

บทที่ ๔

อุปายวิธีบรรเทาอกุศลมูลในชีวิตประจำวัน

ในบทก่อน ผู้วิจัยได้วางกรอบแนวคิดเรื่องอุปายวิธีบรรเทาอกุศลมูลไว้ โดยยึดเอาอุปกิเลส ๑๖ เป็นกรอบทั้งนี้ได้จัดตระกูลหรือกลุ่มของอกุศลมูล ๓ ออกเป็นตระกูลโลภะ ตระกูลโทสะ และตระกูลโมหะ และได้อธิบายความหมายและลักษณะของอกุศลมูล ๓ ตามมติของพระพุทธโมสาจารย์ ผู้รสนาควมภรรรรกถา ซื่อปปัญจสุทนีแห่งพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั โดยเฉพาะได้แสดงวิธีบรรเทาความโกรธไว้ในปรกณวิเสสซื่อวิสุทธีมรรคไว้ โดยพิสดารถึง ๑๐ ประการ และอรรธาธิบายของ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ อดีตหัวหน้ากองอนุศาสนจารย์ทหารบกและอดีตอธิบดีกรมการศาสนา ซื่อเป็นที่ยอมรับในวงการพระพุทธศาสนาว่าเป้นผู้ทรงคุณวุฒิที่สามารถอธิบายหลักธรรมได้ชัดแจ้งและเข้าใจง่าย ดังที่ผู้วิจัยได้ยกมาสรุปกล่าวไว้ในบทก่อนแล้ว

ในบทนี้ จะได้กล่าวถึงอุปายวิธีบรรเทาอกุศลมูล ๓ ด้วยบุญกิริยาวัตถุ ๓ ซื่อ ทาน ศีล ภาวนา ตามมติของพระพุทธโมสาจารย์ และทัศนะของ พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ ที่กำหนดวางไว้เป็นกรอบแนวคิดไว้เป้นบางส่วน ทั้งนี้จะได้ยกเอามติและทัศนะของผู้ทรงคุณวุฒิและผู้มีประสบการณ์อื่นๆ ที่กล่าวถึงอุปายวิธีบรรเทาอกุศลมูล ๓ มาประกอบด้วย

๔.๑ อุปายวิธีบรรเทาโลภะด้วยทาน

โลภะ ซื่อความอยากได้ ยังมีกิเลสตัวอื่นที่อยู่ในจำพวกเดียวกัน ซื่อปาปิจฉา ความปรารถนาลามก มหิจฉา ความปรารถนามาก^๑ และยังมีกิเลสตัวอื่นๆ อีก ที่เป้นไวพจน์ของโลภะ ได้แก่ อภิชฌา ความเพ่ง อยากระหว่างบุคคลอื่น, อภิชฌาวิสมะ ซื่อความเพ่งเล็งที่รุนแรงอยากได้ของบุคคลอื่น, ตัณหา ความทะยานอยาก, อิจฉา ความอยาก ความต้องการ, อาสา ความอยาก, ความหวัง วนกะ ความอยาก ความต้องการ, ราคะความอยาก ความกำหนด, สราคะ ความกำหนดยิ่ง, ปิหา, ความอยาก ความต้องการ, มโรธ ความอยาก ความต้องการ, กาม ความอยาก ความใคร่ อากังขา ความอยาก ความหวัง ความต้องการ, ลาลสา ความมกัมาก, ความเห็นกระหาย^๒ ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ล้วนเป้นกิเลสในตระกูลโลภะทั้งสิ้น

อุปายวิธีบรรเทาอกุศลมูลซื่อโลภะ ได้แก่ บุญกิริยาวัตถุ ซื่อทาน ซื่อมีอรรธาธิบาย ดังนี้

๔.๑.๑ ความหมายของคำว่า “ทาน”

พระอภิธรรมปิฎก กล่าววัตถุให้ความหมายของทานไว้ว่า การให้วัตถุสิ่งของที่ควรให้ การให้ความรู้ และการให้อภัยแก่คนหรือสัตว์อื่น ถือเป้นการให้ที่ยิ่งใหญ่ เพราะเป้นการให้ความปลอดภัยในชีวิตแก่สัตว์ทั้งหลาย^๓

^๑พ.อ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๙๘.

^๒พ.ม. (บาลี) ๒๙/๘/๒๔, พ.ม. (ไทย) ๒๙/๘/๓๗.

^๓อภิ.ก. (บาลี) ๓๗/๔๘๐/๒๘๙-๒๙๐; อภิ.ก. (ไทย) ๓๗/๔๘๐/๕๐๙-๕๑๑.

พระพุทธโฆสจารย์ ได้ให้ความหมายของคำว่า ทานว่า ความไม่โลภ ซึ่งประกอบด้วย เจตนาอันเป็นเหตุบริจาคนั้น จากเจตนา คือการให้ทานต้องมีเจตนาเป็นสำคัญ จึงจะสละสิ่งที่ให้ได้^๕ สรุปความหมายตามคัมภีร์ ทาน คือการให้วัตถุสิ่งของ ความรู้ การให้อภัย โดยมุ่งถึงเจตนาเป็นสำคัญ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทานคือการให้สิ่งของที่บริสุทธิ์ ให้ธรรม หรือให้อภัยแก่คนที่ควรให้ เพื่อประโยชน์แก่คนอื่นด้วยความเต็มใจ โดยไม่หวังผลตอบแทนโดยเฉพาะการให้แก่ผู้อื่นที่มีคุณธรรม สูง ถือว่าเป็นการให้ที่ประเสริฐและเป็นการสละความเห็นแก่ตัว

๔.๑.๒ อานิสงส์ของทาน

พระสูตรหลายสูตรด้วยกันที่ได้ระบุถึงอานิสงส์หรือผลของการให้ทานไว้ว่า การให้ทานนั้น ช่วยส่งเสริมความร่วมมือกันในทางสังคม เป็นวิธีการที่ดีที่สุดสำหรับเชื่อมช่องว่างทางสังคมและทาง เศรษฐกิจ สร้างความสามัคคีรักใคร่ในหมู่คณะ ส่งผลให้ประสบความสำเร็จ ดังพระพุทธดำรัสว่า “ถ้าบุคคลตั้งความปรารถนาที่จะไปเกิดในสถานที่ใดสถานที่หนึ่ง หลังจากให้ทานคือข้าว น้ำ ผ้า ยาน ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พัก และเครื่องประทีป แก่สมณะหรือพราหมณ์ เขาจะบรรลุ ถึงความปรารถนานั้นได้ ถ้าเขาเป็นผู้มีศีล มิใช่เป็นผู้ทุศีล”^๖ และทรงเน้นให้เห็นความสำคัญของผู้ให้ที่เป็นทานบดี ก็พึงได้รับอนุเคราะห์จากพระอริยบุคคลให้สมกับคุณความดีของตนที่ตนได้บำเพ็ญมา ดังพระพุทธดำรัสว่า

ทานบดี ย่อมได้รับความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากพระอรหันต์ และอานิสงส์ที่พึงได้รับ อื่นๆ รวม ๗ ประการ คือ “๑. พระอรหันต์พึงอนุเคราะห์ทานบดี ๒. พึงเข้าไปหาทานบดี ๓. พึงรับ ไทยทานของทานบดี ๔. พึงแสดงธรรมแก่ทานบดี ๕. กิตติศัพท์ทานบดีพึงขจรไป ๖. ทานบดีเข้าไปยัง สังคมใดๆ พึงเป็นผู้แก่ลวกกล้าไม่เก้อเขิน และ ๗. คนมีศรัทธาเป็นทานบดี ยินดีให้ทานสม่าเสมอ หลังจากตายแล้ว พึงไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์”^๗

จะเห็นได้ว่า ผลทานทั้ง ๗ ประการดังกล่าวมานั้น ข้อที่ ๑-๖ เป็นผลทานที่เห็นอย่าง ประจักษ์ในปัจจุบัน และข้อที่ ๗ เป็นผลทานที่พึงได้รับในสัมปรายภพ ขณะเดียวกันพระสูตรนี้ได้เน้น ถึงผู้ที่มีศรัทธาเป็นผู้ให้ทานอย่างสม่าเสมอเท่านั้นที่จะเป็นผู้ได้รับผลหรืออานิสงส์ของทานอย่าง แท้จริง และพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของทานในระดับพื้นฐานไว้อีก ๕ ประการคือ

๑. ผู้ให้ทานย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนหมู่มาก
๒. สัตบุรุษย่อมคบหาผู้ให้ทาน
๓. กิตติศัพท์อันงามของผู้ให้ทานย่อมขจรไป
๔. ผู้ให้ทานย่อมไม่ห่างเหินจากธรรมะ
๕. ผู้ให้ทานหลังจากตายแล้วย่อมเกิดในสุคติโลกสวรรค์^๘

^๕ ชุ.ช.อ. (บาลี) ๑๒๒; ชุ.ช.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๙๒.

^๖ ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๔๑/๘๐; ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๓๗.

^๗ อัง.อญจก. (บาลี) ๒๓/๓๕/๑๙๖, อัง.อญจก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๒๙๒.

^๘ อัง.สตุตถก. (บาลี) ๒๓/๕๗/๖๕-๖๖, อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๕๗/๑๐๙-๑๑๑.

^๙ อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๓๕/๓๕, อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๕/๕๖.

จากอานิสงส์ของท่านทั้ง ๕ ประการนี้ อานิสงส์ปัจจุบันคือ ผู้ให้ท่านเป็นที่รักที่พอใจของคนทั่วไป มีคนดีเป็นเพื่อน มีชื่อเสียงในทางที่ดี เป็นคนดีของสังคม ส่วนอานิสงส์ที่พึงได้รับในภพหน้าก็คือการเข้าถึงภพภูมิที่ดี ได้แก่สุคติโลกสวรรค์นั่นเอง

นอกจากนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงชี้ให้เห็นอานิสงส์ของการให้ท่านที่ประกอบด้วยความเชื่อเคารพ ยำเกรง ตามความเหมาะสมไว้อีกว่า

ครั้นเราให้ท่านด้วยศรัทธาแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก และเป็นผู้มีรูปงาม น่าดู น่าเลื่อมใส ครั้นให้ท่านด้วยเคารพแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก และเป็นผู้ที่บุตร ภรรยา ทาส คนใช้ และกรรมกรตั้งใจฟังด้วยดี ตั้งใจใฝ่รู้ ครั้นให้ท่านตามกาลอันควรแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก และเป็นผู้มีความปรารถนาที่เกิดขึ้นตามกาลบริบูรณ์ ครั้นเป็นผู้มีจิตอนุเคราะห์ให้ท่านแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก และเป็นผู้มีจิตน้อมไปเพื่อบริโภคกามคุณ ๕ สูงยิ่งขึ้น ในที่ที่ท่านนั้นแผ่ผลครั้นให้ท่านไม่กระทบตนและผู้อื่นแล้ว ย่อมเป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก ไม่มีภัยอันตรายมาแต่ที่ไหนๆ คือ จากไฟ จากน้ำ จากพระราชา จากโจร จากคนไม่เป็นที่รัก หรือ จากทายาท^๙

จะเห็นได้ว่า ผลแห่งทาน คือการให้นั้น โดยเป็นการให้วัตถุสิ่งของ เป็นธรรมคุณอบรมเครื่องกำจัดกิเลสคือความโลภ กำจัดตัวมัจฉริยะคือความตระหนี่ ทำให้เป็นคนใจกว้าง ไม่เห็นแก่ตัว กิเลสตระกูลความโลภ จำพวกปาปิฉา ความปรารถนาลามก มหิฉา ความปรารถนามักมาก ก็ะบรรเทาลงได้ กำจัดหรือลดทอนอภิชฌาวิสมโลภะ คือความเพ่งเล็งอยากได้ของคนอื่นลงได้ นอกจากนี้ผลหรืออานิสงส์แห่งทานย่อมเป็นเครื่องป้องกันภัยแก่ผู้อื่นด้วย ยิ่งเป็นการให้ธรรมทานก็เป็นเครื่องแสดงว่าผู้ให้มีความดี เป็นคนแนะนำผู้อื่นให้ตั้งอยู่ในธรรมอันเป็นกุศล และยิ่งการให้อภัยทานด้วยแล้ว เท่ากับเป็นผู้เจริญเมตตาจิตแผ่ไปในวงกว้างเป็นอยู่อย่างปราศจากเวรภัย ซึ่งจะได้กล่าวดังต่อไปนี้

พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ แนะนำแนวทางในการบรรเทาโลภะไว้ว่า โดยหลักปฏิบัติโดยทั่วไปแล้วต้องทำควบกัน ๒ วิธี คือ -

๑. **ให้** คือจิตที่อุกอกิขณวิสมโลภะครอบงำนั้นเป็นจิตเห็นแก่ตัว กอบโกยเข้าหาตัว เมื่อเราหันไปทำในทางตรงกันข้าม คือเอาของๆ เราให้เขาไปย่อมทำให้เกิดการไหวตัว โน้มเอียงไปทางตรงกันข้าม หัดใหม่ๆ จะรู้สึกว่ามันสบาย เพราะต้องฝึกใจมาก แต่ทำเข้านานๆ ให้จิตสัมผัสกับการให้บ่อยๆ เข้าจนฝ่ายกิเลสคลายตัวลงมากแล้ว กลับจะรู้สึกว่ามันสบายกว่าเมื่อตอนตกเป็นทาสของความโลภเสียด้วย วิธีเอาจิตไปสัมผัสกับการกระทำที่ตรงกันข้ามกับกิเลส คือการ “ให้” อย่างนี้ ภาษาธรรมะเรียกว่า “ทาน” ซึ่งก็แปลว่า การให้ตรงตัว เป็นวิธีที่ประกอบกับวัตถุภายนอก คือของที่ให้ และเกี่ยวกับคนอื่น คือผู้รับของ

ข้อที่ว่า ทานชนะความโลภนั้น ไม่ใช่ให้ทานแล้วมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์เข้ามาช่วยขับไล่ความโลภออกไปจากใจเรา แต่ว่าการให้นั้นเป็นการเอาจิตของเราไปสัมผัสกับธรรมะ ซึ่งตรงกันข้ามกับกิเลสใน

^๙อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๔๘/๑๖๓, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๒๔๕.

ตัวเรา แล้วจิตจะเกิดการลอยตัวในขณะเดียวกัน กิเลสที่เกาะอยู่เดิมก็ค่อยๆ หลุดไป คล้ายกับเราเอา
ก้อนเคาะเหล็กที่เป็นสนิม ทำให้สนิมลอยตัวและหลุดไป

๒. ผิกจิต เป็นวิธีที่ไม่เกี่ยวกับของและคนภายนอก วิธีปฏิบัติ คือผิกจิตของเราให้คิด
คำนึงในทางตรงกันข้ามกับกิเลสที่ครองอยู่ในใจเรานั้น อย่างเช่นใจเรามีความอยากได้มาก ก็นึก
สอนใจตัวเองให้เห็นโทษของความโลภ และให้เห็นคุณของความไม่โลภ โดยเราเลือกหาหัวข้อธรรมะ
ต่างๆ ที่จะเหนี่ยวใจออกจากความโลภได้ เอามาติดตามข้อธรรมนั้น เป็นวิธีดึงใจออกจากอารมณ์ฝ่าย
ต่ำคล้ายๆ ของเราจะป็นขึ้นจากหล่ม แล้วคว่ำต้นไม้หรือถั่วลันเตาปากบ่อไว้ เหนี่ยวตัวขึ้นไปหา ทำให้
ตัวเราหลุดลอยขึ้นจากปากหล่มได้ การคิดคำนึงถึงธรรมะก็ช่วยให้เราได้อะไรอันนี้เหมือนกัน ธรรมะที่
เป็นหลักในการเหนี่ยวใจออกจากโลภะ เช่น สันโดษ (ความพอใจในทรัพย์ของตน) และมัตตัญญู
(ความรู้จักประมาณ) เป็นต้น^{๑๐}

สรุปความว่า ท่านเป็นอุบายวิธีการกำจัดหรือบรรเทาอกุศลมูล ข้อโลภะได้เป็นอย่างมาก
และหากบุคคลบำเพ็ญทานให้ครบทั้ง วัตถุทาน ธรรมทาน และอภัยทาน ก็จะมีจิตใจไม่เศร้าหมอง
เพราะอุปกิเลส ข้ออภิชฌาวิสมโลภะ เป็นข้อปฏิบัติในการอยากได้ของบุคคลเป็นอย่างดี

ในประเด็นต่อไปนี้ ผู้วิจัยขอชี้แจงและสับเปลี่ยนหลักธรรมที่พึงปฏิบัติเพื่อบรรเทาโลภะ
เพิ่มเติมจากแผนผังของ พ.อ. ปิ่น มุกขนันต์ ในบทที่ ๓ หน้า ๑๕๐ กล่าวคือ นำโอตตปปะมาจับคู่กับ
หิริ และสัมมาอาชีวะควรอยู่ในหมวดศีล เพราะว่สัมมาอาชีวะเป็นข้อ ๕ ในมรรคมืองค์แปด

๔.๑.๓ หลักธรรมพึงประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาโลภะ

บุคคลเมื่อให้ท่านเป็นอุบายวิธีบรรเทาอกุศลมูลข้อโลภะแล้ว พึงประพฤติปฏิบัติธรรมใน
หมวดสันโดษ, หิริ, โอตตปปะ, จาคะ และสัมมาอาชีวะ ควบคู่กันไปด้วย กล่าวคือ

๑. สันโดษ

สันโดษคือความยินดี, ความพอใจ, ความยินดีของของตนซึ่งได้มาด้วยเรี่ยวแรงความเพียร
โดยชอบธรรม, ความยินดีด้วยปัจจัยสี่ตามมีตามได้, ความรู้จักอิมจักพอ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี
สุรเชโต) อธิบายว่า

สันโดษ มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑) ยินดีพอใจ ยินดีพอใจในสิ่งที่ได้มา ด้วยเรี่ยวแรง
ของตนในทางชอบธรรม ไม่ดิ้นรนอยากได้จนทำให้เกิดความเดือดร้อน ๒) ยินดีพอใจกำลังของตน ใช้
กำลังที่มีอยู่ เช่นความรู้ ความสามารถให้เกิดผลเต็มที่ ไม่ย่อหย่อนบกพร่อง ๓) ยินดีพอใจแต่ไม่เกิน
เลย คือรู้จักพอเป็น อิ่มเป็น และแบ่งปันส่วนที่เกินเลยไปเอื้อเฟื้อผู้อื่นตามสมควร

สันโดษ เป็นแนวปฏิบัติเพื่อให้เกิดความพอดีในชีวิตประจำวัน ไม่ฟุ้งเฟ้อเกินไป ไม่เชียม
เกินไป ไม่ฟุ้งซ่านจนเกิดเดือดร้อน เป็นต้น เป็นแนวปฏิบัติกลางๆ เพื่อให้ชีวิตมีความอิ่ม ไม่พร่อง อัน
เป็นเหตุให้มีความสุขดังคำกล่าวที่ว่า "รู้จักพอก่อนสุขทุกสถาน"^{๑๑}

^{๑๐} พ.อ.ปิ่น มุกขนันต์, **สนิมในใจ**, (กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา, ๒๕๒๑), หน้า ๕๕-๕๗.

^{๑๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเชโต), **คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๔๘),
หน้า ๑๐๘๔.

๒. หิริ

หิริ หมายถึง ความละอาย ภายหุจริต วจีหุจริต มโนหุจริต ละอาย การประกอบบาปอกุศลธรรม^{๑๒} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเชโต) อธิบายว่า หิริ หมายถึง ความละอายใจตัวเองต่อการทำความชั่วความผิด ต่อการประพฤติหุจริตทั้งหลายและความละอายใจตัวเองที่จะละเว้นไม่ทำความดีซึ่งควรจะทำให้เกิดมีในตน เช่นบิดามารดาที่มีความละอายใจที่จะไม่ดูแลบุตรของตน เช่นนี้เรียกว่ามีหิริ

หิริ เกิดขึ้นได้ด้วยการคิดถึงการศึกษ ฐานะ ยศศักดิ์ชาติตระกูลของตน คิดถึงความเสียหายที่จะเกิดขึ้น รวมกับความกลัวกลัวของจิตใจที่จะไม่ทำชั่วเช่นนั้น หิริ เป็นธรรมรักษาคุ้มครองโลก ทำให้โลกเกิดสันติ ทำให้คนเราอยู่กันอย่างสงบสุข เพราะคนที่มีหิริจะเกลียดความชั่ว และละอายที่จะทำความชั่วทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้ไม่ก่อความเดือดร้อนให้แก่โลกและสรรพสัตว์ทั้งปวง^{๑๓}

๓. โอตตัปปะ

โอตตัปปะ หมายถึง ความสะดุ้งกลัวภายหุจริต วจีหุจริต มโนหุจริต สะดุ้งกลัวการประกอบบาปอกุศลธรรม^{๑๔}

โอตตัปปะ เป็นอาการของจิตที่หวั่นไหวเมื่อจะทำความชั่ว เพราะกลัวความผิดที่จะตามให้ผลในภายหลัง เกิดขึ้นได้เพราะคิดถึงโทษหรือความทุกข์ที่จะเกิดขึ้นจากการทำชั่ว จากการประพฤติหุจริตของตน เช่น ตัวเองต้องเดือดร้อน เกิดความเสียหาย เสียทรัพย์สินเงินทอง เสียอิสรภาพ หรือถูกคนอื่นตำหนิติเตียน ถูกสังคมรังเกียจ เป็นต้น

โอตตัปปะ เป็นธรรมคุ้มครองโลกคู่กับหิริ เพราะคนที่มีโอตตัปปะย่อมกลัวที่จะทำความผิด ทำให้งดเว้นจากการประพฤติต่างๆ ได้ อันเป็นเหตุให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข เกิดสันติภาพขึ้น^{๑๕}

๔. จาคะ

จาคะ การสละ, การให้ปัน, การเสียสละ, การสละสิ่งที่เป็นข้าศึกแก่ความจริงใจ, การสละกิเลสในฆราวาสธรรม ๔ คือธรรมสำหรับฆราวาส, ธรรมสำหรับการครองเรือน, หลักการครองชีวิตของคฤหัสถ์ มี ๔ ข้อ คือ สัจจะ ความจริง ความซื่อสัตย์, ทมะ การข่มใจ, การควบคุมจิตใจ, ขันติ ความอดทน, และจาคะ ความเสียสละ สละความสุขสบายส่วนตัว เพื่อประโยชน์ของผู้อื่น ตลอดจนพร้อมที่จะร่วมมือช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ไม่คับแคบเห็นแก่ตนหรือเอาแต่ใจตัวเอง^{๑๖}

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๒๘.

