

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนให้มีการประกอบความดี ดังปรากฏในหลักโอวาทปาฏิโมกข์ ที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงแสดงแก่ภิกษุ ความว่า “การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี่คือการสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย”^๑ ในพระโอวาทนี้มีสาระสำคัญ คือ (๑) ทรงสอนไม่ให้ทำบาปทั้งปวง (๒) ทรงส่งเสริมให้สร้างกุศลคือคุณงามความดี และ (๓) ทรงแนะนำให้บำเพ็ญทางจิตเพื่อให้เกิดความผ่องใส การสร้างกุศลหรือการทำความดีในพระพุทธศาสนานั้น มุ่งหมายไปที่การบำเพ็ญเพียรทางจิต เพราะจิตนั้นมีความสำคัญ ดังพุทธพจน์ว่า

ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือทำชั่วไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนข้อนุ่นตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น^๒

ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจดี ก็จะทำดีหรือทำดีตามไปด้วย เพราะความดีนั้น สุขย่อมติดตามเขาไปเหมือนเงาติดตามตัวเขาไป ฉะนั้น^๓

ใจในพุทธพจน์นี้ก็คือจิตนั่นเอง จิตจึงเป็นบ่อเกิดของทั้งความดีและความไม่ดี หากจิตคิดดี บุคคลก็ทำดี หากจิตคิดชั่ว บุคคลก็ทำชั่ว ทุกอย่างจึงสำเร็จที่จิต แต่จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามได้ยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ตนปรารถนา เกิดเร็ว ดับเร็ว เทียวไปไกลและเทียวไปดวงเดียว แต่เป็นธรรมที่ฝึกฝนได้ และจิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำสุขมาให้^๔

การฝึกจิตให้อยู่แต่ในความดีงามนั้นเป็นสิ่งที่พึงทำตามหลักพระพุทธศาสนา แต่ในขณะเดียวกันพระพุทธศาสนาก็ได้กล่าวถึงกิเลสว่าเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมอง กิเลสจำพวกหนึ่งทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้สัตว์สามารถสร้างคุณงามความดีได้ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้บุคคลสามารถไปสู่ความดีงามเหล่านั้น เป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ ร้อยรัดตรึงสัตว์ไม่ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ ธรรมนั้นเรียกว่า นิวรณ์ธรรม คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี^๕ กั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคผลและนิพพาน นิวรณ์ธรรมมีทั้งหมด ๕ ประการ ประกอบด้วย (๑) กามฉันทะ คือ ความพอใจติดใจ หลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกีย์ทั้งปวงดูคนหลับ (๒) พยาบาท ความไม่พอใจจากความไม่ได้สมปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดูคนถูกลงทัณฑ์

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

^๒ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

^๓ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๓.

^๔ พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓-๓๕/๓๕-๓๖.

^๕ อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

ทรมาณอยู่ (๓) ถิ่นมิทธะ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกาย ใจ ไม่มีความฮึกเหิม (๔) อุทธัจจกุกกจะ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดใด และ (๕) วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล^๖

นิรณัจจัดเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหาตัพพธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละ สลัดทิ้ง トラบใดที่รากเหง้าของกิเลสยังไม่ถูกเพิกถอน นิรณัจต้องทำหน้าที่ของนิรณัจอย่างเที่ยงตรงที่สุด โดยเป็นเครื่องกั้นกุศลไม่ให้เกิด นิรณัจนี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยฐานานกิเลส ดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในโกสัมพียสูตร ความว่า

ถ้าภิกษุมีจิตถูกกามราคะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานานกิเลสครอบงำแล้วมีจิตถูก พยาบาทครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกถีนมิทธะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกอุทธัจจกุกกจะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิต ถูกปริยฐานานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกวิจิกิจฉาครอบงำก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานานกิเลส ครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานานกิเลสครอบงำ แล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานานกิเลสครอบงำแล้ว^๗ จะเห็นว่านิรณัจทั้ง ๕ นี้จัดเป็นอุปกิเลสเครื่องหมักดอง เปรียบเหมือนหมอนั้น

