อุบายบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวัน[๑]

แม่ชีสุนันทา เรียงแหลม[**]

บทคัดย่อ

บทความเรื่อง อุบายบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวัน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอกุศลมูลและหลักธรรมที่เป็นอุบายบรรเทาอกุศลมูลตามคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา ผลการศึกษาวิจัยพบว่า : อกุศลมูล คือ รากเหง้าของอกุศล มี ๓ ประการ คือ (๑) โลภะ ความอยากได้ (๒) โทสะ ความคิดประทุษร้าย หรือความโกรธ และ (๓) โมหะ ความหลง หลักธรรมที่เป็นอุบายบรรเทาอกุศลมูลตามพระไตรปิฎกและอรรถกถาและนักวิชาการร่วมสมัยสรุปได้ว่า หลักธรรมที่เป็นอุบายบรรเทาโลภะ ความโลภ คือ (๑) การให้ทาน (๒) สันโดษ ความยินดีด้วยของของตน (๓) หิริ ความละอายใจ (๔) โอตตัปปะ ความสะดุ้งกลัวต่อทุจริต (๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีวิตชอบ ส่วนหลักธรรมที่เป็นอุบายบรรเทาโทสะ ความโกรธ คือ (๑) การรักษาศีล (๒) เมตตา ความรัก-กรุณา ความสงสาร (๓) ขันติ ความอดทน (๔) ทมะ การข่มจิตใจ (๕) อักโกธะ ความไม่โกรธ และในส่วนหลักธรรมที่เป็นอุบายบรรเทาโมหะ ความหลง นั้นได้แก่ (๑) การบำเพ็ญภาวนา ๒ อย่าง ได้แก่ สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา (๒) วิมังสา การหมั่นพิจารณา (๓) อุปสมะ การทำใจให้สงบ (๔) สติ ความระลึกได้ (๕) ปัญญา ความรู้ทั่วถึงเหตุผล (๖) สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต (๗) โยนิโสมนสิการ การทำในใจให้แยบคาย (๘) ธัมมวิจยะ การสืบค้นธรรม (๙) อัปปมาทะ ไม่ลืมตัวมัวเมาด้วยขาดสติ (๑๐) พาหุสัจจะ การได้ศึกษาเล่าเรียนมาก

คำสำคัญ : อุบายบรรเทา, อกุศลมูล, โลภะ, โทสะ, โมหะ

---

[๑] สรุป จากวิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๗

[**] พธ.ด. (พระพุทธศาสนา) ม.มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
อาจารย์สอนภาษาบาลี สำนักศาลาสันติสุข

A Buddhist Wise Way to Decrease Unwholesome Roots in Daily Life

Abstract

The study, “A Buddhist Wise Way to Decrease Unwholesome Roots in Daily Life,” described unwholesome roots and to decrease them in the context of Buddhism. The study indicated that the unwholesome roots are Lobha (greed), Dosa (hatred), or Kodha (anger), and moha (delusion). Dhammas as a wise way to decrease Lobha are (1) practice of mind meditation, (2) donation, (3) moral shame, (4) moral dread, and (5) right means of livelihood. Dhammas as a wise way to decrease Dosa and Kodha are (1) precept observance, (2) loving, kindness and compassion, (3) tolerance, (4) taming, and (5) non-anger. Dhammas as a wise way to decrease Moha are (1) mental developments which are tranquillity development and insight development, (2) investigation, (3) calm and peace, (4) mindfulness, (5) wisdom, (6) concentration, (7) reasoned attention, (8) truth and investigation, (9) non-negligence, and (10) great learning.

Keywords : Decrease, Unwholesome, Lobha, Dosa, Moha

๑. บทนำ

ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา “อกุศลมูล ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ และโมหะ” เป็นรากเหง้าของอกุศลทั้งปวง (องฺ.ติก. (แปล) ๒๐/๗๐/๒๗๕) ซึ่งมีหลักฐานชัดเจนในพระไตรปิฎก ในแต่ละปิฎกนั้นมีเนื้อความเกี่ยวกับอกุศลมูลดังนี้

ในพระวินัยปิฎก มีข้อความปรากฏว่า อกุศลมูลเป็นมูลเหตุแห่ง อนุวาทาธิกรณ์ ดังความว่า “ภิกษุทั้งหลาย ในอธิกรณ์นี้ภิกษุทั้งหลายย่อมมีจิตโลภโจท ย่อมมีจิตโกรธโจท ย่อมมีจิตหลงโจท ด้วยศีลวิบัติ อาจารวิบัติ ทิฏฐิวิบัติ หรืออาชีววิบัติ” (วิ.จู. (แปล) ๖/๒๑๗/๓๓) อกุศลมูลปรากฏในความหมายที่เป็นสาเหตุแห่งการละเมิดพระวินัยบัญญัติ ซึ่งทำให้นักบวชเศร้าหมองหรือมีพฤติกรรมไม่บริสุทธิ์ ดังความว่า “สมณพราหมณ์ เศร้าหมองเพราะราคะ (โลภะ) และโทสะ เป็นผู้ถูกอวิชชาหุ้มห่อไว้ เพลิดเพลินรูปที่น่ารัก พวกหนึ่งดื่มสุราเมรัย พวกหนึ่งเสพเมถุน พวกหนึ่งยินดีเงินและทอง พวกหนึ่งเป็นอยู่ด้วยมิจฉาชีพ” (วิ.จู. (แปล) ๗/๔๔๗/๓๙๗)

ลักษณะโทษของอกุศลมูลในพระสุตตันตปิฎกปรากฏอยู่หลายพระสูตร เช่นในอาทิตตปริยายสูตรว่า ราคะ (โลภะ) โทสะ และโมหะ เป็นของร้อน (สำ.สฬา. (แปล) ๑๘/๒๘/๒) ในโลกสูตร ซึ่งว่าด้วยธรรมที่ไม่เกิดประโยชน์แก่ชาวโลก พระพุทธเจ้าตรัสโทษของอกุศลมูลไว้ว่า โลภะ คือ ความโลภ โทสะความประทุษร้าย โมหะความหลง เมื่อเกิดแก่ชาวโลก ย่อมเกิดขึ้นเพื่อมิใช่ประโยชน์ เพื่อความทุกข์ เพื่อความไม่ผาสุก (สำ.ส. (แปล) ๑๕/๑๓๔/๑๖๗) และตรัสไว้ในอันตรามลสูตรซึ่งว่าด้วยธรรมที่เป็นมลทินภายในว่า โลภะโทสะและโมหะเป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรเป็นศัตรู เป็นเพชฌฆาต และเป็นข้าศึกภายใน คนโลภ คนโกรธ และคนหลง ไม่รู้จักเหตุผล นรชนถูกความโลภ ความโกรธ และความหลงครอบงำแล้วย่อมเป็นผู้มืดบอด (ขุ.อิติ. (แปล) ๒๕/๘๘/๔๕๖-๔๕๗) กัณหฤๅษีก็ได้ระบุโทษของความโลภไว้ว่า การปล้นฆ่าชาวบ้าน การจี้ข่มขู่เอาทรัพย์ การคดโกง และการหลอกลวง ย่อมปรากฏมีอยู่ในบุคคลผู้มีความโลภ และโทษของโทสะความโกรธว่า วาจาของผู้ประกอบด้วยโทสะเป็นวาจาหยาบคาย ต่อจากนั้นก็ชกต่อยกันด้วยมือ ต่อไปก็หยิบท่อนไม้เข้าทุบตีกัน จนถึงจับศัสตราเข้าฟันแทงกันเป็นที่สุด โทสะเกิดแต่ความโกรธ (ขุ.ชา. (แปล) ๒๗/๑๗-๑๘/๓๒๓-๓๒๔) โลภะจัดเป็นอกุศลมูลกรรมที่บุคคลทำทางกาย วาจา เป็นอกุศลกรรม แม้กรรมของผู้มีโลภะถูกโลภะครอบงำมีจิตถูกโลภะกลุ้มรุมก่อทุกข์ให้เกิดแก่ผู้อื่น ด้วยการพูดที่ไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ทำให้เสียทรัพย์ ติเตียน หรือขับไล่ โดยอ้างว่าเรามีกำลังทางทรัพย์ จัดเป็นอกุศลกรรม บาปอกุศลกรรมจำนวนมากเหล่านี้ล้วนมีโลภะเป็นปัจจัยทั้งสิ้น ย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มี โลภะ (องฺ.เอกก. (แปล) ๒๐/๗๐/๒๗๕) โลภะเป็นเหตุให้เกิดกรรม กรรมที่มีโลภะความอยากเป็นแดนเกิด ย่อมให้ผลในอัตภาพ (ภพชาติ) ที่เขาเกิด บุคคลต้องเสวยผลกรรมนั้นในขันธ์ที่กรรมนั้นให้ผลในปัจจุบันในลำดับที่เกิดหรือในระยะต่อไป” (องฺ.เอกก. (แปล) ๒๐/๓๔/๑๘๖)

