

บทที่ ๕

บทสรุป และข้อเสนอแนะ

๕.๑ บทสรุป

จากการศึกษาเรื่องอุบายวิธีบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวันนั้นผู้วิจัยขอสรุปประเด็นตามลำดับดังนี้

อกุศลมูล หมายถึง รากเหง้าของกิเลสทั้งปวงมี ๓ ประการ คือ

๑. โลภะ ความอยากได้ ความอยากได้ ที่เกี่ยวกับกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมาภรณ์ ซึ่งเป็นสาเหตุของการทำทุจริตต่างๆ โดยมีวัตถุสิ่งของๆ ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง โลภะ มีความยึดอาภรณ์ไว้เป็นลักษณะ มีความยึดติดในอาภรณ์เป็นกิจ มีการไม่สละอาภรณ์เป็นอาการปรากฏ ความโลภนั้น ในชั้นอกุศลกรรมบถเป็นอกิष्สา คือความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น และอกิष्สาวิสมโลภะ คือเพ่งเล็งให้มาก โลภะนี้จัดอยู่ในชั้นอกุศลมูล ส่วนในชั้นอนุสัย คือกิเลสที่นอนเนื่องในสันดาน จัดเป็นกามราคะ ทั้งนี้โดยจัดจำแนกออกเป็นตระกูลหรือพวก คือตระกูลโลภะ ได้แก่ อกิष्สาวิสมโลภะ

๒. โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความเกลียดชัง ความไม่แค้นชื่น ความขัดเคือง โทสะ มีความดุร้ายเป็นลักษณะ มีความพลุ่งพล่านเป็นรส มีความประทุษร้ายเป็น กิจ มีอาฆาตวัตถุ คือเรื่องที่จะให้เกิดอาฆาต เป็นเหตุใกล้ มีหน้าที่คือไม่ยอมสละทิ้งการจองเวรและผลที่ปรากฏออกมา ระดับความรุนแรงของโทสะ หรือความโกรธ มี ๓ ประการ คือ (๑) โกรธในอัตราน้อยๆ คือ ความขัดใจ เช่น หงุดหงิด กระທกกระท่งแห่งจิต เรียกว่า ปฏิกะ (๒) โกรธเต็มความสามารถ บันดาลโทสะ งุ่นง่านคิดประทุษร้าย เรียกว่า โกรธะ และ (๓) เป็นความผูกโกรธ ความอาฆาต พยาบาทจองเวร หรือ อุปนาหะ เข้าไปผูกโกรธไว้ อนึ่ง การจำแนกกิเลสตระกูลโทสะ ได้แก่ พยาบาท คิดปองร้าย โกรธะ ความโกรธ กริ้ว อุปนาหะ การผูกโกรธ คิดจองเวร คิดแก้แค้น

๓. โมหะ ความหลง ความไม่รู้ ในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ และทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา หรือเป็นสภาพจิตที่ไม่สามารถรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงอย่างถูกต้อง เพราะอำนาจแห่งอวิชชาที่ฝังแน่นอยู่ในขันธสันดาน มีเป็นความบอดแห่งจิต และมีความไม่รู้เป็นลักษณะ มีความไม่เข้าใจตลอดเป็นรส มีอันปกปิดเสียซึ่งสภาพแห่งอาภรณ์เป็นกิจ มีความปฏิบัติไม่ชอบ เป็นเครื่องปรากฏ มีความทำในใจโดยไม่แยบคาย เป็นที่ตั้ง ซึ่งมีลักษณะเดียวกับอวิชชา ความไม่รู้ สาเหตุของโมหะนั้นมาจากอโยนิสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจโดยอุบายที่ไม่แยบคาย ขาดการไตร่ตรอง พิจารณาโดยขาดเหตุผลที่ถูกต้องตามความเป็นจริง โมหะความหลงนี้มีโทษมาก เพราะเป็นสาเหตุของมิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิดทำให้ขาดสติ จะเห็นได้การที่บุคคลจะทำอกุศลกรรมบถ ๑๐ ทางกาย วาจา ย่อมมีอกุศล ๒ อย่างเป็นมูลด้วยอำนาจแห่งโทสะและโมหะ หรือด้วยอำนาจแห่งโลภะและโมหะ จะต้องมีโมหะเข้าประกอบด้วยเสมอ

