

นิพพานในชีวิตจริง

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
ไม่ใช่ธรรมะเพื่อฟังเฉยๆ หรือรู้เฉยๆ
แต่เป็นธรรมะที่ต้องปฏิบัติ

ผู้ใดมีสติสัมปชัญญะควบกับปัญญาอยู่ตลอดเวลา
ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

เปิดศักราชใหม่ ขอมอบของขวัญให้ท่านผู้อ่านด้วย ข้อธรรมคัดย่อจาก
วัดหนองป่าพง เรื่อง อยู่กับงูเห่า ที่หลวงพ่อบุชา สุภัทโท เทศนาเชิงอุปมาอุปมัยสอนคณะศิษย์ที่
เดินทางมาจากลอนดอนให้เข้าใจว่า หลักธรรมคำสอนแท้จริงนั้นเป็นไปเพื่อการปฏิบัติให้พ้นทุกข์
ในวิภูฏสงสาร มีข้อควรจำไว้ในใจว่า

อารมณ์ทั้งหลายนั้น จะเป็นอารมณ์ที่พอใจก็ตาม หรืออารมณ์ที่ไม่พอใจก็ตาม
อารมณ์ทั้งสองอย่างนี้มันเหมือนงูเห่า มีพิษมาก ถ้ามันฉกคนแล้ว ก็ทำให้ถึงแก่ความตายได้
อารมณ์ที่พอใจก็มีพิษมาก อารมณ์ที่ไม่พอใจก็มีพิษมาก มันทำให้จิตใจของเราไม่เป็นเสรี ทำให้
จิตใจไขว้เขวจากหลักธรรมของพระพุทธเจ้า

จึงควรเจริญสติอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน จะพูด จะทำ
อะไรๆ ก็ให้มีสติอยู่ด้วยทั้งนั้น เมื่อมีสติแล้ว สัมปชัญญะความรู้ตัวมันก็จะเกิดขึ้นมา
สติกับสัมปชัญญะเป็นของคู่กัน เมื่อทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกันแล้ว ก็จะนำปัญญาให้เกิดตาม ที่
นี้เมื่อมีทั้งสติสัมปชัญญะปัญญาแล้วก็จะเป็นผู้ที่ตื่นอยู่ทั้งกลางวันและกลางคืน

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าท่านทรงสอนนั้นไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉยๆ หรือรู้เฉยๆ แต่เป็น
ธรรมะที่ต้องปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้

จะไปที่ไหนก็ให้มีธรรมะ จะพูดก็ให้มีธรรมะ จะเดินก็ให้มีธรรมะ จะนอนก็ให้มีธรรมะ
จะทำอะไรๆ ก็ให้มีธรรมะทั้งนั้น คำว่า “มีธรรมะ” นี้ก็คือ จะทำอะไรก็ตาม จะพูดอะไรก็ตาม
ให้ทำด้วยปัญญา ให้พูดด้วยปัญญา ให้นึกคิดด้วยปัญญา ผู้ใดมีสติ สัมปชัญญะควบกับปัญญาอยู่
ตลอดเวลาแล้ว ผู้นั้นย่อมอยู่ใกล้พระพุทธเจ้าทุกเมื่อ

ดังนั้น จงเป็นผู้ปฏิบัติให้ธรรมะทั้งหลายมารวมอยู่ที่ใจ มองลง ไปที่ใจ ให้เห็นสติ
ให้เห็นสัมปชัญญะ ให้มีปัญญา เมื่อมีทั้งสามอย่างนี้แล้ว มันจะมีการปล่อยวาง รู้จักเกิดแล้วมันก็ดับ

ดับแล้วมันก็เกิด เกิดแล้วมันก็ดับ

ที่เรียกว่า “เกิด ดับๆ” นี้คืออะไร คืออารมณ์ซึ่งมันเกิดขึ้นแล้วมันก็ดับไปดับแล้วมันก็เกิดขึ้นมา ในทางธรรมะเรียกว่าการเกิดดับ มันก็มีเท่านี้ ทุกข์มันเกิดขึ้นแล้วทุกข์มันก็ดับไป ทุกข์ดับไปแล้ว ทุกข์ก็เกิดขึ้นมา นอกเหนือจากนี้ไปก็ไม่มีอะไร มีแต่ทุกข์เกิด แล้วทุกข์ก็ดับไป มีเท่านี้

