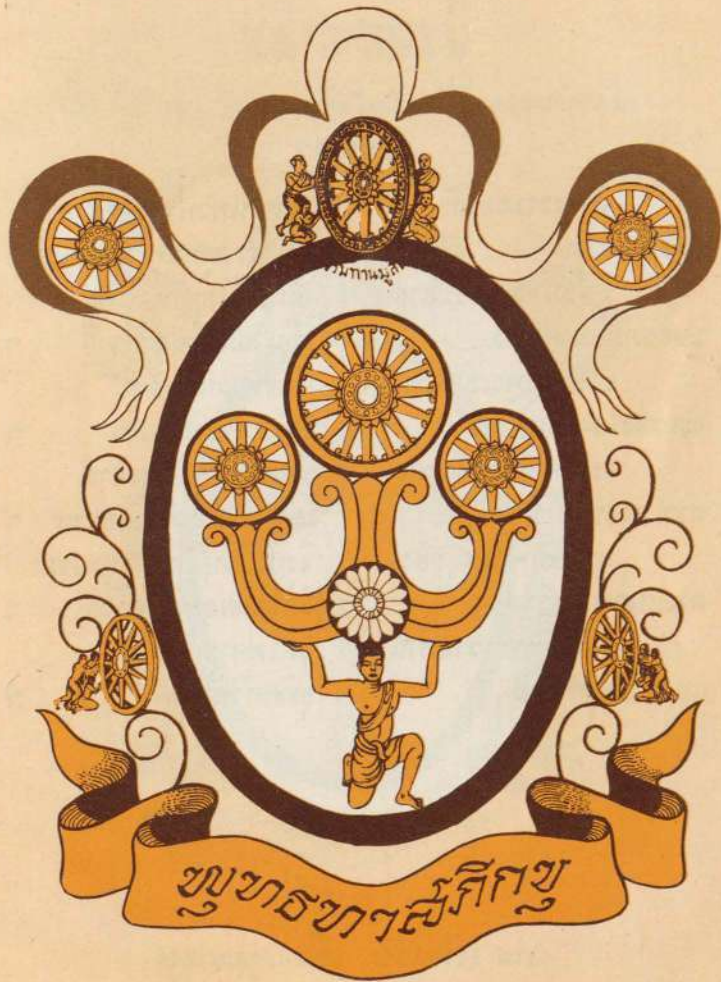


BIA-P. 2.3.1/3-24

# นิเวศน์

สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน



ชุดหมอนล้อ อันดับ ๒๔

### อุทิศนา

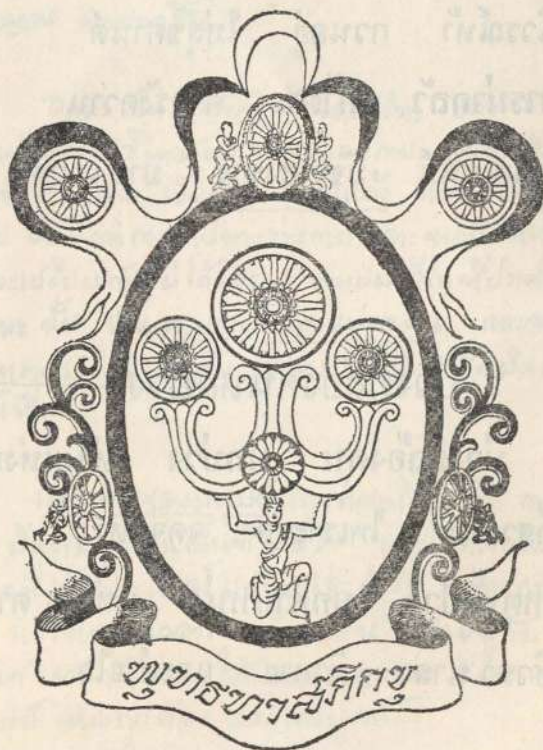
จักรวรรวมะมาลัย	จะหมนท้าวทั้งชาติตรี
แผ่ธรรมะรังษี	ตามพระพทททรงประสงค์ ฯ
มั่นหมายจะเสริมศาสน์	สถาปนโลกให้อยู่ยง
ปลอดภัยพินาศ, คง	เป็นโลกศุขสถาพร     ฯ
หากแล้งพระธรรมญาณ	อันธพาลกลีบร
จะครองโลกเป็นอากร	ให้เลวลูสู่เดรจฉาน     ฯ
จะทุกข์ทนทงคนวัน	พิฆาตกันบมีประมาณ
ด้วยเหตุอหังการ	เข้าครองโลกวิโยคธรรม     ฯ
บรรษัทพระพทองค์	จึงประสงค์ประกอบกรรม
ตามแนวพระธรรมนำ	ให้โลกผองผ่องพินภัย     ฯ
เผยแผ่พระธรรมทาน	ให้ไพศาลพิชิตชัย
แปดหมื่นสี่พันนัย	อุทิศท้าวทั้งชาติตรี     ฯ

พ.ท.

๒๕๒๓

# นิเวศน์

สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน



ชุดหมอนถือ อี้นดับ ๒๔

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๑,๐๐๐ เล่ม

๒๗ ธันวาคม ๒๕๒๙



## แมลงห้าตัว

ตัวแมลง ห้าตัว ตอมหัวหู  
นิวรรณ์ห้า กวนอยู่ ไม่สุขสานต์  
มารนำกลั้ว ห้าตน ตามรังควาน  
กิเลส ขันธุ์ มัจจุ สังขาร มาร เทวดา.

## บ่วงคล้องคนหกบ่วง

บ่วงคล้องคน หกบ่วง ห่วงแห่งกาม  
ทีสวยาม ไไพเราะรส จดจ้อหา  
เหตุทั้งปวง หกตำแหน่ง แห่ง หู ตา  
ชีวหา นาสา ผิวกาย และฝ้ายใจ.

พุทธธรรม วิมลธรรม  
พุทธธรรม วิมลธรรม

# คำปรารภ

การจดหมายเหตุนี้คือสมุดข่อยบันทึกธรรมเนียมการพิธีในเขต  
แพร่ ก็โดยส่งมาแก่กรมการคลังมาแห่งที่นครพนม เว้นวัดตา-  
ยงระหงส์ นอกแต่ที่โลกเรว และวัดอามะวิเขต นครวัดต่าง-  
ศิลาฤกษ์ อมหมดสีน.

ตาม: เป็น ประวัติย่อที่หา ของชวีกา, แต่เขาสิ้นใจ  
กินเพียงมีจ้อยสี่ท่อนตม สิ้นวันรุ่งนอย. ชวีกาที่ขาด  
ประวัติย่อที่หา นั้น เป็น ชวีกาที่ตายแล้ว แกะเป็นคอกมสุก-  
เสีย ชวีกาที่ตายแล้วตายอย่างตายเพราะขาดมีจ้อยสี่ ท่อน  
ที่จะไปเยี่ยมกินไม่ได้เลย. ดูกผลมีชวีกาที่ปรารถนา  
ชาวมะ นั้น เป็น คอกมสุก ของแต่ละคน และจะหา  
อันชวีกาแต่กันแกะกิน คนกระต๊อ กือ ระดับมีคอกมสุก  
เป็นที่สุด.

ใช้เหตุผลของมุนษย์ที่ถูกตัดที่สุด คือ การที่ทุก  
คน มีคอกมสุกเป็นเงินที่ขาดใจ และมีความกลัวใน  
ชนิดที่ เป็นประโยชน์ แก่ตนแกะคือเงิน อยู่ตากกระเวียด  
น้ำ และตลอดเวลา. ข้อความนี้ จึงอยู่กับ การ-  
ตั้งที่ ชาวมุสลิมคือทำให้ประชาชนชาวเรา มีความเป็น  
มุนษย์ อย่างถูกตัด และ สวมบุญ.

ข้อความของเรว ระดับเป็นสี่ รัก-ชวีกา-กตัญญู-  
กตเวทิต์ ต่อบิดามารดา ถึงขนาดที่แม่ชวีกา ก็ขอเสียสี่-  
นี้ไว้; ระดับของเรวเพ็ชร์มีตรี ตรีบาทาจารย์คนแก่คนเฒ่า





# นิวรณ์

สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน

ท่านสาธุชน ผู้มีความสนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายประจำวันเสาร์วันนี้ เป็นการบรรยายครั้งแรกของภาควิสาขบูชา คือการบรรยายชุดของภาคมาฆบูชา ได้สิ้นสุดลงไปแล้ว เราก็เริ่มขึ้นภาคใหม่ คือภาควิสาขบูชา, วันนี้เป็นการบรรยายวันแรก.

ที่นี้ก็ต้องทำความเข้าใจกันต่อไปว่า เราก็เปลี่ยนชุดการบรรยาย หรือว่าขึ้นการบรรยายชุดใหม่ ในชุดที่

---

บรรยายธรรมประจำวันเสาร์ ภาควิสาขบูชา ชุด พุทธธรรมประยุกต์  
ครั้งที่ ๑ ณ สถานหินโค้ง สวนโมกขพลาราม ไชยา  
วันเสาร์ที่ ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๗

แล้วมาเรียกว่า ชุดสมถวิปัสสนาที่เหมาะสมสำหรับยุคปรมาณู  
ก็บรรยายกันเสร็จสิ้นไปแล้ว ชุดนี้จะเรียกชื่อว่า ชุดธรรม-  
ประยุกต์ ซึ่งจะได้บรรยายกันต่อไป, สำหรับท่านที่ฟัง  
ครั้งแรกเพียงครั้งเดียว นี้ก็คงยากที่จะได้ทราบว่าจะ  
ประยุกต์อย่างไร.

### เหตุผลที่ต้องรู้จัก ประยุกต์.

ในครั้งแรกนี้เราจะพูดกันถึงข้อที่ว่า ทำไมจึงต้อง  
ประยุกต์ กันเสียมากกว่า, หรือเป็นหัวข้อรวมของเรื่อง  
ทั้งเรื่องก็ได้ แต่ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายสนใจฟัง ก็จะมี  
ประโยชน์เป็นอย่างมาก, คือจะเอาไปใช้ปรับปรุงกับสิ่งที่  
มันยังติดขัดหรือยังไม่ได้กระทำเอาเสียเลย ก็ยังมี.

ในการบรรยายครั้งนี้ อาตมามีหัวข้อเฉพาะว่า  
สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใด ในชีวิตประจำวัน; ฟังดูเรื่อง  
ก็แทบจะไม่ใช่เรื่อง แต่ว่า เป็นเรื่องสำคัญที่สุด ขอให้  
ตั้งใจฟัง. นับตั้งแต่คำ ธรรมประยุกต์ ซึ่งเป็นคำที่ค่อนข้าง  
แปลกหูสำหรับพวกเราบ้านนอก, แต่มันก็เป็นคำที่ดี มี  
เหตุผลที่ควรจะรู้จัก แม้แต่นำมาใช้พูดจากัน. คำว่า



ประยุกต์ เป็นรูปศัพท์ภาษาอินเดีย คือ ภาษาสันสกฤต มีความหมายว่า สิ่งที่ทำได้และต้องทำ, ถ้าไม่ทำ จะเสียหาย หรือจะไม่ได้รับประโยชน์ที่ควรจะได้รับ. ฉะนั้น ธรรม-ประยุกต์ ก็หมายถึง ธรรมะที่ท่านต้องประพฤติปฏิบัติ และกระทำ ในฐานะที่เป็นสิ่งที่ประพฤติได้ กระทำได้, เป็นการบอกให้ทราบถึงลักษณะของธรรมะไปในตัว ว่าสิ่งที่เรียกว่า ธรรมะนั้น เป็นสิ่งที่ประพฤติได้ กระทำได้ ไม่เหลือวิสัย; ถ้ามีฉะนั้นพระพุทธรเจ้าก็จะไม่นำมาตรัสสอนให้เสียเวลา.

