

บทที่ ๔

อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตถนิรณในชีวิตประจำวัน

การประยุกต์ใช้อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตถนิรณในชีวิตประจำวัน วิธีการบรรเทานั้น ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้แล้วในบทที่ ๓ มีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่ในบทที่ ๔ นี้จะเลือกเอาวิธีเฉพาะที่ผู้คนในสังคมนั้นกระทำได้จริงๆ จึงจะนำวิธีเหล่านั้นไปบรรเทา ได้แก่ อุบายวิธีแก่งว่ง ๘ ประการของพระโมคคัลลานเถระ หลักโภชนมัตตัญญูตา ซึ่งจะเอาวิธีการที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนแก่สุทิสสนะ เพื่อให้ควบคุมพฤติกรรมและการเสวยพระกระยาหารของพระเจ้าปเสนทิโกศล ผู้เป็นพระเจ้าอา วิธีการต่อไปก็คือ วิธีบรรเทาตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) และสุดท้ายก็คือ การประยุกต์ใช้วิธีการบรรเทาด้วยสมถกรรมฐาน ต่อด้วยความเหมาะสมกับลักษณะนิสัยของผู้ปฏิบัติ ดังหัวข้อต่อไปนี้

๔.๑ สภาพปัญหาที่ทำให้เกิดความง่วงในสังคมไทย

๔.๒ วิธีบรรเทาด้วยอุบายแก่งว่ง ๘ ประการ

๔.๓ วิธีบรรเทาด้วยการควบคุมพฤติกรรมการบริโภค

๔.๔ วิธีบรรเทาด้วยโยนิโสมนสิการตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)

๔.๕ วิธีบรรเทาด้วยสมถกรรมฐาน

๔.๖ การเลือกปฏิบัติตามลักษณะนิสัย

๔.๗ สรุปความ

ดังจะได้อธิบายโดยลำดับไป

๔.๑ สภาพปัญหาที่ทำให้เกิดความง่วงในสังคมไทย

ทุกๆ วันนี้ ด้วยสังคมของวิถีชีวิตคนไทยเปลี่ยนไป ทำให้การแข่งขันเป็นไปในอัตราที่สูง ทำให้ต้องทำงานหนักขึ้น เรียนหนักขึ้น เรามักจะสังเกตเห็นคนข้างๆ หรือเพื่อนๆ ของตัวเอง เช่นเวลาเรียนกึ่งง่วง เวลาทำงานกึ่งง่วง หรือมีอาการซึมเศร้า และที่ร้ายกว่านั้น คือง่วงในเวลาขับรถ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน จนทำให้เกิดความเสียหายทั้งทรัพย์สินและชีวิต สาเหตุของอาการเหล่านี้คือ

๑) เกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ซึ่งอาจจะเกิดจากการนอนดึกเกินไป หรือระหว่างที่หลับนั้น อาจจะฝันมากเกินไป ทำให้หลับไม่สนิท และมีอาการเพลีย เมื่อตื่นขึ้นมา จากสภาพแวดล้อมปัจจุบัน การเล่นเกมโซเชียล แอปพลิเคชันต่างๆ ที่เข้ามาแย่งเวลาหลับนอนไป เช่น คุยกันทางไลน์ ทางเฟซบุ๊ก หรือดูบอลดึกเกินไป เล่นเกมส์ สิ่งเหล่านี้ พบมากในวัยเรียน ถึงวัยทำงาน หรือแม้กระทั่งตัวผู้วิจัยเอง ก็เจอปัญหาแบบนี้เหมือนกัน คือเล่นเพลิน คุยเพลิน ทำงานเพลิน ดูเพลิน โดยเฉพาะฟุตบอล ที่ไม่ว่าจะดึกแค่ไหนถ้าเป็นทีมที่ชอบ ต้องรอดูให้ได้ เป็นต้น

๒) เกิดจากการที่ร่างกายอ่อนเพลีย เหนื่อยล้าจากการทำงานที่ต้องใช้แรงกายเสียเหงื่อไปมากๆ หรืออาจจะใช้ความคิดมากเกินไป จนจิตอ่อนเพลีย เป็นต้น

ในวารสารสภาวะการพยาบาล^๑ มีเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการนอนไม่หลับอยู่หลายอย่างคือ

๑) ปัจจัยโน้มนำ (predisposing factors) ปัจจัยโน้มนำ เป็นปัจจัยที่ทำให้ความทน (threshold) ต่อการเกิดปัญหาการนอนไม่หลับลดลง ซึ่งปัจจัยนี้ มักจะเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคลเอง โดยพบว่า ร่างกายของคนที่นอนไม่หลับมักจะถูกกระตุ้นได้ง่าย ในช่วงกลางวันและกลางคืน มีบุคลิก เป็นแบบย่ำคิดย่ำทำและวิตกกังวลง่าย นอกจากนี้คุณลักษณะส่วนบุคคล โดยเฉพาะอายุ และ เพศ เป็นตัวแปรที่มีความสำคัญในปัจจัยนี้

๒) ปัจจัยกระตุ้น (precipitating factors) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิด การนอนไม่หลับ ชนิดที่เกิดขึ้นเร็ว (acute insomnia) ในกรณีเช่นนี้พบว่า การนอนไม่หลับมักเกิดขึ้นพร้อมๆ กับ เหตุการณ์ในชีวิตที่ก่อให้เกิด ความเครียด เช่น การสูญเสียบุคคลที่รัก การถูกไล่ออกจากงาน เป็นต้น นอกจากนี้ยังพบว่า ความเจ็บป่วยด้านร่างกาย ความวิตกกังวล ภาวะซึมเศร้า และสิ่งแวดล้อมของการนอนหลับ เช่น แสงเสียง ลักษณะที่นอนและผู้ที่นอนร่วมห้องส่งผลทำให้เกิดการนอนไม่หลับได้ทั้งสิ้น

๓) ปัจจัยคงอยู่ (perpetuating factors) หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้การนอนไม่หลับเป็นไป อย่างเรื้อรัง ตามปกติเมื่อปัจจัยกระตุ้นหายไปหรือลดความรุนแรงลง บุคคลจะสามารถกลับมาอนหลับได้ตามปกติ แต่สำหรับบางคนถึงแม้ปัจจัยนี้จะหายไปแล้ว บุคคลนั้นๆ ก็ยังไม่สามารถที่จะนอนหลับได้ตามเดิมทั้งนี้เนื่องมาจากการมีปัจจัยคงอยู่ ซึ่งเป็นปัจจัยที่เกิดเนื่องมาจากการปรับตัวพฤติกรรม เพื่อการจัดการกับการนอนไม่หลับที่มีสาเหตุมาจากปัจจัยกระตุ้น ซึ่งตัวแปรที่สำคัญในปัจจัยนี้ได้แก่ พฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการนอนหลับ เช่นการใช้เวลาอยู่บนเตียงนอนนานเกินไป การใช้เตียงนอนและห้องนอนสำหรับคิดถึงปัญหาต่างๆ รวมไปถึงการมีวิถีชีวิตที่ไม่สอดคล้องกับการส่งเสริมการนอนหลับที่ดี เช่น การดื่มกาแฟ การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา การใช้ยานอนหลับ และ การงีบหลับตอนกลางวัน สิ่งต่างๆ ดังกล่าวทำให้บุคคลมีปัญหาการนอนไม่หลับอย่างเรื้อรัง (chronic insomnia) นอกจากนี้การมีความเชื่อและทัศนคติที่ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับการนอนหลับ เช่น ความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง ต่อผลกระทบทางลบหรือความคาดหวัง เกี่ยวกับการนอนหลับที่ไม่เป็นจริง ล้วนทำให้ปัญหายังคงอยู่ต่อไปเป็นเวลานาน

การนอนไม่หลับมีปัจจัยหลายประการที่เกี่ยวข้อง การเข้าใจถึงปัจจัยต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ทำให้บุคลากรทางสุขภาพ สามารถให้การดูแลผู้ที่มีปัญหาอย่างครอบคลุม นอกจากนี้ ปัจจัยดังกล่าวข้างต้นเป็นปัจจัยซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนได้ โดยการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม และเป็นบทบาทที่สำคัญของตัวเองและบุคคลใกล้เคียงที่สามารถส่งเสริมการมีพฤติกรรมที่เหมาะสมเกี่ยวกับการนอนหลับ และพัฒนาวิธีการเพื่อการส่งเสริมการนอนหลับที่ดี และสามารถและการป้องกันการเกิดปัญหาการนอนไม่หลับที่มีประสิทธิภาพต่อไป

นอกจากนี้ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ภาควิชาจิตเวชศาสตร์ ได้ให้สาเหตุของอาการนอนไม่หลับไว้ ๗ ประการ คือ

๑. ปัญหาทางด้านอารมณ์ เช่น ภาวะตึงเครียดในชีวิต

๒. การเปลี่ยนแปลงในความเป็นอยู่และสภาพแวดล้อม เช่น แสงสว่างมากเกินไป เสียงดัง อุณหภูมิร้อนเกินไป การเปลี่ยนที่นอนและการเดินทางข้ามเส้นแบ่งเวลาโลก การทำงานกะดึก

^๑ พย.ต. สุดารัตน์ ชัยอาจ, “การนอนไม่หลับและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง”, วารสารสภาวะพยาบาล, ปีที่ ๒๐ ฉบับที่ ๒ (เมษายน - มิถุนายน ๒๕๔๘) : ๒-๖.

