



การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นีวรรณ์ในพระพุทธศาสนา

พระมหาวชิราภกร วชิรญาณเมธี (ฉันทะเมธี)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๘

ISBN 974-399-648-6

การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิเวศน์ในพระพุทธศาสนา

พระมหาวิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขา พุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พุทธศักราช ๒๕๔๘

ISBN 974-399-648-6

**AN ANALYTICAL STUDY OF NIVĀRANA (HINDRANCES)
IN BUDDHISM**

PHRAMAHA WASHIRANGKORN VAJIRAÑĀNAMEDHĪ (JANTAGATE)

**A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS
FOR THE DEGREE OF MASTER OF ARTS
DEPARTMENT OF BUDDHISM AND PHILOSOPHY
GRADUATE SCHOOL
MAHAMAKUT BUDDHIST UNIVERSITY**

2005

ISBN 974-399-648-6

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศในพระพุทธศาสนา
ชื่อนักศึกษา : พระมหาชिरากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ)
สาขา : พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระเทพวิสุทธิกวี (เกษม สลัญญโต)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์นี้ เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....ประธานกรรมการ
(พระครูปลัดสัมพิพัฒน์วิริยาจารย์)

.....อาจารย์ที่ปรึกษา
(พระเทพวิสุทธิกวี)

.....กรรมการ
(พระมหา ดร. กฤษณะ ตรุโณ)

.....กรรมการ
(ดร.สุกิจ ชัยมุสิก)

.....กรรมการ
(ผศ. ลำเนียง ยอดคีรี)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Analytical Study of Nivāraṇa (Hindrances) in Buddhism
Student's Name : Phramaha Washirangkorn Vajirañānamedhī (Jantagate)
Department : Buddhism and Philosophy
Advisor : Phra Tepvisuddhikawee (Kasem Saññato)

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements for the Master's Degree.

P. Sampipattanaviriyajam
.....Dean of Graduate School
[Ven. Phragrupaladsampipattanaviriyajarn]

Thesis Committee

P. Sampipattanaviriyajam
.....Chairman
[Ven. Phragrupaladsampipattanaviriyajarn]

[Signature]
.....Advisor
[Ven. Phra Tepvisuddhikawee]

Ven. G. S. Buang
.....Member
[Phramaha Grissana Taruno]

S. Chaimusik
.....Member
[Dr. Sukit Chaimusik]

S. Yodkiri
.....Member
[Asst. Prof. Sumneing Yodkiri]

หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศในพระพุทธศาสนา
ชื่อนักศึกษา : พระมหาวชิราภกร วชิรญาณเมธี (จันทะเกต)

สาขา : พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา : พระเทพวิสุทธิกวี (เกษม สลัญญโต)

ปีการศึกษา : ๒๕๔๗

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษานิเวศ ๕ ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาว่าคืออะไร มีผลต่อชีวิตมนุษย์อย่างไร และจะป้องกันแก้ไขได้อย่างไร เพื่อจะได้หาข้อสรุปเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อดำรงชีวิตอย่างมีความสุขและประสบความสำเร็จ

การวิจัยใช้วิธีวิจัยเอกสารแบ่งออกเป็น ๕ บท บทที่ ๑ เป็นบทนำ บทที่ ๒ ว่าด้วยนิเวศที่ปรากฏในพระไตรปิฎก บทที่ ๓ ว่าด้วยอิทธิพลของนิเวศที่มีต่อชีวิตมนุษย์ บทที่ ๔ ว่าด้วยวิเคราะห์ผลกระทบจากนิเวศ และบทที่ ๕ เป็นบทสรุปและข้อเสนอแนะ

ผลจากการวิจัยพบว่า อิทธิพลของนิเวศมีอยู่ในวงกว้าง สามารถครอบงำจิตใจคนในทุกวงการทั้งด้านการเมือง ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม ด้านศาสนา ตลอดถึงด้านการศึกษาและการปกครองก่อให้เกิดความเสียหายแก่สังคมมนุษย์อย่างใหญ่หลวง

แม้นิเวศจะเป็นเรื่องลึกลับ แต่ก็เป็นเรื่องที่ศึกษาเข้าใจได้ แต่การกำจัดนิเวศจำเป็นต้องลงสู่ภาคปฏิบัติอย่างจริงจัง หลักธรรมที่สามารถเอาชนะนิเวศได้ คือข้อปฏิบัติที่เป็นคู่ปรับกัน ได้แก่ องค์ฌาน ๕ คือ เอกัคคตา ปีติ วิคก สุข และวิจาร์ ส่วนหลักธรรมที่จะเป็นกำลังสนับสนุนหรือเป็นเครื่องมือเพื่อเอาชนะนิเวศ คือพละธรรม ๕ ประการ คือ ศรัทธา ความเชื่อ วิริยะ ความเพียร สติ ความระลึกได้ สมาธิ ความตั้งใจมั่น และ ปัญญา ความรอบรู้

**Thesis Title : An Analytical Study of Nivāraṇa (Hindrances)
in Buddhism**

Student's Name : Phramaha Washirangkorn Vajirañānamedhī (Jantagate)

Department : Buddhism and Philosophy

Advisor : Phra Tepvisuddhikawee (Kasem Saññato)

Academic Year : 2004

ABSTRACT

The aim of the thesis is to study: What are the five hindrances in Buddhism?, How do they affect to the human life?, and How can we protect ourselves from them? The results of the study may be used as a guide line in living a life blissfully and successfully.

The thesis is a documentary research with five chapters: Chapter one: Introduction, Chapter two: Hindrances in the Tipitaka, Chapter three: The influences of hindrances against the human life, Chapter four: The analysis of the effects of hindrances, and Chapter five: Conclusion and recommendation.

It was found out that the influences of the hindrances were in the wide range that could dominate the minds of people in different fields, such as in politics, economics, social science, religion, education, and administration. It caused the substantial damage to the human society.

Although the hindrances are profound but penetrating. To eliminate the hindrances, we need to come down to the serious practice. The teaching principles that are able to conquer the hindrances are the components of the five Jhana (Absorption): one-pointedness, joy initial application, bliss, and sustained application. But the teaching principles that support or can be used as a tool to conquer the hindrances are the five powers: confidence, effort, mindfulness, concentration, and wisdom.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศน์ในพระพุทธรศาสนา ได้สำเร็จลงอย่างสมบูรณ์ด้วยความรักและความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากบุคคลหลายท่าน ในโอกาสนี้ ผู้วิจัยใคร่ขอแสดงความขอบคุณท่านเหล่านั้นตามลำดับ คือ

ขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธาจารย์ เจ้าอาวาสวัดสระเกศราชวรมหาวิหาร ซึ่งให้ที่พักอาศัย และ ให้ความดูแลตลอดมาจนสามารถทำวิทยานิพนธ์นี้สำเร็จ

ขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณพระเทพวิสุทธิกวี ผู้มีเมตตาจัดรับเป็นที่ปรึกษาให้คำแนะนำสั่งสอนและให้กำลังใจแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี และ พระครูปลัดสัมพิพัฒนวิริยาจารย์ คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ที่คอยให้กำลังใจ คร.สุกิจ ชัยมุสิก ที่ได้กรุณาแนะนำรูปแบบวิทยานิพนธ์

ขออนุโมทนาโยมแม่สุวรรณ เมืองสาม ที่คอยเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

หากคุณความดีอันใดจะพึงเกิดมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระรัตนตรัย และขอบูชาคุณพระอุปัชฌาย์ อาจารย์ บิฑามารดาและปวงชนียบุคคลทั้งหลายและขอส่งมอบคุณความดีเหล่านี้กลับคืนสู่ทุกท่านดังกล่าวข้างต้น ด้วยความจริงใจและเคารพอย่างสูง

พระมหาหรรษากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ)

คำอธิบายอักษรย่อ

อักษรย่อต่อไปนี้ ใช้เฉพาะกรณีพระคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น เช่น พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เป็นต้นสำหรับพระไตรปิฎกใช้การย่อแบบสามตอน โดยจะอ้างเฉพาะเล่ม ข้อ และหน้า เท่านั้น ชื่อคัมภีร์, เล่มที่, ข้อที่, หน้าที่ ตัวอย่างเช่น

อง. จตุกก. ๒๑/๖๓/๑๒๓. หมายถึง อังคุตตรนิกาย จตุกกนิปาต เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๖๓ หน้าที่ ๑๒๓ หรือ

ส่วนคัมภีร์ตั้งแต่ชั้นอรรถกถาลงมา ใช้การย่อแบบสองตอนเช่นเดียวกัน แต่จะอ้างเพียง เล่มและเลขหน้าเท่านั้น โดยเรียงตามลำดับชื่อคัมภีร์, เล่มที่ และเลขหน้าตัวอย่างเช่น

วิสุทธิ. ๑/๒๐๓ หมายถึง วิสุทธิมรรค เล่มที่ ๑ หน้าที่ ๒๐๓
ในงานวิจัย มีอักษรย่อของคัมภีร์ที่ใช้อ้างอิง ดังต่อไปนี้

๑. คัมภีร์พระไตรปิฎก

คำย่อ	คำเต็ม	
วิ.มหา.	วินยปิฎก	มหาวิงฺค
ที.สี.	ทีฆนิกาย	สีลขนฺธวคฺค
ที.มหา.	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ที.ปาฎิ.	ทีฆนิกาย	ปาฎิกวคฺค
ม.มุ.	มชฺฉิมนิกาย	มุลปฺณสก
ม.อุป.	มชฺฉิมนิกาย	อุปฺริปฺณสก
ส.ส.	สํยุตฺตนิกาย	สคฺคาวคฺค
ส.นิ.	สํยุตฺตนิกาย	นิทานวคฺค
ส.มหา.	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวคฺค
อง.เอก.	องฺคุตฺตรนิกาย	เอกนิปาต
อง.ทูก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ทูกนิปาต
อง.ปญจก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ปญจกนิปาต
อง.ฉกุก.	องฺคุตฺตรนิกาย	ฉกุกนิปาต
อง.สตฺตก.	องฺคุตฺตรนิกาย	สตฺตกนิปาต

บ.ธ.	บุทุททกนิกาย	ธมมปทคถถ
บ.ศ.	บุทุททกนิกาย	ศุตุตตนิปถ
บ.ถร.	บุทุททกนิกาย	ถรคถถ
บ.อ.	บุทุททกนิกาย	อถถ
บ.อ.	บุทุททกนิกาย	อพนิกททท
บ.มถ.	บุทุททกนิกาย	มถนิกททท
วิศุทท.	วิศุททธีมรรคเปล	



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
คำอธิบายอักษรย่อ	ง
สารบัญ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๓. ขอบเขตของการวิจัย	๓
๔. วิธีดำเนินการวิจัย	๓
๕. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๔
บทที่ ๒ นวัตกรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก	๕
๑. คำแปล และความหมาย	๕
๒. นวัตกรรมที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก	๖
๓. นวัตกรรมที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก	๒๓
บทที่ ๓ อิทธิพลของนวัตกรรมที่มีต่อชีวิตมนุษย์	๒๘
๑. อารมณ์ของนวัตกรรม	๒๘
๒. นวัตกรรมเป็นสิ่งที่คิดค้นไม่ให้เกิดความสุข	๓๖

	๒
๓. นិเวรณเป็นเครื่องงูไปสูภพ	๓๕
๔. นิเวรณที่เกิดเพราะอายตนะภายในและอายตนะภายนอก	๔๑
๔.๑ วิธีดับกามตามแนวแห่งอินทริยสังวร	๔๒
๔.๒ วิธีดับกามตามแนวแห่งปฏิจสมุปบาท	๔๓
๕. นิเวรณเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติสมถกรรมฐาน	๔๕
๕.๑ อุปสรรคของสมาธิ	๕๐
๕.๒ อุบายแก้ความมัวงนอน	๕๑
๖. คู่ปรับของนิเวรณ ๕	๕๓
๖.๑ ลักษณะขององค์ฌาน ๕	๕๔
๖.๒ กายคตาสติ	๕๕
๖.๓ เมตตา	๕๖
๖.๔ พุทธานุสสติ	๕๗
๖.๕ กสิณ	๕๘
๖.๖ จตุธาตววัตถานะ	๕๙
๖.๗ ความฉลาดในนิมิต	๖๐
๖.๘ กิเลสอาจทำให้เสียจริต	๖๘
๖.๙ การเจริญสติก็เพื่อสู้กับมารร้าย	๖๘
๖.๑๐ ความตายเป็นเครื่องเตือนสติแก่นุญษย์ปู้ดูชน	๗๐
๖.๑๑ หลักความสำเร็จโดยการปฏิบัติตามหลักธรรม	๗๘
๖.๑๒ ประโยชน์เมื่อจิตสงบจากอารมณ์ของนิเวรณ	๘๑

บทที่ ๔ วิเคราะห์ผลกระทบจากนิเวรณ	๘๖
๑. กามฉันทที่มีผลในแง่บวกและลบ	๘๖
๑.๑ ผลกระทบต่อบุคคลในแง่บวก	๘๖
๑.๒ ผลกระทบต่อบุคคลในแง่ลบ	๘๗
๑.๓ ผลกระทบต่อสังคมในแง่ลบ	๘๗

	๗
๑.๔ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจในแง่บวก	๘๘
๑.๕ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจในแง่ลบ	๘๘
๑.๖ ผลกระทบต่อการเมืองในแง่บวก	๘๘
๑.๗ ผลกระทบต่อการเมืองในแง่ลบ	๘๙
๒. พยาบาทที่มีผลกระทบในแง่ลบ	๘๙
๒.๑ ผลกระทบต่อบุคคล	๘๙
๒.๒ ผลกระทบต่อสังคม	๘๙
๒.๓ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ	๙๐
๒.๔ ผลกระทบต่อการเมือง	๙๐
๓. ถิ่นมิถุระที่มีผลกระทบในแง่ลบ	๙๑
๓.๑ ผลกระทบต่อบุคคล	๙๑
๓.๒ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ	๙๑
๓.๓ ผลกระทบต่อการเมือง	๙๒
๔. อุทกภัยคุกคามที่มีผลกระทบในแง่ลบ	๙๒
๔.๑ ผลกระทบต่อบุคคล	๙๒
๔.๒ ผลกระทบต่อสังคม	๙๓
๔.๒ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ	๙๓
๔.๓ ผลกระทบต่อการเมือง	๙๔
๕. วิถีกิจฉาที่มีผลกระทบในแง่ลบ	๙๔
๕.๑ ผลกระทบต่อบุคคล	๙๔
๕.๒ ผลกระทบต่อสังคม	๙๕
๕.๓ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ	๙๕
๕.๔ ผลกระทบต่อการเมือง	๙๕
๖. นิเวศน์เป็นอันตรายต่อการประพสุติพรหมจรรย์	๙๖
๗. นิเวศน์ที่มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานฝ่ายบรรพชิต	๙๗
๘. นิเวศน์ในฐานะทำให้ห่างไกลพระนิพพาน	๙๘

ณ

๘. สูตรแก้ปัญหานิเวศน์

๘๘

บทที่ ๕ บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๑๐๒

๑. บทสรุป

๑๐๒

๒. ข้อเสนอแนะ

๑๐๕

๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

๑๐๕

๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

๑๐๖

บรรณานุกรม

๑๐๗

ประวัติผู้วิจัย

๑๑๑



บทที่ ๑

บทนำ

๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการปฏิบัติสมาธิหรือการบำเพ็ญจิตภาวนาในพระพุทธศาสนาแพร่ขยายไปในหลาย ๆ ประเทศที่มีความเจริญก้าวหน้าทางวัตถุและได้รับความสนใจอย่างกว้างขวางทั้งจากวงการศาสนาเองและวงการสังคมทั่วไป ในทางด้านการฝึกสมาธิเป็นไปในแง่ของพระพุทธศาสนาโดยตรง และในแง่ของปรัชญา การฝึกสมาธินั้นสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินชีวิต ประโยชน์ที่ได้จากการฝึกสมาธิย่อมเป็นผลดีต่อตัวผู้ที่ฝึกทั้งที่เป็นฆราวาส และบรรพชิต

โลกยังวุ่นวายอยู่มาก ทั้งในด้านการเมือง เศรษฐกิจและสังคมในทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์ส่วนมากมุ่งการพัฒนาทางด้านวัตถุมากกว่าการพัฒนาทางด้านจิตใจ โลกจึงเกิดวิกฤตการณ์ขึ้นและดูเหมือนว่า กำลังมีเพิ่มมากขึ้นเป็นทวีคูณ ทำให้เกิดวิกฤตการณ์ทางด้านเศรษฐกิจการเมืองและสังคมเพิ่มขึ้นในโลก ทำให้เกิดโรคจิต โรคประสาทเพิ่มมากขึ้นทุกปีในหมู่ประชาชน โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ ๆ ของโลก ทั้ง ๆ ที่วิทยาการสมัยใหม่ได้เกิดขึ้นช่วยให้มนุษย์ได้รับความสะดวกสบายกว่าแต่ก่อนเป็นอันมาก ทั้งนี้ ก็เพราะความเจริญทางด้านจิตใจน้อยไป หรือความไม่ทันความเจริญทางด้านวัตถุนั้นเอง

ฉะนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่คนในปัจจุบันจะต้องหันมาสนใจความเจริญทางด้านจิตใจแล้วช่วยกันพัฒนาจิตใจของตน รวมทั้งชี้นำ ส่งเสริมให้มนุษยชาติในโลกได้พัฒนาจิตใจของตนเหมือนอย่างทุกชาติในโลกกำลังพัฒนาบ้านเมืองของตนอยู่ในขณะนี้ หากทุกคนมีการพัฒนาจิตใจตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ผู้วิจัยเชื่อว่าโลกจะมีความสุขและน่าอยู่มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้แน่นอน

คำว่า “พัฒนา” เป็นศัพท์สมัยใหม่ หมายถึง การทำให้เจริญขึ้น ทำให้รุ่งเรืองขึ้น ใช้ได้ทั้งการพัฒนาทางด้านวัตถุและด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาชนบท การพัฒนาประเทศ การพัฒนาสติปัญญา และการพัฒนาจิตใจ เป็นต้น แต่ศัพท์ทางพุทธศาสนาที่แท้จริงที่ใช้ในการพัฒนาจิตนั้น ท่านใช้คำว่า “ภาวนา” หมายถึง การทำให้มี การทำให้เกิดขึ้น ทำให้เจริญ การอบรม การบำเพ็ญ เช่น คำว่าสมาธิภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือ การบำเพ็ญสมาธิ และคำว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญ การอบรม หรือ การบำเพ็ญวิปัสสนา

ดังนั้น การอบรมจิตหรือการพัฒนาจิต ทางพระพุทธศาสนาจึงใช้คำว่า “จิตตภาวนา” ดังปรากฏในมหาสังกตสูตร ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสแก่สังกตนิครนถ์ ผู้ถือตัวว่าเป็นนักปราชญ์คนหนึ่งว่า

ดูก่อนอัคริเวสสนะ (พระพุทธองค์ตรัสเรียกสังกตนิครนถ์ตามชื่อสกุลว่าอัคริเวสสนะ) จิตตภาวนาท่านฟังมาแล้วอย่างไร? เมื่อสังกตนิครนถ์ทูลตอบไม่ได้ พระพุทธองค์จึงตรัสว่า ดูก่อนอัคริเวสสนะ อริยสาวกในศาสนานี้ ผู้ได้อบรมจิตแล้ว เมื่อความสุขเกิดขึ้น เขาได้รับสุขแล้ว ก็ไม่มีความยินดีในสุข เมื่อสุขดับไป มีทุกข์เกิดขึ้น เขาได้รับทุกข์แล้วก็ไม่เศร้าโศก ไม่ลำบากใจ ไม่รำพันคร่ำครวญ ไม่ถึงความหลงไหล...ดูก่อนอัคริเวสสนะ แม้สุขเกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกผู้ใดผู้หนึ่งก็ไม่ครอบงำจิต (ท่านได้) เพราะที่ท่านได้อบรมจิตแล้ว ดูก่อนอัคริเวสสนะ บุคคลที่ได้ อบรมกาย อบรมจิตแล้ว เป็นอย่างนี้แล*

การอบรมกายและการอบรมจิต ตามหลักการพระพุทธศาสนาก็คือการพัฒนาจิตนั่นเอง การที่พระพุทธเจ้าทรงแยกกายภาวนา (การอบรมกาย) และจิตภาวนา (การอบรมจิต) ก็เพื่อให้เหมาะสมกับอุปนิสัยของสังกตนิครนถ์ ผู้ฟังธรรมอยู่ในขณะนั้น แต่เมื่อกล่าวโดยย่อแล้ว การพัฒนาหรือการอบรมทางพระพุทธศาสนาทั้งหมด ไม่ว่าจะทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ รวมเรียกว่า จิตตภาวนา ทั้งสิ้น

ดังนั้น สิ่งที่เป็นแรงจูงใจของผู้วิชัยก็คือเมื่อนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่อาศัยอยู่ในสังคมทั่วไปเกิดความผิดปกติทางอารมณ์ ซึ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกว่ามีนิรวณเกิดขึ้นกับจิตใจของเขาจะแก้ปัญหอย่างไร การอยากได้คำตอบจึงเป็นเหตุให้ผู้วิชัยต้องศึกษาหาต้นเหตุของนิรวณและวิธีแก้ไขเมื่อแก้ไขได้แล้ว ผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร ความต้องการที่จะทำให้เห็นจริงรู้จริงในนิรวณนี้เพื่อนำไปปฏิบัติในทางที่ถูกต้อง สิ่งนี้ถือว่าเป็นแรงกระตุ้นเพื่อที่จะทำผลงานนี้ขึ้นมา ถ้าหรับเหตุผลก็คือเพื่อที่จะให้ท่านผู้ที่ได้อ่านได้ศึกษาในวิทยานิพนธ์เรื่องนี้แล้วสามารถเข้าใจถึงสาเหตุการเกิดและวิธีแก้นิรวณ และผลที่จะได้รับเมื่อสามารถสลัดนิรวณออกจากจิตใจได้แล้ว

ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก็เพื่อทำจิตใจให้มีความสงบและมีจิตใจที่เบิกบานเป็นการชำระจิตใจให้สะอาด การปฏิบัติกัมมัฏฐานยังสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับชีวิตประจำวันได้โดยการที่เราจะทำอะไรลงไปต้องให้มีสติกำกับอยู่ทุกเมื่อและในการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นย่อมมีอุปสรรคมาบ้าง น้อย

* ม.ญ. ๑๒/๔๐๕/๔๔๐.

บ้าง แต่อุปสรรคที่สำคัญก็คือนิเวศน์ที่จะเป็นสิ่งคอยขวางกั้นไม่ให้เราได้บรรลุความดี ในทางพระพุทธศาสนาจะใช้สมณะคู่กับวิปัสสนาเพื่อการกำจัดกิเลสกลุ่มนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ทรงเปรียบสมาธิเป็นกำลัง วิปัสสนาเป็นอาวุธเมื่อบุคคลมีกำลังเข้มแข็งและมีอาวุธดีก็สามารถเอาชนะประหารกิเลสและอาสวะทั้งหลายให้หมดสิ้นเด็ดขาดไม่มีโอกาสเกิดอีกต่อไป ผลดีของการทำสมาธิ คือ ทำให้มีสุขภาพ ร่างกายดีและจิตใจสงบและเกิดสติปัญญาตามมา การฝึกอย่างสม่ำเสมอผู้ฝึกจะได้รับรู้ถึงสิ่งดีที่เกิดขึ้นในตัวเองในเวลาไม่นานนัก ร่างกายและจิตใจจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี บุคคลอื่นและสังคมก็พลอยได้รับผลดีไปด้วย เกิดความสุข สงบ สุขุม ร่มเย็นยังมีคนฝึกมากขึ้นเท่าใดสันติสุขย่อมแผ่ขยายออกไปมากเพียงนั้น ดังนั้น นิเวศน์จึงเป็นปัญหาสำคัญที่นักปฏิบัติหรือนักปฏิบัติหรือบุคคลทั่วไปจำเป็นต้องประสบและจะต้องละให้ได้

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑) เพื่อให้รู้ว่านิเวศน์แต่ละอย่างมีผลต่อการปฏิบัติกรรมฐานอย่างไร
- ๒) เพื่อให้รู้ธรรมชาตินิเวศน์แต่ละชนิดอย่างละเอียดยิ่งขึ้นและวิธีละนิเวศน์
- ๓) เพื่อเป็นแนวทางแห่งการศึกษาและปฏิบัติที่ถูกต้อง

๓. ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการศึกษา โดยจะศึกษาเฉพาะหลักคำสอนที่เกี่ยวกับเรื่องนิเวศน์ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถาฝ่ายเถรวาท ตลอดจนทั้งการศึกษาจากวรรณกรรมของนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับเรื่องนิเวศน์ โดยเปรียบเทียบกับสถานการณ์ปัจจุบันอีกด้วย

๔. วิธีดำเนินการวิจัย

- ๑) รวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎก
- ๒) รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ และเอกสารอื่น ๆ อันเป็นผลจากการค้นคว้าของท่านผู้รู้ทางพระพุทธศาสนา อันเป็นที่ยอมรับกันในวงการนักวิชาการและบุคคลทั่วไป
- ๓) ศึกษาข้อมูลจากแหล่งทั้งสองนั้นแล้วนำมาวิเคราะห์ และสรุปข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า และประกอบกับทรรศนะของผู้วิจัย

๕. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ทำให้เข้าใจเรื่องนิเวศน์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาได้ดียิ่งขึ้น
- ๒) ทำให้รู้จักการแก่นิเวศน์และการละนิเวศน์ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา

อย่างถูกต้อง

- ๓) การวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจค้นคว้าและปฏิบัติต่อไป



บทที่ ๒

นิเวศที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

พระสูตรคัมภีร์เป็นตัวแทนหนึ่งแห่งคำสอนที่ว่าด้วยพระธรรมเทศนาทั่วไป ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่เหล่าสาวกและบุคคลทั่ว ๆ ไปที่ปรารถนาจะฟังพระธรรมและพระองค์สนทนารวมกับพระองค์ หรือต้องการโต้วาทะกับพระองค์ในสถานที่ต่าง ๆ คำสอนเรื่องนิเวศก็เป็นอีกคำสอนหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในแง่มุมต่าง ๆ และเป็นประเด็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งที่พอจะได้นำเสนอรายละเอียดเกี่ยวกับนิเวศ ดังนี้

๑. คำแปลและความหมาย

ในพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า นิเวศ ไว้ดังนี้

นิเวศ หมายถึง สิ่งห้ามกันจิตไว้มิให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ คือ ความพอใจรักใคร่ ๑ ความพยายาม ๑ ความง่วงเหงาหาวนอน ๑ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ๑ ความลึกลับใจ ๑^{*}

ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า นิเวศ ไว้ดังนี้

นิเวศ คือ ธรรมที่กั้นจิตมิให้บรรลุความดี สิ่งที่ยึดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี ๕ อย่างคือ ๑. กามฉันท์ พอใจในกามคุณ ๒. พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิตระ ความหดหู่ซึมเซา ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ๕. วิจิกิฉา ความลึกลับสงสัย^๒

* ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๖, (กรุงเทพฯ : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๕๒.

^๒ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๘.

นิเวรณ แปลว่า สิ่งขวางกั้น เครื่องกางกั้น เครื่องปิดกั้น ถือว่าเป็นเครื่องกางกั้นความดี นิเวรณสามารถครอบงำจิตแล้วทำปัญญาให้เสื่อมสภาพ ปกติจิตเป็นธรรมชาติว่าง ยังไม่มีกิเลสตรงเข้ามาครอบงำจึงเป็นจิตที่ส่องใส เรียกว่า จิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่จิตของบุคคลที่ไม่มีกิเลสอะไรฟุ้งขึ้นเข้ามาเป็นอุปสรรค แต่เพราะกิเลสที่ฟุ้งขึ้นทำให้จิตมัวหมอง กิเลสที่ตรงเข้ามานั้นเรียกว่า นิเวรณ หมายถึงตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จิตนั้นถ้าถูกนิเวรณอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามากั้นไว้แล้วจะถึงความดีถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้

นิเวรณ คือ สิ่งที่ปิดกั้นจิตใจคนไว้ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี นิเวรณเป็นสนิมใจและเป็นตัวกิเลสตัวสำคัญที่คอยกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดสามารถทำให้จิตสงบระงับลงด้วยสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน สามารถข่มให้ระงับลงจากจิตของคนชั่วขณะหนึ่ง ๆ ได้เป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน อุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นตัวสำคัญท่านเรียกว่า นิเวรณ มี ๕ ประการ ดังนี้

๑). กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในกามคุณทั้ง ๕ มีรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย กามคุณเหล่านี้เป็นตัวช่วยยั่วยวนที่ทำให้จิตปรารถนาอยากได้หรือทำให้จิตเหนียวรั้งถึงเรื่องที่ น่าใคร่ น่าพอใจ จึงเป็นเหตุให้จิตเกิดความหงุดหงิดขุ่นงำขึ้นมา จิตจึงไม่ต้องการที่จะปฏิบัติภาวนาอีกต่อไป

๒). พยาบาท หมายถึง จิตที่นึกไปด้วยความอาฆาต ผูกใจเจ็บ คิดปองร้ายผู้อื่นอยู่เสมอ ที่ทำให้คนไม่พอใจ กิเลสชนิดนี้เกิดขึ้นแล้วทำให้จิตกระวนกระวายไม่สามารถสงบลงได้

๓). ถีนมิตตะ หมายถึง สภาพจิตที่ถูกอาการง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา หดหู่เข้าครอบงำ ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย ท้อถอยในชีวิต

๔). อุทธัจจกุกกัจจะ หมายถึง สภาพของจิตที่มีความคิดสับสนวุ่นวาย ชัดสายไปมาหาทิศทางที่แน่นอนไม่ได้ จึงทำให้บางครั้งเกิดอาการหงุดหงิดขุ่นมำภายใน ไม่พอใจในอารมณ์ที่ตนคิดอยู่นั้น จึงเกิดความรำคาญและอยากที่จะระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมา

๕). วิจิกิจฉา หมายถึง สภาพจิตที่มีความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ กับสิ่งที่ตนประสบอยู่นั้นว่าอะไรจริงหรือไม่จริง ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี มีความสับสนในด้านจิตใจ บางครั้งอาจจะเคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในเรื่องชีวิตที่เป็นอดีต อนาคต ในกฎของเหตุผลคือหลักปฏิจางสมุปบาท”

๑ อัง. ปญจก. ๒๒/๕๑/๗๒.

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอุปมาจิตที่ถูกนิรวัน ๕ ครอบงำไว้ว่าเป็นเหมือนน้ำที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน ดังนี้

กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ ๕ ประการ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่าง ๆ

พยาบาท จิตที่ปองร้ายผู้อื่นเหมือนน้ำค้ำที่กำลังเดือดพล่าน

ถิ่นมิทธะ ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้มเหมือนน้ำที่ถูกปกคลุมด้วยสาหร่ายและจอกแหน

อุทธัจจกุกกุงจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจเหมือนน้ำที่ถูกลมพัดระลอกคลื่น

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เหมือนน้ำที่ขุ่นด้วยโคลนตมและตั้งอยู่ในที่มีด

ดังนั้น เมื่อบุรุษหรือสตรีผู้มีดวงตาประสงค์จะส่องดูเงาใบหน้าของตนในภาชนะบรรจุน้ำดังกล่าวนี้ หากเห็นใบหน้าตามความเป็นจริงไม่ ฉันทะ ผู้มีจิตที่มี นิรวัน ๕ ประการ แม้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งเข้าครอบงำแล้ว ก็หารู้แจ้งคุณธรรมตามความเป็นจริงไม่ ฉันทะ

๒. นิรวันที่ปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก

นิรวันนั้นเกิดขึ้นทุก ๆ ที่เมื่ออายตนะภายในและอายตนะภายนอกเกิดการกระทบกันขึ้นแล้ว เกิดอารมณ์รับรู้สิ่งที่ได้สัมผัสจะได้ทราบต่อไป

เหตุเกิดกามฉันทะ

กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นเพราะไม่พิจารณาให้เห็นความจริงแท้ในสิ่งที่โลกมองว่างาม สิ่งที่ยามก็ดี อารมณ์ที่ยามก็ดีชื่อว่าสุกนิमित การใส่ใจโดยไม่มีอุบายการใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งเป็นทุกขว่าสุข ในสิ่งที่มีใช้ตัวคนว่าตัวคน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ชื่อว่า อโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยบคาย) เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมาก ๆ ใน สุกนิमित นั้น กามฉันทะย่อมเกิดขึ้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “สุกนิमितมีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในสุกนิमितนั้น นี้เป็นอาหาร เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้กำเริบยิ่งขึ้น”^๔

^๔ อัง. ปญจก. ๒๒/๑๕๓/๒๖๗.

^๕ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

จะเห็นได้ว่ากามฉันทะนั้นสามารถที่จะเกิดได้ ถ้าหากว่าเราไม่พิจารณาให้ลึกซึ้งในสิ่งที่ได้เห็น หรือสัมผัสระหว่างอายคนะทั้งสอง ดังนั้นควรที่จะละด้วยโยนิโสมนติการโดยการพิจารณาให้แบบคาย เมื่อเห็นและสัมผัสกับอารมณ์ที่มากระทบมีเหตุที่จะควรละ

เหตุละกามฉันท์

กามฉันท์คือความพอใจในสิ่งที่น่าใคร่ นั่น จะละได้ก็ด้วยโยนิโสมนติการ (การใส่ใจโดยแบบ คาย) สิ่งที่ไม่งามก็ดี อารมณ์ที่ไม่งามก็ดี ชื่อว่า การใส่ใจโดยอุบาย การใส่ใจถูกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ เป็นทุกข์ว่าทุกข์ ในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม ชื่อว่า โยนิโส มนติการ เมื่อภิกษุยอมทำโยนิโสมนติการนั้นให้เป็นไปมาก ๆ ในอสุกนิมิตนั้น ย่อมละกามฉันท์เสีย ได้ เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า อสุกนิมิตมีอยู่ การทำให้มาก ๆ ซึ่งโยนิโสมนติการ ในอสุกนิมิตนั้น นี้เป็นอาหาร เพื่อความไม่เกิดแห่งกามฉันท์ที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละกามฉันท์ที่เกิด แล้ว^๖

กามฉันท์นั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วจำเป็นต้องมีการปฏิบัติเพื่อละ ถ้าหากไม่นำธรรมสำหรับละกามฉันทะ การจะประกอบภาระงานอะไร เช่น การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นต้น ย่อมเป็นอุปสรรคอย่างมากที่จิตจะ เป็นสมาธิได้จึงมีธรรมสำหรับละซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ควรปฏิบัติตาม

ธรรมสำหรับละกามฉันท์

สำหรับธรรมปฏิบัติเพื่อละกามฉันท์ พระพุทธองค์แสดงไว้ชัดเจนว่า

“อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันท์ คือ ๑. การถือ สิ่งที่น่าเกลียดไม่งามเป็นอารมณ์ ๒. การประกอบเนื่อง ๆ ในการภาวนาว่าไม่สวย ไม่ งาม ๓. การรักษาอายคนะภายในและภายนอกไม่ให้ออกนอกทาง ๔. ความรู้จักพอใน การบริโภคอาหารแต่พออิ่ม ๕. ความมีเพื่อนที่ดีที่คอยแนะนำไปในทางที่ถูก ๖. พุคแต่ เรื่องที่น่าฟังไพเราะหู (เป็นที่สบาย) จริงอยู่เมื่อภิกษูกำหนดสิ่งไม่สวย ไม่งาม นำ เกลียดเป็นอารมณ์ ๑๐ อย่างอยู่ ก็ละกามฉันท์ได้ เมื่อกำหนดสิ่งไม่สวย ไม่งาม นำ เกลียดเป็นอารมณ์ ๑๐ อย่างก็ดี เมื่อปิดประตูของอายคนะทั้งภายในภายนอกไม่ให้ไป หลงในอารมณ์เหล่านั้นก็ดี รู้จักประมาณแม้ภิกษุคบเพื่อนที่ดี เพื่อนที่คอยแนะนำในสิ่งที่ดี

^๖ ที.ม.พ. ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

ที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผู้ยินดี การเจริญในสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม มีรูปเป็นต้น เช่น พระคิณสเถระผู้เจริญ โดยการกำหนดถึงความไม่สวยไม่งามในสิ่งที่เข้ามากระทบกับจิตเป็นอารมณ์ ก็ย่อมละกามฉันท์ แม้ด้วยการเจรจาปรารภเรื่องเป็นที่สบาย อันอาศัยความไม่สวย ไม่งาม ๑๐ อย่าง ในอิริยาบถยืนและนั่งเป็นต้น ก็ย่อมละกามฉันท์ได้ เพราะเหตุ นั้น ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันท์^๑

ธรรมทั้ง ๖ ประการนี้ควรได้รับการปฏิบัติและเอาใจใส่อย่างค่อเนื่องในอินทรีย์ทั้งหลายเพื่อที่จะไม่ให้กามฉันทะนั้นเกิดขึ้นได้อีก และไม่เป็นใหญ่ในจิตของเรา

การโครงการพยายามทวงของเวรซึ่งกันและกันนั้นถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ไม่ดีและยังคอยทำให้จิตของเราเกิดความระแวงอยู่ไม่เป็นสุขคอยแต่จะระวังภัยซึ่งจะเกิดขึ้นกับตัว

เหตุเกิดพยายาม

ความโกรธ ความอาฆาต การคิดปองร้ายคนอื่น กิเลส อารมณ์อันช่วยให้เกิดปฏิฆะกิเลส เมื่อทำโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาโดยไม่ละเอียด) นั้นให้เป็นไปมาก ๆ ความพยายามย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า อาหารเพื่อความเกิดแห่งพยายามที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้พยายามที่เกิดแล้ว ให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้น^๒

เหตุละพยายาม

ความคิดปองร้าย ความคิดอาฆาตผู้อื่น จะละได้ก็ด้วยการมีเมตตาต่อผู้ที่ตนไม่พอใจ ควรคิดแต่จะให้เขามีความสุข การมีเมตตาต่อคนที่เป็นศัตรูถือเป็นการทำได้ยาก แต่ต้องทำให้ได้ไม่มากก็น้อยควรที่จะฝึกให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ จึงจะละพยายามได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสไว้ว่า เมื่อเมตตาเกิดมีขึ้นในจิตใจแล้ว การกระทำบ่อย ๆ ในเมตตานี้ให้เกิดขึ้นในจิตใจอยู่เสมอ นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยายามที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยายามที่เกิดขึ้นแล้ว^๓

^๑ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

^๒ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

^๓ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

ธรรมสำหรับละพยาบาท

ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาท คือ ๑. การกำหนดความเมตตา คือ ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขอยู่ตลอดไม่คิดอาฆาตพยาบาทเป็นอารมณ์ ๒. การประกอบถึงความเมตตาโดยการคิดที่อยากจะทำให้คนอื่นมีความสุข โดยการภาวนาอยู่เสมอก็จะทำให้จิตของเรานั้นสงบและมีความสุข ๓. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ คน ๔. การทำให้มากซึ่งการพิจารณา ๕. ความมีกัลยาณมิตร ๖. การพูดแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละพยาบาท ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า ก็พยาบาทที่ละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้^{๑๑}

เมื่อละพยาบาทได้แล้ว สามารถที่จะทำจิตใจเป็นสมาธิได้ในขณะที่นั่งสมาธิจิตย่อมจะไม่คอยระแวง สุขภาพจิตย่อมดีความเป็นอยู่ย่อมสงบสบายใจไม่ต้องมาคอยระแวงอีกต่อไป

จิตของนักปฏิบัติหรือของคนทั่วไปย่อมมีการคิดนึกเป็นธรรมดา แต่เมื่อจิตนั้นเกิดความหคหุ่เสียแล้วย่อมทำให้เป็นคนขี้เกียจไม่ทำอะไรเลยการงานย่อมไม่สำเร็จได้เพราะความเกียจคร้านไม่มีความกระตือรือร้น

เหตุเกิดดินมิถะ

ดินมิถะ ย่อมเกิดด้วยการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริษยา) ความคร้านกาย ความบิคกาย (บิคขี้เกียจ) ความมีนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหาร อาการ คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต ดินมิถะ ย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ความไม่ยินดี ความคร้านกาย ความบิคกาย ความเมาอาหาร ความหคหุ่แห่งจิตมีอยู่การทำให้มากโดยการพิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอนี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งดินมิถะ^{๑๒}

^{๑๑} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

^{๑๒} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

เหตุละถีนมิทระ

ถีนมิทระ จะละได้ด้วยการศึกษาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ เพราะการออกไปพ้นจากความเกียจคร้าน เมื่อภิกษุทำการพิจารณาให้มาก ๆ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ธาตุคือความเพียร ธาตุคือความออกห่างไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งการพิจารณาอยู่เสมอ ในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระ^{๑๒}

ธรรมสำหรับละถีนมิทระ

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทระ คือ ๑. การกำหนดพิจารณาในสิ่งที่เราบริโภคนั้นเป็นส่วนเกิน ๒. การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ๓. การใส่ใจถึงความสำคัญว่าสว่าง ๆ ๔. การอยู่กลางแจ้ง ๕. ความมีเพื่อนที่คิดคอยแนะนำในสิ่งที่คืออยู่เสมอ ๖. การพูดแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ

เพราะว่า เมื่อภิกษุบริโภคน้ำแล้วทำความเพียรอยู่ ถีนมิทระย่อมเข้าครอบงำ แต่ถีนมิทระนั้นจะไม่มีแก่ภิกษุที่เว้นการบริโภคน้ำ ๔-๕ คำแล้ว คឹมน้ำเพื่อยังร่างกายให้อยู่ได้ ย่อมละถีนมิทระได้ เมื่อภิกษุเข้าสู่อารมณ์ของถีนมิทระ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทระ ถีนมิทระที่ละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ จะไม่เกิดต่อไปด้วยอรหัตตมรรค^{๑๓}

เมื่อบุคคลละถีนมิทระได้แล้วจิตใจย่อมผ่องใสจิตใจเบิกบาน ย่อมมีกำลังใจที่จะสู้กับอุปสรรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในจิตได้การทำงานต่าง ๆ ย่อมสำเร็จสมความตั้งใจแม้การทำงานที่เช่นกันย่อมได้สมาธิจิตใจสงบ

จิตใจของคนทั่วไปที่อยู่ในสังคมปัจจุบันซึ่งเป็นสังคมใหญ่ย่อมมีสิ่งต่างๆ เข้ามากระทบกระทั่งจิตใจของเราอยู่เสมอ เช่นความไม่พอใจกับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาหรือมีคนมาทำให้เราไม่พอใจเกิดความรำคาญ จิตใจก็ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวหรือจิตฟุ้งซ่านขึ้น เหตุที่ทำให้จิตใจฟุ้งซ่านและธรรมสำหรับละมีดังนี้

^{๑๒} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

^{๑๓} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

เหตุเกิดอุทธรณ์จกอุทกอุทกจะ

อุทธรณ์จกอุทกอุทกจะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาโดยละเอียด ในความไม่สงบแห่งใจ อาการที่ไม่สงบ เมื่อภิกษุทำให้เป็นไปมาก ๆ ในความไม่สงบแห่งใจนั้น อุทธรณ์จกอุทกจะย่อมเกิด เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ความไม่สงบแห่งใจมีอยู่ในความไม่สงบแห่งใจนั้น เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งอุทธรณ์จกอุทกจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำอุทธรณ์จกอุทกจะที่เกิดขึ้นแล้ว ให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้น^๔

เหตุละอุทธรณ์จกอุทกอุทกจะ

อุทธรณ์จกอุทกอุทกจะ จะละได้ด้วยการพิจารณาโดยละเอียด ในความสงบแห่งใจ กล่าวคือ สมภาสิ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ความสงบแห่งใจมีอยู่ การทำให้มากซึ่งการพิจารณาโดยละเอียด ในความสงบแห่งใจนั้น เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งอุทธรณ์จกอุทกอุทกจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละอุทธรณ์จกอุทกอุทกจะที่เกิดขึ้นแล้ว^๕

ธรรมสำหรับละอุทธรณ์จกอุทกอุทกจะ

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละอุทธรณ์จกอุทกอุทกจะ คือ ๑. ความสติสัมปชัญญะ ๒. ความสงบ ๓. ความชำนาญในวินัย ๔. ความคบผู้เจริญ ๕. ความมีกัลยาณมิตร ๖. การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

เมื่อภิกษุได้ศึกษาเล่าเรียน ทั้งบาลี ทั้งอรรถกถานิยามต่าง ๆ หรือ ๕ นิยาม ย่อมละความคิดฟุ้งซ่านได้ แม้ด้วยความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก ภิกษุมีความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยที่บัญญัติก็ดี ธรรม ๖ ประการนี้ เป็นไปเพื่อละความคิดฟุ้งซ่านภิกษุย่อมรู้ชัดว่า เมื่ออุทธรณ์จกอุทกอุทกจะละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้ อุทธรณ์จะ จะไม่เกิดต่อไปด้วย อหันทมมรรค อุทกอุทกจะ ไม่เกิดต่อไปด้วย อนาคามิมรรค^๖

^๔ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

^๕ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

^๖ ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

นักปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน หรือปุณฺณท้าวไปที่อาศัยอยู่ในโลกใบนี้ล้วนมีความสงสัยกันทั้งนั้น แล้วแต่ว่าจะมีความสงสัยในด้านไหนแตกต่างกันออกไป สำหรับนักปฏิบัติแล้วย่อมมีความสงสัยไปต่าง ๆ นานา เช่น ความสงสัยในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้นสำหรับความสงสัยที่เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุ

เหตุเกิดวิจิกิจฉา

ความลังเลสงสัย ย่อมเกิดได้ด้วยการไม่พิจารณาโดยละเอียดในหัวข้อธรรมทั้งหลาย อันเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัย ความเคลือบแคลง เพราะเป็นเหตุแห่งความสงสัยบ่อย ๆ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัยมีอยู่ การพิจารณาในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัย นี้เป็นสาเหตุเกิดแห่งความสงสัย^{๑๑}

เหตุละวิจิกิจฉา

ความลังเลสงสัย จะละได้ด้วยการพิจารณาในธรรม มีกุศล เป็นต้น เพราะเหตุ นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสไว้ว่า ธรรมเป็นกุศล อกุศล ธรรมที่เป็นโทษ ไม่มีโทษ ธรรมที่ควรเสพ ธรรมที่ทราม ประณีต ธรรมที่เทียบด้วยทองคำ ของขาว มีอยู่ การพิจารณาไตร่ตรองให้มากในธรรมนี้เป็นสาเหตุไม่เกิดแห่งวิจิกิจฉา^{๑๒}

ธรรมสำหรับละวิจิกิจฉา

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละความลังเลสงสัย คือ ๑. ความสัจมาก ๒. ความชอบตาม ๓. ความชำนาญในวินัย ๔. ความมากด้วยความน้อยใจเชื่อ ๕. ความมีเพื่อนที่ดี ๖. การเจรจาแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ

^{๑๑} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

^{๑๒} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

เมื่อภิกษุจำเรียนทั้งบาลี ทั้งอรรถกถาต่าง ๆ ย่อมละ ความลั้งเลงสงสัยได้ ด้วย
 ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก เมื่อภิกษุมากด้วยการปรารภพระรัตนตรัย สอบถามก็ดี มี
 ความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยก็ดี มากได้ด้วยความน้อมใจเชื่อ กล่าวคือศรัทธาที่ยัง
 กำเริบได้ในพระรัตนตรัยก็ดี ก็ละความลั้งเลงสงสัยได้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า
 ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละวิจิกิจฉา ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉาละได้ด้วย
 ธรรมเหล่านี้ ย่อมไม่เกิดต่อไป ด้วยโตคาปิตติมรรค^{๑๕}

เมื่อเราสามารถละวิจิกิจฉาได้แล้วความสงสัยไม่มีในจิตใจแล้วการทำงานทุกอย่าง หรือการฝึก
 สมาธิก็สามารถที่จะสำเร็จไม่ถ้าเข้าใจใจยอมเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อฝึกกับมัญฐานนิวรรณ์ทั้ง ๕ ประการที่
 ได้กล่าวมาถือได้ว่าการฝึกสมาธิย่อมประสบความสำเร็จไม่มากก็น้อยอย่างน้อย ๆ จิตใจก็เป็นสมาธิอยู่
 บ้าง ใน อวรรณสูตร ว่าด้วยนิวรรณ์ ๕

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า นิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ครอบงำจิต
 แล้ว ทำปัญญาให้ทรพล ๕ ประการ คือ นิวรรณ์เครื่องกางกั้น คือ กามฉันทะ ๑
 นิวรรณ์เครื่องกางกั้น คือ พยาบาท ๑ นิวรรณ์เครื่องกางกั้น คือ ถีนมิตตะ ๑ นิวรรณ์
 เครื่องกางกั้น คือ อุทธัจจกุกกุงจะ ๑ นิวรรณ์เครื่องกางกั้น คือ วิจิกิจฉา ๑ ก่อนภิกษุ
 ทั้งหมด นิวรรณ์เครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ ครอบงำจิตแล้วทำปัญญาให้ทรพล เปรียบ
 เหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขา ไปสู่ที่ไกล มีกระแสเชี่ยวพัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึง
 เปิดปากเหมืองแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสน้ำในท่านกลางแห่งแม่
 น้ำนั้น ก็ซัดสาย ไหลผิดทาง ไม่พึงไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยวไม่พัดสิ่งที่จะ
 พัดไปได้ ฉนโค ภิกษุนั้นก็ฉนโคเหมือนกัน^{๑๖}

จะเห็นได้ว่าบุคคลหรือผู้หวังความเจริญในงานต่าง ๆ เช่นนักปฏิบัติธรรมทั่วไปถ้าหากว่า
 ยังไม่สามารถที่จะละนิวรรณ์ให้ได้แล้วก็ไม่สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้เหมือนนักปฏิบัติธรรม
 เมื่อนิวรรณ์เกิดขึ้นในจิตขณะทำสมาธิแล้วไม่ยอมละหรือละไม่ได้พร้อมทั้ง ไม่มีคนคอยให้คำปรึกษาที่ไม่
 สามารถที่จะทำให้จิตนั้นสงบเป็นสมาธิได้ย่อมมีความทุกข์ทั้งในปัจจุบันและอนาคตหากว่าเมื่อใดท่าน
 เหล่านั้น สามารถที่จะละนิวรรณ์ได้แล้วหรือละไม่ได้มากนักอาจจะเป็นชั่วระยะหนึ่งก็สามารถทำจิตให้
 สงบได้ถ้าหากว่าหมั่นทำสมาธิบ่อย ๆ แล้วเอาสติไว้ควบคุมจิตไม่ให้เผลอ นิวรรณ์ย่อมทำอะไรเขาไม่ได้

^{๑๕} ที.มหา. ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

^{๑๖} อจ. ปญจก. ๒๒/๕๑/๑๒.