ในพระอภิธรรมปิฎกมีข้อความปรากฏเกี่ยวกับอกุศลมูล ๓ ที่เป็นอาการของจิตดังนี้

> *บรรดาอกุศลมูล ๓ นั้น โลภะ เป็นไฉน ความกำหนัด ความกำหนัดนัก ความคล้อยตามอารมณ์ ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน ความกำหนัดนักแห่งจิตความอยาก ฯลฯ กิริยาที่อยากได้ ภาวะที่อยากได้ ความละโมบ กิริยาที่ละโมบ ภาวะที่ละโมบ ธรรมชาติที่เป็นเหตุชมชานไป ความใคร่ในอารมณ์ที่ดี ความกำหนัดในฐานะที่ไม่ควร ความโลภเกินขนาด ความติดใจกิริยาที่ติดใจ ความปรารถนา ความกระหยิ่ม ความปรารถนาจัด กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัณหา*

ในรูปภพ ตัณหาในอรูปภพ ตัณหาในนิโรธ (คือ ราคะที่สหรคตด้วยอุจเฉททิฏฐิ) รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธรรมตัณหา โอฆะ โยคะ คันถะ อุปาทาน อาวรณ์ นิวรณ์เครื่องปิดบัง เครื่องผูกมัด อุปกิเลส อนุสัย ปริยุฏฐานะ ตัณหาเหมือนเถาวัลย์ความปรารถนาวัตถุมีอย่างต่างๆ รากเหง้าแห่งทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ แดนเกิดแห่งทุกข์ บ่วงแห่งมาร เบ็ดแห่งมาร แดนแห่งมาร ตัณหาเหมือนแม่น้ำ ตัณหาเหมือนข่าย ตัณหาเหมือนเชือกผูก ตัณหาเหมือนสมุทร อภิชฌา อกุศลมูล คือ โลภะนี้ เรียกว่า โลภะ

(อภิ.วิ (แปล) ๓๕/๙๐๙/๕๖๗)

โทสะ เป็นไฉน ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำ ความเสื่อมเสียแก่คนผู้เป็นที่รัก เป็นที่ชอบพอของเรา ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่คนผู้เป็นที่รัก เป็นที่ชอบพอของเรา ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่คนผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบพอของเรา ผู้นี้กำลังทำประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบพอของเรา ผู้นี้จักทำประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะที่ไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบ ความแค้น ความเคือง ความ พลุ้งพล่าน โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความมุ่งคิดประทุษร้าย ความขุ่นจิตธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า โทสะ

(อภิ.วิ (แปล) ๓๕/๙๐๙/๕๖๗-๕๖๘)

โมหะ เป็นไฉน ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ทั้งในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ความไม่รู้ในสภาวธรรมที่เป็นปัจจัยของกันและกัน และอิงอาศัยกันเกิดขึ้น ความไม่รู้ ความไม่เห็น ฯลฯ ลิ่มคือ อวิชชา อกุศลมูลคือโมหะมีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า โมหะ เหล่านี้ชื่อว่าอกุศลมูล ๓

(อภิ.วิ (แปล) ๓๕/๙๐๙/๕๖๘)

จะเห็นได้ว่า จากข้อความในพระไตรปิฎกที่ยกมาแล้วนั้น พระพุทธองค์ตรัสถึงโทษของอกุศลมูล คือ โลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลงว่า เป็นมลทินภายใน เป็นศัตรูภายใน ที่คอยทำร้ายสภาพจิตใจของมนุษย์เพราะถูกความโลภ ความโกรธ ความหลง ครอบงำ ดังที่มีข้อความปรากฏในเกสปุตตสูตรว่า “ชาวกาลามะทั้งหลาย ก็บุรุษผู้มีโลภะมีจิตถูกโลภะครอบงำ มีโทสะมีจิตถูกโทสะครอบงำ มีโมหะ มีจิตถูกโมหะครอบงำ

ย่อมฆ่าสัตว์บ้าง ลักทรัพย์บ้าง ล่วงเกินภรรยาผู้อื่นบ้าง พูดเท็จบ้าง ชักชวนผู้อื่นเพื่อสิ่งที่มิใช่ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์บ้าง" (องฺ.ติก. (แปล) ๒๐/๖๖/๒๕๗) การกระทำเหล่านี้ล้วนเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกในเชิงลบที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลในสังคมทั้งสิ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอกุศลมูลนี้เป็นรากเหง้าของกิเลสทั้งปวงมีโทษมาก ทั้งเป็นอุปสรรคต่อการทำความดี โทษของอกุศลมูลมิใช่จะมีแต่ในสังคมอดีตเท่านั้น แม้ปัญหาในสังคมปัจจุบันก็ล้วนเกิดจากกิเลสทั้ง ๓ กองนี้ เช่น ปัญหาเรื่องความขัดแย้ง การทุจริตคอรัปชั่นในองค์การหรือในหน่วยงานต่างๆ การก่อกวนความไม่สงบ เกิดความรุนแรงในสังคม และการก่ออาชญากรรมต่างๆ เป็นต้น จะเห็นได้ว่า การแสดงออกทางกายวาจาของบุคคลเหล่านั้นจะเป็นไปในทางทุจริต เพราะถูกอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ และโมหะครอบงำจิตใจทั้งสิ้น ดังนั้น จึงต้องหาหลักธรรมมาเป็นอุบายบรรเทาให้เบาบางลงจากจิตใจ

๒. อุบายบรรเทาอกุศลมูลตามนัยแห่งพระไตรปิฎก

อุบายบรรเทาอกุศลมูลที่มีข้อความปรากฏในพระสุตตันตปิฎกฉันนสูตรที่ฉันนะปริพาชกต้องการจะบรรเทาราคะ (โลภะ) โทสะ และโมหะจึงเข้าไปหาพระอานนท์ ได้เรียนถามว่า

