

## บทความวิชาการ

### การดับอกุศลจิตตามแนวพุทธ

พระครูไพศาลวัฒน์คุณ (สมพร จิตปัญโญ เต็มปึกษ์)<sup>1</sup>

#### บทคัดย่อ

วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตเป็นกระบวนการค้นหาแนวทางความคิดเพื่อบรรเทากิเลส ทำให้อกุศลจิตเบาบางลดน้อยลง หรือสามารถระงับไว้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้ จะก่อให้เกิดผลดีต่อสภาพจิตใจทั้งตนเองและผู้อื่น เป็นวิธีคิดแบบเร้ากุศล หรือคิดแบบกุศลภาวนา เพื่อสกัดกั้น บรรเทาและขัดเกลาค้นหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม เป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฐิ ทำให้ชีวิตไปสู่ทิศทางที่ถูกต้อง และมีความสุขได้มีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสภาพจิตที่ดี ด้วยการลดความโลภ โกรธ หลง

การประยุกต์วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในชีวิตประจำวันในระดับโลกิยะนั้น ก็เพื่อดำเนินชีวิตด้วยวิธีคิดที่รู้เท่าทันพฤติกรรมทางกาย รู้เท่าทันเวทนา รู้เท่าทันจิต และรู้เท่าทันธรรม มีหลักเกณฑ์รวมอยู่ในสติปัฏฐาน 4 เป็นวิธีคิดที่มีแนวทางของความรู้คิด ด้วยอำนาจของสติที่คอยควบคุมอารมณ์ มีจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ เพื่อให้มีสติระลึกรู้เท่าทัน โดยเฉพาะที่เป็นเหตุก่อให้เกิดทุกข์

#### บทนำ

การคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำไปสู่การแสดงออกทางกายและวาจาที่เรียกว่า การพูดและการกระทำ และเป็นศูนย์กลางการ ซึ่งกำหนดหรือสั่งบังคับให้พูดจาและให้กระทำไปตามที่คิดหมาย (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) ในแง่ความสัมพันธ์ระหว่างระบบทั้งสองนั้นความคิดเป็นศูนย์กลางโดยเป็นจุดประสานเชื่อมต่อระหว่างระบบการรับรู้กับระบบการกระทำ กล่าวคือเมื่อรับรู้เข้ามาโดยทางอายตนะต่างๆ และเก็บรวบรวมประมวลข้อมูลข่าวสารมาคิดปรุงแต่งแล้ว ก็วินิจฉัยสั่งการโดยแสดงออกเป็นการกระทำทางกายหรือทางวาจาหรือพูดจาและการกระทำต่างๆต่อไปเกี่ยวกับความสำคัญกับวิธีคิด เพื่อบรรเทาอกุศลจิตทางพระพุทธศาสนาบัญญัติว่า ความคิดเป็นจุดเริ่มต้นที่จะนำพาให้ชีวิตไปดีหรือไม่ดี เจริญหรือเสื่อม เพราะความคิดก่อให้เกิดการกระทำ ถ้าคิดในเรื่องอะไรบ่อยๆ ปักใจจนกลายเป็นเจตคติแล้ว ไม่แค่นั้นจะต้องมีพฤติกรรมไปในทำนองนั้น และเป็นกลไกสำคัญในกระบวนการคิดแบบพุทธเพราะเป็นเหตุใกล้ให้เกิดปัญญาต่อไป