^{๑๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเชโต), คำวัด, หน้า ๑๑๗๒.

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๕/๒๘.

^{๑๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเชโต), คำวัด, หน้า ๑๔๒๖.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. อาร์. แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒-๑๑๓.

๕. สัมมาอาชีวะ

สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีวิตชอบ คือเว้นจากเลี้ยงชีวิตที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกหลวงสอพลอ ปีบบังคับข่มเขี้ยว ค้ามนุษย์ ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ ซึ่งเป็นมิจฉาชีวะ ชซา สัมมาอาชีวะเป็นข้อ ๕ ใน มรรคมรรคแปด^{๑๗}

จะเห็นได้ว่า หลักธรรมข้อสัมมาอาชีวะยังเป็นการปฏิบัติตามศีลข้อ ๒ คืองดเว้นจาก อทินนาทาน การถือเอาสิ่งของที่เขาไม่ให้ ซึ่งเกิดจากโลภะ อนึ่ง การหลอกหลวงเมื่อเว้นเสียได้ก็เท่ากับ สมาทานศีลข้อ ๔ คือ งดเว้นจากมุสาวาทา แม้แต่การค้ำมนุษย์ การบังคับขู่เข็ญบุคคลอื่นก็เป็นเรื่อง การประทุษร้ายผู้อื่นเท่ากับละเมิดข้อ ๑ คือปาณาติบาต แม้แต่การค้ำขายยาเสพติดหรือยาพิษเป็นต้น ก็เท่ากับละเมิดศีลข้อ ๕ คืองดเว้นเครื่องดื่มมึนเมา มีสุราเมรัย เป็นต้น เพราะฉะนั้น หลักธรรมข้อ สัมมาอาชีวะนี้จึงเป็นเครื่องส่งเสริมการประพฤติปฏิบัติศีล ๕ ได้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์ หากประพฤติ จริงๆ โดยศีลไม่ต่างพร้อย ไม่ละเมิดก้าวล่วง สามารถนำมาเป็นอุบายบรรเทาโลภะในชีวิตประจำวันได้

๔.๒ อุบายวิธีบรรเทาโทสะด้วยศีล

กิเลสตระกูลโทสะ เมื่อจัดลงในอุปกิเลส ๑๖ จะมีถึง ๓ ตัว คือ พยาบาท ความปองร้าย โกรธ ความโกรธ และอุปนาหะ ความผูกโกรธ อุบายวิธีกำจัดหรือบรรเทาอกุศลมูลข้อโทสะนี้พึงใช้ “ศีล” เป็นหลักธรรมแก้ไขหรือเยียวยารักษา ซึ่งในเบื้องต้นนี้

๔.๒.๑ ความหมายของคำว่า “ศีล”

พระพุทธโฆสาจารย์ได้อธิบายความหมายของศีล ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สิลนิเทศว่า “ธรรมทั้งหลายมีเจตนาเป็นต้นของบุคคลผู้เว้นจากโทษมีปาณาติบาตเป็นต้นกัฏฐิ ของบุคคล ผู้บำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติที่ดี เป็นศีล”^{๑๘}

ศีลในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่กำหนดขึ้นตามหลักเหตุผลของกฎธรรมชาติเป็นข้อปฏิบัติ ขั้นเริ่มแรก มุ่งไปที่ความประพฤติพื้นฐาน จึงเน้นไปที่การละเว้นความชั่วต่างๆ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้น แต่ ศีลก็ได้หมายถึงความประพฤติทางกาย วาจา ในภายนอกแต่อย่างเดียว จิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่ต้อง ประสานต่อเนื่องกันโดยตลอด โดยถือว่าจิตใจเป็นจุดเริ่มต้นจึงกำหนดที่ตัวเจตนาในใจเป็นหลัก สม ดังที่พระสารีบุตรเถระ กล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรค ญาณกถา ว่า “เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่า ศีล เป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น”^{๑๙}

หลักในการสำรมนั้นมีจุดมุ่งหมาย คือ ความประพฤติดีทางกาย วาจา และสัมมาชีพ การระวังบาปอกุศลกล่าวคือคอยระวังความชั่วที่ทำให้จิตไม่มีคุณภาพ จิตเสื่อมทรามลงเป็นสภาพที่ทำให้ ให้ความทุกข์ปิดกั้นมิให้เกิดปัญญา ไม่เอื้อเพื่อต่อชีวิตจิตใจ ไม่สามารถทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ได้ ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีล ชื่อว่าอริศีล จิตที่ตั้งมั่นอยู่ในความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม

^{๑๗} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๓/๒๐, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑-๓๓.

^{๑๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๖/๑๐-๑๑.

^{๑๙} ชุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๓๔/๔๖, .ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๓๔/๖๐.

ย่อมไม่พึงชาน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่พึงชาน ชื่อว่าอธิจิต การเห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวม โดยชอบ และเห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่พึงชานโดยชอบทั้งสองประการนี้ชื่อว่าอธิปัญญา ในคัมภีร์ ปรมัตถมัญจสา วิสุทธิมรรคมหาฎีกา มีข้อความปรากฏว่า การสำรวมไว้ คือ การระวังชื่อว่า สังวร ได้แก่ การปิดโดยประการที่อกุศลธรรมหยั่งลงในจิตไม่ได้ ได้แก่สังวร ๕ อย่างคือ

๑. ปาติโมกขสังวร คือศีลสิกขาบทที่นับเนื่องในพระวินัย แยกออกเป็นจาริตตศีล และวาริตตศีล

๒. สติสังวร ได้แก่ การรักษามโนทริยทั้งหลายมีใจเป็นที่ ๖ คือสติที่เป็นไปอย่างนั้น นั้นเอง ก็การรักษานั้นคือสติที่เป็นไปแล้วโดยประการนั้นนั่นแหละ

๓. ญาณสังวร ได้แก่ ปัญญา

๔. ชันติสังวร ได้แก่ ความอดกลั้น ก็ความอดกลั้นนั้น คือขันธทั้งหลาย ซึ่งมีโอหะ เป็นประธาน ซึ่งเป็นไปโดยประการนั้น,หรือโอหะนั้นเอง

๕. วิริยสังวร ได้แก่ ความเพียรที่เป็นไปเนื่องด้วยการบรรเทาการกามวิตกเป็นต้น^{๒๐}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงสาระของศีลในแบบที่ยืดหยุ่น มีความหมายกว้าง คลุมศีล ปลีกย่อยๆ ที่แยกกระจายออกไปต่างๆ เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ (ศีลอุโบสถ) ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑ และหมายถึงอาชีวะสุจริตด้วย คืออาจจะมองในแง่ของระเบียบวินัยเพื่อสร้างสังคมที่สงบสุข เป็นสภาพ ที่เกื้อกูลต่อการดำเนินชีวิตและปฏิบัติกิจของสมาชิกทั้งหลาย มองในแง่ความประพฤติดีงามของบุคคล ซึ่งมีความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น และเป็นผลดีกับชีวิตของตัวเอง กล่าวคือการรักษาสิกขาบทอย่าง เคร่งครัดตามที่ได้ทรงบัญญัติไว้ ด้วยการสำรวมอินทรีย์มีจักขุ เป็นต้น ระวังรักษามิให้บาปอกุศลธรรม เข้าครอบงำเมื่อเห็นรูป สำรวมด้วยญาณคือตัดกิเลสด้วยปัญญา พิจารณามิให้ตัณหาเข้ามาครอบงำจิต ตลอดจนถึงการรู้จักพิจารณาเสพปัจจัยสี่ สำรวมด้วยขันติ คืออดทนต่อความหนาว ความร้อน ความ หิวกระหาย ถ้อยคำแรงกล้า และทุกขเวทนาต่างๆ โดยสำรวมด้วยความเพียรคือพยายาม ขบไล่ บรรเทา กำจัด อกุศล กามวิตก ที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป ตลอดจนการละมิจฉาชีพเพื่อแสวงหาปัจจัยสี่ เลี้ยงชีพด้วยสัมมาชีพที่เรียกว่า อาชีวะปาริสุทธิ เป็นต้น

อนึ่ง เมื่อกล่าวโดยใจความ ศีล ๔ ข้อ แรกในเบญจศีลอันบุคคลพึงงดเว้น เพราะเป็น กรรมกิเลส ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การล่วงละเมิดภรรยาของคนอื่น และการพูดเท็จ เรียกว่าเป็นกรรมกิเลสบัณฑิตทั้งหลายไม่สรรเสริญ^{๒๑}

ศีลจึงเป็นหลักความประพฤติที่ดีงามกำหนดด้วยข้อเท็จจริงตามกฎธรรมชาติ การละเว้น ความชั่วให้เกิดคุณความดีทั้งหลาย โดยมีกรรมเป็นแรงจูงใจ กรรมนั้นมีเจตนาหรือความจงใจเป็น เครื่องกำหนดในการกระทำ มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมามีอายุสั้น อายุยืน มีโรคมากมีโรค น้อย มีผิวพรรณทราม มีผิวพรรณดี มีอำนาจน้อย มีอำนาจมาก มีโศคน้อย มีโศกมาก เกิดใน ตระกูลต่ำ เกิดในตระกูลสูง มีปัญญาน้อย มีปัญญามาก ล้วนเกิดจากกรรม สมดังพระพุทธพจน์ที่ ปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ จุฬกัมมวิภังคสูตร ได้ตรัสกับสุภมาณพโตเถยบุตรว่า “มาณพ

^{๒๐}วิสุทธิ. ฎีกา. (ไทย) หน้า ๑๐๙.

^{๒๑}ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๒๔๕/๑๕๗, ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๔๕/๒๐๑.

สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กรรมย่อมจำแนกสัตว์ทั้งหลายให้เลวและดีต่างกัน”^{๒๒}

การกระทำที่มีความจงใจจึงถือว่า “เป็นกรรม” ถ้าขาดความจงใจหรือไม่มีเจตนาเป็นตัวชักนำ การกระทำก็ย่อมไม่มีผลตามความหมายของกรรม จึงเป็นเพียงกิริยาอาการยังไม่เป็นกรรม เจตนาในการกระทำที่จัดว่าดีและไม่ดี ขึ้นกับกุศลหรืออกุศลเจตนา เจตนาดีนั้นต้องประกอบด้วยกุศลมูลคือ อโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เจตนาไม่ดีประกอบด้วยอกุศลมูลคือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น

สรุปได้ว่า ศีล กำหนดด้วยข้อเท็จจริงตามกฎหมายธรรมชาติ การละเว้นความชั่ว ให้เกิดคุณความดีทั้งหลายโดยมีกรรมเป็นแรงจูงใจ กรรมนั้น มีเจตนาหรือความจงใจเป็นเครื่องกำหนดในการกระทำ ศีลจึงเป็นพื้นฐานในการอบรมด้านความประพฤติ ระเบียบ วินัย มีความสุจริตกาย วาจา และอาชีวะ โดยมีการละเว้นความชั่วหรือเว้นจากข้อห้ามเป็นลักษณะของศีล

พระวินัยบัญญัติที่ปรากฏในปาติโมกข์ มีวัตถุประสงค์หรือความมุ่งหมายที่เอื้ออำนวยต่อการปฏิบัติสำหรับพระภิกษุ เพื่อป้องกันความเสียหายอันจะเกิดกับพระภิกษุหรือเกิดกับสงฆ์หมู่ใหญ่ ความมุ่งหมายหลักก็คือ เพื่อความเรียบร้อยแห่งสงฆ์ในพระพุทธศาสนา นอกจากนี้ยังมีประโยชน์สำหรับกลุ่มชน หมู่คณะและประเทศชาติ เพราะสามารถควบคุมความเป็นไปของสังคมให้เรียบร้อยไม่ว่าจะเป็นคำสั่ง กฎ ระเบียบ หรือจารีตประเพณีที่มีชื่อต่างกันออกไป เช่น กฎหมาย พระราชบัญญัติ พระราชกฤษฎีกา กฎกระทรวง ข้อบังคับ เป็นต้น กติกาเหล่านี้ถือว่าเป็นวินัยและกฎหมายของกลุ่มชนที่อยู่ร่วมกัน คนที่เจริญ และชาติที่เจริญได้ย่อมต้องมีวินัยและกฎหมายเป็นแนวทางปฏิบัติ ดังนั้นไม่ว่าบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ต่างปฏิบัติหน้าที่ของตนไม่ละเมิด ไม่ละเว้น ไม่เพิกเฉยดูดาย ไม่ก้าวร้าวหยิ่งยโส และกัน การประพฤติให้อยู่ในขอบเขตย่อมเกิดความดีงามขึ้น และเมื่อประชาชนแม้รักษาวินัยของชาติแล้วยังต้องปฏิบัติตามวินัยของศาสนาคือศีล ๕ หรือศีล ๘ ส่วนบรรพชิตเมื่อรักษาวินัยของศาสนาก็ยังต้องรักษาวินัยของชาติอีกเช่นเดียวกัน

๔.๒.๒ อานิสงส์ของศีล

ศีลมีอานิสงส์ คือมีความไม่เดือดร้อนเป็นต้นเป็นอานิสงส์ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “อานนทฺ ศีลที่เป็นกุศล มีความไม่ร้อนใจเป็นผล”^{๒๓}

ศีลมีคุณเป็นอนันต์ มีความไม่ต้องเดือดร้อนใจเป็นต้นเป็นอานิสงส์ ศีลสมบัติของบุคคลผู้มีศีล ๕ ประการ คือ

๑. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีลในโลกนี้ ย่อมมีโภคทรัพย์เป็นอันมาก ซึ่งมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ

๒. กิตติศัพท์อันงามของบุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมขจรไป

๓. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล จะเข้าไปยังบริษัทใดๆ จะเป็นขัตติยบริษัทก็ตาม พราหมณ์บริษัทก็ตาม คหบดีบริษัทก็ตาม สมณบริษัทก็ตาม ย่อมแก้แค้นแล้ว ไม่ก่อเข่นฆ่าเข้าไป

๔. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล ย่อมไม่หลงลืมสติตาย

^{๒๒}ม.อ. (บาลี) ๑๔/๒๘๙/๒๖๑-๒๖๒, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๒๓}อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑/๑, อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๑-๒.

๕. บุคคลผู้มีศีล สมบูรณ์ด้วยศีล หลังจากตายแล้ว ย่อมไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์^{๒๔}

๔.๒.๓ หลักธรรมพึงประพฤติปฏิบัติเพื่อบรรเทาโทสะ

หลักธรรมที่พึงน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติเพื่อกำจัดหรือบรรเทาโทสะ ได้แก่ เมตตา กรุณา ขันติ ทมะ และอโกธะ ซึ่งมีอรรถาธิบายโดยย่อดังนี้

๑. เมตตา-กรุณา

เมตตาและกรุณา เป็นข้อ ๑-๒ ของพรหมวิหาร ๔^{๒๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) อธิบายว่า

เมตตา แปลว่า ความรัก หมายถึงความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่เป็นมิตร ความมีไมตรีต่อกัน

เมตตา เป็นภาวะของจิตที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย มีแต่ความหวังดี มีไมตรีจิตหวังความสุขความเจริญแก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้งลักษณะเมตตาที่เห็นได้ชัดเจนคือความรักลูกของพ่อแม่ซึ่งจัดเป็นเมตตาแท้ๆ

เมตตา เป็นคุณธรรมสำหรับผู้นำหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นเหตุให้เป็นที่เคารพของผู้น้อยและได้รับความจงรักภักดีตลอดไป ผู้ปฏิบัติเป็นประจำนอกจากทำให้เป็นคนมีสีหน้าเข้มขึ้นเบิกบานแล้วยังได้รับอานิสงส์อีกมาก เช่น นอนหลับสบาย ไม่ฝันร้าย ไปไหนมาไหนปลอดภัยทุกเมื่อเป็นต้นด้วย^{๒๖}

กรุณา แปลว่า ความสงสารคิดจะช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์

กรุณา คือความรู้สึกห่วงใย ไม่สบายใจ ทนไม่ได้เมื่อเห็นผู้อื่นได้รับความทุกข์ความลำบาก อันเป็นแรงผลักดันให้ยื่นมือเข้าช่วยเหลือทางใดทางหนึ่งเพื่อให้เขาพ้นจากสภาพนั้น ใช้ว่าการอุย หรือการอุณย์ก็มี

ลักษณะของผู้มีกรุณา คือเป็นคนเสียสละเป็นคนไม่เห็นแก่ตัว ไม่เห็นแก่ได้ จิตใจกว้างขวางชอบเอื้อเฟื้อ ชอบช่วยเหลือเกื้อกูล ชอบบำเพ็ญประโยชน์ ชอบสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่คนอื่นและสังคม

กรุณา เป็นคุณธรรมที่พึงประพฤติเป็นประจำ เพราะเป็นเหตุให้ได้รับความรักนับถือจากบุคคลทั่วไปเป็นเหตุสร้างมิตรไมตรีต่อกัน^{๒๗}

เนื่องจากการเจริญเมตตา-กรุณานับเนื่องในพรหมวิหาร ๔ หากอธิบายเกี่ยวเนื่องเชื่อมโยงกันไปจะเป็นที่เข้าใจง่าย จึงขอยกคำอธิบายของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ซึ่งยึดปัญจกนิบาท อังคุตตรนิกาย อภิธัมมสังคณี และวิสุทธิมรรค มาขยายความดังนี้

พรหมวิหาร ๔ ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำในอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์ ธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจและกำกับความประพฤติ จึงจะชื่อว่าดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตนต่อมนุษย์สัตว์ทั้งหลายโดยชอบ ประกอบด้วย

^{๒๔}ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๐/๗๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๙๔-๙๕

^{๒๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

^{๒๖}พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), คำวัด, หน้า ๗๙๔.

^{๒๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

๑. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั่วหน้า

๒. กรุณา ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจในอันจะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์

๓. มุทิตา ความยินดี ในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตผ่องใสบันเทิง กอปรด้วยอาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอ ต่อสัตว์ทั้งหลายผู้ดำรงในปกติสุข พลอยยินดีด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุข เจริญอกงามยิ่งขึ้นไป

๔. อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง อันจะให้ดำรงอยู่ในธรรมตามทีพิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมที่จะวินิจฉัยและปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองดู ในเมื่อไม่มีกิจที่ควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้ว เขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับความรับผิดชอบของตน

ผู้ดำรงในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ด้วยอุเบกขา ดังนั้น แม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม

พรหมวิหารนี้ บางทีแปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม, ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม, หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีความยิ่งใหญ่

พรหมวิหาร ๔ เรียกอีกอย่างว่า อัปมัณฺญา ๔ เพราะแผ่สม่ำเสมอโดยทั่วไปในมนุษย์สัตว์ทั้งหลาย ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต พรหมวิหารมีในผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้นประพฤติปฏิบัติเกื้อกูลแก่ผู้อื่น ด้วยสังคหวัตถุ เป็นต้น อนึ่ง ในการที่จะเข้าใจและปฏิบัติพรหมวิหาร ๔ ให้ถูกต้อง พึงทราบรายละเอียดบางอย่าง โดยเฉพาะสมบัติและวิบัติของธรรม ๔ ประการนั้น ดังนี้

ก. ความหมายโดยวิเคราะห์ศัพท์

๑. เมตตา = (มีน้ำใจ) เยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย หรือน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร

๒. กรุณา = ทำความสะเทือนใจแก่สาธุชน เมื่อคนอื่นประสบทุกข์ หรือถ้อยทนทำทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป หรือแผ่ใจไปรับรู้ต่อคนสัตว์ทั้งหลายที่ประสบทุกข์

๓. มุทิตา = โมทนายินดีต่อผู้ประกอบด้วยสมบัติหรือผลดีนั้นๆ

๔. อุเบกขา = คอยมองดูอยู่ โดยละความชวนชวายเป็น สัตว์ทั้งหลายจงอย่าผูกเวรกัน เป็นต้น และโดยเข้าถึงความเป็นกลาง

ข . ลักษณะ หน้าที่หรือกิจ (รส) ผลปรากฏ (ปัจจุภูมฺม) และ เหตุใกล้ (ปทัฏฐาน)

๑. เมตตา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นอยู่เป็นปกติ)

ลักษณะ = เป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ = น้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา

ผลปรากฏ = กำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป

ปทัฏฐาน = เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นตักทุกข์เดือดร้อน)

ลักษณะ = เป็นไปโดยอาการปลดปล่อยทุกข์แก่คนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ = ไม่นิ่งดูตาย/ทนนิ่งอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของคนสัตว์ทั้งหลาย

ผลปรากฏ = ไม่เบียดเบียน/อวิหิงสา

ปทัฏฐาน = เห็นภาวะไร้ที่พึ่ง/สภาพน่าอนาถของคนสัตว์ทั้งหลายที่ถูกทุกข์
ครอบงำ

๓. มุทิตา = (ในสถานการณ์ที่คนอื่นมีสุขสำเร็จหรือทำอะไรก้าวไปด้วยดี)

ลักษณะ = พลอยยินดี/ยินดีด้วย

หน้าที่ = ไม่ริษยา/เป็นปฏิปักษ์ต่อความริษยา

ผลปรากฏ = ขจัดความริษยา ความไม่ยินดีหรือความทนไม่ได้ต่อความสำเร็จ
ของผู้อื่น

ปทัฏฐาน = เห็นสมบัติ/ความสำเร็จของคนสัตว์ทั้งหลาย

๔. อุเบกขา = (ในสถานการณ์รักษารธรรมตามความรับผิดชอบต่อกรรมที่เขาทำ)

ลักษณะ = เป็นไปโดยอาการเป็นกลางต่อคนสัตว์ทั้งหลาย

หน้าที่ = มองเห็นความเสมอภาคกันในคนสัตว์ทั้งหลาย

ผลปรากฏ = ระวังความขัดเคืองเสียใจและความคล้อยตามดีใจ

ปทัฏฐาน = มองเห็นภาวะที่ทุกคนเป็นเจ้าของกรรมของตนว่า สัตว์

ทั้งหลายจักได้สุข ทัณฑ์ ไม่เสื่อมจากสมบัติที่ได้ที่ถึง

ตามใจชอบได้อย่างไร

ค. สมบัติ (ความสมบูรณ์หรือความสัมฤทธิ์ผล) และวิบัติ (ความล้มเหลว หรือการปฏิบัติผิดพลาด ไม่สำเร็จผล)

