

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

พระพุทธศาสนาสอนให้คนทำความดี ละเว้นความชั่ว ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ โดยมุ่งเน้นให้บุคคลไปทำการบำเพ็ญเพียรทางจิต เพราะจิตคือเป็นหลักสำคัญ เป็นต้นต่อแห่งความดีความชั่วต่างๆ หากจิตดี การกระทำก็จะออกมาในทางที่ดี ตรงกันข้ามหากจิตที่ไม่ดีก็就会有การกระทำออกมาในทางที่ไม่ดี จิตหรือจิตใจนี้เป็นนามธรรม ที่อยู่ในร่างกายมีลักษณะกวัดแกว่ง รักษายาก ดันรนไปมาอย่างรวดเร็ว ดังนั้นควรรักษาจิตให้อยู่ในคุณงามความดี

นิรวณเป็นกิเลสอย่างหนึ่งที่ทำให้ผู้ที่ถูกครอบงำนั้นมีจิตใจที่เศร้าหมอง เมื่อจิตใจเศร้าหมองก็ไม่สามารถที่จะสร้างคุณงามความดีได้ เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมและการทำงานต่างๆ ชีวิตประจำวัน เป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญธรรมชั้นสูง เช่น ฌาน วิปัสสนา มรรคผลและนิพพาน นิรวณอันได้แก่ ๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ ๒. พยาบาท ความไม่พอใจคิดร้ายต่อผู้อื่น ๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่เซื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน ๔. อุจฉัลลกุกุจ ความฟุ้งซ่าน และ ๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในธรรม เมื่อผู้ใดถูกนิรวณ ๕ อย่างนี้ ครอบงำแล้วก็จะไม่สามารถที่จะทำคุณงามความดีได้ ทำให้ไม่ได้รับการพัฒนาการชีวิตให้เป็นสุขได้

ในนิรวณทั้ง ๕ นี้ ถีนมิทธะ ซึ่งมาจาก ๒ คำมารวมกัน คือ ถีนะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถ้อยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อน ความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจ อีกคำหนึ่ง คือ มิทธะ หมายถึง ความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความซบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับ โดยสาเหตุของถีนมิทธะนั้นเกิดจากความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่าย ความอ่อนเพลีย เมลาอาหาร ความหดหู่เซื่องซึม อันมาจากความผิดหวังหรือพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำให้เกิดความท้อแท้ที่จะทำคุณงามความดี การปฏิบัติธรรม หน้าที่การงาน และเกิดอุบัติเหตุต่างๆ ตามมาหลายอย่าง

ในสมัยพุทธกาลพระโมคคัลลานะเกิดความง่วงนอน อันเป็นอาหารหนึ่งของถีนมิทธะ จนไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงสอนอุบายแก้ง่วงนอน สรุปสั้นๆ ได้ว่า ๑. ทำใจไว้ในสัญญาให้มากๆ ๒. ตรีกตองธรรมที่ได้เรียนมา ๓. สยยาธรรม ๔. ยอนหูทั้งสองข้าง ใช้มือลูบไปมา ๕. ล้างหน้าล้างตา มองไปตามทิศต่างๆ ๖. กำหนดความสว่างเหมือนกลางวันไว้ในใจ ๗. เดินจงกรม ส้ารวมอินทรีย์ และ ๘. ถ้ายังง่วงอยู่ ก็ให้นอนอย่างมีสติ จะไม่เอาความสุขกับการนอน จะตื่นมาทำความเพียรต่อไป เมื่อพระโมคคัลลานะ ได้นำไปปฏิบัติแล้วก็สามารถที่จะละความง่วงได้และได้ทรงบรรลุเป็นพระอรหันต์

ดังนั้น อุบายละความง่วงนี้จึงสามารถที่จะนำมาประยุกต์ใช้ในปัจจุบัน หรืออาจมีพุทธวิธีหลักธรรม แนวทางอื่นๆ ที่สามารถแก้ไขปัญหาดิณมิทธะได้ จึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจ ซึ่งจะเป็นประโยชน์

