



ถีนมิทธะ : เครื่องกั้นจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

Thinamittha: A mental barrier in Vipassana meditation practice

พระวันจักร มงคลบุญโญ

Phra Wanchakra Mangkalaphunyo

ศูนย์วิปัสสนาวัตพระธาตุศรีมงคล

Wat Phrathat Srimongkol Meditation Center

Email: lolayjung1995@outlook.co.th

Received: 2024-06-20

Revised: 2024-06-24

Accepted: 2024-06-26

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิธีการแก้ไขถีนมิทธะที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยศึกษาจากพระไตรปิฎก ผลการศึกษา พบว่า ถีนมิทธะเป็น 1 ในนิเวรณ 5 ประการ ที่เป็นเครื่องกั้นจิตไม่ทำให้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรม เป็นอุปสรรคแก่ทำสมาธิ ถีนมิทธะหมายถึงความเศร้าซึม ความเบื่อหน่าย ความท้อแท้ ผู้ที่ถูกถีนมิทธะครอบงำเปรียบเหมือนคนที่ถูกจองจำในคุก ไม่มีโอกาสได้พบกับความรื่นเริงได้ ถีนมิทธะเกิดจากอโยนิโสมนสิการ คือ การไม่เข้าใจให้มั่นคง และเกิดจากสาเหตุ 5 ประการ ได้แก่ 1. อรติ ความไม่ยินดี 2. ตัณห์ ความเกียจคร้าน 3. วิขัมภิตา ความอ่อนเพลีย 4. ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร และ 5. เจตโส สิ้นตั่ง ความหดหู่ไม่สิ้นบาน การแก้ถีนมิทธะ คือ การไตร่ตรองพิจารณาอย่างแคบคายด้วยความเพียร 3 ลำดับ คือ การเริ่มต้นอย่างจริงจัง (อาร์มภธาตุ) การดำเนินไปอย่างต่อเนื่อง (นิกกมธาตุ) และ การพยายามอย่างบากบั่น (ปรักกมธาตุ) พร้อมทั้งการประยุกต์ใช้อุบายแก้กังวล 8 ประการ คือ 1) ไม่นึกถึงความกังวล 2) ไตร่ตรองพิจารณาธรรมะ 3) สวดมนต์หรือสาธยายธรรม 4) บิบนวดตัว 5) ใช้น้ำลูบหน้า 6) สัมผัสความสว่าง 7) ลูกเดินตงกรรม และ 8) นอนสมาธิ

คำสำคัญ : ถีนมิทธะ, นิเวรณ, พระพุทธศาสนา

Abstract

The purpose of this article is to study methods for correcting the Thi-



namittha 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 อันตรายของสมาธินั้นก็คือนิรวณ ซึ่งได้แก่อกิเลสในใจ เครื่องเศร้าหมองในใจ ซึ่งเป็นเครื่องกั้นไม่ให้จิตได้สมาธิ และปัญญา เพราะฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติเพื่อดับนิรวณที่บังเกิดขึ้นในใจให้ได้ จิตจึงจะได้สมาธิ ฉะนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรู้จักนิรวณ โดยตรงก็คือรู้จักนิรวณที่บังเกิดขึ้นในจิตของตนในปัจจุบัน หรือในขณะที่ปฏิบัติ และเมื่อพบว่าจิตของตนนั้นกำลังมีนิรวณข้อใดข้อหนึ่งครอบงำอยู่ ก็ต้องมาปฏิบัติดับนิรวณข้อนั้นเสียก่อน

นิรวณเป็นกิเลสชนิดหนึ่งที่เกิดมาทำให้จิตเศร้าหมอง ทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้สัตว์สามารถสร้างคุณงามความดีได้ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้บุคคลสามารถไปสู่ความตั้งมั่นเหล่านั้น เป็นอุปสรรคสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ ร้อยรัดตรึงสัตว์ไม่ให้หลุดพ้นจากกองทุกข์ ธรรมนั้นเรียกว่า นิรวณธรรม คือธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 64 : 549) นิรวณจัดเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหัตตัพพธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละ สลัดทิ้ง トラบไต่ที่รากเหง้าของกิเลสยังไม่ถูกเพิกถอน นิรวณต้องทำ



หน้าที่ของนิรณอย่างเที่ยงตรงที่สุด โดยเป็นเครื่องกั้นกุศลไม่ให้เกิด นิรณนี้เป็นกิเลสอย่างกลาง เรียกว่า ปริยฐานกิเลส ความว่า

