

## ๒

### การละสักกายทิฎฐิ

พระโสดาบันคือผู้ละสักกายทิฎฐิได้เด็ดขาด พวกเราผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุโสดาปัตติผลจึงควรสนใจศึกษาเรื่องสักกายทิฎฐิให้ดี

สักกายทิฎฐิคือความเห็นผิดว่ากายใจหรือรูปนามหรือขันธ์ ๕ เป็นตัวเราของเราอย่างแท้จริง ดังนั้นเมื่อปรารถนาจะละความเห็นผิดเกี่ยวกับรูปนาม ก็จำเป็นจะต้องศึกษาเข้ามาที่รูปนามหรือกายใจของตน จะเที่ยวไปศึกษาเรื่องอื่นเพื่อจะทำลายความเห็นผิดเกี่ยวกับรูปนามไม่ได้ จำเป็นต้องหมั่นศึกษารูปนามของตนจนเกิดความรู้ถูกเข้าใจถูก ว่า**ตัวเราไม่มี มีแต่รูปกับนาม** เมื่อเกิดความรู้ถูกแล้ว ความเห็นผิดก็เป็นอันถูกละไปเองเรียบร้อยแล้ว

การศึกษารูปนามเพื่อให้เกิดความรู้ถูกเข้าใจถูกนี้เองคือสิ่งที่เรียกว่า**การเจริญวิปัสสนา** ดังนั้นถ้าจะเจริญวิปัสสนาก็ต้องรู้รูปนาม

**ถ้าพยายามหรือหลงไปรู้สิ่งอื่นก็ไม่ใช่การเจริญวิปัสสนา นี่แหละเป็นทางเดียวที่จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติละสักกายทิฎฐิได้**

สักกายทิฎฐินั้นชื่อของมันก็บอกอยู่แล้วว่าเป็นความคิดความเห็น และตามธรรมดาของปุถุชนนั้นย่อมจะมีความเห็นผิดอยู่เสมอ จะให้เห็นถูกต้องอย่างพระอรหันต์ไม่ได้ แม้จะพยายามใช้ความคิดหรือใช้ความเห็นพิจารณารูปนามของตนอย่างไร ก็จะเข้าใจได้เพียงแค่ว่า **ตัวเรามีอยู่** แต่อาจจะมียุ่อย่างถาวรในลักษณะที่ว่าเมื่อกายนี้ตายลง จิตวิญญาณก็ออกจากร่างไปเกิดใหม่ หรือบางคนก็เห็นว่าเรามีอยู่ แต่มีอยู่เพียงชั่วคราวเมื่อตายแล้วก็ขาดสูญไปเลยก็ได้

ความเห็นผิดว่าเรามีอยู่นี้แหละคือสักกายทิฎฐิ ไม่ว่าจะพยายามคิดอย่างไรว่าเราไม่มี สิ่งที่เราสัมผัสได้ก็ยังมีเรายู่นั้นเอง

แต่ถ้าพวกเราเกิดความรู้สึกตัวและตื่นขึ้นมาอย่างฉับพลัน เรา จะหลุดออกมาจากโลกของความคิดมาอยู่กับโลกของความจริงอัน มีสภาพรู้ ตื่น และเบิกบาน จากนั้นเมื่อสติเกิดระลึกกายก็จะรู้สึกได้ ทันทีว่า **กายไม่ใช่เรา** แต่เป็นเพียงก้อนธาตุหรือรูปธรรมที่มาประชุมกัน อยู่ชั่วคราว มีธาตุหมุนเวียนไหลเข้าไหลออกเป็นนิจ มีความทุกข์ บีบคั้นอยู่เป็นนิจ และไม่อยู่ในอำนาจบังคับ และเมื่อสติเกิดระลึกจิต ก็จะรู้สึกได้ว่า **จิตและเจตสิกไม่ใช่เรา** แต่เป็นเพียงสภาพธรรมบางอย่าง ที่รู้อารมณ์ มีลักษณะเกิดดับต่อเนื่องกันไปอย่างรวดเร็ว ไม่คงทนอยู่ได้ และบังคับไม่ได้ เมื่อเห็นอย่างนี้มากเข้าในที่สุดปัญญา ก็จะแกว่งแล้ว เกิดความรู้ความเข้าใจและยอมรับความจริงขึ้นอย่างฉับพลันว่า เราไม่มี มีแต่รูปกับนามซึ่งเกิดดับหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ตามปัจจัย สักกายทิฎฐิก็เป็นอันถูกทำลายลงไปในพื้นที่นั้น

ขอให้พวกเราหยุดความพยายามที่จะทำลายสักกายทิฎฐิด้วยวิธีการต่างๆ แล้วหันมาปลุกจิตให้ตื่นขึ้นเป็นจิตผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน แทนที่จะเป็นเพียงจิตผู้คิด ผู้นึก ผู้ปรุง ผู้แต่ง เมื่อจิตตื่นขึ้นมาแล้ว ก็หมั่นมีสติตามรู้กายตามรู้ใจอยู่เรื่อยๆ นี่ไม่ใช่เรื่องที่ยากเลย แต่มัน ยากตรงที่พวกเราเอาแต่คิดหรือพยายามหาวิธีปฏิบัติต่างๆ นานา แทนที่ จะทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คือ **รู้สึกตัวตื่นขึ้นมาแล้วตามรู้กาย ตามรู้ใจไปตามความเป็นจริงด้วยจิตใจที่ปกติธรรมดาตัวเอง**