

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสังคมไทย มีความเจริญทางด้านวัตถุรวดเร็วไปไกล และรวดเร็วมากโดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านเทคโนโลยี(Technology) ที่ทันสมัยหลายอย่าง มีสิ่งทีคอยบำเรอความสุขของเราทั้งทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดความหลง การคบหาสมาคมแลกเปลี่ยนกันด้วยทางวัตถุสิ่งของมากกว่าที่จะคบหากันด้วยความจริงใจ ดูไปแล้วคนเราน่าจะมีความสุข และความสบายมากกว่า ตรงกันข้ามมีคนจำนวนไม่น้อย ที่ต้องเผชิญกับความทุกข์ใจในรูปแบบต่างๆ เช่น ความเครียด ความวิตกกังวล ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ความคับข้องใจ เป็นต้น ทำให้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตอ่อนแอ ทрудโทรมหรือแปรปรวน จนเกิดเป็นโรคต่างๆ ได้ง่าย กลายเป็นโรคทางด้านจิตใจ เพราะมีภวังคจิตเป็นตัวเก็บอารมณ์ในจิต เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยกุศล หรืออกุศลรวมทั้งอารมณ์นุสัย หรืออาสวะกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน ไม่สูญหายไปไหน แต่จะถูกเก็บสะสมไว้ในภวังคจิตของคนเรา ภวังคจิตทำงานอย่างไรสำนึก โดยเราไม่รู้สึกรู้ตัว สิ่งที่เราทำ พูดและคิดทุกอย่างจะถูกบันทึกและเก็บไว้ในภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก ทำนองเดียวกัน ข้อมูลที่ถูกบันทึกไว้ในหน่วยความจำของเครื่องคอมพิวเตอร์สิ่งที่ถูกเก็บสะสมไว้นี้ เรียกว่า “วิบาก” และวิบากที่อยู่ในจิตวิญญาณ ๔ เพราะนิเวรณทั้ง ๕ เป็นตัวเหตุ โดยเฉพาะถีนมิทธนิเวรณ ซึ่งทำความผิดปกติทางอารมณ์ติดขัด คับข้องหมองใจ อารมณ์ขัดส่ายไปมา ไม่สงบถูกรบกวนด้วยอารมณ์ต่างๆ ทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า นิเวรณ

นิวรรณ์ แปลว่า เครื่องกัน ใช้หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องปิดกัน หรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี ได้เปิดโอกาสให้ทำความดี และเป็นเครื่องกันความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต นิวรรณ์ เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุไม่ได้หรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจปฏิบัติต่อไป นิวรรณ์ มี ๕ อย่างคือ

๑. กามฉันท์ พอใจติดใจอยู่ในสิ่งที่ชอบใจ คือติดความสุข
๒. พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น คือมีความโกรธ อาฆาตอยู่
๓. ถีนีมิทธะ หดหู่ ท้อแท้ และเคลิบเคลิ้ม เศร้าซึม
๔. อุพัทธังจะถูกูกจะงฟุ้งซ่าน อึดอัด กลัดกลุ้ม วิตกกังวล และรำคาญใจ
๕. วิจิกิจฉา ลังเลใจ ตัดสินใจไม่ได้ สงสัย กังวล^๑

นิวรรณ์ข้อที่ ๓ คือ ถิ่นมิทธะนั้น ได้แก่ ความง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ เชื่องซึม เมื่อเกิดกับใครแล้ว ก็เหมือนถูกจองจำในเรือนจำ อาการง่วงทำให้เกิดอาการเคลิ้มหลับ โง่เงา บางทีทำให้อยากเลิกสิ่งที่ทำอยู่ เพราะรู้สึกไร้ค่าอันที่ว่าง หรือบางทีอยากจะนอนหลับ ไม่อยากทำสิ่งที่ทำ หรือนั่งสมาธิ โดยปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปเสียเปล่า ยิ่งทุกๆ วันนี้ ด้วยสังคมของวิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนไป สำหรับหนุ่มๆ สาวๆ และคนวัยทำงานคงเคยชินกับการนอนดึก เพราะกว่าจะกลับเข้าบ้านได้ก็ค่ำแล้ว เลยทำให้ไม่มีเวลาให้ตัวเอง ยังต้องตื่นแต่เช้าๆ แล้วแถมยังนอนดึกอีก ทำให้มีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายเราเลยดูโทรมลงไป โทษของการนอนดึกนั้น ส่งผลทำให้ผิวพรรณไม่สดใส มีโรคภัยเบียดเบียนแล้ว สุขภาพจิตก็ยิ่งแย่อีกด้วย และยังมีผลเสียในด้านอื่นๆ อีก เช่น

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๘/๑๐๔-๑๐๕.

