

บทที่ ๓

วิธีแก้ปัญหาดินมิตินิรณที่ปรากฏในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นศาสดาเอกของโลกที่มีคุณสมบัติอันเยี่ยมยอดดังที่ปรากฏในพุทธคุณถึง ๙ ประการ และหนึ่งในคุณสมบัติอันเยี่ยมยอดดังกล่าวนั้น คือคุณสมบัติข้อที่ทรงเป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า (อนุตตโร ปุริสทมसारถิ) พระองค์ทรงสำรวจอุปนิสัยของสัตว์โลกก่อน แล้วจึงให้คำสั่งสอนที่เหมาะสมแก่จริต จึงสามารถฝึกสอนสาวกได้อย่างเยี่ยมยอด ไม่มีใครที่จะเทียบได้^{๑๒๓} โดยทั่วไปมนุษย์แต่ละคนในโลกนี้ จะมีความแตกต่างกัน ซึ่งเป็นเรื่องของปัจเจกบุคคล ซึ่งมีอุปนิสัย โลกทัศน์ ความชำนาญ อาชีพ สังคม วุฒิภาวะ สิ่งแวดล้อม และจริตที่แตกต่างกันออกไป หากจะสั่งสอนหรือฝึกฝนให้เข้าใจจนบรรลุธรรมได้นั้น อาจต้องดูความเหมาะสมในธรรมะและอุปนิสัยอันเป็นที่สบายแก่บุคคลจึงเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนไม่น้อย ซึ่งพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านทรงหยั่งรู้เรื่องดังกล่าวได้ดี การประกาศพุทธธรรมของพระองค์จึงได้ผลอย่างน่าอัศจรรย์ เช่นในกรณีของการโปรดโจรองคุลิมาล^{๑๒๔} การแสดงธรรมโปรดนางปฐาจารา^{๑๒๕} และการแสดงธรรมโปรดท่านพาหิยะ^{๑๒๖} เป็นต้น จะเห็นได้ชัดเจนว่า ธรรมะสำหรับการบรรลุธรรมของแต่ละคนนั้นไม่ได้มากมายแต่อย่างใด หากพระพุทธองค์ทรงรู้อุปนิสัยและแสดงธรรมให้ตรงกับจริตของผู้ฟังก็อาจเกิดการบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว

แนวทางการแก้ไขดินมิตินิรณนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงได้สั่งสอน วางแนวทางในการแก้ปัญหาไว้ ดังเช่น ในกรณีของพระโมคคัลลานะ ก่อนที่จะได้บรรลุพระอรหันต์นั้นท่านมีปัญหาเกี่ยวกับความง่วงนอน พระพุทธองค์ก็ทรงใช้ธรรมหรืออุปมาแนะนำให้กับพระโมคคัลลานะ ทำให้พระโมคคัลลานะบรรลุพระอรหันต์ในที่สุด นอกจากนี้แล้วการแก้ปัญหาดินมิตินิรณยังมีวิธีต่างๆ ที่ผู้วิจัยจะได้อธิบาย ดังนี้

๓.๑ วิธีการแก้ปัญหาดินมิตินิรณในพระไตรปิฎก

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงดินมิตินิรณในฐานะเป็นสิ่งที่ขัดขวางไม่ให้เกิดการเจริญวิปัสสนากรรมฐานประสบความสำเร็จ พร้อมทั้งได้กล่าวถึงวิธีแก้ไขดินมิตินิรณไว้ ดังนี้

^{๑๒๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐, ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๔.

^{๑๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๗/๔๒๑

^{๑๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๘/๑๒๒.

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๓.

๓.๑.๑ การแก้ถินมิทระโดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ถือว่าเป็นธรรมะที่สำคัญมากที่สุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโหมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ”^{๑๒๗} สติปัฏฐานจึงเปรียบเสมือนหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งมีความสำคัญสูงสุด หากจะธำรงรักษาพระพุทธศาสนาไว้พุทธบริษัททั้ง ๔ สมควรที่จะศึกษาและนำหลักสติปัฏฐานไปปฏิบัติอย่างจริงจัง เมื่อได้ศึกษาพระปริยัติธรรมแล้วจะเห็นว่า การปฏิบัติธรรมไม่ใช่เรื่องที่เกินความสามารถสำหรับมนุษย์ทั่วไป ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อื่นใดนอกจาก การศึกษาลงไปที่รูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่แล้วในตน และสามารถรับรู้ได้ตลอดเวลา โดยไม่ต้องใช้เวลามากมายเกินไปนัก เพียงแต่เจริญสติปัฏฐาน ตามสังเกตรูปนามของกาย เวทนา จิต ธรรม ที่มีในตนเองอย่างต่อเนื่อง

๑) ความหมายของสติปัฏฐาน

พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายของสติไว้ว่า “สติเป็นฉันท สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึก ความระลึกความทรงจำ ความไม่เลือนลหาย ความไม่หลงลืม สติ สตินทรีย์ สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่า สติ”^{๑๒๘}

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความหมายไว้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมะเป็นที่ตั้งของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่างๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ สติในกาย เวทนา จิตและธรรม^{๑๒๙}

สติปัฏฐานแยกออกเป็น ๒ คำ คือ (๑) คำว่า สติ คือความระลึกได้ นึกได้ ความไม่เผลอ การคุมใจไว้กับกิจ (อันเป็นปัจจุบัน) หรือคุมจิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง จำการที่ทำ คำที่พูดได้มานานแล้ว (๒) คำว่า ปฏฐาน ซึ่งแปลว่าเข้าไปตั้งไว้ จึงแปลรวมกันว่า สติปัฏฐาน คือธรรมะเป็นที่ตั้งแห่งสติ การปรากฏของสติ ข้อปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเห็นสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง การมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย ที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส มี ๔ อย่าง คือ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๑๓๐}

^{๑๒๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๒๘} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๔/๓๕๓.

^{๑๒๙} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๙๖.

^{๑๓๐} ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์: ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์ จก., ๒๕๔๖), หน้า ๒๔๙.

จึงสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน หมายถึง ฐานอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ ฐานอันจะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติตามนั้นสามารถระลึกได้ มีความรู้ตัวในปัจจุบัน เห็นในสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ไม่เพเล่ไปกับอารมณ์หรือสิ่งที่มากระทบอายตนะทั้ง ๕ มีความเท่าทันสภาวะต่างๆ ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ความยินร้าย โดยฐานนี้มี ๔ อย่าง คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่ (๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน (๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) สาระสำคัญของสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตรโดยย่อ ได้กล่าวถึง กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ดังต่อไปนี้

๑) กายานุปัสสนา คือ การพิจารณากาย หรือตามดูรู้ทันกาย ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงแค่ว่ากายไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จำแนกไว้ โดยให้พิจารณา ๖ อย่าง ได้แก่

(๑) อานาปานสติ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออกโดยอาการต่างๆ

(๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างใดก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

(๓) สัมผัสปัฏฐาน คือ สร้างสัมผัสปัฏฐานในการกระทำทุกอย่างและความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหยียดมือ การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่าย อจจาระ ถ่ายปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด เป็นต้น

(๔) ปฏิภูมณสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวม ๆ อยู่ด้วยกัน

(๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

(๖) นวสัทธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูก แล้วในแต่ละภพนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าก็จะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

๒) เวทนานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันเวทนา คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ทั้งที่เป็นชนิดอามิส และนิรามิส ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

๓) จิตตานุปัสสนา ได้แก่ การตามดูรู้ทันจิต คือ จิตของตนในขณะนั้นๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิหลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

๔) ธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่ นิรวณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ มีอธิบายโดยสังเขป ดังนี้

(๑) นิรวณ คือ รู้ชัดในขณะนั้นๆ ว่า นิรวณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดนามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

(๒) ชั้นธ คือ กำหนดรู้ว่าชั้นธ ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไรดับไปได้อย่างไร

(๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอกแต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเลยได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

(๔) โพชฌงค์ คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่าโพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไรที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

(๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่างๆ ตามความเป็นจริงว่าเป็นอะไรเป็นอย่างไร

๓) อานิสงส์ของการปฏิบัติสติปัฏฐาน

โดยเมื่อผู้ปฏิบัติกัมมัญฐานเป็นไปอย่างถูกต้องตามหลักการทางพระพุทธศาสนา แล้วย่อมได้รับประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน รวม ๑๐ ประการ^{๑๓๑} ได้แก่

๑) สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของ ความทุกข์ ความเดือดร้อนลงได้

๒) มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น

๓) คลายความยึดมั่น ในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่เวียนว่ายเดือดร้อน ไปตามกระแสของโลก

๔) มีจิตใจมั่นคง รู้เท่าทันความเป็นจริง ของสิ่งทั้งหลาย ไม่ฟุ้งขึ้นหรือ ยุบลงด้วยอำนาจโลกธรรม

๕) มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่บำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น

๖) จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นของการปฏิบัติ

๗) สามารถเข้านิโรธสมาบัติ อันเป็นความสุขขั้นสูงในปัจจุบันภพได้

๘) สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคล อันเป็นบุญเขตของโลก

๙) ย่อมได้เต็มรสแห่งอริยผล อันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้

๑๐) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัญฐาน จะเป็นเหตุให้ได้บรรลุผลอย่างใดอย่างหนึ่ง คือบรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน แต่ถ้ายังมีเชื้อเหลือก็จะได้บรรลุความเป็นพระอนาคามี (ผู้ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก) ภายใน ๗ ปี หรือลดลงมาโดยลำดับถึงภายใน ๗ วัน^{๑๓๒}

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่อง สติปัฏฐาน ผู้วิจัยค้นพบว่า ถิ่นมิหะปรากฏอยู่ในหลักธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรม ซึ่งผู้วิจัยจะอธิบายถิ่นมิหะที่ปรากฏอยู่ธัมมานุปัสสนาดังนี้

ในพระไตรปิฎกที่มกนิคายมหาวรรคได้กล่าวถึงนิรณันท์ไว้ว่า ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรณันท์ ๕ อยู่ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ นิรณันท์ ๕ อยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้...(๓) เมื่อถิ่นมิหะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถิ่นมิหะภายในของเรามี

^{๑๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^{๑๓๒} จิตตวิธาน ภิกษุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

อยู่” หรือเมื่อถีนมิทธะภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า “ถีนมิทธะภายในของเราไม่มีอยู่” การเกิดขึ้น แห่ง ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และถีนมิทธะที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๑๓๓} ถีนมิทธะเกิดขึ้นเพราะทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในอกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน อาการเมาอาหาร และอาการที่จิตหดหู่^{๑๓๔} ส่วนวิธีละถีนมิทธะ มีลักษณะตรงกันข้าม คือให้ทำไว้ในใจ โดยแยบคายในความเพียร^{๑๓๕} นอกจากนั้น ก็ใช้วิธีการโดยลดการบริโภคอาหารมากเกินไป ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถอยู่เนืองๆ ทำไว้ในใจซึ่งอาโลกสัญญา (การกำหนดหมายถึงแสงสว่าง) อยู่ในที่โล่ง คบกลียาณมิตร การสนทนาธรรมที่เกื้อหนุนต่อการละถีนมิทธะ^{๑๓๖}