<sup>1</sup> นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงวิธีคิดที่น่าสนใจในการบรรเทาหรือละกิเลสไว้หลายแห่ง เช่น นิทานธรรมบทเรื่องหนึ่งคือ พระสังฆรักขิตได้จีวรมา 2 ผืน จะเอาใช้เอง 1 ผืน และถวายพระอุปัชฌาย์ซึ่งเป็นหลวงลุง 1 ผืน แต่พระอุปัชฌาย์ไม่รับ แม้พระสังฆรักขิตจะอ่อนวอนแล้ว อ่อนวอนอีกก็ตามท่านก็ไม่รับ พระสังฆรักขิตเกิดความน้อยใจ ขณะที่ท่านกำลังนั่งพักให้พระอุปัชฌาย์อยู่นั้น ท่านก็คิดฟุ้งไปไกลว่าจะเอาผ้าทั้งสองไปขายแล้วซื้อแม่แพะมาเลี้ยง แล้วจึงขายลูกแพะ เมื่อเก็บรวบรวมเงินได้แล้วจะขอหญิงมาเป็นภรรยา เมื่ออยู่ด้วยกันก็จะมีลูกแล้วจะพาลูกมาเยี่ยมหลวงลุง ขณะที่นั่งเกยขึ้นมาเยี่ยมหลวงลุงระหว่างทางภรรยาเหนื่อยเพราะอุ้มลูก บอกว่าช่วยอุ้มหน่อยสิฉันเหนื่อย ฉันกำลังขยับยานอยู่ เธออุ้มไป เมียโกรธจึงทิ้งลูกบนพื้นเกยขึ้นพอเด็กเจ็บมันก็ร้องเรากี่โครธ จึงใช้ปฏักตีภรรยาทันทีอย่างนี้เรียกว่า คิดไม่เป็นระเบียบ คิดไม่เป็นทางคิดไม่ถูกทาง ต้องใช้การคิดเป็นระเบียบ คิดเป็นทางคิดถูกทาง เรียกว่า ปถมนสิกการ” (พระเทพโศภณ (ประยูร ธรรมจิตโต) และเสถียรพงษ์ วรรณปก, 2546) เพื่อบรรเทาอกุศลได้ คิดแบบการพิจารณาโดยอุบายหรือคิดถูกวิธี อุบายมีทั้งทางลบและทางบวก เรียกว่า อุปายมณสิกการ เช่น การใช้อุบายมีแม่ทัพคนหนึ่ง นำกองทัพไปออกรบซึ่งมีทหารจำนวนน้อยฝ่ายตรงข้ามมีทหารจำนวนมาก ถึงจะรบอย่างไรก็ไม่มีหนทางที่จะเอาชนะได้ แม่ทัพจึงคิดอุบายโดยการพาทหารเข้าไปไหว้พระในโบสถ์ และอธิษฐานเสียงดังว่า ถ้าหากกองทัพของข้าพเจ้าจะชนะ

ข้าศึก ขอให้เหรียญออกหัว ว่าแล้วก็โยนเหรียญ ปรากฏว่าเหรียญก็ออกหัว เพื่อความมั่นใจที่จริงแล้วก็ส้วงเหรียญมาให้ดู ปรากฏว่าเหรียญนั้นมีหัวทั้งสองด้าน เรียกว่า อุปายมณสิกการ คิดให้เกิดผล คิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ หรือสร้างสรรค์ในทางดี เรียกว่า อุปปาทมนสิกการ เช่น ถ้าคิดว่าตนเองเกิดมายากจนแล้วไม่ทอดอวยพยายามสร้างฐานะให้แก่ตนด้วยความขยันหมั่นเพียร ทำงานที่สุจริต ไม่ผิดกฎหมาย ไม่ผิดศีลธรรมอย่างนี้ จึงจะนับว่าเป็นอุปปาทมนสิกการ เพราะคิดแล้วเกิดความกระตือรือร้นที่จะกระทำ ที่จะสร้างสรรค์และการกระทำนั้นเป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์คนอื่นเรียกว่าอุปปาทมนสิกการ

วิธีคิดแบบท่านจูเพกสาฎก (ปู่ แสงฉาย, ม.ป.พ.) ตอนที่ไปฟังธรรมคิดอยู่ในใจว่าอยากจะทำบุญบูชาธรรมแต่คิดเสียดาบอยู่อย่างนั้นหลายครั้ง ในที่สุดก็เอาผ้าบูชาธรรมก็เปล่งเสียงดังสามครั้งว่า เราชนะแล้วๆ เพราะจูเพกสาฎกคิดบรรเทาความตระหนี่นั่นเอง จึงเป็นเหตุให้การให้ทานบารมีเกิดขึ้นเหมือนอย่างพระเวสสันดรยกลูกเมียให้แก่ชูชก เพราะเป็นการเสียสละบำเพ็ญทานบารมี คือการสั่งสมทานบารมีนั่นเอง แต่จูเพกสาฎกคิดช้าทำช้า ปล่อยให้ความคิดนั้นเสียไปเพราะกุศลที่ทำไว้ช้าเลยได้สมบัติช้า เพราะฉะนั้นควรทำบุญในเวลาคิดด้วยจิตแรงกล้า โดยมากย่อมได้ผลทันตาเห็น ควรทำด้วยความเลื่อมใสอันแรงกล้าคือกล้าจนไม่กลัวอะไร ดังกรณีจูเพกสาฎกเป็นตัวอย่าง และวิธีการประยุกต์การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิต

มีความสำคัญว่า เป็นวิธีคิดในแนวสัจทัศน์ หรือบรรเทาและขัดเกลาตัณหา ส่งเสริมความเจริญงอกงามแห่งกุศลธรรม และการคิดเป็นเรื่องของการมีสัมมาทิฐิ หรือการคิดชอบที่เปรียบเทียบเป็นนาวาที่พาชีวิตให้ไปสู่ทิศทางที่ถูกต้องและมีความสุขได้ การคิดนำไปสู่การมีอารมณ์ดี สะท้อนถึงสภาพจิตใจที่ดี การลดความโลภ โกรธ หลง สร้างทัศนคติในเชิงบวก ก็จะนำมาซึ่งความสุขสมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ และอายุที่ยืนยาว ทั้งตัวเราเองและคนในครอบครัวก็พลอยจะมีความสุขตามไปด้วย

**ความหมายของการคิดในพระพุทธศาสนา**

การสร้างสัมมาทิฐิด้วยวิธีการแห่งปัญญานั้น เมื่อวิเคราะห์โดยรูปศัพท์คำว่า โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิ โส+ มนสิการ โยนิ โสมาจากคำว่า โยนิ แปลว่า ต้นเหตุต้นเค้าแหล่งเกิด ส่วนคำว่า มนสิการ แปลว่าการทำในใจ การคิดคำนึงนึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมสองคำเข้าด้วยกัน แปลว่าการทำในใจโดยแยกกาย (พระเทพเวที (ประยูร ปยุตโต), 2535) หมายถึงการใช้ความคิดถูกวิธีคิด อย่างมีระเบียบคิดหาเหตุผล สืบค้นถึงต้นเค้าสืบสาวให้ตลอดสายแยกแยะสิ่งทั้งหลายให้เห็นความจริงตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปาทานของตนเข้าจับ (พระราชวรมนู (ประยูร ปยุตโต), 2525)

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตอันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรคแก่ภิกษุฉันนั้น ภิกษุผู้ถึง

พร้อมด้วยโยนิโสมนสิการพึงหวังสิ่งนี้ได้คือ จักเจริญจักทำให้มากซึ่งอริยอัฏฐังคิก มรรค (ส.ม.(ไทย) 19/55/44)

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (ว่าสำเร็จได้) แก่ผู้รู้ผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้ มิใช่แก่ผู้ไม่เห็น เมื่อรู้หรือเห็นอยู่อย่างไรจึงจะมีความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เมื่อรู้เห็น (วิธีทำให้เกิดและวิธีทำไม่ให้เกิด) โยนิโสมนสิการและอโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยไม่แยกกาย อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญเพิ่มพูน เมื่อมนสิการโดยแยกกาย (โยนิโสมนสิการ) อาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถูกละได้ (ม.ม.(ไทย) 12/15/18)

พระธรรมปิฎกอธิบายความหมายของโยนิโสมนสิการไว้ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2542) “ในระบบการศึกษาอบรมโยนิโสมนสิการ เป็นการฝึกใช้ความคิดให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นผิวเผิน เป็นขั้นสำคัญในการสร้างปัญหาที่บริสุทธิ์ เป็นอิสระทำให้ทุกคนช่วยตนเองได้ และนำไปสู่จุดมุ่งหมายของพุทธธรรมอย่างถ่องแท้” มีกิจกรรมหลายอย่างที่คนทั่วไปมักจะเรียกว่า “การคิด” เช่นคนๆ หนึ่งพยายามนึกถึงที่อยู่เก่าของตน เราก็อาจพูดว่าเขากำลังคิดถึงบ้าน อีกคนหนึ่งคิดว่าพรุ่งนี้เขาจะไปเตะฟุตบอล การคิดที่กล่าวมานี้ตรรกวิทยาไม่ถือว่าเป็น “การคิดด้วยเหตุผล” เพื่อการตัดสินใจ จึงทำความเข้าใจว่าการคิดด้วยเหตุผลต่างจากการนึกคิดเรื่องในอนาคตอย่างไร