ถ้าภิกษุมิจิตถูกกามราคะครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้วมิจิตถูกพยาบาทครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มิจิตถูกถีนมิทระครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มิจิตถูกอุทธัจจกุกกจะครอบงำ ก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มิจิตถูกวิจิกิจฉาครอบงำก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกนี้ก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว มีความชวนชวายนในการคิดเรื่องโลกหน้าก็ชื่อว่ามิจิตถูกปริยฐานกิเลสครอบงำแล้ว (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 12 ข้อ 493 : 533)

นิรณจะปิดกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้เป็นเหตุกุศลชั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรคผล และนิพพาน นิรณธรรมมีทั้งหมด 5 ประการ ประกอบด้วย 1) กามฉันทะ คือ ความพอใจติดใจ หลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกีย์ทั้งปวงดุจคนหลับ 2) พยาบาท ความไม่พอใจจากความไม่ได้รับสมปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวง ดุจคนถูกลงทัณฑ์ทรมานอยู่ 3) ถีนมิทระ ความขี้เกียจ ท้อแท้ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจ ไม่มีความฮึกเหิม 4) อุทธัจจกุกกจะ ความคิดซัดส่ายตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใดใด และ 5) วิจิกิจฉา ความไม่แน่ใจ ลังเลใจ สงสัย กังวล (พระมหาวิเชียร โชติธมโม (จันทะมัน), 2554 : 2) โดยปกติจิตของมนุษย์เป็นธรรมชาติว่าง ยังไม่มีกิเลสจรเข้ามารบกวนจึงเป็นเป็นจิตที่ผ่องใส เรียกว่า จิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่ จิตของบุคคลที่ไม่มีกิเลสอะไรฟุ้งขึ้นเข้ามาเป็นอุปสรรค แต่เพราะกิเลสที่ฟุ้งขึ้นทำให้จิตมัวหมอง กิเลสที่จรเข้ามานั้นเรียกว่า นิรณ คือตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จิตนั้นถ้าถูกนิรณอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามา กั้นไว้แล้วจะถึงความดีถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้ (พระมหาวิเชียรโชติธมโม (จันทะเกต), 2548 : 6)

จะเห็นว่านิรณทั้ง 5 นี้จัดเป็นอุปกิเลสเครื่องหมักดอง เปรียบเหมือนเหมือนหนี่โรค เรือนจำ ความเป็นทาส และทางไกลกันดาร ((พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 9 ข้อ 223 : 75) ที่จะต้องกำหนดละ ดังพระพุทธพจน์ว่า “เมื่อรู้ว่าพยาบาท ... ถีนมิทระ ... อุทธัจจกุกกจะ ... วิจิกิจฉา เป็นอุปกิเลสของจิตแล้ว ย่อมละเสียได้ นี้เรียกว่า เป็นผู้ที่มีปัญญามาก มีปัญญาหนาแน่นเป็นผู้เห็นทาง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญานี้เรียกว่า ปัญญาสัมปทา” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 40 : 522) “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพึงเจริญสติปัญฐาน 4 ประการ เพื่อละนิรณ 5 ประการนี้” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 64 : 549) เมื่อ “ละได้แล้ว ย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 9 ข้อ 225 : 75)



ในบรรดานิเวรณทั้ง 5 ถีนมิทระ คือนิเวรณที่มักประสบเป็นอันดับต้นๆ ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในพระอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี จำแนกว่ามาจากคำ 2 คำ คือ ถีนะ หมายถึง ความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถ้อยถ้อยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อน ความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจและ มิทระ คือ ความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงาน ความซบเซาแห่งกาย ความหาวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งง ความอยากหลับ กิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 35 ข้อ 1162 : 297) นอกจากถีนะจะปรากฏในนิเวรณธรรมแล้ว ยังปรากฏเป็นสภาวะธรรมที่เป็นกิเลส เรียกว่า กิเลสวัตถุ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 34 ข้อ 1235 : 312) “ถีนะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะโมหะ โมหะเป็นกิเลสและสัมปยุตด้วยกิเลสเพราะถีนะ” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 32 ข้อ 1257 : 317)