เราจะต้องทราบว่า สิ่งที่มีชีวิตมีหน้าที่ที่ต้องทำ เพื่อความรอดทั้งทางกายและทางจิต, การกระทำให้รอดทั้งทางกายและทางจิต นั้นแหละคือการประยุกต์โดยตรง: ทางกายรอดตาย, ทางจิตรอดจากความทุกข์ทั้งปวง ที่เป็นเรื่องทางจิต. ถ้าปฏิบัติธรรมะถูกต้อง ผลนี้ก็จะเกิดขึ้น คือไม่มีปัญหา ไม่มี ความทุกข์ทั้งทางกายและทางจิต; แล้วก็อย่าลืมนะว่า สิ่งนี้เป็นสิ่งที่กระทำได้, และยิ่งไปกว่านั้นอีก ก็คือต้องทำ. ถ้ามีฉะนั้นจะอะไร? มันต้องใช้คำหยาบคาย เสียแล้วว่า มันเสียชาติเกิด ลองดูสิมันมีอะไรถึงขนาดนั้น,

ลองไม่ทำสิ่งที่ทำได้และควรจะทำ เกิดมาทั้งทีมันก็จะไม่ได้  
อะไร. นี่คือคำว่า ธรรมประยุกต์.

ที่นี้เฉพาะคำว่า ประยุกต์ จะมีใจความเฉพาะ  
แคบหรือสั้นเข้ามาอีก ก็คือ ทำให้สำเร็จประโยชน์, ทำ  
จนให้สำเร็จประโยชน์. ที่นั่งอยู่ที่นี้ ใครกินข้าวเปลือก  
ได้บ้าง? ใครกินข้าวเปลือกได้บ้าง? มันต้องทำจนข้าว-  
เปลือกนั้นกินได้ คือทำให้เป็นข้าวสาร, ทำให้เป็นข้าวสุก  
แล้วก็กินได้. คำว่า ประยุกต์ ใจความสำคัญมันอยู่ตรง  
ที่ว่า ทำจนให้สำเร็จประโยชน์ได้.

ผู้ธรรมะนั้น เรายังไม่ได้ทำกัน, พูดตรงๆ ว่า  
ท่านทั้งหลายยังไม่ได้ทำกัน ยังเหลืออยู่เป็นข้าวเปลือก  
ทั้งนั้นแหละ แล้วจะกินเข้าไปอย่างไรได้ ถ้าธรรมะยังอยู่  
ในสภาพที่เป็นข้าวเปลือก, มันไม่เป็นข้าวสาร ไม่เป็น  
ข้าวสุกขึ้นมาได้ เพราะท่านทั้งหลายไม่ประยุกต์มันนั่นเอง;  
ฉะนั้นคำว่า ประยุกต์ๆ นี้มีความหมายมาก. ที่จริงการ  
ทำนั้นมันก็ทำส่งเดชไปก็ได้, และที่ปฏิบัติหลับลัทธิบาท  
ปฏิบัติธรรมะกันอย่างมกมาย นี้ก็มีอยู่มาก, อย่างนี้ก็  
ประยุกต์ดอก ทำจนตายก็ไม่ใช่ประยุกต์ เพราะมันไม่

สำเร็จประโยชน์อะไร, ต้องปฏิบัติชนิดที่สำเร็จประโยชน์  
จึงจะเรียกได้ว่าเป็นประยุกต์.

ที่นี้ก็มาถึงคำว่า ธรรม ล้วน ๆ, ธรรมคำเดียว  
อีกที. ธรรมะนั้นก็คือหน้าที่ที่ต้องทำดังที่กล่าวแล้ว,  
รวมเรียกกันสั้น ๆ ว่า ธรรม หรือ ธรรมะ หรือ พระธรรม  
ก็ตาม แปลว่า หน้าที่ที่จะต้องทำเพื่อความรอดของตน.  
นี้เราก็มีความหมายหลายความหมายหรือหลายชั้นนั้นเอง.  
ให้ช่วยจำความหมายสามคำนี้ไว้อีกทีเถิด, แม้จะได้พูดกัน  
มาบ้างแล้ว ก็ขอรับรองอีกว่า ช่วยจำไปได้ ๆ สำหรับรู้เรื่อง  
สำหรับรู้จัก สำหรับให้มีในตน มีอยู่ในสามคำ :—

ธรรมะสำหรับรู้เรื่อง ก็เรียนสิ, รู้เรื่องก็เรียน ๆ,  
ท่องบ่นสวด รู้เรื่อง.

ธรรมะสำหรับรู้จัก, รู้จักเข้าไปที่ตรงไหน ?  
ก็รู้จักเมื่อธรรมะนั้นตัดกิเลส, เมื่อเข้าศึกกับธรรมะรบกัน,  
ธรรมะกับเข้าศึกของธรรมะนั้นรบกัน มันตัดกิเลส มันต่อสู้  
กันอย่างไร แล้วเข้าศึกมันก็พ่ายแพ้ไป เราต้องรู้จักธรรมะ  
ตรงนั้น รู้จักตัวธรรมะที่ตรงนั้น.



แล้ว ธรรมะที่มีในตน ก็คือ รู้ว่า เราได้มีสิ่งนั้น  
แล้วจริงๆ. นี่ท่านทั้งหลาย ช่วยจำสามคำนี้ไว้ให้ดีๆว่า :  
ธรรมะสำหรับบุญเรื่อง, ธรรมะสำหรับบุญจัก. ธรรมะสำหรับมี  
ในตัวเอง.

ธรรมะสำหรับบุญเรื่อง ดูจะมีกันอยู่มาก เพราะว่า  
ท่องได้มาก พุทได้มาก เทศน์ได้มาก อะไรก็ตามสำหรับ  
บุญเรื่อง; แต่ ธรรมะที่สำหรับบุญจัก ไม่รู้จะไปบุญจักมัน  
ตรงไหน, มันจะมีค่าขึ้นมาได้ก็ต่อเมื่อมันทำงาน. ฉะนั้น  
การที่ศีล สมาธิ ปัญญา ในตัวเรา ตัดฟันทำลายล้างกิเลส  
คือเข้าศึกษาอย่างไร ลงไปอย่างไร รู้จักกันที่ตรงนั้น,  
รู้จักหน้าตาของธรรมะที่ตรงนั้น. แล้วอันสุดท้าย  
ก็รู้ว่า ธรรมะนี้มีในเรา อยู่ในอำนาจของเรา เราทำให้  
มีอยู่ได้.

เดี๋ยวนี้พวกเรามีแต่ธรรมะสำหรับบุญเรื่อง ธรรมะ  
ที่รู้จักแล้วไม่ค่อยมี, ธรรมะที่มีในตน มันก็ยังไม่ค่อยมี  
เพราะมันไม่ค่อยรู้จัก หรือไม่ได้ทำให้มันปรากฏขึ้นมา  
จริงๆ. นี่คือข้อบกพร่องที่กำลังมีอยู่, และนี่แหละคือ

เหตุผล ที่ว่าทำไมจึงต้องพูดเรื่องนกันในวันนี้ หรือใน  
การบรรยายชุดนี้.

## นิเวศน์เป็นปัญหาแรกที่ต้องประยุกต์.

ที่นี้ในการที่จะประยุกต์ธรรมะ จะทำให้ธรรมะ  
สำเร็จเป็นประโยชน์ขึ้นมา มันก็มีเรื่องหลายเรื่องแหละ มี  
เรื่องที่ต้องรู้ ต้องจัด ต้องทำหลายเรื่อง. อาตมาก็เสนอขึ้น  
มาว่า เรื่องแรกที่สุดที่ต้องรู้จัก ในการที่จะประยุกต์ธรรมะ  
นั้นคือ เรื่องนิเวศน์. เรื่องนิเวศน์ทั้ง ๕ เป็นเรื่องแรก  
ที่สุดที่จะต้องรู้จัก และมันมีหลักการที่แท้จริงเป็นอย่างนั้น.

พวกเรียนนักธรรม, หรือพวกเรียนนักธรรม-  
มาแล้ว คงจะนึกหัวเราะเยาะอยู่ในใจ ว่าทำไมอาตมาจึง  
พูดว่า เรื่องนิเวศน์เป็นเรื่องที่ต้องรู้เป็นเรื่องแรกที่สุด? ขอน  
ตอบได้ง่ายนิดเดียวว่า เราพูดกันในแง่ของปริยัติ หรือ  
ปฏิบัติ หรือปฏิเวธ; ถ้าเราพูดกันในแง่ของปริยัติ เราก็  
พูดเรื่องอื่น ๆ ก็ได้ เอาแต่เรื่องพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ เรื่องประวัติอะไรต่าง ๆ; แต่พอมาถึง ชั้นปฏิบัติ  
แล้ว สิ่งแรกที่จะต้องรู้คือเรื่องที่ยังเป็นปัญหาอยู่



เฉพาะหน้า หรือเรื่องที่มีนัยกำลังเป็นวิชาศึกษารู้อยู่โดยตรง เราจะต้องรู้มันเป็นเรื่องแรก, แล้วก็จะได้ระดมทุ่มเทกำลังทั้งหมดลงไป ในการที่จะกำจัดมันเสีย.

นักเรียนนักธรรมหรือจบนักธรรมมาแล้ว เขาก็มีความรู้อย่างของเขา, แล้วเขาเรียนเรื่องนิเวศน์กันทีหลัง, แล้วโดยเฉพาะนักวิปัสสนาจะโง่ที่สุดว่าจะไปรู้จักนิเวศน์กันต่อเมื่อลงมือปฏิบัติวิปัสสนาหรือกัมมัฏฐานโน้น, คือเรื่องนิเวศน์<sup>๕</sup>เขาจะสอนกันต่อเมื่อลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐาน, แล้วจะนิเวศน์อย่างนั้น ๆ ไปตามลำดับ, คล้าย ๆ กับว่าก่อนหน้านั้นนิเวศน์มิได้มี มีต่อเมื่อเราจะปฏิบัติกรรมฐาน แล้วก็กำจัดนิเวศน์ทั้งห้า<sup>๖</sup>นั้นออกไป นี่เรียกว่าหลับตาที่สุด.