๓. ปัญหาการนอนที่มาจากโรคของการนอนหลับโดยตรง เช่น การเคลื่อนไหวแขนขาที่ผิดปกติขณะหลับ การขาดลมหายใจระหว่างการนอนหลับเป็นพักๆ

๔. ความผิดปกติทางสรีรวิทยาของผู้ป่วยที่มีความไวกว่าธรรมดา เช่น ภาวะตื่นตัวสูงและตื่นตื้นง่าย

๕. โรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคในกลุ่มกังวล โรคจิต

๖. อาการเจ็บป่วยหรือความไม่สบายทางร่างกาย เช่น สมองเสื่อม ความผิดปกติของฮอร์โมน อาการปวดการไอเรื้อรัง การหายใจลำบาก การตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อยๆ

๗. การใช้ยาหรือสารบางชนิด^๒

โทษของการนอนหลับไม่เพียงพอ หรือนอนดึก

การนอน เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตสมองและร่างกาย ใช้ช่วงเวลาขณะหลับ ในการบำรุงซ่อมแซมส่วนต่างๆ ให้ดีขึ้น เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน ดังนั้น การนอนหลับที่เพียงพอจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่ดี มนุษย์ใช้เวลาอนหลับ ๑ ใน ๓ ของเวลาทั้งหมด ความต้องการในการนอนหลับของแต่ละคนไม่เท่ากัน คนส่วนใหญ่ต้องการนอนวันละ ๘ ชั่วโมง บางคนนอนแค่วันละ ๕-๖ ชั่วโมง โดยไม่มีอาการง่วงนอน ทุกคนมีโอกาสเกิดการนอนไม่หลับขึ้นได้ ในช่วงเวลาใดเวลาหนึ่งของชีวิต และร้อยละ ๑๐ พบปัญหาอนไม่หลับเรื้อรัง ซึ่งอาจต้องใช้ยาเพื่อช่วยในการนอนหลับ โดยพบเพิ่มขึ้นตามอายุที่สูงขึ้น พบในผู้หญิงมากกว่าผู้ชาย ผู้ที่ทำงานเป็นกะผลัดเวรเกิดปัญหาอนไม่หลับง่ายกว่างานอื่น ไม่ว่าจะเป็นช่วงอายุไหน หากมีการหลับหรือพักผ่อนไม่เพียงพอก็จะมีโทษหลายๆ อย่างตามมา คือ

(๑) คุณภาพชีวิตลดลง

(๒) อัตราของการขาดงานเพิ่มขึ้น

(๓) ประสิทธิภาพการทำงานลดลง

(๔) มีการใช้บริการทางการแพทย์สูงขึ้น เนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพเช่นปวดศีรษะ อ่อนเพลีย เฉื่อยชา รู้สึกไม่สดชื่นรำแริง หงุดหงิด ขาดสมาธิ

(๕) ความสามารถในการดำเนินชีวิตลดลง

(๖) ประสบอุบัติเหตุได้ง่าย มีรายงานว่าถ้าขับรถยนต์ โอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุจะเพิ่มขึ้น ๒.๕ เท่า

(๗) การนอนไม่หลับ ในคนที่เคยป่วยเป็นโรคทางจิตเวช พบว่าโอกาสเสี่ยงต่อการป่วยเป็นโรคซ้ำอีก รวมทั้งเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตายสูงขึ้นในผู้ป่วยโรคซึมเศร้าด้วย^๓

^๒ อ.พญ.กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, บทความเพื่อสุขภาพ : การนอนไม่หลับ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.si.mahidol.ac.th/th/departments/psychiatrics/dept_article_detail.asp?a_id=815 [๑๔ ม.ค.๕๕].

^๓ อ.พญ.กนกวรรณ ลิ้มศรีเจริญ, บทความเพื่อสุขภาพ : การนอนไม่หลับ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : http://www.si.mahidol.ac.th/th/departments/psychiatrics/dept_article_detail.asp?a_id=815 [๑๔ ม.ค.๕๕].

ตัวอย่างของการเกิดอุบัติเหตุเนื่องจากอาการหลับใน เพราะการพักผ่อนไม่เพียงพอเมื่อวันศุกร์ที่ ๑๓ มกราคม ๒๕๕๙ ที่ผ่านมา ไทยรัฐออนไลน์ ได้ลงข่าว “สลิปล้อหลับใน พุ่งชนท้ายกระบะกวาดร้านเสริมสวยพังยับ โซเฟอร์เจ็บคาซาก”

โซเฟอร์สลิปล้อหนุมวัย ๒๔ ปี หลับในชนท้ายรถกระบะริมถนนบางนา-ตราด ขาเข้าบางปะกง ก่อนพุ่งชนร้านเสริมสวยข้างทางพังยับ โครงหลังคาร่วงทับรถ คนขับติดคาซาก จนท.ใช้เวลาช่วยเหลือกว่า ๑ ชม. นำตัวออกมาได้ปลอดภัย

เมื่อเวลา ๐๔.๓๐ น. วันที่ ๑๓ ม.ค. ๕๙ ร.ต.ท.ชนะชัย ภูราช พงส.สภ.บางปะกง จ.ฉะเชิงเทรา พร้อมหน่วยกู้ภัยฉะเชิงเทรา และอุปกรณ์ตัดถ่าง ตรวจสอบเหตุรถบรรทุกชนร้านเสริมสวย มีคนติดภายใน บริเวณริมถนนบางนา-ตราด กม.๔๑ ช่องคู่ขนาน ขาเข้า กทม. หมู่ ๑ ต.บางวัว อ.บางปะกง ที่เกิดเหตุพบรถบรรทุกสลิปล้อ ฮีโน่ สีขาว ทะเบียน ๗๐-๔๘๒๕ เพชรบุรี เสียหลักพุ่งชนร้านเสริมสวยข้างทางจนพังเสียหายทั้งร้าน ทำให้คนขับถูกโครงหลังคาร้านกดทับ อีกทั้งยังมีกระแสไฟฟ้ารั่วไหลตลอดเวลา โดยคนขับพยายามปีนแต่เพื่อขอความช่วยเหลือ เจ้าหน้าที่ต้องใช้อุปกรณ์ตัดถ่างและคนตัวเล็กมุดเข้าไปถ่างจากด้านใน และเขี่ยสายไฟออกจากตัวรถ ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง จึงช่วยเหลือออกมาได้สำเร็จ ก่อนนำส่งโรงพยาบาลจุฬารัตน์ ๑๑ ทราบชื่อ นายอดุลย์ เกษียรแก้ว อายุ ๒๔ ปี ส่วนของที่บรรทุกมา ตำรวจได้จัดกำลังเฝ้าเพื่อป้องกันทรัพย์สินสูญหาย ใกล้กันพบรถกระบะอีซูซุ ดีแมคซ์ สีดำ ทะเบียน ฒธ ๔๓๘๖ กรุงเทพมหานคร จอดอยู่ข้างทางสภาพกระบะท้ายถูกชนพังเสียหาย มี นายปรีชา จอมสมบัติ อายุ ๓๓ ปี เป็นคนขับ

จากการสอบสวน นายอดุลย์ ให้การว่า ขณะที่ขับรถจะไปส่งของที่ จ.เพชรบุรี เมื่อมาถึงที่เกิดเหตุรู้สึกง่วงมากและคาดว่าจะหลับใน จึงทำให้วังชนท้ายรถกระบะที่กำลังจะเลี้ยวเข้าซอย ก่อนรถจะเสียหลักชนร้านเสริมสวยข้างทางเต็มแรง ทำให้ได้รับบาดเจ็บดังกล่าว^๔

๒) ทำให้มีอารมณ์แปรปรวน

คนทั่วไป เมื่อรู้สึกเหน็ดเหนื่อย บางครั้งอาจหงุดหงิด อารมณ์เสีย แต่สักพักก็ควบคุมอารมณ์ให้เป็นปกติได้ ซึ่งต่างจากคนนอนหลับ ที่แม้ในสภาพปกติ ก็ไม่อาจควบคุมได้ จะมีอารมณ์แปรปรวนตลอดเวลา อีกทั้งการนอนยังเพิ่มความเสี่ยงที่จะรู้สึกซึมเศร้า เหนื่อยล้า และขาดความสนใจผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่มีการเหล่านี้อยู่แล้ว การนอนไม่พอจะทำให้อาการรุนแรงยิ่งขึ้น งานวิจัยชิ้นหนึ่งระบุว่า เด็กที่นอนน้อยกว่าวันละ ๑๐ ชม. มีโอกาสสูงกว่า ๒๕ เปอร์เซ็นต์ที่จะแสดงพฤติกรรมไม่เหมาะสม

๓) ทำให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวน้อยลง

บรรดานักวิจัยค้นพบว่า การไม่ได้นอนทั้งคืน มีผลเท่ากับการดื่มสุราจนมึนเมา เพราะเมื่ออดนอน คุณจะขยับปากพูดลำบาก พูดอ้อแอ้ ตะกุกตะกัก และพูดไม่มีเสียงสูงต่ำ รวมถึงการเดินชนโน่นชนนี่ อีกทั้งยังทำให้มีปฏิกิริยาโต้ตอบต่อสิ่งเร้าช้าลงเป็นลำดับแรก ต่อมาจะเป็นเรื่องความถูกต้อง คือ ยิ่งอดนอนนานเท่าไร ยิ่งโต้ตอบช้าและผิดมากขึ้นนั่นเอง

๔) ทำให้มีปัญหาสุขภาพ

^๔ ไทยรัฐออนไลน์, (๑๓ มกราคม ๒๕๕๙), “สลิปล้อหลับใน พุ่งชนกระบะ,” ไทยรัฐ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.thairath.co.th/content/561949> [๑๕ มกราคม ๒๕๕๙].

สำหรับคนปกตินั้น การนอนไม่พอทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น อุณหภูมิร่างกายต่ำลง หัวใจเต้นผิดปกติ ระบบภูมิคุ้มกันทำงานบกพร่อง จำนวนเม็ดเลือดขาวลดลง และมีอาการเฉื่อยชา ส่วนคนที่เป็นเบาหวานและนอนไม่พอ ร่างกายจะเผาผลาญน้ำตาลลดลง ทำให้การโต้ตอบอินซูลินลดน้อยลงไปด้วย ส่งผลให้ร่างกายไม่อาจควบคุมน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้

อย่างไรก็ตาม เมื่ออดนอนสะสมสักระยะ ร่างกายจะมีกลไกบังคับให้ต้องนอนหลับก่อนที่จะต้องเสียชีวิต เพราะนอนไม่พอ มีข้อมูลของมูลนิธิกรนอนหลับแห่งสหรัฐอเมริกา เผยว่า การนอนหลับน้อยกว่า ๔ ชม. ในแต่ละคืน อาจทำให้เสี่ยงที่จะเสียชีวิตได้ภายใน ๖ ปีข้างหน้า

๕) ทำให้การตัดสินใจผิดพลาด

มีงานวิจัยชี้ว่า คนที่อดนอนมักเสี่ยงที่จะตัดสินใจผิดพลาดในสถานการณ์ต่างๆ เพราะสมองส่วนที่เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจและควบคุมสิ่งเร้า ต้องทำงานหนักเกินไปในยามที่อดนอน เช่น คุณอาจจะทุ่มเงินจนหมดตัวขณะเล่นการพนัน ซื้อของเกินงบที่มี แสดงความก้าวร้าวเพื่อเอาชนะ ฯลฯ แต่เมื่อได้นอนหลับเต็มอิ่ม คุณจะสามารถประเมินความเสี่ยงได้ดีกว่า

๖) ทำให้มีปัญหาการมองเห็น

ปัญหาการมองเห็นที่เกิดจากการอดนอน เพิ่มความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดอุบัติเหตุต่างๆ จนกระทั่งถึงกับเสียชีวิตได้ เช่น หกล้ม ตกบันได ขับรถชน ฯลฯ เพราะเมื่อไม่ได้นอนมาทั้งคืน จะทำให้สายตาพร่ามัว เพ่งมองลำบาก หรือมองเห็นภาพหลอน

นักวิจัยได้อธิบายเรื่องนี้ว่า มีสาเหตุจากการทำงานที่อ่อนล้าของเซลล์ประสาทที่ส่งข้อมูลรอบๆ ตัวไปยังสมองได้ไม่เต็มที่ จึงเกิดภาพบิดเบือนจากความเป็นจริง

