

แนวทางการบรรเทาอันตราย 5 ในชีวิตประจำวัน*

GUIDELINES TO RELIEVE FIVE HINDRANCES IN DAILY LIFE

เกษมลี สกุลชัยสิริวิช

Kasamsi Sakunchaisiriwit

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

E-mail: kasamsi@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษานิเวศ 5 และปัญหาที่เกิดจากนิเวศ 5 ในชีวิตประจำวัน วิธีปฏิบัติต่อนิเวศ 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย และนำเสนอแนวทางการบรรเทาอันตราย 5 ในชีวิตประจำวัน โดยใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร และภาคสนาม ใช้วิธีการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ประชาชนทั่วไปที่มีและไม่มีประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 10 คน และ พระวิทยากรผู้ให้วิธีปฏิบัติต่อนิเวศ 5 จำนวน 3 รูป ผลการวิจัยพบว่า นิเวศเป็นสังขารชั้นที่มีอำนาจปรุงแต่งจิตไปในทางอกุศล ในขณะเดียวกัน นิเวศตัวเดียวกันนี้เป็นธรรมารมณ์สำหรับการฝึกฝนสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร บุคคลจะถูกนิเวศครอบงำจนทำให้พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันกลายเป็นปัญหาตามมา ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา การปฏิบัติต่อนิเวศมี 2 ลักษณะ คือ การปฏิบัติต่อนิเวศในฐานะอารมณ์กรรมฐาน ในฐานะกิเลสปรุงแต่งจิตในทางอกุศล โดยมีหลักธรรมหลักที่นำมาใช้ คือ สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียรวิธีปฏิบัติต่อนิเวศตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทยใช้ สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร เป็นหลักธรรมหลักเช่นเดียวกัน และรับรู้ นิเวศในฐานะที่เป็นอารมณ์กรรมรองหรืออารมณ์ที่เข้ามาแทรก การบรรเทาอันตราย ในชีวิตประจำวัน ใช้สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียรเป็นธรรมหลักในการบรรเทา การฝึกสติที่เหมาะสมสำหรับการดำเนินชีวิตประจำวัน คือ แนวเคลื่อนไหวมือของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโก ซึ่งสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่ไม่หยุดนิ่ง ผลแห่งการบรรเทาอันตราย คือ การดำเนินชีวิตจะมีสติและสัมปชัญญะ ปัญหาต่างๆ ลดทอนลง และ เกื้อกูลให้การปฏิบัติกรรมฐานในระดับเข้มข้นต่อไป

คำสำคัญ: แนวทางการบรรเทา, นิเวศ 5, ชีวิตประจำวัน

* Received October 9, 2021; Revised October 14, 2021; Accepted October 25, 2021

Abstract

The objectives of this research article were to study five hindrances and problems arising out of five hindrances in daily life, to study the practicing with the five hindrances based on the teaching in the Buddhism and the insight meditation practice acceptable in the Thai society and to propose guidelines to relieve five hindrances in daily life. The research methodology is the qualitative research by document study and field research by in-depth interview of ten general people who have and do not have meditation practice experience and three monk lecturers who teach the practicing with the five hindrances. The research found that a hindrance is a mental formation having power of mental manipulation in an unwholesome way. At the same time, this hindrance is a kind of mind objects which is the instrument for mindfulness practice according to the principle in Mahāsatipatthāna Sutta. Ordinary people are dominated by the hindrance causing their behaviors in daily life to result in various problems. Based on the teaching in the Buddhism, there are two types of practicing with the hindrances practicing with the hindrances as the meditation object as defilement manipulating mental in an unwholesome way The fundamental Dhamma to be applied is the mindfulness, clear comprehension and perseverance. The practicing with the hindrances based on the insight meditation practice acceptable in the Thai society is to apply the mindfulness, clear comprehension and perseverance and recognize the hindrance as the secondary object or intervention object. The mindfulness, clear comprehension and perseverance are the fundamental Dhamma to be applied to relieve the hindrance in daily life. The mindfulness appropriate for practicing in the daily life is the hand movement of Luangpor Teean Jittasubho, corresponding to the non-stop daily life. The result of hindrance relief is that lives will go with mindfulness and clear comprehension, reducing problems and supporting the intense level of meditation.

Keywords: relief guidance, five hindrances, daily life

บทนำ

นิรณเป็นกิเลสประเภทปริยฐานกิเลส คือ กิเลสที่ครอบงำจิตไว้ (ม.ม. 12/493/533) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ยังไม่ได้ส่งผลเป็นการกระทำทางกายและวาจา ด้วยเหตุ



ที่นิรวณเป็นเครื่องหน่วงเหนี่ยว เครื่องกางกั้น เครื่องรัตรึง เครื่องตรึงตรา (ที.สี. 9/548/240) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) เป็นเครื่องเศร้าหมองจิต (ที.ปา. 11/71/49) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) (ที.ปา. 11/72/50) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ผู้ที่ถูกนิรวณครอบงำ จิตให้ไม่สงบ ทำให้เป็นเหมือนคนตาบอด เป็นเหมือนคนไม่มีดวงตา ทำให้ไม่รู้อะไร มีปัญญามืดบอด เป็นไปในฝ่ายความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน (ส.ม. 19/221/153) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จิตที่ถูกนิรวณครอบงำนี้ ทำให้จิตไม่จดจ่อตั้งมั่น ขาดสมาธิ ซัดซ่ายไปตามอารมณ์ที่เข้ากระทบ ขาดสติและสัมปชัญญะ ปัญญาจึงอ่อนกำลังลง เมื่อบุคคลใดปัญญาอ่อนกำลัง บุคคลนั้นไม่อาจทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะได้ (อง.ปญจก. 22/51/90-91) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ด้วยอำนาจนิรวณที่กล่าวมานี้ นิรวณจึงเป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ญาณ วิปัสสนา มรรค และ ผล บุคคลที่ถูกนิรวณครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและผู้อื่น ไม่อาจบรรลุ สมาธิและปัญญา (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2549) นิรวณยังเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี (สถาบันบวรสถิตธรรม, 2554) นำพาให้ผู้ที่เปื้อนปุถุชนกระทำการทั้งหลายเพื่อตอบสนองความยึดมั่นในตัวตนด้วยความโลภ ความโกรธ และความหลง นอกจากนี้ นิรวณยังย่อมจะส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตในทางโลก กล่าวคือ สภาวะของนิรวณเกิดขึ้นได้เอง เกิดอยู่เองตามสัณยชาตญาณ และอยู่อย่างเป็นพื้นฐานของชีวิตฝ่ายมีตสัณยชาตญาณของสิ่งมีชีวิต (พุทธทาสภิกขุ, 2549) หากชีวิตของบุคคลดำเนินการไปตามสัณยชาตญาณแล้ว ชีวิตจะขาดสติและสัมปชัญญะ และศีลธรรม จะกระทำอย่างใดก็ได้ในสิ่งที่ตนต้องการ ไม่ว่าจะผิดกฎหมายบ้านเมืองหรือไม่ก็ตาม ไม่ว่าจะกระทบต่อบุคคลอื่นหรือตนเอง