สามารถนำไปใช้ในการปฏิบัติกรรมฐาน การทำงาน และพัฒนาคุณภาพจิตคุณภาพชีวิตให้เจริญยิ่งขึ้นไป

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิธีการแก้ถีนมิทธะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ศึกษาโดยแยกเป็น ๓ ประเด็น ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

๕.๑.๑ ถีนมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นิรณ หมายถึง เครื่องขวาง เครื่องกั้นจิต ปัญญา กุศลธรรม และคุณงามความดี เมื่อถูกนิรณครอบงำแล้วย่อมทำให้จิตมัวหมอง เมื่อจิตมัวหมองย่อมทำให้ไม่เห็นสภาวะตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จึงไม่สามารถปฏิบัติธรรมตามหลักคำสอนอันจะนำไปสู่จุดสูงสุดแห่งชีวิตได้ นิรณ ๕ อย่าง ได้แก่ ๑. กามฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในกามคุณ ๒. พยาบาท ความอาฆาต คิดปองร้าย ๓. ถีนมิทธะ ความง่วงเหงาหาวนอน ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความสับสนวุ่นวาย ๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย

ในพระไตรปิฎกนั้นนิรณเกิดจากการไม่พิจารณาธรรมที่เกิด หรือพิจารณาไม่ถ้วนถี่ เพราะหลงอยู่ในอารมณ์ที่เกิด ถูกอารมณ์ที่เกิดขึ้นบดบัง ได้แก่ อารมณ์แห่ง ความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เมื่อถูกอารมณ์เหล่านี้ครอบงำแล้วทำให้มองไม่เห็นตามความเป็นจริง เมื่อไม่เห็นตามความเป็นจริงก็ทำให้เกิดปัญหา เหตุปัจจัยที่จะสามารถละนิรณเหล่านี้ได้นั้นต้องพิจารณาธรรม โยนิโสมนสิการกับอาการที่เกิดขึ้นโดยใช้อุบาย เช่น ใช้หลักธรรมอสุภะกรรมฐาน ความเมตตา กำหนดจิตให้สว่าง รู้จักฟังและถาม ฝึกฝนให้ตนเองนั้นเชี่ยวชาญ ประมาณในการรับประทานอาหารให้พอดี และพูดคุยกับผู้อื่นในเรื่องที่มีประโยชน์ไม่ทุกข์ใจ เป็นต้น

นอกจากนี้ในอภิธรรมปิฎก นิรณ ๕ ได้แก่ ความรักใคร่ความพอใจ ความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความลังเลสงสัย มีความเหมือนกับนิรณที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก คือ ผู้ที่ถูกนิรณครอบงำแล้วย่อมจะทำให้เกิดความหมกมุ่นในกาม ความรักใคร่ ไม่พอใจมีความพยาบาทต่อผู้อื่นว่า คนๆ นี้จะทำให้เราเสียใจผิดหวัง จนเกิดความผิดหวัง ซึมเศร้า เกิดความเกียจคร้าน ไม่ทำอะไร สิ่งที่มาหลังนั้นคือเกิดความฟุ้งซ่านภายในใจ สับสนวุ่นวาย ไม่รู้ไม่เข้าใจ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความลังเลสงสัยในธรรม ไม่เชื่อในพระธรรม คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค

ถีนมิทธะ หมายถึง ความท้อแท้ถดถอย ง่วงเหงาหาวนอน เกียจคร้าน เปื่อหน่าย สิ้นหวังที่จะทำความคุณงามความดีและพัฒนาตัวเอง บุคคลที่ถูกถีนมิทธะครอบงำจะหยุดทำงานต่างๆ ไม่มีกำลังใจที่จะกระทำความดีอีกต่อไป โดยสาเหตุของถีนมิทธะนั้นเกิดจากการไม่พิจารณาโดยแยกกายในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นหรือโยนิโสมนสิการ ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ เช่น ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความอ่อนเพลีย เม้าอาหาร ความหดหู่ และยิ่งรวมถึงความผิดหวัง มัวแต่คร่ำครวญเศร้าเสียใจกับชีวิตและปัญหาต่างๆ ทั้งหมดกำลังใจ ซึ่เกียจ เอาแต่นอน เป็นต้น อุปมาเหมือนนักโทษที่อยู่ในคุก

