การละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อุทัย สติมั่น[1] และ พระมหาฉลอง ชยธมฺโม [2]

[1]E-mail: thane_305@hotmail.com

รับต้นฉบับ 8 สิงหาคม 2559 วันที่เผยแพร่ 20 ธันวาคม 2559

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้ เพื่อศึกษาอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และ เพื่อศึกษาการละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพภาคเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า

1. อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ คือ ชื่อของกิเลสอย่างหยาบที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี มีลักษณะรบกวนจิตใจให้ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด เกิดความขุ่นข้องหมองใจ โดยมีความโกรธและความโลภเป็นสาเหตุ (โทสมูลจิตและโลภมูลจิต)

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถทำลายหรือละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ได้ เพราะกิเลสตัวนี้จะปรากฏชัดแก่จิตเมื่อเจริญสติ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาคือผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน 4 จะอาศัยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติตามกำหนดจดจ่อพิจารณาอย่างไม่ขาดสาย

3. การพิจารณาในธรรมารมณ์ที่เกิดกับรูปนามเป็นเครื่องทำลายหรือละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ แบ่งได้เป็น 3 ระดับ คือ 1) การละชั่วขณะ (ตทังคปหาน) เป็นการละด้วยกำลังของสมาธิตั้งแต่ขั้นต้น (ขณิกสมาธิ) ขึ้นไป ซึ่งกำจัดหรือละนิวรณ์นี้ได้ต่อเมื่อเวลาจิตเกิดสมาธิเท่านั้น 2) วิขัมภนปหาน ละโดยการข่มไว้ และ 3) สมุทเฉทปหาน การละโดยสิ้นเชิง เป็นการละด้วยกำลังของวิปัสสนาบรรลุโลกุตรธรรมขั้นอนาคามีมรรคซึ่งกิเลสขั้นนิวรณ์จะไม่เกิดขึ้นในจิตอีก

คำสำคัญ: การละ, อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์, ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

The Abandonment of Hindrance in Restlessness and Anxiety for Insight Meditation Practice

Uthai Satimun[1] and Phramaha Chalong Jayadhammo[2]

[1]E-mail: thane_305@hotmail.com

Retrieved August 8, 2016 Accepted December 20, 2016

ABSTRACT

This study had the purposes ; namely 1) to study distraction and remorse hindrance in Theravada Buddhist scriptures, 2) to study principle of insight meditation practice in Theravada Buddhist scriptures and 3) to study an abandonment of distraction and remorse hindrance in insight meditation practice. This study was the Qualitative research. From the research, The findings showed that

Uttaccakukkucca-nivaraṇa is one of the five hindrances. Uttaccakukkucca-nivaraṇa or distraction and remorse hindrance which referred to mental barrier of peaceful contemplation. It was grouped in unwholesome consciousness. It was rooted with greed mental concomitants.

Vipassana meditation is the mental training for right wisdom and knowledge which can eliminate Uttaccakukkucca-nivaraṇa because this kilesa (defilement) will be appear dominantly in mind when mindfulness. Vipassana meditators are the ones who practice the Four Satipatthana by comtemplation of mind-objects that continue observing nāma and rūpa (matters and mind).

The abandonment of distraction and remorse hindrance had two levels; 1) abandonment by the power of concentration. This level of inhibiting or not allow to happen by force of components of meditation, 2) abandonment by insight power which was a way of using the power of insight meditation to realize true nature of distraction and remorse hindrance by Vipassana meditation attaining non-returner or Anāgāmimagga and mind will be free from hindrances.

Keywords: restlessness and anxiety, using insight meditation practice

บทนำ

ในการเจริญกัมมัฏฐานพระวิปัสสนาจารย์มักจะแสดงธรรมเรื่องนิวรณ์ว่าเป็นกิเลสเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดีว่าเกิดกับผู้ปฏิบัติธรรม กล่าวเฉพาะอุทธัจจกุกกจนิวรณ์ มักเทศนาในทำนองว่าเป็นกิเลสที่ทำให้จิตขุ่นมัว อารมณ์ที่แสดงออกมาด้วยความโกรธเกี้ยวฉุนเฉียว หรือความหงุดหงิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดกับบุคคลทั่วไปโดยธรรมดา บางครั้งแสดงออกทางสีหน้าแววตา ท่าทางอย่างชัดเจนอารมณ์เหล่านี้ ปกติผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ส่วนใหญ่ มักจะเจอปัญหาแบบนี้