ในที่สุดไม่ว่าจะเป็นคนทั่วไป หรือนักปฏิบัติธรรมย่อมประสบความสำเร็จในหน้าที่การงานในด้านปฏิบัติธรรมจิตใจย่อมสงบระงับได้ในที่สุดก็จะพ้นทุกข์ได้ใน นีรวรรณวรรคพรรณนา ได้กล่าวไว้ว่า

กิเลสทั้งหลายชื่อว่า อารณะ เพราะอำนาจปิดกั้น ที่ชื่อว่า นีวณะ เพราะมีอำนาจกางกั้นทำให้ปัญญาหดยกกำลัง เพราะกระทำวิปัสสนาปัญญาและมรรคปัญญาให้เสื่อมกำลัง อีกประการหนึ่งชื่อว่า ทำปัญญาให้หดยกกำลัง เพราะปัญญาที่คลุกเคล้าด้วยกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้น กิเลสเหล่านี้ทำปัญญานั้นเสื่อมกำลัง เพราะถูกนิวรณ์ ๕ รังรัดไว้ เวลาที่ภิกษุถูกนิวรณ์ทั้ง ๕ รังรัดไว้ พึงเห็นเหมือนเวลาที่เมื่อเขาตอกหลักต้นไม้กลางแม่น้ำแล้ว ทำทวนบักันด้วยใบไม้แห้ง หญ้าและดินเหนียว น้ำก็ซัดสายสร้านไป^{๒๐}

นิวรณ์ถือว่าเป็นสิ่งที่ไม่พึงประสงค์ของนักปฏิบัติธรรม หรือนักปฏิบัติที่มีภูมิมามากนักเพราะว่า นีวรณ์เป็นอุปสรรคอย่างมากที่สามารถกางกั้นจิตใจไม่ให้จิตเกิดสมาธิในขณะที่ทำกัมมัฏฐาน ดังนั้นการทำกัมมัฏฐานจึงไม่ก้าวหน้าเพราะนิวรณ์นี้คอยขัดขวางอยู่เมื่อจิตไม่เป็นสมาธิแล้วความสงบย่อมไม่มี เมื่อความสงบไม่มีปัญญาที่ขึ้นชื่อว่าสำคัญย่อมไม่ปรากฏออกมาเมื่อไม่มีปัญญาการที่จะแทงตลอดซึ่งกิเลสย่อมไม่มี ดังนั้น นักปฏิบัติจึงไม่สามารถบรรลุธรรมหรือรู้แจ้งธรรมได้จึงเป็นโทษของกิเลสต่อไป เมื่อใดมีความออกทนมีผู้คอยแนะนำที่ดีย่อมละนิวรณ์ได้หากว่าจิตใจไม่เข้มแข็งพอ หรือเมื่อใดผลอสติแล้วนิวรณ์ย่อมเข้าครอบงำทำให้จิตใจตกต่ำลงสู่อกุศลกรรม เหมือนการทำทวนบักันด้วยใบไม้แห้ง หญ้าและดินเหนียว น้ำย่อมสามารถซัดสาย สร้านไปได้ แต่เมื่อใดเราไม่ผลอสติมีสติที่เข้มแข็งเมื่อนั้นนิวรณ์ก็ไม่สามารถทำอะไรได้ การปฏิบัติธรรมก็ย่อมมีความก้าวหน้าและประสบความสำเร็จจนกระทั่งหลุดพ้นจากทุกข์พระนิพพานเป็นอันหวังได้ใน อุปัชฌายสูตร ได้กล่าวไว้ว่า

ภิกษุรูปหนึ่งเข้าไปหาอุปัชฌาย์ของตนถึงที่อยู่ครั้นแล้ว ได้กล่าวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ บัดนี้ ภายของผมนักขึ้น ทิศทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏแก่ผม ธรรมทั้งหลายย่อมไม่แจ่มแจ้งแก่ผม ถิ่นมิตระย่อมครอบงำจิตของผม ผมไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ และผมมีความสงสัยในธรรมทั้งหลาย ครั้งนั้น ภิกษุนั้นพาภิกษุสัททวิหาริกนั้นเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับถวายบังคมแล้วนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วกราบทูลว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ภิกษุนั้นกล่าวอย่างนี้ บัดนี้ ภายของผมนักขึ้น ทิศ

^{๒๐} อจ. ปญจก. ๒๒/๕๑/๖๒.

ทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏแก่ผม ธรรมทั้งหลายย่อมไม่แจ่มแจ้งแก่ผม ถิ่นมิตระย่อมครอบงำจิตของผม ผมไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์และผมมีความสงสัยในธรรมทั้งหลาย

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีทั้งหลาย เป็นผู้รู้จักรประมาณในการบริโภค ประกอบความเพียรเป็นเครื่องค้ำอยู่ เห็นแจ้งกุศลธรรมทั้งหลายประกอบการเจริญโพธิปักขิยธรรมทั้งหลาย ทุกวัน ทุกคืน ภิกษุเหล่านั้นหลีกออกจากหมู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจแน่วแน่อยู่ ไม่นานเท่าไร ได้ทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยมภิกษุเหล่านั้นย่อมบรรลุเป็นพระอรหันต์

ภิกษุหนึ่ง ได้บรรลอรหัตแล้ว จึงเข้าไปหาอุปัชฌาย์ของตนถึงที่อยู่ แล้วกล่าวว่า ข้าแต่ท่านผู้เจริญ บัดนี้ กายผมไม่หนักขึ้น ทิศทั้งหลายย่อมปรากฏแก่ผม ธรรมทั้งหลายย่อมแจ่มแจ้งแก่ผม ถิ่นมิตระย่อมไม่ครอบงำจิตของผม ผมยินดีประพฤติพรหมจรรย์ และผมไม่มีความสงสัยในธรรมทั้งหลาย^{๒๒}

ภิกษุเมื่อถูกถิ่นมิตระครอบงำแล้วก็เกิดอาการซีเกียจ เกียจคร้านมองไม่เห็นทางที่จะปฏิบัติอย่างไร จึงทำให้ไม่มีแรงที่จะทำความเพียรซึ่งเรียกว่ากายหนักก็ได้ ทั้งยังไม่มีสิ่งที่ย่อมมากระตุ้นให้จิตนั้นมีพลังที่จะเอาชนะถิ่นมิตระนั้นให้ได้ เมื่อได้รับคำแนะนำจากท่านผู้รู้แล้ว ก็สามารถที่จะประกอบความเพียรสม่ำเสมอไม่หั่นกลับไปสู่ความเกียจคร้านอีก มุ่งทำแต่ความเพียรบรรลผลย่อมปรากฏแก่คนผู้นั้นผู้ซึ่งไม่ละความเพียร ไม่ประมาท ไม่ผลอสติมีสติคอยควบคุมจิตอยู่เขาย่อมรู้แจ้งซึ่งธรรมในที่สุด ในสังการวสูตร ได้กล่าวไว้ว่า

สังการวพราหมณ์เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ได้ปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคเจ้าครั้นผ่านการปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันไปแล้วจึงนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าข้าแต่ท่านพระโคตม อะไรหนอเป็นเหตุเป็นปัจจัยเครื่องให้มนต์แม้ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนาน ก็ไม่แจ่มแจ้งในกาลบางคราว

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ สมัยใด บุคคลมีใจ อันกามราคะกัสมุขม อันกามราคะครอบงำอยู่ และย่อมไม่รู้ซัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งกามราคะที่เกิดขึ้นแล้ว สมัยนั้นบุคคลย่อมไม่รู้ไม่เห็นตามความเป็น

^{๒๒} อง. ปัลลวก. ๒๒/๕๖/๑๕.

จริง แม่ซึ่งประโยชน์คน แม่ซึ่งประโยชน์ผู้อื่น แม่ซึ่งประโยชน์ทั้งสองฝ่าย มนต์แม่ที่ทำการสาธยาย ตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้งไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำ ซึ่งระคนด้วยครั่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน นุรุษมีตาคิมองดูเงาหน้าของคนในภาชนะอันเต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง

บุคคลมีใจอันพยาบาลทกภูมิรม อันพยาบาลครอบงำอยู่ และยอมไม่รู้ชัดตามเป็นจริงซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งพยาบาลที่เกิดขึ้นแล้ว มนต์แม่ที่ทำการสาธยาย ตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำร้อนเพราะไฟ เค็คพล่านเป็นไอ นุรุษมีตาคิมองดูเงาหน้าของคนในภาชนะที่เต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง

บุคคลมีใจอันถนอมมีพระกฐัมรม อันถนอมมีพระครอบงำอยู่ และยอมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งถนอมมีพระที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำอันสาหร่ายและแห่นปกคลุมแล้ว นุรุษมีตาคิมองดูเงาหน้าของคนในภาชนะที่เต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง

บุคคลมีใจอันอุทฺธจกุกุกจะกฐัมรม อันอุทฺธจกุกุกจะครอบงำอยู่ และยอมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งอุทฺธจกุกุกจะที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ มนต์แม่ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำ อันลมพัด ไหว วน เป็นคลื่น นุรุษมีตาคิมองดูเงาหน้าของคนในภาชนะที่เต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ ไม่พึงเห็น ตามความเป็นจริง

บุคคลใดเมื่อถูกความฟุ้งซ่าน ความรำคาญเกิดขึ้นในจิตใจแล้วย่อมส่งผลต่อจิตใจของเขาคนนั้นมากไม่ว่าจะเป็นคนทำงาน เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในจิตใจแล้วการงานก็ไม่สำเร็จตรงตามเป้าหมายและทำให้คนรอบข้างไม่พอใจไปด้วย ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้ว จิตใจนั้นสำคัญอย่างยิ่งที่ควรไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่านซึ่งเป็นตัวคอยขัดขวางไม่ให้จิตที่กำลังฝึกเป็นสมาธิ ดังนั้น เมื่อละตัวนี้ได้จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้และคนทำงานก็สามารถที่จะทำงานนั้นสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

บุคคลมีวิถีกิจจากคุ่มรุม อันวิถีกิจจากรอบงำอยู่ และย่อมไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งธรรมเป็นเครื่องสลัดออกแห่งวิถีกิจที่เกิดขึ้นแล้ว... มนต์แม่ที่ทำการสาธยายตลอดกาลนานก็ไม่แจ่มแจ้ง ไม่ต้องกล่าวถึงมนต์ที่ไม่ทำการสาธยาย เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มด้วยน้ำขุ่น มัว เป็นตม ที่เขาวางไว้ในที่มีด บุรุษมีตาติ่มองดูเงาหน้าของคนในภาชนะที่เต็มด้วยน้ำนั้น ไม่พึงรู้ ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง^{๒๐}

บุคคลเมื่อกรมราคะเข้าครอบงำแล้วย่อมทำให้จิตใจนั้นขุ่นมัวหมอง ไม่สามารถที่จะทำกัมมัญฐานให้จิตเป็นสมาธิได้เลยหากว่ายังคลุกคลีในกามารมณ์นั้นอยู่ กิเลสนั้นย่อมดึงกระชากจิตให้ตกต่ำต่ออุตสาหกรรมได้หากไม่สลัดกามราคะนั้นได้ เมื่อใดบุคคลสลัดกามราคะนั้นได้เขาย่อมมีปัญญาที่จะรู้แจ้งเห็นจริงในหลักธรรม คือสามารถมองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างในน้ำได้เพราะปัญญาเป็นแสงสว่างสำหรับผู้ละกามราคะได้แล้ว

ความพยายามที่เหมือนกัน เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของคนใดหรือจะเป็นคนทั่วไปแล้ว เมื่อความโกรธหรือพยายามเกิดขึ้นแล้วย่อมก่อโทษ เช่น การฆ่าฟันกัน การจองเวรกันไม่รู้จักจบ ทำให้จิตใจตกต่ำระวางภัยอยู่ตลอดเวลา กลัวว่าจะมีคนมาฆ่าตัวเองก็เกิดความระวางอยู่ไม่เป็นสุขเดือดร้อนไปเรื่อยทำให้สังคมเดือดร้อน ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมหากจิตใจเกิดความพยายาม เกิดความโกรธ เกิดความอาฆาตกับคนอื่นแล้วก็ไม่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ไม่สามารถรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมได้เลย เมื่อใดละพยายามตัวนี้ได้จิตใจก็จะสงบเย็นทำกัมมัญฐานก็ได้ผลดีจิตเป็นสมาธิถ้าอยู่ในสังคมก็อยู่อย่างมีความสุขไม่ต้องระวางภัยจากทิศทั้งสี่

บุคคลเมื่อถูกดินมิทธะครอบงำจิตใจแล้วก็ทำให้จิตนั้นมีความหุนหุน มีความขี้เกียจ ประมาทไม่ทำงานแม้ทำสิ่งใดก็ไม่สำเร็จตามความตั้งใจ เพราะถูกตัวนี้คอยขัดขวางกันไว้ไม่ให้บรรลุถึงเป้าหมาย เมื่อบุคคลใดสามารถละดินมิทธะตัวนี้ได้ก็สามารถที่จะทำให้จิตนั้นมีพลังกำลังที่จะทำงานทุกอย่างไม่ว่าจะหนักหนาสักเพียงไร ก็สามารถผ่านพ้นไปได้อย่างไม่ยากเย็นแม้ว่าจะเป็นการงานในปัจจุบันก็สามารถผ่านได้สำหรับนักปฏิบัติทั้งหลายก็เหมือนกันเมื่อละตัวนี้ได้แล้วก็สามารถที่จะประกอบความเพียรทำกัมมัญฐานได้ จิตย่อมไม่หุนหุน จิตนั้นย่อมเป็นสมาธิ

บุคคลใดเมื่อถูกความฟุ้งซ่าน ความรำคาญเกิดขึ้นในจิตใจแล้วย่อมส่งผลต่อจิตใจของเขาคนนั้นมากไม่ว่าจะเป็นคนทำงาน เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นในจิตแล้วการงานก็ไม่สำเร็จตรงตามเป้าหมายและทำให้คนรอบข้างไม่พอใจไปด้วย ถ้าเป็นนักปฏิบัติธรรมแล้วจิตใจนั้นสำคัญอย่างยิ่งที่ควรไม่ให้เกิด

^{๒๐} อจ.ปญจก. ๒๒/๑๕๓/๒๕๖.

ความฟุ้งซ่านซึ่งเป็นคิ้วคอยชักขวางไม่ให้จิตที่กำลังฝึกเป็นสมาธิ เมื่อละตัวนี้ได้จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้และคนทำงานก็สามารถที่จะทำงานนั้นสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

บุคคลเมื่อถูกวิจิกิจฉาเข้าครอบงำแล้วย่อมทำให้การเดินทางล้ำช้ากว่ากำหนด การเดินทางนั้นคือการทำกัมมัญฐานเพื่อพัฒนาจิตใจของคนนั้นให้สูงขึ้น เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิจนเกิดเป็นปัญญาขึ้น ถ้ายังสงสัยลังเลใจหึ่งไม่แน่ใจว่าสิ่งที่ทำอยู่นั้นถูกหรือเปล่าแน่นอนหรือเปล่า นี่เป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการทำสมาธิ เมื่อสามารถละตัววิจิกิจฉานี้ได้การเดินทางนั้นก็สามารถย่นระยะทางได้ไม่น้อยเลย ความสุขย่อมบังเกิดแก่คนที่ละนิวรณ์ได้ทั้งหมดความสิ้นไปแห่งทุกข์ย่อมบังเกิดขึ้นเป็นแน่ในกายสูตร ว่าด้วยอาหารของนิวรณ์ ๕ ว่า

กายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ค้ำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารค้ำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันทนิวรณ์ ๕ ก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ค้ำรงอยู่ได้เพราะอาศัยอาหาร ไม่มีอาหารค้ำรงอยู่ไม่ได้ ฉันทนั้นเหมือนกัน ก็อะไรเล่าเป็นอาหาร ให้กามฉันทที่ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์มากขึ้น การกำหนดในสิ่งที่สวยที่งาม การกระทำให้มากซึ่งการไม่พิจารณาโดยละเอียดในการกำหนดในสิ่งที่สวยที่งามนั้น นี่เป็นอาหารให้กามฉันทที่ที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้นการกำหนดถึงความกระทบกระทั่งแห่งจิตมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการไม่พิจารณาโดยละเอียดในความกระทบกระทั่งแห่งจิตนั้น นี่เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้นก็อะไรเล่าเป็นอาหารของถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญมากขึ้น ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร ความที่ใจหดหู่ มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการไม่พิจารณาโดยละเอียดในสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น ความไม่สงบใจมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการไม่พิจารณาโดยละเอียดในความไม่สงบใจนั้น นี่เป็นอาหารให้อุทธองกุกุจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น อันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการ

ไม่พิจารณาโดยละเอียดในธรรมเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้วิจิตรภาพที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น^{๒๔}

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดมาในโลกนี้ทั้งสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตต้องมีสิ่งที่เอื้อต่อกันคือต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงเกิดมีขึ้นอย่างสมบูรณ์ถ้าหากว่าทั้งสองไม่มีความเอื้อต่อกันแล้วสิ่งนั้นย่อมที่จะเกิดขึ้นไม่ได้ ร่างกายของมนุษย์ก็เหมือนกันจำเป็นต้องอาศัยอาหารสิ่งอุปโภคบริโภคทั้งหลายเพื่อยังอัตรภาพนี้ให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์เพื่อความเจริญเติบโต เพื่อการพัฒนาสติปัญญาต่อไป นวัตกรรมก็เช่นกัน ถือว่าเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากการกระทบกันระหว่างอายตนะภายในและภายนอก จึงเกิดเป็นความรู้สึกหรือเกิดเป็นอารมณ์ต่าง ๆ ขึ้นมาซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ทำให้นวัตกรรมนั้นเกิดขึ้นในจิตของมนุษย์

เมื่ออายตนะทั้งภายในและภายนอกกระทบกันเกิดความรู้สึกชอบไม่ชอบ เป็นต้น เกิดขึ้นระหว่างทั้งสองสิ่งกระทบกัน เมื่อมีการพิจารณาถึงอารมณ์ที่มากระทบแล้วเกิดความติเนหาใคร่ในอารมณ์นั้นเมื่อจิตถูกนิวรรณ์ทั้ง ๕ นั้นชักพาไปสู่อารมณ์ฝ่ายดำ เมื่อมีการข้องแวะกับอารมณ์ที่ชื่อว่านิวรรณ์แล้วอารมณ์เหล่านั้นย่อมเจริญยิ่งขึ้นมากเรื่อย ๆ เพราะความหลงมัวเมาคลุกคลีในอารมณ์นั้นอยู่

การที่เราไม่มีความสำรวมในอินทรีย์ในระหว่างขณะทำกัมมัญฐาน กิเลสต่าง ๆ ก็ย่อมเกิดขึ้นในจิตของผู้นั้นได้และยังจะชักจูงจิตใจผู้หนึ่งให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของสิ่งที่ใจไปสัมผัส แล้วเกิดอารมณ์ขึ้น เมื่อทำนทั้งหลายไม่มีความสำรวมระวังในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบและยังไม่มีมีการพิจารณาโดยถี่ถ้วนก่อนที่จะรับอารมณ์นั้นเข้ามาจึงเป็นเหตุให้กิเลสแม้กระทั่งนิวรรณ์ทั้ง ๕ เข้าครอบงำจิตได้ดังมี ใน อโยนิโสสูตร ว่า

เมื่อภิกษุมนสิการโดยแบบคาย กามฉันทที่ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นและที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบุลย์ยิ่ง พยาบาท ถินมิทระ อุทธังจุกกุงจะ วิจิตรภาพที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้นและที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบุลย์ยิ่งขึ้น เมื่อภิกษุมนสิการโดยแบบคาย กามฉันทที่ที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว เธอย่อมละเสียได้ พยาบาท ถินมิทระ อุทธังจุกกุงจะ วิจิตรภาพที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้นและที่เกิดขึ้นแล้ว เธอย่อมละเสียได้^{๒๕}

^{๒๔} ตี.มหา. ๑๕/๓๕๗-๓๖๒/๕๔-๕๕.

^{๒๕} ตี.มหา. ๑๕/๔๔๔-๔๔๖/๑๒๑-๑๒๒.

กิเลสทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นนิเวศทั้ง ๕ ก็ล้วนคอยจะขัดขวางจิตของผู้ที่ประพฤติปฏิบัติชอบ ไม่สามารถที่จะบรรลุถึงความดี หรือบรรลุถึงจุดหมายที่ทางพระพุทธศาสนาถือว่าสูงสุดคือพระนิพพาน นั่นเองซึ่งกิเลสเหล่านี้ ถือได้ว่าเป็นอุปกิเลสอีกคำหนึ่งที่ทุกคนจะต้องประสบและจะต้องผ่านมันให้ได้ ถ้าไม่เช่นนั้นท่านจะไม่สามารถจะหันทุกขไปได้หรือสิ้นอาสวะทั้งหลายไปได้คงเนื้อความต่อไปนี้ กามฉันทเป็นอุปกิเลสของจิต เป็นเครื่องทำจิตไม่ให้อ่อน ไม่ให้ควรแก่การงาน ไม่ให้ผูกม่งให้เสียไป และไม่ให้อึดมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ พยาบาทเป็นอุปกิเลสของจิต เป็นเครื่องทำจิตไม่ให้อ่อน ไม่ให้ควรแก่การงาน ไม่ให้ผูกขึ้น ให้เสียไป และไม่ให้อึดมั่นด้วยดีเพื่อความสิ้นอาสวะ^{๒๖}

พอจะเห็นได้ว่านิเวศทั้งหมดนั้นล้วนแล้วแต่จะคอยกระชากลากจูงจิตใจของคนเราให้ตกอยู่ภายใต้อำนาจของมันและรังแต่จะคอยยั่วไม่ว่าจะเป็นนักบวชหรือฆราวาสญาติโยมที่อาศัยหาเลี้ยงชีพ อยู่ในสังคมปัจจุบันทั้งหมดทั้งมวลล้วนถูกกิเลสที่ขึ้นชื่อว่านิเวศนี้ครอบงำทั้งสิ้น

เมื่อผู้ใดทั้งที่เป็นนักปฏิบัติกัมมัฏฐานและบุคคลทั่วไปธรรมหรืออุปกิเลสทั้งหลายที่คอยขัดขวางกีดกันจิตใจให้เศร้าหมองขุ่นมัว ไม่ให้เกิดมีขึ้นในจิตใจแล้วการที่จะทำงานใด ๆ หรือจะปฏิบัติ กัมมัฏฐานก็ยอมส่งผลดีต่อจิตใจ จิตใจก็จะป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น และถ้าหากเป็นบุคคลทั่วไปก็จะทำให้จิตใจร่าเริงมีความสุขสบายใจมากขึ้นสุขภาพจิตก็จะดีตามไปด้วยและสติปัญญาย่อมบังเกิดมีแก่ผู้ที่ละนิเวศได้ไม่ว่าจะมากหรือน้อยคังมีใน อวธรรมนิเวศสูตร ว่า “ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทรม ๕ อย่าง กามฉันทะเป็นธรรมเครื่องกั้น เป็นธรรมเครื่องห้าม เป็นอุปกิเลสของจิต ทำปัญญาให้ทรม พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา เมื่อใด อริยสาวกตั้งใจ ใส่ใจ รวมเข้าไว้ด้วยใจทั้งหมด เสียโศคลงฟังธรรม เมื่อนั้น นิเวศ ๕ ย่อมไม่มีแก่เธอ”^{๒๗}

จะเห็นได้ว่าธรรมหรืออุปกิเลสทั้งหลายที่คอยจะครอบงำจิตใจของนักปฏิบัติผู้นั้นเมื่อเราสามารถละมันได้โดยการมีสติตั้งใจฟังธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วจิตใจย่อมปราศจากกิเลสหรือนิเวศได้

นิเวศนั้นก็ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่คอยกอด คอยทับสติปัญญาของคนผู้หวังความเจริญในชีวิต ซึ่งนิเวศสามารถที่จะยังความหายนะมาสู่ผู้ซึ่งคลุกคลี หรือผู้ที่ตกอยู่ในอาณัติของมัน ไม่ให้มีแสงสว่างไม่ให้มีปัญญาที่จะมาหักล้างมันได้ และยังขัดขวางเราไม่ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้คังมีใน “นิเวศสูตร

^{๒๖} ส.ม.หา. ๑๕/๔๗๕-๔๗๖/๑๓๑.

^{๒๗} ส.ม.หา. ๑๕/๔๕๐-๔๕๒/๑๓๑-๑๓๔.

ว่า นิเวศน์ ๕ สามารถ กระทำให้มีดี ไม่ให้มีจักขุ ไม่ให้มีญาณ เป็นที่ตั้งแห่งความดับปัญญาเป็นไปในฝ่ายแห่งความดับแค่นั้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน”^{๒๔}

เมื่อนิเวศน์สามารถเข้าครอบงำจิตของเราได้ก็จะทำให้จิตของเรา ไม่สามารถที่จะบำเพ็ญความเพียรและจิตไม่สามารถเป็นสมาธิได้เลย เพราะตัวนิเวศน์เป็นสิ่งคอยขัดขวางกีดกันไม่ให้จิตนั้นบรรลุถึงความดีถือได้ว่านิเวศน์เป็นเงามืดคอยบดบังจิตไม่ให้เกิดปัญญามาทำลายมันได้ ดังนั้นจึงควรที่จะต้องศึกษานิเวศน์นี้ให้ละเอียด

สิ่งมีชีวิตที่เกิดและอาศัยอยู่ในโลกนี้ล้วนแต่มีอาหารกันทั้งนั้น และสิ่งที่ไม่ใช่อาหารก็มีถ้าหากว่าเกิดกินสิ่งที่ไม่ใช่อาหารเข้าไปก็เกิดอันตรายต่อชีวิตก็ได้ และในทางธรรมแล้วอาหารของสิ่งที่ขึ้นชื่อว่านิเวศน์ก็มีสิ่งที่ไม่ใช่อาหารก็มี แต่ในที่นี้จะเข้าไปในลักษณะของธรรมซึ่งบุคคลพึงพิจารณาให้โดยละเอียดเพื่อที่จะยังปัญญาให้เกิดขึ้นในจิตใจต่อไปดังมีปรากฏว่า

อะไร ไม่เป็นอาหารให้กามฉันทะ ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น การกำหนดในสิ่งที่ไม่สวยไม่งามมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการพิจารณาโดยละเอียดในสิ่งที่ไม่สวยไม่งามนั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไร ไม่เป็นอาหารให้พยาบาท ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เจโตวิมุตติมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการพิจารณาโดยละเอียดในเจโตวิมุตตินั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้พยาบาทที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไร ไม่เป็นอาหารให้ถีนมิทระ ที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ความริเริ่ม ความพยายาม ความบากบั่น มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการพิจารณาในสิ่งเหล่านั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้ถีนมิทระที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไร ไม่เป็นอาหารให้อุทรจกุกุกจะที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ความสงบใจมีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการใน

^{๒๔} สัมมา. ๑๕/๕๐๑/๑๓๖.

ความสงบใจนั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้อุทฺถจกุกุกจะที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

อะไร ไม่เป็นอาหารให้อุทฺถจกุกุกจะที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศล ที่มีโทษและไม่มีโทษ ที่เลวและประณีต ที่เป็นส่วนข้างดำและข้างขาว มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งการพิจารณาในธรรมเหล่านั้น นี่ไม่เป็นอาหารให้อุทฺถจกุกุกจะที่ยังไม่เกิด ให้เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๙๖}

ซึ่งสิ่งทั้งหลายที่กล่าวมาแล้ว ถือได้ว่าเป็นสิ่งที่ควรพิจารณาและควรที่จะปฏิบัติตามเพราะเป็นแนวทางที่ดีสำหรับนักปฏิบัติที่ควรจะมีการพิจารณาโดยละเอียด เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติธรรมต่อไปซึ่งจะทำให้เราหายยึดติด จิตใจจะไม่มี ความพยายาม มีความริเริ่ม มีความขยัน มีความเพียรมากยิ่งขึ้น จิตใจก็จะสงบระงับจากความฟุ้งซ่าน ความสงสัยทั้งที่เป็นกุศลและอกุศลก็จะละลายหายไป การทำกัมมัฏฐานย่อมยิ่งจิตนั้นให้เกิดเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น

๓. นิเวศน์ที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก

พระอภิธรรมปิฎกเป็นส่วนแห่งคำสอนที่ว่าด้วยสิ่งที่มีอยู่จริง หรือสิ่งที่เป็นจริงมีอยู่ ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นปิฎกที่แสดงธรรมแบบธัมมมาธิษฐาน คือ มีธรรมเป็นที่ตั้ง เป็นการกล่าวเฉพาะธรรม ไม่มีการกล่าวถึงบุคคล สัตว์ สถานที่ หรือสิ่งของแต่ละประการใด พระอภิธรรมนี้เป็นการแสดงเนื้อหาของธรรมที่เป็นปรมาณู มีตำนานโวหารที่วิจิตรลึกซึ้ง

ถึงแม้ว่าพระอภิธรรมปิฎกจะเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมขึ้นในภายหลัง แต่หัวข้อธรรมหรือเนื้อหาที่มาจากพระสูตรนั่นเอง จึงจัดได้ว่าเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญมากที่สุดโดยมีตำนานโวหารเชิงปรมาณู จึงเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่งเรื่องนิเวศน์ในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกนี้ ผู้วิจัยเองก็พยายามที่จะจับประเด็นเอามาวิเคราะห์ และขยายเนื้อความให้ได้มากที่สุด แต่พอค้นดูแล้วก็มีไม่มากนักจึงนำมาเสนอเพียงเท่าที่ ปรากฏพอสังเขป

ในนิเวศน์เหล่านั้นกามฉันท์ถือว่าเป็นสิ่งแรกในบรรดานิเวศน์ทั้ง ๖ ซึ่งเป็นสิ่งที่คอยมายั่ววนอารมณ์ของซึ่งมาในรูปแบบความชอบพอซึ่งความชอบพอนั้นทำให้เรารุ่มหลงหมกมุ่นและตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ในบรรดานิเวศน์ ๖ นั้น กามฉันท์ก็เป็นอารมณ์ตัวหนึ่งที่คอยครอบงำจิตของนักปฏิบัติ

^{๙๖} ส.ม.หา. ๑๕/๕๓๕-๕๓๕/๑๔๖-๑๔๗.

กัมมัฏฐานไม่ให้จิตเป็นสมาธิได้เพราะอารมณ์ของกามฉันทน์นั้นเกิดขึ้นมาในรูปแบบต่าง ๆ ใน ขุพุทธนิกาย อุพนิทุเทศ ได้กล่าวไว้ว่า

กามฉันทนวิภวณฺหํ มีเนื้อความว่าดังนี้ ความพอใจคือความใคร่ ความเพติดเพลินคือความใคร่ ตัณหาคือความใคร่ สิ้นหาคือความใคร่ ความเร่าร้อนคือความใคร่ ความสขยคือความใคร่ ความหมกมุ่นคือความใคร่ในกามทั้งหลายนี้เรียกว่า กามฉันทนวิภวณฺหํ^{๓๐}

ความพอใจรักใคร่ในอายคนะทั้งภายในภายนอกมากระทบกัน จนเกิดเป็นอารมณ์กามฉันทะนี้ทำให้เราเพติดเพลิน มีความสิ้นหารักใคร่ชอบพอเพื่อที่จะได้สิ่งนั้น สิ่งนี้มาครอบครองจำต้องทำทุกอย่าง เพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาบำรุงบำเรอจิตใจของตนให้เป็น ที่พอใจนี้แหละคืออำนาจของกามฉันทะ

ความอาฆาต ความพยาบาทของเวรซึ่งกันและกันการกระทำที่ทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน ทำให้สังคมวุ่นวายเมื่อตัวนี้คือพยาบาทความโกรธเคือง ความประทุษร้ายทั้งต่อทรัพย์สิน และตัวบุคคลล้วนแล้วแต่เกิดกับบุคคลที่ถูกตัวนี้ครอบงำทั้งนั้นตามที่ปรากฏในพยาบาทนวิภวณฺหํ

ความอาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่า ผู้นี้ได้กระทำความเสื่อมเสียแก่เรา จักทำความเสื่อมเสียแก่คนที่รักที่ชอบพอเรา จักทำความเจริญแก่ผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ในฐานะกันใส่เหตุ จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง โทสะ ความประทุษร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ โกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ การคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ความคิดประทุษร้าย การคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ความไม่เข้มแข็งแห่งจิต นี้เรียกว่า พยาบาท^{๓๑}

ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์แบบ ไหนที่ได้บังเกิดกับจิตของผู้ใดแล้วซึ่งเป็นอารมณ์ที่คอยพยาบาท อารมณ์นี้เกิดขึ้นมาในลักษณะหลายรูปแบบทั้งที่เป็นอารมณ์ที่ขุ่นเคืองทำจิตใจให้กระวนกระวายไม่มีสติคอยควบคุมอารมณ์นั้น ก็จะกระทำในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา มีการประทุษร้ายทำร้ายร่างกายของคน

^{๓๐} พุ.ญ. ๓๐/๖๔๖/๓๘๔.

^{๓๑} พุ.ญ. ๓๐/๖๕๐/๓๘๕.

อื่นจนได้รับบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตก็ได้ เมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดขึ้นในจิตของคนแล้วก็จะทำให้จิตนั้นไม่เบิกบานแจ่มใสได้

ความหตุแห่งจิตใจของมนุษย์นั้นมีได้ทั้งคนแก่คนหนุ่มหรือนักปฏิบัติธรรมทั่วไป เช่น คนแก่ก็หตุจิตใจในเรื่องที่ว่าเราจะอยู่กับใครเป็นต้น คนหนุ่มคนสาวก็เกิดความหตุจิตใจว่าคนที่เรารัก เขาจะรักเราหรือเปล่าหนอ และนักปฏิบัติธรรมก็จะมี ความ หตุ ซึมเศร้าในรูปของความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมว่าตนเองนั้นจะไม่ได้เห็นแจ้งรู้งริงในธรรมะหรือเปล่าซึ่งถินมิทธะตัวนี้มาในหลายแบบดังมีใน ถินมิทธนิวรรณ์ มีความหมายว่า

ถินะ คือ ความไม่สมประกอบแห่งจิต ความไม่ควรแก่การงานแห่งจิต ความหื้อแท้ ความถดถอย ความหตุ อาการที่หตุ ภาวะที่หตุ ความชบเซา อาการที่ชบเซา ภาวะที่ชบเซาแห่งจิต นี้เรียกว่า ถินะ มิทธะ คือ ความไม่สมประกอบแห่งนามกาย ความไม่ควรแก่การงานแห่งนามกาย ความปกคลุม ความหุ้มห่อ ความปิดบังไว้ภายใน ความง่วงเหงา ความหาวนอน ความโง่งง อาการที่หาวนอน ภาวะที่หาวนอน นี้เรียกว่า ถินมิทธนิวรรณ์^{๓๒}

ซึ่งถินมิทธะเป็นอีกอารมณ์หนึ่งที่คอยขัดขวางคนที่กำลังทำความดี เช่น การปฏิบัติธรรมซึ่งนักปฏิบัติทุกคนจะได้สัมผัสไม่ว่าจะเป็นความง่วงเหงา หาวนอน ความเกียจคร้านอะไรต่าง ๆ ถิ่นเป็นอารมณ์ที่คอยมาขัดขวางกีดกันทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นคนทำงานอารมณ์นี้ย่อมเกิดขึ้นได้ซึ่งแล้วแต่ว่าจะมีวิธีแก้อย่างไรหรือว่าจะเกิดกับแต่ละคนมากน้อยไม่เท่ากัน

การที่จิตของเราไม่สงบชอบมีความไม่พอใจเกิดขึ้นกับจิตอยู่บ่อย ๆ จนทำให้เราอยู่ไม่เป็นสุขซึ่งจะทำให้จิตนั้นฟุ้งซ่าน เช่น นักปฏิบัติธรรมเมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติธรรมจิตใจย่อมเกิดการไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเมื่อเกิดใครมาพูดใกล้ๆจนทำให้เราไม่มีสมาธิในการทำกัมมัฏฐานก็ย่อมเกิดความรำคาญไปต่าง ๆ นานา ดังมีใน อุทัจจกุกกุงนิวรรณ์ ว่า

อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต เรียกว่าอุทัจจะ กุกกุงจะ คือ ความสำคัญว่าควรในของที่ไม่ควร ความสำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร ความสำคัญว่ามีโทษในของที่ไม่มีโทษ ความสำคัญว่าไม่

^{๓๒} พ.ญ. ๓๐/๓๕๑/๓๘๖.

มีโทษในของที่มีโทษ การรำคาญ กิริยาที่รำคาญ ความรำคาญ ความเดือดร้อนใจ ความ
 ยุ่งใจ ซึ่งมีลักษณะเช่นว่านี้ เรียกว่า อุทฺธัจจุกุกฺกัจฉนิวรณ^{๓๓}

ความสำคัญว่ามีโทษในของที่ไม่มีโทษ ซึ่งอารมณ์ตัวนี้คอยที่จะทำให้เราสำคัญผิด เช่นเรา
 กำลังทำสมาธิอยู่ เมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดขึ้นก็เกิดความลังเลสงสัยว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้นมันถูกหรือเปล่า
 บางทีอาจจะเลิกทำไปก็ได้ หรือคนในสังคมปัจจุบัน เช่น เด็กวัยรุ่นในปัจจุบันนี้มีความโลดแล่นแห่ง
 อารมณ์มาก เมื่อใดเขาถูกชักชวนไปในทางที่ผิดก็ไปในทางที่ชั่วก็ชั่วเพราะอารมณ์นั้นถูกชักนำไปไม่ว่า
 จะเป็นคุณหรือโทษ เมื่อกระทำลงไปแล้วเกิดผลขึ้นมาจึงจะรู้ว่าถูกหรือ ไม่ถูกเป็นต้นนี้ถือว่าเป็นอารมณ์
 ของอุทฺธัจจุกุกฺกัจฉะ

มนุษย์เมื่อเกิดมาในโลกใบนี้แล้วล้วนมีการเสาะแสวงหาปัจจัยสี่ เพื่อยังชีวิตนี้ให้อยู่ได้ในขณะ
 เดียวกันมนุษย์ย่อมมีความเคลือบแคลงสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ในโลกนี้ว่าเกิดมาได้อย่างไร และมนุษย์ยังม
 ความเคลือบแคลงสงสัยในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบันเมื่อเกิดความสงสัย เช่น ความสงสัยใน
 การงานที่ตนทำอยู่ว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นี้จะได้กำไรเท่าไรจะขาดทุนหรือเปล่าจนเป็นเหตุให้คิดมากจนไม่
 เป็นอันที่จะประกอบกิจการงานนั้นๆ ได้จึงเป็นเหตุให้กิจการงานนั้นต้องถั่วหรืออาจจะยุติในการประกอบ
 การงานนั้น ๆ เลยไม่ว่าจะเป็นในด้านทางพระพุทธศาสนาที่เช่นกันดังมีเนื้อความที่ว่า

ปฺลุชนเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา
 ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ทั้งในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปฏิจสงฺฆปาทธรรม
 ที่ว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงเกิดขึ้น การเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง
 ความเคลือบแคลง ความคิดเห็นเป็นไปต่าง ๆ นานา ความตักสินอารมณ์ไม่ได้ ความ
 เห็นเป็นสองแง่ ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถจะถือเอา
 โดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพร่าไป ความไม่สามารถจะหยั่งลงถือเอา
 เป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ เรียกว่า วิจิกิจฉานนิวรณ^{๓๔}

ความสงสัยต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นนี้ไม่ว่าจะเป็นนักปฏิบัติธรรมอารมณ์ตัวนี้ย่อมเกิดแก่จิตใจว่า พระ
 ศาสดามีจริงหรือ พระธรรมมีจริงหรือ พระสงฆ์มีจริงหรือ เราควรแล้วหรือที่จะปฏิบัติตาม เราควร
 แล้วหรือที่จะฟังธรรมนั้น เราควรแล้วหรือที่จะยอมตนรับใช้พระสงฆ์นั้น นี้ถือว่าเป็นอารมณ์ที่เกิดกับ
 จิตของผู้ประกอบคุณงามความดีหรือการปฏิบัติธรรม ในด้านของฆราวาสก็เช่นเดียวกันอารมณ์ตัวนี้

^{๓๓} พ.บ. ๓๐/๒๕๒/๓๘๓.

^{๓๔} พ.บ. ๓๐/๒๕๓/๓๘๓.

เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้คนนั้นไม่กล้าที่จะทำความดีทั้ง ๆ ที่ปู่ย่า ตายาย ได้กระทำกันสืบ ๆ มาตั้งแต่ไหนแต่ไร นี่สามารถที่จะทำให้เราคิดไปต่าง ๆ นานาทำให้จิตใจกระด้าง ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนตามมา แม้ทั้งในส่วนอดีต ปัจจุบัน อนาคต จิตใจนั้นสามารถที่จะคิดไปได้แม้สิ่งที่ผ่าน ๆ มากี่ยังคิดสงสัยอยู่จนทำให้เราไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นได้

ในขณะที่เดียวกันความไม่รู้ย่อมบังเกิดขึ้นมีในจิตใจของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าทั้งในส่วนที่เป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต และความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ล้วนเป็นความไม่รู้ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้นดังมีใน อวิชชานิเวรณ^{๑๔} ว่า

ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจกสมุปบาทธรรมว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจฉัยธรรมนี้จึงเกิดขึ้น ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถึงเอาให้ถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความมีปัญญาทรม ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงไหล อวิชชา โอฆะคือ อวิชชา อกุศลคือโมหะ เรียกว่า อวิชชานิเวรณ^{๑๔}

ซึ่งความไม่รู้สามารถที่จะทำให้ปัญญาของผู้นั้น ไม่ได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพได้ซึ่งความรู้นั้นก็เป็นอารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย ที่คอยกั้นกั้นจิตของคนไม่ให้บรรลุความดีสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตไม่ผ่องใส ไม่สามารถบรรลุถึงความดีได้ไม่ว่าความลุ่มหลงในอารมณ์ต่าง ๆ สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความไม่รู้ทั้งสิ้น การที่จะทำให้สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถครอบงำตัวได้ก็ด้วยการทำจิตของคนให้มีสติคอยควบคุมจิตและกายของคนอยู่อย่างต่อเนื่องไม่ประมาท โดยการฝึกกัมมัฏฐานให้จิตของคนนั้นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะกำจัดกิเลสที่ชื่อว่า นิเวรณ เมื่อกำจัดได้แล้ว จิตก็จะสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิย่อมถึงซึ่งความพ้นทุกข์ในที่สุด

^{๑๔} พ.ช.๓๐/๒๕๔/๓๘๖.

บทที่ ๓

อิทธิพลของนิเวศที่มีต่อชีวิตมนุษย์

ในประเด็นแห่งกระบวนการของนิเวศที่จะได้ศึกษาค้นคว้า ทั้งห้าหัวข้อของนิเวศ คือ กามฉันท์ พยาบาท ถีนมิทระ อุทฺธจกุกฺกัจจะ วิจิกิจฉา โดยจะทำการศึกษาจากกระบวนการเริ่มต้นเกิดของนิเวศ สาเหตุที่ทำให้นิเวศเกิดและดับ ผลลัพธ์เมื่อตัดนิเวศได้ และผลลัพธ์เมื่อตัดนิเวศไม่ได้

๑. อำนาจของนิเวศ

สรรพสิ่งล้วนมีสาเหตุแห่งความเกิดและความดับ นิเวศก็เหมือนกันมีเหตุเกิดและเหตุดับ เพราะฉะนั้นนิเวศเป็นกิเลสกลุ่มหนึ่งที่คอยขัดขวางกีดกันไม่ให้จิตของผู้ปฏิบัติธรรมนั้น หรือผู้ประกอบอาชีพต่าง ๆ บรรลุผลสำเร็จได้ง่าย การที่จะทำสมาธิได้ผล ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ถึงต้นเหตุของนิเวศทั้ง ๕ ข้อนั้นเสียก่อนจึงจะกำจัดให้ได้ผลดี เหมือนกับแพทย์ที่จะบำบัดโรคต่าง ๆ ถ้าสามารถรู้ต้นเหตุของโรคแล้ว ก็จะป้องกันโรคนั้นได้ง่ายกว่าปล่อยให้โรคนั้นเกิดขึ้นแล้วรักษา เช่น แพทย์หรือคนทั่วไปสามารถจะทราบว่า มาลาเรียเกิดจากยุงเป็นพาหะเป็นตัวนำ จึงถือว่ายุงเป็นต้นเหตุให้เกิดมาลาเรีย หรือคนที่เจ็บโรคตับแข็งก็รู้ถึงสาเหตุว่าชอบดื่มสุราจัด จึงเป็นเหตุให้เกิดโรคตับแข็งได้ หรือบุคคลที่เป็นโรคเบาหวานก็รู้ถึงสาเหตุว่ามีน้ำตาลเก็บไว้ในร่างกายมาก เป็นต้น ข้อนี้ฉันใด การที่เราจะกำจัดนิเวศได้ดี ก็ต้องรู้ถึงสาเหตุของนิเวศเสียก่อน ฉะนั้นเหมือนกัน ดังมีเนื้อความว่า พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงเหตุเกิดนิเวศไว้มี ๕ ประการคือ

๑. สุภนิมิต คือ ความรักสวยรักงาม เป็นเหตุเกิดกามฉันท์
๒. ปฏินิมิต การกระทบกระทั่งจิต เป็นเหตุเกิดพยาบาท
๓. อรติ ความไม่พอใจ ตันทิ ความเกียจคร้าน วิชัยภิกขา ความอ่อนเพลีย ภัตตสัมมทะ การมาอาหาร เจตโส สิ้นตัง การที่จิตหดหู่ ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเหตุเกิดถีนมิทระ
๔. เจตโส อวุปสมะ การที่ใจไม่สงบ เป็นเหตุเกิดอุทฺธจกุกฺกัจจะ

๕. โยนิโสมนติการ การไม่ทำใจโดยแยกกาย หรือการไม่ศึกษาให้

รู้เห็นจริงถึงต้นกำเนิด เป็นเหตุเกิดวิจิติงจมา^๑

เพื่อความกระจ่างจะได้อธิบายขยายความในแต่ละข้อพอสมควรแก่เนื้อหา ซึ่งแต่ละข้อจะมีวิธีที่เกิดแตกต่างกันออกไป เหตุเกิดนั้นล้วนมีสิ่งหรืออารมณ์เข้ามากระทบกับจิตจนเกิดเป็นนิรวณขึ้น ถ้าพิจารณาแล้วจะเห็นได้ชัดว่า การที่คนเรามีความระทมทุกข์ มีความวุ่นวายใจในวันหนึ่ง ๆ นั้นเป็นเพราะนิรวณชนิดใดชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในใจ นิรวณทั้ง ๕ ประการนี้ ไม่ใช่จะเกิดพร้อมกันในขณะเดียวกัน แต่จะเกิดครั้งละอย่างเท่านั้น เช่น ถ้าพยายามเกิดแล้วในขณะนั้น นิรวณอย่างอื่น ๆ อีก ๔ ก็เกิดไม่ได้ อันแสดงให้เห็นว่านิรวณแต่ละอย่างนั้นเกิดไม่พร้อมกันเพราะจิตรับอารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้นในขณะหนึ่ง ๆ แม้นิรวณจะเกิดไม่พร้อมกัน ก็ทำจิตให้เศร้าหมองเหมือนกัน

จิตนั้นมักที่จะกำหนดและยึดติดในสิ่งที่น่าใคร่ น่าพอใจจึงเป็นเหตุให้เกิดแห่งกามฉันทที่ขึ้นโดยการกำหนดในความสวยของรูปร่างและความสวยของส่วนต่าง ๆ ที่ตนนั้นเห็นเมื่อเห็นแล้วก็ชวนจิตนั้นให้เกิดอารมณ์ต่าง ๆ ที่คอยชักจูงจิตนั้นให้ตกต่ำไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตนั้นให้สูง ได้ดังมีเนื้อความว่า

๑. สุกนิमित เหตุเกิดของกามฉันท์ สุกะ แปลว่า สวยงาม นิमित แปลว่า การกำหนด หรือเครื่องหมาย ฉะนั้น สุกนิमित จึงแปลว่า “การกำหนดว่าสวยงาม” ในที่นี้หมายถึงการกำหนดในรูปหรือสี ของเพศที่ตรงกันข้ามหรือในเพศเดียวกันหรือรูปร่างนอกภายใน ว่าดี ว่าสวยงาม เช่นกำหนดว่างามในรูปร่างกาย เป็นต้น การกำหนดว่าสวยงามในรูปร่างกายนั้น ท่านแยกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑. การกำหนดว่าสวยงามของอวัยวะแต่ละส่วน

๒. การกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวม^๒

การกำหนดว่างามของอวัยวะแต่ละส่วนหรือส่วนย่อยนั้น เช่น เห็นว่า ผิวงาม หน้างาม ปากงาม ฟันงาม เท้างาม นิ้วมืองาม เล็บงาม เป็นต้น เมื่อกำหนดว่างามอยู่อย่างนี้ก็เป็นเหตุเกิดความรักในทางความใคร่ หรือกามฉันทที่ขึ้น ส่วนการกำหนดว่าสวยงามโดยส่วนรวมนั้น เช่น เห็นว่าร่างทั้งร่างนั้นงาม ทรวดทรงงาม คือ ถือว่าร่างกายทั้งหมดนั้นงาม แม้กำหนดว่างามอย่างนี้อยู่ ก็เป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์ เพราะฉะนั้น สุกนิमित คือความกำหนดหมายว่างามในร่างกาย นี้เองที่เป็นต้นเหตุให้เกิดกามฉันท์ความพอใจในกาม

^๑ ตี.มหา. ๑๕/๓๕๘-๓๖๒/๕๔-๕๕.

