

ฝึกคน

สุรวิทย์ คงทอง

คนหนึ่งคน โดยปกติจะประกอบด้วยองค์ประกอบ 3 องค์ประกอบ

1. กาย
2. จิต
3. ทิฏฐิ

กาย คือ ส่วนที่มองเห็นได้ จับต้องได้ ต้องการที่อยู่ มีน้ำหนัก

กาย มีองค์ประกอบ 4

1. ดิน คือ ส่วนที่เป็นของแข็ง เช่น กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง
2. น้ำ คือ ส่วนที่เป็นของเหลว เช่น เลือด เหงื่อ น้ำมูก น้ำลาย
3. ไฟ คือ ส่วนที่เป็นความอบอุ่นในร่างกาย
4. ลม คือ ส่วนที่เป็นอากาศ พัดเข้า พัดออก พัดขึ้น พัดลง

จิต คือ ส่วนที่อยู่ในร่างกายนี้ แต่มองไม่เห็น จับต้องไม่ได้ ซึ่งรู้ได้ด้วยตัวของตนเอง จิตมีองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ

1. เวทนา
2. สัญญา
3. สังขาร
4. วิญญาณ

ต่อไปนี้จะขออธิบายจาก 4 ไปหา 1

วิญญาณ คือ การรับรู้โดยทั่ว ๆ ไป คนเราจะรับรู้ได้ 6 ทาง รู้ทางตา เรียกว่าจักขุวิญญาณ รู้ทางหู เรียกว่าโสตวิญญาณ รู้ทางจมูก เรียกว่าฆานวิญญาณ รู้ทางลิ้น เรียกว่าชีวหาวิญญาณ รู้ทางกาย เรียกว่ากายวิญญาณ รู้ทางใจ เรียกว่ามโนวิญญาณ เมื่อมีการรับรู้เกิดขึ้น ไม่ว่าจะทางใดทางหนึ่งหรือหลายทางก็ตาม จะส่งผลให้เกิดสังขารต่อไป

สังขาร คือ ความคิดคำนึง หรือความคิดรวบยอด (สังกัปป) เช่น พอดตาเห็นรูป เกิดความคิดรวบยอดในรูปนั้น ว่า รูปสวย ไม่สวย พอใจ ไม่พอใจ พอหูได้ยินเสียง เกิดความคิดรวบยอดในเสียงนั้นเพราะ ไม่เพราะ พอใจ ไม่พอใจ พอจมูกได้กลิ่น เกิดความคิดรวบยอดในกลิ่นนั้น ว่าหอม ไม่หอม พอใจ ไม่พอใจ พอลิ้นได้รส เกิดความคิดรวบยอดในรสนั้น ว่าอร่อย ไม่อร่อย พอใจ ไม่พอใจ พอกายได้สัมผัส เกิดความคิดรวบยอดในสัมผัสนั้น ว่าอ่อนหรือแข็ง พอใจ ไม่พอใจ เมื่อสังขารเกิดขึ้นแล้ว ส่งผลให้เกิดสัญญาต่อไป

สัญญา คือ ความจำ เช่น จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำการสัมผัส จำอารมณ์ที่มากกระทบจิต ถูกบันทึกลงไว้ เป็นเครื่องคอมพิวเตอร์ของชีวิต สัญญานี้จะมีคุณภาพเพียงใด ขึ้นอยู่กับคุณภาพของแต่ละคน เช่นเดียวกับคุณภาพของเครื่องคอมพิวเตอร์แต่ละเครื่อง ตัวสัญญานี้บางทีมันก็ฝังแน่นไม่หลุดลืม ทั้ง ๆ ที่เจ้าตัวต้องการลืม แต่ลืมไม่ได้ เมื่อมาเป็นสัญญาแล้ว ต่อไปจะแปลความหมายให้เป็นเวทนา

เวทนา คือ การรับอารมณ์ เป็นผลมาจากสัญญานั่นเอง เช่น จำรูปนี้ได้ จึงแปลความหมายให้เป็นเวทนา คือเกิดอารมณ์ต่าง ๆ เช่น พอใจ (สุขเวทนา) ไม่พอใจ (ทุกขเวทนา) หรือบางทีไม่แน่ว่าจะไปทางไหน เป็นอาการล้งเล้งสับสน (อทุกขมสุขเวทนา) การจำเสียง จำกลิ่น จำรส ฯลฯ ก็เช่นเดียวกันจะเกิดเวทนาตามมา

จึงเห็นได้ว่า เวทนา เป็นผลที่เกิดมาจาก สัญญา สังขาร วิญญาณ

ถ้าจะดูเพียงแต่กายกับจิต ทุก ๆ คนไม่แตกต่างกันนัก ผู้ร้ายกับผู้ดี ไม่แตกต่างกันเลย ปุถุชนกับพระอรหันต์ ก็ไม่แตกต่างกัน บางทีผู้ร้ายจะมีกายดีกว่าผู้ดีเสียด้วยซ้ำ การรับรู้ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความคิดสร้างสรรค์ ความจำ อาจจะดีกว่าผู้ดีเสียอีก พระอรหันต์บางรูป ความจำสู้ปุถุชนบางคนไม่ได้ ดังนั้น จึงเห็นว่ายังมีส่วนหนึ่งที่ทำให้เป็นผู้ร้ายหรือผู้ดี ทำให้เป็นปุถุชนหรือเป็นพระอรหันต์ ส่วนนั้น คือ ทิฏฐิ อันเป็นส่วนที่ 3 ของคนหนึ่งคน