แม้นิรวณจะเป็นธรรมฝ่ายอกุศลเป็นเครื่องกางกั้น ขัดขวางการทำความดี ทำให้จิตเศร้าหมอง และ ทำให้ชีวิตทางโลกเป็นทุกข์และนำมาซึ่งปัญหาต่าง ๆ แต่พระพุทธองค์กลับสอนให้นำนิรวณมาใช้เป็นอารมณ์กรรมฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยพิจารณาเหตุเกิด เหตุดับของนิรวณ นิรวณที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดด้วยเหตุใด (ม.มู. 12/115/112) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) อันเป็นการรู้เท่าทันนิรวณและไม่ให้นิรวณมีอิทธิพลเหนือชีวิตได้ และเพื่อไม่ให้นิรวณครอบงำจิต และเห็นว่านิรวณเป็นแต่เพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุตามปัจจัย จนกระทั่งละนิรวณโดยเด็ดขาดได้ในที่สุด เพื่อจะนำไปสู่ปัญญาที่มีกำลังที่ทำให้แจ้งซึ่งญาณทัสสนะ ในระดับญาณุตถญาณทัสสนะอันเป็นความรู้ความเห็นตามเป็นจริง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ผู้ปฏิบัติต้องมีความเพียร สติ สัมปชัญญะที่ต่อเนื่องและมีจิตที่จดจ่อและตั้งมั่นในการกำหนดรู้นิรวณทุกขณะ อย่างไรก็ตามสภาพการใช้ชีวิตประจำวันของคนในทางโลกอยู่ภายใต้แรงอคติ 4 ซึ่งเป็นฐานะอันไม่พึงถึง ทางความประพฤติที่ผิด ความลำเอียง (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2561) ตามอำนาจราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อุทธัจจะ วิจิกิจฉา อนุสัย (ขุ.ม. 29/96/296) (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ไม่ได้มีปัจจัยที่เอื้อต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน กลับเป็น

เสริมแรงของนิรณัม จึงยอมเป็นการยากที่บุคคลผู้ใช้ชีวิตทางโลก จะกำหนดรู้นิรณัมได้ทุกขณะ ด้วยเหตุดังกล่าว ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาแนวทางการบรรเทานิรณัม 5 ในชีวิตประจำวัน โดยใช้วิธีปฏิบัติต่อนิรณัม 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย 3 แนว คือ แนวพอง-ยุบ แนวเคลื่อนไหวมือตามแนวของ หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ และ แนวกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ การศึกษาแนวทางการบรรเทานิรณัมนั้นเพื่อบรรเทานิรณัมที่กลุ่มรุมจิตใจได้ให้ทุกข์จากคลายลงได้บ้าง อันจะช่วยประคับประคองการดำเนินชีวิตประจำวันในทางโลกของบุคคลให้เป็นสุขได้ รวมตลอดจนเป็นแรงเกื้อหนุนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อละนิรณัมให้เด็ดขาดได้สืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษานิรณัม 5 และปัญหาที่เกิดจากนิรณัม 5 ในชีวิตประจำวัน
2. เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติต่อนิรณัม 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย
3. เพื่อนำเสนอแนวทางการบรรเทานิรณัม 5 ในชีวิตประจำวัน

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร และการวิจัยเชิงสำรวจ ในการวิจัยเชิงเอกสาร ผู้วิจัยได้ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และ คัมภีร์ปกรณ์ รวมตลอดจนค้นคว้าตำราและเอกสารวิชาการ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ประชาชนที่มีประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 คน และ ไม่มีประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน 5 คน รวม 10 คน และพระวิทยากรผู้ให้วิธีปฏิบัติต่อนิรณัม 5 จำนวน 3 รูป รวมทั้งสิ้น 13 รูป/คน สำหรับแบบสอบถามในการสัมภาษณ์เชิงลึก จะแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับปัญหาที่เกิดจากนิรณัม 5 ในชีวิตประจำวัน โดยสัมภาษณ์กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มี และ ไม่มีประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน รวม 10 คน ผู้วิจัยตั้งคำถาม 5 ข้อ ตามชนิดของนิรณัม โดยคำถามจะถามว่านิรณัมจะนำไปสู่ปัญหาใดบ้าง ส่วนคำตอบนั้น ผู้วิจัยได้ทำเป็นตัวเลือกให้ผู้ให้สัมภาษณ์เลือกตอบ แต่ละคำตอบจะมีระดับคะแนนความรุนแรง 5 ระดับ เรียงจากน้อยที่สุด ไปจนถึงมากที่สุด และนำคำตอบที่ได้มาคำนวณค่าเฉลี่ยของระดับความรุนแรงของปัญหาในเรื่องนั้น

ส่วนที่ 2 เกี่ยวกับวิธีปฏิบัติต่อนิรณัม 5 ในพระพุทธศาสนาและสังคมไทย โดยสัมภาษณ์พระวิทยากรผู้ให้วิธีปฏิบัติต่อนิรณัม 5 จำนวน 3 รูป ผู้วิจัยได้ตั้งคำถามสัมภาษณ์ทั้งในด้านหลักธรรมที่ใช้ปฏิบัติต่อนิรณัม และ หลักธรรมที่นำมาใช้บรรเทานิรณัมในชีวิตประจำวันผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ศึกษามาประมวลผลเพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาแนวทางบรรเทานิรณัม 5 ในชีวิตประจำวัน สรุปและเขียนผลการวิจัยเชิงพรรณนา



ผลการวิจัย

ผลการวิจัย พบว่า

1. นิเวศ 5 และปัญหาที่เกิดจากนิเวศ 5 ในชีวิตประจำวัน

นิเวศ มีความหมายคือ เครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้า เครื่องกำไล เครื่องรัดรัด เครื่องตรึงตรา ประกอบไปด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา ทอนกำลัง ปัญญา เพราะทำวิปัสสนาปัญญาให้เสื่อมกำลัง เป็นธรรมที่เป็นข้าศึกต่อการเจริญภาวนา สมาธิ นิเวศจึงเป็นสังขารชั้นอุปการะจิตชนิดหนึ่งในทางอกุศล ในขณะเดียวกัน นิเวศตัวเดียวกันนี้เป็นธรรมารมณ์ชนิดหนึ่งซึ่งเป็นอุปการะสำหรับการฝึกฝนตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยรู้ชัดถึงนิเวศทั้ง 5 ที่มีอยู่ภายในของเรา เพื่อให้เกิดสติ รู้เท่าทันนิเวศ มิให้นิเวศครอบงำจิต และ พิจารณาสถานะนิเวศ ตามความเป็นจริง นิเวศแต่ละตัวมีสถานะดังนี้

