



มานะ จิตที่ประกอบด้วย "มานะ" นั้นเป็นอกุศล คำว่ามานะในทางพระพุทธศาสนานั้นหมายถึง ธรรมชาติที่มีความเย่อหยิ่งอวดดีทะนงตัว เอาตนเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น จึงต่างจากความหมายทางโลกๆ ที่มักใช้คำว่ามานะในความหมายที่เกี่ยวกับความเพียรพยายาม... เรามักจะได้ยินคนพูดว่า คนนั้นมีมานะดี หมายความว่ามีความพยายามดี หรือผู้ใหญ่สอนเด็กว่า ให้มีมานะ อย่าท้อถอย ก็หมายความว่าให้ขยัน ให้พากเพียรพยายาม ให้ตั้งใจ อย่าถ้อยถอย แต่ความหมายของคำว่ามานะที่จะกล่าวถึงวันนี้ คือ ความหมายทางธรรม... มานะเป็นกิเลส เป็นนามธรรม เป็นอกุศลธรรม เป็นอกุศลเจตสิก ซึ่งเมื่อประกอบกับจิต จิตนั้นก็เป็อกุศล ซึ่งมี ๓ หรือ ๔ อย่าง

ถ้า ๓ ก็คือความสำคัญคิดว่า

๑. ตนดีกว่าผู้อื่น

๒. ว่าเสมอผู้อื่น

๓. ว่าด้อยกว่าผู้อื่น

แต่ถ้าว่าโดยละเอียดขึ้นไปก็มี ๔ คือ

๑. ดีกว่าเขา ก็สำคัญที่ว่าดีกว่าเขา

๒. ดีกว่าเขา ก็สำคัญที่ว่าเสมอเขา

๓. ดีกว่าเขา แต่สำคัญที่ว่าเลวกว่าเขา

๔. เสมอเขา แต่สำคัญที่ว่าดีกว่าเขา

๕. เสมอเขา ก็สำคัญที่ว่าเสมอเขา

๖. เสมอเขา แต่สำคัญที่ว่าเลวกว่าเขา

๗. เลวกว่าเขา แต่สำคัญที่ว่าดีกว่าเขา

๘. เลวกว่าเขา แต่สำคัญที่ว่าเสมอเขา

๙. เลวกว่าเขา ก็สำคัญที่ว่าเลวกว่าเขา

ทั้งหมดที่กล่าวข้างต้นนี้ล้วนเป็นความคิดความปรุงแต่งของจิต แต่ละคนก็ปรุงแต่งไปคนละทาง ตย. ว่า...เราคิดว่าเราเก่งกว่า ดีกว่าคนอื่นในที่ทำงาน แต่คนอื่นเขาอาจจะไม่ได้คิดเช่นนั้น คนอื่นเขาก็อาจจะคิดว่าเขาเก่งกว่าเราก็เป็นได้ หรือตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ เวลาคนออกหักก็จะคิดปรุงแต่งโทษตนเองว่าเราไม่ดีเขาจึงไม่รักเราหรือทิ้งเราไป ในทางตรงกันข้ามคนที่เขาทิ้งเราไปเขาอาจจะคิดปรุงแต่งไปอีกทางว่าเราดีเกินไปเขามันไม่มีอะไรได้ หรืออีกนัยหนึ่งก็ปรุงแต่งเห็นอื่นดีกว่าเราจึงทิ้งเราไป

หรือหรือในการปฏิบัติธรรม เราคิดว่าเราไปวัด เราอ่านธรรม ฟังธรรม เรากำลังทำความดี เราเป็นคนดี บางเวลาเราอาจจะหลงไปมองคนที่ไม่ปฏิบัติอย่างเราว่าเราดีกว่าเขา...หรือพบคนที่ดูเหมือนเขาเก่ง มีความรู้ เราก็มองอย่างยกย่องว่าเขาเก่งกว่าเรา เราไม่เก่งไม่มีความรู้เท่าเขา....

เหล่านี้ล้วนเป็นความเศร้าหมองของจิต แม้จิตที่คิดว่าเราดีกว่าเขาก็มีโลภะเป็นประธาน

ส่วนผู้ได้เห็นแจ้งแล้วว่าเบญจขันธ์นี้ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ย่อมไม่มีอะไรที่จะไปเปรียบเทียบกับอะไร เพราะร่างกายและจิตใจทั้งหมดทั้งสิ้น....เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย มานะจึงเป็นเพียงสังขารปรุงแต่งของจิต

มานะนับเป็น ๑ ใน สัจโยชน์เบื้องสูง (อุทัมภกาคิยสังโยชน์ ๕ -ธรรมละละเอียดที่ร้อยรัดสัตว์ไว้กับกองทุกข์ในสังสารวัฏ) ที่ต้องละ

สังโยชน์เบื้องสูงนี้มีแต่พระอรหันต์เท่านั้นที่ละได้ แม้แต่พระอนาคามีก็ละได้เพียงสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ดังนั้นพระอรหันต์เท่านั้นที่ละมานะได้เพราะกิเลสทั้งปวงดับแล้วโดยสิ้นเชิง

ทราบดังนี้แล้วก็อย่างเพิ่งท้อใจว่า ยังเป็นเพียงปุถุชนคนธรรมดา แล้วเมื่อไรจะละมานะได้ คำตอบคือ สละสมไป.....อย่างเช่นวันนี้เข้าใจแล้วว่ามานะเป็นเพียงความคิดความปรุงแต่ง เป็นอกุศลธรรมที่ละเอียดยิ่งนักและเกิดดับในจิตอยู่เสมอโดยที่อาจจะไม่เคยสังเกต....นักปฏิบัติจึงพึงกำหนดรู้เมื่อมานะเกิดขึ้น แล้วพิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ กำหนดรู้บ่อยๆ พิจารณาบ่อยๆ ก็จะเป็นการค่อยๆ ชัดเกลากิจให้ลดละมานะได้แม้จะเป็นการละโดยการคิดนึก ก็จะทำให้จิตมีคุณภาพดีขึ้น จากจิตที่เคยเป็นคนคิดปรุงแต่งตลอดเวลาโดยไม่ทราบเนื้อไม่ทราบตัว....ก็จะปรุงแต่งน้อยลงเมื่อไม่เอาตนเอง หรือเอาใครไปเปรียบเทียบกับใคร...จิตย่อมเข้าถึงความสุขสงบได้มากขึ้น

วิรังรอง ทัฬพะรังสี

๗ มิย. ๕๖

<https://www.facebook.com/notes/วิรังรอง-ทัฬพะรังสี-wirangrong-dabbaransi/มานะ-ตอนที่-๑/469731606445384>

<https://www.facebook.com/notes/วิรังรอง-ทัฬพะรังสี-wirangrong-dabbaransi/มานะตอนที่-๒-/469732163111995>