

กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา*
AN ANALYTICAL STUDY ACCORDING TO BUDDHISM SKILLFUL
MEANS FOR SELF-RESTRAINT (DAMA)

พระครูสมุทรวชิราวุฒิตร

Phrakru Samutwachiranuwat

มนตรี วรภัทรทรัพย์

Montree Worapattharasap

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์ราชบุรี

Mahachulalongkornrajavidyalaya University Ratchaburi Buddhist College, Thailand

E-mail: sowlong1991@gmail.com

บทคัดย่อ

กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจในพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งที่เข้ามามีบทบาทสำคัญ เป็นสิ่งที่เข้ามามีบทบาทกับบุคคลทุกระดับในสังคม มีวิธีการฝึกที่เหมาะสมและวิธีการนำไปใช้ที่ง่ายสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักพอ ได้แก่ 1) ทานล้นถ้วย คือการเป็นผู้ให้ หรือการทำทาน การให้เป็นการสร้างความคิดที่ง่ายที่สุด 2) สันโดษ 24 น. คืออย่าจำกัดเวลาในการให้ทาน การให้อย่างไม่มีข้อจำกัดของเวลา 3) เศรษฐีพอเพียง คือคนรวยเป็นเศรษฐีที่แท้จริง มีไร่รวยเพราะมีทรัพย์สินเงินทอง มีทรัพย์มาก แต่ทุกคนสามารถเป็นเศรษฐีได้ เป็นกุศโลบายที่ใช้เพื่อข่มใจจากความโลภ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักให้อภัย ได้แก่ 1) น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสบาย 2) เมตตาธรรม จึงจะค้าจุนโลก 3) ร้ายมา ตีตอบ เป็นกุศโลบายที่ใช้เพื่อข่มใจจากความโกรธ กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักยอมรับความจริง ได้แก่ 1) เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน 2) สติถูกทิศ ชีวิตถูกทาง 3) รักแท้ แพ้ความจริง เป็นกุศโลบายที่ใช้เพื่อข่มใจจากความหลง เมื่อทุกคนสามารถนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนาเข้าไปใช้ในการข่มใจตนเองได้อย่างเหมาะสมกับกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตใจ จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการลดกิเลสของตนเองได้อย่างมั่นคง

คำสำคัญ: กุศโลบาย, การข่มใจ, ตามแนวพระพุทธศาสนา

Abstract

The Buddhist skillful means for self-restraint had an important role on people in all classes. There was the proper training and the easier usage of this

* Received 31 October 2019; Revised 18 November 2019; Accepted 25 November 2019



method for all people. The Buddhist skillful means for self-restraint to destroy voracity was 1) Eating a cup overflowing is the giver or the offering. Giving is the easiest way to create goodness. 2) Solitude 24 hrs. Do not limit the time you eat. Giving without time limitations. 3) Sufficiency millionaire Meaning that the rich are real millionaires Not rich because of possessions, money, wealth, but everyone can be a millionaire. This was the Buddhist skillful means for self-restraint to cease greed. The Buddhist skillful means for self-restraint to cease non-forgiveness was 1) change of thoughts, 2) the use of mindfulness in life, and 3) true love defeated by truth. This was the Buddhist skillful means for self-restraint to destroy delusion. When all persons could use the Buddhist principles for self-restraint proper to cease the arising defilement in mind, they got the highest efficiency to decrease more defilement.

Keywords: The Stratagem, Restraint, According To Buddhism

บทนำ

ในปัจจุบันสังคมไทยกำลังเผชิญปัญหาความเสื่อมถอยทางด้านศีลธรรม โดยมีสาเหตุมาจากปัญหาที่หลากหลายที่ส่งผลกระทบต่อภาวะการควบคุมและพัฒนาจิตใจโดยตรง ไม่ว่าจะเป็นปัญหาการเมืองและสังคม ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสถานะแวดล้อมเป็นพิษ ปัญหาคอร์รัปชัน ปัญหาการศึกษาต่ำ ปัญหาวัยรุ่นและยาเสพติด และปัญหาประชากรเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว เป็นต้น (สัญญา สัญญาวิวัฒน์, 2541) ด้วยบริบทหลากหลายประการของวัฒนธรรมทางสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลงไปสู่ยุคของการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด และการน้อมรับวิทยาการสมัยใหม่เข้ามามีส่วนสำคัญในการดำรงชีวิตมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสื่อสารผ่านทางเครือข่ายทางสังคม สื่อภาพ เสียง และการส่งผ่านข้อมูลที่รวดเร็วทำให้กระแสวัฒนธรรมของต่างชาติหลังไหลเข้ามาในสังคมไทย เทคโนโลยีอันทันสมัยและพฤติกรรมการใช้ชีวิตในสังคมสมัยใหม่มีผลทำให้ความเจริญทางด้านจิตใจไม่ได้รับการพัฒนาควบคู่ตามไปด้วย ปัญหาอันสำคัญจึงได้เกิดขึ้นในสังคมไทยคือ ปัญหาการไม่รู้จักรักการข่มใจจากความชั่วทั้งหลาย การแยกแยะไม่ได้ว่าสิ่งไหนเป็นสิ่งที่ถูกต้องดีงาม ทศนคติในการดำเนินชีวิตที่ขาดศีลธรรมทำให้สังคมเกิดความวุ่นวายและละเมิดสิทธิส่วนบุคคลในแง่มุมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นสิทธิการมีชีวิตอยู่ สิทธิการใช้ชีวิตคู่ หรือสิทธิการรักษาผลประโยชน์ต่าง ๆ ของตนเองที่มองข้ามหลักมนุษยธรรม และเมตตารธรรมอันดีงามของการใช้ชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสงบสุขในสังคมของชาวพุทธ รูปแบบการดำเนินชีวิตของคนไทยในสังคมปัจจุบันจึงมีพื้นฐานอยู่กับความทุกข์ที่แอบแฝงอยู่ในทุกชั้นตอนของกระบวนการใช้ชีวิตของคนทุกเพศทุกวัย และจะยิ่งทวีความรุนแรงมากขึ้น



จนส่งผลให้การควบคุม ยับยั้ง ชังใจ การรู้จักข่มใจของตนเองจากอกุศลกรรมต่าง ๆ ค่อยๆ อ่อนกำลังลงไป ความแข็งแรงแรงของจิตใจที่ติงามลดน้อยลงจนเห็นได้อย่างชัดเจน

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่เน้นในเรื่องของการใช้สติปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในการดำเนินชีวิต ให้รู้จักความทุกข์ รู้จักวิธีกำจัดความทุกข์ ด้วยการพิจารณาให้เห็นถึงต้นเหตุของความทุกข์แล้วแก้ไขให้ถูกต้อง (สุชีพ ปุญญาอนุภาพ, 2541) โดยวิธีการต่าง ๆ จะต้องเริ่มต้นมาจากการใช้สติและปัญญาในการยับยั้งชังใจตนเองให้สามารถรู้เท่าทันกิเลสภายในใจของตนเองได้ ที่เรียกว่า การรู้จักข่มใจนั่นเอง การข่มใจ คือ การมีสติคอยยับยั้งชังใจ ควบคุมบุคคลนั้นให้มีความสงบ ระวัง สำรวมอินทรีย์ทั้งหก ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เพื่อควบคุมมิให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงเข้ามาครอบงำจิตใจได้ โดยผ่านหลักธรรมอันติงามต่าง ๆ อาทิเช่น อาศัยความอดทน เป็นตัวควบคุมกิเลสในใจ ดังโอวาทปาติโมกข์ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมอบไว้ตอนหนึ่งว่า “ขันติ ประมัตตโป ตีติกขา ความอดทนคือความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) และไม่ว่าจะด้วยวิธีการใดก็ตามที่นำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาใช้ในการข่มใจ ก็ล้วนแล้วแต่ได้รูปแบบการสั่งสอนมาจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งสิ้น ยิ่งเป็นการตอกย้ำให้เห็นถึงผลแห่งการปฏิบัติที่จะเกิดขึ้นโดยตรงแก่ผู้ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนของพระองค์ ที่ไม่จำกัดด้วยเวลา ยุคสมัย หรือ ชุมชนสังคม จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ธรรมะของพระองค์ก็ยังคงสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อแก้ไขปัญหาด้านศีลธรรมในจิตใจได้ตลอดเวลา

ในยุคปัจจุบันก็เช่นเดียวกัน ที่เป็นยุคแห่งความเจริญทางด้านวัตถุ ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ อันมีผลมาจากความเสื่อมถอยของศีลธรรมในจิตใจของมนุษย์ โดยสาเหตุอันสำคัญนั้นมาจากพลังใจในการรักษาความติงามในจิตใจได้ลดถอยลงไป ดังนั้น จึงถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องย้อนกลับไปสู่หลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เฉกเช่นในสมัยพุทธกาล เพื่อแก้ไขปัญหของสังคมในปัจจุบัน ฟันฟูศีลธรรมอันติงามในจิตใจให้กลับมาคืนมาสู่สังคมไทยควบคู่กับความเจริญรุ่งเรืองทางด้านวัตถุให้ได้

จากประเด็นดังกล่าวจึงเป็นเหตุให้สนใจศึกษาเรื่องวิเคราะห์กุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ตามแนวพระพุทธศาสนา เพื่อศึกษาถึงแนวทางปฏิบัติและหลักธรรมะที่ใช้ในการข่มใจ เพื่อเพิ่มพลังใจในจิตใจของตนเอง ให้สามารถรักษาความติงามในจิตใจให้ได้ตลอดเวลา โดยศึกษาในแง่มุมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น ความหมาย ประเภท วัตถุประสงค์ วิธีการ และองค์ความรู้ใหม่ที่สามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจต่อไป

