

ถีนมิทตะ : เครื่องกั้นจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

Thinamittha: A Mental Barrier in Vipassana Meditation Practice

พระวันจักร ใบจันทร์

Phra Wanchakra Baichan

ศูนย์วิปัสสนาวัดพระธาตุศรีมงคล จังหวัดลำปาง

Wat Phrathat Srimongkol Meditation Center, Lampang province

Corresponding Author, Email: lolayjung1995@outlook.co.th

Received: 2024-06-20 Revised: 2024-06-24 Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขถีนมิทตะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก ผลการศึกษา พบว่า ถีนมิทตะเป็น 1 ในนิรณ 5 ประการ ที่เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ให้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม เป็นอุปสรรคแก่ทำสมาธิ ถีนมิทตะหมายถึงความเศร้าซึม ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ผู้ที่ถูกถีนมิทตะครอบงำเปรียบเหมือนคนที่ถูกจองจำในคุก ไม่มีโอกาสได้พบกับความรื่นเริงได้ ถีนมิทตะเกิดจากอโยนิโสมนสิการ คือ การไม่เข้าใจให้มันคง และเกิดจากสาเหตุ 5 ประการ ได้แก่ 1. อรติ ความไม่ยินดี 2. ตัณห์ ความเกียจคร้าน 3. วิชัมภิตา ความอ่อนเพลีย 4. ภัตตสัมมต การเมาอาหาร และ 5. เจตโส ลินัตตัง ความหดหู่ไม่สิ้นบาน การแก้ถีนมิทตะ คือ การไตร่ตรองพิจารณาอย่างแคบ คายด้วยความเพียร 3 ลำดับ คือ การเริ่มต้นอย่างจริงจัง (อาร์มธาดุ) การดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง (นิกกมธาดุ) และ การพยายามอย่างบากบั่น (ปรักกมธาดุ) พร้อมทั้งการประยุกต์ใช้อุบายแก้ 8 ประการ คือ 1) ไม่นึกถึงความง่วง 2) ไตร่ตรองพิจารณาธรรมะ 3) สวดมนต์ หรือสวดมนต์ 4) ปิบนวดตัว 5) ใช้น้ำลูบหน้า 6) ลืมตาดูความสว่าง 7) ลูกเดินตงกรม และ 8) นอนสมาธิ

คำสำคัญ : ถีนมิทตะ, นิรณ, พระพุทธศาสนา

Abstract

The purpose of this article is to study methods for correcting the Thinamittha in Buddhist scriptures. By studying the Tripitaka, the results found that:

Thinamittha is one of the five hindrances that prevent the mind from being successful in practicing Dhamma. It is an obstacle to meditation. Thinamittha means dejection, boredom, and discouragement. A person who is possessed by blindness is like a person imprisoned in a prison. There was no opportunity to find joy. Thinamittha arises from ayonisomanasikara, which is not making the mind firm. And it arises from 5 causes: 1. Aarti, displeasure, 2. Tanti, laziness, 3. Visamphita, exhaustion, 4. Bhattasammada, intoxication with food, and 5. Cetaso Linattang, depression and not joyful. The cure for Thinamittha is narrow contemplation with diligence in three stages: starting with earnestness (arambhadhatu), continuing on (nikkamdhatu), and strenuous effort (parakkamadhatu) along with the application of 8 strategies to relieve sleepiness: 1) not thinking about sleepiness 2) pondering the Dhamma 3) chanting or reciting Dhamma 4) squeezing and massaging the body 5) using water to rub the face 6) opening the eyes to see the brightness 7) get up and walk around and 8) lie down and meditate.