โรค เรื้อนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร” ที่จะต้องกำหนดละ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อรู้ว่าย พยาบาท ... ถีนมิทธะ ... อุทธัจจกุกกจะ ... วิจิกิจฉา เป็นอุปกิเลสของจิตแล้ว ย่อมละเสียได้ นี้ เรียกว่า เป็นผู้มียปัญญามาก มีปัญญานาแน่นเป็นผู้เห็นทาง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญานี้เรียกว่า ปัญญาสัมปทา”^๘ “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการ เพื่อละนิรณัจ ๕ ประการนี้”^๙ เมื่อ “ละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น”^{๑๐}

ในวิจัยนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเฉพาะนิรณัจธรรมข้อ ถีนมิทธะ ในพระอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี จำแนกว่ามาจากคำ ๒ คำ คือ ถีนะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถ้อยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อน ความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจและ มิทธะ คือ ความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความชบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับ กิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ^{๑๑} นอกจากถีนะจะปรากฏในนิรณัจธรรมแล้ว ยังปรากฏเป็นสภาวะธรรม ที่เป็นกิเลส เรียกว่า กิเลสวัตร^{๑๒}

^๖ พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน), “การศึกษาสภาวะของนิรณัจในวัมมิกสูตร”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า ๒.

^๗ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๓/๕๓๓.

^๘ ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๓/๗๕.

^๙ อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๐/๕๒๒.

^{๑๐} อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

^{๑๑} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๒๕/๗๕.

^{๑๒} อ.ภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๒-๑๑๖๓/๒๙๗.

^{๑๓} อ.ภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๕/๓๑๒.

สาเหตุของถิ่นมิถะเกิดมาจากความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความอ่อนเพลีย การกินอาหารมากเกินไป จิตหดหู่ จิตใจอยู่ในความกังวล ความเศร้าโศกเสียใจ ในพระอภิธรรมระบุว่า “ถิ่นะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะโมหะ โมหะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะถิ่นะ”^{๑๔} นอกจากนี้ยังมีสาเหตุอื่นๆ อีก เช่น การพักผ่อนไม่เพียงพอ การอดหลับอดนอนติดต่อกันหลายวัน หรือทำงานหนักมาตลอดทั้งวัน ถิ่นะมิถะทำให้เกิดโทษหลายประการ เช่นความต่อนหนึ่ง ในพระไตรปิฎกว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย สมัยใดจิตหดหู่ สมัยนั้นไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ไม่เป็นเวลาเพื่อเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์”^{๑๕} เพราะจิตที่หดหู่ นั้นยากที่จะให้พ้นขึ้นด้วยธรรมเหล่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องการจะให้ไฟน้อยนิดลุกโพล่ง จึงใส่หญ้าสดโคมัยเปียก ไม้สด พรหมน้ำและโปรยฝุ่นลงในไฟนั้น ย่อมไม่สามารถทำให้ไฟลุกขึ้นได้

ศูนย์นิทราเวช โรงพยาบาลจุฬาลงกรณ์ กล่าวว่า คนส่วนใหญ่มักต้องการเวลานอนโดยเฉลี่ย ๗-๘ ชั่วโมงต่อคืน หากนอนไม่เพียงพอในระดับนี้จะทำให้เกิดความง่วงได้ และได้สรุปถึงสาเหตุของความง่วงไว้ ดังนี้

๑. นาฬิกาชีวิตที่ควบคุมอยู่ภายในร่างกายจะส่งสัญญาณทำให้เกิดภาวะง่วงนอนสองช่วงเวลาในหนึ่งวัน โดยครั้งแรกจะเป็นช่วงค่ำที่จะเข้านอน ส่วนครั้งที่สองจะเกิดซ้ำในอีก ๑๒ ชั่วโมงถัดไปหรือช่วงบ่ายนั่นเอง

๒. ช่วงเวลากลางวันและช่วงเวลากลางคืน ก็มีผลต่อนาฬิกาชีวิตที่ควบคุมอยู่ภายในร่างกายด้วย

๓. ช่วงเวลาที่ตื่นนานเท่าไร ยิ่งส่งผลให้เกิดความง่วงนอนมากเท่านั้น (ช่วงเวลาที่ร่างกายตื่นนานเท่าไร ช่วงเวลาที่ร่างกายต้องการการนอนหลับพักผ่อนยิ่งมากขึ้นเท่านั้น)^{๑๖}

ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ภัฏฐสัฏฐี อธิบายว่า บุคคลผู้ถูกถิ่นมิถะครอบงำย่อมเกิดความกลัวและความเขลาอันเป็นอกุศล ความว่า “สมณะหรือพราหมณ์เหล่าใดเหล่าหนึ่งถูกถิ่นมิถะกลุ้มรุมแล้ว เข้าอาศัยเสนาสนะอันเจียบสงัดคือป่าโปร่งและป่าทึบ สมณะหรือพราหมณ์ผู้เจริญเหล่านั้น ย่อมประสบความกลัวและความขลาดอันเป็นอกุศล เพราะเหตุแห่งโทษของตนคือการถูกถิ่นมิถะกลุ้มรุม”^{๑๗} ในสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต ความว่า

เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ถิ่นมิถะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เข้าไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้นเหมือนความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร และความที่จิตหดหู่นี้ เมื่อมีจิตหดหู่ ถิ่นมิถะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เข้าไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๑๘}

^{๑๔} อภิ.สง. (ไทย) ๒๓/๑๒๕๗/๓๑๗.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๔/๑๗๒.

^{๑๖} ภาวะง่วงขณะขับขียานพาหนะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา :

<http://www.sleepcenterchula.org/index.php/th/2014-12-23-13-58-44/item/82-drowsy-driving> [๑ กันยายน ๒๕๕๙].

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙/๓๖.

^{๑๘} อ.จ.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๓/๓.

ในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต พระพุทธเจ้าเปรียบถีนมิทธะเหมือนกับน้ำที่ถูกปกคลุมด้วยจอกแหนและสาหร่าย บุรุษหรือสตรีที่ประสงค์จะส่องดูใบหน้าของตนในน้ำนั้น ไม่สามารถส่องเห็นใบหน้าที่แท้จริงของตนได้ ฉันทใด ผู้ที่ถูกถีนมิทธะครอบงำแล้ว ก็หาู้แจ้งคุณธรรมตามความเป็นจริงได้ ฉันทนั้น^{๑๙}

การง่วงนอนนอกจากจะเป็นปัญหาและอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมแล้ว ยังทำให้เกิดอันตรายต่อการทำงานหรือการปฏิบัติภารกิจต่างๆ อีกด้วย เช่น ทำให้เกิดอุบัติเหตุขณะขับรถ ข้อมูลจากประเทศสหรัฐอเมริกาพบว่าภาวะง่วงนอนเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดอุบัติเหตุบนท้องถนน ได้ถึงประมาณ ๑๐๐,๐๐๐ ครั้งต่อปี โดยมีผู้บาดเจ็บ ๗๖,๐๐๐ ราย เสียชีวิต ๑,๕๐๐ ราย คิดเป็นร้อยละ ๑-๓ ของรายงานการเกิดอุบัติเหตุทั้งหมด

นอกจากนั้น พบว่า ภาวะง่วงนอนขณะขับขียานพาหนะยังพบในอัตราที่สูง โดยจากการสำรวจพบว่า มีถึงร้อยละ ๕๕ ที่เคยมีภาวะง่วงนอนขณะขับขียานพาหนะในปีที่ผ่านมา ร้อยละ ๒๓ เคยหลับในขณะขับขียานพาหนะแต่ยังไม่เกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ ๓ เคยหลับในขณะขับขียานพาหนะและเกิดอุบัติเหตุ ร้อยละ ๒ เกิดอุบัติเหตุในขณะขับขียานพาหนะเนื่องจากมีภาวะง่วงนอน^{๒๐}

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่า ความง่วงก่อให้เกิดโทษแก่ทั้งผู้ปฏิบัติธรรมที่เรียกว่า ถีนมิทธะ เป็น ๑ ในนิรณ ๕ ประการ แม้ในด้านการปฏิบัติงานอื่นๆ เช่น การขับขียานพาหนะ การทำงานด้วยเครื่องจักรกล ความง่วงก็ทำให้เกิดภาวะขาดสติ ทำให้เกิดอุบัติเหตุ ผลเสียหายให้ทั้งแก่ชีวิตและทรัพย์สิน ในสมัยพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงแนะนำพระโมคคัลลานเถระที่ถูกถีนมิทธะครอบงำ จนไม่สามารถปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้าได้ด้วยอุบายแก้ง่วง ๘ ประการ คือ

