

## ความเชื่อและวิถีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน

### ความเชื่อเรื่องนิพพาน

จากการศึกษาวรรณกรรมชุดธรรมโฆษณ์ของพุทธทาสภิกขุ พบจะประมวลความเชื่อเรื่องนิพพานได้เป็น 3 ประเด็น คือ

#### 1. ความเชื่อเรื่องนิพพานของชาวบ้าน สรุปลงได้ดังนี้

1.1 นิพพานเป็นเรื่องของชาติหน้า ถึงได้หลังจากตายแล้ว ต้องสร้างสมบารมีมากมายจึงจะบรรลุได้ นิพพานเป็นเรื่องยาก ท่างไกล เหลือวิสัยสามัญมนุษย์และไม่เกี่ยวกับฆราวาส

มีคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุหลายแห่งที่แสดงว่า ชาวบ้านเชื่อนิพพานในลักษณะนี้ เช่น

"อาจารย์ตามศาลาวัดสอนกันแต่เรื่องตายแล้วจึงนิพพานทั้งนั้น"<sup>1</sup>

"เขารู้หรือถือกันอยู่ว่าต้องสร้างบารมีตายเกิด ๆ เรื่อย ๆ ไปเป็นแสนชาติจึงจะถึงนิพพาน"<sup>2</sup>

"บางคนพูดว่าคนที่มีอุปนิสัยขนาดที่จะบรรลุนิพพานนั้นมีน้อยเกินไป เราไม่อยู่ในพวกนั้น... นิพพานเป็นของสุตวิสัยของพวกเขาสามัญ"<sup>3</sup>

"คนบางพวกเขาสอนว่า เรื่องนิพพานนี้ไม่เกี่ยวกับฆราวาสอย่าไปสนใจเรื่องนิพพาน แล้วเรื่องนิพพานนี่ก็เป็นข้าศึกแก่ความเจริญของฆราวาส"<sup>4</sup>

<sup>1</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม 2. 2519. หน้า 220.

<sup>2</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายต่อทางสั้น. 2525. หน้า 127-129.

<sup>3</sup>พุทธทาสภิกขุ. สันตศีลัตถัพพธรรม. 2516. หน้า 49-50.

<sup>4</sup>แหล่งเดิม.

## 1.2 นิพพานเป็นเมืองแก้วสมบูรณ์ด้วยความสุขตามที่ปรารถนา

มีคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุหลายแห่งที่แสดงว่าชาวบ้านเชื่อและปรารถนานิพพานในลักษณะนี้เช่น

...ทายกทายิกา ยกมือท่วมหัว ปรารถนานิพพาน... แต่นิพพานของเขามีความหมาย เป็นนครแห่งหนึ่ง ซึ่งสมบูรณ์ไปด้วยความสุขตามที่ปรารถนา มันก็ไม่พ้นไปจากกามารมณ์... ทายกทายิกา ส่วนใหญ่ถูกกระทำให้เข้าใจผิดว่า นิพพาน คือ เมืองแก้ว ล้วนแล้วไปด้วยความสุขตามปรารถนา แล้วก็ฝันหวานเหมือนกับเรื่อง พระศรีอารีย์ เหมือนกับแดนสุขาวดี อะไรทำนองนั้น...<sup>1</sup>

...พุทธบริษัทส่วนมากด้วยเข้าไป เข้าใจนิพพานว่า เป็นสิ่งที่ให้ความสนุกสนาน เอรีตอรร้อยทางเนื้อหนัง ตามความหมายของสวรรค์ หรือกามารมณ์อย่างสูงสุด เข้าใจนิพพานไปเสียอย่างนี้ ก็มีอยู่เป็นอันมาก ทำบุญอะไร ก็ตั้งใจเพื่อให้ได้ นิพพาน แล้วคิดว่านิพพานเป็นอย่างนั้น...<sup>2</sup>

## 1.3 นิพพานเป็นเรื่องล้าสมัย ไม่น่าสนใจ ไร้ประโยชน์ ไม่ควรนำมาสอน

ชาวบ้าน โดยเฉพาะในสมัยนี้ เชื่อว่านิพพานเป็นเรื่องครีคระล้าสมัย จืดชืด ไม่น่าสนใจไร้ประโยชน์ ถ่วงความเจริญ ไม่ควรนำมาสอน ความเชื่อดังกล่าวปรากฏในคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุหลายตอน เช่น

"บางคนกลับเห็นว่าเรื่องนิพพานนี้เป็นเรื่องครีคระพ้นสมัยแล้ว ไม่อาจจะ เป็นประโยชน์อะไร"<sup>3</sup>

"นิพพานจืดชืด ไม่มีรสชาติอะไร นิพพานนี้ว่างเปล่าสูญเปล่า"<sup>4</sup>

<sup>1</sup> พุทธทาสภิกขุ. บรมธรรมภาคต้น. 2518. หน้า 50-51.

<sup>2</sup> พุทธทาสภิกขุ. สันทัสเสตัพพธรรม. 2516. หน้า 40.

<sup>3</sup> แหล่งเดิม. หน้า 41-42.

<sup>4</sup> พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายต่อทางสันข. 2525. หน้า 127-129.