Keywords: Thinamittha, Nivarana, Buddhism

บทนำ

การฝึกจิตให้อยู่แต่ในความตั้งมั่นนั้นเป็นสิ่งที่พึงทำตามหลักพระพุทธศาสนา เรียกว่าการทำสมาธิ อันตรายของสมาธินั้นก็คือนิรณ ซึ่งได้แกกิเลสในใจ เครื่องเศร้าหมองในใจ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตได้สมาธิ และปัญญา เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อดับนิรณที่บังเกิดขึ้นในใจให้ได้ จิตจึงจะได้สมาธิ ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักนิรณ โดยตรงก็คือรู้จักนิรณที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนในปัจจุบัน หรือในขณะที่ปฏิบัติ และเมื่อพบว่าจิตของตนนั้นกำลังมีนิรณข้อใดข้อหนึ่งครอบงำอยู่ ก็ต้องมาปฏิบัติดับนิรณข้อนั้นเสียก่อน

นิรณเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่จรมมาทำให้จิตเศร้าหมอง ทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้สัตว์สามารถสร้างคุณงามความดีได้ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้บุคคลสามารถไปสู่ความตั้งมั่นเหล่านั้น เป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ ร้อยรัดตรึงสัตว์ไม่ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ ธรรมนั้นเรียกว่า นิรณธรรม คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 64: 549) นิรณจัดเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปทาตัพพะธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละ สลัดทิ้ง ตราบใดที่รากเหง้าของกิเลสยังไม่ถูกเพิกถอน นิรณต้องทำหน้าที่ของ

นิรณอย่างเที่ยงตรงที่สุด โดยเป็นเครื่องกั้นกุศลไม่ให้เกิด นิรณนี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยฐานกิเลส ความว่า

ถ้าภิกษุมีจิตถูกกามราคะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้วมี จิตถูกพยาบาทครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกถีนมิทธะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกอุทธัจจกุกกุจจะครอบงำ ก็ชื่อว่ามีจิตถูก ปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีจิตถูกวิจิกิจฉาครอบงำก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำ แล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความ ชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามีจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว (พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่ม 12 ข้อ 493: 533)

นิรณจะปิดกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้เป็นเหตุให้เกิดกุศลชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคผล และนิพพาน นิรณธรรมมีทั้งหมด 5 ประการ ประกอบด้วย 1) กามฉันทะ คือ ความพอใจ ติดใจ หลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกทั้งปวงดุจคนหลับ 2) พยาบาท ความไม่พอใจจากความไม่ได้ สมปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกลงทัณฑ์ทรมานอยู่ 3) ถีนมิทธะ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกาย ใจ ไม่มีความฮึกเหิม 4) อุทธัจจกุกกุจจะ ความคิดซัดส่าย ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดใด และ 5) วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล (พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน), 2554: 2) โดยปกติจิตของมนุษย์เป็นธรรมชาติว่าง ยัง ไม่มีกิเลสจรเข้ามารบกวนจึงเป็นเป็นจิตที่ผ่องใส เรียกว่า จิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่ จิตของบุคคล ที่ไม่มีกิเลสอะไรฟุ้งขึ้นเข้ามาเป็นอุปสรรค แต่เพราะกิเลสที่ฟุ้งขึ้นทำให้จิตมัวหมอง กิเลส ที่จรเข้ามานั้นเรียกว่า นิรณ คือตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จิตนั้นถ้าถูกนิรณอย่างใด อย่างหนึ่งเข้ามาบังไว้แล้วจะถึงความดีถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ (พระมหาวิเชียร วิจิตรญาณเมธี (จันทะเกต), 2548: 6)

จะเห็นว่านิรณทั้ง 5 นี้จัดเป็นอุปกิเลสเครื่องหมักดอง เปรียบเหมือนเหมือนหนึ่ โรค เรื้อนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 223: 75) ที่จะต้องกำหนดละ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อรู้ว่าพยาบาท ... ถีนมิทธะ ... อุทธัจจกุกกุจจะ ... วิจิกิจฉา เป็นอุปกิเลสของจิตแล้ว ย่อมละเสียได้ นี้เรียกว่า เป็นผู้มียปัญญามาก มีปัญญาหนาแน่น เป็นผู้เห็นทาง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาเรียกว่า ปัญญาสัมปทา” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 40: 522) “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัฏฐาน 4 ประการ เพื่อละนิรณ 5 ประการ นี้” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 64: 549) เมื่อ “ละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปิติ เมื่อใจมีปิติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมี ความสุข จิตย่อมตั้งมั่น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 9 ข้อ 225: 75)

