและมีความว่องไวเพียงพอและการปฏิบัติตนอย่างต่อเนื่องในประจำวัน เพื่อคงกำลังวิธีคิดนั้นไว้ สำหรับใช้เผชิญและแก้ไขปัญหาวิกฤตินั้นเคล็ดลับในการประยุกต์ใช้ มีปัจจัยหลายประการที่ทำให้การประยุกต์ใช้วิธีคิด

และการพัฒนาวิธีคิดได้อย่างก้าวหน้าและได้ผลดี

(๒) เวลาพบกับความทุกข์ ต้องใช้ทุกข์นั้นให้เกิดคุณประโยชน์ต่อตนด้วยการเปลี่ยนปัญหาเป็นปัญญา เริ่มต้นด้วยการตั้งวิธีคิดยอมรับทุกข์นั้น หรือเผชิญหน้ากับทุกข์นั้นอย่างมีวิธีคิด แล้วสร้างจิตสำนึกที่ดีต่อทุกข์นั้นว่าทุกข์เกิดจะทำให้เข้มแข็ง ต่อมาทำจิตใจให้สงบยิ่งขึ้นด้วยการฝึกตนให้มีวิธีคิดอยู่กับอิริยาบถต่างๆ ในการทำกิจทุกอย่าง และการทำให้ใจอยู่กับปัจจุบันตลอดเวลา เพื่อพัฒนาตนพัฒนาใจรับปัญหานั้นได้อย่างไม่หวั่นไหว หากทำเช่นนี้ได้อย่างต่อเนื่อง นอกจากจะไม่ถูกความทุกข์ครอบงำแล้ว ยังทำให้เกิดปัญญาหาทางแก้ไขตนให้พ้นทุกข์นั้นได้

การมีวิธีคิดกับการเจริญวิปัสสนาในชีวิตประจำวันนั้นก็เพื่อการสิ้นทุกข์ วิธีคิดเป็นสิ่งเกิดดับพร้อมจิตในแต่ละขณะและอาศัยจิตเกิด โดยจะเกิดกับจิตที่ไม่เป็นโทษและสวยงามทุกดวง มีหน้าที่กั้นสิ่งที่เป็นอกุศลไม่ให้เกิดขึ้นเข้าอยู่ในจิต วิธีคิดที่ถูกต้องเกิดขณะให้ทาน รักษาศีล เจริญกรรมฐาน วิธีคิดแต่ละขั้นแตกต่างกันไปตามระดับที่พัฒนาเป็นวิธีคิดที่พัฒนาให้เห็นความแตกต่างของรูปธรรมและนามธรรม รู้สภาพทั้งหลายตามความเป็นจริง รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรม รู้ว่านามธรรมเป็นสภาพที่รู้รูปธรรมเป็นสภาพที่ถูกรู้ เช่น รู้ว่าภาพที่เห็นเป็นรูปธรรมการเห็นเป็นนามธรรม เป็นสภาพที่ระลึกรู้ถึงลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในปัจจุบัน วิธีคิดที่ถูกต้องจะเกิดได้ก็เมื่อมีเหตุปัจจัย เมื่อวิธีคิดระลึกรู้สภาพของนามธรรม เช่น การเห็น ความเสียใจ ความสุข และการนึกคิด ว่าเป็นลักษณะของนามธรรมแต่ละชนิดที่เกิดขึ้นแล้วดับไป การมีวิธีคิดที่ดีรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏในชีวิตประจำวันนั้น มิใช่ว่าทุกคนมีฉันทะพอใจจะปฏิบัติ แต่จะต้องพิจารณาให้รู้ว่าเราต้องการอะไรอย่างแท้จริงในชีวิต ถ้าเราตัดสินใจว่าจะดำเนินทางที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์แล้ว เราก็จะต้องเจริญปัญญาในชีวิตประจำวัน เช่นที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสไว้ให้มีตนเป็นที่พึ่ง คือการมีธรรมเป็นที่พึ่งและธรรม นั้นคือ การพิจารณาด้วยความเพียร สัมปชัญญะ และมีวิธีคิด ให้เห็นด้วยปัญญาจากการเห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และเห็นธรรมในธรรม กำจัดความดีใจและเสียใจของตนออก คือฝึกคิดแบบโยนิโสมนสิการ จึงถือว่ามีตนเป็นที่พึ่ง

ทุกข์เกิดเพราะกิเลส ความทุกข์ทางจิตใจทุกรูปแบบที่เกิดขึ้น ล้วนแต่มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ และความหลง ที่อยู่ภายในจิต เป็นรากของอกุศลธรรมทั้งหลายทั้งปวง กิเลสเหล่านี้จะรวมตัวเป็นตะกอนนอนก้นอยู่ภายในส่วนลึกของจิตใจ และมีลักษณะเป็นแรงขับหรือแรงจงใจ ที่คอยผลักดันให้คนเราแสดงพฤติกรรมออกมาทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ กิเลสเหล่านี้ยิ่งมีมากเท่าไรก็ยิ่งทำให้สุขภาพจิตของคนเราเสื่อมโทรมมากขึ้นเท่านั้น วิธีขจัดกิเลสในจิต มีอยู่อย่างเดียวคือการฝึกคิดตามแนวโยนิโสมนสิการ คิดตามแนวนี้ จะช่วยพัฒนาสุขภาพจิตและคุณภาพชีวิต ทำให้ความโลภ โกรธ และความหลง ลดลงจนหมดไปในที่สุดและในเวลาเดียวกันสิ่งที่เป็นกุศลหรือคุณงามความดี เช่น ความเมตตา ความกรุณา ความเอื้ออาทร ความรักเพื่อนมนุษย์การอุทิศตนเพื่อส่วนรวม และการเสียสละก็จะค่อยเพิ่มมากขึ้นเปรียบราคะ

หรือความโลภเหมือนกับความหิวกระหาย ที่กินดื่มแล้วก็ยังหิวกระหายอีก โทสะเปรียบเหมือนไฟไหม้ป่าที่นก กา เก้งกวาง จิ้งหรีด ตั๊กแตน ต้องหนี โมหะเปรียบเหมือน แกลบไหม้ไฟร้อนกรุ่นอยู่

พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำวิธีจัดกองทัพที่มีพลกำลังและเสบียงอาวุธอย่างพร้อมเพรียง คือ พละ ๕ ได้แก่

(๑) มีศรัทธา เป็นแม่ทัพ คือ ความเชื่อมั่นในอันที่จะทำดี เชื่อมั่นในธรรมปฏิบัติและเชื่อมั่นในความสามารถของตน

(๒) มีวิริยะ เป็นกำลัง คือ ความเพียรพยายามไม่ถอยหลัง แม้มีอุปสรรคถึงแก่ชีวิตก็ยอมสละ

(๓) มีวิธีคิด เป็นพวกพล คือ ใช้วิธีคิดระลึกตามจิตให้ใกล้ที่สุดไม่เผลอ

(๔) มีสมาธิเป็นสมรภูมิ คือ มีสมาธิตั้งมั่นพร้อมกันไปกับวิธีคิด ทำให้ใจตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน

(๕) มีปัญญา เป็นอาวุธ คือ มีปัญญารอบรู้ทุกขณะ ไม่หลงติดอยู่

วิธีคิดจะให้ประโยชน์ได้ต้องรักษาเรียนรู้ทางทฤษฎีที่ถูกต้อง แล้วลงมือปฏิบัติตามวิธีคิดจริงๆ อย่างต่อเนื่อง ให้เวลานานพอสมควร เพื่อจะมีประสบการณ์ทางปฏิบัติและมีความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริง ทำให้มากเจริญให้มาก หรือ ทำให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้น คือพลังวิธีคิด พลังแห่งความดี การทำความดีย่อมทำในสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ต่อตนและผู้อื่น สามารถทำในที่เปิดเผยและบริสุทธิ์ใจ ใครก็อยากรับเหมือนต่อเทียน ชีวิตที่แท้จริงนั้น คือ การอยู่กับปัจจุบันขณะ ไม่ใช่ความทรงจำในอดีตที่ล่วงลับไปแล้วและไม่ใช่ความฝันในอนาคตที่ยังไม่เกิดขึ้น ผู้ที่อยู่กับปัจจุบันอยู่กับชีวิตที่เป็นจริงเป็นคนมีความสุขการอยู่กับปัจจุบันต้องใช้วิธีคิดในการดำเนินชีวิต พระพุทธเจ้าทรงตรัสยกย่องชีวิตแห่งความพอดี ไม่ฟุ่มเฟือยหรูหราจนเกินไปจึงตรัสห้ามบริโภคมากเกินไป การใช้จ่ายฟุ่มเฟือย การเป็นอยู่หรูหรา การไม่เห็นแก่ปากแก่ทองจนเกินไป การมีชีวิตแบบเรียบง่าย เป็นหลักการดำเนินชีวิตตามหลักพระพุทธศาสนา การฝึกคิด เป็นการพิจารณาของจิตต่อชีวิต เหมือนกับการใช้กล้องขยายที่มีประสิทธิภาพสูง วิธีคิดที่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่จะไม่มีการยึดมั่นต่อสิ่งใดในโลกนี้ความหมายของวิธีคิดนี้สามารถให้คำจำกัดความด้วยคำว่า พลังของการสังเกต เป็นการมองแบบเจาะลึก มองแบบวัตถุวิสัย ด้วยการเผชิญหน้ากับสภาวะที่เกิดขึ้นจนเห็นอริยสัจ

วิธีคิดเป็นธรรมชาติที่ต้องฝึกอยู่บ่อยๆ เหมือนกับการกินอาหาร เมื่อวิธีคิดนี้สะสมตัวเปรียบเหมือนสายน้ำไหลที่รวมเป็นห้วงน้ำ พลังจิตก็เริ่มแปรเปลี่ยนเกิดการหยั่งรู้ที่เรียกว่าปัญญา เมื่อจิตเป็นโสภณจิตปัญญาชิ้นโลกุตตระก็จะเกิดขึ้น การเจริญวิปัสสนาก็เกิดขึ้นตามมาทำให้อยู่ในสังคมได้ด้วยความรู้สึกเต็มใจที่จะเผชิญกับสิ่งต่างๆ ในชีวิต และเรียนรู้ที่จะกำจัดความทุกข์ออกจากชีวิต วิธีคิดเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ที่ทุกคนสามารถน้อมนำเอามาปรับใช้ในชีวิตประจำวันของตนได้ เป็นอย่างดี วิธีคิดเป็นหลักของการปฏิบัติธรรมใน

