



## การปฏิบัติพระกรรมฐาน

บรรยายโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย \*

### การบรรยายครั้งที่ 29\*\* นิโรธ : นำทิพย์ชโลมใจ

จากนี้ไป ขอให้ท่านทั้งหลายตั้งใจรับฟังแนวทางแห่งการปฏิบัติพระกรรมฐาน ในวันนี้จะบรรยายให้ท่านทั้งหลายได้รับฟังในหัวข้อเรื่อง **นิโรธ : นำทิพย์ชโลมใจ** แต่ก่อนที่จะได้บรรยายนั้น ก็ขอสรุปเพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ไม่ได้มาฟังตลอดว่า ในตอนนี้กำลังอธิบายอริยสัจ 4 ประการ โดยได้อธิบายวันละข้อ ๆ ได้อธิบายให้ท่านทั้งหลายฟังไปแล้ว 2 ข้อ ใน 2 วันที่ผ่านมาว่า

อริยสัจเป็นสิ่งที่ทำให้พระพุทธเจ้าผู้ทรงบรรลु เปลี่ยนสภาพจากเจ้าชายลัทธิชณะไปเป็นพระพุทธเจ้านั้น อริยสัจทั้ง 4 จึงเป็นความจริงที่ประเสริฐ เป็นความจริงที่เปลี่ยนบุคคลจากปุถุชน ก้าวเข้าไปสู่ความเป็นอริยะ พระพุทธเจ้าทรงสรุปชีวิตว่า ชีวิตนี้เต็มไปด้วยความทุกข์ ทุกข์ทั้งทางกายและทุกข์ทั้งทางใจ แต่ที่เรามองเห็นว่าชีวิตเป็นความสุขนั้นก็เพราะว่า มันเกิดมาจากความทุกข์มันถูกบ่าบับฉาบฉวยลงไป จึงทำให้เราเข้าใจผิด

ชีวิตจึงเต็มไปด้วยความทุกข์นานาประการ และความทุกข์นั้นเป็นที่เราจะต้องกำหนดรู้ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่าย เพื่อที่เราจะได้ไม่ต้องอยากที่จะเกิดมาเป็นทุกข์อีกต่อไป ท่านทั้งหลายโปรดจำไว้ว่า เราจะต้องเรียนรู้ทุกข์ทั้งทางกายและทางใจเพื่อที่จะให้เกิดความเบื่อหน่าย และเราจะได้ไม่ต้องการเกิดมาเป็นทุกข์อีกต่อไป

อริยสัจ ข้อที่ 2 ก็คือ สมุทัย เหตุที่ทำให้เราเกิดมาเป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าทรงชี้ไปถึงสาเหตุที่ทำให้เราต้องเกิดมาเป็นทุกข์ก็คือ ตัวตัณหา ได้แก่ความอยาก อันมีอยู่ 3 ประการ คือ อยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เรียกว่า กามตัณหา อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า ภวตัณหา อยากที่จะไม่เป็นนั่นเป็นนี่ เรียกว่า วิภวตัณหา

\* ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จตุจักร กรุงเทพฯ 10900  
โทรศัพท์ 579-5566-8 ต่อ 506 โทรสาร 942-8719 อีเมลล์ fhuncwc@ku.ac.th

\*\* จัดโดยคณะอนุกรรมการกิจการพิเศษ ศูนย์พุทธศาสนศึกษา มก. บรรยาย ณ พุทธเกษตร ม.เกษตรศาสตร์  
เมื่อวันศุกร์ที่ 20 กรกฎาคม พ.ศ. 2544

คณหาทั้ง 3 ประการนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งของกิเลสทั้ง 3 ประการ แต่ที่พระพุทธเจ้าทรงชี้ว่า คณหาเป็นตัวที่ทำให้เราเกิด ก็เพราะพระองค์ต้องการจะเน้นหน้าที่สำคัญของกิเลสตัวนี้ ว่าเป็นตัวการ กระทำที่ทำให้เราต้องสัญจรเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่าง ๆ กิเลสทั้งสาม พระพุทธเจ้าก็ทรงวิเคราะห์ ว่า ราคามีโทษน้อยแต่คลายได้ช้า โทสะมีโทษมากแต่คลายได้ไว โมหะทั้งมีโทษมากและคลายได้ช้า ซึ่ง อธิบายให้ท่านทั้งหลายได้ฟังไปแล้ว