๑. เมตตา : สมบัติ = สงบหายไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ

วิบัติ = เกิดเสนาหา

๒. กรุณา : สมบัติ = สงบหายไร้วิหิงสา

วิบัติ = เกิดความโสภเคราะห์

๓. มุทิตา : สมบัติ = สงบหายไร้ความริษยา

วิบัติ = เกิดความสนุกสนาน

๔. อุเบกขา : สมบัติ = สงบหายไม่มีความยินดียินร้าย

วิบัติ = เกิดความเกิดความเฉยด้วยไม่รู้ (เฉยโง่ เฉยเมย) เฉยเมย

ง. ข้ำศึก คือ อกุศลซึ่งเป็นศัตรูคู่ปรับที่จะทำลายหรือทำธรรมนั้นๆ ให้เสียไป

๑. เมตตา : ข้ำศึกใกล้ = ราคะ

ข้ำศึกไกล = พยาบาท คือความขัดเคืองไม่พอใจ

๒. กรุณา : ข้ำศึกใกล้ = โทมนัส คือความโสภเคราะห์เสียใจ

ข้ำศึกไกล = วิหิงสา

๓. มุทิตา : ข้าศึกไกล = โสมนัส (เช่น ดีใจว่า ตนจะพลอยได้รับผลประโยชน์)
 ข้าศึกไกล = อร์ติ คือความไม่ยินดี ไม่ยินดี รัชยา
๔. อุเบกขา : ข้าศึกไกล = อัญญาอุเบกขา (เฉยไม่รู้เรื่อง เฉยโง่ เฉยเมย)
 ข้าศึกไกล = รากะ (ความใคร่) และปฏิฆะ (ความเคือง) หรือชอบ
 ไม่ใจและขัดใจ

จ. ตัวอย่างมาตรฐาน ที่แสดงความหมายของพรหมวิหารได้ชัด ซึ่งคัมภีร์ทั้งหลายมักยกขึ้นอ้าง

๑. เมื่อลูกยังเล็กเป็นเด็กเยาว์วัย
 แม่ - เมตตา รักใคร่เอาใจใส่ ถนอมเลี้ยงให้เจริญเติบโต
๒. เมื่อลูกเจ็บไข้เกิดมีทุกข์ภัย
 แม่ - กรุณา ห่วงใยปกป้องรักษา หาทางบำบัดแก้ไข
๓. เมื่อลูกเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวสวยสง่า
 แม่ - มุทิตา พลอยปลาบปลื้มใจ หรือหวังให้ลูกงามสดใสนานนานเท่านั้น
๔. เมื่อลูกรับผิดชอบกิจหน้าที่ของตนชวนชวยอยู่ด้วยดี
 แม่ - อุเบกขา มีใจนิ่งสงบเป็นกลาง วางเฉยคอยดู

พึงทราบด้วยว่า ฉันทะ คือ กัตตุกัมยตาฉันทะ (ความอยากจะทำให้ดี หรือความต้องการที่จะทำให้อนุสัตว์ทั้งหลายถึงงามสมบูรณ์ปราศจากโทษข้อบกพร่อง เช่น อยากให้เขาประสบประโยชน์สุข พ้นจากทุกข์เป็นต้น) เป็นจุดตั้งต้นของพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ การข่มระงับกิเลส (เช่นนิวรณ์) ได้เป็นท่ามกลาง สมาริถึงขั้นอุปนา (คือภาวะจิตที่มั่นคงเรียบร้นสงบสนิทที่สุด) เป็นที่จบของพรหมวิหารทั้ง ๔ นั้น ^{๒๘}

๒. ขันติ

ขันติ แปลว่า ความอดทน หมายถึงความอดกลั้นไว้ได้ ไม่แสดงอาการทุกข์ร้อน หรือความไม่พอใจ ความฉุนเฉียวออกมาให้เห็น ขันติมีลักษณะ ดังนี้ คือ

- ทนต่อความลำบากตรากตรำ ไม่แสดงอาการท้อแท้หรือยอมแพ้ ทนสู้ได้
- ทนต่อทุกขเวทนา ไม่แสดงอาการทรมานทรมายเกินเหตุเมื่อเจ็บป่วย
- ทนต่อความเจ็บใจ ไม่แสดงอาการไม่พอใจ เมื่อถูกคนอื่นกระทบแฉกดัน
- ทนต่ออำนาจกิเลส ไม่แสดงอาการอยากได้หรือโกรธเคืองจนออกนอกหน้า

ขันติ เป็นธรรมคู่กับ โสรัจจะ คือความเสงี่ยม เป็นเหตุให้ผู้มีขันติ งดงาม มีสง่า น่ายเกรง ขาม จึงเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่งในทศพิธราชธรรม และเป็นบารมีอย่างหนึ่งในบารมี ๑๐ ^{๒๙}

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม , หน้า ๑๒๔-๑๒๗.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘.

๓. ทมะ การฝึก, การฝึกฝนปรับปรุงตน, การรู้จักข่มจิตข่มใจ บังคับควบคุมตนเองได้ ไม่พูดทำเพียงตามที่ยากแต่พูดและทำตามเหตุผลที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่าดีงามสมควร เป็นประโยชน์ รู้จักปรับตัวปรับใจและแก้ไขปรับปรุงตน ด้วยปัญญาไตร่ตรองให้งอกงามดียิ่งขึ้นเสมอ (ข้อ ๒ ในพรหมวาสนธรรม ๔)^{๓๐}

๔. อักโกธะ

อักโกธะ หรือ อโกธะ คือความไม่โกรธ เป็นข้อที่ ๗ ของทศพิธราชธรรม ๑๐ อักโกธะ ความไม่โกรธ คือไม่กริ้วกราดลุอำนาจความโกรธ จนเป็นเหตุให้วินิจฉัยความและกระทำการต่างๆ ผิดจากศีลธรรม มีเมตตาประจักษ์ใจไว้ระงับความเคืองชุ่น วินิจฉัยความและกระทำการด้วยจิตอันราบเรียบเป็นตัวของตัวเอง^{๓๑}

พึงสังเกตว่าหลักธรรมข้ออักโกธะนี้เกี่ยวข้องกับเมตตา-กรุณา และสามารถเชื่อมโยงไปยังอภัยทาน

อย่างไรก็ดี อุกุศลมูลข้อโทสะนี้ปะทุและระเบิดขึ้นในสังคมไทยมากในปัจจุบันเพราะความขัดแย้ง จึงขอนำเสนอวิธีการกำจัดและบรรเทาตามมติของพระพุทธโฆสาจารย์ ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค และทัศนะของ พ.อ.ปิ่น มุทุกันท์ ในสนธิมโนใจ ดังนี้

๔.๒.๓.๑ อุบายวิธีบรรเทาโทสะตามนัยแห่งวิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคพระพุทธโฆสาจารย์ ได้ให้คำจำกัดความของเมตตาไว้ว่า เมตตา มีความไปโดยอาการ คือ มีลักษณะประพาสเกื้อกูล มีหน้าที่ในการน้อมประโยชน์เข้ามาให้แก่สัตว์ มีการกำจัดความอาฆาต เป็นเครื่องปรากฏ (เป็นผล) มีการเข้าไปสงบความพยายาบาท เป็นสมบัติ และมีการเสนาหาเป็นตัววิบัติ^{๓๒}

การเจริญเมตตานี้จะพึงทำไปตามลำดับดังที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวคือ ลำดับขั้นและวิธีการของการเจริญเมตตา โดยให้พิจารณาถึงโทษของโทสะเพราะว่า โทสะเป็นปฏิปักษ์ และเป็นอันตรายต่อเมตตา และอานิสงส์ของขันติตามลำดับ ดังต่อไปนี้

การที่บุคคลจะบรรเทาหรือละโทสะได้นั้นต้องเห็นโทษของโทสะและเห็นอานิสงส์ของขันติก่อน เพราะเมื่อไม่เห็นโทษของโทสะและคุณของขันติแล้วยากที่จะบรรเทาและละโทสะได้ ในประเด็นนี้ผู้วิจัยจะแยกออกเป็น ๒ ประเด็น คือ (๑) โทษของโทสะ กล่าวคือ บุคคลผู้เกิดโทสะแล้ว อันโทสะครอบงำ มีจิตอันโทสะยึดไว้รอบแล้ว ย่อมฆ่าสัตว์ เป็นต้น^{๓๓} (๒) พึงทราบอานิสงส์ในขันติ ตามแนวพระบาลีทั้งหลายเช่น บาลีว่า ขนฺตี ปรมํ ตโป ตีติกฺขา นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา แปลว่า ขันติ คือความอดกลั้นเป็นบรมตบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลายตรัสนิพพานว่าเป็นบรมธรรม^{๓๔}

^{๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๒๓.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๐-๒๔๑.

^{๓๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๒๑.

^{๓๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๕๑.

^{๓๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

ผู้ที่เจริญเมตตาพึงพิจารณาถึงประโยชน์หรืออานิสงส์ของขันติดังกล่าวแล้วนั้นจะเป็นเหตุให้ยับยั้งโทสะไว้ได้ ขึ้นต่อใช้เมตตาเป็นธรรมสำหรับบรรเทาความโกรธต่อไป ในการเจริญเมตตา ควรเจริญไปตามลำดับเริ่มตั้งแต่ในตนเองก่อน แล้วแผ่เมตตาไปให้กับผู้อื่น ซึ่งมีลำดับการเจริญดังนี้

ขั้นแรก ควรเจริญในตนก่อน อย่างนี้ว่า ขอให้เราจงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุข ไม่มีทุกข์เกิด หรือว่า ขอให้เราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุขบริหารตนไปเถิด

อหิ สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า เป็นผู้ถึงซึ่งความสุข

นิทุทกุโ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวรภัย

อพฺยาปชฺโณ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบากกายและใจ

อนินฺโธ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจาก ความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สุชี อุตตํ ปรีหามิ จงมีความสุขกาย สุขใจรักษาตน ให้พ้นทุกข์

ภัยทั้งสี่^{๓๕}

การแผ่เมตตาไปในตนเองอย่างนี้ ไม่ใช่เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิ แต่เพื่อทำตนเองให้เป็นพยาน ว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์ และต้องการความสุขไม่เอยากตาย ฉันทใด แม้สัตว์อื่นก็ฉันทนั้น เมื่อเป็นอย่างนี้ เราจึงไม่ควรทำความเดือดร้อนให้แก่สัตว์อื่น แต่ควรปรารถนาความสุข มุ่งความรุ่งเรือง แก่สัตว์ทุกจำพวก ฉะนั้นจึงควรแผ่เมตตาให้กับตนเองก่อน

ขั้นที่สอง แผ่เมตตาให้กับคนที่รักและเคารพ เมื่อแผ่เมตตาไปในตนเองแล้ว อันดับต่อไป ให้แผ่เมตตาจิตไปยังคนที่รักและเคารพ เช่น ครูอาจารย์ หรือผู้ทรงศีล เพราะท่านเหล่านั้นเป็นผู้ทรงคุณความดีที่น่ายกย่อง น่านับถือ โดยแผ่เมตตาไปว่า ขอให้ท่านเหล่านั้น จงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ทั้งนี้ก็เพื่อให้การเจริญเมตตานี้ เป็นไปโดยสะดวกจิตใจจะเกิดความสงบได้ง่าย^{๓๖}

ขั้นที่สาม แผ่เมตตาไปยังคนที่รักยิ่ง ผู้ที่เจริญเมตตาไม่ควรยินดีอยู่เพียงแผ่เมตตาจิตไปยังคนที่รักและน่านับถือเท่านั้น แต่พึงทำเมตตาจิตให้ขยายกว้างออกไปตามลำดับ กล่าวคือ พึงแผ่เมตตาไปยังคนที่ตนรักยิ่ง เช่น เพื่อนที่รักมาก หรือบิดามารดา เป็นต้น จิตจะได้เกิดความสงบเร็ว^{๓๗}

ขั้นที่สี่ แผ่เมตตาไปยังคนกลางๆ เมื่อแผ่ไปยังคนที่รักยิ่งแล้ว จิตเป็นสภาพที่เป็นไปสะดวก แล้วจึงทำเมตตาจิตให้กว้างออกไปอีก กล่าวคือให้แผ่เมตตาจิตไปยังคนกลางๆ ที่ตนไม่รักและไม่เกลียด จนกระทั่งจิตสงบเป็นสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน

ขั้นที่ห้า แผ่เมตตาไปยังศัตรู ต่อจากการแผ่เมตตาไปยังคนกลางๆ แล้ว จึงทำเมตตาจิตไปยังศัตรูคู่อริกัน แต่หากว่าท่านผู้ใด เป็นคนไม่มีศัตรู หรือเพราะเหตุที่ตนเป็นคนใจสูง แม้ผู้อื่นจะทำอันตรายแก่ตน ก็ไม่เกิดความเป็นศัตรู หรือผูกอาฆาตจองเวรกับผู้นั้น ในกรณีนี้ ไม่จำเป็นต้องทำใจ

^{๓๕}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๔๔.

^{๓๖}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๔๖.

^{๓๗}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๔๗.

ว่า เมตตาจิตของเราเป็นไปได้ดีแล้วในคนกลางๆ ต่อไปนี้เรา จักแผ่เมตตาไปยังคนที่ เป็นศัตรู เพราะ
ตนไม่มีใครที่เป็นศัตรู ท่านให้เจริญเมตตาขยายขอบเขตไปยังสัตว์ทั่วไปได้เลย

รูปแบบการเจริญเมตตา มี ๒ วิธีคือ

๑) โอนธิโสภรณา การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง กล่าวคือแผ่เมตตาไป ยังสรรพสัตว์
ทั้งหลายในโลกทั้งปวงไม่มีประมาณ ไม่เจาะจงคนใดคนหนึ่ง หรือสัตว์หมู่ใดหมู่หนึ่ง ด้วยอาการ ๕
อย่างนี้ คือ

(๑) สพเพ สตตา อเวรา อพยาปชฌา อนินชา สุขี อตตานัน ปริหรนตุ ขอสัตว์
ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๒) สพเพ ปาณา ---- ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ)ทั้งหลายทั้งปวง----

(๓) สพเพ ภูตา ---- ขอภูต (ผู้เป็นแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง----

(๔) สพเพ ปุคคลา---- ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง----

(๕) สพเพ อตตถาวปริยาปณนา อเวรา อพยาปชฌา อนินชา สุขี ปริหรนตุ
ขอผู้เนื่องอยู่ในอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษา
ตนอยู่เถิด^{๓๘}

การแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจงนี้เรียกว่า อปัมัญญา คือการเจริญเมตตาโดยไม่
ประมาณ มีผลกว้างมาก เพราะเป็นการแสดงถึงจิตใจที่แผ่ไปในสัตว์โลกอย่างกว้างขวาง หาประมาณ
มิได้ พระพุทธองค์ทรงสอนให้ภิกษุในพระพุทธศาสนา^{๓๙} แผ่เมตตาเช่น เพื่อเป็นอุบายวิธีบรรเทาความ
โกรธ

๒) โอนธิโสภรณา การแผ่เมตตาโดยเจาะจง กล่าวคือแผ่เมตตา บรรณาความ
ความสุขเจริญให้บุคคลใดบุคคลหนึ่ง เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เพื่อน กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง หรือคนในทิศ
ใดทิศหนึ่ง แก่สัตว์พวกใดพวกหนึ่ง หรือคนที่ เป็นรัก เป็นต้น ให้มีความสุข ไม่มีความทุกข์ ประสบแต่
สิ่งที่น่าปรารถนา ด้วยอาการ ๗ อย่างคือ

(๑) สพพา อิตถิโย อเวรา อพยาปชฌา อนินชา สุขี อตตานัน ปริหรนตุ ขอ
สตรีทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

(๒) สพเพ ปุริสา---- ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง----

(๓) สพเพ อริยา---- ขออริยชนทั้งหลายทั้งปวง----

(๔) สพเพ อนริยา---- ขออนริยชนทั้งหลายทั้งปวง----

(๕) สพเพ เทวา---- ขอเทพทั้งหลายทั้งปวง----

(๖) สพเพ มนุสสา---- ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง----

(๗) สพเพ วินิปาติกา อเวรา อพยาปชฌา อนินชา สุขี อตตานัน ปริหรนตุ
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข
รักษาตนอยู่เถิด^{๓๙}

^{๓๘}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๘๖.

^{๓๙}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๘๗.

การแผ่เมตตาโดยเจตจำนงนี้มีผล โดยตรงกว่าการแผ่โดยไม่เจตจำนง เพราะเป็นการพุ่งจิตไปยังผู้ใดผู้หนึ่งโดยตรง เหมือนน้ำที่ไหลไปทางเดียว ย่อมไหลแรงกว่าน้ำที่ไหลไปหลายทางดังกรณีตัวอย่างในวินัยปิฎก จุฬวรรค ทุติยภาณวาร นานาสาคริเปสนะ มีเรื่องที่ช่างดูร้ายกลับกลายเป็นช่างหมดพยศด้วยพระเมตตาของพระพุทธเจ้าซึ่งพอสรุปความได้ว่า พระเทวทัตต้องการจะปลงพระชนม์พระพุทธเจ้าจึงให้ปล่อยช้างนาฬาคีรีซึ่งดูร้าย ขอบฆ่าคน เพื่อให้ทำร้ายพระพุทธเจ้า ซึ่งเสด็จเข้าไปบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์พร้อมภิกษุหลายรูป ช้างนาฬาคีรี เห็นพระพุทธเจ้าเสด็จดำเนินมาแต่ไกล ก็ชูงวง หูขึ้น หางชี้ วิ่งตรงเข้าหาพระพุทธเจ้า ภิกษุทั้งหลายได้กราบทูล ขอพระพุทธเจ้าเสด็จกลับ พระพุทธเจ้ารับสั่งบอกภิกษุทั้งหลายไม่ให้กลัว ไม่มีใครจะปลงพระชนม์ของพระองค์ได้ พระพุทธเจ้าทั้งหลายจะไม่ประนีประนอมด้วยความพยายามของผู้อื่นประชาชนพากันหนีขึ้นไปบนที่พักของตน คอยดูสงครามระหว่างพระพุทธเจ้ากับช้าง พระพุทธเจ้าทรงแผ่เมตตาจิตไปยังช้างนาฬาคีรี พอช้างนาฬาคีรีได้สัมผัสกระแสเมตตาจิตของพระพุทธองค์ ก็ลดวงลง แล้วเข้าไปหาพระพุทธเจ้า ยืนอยู่ตรงพระพักตร์^{๔๐}

เมื่อกล่าวโดยสรุป เมตตาเป็นธรรมที่สำคัญยิ่งต่อการบรรเทาโทสะ ความโกรธ เพราะจิตที่มีเมตตาจะเป็นจิตที่ปราศจากโทสะ ความไม่ประทุษร้าย ผู้ที่มีจิตประกอบด้วยเมตตามากน้อยอย่างไหน ให้สังเกตดูที่จิตว่า “มีจิตประทุษร้ายบุคคลอื่นหรือไม่ ถ้ายังมีจิตประทุษร้ายบุคคลอื่นอยู่ ก็ไม่จัดว่ามีเมตตาเพราะว่า เมตตานั่น คือ อโทสะเจตสิก อันได้แก่เจตสิกที่เกิดขึ้นกับจิต ที่ไม่มีการประทุษร้าย ทั้งตัวเองและบุคคลอื่น”^{๔๑} ในทางตรงกันข้ามถ้าบุคคลใดมีจิตที่เต็มไปด้วยโทสะ ก็จะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญเมตตา เพราะโทสะนั้นเป็นกิเลสที่ปิดบังใจให้มืดมิด เห็นผิดเป็นชอบเห็นชั่วเป็นดี จะทำให้ผู้นั้นมีพฤติกรรมที่เป็นไปในทางที่ไม่พึงประสงค์ ให้โทษเสียหายทั้งแก่ตนและคนอื่น

การบรรเทาหรือกำจัดโทสะนั้นไม่จำเป็นต้องใช้ศาสตราวุธเหมือนฆ่าสัตว์ เพียงแต่พัฒนาจิตใจให้มีเมตตา เมตตาเป็นเครื่องบรรเทาและป้องกันโทสะมิให้เกิดภายในจิต โทสะที่เกิดขึ้นก็จะหายไป ถ้าเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นแทนที่โทสะได้ ในปฐมอาฆาตวินยสูตรพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงการเจริญเมตตาเพื่อละความอาฆาตที่เกิดขึ้นในจิตว่า

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ระงับความอาฆาตซึ่งเกิดขึ้นแก่ภิกษุโดยประการทั้งปวง ๕ ประการ คือความอาฆาต พึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใดพึงเจริญเมตตาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาต พึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญกรุณาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญมุทิตาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญอุเบกขาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงถึงการไม่นึกใส่ใจในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาต พึงเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงนึกถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตนเป็นทนายแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่ง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตามจักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๑...”^{๔๒}

^{๔๐}วิ.จ. (บาลี) ๗/๓๔๒/๑๓๔, วิ.จ. (ไทย) ๗/๓๔๒/๑๔๖-๑๔๗.

^{๔๑}กิตติวุฒโฒภิกขุ, ปารมีปริทรรศน์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสัมพันธ์, ๒๕๑๘), หน้า ๑๔๔-๑๔๕.

^{๔๒}อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๑๖๑/๑๗๖, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕-๒๖๖.

