

## สองหน้าของสังขาร

ในชีวิตของเรามีทางเลือกอยู่สองทาง คือ คล้อยตามไปกับโลก หรือ พยายามปฏิบัติให้อยู่เหนือโลก พระพุทธเจ้านั้นท่านทรงปฏิบัติจนพระองค์เอง ทรงพ้นโลก ด้วยการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ

ในทำนองเดียวกัน ปัญญาก็มีสอง คือ ปัญญาโลกีย์ กับปัญญาโลกุตระ หากเราไม่ภาวนาฝึกปฏิบัติอบรมตนเอง ถึงจะมีปัญญาปานใด ก็เป็นเพียง ปัญญาโลกีย์ เป็นโลกียวิสัย จะหลุดพ้นโลกไปไม่ได้ เพราะโลกียวิสัยนั้น มัน เวียนไปตามโลก เมื่อเวียนคล้อยไปตามโลก จิตก็เป็นโลก คิดอยู่แต่จะหามา ใส่ตัว อยู่ไม่เป็นสุข หาไม่รู้จักพอ วิชาโลกีย์เลยกลายเป็นอวิชา หาใช้วิชา ความรู้แจ้งไม่ มันจึงเวียนไม่จบสักที เพราะมันวิ่งไปตามลาภ ตามยศ ตามสรรเสริญ ตามสุข พาใจให้ติดข้อง เป็นกิเลสกองใหญ่

เมื่อได้มาก็หึงก็หวง เห็นแก่ตัว สู้ด้วยกำลังไม่ได้ ก็คิดสร้างเครื่องจักร เครื่องยนต์ เครื่องกลเครื่องไก สร้างศัสตราอาวุธ สร้างลูกระเบิดขว้างใส่กัน นี่คือ โลภี๋ย มันไม่หยุดสักที เรียนไปก็เพื่อจะเอาโลก จะครองโลก ได้อะไรก็หวงอยู่นั่น แล้ว นี่คือโลกียวิสัย เรียนไปแล้วก็จบไม่ได้

**มาฝึกทางโลกุตระ โลกุตระนี้อยู่ได้ยาก ผู้ใดหวังมรรค หวังผล หวัง นิพพาน จึงจะทนอยู่ได้ จงทำตนให้เป็นคนมักน้อย สันโดษ กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย ทำให้มันหมดโลกี๋ย**

ถ้าเชื่อโลกี๋ยไม่หมด มันก็ยาก มันยุ่ง ไม่หยุดสักที แม้มาบวชแล้วยัง คอยตั้งให้ออกไป มันมาคอยให้ความรู้ความเห็น มันมาคอยปรุงคอยแต่งความรู้ อยู่นั่นแล้ว ทำให้ใจติดข้องอยู่ในกามคุณทั้งห้า คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อารมณ์ของใจเป็นกาม คือความใคร่ในความสุข ความทุกข์ ความดี ความชั่ว สารพัดอย่าง มีแต่กามทั้งนั้น

คนไม่รู้จักก็ว่า จะทำสิ่งในโลกนี้ให้มันเสร็จให้มันแล้ว เหมือนคนที่มาเป็นรัฐมนตรีใหม่ ก็คิดว่าตนต้องทำได้ บริหารได้ แล้วก็เอาอะไรๆ ที่คนเก่าทำไว้ ออกไปเสีย เอาวิธีบริหารของตนเข้ามาใช้แทน ก็เลยต้องได้หามกันออก หามกัน เข้าอยู่อย่างนั้น ไม่ได้เรื่องสักที ที่ว่าจะทำให้เสร็จ มันก็ไม่เสร็จ เพราะจะทำให้ ถูกใจคนทุกคนนั้น มันทำไม่ได้หรอก

คนหนึ่งชอบน้อย คนหนึ่งชอบมาก คนหนึ่งชอบสั้น คนหนึ่งชอบยาว คนหนึ่งชอบเค็ม คนหนึ่งชอบเผ็ด จะให้เหมือนกันนั้น ไม่มีในโลก

คนอยู่ครองโลก ครองบ้าน ครองเมือง ทำทุกอย่างก็อยากให้มันสำเร็จ แต่ไม่มีทางสำเร็จหรอก เรื่องของโลกมันจบไม่เป็น ถ้าทำตามโลกแล้วจบได้ พระพุทธเจ้าท่านก็คงทรงทำแล้ว เพราะท่านครองโลกอยู่ก่อน แต่ไม่มันทำไม่ได้



ในเรื่องของกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นั้น รูปอะไรก็ไม่จับใจเท่ารูปผู้หญิง ผู้หญิงรูปร่างบาดตา ก็ชวนมองอยู่แล้ว ยิ่งเดินชอกแซกๆ ก็ยิ่งมองเพลิน

เสียงอะไรจะมาจับใจเท่าเสียงผู้หญิงเป็นไม่มี มันบาดถึงหัวใจ กลิ่นก็เหมือนกัน กลิ่นอะไรก็ไม่เหมือนกลิ่นผู้หญิง ติดกลิ่นอื่นก็ไม่เท่าติดกลิ่นผู้หญิง มันเป็นอย่างนั้น

รสอะไรก็ไม่เหมือน รสข้าว รสแกง รสสารพัดก็ไม่เทียบเท่ารสผู้หญิง หลงติดเข้าไปแล้วถอนได้ยาก เพราะมันเป็นกาม โผฏฐัพพะก็เช่นกัน จำต้องอะไรก็ไม่ทำให้มันเม้าปนปวนจนหัวชนกัน เหมือนกับจับต้องผู้หญิง