...ในที่บางแห่งถือว่าคำสอนเรื่องอนัตตานี้ทำลายโลก คำสอนเรื่องสันโดษก็คือเรื่องนิพพานก็คือ เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ มีชาวพุทธชั้นหัวหน้าหน่วยสังคมเห็นว่าเรื่องนิพพานเป็นเรื่องที่น่ารังเกียจ เขาเองไม่ชอบ เพราะมันไม่มีรสชาติอะไร แล้วยังพาลกล่าวหาว่าเรื่องนิพพานนี้ เป็นเรื่องถ่วงความเจริญของประเทศชาติ ถ้าพลเมือง ไปสนใจนิพพานกันเสียหมดแล้ว ประเทศชาติจะล่มจม...<sup>1</sup>

## 2. ความเชื่อเรื่องนิพพานของพุทธศาสนิกชน สรุปรูปเป็นประเด็น ได้ดังนี้

2.1 นิพพานไม่เกี่ยวกับความตาย บรรลุได้ในชาตินี้ชีวิตนี้ มีอยู่ในชีวิตประจำวัน สัมพันธ์กับทุกชีวิตอยู่ในวิสัยที่ทุกคนจะ ได้พบ

ความเชื่อนิพพานดังกล่าว จะเห็นได้จากคำอธิบายของพุทธศาสนิกชนหลายตอน เช่น

...นิพพานไม่เกี่ยวกับความตาย...นิพพานแปลว่า "เย็น" มีบาลีว่า "ปรีณิพพุโต โสภควา ปรีณิพพานาย ธมฺมํ เทเสติ-พระผู้มีพระภาค ปรีณิพพานแล้ว ย่อมทรงแสดงธรรมเพื่อปรีณิพพาน" ตายแล้วแสดงธรรมได้หรือ ? พระพุทธเจ้าปรีณิพพานแล้วก็แสดงธรรมเพื่อปรีณิพพาน ตายแล้วแสดงธรรมได้หรือ ? ก็ (ปรีณิพพาน) ดับเย็นสนิทแล้ว แล้วทรงแสดงธรรมเรื่องความดับเย็นสนิท...<sup>2</sup>

...เรียนกันมาผิด ๆ ว่า นิพพาน แปลว่าตาย เป็นคำพูดที่ผิด ...นิพพานของพระพุทธเจ้าไม่เกี่ยวกับความตาย นิพพานหมายถึงความเย็น... เมื่อความร้อนดับไปมีความเย็น ก็เรียกว่านิพพาน ...นิพพานไม่เกี่ยวกับความตายทุกความหมาย ไม่ว่าจะนิพพานในความหมายใด...<sup>3</sup>

<sup>1</sup> พุทธศาสนิกชน. ฟ้าสาบระหว่าง 50 ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน 1. 2529. หน้า 125.

<sup>2</sup> พุทธศาสนิกชน. สันติภาพของโลก. 2531. หน้า 363-364.

<sup>3</sup> แหล่งเดิม.

...มีกล่าวไว้ชัดว่า ความสิ้นราคา โทสะ โมหะ นี้เป็น สนฺทิฏฺฐิกัม เป็น อกาลิกัม เป็นเอหิปัสสิกัม เป็น โอปนยิกัม เป็น ปจฺจตฺต เวทิตฺต วิญญูติ นี้ ล้วนแต่มีลักษณะ ส่อว่ารู้สึกได้ในชาตินี้ ด้วยใจของตนเองนี้ และถึงกับกล้าทำเรียกผู้อื่นให้มาดู ฉะนั้นจึงมีความหมายว่ามีชีวิตอยู่ แล้วก็สามารถบรรลุนิพพานในลักษณะใดลักษณะ หนึ่ง เช่น ตถกนิพพาน-นิพพานชั่วคราว หรือขิมลอง แล้วก็นิพพานโดยสมบูรณ์ คือ สันนิเลส... เมื่อร่างกายแตกหักทำลายตายไปแล้ว ไม่มีประโยชน์อะไรที่จะ เป็นนิพพานขึ้นมา ไม่มีประโยชน์แก่ผู้ใด พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัส ไม่ได้สอน ไม่ได้ แนะนำในเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ใด...<sup>1</sup>

...ที่จริงนิพพานมิได้อยู่สุดกู่ (แต่) อยู่ที่นี้และเดี๋ยวนี้ อาจจะหาพบได้ทุกคราว ที่มีความทุกข์เกิดขึ้น ดับทุกข์นั้นลงไปเสียได้เท่าใด ก็เป็นนิพพานเท่านั้น ฉะนั้น นิพพานก็อยู่ตรงที่ความดับทุกข์ จะเรียกให้กว้างก็เรียกว่า อยู่ในวิญญูสงสาร นั้นเอง มีวิญญูสงสาร มีความทุกข์เมื่อไร คนที่ฉลาดก็จะหาพบนิพพานได้ที่นั่น คือ ความดับทุกข์นั้นเสีย วิญญูสงสารหรือความทุกข์นั้นก็อยู่ในคนนี่เอง ในคนคนหนึ่งซึ่ง มีร่างกายยาวประมาณวาหนึ่งนั้น มันมีความทุกข์แล้วก็ดับทุกข์ได้ที่ความทุกข์ มันก็อยู่ในคนด้วยกัน มันสำเร็จด้วยการปฏิบัติของคนคนนั้น

ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า "ความทุกข์ก็ดี เหตุให้เกิดความทุกข์ก็ดี ความดับสนิทแห่งความทุกข์ก็ดี ทางให้ถึงความดับสนิทแห่งความทุกข์ก็ดี ตถาคตบัญญัติไว้ในกายที่ยาวประมาณวาหนึ่งนี้ ซึ่งมีทั้งสัญญาและใจ" หมายความว่ากายที่ยังเป็น ๆ ไม่ใช่กายที่ตายแล้ว ในกายตายแล้ว มันไม่มีอะไรอย่างนี้ได้ ในกายที่ยังเป็น ๆ มีสัญญาและใจนี้ มีทั้งความทุกข์ทั้งเหตุให้เกิดทุกข์ ทั้งความดับทุกข์ และทางให้ถึงความดับทุกข์ ... ฉะนั้นขอให้มีความรู้อันถูกต้องเสียใหม่ ว่านิพพานนี้หาพบได้ใน

<sup>1</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม 2. 2519. หน้า

ภายใน เมื่อมีความทุกข์ มีความทุกข์เมื่อไร ก็ทำให้มันดับลงไป ก็จะเป็นนิพพาน  
เมื่อนั้นเท่านั้น ตามสมควรแก่เรื่องนั้น ๆ ไม่ต้องรอดตายแล้วอีกก็กับปีก็กลับ...<sup>1</sup>

2.2 นิพพานไม่เป็นสวรรค์ หรือเมืองแก้วที่สมบูรณ์ ด้วยความสุขตามที่  
ปรารถนา แต่นิพพาน คือ ความดับเย็นของกิเลส ของอายตนะ ของตัวกู-ของกู ของกรรม  
ของวิภวสังสาร นิพพานเป็นอมตะมีอยู่ในวัฏจักร ปรากฏได้ทุกขณะเมื่อดับวิภวสังสาร

มีคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุเองหลายแห่งที่ยืนยัน ความเชื่อนิพพาน  
ในลักษณะนี้ เช่น

"นิพพานจริง ๆ นั้น คือ ความสงบเย็นแห่งกิเลส"<sup>2</sup>

"พระพุทธเจ้าท่านชี้ระบุว่า นิพพาน คือ ความเย็นของอายตนะ มีได้  
เท่าไรก็เท่านั้น มีได้ตลอดกาลก็เป็นนิพพานแท้ และสมบูรณ์"<sup>3</sup>

"ถ้าตัวกู-ของกู ไม่เกิดตั้งนี้ เรียกว่าตัวกู-ของกูนั้นแหละ มันยังดับ  
อยู่ไม่เกิดขึ้นมา ถ้าเมื่อสามารถทำให้ดับเด็ดขาดไม่เหลือเกิดได้อีกต่อไปแล้วนั้นแหละ เรียก  
ว่าดับไม่เหลือ และนั่นแหละเรียกว่า นิพพาน"<sup>4</sup>

"อมตนคร นิพพานนคร อะไรรก็ตามมันเป็นชื่อ แห่งความสิ้นกรรม"<sup>5</sup>

"เมื่อใดไม่เป็นวิภวสังสารเมื่อนั้นก็เป็นนิพพาน"<sup>6</sup>

"สังสารวัฏฏ์เป็นความร้อน นิพพานเป็นความเย็น เมื่อไรมันร้อนเมื่อ  
นั้นเป็นวิภวสังสาร เมื่อไรมันเย็น เมื่อนั้นเป็นนิพพาน"<sup>7</sup>

<sup>1</sup> พุทธทาสภิกขุ. ใครคือใคร. 2526. หน้า 312-313.

<sup>2</sup> พุทธทาสภิกขุ. บรมธรรมภาคต้น. 2518. หน้า 51.

<sup>3</sup> พุทธทาสภิกขุ. ขราวาสธรรม. 2518. หน้า 456.

<sup>4</sup> พุทธทาสภิกขุ. สารททาลิกเทศนา เล่ม 1. 2520. หน้า 202.

<sup>5</sup> พุทธทาสภิกขุ. โอสาเรตัพพธรรม. 2517. หน้า 292.

<sup>6</sup> พุทธทาสภิกขุ. ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม 2. 2529. หน้า 165.

<sup>7</sup> แหล่งเดิม. หน้า 143.

"เมื่อใดจิตว่างจากตัวกู นิพพานก็มีอยู่ ณ จิตนั้น พอตัวกูเกิดเมื่อไรที่  
ไหนกัน สังสารวัฏฏ์ก็พลันเกิดขึ้นแทน"<sup>1</sup>

"กิเลสไม่ปรากฏที่ไหนมันเป็นนิพพานที่นั่น ... กิเลสไม่ปรากฏที่ไหน  
นิพพานปรากฏที่นั่น สังสารวัฏฏ์ไม่ปรากฏที่ไหน นิพพานก็ปรากฏที่นั่น"<sup>2</sup>

2.3 นิพพานเป็นเรื่องที่สับสนมี น่าสนใจมีประโยชน์หลายด้านควรนำมาสอน  
มีคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุหลายแห่งที่แสดงว่า นิพพานเป็นเรื่องที่  
ทันสมัยมีประโยชน์แม้ทางเศรษฐกิจการเมืองการปกครอง เป็นสิ่งที่แม้จะลำบากก็ต้องนำมา  
สอน เช่น