นอกจากนี้แล้ว เมตตายังเป็นเครื่องละพยาบาท ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระราหุลว่า “ราหุล เธอจงเจริญเมตตาภาวนาเถิด เพราะเมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนาอยู่จักละพยาบาทได้”^{๔๓} และตั้งพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้วอบรมปรารภดีแล้วก็แต่ว่า พยาบาทจักครอบงำจิตของเธออยู่ เพราะฉะนั้น ข้อนั้น จึงไม่เป็นฐานะที่จะเป็นได้เพราะเมตตาเจโตวิมุตตินั้น เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งพยาบาท...”^{๔๔}

สรุปได้ว่า เมตตาในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นหลักธรรมที่แสดงไว้ว่า มนุษย์ทั้งหลายพึงปฏิบัติต่อกัน ซึ่งนอกจากตัวอย่างที่ยกมาแล้ว เมตตาก็ประกอบอยู่ในองค์ธรรมต่างๆ เช่น เมตตาในพรหมวิหาร เมตตาในอัปปมัญญา เมตตาในเบญจธรรม เมตตาในอารักขกัมมัฏฐาน และเมตตาในสาราณียธรรม เป็นต้น

นอกจากอุบายวิธีบรรเทาความโทสะด้วยเมตตาพรหมวิหารนี้แล้ว พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายถึงอุบายวิธีบรรเทาโทสะ ความโกรธในคัมภีร์วิสุทธิมรรคไว้อีก ๙ ประการ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำเสนอเป็นลำดับต่อไป

๑. การระลึกถึงโทษของโทสะ

แต่ถ้าเมื่อนำจิตเข้าไปในคนเป็นศัตรูกันปฏิบัติกันเพราะระลึกถึงความผิดที่เขาทำให้พึงเข้าเมตตา ฆานในบุคคลลำดับหน้าๆ มีคนที่รักเป็นต้นในบุคคลใดๆ ก็ได้บ่อยๆ ออกแล้วทำเมตตาถึงบุคคลนั้นบรรเทาปฏิบัติให้ได้^{๔๕}

ถ้าแม้เมื่อพยายามไปอย่างนั้นมันก็ไม่ดับ ที่นี้ศัตรูย่อมไม่ยินดีด้วยความมีผิวพรรณงามแห่งผู้เป็นศัตรูกัน ภิกษุทั้งหลายบุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดาแล้ว ถึงเขาจะเป็นผู้อบ้ำแล้วอย่างดี ลูบไล้กายอย่างดี ตัดแต่งผมและหนวด นุ่งห่มผ้าขาวสะอาดก็ตาม ก็เป็นคนมีผิวพรรณทรามอยู่นั่นเองนี้ อีกข้อหนึ่ง ภิกษุทั้งหลาย ศัตรูย่อมปรารภนา ต่อผู้เป็นศัตรูกันว่า “ขอให้มันนอนเป็นทุกข์เถิด...ขอให้มันเป็นคนอหังการเถิด...ขอให้มันเป็นคนไม่มีโรคเถิด...ขอให้มันเป็นคนไม่มีเกียรติยศเถิด...ขอให้มันเป็นคนไม่มีมิตรเถิด..เพราะกายแตกตายไป ขอให้มันอย่าได้เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์เลย ดังนี้ เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีด้วยความไปสุคติแห่งผู้เป็นศัตรูกัน ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว โกรธเต็มประดาแล้ว ย่อมประพฤติชั่วด้วยกาย ประพฤติชั่วด้วยวาจา ประพฤติชั่วด้วยใจเขาผู้ถูก ความโกรธครอบงำ ครั้นประพฤติชั่วด้วยกายวาจาใจแล้ว เพราะกายแตกตายไป ย่อมเข้าถึงอบายทุกคติ วินิบาตนรก ภิกษุทั้งหลาย ท่านมัวโกรธอยู่อย่างนี้ ก็จะไม่เชื่อว่าเป็นศาสนกรผู้ทำตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย มัวโกรธตอบเขากลับเป็นคนเลวกว่าคนที่โกรธก่อน แล้วก็จักไม่เชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะยากด้วย จักได้เชื่อว่าเป็นผู้ทำสัปปัตตกรรมธรรม สิ่งที่ดีศัตรูทำให้แก่ผู้ที่เป็นศัตรูกัน แก่ตนด้วยตนเองด้วย จักเป็นคนเหมือนดุนุ่นพินเผาด้วย”^{๔๖}

^{๔๓}ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๒๐/๙๕, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐.

^{๔๔}อง.ฉก.ก. (บาลี) ๒๒/๑๓/๒๘๑, อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๔๒๙.

^{๔๕}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๕๗.

^{๔๖}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๖๑.

๒. การระลึกถึงความดีของเขา

เมื่อเพียรพยายามสอนตนอยู่อย่างนี้ ถ้าปฏิฆะนั้นระงับลงได้เป็นการดี หากไม่ระงับที่นี้ ธรรมใดๆ ของบุคคลนั้น เป็นส่วนที่เรียบร้อยหมดจด ระลึกถึงเข้าจะนำมาซึ่งความเลื่อมใสได้ ก็พึงระลึกถึงธรรมนั้นๆ ของเขาจัดความอาฆาตเสียให้ได้เกิด จริตอยู่สำหรับบุคคลบางคนกายสมาจาร อย่างเดียวเป็นส่วนที่เรียบร้อย เมื่อเขาทำวัตรปฏิบัติเป็นอันมากให้เห็นอยู่จนทั้งปวงก็รู้ได้ ส่วนวิสมาจารและมโนสมาจารไม่เรียบร้อย ก็อย่าคิดถึงวิสมาจารและมโนสมาจารที่ไม่เรียบร้อยของเขานั้น ระลึกถึงแต่ความเรียบร้อยแห่งกายสมาจารของเขาอย่างเดียว สำหรับบางคนวิสมาจารอย่างเดียว เป็นส่วนที่เรียบร้อย และความเรียบร้อยแห่งวิสมาจารของบุคคลนั้นจนทั้งปวงรู้ได้ เพราะตามปกติ เขาเป็นคนฉลาดในการปฏิสนธิการ อ่อนหวาน พูดด้วยง่ายพูด ให้คนอื่นบันเทิงใจ มีหน้าชื่นบาน ทัก ก่อน สวดธรรมด้วยเสียงอันไพเราะ กล่าวธรรมกถาด้วยบทพยัญชนะอันกลมกล่อม ส่วนกายสมาจาร และมโนสมาจารไม่เรียบร้อย ก็อย่าคิดถึงกายสมาจารและมโนสมาจารนั้น ระลึกถึงแต่ความ เรียบร้อยแห่งวิสมาจารของเขาอย่างเดียว สำหรับบางคนมโนสมาจารอย่างเดียวเรียบร้อย และความ เรียบร้อยแห่งมโนสมาจารของเขานั้น ปรากฏแก่ชนทั้งปวงในการทำวัตรต่างๆ มีการไหว้พระเจดีย์เป็น ต้น จริตอยู่ ผู้ใดเป็นคนมีใจไม่เรียบร้อย ผู้นั้นจะไหว้พระเจดีย์ก็ตามต้นโพธิ์ก็ตาม พระเถระทั้งหลายก็ ตาม ย่อมไหว้โดยไม่เคารพ นั่งใจลอยบ้าง โงกบ้างอยู่ในมณฑปที่พึงธรรม ส่วนผู้มีใจเรียบร้อย ย่อม ปลงใจลงไหว้โดยเคารพ เมื่อฟังธรรมก็เงี้ยวโศด ทำธรรมให้เป็นของมีความสำคัญทำความเลื่อมใสแห่ง จิตให้แจ่มออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้างฟังธรรม สำหรับบางคน มโนสมาจารอย่างเดียวเป็นส่วนที่ เรียบร้อยดังนี้ แต่กายสมาจารและวิสมาจารไม่เรียบร้อย ก็อย่าคิดถึงกายสมาจารและวิสมาจารของ เขานั้น ระลึกถึงความเรียบร้อยแห่งมโนสมาจารของเขาแต่อย่างเดียวเถิด ส่วนสำหรับบางคน ใน ธรรม ๓ ประการนี้ ธรรมแม้ประการเดียวก็ไม่เรียบร้อย พึงเข้าไปตั้งความกรุณาในบุคคลนั้นด้วยคิด สงสารว่า เวลานี้เขาเที่ยวอยู่ในโลกมนุษย์แท้ๆ แต่ว่าล่วงไปไม่กี่วัน เขาก็จะต้องไปเพิ่มให้มหานรกทั้ง ๘ และอุสสทนรก ๑๖ เต็มให้ขึ้น เพราะว่าความอาฆาตย่อมระงับลงเพราะอาศัยความกรุณาในบุคคล นั้น ^{๔๗}

๓. โทสะคือตัวทำทุกข์ให้ตนเอง

แต่ถ้าเมื่อนั้นพยายามอยู่ถึงอย่างนั้น ความอาฆาตก็ยังเกิดขึ้นอยู่พึงโอวาทตนดังนี้ว่า

๑. ถ้าศัตรูทำทุกข์ให้แก่เจ้าในสิ่งอันเป็นวิสัยคือกายของตนไซ้ไร โฉนเจ้าจึงปรารถนา จะทำทุกข์ไว้ในใจของตัวซึ่งมิใช่วิสัย คือไม่ใช่กายของเขาเล่า

๒. ตัวเจ้าเมื่อออกบวชยังละมารดาบิดาผู้มีอุปการคุณมาก และหมู่ญาติผู้ร้องไห้ น้ำตานองหน้าออกมาได้ แล้วทำไมจึงละ ความโกรธอันเป็นศัตรูทำความฉิบหายใหญ่ให้เสียไม่ได้เล่า

๓. เจ้าไปพะนอนความโกรธอันเป็นตัวตมุลรากของศีลทั้งหลายที่เจ้ารักษาเสียขอ ถามหน่อย ใครโง่เหมือนเจ้าบ้างเล่า

๔. เจ้าโกรธว่า คนอื่นทำกรรมปาเถื่อนให้ อย่างไรหนอเจ้าจึงปรารถนาจะทำกรรม เช่นเดียวกันนั้นเสียเองเล่า

^{๔๗}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๖๒-๑๖๓.

๕. ถ้าคนอื่นอยากให้เจ้าโกรธ จึงทำความไม่พอใจให้โดนเจ้าจึงจะช่วยทำมโนรถของเขาให้สำเร็จ โดยปล่อยให้ความโกรธเกิดขึ้นเล่า

๖. อนึ่งนำคำหนีเจ้าโกรธแล้วจักได้ทำทุกขให้แก่เขาหรือหาไม่ก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้เจ้าก็ได้เบียดเบียนตนเองด้วยความโกรธ จะมีแต่ความทุกข์ใจเพราะโกรธอยู่แต่ๆ

๗. อนึ่ง ถ้าเห็นว่าพวกศัตรูขึ้นคือเดินไปสู่ทางอำมหิตคือความโกรธแล้วไซ้ เหตุไฉนเจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาด้วยเล่า^{๔๘}

๘. ศัตรูอาศัย ความโกรธ อันใดของเจ้าเป็นชนวน จึงทำสิ่งไม่พึงใจให้เจ้าได้ เจ้า จงตัดความโกรธอันนั้นเสียให้ได้เถิด เจ้าจะมาเดือดร้อนในฐานะอันไม่ควรจะเดือดร้อนทำไมกัน

๙. อนึ่ง ศัตรูทำสิ่งไม่พอใจแก่เจ้าด้วยขันธเหล่าใด ขันธเหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะธรรมทั้งหลายเป็นไปชั่วขณะ แล้วที่นี้เจ้ามาโกรธให้ใครกัน

๑๐. ศัตรูใดจะทำทุกขให้แก่บุคคลใด เว้นคือไม่มีตัวบุคคลนั้นเสีย ศัตรูนั้นจะทำทุกขให้ใครได้ ตัวเจ้าเป็นเหตุของทุกขอยู่เองฉะนี้ ทำไมเจ้าจึงไปโกรธเขาเล่าโกรธแล้วคิดอาฆาตจะทำทุกขให้เขา แต่เขาไม่รู้และไม่ทุกข์สักหน่อย ที่แท้ก็ทำทุกขไว้ในใจตัว คือว่าทำทุกขให้ตัวนั่นเอง^{๔๙}

๔. การพิจารณากัมมัฏสกตา

แต่ถ้าเมื่อแมสอนตนอยู่อย่างนี้ ปฏิหาริย์ยังไม่ระงับพึงพิจารณาให้เห็นความที่ตนและคนอื่นมีกรรมเป็นของๆ ตนต่อไป ใน ๒ ฝ่ายนั้น พึงพิจารณาฝ่ายตนก่อนดังนี้ เจ้าโกรธเขาแล้ว เจ้าจักทำอะไร กรรมอันมีโทษเป็นเหตุ นั้นมันจักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่ตัวเจ้าเองมิใช่หรือ เพราะว่าเจ้าเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัยไป เจ้าจักทำกรรมใดไว้ เจ้าจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น อนึ่งกรรมอันนี้จะสามารถยังพระสัมมาสัมโพธิญาณ ให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ยังพระปัจเจกโพธิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังสาวกภูมิญาณ ให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความเป็นพระพรหม เป็นพระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และเป็นพระราชเอษะในประเทศหนึ่งเป็นต้น สมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้เลย ที่แท้กรรมนี้มีแต่จะยังเจ้าให้เคลื่อนจากพระศาสนาแล้วยังภาวะแห่งคนเข็ญใจมีความเป็นคนกินเดนเป็นอาทิและยังมีทุกข์ชั้นวิเศษทั้งหลาย มีทุกข์ในนรกเป็นต้น ให้เป็นไปแก่เจ้าตัวเจ้านั้นเมื่อทำกรรมอันนี้ลงไป ก็เท่ากับเผาตัวเองก่อน และทำตัวเองให้เหม็นก่อน ดังบุรุษผู้จับถ่านอัน ไฟติดทั่วแล้วจน ปราศจากเปลวก็ดี คูณก็ดีด้วยมือทั้ง ๒ มา หวังจะประหารคนอื่น ก็เท่ากับเผามือตัวเองก่อน หรือทำมือตัวให้เหม็นก่อนฉะนั้น

ครั้นพิจารณากัมมัฏสกตาฝ่ายตนอย่างนี้แล้ว จึงพิจารณาฝ่ายผู้อื่นบ้างดังนี้ว่า แม้เขาโกรธเจ้าแล้วจักทำอะไร กรรมอันมีโทษเป็นเหตุ นั้น จักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่เขาเองมิใช่หรือ เพราะว่าท่านผู้นี้ก็เป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน เป็นผู้รับมรดกของกรรมเขาจักทำกรรมอันใดไว้ เขาก็จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น เมื่อทำกรรมนี้ลงไป ก็เท่ากับโปรยโทษใส่ตนเองดังบุรุษผู้ยืนทวนลมอยู่ หวังจะโปรยฝุ่นใส่คนอื่น ทวนลม ก็เท่ากับโปรยใส่ตนนั่นเอง^{๕๐}

^{๔๘}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๖๕-๑๖๖.

^{๔๙}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๖๗.

^{๕๐}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๖๘-๑๖๙.

๕. การพิจารณาถึงบุพจริยาของพระศาสดา

แต่ถ้าแม้พิจารณาก็มีสสกตาอยู่อย่างนี้ปฏิฆะก็ยังไม่ระงับอีก ต่อไปพึงพิจารณาถึงพระคุณส่วนบุพจริยาของพระศาสดา คือสอนตนว่า นี่แน่พ่อนักบวช พระศาสดาของเจ้าในกาลก่อน แม้เป็นพระโพธิสัตว์ยังมีได้ตรัสรู้ ทรงบำเพ็ญพระบารมีอยู่ตลอด ๔ อสงไขยกับแสนกัป ก็มีได้ทรงยังพระจิตให้คิดประทุษร้ายในบุคคลทั้งหลายผู้เป็นศัตรู แม้ถึงกับเป็นผู้ปลงพระชนม์เอาในชาตินั้นๆ ดังเรื่องของพระเจ้าสิสวะโพธิสัตว์ เมื่อถูกพระราชาผู้เป็นปฏิปักษ์ขุดดินลึกแค่จอบพระองค์ฝังไว้ในป่าช้าดิบ ก็มีได้ทรงทำแม้แต่เพียงยังพระจิตให้คิดประทุษร้ายเขา แต่อาศัยการค้ำยดินของฝูงสุนัขจึงจอกซึ่งมาจะหากินซากศพทำให้ดินหลวม ทรงใช้กำลังแรงของตน ช่วยพระองค์เองขึ้นจากหลุมรอดมาได้ ลอบเสด็จเข้าไปถึงห้องพระบรรทมของพระองค์ได้ ทอดพระเนตรเห็นศัตรูนอนอยู่บนพระแท่นบรรทมก็มีได้กริ้ว กลับทรงปลุกทรงทำสบถให้กันและกันแล้วโปรดสถาปนาพระราชาปฏิปักษ์องค์นั้นไว้ในตำแหน่งพระสหาย^{๕๑}

๖. การพิจารณาถึงความที่เคยเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏ

ถ้าเมื่อแม้พิจารณาถึงพระคุณอันเป็นส่วนบุพจริยาของพระศาสดาดังกล่าวมานี้อยู่ ปฏิฆะของบุคคลผู้ตกเป็นทาสของกิเลสทั้งหลายมาช้านานนั้น ก็ยังไม่ระงับ พึงพิจารณาถึงบทพระสูตรที่มีความเนื่องด้วยสงสารที่ไม่ปรากฏต้นปลาย ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ผู้ที่ไม่เคยเป็นมารดาไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดาของเรามีใช้หาได้ง่าย” เพราะเหตุนั้น พึงยังจิตให้เกิดขึ้นในบุคคลนั้นว่า นัยว่าบุคคลผู้นี้เป็นมารดาในอดีตของเรารักษาเรา อยู่ในท้องถ้วนทสมาสตลอดแล้วไม่แสดงอาการเกลียดสิ่งปฏิกุลทั้งหลาย เช็ดได้ราวกะจันทน์แดงให้เรานอนแนบบอกอุ้มเราไปรอบเลี้ยงเรา เป็นบิดาเดินทางลำบากต่างๆ ทำงานที่ยากอื่นๆ บ้าง เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา รวบรวมทรัพย์เลี้ยงเรามา แม้เป็นพี่น้องชายพี่น้องหญิงบุตรและธิดาเล่าก็ได้ทำอุปการะสิ่งนี้ๆ แก่เรา เพราะฉะนั้นการทำใจร้ายในบุคคลนั้นหาควรแก่เราไม่^{๕๒}

๗. การพิจารณาอานิสงส์แห่งเมตตา

เมื่อโทสะเกิดขึ้นในสัตว์ทั้งหลาย พึงเจริญเมตตาด้วยสามารถแห่งสูตรทั้งหลายที่บรรเทาความอาฆาต มีกกุฏปมสูตรเป็นต้น เมื่อเจริญเมตตาอยู่ก็ย่อมละโทสะนั้นได้ การเจริญเมตตานี้ จึงชื่อว่านิमितอื่น^{๕๓} แม้ถ้าไม่อาจดับจิตร้ายลงได้ พึงพิจารณาถึงอานิสงส์เมตตา๑๑ ประการ คือ

๑. กลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดารักษา
๗. ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศัสตราก็ดี ไม่แผ้วพานเขา

^{๕๑}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๗๐.

^{๕๒}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๗๗-๑๗๘.

^{๕๓}ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๔๑-๒๔๒.

๘. จิตตั้งมั่นเร็ว

๙. สีสหน้าผ่องใส

๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา

๑๑. เมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๕๔}

๘. การใช้วิธีแยกธาตุ

สำหรับผู้ไม่อาจยังจิตร้ายให้ดับไปตามนัยที่กล่าวมาแล้ว ฟังทำแยกธาตุ คือ ฟังสอนตน โดยวิธีแยกอย่างนี้ว่า ท่านเมื่อโกรธบุคคลนั้น โกรธอะไร โกรธผม หรือว่า โกรธขนโกรธเล็บ...โกรธมูตร หรือโกรธธาตุดิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม เมื่อทำการแยกธาตุอยู่อย่างนี้ฐานที่ตั้งแห่ง ความโกรธก็ไม่มี^{๕๕}

๙. กระทำทานสังวิภาค (การแบ่งปันทาน)

ยังมีข้อเสนอสำหรับผู้ที่ไม่อาจทำการแยกธาตุได้ ให้ฟังทำทานสังวิภาคคือการให้และการ แบ่งปัน คือฟังให้ของๆ ตนแก่ปรัภักษ์รับของๆ ปรัภักษ์มาเพื่อตน แต่ถ้าปรัภักษ์เป็นภินนาชีวะ มี อาชีวะแตก คือไม่บริสุทธิ์มีบริวารไม่เป็นของควรแก่การบริโภคะ ก็ฟังให้แต่ของๆ ตนไปฝ่ายเดียว อย่า รับของๆ เขา เมื่อทำไปอย่างนั้นความโกรธและ ความอาฆาตในบุคคลนั้นจะระงับไป แม้ความโกรธ ของอีกฝ่ายหนึ่งจะติดตามมาตั้งแต่อดีตชาติ ก็จจะระงับไปในทันทีเหมือนกัน ดังความโกรธของพระ มหาเถระผู้ได้บารมีจากพระปิณฑปาติเถระผู้ถูกไล่เสนาสนะในจิตตลบรรพตวิหาร^{๕๖}

จะเห็นได้ว่าการให้มีอานุภาพมากสามารถระงับความโกรธทั้งในปัจจุบันชาติและอดีตชาติ ดังมีข้อความปรากฏว่า

การให้ปราบคนที่ใครๆ ปราบไม่ได้ก็ได้ การให้ยังสิ่งประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จก็ได้ ด้วยการ ให้กับการเจรจาไพเราะประกอบกัน ทำให้คนทั้งหลายเอยก็มีกัมก็มี เมื่อพระโยคาวจรนั้นมี ปฏิภาณในบุคคลผู้เป็นศัตรูระงับไปด้วยการสอนตนโดยอุบายดังกล่าวมาแล้ว จิตก็ย่อมจะเป็นไป โดยทำเมตตาให้มีขึ้น แม้ในบุคคลผู้เป็นศัตรูนั้นได้ ดุจในบุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นสหายรัก กันมากและบุคคลที่เป็นกลางๆ^{๕๗}

จากข้อความเกี่ยวกับอุบายวิธีบรรเทาโทสะและความโกรธที่ปรากฏในคัมภีร์ วิสุทธิ มรรคที่ผู้วิจัยได้นำเสนอมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า เมื่อบุคคลปฏิบัติตามข้อใดข้อหนึ่งก็สามารถบรรเทา ความโกรธให้ลดน้อยลงจากจิตใจได้

กล่าวโดยสรุป การที่บุคคลจะสามารถบรรเทาหรือระงับ โทสะ ความโกรธไม่ให้เกิดขึ้นมา ประทุษร้ายจิตใจในชีวิตประจำวันได้นั้น ต้องบรรเทาหรือระงับด้วยเหตุปัจจัย ๖ ประการ อย่างใดอย่าง หนึ่งหรือหลายอย่างดังต่อไปนี้

^{๕๔}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๓๘.

^{๕๕}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๓๙-๑๔๐.

^{๕๖}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๔๐.

^{๕๗}วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑/๑๔๐.