ระดับหนึ่ง ผู้ที่ฝึกคิดต้องรักษาศีลศึกษาเรื่องความคิด สิ่งสำคัญเบื้องต้น คือกำหนดอิริยาบถใหญ่น้อย ฝึกจิตให้อยู่ในอิริยาบถ จนการปฏิบัติเป็นอัตโนมัติการพัฒนาวิธีคิดตามหลักโยนิโสมนสิการให้ชำนาญ เป็นการกำหนดบนฐานทั้ง ๔ ประการ คือคิดแบบกำหนดสติให้เห็นรูปล้วน ๆ วิธีคิด เป็นการใช้วิธีคิดโดยมีสติเป็นตัวกำหนดนามล้วนๆ ส่วนธรรมารมณ์ เป็นการใช้วิธีคิดและมีสติกำหนดทั้งรูปและนาม หรือความตื่นตัวพร้อมด้วยการเฝ้าดูตนเองโดยไม่กระทำการใด ๆ โต้ตอบ หรือโดยไม่มีปฏิกิริยาใดๆ สิ่งที่ให้จิตยึดเหนี่ยวเกาะเกี่ยวนั้นก็คืออาการเคลื่อนไหวของกายและจิตของตนเอง สังเกตทุกอย่างที่กำลังเกิดขึ้นและเป็นไปโดยไม่แสดงปฏิกิริยาไปกับมันประเด็นหลักคือการฝึกให้เกิดสติที่มีความรู้สึกตัวอย่างทั่วถึงตลอดกายและจิตของตนเอง การศึกษาพุทธศาสนาจึงมุ่งที่การฝึกปฏิบัติหรือการภาวนา เพื่อให้จิตใจของตนมีวิธีคิด สมาธิและปัญญา สมาธิที่เป็นฐานของการพัฒนาเพื่อละกิเลส ต้องเป็นสมาธิที่แนบแน่นอยู่กับวิธีคิด ทำให้ใจขณะนั้นคมด้วยความตื่น รู้ตัวทั่วพร้อม ละเอียดรอบคอบ เต็มไปด้วยพลังพร้อมแก่การงาน และใจจะต้องกำหนด รู้ ดูตัวของตัวเองอยู่ที่ฐาน คือกลางอก ไม่เผลอออกจากใจหรือกายของตนเป็นอันขาด จุดมุ่งหมายของการฝึกคิดนี้ คือ เพื่อให้มีจิตสูงนี้ ตั้งมั่นอยู่ในเรื่องเดียวที่เราต้องการแล้วก็อ่อนโยนเหมาะที่จะใช้งานได้ จุดมุ่งหมายของการคิดที่ถูกต้อง คือ เพื่อให้เกิดความเข้าใจถูกต้องในสิ่งทั้งหลายตามสภาพที่เป็นจริงและสิ่งที่เราควรจะเข้าใจให้ถูกต้อง การฝึกคิดนั้นทำได้ไม่จำกัดที่ และเวลา โดยเมื่อเห็นอะไรก็เอามาคิดแง่ธรรมะ เอาธรรมะมาจับในเรื่องนั้นๆ ได้

การมีวิธีคิดที่ถูกต้องในชีวิตประจำวัน ทำให้เกิดสมาธิ สมาธิทำให้เกิดปัญญา วิธีคิดทำให้เกิดสมาธิ การมีสมาธิจากการฝึกคิดให้อยู่กับปัจจุบัน ที่ใจต้องอยู่กับเรื่องเฉพาะหน้าที่ต้องทำ จึงกล่าวได้ว่าเมื่อการคิดผิดวิธีปัญญาก็ไม่เกิด เมื่อวิธีคิดมาปัญญาก็เกิด สมาธิทำให้เกิดปัญญาปัญญาที่มีสมาธิเป็นฐานและเป็นพื้นฐานนั้นจะมีพลังมาก ปัญญาที่นำมาใช้ในชีวิตประจำวันเรียกว่า สัมปชัญญะ คือความรู้เท่าถึงการณ์ ตัดสินว่าอะไรควรหรือไม่ควร ปัญญาเฉพาะเรื่องคือสัมปชัญญะ ปัญญาคือความรอบรู้สัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดรู้จริง ที่จะนำมาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าในขณะนั้นได้ เริ่มประยุกต์ใช้กับสิ่งเล็กน้อยน้อยๆ ก็ได้ประโยชน์และเกิดปัญญาพอไปได้ การปฏิบัติตามวิธีคิด ด้วยการเอาใจใส่ในกิจกรรมเล็กๆ น้อยๆ ในประจำวันทุกๆ วัน ทำให้เกิดการพัฒนาการในการทำงานและการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ในเบื้องต้น ประโยชน์ในท่ามกลาง และประโยชน์ในที่สุด การเอาใจใส่หรือการมีวิธีคิดในสิ่งเล็กๆ น้อยๆ

ในชีวิตประจำวันเหล่านี้ จะเป็นครูของปัญญาอันยิ่งใหญ่ เป็นความรู้ยิ่ง และปรับการมีชีวิตแบบง่ายๆ ธรรมดาและเป็นธรรมชาติเข้าในจิตใจ ลดความซับซ้อนสับสนในชีวิตและจิตใจ ลดความเครียด ปลดปล่อยตนเป็นอิสระจากบ่วงกรรม เป็นนายของตัวเอง เป็นอิสระจากความยึดถือในตนเองหรือสิ่งอื่นใด จากการพัฒนาตนพัฒนาวิธีคิดประสบความสำเร็จทั้งชีวิตและจิตใจ การประสบความสำเร็จในทางโลกแต่กลับล้มเหลวทางจิตใจ ก็เป็นเหตุที่ทำให้จิตใจยังคงทุกข์

ทรมานอยู่ดี เป็นกำไรของชีวิตที่ได้ปฏิบัติด้วยการสังเกตโดยตรง ที่ก้าวข้ามความคิดและจิตจดจ่ออยู่กับปัจจุบันทำให้มนุษย์ได้รู้จักวิถีชีวิตของตน เป็นวิวัฒนาการทางจิตของมนุษย์ เป็นการพัฒนาตนเองของมนุษย์ที่ต้องปฏิบัติด้วยตนเอง เพราะไม่มีใครทำสัตว์โลกให้บริสุทธิ์ได้และพระพุทธเจ้าได้ทรงชี้ทางให้มนุษย์ทำความเพียรปฏิบัติด้วยตนเอง การวิจัยประเมินผลในชีวิตด้วยการปฏิบัติธรรม เป็นการประเมินผลให้ชีวิตของตนมีคุณค่า มีประโยชน์ มีผลกำไรชีวิต เพื่อจะได้มีความคิด มีวิธีคิดที่ทำให้เกิดปัญญามีความเฉลียวฉลาดที่ชอบในกิจของตน เป็นมหากุศลอย่างมหาศาล ที่กรรมฐานให้ความสุขแก่ตัวเองเป็นการเจริญมหากุศล เป็นการสร้างอธิกุศลหรือบุญอันยิ่งใหญ่ เป็นการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าสอนโดยเฉพาะให้ชาวโลกให้พ้นทุกข์โดยทั่วหน้ากัน

การประยุกต์วิธีคิดและการพัฒนาวิธีคิดเข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เป็นการปฏิบัติธรรมที่เรียกว่าวิปัสสนาตามธรรมชาติ โดยการใช้หลัก เป็นหลักในการปฏิบัติ และมีวิธีคิดที่เป็นสาระสำคัญ การประยุกต์วิธีคิดและการพัฒนาวิธีคิดเข้ากับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน จึงเป็นการปฏิบัติตามแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการ ด้วยการปฏิบัติตามธรรมชาติไปเรื่อยๆ และโดยการรู้ถึงสาระสำคัญ หลักการ วิธีการ ตลอดจนข้อสังเกตต่าง ๆ ในการประยุกต์ใช้ด้วยตนเอง เป็นการให้โอกาสแก่คนหมู่มากที่ไม่มีโอกาสไปอยู่วัด หรือเป็นการให้โอกาสแก่ผู้ที่มีโอกาสไปอยู่วัดได้ในระยะสั้น และต้องการปฏิบัติเพิ่มเติมหรือต่อเนื่องด้วยตนเองที่บ้าน ซึ่งผลการปฏิบัตินั้น แม้จะต้องใช้ระยะเวลาที่ยาวนานกว่า และต้องประคองวิธีคิดมากกว่าการไปฝึกอย่างมีแบบแผน แต่การให้ผลในที่สุดนั้นเป็นปัญญาเช่นเดียวกัน การปฏิบัติอยู่ที่บ้านเป็นการปฏิบัติกับของจริง หรือชีวิตจริงที่เป็นปกติของแต่ละคน เฝ้าให้เกิดทักษะเป็นการเรียนรู้จากของจริงด้วยตัวเอง และการเรียนรู้ให้เกิดปัญญาด้วยตนเองนี้ เป็นวิถีแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ที่เห็นการเป็นผู้เห็นอยู่และรู้ได้ด้วยตนเอง

๔.๒ การบรรเทาอกุศลจิตระดับโลกุตตระ

เมื่อกล่าวถึงการบรรเทาอกุศลจิตในระดับโลกุตตระ สิ่งแรกที่ต้องทำความเข้าใจก็คือคำว่า “โลกุตตระจิต” อันได้แก่ “กุศลจิตที่เป็นไปในทางให้ถึงกระแสอันไหลไปสู่พระนิพพาน กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระสกทาคามี กุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระอนาคามี และกุศลจิตที่เป็นทางให้ถึงความเป็นพระอรหันต์”[๑๑] เมื่อวิเคราะห์หลักการดังกล่าว พบว่าบรรดาพระอริยะทั้งหลาย ล้วนมีชีวิตประจำวันเหมือนกับสมมติสงฆ์ทั่วไป หากแต่สภาวะจิตของท่านต่างกับสมมติสงฆ์ ซึ่งผู้วิจัยขอนำประเด็นดังกล่าวมาอธิบาย ดังนี้

---

[๑๑]พระพรหมคุณาภรณ์,**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**,พิมพ์ครั้ง ๑๘,(นนทบุรี : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์,๒๕๕๓),หน้า ๒๘๙.