ในบรรดานิเวรณทั้ง 5 ถิ่นมิทธะ คือนิเวรณที่มักประสบเป็นอันดับต้นๆ ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในพระอภิธรรมปิฎก อัมมสังคณี จำแนกว่ามาจากคำ 2 คำ คือ ถิ่นะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อน ความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจและ มิทธะ คือ ความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความห้อยเหงา ความซบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับ กิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 35 ข้อ 1162: 297) นอกจากถิ่นะจะปรากฏในนิเวรณธรรมแล้ว ยังปรากฏเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกิเลส เรียกว่า กิเลสวัตถุ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 34 ข้อ 1235: 312) “ถิ่นะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะโมหะ โมหะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะถิ่นะ” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 32 ข้อ 1257: 317)

เนื้อหา

1. นิเวรณ

นิเวรณ คือ สิ่งที่ปิดกั้นใจคนไว้ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี นิเวรณเป็นสนิมใจและเป็นตัวกิเลสตัวสำคัญที่คอยกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดสามารถทำให้จิตสงบระงับด้วยสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน สามารถข่มให้ระงับลงจากจิตของตนชั่วขณะหนึ่งๆ ได้เป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน อุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นตัวสำคัญท่านเรียกว่า นิเวรณ มี 5 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 22 ข้อ 51: 72)

1) กามฉันทะ เปรียบเหมือนลูกหนึ่ หมายถึง หมายถึงความรักใคร่ในทางกามบางทีเรียกว่า “กามราคะ ความติดในกาม” คือ มีความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ในเพศที่ตรงกันข้าม หรือแม้แต่เพศเดียวกัน เมื่อมีมากย่อมทำให้เกิดความหมกมุ่น ครุ่นคิด พง์เล็งถึงความรัก น่าใคร่ในกามคุณ เนื่องจากใจยังหลงติดในรสของกามคุณทั้ง 5 นั้น จนไม่สามารถสลัดออกได้ เมื่อเกิดขึ้นกับคนใดก็เผาจิตใจของบุคคลนั้นให้กระวนกระวายเดือดร้อน เรียกกิเลสชนิดนี้ว่า “ราคะคิ ไฟคือราคะ” ซึ่งแผดเผาใจให้กระวนกระวาย และทำให้มีตมม ไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรมใครก็ตามที่ถูกไฟกองนี้เข้าประจำจิตแล้ว บุคคลนั้นยากที่จะหาความสุขได้ แต่จะมีความทุกข์ มีความกระวนกระวาย มีความเดือดร้อนต่างๆ

2) พยาบาท เปรียบเหมือนคนที่เป็นโรค หมายถึง ความคิดร้าย ความรู้สึกไม่ชอบใจสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ได้แก่ ความขุ่นใจ ความขัดเคืองใจ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความ

ผูกโกรธ ความเกลียด ความผูกใจเจ็บ การมองในแง่ร้าย การคิดร้าย มองเห็นคนอื่นเป็นศัตรู ความรู้สึกเหล่านี้ทำให้ใจกระสับกระส่ายไม่เป็นสมาธิ และจัดเป็นไฟประเภทหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเผาผลาญจิตใจของชาวโลกให้เดือดร้อนกระวนกระวาย เรียกไฟกองนี้ว่า “โทสัคคิ ไฟคือโทสะ”

3) ถีนมิทสะ เป็นนิวรรณ์ข้อที่ 3 เปรียบเหมือนคนที่ติดคุก ถีนะและมิทสะเป็นคำติดกัน แต่มีใช้กิลเลสตัวเดียวกันเป็นกิลเลสที่มักเกิดขึ้นมาด้วยกันเสมอ กิลเลสทั้งสองนี้เป็นกิลเลสที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำให้ใจมัวหมอง ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้ใจ หรือหดหู่ใจ ถดถอย ท้อแท้ ขบเซา เหนงหาย มิทสะ แปลว่า ความเกียจคร้านหรือความง่วงซึมความเฉื่อยชา โง่งงว งืดอาด ตื้อตัน อาการซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย

4) อุทัจจกุกุกุจะ เปรียบเหมือนคนที่เป็นทาสเขา หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ ส่าย พล่านไป ยุ่งยากใจ กลุ้มใจ กังวลใจ กุกุกุจะแปลว่า ความรำคาญ วุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวงใจ เมื่อจิตเกิดความฟุ้งซ่านแล้วคนทั่วไปมักจะรำคาญ เช่น เกิดใจไม่สบาย หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครมาพูดให้กระตือรือร้นน้อยก็รำคาญ หรือบางครั้งแม้เขาพูดดีก็รำคาญ เพราะใจวุ่นวายเสียแล้ว แต่บางคนเป็นเพียงแต่ฟุ้งซ่านหม่นหมองใจแต่ไม่รำคาญ เพราะเกิดแต่อุทัจจะอย่างเดียว กุกุกุจะยังไม่ได้เกิดด้วยในขณะนั้น แต่บางคนเกิดทั้งสองอย่างคือ มีทั้งฟุ้งซ่าน มีทั้งรำคาญ

5) วิจิกจณา เปรียบเหมือนคนเดินทางไกลกันดาร หมายถึง ความที่ใจเกิดความสงสัยกังวล ตัดสินใจไม่ได้ เกิดความไม่แน่นอน โดยเฉพาะเกิดความลังเลสงสัยในเรื่องพระรัตนตรัยเรื่องบาปบุญคุณโทษ เรื่องนรกสวรรค์ เป็นต้น จัดเป็น นิวรรณ์ คือเครื่องปิดกั้นขัดขวางมิให้บรรลุถึงความดีและปิดกั้นความดีมิให้เข้าถึงจิต

2. ถีนมิทสะ

ถีนมิทสะ มาจากคำ 2 คำ คือ ถีน กับ มิทสะ ถีน คือ ธรรมชาติที่มีความหดหู่ ความไม่ใคร่แก่การงาน ความท้อแท้ ความถดถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อนความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 31 ข้อ 1162: 297) ส่วน มิทสะ คือ เจตสิกที่ทำให้จิตและเจตสิกอื่นๆ เชื่องซึม หมายความว่า ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์ (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร, 2550: 466) ธรรมชาติที่มีความไม่สะดวกกาย ความไม่ใคร่แก่การงาน ความหงอยเหงา ความขบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับกิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ รวมความแล้วหมายถึง อาการที่จิตเกิดความท้อเหี่ยว หมดหวัง และซึมเศร้า ง่วงเหงา หาวนอน เป็นเหตุให้เกิดความหมดอาลัย ความเกียจคร้าน ความไม่กระตือรือร้น ปล่อยปละละเลยไปตามยถากรรม (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548: 281)

พระพระคันธสาราภิงค์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ถิ่นมิทธะ เป็นธรรมชาติที่มีความหุดหู่ ความ ท้อถอย ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน การบิตขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความหุดหู่แห่งจิตเป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การงานบำเพ็ญกุศล เพราะต้องการนอนเท่านั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเซาว่า ง่วงหนอเมื่อความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงเหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเราหนึ่งความง่วงเหงาเศร้าซึมที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นเหตุเกิดของถิ่นมิทธนิเวศความง่วงเหงาเศร้าซึมที่เกิดขึ้นแล้วจะละเสียได้ ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นความง่วงเหงาเศร้าซึมที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น (พระคันธสาราภิงค์, 2549: 281)

ถิ่นมิทธะจึงเปรียบเสมือนคนที่ถูกจองจำติดคุก หมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ ฉันทใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถิ่นมิทธะย่อมหมดโอกาส ที่จะได้รับรสแห่งธรรมบันเทิง คือ ความสงบจากฌาน ฉันทนั้น

ก. เหตุเกิดถิ่นมิทธะ

ถิ่นมิทธะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาในห้วงข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริชยา) ความคร้านกาย ความบิตกาย (บิตขี้เกียจ) ความมึนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหาร อาการ คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต เพราะฉะนั้น ความไม่ยินดี ความคร้านกาย ความบิตกาย ความเมาอาหาร ความหุดหู่แห่งจิตมีอยู่การทำให้มากโดยการพิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอ นี้ เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งถิ่นมิทธะ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 290: 332) “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ถิ่นมิทธะ (ความหุดหู่และเซื่องซึม) ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เหมือนความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร และความที่จิตหุดหู่นี้ เมื่อมีจิตหุดหู่ ถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 20 ข้อ 11-13: 2-3)