ทำให้ ขี้ลืม การรับรู้ตอบสนองช้า เป็นเพราะสมองนั้นทำงานไม่เต็มที่ ถ้ายังนอนดึกกอดหลอดนอนจะทำให้เป็นโรคความจำเสื่อมได้ง่ายด้วย

ร่างกายและผิวพรรณดูไม่สดใส เปล่งปลั่ง ดูซูบโทรมลงไป เพราะผลของการนอนดึก และพักผ่อนไม่เพียงพอ เลยทำให้ผิวพรรณฟื้นตัวไม่ทัน ซึ่งจะเกิดปัญหาทำให้หน้าแก่ก่อนวัยอันควรหน้าตาหมองคล้ำผิวแห้งเหี่ยวเพราะฮอร์โมนทำงานไม่คงที่

ส่งผลกระทบต่อ การเรียน หรือแม้แต่ทำงาน เพราะจะทำให้เรียนหรือทำงานไม่รู้เรื่องสมองสั่งงานช้าและไม่มีสมาธิ จึงส่งผลให้ด้านการเรียนตกเรียนไม่ทันเพื่อน หรือแม้แต่ทำงานไม่รู้เรื่อง

นอนดึกทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย ไม่มีแรง สุขภาพไม่แข็งแรง เพราะร่างกายพักผ่อนไม่เพียงพอ ระบบต่างๆ ในร่างกายฟื้นตัวไม่ทัน ทำให้ร่างกายเกิดอาการเจ็บไข้ได้ป่วยได้ง่าย

นอนดึกทำให้อ้วน เพราะร่างกายจะหลั่งสารคอร์ติซอลออกมา ทำให้เกิดอาการรู้สึกหิวได้ง่าย เพราะยังดึกยิ่งกิน และระบบย่อยอาหารทำงานไม่เต็มที่และทำงานหนักมาก จึงส่งผลให้น้ำหนักเพิ่มขึ้นแบบไม่รู้ตัว^๒

สาเหตุที่นอนดึกในแต่ละบุคคล คงมาจากหลากหลายเหตุผล อาทิ ยังไม่เสร็จสิ้นภารกิจในแต่ละวัน ชอบนอนดึกเพราะบรรยากาศเงียบสงบ ความคิดแล่นดี ติดตามชมภาพยนตร์ ละครที่ตนชอบคิดไปเรื่อยเปื่อยเพลินๆ จนลืมนอนออกหัดคิดมาก มีปัญหาส่วนตัว ทำให้นอนไม่หลับ กินกาแฟมากเกินไป ชอบเที่ยวกลางคืน สังสรรค์เสวนากับเพื่อนๆ เล่นเกมส์ ท่องอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง บุคคลที่ต้องใช้ยานพาหนะในการเดินทางไปทำงานหรือไปเรียน หากเกิดอาการง่วง หรือหลับใน อาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อชีวิตและทรัพย์สินได้ จากสถิติการเกิดอุบัติเหตุร้ายใหญ่พบว่า ผู้ขับขี่ยานพาหนะมักมีอาการง่วงแล้วขับหรือหลับในไม่มีสติ ไม่รู้สึกตัวเมื่อใกล้ถึงที่หมาย ดังนั้นกระทรวงคมนาคมจึงรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ขอให้ผู้โดยสารยานพาหนะหมั่นสังเกต อาการของผู้ขับขี่ หากพบว่ามีอาการง่วง ซึม ควรกระตุ้นให้ผู้ขับขี่ตื่นตัว เช่น ชวนคุย หรือให้ลูกอมหมากฝรั่ง หรือผ้าเย็นแก่ผู้ขับขี่ และแนะนำให้จอดรอแวะพักในสถานที่ที่เหมาะสม ไม่ว่าท่านจะเป็นผู้ขับ หรือผู้โดยสารก็ตาม กรณีที่ขับรถคนเดียวและเกิดอาการง่วงนอนมาก แต่ไม่สามารถจอดแวะข้างทางได้ ให้ใช้วิธีจับจุด เช่น หลังศีรษะ ใต้จมูก หรือใช้ปลายเล็บนิ้วโป้ง จิกลงบนปลายเล็บนิ้วก้อยของมือข้างเดียวกัน หรือบีบหัวนมตัวเองแรงๆ จะช่วยให้ร่างกายเกิดการตื่นตัวขึ้นมาชั่วขณะได้ จะเห็นได้ว่าอาการง่วงหรืออาการหลับใน สามารถเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ผู้ขับขี่จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ หากต้องขับรถควรหลีกเลี่ยงการทำงานทุกชนิด ที่มีผลข้างเคียงทำให้เกิดอาการง่วงนอน ถ้าง่วงนอนมากๆ ไม่ควรฝืนขับรถต่อไปเด็ดขาด เพราะผู้ขับขี่อาจเกิดอาการหลับในจนก่อให้เกิดอุบัติเหตุทางถนนที่รุนแรงได้^๓