1.1 กามฉันทะ มีสถานะคือ ความพอใจในกาม ความกำหนัดในกาม อาการแสดงออกของกามฉันทะมีลักษณะอ่อนไหว ติดใจ หลงใหลง่าย กามฉันทะสงเคราะห์เข้าด้วยอภิขมา ซึ่งเป็นความโลภอยากได้ของเขา นอกจากนี้ ความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าใคร่ (กามุปทาน) รวมอยู่ในกามฉันทะ

1.2 พยาบาท มีสถานะ คือ ความอาฆาต ความอาฆาตมีลักษณะกระด้าง มีความโกรธเข้าเจือในอารมณ์ มีความขุ่นเคือง และความคิดประทุษร้าย พยาบาทพัฒนาขึ้นมาจากความโกรธ ความโกรธที่มีความต่อเนื่องจะพัฒนากลายเป็นพยาบาท พยาบาททำให้เกิดความผูกใจเจ็บ มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู พยาบาทนี้สงเคราะห์เข้าด้วยโทมนัส อกุศลธรรมในส่วนของโทสะทั้งหมดรวมอยู่ในพยาบาท

1.3 ถีนมิทธะ มีสถานะ คือ ความหดหู่ความไม่กระตือรือร้น และความหวนนอน ความง่วงซึม ผู้ที่ถูกถีนมิทธะครอบงำจะมีจิตที่ไม่หลุดพ้น เชื่องซึม มีความรู้สึกเกียจคร้าน เกิดความความง่วงงัว และความง่วงเหงาหวนนอน ตลอดจนความถ้อยทอดหมดกำลังใจ อกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมดรวมอยู่ในถีนมิทธะ

1.4 อุทธัจจกุกกุกจะ มีสถานะ คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต และ ภาวะที่รำคาญ ความเดือดร้อนใจ อุทธัจจกุกกุกจะทำให้เกิดจิตเกิดความไม่สงบ และความรู้สึกเดือดร้อนรำคาญทางใจ ทำให้จิตไม่ตั้งมั่น จิตเกิดความสับสนและขาดสมาธิ อกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมดรวมอยู่ในอุทธัจจกุกกุกจะ

1.5 วิจิกิจฉา มีสถานะ คือ ความเคลือบแคลง โดยเป็นความเคลือบแคลงในเรื่องอริยสัจ 4 คุณของพระรัตนตรัย กรรมและผลของกรรม ความสงสัยเหล่านี้ทำให้เกิดความไม่มั่นใจในผลแห่งความดี จนกระทั่งไม่อาจแยกแยะอะไรคือความดี ความชั่ว อกุศลธรรมในส่วนของโมหะทั้งหมดรวมอยู่ในวิจิกิจฉา นิเวศดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร หากไม่มีอาหาร นิเวศไม่อาจดำรงอยู่ได้ อาหารของนิเวศแต่ละตัวมีดังนี้

1.5.1 กามฉันทะ มีอาหารคือ การทำนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิมิต สุกะ คือ ความงาม การทำนสิการโดยไม่แยบคายในสุกนิมิต คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในความงามว่าเป็นเพียงสิ่งชั่วคราว ไม่อาจตั้งอยู่ได้คงทน ความสวยงามจะต้องเสื่อมไปเป็นธรรมดาตามกฎของไตรลักษณ์

1.5.2 พยาบาท มีอาหารคือ การทำนสิการโดยไม่แยบคายในปฏินิมิต ปฏิมะ คือ ความขัดใจ แค้นเคือง การทำนสิการโดยไม่แยบคายในปฏินิมิต คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองความขัดใจ ความแค้นเคืองว่าเป็นโทษ หมายมั่นในความเป็นตัวตน และมุ่งร้ายต่อผู้ทำให้ตนเกิดความขัดเคือง

1.5.3 ถีนมิทธะ มีอาหารคือ การทำนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่ยินดี (อโรติ) ความเกียจคร้าน (ตันที) ความเมื่อยขบของร่างกาย (วิขัมภิตา) ความเมาอาหาร (ภัตตสัมมทะ) และความที่จิตหดหู่ (เจตโสสินัตตะ) คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นโทษของอาหารของถีนมิทธะเหล่านั้น มีความพึงพอใจที่ไม่ต้องทำงาน เมื่อเกิดอาการง่วงซึม ก็ไปนอนพัก บิดขี้เกียจ พึงพอใจอยู่กับความเพลิดเพลินใจ ความสบายทางกาย

1.5.4 อุทธัจจกุกกุกจะ มีอาหารคือ การทำนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่สงบจิต (เจตโส อวุปสโม) คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาเห็นว่าความไม่สงบใจเป็นสิ่งที่ไม่น่าพอใจ ไม่เห็นโทษความไม่สงบ ยินดีพอใจกับการครุ่นคิด ยึดติดกับความคิดไปเรื่องนั้นเรื่องนี้

1.5.5 วิจิกิจฉา มีอาหารคือ การทำนสิการโดยไม่แยบคายในธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉา คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุและผล ไม่ลงมือกระทำการงานที่ควรทำ มีแต่ความเคลือบแคลง สงสัย และตั้งคำถามที่ไม่รู้จัก

การดำเนินชีวิตประจำวันของปุถุชนภายใต้ความครอบงำของนิวรณ์ จิตจะปรุงแต่งไปตามแรงนิวรณ์ ทำให้พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบัน กลายเป็นปัญหาขึ้นมาได้ ตามประเภทนิวรณ์ ปัญหาอันเกิดจากกามฉันทะ เช่น ปัญหาหนี้สิน ปัญหาสุขภาพ ปัญหาอันเกิดจากพยาบาท เช่น ปัญหาชีวิตไม่ปลอดภัย ปัญหาการกระทบกระทั่งในสังคม ปัญหาอันเกิดจากถีนมิทธะ เช่น ปัญหาความท้อแท้ต่อชีวิต ปัญหาอันเกิดจากอุทธัจจกุกกุกจะ เช่น ปัญหาความเครียด ปัญหาความวิตกกังวล ปัญหาอันเกิดจากวิจิกิจฉา เช่น ปัญหาการเผชิญความทุกข์ยาก

จากการสัมภาษณ์ประชาชนทั่วไปทั้งที่มีประสบการณ์และไม่มีประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนา รวม 10 คน ปัญหาที่มีระดับความรุนแรงสูงสุด คือ ความวิตกกังวลซึ่งเป็นปัญหาอันเกิดจากอุทธัจจกุกกุกจะ และ ประสิทธิภาพการทำงานลดลง อันเป็นปัญหาอันเกิดจากถีนมิทธะ มีระดับคะแนนความรุนแรงเฉลี่ย 4.4 จากคะแนนความรุนแรงสูงสุด 5 คะแนน จากการเก็บข้อมูลสัมภาษณ์จากกลุ่มตัวอย่างดังกล่าว สะท้อนให้เห็นว่านิวรณ์นำไปสู่ปัญหาต่าง ๆ