จึงสรุปได้ว่า การแก้ไขปัญหาละถีนมิทธะตามหลักสติปัฏฐานนั้น จะเน้นให้บุคคล มีสติรู้ตัวเท่าทันธรรมที่เกิดขึ้น ว่าตอนนี้มีอาการหดหู่ ท้อถอย เกียจคร้าน ง่วงนอน เป็นต้น เมื่อมีสติ รู้ตัวก็หาเหตุแห่งอาการที่เกิดขึ้นว่าอาการเหล่านี้เกิดขึ้นมาได้อย่างไร จากนั้นก็หาวิธีป้องกันแก้ไขเพื่อ ไม่ให้เกิดอาการขึ้นมามากอีก ตรงกันข้ามหากบุคคลไม่มีสติ ไม่รู้ตัวว่าตนนั้นกำลังถูกถีนมิทธะครอบงำ ปลดปล่อยให้จิตตกอยู่ในห้วงแห่งอารมณ์ที่เกิดขึ้น ก็ไม่มีทางที่จะแก้ไขพัฒนาตนเองให้หลุดพ้นจาก ถีนมิทธะได้

๓.๑.๒ การแก้ถีนมิทธะโดยกระบวนการโยนิโสมนสิการ

ดังที่ได้อธิบายแล้วว่า สาเหตุสำคัญของการเกิดถีนมิทธะนั้น คือ โยนิโสมนสิการ การไม่ไตร่ตรองพิจารณาอย่างรอบคอบ ละเอียดถี่ถ้วน ด้วยเหตุด้วยผล ทำให้เกิดความท้อแท้ เหนื่อยหน่าย ขาดแรงจูงใจในการทำงาน ดังนั้น โยนิโสมนสิการจึงเป็นแนวทางในการแก้ถีนมิทธะ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑) ความหมายของโยนิโสมนสิการ

ในพระไตรปิฎกได้ระบุความหมายไว้หลายนัยด้วยกัน หรือที่เรียกว่า “โวพจน์” ของ “โยนิโสมนสิการ” เช่น คำว่า อุปปริกขา^{๑๓๗} ปฏิสังขา^{๑๓๘} ปฏิสัจจิกขณา^{๑๓๙} โยนิโสมนสิการ^{๑๔๐} เป็นต้น ล้วนมีนัยความหมายของศัพท์ว่า โยนิโสมนสิการ ทั้งสิ้น แต่น้อยไม่นิยมนำมาใช้นัก

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีคำที่ให้ความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการปรากฏอยู่มากมาย เช่น พิจารณาโดยแยบคาย มนสิการโดยแยบคาย มนสิการ อุบายวิธีใส่ใจใคร่ครวญ ไตร่ตรอง คำนึงถึง เป็นต้น และจากกลุ่มคำที่มีความหมายเดียวกับโยนิโสมนสิการเหล่านี้ จะเห็นถึง

^{๑๓๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๑๓๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๔๔.

^{๑๓๕} ส.ม. (บาลี) ๑๔/๒๓๒/๑๗๕ .

^{๑๓๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๒/๓๔๕.

^{๑๓๗} ส.ข. (บาลี) ๑๗/๘๗/๕๓.

^{๑๓๘} อง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๓๗/๕๑.

^{๑๓๙} อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๙๒/๑๘๗.

^{๑๔๐} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑๕๔/๘๔.

ระดับของการนำโยนิโสมนสิการไปใช้ในความหมายต่างๆ ตามวัตถุประสงค์และสถานการณ์ได้ดังต่อไปนี้

๑. หมายถึง การพิจารณาอย่างถูกต้อง เหมาะสม ก่อนบริโภคอาหาร เช่น พระพุทธองค์ได้เทศนาแก่พระอริยสาวก ให้พิจารณาโดยแยบคายในการฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่เพียงเพื่อความดำรงอยู่ของร่างกายเท่านั้น^{๑๔๑}

๒. หมายถึง การมนสิการ การไตร่ตรอง การคิดให้รอบคอบ ก่อนกล่าววาจา เช่น ที่พระพุทธองค์ทรงย้ำให้มนสิการก่อนที่จะตอบ^{๑๔๒} หรือ ให้ไตร่ตรองให้รอบคอบก่อนกล่าวติเตียนหรือกล่าวสรรเสริญผู้อื่น^{๑๔๓}

๓. หมายถึง การไตร่ตรอง การคำนึงถึงในการเล่าเรียน เนื้อความแห่งธรรมอย่างถูกวิธี ถูกทาง ดังเช่นพุทธพจน์แสดงว่า “ภิกษุทั้งหลาย กุลบุตรบางพวกในธรรมวินัยนี้ย่อมเล่าเรียนธรรม คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาตกะอัပ္ပุตตธรรมและเวทัลละ พวกเขาล่าเรียนธรรมนั้นแล้ว ย่อมไตร่ตรองเนื้อความแห่งธรรมเหล่านั้นด้วยปัญญา”^{๑๔๔}

๔. หมายถึง การคำนึงถึงอย่างเข้าใจ ถูกทาง เพื่อการดำเนินชีวิตที่เป็นสุข เช่น ไม่ควรคำนึงถึงสิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่ควรห่วงในสิ่งที่ยังมาไม่ถึง สิ่งที่ล่วงไปแล้วให้ละ สิ่งที่ยังมาไม่ถึงก็เป็นสิ่งที่มาไม่ถึงไม่ต้องนำมาคิดคำนึง^{๑๔๕} หรือในขณะที่ใกล้จะตายให้คิดคำนึงแต่ในแง่มุมที่ดี ในกุศลที่ได้ทำสำเร็จแล้ว ดังพุทธพจน์ที่ว่า “โภครัตถ์ทั้งหลายเราได้บริโภคแล้ว คนที่ควรเลี้ยงเราได้เลี้ยงแล้ว อันตรายทั้งหลายเราได้ข้ามพ้นแล้ว ทักษิณาทันทีมีผลสูงขึ้นไปได้ให้แล้ว และพลีกรรม ๕ อย่างเราได้ทำแล้ว”^{๑๔๖} ดังนั้นจึงถือว่าเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ

๕. หมายถึง การพิจารณาอย่างสำรวม โดยการสำรวมในอินทริยทั้ง ๕^{๑๔๗}

๖. หมายถึง ความตั้งใจ มุ่งมั่น เพียรปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม^{๑๔๘}

๗. หมายถึง การพิจารณาสาเหตุตามเหตุปัจจัย เป็นเหตุให้เกิดปัญญา^{๑๔๙}

๘. หมายถึง การใช้ความคิดอย่างถูกวิธี การใส่ใจ ใคร่ครวญ การพิจารณาโดยอุบายวิธีที่แยบคาย เช่น พิจารณาว่าไม่เพียงในสิ่งที่ไม่เที่ยง พิจารณาว่าเป็นทุกข์ในสิ่งที่เป็นอย่างทุกข^{๑๕๐}

๙. หมายถึง พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายหรือใส่ใจลมหายใจเข้าออกด้วยความเพียร สัมผัสปัญญะและสติ^{๑๕๑} เป็นต้น

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๗.

^{๑๔๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๗/๓๙๔.

^{๑๔๓} ดูรายละเอียดใน อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๕/๑๑๗.

^{๑๔๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๘/๒๕๔.

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒/๓๑๙.

^{๑๔๖} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๑/๑๐๔.

^{๑๔๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓/๒๒.

^{๑๔๘} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๓๕/๔๔.

^{๑๔๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

^{๑๕๐} ดูรายละเอียดใน ที.ปา.อ. (บาลี) ๑๔๙/๗๕. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๔๙/๑๐๙.

^{๑๕๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๙๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๑๕๒} กล่าวว่าโดยรูปศัพท์โยนิโสมนสิการ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ โยนิโส มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญญา อูบาย วิธี ทาง ส่วนมนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสืบๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีไวพจน์อีก ๔ คำที่โยงเข้ากับโยนิโสมนสิการ คือ อูบายมนสิการ ปณมนสิการ การณมนสิการ อุปาทกมนสิการ โดยอาศัยการเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป

โยนิโสมนสิการ (การทำให้ให้แยบคาย) คือ การใช้ความคิดถูกวิธีความรู้จักคิด คิดเป็นหรือการคิดอย่างมีระเบียบ หมายถึง การรู้จักมอง รู้จักพิจารณาสิ่งทั้งหลายโดยมองตามสิ่ง นั้นๆ มันเป็นของมัน และโดยวิธีหาเหตุผล สืบต้นเหตุ สืบสาวให้ตลอดสาย แยกแยะสิ่งนั้นๆ หรือ ปัญหาอื่นๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและความความสัมพันธ์ สืบทอดปัจจัย โดยไม่เอาความรู้สึกด้วย ตัณหา อุปาทานของตนเข้าจับ (Analytical Relation: Reasoned or Systematic Attention) ปัจจัยนี้เรียกว่าปัจจัยโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นปัจจัยภายใน ได้แก่ ปัจจัยในตัวบุคคล เรียกว่า วิธีการ แห่งปัญญา

๒) องค์ประกอบของโยนิโสมนสิการ

๑. อูบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอูบาย คือ คิดอย่างมีวิธีหรือถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้ากับแนวสัจจะ ให้ได้หยั่งรู้สภาวะ ลักษณะและสามัญลักษณะ ของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปณมนสิการ แปลว่า คิดเป็นทางหรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้หรือมีลำดับ มีขั้นตอน แล่นเป็นแถวแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบตามแนวเหตุผล

๓. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุหรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึงการสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาเหตุให้ถึงต้นเค้าหรือแหล่งที่มาซึ่งส่งผลต่อเนื่องตามลำดับ

๔. อุปาทกมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือ ใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งเห็นถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย หมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลกรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหวาดกลัว หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติหรือทำให้จิตใจเข้มแข็ง เป็นต้น

ผู้วิจัยมีความเห็นว่าส่วนประกอบของโยนิโสมนสิการนั้นสามารถนำมาใช้แก้ปัญหาถีนมิทธะได้ทุกอย่างตั้งแต่การอูบายมนสิการ, ปณมนสิการ, การณมนสิการและอุปาทกมนสิการ เพราะการพิจารณาทั้ง ๔ อย่างนี้ เมื่อทำบ่อยๆ แล้ว ย่อมจะทำให้เกิดปัญญาความรู้ เมื่อรู้แล้วก็จะสามารถหาวิธีแก้ไขได้

จึงสรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการหมายถึง การคิดคำนึงพิจารณาไตร่ตรอง ทำไว้ในใจอย่างแยบคาย ถูกต้อง ตั้งใจ มุ่งมั่น ใส่ใจอย่างถูกวิธี พิจารณาตามเหตุเหตุผลปัจจัยต่างๆ อย่างมีระบบระเบียบ เหตุและผลของการโยนิโสมนสิการจำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กันอย่างถูกต้อง โดยไม่

^{๑๕๒} พระธรรมปิฎก, (ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณมหาวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๖๖๙.

เอาความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งมีความสำคัญในการพิจารณาธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น สิ่งที่ได้จากการโยนิโสมนสิการสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตของมนุษย์พัฒนาตนเองได้เป็นอย่างดี

๒) โยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึงการทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุบาย โดยไม่ถูกทาง กล่าวคือการทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา หรือการนึก การน้อมนึก การผูกใจการใส่ใจ การทำไว้ในใจถึงความคิดโดยนัยที่กลับกันกับสังขธรรม^{๑๕๓} หากบุคคลไม่ทำโยนิโสมนสิการ คือ โยนิโสมนสิการ ย่อมก่อให้เกิดตัณหา และนำไปสู่การเกิดปัญหาหรือเกิดทุกข์ต่อไป^{๑๕๔}

สรุปได้ว่า โยนิโสมนสิการนั้น มีความหมายตรงข้ามกับโยนิโสมนสิการ คือ การไม่คิดคำนึงพิจารณาไตร่ตรองโดยแยบคาย ไม่ถูกต้อง ไม่ตั้งใจ ไม่มุ่งมั่น ไม่ใส่ใจอย่างถูกวิธี ไม่พิจารณาตามเหตุเหตุผลปัจจัยต่างๆ เหตุและผลของการโยนิโสมนสิการจะไม่มีความสัมพันธ์กัน อย่างถูกต้อง โดยเอาความรู้สึกหรืออารมณ์ของตนเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ไม่สามารถแก้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้น และทำให้อกุศลที่เกิดขึ้นเจริญเติบโต

ในพระไตรปิฎกมีคำกล่าวที่ว่าด้วย โยนิโสมนสิการ (มนสิการโดยไม่แยบคาย) อันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดนิรณเฏว

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยบคาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น พยาบาทที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น วิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๕๕}

จากพุทธพจน์ดังกล่าวทำให้ทราบว่า การมนสิการโดยไม่แยบคาย หรือ โยนิโสมนสิการนั้นทำให้เกิดถีนมิทธะ ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้นมา และถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้วย่อมที่จะมีความเจริญไปทางเสื่อมเรื่อยๆ นอกจากนี้ โยนิโสมนสิการยังมีความสัมพันธ์ซึ่งเป็นเหตุปัจจัยหรืออาหารของถีนมิทธะ ดังพุทธพจน์ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อะไรเล่าเป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่ยัง ไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความบิตขี้เกียจ

^{๑๕๓} ม.ม.อ. ๑/๑๕/๗๑

^{๑๕๔} พระมหาวรรณ นภวัตร (อรรถาธิบาย), “การศึกษาวิเคราะห์วิธีคิดแบบโยนิโสมนสิการของตัวละครที่ปรากฏในเวสสันดรชาดก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๗๖.

^{๑๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๐๕/๑๓๗.

ความเมาอาหาร ความที่ใจหดหู่มีอยู่ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในสิ่งเหล่านั้น นี่เป็นอาหารให้ถีนมิทธะที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๕๖}

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่าถีนมิทธะเกิดจากการที่บุคคลทำโยมณสิการหรือการไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ไม่พิจารณาหัวข้อธรรมทั้งหลายที่เกิด เช่น ความไม่ยินดี ความหดหู่ ความเกียจคร้าน ความเกียจคร้าน ความท้อถอย ความง่วงนอน เมื่อบุคคลไม่พิจารณาธรรมเหล่านี้โดยไม่แยบคาย ไม่คอยสังเกตย้าเตือนตัวเอง ก็ไม่มีทางที่จะเข้าใจว่าสิ่งนี้เกิดจากอะไรอะไรเป็นเหตุให้เกิดความง่วงนอน อะไรเป็นเหตุทำให้เกิดความท้อถอย ตรงกันข้ามหากบุคคลโยนิโสมนสิการ พิจารณาธรรมทำไว้ในใจโดยแยบคาย ก็ย่อมที่จะรู้ถึงเหตุอันทำให้เกิดถีนมิทธะ เมื่อรู้เหตุแล้วจึงสามารถที่จะละเหตุนั้นได้ สิ่งที่ได้ นั่นคือปัญญาอันจะพัฒนาตนเองที่จะทำความดี ทำการงานต่างๆ ให้เจริญรุ่งเรือง สมดังพระอรธรรคกถาที่ปรากฏว่า

ถีนมิทธะนั้น จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี อารมณธาตุเป็นต้น ความเพียรเริ่มแรก ชื่อว่าอารมณธาตุ ความเพียรที่มีกำลังกว่าอารมณธาตุนี้ เพราะออกไปพ้นจากความเกียจคร้านแล้ว ชื่อว่านิกมมธาตุ- ความเพียรที่มีกำลังยิ่งกว่านิกมมธาตุเมื่อนั้น เพราะล่วงฐานอื่นๆ ชื่อว่า ปรักกมธาตุ (ก้าวไปข้างหน้า. บากบั่น) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความเพียร ๓ ประเภทนี้ ย่อมละถีนมิทธะได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ (ในสังยุตตนิกาย มหาวรรค) ว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเริ่มความเพียร ธาตุคือความออกพ้นไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ ในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทธะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละถีนมิทธะที่เกิดขึ้นแล้ว^{๑๕๗}

จึงสรุปได้ว่า การแก้ปัญหาถีนมิทธะโดยกระบวนการโยนิโสมนสิการ สามารถทำได้โดยการพิจารณาถีนมิทธะที่เกิดขึ้น เมื่อถีนมิทธะเกิดขึ้นก็ให้รู้ว่าถีนมิทธะเกิดขึ้น ถีนมิทธะเกิดขึ้นเพราะอะไรเป็นเหตุ คือ การไม่พิจารณาทำไว้ในใจโดยแยบคาย ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน เมาอาหาร จิตท้อถอยหดหู่ เป็นต้น แล้วถีนมิทธะจะไม่เกิดได้เพราะอะไรก็รู้ได้เพราะการพิจารณาทำไว้ในใจโดยแยบคายในธรรมที่เกิด เช่น การรับประทานอาหารให้พอเหมาะ การเปลี่ยนอิริยาบถ การกำหนดแสงสว่าง การมีกัลยาณมิตรที่ดีและสนทนาแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เกิดความทุกข์ใจ ความเศร้าใจ เมื่อรู้แล้วก็ให้ละเหตุหรืออาหารนั้นก็จะทำให้จิตปราศจากถีนมิทธะ สามารถที่จะทำคุณงามความดีและพัฒนาตนเองให้เจริญรุ่งเรือง

๓.๑.๓ การแก้ถีนมิทธะโดยอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า ง่วง หมายถึง อาการที่ร่างกายอยากนอน, ง่วงงุน ง่วงซึม, ง่วงเหงา มีลักษณะซึมไม่กระปี้กระเปร่า, ง่วงเหงาหาวนอน มีอาการซึมเซาอยากนอนมาก^{๑๕๘} ในที่นี้ผู้วิจัยหมายเอาอาการง่วงที่หมายถึง ง่วงเหงาหาวนอน มีอาการซึมเซาอยากนอนมากๆ เพื่อให้สอดคล้องกับถีนมิทธะนิวรรณ์

^{๑๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๖/๑๔๘.

^{๑๕๗} ที.ม.อ (ไทย) ๒/๓๒๑-๓๒๒.

^{๑๕๘} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๒๗๔-๒๗๕.

ในจบลายมานสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง มีคำสอนเกี่ยวกับวิธีแก้ความง่วง ละความง่วงอยู่ ๘ ประการ โดยความเป็นมาของพระสูตรนี้มีอยู่ว่า พระโมคคัลลานะเกิดอาการง่วงนอน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงรู้และเล็งเห็นด้วยพระญาณ จึงไปปรากฏตัวต่อหน้าพระโมคคัลลานะ แล้วสอนอุบายแก้ง่วง โดยมีเนื้อความว่า

ท่านพระมหาโมคคัลลานะกำลังนั่งง่วงอยู่ ที่หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ พระผู้มีพระภาคทอดพระเนตรเห็น ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ แล้วได้ทรงหายไปจากป่าเกสก-ลามิคทายัน เขตกรุงสุสมารคิระ แคว้นกัคคะ ไปปรากฏต่อหน้าท่านพระมหาโมคคัลลานะเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น

พระผู้มีพระภาคได้ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้แล้ว ได้ตรัสแก่ท่านพระโมคคัลลานะ ดังนี้ว่า “เรื่องง่วงหรือ โมคคัลลานะ เรื่องง่วงหรือ โมคคัลลานะ” ท่านพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

๑. เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างใด ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

๒. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตริกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๓. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๔. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างใช้มือบีบนิ้วตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๕. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๖. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไรกลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๗. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๘. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสัททิสยา (การนอนดุจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุภูฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่นก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า “เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ” โมคคัลลานะ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล ^{๑๕๙}

จะเห็นได้ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีอุบายแก้ง่วงอยู่ด้วยกัน ๘ ประการ ซึ่งอุบายแก้ง่วงของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่ได้ทรงสอนไว้นั้น เสฐียรพงษ์ วรรณปก ได้อธิบายและยกตัวอย่างวิธีแก้ง่วงทั้ง ๘ ประการนี้ว่า

๑) ถ้านึกถึงสิ่งใดเรื่องใดอยู่แล้ว เกิดความง่วง ก็ให้นึกถึงสิ่งนั้นให้มากๆ เช่น กำลังนึกถึงเรื่องฟุตบอล แล้วถ่างง่วง ก็ให้นึกให้ชัดๆ ไล่ไปเป็นคณๆ เลื่อยดี คนนี้ได้ลูกแล้วเลี้ยงเลื่อยผ่านฝ่ายตรงข้ามตั้งสามสี่คน แล้วยิงเข้าประตูไปเลย นึกถึงแค่นี้ก็ตาสว่างแล้ว

๒) ถ้าไม่หาย ให้ตรีกตรองพิจารณาข้อความหรือเรื่องราวที่ได้ฟังมาหรือเล่าเรียนมา ที่สนุกและเป็นที่ชอบใจของตนมานาน เนื่องจากคนเราแต่ละคนมีเรื่องประทับใจแตกต่างกันไป และแต่ละคนย่อมมีเรื่องที่สนุกขบขันอุกจริตของตน นึกถึงเมื่อไหร่ก็สนุกและขำขามนั้น

๓) ถ้าไม่หาย ให้ท่องข้อความหรือตำราที่อ่านอยู่นั้นดังๆ แล้วจะหายง่วง เช่น การท่องบทสวดมนต์ ท่องอาขยาน ท่องสูตรคุณ เป็นต้น แต่ต้องท่องให้ดังๆ ให้ได้ยินเสียงตนเอง ก็จะสามารถสลัดความง่วงออกไปได้

๔) ถ้ายังไม่หาย คราวนี้เอาวิธีใหม่ เลิกท่อง เอานิ้วยอนทั้งสอง หมายถึงเอานิ้วแยงทั้งสองข้าง แยกไปมา ให้จิกกะจีไปเลย หัวร่อเอ็กอัก หายง่วงได้ หรือเอาฝ่ามือลูบไปตามตัว ให้ประสาทตื่นตัวไปทุกส่วน หรือทำทั้งสองอย่างพร้อมกัน

๕) ถ้ายังไม่หาย แสดงว่าง่วงจริงๆ ขนาดนิ้วแยงแล้วยังเฉย ใช้วิธีใหม่ คราวนี้ให้ลุกขึ้นจากที่นั่ง เอาน้ำล้างหน้าล้างตาให้เย็นสบาย ตาจะได้สว่าง แหงนดูดาวเดือนบนฟากฟ้าอันพราระยิบระยับ ความง่วงนอนอาจหายไป

๖) ถ้ายังไม่หาย มีวิธีต่อไปคือ ให้นึกถึง “อาโลกสัญญา” คือ นึกว่าโลกนี้ทั้งโลกสว่าง จำไปด้วยแสงพระอาทิตย์ตั้งเจ็ดแปดดวงร้อนจ้าไปหมด เขาว่าความง่วงมันตามความมืดมา ถ้ารู้สึกว่ามีดๆ มักจะง่วง เพราะฉะนั้นให้นึกว่าโลกนี้สว่างไสวไปหมด ก็อาจหายง่วงได้

๗) ถ้ายังไม่หาย ให้ลุกขึ้นเดินจงกรม คือเดินกลับไปกลับมาซ้ำๆ มีสติกำหนดรู้เท่าทันการเคลื่อนไหว ความง่วงก็อาจหายไป

๘) ทำถึงขั้นนี้แล้วยังไม่หาย ยังง่วงอยู่เหมือนเดิม คราวนี้จัดไม้เด็ดออกมาเลย รับรองว่าหายแน่นอนคือ “ให้นอนเสีย” รับรองหายเป็นปลิดทิ้ง

พระโมคคัลลานะได้สดับวิธีแก้ง่วงจากพระพุทธองค์ก็ได้ทำตามตำราว่า ท่านสามารถระงับความง่วงได้ บรรลุพระอรหัตสำเร็จเป็นพระอรหันต์ภายใน ๑๔ วันหลังจากบวช^{๑๖๐}

นอกจากนี้แล้วพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ ได้แนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนึกแสงสว่างไว้ว่า เราต้องนึกถึงแสงสว่าง นึกถึงความสว่างไว้เรื่อยๆ เหมือนมีดวงอาทิตย์อยู่ในท้องเรื่อยๆ แล้วแสงสว่างมันจะค้ำดวงตา แม้จะเป็นมโนภาพที่เรานึก แล้วมันก็จะไม่ง่วง จะหาย

ถ้าถึงขั้นสุดท้ายต้องหลับจริงๆ ต้องดูว่า สาเหตุของการหลับเกิดจากสาเหตุไหน ถ้าเป็นสาเหตุทางด้านร่างกาย อันเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอหรืออ่อนล้า อ่อนเพลียจากการทำงาน ถ้าเช่นนั้นก็ต้องให้ร่างกายได้พัก ด้วยการปล่อยให้หลับ หรือไปพักผ่อนให้เพียงพอก่อน อย่านำไป

^{๑๖๐} ลานธรรมจักร, วิธีแก้ง่วง, (เสฐียรพงษ์ วรรณปก), [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <http://www.dhammadjak.net/forums/viewtopic.php?f=7&t=20355> [๒๕ มกราคม ๒๕๕๙].