...บางคนเขาว่า อย่าเอานิพพานมาสอน มันไม่มีประโยชน์แก่ประเทศชาติ ไม่มี  
ประโยชน์ทางเศรษฐกิจทางการเมือง นี่โง่โกลหลายอ้อม เขาไม่รู้ว่าการที่มี  
ปัญหาทางเศรษฐกิจ การเมือง นักเศรษฐกิจโง่ นักการเมืองโง่ ก็เพราะ  
พลเมืองไม่รู้จัก เรื่องของนิพพานเสียเลย ถ้าพลเมืองรู้จักดับกิเลส ดับร้อน มี  
นิพพานสักนิดหนึ่ง ก็จะไม่เกิดปัญหาเหล่านี้...<sup>3</sup>

...เดี๋ยวนี้คนเป็นทาสของกิเลส ประชาชนเป็นทาสของกิเลสมากเกินไป เพราะ  
ไม่รู้จักเรื่องนิพพานเสียเลย ถ้าเขาารู้เรื่องนิพพานบ้าง เขาก็ป้องกันได้ เขาไม่มี  
กิเลสมากเกินไป เขาก็ไม่สร้างปัญหาทางเศรษฐกิจ ทางการเมือง ทาง  
การปกครองขึ้นในบ้านเมือง...<sup>4</sup>

<sup>1</sup> พุทธทาสภิกขุ. หัวข้อธรรมในคำกลอนและบทประพันธ์ ของ "สิริวิลาส".  
2529. หน้า 40.

<sup>2</sup> พุทธทาสภิกขุ. สันตสเสตัพพธรรม. 2516. หน้า 66.

<sup>3</sup> พุทธทาสภิกขุ. ฟ้าสว่างระหว่ง 50 ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน 2. 2529.  
หน้า 96.

<sup>4</sup> แหล่งเดิม. หน้า 97.

...มันเป็นการลำบากอยู่มากที่จะโฆษณาให้คนสนใจนิพนธ์ หรืออยากได้นิพนธ์ เราพยายามกันมาก ตั้ง 40 กว่าปี ดุยงไม่ได้ผลในชั้นนี้ คือไม่ประสบผลสำเร็จ ในการโฆษณาให้คนรู้จัก และอยากได้นิพนธ์ แต่ก็ยังต้องทำต่อไป มันไม่มีอะไร ที่จะดีกว่านี้...<sup>1</sup>

"คำเทศน์หรือปาฐกถาต่าง ๆ นี้ ตอนหลัง ๆ เรื่องหนึ่ง ๆ จะเป็น คำอธิบายสัจธรรมตามแง่ใดแง่หนึ่ง มุมใดมุมหนึ่งอยู่เสมอ"<sup>2</sup>

3. หลักฐานที่มาของความเชื่อเรื่องนิพนธ์  
ความเชื่อเรื่องนิพนธ์ทั้ง 3 ประเด็น ของพระพุทธานุสวาทนั้นสอดคล้องกับ พระพุทธานุสวาทที่กล่าวถึงนิพนธ์ ซึ่งปรากฏหลายแห่ง เช่น

...มีพระพุทธานุสวาท ตรัสแก่พราหมณ์ชานูสโลณี ว่าความสิ้นไปแห่ง ราคะ โทสะ โมหะ นั้น เป็น สันตุฎฐิโก เป็น อกาลิกิ เป็น เอหิปัสสิโก เป็น โอปนยิกิ เป็น ปัจจัตตติ เวทิตนุโพ วิญญู ติ เหล่านี้ล้วนแสดงว่า คนเป็น ๆ รู้ลึกได้ รู้รสได้ ไม่ จำกัดเวลา แล้วเรียกเพื่อนมาดูได้ นี่แสดงชัดว่าไม่ได้ตาย...<sup>3</sup>

"เรา (ตถาคต) บัญญัติจตุราริยสังข์ สำหรับสัตว์ที่มีความรู้ลึกอยู่"<sup>4</sup>

ในมงคลสูตรทรงตรัสไว้ตอนหนึ่ง ว่า

...ฌฏฺฐสฺสสึ โลกธมฺเมหิ จิตฺติ ผลฺลสฺ น กมฺปติ อโลกํ วิรชฺชํ เขมํ เอตมฺ มํคฺลมฺตฺตมํ

<sup>1</sup> พุทธศาสนิกชน. การกลับมาแห่งศีลธรรม. 2521. หน้า 559.

<sup>2</sup> พุทธศาสนิกชน. ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม 1. 2518. หน้า 432.

<sup>3</sup> พุทธศาสนิกชน. ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม 2. 2519. หน้า 221.

<sup>4</sup> พุทธศาสนิกชน. ไกวัลยธรรม. 2523. หน้า 161.