การจำแนกกิเลสตระกูลโมหะมีจำนวนมากถึง ๑๒ ตัว คือ มกฺขะ ความลบหลู่คุณท่าน
 ปลาสะ ความดีเสมอท่าน อิสสา ความริษยา มัจฉริยะ ความตระหนี่ ถีนีเยว มายา ความเสแสร้งเจ้า
 เล่ห์ สาถะยะ ความอวดดี เยื่อหยิ่งจองหอง ถัมมะ ความหัวดีอวด ดึงดันมุทะลุ วานอนสอนยาก
 สารัมมะ ความแข่งดี มานะ ความถือตัว อติมานะ ถือตัวยิ่ง ดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น มทะ ความมัวเมา
 ปมาทะ ความประมาท เหล่านี้จัดเป็นโมหะ คือความหลงแท้

โมหะจัดว่ามีโทษมากเพราะว่าเป็นมูลเหตุให้คนทำความชั่วต่างๆ กล่าวคือ โมหะนี้เวลา
 โลภะเกิดก็เกิดด้วยเวลาโทสะเกิดก็เกิดด้วย ถ้าโลภะโทสะไม่เกิด ก็เกิดได้เองตามลำพัง โมหะนี้เป็นตัว
 สำคัญกว่าโลภะและโทสะ โลภะและโทสะนั้นถึงจะมีโทษมากอยู่ก็จริง แต่ถ้าจะพูดถึงอำนาจและการ
 ละได้ยากนั้น ก็ได้แก่ตัวโมหะ

อุบายวิธีบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวัน

สำหรับอุบายวิธีบรรเทาอกุศลมูลนั้นใช้บุญกิริยาวัตถุ กล่าวคือ ตระกูลโลภะ ใช้ทาน
 ตระกูลโทสะ ใช้ศีล และ ตระกูลโมหะใช้ภาวนา (ปัญญา) สรุปโดยย่อได้ดังนี้

๑. กิเลสตระกูลโลภะต้องบรรเทาด้วยทาน คือการให้ การสงเคราะห์ เพื่อกำจัดมัจฉริยะ
 ฝึกรบมจิตให้เอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น ไม่เห็นแก่ตัว ไม่อยากได้สิ่งของๆ ผู้อื่น ไม่คิดเพ่งเล็งหรือหาวิธีการเอา
 สิ่งของผู้อื่น เพราะว่าผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้อื่น เป็นการปลูกไมตรีจิตผูกมิตรกับบุคคลทั่วไป ถ้ายัง
 เป็นการให้ธรรมทานด้วยแล้วก็จะอยู่ในฐานครูภูมิฐานะ และปูชนียบุคคล หลักธรรมที่พึงปฏิบัติเพื่อ
 ส่งเสริมการก่อกำจัดหรือบรรเทาโลภะ ได้แก่ สันโดษ ความพอใจในสิ่งที่มี หิริ ความละอายแก่ใจ
 โอตตัปปะ ความเกรงกลัวในการที่จะทำบาป จาคะ การเสียสละ และสัมมาอาชีวะ คือการประกอบ
 อาชีพที่ชอบ มีการงดเว้นการค้ามนุษย์ ค้าสัตว์ และค้ายาเสพติดของมึนเมา เป็นต้น

๒. กิเลสตระกูลโทสะนี้ต้องบรรเทาด้วยศีล คือการรักษากายวาจา เพื่อไม่ให้กิเลสเหล่านี้
 พุ่งขึ้นมาไม่ถึงกับลงมือกระทำการใดๆ ไป ซึ่งเป็นไปในประเภทกรรมอันเศร้าหมอง การบรรเทา
 พยาบาทนั้น เริ่มด้วยการหยุดคิดปองร้ายผู้อื่น แล้วแผ่เมตตาให้คนอื่นที่เราพยาบาทหรือจองเวรเรา
 ขณะเดียวกัน ถึงเราที่ต้องทำความดีโดยไม่หยุดนิ่ง แม้ความโกรธก็เช่นเดียวกัน ถ้าเป็นคนมองในแง่ดี
 ย่อมไม่คิดเพื่อโกรธตอบผู้อื่น รู้จักแผ่เมตตา การทำสมาธิเพื่อให้ใจสงบ การกำจัดกิเลสตระกูลนี้ ต้อง
 รู้จักสาเหตุ คือเริ่มจาก อคติ ความไม่พอใจ → ปฏิฆะ ความขัดใจ → โกรธ → ความโกรธ
 โทสะ ความคิดปองร้าย → พยาบาท ความคิดแค้นเค้น การบรรเทาควรเริ่มจากการข่มใจ อย่าให้
 เกิด ความไม่พอใจใดๆ เพราะถ้าใจยังคุกรุ่นอยู่ก็จะเกิดปฏิฆะ และถ้ารุนแรงก็จะกระทบกระทั่งกัน
 ดังตัวอย่างที่กล่าวมาแล้ว ล้วนเป็นตัวทำให้ใจเศร้าหมองทั้งสิ้น การเจริญเมตตาและการเจริญไมตรี
 จิตจึงเป็นอุบายกำจัดหรือบรรเทา โทสะได้เป็นอย่างดี