ไม่ใช่แค่เพียงสภาวะกิเลสที่ปรุงแต่งอยู่ในใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่งเท่านั้น แต่ก่อให้เกิดปัญหาภายในตัวบุคคลแล้วยังเกิดปัญหาสังคมอีกด้วย

2. วิธีปฏิบัติต่อนิเวรณ 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย

2.1 วิธีปฏิบัติต่อนิเวรณ 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา

2.1.1 การปฏิบัติต่อนิเวรณในฐานะอารมณ์กรรมฐาน คือ การใช้นิเวรณเป็นฐานในการฝึกสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยพิจารณาความมีอยู่ ความไม่มีอยู่ เหตุเกิด เหตุดับของนิเวรณภายในเรา การพิจารณาดังกล่าวใช้หลักวิปัสสนา ซึ่งเป็นการรู้แจ้งโดยตรงและแทงตลอดในลักษณะ 3 ประการของสิ่งต่าง ๆ (ไตรลักษณ์) กล่าวคือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) การพิจารณานิเวรณดังกล่าวเพื่อให้เห็นถึงสภาวะความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตน ของนิเวรณ การพิจารณาอาการนิเวรณที่กล่าวมานี้จะช่วยทำให้เห็นความจริงนิเวรณเป็นคนละส่วนกับจิต จิตเป็นแต่เพียงรับรู้ แต่นิเวรณคือ สิ่งที่เข้ามาปรุงแต่งจิต การพิจารณานิเวรณให้เห็นสภาวะที่กล่าวมานี้ จำเป็นต้องอาศัยสติและสัมปชัญญะที่มีกำลังเหนือกว่ากำลังของนิเวรณ

หลักธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติต่อนิเวรณในฐานะอารมณ์กรรมฐาน คือ สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร สติ คือ ความตามระลึกถึง ความระลึกได้เฉพาะหน้า ความระลึกได้ ความจำได้ ความไม่เลือนลอย ความไม่หลงลืม สติมีคุณสมบัติเป็นเครื่องกันกระแสนิเวรณ กระแสทณฺณสิริ กระแสกิลเลสะ กระแสพหุจิต กระแสอวิชชา ด้วยคุณสมบัติของสติดังกล่าว สติจึงสกัดกั้นนิเวรณไม่ให้ครอบงำจิตได้ การรู้นิเวรณด้วยสติ ต้องไม่มีการตอบสนองด้วยการกระทำ การพูด หรือ การคิด เพราะการตอบสนองอาจกลายเป็นการเอาตัวตนเข้าไปพัวพัน และ ต้องไม่ลงความเห็น หรือคิดใคร่ครวญใด ๆ ทั้งสิ้น สัมปชัญญะ คือ มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมความเป็นจริง จำแนกเป็นสภาวะลักษณะ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอย่างอื่นไม่มี และ สามัญญลักษณะ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่ใช่ตัวตน ทำหน้าที่พิจารณาสภาวะนิเวรณที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่มีตัวตน ความเพียร คือ ความเพียรเพิกเลสะตามหลักสัมมปธาน 4 คือ เพียรละอกุศลเก่า เพียรไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรทำกุศลใหม่ และ เพียรเพิ่มพูนกุศลเก่า ความเพียรทำให้จิตเบา มีความคล่องแคล่ว เสริมการทำงานของสติ โดยเพิ่มพูนกำลังกุศลให้แก่จิต และลดแรงนิเวรณ การรับรู้นิเวรณโดยมี สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร ต่างจากการรู้เฉย ๆ การรับรู้เฉย ๆ จะมีโมหะเกิดขึ้นในจิต เมื่อมีโมหะเกิดขึ้นในจิตแล้ว สติก็ไม่มาประกอบ จะเรียกว่าสติปัฏฐานไม่ได้

2.1.2 การปฏิบัติต่อนิเวรณในฐานะที่เป็นกิเลสปรุงแต่งจิตในทางอกุศล การปฏิบัติต่อนิเวรณในกรณีนี้ จะไม่ใช่การพิจารณาสภาวะของนิเวรณ แต่จะเป็นควบคุมนิเวรณมิให้กำเริบออกมา มีหลักธรรมดังนี้

1. การข่มนิรโทษ์ ประกอบด้วยหลักธรรมดังนี้

1.1. ฌาน 5 ประกอบไปด้วย วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา ฌาน 5 มีความสำคัญคือ ทำให้เข้าสู่ปฐมฌาน และละนิรโทษ์ 5 ได้ วิตกเป็นปฏิปักษ์ต่อถีนมิทธะ วิจารเป็นปฏิปักษ์ต่อวิจิกิจฉา ปีติเป็นปฏิปักษ์ต่อพยาบาท สุขเป็นปฏิปักษ์ต่ออุทธัจจกุกกุจจะ เอกัคคตาเป็นปฏิปักษ์ต่อกามฉันทะ องค์ฌานทั้ง 5 จะได้มีในขณะอุปจารสมาธิเกิด และในขณะที่อุปจารสมาธินั้นจะมีกำลังมากกว่าจิตปกติ ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่าการที่จะข่มนิรโทษ์ 5 ต้องปฏิบัติให้ได้สมาธิในระดับอุปจารสมาธิ เพื่อข่มนิรโทษ์และเข้าสู่ปฐมฌาน

1.2. การรักษาศีล ศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิด นั้น ศีลใช้ข่มนิรโทษ์โดยอ้อม โดยตรงวัน ไม่กระทำ การระงับการกระทำต่าง ๆ การละเมิดศีลจะเป็นเหตุให้นิรโทษ์ทำงานได้ การรักษาศีล รักษาจิตใจ โดยต้องใช้เจตนาและสมาธิเป็นกำลัง เมื่อใจถูกควบคุมไม่ไปละเมิดบุคคล การกระทำทางกายและวาจาย่อมไม่มี นิรโทษ์จะทำงานไม่ได้

1.3. การสำรวมอินทรียสังวร คือ การมีสติในรับอารมณ์ ไม่ปล่อยใจถือไปตามนิमितหมายต่าง ๆ อันจะเป็นเหตุให้เกิดความติดพัน ขอบใจไม่ขอบใจ แล้วถูกอกุศลธรรมเข้าครอบงำจิตใจ การสำรวมอินทรียสังวรจึงเป็นการใช้สติคุ้มครองทวารที่รับรู้อารมณ์ คือ ไมยินดี ยินร้ายกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส และ ธรรมารมณ์ และ ประคับประคองให้จิตอยู่ในกายตน ไม่แล่นไปตามอารมณ์ การสำรวมอินทรียสังวรเป็นตัวช่วยข่มกามฉันทะ และ พยาบาท อย่างดี เมื่อนิรโทษ์ทั้งสองถูกข่มไว้ได้ นิรโทษ์อื่น ๆ ที่เหลือ จะเบาบางลงตาม

1.4. ความสันโดษ คือ ยินดีพอใจในของของตน การมีความสุขความพอใจด้วยเครื่องเลี้ยงชีพที่หามาได้ด้วยความเพียรพยายามอันชอบธรรมของตน เป็นการความเพียงพอต่อการดำรงชีวิต ไม่แสวงหาสิ่งของเครื่องใช้เกินความจำเป็น ใช้ข่มกามฉันทะเป็นหลัก ซึ่งมีผลเป็นการข่มอุทธัจจกุกกุจจะไปในตัว เมื่อกามฉันทะลดลง ความฟุ้งซ่านก็จะลดลงตามความสุขกับปัจจุบันจะมากขึ้น เสริมความเชื่อมั่นในคำสอนในพระพุทธศาสนา

1.5. โภขเนมัตตัญญูตา คือ ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ใช้เพื่อข่มกามฉันทะอันเกิดจากการบริโภคอาหาร โดยมีหลักการคือ บริโภคอาหารเพียงพอให้ร่างกายนี้ดำรงอยู่ ดำเนินไปได้ ระงับความลำบาก การเป็นผูู้ประมาณในการบริโภคอาหารได้นั้น จะต้องใช้หลักธรรมว่าด้วยสติปัฏฐานมาประกอบ

1.6. ขันติและตบะ ขันติเป็นแรงแห่งความอดทน ใช้อุดหนุนต่อแรงนิรโทษ์ ตบะคือ ความเพียรอันเป็นเครื่องเผาผลาญกิเลส ตบะใช้เผาผลาญอภิชฌา โทณมัส และ ความเกียจคร้าน ซึ่งเป็นนิรโทษ์อย่างหนึ่ง ขันติและตบะมีลักษณะคล้ายกัน จึงใช้ร่วมกันได้ เสริมให้ความเพียรมีกำลัง โดยการอดทนต่อความต้องการตามอำนาจของนิรโทษ์ เช่น การอดทนต่อกามฉันทะ สิ่งยั่วยวนหรือสิ่งเร้าให้กามฉันทะทำงาน



2. ธรรมคู่ปรับนิรณได้แก่ โยนิโสมนสิการ เหตุที่โยนิโสมนสิการ สามารถใช้เป็นคู่ปรับนิรณ เนื่องจากเมื่อพิจารณาสภาวะนิรณในแต่ละข้อจะพบว่าเมื่อการไม่มีมนสิการโดยแยกคายในการรับอารมณ์ทำให้เกิดนิรณเกิดขึ้น หากพิจารณาในทางกลับกัน โยนิโสมนสิการ จะช่วยทำปรานนิรณไม่ให้เกิดขึ้น โดยการคิดหาเหตุปัจจัย สืบค้นถึงต้นเค้า สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้น ๆ เรื่องนั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะ ไม่เอาความรู้สึกด้วยตัณหาอุปทานของตนเองเข้าจับ การคิดได้ในลักษณะดังกล่าวจะต้องมีสติสัมปชัญญะเข้าประกอบ โดยการพิจารณาโทษของนิรณแต่ละข้อ พิจารณาสภาวะนิรณว่าเป็นแต่เพียงที่จิตปรุงแต่งขึ้น ไม่มีตัวตนอยู่จริง นิรณตกอยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ นิรณเกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย มิได้ตั้งอยู่นาน จึงไม่ควรยึดถือ

2.2 วิธีปฏิบัติต่อนิรณ 5 ตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย

2.2.1 แนวทางพองยุบ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบในประเทศไทย เริ่มจากคำสอนของท่านพระภิกขุคันโธ อาสภมหาเถระ อัครมหัทธมมัญญฐานจริยะ ซึ่งมีหลักการกำหนดรู้โดยใช้ลมหายใจเป็นฐาน สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องเสมอนั้นมีอยู่ 2 แห่งคือ ที่จมูก และ ที่บริเวณท้อง วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบแบ่งวิธีปฏิบัติเป็น 3 หมวด ตามกิจกรรมของกาย คือ การนั่งสมาธิ การเดินจงกรม (โดยใช้หลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอิริยาบถ) และ การกำหนดอิริยาบถย่อย (โดยใช้หลักหลักกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดสัมผัสัญญะ)

การปฏิบัติต่อนิรณในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวทางพองยุบ คือ การใช้นิรณเป็นอารมณ์กรรมฐานรอง โดยผู้ปฏิบัติกำหนดรู้นิรณตามสภาวะนั้น ๆ “การกำหนดรู้นิรณนี้ ต้องมีองค์ธรรม 3 ประการ คือ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ” (พระปลัดสมภาร สมภาโร, 2564) การกำหนดรู้นิรณเพื่อไม่ให้สติขาดช่วงลง เมื่อสติไม่ขาดช่วงลง นิรณก็ไม่สามารถครอบงำได้ เมื่อนิรณไม่สามารถครอบงำได้ ผู้ปฏิบัติก็สามารถพิจารณา นิรณในฐานะเป็นอารมณ์กรรมฐานได้

2.2.2 แนวเคลื่อนไหวมือตามแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ

การเคลื่อนไหวมือตามแนวของหลวงปู่เทียน จิตตสุโภ ใช้เพื่อปลุกความรู้สึกตัวมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เพื่อมิให้เกิดความหลงลืม ให้ใจมีเครื่องอยู่ เมื่อจิตพุ่งขานออกไป ก็กลับมาสู่ที่การเคลื่อนไหว การมีเครื่องอยู่ของใจ คือ ใจจะอยู่ที่การเคลื่อนไหวนั้นก็ได้ ไม่อยู่ก็ได้ การที่บุคคลคิดไป แล้วระลึกได้ กลับมาสู่ความรู้สึกตัว กลับมาอยู่ที่การเคลื่อนไหวของกาย ก็คือความระลึกได้นั่นเอง การที่บุคคลระลึกได้แล้วคิดไปแล้ว ใจลอยไปแล้ว นี่แหละคือสติ “การรู้สึกตัวจึงไม่ต้องรู้สึกตัวตลอดเวลา มีความรู้สึกตัวบ้าง หลงไปบ้าง ถ้ารู้สึกตัวตลอด อันนี้จะไม่ถูกหลักการ” (พระวันชัย กลยาโณ, 2564) การปลุกความรู้สึกตัวที่กล่าวมานี้ไม่จำกัด

อยู่เพียงการเคลื่อนไหวมือเท่านั้น การปลุกความรู้สึกตัวอาจทำได้ด้วยวิธีการใด ๆ ก็ได้ เช่น การบีบนิ้วร่างกาย การกำมือ แบมือ ข้อสำคัญต้องมีความรู้สึกตัว และอยู่ภายใต้การกำกับของสติสัมปชัญญะ

