

## บทที่ ๕

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

วิธีการปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้กำหนดวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิจิกิจฉานิรวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาหลักธรรมเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณ ศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรคเอกสารและตำราวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ดังสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

วิจิกิจฉานิรวรณ เป็นอกุศลธรรมที่กั้นจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม หรือเป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี ซึ่งทำให้จิตเศร้าหมอง

๕.๑.๑ จากการศึกษาวิจิกิจฉานิรวรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพบว่า บุคคลเมื่อจิตเกิดความสงสัย ไม่ว่าจะในทางธรรมหรือทางโลก ดังเช่นทางโลก เมื่อบุคคลได้ทำงานหรือทำธุรกิจเมื่อทำไปแล้วเกิดความสงสัยไม่แน่ใจเกิดความสงสัย เกิดความไม่แน่ใจในสิ่งที่ตนกำลังทำ หรือในสิ่งที่ตนจะลงทุนต่อไป จิตใจเกิดความไม่กล้าที่จะเสี่ยง เมื่อไม่กล้าก็ไม่สามารถที่จะทำธุรกิจนั้นให้ประสบความสำเร็จได้เพราะความสงสัยนี้เอง ถ้าสงสัยแล้วไม่แสวงหาสิ่งที่จะทำให้หายสงสัยกลับหยุดนิ่งไม่ทำอะไรเลย เมื่อเป็นเช่นนี้โอกาสที่ควรจะได้รับจึงเป็นเหตุให้เสียโอกาสดีๆ ไป ส่วนในทางธรรม นักปฏิบัติกรรมฐานที่ทำความเพียรอยู่ เกิดความสงสัยขึ้นเกี่ยวกับสิ่งที่ตนกำลังทำอยู่นี้มันจริงหรือไม่จริงควรหรือไม่ควรจนเป็นเหตุให้จิตหยุดนิ่งแทนที่จิตจะได้สมาธิในครั้งนี้ กับไม่ได้รับอะไรเลยทำให้การเจริญสมาธิของตนนั้นล่าช้าเพราะวิจิกิจฉานิรวรณ ดังนั้น ผู้ที่เห็นภัยที่เนื่องด้วยวิจิกิจฉานิรวรณเหล่านี้ จึงมุ่งแสวงหาหลักธรรมเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณนั้น

๕.๑.๒ ศึกษาหลักธรรมเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณในพุทธศาสนาเถรวาท พบว่ามีหลักธรรมที่ใช้ในการละนิรวรณอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) องค์ฌาน ได้แก่ปฐมฌาน ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ ประการคือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกกัคคตาซึ่งวิจารในองค์ฌานเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์แก่

วิจิกิจฉานิรวรณ (๒) วิปัสสนาภาวนา หมายถึงปัญญาที่เห็นสภาวะธรรมต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น  
 ในสังขาร วิปัสสนา ความหมายถึงเห็นแจ้งเป็นพิเศษ เป็นชื่อของปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษ  
 ในสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การเจริญวิปัสสนา คือ การปฏิบัติโดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ใน  
 กาย เวทนา จิต ธรรม จนทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงปรากฏเป็นพระไตรลักษณ์ (๓) องค์มรรค

คือสภาวะธรรมที่สามารถปหานกิเลสเป็นสมุจเฉตปหานได้ ซึ่งในที่นี้ได้แก่โสดาปัตติมรรคอันเป็นมรรคที่ ๑ ในบรรดามรรคทั้ง ๔

๕.๑.๓ การศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละละวิกิจิณานิรณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพบว่า มีวิธีปฏิบัติเพื่อจะละละวิกิจิณานิรณอยู่ ๒ วิธี คือ

(๑) การเจริญสมถภาวนาจนได้ปฐมฌานซึ่งทำให้สามารถข่มวิกิจิณานิรณได้เปรียบเหมือนหินทับหญ้า เมื่อออกจากฌานวิกิจิณานิรณก็สามารถกำเริบเกิดได้อีกซึ่งมีวิธีการปฏิบัติโดยย่อดังนี้ รักษาศีล คบกัลยาณมิตร เจริญกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ฝึกให้ชำนาญจนเป็นนิสัย ๕

(๒) การเจริญวิปัสสนาภาวนา จะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นแจ้งสภาวะธรรมคือรูปนามตามความเป็นจริง คือรูปนามแสดงพระไตรลักษณ์ให้เห็น ได้แก่นิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อนึ่งเมื่อยังไม่ได้บรรลุอริยมรรค หรือเมื่อเลิกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ความสงสัยในสภาวะธรรมก็สามารถเกิดได้อีก เพราะเป็นการละแบบตทั้งคปหาน และวิกขัมภนปหาน การเจริญวิปัสสนาจำแนกรูปแบบได้ ๔ แบบ คือ ๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมถะนำหน้าเรียกว่าสมถ-ปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา ๒) วิปัสสนาปุพพังคมสธะ สมถะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกว่าวิปัสสนาปุพพ-ังคมสมถภาวนา การเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า ๓) ยุคันทสมถวิปัสสนา สมถะและวิปัสสนาควบคู่กัน เรียกว่ายุคันทภาวนา การเจริญสมถและวิปัสสนาควบคู่กัน ๔) ธัมมุทัจจ-วิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมมุทัจจจะ คือความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างปฏิบัติว่าเป็นนิพพาน)

