

หนังสือธรรมะเพื่อชีวิต

อภุศลมูล 3 อย่าง



1. โลภะ



2. โทสะ



3. โมหะ

พระราชนิพนธ์

วัดบวรรมชาติ

Wat Padhammachart

อกุศลมูล ๓

รากเหง้าของความชั่วและความทุกข์

บทนำ

คำว่า “อกุศลมูล” แปลว่า รากเหง้าของความไม่ดี หรือ ต้นตอของความชั่ว ความทุกข์ และความเศร้าหมองของจิตใจ พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า ความชั่วทั้งหลายที่มนุษย์ทำลงไป ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ ล้วนมีรากมาจาก อกุศลมูล ๓ ประการ คือ

1. โลภะ - ความโลภ ความอยากได้
2. โทสะ - ความโกรธ ความขัดเคือง
3. โมหะ - ความหลง ความไม่รู้ตามความจริง

ทั้ง ๓ อย่างนี้ เปรียบเหมือน รากของต้นไม้พิษ ถ้ารากยังอยู่ ผล ใบ ดอก ที่ออกมา ก็ย่อมเป็นพิษตามไปด้วย ฉะนั้นใครที่จิตใจนั้น ถ้าใจยังมีโลภะ โทสะ โมหะ การคิด การพูด และการกระทำของเราก็มักจะผิดพลาดและนำทุกข์มาให้ ดังนั้น การเข้าใจ อกุศลมูล ๓ จึงเป็นการรู้จัก “ต้นเหตุของปัญหาในชีวิต” และเป็นจุดเริ่มต้นของการแก้ปัญหาอย่างแท้จริง

๑. โลภะ

ความโลภ ความอยากได้ ความติดข้อง

ความหมาย โลภะ หมายถึง ความอยากได้เกินพอดี ความยึดติด ความไม่รู้จักพอ ความอยากครอบครองทั้งวัตถุ คน ความสำเร็จ หรือแม้แต่ชื่อเสียง โลภะไม่ใช่แค่ “อยากมีเงิน” แต่รวมถึงอาการของใจที่ว่า

- อยากได้มากขึ้นเรื่อย ๆ
 - ได้แล้วก็ยังไม่พอ
 - กลัวเสียสิ่งที่รัก
 - อยากให้ทุกอย่างเป็นอย่างใจตน
-

รายละเอียด

โลภะมีหลายระดับ

1) โลภะหยาบ เช่น

- อยากได้ของคนอื่น
- คดโกง
- เอาเปรียบ
- แย่งชิงผลประโยชน์

2) โลภะละเอียด เช่น

- อยากให้คนชม
- อยากเด่น อยากดัง
- อยากชนะตลอด
- อยากให้คนรักเฉพาะเรา
- อยากให้ทุกอย่างเป็นดังใจ

บางครั้งเราไม่เรียกมันว่า “โลภ” แต่เรียกว่า “ความต้องการ” ทั้งที่จริงแล้ว ถ้าความต้องการนั้นเกินพอดี ก็กลายเป็นเชื้อแห่งทุกข์ได้

แนวโลก

ในทางโลก โลภะทำให้คน

- แข่งขันอย่างไร้ขอบเขต
- เห็นแก่ตัว
- เกรียดย่าง
- ไม่มีความสุขกับสิ่งที่มี
- พร้อมทำผิดเพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ

คนโลภมาก แม้มีมากก็ยังทุกข์ เพราะความโลภไม่เคยบอกคำว่า “พอ”

แนวธรรม

ในทางธรรม โลกะคือ เครื่องผูกใจไว้กับโลก ทำให้เรายึดมั่นถือมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อใจอยาก ก็ยึด เมื่อยึด ก็ทุกข์ เมื่อไม่ได้ดังใจ ก็ทรมาน โลกะจึงเป็นหนึ่งในรากใหญ่ของวัฏสงสาร

โทษของโลกะ

- ใจไม่สงบ
 - เกิดความอิจฉา แข่งขัน เปรียบเทียบ
 - ทำให้ผิดศีล ผิดธรรมได้ง่าย
 - เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เมื่อพลัดพรากหรือผิดหวัง
-

วิธีปฏิบัติเพื่อลดโลกะ

- ฝึกความพอเพียง
 - เจริญทาน คือการให้
 - พิจารณาความไม่เที่ยงของสิ่งทั้งหลาย
 - ฝึกปล่อยวาง
 - ขอบคุณในสิ่งที่มี
-

๒. โทสะ

ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ

ความหมาย โทสะ หมายถึง ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความเกลียดชัง รวมไปถึงความพยาบาทและความอยากทำลาย โทสะเกิดขึ้นเมื่อ “สิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นอย่างใจเรา”

รายละเอียด

โทสะมีหลายระดับ

1) โทสะหยาบ เช่น

- คำ
- ทะเลาะ
- ทำร้าย
- แก่แก่น
- ทำลายข้าวของ

2) โทสะละเอียด เช่น

- ไม่ชอบหน้า
- เบื่อหน่าย
- ประชด
- เย็นชา
- เก็บความขุ่นใจไว้เงียบ ๆ

บางคนไม่ได้ระเบิดอารมณ์ออกมา แต่ข้างในเต็มไปด้วยไฟ

แนวโลก

ในทางโลก โทสะทำให้

- ครอบครัวแตกแยก
- เพื่อนร่วมงานอยู่ยาก
- สังคมรุนแรง
- การตัดสินใจผิดพลาด
- เสียโอกาสดี ๆ ในชีวิต

คนโกรธบ่อย อาจไม่ได้ทำร้ายแค่คนอื่น แต่ทำร้ายสุขภาพและจิตใจตนเองก่อนเสมอ

แนวธรรม

ในทางธรรม โทสะคือ **ไฟเผาใจ** เมื่อเกิดขึ้น ใจจะร้อน ขุ่น มืด และมองความจริงผิดเพี้ยน พระพุทธเจ้าทรงเปรียบว่า คนโกรธเหมือนคนหยิบถ่านไฟจะขว้างคนอื่นก่อนจะขว้าง คนที่ร้อนก่อนคือตัวเอง

โทษของโทษะ

- ใจเร่าร้อน ไม่สงบ
- พุดหรือทำสิ่งที่เสียหาย
- สร้างเวร สร้างศัตรู
- ทำลายบุญกุศลที่สะสมไว้
- ทำให้มองคนและโลกผิดจากความจริง

วิธีปฏิบัติเพื่อลดโทษะ

- เจริญเมตตา
- ฝึกหยุดก่อนพูดก่อนตอบโต้
- ใช้สติรู้ทันอารมณ์
- พิจารณาว่าทุกคนต่างมีเหตุปัจจัย
- ให้อภัยและปล่อยวาง

๓. โมหะ

ความหลง ความไม่รู้ตามความจริง

ความหมาย โมหะ หมายถึง ความไม่รู้ ความเข้าใจผิด ความหลงผิดในชีวิต ในโลก และในตนเอง โมหะเป็นรากที่ลึกที่สุด เพราะเป็นต้นเหตุที่ทำให้เกิดทั้งโลภะ และโทสะ เมื่อไม่รู้ความจริง เราจึงอยากในสิ่งที่ไม่ควรอยาก และโกรธในสิ่งที่ไม่ควรโกรธ

รายละเอียด

โมหะ ได้แก่

- ไม่รู้ว่าทุกสิ่งไม่เที่ยง
- ไม่รู้ว่าความยึดติดนำทุกข์มา
- ไม่รู้กฎแห่งกรรม

- ไม่รู้จักใจตนเอง
 - เห็นผิดเป็นชอบ เห็นชอบเป็นผิด
- ตัวอย่างในชีวิตจริง เช่น
- คิดว่าสิ่งภายนอกจะทำให้สุขถาวร
 - คิดว่าอารมณ์ของตนคือความจริงทั้งหมด
 - คิดว่าความสุขคือการได้ตามใจทุกอย่าง
 - คิดว่าชีวิตมีไว้เพียงเสพและแสวงหา
- นี่คือลักษณะของโมหะที่เกิดขึ้นทุกวัน
-

แนวโลก

ในทางโลก โมหะทำให้คน

- ตัดสินใจผิด
- เชื่อผิดคน
- หลงตามกระแส
- ใช้ชีวิตโดยไม่มีหลัก
- ทำผิดซ้ำ ๆ โดยไม่เห็นต้นเหตุ

บางคนฉลาดทางวิชาการ แต่ยังทุกข์มาก เพราะยัง “ไม่รู้ชีวิต”

แนวธรรม

ในทางธรรม โมหะคือ **ความมืดของจิต** เป็นตัวปิดบังความจริง ทำให้เราไม่เห็นไตรลักษณ์ ไม่เห็นอริยสัจ ตราบใดที่ยังมีโมหะ ก็ยังวนเวียนอยู่ในทุกข์

โทษของโมหะ

- ใช้ชีวิตผิดพลาด
- หลงในกิเลสและโลกธรรม
- ถูกโลภะและโทสะครอบงำง่าย
- ไม่สามารถพ้นทุกข์ได้

วิธีปฏิบัติเพื่อลดโมหะ

- ฟังธรรม ศึกษาธรรม
- ใคร่ครวญพิจารณาอย่างมีเหตุผล
- ฝึกสติให้เห็นใจตนเอง
- เจริญวิปัสสนา
- คบกัลยาณมิตร

ความสัมพันธ์ของอกุศลมูล ๓

อกุศลมูล ๓ ไม่ได้แยกจากกัน โดยเด็ดขาด แต่มักทำงานร่วมกัน
ตัวอย่าง

- เพราะ โมหะ (ไม่รู้ตามจริง)
จึงเกิด โลภะ (อยากได้)
- เมื่อไม่ได้ดังใจ
ก็เกิด โทสะ (โกรธ)

เช่น

เราไม่เข้าใจว่าทุกอย่างไม่เที่ยง (โมหะ) จึงอยากให้คนรักอยู่กับเราตลอด (โลภะ)
เมื่อเขาเปลี่ยนไป เราจึงโกรธ เสียใจ และทุกข์ (โทสะ) นี่คือวงจรของความทุกข์ใน
ชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ของการรู้เท่าทันและลดอกุศลมูล ๓

1. ช่วยให้เราเห็นต้นเหตุของทุกข์ แทนที่จะโทษคนอื่นหรือโลก เราจะเริ่มเห็นว่า
“ปัญหาหลายอย่างเริ่มจากใจเรา”
2. ทำให้ควบคุมชีวิตได้มากขึ้น เมื่อรู้ทันโลภะ โทสะ โมหะ เราจะไม่ถูกมันลาก
ไปง่าย ๆ
3. ทำให้ความสัมพันธ์ดีขึ้น เพราะลดความเห็นแก่ตัว ความโกรธ และความหลง
ผิด

4. ทำให้ใจสงบและมีปัญญา เมื่ออกุศลลด กุศloy่อมเพิ่ม ใจจะเบา สงบ และสว่าง
ขึ้น

5. เป็นพื้นฐานของการพ้นทุกข์ การปฏิบัติธรรมทั้งหมด แท้จริงแล้วก็คือการ
ค่อย ๆ ลด โลภะ โทสะ โมหะ จนหมดสิ้นไปในที่สุด

สรุปบทบรรยาย

อกุศลมูล ๓ คือ

1. โลภะ - อยากเกินพอดี
2. โทสะ - โกรธ ขัดเคือง ไม่พอใจ
3. โมหะ - หลงผิด ไม่รู้ตามจริง

ทั้ง ๓ อย่างนี้เป็น รากของความทุกข์ ถ้าไม่รู้จักมัน เราจะถูกมันใช้ชีวิตแทนเรา
แต่ถ้าเรารู้ทันมัน ฝึกละมัน และเจริญสิ่งตรงข้ามคือ

- ทาน / ความพอ / การเสียสละ แทน โลภะ
- เมตตา / กรุณา / ความอดทน แทน โทสะ
- สติ / ปัญญา / ความเข้าใจถูก แทน โมหะ

ชีวิตของเราจะค่อย ๆ เปลี่ยนจากความมืดไปสู่ความสว่างจากความวุ่นวายไปสู่
ความสงบ จากความทุกข์ไปสู่ทางแห่งความหลุดพ้น



เพลงไทย
ชื่อเพลง: “รากแห่งทุกข์”

Verse 1

โลภะทำใจให้คืนรน
อยากจนลืมหืมว่าพอ
ได้มาเท่าไรไม่เคยพอ
ใจยังเฝ้ารอไม่สิ้นไป

Verse 2

โทสะคือไฟในใจ
เผาเราให้ร้อนข้างใน
คำพูดหนึ่งคำทำลายได้
ทั้งรักทั้งใจในพริบตา

Verse 3

โมหะคือความมืดมน
หลงทางจนไม่รู้ตน
ยึดสิ่งไม่เที่ยงไว้ทุกหน
แล้วทนทุกข์จนลืมหายใจ

Chorus

โลก โกรธ หลง
รากแห่งทุกข์ในใจคน
ถ้าไม่รู้เท่าทันตน
ก็จะวนอยู่ในเงาเดิม
แต่ถ้าฝึกใจให้รู้ทัน
ปล่อยวางความอยากและเพิ่มเติม
เมตตา ปัญญาเริ่มเต็ม
ชีวิตจะเริ่มพบแสงธรรม

Bridge

ให้ทานแทนความอยาก
ให้เมตตาแทนความขัง
ให้ปัญญาส่องหนทาง
พาใจวางจากทุกข์ภัย

Final Chorus

โลก โกรธ หลง
แม้ฝังลึกในใจคน
แต่ธรรมะช่วยฝึกตน
ให้หลุดพ้นจากรากทุกข์ได้