> *แม้พวกท่านก็บัญญัติ การละราคะ ความกำหนัด โทสะ ความคิดประทุษร้าย และโมหะ ความหลงหรือ พระอานนท์ตอบว่า พวกเราเองบัญญัติการละราคะ โทสะ และโมหะ ฉันนปริพาชกเรียนถามว่า ผู้มีอายุ ก็พวกท่านเห็นโทษในราคะ โทสะ โมหะอย่างไร จึงบัญญัติการละราคะ โทสะ และโมหะ พระอานนท์ตอบว่า บุคคลผู้มีราคะ โทสะ โมหะ ถูกราคะ โทสะ และโมหะครอบงำ ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เสวยทุกขโทมนัสทางใจ ย่อมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง เมื่อละราคะ โทสะ และโมหะได้แล้ว ย่อมไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่เสวยทุกขโทมนัสทางใจ ย่อมไม่ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ราคะ โทสะ โมหะนั่นเองทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน และมรรคปฏิปทาเพื่อละราคะ โทสะ และโมหะนั้นมีอยู่*
>
> (องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๒๙๑-๒๙๒)

ในประเด็นของการบรรเทาความโกรธผู้วิจัยขอนำเสนอกรณีตัวอย่าง ๒ กรณี คือ กรณีแรกเป็นกรณีตัวอย่างของพระโพธิสัตว์ที่มีอุบายบรรเทาความโกรธด้วยการระลึกถึงศีลวัตรที่ได้บำเพ็ญมาแล้ว ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จริยาปิฎก หัตถินาควรรค จูฬโพธิจริยา ความว่า พระราชาทรงกำหนัดในนางพราหมณี ซึ่งเป็นภรรยาเก่าของพระโพธิสัตว์ ทรงต้องการนางมาเป็นสมบัติของตน จึงรับสั่งให้พวกราชบุรุษจับ ทรงบีบคั้นด้วยกำลัง สั่งให้นำเข้าไปภายในนคร เมื่อภรรยาเก่าของเราซึ่งเกิดร่วมกัน มีศาสนาเดียวกัน ถูกฉุดคร่าไปความโกรธเกิดขึ้นแก่เรา การระลึกถึงศีลวัตรได้พร้อมกับความโกรธที่เกิดขึ้น เราข่มความโกรธได้ ณ ที่นั้นเอง ไม่ให้มันเจริญขึ้นไปอีก ถ้าใครๆ พึงเอาหอกอันคมกริบแทงนางพราหมณีนั้น เราก็ไม่พึงทำลายศีลของเราเลย เพราะเหตุแห่งพระโพธิญาณเท่านั้น (ขุ.อป. (แปล) ๓๓/๓๒-๓๕/๗๕๐)

กรณีที่ ๒ ผู้วิจัยนำเสนออุบายบรรเทาความโกรธด้วยการแผ่เมตตาดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย

หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติต่ำช้า เอาเลื่อยที่มีที่จับทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่น้อยของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้นภิกษุหรือภิกษุณีรูปใดมีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้น ไม่ชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตา เราจักไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาอันไพบูลย์ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลกทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น” (ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๓๑/๒๔๔)

๓. อุบายบรรเทาอกุศลมูลตามนัยแห่งอรรถกถา

ในประเด็นนี้ ผู้เขียนขอเสนอกรณีตัวอย่างของบุคคลที่มีอุบายบรรเทาอกุศลมูล ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบท ๒ กรณี ดังนี้คือ

กรณีที่ ๑ พระปิโลติกะอยากลาสิกขา ท่านใช้หิริ ความละอาย เป็นอุบายบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงได้ ด้วยการพิจารณาผ้าเก่าและกระเบื้องขอทาน ในที่สุดท่านสามารถชนะกิเลสทั้งปวงได้และบรรลุเป็นพระอรหันต์ ซึ่งมีเรื่องปรากฏว่า

> *ในวันหนึ่ง พระอานนทเถระเห็นทารกคนหนึ่งนุ่งผ้าท่อนผืนเก่า ถือกระเบื้องเที่ยวขอทานอยู่ จึงพูดว่า เจ้าบวชเสียจะไม่ดียิ่งกว่าการเที่ยวไปอย่างนี้เป็นอยู่หรือ เมื่อเขาตอบว่า ใครจักบวชให้ผมเล่า ขอรับ พระอานนทเถระจึงกล่าวรับรองว่า ฉันจะให้บวช แล้วพาเขาไปยังวิหาร ให้อาบน้ำแล้วให้กรรมฐานแล้วก็ให้บวช พระอานนทเถระนั้นคลี่ท่อนผ้าผืนเก่าที่ทารกนั้นนุ่งแล้ว ตรวจดูไม่เห็นส่วนไรๆ พอใช้สอยได้แม้สักว่าทำเป็นผ้าสำหรับกรองน้ำ จึงเอาพาดไว้ที่กิ่งไม้กิ่งหนึ่งกับกระเบื้อง เขาได้บรรพชาอุปสมบทแล้วบริโภคลาภและสักการะอันเกิดขึ้นเพื่อพระพุทธเจ้าทั้งหลาย นุ่งห่มจีวรที่มีค่ามากเที่ยวไปอยู่ เป็นผู้มีสรีระอ้วน กระสันขึ้นแล้ว (อยากสึก) คิดว่า ประโยชน์อะไรของเราด้วยการนุ่ง (ห่ม) จีวรอันชนให้ด้วยศรัทธาเที่ยวไป เราจะนุ่งผ้าเก่าของตัวนี่แหละ จึงไปสู่ที่นั้นแล้วจับผ้าเก่า ทำผ้านั้นให้เป็นอารมณ์แล้ว ก็โอวาทตนด้วยตนเองว่า เจ้าผู้ไม่มีหิริหมดยางอาย เจ้ายังปรารถนาเพื่อจะละที่นุ่งห่มผ้าทั้งหลายเช่นนั้น (กลับไป) นุ่งผ้าท่อนเก่านี้ มีมือถือกระเบื้องเที่ยวขอทานอีกหรือ เมื่อท่านกำลังโอวาทตนอยู่ จิตผ่องใสแล้ว ท่านเก็บผ้าเก่าผืนนั้นไว้ที่เดิมนั้นแล้ว กลับไปยังวิหารตามเดิม โดยกาลล่วงไป ๒-๓ วัน ท่านกระสันขึ้นอีก (อยากสึก) ไปกล่าวอย่างนั้น แล้วก็กลับถึงกระสันขึ้นอีก ก็ไปกล่าวอย่างนั้นเหมือนกันแล้วก็กลับ ภิกษุทั้งหลายเห็นท่านเที่ยวไปๆ มาๆ อยู่อย่างนั้นจึงถามว่า ผู้มีอายุ ท่านจะไปไหน ท่านบอกว่า ผู้มีอายุ ผมจะไปสำนักอาจารย์ ก็ทำผ้าท่อนเก่าของตนให้เป็นอารมณ์ โดยทำนองนั้น ห้ามตนได้ ล่วงไป ๒-๓ วันเท่านั้น ก็บรรลุพระอรหัตตผล*
>
> (ขุ.ธ อ.(แปล) ๕/๑๒๑-๑๒๒)

จะเห็นได้ว่า ในกรณีของพระปิโลติกะนี้ ในตอนแรกจิตของท่านตกไปในอำนาจของอกุศลมูล ถูกอกุศลมูลครอบงำจิตอยากสึก แต่ท่านใช้หลักธรรมคือ หิริ

ความละอายใจเป็นอุบายบรรเทาจนสามารถทำจิตให้หลุดพ้นการกิเลสทั้งปวง สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

กรณีที่ ๒ นางอุตตราซึ่งถูกนางสิริมาใช้เนยใสร้อนๆ ราด นางใช้เมตตาธรรมระลึกถึงความดีของนางสิริมา บรรเทาความโกรธได้ กล่าวคือ

