

พระเทพโสภณเทศนา เล่มที่ ๔

การควบคุมสัญชาติญาณ

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

มูลนิธิพุทธธรรม

สพุพทาน์ ธมฺมทาน์ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง

การควบคุมสัญญาชาติญาณ

© พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

ISBN 974-7890-44-5

พิมพ์ครั้งที่ ๑ - มกราคม ๒๕๓๕	๓,๕๐๐ เล่ม
- มูลนิธิพุทธธรรม	๓,๐๐๐ เล่ม
- ผู้มีจิตศรัทธา พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน	๕๐๐ เล่ม

สำนักพิมพ์	มูลนิธิพุทธธรรม ๘๗/๑๒๖ ถนนเทศบาลสงเคราะห์ แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๕๐๐ โทร. ๕๘๕-๕๐๑๒, ๕๘๐-๒๗๑๕ โทรสาร ๕๕๔-๔๗๕๑
จัดจำหน่าย :	สายส่งดวงแก้ว บริษัท สหธรรมมิก จำกัด โทร. ๔๑๒-๓๐๘๗
โรงพิมพ์ :	บริษัท สหธรรมมิก จำกัด ๕๔/ ๘-๕ ซอยจรัญสนิทวงศ์ ๑๒ ถนนจรัญสนิทวงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ โทร. ๔๑๒-๓๐๘๗, ๘๖๔-๐๔๓๔-๕, ๐๑-๕๒๓-๘๘๒๕

๓๕ บาท

คำนำ

ธรรมเนียมของท่านเจ้าคุณพระเทพโศภณ (ประยูร
ธมฺมจิตฺโต) เป็นที่รู้จักกันไปว่า เป็นธรรมเนียมที่มีความลึกซึ้ง
พร้อมทั้งอ่านเข้าใจง่าย และประกอบด้วยธรรมहरษา ทำให้
หนังสือของท่านเป็นแหล่งแห่งความรู้และความเพลิดเพลินภายในตัว
มูลนิธิพุทธธรรมได้เล็งเห็นคุณค่าอันสูงส่งของธรรม
เทศนาเหล่านั้น จึงได้กราบนมัสการขออนุญาตจากท่านเจ้า
คุณที่จะพิมพ์หนังสือชุด “พระเทพโศภณเทศนา” เพื่อเป็นการ
เผยแพร่ โดยส่วนหนึ่งของหนังสือจะได้แจกใน สถานที่ต่างๆ
และอีกส่วนหนึ่งจะได้จัดวางจำหน่ายเช่นเดียวกับหนังสือเล่ม
อื่นๆ ที่มูลนิธิฯ จัดพิมพ์ขึ้น

มูลนิธิพุทธธรรม ขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณ
พระเทพโศภณ ที่อนุญาตให้จัดพิมพ์หนังสือเหล่านี้ไว้ ณ ที่
นี้ด้วย และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ธรรมคำสั่งสอนขององค์
สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะได้เกิดประโยชน์ในวงกว้าง
ยิ่งขึ้นไป

มูลนิธิพุทธธรรม

ประวัติ

ของ

พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

เปรียญธรรม ๙ ประโยค (ขณะเป็นสามเณร), พ.ม., พท.บ.,
(เกียรตินิยมอันดับ ๑), M.A., M.Phil., Dip. in French, Ph.D.
(Philosophy)

อุปสมบทในพระบรมราชาอุปถัมภ์ที่วัดพระศรีรัตนศาสดาราม
เคยเป็นพระธรรมทูตประจำวัดธัมมมาราม ชิคาโก สหรัฐอเมริกา
เคยเป็นคณบดีบัณฑิตวิทยาลัยและรองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ
วางแผน มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชาอุปถัมภ์

ปัจจุบันเป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดประยุรวงศาวาสวรวิหาร และ
อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นอาจารย์พิเศษมหาวิทยาลัยต่างๆ เช่น จุฬาลงกรณ์มหา-
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล มหาวิทยาลัย ศรี
นครินทรวิโรฒประสานมิตร มหาวิทยาลัยศิลปากร มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย
มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม

เป็นวิทยากรบรรยายในสถาบันพัฒนาข้าราชการพลเรือน
สำนักงาน ก.พ. สถาบันข้าราชการตุลาการ สถาบันข้าราชการฝ่าย
อัยการ สถาบันผู้บริหารการศึกษา สถาบันจิตวิทยาความมั่นคง
วิทยาลัยการปกครอง กรมการศาสนา สภากาชาดไทย การไฟฟ้า
นครหลวง บริษัทการบินไทย บริษัทปูนซิเมนต์ไทย ฯลฯ

เป็นนักเขียน ผลงานทางวิชาการและหนังสือธรรมบรรยาย
หลายเล่ม เช่น เปรียบเทียบแนวคิดพุทธทาสกับชาตรี, พุทธศาสนากับ
ปรัชญา, พระพุทธประวัติ, ระเบียบการปกครองคณะสงฆ์ไทย, พรใดก็ ไร้
ค่าถ้าไม่ทำ, พัฒนาชีวิตด้วยแนวคิดเชิงคุณธรรม, ธรรมเพื่อชีวิตใหม่, กรรม
การเวียนว่ายตายเกิด, ธรรมานุสรณ์วีรชนประชาธิปไตย, ด้วย ความหวัง
และกำลังใจ, มองสังคมไทย, ทางแห่งความสำเร็จ, มณีแห่ง ปัญญา :
คุณธรรมสำหรับนักบริหาร, ทำความดีมีความสุข, ศิลปะแห่ง การใช้
ปรัชญาแก้แค้นและสร้างสุข, อยู่อย่างไรให้เป็นสุข, A Buddhist Approach
to Peace, Selflessness in Sartre's Existentialism and Early Buddhism
ฯลฯ

สารบัญ

การควบคุมสัญญาชาตญาณ	๑
สัญญาชาตญาณคืออะไร	๒
สัญญาชาตญาณกับวิจนธรรม	๕
สัญญาชาตญาณกับตัณหา	๑๐
สัญญาชาตญาณในพระพุทธศาสนา	๑๔
กิเลสตามระดับ	๑๘
หลักการควบคุมสัญญาชาตญาณ	๒๓
ศีลควบคุมสัญญาชาตญาณ	๒๖
จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม	๒๘
สมถวิธิ	๓๘
วิปัสสนาวิธิ	๔๓
แรงจูงใจฝ่ายสูง	๕๑
บทสรุป	๕๗
งานเผยแพร่ธรรมมูลนิธิพุทธธรรม	๕๙

การควบคุมสัญชาติญาณ

๗๗๗๗๗๗๗๗

ต่อไปนี้จะบรรยายเรื่อง "การควบคุมสัญชาติญาณ" สัญชาติญาณมีทั้งฝ่ายสูงและฝ่ายต่ำ ฝ่ายสูงนั้นเราควรจะพัฒนา ส่วนฝ่ายต่ำเราควรจะควบคุม สัญชาติญาณบางอย่าง เป็นสิ่งที่ดี เช่นสัญชาติญาณในการหลบภัย สัญชาติญาณในการป้องกันตัว ถ้าใครมาข้างหลังจะตีหัวท่าน ท่านจะหลบหนีที ด้วยสัญชาติญาณในการหลบภัย เพราะธรรมชาติช่วยให้ท่าน รู้จักหลบภัย ท่านจึงรอดชีวิตมาจนถึงทุกวันนี้ แต่ท่านเชื่อไหมว่า ถ้าหากว่าท่านไม่ควบคุมสัญชาติญาณในการหลบภัยให้ดี สัญชาติญาณนี้ก็กลับจะสร้างภัยให้ท่าน

เหตุเกิดหลายปีมาแล้วที่อินเดีย มีหอคอยชื่อกุฑุมินาร์ ซึ่งมีบันไดเวียนขึ้นลงทางเดียว เด็กนักเรียนระดับมัธยมปลาย

* ปาฐกถาธรรมแสดงแก่นิเทศน์ศึกษาประธานชมรมพุทธศาสน์ทุกสถาบัน ณ วัดศรีวงค์ จังหวัดนครสวรรค์ วันที่ ๒๕ สิงหาคม ๒๕๓๑

ขึ้นไปชมหอคอยกันเป็นแถวๆ เลย มีที่ชมวิวนาดาดฟ้าชนิดเดียว
 เด็กนักเรียนจำนวนมากพากันขึ้นไป ในระหว่างที่พวกเขากำลัง
 อยู่ในหอคอยนั้น ไฟฟ้าดับลงกระทันหันทำให้เด็กตกใจกลัว
 สัญชาติญาณในการหลบภัยทำให้ต่างคนต่างวิ่งลงมา บันไดเวียน
 มีที่ว่างพอให้ลงได้ชั้นละสองคนเท่านั้นเอง คนข้างบนก็พยายาม
 วิ่งลงมาหลักคนข้างล่างหล่นตามกันเป็นแถว กลิ้งทับกันลงมา
 ปรากฏว่าการหลบภัยในวันนั้นทำให้เด็กนักเรียนเหยียบกันตาย
 ๒๐ คน สัญชาติญาณในการหลบภัยที่ไม่ควบคุมให้ดีนั้นอาจ
 สร้างภัยได้เหมือนกัน

สัญชาติญาณคืออะไร

พอจะพูดเรื่องนี้ก็เกิดปัญหาขึ้นมาทันทีว่า สัญชาติญาณคือ
 อะไร ยิ่งให้พระพูดนั้นก็ต้องถามพระว่าเอาคัมภีร์เล่มไหนมา
 อ้าง พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องสัญชาติญาณไว้ในคัมภีร์อะไร พระ
 ตั้งนะโมแล้วจะต้องอ้างบาลีเล่มไหน ปรากฏว่าไม่พบบาลีที่อ้าง
 พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนเรื่องสัญชาติญาณโดยตรง ไม่มีคำนี้ใน
 พระไตรปิฎก คำว่าสัญชาติญาณเป็นศัพท์ภาษาบาลีซึ่งไม่มีอยู่
 ในคัมภีร์พระไตรปิฎก

คำว่าสัญชาติญาณเป็นศัพท์บัญญัติขึ้นสำหรับแปลคำศัพท์

ทางจิตวิทยาภาษาอังกฤษคำหนึ่ง คำนี้เป็นคำทางจิตวิทยาของตะวันตก เมื่อนักจิตวิทยาไทยเอามาใช้จึงเห็นควรที่จะบัญญัติศัพท์ใช้แทนในภาษาไทย เหมือนกับที่เราบัญญัติคำว่าปรัชญาเพื่อเรียกแทนคำว่า philosophy ถ้าท่านต้องการรู้ว่าปรัชญาคืออะไร ท่านต้องรู้ว่า philosophy คืออะไร ในท่านองเดียวกันสัญชาตญาณคือคำที่บัญญัติในภาษาไทย สำหรับคำในภาษาอังกฤษว่า instinct ถ้าท่านต้องการที่จะรู้ว่าสัญชาตญาณคืออะไร ท่านก็ต้องศึกษาความหมายของคำว่า instinct เมื่อวิเคราะห์ดูเราพบว่าคำว่า instinct นั้นมาจากภาษาลาตินว่า *instinctus* หมายถึง impulse คือแรงกระตุ้นหรือแรงขับ

ดังนั้น สัญชาตญาณจึงได้แก่แรงกระตุ้นที่มีอยู่ในจิตใจของทุกคน เป็นพลังขับที่จะทำให้เราแสดงพฤติกรรมออกมา และพลังอันนั้นเป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ ไม่ได้เรียนมาจากไหน ไม่มีใครสอน ถ้าพลังหรือแรงกระตุ้นอันนั้นเป็นฝ่ายต่ำเราเรียกว่าสัญชาตญาณดิบ การเช่นฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ในสงครามกลางเมืองต่าง ๆ ล้วนแสดงลักษณะแห่งสัญชาตญาณดิบทั้งนั้น สัญชาตญาณดิบประเภทนี้บางที่เราก็เรียกว่ากิเลสตัณหาก็ได้ ประเด็นสำคัญก็คือว่าสัญชาตญาณเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองไม่มีใครสอน เหมือนกับคำพังเพยว่า *หนามแหลมมีใครเสียม มะนาว*

กลมเกลี้ยงปมมีใครกลิ้ง อันนั้นเป็นลักษณะตามธรรมชาติ เกิดขึ้นมาเอง สิ่งที่มีชีวิตทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉานย่อมมีพลังกระตุ้นซึ่งเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติที่เราเรียกว่าสัญชาตญาณ

คำบาสีว่าสัญชาตญาณมาจากคำว่า สัญชาต แปลว่า เกิดเอง และคำว่า ญาณ คือความรู้เฉพาะเรื่อง เมื่อมาบวกกันได้ คำว่า สัญชาตญาณ แปลว่าความรู้เฉพาะเรื่องซึ่งเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ คำว่าเกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแปลมาจากคำว่า inborn หรือ innate รวมความว่าสัญชาตญาณคือความรู้บางอย่างที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติไม่มีใครสอน

สัญชาตญาณมีกันทั้งมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน เมื่อสังเกตสัญชาตญาณของสัตว์เดรัจฉานเราจะพบว่ามันสามารถทำอะไรโดยที่เราไม่เห็นว่ามันสอนและเรียนกันเลย เช่น ลูกไก่พ้อออกจากไข่ก็สามารถหาอาหารโดยการเขี่ยแผ่นดิน แม่ไก่ไม่ต้องสอนวิธีเขี่ยแผ่นดิน ไม่ต้องส่งเข้าเรียนมหาวิทยาลัย สุนัขทุกตัวรู้จักเห่าหอน เวลานั้นจะท่อมหรือฝนจะตกหนักฝูงมดพากันอพยพขนไข่ขึ้นไปที่สูง ชาวทะเลจะรู้ทันทีว่าถ้าฝูงมดเดินขบวนขนไข่แสดงว่าฝนจะตกน้ำจะท่วม นี่เป็นสัญชาตญาณของมด

หมาเรามีสัญชาตญาณแปลกประหลาด หมาล่าคือต่อชนิดต่าง ๆ ที่ใช้ดินเหนียวทำรั้วขนาดเท่ากำปั้นติดตามฝาบ้าน เสา

เรือนหรือที่ร่มอื่นๆ หมาร่าจะไขหิ้งไว้ในรัง หมาร่าที่เป็นพ่อแม่ได้ค่อยนอนหลายตัวให้สลบแล้วชนมาวางไว้ในรัง จากนั้นก็ปิดทางเข้าออก ตัวพ่อแม่พากันหิ้งรังไปไม่นานก็ตาย ลูกหมาร่าทุกตัวเกิดออกจากไขมากำพราไม่เห็นหน้าพ่อแม่ ตอนที่พวกมันยังเล็กมากก็อาศัยกินตัวนอนที่พ่อแม่หิ้งไว้ในรังเป็นอาหารพอแข็งแรงดี อาหารหมด มันก็ออกจากรังไปใช้ชีวิตเหมือนพ่อแม่ของมัน ก่อนจะตายหมาร่าก็จะทำรังแล้วไขหิ้งไว้พร้อมเตรียมอาหารไว้ให้เหมือนกับที่พ่อแม่ของพวกมันเคยทำมาหมาร่าทำอย่างนี้โดยไม่มีใครสอน พวกมันไม่ได้เรียนมาจากพ่อแม่เพราะตั้งแต่เกิดมาหมาร่าไม่มีโอกาสเห็นพ่อแม่ พวกมันทำไปตามสัญชาตญาณ

สัญชาตญาณกับวัฒนธรรม

ที่นี้เรามาดูสัญชาตญาณในมนุษย์ที่มีลักษณะบางอย่างคล้ายกัน การกินอาหาร การหลบภัย การแพร่พันธุ์เหล่านี้เป็นสัญชาตญาณที่เกิดขึ้นเอง ถ้าศึกษาที่มาเราจะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้มีอยู่ในจิตใจของคนเรามาตั้งแต่เกิด เช่นเด็กร้องเมื่อหิวนมและรู้จักตีมนมมารดา นักจิตวิทยาชื่อวูดเวิร์ธ (Woodworth) ได้ให้แนวการอธิบายว่าสิ่งที่จะเป็นสัญชาตญาณต้องเข้าเกณฑ์ ๔