กุศโลบายในการข่มใจตามแนวพระพุทธศาสนา

กุศโลบายการข่มใจในพระพุทธศาสนา จึงเป็นอีกแนวทางการสอนและศึกษาธรรมะภาคปฏิบัติที่ผู้ศึกษาได้วิเคราะห์ให้สามารถนำไปใช้ได้จริงในยุคสมัยปัจจุบัน โดยการศึกษาหลัก



ปฏิบัติที่สอดคล้องกับการนำไปใช้แก้ไขปัญหที่เกิดขึ้นในสังคม พร้อมนำเสนอ วิธีการ แนวทาง ในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นทางออกให้กับคนในยุคปัจจุบันได้มีหนทางในการ ปัญหาและดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

1. กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักพอ

ความไม่รู้จักพอ หรือ ความโลภ เป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ฝังแน่นอยู่ในใจของมนุษย์ทุกคน เพียงแต่จะทวีความรุนแรงมากน้อยแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสถานะของจิตใจและการได้รับการ ชัดเกล้าทางศีลธรรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะวิธีแก้ไขข้อบกพร่องนี้ให้กับมนุษย์ทุก คนเพื่อให้เอาชนะความโลภ และรู้จักพอในสิ่งที่ควรจะมีจะเป็นนั้นก็คือ การให้ทาน ซึ่งแบ่ง ออกเป็น 4 ประเภทดังนี้ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2542) คือ 1) อามิสทาน 2) อภัยทาน 3) วิชยาทาน 4) ธรรมทาน ดังนั้นการทำทานจึงเป็นสิ่งที่ส่งผลให้ความไม่รู้จักพอลดน้อยลงไป และหายไปในที่สุด เพราะทานเป็นพื้นฐานของทุกชีวิต เป็นจุดเริ่มต้นของการทำความดีทุก รูปแบบ อันก่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่ทุก ๆ ชีวิต

วัตถุประสงค์ของการทำทาน เมื่อพิจารณาในแง่ของผู้ให้ ผู้ที่ให้ทานย่อมมีใจที่ชุ่มเย็น โดยเฉพาะผู้ที่ให้ทานอยู่อย่างเสมอมีใจที่ผ่องใสเยือกเย็น เราจะไม่มีวันรู้จักความสุขที่เกิด จากการให้ว่าเป็นอย่างไร นอกจากเราต้องเป็นผู้ให้ (พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย), 2552) สังคมใดก็ตามที่นิยมการให้ทานสังคมนั้นย่อมไม่มีความเดือนร้อนใจ เพราะแต่ละคนต่าง มีอภัยภัยไม่ตรีถ้อยที่ถ้อยอาศัยกัน และทำให้กิเลสคือความโลภที่อยู่ใจค่อย ๆ ลดน้อยไป ซึ่งเป็นเหตุผลสำคัญที่ทำให้ปัญหาความไม่รู้จักพอหมดหายไปนั่นเอง

1.1 กุศโลบายที่ 1 : ทานล้นถ้วย

ทานล้นถ้วยในความหมายนี้ มีความหมายถึง การเป็นผู้ให้ หรือการทำทาน การให้เป็นการสร้างความดีที่ง่ายที่สุด แต่ส่งผลดีให้แก่ชีวิตของเราอย่างมากมายที่สุดจะพรรณนา เมื่อเป็นผู้ให้อย่างสม่ำเสมอแล้วยังเห็นคุณค่าและรักการให้ยิ่งขึ้น ชีวิตเราจะพบแต่ความสุข ความดีงาม ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตได้อย่างแท้จริง (พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก, 2541) สิ่งที่สำคัญที่สุดของการทำทาน คือการตัดความตระหนี่ให้ขาดจากใจ การให้ทานนั้น เป็นหลักคำสอนอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหลักพื้นฐานของผู้อยู่ร่วมกันในสังคม ทำให้ สังคมยึดเหนี่ยวกันอยู่ได้ (วคิน อินทสระ, 2554)

1.1.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 1

การให้ทานก็เปรียบเหมือนการหัดเขียน หัดอ่านหนังสือ คนที่ไม่เคย หัดให้ทานเลยก็จะให้ไม่ได้ ให้แล้วเกิดความเสียดายตลอด มีเงินล้านบาทให้ทานไปสักร้อยบาท จิตมันก็จะยังรู้สึกเสียดายทานที่ให้อยู่นั่นเองเพราะไม่เคยฝึกให้ ธ.ธรรมรักษ์ (ธ.ธรรมรักษ์, 2561) ได้แนะแนวทางในการฝึกให้รู้จักการให้ทานสรุปได้ดังนี้



1.1.1.1 ฝึกใจให้รู้จักพอ เราต้องรู้จักมองเห็นคุณค่าในสิ่งที่ตนเองมีอยู่ก่อนและก้าวพ้นจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น คือให้คุณค่ากับตัวเอง รู้จักพอใจในสิ่งที่มีอยู่ก็จะเป็นสุขใจ ไม่ต้องกระวนกระวายใจให้เป็นทุกข์ เริ่มจากวิธีง่าย ๆ คือ ในแต่ละวันลองหาโอกาสไปนั่งกินอาหารที่ร้านอาหารดี ๆ เพียงคนเดียวสักมื้อให้อิ่มที่สุด พอท้องอิ่มแล้วจะรู้สึกได้เองว่า ต่อให้เดินผ่านไปร้านอาหารที่เคยอยากเข้าไปกินก็ไม่สามารถกินได้อีกแล้ว เพราะท้องของเรารับได้เพียงเท่านั้นคือแค่อิ่มเท่านั้น

1.1.1.2 หัดเริ่มจากสิ่งเล็ก ๆ การจะให้อะไรใครก็ควรเริ่มจากสิ่งที่ย่าง ๆ เล็ก ๆ ยกตัวอย่างเช่น การให้ขนมเด็ก เวลาที่เราไปไหนมาไหนพยายามพกขนมที่ไม่เน่าเสียง่ายอย่างเช่น ขนมปัง หรือ ขนมถุงสำเร็จรูป เวลาเจอเด็ก ๆ หรือเจอสัตว์จรจัดหมาแมวที่ดูลำบาก เราก็แบ่งของเหล่านี้ให้พวกเขาได้ทันที คนใดที่มีเมตตาเป็นพื้นฐานนิสัย หากได้ฝึกให้บ่อย ๆ จากนิสัยก็จะเป็น “อุปนิสัย” ชอบช่วยเหลือคนอื่น เวลาให้ทานใด ๆ แก่ใครก็จะทำได้ง่ายและได้ผลบุญมาก

1.1.1.3 ให้ทานด้วยการให้แรง หรือการใช้แรงสร้างคุณงามความดีทั้งหลาย การให้ความช่วยเหลือคนอื่น การสร้างประโยชน์สุขให้เกิดขึ้นกับผู้อื่น

1.1.1.4 ให้ทานด้วยการให้ธรรม คำว่าธรรมนั้น หมายความว่า ได้เป็นสองสิ่งคือ ธรรมที่เป็นวิทยาทาน และธรรมที่เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงในชีวิต การถ่ายทอดวิชาความรู้เพื่อให้คนอื่นได้รู้ในสิ่งที่ยังไม่รู้ การได้ให้โอกาสแก่คนที่ยังไม่มีโอกาสได้พิสูจน์ตนเอง นับเป็นธรรมทานที่เป็น วิทยาทานที่ยิ่งใหญ่มาก เพราะคนที่ได้วิชาไปได้ความรู้ไปแล้ว เขาผู้นั้นก็จะมีเครื่องมือในการทำมาหากินเลี้ยงชีพอย่างสุจริต และมีโอกาสในการพัฒนาตนเองให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไปได้ ส่วนธรรมทานที่สูงยิ่งขึ้น สูงไปกว่าธรรมทานที่เป็นวิทยาทานก็คือ ความรู้ความเข้าใจโลกตามความเป็นจริง

1.1.2 การนำกุศโลบายที่ 1 ไปใช้

1.1.2.1 ทุกวันก่อนที่จะทานข้าวให้ระลึกว่า เข้าใจยังไม่ได้ ให้ทานเข้านั้นอย่าเพิ่งทานข้าว แล้วก็ให้ทานก่อนทานเข้าทุกครั้งเป็นประจำทุกวัน โดยให้ทานในรูปแบบต่าง ๆ ที่มีความสะดวกและเหมาะสมกับตัวเองโดยเริ่มจากการทำบุญตักบาตรพระทุกวัน หยอดเงินใส่กระปุกออมสินเพื่อสะสมไปทำบุญ การแบ่งปันอาหารให้แก่บุคคลอื่น ๆ หรือ การกราบไหว้บิดามารดาผู้มีพระคุณก่อนที่จะออกจากบ้านไปทำกิจการงานต่าง ๆ หรือไปศึกษาเล่าเรียน

1.1.2.2 ขยายใจด้วยการมอบสิ่งที่ดีให้แก่คนรอบข้าง เมื่อจะทำบุญตักบาตรก็เลือกอาหารที่ดีกว่าที่ตนเองรับประทาน ถวายของแด่พระสงฆ์ก็เลือกสิ่งที่ดีกว่าที่ตนเองกำลังใช้อยู่ ให้ข้าวของเครื่องใช้แก่คนรอบข้างก็เลือกให้ในสิ่งที่ดีกว่าที่ตนเองใช้



หรือประณีตกว่า ตามกำลังของตนเองจะสามารถกระทำได้อย่างเหมาะสม เพราะเราทำทานให้มากยิ่งขึ้นกว่าที่เราทำอยู่อย่างปกติ จึงจะทำให้จิตใจมีความสุขล้นจากการทำทานนั้นอย่างแท้จริง

1.1.2.3 ก่อนนอนให้เราจดบันทึกรวบรวมการทำทานในวาระโอกาสต่าง ๆ เพื่อสรุปเป็นข้อมูลของตัวเอง ทุกครั้งที่เราได้กลับมาทบทวนอ่านในสิ่งที่เราได้ทำทานกับบุคคลต่าง ๆ ในวาระโอกาสต่าง ๆ ในแต่ละวัน จะเป็นการเสริมกำลังใจและรักษาความมุ่งมั่นในใจของตัวเองให้ยังคงมีจิตใจที่ต้องการให้ทานและมอบสิ่งที่ดี ๆ แก่คนรอบข้างได้อยู่ตลอดเวลา

1.2 กุศโลบายที่ 2 : สันโดษ 24 น.