ตามหลักการทางพระพุทธศาสนาท่านวางแนวทางการปฏิบัติไว้ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปอย่างเป็นลำดับ เพื่อบรรลุธรรมที่พระอริยเจ้าถึง แนวทางนั้น คือสติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐานที่ตั้งของสตินั้น เมื่อว่าด้วยความจำเพาะก็คงเป็นอย่างเดียว ตามจริตของบุคคล คือ

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติกำหนดที่กาย เน้นการกำหนดที่อริยบถใหญ่ ได้แก่ อาการมณ์ อาการยีน อาการเดิน และอาการนอน อริยบถย่อย ได้แก่ ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ(สัมปชัญญะ) ในการก้าวไปข้างหน้า การถอยกลับไปข้างหลัง การเหลียว ดู การคู้เข้า การเหยียดออก การนั่ง การห่มเสื้อผ้า การกิน การดื่ม การเคี้ยว การขับถ่ายอุจจาระ และ ปัสสาวะ การตื่น การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติกำหนดที่เวทนา เวทนาหมายถึงความรู้สึกหรือการเสวยอารมณ์ ได้แก่สุขเวทนา ความรู้สึกสบาย เป็นสุข ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบาย เป็นทุกข์ และอุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติกำหนดที่จิต เป็นการกำหนดรู้จิต และเจตสิก (สิ่งที่ประกอบกับจิต) เช่น กำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโมหะ จิตตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น ก็รู้ว่าจิตไม่ตั้งมั่น เป็นต้น

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการมีสติกำหนดที่ธรรม ซึ่งหมายถึงอารมณ์หรือสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่ในใจได้แก่นิรวณ ๕ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ โพชนงค์ ๗ และอริยสัจ ๔

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท การกำหนดอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดำเนินตาม “วิปัสสนาภูมิ ๖” หมายความว่า ภูมิของวิปัสสนาแต่ละภูมิ ได้แก่ นาม,รูป ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนาม,รูป เพราะนาม,รูปเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา และนาม,รูปจะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาว่า ตัวเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา วิปัสสนาภูมิ มี ๖ ประการ คือที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่าง ได้แก่ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ภูมิทั้ง ๖ นี้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญาเมื่อเจริญวิปัสสนาจนญาณแก่กล้าแล้ว จณมรรคสมังคีเกิดขึ้น ก็จะสามารถละวิจิกิจฉานิรวณได้อย่างเด็ดขาด เพราะโสดาปัตติมรรคสามารถละกิเลสได้ ๓ ตัว คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปราคาส ได้แบบสมุจเฉทปหาน คือกิเลสเหล่านี้ไม่สามารถกำเริบเกิดขึ้นได้อีกเพราะถูกตัดรากถอนโคนแล้วด้วยโสดาปัตติมรรค

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำข้อมูลไปใช้

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยวิจิกิจฉานิรวณ และหลักธรรมเพื่อละวิจิกิจฉานิรวณในการปฏิบัติวิปัสสนา ที่มุ่งเน้นการศึกษาเชิงคุณภาพ เป็นการรวบรวมและเรียบเรียงจากคำภีร์ หรือตำราวิชาการเท่านั้น ยังขาดการศึกษาที่ลงไปสู่ภาคปฏิบัติ คือการนำผลการศึกษาไปใช้จริง ดังนั้นผู้ที่นำผลการวิจัยนี้ไปใช้ ควรฝึกปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมที่เป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์ไทยเช่นวัดภักทันทาสถาราม จังหวัดชลบุรี,วัดอัมพวันจังหวัดสิงห์บุรี,วัดพิชัยญาติการามวรวิหารกรุงเทพมหานคร,ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์กรุงเทพมหานคร

นครศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉ้าง เลฉ้าง เฉลิมราช ๖๐ ปี จังหวัดเชียงใหม่, ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” จังหวัดนครราชสีมา เป็นต้น

ข้อเสนอแนะต่อวิธีการปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณ จะเห็นได้ว่ามีมากมายและมีความสลับซับซ้อนยากต่อการแยกแยะ เมื่อแสดงสถานะออกมา ผู้ที่ไม่ได้ผ่านการเรียนรู้ และไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาก่อน มักมองข้ามความสำคัญ และไม่เห็นโทษภัยที่จะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ และกระทบต่อการปฏิบัติจึงเป็นผลให้การปฏิบัติเน้นช้ำออกไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติหรือผู้ที่สนใจจึงควรที่จะศึกษาและตีความเพิ่มเติมลงไปในเชิงลึกให้มากยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติและไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ศึกษาวิธีการปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณหลักธรรมเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณ และวิธีปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานิรวรณในพุทธศาสนาเถรวาทหากมีการศึกษาครั้งต่อไป ควรศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นที่น่าสนใจดังนี้

- ๑) ศึกษาและวิเคราะห์เรื่องนิรวรณที่จะส่งผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษารูปแบบการดำเนินชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรม
- ๓) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างวิจิกิจฉานิรวรณ และคู่ปรับของวิจิกิจฉานิรวรณ
- ๔) ศึกษาวิธีละนิรวรณที่ยังไม่ได้ทำการวิจัย เช่น กามฉันทนิรวรณ พยาบาทนิรวรณ อุทธัจจกุกกุกจนิรวรณ และถีนมิทธนิรวรณ