เนื้อหา

1. นิเวรณ

นิเวรณ คือ สิ่งที่ปิดกั้นใจคนไว้ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี นิเวรณเป็นสนิมใจและเป็นตัวกิเลสตัวสำคัญที่คอยกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดสามารถทำให้จิตสงบระงับด้วยสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน สามารถข่มให้ระงับลงจากจิตของตนชั่วขณะหนึ่งๆ ได้ เป็นโอกาสที่จะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน อุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นตัวสำคัญท่านเรียกว่า นิเวรณ มี 5 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 22 ข้อ 51 : 72)

1) กามฉันทะ เปรียบเหมือนลูกหน้ หมายถึง หมายถึงความรักใคร่ในทางกาม บางที่เรียกว่า “กามราคะ ความติดในกาม” คือ มีความพอใจในกามคุณทั้งห้า อันได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสทางกายอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ในเพศที่ตรงกันข้าม หรือแม้แต่เพศเดียวกัน เมื่อมีมากย่อมทำให้เกิดความหมกมุ่น ครุ่นคิด พง์เล็งถึงความน่ารัก น่าใคร่ในกามคุณ เนื่องจากใจยังหลงติดในรสของกามคุณทั้ง 5 นั้น จนไม่สามารถสลัดออกได้ เมื่อเกิดขึ้นกับคนใดก็เผาจิตใจของบุคคลนั้นให้กระวนกระวายเดือดร้อน เรียกกิเลสชนิดนี้ว่า “ราคะคือไฟคือราคะ” ซึ่งแผดเผาใจให้กระวนกระวาย และทำให้มีตมม ไม่เห็นอรรถไม่เห็นธรรมใครก็ตามที่ถูกไฟกองนี้เข้าประจำจิตแล้ว บุคคลนั้นยากที่จะหาความสุขได้ แต่จะมีความสุข 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) ถีนมิทตะ เป็นนิวรรณ์ข้อที่ 3 เปรียบเหมือนคนที่ติดคุก ถีนะและมิทตะเป็นคำติดกัน แต่มีใช้กิเลสตัวเดียวกันเป็นกิเลสที่มักเกิดขึ้นมาด้วยกันเสมอ กิเลสทั้งสองนี้เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกับใจแล้วทำให้ใจมัวหมอง ถีนะ แปลว่า ความท้อแท้ใจ หรือหดหู่ใจ ถดถอย ท้อแท้ ขบเซา เหนงหงอย มิทตะ แปลว่า ความเกียจคร้านหรือความง่วงซึมความเฉื่อยชา โง่งงว งืดอาด ตื้อตัน อាកารซึมๆ เฉาๆ ที่เป็นไปทางกาย

4) อุทธัจจกุกกัจจะ เปรียบเหมือนคนที่เป็นทาสเขา หมายถึง ความฟุ้งซ่าน ไม่สงบ สาย พล่านไป ยุ่งยากใจ กลุ้มใจ กังวลใจ กุกกัจจะแปลว่า ความรำคาญ วุ่นวายใจ รำคาญใจ ระแวงใจ เมื่อจิตเกิดความฟุ้งซ่านแล้วคนทั่วไปมักจะรำคาญ เช่น เกิดใจไม่สบาย หงุดหงิดอยู่ตลอดเวลา ถ้าใครมาพูดให้กระตือรือร้นน้อยก็รำคาญ หรือบางครั้งแม้เขาพูดดีก็รำคาญ เพราะใจวุ่นวายเสียแล้ว แต่บางคนเป็นเพียงแต่ฟุ้งซ่านหม่นหมองใจแต่ไม่รำคาญ เพราะเกิดแต่อุทธัจจะอย่างเดียว กุกกัจจะยังไม่ได้เกิดด้วยในขณะนั้น แต่บางคนเกิดทั้งสองอย่างคือ มีทั้งฟุ้งซ่าน มีทั้งรำคาญ