ความสัมพันธ์ของถีนมิทธะกับกิเลสอย่างอื่น ถีนมิทธะเกิดจากการเกิดขึ้นเนื่องจากโมหะ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ และกิเลสตัวอื่นอิงอาศัยให้เกิดขึ้น ปัจจัยให้เกิดโมหะ โยนิโสมนสิการ การคิดผิด หรือเข้าใจผิด จัดอยู่ในกิเลสอย่างกลาง คือ จิตเศร้าหมอง มีความความหดหู่ เชื่องซึม เพิกเฉย ไม่รับรู้ ไม่สนใจไม่อยากรุง ท้อแท้ ในการทำความดีต่างๆ เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี จัดได้ว่าเป็น กิเลสอย่างกลาง ที่เรียกว่า “ปริยภูฐานกิเลส” จะปรากฏเกิดขึ้นทางใจเมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบตา หู จมูก ลิ้นกาย หรือใจ

ผลกระทบของถีนมิทธะนั้นเป็นผลตั้งแต่ตัวบุคคลเอง สังคมประเทศชาติและยังเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมด้วย เพราะความท้อแท้ หดหู่ เชื่องซึมนี้เอง ทำให้เสื่อมเสียในหน้าที่การงาน ความฝืนความตั้งใจของตนเอง ไม่มีความเพียร อาจทำให้เกิดอุบัติเหตุ การงานธุรกิจล้มละลาย หากเป็นผู้นำทางสังคมก็จะทำให้ประชาชนนั้นเดือดร้อนสังคมจะอยู่อย่างไม่เป็นสุขประเทศชาติล่มจม ในทางการปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติจะเกิดความย่อท้อ เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม ทำสมาธิก็มักมีภูฐานทำให้ไม่สามารถที่จะเข้าใจลึกซึ้งในธรรม ไม่เกิดปัญญาที่จะดำเนินชีวิตทำให้จิตหม่นหมอง ไม่สามารถที่จะบรรลุจุดสูงสุดของชีวิต

๕.๑.๒ วิธีแก้ปัญหามิทธะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

หลักธรรมที่สามารถแก้ไขปัญหามิทธะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้แก่ สติปัฏฐาน, โยนิโสมนสิการ และอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ ดังนี้

สติปัฏฐาน หมายถึงฐานอันเป็นที่ตั้งเป็นที่ตั้งแห่งสติ ได้แก่ กายานุปัสสนา การพิจารณากาย เวทนานุปัสสนา การตามดูรู้ทันเวทนา, จิตตานุปัสสนา การตามดูรู้ทันจิต, ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม ในการการแก้ไขปัญหามิทธะจะใช้หลักธัมมานุปัสสนา คือ การตามดูรู้ทันธรรมที่เกิดขึ้นกับตนเอง ได้แก่ เมื่อจิตมีนิรวณก็รู้ชัดว่าจิตมีนิรวณ เมื่อจิตเกิดถีนมิทธะก็รู้ชัดว่าจิตเกิดถีนมิทธะ รู้เท่าทันว่าตอนนี้ตนเกิดอาการหดหู่ ท้อถอย เกียจคร้าน ง่วงนอน เป็นต้น เมื่อมีสติรู้ตัวแล้วก็จะสำรวมระวังจิตของตนไม่ให้ตกไปอยู่ในห้วงของอารมณ์ถีนมิทธะนั้น