> *นางสิริมาถูกจ้างมาเป็นหญิงบำเรอสามีของนางอุตตรา วันหนึ่งเห็นสามีมองไปที่นางอุตตราในขณะที่กำลังเตรียมอาหารอยู่ในโรงครัวเพื่อจะถวายพระพุทธเจ้าแต่เกิดความหึง จึงลงจากปราสาทเข้าไปสู่โรงครัวใหญ่ เอาทัพพีตักสัปปิ (เนยใส) อันเดือดพล่านในที่ทอดขนมแล้ว ก็เดินมุ่งหน้าไปหานางอุตตรา นางอุตตรา เห็นนางสิริมานั้นเดินมา จึงแผ่เมตตาไปถึงนางว่า หญิงสหายของเราทำอุปการะแก่เรามาก จักรวาลก็แคบเกินไป พรหมโลกก็ต่ำนัก ส่วนคุณของหญิงสหายเราใหญ่มาก ก็เราอาศัยนางนั่นจึงได้เพื่อถวายทานและฟังธรรม ถ้าเรามีความโกรธเหนือนางสิริมานั้น สัปปิ (เนยใส) นี้จงลวกเราเถิด ถ้าไม่มี อย่าลวกเลย เนยใสซึ่งเดือดพล่านที่นางสิริมานั้นรดลงเบื้องบนนางอุตตรานั้น ได้เป็นเหมือนน้ำเย็น*
>
> (ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (แปล) ๖/๒๖๗-๒๖๘)

สำหรับกรณีของนางอุตตรานี้ เพราะอำนาจของเมตตาธรรม แม้เนยใสที่ร้อนยังกลับเป็นของเย็นสำหรับผู้ที่เจริญเมตตาเป็นนิตย์ คนที่มีเมตตาเป็นวิหารธรรมย่อมทำสังคมให้ร่มเย็นได้ ถ้าสังคมใดขาดเมตตาเสียแล้ว สังคมนั้นจะไม่มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน

สำหรับในสังคมไทยปัจจุบันสามารถประยุกต์ใช้หลักธรรมตามนัยพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกับอัธยาศัยและจริตของตนมาเป็นอุบายบรรเทาอกุศลมูล คือโลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลง เพื่อลดปัญหาเรื่องความขัดแย้ง การทุจริตคอรัปชั่นในองค์การหรือในหน่วยงานต่างๆ การก่อกวนความไม่สงบจนเกิดความรุนแรง และการก่ออาชญากรรมต่างๆ เป็นต้นในสังคมได้

๔. อุบายบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวันในมุมมองของนักวิชาการร่วมสมัย

ในประเด็นนี้ ผู้วิจัยจะได้นำเสนออุบายบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวันในมุมมองของนักวิชาการร่วมสมัย ที่มีเนื้อความเชื่อมโยงจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา สำหรับผู้ที่ต้องการจะปฏิบัติธรรมเพื่อความสิ้นกิเลส อกุศลมูลคือความโลภ ความโกรธ และความหลง จะอยู่ในระดับที่รุนแรงหรือไม่รุนแรงก็ตามต้องกำจัดให้หมดสิ้นจากจิตใจ แต่สำหรับปุถุชน ความโลภ ความโกรธ ความหลง มักจะเกิดในชีวิตประจำวันอยู่แล้วไม่มากก็น้อย ถ้าอยู่ในเกณฑ์ที่ควบคุมไม่ได้ย่อมจะกลายเป็นปัญหาของสังคม เพราะว่าการดำเนินชีวิตประจำวันต้องกระทบกับอารมณ์ที่น่าพอใจบ้าง ไม่น่าพอใจบ้าง เช่นเมื่อเกิดความโลภอยากได้มากๆ อาการเช่นนี้เป็นอาการของจิตที่เห็นแก่ตัว กอบโกยเข้าหาตัว ต้องบรรเทาด้วยการให้ทาน การแบ่งปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่น หรือเมื่อถูกกระทบกระทั่งด้วยคำด่าที่หยาบคาย ย่อมทำให้เกิดความโกรธ ถ้าไม่มีขันติความอดทน อดกลั้นไว้ ก็จะเกิดอาการด่าตอบโกรธตอบฝ่ายตรงข้าม ส่วนความหลงนั้นถ้าหลงมากขึ้นจะทำให้มีความเห็นผิดจากครรลองครองธรรม เช่น เห็นว่า บุญบาปไม่มีจริง บิดามารดาไม่มีบุญคุณ เป็นต้น ปัญหาเหล่านี้ล้วนมีสาเหตุจากอกุศลมูลทั้งสิ้น อาการของอกุศลที่แสดงออกมาเช่นนี้อยู่ในเกณฑ์ที่ต้องควบคุมและใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนามาเป็นอุบายบรรเทาให้ลดน้อยลง กล่าวคือต้องศึกษาหลักธรรมที่เป็นเครื่องแก้

ให้ตรงกับอกุศลมูลแต่ละข้อๆ และการแก้ปัญหาเหล่านี้ต้องแก้ที่ตนเอง ดังที่จะนำเสนอ โดยจัดตามโครงสร้างของอกุศลมูลตามอรรถาธิบายของพันเอกปิ่น มุทุกันต์ ดังนี้ คือ

๔.๑ โครงสร้างของอกุศลมูล

อกุศลมูลคือ “โลภะ โทสะ โมหะ สามารถสังเคราะห์ลงเป็นอุปกิเลส ๑๖ ได้ดังนี้

โลภะ	**โทสะ**	
๑. อภิชฌาวิสมโลภะ	๒. พยาบาท	
	๓. โกธะ	
	๔. อุปนาหะ	
โมหะ		
๕. มักขะ	๙. มายา	๑๓. มานะ
๖. ปลาสะ	๑๐. สาเถยยะ	๑๔. อติมานะ
๗. อิสสา	๑๑. ถัมภะ	๑๕. มทะ
๘. จฉริยะ	๑๒. สารัมภะ	๑๖. ปมาทะ”

(ปิ่น มุทุกันต์, ๒๕๒๑ : ๓๘)

๔.๒ หลักธรรมที่พึงปฏิบัติเพื่อเป็นอุบายบรรเทาโลภะ ความโลภ

๑. ทาน การให้ การแบ่งปันสิ่งของตนเองให้แก่ผู้อื่น ซึ่งตามทัศนะของพันเอกปิ่น มุทุกันต์ ควรปฏิบัติร่วมกับการฝึกจิตดังนี้

๑) ทานการให้ คือจิตที่ถูกความโลภครอบงำนั้นเป็นจิตที่เห็นแก่ตัว กอบโกยเข้าหาตัว เมื่อเราหันไปทำในทางตรงกันข้าม คือเอาของของเราให้เขาไป ย่อมทำให้จิตเกิดการไหวตัว โน้มเอียงไปทางตรงกันข้ามหัดใหม่ๆ จะรู้สึกว่าไม่สบาย เพราะต้องฝึกใจมาก แต่ทำเข้านานๆ ให้จิตสัมผัสกับการให้บ่อยๆ เข้าจนฝ่ายกิเลสคลายตัวลงมากแล้ว กลับจะรู้สึกว่าสบายกว่าเมื่อตอนตกเป็นทาสของความโลภเสียด้วย วิธีเอาจิตไปสัมผัสกับการกระทำที่ตรงกันข้ามกับกิเลส คือ “การให้” อย่างนี้ ภาษาธรรมะเรียกว่า “ทาน” ซึ่งก็แปลว่า การให้ตรงตัว เป็นวิธีที่ประกอบกับวัตถุภายนอก คือของที่ให้ และเกี่ยวกับคนอื่น คือผู้รับของ ข้อที่ว่า ทานชนะความโลภนั้น ไม่ใช่ให้ทานแล้วมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้ามาช่วยขับไล่ความโลภออกไปจากใจเรา แต่ว่าการให้นั้นเป็นการเอาจิตของเราไปสัมผัสกับธรรมะ ซึ่งตรงกันข้ามกับกิเลสในตัวเรา แล้วจิตจะเกิดการลอยตัวในขณะเดียวกัน กิเลสที่เกาะอยู่เดิมก็ค่อยๆ หลุดไป คล้ายกับเราเอาฆ้อนเคาะเหล็กที่เป็นสนิม ทำให้สนิมลอยตัวและหลุดไป