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

2. ถีนมิทตะ

ถีนมิทตะ มาจากคำ 2 คำ คือ ถีน กับ มิทตะ ถีน คือ ธรรมชาติที่มีความหดหู่ ความไม่ควรแก่การงาน ความท้อแท้ ความถดถอยแห่งใจ ความย่อหย่อน กิริยาที่ย่อหย่อน ภาวะที่ย่อหย่อนความถดถอย กิริยาที่ถดถอย ภาวะที่ถดถอยแห่งใจ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 31 ข้อ 1162 : 297) ส่วน มิทตะ คือ เจตสิกที่ทำให้จิตและเจตสิกอื่นๆ เชื่องซึม หมายความว่า ทำให้ท้อถอยจากอารมณ์ (พระธรรมธีรราชฆาตุมณี (โชดก ญาณสิทธิเถร, 2550 : 466) ธรรมชาติที่มีความไม่สะดวกกาย ความไม่ควรแก่การงาน ความหงอยเหงา ความขบเซาแห่งกาย ความทวนอน ความง่วงซึม ความหลับ ความโง่งงว ความอยากหลับกิริยาที่อยากหลับ ภาวะที่อยากหลับ รวมความแล้วหมายถึง อากาโรที่จิตเกิดความท้อเหี่ยว หมดหวัง และซึมเศร้า ง่วงเหงาหาวนอน เป็นเหตุให้เกิดความหมดอาลัย ความเกียจคร้าน ความไม่กระตือรือร้น ปล่อยปละละเลยไปตามยถากรรม (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), 2548 : 281)



พระพระคันธสาราภิงค์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า ถิ่นมิทธะ เป็นธรรมชาติที่มีความหุดหู่ ความ ท้อถอย ความเบื่อหน่าย ความเกียจคร้าน การบิดขี้เกียจ ความเมาอาหาร และความหุดหู่แห่งจิตเป็นภาวะที่จิตไม่เหมาะสมแก่การงานบำเพ็ญกุศล เพราะต้องการนอนเท่านั้น ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ความง่วงซึมเชื่อว่า ง่วงหนอเมื่อความง่วงหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงหงาซึมเซามีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อความง่วงหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิต ย่อมรู้ว่าความง่วงหงาซึมเซาไม่มีอยู่ภายในจิตของเราหนึ่งความง่วงหงาเศร้ายิ้มที่ยังไม่เกิดจะเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นเหตุเกิดของถิ่นมิทธะนิเวศความง่วงหงาเศร้ายิ้มที่เกิดขึ้นแล้วจะละลายได้ ด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นความง่วงหงาเศร้ายิ้มที่ละลายได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้น (พระคันธสาราภิงค์, 2549 : 281)

ถิ่นมิทธะจึงเปรียบเสมือนคนที่ถูกจองจำติดคุก หมดโอกาสที่จะได้รับความบันเทิงจากการเที่ยวดูหรือชมมหรสพต่างๆ ในงานนักขัตฤกษ์ ฉันทใด ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจถิ่นมิทธะย่อมหมดโอกาส ที่จะได้รับรสแห่งธรรมบันเทิง คือ ความสงบจากฌาน ฉันทนั้น

ก. เหตุเกิดถิ่นมิทธะ

ถิ่นมิทธะ ย่อมเกิดด้วยการไม่พิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ ความไม่ยินดีด้วยกับเขา (ริชยา) ความคร้านกาย ความบิดกาย (บิดขี้เกียจ) ความมึนเพราะอาหาร ความกระวนกระวายเพราะอาหาร อากาโร คือ ความย่อหย่อนแห่งจิต เพราะฉะนั้น ความไม่ยินดี ความคร้านกาย ความบิดกาย ความเมาอาหาร ความหุดหู่แห่งจิตมีอยู่การทำให้มากโดยการพิจารณาอย่างนี้อยู่เสมอ นี้ เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งถิ่นมิทธะ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 290 : 332) “เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้ถิ่นมิทธะ (ความหุดหู่และเชื่องซึม) ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เหมือนความไม่ยินดี ความเกียจคร้าน ความเมื่อยขบของร่างกาย ความเมาอาหาร และความที่จิตหุดหู่ เมื่อมีจิตหุดหู่ ถิ่นมิทธะที่ยังไม่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น” (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 20 ข้อ 11-13 : 2-3)

เหตุเกิดถิ่นมิทธะ 5 อย่าง ได้แก่

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

2. ตันทิ ความเกียจคร้าน ถ้าเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว ก็จะทำให้ใจผู้นั้นท้อแท้



ท้อถอยไม่อยากทำงาน ไตโต จะมีข้ออ้างมากมาย เพื่อจะไม่ให้ตนเองต้องปฏิบัติธรรม เช่น จะต้องทำงานจึงนอนพัก ทำงานเหนื่อยแล้วจึงนอนพัก จะต้องเดินทางไกลจึงนอนพัก เดินทางมาไกลแล้วเหนื่อยจึงนอนพัก หากอาหารไม่พอกินจึงนอนพัก ได้อาหารกินเยอะแล้วจึงนอนพัก เมื่อป่วยก็นอนพัก หายป่วยก็นอนพัก เป็นต้น