๑. บุคคลเป็นผู้มากไปด้วยโทสะ ความโกรธ ความประทุษร้าย ความขุ่นเคือง ต้องศึกษาในวิธีการเจริญเมตตา ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อโทสะ เพื่อบรรเทาโทสะให้เบาบางลง จนกลายเป็นผู้มีอุปนิสัยเยือกเย็น และมีเมตตากรุณาประจำใจ

๒. บุคคลผู้มีโทสะ ความโกรธเป็นเจ้าเรือนนั้น และหงุดหงิดหรืออาฆาตพยาบาท จองเวร แม้จะเป็นความไม่พอใจเล็กๆ น้อยๆ หรือเรื่องราวความเข้าใจผิด ย่อมทำให้เกิดความโกรธอาฆาตพยาบาทจองเวรได้ง่าย เมื่อรู้ตนเองเช่นนี้ ต้องหมั่นนึกถึงเมตตาภาวนาอยู่เสมอๆ ไม่ให้เฟลอสติ มีสติ ยั้งคิดในเหตุการณ์ต่างๆ โดยมีเหตุผลด้วยอุบายอันแยบคายจะไม่เป็นคนเจ้าโทสะ

๓. หมั่นพิจารณาเนืองๆ ว่า สัตว์มีกรรมเป็นของตนใครทำกรรมอันใดไว้ จะดีหรือชั่วก็ตาม เขาย่อมได้รับผลของกรรมนั้น ไม่มีใครสามารถรับแทนได้ ความบริสุทธิ์และความไม่บริสุทธิ์เป็นของเฉพาะตน บุคคลอื่นไม่สามารถทำให้บุคคลอื่นเศร้าหมองหรือบริสุทธิ์ได้ ย่อมจะทำให้เป็นคนมีเหตุผล มีสติยั้งคิด ทำให้เป็นผู้จิตใจเยือกเย็นลง คลายจากนิสัยโทสะลงได้

๔. การทำให้มากด้วยปัญญาพิจารณาอย่างรอบคอบ ให้เข้าใจอย่างลึกซึ้งในเรื่องแห่งสังสารวัฏว่า บุคคลที่ไม่เคยเป็นบิดามารดา เป็นบุตรธิดา เป็นญาติพี่น้องกัน เป็นสามีภรรยากัน ไม่เคยเกี่ยวเนื่องโดยเครือญาติไม่เคยมี แต่เพราะประพจน์ไม่ติดต่อกันในชาติก่อน จึงกลายมาเป็นศัตรูกัน บุคคลที่โกรธอาฆาตพยาบาทจองเวรนี้ อาจเคยเป็นบิดา เป็นมารดา ญาติที่เกี่ยวข้องกัน โดยสายโลหิต เคยมีอุปการะอันใหญ่หลวงต่อเราก็คงได้ เมื่อหมั่นพิจารณาอยู่เนืองๆ อย่างนี้ ย่อมจะสามารถบรรเทาโทสะ ความโกรธให้ลดน้อยลงได้ กลายเป็นคนที่มีความเมตตาปรารถนาดีต่อกัน

๕. คบหาสมาคมกับมิตรที่มีเมตตาธรรมผู้ที่เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งมีเหตุผลชี้ให้เห็นสาเหตุและโทษภัยของโทสะความโกรธ อาฆาต พยาบาท จองเวร และคุณค่าแห่งความมีเมตตากรุณาย่อมสามารถบรรเทาโทสะ ความโกรธอาฆาตให้ลดน้อยลงได้

๖. ฟังถ้อยคำที่เป็นสัพปาเย เพราะว่าคุณคนที่มีความโกรธอาฆาต พยาบาท หรือโทสะเป็นเจ้าเรือน เมื่อได้ฟังเมตตาภาวนาหรืออานิสงส์แห่งการมีเมตตาอยู่เนืองๆ ย่อมสามารถทำให้คลายจากความโกรธ อาฆาต พยาบาทลงได้

เมื่อบุคคลหมั่นพิจารณาศึกษาอยู่ในธรรมเป็นเครื่องบรรเทาโทสะทั้ง ๖ ประการนี้ อยู่เนืองๆ แล้ว ย่อมสามารถระงับและบรรเทาโทสะความโกรธ อาฆาต พยาบาท จองเวรไว้ได้ ทำให้เป็นผู้มีจิตเยือกเย็น

สรุปได้ว่า โทสะความโกรธซึ่งเป็นอกุศลมูลเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ที่มีกระบวนการเกิดอยู่ ๓ ระดับ คือ ๑) อรติและปฏิกะ ซ่อนอยู่ภายในจิตใจหรือเป็นอุปนิสัยที่นอนเนื่องอยู่ ต้องมีสิ่งมากระตุ้น จึงจะเกิดขึ้นได้ ๒) ความโกรธระดับโทสะ คือความโกรธที่แสดงออกอย่างชัดเจนมากขึ้นก่อให้เกิดความโมโหร้าย แต่โกรธง่ายหายเร็ว เป็นระดับปลายกลาง ๓) ความโกรธระดับอาฆาต เป็นความโกรธชนิดหยาบที่แสดงออกมาและเป็นรูปธรรมมากขึ้น เรียกว่าระดับรุนแรง ถ้าไม่บรรเทาหรือไม่รู้วิธีแก้ไข ก็จะสร้างปัญหาให้กับสังคมได้

๔.๒.๓.๒ อุปายวิธีเทาโทษตามนัยแห่งสนิมในใจ ของ พ.อ.ปิ่น มุกกันต์

อภุศลมูลข้อโทษ พ.อ.ปิ่น มุกกันต์ จำแนกไว้ในหนังสือ “สนิมในใจ”^{๕๘} ว่าโทษประกอบด้วยพยาบาท โภคะ และอุปนาหะ ดัง ได้นำเสนอไว้แล้วในบทที่ ๓ ในบทนี้จะได้นำข้อที่ท่านแนะอุปายวิธีการกำจัดและบรรเทาโทษ จำแนกตามประเภทหัวข้อดังนี้

๑. อุปายวิธีบรรเทาพยาบาท

พยาบาทเป็นเรื่องของการผูกเวรหรือจองเวรซึ่งกันและกัน หรือฝ่ายหนึ่งมีต่ออีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งอาจเรียกว่าคู่เวร วิธีการกำจัดหรือบรรเทาพยาบาทโดยประการแรกที่สุด การไม่ผูกเวรคือไม่เอาตัวเองเข้าไปเป็นคู่เวรกับเขา เขาจะผูกก็ช่างเขา ทำได้ดังนี้เราจะปลอดภัยได้แล้วครึ่งหนึ่ง การทำดังนี้บางคนจะเห็นว่า เป็นการเสียเปรียบปล่อยให้คู่เรามีเวลาเล่นงานเราทางเดียวคิดอย่างนี้ไม่ถูก เพราะการไม่ผูกเวรตอบเขานั้นเป็นการช่วยตัวเองให้คงตัวเองไว้ ไม่ให้เป็นคนล้มละลายเหมือนเขานับว่า มีภาษีกว่า ส่วนการป้องกันที่จะไม่ให้คู่เวรทำลายเราก็ทำได้ ไม่ผิดศีลผิดธรรมอย่างใด

ประการที่สอง การแผ่เมตตา คือการส่งกระแสจิตเข้าหาคนมีเวร ส่งระลึกว่าการผูกเวรเป็นปัญหาทางจิตใจ การส่งกระแสจิตที่ประกอบด้วยเมตตาของเราพุ่งไปใส่คนที่คู่เวร จะเป็นการคลี่คลายจิตของเขาคลายเวรที่ผูกไว้ จิตของเขาจะค่อยๆ สร้างจากความมั่งร่ายอย่างน่าอัศจรรย์ นี้ผลของเมตตาจะระงับแล้ว ยังแผ่เมตตาให้คนมีเวรนั้น เราจะได้ผลพลอยได้อีกอย่างคือ เป็นการบริหารจัดการของเราให้เข้มแข็งขึ้น วิธีการบริหารกำลังภายในนั้น เขาต้องหดยกของหนักขึ้นตั้งแต่หนัก ๑ ก.ก.- ๒ ก.ก. -๓ ก.ก. เพิ่มขึ้น จนกระทั่งถึง ๑๑๐ กิโลกรัมหรือกว่านั้นที่เขาเอาของหนักมายก ก็เพื่อเพิ่มกำลังภายในให้ตัวเอง การบริหารจัดการด้วยการแผ่เมตตาก็เหมือนกัน

- แผ่เมตตาให้ตัวเองเท่ากับตัดตัวมือเปล่า
- แผ่เมตตาให้คนที่รัก เท่ากับยกของหนักพอประมาณ
- แผ่เมตตาให้คนทั่วไป เท่ากับยกของหนักปานกลาง
- แผ่เมตตาให้คนผู้มีเวรนั้น เท่ากับยกของหนักที่สุดแล้ว

ฉะนั้น คนที่สามารถแผ่เมตตาให้คนมีเวรได้ จิตใจจะเข้มแข็งเยือกเย็น เวลามีสใคร่ผูกเวรเรา ให้นึกเสียว่าได้เครื่องมือบริหารจัดการแล้ว พยายามทำให้ได้ การที่คนผู้ใหญ่กวัดน้ำแผ่ส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรนั้นก็เป็นการฝึกจิตของตนได้ดี เป็นส่วนหนึ่งของเมตตากรุณาที่จะระงับเวรลงได้

การแผ่เมตตายังควรแสดงออกทาง วาจา และทางการกระทำด้วย จงพูดถึงคู่เวรด้วยความหวังดี คำพูดและการกระทำที่ประกอบด้วยเมตตานั้น จะเป็นเหมือนน้ำเย็นราดรดดวงใจของเขาให้ลดลง ถ้าเขายังไม่ถึงอภัพอัปวาสนาจริงๆ แล้วเขาจะได้สำนึกผิดชอบชั่วดี ในขณะจิตที่เย็นลงนั้น อาจใช้สติแล้วเลิกเวรก็ได้

^{๕๘} พ.อ.ปิ่น มุกกันต์, สนิมในใจ, (กรุงเทพมหานคร : คลังวิทยา, ๒๕๒๑), หน้า ๓๘.

ประการที่สาม การทำความดีรู้หน้าเป็นวิธีช่วยตัวเองได้ดีที่สุด บางคนพอรู้ว่ามีคนมุ่งร้าย เลิกทำความดี จะเป็นการเล่าเรียนหรือการทำงานใดๆ ก็แล้วแต่ ถือว่ามีคนมุ่งร้ายแล้วเลิกทำความดี เสีย ทำอย่างนี้เป็นทำให้โอกาสแก่คู่แข่งผู้ร้าย เหมือนเสือไล่เราแล้วหยุดวิ่ง ก็เท่ากับให้โอกาสเสือที่จะ ข่มเราเร็วเข้า ทางที่ถูกแล้วเราจะต้องทำความดีสืบหน้า อย่างไม่ลดละ ความดีที่เราทำนั้น นอกจาก ทำให้เราดีขึ้นแล้วอีกฝ่ายหนึ่งอาจเห็นความดีของเรา และหันมาผูกมิตรก็ได้

เนื่องจากการผูกเวรกับการผูกพยาบาทมีสมมูลฐานจากความแค้นเคืองใจด้วยกัน แม้ จะต่างกันทางเจตนา และพฤติกรรม วิธีปฏิบัติเพื่อถอนพยาบาทออกจากใจก็คล้ายกับวิธีระงับเวร

- หยุดคิดปองร้ายเขาเสีย
- แผ่เมตตาให้คนที่เราพยาบาท (หรือผู้พยาบาทเรา)
- ทำความดีไม่หยุดยั้ง

๒. อุปายวิธีบรรเทาความโกรธ

ที่ว่าดับโกรธนั้นหมายถึงการปฏิบัติ ๓ ชั้น คือ

๑. ทำอย่างไรจึงจะยังความโกรธไว้อยู่
๒. มันโกรธแล้วทำอย่างไรจึงจะดับลง
๓. ทำอย่างไรเราจะเลิกเป็นคนขี้โกรธ

๑) ยังความโกรธ

การยังความโกรธ เป็นด่านแรก หมายความว่า เราปะทะกับอารมณ์ที่จะทำให้โกรธ เข้าแล้ว เช่นเขาด่าอยู่ ใจมันจะโกรธจะทำอย่างไร เราได้ทราบมาแล้วว่า โกรธ เกิดมาจากปฏิกะ และ ปฏิกะก็เกิดจากอติ

๕ พยาบาท (ความคิดแค้น)

๔ โทสะ (ความคิดร้าย)

๓ โกรธ (ความเดือดดาลใจ)

๒ ปฏิกะ (ความขัดใจ)

๑ อติ (ความไม่พอใจ)

จะเห็นได้ว่า โกรธนั้นขยายตัวมาจาก ปฏิกะ และจากอติ คือเดิมจริงๆ เราไม่พอใจ(อติ) กับสิ่งที่ได้ยินได้เห็นหรือได้พบปะ ครั้นไม่พอใจแล้วก็เกิดปฏิกะความขัดใจ ครั้นขัดใจเข้ามากๆ ก็เดือดดาล ที่เรียกว่า โกรธ ตามรูปนี้เรามีโอกาสจะยับยั้งตัวไม่ให้โกรธมีอยู่เพียง ๒ ระยะ คือตรงอตินั้น ระยะหนึ่ง ถ้าเอาไว้ไม่อยู่ก็ยับยั้งมาตรงปฏิกะอีกทีหนึ่ง ซึ่งเป็นไปรวดเร็วมาก แต่คนที่เคยศึกษาอบรม จิตมาบ้างแล้วจะมีเวลายับยั้งตัวเองได้มากขึ้น ทั้งนี้ครูบาอาจารย์ท่านสอนว่า เวลาโกรธให้นับ ๑ ถึง ๑๐ ก็เป็นวิธียังตัวเองไว้ได้ดี เป็นการลดความเร็วของจิตลง แต่ว่าคนส่วนมากมักจะตั้งต้นผิด คือนับ ๑๐ เหมือนกัน คือไปตั้งต้นเอา ๑ ตอนมันโกรธแล้ว คือใจเดือดดาลแล้วจึงนับ แล้วก็นับอย่างถึบ นับ ไม่หายใจเอาเลย ๑ ถึง ๑๐ ไม่ถึงครึ่งอึดใจมันก็ไม่ได้ผล การนับที่ได้ผลจะต้องเริ่มนับตั้งแต่เกิดอติ

คือเริ่มกระทบอารมณ์รู้ว่าไม่พอใจ ก็เริ่มนับแล้วซ้ำๆ เวลานั้นก็ต้องเอาใจจดจ่ออย่างกับการนับ ไม่ใช่ปากนับแต่ใจคิดถึงเรื่องที่กระทบระยะที่นับนั้นเว้นระยะหายใจเข้า ๒ ครั้ง ออก ๒ ครั้ง

ลองทำอย่างนี้ดูบ้างจะเห็นผล การระงับความไม่พอใจ (อติ) นั้น ไม่ต้องทำอะไรอีกก็ได้ คือการนับนี้แหละเป็นการระงับอยู่ในตัวแล้ว เหตุใดการนับอย่างนี้จึงระงับอติได้ คืออตินั้นเป็นเพียงความรู้สึกของจิตเท่านั้น ถ้าพราภจितออกจากอารมณ์ที่ทำให้ไม่พอใจนั้นเสียได้ จะเป็นด้วยวิธีๆ ใด ก็ตาม อตินั้นจะดับไป ที่นี้การนับแบบโบราณเป็นอุบายดึงจิตออกจากอารมณ์ ทำได้ชั่วระยะหนึ่งอติก็ดับ

อนึ่ง การนับ ๑ ถึง ๑๐ เพื่อความไม่พอใจเสียอย่างนี้ จะเป็นการปฏิบัติธรรมะข้อ “ทม” เป็นธรรมะข้อหนึ่งในขรรวาสธรรม ทมะ แปลว่า ช่มใจ แต่แทนที่จะนั่งหลับตาช่มใจเฉยๆ เราเปลี่ยนเป็นช่มด้วยอุบายเท่านั้นเอง

๒) ดับความโกรธ

การดับความโกรธหมายความว่า ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแล้ว เราจะดับมันในขณะที่กำลังโกรธเหมือนไฟลามขึ้นฝาเรือนแล้วจำอย่างไร

กล่าวถึงอาการของคนกำลังโกรธจัดคือหัวใจจะเต้นแรงระบบการสูบฉีดโลหิตเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว จะทำให้ร้อนวูบวาบไปทั่วใบหน้า และประสาททุกส่วนในร่างกายจะเกร็ง เราจะเห็นคนโกรธขบกราม เม้มริมฝีปากเนื้อตัวสั่นนิดๆ เวลาพูดออกมาเสียงสั่นก็เหมือนกระแทกเสียง รวมอาการเหล่านี้แล้วแสดงให้เห็นชัดว่า คนโกรธนั้นกำลังได้รับความทรมาน ทั้งนี้จิตกระทบอารมณ์อย่างแรงเกินไป คือขัดใจอย่างรุนแรง จนเดือดดาล ที่เรียกว่า โกรธ หรือโกรธ คนที่โกรธมากๆ จะมีอาการสั่นตัว สัมฐานะสัมผัสศักดิ์ศรีของตัวเอง และตราบไต่ที่คนโกรธยังสั่นตัวอยู่ ตราบนั้นความโกรธจะระงับลงไม่ได้ ความโกรธจะดับลงต่อเมื่อคนผู้นั้นรู้สึกตัวเอง อย่างน้อยก็รู้ว่า “อ้อเรากำลังโกรธ” ความรู้ตัวอย่างนี้ ภาษาธรรมะเรียกว่า “สัมปชัญญะ” แปลว่า ความรู้ตัว โดยปกติแล้วความโกรธฮือขึ้นเป็นระยะ ๆ ช่วงที่มันโกรธขึ้น เพียงชั่วระยะหนึ่งฮือใจ เป็นอย่างมาก แล้วก็วูบลง ตรงที่ความโกรธมันวูบลงนั้นแหละคนโกรธจะรู้สึกตัว เรียกว่าสัมปชัญญะ คือได้ความรู้สึกตัว ความรู้สึกที่ว่านี้แรกที่สุด ก็คือรู้ว่าตัวกำลังโกรธ

การที่จะดับความโกรธนั้น ก็ให้ดับตรงนี้ ตรงที่ความโกรธมันวูบลง แล้วเรานึกถึงตัวนี้คว่าจุดนี้ให้ได้ พอรู้ตัวให้ปรับเปลี่ยนตัวเองเสีย คือในขณะที่โกรธนั้นกำลังทำอะไรอยู่ให้เปลี่ยนไปทำอย่างอื่นทันที เช่นกำลังอ่านหนังสือก็ให้เปลี่ยนเป็นลุกเดินไป หรือกำลังเดินก็เปลี่ยนเป็นนั่ง เป็นต้น ในกรณีที่เรากำลังโกรธจัด ๆ อาจถึงกับปลื้มตัวเองออกจากสิ่งแวดล้อมในขณะที่โกรธนั้นสักพักหนึ่ง เช่นโกรธคนในบ้านก็ให้ออกจากบ้านไปเสีย ใจสงบแล้วค่อยกลับมา

๓) เลิกเป็นคนขี้โกรธ

ประการสุดท้าย คือฝึกตัวเองให้เป็นคนสุขุม เยือกเย็นไม่เป็นคนใจน้อย เทียวโกรธ คนนั้นคนนี้ คนเรายังใจน้อยคนอื่นก็ยังชอบยั่ว จึงขอเสนอเพียง ๓ วิธี คือ

๑. พยายามมองอะไรในแง่ดีเข้า ขำแม้ในเวลาคนอื่นสบประมาทให้ เช่นเขาตำหนิตัวจะคิดว่า “ไอ้บัดๆเรา” ก็ไปคิดวิจารณ์คำตำหนิตัวของเขาเสียก่อนว่า เขาตำว่าอย่างไรนะ อาจจะ

ขอให้เขาค้าอีก โดยบอกเขาว่า เราไม่ทันฟัง เพราะด่ากะทันหันมาก เตรียมตัวไม่ทัน ถ้าเขาค้าว่าเรา “คนหมาๆ” เราก็วิจารณ์คำว่า “คนหมาๆ” คือคนอย่างไร หมายความว่า คนกับหมาสองตัว หรือหมายความว่าคนตีหมา หรือหมายความว่าหมากัดคน แล้วที่ว่า “หมาๆ” นะ ลูกหมาหรือแม่หมาหมาอะไร หมาไทยหรือหมาฝรั่ง แล้วหมาตัวนั้นตัวผู้หรือตัวเมีย คิดไปแล้วไม่รู้เรื่อง ด่าสั้นเกินไป ด่าไม่ถูกไวยากรณ์ ประโยคคำด่าไม่ระบุประธาน กริยา กรรม ไม่ระบุกาล ว่าอดีตหรืออนาคต หรือปัจจุบัน ตกลงว่าด่ายังใช้ไม่ได้ คินเจ้าของเอาไปเรียบเรียงใหม่ดีกว่า อย่างนี้เรียกว่า หัดคิดในแง่ข้าทำให้ใจของเราเย็นลง โกรธช้าแล้วฝึกหัดอยู่อย่างนี้ เราพยายามคิดเสมอว่า เราเป็นคนเจ้าสำราญ ไม่ใช่คนใจน้อย ทำไปนานๆ เข้า เราจะเป็นคนเห็นอะไรๆ จิตใจจะสบายขึ้น

๒. แผ่เมตตา เป็นวิธีบริหารจิตได้ทั้งวัน คือพอมองเห็นอะไร จะเป็นคนรู้จักก็ตามไม่รู้จักก็ตาม ให้นึกกับเขาว่า “ขอท่านจงเป็นสุข” หรือว่า “เป็นสุขๆ นะ” ก็แล้วแต่ พยายามบริหารจิตอย่างนี้จิตจะสงบ

๓. ทำสมาธิ หมายถึงการนั่งฝึกสมาธิจริงๆ วิธีย่อๆ คือหาท่าสวดนั่งขัดสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งกายให้ตรง แล้วบริกรรมหรือกำหนดลมหายใจ หรือวิธีใดวิธีหนึ่งก็แล้วแต่เป็นการทำใจให้สงบนิ่ง ตามพุทธศาสนา การทำสมาธินี้เป็นผลพิเศษในทางสร้างพื้นฐานของจิตให้สงบเยือกเย็นได้ผลยิ่งขึ้น

คำแนะนำ ๓ ข้อ สำหรับข้อแรก คือการสร้างอารมณ์ข้านั้น เป็นเพียงการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าเท่านั้น เท่ากับปลูกกระท่อมไม้ไผ่ชั่วคราว ข้อที่ ๒ การแผ่เมตตาได้ผลดีกว่า แต่ข้าพเจ้าน้อยเท่ากับการสร้างกระท่อมไม้จริง ยิ่งวิธีนั่งสมาธิเห็นผลช้า แต่ทำได้แล้วได้ประโยชน์มาก เป็นคุณธรรมถาวรเหมือนสร้างตึกอยู่นั่นแหละ เสรีจ๋า แต่สบายตลอดชีวิต