ตัวอย่างว่าสมมติว่าเรานัดเพื่อนคนหนึ่งว่าจะไปถึงบ้านของเขาในเวลาอีกหนึ่งชั่วโมง แต่สำรวจดูว่าจะไปได้อย่างไร ก็พบว่าถ้าเดินไปจะต้องใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าคอยอีก 20 นาทีแล้วไปรถประจำทางจะใช้เวลาประมาณ 40 นาที รวมเวลาโดยใช้ 60 นาที ถ้าจะไปโดยรถประจำทางทันเวลาที่นัดหมายกันได้ จึงตัดสินใจใช้รถประจำทาง การตัดสินใจเช่นนี้เป็นการใช้เหตุผล อย่างไรก็ตามการคิดด้วยเหตุผลยังแบ่งออกเป็นหลายรูปแบบ เช่น การคิดโดยแยกประเภท การคิดโดยตัดประเด็น (thinking by classification) การคิดโดยตัดประเด็น การคิดแบบอุปนัย การคิดแบบนิรนัย และการคิดแบบไตร่ตรองหรือการคิดสะท้อน (reflective thinking) ทั้งหมดนี้เป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันตก

เรื่องการคิดโดย ดร.สาโรช บัวศรี สำหรับการคิดแบบโยนิโสมนสิการเป็นการคิดตามแนวปรัชญาตะวันออกโดยอาศัยหลักธรรมในพระพุทธศาสนา มีผู้กล่าวพาดพิงถึงการคิดแบบโยนิโสมนสิการหลายท่าน เช่น อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ และพระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตโต) ผู้ที่ได้วิเคราะห์และเสนอแนวคิดแบบโยนิโสมนสิการอย่างละเอียด คือ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) จึงเป็นการสมควรที่จะนำข้อคิดเห็นของท่านมาเสนอไว้ในที่นี้ “ว่าโดยรูปศัพท์ โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโสกับมนสิการ โยนิโสมาจากโยนิแปลว่าเหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิดปัญญา อูบายวิธีทางส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิดคำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณารวมเข้าเป็น

โยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบทอดกันมาว่าการทำในใจโดยแยกคาย” กล่าวอีกนัยหนึ่งการทำในใจโดยแยกคาย คือการคิดเป็น คือคิดถูกต้องตามความเป็นจริง การเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบ และคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป

การทำในใจโดยแยกคายความหมายอาจแยกเป็นลักษณะต่างๆ ได้ดังต่อไปนี้

(1) อูบายมนสิการ แปลว่า คิดพิจารณาโดยอูบาย คือคิดอย่างมีวิธีหรือคิดถูกวิธี หมายถึงถูกวิธีที่จะเข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวสัจจะ ทำให้หยั่งรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

(2) ปถมสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับมีขั้นตอนแล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสนไม่ไขว่กเวียนติดพันประเดี๋ยวเรื่องนี้ ที่นี้เดี๋ยวละเลยออกไปเรื่องนั้น ที่โน้นกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จะชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

(3) การณมนสิการ แปลว่าคิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดหาผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการคิดสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยที่สืบทอดกันพิจารณาสืบสาวหาสาเหตุให้เข้าใจถึงต้นเค้าแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

(4) อูปปาทกมนสิการ แปลว่าคิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง

การคิดพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดที่จะทำ ให้หายหวาดกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ ทำให้มีสติ ทำให้จิตใจเข้มแข็งมั่นคง ลักษณะ ต่างๆ ของความคิดที่กล่าวมาข้างต้นนั้น พอ สรุปได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมีเหตุผล และคิดเป็นกุศล พระธรรมปิฎกยังกล่าวต่อไป ว่า “ถ้ามองในแง่ของขอบเขตโยนิโสมนสิการ กินความกว้าง ครอบคลุมตั้งแต่ความคิดใน แนวทางของศีลธรรม การคิดตามหลักความดี งาม และหลักความจริงต่างๆ ที่ตนได้ศึกษา หรือรับการอบรมสั่งสอนมา มีความรู้ ความ เข้าใจคืออยู่แล้ว เช่น คิดในทางที่จะเป็นมิตร คิด รัก คิดปรารภรณานิเมตตา คิดที่จะให้หรือ ช่วยเหลือเกื้อกูล คิดในทางที่จะเข้มแข็ง ทำการ จริงจังไม่ย่อท้อ ซึ่งไม่ต้องใช้ปัญญาลึกซึ้งไป จนถึงการคิดแยกแยะองค์ประกอบ และสืบสาว หาสาเหตุปัจจัยที่ต้องใช้ปัญญาละเอียดประณีต เนื่องด้วยโยนิโสมนสิการมีขอบเขตกว้างขวาง ปกติชนทุกคนสามารถใช้โยนิโสมนสิการได้” “ถ้ามองในแง่หน้าที่ โยนิโสมนสิการคือ ความคิดที่สกัดอวิชชาค้นหา หรือการคิดเพื่อ สกัดตัดหน้าอวิชชาและตัณหา”