โยนิโสมนสิการ คือ การคิดคำนึงพิจารณาไตร่ตรอง ทำไว้ในใจอย่างแยบคาย ถูกต้อง ตั้งใจ มุ่งมั่น ใส่ใจอย่างถูกวิธี มีลักษณะตรงข้ามกับอโยนิโสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ซึ่งอโยนิโสมนสิการนี้เป็นเหตุหรืออาหารของถีนมิทธะ หลักโยนิโสมนสิการนี้สามารถแก้ไขปัญหามิทธะ โดยพิจารณาว่าถีนมิทธะนี้เกิดขึ้นได้อย่างไร ก็จะทำให้รู้เหตุ เมื่อรู้เหตุก็ให้ละเหตุนั้น เมื่อเหตุหรืออาหารไม่มีถีนมิทธะก็จะไม่เกิดขึ้นอีกต่อไป หรือเมื่อถีนมิทธะที่เกิดแล้วจะดับอย่างไร ก็หาอุบายวิธีเพื่อละถีนมิทธะนั้น

อุบายแก้ง่วง ๘ ประการ เป็นอุบายที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนให้กับพระโมคคัลลานะ เพื่อใช้ในการละจากความง่วง อันได้แก่ การกำหนดสัญญา, การพิจารณาธรรม, การสยายธรรมที่ได้ฟังมา, การยอนช่องหูทั้ง ๒ ข้างและนวดบิณฑ, การลุกขึ้นล้างหน้าเปลี่ยนมุมมองตามทิศต่างๆ, การกำหนดความสว่าง, การเดินจงกรมสำรวมระวังในตน, เมื่อทำทั้ง ๗ อย่างแล้วยังง่วงอยู่ก็ให้นอนอย่างมีสติ จะไม่นอนเพื่อเอาความสบาย เมื่อตื่นแล้วจะทำความเพียรต่อไป จะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดอาการง่วงนอนแล้วไม่ควรที่จะนอนเลย ควรทำอุบายทั้งหมดก่อนหากยังไม่หายก็ให้นอนอย่างมีสติ

นอกจากนี้แล้วถีนมิทธะยังมีธรรมอันเป็นคู่ปรับ ได้แก่ สัมมปปธาน ๔, พละ ๕ และโพชฌงค์ ดังนี้

สัมมัตถาน ๔ หมายถึง ความเพียรที่ต่อเนื่องไม่ยอมลดละ ได้แก่ ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่, ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า, ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่และความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า จะเห็นได้ว่าสัมมัตถานเป็นธรรมอันทำความเพียรยิ่ง กำจัดความเกียจคร้าน ละบาปและอกุศล หากใช้หลักธรรมสัมมัตถานนี้ก็จะสามารถต่อต้าน ป้องกันถีนมิทธะได้เป็นอย่างดี และยังเอื้อต่อหลักธรรมอันเป็นกุศลด้วย เช่น สติปัฏฐาน โยนิโสมนสิการ เป็นต้น

พละ ๕ หมายถึง กำลัง ที่ทำให้ขมจัดกำลังแห่งมาร เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ทำให้บุคคลมีศรัทธา ไม่มีความเกียจคร้าน ไม่มีความประมาท ไม่มีความฟุ้งซ่าน และไม่มีความหลง ซึ่งพละ ๕ ได้แก่ สัทธาพละ วิริยะพละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเนื่องเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว ถ้าพละห้าไม่สมดุล ท่านว่าจะเกิดนิรวณทั้งห้า หากสมาธิพละมากกว่า วิริยะพละจะทำให้เกิดถีนมิทธนิรวณ ความว่างและท้อแท้ เกียจคร้าน ดังนั้นพละทั้งห้าเมื่อปรับสมดุลกันดีแล้วจึงเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับถีนมิทธะเพราะสามารถกำจัดถีนมิทธะได้