อยากจะอธิบายเพิ่มอีกหน่อยในเรื่องของกิเลสคณหาที่คือนั่นว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า กุศลคือ ความดีนั้นเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลคือความชั่วได้ อกุศลสามารถเป็นปัจจัยให้เกิดกุศลได้ เช่น เราทำความ ดีไปเรื่อย ๆ สุดท้ายเราก็มีความรู้สึกว่าการที่เราทำความดีนี้ ทำให้เราประเสริฐเลอเลิศกว่าคนทั้งหลาย ไม่มีใครจะมาสู้เราได้ ลักษณะนี้ก็คือการที่เราถูกกิเลสเข้าครอบงำ ปฏิบัติความดีเพื่อที่จะ โอ้อวดตัวเองให้ ยิ่งใหญ่กว่าคนอื่น หรือถ้าเราทำความชั่วเป็นปัจจัยให้เกิดความดีก็ได้ ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเราทำความชั่ว ไปมาก ๆ เราได้พบแล้วว่า ความชั่วนั้นก่อให้เกิดความทุกข์ทั้งกายและใจ ในที่สุดเราก็เกิดความสำนึกได้ ว่าความชั่วนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ต่อไปเราจะงดเว้นไม่กระทำ นี่เรียกว่าความชั่วเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดความดี อกุศลเป็นปัจจัยให้เกิดกุศล

เพราะฉะนั้น ท่านทั้งหลายไม่ต้องไปสงสัยว่า ความชั่วจะเป็นปัจจัยให้เกิดความชั่วได้หรือไม่ หรือความดีจะเป็นปัจจัยให้เกิดความดีได้หรือไม่ เพราะขนาดความดียังเป็นปัจจัยให้เกิดความชั่วได้ ความชั่วเป็นปัจจัยให้เกิดความดีได้ จึงไม่จำเป็นต้องไปกล่าวถึงว่าสิ่งเดียวกันจะทำให้เกิดสิ่งเดียวกันได้ หรือไม่ นี่คือการซับซ้อนซ้อนเงื่อนความลึกซึ้งของกิเลสทั้งสาม ของความดีและความชั่วที่พระพุทธเจ้า ได้ทรงอธิบายให้พวกเราเข้าใจ

พระพุทธเจ้านั้นท่านเปรียบเสมือนกับหมอใหญ่ เป็นหมอที่เก่งมีความเชี่ยวชาญ พวกเรานั้นเป็น เหมือนคนป่วยที่ต้องเข้าไปหาหมอ ท่านหมอใหญ่ก็ตรวจดูแล้วบอกเราว่า เราป่วยเป็นโรคอะไร นั่นคือ ทรงชี้ให้เห็นความทุกข์ แล้วท่านก็ตรวจสอบดูมูลฐานว่าที่เราป่วยนั้นมาจากเชื้อโรคอะไร เป็นแบคทีเรีย ไวรัส หรือว่าเป็นเชื้อ โรคชนิดต่าง ๆ นั่นคือทรงชี้ให้เห็นสาเหตุให้เกิดทุกข์ได้แก่คณหา

เราไปหาหมอมด้วยความรู้สึก เสรีาสลด หดหู่ ซึมเศร้า แต่พระพุทธเจ้าท่านทรงให้กำลังใจ ท่าน บอกว่า คุณไม่ต้องไปทุกข์ใจ โรคของคุณนั้นสามารถที่จะรักษาหายได้ นั่นคือทรงหมายถึงกิเลสสามารถ ทำลายได้คือนิโรธ เมื่อพระองค์ทรงตรัสว่าโรคของคุณสามารถรักษาให้หายได้ คนป่วยก็จะเกิดกำลังใจ แต่ถ้าตรัสว่าคุณต้องตายแน่ ๆ โรคนี้ไม่สามารถรักษาได้ และหมออาจจะบอกว่าอีก 3 เดือนหรือ 3 ปีคุณ จะตาย ความจริงไม่ต้องถึง 3 เดือนหรือ 3 ปี หรอกเอาแต่รู้ว่าโรคนี้อาจรักษาไม่หายกำลังใจมันก็ถดถอย ดีไม่ ดีอีกไม่กี่วันอาจจะตายด้วยความรู้สึกที่หดหู่ท้อแท้ มันทำให้เกิดความสิ้นหวัง