๗) ทำให้หิว กินไม่หยุด

มีงานวิจัยระบุว่า คนที่ไม่ได้นอนทั้งคืน สมองจะหลั่งฮอร์โมนที่เกี่ยวกับความอยากอาหารเพิ่มขึ้น และจะหลั่งฮอร์โมนที่เตือนว่าอิ่มพอแล้ว ลดน้อยลง เพราะเมื่ออดนอน ร่างกายจะเผาผลาญน้ำตาลต่ำลง ผลก็คือ นอกจากจะอยากกินอาหารจำพวกแป้งแล้ว ยังอยากกินพวกของหวานและของเค็มด้วย เรียกว่ากินได้เรื่อยๆ

ดังนั้น คนอดนอนมีความเสี่ยงที่จะอ้วนเป็นสองเท่าเมื่อเทียบกับคนที่นอนหลับปกติ หากใครอยากลดน้ำหนักให้ได้ผล ก็ต้องนอนหลับให้เพียงพอ

๘) ทำให้ความจำแย่

การนอนหลับลึกมีส่วนสำคัญต่อความจำ เพราะมันช่วยเชื่อมโยงเซลล์ประสาท แต่หากนอนหลับๆ ตื่นๆ การเชื่อมโยงระหว่างเซลล์ประสาทจะลดน้อยลง ดังผลที่ได้จากการทดสอบในคนและสัตว์ พบว่า ความจำจะแย่ลงเมื่ออดนอน

ดังนั้น หากต้องทำงานที่ใช้ความจำอย่างแม่นยำ คุณอาจเตรียมตัวเองด้วยการนอนหลับให้เต็มที่ก่อนวันทำงาน เช่น นักเรียนที่อยู่ระหว่างการสอบ ไม่ควรอดนอนอ่านหนังสือตลอดทั้งคืน ขอให้อ่านจนรู้สึกเพลีย แล้วรีบเข้านอน เพื่อจะตื่นนอนอย่างแจ่มใสในวันรุ่งขึ้น

๙) ทำให้ขาดสมาธิ

งานวิจัยบอกว่า คนที่อดนอน นอกจากจะทำคะแนนทดสอบเรื่องการมีสมาธิน้อยแล้ว ยังคาดหวังสูงเกินไปว่าตัวเองจะทำได้ดี และคนที่นอนหลับวันละ ๕ ชม. นาน ๕ สัปดาห์ จะทำงานที่

ต้องใช้สมาธิได้ดีกว่าคนที่นอนวันละ ๔ ชม. นาน ๑ สัปดาห์ และการที่บางคนหันมาดื่มเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน เพื่อช่วยให้มีสมาธินั้น ขอบอกว่า มันจะออกฤทธิ์ได้ผลเพียงแค่ชั่วโมงแรกที่ดื่มเท่านั้น

๑๐) ทำให้รับมือกับความเครียดไม่ได้

ถ้าคนเรารู้สึกเครียดสะสมมาโดยตลอด นั้นอาจไม่ได้เกิดจากสถานการณ์ที่คุณต้องเผชิญ แต่อาจเกิดจากการนอนไม่พอก็ได้ เพราะการอดนอนทำให้ประสิทธิภาพในการจัดการปัญหาและความท้าทายที่เกิดขึ้นแต่ละวัน ลดน้อยลง รวมทั้งทำให้ความเครียดเพิ่มขึ้นด้วย ซึ่งส่งผลกระทบต่อเนื้อ คือ ทำให้นอนไม่หลับ โดยเฉพาะในผู้ชวยวัยกลางคน เพราะฮอร์โมนที่ทำให้เกิดอาการเครียดจะถูกหลั่งออกมากในช่วงค่ำ ส่วนคนที่นอนหลับได้สนิทในยามที่เครียด จะมีสมาธิในการทำงานมากกว่าคนที่นอนไม่หลับเมื่อเครียด

๑๑) ทำให้เกิดปัญหาในครอบครัว

การที่คนใดคนหนึ่งในครอบครัวมักเปิดไฟอยู่จนตีกินเป็นประจำ ย่อมส่งผลกระทบต่อคนอื่นๆในบ้านอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น สามภรรยาที่ต้องนอนห้องเดียวกัน หากอีกฝ่ายนอนหลับไม่สนิทหรือนอนไม่พอ ทำให้เมื่อตื่นนอนตอนเช้า จึงรู้สึกอ่อนเพลีย หงุดหงิดง่าย จนนำไปสู่การทะเลาะมีปากเสียงกันในที่สุด^๕

สรุปได้ว่า การนอนไม่หลับนั้น ทำให้เรามีเวลาพักผ่อนไม่เพียงพอ แล้วส่งผลกระทบต่อทางด้านสุขภาพ เมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ย่อมส่งผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเรียน เรื่องงาน หรือ อุบัติเหตุที่อาจทำให้เกิดอันตรายถึงชีวิตได้ เหมือนตัวอย่างที่ได้ยกมาอ้าง ซึ่งเกิดจากการหลับใน หรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ทั้งทรัพย์สินเสียหาย ทั้งได้รับบาดเจ็บ โชคดีที่ยังไม่ถึงแก่ชีวิต เพราะฉะนั้น ถิ่นมิตินิรณนี้ อย่าคิดว่าไม่สำคัญ เพราะหากเกิดขึ้นหรือพลั้งเผลอไปก็ จะเกิดปัญหาตามมาภายหลังได้ โดยเฉพาะการทำความดี ต้องให้รับทำ ทำคู่กับการใช้ชีวิตประจำวัน เป็นการสั่งสมคุณงามความดี บุญกุศล และเป็นประโยชน์แก่ตัวเองและแก่ผู้อื่นด้วย

๔.๒ วิธีบรรเทาด้วยอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ

จากสภาพปัญหาและผลเสียข้างต้นดังกล่าว เป็นเรื่องที่ไม่ง่ายเลย ที่จะแก้ไขให้หายขาดได้ เพราะสภาพสังคมบังคับให้ต้องเป็นแบบนั้น และที่สำคัญคือเราไม่สามารถที่จะบังคับจิตใจตัวเองไม่ให้คล้อยตามได้ เนื่องมาจากความสะดวกสบาย สิ่งเอื้ออำนวยมีมากมาย และหาได้ง่าย ยิ่งตอนนี้เครือข่ายไร้สาย ที่ทำให้เข้าถึงสิ่งยั่วยวนใจได้ทุกที่ทุกเวลา เพราะฉะนั้น ในเมื่อแก้ไขให้หายขาดไม่ได้ ก็ต้องหาวิธีที่จะบรรเทา ค่อยๆ ลด ค่อยๆ ปรับให้ได้ โดยเฉพาะอุบายแก้ง่วงนั้น ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาตพระพุทธเจ้าเมื่อครั้งประทับอยู่ ณ เกสภคามิกทายวัน เขตกรุงสุสมารคิระ แคว้นภคคะ ได้ตรัสแนะนำพระมหาโมคคัลลานเถระ ผู้เมื่อบำเพ็ญสมณธรรมอยู่ที่ใกล้หมู่บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ ซึ่งกำลังนั่งง่วงอยู่ ส่วนการที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในปัจุบันนั้น ก็เพียงเพื่อการ

^๕ ASTV ผู้จัดการออนไลน์, (๕ มิถุนายน ๒๕๕๖), “ใส่ใจสุขภาพ : ๑๐ สัญญาณร้าย จะเกิดขึ้นถ้านอนไม่พอ, ”ธรรมลีลา, [ออนไลน์], แหล่งที่มา : <http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.aspx?NewsID=956000006622> [๑๕ มกราคม ๒๕๕๙].

บรรเทา และพอเป็นแนวทางในการที่จะให้รู้วิธี หรืออุบายในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะฉะนั้น การประยุกต์ไปใช้นั้น ต้องทำบ่อยๆ ทำจนชิน ถึงจะเห็นผลได้ ดังนั้น จึงจะยกแต่ละข้อมาประยุกต์ใช้ ในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

๑. เมื่อเรามีสัญญาอยู่อย่างใด ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึง สัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

๒. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรึกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๓. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๔. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้าง ใช้มือบีบ นวดตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๕. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตาเหลียวดู ทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๖. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความ กำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไร กลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืน อย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่าง นั้น จะละความง่วงนั้นได้

๗. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมาย เดินกลับไปกลับมา ส้ารวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

๘. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสหัสยา(การนอนดุจ ราชสีห์)โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอภูฐานสัญญา(กำหนดหมายว่าจะ ลุกขึ้น)ไว้ในใจ พอตื่น ก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า ‘เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบ ความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ’ โมคคัลลานะ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แล^๖

อุบายข้อที่ ๑ นี้พอจะอธิบายให้เข้าใจได้ว่า สัญญาหรือความจำที่ทำให้ง่วง ต้องเป็น สัญญาเจตสิก (เกิดกับจิตทุกดวงที่เกิดกับอกุศลจิต มีมิทธะเจตสิก อันหมายถึงความโง่งง ดังนั้น กุศลธรรมจะง่วงไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น ต้องเป็นอกุศลสัญญา ที่เกิดพร้อมกับจิตที่เป็นอกุศล สัญญาใด ที่ทำให้ง่วง คือสัญญาที่เป็นไปกับอกุศลจิต มีดินมิทธะ แต่สัญญาใด หรือสิ่งใดที่จำแล้วไม่ทำให้ง่วง พึงระลึกถึงสัญญานั้นที่ไม่ทำให้ง่วงก็จะละความง่วงได้ สัญญาเจตสิกเกิดกับจิตทุกดวง ดังนั้น ต้องเป็น สัญญาความจำที่ไม่ใช่เกิดกับจิตที่เป็นอกุศล เพราะพระพุทธเจ้าย่อมไม่ให้จำเป็นไปในอกุศล ดังนั้น ความจำที่เป็นประโยชน์เป็นสิ่งที่ดีคือ อนิจจสัญญา ความจำหมายด้วยความไม่เที่ยง อนัตตสัญญา ความจำหมายว่าไม่ใช่สัตว์บุคคล มรณสัญญา ความจำหมายระลึกถึงความตาย ขณะนั้นจิตเป็นกุศล

^๖ ๐.สตตก. (ไทย) ๒๓/๖๑/๑๑๖-๑๑๗.