ทิฏฐิ คือ ความเห็น เป็นอีกส่วนหนึ่งของคน เป็นส่วนที่ลึกมาก มองผิวเผินไม่เห็น เข้าไปแฝงอยู่ในจิตของคน เป็นส่วนหนึ่งคอยบังคับให้คนเป็นผู้ดีหรือเป็นผู้ร้าย เป็นปุถุชนหรือเป็นพระอรหันต์ ผู้ร้ายกับผู้ดีดื่มเหล้าร่ำเหมือนกัน แต่ผู้ร้ายชอบดื่มผู้ดีไม่ชอบดื่ม กินแกงที่เผ็ด เผ็ดเหมือนกัน แต่ผู้ร้ายโกรธ ผู้ดีไม่โกรธ กินอาหารร่ำเหมือนกัน แต่ผู้ร้ายดิตรสอาหาร ผู้ดีไม่ดิตรสอาหาร เมื่อรูปมากกระทบตาเห็นรูปทางตาเหมือนกัน แต่ผู้ร้ายติตรูป ผู้ดีไม่ติตรูป ได้ยินเสียงเขาด่าเหมือนกัน แต่ผู้ร้ายโกรธ ผู้ดีไม่โกรธ ฯลฯ ตัวทิฏฐิ นี้เองที่ทำให้คนแตกต่างกัน ถ้าเป็นสัมมาทิฏฐิเข้าไปผสมจิต ผู้นั้นกลายเป็นคนดี ถ้าเป็นมิจฉาทิฏฐิเข้าไปผสมจิต ผู้นั้นกลายเป็นคนร้าย พระอรหันต์กับปุถุชนก็แตกต่างกันที่ตรงนี้ว่า ทิฏฐิที่เข้าไปผสมเป็นสัมมาทิฏฐิหรือมิจฉาทิฏฐิ

ทิฏฐิ เป็นตัวกำหนดพฤติกรรมทุกชนิดของคน คนจะดีจะชั่ว คนจะสุขจะทุกข์ อยู่ที่ทิฏฐินี้ว่าจะ เป็นสัมมาทิฏฐิหรือมิจฉาทิฏฐิ

กายกับจิตของคนส่วนมากเหมือน ๆ กัน ต่างกันที่ตรงนี้ ตรงที่ว่าเป็นทิฏฐิชนิดไหนเข้าไปผสม คือเป็นสัมมาทิฏฐิหรือเป็นมิจฉาทิฏฐิ เปรียบให้เห็นชัดเหมือนแก้วน้ำ ตัวแก้วเปรียบได้กับกายของคน น้ำในแก้วเปรียบได้กับจิตของคน ส่วนสิ่งที่ผสมในน้ำเช่น สีดำ สีเหลือง รสขม รสหวาน ฯลฯ เปรียบได้กับทิฏฐิที่ผสมในจิต ถ้าสัมมาทิฏฐิเข้าไปผสม กาย จิต ก็เป็นประโยชน์ ถ้ามิจฉาทิฏฐิเข้าไปผสม กาย จิต ก็ไม่เป็นประโยชน์ อาจจะกลับเป็นโทษเสียอีก คนแต่ละคนที่เกิดมา ยังไม่มีดีไม่มีชั่ว อยู่ที่ว่าสัมมาทิฏฐิหรือมิจฉาทิฏฐิเข้าไปผสม มีพุทธภาษิตว่า “ปภัสสรมิทํ ภิกขเว จิตตํ อาคนตุเกหิ อุปกิลเสหิ สุกกิลิฏฐํ แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งกลาย จิตนี้ประภัสสร (บริสุทธิ์) ที่เศร้าหมองเพราะกิเลสจรมมาแล้ว เป็นครั้งคราว” จิตที่มีประโยชน์ ต้องเป็นจิตที่สัมมาทิฏฐิเข้าไปผสม ตัวสัมมาทิฏฐินี้จะเรียกว่าปัญญาก็ได้ หรือจะเรียกว่าวิญญาณก็ได้ เช่นที่พูดว่า วิญญาณครุ หมายถึงครุที่จิตของท่านเต็มไปด้วยสัมมาทิฏฐิ

เมื่อทราบแล้วว่า “คน” ประกอบด้วยสามองค์ประกอบ ต่อไปก็มาถึงการฝึกคน ก็ฝึกในสามองค์ประกอบนี้ ละทิ้งองค์ใดองค์หนึ่งไม่ได้ ต้องฝึกทั้งส่วน กาย จิต และทิวฏฐิ การฝึกกายได้อย่างไรขอผ่านไป เพราะส่วนมากในปัจจุบันนี้ทำกันอยู่แล้ว และทำกันโดยไม่คำนึงถึงจิตกับทิวฏฐิเสียด้วยซ้ำ ฝึกกันราวจะว่าคนมีแต่กาย เวลาส่วนมากทุ่มไปในการฝึกกาย หรือให้ได้มาซึ่งวัตถุที่ใช้แต่งกาย โดยอาจจะเข้าใจว่าเมื่อกายดีแล้ว จะส่งผลให้ จิต ทิวฏฐิ ดีตามไปด้วย ถ้าใครเข้าใจอย่างนี้ร้ายที่สุด เพราะเป็นการทำลายคน คือคนจะไม่ได้รับการฝึกทุกองค์ประกอบ ผู้ที่เข้าใจอย่างนี้ เขาจะวิ่งหาแต่วัตถุมาบำรุงกาย แต่วัตถุในโลกนี้มันมีจำกัด จึงเป็นเหตุให้มีการสะสมกักตุน แล้วเป็นเหตุให้เกิดการขาดแคลนในบางคน ส่งผลให้แย่งชิงกัน หักหลังกัน รบราฆ่าฟันกัน สงครามย่อยสงครามใหญ่ทั้งในประเทศและระหว่างประเทศ เกิดขึ้นเพราะแย่งวัตถุกินเป็นส่วนใหญ่