ส่วนหลักธรรมที่ควรน้อมมาปฏิบัติ ได้แก่ เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้เขามี
 ความสุข กรุณา ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นจากทุกข์ โอตตัปปะ ความเกรงกลัวต่อบาปอกุศล ขันติ
 ความอดทน อटकฺขัน ข่มใจ ไม่ลุแก่อำนาจโกรธหรือโทสะ ทมะ อดทน ข่มใจ และอภิกโรธ คือไม่โกรธ
 ใครๆ หรือไม่โกรธตอบ ถ้าใจปราศจากโทสะหรือโกรธแล้วย่อมอยู่เป็นสุข ไม่มีเวรภัย ผิดพรณผ่องใส
 หน้าที่ยิ้มแย้ม เบิกบาน เป็นคนที่น่าคบหาสมาคมของบุคคลทั่วไป

๓. กิเลสจำพวกตระกูลโมหะนี้ ต้องบรรเทาด้วยบุญกิริยาวัตถุข้อภาวนา คือ ภาวนามย ปัญญา เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างกำจัด ความมืด คือโมหะได้ และต้องแก้ตามสาเหตุที่เกิดขึ้น กล่าวคือ มกขะ ต้องแก้ด้วยการกตัญญูรู้คุณผู้อื่น ปลาสะ ความดีเสมอ ต้องแก้ด้วย อปายนธรรม คือ ความอ่อนน้อมถ่อมตน อิสสา ต้องแก้ด้วยการใช้มูทิตา คือฝึกอบรมจิตให้พลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี มัจฉริยะ แก้ด้วยการให้ทาน การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การมีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม มายา แก้ด้วยความจริงใจ ซื่อสัตย์ ไม่เจ้าเล่ห์ หลุกหลิก สาถะเยยะความอวดดี แก้ด้วยการอ่อนน้อมถ่อมตัว วางตนให้เหมาะสมแก่กาลเทศะ โดยยึดหลักสัปปุริสธรรม ถัมมะ ความห้าวดี แก้ด้วยโสรัจจะ ความเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย สารัมมะ ความแข่งดี แก้ด้วยการพิจารณาให้เห็นโทษของสารัมมะ เพราะทำให้กิเลสตัวอื่นมากขึ้นด้วย คือมกขะ ปลาสะ อิสสา มายา สาถะเยยะ และอติมานะ และเมื่อห้ามใจตัวเองได้ ความเศร้าหมองแห่งจิตก็จะไม่เกิดขึ้น ในส่วนของมานะและอติมานะ ก็ต้องแก้ด้วยการลดทิฐิมานะ ไม่ถือตัว ไม่เอาตัวไปเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือยกตนข่มท่านเป็นการดูถูกดูหมิ่นผู้อื่นไป คือต้องเป็นผู้มีอัตตัญญูตา ต้องรู้จักตนเอง สองประเภทสุดท้ายคือ มทะ ความเมาทั้งกายและใจ ก็ต้องแก้ด้วยความระมัดระวัง มีความรอบคอบไม่ให้เผลอสติ ให้สติกำกับใจอยู่เสมอ เพราะถ้าเผลอมากๆ จะเป็น ขัน ปมาทะ ความประมาท ได้แก่การปราศจากสติ เป็นระดับความหลงที่เกิดขึ้น ต้องใช้อุบายแก้ไข ด้วยปัญญา คือการเจริญภาวนา ทั้ง สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา จะด้วยวิธีการใดก็ได้ ของวัดใดวัดหนึ่ง เช่นการภาวนาพุทโธ การกำหนดพองหนอยุบหนอ โดยยึดแนวมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ ส่วนหลักธรรมที่สนับสนุนที่ควรนำมาประพฤติปฏิบัติได้แก่ วิมังสา ความคิดไตร่ตรองอย่างรอบคอบ อุปสมะ ความสงบระงับความฟุ้งซ่าน สติ ความระลึกได้ มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา ปัญญา ความรู้ทั่ว โดยเป็นภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการฝึกอบรมภาวนา สมาธิ ความแน่วแน่แห่งจิต โยนิโส มนสิการ การพิจารณาอย่างละเอียดถี่ถ้วนถึงต้นสายปลายเหตุ ธัมมวิจยะ ความคิดใคร่ครวญเลือก เพ็นธรรม อปัมาทะ ความไม่ประมาท และประการสุดท้าย พาหุสัจจะ ความได้สดับตรับฟังมาก ทรงจำได้มาก เหล่านี้ล้วนเป็นอุบายบรรเทาโมหะทั้งสิ้น