๑. เมื่อเธอมีสัญญาอย่างใดแล้ว เกิดความง่วงขึ้น เธอจงทำไว้ในใจซึ่งสัญญาอย่างนั้นให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๒. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรตรึกตรองถึงธรรมที่ได้เรียนมาแล้ว ได้ฟังมาแล้วให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๓. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสาธยายธรรม ที่ได้เรียนได้ฟังมาแล้วให้มาก จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๔. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรยอนช่องหูทั้งสองข้าง และลูบตัวด้วยฝ่า จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๕. ถ้ายังละไม่ได้ เธอจงลุกขึ้นแล้วลูบในตา ลูบหน้าด้วยน้ำ เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดวงดาว จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๖. ถ้าเธอยังละไม่ได้ เธอควรทำไว้ในใจถึง “อาโลกสัญญา” คือกำหนดความสว่างไว้ในใจเหมือนกัน ทั้งกลางวันและกลางคืน ทำใจให้เปิดให้สว่าง จะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

^{๑๙} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๓/๒๖๗.

^{๒๐} ภาวะง่วงขณะขับขียานพาหนะ, [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<http://www.sleepcenterchula.org/index.php/th/2014-12-23-13-58-44/item/82-drowsy-driving> [๑ กันยายน ๒๕๕๙].

๗. ถ้าเธอยังละไม่ได้ เธอควรเดินจงกรม สัมรวมอินทรีย์ มีจิตมิดิตไปภายนอกจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้

๘. ถ้ายังละไม่ได้ เธอควรสำเร็จสหัสเสยาสน์ นอนตะแคงขวา ซ้อนเท้าให้เสมอกัน มีสติสัมปชัญญะ หมายใจว่าจะลุกขึ้นเป็นนิตย เมื่อตื่นแล้วควรรีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า เราจะไม่ประกอบความสุขในการนอนและการเคลิ้มหลับอีกจะเป็นเหตุให้ละความง่วงได้ พระพุทธองค์ ตรัสสอนอุบายเพื่อบรรเทาความง่วงโดยลำดับจนที่สุดถ้ายังไม่หายง่วงก็ให้นอน แต่ให้นอนอย่างมีสติ

ผลของการปฏิบัติตามอุบายทั้ง ๘ ประการนี้ทำให้พระมหาโมคคัลลานะหลุดออกจากความง่วงเหงาหาวนอนและมีสติปฏิบัติจนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาได้ จะเห็นได้ว่า อุบายแก้ง่วงทั้ง ๘ ประการนี้เป็นหลักการแก้ง่วงขั้นพื้นฐานที่สามารถประยุกต์ใช้ได้กับการปฏิบัติงานโดยทั่วไป ซึ่งน่าสนใจต่อการศึกษาวิจัยถึงแนวทางประยุกต์ใช้อุบายดังกล่าวนี้ ตลอดถึงพุทธวิธี แนวทางอื่นๆ ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ดังนั้น จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจศึกษาหาต้นเหตุของถีนมิทธะและวิธีการแก้ไข จะเป็นประโยชน์แก่ผู้วิจัยและผู้สนใจศึกษาใฝ่รู้ ในการนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นฐานในการพัฒนาคุณภาพจิตให้สามารถบำเพ็ญกุศลขั้นสูงยิ่งๆ ขึ้น และจะเป็นข้อมูลทางวิชาการสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาถีนมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขถีนมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิธีแก้ปัญหาดิณมิทธนิรณในชีวิตประจำวัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ ถีนมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะอย่างไร
- ๑.๓.๒ วิธีการแก้ปัญหาดิณมิทธนิรณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีลักษณะเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ วิธีการแก้ไขปัญหาดิณมิทธนิรณในชีวิตประจำวันสามารถทำได้อย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้วิธีการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยทำการรวบรวมข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และรวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) จากหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ โดยมีขอบเขตการทำวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านข้อมูล

ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นต้น (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกบาลีฉบับ สยามมกุฎราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๒๕ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ และจากเอกสารชั้นรอง (Primary Sources) ได้แก่ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑

เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๕๒ ตลอดจนงานเขียนของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ข้อมูลจากฐานข้อมูลสำเร็จรูป (CD-ROM) เครือข่ายสารสนเทศ (Internet) สารานุกรม (Encyclopedia) คัมภีร์และตำราทางพระพุทธศาสนาที่กล่าวถึงเรื่องความงาม รวมถึงเอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับถีนมิทธะ

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ความหมาย ลักษณะของถีนมิทธะ

สาเหตุและโทษของถีนมิทธะ

วิธีการแก้ไขถีนมิทธะในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ ถีนมิทธะ หมายถึง สภาพจิตที่ถูกอาการง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา หดหู่เข้าครอบงำ ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย ท้อแท้ ท้อถอยในชีวิต

๑.๕.๒ นิเวศน์ หมายถึง ธรรมที่กันขวางไม่ให้คุณงามความดีเกิดขึ้น ประกอบด้วย กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และ วิจิกิจฉา

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารทางพระพุทธศาสนาและงานวิจัยโดยตรงเกี่ยวกับถีนมิทธะ พบว่ามีผู้ทำวิจัยน้อยมาก ผู้วิจัยจึงศึกษาค้นคว้าเทียบเคียงจากคำอื่น เช่น นิเวศน์ กิเลส เป็นต้น ซึ่งมีความเกี่ยวเนื่องและสามารถเชื่อมโยงกับเรื่องถีนมิทธะได้ พอสรุปได้ดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ หนังสือ

๑) มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ (ภาคต้น)” พบว่า กามฉันทนิเวศน์ พยาบาทนิเวศน์ ถีนมิทธนิเวศน์ อุทธัจจกุกกุจจะนิเวศน์ และวิจิกิจฉานิเวศน์ ไม่มีแก่ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยอเสขสีล อเสขสมาธิ อเสขปัญญา อเสขวิมุตติและอเสขญาณ ภิกษุผู้สมบูรณ์ด้วยองค์ห้า เว้นขาดจากองค์ห้า เรียกว่า “เกพลี” ในธรรมวินัยนี้^{๒๑}

๒) พุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า การที่นิเวศน์ ๕ รบกวนนี้เป็นของมีอยู่เป็นประจำ แต่คนไม่รู้จักก็เป็นทุกข์ หาความสงบเยือกเย็นไม่ได้ ถ้านิเวศน์ ๕ รบกวนแล้วก็หมายถึงกิเลสที่รบกวน มันก็มีแต่ความทุกข์ อาการของกิเลสยังแผยถึงทุกข์ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความวิตกกังวล ความอเล่ห์อาวรณ์ ความอิจฉาริษยา ความหวง ความหึง เหล่านี้ก็เผา ก็เป็นทุกข์^{๒๒}

๓) บุญญวรรณา บุญประยูร ได้รวบรวมคำสอนของอาจารย์วิเชียร อยู่เกิด ซึ่งได้กล่าวถึงนิเวศน์ไว้ว่า สิ่งทั้งหลายที่เกิดมาย่อมมีเหตุและผลทั้งสิ้น แต่จะด้วยเหตุดีหรือร้ายนั้นย่อมมีทั้งเหตุและผลแม้กระทั่งนิเวศน์ก็เช่นเดียวกัน นิเวศน์จึงเกิดจากเหตุภายใน คือ อาการของใจที่มีเชื้อ คือ อารมณ์ทั้งหลายรวมตัวกันกับกิเลสทั้งปวงที่เกิดขึ้นในเวลานั้น และเหตุภายนอกเป็นตัวกระตุ้นให้

^{๒๑} มูลนิธิพุทธโฆษาจารย์, พุทธวจน ๒ อริยสัจจากพระโฆษฐ์ (ภาคต้น), (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์รินทร์แมเนจเม้นท์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๖๒๑-๖๒๗.

^{๒๒} พุทธทาสภิกขุ, พุทธวิธีชนะความทุกข์, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑.