๓. อุปายวิธีบรรเทาอุปนาหะ

อุปนาหะไม่ทำให้อะไรเสียหายนัก เพราะความเดือดดาลใจที่เรียกว่า โกรธ ก็ไม่มี โทสะ ที่คิดทำร้ายเขาก็ไม่มี การที่ใจเราผูกเอาความโกรธไว้ จึงจะเสียหายได้อย่างไร เพราะความโกรธมันเป็นของมีโทษอยู่ในตัวแล้ว เราพยายามกักมันไว้ในตัว ไม่ยอมรักษาให้มันหาย มันจะทำประโยชน์อะไรให้เราได้ คงจะทำให้สุขภาพเสียไปเท่านั้นถึงไม่เสื่อมมากนักน้อย

อุปายวิธีบรรเทาอุปนาหะเบื้องต้น ต้องมองให้เห็นโทษของอุปนาหะ คือ

๑. ทางด้านความสงบของจิตใจ การผูกโกรธทำให้ขุ่นมัว การศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนการใช้ความคิดสติปัญญาไม่ปลอดโปร่ง เป็นเรื่องเห็นได้ชัด ทั้งนี้เป็นเพราะความโกรธที่ผูกไว้นั้น ก่อความสงบของจิตอยู่เสมอ

๒. ด้านกำลังใจ การผูกโกรธ ทำให้กำลังใจเสื่อมโทรมอย่างมาก สังเกตดูง่าย ๆ อย่างนี้ เวลาเดินสวนทางกับคนที่เราผูกโกรธ ตัวต่อตัว ยิ่งจะเห็นได้ชัด คือรู้สึกหัวใจอึดอัดลำบากฝืนใจ ไม่เหมือนกับเราเดินสวนกับคนอื่น ๆ ที่ไม่ได้โกรธกันนั่นเอง เพราะกำลังใจของเราตกต่ำมาก การผูกโกรธก็ดี การผูกพยาบาทก็ดี ยิ่งผูกไว้นานยิ่งแย่ ทำให้เราเองเสียกำลังใจไปโดยไม่รู้ตัว ยิ่งนานวันเข้าแว่วแห่งความมองอาจก็จะหายไป แว่วแห่งความขลาดยิ่งมากขึ้น ไม่ว่าใครจะพูดอะไร ทำอะไร ชั้นที่สุด แม้แต่เห็นคนอื่นทำอะไรเกินหน้าเกินตา ก็รับเอามาเป็นเรื่องแผดเผาใจของตนให้เดือนร้อนจนได้

๓. ด้านชีวิต คือความเป็นอยู่ การผูกโกรธคอยบั่นทอนความสุขในชีวิตของเราตลอดเวลา
 ๔. ทางด้านงาน ด้านสังคม และมารยาทที่ไม่มีปัญหาใด ๆ ลงได้เป็นคนผูกโกรธคนอื่น
 ประเดี๋ยวติงกับลูกชาย ประเดี๋ยวติงกับลูกสาว ลูกเขย ประเดี๋ยวคนนั้นคนนี้ แม้แต่เป็นผู้ใหญ่ เด็กก็ดู
 ถูกว่าผู้ใหญ่ทำตัวไม่น่าเคารพ ยิ่งถ้าเป็นผู้ใหญ่น้อยด้วยแล้วไม่มีใครอยากเล่นด้วย หมดสง่าราศรีให้เป็น
 แผลตามตัวไป

การแก้โกรธ กล่าวถึงเรื่องผูกโกรธแล้ว เรื่องผูกโกรธนั้นเรื่องโลก เรื่องแก้โกรธเป็นเรื่อง
 ธรรมชาติของมนุษย์ทุกคน ก็ผูกเป็น ไม่ต้องเรียนวิธีผูกก็ผูกได้ ส่วนแก้โกรธต้องหาวิธี ต้องหาคำแนะนำ
 ไม่เช่นนั้นแก้ไม่ตก เหมือนเป็นไข้กับแก้ไข้นั้นแหละ บทเป็นไข้ไม่ต้องใช้หลักอะไรเด็กผู้ใหญ่โง่หรือ
 ฉลาดเป็นไข้เป็นทุกคน แต่บทจะแก้ไข้กลับเป็นเรื่องยาก ต้องหาวิธีแก้จึงจะแก้ตก จะแก้โกรธให้ตก ก็
 แก้ทฤษฎีของตนเองให้ตกก่อน คือคนบางคนจะเลิกโกรธก็กลัวว่าตัวเองจะเสียเปรียบ คิดว่าตัวเองไม่เก่ง คิด
 อย่างนี้ผิด จะเสียเปรียบตรงไหนแล้วไม่เก่งอย่างไร เมื่อใครเขายิงลูกศรมาปักที่ตัวเรา แล้วเราไม่ยอม
 ชักลูกศรออก คิดไปว่าถ้าดึงออกเสียก็กลัวจะเสียเปรียบคนอื่น และกลัวใครๆ เขาจะว่าไม่เก่ง คิดอย่าง
 นี้ผิดหรือถูก ความจริงใครชักออกได้เร็วเท่าไรก็ยิ่งได้เปรียบ

ความโกรธก็เหมือนกัน เมื่อคนอื่นทำให้เราโกรธแล้ว เราไม่ผูกโกรธเอาไว้ ถอนเอาความ
 โกรธทิ้งเสีย มันจะเสียเปรียบอย่างไร ยังมองไม่เห็น แต่กลับจะเป็นคนเก่ง ไม่เก่งจะเลิกโกรธได้หรือ
 คนเลิกโกรธไม่ได้เป็นคนไม่เก่ง โกรธนิดเดียวก็เลิกไม่ได้ น่าละอายมากกว่า เมื่อแก้ความเห็นของ
 ตนเองได้แล้วจึงค่อยปฏิบัติขั้นต่อไป

งานแก้โกรธนั้นถ้าจะให้สมบูรณ์จริงๆ ต้องทำถึงสองขั้น คือ

๑. เลิกโกรธ ๒. คินดี

งานขั้นแรกคือการเลิกโกรธ ที่ว่าโกรธๆ นั้น เราโกรธที่ใจเรา ทำเท่านั้น จะเลิกเมื่อไรก็ได้
 เพราะฉะนั้นวิธีปฏิบัติ ตรวจดูใจเราเสียก่อนว่า เวลาที่เราผูกโกรธกับใครไว้บ้าง แล้วลองนึกถึงความคิด
 ของเขาดูว่าพอมีอะไรบ้าง เมื่อมองดูความคิดของเขาในแง่มุมต่างๆ ใจเราจะค่อยๆ คลายความโกรธลง
 จนถึงเลิกผูกโกรธในคนๆ นั้นได้ วิธีเหล่านี้ใช้สำหรับคนที่เราโกรธมากๆ เลิกผูกโกรธยาก

งานขั้นที่สอง คือ คินดีกัน เรื่องนี้น่าสนใจ โกรธกันนานแล้ว ทีแรกก็ทำเป็นนอนเพื่อให้อีกคนง้อ
 เสร็จแล้วต่างคนต่างใจแข็ง ไม่มีใครง้อใคร เมื่อต่างคนต่างเฉยใจก็ยิ่งห่างกันออก เลิกโกรธ
 แล้วก็ไม่ว่าจะคินดีได้อย่างไร บางคู่เป็นผัวเป็นเมียกันแท้ๆ ทำงอนไปงอนมาเลยห่างกันออกจริงๆ หาย
 โกรธเขาตั้งนานแล้ว แต่คินดียังไม่ได้ บางคนอยากให้เขามาคินได้เกือบตาย หรืออยากไปติดกับเขาใจ
 แสบขาด แต่ก็ไม่เข้าไม่ติด ลำบากจริงๆ มันอายๆ เหนียมๆ ขอบกล ถ้าอย่างนี้เห็นมีทางเดียว คือใช้
 สื่อกลางเหมือนตอนหนุ่มสาวจะรักกันใหม่ๆ นั้นแหละ แต่สื่อรักเก่าอย่างนี้ ไม่ยากเย็นเหมือนรักใหม่
 ให้ได้พูดกันทำความเข้าใจกันก็คินดีกันได้

๔.๒.๓.๓ อูบายวิธีบรรเทาโทสะในภาวะการณ์ปัจจุบัน

ดังได้กล่าวมาแล้ว ก็เล่าสัจพจน์โทสะ หากจะกล่าวตามหลักธรรมทาง
 พระพุทธศาสนา ต้องเริ่มจากการเสวย คือรับรู้อารมณ์ที่เข้ามา เริ่มแต่ “ผัสสะ” ความต้องสัมผัส
 อารมณ์ เมื่อจิตกระทบกับอนิภูตรมณีย่อมเกิดทุกขเวทนา คือความรู้สึกทุกข์ ไม่สบายทางกายก็ตาม

ทางวาทะก็ตาม^{๕๙} จากนั้นก็จะเกิด “อติ” ความไม่ยินดี, ความไม่พอใจ, ความถูกใจ ขึ้นต่อไปก็เข้าสู่ วงจรอุปาทะของโทสะ คือจากอติเป็น “ปฏิกิริยา” เกิดการกระทบกระทั่งกัน “วิเวก” เกิดการ ทะเลาะวิวาท นำไปสู่การประทุพติกายทุจริตและวิทุจริต ถึงกับผิดเบญจศีลมีการล่วงละเมิด เกิด “โทสะ” ซึ่งเป็นอุปกิเลสทำให้ใจเศร้าหมองขุ่นมัวอย่างรุนแรง ส่งผลกระทบให้เกิด “โกรธ” ความ โกรธ “อุปนาหะ” ความผูกโกรธ “อาฆาต” การตามจองล้างจองผลาญเป็นคู่แ้ว จนถึงขั้นมีการ ประหัตประหารและพิฆาตเป็นการฆ่ากันในที่สุด ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงทั้งทางโลกและทางธรรม

ตระกูลกิเลสจำพวก “โทสะ” มีโทษและเป็นภัยอย่างมหาศาลในสถานการณ์เมืองไทยใน ปัจจุบัน โดยเฉพาะความขัดแย้งทางการเมืองของไทยในปัจจุบัน ซึ่งประชาชนแตกแยกออกเป็น ๓ พวก คือพวกรัฐบาล พวกปฏิปักษ์รัฐ และพวกไม่เอาไหน คือไม่เข้าข้างฝ่ายใดทั้งสิ้นที่ทำให้สังคม เตือนร้อนวุ่นวายบุคคลประเภทหลังนี้ “ต้องทำใจ” กล่าวคือต้องรักษาใจรักษาอารมณ์มิให้ขุ่นมัวไป ตามสถานการณ์ในคอลัมน์ “เหะเหะพาที” ของผู้ใช้นามปากกาว่า “ซุม” ในหนังสือพิมพ์ไทยรัฐ ประจำวันที่ ๘ มกราคม พ.ศ. ๒๕๕๗ ให้ชื่อเรื่องว่า “ตั้งสติรับชัตดาวน” เห็นว่าเป็นข้อเขียนให้ข้อคิด ที่ดี ผู้วิจัยจึงขอคัดมาลงบางตอนดังนี้

ที่ผมจะขออนุญาตเขียนกราบเรียนบรรดาแกนนำของทุกๆ ฝ่ายที่กำลังขัดแย้งกันอยู่ใน ขณะนี้ รวมไปถึงพี่น้องประชาชนที่จะได้รับผลกระทบทั้งโดยตรงและโดยอ้อม จากการ ชัตดาวนอีกครั้งหนึ่งในวันนี้ก็เห็นจะเป็นคำขอร้องให้ทอ่กาถาบทเดิมต่อไป

นั่นก็คือ “อดทน” “อดกลั้น” ตั้ง “สติ” และใช้ “ปัญญา” ความอดทนและอดกลั้นจะทำให้ เราได้สติและเมื่อมีสติแล้วก็จะเกิดปัญญาในการแก้ไขปัญหา

ในระดับ “แกนนำ” (ของทั้ง ๒ ฝ่าย) นั้น สติและปัญญาจะทำให้ท่านคิดอ่านหาทางออก ให้แก่ประเทศชาติได้ในที่สุด แม้จะดูมืดมนเหลือเกิน แต่ถ้าใช้สติใช้ปัญญาไปเรื่อยๆ เดี่ยวก็ สว่างขึ้นมาจนได้แหละนะ

สำหรับพวกเราระดับประชาชนคนทำมาหากิน และอยากให้คนไทยเลิกทะเลาะกัน ก็คง ต้องทอ่กาถาทั้ง ๔ ข้อด้วยเช่นกัน เริ่มตั้งแต่อดทน อดกลั้น เพื่อไม่ให้เราเกิดความวิตกเกิด ความกลัวเกิดความหวั่นไหวจนกลายเป็นโรคประสาทเสียก่อน ที่สำคัญสติและปัญญาจะช่วย ให้พวกเราเอาตัวรอดได้คือสามารถจะใช้ชีวิตได้อย่างไม่เดือดร้อนนัก และยังคงไปทำมาหากิน ได้ตามปกติ ซึ่งแม้จะติดขัดหรือมีปัญหาบ้างที่มีการชัตดาวนแต่ก็จะผ่านหนักเป็นเบาได้ เมื่อ เราเตรียมตัวล่วงหน้าให้พร้อม

ท่านผู้อ่านคงได้ยินข่าวแล้วว่าประชาชนไม่น้อยลงมือกักตุนข้าวปลาอาหาร และข้าวของ เครื่องใช้ที่จำเป็นต่าง ๆ บ้างก็เริ่มหาข้อมูลกันว่าเขาจะปิดตรงไหนอย่างไร ใกล้ที่ทำงานเรา หรือเปล่า ถ้าใกล้เราจะเดินทางไปทำงานอย่างไร เดินไปไหน ช้จักรยานดีไหม นั่งมอเตอร์ไซด์ ดีไหม ไปรถใต้ดินได้หรือเปล่า รถบีทีเอสล่ะ ผ่านที่ทำงานเราใกล้สุดตรงไหน จะขนงานไปทำที่ บ้านได้ไหม จะใช้คอมพิวเตอร์ใช้ออนไลน์ได้หรือเปล่า หรือจะถือโอกาสพักร้อนไปเสียตอนนี้ เลย ฯลฯ

^{๕๙}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๙๔, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

ก็ดีครับ ที่เริ่มคิดอ่านหาทางเอาตัวรอด หรือผ่อนหนักเป็นเบา สำหรับพวกเราระดับชาวบ้านตั้งแต่บัดนี้ โดยเฉพาะเรื่องการคิดอ่านในการเดินทางไปทำงานนั้น อาจจะฝากไว้เลยเป็นพิเศษ ว่าอย่าลืมเป็นอันขาด จะทะเลาะกันแค่ไหนไปพร้อมกับมีอุปบอยแค่ไหน แต่ถึงเวลาต้องกลับไปทำงานของเรา และพยายามทำให้ดีที่สุด เพื่อให้ผลผลิตโดยรวมของชาติ ไม่ถดถอยจนเกินไป

ที่จะต้องย้ำก็คือต้องเอาตัวรอดอย่างมีสตินะครับ นั่นก็คืออย่าแตกตื่น หรืออย่าตระหนกตกใจเกินควร โดยเฉพาะการกักตุนอาหาร หรือเครื่องใช้ไม้สอยที่จำเป็นต่างๆ^{๖๐}

เพราะฉะนั้นการมี “สติ” ควบคุมจิตใจและอารมณ์ คิดใคร่ครวญหาทางแก้ไขหรือผ่อนปรนก็จะทำให้ฝ่าฟันเหตุการณ์ต่างๆ ไปได้ด้วยดี อย่างน้อยก็ผ่อนหนักให้เป็นเบา ซึ่งนี่ก็เป็นอุบายบรรเทาโทสะในชีวิตประจำวัน

๔.๓ อุบายวิธีบรรเทาโมหะในชีวิตประจำวัน

มีประเด็นอยู่ ๒ ประเด็นในการกำจัดหรือบรรเทาอภิสถมุลข้อโมหะ แก่ (๑) อุปกิเลสตระกูลโมหะ ซึ่งมี ๑๒ ตัว คือ มัถะ, ปลาสะ, อิสสา, มัจฉริยะ, มายา, สาถะเยยะ, ถัมภะ, สารัมภะ, มานะ, อติมานะ, มหะ และปมาทะ (๒) การบรรเทาอภิสถมุลข้อโมหะด้วยการอบรมปัญญา (ภาวนา) ในส่วนของคำอธิบายลักษณะอุปกิเลสแต่ละตัวรวม ๑๒ ตัว ในตระกูลโมหะ ได้อธิบายไว้แล้วในบทที่ ๓ ซึ่งในมติของพระพุทธโฆสาจารย์ ผู้แต่งอรรถกถาปัญจสุกขนิและปรกณวิเสส ชื่อวิสุทธิมรรค กับทัศนะของ พ.อ. ปิ่น มุกทุกันท์ ผู้แต่ง “สนิมในใจ” เป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย เพราะเห็นว่าตรงประเด็น กระชับรัดกุม สอดคล้องกับหัวข้อวิทยานิพนธ์เรื่องนี้มากที่สุด

๔.๓.๑ อุบายวิธีบรรเทาอุปกิเลสตระกูลโมหะ

อุบายวิธีบรรเทาอุปกิเลส ๑๒ ตัว ของตระกูลโมหะ จะได้ยึดแนวของ พ.อ. ปิ่น มุกทุกันท์ มาสรุปโดยย่อไว้ดังนี้

๑. มัถะ

มัถะ คือ ความลบลู่คุณ ไม่สำนึกบุญคุณของผู้อื่นที่มีต่อตน มีมารดาบิดาและครูอาจารย์ เป็นต้น การแก้บรรเทาอุปกิเลสข้อมัถะต้องเน้นเรื่องกตัญญูรู้คุณ อย่างเช่นคุณบิดามารดาที่ว่า “มารดาบิดามีคุณ” คือท่านเป็นผู้ให้กำเนิด และเลี้ยงเรามาจนเติบโต ดังนี้ เป็นต้น ซึ่งเราต้องใช้ปัญญาพิจารณาความจริงอีกชั้นหนึ่งว่า พ่อแม่ได้ทำกิจที่คนอื่นทำให้แก่เราได้ยากอย่างไรบ้าง เช่น ในแง่อุปการะ ตามธรรมดาของคนทั่วไป ถ้าจะลงทุนลงแรงอุปการะใคร ก็คิดแล้วคิดอีก ต้องมองเห็นทางได้จึงจะลงมือทำ เช่น เห็นแก่หลักทรัพย์ของเขา เห็นแก่นิสัยใจคอของเขา ต้องสอบถามว่าเขาเป็นลูกใครหลานใคร ห้วนนอนปลายเท้าอยู่ทางไหน รวมความว่า เมื่อจะลงมืออุปการะต้องมั่นใจว่าเขาจะตอบแทนได้แน่ หรืออย่างน้อยก็คิดว่า เขาจะไม่ลืมบุญคุณตน บางทีถึงกับต้องทำหนังสือสัญญาเป็นประกันเอาไว้ แต่พ่อแม่ที่อุปการะลูกนั้นเป็นการลงทุนลงแรงช่วยด้วยบริสุทธิ์ใจจริงๆ ไม่ได้คิดถึงหลักประกันบุญคุณเลย เราเองก็เกิดมาตัวเปล่า ไม่มีหลักประกันอะไรเลย แม้แต่เข็มเล่มเดียวก็ไม่มี ที่ประกันว่าบุญคุณท่านจะไม่เสียแรงเปล่า แม้ว่าจะเอาตัวล่อนจ้อนเป็นประกัน ขณะที่เกิดมานั้น ก็

^{๖๐}“ชุม” [นามแฝง], “ตั้งสติรับชีวิตดาวน”, ไทยรัฐ, (๘ มกราคม ๒๕๕๗), หน้า ๕.

