

นิวนิรณกับกระบวนการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท Hindrances and Enlightenment process in Theravada Buddhist Philosophy

ณัฐปรีญา วิจิตรฐะพันธ์

Natpreeya Wichittaphan

นักวิชาการอิสระ ด้านพุทธศาสนาและปรัชญา

Independent Scholar in Buddhism and Philosophy

Email: wichittaphan@gmail.com

วันที่รับบทความ (Received) : 5 กรกฎาคม 2564

วันที่แก้ไขบทความ (Revised) : 29 กรกฎาคม 2564

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted) : 29 กรกฎาคม 2564

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษานิวนิรณในพุทธปรัชญาเถรวาท 2) เพื่อศึกษากระบวนการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท และ 3) เพื่อวิเคราะห์นิวนิรณกับกระบวนการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพแบบเอกสาร ซึ่งศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ตำรา และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัย พบว่า 1) นิวนิรณในพุทธปรัชญาเถรวาท เป็นธรรมชาติที่กั้นจิตไม่ให้เข้าถึงความดี ห้ามจิตไม่ให้สงบเป็นสมาธิ ปิดกั้นปัญญา ไม่ให้เข้าถึงพระนิพพาน มี 5 อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ คือ ความพอใจในกามคุณ, พยาบาท คือ ความแค้นเคือง, ถีนมิทธะ คือ ความหดหู่ท้อแท้, อุทธัจจกุกกุกจะ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และวิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย 2) กระบวนการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ ขั้นตอนที่นำไปสู่การบรรลุมรรคผลในพุทธปรัชญาเถรวาท กล่าวคือพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นผู้ชำระกิเลสด้วยการปฏิบัติดังนี้ คบสัตบุรุษ ฟังสัทธรรมเพื่อคลายกำหนด เกิดศรัทธา มีโยนิโสมนสิการ มีสติสัมปชัญญะ สำรวมระวังอินทรีย์ มีความประพฤติทางกาย วาจาและใจดี เจริญสติปัญญา 4 และโพชฌงค์ 7 จนนำไปสู่การเกิดปัญญาแล้วบรรลุวิชาและวิมุตติในที่สุด และเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้น 3) วิเคราะห์นิวนิรณกับกระบวนการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท สรุปว่า นิวนิรณกับกระบวนการบรรลุธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท ทำให้เข้าใจได้ว่า กระบวนการบรรลุธรรมในแต่ละมรรคญาณจะเป็นการกำจัดนิวนิรณไปตามลำดับขั้น กล่าวคือ การละกามฉันทะ จะสามารถเป็นไปได้ด้วยอรหัตมรรค การละพยาบาท จะสามารถเป็นไปได้ด้วยอนาคามิมรรค การละถีนมิทธะ จะสามารถเป็นไปได้ด้วยอรหัตมรรค การละอุทธัจจกุกกุกจะ จะสามารถเป็นไปได้ด้วยอรหัตมรรค และการละวิจิกิจฉา จะสามารถเป็นไปได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

คำสำคัญ : นิวนิรณ, กระบวนการบรรลุธรรม, พุทธปรัชญาเถรวาท

ABSTRACT

The objectives of this research article were:1) to study the concept of the hindrance in Theravada Buddhist Philosophy, 2) to study the enlightenment process in Buddhism's philosophy, and 3) to analyze the hindrance and the enlightenment process in Buddhist

philosophy. The thesis is a qualitative study by focusing on documents analysis of the Tripitaka texts and the commentary that related to the field of the study.

The results of the study were shown as follows 1) The concepts of the hindrance in Buddhist philosophy were natural barrier mental to access the goodness. It is the things that were blocking the mind to reach enlightenment (Nirvana) there are 5 types of hindrances, including sensual desire (Kamachanda), ill-will (Byapada), sloth and torpor (Thina-middha), flurry and worry (Uddhacca kukkuccha), doubt; uncertainty (Vicikiccha). 2) The enlightenment process in Theravada Buddhist philosophy is a process for achieving ambitious in Buddhist philosophy. Therefore, the noble individuals who were the worthy one whose ways of life following the precepts of gentleman which are associated with the good man, hearing the good teaching, fully confidence, analytical reflection or having wise attention, practicing in accord with the Dhamma, sensible beware of behavior, physical, mental and verbal control living with fully of mindfulness, practicing of 4 fundamentals of mindfulness (Satipatthana), keeping doing on 7 enlightenment factors (Bojjhanga) those ways of practicing in Buddhist philosophy leads to wisdom and attain to enlightenment and getting liberation and being noble individuals step by step in the end. 3) The Analysis of hindrance and enlightenment process in Buddhist philosophy, the study found that the process of enlightenment will eliminate hindrances and be getting being the noble individuals. Furthermore, the one who eliminated of sensual desire (Kamachanda), sloth and torpor (Thina-middha), flurry and worry (Uddhacca kukkuccha) is the realization of the Fruition of Non-Returning (Arahanta Magga); the one who eliminated ill-will (Byapada), is the established in the Path of Non-Returning (Anagami) : the one who eliminated doubt; uncertainty (Vicikiccha) is the established in the Path of Stream-Entry (Sotapanna Magga).

Keywords: hindrance, enlightenment process, buddhist philosophy

1. บทนำ

วิถีชีวิตของมนุษย์เรา มักมีสิ่งๆ ที่เข้ามากระทบในหลาย ๆ ด้าน เปรียบเหมือนหนังเรื่องยาว ไม่ว่าจะอะไร จะเกิดขึ้นก็ตาม เราไม่เคยพอใจ และความไม่พอใจก็กลายเป็นสิ่งที่เราเคยชิน สิ่งใดกันที่ทำความผิดพลาดให้เกิดขึ้นกับชีวิต แล้วยังต้องการให้เราตกเป็นทาส ต้องการให้กลัว ต้องการให้ทะเยอทะยาน มักใหญ่สูง ต้องการให้แข่งขันตลอดเวลา ต้องการให้ไร้ซึ่งความเมตตา เต็มไปด้วยความโกรธ ความเกลียดชัง ทำให้อ่อนแอ เพราะเราไม่แกร่ง ไม่เข้มแข็ง จึงไม่มีความอดทนต่อสิ่งที่ย่ำยวนนั้นได้ เรื่องราวด้านร้าย ๆ ของชีวิตจึงเกิดขึ้นตลอดเวลา และต้องเข้าสู่การแข่งขันที่โหดร้ายเชือดเฉือน ต่อสู้ตะเกียกตะกายเพื่อการอยู่รอด ทำให้การเอาอย่างผู้อื่น หรือลอกเลียนแบบเป็นเรื่องที่ต้องทำ ไม่ต้องการให้เป็นผู้มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว มีความคิดสร้างสรรค์ มีเขวี้ยงปัญญา หรือเป็นผู้ที่ทวนกระแส