ฝืนความรู้สึกว่า ทำไมต้องง่วง ไม่อยากง่วง อันจะทำให้เกิดความไม่พอใจตามมา และทำให้เราเหนื่อยอ่อนยิ่งขึ้น รวมถึงจะทำให้เปื้อนในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น แต่ถ้าจำเป็นต้องพักจริงๆ ในขณะที่พัก พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิกั๊ได้มีข้อแนะนำ คือ

ถ้าพักผ่อน เมื่อคืนนอนน้อยก็ต้องปล่อยให้นั่งหลับให้มันหลับไปแต่อย่าไปนอนหลับนอนหลับแล้วไปเลยนั่งหลับคอตกสักพัก พอสดชื่นก็ทำต่อ แค่นี้ เดียวหายและเมื่อไหร่เราหาความพอดีได้ ใจมันวางพอดี มันสบายไม่ง่วงเลย ถ้าสบายมีความสุขข้างใน ความง่วงไม่มีเลยหายหมด เคยสังเกตไหมเวลานั่งดีๆ แล้วไม่ง่วงเลย ไม่ง่วงนั่งทั้งคืนยังได้เลย^{๑๖๑}

พระมหาสุภาวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง) ได้สรุปไว้ว่า อุบายแก้ง่วง ๘ ประการนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่พระมหาโมคคัลลานเถระ โดยเฉพาะ ตรัสโดยลำดับ จะเรียกว่า เป็นวิธีทดลองก็ไม่ผิด วิธีแรกยังไม่หายง่วง ก็ลองวิธีที่สองไปเรื่อยๆ จนถึงวิธีสุดท้าย บางคนอาจจะทำวิธีแรกแล้วหายง่วงเลย บางคนอาจจะต้องถึงวิธีสุดท้าย บางคนอาจจะไม่ถึง เพราะพระพุทธรังค์ไม่ได้ตรัสว่า วิธีนี้ต้องหายแน่นอน และวิธีทั้งหมดนั้นเอง ที่เราปุณฺชนคนธรรมดา ก็สามารถที่จะนำมาใช้ได้เหมือนกัน ไม่จำเป็นต้องเป็นพระภิกษุ หรือเป็นนักปฏิบัติเสมอไป^{๑๖๒}

จึงสรุปได้ว่า เมื่อถูกถีนมิทระครอบงำแล้วบุคคลไม่นอนเสียทีเดียว ควรดำเนินตามอุบายที่พระพุทธรังค์ทรงสอนก่อน ซึ่งมีหลายวิธี คือ ให้คิดถึงสิ่งที่จำได้ พิจารณาธรรม สวดมนต์ ลูบเนื้อตัว ล้างหน้ามองทิศต่างๆ ทำใจนึกเห็นแสงสว่าง จากนั้นก็เดินจงกรม สำรวมกายวาจาใจ เมื่อทำตามขั้นตอนแล้วยังมีความง่วงนอนอยู่ ก็ให้นอนเสีย แต่ก่อนนอนพึงทำไว้ในใจเสียก่อนว่า เราจะไม่นอนเพื่อความสุข เมื่อตื่นมาจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อ

๓.๒ หลักธรรมที่เป็นคู่ปรับของถีนมิทระ

สิ่งต่างๆ ล้วนมีสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น ดี-ชั่ว บาป-บุญ คนดี-คนไม่ดี เป็นต้น ในทางพระพุทธรังศานัน ธรรมต่างๆ ก็มีคู่ปรับเช่นกัน อย่างเช่นองค์ฌานนั้นเป็นคู่ปรับของนิวรณ์ ๕ โยนิโสมนสิการเป็นคู่ปรับกับโยนิโสมนสิการ ซึ่งจะเห็นได้ว่าคู่ปรับนั้นจะมีความแตกต่างโดยสิ้นเชิง ส่วนหลักธรรมที่เป็นคู่ปรับของถีนมิทระนั้น ผู้วิจัยได้เปรียบเทียบลักษณะของถีนมิทระ อันได้แก่ ความท้อถอย ความง่วงเหงาหาวนอน ความหดหู่ เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้มีความสิ่งตรงกันข้ามอันได้มาจากหลักธรรมต่างๆ ดังนี้

๓.๒.๑ หลักสัมมปธาน ๔

สัมมปธานเป็นธรรมที่ว่าด้วยความเพียรพยายาม ความตั้งใจไว้ชอบ ความวิริยะอุตสาหะ ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดใด ถีนมิทระนั้นเป็นอุปสรรคที่ทำให้ไม่สามารถบรรลุความสำเร็จได้ อันเป็นผลมาจากความท้อแท้ จึงควรแก้ด้วยความเพียรพยายามตามหลักสัมมปธาน ๔ ดังนี้

(๑) ความหมายและประเภทของสัมมปธาน ๔

^{๑๖๑} พระราชภาวนาวิสุทธิ, พระธรรมเทศนา, ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๔๑.

^{๑๖๒} พระมหาสุภาวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), "อุบายวิธีบรรเทาถีนมิทระนิวรณ์ตามหลักพระพุทธรังศานา", วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๔๐-๔๑.

๒. ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า (อุปปन्नาน ปาปกาณ อกุสสาน ฆมมาน ปหานาย ฆนท ฆเนติ วายมติ)

๔. ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า (อุปปนนาน กุสลาณ ธมมาน ตียา อสมโสมาย ฌยโยภาวาย เวปลลาย ภาวนาย ปาริปุริยา ฉนท ชนติ วายมติ)^{๑๖๔}

๑. สังวรปธาน ได้แก่เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตใจ ในขั้นของการปฏิบัติ นั้น ทรงสอนให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะสำรวมระวัง เพื่อไม่ให้บาปเกิดขึ้นภายในจิตอันได้แก่การ สำรวมอินทรีย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เวลาเห็นรูปฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรสถูกต้อง ไฉนภูมิจิต ภูมิตามารมณ์ด้วยใจ ไม่มีความยินดียินร้ายเกิดขึ้นครอบงำจิตได้ แต่การปฏิบัติเช่นนี้จะต้อง อาศัยความพยายาม ประการความเพียร คือมีการกระทำที่ติดต่อสืบเนื่องกันไป สามารถสำรวจได้มาก น้อยแค่ไหนเพียงใด ก็ประครองจิตไว้ คือรักษาคุณภาพจิตไว้ในฐานะนั้นๆ แล้วก็พยายามสำรวมระวัง ต่อไป

๒. ปหานปธาน เพียรพยายามที่ละบาป ละอกุศล ซึ่งมีอยู่แล้วภายในจิตใจ โดยอาศัยการพิจารณาเห็นโทษของบาป ของอกุศลที่มีอยู่ภายในจิตแห่งตนแล้ว ปลุกฝังความพอใจใน อันที่จะละบาปอกุศลเหล่านั้นไปจากจิต และใช้ความพยายาม พิจารณาความเพียรมีการกระทำติดต่อกัน สามารถละบาปอกุศลได้ จะมากหรือน้อยก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตเอาไว้ในจุดนั้น อย่างที่ พระพุทธองค์สอนไว้ว่า “ให้รักษาความดีไว้ เหมือนเกลือรักษาความเค็มฉะนั้น”

๓. ภาวนาปธาน เพียรพยายามที่จะกระทำให้กุศลเกิด ได้แก่ความดีทั้งหลายที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยไม่จำเป็นว่า กุศลความดีเหล่านั้นจะมากหรือน้อยก็ตาม ให้ปลูกฝังความพอใจในการที่จะเสริมสร้างกุศลคุณงามความดีให้บังเกิดขึ้น แล้วใช้ความพยายามในการสร้างกุศลโดยมีความ

๑๖๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

เพียรที่ติดต่อกันไป ไม่ทำๆ หยุดๆ เมื่อสามารถทำความดีได้มากน้อยแค่ไหนเพียงใดก็ตาม ก็พยายามรักษาคุณภาพจิตไว้สม่ำเสมอ

๔. อนุรักษนาปธาน การพยายามรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป ในขั้นนี้ก็มียุทธวิธีเช่นเดียวกัน คือต้องปลูกฝังความพอใจ ให้กุศลความดีมีอยู่ เป็นอยู่ภายในจิต และใช้ความพยายามที่จะรักษาไว้ โดยมีการกระทำสืบต่อกันไป และเมื่อปฏิบัติได้ถูกต้องสมบูรณ์เช่นนี้แล้วปริมาณของบาปอกุศลที่ยังไม่เกิดก็ไม่เกิด ที่เกิดแล้วก็จะถูกลดลงไปตามลำดับ ปริมาณของกุศลที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็จะดำรงอยู่ตลอดไปดังที่มีคำกล่าวไว้ว่า

ลักษณะเหล่านี้เปรียบเหมือนกับน้ำในสระที่ขุ่น เมื่อเราพยายามป้องกันน้ำที่ขุ่นขึ้นไม่ให้เข้ามา แล้วก็เอาส่วนที่ขุ่นขึ้นออกไป นำส่วนที่เป็นน้ำใสเข้ามา ปริมาณความขุ่นขึ้นก็จะเจือจางไปโดยลำดับๆ ในที่สุดสระน้ำนั้นจะอยู่ในสภาพพร้อมที่จะใช้สอยบริโภคดื่มกินได้ จิตใจของบุคคลที่จะใช้ความเพียรพยายามผ่านขั้นตอนมาดังที่กล่าวแล้วก็มีลักษณะเช่นเดียวกัน คือจะเป็นจิตที่สะอาดขึ้นสงบขึ้น^{๑๖๕}

นอกจากนี้ในหมวดธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติแทบทุกหมวดจะพบความเพียรแทรกอยู่ด้วย ในข้อใดข้อหนึ่ง การเน้นความสำคัญของธรรมข้อนี้ อาจพิจารณาได้จากพุทธพจน์ เช่น “ธรรมนี้เป็นของสำหรับผู้ปรารถนาความเพียร มิใช่สำหรับคนเกียจคร้าน”^{๑๖๖}