ฉะนั้น เมื่อลูกท้าวพญาที่ไปเรียนวิชากับอาจารย์ตักสิลาจนจบแล้ว จะลาอาจารย์กลับบ้าน อาจารย์จึงสอนว่า เวทมนตร์กลมายาอะไรๆ ก็สอนให้บอกให้จนหมดแล้ว เมื่อกลับไปครองบ้านครองเมืองแล้ว มีอะไรมาก็ไม่ต้องกลัว จะสู้ได้หมดทั้งนั้น จะมีสัตว์ประเภทใดมาก็ไม่ต้องกลัว ไม่ว่าจะเป็นสัตว์มีพิษอยู่ในปาก หรือมีเขายูบหนว้ มิงววง มิงา ก็คุ้มกันได้ทั้งสิ้น แต่ไม่รับรองอยู่แต่เฉพาะสัตว์จำพวกหนึ่งที่เขาไม่ได้ยู่บนหัว แต่หากไปยู่หน้าอก สัตว์ชนิดนี้ไม่มีมนต์ชนิดใดจะคุ้มกันได้ มีแต่จะต้องคุ้มกันตัวเอง รู้จักไหม สัตว์ที่มีเขายูบหน้าอกนั้นแหละ ท่านจึงให้รักษาตัวเอาเอง

ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจแล้ว ทำให้อยากได้เงิน อยากได้ทอง อยากได้สิ่ง อยากได้ของ ธรรมารมณ์อย่างนั้นไม่พอให้ล้มตาย แต่ถ้าเป็นธรรมารมณ์ที่ชุ่มด้วยน้ำกามเกิดขึ้นแล้ว มันทำให้ลืมนพ่อลืมนแม่ แม่พ่อแม่เลี้ยงมา ก็หนีจากไปได้โดยไม่คำนึงถึง พอเกิดขึ้นแล้วรังไม่อยู่ สอนก็ไม่ฟัง

รูปหนึ่ง เสียงหนึ่ง กลิ่นหนึ่ง รสหนึ่ง โผฏฐัพพะหนึ่ง ธรรมารมณ์หนึ่ง เป็นบ่วง เป็นบ่วงของพญามาร พญามารแปลว่าผู้ให้ร้ายต่อเรา บ่วงแปลว่า



**เครื่องผูกพัน บ่วงของพญามารเปรียบได้กับแร้วของนายพราน นายพรานที่เป็นเจ้าของแร้วนั้นแหละคือพญามาร เชือกเป็นบ่วงเครื่องผูกของนายพราน**

สัตว์ทั้งหลาย เมื่อไปติดบ่วงเข้าแล้วลำบาก มันผูกไว้ตึงไว้ รอนจนเจ้าของแร้วมา เหมือนกับนกไปติดแร้วเข้า แล้วมันรัดถูกคอ ดิ้นไปไหนก็ไม่หลุด ดิ้นบิดไปบิดมาอย่างนั้นแหละ มันผูกไว้คอยนายพรานเจ้าของแร้ว ครั้นเจ้าของมาเห็นก็จับเรื่อง นั้นแหละพญามาร นากลัวมาก สัตว์ทั้งหลายกลัวมาก เพราะหนีไปไหนไม่พ้น

บ่วงก็เช่นกัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นบ่วงผูกเอาไว้ เมื่อเราติดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกันกับปลากินเบ็ด รอให้เจ้าของเบ็ดมา ดิ้นไปไหนก็ไม่หลุด อันที่จริงแล้ว มันยิ่งกว่าปลากินเบ็ด ต้องเปรียบได้กับกบกินเบ็ด เพราะกบกินเบ็ดนั้น มันกินลงไปถึงไส้ถึงพุง แต่ปลากินเบ็ด ก็กินอยู่แค่ปาก

คนติดในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ก็เหมือนกัน แบบคนติดเหล้า ถ้าตัวยังไม่แข็ง ไม่เลิก ติดตอนแรกๆ ก็ยังไม่รู้จักเรื่อง ก็หลงเพลิดเพลินไปเรื่อยๆ จนเกิดโรคร้ายขึ้นนั้นแหละ เป็นทุกข์

เหมือนบุรุษผู้หนึ่งหิวน้ำจัดเพราะเดินทางมาไกล มาขอกินน้ำ เจ้าของน้ำก็บอกว่า น้ำนี้จะกินก็ได้ สีมันก็ดี กลิ่นมันก็ดี รสมันก็ดี แต่ว่ากินเข้าไปแล้วมันเมานะ บอกให้รู้เสียก่อน เมาจนตาย หรือเจ็บเจียนตายนั้นแหละ แต่บุรุษผู้หิวน้ำก็ไม่ฟัง เพราะหิวมาก เหมือนคนไข้หลังผ่าตัดที่ถูกหมอบังคับให้ดื่มน้ำ ก็ร้องขอน้ำกิน

คนหิวในกามก็เหมือนกัน หิวในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ล้วนของเป็นพิษ พระพุทธเจ้าได้บอกไว้ว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ นั้น มันเป็นพิษ เป็นบ่วง ก็ไม่ฟังกัน เหมือนกับบุรุษหิวน้ำผู้หนึ่ง ที่ไม่ยอมฟังคำเตือน เพราะความหิวกระหายมันมีมาก ถึงจะต้องทุกข์ยากลำบากเพียงใด



