



กิเลส

วิจิตรวาท อันทะลุแสง

គណកិ

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

សម្រាប់ប្រើប្រាស់

ឧទ្ធរណ៍និវត្តន៍ រោងព្យាបាល

វិទ្យាសាស្ត្រ វិទ្យាសាស្ត្រ



กิเลส

โดย รัญจวน อินทรกำแหง

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสือ : ๙๗๔-๘๗๘๙๒-๒-๔

ลิขสิทธิ์เป็นของ กองทุนธรรมสวัสดิ์

๑๒๒ ซอยวิภาวดีรังสิต ๔ ถนนวิภาวดีรังสิต ดินแดง

กรุงเทพฯ ๑๐๔๐๐

www.runjuan.com

ผู้ประสงค์จะขอรับหนังสือหรือจะจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน

กรุณาติดต่อที่

email : info@runjuan.com

หรือ โทรสาร ๐๒-๘๖๓-๙๘๗๑

พิมพ์ครั้งที่ ๔ : มกราคม ๒๕๕๒ จำนวน ๑,๐๐๐ เล่ม

ดำเนินการพิมพ์

บริษัท คิว พรินท์ แมเนจเม้นท์ จำกัด

โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๒๙๒, ๐๘-๔๙๑๓-๘๖๐๐

โทรสาร. ๐-๒๘๐๐-๓๖๔๙

กิเลส

อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง

บรรยาย ณ เสถียรธรรมสถาน เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕

คำปรารภ

ธรรมะคือชีวิต นี่คือการรู้สึกที่ประจักษ์ชัด
อยู่ในใจ เพราะในชีวิตที่ผ่านมาได้เคยเผชิญกับความ
สหัสสากรรจ์ของชีวิตที่ปราศจากธรรมะมาแล้วไม่น้อยกว่า
ครึ่งชีวิต

เมื่อได้ประจักษ์ในความสงบบำรับของชีวิตที่
กลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมะ จึงบังเกิดความ
ปรารถนาอย่างจริงใจที่จะแบ่งปันธรรมะที่ได้สัมผัส
และเรียนรู้แล้วนั้นแด่เพื่อนมนุษย์ทั้งใกล้และไกลอย่าง
ถ้วนหน้า เพื่อความมีชีวิตที่ร่มเย็นเป็นสุขเสมอกัน

ธรรมะมิได้อยู่ไกลเกินเอื้อม ธรรมะมิได้อยู่ที่วัด ธรรมะ
มิได้อยู่ในหนังสือตำรา ธรรมะมิได้อยู่กับครูบาอาจารย์
แท้จริงแล้วธรรมะอยู่รอบตัวมนุษย์ หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ
อยู่ในตัวมนุษย์นั่นเอง เพียงแต่ขอให้สละเวลาสักวันละนิด
ลองซุกซุ่มเข้าไปในส่วนลึกของใจ ลองติดตามความคิด
ความรู้สึกที่ปรากฏแวบอยู่ในจิต

ลองทบทวนชีวิตที่ผ่านมา ก็จะสามารถสัมผัสกับ
สิ่งที่เรียกว่า “ธรรมะ” ได้อย่างไม่ยากเลย

เมื่อใดที่บังเกิดความรู้สึกมี “ธรรมะ” เป็นเพื่อน
มี “ธรรมะ” เป็นชีวิต เมื่อนั้นความรู้สึกอบอุ่น มั่นคง
อาจหาญ เป็นสุขสงบย่อมบังเกิดขึ้นอย่างเป็นประจักษ์
พยานในตนเอง

นี่เป็นเสมือนรางวัลอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิตที่ได้เกิดมา
เป็นมนุษย์ เป็นรางวัลที่มนุษย์ทุกคนมีสิทธิ์ได้รับอย่าง
เท่าเทียมกัน

ขอให้รางวัลอันน่าพึงปรารถนานี้ จงได้บังเกิดมี
แก่ทุกท่าน

ด้วยความปรารถนาดี
วิจิตร อนุเคราะห์

๑๙ พฤษภาคม ๒๕๔๗

เมื่อใดจิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของกิเลส
เมื่อนั้นจิตย่อมเศร้าหมอง



กิเลส

วันนี้จะขอพูดถึงสิ่งที่รบกวนเราอยู่ตลอดเวลา เมื่อเราจะปฏิบัติหรือว่าจะทำกิจการงานอันใดก็มักจะมาเป็นอุปสรรคเครื่องขัดขวางอยู่เสมอ สิ่งนั้นก็คือ “กิเลส” นั่นเอง หลายท่านอาจจะมีความรู้สึกรู้จัก “กิเลส” ดีแล้ว แต่เราลองมาทบทวนกันอีกสักครั้งหนึ่งว่ารู้จักจริงหรือเปล่า

ความหมาย

คำว่า “กิเลส” ถ้าแปลตามพยานุชนะ กิเลสะ หรือ กิเลส แปลว่า สิ่งที่เศร้าหมอง สิ่งที่ทำความเศร้าหมอง หรือของสกปรก สิ่งที่ทำความสกปรก ฟังความหมายของกิเลสแล้วก็รู้สึกว่ามันไม่ดี เพราะทำให้เศร้าหมองบ้าง ทำให้สกปรกบ้าง นี่โดยคำแปลหรือว่าโดยพยานุชนะ ถ้าโดยอรรถะ คือโดยความหมาย ก็หมายถึงความเศร้าหมองทางกาย วาจา หรือความเศร้าหมองทางจิตใจ

ความเศร้าหมองทางกาย ทางวาจา จะเห็นได้
อย่างไร หรือรู้ได้อย่างไรว่าเป็นอาการคุกคามของกิเลส
คือกิเลสเกิดขึ้นแล้ว ท่านบอกว่าความเศร้าหมองทาง
กาย ทางวาจา ดูได้จากความทุกข์ทุกชนิด ศีลที่เราดู
กันง่าย ๆ และถือว่าเป็นศีลพื้นฐาน คือศีล ๕ เริ่มต้นตั้ง
แต่ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท
แล้วก็สุราเมรยมัชชปมา ถ้าเราจะมาดูถึงความทุกข์ก็ดูจาก
๕ ข้อนี้เป็นสำคัญ

ฉะนั้น จึงควรที่จะทบทวนความเข้าใจในความหมาย
ของศีลทั้ง ๕ ข้อให้ถูกต้อง อย่างศีลข้อที่ ๑ ปาณาติปาตา
เวรมณี ก็มักจะนึกถึงแต่เพียงว่าไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ฆ่าสัตว์ตัด
ชีวิตอื่น ๆ ทั้งชีวิตของผู้คนด้วย แต่อันที่จริงแล้วการที่เรา
ปล่อยจิตของเราให้ตกอยู่ภายใต้ความทุกข์ เป็นทาสของ
ความทุกข์ตลอดเวลา ซึ่งก็เกิดจากการกระทำของเรานั้นเอง
เคยนึกมานานแล้ว นึกขึ้นมาเองว่า นี่เรากำลังล่วงศีล
ปาณาติปาตา เวรมณี แล้วนะ เพราะเป็นการประทุษร้าย
ตัวเอง ทำให้ตัวเองเจ็บปวด ทำให้ตัวเองชอกช้ำขมขื่น ทำให้
ตัวเองเป็นทุกข์ เพราะฉะนั้นปาณาติปาตา เวรมณี จึงต้องดู
ให้ละเอียดไม่เฉพาะแต่เพียงไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิตคนอื่นเท่านั้น

อภินิหาร พุดง่าย ๆ ก็ว่าไม่ไปลักขโมยเขา การไปลักขโมยก็มักจะนึกถึงว่าไปหยิบ ไปเอาของคนอื่นเขามา แต่การที่ไปหยิบของของคนที่สนิทกัน เช่น ของเพื่อนฝูง หรือของญาติมิตร หยิบดินสอบ้าง หยิบปากกาบ้าง หยิบสบู่ หยิบยาสีฟันบ้าง แล้วก็บอกตัวเองว่าไม่เป็นไร ไม่ใช่ของคนอื่น หรือว่าหยิบเสื้อผ้า กางเกงของเขามาหนึ่งก่อน มาใช้ก่อน ก็เห็นว่าไม่เป็นไร ไม่ใช่ของคนอื่น ของคนกันเอง แต่เมื่อมานึกดูว่าเป็นอภินิหารหรือเปล่าที่เราไปหยิบของเขา มา หรือแม้แต่การหยิบของจากสถานที่ที่เราทำงาน ไม่ว่า จะหยิบกระดาษ หยิบอะไรต่ออะไร มันก็เป็นอภินิหารไป โดยอัตโนมัติใช่ไหม ความต่างพร้อยมันเกิดขึ้นอย่างนี้

เมื่อตอนที่ยังทำงานอยู่และยังไม่ได้สนใจในเรื่องของธรรมะหรือการปฏิบัติธรรม ก็ทำเหมือนกัน กระดาษของหลวงก็เอามาเขียน ยางลบ ปากกาอะไรที่เป็นของหลวงเราก็มักจะใช้ เพราะถือว่านี่อยู่ในหน้าที่ของเรา เราดูแล เราก็มักจะใช้ได้ แต่ตั้งแต่หันมาสนใจในเรื่องของธรรมะ บอกได้ว่าระมัดระวังมาก ถ้าเป็นเรื่องของส่วนตัว เอามาใช้ส่วนตัวแล้ว จะไม่หยิบของที่เป็นของส่วนราชการ แต่ถ้ามาใช้เพื่องาน เราก็มักจะใช้ เราก็มักหยิบ

ฉะนั้น จึงเห็นว่าเราต้องระมัดระวังตั้งแต่สิ่งของเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่าไปนึกว่าไม่เป็นไร ไม่เป็นไร ถ้าอยากจะใช้ คำว่า “ไม่เป็นไร” ก็ใช้ให้มันเกิดประโยชน์แก่จิตใจ เช่น มี ใครมากระทบกระทั่งด้วยกาย ด้วยวาจา หรือเบียดเบียน ด้วยประการใดก็ตาม แทนที่จะตามไปเอาเรื่อง ก็ควรเอา คำว่า “ไม่เป็นไร” มาใช้ อย่างนี้ก็จะช่วยให้เราไม่ต้องเป็น ทุกข์ แต่ก็ต้องหาทางแก้ไขปัญหานั้น อย่างนี้ก็เรียกว่า รู้จักใช้คำ “ไม่เป็นไร” เพื่อรักษาจิตเอาไว้ ไม่ให้จิตเศร้า หมอง ไม่ให้จิตเป็นทุกข์ ถ้าจะใช้คำ “ไม่เป็นไร” ก็ใช้ ในทางบวก เพื่อเป็นทางป้องกันที่จะไม่ให้ชีวิตของเราตก เป็นทาสของความทุกข์ จะดีกว่าที่ไปหยิบอะไรของใครๆ แล้วบอกว่าไม่เป็นไรๆ ซึ่งเป็นสิ่งไม่สมควร เพราะเป็นการ ทำให้ศีลต่างพร้อย

ศีลข้อที่ ๓ กาเมสุมิฉณาจาร ก็นึกกันแต่เพียงว่า ไม่ล่วงสามีภรรยาของผู้อื่น คือไม่ไปละเมิดสามีภรรยาของ ผู้อื่นคิดเพียงเท่านั้น แต่อันที่จริงแล้วกาเมสุมิฉณาจาร มีความหมายกว้างกว่านั้น คือคลุมไปถึงการไม่ล่วงของ รักของผู้อื่น ไม่เฉพาะแต่การล่วงสามีหรือภรรยาอันเป็น ที่รักของเขาเท่านั้น แต่รวมความไปถึงการไม่ล่วงเกิน

ของรักของผู้อื่น โดยเฉพาะด้วยเจตนา เช่น แกล้งทำ
เสียสวดยตัวใหม่ของเขาให้ขาดหรือสกปรก เพราะหมั่นไ้
มานานแล้ว หรือแกล้งขูดขีดรถยนต์คันใหม่ให้เป็นริ้วรอย
น่าเกลียดด้วยความอิจฉา หรือแอบไปทำลายต้นไม้ในสวน
สวยงามของเขาด้วยความโกรธตัวเจ้าของสวน ทำอะไร
เขาไม่ได้ ก็เลยทำความเสียหายแก่สวนสวยอันเป็นที่รัก
ของเขา เป็นต้น นี่ก็คือการล่วงของรักของหวงของผู้อื่น
ทั้งสิ้น จึงควรทำความเข้าใจในศีลข้อที่ ๓ นี้ ให้กว้างขวาง
และรอบคอบเพื่อความไม่ประมาท

หรือ มุสาวาทา เวมณี ส่วนมากจะนึกแต่เพียง
ว่าถ้าไม่พูดเท็จ ไม่ขี้ปด เป็นใช้ได้ ไม่ล่วงศีลแล้ว แต่ถ้า
หากว่าท่านผู้ใดมีเวลา ลองไปเปิดที่กุศลกรรมบถ ๑๐ ก็
จะได้เห็นคำอธิบายถึงเรื่องของศีลข้อ ๔ ไว้ละเอียดทีเดียว
ว่า มุสาวาทา เวมณี นั้น รวมไปถึงการพูดจาเบียดเบียน
ด้วยประการทั้งปวง เช่น พูดคำหยาบ พูดคำส่อเสียด
ยุยง พูดใส่ร้ายป้ายสี ที่รู้แล้วว่าไม่มีความจริง ตลอดจน
กระทั่งพูดเพื่อจ้อไว้สาระ สนุกสนานเฮฮา เพื่อจะทำให้
เขาชอบใจ ให้เขาหัวเราะด้วยคำพูดตลกคคะนอง นี้ก็รวม
อยู่ในข้อ มุสาวาทา เวมณี เหมือนกัน จึงไม่ใช่เพียงแค่

การพูดปดตรงๆ เท่านั้น

ส่วนข้อที่ ๕ สุราเมрымัชชปมา ก็จำเพียงว่าไม่ดื่มของมึนเมา หรือห้ามเสพของมึนเมา แต่ความหมายที่ซ่อนอยู่นั้นเพื่อบอกให้รู้ว่า เมื่อเสพของมึนเมาแล้ว ผลที่เกิดขึ้นเป็นอย่างไร ก็คือทำให้ขาดสติ เมื่อใดที่ลุ่มหลงอยู่กับสิ่งที่มึนเมา ย่อมขาดสติ อาจจะทำอะไรๆ ที่น่าเกลียดหรือเสียหายได้ อย่างที่ถ้าไม่ขาดสติสัมปชัญญะจะทำอย่างนั้นไม่ได้ คงจะเคยได้ยินกันมาแล้ว