โพชฌงค์ หมายถึง องค์ประกอบหรือหลักธรรมที่เป็นเครื่องประกอบของการตรัสรู้ ได้แก่ สติสัมโพชฌงค์, ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์, วิริยสัมโพชฌงค์, ปิติสัมโพชฌงค์, ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์, สมาธิสัมโพชฌงค์, อุเบกขาสัมโพชฌงค์, เป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิรวณอันรวมไปถึงถีนมิทธะ เนื่องจากถีนมิทธะเป็นธรรมที่ขัดขวางการตรัสรู้ เมื่อบุคคลใดได้เจริญในโพชฌงค์ทั้ง ๗ ประการจึงสามารถข้ามพ้นถีนมิทธะและนิรวณข้ออื่นได้ด้วย เมื่อพิจารณาโดยละเอียดแล้วจะพบความสอดคล้องในสัมมัตถาน ๔ และ พละ ๕ ด้วย กล่าวคือ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อถีนมิทธะเหล่านี้ มีความสอดคล้องกันในองค์ธรรม เช่น วิริยะ ความเพียร สมาธิ ความตั้งมั่น เป็นต้น

เมื่อบุคคลสามารถละถีนมิทธะได้แล้วย่อมได้ประโยชน์เป็นอย่างยิ่ง ในทางธรรมนั้น จะช่วยส่งเสริมให้การปฏิบัติธรรม ทำให้ได้ ฌาน ๔ วิชา ๓ จากนั้นส่งผลให้บรรลุนิพพาน ในส่วนของบุคคลจะเป็นการส่งเสริมบุคลิกภาพที่ดีและทำให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพ ทำให้มีจิตใจและมีบุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น เป็นต้น เมื่อบุคคลมีความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้วย่อมจะส่งผลให้หน้าที่การทำงานต่างๆ เกิดประสิทธิภาพไปด้วย ทำให้การใช้ชีวิตประจำวัน

๕.๑.๓ วิธีแก้ปัญหาดิณมิทธนิรวณในชีวิตประจำวัน

ความว่าง หมายถึง อาการที่ร่างกายต้องการหลับอยากนอน จะมีอาการสัปหงก สะลึมสะลือ ตาปรือ หลับตา เกิดอาการได้ทุกที่แม้ในขณะที่ทำงานหรือกิจกรรมต่างๆ เมื่ออยากจะหลับแล้วสามารถหลับที่ไหนก็ได้ หรืออาจจะมีอาการวูบ แล้วจะไม่รู้สึกรู้สีกตัวหลังจากหลับ ซึ่งมีสาเหตุหลักโดยเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอหรือการนอนหลับไม่เพียงพอตามที่ร่างกายต้องการ เนื่องจากระบบทำงานในร่างกายไม่อาจทนต่อการใช้งานโดยไม่พักผ่อน จึงทำให้เกิดความว่าง ร่างกายจะบังคับให้ต้องพักผ่อนโดยการหลับโดยอัตโนมัติ ส่งผลให้เกิดปัญหาในเรื่องอุบัติเหตุ โดยเฉพาะอุบัติเหตุทางรถยนต์ซึ่งเกิด ๑๐๐,๐๐๐ ต่อปี นอกจากนี้แล้วยังมีปัญหาสุขภาพ ภาวะความเครียด ส่งผลไปถึงประสิทธิภาพการทำงาน การเล่าเรียนและยังส่งผลกระทบไปถึงบุคลิกภาพด้วย

ในชีวิตประจำวันการแก้ไขปัญหาดิณมิทธะ โดยการประยุกต์หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาใช้ในการแก้ปัญหาคความว่างเหงาเศร้าซึมที่เกิดขึ้น ได้แก่ หลักอริยสัจ ๔ โดยแก้ที่

ต้นเหตุของถิ่นมิทะ ซึ่งหลักการที่สามารถนำมาประยุกต์ได้แก่ อุบายแก้ความง่วง ๘ ประการ หลักโยนิโสมนสิการ และหลักกาลัญญูตา ดังนี้

