

## >>>>วิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล....

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ย. 2552

วิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล

# วิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล



**ธรรมชาติของจิต ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบนึกคิดไปต่างๆ นานา** เช่น นึกคิดไปในทางกามบ้าง นึกคิดไปในทางอาฆาตพยาบาทบ้าง การนึกคิดในทางที่ไม่ดีเช่นนี้เรียกว่า **อกุศลวิค** การห้ามจิตไม่ให้นึกคิดในทางอกุศลนั้น ทำได้ยาก บุคคลส่วนมากไม่ต้องการคิดในทางอกุศล แต่มักจะอดคิดไม่ได้ คิดจนนอนไม่หลับหรือเป็นโรคประสาทก็มี **อุรงกัณขา** เมื่อต้องการคิดเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล มักจะคิดในทางกุศลไม่ได้นาน การห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศลจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ **ในที่นี้จะโคกลงไปถึงวิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล 5 วิธีด้วยกัน**

**(1) เมื่อใส่ใจในอารมณ์โดยอยู่ อกุศลวิคเกิดขึ้น ก็ให้ใส่ใจอารมณ์อื่นที่เป็นกุศลและเป็นคู่ปรับกัน** เช่น เมื่อนึกคิดไปในทางราคะ ก็ให้หันมาเจริญอุสภัสสัณญา พิจารณาว่า ร่างกายนี้เป็นของเน่าเปื่อยไม่สะอาด มีช่องโหว่โครกโหลออกอยู่เนืองๆ จะหาสิ่งที่เป็นแก่นสาร หรือสิ่งประเสริฐในกายนี้ไม่ได้เลย เมื่อมาใส่ใจอารมณ์อื่นที่เป็นกุศล คือ อสุภัสสัณญา ย่อมละราคะนี้ได้ ถ้าโลกอยากได้ข่าวของเงินทองต่างๆ ก็ให้พิจารณาว่าทรัพย์สินสมบัติเหล่านั้นเป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่มีใครเป็นเจ้าของที่แท้จริง เป็นเพียงของยืมมาชั่วคราว ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ในโลกให้คนอื่นชิงเอาไป เมื่อมาใส่ใจเรื่องอื่นที่เป็นกุศล คือ ความไม่มีเจ้าของและเป็นของชั่วคราว ย่อมละความโลภในทรัพย์สินสมบัติได้ ถ้านึกคิดไปในทางเบียดเบียนควยอำนาจโทษะ ก็พึงเจริญเมตตาตวาทกรรมระลึกถึงพุทธพจน์ ที่เป็นไปเพื่อคลายความอาฆาต เช่น พุทธพจน์ในกถปุยมสูตร (12/272) ที่ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติชั่วเอาเสียที่มีที่จับทั่วสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่ของพวกเธอ แม่ในเหตุนั้น ภิกษุผู้มีจิตร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุหนึ่งไม่เชื่อว่าป็นผู้ทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น ภิกษุทั้งหลาย แม่ในข้อนั้น พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาลามก เราจักอ่อนละระหัดสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตาไม่มีโทษภายใน เราจักแหมเมตตาจิตอันใหญ่ยิ่ง ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น เมื่อมาใส่ใจอารมณ์อื่นเป็นกุศล คือ เจริญเมตตา ย่อมละโทษะได้ เหมือนช้างไม่ผูกฉลาด ไชลิมนอันเล็กตอก โยก ถอน ลิมนอันใหญ่ออก ฉะนั้น

**(2) เมื่อใส่ใจอารมณ์อื่นเป็นกุศล อกุศลวิคยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ** ก็ควรพิจารณาโทษของอกุศลวิคกว่า ย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง ทำให้ปัญญาดับ ก่อให้เกิดความคับแค้น ให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เมื่อพิจารณาโทษอย่างนี้ ย่อมละอกุศลวิคเห็นได้ เหมือนชายหนุ่มหญิงสาวว่า มีซากศพซึ่งเป็นของปฏิฆะน่ารังเกียจผูกอยู่ที่คอ ย่อมรีบทิ้งซากศพนั้นโดยเร็ว

**(3) เมื่อพิจารณาโทษของอกุศลวิคเห็นอยู่ อกุศลวิคยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ** ก็อย่าใส่ใจ อย่านึกถึงอกุศลวิคนั้น เมื่อไม่นึกไม่ใส่ใจก็ย่อมละอกุศลวิคนั้นได้ เหมือนบุรุษผู้มีจักษุไม่ต้องการเห็นรูปที่ผานมา เขาเพียงหลับตาเสีย หรือเหลียวไปทางอื่นเสีย