ประการด้วยกัน นั่นคือสัญชาตญาณจะต้องมีลักษณะดังต่อไปนี้

๑. เป็นความรู้บางอย่างที่มีติดตัวมาแต่กำเนิด
๒. เป็นความรู้ที่ไม่มีใครสอนให้ เช่น ไก่เขี่ยแผ่นดิน แม่ไก่ไม่ต้องสอน เด็กหิวร้องหาอาหารเอง ไม่ต้องมีใครสอน
๓. เป็นลักษณะที่เสมอต้นเสมอปลาย เช่นสัญชาตญาณแห่งการหลบภัยของกวางทำให้มันกลัวและวิ่งหนีสิงโต เมื่อใดก็ตามที่กวางได้ยินเสียงคำรามของสิงโต มันจะต้องวิ่งหนีทุกครั้ง เคยมีคนทดลองเอาลูกม้าซึ่งไม่เคยได้ฟังเสียงของสิงโตเลย พอคนเปิดเทปบันทึกเสียงของสิงโต ลูกม้าตกใจวิ่งหนีทันที ทั้งที่มันไม่เคยฟังเสียงสิงโตมาก่อน และทุกครั้งที่เปิดเทปบันทึกเสียงสิงโต ลูกม้าจะพยายามวิ่งหนี ปฏิกริยานี้เสมอต้นเสมอปลาย
๔. เป็นลักษณะร่วมของเผ่าพันธุ์ หมายความว่า เป็นลักษณะสากลทั่วไปแก่สัตว์ทุกตัวในประเภทเดียวกัน เช่น ไก่ทุกตัวจะต้องเขี่ยแผ่นดิน สุนัขทุกตัวจะต้องเห่าหอน

ลักษณะเฉพาะของเผ่าพันธุ์หนึ่งอาจไม่ใช่ลักษณะของสัตว์เผ่าพันธุ์อื่น อย่างเช่นลิงจะมีลักษณะประจำของลิง มนุษย์จะมีลักษณะประจำของมนุษย์ แม้มนุษย์จะมีสัญชาตญาณบางอย่างคล้ายกับสัญชาตญาณของสัตว์เคี้ยวเอื้อง แต่มนุษย์ก็มีสัญชาตญาณบางอย่างที่สัตว์เคี้ยวเอื้องไม่มี

ที่ว่าสัตตชาติญาณบางอย่างของมนุษย์คล้ายกับสัตตชาติญาณของสัตว์เดรัจฉานนั้น นักปราชญ์ตะวันออกกล่าวยืนยันไว้เป็นภาษาบาลีว่า

อาหารนินทา ภยเมถุนฉจ
สามภยเมตปฺปสุภิ สมานา
ธมฺโม ทิ เตธฺ อธิโก วิเสโส
ธมฺเมเน วินา ปสุภิ สมานา

การกิน การนอน การกัณฑ์ และการสืบทพันธุ์
ทั้งสี่อย่างนี้มีเสมอกันในมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน
ธรรมเท่านั้นที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน
เมื่อปราศจากธรรม มนุษย์ก็เสมอกับสัตว์เดรัจฉาน

สัตตชาติญาณทั้งสี่คือการกิน การนอน การกัณฑ์ การ
สืบทพันธุ์เป็นลักษณะร่วมกันของมนุษย์และสัตว์เดรัจฉาน ถ้า
มนุษย์ทำตามสัตตชาติญาณที่ว่านี้อย่างเดียวมนุษย์ก็ไม่ต่าง
จากสัตว์เดรัจฉาน แต่เนื่องจากมนุษย์มีธรรมสำหรับควบคุม
สัตตชาติญาณอันนั้น มนุษย์จึงประเสริฐกว่าสัตว์เดรัจฉานสมกับ
ชื่อว่ามีมนุษย์ที่แปลว่าผู้มีจิตใจสูง มนุษย์จึงเป็นสัตว์ที่ประเสริฐ
เพราะควบคุมสัตตชาติญาณได้ด้วยธรรมนั่นเอง

ธรรมที่ใช้ควบคุมสัตตชาติญาณของมนุษย์ก็คือวัฒนธรรม
(culture) หมายถึงเครื่องทำความเจริญให้กับมนุษย์ วัฒนธรรม

นี่เองที่ทำให้มนุษย์พัฒนาล้าหน้าสัตว์เครื่องจาน และถ้า
วัฒนธรรมใดพัฒนาล้าหน้าวัฒนธรรมอื่นเราก็เรียกวัฒนธรรม
นั้นว่าอารยธรรม (civilization)

ดังนั้น แม้มนุษย์จะกินอาหารเช่นเดียวกับสัตว์ทั่วไป แต่
มนุษย์ก็มีวัฒนธรรมในการรับประทาน มนุษย์สมัยนี้มีวัฒนธรรม
ในการสร้างที่พักอาศัยล้าหน้ามนุษย์ถ้าในยุคโบราณมากนัก และ
เมื่อถึงวัยมีคู่ครองตามที่สัญชาตญาณด้านนี้เรียกร้อง ผู้ชายสมัย
นี้ก็ไม่ใช่วิธีตีหัวผู้หญิงแล้วลากเข้าถ้ำเหมือนมนุษย์สมัยหิน ทุก
วันนี้เรามีวัฒนธรรมการแต่งงานที่ขัดเกลาสัญชาตญาณทางเพศ
ของมนุษย์ให้คงงาม

การที่มนุษย์สามารถสร้างวัฒนธรรมและถ่ายทอดสืบต่อ
กันมาจนเป็นมรดกของสังคมได้นั้นเพราะมนุษย์มีเอกลักษณ์
ประจำเผ่าพันธุ์ที่สัตว์อื่นไม่มี เราจะเรียกว่าเป็นสัญชาตญาณ
ประจำมนุษย์ก็ได้ นั่นคือความสามารถในการใช้ภาษา นัก
ปรัชญาภาษาชื่อโนม ชอมสกี (Noam Chomsky) กล่าวว่า
ความสามารถในด้านภาษาเป็นสิ่งที่มติดัดมนุษย์มาตั้งแต่เกิด
(innate) หลักไวยากรณ์สากลมีอยู่ในใจของมนุษย์ทุกคน ซึ่ง
สัตว์อื่นไม่มี มนุษย์พูดภาษาได้เพราะมีระบบไวยากรณ์สากลใน
จิตใจ นอกแก็วนกขุนทองถึงจะเลียนแบบพูดภาษาคนได้บ้าง แต่

มันไม่มีระบบไวยากรณ์สากลในจิตใจ ระบบไวยากรณ์สากลนั้น มีอยู่เฉพาะในมนุษย์ เป็นสัญชาตญาณที่สอนกันไม่ได้ ถ้าเราไม่มีสิ่งนี้เราจะพูดไม่ได้ โนม ชอมสกีจึงกล่าวว่า มนุษย์เป็นสัตว์ที่ใช้ภาษา ถึงสิ่งจะมีสมองที่ฉลาดแต่ถึงก็พูดภาษาไม่ได้ เพราะถึงไม่มีระบบไวยากรณ์สากล เหตุนั้นถึงจึงไม่สามารถถ่ายทอดวัฒนธรรมจากลิงรุ่นหนึ่งไปสู่ลิงอีกรุ่นหนึ่ง แต่เพราะมนุษย์มีภาษา มนุษย์จึงถ่ายทอดวัฒนธรรมได้

สัตว์ไม่สามารถสื่อภาษาซับซ้อนด้วยระบบไวยากรณ์ มันจึงไม่สามารถถ่ายทอดวัฒนธรรมจากบรรพบุรุษไปสู่อนุชนของมัน ดังเช่นลิงไม่เคยพัฒนาที่อยู่อาศัยให้ดีจากเดิม ลิงสมัยนี้ไม่พัฒนาขึ้นจากบรรพบุรุษของมัน ลิงไม่สามารถสร้างตึกที่หักอาศัยเหมือนมนุษย์ เพราะมันไม่สามารถถ่ายทอดความรู้ด้านวัฒนธรรม แต่มนุษย์พัฒนาได้เพราะเราใช้ภาษาเป็นสื่อถ่ายทอดองค์ความรู้ มนุษย์สมัยหินเคยอยู่ถ้ำเหมือนลิงสมัยนั้นอยู่บนยอดไม้ แต่สมัยนี้มนุษย์อยู่ตึก ส่วนลิงสมัยนี้ก็อยู่บนยอดไม้ ลิงสมัยก่อนเป็นอย่างไกลิงสมัยนี้ก็เป็นอย่างนั้น ลิงไม่รู้จักสร้างบ้านที่หักอาศัย ในเรื่องนี้ลิงสู้ไม่ได้เพราะนกรู้จักทำรังตามสัญชาตญาณ แต่รังนกกระจาบสมัยนี้ก็ไม่มีดีไซน์ที่แปลกใหม่จากรังนกกระจาบสมัยก่อน

สัญชาตญาณกับตัณหา

คำว่า instinct (สัญชาตญาณ) ในภาษาอังกฤษนั้นเป็นศัพท์ภาษาชาวบ้านที่เข้ามาในวงวิชาการจิตวิทยา เพราะนักจิตวิทยาคนหนึ่งเข้ามาสอนในมหาวิทยาลัย นักวิชาการบางคนพยายามที่จะให้เลิกใช้คำนี้เพราะมีความหมายคลุมเครือในทางวิชาการ นักจิตวิทยาผู้ใช้คำนี้เป็นคนแรกในวงวิชาการคือ ซิกมุนด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) แห่งสำนักจิตวิเคราะห์ เขาเริ่มใช้คำว่า instinct (สัญชาตญาณ) ในวงวิชาการจิตวิทยา

ฟรอยด์ให้คำนิยามสัญชาตญาณไว้ว่า สัญชาตญาณคือแนวโน้มภายในจิตใจที่ติดตัวมาแต่กำเนิด ไม่มีใครสอน มันทำหน้าที่เป็นพลังกระตุ้นอยู่เบื้องหลังพฤติกรรมของมนุษย์

ฟรอยด์ถือว่ามนุษย์มีสัญชาตญาณอยู่ ๓ ประการดังนี้

คำแรกที่สุดที่เขาใช้ในหนังสือยุคแรกของเขาก็คือ libido แปลเป็นภาษาอังกฤษว่า sexual instinct (สัญชาตญาณทางเพศ) สัญชาตญาณทางเพศนั้นเทียบกับกามฉันทหาในพระพุทธศาสนา ฟรอยด์กล่าวว่ามนุษย์ทุกคนมีสัญชาตญาณทางเพศด้วยกันทั้งนั้น สัญชาตญาณทางเพศมีความหมายกว้าง ไม่ใช่เรื่องกามารมณ์หรือเซกส์อย่างเดียว แต่หมายถึงแรงกระตุ้นที่ทำให้มนุษย์แสวงหาความสนุกสนานเพลิดเพลิน มันเป็นพลังขับที่มาจาก

สัญชาตญาณทางเพศ

เราจะเห็นได้ว่าพฤติกรรมของมนุษย์อยู่ในกรอบสัญชาตญาณนี้เป็นส่วนมาก ไม่ว่าท่านจะทำอะไรก็ตาม เช่นแสวงหาความสนุกสนานหรือเรียนหนังสือล้วนเป็นเพราะแรงขับของสัญชาตญาณทางเพศ ลองวิเคราะห์ดูว่าที่ท่านเรียนหนังสือให้จบมหาวิทยาลัยเพราะอะไร เพราะท่านต้องการความรู้ได้ปริญญาออกไปทำงานหาเงิน ถ้ามองว่าหาเงินไปทำอะไร คำตอบก็คือว่าเพื่อแสวงหาความสนุกสนานหรือความเพลิดเพลินซึ่งเป็นการสนองสัญชาตญาณทางเพศหรือกามตัณหาที่แปลว่าความอยากได้สิ่งที่น่าปรารถนาน่าพอใจ กามตัณหาเป็นพลังผลักดันที่อยู่เบื้องหลังพฤติกรรมส่วนใหญ่ของคนเรา ดังคำประพันธ์ของนักปราชญ์ไทยที่ว่า

อันเรื่องราวตัณหาที่มีสาหัส

ถ้าใครคัมมันได้ฉันทให้ถอง

สู้อุคส์ท่าเรียนวิชาหาเงินทอง

ก็เพราะของสิ่งเดียวมันเกี่ยวกวน

พรอยด์กล่าวว่าแม้แต่เด็กเล็กก็มีสัญชาตญาณทางเพศ เวลาเด็กเล็กคุตคุนมนั้น เด็กจะหยุดร้องไห้ไม่ใช่เพราะอิมแต่เพราะเพลิดเพลิน บางครั้งเด็กไม่หิวแต่ก็คุตคุนมนั้นแสดงว่า

เด็กกำลังหาความสุขทางเพศจากปากของเขา ผู้หลักผู้ใหญ่ว่าพรอยด์กันใหญ่ที่หาว่าเด็กใจแคบตั้งแต่ยังไม่ถึงขวบ ตอนหลังพรอยด์เลิกพูดเรื่องนี้เพราะโดนต่อต้านมาก

สัญชาตญาณที่สองเรียกว่าสัญชาตญาณรักชีวิต (Life instinct) ตรงกับภวคัตถะหาคือความอยากมีอยากเป็นในพระพุทธศาสนา คนบางคนแสวงหาชื่อเสียง เกียรติยศ และต้องการที่จะเป็นอมตะ เพราะเขามีสัญชาตญาณในการรักษาชีวิตเอาไว้ การที่หญิงชายแต่งงานกันอาจเป็นเพราะกามคัตถะก็ได้ หรือเพราะภวคัตถะก็ได้ คือเพราะต้องการให้มีทายาทมาสืบต่อพวกเขาต่อไปเพื่อว่าพวกเขาจะได้ไม่ดับสูญหรือถูกลืม ทุกคนมีสัญชาตญาณอย่างนี้ แม้แต่พืชบางอย่างก็มีสัญชาตญาณในการรักษาชีวิต เช่นต้นไมยราบพอโดนกระแทกจะหุบราวเพื่อหลบภัย การหลบภัยเป็นไปตามสัญชาตญาณรักชีวิต ท่านเคยสังเกตต้นไผ่ไหม ต้นไผ่จะออกดอกที่เรียกว่าชูย์ไผ่ก็ต่อเมื่อดินแดนแถบนั้นแห้งแล้งกันดารติดต่อกันหลายปี ในเวลาเช่นนั้นต้นไผ่จะออกดอกออกเมล็ดได้ครั้งเดียวแล้วก็ตาย เหมือนกับต้นไผ่รู้ว่า จะตายเพราะความแห้งแล้งนั้น มันไม่ยอมสูญพันธุ์จึงออกดอกออกเมล็ด นี่คือสัญชาตญาณในการรักษาชีวิต สัญชาตญาณเช่นนี้ไม่มีเฉพาะพืชเท่านั้น สัตว์ก็มีเหมือนกัน และยังมนุษย์

ยิ่งสำคัญใหญ่ มนุษย์อยากเป็นอมตะอยากเป็นเทพเจ้า เพราะไม่ต้องการดับสูญ ไม่มีใครอยากเกิดหนเดียวตายหนเดียว ถ้าใครรู้ว่ามิวิมานรอดคนอยู่บนสวรรค์ก็ไม่กลัวตายมากนัก สัญชาตญาณนี้ชาวพุทธเรียกว่าภวตัณหาคือความอยากมีอยากเป็นที่ ทำให้เรารักษาชีวิตและดำรงเผ่าพันธุ์ของเรา