ภิกษุทั้งหลายบุคคลรู้ชัดถึงคุณธรรม ๒ ประการ คือ ๑. ความเป็นผู้ไม่สั่นโศษ ในกุศลธรรมทั้งหลาย ๒. ความเป็นผู้ไม่ยอมถอยหลังในการบำเพ็ญเพียร เพราะฉะนั้น เธอทั้งหลาย พึงศึกษาดังนี้ว่า เราจักตั้งความเพียรอันไม่ถอยหลัง ถึงจะเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูก เนื้อและเลือดในสรีระจะแห้งเหือดไปก็ตามที ถ้ายังไม่บรรลุผลที่บุคคลควรบรรลุถึงด้วยริ้วแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความบากบั่นของบุรุษแล้ว ที่จะหยุดยั้งความเพียรเสีย เป็นอันไม่มี เธอทั้งหลายพึงศึกษาฉะนี้แล^{๑๖๗}

จึงสรุปได้ว่า สัมมปธาน ๔ เป็นธรรมสำหรับทำความเพียรพยายามอันต่อเนื่อง ไม่ยอมลดละในความพยายามนั้น ได้แก่ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่, ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า, ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า นอกจากนี้แล้วสัมมปธานยังเป็นธรรมที่ใช้เพื่อทำความเพียรระวังสำรวมในตน เป็นธรรมที่กำจัดความเกียจคร้าน เพียรละบาปธรรมหรืออกุศลธรรม เพียรสร้างกุศลธรรมเพียรรักษาส่งเสริมคุณงามความดีไว้

จากการศึกษาค้นคว้าเรื่องของสัมมปธานนี้ ผู้วิจัยมีความเห็นว่า สัมมปธาน ๔ นี้เป็นคู่ปรับของถีนมิทธะ เพราะถีนมิทธะเป็นอกุศลธรรม เป็นเครื่องขวางการทำความเพียรทั้งหลาย ความดีต่างๆ เมื่อถูกครอบงำก็จะทำให้มีความหดหู่ เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน เป็นเครื่องทำลายความเพียร ทำให้อกุศลที่ยังไม่เกิดนั้นเกิดขึ้น อกุศลที่เกิดแล้วพอกพูนใหญ่ขึ้นไปเรื่อยๆ แต่ตรงกันข้าม สัมมปธาน ๔ นี้ เป็นไปเพื่อความเพียรอย่างมหาศาล ไม่ยอมที่จะลดละความเพียรที่จะทำกุศลธรรม

^{๑๖๕} อิง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๖๙/๙๖.

^{๑๖๖} ดุรายละเอียดยใน อิง.อภุฏฐก. (ไทย) ๒๓/๑๒๐/๒๓๗.

^{๑๖๗} ดุรายละเอียดยใน อิง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๕๑/๖๔.

ต่างๆ มีความเพียรที่จะละอกุศลธรรมเก่า มีความเพียรที่สร้างกุศลธรรมใหม่ และมีความเพียรที่จะรักษาเพิ่มพูนกุศลธรรมนั้นให้เจริญขึ้น สามารถระงับความหดหู่ ความเขื่องซึม ท้อแท้ หดหู่ เกียจคร้าน เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีปธานยังมีความเกี่ยวข้องกับธรรมอื่นๆ เช่น สติปัฏฐาน โยนิโสมนสิการ และยังเกี่ยวข้องกับอุบายละความง่วงนอนได้เป็นอย่างดี ดังนั้นสัมมปธานจึงชื่อได้ว่าเป็นคู่ปรับถีนมิทระ

๓.๒.๒ หลักพละ ๕

พละ แปลว่า กำลัง หมายถึง กำลัง แรง ความเข้มแข็งที่ทำให้ข่มขจัดได้แม้แต่กำลังแห่งมาร ทำให้สามารถดำเนินชีวิตที่ติงามปลอดโปร่งเป็นสุข^{๑๖๘} หมายถึง เป็นใหญ่ในการกระทำหน้าที่ของตน ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และ ไม่มีความหลงเป็นพลังทำให้เกิดความมั่นคงความหลงจะเข้าครอบงำไม่ได้ ถีนมิทระจัดเป็นนิเวศน์ที่ขัดขวางความสำเร็จของชีวิตจึงเป็นคู่ปรับกับพละด้วย เพราะว่าพละเป็นเครื่องต่อต้านอกุศลธรรมที่เป็นปรปักษ์ กล่าวคือ เมื่อใดธรรมที่เป็นกำลังภายในนี้เกิดขึ้นในใจ เมื่อนั้นอกุศลธรรมฝ่ายปรปักษ์จะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เพราะธรรมที่เป็นกำลังนี้จะต้านทานไว้ ป้องกันไว้อย่างมั่นคงและแข็งแรง^{๑๖๙} มีห้วนไหว มีให้อกุศลธรรมครอบงำได้^{๑๗๐} พละ ๕ จึงเป็นสภาวะที่มีกำลัง หนักแน่น มั่นคง สภาวะที่ทำให้ไม่ห้วนไหวไปในเรื่องที่ตรงกันข้าม ไม่เอียงหรือไม่ให้น้ำหนักไปทางฝ่ายตรงข้าม เหมือนคนมีกำลังดี ก็ไม่ล้ม ไม่เอนเอียงไปทางฝ่ายศัตรู ศัตรูหรือฝ่ายตรงข้ามก็เป็นเรื่องเล็กน้อย ไม่อาจทำให้ห้วนไหวได้^{๑๗๑}

องค์ธรรมที่เป็นกำลังนี้ พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๕ ประการมีชื่อเรียกว่าพละ ๕ ประกอบด้วย สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ^{๑๗๒} จัดเป็นธรรมที่เป็นเครื่องเกื้อหนุนแก่อริยมรรค จัดอยู่ในจำพวกโพธิปักขิยธรรม^{๑๗๓} และเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจให้ถึงความหลุดพ้นจากความทุกข์^{๑๗๔} ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาที่ไหลไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน หลากไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุก็ฉันทันเหมือนกัน เมื่อเจริญพละ ๕ ประการ ทำพละ ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่निพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน ภิกษุเมื่อ

^{๑๖๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๖๙.

^{๑๖๙} พิชุร มลิวัลย์, คู่มือการศึกษาโพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๒๘), หน้า ๑๕๙.

^{๑๗๐} มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๓ ตอน ๒ ฉบับมหาหมกุฎราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๓.

^{๑๗๑} สุภีร์ ทุมทอง, อินทรีย์ ๕ พละ ๕ (ชุดโพธิปักขิยธรรม), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ภาพพิมพ์, ๒๕๕๘), หน้า ๑๕๗.

^{๑๗๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๑๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘๕.

^{๑๗๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๙.

เจริญผล ๕ ประการ ทำผล ๕ ประการให้มาก ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่
นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน^{๑๗๕}

ผลทั้ง ๕ ประการนั้นมีเป็นการปรับความสมดุลแห่งชีวิต มืองค์ธรรม ๕ ประการ
มีความหมายของแต่ละองค์ธรรม ดังนี้

๑) สัทธาผล คือ ความเชื่อ กริยาที่เชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ความ
ศรัทธา สัทธินทรีย์^{๑๗๖} ว่าโดยสาระ คือ ผู้มีศรัทธาเชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า^{๑๗๗} หมายถึง
ความเชื่อความมั่นใจในพระปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า ในฐานะที่ทรงเป็นต้นแบบหรือผู้นำของ
มนุษย์ที่ยืนยันถึงสมรรถวิสัยของมนุษย์ว่า มนุษย์สามารถยังรู้สัจธรรม เข้าถึงความดีงามสูงสุดได้ด้วย
สติปัญญา และความเพียรพยายามฝึกฝนพัฒนาตัวเอง^{๑๗๘} ศรัทธามีความหมายสามัญว่า ความเชื่อที่มี
เหตุผล มั่นใจความดีของสิ่งนั้นบถือหรือปฏิบัติ มีกิจหน้าที่น้อมใจตั้งหรือเด็ดเดี่ยว ศรัทธาจะพัฒนามี
กำลังเป็นศรัทธาผลได้ ต้องหวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา คือมีศรัทธาที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความ
เชื่อเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าไม่เชื่อว่าพระพุทธเจ้าเป็นผู้ตรัสรู้จริง ไม่เชื่อหรือล่งเลว่าหลักปฏิบัติทาง
พระพุทธศาสนาสามารถพัฒนาจิตเพื่อความหลุดพ้นทุกขได้ในที่สุด จิตใจก็จะขาดความเชื่อมั่นไม่มี
พลัง เมื่อศรัทธาไม่มีพลัง การพัฒนาจิตก็เป็นไปได้อย่าง^{๑๗๙}

คนมีสัทธาผลจะไม่หวั่นไหวในเหตุตรงข้ามกับศรัทธา เรื่องตรงกันข้ามกับศรัทธา
คือเรื่องที่ไม่น่าศรัทธา เรื่องที่ไม่แนบถือ ข้อเสียของสิ่งนั้นบถือ เมื่อได้ยินคนอื่นใส่ร้าย ก็ไม่หวั่นไหว
ไปตามเรื่องเหล่านั้น อย่างนี้เรียกว่า ผล แปลว่ากำลังไม่หวั่นไหว ไม่เอนเอียงไปเมื่อเจอเหตุการณ์
ตรงกันข้าม

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้จัดศรัทธาไว้ ๒ ประเภท คือชนิดที่ปิดกั้นปัญญา กับ
ชนิดที่เป็นสื่อนำสู่ปัญญาดังนี้ว่า^{๑๘๐}

๑. ศรัทธาแบบปิดกั้นปัญญา ใช้วิธีปลุกเร้าหรือแม้แต่บังคับให้เชื่อ และพอเชื่อ
แล้วก็ต้องมอบความไว้วางใจให้สิ้นเชิง ห้ามถาม ห้ามสงสัย คอยรอทำตามฉันทอย่างเดียว ศรัทธา
ประเภทที่ ๑ นี้ไม่ทำให้มีการสืบค้นทางปัญญาต่อไปเป็นศรัทธาที่ใช้การบังคับ

๒. ศรัทธาแบบสื่อนำสู่ปัญญา คือ ความเชื่อที่มั่นเป็นตัวชักนำให้สนใจเริ่มต้นศึกษา
สืบค้น สิ่งทั้งหลายในโลกนี้มีมากมาย เรายังไม่มีจุดเริ่มต้นว่าจะสนใจเรื่องใด แต่เมื่อเกิดศรัทธาต่อ
บุคคลหรือเรื่องราวหลักการใด ศรัทธานั้นจะเป็นปัจจัยที่ทำให้เรามีจุดเริ่มต้น ศรัทธาทำให้เรามีความ

^{๑๗๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

^{๑๗๖} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๗๗} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗.

^{๑๗๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร:
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๒๔-๔๓๕.

^{๑๗๙} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร: สร้างสรรค์บุ๊คส์,
๒๕๔๙), หน้า ๑๖๕.

^{๑๘๐} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตโต), **พระพุทธศาสนาในฐานะเป็นรากฐานของวิทยาศาสตร์**,
(กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๗.

