

บทความวิชาการ

การประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวัน

พระมหาโสภณ วิจิตรธมโม¹

การคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจา ที่เรียกว่า การพูดและการกระทำ เป็นศูนย์บัญชาการ ซึ่งกำหนดหรือสั่งบังคับให้พูดจาและให้กระทำไปตามที่คิดหมาย (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) ในกระบวนการคิด ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึง กระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สาระสำคัญของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธได้สรุปไว้แล้ว ในธรรม 4 ประการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา ประกอบด้วย การเสวนาสัตตบุรุษ การฟังธรรมะ โยนิโสมนสิการ และธรรมานุปฏิบัติ การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต ทำให้เกิดมีความเมตตา ความรักใคร่ การสงเคราะห์ปัจจัยลางตามมีตามได้ มีการส่งเสริม สนับสนุน ความยุติธรรมเป็นหลัก เรียกว่า พรหมวิหาร 4 แต่ในตรงกันนั้นไม่ได้ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ใด หากยังมี ความโลภ โกรธ และหลงเกิดขึ้นกับใครแล้ว จะทำให้ผู้นั้นมีความรุ่มร้อนจิตใจกระสับกระส่าย ไม่เป็นสุข เหมือนถูกไฟเผาผลาญ ไม่มีโทษใดร้ายแรงเท่ากับความโลภ โกรธ หลงได้ และวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต นั้นมีประโยชน์ใช้

กับชีวิตประจำวัน เพื่อความสงบสุขภายในอันเป็นความสุขที่แท้ ดังพุทธพจน์ว่า สุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มี โดยอาศัยหลักกรรมวิธีคิดแนวพุทธ 10 ประการ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ จะนำไปสู่การเกิดปัญญา และสามารถแก้ปัญหา ช่วยดับทุกข์หรือบรรเทาทุกข์ที่เกิดขึ้นได้

อกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักการเพื่อบรรเทาอกุศลจิต คิดในทางที่ปลอดจากอกุศลจิต 3 (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552) คือ จากความโลภ ความนึ่กคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่างๆ คิดปราศจากความเห็นแก่ตัว คิดเสียสละ และความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึ่กคิดที่ปราศจากราคะ หรือความโลภคิดไม่พยายาบาท คือคิดไม่มีความเกลียดแค้นชิงชัง ขัดเคือง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่างๆ มีความปรารถนาดี มีไมตรีจิต ต้องการให้ผู้อื่นเป็นสุข จัดเป็นความนึ่กคิดที่ปราศจากโทสะ คือ ไม่มีการเบียดเบียน การคิดทำร้าย หรือทำลาย ช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความ นึ่กคิดที่ปราศจากโทสะ

¹ นิสิตปริญญาเอก หลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาพุทธจิตวิทยา มหาวิทยาลัยวงศกมลราชวิทยาลัย.

เช่นเดียวกัน หรือวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือเร้าคุณธรรม หรือวิธีคิดแบบกุศล ภาวนา เป็นวิธีคิดในแนวสกดักัน หรือบรรเทาและขัดเกลาค้นหา หลักการทั่วไปของวิธีคิดแบบนี้ คือสิ่งที่ได้ ประสบหรือได้รับรู้อย่างเดียวกัน แต่บุคคลผู้ประสบ หรือรับรู้ต่างกัน อาจมองเห็นและคิดนึกปรุงแต่งไปคนละอย่าง สุดแต่โครงสร้างของจิตใจ หรือแนวทางความเคยชินต่างๆ หรือสุดแต่การทำใจในขณะนั้นๆ ของอย่างเดียวกัน หรืออาการกิริยาเดียวกัน คนหนึ่งมองเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางดีงาม เป็นประโยชน์ เป็นกุศล แต่อีกคนหนึ่งเห็นแล้วคิดปรุงแต่งไปในทางไม่ดีไม่งาม เป็นโทษ เป็นอกุศล แม้แต่บุคคลคนเดียวกัน แต่ต่างขณะต่างเวลา ก็อาจคิดเห็นปรุงแต่งต่างออกไปครั้งละอย่าง คราวหนึ่งร้าย คราวหนึ่งดี การทำใจที่ช่วยตั้งต้น และชักนำความคิดให้เดินไปในทางที่ดีงามและเป็นประโยชน์ เรียกว่าเป็นวิธีคิดแบบอุบายปลุกเร้าคุณธรรม (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552)