สันโดษ 24 น. ในความหมายนี้ มีความหมายถึง อย่าจำกัดเวลาในการให้ทาน การให้อย่างไม่มีข้อจำกัดของเวลา จะทำให้จิตใจของผู้ที่มีความสุขอยู่ตลอดเวลาด้วยเช่นเดียวกัน ทุกวันที่เราตื่นนอนขึ้นมา เราต้องนั่งสมาธิหลับตาเบาๆ สักประมาณ 5 นาที ทำความรู้อีกว่า เราโชคดีที่มีชีวิตตื่นขึ้นมา เรามีชีวิตรอดขึ้นมาอีก 1 วัน ในวันนี้ เราจะตั้งใจทำความดี ทำทาน รักษาศีล เริ่มจากการให้ทานด้วยการตักบาตรแด่พระสงฆ์ ระหว่างวันก็ต้องให้โอกาสตนเองในการทำความดี จนกระทั่งถึงเวลาจะนอนหลับพักผ่อน ก็ต้องให้ความปรารถนาดีแผ่ความรู้สึกที่ดีแก่บุคคลทั้งหลายและสรรพสัตว์ทั้งปวง แม้ในยามหลับเราก็จะหลับอย่างมีความสุขและจิตใจของเราก็ยังคงทำงานเป็นผู้ให้แก่ทุกคนอยู่ตลอดเวลาเช่นกันตลอด 24 ชั่วโมงนั่นเอง

1.2.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 2

การที่เราจะเปิดใจให้กว้าง แผ่ขยายความดีต่อบุคคลทั้งหลายได้นั้น ต้องเริ่มจากตัวเราเองเสียก่อน โดยผ่านวิธีฝึกให้มีสันโดษ (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2542) ต่อไปนี้

1.2.1.1 ให้หมั่นพิจารณาถึงความแก่ ความเจ็บ ความตาย อยู่ตลอดเวลา ว่าเราจะหลีกเลี่ยงจากสิ่งเหล่านี้ไปไม่ได้ ถึงดินรนาเงินทองมากเท่าไร ก็นำติดตัวไปไม่ได้ เมื่อพิจารณาบ่อยเข้าความโลภก็จะลดลง แล้วความสันโดษก็จะเกิดขึ้น

1.2.1.2 ให้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร กินเพื่ออยู่ ไม่ใช่อยู่เพื่อกิน เป็นการฝึกสันโดษขั้นพื้นฐานที่เราต้องปฏิบัติอยู่ทุกวัน

1.2.1.3 ให้หมั่นให้ทานอยู่เสมอๆ เป็นการฆ่าความตระหนี่ ความโลภในตัวไปทีละน้อย ๆ เมื่อทำบ่อย ๆ เข้า ความสันโดษก็จะเกิดขึ้น

1.2.1.4 ให้หมั่นรักษาศีล โดยเฉพาะศีล 8 ผู้ที่รักษาศีล 8 จะช่วยให้เกิดความสันโดษในหลายเรื่อง เช่น ศีลข้อ 3 ทำให้สันโดษในกามคุณ ศีลข้อ 6 ทำให้สันโดษในเรื่องอาหาร ศีลข้อ 7 ทำให้สันโดษในเรื่องเครื่องนุ่งห่ม การแต่งเนื้อแต่งตัว และศีลข้อ 8 ทำให้สันโดษในเรื่องที่อยู่อาศัยที่หลับนอน



1.2.1.5 ให้หมั่นทำสมาธิเป็นประจำ เมื่อทำสมาธิอย่างสม่ำเสมอจิตใจก็จะสงบนุ่มนวลขึ้น ความอยากเด่น อยากดัง หรืออยากได้ในทางที่ไม่ชอบก็จะค่อยๆ หายไป

1.2.2 การนำกุศโลบายที่ 2 ไปใช้

1.2.2.1 ทุกวันที่ตื่นนอนขึ้นมาให้หลับตานิ่งๆ ทำสมาธิประมาณ 5 นาที พร้อมทำความรู้สึกที่ว่าตัวเรานั้นโชคดีที่มีชีวิตรอดมาได้อีก 1 วัน สิ่งใด ๆ ในโลกนี้ล้วนมีแต่ความไม่แน่นอนอนันตสุข มีทุกข์ ได้ลาภ เสื่อมลาภ ได้ยศ เสื่อมยศ มีสรรเสริญ มีนินทา อันเป็นปกติของชาวโลกทุกคนจะต้องพบเจอในทุก ๆ วันอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เราจึงต้องทำใจให้พร้อมสำหรับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในชีวิตของวันนี้

1.2.2.2 ก่อนที่เราจะรับประทานอาหาร ก็ให้พิจารณาคิดทบทวนว่า ข้าวทุกคำกลืนของเรานั้นเราจะรับประทานเข้าไปเพียงเพื่อให้เกิดเรี่ยวแรงกำลังรับประทานไปเพื่อทำให้ชีวิตของเรานั้นสามารถดำเนินต่อไปได้อีกวันต่อวัน และจะรับประทานแบบพอดี ไม่ให้เหลือทิ้ง ข้าวทุกเม็ดมีคุณค่าประดุจดังเพชรที่เจียรระโนอย่างสวยงาม

1.2.2.3 การใช้สิ่งของรอบตัวเรา ต้องรู้จักเก็บและรักษาให้ดี หากมีของที่เสียต้องรีบซ่อมแซม หากมีสิ่งของหายไปต้องรีบหา การจัดเก็บต้องให้สะอาด เรียบร้อย สวย หยิบใช้ง่ายสะดวก หายไปก็สามารถรู้ได้ในทันที และต้องไม่ให้มีสิ่งของรอบตัวที่เกินจำเป็น สิ่งใดที่เกินกว่าการใช้งานก็ให้แบ่งปัน บริจาค หรือ นำไปใช้เพื่อสาธารณประโยชน์

1.3 กุศโลบายที่ 3 : เศรษฐีพอเพียง

เศรษฐีพอเพียง ในความหมายนี้ หมายถึง คนรวยเป็นเศรษฐีที่แท้จริง มิใช่รวยเพราะมีทรัพย์สินเงินทอง มีทรัพย์มาก แต่ทุกคนสามารถเป็นเศรษฐีได้ เมื่อรู้จักคำว่าพอเพียง เมื่อใดที่ใจของตนเองมีความรู้สึกว่ารวย เมื่อนั้นความเป็นเศรษฐีจะเกิดขึ้น เพราะความสุขที่แท้จริงของคนมิใช่อยู่ที่การมีทรัพย์สินเงินทองมากมายมหาศาล แต่อยู่ที่ความพอเพียงในจิตใจ ดังนั้นเมื่อมีความพอดีแล้วความพอเพียงจะเกิดขึ้นได้ง่าย คือรู้ว่าชีวิตของเรานั้นต้องการสิ่งพื้นฐานอะไรบ้างเป็นสำคัญในเรื่องปัจจัย 4 ต่าง ๆ เราก็หามาให้สมบูรณ์พร้อมตามกำลังที่ควรจะมีอย่างเหมาะสมกับศักยภาพของเรา

1.3.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 3

หลักธรรมคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่นำมาประยุกต์ใช้ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง ในที่นี้จะขอน้อมนำหลักธรรมมัชฌิมาปฏิปทา อริยมรรคมีองค์ 8 (ทางสายกลาง) การดำเนินชีวิตอย่างพอดี โดยมีความรู้ ความเข้าใจเป็นแกนนำสร้างสรรค์พฤติกรรมและจิตใจให้ดีงาม หัวใจสำคัญของคุณธรรมทั้ง 8 ประการนั้นอยู่ที่ความพอดี ความถูกต้อง เหมาะสม (พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร), 2554) โดยผ่านการ



ฝึกความรู้ประมาณการบริโภคปัจจัย 4 มี 4 ประการ (พระภวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว), 2555) สรุปได้ดังนี้

1.3.1.1 บทฝึกพิจารณาความรู้ประมาณในการรับปัจจัย 4 ตามความจำเป็นของชีวิต ด้วยการแยกแยะให้ได้ระหว่าง ความจำเป็น ความต้องการ และความอยากได้

1.3.1.2 บทฝึกพิจารณาการใช้ปัจจัย 4 ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการดำรงชีวิต เพื่อฝึกให้เรามีสติ ไม่หลงไหลฟุ้งเพื่อไปกับการสร้างเหตุผลต่าง ๆ ขึ้นมาสนับสนุนการบริโภคสนองกิเลสตัณหา

