


อ ยู่ กั บ งู เ ห่า

ขอให้คำขวัญแกโยม ลูกศิษย์ใหม่ที่เดินทางจากลอนดอน มาพักอยู่ที่วัดหนองป่าพง ขอให้ทำความเข้าใจในธรรมะที่ได้ศึกษาแล้วว่าที่วัดหนองป่าพงนี้ โดยย่อก็คือ ให้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ในวัฏสงสาร

ขอให้โยมจำไว้ในใจว่า **อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้ มันเหมือนงูเห่า** งูเห่ามันมีพิษมาก ถ้ามันฉกคนแล้ว ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้ อารมณ์นี้ก็เหมือนกับงูเห่าที่มีพิษร้ายนั้น อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้จิตใจไขว่เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

วันนี้จึงขอให้โอวาทย่อ ๆ แกโยม ขอให้เป็นผู้มีสติอยู่ทั้งกลางวันกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน ก็ให้นอนด้วยสติ นั่งด้วยสติ เดินด้วยสติ ยืนด้วยสติ จะพูดก็พูดด้วยสติ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น

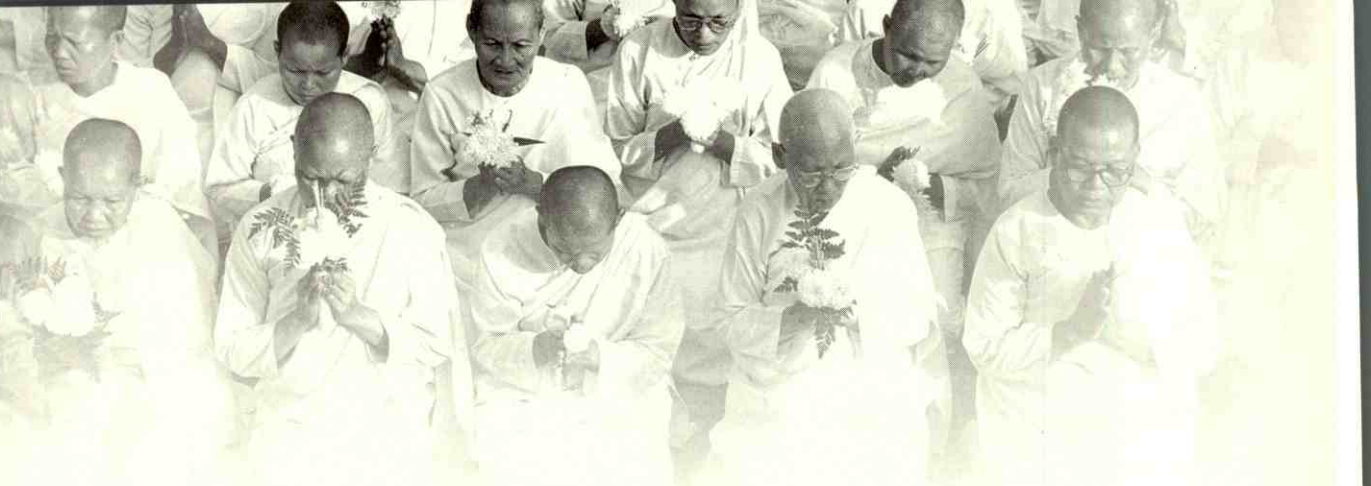


เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา สติกับสัมปชัญญะ เป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตาม ที่นี้เมื่อมีทั้งสติ สัมปชัญญะ ปัญญาแล้ว ก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและ กลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้น ไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉยๆ หรือรู้ เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเรา ให้ได้ จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอน ก็ให้มีธรรมะ จะทำอะไรๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น

คำว่า “มีธรรมะ” นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม ให้ทำด้วย ปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติ สัมปชัญญะควบคู่กับ ปัญญาอยู่ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น แม้เมื่อโยมจากวัดหนองป่าพงนี้ไปแล้ว ก็จงเป็นผู้ปฏิบัติให้ ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลงไปก็ใจ ให้เห็นสติ ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้ มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักว่าเกิดแล้วมันก็ดับ ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ



ที่เรียกว่า “เกิดๆ ดับๆ” นี่คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้น แล้วมันก็ดับไป ดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะ เรียกว่า การเกิด-ดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้ว ทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไป ก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อเห็นเช่นนี้แล้ว จิตของเราก็จะเห็นแต่การเกิด-ดับอยู่เสมอ เมื่อเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวัน ตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านี้เอง แล้วทุกอย่างมันก็จะบออยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้ว ก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านี้ ฉะนั้น เมื่อคิดแล้วก็รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวาง ปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้ มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่ใช่เราจะไปเป็นเจ้าของสุขนะ หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร



อารมณ์ทั้งหลายที่วามานี้ เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออกมา ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างรู้เท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมันอย่างนั้นแหละ อย่าไปจับ อย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ที่นี้ความสงบก็ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ

เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความวุ่นวายก็ดับ พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่า นิพพานคือความดับ ดับที่ตรงไหน ก็เหมือนไฟเรานั้นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับนิพพานก็อยู่กับวิภูสงสาร วิภูสงสารก็อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน

วิภูสงสารกับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวิภูสงสาร คือความวุ่น การดับความวุ่นวายก็คือการดับความร้อน ไฟทางนอกก็คือไฟธรรมดา มันร้อน เมื่อมันดับแล้วมันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือ รากะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดู เมื่อรากะความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม โทสะเกิดขึ้นมันก็ร้อน



โมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน มันร้อน ความร้อนนี้แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับนี้แหละคือนิพพาน

นิพพานคือสภาวะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อน ท่านเรียกว่าสงบ คือดับซึ่ง วัฏสงสาร วัฏสงสารคือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอันนั้น เรียกว่า การดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรานั้นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั้นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่ เพราะความคุ้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เล็กสิ่งทั้งสองอย่างนี้ก็เป็น ความสงบ

เมื่อโยมกลับบ้านแล้วขอให้เปิดเทปธรรมะนี้ฟังอีกจะได้มีสติ เมื่อโยมมาอยู่วัดหนองป่าพงใหม่ๆ โยมร้องไห้ เมื่ออาตมาเห็นน้ำตาของโยม อาตมาก็ดีใจ ทำไมจึงดีใจ ที่ดีใจก็เพราะว่า นี่แหละโยมจะได้ศึกษาธรรมะที่แท้จริงละ ถ้าน้ำตาไม่ออก ก็ไม่ได้เห็นธรรมะ เพราะน้ำนี้เป็นน้ำไม่ดี ต้องให้มันออกให้หมด มันถึงจะสบาย ถ้าน้ำนี้ไม่หมด ก็จะไม่สบาย มันก็จะเป็นอยู่อย่างนี้ อยู่เมืองไทยก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้ กลับไปกรุงลอนดอนก็จะร้องไห้อีก มีชีวิตอยู่ก็จะร้องไห้อยู่อย่างนี้แหละ เพราะน้ำนี้มันเป็นน้ำกิเลส เมื่อทุกข์ก็บีบน้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมากก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้าหมดน้ำนี้เมื่อใดก็จะสบาย ถ้าโยมทำได้โยมก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย

ขอให้โยมรับธรรมะนี้ไปปฏิบัติ ไปปฏิบัติให้พ้นทุกข์ ให้มันตายก่อนตาย มันถึงสบาย มันถึงสงบ

ขอให้โยมมีความสุขความเจริญ ให้เป็นผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมะให้พ้นจาก วัฏสงสาร.

สุขเวทนากับทุกขเวทนา

มันมีราคาเท่า ๆ กัน

ถ้าไปยึดในสุข

นั่นก็คือบ่อเกิดของทุกข์