

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาวิธีการแก้ถีนมิทธะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย	: พระอนุชา สุภณฺโญ (บุญประดิษฐ์ไพศาล)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูพิพิธจารุธรรม, พธ.บ. (ปรัชญา), กศ.ม. (จิตวิทยาแนะแนว) ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา)
	: ดร.สุนทร สุขทรัพย์ทวีผล, พธ.บ. (สังคมวิทยา), M.A. (Philosophy) พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๔ ธันวาคม ๒๕๖๐

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการแก้ถีนมิทธะตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ ๑) เพื่อศึกษาถีนมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขถีนมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาวิธีแก้ปัญหาถีนมิทธนิรณในชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาพบว่าถีนมิทธะ ซึ่งมาจาก ๒ คำมารวมกัน คือ ถีนะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ และ มิทธะ หมายถึง ความง่วงซึม ความหลับ เป็นหนึ่งในนิรณ คือ เครื่องขวางกั้นคุณงามความดี สาเหตุที่ทำให้เกิดถีนมิทธะคือการไม่พิจารณาโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้น เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการปฏิบัติธรรมไม่ให้เกิดเจริญก้าวหน้าสู่ธรรมขั้นสูง ผลกระทบต่อตนเอง เช่น เกิดอุบัติเหตุ ไม่ก้าวหน้าในหน้าที่การงาน เสียบุคลิกภาพ เป็นต้น

หลักธรรมสำหรับแก้ไขถีนมิทธะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้แก่ สติปัฏฐาน โยนิโสมนสิการ และอุบายแก่ง่วง ๘ ประการ โดยสามารถนำมาประยุกต์ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การเจริญสติด้วยอิริยาบถทั้ง ๔ ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน เพื่อไม่ให้อยู่ในอิริยาบถเดิมจนทำให้เกิดความง่วง ส่วนโยนิโสมนสิการนั้นเป็นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุของความง่วง โดยการพิจารณาอย่างไตร่ตรองอย่างละเอียด รอบคอบและรอบด้วย จากนั้นจึงกำหนดวิธีแก้ไขให้ตรงตามสาเหตุของความง่วง ประการสุดท้ายคือการแก้ไขโดยอุบายแก่ง่วง ๘ ประการ โดยเริ่มจากการละทิ้งสัญญาที่ทำให้เกิดความง่วง ไปสู่การกระตุ้นอายตนะทั้ง ๖ การใช้อิริยาบถทั้ง ๔ เช่น การลุกเดิน การยืน และการสำเร็จสี่ทิสายาสน์