ส่วนที่ 2 คือ จิต การฝึกจิต ก่อนอื่น ต้องทราบถึงลักษณะของจิตเสียก่อน จิตมีลักษณะ 4 อย่าง 1. รับอารมณ์ เรียกว่า เวทนา 2. จำได้ เรียกว่าสัญญา 3. คิดคำนึงได้ เรียกว่าสังขาร 4. รับรู้ได้ เรียกว่าวิญญาน วิญญานนี้มี 6 อย่าง คือรับรู้ได้ 6 ทาง มี ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ การฝึกจิตก็ฝึกในลักษณะ 4 อย่างนี้ ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

ส่วนที่ 3 คือ ทิวฏฐิ ทิวฏฐิเป็นองค์ประกอบส่วนหนึ่งของคนทุกคน แต่เราไม่ค่อยเห็นมัน เพราะเราไม่สนใจมัน ทิวฏฐิ ความเห็น ทุกคนมีความเห็น ไม่ใช่เห็นด้วยตา หากแต่เป็นความเห็นด้วยจิต เป็นส่วนที่ผสมกันอยู่ในจิต การฝึกทิวฏฐิก็คือฝึกความเห็นนี้ไปในทางที่ถูกต้องเป็นสัมมาทิวฏฐิ คือความเห็นชอบ เห็นว่ามีอะไรควร อะไรไม่ควร (สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น สิ่งนั้นควร สิ่งใดที่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น สิ่งนั้นไม่ควร)

ในห้องเรียนแห่งหนึ่ง เมื่อครูเข้าสอน เด็กนักเรียนแสดงอาการรวนควงด้วยอาการสาป้า ทำไมเด็กทำอย่างนั้น เราอาจจะคิดว่าเพราะเด็กบังคับจิตไม่อยู่ แต่ถ้ามองให้ลึกลงไปอีก จะพบว่าเพราะเด็กมีทิวฏฐิที่เป็นมิจฉาทิวฏฐิเข้าไปผสมอยู่ในจิตอีกต่อหนึ่งก่อน จึงดันออกมาให้เกิดพฤติกรรมทาง กาย ทางวาจาอย่างนั้น มีพุทธภาษิตอยู่ว่า “มโน ปุพฺพคมา ธมฺมา มโน เสฏฐา มโนมยา” แปลว่า พฤติกรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่” ใจในความหมายนี้ ก็ได้แก่ทิวฏฐิที่เข้าไปผสมในจิตนั่นเอง ถ้าเป็นสัมมาทิวฏฐิ ก็สำเร็จไปในทางที่มีประโยชน์ ถ้าเป็นมิจฉาก็สำเร็จไปในทางที่เป็นโทษ

การฝึกทิวฏฐิ ก็เพื่อทำความเห็นที่ผิด ๆ ให้มาเป็นความเห็นที่ถูก คือที่เป็นประโยชน์ตนเองและผู้อื่น ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ฝึกได้ดังนี้แล้วปัญหาต่าง ๆ จะลดน้อยลง ๆ แล้วจะหมดไปในที่สุด ดังพุทธภาษิตว่า “สมฺมาทิวฏฐิ สมานา สพฺพํ ทฺวขํ อุปฺจจฺคฺ” แปลว่า เมื่อเพียบพร้อมด้วยสัมมาทิวฏฐิ ย่อมพ้นจากปัญหาทั้งปวงได้”

การที่จิตให้มีการฝึกกาย เช่นออกกำลังกาย รับประทานอาหารให้ถูกส่วน พักผ่อนให้พอเหมาะดีแล้ว เพื่อให้กายเกิดภาวะที่สมบูรณ์ การจัดให้มีการฝึกทางด้านจิต เช่น ถีอศีลภาวนา ก็ดีแล้วเพื่อให้จิตเกิดให้มั่นคง แต่ขอเรียกร้องให้ฝึกไปถึงทิวฏฐิด้วย จึงจะแก้ปัญหาคง ๆ ได้มากขึ้น หรือให้หมดไป มีสำนักฝึกสมาธิแห่งหนึ่ง ในรุ่นนี้มีผู้ร่วมฝึกประมาณร้อยคน อาจารย์ผู้ฝึกได้แนะนำวิธีต่าง ๆ เช่น การเดิน การยืน การนั่ง การเปลี่ยนอิริยาบถ ฯลฯ ให้จิตกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะไม่ฟุ้งซ่าน เรียกว่าบังคับจิตได้ เมื่อบังคับจิตได้ จิตมีอนุภาพ มีอำนาจ นำไปใช้กับการงาน ใช้กับ

