

บทที่ ๒

ถิ่นมิตินิเวศที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ตั้งแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้กำเนิดขึ้นในโลก ด้วยความเมตตาอันหาค่าประมาณมิได้ของ พระพุทธองค์ พระพุทธองค์ทรงได้เผยแผ่พระธรรมที่ได้ทรงตรัสรู้นั้น อันเป็นหลักธรรมแห่งความจริงที่จะนำพาสัตว์โลกไปสู่จุดสูงสุดของชีวิต โปรตรสัตว์โลกสอนให้มนุษย์และเทวดาทั้งหลายได้รู้ตามเพื่อให้หลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารอันทุกข์แห่งนี้ นั่นก็คือการเข้าสู่นิพพาน การที่สัตว์ทั้งหลายจะสามารถหลุดพ้นจากวัฏฏะได้นั้น ต้องใช้ปัญญาในการการพาตนเองไปสู่จุดสูงสุดของชีวิต โดยแนวทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้วางไว้นั้นเป็นแนวทางในการพัฒนาตนเองโดยเน้นจิตใจเป็นสำคัญ เพราะธรรมทั้งหลายนั้นจิตใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุดที่จะต้องทำการฝึกฝนพัฒนา ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะพุดชั้วหรือทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลากเกวียนไป ฉะนั้น”^{๓๐}

แต่การที่จะพาตนเองไปสู่จุดสูงสุดแห่งชีวิตนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย เพราะต้องกำจัดอวิชชา คือความไม่รู้ ดับกิเลสที่เกิดขึ้นภายในตน อันทำให้จิตใจของตนนั้นหม่นหมอง เหมือนกับพระจันทร์อันสุกใส แต่มีเมฆมาบังทำให้แสงแห่งพระจันทร์นั้นต้องหม่นหมองไป เหตุที่ทำให้จิตใจหม่นหมองนั้นคือกิเลสตัณหาและวิชาทั้งหลายนั่นเอง ในพระพุทธศาสนามีกิเลสอันจะทำให้จิตใจของผู้ตกไปแล้วมีความพยายาบท พ้อใจรักใคร่ ฟุ้งซ่านและลึกลับใจ ไม่สามารถที่จะพัฒนาตนเองบรรลุถึงความดีได้ อันเรียกว่า นิเวศ

๒.๑ แนวคิดพื้นฐานเรื่องนิเวศ

ปัญหาของมนุษย์ที่ทำให้ไม่สามารถที่จะทำความดี ฝึกฝนจิตใจและพัฒนาตนเองได้นั้น เพราะมีอวิชชา กิเลสตัณหา อกุศลธรรมเป็นปัจจัย ทำให้มนุษย์นั้นตกอยู่ในห้วงแห่งอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดดับซ้ำไปซ้ำมาในแต่ละวัน เช่น หลงอยู่กับความสุขแห่งวัตถุต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาทางอายตนะ คือตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พอไม่ได้สุขนั้นก็มีความเสียอกเสียใจบ้าง เกิดความพยายาบทบ้าง และก็เริ่มย่อท้อต่อชีวิต พอจะเริ่มพัฒนาตนเองก็มีก็เกิดความเหนื่อยท้อแท้ซึ่งก็เกิดเพราะขาดความเพียรพยายามหาเหตุผลต่างๆ เพื่อให้ตนเองสบายตามสภาพของจิต เพราะจิตถูกบดบังด้วยนิเวศนั่นเอง ต่อไปผู้วิจัยจะได้อธิบายเกี่ยวกับความหมายของนิเวศต่อไป

^{๓๐} พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

๒.๑.๑ ความหมายของนิรณ

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้ให้ความหมายของคำว่า นิรณ ไว้ว่า นิรณ หมายถึง สิ่งห้ามกั้นจิตใจมิให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ คือ ความพอใจรักใคร่ ๑ ความพยาบาท ๑ ความง่วงเหงาหาวนอน ๑ ความฟุ้งซ่านรำคาญ ๑ ความล่งเลใจ ๑^{๓๑}

คำว่า “นิรณ หรือนิรณ” คือ สิ่งกั้นจิตใจมิให้บรรลุความดี มิให้รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น หรือทั้งสองฝ่าย และไม่ให้เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริง เปรียบเหมือน คนมีตาแต่ไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มีจอก แหนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ความดังกล่าวนี้มีปรากฏในสังการสูตรว่า

บุรุษผู้มีจักขุไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่านในน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ฉันทิ บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และไม่เกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงด้วยอำนาจของนิรณ ฉันทิ^{๓๒}

ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ได้ให้ความหมายของคำว่า นิรณ ไว้ว่า นิรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตใจมิให้บรรลุความดี สิ่งกั้นขวางจิตใจมิให้ก้าวหน้าในคุณธรรมมี ๕ อย่างคือ ๑. กามฉันท์ พอใจในกามคุณ ๒. พยาบาท คิดร้ายผู้อื่น ๓. ถีนมิทธะ ความหดหู่ซึมเซา ๔. อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญ ๕. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย^{๓๓}

พระมหาวชิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ) กล่าวว่า นิรณ หมายถึง สิ่งขวางกั้นเครื่องทางกัน เครื่องปิดกั้น ถือว่าเป็นเครื่องทางกันความดี นิรณสามารถครอบงำจิตแล้วทำปัญญาให้เสื่อมสภาพ ปกติจิตเป็นธรรมชาติว่าง ยังไม่มีกิเลสจรเข้ามาบรณจึงเป็นเป็นจิตที่ผ่องใส เรียกว่า จิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่ จิตของบุคคลที่ไม่มีกิเลสอะไรฟุ้งขึ้นเข้ามาเป็นอุปสรรค แต่เพราะกิเลสที่ฟุ้งขึ้นทำให้จิตมัวหมอง กิเลสที่จรเข้ามานั้นเรียกว่า นิรณ หมายถึงตัวที่กั้นจิตใจมิให้บรรลุความดี จิตนั้นถ้าถูกนิรณอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามามากเกินไปแล้วจะถึงความดีถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้^{๓๔}

พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ ได้ให้ความหมายว่า นิรณ คือสภาพเป็นเครื่องกั้นซึ่งกุศลธรรมทั้งหลาย มีฉันท มรรค และผล เป็นต้น มิให้เกิด โดยเฉพาะโลกียฉันทถึงแม้

^{๓๑} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คพับลิเคชันส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๙๒.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๑.

^{๓๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๑๒๘.

^{๓๔} พระมหาวชิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิรณในพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต”, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๖.

จะเกิดแล้ว ถ้ามีนิรณเกิดขึ้นอีก โลกียณนั้นย่อมเสื่อมไป กล่าวโดยตรงนิรณนี้เป็นปฏิปักษ์กับสมาธิ^{๓๕}

นิรณ คือ สิ่งที่ปิดกั้นใจคนไว้ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี นิรณเป็นสนิมใจและเป็นตัวกเลสตัวสำคัญที่คอยกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดสามารถทำให้จิตสงบระงับด้วยสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน สามารถข่มให้ระงับลงจากจิตของตนชั่วขณะหนึ่งๆ ได้เป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน อุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นตัวสำคัญท่านเรียกว่า นิรณ มี ๕ ประการ ดังนี้

๑) กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในกามคุณทั้ง ๕ มีรูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย กามคุณเหล่านี้เป็นตัวอุบายที่ทำให้จิตปรารถนาอยากได้หรือทำให้จิตเหนียวรั้งถึงเรื่องที่น่าใคร่ น่าพอใจ จึงเป็นเหตุให้จิตเกิดความหงุดหงิดงุ่นง่านขึ้นมา จิตจึงไม่ต้องการที่จะปฏิบัติภาวนาอีกต่อไป

๒) พยาบาท หมายถึง จิตที่นึกไปด้วยความอาฆาต ผูกใจเจ็บ คิดปองร้ายผู้อื่นอยู่เสมอ ที่ทำให้ตนไม่พอใจ กิเลสชนิดนี้เกิดขึ้นแล้วทำให้จิตกระวนกระวายไม่สามารถสงบลงได้

๓) ถีนมิทธะ หมายถึง สภาพจิตที่ถูกอาการง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา หดหู่เข้าครอบงำ ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย ท้อถอยในชีวิต

๔) อุทธัจจกุกกัจะ หมายถึง สภาพของจิตที่มีความคิดสับสนวุ่นวาย ซัดส่ายในอารมณ์ที่ตนคิดอยู่นั้น จึงเกิดความรำคาญและอยากที่จะระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมา

๕) วิจิกิจฉา หมายถึง สภาพจิตที่มีความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ กับสิ่งที่ตนประสบอยู่นั้นว่าอะไรจริงหรือไม่จริง ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี มีความสับสนในด้านจิตใจ บางครั้งอาจจะเคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธรูป ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ในเรื่องชีวิตที่เป็นอดีต อนาคต ในกฎของเหตุผลคือหลักปฏิจจนูปบาท^{๓๖}

๒.๑.๑.๑ ความหมายตามหลักสัททนต์

นิรณ ๕ ตามหลักของสัททนต์เป็นคำภาษาไทย เมื่อแยกศัพท์เป็นภาษาบาลีตามหลักบาลีไวยากรณ์ว่า ปญจ^{๓๗} + นิรณานิ นิรณ ๕ ประการ^{๓๘}

ปญจ ศัพท์เดิมเป็น ปญจ ศัพท์ (ลง สี ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายพหูวนะ ลง โย ลบ โย สำเร็จรูปเป็น ปญจ เป็นศัพท์สังขยา ชนิดคุณนามเป็นได้ ๓ ลิงค์

นิรณานิ ศัพท์เดิมเป็น นิรณ ศัพท์ (ลง สี ปฐมาวิภัตติ ฝ่ายพหูวนะ เอา อ กับที่สุดแห่งการันต์ (นิรณ) กับ โย เป็น อานิ สำเร็จเป็น นิรณานิ ตามแบบ กุล ศัพท์ในนปุงสกลิงค์

^{๓๕} ภัททันตะ อาสภะมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ฐานาจารย์, **แว่นธรรมปฏิบัติ**, (วัดภัททันตะอาศารามชลบุรี และศิษยานุศิษย์ จัดพิมพ์เนื่องในวันที่ ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๒ เป็นวันมีอายุครบ ๙๘ ปี ของพระอาจารย์ ดร. ภัททันตะฯ), หน้า ๘๔.

^{๓๖} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๗๒.

^{๓๗} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **บาลีไวยากรณ์วิวิภาคภาคที่ ๒ นามและอักษรรูปศัพท์หลักสูตรปริยัติธรรมตรี**, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๖๘-๗๔.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

นิรณ ๕ ในวัมมิกสูตรจัดเป็นธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา^{๓๙} เป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิต ไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง^{๔๐} ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรศึกษาหาวิธีแก้ไขปัญหานิรณที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ เพื่อให้เกิดสติรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏ และก้าวข้ามนิรณเหล่านั้นจนสามารถพัฒนาไปถึงธรรมที่สูงขึ้นไป เพราะนิรณทำหน้าที่เป็นธรรมที่ห้ามจิตไม่เข้าถึงความรู้แจ้งเห็นจริงได้

๒.๑.๑.๒ ความหมายตามหลักอรรถนัย

นิรณ ๕ ตามหลักของอรรถนัยเป็นคำภาษาไทย ธรรมที่ชื่อว่า นิรณ เพราะอรรถว่ากั้นกัณกุลจิตที่จะเกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งฌาน เป็นต้น คือไม่ให้กุศลจิตนั้นเกิดขึ้นด้วยอาการอย่างนั้น^{๔๑} ชื่อว่า นิรณ เพราะอรรถว่าปิดกั้นปัญญาจักขุ^{๔๒} ชื่อว่า นิรณ เพราะอรรถว่า ปิดกั้นอุปธรรมมีกามฉันทนิรณเป็นต้น^{๔๓}

จากความหมายดังกล่าวผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า 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. วิจิกิฉา ความลังเลสงสัย

๒.๑.๒ ประเภทของนิรณ

นิรณ คือ เครื่องขวาง เครื่องกั้นจิต ปัญญา กุศลธรรม และคุณงามความดี จิตที่ถูกนิรณครอบงำเป็นจิตที่มัวหมอง เมื่อจิตมัวหมองก็ทำให้ไม่สามารถที่จะเห็นความเป็นจริงที่เกิดขึ้นได้ ทำให้เกิดการแก้ไขปัญหาคือผิดทาง ไม่ถูกต้องทำนองคลองธรรมทำให้เกิดความทุกข์ยึดติดในสิ่งที่ไม่ควรยึดติด ทำในสิ่งที่ไม่ควรทำ เป็นต้น ซึ่งในพระไตรปิฎกนั้นได้แบ่งประเภทของนิรณไว้ ๒ อย่าง คือ นิรณที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก และ นิรณที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก ดังนี้

๒.๑.๒.๑ นิรณที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก

(๑) กามฉันทะ

ก. เหตุเกิดกามฉันทะ

กามฉันทะย่อมเกิดขึ้นเพราะไม่พิจารณาความจริงในสิ่งที่โลกมองว่างาม สิ่งที่ยามก็ดี อารมณ์ที่ยามก็ดี ชื่อว่า สุกนิมิต การใส่ใจโดยไม่มีอุบายใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยง

^{๓๙} ยุพกานต์ ตัณฑเกยุร, ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), บทคัดย่อ.

^{๔๐} รุจภา ฐปถัมมจิตฺต, “ศึกษาอุบายพหุญาณในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๖๙.

^{๔๑} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒๒/๑๔๓.

^{๔๒} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒๒/๑๔๓.

^{๔๓} ดุรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๓/๗๗๙/๔๕๘.

ว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็ทุกขว่าสุข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่าตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยกกาย) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมากๆ ในสุกนิมิตนั้น กามฉันทะย่อมเกิดขึ้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “สุกนิมิตมีอยู่ การทำให้มาก ซึ่งโยนิโสมนสิการในสุกนิมิตนั้น นี่เป็นอาหาร เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้กามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้วให้กำเริบยิ่งขึ้น”^{๔๔}

ข. เหตุละกามฉันทะ

กามฉันทะ คือ ความพอใจในสิ่งที่น่าใคร่นั้น จะละได้ก็ด้วยโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจโดยไม่แยกกาย) สิ่งที่ไม่งามก็ดี อารมณ์ที่ไม่งามก็ดี ชื่อว่า การใส่ใจโดยอุบาย การใจถูกทาง การใส่ใจในสิ่งที่เป็ทุกขว่าทุกข ในสิ่งที่มิใช่ตัวตนว่ามิใช่ตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่าไม่งาม ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ เมื่อภิกษุยอมทำโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมากๆ ในอสกนิมิต ย่อมละกามฉันทะเสียได้ เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า อสกนิมิตมีอยู่ การทำให้มาก ซึ่งโยนิโสมนสิการในอสกนิมิต นี่เป็นอาหาร เพื่อความไม่เกิดแห่งกามฉันทะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว^{๔๕}

ค. ธรรมสำหรับกามฉันทะ

สำหรับธรรมปฏิบัติเพื่อละกามฉันทะ พระพุทธองค์แสดงไว้ชัดเจนว่า

“อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันทะ คือ ๑.การถือสิ่งที่น่าเกลียดไม่งามเป็นอารมณ์ ๒.การประกอบเนื่องๆ ในการภาวนาว่าไม่สวย ไม่งาม ๓.การรักษาอายตนะภายในและภายนอกไม่ให้ออกนอกทาง ๔.ความรู้จักพอในการบริโภคอาหารแต่พออิ่ม ๕. ความมีเพื่อนที่ดีที่คอยแนะนำไปในทางที่ถูก ๖.พูดแต่เรื่องที่น่ายินดีเพราะเหตุ (เป็นที่สบาย) จจริงอยู่เมื่อภิกษุกำหนดสิ่งไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียดเป็นอารมณ์ ๑๐ อย่างอยู่ ก็ละกามฉันทะได้ เมื่อกำหนดสิ่งไม่สวย ไม่งาม น่าเกลียดเป็นอารมณ์ ๑๐ อย่างก็ดี เมื่อปิดประตูของอายตนะทั้งภายในภายนอกไม่ให้ไปหลงอารมณ์เหล่านั้นก็ดี รู้จักประมาณแม้ภิกษุคบเพื่อนที่ดี เพื่อนที่คอยแนะนำในสิ่งที่ดี ที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผู้ยินดี การเจริญในสิ่งที่ไม่สวยไม่งาม มีรูปเป็นต้น เช่น พระตัสสเถระผู้เจริญโดยการกำหนดถึงความไม่สวยไม่งามในสิ่งที่เข้ามากระทบกับจิตเป็นอารมณ์ ก็ย่อมละกามฉันทะ แม้ด้วยการเจรจาปรารภเรื่องราวเป็นที่ยินดี อันอาศัยความไม่สวยไม่งาม ๑๐ อย่าง ในอิริยาบถยืนและนั่งเป็นต้น ก็ย่อมละกามฉันทะได้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละกามฉันทะ”^{๔๖}