อกุศลจิตในชีวิตประจำวัน

การนำเอาหลักธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าสู่ภาคปฏิบัติในการดำเนินชีวิตประจำวันนั้น คือการรับเข้าหลักธรรม พิจารณาและบรรเทากิเลส อันเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญา เกี่ยวกับกรณีตัวอย่างการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลกิเลสทั้ง 3 คือ กลุ่มโลภะ กลุ่มโทสะ กลุ่มโมหะ และการบรรเทาความยึดมั่นถือมั่น แสดงให้เห็นถึงรากฐานที่มาของวัฒนธรรมการคิด ซึ่งมีอิทธิพลต่อ

แนวคิดของวิธีคิดยุคปัจจุบัน และนักวิชาการไทย แนวคิดยุคปัจจุบันและแนวคิดของวิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท (แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม, 2550)

ในขณะที่การคิดถึงความตายแล้วคิดไม่ถูกวิธีว่า จะเกิดกุศลธรรมขึ้นเกิดความสลดหดหู่ เศร้าเหี่ยวแห้งใจ หวั่นไหวหวาดกลัว เสียใจ และอาจจิตใจเมื่อเป็นความตายของคนที่เกี่ยวข้อง แต่ถ้ามองให้ถูกวิธี จะเกิดกุศลธรรม เกิดความรู้สึกลึกซึ้งตัวเราใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขวยปฏิบัติหน้าที่นำสิ่งดีงามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรมรู้เท่าทันความจริงเป็นคติธรรมคาของสังฆารและวิธีประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวันที่ปรากฏในคำสอนพระพุทธศาสนาเถรวาทหลักธรรมที่เป็นบัณฑิตควรยึดเหนี่ยวจิตใจเพื่อถึงพร้อมด้วยความสำเร็จสมประสงค์ คือ อิทธิบาท 4 (คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง, 2556) ได้แก่

1) ฉันทะ คือ ความพอใจและใฝ่ใจที่จะกระทำสิ่งนั้นๆ ให้ดียิ่งขึ้น

2) วิริยะ คือ ความขยันหมั่นเพียรที่จะปฏิบัติหน้าที่การทำงานด้วยความพากเพียรพยายาม ไม่ทอดถอย

3) จิตตะ คือ ความมีจิตตั้งมั่นในสิ่งที่กระทำอย่างแน่วแน่

4) วิมังสา คือ ความไตร่ตรองโดยใช้ปัญญาใคร่ครวญหาเหตุผล

วิธีละความโกรธสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตา เพราะทำให้เกิดประโยชน์ปัจจุบันแก่ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา

ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ กลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส ได้รับอานิสงส์ทำให้ร่างกายและจิตใจของผู้เจริญเมตตา ได้รับการพักผ่อนอย่างเต็มที่ ดังนั้นผู้เจริญเมตตา จึงเป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงมีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคม เป็นอานิสงส์ส่วนหนึ่งของการเจริญเมตตา คือ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลายรักษาซึ่งบุคคลผู้มีคุณสมบัติดังกล่าวนี้ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ทำอะไร ย่อมแวดล้อมไปด้วยบุคคลที่พร้อมจะให้ความร่วมมือ สนับสนุน และให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ เมื่อประกอบอาชีพการทำงานหรือกิจการใดๆ ย่อมประสบความสำเร็จ ทำให้มีสถานภาพดี เป็นที่ยอมรับในสังคมมีสุขภาพจิต มีวุฒิภาวะทางอารมณ์ที่ดีเพราะการเจริญเมตตา ทำให้จิตใจของผู้เจริญเมตตา มีคุณภาพสูงขึ้น ตามขั้นของการปฏิบัติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ฆ่าให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง (พระธรรมปิฎก, 2546)

การใช้ความคิดถูกวิธีคิด อย่างมีระเบียบคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ (พระราชาวรมุณี, 2525) วิธีคิดแบบมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ และมีข้อที่ต้องทำความเข้าใจเป็นพิเศษคือ การที่มีผู้เข้าใจผิดเกี่ยวกับความหมายของการเป็นอยู่ในปัจจุบัน หรือมีปัจจุบันธรรมเป็นอารมณ์ ความคิดที่เป็นอยู่ในปัจจุบันหมายถึงการคิดในแนวทางของความรู้