๒) ฝึกจิต เป็นวิธีที่ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งของและคนภายนอก วิธีปฏิบัติ คือฝึกจิตของเราให้คิดคำนึงในทางตรงกันข้ามกับกิเลสที่ครองอยู่ในใจเรานั้น อย่างเช่น ใจเรามีความอยากได้มาก ก็นึกสอนใจตัวเองให้เห็นโทษของความโลภ และให้เห็นคุณของความไม่โลภ โดยเราเลือกหาหัวข้อธรรมะต่างๆ ที่จะเหนี่ยวใจออกจากความโลภได้ เอามาคิดตามข้อธรรมนั้น เป็นวิธีดึงใจออกจากอารมณ์ฝ่ายต่ำคล้ายๆ กับเราจะปีนขึ้นจากหล่ม แล้วคว้าต้นไม้หรือเถาวัลย์บนปากบ่อไว้ เหนี่ยวตัวขึ้นไปหา ทำให้ตัวเราหลุดลอยขึ้นจากปากหล่มได้ การคิดคำนึงถึงธรรมะก็ช่วยให้เราได้ทำนองนี้เหมือนกัน (ปิ่น มุทุกันต์, ๒๕๒๑ : ๕๕-๕๗)

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทานการให้เป็นอุบายบรรเทาอกุศลมูล คือความโลภ ได้เป็นอย่างมากและหากบุคคลบำเพ็ญทานให้ครบทั้ง วัตถุทาน ธรรมทาน และอภัยทาน ก็จะมีจิตใจไม่เศร้าหมองทานคือการให้สิ่งของที่บริสุทธิ์ให้ธรรม หรือให้อภัยแก่คนที่ควรให้เพื่อประโยชน์แก่คนอื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนโดยเฉพาะการให้แก่ผู้อื่นที่มีคุณธรรมสูง ถือว่าเป็นการให้ที่ประเสริฐและเป็นการสละความเห็นแก่ตัว บุคคลเมื่อให้ทานเป็นอุบาย

บรรเทาอกุศลมูลข้อโลภะแล้ว พึงประพฤติปฏิบัติธรรมในหมวดสันโดษ หิริ โอตตัปปะ และสัมมาอาชีวะ ควบคู่กันไปด้วย กล่าวคือ

๒. สันโดษ มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑) ยินดีพอใจในสิ่งที่มีที่ได้มาด้วยเรี่ยวแรงของตนในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อน ๒) ยินดีพอใจกำลังของตน ใช้กำลังที่มีอยู่ เช่นความรู้ ความสามารถให้เกิดผลเต็มที่ ไม่ย่อหย่อนบกพร่อง ๓) ยินดีพอใจแต่ไม่เกินเลย และแบ่งปันส่วนที่เกินเลยไปเอื้อเฟื้อผู้อื่นตามสมควร สันโดษเป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่เขียมเกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอิ่มไม่พร่อง อันเป็นเหตุให้มีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า รู้จักพอก่อสุขทุกสถาน (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๑๐๘๔)

๓. หิริ หมายถึง “ความละอาย กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ละอาย การประกอบบาปอกุศลธรรม” (ม.ม. (แปล) ๑๓/๒๕/๒๘) พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเชโต) อธิบายว่า

> *หิริ หมายถึง ความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติทุจริตทั้งหลาย และความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน เช่นบิดามารดามีความละอายใจที่จะไม่ดูแลบุตรของตน เช่นนี้เรียกว่ามีหิริ หิริเกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษา ฐานะ ยศศักดิ์ ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียหายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความแกล้วกล้าของจิตใจที่จะไม่ทำชั่วเช่นนั้น หิริ เป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติ ทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่โลกและสรรพสัตว์ทั้งปวง*
>
> (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๑๑๗๒)

๔. โอตตัปปะ หมายถึง “ความสะดุ้งกลัวกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรม” (ม.ม.(แปล) ๑๓/๒๕/๒๘) “โอตตัปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติทุจริตของตน โอตตัปปะ เป็นธรรมะคุ้มครองโลกคู่กับหิริ” (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๑๔๒๖)

๕. สัมมาอาชีวะ คือ “การเลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากเลี้ยงชีวิตที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกลวงสอพลอ บีบบังคับข่มขู่ ค้ามนุษย์ ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ ซึ่งเป็นมิจฉาวนิชชา การประกอบอาชีพที่ผิดศีล สัมมาอาชีวะเป็นข้อ ๕ ในมรรคมีองค์แปด” (ม.มู. (แปล) ๑๒/๓๓/๓๑-๓๓)

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมข้อสัมมาอาชีวะยังเป็นการปฏิบัติตามศีลข้อ ๒ คืองดเว้นจากอทินนาทาน การถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้ ซึ่งเกิดจากความโลภ การหลอกลวงเมื่อเว้นเสียได้ก็เท่ากับสมาทานศีลข้อ ๔ คืองดเว้นจากมุสาวาทา แม้แต่การค้ามนุษย์ การบังคับขู่เข็ญบุคคลอื่นก็เป็นเรื่องการประทุษร้ายผู้อื่นเท่ากับละเมิดข้อ ๑ คือปาณาติบาต แม้แต่การค้าขายยาเสพติดหรือยาพิษเป็นต้น ก็เท่ากับละเมิดศีลข้อ ๕ คืองดเว้นเครื่องดื่มมึนเมามีสุราเมรัย เป็นต้น เพราะฉะนั้น หลักธรรมข้อสัมมาอาชีวะนี้จึงเป็นเครื่องส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติศีล ๕ ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ หากประพฤติจริงๆ โดยศีลไม่ด่างพร้อยไม่ละเมิดก้าวล่วง สามารถนำมาเป็นอุบายบรรเทาความโลภในชีวิตประจำวันได้

อุบายบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวันผู้วิจัยนำเสนอศีล ๕ คือการอบรมคนในสังคมให้มีการรักษาศีล ๕ เพราะว่าศีล ๕ เป็นหลักธรรมพื้นฐานของคนในสังคม คือ

"ศีล ๕ ข้อ ๑ เว้นจากการฆ่าสัตว์และเบียดเบียนชีวิตผู้อื่น

ศีล ๕ ข้อที่ ๒ เว้นจากการลักขโมยทรัพย์สินผู้อื่น

ศีล ๕ ข้อที่ ๓ เว้นจากการประพฤติล่วงละเมิดทางเพศ และล่วงละเมิดในคู่ครองของผู้อื่น

ศีล ๕ ข้อที่ ๔ เว้นจากการพูดคำไม่จริง เว้นจากการพูดหลองลวง พูดแต่คำสัตย์จริง

ศีล ๕ ข้อที่ ๕ คือเว้นจากการเสพสิ่งเสพติดทุกชนิด" (องฺ.ปญฺจก. (แปล) ๒๒/๑๗๑/๒๘๗)