1.3.1.3 บทฝึกพิจารณาความเป็นธาตุเปื่อยเน่าของร่างกาย ทำให้แปดเปื้อนปัจจัย 4 ซึ่งดูจากสภาพก่อนใช้นั้น ปัจจัย 4 ยังมีความสะอาดอยู่ แต่เมื่อผ่านการบริโภคแล้ว ก็กลับกลายเป็นของสกปรกขึ้นมา เพราะมีธาตุความเน่าเปื่อยของร่างกายแปดเปื้อนและปนเปื้อนลงไปด้วย

1.3.1.4 บทฝึกการละนิเวรณ 5 ด้วยการพิจารณาความเป็นธาตุเน่าเปื่อยของร่างกาย เป็นบทฝึกสติที่เอื้อให้ละนิเวรณ 5 ได้เร็วขึ้น ใจย่อมมีสติ มั่นคงและไม่เล่นออกไปนอกตัว ทำให้รู้จักพิจารณาตนเองให้รู้จักขีดขวางป้องกันได้

1.3.2 การนำกุศโลบายที่ 3 ไปใช้

1.3.2.1 ให้วางแผนการเงินในแต่ละเดือน แต่ละสัปดาห์ และแต่ละวัน โดยจดลงสมุดบันทึกเป็นประจำทุกวัน และสรุปว่าในแต่ละวันได้เสียค่าใช้จ่ายอะไรบ้าง มีรายรับจากทางไหนบ้าง เมื่อครบ 1 เดือนให้ทำสรุปรายการทั้งหมดที่เกิดขึ้น จะพบว่ารายการสิ่งของของแต่ละอย่างที่เราต้องจ่ายเงินไป มีความจำเป็นมากน้อยขนาดไหน

1.3.2.2 ทำรายการสำรวจสิ่งของรอบตัวว่ามีอะไรที่ใช้เป็นประจำทุกวัน ใช้เป็นประจำเดือนละครั้ง ใช้เป็นประจำปีละครั้ง และสิ่งไหนที่มีมากกว่า 1 ชิ้น และเกินจำเป็น ก็ให้เรานำมอมให้กับผู้อื่น หรือ บริจาคให้เป็นสาธารณประโยชน์แก่สังคมส่วนรวม

1.3.2.3 ทุกวันที่เราอาบน้ำ ก็ให้คิดว่าร่างกายของเรานั้นมีความสกปรกจึงต้องมาทำความสะอาดเป็นประจำทุกวัน ผิวหนัง ร่างกายต่าง ๆ เปลี่ยนแปลงไปในแต่ละวัน ทุก ๆ วัน มีความเสื่อมไปตามเวลา ร่างกายที่ได้เกิดมาต้องเอามาทำประโยชน์ในการทำมาดีให้มากที่สุด สิ่งปรุงแต่งต่าง ๆ ที่จะนำมาบำรุงร่างกายก็ให้พอดีเพื่อความสะอาดและเกิดประโยชน์สูงสุด

2. กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักรู้ภัย

ความไม่รู้จักรู้ภัย เป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่ฝังแน่นอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคน โดยก่อให้เกิดอารมณ์ความรู้สึกที่ไม่พอใจ ขุ่นเคืองใจ และโกรธ จนถึงความอาฆาตเคັัน



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แนะแนวทางในการละจากความโกรธ การไม่ยอมให้อภัย ด้วยวิธีการที่เรียกว่า รักษาศีล เพราะต้นตอของกิเลสชนิดนี้มาจากการไม่มีศีลกำกับความคิด คำพูด และการกระทำให้เป็นคนที่ปกติ

วัตถุประสงค์ของการรักษาศีล เมื่อพิจารณาในแง่ของปกติในความเป็นมนุษย์ ผู้ที่รักษาศีลให้บริสุทธิ์แล้วจะเป็นเหตุให้เว้นจากความทุจริต จิตจะร่าเริงแจ่มใส และเป็นท่าหยั่งลงคือ พระนิพพาน ดังนั้น บุคคลใดที่ชำระศีลให้บริสุทธิ์ก็จะสามารถสงบ ระวัง จากความอาฆาตมาดร้าย ระวังจากความชุ่นเคืองใจ อันเป็นที่มาแห่งกิเลสตระกูลโทสะ เมื่อใดที่ใจที่ใจเรามีความปกติ จะเป็นจิตใจที่มีแต่ความเมตตา ไม่คิดเบียดเบียนชีวิตของผู้อื่น ไม่คิดอยากได้ของผู้อื่น ไม่ประพฤติดิตต่อความเชื่อตรงในครอบครัว พุดจาไพเราะ อ่อนหวาน มีแต่คำสัตย์และห่างไกลจากอบายมุขทั้งปวง ศีลนี้เองที่จะเป็นตัวปกป้องรักษาศรัทธาผู้รักษาศีลให้ปลอดภัยจากภัยทั้งปวง

2.1 กุศโลบายที่ 1 : น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสบาย การทำใจให้ชุ่มเย็นเมื่อกระทบอารมณ์

น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสบาย ในความหมายนี้ มีความหมายถึง ทุกครั้งที่มีความหมายถึง ทุกครั้งที่มีความหมายถึง อารมณ์อันไม่น่าพึงพอใจกระทบใจเรา ให้เราทำใจของเราให้ชุ่มเย็น มีชีวิตชีวา เหมือนดังปลาได้น้ำที่ดื่ย้อมแหวกว่ายผ่านกระแสธารด้วยความเบิกบานใจและมีชีวิตที่ดีฉนั้น เพราะในการดำเนินชีวิตประจำวันของทุกคนไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงการพบเจอกับผู้คนได้ ให้เราตั้งสติพิจารณาให้รู้เขารู้เราให้ได้ สุดท้ายก็จะสามารถแก้ความโกรธให้เปลี่ยนเป็นความเข้าใจ แล้วจึงสามารถแก้ปัญหาได้อย่างราบรื่นในที่สุด (พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ, 2542) เราจึงต้องรู้วิธีการฝึกใจให้อยู่ในอารมณ์ที่เย็นสบาย ดังนั้น น้ำร้อนใจเย็น ก็คือการพบเจอเรื่องราวที่ไม่ดีต่าง ๆ เข้ามากระทบจิตใจ แต่เราก็ยังสามารถรักษาใจให้ชุ่มเย็นได้เสมอ น้ำเย็นใจสบาย ก็คือเมื่อใจเราชุ่มเย็นได้แล้ว ก็จะทำให้คนรอบข้างอยากเข้ามาคบค้าสมาคมด้วย อยากจะเข้ามาอยู่ใกล้ โดยสรุปคือ ต้องทำใจเราให้เป็นคนปกติที่มีใจอันปกติ ไม่หลงไปในกระแสของการเบียดเบียน อาฆาตมาดร้าย และจ้องจะทำลายชีวิตกันและกัน

2.1.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 1

เมื่อมีอารมณ์อันไม่พึงปรารถนามากระทบทำให้ใจเรามีความชุ่นเคืองจะต้องฝึกตัวฝึกใจให้มีคุณสมบัติดังนี้ (พระภิกษุญาณวชิโรดม (แห่ดัจ จัตตชิว), 2560)

2.1.1.1 ตรัสกระลึกถึงคุณความดีของเขาที่มีต่อเรา ให้ทบทวนค้นหา มองดูทุกแง่ทุกมุม ไม่ว่าจะเรื่องเล็กเรื่องใหญ่ เพราะจะทำให้ใจของเราชื่นบานขึ้น

2.1.1.2) คิดถึงความผิดพลาดที่แม้เราเองก็เคยทำกับเขาหรือกับคนอื่นมาก่อนเหมือนกัน เพราะฉะนั้นถ้าเขาจะทำกับเราบ้างก็เป็นเรื่องที่น่าอภัย เพราะต่างก็ยังไม่หมดกิเลสด้วยกันทั้งนั้น โอกาสผิดพลาดย่อมเกิดขึ้นได้



2.1.1.3 คำนึงถึงโทษของการผูกโกรธว่าจะทำให้เดือดร้อนด้วยกันทั้งสองฝ่าย อย่างน้อยก็ทำให้ใจขุนมัว ถึงกับขี้มไม่ออก หรือรุ่มร้อนขัดเคืองใจ จนถึงกับกินไม่ได้นอนไม่หลับ

2.1.14 นึกถึงคุณของการให้อภัย โดยเฉพาะในข้อที่ว่า ผู้ฆ่าความโกรธทิ้งเสียได้เท่านั้น จึงจะมีสิทธิ์นอนหลับเป็นสุข

เมื่อหมั่นพิจารณาทบทวนถึงเหตุผลทั้ง 4 ประการนี้เป็นประจำก็ทำให้จิตใจของเราละเอียดอ่อน มิเมตตา สามารถให้อภัยแต่ผู้อื่นได้ง่าย ๆ แต่การที่ใครก็ตามจะสามารถตรงตามเหตุผลทั้ง 4 ประการนี้ได้มีความจำเป็นที่จะต้องหมั่นนั่งสมาธิแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเป็นประจำทุกคืนก่อนนอน ใจจึงจะกว้างขวางมีคุณภาพดีเยี่ยม พร้อมทั้งจะปะทะอารมณ์บูดเน่าของผู้อื่นได้ทุกรูปแบบ