ยังไม่ได้แน่นอนว่าอวัยวะร่างกายของเราจะใช้งานได้เพียงใด หรือไม่ ตาก็ยังไม่ลืมปากก็ยังไม่พูด ยิ่งนิสัยใจคอก็ยังเป็นของรู้ไม่ได้เอาทีเดียวว่า เราจะเป็นคนนิสัยอย่างไรเมื่อโตขึ้น คิดดูซิว่าเราได้ให้ความมั่นใจอะไรแก่พ่อแม่บ้าง จะเป็นคนเนรคุณคนหรือไม่ก็ยังไม่ทราบ หนังสือสัญญาตัวเดียวก็ไม่มี แต่ว่าท่านผู้บังเกิดเกล้าทั้งสองได้โถมตัวเข้าช่วยเหลือจนสุดแรง ที่ยากจนก็กู้หนี้ยืมสินคนอื่นมาช่วย คิดดูเถิด แล้วเราจะเห็นแจ้งแก่ใจว่า “อ้อ...ท่านมีบุญคุณแก่เราจริงๆ ” ถ้างั้นได้ “อ้อ...” อย่างนี้แล้ว ให้เป็นอันรู้ว่านั้นแหละความกตัญญูเกิดในใจเราแล้ว ต่อไปถ้าไปฟังใครพูดถึงคุณพ่อคุณแม่ ข้อความที่ได้ฟังก็กระตุ้นกตัญญูในใจเราให้เด่นชัด โดยง่าย แต่ถ้าใครคิดแล้วยังไม่เห็นคุณท่าน คิดอย่างไร ก็ไม่เห็นก็เป็นกรรม ภูมมารบังใจแล้ว รีบแก้ไขเสีย รีบไปหาท่านผู้รู้ช่วยปิดเป่าให้เสีย ไม่เช่นนั้นจะเสียคน

ปัญหาเรื่องครูบาอาจารย์ก็เหมือนกัน คำกล่าวของคนโบราณที่ว่า จะรู้คุณพ่อแม่แน่ชัดต่อเมื่อตนเองมีลูกแล้ว และจะรู้คุณครูบาอาจารย์แน่นอนต่อเมื่อตัวได้เป็นครูคนอื่นแล้ว เพราะเมื่อตนเองได้เป็นครูมันมีธาตุแห่งความหวังดีต่อศิษย์วนเวียนอยู่ในจิตใจอย่างบอกไม่ถูก มีความเป็นห่วง ร้อยแปด กลัวว่าศิษย์จะไม่รู้พอ จะไม่เข้าใจพอกลัวศิษย์จะสอบตก กลัวเลยไปจนกระทั่ง เมื่อออกจากโรงเรียนไปทำงานแล้ว จะไม่ก้าวหน้าได้เป็นใหญ่เป็นโต ฉะนั้น ในเวลาสอนครูจึงทุ่มเทจนสุดแรงตัวที่จะให้ศิษย์สอบได้ การกระทำด้วยความห่วงใยนี้ เป็นของครูให้แก่ศิษย์เปล่าๆ เลยค่าจ้างเลยเงินเดือนจริงๆ ส่วนนี้แหละเป็นบุญคุณของครู ครูรู้ครูเห็น แต่นักเรียนจะเห็นได้ยากหน่อย เพราะยังไม่เคยเป็นครู แล้วอีกอย่างหนึ่งครูจะสอนจ้จจ้จจ้ไฉนกว่า ตัวมีบุญคุณแก่ศิษย์ก็ไม่ได้ จะเป็นการทวงบุญทวงคุณไป เรื่องจริงเป็นอย่างนี้

มักกะ การลบหลู่คุณของผู้มีคุณนั้น เป็นความชั่วช้าน่าเกลียดจริงๆ จิตใจของคนประเภทนี้ ถ้าเป็นพื้นที่ ก็เป็นดินจืด มีแต่หินคาดปลูกอะไรไม่ขึ้น เพราะว่าอุปการะที่คนทำแก่คนมักกะนั้น จะไม่มีมืงอกงามเป็นบุญคุณขึ้นเลย และคนมักกะเองก็ตีไม่รอดสักรายเดียวเห็นมานานักแล้ว

๒. ปลาสะ

ปลาสะ เป็นอุปภิเลสประเภทกาลกิณีตัวอย่างหนึ่ง คือถ้ามีอยู่ในตัวแล้ว มันกลายเป็นเสนียดขวางความเจริญของตัวเอง แต่ดูเหมือนจะไม่ค่อยมีชื่อเสียงนัก ไม่ถึงขนาดเป็นผู้กว้างขวาง เพราะเป็นกิเลสประเภทยุ่งอยู่หลังฉากคล้าย ๆ กับอุปนาหะที่ว่ามาแล้ว แต่ฤทธิ์ไปคนละอย่าง เพราะเทือกเถาวัลย์มาคนละทาง อุปนาหะมาจากตระกูลโทสะ แต่ปลาสะมาจากตระกูลโมหะ กิเลสสายนี้เป็นประเภทกินตัว บ่อนตัวเอง ชัดตัวเอง ปลาสะเป็นเรื่องของความมืด คือมืดในใจ เลยไม่รู้ฟ้าสูง แผ่นดินต่ำ เหมือนหมาไม่เคยเห็นเสือก็เลยเหมาเอาว่า เสือกับหมาพอๆ กัน ถ้ามันเห็นเสือเสียแล้ว หรือถูกเสือหยอกล้อสักหนเดียว มันก็เลิกตีเสมอกับเสือเอง

คนมีปลาสะก็เหมือนกัน จะแก้ก็ต้องแก้ด้วยอบรมปัญญา ทำให้ใจหายมืดเสีย ให้เกิดคุณธรรมข้อ “อัตตัญญูตา” คือความรู้จักตัวเอง อ่านตัวเองให้รู้ตามเป็นจริงแล้ว ปลาสะจะเบาบางลงมาก ถ้าได้รับรู้เรื่องของท่านผู้อื่นตามเป็นจริงอีกทางหนึ่งอีกด้วย ปลาสะก็จะอยู่ไม่ได้เลย

๓. อิสสา

อิสสา คือความริษยาได้แก่อาการที่จิตเกิดความกระวนกระวายเมื่อเห็นคนอื่นได้ดี อิสสาเป็นกิเลสชนิดหนึ่ง หมายถึงความทຸນทຸรายของจิต การจะบรรเทาอิสสา เบื้องต้นต้องคิดให้เห็นโทษ

ของอิสสา ความริษยาทำความเสื่อมเสียอะไรให้เรา ข้อนี้เห็นได้ง่าย ในที่นี้จะยกตัวอย่างให้ดูสัก ๒-๓ ข้อ คือ

๑. ริษยาผลาญสุข คนริษยาเป็นคนมีกรรมตามธรรมดาคนทั้งหลายเขาจะไม่สบายใจหรือทุกข์ใจต่อเมื่อได้รู้ได้เห็นสิ่งที่ไม่ดี เช่นเห็นคนตกทุกข์ เห็นคนถูกไฟไหม้บ้าน อย่างนี้เขาจึงทุกข์ ถ้าเห็นคนได้ดีมีความเจริญเขาก็มีความสุข แต่คนมีโรคริษยาในใจกลับตรงกันข้าม เห็นคนได้ดีแล้วทุกข์ เห็นคนตกทุกข์แล้วจึงสบายใจ เพียงเท่านี้ก็รู้ว่าเป็นคนมีกรรมโปรดนึกดูง่าย ๆ ว่าคนทั้งโลกเขาก็บากหน้าเมื่อเป็นเช่นนี้ จะยอมเป็นคนมีกรรมต้องเสวยผลกรรมหรือ

๒. ริษยาผลาญศักดิ์ศรี คือศักดิ์ศรีของเขาเอง คนเจ้าริษยานั้นเป็นคนเสียศรีที่จะทำให้นคนรัก เสียศักดิ์ที่จะทำให้นคนเกรงไม่มีใครจะรักจะเกรงคนชั่วริษยา เป็นเหตุผลที่เห็นได้ง่าย

๓. ริษยาผลาญหมู่คณะ เราดูกันในหมู่คณะขนาดใหญ่ทีเดียว คือประเทศชาติ ความริษยาตาร้อนเป็นภัยแก่ความเจริญก้าวหน้าของบ้านเมืองร้ายกาจนัก ยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่นในระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยใครมีความรู้ความสามารถก็อาสาเข้ามาบริหารราชการบ้านเมืองผลัดเปลี่ยนกันไป คนนอกนั้นก็ต้องพยายามให้ความร่วมมือสนับสนุนให้เขาได้ทำความเจริญแก่บ้านเมืองจนสุดความสามารถแทนที่จะคอยริษยาตาร้อน เมื่อเห็นคนทำความดี การให้ความร่วมมือแก่คนทำความเจริญให้หมู่คณะนั้นเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง อย่างน้อยที่สุดก็เปิดทางให้เขาไม่ใช่ตัวไม่ทำแล้วยังเล่นขวางทางคนที่เขาทำอีก การให้ความร่วมมือแก่คนทำความดีนั้น เป็นงานที่คนผู้รักหมู่คณะทำได้ง่าย แต่คนที่มีริษยาในใจแล้วทำได้ยากมาก คนชั่วริษยาจึงเป็นคนไม่เหมาะสมอย่างยิ่งในการร่วมอยู่ในวงการใดๆ

การริษยากันนั้นเหมือนกับเอาน้ำร้อนรดต้นไม้ ไม่มีผลดีอันใด คนทำความดีแก่ส่วนรวมถ้าจะเปรียบก็เหมือนคนปลูกต้นไม้ดอกไม้ผล ให้คนทั้งหลายได้อาศัย ส่วนคนริษยาคนอื่น เปรียบกับคนที่คอยเอาน้ำร้อนไปเทียวยรดต้นไม้ให้ตายอย่างนั้นเอง

ในการบรรเทา อิสสา หรือความริษยา วิธีปฏิบัติโดยตรงคือ บำเพ็ญมูทิตา คือฝึกอบรมจิตให้รู้สึกพลอยชื่นชมยินดี กับความดีที่คนอื่นทำได้ และอบรมตนให้เกิดปัญญา มีความรู้จักผิดชอบชั่วดี อย่างน้อยก็รู้ว่า ความดีนั้นเป็นสิ่งที่ควรถนอมไม่ว่าจะเป็นความดีของใครก็ตาม

๔. มัจฉริยะ

มัจฉริยะ คือความตระหนี่ ตรงกับลักษณะที่เราพูดกันว่าความถี่เหนียว

๕. มายา

เป็นที่ทราบแล้วว่า มายาเป็นสิ่งที่ให้โทษแก่จิตใจและมารยาทตลอดจนการงาน ดังกล่าวแล้ว ผู้รักตัวควรพยายามถอนมลายออกจากใจเสีย วิธีปฏิบัติคือบำเพ็ญสัจจะให้มาก เริ่มแต่รักษาศีล ข้อมูลสาวท เว้นจากการพูดเท็จและการทำเท็จ แล้วประพฤติต่อคนอื่นด้วยความซื่อตรงและด้วยความจริงใจ มายาจะลดน้อยลง

๖. สาไถย

สาไถย การโอ้อวดเป็นการนำภัยมาสู่ตัวเพราะความชะล่าใจ คนชั่วอวดรวมอยู่ในหมู่ใดก็ชอบชกศึกเข้าบ้านเพราะการทำหาย คนที่อยู่ในฐานะที่ต้องแสดงความสามารถ เช่นจะแข่งขันชิงชัย เพราะการโอ้อวดล่วงหน้านั้น จะเป็นการชดหลุมฝังศพตัวเองไว้เย้ยศัตรู ขาดทุนเปล่า

อุปกิเลสข้อนี้ต้องแก้ด้วยการประพุดอ่อนน้อมตัว พยายามฝึกตนเองให้มีการถ่อมตัวเป็นนิสัย ซึ่งแก้ได้ไม่สูญยากนัก ข้อสำคัญให้รู้ตัวว่า การอวดด้นั้นที่แท้เป็นการแสดงความไม่ดีของตนเอง เหมือนคนที่ขมสมบัติมากองไว้ อวดคนข้างถนน แทนที่ใคร ๆ จะเห็นว่าแกล้งเป็นคนมั่งมีกลับเห็นว่าเป็นคนอนาถา หากบ้านเรือนพอจะเก็บสมบัติของตัวเองก็ได้ คิดถึงโทษของสาไถยอย่าแกล้งแล้วก็แก้สาไถยได้เอง

๗. ถัมภะ

โทษของความตื้อนั้นยากที่จะประมาณได้ ถ้าสมมติว่า เราเอาความดีความเจริญทั้งสิ้นในชั่วชีวิตนี้ออกมาเผาไฟทั้งเสียหมดแล้ว เราจะได้รับ ความเสียหายเท่าไร ความตื้อก็มีโทษเท่ากับความเสียหายนั้น ในทางพระพุทธศาสนาท่านก็ไม่ได้แสดงโทษไว้ตายตัวว่า ตื้อขนาดไหนมีโทษเท่าไร เป็นแต่แสดงภัยของความตื้อไว้อย่างมากมาย แต่ถ้าจะคิดถึงเหตุผลในทางปฏิบัติ ก็พอจะแยกโทษของถัมภะออกเป็นสองประการ คือ

๑. ให้โทษแก่ตัวเอง ได้กล่าวแล้วว่า จิตใจของคนเราจะพัฒนาการขึ้นได้ จะต้องได้รับสิ่งภายนอกให้ความช่วยเหลือด้วย และสิ่งที่จะช่วยสนับสนุนอย่างสำคัญก็คือ “คำสั่งสอน” ของท่านผู้อื่น ที่นี้ถัมภะเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันทำให้จิตเบื่อง่ายหน่ายคำสั่งสอน เข้ากันไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็หมายความว่า จิตจะต้องอภัพเจริญขึ้นไม่ได้ เป็นเหตุผลธรรมดาๆ นี่เอง

๒. โทษของถัมภะในทางส่วนรวม

คนหัวตื้อโดยเฉพาะอย่างยิ่งพวกหัวตื้อเป็นอริกันโดยตรงกับเครื่องคุ้มครองคณะ คือระเบียบวินัย คนประเภทนี้อยู่ในหมู่ใด ก็คอยแต่จะรื้อจะถอนระเบียบวินัยของหมู่ ทำให้หมู่คณะรวนเร จนถึงกับล่มจมลงไปได้ คนประเภทนี้จึงเป็นคนที่หมู่คณะไม่พึงปรารถนา

อุปายวิธีแก้ถัมภะความหัวตื้อมี ๒ วิธี คือ

๑. แก่ตื้อให้คนอื่นมี ๓ ชั้น คือ (๑) ว่ากล่าว (๒) ลงโทษ และ (๓) ลงพรหมทัณฑ์ คือประกาศเลิกสั่งสอนเลิกคบ เลิกติดต่อโดยสิ้นเชิง เมื่อไม่มีใครเหลียวแลเลยก็จะรู้สึกตัวเอง

๒. แก่ตื้อในใจเราเอง มีวิธีเดียวคือ หัดเป็นคนว่าง่ายเสีย

๘. สารัมภะ

สารัมภะ เป็นอุปกิเลสข้อหนึ่ง ทำให้คนเสียหายได้เหมือนๆ กับอุปกิเลสอื่นๆ นั่นเอง คือทำให้มีรอยเสียทางจิตใจด้วย เป็นอันเสียทั้งสองชั้น จะต่างกันก็แต่ลักษณะของความเสียหายหรืออาการที่แสดงออก โทษของสารัมภะมี ๓ ข้อ คือ

๑. สารัมภะทำให้อุปกิเลสอื่นเกิดขึ้น

๒. สารัมภะทำให้จิตโง่เขลา

๓. สารัมภะทำให้เสียศักดิ์ศรี

ประการสำคัญ สารัมภะคือความแข่งดี ก่อให้เกิดอุปกิเลสตัวอื่นๆ ตามมา ได้แก่

- มักจะ ลบหลู่คุณของผู้ที่เสีย
- ปลาสะ ยกตัวเองขึ้นเทียมท่าน
 - อิสสา ริษยาในความคิดของท่าน
- มายา แสดงเล่ห์ทำที่ว่าตัววิเศษ
- สาไถย คุยโวโอ้อวดตัวเอง
- อติมานะ ดูหมิ่นท่าน

พอใจเกิดสารัมภะคิดจะแข่งดี หรือดำเนินการแย่งดีจากคนอื่นเท่านั้น อุปกิเลสที่เป็นสมัครพรรคพวกกันเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นด้วย เพื่อจะช่วยให้การแย่งดีสำเร็จผลเร็วเข้า เมื่อนักเลงจับกลุ่มกันมากๆ ในที่ใด แผนการและความไม่สงบเรียบร้อยย่อมจะเกิดขึ้นในที่นั้นเป็นธรรมดา กิเลสเหล่านี้ก็เหมือนกัน เมื่อมันมาเกิดรวมกันเข้าในใจของคนๆ เดียว สภาพในจิตใจของคนๆ นั้นจะเป็นเป็นอย่างไร แน่นอนจิตใจของเขาย่อมจะเต็มไปด้วยความคิดอันหยาบช้า คิดเลวๆ คิดต่ำๆ ไร้ความยุติธรรมเป็นใจที่มีดমনเห็นผิดเป็นชอบ นี่คือจุดเสียชั้นในปรากฏอยู่ที่ในใจของคนที่มีสารัมภะอาการอย่างนี้ใครเป็นใครอยู่ไม่มีใครเห็น และนี่คือความพ่ายแพ้ในตัวเองอย่างย่อยยับ

เมื่อมองเห็นโทษของสารัมภะเช่นนี้แล้ว การเลิกสารัมภะไม่ใช่ของยากอะไร เพียงแต่พิจารณาให้เห็นคุณโทษของสารัมภะอย่างแจ่มแจ้งแล้วสารัมภะก็จะหายไปเอง เพราะจิตที่มีสารัมภะนั้นเป็นจิตที่อยากได้อยู่แล้ว เป็นแต่เข้าใจผิดในทางหาดีเท่านั้น พอรู้ว่าการหาดีโดยวิธีแข่งดี แย่งดี ตนไม่ได้ดีจितก็ถอยเอง

๙. มานะ

ก่อนอื่นต้องคิดถึงโทษของมานะ คนเย่อหยิ่งจองหองนั้นไม่มีใครชอบ แม้แต่พี่น้องกันก็รังเกียจ มานะทำให้คนเสียแน่ ขอให้แยกแยะดูโทษของมานะว่ามันทำให้อะไรในตัวคนให้เสียหายบ้างที่พอสรุปได้และเห็นได้ชัดๆ มานะทำให้คนเสียสามลักษณะด้วยกัน คือ ๑. เสียตัว ๒. เสียมิตร และ ๓. เสียหมู่คณะ

เมื่อเห็นอย่างนี้ก็พึงเลิกมานะ คือความถือตัว เย่อหยิ่งจองหอง จะส่งผลให้เกิดอติมานะ คือ การดูถูกดูหมิ่นคนอื่น

๑๐. อติมานะ

อติมานะ คือ การดูถูกดูหมิ่นคนอื่น อันเนื่องมาจากมานะ คนดูหมิ่นคนนั้นมียู ๒ ประเภท คือพวกหนึ่งแสดงกิริยาจากดูหมิ่นคนอื่น ด้วยความประมาทพลาดปลั้ง เพราะความน้อยเนื้อเสียใจ หรือเพราะความเดือดดาลชั่วคราว การดูหมิ่นด้วยความประมาทเช่นนี้ เราเรียกว่าการ “สบประมาท ” หรือ “หมิ่นประมาท ” กิริยาที่เหยียดหยามคนอื่นด้วยความประมาท ต่างหากที่เราเรียกว่า “สบประมาท ” และการดูหมิ่นคนอื่นด้วยความพลาดปลั้งด้วยการยังตัวไม่อยู่เราเรียกว่า “หมิ่นประมาท ” คือดูหมิ่นเขาด้วยความประมาท, จำพวกที่ดูหมิ่นด้วยความประมาทนี้ ต้องแก้ที่ความไม่ประมาท คือหัดทำอะไรพูดอะไรด้วยความยังคิดไม่ซ้าก็จะหาย แต่อีกพวกหนึ่งมีอติมานะฝังอยู่ในสมองจริงๆ คือ มีสันดานดูหมิ่นคนจริงๆ

๑๑. มทะ

มีคนอยู่ไม่น้อย ที่คิดหาความสุขจากการเมา เมาแล้วเมาเพลิน แล้วก็ยึดเอาความเพลินนั้นเป็นความสุขก็มี ส่วนถูกอยู่เหมือนกันทำอะไรเพลินแล้วมันสบายใจก็หาย แต่บางทีก็ไม่ต้องถอนเสียด้วยซ้ำ มันเมาก็นอนหลับเสีย ตื่นขึ้นก็จะหายเมา นั้นเมากาย แต่เมาใจก็ยากออกยาก ตามธรรมดาแล้ว คนที่จะช่วยตัวเองได้ ใจต้องเป็นปกติที่อยู่ ถึงร่างกายเมาเต็มที่แต่ถ้าใจยังเป็นปกติก็พอคิดหาทางแก้ไขที่นี้ถ้าใจเกิดเมาเสียเองแล้ว เราจะเอาอะไรมาคิดช่วยตัวเอง ดูเป็นเรื่องลำบากมากลำบากจริงๆ แม้จะให้คนอื่นตักเตือน ก็พูดกันไม่ค่อยรู้เรื่อง ใครจะตักเตือนเท่าไรก็ไม่เชื่อ มีทางเดียวคืออย่าปล่อยให้เมาเต็มที่แล้วแก้ยาก นอนหลับแล้วยัง ต่อไปอีก ในภาคกลางนี้ก็มี พระบางองค์เมาหมากรุกเสียจนลืมนวันลืมนคืน ทั้งกิจวัตรสวดมนต์ภาวนา ก็เคยเห็น ฉะนั้น ทางที่ดีที่สุดอย่าปล่อยให้เมา วิธีป้องกันนั้น ให้นึกถึงงานอันเป็นหน้าที่ของตนไว้เสมอ อย่าให้ใจลอยก็จะป้องกันอาการเมาใจได้

อีกประการหนึ่ง จำเป็นเหลือเกินที่จะต้องมีสติกำกับไว้เสมอ ตอนที่จิตอยู่ปราศจากสติ คือขณะที่ใจลอยไปตามความคิดแซกที่เราเรียกว่า “ปมทะ” นั้น ก็เหมือนกับคนหลับตาทำงานนั่นเอง เสียงผิดเสียงเสียอยู่ตลอดเวลา แล้วก็เสียหายได้อย่างไม่มีขอบเขตหรือกฎเกณฑ์ อาจเสียเพียงเขียนหนังสือตกตัวสองตัว หรือเสียขนาดพลัดตกหกล้ม หรือเสียขนาดต้องถูกปรับไหม หรือเสียขนาดถูกละออกจากงานจนกระทั่งเสียขนาดติดคุกติดขัง ได้ทั้งนั้นเสียจนตายก็ได้ และอาจถึงตกรกหมกไหม้ก็กัปก็กลับ ก็เนื่องจากความประมาทนี่เอง

๑๒. ปมทะ

การที่จะบรรเทาความประมาทให้เบาบางได้นั้น มีหลักสำคัญอยู่ที่การเพิ่มพูนสติ เมื่อมีสติอยู่ความประมาทก็เกิดขึ้นไม่ได้ สติลดความประมาทก็เพิ่ม สติเพิ่มความประมาทก็ลด ปัญหาว่าทำอย่างไรเราจึงจะมีสติดีพอ

สติ เป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง คนเราสามารถจะบำเพ็ญให้เกิดขึ้นได้ เหมือนกับธรรมะข้ออื่น ๆ เหมือนกัน ท่านที่ผู้บำเพ็ญสติได้ดีที่สุดได้แก่พระอรหันต์ เราเรียกท่านว่า “สติเว पुलละ” แปลว่า ท่านผู้มีสติเต็มที่ ไม่มีผลอะไรเลย นี่แสดงว่าสติทำให้งอกเงยขึ้นได้ และในทางตรงกันข้าม สติก็เป็นธรรมชาติที่เสื่อมลงได้ เสียหายจนใช้ไม่ได้ก็ได้ดังได้กล่าวมาแล้ว

การฝึกฝนให้ใจมีสตินั้น เท่าที่ทางศาสนาและครูบาอาจารย์สั่งสอนกันอยู่ พอสรุปได้ว่ามีสองวิธี คือ

๑. ทำจากข้างนอกเข้าหาข้างใน
๒. ทำจากข้างในออกมาหาข้างนอก

วิธีแรก เป็นวิธีแก้ปัญหาเฉพาะหน้า คือใช้สิ่งต่างๆ ที่ได้พบได้เห็น หรือได้ยินได้ฟัง เป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจของเรา ให้เกิดสำนึกตัว ที่เขาพูดกันว่า “ได้สติ” ตามถนนสายสำคัญ เราจะเห็นเครื่องหมายสำหรับเตือนสติคนขับรถปิกอัพ หรือเขียนไว้เป็นระยะๆ เครื่องหมายเหล่านั้นก็อาจทำให้คนขับได้สติ บางคนเขียนข้อความว่า “อย่าประมาท” ติดไว้ที่ๆ คนจะเห็นง่าย สดุดตา และเห็นบ่อยๆ ในที่ทำงานทั่วไปเราจะเห็นมีกระดานดำแผ่นย่อมๆ ติดไว้ประจำตัวเจ้าหน้าที่ สำหรับเขียนข้อความที่จำเป็นต้องระลึกถึงลงไว้ กระดานนี้เราเรียกกันว่า “กระดานช่วยความจำ” ซึ่งจะไม่สู้ตรงแท้ เพราะความจำเป็นเรื่องของสัญญา เป็นคนละลักษณะกับสติ สติคือความนึกขึ้นได้ ส่วนสัญญาคือ