การรู้สึกตัวเมื่อนิเวศน์เกิดขึ้น และไม่ปล่อยนิเวศน์ให้ครอบงำจิต ความรู้สึกตัวจะช่วยให้นิเวศน์จางคลาย ในขณะที่เคลื่อนไหวมือ นิเวศน์อาจเข้าแทรก ผู้ปฏิบัติพึงรู้ถึงสภาวะนิเวศน์ โดยไม่ทิ้งความรู้สึกตัว ความรู้สึกตัวจะกระตุ้นให้เกิดสติและสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นสภาวะกุศล ทำให้นิเวศน์อันเป็นฝ่ายอกุศล ทำงานไม่ได้ การฝึกให้รู้สึกตัวบ่อย ๆ จิตจะมีการตื่นรู้โดยตัวเองได้แล้ว จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันความคิด “เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ทันความคิด จะคิดน้อยลง ฟุ้งซ่านน้อยลง หรือความคิดหมดไปหรือดับไปก็ได้ ความคิดความฟุ้งซ่านอาจเกิดขึ้นได้อีก แต่ความคิด ความฟุ้งซ่านจะไม่ยาว” (พระวิมณชัย กลยาโณ, 2564) ซึ่งจะช่วยบรรเทา นิเวศน์ ความรู้สึกตัวนี้ ต้องเป็นแบบกว้าง ๆ ครอบคลุมพื้นที่ทั้งหมด แต่ถ้าเป็นความรู้สึกเฉพาะจุด จะเป็นลักษณะอาการของสมาธิ

2.2.3 แนวกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ

อานาปานสติ คือ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ จึงเป็นการใช้ลมหายใจเป็นอุปกรณ์ปลุกสติและสัมปชัญญะ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติ แบ่งออกเป็น 4 จตุตถะ แต่ละจตุตถะแบ่งเป็น 4 ชั้น จตุตถะที่ 1 เป็นหมวดกาย ตรงกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดลมหายใจ ในจตุตถะที่ 2 เป็นการปฏิบัติเพื่อพิจารณาเวทนา กำหนดรู้ที่ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตรงกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในจตุตถะที่ 3 เป็นการปฏิบัติเพื่อพิจารณาจิต กำหนดรู้สภาพธรรมของจิต ตรงกับจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในจตุตถะที่ 4 การปฏิบัติเพื่อพิจารณาธรรม กำหนดรู้ความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับไป และความสละคืน ตรงกับธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักอานาปานสติครบ 16 ชั้น สติปัฏฐานทั้ง 4 จะสมบูรณ์

การปฏิบัติต่อนิเวศน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยกำหนดลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสติมีหลักคือ ใช้ลมหายใจเป็นตัวช่วยหรืออุปกรณ์ปลุกสติให้เกิดขึ้น สติจะช่วยกำหนดรู้นิเวศน์ที่แทรกเข้าในระหว่างการพิจารณาลมหายใจได้ และ เมื่อนิเวศน์แทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณานิเวศน์นั้นด้วยความไม่เที่ยง และ ความไม่มีตัวตนโดยความไม่มีตัวตนทั้งตัวตนที่เกิดขึ้นเดี๋ยวนี้ และ ความกังวลว่าจะมีตัวตนข้างหน้า “เมื่อฝึกอานาปานสติในจตุตถะที่ 1 จนกายสงบระงับแล้ว จะเกิดปิติและสุขตามลำดับ ในสภาวะเช่นนี้นิเวศน์ก็ไม่สามารถรบกวนได้” (พระสิงห์ทอง เขมियो, 2564)



3. แนวทางการบรรเทาวิรณ 5 ในชีวิตประจำวัน

การนำหลักธรรมในหัวข้อ 2 ข้างต้นใช้บรรเทาวิรณ มีแนวทางดังนี้

1. สติ สัมปชัญญะ ความเพียร สติที่ต้องการ คือ สติแบบสติปัฏฐาน จะทำหน้าที่กระตุ้นเตือนรับรู้ว่ามีวิรณเกิดขึ้นมาปรุงแต่งจิต และเห็นวิรณแยกต่างหากจากจิต การรับรู้ว่ามีวิรณเป็นสภาวะต่างหากแยกจากจิต จะปิดกั้นวิรณไม่ให้ครอบงำจิต การพัฒนาสติให้เกิดสติแบบสติปัฏฐานต้องมีการปลุกความรู้สึกตัวขึ้นมาก่อน เพื่อใช้เป็นฐานของการระลึกรู้ จิตจะเป็นตัวรับรู้ความรู้สึก และ ทำหน้าที่ระลึกรู้ได้ ฐานที่เหมาะสมสำหรับการพัฒนาสติในชีวิตประจำวันคือ ฐานกาย เนื่องจากกายเป็นของหยาบ และโดยสภาพไม่มีความรู้สึกนึกคิด และ การดำเนินชีวิตประจำวันก็ใช้กายเป็นอุปกรณ์หลักในการดำเนินชีวิต ดังนั้น แนวทางการฝึกฝนสติตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เป็นที่นิยมในสังคมไทยที่เหมาะสมสำหรับที่จะนำมาใช้เพื่อบรรเทาวิรณในชีวิตประจำวัน คือ แนวเคลื่อนไหวมีอตามแนวหลวงพ่อเทียน ซึ่งใช้ความเคลื่อนไหวของกายเป็นฐานในการปลุกสติ อันสอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันที่กายต้องทำกิจกรรมไม่หยุดนิ่ง สำหรับการบรรเทาวิรณตามแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวพองยุบและส่วนแนวทางของการกำหนดรู้ลมหายใจตามหลักอานาปานสติ ใช้เป็นส่วนเสริม สัมปชัญญะทำงานใน 2 ลักษณะ คือ พิจารณาใคร่ครวญผลเสียและผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการกระทำตามวิรณ มีลักษณะเป็นการข่มวิรณไม่ให้วิรณทำงาน และพิจารณาสภาวะของวิรณว่าไม่มีตัวตน เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุและปัจจัย ความเพียร คือ ความเพียรในการละอกุศลและความเพียรในการสร้างกุศล ความเพียรเป็นตัวช่วยเสริมคุณภาพของสติและสัมปชัญญะ การฝึกฝนความเพียรในชีวิตประจำวันควรที่จะเริ่มจากการละอกุศลประเภทหยาบ ๆ ก่อนเพื่อลดกำลังของวิรณ

2. การรักษาศีล ศีลช่วยบรรเทาพยาบาทไม่ให้ทำงาน เป็นการเพิ่มพูนกำลังกุศลให้แก่จิต ในขณะเดียวกัน เป็นการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และ ความเพียรไปในตัว ศีลที่เหมาะสมสำหรับการบรรเทาพยาบาทในชีวิตประจำวัน คือ ศีล 5 เนื่องจากมีน้อยข้อ และ สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตทางโลก ส่วนศีลที่ใช้เพื่อการสำรวมใจ จะเป็นส่วนเสริมเมื่อการรักษาศีล 5 ได้ทำงานเป็นความเคยชินแล้ว