จึงสรุปได้ว่า เหตุอันทำให้เกิดหรืออาหารที่จะทำให้เกิด กามฉันทะ ความใคร่ ความพอใจนั้นคือ โยนิโสมนสิการ การใส่ใจโดยไม่แยกกาย ทำให้มองผิดเป็นถูก ไม่เห็นความจริงกับสิ่งที่มากระทบกับอายตนะ เมื่อหลงเข้าไปมีสุขในโยนิโสมนสิการแล้วก็จะทำให้กามฉันทะนั้นกำเริบขึ้นไป ทำให้เกิดความใคร่ ความพอใจมากขึ้นไปอีก การที่จะละ กามฉันทะ นั้น คือ โยนิโสมนสิการ การพิจารณาใส่ใจโดยไม่แยกกาย มองตามความเป็นจริง ไม่มีอะไรสวยงาม เมื่อทำอย่างนี้ก็จะช่วยละกามฉันทะได้ นอกจากนี้ยังมีเหตุอันเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อละกามฉันทะ คือ การถือสิ่งที่น่าเกลียดไม่งามไม่สวยเป็นอารมณ์ มีสติรับรู้กับสิ่งที่มากระทบอายตนะทั้งภายในภายนอก รู้จัก

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

กินให้พอดีไม่น้อยไป ไม่มากไป มีเพื่อนที่ดีคอยแนะนำและสนทนาแต่เรื่องที่น่าฟัง มีประโยชน์ ด้วยเหตุนี้จะทำให้ละกามฉันท์ได้

๒) พยาบาท

ก. เหตุเกิดพยาบาท

ความโกรธ ความอาฆาต การคิดปองร้ายคนอื่น กิเลส อารมณ์อันชั่วให้เกิดปฏิกษะกิตี เมื่อทำโยนิโสมนสิการ (การพิจารณาโดยไม่ละเอียดย) นั้นให้เป็นไปมากๆ ความพยาบาทย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า อาหารเพื่อความเกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้พยาบาทที่เกิดแล้ว ให้กำเริบเลิบบานยิ่งขึ้น^{๔๗}

ข. เหตุละพยาบาท

ความคิดปองร้าย ความคิดอาฆาตผู้อื่น จะละได้ก็ด้วยการมีเมตตาต่อผู้อื่นที่ตนไม่พอใจ ควรคิดแต่จะให้เขามีความสุข การเมตตาต่อคนที่เป็นศัตรูถือเป็นการทำได้ยาก แต่ต้องทำให้ได้ไม่มากนักน้อยควรที่จะฝึกให้เกิดขึ้นในใจอยู่เสมอ ถึงจะละพยาบาทได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า เมื่อเมตตาเกิดมีขึ้นในจิตใจแล้วการกระทำบ่อยๆ ในเมตตานี้ให้เกิดมีขึ้นในจิตใจนี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว^{๔๘}

ค. ธรรมสำหรับพยาบาท

ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาท คือ ๑.กำหนดความเมตตา คือ ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุขอยู่ตลอดไม่คิดอาฆาตพยาบาทเป็นอารมณ์ ๒.การประกอบถึงความเมตตา โดยการคิดที่อยากจะทำให้คนอื่นมีความสุข โดยการภาวนาอยู่เสมอ ก็จะทำให้จิตใจของเรานั้นสงบและมีความสุข ๓.การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของๆ ตน ๔.การทำให้มากซึ่งการพิจารณา ๕.ความมีกัลยาณมิตร ๖.การพูดแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาท ภิกษุย่อมรู้ชัด ก็พยาบาทที่ละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้^{๔๙} เมื่อละพยาบาทได้แล้ว สามารถที่จะทำจิตใจให้เป็นสมาธิได้ในขณะที่นั่งสมาธิจิตย่อมจะไม่ค่อยระแวง สุขภาพจิตย่อมดี ความเป็นอยู่ย่อมสงบสบายใจไม่ต้องมาคอยระแวงอีกต่อไป

จึงสรุปได้ว่า เหตุปัจจัยอันทำให้เกิดพยาบาทนั้น คือ ความไม่พิจารณาโดยไม่ละเอียดยหรือการไม่พิจารณาเหตุผล ใช้แต่อารมณ์ของตนเองเพื่อทำบ่อยก็เกิดความพยาบาทจนติดเป็นนิสัยในตน ซึ่งการที่จะละความพยาบาทได้นี้ก็ต้องคิดพิจารณาถึงเหตุผลให้มากๆ ใช้ความเมตตาต่อผู้อื่น ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข มีความเป็นกัลยาณมิตร พูดแต่เรื่องดีดี แม้จะทำยากก็ต้องเพียรพยายาม นี่คือเหตุและการละพยาบาท

๓) ถีนมิทธะ

ก. เหตุเกิดถีนมิทธะ

ถีนมิทธะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริษยา) ความคร้านกาย ความบิดกาย (บิดขี้เกียจ) ความมึนเพราะอาหาร ความ

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๓๑.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๓๓๒.

กระวนกระวายเพราะอาหาร อากาโร คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต ถิ่นมิตะย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ความไม่ยินดี ความคร้านกาย ความบิดกาย ความเมาอาหาร ความหดหู่แห่งจิตมีอยู่การทำให้มากโดยการพิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอ^{๕๐} เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งถิ่นมิตะ

ข. เหตุละถิ่นมิตะ

ถิ่นมิตะ จะละได้ด้วยการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ เพราะการออกไปพ้นจากความเกียจคร้าน เมื่อภิกษุทำการพิจารณาให้มาก ๆ ย่อมละถิ่นมิตะได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ธาตุคือความเพียร ธาตุคือความออกพ้นไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งการพิจารณาอยู่เสมอ ในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถิ่นมิตะ^{๕๑}

ค. ธรรมสำหรับถิ่นมิตะ

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถิ่นมิตะ คือ ๑.การกำหนดพิจารณาในสิ่งที่เราบริโภคนั้นเป็นส่วนเกิน ๒.การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ๓.การใส่ใจถึงความสำคัญว่าสว่างๆ ๔.การอยู่กลางแจ้ง ๕.ความมีเพื่อนที่ดีคอยแนะนำในสิ่งที่ดีอยู่เสมอ ๖.การพูดแต่เรื่องที่ดีไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ เพราะว่า เมื่อภิกษุบริโภคน้ำแล้วทำความเพียรอยู่ ถิ่นมิตะย่อมครอบงำ แต่ถิ่นมิตะนั้น จะไม่มีแก่ภิกษุที่เว้นการบริโภค ๔-๕ คำแล้ว ดื่มน้ำเพื่อยังร่างกายให้อยู่ได้ ย่อมละถิ่นมิตะได้ เมื่อภิกษุเข้าอารมณ์ของถิ่นมิตะ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อละถิ่นมิตะ ถิ่นมิตะที่ละได้ด้วยธรรม ๖ ประการ จะไม่เกิดต่อไปด้วยอรหัตตมรรค^{๕๒}

สรุปได้ว่า เหตุของถิ่นมิตะคือการไม่พิจารณาถึงเหตุผล มีความริษยา ความขี้เกียจ เพราะความไม่ยินดี เกิดจากการรับประทานอาหาร การจะละถิ่นมิตะได้ต้องทำให้พ้นจากความขี้เกียจ กินพอประมาณ เปลี่ยนอิริยาบถ นึกถึงความสว่าง อยู่กลางแจ้ง มีกัลยาณมิตรที่ดี และพูดแต่เรื่องที่ดีไม่ทำให้ทุกข์ใจ

๔) อุทธัจจะกุกกุจจะ

ก. เหตุเกิดอุทธัจจะกุกกุจจะ

อุทธัจจะกุกกุจจะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาโดยละเอียด ในความไม่สงบแห่งใจ อากาโรที่ไม่สงบ เมื่อภิกษุทำให้เป็นไปมาก ๆ ในความไม่สงบแห่งใจนั้น อุทธัจจะกุกกุจจะย่อมเกิด เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ความไม่สงบแห่งใจมีอยู่ในความไม่สงบแห่งใจนั้น เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งอุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดหรือเพื่อทำอุทธัจจะกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว ให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้น^{๕๓}

ข. เหตุละอุทธัจจะกุกกุจจะ

อุทธัจจะกุกกุจจะ จะละได้ด้วยการพิจารณาโดยละเอียด ในความสงบแห่งใจ กล่าวคือ สมาธิ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสว่า ความสงบแห่งใจมีอยู่ การทำให้มากซึ่ง

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

การพิจารณาโดยละเอียด ในความสงบแห่งใจนั้น เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งอุทธัจจะกุกกุจจะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละอุทธัจจะกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้ว^{๕๔}

ค. ธรรมสำหรับละอุทธัจจะกุกกุจจะ

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละอุทธัจจะกุกกุจจะ คือ ๑.ความสดับมาก ๒.ความสอบถาม ๓.ความชำนาญในวินัย ๔.ความคบผู้เจริญ ๕.ความมีกัลยาณมิตร ๖.การเจรจาแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย เมื่อภิกษุได้ศึกษาเล่าเรียน ทั้งบาลี ทั้งอรรถกถาในกายต่างๆ หรือ ๕ นิกาย ย่อมละความคิดฟุ้งซ่านได้ แม้ด้วยความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก ภิกษุมีความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยที่บัญญัติก็ดี ธรรม ๖ ประการนี้ เป็นไปเพื่อละความคิดฟุ้งซ่านภิกษุย่อมรู้ชัดว่า เมื่ออุทธัจจะกุกกุจจะละได้แล้ว ด้วยธรรม ๖ ประการนี้ อุทธัจจะ จะไม่เกิดต่อไปด้วย อรหันตมรรค กุกกุจจะ ไม่เกิดต่อไปด้วย อนาคามีมรรค^{๕๕}

จึงสรุปได้ว่าอุทธัจจะกุกกุจจะเกิดจากการไม่พิจารณาความไม่สงบในใจตน ซึ่งการที่จะละอุทธัจจะกุกกุจจะได้นั้นต้อง ทำการพิจารณาให้มากๆ รู้จักฟัง รู้จักถาม ฝึกฝนให้ชำนาญ คบหาบัณฑิตผู้เจริญ มีเพื่อนที่ดีและพูดจาแต่เรื่องที่ดีมีประโยชน์ไม่ทุกข้อใจ

๕) วิจิกิจฉา

ก. เหตุเกิดวิจิกิจฉา

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ย่อมเกิดได้ด้วยการไม่พิจารณาโดยละเอียดในหัวข้อธรรมทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัย ความเคลือบแคลง เพราะเป็นเหตุแห่งความสงสัยบ่อยๆ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัยมีอยู่ การพิจารณาในธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความลังเลสงสัย นี้เป็นสาเหตุเกิดแห่งความลังเลสงสัย^{๕๖}

ข. เหตุละวิจิกิจฉา

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย จะละได้ด้วยการพิจารณาในธรรม มีกุศล เป็นต้น เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสไว้ว่า ธรรมเป็นกุศล อกุศล ธรรมที่เป็นโทษ ไม่มีโทษ ธรรมที่ควรเสพ ธรรมที่ควราม ประณีต ธรรมที่เทียบด้วยของค่า ของขาว มีอยู่ การพิจารณาไตร่ตรองให้มาก ในธรรมนี้เป็นสาเหตุไม่เกิดแห่งวิจิกิจฉา^{๕๗}

ค. ธรรมสำหรับวิจิกิจฉา

ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละความลังเลสงสัย คือ ๑. ความสดับมาก ๒. ความสอบถาม ๓. ความชำนาญในวินัย ๔. ความมากด้วยความน้อมใจเชื่อ ๕. ความมีเพื่อนที่ดี ๖. การเจรจาแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ

เมื่อภิกษุรู้เรียนทั้งบาลี ทั้งอรรถกถาต่างๆ ย่อมละ ความลังเลสงสัยได้ ด้วยความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมาก เมื่อภิกษุมกด้วยการปรารภพระรัตนตรัย สอบถามก็ดี มีความชำนาญอันสั่งสมไว้ในวินัยก็ดี มากได้ด้วยความน้อมใจเชื่อ กล่าวคือศรัทธาที่ยังกำเริบได้ในพระ

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

รัตนตรัยก็ดี ก็ละความลังเลสงสัยได้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละวิจิกิจฉา ภิกษุย่อมรู้ชัดว่า วิจิกิจฉาละได้ด้วยธรรมเหล่านี้ ย่อมไม่เกิดต่อไป ด้วยโสดาปัตติมารค^{๕๘}

จึงสรุปได้ว่าวิจิกิจฉาเกิดจากการไม่พิจารณาเหตุผลของธรรมโดยถี่ถ้วน จึงทำให้เกิดความลังเลสงสัย ซึ่งการจะละวิจิกิจฉานี้ได้ด้วยการพิจารณาธรรมไตรตรองให้มาก ส่วนธรรมสำหรับวิจิกิจฉา ๖ ประการ ได้แก่ ฟังให้มาก สอบถาม ฝึกฝนให้เกิดความชำนาญ น้อมใจเชื่อถือ มีเพื่อนที่ดีและพูดคุยแต่เรื่องที่ไม่ทำให้ทุกข์ใจ

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎกอรุณกถา พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า นิ वर्ณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ทุพพล ๕ ประการ คือ นิ वर्ณเครื่องกางกั้นคือ กามฉันทะ ๑ นิ वर्ณเครื่องกางกั้นคือ พยาบาท ๑ นิ वर्ณเครื่องกางกั้นคือ ถีนมิทธะ ๑ นิ वर्ณเครื่องกางกั้นคือ อุทธัจจะกุกกุจจะ ๑ นิ वर्ณเครื่องกางกั้นคือ วิจิกิจฉา ๑ ภิกษุทั้งหลาย นิ वर्ณเครื่องกางกั้น ๕ ประการนี้ ครอบงำจิตแล้ว ทำปัญญาให้ทุพพล เปรียบเหมือนแม่น้ำที่ไหลลงจากภูเขาไปสู่ที่ไกล ที่กระแสน้ำเชี่ยวพัดสิ่งที่จะพัดไปได้ บุรุษพึงเปิดปากเหมือนแห่งแม่น้ำนั้นทั้งสองข้าง เมื่อเป็นเช่นนี้ กระแสน้ำในท่ามกลางแห่งแม่น้ำนั้น ก็จะซัดสาย ไหลผิดทาง ไม่พึงไหลไปสู่ที่ไกล ไม่มีกระแสน้ำเชี่ยว ไม่พัดสิ่งที่พอจะพัดไปได้ ฉะนั้นใด ภิกษุ นั้นก็เหมือนกัน^{๕๙} นิ वर्ณจึงสามารถพัดจิตของมนุษย์ให้สับสนไปมา ไม่ตรงไปสู่ความสำเร็จ เป็นเหตุขวางกั้นปัญญาไม่ให้แก้ปัญหาได้ ทำให้กำลังของปัญญาเสื่อมถอย ปิดบังปัญญาไม่ให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

จึงสรุปได้ว่าเหตุแห่งการเกิดนิ वर्ณทั้ง ๕ นั้น มีเหตุปัจจัยมาจากการไม่พิจารณาธรรมที่เกิด หรือพิจารณาไม่ถี่ถ้วนถี่ เพราะหลงอยู่ในอารมณ์ที่เกิด ถูกอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นบดบัง ได้แก่ อารมณ์แห่ง ความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความวุ่นเหิงหาหวานอน ความฟุ้งซ่าน ความลังเลสงสัย เมื่อถูกอารมณ์เหล่านี้ครอบงำแล้วย่อมไม่ทำให้เกิดปัญญา เหตุปัจจัยที่จะสามารถละนิ वर्ณเหล่านี้ได้นั้นต้องมีพิจารณาธรรม โยนิโสมนสิการกับอาการที่เกิดขึ้นโดยใช้อุบาย เช่น ใช้หลักธรรมอสุภะกรรมฐาน ความเมตตา กำหนดจิตให้สว่าง รู้จักฟังและถาม ฝึกฝนให้ตนเองนั้นเชี่ยวชาญ ประมาทในการรับประทานอาหารให้พอดี และพูดคุยกับผู้อื่นในเรื่องที่มีประโยชน์ไม่ทุกข์ใจ เป็นต้น

๒.๑.๒.๑ นิ वर्ณที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก

พระอภิธรรมปิฎกเป็นส่วนแห่งคำสอนที่ว่าด้วยสิ่งที่มีอยู่จริง หรือสิ่งที่เป็นจริงมีอยู่ ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นปิฎกที่แสดงธรรมแบบธัมมามาธิฐาน คือ มีธรรมเป็นที่ตั้งเป็นการกล่าวเฉพาะธรรม ไม่มีการกล่าวถึงบุคคล สัตว์ สถานที่ หรือสิ่งของแต่ประการใด พระอภิธรรมเป็นการแสดงเนื้อหาของธรรมที่เป็นปรมาตม มีส่านวนโวหารที่วิจิตรลึกซึ้ง ถึงแม้ว่าพระอภิธรรมปิฎกจะเป็นคัมภีร์ที่รวบรวมขึ้นในภายหลัง แต่หัวข้อธรรมหรือเนื้อหาที่มาจากพระสูตรนั่นเอง จึงจัดได้ว่าเป็นหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาที่มีความสำคัญมากที่สุด โดยมีส่วนวนโวหาร

^{๕๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๓๓๒.