สิ่งที่กล่าวมานั้นเป็นลักษณะที่มาขวางกั้นไม่ให้ปัญญาเกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่า นิรวรณ มีความหมายในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า เป็นธรรมเครื่องกั้นความดี (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2551, หน้า 181) เพราะขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรมความดีทั้งปวง หากบุคคลผู้ใดถูกรอบงำด้วยนิรวรณที่เป็นอกุศลธรรมนี้ จิตก็จะถูกกดทับ ถูกปิดกั้นไม่ให้เกิดสมาธิ ไม่ให้เกิดปัญญาได้ จึงไม่สามารถที่จะรู้จัก

ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น รวมถึงประโยชน์ทั้งสองฝ่ายได้เลย ดังสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ณ ที่นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย นิเวศน์เครื่องกางกั้น 5 ประการ ครบบังจืดแล้ว ทำปัญญาให้ทุรพล 5 ประการ เป็นโฉน นิเวศน์เครื่องกางกั้น 5 ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นไม่มีนิเวศน์เครื่องกางกั้น 5 ประการ อันครบบังจืด ทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว จักรู้ประโยชน์ของตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่ายหรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำความเป็นอริยะยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่มีกำลังทุรพล เหตุอันหลักธรรมข้อนี้ มิใช่ฐานะที่จะมีได้ เปรียบเสมือนแม่น้ำที่ไหลจากภูเขาไปสู่ที่ไกลมีกระแสเชี่ยวพัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมืองแห่งแม่น้ำทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสน้ำในท่ามกลางแห่งแม่น้ำนั้นก็ซัดสาย ไหลผิดทาง ไม่พึงไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสเชี่ยว ไม่พัดสิ่งที่พอจะพัดไม่ได้ฉันทใด ภิกษุนั้นก็ฉันทนั้นเหมือนกันแล เมื่อไม่ละนิเวศน์เครื่องกางกั้น 5 ประการ อันครบบังจืด ทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว ย่อมไม่จักรู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ของผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย ไม่อาจทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ และไม่สามารถกระทำความเป็นอริยะยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ด้วยปัญญาที่มีกำลังได้ (อง.ปญจก-ฉก. 36/123-124/51) แต่หากละหลักธรรมข้อนี้ได้ เมื่อใด การจะรู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองฝ่ายก็เป็นฐานะที่มีได้ เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล พัดสิ่งที่พอจะพัดไปได้ บุรุษพึงปิดปากเหมืองแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้กระแสน้ำในท่ามกลางแม่น้ำนั้น ก็จักไม่ซัด ไม่สาย ไหลไม่ผิดทาง พึงไหลไปสู่ที่ไกลได้ มีกระแสเชี่ยว และพัดในสิ่งที่พอพัดไปได้ ฉันทใด ภิกษุนั้นก็ฉันทนั้นเหมือนกันแล ละนิเวศน์เครื่องกางกั้น 5 ประการ อันครบบังจืดทำปัญญาให้ทุรพลแล้ว จักรู้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย หรือจักทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะอันวิเศษ สามารถกระทำให้บุคคลเป็นอริยะได้ ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ทั่วไป การฝึกจิตด้วยสติปัญญา ให้รู้จักธรรมชาติที่มีชื่อว่า นิเวศน์นั้น มีความสำคัญอย่างยิ่ง เมื่อได้ทำการศึกษาย่อมรู้จักและเกิดความเข้าใจในสาเหตุการเกิดของนิเวศน์ การละนิเวศน์ และเหตุที่ไม่กลับมาเกิดของนิเวศน์นั้น ๆ

2. นิเวศน์กับกระบวนการบรรลุดธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท

นิเวศน์เป็นสภาวะของธรรมชาติ บุคคลใดก็ตามหากถูกนิเวศน์ครอบงำแล้ว จะไม่สามารถรู้จักทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนและผู้อื่นได้เลย การที่นิเวศน์เกิดขึ้นเพราะมีเหตุปัจจัยภายนอกมากระทบ จึงทำให้เกิดการปรุงแต่งกลายเป็นนิเวศน์ปิดกั้นจิตเอาไว้ ซึ่งมีลักษณะ 5 อย่าง ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา

เหตุที่ทำให้นิเวศน์เหล่านี้เกิดขึ้น ก็เพราะการไม่ตั้งใจให้ดี เผลอหรือขาดสติ ไม่มีปัญญา ที่เรียกว่า “อโยนิสมนสิการ” คือ การไม่รู้จักคิดพิจารณาให้ถูกต้อง ไม่ใส่ใจ ซึ่งลักษณะ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน และไม่งาม ในอารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดนิเวศน์เหล่านี้ เพราะนิเวศน์นั้นจะเกิดขึ้นในใจ เช่น เมื่อตาเห็นรูป ก็ไปใส่ใจในรูปสวยๆ โดยไม่มีปัญญา พิจารณาให้ถูกต้องตามที่จริง กามฉันทนิเวศน์ก็เกิดขึ้น หรือในเสียงที่เขาตำว่า พยาบาทนิเวศน์ก็เกิดขึ้น เป็นต้น สิ่งสำคัญ คือ เมื่อเราได้รู้แล้วว่านิเวศน์เป็นสิ่งไม่ดี แล้วจะต้องทำอย่างไรให้นิเวศน์เหล่านี้ไม่เกิด หรือเกิดแต่น้อยลง ดังนั้นจึงมีวิธีละนิเวศน์ ที่จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลจนสามารถบรรลุดถึงประโยชน์ขั้นสูงสุดได้

1. กามฉันทะ คือ ความกำหนัดและยินดีพอใจในกามและราคะทั้งหมด อันเกิดจากกามคุณ 5 จึงทำให้อยากได้ หอมกุ่ม และถูกเหนียวรั้งให้นึกถึงเรื่องหรือสิ่งที่น่าใคร่ นำปรารถนา นำพอใจ เพราะว่ารूपสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสน่าจับต้อง ที่ยุงย้วยวน ให้จิตปรารถนา แม้ขณะนั้นไม่มีอารมณ์อื่น