จิตของผู้ใดที่ถูกโลกธรรมครอบงำแล้ว เป็นจิตที่ ไม่หวั่นไหว ไม่ไสย ไม่ประกอบด้วยคุณวิเศษ เป็นจิตเกษม ภาวะอย่างนั้นเรียกว่า เป็นมงคลอันสูงสุด ข้อนี้เอง แสดงว่านิพพานนั้น เป็นของที่บรรลุนั้นได้ในชาตินี้ ปัจจุบันนี้ ทันตาเห็น...<sup>1</sup>

มีพระพุทธรูปอีกแห่งหนึ่งตรัสว่า ในอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคตก็ตาม จะมีกัลป์ที่บุตรออกบวชรู้วิธีสังขารประเสริญตามความเป็นจริง (บรรลุนิพพาน)

...ภิกษุทั้งหลายในกาลที่ยาวฝ่ายอดีต กุลบุตรออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือน จะได้รับรู้พร้อมตามเป็นจริง ซึ่งความจริงอันประเสริญ 4 อย่างนี้ ในกาลที่ยาวฝ่ายอนาคต กุลบุตรออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือน รู้พร้อมตามความเป็นจริง กุลบุตรนั้นก็รับรู้ซึ่งความจริงอันประเสริญ 4 อย่างนี้ แม้ในกาลปัจจุบันนี้ กุลบุตรจะออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือน ก็ย่อมรู้พร้อมตามเป็นจริง ซึ่งวิธีสังขารประเสริญ 4 อย่างนี้...<sup>2</sup>

ในคัมภีร์ชุตถกนิกาย มีพระพุทธรูปตรัสว่า มนุษย์ทุกคนสามารถบรรลุนิพพานได้ว่า

...ชุตติยา พุราหมณา เวสุสสา สุกุทา จณฑาลปุกกุสะ สหฺเพเว โสโรตา ทนฺตา สหฺเพเว ปรีนินฺพุตา”

แปลเป็นใจความว่า คนเหล่าใดจะเป็นวรรณะกษัตริย์ก็ดีจะเป็นวรรณะพราหมณ์ก็ดีจะเป็นวรรณะไวศยะ คือคนธรรมดาสามัญก็ดี แม้จะเป็นวรรณะศูทร คือคนต่ำช้าหรือจะเป็นจณฑาล หรือจะเป็นปุกกุสะ คือ คนไฟว์สกถที่สุดก็ดี คนทั้งปวงเหล่านั้น เมื่อได้ฟังด้วยดีแล้วเมื่อได้ปฏิบัติตน ทรมานตนดีแล้ว ทุกคนก็บรรลุนิพพานได้...<sup>3</sup>

<sup>1</sup> พุทธศาสนิกฯ. ตุลาการิกธรรม เล่ม 1. 2517. หน้า 557-558.

<sup>2</sup> พุทธศาสนิกฯ. ไควลยธรรม. 2523. หน้า 185.

<sup>3</sup> พุทธศาสนิกฯ. มาฆบูชาเทศนา เล่ม 1. 2524. หน้า 65.



จากหลักฐานที่ปรากฏนี้ล้วนยืนยันว่า นิพพานเป็นสิ่งที่ไม่เกี่ยวกับความตาย สามารถบรรลุได้ในชาตินี้ ไม่จำกัดเวลาและทุกคนที่ปฏิบัติตนดีแล้ว สามารถบรรลุได้

### วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน

หลักพระพุทธศาสนาวางหลักการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานไว้เป็นระบบ คือ ปฏิบัติตามอริยมรรค มีองค์ 8 ซึ่งประกอบด้วย สัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบ สัมมาสังกัปปะ มีความดำริใฝ่เนืองชอบ สัมมาวาจา-พูดจาชอบ สัมมากัมมันตะ-มีการกระทำการงานชอบ สัมมาอาชีวะ-เลี้ยงชีวิตชอบ สัมมาวายามะ-มีความเพียรชอบ สัมมาสติ-ระลึกในใจชอบ สัมมาสมาธิ-ตั้งจิตมั่นชอบ อริยมรรคมีองค์ 8 นี้ สรุปลงเป็นไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา อธิปัญญาสิกขา เรียกสั้น ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติตามอริยมรรค มีองค์ 8 หรือการปฏิบัติตามไตรสิกขา จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน พุทธาสภิกขุอธิบายว่า

...มีขณิมาปฏิบัติ แปลว่าหนทางปฏิบัติที่เดินไปสายกลาง ประกอบด้วย องค์ 8 ประการ มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ดังกล่าวนั้น นี้แหละคือสิ่งที่ตัดขาด ได้ตรัสรู้เฉพาะ และเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดดวงตา เกิดญาณและเป็นสิ่งที่เป็นไป เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อรู้พร้อม เพื่อนิพพาน ดังนี้...<sup>1</sup>

จากการศึกษาวรรณกรรมชุดธรรมโมฆะของพุทธาสภิกขุ พบวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน ซึ่งสอดคล้องกับหลักอริยมรรคมีองค์ 8 ประการ หรือหลักไตรสิกขานี้ แต่มีวิธีปฏิบัติที่ยกเยื้องออกไป ง่ายแก่การเข้าใจและปฏิบัติ สำหรับคนที่ไม่ชินกับปริยัติหรือคัมภีร์พระไตรปิฎก อาจเรียกว่าเป็นวิธีลัด ซึ่งอาจประมวลได้เป็น 3 วิธี คือ

<sup>1</sup> พุทธาสภิกขุ. อาสาฬหบูชาเทศนา. 2524. หน้า 225.