^{๕๙} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๗๒.

เชิงปรมัตถ์ จึงเป็นที่น่าสนใจอย่างยิ่ง^{๖๐} เรื่องนิรณันในพระพุทธศาสนาที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎกนี้มีเนื้อหาข้อความพอเป็นสังเขป ดังนี้

ในนิรณันทั้งหลาย กามฉันท์ ถือว่าเป็นสิ่งแรกในบรรดานิรณันทั้ง ๖ ซึ่งเป็นสิ่งที่คอยมายั่วยวนอารมณ์ ซึ่งมาในรูปแบบความชอบความพอใจ ซึ่งความชอบความพอนั้นทำให้เรารุ่มหลงหมกมุ่นและตกเป็นทาสของกิเลสตัวนี้ ในบรรดานิรณัน ๖ นั้น กามฉันท์ก็เป็นอารมณ์ตัวหนึ่งที่คอยครอบงำจิตของนักปฏิบัติก็มีพื้นฐานไม่ให้จิตเป็นสมาธิได้ เพราะอารมณ์ของกามฉันท์นั้นเกิดขึ้นมาในรูปแบบต่างๆ ใน ขุททกนิกาย จุฬนิกาย ได้กล่าวไว้ว่า

กามฉันท์นิรณัน ความพอใจ คือ ความใคร่ ความเพลิดเพลินคือความใคร่ ตัณหาคือความความใคร่ สิ้นหาคือความความใคร่ ความเร่าร้อนคือความความใคร่ ความสยบคือความใคร่ ความหมกมุ่นคือความความใคร่ ในกามทั้งหลายนี้เรียกว่า กามฉันท์นิรณัน^{๖๑}

ความพอใจรักใคร่ในอายตนะทั้งภายในภายนอกมากระทบกัน จนเกิดเป็นอารมณ์กามฉันทะนี้ ทำให้เราเพลิดเพลิน มีความสิ้นหารักใคร่ชอบพอเพื่อที่จะได้สิ่งนั้นสิ่งนี้มาครอบครอง จำต้องทำทุกอย่างเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาบำรุงบำเรอจิตใจของตนให้เป็นที่พอใจ นี่แหละคืออำนาจของกามฉันทะ

ความอาฆาต ความพยาบาทของเวรซึ่งกันและกัน การกระทำที่ทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน เป็นอันตราย ทำให้สังคมวุ่นวายนี้ คือ พยาบาทความโกรธเคือง ความประทุษร้ายทั้งต่อทรัพย์สิน และตัวบุคคลแล้วแต่เกิดกับบุคคลที่ถูกตัวนี้ครอบงำทั้งนั้น ตามที่ปรากฏในพยาบาทนิรณัน

ความอาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ด้วยคิดว่า ผู้นี้ได้กระทำความเสื่อมเสียแก่เรา จักทำความเสื่อมเสียแก่คนที่รักที่ชอบพอเรา จักทำความเจริญแก่ผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตย่อมเกิดขึ้นได้ในฐานะเดียวกันไข้เหตุ จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง โทสะ ความประทุษร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้าย โกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ การคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ความคิดประทุษร้าย การคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต นี้เรียกว่า พยาบาท^{๖๒}

ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์แบบไหนที่ได้บังเกิดกับจิตของผู้ใดแล้ว ซึ่งเป็นอารมณ์ที่คอยพยาบาทอารมณ์นี้เกิดขึ้นมาในลักษณะหลายรูปแบบทั้งที่เป็นอารมณ์ที่ขุ่นเคืองทำจิตใจให้กระวนกระวายไม่มีสติคอยควบคุมอารมณ์นั้น ก็จะกระทำในสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา มีการประทุษร้ายทำร้ายร่างกายของคนอื่นจนได้รับบาดเจ็บหรือถึงแก่ชีวิตได้ เมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดขึ้นจิตใจของคนแล้ว ก็จะทำให้จิตนั้นไม่เบิกบานแจ่มใส

ความหุดหู่แห่งจิตใจของมนุษย์นั้นมีได้ทั้งคนแก่คนหนุ่มหรือนักปฏิบัติธรรมทั่วไป เช่น คนแก่ก็หุดหู่จิตใจในเรื่องเราจะอยู่กับใครเป็นต้น คนหนุ่มคนสาวก็เกิดหุดหู่จิตใจว่าคนที่เรารัก เขาจะรักเราหรือเปล่าหนอ และนักปฏิบัติธรรมก็จะมี ความหุดหู่ ชิมเศร้าในรูปของ

^{๖๐} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิรณันในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๓.

^{๖๑} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๔๗/๓๘๔.

^{๖๒} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๕๐/๓๘๕.

ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมว่าตนเองนั้นจะไม่ได้แจ้งรู้จริงในธรรมะหรือเปล่า ซึ่งถีนมิทธะตัวนี้มาในหลายแบบดังมีใน ถีนมิทธะนิวรรณ์ มีความหมายว่า

(๑) ถีนะ คือ ความไม่ประสมประกอบแห่งจิต ความไม่ควรแก่การงานแห่งจิต ความท้อแท้ ความถดถอย ความหดหู่ อาการที่หดหู่ ภาวะที่หดหู่ ภาวะที่หดหู่ ความซบเซา อาการที่ซบเซา ภาวะที่ซบเซาแห่งจิต นี้เรียกว่า ถีนะ

(๒) มิทธะ คือ ความไม่สมประกอบแห่งนามกาย ความไม่ควรแก่การงานแห่งนามกาย ความปกคลุม ความหุ้มห่อ ความปิดบังไว้ภายใน ความง่วงเหงา ความหาวนอน ความโง่งง อาการที่หาวนอน ภาวะที่หาวนอน นี้เรียกว่า ถีนมิทธะนิวรรณ์^{๖๓}

ถีนมิทธะเป็นอีกอารมณ์หนึ่งที่คอยขัดขวางคนที่กำลังทำความดี เช่น การปฏิบัติธรรมซึ่งนักปฏิบัติทุกคนจะได้สัมผัสไม่ว่าจะเป็นความง่วงเหงา หาวนอน ความเกียจคร้าน อะไรต่างๆ ล้วนเป็นอารมณ์ที่คอยมาขัดขวางกีดกันทุกรูปแบบ ไม่จะเป็นคนทำงานอารมณ์นี้ย่อมเกิดขึ้นได้ซึ่งแล้วแต่ว่าจะมีวิธีแก้อย่างไร หรือว่าจะเกิดกับแต่ละคนมากน้อยไม่เท่ากัน

การที่จิตของเราไม่สงบชอบมีความไม่พอใจเกิดขึ้นกับจิตอยู่บ่อยๆ จนทำให้เราอยู่ไม่สุขซึ่งทำให้จิตนั้นฟุ้งซ่าน เช่น นักปฏิบัติธรรมเมื่อเริ่มลงมือปฏิบัติจิตใจย่อมเกิดการไม่อยู่กับเนื้อกับตัว เมื่อเกิดใครมาพูดโกลั้ๆ จนทำให้เราไม่มีสมาธิในการทำกัมมัฏฐานก็ย่อมเกิดความรำคาญไปต่างๆ นานา^{๖๔} ดังมีใน อุทัจจกุกกุจจนิวรรณ์ ว่า

อุทัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต เรียกว่าอุทัจจะ กุกกุจจะ คือ ความสำคัญว่าควรในของที่ไม่ควร ความสำคัญว่าไม่ควรในของที่ควร ความสำคัญว่ามีโทษในของที่ไม่มีโทษ ความสำคัญว่าไม่มีโทษในโทษของที่มีโทษ การรำคาญ กิริยาที่รำคาญ ความรำคาญ ความเดือดร้อนใจ ความยุ่งใจ ซึ่งมีลักษณะเช่นนี้ว่า เรียกว่า อุทัจจกุกกุจจนิวรรณ์^{๖๕}

ความสำคัญว่ามีโทษในของที่ไม่มีโทษ ซึ่งอารมณ์ตัวนี้คอยที่จะทำให้เราสำคัญผิด เช่น เรากำลังทำสมาธิอยู่ เมื่ออารมณ์ตัวนี้เกิดขึ้นก็เกิดความลังเลสงสัยว่าสิ่งที่เรากำลังทำอยู่นั้นถูกหรือเปล่า บางทีอาจจะเลิกทำไปได้ หรือคนในสังคมปัจจุบัน เช่น เด็กวัยรุ่นในปัจจุบันนี้มีความโลดเล่นแห่งอารมณ์มาก เมื่อใดเขาถูกชักชวนไปในทางที่ตีกัดตี ไปในทางที่ชั่วก็ชักชวนเพราะอารมณ์นั้นถูกชักนำไป ไม่ว่าจะเป็นคุณหรือโทษ เมื่อกระทำลงไปแล้วเกิดผลขึ้นมาถึงจะรู้ว่าถูกหรือไม่ถูก เป็นต้น นี่ถือว่าเป็นอุทัจจกุกกุจจะ^{๖๖}

มนุษย์เมื่อเกิดมาในโลกใบนี้แล้วล้วนมีการเสาะหาปัจจัยสี่ เพื่อยังชีวิตนี้ให้อยู่ได้ในขณะเดียวกันมนุษย์ย่อมมีความเคลือบแคลงสงสัยในสิ่งต่างๆ ในโลกนี้ว่าเกิดมาได้อย่างไร และมนุษย์

^{๖๓} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๕๑/๓๘๖.

^{๖๔} พระมหาพิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกต), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรรณ์ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๕.

^{๖๕} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๕๒/๓๘๗.

^{๖๖} พระมหาพิรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกต), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรรณ์ในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๖.

ยังมีความเคลือบแคลงสงสัยในสิ่งต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นในชีวิตปัจจุบันเมื่อเกิดความสงสัย เช่น ความสงสัยในการทำงานที่ตนทำอยู่ว่าสิ่งที่เราทำอยู่นี้จะได้กำไรเท่าไร จะขาดทุนหรือเปล่า จนเป็นเหตุให้คิดมากจนไม่เป็นอันที่จะประกอบการทำงานนั้นๆ ได้จึงเป็นเหตุให้การทำงานนั้นต้องล่าช้าหรืออาจจะยุติในการประกอบการทำงานนั้นๆ เลยไม่ว่าเป็นด้านทางพระพุทธศาสนาก็เช่นกัน ดังนี้เนื้อความที่ว่า

บุุคคลเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ทั้งในส่วนอดีตและอนาคต ในปัจจุสมุปบาทธรรมที่ว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงเกิดขึ้น การเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ความเคลือบแคลง ความคิดเห็นเป็นไปต่างๆ นานา ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองแง่ ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถจะถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพราไป ความไม่สามารถจะหยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ เรียกว่า วิจิกิจฉานิวรณ์^{๖๗}

ความสงสัยต่างๆ ที่เกิดขึ้นนี้ไม่ว่าจะเป็นนักปฏิบัติธรรม อารมณ์ตัณห์ย่อมเกิดแก่จิตใจว่า พระศาสดามีจริงหรือ พระธรรมจริงหรือ พระสงฆ์มีจริงหรือ เราควรแล้วหรือที่จะปฏิบัติตาม เราควรแล้วหรือที่จะฟังธรรมนั้น เราควรแล้วหรือที่จะยอมตนรับใช้พระสงฆ์นั้น นี่ถือว่าเป็นอารมณ์ที่เกิดกับจิตของผู้กระทำความดีหรือการปฏิบัติธรรม ในด้านของฆราวาสก็เช่นเดียวกันอารมณ์ตัณห์เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้คนนั้นไม่กล้าที่จะทำความดี ทั้งๆ ที่ ปุ่ ย่า ตา ยาย ได้กระทำกันสืบๆ มาตั้งแต่ไหนแต่ไร นี้สามารถที่จะทำให้เราคิดไปต่างๆ นานาทำให้จิตใจกระด้าง ไม่มีความอ่อนน้อมถ่อมตนตามมา แม้ทั้งในส่วนอดีต ปัจจุบัน อนาคต จิตใจนั้นสามารถที่จะคิดไปได้แม้สิ่งที่ผ่านๆ มาก็ยังคิดสงสัยอยู่จนทำให้เราไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตใจให้สูงขึ้นได้ ในขณะที่เดียวกันความไม่รู้ย่อมบังเกิดขึ้นมีในจิตใจของมนุษย์ทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าทั้งในส่วนที่เป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต และความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ล้วนเป็นความรู้ที่ทำให้สัตว์โลกต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น^{๖๘} ดังมีใน อริยขานิเวรณ ว่า

ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและอนาคต ความไม่รู้ในปัจจุสมุปบาทธรรมว่า เพราะธรรมนี้เป็นปัจจัยธรรมนี้จึงเกิดขึ้น ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร ความไม่รู้ตามความเป็นจริง ความไม่แทงตลอด ความไม่ถือเอาให้ถูกต้อง ความไม่หยั่งลงโดยรอบคอบ ความไม่พินิจ ความไม่พิจารณา ความไม่ทำให้ประจักษ์ ความมีปัญญาทึบ ความโง่เขลา ความไม่รู้ชัด ความหลง ความลุ่มหลง ความหลงไหล อวิชชา โอฆะคืออวิชชา อกุศลคือโมหะ เรียกว่า อวิชขานิเวรณ^{๖๙}

ซึ่งความไม่รู้สามารถที่จะทำให้ปัญญาของผู้คน ไม่ได้มีการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพได้ ซึ่งความไม่รู้นั้นก็เป็อารมณ์ของกิเลสทั้งหลาย ที่คอยกั้นกั้นจิตของคนไม่ให้บรรลุความดี สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุที่ทำให้จิตไม่ผ่องใส ไม่สามารถบรรลุถึงความดีได้ ไม่ว่าความลุ่มหลงในอารมณ์ต่างๆ

^{๖๗} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๕๓/๓๘๘.

^{๖๘} พระมหาหิริราชกร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวรณในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๖-๒๗.

^{๖๙} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๗๕๔/๓๘๙.

สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นความไม่รู้ทั้งสิ้น การที่จะทำให้สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถครอบงำตัวได้ก็ด้วยการทำจิตของตนให้มีสติ คอยควบคุมจิตและกายของตนอยู่อย่างต่อเนื่อง ไม่ประมาท โดยการฝึกกัมมัฏฐานให้จิตของตนนั้นเป็นสมาธิอยู่ตลอดเวลา เพื่อที่จะกำจัดกิเลสที่ชื่อว่า นิวรณ์ เมื่อกำจัดได้แล้ว จิตก็จะสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิย่อมถึงซึ่งความพ้นทุกข์ในที่สุด

สรุปได้ว่า นิวรณ์ที่ปรากฏในอภิธรรมปิฎกได้กล่าวถึงนิวรณ์ไว้ว่า นิวรณ์ทั้ง ๕ ได้แก่ ความรักใคร่ความพอใจ ความพยาบาท ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่าน และความลึกลับสงสัย มีความเหมือนกับนิวรณ์ที่ปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก คือ ผู้ที่ถูกนิวรณ์ครอบงำแล้วย่อมจะทำให้เกิดความหมกมุ่นในกาม ความรักความใคร่ ไม่พอใจมีความพยาบาทต่อผู้อื่นว่า คนๆ นี้จะทำให้เราเสียใจ ผิดหวัง จนเกิดความผิดหวังซึ่มเศร้า ความเบื่อบ่นหน่าย เกิดความเกียจคร้าน ไม่ทำอะไร สิ่งก็ตามหลังนั้นคือเกิดความฟุ้งซ่านภายในใจ สับสนวุ่นวาย ไม่รู้ไม่เข้าใจ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความลึกลับสงสัยในธรรม ไม่เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค เมื่อไม่ตรัสรู้ธรรมก็ทำให้ไม่พ้นในวัฏฏะนี้

๒.๒ ถิ่นมิตถะนิวรณ์

ถิ่นมิตถะนั้นเป็น ๑ ในนิวรณ์ ๕ ประการ ดังได้อธิบายไว้แล้วในข้อต้น แต่ในงานวิจัยนี้มุ่งศึกษาเฉพาะถิ่นมิตถะนิวรณ์เท่านั้น ซึ่งมีความหมาย สาเหตุ ประเภท แนวทางแก้ไข ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มีรายละเอียดดังนี้

๒.๒.๑ ความหมายของถิ่นมิตถะนิวรณ์

ในพระไตรปิฎกอรรถกถามีความหมายของ ถิ่นมิตถะ ว่า ถิ่นมิตถะนิวรณ์แยกเป็นถิ่นะเป็นมิตถะ

ถิ่น คือ ธรรมชาติที่มีความหุดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อนความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจ^{๗๐}

มิตถะ คือ ธรรมชาติที่มีความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความซบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งม ความอยากหลับกิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ นี้เรียกว่ามิตถะ ถิ่นะและมิตถะดังว่านี้รวมเรียกว่าถิ่นมิตถะนิวรณ์^{๗๑}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก) ได้ให้ความหมายไว้ว่า มิตถะ แปลว่า เจตสิกที่ทำให้จิตและเจตสิกอื่นๆ เชื่องซึม หมายความว่า ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์^{๗๒}

พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ถิ่นมิตถะ นั้นเกิดจากการผสมคำ ๒ คำ คือ คำว่า ถิ่น และคำว่า มิตถะ ถิ่นะ หมายถึง ความหุดหู่ ส่วนมิตถะ หมายความว่า เกลิบเคลิ้ม ถิ่นมิตถะ รวมความแล้วหมายถึง อาการที่จิตเกิดความท้อเหี่ยว หมดหวัง และ

^{๗๐} ติวรายละเอียดยใน อภ.สง. (ไทย) ๓๓/๑๑๖๒/๒๔๗.

^{๗๑} ติวรายละเอียดยใน อภ.สง. (ไทย) ๓๓/๑๑๖๓/๒๔๗.

^{๗๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนากรรมฐานทั่วไป, หน้า ๔๖๖.

ชิมเศร้า วังงเหงาหวานอน เป็นเหตุให้เกิดความหมดอาลัย ความเกียจคร้าน ความไม่กระตือรือร้น
ปล่อยปละละเลยไปตามยถากรรม^{๗๓}

พระพระคันธसारากวีส ได้ให้ความหมายไว้ว่า ถิ่นมิทธะ เป็นธรรมชาติที่มีความหดหู่
ความ ท้อถอย ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน การบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความหดหู่แห่ง
จิตเป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การงานบำเพ็ญกุศล เพราะต้องการนอนเท่านั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนด
รู้ความง่วงซึมเชื่อว่า ง่วงหนอเมื่อความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึมเซามี
อยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่
ภายในจิตของเราหนึ่งความง่วงเหงาเศร้าซึมที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น
เหตุเกิดของถิ่นมิทธนิรณความง่วงเหงาเศร้าซึมที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัด
ประการนั้นความง่วงเหงาเศร้าซึมที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการ
นั้น^{๗๔}

พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง) ได้ให้ความหมายไว้ว่า ถิ่นมิทธนิรณ คือ สิ่งที่เกิด
กันหรือขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดี ในที่นี้ คือ สิ่งที่ขัดขวางมิให้เกิดสมาธิและวิปัสสนา
เป็นธรรมเป็นเครื่องทำให้เนิ่นช้า ที่เรียกว่า โอกกมธรรม และเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิต ดังนั้น
ถิ่นมิทธนิรณ จึงเป็นอุปสรรคสำคัญตัวหนึ่งในนิรณอีก ๔ ประการ คือ กามฉันทะ (ความพอใจใน
กาม) พยาบาท (ความอาฆาต ความเคืองแค้น หรือความโกรธ) อุทธัจจกุกกุกจะ (ความฟุ้งซ่านและ
ความกุ่มกวม) และวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) สมดังพระพุทธดำรัสว่า “ภิกษุณิรณ ๕ ประการนี้
ที่ตนยังละไม่ได้ เหมือนหนี่ โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร” แต่เมื่อละได้แล้ว
“เหมือนความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรคการพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่ตนเอง และภูมิสถานอัน
สงบร่มเย็น”^{๗๕}

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร ได้อธิบายไว้ในพระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์ว่า มิทธเจตสิก
เป็นสภาวะธรรมที่มีความเชื่องซึม ท้อถอย จากคุณงามความดี และเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้เจตสิก
ซึ่งประกอบในจิตดวงเดียวกับตนนั้น มีสภาพเชื่องซึม และท้อถอยจากอารมณ์ที่เป็นกุศล แล้วหันเห
ไปสู่สิ่งที่เป็นอกุศล เพราะฉะนั้น เมื่อมิทธเจตสิกเกิดขึ้นครอบงำบุคคลใดแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นมี
อาการท้อแท้ เบื่อหน่าย จากคุณงามความดีที่เคยกระทำมาแล้วก็ดี หรือท้อถอยจากคุณงามความดีที่
จะทำต่อไปก็ดี บุคคลนั้นย่อมละเลิกจากคุณงามความดีที่เคยทำมาแล้ว โดยการไม่คิดคำนึงถึงให้เกิด
ความภาคภูมิใจใดๆ และหยุดชะงักการทำความดีที่จะลงมือทำต่อไป โดยคิดว่า ไม่เป็นประโยชน์
ปล่อยใจให้เป็นไปตามอำนาจกิเลส เปิดโอกาสให้อกุศลธรรมเข้าครอบงำใจต่อไป^{๗๖}

^{๗๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๒๘๑.

^{๗๔} พระพระคันธसारากวีส (วัดท่ามะโอ), มหาสติปัฏฐานสูตร : ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

^{๗๕} พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), “อธิบายวิธีบรรเทาถิ่นมิทธนิรณตามหลัก
พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๖.

^{๗๖} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม: โรงพิมพ์สาละ
พิมพ์การ, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๓.

จากความหมายดังกล่าวจึงสรุปได้ว่า ถิ่นมิทธะ แบ่งเป็น ๒ คำ คือ คำว่า ถิ่น และ มิทธะ ถิ่น หมายถึง ความท้อแท้ถดถอย ความสิ้นหวัง ยอมแพ้ ส่วนคำว่า มิทธะ หมายถึง ความง่วงเหงา หาวนอน ความเกียจคร้าน ดังนั้น ถิ่นมิทธะ จึงหมายถึง ความท้อแท้ถดถอย ง่วงเหงาหาวนอน เกียจคร้าน เบื่อหน่าย สิ้นหวังที่จะทำความคุณงามความดีและพัฒนาตัวเอง บุคคลที่ถูกถิ่นมิทธะครอบงำ จะหยุดทำงานต่างๆ ไม่มีกำลังใจที่จะกระทำความดีอีกต่อไป

๒.๒.๒ สาเหตุของถิ่นมิทธะนิรวณ

ในทีฆนิกายมหารรรคได้กล่าวถึงเหตุถิ่นมิทธะในนิรวณไว้ข้างต้นว่า ถิ่นมิทธะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาในห้วงข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริชยา) ความคร้านกาย ความบิตกาย (บิตขี้เกียจ) ความมีนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหาร อาการ คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต ถิ่นมิทธะย่อมเกิด เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า ความไม่ยินดี ความคร้านกาย ความบิตกาย ความเมาอาหาร ความหดหู่แห่งจิตมีอยู่การทำให้อาการเหล่านี้หายไปโดยการพิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอนี้ เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งถิ่นมิทธะ^{๗๗} ในทางพระพุทธศาสนาเรียกเหตุเกิดของ ถิ่นมิทธะนี้ว่า “อาหาร” ร่างกายนี้มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ถ้าไม่มีอาหาร ย่อมดำรงอยู่ไม่ได้ แม้ฉันทิ ถิ่นมิทธะก็มีอาหารเป็นที่ตั้ง ดำรงอยู่ได้เพราะอาหาร ถ้าไม่มีอาหารแล้ว ย่อมดำรงอยู่ไม่ได้ ฉันทิ

อาหารของถิ่นมิทธะ ได้แก่ สภาพจิตที่เกิดความห่อเหี่ยว และซึมเศร้า ง่วงเหงา หดหู่ เบื่อหน่าย สิ่งที่เป็นอาหารให้ถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือทำให้ถิ่นมิทธะที่เกิดแล้ว เจริญ ใญ่พลยิ่งขึ้น ได้แก่ อาการตกค้างอยู่ในจิตใจของความห่อเหี่ยว ซึมเศร้า ง่วงเหงา หดหู่ เบื่อหน่าย หรือการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคายที่เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เราไม่เห็นธรรมอันแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ถิ่นมิทธะ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญใญ่พลยิ่งขึ้น เหมือนความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร และความที่จิตหดหู่ เมื่อมีจิตหดหู่ ถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญใญ่พลยิ่งขึ้น^{๗๘} เหตุเกิดถิ่นมิทธะนิรวณ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. อรติ ความไม่ยินดี คือ ไม่ยินดีในการทำงาน หรือในการทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดี ความไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว ใจก็ท้อถอย ไม่อยากทำสมาธิ ไม่อยากเดินจงกรม รวมทั้งไม่

อยากทำอะไร ก็เป็นเหตุให้ว่าง เป็นเหตุให้ท้อแท้ เพราะเกิดอรติ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ความไม่ยินดีในการทำงานหรือในการทำภาวนาทางจิต เป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดี ความไม่พอใจขึ้นแล้ว ใจย่อมท้อถอย ไม่อยากเจริญภาวนา รวมทั้งการไม่อยากทำอะไรเลย เป็นเหตุให้เกิดอาการง่วงเหงาหาวนอน ท้อแท้ เบื่อหน่ายตามมา ที่เป็นเช่นนี้เพราะ จิตใจของบุคคลนั้นไม่ได้

รับการฝึกฝนจึงทำให้จิตหยาบ หรือทำความเพียรไม่ถูกวิธี จิตจึงยังไม่เข้มแข็งและยังไม่ประณีต^{๗๙}

^{๗๗} อ่างแล้ว.

^{๗๘} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๑-๑๓/๒-๓.

^{๗๙} พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), “อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิทธะนิรวณตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๖.

๒. ตันที ความเกียจคร้าน คือ ความเกียจคร้านนี้ ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ก็จะทำให้ใจผู้นั้นท้อแท้ ท้อถอยไม่อยากทำงาน ไม่อยากทำสมาธิ ไม่อยากทำงานใดๆ มีข้ออ้างมากมาย เพื่อจะไม่ให้ตนเองต้องปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงข้ออ้างของคนที่ไม่อยากปฏิบัติธรรมไว้ ๘ ประการ^{๘๐} ดังนี้

๑) เมื่อจะต้องทำงาน มีความคิดอย่างนี้ว่า เราจะต้องทำงาน เมื่อเราทำงาน ร่างกายจะเหน็ดเหนื่อย ควรที่เราจะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร เพื่อเข้าถึงธรรมที่ควรเข้าถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ได้ทำให้แจ้ง

๒) ทำงานเสร็จแล้วมีความคิดอย่างนี้ว่า เราได้ทำงานแล้ว ก็เมื่อเราทำงานอยู่ ร่างกายเหน็ดเหนื่อยแล้วเราควรจะนอนพักผ่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียรนั่งสมาธิ

๓) เดินทางไปถึงแล้ว ก็คิดว่า เราเดินทางถึงแล้ว เมื่อเราเดินทาง ร่างกายเหน็ดเหนื่อย เราควรนอนก่อน ว่าแล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร

๔) เดินทางไปถึงแล้ว ก็คิดว่า เราเดินทางถึงแล้ว เมื่อเราเดินทาง ร่างกายเหน็ดเหนื่อย เราควรนอนก่อน ว่าแล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร

๕) คิดอย่างนี้ว่า เราแสวงหาอาหาร อาหารก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการและก็ไม่ประณีต กว่าจะได้ก็เหน็ดเหนื่อย ควรจะนอน แล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร

๖) คิดอย่างนี้ว่า เราแสวงหาอาหาร อาหารก็ไม่เพียงพอแก่ความต้องการและก็ไม่ประณีต กว่าจะได้ก็เหน็ดเหนื่อย เหมือนลั่วที่บอบช้ำเพราะแช่น้ำนาน ควรจะนอน แล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร

๗) เมื่อป่วยเล็กน้อย ก็มีคิดว่า เราป่วยเล็กน้อย ควรที่จะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร

๘) เมื่อหายป่วย ก็คิดว่า เราหายจากไข้ได้ไม่นาน ร่างกายของเราทรุดพล ยังไม่ควรทำงานควรจะนอนก่อน แล้วก็นอน ไม่ปรารถนาความเพียร

อนึ่ง ถีนะและมิทสเจตสิก ๒ ดวงนี้ ย่อมเป็นเหตุให้บุคคลเกิดความเกียจคร้าน ท้อแท้ใจต่อกิจการงานอันเป็นกุศล ทำให้เป็นคนมีลักษณะ ๓ ประการคือ

๑) นิกุชิตตฐรตา มินิสัยเฉื่อยชาทอดธุระที่คิดไว้ว่าจะทำนั้นเสีย

๒) นิพพิณฑตา มินิสัยจับจด เปื่อหน่ายกิจการงานที่ทำอยู่นั้น ไม่หวังพัฒนาฝีมือ ไม่หวัง พัฒนาผลงาน หรือไม่หวังเอาดีจากการทำงาน ทำงานเพราะความจำเป็นบีบบังคับ โดยไม่มีใจรักในการงาน

๓) สตติ สงครตา ชอบผลัดวันประกันพรุ่งอยู่เสมอ ไม่กระตือรือร้นในการงานให้เสร็จเรียบร้อย^{๘๑}

๓. วิขัมภิตา ความอ่อนเพลีย การบิตขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนก็บิตกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้านของบุคคลนั้นๆ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

^{๘๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๖/๒๔๓/๒๓๔.

^{๘๑} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์, หน้า ๔๖๖-๔๖๗.

เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บุคคลบางคนย่อมแสดงอาการบิตกายไปมา อันบ่งบอกถึงความเกียจคร้าน บางทีความง่วงซึมของร่างกายก็เกิดขึ้น อันเป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้าน ซึ่งเกิดขึ้นในใจของบุคคลนั้น เป็นเหตุให้บุคคลนั้นเกิดความท้อแท้ และถูกถีนะเข้าครอบงำ อีกอย่างความนอนอืด นอนตื่นสาย ถึงแม้ว่าตื่นแล้วยังไม่ลุก พลิกข้างโน้น พลิกข้างนี้ คอยผลัดว่าประเดี๋ยวก่อนๆ แต่ไม่ยอมลุกง่าย คล้ายๆ กับตัวตนเองมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นไปอีกตั้งหลายกิโล ดังนั้นความบิตขี้เกียจ จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ถีนะเกิดขึ้นได้^{๘๒}

๔. ภัตตสัมมตะ การเมืออาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมาก มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า “เมือในภัตหรือเมือในอาหาร” การเมือในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย แต่เป็นเหตุให้เกิดถีนะมิทธะได้ ฉะนั้น ท่านจึงให้รู้จักบริโภคอาหารแต่พอประมาณเพื่อไม่ให้เกิดถีนะมิทธะได้ ฉะนั้น ท่านจึงให้รู้จักบริโภคอาหารแต่พอประมาณเพื่อไม่ให้เกิดถีนะมิทธะ หรือไม่ทำสมาธิในขณะที่เมืออาหาร เพราะถีนะมิทธะเกิดง่าย

ปกติอาหาร ถ้าไม่บริโภคเข้าไปมากเกินไป มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า ความเมือในอาหาร การเมืออาหาร เป็นปฏิกิริยาของร่างกายที่บริโภคอาหารมากเกินไปจนความต้องการ ทำให้ระบบการย่อยในร่างกายทำงานหนัก ต้องใช้พลังงานในการเผาผลาญมาก เป็นผลให้ร่างกายเกิดอาการอ่อนเพลียตามมา อีกอย่างความลุ่มหลงในภัต ความกระวนกระวายเพราะภัต คือ บริโภคมากเกินไป ไม่รู้จักประมาณในอาหาร ขาดการพิจารณาโดยปัจจุเวกขณะทั้ง ๒ คือ อนุปัจจุเวกขณะ ๑ มหาปัจจุเวกขณะ ๑ จึงเป็นเหตุให้เมืออาหาร ทำให้อึดอัด เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน เป็การงานทั้งทางโลกและทางธรรม จะนั่งก็ไม่เป็นสุข อึดอัดแน่นๆ การระสับการส่าย กระวนกระวายใจ ใครจะหลับเป็นกำลัง เป็นต้น^{๘๓}

๕. เจตโส ลีณัตตัง การที่จิตหดหู่ คือ จิตที่ไม่ขึ้นบาน ไม่เบิกบาน ซึม หน้าตาไม่สบาย เพราะความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น ทำให้หมดกำลังใจ อันนี้ก็เกิดถีนะมิทธะ^{๘๔}

การที่จิตท้อแท้ เป็หน่วยต่อการกระทำกิจอันดีงาม เนื่องจากว่า จิตใจมีอาการไม่แจ่มขึ้นเบิกบาน ซึมเซา หน้าตาไม่สดชื่น เพราะเกิดความท้อแท้หมดกำลังใจ เรื่องที่จิตหดหู่ท้อแท้ หรือ เป็หน่วยนี้ มีผู้อธิบายไว้ว่า เกิดจากการที่เราทำอะไรแล้วไม่เห็นผล หรือไม่ได้ผลตามต้องการ บุคคลที่ผิดหวังอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน หรือมีความกดดันในทางอารมณ์อยู่เสมอ คือ อยากจะได้อะไรหรือ อยากจะให้ตัวเองเป็นอย่างไรแล้วไม่สมหวัง หรือมีความจำเป็นบังคับให้ตัวเองต้องอยู่กับเหตุการณ์ หรืออยู่กับบุคคล ซึ่งตัวเองไม่ค่อยชอบพอ ไม่อยากได้ไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น แต่หนีไม่พ้น ต้องทนอยู่กับเหตุการณ์เช่นนี้ซ้ำแล้วซ้ำอีก แม้บางคนจะต้องทนอยู่จนเคยชินแล้วก็ตาม แต่ภายในจิตใจก็ยังไม่สบายอยู่นั่นเอง ความสดชื่น ความร่าเริงในชีวิตประจำวันมีน้อย คนประเภทนี้ จึงมีความกดดันทางอารมณ์สูง และทุกครั้งที่มีความกดดันทางอารมณ์ ย่อมหมายถึงจะต้องมีความเป็หน่วย หรือความท้อแท้เกิดขึ้นตามมา และเมื่อเกิดขึ้นบ่อยๆ จนกระทั่งกลายเป็นความหมักหมมไว้มาก ย่อมทำให้

^{๘๒} พระมหาสุภวัณณ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), “อุบายวิธีบรรเทาถีนะมิทธะนิรณตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๘.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘.

^{๘๔} พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๔๕.

เกิดความเบื่อหน่าย แม้กระทั่งในสิ่งที่ตัวเองเคยชอบ เคยอยากจะทำ เคยอยากจะได้ก็ตาม ก็พลอยเบื่อหน่ายตามไปด้วย^{๘๕}

นอกจากนี้แล้วยังมีสาเหตุของถีนมิทธะในด้านปัจจัยภายใน ซึ่งมาจากสภาพจิตใจที่เศร้าหมองขุ่นมัวนั้น คือ โมหะ ความลุ่มหลงมัวเมา ซึ่งเป็นอกุศลมูลข้อที่ ๓ โมหะเป็นสาเหตุให้เกิดความโลภ ที่เนื่องมาจากการตรึกนึกคิดของตนเอง ด้วยความอยากได้ เพราะไม่มีโยนิโสมนสิการ จึงกล่าวได้ว่า ถีนมิทธะมีอยู่ประจำใจของปุถุชนทุกคน ส่วนมากจะรู้ว่า เป็นถีนมิทธะก็ต่อเมื่อปรากฏอาการที่รุนแรง เพราะว่าโลภะที่แรงกล้าเป็นราคะ ถีนมิทธะหรือตัณหา ขณะที่ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะปรากฏขณะนั้น ถีนมิทธะย่อมเกิด จิตเกิดดับเร็วมากสำหรับปุถุชนไม่อาจรู้ความโลภ ความโกรธ ความหลง เกิดในขณะที่สภาวะธรรมปรากฏในทวารใดทวารหนึ่งในชีวิตประจำวัน^{๘๖}

ซึ่งสอดคล้องกับที่ พร รัตนสุพรรณ กล่าวถึงสาเหตุของถีนมิทธะไว้ว่า เกิดจากจากที่เราทำอะไรแล้วไม่เห็นผล หรือไม่ได้ผลตามต้องการ คนที่ผิดหวังอยู่เสมอในชีวิตประจำวัน หรือความกดดันในทางอารมณ์อยู่ คืออยากได้อะไรหรืออยากจะทำตัวเองเป็นอย่างใดแต่ก็ไม่สมหวัง หรือมีความจำเป็นบังคับให้ตัวเองเป็นอย่างใด แต่ก็ไม่สมหวังสักที หรือมีความจำเป็นบังคับตัวเองต้องอยู่กับเหตุการณ์หรืออยู่บุคคล ซึ่งตัวเองไม่ค่อยชอบ ไม่อยากได้ ไม่อยากจะเป็นอย่างนั้น แต่ก็หนีไม่พ้นต้องทนอยู่กับเหตุการณ์นี้ซ้ำแล้วซ้ำเล่าซ้ำอีก แม้บางคนจะต้องทนอยู่จนเคยชินแล้วก็ตาม แต่ภายในจิตใจก็ยังไม่สบายอยู่ นั่นเอง ความสดชื่น ความร่าเริงในชีวิตประจำวันมีน้อย คนประเภทนี้จะต้องมีความกดดันทางอารมณ์สูง และทุกครั้งที่มีความกดดันทางอารมณ์ ย่อมหมายถึงจะร้องมีความเบื่อหน่าย หรือความท้อแท้เกิดขึ้นเป็นประจำและในเมื่อมันเกิดขึ้นบ่อยๆ จนกระทั่งเป็นความสังสมในเรื่องนี้มากแล้ว ก็จะทำให้เบื่อแม้กระทั่งสิ่งที่ตัวเองชอบ อยากจะทำ อยากจะได้^{๘๗}

สิ่งที่เป็นตัวสำคัญที่สุดในการที่ทำให้เกิดสาเหตุเหล่านั้น ก็คือ อโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย เพราะอโยนิโสมนสิการนั้นเป็นเหตุเกิดของอกุศลธรรมทั้งหมด โดยองค์ธรรม คือ อาวัชชนะจิต และอกุศลชวนจิตที่เกิดในวิถิจิตก่อนๆ ซึ่งทำให้เกิดอกุศลในวิถิจิตต่อมา ความจริงแล้วเหตุเกิดของอกุศลในวิถิจิตเดียวกัน คือ อาวัชชนะจิตที่พิจารณาอารมณ์โดยไม่แยบคาย กล่าวคือ ตามปกติปุถุชนเมื่อพบอารมณ์ ๖ ก็มักพิจารณาด้วยอาวัชชนะจิตว่า น่ารักหรือน่าชัง เหมือนกับคนกลัวผี ที่ได้ยินเสียงดังก็เข้าใจว่าผีเดินมา หรือเหมือนกับคนที่อยากพบเพื่อน เมื่อเห็นคนอื่นเดินมาก็คิดว่าเป็นเพื่อนของตน ดังนั้น เมื่ออาวัชชนะจิตเกิดขึ้นทางปัญจทวาร แล้วเกิดวิถิจิตในลำดับต่อมา คือ มัมมปฏิจณจิต สันตริณจิต และโฆฏฐัพพนจิต ที่ตัดสินว่า อารมณ์ที่ตนพบนั้นน่ารักหรือน่าชัง หลังจากนั้น จึงเกิดความโลภในอารมณ์ที่น่ารัก และความโกรธในอารมณ์ที่น่าชัง ซึ่งมีความหลงประกอบร่วมกับความโลภและความโกรธ นอกจากนี้ แม้ในมโนทวารวิถิ ก็เกิดชวนจิตที่เป็นกุศล

^{๘๕} พระมหาศุภวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), “อุบายวิธีบรรเทาถีนมิทธนิเวรตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๒๘-๒๙.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

^{๘๗} พร รัตนสุพรรณ, สมบัติและวิปัสสนาในชีวิตประจำวัน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๘), หน้า ๒๔๘.

หรือกุศลโดยคล้อยตามอาวัชชนจิตที่พิจารณาว่า น่าเลื่อมใส น่ารัก หรือน่าซึ้ง เป็นต้น^{๘๘} และในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นพึงกำหนดว่า เป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั้นเอง ในขณะที่นั้น พึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต^{๘๙}

จึงสรุปได้ว่า สาเหตุของถีนมิทธะนั้นเกิดจากการไม่พิจารณาโดยแยบคายในธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นหรือโยนิโสมนสิการ ปล่อยให้เป็นไปตามอารมณ์ เช่น ความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความอ่อนเพลีย เม้าอาหาร ความหดหู่ และยักรวมไปถึงความผิตหวังบ่อยในชีวิตประจำวันอันเกิดจากความผิตหวังจากสิ่งที่ยากได้อายากมี ความรักใคร่พอใจต่างๆ ในกามตัณหา สิ่งเหล่านี้เรียกว่าอาหารของถีนมิทธะ หากบุคคลเกิดอาการเหล่านี้ย่อมจะทำให้ไม่มีความยินดีในการทำต่างๆ เกียจคร้านในการะหน้าที่ที่จะต้องทำ ไม่มีกำลังใจและไม่อยากจะทำอะไร ขาดความเพียรวิริยะอุตสาหะ ย่อมอยู่เฉยๆ เรื่อยเปื่อยอาลัยตายอยากไปวันๆ ไม่สามารถที่จะทำคุณประโยชน์ให้กับตนเองและผู้อื่น ทำให้ชีวิตไม่ได้รับการพัฒนาไม่มีความหวัง ส่งผลให้ชีวิตจิตใจของบุคคลมีปัญหากับชีวิตในที่สุด

๒.๒.๓ สภาวะของถีนมิทธนิวรณ

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบถีนมิทธนิวรณว่า “เหมือนบุคคลที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำ” คนที่ถูกจองจำอยู่ในเรือนจำนั้น ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ ฉันท์ ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของถีนมิทธนิวรณ ย่อมหมดโอกาสที่จะได้รับรู้รสแห่งธรรมบันเทิง คือ ความสงบสุขอันเกิดจากคุณธรรม ฉันท์

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ท่านยังได้อธิบายขยายความเพิ่มเติมอย่างน่าสนใจว่า ถีนมิทธนิวรณเป็นเสมือน “คุก” คนติดคุกแล้วเพิ่งออกมาจากคุกใหม่ๆ” โดยอธิบายว่า ธรรมดาคนที่ติดคุก คือ นักโทษที่ต้องถูกคุมขังอยู่ในตารางนั้น ย่อมต้องถูกพันธนาการให้อยู่ในคุก จะออกมาข้างนอกเพื่อเที่ยวดูมหรสพ การละเล่นให้เป็นที่ครื้นเครงรื่นเริงใจก็ได้ ต่อมาภายหลัง เขาได้พ้นโทษออกจากคุก ได้ยินเพื่อนพ้องพี่น้องพูดคุยกันว่า เมื่อวานนี้มหรสพช่างสนุกเหลือเกิน คนพอร่ามก็สวยเสียงร้องเพลงก็ไพเราะ ถ้าไม่ได้เห็นก็น่าจะเสียดายไปจนวันตาย ฝ่ายกระหายชาวยุติเพิ่งออกมาจากคุก ได้ยินเขาคุยกันดังนี้ ก็ซึมซาบฟังเฉยอยู่ ไม่สามารถจะออกความเห็นหรือคุยอะไรในเรื่องนี้กับเขาได้ เพราะตนเองถูกคุมขังอยู่ในคุกเมื่อวานนี้ ยังไม่ได้พ้นจากการติดคุกออกมา จึงไม่ได้ไปเที่ยวดูมหรสพอันสนุกสนานที่เขาคุยกันอยู่นั้น^{๙๐}

ซึ่งอุปมาดังผู้ที่มีใจถูกถีนมิทธนิวรณเขาคอบงำ มัวแต่โง่งงและมักหลับ เมื่อคนอื่นเขาตั้งใจสดับพระธรรมเทศนา มีเนื้อความอันวิจิตรลึกซึ้งสามารถที่จะยังจิตผู้ฟังให้ถึงความแจ่มแจ้ง หรือสลดใจ กลัวภัยในวัฏสงสาร และเห็นคุณค่าแห่งพระนิพพาน แต่ตนเองมัวหลับเสีย จึงไม่ได้ยินเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา อันทรงไว้ซึ่งคุณค่ากัณฑ์นั้น ต่อเมื่อหายโง่งงตื่นขึ้นมามีภายหลัง ได้ยินผู้ที่ฟังธรรมเขาคุยกันว่า โอ้...พระธรรมเทศนานั้นช่างประเสริฐนักหนา ท่าน

^{๘๘} พระคันธสาราภิวงศ์, แปลและเรียบเรียง, วิปัสสนาัมย์ เล่ม ๑, (นครปฐม: ซีเอไอ เซนต์เตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๖๙.

^{๘๙} พระคันธสาราภิวงศ์, แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตร: ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐๐.

^{๙๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), ภาวนาที่ปณิ, (กรุงเทพมหานคร: วัดยานนาวา วัดดอน วัดพระธรรมกาย, ๒๕๔๔), หน้า ๕๐.