สัญชาตญาณที่สามคือสัญชาตญาณในการทำตาย (Death Instinct) เป็นแรงกระตุ้นให้คนอยากทำลายตนเองและผู้อื่น ถ้าทำเองไม่ได้ก็ชอบดูภัยพิบัติของคนอื่น เหตุนั้น เวลาไฟไหม้ จะมีพวกไทยมุงจำนวนมากจนหน่วยดับเพลิงทำงานลำบาก คนมุงเกาะเกาะเต็มไปหมด รถดับเพลิงจะเข้าไปก็เข้าไม่ได้ ยิ่งไฟไหม้มากเท่าไร ดูเหมือนจะยิ่งสะใจไทยมุงบางกลุ่มมากขึ้นเท่านั้น เมื่อโทรทัศน์ออกข่าวเครื่องบินตกที่โรมักฉายภาพซ้ำแล้วซ้ำอีก คนดูซ้ำได้ทุกครั้งเหมือนกัน พรอยด์อธิบายว่าเพราะลึกในกันบึ้งหัวใจนั้นเรามีสัญชาตญาณแห่งการทำตายกันทุกคน สัญชาตญาณนี้ได้รับการตอบสนองเมื่อเห็นความมหายนะของชาวบ้าน

สัญชาตญาณนี้ตรงกับวิภวตัณหาความอยากไม่มีไม่เป็น ในพระพุทธศาสนา วิภวตัณหาคือความอยากที่จะให้สิ่งที่เราไม่ชอบสูญหายหรือถูกทำลายไป นั่นก็คือความอยากทำลายนั่นเอง

เมื่อตัณหาแสดงตัวออกมาถึงที่สุดแล้วมักทำให้คนอยากตาย หรืออยากฆ่าตัวตาย

สัญชาติญาณในพระพุทธศาสนา

สัญชาติญาณทั้งสามที่พรอยด์กล่าวถึงนี้สอดคล้องกับเรื่อง ตัณหา ๓ ในพระพุทธศาสนาที่เป็นสมุทัยคือแรงกระตุ้นที่ก่อให้เกิดพฤติกรรมสร้างทุกข์ เพราะกิเลสตัณหานั่นเองมนุษย์จึงมีทุกข์เพราะแย่งอาหารกันกิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาส แย่งอำนาจกันเป็นใหญ่

มนุษย์เกิดมาเพราะยังมีกิเลสตัณหาซึ่งเป็นสัญชาติญาณที่เกิดมาพร้อมกับชีวิตของเราเหมือนกับการที่เราเกิดขึ้นมามีมือและตีน แต่สัญชาติญาณเป็นแรงกระตุ้นที่ติดมากับจิตใจ ถ้าเป็นฝ่ายต่ำคือกิเลสตัณหาก้ทำให้เราใช้มือไปทำร้ายคนอื่นได้

เราอาจถามชาวพุทธว่าสัญชาติญาณที่กระตุ้นให้เราทำพฤติกรรมต่างๆ นั้นมีจิตใจเรามาพร้อมกันกับที่เราเกิดหรือไม่ สิ่งที่ทำให้เราทำความดีและสิ่งที่ทำให้เราทำความเลวนั้นมีติดตัวเรามาเหมือนกับตีนที่มีติดตัวมาตั้งแต่เกิดหรือไม่ เมื่อพูดถึงสัญชาติญาณนั้นเราไม่ได้หมายถึงมือหรือตีน ไม่ได้หมายถึงแขนขาร่างกาย แต่เราหมายถึงคุณสมบัติในจิตใจที่เป็นแรง

กระตุ้นที่ทำให้เราทำพฤติกรรม มันมีอยู่ในจิตใจพร้อมกับที่เรา
เกิดมาโดยพ่อแม่ไม่ได้สั่งสอนอบรม เมื่อเด็กเกิดขึ้นมานั้น เขา
หิวร้องอาหารไม่มีใครสอนเขา ความหิวความอยากเป็นต้นเหตุที่
กระตุ้นให้เด็กแสดงพฤติกรรมออกมา เมื่อสังเกตดูเด็กกำพร้าที่
ถูกพ่อแม่ทิ้งเอาไว้ที่โรงพยาบาลเลี้ยงเด็ก เราพบว่าพวกเขา
ตายได้ง่ายดายที่สุดเพราะเป็นโรคขาดความรัก ไม่ใช่ขาด
อาหาร เด็กตายเพราะขาดความรักความอบอุ่นที่เขาหิวโหย
ใครสอนเขา ทำไมเขาจึงต้องการความรักความอบอุ่น เมื่อพ่อ
แม่ทิ้งเขาแล้วทำไมเขารู้จักเรียกหาความรัก พระพุทธศาสนา
มีคำตอบเรื่องนี้อย่างไร

พระพุทธศาสนาสอนว่าสภาพจิตใจของคนเราเป็น
ประกัสสรคือมองใส พระพุทธเจ้าตรัสว่า ปภัสสรमितฺถํ ภิกขเว
จิตฺตํ อหคนฺตฺตเกหิ อฺปฺภกฺกิเจเสหิ อฺปฺภกฺกิณฺณิรํ แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย
จิตนี้มีประกัสสรมองใส แต่เศร้าหมองเพราะมีอุปกิเลสจรมมา

บางคนตีความคำว่าจิตประกัสสรมองใสคือไม่มีอะไรเลย
เด็กเกิดมาไม่มีกิเลสต้นเหตุ ไม่มีอะไรทั้งนั้น วางเปล่าหมด ต่อ
มาจิตของเด็กเศร้าหมองเพราะสิ่งแวดล้อมไม่ดีเข้ามากกระทบ
แปดเปื้อน การตีความเช่นนี้ทำให้จิตของเด็กดูเหมือนจะใส
บริสุทธิ์ไม่ต่างจากจิตของพระอรหันต์ การตีความนี้ขัดกับคว

สอนของพระพุทธเจ้าว่าด้วยเรื่องอนุสัย वासนาและบารมี

อันที่จริง คำบาลีว่า 'ประกัสสร' มาจากคำว่า *ปภา* แปลว่า แสงหรือรัศมี กับ *ส* แปลว่า สองหรือแผ่ชาน ดังนั้นคำว่า ประกัสสรจึงหมายความว่าแผ่รัศมีหรือสองแสง นั่นคือจิตของเราสองแสงแผ่ชานไปในที่ใด ที่นั้นก็ถูกเปิดเผยให้เรารับรู้ เราอาจขยายความต่อไปว่าจิตประกัสสรหมายถึงจิตที่ส่องไสคือส่องสว่างเหมือนกับไฟฉาย สมมติว่าท่านขึ้นไปบนเฮลิคอปเตอร์ ในเวลากลางคืนบินผ่านภูเขาป่าไม้แล้วท่านฉายไฟสปอตไลท์จากเฮลิคอปเตอร์ลงไปที่ภูเขา ท่านก็จะเห็นภาพตรงจุดตามที่แสงไฟจากสปอตไลท์ฉายถูกเข้า นั่นคือแสงไฟเปิดเผยวัตถุในเวลาค่าคืน ท่านลองจินตนาการถึงโลกนี้ว่า ถ้าไม่มีจิตผู้รับรู้แล้วใครจะรู้ใหม่ว่าดอกไม้มีไว้ให้ใครดู ไมโครโฟนมีไว้ให้ใครพูด สิ่งต่างๆ มีอยู่เสมอเหมือนหนึ่งว่าไม่รับรู้ถึงการมีอยู่ของตัวเอง แต่ความมีอยู่ของสิ่งต่างๆ ถูกเปิดเผยให้ปรากฏเพราะมีจิตเข้ามารับรู้และเปิดเผย

เพราะฉะนั้นจิตเกิดมาประกัสสรนั้นคือเปิดเผยความมีอยู่ของสิ่งต่างๆ ในโลกเหมือนกับแสงไฟฉายเปิดเผยสิ่งของในเวลาค่าคืน ถ้าแสงไฟแจ่มใส เราก็เห็นสิ่งของชัดเจน ถ้าบังเอิญมีคนเอากะดาษแก้วสีต่างๆ มาปิดกระจกบังทางผ่าน

ของแสงไฟทำให้แสงไฟเปลี่ยนสีไปตามสีของกระดาษแก้ว ถ้ากระดาษแก้วสีเขียว เราก็เห็นสีของเป็นสีเขียวไปหมด ถ้ากระดาษแก้วสีแดง เราก็เห็นสีของเป็นสีแดงไปหมด ในทำนองเดียวกัน จิตที่ประภัสสรส่องแสงกลายเป็นขุ่นมัวเศร้าหมอง เพราะผสมเจือปนกับกิเลสเช่นโลภะ โทสะ ถ้าจิตมีโลภะก็คิดเอามาเป็นของตน ถ้าจิตมีโทสะก็คิดผลักไสออกไป บางครั้งก็อยากฆ่าอยากทำลาย ฉะนั้นจิตเกิดขึ้นมาพร้อมกับเรื่องปรุปรุต่างๆ เหมือนไฟฉายที่มีกระดาษสีห่อหุ้ม กระดาษสีคือเจตสิกที่เกิดดับพร้อมกันกับจิต อภิธรรมสอนว่ามีเจตสิกอยู่ ๕๒ ชนิด เจตสิกแปลว่าสิ่งที่เกิดพร้อมกับจิตเป็นองค์ประกอบของจิต ถ้าหากว่าจิตเกิดขึ้นมาผ่องใสเหมือนกับน้ำที่อยู่ในแก้ว เจตสิกก็คือสีที่เติมลงไปใ้ในแก้วน้ำนั้น นั่นคือคุณสมบัติของจิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิต แม้จิตจะประภัสสรส่องแสง จิตก็มีกิเลสตัณหาติดมาตั้งแต่เกิด เราได้เห็นแล้วว่าตัณหา ๓ ประการคือกามตัณหา ภวตัณหาและวิภวตัณหามีส่วนคล้ายกับสัญชาตญาณ ๓ ประการตามทัศนะของฟรอยด์ เราอาจกล่าวได้ว่า ตัณหาเป็นเจตสิกซึ่งติดมากับจิตและเป็นแรงกระตุ้นตามสัญชาตญาณนั่นเอง

ฉะนั้นถึงพ่อแม่จะไม่สอนเด็กก็มีความโลภมีความต้องการความรัก รู้จักโกรธร้องไห้แองแองเมื่อถูกขัดใจ และมีความหลง

ความไม่เข้าใจ สิ่งเหล่านี้ไม่มีใครสอนแต่เป็นสิ่งที่ติดมากับจิต
ท่านเรียกว่าอนุสัยคือเป็นรากเหง้าของกิเลสที่นอนอยู่กันบึง
ของจิต มันเป็นแรงกระตุ้นที่ทำให้คนเราต้องแสดงพฤติกรรม
ออกมา อาจกล่าวได้ว่าอนุสัยกิเลสนี้คือสัญชาตญาณดิบนั่นเอง

ขอทำความเข้าใจสักหน่อยว่า อนุสัยกิเลสก็เป็นเจตสิก
เจตสิกมี ๒ ฝ่ายคือฝ่ายสูงกับฝ่ายต่ำหรือฝ่ายดีกับฝ่ายเลว ฝ่าย
สูงเรียกว่ากุศลเจตสิก ฝ่ายต่ำเรียกว่าอกุศลเจตสิก ฝ่ายเลวนั้น
แหละเป็นสัญชาตญาณดิบ สัญชาตญาณฝ่ายต่ำเราเรียกว่า
อกุศลเจตสิก เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงที่เป็นแม่
บทแห่งกิเลสทั้งหลาย ความอิจฉาริษยาความประมาท ความ
มัวเมา กิเลสต่างๆ เหล่านี้แตกหน่อมาจากโลภะ โทสะ โมหะ
ซึ่งเป็นอกุศลมูลหรือกิเลสแม่บท เจตสิกฝ่ายดีก็มีโลภะ (ไม่
โลภ) อโทสะ (ไม่โกรธ) และอโมหะ (ไม่หลง) หรือปัญญา โดย
เฉพาะปัญญาที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดท่านเรียกว่าสชาติปัญญา
ปัญญานี้เป็นสัญชาตญาณฝ่ายดีประการหนึ่งที่คอยควบคุม
สัญชาตญาณดิบ จิตใจของเราจึงเป็นเหมือนสนามรบระหว่าง
เจตสิกฝ่ายดีกับเจตสิกฝ่ายเลว ระหว่างฝ่ายธรรมกับฝ่ายอธรรม

ในเวลาที่เราเกิดมาเป็นเด็กเล็กเจตสิกทั้งสองฝ่ายอยู่ใน
ลักษณะที่เป็นศักยภาพซึ่งเป็นพลังขั้วที่พร้อมจะแสดงตัวออก

มาทุกขณะ ศักยภาพฝ่ายดีที่ควรพัฒนาเรียกว่าบารมี ศักยภาพ
ฝ่ายไม่ดีเรียกว่าอนุสัย คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของเรา
อนุสัยนี่คือสิ่งที่คนทั่วไปรู้จักในนามว่าสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ

กิเลสสามระดับ

เด็กแรกเกิดนั้นถึงจะมีจิตประภัสสรส่องไสก็ตาม แต่จิต
ของเขาก็มีอนุสัยกิเลสตกตะกอนนอนกัน เหมือนกับน้ำประปา
ที่ใสสะอาด แต่เมื่อใส่แก้วตั้งทิ้งไว้สักเดือนหนึ่ง จะมีพวก
คลอรีนและอื่นๆ ตกตะกอนอยู่กันแก้ว จิตของเด็กก็เป็นเช่นนั้น
คือแม้จะใสสะอาดแต่ก็มีตะกอนนอนกัน ตะกอนนั้นคือ
อนุสัยกิเลส เมื่อเราไปกวาดจิตให้ชุ่ม อนุสัยก็จะฟุ้งขึ้นมา อนุสัย
มีอยู่ ๓ อย่างคือ

๑. ราคานุสัย เรียกว่าเชื้อแห่งราคะ ในภาษาบาลีคำว่า
ราคะมีความหมายมากกว่าความกำหนัด ราคะเป็นไวพจน์ของ
คำว่าโลภะ (ความโลภ) ตัณหา (ความอยาก) อภิชณา (ความ
เพ่งเล็งอยากได้ของเขา) ดังนั้นราคานุสัยจึงได้แก่เชื้อแห่งความ
ต้องการอยากได้ทุกประเภท รวมทั้งเป็นรากเหง้าของความ
ต้องการทางเพศที่ฟรอยด์พูดถึง ราคานุสัยเป็นเชื้อที่ทำให้เด็ก
ต้องการความรักความอบอุ่น ทำให้เด็กหวงตุ๊กตาและอยาก

เป็นโน่นเป็นนี่เมื่อเขาโคชิน

๒. ปฏิมานุสัย คือเชื่อแห่งความขุ่นข้องหมองใจ เป็นรากเหง้าของโทษความโกรธความพยาบาท ปฏิมานุสัยนี้สัมพันธ์กับราคานุสัย นั่นคือเมื่อใจเกิดความโลภจึงไปปล้นทรัพย์ พอเข้าทรัพย์ขัดขิน ใจเกิดความโกรธฆ่าเจ้าทรัพย์ตาย นี่แสดงว่าความโกรธเกิดจากความโลภ หรือในกรณีที่แม่เอาตุ๊กตาของพี่ไปให้น้อง พี่หวงตุ๊กตาจึงโกรธน้องเคืองน้อง เพราะว่ามีสิ่งแวดล้อมคือการกระทำของแม่ที่กระตุ้นให้ปฏิมานุสัยของคนพี่ฟุ้งขึ้นมา

๓. อวิชขานุสัย คือเชื่อแห่งอวิชาได้แก่ความไม่รู้ในสิ่งที่ควรรู้ และรู้ในสิ่งที่ไม่ควรรู้ เป็นความไม่รู้เรื่องเกี่ยวกับชีวิตและความไม่มีแก่นสารตัวตน เพราะความไม่รู้นี้เด็กจึงมีความอยากได้หวงแหนและขุ่นเคืองเมื่อถูกแย่งชิงของรัก อวิชขานุสัยจึงเป็นเครื่องส่งเสริมสนับสนุนราคานุสัยและปฏิมานุสัย

ทุกคนที่ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์มีอนุสัยกิเลสทั้งสามคือ ราคานุสัย ปฏิมานุสัย อวิชขานุสัย นั่นคือเชื่อแห่งความโลภ เชื่อแห่งความโกรธและเชื่อแห่งความหลง อนุสัยทั้งสามนี้เป็นเจตสิกคือเกิดขึ้นพร้อมกับจิตและเป็นศักยภาพของจิต ถือว่าเป็นสัญชาติญาณฝ่ายต่ำ

เมื่อทุกคนมีอนุสัยหรือสัญชาตญาณฝ่ายต่ำอยู่ในจิตใจเช่น
นี้แล้ว ถ้าเราไม่ไปกวannonุสัยก็ไม่พุ่งขึ้นมาสร้างปัญหา แต่ถ้า
ถูกกวอนให้ขุ่น อนุสัยกิเลสจะพุ่งกลายเป็นกิเลสชั้นที่ ๒ เรียกว่า
ปรัญญฐานกิเลส คือกิเลสที่กัณฐุมรมจิตใจ เหมือนกับกรณีของเด็ก
เล็กที่ถูกยั่วให้โกรธบ่อยๆ จะกลายเป็นเด็กก้าวร้าว เพราะเชื่อ
แห่งความโกรธถูกกระตุ้นให้พุ่งจนถึงขั้นที่สองคือเป็นปรัญญฐาน
กิเลส ปรัญญฐานกิเลสคือกิเลสที่ทำให้จิตใจของเราพุ่งชนวาคาณ
มี ๓ ชนิดสอดคล้องกับอนุสัยกิเลส ดังนี้

๑. โลกะคือความโลภเป็นกิเลสที่ขยายมาจากราคานุสัย
หรือเชื่อแห่งความโลภนั้นคือเมื่อมีสิ่งที่น่าใคร่น่าพอใจมายั่วยวน
ราคานุสัยถูกรบกวนให้พุ่งชนถึงขั้นที่เรียกว่าโลกะ พอกิเลสชั้น
นี้เกิดขึ้น จิตจะไม่สงบเหมือนขั้นที่ยังเป็นอนุสัย

๒. โทสะคือความโกรธเป็นกิเลสที่ขยายมาจากปฏิฆานุสัย
ซึ่งเป็นเชื่อแห่งโทสะ เมื่อคนถูกยั่วให้โกรธ ปฏิฆานุสัยพุ่งออก
มาเป็นโทสะ คนที่โกรธจะนอนไม่หลับเกิดความหงุดหงิดขึ้น
เพราะโทสะเป็นปรัญญฐานกิเลสคือกิเลสที่มากัณฐุมรมจิตใจ

๓. โมหะคือความหลงที่ขยายมาจากอวิชชานุสัยหรือเชื่อ
แห่งความหลง ถ้ายังอยู่ในขั้นอวิชชานุสัย จิตยังไม่พุ่งชน
ปัญหาเกิดขึ้นเมื่ออวิชชานุสัยพุ่งจนเป็นความหลง

เพื่อให้เห็นภาพชัดเจนขอยกตัวอย่างการต้มน้ำ สมมติว่าเราต้มน้ำประปาใสสะอาดใส่ภาชนะตั้งทิ้งไว้หนึ่งเดือน เราจะพบว่ามีตะกอนนอนอยู่ที่ก้นภาชนะ ต่อมาเรานำภาชนะนี้ไปตั้งบนเตาไฟได้พักหนึ่ง น้ำก็เริ่มเดือด ตะกอนที่เคยนอนนิ่งได้ลอยวนเวียนในภาชนะ ต่อมาเมื่อไอน้ำพุ่งสูงขึ้นมา ไอน้ำก็กระเซ็นออกมาโดนมือเรา

จิตที่มีอนุสัยกิเลสแจ่มใสเหมือนกับน้ำในภาชนะที่ตกตะกอนดูใสสะอาดด้านบน แต่เมื่อนำเอาภาชนะนั้นไปต้มเข้าเท่านั้นแหละ ตะกอนจะพุ่งขึ้นมา การที่ตะกอนถูกกวนให้พุ่งขึ้นนี้เปรียบเหมือนกับปริยฎฐานกิเลส จิตใจอยู่ไม่สุขเช่นเดียวกับน้ำเดือดในภาชนะ เมื่อร้อนจนถึงขีดสุดก็กระเซ็นออกมาภายนอกเป็นอันตรายแก่คนรอบข้าง ชั้นที่กระเซ็นออกมานั้นคือกิเลสประเภทที่ ๓ เรียกว่าวิตีกกมกิเลส หมายถึงกิเลสเป็นเหตุให้ล่วงละเมิด นั่นคือกิเลสที่กระดกออกมาเพราะเรากุมไม่อยู่ มี ๓ ประเภท ดังนี้

๑. โลกะขยายตัวออกมาเป็นอภิขณา (เพิ่งเล็งอยากได้ของเขา) เป็นความต้องการมากจนคุมใจไม่อยู่แล้วทำการลักขโมยของเขา ละเมิดศีลข้อสอง (อกิณนาทาน) หรือมีความต้องการทางเพศมากจนละเมิดศีลข้อสาม (กาเมสุมิจฉาจาร) ตอนนี้

แหละที่กิเลสเป็นแรงขับให้แสดงพฤติกรรมออกมา พฤติกรรมจะปรากฏออกมาตามความโลภนั้นต้องผ่านขั้นค่อนแรกทีราคานุสัยถูกกระตุ้นให้กลายเป็น (โลภะ) ปริยภูฐานกิเลสคือที่พุ่งขึ้นมา พอคุมไม่ได้กลายเป็น (อภิชฌา) คือวิติกมกกิเลสที่ทำให้เราล่องละเมียดศีลหรือทำผิดกฎกติกาของสังคม

๒. โหระขายตัวออกมาเป็นพยาบาท (ปองร้ายเขา) เป็นความขุ่นแค้นอาฆาตมากจนคุมใจไม่อยู่แล้วอาจทำร้ายหรือเข่นฆ่าคนอื่นจนละเมียดศีลข้อที่หนึ่ง (ปาณาติบาต)

๓. โหระขายตัวออกมาเป็นมิจฉาทิฎฐิ คือความเห็นผิดว่าบุญไม่มี บาปไม่มี ผลกรรมไม่มี ชาติหน้าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เมื่อมิจฉาทิฎฐิเกิดขึ้นในใจทำให้สามารถละเมียดศีลได้ทุกข้อ

หลักการควบคุมสัญชาตญาณ

สัญชาตญาณฝ่ายต่ำคลี่คลายออกมาเป็นกิเลส ๓ ระดับอย่างนี้ ถ้ามนุษย์ตามใจสัญชาตญาณฝ่ายต่ำเหล่านี้ แน่แน่นอนว่ามนุษย์ย่อมไม่ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน แต่มนุษย์ยังมีสัญชาตญาณฝ่ายสูงที่ทำให้มนุษย์ต่างจากสัตว์เดรัจฉาน สัญชาตญาณฝ่ายสูงคือเจตสิกที่เป็นกุศลอันเป็นมูลหรือพลังกระตุ้นให้ทำดีและคอยควบคุมสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ เจตสิกที่เป็นมูลหรือรากเหง้าของ

ความดีในจิตมี ๓ ประการ คือ

๑. อโลภะ (ความไม่โลภ) เป็นคู่ปรับกับราคานุสัยและโลภะ
๒. อโทสะ (ความไม่โกรธ) รวมทั้งเมตตา (ความรัก) เป็นคู่ปรับกับปฏิฆานุสัยและโทสะ
๓. ปัญญาหรืออโมหะ (ความไม่หลง) เป็นคู่ปรับกับอวิชชานุสัยและโมหะ

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามุ่งกำจัดวัชพืชออกไปจากจิตใจและปลูกข้าวกล้าแห่งบุญลงไปแทนที่ จิตใจของปุถุชนเป็นเหมือนทุ่งนาที่มีทั้งข้าวกล้าและวัชพืชขึ้นผสมปนเปกันจนใช้ประโยชน์ไม่ได้ ชาวนาผู้ฉลาดต้องรู้วิธีกำจัดวัชพืชและเพาะข้าวกล้าลงในนา ในที่นี้วัชพืชคือสัญชาติญาณฝ่ายต่ำ ข้าวกล้าคือสัญชาติญาณฝ่ายสูง

ในกสิการทวารวดี พระพุทธเจ้าแสดงพระธรรมเทศนาแก่ชาวนาคนหนึ่งว่าพระองค์ก็เป็นชาวนาเหมือนกับเขา แต่การทำนาของพระองค์ไม่ได้หวังจะได้ข้าวเปลือกแบบชาวนาทั่วไป พระองค์ทำนาของพระอริยเจ้าที่หวังเก็บเกี่ยวผลคือพระนิพพาน พระองค์ตรัสว่า

“พริิธธาของเวาเป็นพืช ความเพียรเป็นฝน ปัญญาเป็นแอก และไถ พริิเป็นงอนไถ ใจเป็นเชือก สติเป็นพาลและปฏิิก”

นอกจากนั้นพระองค์ยังต้องคอยทำการกำจัดหญ้าที่เป็นวัชพืช ในที่สุดพระองค์สรุปว่า

“เราไถนาอย่างนี้ การไถนาให้ผลเป็นอมตนิพพาน ผู้ไถนาเช่นนั้นย่อมพ้นทุกข์ทั้งปวง”

ในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการพัฒนาจิตใจเหมือนการทำนา เราสามารถใช้อุปมานี้อธิบายเรื่องสังฆชาตญาณได้ว่า พืชที่เราจะเพาะปลูกคือเมล็ดแห่งสังฆชาตญาณฝ่ายสูง อันได้แก่ อโลกะ อโทสะ และปัญญา ผลลัพธ์ของการเพาะปลูกคือความเป็นอิสระหลุดพ้นทุกข์ ในการทำนาที่ดีต้องมีการกำจัดหญ้าที่เป็นวัชพืช หญ้าทั้งหลายก็คือสังฆชาตญาณฝ่ายต่ำนั่นเอง

กล่าวโดยสรุปพระพุทธเจ้าสอนการกำจัดวัชพืชและเพาะปลูกข้าวกล้าให้ได้ผลด้วยวิธีการที่เรียกว่าไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา

พระพุทธศาสนาสอนให้ควบคุมและจัดการกิเลสทั้ง ๓ ระดับด้วยไตรสิกขา กิเลสระดับแรกคือวิคิกกมกิเลสที่มักกระฉอกออกมาข้างนอกนั้น ควบคุมด้วยศีล เมื่อท่านมีศีลท่านจะไม่ทำร้ายไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักขโมยของเขา ไม่ดื่มสุรา กิเลสระดับที่สองคือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นปริยฎฐานกิเลสที่พวยอยู่ในใจ ทำให้คนเราอยู่ไม่เป็นสุขนอนไม่หลับนั้น ควบคุมได้ด้วยสมาธิ ส่วน

กิเลสระดับสุดท้ายคืออนุสัยกิเลสนั้น ตัดได้ด้วยปัญญา

การจัดการกิเลสเหล่านั้นด้วยไตรสิกขามีอุปมาเปรียบ
เทียบดังนี้

กิเลสเปรียบเหมือนหญ้าวัชพืชที่งอกในสนามหน้าบ้าน ถ้าหญ้ารกมาก ท่านจะทําอย่างไร ชั้นแรกพงหญ้าที่ยาวมาก อาจมีงูมาอาศัยอยู่ ท่านก็ตัดให้สั้นเสมอกัน ปรับให้เป็นสนามหญ้าที่สวยงาม อันนี้ต้องใช้มีดหรือรถตัดหญ้าตัดให้เท่ากัน นี่เหมือนกับการใช้ศีลควบคุมกิเลสไม่ให้กระดกออกมาข้างนอก คือเหมือนกับมีดตัดหญ้า ส่วนสมาธิเหมือนกับหินทับหญ้า เมื่อท่านไม่ต้องการให้หญ้างอกยาวท่านเอาหินทับไว้ ดันหญ้าถูกหินทับนานวันก็เหี่ยวแห้งเหมือนตายไปชั่วคราว นั่นคือการใช้สมาธิกดกิเลสไว้ วันหนึ่งท่านยกหินนั้นออก หญ้าก็งอกขึ้นมาอีก เพราะมันมีรากเหง้าฝังอยู่ใต้ดิน สมาธิไม่สามารถกำจัดรากเหง้าคืออนุสัยกิเลส ท่านต้องใช้จอบคือวิปัสสนาปัญญาขุดเอารากเหง้านั้นออกมา

ศีลควบคุมสัญญาชดเชย

ท่านนิยามความหมายของศีลไว้ว่าศีลคือการรักษากายวาจาให้เรียบร้อย นั่นหมายถึงว่าศีลมิใช่ควบคุมพฤติกรรมทาง

กายและทางวาจาเป็นสำคัญ ศิลปปิดกั้นการแสดงออกของ
 วิตกกัมภกิเลสดังกล่าวมาก็จริง แต่เนื่องจากปุถุชนยังมีกิเลสอยู่
 เขาถูกแรงกระตุ้นของกิเลสให้ทำโน่นทำนี่เสมอ คนมีศีลจะรู้จัก
 ควบคุมแรงกระตุ้นให้อยู่ในกรอบศีลธรรม เมื่อคนเรายังมีตัณหา
 ก็ต้องใช้ตัณหาสร้างประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น เมื่อเรายัง
 กำจัดตัณหาไม่ได้ก็ต้องรู้จักผันพลังของมันไปสร้างประโยชน์

ตัณหาเปรียบได้กับแม่น้ำดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า นคติ
 ฌณฑาสมา นที ไม่มีแม่น้ำใดเทียบได้กับตัณหา เพื่อป้องกันแม่น้ำ
 ล้นคลั่งท่วมบ้านเมือง คนได้สร้างคันกันน้ำริมตลิ่ง ฉันโค เพื่อ
 ป้องกันกระแสตัณหาล้นบ่าออกมาสร้างความเดือดร้อนแก่สังคม
 ศาสนาได้บัญญัติศีลสำหรับควบคุมพฤติกรรมทางกายและทาง
 วาจา ฉันนั้น ตัณหาที่ไม่ได้รับการควบคุมอาจพาเราไปเข้าคุก
 เข้าตะราง แต่พลังตัณหาที่ควบคุมดีแล้วอาจถูกผันไปใช้ทำ
 ประโยชน์มหาศาล เช่นเดียวกับการสร้างเขื่อนเพื่อใช้พลังน้ำไป
 สร้างกระแสไฟฟ้า เช่นเด็กบางคนมีภูตตัณหาคืออยากให้เพื่อน
 ยกย่องว่าเรียนเก่งจึงตั้งใจเรียนจนเกิดฉันทะคือรักการเรียน
 นักวิฆังคนแต่งกวีได้ไพเราะเพราะความอยากดัง ตัณหาเป็น
 เหตุให้คนอยากบรรลุนิพพานก็ได้ เช่นพระนันทะตั้งใจปฏิบัติ
 ธรรมเพราะพระพุทธเจ้ารับประกันว่าจะให้ท่านได้นางฟ้าถ้า

สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เมื่อพระนันทะสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วท่านก็ไม่ต้องการนางฟ้าอีกต่อไป นี้เรียกว่า **อาศัยต้นหวลระต้นหา**

พลังกระตุ้นแห่งสัญชาติญาณที่ควบคุมดีแล้วด้วยศีลย่อมจะทำให้คนมุมนะจนประสบความสำเร็จในชีวิต ดังบทกลอนของสุนทรภู่ที่ว่า

จับให้มันคั้นหมายให้วายอด
ช่วยให้รอดรักให้ซิดพิสมัย
ตัดให้ขาดปรารถนาหาสิ่งใด
เที่ยงจริงได้คงประสงค์ที่ตรงดี

สุนทรภู่สรุปว่า “ตั้งประสงค์ที่ตรงดี” ซึ่งหมายความว่า คนเราต้องควบคุมความต้องการให้อยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีงาม หลีกเลี่ยงการทำให้ไปตามความต้องการแห่งสัญชาติญาณฝ่ายต่ำ พระพุทธเจ้าสรรเสริญความพยายามที่ตั้งงามไว้ว่า

“วายเมเถว ปุริโส ยาว อตถุสส นิปปท

เกิดเป็นคนต้องพยายามต่อไปจนกว่าจะไค้สิ่งที่ปรารถนา”

บางคนแม้จะรู้ว่าศีลเป็นกรอบแห่งพฤติกรรมที่ตั้งงาม แต่ก็ไม่สามารถควบคุมสัญชาติญาณให้อยู่ในกรอบนั้นได้ เขาตามใจกิเลสตัณหาจนขาดวินัยในตนเอง คนเราต่อให้มีความสามารถ

ขนาดไหนก็ยากจะประสบความสำเร็จได้ถ้าขาดศีลหรือวินัย
ในตนเอง เหตุที่เขาไม่อาจใช้ศีลควบคุมสัญชาตญาณเนื่องจาก
การขาดสติ

จุดเริ่มต้นของการปฏิบัติธรรม

ศีลเริ่มต้นด้วยสติ นั่นคือสติต้องมาก่อนเพื่อการควบคุม
สัญชาตญาณทุกระดับไม่ให้กระดกหรือฉ่นออกมา เช่นเวลา
เราโกรธมากถึงขนาดตบตีกันหรือฆ่ากันตายเพราะเราขาดสติ
การควบคุมใจไม่อยู่เพราะความโกรธชั่ววูบทำให้พันตำรวจโท
คนหนึ่งต้องตายเมื่อเร็ว ๆ นี้ โดยตำรวจนายสิบยิงเขาตาย
เพราะโกรธว่านายพันตำรวจโทไปค่าเขาเท่านั้นเอง แต่เขาเปิด
ประตูรถออกไปแล้วได้ยินนายพันตำรวจโทค่าเขาก็ยิงเลย คน
ระดับพันตำรวจโทต้องตาย นายสิบตำรวจอนาคตดับวูบลง
เพราะวิตกกทมกิเลสนั่นเอง กิเลสคือความโกรธความพยาบาท
พุ่งออกมาจนคุมไม่อยู่ เมื่อคุมไม่อยู่นาคคของนายสิบตำรวจก็
ดับมิดและชีวิตของนายพันตำรวจก็ดับลงไปอีกคนหนึ่ง

ดังนั้นคนเราควรมีสติสัมปชัญญะสำหรับคุมวิตกกทมกิเลส
ที่มักพุ่งออกมาภายนอก ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะท่านจะไม่ฆ่า
ใครหรือทำร้ายใคร ท่านจะไม่พูดให้ใครกระทบกระเทือนจิตใจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติ เสด็จ นิวารณ์ สติเป็นเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลสทั้งหลาย คำว่า นิวารณ์ ก็คือเครื่องปิดกั้นเหมือนกับตุ้มที่ใส่น้ำไว้ ถ้ามันมีรูรั่ว น้ำก็ไหลออกมา ถ้าใจของท่านมีรูรั่ว กิเลสก็พุ่งออกมาทำให้ท่านผิดศีล สติคือเครื่องขันเครื่องปิดกั้นไม่ให้กิเลสพุ่งออกมา ถ้านายสิบตำรวจคนนั้นมีสติเขาจะไม่ยิงผู้บังคับบัญชาตาย ถ้าวัยรุ่นมีสติจะไม่ยกพวกตีกัน จะไม่ก่อปัญหาอาชญากรรมทางเพศ เมื่อเขาสติแตก สัญชาตญาณดิบคืออนุสัยกิเลสก็ไหลออกมา ความโลภ ความโกรธ ความหลง กลายเป็นอภิขณาพหยาบาทและมิจฉาทิฎฐิ

การปฏิบัติธรรมเริ่มต้นด้วยสติสัมปชัญญะ สติสัมปชัญญะนำไปสู่หิริโอตตัมปะปะคือความอายชั่วกลัวบาป หิริโอตตัมปะปะนำไปสู่อินทริยสังวรคือความสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อินทริยสังวรจะทำให้มีศีล ศีลจะทำให้มีสมาธิ และสมาธิจะทำให้มีปัญญามากขึ้น เมื่อมีศีลท่านจะคุมวิติกกมกิเลสได้ สมาธิจะคุมปริยฎฐานกิเลสได้ ปัญญาจะคุมหรือตัดอนุสัยกิเลสได้ แล้วเกิดวิมุตติคือเสรีภาพ หลุดพ้นจากแรงกระตุ้นหรืออำนาจการควบคุมของสัญชาตญาณ ลำดับการควบคุมสัญชาตญาณที่ว่ามาเป็นดังนี้

สติสัมปชัญญะ --> หิริโอตตัมปะปะ --> อินทริยสังวร --> ศีล

-> สมาธิ -> ปัญญา -> วิมุตติ

การควบคุมสัญชาตญาณนี้นำไปสู่ความหลุดพ้นจากอำนาจ
เผด็จการของสัญชาตญาณ ความหลุดพ้นโดยเด็ดขาดทำให้
เป็นพระอรหันต์ผู้มีวิมุตติคือเสรีภาพที่สมบูรณ์ แต่บุรุษไม่มี
เสรีภาพที่สมบูรณ์ เช่น เราเห็นว่าสิ่งนี้ดี แต่เราทำไม่ได้เพราะ
เราถูกกิเลสฝ่ายต่ำดึงไปอีกทางหนึ่ง ทุกวันเราทำสิ่งที่เราไม่
อยากทำซึ่งขัดกับเสียงของเหตุผล นักจิตวิทยาอธิบายว่า
สัญชาตญาณเป็นแรงกระตุ้นให้เราทำผิด ส่วนพระพุทธศาสนา
อธิบายว่ากิเลสเป็นเหตุให้ทำชั่ว ฉะนั้นเราจะต้องลดพลังกระตุ้น
นี้ให้น้อยลงไปด้วยการเจริญสติเป็นอันดับแรก

สติคือการระลึกู้ทันปัจจุบัน ตามปกติจิตของเราจะต้อง
คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้เสมอ เราคิดถึงอดีตฝันถึงอนาคต อดีตอัน
โหดประทัບใจเราก็จะใจลอยกลับไปสู่อุบัติอันนั้นบ่อยมาก บาง
ทีเราก็คิดถึงอนาคตว่าหลังการสัมมนานี้เราจะทำอะไร เลยไม่
ได้ฟังว่าปัจจุบันวิทยากรกำลังพูดเรื่องอะไร สติจับอยู่กับเสียงที่
เข้าหู ตูภาพที่มองเห็น เปิดใจให้รับภาพในปัจจุบันหรือ
อารมณ์ปัจจุบัน กายคตาสติคือสติระลึกู้ถึงการเคลื่อนไหวของ
กาย เมื่อยกมือขึ้นลงก็ให้ความคิดของท่านตามดูความเคลื่อนไหว
ไหวของมือท่านั้น ไม่ต้องไปดูว่ามือสวยไม่สวย ดูเฉพาะความ

เคลื่อนไหวของมือในปัจจุบัน อย่าไปคิดถึงอดีตหรือฝันถึงอนาคต นั้นแหละเป็นสติคือการระลึกปัจจุบันขณะ

สติที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง ๕-๑๐ นาที ไม่ขาดสาย ทำให้เกิดสมาธิซึ่งแปลว่าตั้งใจมั่นปักใจอยู่ในเรื่องนั้นในปัจจุบัน อารมณ์นั้นสม่ำเสมอ สมาธิเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเอกัคคตา แปลว่ามีอารมณ์เดียวคือคิดเรื่องเดียวเท่านั้น อย่าไปคิดเรื่องอื่น นั่นคือมีสติสมบูรณ์ ใครที่มีสติสมบูรณ์ ก็เลสจะถูกปิดกั้นไม่ออกไปอาละวาดข้างนอก คนที่มีสติสมบูรณ์ที่สุดเราเรียกว่า พระอรหันต์ ท่านไม่หลงลืมสติเลย ใครก็ตามที่ประกาศตนว่ามีสติสมบูรณ์ที่สุดนั้นเท่ากับบอกว่าตนเป็นพระอรหันต์ ส่วนคนนอกนั้นสติกระพือกระแท่นคุ่มคืดุ่มร้าย เพราะฉะนั้นอาจจะเสียสติบ้าง หลงสติบ้าง จึงไม่แปลกที่พรอຍด์บอกว่า คนเรามีส่วนเป็นโรคประสาทกันทุกคนมากบ้างน้อยบ้าง เรามีโอกาสเป็นโรคจิตด้วยกันทั้งนั้น พระอริยะก็บอกว่าคนเรามีส่วนหลงสติด้วยกันทั้งนั้น ต่างกันที่หลงมากหรือหลงน้อย

สติคือการระลึกปัจจุบัน ถ้าท่านระลึกปัจจุบัน ท่านมอง ก็ให้เห็น ฟังก็จะได้ยิน ใครก็ตามที่มองแต่ไม่เห็น ฟังแต่ไม่ได้ยิน คนนั้นหลงสติใจลอย เหมือนนักเรียนกลุ่มหนึ่ง

ครูคนหนึ่งเอาแก้วใสยาควินินแจกนักเรียนชั้นป.๕ ทุกคน

ครูสอนเรื่องสติจึงบอกให้นักเรียนดูครู มองให้เห็น ฟังให้ได้ยิน ครูสั่งอะไรให้ทำตาม ครูยกแก้วขึ้น นักเรียนทุกคนก็ยกแก้วตาม ครูเอาน้ำช้อนยาในแก้ว นักเรียนทุกคนก็ทำตาม เสร็จแล้วครูก็เอาน้ำมาใส่ปาก นักเรียนทุกคนก็เอาน้ำที่คนยามาใส่ปาก นักเรียนเหล่านั้นขมกันใหญ่เลย บ้วนน้ำลายกันแล้วมองดูที่ครู เห็นครูยิ้ม นักเรียนว่าครูขี้โกงหลอกให้พวกเราทำตามแล้วครูไม่ขมแสดงว่าในแก้วนั้นไม่มียา ครูบอกว่าเป็นยาเหมือนกันกับของพวกเธอนั้นแหละ นักเรียนถามว่าทำไมครูไม่ขม ครูตอบว่าพวกเธอมองแล้วไม่เห็นฟังแล้วไม่ได้ยิน พวกเธอไม่มีสติ ถ้าเธอมีสติก็จะไม่ขม ว่าแล้วครูจะทำซ้ำๆ ให้ดูใหม่ ครูเอาน้ำช้อนยาในแก้วก็จริง แต่เวลาครูเอาน้ำใส่เข้าปากครูใช้นิ้วกลางใส่ปาก นักเรียนไม่ทันสังเกตจึงเอาน้ำช้อนยาแล้วใส่น้ำช้อนเข้าปาก จึงรู้สึกขม ครูว่าพวกเธอมองแล้วไม่เห็น ไม่มีสติ

สติช่วยให้เรามองก็เห็นฟังก็ได้ยิน สติจะทำให้เรารู้ว่าตอนนี้เรากำลังจะทำอะไร สัมปชัญญะคือความรู้ชัดว่าสิ่งที่เรากำลังจะทำนั้นดีหรือชั่ว ควรหรือไม่ควรทำ สัมปชัญญะช่วยให้เรารู้จักยังคิดก่อนที่ทำหรือพูดอะไร ถ้าท่านมีสติสัมปชัญญะท่านจะหยุดทำชั่วได้ทันที สติสัมปชัญญะช่วยตัดก่อนตาย เตือนก่อนวายวอด เช่น บางคนคิดจะขโมยของเพราะความโลภ พอเขา

เอื้อมมือไปเพื่อหยิบของสิ่งนั้น สติเตือนให้รู้สึกตัวว่ากำลังจะ
ทำอะไร สัมปชัญญะให้ความรู้ว่าไม่ควรทำ พอเขารู้เช่นนั้น
เขาจะหยุดพฤติกรรมการขโมยได้ทันที หรือบางคนโดนตำสบบ
ประมาทอย่างแรงจึงโกรธคิดจะทำร้ายคนตำ แต่พอเขาหยิบ
อาวุธขึ้นมา สติทำให้รู้สึกตัวว่ากำลังจับอาวุธ สัมปชัญญะบอกเขา
ว่ากำลังจะทำความผิด เขาหยุดการทำบาปตามแรงกระตุ้นของ
ความโกรธ

ได้กล่าวแล้วว่าสติสัมปชัญญะทำให้เกิดอินทริยสังวร นั่นคือ
เมื่อเรารู้ว่าฟังคำตำสบบของเขาแล้วเราจะโกรธ เราก็ห้ามใจไม่ให้
ฟัง ถ้าเห็นภาพไปแล้วเกิดกิเลส เราก็ใช้สติห้ามใจไม่ให้ดู ทำตัว
เหมือนพระปิตทวาร หรือเหมือนลิงสามตัว

ลิงตัวที่หนึ่งเอามือปิดคาคิ้วเอง

ลิงตัวที่สองเอามือปิดหูตัวเอง

ลิงตัวที่สามเอามือปิดปากตัวเอง

เราไม่เปิดโอกาสให้สิ่งแวดล้อมไม่ดีมากกระตุ้นสัญชาตญาณ
ฝ่ายต่ำของเรา แต่บางคนทำไม่ได้ ใครยืมให้ก็เก็บเอาไปนอน
ฝันทั้งคืน ใครมองหน้าก็คิดว่าเขาหาเรื่อง

บางคนมีความจำดี เรื่องที่ตึกก็ไม่จำ ใครตำว่าอย่างไรจำได้
แม่นยำ ที่จำได้เพราะจดใส่ไดอารี่ไว้ว่าวันที่เท่านั้นเขาตำฉันว่า

อย่างนั้น จดทุกคำเลย วันไหนว่างก็หยิบมาอ่าน อ่านไปก็ตีฟัน
ไป พิมพ์ว่า บุญคุณต้องทดแทนความแค้นต้องชำระ ใครเป็น
อย่างนี้ก็เหมือนกับคนที่เพื่อนบ้านปามาเสียดำแยเข้าในบ้าน
แทนที่เขาจะปิดกวาดให้พ้นบ้านไป เขากลับบรวรงเก็บเมล็ด
ดำแยใส่ภาชนะ ถึงวันดีคืนดีเขาขุดหลุมเอาเมล็ดดำแยเพาะลง
ไปรดน้ำพรวนดินจนดำแยงอกออกดอกออกเมล็ด ทีนี้ใครค้น
เขาค้นเองใช่ไหม คำดำว่ายเหมือนเมล็ดดำแย เราควรมัดทิ้งไป
ลืมมันเสีย เหมือนคนฉลาดมัดเมล็ดดำแยออกไปให้พ้นบ้าน หัก
ลืมและให้อภัยกัน

หัดนั่งเป็นบ้าง

หัดโง่เป็นบ้าง

หัดแพ้เป็นบ้าง

นั่นแหละท่านกำลังชนะและกำลังฉลาดขึ้น

หลายปีมาแล้ว บางท่านคงได้ยืมข่าวที่หนังสือพิมพ์เกือบ
ทุกฉบับลงข่าวว่านางแบบชื่อสบันเป็นโรคเอดส์ เธอเสียชื่อเสียง
หลบหน้านักข่าว ต่อมาหมอตรวจเลือดเธอแล้วแถลงข่าวว่าเธอ
ไม่ได้เป็นโรคเอดส์ เธอออกมาปรากฏตัวต่อหน้าสื่อมวลชนแล้ว
บอกว่าที่ผ่านมามีเหมือนตายทั้งเป็น ผู้สื่อข่าวถามว่าเธอจะฟ้อง
หมอหรือหนังสือพิมพ์ที่ปล่อยข่าวทำลายเธอหรือไม่ คุณสบัน

ตอบคำถามน่าประทับใจมาก เธอตอบว่าเธอไม่คิดใจอะไร พระพุทธเจ้าตรัสสอนว่าคำพูดให้ร้ายนั้นเหมือนกับอาหารที่เจ้าภาพเตรียมไว้เลี้ยงแขก ถ้าแขกอย่างเราไม่รับประทานอาหารนั้นก็ตองคอกอยู่กับเจ้าภาพนั่นเอง

คุณสบันมีสติคุมตัวเองได้และใช้คำสอนของพระพุทธเจ้ามาเตือนใจตัวเองให้หยุดโกรธแค้น การเตือนตัวเองนั้นเป็นสัมปชัญญะคือสอนตัวเองว่าควรหรือไม่ควรทำอะไร

พุทธพจน์ที่คุณสบันนำมาสอนใจนั้นมีอยู่ในพระไตรปิฎกจริง เรื่องเต็มเป็นอย่างนี้

ครั้งหนึ่งมีพราหมณ์คนหนึ่งนับถือศาสนาพราหมณ์ ส่วนภรรยา นับถือพระพุทธศาสนา เวลาจัดงานครอบครัวนี้มนต์สลับทั้งพระและพราหมณ์ไปคนละครึ่ง วันหนึ่งสามีเชิญพราหมณ์มาเลี้ยงอาหาร ภรรยาเป็นคนเสิร์ฟอาหาร ขณะที่พราหมณ์กำลังทานอาหารอยู่นั้น ภรรยายกอาหารมาเสิร์ฟเพิ่ม เธอเดินสะดุดจนถาดอาหารพลัดหลุดมือ อาหารหกหมดเลย ปกติแล้วผู้หญิงนั้นก็ต้องเปล่งอุทาน เป็นสัญชาตญาณหรือเปล่าก็ไม่ทราบ แทนที่จะบอกว่าคุณพระช่วย เธอเปล่งอุทานว่า นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ดั่งลับบ้าน พวกพราหมณ์กำลังเปิบอาหารเข้าปากถึงกับตาค้าง ไม่เคี้ยวต่อเลย

บางคนก็ยังถือคำข้าวอยู่หันมามองหน้ากันแล้วบอกว่า คน
มีจลาถฎฐิหลอกเรามาทานอาหารที่บ้าน มันใส่ยาพิษหรือเปล่า
ก็ไม่รู้กลับคิดว่า ทุกคนลูกกลับกันกลางงาน เสียพิธีหมดเลย
สามีเคื่องภรรยา มาก ลูกขึ้นจะเล่นงานภรรยา ก็ไม่กล้าเพราะ
กลัวภรรยาจะสู้ คิดว่าเล่นงานพระพุทธรเจ้าดีกว่า เขาไปถึงวัด
แล้วตะโกนขึ้นว่า พระพุทธรเจ้าอยู่ที่ไหน เมื่อได้พบพระพุทธรเจ้า
แล้ว เขาก็ดำพระพุทธรเจ้าใหญ่เลย พระพุทธรเจ้าประทับนั่งฟัง
เฉยแล้วตรัสถามว่าเหนื่อยหรือยัง

พราหมณ์เหนื่อยแล้วถามพระพุทธรเจ้าว่า ทำไมท่านไม่มี
ที่ทำว่าจะโกรธเราเลย

พระพุทธรเจ้าย้อนถามว่า เวลาที่พราหมณ์จัดงานเลี้ยง
อาหารที่บ้านมีอาหารเต็มไปหมด ไม่ทราบว่าเมื่อพราหมณ์ที่
เป็นแขกรับเชิญกลับไปหมดแล้วใครจะทานอาหารที่เหลือ

พราหมณ์ตอบว่า เราทานเอง

พระพุทธรเจ้าสรุปว่า ชื่อนั้นฉันใด คำคำของท่านเหมือน
อาหารที่ทวนเตรียมไว้เลี้ยงแขก เมื่อแขกอย่างเราไม่รับ-
ประทานอาหารนั้นก็ตกอยู่กับเจ้าภาพอย่างท่านนั่นเอง

การมีสติสัมปชัญญะควบคุมวิติกมกกิเลสไว้ได้ทำให้ไม่
ละเมิดศีล

สมถวิธิ

ลำพังศีลอย่างเดี๋ยวกก็คุมได้เฉพาะวิตกกมกิเลสชั้นนอก ขณะที่เราควบคุมตัวเองอยู่นั้น ใจยังไม่หายโลภหรือยังไม่คลายความโกรธ ปริยภูฐานกิเลสยังเผาจนจิตใจเหมือนนุเขาไฟได้น้ำ รอรวันปะทุขึ้นมาอีก ดังนั้นเราต้องระงับปริยภูฐานกิเลสด้วยกำลังสมาธิ

บางคนบอกว่าสมาธิเป็นเรื่องยากเกินกว่าจะนำมาใช้ในชีวิตรประจำวัน อันที่จริงสมาธิไม่ใช่เรื่องไกลตัว ทุกวันเรามีสมาธิกันอยู่แล้ว มากบ้างน้อยบ้าง เพราะสมาธิหรือเอกัคคตา (การคิดเรื่องเดียว) เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิต

ทุกครั้งที่คนเราคิดจิตเกิดเร็วมาก อภิธรรมเรียกว่าจิตเป็นขณิกะที่เกิดดับทุกขณะ จิตเกิดดับต่อกันเป็นกระแส เวลาที่ท่านนั่งฟังบรรยายนี้ จิตรับอารมณ์คือเห็นรูป จิตดวงนั้นดับแล้วจิตดวงใหม่เกิดขึ้นมาฟังเสียง จิตดวงที่เห็นรูปจะไม่ได้ยินเสียง จิตที่ฟังเสียงจะไม่เห็นรูป แต่มันเกิดต่อเนื่องกันจนกระทั่งเหมือนกับว่าท่านดูไปด้วยฟังไปด้วย จิตเกิดเร็วมาก เราลองสังเกตดูจิตแต่ละดวงคิดได้เรื่องเดียว จิตดวงหนึ่งจะคิดสองเรื่องในเวลาเดียวกันไม่ได้ เวลาเราคิดถึงเรื่องนี้ เราจะไม่คิดถึงเรื่องนั้น เวลาเราคิดถึงเรื่องนั้น เราจะไม่คิดถึงเรื่องนี้ จิตแต่ละดวงจะคิด

เรื่องเดียวเท่านั้นท่านจึงถือว่าเอกัคคตา (การคิดเรื่องเดียว) เป็นเจตสิกคือคุณสมบัติของจิต ประเด็นการปฏิบัติธรรมอยู่ตรงที่ว่าทำอะไรเราจึงจะสามารถพัฒนาเอกัคคตาเจตสิกที่เป็นศักยภาพของจิตนี้ให้เกิดต่อเนื่องยาวนานพอที่จะใช้ประโยชน์ในการควบคุมกิเลสตัณหา

วิธีการพัฒนาเอกัคคตาหรือสมาธิของจิต เรียกว่าสมถกรรมฐานมี ๔๐ วิธี กล่าวโดยย่อเหลือ ๒ ประเภท คือ

๑. ปาริหาริยกรรมฐาน หมายถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของแต่ละคน เช่นเป็นคนรทคจจริต (รักสวยรักงาม) ควรเจริญอสุภกรรมฐานหรือกายคตาสติ เพราะกรรมฐานเหล่านี้เอาชนะระคะได้ คนวิตกจริต (ช่างกังวล) ควรเจริญอานาปานสติเพราะกรรมฐานนี้ระงับความฟุ้งซ่านได้ นั่นแสดงว่าเราไม่ต้องปฏิบัติกรรมฐานทั้ง ๔๐ วิธี เราเลือกปฏิบัติเฉพาะวิธีที่เข้ากันได้กับจริตของเราเท่านั้น

๒. สัพพัตถกรรมฐาน หมายถึงกรรมฐานที่ควรทำตลอดเวลาในชีวิตประจำวัน นอกจากจะเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตแล้ว คนทุกจริตควรปฏิบัติกรรมฐานอย่างหนึ่งตลอดเวลา นั่นคือการเจริญเมตตาภาวนา เพราะในชีวิตประจำวันเราจะต้องเกี่ยวข้องกับคนทั่วไป ถ้าเรามีเมตตาประจำใจเรา

จะเป็นที่รักของคนทั้งหลาย และไม่ทะเลาะเบาะแว้งกับใคร ทั้งสามารถเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร

การเจริญเมตตาเป็นเรื่องจำเป็นมากสำหรับคนหนุ่มสาว ซึ่งอยู่ในวัยที่โกรธง่ายหายเร็ว

เมตตาแปลว่าความรักซึ่งเกิดจากการมองแง่ดี เราชักใคร่ เมื่อเราเห็นแง่ดีของคนนั้น เราเมตตาเด็กเพราะเห็นความน่ารัก ไร้เดียงสาของเด็ก เมื่อเด็กกว่าเรา เราก็ไม่โกรธ ปัญหาก็คือทำอย่างไรเราจึงจะมองแง่ดีของคนอื่น

คนแต่ละคนย่อมมีทั้งส่วนดีบ้างไม่ดีบ้าง เหมือนกับเพชรที่ว่าเธอค่านักหนา ก็มีทั้งส่วนดีและส่วนไม่ดี เมื่อมองด้วยตา เพชรส่องแสงแวววาวน่าชม เพชรมีค่าทางตา แต่ไม่มีค่าสำหรับลิ้มรส ถ้าเรือแตกจนเราต้องลอยแพกลางทะเลหลายวัน ตอนนั้นเพชรมีค่าสูบน้ำจืดสักขวดหนึ่งก็ไม่ได้ เพชรมีค่าในสถานการณ์หนึ่งแต่อาจไร้ค่าในสถานการณ์อื่น ในทำนองเดียวกัน คนบางคนมีดีในด้านหนึ่ง เช่นรูปสวยแต่มีจุดไม่ดีตรงที่พูดไม่เพราะ หรือบางคนหน้าตาไม่สวยแต่ทำงานเก่ง บางครั้งค่าของคนก็ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ เช่นคนขับรถถึงตำรวจจราจรเมื่อรถติด แต่ไม่อยากพบตำรวจจราจรเมื่อเขาขับรถเร็ว เพราะมีธุระด่วน คนที่แม่เมตตาจะสามารถสรรหาแง่ดีของคน

มานึกถึงจนได้ ดังที่ท่านอาจารย์พุทธทาสประพันธ์ไว้ว่า

เรามีส่วนเลวบ้างข้างหัวเขา
จงเลือกเอาส่วนดีเรามีอยู่
เป็นประโยชน์แก่โลกบ้างยังนำคุณ
ส่วนที่ชั่วอย่าไปรู้ของเขาเลย
การจะหาคนดีโดยส่วนเดียว
อย่ามัวเที่ยวมองหาสหายเอ๋ย
เหมือนมองหาหนวดเท้าตายเปล่าเอ๋ย
ฝึกให้เคยมองแต่คัมภีร์จริง

พระปุลณเฑาะเป็นพระที่มองแง่ดี วันหนึ่งพระปุลณเฑาะลาพระ
พุทธเจ้าไปสอนธรรมที่ชนบทชื่อสุนาปวันตะ พระพุทธเจ้าตรัส
ถามว่า "ปุลณเฑาะ เธอจะไปได้หรือ ได้ข่าวว่าชาวบ้านสุนาปวันตะ
ดุร้ายมาก ถ้าชาวสุนาปวันตะคำเธอ เธอจะทำอย่างไร"

ท่านปุลณเฑาะกราบทูลว่า "ข้าพระองค์จะคิดว่าเขาคำก็ดีกว่า
เราชกค้อยเรา"

"ถ้าชาวบ้านชกค้อยเธอล่ะ"

"ข้าพระองค์จะคิดว่าเราชกค้อยเราก็ดีกว่าเราเอาก้อน
ดินขว้างปาใส่เรา"

"ถ้าชาวบ้านใช้ก้อนดินขว้างปาเธอล่ะ" พระพุทธเจ้าตรัสถาม

"คิดเสียว่าดีกว่าเราเอาไม้ตีเรา" พระปุลณเฑาะตอบ

“ถ้าชาวบ้านใช้ไม้ตีเธอล่ะ”

“คิดเสียว่าตีกว่าเอามีคมาฟันเรา”

“ถ้าชาวบ้านใช้มีดฟันเธอล่ะ”

“คิดเสียว่าตีกว่าเขาฆ่าเรา”

“ถ้าชาวบ้านฆ่าเธอล่ะ”

“คิดเสียว่าตีกว่าเราฆ่าตัวตาย”

เมื่อท่านปุณณะตอบอย่างนี้ พระพุทธเจ้าประทานสาธุการ และอนุญาตให้พระปุณณะไปจำพรรษาที่สุนาปวันตะ พระปุณณะไปที่นั่นแล้วเป็นที่ศรัทธาของชาวสุนาปวันตะ ท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในพรรษานั้น

สมัยนี้มีพระรูปหนึ่งมองแง่ดีตลอดเวลา ท่านเป็นอดีตเจ้าอาวาสวัดมัชฌิมาวาสและเป็นอดีตเจ้าคณะจังหวัดอุตรธานี เมื่อเดือนที่แล้วไปเทศน์ที่อุตรธานี ได้เห็นรูปปั้นของหลวงพ่อกำลังอยู่ในศาลาหลังเล็ก เขาเขียนชื่อของท่านติดไว้เหนือขอบประตูว่า “หลวงปู่ดีเนาะ”

หลวงพ่อดีเนาะถึงมรณภาพหลายปีแล้ว ท่านเป็นพระใจดีมากมีเมตตาสูง ไม่ว่าใครจะว่าอะไรท่าน ท่านก็ตอบว่าดีเนาะๆ เช่น วันหนึ่งท่านไปบิณฑบาตในตัวจังหวัดอุตรธานี ผนหลงมา ท่านไม่ได้เอาร่วมไปด้วย ชาวบ้านบอกว่าหลวงพ่อกำลังผิดใจไม่

เลือกเวลา ตอนเช้ามันยังตกพระบิดาบาตลำบาก หลวงพ่อ
บอกว่าฝนตกก็เย็นดีเนาะ วันหนึ่งท่านเดินตามถนนในเมืองตอน
กลางวันแดดร้อน ไม่มีร่มติดมือ จึกโก้แชรว่าหลวงพ่อแดดร้อน
อย่างนี้ยังจะมาเดินอยู่อีก หลวงพ่อก็บอกว่าแดดร้อนก็ดีเนาะ

ชาวบ้านเห็นท่านชอบพูดว่าดีเนาะจึงพากันเรียกท่านว่า
หลวงพ่อดีเนาะ

วันหนึ่งมีผู้หญิงวัยกลางคนร้องให้มาหาหลวงพ่อ ท่านถาม
ว่า "เป็นอะไรหรือโยมถึงร้องให้มา"

ผู้หญิงคนนั้นตอบว่า "สามีดิฉันตายเสียแล้ว"

หลวงพ่อบอกว่า "ตายก็ดีเนาะ"

ผู้หญิงคนนั้นกำลังเสียใจจึงต่อว่า "หลวงพ่อนี้ทำจะบ้า คน
ตายแล้วยังจะว่าดีเนาะอยู่ได้"

หลวงพ่อตอบว่า "บ้าก็ดีเนาะ"

หลวงพ่อได้รับพระราชทานเลื่อนสมณศักดิ์ครั้งสุดท้าย
เป็นพระราชาคณะชั้นเทพมีพระราชทินนามว่า พระเทพวิสุทธิอา-
จารย์สาธุทานธรรมวาทิ