อาตมาจะบอกว่า นิเวศน์<sup>๗</sup> ๆ นั้น เป็นของประจำตัวมนุษย์ มาตั้งแต่อ่อนแต่ออก จะว่า ตั้งแต่ออกมาจากท้องแม่ก็ได้ พวกทารกออกมาจากท้องแม่ รู้จักคิดนึกอะไรแล้ว มันก็เริ่มมีสิ่งที่เรียกว่านิเวศน์, แล้วก็คลุกเคล้ากันมา จมอยู่ในนิเวศน์นั้นตลอดมา จนกระทั่งเป็นเด็กวัยรุ่น<sup>๘</sup> เป็นหนุ่มสาว เป็นพ่อบ้านแม่เรือน เป็นคนแก่



คนเฒ่า ก็จมอยู่ในนิวรรณ์ทั้งนั้น, แต่ก็ไม่ได้เรียกว่านิวรรณ์  
ดังนั้นจึงไม่รู้จัก.

เดี๋ยวนี้เรามารู้อีกกันเสียทีเถอะว่า นิวรรณ์ทั้งห้า  
นั้นมันเป็นของที่เกาะกลุ่มรูมจิตใจของมนุษย์บุุคคลุชนอยู่  
ตามธรรมดาตลอดเวลา, ตลอดเวลามาแต่อ่อนแต่ออก,  
นี่คือขอที่จะต้องรู้อีกว่าหญ้าปากคอก.

ถ้าจะถามว่า อะไรเป็นหญ้าปากคอก ที่จะต้องรู้อีก  
ปฏิบัติก่อน? หลายคนก็จะตอบว่าเรื่องพระพุทธ พระธรรม  
พระสงฆ์ แต่เราจะบอกท่านในบัดนี้ว่า เรื่องที่จะต้องรู้อีก  
เป็นเรื่องแรก สำหรับการดับทุกข์, สำหรับการปฏิบัติ  
เพื่อดับทุกข์ จะต้องรู้เรื่องนิวรรณ์ ซึ่งเป็นตัวปัญหา.

เราต้องพูดเรื่องนชัดเจกลงไปอย่างนี้ ก็เพราะว่า  
เราไม่ได้กระทำอย่างถูกต้องในเรื่องนี้. เรากำลังเป็นอยู่  
อย่างที่เรียกว่า ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด แม้จะเป็น  
นักธรรมเอก, จะเป็นเปรียญ ๙ ประโยค ๑๐ ประโยค  
๑๐๐ ประโยค ก็ตามใจเถอะ ยังเอาตัวไม่รอด เพราะ  
ความรู้ท่วมหัว แต่ไม่สามารถจะแยกตัวเข้าศึกออกมาให้ได้,  
แล้วจับมันฆ่าเสีย ทำลายเสีย

และจะบอกให้รู้ว่า พิธีต่างๆ นั้น ไม่ใช่การ  
 ประยুক্ত : จะพิธีไหว้พระสวดมนต์, พิธีถวายทาน  
 พิธีอะไรต่างๆ ซึ่งเป็นการทำไปตามพิธี พอให้ถูกตามพิธีพอ  
 ให้ครบตามพิธีนี้ ยังไม่เป็นการประยুক্তในที่นี้. มันเป็น  
 เบื้องต้น หรือมันเป็นเรื่องภายนอก, หรือจะเรียกให้ดีกว่า  
 มันเป็นพิธีอยู่นั่นเอง. พุทธบริษัทนั้นก็ยังมีพิธีมาก และ  
 พิธีเหล่านั้นยังไม่ถึงความหมายที่จะประยুক্ত คือจะกำจัด  
 กิเลสลงไปได้, ทำกันพอเป็นพิธี พอทำแล้วก็คิดว่า พอแล้ว  
 ก็กลับไปบ้าน, หรืออยู่ที่บ้านก็ทำพอเป็นพิธี. มันยังน้อย  
 ทำพอเป็นพิธีนี้ยังน้อย ต้องเลื่อนสูงขึ้นไปจากพิธี ให้เป็น  
 การประยুক্তจริงๆ หรือปฏิบัติธรรมะจริงๆ; เช่นว่าจะ  
 สวดมนต์พอเป็นพิธี หรือว่าจะทำอะไรตามพิธี อย่างนี้  
 ไม่ตรงกับคำว่าประยুক্তในที่นี้ เพราะมันยังไม่จัดการกับ  
 กิเลสหรือความทุกข์หรือปัญหาต่างๆ.

ดังนั้นจะขอโอกาส พูดเรื่องนิวรรณ์นี้ให้ชัดเจน  
 แจ่มแจ้งเพียงพอ เพื่อเราจะสามารถก้าวหน้าต่อไปตาม  
 ลำดับ, เพื่อความรู้ไม่ต้องท่วมหัว เราก็เอาตัวรอดได้,  
 อย่าให้อยู่ในสภาพที่ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอดอยู่อย่าง  
 เป็นอยู่เดี๋ยวนี้เลย.



## นิวรรณ์ คืออะไร.

อะไรคือนิวรรณ์? ในแบบเรียนนักธรรมก็มี

สิ่ง<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ิต<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>ดี มี<sup>๕</sup>อยู่<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ย<sup>๕</sup>่าง คือ ก<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>ฉ<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ะ พ<sup>๕</sup>ย<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>บ<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>  
 ถ<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ะ อ<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ั<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ะ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ะ วิ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>า. น<sup>๕</sup>ี<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>คน<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>ียน<sup>๕</sup>แล<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>  
 ร<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>อง<sup>๕</sup>แล<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup> แต่<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ัก<sup>๕</sup>ตัว ทั้ง<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>อยู่<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ัก คือ<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>อยู่<sup>๕</sup>  
 ใน<sup>๕</sup>ชี<sup>๕</sup>วิต<sup>๕</sup>แ<sup>๕</sup>่<sup>๕</sup>ๆ ก็<sup>๕</sup>ยัง<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ัก<sup>๕</sup>ตัว, เพราะ<sup>๕</sup>ไป<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>อง<sup>๕</sup>แต่<sup>๕</sup>ตัว<sup>๕</sup>หน<sup>๕</sup>ง<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>ื่อ  
 ก<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>ฉ<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ะ พ<sup>๕</sup>ย<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>บ<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup> ถ<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ะ อ<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ั<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ะ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ะ วิ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>า,  
 แ<sup>๕</sup>ล<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>ไป<sup>๕</sup>พ<sup>๕</sup>ุด<sup>๕</sup>แ<sup>๕</sup>ต<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ข<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ศ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ของ<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>มา<sup>๕</sup>ริ เป็น<sup>๕</sup>ข<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ศ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ของ<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>มา<sup>๕</sup>ริ  
 ไม่<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ย<sup>๕</sup>ิ่ง<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ข<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ศ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ก และ<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>อยู่<sup>๕</sup>แ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>แ<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ละ  
 ที่<sup>๕</sup>อยู่<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>บ้าน<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>อ<sup>๕</sup>น ที่<sup>๕</sup>จะ<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>คน<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ษ<sup>๕</sup>ย<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ัน<sup>๕</sup>ใ<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ต<sup>๕</sup>อง<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>  
 หรือ<sup>๕</sup>แม่<sup>๕</sup>แต่<sup>๕</sup>จะ<sup>๕</sup>ป<sup>๕</sup>ระ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>อบ<sup>๕</sup>การ<sup>๕</sup>ศ<sup>๕</sup>ึ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ษา<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>ำ<sup>๕</sup>มา<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>น มัน<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>เป็น<sup>๕</sup>ข<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ศ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>  
 ไป<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>ด; น<sup>๕</sup>ับ<sup>๕</sup>ด<sup>๕</sup>ัง<sup>๕</sup>แต่<sup>๕</sup>เด<sup>๕</sup>็ก<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>าร<sup>๕</sup>ก ที่<sup>๕</sup>มัน<sup>๕</sup>จะ<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>ำ<sup>๕</sup>อ<sup>๕</sup>ะ<sup>๕</sup>ไร<sup>๕</sup>ให้<sup>๕</sup>ดี<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>ุ<sup>๕</sup>ด<sup>๕</sup>  
 มัน<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>ท<sup>๕</sup>ำ<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>ได้<sup>๕</sup>เพราะ<sup>๕</sup>สิ่ง<sup>๕</sup>นี้. แต่<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>ป<sup>๕</sup>ัญ<sup>๕</sup>ห<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ซ<sup>๕</sup>ับ<sup>๕</sup>ซ<sup>๕</sup>้อน<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ัน<sup>๕</sup>อยู่<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>าก  
 เพราะ<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>ไม่<sup>๕</sup>มี<sup>๕</sup>ใคร<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>่ง<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>อน<sup>๕</sup>ให้<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ู<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>ัก แ<sup>๕</sup>ล<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>ก็<sup>๕</sup>ไป<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>ีย<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ช<sup>๕</sup>ื่อ<sup>๕</sup>อย่าง<sup>๕</sup>อ<sup>๕</sup>น  
 เสีย มี<sup>๕</sup>ได้<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>ีย<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ช<sup>๕</sup>ื่อ<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>่า<sup>๕</sup>นิ<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ณ์, ทั้ง<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>แ<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ม<sup>๕</sup>ัน<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>คือ<sup>๕</sup>นิ<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ณ์  
 แต่<sup>๕</sup>แล<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>ไป<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>ีย<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ช<sup>๕</sup>ื่อ<sup>๕</sup>อย่าง<sup>๕</sup>อ<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>เสีย. เด<sup>๕</sup>ีย<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>จะ<sup>๕</sup>ได้<sup>๕</sup>  
 พ<sup>๕</sup>ิ<sup>๕</sup>จ<sup>๕</sup>าร<sup>๕</sup>ณ<sup>๕</sup>า<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ัน<sup>๕</sup>ถึง<sup>๕</sup>ข<sup>๕</sup>อน, เด<sup>๕</sup>ีย<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>น<sup>๕</sup>จะ<sup>๕</sup>พ<sup>๕</sup>ุด<sup>๕</sup>ถึง<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>อง<sup>๕</sup>ตัว<sup>๕</sup>ส<sup>๕</sup>่ง<sup>๕</sup>ที่<sup>๕</sup>เร<sup>๕</sup>ีย<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>่า  
 นิ<sup>๕</sup>ว<sup>๕</sup>ร<sup>๕</sup>ณ์<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>ัน<sup>๕</sup>ก<sup>๕</sup>่อน.



เรารู้จักนิเวศน์กันแต่ในฐานะ สิ่งที่ทำให้กรรมฐาน  
ไม่สำเร็จ, หรือทำกรรมฐานได้ชนิดที่ไม่เป็นประโยชน์.  
นี่เป็นเรื่องทั่วไปที่เรา<sup>รู้</sup> ว่าเราทำกรรมฐานไม่สำเร็จ ก็พูด  
ได้เลย ยกโทษให้นิเวศน์ได้เลย ว่านิเวศน์เป็นตัวการ  
ที่ทำให้ทำกรรมฐานไม่สำเร็จ. นั่นมันส่วนหนึ่ง  
เท่านั้นแหละ มันไม่ใช่ทั้งหมดของเรื่องดับทุกข์.

### นิเวศน์เกิดเองโดยสัญชาตญาณ.

เราจะต้องมองให้ลึกลงไป หรือว่าให้ใกล้ตัวเข้ามา  
อีกก็ได้ ว่า นิเวศน์นั้นคือสิ่งที่เกิดอยู่เองโดยสัญชาตญาณ,  
แล้วก็อย่าง<sup>เป็น</sup>พื้นฐานสำหรับชีวิตฝ่ายมืด, ฟังดูก็แปลกๆ  
ที่พูดว่า ชีวิตฝ่ายมืดไม่ใช่ชีวิตฝ่ายสว่าง. นิเวศน์คือสิ่งที่  
เกิดได้เอง เกิดอยู่เองตามสัญชาตญาณ, แล้วเกิดอยู่อย่าง  
เป็น<sup>เป็น</sup>พื้นฐานของชีวิตฝ่ายมืด. สัญชาตญาณ<sup>นี้</sup>ก็รู้จัก<sup>อยู่</sup>พอ  
สมควรแล้วว่า สัญชาตญาณสำหรับสิ่งที่มีชีวิต มันก็คือ  
สัญชาตญาณที่จะรู้สึกมีตัว<sup>มี</sup>ของกู, จะแสวงหาอาหาร  
จะต่อสู้ จะสืบพันธุ์ จะทำทุกอย่างตามที่มี<sup>มี</sup>รู้สึกได้เอง  
ของสัญชาตญาณอันลึกลับของธรรมชาติ, นิเวศน์มันก็  
พลอยติดมาจากสัญชาตญาณเหล่านี้ :-

เช่น กามฉันทะนี้ ความรู้สึกที่เร็วไปในทางกาม  
มันก็มาจากสัญชาตญาณการสืบพันธุ์ ที่มันเนืองอยู่ด้วย  
กาม.

ทีนี้เรื่อง พยาบาท เราก็มีสัญชาตญาณเห็นแก่ตัว,  
ไม่เห็นแก่ผู้อื่น มันก็โกรธมันก็ขัดใจ, สัญชาตญาณจะ  
เอาประโยชน์เป็นของตัว แล้วไม่ได้ตามที่ต้องการ มัน  
ก็โกรธก็ขัดใจ.

ส่วน ถีนมิทระ — จิตละเหยถอยกำลัง. แล้ว  
อุทธีจจะกุกกุงจะ — จิตฟูขึ้นจนพุ่งชาน จนไม่เป็นกำลัง  
นี่มันก็ มาจากความต้องการความรู้สึกสัญชาตญาณอย่าง-  
ใดอย่างหนึ่ง ซึ่งมันผิดเรื่อง ผิดเวลา ผิดลักษณะ ผิดฝา  
ผิดตัว.

แล้ว วิจิกิจนา นิ वर्ณข้อสุดท้าย ก็คือผลของ  
ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง, สัญชาตญาณของอวิชชา  
ความไม่รู้อย่างแจ่มแจ้ง มันก็ไม่ว่าจะตัดสินใจลงไปอย่างไร  
โดยเด็ดขาด มันก็มีสิ่งที่เรียกว่าสงสัยลังเล ลังเลสงสัย.

ท่านไปรู้จักมันเสียให้ดีๆ ว่า นิ वर्ณเกิดอยู่เอง  
ตามธรรมชาติ โดยสัญชาตญาณ สำหรับจะให้ชีวิตนี้

เป็นฝ่ายมืด. อย่างรู้จักแต่ตัวหนังสือ : กามฉันทะคือ  
 ความคิดนี้ตามปกติมันตกไปในกาม, พยาบาทก็มีความง่าย  
 ในการที่จะไม่ชอบใจ ชัดใจ อึดอัดขัดแค้น เพราะว่า  
 มันไม่มีอะไรในโลกนี้ ที่จะตามใจคนนั้นไปเสียทุกสิ่ง  
 ทุกอย่าง, โดยธรรมชาติมันก็ไม่เป็น โดยสังคมนมนุษย์มัน  
 ก็ไม่เป็น เมื่อคนนั้นมันไม่ได้อะไรตามที่มันชอบใจ มันก็  
 อึดอัด, อึดอัดใจขัดแค้นใจอยู่ในรูปของพยาบาท. ที่นี้  
 จิตมันก็มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เมื่อปัจจัยไม่ถูกต้องมันก็  
 เหี่ยวแฟบ เป็นถีนมิทระ. เมื่อปัจจัยมันเกินพอดี  
 มันก็ฟุ้งซ่าน แล้วมันไม่รู้ตัวเอง แล้วมันก็ไม่ได้ทำให้รู้,  
 มันก็ไม่รู้อย่างถูกต้องเป็นอุทธัจจะกุกกุจจะ. แล้วมันก็ไม่  
 ใฝ่ใจในอะไร มันก็ล้งเลแม่แต่ในความมีชีวิต ล้งเลใน  
 ตัวเอง ล้งเลในความรอดของตัวเอง ล้งเลในการกระทำ  
 ของตัวเอง เป็นวิจิกิจฉา.

นี่ขอให้ดูเถอะ ว่า นีวรณเกิดเมื่อไร มันเกิด  
 เมื่อไร? มันเพิ่งเกิดเมื่อทำกรรมฐานอย่างนั้นหรือ? หรือ  
 มันเพิ่งเกิดเมื่อจะปฏิบัติธรรม? มันเกิดมาแต่อันแต่ออก  
 และคลุกเคล้ากันมากับชีวิต เป็นตัวชีวิต นับตั้งแต่เด็ก



คนนั้นมันไม่รู้เรื่องธรรมะ, ไม่รู้เรื่องศาสนา ไม่รู้เรื่อง  
 อย่างนี้ มันก็อยู่ด้วยนิวรรณ์, คนหนุ่มคนสาวก็อยู่ด้วย  
 นิวรรณ์. ที่นี้เด็กวัยรุ่นหรือหนุ่มสาวนั้น มันต้องการจะ  
 เล่าเรียน มันก็เรียนไม่ได้ เพราะนิวรรณ์รบกวนจิต, หรือ  
 มันจะทำงาน มันก็ทำงานไม่ได้ดีเพราะนิวรรณ์นี้มันรบกวน  
 จิต. นี่มันเป็นคู่กันมาอย่างนี้. อยากจะทำอะไรสักหน่อย  
 นึกถึงสถานเริงรมณ์ แล้วก็ทำงานไปสถานเริงรมณ์แล้ว  
 ถ้าไม่ได้ไป มันก็อดอดขัดใจอยู่ที่นี้. ให้เห็นว่านิวรรณ์นั้น  
 เป็นข้าศึกศัตรูคู่กันมากับชีวิต ตั้งแต่อ่อนแต่ออก แล้วอยู่  
 ด้วยกันมาเป็นชีวิตฝ่ายมืด เป็นชีวิตด้านมืด นั่นแหละคือ  
 นิวรรณ์.

### นิวรรณ์เป็นสิ่งที่รบกวนจิตอย่างยิ่ง.

ที่นี้เราดูมันอีกแง่หนึ่งอีกมุมหนึ่ง นิวรรณ์คือสิ่งที่  
 รบกวนประสาท ทำลายระบบประสาท และความสุข  
 ในชีวิตประจำวัน. เราจะมีความสุขในชีวิตประจำวัน  
 คืออยู่ด้วยความพอใจ จิตใจจะโปร่ง, โปร่งสบาย, เย็นสบาย  
 นึกอยู่ไม่ได้, เป็นไปไม่ได้; เพราะนิวรรณ์มันรบกวน

ประสาธ, มันทำลายความสุขในชีวิตประจำวัน, แม้แต่จะนอนเล่นนอนพักสักกับหนึ่ง มันก็ทำไม่ได้ เพราะมันมายุแหย่ให้ไปทำอะไรที่นิเวศมันต้องการ, คือว่ากิเลสมันต้องการในรูปของนิเวศ หรือว่ากิเลสในรูปของนิเวศมันต้องการ, มันก็พาเราคือจิตใจของเราไปในเรื่องนั้น.

เอาที่นี้ พูดอีกที่ว่า นิเวศ คือสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครมองเห็น และรู้จัก ว่านี่แหละอันตรายที่น่ารังเกียจ; อาตมาอยากจะพูดว่า ไม่มีเสียดีกว่า แทนที่จะพูดว่าไม่ค่อยมี เพราะ ตามปกติคนเราหนีประมาณ ๕ ๕ และก็ไม่รู้จักว่านิเวศ นี่แหละ คืออันตรายที่น่ารังเกียจ, แล้วบางคนก็ถอดรัดนิเวศนั้นไว้. เช่นความรู้สึกทางกามารมณ์เกิดขึ้นเป็นนิเวศ มันก็รักษาความรู้สึกอันนั้นเอาไว้ สำหรับจิตชนิดนั้น, มันก็ถอดรัดนิเวศเอาไว้. บางคนก็ถนอมความรู้สึกเกลียดชังผู้อื่น ลบหลู่ผู้อื่น ตุกยู่ผู้อื่น เอาไว้เป็นสมบัติประจำตัวตามแบบของคนโง่ ที่ยกหูชูหาง ก็ถอดรัดเอานิเวศไว้ ว่าเป็นของดีคู่กับจิตใจของตน.

นี่ นิเวศ เป็นสิ่งที่ไม่ค่อยมีใครมองเห็น ว่าเป็นอันตรายที่น่ารังเกียจ. แล้วบางคนก็ถอดรัดเอาความรู้สึก

ที่เป็นนิรวรณนั้นไว้กับจิตใจ, คือถนอมเอาไว้กับจิตใจ รักษาเอาไว้ในจิตใจ เพราะมันหล่อเลี้ยงกิเลส.

ที่นี้ นิรวรณจึงอยู่ในรูปแบบ ที่ว่ากันจิตเสียจากความดีความสุขมาแต่กำเนิด ตรงตามแบบเรียนนักธรรมแบบเรียนนักธรรมตรีว่า นิรวรณเครื่องกั้นจิตจากความดี ก็เห็นกันได้แล้ว ว่ามันเป็นเครื่องกั้นจิตเสียจากความดีจากความสุขมาแต่กำเนิด. พอมีนิรวรณ จิตก็เป็นจิตที่วุ่นวายไร้สมรรถภาพ ทำอะไรให้ดีไม่ได้, แล้วก็มีความสุขไม่ได้. เมื่อจิตมีนิรวรณ คนเรา จะรู้สึกเป็นสุขไม่ได้ เว้นไว้แต่จะถือเอาอย่างนั้นแหละเป็นความสุขตามแบบของคนโง่; มันก็เป็นสุขไม่ได้, คือเป็นสุขที่แท้จริงไม่ได้. ฉะนั้น นิรวรณคือสิ่งกั้นจากความดีจากความสุข, และทำอย่างนั้นมาแต่กำเนิด ตั้งแต่เกิดมาตั้งแต่เด็กทารก. แต่คนก็ไม่รู้สึก ว่าอะไรที่ทำให้จิตมันฟุ้งซ่านสงบเย็นไม่ได้. เด็กๆ เขาไม่ค่อยสนใจดอก, แล้วก็ไม่มีหน้าที่ที่จะต้องสนใจด้วย. เด็กๆ มีหน้าที่แต่จะเล่นจะหัวจะอะไรไปตามเรื่องของเด็ก, แต่แล้วมันก็ยังไม่วุ่นไปจากขอบเขตของนิรวรณ.



ที่สิ้นสุดสุดท้ายที่สุด ฟังให้ดูว่า ที่ร้ายที่สุด เป็นจุดสุดท้าย นิเวศน์นั้นพระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เป็นอาหารของอวิชชา, ท่านใช้คำว่า "อาหาร" อาตมาจำแม่นยากลัวจะพูดผิด จะเป็นการดูพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้า ตรัสว่า นิเวศน์เป็นอาหารของอวิชชา, และเป็นโอกาสให้เกิดอวิชชา, ถ้าจิตมีนิเวศน์ เป็นโอกาสง่ายที่สุดที่อวิชชาจะเกิดขึ้นในจิต, และถ้าว่า จิตมีนิเวศน์ นิเวศน์นั้นก็หล่อเลี้ยงอวิชชาให้อ้วนท้วน ให้อ้วนท้วนแข็งแรง. ท่านตรัสว่า นิเวศน์เป็นอาหารของอวิชชา; เราก็เห็นกันชัดแหละว่า เมื่อใดจิตมีนิเวศน์ ๕ ประการนี้แล้ว อวิชชามันก็ได้รับอาหารเต็มที่, ถ้าไม่มีนิเวศน์ อวิชชาก็ตายเพราะไม่ได้กินอาหาร. ถ้าไม่มีนิเวศน์ โอกาสที่จะเกิดอวิชชาก็ไม่มี; เช่นเราเรียนรู้กันอยู่ดีแล้วว่า นิเวศน์เกิดเมื่อผัสสะ ไม่มีสติสัมปชัญญะหรือปัญญา. เมื่อใดผัสสะมันปราศจากสติและปัญญา อวิชชาก็เข้าสวม เป็นผัสสะของอวิชชา, แล้วก็ปรุงแต่งไปตามปฏิจจนสมุปบาทฝ่ายที่ให้เกิดทุกข์, ถ้ามันมีนิเวศน์ ในขณะแห่งผัสสะนั้นด้วยแล้ว มันก็ง่าย. เมื่อไรก็ได้ เมื่อไรก็ได้ ผัสสะหรือไม่ผัสสะ

ก็ตามใจ พอมีนิวรรณ์แล้ว ก็เป็นการเชื่อเชิญให้อวิชา  
เข้ามาครอบครอง, แล้วก็บังคับบัญชาสิ่งต่างๆไปตาม  
อำนาจของอวิชา.

ถ้าพูดให้เป็นภาษาลูกเด็ก ๆ เป็นภาษาลูกเด็ก ๆ  
แล้วก็พูดว่า เมื่อจิตมันงัวเงีย, เมื่อจิตมันงัวเงีย อวิชามัน  
ก็เข้ามาเข้าครอบครอง, เมื่อจิตมันงัวเงียโง่เง่า อวิชามัน  
ก็เข้ามาครอบครอง. อย่างนี้เด็ก ๆ ก็จะฟังถูก แล้วก็พูด  
เป็นภาษาเด็ก ๆ เสียเลยก็ได้ ว่าพอจิตมันงัวเงียเท่านั้นแหละ  
คือ นิวรรณ์ข้อใดข้อหนึ่งทำจิตให้งัวเงีย อวิชาที่  
ครอบครอง คือโง่และไม่รู้ ก็คิดผิด พูดผิด ทำผิดไปเลย.  
นี่เป็นอาหารของอวิชา, เป็นโอกาสให้เกิดอวิชา ซึ่ง  
เป็นศัตรูตัวร้ายกาจที่สุด ยิ่งใหญ่ที่สุดของมนุษย์เรา, แล้ว  
คุณจะช่วยมันเจริญงอกงามได้อย่างไร จะต้องรู้จัก  
นิวรรณ์กันในลักษณะอย่างนี้เสียก่อน.

สรุปสุดท้ายก็จะพูดว่า นิวรรณ์เป็นอุปสรรคของ  
สมาธิ. หรือนิวรรณ์เป็นอุปสรรคของการที่จะทำจิตให้ดี,  
จะตั้งจิตให้ดี จะพัฒนาจิตให้ดี นิวรรณ์มันเป็นอุปสรรค,  
และแม้แต่เราจะทำงานให้สบาย จะทำงาน จะทำอะไรทำนา



ทำสวนค้าขายงานฝีมืออะไรก็ตาม ตามชีวิตประจำวันของ  
 การงานนี้, จะทำงานให้สบายสนุก มันทำไม่ได้ ถ้าว่า  
 นិเวรณมันเข้ามาแทรกแซง. จิตมันไม่สบาย มันวุ่นวาย  
 มันกลัดกลุ้มอยู่ด้วยนิเวรณแล้ว แม้แต่จะจักตอก เหลาตอก  
 สานตะกร้าสานกระบุงสักลูกหนึ่งก็ทำไม่ได้, มันจึงเป็น  
 อุปสรรคของการงาน; แม้แต่การงานธรรมดา ถ้าใจ  
 มันไม่สบายแล้วจะไถนาให้ตรงมันก็คงทำไม่ได้, เรียกว่า  
 มันเป็นอุปสรรคของการงาน แม้การงานธรรมดา, แล้ว  
 มันก็เป็นอุปสรรคของการงานชั้นสูง คือกรรมฐานสมถ-  
 วิปัสสนาแน่นอนทีเดียว. เรียกว่า นิเวรณเป็นอุปสรรค  
 ของการงาน ทั้งอย่างธรรมดาสามัญและที่เป็น อย่างชั้น  
 สูงสุดด้วย.

### นิเวรณทั้ง ๕ แทรกแซงจิตตลอดเวลา.

ขอร้องให้ต่อสู้ไปอีกสักหน่อย เพราะเป็นเรื่อง  
 สำคัญจริง ๆ และท่านทั้งหลายก็ไม่เห็นว่าสำคัญ. อาตมา  
 ก็เห็นว่าสำคัญ แล้วเราก็มาทะเลาะกันในข้อนี้ แล้วก็ต่อสู้กัน  
 ให้ดี ๆ. ว่ามันมีข้อเท็จจริงอย่างไร?



บางคนหรือเกือบทุกคนก็ได้ พอตื่นนอน  
 ชนมาเท่านั้นแหละมี นีวรณ์ครบทั้งห้า, พอตื่นนอน  
 เท่านั้นมันมี นีวรณ์ครบทั้งห้า, ตื่นนอนยังไม่ทันลุกจาก  
 ที่นอน นีวรณ์ครบทั้งห้ามันนอนก่ายหน้าผาก ด้วย ครุ่นคิด  
 ทางกามารมณฺ์, ไม่อยากลุกจากที่นอน. พระเถรที่นอน  
 สายเป็นอย่างดีนั้นแหละ นอนคลุ้มไปงหัวใจครุ่นคิด  
 ถึงกามารมณฺ์ ไม่ลุกจากที่นอน แล้วก็เป็นที่เหตุให้ตื่นสาย;  
 แม้ที่เป็นพระเถรนั้นแหละอาตมาเคยเห็นเคยสังเกต, พระ-  
 เถรองค์ไหนนอนบิดขี้เกียจไม่อยากลุกเร็ว ๆ มันก็เพราะ  
 นีวรณ์ข้อนี้แหละ มันครอบงำอยู่ คือ กามฉันทะ.

แล้วพอตื่นนอน ชนมา จิตมันกระหวัดไปถึง  
 คนที่มันไม่ชอบหน้า หรือเรื่องที่มัน ขัดเคืองขัดแค้น กัน  
 อยู่ระหว่างนั้น มันก็สะดุ้งขึ้นมาในใจทันที เป็นพยาบาท.

ตื่นนอนขึ้นมาจิตใจละเอียดอ่อนเปลี้ย ไม่อยาก  
 จะมีชีวิตไม่อยากจะทำอะไรอยู่ในโลก นี้เรียกว่า ถีนมิทธะ.

บางที่มันตื่นนอนขึ้นมา มันก็ ฟุ้งซ่าน เหมือนกับ  
 คนบ้า เป็นความคิดที่ฟุ้งซ่าน แล้วไม่ได้ทำอะไร ทำอะไร  
 ไม่ได้ เป็นอุทฺธัจจกุกุจจะ.

ต้นนอนขึ้นมา มันก็ล้ม เล่ม ๆ ไม้รู้ว่าจะไปทำอะไรดี เป็นวิจิกจิก, วิจิกจิกนี้ความหมายกว้างมาก แต่เขาไม่สอนกันในโรงเรียนบาลี เขาสอนแค่ว่า นิดเดียวว่าล้มและสงสัย, ทุกอย่างมันมาจาก ความล้มและสงสัย ซึ่งมาจากความไม่รู้, ถ้ามีความไม่รู้ แล้วก็ ไม้รู้ว่าทำอะไร. ฉะนั้นพอต้นนอนขึ้นมาแล้ว มันก็มีวิจิกจิก, ง่วงเสียแล้วว่า วันนี้จะทำอะไรดี, มันก็ล้มแล้วว่าวันนี้จะทำอะไรดี, บางทีจะเลือกเอาแต่งงานที่สนุก เกลียดงานที่ไม่สนุก. ต้นนอนขึ้นมาแล้วก็ล้มอยู่ว่า งานที่เราทำวันนี้ หรือจะทำอยู่ มันจะเป็นอย่างไร, มันจะเป็นไปทางไหน, ทางใดหรือทางเสื่อม. บางทีมันก็เป็นล้มด้วยโรคที่มีอยู่ ว่ามันจะหายหรือไม่หาย, วันนี้มันดีขึ้นหรือเลวลง.

ถ้าเป็นพ่อบ้านแม่เรือนมันก็ล้มเลวลงหน้า ว่า เด็กๆ มันจะเป็นอย่างไร, เงินทองจะเป็นอย่างไร, ข้าวของจะเป็นอย่างไร. บางคนมันเก่งถึงขนาดว่า วันนี้จะโชคดีหรือโชคร้าย, มันโง่มากถึงขนาดนั้น. พอมันต้นนอนขึ้นมา มันก็ล้มเสียแล้วว่า วันนี้จะโชคดีหรือโชคร้าย, จะจริงเหมือนที่หมอบทำนายไว้หรือไม่อย่างนี้เป็นต้น. คน



ที่เรานัดไว้หรืออะไรที่เรากำหนดไว้จะมาไหม? จะทำงานตามทีนัดกันไว้ไหม? มันก็เป็นเรื่องลึกลับ มันจะผิดหวังอะไรบ้าง? จะเป็นเจ้าเป็นนายเป็นผู้บังคับบัญชา จะมาวันไหน เพราะว่าทำเรื่องรอยไว้ตั้งแต่เมื่อวาน, วันนี้มันจะมารูปไหน? วันนี้จะต้องทำอะไรก่อน? ทำอะไรทีหลัง? ทำอะไรอย่างไร? สารพัดอย่างนี้. แต่เขาไปเรียกชื่ออย่างอื่น, เขาไม่เรียกว่าวิจิกิจจานิวรรณ, แต่ตัวแท้ของมันคือวิจิกิจจานิวรรณ มันส่งสัยลึกลับในสิ่งที่จะเกิดขึ้น. หรือในตัวเองนั่นแหละ ลึกลับในตัวเอง ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวเอง ร้อยแปดอย่างเลย

นี่พอต้นนอนขึ้นมา บางทียังไม่ทันลุกจากที่นอน จิตมันก็ปรุงๆ เป็นเรื่องหนึ่งเรื่องหนึ่ง แล้วที่มากที่สุดที่เรารู้ที่สุด ก็คือตัววิจิกิจจานิ. ตัวกามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ นั้นไม่ค่อยมีขอบเขตกว้างขวาง. ยึดเยื่อเรอรั้ง พัวพันกันงุนงง เหมือนกับตัววิจิกิจจานิ. ท่านทั้งหลายสังเกตดูให้ดีเถอะว่าวิจิกิจจานิ แม้แต่ความหวัง แล้วมันก็ไม่แน่ใจว่าจะได้ตามความหวัง มันก็เป็นทุกข์อยู่เพราะความหวัง นั้นมันก็คือวิจิกิจจานิ



นั่นเอง, คือมันไม่แน่ใจว่าจะได้ตามความหวัง. และใครบ้าง  
ที่ไม่อยู่ด้วยความหวัง, ปุณฺณคนธรรมดาแม้ก็อยู่ด้วย  
ความหวัง, แล้วมันก็กลัวแต่ว่าจะผิดหวัง, ลังเลแต่จะ  
ผิดหวัง, มันก็ผิดหวังจริงๆ ด้วย ไม่ใช่กลัวเปล่า; เรียกว่า  
นิรวรณวิจิกิจจนา มันเต็มอยู่ในชีวิตประจำวัน ตั้งแต่  
แรกตื่นนอนขึ้นมาก็มีมากมายหลายอย่างได้.

แล้วก็อย่างที่พูดมาแล้วว่า พอตื่นนอนขึ้นมา มี  
นิรวรณครบทัง ๕ ประการได้ : น้อมไปในทางกามบ้าง,  
น้อมไปในทางที่ไม่ชอบใจใครอะไรอยู่บ้าง, จิตห่อเหี่ยว  
หดหู่บ้าง, จิตฟุ้งไม่ปกติบ้าง, แล้วก็เต็มไปด้วย วิจิกิจจา  
ต่างๆ นานา ในทุกเรื่องทุกราวของการงานที่กำลังผูกพันกัน  
อยู่. นี่คือนิรวรณ มันเหลือประมาณ มันเลวร้ายเหลือ  
ประมาณ, มันกว้างขวางเหลือประมาณ. ลองคิดดูที่  
คำนวณดูที่ ถ้าเราไม่มีนิรวรณเหล่านี้ เราจะสบายสัก  
เท่าไร? ถ้าจิตของเราเกลียดๆ ทุสงเบียด เกลียดจากนิรวรณ  
เหล่านี้ เราจะมีความสุขสบายสักเท่าไร? แม้เดี๋ยวนี้เราก็  
เป็นไข้ทางจิตใจอยู่ตลอดเวลา คือนิรวรณ มันเป็นความ  
ทุกข์ทรมานสักเท่าไร?

## นิเวศน์มีชนตามอนุสัยมากน้อย.

ถามว่าทำไมจึงเป็นอย่างนี้? ทำไมจึงเป็นอย่างนี้?  
 คำตอบว่า ตามนิสัยสันดาน, จริตนิสัยหรืออนุสัย. นิสัย  
 สันดานทุกคนก็มีเป็นของประจำตัวกันทุกคน, ความคิด  
 แบบนี้เป็นนิสัยสันดาน ตามมากตามน้อย แล้วแต่ว่า  
 อะไรมันมาก : นิสัยทางกามารมณ์มาก, หรือว่านิสัยทาง  
 พยาบาทขัดเคืองมาก, หรือว่านิสัยทางจิตไม่อยู่กระว่องกระวอย  
 นินมันมาก, หรือว่านิสัยทางที่ไม่มีความรู้อันเพียงพอที่จะ  
 ตัดสินอะไรให้มันเด็ดขาดลงไปอย่างแจ่มแจ้ง.

เรื่องอนุสัยเคยพูดมาแล้วนะ อาตมาพูดมาจน  
 เรียกว่ามันมากแล้ว แต่ว่าจะยังคงจำกันไว้ได้หรือไม่?  
 อนุสัยนั้นแหละมันคือนิสัยสันดาน; เรามีกเลสเป็น  
 ความโลภครึ่งหนึ่ง ก็สร้างอนุสัยสันดานโลภไว้เก็บไว้หน่วย  
 หนึ่ง, หลายหนเข้ามันก็หลายหน่วย ก็มีนิสัยโลภ, มีความ  
 โกรธครึ่งหนึ่ง ก็มีอนุสัยปฏิฆะโกรธขัดเค้นเก็บไว้ใน  
 สันดานหน่วยหนึ่ง หลายครั้งก็หลายหน่วย. ที่นี้เราเิ่ง  
 สะเพร่าทำอะไรไปโดยไม่มีสติสัมปชัญญะนี้ มันก็เกิด  
 อวิชชาอนุสัย, อวิชชาอนุสัย อนุสัยแห่งอวิชชาขึ้นมานหน่วย



หนึ่ง ทุกครั้งที่มันทำอะไรอย่างไ้ๆ ใจครึ่งหนึ่งสร้าง  
 อวิชชาไว้หน่วยหนึ่งเป็นอนุสัย, โกรธครึ่งหนึ่งสร้าง  
 ปฏิฆานุสัยไว้หน่วยหนึ่งเป็นอนุสัย, กำหนดยนิตรครึ่งหนึ่ง  
 ก็สร้างราคะไว้หน่วยหนึ่งสำหรับเป็นอนุสัย. มีราคานุสัย  
 ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย สามข้อนี้ คือสันดานที่สร้าง  
 สะสมขึ้นมาจากโลภะ โทสะ โมหะ.

เมื่อในสันดานมันมีอนุสัย แล้วมันก็ขึ้นมา ระเหย  
 ขึ้นมา เป็นนิรวรณ, เหมือนกับไอรระเหยที่ขึ้นมาจากของ  
 บุดเน่า ที่หมักหมมอยู่ข้างล่างมันก็ขึ้นมา. ในนิสัยสันดาน  
 มันเต็มไปด้วยราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อวิชชานุสัย เป็น  
 จริตสันดานนิสัยของบุคคลนั้น ว่ามีอย่างไหนมาก มี  
 อย่างไหนน้อย เป็นนิสัยไปเลย นีรวรณก็ออกมาจาก  
 นิสัยหรือจริตในสันดาน ซึ่งในทางธรรมะเรียกว่าอนุสัย  
 แปลว่าสิ่งที่ตามนอน, ตามนอน นอนตาม ตามนอนอยู่  
 ในสันดาน พร้อมทั้งจะเกิด เพราะความเคยชินเหลือ  
 ประมาณ. ที่นอนอนขึ้นมาไม่ได้ทำอะไรเลย มันก็  
 ปรุงออกมาเป็นนิรวรณอย่างนี้ได้.



ที่นี้ขอต่อไป หรือว่า เพราะมีอารมณ์ค้าง, อารมณ์  
 ค้างเมื่อวานหรือเมื่อใกลี้ๆ นี้ เมื่อหวัค้ำอะไรก็ได้ อารมณ์  
 ค้าง, พอดึนนอน ขึ้นมา มันก็มีนิวรรณ์เหล่านี้ได้ อย่าง  
 ง่ายตายที่สุด; เพราะมันเก็บอารมณ์ค้างเอาไว้ หรือว่า  
 ตามอำนาจของสิ่งที่กำลังแวดล้อมอยู่, มีอะไรแวดล้อมอยู่  
 ในทางกายในทางจิต มันแวดล้อมอยู่ ดึนนอน ขึ้นมา  
 มันก็เกิดนิวรรณ์อย่างนี้ได้.

### วิจิกิจจานิวรรณ์ยิ่งแผ่กว้างไปทั่ว.

ที่นี้ถ้าจะสรุปก็จะพูดว่า เพราะว่าเรา ไม่เคยได้  
 รับการอบรม เพื่อจะควบคุมนิวรรณ์ ในแง่ของศาสนา  
 กดี, ในแง่ของวัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณีกดี,  
 คนคนนี้ไม่ได้รับการอบรมอย่างถูกต้อง ดังนั้นคนนี้จึงมี  
 นิวรรณ์เก้ง. ตามปรกติธรรมดาก็มีนิวรรณ์เก้ง พอดึนนอน  
 ขึ้นมายังไม่ทันลุกจากที่นอน มันก็มีนิวรรณ์ได้ครบถ้วน  
 เพราะว่าคนนี้ไม่เคยได้รับการอบรมมาอย่างถูกต้อง ในการ  
 ที่จะดำรงจิตใจควบคุมจิตใจ ทั้งในทางศาสนาหรือในทาง

วัฒนธรรมต่างๆไป, จึงผลว่า พอดีนนอนขึ้นมาจะมีนิวรรณ์  
ครบทั้ง ๕.

และมีนิวรรณ์ที่เรียกว่า วิจิกิจานันต์เด็ดปล่าน  
เป็นวงกว้างไปทั่วโลกก็ยังได้, แล้วแต่มันจะมีความรู้ มี  
การศึกษา มีขอบเขตของการกระทำเท่าไร. มันเป็น  
นิวรรณ์ มันส่งขึ้นมาจากส่วนลึกของสันดาน คืออนุสัย,  
เหมือนกับว่ามีปุอยู่ในรู มันก็มีดินเป็นขุยๆเม็ดๆอยู่ที่  
ปากรู ซึ่งมันส่งขึ้นมา หรือว่าตรงนั้นมันมีน้ำร้อนอยู่ใต้ดิน  
มันก็ส่งไอร้อนขึ้นมา, ตรงนั้นของเนาอยู่ มันก็ส่งกลิ่น  
เหม็นขึ้นมา, มาเป็นตัวนิวรรณ์ที่มากลุ่มรวม, แล้วก็ใน  
ลักษณะทำให้รำคาญ ไม่ถึงกับตาย แต่มันก็เป็นเหตุ  
ให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้; แต่ลำพังนิวรรณ์เหมือนกับมา  
ตอมให้รำคาญ. ถ้าเปรียบเทียบแล้ว มันก็จะเหมือนกับว่า  
แมลงหวี่มาตอมตามากกว่า ไม่ใช่เสียมากัด. เสียมากัด  
ก็เดี๋ยวมันก็ตาย; แต่ว่าแมลงหวี่มาตอมตา คุณลองคิด  
ดูเถอะ, เคยถูกมาแล้ว มันก็รำคาญเหลือประมาณ มัน  
ตอมไม่หยุด, จะบดเสียให้ตายมันก็บดไม่ถูก แล้วมันก็





กำลังอยากเห็นไหม? มันทำสมาธิไม่สำเร็จ, ทำสมาธิสำเร็จ  
กันกี่คน? พวกนักวิปัสสนาทั้งหลาย ทำวิปัสสนาสำเร็จ  
กันกี่คน? แล้วที่ว่าไม่สำเร็จ นั้นมันไม่มีเรื่องอื่น มันมี  
แต่เรื่องเอาชนะนิรวรณไม่ได้. ดังนั้น มันไม่ใช่เรื่อง  
เล็กน้อย วิชิจกจฉานเป็นนิรวรณที่ร้ายกาจ เห็นยวแน่นอน  
หนักแน่น ยึดถือเรอรั้ง หนักยิ่งกว่านิรวรณใดๆ, ขอให้  
รู้จัก.

แล้วเราก็ไปเรียกชื่อกันอย่างอื่นเสีย ไม่เรียกชื่อ  
ว่าวิชิจกจฉานเสียก็มี; เช่นเรียกชื่อว่าความหวัง ความ  
วิตกกังวล ความอาลัยอาวรณ์ ความอิจฉาริษยา, ที่แท้  
มันก็คือวิชิจกจฉานนิรวรณ. ทำไมเราจะต้องอิจฉาริษยาคนอื่น  
ก็เพราะว่าล่งเลในข้อที่ว่า มันจะมาเล่นงานเรา มันจะดี  
กว่าเรา มันจะอยู่เหนือเรา ก็อิจฉาริษยามันไว้ก่อน. นี่คือ  
มันไปเรียกชื่ออย่างอื่น; แต่ตัวที่แท้ของมัน ก็คือวิชิจกจฉา-  
นิรวรณนั่นเอง. ขอให้สังเกตให้ดี, ให้รู้จักไว้ให้ดี ๆ.

นิรวรณ ๕ เหมือนแมลงหวี่ ตัวเท่าแมลงหวี่นี่  
ไม่ได้กัดตายเหมือนกับเสือดอก; แต่มันก็ทำร้ายคน  
อย่างมากกว่าเสือดอก. ถ้าเข้าใจคำว่าร้ายกว่าเสือดอกแล้วก็

จะเข้าใจคำว่านิเวรณ<sup>๕</sup>, มัน ร้ายกว่ากิเลสตามธรรมดาเสียอีก. เขาว่ายังร้ายกว่าเสีย อาตมาก็จะพูดว่า แมลงหวี่ก็ร้ายกว่าเสีย เพราะว่าเสียมันไม่ได้มากัดเรามากินเราเลย; แต่แมลงหวี่มาตอมตาเรา ให้รำคาญ พอถึงฤดูแมลงหวี่เดียว<sup>๕</sup>นี้ไม่รู้ว่าย้ายไปไหนหมด, แต่พอถึงฤดูแมลงหวี่แล้วมันก็รำคาญ มันตอมจนตาบวม. มัน ทำร้ายคนทุกเวลา คือมันเกิดได้ตลอดเวลา นิเวรณ<sup>๕</sup>นะ แล้วมันเกิดได้ ทุกกรณีแห่งการงาน, เกิดได้ทุกระดับของชีวิต ทุกเพศทุกวัย ทั้งเพศหญิงเพศชาย ทั้งเด็กทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนแก่คนเฒ่า, นิเวรณ<sup>๕</sup>รบกวนทรมานเหลือประมาณอย่างนี้.

### นิเวรณ<sup>๕</sup>ทำให้เกิดโรคทั้งกาย จิต วิญญาณ.

ความรบกวนของนิเวรณ<sup>๕</sup>นี้ ทำให้เกิดโรคเกิดอันตราย, เรียกว่าเกิดโรคก็แล้วกัน ทั้งทางกายทั้งทางจิต ทั้งทางวิญญาณ; ทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ สามคำนี้ไม่ต้องอธิบายกันอีกแล้ว เพราะว่าได้อธิบายมามากมายแล้ว มันเป็นโรคทางกาย เป็นโรคทางจิต เป็นโรคทางวิญญาณ จะเรียกว่าความเสียหายทางกาย ทางจิต ทางวิญญาณ ก็ยังได้เหมือนกัน.

นิรวณเกิดขึ้นแล้ว ให้เกิดโรคทางกาย คือ  
 เสียหายทางกาย; เช่น เป็นโรคประสาทรบกวน อย่าง<sup>นี้</sup>  
 ก็เป็นเรื่องฝ่ายกายยังไม่ถึงฝ่ายจิต, หรือถ้ามันถื่นมีทระ  
 มีจิตหดหู่ จิตอ่อนเพลียละเหี่ยละห้อย มันก็มีโรคทางกาย  
 ขึ้นมาแล้ว เช่นว่ามันขับรถชนกันแหละ มันขับรถลง  
 คลองแหละ, ลงคลองแหละ ถ้านิรวณอันนี้มันครอบงำ  
 มันก็มีผลเลวร้ายทางกายเกิดขึ้นแล้ว. คนขับรถพอมิ  
 นิรวณข้อนี้ มันก็ขับรถชนกัน หรือขับรถลงคลอง, มีอะไร  
 ผิดเรื่อย ๆ ไป จนกระทั่งเป็นโรคประสาท.

ที่นี้ โรคทางจิต ถ้ามีนิรวณแล้วทำสมาธิไม่ได้  
 ดอก ทำสมาธิไม่ได้, ตั้งใจจะพัฒนาจิตให้เป็นสมาธิ  
 เป็นฌานอะไรก็ตาม ทำไม่ได้ เพราะโรคที่เกิดมาจาก  
 นิรวณ; แม้จะหลับให้สนิทก็ทำไม่ได้, แม้จะมีความสุข  
 เกลียงเกลาแห่งจิต มันก็ทำไม่ได้ มันเป็นโรคทางจิต.

ที่นี้ โรคทางวิญญาณ คือโรคทางสติปัญญา;  
 ถ้านิรวณครอบงำแล้ว คนนั้นจะเป็นคนที่ไม่มีความ  
 สัมปชัญญะ ไม่มีปัญญา จะเป็นคนสะเพร่าโง่งอเรื่อยไป  
 กระทั่งบ้าบุญบ้าสวรรค์แหละ, นี่จะเป็นคำด่าอีกกรรมัง.





เป็นโรคกระเพาะอาหารเรื้อรัง เพราะนิวรรณ์นี้  
 รบกวนแหล่งทางประสาทนั้นแหละ, มันก็เป็นโรคกระเพาะ  
 อาหารเรื้อรัง มันหายไม่ได้ ถ้านิวรรณ์มันยังไม่เกลี้ยง  
 ไปจากจิตใจแล้ว โรคกระเพาะเรื้อรังมันก็หายไม่ได้.

ความดันโลหิตสูง นี้เป็นที่เห็นได้ชัดว่า พอ  
 นิวรรณ์รบกวนมาก ความดันมันก็สูง แม้ว่ามันจะมีเหตุ  
 อย่างอื่น ให้ความดันสูงก็มีนะ. แต่ว่าสูงเพราะนิวรรณ์  
 รบกวนนี้ชัดกว่าสิ่งใด, จะเป็นโรคเบาหวาน, จะเป็นโรค  
 ผิดปกติของการควบคุมสิ่งเหล่านี้ ก็เพราะว่าจิตใจมันขุ่นมัว  
 เศร้าหมองยุ่งเหยิง ด้วยอำนาจของนิวรรณ์, แล้วเป็นโรค  
 หัวใจ นี่เป็นโรคละเอียดอ่อน โรคหัวใจนี้เป็นกันมาก.

อาตมาอยากจะอวดดีสักหน่อยตรงนี้ว่า ที่มันเป็น  
 น้อย ๆ เพราะว่าควบคุมนิวรรณ์ได้อยู่บ้าง, ไม่อย่างนั้นอาตมา  
 ตายแล้ว, ตายแล้วไม่ได้มานั่งพูดอย่างนั้นแหละ. ถ้าว่  
 ควบคุมนิวรรณ์ไม่ได้บ้าง มันจะต้องเป็นโรคความดัน เป็นโรค  
 เบาหวาน เป็นโรคหัวใจตายแล้ว, ไม่ได้มานั่งพูดอย่าง  
 เดียวนี้; เพราะว่ามันควบคุมนิวรรณ์ได้บ้างตามสมควร,  
 มันเอาชนะได้ตามสัดส่วนที่ว่า ไม่ต้องเป็นโรคเหล่านี้.

แต่ถึงอย่างนั้นก็ยังต้องระวังอยู่นะเดี๋ยวนี้ ระวังจะตายคา  
 ธรรมาส์น่อยู่เหมือนกันเดี๋ยวนี้, สิ่งเกตุดูอาการยังต้องระวัง  
 อยู่มาก, คอยระวังจิตไม่ให้วิปริต ไม่ให้ผิดปกติ ไม่ให้  
 อะไรรแทรกแซงเข้ามา. อยากจะพูดว่าแม้กระทั่งโรคมะเร็ง,  
 โรคมะเร็ง ถ้าคนมีจิตดีไม่มีนิเวศน์รบกวน, คงเป็นโรค  
 มะเร็งยาก. แล้วเป็นแล้วก็จะหายง่าย หายได้ง่าย แล้ว  
 ใครที่จะกำจัดนิเวศน์ได้สิ้นเชิงอย่างนี้ เมื่อไม่สนใจเรื่อง  
 นิเวศน์กันเสียเลย, ไม่สนใจว่ามันเป็นเรื่องแรก เรื่อง  
 อันตรายเรื่องแรก.

บางคนทีฟังอยู่นคงจะรำคาญแล้วกรรมัง ทีอาตมา  
 ไม่พูดเรื่องอะไร พูดแต่เรื่องนิเวศน์, นี่บ้าแล้วกรรมัง  
 พูดเรื่องธรรมะหรือพูดเรื่องอะไรกันแน่ พูดอย่างนี้. นี่คือ  
 เรื่องธรรมะแหละ ขอให้ฟังให้ดี นี่คือเรื่องธรรมะ ที  
 กำลังพูดนี้แหละ ให้รู้ต้นเหตุของปัญหาคือนิเวศน์  
 ไม่บ้าดอก. คนทีคิดว่าบ้านั้นแหละบ้าเอง เพราะมันไม่รู้  
 ว่ามูลเหตุมันอยู่ที่ตรงนี้, มูลเหตุมันอยู่ที่ตรงนี้. มอง  
 ไม่เห็นแล้วว่าเราบ้า, แล้วมันบ้าเอง ทีมันไม่สนใจเรื่อง  
 นิเวศน์ ทีเป็นเรื่องแรกกว่าเรื่องท่งปวง, ทีจะต้องรู้จัก  
 แล้วจะต้องจัดการกับมัน.



ไม่รู้จักนิวรรณ์ก็ไม่ได้จัดการกับมัน ทั้งที่มันเป็นเรื่องร้ายกาจ ที่จะต้องจัดการกับมัน โดยตรงและเร็วที่สุด โดยเฉียบขาดที่สุด โดยตรงที่สุด โดยเร็วที่สุด โดยเฉียบขาดที่สุด เพราะว่ามันเป็นอาหารของอวิชา, ใคร ๆ ก็เห็นได้ด้วยตนเอง แม้ว่าจะเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัส.

สาวกที่ดของพระพุทธเจ้านั้นไม่เชื่อใคร, ไม่เชื่อแม้แต่พระพุทธเจ้า, เขาจะต้องมองเห็นอย่างนั้นเสียก่อนแล้วจึงเชื่อ. พุดอย่างนี้ คนโง่ ๆ มันก็ทว่าจ้วงจาบพระพุทธเจ้า; แต่ที่จริงเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าท่านต้องการ ว่าอย่าเชื่อทันทีแม่ที่ฉันพุด, แม้พระพุทธเจ้าพุดก็อย่าเชื่อทันที ดูให้เห็นว่า มันเป็นอย่างนั้นแน่แล้ว, ได้ทดลองว่ามันเป็นอย่างนั้นแน่แล้ว แล้วจึงค่อยเชื่อ, นั่นแหละเป็นสาวกที่ดของพระพุทธเจ้า. เดียวน พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า นิวรรณ์เป็นอาหารของอวิชา เราก้ไม่เชื่อทันที; ดูนิวรรณ์เกิดเมื่อไร ความโง่ครอบงำได้ง่ายที่สุดเวลานั้น, พอนิวรรณ์ครอบงำจิตเมื่อไร อวิชา มาครอบงำจิตได้ง่ายที่สุด, เราก้เชื่อ ๆ ความเห็นเองของเราได้ แล้วก็ตรงกับที่พระพุทธเจ้าท่านตรัส.

ถ้าอย่างนี้พระพุทธรูปเจ้าท่านพอใจ เพราะว่าคนที่มันเชื่อเสียเลย เชื่อทันทีไม่ดูไม่แลไม่คิดอะไร มันก็โง่, มันเป็นคนโง่ มันจะเห็นอย่างนั้นไม่ได้ดอก, จะเห็นอย่างทีพระพุทธรูปเจ้าตรัสไม่ได้ เพราะมันยอมเชื่อเสียแล้ว แล้วมันก็ไม่คิดเสียแล้ว มันไม่ใคร่ครวญสอบสวนเสียแล้ว นี่เพราะเหตุที่ว่า เราได้ฟังมาอย่างไร เรามาใคร่ครวญสอบสวนอย่างนั้น ๆ จนเห็นจริง เออ, ก็จริง แล้วก็เชื่อ.

ฉะนั้นเราจะต้องเชื่อตัวเอง ที่ตรงกับทีพระพุทธรูปเจ้าท่านสอนว่า นิเวศน์เป็นอาหารของอวิชชา, นิเวศน์สร้างโอกาสให้แก่อวิชชา, อวิชชาจะมากครอบงำเรา เมื่อจิตเรามีนิเวศน์; สำคัญหรือไม่สำคัญ, การพูดเรื่องนิเวศน์เป็นเรื่องมีเหตุผลหรือไม่มีเหตุผล, เป็นเรื่องบ้าหรือเป็นเรื่องดี, ช่วยกันคิดดูหน่อย.

นิเวศน์มันเป็นอาหารของอวิชชา. ที่นี้ ปฏิจ-  
สมุปปาทมันตั้งต้นที่อวิชชา; ถ้าเราควบคุมอวิชชาได้  
เราก็ควบคุมปฏิจสมุปปาทได้. ปฏิจสมุปปาทตั้งต้น  
ที่อวิชชา ดับลงก็เพราะดับอวิชชา; ถ้าเราไม่ให้อาหาร



แก่นิวรณ์ อวิชชามันก็ยากที่จะเกิด หรือยากที่จะอยู่ได้ นิวรณ์เป็นอาหารของอวิชชา; ฉะนั้น ทำลายเสียให้หมด จิตเกลี้ยงแจ่มใส สะอาด สว่าง สงบ ว่องไวรวดเร็ว มัน กิดที่สุดในการที่จะมีชีวิตอยู่.

ทำไมไม่สนใจกับแม่ของอวิชชา หรือสหายของ อวิชชา คือนิวรณ์. นิวรณ์เป็นแม่ของอวิชชา คือให้ โอกาสที่จะเกิดอวิชชา, นิวรณ์นี้เป็นสหายของอวิชชา เพราะหล่อเลี้ยงอวิชชา, อวิชชาจะไม่สิ้นไป ถ้าว่านิวรณ์ ในเรื่องนั้นมันยังอยู่ นิวรณ์เรื่องใดยังอยู่ อวิชชาใน เรื่องนั้นไม่อาจจะสิ้นไป; เราจึงเปรียบเทียบเสมือนว่ามัน เป็นสหายของอวิชชา, เราก็ทำลายมารดาของอวิชชา ทำลายสหายของอวิชชาด้วยการกำจัดนิวรณ์, แล้วท่านยังไม่สนใจ พอเอามาพูดให้ฟัง กลับว่า เป็นเรื่องไม่จำเป็น เป็นเรื่องที่ไม่มีเหตุผล อย่างนี้เป็นต้น.

## กำจัดนิวรณ์ได้ตามวิถีธรรมชาติ และวิถีทางศาสนา.

เอาละสรุปความว่า นิวรณ์เป็นเรื่องแรก เป็น สิ่งแรกที่จะต้องรู้จักในบรรดาเรื่องที่มีอยู่ในชีวิตประจำวัน,



ในชีวิตประจำวัน มีเรื่อง ๆ ที่จะแก้ปัญหาเหล่านี้แล้ว  
 ต้องรู้จักเรื่องนิเวศน์เป็นเรื่องแรก. เราจะต้องกำจัดมัน  
 ึ่งตามวิธีทางธรรมชาติ; ตามธรรมชาติเราจะกำจัด  
 มันได้อย่างไร, เราไม่รู้ธรรมชาติ เราไม่รู้ศาสนา แต่ที่เรา  
 ควบคุมจิตใจให้หยุด ให้นิ่ง ให้เกลี้ยง ไปตามความสามารถ  
 อย่างคนที่ไม่รู้เรื่องทางศาสนา นี้ก็ยังมี. นี้กำจัดนิเวศน์  
 ได้แม้ตามวิธีตามธรรมชาติ ก็ยังได้.

แล้วก็มาถึง วิธีทางศาสนา คือทำกรรมฐาน  
 สติปัฏฐานซึ่งรวม ทั้งสมณะและวิปัสสนา อยู่ในตัว มี  
 ระเบียบที่พระพุทธองค์ทรงวางไว้แจ่มแจ้ง ชัดเจน ครอบ  
 ถ้วนแล้วก็ปฏิบัติ มันจะกำจัดนิเวศน์, แล้วเราก็สร้าง  
 วัฒนธรรมประจำบ้านเรือน ให้ลูกเด็ก ๆ ที่มันจะเกิดขึ้น  
 และโตออกมา ให้ได้รู้จักดำรงจิตใจ รู้จักคิดรู้จักนึก  
 ชนิดจะเอาชนะนิเวศน์ได้เสียตั้งแต่ยังเล็ก; เด็กคน  
 นี้ก็จะโตขึ้นอย่างเฉลียวฉลาด เหมาะสมที่จะเป็นมนุษย์  
 ที่สมบูรณ์, จะไม่ทำความหนักอกหนักใจให้แก่บิดามารดา  
 ถ้าว่าวัฒนธรรมในบ้านเรือนเกี่ยวกับเรื่องนี้ มันถูกต้อง,

เดี๋ยวนี้พ่อแม่ของเขาเองมันยังไม่สนใจ. แล้วมันยังจะไป  
ชอบนิเวศน์บางสิ่งบางอย่างเสียอีก ก็ล้มเหลวหมด.

เรามีวัฒนธรรมประจำชาติ คืออย่างแบบชาวพุทธ,  
แล้วมันจะเป็นการขัดสิ่งเลวร้ายในจิตใจทุกชนิดอยู่ในตัว-  
มันเองแหละ. จะทำกันอย่างไรโดยละเอียด, โดยเฉพาะวิธี  
ทางศาสนานั้น จะได้วินิจฉัยกันพูดกันในโอกาสข้างหน้า  
แล้วคงจะหลายครั้งการบรรยายเป็นแน่นอน.

การบรรยายในวันนี้สมควรแก่เวลาเสียแล้ว มัน  
สมควรแก่เร็วแรงของอาตมาเสียแล้ว มันเหนื่อยแล้ว, ก็ต้อง  
ขอยุติการบรรยาย เป็นโอกาสให้พระคุณเจ้าทั้งหลาย ท่าน  
จะได้สวดบทพระธรรมเป็นคณสาธยาย ให้ท่านทั้งหลาย  
ได้ฟัง แล้วเกิดความรู้ความเข้าใจ เป็นกำลังในการประพฤติ  
ปฏิบัติ เพื่อกำจัดสิ่งเลวร้ายคือนิเวศน์ให้สูญสิ้นไปตามลำดับ  
ต่อไป.

# เวียนวง สามวน

เวียนวง สามวน ทนทุเรศ

วน “กิลเลส” “กรรม” “วิบาก” ยากแก้ไข

ทุกข์ทนทั้ง สามโลก วิโยคใจ

กามวิสัย รูป—อรูป เผ่าลูปคล้ำๆ

## แหล่งอบายมุขสี่ขุม

แหล่งอบาย สี่ขุม หลุมนรก

เดรัจฉาน เปเรต—อสุร— ภายใหญ่

ที่ตองกุม สามจุด ยุคให้ได้

ภาย วิจิใจ ทั้งสามคลอง ต้องสังวรฯ

*— พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน —*





## นิเวศน์

สิ่งที่ต้องรู้จักก่อนสิ่งใดในชีวิตประจำวัน :-

การปฏิบัติธรรมให้สำเร็จประโยชน์พึงรู้จักนิเวศน์,

เพราะนิเวศน์คลุกอยู่กับชีวิตเป็นประจำ.

นิเวศน์เป็นเครื่องกันความดีมี ๕ อย่าง; เกิดเองโดยสัญชาตญาณ,  
เป็นสิ่งรบกวนจิตอย่างยิ่ง, ร้ายที่สุดเป็นอาหารของอวิชา.

เป็นอุปสรรคของสมาธิ เพราะแทรกแซงตลอดเวลา.

นิเวศน์มีชั้นตามอนุสัยสันดานมากน้อย มีชื่อควรรู้จัก :-

กามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิทธะ, อุทธัจจะกุกกุจจะ, วิจิกิจฉา.

วิจิกิจฉาเป็นทวิร้าย คอยดึงจิตให้หันไปหันมา.

นิเวศน์ทั้ง ๕ เปรียบเหมือนแมลงหวี่ตอมตาให้รำคาญ,

ทำให้เกิดโรคทั้งทาง กาย จิต วิญญาณ. เป็นโรคประสาท.

การกำจัดนิเวศน์ทำได้ตาม วิถีธรรมชาติ และวิถีทางศาสนา.

วิถีธรรมชาติ คือควบคุมจิตให้หยุดนิ่งไปตามสามารถ.

วิถีทางศาสนา คือทำกรรมฐานทั้งสมณะและวิปัสสนา.