แสดงเหตุแสดงอุปมาน่าฟังจริงๆ ได้ฟังแล้วทำให้หูตาสว่างขึ้นอีกเป็นอันมาก นี่ถ้าหากว่าไม่ได้ฟังแล้ว ก็คงจะโง่ไปอีกนาน ฝ่ายผู้ที่ถูกเครื่องพันธนาการ คือ ถิ่นมิตถนิรณครอบงำและมัวแต่หลับเสีย ครั้นได้ฟังเขาคุยกันอย่างนี้แล้ว ย่อมนั่งซึมเซาฟังอยู่เฉย ไม่สามารถที่จะออกความเห็น หรือแสดง ความรู้สึกอะไรกับเขาได้ เพราะตนมัวแต่หลับเสีย พระธรรมเทศนาไม่สามารถเข้าไปในโสตทวารของ ตนได้ ต่อเมื่อใดได้บำเพ็ญภาวนาจนสามารถละถิ่นมิตถนิรณได้แล้ว ย่อมจะเป็นเหมือนคนพ้นโทษ ออกจากคุกมาเป็นอิสระ^{๙๑}

บุคคลอันถูกครอบงำด้วยถิ่นมิตถนิรณเป็นเจ้าเรือน มักจะเกิดความท้อแท้ เป็นเครื่องบั่นทอนจิตใจไม่ให้ทำในสิ่งที่ดีได้ มีปกติเกียจคร้าน ง่วงเหงาหาวนอนอยู่เป็นนิตย์^{๙๒} อาจจะมีอาการเคลิ้ม ตัวโยก หรือสะดุ้ง บางทีนั่งแล้วรู้สึกง่วงสบายเหมือนกับความรู้สึกหายไป คือ ไม่ได้ยิน เสียง ทำให้คิดว่าไม่ได้หลับ แต่พอรู้สึกตัวก็ได้ยินเสียงตามปกติธรรมดา บางคนรู้สึกนั่งเหมือนไม่มีสติ เคลิ้มๆ กิ่งกึ่งตื่น แล้วก็หายไปเลย เมื่อเกิดอาการง่วงขึ้นสิ่งที่มักเกิดขึ้นตามมากับจิตก็คือ จะเกิดความ ไม่พอใจในความสว่าง อยากจะให้มันหายไป โดยเราคิดไปว่า “ไม่อยากจะง่วง ไม่อยากรู้สึกเช่นนั้น” ซึ่งกลับทำให้เหนื่อยอ่อนยิ่งขึ้นและไม่อยากจะทำความดีต่อ หรือบางทีเกิดความรู้สึกว่าอยากจะนอน ไม่อยากออกแรงและปล่อยให้ตัวเองจมอยู่กับความสบายของจิตที่ปล่อยลื่นไหลไปอย่างไร้สติ ซึ่งทำให้ เราล้มเลิกการนั่งสมาธิ หรือปรารภความเพียร^{๙๓}

ในพระไตรปิฎกยังมีเนื้อหาที่กล่าวถึงสภาวะของผู้ที่ถูกถิ่นมิตถนิรณครอบงำ ๔ อย่าง ได้แก่

๑) เกิดความสลดใจ เบื่อหน่าย ไม่พอใจในสิ่งที่ตนเคยได้รับจากคนรอบข้าง (ยสกุลบุตร)^{๙๔}

๒) เกิดความโศกเศร้าเสียใจ ร้องไห้ نادานองหน้า เนื่องจากลูกชายหายออกจาก บ้าน^{๙๕} (มารดา ยสกุลบุตร)

๓) เกิดความสลดใจ เกิดความน้อยใจ หลีกหนีออกจากหมู่คณะ คิดฆ่าตัวตาย เนื่องจากถูกประณามขับไล่ (พระวัชกสิ)^{๙๖}

๔) เดินร้องไห้ พุ่มพ่าย พร่ำเพ้อถึงบุตรที่เสียชีวิต (นางกิสสาโคตมี)^{๙๗} เป็นต้น

จึงสรุปได้ว่า สภาวะถิ่นมิตถะนั้นมีลักษณะเหมือนคนที่ถูกขังอยู่ในคุก ไม่ได้รับรู้ ข่าวสารบ้านเมืองต่างๆ ทำให้ไม่มีเรื่องดีที่สามารถนำไปพัฒนาชีวิต พัฒนาจิตใจตนเอง การอยู่ในคุก ก็เปรียบเสมือนกับการถูกถิ่นมิตถะครอบงำ เพราะไม่มีความยินดี ความสนใจ มัวแต่คร่ำครวญเศร้า

^{๙๑} พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์, หน้า ๔๖๗-๔๖๘.

^{๙๒} พระธรรมเจดีย์ (ประกอบ ธมมเสฏฐโณ ป.ธ. ๙), ธรรมวิภาคบรรยาย สำหรับนักธรรมและธรรม ศึกษา ชั้นตรี โท เอก ฉบับกรรมการศาสนา, หน้า ๖๘.

^{๙๓} กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย, อุปสรรคและวิธีแก้ไขในการทำสมาธิ, (ม.ป.ท: ม.ป.พ, ๒๕๕๐), หน้า ๔๙.

^{๙๔} ดุราลัยเถิดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๕-๒๖/๓๑-๓๒.

^{๙๕} ดุราลัยเถิดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๗/๓๓.

^{๙๖} ดุราลัยเถิดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๘๗/๑๕๗.

^{๙๗} ดุราลัยเถิดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๖๔/๒๑๕.

เสียใจกับชีวิตและปัญหาต่างๆ หมดกำลังใจ ขี้เกียจเอาแต่นอน เป็นต้น ทำให้ไม่ได้รับโอกาส ได้รับรู้สิ่งดีที่เข้ามา เสียเวลาโดยไม่เกิดประโยชน์อันใด เมื่อเทียบกับบุคคลที่ไม่ถูกถีนมิทธะครอบงำแล้ว บุคคลนั้นจะรู้ได้เห็นอะไรหลายๆ อย่าง และสามารถนำไปพัฒนาชีวิตของตนเองให้มีความสุขได้

๒.๒.๓.๑ ลักษณะของถีนเจตสิก

บัณฑิตผู้มีปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาโดยอุบายอันแยบคายแล้ว ย่อมสามารถกำหนดพิจารณาเรียนรู้สภาวะของถีนเจตสิก อันเป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ซึ่งนับเนื่องในสังขารชั้นหยาบ เพราะเป็นสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดการรับรู้อารมณ์พิเศษออกไปจากเวทนาชั้นหยาบ และสัญญาชั้นหยาบ โดยอาศัยคุณสมบัติพิเศษเฉพาะตน ที่ไม่เหมือนกับสภาวะธรรมเหล่านั้น ๔ ประการ ที่เรียกว่าวิเสสลักษณะ หรือ ลักษณะที่จตุกะ ดังต่อไปนี้

๑) อนุสสาหนลกขณฺ์ มีความไม่อดสาหะ เป็นลักษณะ หมายความว่า ในขณะที่ถีนะเกิดขึ้นครอบงำจิตของบุคคลใดแล้ว ย่อมทำให้จิตของบุคคลนั้น มีอาการหดหู่ลง คือ ไม่อยากได้ ไม่อยากเป็น หมดอาลัยในสิ่งนั้น ๆ บุคคลนั้นย่อมมีลักษณะทอดถอนใจ หมดกำลังใจที่จะต่อสู้กับการงานอันเป็นความตึงามที่จะพึงสั่งสมให้เกิดมีขึ้น ย่อมปล่อยทิ้งความตึงามนั้นเสียแล้ว ปล่อยชีวิตไปตามกระแสกิเลส

๒) วิริยวิโนทณฺ์ มีการกำจัดวิริยะ เป็นกิจ หมายความว่า ถีนเจตสิก มีสภาพทอดถอนจากความมุ่งมั่นเข้มแข็งในสิ่งที่เป็ความตึงาม เพราะฉะนั้น เมื่อถีนะครอบงำจิตของบุคคลใดแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นเกิดอาการทอดถอน หมดกำลังใจที่จะชวนชวยในกิจการงานต่างๆ ที่ตนเองกระทำอยู่ก็ดี ในการทำงานที่คิดว่าจะทำต่อไปก็ดี หรือความรู้สึกรู้สึกนึกคิดในสิ่งที่ตึงามก็ดี ทำให้เกิดความเกียจคร้าน หรือกลับกลายหันเหไปหาสิ่งที่เป็นอกอุศล เพราะคิดว่าทำงายได้ผลดี มีรสชาติมากกว่า เป็นต้น

๓) สัสสีทณฺ์ปจฺจปฏฺณํ มีความทอดถอนเป็นอาการปรากฏ หมายความว่า จิตที่ถูกถีนะครอบงำย่อมมีสภาพอ่อนกำลังจากความเข้มแข็งในคุณงามความดี หรืออุดมการณ์ที่ตึงามเสียแล้วโน้มเข้าไปหาสิ่งไม่ดีไม่งาม บุคคลที่ถูกถีนะครอบงำอย่างหนัก ย่อมไม่สามารถฝืนใจต่อสู้กับอุปสรรคปัญหาของจิตใจ หรือปัญหาอุปสรรคของกิจการงานที่กระทำได้ ย่อมกลายเป็นบุคคลผู้เต็มไปด้วยข้ออ้าง แล้วไม่ทำกิจต่างๆ เช่น มักอ้างว่า หนาวนัก ร้อนนัก เย็นนัก ยังเข้าอยู่ หิวนัก กระหายนัก แล้วไม่กระทำกิจการงาน หรืออ้างบุคคลนั้น บุคคลนี้ที่เป็ตัวอย่างในทางไม่ดี แล้วละเลยจากความตึงามเสีย หันเหไปกระทำสิ่งที่ไม่ดี ซึ่งทำงายกว่า ทำสะดวกสบายกว่า เป็นต้น

๔) อโยนิโสมนสิการปฏฺณํ มีการทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย เป็เหตุใกล้ให้เกิด หมายความว่า เมื่อสภาวะธรรมมีความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน และความง่วงเหงาหาวนอน เป็นต้นเกิดขึ้น ถีนะย่อมเกิดขึ้น และเหตุที่สภาวะธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นครอบงำจิตได้นั้น เพราะเหตุที่บุคคลขาดโยนิโสมนสิการ คือ ไม่มีปัญญาคือเป็นเครื่องพิจารณาโดยอุบายอันแยบคาย เป็คนมีความคิดไม่ลึกซึ้งไม่รอบคอบในสิ่งที่ต่างๆ หรือเป็นผู้ที่ไม่ชอบใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต เพราะคิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยาก จึงมักปล่อยใจไปตามกระแสกิเลส เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงทำให้บุคคลขาดสติยังคิด ขาดวิริยะ อดสาหะ ที่จะริเริ่มกระทำกิจการงานต่างๆ เพื่อสร้างหลักฐานของชีวิต และขาดปัญญาที่จะคิดพิจารณาวางแผนการดำเนินชีวิตไปสู่ความเจริญก้าวหน้า เมื่อไม่มีความคิดริเริ่มและไม่มีการวางแผนชีวิตเช่นนี้ จึงทำให้บุคคลนั้นไม่มีความชวนชวยที่จะทำกิจการงาน ปล่อยวันเวลาให้ล่วงเลยไป

ทำงานพอให้ได้บริโภคกินอยู่ไปวันๆ เมื่อไม่รู้จะทำอะไร กินแล้วก็มักนอน ตื่นขึ้นมาก็หาความสนุกสนานรื่นเริง เมื่อเป็นเช่นนี้ สภาพแห่งถีนะ คือ ความเกียจคร้าน ย่อมครอบงำบุคคลนั้นอยู่เป็นประจำ จนกลายเป็นปกตินิสัยของบุคคลนั้นไป^{๔๘}

สรุปได้ว่า ถีนะเจตสิกนั้น เป็นสภาวะที่ไม่มีความยินดีอุตสาหะกับชีวิต มีหน้าซำยังเกียจคร้านไม่มีความเพียรที่จะทำการงานต่างๆ ย่อมแพ้ท้อถอยต่อคุณงามความดี เป้าหมายชีวิตที่ตนเองหมายไว้โดยอ้างเหตุผลต่างๆ นานาเพื่อให้ตนเองไม่ผิด เป็นเหตุปัจจัยที่จะไม่ทำให้เกิดปัญญา บุคคลนั้นจึงหลงทางไปยึดกับอกุศลมูลกามฉันทะความสนุกสนาน ความรื่นเริงในชีวิตไปวันๆ เพราะทำง่าย สบายใจ ทำให้ชีวิตไม่เจริญและไม่ได้รับการพัฒนา

๒.๒.๓.๑ ลักษณะของมิทธเจตสิก

เจตสิกที่จำจิตและเจตสิกอื่นๆ เชื่องซึม หมายความว่า ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์ มีลักษณะ คือเครื่องหมาย ๔ ประการคือ

๑) อกมมยตาลกฺขณํ มีความไม่ควรแก่การงานเป็นลักษณะ หมายความว่า มิทธเจตสิกนี้ย่อมมีสภาพที่ไม่ควรต่อกิจการงานอันเป็นกุศลทั้งปวง ไม่ว่าจะเป็นการงานทางกายก็ดี ทางวาจาก็ดี หรือทางใจก็ดี มิทธเจตสิกนี้ย่อมมีสภาพตรงกันข้ามกับกัมมัฏญฺตาเจตสิกโดยสิ้นเชิง เพราะกัมมัฏญฺตาเจตสิกนั้น มีสภาพที่เหมาะสมต่อการงานที่เป็นกุศล ทำให้สามารถกระทำกุศลกรรมได้โดยสะดวก ส่วนมิทธเจตสิกนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้เจตสิกที่ประกอบกับจิตดวงเดียวกันนั้น เกิดอาการเหนื่อยหน่าย ไม่เหมาะสมที่จะทำคุณงามความดี หรือทำให้เจตสิกท้อถอยจากคุณงามความดีทำอยู่แล้ว หันเหไปกระทำสิ่งที่ป็นอกุศลกรรมแทน

๒) โอทฺทหรสํ มีการปิดกั้นกุศลเป็นกิจ หมายความว่า หน้าที่สำคัญของมิทธเจตสิก ก็คือ ทำให้เจตสิกที่เกิดขึ้นในจิตดวงเดียวกันนั้น หน่ายห่างต่อการกระทำคุณงามความดีที่กำลังจะลงมือทำ และเมินเฉยต่อคุณงามความดีที่เคยกระทำมาแล้ว โดยไม่ใส่ใจถึงกุศลกรรมเหล่านั้น เมื่อบุคคลใดถูกมิทธเจตสิกครอบงำแล้ว จิตใจของบุคคลนั้นย่อมมิดมิดต่อความคิดที่ดีงาม เพราะถูกมิทธเจตสิกปิดกั้นความคิดที่จะทำกุศลไว้เสียนั่นเอง แม้กุศลกรรมที่เคยทำมาแล้วก็ย่อมไม่คำนึงถึง หรือเกิดอาการหน่ายห่างต่อกุศลกรรมนั้น

๓) สีนฺตาปจฺจุปปญฺณํ วา จาปฺลยิกมิตฺทาปจฺจุปปญฺณํ มีความหดหู่เป็นอาการปรากฏ หรือมีความโง่งว้างและความหลับเป็นอาการปรากฏ หมายความว่า มิทธเจตสิกนี้มีสภาพปรากฏให้สามารถสังเกตเห็นได้ด้วยปัญญา คือ อาการหดหู่ท้อแท้ เบื่อหน่ายและหน่ายห่างจากคุณงามความดี เมื่อบุคคลใดถูกมิทธะเข้าครอบงำแล้ว ย่อมแสดงอาการให้รู้ว่ากำลังถูกมิทธะครอบงำ ได้แก่ อาการท้อถอย อาการเบื่อหน่าย อาการหดหู่ อาการสิ้นหวัง อาการท้อแท้ อาการเบื่อหน่าย อาการรุ่มเหิงหาชวนอน และเฉลอลหลับอยู่บ่อยๆ เป็นต้น

๔) อโยนิโสมนสิการปฏฺญานํ มีการทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคายเป็นเหตุก่อให้เกิด หมายความว่า เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดมิทธะ คือความหดหู่ท้อแท้ใจนั้น เนื่องมาจากบุคคลนั้นขาดโยนิโสมนสิการ คือ การไม่ได้ใช้ปัญญาในการดำเนินที่ถูกต้อง ไม่ได้พิจารณาสรรพสิ่งทั้งปวงให้รอบคอบถี่ถ้วน จึงเกิดความผิดพลาด หรือถูกความไม่รู้และความประมาทครอบงำจิตอยู่เสมอ ทำให้

^{๔๘} พระมหาชินวัฒน์ จกฺกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปรมัตถ์, หน้า ๔๖๐-๔๖๑.

อกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตอยู่เสมอ ไม่สามารถยั้งคิดพิจารณาเหตุผลของสิ่งทั้งปวงได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงทำให้บุคคลนั้น ไม่มีโยนิโสมนสิการ คือมีปัญหาที่จะคิดพิจารณาโดยแยบคาย เมื่อประสบกับสภาพแวดล้อม สภาพสังคม หรือสภาพอารมณ์ต่างๆ แล้วหาทางออกที่ดีที่ถูกต้องโดยอุบายอันแยบคายไม่ได้ บุคคลนั้น ย่อมเกิดอาการหดหู่และท้อแท้เบื่อหน่ายจิตใจ ขาดกำลังใจที่จะทำคุณงามความดีให้เกิดขึ้นต่อไป^{๙๙}

จึงสรุปได้ว่า มิทธะเจตสิก นั้นเป็นความเชื่องซึมในจิต ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์ จึงไม่เหมาะสมอันจะทำงานต่างๆ ไปปิดกั้นคุณงามความดีในชีวิตที่เคยทำมาและยังมาไม่ถึง ท้อถอยเบื่อหน่าย ง่วงนอนและมีการหลับเป็นประจำ トラบไตที่ไม่มีสติเห็นจิตใจตัวเองได้ก็ไม่มีทางที่จะยังคิดพิจารณาได้ ทำให้ติดอยู่กับสภาวะนี้ไปอีกร้าน ชีวิตก็จะตกต่ำลงไปและได้รับความทุกข์ไม่มีความสุขในที่สุด

๒.๓ ความสัมพันธ์ของถีนมิทธนิรณกับกิเลสอย่างอื่น

ถีนมิทธะเป็นกิเลสเครื่องกั้นความสำเร็จ มีความสัมพันธ์กับกิเลสอื่นๆ ที่เป็นตัวขวางกั้นความสำเร็จด้วยเช่นกัน ดังนี้

๒.๓.๑ ถีนมิทธะกับเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น

ถีนมิทธนิรณนั้นมีความเกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันกับกิเลสอย่างอื่น อาศัยเหตุและปัจจัยซึ่งกันและกันก่อให้เกิดกิเลส โดยเฉพาะเมื่อขาดการพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยแยบคาย และขาดสติสัมปชัญญะในการพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นความสุขหรือความทุกข์ อันเป็นเหตุให้เกิดราคะ โทสะ และโมหะ ดังนั้น เมื่อกิเลสเข้าครอบงำจิตได้แล้วก็จะเจริญงอกงามไปบุลย์ เป็นเหตุให้ถีนมิทธนิรณเจริญยิ่งขึ้น

สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีเกิดขึ้น ดำรงอยู่และดับไป ล้วนอิงอาศัยกันและกันในลักษณะสัมพันธ์ต่อกันเป็นรูปกระแสหรือกระบวนการ เรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท ซึ่งหมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นปัจจัยและสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นอันเป็นกระบวนการทางปัจจัยภาพ และเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น เช่น เวทนามีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย ตัณหามี เพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ขาติมีเพราะภพเป็นปัจจัย เป็นต้น^{๑๐๐} จะเรียกว่า อิทัปปัจจยตา^{๑๐๑} ก็ได้ เพราะเป็นชื่อหนึ่งของปฏิจจสมุปบาทซึ่งแปลว่า ความที่สิ่งนี้อาศัยสิ่งนี้เกิดขึ้น หมายถึงสภาวะธรรมอันเป็นปัจจัยแห่งขราและมรณะ เป็นต้น^{๑๐๒} ดังนั้น สรรพสิ่งที่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นปฐมเหตุหรือเป็นจุดเริ่มต้นของสิ่งทั้งปวงไม่ ถีนมิทธนิรณแม้จะได้ชื่อว่าเป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุ

^{๙๙} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, พระอภิธรรม เจตสิกปริมัตถ์, หน้า ๔๖๔.

^{๑๐๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘.

^{๑๐๑} อิทัปปัจจยตา หมายถึง ภาวะที่มีอันนี้ๆ เป็นปัจจัย เป็นศัพท์ที่เรียกแทนปฏิจจสมุปบาท มีองค์ธรรมที่อาศัยกันและกัน ๑๒ ประการ คือ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ขาติ และขรามรณะ อ้างใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๐๕.

^{๑๐๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๓๘.

ถึงความดี ซึ่งมีสาเหตุมาจากอโยนิโสมนสิการจนเป็นเหตุแห่งความทุกข์ก็ตาม แต่ก็หาได้เป็นปฐมเหตุแห่งความทุกข์ไม่ เพราะกิเลสตัวอื่นยังเป็นผลของสิ่งอื่นอีกหรือยังอิงอาศัยสิ่งอื่นเกิดขึ้น

อย่างไรก็ตาม หลักปฏิจจนสมุปบาทแสดงกระบวนการเกิดดับของทุกข์อย่างเป็นระบบครบวงจรโดยมีจุดเริ่มต้นคืออวิชชา (ความไม่รู้) แม้อวิชชาจะได้ชื่อว่าเป็นประธาน หรือเป็นศูนย์รวมของกิเลสทุกชนิดก็ตาม แต่อวิชชาก็ยังมีเหตุเกิดหรือยังอิงอาศัยเหตุปัจจัยอื่นอีก ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมกล่าวว่า อวิชชาคืออาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหาร ของอวิชชา ควรจะกล่าวว่า นิรวณ ๕ แม้นิรวณ ๕ เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของนิรวณ ๕ ควรจะกล่าวว่า พุจริต ๓ แม้พุจริต ๓ เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของพุจริต ๓ ควรจะกล่าวว่า การไม่สำรวมอินทรีย์ แม้การไม่สำรวมอินทรีย์ เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของการไม่สำรวมอินทรีย์ ควรจะกล่าวว่า ความไม่มีสติสัมปชัญญะ แม้ความไม่มีสติสัมปชัญญะ เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของความไม่มีสติสัมปชัญญะ ควรจะกล่าวว่า การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย แม้การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของการกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย ควรจะกล่าวว่า ความไม่มีศรัทธา แม้ความไม่มีศรัทธา เราก็กกล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของความไม่มีศรัทธา ควรจะกล่าวว่า การไม่ฟังสัทธรรม แม้การไม่ฟังสัทธรรม เราก็กกล่าวว่า มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร ก็อะไรเป็นอาหารของการไม่ฟังสัทธรรม ควรจะกล่าวว่า การไม่คบสัตบุรุษ นิรวณ ๕ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้อวิชชาบริบูรณ์^{๑๐๓}

พุทธพจน์นี้ชี้ชัดว่า อวิชชาเกิดจากนิรวณ ๕ นิรวณ ๕ เกิดจากพุจริต ๓ พุจริต ๓ เกิดจากการไม่สำรวมอินทรีย์ การไม่สำรวมอินทรีย์เกิดจากความไม่มีสติสัมปชัญญะ ความไม่มีสติสัมปชัญญะเกิดจากการกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย การกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคายเกิดจากความไม่มีศรัทธา ความไม่มีศรัทธาเกิดจากการไม่ฟังสัทธรรม การไม่ฟังสัทธรรมเกิดจากการไม่คบสัตบุรุษ การไม่คบสัตบุรุษเกิดจาก ฯลฯ (สาเหตุอื่นอีก) โดยพระพุทธเจ้าทรงใช้คำว่า “อาหาร” แทนคำว่า “สาเหตุ” ในการแสดงเหตุเกิดของอวิชชา^{๑๐๔}

ในต้นหาสูตร พระพุทธองค์ก็ตรัสว่า “แม้นิรวณ ๕ เราก็กกล่าวว่า มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของนิรวณ ๕ ควรตอบว่า ‘พุจริต ๓’ แม้พุจริต ๓ เราก็กกล่าวว่า มีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของพุจริต ๓ ควรตอบว่า ‘ความไม่สำรวมอินทรีย์’”^{๑๐๕}

หลักความเป็นเหตุปัจจัยของสิ่งทั้งปวงที่เป็นไปแบบสัมพันธ์และอิงอาศัยกันและกัน ซึ่งไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีเหตุปัจจัยเพียงสิ่งเดียวหรือมีความเป็นไปแบบเอกเทศ แต่สิ่งทั้งปวงเป็นไปภายใต้วงจรอันอิงอาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างประกอบกันขึ้น หลักการนี้ทำให้ทราบสาเหตุหรือฐานเกิด

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๔-๑๓๕.

^{๑๐๔} สุภา มาลากุล ณ อยุธยา, “การศึกษาวิธีการแก้ปัญหาจากมฉันทนิรวณในพระพุทธศาสนาเถรวาท วิชยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๓๓.

^{๑๐๕} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๒/๑๓๗.

ของอวิชชา มีหลายประการ เมื่อเป็นเช่นนี้ การหยาบยบประเด้นใดประเด้นหนึ่งมาอธิบายสาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชา จึงมีขัดต่อหลักความเป็นจริงหรือแย้งต่อหลักความหลากหลายของเหตุปัจจัย สาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชาเป็นไปตามกฎเกณฑ์นี้ กล่าวคือ หากมองสาเหตุหรือฐานเกิดของอวิชชาในแง่เครื่องขัดขวางความเจริญทางจิต จึงเป็นนิรวณ ๕ หรือหากมองในแง่เครื่องหมักหมมจึงเป็นอาสวะ นอกจากนี้ ความแตกต่างของสถานการณ์ สภาพปัญหา และอัยาศัยของแต่ละบุคคล น่าจะเป็นเหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้การอธิบายเหตุเกิดของอวิชชามีนัยยะที่ต่างกัน ความหลากหลายแห่งเหตุปัจจัยที่เป็นเหตุเกิดของอวิชชาเปรียบเหมือนความหลากหลายแห่งเหตุปัจจัยอันเป็นองค์ประกอบสำคัญต่อการเจริญเติบโตของต้นไม้ เช่น พันธุ์ไม้ น้ำ ปุ๋ย เป็นต้น

สรุปได้ว่า ถิ่นมิตินิรวณเป็นเครื่องกั้นจิตใจไม่ให้บรรลุความดีอันมีสาเหตุเนื่องมาจากโมหะ อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ แต่ก็ไม่ใช่เป็นปฐมเหตุแห่งความทุกข์ เพราะยังมีกิเลสตัวอื่นอิงอาศัยให้เกิดขึ้น ปัจจัยให้เกิดโมหะ โยนิโสมนสิการ หมายถึงการคิดผิด หรือเข้าใจผิด คิดว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง คิดว่าสิ่งนั้นทุกข์ว่าเป็นสุข จึงเป็นสาเหตุให้ถิ่นมิตินิรวณงอกงามในจิตใจมากขึ้น สิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นทั้งปวงย่อมมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปนั้น ก็ล้วนอาศัยซึ่งกันและกัน ดังเช่นหลักปฏิจจสมุปบาท ได้แสดงกระบวนการการเกิดดับของทุกข์อย่างเป็นระบบโดยมีจุดเริ่มต้นคืออวิชชา (ความไม่รู้) ซึ่งเป็นประธาน หรือเป็นศูนย์รวมของกิเลสทุกชนิด แต่อวิชชาก็ยังมีเหตุเกิดหรือยังต้องอาศัยเหตุปัจจัยอื่น การที่จะทำให้อวิชชา (ความไม่รู้) ไม่สมบูรณ์นั้นต้องอาศัยการฟังธรรมจากสัตบุรุษ เมื่อเข้าใจในธรรมแล้วก็จะทำให้เกิดปัญญา มีสติยับยั้งชั่งใจไม่ให้เกิดถิ่นมิตินิรวณขึ้นได้

๒.๓.๒ ถิ่นมิตินิรวณกับกองอกุศล

นิรวณเป็นกองอกุศล ดังมีพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุคคลเมื่อจะกล่าวถึงกองอกุศลจะกล่าวให้ถูกต้อง พึงกล่าวถึงนิรวณ ธรรมที่กั้นจิตใจไม่ให้บรรลุความดี ๕ ประการ เพราะกองอกุศลทั้งสิ้นนี้ก็คือนิรวณ ๕ ประการ นิรวณ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ ๓. ถิ่นมิตินิรวณ”^{๑๐๖}

จากพุทธพจน์ที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ชี้ให้เห็นว่า นิรวณเป็นอกุศล คือ ความชั่ว และสิ่งที่เป็นรากเหง้าของความชั่ว เรียกว่า อกุศลมูล ได้แก่ โลภะ คือ ความอยากได้ โทสะ คือ ความคิดประทุษร้าย และโมหะ คือ ความหลง^{๑๐๗} เพราะเมื่อได้ทำกรรมที่เป็นอกุศลทางกาย ทางวาจา และทางใจ ถิ่นมิตินิรวณยังเป็นตัวอันตรายที่ไม่ปรากฏให้เห็นเช่นเดียวกับกายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต ดังพุทธพจน์ว่า “อันตรายที่ไม่ปรากฏ คืออะไร คือ กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต ถิ่นมิตินิรวณ (สิ่งกั้นจิตใจไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม คือความหลุดพ้น)^{๑๐๘}” จะเห็นได้ว่า ถิ่นมิตินิรวณเป็นกองอกุศลในนิรวณ ๕ ประการได้ดังนี้ คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม ความต้องการกามคุณ จัดเป็นโลภะ (๒) พยาบาท ความคิดร้าย จัดเป็นโทสะ ส่วนนิรวณอีก ๓ ข้อนี้ คือ (๓) ถิ่นมิตินิรวณ ความหลุดพ้นและเชื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ และ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย จัดเป็นโมหะ

^{๑๐๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๗๑/๒๑๖, อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๐/๕๒/๙๑.

^{๑๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๕๔.

^{๑๐๘} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๑๗.

๒.๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างถิ่นมิตะกับกิเลสอื่นๆ

คำว่า “กิเลส” เป็นภาษาบาลีสำเร็จรูปมาจาก กิลิส ธาตุ (ในความเร่าร้อน, เปียดยืน) ที่ ปัจจัย มีรูปวิเคราะห์ “กิลิสติ, กิลิสสติ, กิลิสโส”^{๑๐๙} หมายถึงธรรมชาติที่ทำให้จิตใจเร่าร้อนหรือเปียดยืนจิตใจให้เศร้าหมอง

ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕ ให้ความหมายของกิเลสว่า กิเลส หมายถึง เครื่องทำให้ใจเศร้าหมอง ได้แก่ โลก โกรธ หลง เช่น ยังตัดกิเลสไม่ได้, กิเลสหนา, กิริยามารยาท ในคำว่า กิเลสหายาบ^{๑๑๐}

ท่านพุทธทาสภิกขุ ให้ความหมายว่า “ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกูก็ตาม เป็นของกูก็ตาม นี่แหละคือแม่บทกิเลสทั้งปวง”^{๑๑๑}

พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า “สิ่งที่ทำใจให้เศร้าหมอง, ความชั่วที่แฝงอยู่ในความรู้สึกนึกคิด ทำให้จิตขุ่นมัวไม่บริสุทธิ์”^{๑๑๒}

จึงสรุปได้ว่า กิเลส หมายถึง ความมัวหมอง ความเร่าร้อน ความเปียดยืน อันมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง มีทฤษฎียึดมั่นถือมั่นในอกุศลธรรม ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์

กิเลสทำให้มนุษย์ประพฤติดีศีลธรรมอันดีงาม กิเลสเป็นธรรมชาติที่หลอกลวงทำให้ติดอยู่ในวัฏธวนเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ ทำให้เกิดความโลภ ความยินดีพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง และ โภญะจะอย่างไรก็ตาม กิเลสก็ตกอยู่ภายใต้กฎแห่งไตรลักษณ์เช่นเดียวกับสรรพสิ่งในโลกนี้ ลักษณะของกิเลส เป็นไปในทิศทางเดียวกับพระไตรปิฎก โดยขยายแนวความคิดกว้างขึ้นคือ

๑. กิเลสอิงอยู่ในวัฏฏกาม
๒. กิเลสมีสภาพน่าสะพรึงกลัว
๓. กิเลสมีสภาพเปียดยืน^{๑๑๓}

การจัดระดับของกิเลส

๑. กิเลสอย่างหายาบ (วิติกมกิเลส) คือ กิเลสที่เกิดขึ้นและออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา เช่น การฆ่าสัตว์ การลักขโมย การประพฤติดีในกาม การพูดปด การพูดคำหยาบการพูดส่อเสียด การพูดเพ้อเจ้อ การดื่มสุรายาเมา และการใช้สารเสพติด เป็นต้น เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อกุศลกรรมบถ” อกุศลกรรมบถนี้ เกิดขึ้นรุ่งเรืองในยุคที่มนุษย์อายุสั้นลงๆ และสังคมวุ่นวาย ดังข้อความในจักรวรรดิสูตรว่า “ในเมื่อมนุษย์มีอายุขัย ๑๐ ปี อกุศลกรรมบถ ๑๐ จักอันตรธานไปหมดสิ้น

^{๑๐๙} พระปราโมทย์ ปโมทิตโต, เรียงเรียง, พจนานุกรมธาตุภาษาบาลี, (กรุงเทพมหานคร: เอกพิมพ์ไท จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๙๒-๙๓.

