

ชื่อวิทยานิพนธ์ : อูบายวิธีบรรเทาถีนมิถนนิวรรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา

ผู้วิจัย : พระมหาศุภวัฒน์ จานวฑฺฒโน (บุญทอง)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาทวี มหาปญฺโญ, ผศ. ดร., ป.ธ.๙, พธ.บ.(ปรัชญา) ศน.ม.(พุทธศาสนศึกษา), M.Phil., PH.D. (Buddhist Studies)

: ดร. ทรงวิทย์ แก้วศรี ป.ธ. ๗, พ.ม., พธ.บ., ศศ.บ., M.Lib.Sc., PGDLS, พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “อูบายวิธีบรรเทาถีนมิถนนิวรรณ์ตามหลักพระพุทธศาสนา” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาถีนมิถนนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา (๒) เพื่อศึกษาอูบายวิธีบรรเทาถีนมิถนนิวรรณ์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ (๓) เพื่อเสนอแนวทางวิธีบรรเทาถีนมิถนนิวรรณ์ในชีวิตประจำวัน

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า :

ถีนมิถะหมายถึงเครื่องกั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี ได้แก่ ความง่วงเหงาหาวนอน ท้อแท้ ท้อถอย ซึมเซา เป็นหนึ่งในนิวรรณ์ ๕ ข้อ จัดอยู่ในกิเลสตระกูลโมหะ ถีนมิถะนั้น เป็นเจตสิก หรือเรียกว่าเป็นอกุศลจิต ๒ ดวง คือ ถีนเจตสิก และมิถเจตสิก ที่จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันเสมอ และถ้าเกิดขึ้นแล้ว ย่อมกั้นจิตไว้ ไล่กุศลธรรมออกไปไม่ให้เกิด ไม่ให้มี ถ้ามีอยู่แล้วก็เสื่อมไป รวบรวมเอาอกุศลให้มีมากขึ้น

วิธีการบรรเทาถีนมิถนนิวรรณ์ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีหลายวิธี คือ วิธีการบรรเทาด้วยการอูบายแก้ง่วง ๘ ประการ ว่าโดยย่อ ได้แก่ สัญญา พิจารณา สาธยาย ยอนหุ ยืนลูบหน้า คำนึงแสงสว่าง อธิฐานจกรม ลงนอน วิธีการบรรเทาด้วยความเพียร ๘ ประการ เพื่อขจัดความเป็นคนมักอ้าง วิธีการบรรเทาด้วยธรรมสำหรับละถีนมิถนนิวรรณ์ ๖ ประการ เช่น การรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร เป็นต้น และวิธีการบรรเทาด้วยโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจโดยอูบายอันแยบคาย ได้แก่ การเอาสติเข้าไปกำหนดสิ่งที่ทำอยู่ให้สำเร็จ ทุกวิธีสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ และเลือกปฏิบัติได้ตามความเหมาะสมกับจริตของตน เพื่อให้เป็นหนทางที่จะบรรเทา ระวังถีนมิถนนิวรรณ์ให้ได้ผลมากที่สุด