เหตุเกิดถิ่นมิทธะ 5 อย่าง ได้แก่

1. อรติ ความไม่ยินดี คือ ไม่ยินดีในการทำงาน หรือในการทำสมาธิ เป็นต้น เมื่อเกิดความไม่ยินดี ความไม่พอใจเกิดขึ้นแล้ว ใจก็ท้อถอย ไม่อยากทำสมาธิ ไม่อยากเดินจงกรม รวมทั้งไม่อยากทำอะไร ก็เป็นเหตุให้ว่าง เป็นเหตุให้ท้อแท้ เพราะเกิดอรติ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ที่เป็นเช่นนั้นเพราะคนๆ นั้น จิตใจไม่ละเอียดอ่อน นั่งสมาธิน้อยเกินไป หรือทำความเพียรไม่ถูกวิธี จึงทำให้จิตหยาบ

2. ตันที ความเกียจคร้าน ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ก็จะทำให้ผู้นั้นท้อแท้ ท้อถอยไม่ยอมทำงาน ใดใด จะมีข้ออ้างมากมาย เพื่อจะไม่ให้ตนเองต้องปฏิบัติธรรม เช่น จะต้องทำงานจึงนอนพัก ทำงานเหนื่อยแล้วจึงนอนพัก จะต้องเดินทางไกลจึงนอนพัก เดินทางมาไกลแล้วเหนื่อยจึงนอนพัก หาอาหารไม่พอกินจึงนอนพัก ได้อาหารกินเยอะแล้วจึงนอนพัก เมื่อป่วยก็นอนพัก หายป่วยก็นอนพัก เป็นต้น

3. วิขัมภิตา ความอ่อนเพลีย การบิดขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนก็บิดกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้านของบุคคลนั้นๆ เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

4. ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมาก มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า “เมาในภัตหรือเมาในอาหาร” การเมาในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย แต่เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะได้ การเมาในอาหารเกิดจากการไม่รู้จักประมาณในอาหารโดยปัจจุเวกขณะทั้ง 2 คือ อนุปัจจุเวกขณะ และ มหาปัจจุเวกขณะ จึงเป็นเหตุให้เมาอาหาร ทำให้อึดอัด เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน เบื่อการงานทั้งทางโลกและทางธรรม จะนั่งก็ไม่เป็นสุข อึดอัดแน่นๆ การระสับการส่าย กระวนกระวายใจ ใครจะหลับเป็นกำลัง เป็นต้น

5. เจตโส ลีลิตตัง การที่จิตหดหู่ คือ จิตที่ไม่ขึ้นบาน ไม่เบิกบาน ซึม หน้าตาไม่สบาย เพราะความผิดหวังในชีวิต เป็นต้น ทำให้หมดกำลังใจ อันนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ (พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), 2543: 45)

สิ่งที่เป็นตัวสำคัญที่สุดในการที่ทำให้เกิดสาเหตุเหล่านี้ คือ อโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย เพราะอโยนิโสมนสิการนั้นเป็นเหตุเกิดของอกุศลธรรมทั้งหมด โดยองค์ธรรม คือ อวชชนะจิต และอกุศลชวนจิตที่เกิดในวิถิจิตก่อนๆ ซึ่งทำให้เกิดอกุศลในวิถิจิตต่อมา ความจริงแล้วเหตุเกิดของอกุศลในวิถิจิตเดียวกัน คือ อวชชนะจิตที่พิจารณาอารมณ์โดยไม่แยบคาย กล่าวคือ ตามปกติปุถุชนเมื่อพบอารมณ์ 6 ก็มักพิจารณาด้วยอวชชนะจิตว่า น่ารักหรือน่าชัง เหมือนกับคนกลัวผี ที่ได้ยินเสียงดังก็เข้าใจว่าผีเดินมา หรือเหมือนกับคนที่อยากพบเพื่อน เมื่อเห็นคนอื่นเดินมาก็คิดว่าเป็นเพื่อนของตน ดังนั้น เมื่ออวชชนะจิตเกิดขึ้นทางปัญจทวาร แล้วเกิดวิถิจิตในลำดับต่อมา คือ มัมมปฏิจณจิต สันตริณจิต และโฆฏฐัพพนจิต ที่ตัดสินว่า อารมณ์ที่ตนพบนั้นน่ารักหรือน่าชัง หลังจากนั้น จึงเกิดความโลภในอารมณ์ที่น่ารัก และความโกรธในอารมณ์ที่น่าชัง ซึ่งมีความหลงประกอบร่วมกับความโลภและความโกรธ นอกจากนี้ แม้ในมโนทวารวิถิ ก็เกิดชวนจิตที่เป็นกุศล หรืออกุศลโดยคล้อยตามอวชชนะจิตที่พิจารณาว่า น่าเลื่อมใส น่ารัก หรือน่าชัง เป็นต้น (พระคันธสาราภิกขุ, 2548: 269) และในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นพึงกำหนดว่า เป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั้นเอง ในขณะนั้น พึงกำหนดรู้โยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้

