

## นิเวศน์ เครื่องกีดขวางทางสงบ

ผู้เฝ้านิเวศน์จำนวนมากให้ความสนใจใต้อตามปัญหาบางอย่างว่า จะศึกษาธรรมะเรื่องนิเวศน์อย่างไรจะเข้าใจง่าย เพราะชื่อของนิเวศน์แต่ละคำก็กลายเป็นเครื่องกีดขวางสำหรับผู้ไม่คุ้นเคย ศัพท์แสงทางพระพุทธศาสนาอยู่ในตัว แม้จะพยายามแปลจากภาษาบาลีมาสู่ภาษาไทยแล้ว ก็ยังรู้สึกยากที่จะเข้าใจความหมายจากคำที่แปลออกมาแล้ว เช่น คำว่า กามฉันทะ ที่แปลว่า ความพอใจในกามคำเดียว ถึงอ่านออก พอรู้ความหมาย แต่อาจจะเข้าใจความหมายแคบๆ เพียงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น อาจจะเข้าใจเพียงว่า เป็นความพอใจระหว่างเพศตามที่ให้ความหมายกันทั่วไป แต่ความหมายที่กว้างกว่านั้นก็คือ ความพอใจ ความพึงใจ ใน รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่มาสัมผัสถูกต้องเรื่องราวต่างๆ ของ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่เก็บไว้ในความทรงจำแล้วนำมาทบทวนใหม่

จึงพยายามทำความเข้าใจศัพท์แสงและแสวงหาคำอธิบายที่เข้าใจง่ายๆ และสื่อได้อย่างเข้าใจ และครอบคลุมได้อย่างกว้างขวาง เป็นทางให้ผู้ศึกษาได้ไปพิจารณาหาตัวอย่างจากเหตุการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจริงๆ มาประกอบการศึกษาพิจารณา

การจับเอาเรื่องของนิเวศน์มาพิจารณาศึกษาาร่วมกัน เป็นเรื่องของการศึกษาสติปัญญาในสี่ในข้อ ธรรมานุปัสสนา ที่สำคัญเรื่องหนึ่งที่เดียว

นิเวศน์ แปลตรงตัวกันว่า เครื่องกั้น หรือ เครื่องห้าม หรือจะแปลให้เข้าใจง่ายๆ ตามภาษาที่ใช้กันมาก คือ เครื่องกีดขวาง น่าจะให้ความหมายครอบคลุมทั้งเครื่องกั้นและเครื่องห้าม เช่น เวลาที่ทางการจะทำถนนหรือซ่อมถนน หรือ เวลาที่เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องต้องนำเครื่องกีดขวางชนิดต่างๆ มาปิดกั้นมิให้รถยนต์ชนิดต่างๆ แล่นผ่านจุดเกิดเหตุหรือจุดที่กำลังซ่อมแซม เมื่อรถยนต์ผ่านมาเจอเครื่องกีดขวาง จะขับต่อไปไม่ได้ ต้องหยุดตรงนั้น หรือย้อนกลับไปทางเดิม หรือหาทางเบี่ยงทางใดทางหนึ่งที่เขาเตรียมไว้ให้ หรือหาทางเลี่ยงด้วยตนเอง

พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบนิเวศน์ที่ให้ความหมายว่า เป็นเครื่องกั้นเอาไว้ว่า เปรียบทะเลเหมือนความผันทุกข์ ความพากเพียรเพื่อความพ้นทุกข์ เปรียบเหมือนกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยว และเปรียบนิเวศน์เหมือนเขื่อนหรือพนังกั้นน้ำที่กั้นน้ำไม่ให้ไหลลงสู่ทะเล

นิเวศน์ห้าประการประกอบด้วย

๑. กามฉันทะ ความพอใจในกาม คือ ความพึงใจ พพอใจ คิดใจ ปักใจ ในรูป เสียง กลิ่น รส โสณัฐพะ และธัมมามรณณ์