ความทรงจำเรื่องราวต่างๆ ได้ สิ่งช่วยความจำจริง ๆ คือสมุดโน้ต และเอกสารตำรารับตำรา นั้นช่วยความจำแท้ แต่กระดานที่ว่านี้ถ้าใช้เขียนเพียงข้อความให้นึกขึ้นได้ น่าจะเรียกว่า “กระดานเตือนสติ” ดูจะเข้าที่ดี แต่ที่ว่านี้ว่าเฉพาะกระดานที่เขียนเพียงหัวข้อเรื่องไว้ ถ้าเขียนรายการละเอียดไว้ด้วย เรียกว่า “ช่วยความจำ” ถูกแล้ว การบรรเทาความประมาทโดยใช้วัตถุภายนอกช่วยอย่างนี้ ก็ได้ผลเหมือนกัน แต่เป็นเพียงการแก้ปัญหาจำเพาะหน้าไม่ได้ผลถาวร เหมือนคนหุนหวกแต่ใช้เครื่องฟังเสียงช่วยก็พอให้ฟังได้แต่ถ้าจะให้ดีจริง รักษาหูให้มันหายหุนหวกเสียแหละดี

วิธีที่สอง ที่ว่าทำข้างใน คือฝึกจิตโดยตรง หัดใช้สติให้มันทันจิต วิธีนี้คือการทำสมาธิ การทำสมาธิก็คือทำให้สติจับจิตให้ทันนั่นเอง จิตจะคิดอะไรสติก็ตามให้ทัน คือให้รู้ทันในขณะที่จิตนั้น เมื่อทำนานเข้าก็จะสงบที่เรียกว่าจิตเป็นสมาธิ ซึ่งจะกล่าวถึงอีกครั้งหนึ่งข้างหน้า

๔.๓.๒ หลักธรรมเพื่อบรรเทาอกุศลมูลข้อโมหะ

มีหลักธรรมที่พึงเจริญเพื่อกำจัดหรือบรรเทาโมหะ คือ วิมังสา อุปสมะ, สมาธิ, สติ, ปัญญา, โยนิโสมนสิการ, อัมมวิจยะ, อัปปมาทะ, และพาหุสัจจะ, ซึ่งขออธิบาย เป็นข้อๆ ดังนี้

๑.วิมังสา

วิมังสา ได้แก่การสอบสวนทดลอง, ตรวจสอบ,การหมั่นพิจารณา แยกแยะในสิ่งนั้นๆ เป็นข้อ ๔ ในอิทธิบาท ๔ คุณธรรมข้อจะทำให้เป็นคนมีความรอบคอบ ตัดสินใจในการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เป็นคุณธรรมเพื่อให้เกิดปัญญาให้รู้ชัด ในเรื่องนั้นๆ เพื่อเป็นการกำจัดโมหะได้อย่างถูกต้อง

๒. อุปสมะ

อุปสมะ คือความสงบใจจากสิ่งที่เข้าศึกแก่ความสงบ การทำใจให้สงบ, สภาวะอันเป็นสิ่งที่สงบคือพระนิพพาน เป็นข้อที่ ๔ ในอริยธรรม ๔ ทำให้บุคคลมีใจแน่วแน่มั่นคง มีความกล้าหาญที่จะทำความดี เพราะความสงบใจ ย่อมทำให้กายวาจา สงบไปด้วย

๓. สติ

สติแปลว่า ความระลึกได้, ความนึกขึ้นได้, สติคือการที่จิตนึก ถึงสิ่งทำจะพูดจะทำได้ นึกถึงสิ่งจะทำคำที่พูดไว้แล้วได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ไม่เผลอเผลอคิดขึ้นได้ ระงับยับยั้งใจได้ เรียกอีกหนึ่งว่าความไม่ประมาท

สติเป็นธรรมมีอุปการะมาก คือให้ตื่นตัวอยู่เสมอ ทำให้ไม่เผลอเล็ดพลั้งเผลอ ป้องกันความเสียหายเป็นต้น เป็นเหตุให้ถูกคิด ยับยั้งชั่งใจ และกระตุ้นทำให้นึกถึงชีวิตทำให้เสียสละทำความดีต่างๆ ได้ แต่หากขาดสติแล้ว จะเป็นเหตุให้ทำอะไรผิด และเสียหายร้ายไป

สติ เป็นคุณที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดด้วยการฝึกจิตรวบรวมจิตให้นิ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่น ทำสมาธิ สวดมนต์ภาวนา

๔. ปัญญา

ปัญญา แปลว่าความรู้ทั่ว คือรู้ทั่วถึงเหตุผล, รู้อย่างชัดเจน, รู้เรื่องบาปบุญคุณโทษ, รู้สิ่งที่ควรเว้นเป็นต้น เป็นที่คอยกำกับศรัทธา เพื่อให้เชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล ไม่ให้หลงเชื่อมกมาย ปัญญาทำให้เกิดได้ ๓ วิธีคือ

๑.โดยการสดับตรับฟัง การศึกษาเล่าเรียน (สุตมยปัญญา)

๒. โดยความคิด การตริตrong (จินตามยปัญญา)

๓. โดยการอภิมมจิต การเจริญภาวนา (ภาวนามยปัญญา)

ปัญญาที่เป็นระดับ อธิปัญญา คือปัญญาอย่างสูง จัดเป็นสิกขาหนึ่งในสิกขา ๓ คือ อธิศีล อธิสมาธิ อธิปัญญา

๕. สมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นแห่งจิต, ความที่จิตตั้งมั่น, สมาธิ คือภาวะที่จิตมั่นคง แน่วแน่มั่นคง สมาธิจะเกิดได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน สมาธิเป็นคำเรียกของอภิจิตสิกขาซึ่งเป็นหนึ่งในไตรสิกขา สมาธิทั่วไปใช้หมายถึงการทำให้สงบ การระงับอารมณ์ฟุ้งซ่าน เรียกว่า ทำสมาธิ จิตที่สงบได้ชั่วคราว เรียกว่า ใจเป็นสมาธิ

๖. โยนิโสณมสิการ

โยนิโสณมสิการ แปลว่า การทำในใจให้แยบคาย หรือ การพิจารณาโดยแยบคาย กล่าวคือ ความเป็นผู้ฉลาดในการคิด คิดอย่างถูกวิธีถูกระบบ พิจารณา ไตรตรองสาวไปจนถึงสาเหตุหรือต้นตอของเรื่องที่กำลังคิด คือคิดถึงรากถึงโคนนั่นเอง แล้วประมวลความคิดรอบด้านจนกระทั่งสรุปออกมาได้ว่าสิ่งนั้นควรหรือไม่ควร ดีหรือไม่ดี

โยนิโสณมสิการ เป็นวิถีทางแห่งปัญญา เป็นธรรมสำหรับกลั่นกรองแยกแยะข้อมูลหรือแหล่งข่าวหรือที่เรียก “ปรโตโฆสะ” อีกชั้นหนึ่ง กับทั้งเป็นบ่อเกิดแห่งความคิดชอบหรือ “สัมมาทิฐิ” ทำให้มีเหตุผล และไม่มกมาย

๗. **ธัมมวิจยะ** (ธรรมวิจยะ) หรือธรรมวิจย ความสอดส่อง สืบค้นธรรม , การวิจัยหรือค้นคว้าธรรม การพิจารณาในธรรม อันครอบคลุมถึงเลือกเฟ้นธรรมที่ถูกต้อง ดีงาม เป็นข้อที่ ๒๓ ของโพชฌงค์ คือ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ซึ่งการใคร่ครวญธรรมจะเกิดปัญญา มองเห็นแจ้งสัจธรรมในการแก้ปัญหาต่าง ๆ

๘. อัปมาทะ

อัปมาทะ หมายถึง ความไม่เลินเล่อพลอสติ ไม่ลืมหืมตาด้วยขาดสติขาดความยั้งคิด ระวังจิตมิให้กำเริบ มิให้ซัดเคื่อง มิให้หลงมัวเมา ในอารมณ์ที่สามารถดึงจิตให้กำหนัด ซัดเคื่อง หลงหรือมัวเมา ประคองจิตให้ระลึกรู้ได้และรู้สึกตัวอยู่เสมอว่าจะทำ พูดคิดอะไร หรือกำลังทำ พูด คิดอะไร

อัปมาทะ ในทางปฏิบัติก็คือ สติ นั่นเอง อัปมาทะ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเป็นคำสุดท้ายก่อนปรินิพพาน ถือกันว่าเป็นหัวใจหรือเป็นคำสรุปรวบยอดของคำสอนทั้งหมด เป็นที่รวมของคำสอนทั้งหมด กล่าวคือ ธรรมที่ทรงสอนทั้งปวงรวมลงในอัปมาทธรรมนี้ทั้งสิ้น

๙. **พาหุสัจจะ** แปลว่า ความเป็นผู้ได้สดับมาก หมายถึงการได้ศึกษาเล่าเรียนมาก การมีความรู้ประสบการณ์มาก เรียกบุคคลผู้มีภาวะอย่างนั้นว่าพาหุสุต คือผู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมากมาก ผู้มีความรู้มาก ผู้คงแก่เรียน นักปราชญ์

พาหุสัจจะ เกิดจากการศึกษา และการศึกษาที่ดีเกิดจากการศึกษา ๔ แบบ คือ ศึกษาด้วยการฟัง ด้วยการคิด ด้วยการสอบถาม และด้วยการจดจำบันทึก

อย่างไรก็ดี เมื่อได้ตีกรอบแนวคิดไว้ที่แรกว่า การกำจัดอกุศลมูลจะใช้บุญกิริยาวัตถุ ๓ เป็นหลักธรรมที่กำจัดหรือแก้ไขให้บรรเทาเบาบางลงไป ซึ่งได้แก่ตระกูลโลภะใช้ทาน ตระกูล โทสะ ใช้ศีล และตระกูลโมหะ ใช้ภาวนาคือปัญญา

ภาวนา หมายถึง การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น , การทำให้เกิดขึ้น , การเจริญ, การบำเพ็ญภาวนา ในทางปฏิบัติ มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมถภาวนา ฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ

๒. วิปัสสนาภาวนา ฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง ,

ภาวนา เป็นบุญกิริยาวัตถุอย่างหนึ่ง คือ เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือบุญที่เกิดจากการภาวนา

ในหนังสือ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ของ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), กล่าวถึงภาวนาไว้ในหมวด ๒ และหมวด ๔ สรุปความไว้ดังนี้คือ

ภาวนา ๒ คือการเจริญ , การทำให้เกิดให้มีขึ้น, การฝึกอบรมจิตใจ

๑. สมถภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ, การฝึกสมาธิ ,

๒. วิปัสสนาภาวนา การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เข้าใจตามเป็นจริง , การเจริญปัญญา, สองอย่างนี้ ในบาลีที่มัทธานเรียกว่า ภาเวตัพพธรรม และ วิชชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลังบางที่เรียกว่า กรรมฐานได้แก่อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเจริญภาวนา , ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิต

ภาวนา ๔ คือการเจริญ, การทำให้เป็นให้มีขึ้น, การฝึกอบรม,

๑. กายภาวนา คือการเจริญกาย, พัฒนากาย, การฝึกอบรมกาย ให้รู้จักติดต่อกันเกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลายภายนอกทางอินทรีย์ทั้งห้าด้วยดี และปฏิบัติต่อสิ่งเหล่านั้นในทางที่เป็นคุณ มิให้เกิดโทษให้กุศลธรรมงอกงาม ให้อกุศลธรรมเสื่อมสูญ, การพัฒนาความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ

๒. สีสภาวนา การเจริญศีล , พัฒนาคความประพฤติ, การฝึกอบรมศีล ให้ตั้งอยู่ในระเบียบวินัย ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนเสียหาย อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ด้วยดี เกื้อกูลแก่กัน

๓. จิตภาวนา การเจริญจิต, พัฒนาจิต, การฝึกอบรมจิตใจ ให้เข้มแข็งมั่นคงเจริญงอกงามด้วยคุณธรรมทั้งหลาย เช่น มีเมตตากรุณา ขยันหมั่นเพียร อดทนมีสมาธิ และสดชื่น เบิกบาน เป็นสุข ผ่องใส เป็นต้น

๔. ปัญญาภาวนา การเจริญปัญญา , พัฒนาปัญญา, การฝึกอบรมปัญญา ให้รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง รู้เท่าทันเห็นโลกและชีวิตตามสภาวะ สามารถทำจิตใจให้เป็นอิสระ ทำตนให้บริสุทธิ์จากกิเลสและปลดปล่อยพ้นจากความทุกข์ แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ด้วยปัญญา

ในบาลีที่มัทธานแสดงภาวนา ๔ นี้ ในรูปที่เป็นคุณบทของบุคคล จึงเป็น ภาวิตกาย ภาวิตศีล ภาวิตจิต ภาวิตปัญญา (ผู้ได้เจริญกาย ศีล จิต และปัญญาแล้ว) บุคคลที่มีคุณสมบัติชุดนี้ครบถ้วนย่อมเป็นพระอรหันต์^{๖๑}

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, หน้า ๗๐ ๗๑.

อนึ่ง พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ยังได้อธิบายความหมาย คำว่า ภาวนาอีกปริยายหนึ่งไว้ดังนี้คือ

ภาวนา ๓ คือการเจริญ หมายถึง การเจริญกรรมฐานหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ

๑. บริกรรมภาวนา ได้แก่ ภาวนาขั้นบริกรรม , ฝึกสมาธิขั้นเตรียม ได้แก่ การถือเอา นิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจ เป็นต้น กล่าวสั้นๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐

๒ . อุปจารภาวนา คือภาวนาขั้นจวนเจียน, ฝึกสมาธิขั้นเป็นอุปจาร ได้แก่ เจริญกรรมฐานต่อไป ถึงขณะที่ปฏิกาณนิมิตเกิดขึ้นในกรรมฐานที่เพ่งวัตถุที่ดี นีรวรรณสงบไปในกรรมฐานประเภทนี้ เป็นอารมณ์ที่ดี นับแต่ขณะนั้นไปจัดเป็นอุปจารภาวนา ขั้นนี้เป็น กามาวจรสมาธิ ได้ในกรรมฐานทั้ง ๔๐ อุปจารภาวนา สิ้นสุดแค่โคตรภูษณะ ในฌานขวนะ

๓. อัปปนาภาวนา ได้แก่ภาวนาขั้นแน่วแน่ , ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปปนา ได้แก่ เสพปฏิกาณนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสมำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน คือ ถัดจากโคตรภูษณะในฌานขวนะเป็นต้นไป ต่อแต่นั้นเป็นอัปปนาภาวนา ขั้นนี้เป็นรูปาวจรสมาธิ ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๓๐ คือ อนุสสติ ๘ ข้างต้น ปฏิกูลสัญญา ๑ และจตุธาตวัตถุทาน ๑ ออกเสีย คงเหลือ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ ๑ (ได้ถึงปฐมฌาน) อัปปมัญญา ๓ ข้อต้น (ได้ถึงจตุตถฌาน) อัปปมัญญาข้อท้ายคืออุเบกขา ๑ กสิณ ๑๐ และ อานาปานสติ ๑ (ได้ถึงปัญจฌาน) อรูป ๔ (ได้อรุปรฌาน)^{๖๒}

อนึ่ง จากคำว่าภาวนาเป็นเครื่องอบรมบ่มปัญญา ปัญญาคือ ความรอบรู้, รู้ทั่ว, เข้าใจ, รู้ซึ่ง มี ๓ ประการคือ

- ๑ . จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การคิดการพิจารณาหาเหตุผล
- ๒ . สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การสดับการเล่า
- ๓ . ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดแต่การฝึกอบรมลงมือปฏิบัติ^{๖๓}

วิธีทำสมาธินั้นมีหลายวิธี เช่น ในกรุงเทพมหานคร เวลานี้ก็มีหลายสำนัก ได้แก่ สายวัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ใช้วิธีเพ่งนิมิต สายสำนักท่านอาจารย์ลี วัดบางปิ้ง สมุทรปราการ (ซึ่งสืบต่อมาจากท่านอาจารย์มั่น และท่านอาจารย์มั่นสืบต่อจากอาจารย์เสาร์อีกทีหนึ่ง) ใช้วิธีกำหนดลมหายใจ สำนักวัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์ พระนคร สืบต่อมาจากเมืองพม่า ใช้กำหนดอิริยาบถ สายสำนัก พระอาจารย์สิงห์มระมวงปราจีนใช้วิธีกำหนดจิตโดยตรง และยังมีแบบอื่นๆ อีกมากซึ่งความมุ่งหมายก็ตรงกัน คือเป็นการฝึกสติให้ทันจิตเหมือนกันทั้งนั้น

นอกจากวิธีที่อาจารย์สอนกันอยู่ในทุกวันนี้ในคัมภีร์ทางศาสนายังแสดงวิธีอื่นอีกมาก ซึ่งท่านที่สนใจยังพอหาศึกษาได้ เพียงแค่ขอชี้แจงจุดบังเกิดผลไว้เผื่อจะมีใครถามว่า การทำสมาธิจะมีผลในทางบรรเทาความประมาทได้อย่างไรและการทำสมาธินั้นเราทำอยู่กับที่เฉพาะเวลาเท่านั้น เวลาออกจากสมาธิแล้วจะไม่เป็นไปอย่างเดิมอีกหรือ ในประเด็นแรก โปรดเข้าใจว่า การทำสมาธิเป็นการ

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๘.

^{๖๓} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓; อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๗๖๘/๓๙๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๓๐-๕๓๔.

ฝึกใช้สติอยู่กับจิตโดยตรง จนกระทั่งสามารถใช้สติจับจิตให้อยู่กับที่ได้ ทำแรกๆ แต่ท่านผู้หัดทำอยู่เสมอก็สามารถจับให้หยุดนิ่งได้ใช้เวลาเพียง ๕ นาที ๑๐ นาที ทั้งนี้เป็นเพราะจิตเชื่อมโยงเข้า และในขณะที่เดียวกันสติทำงานได้คล่องขึ้น เมื่อทำได้ในขณะนั่งสมาธิแล้ว เวลาออกจากสมาธิทำงานอยู่ตามธรรมดา จิตกับสติที่ได้รับการฝึกอย่างดีแล้ว สติก็มีความคล่องตัวไวขึ้น ทำให้ความเร็วของจิตเกิดพอดีกันซึ่งเรียกว่า “อปปมาท” หรือความไม่ประมาทนั่นเอง

พ.อ. ปิ่น มุทุกันต์ บรรยายประสบการณ์ของตนต่อไปว่า การทำสมาธิของท่าน เริ่มแรก อาจารย์สอนให้พิจารณาอสุภะ คือการพิจารณาสังขารร่างกายให้เป็นของเปื่อยเน่า แต่ทำไปแล้วไม่เกิดผล พระอาจารย์ให้เปลี่ยนวิธีบริหาร ท่านเปลี่ยนคำบริหารให้หลายครั้ง ได้ผลทางความสงบ แต่ก็ไม่เห็นมีอะไรเปลี่ยนมาก สังเกตว่าคำบริหารนั้นเองจงใจให้คิดฟุ้งซ่าน ไม่เหมาะกับจริตของท่าน ที่หลังเปลี่ยนมาเป็นวิธีกำหนดลมหายใจที่เรียกว่า “อานาปานสติ” รู้สึกว่าได้ผลในทางทำให้สงบได้ และเหมาะสมกับจริตของท่านมากกว่าทุกวิธี เลยยึดวิธีนี้ต่อมา หลักสำคัญคือการกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยเอาจิตจ่อไว้ที่ปลายจมูกที่ลมผ่าน นับลมเข้าออกไม่ให้ผลอเลย นับเป็นคู่ๆ และนับเป็นหมวดๆ ถ้าผลอให้ตั้งต้นใหม่เมื่อทำไปอย่างนี้จิตจะค่อยๆ สงบลง จนเป็นสมาธิจากที่แสดงมาแล้ว ทั้งหมดนี้ทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติจะเห็นได้ว่าการทำภาวนา เป็นการทำให้เกิดปัญญา

สรุปความว่า อูบายวิธีบรรเทาอกุศลมูล ต้องมีโยนิโสมนสิการ รู้จักใช้ปัญญาแยกแยะถึง การควรหรือไม่ควรประพฤติปฏิบัติ เบื้องต้นพึงนำเอาอุปกิเลส ๑๖ มาสังเกตและกิเลสตระกูล โลภะ โทสะ โมหะ นี้ กล่าวคือตระกูลโลภะใช้ทาน เป็นหลักธรรมบรรเทา ตระกูลโทสะใช้ศีลเป็นหลักธรรม บรรเทา และตระกูลโมหะใช้ภาวนาเป็นหลักธรรมบรรเทา เมื่ออกุศลเป็นอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ก็ต้องใช้บุญกิริยาวัตถุ ซึ่งเป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งการทำบุญ หมายถึงเหตุเกิดแห่งบุญ คือวิธีการทำบุญ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าเมื่อทำบุญแล้วจะได้รับผลเป็นความสุข

กรอบแนวคิดในการอธิบายความในการเป็นอุบายวิธีการบรรเทาอกุศลมูล ๓ นั้น ได้อาศัย มติของพระพุทธโฆสาจารย์ ผู้รสนานอรรถกถา ปปัญจสูทนี และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคและอภัยมติ ของ พ.อ.ปิ่น มุทุกันต์ ผู้ทรงคุณวุฒิทางพระพุทธศาสนาเป็นแนวทาง เมื่อแยกแยะอกุศลมูลออกมาเป็นอุปกิเลส ๑๖ ข้อ แล้ว ทำให้แสดงอุบายวิธีการบรรเทาอุปกิเลสแต่ละข้อ ได้ชัดเจนแต่ละประเด็น ซึ่งเหมาะกับทางประพฤติปฏิบัติในชีวิตประจำวันของสังคมไทยและสังคมอื่นๆ ต่อไป