ก็ขอให้ได้กินน้ำเถอะ เมื่อได้กินได้ดื่มแล้ว มันจะเมาจนตายหรือเจียนตาย ก็ข้างมัน จับจอกน้ำได้ก็ดื่มเออะ เหมือนกับคนหิวในกาม ก็กินรูป กินเสียง กินกลิ่น กินรส กินโผฏฐัพพะ กินธรรมารมณ์ รู้สึกอร่อยมาก ก็กินเออะ หยุด ไม่ได้ กินจนตาย ตายคาเกม

อย่างนี้ท่านเรียกว่าติดโลกียวิสัย ปัญญาโลกียก็แสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ถึงปัญญาจะดีสักปานใด ก็ยังเป็นปัญญาโลกียอยู่นั่นเอง สุขปานใดก็แค่สุขโลกีย มันไม่สุขเหมือนโลกุตระ คือมันไม่พ้นโลก

**การฝึกทางโลกุตระ คือ ทำให้มันหมดอุปาทาน ปฏิบัติให้หมดอุปาทาน ให้พิจารณาร่างกายนี้แหละ พิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ให้มันเบื่อ ให้มันหน่าย จนเกิดนิพพิทา ซึ่งเกิดได้ยาก มันจึงเป็นของยาก ถ้าเรายังไม่เห็นก็ยิ่งดูมันยาก**

เราทั้งหลายพากันมาบวชเรียน เขียน อ่าน มาปฏิบัติภาวนา ก็พยายาม ตั้งใจของตัวเอง แต่ก็ทำได้ยาก กำหนดข้อประพฤติปฏิบัติไว้อย่างนั้นอย่างนั้นแล้ว ก็ทำได้เพียงวันหนึ่ง สองวัน หรือแค่สองชั่วโมง สามชั่วโมง ก็ลืมหืมเสียแล้ว พอระลึกขึ้นได้ ก็จับมันตั้งไว้อีก ก็ได้เพียงชั่วคราว พอรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ผ่านมา ก็พังไปเสียอีกแล้ว พอนึกได้ ก็จับตั้งอีก ปฏิบัติอีก นี่ เรา มักเป็นเสียอย่างนี้ เพราะสร้างทำบวไว้ไม่ดี ปฏิบัติไม่ทันเป็น ไม่ทันเห็น มันก็เป็นอยู่อย่างนั้น มันจึงเป็นโลกุตระไม่ได้ ถ้าเป็นโลกุตระได้ มันพ้นไปจากสิ่งทั้งหลายนี้แล้ว มันก็สงบเท่านั้นเอง

ที่ไม่สงบทุกวันนี้ก็เพราะของเก่ามันมากวนอยู่ไม่หยุด มันตามมาพัวพัน เพราะมันติดตัวเคยชินเสียแล้ว จะแสวงหาทางออกทางไหน มันก็คอยมาผูกไว้ ดึงไว้ ไม่ให้ลืมหืมที่เก่าของมัน เราจึงเอาของเก่ามาใช้ มาชม มาอยู่ มากินกัน อยู่อย่างนั้น

ผู้หญิงก็มีผู้ชายเป็นอุปสรรค ผู้ชายก็มีผู้หญิงเป็นอุปสรรค มันพอบานกัน ถ้าผู้ชายอยู่กับผู้ชายด้วยกัน มันก็ไม่มีอะไร หรือผู้หญิงอยู่กับผู้หญิงด้วยกัน มัน

ก็อย่างนั้นแหละ แต่พอผู้ชายไปเห็นผู้หญิงเข้าหัวใจมันเต้นตึกตึกๆ ผู้หญิงเห็นผู้ชายเข้าก็เหมือนกัน หัวใจก็เต้นตึกตึกๆ เพราะมันดึงดูดซึ่งกันและกัน

นี่ก็เพราะไม่เห็นโทษของมัน หากไม่เห็นโทษแล้ว ก็ละไม่ได้ ต้องเห็นโทษในกามและเห็นประโยชน์ในการละกามแล้ว จึงจะทำได้ หากปฏิบัติยังไม่พ้นแต่พยายามอดทนปฏิบัติต่อไป ก็เรียกว่า ทำได้ในเพียงระดับของศีลธรรม แต่ถ้าปฏิบัติได้ เห็นชัดแล้ว จะไม่ต้องอดทนเลย ที่มันยากมันลำบาก ก็เพราะยังไม่เห็น

ในทางโลกนั้น สิ่งใดสิ่งหนึ่งที่เราทำไว้ ถ้าจนเสร็จเรียบร้อย เราก็สบาย ถ้ายังไม่เสร็จ ก็เป็นห่วงผูกพัน นี่คือโลกีย์ มันผูกพันตามไปอยู่เรื่อย ว่าจะทำให้หมดนั้น มันหมดไม่เป็นหรอก เหมือนกันกับพ่อค้าพบใครก็ว่า ถ้าหมดหนี้หมดสินแล้วจะบวช เมื่อไรมันจะหมดหนี้หมดสิน เมื่อกู้ไม่หยุด แล้วจะหมดได้อย่างไร นี่แหละปัญญาโลกีย์