## 1. การควบคุมอายตนะ (หรือการควบคุมผัสสะ)

การควบคุมอายตนะ<sup>1</sup> คือการควบคุมอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้เป็นปกติ เมื่อกระทบสัมผัสกับอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ<sup>2</sup> และธรรมารมณ์<sup>3</sup> อย่าให้เกิดอวิชชาปรุงแต่งจนเกิดความทุกข์ หรืออย่าให้เป็นผัสสะ (การกระทบ) ที่ประกอบด้วยอวิชชา (อวิชชาสัมผัส) แต่ให้เป็นผัสสะที่ประกอบด้วยวิชา (วิชาสัมผัส) อายตนะก็จะเย็นเป็นนิพพาน

มีคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุหลายแห่งว่า การควบคุมอายตนะ หรือการควบคุมผัสสะได้ คือ นิพพาน

"ถ้าเราควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถูกวิธีแล้ว นิพพานจะปรากฏอยู่กับใจของเราเสมอไป พอเราทำผิดในเรื่องการควบคุม ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เท่านั้น นิพพานก็จะสูญหายไป แต่จะมีนรกหรือวัฏฏสงสารขึ้นมาแทน ตลอดเวลาที่เป็นอย่างนั้น"<sup>4</sup>

...อย่าทำผิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็มีสวรรค์อยู่ที่นั่น ถ้าทำเห็นอนันต์ขึ้นไปอีก ไม่ผิดไม่ถูกแล้วก็เป็นนิพพานอยู่ที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

พูดสั้น ๆ อีกที่ว่า ถ้าทำผิดที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นรกจะอยู่ที่นั่น ถ้าทำถูกที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สวรรค์จะอยู่ที่นั่น ถ้าทำเห็นผิดเห็นถูก ไม่เกี่ยวกับผิดกับถูกที่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นิพพานจะอยู่ที่นั่น นี่พระพุทธเจ้าสอน...<sup>5</sup>

<sup>1</sup>อายตนะ แปลว่า แตนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้ (เมื่ออายตนะทำหน้าที่นิยมใช้ว่า "อินทรีย์") ประกอบด้วย อายตนะภายใน 6 และอายตนะภายนอก 6

<sup>2</sup>โผฏฐัพพะ คือ สัมผัสทางกาย สิ่งที่ถูกต้องกาย

<sup>3</sup>ธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ สิ่งที่ใจนึกคิด

<sup>4</sup>พุทธทาสภิกขุ. อาสาฬหบูชาเทศนา. 2524. หน้า 262.

<sup>5</sup>พุทธทาสภิกขุ. ฟ้าสว่างระหว่าง 50 ปีที่มีสวนโมกข์ ตอน 1. 2529.

"ความทุกข์ที่เกิดที่จิต	เพราะเห็นผิดเมื่อผัสสะ
ความทุกข์จะไม่โผล่	ถ้าไม่โง่เมื่อผัสสะ
ความทุกข์จะเกิดไม่ได้	ถ้าเข้าใจเรื่องผัสสะ" <sup>1</sup>

...ถ้าเมื่อใดเราได้ปฏิบัติตรงตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า เมื่อตาเห็นรูปก็ตี เมื่อหูฟังเสียงก็ตี จมูกได้กลิ่นก็ตี ลิ้นได้รสก็ตี ภายได้สัมผัสทางผิวหนังก็ตี ใจได้ อารมณ์มาคิดนึกรู้สึกก็ตี เราควบคุมให้เป็นเพียงผัสสะ คือ เป็นเพียงกระทบทาง ตา ทางหู ฯลฯ หรือทางใจเฉย ๆ ไม่ให้เป็นเวทนาแล้ว ตัดหากก็ไม่เกิด อุกาทานก็ไม่เกิด ตัวยุก-ของกุกก็ไม่ปรากฏออกมา จิตก็ว่างเป็นนิพพาน คือความไม่มีทุกข์อยู่ตั้งเดิม

เราทั้งหลายจงถือเป็นกิจประจำวัน ในการปฏิบัติธรรมอย่างนี้ อย่าได้ตมึน ตูตมึนตัวเองว่า ไม่สามารถจะบรรลุนิพพานชาตินี้แล้ว อย่าไปสนใจเลยโดยที่ถูกต้อง ที่จริงนั้น พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้อย่างสั้นและลัดที่สุดว่า ท่านทั้งหลายจงอย่าได้ ทำลายนิพพาน ซึ่งปรากฏอยู่เป็นปกตินั้นเสีย ด้วยอำนาจการสร้างตัวยุก หรือของกุก ให้เกิดขึ้นมาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ดังที่กล่าวแล้ว นั้นเอง ควบคุมตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไว้เป็นอย่างดีเท่านั้น อาการของพระนิพพานคือ ความว่างจากความทุกข์นั้น ก็จะปรากฏแก่จิตเป็นจิตว่างจากความทุกข์อยู่เสมอไป นั้นแหละ คือ นิพพานที่เป็นนิรันดร...<sup>2</sup>

<sup>1</sup> พุทธทาสภิกขุ. หัวข้อธรรมในคำกลอน และบทประพันธ์ของ "สิริวิลาส".

2529. หน้า 34.

<sup>2</sup> พุทธทาสภิกขุ. อาสาฬหบูชาเทศนา. 2524. หน้า 262.

... "นิพพาน" คือ ภาวะที่อายตนะเป็นของเย็น "อายตนะ" คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นี้เป็นสื่อหรือทางสำหรับติดต่อกับโลกภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธัมมมารมณอยู่ข้างนอก เรามีอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สำหรับติดต่อกับสิ่งข้างนอกเหล่านั้น นิพพาน คือ ภาวะที่อายตนะนั้นเป็นของเย็น... ถ้าเราปล่อยไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง อายตนะจะเป็นของร้อนตลอดเวลา ...ถ้าปฏิบัติอยู่อย่างถูกต้อง ตามหลักของพระพุทธศาสนา ก็จะมีผลปรากฏ คือ อายตนะกลายเป็นของเย็น... การที่สามารถทำให้เกิดความเย็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ในที่นี้และในเดี๋ยวนี้ ในชาติปัจจุบันนี้ ในกิจการงานทุกอย่างนั้นนี้เรียกว่า นิพพาน...<sup>1</sup>

## 2. การควบคุมกิเลส (หรือการควบคุมจิตไม่ให้เกิดกิเลส)

การควบคุมกิเลส<sup>2</sup> คือ ไม่เปิดโอกาสให้กิเลสเกิดขึ้นในจิตใจ ทำให้จิตว่างจากกิเลส ว่างจากอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ว่างจากอัตตา-อัตตนิยา (ว่างจากตัวกู-ของกู) ว่างจากการปรุงแต่ง ว่างจากสังสารวัฏฏ์ทั้งปวง

ปกติจิตจะประภัสสร คือ ว่าง รุ่งเรือง สงบเย็น เป็นนิพพาน แต่จะเศร้าหมอง เพราะกิเลสจรมา ถ้าเราบังคับกิเลสได้ จิตก็จะว่าง บังคับได้ชั่วขณะจิตก็ว่างชั่วขณะ เป็นนิพพานชั่วคราว ถ้าบังคับได้ตลอด จิตก็ว่างตลอดเป็นนิพพานที่สมบูรณ์ถาวร

<sup>1</sup> พุทธทาสภิกขุ. ขราวาสธรรม. 2510. หน้า 454-455.

<sup>2</sup> พุทธทาสภิกขุ เรียก "การควบคุมกิเลส หรือการควบคุมจิต ไม่ให้เกิดกิเลส" ว่า "การปฏิบัติเพื่อความว่าง" เรียกการเป็นอยู่ชนิดนี้ว่า "การเป็นอยู่ด้วยความว่าง" ซึ่งท่านอธิบายว่า เป็นอย่างเดียวกับ "การเป็นอยู่โดยชอบ" ในพระพุทธภาษิตที่ว่า "สเจ เม ภิกขุ สมมา วิหเรยฺย อสฺสฺสฺส โสโก อรหฺนฺเตหิ - ถ้าภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น นั่งอยู่โดยชอบไซ้ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์"

มีคำอธิบายของพุทธทาสภิกขุหลายแห่งว่า การควบคุมกิเลส การบังคับ  
กิเลสได้ คือ นิพพาน

...เมื่อใดจิตว่างจากกิเลส สิ่งเกิดดูให้ตี ศึกษาดูให้ตีว่า นั่นแหละ คือนิพพาน  
ตัวอย่างนิพพานน้อย ๆ มาให้ดูตัวอย่างในระยะสั้น ๆ แล้วก็พยายามที่จะบังคับ  
กิเลสไม่ให้เกิดขึ้นเรื่อย ๆ เป็นการสร้างบารมี ความว่างจากกิเลส ระยะที่ว่าง  
จากกิเลสก็จะยาวออก ๆ นิพพานของเราก็น่าจะยาวออก ๆ จนกว่าจะสมบูรณ์...<sup>1</sup>  
...เดี๋ยววันหนึ่ง คันหนึ่งของเรา เดี่ยวเป็นสิ่งสารวัณณ์ เดี่ยวเป็นนิพพาน...  
ฉะนั้นนิพพานนั้น ต้องถือว่าชั่วคราว ชั่วขณะ แล้วเปลี่ยนได้ หรือว่ากลับกำเริบ  
เป็นกุปปธรรม คือกลับกำเริบได้ ...นิพพานชั่วคราวชั่วขณะ เป็น "ตังคินิพพาน"  
...เรารักษามันไว้ให้ได้ อย่าให้มันเปลี่ยนแปลง ไปจนมันตายตัว ก็จะเป็นนิพพาน  
จริง"<sup>2</sup>

...รู้จักนิพพานกันไว้ในความหมายว่า เย็นเกาะ แล้วจะไม่ผิดพลาด แล้วก็  
ไม่โง่ หลงว่าต้องรอกันอีกแสนชาติ อสงโษชาติ อย่างที่เขาพูดกัน ต้องสร้าง  
บารมีหมื่นชาติ แสนชาติ อสงโษชาติ จึงจะนิพพาน เราไม่พูดอย่างนั้น