เมื่อคนในสังคมสามารถรักษาศีล ๕ ตามที่กล่าวแล้วนั้นได้ กล่าวคือ

ข้อ ๑ เท่ากับเป็นหลักธรรมที่ประกันชีวิต

ข้อ๒ เท่ากับเป็นหลักธรรมที่ประกันความปลอดภัยของทรัพย์สิน

ข้อ ๓ เท่ากับเป็นหลักธรรมที่ประกันความมั่นคงของครอบครัว

ข้อ ๔ เท่ากับเป็นหลักธรรมที่ประกันสังคม

ข้อ ๕ เท่ากับเป็นหลักธรรมที่ประกันสุขภาพ

จากการนำเสนอศีลทั้ง ๕ ข้อที่กล่าวมาแล้วนั้นจะสอดคล้องกับหลักธรรมที่เป็นอุบายบรรเทาโทสะความโกรธ ในหัวข้อต่อไป

๔.๓ หลักธรรมพึงปฏิบัติเพื่อเป็นอุบายบรรเทาโทสะ ความโกรธ

๑. ศีล กิเลสตระกูลโทสะ เมื่อจัดลงในอุปกิเลส ๑๖ จะมีถึง ๓ ตัว คือ พยาบาท ความปองร้าย โกธะ ความโกรธ และอุปนาหะ ความผูกโกรธ อุบายบรรเทาอกุศลมูลข้อโทสะ ความโกรธนี้พึงใช้ "ศีล" เป็นหลักธรรมแก้ไขหรือเยียวยารักษา พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายความหมายของศีล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สีลนิเทศว่า "ธรรมทั้งหลายมีเจตนาเป็นต้นของบุคคลผู้เว้นจากโทษมีปาณาติบาตเป็นต้นก็ดี ของบุคคลผู้บำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติก็ดี เป็นศีล" (วิสุทฺธิ. (แปล) ๑/๖/๑๐-๑๑) ศีลในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่กำหนดขึ้นตามหลักเหตุผลของกฎธรรมชาติเป็นข้อปฏิบัติขั้นเริ่มแรก มุ่งไปที่ความประพฤติพื้นฐาน จึงเน้นไปที่การละเว้นความชั่วต่างๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น แต่ศีลก็มิได้หมายถึงความประพฤติทางกาย วาจาในภายนอกแต่อย่างเดียว จิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ต้องประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด โดยถือว่าจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นจึงกำหนดที่ตัวเจตนาในใจเป็นหลัก สมดังที่พระสารีบุตรเถระ กล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรค ญาณกถา ว่า"เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่า ศีล เป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น" (ขุ.ปฏิ. (แปล) ๓๑/๓๙/๖๐)

นอกจาก หลักธรรมที่พึงน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาโทสะความโกรธ ได้แก่ เมตตา ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น กรุณา ความคิดสงสาร ขันติ ความอดทน ทมะการฝึกการข่มจิตไว้ และอักโกธะ ความไม่โกรธซึ่งผู้เขียนจะนำเสนอโดยย่อดังนี้

๒. เมตตา-กรุณา เป็นข้อ ๑-๒ ของพรหมวิหาร ๔ (ที.ม. (แปล) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖) พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า "เมตตา แปลว่า ความรัก คือความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่เป็นมิตรต่อกัน เมตตา เป็นภาวะของจิตที่ปราศจากความโกรธความอาฆาตมาดร้าย มีความสุขความเจริญแก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง ลักษณะเมตตาที่เห็นได้ชัดเจนคือความรักลูกของพ่อแม่ซึ่งจัดเป็นเมตตาแท้ๆ" (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๗๙๔)

ส่วนกรุณา พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า

คือความรู้สึกหวั่นไหว ไม่สบายใจ ทนไม่ได้เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ความลำบาก อันเป็นแรงผลักดันให้ยื่นมือเข้าช่วยเหลือทางใดทางหนึ่งเพื่อให้เขาพ้นจากสภาพนั้น ลักษณะของผู้มีกรุณา คือเป็นคนเสียสละเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้ จิตใจกว้างขวางชอบเอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล ชอบบำเพ็ญประโยชน์ ชอบสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่คนอื่นและสังคม กรุณา เป็นคุณธรรมที่พึงประพฤติเป็นประจำ เพราะเป็นเหตุให้ได้รับความรักนับถือจากบุคคลทั่วไปเป็นเหตุสร้างมิตรไมตรีต่อกัน

(พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๒๕)

๓. ขันติ แปลว่า "ความอดทน หมายถึง ความอดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือความไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกมาให้เห็น ขันติมีลักษณะ ดังนี้ คือ

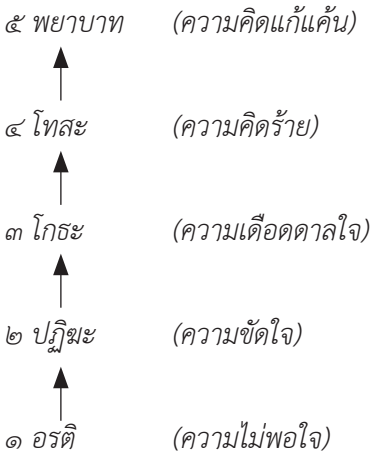
– ทนต่อความเจ็บใจ ไม่แสดงความไม่พอใจ เมื่อถูกคนอื่นกระทบแดกดัน

– ทนต่ออำนาจกิเลส ไม่แสดงอาการอยากได้หรือโกรธเคืองจนออกนอกหน้า" (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๙๘)

๔. ทมะ คือ "การฝึกฝนปรับปรุงตน การรู้จักข่มจิตใจ บังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดทำเพียงตามที่อยาก แต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าดีงามสมควร เป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจและแก้ไขปรับปรุงตน ด้วยปัญญาไตร่ตรองให้งอกงามดียิ่งขึ้นเสมอ" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ. ปยุตฺโต) ๒๕๕๑ : ๑๒๓)

๕. อักโกธะ หรือ อโกธะ "คือความไม่โกรธ เป็นข้อที่ ๗ ของทศพิธราชธรรม ๑๐ อักโกธะความไม่โกรธ คือไม่กริ้วกราดลุอำนาจความโกรธ จนเป็นเหตุให้วินิจฉัยความและกระทำการต่างๆ ผิดจากศีลธรรม มีเมตตาประจำใจไว้ระงับความเคืองขุ่น วินิจฉัยความและกระทำการด้วยจิตอันราบเรียบเป็นตัวของตัวเอง" (พระธรรมกิตติวงศ์, ๒๕๔๘ : ๒๔๐-๒๔๑)

พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ เสนออุบายบรรเทาความโกรธด้วยการยั้งความโกรธไว้ว่า "การยั้งความโกรธ เป็นด่านแรก หมายความว่า เราปะทะกับอารมณ์ที่จะทำให้โกรธเข้าแล้ว เช่นเขาด่าอยู่ ใจมันจะโกรธจะทำอย่างไร เราได้ทราบมาแล้วว่าโกธะ เกิดมาจากปฏิฆะ และปฏิฆะก็เกิดจากอรติ