หนอ” โดยรู้ว่ามีสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2549: 300)

ข. การละถีนมิทระ

ถีนมิทระจะละได้ด้วยการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ เพราะการออกไปพ้นจากความเกียจคร้าน เมื่อภิกษุทำการพิจารณาให้มากๆ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะธาตุคือความเพียร ธาตุคือความออกพ้นไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งการพิจารณาอยู่เสมอ ในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระ ธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทระ คือ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 10 ข้อ 290: 332)

- 1) การกำหนดพิจารณาในสิ่งที่เราบริโภคที่เป็นส่วนเกิน
- 2) การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ
- 3) การใส่ใจถึงความสำคัญว่าสว่างๆ
- 4) การอยู่กลางแจ้ง
- 5) ความมีเพื่อนที่ดีคอยแนะนำในสิ่งที่ดีอยู่เสมอ
- 6) การพูดแต่เรื่องที่ไม่ทำให้เราและผู้อื่นทุกข์ใจ

นอกจากนั้น เมื่อดูจากสาเหตุหลักของถีนมิทระแล้วคือ โยนิโสมนสิการ การแก้ถีนมิทระจึงทำได้ด้วย โยนิโสมนสิการ

ถีนมิทระนั้น จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี อารมุธาตุเป็นต้น ความเพียรเริ่มแรก ชื่อว่าอารมุธาตุ ความเพียรที่มีกำลังกว่าอารมุธาตุนั้น เพราะออกไปพ้นจากความเกียจคร้านแล้ว ชื่อว่านิกมุธาตุ ความเพียรที่มีกำลังยิ่งกว่านิกมุธาตุเมื่อนั้น เพราะล่วงฐานอื่นๆ ชื่อว่า ปรักมุธาตุ (ก้าวไปข้างหน้าบากบั่น) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความเพียร 3 ประเภทนี้ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเริ่มความเพียร ธาตุคือความออกพ้นไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธาตุเหล่านั้น นี่เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระที่ยังไม่เกิดหรือเพื่อละถีนมิทระที่เกิดแล้ว ความจากอรรถกถาแสดงให้เห็นว่า ถีนมิทระแก้ได้ด้วยโยนิโสมนสิการโดยการทรงไว้ซึ่งธาตุ 3 ได้แก่ อารมุธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือริเริ่ม ต้นขึ้นทันทีโดยที่ไม่ผลัดเวลา หรือไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เช่นว่างานที่ควรทำในวันนี้ ก็ผลัดไปพรุ่งนี้มะรืนนี้ ดังนี้ เป็นต้น หรือว่างานที่ควรทำเดี๋ยวนี้ ก็ผลัดไปว่าอีกสักครูหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น ต้องมีความริเริ่มขึ้น จับกระทำทันทีทันใดตามเวลาที่ควรทำทันที นิกมุธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือดำเนินไป และปรักมุธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือความก้าวหน้าไปจนกระทั่งประสบความสำเร็จ

อนึ่งในจบลายมานสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานะ 8 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 23 ข้อ 61: 116-117)

1. เมื่อเรามีสัญญาอยู่อย่างใด ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มนสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

2. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตรีกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมา เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

3. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงสาธยายธรรมตามที่ได้สดับมา ได้เล่าเรียนมาโดยพิสดาร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

4. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงยอนช่องหูทั้ง 2 ข้างใช้มือบีบนิ้วตัว เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

5. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงลุกขึ้นยืน ใช้น้ำลูบตา เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตร เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

6. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงมนสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไรกลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหม่อม ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

7. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

8. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น เธอยังละความง่วงนั้นไม่ได้ ก็พึงสำเร็จสหัสยา (การนอนดุจราชสีห์) โดยตะแคงข้างขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำอุฏฐานสัญญา (กำหนดหมายว่าจะลุกขึ้น) ไว้ในใจ พอตื่นก็รีบลุกขึ้นด้วยตั้งใจว่า “เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ไม่ประกอบความสุขในการเอกเขนก ไม่ประกอบความสุขในการหลับ”

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ) ทรงนิพนธ์ถึงอารมณ์กรรมฐานสำหรับการป้องกัน ถีนมิทธะ คือ พุทธานุสสติ ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า หมายถึง ความระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยพระคุณ หรือจะกล่าววาระถึงคุณของพระพุทธเจ้าก็ได้ เพราะเมื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ ก็ย่อมจะทำให้เกิดศรัทธาปสาทะความเชื่อความเลื่อมใส จิตใจสว่างแจ่มใส บังเกิดอุตสาหะ พยายามในอันที่จะปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญายิ่งขึ้น ก็จะทำให้ทั้งถีนมิทธะ ความง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม

และนิรวณข้ออื่นสงบระจับได้ด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร, 2567: ออนไลน์)

เมื่อถูกถินมิทธะครอบงำแล้วบุคคลไม่นอนเสียทีเดียว ควรดำเนินตามอุบายที่ พระพุทธรองค์ทรงสอนก่อน ซึ่งมีหลายวิธีตามลำดับ คือ ให้คิดถึงสิ่งที่จำได้ พิจารณาธรรม สวดมนต์ ลูบเนื้อตัว ล้างหน้ามองทิศต่างๆ ทำใจนึกเห็นแสงสว่าง จากนั้นก็เดินจงกรม สำรวม กายวาจาใจ เมื่อทำตามขั้นตอนแล้วยังมีความง่วงนอนอยู่ ก็ให้นอนเสีย แต่ก่อนนอนพึงทำไว้ใน ใจเสียก่อนว่า เราจะไม่นอนเพื่อความสุข เมื่อตื่นมาจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

จากการศึกษา ถินมิทธะ : เครื่องกั้นจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สามารถ สรุปลเป็นองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ดังนี้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

ถีนมิทธะเป็นกิเลสที่จรมมาเพื่อปิดกั้นจิตไม่ให้ไปสู่ความสำเร็จ คือ ความง่วงซึม ความหดหู่ สิ้นหวัง ความเกียจคร้าน ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของถีนมิทธะเปรียบเสมือนผู้ที่ติดคุก ย่อมไม่สามารถพบกับความรื่นเริงได้ ถีนมิทธะเกิดจากความท้อแท้หมดหวัง เกิดจากการบริโภคอาหารเกินประมาณ เกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม เล่น เหน็ดเหนื่อยเกินไป อดหลับอดนอนติดต่อกัน หักโหมงานหนักมาหลายวัน เป็นต้น แม้ว่าถีนมิทธะจะเป็นเครื่องกั้นความดีงาม โดยเฉพาะในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ในพระพุทธศาสนาได้แนะนำอุบายสำหรับแก้ไขถีนมิทธะไว้อย่างชัด ที่สำคัญคือโยนิโสมนสิการ