สำนักปฏิบัติส่วนมากมักจะเห็นปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ ๆ คือจะพบว่าโยคีผู้ใหม่จะเกิดความฟุ้งซ่านมาก เข้าถึงสมาธิได้ยาก เป็นอุปสรรคต่อการประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน บางครั้งฟุ้งมาก ถึงขนาดตั้งแต่เริ่มต้นของการปฏิบัติ เช่น อิริยาบถนั่ง ทำใจไม่ได้หยุดนิ่งเลย บางครั้งก็ฟุ้งในช่วงแรก และใจค่อย ๆ สงบขึ้น แต่บางครั้งก็อาจจะเกิดอาการฟุ้งหลังจากที่นั่งไปนาน ๆ ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นปัญหาต่อการปฏิบัติ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจรู้สึกเบื่อหน่ายจึงเป็นอุปสรรคตัวสำคัญตัวหนึ่งในการปฏิบัติ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กล่าวถึงสาเหตุของความฟุ้งไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นสักอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุเกิดขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดก็ดี เป็นเหตุเป็นไปเพื่อความยิ่งใหญ่ขึ้นแห่งอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดแล้วก็ดี เหมือนดังเจตโสอวูปสมะ”[1] (ความไม่เข้าไปสงบแห่งจิตด้วยสมถะและวิปัสสนา) คือใจของคนเราถ้าไม่สงบ เช่น ตกใจกลัว มีความหวาดเสียว มีความกังวล ผิดหวัง มีความสะเทือนใจ เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นใจก็ไม่สงบ เหมือนกับคลื่นในมหาสมุทร ไม่สงบ มีระลอกคลื่นอยู่ตลอดเวลา ความที่ใจไม่สงบนี้เอง เป็นต้นเหตุให้ใจเกิดอุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญซึ่งอุปสรรคที่มีความสำคัญที่คอยขวางกั้นคุณงามความดี ไม่ให้เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ดังที่กล่าวแล้วข้างต้นปัญหาของผู้ปฏิบัติธรรมโดยทั่วไป มักจะเกิดความฟุ้งซ่าน รำคาญใจในขณะปฏิบัติ แต่ละสำนักจึงหาแนวทางวิธีการ อุบายในการสอนโยคีในการละความฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ กัน ในประเทศไทยมีการสำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหลัก ๆ อยู่หลายสายหลายสำนัก รูปแบบการปฏิบัติก็ต่างกัน บางสำนักก็สอนพอง–ยุบ โดยกำหนดอาการท้องพองท้องยุบเป็นอารมณ์บ้าง บางสำนักก็เจริญอานาปนสติพิจารณา ลมหายใจเข้าออก เป็นต้นเป็นอารมณ์ รูปแบบวิธีการก็ต่างกัน แต่จุดประสงค์อันเดียวกันคือจะทำอย่างไรให้ผู้ปฏิบัติจึงจะพัฒนา

---

[1] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541), หน้า 47.

คุณภาพชีวิตของให้ดีขึ้น มีจิตให้สะอาด สดใส สว่าง สงบ เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาติหรืออนาคตกาลเบื้องหน้าสืบต่อไป

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงต้องการวิจัยเรื่องนี้เพื่อให้ทราบอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์และหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องสอดคล้องกับคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อให้ทราบว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามากน้อยเพียงใดหรือรูปแบบใดจึงจะสามารถละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1) เพื่อศึกษาอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2) เพื่อศึกษาการละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการศึกษา

ศึกษารวบรวมข้อมูลจากหลักฐานชั้นปฐมภูมิ คือพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถา ภาษาไทยฉบับมหามกฎราชวิทยาลัยและ วิสุทธิมรรค ภาษาไทยและชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องตรวจสอบความสอดคล้องของข้อมูล สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายผลการศึกษาเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ว่า

บุคคลถูกความฟุ้งซ่านครอบงำอยู่และไม่รู้ชัดธรรมเครื่องสลัดออกจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง ไม่รู้ไม่เห็นแม้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองตามความเป็นจริง แม้ที่สาธยายมาเป็นเวลานานก็ไม่แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่ไม่ได้สาธยายเลย ฉันนั้นเหมือนกัน เปรียบเสมือนภาชนะน้ำถูกลมพัดไหว วนเป็นคลื่น คนมีตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ไม่พึงรู้ ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง คนมีตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้นไม่พึงรู้ ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง[2]

[2] มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,**พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,** (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 182.