๔.๒.๑ การดำเนินชีวิตด้วยจิตว่างจากอกุศล

การมีชีวิตเป็นอยู่ได้ด้วยความบรรเทาอกุศลหรือเป็นจิตที่บรรเทาอกุศลนั้น เกี่ยวกับเรื่องนี้จะต้องรู้จักสังเกตให้ละเอียดลออ คือจะต้องสังเกตคำบางคำให้เข้าใจความหมาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือ คำว่า รู้ ก็คือ การตั้งสตินี่เอง เราคอยรู้สึกๆไว้ กิเลสไม่เกิดขึ้น ไม่ใช่ต้องดับกิเลส ไม่ต้องดับกิเลส ทุกข์ก็ไม่ต้องดับมัน ทุกข์ให้รู้ กิเลสก็อยู่ในกองทุกข์ เรียกว่าไปอยู่ในสังขารขันธ์ หน้าที่ของเราต่อกิเลส คือการรู้กิเลส ไม่ใช่การละกิเลส ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาคว่า

ครั้นละกามเหล่านั้นได้แล้ว พึงข้ามโอฆะได้ อธิบายว่า สัตว์เกิดกำหนดรู้วัตถุกามแล้วละเว้น บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งกิเลสกาม ละเว้น บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งกามฉันทะ นิวรณ์ ละเว้น บรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งพยาบาทนิวรณ์ ถีนมิทธนิวรณ์ อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ วิจิกิจฉานิวรณ์พึงข้าม ข้ามไป ข้ามพ้น ก้าวล่วง ล่วงเลยห้วงน้ำคือกาม ห้วงน้ำคือภพ ห้วงน้ำคือทิฏฐิ ห้วงน้ำคืออวิชชาได้ รวมความว่าครั้นละกามเหล่านั้นได้แล้ว พึงข้ามโอฆะได้[๑๒]

พูดโดยภาษาชาวบ้านธรรมดาก็คือ เรารู้ความบรรเทาอกุศลของเราเอง ก็คือเราเห็นแจ้งความบรรเทาอกุศล เราเข้าถึง ก็คือเข้าถึงความว่าง แม้ส่วนใหญ่จะเกิดอาการหลงโลกหลงธรรมไปบ้าง แต่พอผ่านเข้าถึงธรรมขั้นสูงสุดแล้วก็จะเกิดการปล่อยวางมายากิเลสเหล่านั้นลงได้เอง และก็สามารถเป็นอยู่ด้วยความว่าง ก็คือเป็นอยู่ด้วยความบรรเทาอกุศล ดังคำตรัสของพระผู้มีพระภาคว่า

ความไม่ยินดีครอบงำนักปราชญ์ไม่ได้ แต่นักปราชญ์ครอบงำความไม่ยินดีได้ เพราะนักปราชญ์ชื่อว่าผู้ครอบงำความไม่ยินดี ราคะหรือโทสะอะไร จะปิดกั้นบุคคลผู้บรรเทากิเลสแล้ว ผู้ละกรรมทุกอย่างได้เด็ดขาด ใครเล่าจะสามารถติเตียนเขา ผู้เป็นเหมือนแท่งทองชมพูนุท แม้เทวดาและมนุษย์ก็สรรเสริญก็สรรเสริญเขา[๑๓]

ในบรรดาการบรรเทาอกุศลทั้งหมดนี้ คนทั่วๆ ไปก็มักจะคิดว่า เราเรียน เราพูด เราปรึกษาหารือกันเรื่องวิธีบรรเทาอกุศล ถ้าหมายเพียงเท่านั้นแล้ว เรารู้ความบรรเทาอกุศลอย่างนี้ยังไม่ถูก เพราะว่าว่าเราเรียนปริยัติได้ แต่ไม่รู้จัก ละกิเลส ไม่รู้จักละความโลภ โทสะ ความหลงออกจากใจของ เรา ได้แต่เรียน ไม่ได้ปฏิบัติ ไม่ได้ละ มันก็ไม่เกิดประโยชน์ ฉะนั้นพระพุทธเจ้าของเราท่านจึงต้องการให้เรียนปริยัติเพียงพอรู้ ที่ สำคัญคือเรียนแล้วก็ให้ปฏิบัติ ปฏิบัติละความชั่วออกจากกาย วาจา ใจ ของเรา แล้วประพฤติความดีไว้ที่ กาย วาจา ใจ ของเรา เท่านั้น คุณสมบัติของมนุษย์ที่จะบริบูรณ์นั้น ก็คือสมบูรณ์ด้วยกาย วาจา และใจ

บรรดาปริยัติเหล่านั้น ปริยัติที่ถือเอาไม่ดี คือเรียนเพื่อเหตุแห่งการโต้แย้งเป็นต้น ชื่อ

---

[๑๒]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๕.

[๑๓]อง.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๒๙/๔๕.

ว่า อลคัททูปมปริยัติ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงหมายเอาตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย บุรุษผู้มีความต้องการอสรพิษมีพิษร้าย ย่อมแสวงหาอสรพิษมีพิษร้าย เมื่อเที่ยวแสวงหาอสรพิษมีพิษร้าย เขาเห็นอสรพิษมีพิษร้ายด้วยใหญ่ ก็พึงจับอสรพิษนี้นั้น ที่ขนดหรือที่หาง อสรพิษนั้นพึงแว้งขบเอาที่มือ หรือแขน หรืออวัยวะน้อยใหญ่แห่งใดแห่งหนึ่งของบุรุษนั้น บุรุษนั้นพึงเข้าถึงความตาย หรือทุกข์ปางตาย เพราะการขบกัดนั้นเป็นเหตุ ข้อนั้นเพราะเหตุแห่งอะไร

ภิกษุทั้งหลาย เพราะความที่อสรพิษร้ายอันบุรุษจับแล้วไม่ดี แม้ฉันใด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โมฆบุรุษบางพวกในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกันแล ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตะ ฯลฯ เวทัลละ บุรุษเหล่านั้นครั้นเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไม่ใคร่ครวญเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา เมื่อโมฆบุรุษเหล่านั้นไม่ใคร่ครวญอรรถด้วยปัญญา ธรรมเหล่านั้นย่อมไม่ทนต่อการเพ่ง โมฆบุรุษเหล่านั้น มีการโต้แย้งเป็นอานิสงส์ และมีการยังตน ให้พ้นจากวาทะนั้นๆ เป็นอานิสงส์ ย่อมเรียนธรรม และย่อมเรียนธรรมเพื่อประโยชน์แก่ธรรมใด ย่อมไม่เสวยผลแห่งธรรมนั้น ธรรมเหล่านั้นอันโมฆบุรุษเหล่านั้นเรียนแล้วไม่ดี ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความทุกข์สิ้นกาลนานข้อนั้นเพราะเหตุแห่งอะไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะความที่ธรรมทั้งหลายอันโมฆบุรุษนั้นเรียนแล้วไม่ดี ดังนี้[๑๔]

สำหรับการดำรงชีวิตที่ถูกต้องนั้นต้องเป็นการดำเนินชีวิตแบบที่เป็นการขูดเกลากิเลสและบรรเทาความเคยชิน ที่จะเกิดกิเลส อยู่ตลอดเวลาโดยมีสติสัมปชัญญะ ในขณะสัมผัสอารมณ์ ไม่ปล่อยให้ปรุงเป็น โลภะโทสะโมหะขึ้นมา หรือปรุงแต่ง ก็มีสติปิดกั้นการปรุงนั้นเสีย และรู้สึกต่อความบรรเทาอกุศล ที่จิตกำลังบรรเทาอกุศลอยู่จริงๆ เราต้องรู้ต่อสิ่งที่กำลังมีอยู่แก่จิตใจจริงๆ ถ้าเรารู้ความบรรเทาอกุศลก็ต้องมีความบรรเทาอกุศลปรากฏอยู่ในขณะนั้น แล้วเรารู้ว่ามันเป็นอย่างไร อย่างนี้จึงเรียกว่า รู้ถึงการละและการบรรเทาอกุศลนั่นเอง ฉันนั้นเหมือนกันแล อุปกิเลสอย่างหยาบ คือ กายทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยกาย) วจีทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยวาจา) มโนทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยใจ) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่

ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละบรรเทา อุปกิเลส อย่างหยาบนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาดทำให้สิ้นไปแล้ว อุปกิเลสอย่างกลาง คือ กามวิตก (ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก (ความตรึกในความเบียดเบียน) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละ บรรเทาอุปกิเลสอย่างกลางนั้นทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาด ทำให้สิ้นไปแล้ว อุปกิเลสอย่างละเอียด คือ ความนึกคิดถึงชาติ ความนึกคิดถึงชนบท และความนึกคิดที่ประกอบด้วยความไม่ดูหมิ่นของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาดละ บรรเทาอุปกิเลสอย่างละเอียดนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาดทำให้สิ้นไปแล้ว ก็ยังมีธรรมวิตกเหลืออยู่ สมาธินั้นยังไม่สงบ ไม่ประณีต ไม่ได้ความสงบระงับ ยังไม่บรรลุภาวะที่จิต

---

[๑๔] อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๗๕/๑/๕๒-๕๒.

เป็นหนึ่งผุดขึ้น ยังมีการข่มห้ามกิเลสด้วยภิกษุทั้งหลาย มีสมัยที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ สมาธินั้นเป็นธรรมสงบ ประณีต ได้ความสงบระงับ ถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่ง และภิกษุนั้นจะน้อมจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใดๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ๒ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น[๑๕]

ตามหลักธรรมะในพระพุทธศาสนา ถ้ารู้ธรรมะ ก็ หมายความว่า กำลังมีธรรมะอยู่เหมือนกันและรู้สึกต่อธรรมะนั้นอยู่ จึงจะเรียกว่ารู้ธรรมะ ในที่นี้ก็เหมือนกัน รู้ความบรรเทาอกุศลก็หมายถึงมีความบรรเทาอกุศล เพราะฉะนั้นจึงได้แนะให้สังเกต ในขณะใดที่จิตมีความบรรเทาอกุศลอยู่บ้าง แม้ไม่ใช่การละอกุศลเด็ดขาด ไม่ใช่ละอกุศลสมบูรณ์ ก็น่าจะเป็นประโยชน์อยู่ไม่มากก็น้อยสำหรับผู้ต้องการละอกุศลจิต

คำว่า ทรงกำจัดความมืดทั้งปวง อธิบายว่า ทรงบรรเทา ทำให้เบาบาง ลดละ กำจัด คือ ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งความมืดเพราะราคะ ความมืดเพราะโทสะ ความมืดเพราะโมหะ ความมืดเพราะมานะ ความมืดเพราะทิฏฐิ ความมืดเพราะกิเลส ความมืดเพราะทุจริตทั้งปวง ซึ่งทำให้เป็นคนตาบอด ทำให้ไม่มีจักษุทำให้ไม่มีญาณ อันดับปัญญา เป็นไปในฝ่ายแห่งความลำบาก ไม่เป็นไปเพื่อนิพพานรวมความว่า ทรงกำจัดความมืดทั้งปวง[๑๖]

อย่างไรก็ตามก็ขอให้รู้จักมันไว้เรื่อยๆ ในฐานะที่กิเลส มันมีอยู่มากเหมือนกันในวันหนึ่งๆ หากแต่ว่ามันยังไม่แน่นอน ไม่เป็นการละอกุศลที่เด็ดขาด เพราะว่ายังกลับไปกลับมาอยู่ แต่แม้กระนั้นก็ยังเป็นการดีมาก ถ้าใครอุตส่าห์สังเกต สนใจรู้จักความบรรเทาอกุศลในทำนองอย่างนั้นไปก่อน จะเป็นเหตุให้พอใจในความบรรเทาอกุศล และเป็นการง่ายที่จะปฏิบัติให้ลุถึงจริงๆ สำหรับผู้ที่มีเวลาปฏิบัติธรรมมาก ปฏิบัติบำเพ็ญตนเพื่อให้เข้าถึงกุศลธรรม ย่อมเป็นผู้ทำกุศลได้เกือบทุกอย่าง ตั้งแต่กุศลขั้นทานจนถึงอรูปฌานที่ทำให้เกิดในพรหมโลก แต่ผู้ใดยังเป็นปุถุชนมีเรื่องที่ต้องรับผิดชอบมากมาย ก็ยังไม่ได้ทำกุศลธรรมที่เป็นกุศลระดับโลกุตตระอันเป็นไปเพื่อดับกิเลสประการต่างๆ แน่นอนได้

๔.๒.๒ นิพพานกับชีวิตประจำวัน

ปัญหาอภิปรัชญานั้น เป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าไม่ทรงพยากรณ์ คือไม่ทรงตอบ หรือไม่ทรงเสียเวลาที่จะพยายามทำให้กระจ่าง แต่นิพพานนั้น ตรงข้ามกับปัญหาเลยทีเดียว[๑๗] นิพพานนี้เราที่เป็นปุถุชนมักจะเข้าใจว่าเป็นคำที่สูงส่ง เป็นสิ่งที่คนมีบุญบารมีมากๆ เท่านั้นถึงจะมี

---

[๑๕]องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๒-๓๔๓.