หรือคิดด้วยอำนาจปัญญา การคิดแบบนี้ถือว่าไม่ว่าจะเป็นเรื่องที่เป็นอยู่ในขณะนี้ หรือเป็นเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือเป็นเรื่องของกาลภายหน้าก็จัดเข้าไปเป็นการปัจจุบัน ทั้งสิ้น ความคิดถึงอดีตและอนาคต ตามแนวทางของปัญญาที่เป็นเรื่องของกิจในปัจจุบันจะช่วยให้เกิดประโยชน์ในทางปฏิบัติ ช่วยให้การปฏิบัติในปัจจุบันถูกต้องได้ผลดียิ่งขึ้น และสนับสนุนให้มีการเตรียมวางแผนล่วงหน้า นับว่าเป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก (พระราชาวรมุณี, 2525)

โทษของอกุศลจิต

ลักษณะโทษของความ โลกและผลที่กระทบต่อสังคม อนึ่งความ โลกเมื่อแสดงตัวออกมาเป็นความพยายามทุกวิถีทาง เพื่อโน้มน้าวสิ่งที่ตนหมายปองมาเป็นสมบัติของตน หรือพยายามเหนี่ยวรั้งเข้ามาอย่างไรก็ตามโทษของความ โลกเป็นปัญหาบีบบังคับเบียดเบียนจิตใจของบุุคคลบางคนอยู่ทุกวัน ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ตระหนักถึงปัญหาข้อนี้ จึงจัดความ โลกเป็นโทษพื้นฐานของสังคมประการหนึ่ง เมื่อพิจารณาลักษณะของความ โลกตามที่ปรากฏในสังคมปัจจุบัน โทษที่เกิดจากความ โลกจะแสดงอาการในรูปแบบของความอยากได้เป็นความอยากได้ที่เป็นไปในการประพฤติดุจริต หรือเป็นบทบาทเชิงลบที่กีดกันวิถีชีวิตของมวลมนุษย์ให้ออกจากความชอบธรรม (พระมหาขันทอง วิหาเดช, 2545)

เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นผิดอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรม

ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นอีกก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่นแม้ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เหมือนกับสัมมาทิฏฐินี้เลย ก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นชอบกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น "ก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้ข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ไม่เกิดขึ้น หรือกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป เหมือนกับมิจฉาทิฏฐินี้เลย ก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลเป็นผู้มีความเห็นผิดกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป

แม้แต่พระเจ้าอชาตศัตรูที่มีความโลภอย่างรุนแรง เพื่อจะครองราชย์สมบัติ ถึงกับต้องฆ่าพ่อของตัวเอง จิตของบุคคลที่ถูกความโลภครอบงำ จะมีอาการเต็มไปด้วยความอยากอย่างไม่มีที่สิ้นสุด โทษที่เกิดจากความโลภมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีการกระทำทางกายทางวาจาอันไม่น่าปรารถนาของแต่ละบุคคล ส่งผลกระทบเชิงลบต่อผู้กระทำ และสร้างปัญหาแก่สังคมโดยรวม เพราะพฤติกรรมดังกล่าวเกิดจากอำนาจของกิเลส และขัดต่อหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาธรรมาททั้งสิ้น

โทษของความโลภจำแนกออกเป็น 3 ระดับ ได้แก่ อย่างละเอียด กลาง และหยาบ ความโลภทุกระดับชั้นไม่ว่าละเอียด กลาง หยาบ ย่อมเป็นเหตุแห่งทุกข์ เราเป็นเสมือน

ทาส ตลอดเวลาที่เรายังผลิตเพลินมัวเมาอยู่ในอารมณ์ที่ปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เราจะไม่เป็นอิสระ ถ้าเรามีความสุขเกิดขึ้นกับสถานการณ์ที่มีอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ เรายึดถือในความพอใจและความอยากได้จนเกินไป ทำให้จิตใจเศร้าหมองได้ง่าย และตกเป็นทาสของอารมณ์และความรู้สึกต่างๆ ที่เป็นสาเหตุของความโลภที่เกิดขึ้นในวิถีจิต โทษของความโลภเป็นเหตุของการพูดไม่ดี ทำไม่ดี ก็เป็นทุกข์ ได้พบเห็นในชีวิตประจำวัน การที่บุคคลขาดเมตตา จึงทำให้ความรัก ความปรารถนาดีของเขาเป็นความรัก ในลักษณะมีเชื้อโยอาลัย ปรารถนาเรียกร้องความต้องการ ได้รับการตอบแทนในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ถ้าไม่มีการตอบสนองก็จะกลายเป็นความโกรธ และเป็นความรักค้ำจนถึง รูปร่าง หน้าตา ของเขาเป็นอย่างไร มุ่งที่ความสวยงาม ความน่ารัก น่าใคร่ น่ายินดี น่าปรารถนา ของรูป เสียง กลิ่นรส สัมผัส สภาพของสิ่งเหล่านั้น (พระเทพดิลก, ม.ป.ป.)