อุทธัจจกุกกุจจะ แยกเป็น 2 คำ คือ อุทธัจจะ กับ กุกกุจจะ อุทธัจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน อึดอัด กลัดกลุ้ม กังวล ทำให้เกิดความเครียด ความหงุดหงิด ในคำภาษาไทยใช้ อุทธัจจ คือความฟุ้งซ่าน ความประหม่า ความขวยเขิน กุกกุจจะ หมายถึง ความรำคาญใจ ความวิตก กังวล ทำให้อึดอัด กลุ้มใจ เมื่อนำรวมกันเป็น อุทธัจจกุกกุจจะ แปลรวมกันว่า ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ จัดเป็นนิวรณ์ คือ เครื่องปิดกั้นขัดขวางมิให้บรรลุถึงความดีและปิดกั้นความดีมิให้ถึงจิต[3]

สรุปว่า อุทธัจจกุกกุจจะ เป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นความฟุ้งซ่านจากจิตที่คิดในเรื่องต่าง ๆ ไปเรื่อย ๆ ซึ่งเรื่องที่คิดนั้นจะเป็นกุศลก็ดี อกุศลก็ดี เมื่อคิดไปเรื่อย ๆ ตนเองก็เกิดความรำคาญขึ้นในจิตใจ จนตัวเองก็เกิดความกระสับกระส่าย จิตไม่เป็นสมาธิ เหมือนคนที่เป็นหนี้ย่อมกระสับกระส่าย ซึ่งการคิดเป็นมาก ๆ นี้เองอาจจะทำให้เป็นคนบ้าก็ได้เพราะขาดสติในการยับยั้งจิต อุทธัจจกุกกุจจะ จึงจัดว่าเป็นนิวรณ์ประเภทหนึ่ง ที่คอยขัดขวางไม่ให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาบรรลุคุณวิเศษได้

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ผลการวิจัยพบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นวิธีการพัฒนาจิตเพื่อดับความทุกข์ ได้ในภพชาติปัจจุบัน พ้นจากการเวียนว่าย ตาย เกิด โดยสิ้นเชิง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงถือเป็นแนวทางหลักของการปฏิบัติเพื่อให้เกิดการพัฒนาจิตตามลำดับวิปัสสนาญาณตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มักนิยมให้ถือตามหลักมหาสติปัฏฐาน 4 และมีแนวทางที่สัมพันธ์กัน เช่น อานาปานสติ กายคตาสติ เป็นต้น แต่มหาสติปัฏฐาน 4 พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่าเป็นหนทางที่ชัดเจนที่สุด และได้ผลดีที่สุดทำให้หลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักการของมหาสติปัฏฐาน 4 ได้รับความนิยมและเผยแผ่ทั่วไป

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้หลักการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน 4 คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต และสภาวธรรม ผู้ที่จะล่วงพ้นความทุกข์จากความโศกเศร้า เสียใจ คร่ำครวญได้นั้น จะต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียวเท่านั้น ดังนั้น สติปัฏฐาน 4 จึงเป็นทางสายเดียวที่ช่วยให้เหล่าสัตว์ขนสัตว์ทั้งหลายพ้นไปจากกองทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง แต่การที่จะบรรลุธรรมได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้เกิดความประจักษ์แจ้งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริงที่ปรากฏ จนผู้ปฏิบัติสามารถหยั่งรู้ถึงความเปลี่ยนแปลง แปรปรวนไปของสภาวธรรมของรูป–นาม จนเกิดปัญญาญาณ

---

[3] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด,** (กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, 2551), หน้า 1384.

การเจริญวิปัสสนาต้องเข้าใจวิปัสสนาภูมิทั้ง 6 คือ ขันธ์ 5 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อายตนะ 12 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในนิวรณ์เป็นอย่างดีเสียก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติได้มีความเข้าใจในนิวรณ์อย่างดีแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถพัฒนาการปฏิบัติให้มีความก้าวหน้าในลำดับของวิปัสสนาญาณตามลำดับขั้นต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับวีติกกมกิเลส ปริยุฏฐานกิเลสคือกิเลสอย่างกลางและอนุสัยกิเลสคือกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งจะถูกทำลายอย่างสมบูรณ์ด้วยวิปัสสนาญาณเท่านั้น เมื่อได้ผ่านวิปัสสนาญาณแล้ว ย่อมประสบอานิสงส์ทั้งทางด้านกายภาพและจิตใจคือความเป็นอิสระจากกิเลสเครื่องรัดรึงทั้งหลายจนสามารถดับความทุกข์ทั้งปวงได้

การละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผลการวิจัยพบว่า อุทธัจจกุกกุจจะเป็นกิเลสที่มีปรากฏในหลายระดับเพื่อให้เข้าใจวิธีการละอุทธัจจะซึ่งปรากฏเพราะมีอารมณ์มาชักนำให้เกิดความฟุ้งซ่านและรำคาญ อุทธัจจ–กุกกุจจะนี้มีโทสมูลจิตซึ่งเป็นฝ่ายอกุลมูลเด่นชัดที่สุด ที่ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่พัฒนาจนได้รับอานิสงส์คือการบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ กิเลสดังกล่าว จะคอยติดตัวเป็นยางเหนียวแน่นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในพระพุทธศาสนาได้มีการละกิเลสอยู่ 3 ระดับคือ

(1) การละอุทธัจจกุกกุจจะในระดับวีติกกมกิเลส วีติกกมกิเลส เป็นกิเลสอย่างหยาบที่ละเมิดออกมาทางกาย วาจา คือแสดงพฤติกรรมทุจริตทางกาย และวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล กิเลสชนิดนี้ ได้แก่ อภิชฌา คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความต้องการที่มากจนคุมไม่อยู่จนต้องประพฤติทุจริตด้วยการลักขโมย พยาบาท คือ ความปองร้าย เป็นความขุ่นแค้นอาฆาตมากจนคุมใจไม่อยู่จนดุด่าทำร้ายหรือเข่นฆ่าคนอื่น และ มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่าบุญไม่มีบาปไม่มี ชาติหน้าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เป็นต้น จึงเสพสุขด้วยการดื่มสุรา คลึงเคล้านารี วีติกกมกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบ ชำระล้างให้เบาบางลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 เป็นต้น แต่สงบได้เพียงครั้งคราว เฉพาะขณะที่ยังมีการรักษาศีลอยู่เท่านั้น การปหานกิเลสในลักษณะนี้ เรียกว่า ตทังคปหาน

(2) การละอุทธัจจกุกกุจจะในระดับปริยุฏฐานกิเลส ปริยุฏฐานกิเลส เป็นกิเลสที่คอยกลุ้มรุมอยู่ในจิตใจคือความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นภายในมีอารมณ์เข้ามากระทบในขณะปฏิบัติเช่นตากระทบรูปเกิดอารมณ์ความรู้สึก แต่ยังไม่ล่วงละเมิดออกมาเป็นวีติกกมกิเลส เมื่อปริยุฏฐานกิเลสเกิดขึ้น จิตก็จะเป็นอกุศลขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน กิเลสประเภทนี้คือ โลภะ โทสะ โมหะ นิวรณ์ 5 และอุปกิเลสต่าง ๆ แต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย วาจา ยังไม่ล่วงละเมิดศีล ปริยุฏฐาน

กิเลสเป็นกิเลสอย่างกลางที่เกิดอยู่ภายในใจ สามารถข่มไว้ด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นเวลานานตราบเท่าที่สมาธิยังมีกำลังอยู่ การปหานในลักษณะนี้เรียกว่า วิกขัมภนปหาน

(3) การละอุทธัจจกุกกุจจะในระดับอนุสัยกิเลส อนุสัยกิเลสประเภทนี้ เป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เป็นกิเลส ที่ละเอียด ที่สะสมอยู่ในจิตของปุถุชนทุกคน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 46: 506) มีมูลเหตุมาจากอกุลจิต 3 อย่าง คือ (1) โมหมูลจิต ได้แก่ ความหลงความเป็นจริงของสังขารทั้งหลาย คือนามรูป เนื่องจากขาดสติและปัญญาที่ถูกต้องจึงทำให้จิตข้ามขณะของการเกิดและดับอย่างต่อเนื่องของสภาวธรรมทั้งหลายจนทำให้เกิดความยึดถือข้ามขณะในลักษณะที่เป็นตัวตน เรา เขา และเป็นเหตุให้เกิดความเห็นผิดว่ามีตัวตนคือเรา และสิ่งอื่นที่ปรากฏในรูปลักษณะสิ่งหลากหลาย (2) โลภมูลจิต ได้แก่ความอยากได้ ความอยากมี อยากเป็นซึ่งเกิดต่อจากความหลงผิดคือโมหะ เห็นว่ามีสิ่งอื่นจึงเกิดความอยากได้เป็นเจ้าของ โดยเฉพาะวัตถุสิ่งของ (3) โทสมูลจิต คือความไม่พอใจ ความโกรธซึ่งมักเป็นการขัดอารมณ์ไม่ได้อย่างใจ เนื่องจากความโลภถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ อนุสัยกิเลสนี้จะยังนอนสงบอยู่จะไม่แสดงออกมา จะแสดงตัวออกมาก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระทบหรือกระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ในก้นแก้ว ถ้าไม่สังเกตให้ดี จะมองไม่เห็นตะกอนที่นอนก้นที่ยังคอยสะสมอยู่เบื้องล่าง กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมจะนอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ทั้งหลายตั้งแต่ปฏิสนธิจิตจนถึงจุติจิต (เกิดจนถึงตาย) อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่นี้จะต้องปหานด้วยวิปัสสนาญาณ ซึ่งเป็นปัญญาในมรรคจิตทั้ง 4 เท่านั้น จึงจะไม่กลับขึ้นมาอีก การปหานในลักษณะนี้เรียกว่า สุมจเฉทปหาน[4]