เมื่อนึกถึงสัญญานั้นอันประกอบด้วยปัญญา ย่อมไม่ว่างในขณะนั้น ดังนั้นสัญญาจึงไม่ใช่เรื่องการท่องสวดคร่ำ แต่เป็นสัญญา ความจำที่เป็นกุศล มีนิมิตสัญญา เป็นต้น

อุบายข้อที่ ๒ นี้ พอดีจะอธิบายให้เข้าใจว่า “นึกถึงคำสอนหรือเรื่องราวในอดีต” หมายความว่า เมื่อยังละความว่างไม่ได้ก็ให้พิจารณาไตร่ตรองธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ที่ได้ทรงจำไว้ ขณะที่พิจารณาไตร่ตรองในธรรมที่ถูกต้อง จิตเป็นกุศล ย่อมไม่เป็นถีนมิทธะจึงไม่ว่างในขณะนั้น ไม่ใช่แต่เรื่องธรรมอย่างเดียว เรื่องที่ดั่งาม ไม่ผิดหลักกรรม ไม่ผิดกฎหมายบ้านเมือง เป็นต้น

อุบายข้อที่ ๓ นี้พอดีจะอธิบายให้เข้าใจว่า “ท่องหนังสือ หรือพูดเรื่องที่ทำอยู่ออกมาเป็นคำพูด” ถ้ายังละความว่างไม่ได้ก็สาธยายธรรมคือ ธรรมใดที่จำได้ก็ท่องธรรม สวดธรรมนั้น ตามที่ทรงจำได้ อันประกอบด้วยความเข้าใจธรรม ตามที่ได้เรียนและทรงจำมา เป็นการเปลี่ยนอากัปภิกขิยา จากสิ่งที่ทำอยู่เสียบๆ ร่างกายได้เคลื่อนไหวน้อยซึ่งมักจะทำให้ว่าง การท่องอ่านออกเสียง หรือพูดออกมา ทำให้ร่างกายได้ขยับอย่างมีสติ เป็นการลดความว่างอีกวิธีหนึ่ง

อุบายข้อที่ ๔ นี้ พอดีจะอธิบายให้เข้าใจว่า “ใช้นิ้วแยงหูทั้งสองข้าง และ/หรือ ลูบลำตัวด้วยฝ่ามือ” เป็นการเปลี่ยนอากัปภิกขิยาอีกวิธีหนึ่งซึ่งบริเวณรูปหู และลำตัวจะมีเส้นประสาทสัมผัสอยู่มาก การแยงหู หรือ ลูบตัว เป็นการทำให้สมองได้ตื่นตัวทำงานเพิ่มขึ้น โดยรบกวนกับสมาธิในการทำงานไม่มากนัก

อุบายข้อที่ ๕ นี้ พอดีจะอธิบายให้เข้าใจว่า “ลูบนัยน์ตา ลูบหน้าด้วยน้ำ มองไปรอบๆ” หากใช้คำง่ายๆ ก็คือ ให้ไปล้างหน้าล้างตานั้นเอง คำว่า “ฟังลูกขึ้นยืน” เป็นการเปลี่ยนอิริยาบถนั่นเอง ไม่ว่าจะนั่งหรือยืน นานๆ ก็ทำให้เกิดอาการง่วงได้ การเปลี่ยนท่านั้นทำให้ผ่อนคลาย ไม่เหมื่อยด้วย อีกอย่างหนึ่งก็คือ เอนน้ำล้างหน้า นี่ก็เป็นสิ่งที่ปกติเราๆ ท่านๆ ก็ทำกันอยู่แล้ว การล้างหน้าทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่า เป็นการรีเฟรชหรือฟื้นฟูตัวเองให้ไม่ง่วง สุดท้ายคือให้มองไปรอบๆ ตามทิศต่างๆ เป็นการเปลี่ยนวิสัยทัศน์ เพราะการอยู่ในที่ๆ เดียวนานๆ เช่น อยู่ในห้องนานๆ นั่งทำงานนานๆ ก็ทำให้ง่วงได้ การออกไปมองดูอะไรรอบๆ เป็นการผ่อนคลายสายตา ไม่ให้ล้าจากการทำงานนานๆ เป็นต้น

อุบายข้อที่ ๖ นี้ พอดีจะอธิบายให้เข้าใจว่า “ทำภาพในใจ 'อาโลกสัญญา'” คือกำหนดความสว่างไว้ในใจ ให้สว่างเหมือนกันทั้งกลางวันกลางคืน โดยปกติความง่วงมักจะมากับความมืด วิธีการนี้คือสร้างภาพความสว่างไว้ในใจ ให้ตอนนี้เป็นเวลาเที่ยง ให้มีแสงสว่างเจิดจ้าไปหมด ให้ใจเรานึกว่าเป็นเวลากลางวัน หลอกจิตได้สำนึกว่าขณะนี้เป็นเวลากลางวัน จะได้กระปรี้กระเปร่าสดชื่นขึ้น ซึ่งวิธีการนี้ อาจจะทำได้ยากสำหรับในปัจจุบัน เพราะสภาพสังคมตอนนี้ กลางคืนเป็นกลางวันกลางวันเป็นกลางคืน ทำงานเวลากลางคืน นอนเวลากลางวัน ข้อนี้อาศัยการนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพออย่างน้อย ๗-๘ ชั่วโมง หากพักผ่อนน้อยกว่านี้ อาจจะทำได้ เพราะฉะนั้นต้องมีความพยายามให้มากด้วย

อุบายข้อที่ ๗ นี้ พอดีจะอธิบายให้เข้าใจว่า “เดินจงกรม” โดยการลุกขึ้น เดินไป-กลับซ้ำๆ อย่างมีสติ พิจารณาการเคลื่อนไหวของเท้าทั้งสองข้าง ในการก้าวเดิน ในการกลับตัว ให้มีสติ นอกจากนี้ยังเป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังจากนั่งนิ่งๆ มาเป็นเวลานานด้วย

อุบายข้อที่ ๘ นี้ มีเนื้อความชัดเจนอยู่แล้วว่า "นอน" เมื่อวิธีการข้างต้นใช้ไม่ได้ผลแล้ว วิธีหนึ่งจึงเป็นวิธีสุดท้าย คือพักผ่อนเสียก่อน แล้วค่อยทำต่อในภายหลัง แต่ก่อนนอนก็ให้กำหนดจิตไป

ด้วยว่า เมื่อพักผ่อนเพียงพอแล้วให้ลุกตื่นขึ้นมาแล้วทำงานต่อเลย จึงจะละความง่วงได้ สำหรับผู้บำเพ็ญเพียรให้ใช้ การเจริญสมาธิด้วย สีหไสยาสน์ คือนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เหลื่อมกัน ใช้แขนรองคอไว้อย่างมีสติ ส่วน คำว่า การนอนดุจราชสีห์นั้น พระผู้มีพระภาคตรัสอธิบายไว้ว่า “นอนอย่างราชสีห์ คือ พญาราชสีห์ยอมสำเร็จการนอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า สอดหางเข้าในระหว่างโคนขา มันตื่นขึ้นยืดกายส่วนหน้าแล้วเหลียวดูกายส่วนหลัง ถ้ามันเห็นกายผิดปกติหรือไม่ปกติอย่างไรไป มันยอมเสียใจด้วยเหตุนี้ แต่ถ้าไม่เห็นอะไรผิดปกติ มันยอมดีใจ นี่เรียกว่า นอนอย่างราชสีห์”^๗

จากข้างต้น ต้องพิจารณาให้เห็นสาเหตุไปตามลำดับ ไม่ควรนอนเสียเลยทีเดียว ควรดำเนินการตามขั้นตอนข้างต้นเสียก่อน ไม่ควรข้ามตอนว่า ง่วงแล้วต้องนอนอย่างเดียว ต้องดำเนินการตามขั้นตอนที่เริ่มจากตั้งสติเสียก่อน หากไม่หายก็พิจารณาธรรมฝ่ายกุศล สวดมนต์แล้วล้างหน้า มานั่งนึกถึงแสงสว่างในเรื่องของการนึกถึงแสงสว่างว่า เราต้องนึกถึงแสงสว่าง นึกถึงความสว่างไว้เรื่อยๆ เหมือนมีดวงอาทิตย์อยู่ในท้องเรื่อยๆ แล้วแสงสว่างมันจะคำดวงตา แม้จะเป็นมโนภาพที่เรานึก แล้วมันก็จะไม่่วงจะหาย

ถ้าถึงขั้นสุดท้ายต้องหลับจริงๆ ต้องดูว่า สาเหตุของการหลับ เกิดจากสาเหตุทางไหน ถ้าเป็นสาเหตุทางด้านร่างกาย อันเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ หรืออ่อนล้า อ่อนเพลียจากการทำงาน ถ้าเช่นนี้ ก็ต้องให้ร่างกายได้พัก ด้วยการปล่อยให้หลับ หรือไปพักผ่อนให้เพียงพอก่อน อย่าไปฝืนความรู้สึกว่า ทำไมต้องง่วง ไม่อยากง่วง อันจะทำให้เกิดความไม่พอใจตามมา และทำให้เราเหนื่อยล้ายิ่งขึ้น รวมถึงจะทำให้เบื่อในการปฏิบัติธรรมมากขึ้น แต่ถ้าจำเป็นต้องพักจริงๆ ในขณะพัก ถ้าพักผ่อนเมื่อคืนนอนน้อยก็ต้องปล่อยให้หลับให้มันหลับไป แต่อย่าไปนอนหลับ นอนหลับแล้วไปเลยนั่งหลับ คอตกลักพัก พอสดชื่นก็ทำต่อ แค่นี้ เดียวหายและเมื่อไหร่เราหาความพอดีได้ ใจมันวางพอดี มันสบายไม่ง่วงเลย ถ้าสบายมีความสุขข้างใน ความง่วงไม่มีเลยหายหมด เคยสังเกตไหมเวลานั่งดีๆ แล้วไม่ง่วงเลย ไม่ง่วง นั่งทั้งคืนยังได้เลย และหากจะต้องนอนหลับ ก็ต้องนอนหลับอย่างชาญฉลาด คือต้องหลับอย่างผู้มีปัญญา อย่างบัณฑิตนักปราชญ์ หลับแล้วต้องได้บุญ หลับแล้วจิตต้องบริสุทธิ์ไปด้วย หลับแล้ว ยังอาจจะเป็นต้นทางให้เราได้เข้าถึงธรรม ก็คือหลับที่ศูนย์กลางกายฐานที่ ๗ กลางอู่แห่งทะเลบุญ

๔.๓ วิธีบรรเทาด้วยการควบคุมอาหาร (โภชนมัตตัญญูตา)

วิธีการนี้เป็นวิธีการเอาหลักโภชนมัตตัญญูตา ที่ผู้วิจัยเขียนหัวข้อว่า “ด้วยการควบคุมอาหาร” ก็เพราะว่า ในหลักโภชนมัตตัญญูตานี้ มีเรื่องพระเจ้าปเสนทิโกศลเป็นอุทาหรณ์ ในเรื่องของการเสวยพระกระยาหารมากเกินไปจนทำให้ลูกไม่ขึ้น และในเรื่องนี้เอง พระพุทธเจ้า เมื่อครั้งทรงประทับอยู่ที่พระเชตวัน ได้ตรัสสอนวิธีการควบคุมอาหาร ให้แก่พระนัสดาของพระเจ้าปเสนทิโกศล คือสุทิสสนะ เพื่อที่จะให้คอยสังเกตพฤติกรรมการเสวยพระกระยาหาร และควบคุมการเสวยพระ

^๗ อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๔๖/๓๖๖

กระยาหาร^๔ ดังนั้น จึงขอเอาวิธีการนี้นำมาเสนอในการประยุกต์ใช้ เพราะเหมาะกับการนำไปใช้ใน ชีวิตประจำวันมากที่สุดข้อหนึ่ง