โดยสรุปก็คือ การแก้ด้วยการหาอุบายวิธีบรรเทาอกุศลมูลนั้นจะต้องยึดวิธีการแบบโยนิโส มนสิการ ซึ่งเป็นเหตุเป็นทางดำเนินตามอริยสัจสี่ รู้จัดจำแนกอุปกิเลส แต่ละข้อว่าเป็นอย่างไร เพราะเหตุใด หาทางแก้ไขตรงประเด็น ในขณะเดียวกัน ก็ต้องยึดหลักธรรมมาประยุกต์เพื่อปรับให้เหมาะสมกับพฤติกรรมของบุคคลด้วย เมื่อเป็นอย่างนี้ ก็จะเป็นการบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

เมื่อก้าวถึงการบรรเทาและการละอกุศลมูลได้เด็ดขาดสำหรับพระอริยบุคคล ๔ ประเภทแล้ว สามารถจำแนกได้ลำดับดังนี้

๑. พระโสดาบัน เป็นผู้ถึงกระแสแห่งพระนิพพาน ละสัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสึลัปปต-
ปราคาส

๒. พระสกิทาคามีละสังโยชน์ได้ ๓ คือ (๑) ละสัkkายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สึลัปปต-
ปราคาส กับบรรเทาอกุศลมูล ๓ คือ ราคะ (โลภะ) โทสะ และโมหะ ให้เบาบางลง

๓. พระอนาคามีละสังโยชน์ ๕ เบื้องต่ำได้เด็ดขาดคือ (๑) สัkkายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา
(๓) สึลัปปตปราคาส (๔) กามราคะ ๕. ปฏิมะ (โลภะ โทสะ)

๔. พระอรหันต์ ละอกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และสังโยชน์ ๑๐ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ (๒) วิจิกิจฉา (๓) สีลัพพตปรามาส (๔) กามราคะ (๕) ปฏิฆะ (๖) รูปราคะ (๗) อรูปราคะ (๘) มานะ (๙) อุทธัจจะ (๑๐) อวิชชา ได้เด็ดขาด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑. สถาบันทางพระพุทธศาสนา มีวัดหรือสถานปฏิบัติธรรมตลอดจนสมาคมทางพระพุทธศาสนา จัดให้มีการอบรมการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยเน้นเรื่องอกุศลมูลและอุบายวิธีกำจัดอกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ และ โมหะ เพื่อความสงบสุขของสังคมทั้งในโลกปัจจุบันและโลกหน้า

๒. สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา มีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับอกุศลมูลและอกุศลมูล ให้มากยิ่งขึ้น ตลอดจนจัดทุนอุดหนุนการวิจัย และจัดสรรงบประมาณในส่วนนี้ด้วย

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยต่อไป

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาอุบายวิธีบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวันเท่านั้น ไม่ได้เน้นไปเฉพาะที่หลักธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้วิจัยมองว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจควรจะมีการทำวิจัยต่อไปอีกคือ

๑. การศึกษาวิเคราะห์การให้ทานในฐานะกำจัดความโลภ
๒. การศึกษาวิเคราะห์ขันติความอดทนในฐานะเป็นอุบายบรรเทาความโกรธ
๓. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นอุบายวิธีบรรเทาโมหะความหลง
๔. การศึกษาวิเคราะห์เรื่องธัมมานุปัสสนาข้อทุกขสมุทัยอริยสัจเพื่อกำจัดอกุศลมูล
๕. การบรรเทาอกุศลมูล : กรณีศึกษาปุชนียบุคคลในสังคมไทย
๖. การสมาทานเบญจศีลเพื่อบรรเทาอกุศลมูล
๗. การบำเพ็ญทศกุศลกรรมบถเพื่อกำจัดอกุศลมูล