ตารางแสดงสรุปการละอุทธัจจกุกกุจธรรม

ระดับกิเลส	ลักษณะอุทธัจจกุกกุจะ	วิธีละ	ระดับการละ
1.วิติกัมมกิเลส	-ฟุ้งซ่าน,รำคาญ -เนื่องจากอารมณ์ถูกภายนอกกระทบ -ฟุ้งไปตามอารมณ์ที่กระทบ เกิดทุจริต 3	1.ความเป็นพหูสูตร 2.ความเป็นผู้สอบถาม 3.ความเป็นผู้รู้ปกติในพระวินัย 4.การคบหาคนเจริญแล้ว 5.ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร 6.การการกล่าวถ้อยคำที่	- ตทังคปหาน

[4] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม,** หน้า 68.

ระดับกิเลส	ลักษณะอุทธัจจกุกกุจจะ	วิธีละ	ระดับการละ
		เป็นสัปปาย	
2.ปริยุฏฐานกิเลส	ฟุ้งซ่าน,รำคาญ –เนื่องจากถูกอารมณ์ภายในกระทบ (คือความเกิดดับของสัญญา,เวทนา –ฟุ้งไปตามอารมณ์ที่กระทบเกิดเป็นนิวรณ์ปิดกั้นไม่ให้สงบ	–กำลังสมาธิ –อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์บัญญัติแต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน 2 อัปปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์บัญญัติถึงระดับที่เป็นฌาน 3 ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์	–วิขัมภนปหาน
3.อนุสัยกิเลส	– ความขาดสติไม่เห็นการเกิดดับของไตรลักษณ์ – ทำให้จิตยึดมั่น ความเป็นตัว–ตน เรา–เขา	–เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน –จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	–สมุทเฉปหาน –ปฏิปัสสัทธิปหนะ –นิสสรณปหานะ

บทสรุป

การละอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ ซึ่งจัดเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศลธรรมจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมทั้งสมถะและวิปัสสนา คือ การเพิกถอนความตรึกนึกคิด การกำจัดความกระหาย การระงับความกลัดกลุ้ม การเว้นขาด การปราศจาก การชำระจิตให้บริสุทธิ์ สาเหตุที่ทำให้เกิดอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์ คือ อโยนิโสมนสิการ ขาดการกำหนดอารมณ์ที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ อาหารที่หล่อเลี้ยงอุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นหรือทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบของจิต และ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่สงบจิตนั้น โดยมีสภาวธรรมของอารมณ์ฝ่ายอกุศลสนับสนุนตัวอื่นที่คอยตามให้กำลัง คือ โทสะ โมหะ และอวิชชา

การละหรือปหานอุทธัจจกุกกุจจนิวรณ์สามารถกระทำได้ 5 ประการได้แก่ 1) ตทังคปหาน เป็นการละได้เพียงชั่วคราวเท่านั้น 2) วิขัมภนปหาน เป็นการละด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจสมาธิ 3) สมุจเฉทปหาน เป็นการละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วยอำนาจแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา

4) ปฏิปัสสัทธิปหาน เป็นการละโดยสงบระงับด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกัน แต่เป็นการระงับด้วยอำนาจของผลญาณ 5) นิสสรณปหาน เป็นการละด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเช่นเดียวกันกับสมุจเฉทปหาน และปฏิปัสสัทธิปหาน เพื่อให้สำเร็จผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ นิพพาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องสลัดออกอุทธัจจกุกกุจนิวรณ์ด้วยการกำหนดรู้ตามสภาวธรรมนั้น ๆ ด้วยความเพียร การพิจารณาไตร่ตรองสภาวธรรมนั้นอย่างแยบคาย ในขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและต้องอบรมธรรมสนับสนุน 6 อย่าง มี ความเป็นพหูสูต เป็นต้น (พระธรรมธีรราชมหามุนี[5] ทำจิตนั้นให้เป็นสมาธิ เมื่อสมาธิแก่กล้าจิตก็เกิดวิปัสสนาญาณ จิตจะไม่มีเครื่องกีดขวางต่อการกำหนดรู้สภาวธรรมต่าง ๆ จิตก็จะมีการพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไปสู่มรรคญาณ ผลญาณ และนิพพาน

วิธีละอุทธัจจกุกกุจนิวรณ์มีสองระดับ คือ 1) ละด้วยกำลังของสมาธิ 2) ละด้วยกำลังของวิปัสสนา พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ละนิวรณ์ดังกล่าว เช่น ในอานาปานสติสูตร ทรงวิธีการยับยั้งหรือละไม่ให้เกิดขึ้นโดยการใช้องค์สมถะ คือ สัมมาสมาธิ คอยควบคุมจิตไม่ให้ฟุ้งซ่านรำคาญ โดยการพิจารณาส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น ลมหายใจเข้าออก ท้องพองยุบที่ใดที่หนึ่ง (ตามจริตของตนเอง) สำหรับผู้ที่จะละด้วยกำลังของวิปัสสนาต้องดำเนินตามหลักธรรมที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีลำดับการปฏิบัติตั้งแต่การทำจิตให้สงบด้วยการตามรู้กาย เวทนา จิต และธรรม กำหนดรู้ในความคิดนึกให้ตรงกับสภาวะที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันเท่านั้น จิตก็จะสงบลงได้เพราะรู้ตามความเป็นจริง และจะสามารถทำลายอนุสัยกิเลสทั้งปวงได้ กุกกุจจะไม่มีการเกิดขึ้นมาอีก เมื่อบรรลุถึงขั้น “อนาคามิมรรค” ส่วนอุทธัจจะจะไม่เกิดขึ้นได้ต้องปฏิบัติให้ถึงขั้น “อรหัตตมรรค”เท่านั้น

ข้อเสนอแนะ

ในการศึกษาเรื่องดังกล่าวนี้ผู้ศึกษามีข้อเสนอแนะ ดังนี้

ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาศึกษาอุทธัจจกุกกุจนิวรณ์และวิธีละในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่มุ่งเน้นการศึกษาภาคเอกสารเชิงคุณภาพ เป็นการรวบรวมและเรียบเรียงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่ลงสู่ภาคปฏิบัติ คือ

[5] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ 3, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, 2554), หน้า 298.

การนำผลการศึกษาไปใช้จริง ดังนั้นผู้ที่มีความต้องการนำผลการศึกษานี้ไปใช้ควรฝึกปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นที่ยอมรับของสากล

ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยต่อไป

ในการศึกษาในครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งเน้นนำเสนอเรื่องนิวรณ์เฉพาะกรณีอุทธัจจกุกกุจจะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก พร้อมทั้งอรรถกถา ฎีกา และทัศนะของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนาเท่านั้น

ฉะนั้น ในงานศึกษาครั้งนี้อาจจะยังมีเนื้อหาในส่วนที่ยังไม่ได้กล่าวถึงในประเด็นการละนิวรณ์ต่าง ๆ อีกหลายประเด็นด้วยกัน โดยผู้ศึกษาจึงขอนำเสนอแนวทางเพื่อการทำศึกษาสำหรับเป็นแนวคิดในการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนิวรณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังต่อไปนี้

1) การศึกษาวิธีการกำจัดและขั้นตอนการละอุทธัจจกุกกุจจะที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

2) การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างอุทธัจจกุกกุจจะกับคู่ปรับหรือปฏิปักษ์ของอุทธัจจกุกกุจจะ

3) การศึกษาและวิเคราะห์เรื่องอุทธัจจกุกกุจจะนิวรณ์ที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในกลุ่มประชากรต่าง ๆ

4) การศึกษาวิธีละนิวรณ์ที่ผู้ศึกษายังไม่ได้ทำการศึกษา เช่น วิธีละพยาปาทะ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช).**พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ คำวัด**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, 2551.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ).**วิปัสสนากรรมฐาน**. (พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้งจำกัด, 2554.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด 91 เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2541.