ในเรื่องนี้มีประเด็นดังนี้ พระศาสดาจึงตรัสว่า เมื่อพระราชาเสวยอยู่ ท่านพึงกล่าวคาถา นี้ในการเสวยก่อนที่สุด พระราชาทรงกำหนดเนื้อความได้แล้ว จักทรงทิ้งก้อนข้าวนั้น ในเวลาหุงภัตร เพื่อพระราชา เธอพึงลดข้าวสารประมาณเท่านั้น โดยนับเมล็ดข้าวในก้อนข้าวนั้น สู้ทิสสนะทูลรับว่า ดี ละพระเจ้าข้า เมื่อพระราชาเสวยเวลาเข้าก็ตาม เวลาเย็นก็ตาม ก็กล่าวคาถานั้นขึ้นในเวลาเสวยก่อน สุดท้าย แล้วให้ลดข้าวสารโดยการนับเมล็ดในก้อนข้าวที่พระราชานั้นทรงทิ้ง

จากพระดำรัสของพระศาสดา มีข้อที่ทรงกำชับสัทสนะว่า “ในเวลาหุงภัตรเพื่อ พระราชา เธอพึงลดข้าวสารประมาณเท่านั้น โดยนับเมล็ดข้าวในก้อนข้าวนั้น” หมายความว่า เมื่อ พระราชาเสวยภัตรเหลือ ในที่นี้จะหมายถึงข้าว เพราะใช้คำว่า ทานาน ก็พึงให้นับจากภัตรที่เสวย เหลือ ในแต่ละมื้อเหลือเท่าไรก็ให้หุงเท่าที่เสวย เพราะถ้าหุงเหลือเยอะ ก็จะเสวยเยอะ เพราะเสียดาย เหมือนอย่างที่พระนัตตาสูทิสสนะทูลรับว่า “ดีละพระเจ้าข้า เมื่อพระราชาเสวยเวลาเข้าก็ตาม เวลา เย็นก็ตาม แล้วลดข้าวสารโดยการนับเมล็ดในก้อนข้าวที่พระราชาทรงทิ้ง” เมื่อเทียบกับปัจจุบันแล้ว ก็ จะเห็นได้ในชีวิตประจำวันว่า เราจะทานอาหารเหลือ ทั้งข้าวและกับ แล้วก็ทิ้ง ซึ่งเป็นการไม่รู้จัก ประมาณของตัวเอง เหลือทุกวันทั้งทุกวัน เป็นการฟุ่มเฟือยมากสำหรับการกิน แม้แต่ตัวผู้วิจัยเอง ก็มี ปัญหาเรื่องนี้เหมือนกัน บางทีญาติโยมมาถวายเยอะ ถึงเยอะมาก ฉันห้าหกรูปก็ฉันไม่หมด เหลือก ก็ ต้องแบ่งให้คนอื่น หรือไม่ก็ทิ้ง เสียหายมากๆ สำหรับพระสงฆ์นั้น ถ้าอยู่ในหมู่บ้านหรือชุมชนนั้น ค่อนข้างที่จะจำกัดการฉันยาก เนื่องจากการนำมาถวายของญาติโยม แต่สำหรับพระนักปฏิบัตินั้น เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ไม่ต้องกังวล ท่านทำกันได้สบาย

ส่วนฆราวาสที่ใช้ชีวิตประจำวันอยู่นั้น หากกินมากๆ แล้วก็จะมีปัญหาเรื่องของความอ้วน เมื่ออ้วนแล้ว ก็จะทำการทำงานไม่สะดวก เคลื่อนไหวไม่สะดวก เหมือนอย่างพระราชาที่เสวยจนเยอะ เกินไป ถึงขนาดจะพลิกตัวยังยาก เท่านั้นยังไม่พอ เมื่อรู้ว่าตัวเองอ้วนแล้ว ทั้งๆ ที่รู้ว่าเกิดจากสาเหตุ อะไรแต่ก็ไม่ยอมแก้ที่ต้นเหตุ กลับไปแก้ที่ปลายเหตุ คือผลของต้นเหตุ เรียกว่าแก้ผิดที่ ก็จะไปหาวิธี ลดความอ้วนด้วยวิธีการต่างๆ ที่มีอยู่มากมายในปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นการใช้ยาลดน้ำหนัก มีหลาย อย่างหลายชนิดและที่สำคัญราคาค่อนข้างจะแพงมากเลยทีเดียว การใช้ยาลดความอ้วนนั้น อาจจะทำ ให้มีผลกระทบในระยะยาวได้ นอกจากการใช้ยาแล้ว ยังมีการเข้าคอสลดน้ำหนัก ที่มีอยู่มากมาย เช่นเดียวกัน ตามโฆษณาต่างๆ ซึ่งก็เป็นวิธีที่ดีมาก คือดีกว่าการใช้ยา แต่ในเรื่องของราคาค่อนข้างที่ จะแพง และในเรื่องของเวลาการที่จะเข้าคอสได้ต้องมีเวลาให้ และหลังจากจบคอสแล้วก็ต้องควบคุม การกินอยู่ดี เพราะฉะนั้น ให้เริ่มที่ตัวเองก่อน เพราะสาเหตุมาจากตัวเอง ก็ต้องช่วยตัวเองก่อน โดย การรู้จักประมาณในการบริโภคของตัวเอง ควบคุมการกินของตัวเอง ยังเป็นการช่วยลดค่าใช้จ่ายได้อีก ด้วย ทำให้เป็นคนรู้จักประหยัดอดออม ทำให้มีเงินเหลือ และที่สำคัญที่สุดคือทำให้มีสุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง เพราะความอ้วนนั้น ทำให้เกิดโรคได้ง่าย

พระนัตตาสูทิสสนะ ได้จำกัดภัตรพระราชาจนให้เหลือทานานเดียวเท่านั้น ผลก็คือ ทำให้ พระราชามีสรีระเบา คือรูปร่างดี ออกล่ำส้วมได้เหมือนตอนหนุ่มๆ เหมือนกัน การรู้จักงดรู้จักเลือก ทานอาหาร เพื่อบรรเทาความหิว เหมือนอย่างที่พระศาสดาสอนภิกษุว่า “ควรงดฉันข้าว ๔-๕ คำไว้

^๔ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓๖/๑๗๒.

แล้ว ต้มน้ำ เพียงพอเพื่อจะอยู่อย่างสบายสำหรับภิกษุ ผู้มีใจเด็ดเดี่ยว” เป็นต้น ไม่ใช่ทานเพื่อตอบสนองความอยาก ทำให้ทำงานคล่องแคล่ว เดินเหินได้สะดวก เป็นต้น

เพราะฉะนั้น จึงสรุปได้ว่า การทานอาหารในแต่ละมื้อนั้น ต้องรู้ว่าตัวเองมีความต้องการในอาหารประมาณไหน ต้องซื้อประมาณไหนจึงจะพอ อย่าลืมน้ำยังมิ้น้ำเปล่า ขนม ผลไม้ กาแฟ หรือน้ำหวานอีก ก็ต้องมีวินัยในการรับประทานของตัวเอง ไม่ทานจุจิก ไม่ทานของที่ให้โทษมากกว่าประโยชน์ต่อร่างกาย จะได้ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้อยามาทาน หรือไปเข้าคอสลดน้ำหนักแพงๆ เป็นต้น นอกจากนี้ยังทำให้เป็นคนมีระเบียบวินัยต่อตนเอง ทั้งเรื่องการกิน การทำงาน ทุกอย่างที่เรามีหน้าที่ๆ ต้องทำ เป็นเหตุเป็นนิจสัทำให้งานอย่างอื่นสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ทั้งยังมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บอีกด้วย

๔.๔ วิธีบรรเทาด้วยโยนิโสมนสิการตามแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์

ตามแนวความคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ในที่นี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาจากหนังสือพุทธธรรม^๙ของท่าน สรุปได้ดังนี้

นิรวณ แปลว่า เครื่องกีดกัน เครื่องขัดขวาง แปลเอาความตามหลักวิชากรว่า สิ่งที่เกิดขึ้น การทำงานของจิต สิ่งที่ขัดขวางความดีงามของจิต สิ่งที่ยกย่องกำลังปัญญา หรือแสดงความหมายให้เป็นวิชาการยิ่งขึ้นว่า สิ่งที่ยกย่องไม่ให้ง้าวหน้าในกุศลธรรม ธรรมฝ่ายชั่วที่ยกย่องไม่ให้เป็นผลคุณความดี หรืออกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมอง และทำปัญญาให้อ่อนกำลังลง ดังพระพุทฺธพจนว่า "ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นเครื่องปิดกั้น (กุศลธรรม) เป็นเครื่องห้าม (ความเจริญงอกงาม) ขึ้นกดทับจิตไว้ ทำปัญญาให้อ่อนกำลัง...เป็นอุปกิเลสแห่งจิต (สนิมใจ หรือสิ่งที่ทำให้ใจเศร้าหมอง) ทำปัญญาให้อ่อนกำลังธรรม ๕ ประการเหล่านี้ เป็นนิรวณ ทำให้มีติดบอด ทำให้ไร้จักขุ ทำให้ไม่มีญาณ (สร้างความไม่รู้) ทำให้ปัญญาดับ ส่งเสริมความคับแค้น ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน"^{๑๐}

ถีนมิทมนิรวณ คือความหดหู่และเชื่องซึม หรือเซื่องและซึม แยกเป็นถีนะ ความหดหู่ ห่อเหี่ยว ถดถอย ระย่อ ท้อแท้ ความซบเซา เหนงหงอย ละเหี่ยว ที่เป็นอาการของจิตใจ กับมิทมะ ความเชื่องซึม เฉื่อยเฉา ง่วงเหงา อืดอาด มึนหมัว ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย (ท่านหมายถึงนามกาย คือกองเจตสิก) จิตที่ถูกอาการอย่างนี้ครอบงำ ย่อมไม่เข้มแข็งไม่คล่องตัว ไม่เหมาะแก่การทำงาน เป็นต้น

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิธรรมทาน กุศลจิต, ๒๕๕๖),

^{๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙๙/๑๓๕.