จะเห็นได้ว่า โกธะ ความโกรธ นั้นขยายตัวมาจาก ปฏิฆะ และจากอรติ คือเดิมจริงๆ เราไม่พอใจ (อรติ) กับสิ่งที่ได้ยินได้เห็นหรือได้พบปะ ครั้นไม่พอใจแล้วก็เกิดปฏิฆะความขัดใจ ครั้นขัดใจเข้ามากๆ ก็เดือดดาล ที่เรียกว่า โกธะ ตามรูปนี้เรามีโอกาสจะยับยั้งตัวไม่ให้โกรธมีอยู่เพียง ๒ ระยะ คือตรงอรตินั้นระยะหนึ่ง ถ้าเอาไว้ไม่อยู่ก็ขยับมาตรงปฏิฆะอีกทีหนึ่ง ซึ่งเป็นไปรวดเร็วมาก แต่คนที่เคยศึกษาอบรมจิตมาบ้างแล้วจะมีเวลายับยั้งตัวเองได้มากขึ้น ทั้งนี้ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เวลาโกรธให้นับ ๑ ถึง ๑๐ ก็เป็นวิธียั้งตัวเองไว้ได้ดี เป็นการลดความเร็วของจิตลง

แต่ว่าคนส่วนมากมักจะตั้งต้นผิด คือนับ ๑๐ เหมือนกัน คือไปตั้งต้นเอา ๑ ตอนมันโกรธแล้ว คือใจเดือดดาลแล้วจึงนับ แล้วก็นับอย่างถี่ยิบ นับไม่หายใจเอาเลย ๑ ถึง ๑๐ ไม่ถึงครึ่งอีดใจมันก็ไม่ได้ผล การนับที่ได้ผลจะต้องเริ่มนับตั้งแต่จิตเกิดอรติ คือเริ่มกระทบอารมณ์รู้ว่าไม่พอใจ ก็เริ่มนับแล้วช้าๆ เวลานับก็ต้องเอาใจจดจ่ออยู่กับการนับ ไม่ใช่ปากนับแต่ใจคิดถึงเรื่องที่มากระทบระยะที่นับนั้นเว้นระยะหายใจเข้า ๒ ครั้ง ออก ๒ ครั้ง" (ปิ่น มุทุกันต์, ๒๕๒๑ : ๓๘)

๔.๔ หลักธรรมพึงปฏิบัติเพื่อเป็นอุบายบรรเทาโมหะความหลง

อกุศลมูลข้อที่ ๓ คือโมหะความหลงพึงบรรเทาด้วยภาวนา คือปัญญา

กล่าวในความหมายแบบกว้าง "ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญภาวนาในทางปฏิบัติ มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ

๒. วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง" (ปิ่น มุทุกันต์, ๒๕๒๑ : ๗๐-๗๑)

แต่ในที่นี้ ภาวนาหมายถึงวิปัสสนาภาวนาเพราะเป็นการฝึกอบรมปัญญาซึ่งจะช่วยบรรเทาโมหะความหลงหรือความไม่รู้

อนึ่ง คำว่า "ภาวนา" หมายถึงการฝึกอบรมหรือเครื่องอบรมบ่มปัญญาดังจะเห็นได้จากคำสอนเรื่องปัญญา ๓ อย่าง คือ "(๑) จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การคิด การพิจารณาหาเหตุผล (๒) สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่า (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ" (ที.ปา. (แปล) ๑๑/๒๒๘/๒๓) และมีหลักธรรมที่พึงเจริญควบคู่กันไป คือ วิมังสา อุปสมะ สมาธิ สติ ปัญญา โยนิโสมนสิการ ธัมมวิจยะ อัปปมาทะ และพาหุสัจจะ ซึ่งขออธิบาย เป็นข้อๆ ดังนี้

๑. วิมังสา "ได้แก่การสอบสวนทดลอง ตรวจสอบ การหมั่นพิจารณา แยกแยะในสิ่งนั้นๆ เป็นข้อ ๔ ในอิทธิบาท ๔ คุณธรรมข้อจะทำให้เป็นคนมีความรอบคอบ ตัดสินใจในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เป็นคุณธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้ชัด ในเรื่องนั้นๆ เพื่อเป็นการกำจัดโมหะได้อย่างถูกต้อง" (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑: ๓๗๗)

๒. อุปสมะ "คือความสงบใจจากสิ่งที่เป็นข้าศึก แก่ความสงบ การทำใจให้สงบ สภาวะอันเป็นสิ่งที่สงบคือพระนิพพาน (เป็นข้อที่ ๔ ในอธิษฐานธรรม ๔) ทำให้บุคคลมีใจแน่วแน่มั่นคง มีความกล้าหาญที่จะทำความดี เพราะความสงบใจ ย่อมทำให้กายวาจาสงบไปด้วย" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๕๖๗)

๓. สติ แปลว่า "ความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ สติคือการที่จิตนึก ถึงสิ่งทำจะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอไผลฉุกคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาท" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๓๙๕)

๔. ปัญญา แปลว่า "ความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุผล รู้อย่างชัดเจน รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ รู้สิ่งที่ควรเว้นเป็นต้น เป็นที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่องมงาย ปัญญา" (เรื่องเดียวกัน: ๒๓๑) ทำให้เกิดได้ ๓ วิธี คือ "(๑) โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา) (๒) โดยการคิด การตริตรอง (จินตามยปัญญา) (๓) โดยการอรบรมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)" (ที.ปา. (แปล) ๑๑/๒๒๘/๒๓)

ปัญญาที่เป็นระดับอธิปัญญา คือปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาหนึ่งในสิกขา ๓ คือ อธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา

๕. สมาธิ แปลว่า ภาวะที่จิตมั่นคงหรือสงบ ดังคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ว่า

ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตตั้งมั่น สมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่ไม่หวั่นไหว ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ ภายนอก ด้วยอำนาจสติที่กำหนดจับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไว้มั่นคง สมาธิจะเกิดได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน สมาธิเป็นคำเรียกของอธิจิตสิกขาซึ่งเป็นหนึ่งในไตรสิกขา สมาธิทั่วไปใช้หมายถึงการทำใจให้สงบการระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราว เรียกว่า ใจเป็นสมาธิ

(พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๔๐๑)

๖. โยนิโสนมสิการ แปลว่า "การทำในใจให้แยบคาย หรือ การพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตร่ตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี ทำให้มีเหตุผล และไม่งมงาย" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๓๓๖)

๗. ธัมมวิจยะ แปลว่า "ธรรมวิจัย ความสอดส่องสืบค้นธรรม การวิจัยหรือค้นคว้าธรรม การพิจารณาในธรรม อันครอบคลุมถึงเลือกเฟ้นธรรมที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นข้อที่ ๒๓ ของโพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ซึ่งการใคร่ครวญธรรมจะเกิดปัญญา มองเห็นแจ้งสัจจธรรมในการแก้ปัญหาต่างๆ" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๑๕๒)

๘. อัปปมาทะ หมายถึง "ความไม่เลินเล่อเผลอสติ ไม่ลืมตัวมัวเมาด้วยขาดสติขาดความยั้งคิด ระวังจิตมิให้กำหนัด มิให้ขัดเคือง มิให้หลงมัวเมา ในอารมณ์ที่สามารถดึงจิตให้กำหนัด ขัดเคือง หลง หรือมัวเมา ประคองจิตให้ระลึกนึกได้และรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าจะทำ พูดคิดอะไร หรือกำลังทำ พูด คิดอะไร อัปปมาทะ ความไม่ประมาท ในทางปฏิบัติก็คือ สติ นั่นเอง" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑ : ๕๓๔)

๙. พาหุสัจจะ แปลว่า "ความเป็นผู้ได้สดับมาก หมายถึงการได้ศึกษาเล่าเรียนมาก การมีความรู้ประสบการณ์มาก ซึ่งเกิดจากการศึกษาที่ดี ๔ แบบ คือ ศึกษาด้วยการฟัง ด้วยการคิด ด้วยการสอบถาม และด้วยการจดจำบันทึก" (พระพรหมคุณาภรณ์, (ป.อ.ปยุตฺโต), ๒๕๕๑: ๒๖๗)