ผ่านมาทางประสาทสัมผัสทั้ง 5 แต่ใจอาจเหนียวหนักถึงอารมณ์ (ธรรมารมณ์) ที่ตนเคยประสบในอดีต จึงไขว่คว้าปรารถนาจะมี จะได้ จะเป็นในอนาคต หรือ กำหนด เพลิดเพลินขึ้นในปัจจุบัน

ผู้มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ โดยทั่วไปมักวนเวียนอยู่กับความคิดที่เป็นกิเลสกาลมตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับ สนิท ดำรงชีพโดยเสพสิ่งที่มีอยู่ แสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี เมื่อได้มาแล้วก็ต้องคุ้มครองรักษาไว้เพื่อให้ดำรงอยู่ต่อไป กาลเวลาจึงล่วงเลยไปด้วยกามฉันทะที่ปิดกั้นจิตไม่ให้จิตมีโอกาสทำความดีให้สูงขึ้น ประตู่หรือทวาร 6 นั้นเปิด เพื่อให้เกิดกิเลส มี ตาชอบดูสิ่งที่ปกปิด รั้นลับ ไม่ชอบดูสิ่งที่เรียบง่ายธรรมดา เปรียบเหมือนงูชอบเลื้อยในที่ รก ไม่ราบเรียบ หูเป็นรูหรือช่องให้เสียงลอดผ่าน เหมือนจระเข้ชอบอยู่ในโพรง หรือถ้ำที่อยู่ใต้น้ำ จมูกชอบสูดดมกลิ่นที่ลอยมาในอากาศ เหมือนนกชอบโฉบบินไปในอากาศ ลิ้นชอบลิ้มรสอาหารหลายหลาก เหมือนสุนัข บ้านที่ชอบคลุกฝุ่นดิน และนอนอยู่ในบ้าน กายชอบสัมผัสของมนุษย์ต่างเพศ เหมือนสุนัขจิ้งจอกชอบกินเนื้อ มนุษย์ในป่าช้า ใจมีธรรมชาติซัดสายไม่อยู่นิ่ง เหมือนลิงที่ซุกซน อยู่นิ่งไม่เป็น กิเลสทั้งหลายเป็นสิ่งที่สะสมไว้ในจิต ต่อเมื่อพบเหตุปัจจัยที่เหมาะสม เช่น ตากระทบรูป เป็นต้น เกิดหลงใหล กิเลสก็จะพุ้งขึ้นในใจ จิตของผู้ นั้นจะรับรู้ความชอบใจในทันที หากผู้นั้นไม่เคยฝึกก็ต้องตกอยู่ในอำนาจ แต่สำหรับบุคคลผู้ฝึกอยู่แล้วนั้น เมื่อ เกิดความชอบใจหรือกามฉันทะขึ้น จิตจะรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏต้องปล่อยให้รู้อารมณ์อย่างชัดเจน ทำความรู้ตัว อยู่ กามฉันทะนี้จะสงบลงโดยการถูกข่มไว้ชั่วคราวด้วยสมาธิที่เรียกว่า วิชัมภนปหาน

สาเหตุการเกิดกามฉันทะ คือ การไม่รู้จักใส่ใจคิดพิจารณา และวินิจฉัยในทางที่ถูกต้อง เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ ในอารมณ์ที่น่าชอบใจ เรียกว่า ศุภนิมิต ว่าเป็นสิ่งมาช่วยยวนกิเลสให้หลงชอบ ในรูป เสียง กลิ่น รสและสัมผัส เพราะว่าขาดสติปัญญา จึงรู้ไม่เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น สำคัญผิดคิดว่าสวยงาม

ดังนั้น การละหรือวิธีหยุดกามฉันทะ คือ การพิจารณาตรึกตรองหาเหตุผลด้วยสติปัญญา และวินิจฉัย ในทางที่ถูกต้อง ในอารมณ์ที่เห็นว่างามนั้น ความจริงแล้วเป็นอารมณ์ที่ไม่งาม หรืออสุภนิมิต เมื่อ กามฉันทะ หรือความชอบใจเกิดขึ้น ผู้ฝึกต้องทำการวิปัสสนา คิดพิจารณาหรือการโยนิโสมนสิการ ถึงสภาพของอารมณ์ นำยินดีพอใจขณะนั้น จึงมีวิธี หรือ ธรรมที่ทำให้กามฉันทะเบาบางลง 6 ประการ คือ

1) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดความไม่สวยไม่งาม ไม่น่ายินดีอื่น ได้แก่ ซากศพ (อสุภะ) หรือ อากา 32 เพราะร่างกายเราเป็นสิ่งไม่สวยไม่งาม ประกอบสิ่งสกปรก จะส่งผลให้กามฉันทะนั้นสงบลงชั่วคราว

2) การทำให้มากในการเรียนรู้อารมณ์ของสิ่งไม่สวยไม่งาม การดูซากศพ และอากา 32 จะส่งผลให้ กามฉันทะสงบได้นาน เมื่อผู้ฝึกบรรลุสมาธิได้ระดับฌาน

3) การรักษาและสำรวมอินทรีย์ทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ด้วยการไม่เสพสิ่งชอบใจ ส่งผลให้ กามฉันทะไม่เกิดขึ้น มีสติรู้อยู่ในทวารเหล่านั้น เพราะไม่ได้อาหาร คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่น่าชอบใจ

4) รู้จักประมาณในอาหารที่บริโภค โดยหยุดรับประทานก่อนที่จะอิ่ม 4 หรือ 5 คำ แล้วดื่มน้ำแทน ส่งผลให้กามฉันทะในอาหารหมดไป

5) คบหากัลยาณมิตรที่ละกามฉันทะได้ ซึ่งสามารถแนะนำสั่งสอน และเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติแก่ เรา

6) การพูดแต่ในเรื่องที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ เกี่ยวกับซากศพ สิ่งไม่สวยไม่งาม เช่น อสุภะ อากา 32 หรือ ความไม่ยึดมั่นถือมั่นตัวตน

ดังได้กล่าวไว้ว่า นิเวศน์เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ เมื่อบุคคลผู้มีจิตใจที่มีความยินดีพอใจอยู่แล้ว เมื่อตาเห็น รูป ก็เกิดการปรุงแต่งอารมณ์ไปตามความยินดีพอใจนั้น รูป หมายถึง สิ่งที่ได้รับรู้ได้ด้วยตา เช่น คน รูปงาม บ้าน เรือ รถ สัตว์และสิ่งของต่าง ๆ เมื่อเกิดความพึงพอใจรักใคร่ชอบใจในรูปที่เห็นนั้นก็เรียกว่า กามฉันทะ ซึ่งจะ ระวังได้ชั่วคราวเมื่อทำสมาธิเข้าสู่ฌาน เอกัคคตาอันเป็นองค์ฌาน ทำกามฉันทะให้สงบลงได้