เมื่อกล่าวถึงนิรณแล้วก็ต้องมีอาหารและอนาหาร อาหาร คือเครื่องหล่อเลี้ยงกระตุ้นเสริม ซึ่งทำให้นิรณที่ยังไม่เกิดให้เกิด ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญไฟบุลย์ อนาหาร ได้แก่สิ่งที่ไม่หล่อเลี้ยงไม่กระตุ้นเสริม อาหารของนิรณ ได้แก่อโยนิโสมนสิการ อนาหาร คืออโยนิโสมนสิการ ดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๓ จึงจะเอาเฉพาะที่สำคัญ ก็คือ โยนิโสมนสิการเร้ากุศล ซึ่งมีความสำคัญ ทั้งในแง่ที่ทำให้เกิดความคิดและการกระทำที่ต้งาม เป็นประโยชน์ในขณะนั้น ๆ และในแง่ที่ช่วยแก้ไขนิสัยความเคยชินร้ายๆ ของจิตที่ได้สั่งสมไว้แต่เดิม พร้อมกับสร้างนิสัยความเคยชินใหม่ๆ ที่ต้งามให้แก่จิตไปในเวลาเดียวกันด้วย

ในทางตรงกันข้าม หากปราศจากอุบายแก้ไขเช่นนี้ ความคิดและการกระทำของบุคคล ก็จะถูกชักนำให้เดินไปตามแรงชักจูงของความเคยชินเก่าๆ ที่ได้สั่งสมไว้เดิมเพียงอย่างเดียว และช่วยเสริมความเคยชินอย่างนั้นให้มีกำลังแรงมากยิ่งขึ้นเรื่อยไป ตัวอย่างเช่น การคิดถึงคามตาย ถ้ามีอโยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิดไม่ถูกวิธี อกุศลธรรมก็จะเกิดขึ้น เช่น คิดถึงความตายแล้ว สลดหดหู่ เกิดความเศร้า ความเหี่ยวแห้งใจบ้าง เกิดความหวั่นกลัวหวาดเสียวนใจบ้าง ตลอดจนเกิดความดีใจ เมื่อนึกถึงความตายของคนที่เกี่ยวข้องบ้าง เป็นต้น

แต่ถ้ามีอโยนิโสมนสิการ คือทำใจหรือคิดให้ถูกวิธีก็จะเกิดกุศลธรรม คือเกิดความรู้สึกลึ้นตัวเร้าใจ ไม่ประมาท เร่งชวนขวนขวายปฏิบัติกิจหน้าที่ ทำสิ่งต้งามเป็นประโยชน์ ประพฤติปฏิบัติธรรม ตลอดจนรู้เท่าทันความจริงที่เป็นคตินิธรรมของสังขาร เป็นต้น

ในกรณี que ความคิดอกุศลเกิดขึ้นแล้ว วิธีแก้ไขโดยส่วนมากก็คือ วิธีอโยนิโสมนสิการที่เร้ากุศลนั่นเอง พระพุทธเจ้าทรงแนะนำหลักทั่วไปในการแก้ไขความคิดอกุศลไว้ ๕ ชั้น มีใจความว่า ถ้าความคิดดำริที่เป็นบาปเป็นอกุศล ประกอบด้วยฉันทะ หรือโทสะ หรือโมหะก็ตาม เกิดมีขึ้น อาจแก้ไขได้ดังนี้

๑) มนสิการ คือคิดนึกใส่ใจถึงสิ่งอื่น ที่ต้งามเป็นกุศล หรือหาเอาสิ่งที่อื่นที่ต้งามมาคิดนึกใส่ใจแทน (เช่น นึกถึงสิ่งที่ทำให้เกิดเมตตา แทนสิ่งที่ทำให้เกิดโทสะ เป็นต้น) ถ้าปฏิบัติอย่างนี้แล้ว ยังไม่หาย

๒) พึงพิจารณาโทษของความคิดที่เป็นอกุศลเหล่านั้นว่า ไม่ดีไม่งาม ก่อผลร้าย นำความทุกข์มาให้อย่างไร ถ้ายังไม่หาย

๓) พึงใช้วิธีต่อไปคือ ไม่คิดถึง ไม่ใส่ใจถึงความคิดชั่วร้ายที่เป็นอกุศลนั้นเลย เหมือนคนไม่อยากจะเห็นรูปอะไรที่อยู่ต่อตา ก็หลับตาเสีย หรือหันไปมองทางอื่น ถ้ายังไม่หาย

๔) พึงพิจารณาสังขารสัจฐานของความคิดเหล่านั้น คือ จังเอาความคิดนั้นมาเป็นสิ่งสำหรับศึกษาในแง่ที่เป็นความรู้ ไม่ใช่เรื่องของตัวตน ว่าความคิดนั้นเป็นอย่างไร เกิดจากมูลเหตุปัจจัยอะไร ถ้ายังไม่หาย

๕) พึงขบพัน เอาลึ้นคุณพวดาน อธิฐานจิต คือ ตั้งใจแน่วแน่เด็ดเดี่ยว ข่มใจระงับความคิดนั้นเสีย^{๑๑}

เนื่องด้วยถีนมิทธะนั้นเป็นอกุศล เป็นกองกิเลส เป็นตัวถ่วงในการทำคุณงามความดี เพราะทำให้เกียจคร้าน เพราะฉะนั้นจึงต้องทำใจให้นุ่มไปในวิริยะ คือความเพียร หมายความว่า มีอโยนิโสมนสิการในวิริยะนั้นเอง และจัดเป็นอนาหารของถีนมิทธะด้วย คือ โยนิโสมนสิการ ในความคิด

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖-๒๖๒/๒๔๑-๗.

ริเริ่ม กว้างหน้า บากบัน ซึ่งก็หมายถึง ตัววิริยะ คือความเพียรนั่นเอง การใช้ความเพียรหรือการตั้ง
ปณิธานอันแน่วแน่ ระดมความเพียร เอาจริงเอาจัง มีกำลังใจเข้มแข็งรุดหน้า เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้
ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ตามประสงค์ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตั้งปณิธานไว้ในวันที่ตรัสรู้ ในเมื่อพระองค์ทรงบุ
หญาคารายใต้ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ประทับนั่งผินพระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก ทรงตั้งพระทัย
อธิษฐานอย่างแน่วแน่ว่า

“เลือดเนื้อในร่างกายของเรา จะเหือดแห้งไป เหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตามที หาก
ไม่ได้รับสิ่งที่พึงปรารถนารวดเร็วแรงของบุรุษ ด้วยความเพียรของบุรุษ ด้วยความพยายามของบุรุษ
แล้ว จักไม่หยุดความเพียร เป็นอันขาด”^{๑๒}

เพราะฉะนั้นการตั้งใจหรือใส่ใจ คือการใช้โยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะในความคิดริเริ่ม
บากบัน จึงเป็นเหตุผลที่ทำให้ประสบความสำเร็จในทุกๆ อย่างที่ตั้งใจไว้

ในการนี้ มีธรรมที่ช่วยให้เกิดวิริยะ อยู่หลายอย่าง เช่น การพิจารณาเห็นภัยต่างๆ เช่น
ภัยอภัย (คอยปลุกใจตัวเองว่า ถ้าไม่พยายาม จะประสบอันตรายอย่างนั้นอย่างนี้) การมองเห็น
อานิสงส์ว่า เพียรพยายามไปแล้วจะได้ประสบผลวิเศษที่เป็นโลกียะและโลกุตระอย่างนั้นๆ การ
พิจารณาวิถีแห่งการปฏิบัติว่า เป็นทางดำเนินของบุคคลผู้ยิ่งใหญ่อย่างพระพุทธเจ้าและมหาสาวก เป็น
ต้น เมื่อเราจะดำเนินทางนั้น มัวแต่เกียจคร้านอยู่ ไปไม่สำเร็จแน่

นอกจากนี้ ยังมีความเคารพในอาหารบิณฑบาตว่า เราจะทำให้เกิดผลมากแก่ทายก
ทั้งหลาย การพิจารณาความยิ่งใหญ่ของพระศาสดาว่า พระองค์สรรเสริญความเพียร คือสัทธิธรรมอัน
ยิ่งใหญ่ การบรรเทาถิ่นมิถะด้วยวิธีต่างๆ เช่น เปลี่ยนอิริยาบถ และทำอาโลกสัญญา หลีกเว้นคน
เกียจคร้าน คบหาคนขยัน พิจารณาสัมมปธาน และทำให้หันมไปในวิริยะ

สรุปว่า การประยุกต์วิธีบรรเทาถิ่นมิถะตามแนวความคิดของ พระพรหมคุณาภรณ์ ใช้
ในชีวิตประจำวัน ด้วยการปลุกเร้ากุศล คือคิดแต่สิ่งที่ดี ด้วยการตั้งความเพียรพยายาม ด้วยโยนิโส
มนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เพื่อให้คุณงามความดี หรือสิ่งที่ทำนั้น สำเร็จผล และคง
อยู่กับตัวเองได้ตลอดเวลา เมื่อมีสิ่งที่เป็นอกุศลเข้ามาก็สามารถยับยั้งได้โดยง่าย รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่ให้
กิเลสเข้ามาครอบงำได้โดยง่าย ถิ่นมิถะก็เหมือนกัน หากไม่กระทำความเพียรแล้ว ก็จะทำให้ถิ่น
มิถะ คือความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน เข้าครอบงำได้ ดังนั้น วิธีนี้จึงเหมาะที่จะนำมา
ประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของเราได้

ด้วยวิธีง่ายๆ แบบนี้ นำไปใช้ได้กับทุกเพศ ทุกวัย ทุกหน้าที่การงาน เช่น การเรียน หาก
ตั้งใจเรียนเพื่อให้เป็นไปอย่างที่ต้องการในอนาคต ก็ต้องเอาใจฝึกฝน เอาใจใส่ในการเรียนนั้น
อ่านหนังสือ หาความรู้จากแหล่งต่างๆ เป็นต้น ในเรื่องของกีฬาก็ต้องหมั่นฝึกฝน ซ้อมเป็นประจำ มี
ความเพียรพยายาม ก็จะทำให้ประสบผลสำเร็จได้ จะเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างนั้น ล้วนแล้วแต่สำเร็จ
ด้วยความเพียร ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม

^{๑๒} อัง.ทก. (ไทย) ๓๓/๒๕๑/๒๔๗.