เหมือนกับคนที่ป่วยเป็นโรคมะเร็ง พอรู้ว่าว่าเป็น โรคมะเร็งก็จะหมดกำลังใจ ในที่สุดก็ตายก่อน กำหนด ก็มีเยอะแยะมากมาย เพราะฉะนั้น นิโรธหรือความดับทุกข์ก็คือสิ่งที่พระพุทธเจ้าต้องการจะบอก

ให้พวกเราเห็นว่า ชีวิตนั้นมันเป็นทุกข์ แต่เราสามารถที่จะพ้นจากความทุกข์ได้ นั่นคือ การที่เราจะสามารถเข้าถึงนิพพาน

ท่านทั้งหลายโปรดสังเกตว่า ศาสนาทุกศาสนาในโลก ไม่ว่าจะเป็ศาสนาที่เป็น เทวนิยม คือนับถือพระเจ้าว่าเป็นผู้สร้าง ผู้บันดาลความสุขและความทุกข์ก็ตาม หรือจะเป็นศาสนาที่เป็น อเทวนิยม ศาสนาที่เชื่อมั่นในศักยภาพของความเป็นมนุษย์ ว่าสุขและทุกข์นั้นเกิดมาจากมนุษย์เป็นผู้กำหนดนั่นเอง ไม่ว่าจะเป็ศาสนาประเภทไหนก็ตาม แต่สิ่งที่จะมีคล้าย ๆ กันก็คือ ตัวนิโรธนี้แหละ แต่ในรายละเอียด จะมีความแตกต่างกัน

บทสรุปของทุกศาสนาก็จะพูดคล้ายกันว่า ชีวิตที่เกิดมาในโลกนี้เป็นความทุกข์ วิธีการที่จะทำให้หมดความทุกข์นั้น สำหรับศาสนาที่เป็นเทวนิยมก็คือ จะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของพระเจ้า เมื่อปฏิบัติตามคำสั่งเทวโองการของพระเจ้าแล้ว เวลาตายจากโลกนี้ไป เพราะการเชื่อฟังในพระเจ้าจะทำให้คุณไปพบกับชีวิตนิรันดร์ ในอาณาจักรแห่งพระเจ้าที่เราเรียกว่า Kingdom of god นั้นแหละเป็ชีวิตนิรันดร์ได้ไปอยู่กับพระเจ้า ไม่ต้องเกิดมาให้เป็นทุกข์อีกต่อไป ศาสนาอิสลามและศาสนาคริสต์ก็จะมีลักษณะคล้ายกัน คือ การไปอยู่กับพระเจ้าในลักษณะเป็ลูกน้องหรือเป็ข้าทาสบริวารพระเจ้า

ส่วนศาสนาพราหมณ์ ศาสนานี้จะมีความแปลกอยู่ชนิดหนึ่งตรงที่ว่า แรกเริ่มเดิมทีนั้นมีวิญญาณใหญ่ที่เค้าเรียกว่า **ปรมาตมัน** แปลว่า วิญญาณอันยิ่งใหญ่ หรือ **พรหมัน** ก็ได้ จากนั้นก็จะมีสะเก็ดเล็ก ๆ แดกกระจายออกมาจากพรหมัน ก็คือพวกเราที่เป็นวิญญาณเล็กนั่นเอง แดกกระจายจัดกระจายหมุนเวียนมาเกิดแล้วเกิดอีก จนกระทั่งในที่สุดสำนึกตนเองได้ว่า เราคือพรหม เหมือนกับวิญญาณใหญ่ ก็พยายามชำระล้างวิญญาณทำให้วิญญาณสะอาดบริสุทธิ์ เพื่อที่จะกลับไปรวมกับพระพรหม