สาเหตุการไม่เกิดของกามฉันทะ หรือ วิธีทำให้ละกามฉันทะได้โดยเด็ดขาด ก็คือ เมื่อบุคคลได้เจริญ อรหัตตมรรค สำหรับพระโสดาบันจะสามารถละกามฉันทะที่นำไปสู่อบายได้ แม้เป็นผู้มีความพอใจในกามอยู่ แต่ไม่ผิดศีลข้อ 3 ที่ล่วงละเมิดสามีหรือภรรยาของผู้อื่น พระสภททาคามีสามารถละกามฉันทะหยาบที่เป็นการ เสพกามได้ จึงไม่เสพกามอีก พระอนาคามีสามารถละกามราคะในกามคุณทั้ง 5 ได้ จึงรักษาศีล 8 แต่ยังยินดีใน ฌานที่เป็นรูปราคะ (รูปฌาน) และ อรูปราคะ (อรูปฌาน) ส่วนพระอรหันต์สามารถละรูปราคะและอรูปราคะ ได้ จึงรู้เหตุไม่เกิดของกามฉันทะได้เองด้วยอรหัตตมรรค (พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), 2555, หน้า 34) กามฉันทะที่สะสมไว้ในจิตก็ถูกขจัดออกไปขั้นแล้วขั้นเล่า ด้วยมรรคญาณ จนกระทั่งหมดไปโดยเด็ดขาด ผู้ ปฏิบัติก็จะบรรลุดุจธรรมเป็นพระอรหันต์ สำหรับผู้ปฏิบัติที่ยังมีใช้พระอรหันต์นั้นจะรู้เหตุไม่เกิดของฉันทะได้ด้วย ปัญญาที่เกิดจากการฟังและปัญญาที่เกิดจากการคิด

2. พยาบาท คือ ความอาฆาต ผูกใจเจ็บ ปองร้าย ความพลุ่งพล่าน เคียดแค้น เป็นสภาพที่จิตเก็บกด อารมณ์ ในรูป รส กลิ่น เสียง โสภณวัตถุและธรรมารมณ์ ที่ไม่น่าใคร ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ ไม่ต้องการได้ ไม่ต้องการเป็น ไม่ต้องการเกี่ยวข้อง เพราะเหนียวนึกถึงเรื่องไม่ดีต่าง ๆ ในอดีต ในอนาคต และปัจจุบันก็ได้ เป็นลักษณะการประทุษร้ายทางใจ เพื่อความพินาศของผู้อื่น คนทั่วไปเมื่อจิตไปกระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็เกิด ความไม่พอใจ ต่อมาจึงเกิดอาการหงุดหงิด ขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย และความปองร้าย ซึ่งความปองร้าย เป็นลักษณะที่เป็นไปในทางผูกใจ แก่แค้นเอาคืน แม้ไม่ถึงขั้นลงมือก็มีอาการขุ่นเคืองอยู่ในใจ เหมือนภูเขายกไปที่ คุกรุ่นอยู่ ปกติพยาบาท หมายความว่า อารมณ์ทางลบของจิต ที่พัฒนามาจากความโกรธ หรือ โทสะ

สาเหตุการเกิดพยาบาท คือ ความไม่มีปัญญารู้จักคิดพิจารณาในทางที่ถูกต้อง ในคุณและโทษของ ปฏิฆณินิมิต ซึ่งแปลว่า ความกระทบกระทั่งจิต อย่างเช่น ใครพูดไม่ถูกใจ ก็รู้สึกขุ่นไม่พอใจขึ้นมา หรือว่าเป็นคน ขี้โกรธอยู่แล้ว พออะไรมากระทบกระทั่งนิดหน่อยก็โกรธขึ้น เมื่อระงับปฏิฆะไม่ได้ จึงกลายเป็นโกรธ แล้วความ โกรธที่ระงับไว้ไม่ได้จะกลายเป็นโทสะ จากโทสะกลายเป็นความพยาบาท ก็เพราะว่าขาดสติปัญญาที่จะเห็นว่า อารมณ์ที่ตนไม่ชอบ ไม่พอใจนั้น คือ ความพอใจในพยาบาทนั่นเอง

ดังนั้น การละหรือวิธีหยุดพยาบาท จะต้องมียุติสมณสิการในปฏิฆณินิมิต คือ การรู้จักคิดพิจารณาด้วย ปัญญา ในโทษของอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เป็นต้น แล้วเจริญเมตตาจิตให้มาก เราต้องใช้เมตตาทำลายความโกรธ เมื่อทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้น จิตก็จะสงบได้ง่าย แม้สงบเพียงเพียงวินาทีเดียว ก็มีโอกาสบรรลุดุจธรรมและเป็นผู้ไม่ เห็นห่างจากฉาน อีกทั้งยังได้รับอานิสงส์ 11 อย่างจากการทำเมตตาจิตนี้อีกด้วย การทำเมตตาจิตก็คือการแผ่ ความเมตตาปรารถนาดีให้สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีประมาณรวมทั้งหมู่ญาติ โดยเห็นในความเป็น เพื่อนสัตว์ที่ เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันทั้งหมดทุกคนทุกชีวิตให้มีความสุขปราศจากความทุกข์ และได้อนุโมทนาและมีส่วนใน บุญกุศลที่ผู้นั้นแผ่ไปให้ให้ ดังนั้นเมื่อมีพยาบาทเกิดขึ้นในขณะใด ผู้ฝึกต้องมีสติรู้อยู่และใช้ปัญญาคิดพิจารณา ในพยาบาทที่เกิดขึ้นขณะนั้น เมื่อเข้าสู่ฌานแล้ว ปิตินองค์ฌานจะทำให้พยาบาทที่มีอยู่ภายในจิตสงบลงไปได้

การละพยาบาทจะเป็นงานต่อไปของวิปัสสนาที่จะดับเชื้อ ด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่ง ละได้โดยสิ้นเชิง และยังมีธรรม 6 ประการ ที่ทำให้พยาบาทเบาบางลง คือ