ทั้งหมดทั้งมวลที่กล่าวมานี้ ล้วนเกิดจากถิ่นมิตินิรณที่ครอบงำ จึงทำให้เกิดอาการดังกล่าว และได้กล่าวถึงวิธีบรรเทาในเบื้องต้น ซึ่งเป็นการบรรเทาทางโลก ส่วนทางธรรมหรือการบรรเทาตามหลักพระพุทธศาสนานั้นจะได้กล่าวต่อไป

จะเห็นได้ว่า ถิ่นมิตินิรณ ซึ่งเป็นหนึ่งในกิเลสนั้น เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของคนแล้วมีปัญหามากมาย และจะสามารถละได้ด้วยหลักธรรมอะไร จึงเป็นที่น่าสนใจและศึกษาหาวิธีแก้ไข หรือบรรเทา เพราะ

^๒ สสส. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, (๑๕ มกราคม ๒๕๕๗), ภัยของคนนอนดึกกับวิธีแก้, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thaihealth.or.th/blog/myblog/topic/6/Prang%20Sin/13/สุขภาพ/52/ภัยของคนนอนดึกกับวิธีแก้> [๒๐ มีนาคม ๒๕๕๗].

^๓ กรมป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย สำนักบูรณาการสาธารณสุข อุบัติภัย และความปลอดภัยทางถนน “การดำเนินการป้องกันและลดอุบัติเหตุทางถนนช่วงเทศกาล”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.cffthailand.com/cff-main/index.php/trips/item/1360-2013-12-16-03-45-20> [๒๐ พ.ย. ๕๗].

กิเลสเครื่องปิดกั้นมิให้บุคคลทำความดี ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจจะศึกษาหาต้นเหตุของถิ่นมิตินิรณ และวิธีแก้ไข เมื่อแก้ไขได้แล้วผลที่ตามมาจะเป็นอย่างไร จำเป็นจะต้องศึกษาถิ่นมิตินิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อันจะนำไปสู่การประยุกต์วิธีการบรรเทาถิ่นมิตินิรณของบุคคลสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาถิ่นมิตินิรณในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อวิเคราะห์อุปายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณตามหลักพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อสังเคราะห์อุปายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณในชีวิตประจำวัน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้วิธีการวิจัยเอกสารผู้วิจัยได้ศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อมุ่งเน้นประเด็นเกี่ยวกับ การศึกษาเนื้อหาถิ่นมิตินิรณ

โดยอาศัยข้อมูลในพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เนื่องในมหามงคลสมัยฉลองราชสมบัติ ๕๐ ปี ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และ เนื่องในมหามงคลสมัยเฉลิมพระชนมายุ ๕ รอบของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพ.ศ. ๒๕๕๒ พร้อมทั้งตำราของผู้ทรงคุณวุฒิที่เกี่ยวกับถิ่นมิตินิรณ

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๔.๑ ถิ่นมิตินิรณในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๒ อุปายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณตามหลักธรรมพระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๔.๓ อุปายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรณในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

นิรณ หมายถึง สิ่งที่ขวางกั้นความดี ไม่ให้ไปถึงหรือบรรลุถึงความดี หรือสิ่งที่กีดกั้นความเจริญก้าวหน้าในคุณธรรม เป็นกิเลสอย่างกลาง (ปริยฐานกิเลส)