^๒ พระเทพวิสุทธิทักขิ (พิจิตร วิฑูวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๕.

อีกอย่างหนึ่ง ความดำริในทางกาม (กามสังกัปปะ) เป็นเหตุให้เกิดกามฉันท์ เพราะกามทุกชนิดเกิดจากการดำริ ถ้าไม่คิดคำนึงถึงกามแล้ว คือไม่คำนึงว่างามว่าสวยแล้ว กามจะเกิดขึ้นไม่ได้ดังมีเนื้อความที่ว่า

“ดูก่อนเจ้ากาม เรารู้ต้นเค้าของเจ้าแล้วว่าเจ้าเกิดจากความดำริ เราจักไม่ดำริถึงเจ้าอีก

ดูก่อนเจ้ากาม เมื่อเป็นเช่นนี้ เจ้าจักไม่มีแก่เราอีกต่อไป”^๓

นี่คือพระพุทธพจน์ที่ยืนยันว่า กามนั้นเกิดจากดำริ ถ้าเราไม่ต้องการให้กามเกิดขึ้นก็อย่าดำริในเรื่องที่เป็นสิ่งที่สวยที่งาม กามก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะสิ่งที่สวยที่งามเป็นเหตุเกิดกามฉันท์ กามฉันท์นี้ก็เป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งที่เรารู้ มนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องอยู่ร่วมในสังคมเล็กบ้างใหญ่บ้าง แต่ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นสิ่งสำคัญที่เราจะต้องคอยควบคุมไม่ให้เกิดอารมณ์ที่เราเรียกว่าความ โกรธเมื่อมีสิ่งมาช่วยุจริตของเราให้ไม่พอใจ

๒. ปฏินิมิต เหตุเกิดของพยาบาท ปฏินิมิต คือ การกระทบกระทั่งของจิต เพราะจิตของคนบางคนเป็นเสมือนอวัยวะที่เป็นแผล ปกติว่าแผล ถ้าใครกระทบกระทั่งหรือสะกิดเข้าหน่อยหนึ่งก็จะรู้ว่าเจ็บหรือแสบเสียว เพราะมีแผลอยู่ จิตของคนเราที่ถูกพยาบาทเข้าครอบงำก็เหมือนกัน ถ้าใครพุดกระทบกระทั่งจิตเข้า ก็ารู้สึกไม่พอใจ แล้วเกิดความโกรธขึ้นมาได้ในทันที การกระทบกระทั่งแห่งจิตนี้เองเป็นเหตุให้เกิดโทสะขึ้น ฉะนั้น เมื่อเราทราบว่ามีจิตที่ถูกกระทบกระทั่ง (ปฏินิมิต) เป็นเหตุให้เกิดความโกรธขึ้น ก็พยายามทำลายต้นเหตุนี้เสีย^๔

จิตคนเรานั้นฝักยาก ถ้าพุดถึงเรื่องความโกรธนั้นคนบางคนเป็นคนชอบโกรธทำอะไรไม่ถูกใจหรือผิดใจก็เกิดความโกรธขึ้นนี้ถือว่าถูกความโกรธเข้าครอบงำแล้วควรที่จะพยายามวางเฉยไม่สนใจในอารมณ์นั้น ๆ จะเป็นการช่วยที่ดีที่จะไม่ทำให้ความโกรธเกิดขึ้นในจิตได้ อีกสาเหตุหนึ่งของคนเราที่เกี่ยวกับการประกอบอาชีพต่างๆหรือแม้แต่กระทั่งนักปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องระวังอารมณ์ของจิตให้ดีเพราะเป็นตัวคอยจะครอบงำจิตของเราโดยมาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความง่วงนอน ความขี้เกียจ ความหุน่ ความท้อถอย เป็นต้นซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งที่จะคอยทำให้จิตใจของเราตกต่ำและทำอะไรไม่สำเร็จตามความมุ่งหมาย

^๓ พุ. มหาว. ๒๕/๓๔/๖๒.

^๔ พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ่างแก้ว, หน้า ๔๕.

๓. เหตุเกิดถิ่นมิถนะ ท่านแสดงไว้ว่ามี ๕ ชนิด คือ

๑. อคติ ความไม่ยินดี คือ ไม่ยินดีในการทำงาน หรือในการทำสมาธิเป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดี ความไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว ใจก็ท้อถอย ไม่อยากทำสมาธิ ไม่อยากเดินจงกรม รวมทั้งไม่อยากทำอะไร ก็เป็นเหตุให้วังง เป็นเหตุให้ท้อแท้ เพราะเกิดอคติ ความไม่พอใจขึ้น

๒. ตันทิ ความเกียจคร้าน คือ ความเกียจคร้านนี้ ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ก็จะทำให้ใจผู้นั้นท้อแท้ ท้อถอยไม่อยากทำงาน ไม่อยากทำสมาธิ

๓. วิษัมภิกา ความอ่อนเพลีย การบิดกายขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนก็บิดกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้านของบุคคลนั้น ๆ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถิ่นมิถนะ

๔. ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมาก มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า “เมาในภัตหรือเมาในอาหาร” การเมาในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย แต่เป็นเหตุให้เกิดถิ่นมิถนะได้ ฉะนั้น ท่านจึงให้รู้จักบริโภคอาหารแต่พอประมาณเพื่อไม่ให้เกิดถิ่นมิถนะขึ้น หรือไม่ให้ทำสมาธิในขณะที่อิมอาหาร เพราะถิ่นมิถนะเกิดง่าย

๕. เจตโส ลินัตตัง การที่จิตหดหู่ คือ จิตที่ไม่ชื่นบาน ไม่เบิกบาน ซึม หน้าตาไม่สบาย เพราะความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น ทำให้หมดกำลังใจ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถิ่นมิถนะ^๔

เหตุทั้ง ๕ ชนิดนี้ เป็นสิ่งที่คอยครอบงำจิตใจไม่ให้ทำอะไรสำเร็จตามความประสงค์ได้เลย เมื่อสิ่งเหล่านี้เข้าครอบงำผู้ใดแล้ว จิตใจของคนนั้นย่อมมีความทึบตันไม่อยู่กับเนื้อกับตัวที่เรียกว่าขาดสติ ซึ่งกิเลสตัวนี้ทำให้เกิดความรำคาญไม่ว่าจะเห็นหรืออะไรมากระทบจะทำให้ไม่สบายอารมณ์

๔. เจตโส อรูปสมะ การที่จิตไม่สงบ เป็นเหตุให้เกิดอุทธัจจกุกกุงจะ คือใจของคนเรา ถ้าไม่สงบ เช่น ตกใจกลัว มีความหวาดเสียว มีความกังวล ผิดหวัง มีความสะเทือนใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นใจก็ไม่สงบ เหมือนกับคลื่นในมหาสมุทร ไม่สงบ มีระลอกคลื่น

^๔ เรื่องเดียวกัน.

อยู่ตลอดเวลา ความที่ใจไม่สงบนี้เอง เป็นต้นเหตุให้เกิดอุทัจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญ^๖

ถ้าอาการของจิตเป็นดังข้อความนี้ถือได้ว่าทำให้จิตของเราตกต่ำ ทำให้จิตใจมีความกังวลไม่สามารถที่จะทำการงานอะไรได้อย่างราบรื่น แม้การทำสมาธิก็เช่นกันถ้าหากถูกตัวนี้ครอบงำแล้วการพัฒนาสมาธิก็จะล่าช้าไปเมื่อมีการฝึกสมาธิจิต จิตส่วนหนึ่งไปปรับการสั่งสอนหรืออบรมจิตนั้นย่อมมีความไม่แน่ใจและเกิดความสงสัยขึ้นไปต่าง ๆ นานา

๕. โยนิโสมนติการ เหตุให้เกิดวิจิกิจฉา คือการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมหรือสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ทั้งตนเองก็ไม่พิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริง ก็ย่อมเกิดวิจิกิจฉาความสงสัยขึ้นได้ เช่น มีความสงสัยในเรื่องบุญบาป ในเรื่องสวรรค์นรก หรือในเรื่องการบำเพ็ญกรรมฐาน ไม่แน่ใจว่าที่ตนทำไปนั้นจะถูกต้องหรือไม่ เมื่อไม่ใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย (โยนิโสมนติการ) คือไม่พิจารณาเหตุผลด้วยปัญญา และขัดขวางการฝึกสมาธิ เพราะมีความลังเลใจสงสัยในข้อปฏิบัติ^๗

เพราะฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติศึกษาให้เข้าใจเหตุเกิดของนิรณทั้ง ๕ ประการแต่ละข้อนี้แล้วว่ามีต้นเหตุมาจากอะไร แล้วพยายามตัดต้นเหตุเหล่านั้นเสีย นิรณจะไม่สามารถครอบงำใจได้หรือไม่อาจที่จะเกิดขึ้นกับจิตใจของเราได้เลย

ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมีสาเหตุ และการดับก็ย่อมมีสาเหตุเหมือนกันซึ่งนิรณเมื่อมีเหตุทำให้เกิดขึ้นย่อมมีสาเหตุทำให้มันดับ

พระพุทธเจ้าแสดงเหตุที่ทำให้นิรณดับว่ามีลักษณะ ๕ ประการเหมือนกัน คือ

๑. อสุภนิมิต การกำหนดว่าไม่งาม เป็นเหตุให้กามฉันทดับ
๒. เมตตาเจโตวิมุตติ การที่จิตมีเมตตา เป็นเหตุให้พยาบาทดับ
๓. วิริยะ ความเพียร เป็นเหตุให้ถีนมิทธะดับ
๔. เจตโส รูปสมะ การสงบใจ เป็นเหตุให้อุทัจจกุกุจะดับ
๕. โยนิโสมนติการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ^๘

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖.

^๗ เรื่องเดียวกัน.

^๘ ตี. มหา. ๑๕/๓๕๘-๓๖๒/๕๔-๕๕.

การพิจารณาให้เห็นความเป็นของน่าเกลียดในร่างกายของตน และของคนอื่นว่า “กายนี้ตั้งแต่พื้นเท้าจนจรดปลายผมเต็มไปด้วยของไม่สะอาด ปฏิกุศล ไม่งามทั้งสิ้น” ก็ จะกำจัดศวรรคหรือกามฉันทลงได้ เช่น ร่างกายของคนเรานี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาด ต่าง ๆ อยู่ภายใน และมีของไม่สะอาดไหลออกจากกายนี้ตลอดเวลา ถ้าพิจารณาเห็น ร่างกายเป็นของไม่งามอย่างนี้ จัดเป็นอสุภณิมิตก็จะทำให้กามฉันทสงบลงได้

จะเห็นได้ง่าย ถ้าใครมีเมตตา พยาบาทก็หมดไป เพราะเมตตาเป็นตัวปฏิปักษ์ ต่อพยาบาท คนที่มักโกรธหรือมักพยาบาท ท่านจึงสอนให้เจริญเมตตาเป็นประจำ ซึ่งเป็นเหตุให้พยาบาทสงบลงได้ นอกจากปราบพยาบาทได้ อานิสงส์ของเมตตายังก่อให้เกิด ความสงบสุข และคุณประโยชน์อื่น ๆ อีกเป็นอันมาก

เมื่อไรก็ตามที่เกิดความง่วง ความซึม ท้อแท้ ขี้เกียจ แต่ไม่ยอมหือถอย ใช้ วิริยะ ความเพียรอย่างเด็ดเดี่ยว บากบั่นก้าวไปข้างหน้าไม่ยอมท้อถอยเหล่านี้ก็แพ้ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งปณิธานในวันที่ตรัสรู้ ในเมื่อพระองค์ทรงปฐาคาภาสได้ค้น พระศรีมหาโพธิ์ ประทับนั่งผินพระพักตร์ไปทางด้านทิศตะวันออก ทรงตั้งพระทัย อธิษฐานอย่างแน่วแน่ว่า “เลือดเนื้อในร่างกาย (ของเรา) จะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที่หากไม่ได้รับสิ่งที่จะพึงบรรลุได้ด้วยเรี่ยวแรงบุรุษ ด้วยความ เพียรของบุรุษ ด้วยความพยายามของบุรุษแล้ว จักไม่หยุดความเพียร (เป็นอันขาด)”^๕

นี่คือปณิธานอันเด็ดเดี่ยวในการเริ่มความเพียรอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธองค์ เมื่อความเพียรเกิด ขึ้น ถินมิทธะจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย แม้ที่เกิขึ้นแล้วยอมถูกขจัดไปด้วยความเพียร การฝึกสมถ กัมมัฏฐานโดยทั่วไปท่านบำเพ็ญเพียรในลักษณะที่คั่นอยู่ตลอดเวลาเป็นชาคริยานุโยค คือ มีความเพียร เป็นเหตุให้คั่นอยู่ จึงเป็นเหตุให้ถินมิทธะดับไปได้

การทำใจให้สงบ ท่านเรียกว่า “เจตโต วูปสมมะ” แต่การที่ใจจะสงบได้นี้ก็ด้วยการ ฝึกสมาธิ ถ้าไม่ฝึกสมาธิ ใจที่ฟุ้งซ่านและรำคาญก็ยากที่จะสงบลงได้ ฉะนั้น การ ทำสมาธิ จึงเป็นเหตุทำใจให้สงบ และใจที่สงบก็เป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกจะดับไปได้

^๕ อ.จ. พุท. ๒๐/๒๕๑/๖๔.

การใช้ปัญญาในการพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ค้นหาเหตุผลของสิ่งที่สงสัย เช่นว่า “คนเราตายแล้วเกิดหรือเปล่า มารดาบิดามีคุณหรือเปล่า ธรรมเนียมที่บำเพ็ญอยู่นี้ถูกหรือเปล่า” ก็ต้องหาเหตุผลตามเป็นจริง โดยถามท่านผู้รู้หรือใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญแล้วปฏิบัติทดลองด้วยตนเองด้วยการฝึกสมาธิวิจิกิจฉานิรวณจึงจะดับไปได้^{๑๐}

ฉะนั้น หากนิรวณข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้น ผู้บำเพ็ญสมาธิก็สามารถกำจัดได้ โดยใช้ศรัทธาเป็นหลักธรรม ในการกำจัดนิรวณแต่ละข้อ ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้แล้ว การฝึกสมาธิก็จะได้ผล แต่ทั้งนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบในการฝึกสมาธิอื่น ๆ อีกหลายอย่าง คนที่ประกอบภาระงานผู้ที่หวังความเจริญในหน้าที่การงานของคนนั้นก็พยายามละนิรวณเหล่านี้ให้ได้เพื่อที่จะทำจิตและการงานของคนนั้นให้บรรลุผลสำเร็จและเจริญก้าวหน้าต่อไป

ขึ้นชื่อว่านิรวณนั้นย่อมมีอำนาจที่คอยจะชักขวางจิตอยู่ตลอดเวลา เมื่อใดก็ตามที่เราขาดสติเมื่อนั้นนิรวณย่อมได้ทางที่จะคอยบังคับจิตของเราให้มีคมนดั่งที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า การฝึกจิตนั้นเป็นการดี เพราะจิตนี้สามารถฝึกได้ และเมื่อฝึกอบรมได้แล้วก็ย่อมนำมาความสุขความสงบมาให้แก่ผู้ฝึก ในจิตตวรรค แห่งคัมภีร์ธรรมบท บุทธกนิกาย พระพุทธเจ้าได้ตรัสลักษณะของจิตไว้อย่างน่าฟัง และน่าศึกษาอย่างยิ่งว่า

ทุรฺงคฺมฺ อเอกจฺริ

อสริริ คุหาสยิ

เย จิตฺตํ สณฺญเมตฺตสนฺติ

โมกฺขนฺติ มารพฺนฺธนา

แปลว่า “ชนเหล่าใดจักสำรวมจิตที่ไปได้ไกล เทียบไปดวงเดียวไม่มีรูปร่าง มีถ้ำคือร่าง กายเป็นที่อาศัย ชนเหล่านั้นจะพ้นจากเครื่องผูกของมารได้”^{๑๑}

จากข้อความข้างต้นนี้ พระพุทธเจ้าทรงแสดงลักษณะของจิตอีกนัยหนึ่งว่ามีลักษณะ ๔ อย่าง คือ

๑. ทุรฺงคฺมฺ-ไปได้ไกล คือ ออกรับอารมณ์ในที่ไกลได้ เช่นขณะที่ตนนั่งอยู่ที่นี่ ก็อาจคิดไปถึงประเทศญี่ปุ่น ประเทศสหรัฐอเมริกา หรือคิดไปไกลถึงดวงดาวในจักรวาลอื่น ๆ ได้

^{๑๐} พระเทพวิสุทธิทศกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ่างแก้ว, หน้า ๔๘.

^{๑๑} พ. ฐ. ๒๕/๑๓/๑๕

๒. เอกจร-เที่ยวไปดวงเดียว คือ จิตนี้เกิดดับที่ละดวงเท่านั้น จะเกิดขึ้นพร้อมกันหลายดวงไม่ได้เลย และรับรู้อารมณ์ได้ครั้งละหนึ่งอย่างเท่านั้น เมื่อจิตดวงหนึ่งดับไป ดวงหนึ่งก็เกิดมาแทนที่ แต่เร็วมาก จนเราไม่อาจจะกำหนดได้ทัน จึงมองดูเหมือนว่ามันเกิดขึ้นได้หลายดวงในขณะเดียวกัน แท้ที่จริง มันเกิดขึ้นทีละดวงเท่านั้น จึงชื่อว่า เที่ยวไปดวงเดียว

๓. อตธีริ-ไม่มีรูปร่าง คือ จิตนี้ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีสัณฐาน เพราะเป็นนามธรรม ไม่ใช่วัตถุ ไม่อาจจะสัมผัสได้ด้วยประสาททั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ได้เลย ใครจะใช้เครื่องมือทางด้านวัตถุจับจิตนั้นไม่มีทางกระทำได้เลย เว้นไว้แต่จับพฤติกรรมที่มันแสดงออกมาเท่านั้น แต่สามารถรับรู้ได้ด้วยใจ (มโนวิญญูญาณ) อันเป็นประสาทสัมผัสที่หก พระพุทธเจ้าจึงตรัสเรียกจิตนี้ว่า “อตธีริ-ไม่มีรูปร่าง”

๔. ภูหาสัย-มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อาศัย คือ จิตอาศัยอยู่ในร่างกายนี้ทรงเปรียบกว่า เหมือนถ้ำเป็นที่อยู่อาศัยของจิต แต่ก็ไม่บ่งว่าอาศัยอยู่ในส่วนใดของร่างกาย เพียงแต่ตรัสว่า มีถ้ำคือร่างกายเป็นที่อาศัยเท่านั้น^{๑๖}

แม้จิตนี้จะเป็นธรรมชาติไปได้ไกล เที่ยวไปดวงเดียว ไม่มีรูปร่าง และอาศัยอยู่ในร่างกาย และไม่ได้บ่งบอกว่าอยู่ในส่วนใดของร่างกายก็ตาม แต่พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า ผู้ที่สำรวจจิตของตนฝึกจิตของตน ก็สามารถพ้นจากเครื่องผูกของมารคือกิเลสได้หรือสามารถที่จะพ้นจากอำนาจของนิรวณได้ด้วยจิตที่ฝึกดีแล้วจะไม่ตกอยู่ในอำนาจนิรวณ นิรวณนั้นเป็นกิเลสอย่างหนึ่งที่เกิดจากอารมณ์ที่เข้ามากระทบกับจิตของเราจนไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรม หรือประกอบหน้าที่การงานให้บรรลุผลสำเร็จได้เลยมีแต่จะตกต่ำลงไปเรื่อย ๆ นิรวณก็คือได้ว่าเป็นสิ่งที่คอยจะครอบงำจิตของเราไม่ให้ปฏิบัติบรรลุถึงคุณงามความดีที่เราพึงปรารถนาดังตัวอย่างพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่า

๑. ไม่มีรูปใด เสียงใด กลิ่นใด รสใด ที่จะมีอำนาจครอบงำใจของบุรุษได้เท่า รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะของสตรี

๒. ไม่มีรูปใด เสียงใด กลิ่นใด รสใด และโผฏฐัพพะใด จะมีอำนาจครอบงำใจของสตรีได้เท่ารูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะแห่งบุรุษ^{๑๗}

^{๑๖} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ่างแก้ว, หน้า ๕.

^{๑๗} อัง. เอก. ๒๐/๑-๓/๑-๑๒.

จากข้อนี้จะเห็นได้ว่ารูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ล้วนมีอำนาจที่จะครอบงำจิตของเราไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือชายเพราะเป็นอารมณ์ที่คอยจ้องจะจับจิตของบุรุษ หรือสตรีที่เปลอสติให้ตกอยู่ในอำนาจของมัน โดยปกติแล้ว จิตนี้มีสภาพ่องใส (ปกติสรวจิต) จิตนี้ผ่องใสอยู่โดยธรรมชาติ แต่เศร้าหมองไปเพราะกิเลสที่จรมมา ปุณชนผู้มีได้สติบไม่รู้ตามความเป็นจริงจึงไม่มีการอบรมจิต (เพื่อให้ผ่องใสดั่งเดิม) ส่วนสาวกของพระอริยะ ผู้สดับแล้วรู้ตามความเป็นจริง จึงมีการอบรมจิต (เพื่อให้ผ่องใสดั่งเดิม)^{๑๑}

ความหมายก็คือว่า ตามปกตินั้น จิตเป็นลิ่งไม่จุ่นมัว เหมือนน้ำโดยปกติไม่มีสี ไม่มีกลิ่น แต่ที่มีสีมีกลิ่นก็เพราะวัตถุอย่างอื่นผสมลงไปในน้ จิตก็เหมือนกันที่ต้องเศร้าหมองไปก็เพราะกิเลสคือ นีวรณ ปุณชนผู้มีได้สดับพระสัทธรรมไม่รู้ความจริงเรื่องนี้ ไม่รู้ว่าจิตนั้นอบรมพัฒนาให้บริสุทธิ์ได้ จึงไม่มีการอบรมจิตเพื่อให้ผ่องใสดั่งเดิม ส่วนอริยสาวกของพระพุทธเจ้าผู้ได้สดับพระสัทธรรมเห็นจริงแล้วจึงได้ชวนชววยพยายามอบรมจิตให้ผ่องใสปราศจากนีวรณที่คอยมารบกวน จึงเป็นผู้ยู่สุขสบายในปัจจุบัน

๒. นีวรณเป็นลิ่งกิดกั้นไม่ให้บรรลุควมดี

กระแสน้ำที่ไหลไม่คล่องเพราะมีทึนบกั้นอยู่บ้าง เพราะลิ่งกิดขวางอื่น ๆ บ้าง กระแสควมดีก็เช่นกัน มีนีวรณกั้นไว้บ้าง มีลิ่งอื่น ๆ กิดขวางไว้บ้าง ควมดีถึงไม่สามารถไหลเข้าสู่จิตได้ ดังนั้นเราควรทำควมเข้าใจ

นีวรณ ซึ่งเป็นกิเลสที่กั้นจิตของเราไม่ให้บรรลุควมดี ต้องศึกษาให้เข้าใจถ้าไม่เข้าใจเรื่องนีวรณแล้วก็ยากที่จะทำลายกิเลสกลุ่มนี้ลงไปได้ เหมือนไม่รู้จักหน้าตาของขโมย แม้ขโมยนั้นอยู่ในบ้านของเรา เราก็ไม่อาจจับมันได้เพราะเราไม่รู้จักหน้าตาของมัน กิเลสประเภทนีวรณที่เกิดในใจของเรา ก็เหมือนกัน ถ้าเราไม่รู้จักหน้าตาของมัน มันก็เกิดทำลายจิตใจของเราได้บ่อย ๆ หรือเหมือนตำรวจที่จะจับผู้ร้าย จำเป็นที่ต้องรู้จักผู้ร้ายจึงจะจับได้ แต่ถ้าไม่รู้จักผู้ร้าย บางที่ผู้ร้ายนั้นเดินตามหลังอยู่ ก็ไม่รู้จักว่ามันเป็นผู้

^{๑๑} อจ. เอก. ๒๐/๑๑-๑๒/๕๒-๕๓.

ร้าย ก็จะจับมันไม่ได้ เราก็เหมือนกัน ที่ฝึกจิตเพื่อทำลายนิวรรณ์ เราจะต้องรู้จักตัวนิวรรณ์
ว่ามีลักษณะหน้าตาเป็นอย่างไร จึงจะทำลายมันได้^{๕๔}

โดยปกติแล้วจิตมีธรรมชาติผ่องใสเมื่อเกิดมีกิเลสเข้ามาในจิตแล้วเราจำเป็นต้องรู้จักมันด้วยว่า
กิเลสนั้นเป็นตัวอย่างไรดังนั้นเราจึงต้องศึกษาให้รู้ในขณะที่เดียวกันเราต้องรู้จักหรือต้องศึกษาสภาพของ
จิตไปด้วย จิตนั้นมีอยู่ ๒ ชนิด คือ

๑. จิตประเภทสรรของปุถุชน

๒. จิตประเภทสรรของพระอรหันต์^{๕๖}

จิตประเภทสรรของปุถุชน เป็นจิตที่ปราศจากจากกิเลสอย่างหยาบและอย่างกลาง แต่จิตของ
พระอรหันต์นั้นเป็นจิตที่ประเภทสรรปราศจากจากกิเลสโดยประการทั้งปวง นี่คือธรรมชาติของจิตที่เรา
ควรที่จะต้องศึกษาและพึงรู้ไว้ นิวรรณ์ที่เข้ามาครอบงำจิตนั้น เป็นกิเลสอย่างกลาง ซึ่งคอยขัดขวางผู้ที่
กำลังบำเพ็ญความเพียรซึ่งเป็นอารมณ์ที่จรเข้ามากระทบกับจิตเกิดการยึดติดในอารมณ์นั้น ๆ จนเกิดเป็น
กิเลสที่ไม่สามารถสลัดทิ้งได้ง่าย ๆ

นิวรรณ์ถือได้ว่าเป็นตัวที่คอยครอบงำจิตหรือกีดกันจิตของเราไม่ให้บรรลุความดีส่วนจิตที่ไม่ถูก
นิวรรณ์เข้าครอบงำก็เป็นจิตที่ประเภทสรรมีความสามารถที่จะพัฒนาจิตนั้นให้สูงขึ้นได้ พระพุทธเจ้าจึง
ทรงเปรียบจิตที่ถูกนิวรรณ์เข้าครอบงำว่ามีลักษณะอุปมาของนิวรรณ์ ๕ ไว้ว่า

๑. อุปมาเหมือนคนเป็นหนี้
๒. อุปมาเหมือนคนเป็นโรค
๓. อุปมาเหมือนคนเป็นทาสรับใช้เขา
๔. อุปมาเหมือนคนคิดถูก
๕. อุปมาเหมือนคนเดินทางไกลกันดาร^{๕๗}

^{๕๔} พระธรรมวิสุทธิทริกวี (พิจิตร จิตฺตวณฺโณ), บทอบรม สมาธิภวนา หลักสูตรชั้นต้น,
(กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๕๕.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖.

^{๕๗} ที.สี. ๕/๒๑๖/๑๘๑.

๑. อุปมาเหมือนคนที่เป็นหนี้ ก็เดือดร้อนวุ่นวายมาก มีแต่ความไม่สบายใจ ถ้าเป็นหนี้ก็เดือดร้อนมาก วุ่นวายใจ กลัวว่าเขาจะยึดของประกันบ้าง เสียชื่อเสียงบ้าง หรือ ดอกเบี้ยจะเพิ่มบ้าง คนเป็นหนี้จึงเดือดร้อนมากมาย ยิ่งหนี้มากก็ยิ่งทุกข์มาก คนที่ถูกนิรโทษเข้าครอบงำจึงเปรียบเหมือนคนเป็นหนี้ ไม่สบายใจ อึดอัดไปหมด ไม่ว่าจะ เป็นหนี้ประเภทใด มากหรือน้อยก็เดือดร้อนทั้งสิ้น ดังนั้น คนที่ถูกนิรโทษข้อใด ข้อหนึ่งเข้าครอบงำจึงเปรียบเหมือนคนที่เป็นหนี้

๒. อุปมาเหมือนคนที่เป็นโรค ใครเป็นโรคก็ยอมเดือดร้อน ถ้าเป็นโรคที่หัวก็ปวดหัว เป็นโรคที่ท้องก็ปวดท้อง เป็นโรคที่ไหนก็ปวดที่นั่น คนเป็นโรคฝ่ายนิรโทษก็เช่นกัน เป็นโรคกามฉันท์ก็เดือดร้อนเพราะกามฉันท์ เป็นโรคฝ่ายพยาบาลก็เดือดร้อนเพราะพยาบาล ไม่ได้ทุกอย่าง ดังนั้น คนที่ถูกนิรโทษเข้าครอบงำ จึงเปรียบเหมือนคนที่เป็นโรค แล้วแต่ว่าจะเป็นชนิดไหน

๓. อุปมาเหมือนคนเป็นทาสรับใช้เขา คนในสมัยโบราณมีทาสรับใช้ คนที่เป็นทาสรับใช้เขา แล้วแต่นายจะใช้ จะสับจะโขก ทบตี ไม่เป็นไทแก่ตัว จะนอนหรือทำอะไรก็ได้เต็มที่ ถูกนายบังคับให้อยู่ตลอดเวลาเพราะเป็นทาสของเขาคนที่ถูกนิรโทษเข้าครอบงำก็เช่นกัน เหมือนถูกนายเหนี่ยวบังคับใช้ เช่น ถูกความโกรธเข้าครอบงำ ก็แล้วแต่ว่าความโกรธจะใช้ให้ไปดำเนินไหน ไปมาคนนี่ ต้องทำตามเขา เพราะถูกนายสั่ง

๔. อุปมาเหมือนคนติดคุก คนที่อยู่ในคุกนั้นบางคนเป็นนักโทษประหาร บางคนถูกขังมิด บางคนถูกล่ามโซ่ บางคนถูกบังคับใช้งานหนัก บางคนเป็นนักโทษตลอดชีวิต แล้วแต่โทษที่ได้รับเป็น ชั้น ๆ ไป ไม่ว่าจะเป็นนักโทษชั้นใดก็เป็นทุกข์ทั้งสิ้น คนที่ถูกนิรโทษ ๕ เข้าครอบงำ ก็เช่นกัน ไม่ว่าจะอยู่ในแดนไหน จะเป็นกามฉันท์ หรือ อุทธรังจุกกุงจะ ก็ตามก็เดือดร้อนทั้งสิ้นถ้าติดคุกเหล่านี้อยู่

๕. อุปมาเหมือนคนเดินทางไกลกันดาร ในสมัยโบราณ คนเดินทางไกลกันดารมีมาก เช่น เดินทางข้ามทะเลทราย ข้ามภูเขาสูง มหาสมุทร ทะเลที่มีคลื่นลมแรง ล้วนเป็นทางกันดารทั้งสิ้น ถ้าทางน้ำก็มีคลื่นลมแรง กระจาย หรือ น้ำวน ถ้าเป็นทางบกก็มีเสือร้าย มังกรร้าย สัตว์ป่า ภูเขาสูง ในทะเลทรายก็แห้งและกันดารน้ำ อาจจะตายอยู่กลางทะเลทราย คนที่เดินทางไกลกันดารเดือดร้อนฉนั้นใด คนที่ถูกนิรโทษเข้าครอบงำ ก็เปรียบเหมือนคนเดินทางไกลกันดาร เพราะนิรโทษแต่ละข้อนั้น เปรียบเหมือนน้ำวน

คลื่นแรง จระเข้ เสือร้าย งูร้าย ไข้ป่า ทะเลทรายอันร้ายแรง ภูเขาสูง และเหวลึก ได้
รับความลำบากมากฉนั้นนั้น”^{๙๔}

เพราะฉะนั้น นิวรณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ จึงมีอุปมาเหมือนลักษณะ ๕ ประการดังกล่าวแล้ว แต่
ถ้าธรรมที่ทำให้ใจให้ปราศจากนิวรณ์ โดยฝึกกรรมฐานอยู่เนื่อง ๆ จิตนั้นย่อมอยู่ปราศจากนิวรณ์ เมื่อละ
นิวรณ์ทั้ง ๕ นี้ได้ จิตปราศจากอารมณ์ของนิวรณ์ เมื่อใดที่จิตนั้นมีสติอยู่นิวรณ์ย่อมเข้ามาครอบงำจิต
ไม่ได้ ถ้าจิตปราศจากนิวรณ์เมื่อใด ความสุขสงบแห่งจิตก็จะบังเกิดขึ้น และสามารถยกระดับของจิตให้
สูงขึ้นได้

๓. นิวรณ์เป็นเครื่องงูไปสู่ภพ

นิวรณ์นั้นถือว่าเป็นกิเลสที่คอยควบคุม หรือชักจูงจิตของบุรุษผู้ที่ยังข้องอยู่ในกามคุณทั้ง
หลายทั้งปวง ซึ่งนิวรณ์นี้จะทำให้จิตที่ไม่ได้รับการฝึกหมกมุ่นอยู่กับกิเลสที่เรียกว่านิวรณ์นี้จนทำให้จิต
นั้นไม่สามารถที่จะได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้นได้ และยังชักจูงจิตของเวไนยสัตว์นั้นให้ต้องคคอยู่ใน
วิภวภูมิจึงต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่รำไป ดังมีเนื้อความเกี่ยวกับนิวรณ์ที่เป็นเครื่องชักจูงสัตว์ให้ต้องไปสู่อ
ภพต่าง ๆ ดังมีรายละเอียดว่า

“ภพนั้น หมายถึง ภพ ๓ คือ กามภพ รูปภพ และอรุภพ ซึ่งเป็นที่จิตใจของสัตว์ทั้ง ๓
ภูมิ กล่าวคือ กามาวจรภูมิ = จิตที่ยังท่องเที่ยววนเวียนอยู่ในกาม รูปาวจรภูมิ = จิตที่ยังท่องเที่ยวพอใจ
อยู่ใน รูปฌาน อรูปาวจรภูมิ = จิตที่ยังท่องเที่ยวพอใจอยู่ในอรุภพ”^{๙๕}

โดยทั่วไป สัตว์ทั้งหลาย ย่อมอาศัยในภพของตน ๆ เหมือนคนอาศัยในถิ่นกำเนิด หากเหมือน
กันที่จะพรากจิตออกจากความกำหนัดในภพ ภพท่านจึงถือเป็นโยคะอย่างหนึ่ง ทิฏฐินั้นหมายเอามิจณา
ทิฏฐิประการต่าง ๆ มิจณาทิฏฐินี้เป็นศัการสำคัญอย่างหนึ่งในการหน่วงเหนี่ยวสัตว์ไว้ในภพมิให้หลุด
พ้นไปได้ นิวรณ์ก็ถือว่าเป็นกามคุณอย่างหนึ่งที่เราจะต้องพยายามสลัดออกจากจิตของเราให้ได้และยัง
มีกิเลสอีกอย่างที่เป็นตัวคอยเหนี่ยวรั้งจิตของเวไนยสัตว์สิ่งนั้นก็คือ โยคะ ๔ มีเนื้อความว่าดังนี้

๑. โยคะ คือ กาม (กามโยโค)

^{๙๔} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), บทอบรม สมาธิภาวนา หลักรู้ตรขั้นต้น, อ้างแล้ว,
หน้า ๖๗-๖๘.

^{๙๕} วทีน อินทสระ, พระสูตรตันตปิฎกอังคตตรนิกาย, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราช
วิทยาลัย, ๒๕๒๒), หน้า ๑๗๗.

๒. โยคะ คือ ภพ (ภวโยโค)
๓. โยคะ คือ ทิฏฐิ (ทิฏฐิโยโค)
๔. โยคะ คือ อวิชา (อวิชาโยโค)^{๒๐}

ซึ่งมีรายละเอียดว่า “โยคะ คือ กิเลสที่ประกอบสัตว์ไว้ในสังสารวัฏฏ์ยังสัตว์ให้วนเวียนเกิดเวียนตายอยู่รำไป ไม่ให้หลุดไปได้ บางทีเรียกว่า โอะมะ แปลว่า ห่วงน้ำ ที่ใหญ่ที่สัตว์ทั้งหลายจำต้องว่ายวนอยู่หาทางขึ้นไม่ได้จึงต้องวนกลับไปกลับมาอย่างนี้ มนุษย์เราสามารถฆ่าอารมณ์ที่เกิดแก่ตนได้ เช่น อารมณ์ทางกาย อารมณ์โกรธ หรือพยายาม ถ้าปล่อยให้มันแสดงฤทธิ์เหนือจิตเราอยู่เสมอแล้ว มันจะทำให้เราเสียคน มีคนเสียไปเพราะเรื่องอย่างนี้มากมายนักหนาแล้ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพยายามเอาชนะมันบ้าง”^{๒๑}

การที่กิเลสเจริญพอกพูนอยู่ในจิตของมนุษย์จนทำให้จิตลุ่มหลงอยู่กับกามคุณ ซึ่งธรรมชาติรังสรรค์ขึ้นมา และมีมนุษย์สร้างขึ้นมาจากธรรมชาติ เพื่ออำนวยความสะดวกสบาย ตามความต้องการของมนุษย์ หากที่คนจะเปลื้องออกไปจากจิต ยิ่งถ้าไม่คิดที่จะหาวิธีละกามคุณนั้นแล้ว กิเลส มีราคะ คันทหา อวิชา อสังคฤฎิ อรติ เป็นต้น นิเวศน์ที่คอยชักจูงจิตของเราให้ตกค้างอยู่ก็จะได้ทาง ย่อมเจริญมากขึ้น พอกพูนหนาขึ้นย่อมนำไปสู่ภพภูมิต่อไป กามคุณนั้นทำให้กิเลสเจริญงอกงาม และควรพยายามละกามคุณนั้นเสีย นิเวศน์จะได้ลดน้อยลง และหมดสิ้นไปในที่สุด

นิเวศน์ในฐานะข้องอยู่ในสงสาร

เป็นอีกทัศนะหนึ่งที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้เกี่ยวกับกามคุณนั้นเป็นเครื่องร้อยรัด ผูกมัดสัตว์โลกผู้กำหนดยินดี และหมกมุ่นอยู่กับกามคุณ ซึ่งมองไม่เห็นโทษและไม่คิดจะสลัดตนออกจากกามคุณนั้น จนทำให้ข้องอยู่ในสงสาร คือ ความเกิดและความตายอยู่ตลอดไป ดังพระพุทธพจน์ที่ทรงสนทนากับวาเสฏฐะว่า

พระพุทธเจ้าได้อธิบายให้เห็นภาพที่ชัดเจนว่า บุคคลผู้ยังบริโภตกามคุณ ๕ กำหนดยินดี และหมกมุ่นอยู่ในกามคุณ อีกทั้งก็ยังมองไม่เห็นโทษของกามคุณ และไม่คิดที่จะสลัดตนออกจากกามคุณนั้น เมื่อตายจากโลกนี้ไปแล้วก็ยังคงเวียนว่ายตายเกิด

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน.

^{๒๑} พ.ศ. ๒๕/๔๐๘/๔๘๕.

อยู่ในสงสารอยู่ในภพภูมิ แม้จะเป็นพราหมณ์ผู้แตกฉานในไตรวิชาหรือไตรเวทก็ตาม
ถ้าไม่ละความประพฤติธรรมที่ทำให้คนไม่เป็นพราหมณ์ แล้วสมาทานธรรมที่ทำให้คน
หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย ก็ยังมีภพที่เป็นที่ต้องเวียนว่ายอยู่ต่อไป^{๒๒}

ขึ้นชื่อว่าบุคคลเมื่อเกิดขึ้นมาและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันแล้ว หรือนักปฏิบัติธรรมที่กำลัง
บำเพ็ญสมาธิอยู่ก็ตาม เมื่อจิตที่กำลังถูกฝึกอยู่ได้เกิดความคิดนึกไปในอารมณ์ที่เป็นอารมณ์ของนิรวณที่
ชื่อว่ากามฉันท์ อีกทั้งก็มองไม่เห็นว่ามีสิ่งที่เรากำลังหลงอยู่นั้นจะทำให้จิตของเรานั้นตกต่ำ เมื่อจิตไม่
สามารถที่จะบำเพ็ญให้เป็นสมาธิได้ เพราะมัวหมกมุ่นไปในอารมณ์ของกามฉันท์ที่อยู่และยังไม่คิดที่จะ
สลัดจิตให้ออกจากอารมณ์นั้น นี่จึงเป็นสาเหตุของการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในภพน้อยภพใหญ่อยู่รำไป
การบำเพ็ญความเพียรเพื่อยังจิตนั้นให้หลุดพ้นจากกิเลส จากการเวียนว่ายในภพจึงเป็นไปได้ยากเพราะ
มัวแต่ยืนคืออยู่แต่ในกามฉันท์ซึ่งชื่อว่าเป็นอารมณ์ของนิรวณชื่อหนึ่ง

๔. นิรวณที่เกิดเพราะอายตนะภายใน และ อายตนะภายนอก

นิรวณนั้นย่อมมีสิ่งที่เป็นเหตุเกิด ซึ่งเหตุเกิดของนิรวณนั้นแยกออกเป็นอายตนะภายใน คือ
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ
ธรรมารมณ์ เกิดการกระทบกันขึ้นจึงเกิดเป็นอารมณ์ซึ่งเรียกว่าการเสวยอารมณ์การเสวยอารมณ์ที่เข้ามา
ทางทวาร ต่างๆ ซึ่งพอจะชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเกิดอารมณ์เมื่ออายตนะทั้งสองเกิดกระทบ
กันจนเกิดเป็นอารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพอใจและไม่น่าใคร่และไม่น่าพอใจ ซึ่งทั้งสองมีความแตกต่างกันใน
แต่ละอารมณ์ที่ได้รับสัมผัส ดังความในนิพเพธิกสูตร ตอนหนึ่งว่า “ก็ความแตกต่างกันแห่งความเป็น
โฉน คือ กามในรูปเป็นอย่างหนึ่ง กามในเสียงเป็นอย่างหนึ่ง กามในกลิ่นเป็นอย่างหนึ่ง กามใน
รสเป็นอย่างหนึ่ง กามในโผฏฐัพพะเป็นอย่างหนึ่ง นี้เรียกว่า ความต่างกันแห่งกาม”^{๒๓}

จากเนื้อความแห่งพระสูตรข้างต้น ได้แสดงความแตกต่างกันของกามทั้ง ๕ ประการ ที่มี
ลักษณะไม่เหมือนกัน คือ รูปเป็นสิ่งที่ถูกมองเห็นได้ด้วยตา เสียงเป็นสิ่งที่ฟังหรือได้ยินได้ด้วยหู
กลิ่นเป็นกลิ่นที่ถูกสูดดมได้ด้วยจมูก รสเป็นสิ่งที่ถูกลิ้มลองได้ด้วยลิ้นและโผฏฐัพพะเป็นสิ่งที่ถูกต้อง
ได้ด้วยกาย แล้วมีการปรุงแต่งขึ้นภายในจิตว่า รูปที่ได้เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ดม รสที่ได้ลิ้ม
โผฏฐัพพะที่ได้ถูกต้องสัมผัส คนชอบใจหรือไม่ชอบใจ ถ้าชอบใจก็เป็นความสุข ถ้าไม่ชอบใจก็

^{๒๒} ที.ที. ๘/๓๗๗/๓๐๕-๓๐๖.

^{๒๓} อัง.ฉก. ๒๒/๓๓๔/๔๖๐.

เกลียดชัง เป็นความทุกข์ ความเศร้าใจหรือรู้สึกเฉย ๆ ก็เป็นอทุกข์ขมสุขเวทนา (ไม่ทุกข์ไม่สุข) หากเกิดความใคร่พอใจ คิดใจอยู่กับอารมณ์นั้นทะเยอทะยานอยากได้ อยากมี ก็เป็นกามตัณหาต่อไป เพราะคุณสมบัติในการรับรู้ของอายตนะที่แตกต่างกัน

๔.๑ วิธีดับกามตามแนวแห่งอินทริยสังวร

วิธีการที่จะดับ หรือบรรเทาความกำหนัดรักใคร่ในกามคุณนั้นมีอยู่หลายวิธีด้วยกันอินทริยสังวรก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสามารถดับกามคุณได้ อินทริยสังวร หมายถึง การสำรวมระวังอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้เกิดความรู้สึกว่าชอบ ไม่ชอบ เมื่อเกิดการกระทบกับอายตนะภายนอก อันได้แก่ การเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้แจ้งธรรมารมณ์ด้วยใจ โดยการมีสติสัมปชัญญะคอยกำกับอยู่ตลอดเวลา ความหมายของการสำรวมอินทริย ในที่นี้จึงไม่ห้ามที่จะให้เห็น ได้ยิน ได้รู้ ได้ดม ได้ลิ้ม ได้ถูกต้อง และได้รู้อารมณ์แล้ว ต้องรู้เท่าทันอารมณ์นั้น ตามสภาพที่เป็นจริง ให้นึกถึงกฎไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเรา จงวางเฉยต่อสิ่งที่ได้พบเห็นนั้นเสียอย่าได้ไปยึดติดกับสิ่งนั้นเลย เพราะถ้าหากว่าเราไม่มีความสำรวมในอินทริยแล้วกิเลสที่ชื่อว่า นีวรณ ก็จะมีบังเกิดขึ้นในจิตของคนผู้นั้นจนทำให้เขาไม่สามารถที่จะทำจิตนั้นให้เป็นสมาธิได้ ดังนั้นการสำรวมอินทริยจึงเป็นหนทางอีกหนทางหนึ่งที่จะไม่ให้นีวรณเกิดขึ้นในจิตได้ คังเนื้อความในอินทริยภาวนาสูตฺร ตอนหนึ่งว่า

ดูก่อนอานนทฺ์ ก็ การเจริญอินทริยอันไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่าในวินัยของพระอรหิยะเป็นอย่างไร? ดูก่อนอานนทฺ์ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เกิดความชอบใจ ไม่ชอบใจทั้งความชอบใจและไม่ชอบใจเกิดขึ้น เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ เธอรู้ชัดอย่างนี้ว่า เราเกิดความชอบใจ ความไม่ชอบใจทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจเกิดขึ้นแล้วเช่นนี้ ก็ถึงนั้นแลเป็นสังขตะ หยาบ อาศัยกันเกิดขึ้น ยังมีสิ่งที่ละเอียด ประณีต นั้นคือ อุเบกขา เธอจึงดับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจอันเกิดขึ้นนั้นเสีย อุเบกขาจึงดำรงมั่น ดูก่อนอานนทฺ์ ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งดับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ทั้งความชอบใจและความไม่ชอบใจ อันเกิดขึ้นแล้วได้เร็วพลันทันที โดยไม่ลำบาก เหมือนอย่างบุรุษมีศาคี กระพริบตา ฉะนั้น อุเบกขาย่อมดำรงมั่น ดูก่อนอานนทฺ์ นี้เรา

เรียกว่า การเจริญอินทรีย์ในรูปที่รู้ได้ด้วยจักขุอย่างไม่มีวิธีอื่นยิ่งกว่าในวินัยของพระ
อริยะ^{๒๔}

จากเนื้อความแห่งพระสูตรข้างต้นนี้ ได้แสดงให้เห็นถึงกระบวนการของการดำรงอินทรีย์
ตามหลักของพุทธปรัชญา เมื่อเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ และรู้ธรรมารมณ์
ย่อมเกิดความรู้สึกชอบในสิ่งที่ถูกใจ ไม่ชอบในสิ่งที่ไม่ถูกใจทั้งชอบและไม่ชอบในบางสิ่ง ถ้าชอบใจ
สิ่งใดก็อยากเห็น อยากฟัง อยากดม อยากลิ้มลอง อยากสัมผัส อยากรับรู้ หรืออยากคิดถึงอีก เพราะ
ได้เสวยเวทนา จนยึดติดกับสิ่งนั้น กลายเป็นอุปาทานไป ถ้าไม่ชอบใจสิ่งใด ก็มีความรู้สึกที่ตรงกัน
ข้าม คือ ไม่อยากพบเห็น อยากหนีไปให้ไกล เกลียดชัง เป็นต้น เหล่านี้ถือว่าเป็นอารมณ์ของนิรวณ
เมื่อเกิดความรู้สึกดังที่กล่าวมาแล้วนี้ การพิจารณาเห็นตามคุณตามสภาพความเป็นจริง แล้วดำรง
ระวังอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้ยินดียินร้าย ไม่ความรู้เท่าทัน ไม่หลงมัวเมา ไม่ยินดี
ไม่พัวพัน ก็จะปราศจากนิรวณ ชื่อว่า ได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ เพราะไม่ถูกกิเลสครอบงำ

๔.๒ วิธีดับกามตามแนวแห่งปฏิจสงมุปปาท

ปฏิจสงมุปปาทเป็นหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นหลักธรรมที่กล่าวถึงกระบวนการ
การของธรรมชาติที่เกิดขึ้น และดับไปอย่างมีเหตุปัจจัยที่ส่งเสริมกันและกัน จะเกิดขึ้นและดับไป
ล่อย ๆ หรือโดยบังเอิญไม่ได้ ปฏิจสงมุปปาทนี้มีชื่อเรียกอีกหลายอย่างเช่น “รัมมฐิติ ความตั้งอยู่ตาม
ธรรมชา รัมมเนียม ความแน่นอนของธรรมชา หรือ อิทัปปัจจยตา ความที่สิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้”^{๒๕}
เป็นหลักที่มีอยู่โดยธรรมชาติพระพุทธเจ้าเป็นเพียงแต่ผู้ค้นพบ แล้วทรงนำมาแสดงเปิดเผยแก่สาวกของ
พระองค์

คำว่า ปฏิจสงมุปปาท มีอยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปฏิจจ แปลว่า อาศัย และ สมุป
บาท แปลว่า ความเกิดขึ้น แปลรวมกันว่า ธรรมที่เกิดขึ้นเพราะอาศัยกันและกัน หรือ
อาศัยกันและกันเกิดขึ้น ปฏิจสงมุปปาทนี้มี ๑๒ หัวข้อธรรม ดังนี้

๑) อวิชา ได้แก่ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ใน
ทุกขนิโรธ และความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

^{๒๔} ม.อุป. ๑๔/๘๕๖/๕๔๒.