[๑๖]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๔๗.

[๑๗]พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต),**นิพพานอนัตตา**,(กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๒),หน้า ๒.

นิพพานได้ แต่หลักเกณฑ์ของมันมีอยู่ว่า เมื่อใดเกิดอุปาทาน เมื่อนั้นไม่มีนิพพาน คือ จิตของเรา ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด เมื่อนั้นนิพพานไม่ได้เกิด เมื่อใดจิตไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใดอยู่ เมื่อนั้นนิพพานก็เกิดเอง คำว่า นิพพาน ในทางพุทธศาสนาจะหมายถึง ความดับเย็น หรือสงบเย็น ซึ่งเป็นอาการของจิตเราขณะที่ไร้กิเลสแผดเผาให้เร่าร้อน สัญชาตญาณคนเรา แสวงหาระยะเวลาที่ว่างจากกิเลส ว่างความกระหายเพียงพอที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้ ว่างเมื่อใด ก็เป็นนิพพานน้อยๆ เป็นพื้นฐานก่อนเลื่อนชั้นขึ้นไปเรียนระดับสูงสุด คือการดับไฟให้เด็ดขาด สิ้นราคะ สิ้นโทสะ สิ้นโมหะ เพราะว่าพุทธศาสนามีหลักสำคัญอยู่ที่สอนเรื่องการดับทุกข์ทั้งปวง โดยทุกข์ทั้งปวงนั้นจะมาจากจิตใจของเราแต่ละคนนี่เอง ซึ่งก็มาจากจิตใจที่ถูกกิเลสครอบงำ พุทธศาสนาจึงสอนให้เราพยายามเอาชนะกิเลสให้ได้มากที่สุด เพื่อให้บรรลุนิพพาน โดยเริ่มมาจากนิพพานขึ้นต้นหรือความสงบเย็นของจิตใจเวลาที่กิเลสดับลงชั่วคราวนี้ แล้วขึ้นไปเป็นนิพพานสูงสุดคือสงบเย็นถาวรตลอดเวลาที่เรามีชีวิตอยู่ ด้วยการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ไปเรื่อย คอยสังเกตดูรูปนามตามลักษณะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป จากประสบการณ์ของเราเอง

เนื่องจากประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัตินั้น เป็นแหล่งวัตถุดิบอย่างดีสำหรับสกัดออกมาเป็นบทเรียน แต่บทเรียนเหล่านี้จะไร้ประโยชน์ทันทีหากไม่นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ กับชีวิตและการทำงาน ผู้ที่รู้จักนำบทเรียนที่ได้ไปใช้กับชีวิตจริง จึงจะเรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาและประสบการณ์อย่างแท้จริง ชีวิตมีแต่จะเจริญก้าวหน้า และยากที่จะถลำไปในทางผิดพลาด แต่แม้จะพลั้งพลาด ก็เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า สำหรับการสรุปเป็นบทเรียนเพื่อป้องกันความผิดพลาดในครั้งต่อไปการนำบทเรียนไปใช้กับชีวิตจริง ยังเป็นการทดสอบว่าบทเรียนที่สรุปมานั้นถูกต้องมากน้อยเพียงใด มีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขหรือไม่ การปรับปรุงแก้ไขบทเรียนผ่านประสบการณ์ที่มีจะช่วยให้บทเรียนนั้นมีคุณค่ามากขึ้นและทำให้ปัญญาของเราเพิ่มพูนขึ้นจะเห็นได้ว่าประสบการณ์จากการปฏิบัติและบทเรียนหรือความรู้ เป็นสิ่งที่พึ่งพิงอาศัยกันอย่างใกล้ชิด ประสบการณ์จะมีคุณค่าต่อเมื่อเราถอดบทเรียน หรือสกัดเป็นความรู้ออกมาได้ แต่บทเรียนหรือความรู้ดังกล่าวจะมีคุณค่าและคุณภาพก็ต่อเมื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ และใช้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องตรวจสอบบทเรียนหรือความรู้ดังกล่าวหากเอาขั้นตอนนี้มาใช้กับการทำงานเพื่อสาธารณประโยชน์ ก็จะช่วยให้เราทำงานดังกล่าวได้ดีขึ้น คือมีประสิทธิภาพมากขึ้นและมีความสุขใจเพิ่มขึ้น การทำงานเพื่อส่วนรวมนั้น หากรู้จักวางใจอย่างถูกต้องสามารถช่วยพัฒนาจิตใจหรือชีวิตด้านในของเราให้มีอัตตาน้อยลง และปล่อยวางได้มากขึ้นและไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบจึงเป็นผู้ที่มีความสุขง่าย ทุกข์ยากกล่าวอีกนัยหนึ่ง การทำงานเพื่อส่วนรวมสามารถก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ท่านและประโยชน์ตนไปได้พร้อมกัน[๑๘]

ความบรรเทาอกุศลจิต ได้แก่ จิตที่มีความสงบปรากฏอยู่ในความรู้สึก ที่นี้คำว่าเห็น

---

[๑๘]พระไพศาล วิสาโล, **สุขแท้ด้วยปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร : ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์,๒๕๕๓), หน้า ๖๗-๖๙.

แจ้งถึงความสงบ ก็ต้องอย่างเดียวกันอีกคือเห็นแจ้งประจักษ์ยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อเรารู้สึกว่าบรรเทาอกุศลอย่างไรแล้ว เราพิจารณาดู หรือว่าเราทำความรู้สึกให้ชัดเจนยิ่งขึ้นจึงจะได้ชื่อว่าเห็นแจ้งหรือเห็นแจ้งแทงตลอด คือรู้อย่างทั่วถึงสำหรับคำว่า เราเข้าถึงความสงบแห่งจิต และเข้าถึงกุศลจิตที่สูงส่ง ก็อย่างเดียวกันอีกหมายความว่าในขณะที่เราได้เข้าถึงตัวความบรรเทาอกุศล พูดอย่างสมมติก็ว่า เราเข้าถึงความสงบสุขที่แท้จริง ถ้าพูดอย่างความจริง อย่างไม่ใช่สมมติก็ว่า จิตเข้าถึงว่างและมีความสุข หรือว่า ความรู้สึกนั้น เป็นผู้รู้สึกต่อความบรรเทาอกุศลจิต และเข้าถึงความบรรเทาอกุศลจิต สำหรับ คำว่า เป็นอยู่ด้วยความบรรเทาอกุศล นั้น ย่อม หมายถึงการเป็นอยู่ เป็นความรู้สึกต่อความบรรเทาอกุศลจิตนั้นตลอดเวลา อย่างนี้เรียกว่า เป็นอยู่ด้วยจิตที่เป็นกุศลตลอดเวลา

คนทาแผลเพียงเพื่อปลูกเนื้อเยื่อ หยอดเพลาเพียงเพื่อจะขนภาระไป หรือกินอาหารที่ปรุงจากเนื้อบุตรเพียงเพื่อจะเดินทางออกจากทางกันดารให้พ้นเท่านั้นมิใช่เพื่อมัวเมา มิใช่เพื่อตบแต่ง มิใช่เพื่อประดับ แต่ฉันเพียงเพื่อจะให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ เพื่อให้ร่างกายนี้ดำเนินไปได้ เพื่อระงับความลำบาก เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์เท่านั้น ด้วยมนสิการว่า เราจักบำบัดเวทนาเก่า ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้นการดำเนินชีวิตของเรา ความไม่มีโทษและอยู่สบายได้ด้วยวิธีการอย่างนี้ ย่อมละบรรเทา ทำให้หมดสิ้นไป ให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งตัณหาในรส เป็นผู้งดแล้ว งดเว้นแล้วเว้นขาดแล้ว ออกแล้ว สลัดออกแล้ว หลุดพ้นแล้ว ไม่เกี่ยวข้องกับตัณหาในรสแล้วมีใจเป็นอิสระ(จากกิเลส) อยู่ รวมความว่า ไม่เดือดดาล และไม่ยินดีในรสเพราะตัณหา ด้วยเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า บุคคลไม่ศึกษาเพราะอยากได้ลาภไม่โกรธเพราะไม่ได้ลาภ ไม่เดือดดาลและไม่ยินดีในรสเพราะตัณหา พระผู้มีพระภาคตรัสว่าบุคคลเป็นผู้วางเฉย มีสติทุกเมื่อไม่สำคัญว่าเสมอเขา ไม่สำคัญว่าเลิศกว่าเขาไม่สำคัญว่าด้อยกว่าเขา ในโลกกิเลสหนาย่อมไม่มีแก่บุคคลนั้น[๑๙]

คำว่า บรรเทาอกุศลจิตอยู่ ก็หมายความว่า ไม่มีความรู้สึกว่าตัวว่าตน ว่าของตัวหรือของตน ตัวเราเองหรือของเรา เป็นต้น ซึ่งเป็นการปรุงแต่งของตัณหาและอุปาทาน เมื่อจิตมีความสงบจากสิ่งเหล่านั้นอยู่ ก็คือบรรเทาอกุศลจิตในระดับหนึ่งอยู่ อะไรมันบรรเทาอกุศล ก็หมายถึง จิต อีกนั่นเองที่บรรเทาอกุศล คือ บรรเทาอกุศลอยู่จากความรู้สึกว่า ตัวตนหรือว่าของตนไม่มีทั้งอย่างหยาบและอย่างละเอียด อย่างหยาบเราให้ชื่อมันว่าตัวของฉันเอง อย่างละเอียดเราให้ชื่อมันว่าตัวตนของตนถ้าจิตมีความบรรเทาอกุศลถึงขนาดว่า ไม่มีตัวตนอย่างละเอียด

ฉันนั้นเหมือนกันแล อุปกิเลสอย่างหยาบ คือ กายทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยกาย) วจีทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วยวาจา) มโนทุจริต (ความประพฤติชั่วด้วย ใจ) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละบรรเทาอุปกิเลสอย่างหยาบนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาดทำให้สิ้นไปแล้ว อุปกิเลสอย่างกลาง คือ กามวิตก

---

[๑๙]ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๙/๒๗๙.

(ความตรึกในทางกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก (ความตรึกในความเบียดเบียน) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละ บรรเทา อุปกิเลสอย่างกลางนั้นทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาด ทำให้สิ้นไปแล้ว อุปกิเลสอย่างละเอียด คือ ความนึกคิดถึงชาติ ความนึกคิดถึงชนบท และความนึกคิดที่ประกอบด้วยความไม่ดูหมิ่นของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาดละ บรรเทาอุปกิเลสอย่างละเอียดนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาดทำให้สิ้นไปแล้ว ก็ยังมีธรรมวิตกเหลืออยู่ สมาธินั้นยังไม่สงบ ไม่ประณีต ไม่ได้ความสงบระงับ ยังไม่บรรลุภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ยังมีการข่มห้ามกิเลสด้วย[๒๐]

จิตนั้นเป็นความบรรเทาอกุศลเสียเอง สมกับที่คำสอนในพุทธศาสนา บางพวก บางนิกายเขาพูดว่า ความสงบก็คือ ธรรมะ ธรรมะคือความว่างสงบ มันมีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้นเป็นอันว่าอะไรทั้งหมดทั้งสิ้นในบรรดาที่เรารู้จักนี้ไม่มีอะไร มีแต่ความสงบสุข ซึ่งจะได้ชี้ให้เห็นต่อไป ต่อเมื่อใดจิตปลดเปลื้องสิ่งที่หุ้มห่อออกไปเสียได้หมด กล่าวคือปลดเปลื้องความยึดมั่นถือมั่น ด้วยความหลงด้วยความไม่รู้นั่นแหละออกไปเสียหมด เมื่อนั้นจิตก็มีลักษณะบรรเทาอกุศลทั้งปวง เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวงนั่นเอง

ส่วนผู้ใดเห็นรูปแล้วเป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า ผู้นั้นไม่กำหนัดยินดีในรูป เป็นผู้มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์อยู่ ทั้งไม่ยึดมั่นรูปนั้น กิเลสชาติมีอภิชฌาเป็นต้น ย่อมไม่เป็นไปแก่พระโยคีผู้เห็นรูป โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น หรือแม้กิเลสทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยเวทนาอยู่ย่อมสิ้นไป ก่อรากขึ้นไม่ได้ฉันใด ผู้นั้นมีสติประพฤติอยู่ก็ฉันนั้น ทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแก่ผู้นั้นผู้ไม่คำนึงถึงอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกผู้นั้นว่า มีในที่ใกล้พระนิพพาน ผู้ใดได้ฟังเสียงแล้วเป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า ผู้นั้นไม่กำหนัดยินดีในเสียง เป็นผู้มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์อยู่ ทั้งไม่ยึดมั่นเสียงนั้น กิเลสชาติมีอภิชฌาเป็นต้นย่อมไม่เป็นไปแก่พระโยคีผู้ได้ฟังเสียง โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น กิเลสทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยเวทนาอยู่ย่อมสิ้นไป ก่อรากขึ้นไม่ได้ฉันใด

ผู้นั้นเป็นผู้มีสติประพฤติอยู่ก็ฉันนั้น ทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแก่ผู้นั้นผู้ไม่คำนึงถึงอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกผู้นั้นว่า มีในที่ใกล้พระนิพพาน ผู้ใดได้ดมกลิ่นแล้วเป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า ผู้นั้นไม่กำหนัดยินดีในกลิ่น เป็นผู้มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์อยู่ ทั้งไม่ยึดมั่นกลิ่นนั้น กิเลสชาติมีอภิชฌาเป็นต้นย่อมไม่เป็นไปแก่พระโยคี ผู้ดมกลิ่นโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น หรือแม้กิเลสชาติทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยเวทนาอยู่ย่อมสิ้นไป ก่อรากขึ้นไม่ได้ฉันใด ผู้นั้นเป็นผู้มีสติประพฤติอยู่ก็ฉันนั้น ทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแก่ผู้นั้นผู้ไม่คำนึงถึงอยู่อย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกผู้นั้นว่า มีในที่ใกล้พระนิพพาน ผู้ใดได้ลิ้มรสแล้ว เป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า ผู้นั้น ไม่กำหนัดยินดีในรส เป็นผู้มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์อยู่ ทั้งไม่ยึดมั่นรสนั้น

---

[๒๐] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๒.

กิเลสชาติมีอภิชฌาเป็นต้นย่อมไม่เป็นไปแก่พระโยคีผู้ลิ้มรส โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น

กิเลสทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยอารมณ์อยู่ย่อมสิ้นไป ก่อรากขึ้นไม่ได้ฉันใด ผู้นั้นเป็นผู้มีสติประพฤติอยู่ก็ฉันนั้น ทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแก่ผู้นั้น ผู้ไม่คำนึงถึงอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกผู้นั้นว่ามีในที่ใกล้พระนิพพาน.ผู้ใดถูกต้องผัสสะแล้ว เป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า ผู้นั้นไม่กำหนัดยินดีในผัสสะ เป็นผู้มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์อยู่ ทั้งไม่ยึดมั่นผัสสะนั้น กิเลสชาติมีอภิชฌาเป็นต้น ย่อมไม่เป็นไปแก่พระโยคีผู้ถูกต้องผัสสะโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น กิเลสทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยเวทนาอยู่ย่อมสิ้นไป ไม่ก่อรากขึ้นได้ฉันใด ผู้นั้นเป็นผู้มีสติประพฤติอยู่ก็ฉันนั้น ทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแก่ผู้นั้น ผู้ไม่คำนึงอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกผู้นั้นว่า มีในที่ใกล้พระนิพพาน.ผู้ใดรู้แจ้งธรรมารมณ์แล้ว เป็นผู้มีสติเฉพาะหน้า ผู้นั้นไม่กำหนัดยินดีในธรรมารมณ์ เป็นผู้มีจิตคลายกำหนัดเสวยอารมณ์อยู่ ทั้งไม่ยึดมั่นธรรมารมณ์นั้น กิเลสชาติมีอภิชฌาเป็นต้น ย่อมไม่เป็นไปแก่พระโยคีผู้รู้แจ้งธรรมารมณ์โดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น หรือแม้ กิเลสทั้งปวงของพระโยคีผู้เสวยเวทนาอยู่ ย่อมสิ้นไป ไม่ก่อรากขึ้นได้ฉันใด ผู้นั้นเป็นผู้มีสติประพฤติอยู่ฉันนั้นทุกข์ย่อมไม่เป็นไปแต่ผู้นั้น ผู้ไม่คำนึงถึงอย่างนั้น[๒๑]

ในกรณีของศีล ก็สามารถอ้างคำบาลีอีกแห่งหนึ่ง เวลาพระให้ศีลจบท่านก็สรุปทุกครั้งว่า สีเลน สุคตึ ยนฺติ สีเลน โภค สมฺปทา ลีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ บอกว่า บุคคลย่อมไปนิพพาน ด้วยศีล ถึงนิพพานได้ด้วยศีลแล้วนี่ ก็แสดงว่า ยอมรับว่าศีลทำให้ไปนิพพานได้[๒๒] สำหรับสมาธิก็มีตัวอย่างคำสอนมากมาย ที่จะยกมาอ้างถ้าจะอ้างกันแบบง่ายๆ ว่าสมาธิก็พอที่จะถึงนิพพาน ก็สามารถยกตัวอย่างนิพพานขั้นต้นๆ อย่างที่เรียกว่า นิโรธ ในนิโรธ ๕ มีวิกขัมภนนิโรธเป็นข้อแรก ได้ฌานสมาบัติก็ถือว่าถึงวิกขัมภนนิโรธ หรือในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องตทังคนิพพาน และทิฏฐธัมมนิพพาน พระพุทธเจ้ายังตรัสว่าปฐมฌานก็ตาม ทุติยฌานก็ตาม จนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ ซึ่งเป็นสมาธิในระดับประณีต สูงขึ้นไปโดยลำดับนี้แต่ละอย่างเป็นนิพพานได้โดยปริยาย พระองค์ตรัสไว้อย่างนั้น แต่ยังไม่ใช่ตัวแท้ตัวจริง[๒๓]

ความบรรเทาอกุศลในลักษณะนี้จึงหมายถึง บรรเทาอกุศลที่เป็นลักษณะของจิตที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นสิ่งทั้งปวง นับว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อการดำเนินชีวิตอย่างยิ่ง เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา แต่คนไทยส่วนใหญ่ ยังคงเป็นปุถุชนและขาดความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปปฏิบัติจนสามารถบรรลุอรรถประโยชน์จากการปฏิบัติธรรม ดังนั้นหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา ควรที่เราต้องทำความเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้รู้ผลจริงอันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

---

[๒๑]ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๕๓/๓๘๙/๘๔-๘๗.

[๒๒]พระพรหมคุณาภรณ์,**รู้หลักก่อนแล้วศึกษาและสอนให้ได้ผล**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้า และพัสดุภัณฑ์ ,๒๕๔๗), หน้า ๔๐.

[๒๓]**เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๔๐.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท” ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการ ได้แก่ เพื่อศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษากรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเสนอวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน ซึ่งผลจากการศึกษาทำให้ได้บทสรุป และข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยทำการศึกษาตามวัตถุประสงค์การวิจัยใน ๓ ประการ ได้แก่ (๑) เพื่อศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษากรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อเสนอวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน ดังนี้

๕.๑.๑ วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ดังนี้

๑) ความหมายของวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต พบว่า มีปรากฏในพระไตรปิฎก ทั้ง ๓ ปิฎกรวมทั้งมีปรากฏในอรรถกถาและในเชิงวิชาการหลายแห่ง ซึ่งหมายถึง คิด ตริตรอง สร้างสรรค์ แน่วแน่ ปักใจธรรมของพระพุทธองค์อย่าง ถูกวิธี ถูกทาง ถูกเหตุ ถูกผล เหมาะสมกับสถานการณ์ในบริบทต่าง ๆ ตั้งแต่การรับข้อธรรมเข้า การคิดสร้างสรรค์ ตริตรอง เพื่อนำไปใช้จนบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ นอกจากนี้ กระบวนการวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต เป็นกระบวนการคิดที่ทำให้เกิดสภาวะรู้แจ้ง รู้จริง และผลคือ เกิดความเห็นถูก จึงเป็นกระบวนการคิดที่เกิดพร้อมด้วยปัญญา อาจจะเป็นปัญญาในระดับการดำเนินชีวิตทั่วไป หรือปัญญาในระดับสูงคือ ปัญญาที่เกิดการรู้ตามความเป็นจริง กระบวนการคิดนี้เป็นกระบวนการคิดแบบพุทธที่เรียกว่า วิธีเพื่อบรรเทาอกุศลจิต สามารถพิจารณาที่ผลของการคิดว่า เกิดสภาวะที่เป็นกุศลและประกอบไปด้วยปัญญาหรือไม่ เพราะวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตอาจจะขัดเกลากิเลสแล้วเกิดขึ้นพร้อมกับความรู้ที่เรียกว่าปัญญา ซึ่งประกอบด้วยปัญญาในทางโลก หรือ ในทางเหนือโลกเท่านั้น ซึ่งความหมายของอกุศลกรรมบถฝ่ายกายกรรม ๓ โดยหลักใหญ่แล้วหมายถึง กรรมชั่ว หรือ กรรมชั่วเป็นทางนำไปสู่ทุคติทางกายมี ๓ อย่าง คือ (๑) ปาณาติบาต คือ การทำลาย

ชีวิต (๒) อทินนาทาน คือ ถือเอาของที่เขามิให้ (๓) กาเมสุมิจฉาจาร คือ ประพฤติผิดในกาม อกุศลทั้งสามนี้ เป็นทางไปสู่อบาย