๒. พยาบาท การผูกโกรธ เกลียดแค้น ชิงชัง ที่ฝังแน่น ติดนาน

๓. ถีนีมิทระ ความง่วงเหงา จี้เกียจ เหนื่อยหน่าย ซึมเซา

๔. อุทัจจกุกุจะ ความฟุ้งซ่าน ไร้กาลญ กระสับกระส่าย

๕. วิจิกิจฉา ความลึกลับสงสัย ไม่ตั้งมั่น

เมื่อรู้จักหน้าค่าตา นิรณณ์ ว่าเป็นอย่างไรแล้ว ลองย้อนกลับมาดูใจของเราเอง เมื่อมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมดีแล้ว ก็มองดูเป็นขณะๆ ง่ายๆ ว่า เวลาใด ความรัก ความชัง ความแข็ง ความฟุ้งซ่าน หรือ ความสับสนครอบงำใจบ้าง หรือ ในทางตรงกันข้าม อาจจะพิจารณาต่อไปว่า เวลาใดใจปลอดจาก ความรัก ความโกรธเกลียด ความซึมเซาแข็ง ฟุ้งซ่าน หรือ สับสนบ้าง รู้เห็นอย่างไร ก็ยอมรับรู้ในความเป็นเช่นนั้น พิจารณาว่า ผลของสภาวะที่ปรากฏของแต่ละอย่างออกมาเป็นอย่างไรบ้าง ก็รู้ด้วยตนเองและเฝ้าดูต่อไป จะเห็นความเปลี่ยนแปลงตามมา เห็นอย่างไรก็เป็นอย่างนั้น ไม่ต้องไปต่อต้าน ผลักดัน เสกสันป็นแต่ง ให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ แต่เห็นไปตามความเป็นจริง

นิรณณ์ ทั้งห้าประการนี้หากครอบงำใจมากๆ นาน ๆ จะทำลายคุณภาพของจิต ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า คุณกรณิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นเครื่องกั้น เป็นเครื่องห้าม ๕ อย่างเหล่านี้ ครอบงำจิต ทำปัญญาให้ทรมาน

พระพุทธทวจนะนี้ชี้ว่า หากจิตดวงใดถูกนิรณณ์เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง ครอบงำนานๆ จะทำให้จิตเศร้าหมอง ปัญญาทรมาน คำว่า ปัญญาทรมานนี้ เป็นความฉลาดที่น่ากลัว เพราะจะสามารถใช้ปัญญาทรมานนี้ทำชั่วได้อย่างร้ายแรง

ปัญหาต่างๆ ส่วนบุคคล ครอบครัว สังคม ประเทศชาติและโลก เช่น ปัญหาความเจ้าชู้ ปัญหาโสเภณี ปัญหาครอบครัว ปัญหาการหย่าร้าง ปัญหาการทะเลาะเบาะแว้งกันในหมู่บ้าน ในสังคม ในประเทศชาติ ปัญหายาเสพติด ปัญหาสงคราม ทุกอย่างที่ดำเนินไป ล้วนมีสาเหตุจากคนปัญญาทรมานที่ถูกนิรณณ์ครอบงำทำงานร่วมกันทั้งสิ้น

เมื่อมองเห็นโทษของนิรณณ์ว่า เป็นเครื่องกีดขวางทางแห่งความดีและทางสงบ และสร้างปัญหาทั้งส่วนบุคคลและส่วนรวม พึงเจริญสติความระลึกได้ว่า เมื่อนิรณณ์ครอบงำใจ จะนำทุกข์มาสู่ตนและส่วนรวม พึงระมัดระวังตั้งใจ ไม่ประมาท รู้สึกตัวทั่วพร้อมที่จะตามดู ตามรู้ ตามเห็น จนนิรณณ์ผ่านพ้นจิตใจไป โดยไม่คิด ไม่พูด ไม่กระทำ สิ่งใดไปตามอำนาจของนิรณณ์ กลับมาอยู่กับความปกติที่จะมีสติปัญญาคอยสรรสร้างปัญญาดีๆ ที่จะสร้างคุณูปการต่อตนเองและผู้อื่นได้

สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า พึงยังประโยชน์ตนและผู้อื่นให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทเถิด

๒๔ เมษายน ๒๕๕๕

เวลา ๑๗.๐๖ น.

วัดพุทธปัญญา เมืองโพโมน่า มลรัฐแคลิฟอร์เนีย

ดร.พระมหาจรรยา สุทธิญาโณ

เจ้าอาวาสวัดพุทธปัญญาและวัดลอยฟ้า

[www.buddhapanya.org](http://www.buddhapanya.org) & [skytemple.org](http://skytemple.org)