สนใจและเข้าไปหา โดยเฉพาะศรัทธาในคนก็เพื่อจะชักนำให้เข้าไปชักถามเขา การที่ศรัทธาในพระก็เพื่อจะเข้าไปหาและชักถามท่าน เพื่อให้เกิดความรู้และความเข้าใจความจริงยิ่งขึ้นไป

๒) วิริยะพละ คือ การปรารถนาความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวย ความพยายาม ความอดุสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่น อย่างไม่ทอดถอย ความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระ ความเอาใจใส่ธุระ วิริยอินทรีย์ สัมมาวายามะ^{๑๘๑} ได้แก่ ผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลกรรม^{๑๘๒} เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็งมีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม^{๑๘๓} วิริยะมีความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายามมีกำลังใจก้าวหน้าไม่ทอดถอย มีหน้าที่ยกจิตไว้ ความเพียรจะพัฒนามีกำลังเป็นวิริยะพละได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน คือมีความเพียรที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ โดยการปฏิบัติทำความเพียรติดต่อกันทุกวันไม่หยุดหย่อน เมื่อได้มากความเพียรก็เกิดพลังเพิ่มขึ้น

๓) สติพละ คือ ความตามระลึก ความหวนระลึก กิริยาที่ระลึก ความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สตินทรีย์ สัมมาสติ^{๑๘๔} ได้แก่ ผู้มีสติ ประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำพูดแนมนามได้ สติมีความหมายสามัญว่า ความระลึกได้กำกับใจไว้ กับกิจ บางทีความหมายอย่างง่ายว่า การมีสติครองตัวที่หยุดยั้ง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูด ได้แม้ระยะเวลาจะล่วงผ่านมานานแล้ว หน้าที่ของสติ ถือการดูแลหรือคอยกำกับจิต สติจะพัฒนามีกำลังเป็นสติและได้ ต้องไม่หวั่นไหวในความประมาท คือมีความระลึกได้ที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความประมาทความเลื่อนลอยเกิดขึ้นได้ เพราะถ้าประมาทไม่พยายามให้รู้ตัวอยู่เสมอในขณะที่ทำ พูด คิด สติจะไม่เกิดเป็นสติพละ เมื่อไม่มีพลังก็ยากจะหยั่งรู้สภาวะธรรมหรือยากที่จะข่มกิเลส ฉะนั้น ต้องฝึกฝนสติในทุกอิริยาบถอย่างถูกวิธี สติจึงจะเกิดพลังขึ้นมาได้

๔) สมาธิพละ คือ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความชดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ชดส่าย สมถะ สมาธิินทรีย์ สัมมาสมาธิ^{๑๘๕} ได้แก่ ผู้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุฌาน ๔ สมาธิมีความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแนใจกิจในสิ่งที่กำหนด บางครั้งหมายถึงตัวฌาน ๔ หรือให้ความหมายอย่างง่ายได้ว่า การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิ ได้สภาวะจิตเป็นอารมณ์เดียว หน้าที่ของสมาธิคือการทำให้จิตไม่หวั่นไหวให้สมาธิจะพัฒนามีกำลังเป็นสมาธิพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในอุทธัจจะ คือมีสมาธิที่เป็นพลังด้านทานมิให้ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นได้ เป็นการฝึกจิตให้รวมตัวเข้าสู่อารมณ์เดียว จนจิตไม่มีอาการฟุ้งซ่าน มีอาการสงบ แสดงว่ามีสมาธิมีพละขึ้น

๕) ปัญญาพละ คือ ปัญญาภิรยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าใจไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความคิดค้น ความใคร่ครวญ เป็นเครื่องทำลายกิเลส เป็นเครื่องนำทาง

^{๑๘๑} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๘๒} อง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๔/๑๗-๑๘.

^{๑๘๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๗๕.

^{๑๘๔} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

^{๑๘๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๕-๒๙/๓๑-๓๒.

ความเห็นแจ้ง ความดี ปัญญาบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนคัสตรา ความสว่างปัญญา แสงสว่างคือ ปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ ได้แก่ ผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสอันจะให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ ปัญญามีความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจตามความเป็นจริง รู้สิ่งที่ปฏิบัติ หยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง^{๑๘๖} ปัญญาจะพัฒนามีกำลังเป็นปัญญาพละได้ต้องไม่หวั่นไหวในวิชา^{๑๘๗} คือมีปัญญาเป็นกำลังต้านทานมิให้ความหลงและความไม่รู้เกิดขึ้นได้ ให้มีความรอบรู้เข้าใจสภาวะธรรมที่เราปฏิบัติอยู่ เช่น เมื่อมีสมาธิ ก็รู้ว่าอะไรทำให้เกิดสมาธิ อะไรเป็นตัวทำให้สมาธิเสื่อม และอะไรเป็นตัวทำให้จิตฟุ้งซ่าน ท้อถอย ให้ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุปัจจัย ซึ่งเป็นปัญญาในขั้นที่ทำให้จิตตั้งมั่นสงบเป็นสมาธิ เมื่อปัญญาพัฒนาไปโดยลำดับจนเป็นพละสามารถรอบรู้ในกองแห่งสังขาร (นามและรูป) ว่าตกอยู่ในสภาวะธรรมดา ที่มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และไม่ใช่อัตถ์ตน เป็นเพียงสิ่งสมมติเท่านั้น ไม่ใช่สิ่งที่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

พละทั้งห้านี้ เป็นหลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงรู้ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเนื่องเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว ถ้าพละห้าไม่สมดุล ท่านว่าจะเกิดนิรวณทั้งห้า ศรัทธาพละมากกว่าปัญญาพละจะทำให้มีโหมะได้ง่าย จนเกิดราคะ โทสะได้ง่าย ทำให้อาจเกิดกามฉันทนิรวณหรือพยาบาทนิรวณแต่หากปัญญาพละมากกว่าศรัทธาพละจะทำให้เกิดวิจิกิจฉาฉันทนิรวณ ความลังเลสงสัย หากวิริยะพละมากกว่าสมาธิพละ จะเกิดอุทธัจจะกุกกุกฉันทนิรวณ ฟุ้งซ่านและรำคาญใจ ประการสุดท้าย หากสมาธิพละมากกว่าวิริยะพละจะทำให้เกิดถีนมิทธนิรวณ ความง่วงและท้อแท้ เกียจคร้าน ส่วนสติเป็นแกนกลางต้องมีให้มาก เป็นธรรมที่ทำให้มีกำลังในที่ทั้งปวง เพราะสติรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) เพราะอำนาจแห่งสัทธา วิริยะ และปัญญาอันเป็นฝ่ายฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) และรักษาจิตไว้แต่ความตกไปในความเกียจคร้าน (โกสัชชะ) เพราะสมาธิเป็นฝ่ายความเกียจคร้าน (โกสัชชะ) เพราะฉะนั้น สตินั้น จึงจำปรารภในทั้งทั้งปวง ดุจเกลือสะตุเป็นสิ่งที่พึงปรารภในกับข้าวทั้งปวง เมื่อสติมีมากเมื่อใดแล้วจึงจะถือว่าเป็นพละห้าโดยสมบูรณ์ ดังนั้น พละทั้งห้าเมื่อปรับสมดุลกันดีแล้วจึงเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับถีนมิทธะเพราะสามารถกำจัดถีนมิทธะได้โดยความสมดุลของกำลัง

๓.๒.๓ หลักโพชฌงค์

โพชฌงค์ คือ องค์ประกอบแห่งการตรัสรู้ โพชฌงค์ มาจากคำว่า โพชฌ กับ องค์ หรือ โพธิ กับ องค์ จึงแปลว่า องค์แห่งผู้ตรัสรู้ องค์แห่งการตรัสรู้ องค์แห่งโพธิ หรือองค์แห่งโพธิญาณนั่นเอง หมายถึง องค์ประกอบ หรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ หรือองค์ประกอบแห่งโพธิญาณ แสดงว่า หลักธรรมนี้สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้^{๑๘๘}

^{๑๘๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๗๕.

^{๑๘๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๔/๕๑๓-๕๑๔.

^{๑๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๓.

โพฆฌค์ เป็นองค์ธรรมที่รู้จักกันดีว่าเป็นองค์แห่งการตรัสรู้ เป็นหลักธรรมที่สำคัญมากเพราะเป็นธรรมที่จะช่วยให้เกิดการตรัสรู้ เป็นภาวะที่ผ่อนคลาย หรือปัสสทธิองค์ธรรมข้อที่ ๕ ในสืลสูตรโพฆังคสังยุต พระพุทธองค์ตรัสว่า “กาโยปิ ปสสมภติ จิตตมปิ ปสสมภติ”^{๑๘๙} แปลว่า ทั้งกาย ทั้งจิตของภิกษุ ผู้มีใจมีปิตย่อมสงบ เมื่อมีปิตย่อมเกิดปัสสทธิ ทั้งกายใจผ่อนคลายสงบสบาย^{๑๙๐} โพฆฌค์ มีองค์ธรรม ๗ ประการ^{๑๙๑} ได้แก่

๑. สติสัมโพฆฌค์ องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ องค์แห่งธรรมสามัคคีเป็นเครื่องตรัสรู้คือ สติ ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ ย่อมตื่นจากหลับคือ กิเลส รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔^{๑๙๒} สติทั้งหลายพึงประกอบให้บริบูรณ์เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคเป็นโพฆฌค์ที่ดีชื่อว่า สติสัมโพฆฌค์ การเจริญสติที่ถูกต้องกับการเจริญสติที่ไม่ถูกต้องคือ “การรู้ชัดและรู้ไม่ชัด”^{๑๙๓} พระพุทธองค์ประสงค์การเจริญสติที่ถูกต้องจากการรู้ด้วยปัญญาญาณอันเป็นมหากุศลจิตญาณสัมปยุตในไตรสิกขา ส่วนผู้ปฏิบัติไม่ถูกนั้นก็รู้แต่รู้ไม่ชัดเพราะไม่ประกอบด้วยไตรสิกขาและไม่ใช้รู้ด้วยญาณปัญญา สติที่อบรมด้วยศีล สมาธิ และปัญญาดีแล้วจะส่งผลให้เกิดสติที่เป็นใหญ่แก่กล้า มีกำลังในการละกิเลสเป็นเหตุให้เกิดความรู้แจ้งในกองสังขาร เกิดปัญญารู้แจ้งในอริยสัจตามความเป็นจริงได้

๒. ธัมมวิจยสัมโพฆฌค์ ความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นธรรม ดังตัวอย่างพระมหานาคเถระ เจ้าสำนักปฏิบัติแห่งหนึ่งมีความรู้ความเชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก สามารถตอบคำถามของพระธรรมทินมหาเถระผู้เป็นลูกศิษย์ได้ถึง ๑,๐๐๐ ข้อโดยไม่ผิดแม้ข้อเดียว ท่านคิดว่าตนมีปัญหาหลุดพ้นแล้วลูกศิษย์เลยให้ท่านอาจารย์เณรมิตข้างๆ ให้วิ่งเข้ามาหา ท่านตกใจกลัวข้างนั้นลืมนสติลูกจากอาสนะ ลูกศิษย์จึงดึงจีวรแล้วกล่าวให้สติอาจารย์ว่า ธรรมดาพระอรหันต์จะไม่ตกใจหรือหวาดกลัวต่อภัยมิใช่หรือ เมื่อท่านได้สติจึงกราบลูกศิษย์และขอกรรมฐานเพื่อเจริญปัญญาจนในที่สุดได้บรรลุอรหันต์^{๑๙๔}

๓. วิริยสัมโพฆฌค์ ความเพียรอันประเสริฐ คือ การมีความเพียรทางกายและความเพียรทางจิตคู่กันอันเป็นสัมมาวายามะ เป็นหลักในมัชฌิมาปฏิปทานำพาไปสู่ความพ้นทุกข์ได้จริงดังตอนที่พระพุทธองค์ละการบำเพ็ญทุกขกิริยาแล้วหันมาเดินทางสายกลางนั้นเอง กุศลจิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยวิริยเจตสิกเป็นองค์ประกอบแล้ว สามารถละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไปได้ หรืออกุศลใหม่ที่จะเกิดขึ้นไม่ให้มีโอกาสเกิดขึ้น และเจริญกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นมาได้ สามารถรักษากุศลที่เกิดขึ้นอยู่แล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป ความสมบูรณ์แห่งกิจส่งผลให้เกิดความเพียรนั้นสำเร็จได้ เกิดเป็นความ

^{๑๘๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๘๔/๖๓.

^{๑๙๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๕-๑๑๗.

^{๑๙๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๒-๑๘๓/๑๐๙-๑๑๐.

^{๑๙๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์เพื่อเฉลิมพระเกียรติเนื่องในโอกาสมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๕๐.

^{๑๙๓} พระสมณัติ นนทิโก, กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน อริยาบถบรรพ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๑๐.

^{๑๙๔} ตูรายละเอียดใน พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), วิปัสสนาทีปนิ, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๑๕๒-๑๕๖.

เพียรที่แก่กล้าและเป็นความเพียรที่มีกำลังต่อสู้กับอุปสรรคกิเลสที่ขวางกั้นให้หมดไปอันเป็นองค์แห่งมรรคที่จะส่งผลให้เกิดองค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้ คือ วิริยะที่บริบูรณ์

๔. ปิตีสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นปิติที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา^{๑๔๕} อาการของปิติทั้ง

๕ คือ

๑) อาการขนพองสยองทั่วสรีระร่างกายตลอดจนปลายผมเรียกว่า ขุททกาศปิติ

๒) อาการแปลบปลาบไปทั่วร่างกายเหมือนฟ้าแลบอยู่ชั่วขณะหนึ่งเรียกว่า

ขณิกาปิติ

๓) อาการเป็นคลื่นละลอกในร่างกายแล้วหายไปเป็นระยะเรียกว่า โอกันติกา

ปิติ

๔) อาการตัวลอยขึ้นได้เหมือนเหาะขึ้นบนอากาศเรียกว่า อุพเพกคาปิติ

๕) อาการแผ่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย บางที่รู้สึกอึดอัดแน่นเรียกว่า ฌรณาปิติ

อาการเหล่านี้เป็นสักเพียงว่าธาตุธรรมดา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ไม่ใช่ชีวิตอันยังยืนว่างเปล่าจากตัวตน ควรกำหนดรู้เท่านั้น ความปลาบปลื้มในอารมณ์ปิติคือ “ขุททกาศปิติ ๑ ขณิกาปิติ ๑ โอกันติกาปิติ ๑ ฌรณาปิติ ๑ อุพเพกคาปิติ ๑ เป็นปิติ ๕ ประการ... ถ้ามีมันอยู่ในสันดานแห่งบุคคลผู้ใดแล้วก็เป็นเหตุจะให้บุคคลผู้นั้นตรัสรู้ซึ่งพระอริยมรรคอริยผล”^{๑๔๖} และยังเป็นเหตุให้เกิดบุญกุศลตามมาคือ การให้ทาน รักษาศีล และเจริญเมตตา ปิติเป็นธรรมจากภายใน ดังนั้น ผู้เกิดปิติจึงมีโอกาสบรรลุมรรคได้เร็ว

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายใจเมื่อปฏิบัติถึงความสงบสัจทางกายและทางจิต คือ ปัสสัทธิ^{๑๔๗} เป็นความสงบที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา ปัสสัทธินี้เกิดได้จากการสมาทานรักษาศีลซึ่งเป็นเครื่องระงับกายและวาจา และความสงบกาย สงบใจในวิปัสสนาโดยเอาจิตและเจตสิกซึ่งเป็นธรรมภายในกำจัดกิเลสดับหายไปจึงสงบ เพราะไม่กลับมาเกิดอีกด้วยการปราบกิเลส ไม่ใช่สงบจากการข่มกิเลสอย่างสมณะ

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์ ความตั้งมั่นแห่งจิตที่เจริญขึ้นเป็นสมาธิทำให้สำเร็จ เป็นอริยมรรคและอริยผล ไม่มีความฟุ้งซ่าน ไม่หวั่นไหว และไม่มีอาการกำเริบแห่งจิต สมาธิมี ๓ ประการ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ขณิกสมาธินิยมใช้การเจริญวิปัสสนา ส่วนอุปจารสมาธิ หมายถึง จิตตั้งมั่นในอุปจารแห่งฌาน และอัปปนาสมาธิคือ ความที่จิตตั้งมั่นในฌาน โดยสมาธิทั้งสองประการหลังนี้นิยมใช้ในสมถภาวนา

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายอุเบกขา ๖^{๑๔๘} ใน ๑๐ คือ ฉฬงคุเบกขา พรหมวิหารอุเบกขา โพชฌังคุเบกขา ตัตตร

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙), วิปัสสนาที่ปณี, หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

^{๑๔๖} สำนักงานลูก ส.ธรรมภักดี, พระอภิธรรมพิสดาร ๗ คัมภีร์แทนคุณพระชนกชนนีมารดา บิดา, หน้า ๒๔๙.

^{๑๔๗} พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙), วิปัสสนาที่ปณี, หน้า ๑๕๘.

^{๑๔๘} วารณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาวิสุทธิมรรค (สังเขป), (กรุงเทพมหานคร: พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๑๓-๔.

มัจฉัตตูปเบกขา ฌานูปเบกขา และปริสุทฺธูปเบกขาว่า มีสภาวะธรรมคือ ตัตตรมัจฉัตตูปเบกขาเหมือนกัน แต่ต่างกันแห่งฐานะของตัตตรมัจฉัตตูปเบกขานั้น ย่อมมีได้บุคคลเดียวกันมีความต่างกันที่วักโดยเป็น เด็กหนุ่ม สาว ผู้ใหญ่ เสนาบดี พระราชา เป็นต้น ฉะนั้น ในอุเบกขา ๖ ดังกล่าวในที่ใดมีฉัพพัชฌ์เบกขา ในที่นั้นอุเบกขาอีก ๔ ไม่มี คือ โภชณังคูปเบกขา เป็นต้น หรือที่ใดมีโภชณังคูปเบกขา ในที่นั้นอุเบกขาอีก ๔ ก็ไม่มีฉัพพัชฌ์เบกขา

โดยสรุปแล้ว จะพบว่า โภชณังคูปเบกขานี้เป็นเครื่องแห่งการตรัสรู้จึงเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิรวรรณด้วย อันรวมไปถึงฉินมิทธะด้วยนั่นเอง เนื่องจากฉินมิทธะเป็นธรรมที่ขัดขวางการตรัสรู้ เมื่อบุคคลใดได้เจริญในโภชณังคูปเบกขาทั้ง ๗ ประการจึงสามารถข้ามพ้นฉินมิทธะและนิรวรรณข้ออื่นได้ด้วย เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้วจะพบความสอดคล้องในสัมมปปธาน ๔ และ พลละ ๕ ด้วย กล่าวคือ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อฉินมิทธะเหล่านี้ มีความสอดคล้องกันในองค์ธรรม เช่น วิริเย ความเพียร สมาธิ ความตั้งมั่น เป็นต้น

๓.๓ ประโยชน์ของการแก้ปัญหาฉินมิทธะ

ฉินมิทธะเป็นกองอกุศลธรรม เป็นตัวกั้นคุณงามความดีเมื่อถูกครอบงำแล้วทำให้เกิดความหดหู่ เชื่องซึม ท้อถอย เกียจคร้าน ง่วงนอน ไม่มีกำลังกายกำลังใจในการจะทำกิจกรรมต่างๆ รวมถึงเป้าหมายชีวิตที่ตนเคยตั้งไว้ก็จะถูกทำลายไปด้วย จะเห็นได้ว่าโทษของฉินมิทธะนั้นมีโทษเป็นอย่างมาก ทั้งยังทำให้ความชั่วที่ยังไม่เกิดนั้นเกิดขึ้น ใหม่ความชั่วที่เกิดแล้วมีความเจริญงอกงาม ดังนั้น เพื่อจะได้พัฒนาตนเองให้ออกจากความครอบงำด้วยฉินมิทธะนี้ จำเป็นต้องมีความเพียร ความตั้งใจ ใช้ปัญญาเป็นอย่างมาก เมื่อสามารถหลุดจากความครอบงำได้ก็จะเป็นประโยชน์แก่ผู้หลุดพ้น ความหลุดพ้นจากฉินมิทธะนั้นทำให้เกิดประโยชน์หลายประการ ดังนี้

๓.๓.๑. ส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จ

บุคคลที่สามารถบรรเทาหรือแก้ไขฉินมิทธะที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติธรรมได้นั้น ย่อมทำให้การปฏิบัติธรรมประสบความสำเร็จได้ในระดับธรรมต่างๆ ดังนี้

๑. ทำให้บรรลุฌาน ๔

พระมหาศุภวณฺโณ ฐานวุฑฺโฒ (บุญทอง) ได้กล่าวว่า การบรรเทาฉินมิทธะนั้นทำให้บุคคลประโยชน์ คือ ทำให้บรรลุฌาน ๔ ดังนี้

ฌาน คือการเพ่งอารมณ์จนจิตสงบนิ่ง แน่วแน่เป็นสมาธิ หรือภาวะที่จิตสงบนิ่งอันเนื่องจากการเพ่งอารมณ์^{๑๙๙} พระผู้มีพระภาคตรัสอธิบาย การละนิรวรรณในพระสูตรต้นตปิฎก ที่ชนิกาย สีสันธวรรค ว่า “เมื่อภิกษุพิจารณาเห็นนิรวรรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบ ย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๒๐๐}

^{๑๙๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, หน้า

๒๑๘.

^{๒๐๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

ตรัสอธิบายมานและอุปมามานแก่พระราชว่า ภิกษุฉันนั้น สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนพนักงานทรงสนาน หรือลูกมือพนักงานทรงสนาน ผู้ชำนาญเทพยดผู้ลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้วเอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน พอตกเย็นก้อนดั่งที่ขี้ผึ้งไปจับก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก ฉนั้นใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ฉนั้นนั่น ข้อนี้จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อนๆ

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนห้วงน้ำลึกเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านใต้ ด้านตะวันตก และด้านเหนือ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุขึ้นจากห้วงน้ำนั้นแล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้นเอิบอิมเนื่องนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง ฉนั้นใด

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกราบรื่นอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบัวเขียว (อุบล) กอบัวหลวง (พทุม) หรือกอบัวขาว (บุณทริก) ดอกบัวเขียว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอิมซาบซึมน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉนั้นใด

ยังมีอีก มหาบพิตร เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิเพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั้งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนคนนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม ฉนั้นใด ภิกษุมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั้งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ฉนั้นนั่น ข้อนี้ จัดเป็นผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ ซึ่งดีกว่าและประณีตกว่าผลแห่งความเป็นสมณะที่เห็นประจักษ์ข้อก่อนๆ^{๒๐๑}

เพราะฉะนั้น เมื่อละถิ่นมทนิรณที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต เป็นเครื่องทอนกำลังปัญญาได้แล้ว สามารถที่จะบรรลุฌาน ๔ คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ดังพุทธพจน์ว่า "ภิกษุฉันนั้นนิรณ ๕ ประการนี้ ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต เป็นเครื่องทอนกำลังปัญญาแล้ว สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจาก

^{๒๐๑} ที่.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๓๓/๗๕-๗๗.

วิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุดุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุดุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน บรรลุดุตตฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๒๐๒}

๒. ทำให้ได้วิชา ๓

เมื่อได้บรรลุดุฌาน ๔ ดังกล่าวแล้ว ทำให้ได้วิชา ๓ ประการ คือ (๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้ (๒) จุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด และ (๓) อาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริง ดังพุทธพจน์ว่า

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่อปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ๓ ชาติบ้าง ๔ ชาติบ้าง ๕ ชาติบ้าง ๑๐ ชาติบ้าง ๒๐ ชาติบ้าง ๓๐ ชาติบ้าง ๔๐ ชาติบ้าง ๕๐ ชาติบ้าง ๑๐๐ ชาติบ้าง ๑,๐๐๐ ชาติบ้าง ๑๐๐,๐๐๐ ชาติบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์กับเป็นอันมากบ้าง ตลอดวิวัฏฏ์กับเป็นอันมากบ้าง ตลอดสังวัฏฏ์กับและวิวัฏฏ์กับ ๒ เป็นอันมากบ้างว่า “ในภพโน้น เรามีชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุตติจากภพนั้นก็ไปเกิดในภพโน้น แม้ในภพนั้น เราก็มียชื่ออย่างนั้น มีตระกูล มีวรรณะ มีอาหาร เสวยสุขทุกข์ และมีอายุอย่างนั้น ๆ จุตติจากภพนั้นจึงมาเกิดในภพนี้” เธอระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่อจตุปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูงงามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรมว่า หมู่สัตว์ที่ประกอบกายทุจริต วาจิตทุจริต และมโนทุจริต กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นผิด และชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นผิด พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก แต่หมู่สัตว์ที่ประกอบกายสุจริต วาจิตสุจริต และมโนสุจริต ไม่กล่าวร้ายพระอริยะ มีความเห็นชอบและชักชวนผู้อื่นให้ทำกรรมตามความเห็นชอบ พวกเขาหลังจากตายแล้วจะไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เธอเห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดีด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ รู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม อย่างนี้แล

เมื่อจิตเป็นสมาธิ บริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุผู้นั้นย่อมจิตไปเพื่ออาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกข์สมุทัย นี้ทุกข์นิโรธ นี้ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา นี้อาสวะ นี้อาสวสมุทัย นี้อาสวนิโรธ นี้อาสวนิโรธคามินีปฏิปทา เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิตย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ

^{๒๐๒} อก.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๑๗-๑๘.

ภาวสวะ และอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า “หลุดพ้นแล้ว” รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”^{๒๐๓}

๓. ทำให้ได้บรรลุนิพพาน

ประโยชน์ในข้อนี้ คือ การบรรลุนิพพาน ถือว่าเป็นประโยชน์ความมุ่งหมายแท้จริงของสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา คือเป็นส่วนสำคัญอย่างหนึ่งแห่งการปฏิบัติเพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุด อันได้แก่ความหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง แต่กว่าจะบรรลุนั้น ต้องผ่านด่านทดสอบมากมาย ตัวอย่างเช่น องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงลองทุกวิถีทางเพื่อให้ถึงที่สุดแห่งความดับทุกข์ได้ โดยเฉพาะการบำเพ็ญทุกรกิริยาของพระองค์ ซึ่งพวกเราชาวพุทธประจักษ์และรู้ดีกันอยู่แล้ว หลังจากที่พระองค์ทรงบรรลุแล้ว ก็ได้ทรงสั่งสอนให้พระสงฆ์และคนหมู่มากราบเรียนตามๆ กันโดยไม่ต้องค้นหาวิธีให้ยุ่งยากเอง ขอแค่มีศรัทธา เปิดใจรับสิ่งที่พระพุทธองค์สอนเท่านั้น ตัวอย่างเยาะเย้ยมากในพระพุทธศาสนาสมัยพุทธกาล เช่น พระยสสะ ที่แค่เห็นความไม่บันเทิงสยดา เข้าไปหาพุทธองค์ๆ ทรงตรัสแค้นอุปุพิกา พอจิตสงบนิ่ง ละนิวรณ์ได้แล้ว จึงตรัสอริยสัจ ๔ แล้วก็สำเร็จมรรคผลเป็นต้น^{๒๐๔}

๓.๓.๒ เป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีและทำให้การงานเกิดประสิทธิภาพ

ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิตและการพัฒนาบุคลิกภาพ เช่น ทำให้ผู้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ นิ่มนวล สดชื่น ผ่องใส กระฉับกระเฉง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน งามสง่า มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเอง และผู้อื่นตามความเป็นจริง ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะของผู้มีสมาธิ ซึ่งตรงข้ามกับลักษณะของผู้มีนิวรณ์ซึ่งจะอ่อนไหว วิตติ หลงใหลง่าย หรือหยาบกระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วู่วาม จุ้นจ้าน สอดแสบ ลุกลี้ลุกลน หรือหงอยเหงาเศร้าซึม ลังเลหวาดระแวง เป็นต้น

จิตของผู้มีสมาธิจะอยู่ในสภาพพร้อมและง่ายแก่การปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ และเสริมสร้างนิสัยที่ดี รู้จักทำให้ใจให้สงบ และสะกดยั้งผ่อนเบาความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจได้ เรียกอย่างสมัยใหม่ว่ามีความมั่นคงทางอารมณ์ และมีภูมิคุ้มกันโรคทางจิต ประโยชน์ข้อนี้จะเพิ่มพูนยิ่งขึ้นเมื่อใช้จิตที่มีสมาธินั้นเป็นฐานปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน คือดำเนินชีวิตอย่างมีสติ ตามดูรู้ทันพฤติกรรมทางกาย วาจา ใจ ความรู้สึกนึกคิดและภาวะจิตของตนที่เป็นไปต่างๆ มองอย่างเอามาเป็นความรู้สำหรับใช้ประโยชน์อย่างเดียวไม่ยอมเปิดช่องให้ประสบการณและความไปเหล่านั้น ก่อพิษเป็นอันตรายแก่ชีวิตจิตใจของตนได้เลย ประโยชน์ข้อนี้ย่อมเป็นไปในชีวิตประจำวันด้วย^{๒๐๕} เมื่อบุคคลมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมจะส่งผลให้หน้าที่การงานต่างๆ เกิดประสิทธิภาพไปด้วย

^{๒๐๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๔-๑๖/๑๗-๑๘.

^{๒๐๔} พระมหาศุภวณฺ์ ฐานวุฑฺโฒ (บุญทอง), “อุบายวิธีบรรเทาถีนมิถนินรณตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๕๖.

^{๒๐๕} สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, “การศึกษาแก้ปัญหาความฉันทนรณในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๙๕.

๓.๓.๓ ทำให้ได้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน เป็นประโยชน์ที่ใกล้ตัวที่สุดและยังให้ผลทันตาเห็น ประโยชน์ในชีวิตประจำวันอาจประมวลได้ดังนี้

๑) ใช้ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวาย ยิ่งหยุดจากความกลัดกลุ้มวิตกกังวล เป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น บางท่าน ทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่เป็นต้องรอคอย และไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรือ อย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจ เป็นอยู่อย่างสุขสบายในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่า เพื่อเป็นทิฏฐธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิ แน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลือนลอยเสียย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปได้โดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่า จิตเป็นกัมมณีหรือ กรรมนีย แปลว่า ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งไปประโยชน์ในข้อ ๓.๔.๘ มาช่วยเสริมก็ยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก

๓) ช่วยเสริมสุขภาพกาย และใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺณท้าวไปเมื่อกายไม่สบาย จิตใจก็พลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่นมัว ครั้นเสียใจก็ยิ่งซ้ำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาทีร่างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจรุนแรงก็ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว) เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แต่กายเท่านั้น จิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วย ยิ่งกว่านั้นกลับใช้ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้นหันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทา หรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วย อาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้น หรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกขเวทนาทางกายไว้ก็ได้

ในด้านดี ผู้มีจิตใจผ่องใสเบิกบานย่อมช่วยให้กายเอิบอัมผิพรรณผ่องใส สุขภาพดีเป็นภูมิต้านทานโรคไปในตัว ความสัมพันธ์นี้มีผลต่ออัตราส่วนของความต้องการ และการเผาผลาญใช้พลังงานของร่างกายด้วย เช่น จิตใจที่สบายผ่องใสสดชื่นเบิกบานนั้น ต้องการอาหารน้อยลงในการที่จะทำให้อาหารสมบูรณ์ผ่องใส เช่น คนธรรมดาเมื่อมีเรื่องดีใจปลื้มอัมผิพรรณ ไม่หิวข้าว หรือพระที่บรรลุนิพพานแล้ว มีปิติเป็นภักขาณอาหารวันละมื้อเดียว แต่ผิพรรณผ่องใส เพราะไม่หวนพะว่พะวย ความหลังไม่เพ้อห้วงอนาคต ไม่เฉพาะจิตใจดีช่วยเสริมให้สุขภาพกายดีเท่านั้น โรคภัยหลายอย่างเป็นเรื่องของกายจิตสัมพันธ์ (สุขภาพกายจิตสัมพันธ์นี้ อาจแบ่งได้เป็น ๓ ระดับ ตามขั้นของพัฒนาการทางจิต

ขั้นต่ำสุดผลต่อกาย กระทบจิตด้วย คือเมื่อไม่สบายกายจิตพลอยไม่สบายด้วย ข้าแต่ตนเองให้หนักขึ้น

ขั้นกลาง จำกัดขอบเขตของผลกระทบได้คือความทุกข์ความไม่สบายมีอยู่แค่นั้น รับรู้ตามที่มันเป็นแค่นั้น วางใจได้ ไม่ให้ทุกข์ทับถมลุกลาม

ชั้นสูง จิตช่วยกายคือเมื่อร่างกายทุกข์ ไม่สบายนอกจากไม่เก็บไปก่อทุกข์แก้ไขแล้ว ยังสามารถใช้สมรรถภาพที่เข้มแข็ง และคุณภาพที่ดีงามของจิต ส่งผลดีกลับมาช่วยกายได้อีกด้วย) เกิดจากความแปรปรวนทางจิตใจ เช่น ความมักโกรธบ้าง ความกลุ้มกังวลบ้าง ทำให้เกิดโรคปวดศีรษะ บางอย่าง หรือโรคแผลในกระเพาะอาหารอาจเกิดได้เป็นต้น เมื่อทำจิตใจให้ดีด้วยวิธีอย่างใดอย่างหนึ่งก็ ช่วยแก้ไขโรคเหล่านั้นได้ ประโยชน์ข้อนี้จะสมบูรณ์ ก็ต่อเมื่อมีปัญญารู้เท่าทันสภาวะธรรมประกอบอยู่ ด้วย^{๒๐๖}

โดยสรุปแล้ว พบว่า พระพุทธศาสนาได้ตระหนักในโทษของถีนมิตะอันทำให้การ ปฏิบัติธรรมไม่ประสบผลสำเร็จ เป็นเครื่องขวางกั้นคุณงามความดีไม่ให้เจริญงอกงาม จึงได้แนะนำ วิธีการแก้ไขถีนมิตะไว้ในคัมภีร์ต่างๆ เช่น การเจริญสติปัฏฐาน การใช้หลักการโยนิโสมนสิการ และ อูบายแก่งว ๘ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพระมหาโมคคัลลานะ ทั้ง ๓ อูบายนี้ล้วนแต่เป็นไปเพื่อ แก้ไขถีนมิตะ ซึ่งต้องมีหลักธรรมเป็นเครื่องกำกับด้วย คือ สัมมปธาน ๔ และ โยนิโสมนสิการ คือ การไตร่ตรองพิจารณาถึงสาเหตุของความง่วงและแก้ไขที่สาเหตุของความง่วงนั้นด้วยความเพียร พยายาม อุตสาหะ ทั้งนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติธรรมและเพื่อการพัฒนาการทำงานของตนให้ มีประสิทธิภาพ ส่งเสริมให้เกิดบุคลิกภาพที่ดีและชีวิตที่เจริญรุ่งเรืองต่อไป

^{๒๐๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๓๔-๘๓๕.