๒) ความสำคัญของการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ยังมีบทบาทกับกลไกการทำงานในกระบวนการคิด เป็นส่วนหนึ่งที่ประกอบอยู่ในกระบวนการเรียนรู้ สำหรับกระบวนการเรียนรู้แนวพุทธ หมายถึง กระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สาระของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธได้สรุปไว้แล้ว ในธรรม ๔ ประการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ประกอบด้วย การเสวนาสัตบุรุษ การฟังธรรม โยนิโสมนสิการ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ และ การรับรู้ ได้แก่ การเสวนาสัตบุรุษ และการฟังสัทธรรม การคิด การพิจารณา การมนสิการ การใคร่ครวญ ได้แก่ โยนิโสมนสิการ การปฏิบัติ ได้แก่ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

๓) สาเหตุของอกุศลจิต ทำให้ทราบว่าสาเหตุของการคิด ด้านปัจจัยภายในมาจากอวิชชาความไม่รู้โมหะความหลงและขาดโยนิโสมนสิการ ในด้านปัจจัยภายนอก คือ อารมณ์ที่มากระทบและยึดมั่นด้วยอำนาจของอารมณ์กิเลสตัณหา และจากความตรึกที่เป็นอกุศล ความนึกคิดที่ไม่ดี ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงอกุศลวิตก ๓ นี้ แก่ภิกษุทั้งหลายพร้อมตรัสตำหนิว่า “เป็นธรรมกระทำความมืดมน ไม่กระทำให้เกิดดวงปัญญา กระทำความไม่รู้ ยังปัญญาให้มืดบอด เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ไม่เป็นเพื่อนิพพาน

๔) หลักการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต เพื่อการรู้ให้ทันโลก ก้าวให้ทันธรรม เพื่อการหยุดจิตไว้ที่ธรรม จนนำไปสู่กระบวนการคิดพิจารณาที่มีความรู้เท่ารู้ทัน ต่อการดำเนินชีวิต เพื่อสามารถใช้ยับยั้งจิต เพื่อให้รู้จักนึกคิดพินิจธรรมอย่างเร้ากุศล มีเหตุผล ทำให้ทราบว่า กิเลสประเภทความการคิด มีบทบาทในการสร้าง ในด้านความเจริญทางวัตถุทำให้เกิดนวัตกรรมใหม่ๆ ทางเทคโนโลยีต่างๆ และบทบาทในการทำลาย ย่อมเป็นเหตุทำให้ผู้ที่ถูกอำนาจของการคิดอกุศลจิต ครอบงำจิตใจต้องประกับความทุกข์ต่างๆ

๕.๑.๒ กรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษากรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ดังนี้

๑) วิธีการบรรเทาอกุศลจิตเป็นการคิดที่ส่งผลให้บุคลสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกวิธี และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม เพื่อจะให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริง ด้วยวิธีการบรรเทาอกุศลจิต ๓ ประการ

(ก) วิธีการบรรเทาความโลภ เพราะว่าปัญหาความโลภเป็นปัญหาที่ทำให้สังคมเดือดร้อน ซึ่งมีวิธีการแก้ปัญหาได้โดยอาศัยแนวการปฏิบัติที่ถูกวิธี คือ คิดถูก ทำถูก เห็นถูก วิธีการแก้ปัญหาทางจิตใจและทางสังคม เพื่อบรรเทาความโลภ ด้วยการให้ทาน การเสียสละสิ่งของต่างๆ ของตน หรือให้ความรู้ทั้งทางธรรมและทางโลกเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ก็จะสามารถนำมาเป็นอุบายวิธีการแก้ปัญหาความโลภในสังคมปัจจุบันได้ตามความเหมาะสม

และด้วยความสันโดษ ความยินดี ความพอใจ ยินดีด้วยปัจจัย ๔ คือ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัยอาหาร และยารักษาโรค ตามมีตามได้ ยินดีในคู่ครองของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตนไม่โลภ สันโดษเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ เป็นไปเพื่อความเจริญสุข ทั้งแก่ตนเอง ครอบครัวและสังคม

(ข) วิธีการบรรเทาความโกรธ ความโกรธเป็นเหตุแห่งความร้อนใจยิ่งกว่าความโลภหรือความหลง โกรธเมื่อใด ร้อนเมื่อนั้น ความโกรธไม่เคยทำให้ใครเป็นสุข มีแต่จะทำให้ทุกข์ ยิ่งโกรธง่าย โกรธเร็ว ก็ยิ่งทำให้เป็นทุกข์ได้ง่าย เป็นทุกข์ได้เร็ว ผู้ละความโกรธได้แล้วนอนก็สุข ตื่นก็เป็นสุข และไม่ต้องเศร้าโศก วิธีบรรเทาความโกรธนั้น เมื่อกล่าวเนื้อหาสาระจริงๆ แล้ว มีวิธีการพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธและเห็นคุณของขันติและเมตตาก่อน แผ่เมตตาไปในตนและคนอื่นว่า ขอให้ตนมีความสุขและสรรพสัตว์ทั่วโลกจงมีความสุข ทางพระพุทธศาสนาได้ให้ไว้คงไม่เกินความสามารถของผู้ใฝ่ปฏิบัติเป็นเนื่องนิจ ไม่ช้าไม่นานคงได้รับอานิสงส์ดังกล่าว

(ค) วิธีการบรรเทาความหลง กำจัดได้ด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้นๆ และโยนิโสมนสิการ การแก้ปัญหาแบบพุทธเป็นการแก้ปัญหาแบบยั่งยืน เพราะแก้ไขที่เหตุปัจจัยอันเป็นสาเหตุของปัญหาและเน้นแก้ไขปัญหาภายในหรือปัญหาทางเจตคติเป็นหลัก

๒) วิธีแก้ไขอกุศลจิต คือ หลักการ วิธีการแก้ปัญหาแบบพุทธ มีลักษณะสำคัญ ๒ อย่าง คือ เป็นการแก้ปัญหาที่เหตุปัจจัยอย่างหนึ่ง เป็นการแก้ปัญหาของมนุษย์โดยมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือมีคำสอนขั้นศีล เป็นด้านนอก และขั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน ด้วยวิธีแก้ไขอกุศลจิต ๓ ประการ

(ก) วิธีแก้ไขความโลภ โชคดีที่เกิดมา เป็นมนุษย์ ได้พบพระพุทธศาสนาได้มีโอกาสทำทานกุศล หากได้ทำทานครบองค์ประกอบของการให้ ซึ่งจะทำให้เกิดผลบุญอย่างเต็มที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ตั้งใจทำเจตนาของเราให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะทำทาน สิ่งของที่ควรให้ทาน ด้วยความเพียรที่บริสุทธิ์ ให้เหมาะสม และดูควรแก่ผู้รับ ทำตนเองให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะให้ทาน ด้วยการสมาทานศีล ๕ ตั้งจิตอธิษฐาน ด้วยการยกทานนั้น เหนือศีรษะว่า ขอให้ทานของข้าพเจ้านี้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตนและผู้อื่น จะเริ่มต้นด้วยให้ความสมบูรณ์พูนสุข เมื่อทำทานเสร็จแล้ว ให้สละทานขาดออกจากใจไม่คิดเสียดายทรัพย์เลย บุญจึงจะสำเร็จประโยชน์ ด้วยคำอุทิศส่วนกุศล

(ข) วิธีแก้ไขความโกรธ ชาวพุทธทุกคนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจา และมีน้ำใจปรารถนาดี มีการแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุขปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า โบราณท่านเข้าใจและเห็นใจคนขี้โกรธ จึงพยายามช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับความโกรธ วิธีการเหล่านี้มี

ประโยชน์ไม่เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติแก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธ และมั่นในคุณของเมตตายิ่งขึ้น

(ค) วิธีแก้ไขความหลง การใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต อัปปมาท เป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่วหรือเสื่อม คอยยับยั้ง เตือนไม่ให้เพลิดเพลินมัวเมาลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้น ไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่งควรทำไม่ควรทำ

๓) กรณีตัวอย่างการบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาได้นำเอาหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสู่ภาคปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยการรับเข้าหลักธรรม พิจารณาและบรรเทากิเลส อันเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เกี่ยวกับกรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทากลุ่มกิเลสทั้ง ๓ อย่างคือ

(ก) กรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโลภะ กรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาในกลุ่มต่างๆ มีข้อสังเกตว่า หากนำเอาคำอธิบายลักษณะของความโลภในพระไตรปิฎกกับอรรถกถามาเปรียบเทียบกันจะพบว่า คัมภีร์อรรถกถาจะแสดงขอบเขตความหมายของความโลภกว้างกว่าพระไตรปิฎกอย่างเห็นได้ชัด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะสภาวะของความโลภเป็นนามธรรม ทำให้ทิศทางการอธิบายความโลภของพระอรรถกถาจารย์ เป็นไปในรูปการนำเอาสิ่งที่เป็นรูปธรรมซึ่งมีลักษณะอาการคล้ายกับความโลภมาเปรียบเทียบ เพื่อให้เห็นท่าทีของความโลภที่แสดงออกได้อย่างเป็นรูปธรรม

(ข) กรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโทสะ พบว่า ความโกรธไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ใด หากความโกรธเกิดขึ้นกับใครแล้วก็จะทำให้ผู้นั้นมีความรุ่มร้อน จิตใจกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข เหมือนถูกไฟเผาลน ไม่มีโทษใดร้ายแรงเท่ากับความโกรธ ฉะนั้น

(ค) กรณีตัวอย่างวิธีคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโมหะ พบว่า โมหะ (หลง) เรียกอีกอย่างว่า อวิชชา (ความไม่รู้) หมายถึง โมหะเจตสิกเป็นธรรมชาติที่เนื่องออยู่กับจิต เกิดดับพร้อมกับจิต สำหรับปรุงแต่งจิตให้เป็นไปในทางชั่วอกุศล จนก่อให้เกิดความหลงผิด ไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ถึงแม้ว่าในขณะที่กำลังเผชิญหน้ากับสภาวะธรรมะอยู่ ก็ไม่สามารถรู้ลักษณะที่แท้จริงของสภาวะธรรมะที่ปรากฏหรือเกิดขึ้นได้นั้น

๕.๑.๓ การประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน

จากการศึกษาเพื่อเสนอวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน สรุปได้ดังนี้

๑) การคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโลภะในชีวิตประจำวัน พบว่า ปัญญากับวิธีการแก้ปัญหาความโลภ เพื่อเป็นองค์ความรู้สำหรับนำมาปรับประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพเหตุการณ์ในสังคมปัจจุบัน เพราะว่าปัญญาเป็นหลักธรรมที่สามารถเชื่อมโยงกับหลักธรรมอื่นได้ทุกข้อ ด้วยว่าเป็นธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนย่อมยังมีความโลภอยากได้ การที่มนุษย์ปุถุชน

เหล่านี้ทำการใดโดยไม่มีความโลภอยากได้เข้ามาเกี่ยวข้องมีจำนวนน้อยมาก อนึ่งมีข้อควรคำนึงอยู่ที่ว่า ความโลภเป็นอกุศลกรรมที่มีโทษ เป็นตัวก่อทุกข์และปัญหาทั้งหลาย ทั้งแก่ตนเองและบุคคลในสังคมจึงต้องหาวิธีการแก้ปัญหาความโลภ คือ บรรเทาหรือให้อยู่ในขอบเขตที่ควบคุมได้ซึ่งทำได้ด้วยการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ดังตำราที่ว่า โลภมากลาภหาย คนเราชอบโลภมากกันเหลือเกินยุคใหม่สมัยนี้ มีวิธีปฏิบัติเพื่อลดความโลภ ทำอย่างไร ท่านที่ได้ฟังตัวอย่าง ควรพยายามบรรเทาความโลภเสียบ้าง โดยวิธีหมั่นเสียสละ หมั่นให้ทาน หมั่นทำบุญ ท่านว่าคนที่สมบัติมากนั้น ใช่ว่าจะมีความสุขเสมอไป

๒) การคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโทสะในชีวิตประจำวัน พบว่า การคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโทสะในชีวิตประจำวัน จากกรณีตัวอย่างที่ยกมาแสดงเป็นอุทาหรณ์แสดงให้เห็นว่าการฆ่าสัตว์ตัดชีวิตเป็นการผิดหลักศีลธรรมของพุทธศาสนาอยู่แล้ว ยิ่งถ้าสัตว์ที่ถูกฆ่านั้น เป็นสัตว์ที่มีคุณมากก็ยิ่งมีโทษมากตามไปด้วย ธรรมชาติมนุษย์ทุกคนรักสุขเกลียดทุกข์กัน รักครอบครัวและคนที่ตนเองชอบและบูชาทั้งนั้น พิษของความโกรธ หากจะมีบ้างตามนิสัยปุถุชนก็ควรจะเก็บไว้ในใจ พยายามข่มไว้ด้วยขันติ ความอดทนที่กำหนดว่า โกรธหนอ.โกรธหนอ.โกรธหนอ คือ ข่มตั้งสติให้ระลึกอยู่เสมอว่า อย่าไปโกรธเขา โกรธเขา โกรธเรา โกรธเขาได้อย่างไร ขันติทำด้วยการกำหนดกรรมฐาน จะเกิดเมตตา เราระงับความโกรธได้ ก็อาศัยเมตตาปรานีอารีเอื้อเฟื้อขาดเหลือคอยดูกัน ฆ่าความโกรธได้แล้วก็ย่อมอยู่เป็นสุขทั้งนั้น ด้วยการเจริญกรรมฐาน ท่านทั้งหลายเมื่อได้พิจารณาเห็นโทษของความโกรธเช่นนี้แล้ว จงพยายามฆ่าความโกรธ ใช้เมตตาธรรมสัมมาปฏิบัติในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เมตตาธรรมก็จะเกิดกับท่านทั้งหลาย ก่อนที่ความโกรธจะฆ่าเรา พระท่านว่า โกธ ฆตฺวา สุขํ เสติ ฆ่าความโกรธได้แล้วย่อมอยู่เป็นสุข

๓) การคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโมหะในชีวิตประจำวัน พบว่า การคิดเพื่อบรรเทากิเลสกลุ่มโมหะในชีวิตประจำวัน โดยสรุปแล้วการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายสูงสุดคือ การตรัสรู้ การบรรลุธรรมกำจัดกิเลสอวิชชาถึงความเป็นพระอรหันต์เข้าถึงสภาวะวิมุตติ หรือพระนิพพานนั้น จากการวิเคราะห์การปฏิบัติเพื่อบรรเทาอวิชชาด้วยหลักไตรสิกขาก็ดีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ก็ดีเห็นได้ชัดว่า การขจัดอวิชชาให้ได้นั้น จะต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองจริง ๆ โมหะกำจัดได้ด้วยปัญญา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นประจักษ์ในสิ่งนั้น ๆ ปัญญาจึงจะเจริญขึ้นจนสามารถดับโมหะได้เป็นสมุจเฉท อวิชชา ไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง ไม่รู้อริยสัจจ์ ๔ เพราะอวิชชาจึงไม่รู้ในอริยสัจจ์ข้อที่หนึ่ง คือ ทุกข์อริยสัจจ์ ไม่ประจักษ์ว่านามธรรมและรูปธรรมไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่สอง คือ ตัณหา ซึ่งเป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์เพราะติดข้องในนามและรูป สังสารวัฏฏ์ จึงไม่สิ้นสุด ทุกข์จึงไม่สิ้นสุด ไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่สาม คือ พระนิพพาน ซึ่งเป็นธรรมที่ดับทุกข์ ไม่รู้อริยสัจจ์ข้อที่สี่ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติที่นำไปสู่ความดับทุกข์ อริยมรรคมีองค์ ๘ จะเจริญขึ้นในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

สรุปวิธีคิดเพื่อการบรรเทาอกุศลจิต ๓ ประการ คือ โลภะ โกรธ หลง มาพิจารณาสภาพจิตของตน ให้รู้เท่าทันตามสภาวะของการบรรเทาอกุศลจิต ที่แสดงอาการในหลาย

ลักษณะ พร้อมกับสามารถขจัดความโลภะ ความโกรธ ความหลง ให้หมดหรือควบคุมให้อยู่ในวงจำกัด เพื่อแก้ไขและป้องกันปัญหาที่มาจากสาเหตุของความโลภะ ความโกรธ ความหลง งานวิจัยนี้เป็นการประยุกต์หลักทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่จุดหมาย คือ การดำเนินชีวิตอย่างมีคุณค่าและมีความสุขอย่างไรก็ตาม เนื่องจากสภาวะของความโลภะ ความโกรธ ความหลง เป็นนามธรรมอันส่งผลกระทบต่อจิตโดยตรง จึงมิใช่เรื่องง่ายที่จะรู้เท่าทันความโลภที่ปรากฏในแต่ละขณะจิต ดังนั้นผู้วิจัยได้ศึกษาคำสอนเกี่ยวกับความโลภะ ความโกรธ ความหลง จึงมีโอกาสมากกว่าที่จะบรรเทากิเลสประเภทความโลภได้อย่างมีประสิทธิภาพ และบรรลุประสิทธิผลดีกว่าผู้ที่มิได้ศึกษา

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่องนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษาวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อการพัฒนาสังคมในประเด็นซึ่งเป็นภาพรวมของสังคม โดยที่ไม่ได้มุ่งเน้นวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อการพัฒนาสังคมในลักษณะซึ่งเป็นองค์กรย่อยต่างๆ ของด้านจิตใจ และสังคม ซึ่งประเด็นนี้เป็นประเด็นหนึ่งซึ่งน่าสนใจในการที่จะทำการศึกษาวิจัยต่อไปนอกจากนี้ ประเด็นที่น่าศึกษาวิจัยอีกประการหนึ่ง คือ

วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ดังนั้นจึงเป็นประเด็นที่น่าสนใจในการที่จะทำการศึกษาวิจัยต่อไปว่า การคิดบรรเทาอกุศลจิต สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลได้อย่างไร

บรรณานุกรม

๑.ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ,๒๕๐๐.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงการณราชวิทยาลัย , ๒๕๓๕.

_____**พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล** . ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย , ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) **หนังสือ :**

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาวโรรส. **สารานุกรมพระพุทธศาสนา**.
ประมวลจากพระนิพนธ์. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. **ธรรมานุกรมประมวลพระนิพนธ์**.
กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย จัดพิมพ์ในงานวิชรญาณวงศานุสรณ์
ครบ ๑๐๐ ปีนับแต่วันประสูติ แห่งสมเด็จสังฆราชเจ้า กรมวชิรญาณวงศ์
วันที่ ๒๑-๒๗ พฤศจิกายน พุทธศักราช, ๒๕๑๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**. กรุงเทพมหานคร :
บริษัท สหธรรมิก จำกัด, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, ๒๕๕๒.

_____**วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ศยาม,พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, ๒๕๕๓.

_____**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. กรุงเทพมหานคร :
เพิ่มทรัพย์พิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, ๒๕๕๓.

_____**ธรรมนูญชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย, ๒๕๕๓.

_____**พุทธวิธีในการสอน**. กรุงเทพมหานคร : โอเอ็นจีการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, ๒๕๔๒.

_____**ทำอย่างไรจะหายโกรธ**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวยจำกัด, ๒๕๔๓.

พระเทพเวทีประยุทธ์ปยุตฺโต,**สัมมาสติในพุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่๒, กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ หจก.การพิมพ์, ๒๕๓๑.

พระราชวรมุนี (ป.อ.ปยุตฺโต), **คำอนุโมทนาในหัวใจกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๑.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต, **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ชุด คำวัด**. วัดราชโอรสาราม. กรุงเทพมหานคร : วัดราชโอรสาราม, ๒๕๔๘.

_____**ศัพท์วิเคราะห์**, กรุงเทพมหานคร : เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๐

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), **กรรมและการเกิดใหม่**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙.

พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะรวบรวม. **พุทธศาสนสุภาษิตฉบับบันทึกธรรมประจำวัน**. กรงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____**ขอบฟ้าแห่งความรู้**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐.

_____ **สัมมาทิฏฐิ** กรุงเทพมหานคร : วิทยาลัยสวนดุสิตการพิมพ์๒๕๑๖.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). **อธิบายธรรมตามหมวดจากนวโกวาท**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๓๔.

_____**อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวโกวาท**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาการพิมพ์, ๒๕๔๘.

_____**พรหมวิหารธรรมเรือนใจของผู้ใฝ่สุข**,กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา,ม.ป.ป..

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) และคณะ. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้งจำกัด, พิมพ์ครั้งที่ ๔, ๒๕๔๖.

พระคันธสาราภิวงศ์. **โพธิปักขิยธรรม**. กรุงเทพมหานคร : บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระธรรมโกศาจารย์ (เงื่อม อินฺทปญฺโญ). **ศึกษาธรรมะอย่างถูกวิธี หรือธรรมวิภาค นวกภูมิ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์พุทธศาสน์, ๒๕๒๘.

พุทธทาสภิกขุ. **ตัวกูของกูฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

_____**การเก็บความโกรธใส่ยุ้งฉาง**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, มปป.

_____**ทศพิธราชธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๗.

_____**ความเป็นเจ้าโลก**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๘.

_____**ปรมัตถสภาวธรรม**. กรุงเทพมหานคร : สวนอุศมมูลนิธิการพิมพ์, ๒๕๑๘.

_____**แก่นพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.

_____**วิธีฝึกกสมาธิวิปัสสมาฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๓๖.

_____**การศึกษาคืออะไร**. กรุงเทพมหานคร : สำนักหนังสือธรรมบูชา, ๒๕๒๔.

พระอุดรคณาธิการชวินทร์สระคำ, และรศ.ดร.จำลองสารพัดนึก. **พจนานุกรมบาลี–ไทย**,
พิมพ์ครั้งที่๓,กรุงเทพมหานคร:บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้งจำกัด,๒๕๓๘.

พระคัมภีรญาณ อภิปุญโญ,**ปฏิจจสมุปบาทคือกฎแห่งความจริง**,กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ธรรมสภา.