จะเห็นได้ว่า เรื่องอกุศลมูลที่นำเสนอมาทั้งในพระไตรปิฎกอรรถกถา และในมุมมองของนักวิชาการร่วมสมัยจะมีความเชื่อมโยงกัน เพียงแต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกจะปรากฏเพียงเนื้อความโดยย่อ ต่อมาคัมภีร์ชั้นอรรถกถาพระอรรถกถาจารย์นำข้อความในพระไตรปิฎกมาอธิบายขยายความเพิ่มขึ้นและนักวิชาการร่วมสมัยนำมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพในสังคมและการดำเนินชีวิตประจำวันในปัจจุบัน เพราะว่าอกุศลมูล ๓ ประการ คือโลภะ ความโลภ โทสะ ความโกรธ และโมหะ ความหลง ไม่ว่าจะอยู่ในสมัยใด เมื่อแสดงตัวออกมาย่อมมีลักษณะเหมือนกันไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ แต่ในมุมมองของนักวิชาการจะเน้นไปที่คฤหัสถ์มากกว่า กล่าวคือความโลภ อยากได้ เช่น ถ้าอยากได้ในทางทุจริต ก็จะมีการลักขโมย ฆ่าเจ้าทรัพย์ ประพฤติอนาจาร กล่าวคำเท็จ คือการประพฤติผิดศีล ๕ ทั้งสิ้น โทสะความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ถ้าควบคุมอารมณ์ไม่ได้ก็จะประทุษร้ายผู้อื่น โมหะ ความหลง จะทำให้มีความเห็นผิด เป็นมิจฉาทิฏฐิ เช่นเห็นว่าบิดามารดาไม่มีบุญคุณ ปฏิเสธบุญบาป เมื่อการดำเนินชีวิตประจำวันเราสามารถนำหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เหมาะสมกันเพื่อเป็นอุบายในการบรรเทาอกุศลมูลแต่ละข้อให้เบาบางลงหรืออยู่ในขอบเขตที่ควบคุมได้ไม่ลุอำนาจออกมา ก็จะ

ลดปัญหาในชีวิตประจำวันเรื่องการละเมิดศีล ๕ ในสังคมได้อย่างมาก

๕. สรุป

อุบายบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวัน คือ อกุศลมูลข้อที่ ๑ คือ โลภะ ความอยากได้ ต้องบรรเทาด้วยบุญกิริยาวัตถุข้อทาน คือการให้ การสงเคราะห์ผู้อื่น เพื่อกำจัดมัจฉริยะ ฝึกอบรมจิตให้เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่อยากได้สิ่งของๆ ผู้อื่น ไม่คิดเพ่งเล็งหรือหาวิธีการเอาสิ่งของของผู้อื่น และสันโดษ ความพอใจในสิ่งที่มี หิริ ความละอายแก่ใจ โอตตัปปะ ความเกรงกลัวในการที่จะทำบาป และสัมมาอาชีวะ คือการประกอบอาชีพที่ชอบ มีการงดเว้นการค้ามนุษย์ ค้าสัตว์ และค้ายาเสพติดของมึนเมาเป็นต้น ข้อที่ ๒ โทสะ ความโกรธ ต้องบรรเทาด้วยบุญกิริยาวัตถุข้อศีล คือการรักษากายวาจา เพื่อไม่ให้กิเลสเหล่านี้ฟุ้งขึ้นมาไม่ให้ถึงกับลงมือกระทำการใดๆ ไป ซึ่งเป็นไปในประเภทกรรมอันเศร้าหมอง เริ่มด้วยการหยุดคิดปองร้ายผู้อื่น แล้วแผ่เมตตาให้คนอื่นที่เราพยาบาทหรือจองเวรเรา ขณะเดียวกัน ถึงเราก็ต้องทำความดีโดยไม่หยุดนิ่ง การทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบ ถ้าเป็นคนมองในแง่ดีย่อมไม่คิดเพื่อโกรธตอบผู้อื่น รู้จักแผ่เมตตา มีความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามีความสุข ความกรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นจากทุกข์ ขันติ ความอดทนอดกลั้น ไม่ลุแก่อำนาจโทสะ ทมะ การข่มใจ และอักโกธะ คือไม่โกรธตอบต่อ การเจริญเมตตาและการเจริญไมตรีจิตจึงเป็นอุบายบรรเทาโทสะความโกรธได้เป็นอย่างดี ข้อที่ ๓ โมหะ ต้องบรรเทาด้วยบุญกิริยาวัตถุข้อภาวนา หรือ ภาวนามยปัญญา เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างกำจัดความมืด คือโมหะได้ และต้องมีโยนิโสมสิการการทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย พร้อมกับใช้สติกำกับใจอยู่เสมอ เพราะถ้าเผลอมากๆ จะเป็นความประมาท คือการอยู่ปราศจากสติ เป็นการเพิ่มระดับความหลงที่เกิดขึ้น ต้องใช้อุบายแก้ไขด้วยปัญญา คือการเจริญภาวนา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ในขณะเดียวกัน ก็ต้องยึดหลักธรรม คือ วิมังสา อุปสมะ สมาธิ สติ ปัญญา โยนิโสมนสิการ ธัมมวิจยะ อัปปมาทะ และพาหุสัจจะมาประยุกต์เพื่อปรับให้เหมาะกับพฤติกรรมของบุคคลด้วย เมื่อเป็นอย่างนี้ ก็จะเป็นการบรรเทาอกุศลมูลเป็นอย่างดี

บรรณานุกรม

ธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พระ. ๒๕๔๘. **คำวัด**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง. / Thamkittiwong (Thong Dee Suratajo), Phra. 2005. **Kham Wat**. Bangkok: Liangchiang Press.

ปิ่น มุทุกันต์, พันเอก. ๒๕๒๑. **สนิมในใจ**. กรุงเทพฯ: คลังวิทยา. / Pin Muthukan, Colonel. 1978. **Sanimchai**. Bangkok: Klang Vitthaya.

พรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พระ. ๒๕๕๑. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ: บริษัท เอส อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์. / Phromkhunaphorn (P.A. Payutto), Phra. 2008. **Phojjananukrom Buddhasat Chabap Pramuansup**. Bangkok: S R Printing Mass Product.

____ . ๒๕๕๕. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์. / ____ . 2008. **Buddhatham Chabap Prabkhayai**. Bangkok: Phlitham Printing.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙. **พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. / Mahachulalongkornrajavidyalaya University. 1996. **Phra Tipitaka Chabap Phasathai**. Bangkok: Mahachulalongkornrajavidyalaya University Press.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. ๒๕๒๕. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราช-วิทยาลัย. / Mahamakutrajavidyalaya University. 1982. **Phra Tipitaka Phrom Atthakatha Plae Chut 91 Lem**. Bangkok: Mahamakutrajavidyalaya Press.

____ . ๒๕๓๖. **ธัมมปทัฏฐกถา. ภาษาไทย ภาค 5, 6**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. / ____ . 1993. **Dhammapadatthakatha Phasathai Sector 5, 6**. Bangkok: Mahamakutrajavidyalaya Press.

____ . ๒๕๓๖. **วิสุทธิมรรคฉบับภาษาไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. / ____ . 1993. **Visuddhimakkha Chabap Phasathai**. Bangkok: Mahamakutrajavidyalaya Press.