3. วิษัณฐิตา ความอ่อนเพลีย การบิดขี้เกียจ คือ เมื่อความอ่อนเพลียเกิดขึ้น บางคนที่บิดกาย แสดงถึงความขี้เกียจ ความง่วงซึมของกายก็เกิดขึ้น เป็นลักษณะแสดงถึงความเกียจคร้านของบุคคลนั้นๆ เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะ

4. ภัตตสัมมทะ การเมาอาหาร ปกติว่าอาหาร ถ้าใครบริโภคเข้าไปมาก มักจะทำให้ร่างกายง่วงซึมได้ ท่านจึงเรียกว่า “เมาในภัตหรือเมาในอาหาร” การเมาในอาหารเป็นธรรมชาติของร่างกาย แต่เป็นเหตุให้เกิดถีนมิทธะได้ การเมาในอาหารเกิดจากการไม่รู้จักรัประมาณในอาหารโดยปัจเจกขณะทั้ง 2 คือ อนุปัจเจกขณะ และ มหาปัจเจกขณะ จึงเป็นเหตุให้เมาอาหาร ทำให้อึดอัด เชื่องซึม ง่วงเหงาหาวนอน เปื่อการงานทั้งทางโลกและทางธรรม จะนั่งก็ไม่เป็นสุข อึดอัดแน่นๆ ภาระสับการสาย ภาระวนกระวายใจ ใครจะหลับเป็นกำลัง เป็นต้น

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

สิ่งที่เป็นตัวสำคัญที่สุดในการที่ทำให้เกิดสาเหตุเหล่านี้ คือ อโยนิโสมนสิการ ได้แก่ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย เพราะอโยนิโสมนสิการนั้นเป็นเหตุเกิดของอกุศลธรรมทั้งหมด โดยองค์ธรรม คือ อาวัชชนะจิต และอกุศลชวนจิตที่เกิดในวิถิจิตก่อนๆ ซึ่งทำให้เกิดอกุศลในวิถิจิตต่อมา ความจริงแล้วเหตุเกิดของอกุศลในวิถิจิตเดียวกัน คือ อาวัชชนะจิตที่พิจารณาอารมณ์โดยไม่แยบคาย กล่าวคือ ตามปกติปุถุชนเมื่อพบอารมณ์ 6 ก็มักพิจารณาด้วยอาวัชชนะจิตว่า น่ารักหรือน่าชัง เหมือนกับคนกลัวผี ที่ได้ยินเสียงดังก็เข้าใจว่าผีเดินมา หรือเหมือนกับคนที่อยากพบเพื่อน เมื่อเห็นคนอื่นเดินมาก็คิดว่าเป็นเพื่อนของตน ดังนั้น เมื่ออาวัชชนะจิตเกิดขึ้นทางปัญจทวาร แล้วเกิดวิถิจิตในลำดับต่อมา คือ มัมปฏิจฉนจิต สันติริณจิต และโวกุฐัพพนจิต ที่ตัดสินว่าอารมณ์ที่ตนพบนั้นน่ารักหรือน่าชัง หลังจากนั้น จึงเกิดความโลภในอารมณ์ที่น่ารัก และความโกรธในอารมณ์ที่น่าชัง ซึ่งมีความหลงประกอบรวมกับความโลภและความโกรธ นอกจากนี้ แม้ในมโนทวารวิถิจิต ก็เกิดชวนจิตที่เป็นกุศล หรืออกุศลโดยคล้อยตามอาวัชชนะจิตที่พิจารณาว่า น่าเลื่อมใส น่ารัก หรือน่าชัง เป็นต้น (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2548 : 269) และในความเบื่อหน่ายเป็นต้นนั้นพึงกำหนดว่า เป็นสิ่งที่น่าพอใจ คือ ความพอใจในถีนมิทธะนั้นเอง ในขณะที่ พึงกำหนดรู้อโยนิโสมนสิการนั้นว่า “รู้หนอ” โดยรู้ว่ามิสภาวะธรรมอย่างนี้ปรากฏขึ้นในจิต (พระคัมภีร์



สาราภิวงศ์, 2549 : 300)

