



วิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล

ธรรมชาติของจิต ไม่ชอบอยู่นิ่ง ชอบนึกคิดไปต่างๆ นานา เช่น นึกคิดไปในทางกามบ้าง นึกคิดไปในทางอาฆาตพยาบาทบ้าง การนึกคิดในทางที่ไม่ดี เช่นนี้เรียกว่า **อกุศลวิตก** การห้ามจิตไม่ให้นึกคิดในทางอกุศลนั้น ทำได้ยาก บุคคลส่วนมากไม่ต้องการคิดในทางอกุศล แต่มักจะอดคิดไม่ได้ คิดจนนอนไม่หลับหรือเป็นโรคประสาทก็มี ตรงกันข้าม เมื่อต้องการคิดเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล มักจะคิดในทางอกุศลไม่ได้นาน **การห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศลจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ** ในที่นี้จะได้กล่าวถึงวิธีห้ามจิตไม่ให้คิดอกุศล 5 วิธีด้วยกัน

(1) **เมื่อใส่ใจในอารมณ์ใดอยู่ อกุศลวิตกเกิดขึ้น ก็ให้ใส่ใจอารมณ์อื่นที่เป็นกุศลและเป็นคู่ปรับกัน** เช่น เมื่อนึกคิดไปในทางราคะ ก็ให้หันมาเจริญอสุภสังขยา พิจารณาว่า ร่างกายนี้เป็นของเน่าเปื่อยไม่สะอาด มีของโสโครกไหลออกอยู่เนืองๆ จะหาสิ่งที่เป็นแก่นสาร หรือสิ่งประเสริฐในกายนี้ไม่ได้เลย เมื่อมาใส่ใจอารมณ์อื่นที่เป็นกุศล คือ อสุภสังขยา ย่อมละราคะนี้ได้ ถ้าโลกอยากได้ข้าวของเงินทองต่างๆ ก็ให้พิจารณาว่าทรัพย์สมบัติเหล่านั้นเป็นของกลางสำหรับแผ่นดิน ไม่มีใครเป็นเจ้าของที่แท้จริง เป็นเพียงของยืมมาใช้ชั่วคราว ตายแล้วก็เอาไปไม่ได้ ต้องทิ้งไว้ในโลกให้คนอื่นใช้ต่อไป เมื่อมาใส่ใจเรื่องอื่นที่เป็นกุศล คือ ความไม่มีเจ้าของและเป็นของชั่วคราว ย่อมละความโลภในทรัพย์สมบัติได้ ถ้านึกคิดไปในทางเบียดเบียนด้วยอำนาจโทสะ ก็พึงเจริญเมตตาด้วยการระลึกถึงพุทธพจน์ ที่เป็นไปเพื่อคลายความอาฆาต เช่น พุทธพจน์ในกถกจูฬมสูตร (12/272) ที่ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติดำช้าเอาเลื่อยที่มีที่จับทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่ๆน้อยๆของเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุมีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุนั้นไม่ถือว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น ภิกษุทั้งหลาย แม้ในขณะนี้ พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาลามก เราจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตาไม่มีโทสะภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง

ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น เมื่อมาใส่ใจอารมณ์อื่นอันเป็นกุศล คือ เจริญเมตตา ย่อมละโทสะได้ เหมือนช่างไม้ผู้ฉลาด ใช้ลิ้มอันเล็กดอก โยก ถอน ลิ้มอันใหญ่ออก ฉะนั้น

(2) เมื่อใส่ใจอารมณ์อื่นอันเป็นกุศล อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็ควรพิจารณาโทษของอกุศลวิตกว่า ย่อมเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เบียดเบียนผู้อื่นบ้าง เบียดเบียนทั้งตนและผู้อื่นบ้าง ทำให้ปัญญาดับ ก่อให้เกิดความคับแค้น ให้ผลเป็นความทุกข์ความเดือดร้อน ไม่เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เมื่อพิจารณาโทษอยู่อย่างนี้ ย่อมละอกุศลวิตกนั้นได้ เหมือนชายหนุ่มหญิงสาวรู้ว่า มีชากศพซึ่งเป็นของปฏิภูลนารังเกียจผูกอยู่ที่คอ ย่อมรีบทิ้งชากศพนั้นโดยเร็ว

(3) เมื่อพิจารณาโทษของอกุศลวิตกนั้นอยู่ อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็อย่าใส่ใจ อย่างนี้ถึงอกุศลวิตกนั้น เมื่อไม่นึกไม่ใส่ใจก็ย่อมละอกุศลวิตกนั้นได้ เหมือนบุรุษผู้มีจักษุ ไม่ต้องการเห็นรูปที่ผ่านมา เขาพึงหลับตาเสีย หรือเหลียวไปทางอื่นเสีย