3. การสำรวมอินทรี การสำรวมอินทรีในชีวิตประจำวันควรฝึกฝนพัฒนาให้มีขึ้นเมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังและความต่อเนื่อง เมื่อบุคคลมีสติสัมปชัญญะต่อเนื่องแล้ว จิตมีกำลังกุศลพอที่จะพิจารณาบรรดาวิรณที่เกิดขึ้นในจิตว่าเป็นเพียงสภาวะ ไม่หลงยึดติดในอนุพยัญชนะและนิमित อย่างไรก็ดี หากสติสัมปชัญญะยังไม่มีอย่างต่อเนื่องพอ การสำรวมอินทรีในชีวิตประจำวันอาจทำได้โดยการเลี่ยงเสพอารมณ์ที่เป็นอาหารของวิรณ เช่น กามารมณ์ และควรเลือกเสพอารมณ์ที่เป็นกุศลธรรม เพื่อให้อย่างน้อยไม่ให้จิตหลงไปกับวิรณ

4. สันโดษ การฝึกฝนพัฒนาให้มีความสันโดษเกิดขึ้น ควรฝึกฝนพัฒนาเมื่อสติสัมปชัญญะมีกำลังและความต่อเนื่อง เช่นเดียวกับการสำรวมอินทรี ในเบื้องต้นของการ

ฝึกฝนให้เกิดความสันโดษอาจทำได้โดยการพิจารณาถึงความจำเป็นของสิ่งของเครื่องใช้ และใช้เหตุผลทางโลกเข้ามาพิจารณาประกอบ งดเว้นการแสวงหาสิ่งของเครื่องใช้ที่ไม่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต

5. โภชนะมัตตัตถุญตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคต้องอาศัยสติสัมปชัญญะเป็นฐานในการพิจารณาความพอดีของอาหารที่จะรับประทาน ด้วยสติสัมปชัญญะที่ต่อเนื่องจิตจะมีกำลังกุศลพิจารณาความพอประมาณในการบริโภค และ พิจารณารสชาติของอาหารเป็นเพียงแต่สภาวะชั่วคราวไม่มีตัวตน เมื่ออาหารหมด รสชาติก็หายไป ไม่มีตรสชาติไว้ตลอดไปได้

6. ขันติและตบะ การฝึกฝนขันติและตบะในชีวิตประจำวันสามารถฝึกฝนไปพร้อมกับการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และความเพียรในชีวิตประจำวันได้ ขันติและตบะเป็นพื้นฐานรองรับการพัฒนาสติ สัมปชัญญะ และความเพียร เนื่องจากเป็นองค์ธรรมที่เกื้อกูลกัน ขันติและตบะที่มีสติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร ประกอบ จะช่วยเพิ่มพูนแรงกุศลให้จิต ทำให้จิตมีกำลังต้านทานนิวรณ์ไม่ให้ครอบงำจิต

7. โยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการต้องมีสติและสัมปชัญญะเข้ามาร่วมประกอบในเบื้องต้นที่สติและสัมปชัญญะยังไม่ต่อเนื่องหรือเข้มแข็งพอ การใช้โยนิโสมนสิการเพื่อบรรเทาวิภวณต์ดำเนินชีวิตประจำวัน ทำได้โดยพิจารณาว่าอะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ สืบสาวหาสาเหตุ หรือคิดแก้ไขปัญหามาตามสถานการณ์ พิจารณาประโยชน์ที่จะได้รับจากการปฏิบัติตามคำสอนในพระพุทธศาสนา เมื่อสติและสัมปชัญญะต่อเนื่องจึงอารมณ์ที่จิตรับขึ้นมา ให้เห็นอารมณ์นั้นแตกต่างหากจากจิต เพื่อมิให้นิวรณ์ครอบงำจิตใจ

8. การทำมาน การทำมานในชีวิตประจำวันจะทำได้ต่อเนื่องผ่านการฝึกให้มีสติและสัมปชัญญะในระดับที่มีความต่อเนื่องพอสมควรแล้ว สติและสัมปชัญญะที่มีความต่อเนื่องจะมีกำลังพอที่ใช้พิจารณาอารมณ์นิวรณ์ที่เกิดขึ้นเพื่อยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ และใคร่ครวญสภาวะนิวรณ์ เพื่อให้เกิดวิตักและวิจาร์อันเป็นมานในเบื้องต้น หากได้มานระดับวิตักและวิจาร์แล้ว มานในระดับที่สูงขึ้นก็พอจะเป็นไปได้

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สามารถอภิปรายผล ได้ดังนี้

1. นิวรณ์ 5 และปัญหาที่เกิดจากนิวรณ์ 5 ในชีวิตประจำวัน นิวรณ์ คือ เครื่องหน่วงเหนี่ยว เครื่องกางกั้น เป็นสังขารขั้นต้นปรุงแต่งจิตชนิดหนึ่งในทางอกุศล ในขณะเดียวกันนิวรณ์ดังกล่าวเป็นอารมณ์กรรมฐานที่ใช้การฝึกฝนสติตามหลักในมหาสติปัฏฐานสูตร นิวรณ์มีสภาวะ 5 ประการตามประเภทนิวรณ์ คือ ความพอใจเพลิดเพลินยินดีในกาม ความอาฆาต ความหดหู่ ท้อถอย โง่งว่งซึมเซา ความฟุ้งซ่าน เตือนร้อนใจ ความเคลือบแคลงสงสัย นิวรณ์เกิดขึ้นเพราะอาหาร นิวรณ์ทำให้พฤติกรรมดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมปัจจุบัน กลายเป็นปัญหาขึ้นมาได้ ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของพันโท กัมปนาท พุทธปวรังกูร ในวิทยานิพนธ์



เรื่อง ศึกษาธัมมานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีผลวิจัยว่า ธรรมที่เป็นอุปสรรคของการเจริญธัมมานุปัสสนา คือ นิรวณ ซึ่งตัวการสำคัญที่ทำให้เกิดความสงบ เพราะทำให้จิตของคนเรามัวหมอง เป็นเครื่องเศร้าหมอง ผิดจากภาวะปกติไป (พันโท กัมปนาท พุทธปวารณ, 2554) และ สอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน) ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาสภาวะของนิรวณในวัมมิกสูตร ซึ่งมีผลวิจัยว่า นิรวณเป็นธรรมที่ก่อกวนไม่ให้เกิดบรรลุความดี จัดว่าเป็นเจตสิก ฝ่ายอกุศล ในอีกแง่หนึ่งนิรวณเป็นธรรมหมวดหนึ่งในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามสติปัฏฐาน 4 (พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), 2554)

2. วิธีปฏิบัติต่อนิรวณ 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาและตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย การปฏิบัติต่อนิรวณ 5 ตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่เป็นหลักสำคัญ คือ สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร ทั้งในแง่การใช้นิรวณเป็นอุปกรณ์การฝึกสติและการควบคุมนิรวณไม่ให้กำเริบ หลักธรรมอื่น ๆ เป็นหลักธรรมที่เป็นหลักธรรมที่เป็นส่วนเสริม ส่วนการปฏิบัติต่อนิรวณตามแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมปฏิบัติในสังคมไทย มีหลักการตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา คือ นิรวณเป็นอารมณ์อย่างหนึ่งที่สำคัญอยู่ในฐานของธรรมหรือเป็นที่ตั้งเกิดของของสติและสัมปชัญญะ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดรู้นิรวณ และกลับมารู้ที่อารมณ์กรรมฐานหลัก ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน) ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาสภาวะของนิรวณในวัมมิกสูตร ซึ่งมีผลวิจัยว่า ผู้เจริญต้องมีสติตั้งมั่นกำหนด รู้ในนิรวณนั้นๆ ให้รู้ชัดการเกิดดับของนิรวณเป็นเพียงนามธรรมโดยสภาพธรรมก็จัดเป็นนามธรรม (พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), 2554) และสอดคล้องกับงานวิจัยของพระมหาสมพงษ์ ภูทาทาจารย์ ในวิทยานิพนธ์เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์นิรวณ 5 อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน 4 เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือน ซึ่งมีผลวิจัยว่า การทำให้นิรวณดับไป คือ โยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยอุบายแยบคายอันเป็นการกำหนดรู้สภาวะปัจจุบัน เมื่อมีสติตามรู้ เท้าทันกับปัจจุบันแล้ว กามฉันทะก็ดับไป (พระมหาสมพงษ์ ภูทาทาจารย์, 2551)

3. แนวทางการบรรเทานิรวณ 5 ในชีวิตประจำวัน หลักธรรมหลักที่นำมาใช้ในการบรรเทานิรวณ 5 ในชีวิตประจำวันคือ สติและสัมปชัญญะ โดยสติและสัมปชัญญะนำมาใช้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันได้โดยไม่เป็นอุปสรรคการดำเนินชีวิตประจำวัน การรักษาศีล ขันติและตบะ ใช้เสริมกำลังของสติ สกัดกั้นการทำงานของนิรวณ และปลุกให้จิตตื่นจากนิรวณ การสำรวมอินทรีย์ สันโดษ โภชนะมัตตัญญูตา โยนิโสมนสิการ นำมาเสริมทั้งสติและสัมปชัญญะ โดยพัฒนาขึ้นหลังจากสติและสัมปชัญญะมีเข้มแข็งและต่อเนื่อง ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุภา มาลากุล ณ อยุธยา ในวิทยานิพนธ์เรื่อง การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาการฉันทนิรวณในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีผลวิจัยว่า การจะแก้ปัญหาคาม

ฉันทนิรณได้ด้วยการฝึกสติ และการฝึกสมาธิ การฝึกสติ ทำให้เกิดปัญญามองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างว่าอะไรเป็นคุณ เป็นโทษ ประโยชน์ และมีโทษประโยชน์ สามารถประยุกต์ใช้ได้ทุกสถานการณ์ (สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, 2560)

สรุปองค์ความรู้แนวทางการบรรเทานิรณ 5 ในชีวิตประจำวันจากการวิจัยคือ ฝึกสติ โดยการใช้การเคลื่อนไหวของกายเป็นฐาน เพื่อไม่ให้ความหลงไปกับนิรณ และเปิดทางให้สัมปชัญญะทำงานพิจารณาผลเสียเพื่อเลี่ยงการกระทำตามอำนาจของนิรณ หลักธรรมอื่น ๆ จะเป็นส่วนเสริมในการบรรเทานิรณ

สรุป/ข้อเสนอแนะ

แนวทางการบรรเทานิรณในชีวิตประจำวันที่น่าเสนอใช้สติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร เป็นหลักธรรมหลัก เมื่อสติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร เจริญขึ้น มีความต่อเนื่องและเข้มแข็ง หลักธรรมอื่นที่ใช้ในการบรรเทานิรณจะเจริญงอกงามตาม การดำเนินชีวิตประจำวันที่อยู่ภายใต้การกำกับของสติ สัมปชัญญะ และ ความเพียร นิรณจะค่อย ๆ บรรเทาจนนิรณที่เกิดขึ้นไม่มีอิทธิพลเหนือจิตใจ ผู้ปฏิบัติสามารถควบคุม กาย วาจา และ ใจ ไม่ได้ไหลตามกระแสนิรณได้ ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากนิรณจะค่อย ๆ บรรเทาหรือลดลงตาม ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะยับยั้งต้านทานแรงนิรณ ก่อนจะทำอะไรจะพิจารณาใคร่ครวญผลดีผลเสีย และ ทำไปตามความจำเป็นของเรื่องราว ไม่กระทำการอันเป็นการตอบสนองแรงนิรณ การบรรเทานิรณในชีวิตประจำวันโดยหลักธรรมที่กล่าวมานี้ เป็นการปฏิบัติกรรมฐานไปพร้อม ๆ กัน อันจะช่วยเกื้อกูลให้การปฏิบัติกรรมฐานในระดับเข้มข้นต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- พระปลัดสมภาร สมภาโร. (12 มีนาคม 2564). การปฏิบัติต่อนิรณตามแนวพอง-ยุบ. (เกษมสิ สกุลชัยสิริวิช, ผู้สัมภาษณ์)
- พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน). (2554). การศึกษาสภาวะของนิรณในวัมมิกสูตร. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมพงษ์ ภาททจาโร. (2551). ศึกษาวิเคราะห์นิรณ ๕ อันเป็นธรรมารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระวัฒน์ชัย กลยาโณ. (20 มีนาคม 2564). การปฏิบัติต่อนิรณตามแนวเคลื่อนไหวมือ. (เกษมสิ สกุลชัยสิริวิช, ผู้สัมภาษณ์)



- พระสิงห์ทอง เขมियो. (14 มีนาคม 2564). การปฏิบัติต่อนิเวศตามแนวอานาปานสติ. (เกษมศรี สกฤษชัยศิริวิช, ผู้สัมภาษณ์)
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสาราภิวังศ์ และตรวจชำระโดย พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์.
- พันโท กัมปนาท พุทธปวรางกูร. (2554). ศึกษาธัมมานุปัสสนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พุทธทาสภิกขุ. (2549). มาร - นิเวศ. สุราษฎร์ธานี: ธรรมทานมูลนิธิ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สถาบันบรรลือธรรม. (2554). พจนานุกรมฉบับปัญญาันนทะเล. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต). (2561). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 31). กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- สุภา มาลากุล ณ อยุธยา. (2560). การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาความฉันทนิเวศในพระพุทธศาสนาเถรวาท. ใน วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.