อารมณ์ที่อยู่ภายในแสดงออกมาทางอายตนะ คือ ร่างกายถูกถ่ายทอดอารมณ์นั้นที่มาจากจิตและกาย จึงทำให้เกิดนิรวณ ขึ้นครั้นเมื่อเกิดนิรวณแล้ว ยังไม่หยุดคิดหรือหยุดกระทำทำให้กายได้รับความเดือนร้อน เมื่อนั้นจิตเจตสิกก็จะรับรู้และถูกบันทึกเข้าสู่สภาวะจิตที่เป็นเรื่องลึกลงไปในภูมิ ในชาติ ในภพต่อไป สำหรับถิ่นมิตถะนั้นเกิดจากจิตขาดความยินดี ไม่ชอบในกิจนั้นๆ มีความเกียจคร้านเป็นทุนเดิม บิดเบียน จิตหดหู่ และเมาในอาหารที่บริโภคเข้าไปมากจนเกินไป และแต่ละอย่างก็ก่อให้เกิดถิ่นมิตถะทั้งนั้น ในปัจจุบันนี้เรียกว่า โรคเซ็ง คือ มองโลกในแง่จิตซัด ไร้รสชาติและน่าเบื่อหน่าย แต่ไม่ตรงกับ การเบื่อทางธรรมะ ที่ว่าในโลกนี้น่าเบื่อเพราะอันนั้นเกิดจากจิตพิจารณา^{๒๓}

๑.๖.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) พระมหาวชิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ) ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรวณในพระพุทธศาสนา” ได้กล่าวถึงถิ่นมิตถะว่า เป็นอารมณ์เมื่อเกิดขึ้นกับจิตของบุคคลใดแล้วจะทำให้จิตนั้นเกิดความง่วงเหงา ซึมเศร้า เกียจคร้าน ท้อแท้ ท้อถอย จนเป็นเหตุให้บุคคลที่ถูกอารมณ์ตัวนี้ครอบงำไม่ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน ประกอบกิจอันใดก็ไม่สำเร็จ ธุรกิจล้มเหลว เป็นหนี้เป็นสิน เมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดขึ้นแทนที่จะตั้งสติของตนแล้วสู้ต่อ เพื่อที่จะทำให้การงานของตนหรือธุรกิจของตนนั้นไม่ล้มเหลว หรือไม่ได้รับผลกระทบมากเกินไป กลับถูกอารมณ์ของถิ่นมิตถะครอบงำ นักปฏิบัติธรรมกรรมฐานก็เหมือนกัน เมื่อถูกอารมณ์ตัวนี้เข้าครอบงำจิตในขณะที่ทำสมาธิก็จะทำให้จิตนั้นตกต่ำ จิตนั้นไม่สามารถที่จะเป็นสมาธิได้เพราะความง่วง ความซึมเศร้า ความเกียจคร้านเข้าครอบงำจิต ในที่สุดตัวมารก็จะบอกว่าเลิกทำเถอะ ไม่มีประโยชน์ เสียเวลาเฉยๆ แล้วจิตก็จะเกิดความท้อแท้ ความท้อถอยก็ตามมาการปฏิบัติธรรมกรรมฐานก็ไม่ก้าวหน้า^{๒๔}

๒) สุภา มาลากุล ณ อยุธยา ได้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหา กามฉันทนิรวณในพระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า กามฉันทนิรวณที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทหมายถึง สิ่งที่ยั่วกันจิตไม่ให้ไปถึงความดีหรือบรรลุดุธรรม คือ ความพอใจในกามคุณ ๕ ประการ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นอารมณ์ที่น่ารักใคร่น่าปรารถนา น่าพอใจ ทำให้จิตติดอยู่จนไม่สามารถผ่านไปถึงความดีหรือบรรลุดุธรรม คือ สมาธิวิปัสสนา หรือมรรค ผล นิพพานได้ เมื่อกามฉันทนิรวณครอบงำจิตจะบั่นทอนกำลังปัญญา ไม่ให้วิปัสสนาปัญญาและมัคคปัญญาเกิดขึ้น ทำให้รากเหง้าของความชั่ว ที่เรียกว่า “อกุศลมูล” เกิดขึ้น กามฉันทนิรวณมีอาหารที่คอยช่วยให้เจริญเติบโต คือ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายในนิมิตที่ไม่งามว่าเป็นของงาม กามฉันทนิรวณอยู่ในกิเลสตระกูลโลภะ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ ความกำหนัดรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนา ๕ ของตน และความกำหนัดรักใคร่ที่เกิดขึ้นเพราะปรารถนา ๕ ของผู้อื่น

^{๒๓} บุญญวรรณา บุญประยูร, คู่มือการฝึกพลังจิตเพื่อพัฒนาศักยภาพชีวิตสู่ความสำเร็จ, เอกสารอัดสำเนา, หน้า ๔๙-๕๑.

^{๒๔} พระมหาวชิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรวณในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘).

โมหะเป็นสาเหตุของกามฉันทนิรณในด้านปัจจัยภายใน กามคุณ ๕ คือ สิ่งที่ทำให้เกิดความกำหนัดรักใคร่ เป็นสาเหตุของกามฉันทนิรณในด้านปัจจัยภายนอก^{๒๕}

๓) พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน) ได้ศึกษาสภาวะของนิรณในวัมมิกสูตร พบว่า นิรณ ๕ คือ กามฉันทนิรณ คือ ติดใจในกามคุณอารมณ์ ๕ อันมี รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัส ถูกต้อง เมื่อว่าโดยลักษณะทางจิตตภาวะ คือ มีการถ้อยมั่นซึ่งอารมณ์ เป็นลักษณะพยาบาทนิรณ คือ ความโกรธที่มุ่งจะปองร้ายผู้อื่น เมื่อว่าโดยลักษณะทางจิตตภาวะ คือ มีความหยาบกระด้าง เป็นลักษณะถีนมิทธนิรณ คือ ความหดหู่ ความท้อถอย เมื่อว่าโดยลักษณะทางจิตตภาวะ คือ มีความไม่ควรแก่การงาน เป็นลักษณะอุทธัจจกุกกจนิรณ คือ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เมื่อว่าโดยลักษณะทางจิตตภาวะ คือมีความไม่สงบ เป็นลักษณะวิจิกิจฉานนิรณ คือ ความสงสัยลังเลในใจในสิ่งที่ควรเชื่อ ไม่นั่นใจ เมื่อว่าโดยลักษณะทางจิตตภาวะ คือมีความสงสัย เป็นลักษณะนิรณเหล่านี้ เป็นหลักธรรมที่กำกวมไม่ให้บรรลุความดี นิรณทั้ง ๕ จัดเป็นธรรมหมวดหนึ่งในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามสติปัฏฐาน ๔ โดยนิรณธรรมนั้นมีหลักในการกำหนดคือว่า เมื่อนิรณทั้ง ๕ เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องมีสติตั้งมั่นกำหนดรู้ในนิรณนั้นๆ ให้รู้ชัดการเกิดดับของนิรณเป็นเพียงนามธรรมโดยสภาพธรรม ก็จัดเป็นนามธรรมที่เป็นปหาดัพพธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่ควรละ เมื่อเกิดขึ้นกับจิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติใช้หลักโยนิโสมนสิการ มีสติในการกำหนดรู้นิรณทั้ง ๕ เป็นการรู้สภาวะธรรมของรูปนามโดยเท่าทันปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะเห็นการเกิดดับโดยความเป็นพระไตรลักษณ์อย่างแท้จริงด้วยวิปัสสนาญาณ^{๒๖}

๔) สุชาติ ทองมาลัย ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องสมถะ วิปัสสนาตามแนวคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร) พบว่า มีความสอดคล้องกับในพระไตรปิฎก โดยเรื่องหลักปฏิบัติของสมถะและวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๔ วิธีด้วยกัน หรือที่เรียกว่า มรรควิธี ๔ คือ ๑) เจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า ๒) เจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้า ๓) เจริญสมถะและวิปัสสนาไปควบคู่กัน และ ๔) วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุทธัจจ ดังนั้น แนวคำสอนของพระมงคลเทพมุนีจึงครอบคลุมทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยการสอนสมาธินั้นเริ่มต้นจากสมถะแล้วค่อยๆ ไปยังวิปัสสนา ส่วนความสัมพันธ์ระหว่างสมถะและวิปัสสนานั้นผลการวิจัยทำให้ทราบว่า ๑) สมถะสามารถเป็นปทัฏฐานหรือเป็นบาทของวิปัสสนา ๒) สมถะและวิปัสสนานั้นย่อมเป็นคู่ที่มีส่วนเสมอกันเป็นไปอยู่เสมอในระดับโลกุตตรมรรค สำหรับผลที่ได้จากการปฏิบัติสมถภาวนา คือ การเข้าถึงสมาธิในระดับสูง คือ ฌานสมาธิ สามารถระงับนิรณ ๕ ให้สงบเป็นสมาธิระดับ^{๒๗}

๕) พระมหาธีระพล สุขแสง ได้ศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท สรุปได้ว่า คำสอนเกี่ยวกับกิเลสที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกแสดงไว้ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทคือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสเป็นหลักพร้อมกับการค้นคว้าตำราของ

^{๒๕} สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาจากกามฉันทนิรณในพระพุทธานุศาสนเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

^{๒๖} พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), “การศึกษาสภาวะของนิรณในวัมมิกสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

^{๒๗} สุชาติ มอญมาลัย, “ศึกษาวิเคราะห์เรื่องสมถะ วิปัสสนาตามแนวคำสอนของพระมงคลเทพมุนี (สด จนทสโร), *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: สถาบันธรรมชัย, ๒๕๕๖).