2.1.2 การนำกุศโลบายที่ 1 ไปใช้

2.1.2.1 ทุกวันก่อนออกจากบ้าน ให้เราคิดว่า ถ้าวันนี้จะไม่ตั้งใจรักษาศีล จะไม่ยอมออกจากบ้าน แล้วก็ให้สมาทานศีล 5 ด้วยตนเองโดยประนมมือต่อหน้าองค์พระที่บ้าน หรือ เหยียดองค์พระที่คล้องคอก็ได้ แล้วก็ให้สมาทานศีล 5 พร้อมทั้งตั้งใจจะรักษาศีล 5 ให้ได้ทั้งวัน

2.1.2.2 ตลอดทั้งวันให้เราทำความรู้สึก ว่าทุกคนในโลกนี้เป็นเสมือนญาติมิตรที่คุ้นเคยและปรารถนาต่อกัน ไม่ว่าจะมื่ออะไรเกิดขึ้นที่ทำให้เกิดความไม่ถูกใจตัวเรา ก็มองว่าเป็นเรื่องปกติที่เราต้องให้อภัยกับญาติพี่น้องที่มีความรักสนิทสนมกัน

2.1.2.3 เมื่อความขุ่นเคืองใจเกิดขึ้นให้เราหยุดนิ่งและกลับเข้ามาทบทวนตัวเองทันที ด้วยการนับ 1 ถึง 10 ในใจ หรือ ภาวนาในใจตามหลักการปฏิบัติสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งที่ตนเองถนัดเช่น สัมมาอะระหัง พุทโธ เป็นต้น จนกว่าใจจะเย็นลง แล้วจึงค่อยกระทำสิ่งต่าง ๆ ต่อไปด้วยความรอบคอบและสุขุมเยือกเย็น

2.2 กุศโลบายที่ 2 : เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก

เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก ในความหมายนี้ มีความหมายถึง เมตตาต้องกระทำ คือต้องลงมือปฏิบัติจึงจะเห็นผล เพราะเรามักจะเห็นภาพผิดที่ว่า เมตตาธรรม ค้าจุนโลกกันจนเคยชินซึ่งเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่เป็นความจริงแท้ในชีวิตของคนในสังคมที่จะต้องมีความเมตตาต่อกัน เอื้อเฟื้อ แบ่งปัน ให้อภัย และไม่พยายามปกป้องร้ายกัน ซื่อตรงต่อกันและกัน เมตตาเป็นหนึ่งในคุณธรรมที่เรียกว่าพรหมวิหารธรรมคือ ธรรมสำหรับผู้มีใจเปรียบประดุจดังพรหมอันเป็นคุณธรรมที่มีอยู่ในตัวของผู้ที่ขึ้นชื่อว่าเป็นบิดา-มารดา หากมนุษย์เราไม่มีเมตตาต่อกันโลกก็จะมีแต่ความวุ่นวาย แก่งแย่ง โหดร้ายทารุณ หากความมั่นคงมีได้ แต่เพราะอาศัยเมตตาเป็นคุณธรรมหนุนส่งนำ จึงทำให้โลกดำเนินไปได้อย่างมั่นคง (อภิญาวัฒน์ โพธิ์สาน, 2551) มนุษย์จะต้องปรับเปลี่ยนท่าทีความรู้สึกโดยพัฒนาตนขึ้นมาให้มีเมตตาที่เป็นสากล คือ



ต้องแผ่ขยายความรักใคร่เมตรีไปยังหมู่มนุษย์ทั้งหมดโดยมีความปรารถนาดีต่อมนุษย์ทุกคนเสมอ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2556)

2.2.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 2

การใช้ความเมตตาரசังขความโกรธ (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, 2550) ซึ่งสามารถสรุปความได้ดังนี้ วิธีที่จะแก้ไขจิตใจให้มีความโกรธน้อย ให้มีความโกรธยากจนถึงไม่ให้ความโกรธเลย จำเป็นต้องสร้างความเมตตาให้เกิดขึ้นในจิตใจให้มากพอจะยอมเข้าใจในเหตุผลของบุคคลอื่นที่ทำให้ผิดพลาด หรือบกพร่อง ขณะเดียวกัน จำเป็นต้องฝึกใจให้มีเหตุผล ให้เห็นเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญ เป็นสิ่งควรเคารพ เมื่อเหตุผลเป็นสิ่งสำคัญในจิตใจของผู้ใดแล้ว ผู้นั้นจักเป็นผู้ไม่ใช้อารมณ์ ถึงแม้จะโกรธแล้ว แต่เมื่อเหตุผลเกิดขึ้น ก็จะสามารถทำให้ความโกรธดับลงได้

2.2.2 การนำกุศโลบายที่ 2 ไปใช้

2.2.2.1 ทุกวันเมื่อตื่นนอนมาแล้ว ให้ทำสมาธิพร้อมแผ่ความปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกชีวิตล้วนเกิดมาอยู่ในโลกแห่งความทุกข์ แม้ตัวเรายังต้องเผชิญกับความทุกข์คือเกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นปกติที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เราจึงต้องแผ่ขยายความปรารถนาดีให้แก่ทุก ๆ ชีวิตเพื่อให้ตนเองและทุกคนรอบข้างมีความสุข

2.2.2.2 เมื่อเราพบกับเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความไม่พอใจให้เราทำจิตใจของเราให้เกิดคุณธรรมในตัวเองคือ คิดว่าตัวเรานั้นมีศตวรรษขนาดนี้ต้องให้ออกาสคนอื่นที่ยังไม่รู้ ตัวเรามีการศึกษาขนาดนี้ ต้องให้ออกาสแก่คนที่การศึกษาน้อย ตัวเรามีฐานะที่ร่ำรวยขนาดนี้ ต้องให้ออกาสคนที่มีย่อยกว่าเรา หากเราคิดถึงคุณธรรมในตัวเองได้ ก็จะทำให้ใจของตัวเองเชิดสูงขึ้นไป และสามารถคลายจากความโกรธต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว

2.2.2.3 ก่อนนอนทุกวัน ให้เราทำสมาธิและนึกทบทวนสิ่งที่ดีในตัวเองในวันนี้ว่ามีอะไรบ้าง ให้ปลื้มปิติใจในคุณงามความดีของตัวเองพร้อมแผ่ขยายความสุขที่เกิดขึ้นไปแก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีของตัวเองที่ได้ผิดพลาดกระทำไปทบทวนเพื่อพัฒนาและปรับปรุงตัวเองมิให้กระทำเช่นนั้นอีก

2.3 กุศโลบายที่ 3 : ร้ายมา ดีตอบ

ร้ายมา ดีตอบ ในความหมายนี้ มีความหมายถึง ใครก็ตามที่มีจิตคิดร้าย มีจิตคิดประทุษร้ายทั้งกาย วาจา และใจ ให้เราตั้งรับด้วยความดี ให้เอาความดีในตัวเองเอาชนะใจของผู้อื่น โลกในยุคปัจจุบันเป็นโลกของการแข่งขันและมีการต่อสู้ในทุก ๆ ด้านอย่างสูง ทำให้จิตใจของคนหยาบกระด้างขึ้น ด้วยเหตุที่ไม่รู้จักยอมให้กัน ไม่รู้จักให้อภัยซึ่งกันและกันนั่นเอง จึงทำให้อารมณ์ร้อนและอาฆาตมาดร้ายกับคนรอบข้าง เมื่อใดที่มีผู้ที่มาคิดร้าย พุดร้าย หรือทำร้ายเรา ก็ต้องแสดงความมั่นคงของจิตใจที่หนักแน่นไปด้วยความหวังดี อันเต็มเปี่ยมมอบอวลความปรารถนาดีให้กับทุกคน



2.3.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 3

เราต้องฝึกทำจิตใจให้มั่นคงกับความดีในตัวเอง โดยเริ่มต้นด้วยการมั่นคงกับความดีมาตรฐานของมนุษย์ คือศีล 5 เพราะศีล 5 เป็นคุณธรรมพื้นฐาน เป็นเครื่องช่วยควบคุมกาย วาจา ใจ เพื่อให้มนุษย์อยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข โดยเริ่มจากการฝึกตัวเราเองก่อนในศีลแต่ละข้อสรุปได้ดังนี้ 1) ไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิตย่อมได้ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ชีวิต 2) ไม่ลักทรัพย์ย่อมได้ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ทรัพย์สินของผู้อื่น 3) ไม่ประพฤติผิดในกาม ย่อมได้ชื่อว่าให้ความสุข 4) ไม่กล่าวคำเท็จย่อมได้ชื่อว่าให้ความจริงแก่ผู้อื่น 5) ไม่ดื่มสุราเมรัย ย่อมได้ชื่อว่าให้ความปลอดภัยแก่ทุกสิ่ง (พระครูภาวนาโพธิคุณ ดร. (สมชาย กนตสีโล), 2557) เราจะต้องรักษาศีล 5 ให้ได้อย่างมั่นคง ทำให้เรามีสติควบคุมใจของเราได้ตลอดเวลา หากเราฝึกได้อย่างนี้แล้วก็จะทำให้จิตใจมีความมาตรฐานที่มั่นคงแข็งแรง เมื่อจะมีอะไรเข้ามากระทบก็จะทำให้รักษาความดีมาตรฐานที่พร้อมจะแผ่ขยายไปสู่คนรอบข้างได้

2.3.2 การนำกุศโลบายที่ 3 ไปปฏิบัติ

2.3.2.1 เมื่อตื่นนอนทุกครั้งให้เราทำสมาธิสั้นๆ ประมาณ 5 นาที แล้วระลึกถึงความโชคดีที่เราได้มีชีวิตรอดมาได้ อีก 1 วัน โชคดีที่เราไม่ได้ถูกความเบียดเบียนเข้ามาทำร้าย ทำให้ยังคงมีชีวิตอยู่รอดปลอดภัยมาได้ แล้วก็ให้แผ่ขยายความโชคดีนี้ไปสู่สรรพสัตว์ทั้งหลาย ก่อนจะไปทำกิจวัตรต่อไป