ข. การละถีนมิทระ

ถีนมิทระจะละได้ด้วยการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งหลายอยู่เสมอ เพราะการออกไปพ้นจากความเกียจคร้าน เมื่อภิกษุทำการพิจารณาให้มากๆ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะธาตุคือความเพียร ธาตุคือความออกห่างไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งการพิจารณาอยู่เสมอ ในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระ ธรรม 6 ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละถีนมิทระ คือ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 10 ข้อ 290 : 332)

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

นอกจากนั้น เมื่อดูจากสาเหตุหลักของถีนมิทระแล้วคือ โยนิโสมนสิการ การแก้ถีนมิทระจึงทำได้ด้วย โยนิโสมนสิการ

ถีนมิทระนั้น จะละได้ด้วยโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายมี อารภธาตุเป็นต้น ความเพียรเริ่มแรก ชื่อว่าอารภธาตุ ความเพียรที่มีกำลังกว่าอารภธาตุนั้น เพราะออกไปพ้นจากความเกียจคร้านแล้ว ชื่อว่านิกมธาตุ ความเพียรที่มีกำลังยิ่งกว่านิกมธาตุนั้น เพราะล่วงฐานอื่นๆ ชื่อว่า ปรักกมธาตุ (ก้าวไปข้างหน้าบากบั่น) เมื่อภิกษุทำโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมากๆ ในความเพียร 3 ประเภทนี้ ย่อมละถีนมิทระได้ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธาตุคือความเริ่มความเพียร ธาตุคือความออกห่างไปจากความเกียจคร้าน ธาตุคือความก้าวไปข้างหน้ามีอยู่ การทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการในธาตุเหล่านั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งถีนมิทระที่ยังไม่เกิดหรือเพื่อละถีนมิทระที่เกิดแล้ว (อรรถกถา ฉบับภาษาไทย, เล่ม 2 : 321-322)

ความจากอรรถกถาแสดงให้เห็นว่า ถีนมิทระแก้ได้ด้วยโยนิโสมนสิการโดยการทรงไว้ซึ่งธาตุ 3 ได้แก่ อารัมภธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือริเริ่ม ต้นขึ้นทันทีโดยที่ไม่ผลัดเวลา หรือไม่ผัดวันประกันพรุ่ง เช่นว่างานที่ควรทำในวันนี้ ก็ผลัดไปพรุ่งนี้มะรืนนี้ ดังนี้ เป็นต้น หรือว่างานที่ควรทำเดี๋ยวนี้ ก็ผลัดไปว่าอีกสักครูหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น ต้องมีความริเริ่มขึ้น จักกระทำให้ทันกาลทันเวลาตามที่ควรทำทันที นิกมธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือดำเนินไป และปรักกมธาตุ ธาตุความทรงไว้ คือความก้าวหน้าไปจนกระทั่งประสพความสำเร็จ



อนึ่งในจปลายมานสูตร เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยอุบายแก้ความง่วง พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอุบายแก้ง่วงแก่พระมหาโมคคัลลานะ 8 ประการ ดังนี้ (พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย, เล่ม 23 ข้อ 61 : 116-117)

1. เมื่อเธอมีสัญญาอยู่อย่างไร ความง่วงนั้น ย่อมครอบงำเธอได้ เธออย่าได้มณสิการถึงสัญญานั้น อย่าได้ทำสัญญานั้นให้มาก เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้นจะละความง่วงนั้นได้

2. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงตริกตรองพิจารณาธรรมตามที่ได้สดับมา 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 เธอพึงมณสิการถึงอาโลกสัญญา (ความกำหนดหมายแสงสว่าง) ตั้งสัญญาว่าเป็นกลางวันไว้ คือกลางวันอย่างไรกลางคืนก็อย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันก็อย่างนั้น มีใจเปิดเผยไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตให้โปร่งใส เป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

7. ถ้าเมื่อเธออยู่อย่างนั้น ยังละความง่วงนั้นไม่ได้ เธอพึงอธิษฐานจงกรมกำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ภายใน มีใจไม่คิดไปภายนอกเป็นไปได้ที่เมื่อเธออยู่อย่างนั้น จะละความง่วงนั้นได้