#### มูลเหตุของอกุศลจิต

มูลเหตุของอกุศลจิต คือ โลก-โกรธ- หลง เกิดจาก "อวิชชา" ความไม่รู้ หรือเกิดจาก ภายกับใจที่ไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะในกาย ความรู้สึกในจิตและในธรรมชาติแห่งชีวิตที่ สัมผัสรับรู้แล้วหลงผิด ไม่ศึกษาเรื่องชีวิตว่า ชีวิตคืออะไร ไม่รู้เรื่องลมหายใจ การรู้ตัวทั่ว พร้อม ไม่ศึกษาว่าชีวิตไม่โลก-ไม่มีโลก มีอ หนึ่งทวนซ้ำไม่เกิน 2 ชม ความโลภล้วนเกิด

จากใจที่ไม่รู้จักพอ นอนไม่เกิน 1 วั ใ ส์ เลื้อผ้าไม่เกิน 2 ชุดต่อวัน เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็ โกรธเพราะขาดสติ แล้วหลงรัก-หลงชังเพราะ การเห็นผิดธรรมชาติ เกิดความหลงผิดก่อน จึงเกิดโลภและโกรธเข้าแทรก หลงเกิดจาก สาเหตุ 3 ประการ คือ ภายไม่รู้จักกาย ล.ลึง- คือใจ ไม่รู้จักใจที่แท้จริงว่า ใจคืออะไร ง.งู คือตัณหา ความอยากที่มนุษย์ปล่อยกายปล่อย ใจ ให้หลงอยู่ในโลก โดยไม่ศึกษาไม่ปฏิบัติ ธรรม จึงไม่สามารถเรียนรู้และลดละเลิกใน ความโลภ-โกรธและหลงผิด เกิดที่ความคิด ของมนุษย์เราเป็นปฐมเหตุ และค่อยพัฒนามา สู่คำพูดและการกระทำที่หลัง

ฉะนั้น การอบรมใจจึงเป็นการแก้ที่ ปฐมเหตุ คือความคิดก่อน อบรมความคิดโดย อาศัย "ศีล" ละความโลภ “ทาน” ละความ โกรธ และภาวนาละความหลงผิด ความหลง เกิดจากจิตไม่ตามจิต ความโกรธเกิดจากจิตไม่ ตามทันใจ (ขาดสติ) ความโลภเกิดจากจิตตาม ไม่ทันกาย (กายานุปัสสนาสติปัญญา) ไม่ พิจารณากายในกาย การเกิดขึ้นแห่งอกุศลจิต นั้น เพราะการไม่ใส่ใจพิจารณาให้แยกกาย เรียกว่า "อโยนิโสมนสิการ" สมเด็จพระผู้มี พระภาคแสดงว่า ผู้ที่มีอโยนิโสมนสิการนั้น อกุศลจิตที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น อกุศลจิตที่ เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญยิ่งขึ้น กุศลจิตที่จะเกิด ย่อมไม่มีโอกาสจะเกิด และกุศลจิตที่กำลัง เกิดขึ้นย่อมดับสิ้นลงพลันอโยนิโสมนสิการนี้ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ 5 ประการ

- (1) ไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน
- (2) อยู่ในประเทศที่ไม่สมควร
- (3) ไม่ได้คบหาสนทนากับสัปบุรุษ

(4) ไม่ได้ฟังธรรมของสัปบุรุษ

(5) ตั้งตนไว้ผิด

เหตุให้เกิดอโยนิโสมนสิการ 5 ประการนี้ ย่อมมีอุปการะแก่กันคือไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อนเป็นอดีตเหตุ เพราะไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน จึงทำให้มาเกิดในประเทศที่ไม่สมควร คือไม่มีสัปบุรุษ จึงทำให้ไม่ได้ฟังธรรม และเพราะเหตุที่ไม่ได้ฟังธรรม จึงทำให้หลงผิดตั้งจิตไว้โดยไม่ชอบคือตั้งตนไว้ผิดนั่นเอง จึงทำให้อกุศลจิตเกิดขึ้น โดยอาศัยอโยนิโสมนสิการ เหตุให้เกิดอโยนิโสมนสิการนี้ จึงเท่ากับเป็นเหตุเกิดอกุศลจิตนั่นเอง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), 2547)