ฉะนั้น ท่านจึงมุ่งเตือนให้สำนึกว่าการลุ่มหลงในสิ่งต่างๆ จนเกินควร ก็จะมีเมามาและมัวเมาในสิ่งนั้นๆ จนขาดสติได้เช่นเดียวกัน เช่น เด็กๆ ที่ติดดูโทรทัศน์มากจนกระทั่งกินนอนก็อยู่หน้าโทรทัศน์ ทำการบ้านก็อยู่หน้าโทรทัศน์ ซึ่งก็แน่ละ ย่อมทำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง ความรู้อะไรก็ไม่ค่อยจะเข้าหัว พ่อแม่ที่รักลูกมากยังอุตส่าห์มานั่งบอกการบ้านลูกที่หน้าจอโทรทัศน์ก็ยังมี นอนก็ไม่เป็นเวลา กินก็ไม่เป็นเวลา เพราะลุ่มหลงแต่โทรทัศน์ นี่ก็เรียกว่าเป็นการขาดสติสัมปชัญญะด้วยเหมือนกัน หรือลุ่มหลงเพื่อน ไปเที่ยวไปอยู่กับเพื่อนจนไม่กลับบ้าน ลุ่ม

หลงการเล่นกีฬา หรือว่าลุ่มหลงในการทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกินไป จนกระทั่งขาดสติและทำให้เสียการเสียงาน ทำให้เสียสิ่งที่ไม่ควรเสีย เช่น ทรัพย์สิน เงินทอง หรือเวลาอันมีค่า เป็นต้น นี่คือโทษของความลุ่มหลงจนมัวเมาทั้งนั้น

ท่านจึงบอกว่า ถ้าจะรักษากาย วาจา ให้เป็นปกติ อยู่เสมอแล้ว ต้องพยายามใคร่ครวญในความหมายของ ศีลแต่ละข้อให้ละเอียดลออชัดเจน เพื่อไม่ให้เกิดความต่าง พริ้วแกศีล หรือเลยไปถึงการผิดศีล ซึ่งเป็นการทำให้เกิดความเศร้าหมองแก่กาย วาจา ใจ โดยถือเอาศีล ๕ นี้แหละเป็นพื้นฐานสำคัญ ถ้าหากว่าบุคคลใดสามารถรักษา หรือสมาทานศีลไว้ได้อย่างบริสุทธิ์หมดจดผุดผ่องทั้ง ๕ ข้อ ดังที่กล่าวมา ผู้นั้นย่อมมีแต่ความเกลี้ยงเกลา ความสะอาด ความน่ายดู ความงาม ความหมั่นหมองสกปรก ก็ไม่เกิดขึ้น

ความเศร้าหมองทางจิตใจ ก็ได้แก่การตกเป็นทาส ของราคะหรือโลภะ โลภะแปลว่า โลภ อยากได้ อยาก กวาดเอามาเป็นของตนเอง อยากได้มากกว่าคนอื่นเขา แต่ บางที่ท่านก็ใช้คำว่า “ราคะ” ราคะไม่ได้แปลว่าความกำหนัด

ในทางเพศเสมอไป ความหมายของราคะหมายถึงความติด
ติดอย่างเหนียวแน่น คือความกำหนัดย้อมใจ อันเกิดจาก
ความโลภนั้นแหละ แต่มันเป็นความโลภที่รุนแรง แล้วก็ลึก
ซึ่งเหนียวแน่นอย่างชนิดที่ปล่อยออกไปไม่ได้ง่าย ๆ

ฉะนั้น เมื่อใดจิตตกอยู่ภายใต้อำนาจของโลภะ เมื่อ
นั้นจิตก็เศร้าหมอง เพราะมันจะครุ่นคิดอยู่แต่ว่าทำอะไร
ถึงจะได้ หรือเมื่อตกเป็นทาสของโทสะคือความโกรธ ความ
หงุดหงิด อึดอัด รำคาญ จิตก็สกปรกเศร้าหมอง หรือเมื่อโมหะ
เกิดขึ้น จิตก็ตกอยู่ในความหลงวนเวียนทุกชนิด ทุกระดับ

นี่เป็นความหมายของกิเลสโดยอรรถะ หรือโดยความ
หมาย หมายถึงความเศร้าหมองทางกาย วาจา และทาง
จิตใจ

ลักษณะและอาการ

ที่นี้มาดูว่า เมื่อกิเลสเข้าสู่จิตหรือจิตตกเป็นทาสของ
กิเลสนั้น จิตมีลักษณะอย่างไร แน่แน่นอนว่าจิตมีลักษณะ
สกปรกเศร้าหมอง น่ารังเกียจ ถ้าบางที่รู้สึกสำนึกได้

ก็รังเกียจตัวเอง ทำไมนะ มันถึงช่างโลภอย่างนี้ แล้วก็แก้ไม่ได้ ทำไมถึงช่างโกรธ ถึงช่างหลง วนเวียนอยู่อย่างนี้ แต่ตั้งใจไม่ออก น่ารังเกียจใจของตัวเอง แล้วคนอื่นที่เข้าใกล้ ที่เขารู้ เขามองเห็น คือเขาถูกกระทบกระทั่งด้วยอำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตของเรา เขาก็คงรู้ว่าคนนี้สกปรก ถึงจะแต่งตัวสวยงาม พรหมน้ำหอมราคาขวดละกี่พันก็ตาม ก็ยังสกปรกอยู่นั่นเอง

ฉะนั้น ถ้าต้องการจะรู้จักกิเลสทั้งสามตัวนี้ ก็จงสังเกตลักษณะอาการของกิเลสแต่ละตัว ถ้าเป็นราคะหรือโลภ ความโลภมันจะมีอาการตั้งเข้ามาหาตัว เป็นอาการที่เกิดขึ้นภายใน มีอาการของการตั้งเข้ามา อยากจะกวาดเข้ามาเป็นของตัวเอง ทั้งสิ่งที่เป็นวัตถุ เป็นรูปธรรม ที่เป็นสิ่งของ เงินทอง ผู้คน ที่ดิน บ้านเรือน รถยนต์ และอื่นๆ จะมีแต่อาการอยากจะตั้งเข้ามาหาตัวอยู่ตลอดเวลา นั่นแหละเป็นอาการของความโลภ หรือบางทีอยากจะดึงเอาความรักมาเป็นของตัวเองให้มาก อยากจะดึงเอาความเก่งหรือความมีหน้ามีตามาเป็นของตัวเองให้มาก เป็นของตัวเองคนเดียว อยากจะดึงเอาอำนาจ รวบอำนาจมาเป็นของตัวเองคนเดียว เป็นต้น นี่เป็นความโลภทางนามธรรม เป็นอาการ

ของโลภะหรือราคะ ฉะนั้น ต้องสังเกตที่อาการ

ถ้าเป็นลักษณะของโทสะ ก็จะมีอาการตรงกันข้าม ในขณะที่โลภะ ราคะ ดึงเข้ามา โทสะคือความไม่พอใจ ไม่ถูกใจ จึงเกิดเป็นความขัดใจ ความโกรธ เพราะฉะนั้น การที่จะดูโทสะก็คือดูที่อาการผลักออกไปๆ อย่างที่ออกมาเป็นคำพูดว่า “ไปให้พ้น อย่าเข้ามาใกล้ ไม่เอา อย่าเอามาให้นะ” นั่นคืออาการผลักออกไป นี่เรียกว่าอย่างเบาๆ ไม่มาก ถ้ามากขึ้นก็ถึงขั้นเบียดเบียน อยากทำลายล้าง อยากกำจัดเสีย จนกระทั่งประหัดประหารกัน ฆ่ากันตายไปข้างหนึ่ง นี่คือการดูว่าโทสะกำลังครอบงำจิตหรือเปล่า ด้วยการดูอาการที่เกิดขึ้นในจิต เมื่อใดที่จิตอยากจะผลักอะไรออกไป ไม่ว่าจะเป็นนามธรรมหรือรูปธรรมก็ตาม นั่นคืออาการของโทสะกำลังเกิดขึ้นแล้ว จะต้องระมัดระวัง

ลักษณะอาการของกิเลสตัวที่ ๓ คือ โมหะ ในขณะที่โลภะดึงเข้ามา มันดูง่าย สังเกตง่าย โทสะก็ผลักออกไป มันตรงกันข้ามกันและรู้สึกได้ง่าย แต่อาการของโมหะ ดูยาก รู้สึกยากที่สุด จึงเป็นกิเลสที่มนุษย์ส่วนมากบอกว่าฉันไม่มีหรือกโมหะ เพราะเข้าใจเพียงว่าโมหะนี้เป็นความ

ลุ่มหลงในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แต่ความจริงโมหะนั้นมีลักษณะของ
ความวิ้งวนอยู่รอบๆ ด้วยความหลงติด เป็นอาการที่เกิดขึ้น
ในจิต มันวิ้งวนอยู่รอบๆ มีอาการเหมือนกับวนเวียนๆ อยู่
นั้นแล้ว เหมือนกับพายเรือในอ่างหรือในสระแคบๆ ไม่รู้
จะออกทางไหน วนอยู่นั้น วนจนหัวหมุน เช่น วนด้วย
ความคิด วนอยู่กับความคิดที่ตัดออกไปไม่ได้ จนกินไม่ได้
นอนไม่หลับ นี่คือการของโมหะ หรือด้วยความรู้สึกที่
มันครุ่นคิดความจดจำตามสัญญาที่ไม่สามารถจะกำจัดออก
ไป พอล้มตัวลงนอน หัวถึงหมอน หรือว่างจากกิจการงาน
เรื่องนี้มันก็เข้ามาแล้ว พอลืมตาขึ้น โอ้เรื่องนี้ก็มาแล้ว นี่
แหละคือการของโมหะ แล้วก็วนเวียนอยู่อย่างนั้น ถ้าเรา
ไม่ดู เราจะไม่รู้ แล้วมันก็น่ากลัวมาก

ที่น่ากลัวมากนี้ ท่านเปรียบกิเลสเหมือนไฟ ถ้าหากว่า
เป็นโลหะ ราคะ ท่านเปรียบเหมือนไฟเปียก ขึ้นชื่อว่าไฟ นี่
มันร้อนทั้งนั้น แต่ว่าถ้าเป็นไฟเปียกด้วย โลหะ ราคะ ที่
พอได้มาก็ชื่นชมยินดี แล้วก็ชุ่มแฉะอยู่ด้วยความพอใจ
ยินดีนั้น จึงเป็นไฟเปียก เหมือนกับว่ามันไม่ไหม้ เหมือน
กับว่ามันไม่ร้อน แต่อันที่จริงแล้วมันร้อนอยู่ภายในตลอด
เวลา แล้ววันหนึ่งเมื่อถึงโอกาสมันก็จะระเบิดได้เหมือนกัน

ส่วนโทะนั้นท่านเปรียบเหมือนไฟแห้ง ร้อนไหมลองนึกถึงน้ำแข็งแห้ง บางคนก็น้ำแข็งแห้งไม่ร้อน แต่ถ้าหากลองจับน้ำแข็งแห้งดูก็จะรู้ มันไหมมือเสียหนึ่งนี่ถลอกติดออกมาได้เลย ถ้าไปจับมันนาน หรือน้ำแข็งเปียกที่อาจจะเปรียบเหมือนไฟเปียก ถ้าไปจับมันเข้านานๆ มือก็จะเย็นชาได้เช่นเดียวกัน

ท่านเปรียบโลกะกับราคะว่าเหมือนไฟเปียก โทสะเหมือนไฟแห้ง แต่โมหะนั้นท่านเปรียบเหมือนไฟมืด เห็นไหม ความร้ายของโมหะ ไฟนี้มันมีแสงสว่างทั้งนั้น จะเป็นไฟกองใหญ่ หรือไฟกองเล็ก จะเป็นไฟฟ้า จะเป็นแสงเทียน มันมีแสงสว่างทั้งนั้น และมันก็ให้ความร้อนทั้งนั้น แต่ท่านเปรียบโมหะเหมือนไฟมืด ที่มันเป็นไฟมืด เพราะมันเห็นยาก มันเป็นไฟที่เผาไหม้กรุ่นอยู่ในใจ แต่คนไม่รู้ เพราะไม่สังเกต ที่ไม่สังเกตก็เพราะไม่เคยดูข้างใน ไม่เคยศึกษาข้างใน ศึกษาแต่ข้างนอก จึงไม่รู้ว่าใจนั้นถูกไฟกิเลสเผาผลาญตลอดเวลา ไฟเปียกบ้าง ไฟแห้งบ้าง ไฟมืดบ้าง แล้วไฟมืดนี้แหละ มันอยู่ในใจของมนุษย์โดยมนุษย์ไม่รู้ตัว มันเป็นที่นั่งหรือเป็นลูกหลานของอวิชชา โมหะเป็นลูกหลานของอวิชชา มันน่ากลัวมาก จึงต้อง

พยายามศึกษาดูให้ดี

นอกจากนี้กิเลสยังมีลักษณะที่จะก่อให้เกิดกรรม ถ้ากิเลสเกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นกิเลสตัวไหน มันจะก่อให้เกิดกรรมตามมาเสมอ โปรดเข้าใจความหมายของกรรม ให้ถูกต้อง กรรม คือ การกระทำ กรรมในพระพุทธศาสนา คือการกระทำ การกระทำที่ทำไปตามอำนาจของกิเลส ถ้าเกิดความโลภขึ้น หาวิธีที่จะเอาให้ได้ ลงมือกระทำเพื่อจะเอาให้ได้ พอได้มา มันก็เป็นวิบากที่เป็นผลของกรรม ผลของกรรมก็คือผลของการกระทำ แล้วก็ติดใจ จะเป็นทางลบหรือทางบวก มันก็ติดใจ ถ้าได้อย่างใจ มันก็ฮึกเหิม ทำอีก โลภต่อไปอีก ทำอีกแล้วก็ได้มาอีก ก็ทำไปอีก นี่ก็เรียกว่าทำให้เกิดวิภวัญจะ เป็นการเวียนว่ายไปมาของความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ วงของวิภวัญจะมันเกิดขึ้นอย่างนี้ พอเกิดกิเลสก็ทำกรรม เกิดการกระทำ เมื่อมีการกระทำตามกิเลสที่เกิดขึ้น ก็มีวิบากตามมา คือผลของกรรม แล้ววิบากนั้นก็กระตุ้นให้อยากทำอีก สมมติว่ากิเลสเกิดขึ้นแล้วทำไม่ได้ อย่างที่กิเลสต้องการ ผลมันเป็นไปในทางลบ คือไม่ได้ อย่างที่ใจต้องการ ก็เกิดความขัดเคือง จะต้องทำอีกเพื่อให้ได้อย่างที่ใจกิเลสต้องการ เพราะมันอยากจะทำให้ได้ เมื่อ

ไม่ได้ก็อยากจะแก้แค้น อยากจะทำให้สมใจอยาก

ฉะนั้น กิเลสเกิดขึ้นในใจเมื่อใด มันจะก่อให้เกิดกรรมคือการกระทำ ขณะใดที่กิเลสเกิดขึ้น ขณะนั้นเป็นขณะจิตที่เต็มไปด้วยความเห็นแก่ตัว ความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นตัวตนเข้ามาแทรก กิเลสนี้ท่านบอกว่าเป็นได้ทั้งบวก เป็นได้ทั้งลบ เพราะฉะนั้นคนจึงมองไม่เห็น ว่าเป็นกำลังทำตามกิเลส