2.3.2.2 ตลอดทั้งวันให้เราทำสมาธิให้ได้ตลอดเวลา แม้ว่าเราจะหลับตาหรือลืมตาให้ใจของเราคงอยู่กับสมาธิอย่างเป็นธรรมชาติเราจะอยู่ในกิจวัตรใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นการล้างหน้า อาบน้ำ ขับรถ ทำอาหาร ล้างจาน กวาดบ้าน ทำงาน ก็ให้เราทำสมาธิให้ได้ตลอดเวลา

2.3.2.3 ในทุก ๆ 1 ชั่วโมง ขอเวลาให้กับตัวเอง 1 นาที เพื่อนึกบทวนและทำสมาธิเพื่อหยุดใจนิ่ง ๆ ว่าง ๆ ให้เกิดความสุขและปิติใจเพื่อรักษาความดีในตัวเองให้ได้ตลอดทั้งวัน

3. กุศโลบายการข่มใจจากความไม่รู้จักยอมรับความจริง

การไม่รู้จักยอมรับความจริงหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความหลง ความหลงเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่อยู่ควบคู่กับความจิตใจของมนุษย์ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงชี้แนะแนวทางที่จะทำให้อัจฉริยะของมนุษย์ปราศจากความหลงได้ ด้วยการแสวงหาดวงปัญญาที่แท้จริง ซึ่งดวงปัญญาจะสามารถเกิดขึ้นได้จะต้องอาศัยสมาธิอันแน่วแน่เป็นที่ตั้ง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกปัญญาเอาไว้ด้วยกัน 2 ประเภท (สุชีวะ ปุณฺณานุกาพ, 2541) คือ 1) โลกีย์ปัญญา คือ ปัญญาชั้นโลกีย์ (วนอยู่ในโลก) 2) โลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาชั้นโลกุตระ (ข้ามพ้นจากโลก) พระพุทธศาสนาใช้ปัญญาในการสอนเรื่องความจริงของชีวิต ที่เรียกว่าอริยสัจ เพื่อขจัดความหลงหรือการไม่รู้จักยอมรับความจริง ดึงให้ชีวิตกลับมาอยู่กับความเป็นจริงที่สมบูรณ์ เมื่อความ



สมบูรณ์พร้อมของใจกลับคืนมาแล้วจะทำให้จิตใจของผู้ที่นั้นทรงพลัง และมีอำนาจเหนือจากกิเลสทั้งปวง ความรู้แจ้งเห็นจริงอันประเสริฐจะเปิดเผยออกมาทำลายความไม่รู้ ที่ก่อให้เกิดการไม่รู้จักยอมรับความจริงให้มลายหายสูญไป ความจริงอันประเสริฐที่เที่ยงแท้แน่นอนก็จะบังเกิดขึ้นทำลายอวิชชาความสงสัยต่าง ๆ ให้หายไปอย่างสิ้นเชิง

3.1 กุศโลบายที่ 1 : เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน

เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน ในความหมายนี้ มีความหมายถึง การคลายจากความยึดมั่นถือมั่น เปลี่ยนจากมิจฉาทิฐิ ให้เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเปลี่ยนความคิดได้เช่นนี้ ก็จะทำให้ชีวิตของเราเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี มีความเข้าใจเรื่องโลก เรื่องชีวิต เรื่องบุญ เรื่องบาป (พระภิกษุวชิรญาณ (เผด็จ ทัตตชีโว), 2543) อย่างถูกต้อง เมื่อมีความเห็นที่ถูกต้องแล้ว การดำเนินชีวิตก็จะเป็นไปอย่างถูกต้องทางความคิด คำพูด และการกระทำก็จะปรากฏออกมาในทางที่ดีงาม (ปถมพร ทะละภัก, 2554) เมื่อสัมมาทิฐิเข้าไปอยู่ในจิตใจของบุคคลใดจนหยั่งรากลึกอย่างมั่นคงแล้ว ก็จะกลายเป็นอุดมการณ์ หลักการ ทศนคติ หรือทฤษฎีชีวิตประจำใจบุคคลนั้น (พระภิกษุวชิรญาณ (เผด็จ ทัตตชีโว), 2551)

3.1.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 1

แนวทางในการพัฒนามนุษย์ที่สำคัญที่สุดอันดับแรกคือ การปลูกฝังสัมมาทิฐิให้เกิดขึ้น (เพ็ญแข บัวภา, 2555) จะต้องเป็นลักษณะการปฏิบัติที่กระทำเป็นประจำวันจนกลายเป็นนิสัย นิสัยพื้นฐานที่จำเป็นต้องรีบฝึก (พระภิกษุวชิรญาณ (เผด็จ ทัตตชีโว), 2555) มีอยู่ 3 ชนิดคือ

3.1.1.1 ความเคารพ บุคคลที่มีความเคารพเป็นนิสัย ย่อมชอบจับจ้องมองหาคุณความดีของทุก ๆ คน มองหาคุณประโยชน์ของทุก ๆ สิ่งและทุก ๆ เหตุการณ์ที่ตนเกี่ยวข้องและรับรู้ ก็จะเกิดนิสัยดีงามของตนต่อไป

3.1.1.2 ความมีวินัย บุคคลที่มีวินัยเป็นนิสัยย่อมมีปกติรักการปฏิบัติตามระเบียบ ข้อบังคับ ข้อห้ามที่กำหนดไว้ ที่สำคัญคือผู้มีวินัยย่อมสามารถรักษาศีลได้บริสุทธิ์บริบูรณ์

3.1.1.3 ความอดทน นิสัยอดทนคือนิสัยที่ไม่ทอดทิ้งในการทำคุณงามความดีทุกชนิด ผู้ที่มีนิสัยอดทนจึงเป็นผู้ที่ไม่เคยล้มเลิกทำความดีกลางคันทุกกรณี

3.1.2 การนำกุศโลบายที่ 1 ไปใช้

3.1.2.1 ในทุกวันให้เขียนสมุดบันทึกจับความดีคนอื่นว่าวันนี้ คนรอบข้างคือ คุณพ่อ คุณแม่ ครูบาอาจารย์ เพื่อน ๆ หรือใครก็ตามที่ผ่านเข้ามา ความสัมพันธ์ในชีวิตประจำวัน มีความดีอะไรในตัวของคุณคนเหล่านั้นที่เรามองเห็นบ้าง ให้จดบันทึกไว้เป็นการฝึกมองให้เห็นถึงความดีของคนอื่น



3.1.2.2 ให้เขียนลงในสมุดบันทึกประจำวันหาข้อบกพร่องของตัวเองในแต่ละวันว่าเป็นอย่างไร เกิดจากอะไร และจะมีวิธีในการพัฒนาปรับปรุงให้ดีขึ้นอย่างไรบ้าง และก็พยายามพัฒนาสิ่งดี ๆ เหล่านั้นให้เกิดขึ้น ให้ข้อบกพร่องของตัวเองค่อย ๆ ลดน้อยลงไปให้ได้มากที่สุด

3.2 กุศโลบายที่ 2 : สติอุกทิส ชีวิตอุกทัง

สติอุกทิส ชีวิตอุกทัง ในความหมายนี้ มีความหมายถึง เข้มทิศยังใช้ในการบอกทิศทางเดินให้ถูกต้องได้ฉับไฉน การมีสติกำกับก็ย่อมทำให้ชีวิตดำเนินไปได้อย่างถูกทางฉับนั้น ธรรมชาติของจิตมีการนึกคิดตลอดเวลา การนึกคิดนี้ถ้าไม่มีสติกำกับก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ สติเป็นเครื่องรักษาใจไม่ให้ประมาท ไม่หวาดผวา ไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน ไม่ถึงความสะดุ้ง และไม่หลงเชื่ออะไรง่าย ๆ (พระภิกษุอาวริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), 2555) การที่มนุษย์ได้ฝึกสติอย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถชิงพื้นที่ใจกลับคืนมาจากกิเลสได้แล้ว ย่อมจะสามารถควบคุมใจไม่ให้ตกเป็นทาสของตัณหาได้ (พระภิกษุอาวริยคุณ (เผด็จ ทตตชีโว), 2555) กฎแห่งสติสัมปชัญญะมีว่า ร่างกายไม่เคลื่อนไหวไปโดยปราศจากสติสัมปชัญญะ ต้องเกิดสติสัมปชัญญะก่อน จึงเคลื่อนไหวร่างกายได้ (ธรรมปราโมทย์, 2549) เมื่อชีวิตขาดสติแล้วจะทำให้การดำเนินชีวิตผิดพลาดไป คือผิดพลาดไปในสิ่งที่ไม่ใช่ความจริง การมีสติจึงเป็นเสมือนกุญแจไขไปสู่ความจริงของชีวิตมนุษย์ทุกคน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตไปได้อย่างถูกต้องบนเส้นทางของความดีงามอันประกอบด้วยปัญญาที่ต้องควบคู่กันกับสติ

3.2.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 2

จะต้องพยายามสร้างสติ ความรู้จักยังคิดและการรู้จักกระตุ้นเตือนตัวเองให้สำนึกถึงความรับผิดชอบหน้าที่ และความดีต่าง ๆ ที่จะต้องทำต่อไป พยายามสร้างความ پاکเพียรที่จะให้ดำเนินรุดหน้าไปในความดี ส่งเสริมกำลังใจในการทำสิ่งที่ดีงาม ใ้ให้มีจิตฝึกฝนชวนชวนทำในสิ่งที่เป็นอุดมคติ ให้เขายึดมั่นทำอยู่ในสิ่งนั้นเสมอ ๆ จนเกิดความคุ้นเคยกับการเลือกในทางที่ดี มั่นคง เข้มแข็ง แน่วแน่ในทางที่ดี เป็นทางอีกด้านหนึ่งเรียกว่า เป็นทางของกาลังจิตใจ (พระเทพเวที (ประยูรพุทธ ปยุตโต), 2516)

3.2.2 การนำกุศโลบายที่ 2 ไปใช้

3.2.2.1 เขียนเป้าหมายชีวิตของตนเองไว้ในกระดาษแล้วติดไว้ในตำแหน่งที่เราสามารถมองเห็นได้เป็นประจำ เพื่อเป็นการย้ำความพยายามของตัวเองให้กระทำในสิ่งที่ตั้งใจไว้ โดยมีความดีของตัวเองกำกับไว้ตลอดเวลาและให้รักษาความดีของตัวเองเอาไว้ให้ได้

3.2.2.2 สวดมนต์ไหว้พระและนั่งสมาธิเป็นประจำทุกวันจะทำให้จิตใจมีความสุขและมีปัญญามองเห็นสิ่งต่าง ๆ รอบตัวได้ถูกต้องตรงตามความเป็น



จริง และให้หมั่นกราบไหว้บิดามารดาบุพการี กราบเท้าท่านทุกวันก่อนนอนเพื่อให้สิริมงคลเกิดขึ้นและรับพรจากพระอรหันต์ในบ้านเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตที่ถูกต้อง

3.3 กุศโลบายที่ 3 : รักแท้ แพ้ความจริง

รักแท้ แพ้ความจริง ในความหมายนี้ มีความหมายถึง เมื่อมีรักก็มีทุกข์ หหมดรักก็หมดทุกข์ ไม่ว่าจะใครก็หนีไม่พ้นความจริงที่จะต้องเกิดขึ้นคือการพลัดพรากจากกัน เพราะเหตุด้วยมรณภัยต่าง ๆ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเกิดเป็นรูปธรรม เช่น คน วัตถุ สิ่งของต่าง ๆ หรือนามธรรม ความสุข ความทุกข์ ความเจ็บป่วย เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นต่อทุกสรรพสิ่ง และเมื่อถึงระยะเวลาหนึ่ง สิ่งเหล่านี้ก็หายไป (กัลยา คิดก่อนทำ, 2553) หลักธรรมที่เป็นหัวใจสำคัญที่จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสาเหตุของความทุกข์และประจักษ์แจ้งถึงแนวทางในการดับทุกข์ก็คือ อริยสัจ 4 (ชมพูณฑิโร ศรีจันทร์นิล, 2552) แปลว่า ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต), 2551) หากทุกคนทำความเข้าใจเกี่ยวกับความเป็นจริงของทุกข์ สาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ รวมทั้งปฏิบัติตามก็จะสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งทางกายและทางใจ เกิดภาวะของความสุขกายและสุขใจเข้ามาแทนที่ได้ (ธัญทิพย์ วิภาพงค์ศานต์, 2553) จะทำให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข

3.3.1 วิธีการฝึกตามกุศโลบายที่ 3

เราต้องเข้าใจและยอมรับความจริงเรื่องความเป็นจริงของโลกและชีวิต ในที่นี้ พระภิกษุญาณวชิโรดม (พระภิกษุญาณวชิโรดม (เผด็จ ทตตชิว), 2555) ได้กล่าวไว้ในหนังสือนักโทษแห่งวิภูฏสงสาร เพื่อเป็นแนวทางและวิธีการฝึกใจยอมรับความจริงของชีวิต ดังนี้

3.3.1.1 ชีวิตนี้เป็นทุกข์ เพราะเราคือนักโทษประหารที่กำลังติดคุกแห่งวิภูฏสงสารอยู่

3.3.1.2 ทุกข์ทั้งหลายเกิดจากกิเลสเป็นตัวบีบคั้นให้เกิดความทะยานอยากไม่สิ้นสุด กำจัดกิเลสได้เมื่อใด ก็หมดทุกข์เมื่อนั้น เพราะพ้นจากสภาพนักโทษแล้ว

3.3.1.3 อริยสัจ 4 เป็นสัจธรรมที่มีอยู่แล้วในธรรมชาติ ไม่ว่าจะผู้มีผู้ค้นพบหรือไม่ก็ตาม

3.3.1.4 การตรัสรู้ อริยสัจ 4 ไม่ใช่สิ่งที่ผูกขาดไว้เฉพาะบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น แต่เป็นความจริงสากลที่มนุษย์ทุกคนสามารถตรัสรู้ได้ ผู้ที่ตรัสรู้ อริยสัจ 4 โดยไม่เคยเรียนรู้จากผู้อื่น มีคำศัพท์เรียกว่า สัมมาสัมพุทธโธ หรือพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

3.3.1.5 การตรัสรู้ อริยสัจ 4 ทำสำเร็จได้ด้วยการบำเพ็ญภาวนาเท่านั้น การคิดการไตร่ตรองสามารถช่วยให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น เกิดกำลังใจมากขึ้น สงบใจได้มากขึ้น แต่ไม่สามารถทำให้ตรัสรู้ อริยสัจ 4 ได้



3.3.1.6 หากชาวโลกตั้งใจปฏิบัติอริยมรรคมีองค์ 8 อย่าง เอาชีวิตเป็นเดิมพัน ย่อมสามารถตรัสรู้ริยสัจ 4 ได้

3.3.2 การนำกุศโลบายที่ 3 ไปปฏิบัติ

3.3.2.1 ทุกวันให้คิดทบทวนว่าทุกสิ่งทุกอย่างในชีวิต ไม่ว่าจะมีความรักและความผูกพันมากขนาดไหน ก็ไม่สามารถที่จะมีความคงทนถาวรอยู่กับตัวเราไปได้ตลอดไป เพราะสักวันหนึ่งก็ต้องถูกพรากออกจากกันด้วยมรณภัยอันเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนไม่สามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้

3.3.2.2 ทุกวันหลังจากตื่นนอนมาแล้วให้เราส่องกระจกและมองถึงความไม่งามของร่างกายเราเอง มองสิ่งที่เป็นของปฏิภูลต่าง ๆ ร่างกายของเราเป็นรังแห่งโรคที่สะสมความสกปรกไว้ และร่างกายของทุกคนก็เป็นแบบนี้เช่นเดียวกันอันเป็นความจริงที่เกิดขึ้นกับทุกคน ความสวยงามที่เกิดขึ้นล้วนแล้วแต่เกิดจากการปรุงแต่งที่ไม่คงทนยั่งยืน สิ่งที่เรารู้สึกประทับใจในคนรอบข้างก็เป็นเพียงสิ่งที่ปรุงแต่งชั่วคราว ให้เรามองให้เห็นคุณงามความดีในใจจะทำให้มีสติในการมอบความรู้สึกดีและปรารถนาดีกับทุก ๆ คนด้วยความไม่ยึดมั่นและไม่ยึดติดในตัวบุคคล

สรุป

กุศโลบายการข่มใจในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางการสอนและศึกษาธรรมะภาคปฏิบัติที่ง่ายและสามารถศึกษาได้อย่างรวดเร็ว ตรงตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา เหมาะสมกับบุคคลทุกระดับชั้นในสังคม ทุกเพศ ทุกวัย เพราะสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน และสามารถนำไปใช้ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี โดยสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้คือ

1. กุศโลบายการข่มใจ (ทมะ) ในพระพุทธศาสนา ซึ่งการข่มใจถือว่าเป็นสิ่งที่มีความสำคัญในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทุกคนในปัจจุบัน แต่เนื่องด้วยการเข้าถึงเนื้อหาของหลักธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งในภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติของคนในสังคมปัจจุบันห่างเหินออกไป เข้าถึงยาก จนมองเป็นเรื่องของบุคคลบาง กลุ่มที่เข้ามาศึกษาเท่านั้น มีผลทำให้จิตใจของคนในสังคมค่อย ๆ เสื่อมโทรมลงไป ดังนั้นการใช้กุศโลบายที่ประยุกต์เอาหลักธรรมมาใช้ให้ได้สำหรับทุกคนในสังคม จึงต้องเป็นกุศโลบายที่ทำให้ผู้ที่เข้ามาศึกษาได้ข้อคิดในการเปลี่ยนมุมมองที่สามารถนำไปปรับปรุงพัฒนาตัวเองได้อย่างง่าย ๆ โดยอาศัยวิธีในการคิดเปรียบเทียบ เพื่อให้เกิดความคมชัดในภาษาที่สะดุดใจ พร้อมกับหลักปฏิบัติที่อธิบายอย่างลงตัวและเรียงง่ายเหมาะสมที่จะทำให้ทุกกลุ่มคนในทุกระดับสามารถ นำไปใช้ได้อย่างรวดเร็ว ด้วยการข่มวิธีปฏิบัติคือการคิดเปรียบเทียบเช่น เปรียบเทียบอารมณ์เหมือนความฝันปรากฏชั่วคราวอันเล็กน้อย เปรียบเหมือนของที่ยืมมาเพราะเป็นของครอบครัวชั่วคราว เปรียบเหมือนกองไฟ