ทุกข์ที่เกิดเพราะอกุศลจิต

กิเลสต่างๆ ที่สะสมมามากมาย ทำให้เกิดความทุกข์ใจ อันเกิดจากกิเลสเป็นธรรมดา ความทุกข์ที่สัตว์โลกกล่าวว่าเป็นปัญหาชีวิตนั้นความทุกข์จึงแบ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่ๆ คือ ความทุกข์กายที่เป็นผลของกรรมที่ได้รับกระทบสัมผัสทางกาย ไม่ดี มีการเจ็บไข้ได้ป่วย ขณะที่เจ็บ และความทุกข์ใจที่เกิดจากกิเลสประการต่างๆ ปัญหาหนักของชีวิตจึงไม่พ้นจากการเกิดขึ้นของสภาพธรรมที่

เป็นจิต เจตสิกที่เป็นผลของกรรมบ้าง (ทุกข์กาย) และเป็นอกุศลจิตบ้าง คือทุกข์ใจ เพราะปุถุชนที่ไม่ได้สติ ไม่มีปัญญา จึงไม่ได้รู้ตามความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงกรรม ไม่ใช่เรา แต่เพราะมีกิเลส ที่สำคัญคือคิดว่า มีเรา มีเขา มีสิ่งต่างๆ จึงทุกข์เพราะความยึดถือ ว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นสิ่งต่างๆ และเพราะความยึดถือในสิ่งเหล่านั้นเมื่อสิ่งนั้นแปรปรวนไปไม่เป็นดังใจ หรือไม่ได้สิ่งนั้น พลัดพรากจากสิ่งนั้น จึงทำให้ทุกข์ใจ จึงเกิดปัญหาขึ้น ปัญหามีได้ เพราะกิเลส ขณะใดที่เป็นอกุศลมีปัญหา

ปัญหามีเพราะกิเลส และขณะที่เป็นปัญหา คือขณะนั้นจิตเป็นอกุศล มีความทุกข์ใจ ฟุ้งซ่าน เพื่อให้เข้าใจว่า ปัญหาคืออกุศล อกุศลไม่เป็นปัญหา ขณะที่ทุกข์ใจเพราะกิเลส เป็นปัญหาในขณะนั้น การแก้ไขปัญหา หรือการแก้ไขอกุศล ต้องแก้ไขด้วยปัญญาความรู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเราจะต้องยอมรับความจริงในบางประการว่า สะสมปัญหา สะสมเหตุให้เกิดปัญหา เหตุให้เกิดความทุกข์ใจ คือสะสมกิเลสมากมายที่ทำให้เกิดอกุศล เกิดปัญหามากมายนับไม่ถ้วน การจะแก้ปัญหาก็อกุศล จึงจะต้องค่อยเป็นค่อยไป ใช้เวลานาน ไม่สามารถที่จะละปัญหาได้ทันที เพราะสะสมกิเลสมากมายนั่นเอง ซึ่งธรรมที่จะแก้ปัญหาก็อกุศล คือ ปัญญา เพราะปัญญาทำให้เข้าใจความจริงของชีวิตว่า คือ มีแต่ธรรมที่เกิดขึ้น ไม่มีเรา ไม่มีเรื่องราวต่างๆ ที่ยึดว่าสิ่งนั้นสำคัญเหลือเกินกับชีวิต หากเรามองย้อนไปในเรื่องราวที่ผ่านมา แม้ไม่นาน ก็ไม่ต่างจากความฝัน และที่สำคัญที่เรา