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

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ) ทรงนิพนธ์ถึงอารมณ์กรรมฐานสำหรับการป้องกัน ถิ่นมิถะ คือ พุทธานุสสติ ความระลึกถึงพระพุทธเจ้า หมายถึง ความระลึกถึงพระพุทธเจ้าโดยพระคุณ หรือจะกล่าววาระถึงคุณของพระพุทธเจ้าก็ได้ เพราะเมื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ ก็ย่อมจะทำให้เกิดศรัทธาปราทะความเชื่อความเลื่อมใส จิตใจสว่างแจ่มใส บังเกิดอุตสาหะ พยายามในอันที่จะปฏิบัติในศีลในสมาธิในปัญญายิ่งขึ้น ก็จะทำให้ทั้งถิ่นมิถะ ความง่วงงุน เคลิบเคลิ้ม



และนิวรรณ์ข้ออื่นสงบระงับได้ด้วย (สมเด็จพระญาณสังวร, 2567 : ออนไลน์)

เมื่อถูกถีนมิทธะครอบงำแล้วบุคคลไม่อนเสียวี่เดียว ควรดำเนินตามอุบายที่พระพุทธรองค์ทรงสอนก่อน ซึ่งมีหลายวิธีตามลำดับ คือ ให้คิดถึงสิ่งที่จำได้ พิจารณาธรรมสวดมนต์ ลูบเนื้อตัว ล้างหน้ามองทิศต่างๆ ทำใจนึกเห็นแสงสว่าง จากนั้นก็เดินจงกรม สำรวมกายวาจาใจ เมื่อทำตามขั้นตอนแล้วยังมีความง่วงนอนอยู่ ก็ให้อนเสียว แต่ก่อนนอนพึงทำไว้ในใจเสียก่อนว่า เราจะไม่นอนเพื่อความสุข เมื่อตื่นมาจะลุกขึ้นทำความเพียรต่อ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา



ถีนมิทธะเป็นกิเลสที่จรมมาเพื่อปิดกั้นจิตไม่ให้ไปสู่ความสำเร็จ คือ ความง่วงซึม ความหดหู่ สิ้นหวัง ความเกียจคร้าน ผู้ที่ตกอยู่ในอำนาจของถีนมิทธะเปรียบเสมือนผู้ที่ติดคุก ย่อมไม่สามารถพบกับความรื่นเริงได้ ถีนมิทธะเกิดจากความท้อแท้หมดหวัง เกิดจากการบริโภคอาหารเกินประมาณ เกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม เล่น เหน็ดเหนื่อยเกินไป อดหลับอดนอนติดต่อกัน หักโหมงานหนักมาหลายวัน เป็นต้น แม้ว่าถีนมิทธะจะเป็นเครื่องกั้นความตั้งงาม โดยเฉพาะในการปฏิบัติกรรมฐาน แต่ในพระพุทธศาสนาได้แนะนำอุบายสำหรับแก้ไขถีนมิทธะไว้อย่างข้อ



ที่สำคัญคือโยนิโสมนสิการ

สรุป

นิเวศน์เป็นเครื่องกั้นคุณงามความดี ผู้ที่ถูกนิเวศน์ครอบงำแล้วย่อมจะทำให้เกิดความหมกมุ่นในกาม ความรักความใคร่ ไม่พอใจมีความพยาบาทต่อผู้อื่นว่า คนๆ นี้จะทำให้เราเสียใจผิดหวัง จนเกิดความผิดหวังซึ่มเศร้า เกิดความเกียจคร้าน ไม่ทำอะไร สิ่งก็ตามหลังนั้นคือเกิดความฟุ้งซ่านภายในใจ สับสนวุ่นวาย ไม่รู้ไม่เข้าใจ เมื่อไม่รู้ไม่เข้าใจ จึงเป็นเหตุทำให้เกิดความลัษณสงสัยในธรรม ไม่เชื่อในพระธรรมคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาค ถิ่นมิตะเป็น 1 ในนิเวศน์ 5 หมายถึง ความง่วงเหงาหาวนอน ความเกียจคร้าน ความเบื่อหน่าย ความสิ้นหวัง คนที่ถูกถิ่นมิตะครอบงำจะหยุดทำงานต่างๆ ไม่มีกำลังใจที่จะกระทำความดีอีกต่อไป สาเหตุหลักๆ ที่ทำให้เกิดถิ่นมิตะ คือ โยนิโสมนสิการ ความมัวเมาอาหาร ความผิดหวัง มัวแต่คร่ำครวญเศร้าเสียใจกับชีวิตและปัญหาต่างๆ ทั้งหมดกำลังใจ ชี้เกียจ เอาแต่นอน เป็นต้น อุปมาเหมือนนักโทษที่อยู่ในคุก