นักวิชาการร่วมสมัย และสื่อสิ่งพิมพ์ที่เกี่ยวข้องอันเป็นวนประกอบจากการศึกษาพบว่า พฤติกรรมของบุคคลที่ปรากฏทางกายและวาจาอันเป็นผลเนื่องมาจากการกระตุ้นเร้าของกิเลสภายในจิตใจ โดยที่กิเลสอยู่ในฐานะแกนกลางของแรงจูงใจที่ทำให้พฤติกรรมต่าง ๆ ปรากฏออกมาในหลายรูปแบบทั้งที่เหมือนกันและแตกต่างกัน ซึ่งพฤติกรรมทั้งหมดนั้นคือผลลัพธ์ที่สะท้อนให้เห็นภาพลักษณ์ของกิเลสชัดเจนขึ้น^{๒๘}

๖) พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น” พบว่า อุปสรรคของเจริญวิปัสสนาเกิดจากการทำงานร่วมกันของรูปกับนาม โดยมีเจตสิกเป็นตัวทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ เมื่อกุศลเจตสิกทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางดี ฝ่ายกุศลกรรม ถ้าเป็นเจตสิกฝ่ายชั่วอันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ก็จะเกิดพฤติกรรมในทางชั่วอันเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อนทั่วตัวเองและสังคม พฤติกรรมที่เป็นฝ่ายอกุศลเหล่านี้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่เรียกว่า นิรวณ แปลว่า เครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี^{๒๙}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่ามีการศึกษาเกี่ยวถิ่นมิตะโดยภาพรวมในฐานะที่เป็นส่วนหนึ่งของนิรวณ ๕ เท่านั้น แต่ยังไม่มียานวิจัยที่นำเสนอความหมายลักษณะ สาเหตุ โทษของถิ่นมิตะในฐานะเครื่องกั้นคุณงามความดีโดยตรง ตลอดจนแนวทางการแก้ไขถิ่นมิตะเพื่อการเจริญวิปัสสนาและการประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ยังไม่พบว่ามีการศึกษาหรือการเสนอแนวคิดนี้ไว้ จึงจะได้ทำการศึกษาวิจัยให้ละเอียดต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เอกสารหลักที่ใช้คือ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ซึ่งมีวิธีการดำเนินการวิจัยตามกรอบของการศึกษา ดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก รวมถึงอรรถกถาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับถิ่นมิตะ ทั้งด้านความหมาย ลักษณะ สาเหตุ แนวทางแก้ไขที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พร้อมทั้งศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารและตำราทางวิชาการที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือส่วนที่เป็นงานนิพนธ์ทั่วไป รวมทั้งเอกสารงานวิจัย บทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

๑.๗.๓ นำข้อมูลทั้งหมดมาศึกษาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และเขียนงานวิจัยตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยปรึกษาผู้ทรงคุณวุฒิ แล้วปรับปรุงแก้ไขเพื่อความถูกต้อง

๑.๗.๔ เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และนำเสนอผลการวิจัย

^{๒๘} พระมหาธีระพล สุขแสง, “การศึกษาคำสอนเรื่องกิเลสในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖).

^{๒๙} พระมหารุ่งเรือง รกขิตธมโม (ปะมะชะ), “ผลการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน: ศึกษากรณีเยาวชนผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมสวนเวฬุวัน อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙).

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบความหมาย ลักษณะ สาเหตุ โทษของถินมิทระที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธานุศาสนนเถรวาท

๑.๒.๒ ทำให้ทราบวิธีการแก้ไขถินมิทระที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุศาสนนเถรวาท

๑.๒.๓ ทำให้ได้แนวทางการประยุกต์ใช้วิธีการแก้ไขถินมิทระในชีวิตประจำวัน