อุบายแก้ความง่วง ๘ ประการ ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงได้พระโมคคัลลานะเป็นอุบายที่ดีเป็นอย่างยิ่งในการแก้ไขปัญหความง่วง โดยลำดับการบรรเทาตามลำดับความง่วง โดยการละสัญญาไม่นึกถึงสิ่งทำให้เกิดความง่วง หากยังไม่หายให้เปล่งเสียงท่องออกมาจนได้ยิน หากยังไม่หายให้เปลี่ยนอิริยาบถไปนอนตามตัวเป็นการคลายเส้น หากยังไม่หายให้ลุกขึ้นยืนมองไปตามสถานที่ต่างๆ หากยังไม่หายให้นึกถึงแสงสว่างหรือความสดชื่นของกลางวัน หากยังไม่หายให้ลุกเดินไปมา และสุดท้ายหากยังไม่หายอีกให้นอนหลับอย่างมีสติ จะเห็นได้ว่าเมื่อเกิดอาการง่วงแล้วไม่ควรที่จะนอนเลย ควรจะใช้อุบาย ๘ ประการมาแก้ไขปัญหาก่อนเพื่อไม่ให้ส่งผลเป็นปัญหาต่อไป

หลักโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย เพื่อให้คุณงามความดี หรือสิ่งที่ทำนั้น สำเร็จผล และคงอยู่กับตัวเองได้ตลอดเวลา สำคัญคือ การใส่ใจคิดหาจนถึงต้นเหตุของปัญหาและแก้ไขปัญหานั้น อย่างเช่น อาการง่วงนอนอาจจะเกิดจากการพักผ่อนไม่เพียงพอ ทำงานหนัก เพลินอยู่กับกามฉันทะ หรือการรับประทานอาหารเยอะเกินไป เมื่อทราบเหตุดังนี้แล้วก็ควรที่จะบริหารเวลาในการดำเนินชีวิตให้เหมาะสม ไม่หลงมัวเมาอยู่กับความเพลิดเพลินเกินไป และลดปริมาณในการรับประทานอาหารให้พอดี ก็จะสามารถลดและแก้ไขปัญหความง่วงนอนได้

ในหลักกาลัญญูตา คือการเป็นผู้รู้จักกาล รู้กาลเวลาอันเหมาะสม และระยะเวลาที่จะต้องใช้ในการประกอบกิจ กระทำหน้าที่การงาน โดยปัญหความง่วงนอนนี้มีสาเหตุหนึ่งคือการไม่รู้จักเวลาที่สมควรในการทำกิจกรรมหรือการบริหารเวลาที่ไม่ถูก อย่างเช่น การเสพติดการเล่นเกมส์ของวัยรุ่นที่มากเกินไป การใช้เวลาในการทำงานจดจ่อกัน ทำให้ร่างกายนั้นต้องการพักผ่อนเกิดความง่วงนอน การรู้จักการเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรมต่างๆ จะช่วยลดปัญหความง่วงนอนได้

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิธีการแก้ถิ่นมิทะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ศึกษาในขอบข่ายแนวคิดเรื่องถิ่นมิทนิวรรณ์ การแก้ไขถิ่นมิทนิวรรณ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และการประยุกต์แนวทางแก้ไขถิ่นมิทนิวรรณ์ในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะทั่วไปและข้อเสนอเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

๑. ถิ่นมิทะเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติและการทำงาน พระพุทธเจ้าทรงแนะนำอุบายในการบรรเทาไว้หลากหลายวิธี โดยมุ่งแก้ที่ต้นตอของความง่วงที่เป็นเพราะปัจจัยแวดล้อมอื่นๆ เช่น การบริโภคอาหาร การเปลี่ยนอิริยาบถ การตั้งจิตให้สว่าง วิธีการเหล่านี้เป็นระบบการบริหารจัดการทางด้านกายภาพให้เกิดความตื่นตัว แต่อย่างไรก็ตามวิธีที่ดีที่สุดที่ทรงแนะนำไว้คือการสำเร็จสี่ไสยาสน์หรือนอนหลับนั่นเอง เพราะว่าความง่วงนั้นเป็นภาวะที่ร่างกายเรียกร้องให้มีการนอนหลับ เมื่อใช้อุบายบริหารจัดการด้านกายภาพอย่างเต็มที่แล้ว ก็ไม่ควรฝืนระบบของร่างกายจนเกินไป การนอนหลับจึงเป็นทางออกที่ดีที่สุดของการแก้ไขความง่วง ประกอบกับระยะเวลาในการนอนที่พอเพียงของมนุษย์แต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ สุขภาพ น้ำหนักตัว เป็นต้น ดังนั้น จึงจำเป็นต้องจัดระบบที่เอื้อต่อการพักผ่อนที่เหมาะสม งานวิจัยจำนวนมากได้เสนอข้อค้นพบที่

