

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาอธิบายวิธีบรรเทาถีนมิถนิรณในพระพุทธศาสนา เพื่อทราบปัญหาที่ว่า ถีนมิถนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เป็นอย่างไร วิธีการบรรเทาถีนมิถนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร และการประยุกต์ใช้วิธีการบรรเทาถีนมิถนิรณในชีวิตประจำวันเป็นอย่างไร ซึ่งจากผลการศึกษาวิจัยสามารถตอบประเด็นดังกล่าว โดยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑.๑ ถีนมิถนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

นิรณนั้น คือเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี ถ้าเกิดขึ้นแล้ว ย่อมกั้นจิตไว้ ไล่กุศลธรรมออกไปไม่ให้เกิด ไม่ให้มี ถ้ามีอยู่แล้วก็เสื่อมไป รวบรวมเอาอกุศลให้มีมากขึ้นๆ ไปโดยลำดับๆ คือพูดง่ายๆ ว่า ดีกับชั่วทำพร้อมกันไม่ได้ ทำดีก็ส่วนทำดี ในขณะที่ทำความดี ความชั่วจะไม่มีทางได้ทำ ตรงกันข้ามกัน ในขณะที่ทำความชั่ว ความดีก็จะมีทางได้ทำ เช่นกัน เพราะฉะนั้น นิรณนั้น นักปราชญ์จึงกล่าวว่า เป็นอกุศลโดยส่วนเดียว เพราะทำให้บุคคลห่างออกจากกุศล มีแต่ทำตนให้เห็นห่างจากประโยชน์ภพนี้ ประโยชน์ภพหน้า และประโยชน์อย่างอื่นคือพระนิพพาน

ถีนมิถนิรณนั้น เป็นหนึ่งในนิรณ ๕ ข้อ จัดเป็นกิเลส กองอกุศล และถีนมิถนิรณนั่นเอง ซึ่งแปลว่า ความง่วงเหงาหาวนอน ท้อแท้ ท้อถอย ซึมเซา แยกเป็น ๒ คือ ถีนะกับมิถะ เป็นเจตสิก หรือเรียกว่า เป็นอกุศลจิต ๒ ดวง ที่จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ เรียกว่า ถีนะ เป็นอาการ มิถะ เป็นความรู้สึกก็ได้ อาการแบบนี้จะสังเกตเห็นได้ โดยเฉพาะเมื่อบุคคลทำกิจกรรมที่ใช้สมาธิต่างๆ เช่น การปฏิบัติธรรม การเรียนหนังสือ เป็นต้น เพราะถีนะนั้น เป็นเจตสิกที่ทำให้ใจเซื่องซึม ท้อถอย มีลักษณะไม่อดสาเห มีหน้าที่ทำลายความเพียร มีผลให้บุคคลจมมิด ไม่เอาใจใส่การทำงาน เป็นต้น และที่สำคัญยังมีมิถะ ซึ่งเป็นเจตสิกที่ทำให้จิตและเจตสิกเซื่องซึม ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์ในการทำงานและกิจกรรมต่างๆ มีหน้าที่ปิดกั้นประตู ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้รับอารมณ์ มีอาการปรากฏให้ท้อถอย มีความหลับโงกเป็นผลปรากฏถีนมิถนิรณนั้นในทางพระพุทธศาสนามีโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาโดยไม่แยกกาย หรือความไม่เอาใจใส่ ได้แก่ความไม่ฝึกฝน เป็นเหตุให้ใกล้ชิดที่จะให้เกิดขึ้น ส่วนในสังคมไทยนั้น สาเหตุมาจากการนอนดึก ผักผ่อนไม่เพียงพอ เป็นต้นถีนมิถนิรณนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วส่งผลกระทบทั้ง ในการปฏิบัติธรรม ทั้งการดำรงชีวิตประจำวัน ทั้งต่อตัวเองและต่อผู้อื่น ดังที่ได้ยกตัวอย่าง เรื่องของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน เพราะสาเหตุมาจากอาการง่วง หรือหลับใน คือ ผักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดการสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สิน เป็นต้น

๕.๑.๒ อธิบายวิธีบรรเทาถีนมิถนิรณในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ถีนมิถนิรณนั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ท้อถอย ซึมเซา มีผลกระทบต่อนหน้าที่การงาน ทั้งทางโลกและทางธรรม ดังนั้นแล้ว จึงจำเป็นต้องหาวิธีการบรรเทา ทำไม่ถึงใช้คำว่า “บรรเทา” ไม่ใช่คำว่า “แก้ไข” ก็เพราะว่า บรรเทา แปลว่า การทำให้น้อยลง หรือลดลง แต่ยังคงเพิ่มขึ้นได้อยู่ ส่วน แก้ไข คือ ทำให้ขาด ทำให้หมดจากเดิม ทำใหม่ เป็นต้น จึงเลือกใช้ บรรเทา เพราะว่าถีนมิถนิรณซึ่งเป็นกิเลส กองอกุศลนั้น ต้องบรรลุความเป็นพระอรหันต์เท่านั้น ถึงจะใช้คำว่า “แก้ไข” ได้ บุคคลคนธรรมดายังไม่สามารถ