พระโบราณจารย์ก็เคยใช้วิธีนี้ แก่ความกระวนกระวายของติสสสามเณรที่ต้องการลาสิกขา

เรื่องมีอยู่ว่า ติสสสามเณร คิดจะลาสิกขา จึงแจ้งให้พระอุปัชฌาย์ทราบ พระเถระจึงหาวิธีเบนความสนใจของสามเณร โดยกล่าวว่า ในวิหารนี้หาน้ำได้ยาก เธอจงพาเราไปที่จิตตลดาบรรพต สามเณรก็กระทำตาม พระเถระกล่าวกับสามเณรอีกว่า เธอจงสร้างที่อยู่ใหม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยเฉพาะบุคคลหนึ่ง สามเณรก็รับคำ แล้วสามเณรก็เริ่มสิ่งทั้งสามพร้อมๆ กัน คือเรียนคัมภีร์ สังยุตตนิกายตั้งแต่ต้น การชำระพื้นที่ที่เงื่อมเขา และการบริการมเตโชกสิณจนถึงอัปปนา เมื่อเรียนสังยุตตนิกายจบลงแล้ว ก็เริ่มทำอยู่ในถ้ำ

เมื่อทำกิจทั้งปวงเสร็จแล้ว ก็แจ้งให้พระอุปัชฌาย์ทราบ พระอุปัชฌาย์กล่าวว่า สามเณร ที่อยู่อาศัยเฉพาะบุคคล ที่เธอทำเสร็จนั้นทำได้อย่างไร เธอนั้นแหละจงอยู่สามเณรนั้น เมื่ออยู่ในถ้ำตลอดราตรี ได้อดุสัปปายะ จึงยังวิปัสสนาให้เจริญ แล้วบรรลุพระอรหัต ปรีนิพพานในถ้ำนั้นแหละ ชนทั้งหลายจึงเอาธาตุของสามเณรก่อสร้างพระเจดีย์ไว้ นี่คือเรื่องของติสสสามเณรที่ถูกพระอุปัชฌาย์เบนความสนใจ ให้ไปกระทำสิ่งอื่นที่เป็นกุศล จนลืมความคิดที่จะลาสิกขา เมื่อไม่ใส่ใจ ไม่นึกถึง ความคิดที่จะลาสิกขาก็ดับไปเอง

(4) เมื่อไม่นึกถึงไม่ใส่ใจในอกุศลวิตกนั้น อกุศลวิตกก็ยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็ควรใส่ใจถึงเหตุ ของอกุศลวิตกนั้นว่า อกุศลวิตกนั้นมีอะไรเป็นเหตุ มีอะไรเป็นปัจจัย เพราะเหตุไรจึงเกิดขึ้น เมื่อค้นพบเหตุปัจจัยอันเป็นมูลรากแล้ว อกุศลวิตกนั้นย่อมจะเบาบางลง แล้วถึงความดับไปโดยประการทั้งปวง

(5) เมื่อใส่ใจถึงเหตุแห่งอกุศลวิตกนั้นอยู่ อกุศลวิตกยังเกิดขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงกัดฟันด้วยฟัน ดุนพาดานด้วยลิ้น ขม บีบคั้น บังคับจิตด้วยจิต เมื่อขมจิตอย่างนี้ ย่อมละอกุศลวิตกนั้นเสียได้ เหมือนบุรุษผู้มีกำลังมากจับบุรุษผู้มีกำลัง

น้อยไว้ได้ แล้วบีบกด แค้นที่ศรัษะ คอหรือก้านคอไว้ให้แน่น ทำบุรุษนั้นให้เรา
ร้อน ให้ลำบาก ให้สยบ ฉะนั้น (วิตักกศีลฐานสูตร 12/256)

วิธีควบคุมอกุศลวิตกทั้ง 5 วิธีนี้ อาจย่อให้สั้น เพื่อให้จำได้ง่ายดังนี้คือ

1. เปลี่ยนนิมิต หันมาคิดเรื่องที่เป็นกุศลและเป็นคู่ปรับกัน
2. พิจารณาโทษา พิจารณาโทษของความคิดฝ่ายชั่ว
3. อย่าไปสนใจ อย่าสนใจความคิดฝ่ายชั่ว หางานอื่นทำ
4. ค้นเหตุที่คิด หาสาเหตุของความคิดฝ่ายชั่ว
5. ชมจิต เอาฟันทัดฟัน เอาลิ้นกดเพดาน เพื่อชมจิต

**ผู้ที่ฝึกหัดตามวิธีทั้ง 5 นี้จนชำนาญ ย่อมควบคุมความคิดของตนได้ เมื่อ
ต้องการความคิดเรื่องใดก็คิดเรื่องนั้นได้ ไม่ต้องการคิดเรื่องใดก็เลิกคิด
เรื่องนั้นได้ การควบคุมความคิดได้ดังใจนึกเช่นนี้ เป็นประโยชน์อย่าง
มากทั้งทางโลกและทางธรรม**