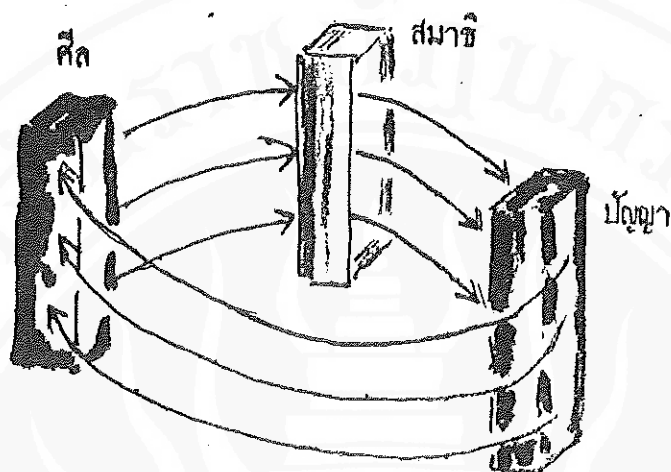
กิจกรรมในชีวิตประจำวัน เกิดผลสำเร็จยิ่งขึ้น แต่ผลสำเร็จอาจจะไปในทางเสียหายต่อตนเองและผู้อื่นก็ได้ ถ้าตัวทิฐิยังไม่ได้ถูกฝึกให้เป็นสัมมาทิฐิเสียก่อน ผู้ร้ายใจดำอำมหิต ฆ่าคนได้เหมือนผักปลา มีอำนาจจิตสูงเหมือนกัน ทั้งนี้ก็เพราะทิฐิที่เข้าไปผสมเป็นมิจจาทิฐิ ในการจัดให้มีการฝึกจิตครั้งนี้ มีคน 4-5 คน ไม่ได้เข้าฝึก แต่ทำอาหารเลี้ยงผู้เข้าทำการฝึกจิต จัดสถานที่ ล้างจาน ให้การบริการต่าง ๆ เหน็ดเหนื่อย เหงื่อไหลโคลย้อย หน้าดำหน้าแดง เขาทำไปด้วยจิตเบิกบาน มุ่งให้เกิดความสุขสบายแก่สมาชิกผู้เข้าฝึกทุกคน แม้ครัว 4-5 คนนี้ กลายเป็นผู้ที่ได้รับฝึกที่สมบูรณ์ ทั้ง กาย จิต และทิฐิ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมครั้งแรก (ปฐมเทศนา) แก่ปัญจวัคคีย์ ก็ทรงแสดงสัมมาทิฐิก่อน คือทรงแสดงอริยธรรมมีองค์ 8 ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นอันดับที่หนึ่ง เพื่อเปลี่ยนทิฐิของปัญจวัคคีย์ให้เป็นสัมมาทิฐิ เมื่อเกิดความเห็นที่ถูกต้องแล้ว สัมมาสังกัปปะ คือการดำริที่ถูกต้องก็ตามมา สัมมาทิฐิเป็นปัญญาที่สมบูรณ์ หรือจะเรียกว่า วิญญาน (Spiritual) ก็ได้ ปัญจวัคคีย์มีกายที่สมบูรณ์ มีศีลพร้อม แต่ที่ยังเป็นปุถุชนอยู่ ยังไม่หมดกิเลส เพราะยังขาดสัมมาทิฐิคือปัญญาอยู่ พอพระพุทธองค์เปลี่ยนทิฐิให้เป็นสัมมาทิฐิเท่านั้น ปัญจวัคคีย์เริ่มได้ดวงตาเห็นธรรม เข้าสู่กระแสแห่งนิพพาน

พระพุทธเจ้าโปรดองคุลีมาลย์ เริ่มจากศีลก่อน เพราะองคุลีมาลย์เที่ยวฆ่าคนอยู่ ยังไม่มีศีล พระองค์สอนให้องคุลีมาลย์มีศีล “เราหยุดแล้ว เจ้ายังไม่หยุด” องคุลีมาลย์จึงเลิกฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ขณะเดียวกันเปลี่ยนทิฐิให้เป็นสัมมาทิฐิ เห็นว่าชีวิตใคร ใครก็หวง ชีวิตใคร ใครก็รัก ทุก ๆ คน รักชีวิตของตน องคุลีมาลย์หยุดจากการฆ่า ส่วนสมาธิมีอยู่แล้วในจิตขององคุลีมาลย์ หากแต่เป็นมิจจาสมาธิ เมื่อมีสัมมาทิฐิ สมาธิก็กลายเป็นสัมมาสมาธิทันที ศีล สมาธิ ปัญญา มีพร้อม นั่นหมายความว่า กาย จิต ทิฐิ ได้ถูกฝึกให้สมบูรณ์ขึ้น

ตอนพระพุทธองค์โปรดนางปฏาจาราที่ได้เสียสติ เพราะประสบกับเหตุการณ์ร้ายแรงทันทีทันใด ปรับใจไม่ทัน สามีถูกงูพิษกัดตาย ลูกคนเล็กถูกนกใหญ่โฉบเอาไปกิน ลูกคนโตถูกกระแสน้ำพัดพาไปในระหว่างการเดินทางมาถึงบ้าน ทราบว่าพ่อแม่พี่ชายตายที่ชายหาด คนกำลังเผาอยู่ จิตของนางถูกกระทบอย่างหนัก เหมือนสายไฟถูกลมพัดอย่างแรงขาดสะบั้น นางเสียสติเดินบ่นเพ้อไปในที่ต่าง ๆ ผ่าหุดผ่าลุ่ยไม่รู้สึกตัว จนเดินไปถึงพระเชตวัน พระพุทธองค์ทรงเปล่งวาจาให้นางได้สติ เกิดความรู้สึกตัว ให้มีจิตมั่นคง สมาธิเกิดขึ้นแล้วทรงแสดงธรรม เปลี่ยนทิฐิที่ว่าสามีตาย ลูกตาย พี่ตาย พ่อแม่ตาย ให้เป็นสัมมาทิฐิเห็นว่าไม่มีใครตาย เพราะไม่มีคน เป็นเพียงธรรมชาติไหลเรื่อย ทุกอย่าง เป็นธรรมชาติ เป็นของธรรมชาติ เป็นไปตามธรรมชาติ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่เป็นของใคร เอาสัมมาทิฐิไปพัฒนาศีลให้สูงขึ้น สมาธิสูงขึ้น เมื่อศีลสูงขึ้น ตัวสัมมาทิฐิหรือปัญญานี้ค่อย ๆ สูงขึ้น เป็นปัจจัยที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน จนถึงความสูงสุดของ ศีล สมาธิ ปัญญา