เพราะเผาผลาญให้เราร้อน การเปรียบเทียบในสิ่งรอบตัวจึงทำให้เกิดประโยชน์ในการเผยแพร่คำสอนในพระพุทธศาสนาได้อย่างง่ายและสามารถสร้างความเข้าใจได้เป็นอย่างดีนั่นเอง

2. กุศโลบายข่มใจจากความไม่รู้จักรัให้อภัย เป็นกุศโลบายที่มุ่งตรงไปขจัดความโกรธที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในขณะนั้น ที่มีความขุ่นเคือง โกรธแค้น คิดร้าย อาฆาตพยาบาทปองร้ายผู้อื่น โดยมีกุศโลบายที่ใช้ด้วยกัน 3 ประการคือ ประการที่ 1 น้ำร้อนใจเย็น น้ำเย็นใจสลาย เป็นการสละละทิ้งสิ่งต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความร้อนใจกระทำในสิ่งที่รุนแรง โดยมีพื้นฐานของสติ ที่เข้ามาควบคุมให้รู้จักพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ด้วยใจที่เป็นธรรมและรู้จักให้อภัยกับสิ่งต่าง ๆ ที่จะเข้ามาในชีวิต เตรียมรับมือกับทุกเหตุการณ์ได้อย่างเข้มแข็งขึ้นเบิกบาน ประการที่ 2 เมตตาทำ จึงจะค้าจุนโลก เป็นการลงมือปฏิบัติเพื่อให้เกิดความเมตตา มิใช่เพียงแต่ศึกษากันในตำราหรือสลักเป็นคำพูดเขียนให้ดูสละสลวยเพียงเท่านั้น แต่ต้องนำเอาความเมตตาเข้ามาปฏิบัติอย่างแท้จริงให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่ขาดไม่ได้ โดยใช้หลักการแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายตลอดเวลา และประการสุดท้าย ร้ายมา ตีตอบ เป็นการเอาคุณงามความดีเข้าปะทะกับความมุ่งมาดอาฆาตร้าย เป็นการยกระดับความคิดและจิตใจให้สูงขึ้นด้วยการปรารถนาดีกับทุก ๆ คนด้วยความจริงใจ เมื่อนำเอากุศโลบายทั้ง 3 ประการไปปฏิบัติแล้ว หากมีความโกรธเกิดขึ้น จะเป็นตัวข่มใจกันขวางความโกรธในใจให้ลดลงไปในระดับที่สามารถควบคุมได้

3. กุศโลบายข่มใจจากความไม่รู้จักรัพอ เป็นกุศโลบายที่มุ่งตรงไปขจัดความหลงที่เกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ในขณะนั้น ที่มีความหลงผิด มัวเมา หลุดออกจากไปจากความ เป็นจริงของชีวิต โดยมีกุศโลบายที่ใช้ด้วยกัน 3 ประการคือ ประการที่ 1 เปลี่ยนความคิด ชีวิตเปลี่ยน เป็นการคลายจากความยึดมั่นถือมั่น อวิชชาที่ทำให้ปิดบังดวงปัญญาแห่งความรู้แจ้ง เห็นจริงในชีวิต โดยการเปลี่ยนความคิดที่เป็นมิจฉาทิฐิ ให้กลายเป็นสัมมาทิฐิ ประการที่ 2 สติถูกทิศ ชีวิตถูกทาง เป็นการสร้างความไม่ประมาทในการดำเนินชีวิตโดยอาศัยสติเป็นเครื่องควบคุมและชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตให้ถูกต้องตรงตามความเป็นจริง มีอุดมคติยึดมั่นในพระรัตนตรัย และประการสุดท้าย รักแท้ แพ้ความจริง เป็นการพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงของชีวิตตามหลักอริยสัจ 4 เข้าใจทุกข์ไปจนถึงการดับทุกข์ โดยอาศัยสมาธิบำเพ็ญเพียรภาวนาเป็นพื้นฐานให้ความจริงตามอริยสัจปรากฏตลอดเวลาในจิตใจ เมื่อนำเอากุศโลบายทั้ง 3 ประการไปปฏิบัติแล้ว หากมีความหลงเกิดขึ้น จะเป็นตัวข่มใจกันขวางความหลงในใจให้ลดลงไปในระดับที่สามารถควบคุมได้



ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ควรศึกษาในแง่ของการนำไปปฏิบัติใช้ได้จริง และต้องหาจุดเด่นของการใช้ภาษาที่สามารถดึงดูดความสนใจของบุคคลทุกวัย ตั้งแต่เด็ก เยาวชน และผู้ใหญ่ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์หลาย ๆ ด้าน โดยเฉพาะแง่ของการนำไปประยุกต์พัฒนาพฤติกรรมของบุคคลและเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องกับงานอันจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ศึกษาวิเคราะห์การข่มใจ (ทมะ) เพื่อใช้ในการพัฒนาศีลธรรมในสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิธีการสอนการข่มใจผ่านกุศโลบายในพระพุทธศาสนากับการแก้ปัญหาของเยาวชนในสังคมไทย

2.3 ศึกษากุศโลบายที่ใช้ในการข่มใจ (ทมะ) ในพระพุทธศาสนาบูรณาการกับการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่เพื่อการใช้ชีวิตอย่างมีความสุขในสังคม

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา คิดก่อนทำ. (2553). ศึกษาวิเคราะห์ชีวิตในมุมมองของพระพุทธศาสนา. ใน *ดุष्ฎินิพนธ์ พุทธศาสตร์ดุष्ฎินิพนธ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ชมพูนุท ศรีจันทร์นิล. (2552). จิตวิทยาแนวพุทธ:แนวทางเพื่อการเยียวยาและพัฒนาจิตใจมนุษย์. *วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย*, 29(4), 188-208.
- ธ.ธรรมรักษ์. (2561). *ฝึกให้ท่านอย่างไร ให้ได้ผล*. เรียกใช้เมื่อ 30 ตุลาคม 2561 จาก <http://torthammarak.wordpress.com>
- ธรรมปราโมทย์. (2549). *ตามรอยพุทธทาสฉบับสมบูรณ์ ภาคชีวิตผลงาน หลักธรรม*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- ธัญทิพย์ วิชาพงศ์คานต์. (2553). ศึกษาการดูแลตนเองของผู้ป่วยเบาหวานตามแนวทางอริยสัจ 4. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- ปถมพร ทะละกัญ. (2554). การศึกษาวิเคราะห์สัมมาทิฐิในการสร้างสันติสุขใจสังคมไทย. ใน *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา*. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูภาวนาโพธิคุณ ดร. (สมชาย กนต์สีโล). (2557). *ศีล 5 ที่ท่าน (ยังไม่) รู้จัก*. ขอนแก่น: โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา.



- พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต). (2516). *พุทธศาสนากับสังคมไทย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เรือนแก้วการพิมพ์.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ราชบัณฑิต). (2551). *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาศาสนา “คำวัด”*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันสื่อธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2556). *การพัฒนาที่ยั่งยืน*. (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- พระใบฎีกาสุพจน์ ตปสีโล (เกษนคร). (2554). *พระพุทธศาสนากับปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง*. อุบลราชธานี: ศิริธรรมออฟเซ็ท.
- พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทัตตชีโว). (2543). *สัมมาทิฐิ รากฐานการพัฒนาชีวิต*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด.
- _____. (2551). *ศรัทธารุ่งอรุณแห่งสันติภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.
- _____. (2555). *ความรู้ประมาณ รากฐานความมั่นคงของพระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.
- _____. (2555). *นักโทษแห่งวิญญูสงสาร*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ (1977) จำกัด.
- _____. (2560). *เรียบเรียงจากรายการหลวงพ่อดอปัญหา เรื่อง เราสามารถฝึกการให้อภัยได้อย่างไร*. เรียกใช้เมื่อ 20 มิถุนายน 2560 จาก www.dmc.tv
- พระมหาสมชาย ฐานวุฑโฒ. (2542). *บริหารความสุข 360 องศา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์ทันโลกทันธรรม จำกัด.
- _____. (2542). *มงคลชีวิต ฉบับ “ธรรมทายาท”*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฐานการพิมพ์ จำกัด.
- พระมหาสุวิทย์ วิชเชสโก. (2541). *ทานก้าวแรกแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิต*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ฟองทองเอนเตอร์ไพรส์ จำกัด.
- พระราชภาวนาวิสุทธิ (ไชยบูลย์ ธมฺมชโย). (2552). *เมื่อไม่รู้จะอ่านอะไร เล่ม 2*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร: บริษัท รุ่งศิลป์การพิมพ์ จำกัด.
- เพ็ญแข บัวภา. (2555). *การพัฒนาคนไทย ตามนัยพระพุทธศาสนา. ใน สารนิพนธ์พุทธศาสตร์ ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย*.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ราชวิทยาลัย.
- วศิน อินทสระ. (2554). *ปัญหาว่าสนใจทางพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย.



- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก. (2561). *วิธีฝึกใจไม่ให้โกรธ*. เรียกใช้เมื่อ 20 มิถุนายน 2561 จาก <http://kwamjing.freewebsites.com/chapter02.htm>
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2541). *สังคมวิทยาปัญหาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุชีพ ปุญญานุภาพ. (2541). *คุณลักษณะพิเศษแห่งพระพุทธศาสนา*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.
- อภิรักษ์ โปธิสาน. (2551). *พุทธศาสน์แนวปฏิบัติเพื่อชีวิต (Buddhism Practices for a Life)*. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ที คิว พี จำกัด.