ที่จะตัด หรือแก้ไขได้โดยเด็ดขาดได้ จึงต้องใช้คำว่า “บรรเทา” เพราะฉะนั้น เมื่อถีนมิทธนิวรรณ์เกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องหาวิธีบรรเทา เพื่อไม่ให้เป็นเครื่องขวางกั้นการทำคุณงามความดี วิธีการบรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์สรุปได้ ๓ วิธี คือ

วิธีการที่ ๑ วิธีการบรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์ด้วยอุบายแก้งว ๘ ประการ โดยย่อ คือ สัญญา พิจารณา สาธยาย ยอนหุ ยืนลูบหน้า คำนึงแสงสว่าง อธิฐานจกรม และลงนอน

วิธีการที่ ๒ วิธีการบรรเทาด้วยธรรมสำหรับละถีนมิทธนิวรรณ์ ๖ ประการ ประกอบด้วย โภข เนมัตตัญญูตา การรู้จักประมาณในการบริโภค ๑ อริยาปถัมปวิวัตตนา การหมั่นผลัดเปลี่ยนอริยาปถัมให้ พอดี ๑ อาโลกสัญญามนสิการ มนสิการในอาโลกสัญญา ๑ อัปภากาสวาโส การอยู่ในที่แจ้ง ๑ กัลยาณมิตต ตา การคบกัลยาณมิตร ๑ และสัปปายกถา การฟังถ้อยคำอันเป็นที่สบาย ๑

วิธีการที่ ๓ วิธีการบรรเทาด้วยการปรารภความเพียร ๘ ประการ การปรารภนี้ก็คือ การหา อะไรทำนองเอง เพื่อไม่ให้ตัวเองว่าง ซึ่งจะทำให้ง่วงนอน และไม่ให้เกิดความเกียจคร้าน ซึ่งมักจะอ้างว่า ร้อน นึก หนาวนึก ยังเข้าอยู่ ผัดวันประกันพรุ่งไปเรื่อย ความเพียรจะขจัดความง่วงง้อไปได้

วิธีการที่ ๔ คือวิธีการบรรเทาด้วยโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ ถือว่าเป็นหลักธรรมข้อหนึ่ง ในการที่จะช่วยให้บรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์ได้ และเป็นวิธีการที่เอื้อต่อทุกวิธีการ เพราะทุกอย่างนั้น จะสำเร็จไม่ได้เลย หากไม่คอยเตือนตัวเอง คือการใส่ใจ โดยการใช้โยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

จากวิธีการบรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์ ทำให้เกิดผลที่เป็นกุศลขึ้นมา เช่น ทำให้บรรลุมาน ๔ คือ ปฐมมาน ทุตยมาน ตติยมาน และจตุตถมาน ทำให้ได้วิชา ๓ คือ ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติก่อน ได้ จุตูปปาตญาณ เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิดได้ อาสวักขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริง ทำให้ได้ ประโยชน์ในการบรรลุนิพพาน ทำให้เป็นผู้บริสุทธิ์ มีปัญญารู้จักประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่นอย่างแท้จริง ทำให้ได้ประโยชน์ในด้านสุขภาพจิต ในด้านการพัฒนาสุขภาพ และสุดท้ายทำให้ได้ประโยชน์ใน ชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้น วิธีการทั้งหมด ที่กล่าวมานั้น ล้วนแต่เป็นวิธีการที่มีความเชื่อมโยงและสัมพันธ์ กันทุกประการ เริ่มจากการฟังธรรม การนำหลักธรรมไปใช้ การปฏิบัติเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนการใช้โยนิโสมนสิการในการปฏิบัติ ทำให้บรรลुकุณงามความดี เกิดประโยชน์ต่างๆ มากมายทั้งต่อ ตนเองและผู้อื่น ทำสิ่งใดก็ประสบความสำเร็จตามประสงค์ทุกประการ

๕.๑.๓ วิธีบรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์ในชีวิตประจำวัน

การนำวิธีการบรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์ มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ขอเสนอวิธีการบรรเทา ที่คิดว่า เหมาะสมตรงประเด็น ในการบรรเทาถีนมิทธนิวรรณ์ คือความง่วงเหงาหาวนอน ซึมเซา เป็นต้น สะดวกในการนำไปใช้ปฏิบัติ และสามารถทำได้ด้วยตัวเอง วิธีการบรรเทานั้น ได้เสนอรายละเอียดไว้แล้ว ใน บทที่ ๔ ซึ่งในที่นี้ขอสรุปเป็น ๔ ประการ คือ

๑) วิธีการบรรเทาด้วยอุบายแก้งว ๘ ประการ โดยย่อ คือ สัญญา พิจารณา สาธยาย ยอนหุ ยืนลูบหน้า คำนึงแสงสว่าง อธิฐานจกรม และลงนอน ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระมหาโมคคัลลานเถระ ในคราวที่ปฏิบัติแล้วเกิดความง่วงขึ้น

๒) วิธีการบรรเทาด้วยการควบคุมพฤติกรรมกรบริโภคอาหาร ดังเช่น ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน สุทิสสนะ ผู้เป็นพระราชนัดดาของพระเจ้าปเสนทิโกศล เพื่อคอยควบคุมการเสวยของพระองค์

๓) วิธีการบรรเทาถิ่นมิตินิรโรคตามแนวความคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ที่ได้เรียบเรียงไว้ในหนังสือพุทธธรรม โดยมีแนวคิดในการบรรเทาถิ่นมิตินิรโรค ด้วยโยนิโสมนสิการ โดยเฉพาะโยนิโสมนสิการในวิริยะคือความเพียร เป็นต้น

๔) วิธีการบรรเทาถิ่นมิตินิรโรคด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ซึ่งก่อให้เกิดสมาธิที่แปลว่าความตั้งมั่นแห่งจิต เมื่อจิตเกิดความตั้งมั่นแล้ว ก็จะสามารถละอกุศลต่างๆ ได้ เพราะถ้าจิตมีความแน่วแน่นิ่งแล้ว หรือความที่จิตเป็นดวงเดียวกัน ที่เรียกว่า “เอกัคคตา” แล้ว สิ่งต่างๆ ที่จะเข้ามาขัดขวางไม่ให้ทำคุณงามความดีนั้น โดยเฉพาะถิ่นมิตินิรโรคนั้น ย่อมเข้ามาไม่ได้ นอกจากนั้น สมาธิยังมีประโยชน์อีกมากมายในการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

ในการปฏิบัตินั้น นอกจากจะเลือกให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัยของตัวเองแล้ว ที่สำคัญที่สุดคือต้องมีระเบียบวินัยในตัวเอง ต้องคอยเตือนตัวเองอยู่เสมอ เพราะคนอื่นๆ นั้นไม่สามารถที่จะเข้ามาห้ามอกุศลที่จะเข้ามาในจิตใจหรือในอารมณ์ไม่ได้ ได้แต่แนะนำวิธีการที่จะเป็นไปได้เท่านั้น จะทำไม่ทำนั้นอยู่ที่ตัวเองจะบังคับตัวเองให้ได้ “ตนแลเป็นที่พึ่งของตน และการมีตนเป็นที่พึ่ง”

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาอูบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตินิรโรคในพระพุทธศาสนานั้น มีวิธีการบรรเทาตามแนวพระพุทธศาสนา ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันหรือในสังคมได้ เพราะความวุ่นวายทางอารมณ์นั้น เป็นปัญหากับคนทุกเพศทุกวัย จึงขอเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องดำเนินการ ดังนี้

๑. หน่วยงานหรือสำนักปฏิบัติธรรม ควรศึกษาและนำวิธีการบรรเทาถิ่นมิตินิรโรคที่เหมาะสมมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน พระมหาโมคคัลลานเถระ คราวบำเพ็ญสมณธรรมที่ถ้ำสุรขาคา

๒. หน่วยงานต่างๆ ควรจะส่งเสริม หรือสนับสนุนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต ด้วยการจัดกิจกรรม เช่น จัดอบรมการใช้หลักธรรมหรือหลักปฏิบัติในการบรรเทาถิ่นมิตินิรโรค ตามสถาบันหรือหน่วยงานต่างๆ เพื่อให้ตระหนักถึงโทษของการถูกถิ่นมิตินิรโรคครอบงำ และารู้หลักการบรรเทาด้วย นอกจากนั้น ยังเป็นการเพิ่มความรู้ เพื่อไปสอนหรือบอกต่อคนใกล้ชิดได้ ทั้งนี้ เพื่อคุณภาพชีวิตและคุณภาพในการทำงาน

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ คือ วิเคราะห์จากเอกสาร เท่านั้น จึงสามารถที่จะนำไปขยายเป็นการวิจัยเชิงปริมาณได้ โดยศึกษาถึงวิธีการบรรเทาถิ่นมิตินิรโรคที่เหมาะสมกับคนในสังคมปัจจุบัน เพื่อหาว่า วิธีการบรรเทาหลายๆ วิธีที่ได้นำเสนอไปนั้น วิธีไหนเหมาะสมที่สุด และดีที่สุด กับคนในสังคม หลังจากนั้นจะได้นำวิธีนั้นไปอบรม ไปสอนต่อไป

๒. ควรศึกษาว่าคนในสังคมปัจจุบัน มีแนวโน้มในการถูกถิ่นมิตินิรโรคครอบงำ จากสาเหตุใดมากที่สุด และแต่ละสาเหตุจะมีวิธีการบรรเทาได้อย่างไร

๓. การศึกษาวิเคราะห์เรื่องการจัดนิรโรค ในฐานะเครื่องชี้วัดการบรรลุธรรม ของพระอริยบุคคลแต่ละระดับ เช่น พระโสดาบัน ละนิรโรคข้อ กามฉันทะ และพยาบาทได้ เป็นต้น