บารมีของเราที่ตรงนี้ ถ้าเราบังคับไม่ให้กิเลสเกิดขึ้นได้ที่หนึ่ง อนุสัยก็ลดลง  
ไปที่หนึ่ง นี้เราสร้างกันที่ ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง เราก็นั่งลง ๆ แล้ว  
เราเย็นได้ที่นี้ เมื่อใดจิตเย็นด้วยความว่างจากกิเลส ก็เรียกว่านิพพาน ที่นั่น  
เมื่อนั้นเท่านั้น สั่นก็ได้ เล็กก็ได้ เอาความเย็นแห่งจิตเป็นนิพพาน ถ้ามันไม่เย็น  
จริงก็ไม่ใช่นิพพานจริง นิพพานชั่วคราว ถ้าเย็นจริงสูงสุด เต็ดขาดก็เป็นนิพพาน  
จริง...<sup>3</sup>

<sup>1</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายต่อทางสนธิ. 2525. หน้า 49-50.

<sup>2</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมปาฏิโมกข์ เล่ม 2. 2529. หน้า 269.

<sup>3</sup>แหล่งเดิม. หน้า 49.

...จิตไม่มีตัวก็เป็นนิพพาน เมื่อจิตมีตัวก็เป็นสังสารวัฏฏ์ ถ้าเราคุมจิตไม่มีตัวถูกไว้เรื่อย ก็เป็นนิพพานเรื่อย กว่าจะเด็ดขาดลงไป

มีพุทธภาษิตว่า ปภัสสร มัท ภิกฺขเว จิตฺตํ-จิตฺตประภัสสร อยุํโดยธรรมชาติ แล้วจะเศร้าหมองเมื่อกิเลสมา ประภัสสรนี้ คือ นิพพานชั่วคราวชั่วคราวตามธรรมชาติ พร้อมทั้งจะเศร้าหมอง เมื่อกิเลสมา แต่ถ้ารักษาความเป็นประภัสสรไว้ได้เด็ดขาด ไม่มีทางที่จะมีกิเลสมา มันก็อย่างเดียวกัน คือ จะนิพพานแท้ หรือนิพพานถาวรขึ้นมาได้...<sup>1</sup>

### 3. การอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร

การอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร เป็นวิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานที่มีสาระอย่างเดียวกับวิธีที่ 1 การควบคุมอายตนะ และวิธีที่ 2 การควบคุมกิเลส นั้นเอง แต่ชื่อต่างออกไป ทำให้น่าสนใจ และดูว่าง่ายต่อการปฏิบัติ

การอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร คือ การควบคุมอายตนะ หรือควบคุมผัสสะ หรือควบคุมจิตไม่ให้เกิดกิเลสขึ้นเอง พุทธทาสภิกขุอธิบายว่า

...ถ้าอยู่หนึ่ง ๆ ก็หมายความว่า ไม่รับเอาอารมณ์เข้ามา หรือว่าอารมณ์มากระทบก็ให้มันตายด้าน เหมือนคลื่นกระทบฝั่ง เมื่อตาเห็นรูปสักว่าเห็น เป็นต้น นี้เรียกว่าไม่รับเข้ามา หรือว่าทำอย่างนั้นไม่ได้ มันเลยไปเป็นเวทนา คือรู้สึกพอใจ หรือไม่พอใจเสียแล้ว ก็ให้หยุดอยู่เพียงแต่นั้น อย่าอยากได้ต่อไปอีก ตามความพอใจหรือตามความไม่พอใจ... ถ้าพอใจหรือไม่พอใจแล้ว ทำอะไรต่อไปยืดยาว... ตัวกู-ของกูจะไผ่ลมา และเป็นความทุกข์...<sup>2</sup>

<sup>1</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมปฎิโมกษ์ เล่ม 2. 2529. หน้า 268.

<sup>2</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม 2. 2519. หน้า 98.

การอยู่หนึ่ง ๆ ไม่ต้องทำอะไร จึงเป็นการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพาน คือ

การดับทุกข์

วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานทั้ง 3 วิธีที่ปรากฏนี้สอดคล้องกับพระพุทธรูปองค์ที่

ตรัสแก่พระพาหิยะว่า

...ดูกรพาหิยะ เมื่อใดเธอได้เห็นรูปสักว่าตาเห็น ได้ฟังเสียงสักว่าหูได้ยิน ได้  
ดมกลิ่น ก็สักแต่ว่าได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ก็สักว่าได้ชิม ได้สัมผัสผิวหนัง ก็สักแต่ว่า  
เป็นการกระทบทางผิวหนัง จะคิดนึกขึ้นมาในใจ ก็สักแต่ว่ารู้สึกตามธรรมชาติขึ้น  
มาในใจ เมื่อเป็นดังนี้แล้ว เมื่อนั้นตัวเธอจักไม่มี เมื่อตัวเธอไม่มี การวิ่งไป  
ทางโน้น หรือวิ่งมาทางนี้ หรือหยุดอยู่ที่ไหนก็ตาม มันก็ไม่มี นั่นแหละ คือที่สิ้นสุด  
ของความทุกข์ นั่นแหละคือ นิพพาน...<sup>1</sup>

<sup>1</sup>พุทธทาสภิกขุ. ธรรมบรรยายระดับมหาวิทยาลัย เล่ม 2. 2519. หน้า 32.