

อยู่กับงูเห่า

Living with a cobra

อาจารย์ชา

ขอให้คำขวัญแก่โยมทั้งหลาย และลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอน มาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วที่วัดหนองป่าพงนี้โดยย่อก็คือ ให้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ในวิภูสงสาร

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตามอารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ มันเหมือนงูเห่า งูเห่ามันมีพิษมากถ้ามันจกคนแล้วก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมากอารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว่เขว จากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อๆแก่โยม ขอให้เป็นผู้มีสติอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไรก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตามทีนี้เมื่อมีทั้งสติสัมปชัญญะปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพ้อฝันหรือรู้เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้ จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไรก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า "มีธรรมะ" นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติ สัมปชัญญะ ควบกับปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติ ให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปก็ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า "เกิดๆ ดับๆ" นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะเรียกว่าการเกิดดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไรมีแต่ทุกข์เกิดแล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่

เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริงๆมีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านั้นเอง แล้วทุกอย่างมันก็จะอยู่ ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้วจิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อ คิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านั้น ฉะนั้นเมื่อคิดแล้วก็ไม่ว่าจะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะ ปล่อยวางปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเรารู้ มันดับเรารู้มันสุขเรารู้ มันทุกข์เรา ก็รู้ รู้แล้วไม่เข้าใจว่าเราจะไปเป็นเจ้าของของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็คงไม่ไปเป็นเจ้าของ ทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่ เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่วามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็ เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออก ไม่ได้ทำ อันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่ อย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าหากเป็นคนที่ไม่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมดสิ่งที่ติดก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชั่วก็ปล่อยมัน ไป สิ่งที่ขบขี้ใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่า ตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไปมันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมัน นั้นเอง

ฉะนั้น คนที่ไม่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อย อย่างรู้เท่าทันชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยให้ตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละอย่าไปจับ อย่ายึดมั่น เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ที่นี้ ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความ สงบเกิดขึ้นความวุ่นวายก็ดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่านิพพานคือความดับ ดับที่ ตรงไหน? ก็เหมือนไฟเรานั้นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน? มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับนิพพานก็อยู่กับวิภูฏสงสาร วิภูฏสงสารก็ อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง ความร้อน ก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

วิภูฏสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวิภูฏสงสารคือความวุ่น การดับความ วุ่นวายก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้ว มันก็ เย็น แต่ความร้อนภายในคือ ราคะ โทสะโมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดูเมื่อราคะ ความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม? โทสะเกิดขึ้นมันก็ร้อน โมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน มัน ร้อน ความร้อนนี้แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็ เย็นความดับนี้แหละคือนิพพาน

นิพพานคือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่าสงบ คือดับซึ่งวิภูฏสงสาร วิภูฏ สงสารคือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่ง ความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง อันนั้น เรียกว่าการดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจ ของเรานั้นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั้นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็น ว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่เพราะความ ค้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เลิกสิ่งทั้ง ๒ อย่างนี้ก็เป็นความสงบ เมื่อโยมกลับบ้าน แล้ว ขอให้เปิดเทพธรรมะนี้ฟังอีก จะได้มีสติ เมื่อโยมมาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ๆ โยมร้องให้

เมื่ออาดมาเห็นน้ำตาของโยม อาตมาก็ดีใจ ทำไมจึงดีใจ? ที่ดีใจก็เพราะว่า นี่แหละ โยมจะได้ศึกษาธรรมะที่แท้จริงละ ถ้าน้ำตาไม่ออกก็ไม่ได้เห็นธรรมะ เพราะน้ำนี้เป็นน้ำไม่ดี ต้องให้มันออกให้หมด มันถึงจะสบาย ถ้าน้ำนี้ไม่หมด ก็จะไม่สบาย มันก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ อยู่เมืองไทยก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้ กลับไปกรุงลอนดอนก็จะร้องไห้อีก มีชีวิตอยู่ก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้แหละ เพราะน้ำนี้มันเป็นน้ำกิเลส เมื่อทุกข์ก็บีบน้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมากก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้าหมดน้ำนี้เมื่อใด ก็จะสบาย ถ้าโยมทำได้ โยมก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย

ขอให้โยมรับธรรมะนี้ไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้มันตายก่อนตาย มันถึงสบาย มันถึงสงบ

ขอให้โยมมีความสุข ความเจริญ ให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะให้พ้นจากวิญญูสงสาร

ภาษาฝรั่งเศส - Français

Source : <http://www.watnongpahpong.org>