สรุปว่าการฝึกคนนั้น ต้องฝึกให้ครบทั้ง 3 ส่วนนี้พร้อมกันไป จะเริ่มต้นจากส่วนใดก่อนก็ได้ ขึ้นอยู่กับบุคคลผู้นั้น แล้วค่อย ๆ ฝึกให้ดีขึ้นเป็นลำดับ



เริ่มฝึกขั้นแรก ๆ เรียกว่าขั้นบารมี สูงขึ้นไปในชั้นกลางเรียกว่าอุปบารมี ถึงขั้นสูงสุดเรียกว่า ปารมัตถบารมี ทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญา จะพัฒนาขึ้นไปเป็นลำดับ ๆ อันเป็นอุดมการณ์ของชีวิต องค์ประกอบทั้ง 3 ส่วนแยกจากกันไม่ได้ ศีล สมาธิ ปัญญา ช่วยพัฒนาซึ่งกันและกัน และพัฒนาให้ สูงขึ้นไป แต่บางคนจะพัฒนาอยู่แต่ขั้นแรก ๆ ก็ยังดี ดีกว่าไม่ฝึกเลย และบางคนฝึกไม่ครบองค์ ได้แต่ศีล กับสมาธิ แม้แต่การศึกษาตามสถาบันการศึกษาในปัจจุบันนี้ ก็ยังไม่ครบองค์ประกอบ ได้แต่ฝึกให้มีศีล เพื่อให้กายและวาจาเป็นปกติ ให้มีสมาธิคือจิตมั่นคง แต่ยังขาดตัวปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) ที่เราเรียกว่า ปัญญา ๆ ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ อันที่จริงยังมีใช้ตัวปัญญา เป็นแต่ช่วงที่เป็นลักษณะของจิตเท่านั้น คือ รับรู้ดี คิดได้ดี จำได้ดี แล้วรับอารมณ์ได้ดี เพราะพวกนี้ยังฆ่าทั้งทางอ้อม เช่น กอบโกยวัตถุมารมาเป็น ของตนไว้มากมาย จนผู้อื่นเกิดความขาดแคลน มีบริโภคนิยมพอจึงค่อย ๆ ตายไป (ตายผ่อนส่ง) ใส่ ของแปลกปลอมเข้าไปในอาหาร ในของใช้ ผู้บริโภคจึงตายผ่อนส่งอีก ทั้งนี้ เพราะขาดตัวสัมมาทิฏฐิ (ปัญญา) การศึกษาที่ไม่ครบองค์ประกอบนี้ ท่านพุทธทาสว่าเป็นการศึกษาแบบหมาหางด้วน หรือ แบบเจดีย์ยอดด้วน

การศึกษา ถ้าเป็นแต่ทางกาย จิต อาจจะได้เพิ่มไปด้วยกิเลสก็ได้ แต่ถ้าถึงสัมมาทิฏฐิ คือ ตัว ปัญญาแล้ว เป็นการลดผ่อนคลายกิเลสลง ศาสนาทุกศาสนาจะเน้นที่การลดกิเลส กิเลสเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์เกิดปัญหา ลดกิเลสก็เพื่อลดความทุกข์ลดปัญหาของตนเองของสังคม เมื่อความทุกข์ และปัญหา ถูกทำให้ลดลง ๆ จะเกิดอาการสงบเยือกเย็นขึ้น จะเรียกว่านิพพานก็ได้ หรือเรียกว่าเข้าถึงพระเจ้าก็ได้ เรียกว่าเข้าถึงแผ่นดินสวรรค์ก็ได้ เข้าถึงชีวิต นิรันดรก็ได้ แม้ว่าวิธีการนั้นจะเอาศรัทธา ออกหน้า จะเอาปัญญาออกหน้า หรือจะเอาความเพียรออกหน้าก็ตาม

จึงเห็นว่าคนนี้มีทิฏฐิเป็นกำลังหนุนอยู่ทุก ๆ กรณี ทั้งที่เป็นสัมมาทิฏฐิทั้งที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ

ต่อไปนี้จะพูดถึงการฝึกคน ส่วนที่เป็นทิฏฐิให้เป็นสัมมาทิฏฐิ โดยปกติเราเดิมทีบริสุทธิ์ แต่ที่เกิดความวุ่นวายเร้าร้อนเป็นทุกข์ ก็เพราะมีสิ่งเข้ามาเจือปนจิตในภายหลัง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง เมื่ออายุตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ธรรมารมณ์ แล้วส่งผลต่อไปเป็นสังขาร สัตถุญา เวทนา เกิดพอใจ ไม่พอใจ หรือยังไม่แน่ แล้วจะดิ้นรนไปตามอำนาจของเวทนานั้น ความไม่บริสุทธิ์ของคนในส่วนที่เป็นจิตจึงเกิดขึ้น เราจะ