พระไพศาล วิสาโล. **สุขแท้ด้วยปัญญา**. กรุงเทพมหานคร : ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์
๒๕๕๓.

ธมฺมวฑฺโฒภิกขุ. **พุทธวิธีชนะความโกรธ**. กรุงเทพมหานคร :
ห.จ.ก.รุ่งเรืองสาส์นการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, ๒๕๓๙.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร :
ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๔๗.

พระมหาปราโมทย์ ปโมทิโต. **พจนานุกรมธาตุ ภาษาบาลี**. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทเอกพิมพ์ไทย จำกัด, ๒๕๔๑.

พระมหาสุวิทย์ วิชฺเชสโก. **ทานก้าวแรกแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพมหานคร :
บริษัทฟองทองเอ็นเตอร์ไพรซ์ จำกัด, ๒๕๔๑.

พระบุดดา ถาวโร. **ชีวิตการงานหลักธรรม**. กรุงเทพมหานคร :
ธรรมสภา, ๒๕๓๗.

พระภาสกร ภูริวฑฺฒโน (ภาวิไล). **ปฏิจจสมุปบาทสำหรับคนรุ่นใหม่**. เชียงใหม่ :
บริษัทนันทพันธ์พริ้งติ้ง จำกัด, ๒๕๔๘.

กรมศิลปากร. **ประชุมโคลงโลกนิติ**. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๑๑.

กรมศิลปากร. **นิราศสุนทรภู่**. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยาการพิมพ์, ๒๕๒๐.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย. **อภิธัมมัตถสังคหบาลีและอภิธัมมัตถ-
วิภาวินีฏีกาฉบับแปลเป็นไทย** กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง. **คู่มือการสอน นักธรรมชั้นตรี**. กรุงเทพมหานคร :
เลี่ยงเชียงการพิมพ์, ๒๕๔๖.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี่ยงเชียง,**ธรรมวิภาค น.ธ.โทปริเฉทที่๒ฉบับมาตรฐาน**,
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง,๒๕๕๑.

คณะงานธรรมวัดนาป่าพง**พุทธวัจน์ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์**กรุงเทพมหานคร :
อนิเมทพริ้นท์แอนด์ดีไซน์ การพิมพ์, ๒๕๕๑.

จำนง ทองประเสริฐ. **คุณธรรมประจำใจ**. คณะกรรมการอำนวยการจัดงานเฉลิมพระเกียรติ
จัดพิมพ์เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระขนมพรรษา ๕ รอบ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. ๕ ธันวาคม, ๒๕๓๐.

_____**ศาสนาปรัชญาประยุกต์**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทคอมแพคท์พริ้นท์จำกัด,
พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๓๙.

จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของความดับทุกข์**. เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

ฉวีวรรณ สูตะบุตร. **มโนทัศน์สำคัญทางการพยาบาลจิตเวช ความวิตกกังวล**.
ในรายงานการประชุมวิชาการพยาบาลจิตเวช ครั้งที่ ๒
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรไทย, ๒๕๒๓.

เชอเกียม ตรุงปะ รินโปเช. **ลิงหลอกเจ้า ลอกคราบวัตถุนิยมทางศาสนา**.
แปลโดยวีระ สมบูรณ์และพจนา จันทรสันติ. กรุงเทพมหานคร :
มูลนิธิโกมลคีมทอง, ๒๕๒๘.

ไชยทรง จันทรอารีย์. **ธรรมประทีป ๙**. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์บริษัทรุ่งเรืองพัฒนาวิริยะพัฒนา, ๒๕๓๑.

ดร. สุเมธ ตันติเวชกุล. **เศรษฐกิจพอเพียงทฤษฎีใหม่**. ใน ๗๒ พรรษาภูมิพลมหาราชา,
กรุงเทพมหานคร : ศึกษาการพิมพ์, ๒๕๔๒.

ดร.โรเจอร์ เจ แดลดรัพ. **พิฆาตความโกรธ**. แปลโดย เมยานี,
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์วลัยลักษณ์, ๒๕๓๓.

ดร.อนุสร จันทพันธ์ และ ดร.บุญชัย โกศลธนากุล. **จริต ๖ : ศาสตร์ในการอ่านใจคน**.
กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๖ - ๒๕๔๗.

ด.ร.สนอง วรอุไร. **มองชีวิตด้วยจิตว่าง**, สมุทรปราการ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุป, ๒๕๕๐.

ธนู จงเลิศจรรยา. **พระอภิธัมมัตถสังคหะเก้าปริจเฉท**. กรุงเทพมหานคร :
อำนวยสาส์นการพิมพ์, ๒๕๒๘.

ธรรมรักษา. **โกรธ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สติ, ๒๕๔๑.

นีน่าวัน กอร์คอม. **พระอภิธรรมในชีวิตประจำ วัน**. แปลโดยดวงเดือน บารมีธรรม
กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

บรรจบ บรรณรุจิ. **ปฏิจจสมุปบาท**. กรุงเทพมหานคร : พรบุญการพิมพ์, ๒๕๓๘.

_____**กระบวนธรรมเพื่อความเข้าใจชีวิตปฏิจจสมุปบาทเกิด-ดำรงอยู่-
ตายและลับต่ออย่างไร**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

ปุ้ย แสงฉาย. **นิทานธรรมบท**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ลูกส.ธรรมภักดี, ม.ป.พ..

ปัญญา ใช้ยางบาง. **ธรรมาธิบายเล่ม ๒,** (นครปฐม : สำนักพิมพ์รติธรรม, ๒๕๔๖.

ประยุทธ์ หลงสมบุญ (ป.หลงสมบุญ). **พจนานุกรมบาลี-ไทย**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๑๙.

พันตรีประยุทธ์ หลงสมบุญ. **พจนานุกรม มคธ - ไทย**,(กรุงเทพมหานคร : อาทรการพิมพ์,๒๕๔๐**.**

พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์. **พุทธศาสตร์ ฉบับฉลอง ๒๕ พุทธศตวรรษ**. กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยาการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, ๒๕๐๘.

_____**พุทธศาสตร์ภาค ๒**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____**ประมวลศัพท์ ๖ ศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : ดวงกมลสมัยจำกัด พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๓๔.

_____**สนิมในใจ**. กรุงเทพ,มหานคร : บริษัทสารมวลชนจำกัด, ๒๕๓๓.

มหากัจจายนเถระ รจนา. **เนตติปกรณ์**. พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและอธิบาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยรายวันการพิมพ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๕๐.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๑**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

ม.จ.หญิงพูนพิสมัย ดิศกุล. **พุทธศาสนาในทัศนะของข้าพเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : ศิรินรัตน์การพิมพ์, ๒๕๐๖.

มานิต ศรีสุภานนท์ และจำลอง ดิษยวณิช. **ตำราจิตเวชศาสตร์**. เชียงใหม่ : ห.จ.ก. เชียงใหม่. โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๒.

ราชบัญฑิตยสถาน. **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๒๙ **.**

_____**พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสากลอังกฤษ–ไทย**. กรุงเทพมหานคร : หจก. อรุณการพิมพ์, ๒๕๔๒.

รศ.ดร. สุนทร ณ รังสี. **พุทธปรัชญาจากพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

รศ.ดร. เดือน คำดี. **พุทธปรัชญา**. กรุงเทพมหานคร : โอ.เอส.พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔.

ริส ดับบลิว เดวิดส์. **พจนานุกรมบาลี-ไทย-อังกฤษ, ฉบับภูมิโลภิกขุ**. แปลโดยพระมหาสุรจิตร สงสกุล. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกฺขุ, ๒๕๓๐.

วศิน อินทสระ. **โยนิโสมนสิการ**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ เรือนธรรม, ๒๕๔๕.

_____**พุทธจริยศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๙.

_____**หลักคำสคนสำคัญในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : บรรณนาคารการพิมพ์, ๒๕๑๙.

สุมน อมรวิวัฒน์. **การสอนโดยสร้างศรัทธาและโยนิโสมนสิการ**, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, ๒๕๓๐.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **ประวัติศาสตร์ศาสนา**. กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์พิมพ์ครั้งที่ ๕, ๒๕๓๒.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธวิธีแก้ทุกข์ในสายธารธรรม**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาจัดพิมพ์, ๒๕๓๕.

สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกปฏิจจสมุปปาททีปนี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

สุจินต์ บริหารวนเขตต์. **ปรมรมัตถธรรมจิตตสังเขป**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา, ๒๕๓๖.

สุวนีย์ เกี่ยวกิ่งแก้ว. **ความวิตกกังวล เอกสารคำสอนวิชาการพยาบาลจิตเวชชุมชน**. เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ปอง, ๒๕๒๗.

สิเนรุ. **ดั่งเผาใจให้ผุยผง**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทฟ้าอภัยการพิมพ์, ๒๕๓๔.

(๒)วิทยานิพนธ์

พระนิเทศ ญาณวีโร (ขิงหอม). “ศึกษาวิเคราะห์วิภัชชวาทในพุทธปรัชญาเถรวาท” **วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ-ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

พระครูสุวรรณธรรมาภรณ์. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในวิธุรชาดก”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

พระมหาขันทอง วิชาเดช. “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. “ทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **พระราชวิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม. “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภะในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

แม่ชีดวงพร คำหอมกุล. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธจริยศาสตร์ในธัมมปทัฏฐกถา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหาจุฬา-

ลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

กานต์สินี จันทร์วิภาดิลก. “การศึกษาวิเคราะห์ระบบวิธีคิดเพื่อการดำเนินชีวิตตามแนวพุทธศาสน์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ดวงกมล พึ่งประเสริฐ. “ผลของการให้คำปรึกษาของพยาบาลต่อระดับความวิตกกังวลและความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของผู้ป่วยทำแท้งผิดกฎหมาย”, **วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๙.

บังอร เครียดชัยภูมิ. “ผลของดนตรีต่อระดับความวิตกกังวลของผู้ป่วยขณะได้รับการผ่าตัด”, **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๓.

ยุพกานต์ ตัณฑเกยูร. “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากัมฐาน”, **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : พระมหานุกูล พรหมขันธ์ (มหาวีโร)
เกิด : วันอาทิตย์ที่ ๔ เดือนสิงหาคม พ.ศ. ๒๕๑๑
สถานที่เกิด : ณ บ้านหนองเป็ดหาย ตำบลทุ่งศุขลา อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี
การศึกษา : ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ สอบไล่ได้นักธรรมชั้นเอก
ปี พ.ศ. ๒๕๔๘ สอบไล่ได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค สำนักศาสนศึกษา วัดลากค้อน จังหวัดนนทบุรี
หน้าที่ปัจจุบัน : ปี พ.ศ. ๒๕๕๒ ได้รับแต่งตั้งเป็นครูสอนพระปริยัติธรรม แผนกธรรม - บาลี
เข้าศึกษา : ๑๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๒
สำเร็จการศึกษา **:** ๑๙ มีนาคม ๒๕๕๕
ที่อยู่ปัจจุบัน : ๔๙๐ วัดศาลาลอย พระอารามหลวง ตำบลในเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์
โทร. ๐๘๒ - ๑๔๐๒๕๙๔