ตรงกันว่า การงีบหลับ ๑๐-๒๐ นาทีในช่วงที่มีความง่วงมากๆ เป็นการส่งเสริมให้การทำงานมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น เพราะร่างกายได้ชดเชยเวลาหลับให้กับตนเองอย่างเต็มที่แล้ว จึงสมควรที่สถานศึกษา หน่วยงานราชการ สถานที่ทำงาน จะได้จัดห้องสำหรับการงีบหลับในช่วงบ่ายให้นักเรียน พนักงาน ลูกจ้าง และอนุญาตให้มีการงีบหลับได้ในกรณีที่เกิดความง่วงอย่างรุนแรง ทั้งนี้ไม่ควรเกิน ๓๐ นาที เพราะการงีบหลับเกินกว่า ๓๐ นาทีในช่วงเวลากลางวันหรือเวลางานจะกลายเป็นความเฉื่อยชา ขี้เกียจ และส่งผลเสียต่อประสิทธิภาพการทำงานได้

๒. ควรมีการจัดตารางชีวิตแต่ละวันของตนเองให้มีความชัดเจน ทั้งนี้ ไม่ใช่เพื่อความเคร่งครัดมากเกินไปจนกลายเป็นความเครียด แต่เพื่อเป็นกรอบในการดำเนินชีวิตให้มีระบบ สม่าเสมอเพื่อให้ร่างกายได้ปรับสมดุลและมีจังหวะการทำงาน การพักผ่อนที่คงที่ โดยปกติคนเรามีจำนวนชั่วโมงในการนอนหลับที่แตกต่างกันตามอายุ เช่น ผู้ที่มีอายุ ๑๐-๑๗ ปี ต้องการนอนหลับ ๑๐-๑๑ ชั่วโมง ผู้ใหญ่ต้องการนอนหลับ ๗-๙ ชั่วโมง เป็นต้น การจัดเวลาทำงานของแต่ละวันจึงควรจัดสรรให้คงเหลือเวลานอนหลับให้เพียงพอต่อความต้องการนอนหลับของแต่ละวัย แต่พยายามทำให้ได้ตามตารางนั้นให้มากที่สุดจนเกิดความเคยชิน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวตามตารางนั้น การหลับที่เต็มอัมจะช่วยให้เกิดความสดชื่น กระปรี้กระเปร่าในเวลาตื่น

๓. สำหรับการปฏิบัติธรรมนั้น ความง่วงเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ไม่สามารถควบคุมให้สติเกิดได้อย่างต่อเนื่อง ดังนั้น เมื่อเกิดความง่วงแล้วควรใช้วิธีการเปลี่ยนอิริยาบถ จากการนั่งเป็นการยืน เป็นการเดินจงกรม เพราะอิริยาบถทั้ง ๔ นี้เป็นฐานของการปฏิบัติธรรมได้ทั้งนั้น การปรับเปลี่ยนอิริยาบถจะเป็นการช่วยกระตุ้นให้ระบบประสาททำงาน การขยับร่างกาย การได้ยืดเส้น ยืดสายในจังหวะยืน จังหวะเดิน จะช่วยให้คลายความง่วงได้เป็นอย่างดี

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการทำวิจัยครั้งต่อไป

หลังจากได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิธีการแก้ถีนมิทธะตามแนวทางพระพุทธศาสนา เกรวาท ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไปนี้

๑. ศึกษาแนวคิดเรื่องการนอนแบบสัพพัสยาสนในพระพุทธศาสนา

๒. ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของถีนมิทธะกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติธรรม