

# มดแมลง



๕ ตัว

# มดแมลง ๕ ตัว

## พุทธทาสภิกขุ

การบรรยาย อบรมพระภิกษุ ธรรมปาฏิโมกข์  
(ชุดหัวข้อธรรมปาฏิโมกข์คำกลอน) ๒๕๒๑

วันที่แสดง ๑๖ ตุลาคม ๒๕๒๑

รหัส ๒๗๑๕๒๑๑๐๑๖๐๙๐

ผู้ถอดเสียง ลาวณิชย์ สวัสดิ์มงคลกุล

ผู้ตรวจทาน ชุตติกาญจน์ ดีบุตุค

ISBN 978-616-7574-80-6

พิมพ์ครั้งแรก มิถุนายน ๒๕๖๒

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด

ประสงค์รับหนังสือเพื่อใช้ในงานพิธีหรือเผยแพร่ในวาระต่างๆ ติดต่อที่

มูลนิธิหอจดหมายเหตุพุทธทาส อินทปัญโญ

สวนวชิรเบญจทัศ (สวนรถไฟ) ถนนนิคมรถไฟสาย ๒

แขวงจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ ๑๐๙๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๙๓๖ ๒๘๐๐ ต่อ ๕๑๐๑

โทรสาร : ๐ ๒๙๓๖ ๒๖๘๕

อีเมล : [bookclub@bia.or.th](mailto:bookclub@bia.or.th)

Facebook : [bookclub.bia](https://www.facebook.com/bookclub.bia)

[www.bia.or.th](http://www.bia.or.th)

## ธรรมทาน กับ มรดกในหนังสือ

ที่ใครจะรู้ว่า ท่านก่อนจะใคร่ จอมแบกเล่มหนังสือ ออกดู จะเห็นว่า หนังสือนั้นเล่มหนึ่ง คือ กระดาษที่เขียนขึ้น กับความรู้นั้นหรือคุณธรรมที่ดี ที่ซ่อนอยู่ในหนังสือเล่มนั้น. มรดกในหนังสือ ย่อมมอบถึง มรดกของความรู้นั้นด้วย. ตามที่ มรดก มรดกทั้ง มรดกของกระดาษ และ ~~เรื่อง~~ <sup>งาน</sup> ~~เรื่อง~~ ในหนังสือเล่มหนึ่ง อยู่ทุกที่ทุกแห่ง.

ส่วน มรดกธรรมทาน ย่อมไม่เป็นเช่นนั้น ความรู้ นั้นให้เปล่า ที่เลี้ยว, ส่วน <sup>และ</sup> กระดาษ หรือ วัสดุ นั้น ที่ใส่ ความรู้นั้น มัก ต้อง ขอคืน เช่นเดียวกับทรัพย์สินที่ ใ้ ให้ ให้แก่ไปถวายพระที่วัด. ขอคืน เพราะฉะนั้น ต้อง ใ้ ไปถวาย อีกหลายครั้ง! จนกว่าจะถึงถึงที่วัด.

งานธรรมทาน มักถูกแทนที่เป็นการทำหนังสือไป. ขอ จบพิจารณาแล้ว ด้วยดี ทั้งสองอย่าง, จะได้เห็นใจ กันดี! และ ร่วมมือกันได้.

การบรรยายธรรมปาฏิโมกข์จะได้มีต่อไปจากครั้งที่  
แล้วมา ขอร้องความเข้าใจซ้ำอีกทีหนึ่งว่าต้องการให้เป็น  
คำที่ติดปาก จนกลายเป็นเรียกว่าขนบธรรมเนียมประเพณี  
เป็นคำติดปากก็แล้วกัน สำหรับจะพูดกันง่าย สำหรับจะ  
ตักเตือนตนเองก็ง่าย สำหรับจะแนะนำให้ใครศึกษา สอนใคร  
ก็ได้มันง่าย เรามันจำแต่เพียงสองสามคำ และในแต่ละคำ บท  
นั้นมันมีความหมายที่พอจะคิดได้เอง ผมก็มีหน้าที่แต่เพียง  
อธิบายความหมายพอให้คิดได้เอง ก็ควรจะพูดกันอยู่บ่อย ๆ  
ด้วยถ้อยคำเหล่านี้ จะมีอะไรที่ทำให้นึกถึงพระรัตนตรัยก็พูด  
ออกมาว่า ไม้สามขา ไม้สามขานั้น แล้วก็พูดถึงตัวศาสนา ๓  
อัน ก็หมายถึง ธรรมวินัย หรือพระพุทธศาสนานั้นเอง เรา

จะเพ่งเล็งแต่ทำให้มันเป็นศาสดา ๓ อันเท่านั้น อย่าให้มัน  
พุ่งชนให้มากความไปจนเวียนหัว พุทธบริษัทมีศาสดา ๓  
อันเท่านั้นก็พอแล้ว ก็แก้ปัญหาได้หมดสิ้น ทีนี้โจรฉกรรจ์  
๓ ก็ไม่รวมเรื่องกิเลสร้ายทั้งหลายเป็น ๓ พวก เตือนกัน  
ให้ระวังโจรฉกรรจ์ ๓ ก็ มันเป็นคำใหม่อยู่ มันยังไม่ได้ใช้  
จนชินปาก ประโยชน์มันก็ยังมัน้อยอยู่ ถ้าต่อไปในอนาคต  
มันใช้กันจนชินปาก และประโยชน์มันจะมากขึ้น และขอให้  
จำกันได้ติดปาก แล้วก็เอามาพูด มาใช้ถ้อยคำเหล่านี้กันให้  
บ่อย ๆ จะสอนธรรมะให้เด็ก ๆ ให้ชาวบ้านทั่ว ๆ ไปได้โดย  
สะดวก โดยง่าย ผมจึงได้พยายามร้อยกรองถ้อยคำให้มันเป็น  
คำกาพย์ กลอน จำง่าย เราได้พูดกันมากี่ครั้งแล้ว

ไม้อิงสามขา                      ศาสตร์สามอัน  
โอรณกรรจ์สามก๊ก              ป่ารกสามดง  
เวียนวงสามวน                    ทุกข์ทนทั้งสามโลก  
เขาโคกสามเนิน                    ทางห้ามเดินสองแพ่ง

เข้าใจว่าเดี๋ยวนี้ทุกคนจะได้รู้ความหมายของคำเหล่านี้  
พอสมควร พอมองเห็นลู่ทาง แต่ก่อนแต่ที่จะได้รับคำอธิบาย  
มันกึ่งงไปหมด ความหมายไม่รู้ทิศทางไหน ฟุ้งซ่านไปหมด  
เดี๋ยวนี้มันจับเข้ากันเป็นรูปเป็นร่างแล้ว พอผมพูดขึ้นอย่าง  
นี้ ทุกคนก็แจ่มแจ้งพอสมควรว่าหมายถึงอะไร มันจำเป็นที่  
จะมีถ้อยคำชนิดนี้อยู่ในวงพุทธบริษัท ในสังคมพุทธบริษัท  
มีถ้อยคำที่เขาเรียกกันว่าอะไรก็สุดแท้ ไม่ใช่ถึงจะเรียกว่า  
สุภาษิต แต่มันเป็นหลัก เป็นหัวข้อ เป็นหัวข้อของเรื่อง ทำให้  
ลึมยาก ลองว่าเล่น ๆ อยู่ทุกวัน ครั้งที่แล้วมาเราใช้มาถึง  
คำว่าทางห้ามเดินสองแพร่ง

# สารบัญ

มดแมลง ๕ ตัว	๙
มดแมลง ตัวที่ ๑ กามฉันทะ	๑๕
มดแมลง ตัวที่ ๒ พยาบาท	๒๑
มดแมลง ตัวที่ ๓ ถีนมิทระ	๒๕
มดแมลง ตัวที่ ๔ อุทัจจกุกุกุจจะ	๓๑
มดแมลง ตัวที่ ๕ วิจิกิจฉา	๓๗
คู่ปรปักษ์ของมดแมลง	๔๑
จิตปราศจากมดแมลง เป็นจิตที่ทำอะไรได้ไม่น่าเชื่อ	๔๙



## มดแมลง ๕ ตัว

นี่วันนี้ก็จะพูดโดยคำสรุปว่า **มดแมลง ๕ ตัว** บางคนคงจะนึกได้แล้วว่าผมจะพูดถึงเรื่องอะไร มดแมลง ๕ ตัว เพราะเคยพูดถึงสิ่งนี้มาหลายครั้งแล้ว ในการบรรยายอื่น ๆ โดยเปรียบนิเวศทั้ง ๕ เหมือนกับมดแมลงที่รบกวน บางคนก็เข้าใจแล้วจนเกือบจะไม่ต้องอธิบายก็ได้ แต่เพื่อให้เห็นแก่คนที่ยังไม่เข้าใจ ก็ยังอธิบายต่อไปตามลำดับ

มดแมลง ๕ ตัว ที่สำคัญที่สุดก็ต้องจับความหมายของคำว่ามดแมลงให้ได้ คือ **มดแมลงนั้นไม่ใช่เสือ** คุณไม่มองเห็นหรือ เมื่อพูดว่ามดแมลงไม่ได้หมายความว่าถึงเสือ ไม่ได้หมายความว่าถึงงูเห่า ไม่ได้หมายความว่าถึงอะไรทำนองนั้น มด

แมลงเล็ก ๆ ไปเปรียบดูกับเสื่อ กับงูเห่า หรือว่ากับอะไรที่  
มันร้ายกาจ

ที่นี้ก็มาดูตามข้อเท็จจริงว่าไอ้เสื่อหรืองูพิษร้ายนั้น มัน  
ไม่ได้มาหาเรารบกวนเราเป็นประจำวันเหมือนกับมดแมลง  
ถ้าอยู่ตามบ้านเรือน กุฏิ วิหารต่าง ๆ มันก็รบกวนกันเรื่อย  
มดแมลงอยู่เกือบจะตลอดวันก็ได้ ส่วนเรื่องเสื่อหรืองูเห่า  
มันไม่รู้ที่ไหน มันยังไม่มา นี่มันก็มีธรรมชาติ แสดงถึงกิเลสใน  
ระดับแมลงอยู่หมวดหนึ่ง ทว่า **โจรฉกรรจ์ ๓ ก๊ก คือ โสภะ**  
**โทสะ โมหะ** นั้นมันมาในอัตรตาเดียวกันกับเสื่อหรือกับงูเห่า  
เอาตายเลย แต่มดแมลงนี้มันไม่ใช่อย่างนั้น

เราจะแยกความหมายของมดแมลงได้เป็นสองอย่าง  
คือ ทำให้เจ็บปวดบ้างเล็กน้อยคือไม่ตายแน่ นี้อย่างหนึ่ง  
แล้วก็ทำให้รำคาญจนทำอะไรไม่ได้ นี่ก็อีกอย่างหนึ่ง มด  
แมลงมันจะทำได้มากเท่านี้แหละ เพียงเท่านี้ เท่านั้นแหละ  
มันจึงเรียกว่ามดแมลง แต่ว่าเพียงเท่านี้ก็มันไม่ใช่เล็กน้อย  
มันทำความเสียหายให้มากเหมือนกัน ตามแบบของแมลง  
แล้วมันก็เป็นความทุกข์แบบหนึ่งอีกเหมือนกัน มันเป็นความ  
ทุกข์หุยมหิมไปตามแบบของแมลง

แมลงบางชนิดทนทานที่สุด เช่น แมลงหวี่ที่ต่อมตา ตอมหู ปิดไปก็มาอีก ปิดไปก็มาอีก อยากรจะนอนก็นอนไม่หลับ เพราะมันมาตอม จะนั่งให้สบายก็ไม่ได้ อ่านหนังสือก็ไม่ได้ มันมากวน อย่างแมลงหวี่ตัวเล็ก ๆ มันก็ทำอย่างนี้ ทำลายความสงบสุข แล้วก็กวน ไม่ให้ทำอะไรตามที่เราอยากรจะทำ มันคล้ายกับว่าเป็นอะไรดี เป็นไอ้กองรบกวนเล็ก ๆ น้อย ๆ กองรบกวนที่ไอ้โจรฉกรรจ์ ๓ ก็มันส่งมา ไอ้โจรฉกรรจ์ ๓ ก็กินมันมีแผนการที่จะเอาตายเลย และเมื่อมันยังมาไม่ได้ มันก็ส่งไอ้กองรบกวนนี้มาเป็นรูปของนิเวศน์ทั้งห้า เช่น ‘กามฉันทะ’ มันก็เป็นเรื่องของ*ราคะ โภคะ*, ‘พยาบาท’ มันก็เป็นเรื่องของ*โทสะ*, ไอ้อนอกนั้นมันควรจะสังเคราะห์ไว้ในเรื่องของ*โมหะ* มันก็มาจากไอ้โจรฉกรรจ์ ๓ ก็ เราจึงถือว่ามันเป็นกองรบกวนที่โจรฉกรรจ์ ๓ ก็มันส่งมา พอรบกวนจนเราอ่อนแอแล้วนั้นแหละมันจะออกมาฆ่าโดยตรง ในนามของโจร ๓ ก็ เดียวนี้ส่งมาในนามของกองรบกวน เรียกว่า นิเวศน์ทั้งห้า

คำว่า **นิเวศน์ แปลว่า ปิดหรือกั้น** ก็หมายถึง ปิดกั้นไม่ให้ประสบความสำเร็จนั่นเอง การตั้งใจจะทำความดี ความ

ก้าวหน้าในทางโลกก็ได้ ในทางธรรมก็ได้ มันไม่ประสบความสำเร็จ เพราะมันมีไ้กองรบกวน เหมือนกับว่าคอยปิดกั้นเอาไว้ไม่ให้ทำได้ แล้วมันก็ได้น้ำหนักหรือได้ประโยชน์ทั้งฝ่ายกิเลส ให้ถือเหมือนกับตัวอย่างที่ยกมาว่าไ้กองรบกวนห้าตัวนี้ มารบกวนให้รวนเร ให้อ่อนแอ แล้วไอ้ตัวโจรฉกรรจ์ ๓ ตัวมันก็จู่มาฆ่าเราอีก วินาศไปเลย เพราะไอ้ตัวกองรบกวนนี้มันมาทำให้ถอยกำลังอยู่ตลอดเวลา

ขอให้สังเกตจนเข้าใจตามนี้ ไม่ใช่ว่าจะเอามาพูดกันเป็นเรื่องตลกหรือสนุก ให้มันเสียเวลา ต้องการจะให้เห็นให้ชัดเจนไปว่าในชีวิตประจำวันนั้นมีความรู้สึก ๕ ประการนี้ มารบกวน จะอยู่เป็นพระก็ได้ ออกไปเป็นฆราวาสก็ได้ ล้วนแต่มีหน้าที่ที่จะต้องทำให้ดี แล้วมันทำไม่ได้ด้วยมันมีกองรบกวนของกิเลส คือ นิสัยทั้ง ๕ หรือเพื่อจะเข้าใจนิรณทั้ง ๕ ก็อย่าศึกษาจากหนังสือหนังสือหา ตำรับตำราเลย ไปศึกษาจากตัวชีวิตจริงที่เป็นอยู่ประจำวัน ประจำวันว่ามันมีสิ่งทั้ง ๕ นี้อย่างไร จะศึกษาได้ง่ายมาก แล้วจะศึกษาได้ลึกซึ้งถึงที่สุดด้วย



เสือหรืองูพิษร้ายนั้น มันไม่ได้มาหาเรา  
รบกวนเราเป็นประจำวันเหมือนกับมดแมลง  
ถ้าอยู่ตามบ้านเรือน กุฏิ วิหารต่าง ๆ มันก็รบกวน  
กันเรื่อย มดแมลงอยู่เกือบจะตลอดวันก็ได้





กามฉันทะไม่ได้รับกวนสัตว์เดรัจฉาน  
มากเท่ากับที่มันรบกวนมนุษย์



มดแมลง ตัวที่ ๑

## กามฉันทะ

ไอ้ความรู้สึกทางเพศหรือทางกามนั้น มันเป็นสมบัติ  
ดั้งเดิมในสัญชาตญาณของสัตว์ แล้วมันก็มีต่างกันอยู่ระหว่าง  
คนกับสัตว์

ไอ้ความรู้สึกทางเพศของสัตว์มีน้อย ช่วงเวลาของมันถึงฤดู  
ถึงคราวเข้า คือต่อมแกลนด์ทางเพศนั้น ๆ มันสุกงอม มันก็  
ก่อให้เกิดกิเลสอันนี้ คือความรู้สึกทางเพศขึ้นมาครอบงำ มันก็  
ต้องไปปฏิบัติกิจกรรมทางเพศชั่วฤดู ช่วงเวลาอันสั้น ปีหนึ่งคง  
ไม่กี่วัน ทั้งกามฉันทะไม่ได้รับกวนสัตว์เดรัจฉานมากเท่ากับ  
ที่มันครอบงำมนุษย์ ข้อนี้ก็เพราะเหตุว่ามนุษย์นี้เฉอียดมัน  
มีสัตว์ มันเป็นสัตว์ที่วิวัฒนาการขึ้นมาเร็วมากในทางจิตใจ  
จนมันคิดนึกได้สูงกว่าระดับสัตว์ การเสวยอารมณ์ การอะไร

ต่าง ๆ มันก็เป็นความรู้สึกที่สูงกว่าสัตว์ อันนี้เป็นเหตุให้มนุษย์มีปัญหามากกว่าสัตว์ เพราะมนุษย์อาจจะสร้างความรู้สึกทางกามารมณ์ได้ไม่มีที่สิ้นสุด แล้วก็เมื่อไรก็ได้ ความคิดทางกามารมณ์ มนุษย์สร้างขึ้นมาเมื่อไรก็ได้ แล้วก็เมื่ออุปกรรมส่งเสริมความรู้สึกทางกามารมณ์มาก ซึ่งสัตว์ทำไม่เป็นเลยที่เขาเรียกกันว่า ไฉ่ลักเพศ สัตว์ทำไม่เป็น ไม่มีลักเพศ แต่มนุษย์มีมาก มากจนไม่รู้จะมากอย่างไร มันมีบาปหนาหนักที่มันสั่งสอน ชี้แจง ชักจูง อบรมกันจนมีมากแบบ มากอย่างหลายวิธีการ มันก็เป็นการพอกพูนจิตใจ นิสสัย ติดนิสสัยลงไปในจิตใจ ให้พอใจ ให้เกี่ยวพันกันอยู่กับความรู้สึกทางเพศ จนเกิดเป็นพวกกามารมณ์ขึ้นมา สัตว์นั้นจะมีแต่เรื่องการสืบพันธุ์ ความรู้สึกทางเพศเกิดขึ้นเพื่อการสืบพันธุ์ด้วยต่อมแกลนด์สำหรับการสืบพันธุ์ มันมีความหมายจำกัดเพียงแค่การสืบพันธุ์ เราจึงเห็นได้ในสัตว์เดรัจฉาน ในฤดูสืบพันธุ์ มันก็มีเท่านั้น ไม่กี่วันมันก็เลิกกัน ส่วนมนุษย์นี้มันขยายออกไปเป็นอีกแผนกหนึ่งต่างหาก เรียกว่า กามารมณ์ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการสืบพันธุ์ เราจึงได้เห็นการทำงานที่เขาสร้างขึ้นเพื่อกามารมณ์ให้คนหลงใหลกามารมณ์ตลอดปี ตลอดเดือน



ตลอดปี ส่วนนี้ไม่ใช่การสืบพันธุ์ ไม่ได้เป็นไปเพื่อสืบพันธุ์ เป็นไปเพื่อกามารมณ์ ในครั้งพุทธกาลไม่รุนแรงมากเหมือนยุคปัจจุบันนี้ กิจกรรมที่ส่งเสริมความรู้สึกทางกามารมณ์ นั้นก็มีเหมือนกัน ไม่ใช่ไม่มี ก็ปรากฏว่ามีโสเภณี มีการเล่นอะไรที่มันเพื่อกามารมณ์ก็มี แต่ไม่มากเหมือนเดี๋ยวนี้ มนุษย์เดี๋ยวนี้จะต้องมีความรู้สึกทางกามารมณ์รบกวนมาก ผิดกับคนสมัยโน้น ความรู้สึกอันนี้เรามาเรียกว่า ‘กามฉันทะ’ คือความรู้สึกต้องการกามารมณ์ที่เกิดขึ้นกรุ่น ๆ กรุ่น ๆ อยู่เรื่อย บ่อย ๆ ในวันหนึ่ง ๆ ไปสังเกตดูเอาเอง ไปศึกษาดูเอาเอง จากบุคคลบางคนที่มีมันเป็นโรคชนิดนี้มาก จะเข้าใจได้ พอมันมารบกวนแล้วมันก็ทำอะไรไม่ได้ จะเขียนหนังสือ สักหน้าสองหน้าก็ทำไม่ได้ จะแต่งกลอนเล่นสักบทสองบทก็ทำไม่ได้ ด้วยความรู้สึกชนิดนี้มารบกวน กระทบจะไหว้พระ สวดมนต์ก็ทำไม่ได้ อะไร ๆ มันก็ทำไม่ได้ มันต้องไปหาเหยื่อ ถ้ามันไปหาไม่ได้หรือมันไม่มีเหยื่อมาให้ได้ตามต้องการมันก็ทุรนทุราย กระทบกระทบ นี่คือการของแมลงที่รบกวนให้รำคาญ และบางทีก็กัดเอาหรือต่อยเอาเล็ก ๆ น้อย ๆ พอเจ็บปวดเล็ก ๆ น้อย ๆ ชนิดที่เอายาหม่องทาหาย แต่มันทำลาย

การงานเสียมากกว่า โดยเฉพาะการงานทางจิตใจ ผู้มีหน้าที่  
ดำเนินงานทางจิตใจต้องมีจิตที่ปราศจากนิวรณ์ทั้งนั้น

นิวรณ์ทุกอย่างเราพูดตัวแรก ข้อแรก คือ กามฉันทะ มัน  
เป็นความรู้สึกที่เคยชิน ที่เพิ่ม เพิ่มขึ้น ๆ มันก็มาจากอนุสัยส่วน  
ลึกในสันดาน ความเคยชินทางกามเรียกว่า **อนุสัย ราคาอนุสัย**  
ส่วนนั้นมันมีความเคยชิน แล้วความเคยชินนี้ขยายออกมา  
เป็นความรู้สึกทางกามารมณ์ระดับนิวรณ์ ไม่ถึงกับระดับ  
ราคะ โลภะอะไรเต็มตัว แล้วก็ทำให้ยุ่งยากลำบากมากกว่า  
ที่จะเป็นกิเลสเต็มตัวเสียอีก เพราะว่ามันกวนเรื่อย แม้แต่  
กวนเล็ก ๆ น้อย ๆ มันก็กวนเรื่อย หาความเป็นสุขไม่ได้ ก็  
หมายความว่า เป็นสมาธิไม่ได้ จิตจะตั้งเดียวลงไปในหน้าที่  
การงานไม่ได้เพราะไอ้ นิวรณ์มันกวน



ความรู้สึกชนิดนี้มารบกวน  
กระทั่งจะไหว้พระสวดมนต์ก็ทำไม่ได้  
อะไรมันก็ทำไม่ได้ มันต้องไปหาเหยื่อ  
ถ้ามันไปหาไม่ได้หรือมันไม่มีเหยื่อมาให้ได้  
ตามต้องการ มันก็ทุรนทุราย กระวนกระวาย





เกลียดคนนั้นที่ เกลียดคนนี่ที่  
ผุดขึ้นมาในหัวนึก หัวงคิด จนทำอะไรไม่ได้  
ก็เสียเปรียบคนที่เขาไม่มีคนเกลียด ไม่มีศัตรู  
ไม่มีคนเกลียด เขาสบายกว่า



มดแมลง ตัวที่ ๒

## พยาบาท

ที่นี้ก็ดูถึงนิเวศน์ตัวถัดไป **พยาบาท** นี้ก็ไม่ได้หมายถึง พยาบาททอาฆาตรุนแรง ถึงจะไปฆ่าไปแกงกันเดี๋ยวนั้น แต่ หมายถึง **ความไม่ชอบ ไม่พอใจในสัตว์ สัตว์คนใดคนหนึ่งอยู่จนถึงกับว่ามันมาปรากฏในความรู้สึกอยู่เรื่อยไป** ไอ้คนที่เราเกลียดชังมันมาปรากฏอยู่ในความรู้สึกอยู่เรื่อยไป เดียวมา ๆ ๆ

ไอ้ที่เป็นศัตรูคู่อาฆาตนั้นมันมีหลายแบบ แบบที่รุนแรง จะฆ่ากันเสียให้ตายเร็ว ๆ นี้ มันก็อีกแบบหนึ่ง แบบที่มันไม่ถึงขนาดนั้นแต่มันเกลียดชังอย่างลึกซึ้ง ความเกลียดชังอันนี้ จะมากวนเราอยู่บ่อย ๆ

ถ้ามีคนเกลียดมาก ๆ ก็ไม่ต้องทำอะไรกัน มีแต่ความ

รู้สึกเกลียดคนนั้นที่ เกลียดคนนี่ที่ ผุดขึ้นมาในหัวนึก หวังคิด จนทำอะไรไม่ได้ ก็เสียเปรียบคนที่เขาไม่มีคนเกลียด ไม่มีศัตรู ไม่มีคนเกลียด เขาสบายกว่า

เราต้องทำจิตใจเสียใหม่ อย่าให้มันรู้สึกว่าเป็นการเกลียด มีความเกลียดนั้นเป็นเรื่องปฏิบัติธรรมะในสายของเมตตา มีเมตตากรุณา เดียวนี้เรากำลังพูดถึงเมื่อมันทำหน้าที่รบกวน อึดอัดขัดใจ นั่นที่ นี่ที่ โนนที่ เรื่อยไป ใช้คำรวม ๆ กันแล้วก็ใช้คำว่าไม่โปรงก็แล้วกัน **เมื่อใดจิตไม่โปรง เมื่อนั้นเรียกว่าจิตมีนิรวรณ** เป็นกามฉันทะบ้าง เป็นพยาบาทบ้าง



เมื่อใดจิตไม่โปร่ง  
เมื่อนั้นเรียกว่าจิตมีนิวรรณ์





ความง่วงเกี่ยวกับการเมาในอาหารที่มากเกินไป  
มันต้องต่อสู้ ทางที่ดีก็อย่าให้มันมากจนมันง่วงนอน  
ต้องไปต่อสู้กับนิรณธ์ อย่างนี้มันลำบาก





มดแบบลง ตัวที่ ๓

## ดินมิถะ

นี่ดูตัวต่อไปมันจะเข้าใจได้ง่ายขึ้น เพิ่มขึ้น เรียกว่า **ดินมิถะ** ความที่จิตแพบ ละเหยย ละห้อย มินชา คือ ฝ่ายตกต่ำ จิตมีกำลังตกต่ำ สูญเสียความสดชื่นแจ่มใส อีกตัวถัดไปก็คือ ตรงกันข้าม มันคือฟุ้ง ฟุ้งเกินระดับที่มันฟู เรียกว่าฟุ้งซ่าน ส่วนอีกอันหนึ่งมันลดกว่าระดับ จำไว้เป็นคู่กันดีกว่าว่า **ดินมิถะ** จำไว้เป็นคู่กับ **อุทธัจจุกุกุจะ** เมื่อจิตมีการลด ต่ำกว่าระดับคือมีกำลัง มีสมรรถนะ มีปกติภาวะอะไรก็ตาม มันลดต่ำลงไปกว่าระดับ ก็เรียกว่านิวรรณ์ตัวที่ ๓ ในเมื่อจิต มันฟู บ้า ๆ บอ ๆ ของมันไปเกินระดับ ก็เป็นความฟุ้งซ่าน ก็ เรียกว่า นิวรรณ์ตัวที่ ๔ คือ อุทธัจจุกุกุจะ ใช้คำสั้น ๆ เพียง คำเดียวก็ได้ เช่นว่า

จิตแพบ คือ นิเวศน์ตัวที่ ๓

จิตฟู คือ นิเวศน์ตัวที่ ๔

ไปอธิบายคำว่า ‘แพบ’ ว่า ‘ฟู’ เอาเองก็แล้วกัน มันจะมีเหตุปัจจัยอะไรก็สุดแท้แต่ ทว่าจิตมันเป็นอย่างนี้แล้ว เราต้องเรียกว่านิเวศน์ มันก็มีต้นตอมาจากอวิชชา โมหะ มาจากโมหะ หรือมันเป็นการปรุงแต่งแบบโมหะ

สินนิทระนี้มันมีได้แม้แต่โดยเหตุปัจจัยทางวัตถุ ภายนอก เช่น กินอะไรเข้าไปมากมันก็ง่วงนอน เพราะว่าร่างกายมันต้องการจะเอาโลหิตไปย่อยอาหารในกระเพาะ นี่โลหิตที่จะไปเลี้ยงมันสมองให้สดชื่นมันขาดไป แล้วมันก็อยากจะพักผ่อน สมองอยากจะพักผ่อน มันจึงมีการมีน มีการง่วง มีการลดลงไป คือมันง่วงนอน มันอยากจะนอน เพื่อเอาโลหิตไปย่อยอาหารในกระเพาะ อย่างนี้ก็เรียกว่านิเวศน์ เหมือนกัน เพราะมันมีผลเหมือนกัน แม้มันไม่ใช่เป็นกิเลส มากมายหรือโดยตรง แต่มันก็เป็นกิเลส นั่นแหละ และถ้าเราฉลาด เราก็อย่ากินอาหารให้มันมากจนทำให้ต้องไปหยุดนอนเพื่อย่อยอาหาร

เราสังเกตดูเห็นว่าไอ้สัตว์ แม้มันจะกินเข้าไปอิม วัว

ควายกินหญ้า หรือแมวมหากินข้าวต่าง ๆ มันไม่ได้กินอ๋มจน  
ต้องไปนอน ผมพยายามให้มันกิน แมวนี่มันก็ไม่อ๋มมากจน  
ต้องไปนอน มันกินเต็มที่แล้ว มันก็ยังรำเริง ผ่องใส กระโดด  
โลดเต้น อะไรอยู่ ไม่ต้องไปนอน คนเรานี้ระวังให้ดี มันจะ  
กินกินไปจนต้องไปนอน ถ้าไม่นอน มันนั่งง่วงงองอยู่ คิด  
อะไรก็ไม่ได้ เรียนหนังสือก็ไม่ได้ ฟังเทศน์ก็ไม่รู้เรื่อง นี่เรียก  
ว่าแม่ปัจจายภายนอกทางวัตถุทำให้เกิดไอนิวรณ์ตัวนี้ได้  
คือ *ถีนมิทระ* ซิมเซา ละเหยยะห้อย ง่วงเหงาหาวนอน จัด  
สิ่งแวดล้อมให้ดี อย่าให้มันเกิดอาการอย่างนี้ จัดสิ่งกระตุ้น  
ความรู้สึกให้สดชื่นแจ่มใสอยู่เสมอ อย่าให้มันลดลงไปสู่ความ  
อ่อนเพลีย ละเหยยะห้อย มึนชา ง่วงเหงาหาวนอน

ในพระบาลีมีอยู่ชั้ดว่า ภิกษุไปบิณฑบาต ฉันทบิณฑ-  
บาตแล้ว กลับมาแล้ว ไปสู่ที่สงัด ทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์อยู่  
นี่เป็นคำที่เอ่ยทีแรก เพราะเขาทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์อยู่  
แล้วก็จะพูดไปถึงเรื่องสมาธิ เรื่องฌาน เรื่องอะไรต่อไป แต่  
จะมีคำที่เน้นอยู่คำหนึ่งว่าทำจิตให้ปราศจากนิวรณ์อยู่ ‘กลับ  
มาจากบิณฑบาต ฉันทแล้ว ไปสู่ที่สงบสงัด ทำจิตให้ปราศจาก  
นิวรณ์อยู่’ นี่ขอให้สนใจคำนี้ แล้วไปลองดู ฉันทบิณฑบาตแล้ว

ไปสู่ที่สังกัดแล้วหลับใหลอยู่ นี่มันจะเป็นเสียอย่างนี้ มันต้องต่อสู้อยู่ เพราะความง่วงเกี่ยวกับการเมาในอาหารที่มากเกินไป มันต้องต่อสู้อยู่ ทางที่ดีก็อย่าให้มันมากจนมันง่วงนอน ต้องไปต่อสู้กับนิเวศน์ อย่างนี้มันลำบาก เดียวมันก็ขอสมัครนอนเสียก่อน ดังนั้นผู้ที่จะมีจิตใจแจ่มใส โปร่ง ๆ สดชื่น แจ่มใส ทำงานทางจิตใจได้ตลอดเวลา ขอให้ระวังข้อนี้ด้วย คือ ระวังนิเวศน์ทั้งหมด ระวังนิเวศน์ทั้ง ๕ ตัว

ผมพูดเน้นในข้อนี้ก็เพราะว่าไอ้คนมันชอบกินกันนัก สมัยนี้มันชอบกินเกิน ไม่อยากจะกินแต่พอดี ไปแสวงหาการปรุงแต่งที่ทำให้กินเกิน การชुरสมันมีมากมายนัก เดียวนี้การชुरสที่กินเกิน มันมีมากมายนัก เขาต้องประสบปัญหาข้อนี้คือนิเวศน์ข้อที่จิตใจหนัก ที่อ มีน ซิม ไม่ *active*



‘กลับมาจากบิณฑบาต ฉันทแล้ว  
ไปสู่ที่สงบสงัด ทำจิตให้ปราศจากนิรณอยู่’  
นี่ขอให้สนใจคำนี้ แล้วไปลองดู  
ฉันทบิณฑบาตแล้ว ไปสู่ที่สงัดแล้วหลับฟืออยู่  
นี่มันจะเป็นเสียอย่างนี้ มันต้องต่อสู้อ





เมื่อคิดก็คิด เมื่อหยุดคิดก็หยุดคิด  
เมื่อตื่นก็ตื่น เมื่อนอนก็นอน  
แบบนี้ไม่มีการฟุ้งซ่าน



มดแมลง ตัวที่ ๔

## อุกธจกุกกุงจะ

ทีนี้นิวรรณ์ถัดไปที่ว่าฟุ้งซ่าน มันมีเหตุปัจจัยของมันเหมือนกัน สำหรับ**ความฟุ้งซ่าน** มันเกี่ยวกับ**ระบบประสาทระบบสมอง**ที่ไปทำกับมันผิด ให้มันต้องฟุ้ง ต้องการให้มันระงับลง มันไม่ระงับ เหมือนกับคนนอนไม่หลับ นอนตาแห้ง อยู่ตลอดคืน ‘จิตมันฟุ้ง’ คล้าย ๆ กับว่าไอ้สมองนี้มันเหมือนเครื่องจักรชนิดหนึ่ง พอไปเชื่อมมันถูกจุดเกินแล้วมันก็เดินของมันอย่างที่ไม่ยอมลดละ เราต้องปฏิบัติให้เป็นระเบียบอยู่เป็นประจำ อย่าได้เกิดอาการชนิดนี้ขึ้นมา อย่าอวดว่าพอจิตฟุ้งแล้วทำอานาปานสติแล้วมันจะหยุดได้ง่าย ๆ ตามต้องการ ในกรณีที่มีเหตุปัจจัยมาก มันยากที่จะทำสมาธิให้ความฟุ้งนี้มันหยุดลงไปได้ แม้แต่เพียงจะให้นอนหลับลงไปได้ นี้

ก็ยังทำไม่ได้ ต้องกินยานอนหลับ ยานอนหลับมันก็ขายดี เพราะเหตุนี้

เรารู้จักป้องกันโดยวิธีของธรรมชาติ คือ รู้เท่าทันการ ฟุ้งซ่าน มันจะเกิดขึ้นได้อย่างไร คนสมัยนี้เขาชอบถือหลัก ว่าชีวิตนี้อยู่ได้ด้วยความหวัง ความหวังนั่นแหละคือชีวิต มันก็เฝ้าอยู่ด้วยความหวัง ขยายความหวังออกไปเรื่อย อย่างที่เรียกว่าฝัน ฝันเพื่อง ฝันทั้งสิ้น ๆ เป็นเรื่องสร้างวิมานในอากาศได้ทั้งฝันตื่น เพราะไอ้อันนี้มันเป็นนิสสัย เป็นอะไรขึ้นมา คนนั้นก็ฟุ้งซ่านเก่ง จะนอนหลับยาก แล้วมันก็มีเหตุปัจจัยภายนอกด้วยเหมือนกัน เช่นเดียวกับ*ภินมิทธะ* มันมีเหตุปัจจัยภายนอก เช่น อาหาร เป็นต้น

ส่วนไอ้*อุทัจจกุกุกุ*จะมันก็มีเหตุปัจจัยภายนอกช่วย ไอ้ยาเสพติดบางจำพวกที่มันทำให้นอนหลับไม่ได้ กระตุ่นเดี๋ยวนี้เขาทำยากระตุ่น มีขายให้คนที่อยากทำงานมาก ๆ ไม่ง่วงนอน กินเข้าไปแล้ว มันไม่ง่วง ระวังให้ตีเถิด มันจะเกิดปัญหาอย่างอื่นขึ้นมา ในพวกนิวรรณ์ คือ ความฟุ้ง แล้วก็จะเกิดปัญหาร้ายแรงในบั้นปลาย กลายเป็นคนบ้าไปก็ได้ เพราะไอ้ความฟุ้งมันควบคุมไม่ได้ ผมเห็นว่าไม่ควรจะไปใช้



ยาประเภทนั้น แล้วทำให้จิตทำกิจกรรมของจิตให้มันเป็นระเบียบ เวลาทำงาน เวลาพักผ่อน เวลาทำสมาธิ เวลาไหว้พระสวดมนต์

ไอ้คนบางจำพวก บางประเภท เขามีวัฒนธรรมที่ดีที่จะกำจัดนิวรรณประเภทนี้ พวกแขกปาทาน อัฟกานิสถาน ผมเห็นหลาย ๆ คน เขาเดินชก ลูกประคำเรื่อย มันมีพวงประคำอยู่ในมือ ก็ชก ลูกประคำแบบพระเหล่านี้เรื่อย เป็นวัฒนธรรมของเขา ทุกคนมีสมาธิดีมาก เป็นพ่อค้า เข้มแข็ง นี่อาศัยวัฒนธรรมที่ทำให้เป็นสมาธิอยู่เป็นปกติ ถ้าพุทธบริษัทเรามีเวลาไหว้พระสวดมนต์ มีเวลาชก ลูกประคำ มีเวลาให้ทำอย่างเดียวกันนี้บ้าง จะแก่นิวรรณข้อนี้ได้มาก แก่นิสัยแห่งนิวรรณฟุ้งซ่านนี้ได้มาก จะเป็นคนที่มีจิตใจเป็นระเบียบ สงบเย็น เมื่อคิดก็คิด เมื่อหยุดคิดก็หยุดคิด เมื่อตื่นก็ตื่น เมื่อนอนก็นอน แบบนี้ไม่มีการฟุ้งซ่าน คือไม่หยุด ไม่ยอมหยุด แห่งระบบคิดหรือระบบประสาท มันไม่ยอมหยุด เหมือนกับเครื่องยนต์ที่ดับไม่ได้ มันคงจะเป็นยากสำหรับทุกคน แต่ก็มีคนไม่น้อยเหมือนกันที่มีปัญหาเรื่องนิวรรณฟุ้งซ่าน นิวรรณคือความฟุ้งซ่าน แล้วเขาชอบคิดเถลไถลนอกขอบเขตจนเป็น

ความเคยชิน แล้วเมื่อมาถือหลักกันว่ามีชีวิตอยู่ด้วยความหวังแล้วจะส่งเสริมนิเวรณั้ประเภทนี้

ผมได้ยินเด็ก ๆ แล้วส่วนมากก็เป็นเด็กผู้หญิงเสียด้วย ว่าชีวิตนี้อยู่ด้วยความหวัง แล้วเขาก็มีความหวัง มันก็เป็นการส่งเสริมนิเวรณั้ แล้วสักวันหนึ่งจะประสบปัญหาที่หยุดความฟุ้งซ่านนี้ไม่ได้ จะเป็นโรคประสาทหรือเป็นบ้าไปเลย น่าจะนึกถึงวัฒนธรรมที่ดีของชนบางชาติ ที่เมื่อเราปฏิบัติตามอยู่เป็นขนบธรรมเนียมประเพณีแล้วมันป้องกันกิเลสและป้องกันนิเวรณั้ได้ในสมัยที่เขาถือศาสนากันจริงจัง มันก็ป้องกันสิ่งเหล่านี้ได้ เราก็มีการไหว้พระสวดมนต์กันเสียเรื่อย



ถ้าพุทธบริษัทเรามีเวลาไหว้พระสวดมนต์  
มีเวลาชกลูกประจำ มีเวลาให้ทำอย่างเดียวกันนี้บ้าง  
จะแก่นิรอรณ์ข้อนี้ไต้มาก แก่นิสัยแห่งนิรอรณ์ฟุ้งชานนี้  
ไต้มาก จะเป็นคนที่มีจิตใจเป็นระเบียบ สงบเย็น





คิดให้ดีที่สุดแล้วก็ไม่สงสัย



มดแมลง ตัวที่ ๔

## วิจิกิจฉา

นิวรรณ์ข้อสุดท้ายที่ ๕ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** วิจิกิจฉาที่ว่าที่จริงก็คือความฟุ้งซ่านชนิดหนึ่ง แต่มันคนละรูปแบบ **ความไม่ยุติของความคิดหรือสติปัญญา** มันตั้งข้อสงสัยเรื่อยมันมีเหตุปัจจัยของมัน มันตั้งข้อสงสัยเรื่อย เรียกว่า **ความระวาง** สติปัญญามันเลยขอบเขต มันตั้งข้อสงสัย แม้ในข้อที่ตัวเองได้คิดนึกตกลงใจ เป็นที่พอใจ แล้วมันก็ค่อย ๆ เกิดเป็นนิสัยมากขึ้น ๆ ที่จะสงสัยตัวเอง สงสัยทุกอย่างที่ตัวเองได้ยึดถือเป็นหลัก นี่มันเป็นเหตุให้สงสัย แม้แต่พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ตามที่ได้ศึกษามาแล้วอย่างไร ยังตั้งข้อสงสัยว่าจะไม่จริงตามนั้น จะไม่เป็นไปตามนั้น แล้วยิ่งเขาปฏิบัติอะไรเล็ก ๆ น้อย ๆ ผิด ๆ ถูก ๆ แล้วไม่ได้ผลตามที่

ต้องการ แล้วเขาก็ไปโทษพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ว่า ไม่จริงโง่ๆ จะมีได้ อันตรายมาก ต้องฝึกตนให้เป็นผู้ที่มีอะไร แน่นนอน เฉียบขาด และเป็นระเบียบ อย่าให้มันคอยระแวง ไข่ความคิดในขั้นต้นมันคิดว่าอย่างไรถูกต้องที่สุด ดีที่สุด แล้วก็ยุติ แล้วก็ทำ แต่แล้วก็เกิดนิรวณณ์ แผลงนี้มาอีก มาตอม ไข่หลักเกณฑ์ที่ได้ทำไว้ดีแล้ว วางไว้ดีแล้ว คือความตั้งข้อระแวง มันก็ระแวงออกมาเป็นวงกว้าง ระแวงหลักการ ระแวงวิธีการ แล้วก็ระแวงบุคคลที่จะร่วมงานด้วย เดียวมันก็ระแวง บุตร ภรรยา สามี มันระแวงกันไปหมด ก็เลยหาความสุข ไม่ได้ พยายามเป็นผู้มีสติให้มาก ทำอะไรให้เป็นระเบียบ ให้มันแน่ชัดลงไปว่ามันอย่างนี้ อย่างนี้ ก็ฝังความรู้สึกอันนั้นไว้ มีสติสมบูรณ์มันจะไม่เกิดความสงสัยขึ้นมาในเรื่องที่ได้คิดไว้ ดีแล้ว ได้ตั้งไว้ดีแล้ว

ดังนั้นเราหัดมีสตินับตั้งแต่เบื้องต้น่า เบื้องต้นที่สุด เช่น สติที่จะไม่ลืม ไม่ซ้ลืม สติที่ว่าทำอะไรก็ทำด้วยจิตใจทั้งหมด คือบทฝึกสติทั้งหลาย คือทำอะไรก็ทำด้วยจิตใจทั้งหมด ชัดเจนลงไป แม้งานเลวที่สุด งานล้างจาน งานถูบ้าน ก็ต้อง ทำด้วยจิตใจทั้งหมด ด้วยสติทั้งหมด หรือว่างานง่าย ๆ ที่

เราทำวันละมาก ๆ เช่น ปิดประตู เปิดประตู วันละหลาย ๆ  
หน อย่างนี้ ต้องปิดและเปิดด้วยสติ ไม่อย่างนั้นจะไปประแวง  
อยู่ว่าประตูปิดหรือยัง จะไปหลับให้ได้ ประตูมันปิดแล้วหรือ  
ยัง อย่างนี้เป็นต้น ก็เพราะว่าเขาเป็นคนที่ไม่มีสติที่สมบูรณ์  
ความรู้สึกไม่เด็ดขาด ไม่เป็นระเบียบ เรียกว่า วิจิกิจฉา แปล  
ว่า ความลังเล แต่เขาแปลกันว่า ความสงสัยก็มี เพราะมัน  
คล้ายกันมาก ความลังเล ความสงสัย เราคิดดีที่สุุดว่าเอา  
อย่างนี้แล้วก็เกิดลังเลขึ้นมาอีก นี่ วิจิกิจฉา ใจสงสัยมันควร  
จะขจัดหมดไปตั้งแต่เมื่อแรกคิดว่าจะเอาอย่างไร **คิดให้ดี  
ถึงที่สุดแล้วก็ไม่สงสัย** มันก็อาจจะไม่มีความสงสัยที่หลัง  
เพราะมันอยู่ในรูปของความลังเล ลังเลของเดิม ที่นี้มันก็  
เหมือนกันกับนิวรรณ์อื่น ๆ มันขึ้นอยู่กับปัจจัยภายนอก มี  
อะไรเข้ามาแทรกแซงบ้าง แล้วก็ทำให้เราลังเล อันนี้หลัก  
การเดิม จนมันมีอะไรเกิดขึ้น ทำให้ลังเล แผนการที่ได้วางไว้  
ดีแล้ว มันมีได้ ควรจะเก่งกว่านั้น ควรจะคิดได้ดีกว่านั้น อย่า  
มามัวลังเลในแผนการที่วางไว้ดีแล้ว อยู่บ่อย ๆ



การทำสมาธิคือการกำจัดนิรณ





## คู่ปรปักษ์ของมดแมลง

นี่เราพูดถึงนิวรรณ์ครบทั้ง ๕ แล้ว แล้วก็ดูกันอีกทีในรูปลักษณะของแมลง ไม่ใช่เสือร้าย ไม่ใช่งูพิษ ไม่ใช่อะไรที่มันใหญ่โตขนาดนั้น คิดดูกันในเรื่องทางธรรมะ **นิวรรณ์นี้เขาเป็นคู่ปรปักษ์กันกับความเป็นสมาธิ ถ้ามีสมาธิแล้วไม่มีนิวรรณ์ ถ้ามีนิวรรณ์แล้วไม่มีสมาธิ ถ้าทำสมาธิสำเร็จก็ไม่มีนิวรรณ์** เพราะว่าสมาธิคือการกวาดนิวรรณ์ออกไปหมดจิตเป็นอิสระ จิตปกติ จิตสดชื่น จิตเข้มแข็ง จิตว่องไว ตามแบบของจิต มันจะมานั่งนิ่งหลับตาเป็นท่อนไม่ไม่ใช่ เป็นผู้มีจิตสดชื่น แจ่มใส เข้มแข็ง ว่องไว มีสมรรถนะทางจิตสูงคือความเป็นสมาธิ ถ้ามีนิวรรณ์มันเป็นไม่ได้ ถ้าเป็นไปได้มันต้องไม่มีนิวรรณ์ ดังนั้นเราจึงมีเป็นหลักตายตัวว่า**การทำสมาธิคือ**

การกำจัดนิรณด้วยกำลังจิตที่ดีกว่า ที่เหนือกว่า ที่สูงกว่า  
นิรณทั้ง ๕ ถูกกวาดเกลี้ยงไป จิตโผล่มาเป็นจิตชนิดที่เป็น  
สมาธิ พร้อมทั้งจะมีปัญญาต่อไปอีก มันเป็นความสุขอยู่ในตัว

เมื่อแมลงไม่รบกวนให้เรารำคาญ เราก็สบาย เราก็  
นอนหลับดี ถ้าจะนอนเล่นก็นอนได้ นอนเล่นสบายดี เมื่อ  
แมลงมันไม่กวน ขอให้ถือว่าเป็นหน้าที่หรือเป็นสิ่งที่จำเป็น  
สำหรับมนุษย์ทุกคนที่จะมีชีวิตอยู่ด้วยจิตที่ปราศจากนิรณ  
อย่าถือว่าเป็นเรื่องศาสนา เรื่องในป่า เรื่องของฤๅษีชีไพร อย่า  
ไปถืออย่างนั้น อยู่ที่บ้าน อยู่ในโลก อยู่ในกรุง อยู่ในเมือง  
หลวง อยู่ในออฟฟิศ เราจะต้องมีจิตที่ปราศจากนิรณ เรา  
จะมีสมรรถนะในการทำงานได้ดีที่สุด แล้วก็สบายที่สุด อยู่ใน  
ตัวการงานนั้นได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ปราศจากนิรณ นี่มัน  
เป็นหลักอย่างนี้ ทำจิตให้เป็นสมาธิ ปราศจากนิรณ ชำระ  
จิตให้ปราศจากนิรณ

พอดีนอนขึ้นมา ตั้งหลักในการชำระจิตให้ปราศจาก  
นิรณทุกอย่าง เรื่องกิน เรื่องอาบ เรื่องถ่าย เรื่องอะไร  
อย่าให้มันเกิดความรู้สึกประเภทที่มันรบกวน จนกระทั่งไป  
ทำงานที่ออฟฟิศ ทำด้วยจิตที่ปราศจากนิรณตลอดเวลา

มันจะมีผลวิเศษที่ว่า เป็นความสุขตลอดเวลา ถ้างานนั้นดี  
ที่สุดด้วย งานที่ทำนั้นจะดีที่สุดด้วย

ที่ผมพูดเมื่อคืนนี้ ขอให้แสวงหาความสุขจากการงาน  
เถิด อย่าไปมัวหวังหาจากผลของงานเลย ถ้าคุณไปหวัง  
ผล หวังความสุขจากผลของการงานแล้วจะมีนิเวศน์เพิ่มขึ้น  
ดังนั้นเมื่อทำการงานอยู่ จงแสวงหาความสุขจากตัวการ  
กระทำนั้นเถิด อย่ามัวไปหวังผล หวังจากผลของการงาน  
เลย มันจะสร้างนิเวศน์ให้เกิดขึ้น ทีนี้เราก็เป็นสุขอยู่ในการ  
ทำการงาน จิตชนิดนี้ทำได้ดีและงานมันก็ดี ผลงานมันจะ  
ไม่ไปไหนเสีย เต็มมันจะมากเกินไปจนต้องเอาไปทิ้งก็ไม่  
แน่ เพราะว่าเรามันได้รับความสุขเป็นที่พอใจอยู่แล้ว เมื่อ  
จิตปราศจากนิเวศน์ก็เป็นสมาธิ เมื่อเป็นสมาธิก็เป็นสุขที่สูง  
ขึ้นไปกว่าธรรมดา

ธรรมดาจิตก็ต้องพอใจ ผ่องใส ก่อนที่จะเป็นสมาธิได้  
แต่เมื่อเป็นสมาธิแล้วมันก็พอใจ ผ่องใส แล้วก็เป็นสุขยิ่งขึ้นไป  
กว่านั้นอีก จนเรารู้สึกว่ามันมาก ว่ามันไม่ใช่ธรรมดา เพราะ  
มันเป็นของดี พิเศษ หรือวิเศษสำหรับมนุษย์ จิตใจสดใส  
สว่างไสว อิสระ เยือกเย็น เป็นชีวิตที่ปราศจากนิเวศน์ ซึ่ง

เดี๋ยวนี้คงจะเข้าใจผิด ไม่ต้องการกันก็ได้ ถ้าเขาต้องการสิ่ง  
กระตุ้นความรู้สึกทางกามฉันทะ แล้วถ้าว่าใครใคร่ใคร่ เกลียด  
ใครอยู่ เขาก็ชวนกันหาทางแก้แค้น มันคิดไปในทางแก้แค้น  
ไม่ต้องการให้ปล่อย ให้เลิก ให้ระงับความเกลียดชัง ความ  
พยาบาท อาฆาต ถึงทว่าง่วงนอนขึ้นมา ก็อยากจะไปนอน  
มากกว่าที่จะต่อสู้ ถ้ามันมีความฟุ้งซ่านขึ้นมา บางทีก็จะ  
ผสมโรงเลย แล้วเดี๋ยวนี้มันเจริญด้วยวิถีทางปรัชญา วิถีทาง  
ปรัชญานั้นแหละเป็นตัวการสร้างความสงสัยแก่ที่สุด ก็เพิ่ม  
วิจิตรวิจิตรได้ด้วยวิถีทางปรัชญา

นักปรัชญาเขาก็ยอมรับว่าความสงสัยเป็นรากฐาน  
ของปรัชญา ความอยากรู้ก็คืออันเดียวกับความสงสัย ความ  
สงสัย อยากรู้ เป็นรากฐานของการคิดนึก ตามวิถีทางปรัชญา  
คล้าย ๆ กับว่าสมัยนี้เรานิยมไอ้ความไม่แน่นอนหรือไม่นิยม  
ไอ้ความที่ว่ตัดสินใจเด็ดขาดลงไปโดยไม่เอาปรัชญาอะไรมา  
จับเป็นข้อวิพากษ์วิจารณ์ แม้สำหรับจะสงสัย ขอให้สังเกต  
ดูก็แล้วกันว่าโลกปัจจุบันนี้เขาไม่ต้องการจิตชนิดที่สงบเย็น  
ปราศจากนิเวศทั้งนั้น เพราะเขาไม่รู้จักมากกว่า ถ้าเขา  
เข้าใจ เขารู้จัก เขาคงจะต้องการ

เดี๋ยวนี้มันไปหาวิธีอื่น วิธีใหม่ จะกลบเกลื่อนนิวรรณ์ ด้วยวัตถุ หาความรู้ทางวัตถุเพื่อจะกลบเกลื่อนนิวรรณ์ ถ้า เป็นเรื่องกามารมณ์ก็ส่งเสริมทางวัตถุให้มันถึงที่สุด, ถ้าเป็น เรื่องเกลียดชัง มันก็ไปหาอาวุธมาฆ่ามันเสียให้หมด, นี่เรื่อง ฟุ้งซ่าน เรื่องห่อเหี่ยว นี่จะท้อแท้ให้กินแล้ว ยากล่อมประสาท ยาระงับประสาทก็ก้าวหน้า, ส่วนความสงสัยไม่มีที่สิ้นสุด นั้น เขานิยมกัน เพราะมันเป็นทางมาแห่งปัญญา แห่งสติ ปัญญา ที่เรียกว่า ปรัชญา ผมอยากจะท้าทายว่ามันคงเต็มไปด้วยแมลง ๕ ตัวมากยิ่งขึ้นในบุคคลเหล่านี้ ส่วนในจิตใจ ของเขาจะต้องเต็มไปด้วยแมลง ๕ ตัวรบกวนยิ่งกว่าครั้ง พุทธกาลอย่างแน่นอน นี่เราจะเอากับเขาหรือไม่ หรือเรา จะเอาอย่างไรก็ไปคิดดูเอง

นี่เป็นเรื่องบอกให้ทราบว่าโดยหลักทั่วไปทางจิตใจมี แมลงรบกวนอยู่ ๕ ตัว ความรู้ของคนโบราณ รู้จักทำสมาธิ เพื่อขจัดนิวรรณ์นี้เสีย รวมทั้งการกระทำอื่น ๆ ที่มันจะเป็น เครื่องช่วยกำจัดนิวรรณ์นี้เสีย แม้ที่สุดแต่ขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรมเขาก็วางไว้สำหรับมนุษย์มีจิตใจแจ่มใส ผ่องใส เบิกบาน ปราศจากนิวรรณ์อยู่มากที่สุด เดี่ยวนี้คน

มันมาเลิกละวิธีการเหล่านี้เสีย ดูดีกว่าคนเหล่านั้นโง่เขลา  
บรรพบุรุษเป็นคนโง่เขลา ตัวเองฉลาด ในยุคที่ว่าลูกหลาน  
มันจะวินาศ มันเป็นอย่างนี้ ไม่มีจิตเป็นอิสระเลย



อย่าไปมัวหวังหาจากผลของงานเลย  
ถ้าคุณไปหวังผล หวังความสุขจากผลของการทำงานแล้ว  
จะมีนิเวศน์เพิ่มขึ้น





ทำงานด้วยจิตว่าง คือ ว่างจากตัวกู  
ว่างจากตัวกูผู้กระทำ มีแต่การกระทำ  
ด้วยกายด้วยจิตเต็มที ไม่มีตัวกูมาเป็นผู้กระทำ  
หรือเจ้าของการกระทำหรือเพื่อหวังผลการกระทำ  
อย่างนี้เราเรียกว่าทำงานด้วยจิตว่าง





## จิตปราศจากมดแมลง เป็นจิตที่ทำอะไรได้ไม่น่าเชื่อ

ที่นี้มาดูไ้ทางบ้านเรือนกันบ้าง ในทางธรรมะที่จะ  
บรรลุมรรคผลนิพพานนั้น ก็ต้องต่อสู้ ต้องกำจัดนิวรณ์ ทำ  
จิตให้ปราศจากนิวรณ์อยู่ตลอดเวลา นี้ในเรื่องเป็นอยู่ในบ้าน  
เรือนก็อย่างเดียวกันแหละ ขอให้มีความมุ่งหมายหรือหลัก  
การที่จะกำจัดนิวรณ์คือทำจิตให้ผ่องใส แจ่มใสอยู่ตลอดเวลา

แม้เราทำงานที่ไม่อยากจะทำ คนเราไม่ชอบทำงาน  
หลาย ๆ อย่างก็เพราะว่ามันมีจิตที่เป็นนิวรณ์โง่ นิวรณ์  
อะไรอยู่ เช่น เราทำงานต่ำ ๆ เช่นว่าซักผ้า ถูเรือน ผ่าฟืน  
อันนี้ไม่ทำ อันนี้ไม่อยากทำ แต่ถ้าว่ามีจิตปราศจากนิวรณ์  
ดังนั้นจะสนุก สนุกในการผ่าฟืน กองท่วมหัวเลยก็ยังไม่  
อยากเลิก ยังสนุกอยู่ ใครเคยมีบ้างก็ลองไปทดสอบดู ซักผ้า

ล้างจาน ถูเรือน ทุกอย่างที่ว่าเป็งานที่เขารังเกียจกัน ถ้า  
จิตมันปราศจากนิเวรณ ฝีกมาติ มีสมาธิ ให้ทำงานสิ่งเหล่าน  
นั้น มันก็เป็เรื่องสนุกไปหมด แม้แต่จะล้างจาน สติมันเป็  
ตัวการกระทำเสียเอง แล้วมันก็เลยสนุก ไม่ใช่ว่ามีเรามาคิด  
ว่าไอ้ล้างจานนี้มันเป็งานต่ำ งานเลว งานไม่เหมาะแก่เรา  
นี้เรามีตัวเราออกมาดูไอ้งานนี้ ถ้ามีจิตเป็สมาธิ ไอ้การล้าง  
จานมันเป็จิตเสียเอง มันไม่มีจิตไหนจะออกมาเป็ตัวเรา  
รังเกียจการล้างจาน นี้ผมยกตัวอย่างงานล้างจาน

ถ้าทำอะไรรอย่าแยกตัวเราออกมา อย่าแยกจิตออกมา  
เป็ตัวเราแล้วมาคอยดูการกระทำนั้นดีเลวอย่างไร ให้การ  
กระทำนั้นมันเป็ตัวจิตเสียเองจะได้ไม่มา มีผู้วิพากษ์วิจารณ์  
งานต่ำงานเลว งานอะไรด้วย แล้วมันจะสนุกด้วย เมื่อจิต  
มันเป็อันเดียวกับการทำงานแล้วการทำงานจะสนุก ถ้าไปคิด  
ดู ไปสังเกตดู บางครั้งบางครั้งเราสนุก การทำงานอย่าง  
ต่ำ ๆ อย่างกวาดพื้น บางทีมันก็สนุก เพราะว่ตอนนั้นจิต  
มันไปเป็ตัวการทำงานเสียเอง จิตไม่มาเป็ตัวกูสูง การ  
กวาดพื้นมันต่ำมันเลว มันไม่เหมาะสำหรับกู อย่างนี้มันจะ  
สนุกอย่างไรได้ ดังนั้นสมาธิ สติ จิตมันไปเป็การทำงานเสีย

เอง มันเป็นตัวการงานเสียเอง มันก็สนุก มันก็รู้สึกสนุก  
เคลื่อนไหว ขอให้จิตมันไปเป็นตัวการงานเสียเอง ถ้าฟังไม่ถูก  
ก็ไปคิดเอาใหม่ไปพยายามคิดทำให้จิตมันเป็นตัวการงานเสีย  
เอง อย่ามาเป็นตัวกูผู้ทำอยู่เอง ในธรรมะสูงสุดในพระพุทธ-  
ศาสนาที่ว่าทำงานด้วยจิตว่าง ไม่มีตัวกูแยกออกมา เอาจิต  
ไปเป็นตัวการงานเสียเลย ความรู้สึกคิดนึก สติ สมาธิ อะไร  
ก็ตามเป็นตัวการงานเสียเลย อยู่ในตัวการกระทำนั้นเลย อย่า  
มีตัวกูมาแยกยื่นดูเป็นผู้กระทำอยู่ ผมเรียกว่าทำงานด้วยจิต  
ว่าง คือ ว่างจากตัวกู ว่างจากตัวกูผู้กระทำ มีแต่การกระทำ  
ด้วยกายด้วยจิตเต็มที่ ไม่มีตัวกูมาเป็นผู้กระทำหรือเจ้าของ  
การกระทำหรือเพื่อหวังผลการกระทำ อย่างนี้เราเรียกว่า  
ทำงานด้วยจิตว่าง ไม่ใช่จิตสลบไสลหรือว่าจิตบ๊าบอะไร  
ไม่ใช่เป็นจิตที่ปราศจากตัวกู จิตที่มันไปเป็นตัวการงานเสีย  
เลยจะได้รับรสของการงานสนุกสนาน จะกินอาหาร จะอาบ  
น้ำ จะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ อย่ามีตัวกูผู้ทำเลย ให้มันให้  
จิตมันไปอยู่การกระทำนั้นเสียเลย เป็นการงานที่ทำไปเสีย  
เลย อย่าแยกจิตออกมาเป็นตัวกูผู้กระทำเลย เราก็เรียกว่า  
ว่างจากตัวกูผู้กระทำ

ถ้ามีความสุขอยู่ในนั้น จะทำให้ดีด้วย นี่เรียกว่าทำงาน  
ด้วยจิตว่าง ฆราวาสแท้ ๆ ก็ลองไปทำดู จะเป็นฆราวาสที่  
ไม่ต้องเป็นโรคประสาทหรือเป็นโรคจิต ฆ่าตัวตาย เมื่อเป็น  
ชานาไถนาอยู่ จิตเป็นการไถนาเสียเลย อย่ามีตัวกู จิตไป  
เป็นควาย ไปเป็นไถ ไปเป็นอะไรที่เป็นตัวการไถนาเสียเลย  
ดีกว่า อย่ามามีตัวกูไถนาอยู่ด้วยหวังอย่างนั้นอย่างนี้ หวัง  
ผลอย่างนั้นอย่างนี้ มันทรมาณใจ

จิตนั้นคือความรู้สึก ความคิด และความรู้สึก เราให้  
ความคิดและความรู้สึกเป็นตัวการกระทำไปเสียเลย อย่า  
แยกออกมาเป็นตัวตนมายืนดูอยู่ มาหวังอยู่ มาอะไรอยู่ อย่าง  
นี้เรียกว่ามันเป็นตัวตนที่สลายไปแล้ว ไปอยู่เป็นการงานเสีย  
แล้ว ตัวตนไปผสมอยู่ในตัวการงานเสียแล้ว มันไม่มายืนเฝ้าดู  
ว่าเราจะเอาอย่างนั้นจะเอาอย่างนี้อยู่ มันจึงสนุกได้ ไปหัดทำ  
อะไรให้สนุกยิ่งกว่าที่แล้ว ๆ มา กวาดขยะก็สนุก ซักผ้าก็สนุก  
ล้างจานก็สนุก ลองไปทำดูใหม่ ที่แนะให้เองงานต่ำ ๆ เป็น  
บทเรียนเพราะว่ามันทำง่าย มันได้ผลมาก เมื่อจะแต่งกลอน  
สักบทหนึ่ง ต้องหยุดความรู้สึกที่เป็นตัวตน จิตนั้นกลายเป็น  
บทกลอนไปเลย เข้าใจว่าคนที่เขียนรูปภาพเป็นศิลปิน

ให้สวสักรูปหนึ่งมันก็ต้องให้จิตนั้นเป็นปากกา เป็นพู่กัน  
เป็นนั่นไปเลย ให้มีตัวตนที่แยกออกมาสำหรับจะเอาอย่าง  
นั้นจะหวังอย่างนี้ อย่างนี้เราเรียกว่าจิตปราศจากนิรณ  
เป็นจิตที่ทำอะไรได้ไม่น่าเชื่อ เอาจิตไปเป็นตัวการกระทำสิ่ง  
นั้นเสียเลยดีกว่า อย่ามาเป็นผู้หวังผลอะไรอยู่ นี่เป็นเคล็ดที่  
ว่าแสวงหาความสุขจากการกระทำ อย่าแสวงหาจากผลของ  
การกระทำเลย มันจะสร้างนิรณขึ้นมา

นี่ขอให้จำไว้เป็นอีกอันสุดท้ายว่า ทางห้ามเดินสอง  
แพรงและมดแมลง ๕ ตัว อธิบายกันพอสมควรแก่เวลาแล้ว  
ก็ขอยุติที่ นี่มันหกโมงตรงแล้ว ปิดประชุม.



คนที่จะเขียนรูปภาพ เป็นศิลปิน ให้สวยสักรูปหนึ่ง  
มันก็ต้องให้จิตนั้นเป็นปากกา เป็นพู่กันเป็นนั่นไปเลย

...

อย่างนี้เราเรียกว่าจิตปราศจากนิวรรณ์  
เป็นจิตที่ทำอะไรได้ไม่น่าเชื่อ





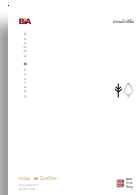
E-Book



YouTube



สมาชิกรายปี



เกลียดคนนั่นที เกลียดคนนี่ที...  
จนทำอะไรไม่ได้ ก็เลยเปรียบคน  
ที่เขาไม่เกลียด ไม่มีศัตรู

**BIA**

ธรรมะใกล้มือ

ISBN 978-616-7574-80-6



สมทบการผลิต ๑๐ บาท