คิดว่าสำคัญมาก กลับแล้วก็ลืมในขณะที่หลับแล้ว เรื่องราวที่สำคัญมาก หายไปไหน ไม่มี

การคิดในพระพุทธศาสนา

มนุษย์ในสังคมจะมีความสุขอย่างแท้จริงได้ต้องดำเนินชีวิตถูกต้อง ดีงาม คือต้องปฏิบัติถูกต้องต่อชีวิตตนเอง ต่อผู้อื่น ต่อสังคมและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งต่อเทคโนโลยีต่างๆ การดำเนินชีวิตมองในแง่หนึ่งก็คือการประกอบกิจกรรมหรือกระทำการงานต่างๆ โดยเคลื่อนไหวแสดงออก เป็นพฤติกรรมทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง เรียกว่าทำ พุท คิดการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องได้ผลก็คือการรู้จักทำ รู้จักพูด รู้จักคิด หรือที่เรียกว่า ทำเป็น พูดเป็น และคิดเป็น (พระธรรมปิฎก, 2547)

ในบรรดาการกระทำการงานต่างๆ การรู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งในการรู้จักดำเนินชีวิตหรือดำเนินชีวิตเป็น แล้วคิดอย่างไรจึงจะเรียกว่าการรู้จักคิดหรือคิดเป็น อกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคเครื่องกีดขวางความเจริญของกุศลจิต มีเครื่องวินิจฉัยแยกอกุศลธรรมอยู่ 3 ประการคือ

- (1) อกุศล คือ สภาพที่ไม่เป็นกุศล
- (2) วชฺช คือ สภาพที่มีโทษ
- (3) ทุกขวิปาก คือ สภาพที่ให้ผลเป็นทุกข์

อกุศลธรรมได้แก่ อวิชชา คือ ความไม่รู้ หรือความไม่รู้แจ้งจัดเป็นมูลฐานของสรรพกิเลสที่มีชื่อเรียกต่างๆ กันออกไปตามอาการของกิเลสเหล่านั้น ซึ่งล้วนแล้วแต่

สืบเนื่องจากอวิชชาทั้งสิ้น แม้จะจำแนกความไม่รู้ออกไปมากเท่าไรก็ตาม ความไม่รู้เหล่านั้น อกุศลธรรมที่เป็นอุปสรรคหรือเป็นอันตรายต่อการคิดบรรเทาอกุศลจิต

การคิดแบบกุศลจิตในพระพุทธศาสนา

การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตก่อน ว่าเราคิดเพื่ออะไร หลักการเป็นอย่างไร เราต้องใช้หลักนั้นไปสัมพันธ์กับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตสำคัญตรงที่ว่าเรามีการคิดเพื่อบรรเทาอะไร เรามีวิธีการที่เหมาะสมกับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตใหม่ การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตนี้อะไรได้กุศล คือความดี ได้ความดีไปเพื่ออะไร วิธีการของเราที่ทำอยู่เวลานี้ มันพอจะให้ไปถึงจุดหมายนั้นไหม การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตต้องประกอบด้วยสติ และปัญญา การคิดแบบกุศลมี 4 ความหมาย คือ เป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ คำว่าสุขภาพในที่นี้หมายถึง สุขภาพของจิตใจซึ่งเป็นฐานของสุขภาพกายด้วย คือทำให้จิตใจเข้มแข็ง สมบูรณ์เหมือนกับร่างกายของเรา เมื่อไม่มีโรคก็เป็นร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจที่ไม่ถูกรอค คือกิเลสเบียดเบียน ก็เป็นจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ สบายคล่องแคล่ว ใช้งานได้ดี อย่างที่ท่านเรียกว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน จิตใจแบบนี้เรียกว่า ไม่มีโรค ความหมายที่ 2 ว่า อนุวัชชะ แปลว่า ไม่เสียหาย ไม่มีโทษ คือ ไม่มีสิ่งมัวหมอง ไม่สกปรก ไม่บกพร่อง สะอาด ผ่องแผ้ว ผ่องใส ปลอดโปร่ง เป็นต้น เองง่ายๆ ว่า สะอาดบริสุทธิ์ ความหมายที่ 3 ว่า โกศลสัมภุต แปลว่า เกิดจากปัญญา เกิดจากความฉลาด