- 1) เรียนรู้อารมณ์ที่ก่อให้เกิดเมตตา โดยเริ่มเจริญเมตตาภาวนาอันเป็นอารมณ์ที่ตรงข้ามกับพยาบาท
- 2) การทำเมตตาจิตที่ปรากฏแล้วให้มีมากยิ่งขึ้น ทำให้เป็นที่ตั้งของจิต อย่างสม่ำเสมอจนชั่วของ ชำนาญ
- 3) พิจารณาใคร่ครวญว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมีกรรมเป็นของของตน ถ้าไม่มีกรรมต่อกันย่อมไม่เกี่ยวข้อง กัน
- 4) พิจารณาเห็นโทษของโทสะที่เหมือนไฟเผาเผาทำลายสรรพสิ่ง แล้วเห็นคุณค่าและอานิสงส์ของ เมตตาอันเป็นความปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุขเหมือนกับตน ทำให้ตนและผู้อื่นสงบร่มเย็น

5) คบหากัลยาณมิตรผู้ละพยาบาทได้ สามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

6) กล่าวถ้อยคำและเรื่องที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อละพยาบาท

เหตุไม่เกิดของพยาบาท มีวิธีละได้เด็ดขาดด้วยการเจริญอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของพยาบาทนี้ได้เองด้วยอนาคามีมรรค

3. ถีนมิถะ คือ ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน ความบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความหดหู่แห่งจิต เกิดความท้อแท้ถดถอยซบเซา ซึ่งทำให้จิตไม่มีกำลัง ในการที่จะเห็นแจ้งในธรรม ทั้งถีนะและมิถะนั้น เมื่อเหนียวนี้ก็พร้อมที่จะเกิดความเหนื่อยหน่าย ท้อถอย หดหู่ จนหมดอาลัยตายอยาก อาการทางกายเกิดเป็นความหาวนอน ความโง่งง เป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การทำงานบำเพ็ญกุศล เพราะต้องการนอนเท่านั้น

สาเหตุการเกิดถีนมิถะ คือ การไม่รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญาให้ถูกต้อง และไม่มีสติรู้เท่าทันสภาพอารมณ์ที่เบื่อหน่ายในขณะนั้นเป็นต้น เมื่อรู้ไม่ทันจิตจึงมีสภาพที่เสื่อมกำลัง ความเหนื่อยหน่าย อ่อนแรงทั้งหลายส่งผลให้เกียจคร้าน ง่วงนอน

ดังนั้น การละหรือวิธีหยุดถีนมิถะ จะต้องมียุติสมณสิกขา การรู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา มีสติรู้ทันสภาวะเบื่อหน่าย หรือความง่วงซึมเซาที่เกิดขึ้นนั้น และมีความเพียร เมื่อทำสมาธิเข้าถึงฌาน วิตกอันเป็นองค์ฌานจะทำให้ถีนมิถะภายในจิตสงบลงได้ การละความง่วงซึมเซาจะเป็นหน้าที่ของวิปัสสนาที่จะดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด การใส่ใจด้วยดีในความเพียร ทั้งความเพียรระดับเริ่มแรก ระดับที่มีกำลัง และระดับที่มีกำลังยิ่งเพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่ทอดทิ้งธุระเมื่อยังมีได้บรรลุเป็นพระอรหันต์บุคคลช่วยลดละถีนมิถะ และยังมีธรรมอีก 6 ประการที่เป็นไปเพื่อละถีนมิถะคือ

1) เรียนรู้โทษของการบริโภคอาหารมากเกินไป

2) เปลี่ยนอิริยาบถ เมื่อว่างในขณะนั่งสมาธิ ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม

3) นึกถึงแสงสว่างของดวงจันทร์ ดวงไฟ หรือคบเพลิงในเวลากลางคืน หรือนึกถึงแสงสว่างของดวงอาทิตย์ในเวลากลางวัน

4) อยู่ในที่โล่งแจ้ง

5) คบหากัลยาณมิตรที่ละถีนมิถะได้ สามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

6) กล่าวถ้อยคำที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อละถีนมิถะ

เหตุไม่เกิดของถีนมิถะ วิธีที่ละถีนมิถะได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอรหัตมรรค พระอรหันต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของถีนมิถะได้เองด้วยอรหัตมรรค

4. อุทธัจจกุกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่าน รำคาญ กระสับกระส่าย อยู่ในลักษณะที่ตรงกันข้ามกับถีนมิถะ เป็นอาการความฟุ้งซ่านและรำคาญเกิดขึ้นภายในจิต ไม่สงบอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ชัดส่ายไปมา หาทิศทางแน่นอนไม่ได้ เหนียวนึกลงในอดีต ในอนาคต หรือปัจจุบัน ลักษณะของความฟุ้งซ่านเป็นไปพร้อมโลภะก็ได้ เป็นไปพร้อมโทสะก็ได้ ซึ่งต่างจากความรำคาญใจเป็นไปพร้อมโทสะเท่านั้น เช่น เมื่อเกิดความโลภอยากจะได้ หรืออยากจะทำสำเร็จอย่างนี้ ย่อมทำให้เกิดความฟุ้งได้ เวลาโกรธเคืองใครก็ฟุ้งไปเช่นกัน ส่วนความรำคาญใจเกิดพร้อมโทสะ เช่น รำคาญใจในบาปที่ได้ทำไปแล้ว ไม่นำทำบาปนั้นเลย หรือ ในบุญที่ยังไม่ได้ทำ เกิดหงุดหงิดในใจ

สาเหตุการเกิดอุทธัจจกุกุจจะ คือ การไม่รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา ไม่มีสติรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้น จิตจึงไม่สงบตั้งมั่น จึงไม่สามารถทำสมาธิให้เกิดขึ้นได้

ดังนั้น การละ หรือวิธีดับอุทธัจจกุกกัจจะ คือ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญาในความสงบแห่งใจ คือสมาธิ และมีสติรู้เท่าทันความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และเมื่อทำสมาธิเข้าสู่ฌาน สุขอันเป็นองค์ของฌานที่บังเกิดขึ้นจะทำให้อุทธัจจกุกกัจจะสงบลงไปได้

การละความฟุ้งซ่านรำคาญใจนั้น เป็นหน้าที่ของวิปัสสนาที่จะดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละไปชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด และยังมีธรรม 6 ประการ ที่ทำให้อุทธัจจกุกกัจจะเบาบางลง คือ

