

๓. **ลังเลใจ** คือ เป็นอาการของความไม่แน่ใจว่าจะเอาเข้ามาดีหรือผลักออกไปดี ซึ่งเป็นอาการที่เรียกว่า **สับสน ตัดสินใจไม่ถูก งง เซ่อ** เป็นต้น ซึ่งกิเลสประเภทลังเลใจนี้จัดเป็น **กิเลสประเภทกลางๆ**

กิเลสหรือตัณหาทุกประเภทและทุกตัวจัดเป็นเหตุของความทุกข์ทั้งสิ้น ซึ่งจุดนี้เราจะต้องมาศึกษาจากจิตจริงๆ จึงจะเห็นแจ้งหรือรู้จริงโดยไม่ผิดพลาด ถ้าเราศึกษาโดยใช้การจินตนาการเอาจะไม่เกิดความเห็นแจ้งได้ เพราะไม่ได้พบของจริง

กิเลสทำให้จิตเกิดความทุกข์ได้อย่างไร?

สิ่งที่น่าพึงพอใจ > ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย > พอใจ > ความทุกข์ซ่อนเร้น
 สิ่งที่ไม่น่าพึงพอใจ > ความรู้สึกที่ทนได้ยาก > ไม่พอใจ > ความทุกข์เปิดเผย
 สิ่งที่เป็นกลาง > ความรู้สึกที่ทนได้กลางๆ > ลังเลใจ > ความทุกข์อ่อนๆ

สรุป เมื่อจิตเกิดกิเลสเมื่อไร ความทุกข์ก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น คือ ถ้าจิตเกิดกิเลสประเภท “พอใจ” จิตก็จะเกิด “ความทุกข์ซ่อนเร้น”, แต่ถ้าจิตเกิดกิเลสประเภท “ไม่พอใจ” จิตก็จะเกิด “ความทุกข์เปิดเผย” และถ้าจิตเกิดกิเลสประเภท “ลังเลใจ” จิตก็จะเกิด “ความทุกข์อ่อนๆ”

ความทุกข์ซ่อนเร้นเป็นอย่างไร?

เมื่อใดที่จิตได้รับรู้ “สิ่งที่น่าพึงพอใจ” แล้วเกิดความสุข (ความรู้สึกที่ทนได้ง่าย) ขึ้นมา ซึ่งถ้าขณะนั้นจิตไม่มีสติ-ปัญญา-สมาธิ จิตก็จะเกิดกิเลสประเภท “พอใจ” ขึ้นมาทันที ซึ่งความพอใจนี้เองที่เป็น “**ธรรมารมณ์ที่ไม่ดี**” ที่มากกระทบใจแล้วทำให้ใจเกิด “**ความรู้สึกที่ทนได้ยาก**” ซ่อนขึ้นมาทันที (คือเกิดทั้งความรู้สึกที่ทนได้ง่ายและทนได้ยากขึ้นมาพร้อมๆ กัน) คือจิตจะเกิดความเร่าร้อน-กระวนกระวายอยู่ตลอดเวลาขณะที่จิตเกิดความพอใจในความสุข

การปฏิบัติตามหลักมรรคก็คือ เมื่อเราต้องใช้ชีวิตอยู่ในโลก เราก็ต้องมีสติระลึกถึงปัญญายู่ตลอดเวลา ซึ่งการระลึกถึงปัญญายู่ตลอดเวลานี้เองที่ทำให้จิตเกิดสมาธิที่เหมาะสมขึ้นมาด้วย ซึ่งนี่ก็คือการปฏิบัติเพื่อดับทุกข์ตามหลักมรรคที่ถูกต้อง อันจะทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือกิเลสที่เกิดขึ้นมาแล้วก็จะระงับหรือดับหายไปทันที แล้วก็ทำให้จิตไม่เกิดความทุกข์ หรือความทุกข์กำลังเกิดอยู่ก็จะดับหายไปทันที (แม้เพียงชั่วคราว) แต่ถ้าเราปล่อยสติเมื่อใด ก็จะทำให้ปัญญาและสมาธิไม่เกิด แล้วก็ทำให้กิเลสเกิดขึ้นมาได้อีกพร้อมกับความทุกข์

จนกว่า เราจะสามารถปฏิบัติตามหลักมรรคเช่นนี้ได้อย่างต่อเนื่องนานๆ (เวลาในการปฏิบัตินี้ไม่แน่ว่านานเท่าไร เพราะมันขึ้นอยู่กับความเพียรในการปฏิบัติของแต่ละคน) จนความเคยชิน (นิสัย) ของอวิชชาและกิเลสที่มีอยู่ในจิตได้สำนึกของเรา หมดความเคยชินไป และเกิดมีความเคยชินของ สติ-ปัญญา-สมาธิ เกิดขึ้นมาแทนในจิตได้สำนึก ก็จะทำให้จิตที่บริสุทธิ์และเฉลียวฉลาดนี้หลุดพ้นจากความทุกข์ได้อย่างถาวร (คือตลอดเวลาและตลอดชีวิต) แล้วก็ทำให้จิตนิพพานอย่างสูงสุดและถาวรด้วย

ศีล-สมาธิ-ปัญญา ตามหลักมรรคเป็นอย่างไร?

วิธีการดับทุกข์ตามหลักอริยสัจ ๔ นั้น พระพุทธเจ้าสรุปว่า ต้องใช้ ศีล สมาธิ และปัญญามาทำงานร่วมกัน โดยศีลก็คือความปกติของจิต ส่วนสมาธิก็คือจิตที่บริสุทธิ์ ตั้งมั่น และอ่อนโยน ส่วนปัญญาก็คือ **ความเข้าใจและความเห็นแจ้งโลก และชีวิตอย่างถูกต้องตามความเป็นจริง** โดยหัวใจของปัญญาจะสรุปอยู่ที่ **ความเข้าใจอย่างถูกต้องว่า ชีวิต (คือร่างกายและจิตใจ) ของเราและของทุกชีวิตนั้น ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง (คือร่างกายและจิตใจเป็นอนัตตา)**

พระพุทธเจ้าสอนว่า เราต้องใช้ทั้ง ศีล สมาธิ และปัญญามาทำงานร่วมกัน จึงจะทำให้กิเลสที่กำลังเกิดอยู่ ระงับหรือดับหายไปได้ (แม้เพียงชั่วคราว) หรือทำให้กิเลสที่ยังไม่เกิด ก็จะไม่เกิดขึ้น (แม้