การปฏิบัติของเราเนี่ย ก็ให้เฝ้าดูจิตใจไว้ ข้อวัตรข้อใดมันหย่อน พอเห็นพอรู้สึก ก็ให้ตั้งขึ้นใหม่ ถ้ามันหย่อนอีก ผู้มีสติก็ตั้งขึ้นมา ทำอยู่อย่างนั้นแหละ เรียกว่า ทำไม่รู้จักแล้ว เพราะว่ามันเป็นโลกีย์ มันจึงดึงไปดึงมาอยู่นั่นแหละ

**การมาบวชนั้นเป็นของยาก จะต้องตั้งอกตั้งใจ เป็นผู้มีศรัทธา ปฏิบัติไปจนมันรู้ มันเห็นตามความเป็นจริง มันจึงจะเบื่อ เบื่อนั้นไม่ใช่ขัง ต้องเบื่อทั้งรักทั้งขัง เบื่อทั้งสุขทั้งทุกข์ คือเห็นทุกอย่างไม่เป็นแก่นสารนั่นเอง**

ธรรมะของพระพุทธเจ้ามันซับซ้อน ไม่เห็นได้โดยง่าย ถ้าไม่มีปัญญาแล้วเห็นไม่ได้ เหมือนเราได้ไม้มาท่อนหนึ่ง เป็นไม้ท่อนใหญ่ แต่ความเป็นจริงไม้ท่อนน้อยก็แทรกอยู่ในไม้ท่อนใหญ่นั้นแหละ หรือได้ไม้ท่อนน้อยมา ไม้ท่อนใหญ่มันก็แทรกอยู่ในนั้นด้วย

โดยมากคนเราเห็นไม้ท่อนใหญ่ ก็เห็นแต่ว่ามันใหญ่ เพราะคิดว่าน้อยจะไม่มี ได้ไม้ท่อนน้อยก็เห็นแต่มันน้อย เพราะคิดว่าใหญ่ไม่มี มันไม่มองไป



ข้างหน้า ไม่มองไปข้างหลัง เมื่อสุขก็นึกว่าจะมีแต่สุข เมื่อทุกข์ก็นึกว่าจะมีแต่ทุกข์ ไม่เห็นว่าทุกข์อยู่ที่ไหน สุขก็อยู่ที่นั่น สุขอยู่ที่ไหน ทุกข์ก็อยู่ที่นั่น ไม่เห็นว่าใหญ่อยู่ที่ไหน น้อยก็อยู่ที่นั่น น้อยอยู่ที่ไหน ใหญ่ก็อยู่ที่นั่น ให้คิดเห็นอย่างนั้น

**คนเราไม่รู้จักคิดย้อนหน้าย้อนหลัง เห็นแต่หน้าเดียวไปเลยจึงไม่จบสักที** ทุกอย่างมันต้องเห็นสองหน้า มีความสุขเกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมทุกข์ ทุกข์เกิดขึ้นมา ก็อย่าลืมสุข มันเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน เช่นว่า อาหารนั้นเป็นคุณแก่มนุษย์ แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย อย่างนี้เป็นต้น แต่ความเป็นจริงอาหารเป็นโทษก็มีเหมือนกัน มิใช่มันจะให้คุณแต่อย่างเดียว มันให้โทษด้วยก็มี เมื่อใดเราเห็นคุณ ก็ต้องเห็นโทษของมันด้วย เห็นโทษก็ต้องเห็นคุณด้วย เมื่อใดมีความซังก็ให้นึกถึงความรัก คิดได้อย่างนี้จะทำให้จิตใจของเราไม่ชวนเซไปมา

ได้อ่านหนังสือของเซนที่พวกเซนเขาแต่ง พวกเซนเป็นพวกมุ่งปฏิบัติ เขาไม่ใคร่สอนกันเป็นคำพูดนัก เป็นต้นว่า พระเซนรูปหนึ่งนั่งหาวนอนขณะภาวนา อาจารย์ก็ถือไม้มาฟาดเข้าที่กลางหลัง ลูกศิษย์ที่ถูกตีก็พูดว่า “ขอบคุณครับ” เซนเขาสอนกันอย่างนั้น สอนให้เรียนรู้ด้วยการกระทำ

วันหนึ่งพระเซนนั่งประชุมกัน หนึ่งที่ปักอยู่ข้างนอกก็โบกปลิวอยู่ไปมา พระเซนสององค์ก็เกิดปัญหาขึ้นมา ทำไมธงจึงโบกปลิวไปมา องค์หนึ่งว่า เพราะมีลม อีกองค์ก็ว่า เพราะมีธงต่างหาก ต่างก็ได้เถียงโดยยึดความเห็นของตน อาจารย์ก็เลยตัดสินว่า มีความเห็นผิดด้วยกันทั้งคู่ เพราะความจริงแล้ว ธงก็ไม่มี ลมก็ไม่มี

นี่ ต้องปฏิบัติให้ได้อย่างนี้ อย่าให้มีลม อย่าให้มีธง ถ้ามีธงก็ต้องมีลม ถ้ามีลมก็ต้องมีธง มันก็เลยจบกันไม่ได้สักที นำเอาเรื่องนี้มาพิจารณา วางให้มันว่างจากลม ว่างจากธง ความเกิดไม่มี ความแก่ไม่มี ความเจ็บตายไม่มี มันว่างที่เราเข้าใจว่าธง เข้าใจว่าลมนั้น มันเป็นแต่ความรู้สึกที่สมมุติขึ้นมาเท่านั้น ความจริงมันไม่มี นำจะเอาไปฝึกใจของเรา



**ในความว่างนั้น มัจจุราชตามไม่ทัน ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ตามไม่ทัน มันหมดเรื่อง**

ถ้าไปเห็นว่า มีชงอยู่ ก็ต้องมีลมมาพัด ถ้ามีลมอยู่ ก็ต้องไปพัดชง มันไม่จบสักที เพราะความเห็นผิด แต่ถ้าเป็นสัมมาทิฐิความเห็นชอบแล้ว ลมก็ไม่มี ชงก็ไม่มี ก็เลยหมด หมดเรา หมดเขา หมดความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย หมดทุกอย่าง

ถ้าเป็นโลกียวิสัย ก็สอนกันไม่จบ ไม่แล้วสักที เราฟังก็ว่ามันยาก เพราะมันเป็นปัญญาโลกีย์ หากเราพิจารณาได้ เราก็มีปัญญามาก พระพุทธเจ้าของเรา ก็เหมือนกัน เมื่อตอนที่ท่านครองโลกอยู่ ท่านก็มีปัญญาโลกีย์ ต่อเมื่อท่านมีปัญญามากเข้า ท่านจึงดับโลกีย์ได้ เป็นโลกุตระ เป็นผู้เลิศในโลก ไม่มีใครเหมือนท่าน





ถ้าเราทำความคิดไว้ในใจให้ได้ดังนี้ เห็นรูปก็ว่ารูปไม่มี ได้ยินเสียงก็ว่าเสียงไม่มี ได้กลิ่นก็ว่ากลิ่นไม่มี ลิ้มรสก็ว่ารสไม่มี มันก็หมด ที่เป็นรูปนั้นก็เพียงความรู้สึก ได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าความรู้สึก ที่มีกลิ่นก็สักแต่ว่ามีกลิ่น เป็นเพียงความรู้สึก รสก็เป็นแต่เพียงความรู้สึก แล้วก็หายไป ตามความเป็นจริงก็ไม่มี

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ นี่เป็นโลกีย์ ถ้าเป็นโลกุตระแล้ว รูปไม่มี เสียงไม่มี กลิ่นไม่มี รสไม่มี โผฏฐัพพะไม่มี ธรรมารมณไม่มี เป็นแต่ความรู้สึกเกิดขึ้นเท่านั้น แล้วก็หายไป ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีอะไร ตัวเราก็ไม่มี ตัวเขาก็ไม่มี เมื่อตัวเราไม่มี ของเราก็ไม่มี ตัวเขาไม่มี ของเขาก็ไม่มี ความดับทุกข์นั้นเป็นไปในทำนองนี้ คือไม่มีใครจะไปรับเอาทุกข์ แล้วใครจะเป็นทุกข์ ไม่มีใครไปรับเอาสุข แล้วใครจะเป็นสุข

นี่พอทุกข์เข้า ก็เรียกว่าเราทุกข์ เพราะเราไปเป็นเจ้าของ มันก็ทุกข์ สุขเกิดขึ้นมา เราก็ไปเป็นเจ้าของสุข มันก็สุข ก็เลยยึดมันถือมัน อันนั้นแหละเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขา ขึ้นมาเดี๋ยวนั้น มันก็เลยเป็นเรื่องเป็นราวไปอีก ไม่จบ



การที่พวกเราทั้งหลายออกจากบ้านมาสู่ป่า ก็คือมาสงบอารมณ์ หนีออกมาเพื่อสู้ ไม่ใช่หนีมาเพื่อหนี ไม่ใช่เพราะแพ้เราจึงมา คนที่อยู่ในป่าแล้วก็ไปติดป่า คนอยู่ในเมืองแล้วก็ไปติดเมืองนั้น เรียกว่า คนหลงป่า คนหลงเมือง

พระพุทธเจ้าท่านว่า ออกมาอยู่ป่าเพื่อกายวิเวก จิตวิเวก อุปธิวิเวก ต่างหาก ไม่ใช่ให้มาติดป่า มาเพื่อฝึก เพื่อเพาะปัญญา มาเพาะให้เชื้อปัญญามันมีขึ้น อยู่ในที่วุ่นวาย เชื้อปัญญามันเกิดขึ้นยาก จึงมาเพาะอยู่ในป่าเท่านั้นเอง เพาะเพื่อจะกลับไปต่อสู้ในเมือง

เราเห็นรูป เห็นเสียง เห็นกลิ่น เห็นรส เห็นโผฏฐัพพะ เห็นธรรมารมณ์ ใช่ว่าจะเห็นอย่างนี้ ไม่ใช่เห็นเพื่อจะแพ้สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ เห็นเพื่อมาฝึก หรือมาเพาะ ให้ปัญญาเกิด แล้วจะกลับไปรบกับมัน จะกลับไปต่อสู้กับมันด้วยปัญญา

ไม่ใช่เข้าไปอยู่ในป่าแล้ว ไม่มีรูป เสียง กลิ่น รส แล้วก็สบาย ไม่ใช่อย่างนั้น แต่ต้องการจะมาฝึก เพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้นในป่า ในที่สงบ เมื่อสงบแล้ว ปัญญาจะเกิด

**เมื่อใคร่ครวญพิจารณาแล้ว ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น เป็นปฏิปักษ์ต่อเราก็เพราะเราโง่ เรายังไม่มีปัญญา แต่ความเป็นจริงแล้ว สิ่งเหล่านี้คือครูสอนเราอย่างดี**

เมื่ออยู่ในป่าแล้ว อย่าไปยึดป่า อย่ามีอุปาทานในป่า เรามาที่นี่เพื่อมาทำให้ปัญญาเกิด ถ้ายังไม่มีปัญญา ก็จะเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น เป็นปฏิปักษ์กับเรา เป็นข้าศึกของเรา

ถ้าปัญญาเกิดขึ้นแล้ว รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นั้น ไม่ใช่ข้าศึก แต่เป็นสภาวะที่ให้ความรู้ความเห็นแก่เราอย่างแจ่มชัด เมื่อสามารถกลับความเห็นอย่างนี้ แสดงว่าปัญญาได้เกิดขึ้นแล้ว



ยกตัวอย่างง่ายๆ อย่างไก่ป่า เราก็รู้กันทุกคนว่าไก่ป่านั้นเป็นอย่างไร สัตว์ในโลกนี้ที่จะกลัมนุษย์ยิ่งไปกว่าไก่ป่านั้นไม่มีแล้ว เมื่อมาอยู่ในป่านี้ครั้งแรก ก็เคยสอนไก่ป่า เคยเฝ้าดูมัน แล้วก็ได้รับความรู้จากไก่ป่าหลายอย่าง

ครั้งแรกมันมาเพียงตัวเดียว เดินผ่านมา เราก็เดินจงกรมอยู่ในป่า มันจะเข้ามาใกล้ ก็ไม่มองมัน มันจะทำอะไรก็ไม่มองมัน ไม่ทำกิริยาอันใดกระทบกระทั่งมันเลย ต่อไปก็ลองหยุดมองดูมัน พอสายตาเราไปถูกมันเข้า มันวิ่งหนีเลย แต่พอเราไม่มอง มันก็ค่อยเขี้ยวอาหารกินตามเรื่องของมัน แต่พอมองเมื่อไร ก็วิ่งหนีเมื่อนั้น

นานเข้าสักหน่อย มันคงเห็นความสงบของเรา จิตใจของมันก็เลยว่าง แต่พอหว่านข้าวให้เท่านั้น ไก่มันก็หนีเลย ก็ช่างมัน ก็หว่านทิ้งไว้อย่างนั้นแหละ เดี่ยวมันก็กลับมาที่ตรงนั้นอีก แต่ยังไม่กล้ากินข้าวที่หว่านไว้ให้ มันไม่รู้จัก นึกว่าเราจะไปฆ่าไปแกงมัน เราก็ไม่ว่าอะไร กินก็ช่าง ไม่กินก็ช่าง ไม่สนใจกับมัน

ไม่ช้า มันก็ไปค่อยเขี้ยวหากินตรงนั้น มันคงเริ่มมีความรู้สึกของมันแล้ว วันต่อมามันก็มาตรงนั้นอีก มันก็ได้กินข้าวอีก พอข้าวหมดก็หว่านไว้ให้อีก มันก็วิ่งหนีอีก แต่เมื่อทำข้าวอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ตอนหลังมันก็เพียงแต่เดินหนีไปไม่ไกล แล้วก็กลับมากินข้าวที่หว่านให้มัน นี่ก็ได้เรื่องแล้ว

ตอนแรก ไก่มันเห็นข้าวสารเป็นข้าศึก เพราะมันไม่รู้จัก เพราะมันดูไม่ชัด มันจึงวิ่งหนีเรื่อยไป ต่อมามันเขื่องเข้า จึงกลับมาดูตามความเป็นจริง ก็เห็นว่านี่ข้าวสาร นี่ไม่ใช่ข้าศึก ไม่มีอันตราย มันก็มากินจนตลอดทุกวันนี้ นี่เรียกว่าเราก็ได้รับความรู้จากมัน

เราออกมาอยู่ในป่า ก็นึกว่า รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ในบ้าน เป็นข้าศึกต่อเรา จริงอยู่ เมื่อเรายังไม่รู้ มันก็เป็นข้าศึกจริงๆ แต่ถ้าเรารู้ตามความเป็นจริงของมันแล้ว ก็เหมือนไกรู้จักข้าวสารว่าเป็นข้าวสาร ไม่ใช่ข้าศึก ข้าศึกก็หายไป

เรากับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็เหมือนกันฉันนั้น มันไม่ใช่ข้าศึกของเราหรอก แต่เพราะเราคิดผิด เห็นผิด พิจารณาผิด จึงว่ามันเป็นข้าศึก ถ้าพิจารณาถูกแล้ว ก็ไม่ใช่ข้าศึก แต่กลับเป็นสิ่งที่ให้ความรู้ ให้ความรู้ ให้ความฉลาดแก่เราต่างหาก

แต่ถ้าไม่รู้ก็คิดว่าเป็นข้าศึก เหมือนกันกับไก่ ที่เห็นข้าวสารเป็นข้าศึก มันนั่นแหละ ถ้าเห็นข้าวสารเป็นข้าวสารแล้ว ข้าศึกมันก็หายไป พอเป็นอย่างนี้ ก็เรียกว่า ไก่มันเกิดวิปัสสนาแล้ว เพราะมันรู้ตามเป็นจริง มันจึงเชื่อ ไม่กลัว ไม่ตื่นเต้น

เรานี้ก็เหมือนกันฉันนั้น รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์นี้เป็นเครื่องให้เราตรัสรู้ธรรมะ เป็นที่ให้ข้อคิดแก่ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ถ้าเราเห็นชัด ตามเป็นจริงแล้ว ก็จะเป็นอย่างนั้น ถ้าไม่เห็นชัด ก็จะเป็นข้าศึกต่อเราตลอดไป แล้วเราก็จะหนีไปอยู่ป่าเรื่อย ๆ

อย่างนี้กว่า เรามาอยู่ป่าแล้ว ก็สบายแล้ว อย่าคิดอย่างนั้น อย่าเอาอย่างนั้น อย่าเอาความสงบแค่นั้น ว่าเราไม่ค่อยได้เห็นรูป ไม่ได้ยินเสียง ไม่ได้กลิ่น ไม่ได้รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์แล้ว เราก็อยู่สบายแล้ว อย่าคิดเพียงแค่นั้น ให้คิดว่า เรามาเพื่อเพาะเชื้อปัญญาให้เกิดขึ้น เมื่อมีปัญญารู้ตามเป็นจริงแล้ว ก็ไม่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ไม่ต่ำ ๆ สูง ๆ

พอถูกอารมณ์ดีก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ร้ายก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ชอบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถูกอารมณ์ที่ไม่ชอบใจก็เป็นอย่างหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็แสดงว่า มันยังเป็นข้าศึกอยู่ ถ้าหมดข้าศึกแล้ว มันจะเสมอกัน ไม่ลุ่ม ๆ ดอน ๆ ไม่ต่ำ ๆ สูง ๆ รู้เรื่องของโลกว่า มันอย่างนั้นเอง เป็นโลกธรรม โลกธรรมเลยเปลี่ยนเป็นมรรค โลกธรรมมีแปดอย่าง มรรคก็มีแปดอย่าง โลกธรรมอยู่ที่ไหน มรรคก็อยู่ที่นั่น ถ้ารู้แจ้งเมื่อใด โลกธรรมเลยกลายเป็นมรรคแปด ถ้ายังไม่รู้ มันก็ยังเป็นโลกธรรม



เมื่อสัมมาทิฐิเกิดขึ้น ก็เป็นดังนี้ มันพ้นทุกข์อยู่ที่ตรงนี้ ไม่ใช่พ้นทุกข์โดยวิ่งไปที่ตรงไหน ฉะนั้น อย่าพรวดพราด การภาวนาต้องค่อยๆ ทำ การทำความสงบต้องค่อยๆ ทำ มันจะสงบไปบ้างก็เอา มันจะไม่สงบไปบ้างก็เอา เรื่องจิตมันเป็นอย่างนั้น เราก็อยู่ของเราไปเรื่อยๆ

บางครั้งปัญญามันก็ไม่เกิด ก็เคยเป็นเหมือนกัน เมื่อไม่มีปัญญา จะไปคิดให้ปัญญามันเกิด มันก็ไม่เกิด มันเฉยๆ อยู่อย่างนั้น ก็เลยมาคิดใหม่ เราจะพิจารณาสิ่งที่ไม่มี มันก็ไม่ได้ เมื่อไม่มีเรื่องอะไรก็ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่มีปัญหาก็ไม่ต้องไปแก้มัน ไม่ต้องไปค้นมัน อยู่ไปเฉยๆ ธรรมดาๆ อย่างนั้นแหละ แต่ต้องอยู่ด้วยความมีสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่เพลินไปตามอารมณ์ อยู่ด้วยความระมัดระวัง ปฏิบัติของเราไปเรื่อยๆ ถ้ามีเรื่องอะไรมา ก็พิจารณา ถ้าไม่มี ก็แล้วไป

ได้ไปเห็นแมงมุมเป็นตัวอย่าง แมงมุมทำรังของมันเหมือนข่าย มันสานข่ายไปซึ่งไว้ตามช่องต่างๆ เราไปนั่งพิจารณาดูมันทำข่ายซึ่งไว้เหมือนจอหนังเสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันเองเียบอยู่ตรงกลางข่าย ไม่วิ่งไปไหน พอมีแมลงวันหรือแมลงอื่นๆ บินผ่านข่ายของมัน พอถูกข่ายเท่านั้น ข่ายก็สะเทือน พอข่ายสะเทือนปุ๊บ มันก็วิ่งออกจากรังทันที ไปจับตัวแมลงไว้เป็นอาหาร เสร็จแล้วมันก็เก็บตัวมันไว้ที่กลางข่ายตามเดิม ไม่ว่าจะมดหรือแมลงอื่นใดมาถูกข่ายของมัน พอข่ายสะเทือน มันก็วิ่งออกมาจับแมลงนั้น แล้วก็กลับไปเกาะนั่งอยู่ที่ตรงกลางข่าย ไม่ให้ใครเห็นทุกทีไป

พอได้เห็นแมงมุมทำอย่างนั้น เราก็มีปัญญาแล้ว อายตนะทั้งหก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี่ ใจอยู่ตรงกลาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย แผ่พังพานออกไป อารมณ์นั้นเหมือนแมลงต่างๆ พอรูปมาก็มาถึงตา เสียงมาก็มาถึงหู กลิ่นมาก็มาถึงจมูก รสมาก็มาถึงลิ้น โภภะก็มาถึงกาย ใจเป็นผู้รู้จัก มันก็สะเทือนถึงใจ เท่านั้นเกิดปัญญาแล้ว

เราจะอยู่ด้วยการเก็บตัวไว้ เหมือนแมงมุมที่เก็บตัวไว้ในข่ายของมัน ไม่ต้องไปไหน พอแมลงต่างๆ มันผ่านข่าย ก็ทำให้สะท้อนถึงตัว รู้สึกได้ ก็ออกไปจับแมลงไว้ แล้วก็กลับไปอยู่ที่เดิม

ไม่แตกต่างอะไรกับใจของเราเลย อยู่ตรงนี้ ให้อยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา อยู่ด้วยความคิดถูกต้อง เราอยู่ตรงนี้ เมื่อไม่มีอะไร เราก็ออยู่เฉยๆ แต่ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท

ถึงเราจะไม่เดินจงกรม ไม่นั่งสมาธิ ไม่อะไรก็ช่างเถิด แต่เราอยู่ด้วยสติสัมปชัญญะ อยู่ด้วยความระมัดระวัง อยู่ด้วยปัญญา ไม่ใช่อยู่ด้วยความประมาท นี่เป็นสิ่งสำคัญ ไม่ใช่เราจะนั่งตลอดวันตลอดคืน เอาแต่พอกำลังของเรา ตามสมควรแก่ร่างกายของเรา

แต่เรื่องจิตนี้ เป็นของสำคัญมาก ให้อายุตนะว่ามันส่งสายเข้ามาเป็นอย่างไร ให้อารมณ์ทั้งหลายเหล่านี้เหมือนแมงมุมที่พอข่ายสะท้อน มันก็วิ่งไปจับเอาตัวแมลงได้ทันที

ฉะนั้น เมื่ออารมณ์มากระทบอายุตนะ มันก็มาถึงจิตทันที เมื่อไปจับผ่านทุกข์ ก็ให้เห็นมันโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจะเอามันไปไว้ที่ไหนละ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเหล่านี้ ก็เอาไปไว้เป็นอาหารของจิตของเรา ถ้าทำได้อย่างนี้ มันก็หมดเท่านั้นแหละ

จิตที่มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นอาหาร เป็นจิตที่กำหนดรู้ เมื่อรู้ว่าอันนั้นเป็นอนิจจัง มันก็ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตาก็ไม่ใช่เราแล้ว ดูมันให้ชัด มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่เป็นแก่นสาร จะเอามันไปทำไม มันไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของเรา จะไปเอาอะไรกับมัน มันก็หมดตรงนี้

ดูแมงมุมแล้ว ก็โน้มเข้ามาหาจิตของเรา มันก็เหมือนกันเท่านั้น ถ้าจิตเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ว่าง ไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์อีกแล้ว



**ถ้าเห็นชัดได้แบบนี้ มันก็ได้ความเท่านั้นแหละ จะทำอะไร อยู่ก็สบาย ไม่ต้องการอะไรอีกแล้ว มีแต่การภาวนาจะเจริญยิ่งขึ้นเท่านั้น**

ถ้าทำอย่างนี้อยู่ด้วยความระมัดระวัง ก็เป็นการที่เราจะพ้นจากวัฏสงสารได้ ที่เรายังไม่พ้นจากวัฏสงสาร ก็เพราะยังปรารถนาอะไรๆ อยู่ทั้งนั้น การไม่ทำผิด ไม่ทำบาปนั้น มันอยู่ในระดับศีลธรรม เวลาสวดมนต์ก็ว่า ขออย่าให้พลัดพรากจากของที่รักที่ชอบใจ อย่างนี้มันเป็นธรรมของเด็กน้อย เป็นธรรมของคนที่ยังปล่อยอะไรไม่ได้ นี่คือการปรารถนาของคน ปรารถนาให้อายุยืน ปรารถนาไม่อยากตาย ปรารถนาไม่อยากเป็นโรค ปรารถนาไม่อยากอย่างนั้นอย่างนี้ นี่แหละความปรารถนาของคน

ยมปิฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ นี่แหละมันล้นหัวเข้าไปอีก มันเป็นเรื่องปรารถนาทั้งนั้น ไม่ว่าใครก็ปรารถนาอย่างนั้นทุกคน ไม่เห็นมีใครอยากหมด อยากจนจริงๆ ลักคน

**การปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่ละเอียด ผู้มีกิริยานุ่มนวล สำรวม ปฏิบัติไม่เปลี่ยนแปลง สม่่าเสมออยู่เรื่อยนั้นแหละ จึงจะรู้จัก มันจะเกิดอะไรก็ช่างมันเถิด ขอแต่ให้มันคงแน่นอนเอาไว้ อย่าชวนเซหัวน้ไหว.**



ใจของเราก็คือเหมือนกัน ใช้ปัญญาเรียนรู้จักใจ  
ใช้ความฉลาดรักษาใจไว้

แล้วเราก็จะเป็นคนฉลาดที่รู้จักฝึกใจ  
เมื่อฝึกบ่อยๆ มันก็จะสามารถกำจัดทุกข์ได้  
ความทุกข์เกิดขึ้นที่ใจนี้เอง  
มันทำให้ใจสับสน มีดมัว  
มันเกิดขึ้นที่นี่ มันก็ตายที่นี่