พระโบราณจารย์ก็เคยใช้วิธีนี้ แก่ความกระวนกระวายของตีสสามเณรที่ต้องการลาสิกขา

เรื่องมีอยู่ว่า ตีสสามเณร คิดจะลาสิกขา จึงแจ้งให้พระอุปัชฌาย์ทราบ พระเถระจึงหาวิธีแก้ความสนใจของสามเณร โดยกล่าวว่า ในวิหารนี้หน้าได้ยาก เรืองงาเราไปอยู่ที่จุดตามบรรพต สามเณรก็กระทำตาม พระเถระกล่าวกับสามเณรอีกว่า เรืองงาสร้างที่อยู่ใหม่เป็นที่อยู่อาศัยเฉพาะบุคคลหนึ่ง สามเณรก็รับคำแล้วสามเณรก็เริ่มสิ่งทั้งสามพร้อมๆ กัน คือเรียนคัมภีร์ สังยุตตนิกายตังคตตถน การชำระพื้นที่ที่เจือมเขา และการบริกรรมตชกสิณจนถึงอุปปนา เมื่อเรียนสังยุตตนิกายจบลงแล้ว ก็เริ่มทำอยู่ในถ้ำ

เมื่อทำกิจทั้งปวงเสร็จแล้ว ก็แจ้งให้พระอุปัชฌาย์ทราบ พระอุปัชฌาย์กล่าวว่า สามเณร ที่อยู่เฉพาะบุคคล ที่เธอทำเสร็จนั้นทำได้อยาก เธอหนักและจงอยู่ สามเณรนั้น เมื่ออยู่ในถ้ำตลอดราตรี ได้อุตส่าห์ปายะ จึงยังวิปัสสนาให้เจริญ แล้วบรรลุประอรหัต ปรินิพพานในถ้ำนั้นแหละ ขณะที่หลายจึงเอาธาตุของสามเณรก่อสร้างพระเจดีย์ไว้ นีคือเรื่องของตีสสามเณรที่ถูกพระอุปัชฌาย์เบนความสนใจ ให้ไปกระทำสิ่งอื่นที่เป็นกุศล จนลืมความคิดที่จะลาสิกขา เมื่อไม่ใส่ใจ ไม่นึกถึง ความคิดที่จะลาสิกขาก็ดับไปเอง

**(4) เมื่อไม่นึกถึงไม่ใส่ใจในอกุศลวิคนั้น อกุศลวิคก็ยังมีเกิดขึ้นเรื่อยๆ** ก็ควรใส่ใจถึงเหตุ ของอกุศลวิคนี้ว่า อกุศลวิคนี้มีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุไรจึงเกิดขึ้น เมื่อค้นพบเหตุปัจจัยอันเป็นมูลรากแล้ว อกุศลวิคก็ย่อมสงบลงแล้ว และความดับไปโดยประการทั้งปวง

**(5) เมื่อใส่ใจถึงเหตุแห่งอกุศลวิคเห็นอยู่ อกุศลวิคยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ** ก็พึงกัดฟันด้วยฟัน ตุนพาดานด้วยลิ้น ช่ม บีบคั้น บังคับจิตด้วยจิต เมื่อข่มจิตอย่างนี้ ย่อมละอกุศลวิคเห็นเสียได้ เหมือนบุรุษผู้มีกำลังมากจับบุรุษผู้มีกำลังน้อยไว้ได้ แล้วบีบกด เคนตีศีรษะ คอหรืออกคนคอไว้ให้แน่น ทำบุรุษนั้นให้เราอ่อน ให้ลำบาก ให้สยบ ฉะนั้น (วิติกกสิณฐานสูตร 12/256)

## วิธีควบคุมอกุศลวิคทั้ง 5 วิธีนี้ อาจย่อให้สั้น เพื่อให้จำได้ง่ายดังนี้คือ

1. เปลี่ยนนิมิต หันมาคิดเรื่องที่เป็นกุศลและเป็นคู่ปรับกัน
2. พิจารณาโทษ พิจารณาโทษของความคิดฝ่ายชั่ว
3. อย่าไปสน อย่าสนใจความคิดฝ่ายชั่ว หากงานอื่นทำ
4. ค้นเหตุที่คิด หาสาเหตุของความคิดฝ่ายชั่ว
5. ข่มจิต เอาฟันกัดฟัน เอาลิ้นกดพาดาน เพื่อข่มจิต

ผู้ที่ฝึกหัดตามวิธีทั้ง 5 นี้จนชำนาญ ย่อมควบคุมความคิดของตนได้ เมื่อต้องการความคิดเรื่องใดก็คิดเรื่องนั้นได้ ไม่ต้องการคิดเรื่องใดก็เลิกคิดเรื่องนั้นได้ การควบคุมความคิดได้ดังใจนึกเช่นนี้ เป็นประโยชน์อย่างมากทั้งทางโลกและทางธรรม



ขอบคุณธรรมจักร