^{๑๑๐} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, (กรุงเทพมหานคร: อักษรเจริญทัศน์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๐๐.

^{๑๑๑} พุทธทาสภิกขุ, แก่นสารพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘.

^{๑๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๘.

^{๑๑๓} พระมหาสุภาวัฒน์ ฐานวุฑโฒ (บุญทอง), อุบายวิธีบรรเทาถิ่นมิตะนิเวศตามหลักพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต, หน้า ๒๐.

อกุศลกรรมบถ ๑๐ จักเจริญรุ่งเรืองเหลือเกิน”^{๑๑๔} และจัดได้ว่า เป็นไปในฝ่ายเสื่อม เพราะทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมไม่เสมอเหมือนกันอนุสัยกิเลส

๒. กิเลสอย่างกลาง (ปริยฐานกิเลส) คือ ความต้องการบำรุงบำเรอด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ชอบใจ จะเรียกว่า สุขนิยม บริโภคนิยม และวัตถุนิยมก็ได้ (กามฉันทะ), ความอาฆาตมาดร้ายผูกแหวะ อยากทำลายฝ่ายตรงข้ามที่ไม่ชอบใจไม่ถูกใจตนเอง (พยาบาท), ความหุดหู่ เชื่องซึมเพิกเฉย ไม่รับรู้ ไม่สนใจไม่อยากรุ่ง ท้อแท้ (ถีนมิทธะ), ความฟุ้งซ่าน ร้อนใจ อยากเอาชนะฝ่ายตรงข้าม (อุทธัจจกุกกัจะ), ความหวาดระแวง สงสัยไปหมด ไม่ว่าใครจะทำดี เสนอโครงการสิ่งดีๆ อะไร เป็นต้น (วิจิจฉา) ทั้ง ๕ นี้ เรียกชื่ออีกอย่างหนึ่งว่า นิวรรณ ๕ ซึ่งมีอยู่ภายในจิตใจมนุษย์เรา นิวรรณทั้ง ๕ นี้ จะแสดงตัวให้เห็นก็ต่อเมื่อมนุษย์เราอยู่ในที่เจียบสัจด์ หรือเข้าสู่อุปนิสัยปฏิบัติธรรม ดังมีพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ในโคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่า ‘เรามีจิตอันปริยฐานกิเลส (กิเลสเป็นเครื่องครอบงำ) ใดครอบงำแล้ว ไม่พึงรู้เห็นตามความเป็นจริง ปริยฐานกิเลสในที่เรายังละไม่ได้ในภายในมีอยู่หรือ’”^{๑๑๕} นอกจากนี้ นิวรรณทั้ง ๕ ยังเป็นอาการที่คอยตัดรอนขวางกั้น การทำงานไม่ให้มีประสิทธิภาพ หรือเป็นสิ่งที่กั้นจิตใจไม่ให้บรรลุความดี เป็นเครื่องทำจิตใจให้เศร้าหมองและทอนกำลังปัญญา พระพุทธองค์ทรงเปรียบไว้ ๕ อย่าง คือ

- ๑) เปรียบเหมือนคนกุ่มน้ำมาลงทูน
- ๒) เปรียบเหมือนคนใช้อาการหนัก บริโภคอาหารไม่ได้ ไม่มีกำลัง
- ๓) เปรียบเหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังใน
- ๔) เปรียบเหมือนคนที่ตกเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้
- ๕) เปรียบเหมือนคนมีทรัพย์สมบัติ เดินทางไกลกันดาร หาอาหารได้ยาก มีภัยเฉพาะหน้า^{๑๑๖}

จากที่กล่าวมาข้างต้นนี้จะเห็นได้ว่า นิวรรณ ๕ ประการนี้ เป็นกิเลสระดับกลางที่อยู่ภายในใจ ไม่ได้แสดงออกมาทางกายทางวาจาของบุคคล

๓. กิเลสอย่างละเอียด (กิเลสอนุสัย) คือ ความตั้งใจมั่นและความปักใจมั่นในจักขุในรูป ในจักขุวิญญาณ และในธรรมที่พึงรู้แจ้งทางจักขุวิญญาณ เป็นต้น ซึ่งมีอยู่ ๗ อย่างได้แก่

- ๑) กามราคะ ๕ อย่างคือ ปรารถนาและต้องการอยากได้อะไรเห็น ได้ยิน ลิ้มลองรส ดมกลิ่น และอยากสัมผัสสิ่งที่ดีๆ ที่น่าพอใจทางตา หู จมูก ลิ้น กาย
- ๒) ปฏิฆานุสัย ความยินร้ายความหงุดหงิด ความขัดใจขัดเคือง ความไม่พอใจต่างๆ ความโกรธ โมโห ฯลฯ
- ๓) ทิฏฐานุสัย ความเห็นผิดจากความเป็นจริงต่างๆ
- ๔) วิจิจฉานุสัย ความลังเลสงสัยลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อ

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๐๓/๗๓.

^{๑๑๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๓/๕๓๓.

^{๑๑๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๒๖/๔๕๘.

๕) มานานุสัย ความถือตัวจัดความเย่อหยิ่ง สำคัญตนเองว่า เป็นผู้ประเสริฐกว่าผู้อื่น โดยชาติ ตระกูล รูปร่าง ทรัพย์สมบัติ เป็นต้น

๖) ภาวคานุสัย ความติดใจในภพ คือการเวียนว่ายตายเกิด เช่น ยังอยากเป็นมนุษย์

๗) อวิชานุสัย ความไม่รู้แจ้ง^{๑๓๗}

สรุปว่า ถีนมิทธนิรณ จัดอยู่ในกิเลสอย่างกลาง คือ จิตเศร้าหมอง มีความความหดหู่ เชื่องซึม เพิกเฉย ไม่รับรู้ ไม่สนใจไม่อยากรู้ ท้อแท้ ในการทำความดีต่างๆ เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุถึงความดี จัดได้ว่าเป็น กิเลสอย่างกลาง ที่เรียกว่า “ปริยฐานกิเลส” จะปรากฏเกิดขึ้นทางใจ เมื่อมีสิ่งต่างๆ มากระทบตา หู จมูก ลิ้นกาย หรือใจ

๒.๔ ผลกระทบของถีนมิทธนิรณ

ความหดหู่ ความเชื่องซึม ความเกียจคร้าน ความท้อถอยต่อความดี ต่อหน้าที่การงานเป็นอาการของถีนมิทธะ ซึ่งเป็นเกิดแก่บุคคลโดย้อมทำให้เกิดผลกระทบไปในทางที่ไม่ดีทั้งในทางโลกียะ และทางโลกุตระ ดังนี้

๒.๔.๑ ผลกระทบต่อบุคคล

เมื่อบุคคลประกอบการทำงานอะไรก็แล้วแต่ สิ่งหนึ่งที่ควรระวังไม่ให้เกิดขึ้นในจิตก็คือ ความง่วงนอน ความเกียจคร้าน เพราะอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ใดแล้วก็จะทำลายอุดมการณ์ของคนที่ตั้งไว้ให้พังทลายได้ หรือทำให้งานนั้นไม่สำเร็จลงได้ ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาเล่าเรียนก็ตามถ้าหากถูกสิ่งเหล่านี้เข้าครอบงำเสียแล้ว ก็จะทำให้จิตใจเกิดความท้อแท้ ท้อถอยได้ง่าย การศึกษาเล่าเรียนนั้นก็จะไม่ประสบผลสำเร็จ

ในขณะเดียว ถ้าพูดถึงการประพฤติปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะเป็นเรื่องใหญ่เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ก็ตาม เมื่อได้ลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้วเกิดอารมณ์ตัวนี้ขึ้นมาในจิตใจก็จะทำให้การปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นไม่ก้าวหน้า ไม่สามารถที่จะพัฒนาจิตใจของตนให้เป็นสมาธิได้ เพราะอำนาจของถีนมิทธะตัวนี้เอง^{๑๓๘}

นอกจากนี้แล้วยังมีผลกระทบของถีนมิทธนิรณต่อบุคคล โดยแบ่งเป็น ถีนะ และ มิทธะ ดังนี้

ผลกระทบของถีนะ

ถีนะเมื่อเกิดขึ้นแล้วให้โทษหลายอย่าง คือ

๑) กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณงามความดีนานาประการ

๒) เปิดโอกาสให้กิเลสอื่นๆ เข้ามาแทรกแซงย่ำยีกายนครได้ง่ายดายดุจแนวที่ ๕ ของข้าศึก ฉะนั้น

๓) เป็นปัจจัยให้กิเลสพวกเดียวกันได้โอกาสเกิดขึ้นที่เกิดขึ้นแล้วก็ให้เจริญยิ่งขึ้นอีก

^{๑๓๗} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๑๖/๕๒๖.

^{๑๓๘} พระมหาพิริยธรรม วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิรณในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๙๑.

๔) ทำให้อันตรายภายนอกได้โอกาส เช่น คนที่ถูกถีนะ คือความง่วงเหงาหาวนอน เข้าครอบงำ ไปนั่งง่วงอยู่ในป่าถูกเสือโคร่งกัดกินก็มี ถูกรถไปทับตายก็มี ตกรถตายก็มี พารถลงเหวตายก็มี พารถไปชนผู้อื่น ชนรถคันอื่นก็มี ทั้งนี้ก็เพราะถีนะเป็นเหตุปัจจัย

๕) ถูกเสือโคร่งภายใน คือ กิเลสต่างๆ เข้าย่ำยีโจมตีกายนคร ตัตรอนกำลังใจ ทำให้เห็นห่างจากทางแห่งมรรค ผล นิพพาน^{๑๑๙}

ผลกระทบของมิถะ

๑) เป็นเครื่องกรองใจคน กันใจคน กันใจคน ไม่ให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน
๒) เป็นเครื่องกันใจ กรองใจคนไว้ไม่ให้ทำอะไรได้ เช่น ไม่ให้จำพระธรรมวินัยได้ เป็นต้น

๓) ทำให้บุคคลหลงๆ ลืมๆ เพราะมิถะเข้าไปตีตา ตีคอคนทำให้มีอาการง่วงๆ งงๆ ซึมๆ ปริ่อยๆ ครึ่งหลับครึ่งตื่น ทำให้คอค่อยๆ อ่อนลงๆ จนตกลงไป บางทีตกลงไปเกือบจะถึงพื้น กระดานก็มี บางทีตกลงไปถึงหมอนแล้วหมอบหลับไปเลยก็มี

๔) ทำให้บุคคลห่างไกลจากบุญกุศลทุกทีๆ

๕) ทำให้มารอื่นๆ ได้โอกาสแล้วเข้าแทรกซึมได้โดยรวดเร็ว

๖) ทำให้เห็นต่างจากพระสัทธรรม และเห็นห่างจากทาง มรรค ผล นิพพาน^{๑๒๐}

๒.๔.๒ ผลกระทบต่อเศรษฐกิจ

เศรษฐกิจที่มีอยู่ในสังคมไม่ว่าจะเป็นธุรกิจเล็กหรือธุรกิจขนาดใหญ่ก็ตามที่เมื่อเจ้าของธุรกิจ เกิดความเบื่อหน่าย เกิดความขี้เกียจ เกิดความท้อแท้ ท้อถอย ไม่มีจิตใจที่จะทำงานต่อไป ที่เรียกว่า ไม่มีศรัทธาในอาชีพของคนก็ว่าได้ ความล้มเหลวย่อมบังเกิดขึ้นอาชีพของเขา แม้กระทั่งพ่อค้า แม่ค้า ที่ทำมาหากินอยู่ในสังคมปัจจุบัน ถ้าหากถูกถีนะเข้าครอบงำแล้ว การงานก็ไม่อาจที่จะเจริญหรือประสบความสำเร็จได้ ถ้าเป็นเศรษฐกิจในระดับชาติ ต้องมีการปรับปรุงพัฒนาเพื่อให้ทันสมัยอยู่ตลอดเวลา ถ้าเมื่อใดเกิดความท้อแท้ เกิดความเกียจคร้าน เกิดความไม่ศรัทธาในอาชีพของตนเสียแล้ว ประเทศก็จะได้รับความเดือดร้อน ประชาชนที่อยู่ในประเทศก็จะได้รับความเดือดร้อนไปด้วย และอีกอย่างหนึ่งสินค้าที่ทำเป็นผลิตภัณฑ์หนึ่งตำบล ก็จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากประชาชนมีอารมณ์ของถีนะมิถะอยู่ในใจ ความเป็นอยู่ก็จะไม่ดีขึ้นเลย^{๑๒๑}

๒.๔.๓ ผลกระทบต่อการเมือง

ความขี้เกียจ ความท้อแท้ ความท้อถอย เมื่อเกิดขึ้นในบุคคลที่อยู่ในรัฐบาล หรือนักการเมือง ประเทศชาติก็จะได้รับความเดือดร้อน เป็นวงกว้าง เพราะนักการเมือง เป็นผู้ที่ประชาชนให้ความนับถือและความเชื่อมั่นในความสามารถที่จะพัฒนาชุมชน สังคม และประเทศให้เจริญก้าวหน้า และสามารถทำให้ความเป็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การประกอบอาชีพก็ตกอยู่ภายใต้อำนาจของนักการเมือง ถ้าหากว่าอารมณ์ถีนะมิถะตัวนี้เกิดขึ้นในจิตใจของท่านเหล่านั้นแล้ว

^{๑๑๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกานสถิต), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒, หน้า ๔๖๐-๔๖๑.

^{๑๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๗.

^{๑๒๑} พระมหาพิริยวงกร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง นิเวศน์ในพระพุทธศาสนา, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต”, หน้า ๙๒.

ย่อมได้รับความไม่พอใจจากประชาชน ในที่สุดก็เกิดการประท้วงในรูปแบบต่างๆ เพราะนักการเมือง
ไม่มีความกระตือรือร้นที่จะพัฒนาให้สังคมนั้นน่าอยู่และเจริญรุ่งเรืองเท่าที่ควร^{๑๒๒}

จึงสรุปได้ว่า ในสังคมการที่ถูกละเลย ถิ่นมิดิธะ ครอบงำจิตใจแล้ว ย่อมจะทำให้เสียเสียใน
หน้าที่การงาน ไม่มีกำลังใจความเพียรที่จะทำอะไรอีกต่อไป ทำลายความฝันความตั้งใจของตนเอง ทำ
ให้อยู่อย่างไม่มีจุดหมายไม่มีประโยชน์ หากบุคคลนั้นเป็นคนธรรมดาสามัญก็จะมีทางที่จะได้รับ
การพัฒนาคุณชีวิตให้อยู่ดีกินดี อาจเกิดอุบัติเหตุและเหตุร้ายต่างๆ ถึงชีวิตเพราะไม่มีสติ หากเป็น
คนที่มีอาชีพก็จะทำให้งานหรือธุรกิจที่ตนทำอยู่นั้นล้มละลาย ขาดทุนไป แต่ถ้าบุคคลนั้นเป็นผู้นำใน
สังคมก็จะทำให้ประชาชนนั้นเดือดร้อนสังคมจะอยู่อย่างไม่เป็นสุข ในทางการปฏิบัติธรรมผู้ปฏิบัติจะ
เกิดความย่อท้อ เหนื่อยหน่ายต่อการปฏิบัติธรรม ทำสมาธิก็มีพื้นฐานทำให้ไม่สามารถที่จะเข้าใจลึกซึ้ง
ในธรรม ไม่เกิดปัญญาที่จะดำเนินชีวิตทำให้จิตหม่นหมองไม่สามารถที่จะบรรลุจุดสูงสุดของชีวิต

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒.