

๓. ความอยากมีตัวเราอยู่ตลอดไป คือเป็นอาการของจิตเมื่อได้พบกับ ภาวะที่ไม่ใช่ ทั้งนำยินดีและไม่นำยินดี ที่ทำให้เกิด “ความรู้สึกกลางๆ” (ความรู้สึกกลางๆก็คือความรู้สึก ที่ไม่ใช่ทั้งความรู้สึกที่น่าพึงพอใจและความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจ อย่างเช่น เวลาที่เราได้เห็น คนที่เราไม่ได้อักรักและก็ไม่ได้อักรเกลียด เราก็จะเกิดความรู้สึกจืดๆ เป็นต้น) แล้วจิตของเราก็ เกิด ความลังเลใจ หรือไม่แน่ใจว่าจะเอาภาวะที่ไม่ใช่ทั้งนำยินดีและไม่นำยินดีนั้นให้เข้ามาหาตัวเราดี หรือจะผลักออกไปจากตัวเราดี ซึ่งอาการนี้ก็คืออาการที่เราเรียกกันว่า ความลังเลใจ หรือความไม่แน่ใจ หรือ ความงง เช่อ เป็นต้นที่ทำให้จิตของเราเกิดความทุกข์อ่อนๆ

ความอยากทั้ง ๓ อย่างนี้จัดว่าเป็น “ความอยากด้วยความโง่เขลา” เพราะเป็นความอยากที่ทำให้เกิดความทุกข์แก่จิตใจของเรา ซึ่งเราจะต้องมาพิจารณาจากจิตของเราเองว่า อาการของความอยากทั้ง ๓ นี้มันเป็นอย่างไร? เราจึงจะรู้จักเหตุของความทุกข์ได้อย่างถูกต้องตามความเป็นจริง

สรุป บทนี้เป็นการทำความเข้าใจว่า ความอยากเพื่อตัวเรา นั้นสรุปได้ ๓ อาการ คืออยากเอาเข้ามาหาตัวเรา, อยากผลักออกไปจากตัวเรา, และอยากมีตัวเราอยู่ตลอดไป ซึ่งจัดว่าเป็น “ความอยากด้วยความโง่เขลา” เพราะมันทำให้จิตใจของเราเกิดความทุกข์

**บทที่ ๒ ความอยากทำให้เกิดความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา**

ความยึดถือ ก็คือ อาการที่จิตแบกหรือหามเอาสิ่งใดสิ่งหนึ่งไว้ด้วยความรักหรือ ความพอใจ (ความรักหรือความพอใจก็คือความอยากเพื่อตัวเรา) ซึ่งเมื่อจิตเกิดความยึดถือขึ้นมาแล้ว จิตก็จะเกิดความทุกข์ขึ้นมาทันที ซึ่งความยึดถือนี้ก็สรุปได้ ๒ อย่าง คือ ความยึดถือว่าจิตใจ (ที่รู้สึกว่าเป็นตัวเรานี้) เป็นตัวเรา กับ ความยึดถือว่าร่างกายและสิ่งที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย (เช่น สามีหรือภรรยา ลูก พ่อ แม่ พี่ น้อง ญาติ เพื่อน สิ่งของหรือทรัพย์สินสมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง เป็นต้น) เป็นของเรา ซึ่งเรามักจะเรียกรวมๆกันว่า ตัวเรา-ของเรา

เมื่อจิตของเราเกิด ความอยากได้ภาวะที่น่ายินดี (เช่น เพศตรงข้าม หรือสิ่งของ หรือชื่อเสียง เป็นต้น) ให้ตัวเรา ซึ่งแม้เราจะได้ภาวะที่น่ายินดีนั้นตามที่เรายากจะได้แล้วก็

หรือเกี่ยวข้องด้วย เพื่อให้จิตของเราเข้าใจและซาบซึ้งในความจริงนี้ เมื่อจิตของเราเข้าใจ และซาบซึ้งในความความจริงนี้แล้ว จิตของเราก็จะอ่อนลง เมื่อจิตของเราอ่อนลง ก็จะทำให้ควบคุมได้ง่าย เมื่อควบคุมได้ง่าย ก็สามารรถฝึกจิตให้เกิดสมาธิที่ถูกต้องได้ง่าย เมื่อจิตมีสมาธิแล้ว การปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบเย็นหรือไม่มีความทุกข์ ทั้งอย่างชั่วคราวและถาวรก็จะทำได้ง่ายขึ้นด้วย

สรุป บทนี้ทำให้เราเข้าใจได้ว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นมานั้น มีความจริง ๓ ประการซ่อนอยู่ อันได้แก่ ความไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง, ความไม่เที่ยง, และมีภาวะที่ต้องทน ซึ่งนี้แสดงให้เห็นเราเข้าใจถึงความจริงสูงสุดของธรรมชาติว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นมาทั้งหลายนั้นว่างเปล่าจากตัวตนที่แท้จริง”

**บทที่ ๖ ปัญญา ๓ ระดับ**

ปัญญาหรือความรู้ว่า “ทุกสิ่งที่เกิดขึ้นไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง ไม่เที่ยง และมีภาวะที่ต้องทน” นี้ แบ่งเป็นระดับได้ ๓ ระดับ อันได้แก่

- ๑. ปัญญาขั้นจำได้ คือเป็นการฟังหรืออ่านมาแล้วก็จำได้ ซึ่งปัญญาขั้นนี้ยังไม่มีความเข้าใจ เพราะยังไม่สามารถช่วยให้ความทุกข์ของจิตใจเราลดน้อยลงได้
- ๒. ปัญญาขั้นเข้าใจ คือเป็นการนำเอาความรู้ที่จำได้นั้น มาคิดพิจารณาหาเหตุผลอย่างละเอียดในทุกแง่มุม จนเกิดความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่ง หรือไม่พบจุดบกพร่องหรือผิดพลาด ก็เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นเข้าใจ ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็เริ่มมีผลบ้างแล้ว เพราะจะทำให้จิตใจของเราเริ่มปล่อยวาง “ความอยากเพื่อตัวเรา” และ “ความยึดถือว่ามีตัวเรา-ของเรา” ลงได้บ้างแล้ว และทำให้ความทุกข์ของจิตใจลดน้อยลงได้บ้างแล้ว

๓. ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเป็นการนำเอาปัญญาขั้นเข้าใจนั้น มาทดลองปฏิบัติร่วมกับสมาธิ จนเกิดผลเป็นความดับหายไปของความทุกข์ขึ้นมาจริงๆ (แม้เพียงชั่วคราว) ก็เรียกว่าเกิดปัญญาขั้นเห็นแจ้งขึ้นมาแล้ว ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้งนี้ จัดเป็นปัญญาขั้นสูงสุด เพราะเป็น