#### ประเภทของการคิดแบบกุศลจิต

คนเราเมื่อจะทำอะไรก็ให้ตระหนักรู้ถึงการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตก่อน ว่าเราคิดเพื่ออะไร หลักการเป็นอย่างไร เราต้องใช้หลักนั้นไปสัมพันธ์กับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตสำคัญตรงที่ว่าเรามีการคิดเพื่อบรรเทาอะไร เรามีวิธีการที่เหมาะสมกับการคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตใหม่ การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตนี้อาจได้กุศล คือความดี ได้ความดีไปเพื่ออะไร วิธีการของเราที่ทำอยู่เวลานี้มันพอจะให้ไปจุดหมายนั้นไหม การคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตต้องประกอบด้วยสติและปัญญา การคิดแบบกุศลมี 4 ความหมาย คือ เป็นสิ่งที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ คำว่าสุขภาพในที่นี้หมายถึง สุขภาพของจิตใจซึ่งเป็นฐานของสุขภาพกายด้วยคือทำให้จิตใจเข้มแข็ง สมบูรณ์เหมือนกับร่างกายของเรานี้ เมื่อไม่มีโรคก็เป็นร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจที่ไม่ถูกโรคคือกิเลสเบียดเบียน ก็เป็นจิตใจที่

แข็งแรงสมบูรณ์ สบายคล่องแคล่ว ใช้งานได้ดี อย่างที่ท่านเรียกว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน จิตใจแบบนี้เรียกว่า ไม่มีโรค ความหมายที่ 2 ว่า อนามัยแปลว่าไม่เสียหาย ไม่มีโทษคือไม่มีสิ่งมัวหมอง ไม่สกปรก ไม่บกพร่อง สะอาด ผ่องแผ้ว ผ่องใสปลอดโปร่ง เป็นต้น เองง่ายๆ ว่า สะอาดบริสุทธิ์ ความหมายที่ 3 ว่า โภคผลสัมฤทธิ์แปลว่าเกิดจากปัญญา เกิดจากความฉลาดหมายความว่ากุศล เป็นเรื่องที่ประกอบไปด้วยปัญญา คือ ความรู้ เข้าใจ ทำด้วยความรู้เหตุผล และทำตามความรู้เหตุผลนั้น เช่นมองเห็นความดี ความชั่ว รู้คุณรู้โทษ รู้ประโยชน์ รู้ไม่ใช่ประโยชน์ ทำด้วยจิตใจที่สว่างไม่โง่เขลา มีดีมีดี เรียกว่า เป็นความสว่างของจิตใจ เมื่อมีกุศลเกิดขึ้นในจิตใจแล้วไม่ปิดบังปัญญา จิตใจสว่าง ไม่มีดีไม่บอด มองเห็นอะไรๆ ถูกต้องตามความเป็นจริง ความหมายที่ 4 สุดท้ายคือ สุขวิบาก มีสุขเป็นผล ทำให้เกิดความสุข เวลาทำจิตใจก็โปร่งสบาย สดชื่น ร่าเริง เบิกบาน ผ่องใส สงบเย็น ไม่เร่าร้อน บีบคั้น อึดอัด คับแค้น (พระอาจารย์สัทธัมมโชติกะ ธรรมมาจริยะ, 2546)

#### การบรรเทาอกุศลจิตตามหลักพุทธศาสนา

หลักการคิดแบบการบรรเทาอกุศลจิต นั้น เป็นการคิดที่มีความสำคัญมาก เพราะทำให้บุคคลมีการคิดที่ถูกต้อง คิดมีเหตุผล คิดมีระเบียบ และเป็นกำลังเชื่อมต่อไปยังกุศลจิต เป็นการคิดที่ส่งผลให้บุคคลสามารถพึ่งตนเองได้ สามารถแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และชักนำให้บุคคลต่างๆ เป็นกัลยาณมิตรที่ดี และพัฒนาตนเองให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีงาม

พูดรวมๆ ได้ว่า การคิดถูกต้อง รู้จักคิดหรือคิดเป็น เป็นศูนย์กลางที่บริหารการดำเนินชีวิตที่ถูกต้องทั้งหมด เพราะเป็นหัวหน้าที่นำทางและควบคุมปฏิบัติถูกต้องในแง่อื่นๆ ทั้งหมด เมื่อคิดเป็นแล้วก็ช่วยให้ผู้เป็นทำเป็น แก้ปัญหาเป็น ช่วยให้ผู้เป็น ฟังเป็น กินเป็น ใสเป็น บริโภคเป็น และคบหาเสาวนาเป็น ตลอดไปทุกอย่าง คือดำเนินชีวิตเป็นนั่นเอง จึงพูดได้ว่าการรู้จักคิดหรือคิดเป็นเป็นตัวนำที่ชักพาหรือเปิดช่องไปสู่การดำเนินชีวิตที่ถูกต้องหรือชีวิตที่ดีงามทั้งหมดก็คือความพอดีและกรณีต่างๆ ไป รู้จักเป็นกับ พอดีก็มีความหมายเป็นอันเดียวกัน การรู้จักทำหรือทำอะไรเป็นคือ ทำสิ่งนั้นๆ พอเหมาะพอดีที่จะให้เกิดผลสำเร็จที่ต้องการตามวัตถุประสงค์หรือทำแม่นยำ สอดคล้องตรงจุดตรงเป้าที่จะทำให้บรรลุจุดหมายอย่างดีที่สุดโดยไม่เกิดผลเสียหายหรือข้อบกพร่องใดๆ เลย พุทธธรรมถือเอาลักษณะที่ไร้โทษไร้ทุกข์และเหมาะสมที่จะให้ถึงจุดหมายเป็นสำคัญจึงใช้คำว่า พอดีเป็นคำหลัก ดังนั้น สำหรับคำว่าดำเนินชีวิตเป็นสุขใช้คำว่าดำเนินชีวิตพอดีคือ ดำเนินชีวิตพอดีที่จะทำให้บรรลุจุดหมายแห่งการเป็นอยู่อย่างมีความสุขที่แท้จริง (พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), 2546)

จากการที่พระพุทธเจ้าทรงให้มนุษย์มองปัญหาของตนที่ตัวมนุษย์เอง ไม่ใช่มองหาเหตุและมองหาทางแก้ไปที่บนฟ้าหรือแก้ที่โชคชะตา และให้แก้ไขด้วยการลงมือทำด้วยความเพียรพยายามตามเหตุผล ไม่ใช่หวังพึ่งการอ่อนวอนหรืออนอวยโชคเป็นต้น ว่าโดยแง่ที่เน้นของคำสอน หรือส่วนที่มีเนื้อหา

คำสอนมากกว่าเด่นกว่า ควรจะย้ำไว้ก่อนว่า พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหาทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือมีคำสอนชั้นศีล เป็นด้านนอก และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน จากนั้นจึงมาทำความเข้าใจกันต่อไปว่า เมื่อกล่าวตามแก่นแท้ของคำสอนเท่าที่มีอยู่ เนื้อหาคำสอนที่บันทึกอยู่ในคัมภีร์ส่วนที่ว่าด้วยการแก้ปัญหาด้านในหรือด้านปัญญามีมากกว่าส่วนที่ว่าด้วยการแก้ปัญหาด้านนอก หรือปัญหาทางสังคมเป็นต้น พูดอีกอย่างหนึ่งว่า เนื้อหาคำสอนเน้นด้านแก้ปัญหาด้านจิตใจมากกว่าแก้ปัญหาด้านสังคม หรือด้านภายนอกอย่างอื่นที่เป็นเช่นนี้เป็นเรื่องธรรมดาโดยเหตุผลและควรจะเป็นเช่นนั้น (พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก, 2541)

## สรุป

การแก้ไขอกุศลจิตคือหลักการวิธีการแก้ปัญหามาแบบพุทธ มีลักษณะสำคัญ 2 อย่างคือ เป็นการแก้ปัญหาคือเหตุปัจจัยอย่างหนึ่งเป็นการแก้ปัญหามนุษย์โดยมือของมนุษย์เองอย่างหนึ่ง พระพุทธศาสนาสอนให้แก้ปัญหทั้งด้านนอกด้านใน ทั้งทางสังคมและทางจิตใจของบุคคล คือมีคำสอนชั้นศีลเป็นด้านนอก และชั้นจิตและปัญญาเป็นด้านใน ด้วยวิธีแก้ไขอกุศลจิต 3 ประการ