ท่านทั้งหลายโปรดสังเกตนะว่า ศาสนาพราหมณ์นี้จะแตกต่างจากคริสต์กับอิสลาม เพราะคริสต์กับอิสลามนั้นมีลักษณะไปเป็ลูกน้องของพระเจ้า แต่ศาสนาพราหมณ์เข้าไปเป็อันหนึ่งอันเดียวกับพระเจ้า ถ้าพระเจ้าเปรียบเหมือนกับมหาสมุทรอันยิ่งใหญ่ พวกเราก็คือหยดน้ำเล็ก ๆ ซึ่งหยดน้ำนี้มันกระเด็นออกมาจากมหาสมุทร และในที่สุดหยดน้ำนี้ก็กลับไปรวมเป็อันหนึ่งอันเดียวกับมหาสมุทร ถ้าเปรียบพระเจ้าเป็เหมือนกับกองไฟอันยิ่งใหญ่ พวกเราก็คือสะเก็ดไฟที่แตกกระจายออกมาจากกองไฟนั้น แล้วเมื่อเราชำระล้างวิญญาณให้สะอาดบริสุทธิ์ สะเก็ดไฟนี้ก็จะกลับรวมเข้ากับไฟใหญ่นั้นเอง นี่คือนิลักษณะของศาสนาที่เป็นเทวนิยมจะมีลักษณะเป็เช่นนี้

ส่วนศาสนาที่เป็นอเทวนิยมอย่างศาสนาพุทธมิได้เป็อย่างนั้น แต่จะมีลักษณะคือการตัดกิเลสในใจ เมื่อพูดถึงนิโรธจะมีคำที่ใช้แทนกันมากมาย เช่น นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ นิพพาน แปลว่า ความเย็นใจ วิมุติ แปลว่า ความหลุดพ้นจากกิเลส วิราคะ ก็แปลว่า ความสิ้นความกำหนัดยินดี วิสุทธิ แปลว่า จิตที่สะอาดบริสุทธิ์ สันติ แปลว่า ความสงบ เป็ศัพท์เดียวกันทั้งนั้น นิโรธจึงเป็ความหวังของชาวพุทธ

ถ้าจิตใจของเราเกิดความทุกข์ อันเกิดมาจากไฟทั้ง 3 กอง คือ ไฟคือราคะ ไฟคือโทสะ และไฟคือโมหะ ไฟทั้ง 3 กองนี้แผดเผาใจของเราให้เร่าร้อน นิโรธหรือนิพพานนั้นก็เหมือนน้ำเย็น ๆ เป็นน้ำทิพย์ชโลมใจ ที่มาดับไฟคือกิเลส เมื่อเราดับไฟคือกิเลสของเราได้แล้ว จิตของเราก็มีความเย็นสบาย ไม่คึ้นรน ไม่ทุรนทุราย ไม่เกิดความเร่าร้อน นิโรธหรือนิพพานนั้นจึงมีความสำคัญมาก นี่คือเหตุผลที่บอกว่่านักปราชญ์ชาวตะวันตกหรือผู้ที่มีความรู้ทางศาสนา เขามองศาสนาพุทธไม่ครบวงจร เวลา มองศาสนาพุทธก็จะไปดูเฉพาะความทุกข์อย่างเดียว จึงหาว่าพระพุทธเจ้าชอบคร่ำครวญเรื่องความทุกข์ แล้วก็ไปเหมาว่า ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งความหดหู่ ท้อแท้ สิ้นหวัง เป็นศาสนาที่มองโลกในแง่ร้าย เพราะ ว่าไม่ได้มองอริยสัจทั้ง 4 ประการให้ครบวงจร

ถ้ามองให้ครบก็จะพบว่า เมื่อพระองค์ทรงตรัสทุกข์ พระองค์ชี้ให้เห็นว่าเหตุให้เกิดทุกข์นั้นคือ ความอยาก และพระองค์ตรัสต่อไปว่า ความอยากนี้มันสามารถดับได้ ความอยากมันไม่ใช่เป็นตัวเดียวกับจิต ท่านใช้คำว่า เจตสิก ความดีหรือความชั่วนี้เป็นเจตสิก คำว่า เจตสิก นี้แปลว่า สิ่งที่มีนเกิดขึ้นพร้อมกับจิต อาศัยอยู่กับจิต และดับไปพร้อมกับจิต

เพราะฉะนั้น มันจะมีอารมณ์คือเกิด ๆ ดับ ๆ เมื่อจิตมันคิดนี้มันก็จะมามีอารมณ์อยู่ 2 ประการคือ คิดดี และคิดชั่ว เมื่อคิดดีเขาก็เรียกว่าเป็นกุศล คิดชั่วเขาก็เรียกว่าเป็นอกุศล พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่าความ ชั่วทั้งหมด เราสามารถใช้ความ پاکเพียร สามารถใช้ปัญญาในการสังหารทำลายความชั่วที่เรียกว่า อกุศล เจตสิก นั้นให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ

ความโลภ ความโกรธ ความหลง สิ่งเหล่านี้เราสามารถที่จะทำลาย ให้ดับไปจากจิตใจได้ เมื่อ ความชั่วสามารถทำลายได้หมดแล้ว จิตของเราก็จะมีแต่กุศล คือความดี นี่ก็ที่เขาเรียกว่า นิโรธหรือนิพพาน เหมือนกับหมอบอกว่า โรคของคุณนั้นสามารถรักษาหายได้ คนไข้ก็จะมีกำลังใจ คนไข้ก็จะมี ความอดสาเห วิริยะ ที่จะพากเพียรพยายามที่จะทำให้ตัวเองหมดจากโรค เพราะความมีโรคนั้นมันเป็น ทุกข์

เมื่อเราพูดถึงนิพพาน ก็เป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนว่านิพพานนั้นมีอยู่ 2 ประการ นิพพานตัวที่ 1 เรียกว่า **สตูปาภิเสตนิพพาน** แปลว่า การดับกิเลสในใจได้หมดสิ้นแต่ยังมีชีวิต มีลมหายใจอยู่ในโลกนี้ ยกตัวอย่าง พระพุทธเจ้าดับกิเลสในใจได้ที่ใต้ต้นศรีมหาโพธิ์เมื่อพระชนมายุ 35 พรรษา จากนั้น ก็ทรงเทศนาสั่งสอนประชาชนโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ จนกระทั่งพระชนมายุได้ 80 พรรษา พระองค์ก็ดับขันธปรินิพพาน เรียกว่า **อนุปาภิเสตนิพพาน** คือหมดลมหายใจของพระอรหันต์

สิ่งที่ท่านทั้งหลายจะต้องจดจำไว้อีกหนึ่งก็คือว่า มนุษย์นั้นมีความทุกข์อยู่ 2 ประการ คือ ความทุกข์กายและความทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทั้ง 2 นี้เปรียบเสมือนกับลูกศรที่อาบยาพิษ ยิงมาเสียบที่ กายเรียกว่า ความทุกข์ทางกาย ยิงมาเสียบที่จิตเรียกว่า ความทุกข์ทางจิต ทุกข์ทั้ง 2 ประการนี้ เมื่อได้ บรรลุเป็นอรหันต์ก็จะสามารถดับทุกข์ทางใจได้ ถอนลูกศรที่เสียบมาที่จิตได้

**อุปาทิเสสนิพพาน** ดับกิเลสแต่ยังมีชีวิตอยู่นั้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **กิเลสนิพพาน** แปลว่า ดับกิเลสในใจได้ เมื่อดับกิเลสในใจได้ ความทุกข์ทางใจเราก็ไม่มี ความเศร้าโศก ความร่ำไรรำพัน ความกังวลใจต่าง ๆ มันก็หมดไป

แต่สิ่งที่พระอรหันต์ทั้งหลายยังมีเหมือนกับปุถุชนทั่วไป ก็คือยังมีความทุกข์ทางกายเหมือนกัน พระอรหันต์ ยังหนาว หิว กระหาย ปวดอุจจาระ ปัสสาวะ ยังมีความทุกข์ทางกายเหมือนกับปุถุชนทุกประการ จนกระทั่งเมื่อพระอรหันต์เหล่านั้นสิ้นลมหายใจตายเมื่อใดก็ตาม วันนั้นแหละที่เขาเรียกว่า **อนุุปาทิเสสนิพพาน** เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **ขันธนิพพาน** ในเวลานั้นพระอรหันต์ทั้งหลายก็ไม่ต้องแบกทุกข์ทางกายอีกต่อไป

ปัญหาที่ท่านทั้งหลายชอบสงสัยและถามกันก็คือ ถ้านิพพานไปแล้วยังมีภพภูมิอีกไหม นิพพานไปแล้วยังมีสถานที่เป็นที่อยู่ของพระพุทธเจ้าและอรหันต์อยู่ไหม สำหรับพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทของเราจะไม่พูดเลย จะไม่ยืนยันในเรื่องภพภูมิหลังจากตายไปแล้ว เพราะถ้าเราใช้คำว่ายังมีแดนหรือมีภูมิอันเป็นที่ไปเกิดของพระอรหันต์ทั้งหลาย มันก็ไม่ถูกสภาวะธรรม เพราะว่าถ้ามีภพภูมิมันก็ต้องมีการไปเกิด เมื่อมีการไปเกิดมันก็ต้องมีแก่ มีเจ็บ แล้วก็ตาย เพราะฉะนั้นเขาจึงไม่ยืนยันสถานที่ ๆ ไปเกิด แต่ใช้สภาวะว่าเมื่อดับไปแล้วก็คือดับไป เหมือนกับเทียนที่ดับไปแล้วก็หมดไป

แต่ถ้าเป็นพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน ซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากศาสนาพราหมณ์หรือศาสนาฮินดู ก็จะพยายามยืนยันในเรื่องภพภูมิต่าง ๆ บอกว่า เมื่อพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลายนิพพานไปแล้วก็จะไปรวมตัวกันอยู่ในดินแดนแห่งหนึ่งที่เรียกว่า พุทธเกษตร และดินแดนแห่งนี้ก็จะเป็นที่อยู่ของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย และท่านเหล่านี้ก็จะเป็นผู้ที่มีความสุขชั่วฉับ นิรันดร์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป อันนี้คือข้อแตกต่างระหว่างนิพพานของพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายานกับนิพพานของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

สรุปก็คือว่า ในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทนั้น จะไม่สนใจนิพพานหลังจากตายไปแล้วว่ามันจะเป็นอย่างไร มันจะมีสถานที่หรือไม่มีไม่ใช่ประเด็นสำคัญ แต่ประเด็นสำคัญก็คือว่าการนิพพานในชีวิตนี้ เน้นนิพพานที่มีอยู่ในโลกนี้ ทำอย่างไรเราจะพากเพียรพยายามจนกระทั่งกิเลสของเราเบาบางลงไป จนกระทั่งกิเลสของเรามันเสื่อมสูญหมดไปจากจิตใจ ถ้าเราทำได้ก็เท่ากับเราได้พบนิพพานในโลกนี้แล้ว

เมื่อเราได้นิพพานในโลกนี้แล้ว หลังจากเราตายไปมันจะมีหรือไม่มี มันก็ไม่ใช่ประเด็นสำคัญ สิ่งสำคัญก็คือเราเป็นสุข เราเป็นสุขทางใจอยู่ในโลกนี้แล้ว ส่วนความทุกข์ทางกายนั้นเราก็มองมันด้วยความรู้สึกที่ปล่อยวาง มันจะแก่ก็เรื่องของมัน มันจะเจ็บก็เรื่องของมัน หรือมันจะตายก็ไม่เห็นจะแปลกอะไร เราตายได้วันไหน วันนั้นเป็นวันที่เราสบายใจที่สุด เพราะเราไม่ต้องมาแบกขันธ์ 5 คือร่างกายอันเต็มไปด้วยทุกข์และโทษนานาประการ นี่คือเหตุผลที่ว่าทำไมพระอรหันต์ทั้งหลายท่านจึงไม่กลัวตาย เพราะความตายมันไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวสำหรับท่าน

ในขณะที่เดียวกัน ความตายในทัศนะของพระอรหันต์ผู้รู้สึกรู้จักจะมีคุณค่าด้วยซ้ำไป เพราะว่าความตายนั้นมาช่วยปลดปล่อยความทุกข์ทางกายให้แก่ท่าน ส่วนความทุกข์ทางใจ ท่านยังมีได้ตั้งแต่ท่านได้บรรลุความเป็นอรหันต์ เพราะทำให้ท่านได้หมดความทุกข์ทางใจแล้ว เพราะฉะนั้นเรื่องของ นิโรธ : น้ำทิพย์ชโลมใจ ก็คือสิ่งที่จะมาปลดปล่อยประโลมใจให้ท่านทั้งหลายรู้สึกว่าเป็นปัญหาทุกปัญหานั้นมีทางแก้ เคยย้ำให้ท่านทั้งหลายฟังอยู่เป็นประจำว่า

โลกนี้เรามีไว้ให้เหยียบ เขาไม่ได้มีไว้ให้แบก ปัญหาเรามีไว้ให้แก้ เขาไม่ได้มีไว้ให้ก่อกวน เพราะฉะนั้น ศิลปะความงดงามของชีวิต มันอยู่ที่ว่าเมื่อเราพบกับปัญหาแล้ว เราจะแก้ปัญหานั้นให้สำเร็จลงได้อย่างไร แล้วขอให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า ปัญหาทุกปัญหานั้นมีทางออกทั้งนั้น สำหรับในการบรรยายเรื่องนิโรธหรือนิพพานน้ำทิพย์ชโลมใจนั้น จุดประสงค์สำคัญก็คือ ต้องการให้ท่านทั้งหลายเข้าใจว่า นิพพานนั้นมี 2 ประการคือ นิพพานที่หมายถึงการดับกิเลสในใจแต่ยังมีลมหายใจ มีชีวิตอยู่ และใช้ชีวิตที่เหลืออยู่นั้นเป็นชีวิตเพื่อมวลชน สร้างความสุข สร้างความเข้าใจ ซึ่งทางแห่งความสงบสุขให้แก่มนุษย์ปุถุชนทั้งหลายที่เขายังทุกข์ทรมานอยู่

เมื่อใดก็ตามที่ได้นิพพานประเภทแรก ความทุกข์ทางใจหมด เมื่อใดก็ตามที่หมดลมหายใจ เมื่อนั้นก็หมดความทุกข์ทางกาย นี่คือการสำคัญที่บรรยายในวันนี้ สำหรับการบรรยายในวันนี้ก็พอสมควรแก่เวลา จากนั้นเราก็คงจะไปสู่อริยสังข์ข้อสุดท้ายในวันต่อไป ในหัวข้อเรื่องว่า มรรค : หนทางแผ้วถางไกลเพียงก้าวไปก็ถึงลง เราจะมาดูว่ามรรคนั้นมีกลยุทธ์กรรมวิธีอย่างไรในการขจัดทำลายกิเลส แต่เวลาในวันนี้พอสมควรแก่เวลาแล้ว ขอให้หนักปฏิบัติทุกท่านตั้งสติคือตัวรู้ไว้ที่ดวงตาทั้งสองข้าง ลืมตาขึ้นช้า ๆ ออกจากสมาธิ ฯ

### กองบรรณาธิการ

เบญจมาศ กาญจนวิโรจน์ สาโรจน์ ศิริสันสนียกุล วิรัตน์ วาณิชศรีรัตนานา สาวิตรี จันทรานุกรักษ์  
ธงชัย สุวรรณสิขณัน อนันต์ ผลเพิ่ม

ถอดเทปโดย ศศิพิมพ์ ครง

ตรวจทานและแก้ไขโดย อาจารย์ชัชวาลย์ ชิงชัย

### คณะทำงาน

สุรีย์พร แสงหิรัญ สิริวัฒนา จิตตรีพล ลัดดา วังศิลาบัตร ฉวีวรรณ รัตนเรืองศรี  
และชมรมพุทธศาสตร์ มก.

### คณะที่ปรึกษา

สุพจน์ ทองนพคุณ สุเชาว์น พลอยขุม เสริมสุข ลีवलม พรรณวิภา เอื้อสุนทรวัฒนา อรอนงค์ นัยวิกุล  
สุวัฒน์ เกียรติเสวี เจริญศักดิ์ โรจนฤทธิ์พิเชษฐ์