เมื่อจิตของเราเห็นการเกิด-ดับอยู่เสมอ ทุกวันทุกเวลา ตลอดทั้งกลางวันตลอดทั้งกลางคืน ตลอดทั้งการยืน เดิน นั่ง นอน ก็จะเห็นได้ว่ามันไม่มีอะไรจริงๆ มีแต่เกิด-ดับอยู่เท่านั้นเอง แล้วทุกอย่างมันก็จะจบอยู่ตรงนี้

เมื่อเห็นอารมณ์เกิด-ดับอย่างนี้อยู่เสมอไปแล้ว จิตใจก็จะเกิดความเบื่อหน่าย เพราะเมื่อคิดไปแล้วก็ไม่มีอะไรมากมาย มันมีแต่การเกิดแล้วก็ดับ ดับแล้วก็เกิด เกิดแล้วก็ดับ มันมีอยู่เท่านั้น

ฉะนั้นเมื่อคิดแล้ว ก็ไม่รู้จะไปเอาอะไรกับมัน พอคิดได้เช่นนี้ จิตก็จะปล่อยวางปล่อยวางอยู่กับธรรมชาติ มันเกิดเราก็รู้ มันดับเราก็รู้มันสุขเราก็รู้ มันทุกข์เราก็รู้ รู้แล้วไม่เชื่อว่าเราจะไปเป็นเจ้าของสุข หรือเมื่อทุกข์ขึ้นมา เราก็ไม่เป็นเจ้าของทุกข์เหมือนกัน เมื่อไม่เป็นเจ้าของสุข ไม่เป็นเจ้าของทุกข์ มันก็มีแต่การเกิด-ดับอยู่เท่านั้น ก็ปล่อยไปตามธรรมชาติของมันอย่างนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไร

อารมณ์ทั้งหลายที่ว่ามานี้เหมือนกันกับงูเห่าที่มีพิษร้าย ถ้าไม่มีอะไรมาขวาง มันก็เลื้อยไปตามธรรมชาติของมัน แม้พิษของมันจะมีอยู่ มันก็ไม่แสดงออก ไม่ได้ทำอันตรายเรา เพราะเราไม่ได้เข้าไปใกล้มัน งูเห่าก็เป็นไปตามเรื่องของงูเห่า มันก็อยู่อย่างนั้น

ดังนั้น ถ้าหากเป็นคนที่ฉลาดแล้ว ก็จะปล่อยหมด สิ่งที่ดีก็ปล่อยมันไป สิ่งชั่วก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ชอบใจก็ปล่อยมันไป สิ่งที่ไม่ชอบก็ปล่อยมันไป เหมือนอย่างเราปล่อยงูเห่าตัวที่มีพิษร้ายนั้น ปล่อยให้มันเลื้อยของมันไป มันก็เลื้อยไปทั้งพิษที่มีอยู่ในตัวมันนั่นเอง

ฉะนั้น คนที่ฉลาดแล้ว เมื่อปล่อยอารมณ์ก็ปล่อยอย่างนั้น ดีก็ปล่อยมันไป แต่ปล่อยอย่างไรเท่าทัน ชั่วก็ปล่อยมันไป ปล่อยไปตามเรื่องของมัน อย่างนั้นแหละอย่าไปจับอย่าไปต้องมัน เพราะเราไม่ต้องการอะไร ชั่วก็ไม่ต้องการ ดีก็ไม่ต้องการ หนักก็ไม่ต้องการ เบาก็ไม่ต้องการ สุขก็ไม่ต้องการ ทุกข์ก็ไม่ต้องการ มันก็หมดเท่านั้นเอง ที่นี้ความสงบที่ตั้งอยู่เท่านั้นแหละ เมื่อความสงบตั้งอยู่แล้ว เราก็ดูความสงบนั้นแหละ เพราะมันไม่มีอะไรแล้ว เมื่อความสงบเกิดขึ้น ความวุ่นวายก็ดับ

พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่านิพพานคือความดับ ดับที่ตรงไหน? ก็เหมือนไฟเรานั้นแหละ มันลุกตรงไหน มันร้อนตรงไหน? มันก็ดับที่ตรงนั้น มันร้อนที่ไหนก็ให้มันเย็นตรงนั้น ก็เหมือนกับนิพพานที่อยู่กับวิภูฏสงสาร วิภูฏสงสารที่อยู่กับนิพพาน เหมือนกันกับความร้อนกับความเย็น มันก็อยู่ที่เดียวกันนั่นเอง ความร้อนก็อยู่ที่มันเย็น ความเย็นก็อยู่ที่มันร้อน เมื่อมันร้อนขึ้น มันก็

หมดเย็น เมื่อมันหมดเย็น มันก็ร้อน วัตถุประสงค์กับนิพพานนี้ก็เหมือนกัน ท่านให้ดับวัตถุประสงค์คือ ความวุ่น การดับความวุ่นวายก็คือการดับความร้อน

ไฟทางนอกก็คือไฟ ธรรมดามันร้อน เมื่อมันดับแล้ว มันก็เย็น แต่ความร้อนภายในคือราคะ โทสะ โมหะ ก็เป็นไฟเหมือนกัน ลองคิดดูเมื่อราคะ ความกำหนัดเกิดขึ้น มันร้อนไหม? เมื่อโทสะ เกิดขึ้นก็ร้อน เมื่อ โมหะเกิดขึ้นมันก็ร้อน ความร้อนนี้แหละที่ท่านเรียกว่าไฟ เมื่อไฟมันเกิดขึ้น มันก็ ร้อน เมื่อมันดับ มันก็เย็น ความดับนี้แหละคือนิพพาน

นิพพานคือสถานะที่เข้าไปดับซึ่งความร้อนท่านเรียกว่าสงบ คือดับซึ่งวัตถุประสงค์ วัตถุประสงค์คือความเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างนั้น เมื่อถึงนิพพานแล้ว ก็คือการเข้าไปดับซึ่งความ หมุนเวียนเปลี่ยนแปลง อันนั้นเรียกว่าการดับราคะ ดับโทสะ ดับโมหะ ก็ดับที่ใจของเรานั้นแหละ คือใจถึงความสงบ

ในความสงบนั้น สุขก็ไม่มี ทุกข์ก็ไม่มี แต่มนุษย์เรานั้นแหละจะอดสุขไม่ได้ เพราะเห็นว่าความสุขเป็นยอดของชีวิตแล้ว แม้พระนิพพานก็ยังมาว่าเป็นความสุขอยู่เพราะ ความคุ้นเคย ตามเป็นจริงแล้ว เลิกสิ่งทั้ง 2 อย่างนี้ก็เป็นความสงบ

เมื่อใดที่ใจเราร้องไห้ เมื่อนั้นเป็นโอกาสที่ดีแล้วที่จะได้ศึกษาธรรมะที่แท้จริง ถ้าน้ำตาไม่ออกก็ไม่ได้เห็นธรรมะ เพราะน้ำตาเป็นการระบายของไม่ได้ออกจากใจ ต้องให้มันออกให้หมด ถึงจะสบาย น้ำตานี้มันเป็นน้ำกิเลส เมื่อทุกข์ก็บีบน้ำนี้ให้ไหลออกมา เมื่อสุขมากก็บีบน้ำนี้ออกมาอีกเหมือนกัน ถ้าหมดน้ำนี้เมื่อใดก็จะสบาย ทำใจได้ก็จะมีแต่ความสงบ ความสบาย นับว่าได้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ เหมือนได้ตายก่อนตาย ทั้งสบายทั้งสงบ

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ใช่ธรรมะที่เพื่อฟังเฉยๆ หรือรู้เฉยๆ แต่เป็นธรรมะที่ต้อง ปฏิบัติ ต้องทำให้เกิดขึ้น ต้องทำให้มีขึ้นในใจของเราให้ได้ ขอให้ท่านผู้อ่านเป็นผู้ได้ประพฤติ ปฏิบัติธรรมให้พ้นจากวัตถุประสงค์ นี่คือหลักธรรมศึกษาทางลัด คัดย่อจากวัดหนองป่าพง

และขอเชิญดาวน์โหลดข้อมูลเสียงเรื่อง นิพพานในชีวิตจริง กับหลักธรรมของบัณฑิตได้จาก www.dhamaforlife.com แล้วเลือก คอลัมน์ [ปราชญ์ผู้ทรงศีล](#) ในกลุ่มข้อมูลเสียง ของ ศาสตราจารย์อุบาสิกาคุณธัญจวน อินทรกำแหง ฟังเสริมความเข้าใจในการปฏิบัติเพื่อความดับ แล้วเย็นในชีวิตจริง