วิปัสสนาวิธี

ที่กล่าวมานั้นเป็นตัวอย่างของการใช้สมาธิกคกิลเลสคือ

ความโกรธไม่ให้กวนใจเรา ถือเป็นการควบคุมสติชวตญาณด้วย
สมถวิธี เรานั่งสมาธิแล้วมีจิตใจสงบเย็น กำลังสมาธิที่แน่นแน่
มันคงจะช่วยระงับนิเวรณทั้งห้าได้แก่กามฉันทะ (ความพอใจใน
กาม) พยาบาท (ความประสงค์ร้าย) ถีนมิทธะ (ความทศุ
และเชื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ)
และวิภิกิจจา (ความลังเลสงสัย) นั่นคือข่มความโลภ ความโกรธ
และความหลงอันเป็นปรัญฐานกิเลสไม่ให้ออกมาลุ่มลุ่มจิตใจ
กิเลสเหมือนหญ้า สมาธิเหมือนหินทับหญ้า ขณะอยู่ในสมาธินั้น
กิเลสจะถูกกดไม่ให้ออกมาอาละวาดเหมือนหญ้าที่อยู่ใต้ก้อนหิน
แต่พอเรายกก้อนหินขึ้น หญ้าก็งอกอีก เหมือนกับคนที่ออกจาก
สมาธิแล้วก็กลับมีกิเลสฟูขึ้นอีก เพราะฉะนั้นเวลานั่งสมาธิเราได้
วิภังคนวิมุตติ คือหลุดพ้นเพราะข่มกิเลสได้ชั่วคราว แต่พอ
ออกจากสมาธิแล้วกิเลสฟูอีก สมถวิธีไม่สามารถจัดการกิเลส
ได้เด็ดขาดเพราะอนุสัยกิเลสยังเหลืออยู่ ดังมีเรื่องเล่าว่า

ในสมัยพระพุทธเจ้า มีพระภิกษุ ๕๐๐ รูปลาพระพุทธเจ้า
ไปนั่งสมถกรรมฐานจนได้สมาธิแน่นแน่จิตสงบมากก็เลยเข้าใจ
ว่าตัวเองเป็นพระอรหันต์ผู้หมดกิเลส ปรีชากันว่าจะเดินทางไป
เฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อกราบทูลเรื่องการบรรลุนิพพานให้ทรง
ทราบดีกว่า พระทั้ง ๕๐๐ รูปจึงพากันไปวัดพระเชตุวัน

พระพุทธเจ้าประทับอยู่ พระพุทธเจ้าทราบด้วยญาณว่าพระภิกษุเหล่านี้จะมาประกาศตนเองว่าเป็นพระอรหันต์จึงส่งพระอานนท์ออกไปต้อนรับพระภิกษุเหล่านั้นที่ประตูวัด พระอานนท์แจ้งแก่พระภิกษุเหล่านั้นว่าพระพุทธเจ้าทรงให้ไปที่ป่าช้าผิติดิมาก่อน ท่านเหล่านั้นไม่กล้าท้วงว่าพวกเราเป็นพระอรหันต์แล้วไม่จำเป็นต้องไปที่ป่าช้าผิติดิอีก

ป่าช้าผิติดิสมัยนั้นคือที่เก็บอุปกรณ์การสอนอนุสูกกรรมฐาน มีศพนานาชาติให้พิจารณาตั้งแต่กระดูกเป็นท่อนๆ จนกระทั่งศพเน่าเฟะและศพที่เพิ่งตาย ชาวบ้านนำไปทิ้งป่าช้าผิติดิให้เรียงกามาจิกกิน

พระภิกษุเหล่านั้นพากันไปพิจารณาศพที่ป่าช้าผิติดิ พอเห็นศพชิ้นเล็กก็ปลงสังเวช แต่พอเห็นศพหญิงสาวสวยที่ตายในวันนั้นเท่านั้นแหละ รากะที่เป็นอนุสัยก็ฟูขึ้นมา พวกท่านจึงรู้ตัวว่ายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์

เรื่องผู้ปฏิบัติธรรมหลงตัวว่าเป็นผู้วิเศษหรือเป็นพระอรหันต์นั้นมีมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลแล้ว ไม่ใช่เพิ่งมีแต่ในยุคปัจจุบัน พระภิกษุ ๕๐๐ รูปเหล่านั้นยังโชคดีที่กลับตัวทัน เพราะได้พระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรคอยแนะนำ ไม่ทราบว่ามีผู้วิเศษสมัยนี้จะได้ใครช่วยแนะนำให้เลิกหลงผิด

พระภิกษุ ๕๐๐ รูปเหล่านั้นทำวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถจัดการขุดเอาอนุสัยกิเลสออกมาได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า

วิปัสสนากรรมฐานจึงเป็นเครื่องขุดรากถอนโคนสัญชาติญาณฝ่ายต่ำทั้งราคานุสัย ปฏิฆานุสัย และอวิชชานุสัย เปรียบได้กับการใช้จอบขุดรากเหง้าของหญ้าขึ้นมาทำให้ไม่สามารถงอกขึ้นใหม่ได้

วิปัสสนาแปลว่าความเห็นแจ้งคือเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เมื่อว่าโดยการปฏิบัติ วิปัสสนาคือการมองด้านในจนเห็นธรรมชาติธาตุแท้ของกิเลสตั้งหาว่าไม่น่ายึดมั่นถือมั่นไปตามแรงผลักดันของสัญชาติญาณฝ่ายต่ำ

ข้อแตกต่างระหว่างสมถะและวิปัสสนาอยู่ตรงที่ว่า สมถะทำให้ได้สมาธิแน่น จนสามารถข่มกิเลสหรือสัญชาติญาณฝ่ายต่ำทำให้เกิดวิกขัมภณวิมุตติคือหลุดพ้นชั่วคราวด้วยการข่มไว้ วิปัสสนาทำให้ได้ปัญญาเห็นแจ้งจนสามารถตัดกิเลสหรือขุดรากถอนโคนสัญชาติญาณฝ่ายต่ำทำให้เกิดสมุจเฉทวิมุตติคือหลุดพ้นถาวรด้วยการตัดขาด

ในการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้น สมถะและวิปัสสนา

มีท่าทีต่างกัน ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานจะพยายามผูกใจให้คิดเรื่องเดียวโดยไม่ต้องสนใจธรรมชาติธาตุแท้ของเรื่องนั้น เช่น เจริญเมตตาตามองแง่ดีของคนโดยไม่ต้องสนใจแง่ร้ายของเขา เจริญอสุภสังขยา (การรับรู้ความไม่งาม) พิจารณาเฉพาะด้านที่ไม่น่าพอใจพอใจเท่านั้น และนี่เป็นหลักปฏิบัติสมถกรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะพิจารณาค้นตามความเป็นจริง มองทั้งแง่ดีและแง่ร้ายของคนนั้นและไปไกลถึงขั้นที่ว่าตัวคนประกอบขึ้นจากธาตุสี่คือดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่มีอะไรเป็นแก่นสารให้เรารักหรือชัง ถ้าเขาค่าเรา เขาเป็นแค่มวลรวมของธาตุจึงไม่มี 'เขา' ผู้ค่า ส่วนตัวเราก็เป็นมวลรวมของธาตุจึงไม่มี 'เรา' ผู้ถูกค่า โลกนี้ว่างจากตัวเราตัวเขา ไม่มีตัวกูของกู ผู้ทำได้อย่างนี้ชื่อว่าดำเนินชีวิตตามพุทโธวาทที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระโมฆราชว่า สุญญโต โลกํ อเวกขตฺตํ จมมองโลกโดยความเป็นของว่าง นี่เป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ประเด็นสำคัญของวิปัสสนาวิธีอยู่ตรงที่การมองด้านในให้เห็นสภาวะที่แท้จริงของตนเอง การมองแบบนี้จะสำเร็จได้ต้องอาศัยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างจริงจัง นั่นคือ

๑. กายานุปัสสนา พิจารณาธรรมชาติธาตุแท้ของกายเรา จนเห็นว่าไม่สวยงาม

๒. เวทนานุปัสสนา พิจารณาธรรมชาติธาตุแท้ของความ
รู้สึกสุขทุกข์จนเห็นว่าไม่เที่ยง

๓. จิตตานุปัสสนา พิจารณาธรรมชาติธาตุแท้ของจิตจน
เห็นว่า เป็นทุกข์

๔. ธัมมานุปัสสนา พิจารณาธรรมชาติธาตุแท้ของเจตสิก
จนเห็นว่า เป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตนของตน

บางท่านอาจพิจารณากาย เวทนา จิตหรือธรรมอย่างใด
อย่างหนึ่งว่า ไม่สวยงาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่ตัวตนของ
ตนก็ได้ เมื่อเรามองด้านในด้วยสติปัญญาเราก็จะเห็นธรรมชาติ
ธาตุแท้ของตัวเองชัดเจนจนไม่ต้องอ่านจากตำราเล่มไหน
ดังกรณีของชาмуไรคนหนึ่งในนิทานเช่นต่อไปนี้

วันหนึ่ง นักดาบชาмуไรไปพบอาจารย์เซนชื่อว่า หลวงพ่อ
ฮากูอินถามปัญหาว่า "ท่านเป็นอาจารย์ที่ยิ่งใหญ่ ขอได้โปรด
บอกผมว่า นรกสวรรค์มีจริงหรือไม่"

หลวงพ่ฮากูอินพูดโพล่งขึ้นทันทีทันควันว่า "คุณนะหรือ
คือชาмуไร คนหน้าตาเข่อซ่าและถามปัญหาเง่างอย่างนี้ไม่น่าจะ
เป็นชาмуไร"

ชาмуไรผู้ทรงงไกรธจักรชักดาบออกจากฝักพร้อมกับพูด
ว่า "ผมจะฆ่าท่าน"

“นี่คือนรก” หลวงพ่อพูดด้วยน้ำเสียงปกติ

ขามูโรหยุดชะงักได้สติหายโกรธทันที เขาเก็บดาบใส่ฝัก แล้วก็มกราบหลวงพ่อ

“และนี่ก็คือสวรรค์” หลวงพ่อพูดซ้ำๆ

ในเรื่องนี้หลวงพ่อได้สอนให้ขามูโรพิจารณาเห็นความโกรธในใจของตนชัดเจน พอเห็นชัดว่าเป็นทางนรกเขาก็หายโกรธ และหลวงพ่อก็สอนให้พิจารณาเห็นความเคารพรัทธาในใจของขามูโรว่าเป็นทางสวรรค์ การเห็นแจ้งเช่นนี้เป็นวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน

ในเมืองไทยก็มีคนคนหนึ่งทีประยุกติ์ใช้วิปัสสนาวิธีมาแก้ปัญหาในชีวิตประจำวัน ท่านผู้นั้นคือนาวาเอกพิเศษอ่อน บุญพันธุ์

วันหนึ่งอาตมาเดินทางกลับจากการบรรยายธรรมที่นครสวรรค์มาพร้อมกับอาจารย์อ่อน เราสนทนาธรรมกันมาตลอดทาง ตอนหนึ่งอาจารย์อ่อนพูดขึ้นว่า “พระคุณเจ้าเชื่อไหมว่าตั้งแต่ผมเกิดมาจนอายุ ๗๐ กว่าแล้วยังไม่เคยถูกใครตำเลย”

“จะเป็นไปได้ได้อย่างไร พระพุทธเจ้าตรัสว่าคนไม่ถูกนินทาไม่มีในโลก พระองค์ยังถูกเคียดริษยิต่ำว่า อาจารย์มีของคืออะไร จึงไม่ถูกตำ” อาตมาข้อนถาม

อาจารย์อ่อนอธิบายว่า "ผมไม่ได้มีของดีอะไรหรอกครับ คนไม่ค่าผมเอง เวลาเพื่อนมันโกรธผม มันไม่ค่าผม แต่ค่าพ่อแม่ผม ท่านทั้งสองก็ตายไปตั้งแต่ผมอายุ ๕ ขวบ บางครั้งเพื่อนมันค่าว่าสัตว์หรือเปรต ผมส่องกระจกดูแล้วมันก็ไม่ใช้ผม จะให้ผมไปโกรธแทนสัตว์หรือเปรตทำไม"

นี่คือวิธีคิดแบบปล่อยวางไม่ยึดตัวตนของตน บางคนเวลาโกรธก็พิจารณาดูความโกรธให้เห็นโทษของมันแล้วหายโกรธ เขารู้แล้วละรู้แล้ววาง สำหรับบางคนที่ยังมองด้านในไม่ลึกพอจะกำจัดความโกรธ ขอเสนอให้หากระจกติดมือไว้ พอโกรธขึ้นมาให้หยิบกระจกมาส่องดูหน้าตนเองแล้วท่องกลอนต่อไปนี้

ถึงยามโกรธไปรดส่องมองกระจก

ควิดกอกเห็นเมื่อเห็นหน้า

ช่างป็นยากปากจุมกและลูกตา

คงยักษาราศีไม่มีเลย

เพียงใช้ส่องกระจกใบหน้ายังไม่พอ ต้องทำกระจกส่องใจ คือวิปัสสนาจึงจะกำจัดความโกรธและสัญญาชดเชยฝ่ายต่ำอื่นๆ ได้เด็ดขาดเมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์

แรงจูงใจฝ่ายสูง

คำถามที่ตามมาก็คือถ้าคนตัดกิเลสค้นหาหรือทำลาย
สัญชาตญาณฝ่ายต่ำที่เป็นแรงกระตุ้นให้คนทำพฤติกรรมต่างๆ
ได้หมดแล้ว เขาจะเหลืออะไรเป็นแรงจูงใจให้ทำกิจกรรม
บุญชนบางคนอดคิดไม่ได้ว่าพระอรหันต์คงจะเฉื่อยชาจนไม่
คิดจะทำประโยชน์แก่สังคม

คำตอบในเรื่องนี้มีอยู่ว่า พระพุทธศาสนาถือว่าพฤติกรรม
ของมนุษย์มาจากแรงผลักดันสองกระแส คือ

๑. ฝ่ายอุกตหรือฝ่ายต่ำ ได้แก่พฤติกรรมที่เนื่องมาจาก
กิเลสสามประการคือ โสภะ โทสะ โมหะ พฤติกรรมกระแสนี้ท่าน
เรียกว่าโลกมูล โทสมูลและโมหมูลซึ่งเทียบได้กับพฤติกรรมที่
เกิดจากสัญชาตญาณฝ่ายต่ำที่เราพูดถึงมาแล้ว

๒. ฝ่ายอุกตหรือฝ่ายสูง ได้แก่พฤติกรรมที่เนื่องมาจาก
คุณธรรมสามประการคืออโลภะ อโทสะ อโมหะ พฤติกรรม
กระแสนี้ท่านเรียกว่าอโลกมูล อโทสมูล และอโมหมูลซึ่งเทียบ
ได้กับพฤติกรรมที่เกิดจากสัญชาตญาณฝ่ายสูงนั่นเอง

พระอรหันต์สามารถกำจัดกิเลสหรือสัญชาตญาณฝ่ายต่ำ
ซึ่งอยู่ในข้อแรกได้ก็เพราะท่านได้ใช้ไตรสิกขาพัฒนาคุณธรรม
หรือสัญชาตญาณฝ่ายสูงมากำจัดกิเลส ดังนั้นแม้พระอรหันต์จะ

ไม่มีแรงจูงใจฝ่ายต่ำ ท่านก็มีแรงจูงใจฝ่ายสูงเหลืออยู่ซึ่งได้นำให้ท่านทำประโยชน์แก่ชาวโลก

เมื่อตรัสรู้แล้วพระพุทธเจ้าไม่ทรงหลีกเลี่ยงไปเสวยวิมุตติสุขตามลำพังตลอดกาล แต่กลับสู่สังคมาทำประโยชน์ใหญ่หลวงแก่มวลมนุษยชาติเป็นเวลานาน ๔๕ พรรษา ทั้งนี้เพราะพระองค์มีแรงจูงใจฝ่ายสูงอันเกิดจากพุทธคุณสามประการ คือ ปัญญา วิสุทธิและกรุณา โดยเฉพาะกรุณาคุณเป็นแรงจูงใจให้ทำประโยชน์แก่ชาวโลก (ปรหิตปฏิมัตติ) ดังบาลีว่า เทเสสิ กรุณา เวคสมุสสาหิตมานโส แปลว่า พระพุทธเจ้าทรงมีพระทัยที่อุทิศหาหะซิมเพราะแรงกรุณาจึงแสดงธรรม