(1) วิธีแก้ไขความโลภ โขภคิที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้พบพระพุทธศาสนา ได้มีโอกาสทำทานกุศล หากได้ทำทานครบองค์ประกอบของการให้ ซึ่งจะทำให้เกิดผลบุญอย่างเต็มที่เต็มเปี่ยมบริบูรณ์ ตั้งใจทำเจตนาของเราให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะทำทาน สิ่งของที่ควรให้ทาน

ด้วยความเพียรที่บริสุทธิ์ ให้เหมาะสมและคุณ  
ควรแก่ผู้รับ ทำตนเองให้บริสุทธิ์ก่อนที่จะให้  
ทานด้วยการสมาทานศีล 5 ตั้งจิตอธิษฐาน  
ด้วยการยกทานนั้นเหนือศีรษะว่าขอให้ทาน  
ของข้าพเจ้านี้เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขแก่ตน  
และผู้อื่นจะเริ่มด้วยให้มีความสุขสมบูรณ์พูน  
สุข เมื่อทำทานเสร็จแล้วให้สละทานขาดออก  
จากใจ ไม่คิดเสียดายทรัพย์สินบุญจึงจะสำเร็จ  
ประโยชน์ ด้วยคำอุทิศส่วนกุศล

(2) วิธีแก้ไขความโกรธ ชาวพุทธทุก  
คนได้รับการสั่งสอนให้มีเมตตากรุณา ให้  
ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นด้วยกายวาจาและมีน้ำใจ  
ปรารถนาดี มีการแผ่เมตตาแก่เพื่อนมนุษย์  
ตลอดจนสัตว์ทั้งปวง ขอให้อยู่เป็นสุข  
ปราศจากเวรภัยกันโดยทั่วหน้า โบราณท่าน

เข้าใจและเห็นใจคนจี๋โกรธ จึงพยายาม  
ช่วยเหลือโดยสอนวิธีการต่างๆ สำหรับระงับ  
ความโกรธ วิธีการเหล่านี้มีประโยชน์ไม่  
เฉพาะสำหรับคนมักโกรธเท่านั้น แต่เป็นคติ  
แก่ทุกคนช่วยให้เห็นโทษของความโกรธและ  
มันในคุณของเมตตายิ่งขึ้น

(ค) วิธีแก้ไขความหลง การใช้สติอยู่  
เสมอในการครองชีวิต อับปรมาทเป็นตัวละคร  
ทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตก  
ไปในทางชั่วหรือเสื่อม คอยยับยั้ง เตือนไม่ให้  
เพลิดเพลีนมัวเมาลุ่มหลงสยบอยู่ คอยกระตุ้น  
ไม่ให้หยุดอยู่กับที่ และคอยเร่งเร้าให้  
ขะมักเขม้นที่จะเดินรุดหน้าอยู่เรื่อยไป ทำให้  
สำนึกในหน้าที่อยู่เสมอ โดยตระหนักถึงสิ่ง  
ควรทำไม่ควรทำ

## เอกสารอ้างอิง

- พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2553). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สยาม.
- พระเทพโศภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และ เสถียรพงษ์ วรรณปก. (2546). **มณีแห่งปัญญาสำหรับนักบริหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมสภาการพิมพ์.
- ป๋วย แสงฉาย. (ม.ป.พ). **นิทานธรรมบท**. กรุงเทพฯ : ลูก ส.ธรรมภักดี.
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2535). **วิธีคิดตามหลักพุทธธรรม**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ปัญญา.
- พระราชวรมุณี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2525). **ปรัชญาการศึกษาไทย**. กรุงเทพฯ: มูลนิธิโกมลคีมทอง.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). (2542). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอาจารย์สังข์มม โขดิกะ ฐัมมาจริยะ. (2546). **ปฏิจกสมุปปาทที่ปณี**. กรุงเทพฯ: บริษัท วี.อินเตอร์พรินท์ จำกัด.
- พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก. (2541). **ทานก้าวแรกแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต**. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: ฟองทองเอ็นเตอร์ไพรซ์.