1) ศึกษาเล่าเรียนธรรมให้มาก ให้มีความเข้าใจในหลักธรรมก็จะไม่ฟุ้งซ่าน มั่นใจในข้อประพจน์ของตน จะทำให้ไม่เดือดร้อนรำคาญใจ

2) สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับวินัยจนเข้าใจชัดเจน

3) ศึกษาวินัยให้ทั่วถึง ไม่สงสัย

4) เข้าไปขอคำแนะนำจากผู้มีความรู้สูง เช่นพระเถระผู้สูงอายุ

5) คบหากัลยาณมิตรที่เคร่งครัดวินัย เหมือนพระอุบาลี สามารถแนะนำสั่งสอน และเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

6) กล่าวถ้อยคำในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติเพื่อละอุทธัจจกุกกัจจะ

เหตุไม่เกิดของอุทธัจจกุกกัจจะ วิธีละความฟุ้งซ่านได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญอรหัตตมรรค พระอรหัตต์จึงรู้เหตุไม่เกิดของความฟุ้งซ่านได้เองด้วยอรหัตตมรรค ส่วนความรำคาญใจจะละได้โดยเด็ดขาดด้วยอนาคามีมรรค พระอนาคามีจึงรู้เหตุไม่เกิดของความรำคาญใจได้เองด้วยอนาคามีมรรค

5. วิจิกิจฉา คือ ความสงสัย เคลือบแคลงอยู่ในใจ ลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อ เช่น เคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธเจ้า ในพระธรรมและในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ในเรื่องอดีตตลอดถึงชาติอดีต เรื่องอนาคตตลอดถึงชาติอนาคต เรื่องในปัจจุบันและกฎของเหตุผล คือหลักปฏิจจนุปบาท หากความสงสัยเกิดขณะใด ก็ชะงักอยู่อย่างนั้น เพราะไม่รู้จึงอยากรู้ จิตไม่สงบ ไม่สามารถจะเห็นแจ้ง ในสิ่งที่ควรเห็นแจ้งได้

สาเหตุการเกิดของวิจิกิจฉา คือ การไม่รู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญาในขณะที่เกิดความสงสัย ไม่มีสติรู้เท่าทัน จึงหลงอยู่ในความสงสัยนั้น

ดังนั้น การละหรือวิธีหยุดวิจิกิจฉา คือ การรู้จักคิดพิจารณาด้วยปัญญา ในธรรมประเภทต่าง ๆ ในกุศลธรรม เป็นต้น มีสติรู้ทันความสงสัยที่เกิดขึ้น เมื่อทำสมาธิเข้าสู่ฌาน วิจารณ์องค์ของฌาน จะทำให้วิจิกิจฉาความเคลือบแคลงสงสัยในคุณพระรัตนตรัยเป็นต้นนั้นสงบลงได้ การละความลังเลสงสัยเป็นหน้าที่ของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดถึงเหตุเกิดและเหตุละด้วยกำลังของวิปัสสนา ที่จะดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละไปชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด และยังมีธรรม 6 ประการ ที่ทำให้ความวิจิกิจฉาเบาบางลง คือ

1) หมั่นศึกษาเรียนรู้หลักธรรมให้มาก จะส่งผลให้ความสงสัยเกี่ยวกับหลักธรรมน้อยลง

2) สอบถามข้อสงสัยเกี่ยวกับพระรัตนตรัยให้เข้าใจชัดเจน

3) ศึกษาพระวินัยให้ทั่วถึง เพื่อไม่ให้เกิดข้อสงสัย

4) ส่งเสริมความศรัทธาในพระรัตนตรัยของตนให้มาก

5) คบหากัลยาณมิตรที่มีศรัทธามากเหมือนพระวักลี สามารถแนะนำสั่งสอนและเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

6) กล่าวถ้อยคำในเรื่องที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉา

เหตุไม่เกิดของวิจิกิจฉา วิธีละความสงสัยได้โดยเด็ดขาดด้วยการเจริญโสดาปัตติมรรค พระโสดาบันจึงรู้เหตุไม่เกิดของความสงสัยได้เองด้วยโสดาปัตติมรรค (พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), 2555, หน้า 41)

เมื่อทำสมาธิ เข้าสู่ฌาน นีวรณทั้ง 5 จะถูกองค์ฌานระงับไว้ トラบที่องค์ฌานยังไม่เสื่อมไป トラบนั้น นีวรณจะไม่เกิดขึ้นกลุ่มรุมใจ แต่ไม่ถือว่าเป็นการละกิเลสได้อย่างถาวร เป็นเพียงแค่การสะกดหรือสยบไว้ด้วย องค์ฌาน เรียกการละนี้ว่า วิกขัมภนปหาน จิตที่หลุดพ้นจากนีวรณทั้ง 5 ประการด้วยกำลังฌานดังกล่าวนี้ เรียกว่าเป็นวิกขัมภนวิมุตติ คือหลุดพ้นจากอำนาจกิเลสตราบเท่าที่ฌานยังมีกำลังอยู่ เมื่อถอนออกจากฌานแล้ว นีวรณย่อมปรากฏขึ้นได้อีก

นีวรณเหล่านี้เกิดขึ้นในใจแล้ว จะทำให้เราไม่สามารถเข้าถึงคุณงามความดี รวมทั้งการไม่สามารถทำสมาธิและวิปัสสนา นีวรณจึงมีโทษ เป็นอกุศล เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็มีลักษณะกั้นไม่ให้ความดีหรืออกุศล เกิดขึ้นอีกด้วย ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักนีวรณเหล่านี้ เห็นให้บ่อย ต้องรู้ว่ามิเหตุเกิดจากอะไรแล้วเหตุที่จะละมันได้ เพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งนีวรณอีกต่อไป

ตาราง แสดงการวิเคราะห์นีวรณกับกระบวนการบรรลุตธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท

นีวรณ	ลักษณะและสาเหตุการเกิด	ลักษณะการละ	กระบวนการ
กามฉันทะ	<ul style="list-style-type: none"> เป็นกิเลสประเภทโลภะ เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในและภายนอก ในกามคุณ 5 คือ วัตถุกาม และสภาพที่ยินดีพอใจ คือ กิเลสกาม เกิดเป็นสุกขนิมิต เพราะอโยนิโสมนสิการในสุกขนิมิตนั้น 	<ul style="list-style-type: none"> ฌาน โดยมี เอกัคคตา เป็นองค์ฌานที่ข่มกามฉันทะไว้ได้ชั่วคราว โยนิโสมนสิการในอสุกขนิมิต คือพิจารณาซากศพ อาการ 32 ที่ไม่สวยงาม 	<ul style="list-style-type: none"> อรหัตตมรรค ละกามฉันทะได้เด็ดขาด พระอรหันต์
พยาบาท	<ul style="list-style-type: none"> เป็นกิเลสประเภทโทสะ เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในและภายนอก ในความไม่ยินดีพอใจในกามคุณ 5 เกิดเป็นปฏิขนิมิต เพราะอโยนิโสมนสิการในปฏิขนิมิตนั้น 	<ul style="list-style-type: none"> ฌาน โดยมี ปิติ เป็นองค์ฌาน ที่ข่มพยาบาทไว้ได้ชั่วคราว โยนิโสมนสิการ, เจริญเมตตาภาวนา (เมตตาเจโตวิมุตติ) คือ พิจารณาในความเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ที่มีกรรมเป็นของตน และทำความเมตตาปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้นให้มาก 	<ul style="list-style-type: none"> อนาคามีมรรค ละพยาบาทได้เด็ดขาด พระอนาคามี
ถีนมิทธะ	<ul style="list-style-type: none"> เป็นกิเลสประเภทโมหะ เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในและภายนอก ในความเบื่อหน่าย ไม่ยินดีด้วยคือ อรติ, ความเกียจคร้าน คือ ตันที, การบิดกายชี้เกียจ คือ วิขัมภิกา, ความเมาอาหาร คือ ภัตตสัมมทะ และ ความหดหู่ 	<ul style="list-style-type: none"> ฌาน โดยมี วิตก เป็นองค์ฌานที่ข่มถีนมิทธะไว้ได้ชั่วคราวเป็น วิกขัมภนปหาน โยนิโสมนสิการ ในความเพียร พิจารณาด้วยสติปัญญาในความเพียรเพื่อละเหตุแห่งถีนมิทธะทั้ง 5 ได้แก่ ความเพียรที่เริ่มต้น 	<ul style="list-style-type: none"> อรหัตตมรรค ละถีนมิทธะได้เด็ดขาด พระอรหันต์

	<p>แห่งจิต คือ เจตโส ลี้นัตตั้ง</p> <ul style="list-style-type: none"> • เพราะอโยนิโสมนสิการในอรตัตันที่ วิชัมภิกา ภัตตสัมมทะ หรือ เจตโส ลี้นัตตั้งนั้น 	<p>คือ อารัมภธาตุ, ความเพียรเพื่อจะให้พ้นไปจากความเบื้อหน่าย คือ นิกกมธาตุ และ ความเพียรที่มีกำลังมากที่สุด เพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพาน ไม่ทอดธุระเมื่อยังมีได้บรรลุ เป็นพระอริยบุคคล คือ ปรักกมธาตุ</p>	
อุทัจจกุกูกุจจะ	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นกิเลสประเภทโลภะ และ โทษะ • เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในและภายนอก ในเหตุของกามฉันทะ, พยาบาท, ถีนมิททะ หรือ วิจิกิจฉา เพราะยังมิได้กำจัดในขั้นต้น เกิดเป็นความไม่สงบใจ คือ เจตโส อวูปสมมะ • เพราะอโยนิโสมนสิการในเจตโสอวูปสมมะนั้น 	<ul style="list-style-type: none"> • ฌาน โดยมีสุข เป็นองค์ฌานที่ข่มอุทัจจกุกูกุจจะไว้ได้ • ชั่วคราวเป็น วิชัมภนปหาน • โยนิโสมนสิการในความไม่สงบแห่งใจในขณะนั้น พิจารณาด้วยสติปัญญาให้เห็นเหตุให้ไม่สงบใจ • อนาคามีมรรค ละกุกูกุจจะ ได้เด็ดขาด 	<ul style="list-style-type: none"> • อรหันตมรรค ละอุทัจจจะ ความฟุ้งซ่านในธรรมได้เด็ดขาด • พระอรหันต์
วิจิกิจฉา	<ul style="list-style-type: none"> • เป็นกิเลสประเภทโมหะ • เกิดจากการกระทบของอายตนะภายในและภายนอก • เพราะอโยนิโสมนสิการ ขาดการพิจารณาในความสงสัย ด้วยปัญญา 	<ul style="list-style-type: none"> • ฌาน โดยมีวิจาร์ เป็นองค์ฌานที่ข่มวิจิกิจฉาไว้ได้ • ชั่วคราว เป็นวิชัมภนปหาน • โยนิโสมนสิการ พิจารณาด้วยสติปัญญา ในความลังเลสงสัยที่เกิดขึ้น ทำความเข้าใจในสิ่งที่สงสัยโดยศึกษาธรรมให้มาก หรือสอบถามผู้รู้จริง 	<ul style="list-style-type: none"> • โสดาปัตติ มรรค ละ วิจิกิจฉาได้เด็ดขาด • พระโสดาบัน

3. ประโยชน์ของการศึกษาเรื่องนิเวศน์กับกระบวนการบรรลุธรรม

การจัดนิเวศน์เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จึงไม่เหลือวิสัยของเรา เพราะมีแนวทางให้ประพฤติปฏิบัติ ด้วยการเจริญวิปัสสนา (พระภิกษุวิปัสสนาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), 2558, หน้า 221) มีโยนิโสมนสิการ ใช้ปัญญาพิจารณาใคร่ครวญเหตุเกิดของนิเวศน์ที่ปรากฏขณะนั้น แล้วทำความเพียรละไปเรื่อย ๆ จนเกิดเป็นอริยมรรค และเมื่อนั้นจะสามารถดับนิเวศน์ได้

จุดมุ่งหมายของการศึกษาในพุทธศาสนาหรือ พุทธปรัชญานั้น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาชีวิต สังคม การจะบรรลุถึงเป้าหมายของชีวิต ควรสร้างความดีให้เกิดขึ้นก่อนเป็นอันดับแรก ดังนั้นหากสามารถจัดสิ่งทีขวางกั้นความดีได้ ประโยชน์มากมามากก็ตามมา

จากการศึกษาสรุปได้ว่า นิเวศน์หากมีอยู่ในจิตย่อมปิดกั้นจิตไว้ไม่ให้ทำความดี ทำให้ไม่สามารถจะทำประโยชน์ให้เกิดแก่ตนหรือผู้อื่นได้ แต่เมื่อได้ศึกษา จึงเกิดสติปัญญาทำความรู้ให้เท่าทันเหตุ พิจารณาเห็นโทษ จะค่อย ๆ ละวางนิเวศน์ลง และยอมทำประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่ตนและผู้อื่นได้

ตาราง แสดงประโยชน์ของการละนิเวศน์

นิเวศน์	ละได้ด้วย	ประโยชน์ตน			ประโยชน์ ผู้อื่น	ประโยชน์ สองฝ่าย
		เบื้องต้น	ท่ามกลาง	สูงสุด		
กามฉันทะ	อรหัตตมรรค	✓	✓	✓	✓	✓
พยาบาท	อนาคามิมรรค	✓	✓	✓	✓	✓
ถีนมิทธะ	อรหัตตมรรค	✓	✓	✓	✓	✓
อุทธัจจะ กุกกุจจะ	อรหัตตมรรค อนาคามิมรรค	✓	✓	✓	✓	✓
วิจิกิจฉา	โสดาปัตติมรรค	✓	✓	✓	✓	✓

บุุขทัวไปหากได้ศึกษาจนเข้าใจว่านิเวศน์นี้เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้น เพื่อกันจิตใจเราไว้ไม่ให้ทำความดี หรือกิ้อันควร เมื่อใดบุคคลผู้มีสติปัญญาฝึกฝนด้วยความมีสติ ย่อมเห็นธรรมชาติอันนี้แล้ว เห็นสาเหตุของนิเวศน์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อนั้นก็สามารถจะละนิเวศน์ได้ แม้เพียงชั่วขณะก็ตาม ซึ่งเป็นประโยชน์อันจะเกิดแก่ตน ฝึกฝนได้มากเข้าก็ย่อมเกิดเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นด้วย

4. บทสรุป

นิเวศน์ เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย คือ การกระทบที่อายตนะ เกิดอารมณ์ความคิด เมื่อจะละได้นั้นก็เป็นเพราะเหตุที่ดับไป เมื่อใดที่นิเวศน์มีอยู่ เมื่อนั้นการบรรลुरुธรรมย่อมไม่เกิดขึ้น เพราะจิตไม่พร้อม แต่เมื่อใดจิตปลอดนิเวศน์แล้ว จิตนั้นก็พร้อมต่อการบรรลुरुธรรม ฌานสามารถข่มหรือระงับนิเวศน์ไว้ได้ชั่วคราว ดังนั้นการละนิเวศน์เป็นหน้าที่ของวิปัสสนาที่จะดับเชื้อกิเลสให้สนิทด้วยการละได้ชั่วขณะไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งละได้โดยเด็ดขาด ซึ่งวิปัสสนาในอริยมรรค เป็นการพิจารณาเห็นธรรม ว่าเมื่อมีนิเวศน์อยู่ในจิต ให้รู้ชัดว่ามีนิเวศน์อยู่ เมื่อนิเวศน์ไม่มีอยู่ในจิตให้รู้ชัดว่าไม่มีนิเวศน์อยู่ในจิต เมื่อนิเวศน์เกิดให้รู้ชัดว่านิเวศน์เกิด เมื่อนิเวศน์ดับให้รู้ชัดในเหตุดับของนิเวศน์นั้น จนสามารถดับนิเวศน์ลงไปได้ ตามลำดับขั้นตอน

นิเวศน์ในพุทธปรัชญาเถรวาท กั้นจิตบุคคลเอาไว้ไม่ให้เข้าถึงความความดี มี 5 ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ซึ่งเป็นกิเลสชั้นกลางที่กั้นไม่ให้ความดีเข้าสู่จิตได้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ใจของบุคคลวุ่นวายอยู่กับนิเวศน์ทั้ง 5 นั้น จึงทำให้จิตไม่สงบลงได้ กระบวนการบรรลुरुธรรมในพุทธปรัชญาเถรวาท คือ การรู้แจ้งธรรมซึ่งจัดกิเลสจากใจ เป็นพระอริยบุคคล ซึ่งในแต่ละขณะของการเจริญมรรคที่ได้บรรลุนั้น ทำให้สามารถละไปจนถึงขั้นดับนิเวศน์ลงได้ ดังนี้ คือ อรหัตตมรรคละกามฉันทะ ถีนมิทธะและอุทธัจจะได้เด็ดขาด อนาคามิมรรคละพยาบาทและกุกกุจจะได้เด็ดขาด และโสดาปัตติมรรคละวิจิกิจฉาได้เด็ดขาด ดังนั้นเมื่อนิเวศน์ซึ่งเป็นธรรมชาติกั้นจิตนี้เกิดขึ้นขณะใด ขณะนั้นยอมทำให้จิตถูกปิดกั้นในการทำความดี กระบวนการบรรลुरुธรรมให้รู้แจ้งจึงไม่อาจเกิดขึ้นได้ การบรรลुरुธรรมจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อนิเวศน์นั้นดับลง นั่นคือเมื่อใดจิตปราศจากนิเวศน์แล้ว เมื่อนั้นจิตก็พร้อมที่จะบรรลुरुธรรมได้นั่นเอง

บรรณานุกรม

- มหาวิทยาลัยรามคำแหง. (2557). *พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. (2535). พิมพ์ครั้งที่ 7. *พระโอวาทธรรมบรรยาย เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2537). *ธรรมดุษฎี*. กรุงเทพฯ: สONGศยาม.
- _____. (2548). พิมพ์ครั้งที่ 3. *สมาธิในพระพุทธศาสนา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- _____. (2554). พิมพ์ครั้งที่ 3. *จิตศึกษา*. กรุงเทพฯ : บริษัท พิมพ์สวย จำกัด.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2560). *หลักสูตรอารยชน*. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีเมียมติ้ง เฮ้าส์.
- พระศาสนโสภณ (พีจิตร ฐิตวณฺโณ). (2554). *บทอบรมกรรมฐาน หลักสูตร 15 วัน ตอนที่ 1*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์ 50.
- _____. (2554). *บทอบรมกรรมฐาน หลักสูตร 15 วัน ตอนที่ 2*. กรุงเทพฯ: ชวนพิมพ์ 50.
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตตฺยชาโน). (2551). *อธิบายหลักธรรมตามหมวดจากนวกวาท*. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา.
- พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนต์เสวี). (2558). *วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ได้ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก*. กรุงเทพฯ: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.
- พระครูสุวรรณกิจสุนทร (สมศักดิ์ ฐิตสีโล). (2558). *ศึกษาการละกามฉันทนิเวศน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน). (2555). *การศึกษาของนิเวศน์ในวัมมิกสูตร*. วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.