การแก้ถิ่นมิตะ คือ โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การคิดคำนึงพิจารณาไตร่ตรอง ทำไว้ในใจอย่างแยบคาย ถูกต้อง ตั้งใจ มุ่งมั่น ใส่ใจอย่างถูกวิธี โดยทรงไว้ซึ่งธาตุ 3 ได้แก่ ความตั้งใจ เริ่มต้น คือ อรัณยธาตุ การดำเนินไปตามความตั้งใจ คือ นิกกมธาตุ และความบากบั่นต่อไปสู่พยายามไม่ท้อถอย คือ ปรักกมธาตุ นอกจากนั้นอุปายแก้กังวลต่างๆ ในพระไตรปิฎกยังสามารถช่วยบรรเทาถิ่นมิตะได้ เช่น อุปายแก้กังวลของพระโมคคัลลนะ เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1) ในการปฏิบัติธรรมนั้น ถิ่นมิตะเป็นนิเวศน์ตัวต้นๆ ที่จะเข้ามารบกวนผู้ปฏิบัติธรรมและเป็นนิเวศน์ที่มีกำลังแก่กล้ามาก ดังนั้น ในการฝึกปฏิบัติธรรมนั้นผู้ปฏิบัติควรมีการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลาย เช่น การเดินจงกรม การสวดอารมณห์ เพื่อไม่ให้ถิ่นมิตะเข้าครอบงำกับทั้งจะทำให้รู้สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง

2) ถิ่นมิตะแม้จะเป็นนิเวศน์ที่มากั้นขวางความดีงามในการปฏิบัติธรรม ส่วนหนึ่งมาจากการกินอาหารมากเกินไป ส่วนหนึ่งมาจากโยนิโสมนสิการ และอีกส่วนหนึ่งมาจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม เช่น การนอนหลับดึก ความเจ็บป่วย ความเหน็ดเหนื่อยจากการทำงานหนัก เป็นต้น เมื่อเกิดจากสภาพร่างกายที่ไม่พร้อม ก็ควรนอนหลับให้เต็มอิ่มก่อนแล้วค่อยปฏิบัติธรรม เนื่องจากการฝืนร่างกายมากเกินไปจะส่งผลเสียในระยะยาว



3) ถิ่นมีทระอาจเป็นสาเหตุให้เกิดโรคซึมเศร้าและลูกกลมไปถึงการทำ
อัตวินิบาตกรรมได้ ดังนั้น ควรสังเกตคนที่มียุติกรรมเศร้าซึมและหาทางแก้ไขให้ทันถ่วงที

2. ข้อเสนอแนะในการเขียนบทความครั้งต่อไป

1) ควรมีการศึกษานิวรณ์อื่นๆ ที่เหลืออีกคือกามฉันทะ พยาบาท อุทธัจจกุกกัจจะ
และ วิจิกิจฉา เพื่อศึกษาเปรียบเทียบกับถิ่นมีทระ

2) ศึกษารูปแบบการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมอื่นๆ ที่สามารถแก้ไขปัญหาของการ
เกิดถิ่นมีทระได้ และจัดรูปแบบการปฏิบัติเพื่อต่อสุขภาพ

บรรณานุกรม

พระคันธสารากวีวงศ์. (2548). วิปัสสนาмай เล่ม 1. นครปฐม : ซีเอไอ เซนต์เตอร์.

. (2549). มหาสติปัฏฐานสูตร : ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร : ไทธารยวัน.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). (2543). การพัฒนาจิตภาคหนึ่ง. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

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

พระธรรมธีรราชฆาณนี (โชตก ญาณสิทธิเถร). (2550). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 1 เล่ม 1 ว่า
ด้วย วิปัสสนากรรมฐานทั่วไป. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด.

พระมหาวิชรากร วชิรญาณเมธี (จันทะเกตุ). (2548). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องนิวรณ์ใน
พระพุทธานุชาสนา”. วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา.
บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย.

พระมหาวิเชียร โชติธมฺโม (จันทะมัน). (2554). “การศึกษาสภาวะของนิวรณ์ในวัมมิกสูตร”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธานุชาสนา. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร. (2567). นิวรณ์ข้อถิ่นมีทระ. ออนไลน์: [https://www.openbase.in.th/
node/2983](https://www.openbase.in.th/node/2983) (20 มิถุนายน 2567)