ป้องกันไม่ให้อายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก ทำไม่ได้ พระพุทธเจ้าก็ทำไม่ได้เช่นเดียวกัน พระองค์ยังถูกด่า ถูกทำร้าย ฯลฯ แต่พระองค์มีเครื่องมือไว้กรองสิ่งทั้งปวงนั้นให้บริสุทธิ์ เครื่องกรองที่ว่านั้นคือ สัมมาทิฏฐิ เห็นถูกต้องความเป็นจริงว่าเป็นธรรมดา ส่วนผู้รับเอาไว้โดยไม่ได้กรองจึงมีสิ่งแปลกปลอมปนอยู่มาก จึงเป็นจิตที่ไม่บริสุทธิ์ จิตอย่างนี้เป็นอันตรายมาก อย่างจิตคนส่วนมากในปัจจุบันนี้ จึงมีพฤติกรรมออกมาในรูปแบบต่าง ๆ ที่เบียดเบียนตนเอง เบียดเบียนผู้อื่น ดังที่เห็น ๆ กันอยู่

ที่นี่ เมื่อจิตมันไม่บริสุทธิ์เสียแล้ว จะทำอย่างไรให้บริสุทธิ์ แม้ว่าไม่ได้ทั้งร้อยเปอร์เซ็นต์ บริสุทธิ์ขึ้นบ้างก็ยังดี เริ่มต้นด้วยการสมมติว่าจิตนี้ถูกทำให้เป็นมิจฉาทิฏฐิแล้ว คือเห็นผิดแล้ว มันจะส่งผลให้เกิดมิจฉาสังกัปปะ คือดำริผิด จะดำริผิดใน 3 ลักษณะ คือ 1. กามมิจฉาสังกัปปะ ดำริผิดในกาม 2. พยาบาทมิจฉาสังกัปปะ ดำริผิดในการพยาบาท 3. วิหิงสามิจฉาสังกัปปะ ดำริไปในการเบียดเบียน

การดำริในกาม เมื่อมีการดำริในกาม กามเวทนา คือการซึมซาบเอิบอุ่มในกามก็เกิดขึ้น เช่น ซึบซาบในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในการสัมผัส ในอารมณ์ที่คิดถึง เกิดผลตามมาคือการหลงไหล เร่าร้อน กระวนกระวายใจ ฯลฯ เมื่อความหลงไหลในกามเกิด เป็นเหตุสำคัญแห่งความทุกข์ วุ่นวาย การทะเลาะเบาะแว้ง พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงโทษของกามไว้ว่ามีรสอร่อยน้อย แต่ให้โทษมาก เช่น กลุ้มใจนอนไม่หลับ ฆ่ากันทำร้ายกัน ทำให้เกิดอาการหลงยึดติดมัวเมา กามสังกัปปะเป็นเหตุให้เกิดกามฉันทะ คือพอใจหลงติด แล้วทำให้เกิดกามปริพาหะ คือความเร่าร้อน แล้วเป็นเหตุให้เกิดกามปริเยสนา คือการแสวงหา จึงเป็นเหตุให้ทำผิด ทางกาย ทางวาจา ตามมา

ในทุกศาสนา พยายามดึงคนออกจากกาม โดยวิธีต่าง ๆ เช่น สมาทานศีลบ้าง ถือศีลอดบ้าง การฝึกปฏิบัติเพื่อเอาชนะกาม คือเพื่อลดความหลงไหลในกาม กระทำได้ 2 ชั้น

1. ชั้นศีลธรรม เป็นขั้นต้นที่ทำให้เกิดการปกติ เช่น ให้มี หิริ ความละอายแก่ใจ ไม่กล้าทำ สิ่งที่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทั้งที่ลับและที่แจ้ง ทั้งต่อหน้าและลับหลังผู้อื่น โอดดับปะ คือความเกรงกลัวต่อความชั่วอันพึงจะเกิดขึ้น มีการระมัดระวังให้ถูกต้องตามเวลา ถูกต้องตามสถานที่ ถูกต้องตามประเพณีที่นับถือกันว่าดีงาม

2. ชั้นสูง หมายถึงการเอาชนะกามารมณ์ โดยรู้โทษเห็นทุกข์อันเกิดจากกาม แม้สังคมไม่เดือดร้อนก็จริง แต่จิตใจของตนยังเป็นทุกข์อยู่ จึงเอาชนะมันให้ได้ โดยไม่ดำริถึงมัน ถ้าหยุดการดำริไม่ได้ ให้สติมาทันเปลี่ยนความดำริไปในเนกขัมมะ คือดำริเพื่อออกจากกาม เห็นว่ากามเป็นของไม่วิเศษ ให้โทษมาก เหมือนยาพิษที่เคลือบด้วยน้ำตาล ความรู้อย่างนี้ จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ เป็นตัวปัญญา เห็นดังนี้ จิตจะมั่นคง ไม่โอนอ่อนไปกับอารมณ์ที่มายั่ว อาการดังนี้เป็นสมาธิ ส่วนศีลนั้นบริสุทธิ์มาแล้วตั้งแต่ต้น คือไม่ทำผิดทางกาย ทางวาจา