^{๒๕} ตี.นิ. ๑๖/๖๑/๓๐.

๒) สังขาร ได้แก่ กายสังขาร ความจงใจทางกาย วีสังขาร ความจงใจทางวาจา มโนสังขาร ความจงใจทางใจ

๓) วิญญาณ ได้แก่ จักขุวิญญาณ ความรับรู้ทางตา โสตวิญญาณ ความรับรู้ทางหู ฆานวิญญาณ ความรับรู้ทางจมูก ชิวหาวิญญาณ ความรับรู้ทางลิ้น กายวิญญาณ ความรับรู้ทางกาย และมโนวิญญาณ ความรับรู้ทางใจ

๔) นามรูป ได้แก่ เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ มนสิการ จัดเป็น นามมหาภูตรูป ๔ คือ ปฐวี อาโป เตโช วาโย และอุปาทายรูป ๒๘ จัดเป็น รูป

๕) สหายนะ ได้แก่ คา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

๖) ผัสสะ ได้แก่ จักขุสัมผัส กระทบทางตา โสตสัมผัส กระทบทางหู ฆานสัมผัส กระทบทางจมูก ชิวหาสัมผัส กระทบทางลิ้น กายสัมผัส กระทบทางกาย และมโนสัมผัส กระทบทางใจ

๗) เวทนา ได้แก่ จักขุสัมผัสชาเวทนา เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางตา โสตสัมผัสชาเวทนา เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางหู ฆานสัมผัสชาเวทนา เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางจมูก ชิวหาสัมผัสชาเวทนา เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางลิ้น กายสัมผัสชาเวทนา เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางกาย และมโนสัมผัสชาเวทนา เวทนาอันเกิดจากสัมผัสทางใจ

๘) ตัณหา ได้แก่ รูปตัณหา ความอยากในรูป สัทตตัณหา ความอยากในเสียง คันธตัณหา ความอยากในกลิ่น รสตัณหา ความอยากในรส โผฏฐัพพะตัณหา ความอยากในสิ่งสัมผัสทางกาย และรัสมตัณหา ความอยากในธรรมารมณ์

๙) อุปาทาน ได้แก่ กามุปาทาน ความยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฏฐิต่าง ๆ สิลพัตอุปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต อัคควาทูปาทาน ความยึดมั่นในอัครดา

๑๐) ภพ ได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรุภพ

๑๑) ชาติ ได้แก่ ความเกิด ความบังเกิด ความปรากฏแห่งขั้นนี้ ความได้อายตนะครบในหมู่สัตว์นั้น ความเกิดขึ้นของธรรมต่าง ๆ

๑๒) ชรามรณะ ได้แก่ ชรา ความแก่ ภาวะของความแก่ ความแก่หง่อมแห่ง
อินทรีย์ มรณะ ความเคลื่อน ความแตกแห่งขันธ ความขาดแห่งอินทรีย์^{๒๖}

สรุปความ วิธีการดับกามตามหลักปฏิจจสมุปบาท ความรู้สึกว่าจะชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง
ชอบใจและไม่ชอบใจในกามก็เป็นอันดับไป เพราะไม่มีการปรุงแต่งให้เกิดเวทนา เมื่อไม่มีเวทนา
ค้นหาในกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และธรรมารมณาก็ไม่มี เมื่อค้นหาไม่มี อุปาทาน
คือ ความยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปะ และธรรมารมณาก็ไม่มี เมื่ออุปาทานไม่มี ภพก็ไม่มี
ชาติไม่มี เมื่อชาติไม่มี ชรามรณะก็ไม่มี ด้วยหลักการนี้ กาม จึงได้ชื่อว่า ดับ ตามหลักของ
ปฏิจจสมุปบาท สิ่งเหล่านี้ที่กล่าวมาถือว่าเป็นเหตุที่ทำให้นิเวศน์เกิดขึ้นในรูปของการสืบต่อกันเป็น
ทอด ๆ ซึ่งอารมณ์ของนิเวศน์แต่ละตัวล้วนแต่เกิดขึ้นมาตามลำดับดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในข้างต้นนั้น ซึ่ง
แต่ละตัวจะมีวิธีการดำเนินงานแห่งการเสวยอารมณ์

๕. นิเวศน์เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติสมถกรรมฐาน

กรรมฐานมีสิ่งที่เป็นแก่นสำคัญสำหรับนักปฏิบัติสมถกรรมฐานทั้งหลายแต่การปฏิบัติ
กรรมฐานนั้นย่อมมีปัญหาคืออุปสรรคอยู่บ้างอุปสรรคนั้นก็คือ นิเวศน์ทั้ง ๕ ที่จะคอยขัดขวางจิตของ
นักปฏิบัติธรรมไม่ให้จิตนั้นสงบหรือเป็นสมาธิได้

การปฏิบัติกรรมฐานนั้นต้องมีการปฏิบัติตามอารมณ์ของคนหรือที่ถูกกับจริตของคนแล้วแต่ละ
คนก็มีอารมณ์ที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้นจึงต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามลำดับของแต่ละอารมณ์ดังนี้

บุคคลผู้มีกามฉันทน์มักรักสวยรักงาม ควรเจริญอุสุกข์มัญฐานพิจารณาซากศพ
หรือเจริญกายคตาสติพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นของน่าเกลียด บุคคลผู้มีพยาบาทเป็น
เจ้าเรือนมักโกรธเกลียดชัง ควรเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา พรหมวิหาร ฝึกจิตให้กลับ
คิดในทางให้เกิดรัก เกิดสงสาร เกิดยินดี บุคคลมีถิ่นะก็ดี มีมิทธะก็ดี เป็นเจ้าเรือน มัก
ย่อท้อในกิจการ ควรเจริญ อุสุกข์กรรมฐาน พิจารณาความดีของคนบ้าง พิจารณาคุณ
ของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เพื่อให้มีแก่ใจเกิดอุตสาหะ เป็นอุบายแก้ถิ่นะ เพื่อ
ใช้ความนึกกว้าง ๆ เป็นทางแก้มิทธะ บุคคลผู้มีอุทธัจจะ ก็ดี มีกุกกัจจะก็ดี เป็นเจ้า
เรือน ควรเพ่งกสิณ เพื่อผูกใจไว้ในอารมณ์อันเดียว หรือเจริญกัมมัฏฐานอันจะให้ใจ

^{๒๖} ตี.นิ. ๑๖/๖-๑๗/๗-๕.

เกี่ยวข้องกับสังเวช เช่น มรณสตินึกถึงความตาย บุคคลผู้มีวิจิตรใจเป็นเจ้าเรือน ควร
เจริญธุดงค์กรรมฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นอยู่^{๒๓}

บุคคลเมื่อถูกความสับสนในวัตรครอบงำแล้วควรที่จะต้องเจริญกัมมัฏฐานเมื่อละอารมณ์ที่เกิด
ขึ้นกับจิต ถ้าหากปล่อยไว้ก็จะทำร้ายจิตของผู้นั้นให้หลงอยู่แต่ในวัตรนั้น บุคคลผู้หวังความเจริญใน
ทางจิตควรที่จะเจริญอุสุภกัมมัฏฐาน เพื่อยังวัตรเหล่านั้นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม จิตเมื่อละได้แล้ว
ย่อมผ่อนคลาย บุคคลที่ถูกความโกรธ ความพยายามที่เช่นกันควรที่จะฝึกจิตให้เกิดความสงสารผู้อื่นเมื่อผู้
อื่นตกทุกข์ได้ยาก ฝึกจิตของตนให้เกิดความคิดที่จะช่วยเหลือแบ่งปันและยินดีเมื่อเขาได้ดีเพื่อความ
โกรธ ความพยายามนั้นจะไม่เกิดขึ้นในจิตของตน บุคคลเมื่อจิตเกิดความท้อแท้ในชีวิตหรือการทำงาน
ต่าง ๆ ก็ควรที่จะต้องหันกลับมาคิดแต่ในเรื่องที่จะทำให้จิตของตนเกิดความภูมิใจ เกิดปีติ เพื่อที่จิตจะ
ได้มีพลังสู้กับปัญหาต่อไป จิตที่คิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาแต่ละวันนั้นควรที่จะละ
ด้วยการเจริญกัมมัฏฐานเพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิหรือจิตสงบความคิดที่ฟุ้งซ่าน ไปใน
อารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นก็จะเบาบางลงได้ และบุคคลที่จิตเกิดความสงสัยไปต่าง ๆ นานาจนเป็นเหตุไม่
สามารถที่จะลงมือทำอะไร ได้สักอย่าง งานหรือสิ่งที่จะต้องทำก็เลยไม่ก้าวหน้าเพราะความสงสัยนี้เอง
จึงควรศึกษาให้รู้ในวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริงเพื่อละความสงสัยนั้น

นิเวศน์แต่ละข้อนั้นก็มียุทธวิธีที่จะต้องปฏิบัติเพื่อละ นิเวศน์ชนิดใดครอบงำ ควร
เจริญกัมมัฏฐานอันเป็นเครื่องแก้นิเวศน์ชนิดนั้น ฟุ้งซ่านจิตลงในสมัยที่เป็นไปพล่าน ฟุ้ง
ยกจิตขึ้นในสมัยที่หกดุ ฟุ้งประคองจิตไว้ในสมัยที่เป็น ไปสม่าเสมอ ฟุ้งทำจิตให้อาจหาญ
ให้ควรแก่การงาน อาการที่รู้จักทำจิตให้ปลอดจากนิเวศน์เป็นจิตอาจหาญเป็นจิตควรแก่
การงานในคราวต้องการ นี้ ชื่อว่าสมาธิ แปลตามศัพท์ว่าตั้งจิตไว้มั่น^{๒๔}

ดังนั้นอารมณ์ของนิเวศน์แต่ละข้อย่อมมีวิธีแก้ที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งอารมณ์ของนิเวศน์แต่ละ
ข้อจึงควรที่จะต้องเอาใจใส่กับอารมณ์แต่ละข้อที่เกิดขึ้นกับจิตถึงสำคัญที่จะทำให้จิตนั้นเข้มแข็งและ
ไม่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของนิเวศน์ข้อใดข้อหนึ่งควรที่จะต้องฝึกจิตของคนนั้นให้เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็น

^{๒๓} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกัมมัฏฐาน หลักสูตรนักธรรม
และ ธรรมศึกษาชั้นเอก, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔.

สมาธิแล้วอารมณ์ต่าง ๆ ของนิรวณก็ไม่สามารถที่จะเข้ามาทำร้ายจิตของนักปฏิบัติธรรมได้เลย ตลอดถึงบุคคลทั่วไปเมื่อได้ฝึกจิตดีแล้ว

สมาธินี้ เป็นกำลังสำคัญในอันจะให้เห็นอรรถเห็นธรรมและเหตุผลอันสุขุมลึก
ลับ รับรองมาลึว่า “สมาธิโต ยถากุติ ปชานาติ” ผู้มีใจตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ตามเป็นจริง
ใจดวงเดียวนี้กล่าวนไปในอารมณ์ต่าง ๆ ย่อมมองไม่เห็นทาง ต้องนึกคั่งลงไป
อารมณ์เดียวเป็นสมาธิ จึงจะคิดเห็น ปรูโปรง คุดคังน้ำไหลบ่าไปหลายทางจะใช้
กำลังพัดเครื่องจักรไม่ได้แรง เหมือนทำให้ไหลบ่าลงทางเดียว ฉะนั้น สมาธิก็คือรวม
ความคิดของใจให้คั่งลงไปทางเดียวจึงเป็นกำลังอันใหญ่ให้แทงตลอดทั้งอรรถทั้ง
ธรรม และเหตุผลอันสุขุม^{๒๕}

สมาธินั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรานั้นได้รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม ก่อนที่จะรู้แจ้งได้ต้อง
อาศัยความเพียร เพื่อละนิรวณที่เป็นอุปสรรคต่อการทำสมาธินั้นให้ได้โดยการทำสมาธินั้นต้องมีสติคอย
ควบคุมจิตของตนไม่ให้ออกนอกทางก่อนที่จะเราได้สติ หรือมีสติต้องทำความเพียรอย่างมากเพื่อทำจิต
นั้นให้เป็นหนึ่งคือให้จิตนั้นเป็นสมาธิเมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจิตก็สงบมีสติเพื่อที่จะคอยขัดขวางกิเลสที่
ชื่อว่า นิรวณนั้นไม่ให้เข้ามาทำลายจิตของเราโดยการชักจูงจิตนั้นไม่ให้ได้บรรลุความดีตามที่เรามุ่งหวัง
แต่ละตัวสรุปได้ว่า

กามฉันท์ หมายถึงความรักใคร่ในทางกาม บางทีก็เรียกว่า “กามราคะ ความ
ตัดสินในกาม” คือ มีความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่รูป รส กลิ่น เสียง และ
สัมผัสทางกายอันน่าใคร่ น่าพอใจในเพศที่ตรงกันข้าม หรือแม้ในเพศเดียวกัน^{๒๖}

พยายามหา ความปองร้ายก็จัดเป็นไฟชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเผาผลาญจิตใจของสัตว์
โลกให้เดือดร้อนกระวนกระวาย ท่านเรียกไฟกองนี้ว่า “โทสัคคิ ไฟคือโทสะ”

กิเลสนี้ มีการก่อตัวขึ้นมาตามลำดับดังนี้

ครั้งแรก ถ้าไม่พอใจสัตว์บุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จิตก็จะเกิด “ปฏิฆะ ความ
กระทบกระทั่งจิต” ถ้าห้ามไว้ไม่อยู่ก็จะพุ่งตัวขึ้นไปเป็น “โกธะ คือความโกรธ” ถ้า

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน.

^{๒๖} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ้างแล้ว, หน้า ๓๕.

ยับยั้งความโกรธไว้ไม่อยู่ก็จะกลายเป็น “โทสะ ความเกรี้ยวกราด” อาจจะคำว่าหรือทำร้ายผู้ที่ตนไม่พอใจ ถ้ายับยั้งโทสะไว้ไม่ได้ก็จะกลายเป็น “พยาบาท ความผูกใจเจ็บ หรือความอาฆาตเคียดแค้น” เป็นนิเวศน์ตัวนี้ ถ้าความอาฆาตเคียดแค้นนั้นมีมาก ก็จะก่อตัวขึ้นเป็นการจองเวร^{๓๑}

ดินมิทระ เป็นนิเวศน์ข้อที่ ๓ ดินะและมิทระเป็นคำติดกัน แต่ก็มีใช้กิเลสตัวเดียวกัน เป็นกิเลสที่เป็นเพื่อนกัน มักเกิดขึ้นมาด้วยกันเสมอ กิเลสทั้ง ๒ ตัวนี้เป็นประเภทอกุศลเจตสิก คือเจตสิกที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำให้มัวหมอง ดินะ แปลว่า “ความท้อแท้ใจหรือหดหูใจ” มิทระ แปลว่า “ความเกียจคร้านหรือความง่วงซึม”^{๓๒}

นิเวศน์ข้อนี้เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำให้ไม่สบายใจ เช่น ความท้อแท้ในการทำงานเมื่อเกิดปัญหาขึ้นใจก็จะเข้าไปรับเอาอารมณ์นั้นมาคิดเมื่อคิดไม่ตกก็จะทำให้ไม่อยากที่จะทำงานนั้นต่อไปอีก จึงเป็นเหตุให้งานนั้นไม่สำเร็จสมบูรณ์ได้ เมื่อถูกอารมณ์เหล่านี้ครอบงำก็จะเกิดความเกียจคร้าน ไม่อยากที่จะประกอบงานนั้นอีกต่อไป จึงเป็นเหตุให้งานนั้นไม่สำเร็จและขาดทุนหรือล้มละลายสืบต่อมา เมื่ออารมณ์นี้ได้เกิดขึ้นกับใจของตัวเองแล้วควรที่จะคิดในสิ่งที่จะให้กำลังใจตัวเอง ความคิดนั้นจะเป็นพลังเพื่อที่จะได้ทำงานนั้นให้สำเร็จต่อไป

อุทธีจกุกกุงจะ เป็นนิเวศน์ข้อที่ ๔ อุทธีจจะ เป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล กุกกุงจะก็เป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลเช่นกัน มักเกิดขึ้นมาด้วยกัน กิเลส ๒ ตัวนี้เป็นเพื่อนกัน

วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ อันเป็นนิเวศน์ข้อสุดท้าย จัดเป็นอุปสรรคขัดขวางการพัฒนาจิตที่สำคัญอย่างหนึ่งเหมือนกัน คำว่า “สงสัย” ในที่นี้ หมายถึงสงสัยในหลักธรรม เช่น สงสัยว่า บาปบุญจะมีหรือเปล่า นรกสวรรค์จะมีหรือเปล่า วิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ตนเองกำลังปฏิบัติอยู่นี้ ถูกต้องหรือเปล่า ทำแล้วจะได้ผลหรือเปล่า มีความสงสัยในเรื่องเหล่านี้^{๓๓}

นิเวศน์ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้ความสงบสุขของคน เพราะทำให้จิตมัวหมองผิดจากภาวะปกติไป และเป็นอุปสรรคอย่างมากต่อการฝึกสมถกรรมฐานของผู้ที่ใฝ่ในความเพียร

^{๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

ดังนั้นเราจึงต้องทำจิตนั้นให้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน ในการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาอารมณ์ในปัจจุบันสำคัญที่สุด อารมณ์ก็คือ สิ่งที่จิตเข้าไปยึดเหนี่ยว หรือเกี่ยวเกาะ สมถกรรมฐานทั้ง ๔๐ แต่ละอย่างล้วนเป็นอารมณ์ให้จิตยึดทั้งสิ้น ถ้าฝึกอานาปานสติกำหนดลมหายใจเข้าออก ลมหายใจก็เป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิตส่วนอารมณ์นอกจากนี้ เป็นอารมณ์ในอดีตบ้าง ในอนาคตบ้าง ถ้าจิตไปห่วงเหนี่ยวเอาอารมณ์ข้างนอก คือไปนึกถึงอดีตที่ล่วงมาแล้ว หรือเรื่องอนาคตที่ยังมาไม่ถึง จิตจะไม่สงบ เป็นสมาธิได้เลย ฉะนั้น อารมณ์ในปัจจุบันจึงมีความสำคัญที่สุดในการฝึกสมาธิ การฝึกสมาธิแค่ตั้งใจลอย ไปคิดถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้วบ้าง สิ่งที่ยังมาไม่ถึงบ้าง อย่างนี้แม้จะนั่งฝึกนานเท่าไรก็ได้ไม่ผลเลย เพราะมีแต่จะทำจิตให้ฟุ้งซ่าน ทำให้ใจลอย ไม่ได้อารมณ์กรรมฐาน ใน ภัทเทกรัตตสูตร มีพระบาลีรับรองว่า

“อย่าคำนึงถึงอดีต อย่าหวังอนาคต เพราะว่าอารมณ์อันเป็นอดีตก็ล่วงไปแล้วอารมณ์อันเป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง ผู้ใดพิจารณาเห็นแจ้งในปัจจุบันธรรม (อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบัน) ในขณะนั้น เห็นปัจจุบันนั้นแล้ว ไม่หวั่นไหว ไม่กำเริบเพิ่มพูนความเห็นอันถูกต้องให้มากขึ้น ความเพียร เพื่อแต่บาปอันบุคคลควรทำเสียในวันนี้เสียทีเดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะมาถึงในวันพรุ่งนี้ (หรือไม่) เพราะเราทั้งหลายไม่อาจจะขอร้องผัดเพี้ยนต่อมัจจุราช (ความตาย) ผู้มีอำนาจมากนั้นเลย มุนีผู้สงบ เรียกบุคคลผู้มีความเพียร อยู่อย่างนี้ ซึ่งไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน นั้นแลว่า “เป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ (แม้มีชีวิตอยู่ราตรีเดียวก็เจริญ)”^{๑๔}

พระสูตรข้างต้นนี้ ยืนยันถึงคุณค่าของการใช้ปัจจุบันธรรม และสรรเสริญคนทำความดีโดยไม่มัวรอผลด้วันประกันพรุ่งว่า “เป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ(ภพเทกรตฺโต)” การมีชีวิตอยู่ได้ด้วยอารมณ์ปัจจุบัน เป็นการป้องกันโรคจิตโรคประสาทได้ดีประการหนึ่ง นำมาซึ่งความสุขและความสำเร็จในชีวิตอย่างน่าพิศวง เพราะความทุกข์ใจส่วนมากเกิดขึ้นเพราะบุคคลไปกังวล หรือเพ้อหวังถึงอนาคตโดยไม่จำเป็น และเหลียวหาหรือละห้อยหาถึงอดีตที่ล่วงลับไปแล้ว หรือปรารถนาถึงอารมณ์ในอดีตจนชีวิตมีแต่ความหม่นหมองเศร้าอยู่ตลอดเวลา บางคนเพ้อถึงอนาคตอย่างฟุ้งซ่าน พอถึงเวลานั้นเข้าจริง สิ่งหวังไว้ไม่เป็นอย่างที่หวัง เพราะเหตุปัจจัยไม่พอที่จะบันดาลผลให้เป็นไปได้ ก็เสียใจ คลุ้มคลั่งคิดหวัง แต่ถ้าเรามีชีวิตอยู่ด้วยปัจจุบัน คือทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็จะดี

^{๑๔} ม. อ. ๑๔/๕๒๖/๓๘๔.

ท่านผู้ฝึกจิตด้วยอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) ด้วยการใช้เชือกคือสติ ผูกจิตเอาไว้ให้มันที่หลักคือลมหายใจ เมื่อฝึกใหม่ ๆ จิตจะดิ้นรนมาก เชือกคือสติจะขาดบ่อย ๆ แต่เมื่อท่านไม่ละความเพียร ก็ย่อมฝึกจิตของตนให้หายพยศได้ในที่สุด ธรรมดาว่าลูกโคหนุ่ม ที่เจ้าของยังไม่เคยฝึกมาใช้งาน เป็นสัตว์วัยคะนอง ชอบวิ่งติดตามฝูงหรือตามแม่ของมันอยู่เสมอ เมื่อเจ้าของนำมาฝึกเพื่อใช้ลากเกวียนหรือไถนา ก็มักจะสลัดแอกหรือสลัดเชือกให้ขาดเสียบ่อย ๆ แต่เมื่อเจ้าของไม่ยอมละความพยายาม ฝึกลูกโคนั้นจนเรื่องหายพยศแล้ว ก็สามารถนำมาใช้งานได้ดีที่สุดนี้ถือได้ว่าเป็นการเปรียบจิตนั้นเป็นสิ่งที่ไม่อยู่กับที่ ชอบคิดไปหาอารมณ์ที่ชอบใจและไม่ชอบใจเป็นคั้น เราจึงมาฝึกจิตด้วยวิธีทำสมาธิเพื่อละอารมณ์ที่คอยขัดขวางจิตของเราอยู่ตั้งนั้นก็คือคั้นวิรณนั้นเอง

๕.๑ อุปสรรคของสมาธิ

ความง่วงนอนกับความฟุ้งซ่าน ในเวลานั่งสมาธิ ถ้าไม่ง่วงและไม่ฟุ้งซ่าน ก็หมายความว่าจิตเป็นสมาธิความง่วงนอนก็เป็นเรื่องใหญ่เรื่องหนึ่งซึ่งจะต้องมีอุบายสำหรับที่จะแก้หลายอย่าง และมักจะมาคู่กับความฟุ้งซ่าน ถ้าแก้ความฟุ้งซ่านได้ ความง่วงนอนก็แก้ไขได้ เว้นไว้แต่ความง่วงนอนอันนั้นจะมีสาเหตุมาจากทางร่างกาย เช่น ออกนอน รับประทานอาหาร หรืออาหารที่ทำให้เกิดความง่วงได้ง่าย พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ว่า อาโลกสัญญา คือ การกำหนดเห็นแสงสว่างในใจ เป็นอุบายสำหรับแก้ความง่วงได้อย่างหนึ่ง แต่นี้ต้องทำความเข้าใจให้ดีว่า หมายถึงแสงสว่างที่เกิดจากสมาธิ และข้อนี้จะใช้ได้ผลในการแก้ความง่วงก็ต่อเมื่อคนคนนั้นเคยเข้าสมาธิเห็นแสงสว่างได้แล้ว

“การฝึกสมาธินั้นอารมณ์ของจิตเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะจิตนั้นไม่อยู่กับความคิดนึกอยู่ตลอดเวลาอารมณ์อีกอย่างหนึ่งคือความที่จิตนั้นฟุ้งซ่านจึงมีวิธีแก้คือ ถ้ารู้สึกว่จิตฟุ้งซ่านควบคุมไม่อยู่แล้วก็ให้เลิกฝึกสมาธิทันที เพราะถ้าขืนนั่งอยู่ต่อไปวิบากของความฟุ้งซ่านก็จะมากขึ้น”^๙

“การปล่อยให้จิตใจล่องลอยไปตามอารมณ์ สร้างวิมานในอากาศ การประพฤติแบบนี้คนส่วนมากชอบกัน และยิ่งคนไหนมีเวลาว่างมาก ไม่ค่อยมีเหตุการณ์บังคับให้ต้องทำงานอยู่เสมอ ก็ยิ่งจะปล่อยใจให้ฟุ้งซ่านมากขึ้น”^{๑๐}

^๙พร รัตนสุวรรณ , สมาธิและวิปัสสนา ในชีวิตประจำวัน เล่ม ๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์วิญญาน , ๒๕๓๘), หน้า ๒๓๕.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๐.

อนึ่ง คนที่มีสมาธิก็คือคนที่มีอำนาจบังคับใจตัวเองได้ ควบคุมใจตัวเองได้ และอำนาจที่ว่านี้จะต้องเกิดขึ้นทุกขณะในเวลาที่มีสติอยู่กับตัว การฝึกสมาธิก็คือการฝึกเพื่อให้มีสติอยู่กับตัว การฝึกสมาธิไม่ใช่มีอยู่เพียงวิธีที่ต้องนั่งหลับตาอย่างเดียว ความจริงวิธีฝึกสมาธิมีมากมาย เช่น ในขณะที่เราพูดหรือในขณะที่เราฟังคนอื่นพูด หรือในขณะที่จะเขียนหนังสือ จะอ่านหนังสือ จะปลูกต้นไม้ จะเดินเล่นหรือจะทำงานอะไรก็ตาม ถ้ารู้ตัวอยู่เสมอว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไร คิดอะไร พูดอะไร ถ้ามีสติอยู่กับตัวเช่นนี้ ก็ถือว่าเป็นการฝึกสมาธิทั้งสิ้นนี้ถือได้ว่าเป็นการฝึกสมาธิเพื่อละอารมณ์คือนิเวรณที่คอยขัดขวางจิตของผู้ประพฤตินิยมไม่ให้บรรลุความดี และเราได้รู้จักวิธีแก่นิเวรณแต่ละตัวพอเป็นตัวอย่างบางข้อดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

๕.๒ อธิบายแก้ความง่วงนอน

อุปสรรคที่สำคัญของสมาธิ เมื่อกล่าวโดยสรุปก็มีอยู่เพียง ๒ อย่าง คือ ความง่วงนอนกับความฟุ้งซ่าน สำหรับในตอนนี้จะพูดเกี่ยวกับเรื่องอธิบายแก้ความง่วง ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ซึ่งไม่เป็นเพียงอุปสรรคของการเข้าสมาธิเท่านั้น แต่เป็นอุปสรรคแห่งความก้าวหน้าของการทำงานทุกอย่างและเป็นสาเหตุอันหนึ่งแห่งความเสื่อมโทรมของสุขภาพทางจิต ซึ่งถ้าหากอารมณ์เหล่านี้เกิดกับคนไหนบ่อย ๆ จนกระทั่งเรื้อรังแล้ว ก็จะกลายเป็นคนที่อาภัพอย่างน่าสงสารที่สุด ความง่วงนอน ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ภาวะของจิตทั้ง ๓ อย่างนี้ย่อมจะต้องมาด้วยกันเสมอ เช่น “ในขณะที่เวลานั่งสมาธิถ้าเกิดง่วง ก็หมายถึงความรู้สึกเบื่อหน่ายความรู้สึกท้อแท้หมดกำลังใจ ความรู้สึกก็เกียจไม่อยากจะทำอะไรก็จะเกิดขึ้นด้วย ครั้นแล้วความฟุ้งซ่านก็เข้าครอบงำ ในที่สุดก็นั่งสมาธิไม่ได้”^{๑๑}

อย่างไรก็ดี ควรจะได้ศึกษาถึงอธิบายแก้ความง่วงโดยละเอียด ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนพระโมคคัลลานะไว้ดังต่อไปนี้ว่า

พระมหาโมคคัลลานะ เมื่อได้รับการอุปสมบทจากพระพุทธเจ้าแล้ว ท่านได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่ในที่สงัดแห่งหนึ่งใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม ในแคว้นมคธ วันนั้นเป็นวันที่ ๗ นับจากวันที่ได้อุปสมบท ตลอดเวลาที่ได้อาศัยอยู่ที่นี้ ท่านได้พยายามปฏิบัติอย่างเคร่งครัดจนกระทั่งร่างกายอ่อนเพลีย ในที่สุดจึงได้นั่งงออยู่ ในขณะที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ที่มิตทายวันในแคว้นภัคคะ ได้ทรงเห็น

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๒.

พระมหาโมคคัลลานะนั่งงออยู่ด้วยทิพจักขุ จึงได้เสด็จมาปรากฏต่อหน้า พระมหาโมคคัลลานะอย่างรวดเร็ว เสมือนหนึ่งคนที่มีกำลังเหยียดแขนออกหรือจอกแขนเข้า (คือมาได้รวดเร็วชั่วรัคนิ้วมือเดียว หรือถ้าจะพูดให้ถูกคือชั่วขณะจิตเดียวด้วยอำนาจมโนมยิทธิ) เมื่อได้ทรงประทับนั่งบนอาสนะที่ปูไว้แล้ว จึงได้ตรัสกับพระมหาโมคคัลลานะว่า โมคคัลลานะเธอร่วงหรือ ? เมื่อพระมหาโมคคัลลานะทูลว่าว่าง พระองค์จึงได้ตรัสว่า

๑. โมคคัลลานะ เมื่อเธอมีสติปัญญาอย่างไร ความง่วงจึงได้ครอบงำได้ เธออย่าใส่ใจถึงสติปัญญานั้นให้มาก อันนี้เป็นอุบายอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ ก็พึงทำอย่างนี้

๒. ธรรมใดที่เธอได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา เธอพึงนึกคิดพิจารณาถึงธรรมนั้นบ่อย ๆ นี่ก็เป็นอุบายอีกอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๓. ธรรมใดที่เธอได้ยินได้ฟังได้เล่าเรียนมา เธอพึงสาธยาย (คือสวดทำนองสวดมนต์) ถึงธรรมนั้นโดยพิศดารนี้เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๔. เธอพึงแยงหูทั้งสอง เอามือลูบตามตัว นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๕. เธอพึงลุกจากที่นั่ง แล้วไปเอาน้ำลูบหน้าลูบตาเหลียวแลดูทิศทั้งหลาย มองดูดาวนักษัตรทั้งหลาย นี่ก็เป็นอุบายอีกอันหนึ่งที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๖. เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา อธิฐานให้ในใจเกิดความสว่างเหมือนกลางวัน เมื่อเธอมีจิตผ่องแผ้วไม่มีนิรวณห์หุ้มห่อ ก็จะมีจิตที่มีแสงสว่างให้เกิดขึ้น นี่ก็เป็นอุบายอีกอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๗. เธอพึงอธิฐานเดินจงกรมไปมา พร้อมกับควบคุมใจให้อยู่แต่ภายในตัว ไม่ให้ใจไปนึกถึงสิ่งภายนอก นี่ก็เป็นอุบายอีกอย่างหนึ่ง ที่จะทำให้ละความง่วงได้ แต่ถ้ายังละไม่ได้ก็พึงทำอย่างนี้

๘. เรอพิงนอนแบบสี่เหลี่ยมไสยสน์ คือนอนตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมกัน มีสติสัมปชัญญะและตั้งใจไว้ว่า เมื่อตื่นขึ้นแล้วจะลุกขึ้นทันที เราจะไม่แสวงหาความสุขจากการนอน จากการเอน จากการหลับ^{๘๔}

เรื่องอุบายแก้ความง่วงทั้ง ๘ ข้อที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นี้เราอาจจะแยกประเด็นได้ ๒ อย่าง คือ ความง่วงที่เกิดจากร่างกายอ่อนเพลียหรืออดนอน ซึ่งในกรณีนี้วิธีแก้ที่ดีที่สุดก็คือการนอนหลับให้อิ่มเสียก่อนแล้วจึงทำสมาธิ อีกประเด็นหนึ่งก็คือ ความง่วงที่เกิดจากความกดดันของกิเลส ซึ่งเรื่องนี้เป็นเรื่องใหญ่ คนส่วนมากที่ฝึกสมาธิไม่สำเร็จ คือนั่งที่ไร้มักง่วงเสมอ เมื่อง่วงแล้วก็ฟุ้งซ่าน ควบคุมสติไว้ไม่ได้ แม้พระสงฆ์ในครั้งพุทธกาลก็ยังต้องเผชิญกับนิรณทซึ่งถือว่าเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งที่นักปฏิบัติต้องพบ เมื่อใดท่านนั้นได้ประกอบกิจซึ่งขึ้นชื่อว่าเพื่อความดีแล้วนิรณทเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้นกับจิตของท่านเหล่านั้น ดังนั้น นิรณทจึงเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานอย่างมากซึ่งได้อธิบายขยายความแห่งอุปสรรคของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานที่ชื่อว่า นิรณทมาพอสมควร ดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

๖. คู่ปรับของนิรณท ๕

สิ่งต่าง ๆ ล้วนมีสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น ดี - ชั่ว บาป - บุญ คนดี - คนไม่ดี เป็นต้นนิรณทก็เหมือนกันในทางพระพุทธศาสนาได้ใช้องค์ฌานเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม หรือเป็นคู่ปรับของนิรณทแต่ละตัว เพื่อมิให้นิรณทตัวใดตัวหนึ่งนั้นเกิดขึ้นได้ ฌานคือสมาธิที่ฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาในขั้นสมถะก็เพื่อทำจิตให้เป็นสมาธิ และสมาธิที่ถึงขั้นอัปปนานั้น หมายถึงการตั้งใจไว้แนบสนิทในอารมณ์ ก็คือ เอกัคคตาจิต จิตที่มีอารมณ์เป็นหนึ่งนั่นเอง สมาธิในองค์ฌานเป็นอัปปนสมาธิ องค์ฌานทั้ง ๕ เป็นตัวกำจัดหรือคู่ปรับนิรณททั้ง ๕ อย่าง ดังนี้

- ๑). เอกัคคตา (สมาธิ) เป็นคู่ปรับ กามฉันท
- ๒). ปีติ เป็นคู่ปรับ พยาบาท
- ๓). วิตก เป็นคู่ปรับ ถีนมิทธะ
- ๔). สุข เป็นคู่ปรับ อุทธัจจกุกกจะ
- ๕). วิจาร เป็นคู่ปรับ วิจิกิจฉา^{๘๕}

^{๘๔} อนุ.สตุตค. ๒๓/๕๘/๘๗.

^{๘๕} พระเทพวิสุทธิทักขิ (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาตหนึ่ง, อ่างแก้ว, หน้า ๘๔.

จากเนื้อความเกี่ยวกับองค์ฌานข้างคั้นพอจะได้อธิบายขยายความของแต่ละข้อเพื่อให้ท่านผู้ที่สนใจได้รู้เนื้อหาสาระละเอียดดังนี้

๖.๑ ลักษณะขององค์ฌาน ๕

โบราณจารย์ท่านมีความอนุเคราะห์ซึ่งได้แสดงลักษณะขององค์ฌาน ๕ ไว้ให้เราศึกษาดังนี้

๑). **วิตก** ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงความวิตกกังวล หรือความฟุ้งซ่าน หากแต่หมายถึงการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ในที่นี้หมายถึงอารมณ์กรรมฐาน ถ้าเป็นการเจริญอานาปานสติ ลมหายใจ จักเป็นอารมณ์ของอานาปานสติ

๒). **วิจาร์** หมายถึง ความตรอง หรือการประกอบจิตไว้ในอารมณ์ วิจาร์ก็เป็นเจตสิกเช่นเดียวกับวิตก เกิดขึ้นกับจิตบางดวงเท่านั้น มีหน้าที่โดยตรงในการรับช่วงจากวิตก คือ เมื่อวิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐานแล้ว วิจาร์ก็ประกอบจิตนั้นไม่ให้ตกไป แต่ถ้าวิตกไม่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์กรรมฐาน วิจาร์ก็ทำหน้าที่ไม่ได้

๓). **ปีติ** คือ ความเอิบอิ่มใจ อันเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของฌาน เป็นผลที่เกิดขึ้นจากความสงบของจิต ปีตินี้จะเกิดแก่คนทุกคนที่ได้ทำสมาธิ ปีติมี ๕ อย่าง คือ

- ๑). พุททกาปีติ ปีติเล็กน้อย
- ๒). ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ
- ๓). โลกกันติกาปีติ ปีติเป็นพัก ๆ
- ๔). อุพเพกคาปีติ ปีติโลก โผน
- ๕). ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน^{๔๐}

๔). **สุข** คือ ความสบายกายและความสบายใจ เพราะเมื่อปีติเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำให้เกิดกายปีติ สัทธิตามสบายกาย และจิตตปีติ สัทธิตามสงบจิต ปกติปีติและสุขมักจะเกิดมาด้วยกัน คือ ปีติ มีความยินดีเอิบอิ่มเกิดขึ้นด้วยอำนาจที่จิตได้รับอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา) ส่วนสุข ได้แก่ การเสวยรสอันเกิดจากปีติ ในที่นั้นก็มีความสุข แต่ที่ใดมีความสุข ที่นั่นไม่ได้มีปีติเสมอไป

ความสุขในฌานนี้ เป็นความสุขที่เลิศยิ่ง (อติมรรุ สุข) ไม่มีความสุขใดในชั้นโลกียะจะเสมอเหมือนได้เลย เป็นความสุขอย่างยิ่งที่เหนือความสุขทั้งปวงในชั้นโลกีย์

^{๔๐} วิสุทธิ. ๑/๑๓๘.

๕). เอกัคคตา คือ การที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือ เป็นองค์ฌาน ข้อนี้นี้เป็นตัวอัปปนาสมาธิ โดยตรง เพราะในการทำสมาธิ ถ้าจิตยังฟุ้งซ่านหรือมีอารมณ์เป็นสอง หรือยังไม่แนบแน่นในอารมณ์ เดียวแล้ว จิตก็ยังไม่รวมตัวเข้าเป็นหนึ่ง จึงยังไม่จัดว่าเป็นองค์ฌาน เมื่อใดจิตยึดอารมณ์ของกรรมฐาน ข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ถ้าเป็นปฐมวิภังค ก็มีกสิณเป็นอารมณ์ ถ้าเป็นอานาปานสติก็ยึดลมหายใจเป็น อารมณ์ แล้วรวมตัวเข้าเป็นหนึ่งแน่วแน่ แนบแน่น จิตก็ชื่อว่าได้อัปปนาสมาธิแล้ว”^{๔๑}

เนื้อหาที่กล่าวมาข้างต้นนี้ถือว่าเป็นคู่มือปรับของนิรวรณ คือเป็นตัววางกันไม่ให้นิรวรณนั้นเกิดขึ้น ในจิตของเราได้และได้อธิบายถึงส่วนย่อยต่าง ๆ ของแต่ละข้อเพื่อความเข้าใจมากยิ่งขึ้น และได้มีการ อธิบายเกี่ยวกับการลงมือปฏิบัติ ซึ่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนั้นก็ได้นำถึงคู่มือปรับของนิรวรณแต่ละตัว อย่างละเอียดไว้ดังนี้ คือ

๖.๒ กายคตาสติ

ศัพท์นี้ แปลว่า สติไปในกาย กัมมัฏฐานนี้เป็นคู่มือปรับแก้ กามฉันท์ กามฉันท์ที่มีปกติให้รักสว ยรักงาม กัมมัฏฐานนี้มีปกติให้เห็นนำเกลียดเห็น โสโครก ภูตบุตรผู้มาบรรพชาข้อม ได้รับสอนกัมมัฏฐาน นี้ไว้ก่อนจากพระอุปัชฌายะ เหมือนดังได้รับมอบศีลศราวุธไว้สำหรับต่อสู้กับข้าศึก คือกามฉันท์ อัน จะทำอันตรายแก่พรหมจรรย์

ผู้เจริญกัมมัฏฐานนี้ “พึงกำหนดคงปัญญาจะ คือหมวดแห่งอาการ ๕ อย่าง มีหนึ่งเป็นที่สุดให้ จำได้ก่อน ทั้งโดยอนุโลมคือตามลำดับ ทั้งโดยปฏิโลม คือย้อนลำดับ อาการ ๕ อย่างนั้น คือ เกสา โลมา นขา ทนฺตา คฺจ โฉ นี้เป็นอนุโลม คฺจ โฉ ทนฺตา นขา โลมา เกสา นี้เป็นปฏิโลม ท่านสอนให้จำ โดยอนุโลมและปฏิโลม”^{๔๒} กัมมัฏฐานนี้ “เป็นประโยชน์แก่คนมีกามฉันท์เป็นเจ้าเรือน หรือเรียกว่า ราคจริต มีอานิสงส์ไม่ให้ข้องอยู่ในกายตนและกายผู้อื่น”^{๔๓}

เนื้อหาข้างต้นแสดงให้เห็นถึงคู่มือปรับของนิรวรณที่ชื่อว่า กามฉันท์ ท่านผู้ที่ถูกนิรวรณตัวนี้ครอบ ำงำพิจารณาโดยแบบคาบเกี่ยวกับคงปัญญาจะกัมมัฏฐาน ว่าเป็นของไม่งามก็สามารถละนิรวรณตัวนี้ได้

^{๔๑} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จูตฺตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, อ้างแล้ว, หน้า ๕๗.

^{๔๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สมถกัมมัฏฐาน หลักสูตรนิกธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก, อ้างแล้ว, หน้า ๗.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

๖.๓ เมตตา

เมตตาถือได้ว่าเป็นสิ่งที่หมู่มสัตว์ทั้งหลายพึงปรารถนา หากบุคคลไม่มีเมตตาจิตแล้ว ความเดือนร้อนอันเกิดจากการประหัดประหาร รังแกซึ่งกันและกัน ดังนั้นเมตตาจึงมีความสำคัญ ดังข้อความที่ว่า

ศัพท์ คือ เมตตานี้เป็นหลักธรรมสำคัญและยิ่งใหญ่ข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมปฏิบัติในหลายระดับซึ่งสมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงวินิจฉัยไว้ว่าศัพท์นี้ แปลว่า คุณสมบัติเป็นเหตุสนิทสนม อารมณ์กัมมัญฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้พยาบาท พยาบาทมีปกติให้คิดล้างผลาญ กัมมัญฐานนี้มีปกติให้ชอบพอ ผู้เจริญกัมมัญฐานนี้ พึงนึกถึงคนอื่นเทียบกับคนว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทใคร่ คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันทนั้น สิ่งที่ชอบใจของเรา ย่อมเป็นของที่ชอบใจของคนอื่น สิ่งไม่เป็นที่ชอบใจของเรา ย่อมไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่นด้วยเหมือนกัน แต่นั้นพึงปรารถนาความอยู่ไม่มีภัยไม่มีเวรกับผู้อื่น ถ้าคนที่ตนไม่ชอบมีอยู่ก็พึงน้อมใจเพื่อให้หายเกลียดชังโดยโยนิโสมนสิการ คือความทำในใจถูกทาง พึงเลือกความดีอย่างใดอย่างหนึ่งของเขารื่นนึก สุดแต่จะเลือกได้ เป็นความประพฤติทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม พึงนึกถึงความดีที่มีอยู่ในเขา บางทีจะระงับความเกลียดชังให้มาลงหรือให้หายได้ ถ้าไม่มีความดีอย่างใดอย่างหนึ่งของเขา ที่จะพึงเอารื่นนึก ก็พึงยังกรรมคือสงสารให้เกิด ความปรารถนาแห่งจิต เพื่อชอบพอสสนิทสนมกับคนอื่นนี้ ชื่อว่าเมตตาโดยความก็คือปรารถนาสุขแก่เขา ความนึกแผ่เมตตานี้ จัดว่าเป็นกัมมัญฐานอันหนึ่ง เหตุนั้น ในพระพุทธศาสนาจึงนิยมแผ่เมตตา โดยไม่เจาะจงว่าเป็นเมตตาอย่างสูงอย่างกว้าง ในการเจริญกัมมัญฐาน ท่านผูกบทไว้ให้นึกว่าดังนี้ “สพฺเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺหา สุขี อตฺตานิ ปริหรนฺตุ” แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตน กัมมัญฐานนี้ เป็นประโยชน์แก่คนมีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน หรือเรียกว่าโทสจริตตลอดคนเหล่านี้ทั่วไป มีอานิสงส์ให้อยู่ด้วยความไม่มีภัยไม่มีเวร รักใคร่ปรองดองช่วยเหลือกัน เหตุนั้น จึงควรเจริญตามกาล

ถึงคราวควรแผ่เมตตาโดยเจาะจง ก็พึงเจริญโดยเจาะจงถึงคราวแผ่โดยไม่เจาะจง ก็
 พึงเจริญโดยไม่เจาะจง^{๔๔}

๖.๔ พุทธานุสสติ

เป็นการระลึกถึงคุณความดีของพระพุทธเจ้า เพื่อยังจิตของผู้นั้นให้เกิดพลังที่จะทำให้จิตนั้นฮึก
 เขิม เพื่อที่จะสู้กับอารมณ์ของนิวรณ์ที่ได้เข้ามากระทบจิตของผู้นั้นเพื่อสร้างกำลังใจเพื่อสร้างความเชื่อ
 มั่นให้เกิดขึ้นกับจิตของบุคคลที่กำลังถูกนิวรณ์ตัวนี้ครอบงำอยู่ เมื่อจิตมีพลังย่อมทำให้เกิดความขยัน
 เพื่อที่จะทำงานหรือทำในสิ่งที่คนนั้นต้องการให้บรรลุผลสำเร็จได้

ศัพท์นี้ แปลว่า ระลึกถึงพระพุทธเจ้าอธิบายว่า ระลึกถึงปรารภความดีของ
 พระองค์ ไม่ได้ระลึกถึงโดยอาการยกโทษ หรือข้อนขอด ก็มีปฏิฐานนี้เป็นคู่ปรับกับถิ่น
 นิทรนิวรณ์ ถิ่นนิทระมีปกติให้ห่อเหี่ยวและง่วงเหงา ก็มีปฏิฐานนี้ มีปกติให้อุดสาหะ
 ปรารภพระคุณของพระพุทธเจ้า บทที่ท่านผูกไว้สำหรับนึกสำหรับสาธยาย เรียกว่า
 อนุสตรณนัย คือ “อิติปิ โส ภควา อรหัง สมมาสมพุทฺโธ วิชชาจรณสมุปฺโน สุกโต
 โลกวิทู อนุคฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ”^{๔๕}

การปรารภถึงความดีของพระพุทธเจ้าว่าพระองค์เป็นพระอรหันต์เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์
 เอง ทรงประกอบด้วยวิชาความรู้ จรณะความประพฤติ เสด็จไปได้แล้ว เป็นผู้รู้แจ้งโลก เป็นผู้ฝึกคนไม่
 มีผู้อื่นยิ่งกว่า เป็นครูของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เป็นผู้จำแนกธรรมทั้ง
 หลาย ซึ่งการสาธยายนี้ก็เพื่อที่จะทำให้จิตของท่านผู้สาธายนั้นเกิดความอุตสาหะคือการพยายามที่จะ
 ทำให้ได้เหมือนอย่างพระองค์หรือเอาพระองค์เป็นตัวอย่างได้ เมื่อใดที่จิตนั้นเกิดความห่อเหี่ยว เกิดความ
 เกียจคร้าน ก็สามารถที่จะยึดและทำการสาธยายบทพุทธคุณนี้ได้เพื่อยังจิตของเรานั้นให้มีพลังที่จะต่อสู้
 กับอารมณ์ของถิ่นนิทระที่เกิดขึ้นและสามารถที่จะละอารมณ์นี้ได้การงานที่ทำอยู่ก็จะประสบความสำเร็จ
 และการบำเพ็ญเพียรก็จะก้าวหน้าจิตเป็นสมาธิได้ง่ายและรู้แจ้งเห็นจริงในหัวข้อธรรมมากยิ่งขึ้น
 นี้ถือว่าเป็นอีกวิธีที่จะทำจิตของเราให้พ้นจากอารมณ์นี้ได้

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๒.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓.

๖.๕ กสิณ

การที่เราจะยังจิตของเรานั้นให้เป็นสมาธิได้นั้นต้องมีอุบาย หรือวิธีการที่จะคอยหลอกล่อจิตไม่ให้ตกอยู่ภายใต้อารมณ์ของนิรวณแต่ละข้อที่เข้ามาสู่จิตคั้งนั้นบุคคลที่มีความคิดที่ฟุ้งซ่านกระซิบกระส่ายจิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัวจนเป็นเหตุให้เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทได้การที่จะทำให้จิตนั้นหยุดนิ่งโดยไม่คิดฟุ้งไปในอารมณ์ที่ผ่านเข้ามาในจิต คั้งนั้น ควรที่จะมีวิธีที่จะทำให้จิตนั้นหยุดนิ่งหรืออยู่เป็นอารมณ์เดียวเพื่อจิตจะได้ไม่พลา่นไปตามอารมณ์จนจิตไม่สามารถเกิดเป็นสมาธิได้วิธีนี้ก็คือกสิณ วัตถุอันเป็นสิ่งจูงใจไม่ให้จิตคิดไปในทางอื่น

ศัพท์นี้ แปลว่าวัตถุอันจูงใจ คือจูงใจให้เข้าไปผูกอยู่ เป็นชื่อของกัมมัฏฐาน แปลว่ามีวัตถุที่ชื่อว่ากสิณเป็นอารมณ์ กัมมัฏฐานนี้ เป็นคู่ปรับแก้ทุกข์จุกกุงจนนิรวณ อุทธังจะมีปกติให้คิดพลา่น กุกกุงจะมีปกติให้จับจด ส่วนกัมมัฏฐานนี้ มีปกติคุมใจให้มัน วัตถุที่เป็นกสิณนั้น ต้องเป็นของไม่ขาดคา เป็นของทำให้ใจของผู้แลเข้มขึ้น ท่านจัดไว้ ๑๐ ประการ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่เป็นอยู่โดยปกติ หรือบางอย่างจัดขึ้นไว้สำหรับ เรียกว่ากุกกสิณ นับเป็น ๔ สีขาว เหลือง แดง ขาบ ที่จัดขึ้นไว้สำหรับ เรียกวรรณกสิณ นับเป็น ๔ แสงอากาศ แสงไฟที่เข้าตามช่อง เรียกอากาศกสิณ และ อาโลกกสิณ โดยลำดับ^{๔๖}

กัมมัฏฐานนี้ท่านพรรณนา ให้บรรลุได้ถึงขั้นอัปปนา เพราะคุมจิตให้แน่วอยู่ที่เดียว ผู้ศึกษาในกัมมัฏฐาน ไม่ควรมุ่งเฉพาะคุณที่สูงอย่างเดียว ควรมุ่งเฉพาะคุณที่เป็นวิสัยของตน ฟุ้งเจริญกัมมัฏฐานอันเป็นสบายแก่ตน เพราะเหตุนั้น คนมุ่งจะเป็นมหาอำมาตย์ ต้องรู้จักกำลังของตน ทั้งแลเห็นช่องทางก่อน อุปมานี้ฉันใด ผู้เจริญกัมมัฏฐานก็พึงประพฤตินั้นนั้น ไม่ควรจะเลยคุณเบื้องต้น ซึ่งตนควรจะถือเอาได้ก่อน แม้แต่เพียงในชั้นบริกรรม ในสมัยใด คุมจิตไว้ที่กสิณแห่งเดียวได้ ไม่คิดพลา่นในทางอื่น ได้ให้ความเข้มขึ้นไม่อึดอัดเบื่อหน่ายในสมัยนั้น กัมมัฏฐานนี้ เป็นสบายแก่คนมี

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘.

อุทฺธจกุกฺกจะเป็นเจ้าเรือนหรือเป็นวิคกจริต มีอานิสงส์ให้พินิจจกทนในการงานที่ปรารภ^{๔๓}

กัมมัญฐานนี้เป็นคู่ปรับกับอุทฺธจกุกฺกจนนิรวรณ เพราะนิรวรณข้อนี้ทำให้จิตนั้นคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานา ตามอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตและจับจอกอยู่กับอารมณ์นั้น ๆ จนไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตของคนนั้นให้ออกจากอารมณ์นั้นได้ จึงจำเป็นต้องฝึกจิตของคนนั้นให้มีจิตที่ตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวเพื่อที่จะกำจัดอารมณ์ของนิรวรณตัวนี้โดยการทำกัมมัญฐานตัวนี้ เพื่อทำจิตนั้นให้อยู่เป็นอารมณ์เดียวซึ่งท่านจัดไว้ตั้ง ๑๐ วิธีที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งสิ่งเหล่านั้นจะทำให้จิตนั้นสงบและผ่องใสจนความคิดฟุ้งซ่านไม่สามารถจะทำอะไรจิตของผู้ที่ได้ฝึกแล้วได้ เพราะเขาได้ฝึกจิตของตนโดยทำกถาสนเพื่อให้จิตของตนนั้นชานไปในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับจิต เมื่อฝึกได้ระยะหนึ่งจิตก็จะเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วความสงบ ความเข้มข้น ความเบิกบานแห่งจิตย่อมบังเกิดขึ้น การทำสมาธินั้นย่อมได้ผล การทำงานนั้นย่อมสำเร็จโดยไม่ยึดติดต่อความคิดที่ฟุ้งซ่านนั้นอีกต่อไป

๖.๖ จตุราควัตถานะ

เมื่อบุคคลมีความเข้าใจในธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยความเป็นจริงคือรู้ว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมมีการแตกดับสลายไปเป็นธรรมดาไม่ยั่งยืนได้ เมื่อกำหนดรู้ได้เช่นนี้แล้วการที่จะตัดความสงสัยให้ออกไปจากจิตนั้นก็ง่ายดังมีเนื้อความที่ว่า

บทนี้ แปลว่ากำหนดธาตุ ๔ กัมมัญฐานนี้ เป็นคู่ปรับแก้วิจิจจามีปกติให้ตั้งเลไม่แนใจลงได้ ส่วนกัมมัญฐานนี้มีปกติให้กำหนดรู้โดยสภาวะ คนผู้ไม่กำหนดรู้โดยสภาวะ ไม่รู้จักสิ่งนั้น ๆ โดยความเป็นจริงอย่างไร จึงมีความสงสัย เมื่อเข้าใจตามจริงแล้ว ก็สิ้นสงสัยไปได้อย่างหนึ่ง สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ได้แสดงกัมมัญฐานนี้ไว้ ก็เพื่อจะให้เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย เป็นอุบายกำหนดรู้สภาวะธรรมอย่างหนึ่งเป็นเหตุคือออกไปกำหนดสภาวะธรรมอย่างอื่นอีก^{๔๔}

ถือได้ว่ากัมมัญฐานข้อนี้เป็นคู่ปรับของวิจิจจนา คือความลังเลสงสัยในสภาวะที่เกิดขึ้นในรูปแบบของธาตุ เพราะว่าคุณสมบัติถูกความสงสัยเข้าครอบงำจิตแล้วก็ไม่กล้าที่จะทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้มีแต่

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

จะอยู่กับที่ไปไหนไม่ได้เลย เมื่อได้ศึกษาถึงความสงสัยที่เกิดขึ้นโดยละเอียดแล้วย่อมรู้ชัดถึงความเป็นจริงของสิ่งที่เกิดขึ้นว่าสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นเหล่านั้น ล้วนแล้วเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนถาวรเลยไม่ควรที่จะไปสงสัยและหยุดอยู่กับที่ ควรที่จะก้าวไปข้างหน้าได้แล้วอย่ามัวแต่สงสัยอยู่เลยเพราะความสงสัยนั้นจะทำให้เราช้าต่อการทำงานหรือต่อการบำเพ็ญนั้น ๆ ได้ จึงควรที่จะศึกษาในสิ่งใหม่ ๆ ที่จะเกิดขึ้นกับจิตต่อไป

เนื้อหาทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นล้วนเป็นคู่ปรับของนิรณทั้ง ๕ และแต่ละข้อได้อธิบายขยายออกเป็นข้อหลักและข้อย่อยออกไป เพื่อความเข้าใจเกี่ยวกับคู่ปรับของนิรณแต่ละตัวเพื่อที่จิตของผู้ใดได้ไปหลงติดอยู่กับอารมณ์ของนิรณตัวไหนแล้วควรที่จะนำข้อที่ได้กล่าวไว้แล้วนั้น มาปฏิบัติเพื่อละนิรณข้อนั้น ๆ ที่ได้เกิดขึ้นกับจิตของแต่ละคนเพื่อยกระดับจิตของคนนั้นให้สูงขึ้นเพื่อจิตนั้นจะได้เป็นสมาธิเมื่อได้ลงมือปฏิบัติกับมัญฐานจิตใจของผู้ละนิรณได้ย่อมสงบสุข การบำเพ็ญเพียรก็ก้าวหน้าในที่สุดย่อมละกิเลสที่ชื่อว่านิรณนี้ได้อย่างสิ้นทุกขในที่สุด

๖.๖ ความฉลาดในนิมิต

นิมิตในที่นี้คือสมาธิ ฉลาดในการทำจิตให้เกิดสมาธิขึ้น คือ ฉลาดรู้ว่าสิ่งที่กั้นจิตเราไม่ให้สงบคือตัวนิรณ รู้จักหน้าตาของนิรณ และฉลาดรู้ว่าเราจะใช้กับมัญฐานข้อใดจึงจะทำนิรณให้สงบได้ เรานั่งตรงไหน เวลาไหน และทำอย่างไร จิตจึงจะสงบได้ และทำได้ดี เวลาเช้าหรือเวลาเย็น เราใช้กรรมฐานข้อใด ใช้สมาธิหนุนก่อนหรือใช้ปัญญาหนุนก่อน หรือใช้สมาธิอย่างเดียว หรือปัญญาอย่างเดียว จึงทำจิตให้สงบได้เราต้องเป็นนักสังเกต คนที่ทำแต่ไม่ได้สังเกต ทำแบบโง่ ๆ อาจจะได้ความสงบสักครั้ง แต่ครั้งต่อไปก็ทำไม่ได้ เพราะเราไม่มีความฉลาด ความฉลาดในที่นี้ท่านสรุปลง ๓ อย่าง คือ

๑. ฉลาดในการทำจิตให้ได้สมาธิ
๒. ฉลาดในการทำสมาธิให้สูงขึ้น
๓. ฉลาดในการทำสมาธิที่ได้แล้วไม่ให้เสื่อมไป^{๔๖}

ดังนั้น เราต้องฉลาดในการทำสมาธิเพราะหากว่าเรารู้ทันอารมณ์ของนิรณแต่ละตัวแล้วเราก็จะสามารถกำจัดมันได้โดยง่าย ถ้าไม่ฉลาดสมาธิก็จะเสื่อมและยังคงเป็นทาสอารมณ์ของนิรณอีกจิต

^{๔๖} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), บทอบรม สมาธิภาวนา หลักสูตรชั้นต้น, อ่างแก้ว, หน้า ๑๑๒.

ใจก็ไม่สงบยังพอกพูนกิเลสให้มากขึ้น ดังนั้นเราจึงต้องมีการระครองจิตไม่ให้จิตนั้นขาดสติที่คอยควบคุมจิตไม่ให้ตกไปในอารมณ์ของนิรวณ บางวันจิตของเราตกมาก ทำสมาธิก็ไม่ได้ผล ได้แต่ความฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ไม่มีความสงบเลย และบางคนก็อยากจะกลับบ้านเสียด้วยซ้ำ ไม่อยากจะทำกรรมฐานแล้ว ถ้าจิตตก ท่านอย่างนั่งสติมสธืออยู่ ท่านต้องระครองก่อนเหมือนกับว่าท่านล้มแล้ว ท่านยังนั่งทั้งๆ ที่ท่านล้ม ท่านต้องลุกขึ้นเสียดก่อนจึงจะเดิน เพราะว่าจิต หาทางยกระดับขึ้นมาให้ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้ไปตามยถากรรม ถ้าจิตตกก็เหมือนกัน อาจจะถูกด้วยเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น มีเรื่องวุ่นวายใจทำให้จิตตกวันนี้ หรือทำสมาธิไม่ได้ผล หรือมีโรคภัยไข้เจ็บเข้ามาทำให้จิตตก เราต้องระครอง แต่ระครองโดยใช้หลักกรรมเข้าหนุน เหมือนคันไม้ที่จะล้มต้องใช้ไม้เข้ามาค้ำไว้ไม่ให้ล้ม จิตของเราที่ตกถ้าใช้หลักค้ำเอาไว้ก็จะเบิกบานขึ้นได้ เพราะบางคนบางวันไม่มีความเพลิดเพลินเลย นั่งไม่เพลิน ไม่สบาย สติมสธือ ถ้าเป็นเช่นนี้ เราต้องระครองจิตแล้ว เมื่อระครองจิตได้แล้วเราจึงจะทำกรรมฐานได้ดี ก้าวหน้าขึ้น เมื่อจิตปราศจากอารมณ์ของนิรวณแล้ว การฝึกสมาธิก็จะเจริญก้าวหน้าในที่สุด จิตย่อมถูกพัฒนาให้สูงขึ้นตามลำดับต่อไป และอารมณ์ของนิรวณที่สามารถเกิดขึ้นได้ในอีกแง่มุมหนึ่งซึ่งจะได้นำมาอธิบายพอเข้าใจดังนี้

ความสัมพันธ์ระหว่างแม่กับลูกไม่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ทางสายโลหิตหรือกรรมพันธุ์หรือระบบเครือญาติ แต่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เพราะโดยทั่วไปแล้วแม่เป็นผู้ทำหน้าที่คอยเลี้ยงดูลูกให้นมลูก ความสัมพันธ์ในขณะที่ให้นมเป็นความรู้สึกที่อบอุ่น เป็นความรักที่ลึกซึ้ง ก่อให้เกิดความหวงแหนและความผูกพันที่ติดตึงตัวเด็กไปจนเติบโตใหญ่ แต่ความรักความผูกพันดังกล่าวก็อาจเกิดกับพ่อได้หากผู้เลี้ยงดูคือพ่อแทนที่จะเป็นแม่^{๕๐}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า การเกิดขึ้นของสัตว์ทั้งหลายนั้น พระองค์ตรัสว่าสัตว์ที่เกิดขึ้นมีอยู่ถึง ๔ ประเภท คือ เกิดในครรภ์ เกิดในโคล และสัตว์ที่ผุดเกิดขึ้น สำหรับการเกิดเป็นมนุษย์นั้น พระองค์ก็ตรัสว่า การเกิดเป็นมนุษย์จะมีได้จะต้องประกอบด้วยปัจจัย ๓ อย่าง คือ

๑. มารดาบิดาอยู่ร่วมกัน
๒. มารดามีระดู (อยู่ในวัยเจริญพันธุ์)

^{๕๐} ยศ สันตสมบัติ, ปรอยด์และพัฒนาการของจิตวิเคราะห์, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒), หน้า ๔๒-๔๓.

๓. มีวิญญาณมาเกิด^{๕๑}

อนึ่ง หลักทางพระพุทธศาสนา (ตามพระบัญญัติตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า) มีอยู่ว่า “คราบใดที่บุคคลยังมีกิเลสอยู่เขาย่อมต้องทำกรรมดีบ้างชั่วบ้าง กรรมดีย่อมมีวิบาก (ผล) ดี กรรมชั่วมีวิบากชั่ว วิบากดีก่อให้เกิดสุข วิบากชั่วก่อให้เกิดทุกข์ สุขทุกข์เหล่านั้นย่อมมีชาติ คือความเกิดเป็นที่รองรับปราศจากความเกิดเสียแล้วที่รองรับสุขทุกข์ย่อมไม่มี กรรมก็เป็นหมันไม่มีผลอีกต่อไป”^{๕๒}

พูดอย่างสั้นว่า “คราบใดที่บุคคลยังมีกิเลสอยู่ เขาย่อมเกิดอีกคราบนั้น บุคคลที่ยังพอใจอยู่ในกาม คือยังไม่อิ่มในกาม ยังมีความกระหายในกาม ใจยังแส่หากาม ย่อมเกิดอีกในกามภพ เพื่อเสพกามตามความปรารถนาของดวงจิตที่มีกามกิเลสห่อหุ้มพัวพันคลุกเคล้าอยู่”^{๕๓}

บุคคลที่หน่ายกามแล้ว เลิกละกามแล้ว แต่จิตยังเอิบอิมอยู่ในฉนสมาบัติเบื้องต้น ๔ ชั้นที่ ท่านเรียกว่ารูปฌาน “เขาย่อมเกิดอีกในรูปภพเพื่อเสพสุขอันเกี่ยวกับฉนในภพนั้น ท่านผู้พอใจในความสุขอันประณีตกว่านั้น ที่เรียกว่าความสุขในรูปฌาน ย่อมเกิดอีกในรูปภพ ผู้เมื่อหน่ายต่อความสุขอันยังเจืออยู่ด้วยกิเลสดังกล่าวมาแล้ว ละกิเลสได้หมด ไม่มีกิเลสเหลือ ก็เข้าถึงนิพพาน ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป สิ้นสุดการเวียนว่ายตายเกิดพ้นจากสุขทุกข์ทั้งปวง”^{๕๔}

เราอาจกล่าวได้ว่า “ธรรมะนี้ถ้าจะผูกกันอย่างอาหารก็เป็นอาหาร ของจิตใจ คือ ธรรมะนี้ถ้าจะเป็นเครื่องนุ่งห่ม ก็เป็นเครื่องนุ่งห่มป้องกันห่อหุ้มของจิตใจให้ปลอดภัย ถ้าจะว่าธรรมะนี้เป็นที่อยู่อาศัยก็เป็นที่อยู่อาศัยของจิตใจ หรือ ถ้าเป็นยาแก้โรคมันก็เป็นยาแก้โรคทางจิตใจ นี่คือลักษณะของธรรมะ”^{๕๕}

แต่ถ้าจะให้ดีที่สุดที่เราควรจะต้องถือว่าตัวธรรมะที่เห็นนั้นแหละควรจะเป็นตัวชีวิตของคนเราเสียเอง ถ้าชีวิตของคนเราประกอบอยู่ด้วยธรรมะ มันก็หมดปัญหา ไม่มีปัญหาอะไรเหลืออยู่เลย แต่ว่ามนุษย์ส่วนมากไม่สนใจ และแม้ว่ามนุษย์จะสนใจหรือไม่สนใจ จะรู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม แต่สิ่งที่เรียกว่า

^{๕๑} พุทธทาสภิกขุ, ปฏิกิจสมบูรณ์บาทคืออะไร, (กรุงเทพฯ : คณะเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย, ๒๕๑๗), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๕๒} วุฑฒิน อินทสระ, หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๑ สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๑๘), หน้า ๘๕.

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน.

^{๕๕} พุทธทาสภิกขุ, การเกิดใหม่ที่ใกล้แล้ว, (กรุงเทพฯ : องค์การค้ำชูศาสนา, ๒๕๑๕), หน้า ๖.

ธรรมะก็ยังเป็นสิ่งจำเป็น และมีอำนาจเด็ดขาดอย่างจำเป็นชนิดที่มนุษย์จะต้องมี ถ้าไม่มีเป็นต้องประสบกับความโกลาหลวุ่นวาย ยุ่งยากลำบากทั้งทางกายและทางใจ ไม่ว่าจะอารมณ์ของนิวรรณ์จะได้โอกาสเข้ามายึดใจของเราให้จิตนั้นตกต่ำจนไม่สามารถพัฒนาให้สูงได้ถ้าหากว่าเราไม่มีธรรมะประจำใจและมีสติคอยดูแลจิตเพื่อมิให้จิตหม่นหมองเพราะกิเลสกำหนัดเหล่านั้นไม่รู้จักสิ้น

นักปฏิบัติกัมมัฏฐานมักจะสำคัญตัวเองผิด โดยคิดว่า ตนได้บรรลุผลอย่างนั้น อย่างนี้คิดไปลม ๆ แล้ง ๆ ซึ่งมีมากในวงการวิปัสสนากัมมัฏฐาน และได้ทำลายนักวิปัสสนาให้เสียคนไปมากแล้ว ยังมีภัยใหญ่หลวงของนักวิปัสสนาโดยทั่วไปอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ กิเลสกำหนัดและการตกเป็นเหยื่อกิเลสกำหนัด ซึ่งทำให้วิปัสสนาญาณขุ่นมัว แล้วชีวิตการปฏิบัติธรรมของผู้นั้นย่อมตกต่ำลง ๆ จนถึงที่สุด เพราะการปฏิบัติไปในทางที่ผิด “ดังนั้น การออกจากกำหนัด หรือ การหน่ายกำหนัด เป็นเรื่องทางใจที่จะต้องเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยวิปัสสนาญาณแล้วปฏิบัติตนให้เหมาะสม ให้วิปัสสนาญาณแหลมคมขึ้นทุก ๆ ทาง จนสามารถเอาชนะกำหนัดได้ในโลกอันค้ำคั้นไปด้วยกำหนัด”^{๔๖}

การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีสติที่บริสุทธิ์ จะต้องทำใจให้ปลอดจากนิวรรณ์ ถ้าไม่มีสติและสมาธิแล้วจะเจริญวิปัสสนาไม่ได้เลย เพราะยังไม่มีเหตุให้เกิดวิปัสสนาได้ เหตุที่ว่าผู้ทำให้เกิดวิปัสสนาขึ้นมาได้จะต้องมีสติบริสุทธิ์ คือมีสมาธิ สรุปว่า “สติและสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้นเอง”^{๔๗}

สติกับสมาธิเป็นรากเหง้า เป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา เพราะว่าวิปัสสนานั้น หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่มีปีติปราโมทย์ คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ข้อนี้สติช่วยได้ถึงที่สุด เมื่อไม่ขาดสติมีสติบริสุทธิ์ก็มีปีติปราโมทย์ ฉะนั้น

สติจึงเป็นฐานอุปมาอย่างคนจะตัดต้นไม้หรือตัดป่าลงสักป่าหนึ่ง เขาจะต้องยืนบนแผ่นดิน ถ้าไม่มีแผ่นดินสำหรับยืน เขาก็จะตัดต้นไม้ไม่ได้ ฉะนั้นแผ่นดินในที่นี้ ก็เปรียบเหมือนสติหรือศีลเปรียบ

^{๔๖} โดยชาวพุทธผู้หนึ่ง (ธรรมทาส), การปฏิบัติธรรม สำหรับฆราวาส, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๓๘), หน้า ๔๘.

^{๔๗} พระราชวิสุทธิกวี, บทอบรมกรรมฐาน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

เหมือนกับแผ่นดิน สำหรับคนที่จะตัดป่าหรือกิเลสได้ขึ้น ถ้าปราศจากศีลเสียแล้วก็เหมือนไร้แผ่นดินที่จะยืนทำงานส่วนกำลังสำหรับจะตัดป่านั้นท่านเปรียบเหมือนกับสมาธิ คือเขาจะต้องมีสมาธิเป็นกำลัง^{๔๔}

อารมณ์ที่ถูกค้นหาและทฤษฎีครอบงำไว้ จึงทำให้คิดผิดจากความเป็นจริงคงมีข้อความที่กล่าวไว้ว่า “รูปนามเป็นสุข เป็นของสวยงาม น่าปรารถนาจึงมีความพอใจในรูปนาม ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดตัณหาขึ้น ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติจึงต้องพยายามเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาการรู้แจ้งเห็นจริงในรูปและนามว่ารูปนามมีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นอยู่เสมอไม่คงที่ถาวร คือมีแล้วกลับไม่มี ดังนี้ จนเห็นลักษณะที่ไม่เที่ยงปรากฏตามเป็นจริง”^{๔๕}

เมื่อพิจารณาความแตกดับย่อยยับไปของรูปนามจนลักษณะทนอยู่ได้ยาก ก็ปรากฏให้เห็นตามความเป็นจริงและเพิกถอนการเปลี่ยนอิริยาบถเสียได้แล้วหันมาพิจารณาการแยกตัวคนออกเป็นส่วน ๆ อีกเพื่อให้เห็นว่าตัวตนไม่อยู่ในอำนาจ จนลักษณะอนัตตาปรากฏให้เห็นตามเป็นจริง

แต่คนส่วนใหญ่มีความสำคัญว่า ชั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตา คือ เป็นตัวของเรา แต่พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า รูปกายหรือชั้น ๕ นี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของไม่งาม มีสิ่งปฏิภูลต่าง ๆ บรรจุอยู่เต็มร่างกาย การเห็นแจ้งตามความเป็นจริง เรียกว่า การเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ^{๖๐}

วิปัสสนูปกิเลสบางข้อมีสภาวะคล้าย ๆ กับโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ความคล้าย ๆ กันนี้เป็นเหตุให้เข้าใจผิดถ้าไม่พิจารณาให้ดีเพราะเคยทำให้ผู้ปฏิบัติทั้งศิษย์และอาจารย์ยกเลิกการปฏิบัติไปโดยไม่คำนึงว่า ระยะที่แล้วคนได้ปฏิบัติผ่านญาณอะไรบ้าง และจะต้องผ่านญาณใดต่อไปอีก ไม่ได้สอบสวนผลลำดับแห่งญาณให้ถูกต้องก็ควนเลิกไปเสีย อย่างนี้ย่อมเป็นอันตรายแก่โยคีผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการดับมรรค ดับผล โดยตรงทีเดียว^{๖๑} และวิปัสสนูปกิเลส จะเกิดขึ้นเฉพาะแก่

^{๔๔} พุทธทาส ภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๖), หน้า ๒๑๐.

^{๔๕} เจริญ สุวรรณ, คู่มือแนะแนววิปัสสนาภูมิเพื่อปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ : นิลนาราการพิมพ์, ๒๕๓๔), หน้า ๖๐.

^{๖๐} วศิณ อินทสระ, ธรรมฐานหรือภาวนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาพุทธราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๖.

^{๖๑} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎกา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๐๗.

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาผ่านอุทกัพพยานุปีสสนา หรือครุณานุปีสสนาคือวิปัสสนาญาณที่ยังอ่อน ซึ่งเป็นการยืนยันว่า ท่านได้ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และเป็นผลดีโดยลำดับ อนึ่ง วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ย่อมจะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคล ๓ ประเภทคือ

๑. พระอริยสาวกที่ได้บรรลุมรรคผลแล้ว
๒. ท่านผู้ปฏิบัติที่ดำเนินไปผิดทาง
๓. คนที่มีความเกียจคร้านและผู้เลิกการปฏิบัติกรรมฐานไปแล้ว^{๖๒}

ท่านหนึ่งก็ได้ให้ความเห็นในธรรมข้อนี้ไว้น่าฟังมากเช่นกัน โดยได้กล่าวไว้ว่าเพียงตั้งเจตนาธรรม ๓ ข้อในหมวดนี้จักเป็นข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากงานที่ทำ หรือจุดประสงค์ของงาน โดยสรุปก็มีอยู่ ๓ เรื่องที่ทำให้คนเราไม่สามารถไปได้ถึงจุดที่มุ่งหวังไว้ คือ

๑. ปัญหาเรื่องความมัวเมา เช่น ในเวลาได้เห็นรูปสวย ๆ เสียงที่ไพเราะ เป็นต้น

๒. ปัญหาเรื่องปากท้อง เช่น กินน้อยเกินไป ก็เป็นโรคขาดอาหาร กินมากไปกระเพาะอาหารทำงานหนัก แน่นท้อง ทำให้วังงนอนเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอย่างมาก

๓. ปัญหาเรื่องความเกียจคร้าน เช่น บางคนชอบหาความสุขด้วยการนอน การนอนมากทำให้มีนิสัยอิดเอื้อน อ่อนโรย เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น เพราะคอยแต่กินแรงผู้อื่นอยู่เสมอเข้าประเภทที่ภิกษุชาวไทยว่า “การกินการนอนใครไม่สู้พอ การพายการถ่อพ้อไม่สู้ใคร”^{๖๓}

ผู้ที่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปแล้ว จะสังเกตเห็นได้โดยง่ายว่าเป็นผู้ที่หนักแน่นอยู่ในศีล ๕ เป็นนิจ คือเป็นคนมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดี เมื่อบุคคลมีศีลธรรมแล้ว ความเคียดแค้นในหมู่คณะหรือสังคมต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะขณะที่บุคคลมาปฏิบัติกรรมฐานอยู่นั้น อาจารย์กรรมฐานได้อบรมให้กำหนดพิจารณาอุปนามเป็นปัจจุบันธรรม เช่น ขณะนั่งอยู่ก็ให้พิจารณาว่ารูปนั่งอยู่ เสวยเวทนาทุกขอยู่สุขอยู่ ก็ให้รู้ว่าขณะนั้นมีเวทนาทุกขหรือสุข และในเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้รู้ว่าเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น ให้ทำเป็นปัจจุบันอารมณ์อยู่เสมอ มิให้ปราศจากสติ การมีสติรู้ทุกขณะ ก็คือการปกครองตัวเองได้ และการที่ชาวโลกเคียดแค้นอยู่ในขณะนี้ ก็เพราะชาวโลกขาดศีลธรรมนั่นเอง เป็นเหตุปัจจัย

^{๖๒} ประติบัติ ชันวีริทธิ์, ทฤษฎีและการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหมิตร ออฟเซท, ๒๕๓๑), หน้า ๑๕๓.

^{๖๓} พันเอก ปิ่น มุกกันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๑.

บุคคลที่ได้เข้าวิปัสสนากรรมฐานไปแล้ว ย่อมไม่ล่วงละเมิดศีลและกฎหมายบ้านเมืองเป็นอันขาด เช่น มีบางคนที่ติดเหล้ามามากแล้ว ครั้นไปเข้ากรรมฐานได้เพียงเดือนเดียวเท่านั้น ผู้นั้นสามารถเลิกเหล้าได้โดยเด็ดขาด คือไม่หวนกลับไปดื่มอีกก็มี บางคนมีความเสียใจมากเกี่ยวกับการถูกไล่ที่อยู่ ตั้งใจว่าจะเผาห้องแถวต่าง ๆ ที่ตนถูกไล่ที่นั่นให้ฉิบหายไปให้หมด ครั้นไปเข้ากรรมฐานแล้ว ก็กลับมาสารภาพว่า เมื่อก่อนคิดผิดไป ถ้าไม่ได้พบกรรมฐานอย่างนี้คงเผาไปหมดแล้ว และตัวเองก็ต้องติดคุก บางคนเป็นนักโทษ ก่อนจะพ้นโทษประมาณ ๔ เดือน เตรียมวางโครงการไว้ว่า จะไปแก้แค้นอีกสัก ๕ ศพ แต่ครั้นได้ไปเข้ากรรมฐานแล้ว กลับจิตใจใหม่สารภาพความคิดที่ผ่านนั้นแล้วปฏิญาณตนว่า “จะไม่ยอมก่อกรรม ทำเสียเช่นนั้นอีก คือไม่ยอมให้มีกรรมมีเวรแก่ใคร ๆ อีกเป็นอันขาด”^๔ ดังที่กล่าวมาพอทราบได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถช่วยเหลือประเทศชาติด้วยการปกครองเป็นอย่างดี

สรุปความว่าการปฏิบัติตามหลักกรรมฐานนี้ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ โดยอาศัยองค์ธรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมา จากนั้นสมาธิจะแก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ ถึงขั้นอัปนาสมาธิ เป็นสมาธิในองค์ฌาน การที่โยคาวจรบำเพ็ญเพียรมาจนถึงองค์ฌานนี้ ย่อมกำราบนิวรณ์ ๕ ให้หมดไป แล้วได้องค์ฌาน ๕ ธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้บำเพ็ญเพียรด้วยความอุทิศหะอย่างยิ่งเท่านั้น อนึ่งการปฏิบัติกรรมฐานนี้ยังมีผลพลอยได้จากการเข้าถึงฌานสมาบัติอีกด้วย

ถ้าเมตตาโดยการทำการผ่านฉันทะซึ่งอาศัยโยนิโสมนสิการอันเป็นปัจจัยของปัญญาอีกต่อหนึ่ง เข้าไปตัดกระแสแห่งอวิชชา ตัณหา อุปาทานเสียได้โดยให้หยุดอยู่ตรงผัสสะ^๕ หรือถ้าพลัดจากผัสสะนั้น ก็ให้ไปหยุดให้ได้ตรงเวทนา ก็จะเปลี่ยนเป็นกระแสแห่งกระบวนธรรมของฉันทะ^๖ และสามารถพัฒนาไปกระทั่งถึงการบรรลุธรรมได้ แต่ในทางตรงกันข้ามตัวตัณหานั้นเองมักจะเป็นตัวที่ก่อกวนฉันทะหรือเมตตาได้เสมอ ทั้งนี้เพราะว่ามนุษย์ทั้งหลายมีตัณหาเป็นพื้นฐานของจิตใจอยู่ตลอดเวลา

โดยหลักกรรมในพุทธศาสนานั้น มุ่งหมายเอาการกระทำซึ่งเกิดจากการตั้งใจคือมีเจตนาเป็นเกณฑ์ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เจตนา เราเรียกว่า กรรม บุคคลจงใจแล้ว จึงทำกรรมด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ” ฉะนั้นเจตนาหรือกรรมจึงหมายความว่ารวมเอาทั้งพฤติกรรมภายในจิตใจ

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๒๔-๒๕.

^๕ พุ.อุ. ๒๕/๔๕.

^๖ พุทธทาส ภิกขุ, พุทธภิกขุจริยธรรม, (กรุงเทพฯ :ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๑๖), หน้า ๕๒.

และที่แสดงออกให้ปรากฏทั้งทางกายและทางวาจาที่เรียกกันว่า กายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม และจากการที่พุทธศาสนาพิจารณาว่า กระบวนการของชีวิต ทั้งทางร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา นั้นหมายความว่า ทุกคนทำกรรมหรือมีการกระทำอยู่ตลอดเวลาเช่นกัน

ดังนั้น “การเปรียบเทียบบุคคลกับวัตถุ จะเห็นได้ว่าวัตถุไม่มีเจตนา ไม่มีการตัดสินใจ และไม่มีความรับผิดชอบ วัตถุจึงไม่มีสิ่งที่เรียกว่า กรรม หรือ การกระทำ แต่บุคคลมิใช่ สิ่ง หรือวัตถุล้วน ๆ กรรมกับชีวิตจึงเป็นของคู่กัน หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า กระบวนการของชีวิตก็คือกระบวนการของกรรมนั่นเอง”^{๖๓}

โลกเราสมัยนี้ เมื่อบังคับจิตใจไม่ได้จึงเดินลงไปสู่ความหายนะ ไม่ว่าจะอะไรที่เกี่ยวกับมนุษย์แล้วก็ตามอยู่ที่เรื่องจิตทั้งนั้น ที่ว่ามนุษย์บังคับจิตใจไม่ได้แล้วโลกก็เดินไปสู่ความฉิบหาย นี้มีความหมายหลายอย่าง นับตั้งแต่วันที่ “เมื่อบังคับจิตใจไม่ได้ก็ไม่อาจจะปฏิบัติธรรมะในศาสนา ก็เลยหันหลังให้ศาสนา เพราะบังคับจิตใจให้ปฏิบัติหลักศาสนาไม่ได้ ก็เลยทิ้งศาสนา เอาแต่ตามใจของตัวเอง โลกก็เดินไปสู่ความฉิบหาย”^{๖๔}

ในเมื่อความเห็นแก่ตัวความต้องการอำนาจปรารถนาความยิ่งใหญ่ครอบงำผู้อื่น ความคิดเบียดเบียนทำลายกัน และความลุ่มหลงมัวเมายังหนาแน่นอยู่ในจิตใจ ไม่ได้รับการขัดเกลา พร้อมกันนั้นความเมตตากรุณาความเอาใจใส่ผู้อื่น ปัญญาที่แท้จริง และความมีจิตใจเป็นอิสระ ก็ไม่ได้รับการพัฒนาขึ้นมาแทนที่ วิสัยแห่งอินทรีที่ขยายออกไป ก็ยิ่งกลายเป็นช่องทางให้เขาสามารถสนองโลกะโทสะ โมหะ และตัณหา มานะ ทิฏฐิ ของคนได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและกลายเป็นเครื่องบำรุงส่งเสริม

ดังนั้น “การบำรุงส่งเสริมกิเลสเหล่านั้นให้เติบโตแข็งแรงยิ่งขึ้นปัญหาการเบียดเบียนแย่งชิงความเดือดร้อนวุ่นวายในสังคมมนุษย์ ความเสื่อมโทรมแห่งสภาพแวดล้อม และความทุกข์ในจิตใจของมนุษย์เอง จึงมิได้ลดน้อยลงเลย แต่กลับเพิ่มพูนและรุนแรงยิ่งขึ้น”^{๖๕}

^{๖๓} นกคณ พินพลา, พุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาท, (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๓), หน้า ๘๒.

^{๖๔} พุทธทาส ภิกขุ, ทาน ศีล ภาวนา, (กรุงเทพฯ : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๐๕.

^{๖๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ชีวิตในสังคมเทคโนโลยี, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๐), หน้า ๕๕.

ความรักหรือเมตตาในระดับนี้ “แม้จะไม่ใช่ความรักบริสุทธิ์ที่เกิดจากการหมกมิดเลศอย่างสิ้นเชิง แต่ก็ถือว่าเป็นความรักสากลได้เช่นกัน เพราะผู้ที่พัฒนาจิตใจขั้นสูงสุดได้ ย่อมทำลายโทสะได้อย่างสิ้นเชิง และผู้ที่ทำลายโทสะได้อย่างหมดจดและสามารถมอบความรักความเมตตาแก่สรรพสัตว์ ได้อย่างไม่จำกัดนั้น ต้องเป็นพระอรหันต์ตั้งแต่ระดับอนาคามีขึ้นไป”^{๑๐}

การปล่อยจิตของคนให้คืนมาก ๆ ย่อมไม่มีผลดีเลยมีแต่ทางที่จะเสีย นอกจากเสียในทางเป็นเหตุให้ทำความชั่วค้างกล่าวแล้ว ยังเป็นการทำลายสมรรถภาพของจิตนั่นเอง ให้เป็นจิตลบกำลังลง จนกลายเป็นจิตที่อ่อนแอ จริงอยู่กิเลสที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง อาจทำให้จิตเป็นอย่างรุนแรงและบางที่ยังทำให้กล้ามเนื้อมีอาการมากขึ้นอย่างผิดปกติด้วยแต่สักครู่เดียว ทั้งจิตทั้งกายก็ต้องสูญเสียพลังงานไปมาก ขอให้สังเกตดู หลังจากความโกรธสงบลงแล้ว เราจะรู้สึกเพลียมากกว่าตอนก่อนเกิดความโกรธ

ดังนั้นจึงหมายความว่า “กำลังที่เกิดเพราะความโกรธเราก็เสียไป ยังแถมเสียกำลังที่มีอยู่เดิมไป อีกด้วย จิตที่คืนกลับมา ๆ ก็เหมือนกับคนคืนมาก ๆ นั้นเองหนักเข้าก็เหนื่อย หดแรง บางคนจิตคืนกลับมา จนนอนไม่ได้ นอนไม่หลับ ผอมโซลง เลยเจ็บป่วยไปก็มี”^{๑๑}

๖.๘ กิเลสอาจทำให้เสียจิต

การปล่อยให้จิตตกไปในอำนาจกิเลสมากเกินไป คือ ไม่มีการบังคับยับยั้ง ย่อมเป็นโทษมาก เพราะฉะนั้น “แม้ว่าเรายังตัดรักตัดชังไม่ได้เด็ดขาด เราก็ควรใช้สติยับยั้งจิต ในสิ่งที่ชอบก็อย่ารักจนเกินไป อย่าอยากจนเกินไป ในสิ่งที่เกลียดก็อย่าชังจนเกินไป การรักเกินไป ชังเกินไป ย่อมทำให้จิตเสีย ภาวะปกติของตน จนถึงเป็นจิตเดินนอทาง ละทิ้งจริตเดิมของตนเสียก็ได้ คนที่จิตละทิ้งจริตเดิมของตนแล้วนั้นภาษาสามัญเรียกว่าคนเสียจริต หรือคนวิกลจริต (คือคนบ้า)”^{๑๒}

๖.๙ การเจริญสติเพื่อสู้กับมารร้าย

การเจริญสติหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานในชีวิตประจำวัน โดยมีคู่ต่อสู้ที่สำคัญ คือ กิเลสมารที่อยู่ในความจำของเราเอง ถ้าเราพ่ายแพ้กิเลส เราก็จะได้รับความทุกข์ ถ้าเราแพ้จะมีความทุกข์มาก

^{๑๐} ระวี ภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, (กรุงเทพฯ : ดอกหญ้า, ๒๕๓๘), หน้า ๓๕๑.

^{๑๑} พันเอกปิ่น มุทุกันต์, ปาฐกถาเรื่องจิต, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕.

และถ้าแพ้น้อยจะมีความทุกข์น้อย ถือได้ว่านิเวศเป็นกิเลสฆราวาสหนึ่งที่น่าปฏิบัติพึงระวังให้ดีเพราะว่าการต่อสู้กับกิเลสตัวนี้ต้องมีกลวิธีที่ดีจึงจะชนะมันได้ซึ่งสิ่งที่ควรระวังมีดังนี้

การต่อสู้กับกิเลสหรือมารประเภทนี้ คือการป้องกันความคิดฟุ้งซ่าน ไม่ให้เกิดขึ้นและการหยุดยั้งความคิดฟุ้งซ่านที่กำลังเกิดอยู่ เพื่อไม่ให้มีการคิดปรุงแต่ง ซึ่งเป็นผลให้ปริมาณข้อมูลด้านกิเลสในความจำลดลง การต่อสู้กับมารประเภทนี้ จะทำให้มีการเพิ่มข้อมูลและการใช้ข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้การปฏิบัติงานและการดำเนินชีวิตเป็นไปในเรื่องกุศลและให้มีจิตใจที่บริสุทธิ์ผ่องใสอยู่ตลอดเวลา^{๓๓}

ความคิดฟุ้งซ่านเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของนิเวศ ที่มาทำร้ายจิตใจของนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่กำลังลงมือปฏิบัติหรือบุคคลทั่วไปที่อาศัยอยู่ในสังคมทั่วไปซึ่งอารมณ์ตัวนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ตั้งแต่จะก่อความเดือดร้อนมาให้คนและสังคม เช่น เมื่อบุคคลใดคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องต่าง ๆ แล้วไม่สามารถที่จะดึงความคิดของคนนั้นกลับมาอยู่กับปัจจุบันนั้นได้ถ้าหากว่าเกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็จะทำให้คนนั้นสติไม่ดีได้หรืออาจจะเป็นบ้าไปก็ได้ ถ้าหากว่าเป็นนักปฏิบัติกัมมัฏฐานก็จะทำให้จิตนั้นขาดสติเมื่อขาดสติแล้วการทำกัมมัฏฐานก็ไม่ได้ผลจิตเกิดเป็นวิปัสสนาก็ได้ หรือถึงกับเป็นบ้าไปเลยก็ได้ถ้าหากว่าไม่ได้รับคำแนะนำจากท่านผู้รู้ก็จะไม่สามารถแก้ได้ ดังนั้นนิเวศจึงเป็นอันตรายต่อบุคคลทั่วไปและนักปฏิบัติอย่างมากถ้าหากว่าไม่รู้จักรักษาสติออกที่ดี

สรุปได้ว่า กิเลสหรืออารมณ์ของนิเวศเกิดขึ้นในจิตแล้ว ย่อมทำความเสื่อมโทรมแก่จิตได้หลายสถาน กิเลสย่อมหุ้มห่อจิตมิให้บรรลุความดีเป็นสิ่งทางกันจิต ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างมาก ทำให้การตัดสินใจผิดพลาด ทำให้จิตคลื่นร่นทำลายสุขภาพ และประการสำคัญอาจทำให้เสียจริตได้ หรืออาจทำให้จิตของเราตกต่ำเป็นทาสของนิเวศจนไม่สามารถพัฒนาจิตนั้นให้สูงขึ้นได้ นี่ยกมาแสดงแต่โทษที่เห็น ๆ กันอยู่ในปัจจุบัน ถ้าจะกล่าวโดยรวมยอด กิเลสย่อมเป็นเหตุให้ทำกรรม กรรมเป็นเหตุให้เราต้องเสวยผล การเสวยผลกรรมก็ทำให้เกิดกิเลสอีกเมื่อมีกิเลสก็เป็นเหตุให้ทำกรรม จนต้องเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่รู้จักสิ้นสุดเรียกว่า วัฏสงสาร คือต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่รำไป

ตั้งแต่ออกผนวชจนกระทั่งตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า “นับเป็นช่วงเวลาที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์ส่วนตนคือบำเพ็ญพระปัญญาคุณ หลังจากนั้นตลอดระยะเวลา ๔๕ พระพรรษาหลังการ

^{๓๓} เอกชัย จุละจาริณี, แนะนำวิธีฝึกเจริญสติปัญญา ทางธรรมเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์,

(กรุงเทพฯ : หอรัตรชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๐.

ครัสรู้ ในทุก ๆ อริยาบทของพระองค์ จึงเป็นช่วงเวลาที่ทรงบำเพ็ญประโยชน์แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย อย่างสิ้นเชิง”^{๗๔} เหตุการณ์ในพุทธประวัติบอกให้เราเห็นว่า หลังจากที่ครัสรู้ใหม่ ๆ ด้วยกำลังแห่งพระกรุณาที่ทรงปรวิศก (ตรึกครองอย่างจริงจัง) ที่จะออกประกาศพระธรรมคำสอนเพื่อโปรดสัตว์เอาเลยทีเดียว “แต่พระอรธกถาจารย์กล่าวอุปมาให้เห็นเป็นบุคลาธิษฐานว่าทรงเกิดความท้อแท้พระทัย พระพรหมจึงต้องมาอาราธนาให้ทรงแสดงธรรม ด้วยความที่ทรงเป็นผู้บริสุทธิ์จากกิเลสอาสวะทั้งหลายทั้งปวงแล้วจักเกิดความท้อแท้อันเป็นโมหิเลสอย่างหนึ่ง”^{๗๕} ดังนั้น การคำริที่จะสั่งสอนโปรดสัตว์ให้พ้นทุกข์จึงเกิดจากพระกรุณาคุณอย่างแท้จริง

๖.๑๐ ความตายเป็นเครื่องเตือนสติแก่นุญญ์ปฎุชน

ในทางธรรมนั้นท่านกลับชอบพูดถึงความตาย ท่านไม่ชอบพูดถึงความเกิดที่คนทั้งหลายชอบหรือปรารถนา เพราะว่าความตายท่านพูดถึงมาแล้วก็เป็นเครื่องเตือนสติแก่นุญญ์ปฎุชนทั้งหลาย บางครั้งท่านถึงกับพูดว่า ถ้าจะกลัวตายก็ควรจะกลัวเกิดเพราะว่าในเมื่อเกิดขึ้นมาก็ต้องตาย ในเมื่อไม่ตายก็ต้องไม่ยอมอยากเกิด การที่พูดอย่างนี้ก็เป็นวิธีการของท่าน ในการที่จะให้เป็นอนุสติเตือนใจมนุษย์ทั้งหลาย เพื่อจะให้ประพฤติปฏิบัติชอบ “แทนที่จะคิดเร่งชวนชวนในการทำกิจการหน้าที่ความดีงามต่าง ๆ ก็อาจจะหันไปเพลิดเพลินสนุกสนาน หาแต่ความสุข ความปรนเปรอตนเอง และก็เมื่อถึงความตายเพราะจิตใจสลัดหลุด และทำให้เกิดความท้อแท้ และได้แนะวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องต่อความตายด้วย”^{๗๖} ดังนั้น

มนุษย์ปฎุชนนี้ถึงความตายอย่างไม่ถูกต้องคือ มีความหวาดหวั่นพรันกลัวมีความสลัดหลุดท้อแท้ หรือจะขยายให้พิศดารต่อไปอีก ก็สัมพันธ์กับบุคคลที่ตายนั้นที่ตนระลึกถึง ถ้าหากระลึกถึงความตายของบุคคลที่ตนเองเกลียดชังหรือไม่พอใจ “บุคคลที่เป็นศัตรู มนุษย์ปฎุชนก็จะมีความดีใจ แต่ถ้าหากว่าบุคคลที่ตายนั้นไม่เกี่ยวข้องกับตนเอง เป็นบุคคลทั่ว ๆ ไป ก็จะระลึกถึงความเฉย

^{๗๔} ตี.ศ. ๑๕/๔๕๔.

^{๗๕} ระเบียบภาวิไล, ระเบียบภาวิไล, อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่, อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๘.

^{๗๖} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), ระลึกถึงความตาย และวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย, (กรุงเทพฯ :ธรรมสาร, ๒๕๑๕), หน้า ๔.

หรือว่าถ้าจะระลึกถึงตัวความตายนั้น ก็จะมี ความหวาดหวั่นพรันใจหวาดเสียว หรือมีความสลดหดหู่ ท้อแท้ รวมความว่า จิตมนุษย์ปุถุชนไม่สามารถตั้งอยู่ในความดีความงามที่แท้จริงได้”^{๓๖}

จิตของปุถุชนนั้นพัฒนายาก เพราะว่าปุถุชนนั้นหนาไปด้วยกิเลสเพราะจิตได้ถูกควบคุมถูกรอบงำด้วยกิเลสซึ่งมีนิวรณ์เป็นต้นนั้น เพราะอารมณ์ของนิวรณ์แต่ละตัวนั้นสามารถที่จะทำให้จิตของปุถุชนนั้นหลงจนไม่สามารถที่จะยกจิตของตนขึ้นจากสิ่งต่อเหล่านั้นได้ ถ้าหากว่าเขาเหล่านั้นได้รับการพัฒนาโดยการปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อเป็นการฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วจิตย่อมเป็นหนึ่งตั้งมั่นโดยมีสติเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวไม่ให้กิเลสเข้ามาครอบงำจิตได้ความกลัวต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น จิตย่อมไม่กังวล ไม่ท้อแท้ ไม่ว่าจะความตายหรือการเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมไม่หวั่นไหวต่อสภาวะเหล่านั้น เพราะการได้ฝึกจิตจนจิตนั้นไม่คลอนแคลนต่ออารมณ์ที่เรียกว่านิวรณ์ได้เลย

นิสัยของมนุษย์ในโลกนี้ที่เหมือนกันนั้น คือ ความอยากและความชอบใจเป็นต้นเหตุที่จะได้สร้างกรรมให้แก่ตัวเอง อยากในสิ่งใดชอบใจในสิ่งใดจะต้องทำตามใจของตัวเอง ถ้าทำอะไรตามความอยากทำอะไรตามความชอบใจ โดยไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาก่อนจะเป็นการทำผิดมากกว่าถูก แม้การพูดก็เช่นกัน ฉะนั้น “การท่องเทียวในวัฏจักรก็เนื่องจากความเห็นเป็นต้นต้นสนับสนุนที่สำคัญ เพราะเป็นสื่อสายสัมพันธ์เชื่อมโยงต่อกรรมทั้งปวง ถ้ามีความเห็นชอบเป็นธรรมก็จะเป็นฐานให้สร้างแต่กรรมดี ถ้ามีความเห็นผิดก็จะเป็นฐานให้สร้างกรรมชั่ว จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็จะต้องท่องเทียวอยู่ในวัฏฏะนี้ด้วยกัน แต่ก็เทียวในลักษณะมีความสุขและมีความทุกข์ต่างกัน”^{๓๗}

ซึ่งนิสัยของมนุษย์ตามที่ได้อ้างมานี้ แสดงให้เห็นถึงความเข้าใจว่านิสัยของมนุษย์นั้นมีความอยากได้สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นสมบัติของตนมีความชอบสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่ได้ตามความปรารถนาก็เป็นทุกข์ดังนั้นโลกมนุษย์จึงเป็นสถานที่สร้างกรรมโดยไม่รู้จักรัศมี เพราะว่ายังมีปุถุชนที่ยังหลงมัวเมาในกิเลสตัณหาอยู่เป็นจำนวนมากจึงเปรียบได้ว่าสัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม

การกล่าวถึงกิเลสในใจของคนว่ามี ๓ ระดับ คือ อย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด เอาอะไรมาเป็นเครื่องวัด เอาโทษที่เกิดจากกิเลสมาเป็นเครื่องวัด โทษที่เกิดทาง กาย วาจา เป็นผลของกิเลสอย่างหยาบ โทษที่เกิดจากการที่จิตใจไม่สงบระงับ เป็นโทษของกิเลสอย่างกลาง โทษที่เกิดจากความเห็นผิด หรือมิจฉาทิฎฐิ เป็นโทษของกิเลสอย่างละเอียด กล่าวโดยสรุป “กิเลสอย่างหยาบมีโทษ

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๓๗} พระอาจารย์ทูล จิปปปญฺญโณ , เหตุให้เกิดทุกข์, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๔๑), หน้า ๒.

คือ ทำให้ละเมียดสติ กิเลสอย่างกลางมีโทษ คือ ทำจิตไม่เป็นสมาธิ กิเลสอย่างละเอียดมีโทษ คือ ทำให้เห็นผิด หรือทำปัญญาให้บกพร่อง”^{๙๖}

กิเลสเหล่านี้มีแต่จะจงจืดของมนุษย์ให้ตกไปในทางที่ต่ำอยู่ตลอดหากว่ายังหลงอยู่ในกิเลสเหล่านั้นอยู่ จิตย่อมไม่ได้ชื่อว่าถูกพัฒนาเพราะยังติดอยู่ในกิเลสที่เรียกว่า นิเวรณ เมื่อพระอรหันต์บุคคลได้ทำความเพียรโดยการฝึกปฏิบัติกับมัชฌิมาอยู่เป็นประจำจนจิตนั้นเป็นสมาธิตั้งมั่นแล้วก็สามารถที่จะกำหนดรู้สภาวะจิตของตนได้โดย ญาณ ความว่าดังนี้

ปริเฉทเท ญาณ ญาณ คือ ความหยั่งรู้ในการกำหนดอันหมายถึงกำหนดรู้จิต จิตมีราคะหรือปราศจากราคะก็รู้ จิตมีโทสะหรือปราศจากโทสะก็รู้ จิตมีโมหะหรือปราศจากโมหะก็รู้ จิตหคหู่หรือฟุ้งซ่านก็รู้ จิตใหญ่หรือไมใหญ่ก็รู้ จิตยิ่งหรือไม่ยิ่งก็รู้ จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิหรือไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิก็รู้ จิตวิมุตติหลุดพ้นหรือไม่วิมุตติหลุดพ้นก็รู้^{๙๗}

สิ่งทั้งหลาย จะเป็นรูป เป็นเสียง เป็นกลิ่น เป็นรส เป็นโผฏฐัพพะ เป็นเรื่องราวทั้งหลายก็ตาม ก็สักแต่ว่าเป็นธาตุ เหมือนอย่างธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อย่างนั้นบ้าง ไม่มีสมบัติบัญญัติอย่างอื่นเข้ามาเกี่ยวข้อง หากทำได้ก็จะทำให้จิตใจคลายจากความผูกคือสังโยชน์นี้ และจะคลายจากทุกข์ร้อนลงได้มาก^{๙๘}

อารมณ์ต่าง ๆ ของนิเวรณที่เกิดขึ้นกับจิตของนักปฏิบัติกับมัชฌิมาหรือบุคคลทั่วไปซึ่งเป็นกิเลสที่คอยขัดขวางการทำความดีหรือขัดขวางจิตไม่ให้ได้สมาธิ ถือว่าเป็นตัวอุปสรรคอย่างมาก เมื่อเราสามารถพิจารณาโดยเป็นธาตุต่าง ๆ หรือสามารถที่จะสลัดกิเลสตัวนี้ออกจากจิตได้แล้ว ผลเมื่อละนิเวรณได้ก็แสดงผลออกมาให้เห็น เช่น สามารถทำจิตนั้นให้เป็นสมาธิได้ เมื่อจิตนั้นเป็นสมาธิแล้วจิตนั้นก็สามารถที่จะถูกพัฒนาให้สูงขึ้น โดยลำดับจนกระทั่งหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ที่เรียกว่า นิพพานนั่นเอง

^{๙๖} สุชีพ ปุณฺณานุกาพ, คำถามตอบ ปัญหา ทางพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘.

^{๙๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช, ชุดพุทธวิธีเพื่อความสุข วิธีคลายทุกข์, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓.

^{๙๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

ความฟุ้งซ่าน การที่จิตปล่อยกรรมฐานเสียแล้ว ความฟุ้งไปในอารมณ์หลากหลายในภายนอก (นั่น) พระโยคาวจรต้องป้องกัน เพราะเมื่อไม่ป้องกัน ครั้นความฟุ้งไปข้างนอกมีอยู่ กรรมฐานย่อมเสื่อมหายทลายไป เปรียบเหมือนเมื่อบุรุษผู้เดินทางเลียบเหวอันเป็นทางเอกบท (รอยเดียว คือแคบเต็ม ที่ วางเท้าได้ที่ละข้าง) ไม่สังเกตรอยที่จะเหยียบให้แน่น มัวเหยียบข้างนั้นข้างนี้ ก้าวเท้าพลาด (รอย) ก็จะต้องตกจากทางนั้นลงไป ในเหวอันลึก ๑๐๐ ชั่วโมงคน ฉะนั้น เพราะฉะนั้น “พระโยคาวจรจึงควรพิจารณาโดยรอบคอบเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดความฟุ้งซ่าน”^{๔๒}

ถ้าเราปล่อยให้ความฟุ้งซ่านครอบงำจิตของเราหรือนักปฏิบัติกัมมัฏฐานบางท่านเวลาทำ กัมมัฏฐานอยู่เมื่อเกิดอารมณ์ของความฟุ้งซ่านเป็นไปในอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามาจนทำให้จิตของเราไม่เป็นสมาธิคอยจะชักจูงจิตของเราออกนอกทางอยู่เรื่อย คังนั้นเราควรมันทำความเพียรโดยมีสติอยู่ทุกเมื่ออย่าผลอสติเด็ดขาดเพราะจะทำให้กิเลสหรือนิเวรณัตว์นี้ได้ช่องเข้าทำลายจิตของเราได้พึงละเสียอย่าไปสนใจอารมณ์ที่เข้ามาเลยพึงบำเพ็ญกัมมัฏฐานเถิด

ส่วนสติ มีกำลังในที่ทั้งปวงย่อมควร เพราะสติรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในอุทธัจจะ เพราะอำนาจแห่งสัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝักฝ่ายอุทธัจจะ และรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในโกสัชชะ เพราะสมาธิอันเป็นฝักฝ่ายโกสัชชะ เพราะเหตุนี้ สตินั้นจึงจำปรารถนาในที่ทั้งปวง คุณเกลือสะดุเป็น สิ่งพึงปรารถนาในกับข้าวทั้งปวง เพราะฉะนั้น พระอรธกถาจารย์จึงกล่าวไว้ว่า “ก็แลสติ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่าเป็นคุณชาติจะปรารถนาในที่ทั้งปวง เพราะเหตุไร เพราะจิตมีสติเป็นที่อาศัยสติมี การรักษาเอาไว้ได้เป็นเครื่องปรากฏ การยกและข่มจิต เว้นสติเสีย หามีได้ไม่”^{๔๓}

คังเนื้อความข้างต้น กล่าวถึงสติว่าเป็นสิ่งที่มีคุณอย่างยั้งที่เราต้องสร้างให้มีขึ้นในจิต โดยการ ทำความเพียรอยู่เป็นนิจกำหนดสติอยู่ตลอดเวลาเพื่อกำจัดนิเวรณัตว์แต่ละตัวที่เข้ามาในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งอารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้นล้วนไม่หวังดีต่อนักปฏิบัติกัมมัฏฐานอย่างแน่นอนอนควรที่จะละเสียอย่าพึงให้ มันเกิดเลย ถ้าเกิดขึ้นก็พึงมีสติอย่าหลง ไปตามอารมณ์นั้นจิตย่อมเป็นสมาธิถ้าหากว่าเราไม่สามารถกำจัด นิเวรณัตว์ได้จิตนั้นย่อมตกไปในภพภูมิต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่าการเวียนว่ายตายเกิดคังเนื้อความที่ยกมาพอสังเขป ว่าคังนี้

^{๔๒} วิสุทธิ. ๒/๓๖.

^{๔๓} วิสุทธิ. ๑/๑๐๘.

ภูมิทั้ง ๓ นี้ เรียกว่า โลกียภูมิ เพราะส่วนตัวยังอยู่ในการข้องเกี่ยวกับโลก หรือยังคงอยู่ภายใต้วิสัยที่โลกจะครอบงำได้ตามขั้นตามลำดับ จึงนับเป็นวิสัยโลกทั้งนั้น สัตว์ที่อยู่ในกามภพ ก็ถูกครอบงำด้วยรสของกาม มีจิตใจคำนึงติดพันอยู่ในกาม สัตว์ที่อยู่ในรูปภพ ก็มีจิตใจติดพันอยู่ในความสุขที่เกิดมาแต่ความสงบชนิดที่ยังหยาบ คือชนิดที่ได้จากสมาบัติอันมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ส่วน สัตว์ที่อยู่ในอรูปภพ ก็มีจิตที่พันพันอยู่ในความสุขหรือความสงบที่ประณีตขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง คือความสงบอันเกิดจากสมาบัติที่มีสิ่งที่ไม่มียุติเป็นอารมณ์ โลกียภูมิ คือ ภูมิของสัตว์ทั่ว ๆ ไป แม้จะแตกต่างกันอย่างไร ก็เป็นมนุษย์ เป็นเทวดา เป็นพรหมในเมืองบน หรือว่าเป็นสัตว์เดรัจฉาน เป็นสัตว์นรกในเมืองต่ำก็ตาม ก็รวมอยู่ใน ๓ ภูมิ^{๔๔}

คนเราในโลกนี้ มีจิตตกอยู่ใน ๓ ภูมินี้ ภูมิใดภูมิหนึ่ง ในเวลาใดเวลาหนึ่งได้ด้วยกันทั้งนั้น และส่วนมากจะต้องตกอยู่ในกามาวจรภูมิเป็นธรรมดา เพราะจิตใจของมนุษย์เราโดยปกตินี้ ตกต่ำอยู่ใต้อิทธิพลของสิ่งที่เรียกว่ากาม หรืออารมณ์ของนิรวณ แต่ในบางคราวบางโอกาสอาจจะออกมาได้จากอิทธิพลของนิรวณ เพราะอาศัยการกระทำทางจิตให้ไปจดจ่ออยู่ที่ความสงบสุขและมีสติคอยกำกับดูแลอารมณ์ต่างๆ ของนิรวณที่ได้รับเข้ามาในระหว่างการทำกัมมัญฐานนั้นอารมณ์ที่เข้ามาในลักษณะต่าง ๆ กันเหล่านี้ที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นล้วนเป็นตัวยุติสรคอย่างมากที่เราจะต้องพยายามทำจิตของเราให้เป็นสมาธิเพื่อคอยขัดขวางอารมณ์ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำกัมมัญฐาน คืออารมณ์ของนิรวณบางตัวที่ยกมาข้างต้นนั้นจึงสมควรที่เราจะต้องละและสลัดกิเลส หรืออารมณ์ของนิรวณเหล่านั้นให้ออกจากจิตของเราโดยการทำสมาธิเพียรอยู่เป็นประจำ โดยให้มีสติคอยควบคุมดูแลจิตของเราไม่ให้เผลอสติไปยึดติดกับอารมณ์เหล่านั้น เมื่อใดที่เราสามารถกำจัดอารมณ์ของนิรวณให้ออกไปจากจิตของเราได้แล้วจิตย่อมสงบ จิตย่อมผ่องใสเบิกบาน การทำกัมมัญฐานย่อมทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย เมื่อจิตได้ถูกพัฒนาให้สูงขึ้นย่อมรู้แจ้งในธรรม จิตย่อมหลุดพ้นจากกิเลสและอารมณ์ของนิรวณย่อมไม่กลับมาเกิดในวัฏฏสงสารอีกเป็นแน่

เวลาของชีวิตเรานั้นมีจำกัด ถ้าหากว่าใช้พุ่มเพียรสุรุษสุร่ายไปด้วยการคิดเรื่องไม่ควรจะคิด ชัดหายไปอารมณ์ต่าง ๆ เป็นการฆ่าเวลาอันมีค่า เมื่อมองเห็นว่ามันไม่ได้อะไรขึ้นมา และแก้ไขอะไรไม่ได้ และคิดไปทำไม พยายามใช้อารมณ์อยู่เฉพาะเรื่องที่เราจะต้องทำอยู่ในขณะนั้น ๆ หลักของ

^{๔๔} พุทธทาส ภิกขุ, หลักพระพุทธศาสนาและธรรมบรรยายพิเศษ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ องค์การคำคุณุสฎา, ๒๕๑๑), หน้า ๒๒๗.

ศาสนาแสดงว่า ความฟุ้งซ่านทางจิตที่เรียกว่า “อุทธัจจกุกกุจจะ” เกิดจาก เจตโธอวุปสม คือจิตไม่สงบ อยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง วิธีที่จะแก้ก็คือทำจิตให้สงบ อยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง”^{๔๔}

พยายามหาอะไรทำอยู่เสมอ อย่าให้มีเวลาว่างมาก บางคนมีเวลาว่างมากเกินไปจิตจึงฟุ้งซ่าน เทียบถินนั้นถินนี้ให้วุ่นวายไร้สาระเก็บเรื่องนั้นมาทุกข์เรื่องนี้มาร้อน การไม่อยู่ว่าง หาอะไรทำอยู่เสมอเป็นประโยชน์หลายอย่างทั้งทางร่างกายและจิตใจ ถ้าไม่ได้ทำงานทางกาย ทำทางจิตก็ได้ เช่น นั่งแผ่เมตตาถึงสรรพสัตว์หรือนั่งสมาธิทำให้สงบปลอดจากนิเวรณ (ความฟุ้งซ่านต่าง ๆ) งานด้านนี้ก็มีให้ทำมากเหมือนกัน และถ้าสำเร็จขึ้นมาก็จะกลายเป็นผู้ประเสริฐเลิศมนุษย์ที่ใคร ๆ จะต้องกราบไหว้บูชา “เพราะงานทางจิตเป็นงานประเสริฐ ยังผลให้ผู้ทำงานด้านนี้เป็นคนประเสริฐ”^{๔๕}

สรุปว่า เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา แล้วก็นำไปวินิจฉัยพิจารณาเรื่องต่าง ๆ แต่ว่าพิจารณาไป พิจารณามา กลายเป็นความฟุ้งซ่าน ก็แสดงว่าไม่ได้พิจารณาด้วยผลสมาธิ เพราะขัดกับข้างบน ขัดกับเรื่องสมาธิ คือเรื่องสมาธิ เป็นเรื่องสงบเกิดขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะ คือเกิดฟุ้งซ่านขึ้นมา ก็ขัดกัน ซึ่งโดยปกติ ถ้าจิตได้มีระดับขั้นตอนมาอย่างนี้แล้ว จะไม่ถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ การที่จิตของเราบางครั้งต้องซัดส่ายหรือฟุ้งไปในอารมณ์ต่าง ๆ นั้นเป็นผลที่เขาเรียกว่า เจตโธ อวุปสมะ คือจิตไม่สงบ จิตวิ้ง จะสังเกตได้ว่าไม่ได้คิดในเรื่องเดียว การใช้ปัญญาพิจารณานี้ต้องคิดในเรื่องเดียว ให้แตกหักเสียก่อน คิดในเรื่องเดียวแบบเข้าห้องวิทยาศาสตร์วิจัยมองดูกันอยู่นั้นแหละ เรื่องเดียวเท่านั้นแหละ ไม่ได้คิดเรื่องอื่น “แต่ที่ว่าที่มันคิดวิ้งไปวิ้งมาจนฟุ้งซ่านอย่างนี้ ไม่ใช่เป็นเรื่องของสมาธิ และก็ไม่ใช่เป็นเรื่องของปัญญาแต่เป็นเรื่องของอุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน”^{๔๖}

เมื่อจิตผูกกรรมอยู่ในคำว่า พุทโธ ก็ไม่ฟุ้งซ่านและไม่มีการปรุงแต่ง เมื่อไม่ฟุ้งซ่านปรุงแต่ง จิตก็อยู่เป็นหลัก “เมื่อจิตอยู่เป็นหลักมีความสงบมั่นคงแน่นอน ก็ไม่เป็นจิตที่เศร้าหมอง แต่จะมีความเบิก

^{๔๔} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ), ข้อข้องใจผู้ใฝ่ธรรม, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศิวพร, ๒๕๒๘), หน้า ๒๖๕-๒๗๐.

^{๔๕} วศิน อินทสระ, เพื่อความสุขใจ, (กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๔๖} พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญาโณ), ข้อข้องใจผู้ใฝ่ธรรม, อ้างแล้ว, หน้า ๒๗๒.

บาน จะมีความผ่อนคลาย ก็มีความสุข แล้วอย่างนี้ก็จะถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติตามหลักที่ว่าจิตใจไม่ป่วย นี้ก็เป็นวิธีการต่าง ๆ ในการที่จะรักษาจิตใจ”^{๔๔}

หน้าที่การงานทุกอย่างที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบันล้วนแล้วเกิดขึ้น เพื่อให้มนุษย์มีความรับผิดชอบ ต่อการงานนั้น ๆ อย่างมีแต่พลังแสดงศักยภาพอยู่เลยเพียงเร่งรีบทำ เพื่องานนั้นจะได้สำเร็จสมดังที่ตั้งใจไว้ หากเมื่อใดชักช้าอยู่ก็อาจจะไม่ได้รับประโยชน์ตามผลที่พึงจะได้รับ ดังที่ท่านได้จำแนกฐานะที่พึงควรรักหนักไว้ในใจอยู่เสมอ ดังนี้

คำว่า “ฐานะ แปลว่า หน้าที่ การงาน กิจในทางพระพุทธศาสนา”^{๔๕} และยังมีความหมายได้หลายอย่างดังที่พระธรรมธีรราชฆานูณีได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ฐานะ แปลว่า หน้าที่ หมายความว่า เป็นหน้าที่ของบุคคลทุกคนที่จะพึงปฏิบัติตาม เพื่อจะได้มาซึ่งทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายใน

ฐานะ แปลว่า การงาน กิจในทางพระศาสนา หมายความว่า “เป็นกิจที่บุคคลจะต้องทำจึงจะเกิดประโยชน์แก่ตน ผู้อื่น ตลอดจนประเทศชาติ ศาสนา”^{๔๖}

สิ่งที่กล่าวมา ถือได้ว่าเป็นอีกวิธีหนึ่งที่เป็นกลวิธีที่จะไม่ให้นิเวศข้อใดข้อหนึ่งเข้าครอบงำจิตใจของเราได้ เมื่อนิเวศไม่สามารถเข้ามาทำลายจิตใจของเราให้ตกต่ำได้แล้วจิตที่ได้ฝึกดีแล้วย่อมเบิกบาน ผ่องใสยิ่งขึ้น จิตอันเคยกำหนดในอารมณ์อันชั่วชวนความกำหนัด มัวเมาในอารมณ์อันชักให้เมา ภายหลังมาหน่ายโดยโยนิโสแล้ว ย่อมสิ้นกำหนดย่อมหลุดพ้น ย่อมถึงความหมดจดผ่องใส ย่อมสงบ ย่อมเป็น จริมกจิตดับสนิทในอวสาน “นิพพิทา วิราคะ วิมุตติ วิสุทฺธิ สันติและนิพพานเป็นธรรมเนื่องถึงกัน ด้วยประการฉะนี้”^{๔๗}

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), คติธรรมแห่งชีวิต, (กรุงเทพฯ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๗๗.

จำกัด , ๒๕๔๓), หน้า ๗๗.

^{๔๕} พระเทพเวที (ประยูร ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๑๑๔.

^{๔๖} พระธรรมธีรราชฆานูณี (โชดก ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนากรรมฐาน, อ่างแล้ว, หน้า ๔.

^{๔๗} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิจารณ์ หลักสูตรนักธรรม และธรรมศึกษาชั้นเอก, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย , ๒๕๓๘), หน้า ๗๒.

เมื่อเราสามารถพิจารณาโดยแยกคลายแล้วว่า อารมณ์ของนิเวศที่เกิดขึ้นกับจิตของคนนั้นไม่ ยั่งยืนแ่งจะทำให้จิตของเราหมวมองเมื่อตัดอารมณ์แต่ละอย่างที่จิตเราไปหลงยึดติดได้แล้วจิตนั้นย่อม หลุดพ้นจากสิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตที่เรียกว่ากิเลสนั่นเอง สิ่งทีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของเรานั้นเรียกว่า อนุสัย ๗ คือ กามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ อวิชชา

อธิบายว่า กิเลสอย่างละเอียด นอนเนื่องอยู่ในสันดาน บางทีไม่ปรากฏ แต่เมื่อมีอารมณ์มายั้ว ย่อมเกิดขึ้นในทันใด เรียกว่า อนุสัย กามราคะ ได้แก่ความกำหนัดในกาม ปฏิฆะ ได้แก่ความ หงุดหงิดก่ด่าวโดยความได้แก่โทสะ ทิฏฐิ ได้แก่ความเห็นผิด วิจิกิจฉา ได้แก่ ความลังเล มานะ ได้ แก่ ความถือตัว ภวราคะ ได้แก่ความกำหนัดในภพหรือความอยากเป็น อวิชชา ได้แก่ความเขลาไม่รู้ จริงกล่าวโดยความ ได้แก่ “โมหะ กิเลสทั้ง ๗ นี้บางอย่างเป็นอนุสัยของบางคนสังโยชน์ ๗ ก็เรียก”^{๑๒}

ซึ่งเนื้อความข้างต้นถือว่า เป็นกิเลสทีนอนเนื่องอยู่ในจิตได้สำนึกของเราซึ่งเราสามารถเรียกว่า เป็นอารมณ์ของนิเวศนั้นได้เพราะเป็นสิ่งเหนี่ยวรั้งจิตของเราไม่ให้บรรลุความดี เช่น เมื่อเราลงมือ ปฏิบัติกัมมัฏฐานสิ่งเหล่านี้ทีนอนเนื่องอยู่ในจิตของเรานั้นก็จะไหลออกมาเป็นระยะ ๆ ทำให้จิตของเรา นั้นไม่เป็นสมาธิได้เลยจึงสมควรที่จะสลัดมันออกเสียเพื่อจิตของเราจะเป็นสมาธิได้ง่ายขึ้น

การมีสติไปกำหนดรู้ที่จิต (นาม) ให้มีสติไปรู้ความนึกคิดของจิตใจ มีสติไปรู้อาการโกรธ มี สติไปรู้อาการโลภอยากได้ มีสติไปรับรู้อาการฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ฯลฯ “จิตมีอาการอย่างไร ให้มีสติไปรู้อาการอย่างนั้นของจิต จิตที่ถูกรู้แล้วก็ดับไป”^{๑๓}

ผู้ปฏิบัติธรรมใช้สัมมาสติที่ตั้งมั่นเป็นสติปัญญา จูจิตของตนเองให้เห็นว่า มีราคะ คือ ความ คิดใจ ชอบใจ และเมื่อมีราคะเกิดขึ้น กามฉันท์ความพอใจที่มีอยู่ภายในก็ไหลออกมา กามฉันท์ก็ผูก จิตให้ติดอยู่ในอารมณ์นั้น จึงเป็นสังโยชน์ หรือเมื่อจิตมีโทสะ ความหงุดหงิดใจ ผู้นั้นก็มีพยาบาท มี ความเกลียดชังที่มีในภายใน พยาบาทก็ไหลหน้าออกมา ความพยาบาทก็ผูกจิตให้ติดอยู่ในอารมณ์ของ ทีไม่ชอบนั้นเป็นสังโยชน์ในภายใน หรือพิจารณาจิตว่ามีโมหะก็ให้เกิดถีนมิทธะ วิจิกิจฉา แล้วทั้ง ๒ ก็ผูกจิตให้ติดอยู่กับอารมณ์นั้น จึงต้องเกิด แก่ ตาย และไม่รู้เพราะเหตุภายในมีราคะ โทสะ โมหะ

^{๑๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒ หลักสูตรนัก ธรรม และ ธรรมศึกษาชั้นโท, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย , ๒๕๓๗), หน้า ๘๒.

^{๑๓} พระมหาบุญช่วย ปัญญาวิโร ,แนวทางการปฏิบัติธรรม, (กรุงเทพฯ : บริษัท ธรรมสาร จำกัด , ๒๕๔๔), หน้า ๓๘.

“จิตถูกนิรแณและสังโยชน์ผูกไว้ ผู้นั้นจึงอยู่กับทุกข์ ไม่พ้นวิญญะได้ ต้องท่องเที่ยวไปสู่สังสารสภาวะมีชาติเป็นอนเกไม่มีที่สิ้นสุด”^{๕๔}

เมื่อพิจารณาอุทเทจของคณจับตัวสังโยชน์คั้งที่ว่ามาคั้งนี้ได้ประการหนึ่งจับทางเกิดของสังโยชน์และรู้เหตุเกิดของสังโยชน์ สติทำหน้าที่พิจารณานั้นก็เป็นสติสัมโพชฃงค์ เมื่อสติเข้ามาทำหน้าที่รู้แจ้งแล้ว ก็เหมือนความสว่างเกิดขึ้นเป็นพัก ๆ ค้านาน ความแจ้งก็เกิดขึ้นเป็นพัก ๆ ค้านาน ๆ ความแจ้งเกิดขึ้นนาน ๆ นี้คือส่วนขึ้นมาก็เป็นเหตุจะให้สว่างแจ้งตลอดไป เมื่อใช้สติเข้ามาดูให้รู้แจ้งในอารมณ์ที่เข้ามากระทบกับจิต คั้งนั้นเราควรละคั้งซึ่งอารมณ์ที่เรียกว่าอารมณ์ของนิรแณและความยึดมั่นถือมั่นในอารมณ์ของนิรแณที่เป็นข้าศึกต่อการประพตคิความคิ จิตยอมไม่คกอยู่ในวิญญสงสาร

๖.๑๑ หลักความสำเร็จโดยการปฏิบัติตามหลักธรรม ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จแห่งกิจการนั้น ๆ ที่เรียกว่า อิทธิบาท (ธรรมให้ถึงความสำเร็จ) ซึ่งมี ๔ ข้อคือ

๑. ฉันทะ มีใจรัก คือ พอใจจะทำคั้งนั้น และทำด้วยใจรัก ค้องการทำให้เป็นผลสำเร็จอย่างคั้งคั้งหรืองาน มิใช่คั้งว่าทำพอให้เสร็จ ๆ หรือเพียงเพราะอยากได้รางวัลหรือผลคั้งไร

๒. วิริยะ พากเพียรทำ คือ ขยันหมั่นประกอบ หมั่นกระทำคั้งนั้นด้วยความพยายาม เข้มแข็งอดทน เอาธุระ ไม่ทอดคั้ง ไม่ทอดลอย ค้าวไปข้างหน้าจนกว่าจะสำเร็จ

๓. จิตตะ เอาจิตฝึกฝไ้ คือ คั้งจิตรับรู้ในคั้งที่คั้ง และทำคั้งนั้นด้วยความคิคิ ไม่ปล่อยจิตใจให้ฟุ้งซ่านเลือนลอย ใช้ความคิคิในเรื้องนั้นบ้อย ๆ เสมอ ๆ ทำคั้งหรืองานนั้นอย่างอุทิสตัวอุทิสใจ

๔. วิมังสา ใช้ปัญญาสอบสวน คือ หมั่นใช้ปัญญาพิจารณาคิครรวญ ตรวจสอบหาเหตุผลและตรวจสอบข้อยิงหย่อนเกินเลยบกพร่องคั้งคั้ง เป็นคั้ง ในคั้งที่คั้งนั้น “โดยรู้จักคั้งคั้ง วางแผนวัดผล คิคคั้งวิธีแก้ไขประกปรุงเป็นคั้ง เพื่อจัดการและคั้งนังงานนั้นให้คั้งผลคั้งคั้งขึ้นไป”^{๕๕} ตัวอย่างเช่น “ผู้ทำงานคั้ง ๆ ไป อาจจั้งคั้ง ๆ ว่า รักงาน คั้งงาน ใส่ใจงาน และ ทำงานด้วยปัญญา”^{๕๖}

^{๕๔} พระพรหมมุนี สุวจนเระ (ชิน ธรรมประกะทีป), ธรรม ประกะทีป, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑.

^{๕๕} ธรรมประกิฎก (ป.อ. ปยุคคิโต) พระ, ธรรมบุญชิวคิ, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมคิ, ๒๕๔๒), หน้า ๔๐.

^{๕๖} ที.ป.า. ๑๑/๒๓๑/๒๓๓.

การมีสตินี้ เราต้องควบคุม ต้องฝึก นี้เรียกว่า การมีสติ แต่พอเราทำไปมาก ๆ เข้า มันเกิดความเคยชิน เป็นการเคยชิน หรือความเคยชินแห่งความมีสติ นี่มันจะเป็นผลดีกันตอนนี้ อย่างนี้เป็นเรื่องของธรรมชาติแท้ ๆ แล้วเป็นได้ทั้ง ๒ ฝ่าย คือฝ่ายเลว และฝ่ายดี เช่นความโกรธ เราโกรธครั้งหนึ่ง มันก็จะสร้างความเคยชินสำหรับจะโกรธเพิ่มเข้าไปอีกหนึ่ง พอเราโกรธหลายสิบครั้ง หลายร้อยครั้ง หลายพันครั้งเข้ามันก็มีความเคยชินแห่งการที่จะโกรธนั้นมาก จึงโกรธได้เร็ว โกรธได้ง่าย โกรธได้ในขณะจิต เหมือนกับสายฟ้าแลบ นั่นคือ “ความเคยชินที่ได้สะสมไว้ทุกที”^{๕๓}

จิตปกติของเราทุกคนนั้น เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ ยังไม่มีกิเลสที่เป็นอาคันตุกะจรเข้ามารบกวน จึงเป็นจิตที่ผ่องใส จิตประภัสสร เรียกว่า ภวังคจิต ๆ คือจิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่จิตของบุคคลที่กำลังหลับสนิทเป็นต้น ไม่มีกิเลสอะไรเข้ามาเกื้อกักไว้ในขณะนั้น แต่เพราะกิเลสที่จรเข้ามาทำให้จิตมัวหมอง กิเลสที่จรมานั้นเราเรียกว่า นิวรณ์ ๆ หมายถึง “ตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จิตของเรานั้นถ้าถูกนิวรณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามากั้นไว้แล้ว ก็จะถึงความดีที่ตั้งปรารถนาไว้ ถึงความสงบหรือถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถเห็นอรรถเห็นธรรมได้เลย”^{๕๔}

จิตภาวนา หรือการพัฒนาจิตใจ การพัฒนาจิตใจนี้เป็นเรื่องที่ยากขวางมาก เพื่อความสะดวกขอรวบรัดแบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ

ด้านที่ ๑ การพัฒนาคุณภาพจิต จิตของเรานี้ ควรเป็นจิตใจที่มีคุณภาพ เริ่มแต่มีคุณธรรมต่าง ๆ ที่ทำให้จิตใจประณีตคึกาม เช่น มีเมตตากรุณา มีศรัทธา มีความกตัญญูกตเวที เป็นต้น

ด้านที่ ๒ การพัฒนาสมรรถภาพจิตหรือสมรรถภาพของจิตใจ หมายถึงความสามารถของจิตใจ ซึ่งมีความเข้มแข็งที่จะเอาไปใช้งานได้ดี จิตจะต้องมีสมาธิจึงจะทำงานได้ผลดี นอกเหนือจากสมาธิ จะต้องมึสติ จะต้องมึวิริยะ คือความเพียรพยายาม ความกล้าสู้ ความเอาใจใส่ รับผิดชอบ ความเข้มแข็งของจิตใจ ความอดทน เป็นต้น

ด้านที่ ๓ การพัฒนาสุขภาพจิต นอกจากมีคุณธรรม มีคุณภาพจิต และนอกจากมีสมรรถภาพจิตเข้มแข็งแล้ว ก็ต้องมีสุขภาพจิตด้วย คือ จิตใจนั้นมีความสุข เป็นจิตใจที่มีความเบิกบาน มีปีติ

^{๕๓} พุทธทาส ภิกขุ, การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๓๘), หน้า ๑๒.

^{๕๔} พระราชวิสุทธิภิกขุ (พิจิตร จิตตวนุ โณ), บทอบรมกรรมฐาน, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๒.

มีความอึดใจ มีปราโมทย์ มีความร่าเริงบันเทิงใจ เป็นต้น และการขาดสุขภาพจิตเป็นปัญหาสำคัญ ของสังคมปัจจุบัน จึงจะต้องเน้นเรื่องสุขภาพจิตกันไว้ให้มากด้วย^{๘๘}

สมาธินั้นท่านแสดงไว้เป็น ๓ ประเภท คือ ขณิกสมาธิ ๑ อุปจารสมาธิ ๑ อัปนาสมาธิ ๑ ขณิกสมาธินั้นได้แก่สมาธิที่อ่อน คือจิตสงบได้เป็นขณะ ๆ ดังเรานั่งฟังเทศน์หรือทำการงานอันใดอยู่ จิตก็สงบอยู่กับการทำงานนั้น ๆ ชื่อว่าขณิกสมาธิ ส่วนอุปจารสมาธินั้นได้แก่จิตสงบใกล้ต่ออัปนา คือ ใกล้ต่อองค์ฌาน แต่ยังไม่แนบสนิทกับองค์ฌานยังไม่ได้ แต่สงบได้นาน ๆ เหมือนกัน ชื่อว่าอุปจารสมาธิ จิตที่เข้าแนบกับองค์ฌานได้สนิท คือยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เป็นวิคก พิจารณาอารมณ์เป็นวิจาร์เกิด “ปีติสุข เอกัคคตา จิต เคนแนบอยู่กับองค์ ๕ นี้เพียงปฐมฌาน ก็ชื่อว่าอัปนาสมาธิ”^{๘๙}

ดังนั้นสมาธิมีอำนาจกำจัดกิเลสอย่างกลาง คือ กามฉันท์ ได้แก่การพอใจผูกพันในกามารมณ์ คือตัวโลกะนั้นเอง พยายามความมุ่งร้ายผูกใจเจ็บในสัตว์อื่นคือตัวโทษะนั้นเอง ถีนมิทระ ความง่วงเหงาหาวนอน อุทธัจจกุกกจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยไม่แน่นอนคือตัว โมหะนั้นเองถ้าสมาธิเกิดขึ้นแล้วกิเลสเหล่านี้ตั้งอยู่ไม่ได้คือว่าสมาธินำกิเลสอย่างกลางออกเสียให้ พินาศ

การทำสมาธิหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เพื่อให้จิตนั้นเป็นสมาธิ เพื่อที่จะละกิเลสขันธ์ที่ชื่อว่า นีวรณนั้นให้ออกไปจากจิตของเราเพื่อที่การทำกัมมัฏฐานนั้นจะได้เจริญก้าวหน้าจนนิวรณไม่สามารถที่จะเข้ามาคลุ้มคลั่งได้ สมาธิจิตจึงเป็นสิ่งที่กำจัดนิวรณได้เมื่อจิตเป็นสมาธิที่ปราศจากนิวรณความผันไปแห่งทุกขย่อมบังเกิดแก่ท่านที่ปฏิบัติได้ดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นนั้น

ลักษณะของธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ดีแล้วอาจจะพูดเฉพาะขั้นของการนำมา ประพฤติ ปฏิบัติ เพียงอย่างเดียวก็ได้ เช่น ไตรสิกขา คือ สีล สมาธิ ปัญญา หรือจะพูดว่าทรงแสดง ธรรมะอันงามในเบื้องต้น งามในท่ามกลาง งามในที่สุดก็ได้เช่นเดียวกัน “สัตตเลขธรรม เป็นธรรมะ

^{๘๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), ธรรมกับการพัฒนาชีวิต, (กรุงเทพฯ : สหธรรมิก, ๒๕๕๑), หน้า ๑๕-๑๖.

^{๘๙} พระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันท), บันทึกรัตนธรรมเทศนา เล่ม ๓, (กรุงเทพฯ : องค์การคฤ ศภา, ๒๕๒๘), หน้า ๓๒.

เครื่องขัดเกลากจิตใจของบุคคล ให้บาปอกุศลเจือจางออกไปจากจิตใจโดยลำดับจนเข้าถึงความสะอาดในขั้นศีล ความสงบด้วยสมาธิและความสว่างด้วยปัญญา”^{๑๑๑}

เนื่องจากกุศลกับอกุศลนั้นเป็นพลังฝ่ายขาวและฝ่ายดำ จะมีการต่อสู้กันอยู่ภายในจิตใจของบุคคล เช่น ความศรัทธา ถ้าหากว่ามีกำลังมากก็จะสามารถขจัดความไม่เชื่อ จิตที่ถูกอารมณ์ของนิวรณ์เข้าครอบงำ ความเคลือบแคลงสงสัย ความไม่มั่นคงในด้านจิตใจ กามฉันทะ ความกำหนัดรักใคร่ พอใจ เป็นต้น ให้เจือจางบางเบาไปจากจิตใจของบุคคลได้ ตรงกันข้าม ถ้าหากจิตใจของบุคคลประกอบด้วยความไม่เชื่อความเคลือบแคลงสงสัยถูกกามราคะครอบงำจิตใจ จะทำให้จิตใจนั้นตกต่ำไม่สามารถพัฒนาให้สูงขึ้นได้

กิลตคามประกอบสัตว์ไว้ในสังสารทุกข์ การที่บุคคลต้องเกิดหมุนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ จนไม่อาจจะนับจะประมาณได้ว่าเราเกิดมากี่ชาติแล้ว และเกิดเป็นอะไรบ้าง ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงอุปมาว่า ชีวิตแต่ละชีวิตที่หมุนวนกันอยู่ในสังสารวัฏ เวียนเกิด แก่ เจ็บ ตาย กันอยู่อย่างนี้ “ถ้าหากว่ากระดูกในแต่ละชาติไม่ได้ถูกทำลายไป แต่ละคนจะมีกระดูกเท่าภูเขาขนาดใหญ่”^{๑๑๒}

ซึ่งแสดงให้เห็นว่า คนเราได้ผ่านการเกิดมาจนไม่อาจจะนับได้ ทั้งนี้เพราะใจของบุคคลยังมีตัณหา ตัณหาก็นำไปสู่ภพเรื่อย ๆ ไป ไม่มีการกำหนดว่าจะยุติลงเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร นี่เป็นอำนาจของกิเลสที่จะคอยชักจูงสัตว์โลกให้เวียนว้ายตายเกิดอยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น เมื่อใดที่มนุษย์ยังไม่สามารถละกิเลสเหล่านี้ได้

๖.๑๒ ประโยชน์เมื่อจิตสงบจากอารมณ์ของนิวรณ์

๑. สามารถอยู่เหนืออำนาจจิตของคน คือบังคับบัญชาจิตของคนได้ ไม่ทำอะไรไปตามอำนาจอารมณ์ของคนเสียทุกอย่าง

๒. สามารถหาความสงบให้แก่จิตได้ ในเวลาที่คนต้องการ โดยอาศัยกรรมฐานที่กล่าวแล้ว ช่วยเหลือนั่งกรรมฐานไปสักพัก ก็จะได้รับความสะดวก ถ้าไม่หุ้่งจนเกินไป

๓. จิตใจจะเข้มแข็งไม่อ่อนไหว ไปตามอารมณ์ เหตุการณ์ คำชักชวนที่ผิด ๆ ของคนอื่น

^{๑๑๑} พระโศภณคณาภรณ์ (ระแบบ จิตญา โณ), พระพุทธเจ้าสอนอะไร, (กรุงเทพฯ : พรสวรรค์พิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๒.

^{๑๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕.

๔. ระวังความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในโอกาสต่าง ๆ ได้โดยเข้าใจโทษของความฟุ้งซ่าน และความกลัว ห้ามใจจากอารมณ์นั้นเสีย

๕. ถ้าเป็นนักเรียน ก่อนที่จะอ่านหนังสือ ทำใจให้สงบสัก ๑๐-๑๕ นาที การอ่านหนังสือจะได้ผลดีขึ้น ความจำ ความเข้าใจดีขึ้น

๖. ถ้าเป็นคนนอนไม่ค่อยหลับ นอนภาวนาหายใจเข้าว่า พุท หายใจออกว่า โธ เพียงขณะหนึ่งก็จะนอนหลับได้สบาย^{๑๑๑} เป็นต้น

และการเจริญกรรมฐานทำให้รู้จักควบคุมตัวได้ ขยันไม่จับจด รักรงาน ผู้งาน มีสัมมาคารวะ อุตสาหพยายาม รู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา^{๑๑๒}

คนเราเมื่ออยู่ในโลกจะต้องปฏิบัติต่อสิ่งแวดล้อม ทั้งทางสังคมและทางวัตถุให้ถูกต้อง การที่มีปัญหาในโลกปัจจุบันแทบทั้งหมดก็มาจากเรื่องที่มีมนุษย์ไม่รู้จักการควบคุมอารมณ์ของตนในการดำรงอยู่ในสังคม เมื่อควบคุมอารมณ์ไม่ได้ ปัญหาต่างๆ ก็เกิดตามมา ดังนั้นจึงเกิดเป็นปัญหาสังคม มนุษย์พึงได้รับการฝึกหัดพัฒนาจิตตนเองในทางที่ถูกคือ เรียกว่า การรักษาศีลปัญหาทั้งหมดไปได้ แต่คนี่มนุษย์ก็ทำไม่ได้ เพราะฉะนั้น เรื่องศีลนี้จึงใหญ่มาก การพัฒนาพฤติกรรมแม้แต่แค่กินอาหารอย่างไร จึงจะเป็นประโยชน์แก่ชีวิต ไม่เป็นโทษแก่ตนเอง และไม่เบียดเบียนสังคม และไม่เกิดโทษต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพียงแต่ปัญหาศีลก็เป็นปัญหาใหญ่ของมนุษย์อยู่ในปัจจุบันว่าโดยสรุปตามหลักศีลนั้นจัดเป็น ๔ ประเภท คือ

๑. การรักษากฎเกณฑ์กติกาในการเป็นอยู่ ที่เป็นแบบแผนชีวิตแห่งชุมชนของตน ซึ่งสำหรับพระภิกษุ ก็คือ ศีล ๒๒๗ เรียกว่า ปาฏิโมกขสังวรศีล

๒. การใช้อินทรีย์คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของคน ให้รับรู้ดูฟังอย่างมีสติ ได้ปัญญาเป็นประโยชน์ ไม่เกิดโทษ เรียกว่า อินทรีย์สังวรศีล

๓. การเลี้ยงชีพด้วยเรี่ยวแรงความเพียรของคนโดยสุจริตไม่ผิดวินัย เช่น ไม่หลอกหลวง หรือแสวงหาลาภโดยทางมิชอบ เรียกว่า อาชีวะปาริสุทธิศีล

^{๑๑๑} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ) , เพื่อความสดใสแห่งชีวิต , (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาเมฆกุฎราชวิทยาลัย , ๒๕๓๕) , หน้า ๑๖.

^{๑๑๒} พระราชสุทธินิพนธ์มงคล (หลวงพ่อดัง ฐิตธัมโม) , กรรมฐานแก้ปัญหาชีวิต , (กรุงเทพฯ : ลิเบอร์ตีเพรส , ๒๕๓๕) , หน้า ๑๒๖.

๔. การเสพบริโศกปัจฉิม ๔ และตั้งของเครื่องใช้ต่าง ๆ โดยใช้ปัญญาารู้เข้าใจคุณค่า หรือ

ประโยชน์ที่แท้จริง ไม่บริโศกเพียงด้วยคณหา เรียกว่า ปัจฉิมสันนิทศิต^{๑๑๔}

คั้งนั้นการฝึกหัดพัฒนาจิตใจ คือ จะทำอย่างไรให้มนุษย์มีคุณธรรม ไม่ตกอยู่ใต้การครอบงำของกิเลสที่เรียกว่า นิวรณ์ ไม่ทำให้จิตไปตามอำนาจของความโลภ ความโกรธ ความหลง ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือ ลุ่มหลงมัวเมาในกามคุณทั้งหลาย และทำอย่างไรจิตใจของเราจึงจะมีความเมตตา กรุณา มีหิริโอตตปละ มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ ไม่หคหู่ ไม่ท้อแท้ จึงต้องมีการฝึกสมาธิอยู่ตลอดเพื่อให้จิตนั้นมีสติคอยดูแลจิตและกายไม่ให้ออกไปนอกทางจิตนั้นก็สามารที่จะพัฒนาได้รอดพ้นจากกิเลสได้เป็นแน่ สังคมย่อมอยู่เย็นเป็นสุขไม่มีความวุ่นวายเกิดขึ้นในสังคม

เมื่อจิตสงบเย็นไม่หงุดหงิดเช่นนั้นแล้ว อย่าหยุดนิ่งเฉยเสียให้ท่านเริ่มน้อมจิตเพื่อจะพิจารณาเรื่องราวต่าง ๆ ต่อไป ถ้ามีปัญหาชีวิต หรือปัญหาใด ๆ ที่กำลังทำให้ท่านเป็นทุกข์ก่ก่ก่ก่ก่ก่อยู่ ก็จงน้อมจิตเข้าไปคิดนึกพิจารณาปัญหา ด้วยความสุจริตรอบคอบ ด้วยความมีสติ

ถ้าจะรู้สึกเป็นทุกข์หงุดหงิดเมื่อไรพึงสลัดมันทิ้งเสีย เราจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ ถ้าเราสามารถสลัดอารมณ์ที่เป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานได้แล้ว ก็จะมีแจ้งธรรมะได้เพราะการสลัดอารมณ์ที่ไม่ดีออกไปจากจิตได้ซึ่งสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนเกิดมาจากอารมณ์ของนิวรณ์กันทั้งนั้น นักปฏิบัติจึงควรพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบกับจิตให้คือยาไปหลงยึดติดในอารมณ์นั้นเด็ดขาด เพราะจะทำให้จิตใจของเราลุ่มหลงในอารมณ์นั้นได้ เช่น เวลาพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ มันชวนให้โกรธ หรือเคียดรอนใจขึ้น จงตั้งสติให้คิดเสียก่อนจะทำอะไรลงไปนี่เป็นการสำรวจโดยมีสติคอยควบคุมกายไม่ให้ทำในสิ่งที่จะทำให้ตนเองและผู้อื่นเคียดรอน การเจริญสติจึงมีประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมรอบข้างด้วย

มนุษย์เรารู้สึกว่า โลกนี้มันช่างใหญ่แน่นอนหนาแข็งแรงแม้คงถาวร แต่ไม่มีความรู้สึกว่ โลกเป็นของแตกชำรุด และกลับรู้สึกว่ โลกเป็นสิ่งถาวร เมื่อปรารถนา ย่อมได้ตามความต้องการ เมื่อศึกษาโดยธรรมชาติแล้ว ไม่ว่าจะเป็โลกมนุษย์ โลกนรก โลกสวรรค์ ก็ล้วนต้องแตกแน่ ไม่มีโลกไหนคงอยู่ได้ถาวร คำว่ โลก นับโดยองค์รวมแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

๑. โอกาสโลก โลกที่มันกินเนื้อที่

^{๑๑๔} พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตตคต) , สอนนาค - สอนทิต ชีวิตพระ - ชีวิตชาวพุทธ , (กรุงเทพฯ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด , ๒๕๔๔) , หน้า ๓๔ .

๒. สัตว์โลก โลกคือหมู่มสัตว์

๓. สังขารโลก โลกคืออาการที่มันปรุงแต่งไม่หยุด

มโนทัศน์นี้มุ่งถึงโลกภายในของมนุษย์แต่ละคนนั่นเอง เพราะถือว่าโลกภายในตัวมนุษย์ที่เกิดจากอายตนะ การที่อายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายในนั้น เป็นโลกที่แท้จริง โลกอื่นทั้งหมดจะมีความหมายขึ้นมาได้ เพราะมีการกระทบ (ผัสสะ) กันระหว่างอายตนะทั้ง ๒ นี้แล้วเกิดปรากฏการณ์^{๑๐๖}

การพันทุกข์เป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เมื่อเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา เราก็ควรที่จะทราบความหมายของ คำว่า “นิพพาน” ซึ่งปรากฏแต่ละท่านก็ได้ให้ ความหมายของ “นิพพาน” ไว้ดังนี้

“สมเด็จพระยาปวเรศวริยาลงกรณ์ทรงให้ความเห็นไว้ว่า นิพพานนั้นได้แก่ความดับอย่าง ไม่เหลือเหลือแห่งอวิชชา และตัณหา ความที่อวิชชาและตัณหาไม่เหลือนี้แหละเรียกว่า นิพพาน”^{๑๐๗}

เพราะฉะนั้น พระนิพพานนี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสทุกขภัยในวิภูฏสงสาร เมื่อบุคคลต้องการไป ให้พ้นจึงอุคสาหะประกอบมหากุศลอย่างยิ่ง ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นปฏิปทาทางไปสู่พระนิพพาน จะมาผัดวันประกันพรุ่งอยู่ไม่ปฏิบัติตาม ประเดี๋ยวก็ตายเสียเปล่า บุคคลผู้มีปัญญาเฝ้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้เกิดภาวนามยปัญญาเป็นความวิเศษสุดแห่งพระพุทธศาสนา เป็นการแสวงหาทางออกจากทุกข์ในวิภูฏสงสาร ด้วยการเสวยนิพพานสมบัติอันเป็นบรมสุข ภพภูมิ หมายถึง ประเด็นว่าด้วย โลกเป็นที่อาศัยอยู่ ซึ่งมีเนื้อความเป็นไปในลักษณะที่เนิ่นปัจจุบัน คำว่า โลก หมายถึง สิ่งที่แตกได้ ไม่คงอยู่ถาวรตลอดไป เป็นสิ่งที่ชำรุดหรือแตกได้ “โลกคือสิ่งที่ต้องแตกแน่โดยธรรมชาติ”^{๑๐๘}

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน จุดสูงสุดนี้คือ การไม่สืบทอดสังสารวัฏ คือ กงล้อหรือกระแสชีวิตนั่นเอง คือการหยุดอย่างสิ้นเชิงของกิเลส กรรม วิบากหรือการดับสนิทของทุกข์ และสายสัมพันธ์ของปฏิิจสมุปบาท เป็น นิสสรณนิโรธคัมด้วยการสลัดออกได้หรือดับด้วยปลด

^{๑๐๖} พุทธทาส ภิกขุ, ปรมัตถสัทธรรม, (กรุงเทพฯ : สวณอุสมมูลนิธิ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๐.

^{๑๐๗} บุญมี แทนแก้ว และคณะพุทธศาสน์ (ปรัชญา ๑๐๓), (กรุงเทพฯ : โอเคียนสโตร์, ๒๕๒๓), หน้า ๑๕๖.

^{๑๐๘} พุทธทาส ภิกขุ, สันตัสเสถัพพธรรม, (กรุงเทพฯ : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๕), หน้า ๑๔๒.

โปร่งคือดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในสภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อ “นิสสรณนิโรธ ได้แก่ อมตธาตุ คือ นิพพาน”^{๑๑๖}



^{๑๑๖} พระราชวรมณี, พจนานุกรมพุทธศาสตร์, (กรุงเทพฯ :มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘), หน้า ๑๓๕.

บทที่ ๔

วิเคราะห์ผลกระทบจากนิเวศ

เมื่อทราบนิเวศในแง่มุมต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนาซึ่งมีเนื้อหาสาระในแง่มุมต่าง ๆ อย่างหลากหลายทั้งในส่วนที่ส่งเสริมและส่วนที่ไม่ส่งเสริมดังที่นำเสนอมาแล้วในบทก่อน ๆ

สำหรับการศึกษาค้นคว้าในบทนี้ เป็นการวิเคราะห์ผลดี และ ผลเสียอันเกิดจากนิเวศเมื่อเข้าครอบงำจิตของนักปฏิบัติธรรมทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ ซึ่งเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งและผลเมื่อนิเวศได้สำหรับนักปฏิบัติก็มีฐานะและการดำเนินชีวิตของปุถุชนทั่วไป เมื่อนิเวศนั้นเกิดกับจิตของคนเหล่านั้นจะมีผลกระทบต่อสังคมดังนี้

๑. กามฉันทที่มีผลในแง่บวกและลบ ดังนี้

กามฉันทหมายถึง ความชอบใจ ความพอใจในอารมณ์ที่เข้ามากระทบกับจิตใจของมนุษย์ซึ่งถือว่าเป็นความต้องการไม่ว่าจะได้มาในรูปแบบไหน มนุษย์ทั้งหลายย่อมปรารถนา ซึ่งไม่รู้หรือว่าความต้องการ ความพอใจ ในสิ่งต่าง ๆ ที่เข้ามาหลอกลอนจิตใจของคนนั้น จะมีผลต่อสภาพจิตของตนอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นความเจริญทางด้านวัตถุนิยม ด้านเทคโนโลยีที่กำลังพัฒนาแพร่หลายในสังคมปัจจุบัน ดังจะเห็นได้ต่อไป ดังนี้

๑.๑ ผลกระทบต่อบุคคลในแง่บวก

บุคคลเมื่อเกิดมีชีวิตขึ้นมาย่อมมีความต้องการ และในความต้องการนั้นยังแฝงไปด้วยความพยายาม ในความพยายามนั้นก็เพื่อให้ได้มาในสิ่งที่เจริญหู เจริญตา และเพื่อยังชีวิตนั้นให้ดำรงชีพอยู่ได้ ซึ่งความต้องการหรือความอยากนี้ถือได้ว่าเป็นแรงกระตุ้นผลักดันให้คนนั้นมีความพยายามมีความขยันบากบั่นเพื่อยังงานนั้นให้สำเร็จ เพื่อจะได้รับผลที่จะพึงได้ในสิ่งที่ตนหวังเมื่อสิ่งที่หวังเกิดผลไม่ว่างานหรือความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น นี่เป็นผลประโยชน์ที่เกิดจากแรงผลักดันของความอยากหรือความต้องการนั่นเอง

๑.๒ ผลกระทบต่อบุคคลในแง่ลบ

ในขณะที่เดียวกันความอยาก หรือความต้องการนั้นยังสามารถทำลายล้างตัวของบุคคลนั้นให้ตกต่ำได้ ไม่ว่าจะในทางด้านจิตใจหรือด้านร่างกาย เช่น บุคคลเมื่อถูกความจนบีบคั้นจนไม่มีอะไรจะกิน ไม่มีทางออกที่แน่ชัด ในที่สุดก็ถูกความชั่วร้ายครอบงำจิตใจ คิดไปต่าง ๆ นานา เพื่อที่จะทำให้ตนนั้นได้มาซึ่งเงินตรา หรือสิ่งของเพื่อบันเทาความอยากนั้นลงได้ จนทำผิดกฎหมายบ้านเมือง เมื่อถูกจับก็จะได้รับโทษ ตีคุก ไม่ได้รับเสรีภาพ เพราะร่างกายต้องถูกกักขังไปไหนไม่ได้ต้องชดใช้กรรม ในขณะที่เดียวกันสภาพจิตใจก็เศร้าหมอง เพราะโทษของความอยาก เพราะความหลงผิดในกามฉันท์

๑.๓ ผลกระทบต่อสังคมในแง่ลบ

บุคคลเมื่อมีการศึกษา ได้เรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ แล้ว เมื่อจบออกไปอยู่ในสังคมที่เจริญก็เกิดการแข่งขันกัน จึงมีแนวความคิดที่ใหม่ ๆ และทันสมัยเกิดขึ้นในจิตใจ ไม่ว่าจะดีหรือไม่ดี แต่ในสังคมนั้น ๆ ย่อมทำให้คนเป็นคนดี โดยการหล่อหลอมจิตใจของเขานั้นให้เป็นคนดีมีความสามัคคีต่อกันเพื่อความสงบสุขของสังคม ในขณะที่เดียวกัน บุคคลนั้นก็ย่อมมีความต้องการ เพื่อให้ชีวิตที่ตนดำรงอยู่ นี้ เป็นชีวิตที่มีความสุข เป็นชีวิตที่เทียบพร้อมไปด้วย อำนาจ ความสะดวก ความสบายไปทุกอย่าง จึงเกิดการแสวงหาขึ้น ซึ่งความแสวงหานั้นก็เป็แรงแห่งความอยาก แห่งความต้องการของกิเลสที่ชื่อว่ากามฉันท์

เมื่อพระภิกษุสงฆ์ที่บวชในพระพุทธศาสนาแล้ว อารมณ์ที่พระบวชใหม่หรือบวชนาน ๆ แล้ว จำต้องระมัดระวังก็คือกามารมณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ความชอบใจ ความพอใจต่าง ๆ อันเป็นอุปสรรคต่อการดำรงเพศบรรพชิต แม้กระทั่ง พระสงฆ์ที่ลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็ยังถูกอารมณ์นี้เข้ามาครอบงวนหรือครอบงำจิตใจ ไม่ให้จิตนั้นเป็นสมาธิได้ ในที่สุดก็ต้องลาสิกขาออกไปสู่สังคมนครุหัสต์

บุคคลเมื่อมีการอยู่ร่วมกันเป็นสังคม ซึ่งสังคมจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยคนหมู่มากจึงจะเกิดเป็นสังคมขึ้นมาได้ เมื่อมีคนอยู่กันเป็นจำนวนมาก ๆ ก็ต้องมีความต้องการที่จะให้ตนนั้นโดดเด่นกว่าคนอื่น หรือมีอำนาจกว่าคนในสังคมนั้น ๆ จนไม่รู้จักแยกแยะว่าอะไรควร อะไรไม่ควร ความอยากเป็นโน้น ความอยากเป็นนี้ เช่น อยากเป็นผู้นำในชุมชนหรือในสังคมใหญ่ ๆ ไม่ว่าจะตนนั้นจะทำผิดหรือถูกก็ตามเพื่อให้ได้ตำแหน่งนั้นมาครอบครองโดยไม่คิดว่าคนอื่นจะได้รับความเดือดร้อน อย่างไรก็ตามหากว่าเมื่อใดทำผิดกฎหมายของสังคมก็จะได้รับโทษทัณฑ์ เพราะความอยากมี ความอยากเป็นนั่นเอง

๑.๔ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจในแง่บวก

เศรษฐกิจถือว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นคู่กับสังคม และมนุษย์ที่อาศัยอยู่ในสังคม เศรษฐกิจนั้นเป็นสิ่งที่ทำให้มนุษย์นั้นลงมือประกอบอาชีพ ไม่ว่าจะเป็นการค้าขาย สิ่งของ เครื่องใช้ เครื่องอุปโภค เครื่องบริโภคต่าง ๆ ที่มีอยู่ในท้องตลาด เมื่อบุคคลมีการลงทุนทำธุรกิจแล้ว ก็ย่อมหวังผลกำไร ไม่มีใครที่ต้องการขาดทุน เมื่อความต้องการเพิ่มมากขึ้น การผลิตก็ต้องให้ทันสมัย และให้เท่าทันสังคมที่กำลังแข่งขันกัน นี่เป็นความพยายามเพื่อให้ได้มาซึ่งความต้องการนั้น เมื่อได้ผลกำไรมาก ความภาคภูมิใจก็จะบังเกิดขึ้น ชีวิตครอบครัวก็เป็นสุขนี่คือผลของการประสบความสำเร็จในธุรกิจนั้น ๆ ที่คนได้ทำลงไป สิ่งที่เกิดขึ้นนี้เป็นแรงผลักดันของความอยาก และความศรัทธาในอาชีพของตน

๑.๕ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจในแง่ลบ

ในทางตรงกันข้ามการทำธุรกิจไม่ว่าจะเป็นเครื่องอุปโภค หรือเครื่องบริโภคก็ย่อมประสบกับปัญหานานาประการ ทั้งที่สมหวังและผิดหวัง เช่น การทำธุรกิจที่ขาดทุน เมื่อขาดทุนแล้วจิตใจก็ไม่สบาย เพราะสิ่งที่คนตั้งใจทำเพื่อจะได้กำไรกลับขาดทุน ไม่ว่าจะเป็นในระดับสังคมชนบทหรือสังคมเมือง ความต้องการที่จะได้กำไรนั้นย่อมมีในบุคคลทุกคนที่มีความอยาก เพื่อจะให้ธุรกิจหรือการค้าของตนนั้นให้ประสบความสำเร็จ และอีกอย่างถ้าหากว่าความอยากหรือความต้องการนั้นเกิดขึ้นในจิตใจมากเกินไปก็จะทำให้ผู้บริโภคได้รับอันตราย หากไม่ซื้อสัปดาห์ในธุรกิจของคนเสียแล้ว เจ้าของธุรกิจนั้นย่อมจะได้รับโทษทัณฑ์ในที่สุด เพราะทำความเดือดร้อนให้กับผู้บริโภค เพราะความไม่ซื่อสัตย์ในธุรกิจของคนจึงผลิตสินค้าที่ไม่ได้มาตรฐาน

๑.๖ ผลกระทบต่อการเมืองในแง่บวก

การเมืองก็ต้องการบุคคลที่มีความสามารถ หรือมีประสิทธิภาพที่จะบริหารบ้านเมืองให้มีความเจริญก้าวหน้าให้ประชาชนมีความเป็นอยู่ที่ดี ในขณะที่เดียวกันความต้องการเหล่านี้ก็อาศัยการคัดเลือกการจัดสรรที่ดีโดยมีการเลือกตั้ง ซึ่งถ้าการเลือกตั้งนั้นเป็นไปในทางที่ดีบุคคลหรือสังคมเมืองนั้นก็ได้รับผลดี เพราะความต้องการนี้เองเป็นเหตุให้ต้องมีนักการเมือง ซึ่งการเล่นการเมืองก็เกิดขึ้นพร้อมกันนโยบายพัฒนาบ้านเมืองให้เจริญรุ่งเรือง มีความสงบสุขและน่าอยู่ต่อไป นี่เป็นผลดีที่มีนักการเมืองที่เป็นสัมมาทัญญู

๑.๗ ผลกระทบต่อการเมืองในแง่ลบ

ในขณะที่เดียวกันเมื่อมีการเลือกตั้งหรือการลงสมัครเล่นการเมือง เพื่อหาบุคคลที่มีความสามารถ มาพัฒนาบ้านเมืองให้น่าอยู่ ให้มีความเจริญ ในมุมมองกลับกันบุคคลที่เข้ามามีบทบาททางการเมืองนั้น ย่อมมีมากหน้าหลายตา ไม่ว่าจะเป็นบุคลิก นิสัย ที่ไม่เหมือนกันจึงเป็นเหตุให้มีคนคิดบ้าง คนไม่คิดบ้าง ที่ได้เข้ามาบริหารบ้านเมือง นี้ถือได้ว่าเป็นอันตรายต่อบ้านเมืองเป็นอย่างมาก ถ้าหากว่าบุคคลเหล่านั้น ถูกความอยากครอบงำจิตใจ เขาสามารถที่จะทำอะไรได้ทุกอย่าง เช่น การฉ้อโกง การคอร์รัปชัน จนเป็นเหตุให้ประชาชนได้รับความเดือดร้อน บ้านเมืองไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร

๒. พยาบาทที่มีผลกระทบในแง่ลบ

ถือได้ว่าความคิดที่ปองร้ายผู้อื่น การจงเวรผู้อื่น ความคิดอาฆาตต่อผู้อื่นนั้น เป็นลักษณะของ พยาบาทที่จะสามารถทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน เพราะสิ่งเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ใดแล้ว ยากที่จะละได้และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่ทำให้เกิดประโยชน์แก่คนและผู้อื่นได้เลย มีแต่จะเกิดโทษทั้งนั้น มีอธิบาย ดังนี้

๒.๑ ผลกระทบต่อบุคคล

การคิดปองร้าย การคิดจงเวร การคิดอาฆาตต่อผู้อื่นนั้น เป็นเหตุนำมาซึ่งความเดือดเนื้อร้อนใจแก่ตนเองและผู้อื่น เช่น การทำร้ายกัน การตีกัน การฆ่าผู้อื่น ซึ่งการตีกันก็ย่อมเกิดการล้างแค้นซึ่งกันและกันไม่รู้จักจบสิ้นดังมีเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นนักเรียนตีกัน เหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากความพยาบาท ในที่สุดเกิดเป็นความอาฆาต จงเวรกัน เห็นคู่อริอยู่ตรงไหนต้องมีการล้างแค้น หรือทำร้ายกันเกิดขึ้น ถ้าหากถึงตายก็จะถูกลงโทษทำให้ตนเองและครอบครัว พ่อ แม่ เดือดร้อนเป็นต้น ตนเองก็จะสูญเสียโอกาสหรือสูญเสียอนาคตที่จะเป็นกำลังของชาติในวันข้างหน้า ซึ่งไม่เกิดผลดีเลย

๒.๒ ผลกระทบต่อสังคม

เมื่อมีสังคมเกิดขึ้นสิ่งที่ขาดเสียมิได้ก็คือ ประชากร เมื่อมีประชากรเพิ่มมากขึ้น ย่อมมีการเสาะแสวงหาปัจจัย ๔ เพื่อที่จะดำรงชีพของคนให้อยู่ในสังคมนั้น ๆ ได้ เมื่อคนมีมาก สิ่งต่าง ๆ ที่เลือกกว่าปัจจัย ๔ สำหรับการดำรงชีพก็ไม่เพียงพอต่อความต้องการ จึงเกิดการแก่งแย่ง เกิดการ

ทะเลาะเบาะแว้งกัน มีการลักขโมย มีการปล้น ฆ่าเจ้าทรัพย์ เป็นต้น นี่เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สังคมเดือดร้อน ไม่สงบสุข เพราะจิตใจมนุษย์ถูกความพยายามครอบงำ

อีกในแง่หนึ่ง เช่น การทำสงคราม การรบกันก็เป็นส่วนหนึ่งของความทะเลาะ เป็นสาเหตุของการล้างผลาญ เพื่อที่จะเอาชีวิตฝ่ายตรงข้าม เพื่ออำนาจเหนือคนทั้งปวง เพราะต่างฝ่ายต่างรบกันไปกันมา ก็ไม่รู้จักจบสิ้น เช่น การจับตัวประกัน การฆ่าตัวประกันที่เกิดขึ้นในสังคมโลกปัจจุบันเหล่านี้ล้วนเกิดจากความคิดที่จะเอาชนะกัน ความคิดที่จองเวรซึ่งกันและกัน เหตุการณ์ต่าง ๆ จะไม่รู้จักจบสิ้นไปได้หากถูกอารมณ์ตัวนี้ครอบงำจิตใจของผู้นำประเทศ

๒.๓ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

เมื่อพูดถึงสงครามแล้วนั้น ผลกระทบหลังจากสงครามยุติก็คือ ปัญหาในด้านเศรษฐกิจ ซึ่งมีผลกระทบไปทั่วโลก ไม่เฉพาะแต่ประเทศที่ทำสงครามกันเท่านั้น แต่กลับทำให้สังคมโลกเดือดร้อนไปด้วย เช่น น้ำมันแพง เครื่องอุปโภค เครื่องบริโภคขึ้นราคา ประชาชนเดือดร้อน ซึ่งผลกระทบเหล่านี้จำเป็นต้องทำให้รัฐบาลหรือผู้บริหารประเทศต้องสั่งขึ้นราคาสินค้า ราคาน้ำมัน เป็นต้น สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นเพราะความชิงดี ชิงเด่น เพราะความต้องการอำนาจ เพื่อที่จะได้มาซึ่งผลประโยชน์แก่ตนและประเทศของตนเท่านั้น โดยไม่คิดถึงผลกระทบที่จะตามมาภายหลังเลย

ซึ่งจะเห็นได้ว่าผลของการอาฆาต การล้างแค้นมันไม่เกิดผลดีเลยมีแต่ความสูญเสีย เพราะการล้างแค้นของประเทศที่ถูกรุกรานก็คือ การจองเวร โดยการฆ่าฝ่ายตรงข้าม ไม่ว่าจะโดยวิธีใดก็แล้วแต่ก็สามารถที่จะทำได้ทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเปิดพลีชีพ นี่เป็นสิ่งที่ควรจะสำนึกกว่าสงครามนั้นไม่ได้สร้างประโยชน์อะไรเลย มีแต่ความสูญเสีย มีแต่สร้างความเดือดร้อนวุ่นวาย ทำให้ทำร้ายกันไปทำร้ายกันมาไม่รู้จักจบสิ้น

๒.๔ ผลกระทบต่อการเมือง

การเมืองก็เป็นส่วนหนึ่งของสังคมมนุษย์ เพราะการเมืองสามารถทำให้มีรัฐบาล เมื่อมีรัฐบาลเป็นผู้บริหารประเทศ ประเทศนั้นย่อมเป็นที่น่าอยู่ ในขณะที่การเมืองกำลังเจริญหรือกำลังถูกพัฒนาโดยรัฐบาลอยู่นั้น ในอีกแง่หนึ่ง เราจะเห็นถึงความแข่งขัน ความแย่งชิงซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะได้อำนาจในส่วนนั้นมาครอบครอง เช่น ความอยากเป็นรัฐมนตรี หรือความอยากเป็นผู้ว่าฯ ความอยากเป็น ส.ส. ซึ่งคนบางกลุ่ม เมื่อมีความต้องการมากเกินไป ก็มีแนวคิดที่จะเอาชนะกัน โดยไม่คิดถึงความคิด ไม่คิดถึงโทษที่จะได้รับ คิดแต่จะเอาชนะกัน ถึงกับต้องฆ่ากันก็มีนี่เป็นสาเหตุ และเป็น

ปัญหาของการติดบ่วงร้ายซึ่งกันและกัน เพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งตำแหน่งและอำนาจ จึงทำให้การเมืองนั้นไม่เป็นประชาธิปไตย และการพัฒนาที่ล่าช้า เพราะมีว่แต่ชิงดีชิงเด่นกันอยู่

๓. ถิ่นมิตะที่มีผลกระทบในแง่ลบ

ความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน เป็นอีกสาเหตุหนึ่งที่ทำให้คนไม่สามารถประกอบ การงานอย่างใดอย่างหนึ่งสำเร็จตามเป้าหมายได้ ซึ่งความเกียจคร้านนี้ สามารถที่จะทำให้คนเดือดร้อน ได้ ถ้าหากว่าเขานั้นเกียจคร้านไม่ประกอบอาชีพอะไรเพื่อเลี้ยงตนเองเลย เป็นสาเหตุที่ทำให้คนนั้นออก อยากรักเป็นปัญหาของสังคม เพราะคนเหล่านี้อาจจะเป็นผู้ร้ายปล้นมาเจ้าทรัพย์เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ ต้องการ ดังจะอธิบายต่อไปนี้

๓.๑ ผลกระทบต่อบุคคล

เมื่อบุคคลประกอบการทำงานอะไรก็แล้วแต่ สิ่งหนึ่งที่ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจก็คือ ความ ง่วงนอน ความเกียจคร้าน เพราะเมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ใดแล้วก็จะทำลายอุดม การณ์ของคนที่ตั้งไว้ให้พังทลายได้หรือทำให้งานนั้นไม่สำเร็จลงได้ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียนก็ ตามถ้าหากถูกสิ่งเหล่านี้เข้าครอบงำเสียแล้ว ก็จะทำให้จิตใจเกิดความท้อแท้ ท้อถอยได้ง่าย การศึกษา เล่าเรียนนั้นก็จะไม่ประสบความสำเร็จ

ในขณะเดียวกัน ถ้าพูดถึงการประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้วก็เป็นเรื่องใหญ่เหมือนกันไม่ว่าจะ เป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ตามเมื่อได้ลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้วเกิดอารมณ์ตัวนี้ขึ้นมาในจิตใจก็จะทำ ให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นไม่ก้าวหน้า ไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตใจของคนให้เป็นสมาธิได้ เพราะ อำนาจของถิ่นมิตะตัวนี้เอง

๓.๒ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจที่มีอยู่ในสังคมไม่ว่าจะเป็นธุรกิจขนาดเล็กหรือธุรกิจขนาดใหญ่ก็ตามที เมื่อเจ้าของ ธุรกิจ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความขี้เกียจ เกิดความท้อแท้ ท้อถอย ไม่มีจิตใจที่จะทำงานต่อไป ที่ เรียกว่า ไม่มีศรัทธาในอาชีพของคนก็ว่าได้ ความล้มเหลวย่อมบังเกิดขึ้นแก่อาชีพของเขา แม้กระทั่ง พ่อค้า แม่ค้า ที่ทำมาหากินอยู่ในสังคมปัจจุบัน ถ้าหากถูกถิ่นมิตะเข้าครอบงำแล้ว การงานก็ไม่อาจที่ จะเจริญหรือประสบความสำเร็จได้ถ้าเป็นเศรษฐกิจในระดับชาติ ต้องมีการปรับปรุงพัฒนาเพื่อให้ทัน

สมัยอยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อใดเกิดความท้อแท้ เกิดความเกียจคร้าน เกิดความไม่ศรัทธาในอาชีพของตน เสียแล้ว ประเทศก็จะได้รับความเดือดร้อน ประชาชนที่อยู่ในประเทศก็จะได้รับความเดือดร้อนไปด้วย และอีกอย่างหนึ่งสินค้าที่ทำเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากประชาชนมีอารมณ์ของดินมีพระอยู่ในจิตใจ ความเป็นอยู่ก็จะไม่ดีขึ้นเลย

๓.๓ ผลกระทบต่อการเมือง

ความขี้เกียจ ความท้อแท้ ความท้อถอย เมื่อเกิดขึ้นในบุคคลที่อยู่ในรัฐบาล หรือนักการเมือง ประเทศชาติก็จะได้รับความเดือดร้อน เป็นวงกว้าง เพราะนักการเมือง เป็นผู้ที่ประชาชนให้ความนับถือและความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศให้เจริญก้าวหน้า และสามารถทำให้ความเป็นอยู่ ไม่ว่าจะการทำงาน การประกอบอาชีพก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของนักการเมือง ถ้าหากว่าอารมณ์ของดินมีพระตัวนี้เกิดขึ้นในจิตใจของท่านเหล่านั้นแล้ว ย่อมได้รับความไม่พอใจจากประชาชน ในที่สุดก็เกิดการประท้วงในรูปแบบต่าง ๆ เพราะนักการเมืองไม่มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาให้สังคมนั้นน่าอยู่และเจริญรุ่งเรืองเท่าที่ควร

๔. อุทธัจจกุกกุงจะที่มีผลกระทบในแง่ลบ

ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ แห่งจิตใจ เป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนต้องประสบพบเจอ เพราะอารมณ์ตัวนี้เป็นสิ่งที่ทำให้คนได้รับความเดือดร้อน วุ่นวาย ในด้านจิตใจเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นปัญหาในด้านสุขภาพจิตใจหรือแม้กระทั่งสุขภาพร่างกาย เพราะคนในยุคปัจจุบันนี้เป็นกันมาก แม้กระทั่งพระสงฆ์ก็ยังต้องประสบกับอารมณ์ตัวนี้อยู่ตลอด ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

๔.๑ ผลกระทบต่อบุคคล

ความฟุ้งซ่าน ความรำคาญ แห่งจิตใจเป็นปัญหาต่อบุคคลเป็นอย่างมาก เพราะถ้าหากจิตใจเกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความคิดที่ย่ำคิด ย้ำทำ แก่ปัญหาที่เกิดขึ้นกับคนไม่ได้ จึงเกิดการคิดมากแก่ไม่ตก ในที่สุดก็เกิดเป็นโรคจิต โรคประสาทขึ้นมาได้ ดังเช่น คนที่เป็นโรคจิต โรคประสาท ที่มีอยู่ตามโรงพยาบาลโรคจิต สาเหตุส่วนหนึ่งเกิดมาจากการคิดมาก ประสบปัญหาที่แก้ไม่ตก เมื่อเกิดซ้ำๆ ซากๆ ก็จะกลายเป็นคนโรคจิตในที่สุด

การศึกษาเล่าเรียนก็เช่นกัน เมื่อเราอ่านหนังสืออยู่จิตใจไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตใจคิดไปต่าง ๆ นานา หรือเจอสิ่งแวดลอมที่ไม่อำนวยความสะดวกไม่สงบ ก็จะทำให้เกิดความรำคาญจนไม่มีสมาธิที่จะอ่านหนังสือนี้เป็นสาเหตุอีกอย่างหนึ่ง

แม้พระสงฆ์ หรือนักปฏิบัติกัมมัฏฐานก็เช่นกันหากสิ่งแวดล้อมไม่อำนวยก็ไม่สามารถทำจิตให้เป็นสมาธิได้ เพราะจิตที่คิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ที่เข้ามากระทบ นี่เป็นสาเหตุหนึ่งแม้กระทั่งการคิดที่จะฆ่าตัวตาย ดังเช่น ในสังคมยุคปัจจุบัน คนฆ่าตัวตายมีมากอาจจะเป็นเพราะอารมณ์ตัวนี้ที่เข้าครอบงำจิตใจก็เป็นได้ เพราะการที่ไม่ได้รับการฝึกจิตจึงไม่สามารถที่จะควบคุมอารมณ์ตัวนี้ไว้ได้

๔.๒ ผลกระทบต่อสังคม

ปัญหาที่พบเห็นกันบ่อย ๆ เช่น พวกที่เสพยาเสพติดเมื่อเสพเข้าไปมาก ๆ ก็จะทำให้จิตนั้นฟุ้งซ่าน เกิดความระแวง กลัวคนอื่นจะมาทำร้ายตัวเอง จนในที่สุดก็เกิดการจับคนอื่นเป็นตัวประกัน แม้กระทั่งฆ่าคนอื่น เพราะจิตที่ไม่สามารถควบคุมได้

แม้แต่คนที่ไม่ได้เสพยาเสพติดก็ยังสามารถทำอันตรายคนอื่นได้เลย เพราะความคิดที่ฟุ้งซ่าน ความคิดที่เรื่อยเปื่อยหาสาระไม่ได้จึงเกิดเป็นโรคจิต โรคประสาท ทำให้สังคมเกิดความเดือดร้อน ทำให้บุคคลผู้ที่พบเห็นไม่กล้าเข้าใกล้เพราะกลัวจะได้รับอันตรายจากบุคคลเหล่านั้น นี่ถือได้ว่าเป็นโทษภัยของอุทธรังจกุกุจะ ที่ส่งผลกระทบต่อบุคคลในสังคมปัจจุบันซึ่งรัฐจะต้องเอาใจใส่ดูแลและรักษาคนพวกนี้

๔.๓ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

จิตใจของนักบริหาร นักธุรกิจเป็นสิ่งสำคัญที่จะบริหารธุรกิจของตนนั้นให้เจริญรุ่งเรืองเพราะถ้าหากว่าเป็นคนที่มีจิตที่ลังเล ไม่อยู่กับเนื้อกับตัวคิดไปทางโน้น คิดไปทางนี้เอาแน่ไม่ได้ ก็ไม่สามารถที่จะทำให้คู่ลงทุนเกิดความเชื่อถือได้ เมื่อคู่ลงทุนไม่มีความเชื่อถือในแนวความคิดเสียแล้วก็ไม่กล้าที่จะลงทุนด้วย ธุรกิจนั้นก็จะมีผลขาดทุนในที่สุด เจ้าของกิจการก็จะเกิดความคิดที่ฟุ้งซ่านใครจะเข้ามาพูดคุยอะไรด้วยก็ไม่สนใจกลับเกิดความรำคาญใจด้วยซ้ำ อยากอยู่คนเดียวคิดไม่ตกในปัญหาที่เกิดขึ้น ก็จะเกิดความคิดอยากฆ่าตัวตายเพื่อหนีปัญหาหรืออาจเป็นโรคจิต โรคประสาทก็เป็นได้

๔.๔ ผลกระทบต่อการเมือง

ถ้าหากผู้นำชุมชน ผู้นำประเทศ มีจิตใจที่ไม่มั่นคง จิตใจคลอนแคลน เพราะอารมณ์ของ อุตัจจนถูกจะ เข้ายึดจิตใจเสียแล้ว การบริหารชุมชน การบริหารประเทศ ก็จะไม่สามารถกระทำได้ เท่าที่ควร เพราะจิตที่คิดฟุ้งซ่าน ความรำคาญที่มีต่อคำพูดคำจาของบุคคลที่คอยแนะนำ ตีชม ต่าง ๆ เหล่านี้ถ้าเป็นมาก ๆ ก็จะถูกขับไล่ออกจากตำแหน่ง เพราะไม่มีศักยภาพที่จะบริหารชุมชน บริหาร ประเทศต่อไปได้ มีแต่จะทำให้ประเทศ ชุมชนตกต่ำ การพัฒนาก็จะล่าช้า ประชาชนทั่วไปก็จะได้รับความเดือดร้อน เพราะผู้นำไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง

๕. วิถีจิตที่มีผลกระทบในแง่ลบ

ความลังเล ความเคลือบแคลงสงสัย ไม่ว่าจะ เป็นความสงสัยในการลงมือทำธุรกิจ ความสงสัย ในพระรัตนตรัย คือ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ จนเป็นเหตุไม่แน่ใจว่าจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะทำดี หรือไม่ทำดี อารมณ์เหล่านี้จะเป็นเหตุทำให้คนนั้นไม่ประสบความสำเร็จอะไรสักอย่าง เพราะความ ลังเล เพราะความสงสัยโดยไม่รู้จริงจนทำให้ตัวเองไม่สามารถที่จะตัดสินใจให้เด็ดขาดแล้วลงมือ ปฏิบัติได้ ซึ่งจะได้อธิบายต่อไปนี้

๕.๑ ผลกระทบต่อบุคคล

บุคคลเมื่อมีความลังเล ความสงสัยเกิดขึ้นในจิตใจเป็นอันมากจนไม่สามารถที่จะตัดสินใจกล้า ที่จะลงมือประกอบอาชีพอะไรสักอย่าง การงานนั้นก็ไม่สามารถบังเกิดขึ้นได้ เพราะได้แต่คิดวาดฝัน ลม ๆ แล้ง ๆ อยู่อย่างนั้น แต่กลับไม่สามารถลงมือทำจริง ๆ ได้ ความสำเร็จย่อมไม่บังเกิดขึ้นและจน กว่าที่จะตัดสินใจได้ก็ช้าเกินไป เพราะความกลัว ความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนจะทำจึงไม่สามารถประสบ ความสำเร็จในอาชีพนั้น ๆ ได้

ความสงสัยในพระรัตนตรัย ก็เช่นกันก็ทำให้ไม่สามารถที่จะตั้งจิตให้เกิดความศรัทธาในองค์ พระรัตนตรัยได้ การทำบุญ การบำเพ็ญกุศล ก็ไม่บังเกิดขึ้นได้เพราะความไม่แน่ใจว่าถ้าทำลงไปแล้ว จะได้อะไรตอบแทน จะทำให้ชีวิตดีขึ้นหรือไม่อย่างไร เป็นต้น ถ้าเป็นนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะ เป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ถ้าเกิดความลังเล ความสงสัยไม่แน่ใจ และไม่มั่นใจในการปฏิบัติที่ตนเอง กำลังทำอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ ควรที่จะทำหรือไม่ จนจิตไม่สามารถที่จะปฏิบัติต่อไปได้ จนเป็นเหตุทำ ให้จิตไม่สามารถสัมผัสกับรสของพระธรรมได้ กลับทำให้เสียเวลาและการปฏิบัติที่ล่าช้าจนทำให้ตน

นั้นเสียประโยชน์ที่พึงจะได้รับในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพราะเหตุแห่งความลังเลและความสงสัย ทั้งไม่แน่ใจ จึงทำให้คนไม่ประสบความสำเร็จ แม้ในการประกอบอาชีพ การงานที่ทำหรือการบำเพ็ญกัมมัฏฐานก็ตามที่

๕.๒ ผลกระทบต่อสังคม

ความลังเลสงสัยในสังคม ความเป็นอยู่ของประชาชน ถ้าหากบุคคลใดบุคคลหนึ่งในสังคมเกิดความสงสัย ลังเลไม่แน่ใจว่าตนเองนั้นมีความสามารถในด้านไหน ไม่กล้าที่จะลงทุนลงแรงทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้เกิดเป็นผลผลิตขึ้นมาได้ เช่น การสร้างผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบลหนึ่งอำเภอ ถ้าหากคนในชุมชน ในสังคมแล้วแต่ลังเลสงสัยไม่กล้าที่จะลงมือทำ เพราะกลัวว่าจะทำได้ไม่ดี เหตุนี้จึงทำให้งานนั้นออกมาล่าช้า ไม่ทันต่อความต้องการของสังคม

ถ้ามีความเชื่อมั่นในตนเอง และพวกพ้องแล้วการที่จะทำงานอะไรออกมาเป็นรูปเป็นร่างได้นั้น ย่อมประสบความสำเร็จเพราะความกล้า ความไม่สงสัยและลังเลจนเกินไป ดังนั้น เมื่อตัดความสงสัยตัวนี้ได้ความสำเร็จ ผลผลิตย่อมบังเกิดมีขึ้น ความผาสุก ย่อมบังเกิดในสังคมนั้น ๆ

๕.๓ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

การลงทุนลงมือทำธุรกิจไม่ว่าจะเป็นสินค้าที่เป็นเครื่องอุปโภค บริโภคก็ล้วนแล้วต้องมีความเพียรพยายามจึงจะทำให้ธุรกิจนั้นประสบความสำเร็จ มีความสามารถที่จะขยายกิจการเป็นสาขาออกไปได้ไม่ยาก เมื่อผลงานดีมีคุณภาพก็เป็นที่ยอมรับของลูกค้า ถ้าหากเมื่อใดผู้บริหารมีจิตใจที่ลังเลไม่แน่ใจ ไม่กล้าตัดสินใจโดยเด็ดขาดเสียแล้วงานนั้นหรือธุรกิจที่คนทำอยู่นั้นย่อมไม่เกิดขึ้นได้และไม่ประสบความสำเร็จตามอุดมการณ์ที่ตั้งไว้ ไม่ว่าจะเป็นธุรกิจในระดับไหนย่อมไม่บังเกิดผลสำเร็จได้ ถ้าถูกอารมณ์ของวิจิติจณาเข้าครอบงำจิต

๕.๔ ผลกระทบต่อการเมือง

ถ้าผู้นำหรือนายกรัฐมนตรีมีจิตใจที่ตั้งมั่นมีความมั่นใจในตนเอง และมีความมั่นใจในการบริหารประเทศ การที่จะพัฒนาประเทศให้ไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองยอมเป็นไปได้อย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะเป็นใช้เวลานานสักเท่าใด ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากผู้นำ เช่น นายกรัฐมนตรีซึ่งเป็นผู้บริหารประเทศ มีจิตใจที่ลังเล ไม่กล้าตัดสินใจต่อปัญหาที่เกิดขึ้น และมีความสงสัยว่าสิ่งที่ตัดสินใจไปแล้วนั้นจะมีผล

กระทบต่อหน้าที่ตำแหน่งของคน และบ้านเมืองอย่างไรหรือไม่ ประชาชนจะได้รับผลประโยชน์หรือได้รับความเดือดร้อนอย่างไร นี่เป็นอารมณ์ของวิจิติจณา ถ้าหากเกิดขึ้นกับจิตผู้ใดแล้ว เมื่อไม่สามารถตัดอารมณ์นี้ได้ก็จะทำให้คนเป็นทุกข์และสังคมเดือดร้อน การบริหารบ้านเมืองก็ไม่อาจจะพัฒนาให้ทันประเทศอื่นได้ถ้าคัดค้านใจลำช้า การที่จะพัฒนาประเทศให้มีความเจริญรุ่งเรืองนั้นก็ช้าไม่ทันกาลในที่สุดก็เป็นประเทศที่ด้อยพัฒนา ถ้าหากผู้นำประเทศมีความล้มเหลวและไม่เชื่อมั่นต่อจิตใจของคนแล้วก็จะไม่สามารถที่จะนำพาประเทศให้พัฒนาไปสู่ความเจริญได้

๖. นิเวศน์เป็นอันตรายต่อการประพาศิพรหมจรรย์

กิเลสที่เจริญพอกพูนอยู่ในจิต ทำจิตให้ลุ่มหลงอยู่กับกามคุณซึ่งธรรมชาติรังสรรค์ขึ้นมา และมีมนุษย์สร้างขึ้นมาจากธรรมชาติ เพื่ออำนวยความสะดวกสบาย ตามความต้องการของมนุษย์ ยากที่คนจะเปลื้องออกไปจากจิต ยิ่งถ้าไม่คิดที่จะหาวิธีละกามคุณนั้นแล้ว กิเลส มีราคะ ตัณหา อวิชชา อสังคฤจฺจ อรติ เป็นต้น ย่อมเจริญมากขึ้นพอกพูนหนวยิ่งขึ้นย่อมไปสู่ชราและมรณะได้ง่ายขึ้น ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงมีความเห็นอีกแง่มุมหนึ่งของกามว่า กามนั้นทำให้กิเลสเจริญออกงาม และทรงให้ละกามนั้นเสีย กิเลสจะได้ลดน้อยลง และหมดสิ้นไปในที่สุด

การประพาศิพรหมจรรย์ คือ การดำเนินชีวิตที่ไม่ยึดติดกาม ไม่ว่าจะเสพกาม ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ เป็นการดำเนินชีวิตของนักบวช เป็นชีวิตที่ประเสริฐ เป็นการดำเนินชีวิตที่มุ่งเป้าหมายไปที่อุดมคติสูงสุดของแต่ละศาสนา ในที่นี้หมายถึงการประพาศิพรหมจรรย์ของภิกษุ ภิกษุณี สามเณร ซึ่งเป็นศาสนทายาท เป็นนักบวชในพระพุทธศาสนา

การประพาศิพรหมจรรย์ของศาสนทายาทนั้น คือ ความเป็นคนเลี้ยงง่าย ความมักน้อย ความสันโดษ ยินดีในสิ่งที่ตนเองมีหรือที่ตนเองแสวงหามาได้โดยถูกต้อง การประพาศิตนในการขัดเกลา กิเลส ความประพาศิกำจัดกิเลส การมีกิริยาอาการที่น่าเลื่อมใสไม่สะสมสิ่งต่าง ๆ เก็บไว้เฉพาะเท่าที่จำเป็นเท่านั้น ได้แก่ เครื่องอัฐบริขาร คือ สบง จีวร สังฆาฏิ บาตร มิคโกน เข็ม ประคคเอน ธรรมกรก และค้อยปรารภความเพียร จะเห็นได้ว่าการดำเนินชีวิตของบรรพชิตในพระพุทธศาสนานั้น จะต้องเป็นผู้ไม่มักมากในกามเพราะถ้าเป็นคนมักมากในกามเสียแล้ว จะต่างอะไรกับชาวบ้าน หรือการประพาศิพรหมจรรย์ก็จะมีประโยชน์อะไรเล่า เพราะประพาศิไปก็ยิ่งนับวันจะถอยห่างจากหลักคำสอนขององค์พระศาสดา พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมมิใช่เพื่อความมักมากในกาม มิใช่เพื่อกำหนดในกามแต่ประการใด ดังพระดำรัสที่ตรัสตติเตียนพระสุทินันท์ว่า “ดูก่อนโมฆะบุรุษ ธรรมอัน

เราแสดงแล้วโดยอเนกปริยาย เพื่อความกำหนด มิใช่เพื่อความกำหนด เพื่อความพรากเพียร มิใช่เพื่อความประกอบ เพื่อความไม่ถ้อยมั่น มิใช่เพื่อความถ้อยมั่น มิใช่หรือ”*

ฉะนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสย้ำเตือนอยู่เสมอว่านิวรรณ์เป็นอันตรายต่อชีวิตพรหมจรรย์ เพราะทำให้ไหลไปตามกระแสของมัน และหลงหน้าทีของตนเอง คือ จากที่จะต้องเป็นคนเลี้ยงง่ายก็จะกลายเป็นคนเลี้ยงยาก จากที่จะเป็นคนมักน้อยสันโดษก็จะกลายเป็นคนมักมากไม่สันโดษ จากที่จะต้องประพฤติคนขัดเกลากิเลสก็จะกลายเป็นคนที่ไม่ขัดเกลากิเลส จากที่จะต้องเป็นคนมีกิริยาอาการที่สำรวม ก็จะกลายเป็นคนที่มีกิริยาอาการที่ไม่สำรวมจากที่จะต้องไม่สะสมก็จะกลายเป็นคนที่ชอบสะสมเป็นต้น เพราะกำเป็นต้นเหตุ ฉะนั้น พระองค์จึงมีมุมมองอีกมุมมองหนึ่งของกำในส่วนองพระวินัยปิฎกนี้ คือ กำในฐานะเป็นอันตรายต่อการประพฤติพรหมจรรย์องเหล่าสาวกของพระองค์

๗. นิวรรณ์มีผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานฝ่ายบรรพชิต

เมื่อนิวรรณ์ได้เกิดขึ้นกับจิตของบรรพชิตที่ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะทำให้จิตนั้นตกต่ำ เพราะจิตมันแต่ลุ่มลงไปใอารมณณ์นั้นอยู่จนไม่สามารถที่จะฝึกสมาธิได้ นี่จึงเป็นปัญหาหลักที่นักปฏิบัติจะต้องระมัดระวังอารมณณ์องนิวรรณ์แต่ละตัวที่ผ่านเข้ามาแต่ละช่วงขณะฝึกสมาธิ ซึ่งอารมณณ์แต่ละตัวถือว่าเป็นอุปสรรคสำหรับนักปฏิบัติธรรมอย่างมากที่จะต้องพบเจอเสมอ เมื่อลงมือปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน

นิวรรณ์ไม่ว่ามาในรูปแบบไหนก็ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง และยังทำให้จิตของบรรพชิตตกต่ำจนกระทั่งทำให้ต้องประพฤติผิดพระธรรมวินัยตลอดถึงทำให้วงการพระพุทธศาสนาเศร้าหมอง เมื่อบรรพชิตถูกอารมณณ์องนิวรรณ์ครอบงำแล้ว ย่อมทำให้กฎระเบียบที่ตั้งไว้ต้องคอยเตือนไปด้วยเพราะผู้ปฏิบัติไม่เอาใจใส่ในกฎที่ตั้งไว้จึงทำให้บรรพชิตนั้นย่อหย่อนในพระธรรมวินัย ก็เนื่ององอารมณณ์องนิวรรณ์นี้เองที่เข้าครอบงำจิตองบรรพชิต จะเห็นได้ว่าในสังคัมปัจจุบันพระสงฆ์ได้ระเมิดวินัยอยู่เป็นประจําจนกระทั่งมีข่าวเกี่ยวกับพระสงฆ์ออกมาอยู่เรื่อย ๆ นี้ถือว่าอารมณณ์องนิวรรณ์ที่มีผลต่อวินัยองพระสงฆ์อยู่มากทีเดียว

เนื้อความที่ได้ยกมาข้างต้น ถือว่าเป็นอารมณณ์องนิวรรณ์ที่มีผลต่อพระภิกษุและคฤหัสถ์ที่ดำรงตนอยู่ในพระพุทธศาสนา และสังคัมซึ่งอารมณณ์ตัวนี้คอยก้างกั้นจิตองพระภิกษุและคฤหัสถ์ที่กำลังทำ ความเพียรจนจิตนั้นไม่สามารถเป็นสมาธิได้ และเป็นผลกระทบต่อคฤหัสถ์ที่ดำรงชีพอยู่ในสังคัมที่เต็ม

* วิ.มทา. ๑/๒๐/๓๕.

ไปด้วยวัตถุนิยม อารมณ์ของนิรวณนี้เองที่คอยทำให้จิตนั้นเกิดความเศร้าหมองทำให้จิต ไม่สามารถประกอบกรรมดีได้ เพราะถูกอารมณ์ของนิรวณครอบงำ

๘. นิรวณในฐานะทำให้ห่างไกลพระนิพพาน

เขตแดนของกามอันเป็นวิสัยของมาร เป็นดินแดนที่ทำให้ทั้งกายและจิตลุ่มหลง เพลิดเพลิน ยึดติดทำให้มีการเกิด แก่ เจ็บ ตาย วนเวียนอยู่อย่างนี้เรื่อยไป ผู้ที่ต้องเสพกามจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้ยังตงสารให้เจริญ ส่วนเขตแดนของพระนิพพานนั้นเป็นที่ซึ่งมารไปไม่ถึงเป็นแดนเกษมจากโยคะ เป็นแดนที่ทำให้ลาวยวัญจรของสังสาร ไม่ให้หมุนเวียนอีกต่อไป ภพใหม่ไม่มี แก่ผู้ที่มีจิตพ้นเขตแดนของกาม เข้าสู่แดนของพระนิพพาน ดังนั้น พระมาลุงกยบุตรจึงได้แสดงมโนทัศน์ของท่านว่า ผู้ที่มีวใสใจแต่ในกามคุณ ๕ เป็นผู้ห่างไกลพระนิพพานว่า

เมื่อบุคคลได้เห็น รูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะนั้นว่า เป็นนิมิตที่น่ารัก สติก็ลุ่มหลง เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้นั้น ย่อมมีจิตกำหนัด เพลิดเพลินอยู่ ทั้งยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้นด้วย เวทนามิใช่น้อยซึ่งมีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะเป็นแดนเกิด ย่อมเจริญมากขึ้น แก่ผู้นั้น อภิขมา และวิหิงสา ย่อมเบียดเบียนจิตของผู้นั้นให้เคือคร้อน ความทุกขย่อมเป็นไปแก่ผู้นั้น ผู้มีวคำนี้ถึงรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่อย่างนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสผู้นั้นว่า เป็นผู้ห่างไกลพระนิพพาน^๒

จะเห็นได้ว่าท่านมีความเห็นเรื่องกามไม่นอกเหนือไปจากมุมมองของพระพุทธเจ้าเลย โดยท่านพระมหากัจจนาจะชีไปที่กษัตริย์กิติ พรหมณีกิติ หมุนเข้าไปหากามราคะ ที่พึงพอใจยินดี อภิรมย์ชมชื่นอยู่ในวัตถุกาม ตกอยู่ในอำนาจของกามราคะ ถูกกามราคะกลุ่มรุมท่วมทับ จึงทำให้ยึดติดอยู่กับความอรรอยอันเกิดจากการบริโภคกามคุณ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมื่อติดอยู่กับความอรรอยของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว ความละโมบอยากได้เพิ่มมากขึ้นและมากขึ้น จึงทำให้มีการแก่งแย่งชิงดี ชิงเด่นกัน ในกามคุณ จนถึงกับต้องมีการทะเลาะวิวาทกัน

นิรวณทั้งหมดที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น เกิดขึ้นกับจิตใจของมนุษย์ผู้ใดแล้ว มิแต่จะทำให้จิตใจที่เบิกบานกลับเศร้าหมอง เพราะนิรวณถือได้ว่าเป็นอารมณ์ที่คอยก้างกัน ขัดขวางจิตไม่ให้สามารถที่จะประกอบกรรมดีได้ ไม่ว่าจะเป็นทางโลก เช่น การประกอบสัมมาอาชีพ ถ้าถูกอารมณ์เหล่านี้ยึดเหนี่ยวจิตใจแล้วก็จะทำให้การงานนั้นไม่ประสบความสำเร็จได้ดั่งใจหมาย ถ้าเป็นทางธรรม เมื่อ

^๒ บุ.ถ.ร. ๒๖/๓๘๕/๓๒๖.

อารมณ์ของนิรวณไม่ว่าตัวไหนที่เข้าครอบงำจิตของนักปฏิบัติก็มีมาตรฐาน ก็จะทำให้จิตใจของท่านเหล่านั้น ไม่สามารถที่จะทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้ การรู้แจ้งเห็นจริงในพระธรรมก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะอารมณ์ของนิรวณนี้เองที่ยึดเหนี่ยวจิตใจไว้ ทำให้จิตนั้นตกต่ำเศร้าหมอง ถือได้ว่าเป็นกิเลสที่คอยขัดขวาง กางกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จึงทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารนี้ต่อไปไม่รู้จักจบสิ้น

๘. สูตรแก้ปัญหานิรวณ

กำลัง คือ ศรัทธา ๑ กำลัง คือ วิริยะ ๑ กำลัง คือ สติ ๑ กำลัง คือ สมาธิ ๑ กำลัง คือ ปัญญา ๑^๓ เรียกว่า พละ คือ ธรรมเป็นกำลัง ๕ อย่าง อินทรีย์ทั้ง ๕ ก็เรียก เพราะเป็นใหญ่ในกิจของคน พละ แปลว่า กำลัง บุคคลผู้จะประกอบกิจการใด ๆ จะต้องมีกำลัง จึงจะประสบผลสำเร็จ ผู้ปฏิบัติธรรมจะบรรลุผลอันไพบูรณ์ได้ก็จำเป็นต้องมีกำลังอันประกอบด้วยความเชื่อ ความเพียร ความระลึกได้ ความตั้งใจมั่นและความรอบรู้

ศรัทธา คือ ความเชื่อนี้ ตั้งมั่นอยู่ในใจของผู้ใด ผู้นั้นชื่อว่า เป็นผู้รวบรวมไว้ซึ่งเสบียงคือ กุศล กล่าวคือ เป็นผู้บริบูรณ์ด้วยทรัพย์อันประเสริฐ เพราะเหตุว่าเป็นบ่อเกิดแห่งคุณธรรมทั้งหลายอันจะมีในเบื้องบนเป็นลำดับ นับว่าเป็นอันประมวลกุศลธรรมทั้งสิ้นไว้ได้ สามารถประพาศคุณงามความดีให้ถูกกับความประสงค์ได้

ความเชื่ออันเป็นเครื่องทำบุคคลให้ประพาศความดี ไม่ให้จมอยู่ในความเป็นคนพาลชั่วร้าย กล่าวคือ ศรัทธาชักนำให้ทำแต่ความดีความชอบอันเป็นภาคพื้นที่จะอุคหนุนให้ประพาศความดียิ่งขึ้นไป แต่ยังไม่ถึงขั้นที่สุดแห่งความดี ชื่อว่า โลกียศรัทธา เป็นความเชื่อ ที่ยังทำบุคคลให้ข้องอยู่ คือ วนเวียนอยู่ในโลก

วิริยะ บุคคลผู้ไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย ไม่ย่อท้อ หมั่นประกอบความเพียร ยังไม่ประสบผลที่บุรุษจะพึงถึงด้วยกำลังความสามารถและความเพียร ไม่พักความเพียรเสีย ผู้ทนตรากตรำไม่นำพาต่อความหนาวและร้อนมุ่งหน้าประกอบกิจให้แน่วแน่ ย่อมประสบสุขซึ่งเป็นผลอันบุคคลพึงปรารถนา บุคคลผู้ปรารถนาความเจริญแก่ตน ควรประกอบกิจให้ถูกต้องตามกาลเทศะที่สมควรแก่การงาน ถ้าไม่เช่นนั้น อาจทำให้ได้รับผลไม่เต็มที่ เมื่อกุลบุตรประกอบความเพียรให้ถูกทางแล้ว ย่อมได้รับผลโดยสมควรแก่การปฏิบัติยิ่งหย่อนของตน ฉะนั้น สาธุชนผู้ไม่ประมาทควรกระทำความเพียรให้แน่วแน่

^๓ อจ.ปญจก. ๒๒/๑๓/๑๑.

สติ ในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง คมกถิน ถิ่นรส ถูกต้องสัมผัสและนึกอารมณ์ ถ้าใจไร้สติคอยกำกับเสียแล้ว ก็จะคั่นร่นฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์นั้น ๆ ด้วยอำนาจความยินดีในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ ชัดเคื่องในอารมณ์ที่ชัง ปั่นป่วนไปตามปกติของตน ถ้ามีสติคอยกำกับอยู่ก็จะรู้ได้ทันท่วงที ป้องกันความยินดี ยินร้ายมิให้ครอบงำใจได้ ก็จะสามารถรักษาตนให้ได้รับความสวัสดิ์ทั้งทางโลกและทางธรรม

การพิจารณาด้วยสติ เวลาที่ใจฟุ้งซ่านด้วยอำนาจวิตก ฟุ้งมีสติคักเตือนให้รู้สึกและเหนี่ยวรั้งสะกดไว้มิให้เป็นไปตามอำนาจจิตที่ชักนำ การพิจารณาความเป็นไปของใจไม่ปล่อยให้คิดไปในทางชั่ว ชักจูงให้คิดไปในทางที่ดี นี่ชื่อว่า พิจารณาตนด้วยตน เมื่อมีสติปกครองใจไว้อยู่เช่นนี้ แม้นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ชื่อว่าสติปกครองไว้เช่นเดียวกัน ดังนั้น สติจึงเป็นคุณล้ำค่าอย่างยิ่ง

ตามธรรมชาติของบุคคลเมื่อยังไม่ได้ฝึกฝนให้สิ้นพยศร้ายคือกิเลสให้ปราศจากจิตสันดานแล้ว ย่อมเป็นของกลัดแกว่งคั่นร่นกระสับกระส่าย มักแส้ไปสู่อารมณ์ตามความใคร่ และเป็นของละเอียด สุขุม อันใคร ๆ ไม่สามารถจะพึงเห็นด้วยตาหรือจับได้ด้วยมือ แต่เมื่ออาศัยสติอันแก่กล้าเป็นอย่างยิ่ง อันเป็นเครื่องเหนี่ยวรั้งใจคอยระวังป้องกันรักษากิเลส ซึ่งเป็นมูลรากแห่งความประพฤติชั่วทั้งหลายให้ห่างไกล และใช้วิจารณ์ปัญญาใคร่ครวญคุณและโทษอยู่เนื่องนิคย์แล้ว ก็อาจสามารถที่จะกระทำจิตซึ่งคั่นร่นกวัคแกว่ง มักแส้ไปในอารมณ์ต่าง ๆ รักษาได้ยาก ห้ามปรามได้ยากนั้น ให้เป็นจิตที่เที่ยงตรง แน่วแน่ ควรแก่การงานสมความปรารถนา

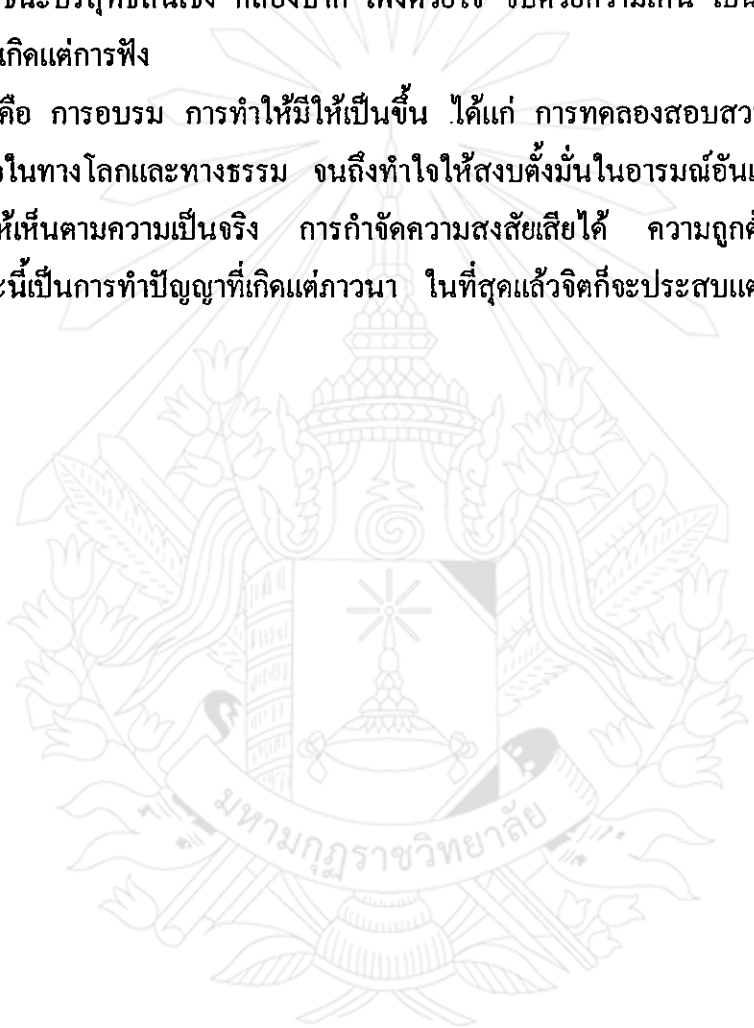
สมาธิ จิตที่ไม่ตั้งมั่นนั้น ได้แก่จิตที่ยังไม่ได้อบรมให้อยู่ในอำนาจของตนจิตยังไม่มีที่อาศัย ยังไม่มีธรรมเป็นที่พึ่ง ยังไม่มีธรรมเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว ยังไม่มีธรรมเป็นเครื่องตั้งจิต คือ ยังไม่มีธรรมอะไรเป็นแก่นสาร จิตที่ปราศจากธรรม ๒ ประการ อันเป็นที่ตั้งแห่งอุบายเครื่องสงบใจ หรือที่ตั้งแห่งการอบรมจิตคือ สมถกัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งอุบายเป็นเครื่องสงบประการหนึ่ง วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ตั้งแห่งอุบายเป็นเครื่องเรื่องปัญญา ถ้าจิตปราศจากสมาธิธรรม ๒ ประการ คือธรรมที่ทำให้ใจให้หนึ่งมีอารมณ์เดียวปรารถนารมณ์อันเดียว เช่น อุปลารสมาธิ สมาธิเป็นแต่เฉียด ๆ อัปปนาสมาธิ สมาธิอันแน่วแน่ ถ้าหากว่าจิตปราศจากสมาธิแล้ว จิตย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลสกรรม และวัตถุกรรม

ปัญญา ในจินตามยปัญญาข้อต้นนั้นความคิดอ่าน ตามธรรมชาติย่อมมีอยู่ด้วยกันทุกรูปทุกนาม แต่บางคนคิดดี บางคนคิดชั่ว บางคนคิดกว้างขวาง บางคนคิดแคบ บางคนคิดผิด บางคนคิดถูก ผู้ที่มีพื้นเพเป็นคนฉลาด ย่อมคิดได้กว้างขวางและมักคิดถูกต้องคิดตรง ความคิดนั้นแม้ข้างคั้นจะไม่ใช่ไปสะดวก เพราะเกิดความติดขัดขึ้น แต่ถึงกระนั้นเมื่อบุคคลพยายามใช้อยู่เสมอ ๆ ก็จะมีความชำชองชำนาญชำนาญขึ้นโดยลำดับ ภายหลังหากจะคิดกิจการใด ก็กว้างขวางออกไป และคิดได้โดยคล่องแคล่ว ไม่ต้องผิด ๆ พลาด ๆ ทำให้เป็นคนเฉลียวฉลาดกว่าเดิม

ในสุตามยปัญญา คือการสดับรับฟังการเล่าเรียนศึกษาการอ่าน รวมเรียกว่า สุตะ เพราะเป็น การถ่ายทอดความรู้มาจากท่านผู้อื่น ตามธรรมชาติแล้ว คนทุกคนย่อมต้องมีการฟังด้วย แต่บางคนได้ฟังเรื่องที่ไม่ มีประโยชน์หรือมีประโยชน์น้อย บางคนได้ฟังเรื่องที่มีประโยชน์มาก เพราะการตั้งใจและการใส่ใจ ต่างกัน เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีสังคคติจึงมักเป็นคนดี ผู้มีสังคมชั่วจึงมักเป็นคนชั่ว

ผู้เป็นพหูสูต คือ ฟัง จำธรรมทั้งหลายมีคุณในเบื้องต้น ท่ามกลาง และในที่สุด พรหมจรรย์ที่ พรั่งพร้อมด้วยอรรถพยัญชนะบริสุทธิสิ้นเชิง คล่องปาก เพ่งด้วยใจ ขบด้วยความเห็น เป็นธรรมที่ฟัง อย่างหนึ่ง เป็นปัญญาอันเกิดแต่การฟัง

ภาวนามยปัญญาคือ การอบรม การทำให้มีให้เป็นขึ้น ได้แก่ การทดลองสอบสวนประกอบ เหตุ สอบผลให้แน่แก่ใจในทางโลกและทางธรรม จนถึงทำให้สงบตั้งมั่นในอารมณ์อันเดียว และ พิจารณาสภาพธรรม ให้เห็นตามความเป็นจริง การกำจัดความสงสัยเสียได้ ความถูกต้องถ่องแท้ แน่นอนยิ่งกว่าการคิดและนี่เป็นการทำปัญญาที่เกิดแต่ภาวนา ในที่สุดแล้วจิตก็จะประสบแต่ความสงบ สุข ปราศจากนิวรณ์



บทที่ ๕

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๑. บทสรุป

การศึกษาค้นคว้าวิจัยธรรมเรื่องนิวรรณ์ที่ได้นำเสนอมาแล้วสี่บทข้างต้นนั้น บทที่ ๑ ว่าด้วยความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา บทที่ ๒ เป็นการประมวลหลักธรรมคือนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งเหตุให้พระพุทธรเจ้าตรัสสอนและผลลัพธ์อันจะพึงปรากฏแก่ผู้ถูกนิวรรณ์ครอบงำรวมทั้งผลลัพธ์สำหรับผู้ละนิวรรณ์ได้ บทที่ ๓ แสดงอุบายกำจัดนิวรรณ์ที่พระพุทธรองค์ทรงแสดงไว้สำหรับบุคคลผู้เห็นโทษแล้วมุ่งหมายจะละหรือกำจัดให้หมดสิ้นไปจากจิตใจ และบทที่ ๔ เป็นบทวิเคราะห์ผลกระทบในแง่บวกและแง่ลบ ทั้งในส่วนของภคฤหัสถ์และในส่วนของบรรพชิต ทั้งในแง่ของการดำรงชีวิตประจำวัน และในแง่ของการปฏิบัติเพื่อกำจัดกิเลสตลอดถึงนิพพานของผู้มุ่งหลุดพ้น บทที่ ๕ เป็นข้อสรุปและข้อเสนอแนะ

จากการศึกษา ผู้วิจัยได้พบว่านิวรรณ์เป็นชื่อของกลุ่มกิเลสที่พระพุทธรเจ้าทรงเน้นย้ำตลอดยุคสมัยที่พระองค์ทรงพระชนม์อยู่ ด้วยเหตุที่ว่านิวรรณ์เป็นตัวสกัดกั้นจิตของแต่ละบุคคล ไม่ให้บรรลุความดีได้ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งกิเลสคือนิวรรณ์เป็นตัวสกัดกั้นความดีไม่ให้ได้โอกาสเข้าสู่จิต ครอบงำจิตใจยังถูกนิวรรณ์ตัวใดตัวหนึ่งหรือทั้งห้าครอบงำอยู่บุคคลก็ไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือเขายังต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏฏ์ กระบวนการพัฒนาจิตที่พระพุทธรองค์ทรงนำมาสอน จึงมีวัตถุประสงค์สำคัญขั้นต้นอยู่ที่การกำจัดขันธ์นิวรรณ์ให้ออกไปอยู่ห่างไกลจากจิตนี้เอง อากาที่นิวรรณ์ห่างไกลจากจิตนี้มีผลให้จิตสงบ เป็นผลให้บุคคลได้พบกับความสุขที่ละเอียดกว่าสามัญชนชั่วครวไปตามเท่าที่จะสามารถรักษาสภาพนั้นไว้ได้ และยังเป็น โอกาสดีให้พัฒนาจิตไปสู่ขั้นสูงขึ้น ไปอีกระดับหนึ่ง

จากการประมวลนิวรรณ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ในงานวิจัยบทที่ ๒ แสดงให้เห็นชัดว่าพระพุทธรเจ้าได้ทรงจำแนกแยกแยะนิวรรณ์แต่ละอย่างไว้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งสาเหตุของนิวรรณ์แต่ละอย่าง ผลกระทบทางด้านจิตใจ วิธีปฏิบัติเพื่อระงับดับนิวรรณ์และผลจากการที่ระงับดับนิวรรณ์เสียได้ แต่เมื่อว่าโดยสรุปนิวรรณ์ ๕ เป็นปฏิปักษ์หรือเป็นข้าศึกต่อการปฏิบัติทั้งสมณะและวิปัสสนา เพราะครอบงำจิตใจยังถูกนิวรรณ์ครอบงำย่อมไม่อาจฝึกฝนให้เป็นสมาธิได้ คือกามฉันทนิวรรณ์ มีผลให้จิตยินดี

พอใจ อาลัย ต้องการ ปรารถนาในบุคคลหรือวัตถุที่ตนรักและพอใจ โหยหาจนเกิดฟุ้งซ่าน พยาบาท นีรวรณมีผลให้จิตใจอาฆาต เตี้ยแค่น จองถ้างจองผลาญ เราร้อนผุ่นผลันเพราะความอาฆาตจิตไม่ อาจสงบได้ ถินมิตรนีรวรณ มีผลให้จิตอ่อนเปลี้ยละเหี่ย เกิดความอึดอาดเชื่องช้า หดหู่เคลิบเคลิ้ม อุทรังจุกจุกจนีรวรณ มีผลให้จิตฟุ้งซ่านรำคาญ หงุดหงิดไปตามกระแสอารมณ์ภายนอกกรรมฐานไม่ อาจปรากฏได้ และวิจิกิจจนีรวรณ มีผลให้จิตลึกลงไม่อาจตัดสติใจลงไปได้ เมื่อนีรวรณทั้ง ๕ นี้ยัง ปรากฏอยู่กับจิตใจ จึงเรียกว่ากรรมฐานไม่เจริญหรือไม่ก้าวหน้า ผลที่ตามมาคือจิตนั้นจะมีแต่ความ ทุกข์เพราะนีรวรณข้อใดข้อหนึ่งอยู่ร่ำไป พระพุทธเจ้าจึงสอนให้รู้จัก รู้แจ้ง รู้จริงในนีรวรณ เพื่อป้องกัน กำจัดเสียให้ได้โดยการเอาอารมณ์กรรมฐานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนีรวรณข้อนั้น ๆ มาภาวนาเพื่อป้องกันและ จับไล่ อันเป็นวิธีเดียวที่สามารถทำได้

จริงอยู่กามฉันทนีรวรณ ถ้าศึกษาในแง่ของธรรมชาตินุสัย อาจจะเป็นพลังกระตุ้นให้ มนุษย์แสวงหาและพัฒนาวิธีการให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ตนต้องการอยากได้พอใจคล้าย ๆ จะเป็นพลังกระตุ้น เศรษฐกิจ และบางครั้งบางทีดูเหมือนว่าภาครัฐก็พยายามกระตุ้นให้ประชาชนเกิดกามฉันทหรือเกิด ความพึงพอใจในการแสวงหาบริโภค หรือแสวงหาปัจจัยสี่เพื่อจะยังอัตภาพของตนให้อยู่ได้และยังจะ นำพาตนและผู้ใกล้ชิดที่มีความสุขตามไปด้วย แต่หากว่าบุคคลที่มีความต้องการมากเกินไปโดยไม่ได้มี สติคอยดูจิตอยู่ก็จะทำให้จิตนั้นตกเป็นทาสของอารมณ์ตัวนี้ โดยการพากเพียรเพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ ต้องการ โดยไม่ได้คิดถึงผลที่จะตามมาทีหลังในที่สุด อาจจะได้รับโทษทางกฎหมายก็เป็นได้หากไม่รู้ จักยับยั้งชั่งใจไว้บางนี่เป็นผลเสียของนีรวรณข้อนี้

พยาบาทนีรวรณ เมื่อได้ศึกษาจะพบว่าก่อนจะเกิดความพยาบาทนั้นมันเกิดโดยตามลำดับขั้น ตอนโดยมีความไม่ได้ตั้งใจที่ตนต้องการความโกรธ ความเคียด ความแค้นเมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้น แล้วความพยาบาท ความคิดที่จะแก้แค้นก็เกิดขึ้นจนเป็นเหตุให้เราต้องคิดแต่เรื่องจะแก้แค้นจนไม่มี เวลาทำการงานอันจะเกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคมเลยตลอดถึงนักปฏิบัติธรรมกรรมฐานการ ปฏิบัตินั้นจิตก็จะไม่เป็นสมาธิ จิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัวเมื่อเกิดขึ้นหนัก ๆ เข้าจิตก็จะเกิดการจ้องเวรต่อ บุคคลนั้นไปตลอดไม่ว่าจะเกิดในชาติไหนภพไหน นี่ถือว่าเป็นโทษของนีรวรณข้อนี้โดยไม่ทำให้เราได้ ประโยชน์อะไรเลย

ถินมิตรนีรวรณ เมื่อได้ศึกษาพบว่าอารมณ์ตัวนี้เมื่อเกิดขึ้นกับจิตของบุคคลใดแล้วจะทำให้จิต นั้นเกิดความง่วงเหงา ซึมเศร้า เกียจคร้าน ท้อแท้ ท้อถอย จนเป็นเหตุให้บุคคลที่ถูกอารมณ์ตัวนี้ ครอบงำไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน การประกอบกิจอันใดก็ไม่สำเร็จ ธุรกิจล้มเหลว เป็น หนี้เป็นสิน เมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดขึ้นแทนที่จะตั้งสติของคนแล้วผู้ต่อเพื่อที่จะทำให้การทำงานของคนที่หรือ

ธุรกิจของคนนั้นไม่ล้มเหลว หรือไม่ให้ได้รับผลกระทบมากเกินไปกลับถูกอารมณ์ของดินมีพระ
ครอบงำ นักปฏิบัติธรรมกรรณฐานก็เหมือนกันเมื่อถูกอารมณ์ตัวนี้เข้าครอบงำจิตในขณะที่จะ
ทำให้จิตนั้นตกต่ำ จิตนั้นไม่สามารถที่จะเป็นสมาธิได้เพราะความง่วง ความซึมเศร้า ความเกียจคร้าน
เข้าครอบงำจิตในที่สุดตัวมารก็จะบอกว่าเลิกทำเถอะ ไม่มีประโยชน์เสียเวลาเฉย ๆ แล้วจิตก็จะเกิดความ
ท้อแท้ ความท้อถอยก็ตามมาการปฏิบัติธรรมฐานก็ไม่ก้าวหน้า

อุทธัจจกุกกัจจนีวรรณ์ เมื่อได้ศึกษาพบว่าความที่จิตคิดฟุ้งซ่าน จิตไม่อยู่กับเนื้อกับตัว จิตเกิด
ความวอกแวกเพราะจิตไม่มีสติคอยควบคุมดูแลจิต จิตเกิดความรำคาญ เพราะจิตขาดการฝึกฝนขาด
การอบรมอย่างถูกวิธีไม่ว่าจะเป็นในด้านการทำงาน ด้านการลงทุน ด้านการศึกษาเล่าเรียนตลอดถึง
การประกอบอาชีพต่าง ๆ ก็ตามเมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดกับจิตแล้ว ความไม่เข้าใจกับคนที่ร่วมงานด้วยกันก็
ไม่มี มนุษยสัมพันธ์ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ในวงธุรกิจหรือในวงการทำงานนั้น ๆ ได้ แม้แต่การฝึกจิตก็สำคัญ
หากว่านักปฏิบัติธรรมฐานกำลังทำสมาธิอยู่ จิตเกิดความคิดไปต่าง ๆ นานาจนเป็นเหตุให้จิตไม่สงบคิด
ออกนอกทางเมื่อคิดมาก ๆ เข้าจิตเกิดความสับสน เกิดความฟุ้งซ่าน เกิดความรำคาญ จนไม่สามารถที่
จะทำให้จิตนั้นเป็นสมาธิได้

วิจิกิจฉานีวรรณ์ เมื่อได้ศึกษาพบว่าบุคคลเมื่อจิตเกิดความสงสัยไม่ว่าจะในทางธรรมหรือทาง
โลก ดังเช่นทางโลกก็คือ เมื่อบุคคลได้ทำงานหรือทำธุรกิจเมื่อทำไปแล้วเกิดความไม่แน่ใจเกิดความ
สงสัย เกิดความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนกำลังทำหรือในสิ่งที่ตนจะลงทุนต่อไปจิตใจเกิดความไม่กล้า ไม่
กล้าที่จะเสี่ยง เมื่อไม่กล้าก็ไม่สามารถที่จะทำธุรกิจนั้นประสบความสำเร็จได้เพราะความสงสัยนี้เอง
ในด้านการศึกษเล่าเรียนเมื่อเกิดความสงสัยแล้วคิดหาคำตอบเพื่อให้ได้มาซึ่งความไม่สงสัยก็จะดี แต่
ถ้าหากว่าสงสัยแล้วไม่แสวงหาสิ่งที่จะทำให้หายสงสัยกลับหยุดนิ่งไม่ทำอะไรเลย เมื่อเป็นเช่นนี้โอกาส
ที่ควรจะได้รับกลับไม่ได้รับจึงเป็นเหตุให้เสียโอกาสดี ๆ ไปก็เป็นได้ ส่วนนักปฏิบัติธรรมฐานที่ทำ
ความเพียรอยู่ ๆ ก็เกิดความคิดความสงสัยขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่นี้ว่ามันจริงหรือไม่จริง ควร
หรือไม่ควรจนเป็นเหตุทำให้จิตหยุดนิ่งแทนที่จิตจะได้สมาธิกลับทำให้จิตเกิดความสงสัยความไม่แน่ใจ
โอกาสหรือประโยชน์ที่จะพึงได้รับจากการทำสมาธิในครั้งนี้กลับไม่ได้รับอะไรเลยกลับทำให้การเจริญ
สมาธิของคนนั้นล้ำช้าไปเพราะนิวรรณ์ข้อนี้

นิวรรณ์ที่มีต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในสังคมปัจจุบันนั้น จะเห็นว่ามนุษย์ที่ดำรงชีวิตอยู่ใน
สังคมทั่วไปนั้นมีความแตกต่างกันตามหน้าที่การงาน โดยแต่ละหน้าที่การงานก็มีภาระที่จะต้องรับผิดชอบ
ขอบไปต่าง ๆ กัน ปัญหาที่เกิดขึ้นกับจิตของมนุษย์ในปัจจุบันนี้จะเห็นว่ามนุษย์นั้นมีปัญหาเรื่องความ
เคลียดทางด้านจิตใจมาก เพราะว่ามีมนุษย์นั้นเป็นปุถุชนที่หนาไปด้วยกิเลสที่สังคมปัจจุบันได้สรรค

สร้างมันขึ้นมา มนุษย์นั้นสามารถที่จะฝึกจิตของคนให้จิตนั้นเป็นสมาธิได้ โดยการมีสติคอยดูแลกาย และจิตของคนอยู่เสมอ ในที่สุดความกลัวต่ออารมณ์ของนิรณที่เข้ามาทำร้ายจิตนั้นก็ไม่มี เพราะเราได้ฝึกจิตเพื่อเตรียมพร้อมที่จะรับมือกับอารมณ์ของนิรณเหล่านั้นแล้ว เมื่อจิตปราศจากนิรณแล้ว ความสงบแห่งจิตก็เกิดขึ้นเมื่อจิตสงบ จิตก็เป็นสมาธิในที่สุดจิตก็จะสามารถพันทุกขได้ที่สุดในที่สุด

๒. ข้อเสนอแนะ

ต้องยอมรับตามความเป็นจริงว่า นิรณ ในจิตใจของมนุษย์ทุกคนที่ยังเป็นปุถุชนผู้อาศัยอยู่ใน โลกนี้ เป็นสิ่งที่ปุถุชนไม่อาจทำลายให้หมดสิ้นได้ อีกทั้งยังเป็นข้าศึกและกีดกันต่อการทำความดีของ มนุษย์อีกด้วย และยังเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐานของนักปฏิบัติธรรมอีกด้วย ดังนั้น จึงขอ เสนอวิธีการปฏิบัติต่อนิรณ เพื่อการละนิรณให้หมดจากจิตใจของมนุษย์เพื่อความสงบสุขและบรรลุมรรคผลต่อไป

๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยก็มีข้อเสนอแนะ เพื่อให้ปฏิบัติต่อนิรณได้อย่างถูกต้องและไม่ทำให้เกิดโทษต่อตนเอง และความสงบต่อสังคมสืบต่อไป ดังนี้

๑. ควรจะมีการสำรวจระวางอายตนะภายในและอายตนะภายนอก ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ซึ่งเรียกว่า อายตนะภายใน และ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งเรียกว่า อายตนะภายนอก ซึ่งทั้งสองได้มากระทบกันจึงเกิด เวทนา หรือ การเสวยอารมณ์ จึงเกิดเป็นอารมณ์ ของนิรณทั้ง ๕ โดยลำดับ

๒. ควรที่จะตรีกตรองและใคร่ครวญต่อนิรณที่เป็นอารมณ์ที่มากกระทบกับจิตใจของเรา และ พึงตระหนักและสำรวจอินทรีย์ให้อยู่กับสติตลอดเวลาถ้าเมื่อใดท่านขาดสติเสียแล้ว นิรณที่ขึ้นชื่อว่า เป็นสิ่งที่คอยหุ้มห่อจิตใจของท่านไม่ให้บรรลุความดีคอยเล่นงานท่านอยู่

๓. ควรที่จะได้รับการแนะนำจากอาจารย์กัมมัฏฐานในด้านการปฏิบัติ และ ถ้าในด้านสังคมก็ ควรที่จะมีผู้คอยให้คำปรึกษาอยู่ตลอดเวลาไม่ใช่อยู่คนเดียว เพราะอารมณ์ของนิรณนั้นรุนแรงถ้าหาก ว่าเราไม่มีผู้คอยให้คำแนะนำที่ดีแล้วก็จะส่งผลเสียต่อตนเอง และสังคมและเป็นโทษต่อตนเองและ สังคมที่เราอยู่อาศัยก็ได้

๔. ควรที่จะมีการปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำเพื่อไม่ให้กิเลส หรือ นิรณซึ่งชอบจะมาใน รูปแบบต่าง ๆ ระหว่างที่เรากำลังทำความเพียรอยู่นั้นควรที่จะมีสติคอยกำกับกายและจิตใจอยู่ประจำ

เพื่อที่จะละนิรณให้ได้ เพื่อความสุขสงบของสังคมที่เราอยู่อาศัยเพื่อความสิ้น ไปแห่งกิเลสและตัณหา และพันทุกข์สืบต่อไป

๕. ถ้าหากต้องการจะละนิรณก็ควรที่จะฝึกอบรมปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่เป็นประจำและต้องมีผู้รู้คอยดูแลอยู่ใกล้ ๆ เพื่อเป็นพระพี่เลี้ยงคอยแนะนำวิธีแก่นิรณแต่ละข้อให้เมื่อจิตเกิดมีนิรณเข้ามาครอบงำจิตขณะทำสมาธิ

๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

งานวิจัยนี้ ได้กล่าวถึงเรื่องนิรณในพระพุทธศาสนา ในลักษณะกว้างและครอบคลุม โดยได้วิเคราะห์อย่างละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนิรณ เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานและเพื่อนำไปพิจารณาประยุกต์และลดละเพื่อให้เกิดเป็นประโยชน์แก่นมนุษย์ผู้อาศัยอยู่ในสังคมยุคปัจจุบัน แต่ยังมีแง่มุมที่อาจจะนำไปศึกษาวิเคราะห์ได้อีกบางประเด็นที่ควรศึกษาต่อไป

๑. การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ ไม่อาจแยกแยะได้ว่าคนกลุ่มใดอยู่ในภาวะเสี่ยงภัยนิรณนี้มากที่สุด เรื่องนิรณนี้จึงควรทำการวิจัยเชิงปริมาณเพื่อจะได้ทราบข้อมูลเชิงลึก และหาทางแก้ปัญหาได้ตรงจุดยิ่งขึ้น

๒. เพื่อเป็นการปูพื้นฐานจริยธรรมทางสังคม ควรจะได้ศึกษาเรื่องนิรณนี้ในเชิงปริมาณและมุ่งเป้าหมายประชากรไปที่กลุ่มนักเรียนนักศึกษา ซึ่งอาจจะได้พบปัญหาการพัฒนาทางความคิดของเยาวชน อันจะเป็นจุดที่สามารถนำมาเป็นประเด็นในการแก้ปัญหาในเยาวชนได้ตรงจุด

บรรณานุกรม

ภาษาบาลี

พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่มที่ ๕, ๑๐, ๑๒, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๘, ๑๙, ๒๐, ๒๑,
๒๒, ๒๕, ๒๙, ๓๐, ๓๑, และเล่มที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๑.

หนังสือ

เจริญ สุวรรณ. คู่มือแนะแนววิปัสสนาภูมิเพื่อปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : นิพนการพิมพ์, ๒๕๓๔.

ชาวพุทธผู้หนึ่ง, (ธรรมทาส). การปฏิบัติธรรม สำหรับฆราวาส. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๓๕.

เทพวิสุทธิกวี, พระ. การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,

๒๕๔๓.

ธรรมธีรราชหามณี, พระ (โชคก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. ๘). วิปัสสนากรรมฐาน

เล่ม ๑/๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัททอมรินทร์ พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.

ธรรมปิฎก, พระ (ประยุทธ์ ปยุตโต). ระลึกถึงความตายและวิธีปฏิบัติให้ถูกต้องต่อความตาย.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

_____. (ป.อ. ปยุตโต). คติธรรมแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๓.

_____. (ป.อ. ปยุตโต). ชีวิตในสังคมเทคโนโลยี. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๐.

_____. (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมกับการพัฒนาชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

สหธรรมิก, ๒๕๔๑.

_____. (ป.อ. ปยุตโต). ธรรมบุญชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก, ๒๕๔๒.

_____. สอนภาค – สอนทิต ชีวิตพระ – ชีวิตชาวพุทธ. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๔.

ธรรมปิฎก, พระ (ป.อ. ประยุตโต). พงนาอนุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

ธรรมวิสุทธิกวี, พระ. บทอบรมสมาธิภาวนาหลักสูตรขั้นต้น. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๔.

นภคด พิมพ์ลา. พุทธปรัชญาฝ่ายเถรวาท. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๓.

บุญช่วย ปัญญาวิโร, พระมหา. แนวทางการปฏิบัติธรรม. กรุงเทพมหานคร :

บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๔.

บุญมี แทนแก้ว และคณะ พุทธศาสนา (ปรัชญา ๑๐๓). กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, ๒๕๒๓.

ปิ่น นุทกันต์, พันเอก. แนวสอนธรรมะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

..... ปาฐกถาเรื่องจิต. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ประสิทธิ์ ชันธีววิทย์. ทฤษฎีและการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ สหมิตรออฟเซต, ๒๕๓๗.

พุทธทาสภิกขุ. หลักพระพุทธศาสนาและธรรมบรรยายพิเศษ. กรุงเทพมหานคร :

องค์การคำคุณฐสภา ศึกษาภัณฑ์พาณิชย์, ๒๕๑๑.

..... พุทธกิจจริยธรรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๑๖.

..... ปฏิกิจสมบูรณ์บาทคืออะไร. กรุงเทพมหานคร : คณะเผยแผ่ชีวิตอันประเสริฐ, ๒๕๑๗.

..... การเกิดใหม่ที่นำกลัว. กรุงเทพมหานคร :

องค์การคำคุณฐสภาศึกษาภัณฑ์พาณิชย์, ๒๕๑๕.

..... สันตัสเสตัพพะธรรม. กรุงเทพมหานคร : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๕.

..... ปรมัตถสัทธาธรรม. กรุงเทพมหานคร : สานอศุมมูลนิธิ, ๒๕๒๕.

..... ทาน สีล ภาวนา. กรุงเทพมหานคร : รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๓.

..... วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์รุ่งแสงการพิมพ์, ๒๕๓๖.

..... การมีธรรมะให้ทันแก่เวลา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุขใจ, ๒๕๓๘.

พระญาณสังวร, สมเด็จพระสังฆราช. ชุดพุทธวิธีเพื่อความสุข วิธีคลายทุกข์.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พร รัตนสุวรรณ. สมาธิและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน เล่ม ๒ ใครจักรู้แจ้งตัวเอง.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๘.

พรหมมุนี สุวณฺเณ, พระ(ผิน ธรรมประทีป). ธรรมประทีป ธรรมบรรยายในการอบรม

เจริญกัมมัญฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระ. วิปัสสนาที่ปณีฎกา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

..... วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ยศ สันตสมบัติ. ปรอัยต์และพัฒนาการของจิตวิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร :

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๒.

ระวี ภาวิไล. อภิธรรมสำหรับคนรุ่นใหม่. กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๓๘.

ราชธรรมนิเทศ, พระ (ระแบบ จิตตญา โณ). เพื่อความสดใสแห่งชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พ.ศ. ๒๕๔๒ พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๖.

กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

ราชวรมณี, พระ. พจนานุกรมพุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๑๘.

ราชวิสุทธิกวี, พระ (พิจิตร จิตตญา โณ). บทอภยมกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

..... บทอภยมกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ราชสุทธินิยามมงคล, พระ (หลวงพ่อจรรณ จิตตญา โณ). กรรมฐานแก้ปัญหาวีชีวิต. กรุงเทพมหานคร :

ดำเนินการผลิต ติเบอर्टีเพรส, ๒๕๓๕.

วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒

หลักสูตรนักธรรม และ ธรรมศึกษาชั้นโท. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.

..... ธรรมวิจารณ์ หลักสูตรนักธรรม และ ธรรมศึกษาชั้นเอก.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

..... สมถกัมมัญฐาน หลักสูตรนักธรรมและธรรมศึกษาชั้นเอก. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

วสิน อินสระ. หลักกรรมและการเวียนว่ายตายเกิด. สำนักพิมพ์ธรรมดา, กรุงเทพมหานคร :

๒๕๑๕.

วสิน อินสระ. พระสูตรตันตปิฎกอังคุตตรนิกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

_____ . กรรมฐานหรือภาวนา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . เพื่อความสุขใจ. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๕.

สุชีพ ปุณฺณานุกาภ. คำถามตอบ ปัญหาทางพระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

โสภณคณาภรณ์, พระ (ระแบบ จิตญา โณ). ข้อข้องใจผู้ใฝ่ธรรม. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ศิวพร , ๒๕๒๘.

_____ . (ระแบบ จิตญา โณ). พระพุทธเจ้าสอนอะไร. กรุงเทพมหานคร :

พรศิวการพิมพ์, ๒๕๓๒.

เอกชัย จุละจาริตต์. แนะนำวิธีฝึกเจริญสติปัญญาทางธรรมเพื่อดับกิเลสและกองทุกข์.

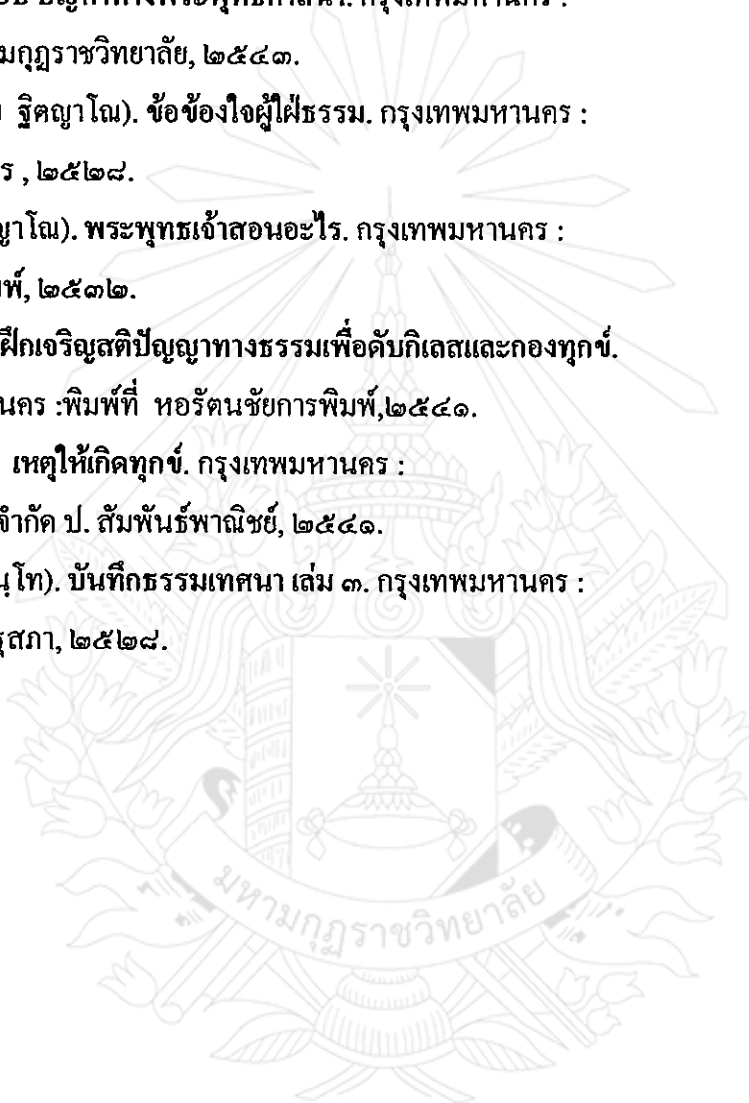
กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๑.

อาจารย์ทูล จิปปุปบุญ, พระ. เหตุให้เกิดทุกข์. กรุงเทพมหานคร :

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ป. สัมพันธ์พาณิชย์, ๒๕๔๑.

อุบาลีคุณูปมาจารย์, พระ (สิริจันุ โท). บันทึกธรรมเทศนา เล่ม ๓. กรุงเทพมหานคร :

องค์การคำคุณุสภา, ๒๕๒๘.



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : พระมหาวิจิตรวงกร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ)
 เกิด : วันพุธ ที่ ๓๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๐
 ภูมิลำเนา : หมู่บ้านปอภาร ตำบลปอภาร อำเภอเมือง จังหวัดร้อยเอ็ด
 ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร แขวงบ้านบาตร เขตป้อมปราบศัตรูพ่าย
 จังหวัดกรุงเทพมหานคร

การศึกษา

วุฒิ	ชื่อสถาบัน
พ.ศ. ๒๕๓๖ : น.ธ.เอก	วัดหนองแขวง(พระอารามหลวง) จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. ๒๕๔๕ : ป.ธ.๔	วัดโพธิ์กลาง จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. ๒๕๔๕ : ศน.บ.	มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น