การศึกษาประวัติของพระอรหันตสาวกทั้งหลายทำให้เราพบจุดเปลี่ยนสำคัญในชีวิตของท่านเหล่านั้น ในสมัยที่เป็นปุถุชนท่านเหล่านั้นยังดำรงชีวิตด้วยความเห็นแก่ตัว เช่น พระสารีบุตร และพระโมคคัลลาน์เคยเป็นหนุ่มเจ้าสำราญ แต่หลังจากบวชพระสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านเหล่านั้นเปลี่ยนเป็นคนละคนคืออุทิศตนทำงานเพื่อมหาชนอย่างไม่เห็นแก่ความสุขส่วนตัว ท่านทำไปด้วยแรงจูงใจฝ่ายสูงอย่างเดียว ปุถุชนคนธรรมดาอยากจะอุทิศตัวทุ่มเทเพื่อส่วนรวมได้เท่าพระอรหันต์ เพราะปุถุชนยังมีกิเลสตัณหาที่คอยขัดขวางไม่ให้แรงจูงใจฝ่ายสูง

แสดงออกได้เต็มที่ หลายคนอยากทำงานเพื่อสังคม แต่ก็ทำไม่ได้เพราะห่วงนั่นกลัวนี่ พระอรหันต์ไม่มีอะไรจะต้องห่วงหรือกลัว จึงเป็นยอดคนรักที่พร้อมออกศึกสู้ปัญหาความทุกข์ยากของมวลมนุษย์

บุุชชนคนใดที่ควบคุมสัญชาตญาณฝ่ายต่ำได้ดีก็เป็นคนเห็นแก่ตัวน้อยมากหรือไม่เห็นแก่ตัวเลย รัฐบาลสำคัญอย่างมหาตมะคานธี และนักปรัชญาสำคัญเช่นคานท์ ส่วนทำงานด้วยความเสียสละไม่เห็นแก่ตัว ท่านเหล่านี้ทำหน้าที่ด้วยแรงจูงใจฝ่ายสูง

แรงจูงใจฝ่ายต่ำที่สำคัญคือตัณหา ส่วนแรงจูงใจฝ่ายสูงที่สำคัญคือฉันทะ (ความพอใจชอบใจ) อันเป็นชื่อแรกของอิทธิบาท (ทางแห่งความสำเร็จ) บุคคลยิ่งใหญ่ของโลกเป็นผู้ทำงานด้วยฉันทะ

คนที่ทำงานด้วยแรงจูงใจของตัณหาจะถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง และเจือด้วยความเห็นแก่ตัวเสมอ คือก่อนทำอะไรเขาจะถามตัวเองว่าฉันจะได้อะไรตอบแทนจากงานนี้ ฉันจะได้เงินเกียรติหรือรางวัลอื่นใด สิ่งที่เขาอยากได้ตอบแทนจะสนองความสุขส่วนตนเป็นสำคัญ เขาจะทำงานด้วยความเครียดเพราะเกรงว่าจะไม่ได้รางวัลตอบแทน เหมือนนักเรียนที่ขยัน

เรียนเพราะอยากสอบได้ที่หนึ่ง

ที่ตรงกันข้ามคือคนทำงานด้วยแรงจูงใจของฉันทะคือใฝ่ดี มุ่งประโยชน์ที่แท้จริงของสิ่งที่ทำนั้นเป็นที่ตั้ง ไม่จำเป็นว่าสิ่งนั้นจะสนองประโยชน์ส่วนตัว คนทำงานด้วยฉันทะไม่ถือตัวเองเป็นศูนย์กลาง แต่ถือประโยชน์และคุณค่าแท้จริงของงานเป็นสำคัญ ฉันทะที่เป็นกุศลนี้จะมีปัญญากำกับ คนทำงานด้วยฉันทะจะไม่เครียด เพราะจิตจะคิดเรื่องงานที่กำลังทำเพียงอย่างเดียว ไม่มีความกังวลว่าจะได้หรือไม่ได้รางวัลตอบแทน ดังนั้นฉันทะหรือความรักงานจึงทำให้เกิดสมาธิในงานนั้นเรียกว่าฉันทสมาธิ ตัวอย่างกรณีนี้คือนักเรียนที่ตั้งใจเรียนเพราะความใฝ่รู้ หรือนักวิทยาศาสตร์ที่ทำการทดลองเพื่อตอบปัญหาที่ตนอยากรู้คำตอบ คนที่ทำงานเพราะฉันทะมีลักษณะ ๒ ประการ ดังนี้

ประการแรก เขาเป็นคนใฝ่ดี (กุศลฉันทะ) เพราะถือคุณค่าแท้จริงเป็นเป้าหมาย เขาไม่คิดแสวงหาความสุขส่วนตัวบนความทุกข์ยากของเพื่อนมนุษย์

ประการที่สอง เขาเป็นคนใฝ่ทำ (กัตตุกัมมฉันทะ) เพราะรู้สึกสนุกกับการทำหน้าที่ เหมือนนักฟุตบอลที่สนุกกับการเล่นฟุตบอลในสนาม

เรื่องของคนบ้าหอยและนักกีฬาสามคนเป็นตัวอย่างที่ดี

ในเรื่องนี้

คนบ้าห่วยซื้อลอตเตอรี่เพราะอยากถูกรางวัล เขาซื้อลอตเตอรี่แล้วไม่ทำอะไร ได้แต่นั่งรอนวันประกาศผลสลากกินแบ่งอย่างเดียว อันที่จริงถึงเขาจะทำอะไรระหว่างนั้นก็ไมอาจช่วยให้ถูกหรือไม่ถูกหวยแต่อย่างใด เขามีคึดหาเป็นแรงจูงใจให้อยากได้รางวัลโดยไม่คิดทำงานอะไร เขาฝากความหวังไว้กับโชคชะตา คึดหาทำให้เขาฝันหวานและเกียจคร้าน

นักกีฬาคนที่หนึ่งขยันฝึกซ้อม เขาค่ายเก็บตัวก่อนการแข่งขัน ยอมลำบากทุกอย่างเพื่อให้ได้ชัยชนะ เป้าหมายของเขาคือเหรียญทองและชื่อเสียงเงินตราที่จะตามมา เขาไม่ได้รักการเล่นกีฬาประเภทนั้นเท่าไร เขาคิดว่าถ้าเขาชนะและร่ำรวยขึ้นเขาจะเลิกเล่นกีฬาทันที บ่อยครั้งที่เดียวที่เขากังวลว่าจะไม่ได้ชัยชนะ เขาเริ่มคิดถึงวิธีใช้ยาได้โดยไม่ต้องจับได้ นักกีฬาคนนี้มีคึดหาเป็นแรงจูงใจอยากได้รางวัลเหมือนคนบ้าห่วย ข้อแตกต่างอยู่ตรงที่ว่านักกีฬาคนนี้ไม่ยอมนอนรอโชคชะตา เขาถือว่าถ้าเขาขยันฝึกซ้อม เขาก็มีโอกาสได้ชัยชนะ นั่นคือคึดหากระตุ้นให้เกิดการกระทำการมุ่งสู่ความสำเร็จเป็นเลิศ แต่คึดหาก็สร้างแรงกดดันให้เครียดจัดจนบางทีก็คิดโง่เพื่อชัยชนะ

นักกีฬาคนที่สองขยันฝึกซ้อมเพราะอยากได้ชัยชนะและ

รางวัลเหมือนนักกีฬาคนแรก ข้อแตกต่างก็คือนักกีฬาคนที่สองนี้รักกีฬาที่เขาเล่น เขาจึงเล่นอย่างตั้งใจมีสมาธิและสนุกเพลิดเพลินกับมัน ตอนแรกเขามีคัดหน้าเป็นแรงจูงใจก็จริง แต่คัดหน้าทำให้เกิดคัดตุ๊กมยตาฉันทะคือความไม่ทำ นี่แสดงว่าคัดหน้าทำให้เกิดฉันทะ

นักกีฬาคนที่สามเห็นคุณประโยชน์ของการเล่นกีฬามีต่อสุขภาพร่างกายและจิตใจ เขาเห็นว่าการเล่นกีฬามีชนะและมีแพ้ การรู้จักชนะและรู้จักแพ้แสดงควมมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เขารักกีฬาที่เขาเล่น เขาจึงมีสมาธิและสนุกกับการเล่นกีฬา เมื่อเข้าแข่งขันเขาก็ทุ่มเทสมาธิในการเล่น ตอนนั้นเขาคิดแต่จะเล่นให้ดีที่สุด เขาคิดว่าแพ้หรือชนะไม่สำคัญนัก ที่สำคัญคือต้องทำให้ดีที่สุด นักกีฬาคนนี้มีกุศลฉันทะเป็นแรงจูงใจในเบื้องต้นเพราะเขาเห็นคุณประโยชน์แท้จริงของกีฬา เมื่อเล่นกีฬาประเภทใด เขาก็รักการเล่นกีฬาประเภทนั้นคือเขามีกัตตุกัมยตาฉันทะ (ไม่ทำ) นั่นเอง นี่แสดงว่าเขาพาตัวเองมาเป็นนักกีฬาด้วยกุศลฉันทะและเล่นกีฬาด้วยกัตตุกัมยตาฉันทะ

คนบ้าหอยและนักกีฬาสามคนนี้มีแรงจูงใจต่างกัน คนบ้าหอยแย่งที่สุดและนักกีฬาคนที่สามดีที่สุด ถ้ามองว่าท่านมองตัวเองเหมือนคนประเภทไหน

คนที่ทำงานด้วยแรงงูใจของดีและดีนจะประสบ
ความสำเร็จในการทำงานมากน้อยต่างกัน เหมือนเรื่องนักแม่น
ธนูที่จวงจื่อเล่าไว้ดังนี้

ถ้านักแม่นธนูยิงธนูโดยไม่คิดถึงรางวัล

เขาจะทำจนสุดฝีมือ

ถ้าเขายิงธนูเพราะอยากได้เหรียญทองแดง

มือของเขาจะสั่น

ถ้าเขายิงธนูเพราะอยากได้เหรียญทอง

ดาของเขาจะพว่หรือเห็นสองเป้าซ้อนกัน

เขาคุมสติไม่ได้

ฝีมือของเขาไม่ได้เปลี่ยนไป

รางวัลต่างหากที่เปลี่ยนเขา

เขาคิดถึงชัยชนะมากกว่าการยิงธนู

ความอยากได้ชัยชนะทำให้เขาสูญเสียพลัง !

บทสรุป

บัดนี้ได้บรรยายธรรมมาพอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอสรุปว่า
สัญชาตญาณเป็นแรงกระตุ้นที่มีติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด มีทั้งฝ่าย
ต่ำและฝ่ายสูง เราต้องหาทางควบคุมและกำจัดสัญชาตญาณ
ฝ่ายต่ำที่มีโลภะโทสะและโมหะเป็นมูล พร้อมกับพัฒนา

สัญญาตลาดฝ่ายสูงที่มีโอโทะสะและอโมหะเป็นมูล เราสามารถดำเนินการให้ได้ผลดังกล่าวโดยใช้ไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ที่มีสติสัมปชัญญะเป็นจุดเริ่มต้น แทนที่จะดำเนินชีวิตชนิดที่ปล่อยให้แรงกดดันหายไป เราควรอาศัยแรงรังใจของฉันทะที่มีปัญญากำกับ นำชีวิตไปสู่วิมุตติคือความเป็นอิสระจากอำนาจเผด็จการของสัญญาตลาดฝ่ายต่ำทั้งหลาย

ขอฝากธรรมะแก่ท่านทั้งหลายไว้เพียงเท่านี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการฝึกหัดปฏิบัติควบคุมสัญญาตลาดฝ่ายต่ำและพัฒนาฉันทะเป็นแรงรังใจฝ่ายสูงในการทำความดีอันจะนำมาซึ่งความเจริญอกงามไพบูรณ์ในส่วนตนเองและสังคมตลอดไป

๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗ ๗

มูลนิธิพุทธธรรม

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ออกใบอนุญาตให้ ณ ๑๔ ก.ค. ๒๕๒๔
เลขที่อนุญาตที่ ค. ๔๓๔/๒๕๒๔

กรุงเทพมหานคร ออกใบอนุญาตให้ ณ ๓ มิ.ย. ๒๕๓๐ เลขทะเบียนลำดับที่ ๓๖๐๒

คณะกรรมการ

๑. นายองอุทธิ์ ธนะปุระ	ประธาน
๒. อ.กาญจนา นูนนาค	กรรมการ
๓. นางบุพผา คณิตกุล	กรรมการ
๔. นายปัญญา วิจินธนสาร	กรรมการ
๕. นางจุติมา ธนะปุระ	กรรมการ
๖. Mr. Bruce Evans	กรรมการ

วัตถุประสงค์

๑. ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแผ่พระพุทธศาสนา อันเป็นศาสนาประจำชาติไทย ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการเดิมแท้ของพระพุทธเจ้า โดยเฉพาะอย่างยิ่งเพื่อนำพระพุทธศาสนาเป็นหลักในการพัฒนาทั้งส่วนบุคคลและสังคม
๒. ให้การสงเคราะห์ทั้งทางจิตใจ และวัตถุ แก่ประชาชนทั่วไป ผู้มีความจำเป็น หรือเดือดร้อน
๓. ศึกษา ทำนุบำรุง ส่งเสริม และเผยแผ่ ขนบธรรมเนียมประเพณี ศิลปกรรมและวัฒนธรรมอันดีงามของไทย ซึ่งมีรากฐานมาจากพระพุทธศาสนา
๔. ร่วมมือกับองค์การการกุศลอื่นๆ เพื่อสาธารณประโยชน์ หรือดำเนินการเพื่อสาธารณประโยชน์
๕. ไม่ดำเนินการเกี่ยวข้องกับการเมืองแต่ประการใด

ถ้อยแถลง

มูลนิธิพุทธธรรม ก่อตั้งขึ้นในปี พ.ศ. ๒๕๓๐ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเผยแผ่พระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้แก่พรทลายออกไปในวงกว้างด้วยรูปแบบต่างๆ

๑. การเผยแพร่นั่งสมาธิธรรมะ มูลนิธิพุทธธรรม ได้จัดพิมพ์หนังสือที่มีสาระประโยชน์และทรงคุณค่าออกมาอย่างต่อเนื่อง ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ โดยแบ่งสรรให้มีทั้งส่วนสำหรับจำหน่าย และส่วนที่แจกเป็นธรรมทาน

๒. โครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ ได้แปลจากหนังสือภาษาไทยที่สรรแล้ว เช่น พุทธธรรม พุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์ และ เศรษฐศาสตร์แนวพุทธ ของพระธรรมปิฎก (P. A. Payutto) และจัดส่งไปเผยแพร่นานาชาติต่างๆ

ในสถานการณ์ปัจจุบัน งานอาสาสมัครรายบุคคล แม้จะทำความดีเสียสละอย่างยิ่ง ก็ไม่เพียงพอและไม่ทันการ งานบุกเบิกที่สำคัญและงานที่ต้องทำในปริมาณมาก ดังเช่นโครงการหนังสือธรรมะภาษาอังกฤษ และการแจกหนังสือธรรมทาน จะเป็นไปได้และคงอยู่ยาวนาน จำเป็นจะต้องจัดตั้งเป็นองค์กรที่เข้มแข็ง โดยมีฐานทั้งด้านการบริหาร กำลังคน กำลังทุน และอุปกรณ์รองรับอย่างมั่นคง มูลนิธิพุทธธรรมเห็นตระหนักในเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงได้ดำเนินงานในรูปแบบที่ก้าวข้ามต้น และจะขยายกิจการในแนวทางที่กล่าวนี้ยิ่งขึ้นต่อไป เพื่อให้พุทธธรรมนำชีวิตและสังคมมนุษย์สู่สันติสุขได้อย่างแท้จริง