วันต่อไปเมื่อดำริในกามอีก ก็มีสติรู้ทันอีก เปลี่ยนความดำริเป็นเนกขัมมะอีก เมื่อดำริในเนกขัมมะก็ไม่ดำริในกาม มีสมาธิและศีลบริสุทธิ์อีกครั้งหนึ่ง ทำอย่างนี้บ่อยเข้า ๆ ปัญญา (สัมมาทิฏฐิ) ศีล สมาธิ ก็เพิ่มมากขึ้น จนละความรู้สึกที่รุนแรงในกามลงได้ แม้จำได้ คิดได้ รับรู้ได้ ก็ไม่มีความหลงไหลแฝงอยู่ เช่น พระอรหันต์หรือพระอรหันต์ทั้งหลาย แม้บางรูปท่านได้ผ่านการมีครอบครัวมาแล้ว ท่านยังจำได้

คิดถึงได้ แต่ท่านไม่หลงไหล จึงไม่ดำริถึง ท่านจึงบริสุทธิ์ จนได้นามว่าอรหันต์

การละความหลงไหลในกาม ต้องทำด้วยปัญญา (สัมมาทิฐิ) จะทำแต่เพียงฝึกจิตคือสมาธิล้วน ๆ ไม่พอ การทำแต่เพียงฝึกจิต เหมือนเอาก้อนหินทับหญ้า พอเอาก้อนหินออกหญ้าขึ้นอีก บางคนอาจจะว่าถ้าทับไว้นาน ๆ หญ้าตายได้เหมือนกัน ตรงนี้ไม่เหมือนกัน เพราะจิตยังรับรู้อารมณ์อื่น ๆ อีกเยอะแยะ แต่ถ้าทำได้ถึงขั้นสัมมาทิฐิคือตัวปัญญาแล้ว จะขจัดปัญหาต่าง ๆ ได้มากมาย การแก้ปัญหาลักษณะต่าง ๆ ต้องแก้ไขให้ถึง คือ สัมมาทิฐิ ได้แก่ความเห็นชอบ จึงไม่ดำริไปด้วยความใคร่แล้วจะไม่ส่งผลให้จิตเสวยความทุกข์ จิตจึงเต็มไปด้วยกำลังของสมาธิที่เป็นสัมมาทิฐิ ใช้ในการละกามทุกระดับ

อย่าคิดเพียงว่า ฝึกจิตเพื่อเอาชนะความหลงไหลในกามารมณ์ เพราะเป็นแต่เพียงก้อนหินทับหญ้า ไม่ได้แก้ที่สาเหตุแท้จริง

การดำริในพยาบาท พยาบาท คือความรู้สึกในฝ่ายโกรธ เกลียด ก้าวร้าว อหามาด เคียดแค้นชิงชัง เกิดจากการสัมผัสทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ด้วยมิจฉาทิฐิ จึงปรุงแต่งให้เป็นเวทนาภายใน เช่น โกรธ เกลียด ขัดเคือง เป็นต้น

พยาบาท เกิดจากการสัมผัสที่เป็นมิจฉาทิฐิ แล้วสะสมไว้เป็นความเคียดชัง เกิดทุกข์อยู่ข้างใน ส่งผลออกมาข้างนอกคือ การทะเลาะวิวาท การประหัตประหารกัน ส่งผลให้ทุกข์วุ่นวายแก่สังคม

การละความดำริในการพยาบาท คนเป็นจำนวนมาก เมื่อเกิดการดำริในพยาบาท จะปล่อยให้ดำริต่อ จนกลายเป็นกระทำผิด ทางกาย ทางวาจา

ถ้ามาดูธรรมชาติของความพยาบาท จะเห็นว่ามิได้อยู่ตลอดเวลา จะมีเมื่อมีการดำริเป็นครั้งคราวเท่านั้น ดังนั้น เมื่อใดที่เกิดความดำริในพยาบาทขึ้น เมื่อนั้น ให้สัมมาทิฐิมาทับ ไปดับสมาธิมาบังคับ กาย บังคับจิต ไม่ให้ไปเบียดเบียนผู้อื่นและตนเองทั้งทางกายและทางวาจา สูงขึ้นไปอีก เมื่อเกิดความดำริในพยาบาท สัมมาทิฐิ มาทับ มองเห็นโทษคือความทุกข์ใจ แม้แต่เพียงดำริก็มีความทุกข์แล้ว ต่อไปจะไม่ดำริในความพยาบาท เปลี่ยนให้ดำริไปในเมตตา เมื่อดำริไปในเมตตา จะรู้สึกสบาย ไม่เร่าร้อน ทำให้ใจสงบเย็น ทำบ่อยเข้า ๆ จิตมั่นคงเพิ่มขึ้น อาศัยสมาธิเข้ามาช่วยอีก ศีลกับบริสุทธิ์เพิ่มขึ้นถึงขั้นเป็นอธิศีล

การเปลี่ยนความดำริไปในเมตตา มันอาจจะฝืนความรู้สึกที่เคยชินอยู่ จึงต้องอาศัยสมาธิ คือ ความเข้มแข็งของจิตที่จะหักห้ามไม่ให้ดำริไปในทางที่เคียดชัง ทำบ่อย ๆ ความพยาบาทจะค่อย ๆ ฝ่อนคลายหายไป

การดำริในการเบียดเบียน การดำริในการเบียดเบียน ข้อนี้เกิดจากมิจฉาทิฐิ คือความเห็นผิด เข้าใจผิด เป็นอาการของความหลง หรือเรียกว่าอวิชชาก็ได้ คือไม่รู้ตามกฎของความเป็นจริงของธรรมชาติ เพราะความมก่งายที่เป็นนิสัย จึงดำริกระทำในสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดสติปัญญาคือ สัมมาทิฐิ จึงทำให้เกิดการเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น และก็เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเช่นกัน เกิดในขณะที่มีมิจฉาทิฐิเข้ามาครอบงำ