ถิ่นมิตะ หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน หดหู่ เซื่องซึม เมื่อเกิดขึ้นกับใครแล้วก็เหมือนคนถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ อาการง่วงทำเกิดอาการเคลิ้มหลับ โงงเงก บางทีทำให้อยากเลิกล้ม เพราะรู้สึกรำคาญที่ง่วง หรือบางทีก็อยากจะนอนหลับ ไม่อยากนั่งสมาธิ

กิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้ใจให้เศร้าหมอง ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตใจขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์

อุปายวิธี หมายถึง วิธีการนำหลักธรรมตามนัยแห่งพระพุทธศาสนามาประยุกต์ใช้ เพื่อเป็นอุปายวิธีบรรเทาถิ่นมิตะให้เหมาะสมกับอสังขยของบุคคลในชีวิตประจำวัน

การบรรเทา หมายถึง การทำให้เบาลงหรือลดลง จนกว่าจะมีการกำจัดได้ในที่สุด

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัย

๑.๖.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธวจนะ ๒ อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคต้น)” พบว่า กามฉันทนิรณ พยาบาทนิรณ ถิ่นมิตินิรณ อุทธัจจกุกกุกจนิรณ และวิจิกิจฉานิรณ ไม่มีแก้ภิกษุผู้

สมบุรณ์ด้วยอเสขสีล อเสขสมาธิ อเสขปัญญา อเสขวิมุตติ และอเสขญาณ ภิกษุผู้สมบุรณ์ด้วยองค์ห้า เว้นขาดจากองค์ห้า เรียกว่า “เกพลี” ในธรรมวินัยนี้^๔

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมพบว่า นิรณัน คือเครื่องกั้นขัดขวางการทำงานของจิต หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นิรณันทั้ง ๕ นี้มีอาหาร คือทุจริต ๓ และให้ความหมาย “วิปัสสนา” ว่าการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้งตามที่สิ่งเหล่านั้น เป็นของมันเอง จนผู้ฝึกฝนสามารถถอนความหลงผิด ความรู้ผิด และความยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้^๕

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้กล่าวนิรณันไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่ม ๑” พบว่า นิรณัน ๕ และเหตุเกิดขึ้น คือ โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย ส่วนเหตุที่ทำให้นิรณันดับหายไป คือ โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยแยบคายอันเป็นการกำหนดรู้สภาวะธรรมทันปัจจุบัน เมื่อกามฉันทนิรณันเกิด ก็ต้องมสติดามรู้เท่าทันปัจจุบันแล้ว กามฉันทนิรณันก็ดับไปการกำหนดรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันเป็น โยนิโสมนสิการในวิปัสสนาภาวนา ส่วนการไม่กำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันและการใส่ใจที่ไม่เกื้อกูลแก่การกำหนดรู้จัดเป็น โยนิโสมนสิการ^๖

ดั่งตฤณ ได้กล่าวนิรณันไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม ๑” พบว่า จิตเป็นของละเอียดแต่กิเลสเป็นของหยาบ จำเป็นอย่างยิ่งที่จะรู้วิธีแก้ไขด้วยปัญญา จึงเหมาะแก่การภาวนาเพื่อเอามรรคผลได้ โดยการรู้กาย เวทนา และจิต ธรรม โดยความเป็นขั้น ๕ आयตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ เป็นธรรมอันสุขุม จิตประณีตทรงคุณภาพพร้อมเห็นกายใจเป็นสภาวะธรรม ต้องเพียรกำจัดนิรณัน ๕ จะด้วยวิธี “คิด” หรือวิธี “รู้” ตามแนวปฏิบัติ ขอให้ “เครื่องขวาง”หมดไปก็พอ เมื่อนิรณันมีในจิตก็รู้ หายไปจากจิตก็รู้ เหมือนในจิตตานุปัสสนา^๗

จากงานเอกสารทั้งหมดนี้ มีความสอดคล้องในเรื่องนิรณันทั้ง ๕ แบบกว้างๆ ไม่เจาะลึกไปถึงถิ่นมิตินิรณัน ดังนั้น ประเด็นที่ผู้วิจัยเห็นว่า ต้องศึกษาวิจัยได้แก่ ถิ่นมิตินิรณัน ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าสนใจ ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนเอกสารดังกล่าว