สรุป

นิรวรณเป็นเครื่องกั้นคุณงามความดี ผู้ที่ถูกนิรวรณครอบงำแล้วย่อมจะทำให้เกิดความหมกมุ่นในกาม ความรักความใคร่ ไม่พอใจมีความพยาบาทต่อผู้อื่นว่า คนๆ นี้จะทำให้เราเสียใจผิดหวัง จนเกิดความผิดหวังซึมเศร้า เกิดความเกียจคร้าน ไม่ทำอะไร สิ่งก็ตามหลังนั้นคือเกิดความฟุ้งซ่านภายในใจ สับสนวุ่นวาย ไม่รู้ไม่เข้าใจ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความลังเลสงสัยในธรรม ไม่เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค ถีนมิทธะเป็น 1 ในนิรวรณ 5 หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่าย ความสิ้นหวัง คนที่ถูกถีนมิทธะครอบงำจะหยุดทำงานต่างๆ ไม่มีกำลังใจที่จะกระทำความดีอีกต่อไป สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดถีนมิทธะ คือ อโยนิโสมนสิการ ความมัวเมาอาหาร ความผิดหวัง มัวแต่คร่ำครวญเศร้าเสียใจกับชีวิตและปัญหาต่างๆ ทั้งหมดกำลังใจ ชี้เกียจ เอาแต่นอน เป็นต้น อุปมาเหมือนนักโทษที่อยู่ในคุก

การแก้ถีนมิทธะ คือ โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การคิดคำนึงพิจารณาไตร่ตรอง ทำไว้ในใจอย่างแยบคาย ถูกต้อง ตั้งใจ มุ่งมั่น ใส่ใจอย่างถูกวิธี โดยทรงไว้ซึ่งธาตุ 3 ได้แก่ ความตั้งใจ เริ่มต้น คือ อรัณยธาตุ การดำเนินไปตามความตั้งใจ คือ นิกกมธาตุ และความบากบั่นต่อไปสู่พยายามไม่ท้อถอย คือ ปรักกมธาตุ นอกจากนั้นอุบายแก้ต่างๆ ในพระไตรปิฎกยังสามารถช่วยบรรเทาถีนมิทธะได้ เช่น อุบายแก้ต่างของพระโมคคัลลนะ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการศึกษา

1) ในการปฏิบัติธรรมนั้น ถีนมิทธะเป็นนิรวรณตัวต้นๆ ที่จะเข้ามารบกวนผู้ปฏิบัติธรรมและเป็นนิรวรณที่มีกำลังแก่กล้ามาก ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเดินจงกรม การสวดอารมณ เพื่อไม่ให้ถีนมิทธะเข้าครอบงำกับทั้งจะทำให้รู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง

2) ถิ่นมีโทษแม้จะเป็นนิเวศน์ที่มักันขวางความดีงามในการปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งมาจากการกินอาหารมากเกินไป ส่วนหนึ่งมาจากอโยนิโสมนสิการ และอีกส่วนหนึ่งมาจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม เช่น การนอนหลับดึก ความเจ็บป่วย ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานหนัก เป็นต้น เมื่อเกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม ก็ควรนอนหลับให้เต็มอิ่มก่อนแล้วค่อยปฏิบัติธรรม เนื่องจากการฝืนร่างกายมากเกินไปจะส่งผลเสียในระยะยาว

3) ถิ่นมีโทษอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้าและลุกลามไปถึงการทำอัตวินิบาตกรรมได้ ดังนั้น ควรสังเกตคนที่มีพฤติกรรมเศร้าซึมและหาทางแก้ไขให้ทันถ่วงที

2. ข้อเสนอแนะในการเขียนบทความครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษานิเวศน์อื่นๆ ที่เหลืออีกคือกามฉันทะ พยาบาท อุทธัจจกุกกัจจะ และ วิจิกิจฉา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกับถิ่นมีโทษ

2) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมอื่นๆ ที่สามารถแก้ไขปัญหาของการเกิดถิ่นมีโทษได้ และจัดรูปแบบการปฏิบัติเพื่อต่อสุขภาพ

บรรณานุกรม

พระคันธसारากวีวงศ์. (2548). **วิปัสสนาัมย์ เล่ม 1**. นครปฐม: ซีเอไอ เซนต์เตอร์.

พระคันธसारากวีวงศ์. (2549). **มหาสติปัฏฐานสูตร : ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวัน.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณโณ). (2543). **การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2548). **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสตร์ ชุด คำวัด**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถระ). (2550). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ว่าด้วย วิปัสสนากรรมฐานทั่วไป**. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง.

พระมหาวิเชียร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ). (2548). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิเวศน์ในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย.

พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน). (2554). “การศึกษาสภาวะของนิเวศน์ในวัมมิกสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.