บวกเป็นอย่างไร ก็เหมือนกับคนบางคนอดส่ำหาหาเงินหาทอง จะด้วยวิธีใดก็ตาม ถูกต้องบ้าง ไม่ถูกต้องบ้าง หาเอาไว้เพื่อให้ลูกให้หลาน ให้ครอบครัวของเราเป็นปีกแผ่น มองดูก็ดูดี มองดูก็น่าชม พ่อแม่ที่ลงทุนเพื่อลูกยอมเหนื่อยเพื่อลูก นี่ก็มองดูเหมือนกับว่าเป็นทางบวก ก็เลยคิดไปว่าดี มันใช้ได้

ส่วนในทางลบนั้นก็เห็นชัด คือจะเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ ฉะนั้น การสังเกตว่ากิเลสเกิดขึ้นในใจเมื่อใด หรือมีอยู่ภายในเมื่อใด ก็คือดูที่อาการของมัน เมื่อมีอาการดังเข้ามาเพราะอยากได้ นั่นคือโลภะหรือราคะ

ถ้ามีอาการอยากทำลาย อยากผลักรออกไป นั่นคืออาการ
ของโทสะ เมื่อใดมีอาการของการสงสัย ติดตาม วนเวียน
ครุ่นคิดอยู่อย่างนั้น ไม่สามารถจะตั้งจิตออกมาได้ นั่นคือ
โมหะ แล้วก็มีแต่ความเศร้าหมองอยู่เรื่อย

ประเภท

ที่นี่ถ้าดูว่า นอกจากราคะ โลภะ โทสะ และโมหะ
แล้ว มันยังมีกิเลสอะไรที่ละเอียดไปกว่านั้นอีกไหม ก็อาจ
จะแบ่งประเภทของกิเลสได้ดังนี้

อันแรกที่สุดก็คือ กิเลสที่ปรากฏตัวออกมาให้เห็น
เฉพาะหน้า คืออาจสังเกตได้ตามลักษณะและอาการของมัน
ก็คือกิเลสที่เราพูดถึงเมื่อ همین ๓ ตัวนั้น โลภ โกรธ หลง
หรือว่า โลภะ ราคะ โทสะ แล้วก็โมหะ นี่แหละ เขาเรียก
ว่า กิเลส เจษๆ

แต่ที่นี้ยังมีกิเลสอีกอย่างหนึ่งซึ่งน่ากลัวมาก และควร
จะศึกษาให้รู้จัก นั่นก็คือกิเลสที่เกิดจากความเคยชิน เป็น
ความเคยชินที่ทำ ทำแล้วทำเล่าจนกระทั่งเคยชิน แล้วก็

กิเลสที่เกิดจากความเคยชิน
ที่ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า
แล้วเก็บสะสมเอาไว้ในสันดาน
เรียกว่า อนุสัย



เก็บสะสมความเคยชินอันนี้ไว้ ท่านเรียกว่าไว้ในสันดาน
คือไว้ในภายใน มีชื่อเรียกว่า อนุสัย

ฉะนั้น ถ้าถามว่าอนุสัยคืออะไร อนุสัย คือสิ่งที่เกิดขึ้น
จากการทำตามความต้องการของกิเลสซ้ำหลาย ๆ
ครั้ง จนเป็นความเคยชิน แล้วเก็บสะสมเอาไว้ในสันดาน
เช่น มีความโกรธ ครั้งแรกที่รู้สึกโกรธ รู้สึกไม่พอใจ
มีโทสะทีแรกๆ ก็มีความสามารถข่มใจได้ มีสติ มีโทสะกับ
เด็กที่บ้าน แต่มีสติก็ยังแนะนำบอกกล่าวอย่างเรียบร้อยดี
แต่ว่าพอมันหนักเข้า รู้สึกว่าทนไม่ไหวแล้ว ก็ใช้พรุสวาจา
กับเด็กคนนั้น พอพูดพลัะออกไปทีแรก รู้สึกสะดุ้งเพราะ
ไม่เคยทำ แล้วก็รู้สึกอายใจ นี่เป็นการทำครั้งแรก แต่
เด็กคนนั้นไม่ฉลาดหรือจะว่าโง่จริงๆ ก็ได้ จึงแก้ไข
ปรับปรุงตัวเองไม่ได้ ทำตามคำแนะนำสั่งสอนไม่ได้ ก็เกิด
โทสะอีก ครั้งที่แล้วพรุสวาจาไปแล้วสะดุ้ง ทีนี้พอทำไป
แล้วครั้งหนึ่ง ก็เกิดความรู้สึกว่าได้เคยทำแล้ว พูดอย่าง
นั้นแล้ว ทำไมจะพูดอีกไม่ได้ พอครั้งที่ ๒ ก็พรุสวาจา
ไปอีก ทีแรกก็รู้สึกกระดาก รู้สึกอายอยู่เหมือนกัน แต่
ครั้งที่ ๒ นี้ ความรู้สึกอายลดลงแล้วเพราะมันทำซ้ำ พอ
เกิดโทสะครั้งที่ ๓ ทำอีก ขอโทษเรียกว่าด่าอีก ด่าซ้ำๆ

นี่แหละเป็นอนุสัยแล้ว และเป็นทางให้เกิดกิเลสชนิดที่ ๓
ซึ่งท่านเรียกว่า **อาสวะ**

อาสวะ คือกิเลสที่พร้อมที่จะไหลออกมาจากคลัง
ของอนุสัยที่เก็บเอาไว้ ท่านเรียกว่าอาสวะ หมายความว่า
อย่างไร ก็เช่น เมื่อก่อนนี้เด็กคนนั้นมักทำผิด ชอบทำ
ของแตก แล้วทำซ้ำแล้วซ้ำอีก เด็กคนนั้นทำแล้วจึงได้
ผลสุวาจาต่อไป ทีนี้บางทีเด็กคนนั้นยังไม่ทันได้ทำอะไรผิด
แต่อาจมีอาการหันรีหันขวาง ขวนให้หมั่นไส้ ก็ดำออกไป
ทันทีทั้งที่ยังไม่ได้ทำงานแตก คือดำเพื่อป้องกันเอาไว้ก่อน
เพื่อไม่ให้ทำงานแตก นี่คืออาสวะที่มันไหลออกมาอย่างไม่
ได้ตั้งใจ ทั้งที่รู้ว่ามันไม่ดีไม่งามเลย

อาสวะ คือสิ่งที่ไหลล้นออกมาจากอนุสัย ซึ่งอาจ
จะเกิดได้ทั้งจากโลภะ จากโทสะ จากโมหะ เหมือนอย่าง
โลภะ ความโลภ คนที่ชอบเดินซื้อของอย่างที่ไม่มีความ
จำเป็นต้องซื้อ แต่เป็นคนช่างซื้อแล้วก็มีเงินพอจะซื้อ
เป็นคนชอบซื้อเสื้อ ซื้อเสื้อใหม่ๆ บางคนก็ชอบซื้อเพชร
พลอย เมื่อมีเงินมาก มากพอที่จะไปซื้อได้บ่อยๆ ถ้าเห็น
ก็ต้องซื้อ เห็นเข้าต้องซื้อ โดยที่ไม่มีความจำเป็นจะต้องใช้

เลย นี่เรียกว่าซื้อจนเป็นอนุสัย แล้วเมื่อไรที่ไม่ได้ทำอย่างนั้นจะรู้สึกว่าจะไม่มีความสุข

หรือคนที่ชอบคิด แล้วก็รู้สึกว่าการคิดนี้มันดี คือการคิดวนเวียน เป็นอาการของโมหะ คิดวนเวียน พอก่อนนอนนี่ฉันต้องคิด ถ้าไม่คิดแล้วนอนไม่หลับ บางคนว่าอย่างนั้น คิดวนเวียนนี่คิดในเรื่องใคร เช่น คิดวนเวียนในเรื่องของคนที่ไม่ชอบ ที่ไม่ถูกใจ ที่พูดให้เราารู้สึกว่าเจ็บใจ ก่อนนอนก็เอาไปคิด คิดคืนแรกก็ยังไม่เท่าไร แต่มันยังไม่ได้ชำระกัน คือยังไม่ได้คืนให้ พอรุ่งขึ้นก็เอามาคิดอีกๆ เป็นคืนๆ พอลืมตาตื่นขึ้นก็คิดอีก

นี่ก็เป็นอนุสัยแล้ว เมื่อสั่งสมอนุสัยให้เกิดขึ้นแล้วก็จะล้นเป็นอาสวะไหลออกมา นี่เป็นสิ่งที่ท่านบอกว่าต้องสังเกต มันจะออกมาเป็นชั้นๆ ตามลำดับ ที่หยาบเห็นได้ง่ายก็คือกิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง แต่ที่ละเอียดลงไปอีก ก็คืออนุสัยที่ได้สะสมเอาไว้จนกระทั่งเป็นความเคยชิน ซึ่งท่านบอกว่าน่ากลัวมาก บางคนอาจจะลดละกิเลสตัวใหญ่ๆ นี้ได้ แต่สำหรับอนุสัยนี้ลดละยากมาก

ดังนั้น ท่านจึงบอกว่า วิธีแก่อนุสัยก็คือ ไม่เติมเข้าไป พยายามฝืนใจ บังคับใจให้ได้ อย่าทำซ้ำ ให้รู้ทันว่านี่เป็นอนุสัย มันไม่ดี มันไม่งาม ไม่ยอมทำซ้ำ คือแข็งใจ ข่มใจ ข่มใจด้วยสติ ข่มใจด้วยสมาธิ ไม่ยอมทำ ถ้าหากว่าข่มใจด้วยสติ สมาธิ ก็ยังไม่ค่อยจะได้ ท่านบอกว่าเอาไฟลนเข้าไป ไฟที่จะลนเข้าไปเพื่อเผาไหม้อนุสัยก็คือวิปัสสนาภาวนา ให้เกิดปัญญา ให้เห็นว่าอนุสัยที่กำลังกระทำอยู่ นี้จะด้วยกิเลสตัวใดก็ตาม ล้วนแต่อยู่ในสภาวะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ตามหลักของไตรลักษณ์ แล้วก็พิจารณาตามหลักของกฎอิทัปปัจจยตา คือดูเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นอย่างนี้ ใช้ทั้งสติ สมาธิ ปัญญา ที่เกิดจากสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาทั้งสองอย่างพร้อมๆ กัน พอบังคับจิตใจให้สงบได้หน่อย ก็ดูลงไปถึงความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง มันไม่มีตัวตนให้ใครให้รัก หรือว่าให้หลงเลยสักอย่าง มันเป็นแต่เพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แม้ครั้งแรกจะยังมองไม่เห็นด้วยใจ จะพูดเอาก่อนด้วยคำพูดก็ยังดี เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจ สะกิดใจให้หยุดได้ แล้วถ้าหากเอาไฟลนมันบ่อยๆ เสมอๆ มันก็จะค่อยๆ ลดลงๆ ที่จะเป็นอาสวะไหลออกมามันก็ลดลงด้วยการที่จะขัดเกลาจิตจนกระทั่งบรรลุถึงธรรมอันสูงสุด คือ

จิตสงบเย็นได้อย่างสนิทนั้น ต้องพยายามขัดเกลาอนุสัย
ไม่ให้เป็นอาสวะไหลออกมา จนอาสวะกิเลสทั้งหลาย
ไม่มีเหลือ เหลือเพียง สะอาด ซึ่งมันเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก

อนุสัยเป็นสิ่งที่ทำบ่อยซ้ำซากจนเคยชิน ติดมา
นาน ฉะนั้น ในขณะที่มีเวลาอยู่กับตัวเองที่นี้ ขณะใด
ที่ไม่สามารถจะตามลมหายใจได้ เบื่อ อยากจะเปลี่ยน
ลองชุดคุย ค้นดูซิว่าในจิตของเรามีอนุสัยอะไรบ้างที่
เราทำไปด้วยความเคยชินจนมันเป็นอาสวะไหลออก
มา แล้วก็ทำโดยอัตโนมัติโดยไม่ได้ตั้งใจ ลองดูซิ ทั้ง
การพูด ทั้งการกระทำ ทั้งทางกาย ทางวาจา และ
ทางใจ ลองค้นดูเองแล้วก็จะพบ พบแล้วก็แก้ไขเสีย

เครื่องป้องกัน

กิเลสเกิดเพราะขาดสติ เมื่อใดที่ขาดสติ เมื่อนั้นกิเลส
จะเกิดขึ้นทันที สติจึงช่วยป้องกันกิเลสได้ แล้วท่านก็บอก
ว่ากิเลสนี้เป็นคู่ปรับของโพธิ์ โพธิ์ก็คือปัญญา คั่นสุดท้าย
ก่อนที่เจ้าชายสิทธัตถะจะตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ได้เสด็จ
ไปประทับนั่งที่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งชื่อว่าอัสสัตถะ แล้วก็ทรง

ปฏิกิริยากับพระองค์เองว่า ถ้าไม่ตรัสรู้ในคืนนี้จะไม่ยอมลุก
ขึ้นเลย แม้เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก เลือดเหือดแห้งหมดไป ก็
จะไม่ลุกขึ้นเลย แล้วพระองค์ก็ตรัสรู้ในคืนนั้น ต่อมาต้นไม้นั้น
นั้นก็ได้รับการขนานนามใหม่ว่าต้นโพธิ์ เพราะว่าโพธิ์ หมายถึง
ถึงปัญญา ความฉลาด ท่านจึงบอกว่า โพธิ์เป็นคู่ปรับของ
กิเลส

การที่จะกำจัดกิเลสให้ได้เด็ดขาด ต้องใช้สติ
สมาธิ และปัญญา คือปัญญาข้างใน ปัญญาที่เป็นโพธิ์หรือ
พุทธะนั้นแหละ จึงจะสามารถตัดกิเลสได้ เพราะปัญญานี้
เป็นความคม สมาธิเป็นน้ำหนักร เหมือนอย่างต้องการ
จะตัดต้นไม้สักต้นหนึ่ง ก็ต้องหา มีดหรือเครื่องมือในการ
ตัดให้มันเหมาะ คือมีทั้งน้ำหนักและความคม ถ้าหากว่ามี
แต่น้ำหนัก คือมีแต่สมาธิ แต่คมไม่มี ที่เอ่ ตัดเท่าไร
มันก็ไม่ขาด หรือมีความคมแต่น้ำหนักไม่มี เพราะเล่ม
มันบางไป เล่มมันเล็กไป ก็ตัดไม่ขาดอีกเหมือนกัน จึง
ต้องมีทั้งสองอย่างให้สมดุลกัน โดยท่านบอกว่าสิ่งที่ตัด
กิเลสได้อย่างเด็ดขาดนั้น คือปัญญา

ที่ท่านบอกว่ากิเลสเป็นคู่ปรับของโพธิ์ก็เพื่อจะบอกให้รู้ว่า ถ้าไม่ยากให้กิเลสเกิดขึ้น ต้องศึกษาข้างในให้มาก ๆ ให้รู้จักลักษณะอาการของกิเลสที่เกิด ควบคุมมันให้ได้ นอกจากนั้นแล้วก็พยายามที่จะดูว่ามีอนุสัยอะไรเกิดขึ้นบ้าง ที่จะต้องแก้ไขไม่ให้มันเป็นอาสวะไหลออกมา ซึ่งก็ต้องอาศัยปัญญาข้างใน

รสอร่อยที่ล่อกลวง

ฉะนั้น กิเลสเกิดขึ้นเมื่อใดก็สังเกตได้ว่ามันจะต้องเศร้าหมองทุกที มันจะต้องสกปรกทุกที มันจะต้องเป็นทุกข์เหมือนอยู่ในนรกทุกที กิเลสจึงเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก ที่ท่านบอกว่าน่ากลัว ก็เพราะกิเลสนี้มันมีรสอร่อยอร่อยไหม เวลาโกรธมันอร่อยไหม นั่นแหละ ที่โกรธแล้วหยุดไม่ได้ โกรธแล้วสนุก โกรธแล้วหาเรื่องทะเลาะวิวาทต่อไป เอาเรื่องกันจนถึงที่สุด เพราะมันสนุก มันสนุกในใจ สนุกทั้งๆ ที่ร้อน ทั้งที่มันเป็นไฟแค้น มันร้อน มันเผาแต่มันสนุก ต้องเอาให้ได้ ฉันต้องเอาคืนให้ได้

เมื่อกิเลสเกิดขึ้น
มันจะก่อให้เกิดกรรม
เมื่อมีการกระทำ
ก็จะมีวิบากตามมา
แล้ววิบากนั้นก็กระตุ้นให้เกิดกิเลสต่อไปอีก

จิตที่อยู่ในวังวนของกิเลส
จึงเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะของความทุกข์



นี่คือรสอร่อยที่มันซ่อนเร้น ซ่อนเร้นอยู่ภายในโดย
เราไม่รู้ว่าซ่อนเร้น แล้วก็เลยเป็นทาสของมัน ทำตามมัน
หรือความโลภก็ตามที่ มันสนุก ยิ่งได้ยิ่งสนุก พอไม่ได้
เข้าก็ก่อกวนต่าง ๆ เหมือนอย่างที่เราเห็นในหนังสือพิมพ์ นี่
เพราะรสอร่อย โลภะ ราคะ และโทสะเห็นง่าย แต่ไม่หะ
มันก็มีรสอร่อยของมันอีกเหมือนกัน ยิ่งคิดยิ่งเพลิน ยิ่งคิด
ยิ่งเพลิน ก็เลยไม่รู้ว่าได้เสียเวลา เสียพลังไปกับการคิด
เช่นนั้นเพียงใด มันน่ากลัวเพราะมันมีรสอร่อยที่หลอกลวง
มันน่ากลัวเพราะมันทำให้ตกนรกทั้งเป็น

วังวนของกิเลส

พอตกอยู่ใต้อำนาจของความโลภ โกรธ หลง มัน
ทำให้ติดอยู่กับวงของวัฏฏะ อย่างที่ชอบใช้ว่าเป็นวงเวียน
ชีวิต ทำให้ว่ายเวียนอยู่นั้น ไม่ได้ลงไปว่ายในน้ำ ใน
ทะเลอะไร แต่จืดข้างในมันว่ายเวียนอยู่ในวัฏฏะของความ
ทุกข์ กิเลสเกิดขึ้น พอทำตามกิเลสก็เป็นกรรม กระทำ
กรรมมันก็มีวิบาก แล้ววิบากก็กระตุ้นให้เกิดกิเลสต่อไป
อีก อย่างเช่นอาจจะเริ่มต้นด้วยโลภ โลภอยากได้แล้วมัน
ไม่ได้อย่างใจก็เปลี่ยนเป็นความโกรธ โกรธแล้วก็ยังทำลาย

ไม่ได้พอใจ ยังทำลายตัวอุปสรรคนั้นไม่ได้ก็เกิดเป็น
โมหะคือความหลง ครุ่นคิดวนเวียนหาวิธีการต่างๆ ทำยัง
ไม่ถึงจะทำลายตัวอุปสรรค แล้วก็ดึงเอาสิ่งที่เราต้องการมา
ให้ได้ เห็นไหม จะบอกว่ากิเลสตัวไหนเป็นต้นเหตุของ
กิเลสตัวไหน หรือกิเลสตัวไหนเป็นผลของกิเลสตัวไหนมัน
ยาก มันหมุนเวียนกันอยู่อย่างนี้ ประเดี้ยวตัวนี้เป็นเหตุ
ประเดี้ยวตัวนี้เป็นผล ประเดี้ยวตัวนี้เป็นผล แล้วก็กลาย
มาเป็นเหตุ มันสลับกันอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น ท่านผู้ใดที่บอกว่าฉันไม่มีหรือกิเลส เหลือ
โกรธนิดเดียว เหลือโกรธอีกนิดเดียวเท่านั้น ถ้าไม่โกรธ
เลยดีเหลือเกิน วิเศษ อาจจะบรรลุไปเลยก็ได้ ดูให้ดี ๆ
เราจะศึกษาเรื่องของข้างในกันมากในหมวดที่ ๓ คือ จิต-
ตานุปัสสนา ก็ต้องรู้จักอาการของกิเลสเอาไว้ก่อน ถ้าเรา
ไม่รู้จัก เราจะไม่สามารถศึกษาสภาพลักษณะของจิตได้

นิวรรณ์

อยากจะพูดต่อไปถึงสิ่งที่เรียกว่า “นิวรรณ์” ซึ่งเป็น
สิ่งสำคัญมากที่จะต้องรู้จัก

ความหมาย

นิวรรณ์ คือ อุปสรรคหรือเครื่องกั้นที่ปิดหนทางของ
ความเจริญทุกชนิด คำว่า “ทุกชนิด” หมายความว่า ทั้ง
ทางโลกและทางธรรม จิตโดยอมตกอยู่ภายใต้อำนาจของ
นิวรรณ์ ไม่มีวันเจริญ เรียนหนังสือก็ไม่ปลอดโปร่ง ทำงาน
ก็ไม่ปลอดโปร่ง มีครอบครัว อยู่กับครอบครัวก็ไม่ปลอด
โปร่ง มาปฏิบัติธรรมก็ควบคุมจิตให้อยู่กับลมหายใจไม่ได้
จะรวมจิตให้เป็นสมาธิก็ทำไม่ได้ จะใคร่ครวญธรรมก็ทำ
ไม่ได้ เพราะมีนิวรรณ์มาเป็นเครื่องกั้นรบกวนอยู่ภายในจิต
ตลอดเวลา

ลักษณะและอาการ

นิวรรณ์ก็เป็นลูกน้องของกิเลสนั่นเอง แต่มีลักษณะที่ต่างกัน ถ้าจะเปรียบกิเลสเหมือนกับกำลังแรงของเสือ พอเสือมันวิ่งเข้าใส่ โถมเข้ามากัดเอา ไม่ตายก็ปางตาย อาการของความโลภ ความโกรธ ความหลงก็เป็นอย่างนี้ มันเห็นได้ง่าย ได้ชัด มันมีอาการแรงเหมือนกับอาการของเสือ แต่นิวรรณ์นั้นท่านเปรียบเหมือนกับอาการของแมลงตัวเล็ก ๆ เช่น แมลงหวี่ หรือว่าตัววัน ซึ่งตัวนิดเดียวเท่าปลายเล็บ มนุษย์จึงมักจะประมาท บอกว่า เสือมาก็จะวิ่งหนีกันปาราบ แต่ถ้าบอกว่า โอ้ย ! แมลงหวี่มา แมลงวันมา เจย เพราะรู้สึกว่ ู้ปุ้ไ้เอ้ย ! เราจะบี้เสียเมื่อไหร่ก็ได้ แต่ถ้าหากว่าแมลงหวี่แมลงวันมาตอม อยู่ตลอดเวลา รู้สึกอย่างไร สบายไหม ไม่สบาย ยิ่งมาตอมลูกนัยน์ตา ไม่สบาย ทำงานทำการก็ไม่ได้ ต้องเสียเวลาคอยปิดอยู่เรื่อย ๆ

นิทานยายกะตา

ลองนึกถึงนิทานไทยโบราณเรื่องหนึ่ง ไม่ทราบว่าเป็นคนหนุ่มๆ สาวๆ เดี่ยวนี้ได้ฟังกันบ้างหรือเปล่า นิทานเรื่องยายกะตาปลุกถั่วปลุกงาให้หลานเฝ้า เคยได้ยินไหม สมัยก่อนโน้น สมัยที่ยังเด็กๆ อยู่ เมื่อ ๓๐-๔๐ ปีมาแล้ว เรื่องนิทานยายกะตาปลุกถั่วปลุกงาให้หลานเฝ้า แล้วหลานก็ไม่เฝ้า เพราะหลานเป็นเด็ก ก็อยากเล่น อยากสนุก ไปมั่วเล่นเสีย กากิเลยกินถั่วกินงาหมด ยายกลับมา ยายก็ดำ ตากลับมาตากก็ตี แล้วยังเคียวเข็ญด้วยว่าต้องไปหาถั่วหางาคืนมาให้ได้ ไม่งั้นก็จะดุด่าแล้วก็จะตืออยู่อย่างนี้

เด็กสองคนพี่น้องนั้นก็กระเซอะกระเซิงไป คิดว่าเราจะไปหาใครมาช่วยนะ ก็เมื่อกำนันมาเอาไป กำนันเป็นนกก็นึกถึงนายพราน ก็ไปขอให้นายพรานช่วยหน่อย นายพรานนี้ก็เห็นแก่ตัวแหละ ไม่ใช่ธุระกงการของข้า ไม่ช่วย เด็กก็เดินต่อไป จะหาใครล่ะมาทำอะไรกับนายพราน ก็ไปหาหนู เพราะสมัยโน้นนายพรานมีเครื่องมือคือหนู ไม่ใช่ปืนผาหน้าไม้อย่างเดี๋ยวนี้ ก็ไปหาหนูเพื่อให้มากัดสายธนูนายพราน ไ้หนูก็เห็นแก่ตัวอีกเหมือนกัน ไม่ใช่ธุระกงการของข้า เรื่องของตัวจะมาให้เราลำบาก

ไม่ยอมช่วย หนูเป็นสัตว์ตัวเล็ก อะไรจะปราบหนูได้
ก็เคาได้ใช้ไหมว่าต้องไปหาแมว ขอให้ช่วยกัดหนูหน่อย
เถอะ แมวก็เห็นแก่ตัวอีกเหมือนกัน เรานอนสบายกว่า
เรื่องอะไรเราจะไปกัดหนูให้ ตัวเรายังไม่หิวเลยตอนนี้
ก็ไม่ยอม ไม่ช่วย แมวกลัวอะไรล่ะ หมาใช้ไหม ก็พากัน
ไปหาหมา ช่วยกัดแมวหน่อย

หมาก็เห็นแก่ตัวอีก เห็นไหมว่าความเห็นแก่ตัวทำให้
ไม่อยากจะเอื้อเฟื้อกันเลย ไม่ใช่ฐานะการของข้า ไม่ช่วย
สองพี่น้องก็เดินต่อไป จะทำอย่างไรกับไอ้หมาที่ดี ในนิทาน
เขาก็บอกว่าไปหาไม้ค้อนเพื่อจะไปตีหัวหมา บางคนก็บอก
ว่าไปหาไม้ค้อนเพื่อจะยอนหูหมา ไม้ค้อนก็ทำใหญ่ บอก
ไม่เอา ไม่ใช่ฐานะการอะไรของข้า เออ ! จะแก้แค้นไอ้ไม้
ค้อนนี้อย่างไรดี ไปไหนนี่ก็ออกไหม ไปหาไฟ ต้องไปหา
ไฟมาเผาไม้ค้อน เอามันไว้ทำไม ก็เดินไปหาไฟไฟ ไฟ ๑
ช่วยหน่อยเถิด ไปเผาไม้ค้อนให้หน่อย ไฟก็ไม่ยอมอีกนะ
ไม่ใช่ฐานะการของข้า อะไรจะมาดับไฟได้ละ น้ำ ต้องไป
หาน้ำ น้ำในแม่น้ำ ฝีนํ้า ฝีนํ้า ช่วยไปดับไฟหน่อย

ความเห็นแก่ตัวนี้มันต่อสายกันเหนียวแน่นเหลือเกิน

น้ำก็ว่าไม่ใช่ธุระกงการอะไรของข้า ไม่ยอม แหม ! น่าเจ็บใจ
ถมมันเสียเถอะ ก็ไปหาตลิ่ง पीตलिंग ล้มลงไปทับน้ำให้หมด
ไปที ตลิ่งก็ตอบว่า ไม่ใช่ธุระกงการของข้าอีกเหมือนกัน ทำ
อย่างไหนะ ถึงจะทำลายตลิ่งได้ สัตว์อะไรละที่มันใหญ่พอที่
จะทำลายตลิ่งได้ ต้องช้างซี ก็ไปหาพีช้างตัวใหญ่มहींมานั้น
แหละ พีช้างไปช่วยกระที่บตลิ่งให้หน่อยเถอะ ตลิ่งจะได้
พังลงมาไปทับน้ำแล้วน้ำก็จะได้ไปดับไฟ ไฟจะได้ไปไหม้
ไม้ค้อน ไม้ค้อนจะได้ไปตีหัวหมา หมาก็กัดแมว แมวก็
กัดหนู หนูก็กัดสายธนูนายพราน นายพรานกลัวก็จะได้
รีบไปยังกา กาก็ได้เอาถั่วเอางามาคืนให้

ช้างนี่ก็โตเสียเปล่า โตแต่ตัว ใจมันเล็กนิดเดียว
เพราะมันเห็นแก่ตัว ไม่เอา ไม่ช่วย ไม่ใช่ธุระกงการอะไร
ของข้า หลานสองคนก็ยังไม่สิ้นความพยายาม ช้างตัวใหญ่
ไม่ยอมช่วยก็ไปพบรีน แล้วก็บอกว่า พีรีนช่วยหน่อยเถอะ
ช่วยไปตอมตาช้างให้หน่อย รีนตัวนิดเดียวแต่ใจมันใหญ่
มันก็ไม่ปฏิเสธ แต่บอกว่า เออ ! จะไปช่วย จะไปช่วย
ตอมตาช้างให้

พอมันรับว่าจะไปช่วยตอมตาช้างให้ ช้างได้ยินว่ารีน

จะมาตอมตา หางกิ้งกีดเดียว อยู่ไกลด้วยจะมาปัดรีนก็ไม่ไหว
แล้วมันแสนจะรำคาญทำอะไรไม่ได้ เดี่ยวก็ตาเปียก ตาจะ
ไม่ต้อง ไม่ต้องมาตอมเรา เราจะไปทับตลิ่งให้ ตลิ่งก็รีบบอก
ไม่ต้องๆ จะทับน้ำให้ น้ำก็ไม่ต้อง จะไปดับไฟให้ ไฟก็ไม่ต้อง
จะไปเผาไม้ค้อนให้ ทุกอย่างก็ไม่ต้องๆ พอไปถึงนายพรานก็
บอกไม่ต้อง เราจะรีบไปยิงกาให้ พอกาได้ยินก็บอกว่า ไม่ต้อง
มายิงเรา เราจะไปคาบมาให้ ถ่วงาที่คาบไปจะคืนให้หมด

มีรูปที่เขาเขียนเอาไว้ที่โรงมหรสพทางวิญญูณ
ที่สวนโมกข์ รูปภาพเขียนแบบไทย งามมากเชียว ก็ไม่
เคยนึกว่านิทานยายกะตาที่เราเคยฟังมาตั้งแต่เด็กๆ นี่ มัน
มีธรรมะอยู่ในนั้น ไม่เคยนึกเลย

ธรรมะจากนิทาน

ธรรมะอะไร ดูง่าย ๆ ก็ตั้งแต่ธรรมะของความเห็น
แก่ตัวและความไม่เห็นแก่ตัว เริ่มต้นของเรื่องนี้เกิดจาก
อะไร ตายายสั่งให้หลานสองคนทำอะไร เผาถั่วเผ่างาให้ดี
นี่คือหน้าที่ความรับผิดชอบของหลานสองคนใช่ไหม เพราะ
ฉะนั้นเหตุเกิดจากอะไร ถ้าเราย้อนไปดูเหตุปัจจัยนั้นก็คือ
เด็กสองคนนั้นไม่ทำหน้าที่ใช่ไหม ไม่ทำหน้าที่ตามหน้าที่ที่

ควรทำ ไม่มีความกตัญญู ไม่เชื่อฟังตาทาย เอาแต่ใจตัว
เห็นแก่ตัว อยากจะเล่น วันนี้อยู่ไม่ได้ อยากจะเล่น

นี่ก็เริ่มต้นจากการไม่ทำหน้าที่ให้ถูกต้อง พอ
ทำหน้าที่ไม่ถูกต้อง คือประกอบเหตุปัจจัยไม่ถูกต้อง
ผลคือความไม่ถูกต้องก็ตามมา ตัวเองก็ต้องเป็น
ทุกข์เจ็บปวด ยายมายายก็ด่า ตามาตาก็ตี นี่คือผล
ที่ได้รับจากการกระทำที่ไม่ถูกต้อง คือไม่ทำหน้าที่
ตามความรับผิดชอบให้ถูกต้อง จึงต้องเหน็ดเหนื่อย
พยายามที่จะเสาะหาวิธีแก้ปัญห ตัวเองไม่มีปัญญาจะแก้
ก็แสวงหาด้วยการไปขอรบกวนผู้อื่นต่อไป

แล้วก็ได้ประสบกับ ความไม่มีน้ำใจ ซึ่งขาดกัน
เหลือเกินในสังคมทุกวันนี้ น้ำใจไทยๆ ที่เราอยู่กันมาได้ด้วย
น้ำใจแต่โบราณกาลมา วัฒนธรรมไทยแท้คือความมีน้ำใจ
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่กันมันหายไปหมด นี่เราดูได้จากนิทานเรื่อง
นี้ ทั้งหมดไม่มีใครยอมช่วย

แต่รินหรือแมลงหวี่ตัวเล็ก ๆ นี่ อันที่จริงแล้วเป็น
หน้าที่ของแมลงหวี่หรือเป่าที่จะต้องช่วย ก็ไม่ใช่หน้าที่

ของแมลงหรี ถ้าแมลงหรีจะบอกว่า ไม่เอา เราไม่ช่วย
ใครจะไปทำหรี เพราะแมลงหรีไม่ได้ทำอะไรผิด มันไม่ได้
เป็นคนเริ่มต้นเรื่อง แต่นี่แหละ พอความมีน้ำใจเกิดขึ้น
ที่ไหน ความเย็นก็เกิดขึ้น ความถูกต้องก็เกิดขึ้น ก็พูด
ได้ว่า แมลงหรีนั้นมันทำหน้าที่ ทำหน้าที่ของอะไร ก็หน้าที่
ของสิ่งมีชีวิตที่อยู่ร่วมกันในโลกนี้ จะเป็นสัตว์หรือเป็นคน ก็
เป็นสัตว์โลกด้วยกันมีหน้าที่เอื้อเพื่อเกื้อกูลกัน เพราะฉะนั้น
เมื่อมีการเริ่มทำหน้าที่อย่างถูกต้อง ทุกอย่างก็เริ่มเข้าสู่ป
รอยของความถูกต้อง ดังนั้น ถ้าประกอบเหตุปัจจัยให้ถูก
ต้อง ผลก็คือความถูกต้อง นั่นก็คือหลานไม่ต้องเป็นทุกข์
ต่อไป ไม่ต้องถูกยายตาตี ยายตาก็อใจที่ได้ถ่วงาคืนมา

นี่แสดงถึงกฎของธรรมชาติข้อใด นิทานยายกะตา
เป็นตัวอย่างของกฎธรรมชาติข้อใด นึกออกไหม ที่เรา
ได้พูดกันแล้ว เหตุอย่างใดผลอย่างนั้น ไม่มีสิ่งใดเกิด
ขึ้นลอยๆ กฎอะไรนึกออกไหม นี่คือกฎอิทัปปัจจยตา
กฎอิทัปปัจจยตาที่ว่า เมื่อสิ่งนี้มีสิ่งนี้จึงมี สิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้
ก็ไม่มี คือการกระทำอย่างใดผลย่อมเป็นอย่างนั้น อย่า
ไปหาอย่างอื่น นี่เราดูได้จากนิทานยายกะตา เมื่อประกอบ
เหตุถูกต้อง ผลก็ถูกต้อง เมื่อประกอบเหตุไม่ถูกต้อง ผล

ก็ไม่ถูกต้อง ฉะนั้น อย่าไปเที่ยวโทษผู้ใด

เจ้าตัวเล็กที่ร้ายกาจ

ที่เล่านิทานเรื่องนี้ก็เพื่อจะชี้ให้เห็นว่า นิรเวศมีความน่ากลัวหรือความร้ายกาจอย่างนี้ ทั้งๆ ที่เปรียบเหมือนรินตัวเล็กๆ หรือแมลงหวี่ตัวเล็กๆ แต่มันน่ากลัวอย่างนี้ เพราะมันจะทำความรำคาญให้เกิดขึ้นในจิต ในขณะที่กิเลสมีความรู้สึกรุนแรง ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีความรู้สึกรุนแรงอยู่ในใจ อยากจะกวาดเข้ามา อยากจะผลักออกไป จนถึงทำลายเสีย หรือวนเวียนครุ่นคิดจนกระทั่งนั่งอยู่ไม่ได้ คือวนวายสับสน กระวนกระวาย ระส่ำระสายอยู่ตลอดเวลา มันรุนแรง ดีกรีของมันแรง แต่ส่วนนิรเวศนี้มันกรุ่นๆ เรียกว่าเป็นความรู้สึกที่กรุ่นๆ อยู่ข้างใน มันไม่พุ่งออกมาแรงๆ มันกรุ่นๆ อยู่ข้างใน แต่มันก็ทำให้ต้องเสียเวลาในการที่จะประกอบภาระงาน หรือกระทำความเจริญให้เกิดขึ้นแก่ชีวิต แม้แต่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้ถึงที่สุด

ถ้าทราบแต่ยังไม่สามารถกำจัดนิรเวศออกไปจาก

ภายในได้ จะไม่มีวันเดินไปถึงไหนเลย เพราะนิรर्थเป็นอุปสรรคหรือเป็นเครื่องปิดกั้นหนทางของความเจริญ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของความดี เรื่องของความสงบ หรือแม้แต่เรื่องของการชำระจิต เพื่อให้เกิดสภาวะของความสงบเย็นเป็นนิพพานก็ไม่สามารถจะทำได้ ทำการงาน เล่าเรียนหนังสือ หรือว่าทำหน้าที่ในครอบครัว ไม่ว่าหน้าที่ใด ก็ไม่สามารถทำได้สมบูรณ์เต็มเม็ดเต็มหน่วย นี่คือการร้ายหรืออันตรายที่ปล่อยให้นิรर्थเกิดขึ้นในจิต ฉะนั้น จึงต้องศึกษามันให้ชัดเจน

กามฉันทะ

นิรนต์ว์แรกชื่อว่า กามฉันทะ บางท่านคงเคยรู้จักแล้ว กามฉันทะ ฉันทะคือความพอใจ พอใจในกาม กามคือกามคุณและกามารมณ์ รวมทั้งสองอย่าง กามารมณ์คือความรู้สึกพอใจในเรื่องทางเพศ ส่วนกามคุณมี ๕ อย่าง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พอใจในรูปที่สวยงาม ที่น่ารัก น่าพอใจ คือมันจะเป็นไปในทางบวกทั้งนั้น เสียงที่ไพเราะ เสนาะหู ฟังแล้วมันชื่นอกชื่นใจ กลิ่นที่หอม เพราะฉะนั้นเครื่องสำอวทั้งหลายจึงขายดี รสที่อร่อย ร้านอาหารถึง

กามฉันทะ เปรียบเหมือนน้ำเจือสีต่างๆ
พยาบาท เปรียบเหมือนน้ำเดือดพล่าน
ถีนมיתה เปรียบเหมือนน้ำที่มีสาหร่ายปกคลุม
อุทธัจจกุกกุกจะ เปรียบเหมือนน้ำที่มีคลื่นระยิบระยับ
วิจิกิจฉา เปรียบเหมือนน้ำในที่มืด



เกิดขึ้นเป็นดอกเห็ด เศรษฐกิจตกต่ำคนยากจนมากขึ้น แต่ร้านอาหารไม่เคยลดลงเลย มากขึ้นๆ ทุกที่ สัมผัสก็คือสัมผัสที่ถูกต้องทางกาย ชอบสัมผัสที่อ่อนโยน นุ่มนวล มันทำให้จิตใจเบิกบานสบาย

เพราะฉะนั้นความรู้สึกที่เรียกว่ากามฉันทะก็คือ จิตมันจะครุ่นหรือครุ่นอยู่ด้วยความรู้สึกทางกาม คือมีความพอใจในเรื่องของกามารมณ์ ในเรื่องทางเพศ หรือพอใจในกามคุณ คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ดูง่าย ๆ เดียวนี้เรื่องนี้แก้กล้ามาก อัตราแก้กล้ามาก เมื่อก่อนคนเรากินอาหารกันทางไหน กินทางปากทางเดียวใช่ไหม มีสำหรับกับข้าวก็ตักเข้าปาก ก้มหน้าก้มตากินเอาให้มันอึด จะอร่อยหรือไม่อร่อยก็กินพอให้อึด แต่เดี๋ยวนี้เห็นไหม ความโลภในการกิน กินแต่เพียงปากพอไหม ไม่พอ ต้องกินรูปด้วย มีรูปสวยๆ มาเด่นยอกแย่งๆ ให้ดู ต้องมีเสียงไพเราะมาร้องเพลงให้ฟังในขณะที่กิน กินทั้งทางลิ้นคือทางปาก กินทั้งทางตา กินทั้งทางหู กินทั้งทางจมูก แล้วยังกินเองไม่เป็น ต้องเอาคนอื่นเข้ามานั่งป้อน มานั่งสัมผัส เห็นไหมว่า นี่คือลักษณะอาการของคนที่ยมอยู่ในกามฉันทะ กินทั้งรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส พร้อมกันไปหมด

แล้วที่นี้ถ้าเคยเสียครั้งหนึ่ง พอกิเลสเกิด ก็ต้องไป
อีก เรื่องกิเลสเกิดขึ้นในใจนี้ มันไหลเทไปได้ง่าย แหม !
มันสนุก มันติดใจ เห็นไหม ครั้งที่หนึ่งแล้ว ครั้งที่สองทำ
อีก นี่กำลังเพิ่มสันดานของอนุสัยโดยไม่รู้ตัว

ที่นี้เพ้อฝันไฉนว่า การปฏิบัติธรรม ปฏิบัติจิตภาวนา
นี้ดีนะ เป็นการฝึกควบคุมจิตไม่ให้ตามใจกิเลส ก็เลยตัดใจ
มา พอมาเข้า อาหารก็ไม่ถูกปาก ที่นอนก็ไม่สบาย อากาศ
ก็ร้อน สัมผัสนุ่มๆ นวลๆ ก็ไม่มี หอมๆ ก็ไม่ค่อยจะมี รูป
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เคยพอใจก็ไม่มี ฉะนั้น ขณะที่
นั่งหลับตาให้จิตอยู่กับลมหายใจ ก็หาอยู่ไม่ มัวไปนึกถึงรส
อร่อยต่างๆ ทางลิ้น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางกาย ที่โน่น
ที่นี้ตลอดเวลา บางทีก็คิดไปถึงว่า ทำยังไงจะได้ก่ายเตี้ย
เปิดสักขาม ขณะที่กำลังอยู่กับลมหายใจ ตามลมหายใจยาว
เข้า-ออก เอ้อ ! ถ้ามีก่ายเตี้ยเปิดสักขามคงจะดี โอ้ย !
ร้อนอย่างนี้ ของหวาน ขอไอศกรีมสักถ้วยคงชื่นใจจริงๆ
เพราะฉะนั้นแทนที่จะอยู่กับลมหายใจ แทนที่จิตจะสงบกลับ
ไปรุ่มร่าวยอยู่กับสิ่งที่เป็นกามฉันทะ ที่เคยพอใจ แล้วมันก็
ครุ่นๆ อยู่โดยไม่รู้ตัว เห็นไหม นี่คือนิวรณ์กามฉันทะ มัน
ทำให้เสียเวลาเท่าไร หรือในการทำงานก็เหมือนกัน พอจิต

มันครุ่นอยู่กับกามฉันทะ มันก็มาบั่นทอนพลัง พลังของสติ ปัญญา พลังทางกาย พลังทางใจ มันบั่นทอนไปหมดทุกอย่าง นี่เป็นตัวแรกคือ “กามฉันทะ”

ก็ลองนึกดูซิว่า กามฉันทะนี้เป็นลูกน้องของกิเลส ตัวไหน เมื่อกามฉันทะเกิดขึ้น มันมีลักษณะอาการอย่างไร ดึงเข้ามาหรือผลักออกไป หรือวนเวียนอยู่ แน่แล้ว มันดึงเข้ามา เพราะฉะนั้นเจ้านี้ลูกน้องกิเลสตัวไหน อ้อ! โลภะ นี่เอง มันไม่รุนแรง คือมันไม่พลุ่งเต็มที่ แต่มันครุ่นๆ ครุ่น ครอบงำอยู่ข้างในเหมือนแมลงหวี่ แมลงวัน เหมือนตัวรินเล็กๆ นี่จึงเรียกว่านิรวรณ และนิรวรณตัวที่กำลังครอบงำอยู่นี้คือกามฉันทะ **ท่านจึงเปรียบกามฉันทะเหมือนน้ำเจือสีต่างๆ** น้ำเจือสีต่างๆ นั้น พอมองลงไป มีสีเหลือง สีเขียว สีแดง สีม่วง สีชมพู สารพัดสี มองดูแล้ว มันสวย มันน่าติดใจ นี่กามฉันทะมันเป็นมายาอย่างนี้ มันหลอกลวงใจ ให้ไปถูกใจในลักษณะนี้ คนจึงหลงมัน โดยไม่รู้ตัวในเรื่องของกามฉันทะ

ทีนี้จะแก้อย่างไร จิตที่มีนิรวรณกามฉันทะมารุมเร้าอยู่ตลอดเวลาจะแก้อย่างไร ถ้ากามฉันทะคือพอใจในสิ่งที่น่ารัก

น่าชม สวยๆ งามๆ เรียกว่าเป็นไปในทางบวก วิธีแก้ก็คือ ให้ดูอะไรที่มันเป็นไปในทางตรงกันข้ามกับความสวยความงาม เช่น ชอบรูปสวยๆ ก็หัดพิจารณาสุกะหรือซากศพเสียบ้าง ว่าที่สวย น่ารักน่าชม ที่ติดใจว่าแหม! หล่อ เก๋ สวยน่ารักนั้น เพราะอะไร ก็เพราะมีผิวหนังหุ้มห่ออยู่ใช่ไหม ผิวหนังที่มองข้างนอก ดูแล้วเกลี้ยงเกลาดังงาม แต่พอพิจารณาสุกะ ผิวหนังลอกหลุด น้ำเหลืองไหลเฟอะ มันเปลี่ยนแปลงแล้ว น่าเกลียด น่าขยะแขยงหรือเอาง่ายๆ ถ้าอยากจะนึกอยากจะจินตนาการ ก็ลองจินตนาการว่า เอ้อ ! ลอกหนังมันออกเสียให้หมด ตั้งแต่หัว ทั้งคอ ทั้งหน้า ทั้งตัว ลอกออกให้หมด ทุกคนที่นั่งอยู่นี่ลอกหมดเลย อะไรเหลืออยู่ ก็มีแต่ตัวแดงๆ ก้อนแดงๆ ก้อนเนื้อแดงๆ นั่งอยู่เป็นก้อนๆ ความเกลี้ยงเกลา น่ารักยังเหลืออยู่ไหม ไม่เหลือแล้ว

นี่เป็นวิธีแก้กามฉันทะ คือไปดูอะไรที่มันตรงกันข้าม ที่มันหล่อมันสวยเพราะมันมีผิวหนังเกลี้ยงเกลาหุ้มห่ออยู่ ลอกมันเสีย ถ้านี้กลอกไม่ออก ก็ลองไปตลาด ไปที่เชียงใหม่ เชียงหมู ก้อนเนื้อวัว ก้อนเนื้อหมู ก่อนที่มันจะมาเป็นก้อนอยู่อย่างนี้ มันก็มีหนังหุ้มห่อน่ารัก ลูกหมูก็น่ารัก ลูกวัว

เล็ก ๆ ก็น่ารัก มันซุกซน มันน่าเอ็นดู มันบริสุทธิ์มาก น่ารัก แต่พอคนฆ่ามันทำลายมัน ดึงลอกหนังมันออก เอาเนื้อแดง ๆ มา ท่อนตะโพก ท่อนเนื้อสัน ท่อนเนื้ออะไรต่ออะไร นั้นชิ้นมัน นั้นเนื้อแดง นี่มันก็เป็นก้อน ๆ ไปพิจารณาอย่างนี้ก็ได้ เดินไป ไปในตลาดที่เชียงใหม่ทั้งหลาย บางทีก็จะทำให้ความรู้สึกที่มันครุ่นอยู่กับกามฉันทะลดลง แล้วก็นึกถึงตัวของเราเองว่า ถ้าเหลือแต่เนื้อแดง ๆ อย่างนี้ ความสวยงามอยู่ที่ไหน เห็นแต่ตาปริบ ๆ ปริบ ๆ ไม่รู้ว่าเป็นอะไร เป็นแต่ก้อนอยู่แค่นั้นเอง น่ารักไหม เอาไหมที่ชอบเมื่อก็บอกให้เลย ไม่กล้า ถอยหนี ไม่กล้าจะเอามือไปแตะด้วยซ้ำ

เพราะฉะนั้นก็จงพิจารณาสุภะ พิจารณาสິงที่นำเกลียดที่เป็นปฏิกูล ผู้ใดที่ได้เป็นแพทย์ เป็นพยาบาล จงพิจารณาจุดนี้ให้มาก ๆ ในขณะที่ทำการรักษา ในขณะที่ทำการฆ่าแหละศพ หรือว่าผ่านมาแล้ว ก็ย้อนไปนึกถึง นั่นแหละ สิ่งที่สวยงาม ๆ มันอยู่ที่ไหน ไม่มี หรืออีกทีก็ห่มันพิจารณาขยะ พอเดินผ่านกองขยะ เอามือปิดจมูก ใครนะเอาขยะมาเท ไม่รู้จักทำความสะอาด เทศบาลไม่รับผิดชอบ กทม. ดูดาย ว่าไปเรี่ยนั่นแหละ แทนที่จะนึกว่าอย่างนั้น จงดูอย่างถือนั่นเป็นแบบ

ฝึกหัดในการที่จะพิจารณาเพื่อกำจัดนิวรณ์ตัวนี้ หรือคนที่หลงการกิน นั่นก็ต้องอรรอย นี่ก็ต้องอรรอย แล้วก็ มีหลายคนบอกว่า พอฉันเข้าไปหลังครัวร้านนั้นแล้ว ฉันก็ไม่อยากไปกินอีกเลย นั่นแหละ เข้าไปหลังครัวบ่อยๆ จะได้เลิกไปกินเสีย ไอ้ที่อรรอยๆ ต้องขับรถไปจะได้เลิกไปกินเสีย นั่นแหละ ไปดูขยะที่มันอยู่ข้างใน นี่เป็นวิธีแก้ไข นิวรณ์กามฉันทะ อย่าปล่อย แต่ก็ยากเพราะไม่ค่อย กล้าแก้ไข มันติดเสียแล้วกับสิ่งที่สวยๆ งามๆ

พยาบาท

นิวรณ์ตัวที่ ๒ คือ พยาบาท เป็นจิตที่ครุ่นอยู่ด้วยความรู้สึกทางโทสะ แต่มันไม่พุ่งรุนแรง มันออกมาในลักษณะของความหงุดหงิด อึดอัด ขัดใจ ท่านจึงเปรียบโทสะเหมือนน้ำเดือดพล่าน มันเดือดพล่านพลุ่งๆ อยู่ในนั้น กรุ่นอยู่ด้วยความร้อนของความหงุดหงิด คืออย่างที่ไม่รู้ว่ามันเป็นอะไร บางทีหาสาเหตุไม่ได้ แต่มันหงุดหงิด มันอึดอัด มันรำคาญ นี่คืออาการของพยาบาทซึ่งเป็นนิวรณ์ตัวที่ ๒ มันเกิดขึ้นภายใน มันหงุดหงิดเพราะมัน

ไม่ถูกใจ ไม่ถูกใจในรูป ในเสียงในกลิ่น ในรส ในสัมผัส
ที่ได้ยิน ได้เห็น ได้ฟัง ที่กระทบ ผ่านมาทางอายตนะ
คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้วใจรับเอาเต็มที่ ก็เลย
หงุดหงิด อึดอัดอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงเปรียบเหมือนน้ำ
เดือดพล่าน

ฉะนั้น วิธีที่จะแก้ความหงุดหงิด อึดอัด รำคาญ
ที่เกิดขึ้น ง่าย ๆ ที่สุดคือ การแผ่เมตตา จะหงุดหงิด
กับคนใดหรือสัตว์ตัวใด หรือเหตุการณ์อะไร แผ่เมตตาให้
ความสงสาร ให้ความเมตตา ให้ความเห็นใจ เพราะเขาไม่รู้
เขาถึงได้ทำ เขาคงไม่ได้ตั้งใจ เพราะโดยธรรมชาติ ใครๆ
ก็อยากให้มีคนรักคนชอบ ไม่อยากทำอะไรที่จะทำให้คน
เกลียดหรือคนไม่ถูกใจ ฉะนั้น ให้แผ่เมตตา เมื่อแผ่เมตตา
แล้ว ความสงสาร ความเห็นใจก็เกิดขึ้น การให้อภัยก็จะ
ตามมา

ถ้าแผ่เมตตาก็ยังแผ่ไม่ค่อยออก มันอึดอยู่ข้าง
ใน แผ่ไม่ออก ดึงไม่ได้ ก็ลองหันมาย้อนดูตัวเราเอง
บ้าง เราเคยเป็นอย่างนั้นบ้างไหม ที่เขาพูดแล้วก็ไม่ถูกใจ
เขาทำแล้วก็ไม่ถูกใจ แหม ! ยายคนนั้นขี้อิจฉา เห็นแก่ตัว จะ

เอาแต่ของตัวเองคนเดียว แ่่งความรับผิดชอบ แ่่งรางวัลคนอื่น เราเคยเป็นอย่างนั้นบ้างไหม มองดู ดูให้ดี เราก็เคยอิจฉาเหมือนกันใช่ไหม ไม่ใช่ไม่เคย เคยริษยาเหมือนกัน เคยหวงเหมือนกัน เคยใจดำเหมือนกัน แล้วก็เคยพูดน่าเกลียดไม่เพราะ อย่างนั้นเหมือนกัน เคยเห็นแกตัวเหมือนกัน พอดูเข้าก็พบ อ้อ ! มันก็ไอ้เรื่อล่ำเดียวกัน พวกเดียวกัน ตอนนี้ความหงุดหงิดที่มากซ้กจะค่อยจางคลาย ก็ค่อยๆ เกิดความเห็นใจ อ้อ ! เราก็เคยเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน การหันมาดูตัวเอง แล้วมองเห็นว่าเราก็เป็น จึงเป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะแก้พยาบาท คือความที่ครุ่นหงุดหงิดอยู่ในใจ

นี่ก็เป็นนิวรรณ์ตัวที่ ๒ ที่ทำให้เสียเวลามาก พอจะนั่งก็หงุดหงิด แหม ! ตาคณนั้นหายใจพีดฟาดๆ หนวกหู เราจะกำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจก็ไม่ได้ เสียงลมหายใจแถมมันน่ารำคาญ มันมากลบลมหายใจเราหมดเลย ก็เกิดพยาบาทหงุดหงิดๆ อยู่ในใจ พยาบาทอยู่เรื่อย มันก็เสียเวลาไปเปล่าๆ แทนที่จะได้กำหนดจิตให้อยู่กับลมหายใจ ตามลมหายใจให้รู้เรื่อง ก็เลยไม่รู้เรื่อง กลับไปเป็นเหยื่อลมหายใจของอีตาคณพีดฟาดนั้น ไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย เพราะฉะนั้นพยายามตั้งจิตให้

อยู่ในจิต พอทำได้กำหนดได้ มันก็จะขับไล่พยาบาทนั้น
ออกไปได้

พยาบาทนี้เป็นลูกน้องของกิเลสตัวโทสะ เพราะมี
อาการผลักออกไป ไม่ชอบ นี่มันก็ครุ่นอยู่ บางคนไป
ถึงที่ทำงาน ทำงานไม่ได้ เพราะมันมีอาการของพยาบาท
ไปจากบ้าน แล้วก็ครุ่นไปตลอดทางจนถึงที่ทำงาน มัน
ครุ่นอยู่อย่างนั้น วางปากกาลง ทำงานไม่ได้ หยุดอารมณ์
นั้นก็ยังไม่ได้ จึงต้องพยายามกำจัดนิวรณ์ตัวนี้ให้ได้ ด้วย
วิธีที่กล่าวมาแล้ว

ถีนมิทตะ

นิวรณ์ตัวที่ ๓ คือ ถีนมิทตะ หมายถึงจิตที่ครุ่นอยู่
ด้วยความรู้สึกที่หดหู่ เหี่ยวแห้ง ย่อท้อ อ่อนเปลี้ย ไม่มี
แรง มันมองอะไรเป็นไปในทางลบหมด มองสิ่งแวดล้อม
รอบตัวเป็นไปในทางลบหมด ถ้าหนักเข้าคือร้ายหนักเข้าไป
อีก จะเกิดความรู้สึกเป็นความหมดหวัง ความไม่มีหวัง
เหมือนชีวิตนี้หมดหนทาง มองอะไรตันไปหมด ถ้าปล่อย
ให้นิวรณ์ตัวนี้ซึมซับอยู่ในใจมาก จะทำให้จิตหดหู่ลงไปถึง

ขนาดนั้น

ฉะนั้น เมื่อถีนมิทระเกิดขึ้นในจิต จิตนี้จะมีอาการ
หดหู่ เหี่ยวแห้ง ถ้าพูดอย่างง่าย ๆ เบา ๆ ก็คือ ง่วงเหงา
มึนซึม ใจมันหมอง มันมัว แต่เมื่อมันหนักเข้า ก็ไปถึง
หดหู่เหี่ยวแห้ง ย่อท้อ อ่อนเพลีย ไม่มีแรง จนกระทั่ง
ลืมนตาตื่นขึ้นก็ไม่อยากลุก ทั้ง ๆ ที่ร่างกายแข็งแรง กิน
ก็อิ่ม ไม่มีอะไรขาด แต่ใจมันเหี่ยว เหี่ยวเพราะมันรู้สึก
โหยหาอะไรอย่างใดอย่างหนึ่ง โหยหาความรัก โหยหา
เพื่อน โหยหาสิ่งที่ต้องการ เป็นวัตถุบ้าง เป็นนามธรรม
บ้าง แล้วมันไม่ได้ หรือว่าตั้งความหวังเอาไว้สูง แล้ว
มันไม่ได้อย่างหวัง จึงผิดหวังอยู่เรื่อย ๆ เห็นไหมที่บอก
ว่าการตั้งความหวังนี้เป็นยาพิษ เหมือนกับเรารู้ดื่ม ชิมซาบ
ยาพิษไปเรื่อยทีละน้อย ๆ หนักเข้า ๆ หมดหวังมากเข้า ๆ
มันก็กลายเป็นถีนมิทระ คือครุ่นอยู่ด้วยความหงุดหงิด
หดหู่ เหี่ยวแห้ง ไม่มีความสบายอกสบายใจเลย อ่อน
เปลี้ยเพลียแรง ทำการทำงานไม่ได้ บางคนร้ายหนักก็อยาก
ที่จะนอนท่าเดียว อาการของถีนมิทระถ้าพูดตามจิตเวช
ก็คืออาการย้ำคิดย้ำทำ ย้ำคิดย้ำทำอยู่กับความรู้สึก
ที่หดหู่ เหี่ยวแห้ง ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง หนักเข้า ๆ ก็

ประสาท ประสาทมากเข้าๆ ก็วิกลจริต มันน่ากลัว เพราะฉะนั้นจึงประมาทไม่ได้ อย่าปล่อยให้อาการของ ถีนมิทธะเข้ามาอยู่ในจิต

ถีนมิทธะเป็นลักษณะของจิตที่ตก กำลังของจิต นี่มันตกมันเปลี่ยนลงไป ตกลงไป ดิ่งๆ ๆ ลือๆ ๆ ลง ไปเลย ถ้าปล่อยให้มันเป็นมากๆ จนหมดความอยากได้ ใคร่ดี ไม่อยากทำอะไร นี่คือถีนมิทธะ ฉะนั้น ท่าน จึงเปรียบถีนมิทธะว่าเหมือนกับน้ำที่มีสาหร่ายมาปกคลุมอยู่ข้างบน ทำให้มองไม่เห็นอะไร แต่ถ้าหากว่า ผู้ใดฝืนใจสักหน่อย ฝืนใจบังคับใจ เอื้อมมือไปกวาดเอา สาหร่ายออกเสียจากน้ำนั้น ก็จะมองเห็นน้ำอยู่ข้างล่าง อาจจะเป็นน้ำใสคือน้ำดี เป็นน้ำใช้งานใช้การได้ เพียง แต่มีกำลังใจสักนิด แข็งใจสักหน่อย เอื้อมมือไปกวาด สาหร่ายออกเสีย

แต่ที่นี้พอถีนมิทธะเกิดขึ้น มักจะไม่ค่อยมีแรง ปล่อย ตามใจไม่อยากทำอะไร ฉะนั้น ท่านก็แนะนำ ถ้าอาการ ของถีนมิทธะเกิดขึ้นในจิต สิ่งแรกที่เราควรทำคือหยุด หยุดคิดถึงตัวเอง คนที่มีอาการของถีนมิทธะ คือหุดหู้

เหี่ยวแห้ง เพราะมันไม่สมหวัง จนกระทั่งรู้สึกว่ามัน
นั้นไม่มีอะไร โตเตี้ยว อ่างว้าง ซึมเซา หงอยเหงาม
ความเหงามนี้เป็นอันตรายที่ร้ายกาจมาก ทำให้คนที่อยู่
ในอาการของความเหงาม ตกเป็นเหยื่อของผู้ที่ต้องการ
ฉวยโอกาส หรือเหยื่อของการกระทำที่ไม่ถูกต้อง เหยื่อ
ของอบายมุข เหยื่อของความเชื่อทั้งหลายได้ง่ายๆ
น่ากลัวมาก เพราะฉะนั้นจงหยุดคิดถึงตัวเอง ไม่ว่าเรื่อง
อะไรทั้งนั้น ความหดหู่ ความไม่สมหวัง ความพลาดหวัง
ความไม่ได้ดั่งใจ หยุดคิด แล้วก็แข็งใจลุกขึ้น ลุกขึ้นยืน
ให้ได้ พอลุกขึ้นได้กระโดด กระโดดโลดเต้น ออกกำลังกาย
วิ่ง เพื่อให้เลือดมันเดิน มันจะได้มีความกระฉับกระเฉง
ว่องไวขึ้นภายในใจ แล้วก็สามารถไปออกกำลังกายได้
จะไปว่ายน้ำ ไปตีแบดมินตัน หรือจะไปทำอะไรก็แล้ว
แต่ หรือหางานหาการทำ ฟันดินเข้า ทำสวนเข้า อะไร
ที่ต้องใช้การออกกำลังกายเพื่อจะขับไล่ความง่วง หดหู่
เหี่ยวแห้ง ไม่มีแรงออกไป ทำ ทำทุกอย่าง แต่ก็คง
ต้องการฟီเลี้ยงเหมือนกัน คนที่มีถิ่นมิทระเข้าครอบงำ
จิตต้องการฟီเลี้ยง ถ้ามีฟီเลี้ยงดีๆ คอยปลอบประโลมใจ
แล้วตัวเองก็ใจแข็งสักหน่อย ก็แก้ไขไม่ยาก สามารถที่
จะกวาดสาหร่ายที่มันมาครอบคลุมจิต ทำให้จิตหมองมัวอยู่

ตลอดเวลาออกไป จนเป็นจิตที่ใสสะอาดได้

อุทธัจจกุกกัจจะ

นิวรรณ์ตัวที่ ๔ คือ อุทธัจจกุกกัจจะ

อุทธัจจะ หมายถึงจิตที่ครุ่นอยู่ด้วยความรู้สึกฟุ้งลอย
ขึ้นไป เป็นจิตที่คิดปรุง เพื่อเจ้า ฟุ้งซ่านเรื่อยไป หา
ขอบเขตไม่ได้ จิตฟุ้งฟ่องล่องลอยไปอย่างเหลวไหลไร้สาระ
มีความสุขอยู่กับความฝัน สร้างวิมานในอากาศ

ส่วน กุกกัจจะ เป็นความหมกมุ่นอยู่ด้วยความเดือด
ร้อนรำคาญใจในสิ่งที่ผ่านมา ว่าน่าจะทำอย่างนั้นอย่าง
นี้ แต่ไม่ได้กระทำ หรือไม่น่าจะทำสิ่งนั้นเลย เกิดความ
ยุ่งใจ กังวลใจ รังเกียจหรือกินแหนงตนเองที่ได้กระทำ
การผิดพลาด

ทั้ง อุทธัจจะ และ กุกกัจจะ เป็นการคิดอย่างไม่มี
เหตุผล ไม่มีประโยชน์ แต่ก็ไม่สามารถจะหยุดความคิด
นั้นได้ คงคิดต่อไปเรื่อย ๆ หากจุดจบได้ยาก ท่านจึงเปรียบ

อาการของอุทธรณ์จะถูกกุกจะ ว่าเหมือนน้ำที่มีคลื่นระยิบระยับ เป็นระลอกคลื่นสวยใหม่ น่าดู เพราะมันไม่ใช่คลื่นลูกโตๆ ถ้าคลื่นลูกโตๆ ที่สูงเป็นเมตรสองเมตร ก็กลัววังเหวี่ กลัวมันกวาดลงทะเล กวาดลงน้ำ แต่นี่มันเป็นคลื่นระยิบระยับ พลิวเป็นระลอกน่าดู มันเป็นมายาบังใจ ทำให้เห็นไปว่าการคิดอย่างนี้ คิดฟุ้งซ่าน คิดเพ้อเจ้อ มันสนุก มีความสุขดี แล้วบางทีก็เอามาเล่าให้คนโน้นคนนี้ฟัง ในขณะที่อีกฝ่ายหนึ่งคือถิ่นมิทระนั้นจิตมันตก ฉะนั้น ต้องระวัง ถ้าปล่อยไปให้เฟื่องมากนักก็ต้องเปลี่ยนที่อยู่ อยู่บ้านไม่ได้ก็ต้องไปอยู่ที่อื่น เพราะฉะนั้นอย่างที่ท่านเปรียบว่าเหมือนน้ำมีคลื่นระยิบระยับมองดูสวยดี แต่ถ้าไปนั่งมองนาน ๆ เข้าก็เวียนศีรษะได้

จะแก้ไขได้อย่างไร อาการของอุทธรณ์จะถูกกุกจะต้องใช้การปฏิบัติธรรม ใช้อาณาปานสติให้เต็มที่ให้จิตสงบ คือตั้งจิตให้มาอยู่กับลมหายใจให้ได้ อย่างคำถามที่ว่าหยุดคิดไม่ได้ ความคิดสอจดแทรกมาเรื่อย เดี่ยวรู้สึกโน่น รู้สึกนี่ จงรู้เถิดว่ากำลังถูกอุทธรณ์จะถูกกุกจะครอบงำจิต เพราะฉะนั้นตั้งมันให้ได้ ใช้วิธีการปฏิบัติธรรมให้จิตอยู่กับลมหายใจ ให้จิตสงบมากขึ้น พอสงบพอสมควรแล้วให้ใช้

วิปัสสนา การดูสังขารหรือกฎของธรรมชาติ ฟาดฟัน
มันไปด้วยความคมของปัญญา ซึ่งจะเกิดจากวิปัสสนา
กรรมฐาน แต่ไม่ใช่ถึงขนาดอาการหนัก ถ้าอาการหนัก
จะเริ่มทำการด้วยการปฏิบัติทางจิตภาวนานั่นยาก ต้องรักษา
อาการทางประสาทให้มันลดลงอยู่ในระดับที่พอจะรู้เรื่องรู้
ราว แล้วถึงจะใช้การปฏิบัติธรรมเข้าช่วยได้ ถ้าเป็นใน
ระดับธรรมดาอย่างคนธรรมดาเป็น ชอบคิด ชอบฟัง แต่
ก็ยังทำการงานได้ ยังทำอะไรต่ออะไรได้ อย่างนี้ใช้การ
ปฏิบัติธรรมเข้าช่วย โดยปฏิบัติอาปานสติอย่างเต็มที่เต็ม
กำลังให้สม่ำเสมอ ก็จะสามารถกำจัดความคิดที่ไม่หยุดนิ่ง
ความคิดที่ไร้สาระให้หายไป

วิจิกิจฉา

ข้อสุดท้ายคือ วิจิกิจฉา เป็นอาการที่ครุ่นอยู่ด้วย
ความรู้สึกลังเล สงสัย ไม่แน่ใจ ถอยหน้าถอยหลัง เอาดี
หรือไม่เอาดี ไปดีหรือไม่ไปดี อยู่ต่อดีหรือไม่อยู่ดี ปฏิบัติ
หรือไม่ปฏิบัติดี กลับบ้านดีกว่า นี่คือนิเวศจิตทั้งนั้น ลังเล
สงสัย ไม่แน่ใจ เอาอย่างไรแน่

ฟังดูก็เหมือนกับว่ามันไม่น่ากลัว ทั้งๆ ที่เขาเอาไว้เป็นข้อสุดท้าย แต่โปรดทราบว่ **วิกิกิจจานี้เป็นนิรณห์ที่น่ากลัวมากที่สุด** ทำไมถึงน่ากลัว เพราะมันเข้ามาข้องเกี่ยวกับชีวิตของมนุษย์ตลอดเวลา ไม่ว่าจะทำอะไร ถ้าคนใดปล่อยให้ห้คุ้นเคยกับวิกิกิจจานอยู่ตลอดแล้วจะกลายเป็นนิสัย กลายเป็นคนที่ตัดสินใจไม่เป็น อะไรๆ ก็ต้องฟังความคิดเห็นของคนอื่น เหมือนอย่างลูกชายโตจนเป็นหนุ่ม ก็ยังต้องถามคุณแม่ คุณแม่ว่าไ้ แม่จะกินข้าวร้านไหนวันนี้จะไปเที่ยวกับเพื่อนดีไ้ไหม จะแต่งตัวชุดไ้ไหนดีล่ะ แม่ว่าชุดไ้ไหนดี รองเท้าคู่ไ้ไหนล่ะแม่ แม่ก็คงเห็นว่าน่าเอ็นดู เพราะเป็นลูก ลูกนี้โตแล้วก็ยังอ่อนแม่ อะไรๆ ก็ถามแม่หมด

แต่นั้นแหละคือสิ่งแสดงถึงลักษณะของความอ่อนแอ เนื่องจากมีวิกิกิจจานเป็นนิสัย ไม่รู้จักตัดสินใจเอง พอล้มตาดื่นขึ้น จะลุกดีไ้ไหม นี่ก็เพิ่งระฆังตี ๔ ไ้ไหม เมื่อคืนนอนไม่ค้อยหลับ อีกนิดหนึ่งๆ วิกิกิจจานหรือเปล่า นี่คือวิกิกิจจาน แต่เราไม่รู้ว่เป็นวิกิกิจจาน

วิกิกิจจานี้ในเกือบทุกกิจกรรมของชีวิตประจำวัน ไ้

ว่าจะเป็นการกิน การนอน การแต่งตัว จะออกไปเที่ยว หรือว่าจะนั่งรถ นี่พูดถึงเรื่องราวในชีวิตประจำวัน ซึ่งดู เล็กน้อย แต่ถ้าปล่อยให้เกิดขึ้นมากๆ ก็สะสม สะสมเพิ่ม ทวีมากขึ้นๆ กลายเป็นคนขี้ลังเลสงสัย เหมือนอย่างคนที่ โตเป็นหนุ่มเป็นสาว พอจบมัธยมแล้วจะเข้าเรียนวิทยาลัย มหาวิทยาลัยต่อไป มีวิจิจึกจกจะเรียนวิชาไหนดี แล้ว เพื่อนรักของเราจะเรียนด้วยหรือเปล่า ถ้าเขาไม่เรียน อยู่ ไม่ได้ ต้องเรียนตามเพื่อน แต่พอเรียนจบแล้วไม่อยากจะ ทำงานอันนั้น ก็เพราะว่าเวลาที่เลือกเรียนไม่ได้ตัดสินใจ เอง ไม่ได้เรียนตามสติปัญญาและความถนัด ทั้งๆ ที่ ความสามารถของตนก็มีเยอะเลย แต่กลับให้วิจิจึกจกมาเป็นเจ้าเรือน

ถ้าหากว่าผู้ใดปล่อยให่วิจิจึกจกสะสมในตัวเองจน กระทั่งกลายเป็นคนอ่อนแอ ไม่สามารถเป็นผู้นำใครได้ ถ้า หากว่าที่ทำงานมีหัวหน้างานที่ตกอยู่ในนิรณของวิจิจึกจก จะเป็นอย่างไรก็ลองนึกดู ลูกน้องแยะเพราะไม่รู้ว่าจะไปทาง ไหน ลมเพลมพัดตลอดเวลา วันนี้เอาอย่างนี้ พรุ่งนี้เอา อย่างนั้น พูดเดี๋ยวนี้ นาทีนี้ อ้าว! ชั่วโมงนี้เปลี่ยนไป แล้ว นี่แหละคือการที่ปล่อยให้อึดติดอยู่กับไถ่ นิรณตัวที่

ชื่อวิจิกิจจา เพราะฉะนั้นอย่าเล่นกับมันเป็นอันตราย มันเป็นตัวที่อันตรายที่สุด เพราะเกี่ยวข้องกับชีวิตของเราทุกขณะ จึงต้องพยายามแก้ไข

บางคนมีคำถามว่า เพราะความสงสัยนี้ไม่ใช่หรือ จึงทำให้เกิดการคิดค้นอะไรใหม่ๆ ขึ้นมา เหมือนอย่างเช่นนักวิทยาศาสตร์ที่คิดทฤษฎีอะไรใหม่ๆ ขึ้น และมีผลิตภัณฑ์อะไรใหม่ๆ ให้เราใช้ หรือเทคโนโลยีก็เกิดเพราะความสงสัยใช้ไหม ก็จริง แต่ความสงสัยอย่างนั้นอยากจะบอกว่า มันไม่ใช่วิจิกิจจาที่เป็นนิรันดร์ เพราะบุคคลเช่นนั้นพอเขาเกิดความสงสัย เขาก็ค้นคว้าทันที อะไรที่เขาสงสัยเพราะเขาไม่รู้ เขาก็ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมทันที ถ้าประสบการณ์มีไม่พอ ก็ประชุมปรึกษาหารือ ขอคำแนะนำ พอเขาได้ความรู้ได้ประสบการณ์เพียงพอ เขาก็ลงมือทำทันที เขาไม่ได้ปล่อยให้จิตนี้เสียเวลาอยู่กับการลังเลสงสัย เพราะฉะนั้นความสงสัยอย่างนั้นก็บอกได้ว่า เป็นความสงสัยของผู้มีสติปัญญา ที่จะกระตุ้นให้คิดค้นทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อไป แต่ความสงสัยแบบวิจิกิจจา ถ้าสงสัยแล้วทำให้เป็นคนอ่อนแอ เพราะปล่อยอย่างนั้นไปเรื่อย ๆ จะกลายเป็นอนุสัยวิจิกิจจาไปที่ละเล็ก

ละน้อย แล้วก็เลยกลายเป็นอาสวะไหลออกมา ด้วยการกระทำที่ต้องถามผู้อื่นให้ช่วยตัดสินใจอยู่ตลอด

เพราะฉะนั้น ถ้าจะดูเรื่องของอนุสัยว่าออกมาได้อย่างไร ให้ดูจากนิรณห์ เพราะว่าทำตามกิเลสแต่ละตัวจนกระทั่งมันกลายมาเป็นกามฉันทะ กลายมาเป็นพยาบาท แล้วก็กลายมาเป็นอีก ๓ ตัวหลังอยู่เรื่อย ๆ อนุสัยเกิดขึ้นได้จากการทำซ้ำ ปลอຍให้มันซ้ำออกมาเป็นอาการของนิรณห์ แล้วมันก็เป็นอนุสัยอยู่ในนั้นไปด้วย แล้วอาสวะก็ไหลออกมา

วิกิจจนาที่ท่านว่ามันร้ายมาก ท่านจึงเปรียบว่าเหมือนน้ำในที่มืด วิกิจจนาเปรียบเหมือนน้ำในที่มืด ถ้าเป็นน้ำเจือสีหรือน้ำเดือด หรือน้ำมีระลอก มีสาหร่ายอะไร มันก็มองเห็นด้วยตาได้ แต่น้ำในที่มืด ไม่มีโอกาสมองเห็นว่ามันมีอะไรบ้าง อยู่ในที่มืด มันอาจจะมึนเงี้ยว เขียวขอ อาจจะมึนระเข้อยู่ในน้ำนั้น หรืออาจจะป็นน้ำใสสะอาด ใช้ได้ดีก็ได้ แต่ไม่มีโอกาสรู้ เพราะฉะนั้นท่านจึงเปรียบวิกิจจนาเป็นน้ำในที่มืด น่ากลัวมาก เพราะมันไม่รู้ไม่รู้ว่านี่กำลังวิกิจจนา กำลังลึกลงเลสงสัย น่ากลัวมาก อย่า

ประมาณเลย

การจะแก้วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ถ้าปฏิบัติตามทางโลกก็หาความรู้ทันที ถามผู้รู้ก็ได้ หาหนังสือมาอ่านก็ได้ ค้นคว้าเพื่อให้เกิดประสบการณ์กับตัวเองก็ได้ อย่าไปปล่อยใจให้ตกอยู่ในวิจิกิจฉา แก้ไขทันที ถ้าเป็นเรื่องทางธรรมก็ปฏิบัติธรรม แล้วใช้วิปัสสนาภาวนาดูลงไปให้เห็นสิ่งที่เป็นสัจธรรมเพื่อแก้ไขให้ได้ นี่เป็นนิวรรณ์ตัวที่ ๕ ซึ่งจะสังเกตได้ว่า สามตัวหลังคือ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา มีอาการอย่างไร วณเวียนไขว่ไหม วณเวียนอยู่กับความเพ้อเจ้อ ฟุ้งซ่าน คิดไม่หยุดต่างๆ นานา แล้วก็วนเวียนครุ่นอยู่กับความลังเลสงสัย เพราะฉะนั้นเจ้าสามตัวนี้เป็นลูกน้องของอะไร ก็ของโมहनั่นเอง เห็นความร้ายกาจของโมหะแล้วหรือยัง ส่วนโลภะมีลูกน้องบริวารเพียงตัวเดียวคือกามฉันทะ โทสะก็มีลูกน้องตัวเดียวคือพยาบาท แต่โมหะมีบริวารถึง ๓ ตัว

เพราะฉะนั้น นิวรรณ์สามตัวหลังนี้แหละคือคำอธิบายถึงลักษณะของโมหะ ถ้าอยากรู้ว่าโมหะคืออะไรที่แปลกกันอย่างง่าย ๆ ว่าความหลงนั้น ยังอธิบายถึง

ลักษณะอาการของมันไม่พอ ความหมายของมันที่ขยาย
กว้างชัดเจนได้ ก็คือดูจากลักษณะของนิวรรณ์สามตัวหลัง
นี้เอง มันมีอาการครุ่นคิด วนเวียน เหมือนพายเรือใน
อ่าง วนเวียนในลักษณะอาการอย่างไร วนเวียนในลักษณะ
ของอาการหดหู่ เหี่ยวแห้ง อ่อนเปลี้ยเพลียแรงจนรู้สึกว้า
หมดหวัง ไม่มีที่ไป เพื่อเจอ ฟุ้งซ่านลอยขึ้นไป หรือว
เวียนอยู่กับความลึกลับสงสัย นี่คือการของโมหะ ฉะนั้น
จึงต้องใช้วิปัสสนาภาวนา และแน่นอนต้องเริ่มต้นด้วย
สมถภาวนาก่อน

สรุปเรื่องของนิวรรณ์ ถ้าจะดูว่านิวรรณ์เข้าครอบงำ
จิตหรือเปล่า ก็ดูเข้าไปข้างใน ขณะที่จิตมีอาการ
ขุ่นมัว ไม่แจ่มใส กระสับกระส่าย รำคาญ อึดอัดทรม
ทรมายอยู่ข้างใน แล้วก็บอกไม่ได้ว่าเป็นอะไร สาเหตุ
จากอะไร นี่คือการของนิวรรณ์

เพราะฉะนั้น อย่าประมาท อย่าเพียงแต่ยอมรับ
ว่าหงุดหงิด ขุ่นมัว ไม่แจ่มใส แต่ต้องลงมือค้นคว้า
ทันที คือย่นจิตเข้าไปศึกษาอาการข้างในทันทีว่ามี
ลักษณะอย่างไร เริ่มต้นง่ายที่สุดก็คือตั้งเข้ามาหรือว่า

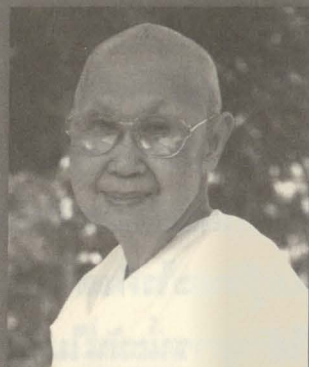
ผลึกออกไป หรือว่าวนเวียน ต้องจำแนกตอนแรกเสียก่อน ถ้าหากว่ามันถึงเข้ามาคือกามฉันทะ กามฉันทะอันไหน รูป หรือรส หรือเสียง หรือกลิ่น หรือสัมผัส หรือว่าทั้งห้าเลย มะรุมมะตุ้มกัน หรือว่าเป็นกามารมณ์ มีอารมณ์ทางเพศรุนแรงขึ้น มันครุ่นอยู่ในเรื่องนั้น ดูทันทีให้รู้ว่าเป็นนิวรรณ์ตัวไหน ในขณะที่เดียวกันพยายามตั้งใจให้มาอยู่กับลมหายใจ แล้วก็คิดแก้ไขตามที่กล่าวแล้ว

เมื่อลักษณะอาการของนิวรรณ์เกิดขึ้น มันจะปิดกั้นความแจ่มใสสว่างไวของจิต สมองที่เคยว่องไว เคยเฉียบแหลม เคยกระฉับกระเฉงคล่องแคล่ว มันอึดอาด มันมีน มันคิดอะไรไม่ออก มันตัน ท่านจึงบอกว่านิวรรณ์นี้เป็นอุปสรรคหรือเป็นเครื่องกั้นของความเจริญทุกอย่างทุกชนิด ทั้งทางโลกและทางธรรม ถ้าไม่สามารถกำจัดนิวรรณ์ได้ก็ไม่มีวันบรรลु ไม่มีวันมีจิตที่เกลี้ยงได้ ไม่มีวันถึงที่สุดแห่งการปฏิบัติ แล้วท่านก็เปรียบว่า เหมือนกับการไต่ดอมของแมลงหวี่ แมลงวัน ไม่กัดให้ตายหรือกแต่มันทำให้รำคาญ อึดอัดอยู่อย่างนี้ตลอด เรียกว่ามันแทะอยู่เรื่อย มันหงุดหงิด ๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา จึงเป็นอุปสรรคในการทำงานทุกอย่างทุกชนิด

นี่เป็นสิ่งที่จำเป็นจะต้องศึกษา ศึกษาเรื่องของ
นิวรรณ์ เพื่อให้รู้ละเอียดถี่ถ้วน แล้วจะทำให้เข้าใจในเรื่อง
ของกิเลสชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะในการปฏิบัติธรรม ถ้าเรา
ไม่รู้ว่าอะไรคือศัตรู อะไรคืออุปสรรค เราก็จะสู้กับมันไม่
ได้ เอาชนะมันไม่ได้ เพราะเป็นศัตรูอยู่ในที่มืด เราไม่รู้จัก
เราจึงต้องดึงมันออกมาในที่แจ้ง แล้วจะได้สู้กันซึ่ง ๆ หน้า
ก็จะสามารถเอาชนะมันได้

ธรรมสวัสดี

ประวัติย่อ



อุบาสิกา คุณรัญจวน อินทรกำแหง เริ่มต้นชีวิตการเป็นครู ตั้งแต่อายุ ๑๙ ปี ได้ทำงานอยู่ในแวดวงการศึกษามาโดยตลอด จนเมื่อได้สัมผัสชีวิตด้วยใจในสิ่งที่เรียกกันว่า “ความทุกข์” จึงได้สละชีวิตทางโลกเข้าสู่ชีวิตของผู้ประพาสธรรม ภายใต้การอบรมของท่านพระอาจารย์ชา สุภัทโท แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี

เมื่อหลวงพ่อบุญธรรมท่านพระอาจารย์ชาอาพาธหนัก ไม่สามารถจะสอนและอบรมธรรมต่อไปได้ จึงได้ไปมอบตนเป็นศิษย์ของท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุ แห่งสวนโมกขพลาราม อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๒๕ และได้อยู่ศึกษาปฏิบัติธรรม ณ สวนโมกข์ จนกระทั่งท่านอาจารย์พุทธทาสภิกขุได้ล่วงลับไป

ณ สวนโมกข์นี้ นอกจากการศึกษาและปฏิบัติธรรมในส่วนตัวแล้ว ยังได้เป็นกำลังสำคัญผู้หนึ่งในการอบรมอานาปานสติภาวนา ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างประเทศ ตามที่สวนโมกข์ได้จัดเป็นประจำทุกเดือน

และได้ใช้ช่วงเวลาระหว่างนั้นจัดรายการ “ธรรมสนทนา” ทางสถานีวิทยุโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๓๐ จนถึงปัจจุบัน เป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากผู้ชมทุกระดับ และได้รับการเสนอตอบจากผู้ชมว่า “พูดธรรมะเข้าใจง่าย แต่ก็ถึงแก่นของพระธรรม”

อุบาสิกา คุณธัญจวน อินทรกำแหง มีหลักในการเผยแผ่ธรรมะว่า ต้องให้ผู้ฟังได้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องถึงหัวใจคำสอนของพระพุทธศาสนา จึงจะสามารถนำมาปฏิบัติจนบังเกิดความสุขสงบเย็นที่แท้จริงได้

นอกจากนี้ยังมียานเขียนที่ได้รับความนิยมหลายเรื่อง เช่น ภาพชีวิตจากนวนิยาย วรรณกรรมวิจารณ์ ลอยธรรมะมาลัย สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์? เป็นต้น และในรูปแบบของวรรณกรรมธรรมะเล่มเล็ก เรียบเรียงจากธรรมบรรยายในที่ต่างๆ ได้พิมพ์แจกเป็นธรรมทานแล้วมากกว่า ๒๐ เรื่อง

เมื่อปี ๒๕๓๗ ได้รับรางวัลวรรณกรรมไทยชมเชยของมูลนิธิธรรมากรจากเรื่อง “สวนโมกข์ทำไม? ทำไมสวนโมกข์?”

ปี ๒๕๔๒ ได้รับรางวัลจากคณะกรรมการกองทุนการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) และการประกาศเชิดชูเกียรติว่า “เป็นบุคคลที่มีผลงานดีเด่น ในด้านการสร้างสันติภาพ และสันติสุขในสังคมไทย” เป็นบุคคลแรกที่ได้รับรางวัลนี้

ปี ๒๕๔๔ ได้รับรางวัล “ผู้ใช้ภาษาไทยดีเด่นผ่านสื่อวิทยุโทรทัศน์” จากรายการธรรมสนทนาทางสถานีโทรทัศน์ ช่อง ๑๑ เนื่องในวันภาษาไทยแห่งชาติ

ปี ๒๕๔๖ ได้รับรางวัล “นราธิป” อันเป็นรางวัลวรรณกรรมดีเด่นสำหรับนักเขียนอาวุโส จากสมาคมนักเขียนแห่งประเทศไทย

และปี ๒๕๔๘ ได้รับการยกย่องเป็น International Outstanding Woman in Buddhism จากองค์การสหประชาชาติ เนื่องในวันสตรีสากลแห่งโลก

ปัจจุบันพำนักปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าหนองไผ่ ตำบลดงมะไฟ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร



โลภะ, ราคะ คือไฟเปียก

โทสะ คือ ไฟแค้น

โมหะ คือ ไฟมืด

ไฟกิเลสทั้งสามกองล้วนเผาใจให้ร้อนรน