๑.๖.๒ งานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาวิชรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ) นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรณันในพระพุทธศาสนา” พอสรุปใจความได้ว่า เรื่องนิรณันในพระพุทธศาสนา มีลักษณะกว้างและครอบคลุม โดยได้วิเคราะห์อย่างละเอียดเกี่ยวกับเรื่องนิรณัน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และเพื่อนำไปพิจารณาและประยุกต์ลดละเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่มนุษย์ในสังคมปัจจุบัน^๘

พระมหาจักรินทร์ อุตตโม (ปิ่นแสง) นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย” พอสรุปได้ว่า ปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดความต้องการ และส่งผลให้เกิดพฤติกรรมเกี่ยวกับ กามสุขัลลิกานุโยคและการบริโภค สามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ อย่าง

^๔ พุทธศาสนิกฯ, พุทธวาระ ๒ อริยสัจจากพระโอษฐ์ (ภาคต้น), (กรุงเทพมหานคร : บริษัทวิ พรินท์แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๒๑-๖๒๗.

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๖๖-๑๖๗, ๘๒๘-๘๓๓.

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖๔-๒๗๐.

^๗ ดั่งตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๘), หน้า ๓๖๖-๓๖๗.

^๘ พระมหาวิชรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรณันในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

ลักษณะ คือ ปัจจกายนอก ได้แก่ สิ่งที่สามารถสัมผัสได้ด้วยร่างกาย สายตา และการได้ยิน เพื่อตอบสนองทางด้านร่างกาย ปัจจกายใน ได้แก่ ผลจากการที่รับจากปัจจกายนอก และส่งผลต่อระดับความพึงพอใจในสิ่งที่ได้รับนั้น และมีระดับความต้องการสิ่งนั้นๆ เพื่อมากขึ้นเรื่อยๆ เพื่อตอบสนองทางด้านร่างกายและจิตใจ^๙

พระมหาธีระพล สุขแสง นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท” พอสรุปได้ว่า คำสอนเกี่ยวกับกิเลสที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกแสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎกอรุณกถา ฎีกาอนุฎีกาและปกรณ์วิเสสเป็นหลักพรอมกับการค้นคว้าตำราของนักวิชาการร่วมสมัย และสื่อสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องอันเป็นส่วนประกอบจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของบุคคลที่ปรากฏทางกายและวาจา นั้น เป็นผลเนื่องมาจากการกระตุ้นเร้าของกิเลสภายในจิตใจ โดยที่กิเลสอยู่ในฐานะแกนกลางของแรงจูงใจ ที่ทำให้พฤติกรรมต่างๆ ปรากฏออกมาในหลายรูปแบบทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดนั้น คือผลลัพธ์ที่สะท้อนให้เห็นภาพลักษณ์ของกิเลสชัดเจนขึ้น^{๑๐}

พระมหาสมพงษ์ ภัททจาโร ได้กล่าวถึงนิรวันในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษานิรวัน ๕ อันเป็นธรรมารมณของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานว่านิรวัน ๕ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี เป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหาดัพพธรรม กิเลสต้องกำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ ดังนั้น การละนิรวันต้องประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ อย่าง คือ การละด้วยการข่มไว้ การละด้วยองค์นั้นๆ การละด้วยการตัดขาด การละด้วยสลัดสงบระงับ การละด้วยสลัดออกได้^{๑๑}

เมธีสุนันทา เรียงแหลม นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท” พอสรุปได้ว่า ปัญหาสังคมที่เกิดจากความโลภของคนในปัจจุบันกับในอดีต ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีพฤติกรรมเหมือนกันคือ การละเมียดศีล ๕ ซึ่งส่งผลกระทบให้บุคคลผู้กระทำและสังคมต้องเดือดร้อน เมื่อมองในแง่ของวงจรปฏิจกสมุปบาท คือ กิเลส กรรม วิบากจะพบว่ากิเลสคือความ โลภเป็นเหตุให้อยากได้ในทางที่ผิดศีลธรรม กรรมเป็น ส่วนของการกระทำทุจริต และวิบากเป็นส่วนที่ต้องรับผลของการกระทำ เช่น ถูกจับดำเนินคดีตามกฎหมาย จากการศึกษาหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า สามารถนำมาประยุกต์ใช้เป็นวิธีการแก้ปัญหาคความโลภในสังคม คือ ทาน การให้วัตถุสิ่งของต่างๆ แก่ผู้อื่นเพื่อตัดความโลภความตระหนี่ออกจากใจ ศีลเป็นข้อห้ามทางกาย วาจา เพื่อการไม่ละเมิดในทรัพย์สิน และบุคคลที่เป็นกรรมสิทธิ์ของผู้อื่น^{๑๒}