เมื่อเกิดการด่าในการเบียดเบียนเข้าไปสะสมในจิตแล้ว จะมีพฤติกรรมออกมาที่เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น เช่นการพูดเสียงดังในห้องประชุมไปกลบเสียงผู้บรรยาย ผู้เข้าประชุมฟังไม่ชัด ทำกิจกรรมใน ล้อมไม่ทำความสะอาดให้เรียบร้อย ลูกไม่เชื่อฟังพ่อแม่ ศิษย์ไม่เชื่อฟังครู สุนัขหรือพ่นควันใส่หน้าผู้อื่น ผู้หญิงแต่งกายเปิดอวัยวะบางส่วนทำให้ผู้พบเห็นเกิดความกำหนัด หนังสือพิมพ์ลงข่าวทำให้ผู้อื่น เสื่อมเสียจริยธรรม เอาสัตว์มาต่อสู้กันเพื่อหวังความสนุก ฯลฯ เช่นนี้ ก็เพราะความโง่เขลา มีมิจฉาทิฎฐิ เป็นเหตุ

มองให้ลึกลงไปอีก ด่าแล้วทำให้ตัวเองเกิดความกลัว เกิดความน้อยเนื้อต่ำใจ ทำให้จิตหดหู่ เศร้าหมอง ทำให้จิตฟุ้งซ่านลังเลกระวนกระวายนอนไม่หลับ นี่เป็นการเบียดเบียนตนเอง ด้วยอำนาจ ของการด่าที่เป็นมิจฉาทิฎฐิเข้าไปผสมในจิต

เราจะห้ามจิตไม่ให้ด่าไม่ได้ เพราะธรรมชาติของจิตเป็นเช่นนั้น แต่เราสามารถเอาสัมมาทิฎฐิ คือตัวปัญญาไปกลั่นกรองดูได้ว่า อะไรควรปล่อยให้ด่าไป อะไรควรเปลี่ยนเสีย เช่นถ้าด่าไปในทาง กุศล ก็ปล่อยให้ด่าไป ถ้าด่าไปในทางอกุศลก็เปลี่ยนการด่าเสีย คล้าย ๆ กับน้ำที่ไหลอยู่ในลำธาร เมื่อน้ำนั้นไหลอยู่ตลอดเวลา เราจะปิดกั้นไม่ให้ น้ำไหลตลอดไปไม่ได้ แต่เราสามารถเปลี่ยนทิศทาง ของน้ำให้ไหลไปในทางที่เป็นประโยชน์ได้

การเปลี่ยนกระแส น้ำ ต้องอาศัยพลังงานช่วย ฉันทิ การเปลี่ยนกระแสของความด่า ต้อง อาศัยพลังงานช่วย ฉันทินั้น

พลังงานในการเปลี่ยนกระแสของความด่า ได้แก่สมาธิและศีล สมาธิใช้ไปทำกับจิต ศีลใช้ไป ทำกับกายและวาจา สัมมาทิฎฐิไปทำกับความด่าให้เป็นด่าที่ชอบ ผู้มีสัมมาทิฎฐิได้ชื่อว่าเป็นผู้สำรวจ จิต แล้วจะพ้นจากสิ่งที่มาทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ คือตัวมารร้าย ดังที่พระองค์ตรัสว่า “เย จิตตํ สญญ เมสุสนฺติ โมกฺขุนฺติ มารพฺนุชฺชา แปลว่า ผู้ที่สำรวจจิต (มีสัมมาทิฎฐิอยู่ทุกเมื่อ) จักพ้นจากปวงแห่งมาร” หมายความว่า จะไม่ตกไปเป็นทาสของกิเลสในรูปแบบต่าง ๆ

จึงสรุปได้ว่า “การฝึกคน” ไม่ว่าจะฝึกตนเองหรือฝึกผู้อื่น ต้องฝึกให้ครบทั้งสามองค์ประกอบนี้

1. ฝึกกาย ให้มีความเจริญสมบูรณ์ มีพลานามัยดี พร้อมทั้งไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ทาง กาย ทางวาจา คือมีศีลธรรมพร้อม
2. ฝึกจิต ให้มีการรับรู้ดี นึกคิดได้ดี มีความจำดี รู้สึกได้ดี มีความมั่นคงคือมีสมาธิสมบูรณ์ ไม่ ตกอยู่ภายใต้ของเวทนาต่าง ๆ
3. ฝึกทิฎฐิ คือทำความเข้าใจให้เป็นความเห็นที่ถูกต้อง ที่เรียกว่าสัมมาทิฎฐิหรือปัญญา

เมื่อฝึกได้ครบทั้งสามองค์ประกอบ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา บริบูรณ์แล้ว จึงได้ชื่อว่าเป็นคนที่ได้ รับการฝึกที่สมบูรณ์ การศึกษาที่ถูกต้อง ต้องประกอบด้วยองค์สามนี้ ผู้ที่ได้รับการศึกษาไม่ครบ จะ เป็นคนที่สมบูรณ์ไม่ได้ แม้ว่าจะได้ปริญญาสูง ๆ ก็ตาม เพราะจะเกิดผลคือเบียดเบียนตนเอง เบียด เบียน ผู้อื่นอยู่