๔.๕ วิธีบรรเทาด้วยสมถกรรมฐาน

การที่นำวิธีการบรรเทาด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ก็ เพราะว่า สมถกรรมฐานนั้น เป็นการฝึกจิต ช่มกิเลสต่างๆ ไปได้ และเป็นวิธีที่ทำได้ง่าย และเห็นผล มากที่สุดในการบรรเทาถิ่นมิถะ

สมถะ ซึ่งแปลง่ายๆ ว่าความสงบ แต่ที่ใช้ทั่วไป หมายถึงวิธีทำให้สงบ ขยายความว่า ได้แก่ ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ จนตั้งมั่นเป็นสมาธิ ถึงขั้นได้ฌานระดับ ต่างๆ จุดมุ่งหมายของสมถะคือ สมาธิ ซึ่งหมายเอาสมาธิขั้นสูงที่ทำให้เกิดฌาน ดังพระบาลีว่า

"สมโถ ภาวิตो गिमतो मनुโठो (สมถะ คือความสงบระงับ เมื่อเป็นขึ้นแล้วต้องการ อะไร)

จิตตํ ภวียติ (ต้องการให้จิตเป็นขึ้น)

จิตตํ ภาวิตो गिमतो मनुโठो (จิตเมื่อเป็นขึ้นแล้ว ต้องการอะไร)

โย राको सो पथियति (ความกำหนดยินดีอันใดในจิตใจ ย่อมหมดสิ้นไป)"

หลักการของสมถะคือ กำหนดใจไว้กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (เรียกว่า “อารมณ์”) ให้แน่วแน่มั่น จิตน้อมตั้งอยู่นิ่งนั้นสิ่งเดียว (เรียกกันว่า จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือจิตมีอารมณ์อันเดียว) ความแน่วแน่มั่น หรือความตั้งมั่นของจิตนี้เรียกว่า “สมาธิ” นั่นเอง

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต คือ ภาวะที่จิตแน่วแน่มั่นต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความ ของสมาธิที่พบเสมอคือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า เอกัคคตา ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมี อารมณ์เป็นหนึ่ง คือการที่จิตแน่วแน่มั่นสนทนอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ส่าย ไม่วอกแวก^{๑๓}

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน ซึ่งได้อธิบายไว้โดยละเอียดแล้วในบทที่ ๓ ในบทนี้ จะเอาวิธี ปฏิบัติมาโดยสังเขป เพื่อเป็นการทบทวน

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือ การนำเอาอารมณ์เพียง ๑ อย่างใน ๔๐ อย่าง ที่เหมาะสม กับจริตของตนมาเป็นเครื่องมือในการปฏิบัติ เช่น เอาดินซึ่งเป็นหนึ่งในกสิณ ๑๐ อย่าง มาเป็นอารมณ์ จะต้องปฏิบัติดังนี้ นำเอาดินสีแดงล้วนมาทาลงบนแผ่นผ้าให้หนา ทำหน้าดินให้ราบเรียบ อย่าให้มีวัตถุ ใดๆ ปรากฏอยู่บนหน้าดินนั้น ตกแต่งให้ดูอย่าให้มีรอยแตกร้าว ทำเป็นวงกลมมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ๑ คืบ ๔ นิ้ว นำมาพ่งในที่อยู่ของตน หรือในภายนอกที่ใด ที่หนึ่งซึ่งมีความสงบปราศจากสิ่งรบกวนก็ ได้ และผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งอยู่บนที่สูงจากพื้น ๑ คืบ ๔ นิ้ว โดยวางวัตถุที่เป็นดวงกสิณนี้ไว้ห่างจากที่นั่ง ๒ ศอก ๑ คืบและอยู่ในระดับสายตาพอดีไม่ให้ก้มไม่ให้เงย เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กลับตาพิจารณาถึง โทษของกามคุณ และพิจารณาถึงคุณของการไม่เกี่ยวข้องกับกามคุณพอสมควรแล้ว ให้ค่อยๆ ลืมตา ขึ้นจ้องดูดินสีแดงรูปวงกลมซึ่งปรากฏอยู่ต่อหน้านั้น แล้วกลับตาลงอีก พร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” สักครูแล้วลืมตาจ้องดูดินอีก และกลับตาพร้อมกับภาวนาในใจว่า “ดินๆๆๆ” ทำอยู่ อย่างนั้นหลายๆ ครั้งจนรูปวงกลมดินสีแดงปรากฏในตาเรา เหมือนกับมองดูด้วยตาจริงๆ แล้วให้เลิก กลับตา และเก็บวงกลมดินนั้นเสีย สอนตัวผู้ปฏิบัติอาจจะนั่งในที่ เดิมหรือจะย้ายไปนั่ง ณ สถานที่ที่มีความสงบอื่นใดก็ได้ นั่งหลับตานึกดูภาพวงกลมดินสีแดงนั้นพร้อมกับ ภาวนาในใจว่า “ ดินๆๆๆ” อย่างนี้เรื่อยไป จนจิตมั่นคง เป็นอุปัชฌายสมาธิโดยลำดับ วงกลมดินที่เห็นติดตาเรานั้น เรียกว่า อุคคห

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๓๘/๑๓๓, กสิณ ๙๑-๑๐๑/๓๐๑-๓๑๔.

ไปอยู่ก็ตาม ยืนอยู่ก็ตาม นั่งอยู่ก็ตาม นอนตื่นอยู่ก็ตาม ก็เรียกได้ว่า เป็นผู้มีสมาธิ มี
 โอตตัปปะ ได้เริ่มระดมความเพียรต่อเนื่องสม่ำเสมอ และเป็นผู้อุทิศตัวเด็ดเดี่ยวแล้ว^{๑๕}

จะเห็นได้ว่า การเจริญสมถกรรมฐาน จนทำให้จิตเป็นสมาธินั้น มีผลมาก มีอานิสงส์มาก
 และมีคุณประโยชน์มากมาย ทั้งประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ทำให้หน้าที่การงานของตนและผู้อื่น
 สำเร็จราบรื่นได้ด้วยดี ทั้งยังทำให้สุขภาพกายและใจแข็งแรงด้วย และที่สำคัญสมาธินั้น ยังเป็นบันได
 ในการที่จะก้าวไปสู่การเจริญวิปัสสนา คือใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งเห็นจริง จนทำให้บรรลุมรรค ผล
 นิพพานได้อีกด้วย

๔.๖ การเลือกปฏิบัติตามลักษณะนิสัย

ในหลักการและวิธีการบรรเทาต่างๆ นั้น ใช้ว่าทุกคนจะสามารถทำได้ทุกวิธีการ บางคน
 ใช้วิธีการนั้นแล้วทำให้เกิดผลได้ดี ราบรื่นก็มี อย่างนี้เรียกว่า เหมาะแก่ลักษณะนิสัย บางคนใช้วิธีการ
 นั้นแล้ว รู้สึกอึดอัดใจ แต่ก็ทำไปเพราะเกรงใจอาจารย์ก็มี อย่างนี้เรียกว่า ไม่ถูกอภัยภัย ดังนั้น แต่ละ
 คนจึงมีความแตกต่างกัน โดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย
 ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล ที่เรียกว่า จริยาต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดี และ
 รวดเร็ว ถ้าเลือกผิด อาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้า และไม่สำเร็จผล

จริยา แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความ
 ประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ^{๑๖} ตัวความประพฤติ หรือ
 ลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า “จริยา” บุคคลผู้มีลักษณะนิสัย และความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า
 “จิริต” คำว่า จิริยา ๑ ปกติ ๑ ความหนาแน่น ๑ โดยใจความเป็นอันเดียวกัน และด้วยอำนาจแห่งมูล
 จิริยา ๖ อย่างนั้น บุคคลจึงมี ๖ ประเภทเหมือนกัน คือ

- | | |
|---------------------|-----------------------------|
| ๑) รากจิริตบุคคล | คนรากจิริต |
| ๒) โทสจิริตบุคคล | คนโทสจิริต |
| ๓) โมหจิริตบุคคล | คนโมหจิริต |
| ๔) สัทธาจิริตบุคคล | คนศรัทธาจิริต |
| ๕) พุทธิจิริตบุคคล | คนพุทธิจิริต และ |
| ๖) วิตักกจิริตบุคคล | คนวิตักกจิริต ^{๑๗} |

^{๑๕} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒/๑๙.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕ (กรุงเทพมหานคร :
 มูลนิธิธรรมทานกุศลจิต ๒๕๕๖), หน้า ๘๐๗.

^{๑๗} ในคัมภีร์วิมุตติมรรค แสดงจริยาไว้ ๑๔ จำพวก โดยบวกจริยา ๘ เข้าด้วยดังนี้ คือ จริยาอื่นอีก ๔
 ด้วยอำนาจการคละกันและต่อกันของรากจริยาเป็นต้น คือ รากโทสจริยา ๑ รากโมหจริยา ๑ โทสโมหจริยา ๑ ราก
 โทส โมหจริยา ๑ และจริยาอีก ๔ อย่างอื่นอีก ด้วยอำนาจการคละกันและต่อกันของสัทธาจริยา เป็นต้น คือ สัทธา
 พุทธิจริยา ๑ สัทธาวิตักกจริยา ๑ พุทธิวิตักกจริยา ๑ สัทธาพุทธิวิตักกจิริต ๑ (หน้า ๗๕).

ราคจิริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางราคะ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม ละมุนละไม ควรใช้กรรมฐานคู่ปรับ คือ อสุภะ (และกายคตาสติ)

โทสจิริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด รุนแรง กรรมฐานที่เหมาะสมคือ เมตตา รวมถึงหัวข้อพรหมวิหารอื่นๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณ

โมหจิริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโมหะ ประพฤติหนักไปทางหลง เหมม ชิม เจื่องง งมงาย ใครว่าอย่างไร ก็คอยเห็นคล้อยตามไป พึ่งแก้ด้วยการเรียน ไตรถาม พังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู กรรมฐานที่เกื้อกูลคือ อานาปานสติ

สัทธาจิริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และศีลของตน อนุสติ ๖ ข้อแรก ได้ทั้งหมด

พุทธิจิริต หรือญาณจิริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความจริง พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดพิจารณาสภาวะธรรม และสิ่งต่าง ๆ ที่ให้เจริญปัญญา เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะสม คือ มรณสติ อปสมานุสติ จตุธาตวิวัฏฐาน อาหาเร ปฏิกุลสัญญา

วิตกจิริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิด วทวน นึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

อาการแสดงออกต่างๆ กันในทางความประพฤติของจิริตเหล่านี้ เช่น เมื่อพบเห็นสิ่งของอะไรสักอย่าง ถ้าของนั้นมีอะไรเป็นส่วนดีน่าชมอยู่บ้าง ใจของคนราคจิริต จะไปจับอยู่ที่ส่วนนั้น ตีใจเล็งแลอยู่ได้นานๆ ส่วนอื่นที่เสียๆ ไม่ได้ใส่ใจ ส่วนคนโทสจิริต แม้ของนั้นจะมีส่วนดีอยู่หลายอย่าง แต่ถ้ามีส่วนเสียหรือข้อบกพร่องอยู่สักหน่อย ใจของเขาจะกระแทกเข้ากับส่วนที่เสียนั้นก่อน ไม่ทันได้พิจารณาเห็นส่วนดี ก็จะไปเสียเลย คนพุทธิจิริตคล้ายคนโทสจิริตอยู่บ้าง ที่ไม่ค่อยตีใจอะไร แต่ต่างกันที่ว่า คนโทสจิริตมองหาส่วนเสีย หรือมองให้เสีย ทั้งที่ไม่เป็นอย่างนั้นจริง และผลไปอย่างหงุดหงิดขัดใจ ส่วนคนพุทธิจิริตมองหาส่วนเสียข้อบกพร่องที่เป็นจริง และเพียงแต่ไม่ตีใจผ่านไป

สำหรับคนโมหจิริตนั้น เมื่อมองเห็นแล้ว จับจุดอะไรไม่ชัด ออกจะเฉยๆ ถ้าใครว่าดี ก็พลอยเห็นดี ว่าตามเขาไป ถ้าเขาว่าไม่ดี ก็พลอยเห็นไม่ดี คล้อยตามเขาไป ฝ่ายคนวิตกจิริต คิดจับจดนึกถึงจุดดีตรงนี้บ้าง ส่วนไม่ดีตรงนั้นบ้าง วุ่นไปวุ่นมา ชังไม่เสร็จ ตัดสินใจไม่ตก จะเอาหรือไม่เอา และคนสัทธาจิริต มีลักษณะคล้ายคนราคจิริตอยู่บ้าง คือมักมองเห็นส่วนที่ดี แต่ต่างที่ว่า คนสัทธาจิริตเห็นแล้ว ก็ชื่นชมซาบซึ้งใจเรื่อยๆ ไป ไม่ตีใจอ้อยอิ่งอย่างกวางราคจิริต

คนราคจิริตมีส่วนเข้ากันได้กับคนศรัทธาจิริต โดยมีอรรถาธิบายว่า ในสมัยที่กุศลจิตเกิดขึ้น สำหรับคนราคจิริตนั้น ศรัทธามีกำลังมาก เพราะศรัทธามีคุณลักษณะใกล้เคียงกับราคะ ขยายความว่า ในฝ่ายอกุศล ราคะย่อมทำให้เยื่อใยติดใจในอารมณ์ ไม่ห่อเหี่ยวฉุนใด ในฝ่ายกุศล ศรัทธาก็ทำให้เยื่อใยติดใจในอารมณ์ ไม่ห่อเหี่ยว ฉุนฉุน ราคะย่อมแสวงหาวัตถุตาม ฉุนใด ศรัทธาก็ย่อมแสวงหา

คุณมีศีลเป็นต้น ฉะนั้น และระคาย่อมไม่ละวางซึ่งสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ฉันใด ศรัทธาก็ไม่ละวางซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ ฉันนั้น

คนโทสจรีต มีส่วนเข้ากันได้กับคนพุทฺธิจรีต โดยมีอธิบายว่า ในสมัยที่กุศลจิตเกิดขึ้น สำหรับคนโทสจรีตนั้น ปัญญามีกำลังมาก เพราะปัญญามีคุณลักษณะใกล้เคียงกับโทสะ ขยายความว่า ในฝ่ายอกุศล โทสะไม่เยื่อใย ไม่ติดอารมณ์ ฉันใด ในฝ่ายกุศล ปัญญาไม่เยื่อใย ไม่ติดอารมณ์ ฉันนั้น โทสะย่อมแสวงหาแต่โทษแม้ที่ไม่มีจริง ฉันใด ปัญญาก็ย่อมแสวงหาแต่โทษที่มีจริง ฉันนั้น และโทสะย่อมเป็นไปโดยอาการหลีกเว้นสัตว์ ฉันใด ปัญญาก็ย่อมเป็นไปโดยอาการหลีกเว้นสังขาร ฉันนั้น

โมหจรีตบุคคก็มีส่วนเข้ากันได้กับวิตกจรีตบุคค โดยมีอธิบายว่า เมื่อโมหจรีตบุคคเพียรพยายาม เพื่อทำให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้น วิตกผู้ทำอันตรายย่อมชิงเกิดขึ้นเสียโดยมาก ทั้งนี้ เพราะวิตกมีลักษณะใกล้เคียงกับโมหะ ขยายความว่า โมหะเป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะเคลื่อนกลาดตาไปในการมณ ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะตริตริกนิกไปโดยประการต่างๆ ฉันนั้น และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่น เพราะไม่หยั่งลงมั่นในการมณ ฉันใด วิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่น เพราะกำหนดอารมณ์รวดเร็ว ฉันนั้น

ในบุคคทั้ง ๖ ประเภทนั้น รากจรีตฝึกได้เร็ว เพราะแนะนำได้ง่าย มีศรัทธากล้า และไม่ค่อยมีโมหะและวิตก คนโทสจรีตฝึกได้เร็วเพราะแนะนำได้ง่าย มีปัญญากล้าและไม่ค่อยมีโมหะและวิตก ส่วนคนโมหจรีตฝึกได้ช้า เพราะแนะนำได้ยาก เนื่องจากมีโมหะและวิตกและไม่ค่อยมีศรัทธาและปัญญา สำหรับผู้ที่มิจรีตเสมอกัน (รากโทสโมหจรีตหรือสัทพทุทวิจกจรีต) ฝึกได้ช้าเพราะแนะนำได้ยาก ไม่มีปัญญา และเพราะมีโมหะและวิตกกกล้า^{๑๘}

สำหรับคนที่ถูกถินมิทธะครอบงำนั้น จัดว่าเป็นคนโมหจรีต เพราะนิรณ ๕ นั้น เมื่อย่อลงใน อกุศลมูล ๓ คือ กามฉันทะ ลงในโลภะ พยาบาท ลงในโทสะ ส่วนถินมิทธะอุทัจจะกุกุจะและวิจิกิจฉา ลงในโมหะ ในแต่ละจรีตนั้นมีกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จรีตที่ไม่เหมือนกันดังนี้

คนมีรากจรีต เป็นคนที่มีนิสัยหนักไปในทางรักสวยรักงาม จะต้องเจริญกรรมฐาน ๑๑ อย่าง อสุภะ ๑๐ อย่าง และกายคตาสติคือ มีสติอยู่กับกายให้เห็นตามสภาพที่เปนสวณประกอบ ซึ่งล้วนแต่เป็นของไม่สะอาดอีก ๑ อย่าง

คนมีโทสจรีตใดแก่คนที่มิมีนิสัยหนักไปในทางโทสะ เช่น หงุดหงิดง่าย โกรธง่าย จะต้องเจริญกรรมฐาน ๘ อย่าง คือ อัปมัญญา ๔ (ธรรมที่แผ่ไปไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา คือความต้องการอยากไห้เขามีสุขกรุณา คือ ความสงสารอยากไห้เขาพ้นทุกข์ มุทิตา คือความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีและ อุเบกขา คือการวางใจเป็นกลาง) และวิณณกสิณ ๔ (กสิณที่มีสี่ซึ่งมีสี่เขียว สี่เหลือง สี่แดงและสี่ขาว)

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๔๓-๔๗/๑๖๖-๑๙๒, วิมุตติ. ๗๔-๘๑, พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๗/๔๓๕, พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๔๙๒/๒๔๑.

คนมีโมหจริต ไตแกคนที่มียศย์หนักไปในทางโมหะ โง่เขลา งมงาย และคนมีวิตกกจริต ไตแกคนที่มียศย์หนักไปในทางคิดจับจดฟุ้งซ่าน จะต้องเจริญอานาปานสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก)

คนมีสัทธาจริต ไตแก คนที่มียศย์หนักไปในทางศรัทธา เชื่อง่าย จะต้องเจริญอนุสสติ (อารมณ์ที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ) ๖ อย่าง คือ ๑) พุทธานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า ๒) อัมมานุสสติคือการระลึกถึงพระคุณของพระธรรม ๓) สังฆานุสสติ คือ การระลึกถึงพระคุณของพระสงฆ์ สีลานุสสติคือ การระลึกถึงคุณของศีล ๕) จาคานุสสติคือ การระลึกถึงการบริจาค และ ๖) เทวดานุสสติคือ ระลึกถึงเทวดา

คนมีพุทธิจริต ไตแก คนที่มียศย์หนักไปในทางความรู้มักใช้ความคิด) จะต้องเจริญเจริญกรรมฐาน ๔ อย่าง คือ ๑) มรณานุสสติคือ การระลึกถึงความตาย ๒) อุปสมานุสสติ คือการระลึกถึงความสงบ ๓) อาหเรปฏิกูลสัญญา คือความสำคัญหมายในอาหารวาเพนของปฏิกูล ๔) จตุธาตुวัตถ์ถาน คือการกำหนดธาตุ ๔

สรุป ในการเลือกปฏิบัติตามจริตของแต่ละบุคคลนั้น ก็มีหลักกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของแต่ละคนดังได้กล่าวมาแล้ว หากบุคคลไหนมีลักษณะเข้าข่ายจริตไหน หรือไม่แน่ใจว่าตัวเองจัดเป็นคนจริตไหนก็ให้สังเกตพฤติกรรมของตัวเอง หรือไม่ก็ลองปฏิบัติทุกอย่างที่ขวางหน้า ดูว่ากรรมฐานหรือแนวปฏิบัติทางไหน เหมาะกับตัวเองมากที่สุด สำหรับวิธีการบรรเทาถีนมิทธะที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนี้ ยกเว้นกรรมฐานแล้ว ที่เหลือเหมาะกับจริตทุกประเภท

๔.๗ สรุปความ

การนำวิธีการบรรเทาถีนมิทธะนิรณมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ผู้วิจัยได้นำวิธีการบรรเทาที่คิดว่า เหมาะสม ตรงประเด็นในการบรรเทาถีนมิทธะนิรณ คือความว่างเหงาหายอนซึมเซา เป็นต้น สะดวกในการนำไปใช้ปฏิบัติ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง วิธีการบรรเทานั้นประกอบด้วย

วิธีการบรรเทาด้วยอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่พระโมคคัลลานเถระ ในคราวที่ปฏิบัติแล้วเกิดความง่วงขึ้น

วิธีการบรรเทาด้วยการควบคุมพฤติกรรมการเสวยพระกระยาหาร ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนสุภัทสสนะผู้เป็นพระนัดดาของพระเจ้าปเสนทิโกศล เพื่อควบคุมการเสวยของพระองค์ ด้วยการลดภัตที่เหลือจากการเสวย แล้วให้หุงภัตที่ทรงเสวยหมดในแต่ละมื้อเท่านั้น

วิธีการบรรเทาถีนมิทธะนิรณตามแนวความคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ ที่ได้เรียบเรียงไว้ในหนังสือพุทธธรรม โดยมีแนวคิดในการบรรเทาถีนมิทธะด้วยโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการในวิริยะคือความเพียร เป็นต้น และ

วิธีการบรรเทาถีนมิทธะนิรณด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ซึ่งก่อให้เกิดสมาธิ ที่แปลว่าความตั้งมั่นแห่งจิต เมื่อจิตเกิดความตั้งมั่นแล้ว ก็จะสามารถละอกุศลต่างๆ ได้ เพราะถ้าจิตมีความ

แน่น แน่แล้ว หรือความที่จิตเป็นดวงเดียวกัน ที่เรียกว่า “เอกัคคตา” แล้ว สิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามา ขัดขวางไม่ให้ทำคุณงามความดีนั้น โดยเฉพาะถีนมิทธะนั้น ย่อมเข้ามาไม่ได้ นอกจากนั้นสมาธิยังมี ประโยชน์อีกมากมายในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในการปฏิบัตินั้น นอกจากจะเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของตัวเองแล้ว ที่สำคัญที่สุดคือต้องมีระเบียบวินัยในตัวเอง ต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ เพราะคนอื่นๆ นั้นไม่สามารถที่จะ เข้ามาห้ามกุกุศลที่จะเข้ามาในจิตใจหรือในอารมณ์ไม่ได้ ได้แต่แนะนำวิธีการที่จะเป็นไปได้เท่านั้น จะ ทำไม่ทำนั้นอยู่ที่ตัวเองจะบังคับตัวเองให้ได้ “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน และการมีตนเป็นที่พึ่ง”