จิรโชติ สงวนปิยะพันธ์ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในวิทยานิพนธ์วิปัสสนากรรมฐานเรื่อง “ศึกษาผัสสะเจตสิกกับการปฏิบัติวิปัสสนา” พบว่า การเพียรระลึกรู้ผัสสะเจตสิกกระทบอารมณ์ ๖ มีรูปธรรม ๕ เข้ามากระทบต้องกำหนดรู้ มีสติรู้อารมณ์ทันปัจจุบันทุกๆ ขณะด้วยโยนิโสมนสิการย่อมไม่คิดฟุ้งซ่านไปในอนาคต โดยมีสภาวะธรรมของรูปนาม ที่ปรากฏเป็นพระไตรลักษณ์ จะเกิดปรากฏ

^๙ พระมหาจักรินทร อุตตโม (ปนแสง), “การศึกษาเปรียบเทียบกามสุขัลลิกานุโยคกับการบริโภคนิยมในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

^{๑๐} พระมหาธีระพล สุขแสง, “การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).

^{๑๑} พระมหาสมพงษ์ ภัททจาโร, “ศึกษาวิเคราะห์นิรวัน ๕ อันเป็นธรรมารมณของวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๒} เมธีสุนันทา เรียงแหลม, “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาเรื่องความโลภในสังคมปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

ชัดเจนอย่างยิ่งจนสามารถละวางอกุศลธรรม มีทิฐิ หรือวิจิจจอันเป็นหนึ่งในนิวรณ์พหุที่เป็นธรรมที่กั้นจิต มิให้บรรลุถึงสมาธิ^{๑๓}

รจนา ฐปถัมภ์จิตร ได้กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาอุท্থัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ (เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน)” พบว่า นิวรณ์เครื่องกั้นศักยภาพจิตไม่ทำให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูงได้ และการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อารมณ์ของวิปัสสนา เป็นกองรูปธรรมและนามธรรม มี อาตปปี สมปะชาโนสติมา สามารถรู้ด้วยญาณในไตรลักษณ์ เมื่อกำหนดรู้จะดับไปเห็นความเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริง^{๑๔}

พัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล ได้กล่าวถึง การวิปัสสนาภาวนาในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาสังโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔” พบว่า กามราคะคือ ความยินดีในกามคุณอารมณ์ภายในและภายนอก มีสภาพความพอใจในกิเลสกาม วัตถุกาม ปฏิฆะ คือ ความโกรธ ความประทุษร้ายในอารมณ์ วิจิจจ คือ ความสงสัยไม่ตกลงใจ นิวรณ์ เป็นเครื่องกั้นกุศลธรรมมิให้เกิด จะปรากฏชัดแก่ผู้ปฏิบัติใหม่และแรงมากในช่วงแรก^{๑๕}

ยุพกานต์ ตันตญเกียร ได้กล่าวถึง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน” ว่า การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ไม่บรรลุธรรมคือ ๑.ปถิโพธ ๒.นิมิต ๓.วิปัสส ๔.วิปัสสนุกิเลส ๕.นิวรณ์ ๕ ๖.อนันตริยกรรม ๗.ปาราชิก ๘.พทุธมูมิปณิธาน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานควรศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคต่างๆ^{๑๖}

สุภา มาลากุล ณ อยุธยา นำเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิวรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พอสรุปได้ว่า วิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิวรณ์ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทมีอยู่ในพระไตรปิฎกหลายวิธี ผู้วิจัยพบว่า มีอยู่ ๔ ประเด็นใหญ่ๆ ได้แก่การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ การแก้กามฉันทนิวรณ์ด้วยการพรรณนาถึงโทษแห่งกามและพรรณนาถึงอานิสงส์แห่งเนกขัมมะ (การออกบวช) การแก้กามฉันทนิวรณ์ด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต และการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนหลักธรรมและหลักปฏิบัติในการแก้ปัญหากามฉันทนิวรณ์ ได้แก่ หลักอแปณิกปฏิบัติ ๔ หลักอแปณิกปฏิบัติ ๕ หลักอแปณิกปฏิบัติ ๕ หลักอแปณิกปฏิบัติ ๗ หลักการเจริญสมถกรรมฐานและการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๗}

จากการทบทวนเอกสาร งานการวิจัยที่เกี่ยวข้องของผู้วิจัยที่ได้ค้นคว้ามานั้น พบว่า ยังไม่มีเอกสารการวิจัยเล่มใด ที่ศึกษาในเรื่องนี้โดยตรงแต่ประการใด เป็นเพียงแต่พบเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งได้มีเนื้อหาที่เกี่ยวข้องอย่างเพียงพอ ต่อการวิจัยนี้ ฉะนั้น ผู้วิจัยมีความ

^{๑๓} จิรโชติ สงวนปิยะพันธ์, “ ศึกษาผัสสะเจตสิก กกับการปฏิบัติวิปัสสนา เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๑๔} รจนา ฐปถัมภ์จิตร, “ศึกษาอุท্থัพพญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๕} พัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล, “ศึกษาสังโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสี่เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒).

^{๑๖} ยุพกานต์ ตันตญเกียร, “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ”, วิทยานิพนธ์ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

^{๑๗} สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหากามฉันทนิวรณ์ในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

สนใจต้องการที่จะศึกษาถึงสถานะของถิ่นมิตินิเวศน์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พร้อมทั้งแนวทางการบรรเทา เพื่อให้บรรลุตามเป้าหมาย และวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดตั้งไว้ต่อไป

๑.๗ วิธีการดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

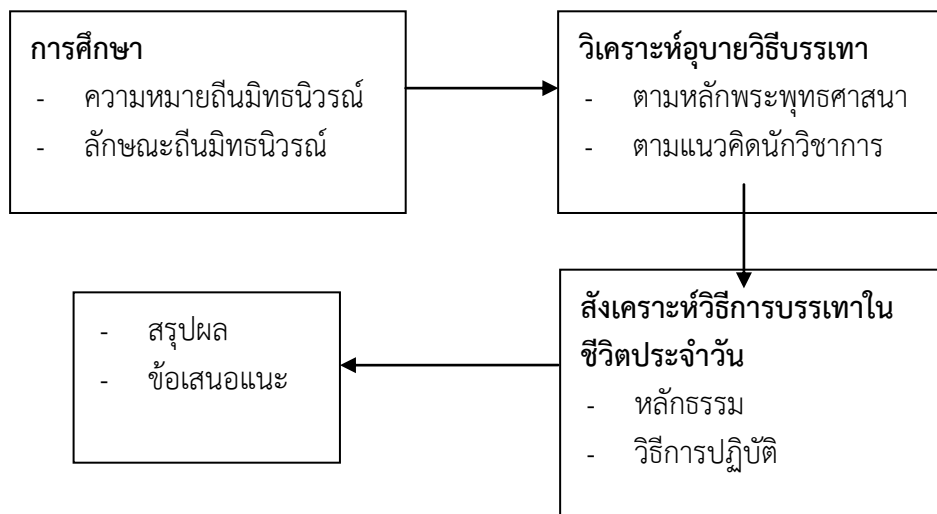
๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นปฐมภูมิ จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาทั้งภาษาบาลี ภาษาไทย ที่อยู่ในรูปเอกสารปฐมภูมิ คัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๒ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นทุติยภูมิ กล่าวคือ วรรณคดี อนุฎีกา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เอกสาร สิ่งพิมพ์ ซึ่งหาได้จากแหล่งข้อมูลต่างๆ เช่น หอสมุดของสถาบันศึกษาต่างๆ เป็นต้น

๑.๗.๓ วิเคราะห์ข้อมูล สรุป และนำเสนอ จัดพิมพ์ออกมาเป็นรูปเล่มสารนิพนธ์ฉบับสมบูรณ์

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาวิธีการแก้ปัญหาถิ่นมิตินิเวศน์ในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนา สามารถจัดทำเป็นแผนภูมิได้ดังนี้



๑.๙ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้ทราบถิ่นมิตินิเวศน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๙.๒ ทำให้ทราบอภุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิเวศน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๑.๙.๓ ทำให้ทราบอภุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิเวศน์ในชีวิตประจำวัน