หมายความว่า กุศล เป็นเรื่องประกอบไปด้วยปัญญา คือ ความรู้ความเข้าใจ ทำด้วยความรู้เหตุผล และทำตามความรู้เหตุผลนั้น เช่น มองเห็นความดี ความชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์ รู้ไม่ใช่ประโยชน์ ทำด้วยจิตใจที่สว่างไม่โง่เขลามืดมัว เรียกว่า เป็นความสว่างของจิตใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้วไม่ปิดบังปัญญา จิตใจสว่าง ไม่มีมืดไม่บอดมองเห็นอะไรๆ ถูกต้องตามความเป็นจริง ความหมายที่ 4 สดท้ายคือ สุขวิบาก มีสุขเป็นผล ทำให้เกิดความสุข เวลาทำ จิตใจก็โปร่งสบาย สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบเย็น ไม่เร่าร้อน บีบคั้น อึดอัด คับแค้น

กุศลจิต 3 หมายถึง การคิดที่เป็นความดี รากเหง้าหรือต้นตอของความดีทั้งปวง ซึ่งเป็นหลักธรรมที่ตรงกันข้ามกับ อกุศลจิต มี 3 ประการ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2553) ดังนี้

1) **อโลภะ** ความไม่อยากได้ อโลภะ คือ ความเป็นผู้ไม่มีความทะยานอยากเป็นผู้ที่มีสติระลึกรู้ตัวอยู่เสมอไม่ว่าจะกระทำสิ่งใดๆ มีแต่ความยินดีและพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่เท่านั้น การปฏิบัติตนเป็นผู้มีอโลภะนั้น จะต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามกับโลภะ เช่น สันโดษ ความพอใจ ทาน การบริจาค จาคะ การเสียสละ อนุภิชฌา ความไม่โลภไม่อยากได้ของผู้อื่น เป็นต้น

2) **อทิสสะ** ความไม่คิดประทุษร้าย อทิสสะ คือ ความไม่คิดประทุษร้าย ไม่โกรธ ไม่ผูกพยาบาท จะทำอะไรก็มีสติรู้สึกรู้ตัวอยู่เสมอ ใช้ปัญญาในการประกอบการตัดสินใจต่างๆ การปฏิบัติตนเป็นผู้มีอทิสสะนั้น

จะต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามกับโทษ เช่น เมตตา ความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข กรุณา ความสงสาร อักโกธะ ความไม่โกรธ อพยบาท ความไม่ปองร้ายผู้อื่น อวิหิงสา ความไม่เบียดเบียน ตีติกาขันธ์ ความอดทน ต่อความเจ็บใจ เป็นต้น

3) โมหะ ความไม่หลง โมหะ คือ ความไม่หลงมกมาย ไม่ประมาทอันเป็นสาเหตุให้เกิดความชั่วทั้งปวง ให้เป็นผู้มีสติปัญญามั่นคงใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง โดยยึดหลักเหตุผล เมื่อมีโหมะเกิดขึ้นกับตัวแล้ว โลภะ โทสะ และโมหะ ก็มีอาจเกิดขึ้นได้ การปฏิบัติตนเป็นผู้มีโหมะนั้น จะต้องปฏิบัติธรรมที่ตรงกันข้ามกับโทษ เช่น พาหุสังจาละ ความเป็นผู้ศึกษารับฟังมาก วิมังสา หมั่นตรึกตรองพิจารณา สัทธา เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ โยนิโสมนสิการ การรู้จักตรึกตรองให้รู้จักดีชั่ว ปัญญา รอบรู้ในสิ่งที่ประ โยชน์และไม่เป็นประโยชน์ เป็นต้น อโลภะ ความไม่โลภอยากได้โดยมีความสันโดษ ความพอใจอยู่ในทรัพย์สมบัติเฉพาะที่เป็นของตนเท่านั้น มูลเหตุของกุศลมูลคือ อโหมะ ความไม่โกรธแค้นขัดเคือง ก็โดยที่มีเมตตา กรุณา มูลเหตุของกุศล คือ โหมะ ความไม่หลง ก็คือความมีปัญญารู้ตามความเป็นจริง อันทำให้ไม่หลงไหล ไม่ให้ถือเอาผิด

จิต มี กุศลจิต (จิตที่ดีงาม) วิบากจิต (จิตที่เป็นผล) และกิริยาจิต (จิตที่ไม่เป็นทั้งเหตุและผล) จิตต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นในวัน หนึ่งๆ แต่ที่เราไม่ค่อยรู้เรื่องจิตเหล่านี้เลย โดยมากเราไม่รู้ว่า จิตเป็น กุศล หรือ วิบาก หรือ กิริยา ถ้าเราพิจารณาสภาพของจิตก็จะ

เข้าใจตัวเองและผู้อื่นมากขึ้น เราจะมี ความเมตตา กรุณาต่อผู้อื่นมากขึ้น ความไม่โลภ มีประโยชน์ชี้ให้เห็นว่า คนที่ถูกความโลภครอบงำจิตใจ ย่อมไม่รู้จักรอรรถ ไม่รู้จักธรรม เพราะมีแต่ความมีคอบอดปราศจากปัญญา ความโลภเป็นสาเหตุทำให้จิตใจเศร้าหมอง หรือสูญเสียความเป็นปกติไป เป็นเครื่องกั้นมิให้บุคคลไปสู่สุคติ พระพุทธองค์จึงทรงตรัสสอนให้ละความโลภด้วยอริยมรรค เพื่อให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ใสสะอาด สว่าง สงบ จะนำไปสู่การพัฒนาทุกๆ ด้านตามความเป็นจริง คนที่ไม่ถือเอาสิ่งของๆ ผู้อื่น แม้แต่เส้นหญ้า เป็นผู้ไม่มีความโลภ องค์ธรรมที่เป็นเครื่องป้องกันพฤติกรรมทุจริตที่จะล่วงละเมิดทางกายวาจาเพราะความโลภคือศีล ยินดีด้วยของที่มีอยู่ ไม่มีความโลภในปัจจัย 4 ในสัน โดยผู้มีความอดกลั้นทำหน้าที่ข่มจิตไว้ หมายถึง กิริยาที่อดทนต่อความโลภ เพราะขันติ ทำให้มีคุณค่าทางจิตใจและปัญญา ไม่ลุ่มหลงหมกมุ่นมัวเมา บริโภคทรัพย์อย่างรู้เท่าทันเห็นคุณโทษ มีจิตเป็นอิสระ และอาศัยทรัพย์เพื่อให้ได้โอกาสที่จะพัฒนาจิตปัญญายิ่งๆ ขึ้นไป (พระพรหมคุณาภรณ์, 2546)

บทสรุป

การอยู่ร่วมกันของคนจำนวนมากในสังคม ไม่ว่าจะ เป็นคนในสังคมใดก็ตาม ย่อมจะมีความขัดแย้ง การกระทบกระทั่งเกิดขึ้นเป็นธรรมดา ทั้งในด้านความคิด การพูด การกระทำเพราะแต่ละคนมีพื้นฐานการศึกษาและได้อบรมทางจิตใจที่แตกต่าง

กัน แม้ว่าในสังคมนั้นๆ จะมี กฎกติกา หรือ ระเบียบวินัยไว้คอยควบคุมก็ตาม ความขัดแย้ง การกระทบกระทั่งก็ย่อมจะมีขึ้นบ้าง การเอาใจเอาเปรียบกันของคนในสังคม เป็นปัญหาใหญ่ ซึ่งนับวันจะทวีความรุนแรงขึ้นจนคนในสังคมหาความสุขไม่ได้ แม้สังคมก็ตกอยู่ในกฎเกณฑ์ดังกล่าวนี้ ไม่ว่าจะอยู่ในสมัยพุทธกาลหรือหลังพุทธปรินิพพานแล้วก็ตาม การคิดแบบการบรรเทา

อกุศลจิตนั้น เป็นการคิดที่มีความสำคัญมาก เพราะทำให้บุคคลมีการคิดที่ถูกต้องวิธี คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ และเป็นกำลังเชื่อมต่อไปยังกุศลจิตเป็นการคิดที่ส่งผลให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องวิธี และชักนำให้บุคคลต่างๆ เป็นกัลยาณมิตรที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม

เอกสารอ้างอิง

- คณาจารย์สำนักพิมพ์เสียงเชียง (นามปากกา). (2546). **คู่มือการสอน นักธรรมชั้นตรี**. กรุงเทพมหานคร : เสียงเชียงการพิมพ์
- พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตโต). (2546). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2552). **พุทธธรรมฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพมหานคร : ศยาม
- พระมหาขันทอง วิชาเดช. (2545). **การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันตีในพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2525). **ปรัชญาการศึกษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิโกมลคีมทอง
- พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ). (ม.ป.ป.). **พรหมวิหารธรรมเรื่อนใจของผู้ใฝ่สุข**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา
- สุนันทา เรียงแหลม (แม่ชี). (2550). **การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภะในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย