บทที่ 7
อุปสรรคต่างๆ
และวิธีแก้ไข

เนื้อหาบทที่ 7
อุปสรรคต่างๆ และวิธีแก้ไข

7.1 ความมืด

7.1.1 ลักษณะของความมืด

7.1.2 วิธีแก้ไข

7.2 กังวลเรื่องลมหายใจ

7.2.1 ลักษณะกังวลเรื่องลมหายใจ

7.2.2 ความสัมพันธ์ของลมหายใจกับใจ

7.2.3 วิธีแก้ไข

7.3 เรื่องการเห็นนิมิต

7.3.1 ลักษณะนิมิตเลื่อนลอย

7.3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับนิมิต

7.3.3 วิธีแก้ไข

7.4 เห็นนิมิตนอกตัว

7.4.1 ลักษณะนิมิตนอกตัว

7.4.2 วิธีแก้ไข

7.5 ความลังเลสงสัย

7.5.1 ลักษณะของความสงสัย

7.5.2 สาเหตุ

7.5.3 วิธีแก้ไข

7.6 ความกลัว

7.6.1 ลักษณะของความกลัว

7.6.2 สาเหตุ

7.6.3 วิธีแก้ไข

7.7 ความตื่นเต้น

7.7.2 สาเหตุ

7.7.3 วิธีแก้ไข

7.8 ความอึดอัด

7.8.1 ลักษณะของความอึดอัด

7.8.2 สาเหตุ

7.8.3 วิธีแก้ไข

แนวคิด

1. ความมืดเป็นปรากฏการณ์ปกติของการปฏิบัติสมาธิ เมื่อเกิดขึ้นก็ให้ทำใจสบายๆ ดูความมืดไปด้วยใจที่เป็นปกติ
2. การติดลมหายใจ ทำให้รู้สึกต่อต้าน หรือบางทีก็รู้สึกอึดอัด ให้เลิกกังวลเรื่องลมหายใจ หรือตามลมหายใจไปสุดที่กลางท้อง และวางใจไว้ตรงนั้น
3. การเห็นนิมิตที่เกิดขึ้น ถ้านิมิตนั้นเป็นนิมิตเลื่อนลอย อย่าไปติดใจ ติดตามนิมิตนั้น ให้ดูด้วยใจที่เฉยๆ ถ้าเห็นนิมิตนอกตัว ก็ให้วางตรงนั้นไปก่อน แล้วพอใจสบายค่อยน้อมเข้ามาภายในตัว
4. ความลังเลสงสัย ในขณะนั่ง ไม่ว่าจะเป็นความไม่มั่นใจในการเห็นนิมิตว่าจริง ความไม่มั่นใจในวิธีการ ล้วนมีสาเหตุจากการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง รวมถึงเกิดจากความรู้ที่ได้จากการฟัง การอ่าน และความเข้าใจผิดของตนเอง ให้แก้ไขโดยพิจารณาให้แยบคาย มั่นใจในการปฏิบัติ และไม่ว่าจะมีประสบการณ์อะไรเกิดขึ้นก็ทำต่อไป อย่าสงสัย
5. ความกลัว และความตื่นเต้นที่เกิดขึ้นเพราะเกิดประสบการณ์ภายใน เป็นสภาพใจกำลังปรับสภาพจากหยาบไปหาละเอียด ให้ดูเฉยๆ อย่ากลัว อย่าตื่นเต้น ทำตัวเหมือนผู้เจนโลก
6. ความอึดอัด ที่เกิดขึ้นทำให้ไม่อยากนั่ง ใจไม่สงบ ให้ดูสาเหตุและแก้ไข คือ ให้ปรับให้สบายก่อนนั่ง ให้สวมเสื้อผ้าที่โปร่งเบา หรือยืดเส้นให้ผ่อนคลายก่อนนั่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกถึงความหมายของเรื่องต่อไปนี้ได้ถูกต้องชัดเจน

1. ลักษณะของความมืด และวิธีการทำสมาธิ
2. ลักษณะของลมหายใจ และแนวทางในการทำสมาธิให้เหมาะสม
3. ลักษณะของนิมิตเลื่อนลอย และนิมิตนอกในขณะทำสมาธิ และวิธีแก้ไข
4. ลักษณะและสาเหตุของความลังเลสงสัยในขณะทำสมาธิ และวิธีแก้ไข
5. ลักษณะและสาเหตุของความกลัว ความตื่นเต้น ความอึดอัดในขณะทำสมาธิ และวิธีแก้ไข

บทที่ 7
อุปสรรคต่างๆ และวิธีแก้ไข

7.1 ความมืด

7.1.1 ลักษณะของความมืด

พอนักปฏิบัตินั่งสมาธิแล้ว หลายท่านจะเห็นภาพแรกในสมาธิก็คือ ความมืด เริ่มตั้งแต่มืดมาก มืดมั่ง มืดมัว และจะเริ่มสลัวๆ แล้วก็เป็นเหมือนฟ้าสางๆ จะเริ่มเห็นภาพ อาจเป็นภาพที่เราคุ้น คน สัตว์ สิ่งของ สิ่งที่ไม่ได้เรื่องได้ราว สิ่งที่ค้างอยู่ในใจจะปรากฏ ซึ่งทำให้เข้าใจว่านั่งสมาธิแล้วไม่ได้ผล หรือยังไม่เป็นสมาธินัก พลอยทำให้เบื่อและอยากเลิกนั่งเสีย

7.1.2 วิธีแก้ไข

1. อย่าไปคาดหวังอะไร ทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ในสิ่งที่ตัวเข้าถึงอย่างสบายๆ ค่อยเป็นค่อยไป ค่อยสั่งสม ให้ยินดีต้อนรับความมืด เป็นสหายกับความมืด ผูกสมัครรักใคร่ ยินดีเต็มใจ สมัครใจ ยอมรับความมืดนั้นด้วยความพึงพอใจ ยอมรับการเห็นองค์พระหรือดวงหรือสิ่งที่เราคุ้นอย่างรัวๆ ลางๆ ไปก่อนด้วยความเต็มใจ

มืดก็นิ่ง สว่างก็นิ่ง เห็นภาพก็นิ่ง นิ่งอย่างเดียว นิ่งในนิ่งเข้าไปเรื่อยๆ ต้องเข้าใจตรงนี้ และนั่งไปนานๆ เพลินๆ

2. ให้กำลังใจตัวเองว่า ทันทีที่หลับตา ภาพแรกนั้นก็คือความมืด ถ้านั่งแล้วมืดก็อย่าไปกลุ้มใจ ทำใจนิ่งๆ สบายๆ ทำเฉยๆ หยุดนิ่ง เดี๋ยวความมืดนั้น ก็จะค่อยๆ มีแสงสว่างสางๆ ขึ้นมาทีละน้อย จนกระทั่งสว่างเพิ่มขึ้นๆ เหมือนตอนตี 5 ตอน 6 โมงเช้า 7 โมงเช้าเรื่อยไป จนถึงเที่ยงวัน ยิ่งมืดก็แสดงว่ายิ่งใกล้สว่างแล้ว และความมืดก็ไม่ใช่เป็นสิ่งผิดปกติ แต่ความมืดนั้นเป็นพื้นของแสงสว่างภายในได้เป็นอย่างดี เรานั่งมืดๆ แล้วเห็นกลางท้องสว่างได้ เราจะได้มั่นใจว่าแสงสว่างภายในมีจริง มั่นใจว่าธรรมะภายในมีจริง

3. ในกรณีที่บางครั้ง นั่งแล้วก็ไม่เห็นอะไร ไม่มีภาพอะไรมาปรากฏ มีแต่ความมืดก็ช่างมัน ทำใจให้สบายๆ มืดก็ช่าง สว่างก็ช่าง ให้ใจนิ่งเฉย พอใจเราสบายเพลินๆ ไม่ไปกลุ้ม ไม่ไปวิตกกังวลว่าทำไมไม่สว่างซักที ทำไมไม่เห็นอะไร ถ้าเราไม่กลุ้ม ไม่ช้าความมืดนั้นก็จะค่อยๆ สว่างขึ้น

4. เมื่อใจยังหยุดไม่สนิท มันก็คุ่มๆ ค่ำๆ เห็นมืดๆ มัวๆ ไป แต่ถ้าเราไม่ท้อเสียก่อน มีความ

พยายามทำต่อไปทุกวัน ไม่ช้าความมืดก็จะค่อยๆ สว่างขึ้นทีละเล็กทีละน้อย จนกระทั่งในที่สุด ความสว่างแห่งธรรมก็จะบังเกิดได้เต็มที่ เมื่อเรามีความเพียรที่ต่อเนื่องกันไป

5. ในกรณีหยุดแล้วไม่เห็นภาพอะไรเกิด ก็อย่าไปรำคาญ อย่าไปหงุดหงิด เดี๋ยวจิตมันหยาบ เราต้องหยุดอย่างนั้นเฉยๆ นิ่งๆ แม้ว่าจะมืด ก็หยุดนิ่งอยู่ที่ตรงนี้ กลางความมืด เดี๋ยวมันสว่างหรือสว่างขึ้นแล้ว ก็ยังต้องหยุดนิ่งต่อไปอีก

6. ทำนิ่งๆ นุ่มๆ ทั้งที่เริ่มต้นจะไม่เห็นอะไร ถ้าทำต่อเนื่องไปเรื่อยๆ เดี๋ยวแสงสว่างจะเกิดขึ้นเอง เป็นแสงภายใน แสงที่แตกต่างจากแสงภายนอก นุ่มนวล เย็นตา สว่างขึ้นมากลางหยุดนิ่ง คล้ายๆ กับแสงสว่างที่บังเกิดขึ้นเมื่อดวงอาทิตย์ผุดเกิดขึ้นมาในยามเช้า 6 โมงเช้า 7 โมงเช้า 8 โมง 9 โมง เรื่อยไปเลยจนกระทั่งเที่ยงวัน โดยไม่มีใครไปเร่งเลยว่า ขอให้ดวงอาทิตย์พอผุดขึ้นมาก็ให้เหมือนตอนเที่ยงวันเลย ขบวนการธรรมชาติก็มีวิธีการขจัดความมืดและเปิดเผยความสว่างไปเอง คือ ค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป

7.2 กังวลเรื่องลมหายใจ

7.2.1 ลักษณะกังวลเรื่องลมหายใจ

ในการปฏิบัติสมาธิ บางท่านเคยฝึกสมาธิมาหลายรูปแบบ เช่น เคยฝึกแบบกำหนดลมหายใจมาก่อน พอเวลามานั่งสมาธิแบบนึกถึงดวงแก้ว หรือองค์พระ วางใจไว้ที่ศูนย์กลางกาย เลยทำให้นักปฏิบัติสมาธิบางท่าน เวลาบริกรรมภาวนาไปแล้วรู้สึกว่าคำภาวนาไปพ้องกับลมหายใจเข้าออก ซึ่งทำให้กลัวว่าทำไม่ถูกวิธี และเกิดการต่อสู้อย่างลึกๆ โดยที่ไม่รู้ตัว ทำให้บางครั้งลมหายใจก็เลยหยาบขึ้นมา

บางท่านรู้สึกอึดอัด เพราะลมหายใจจากที่เคยหายใจ เข้าสั้น ออกยาว เข้ายาว ออกสั้น แล้วรู้สึกเหมือนลมหายใจจะหยุด จึงคิดกลัวตายขึ้นมา

7.2.2 ความสัมพันธ์ของลมหายใจกับใจ

จากการศึกษาพบว่า เวลาที่คนเราหายใจ ลมหายใจเข้าออกไม่ได้ไปสุดที่ปอด แต่จะไปสุดที่กลางท้อง โดยลมหายใจจากปากช่องจมูกผ่านทางฐานต่างๆ (ฐานทั้ง 6 ฐาน) ในร่างกายและจะไปสุดที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อันเป็นตำแหน่งที่เป็นฐานที่ตั้งใจ ลมที่หายเข้าไปที่ใจนี้ จึงเรียกชื่อได้ว่า ลมหายใจ

ลมหายใจนี้แม้จะเป็นของหยาบแต่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสภาพของใจ คือ ถ้าใจละเอียดแม้ลมที่ผ่านเข้าไปจะเป็นลมหยาบ แต่ใจที่ละเอียดก็จะกรองลมนั้น ผ่านออกมาจากตัวของเราให้เป็นลมที่ละเอียดอ่อนได้ ถ้าลมหายใจที่ผ่านเข้าไป สู่ใจที่ร้อนๆ ลมหายใจที่ผ่านออกมาก็ร้อนเหมือนกัน และเมื่อใจละเอียดเป็นสมาธิ ลมหายใจนี้ก็จะละเอียดจนบางครั้งมีลักษณะเหมือนลมหยุด

7.2.3 วิธีแก้ไข

1. ถ้าหากเราไม่สนใจ ลมหายใจที่รู้สึกว่าหยาบก็จะหายไป บางครั้งลมหายใจมาพ้องกันบ้างก็ไม่เป็นไร ทำใจเฉยๆ สบายๆ ลมก็จะค่อยๆ ละเอียดไปเอง แล้วในที่สุดเราก็จะลืมเรื่องการหายใจ

2. กำหนดจิตไว้ ณ ที่สุดของลมหายใจ ซึ่งก็คือศูนย์กลางกาย ไม่ไปตามลมหายใจที่เข้าออก

3. ถ้าหากลมจะหยุด ไม่ต้องกลัวตาย เพราะนั่นเป็นอาการที่แสดงว่า ใจกำลังจะหยุด ลมหยุด เพราะใจหยุด ดวงธรรมกำลังจะเกิดขึ้น

7.3 เรื่องการเห็นนิมิต

7.3.1 ลักษณะนิมิตเลื่อนลอย

เมื่อทำไปเรื่อยๆ บางท่านเห็นภาพนิมิตเกิด เกิดเป็นเรื่องเป็นราวก็มี ไม่เป็นเรื่องเป็นราวก็มี หรือบางทีมีภาพเกิดขึ้น เป็นภาพเหตุการณ์ต่างๆ แล้วเป็นภาพที่ชัดเจนทีเดียว แจ่มแจ้ง คล้ายๆเป็นญาณทัสสนะที่เกิดขึ้น บางท่านพอเห็นดวงหรือองค์พระนิดๆ หน่อยๆ แล้วภาพมันแฉลบเป็นภาพเยอะแยะขึ้นมา ไปติดใจผูกพันกับภาพเหล่านี้ นึกว่าเป็นจริงเป็นจัง แล้วก็ไปคิดเองสารพัด ผลการปฏิบัติธรรมก็ไม่ก้าวหน้า สุขจากสมาธิก็ไม่ได้ด้วย แล้วยิ่งทำให้อัดอั้นตันใจไปเล่าให้ผู้อื่นฟังต่อ ซึ่งก่อให้เกิดความเข้าใจผิดได้

7.3.2 ความเข้าใจเกี่ยวกับนิมิต

การปฏิบัติสมาธิในโลกนี้ ขณะนี้มีอยู่ 3 แบบ ใน 40 วิธี

แบบที่ 1 ส่งจิตออกข้างนอก

แบบที่ 2 ส่งจิตเข้าสู่ภายใน

แบบที่ 3 นำจิตเข้าสู่กลาง กลางตัวไปเรื่อยๆ

แบบที่ 1 ที่ส่งจิตออกภายนอกนั้น มักจะพบภาพนิมิตที่เลื่อนลอย บางครั้งเป็นภาพที่นำมาซึ่งความปีติ เป็นภาพพระพุทธรูปบ้าง ภาพแสงสว่างบ้าง ภาพดวงบ้าง ภาพของเทพบุตร เทพธิดาบ้าง บางครั้ง ก็พบภาพที่ไม่น่าดู นำมาซึ่งความวิตก ความสะดุ้งหวาดเสียว กลัว คือเห็นภาพที่น่าเกลียด น่ากลัว ตรงกันข้ามกับภาพที่สวยสดงดงาม นี่เป็นแบบที่ 1 หรือประเภทที่ 1 ซึ่งมีปฏิบัติกันอยู่ทั่วไปในโลกนี้

แบบที่ 2 คือที่นำจิตเข้ามาสู่ภายใน ตั้งอยู่ภายในตัว แบบนี้ครูบาอาจารย์ท่านสอนให้รู้จักว่าห้ามส่งจิตออกไปสู่ภายนอก เพราะว่าจะพบนิมิตที่เลื่อนลอย นิมิตต่างๆ เป็นของที่ไม่จริงแท้เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นนิมิตอะไรก็ตาม ถือว่าเป็นนิมิตที่เลื่อนลอย ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นทั้งสิ้น แบบนี้ปฏิบัติไป ใจก็

จะปล่อยวางเข้าไปสู่ภายใน พบความสว่างภายใน พบดวงสว่างภายใน นิมิตอะไรเกิดขึ้นก็ปล่อยวางหมด ไม่สนใจ เอาแต่ความสว่างภายใน จิตมีพลัง มีความสุขสดชื่น มีสติ มีปัญญามากกว่าที่ส่งจิตออกสู่ภายนอก ไม่พบนิมิตที่เลื่อนลอย แต่เมื่อพบนิมิตจริงๆ ก็ไม่รู้จัก อยู่ภายใน ตีว่าเป็นนิมิตเลื่อนลอยไปหมด พวกนี้เมื่อจิตถอนขึ้นมาแล้วก็พิจารณา ปลดปล่อยวางสังขารทั้งหลายทั้งปวงในโลกนี้ ด้วยการยกใจขึ้นสู่ไตรลักษณ์ พิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็เสื่อมสลาย เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งทั้งหลาย ทั้งปวง ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น แม้กระทั่งธรรมภายในก็ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น ปล่อยวางหมด พอปล่อยวางแล้ว ก็ได้ความสว่าง เป็นสุขอยู่ในความสว่างจิตสะอาดบริสุทธิ์หมดจด จนกระทั่ง มีความรู้สึกว่า ไม่ติดอะไรเลย ในโลกนี้ไม่ติดอะไรเลยในโลกทิพย์ไม่ติดอะไรเลยในภพทั้งสาม แล้วก็เหมาเข้าใจตัวว่า ชาตินี้เป็นชาติที่สุดแล้ว นี่คือแบบที่สองที่ประพฤติปฏิบัติกันอยู่ในโลกนี้

7.3.3 วิธีแก้ไข

สิ่งที่ควรจะทำเมื่อภาพเหล่านี้เกิดขึ้น ซึ่งเรียกว่านิมิตลวง แต่บังเอิญมันถูกต้อง แต่ก็ยังลวงคือ

1. อย่าไปติดใจ เพราะถ้าเราไปติดภาพนิมิตเลื่อนลอย เดี๋ยวมันก็จะอยู่แค่นั้น มันไม่ไปไหน ยิ่งไปสนใจมันมากเข้า เดี๋ยวดับหายไปเลย พอหายไปเราก็จะเสียดายขึ้นมาเสียอีก

2. อย่าไปติดตาม เฉยๆ ซะ ภาพเหล่านี้จะได้หายไป โดยให้ทำเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ เหมือนดูทิวทัศน์ เหมือนเรานั่งรถดูทิวทัศน์ ดูท้องฟ้า ดูหมู่เมฆ ดูภูเขา ผู้คน แม่น้ำทะเลอะไรอย่างนั้น เราก็ดูไปเรื่อยๆอย่างสบายๆ โดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ที่สำคัญตรงนี้แหละโดยไม่ต้องคิดอะไรทั้งสิ้น ถ้าทำได้อย่างนี้เดี๋ยวดี จะก้าวหน้าขึ้นไปเรื่อยๆ

ถ้าเป็นเรื่องเป็นราวเราก็ดูเฉยๆ แต่อย่าไปมีอารมณ์ร่วม อย่าไปมีคำถามในใจ อะไร จริงหรือไม่จริง มาจากไหน มาทำไม มาอย่างไร อย่าไปตั้งคำถาม มันเป็นภาพนิมิตเลื่อนลอยที่เกิดขึ้น ในช่วงที่ใจเริ่มหยุดเริ่มนิ่งในระดับหนึ่ง แต่ว่ายังไม่ใช่ของจริงของจังอะไร ไม่ต้องไปแสวงหาคำตอบ ให้ดูไปเฉยๆ รู้แล้วไม่ชี้ ดูอย่างเดียว อย่าไปมีอารมณ์ร่วมด้วย ดูธรรมดาๆ ด้วยใจที่เป็นปกติ ไม่มีอารมณ์ยินดียินร้ายเลย อารมณ์เป็นกลางๆ เฉยๆ จะเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งของอะไรก็ตาม ดูไปเฉยๆ

7.4 เห็นนิมิตนอกตัว

7.4.1 ลักษณะนิมิตนอกตัว

เห็นภาพนิมิตดวงแก้ว องค์พระ หรือนิมิตอื่นๆ เช่น ความสว่าง ดวงดาว ดวงอาทิตย์ ปรากฏอยู่ตรงหน้าระดับสายตา หรือ รู้สึกว่าเห็นแต่ไม่รู้ว่าอยู่ตรงไหน แต่ไม่ใช่ภายในตัว

7.4.2 วิธีแก้ไข

อย่าเพิ่งไปกังวลว่ามันอยู่ข้างนอก ไม่อยู่ข้างใน ขอให้เห็นขึ้นมาก่อน แล้วตอนหลังเมื่อเราทำใจนิ่งๆ พอถูกส่วนแล้ว เดี๋ยวจะดึงดูดเข้ามาในศูนย์กลางกายในภายหลัง

คำว่าน้อม ไม่ได้หมายถึงไปบังคับให้เข้ามา ถ้าไปบังคับก็จะหาย วิธีน้อมที่ถูกต้อง คือทำใจ ให้หยุดนิ่งเฉยๆ ที่ศูนย์กลางกาย สมมุติว่าภาพนิมิตอยู่ข้างหน้า ใจเราก็นิ่งๆ เฉยๆ แล้วสังเกตร่างกายและจิตใจช่วงนั้น ถ้าร่างกายปลอดโปร่ง เบา สบาย จิตใจเบิกบาน นิมิตจะใสขึ้น ชัดเจนขึ้น ละเอียดขึ้นถึงตอนนี้นิมิตจะลงมาเอง เข้ามาเอง ไม่ต้องไปทำอะไร

การเห็นนิมิตนอกตัวไม่ผิดวิธีอะไร เพราะทุกคนทราบแล้วว่าเป้าหมายของเราอยู่ที่ศูนย์กลางกายฐานที่ 7 เริ่มต้นจากข้างนอกก่อนก็ได้ หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านก็ให้เริ่มต้นจากดวงข้างนอก แล้วจึงเอาเข้ามา เมื่ออยู่ตรงนั้นสบายใจ ก็ให้อยู่ตรงนั้นไปก่อน จนกว่าจะมีความรู้สึกว่านิมิตนุ่มนวลจึงเอาเข้ามา

การเห็นนิมิตนอกตัว ให้ถือเป็นจุดเริ่มต้น ยังไม่ใช่จุดที่แท้จริง แต่ถ้าจุดเริ่มต้นทำให้ใจเราสบายก็ไม่ผิดวิธีอะไร ถ้าเราบอกว่าผิดวิธี เขาจะสับสน ไม่สบายใจ สิ่งที่ทำต้องไม่มีอะไรผิด เพียงแต่ไม่ถูกเท่านั้นเอง เหมือนคนยืนอยู่นอกห้อง ยังไม่พร้อมที่จะเข้ามาในห้องก็ยืนให้สบายเสียก่อนให้สบายอกสบายใจ ให้ดูดอกไม้ ต้นไม้ พอรู้สึกอารมณ์ดีก็ค่อยเข้ามา มันก็ไม่ใช่เรื่องแปลที่เราจะยืนนอกห้องก่อน เพียงแต่เรายืนชั่วคราว แล้วเป้าหมายเราจะเข้ามาในห้อง จงบอกเขาว่าไม่ได้ผิดอะไร เป็นแต่เพียงไม่ถูก หน้าที่ของเราคือทำให้ถูก ค่อยๆ ประคองเข้ามา เดี๋ยวจะเข้าสู่เป้าหมาย อย่าลืมว่า คำว่า “ผิด” อย่าไปพูด ให้หาวิธีการใหม่ทุกอย่างต้องให้เขาสบายใจ พอทุกอย่างสบายอะไรก็ง่าย

7.5 ความลังเลสงสัย

7.5.1 ลักษณะของความสงสัย

นิวรณ์ตัวนี้ คือ วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย มีตั้งแต่ความลังเลสงสัยในเรื่องธรรมะทั่วๆไป เช่น เรื่องนรกสวรรค์มีจริงหรือ บุญบาปมีจริงหรือ เป็นต้น รวมทั้งความลังเลสงสัยเมื่อเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติสมาธิ เช่น

1. พอเห็นอะไรขึ้นมา ก็เกิดความสงสัยว่า “อะไร” เลยหายไป

2. บางทีนั่งเงียบแต่ไม่มีอะไรให้ดู ก็สงสัยว่าทำไมนิ่งเงียบผิดปกติ สงสัยผิดวิธี

3. บางคนนึกนิมิตเห็น ก็สงสัยว่าคิดขึ้นมาเองหรือเปล่า ใช่ของจริงหรือเปล่า

4. บางคนวางใจที่ศูนย์กลาง แต่ก็สงสัยว่า ใช่ศูนย์กลางกายหรือเปล่า

5. บางคนก็สงสัยว่า จะนึกองค์พระดี หรือดวงแก้วดี หรือจะวางใจเฉยๆ ดี จะนึกองค์พระให้ใหญ่หรือเล็ก ใส หรือสว่าง ไว้ตรงไหนดี เป็นต้น

6. ประสบการณ์แต่ละครั้งไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นไปตามขั้นตอนที่เคยได้ยินได้ฟังมา เป็นต้น

7.5.2 สาเหตุ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสว่า "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉามีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในธรรม เป็นที่ตั้งแห่งวิจิกิจฉานั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความเกิดแห่งวิจิกิจฉาที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำวิจิกิจฉาที่เกิดแล้ว ให้กำเริบเสิบสานยิ่งขึ้น"[1]

อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้เกิดวิจิกิจฉา คือการไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมหรือสภาพความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ถ้าใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริงเรียกว่า "ใช้โยนิโสมนสิการ" คือบางคนนั้น เมื่อตนไม่เข้าใจสิ่งใดแล้ว ก็ไม่เข้าไปไต่ถามท่านผู้รู้ ทั้งตนเองก็ไม่ยอมพิจารณาเหตุผลตามความจริง ก็ย่อมเกิดความสงสัยขึ้นได้ เช่นมีความสงสัยในเรื่องบุญบาป ในเรื่องนรกสวรรค์ หรือเรื่องการบำเพ็ญกรรมฐาน ไม่แน่ใจว่าที่ตนทำอยู่นั้นถูกต้องหรือไม่ เมื่อไม่ใช้ปัญญาพิจารณาโดยแยบคาย(อโยนิโสมนสิการ) คือไม่พิจารณาเหตุผลด้วยปัญญา ก็เป็นเหตุให้เกิดความสงสัยคือวิจิกิจฉานิวรณ์ข้อนี้ขึ้น ย่อมจะขัดขวางการทำสมาธิ เพราะมีความลังเลสงสัยในข้อปฏิบัติ เนื่องจากอโยนิโสมนสิการ คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองนี้เอง

นอกจากนี้ จากการฝึกปฏิบัติยังพบว่า ความลังเลสงสัยยังเกิดจากการที่ผู้ฝึกนำความรู้เดิมที่มีอยู่เพียงเล็กน้อย เข้ามาเทียบเคียงกับผลการปฏิบัติแล้วพยายามตีความ ทำให้เกิดความสับสน แทนที่จะได้ทำสมาธิต่อไปอย่างสบายๆกลับต้องเอาใจไปสาละวนอยู่กับการวิจัย วิจารณ์พิจารณาระดับสมาธิของตัวเอง ทำให้ใจไม่เป็นสมาธิ ซึ่งเราสามารถสรุปประเภทของความสาเหตุความลังเลสงสัย ได้ดังนี้ คือ

1. เกิดจากความรู้ที่ได้จากการฟัง

เริ่มจากความเป็นผู้ทะยานอยากที่จะปฏิบัติให้ได้ผล อยากรู้ อยากได้ยินความเป็นไปของผู้ทำสมาธิได้ดี ทำให้คอยฟังโดยตรง หรือถ่ายทอดต่อกันมา หรือไม่ก็คอยถามกับผู้ที่ตนคิดว่ารู้แล้ว ส่งผลให้ เกิดความไม่รู้จริง ไม่เห็นจริง ไม่ได้เข้าถึงสภาวธรรมภายในด้วยตัวเอง เมื่อถึงคราวตัวเองปฏิบัติเลยเกิดความพยายามที่จะเอาอย่าง เพราะเข้าใจผิดคิดว่าการปฏิบัติสมาธิเหมือนกับการเรียนหนังสือ ที่พอได้ยินได้ฟังมาแล้วสามารถจินตนาการได้ ทำให้เกิดความสับสน อึดอัด เกิดความไม่มั่นใจในธรรมะ คิดว่าไม่จริงบ้าง เป็นเรื่องพูดจาโอ้อวดกันบ้าง ทำให้เกิดความรู้สึกเสื่อมศรัทธา ท้อถอย พลอยไม่ยินดีที่จะทำสมาธิต่อไป

---

[1] สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค, มก. เล่ม 30 ข้อ 467 หน้า 248

2. เกิดจากการอ่าน

เมื่อได้อ่านแล้ว คิดไปว่ารู้เอง ทำให้เปลี่ยนจากนักปฏิบัติ กลายเป็นนักวิจัย วิจารณ์ ในสิ่งที่ตัวเองยังทำไม่ได้ มองไม่เห็น และไม่เข้าถึง เมื่อถึงคราวปฏิบัติจริง จึงนึกถึงแต่ทฤษฎี ทำให้ใจวอกแวกไปมา นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว อาจทำให้เกิดความเครียดเพราะคิดว่าเป็นไปไม่ได้ และอาจเป็นทางให้คิดผิดจนเป็นมิจฉาทิฐิได้

3. เกิดจากการเข้าใจผิด

เกิดจากการฟังมาก อ่านมาก แล้วนำมาสรุปเองจนเกิดความมั่นใจว่า ตัวเองเป็นผู้รู้ เมื่อปฏิบัติจริงจึงมัวแต่วิจารณ์ หรือพิจารณาประสบการณ์ของตัวเอง เข้ากับสิ่งที่เคยได้อ่าน ได้ฟังมาก เกิดการจัดระดับการปฏิบัติธรรมของตัวเอง นอกจากจะหลงผิดแล้ว ยังรู้เห็นไม่ตรงความเป็นจริง หรือที่เรียกว่า เพี้ยน

7.5.3 วิธีแก้ไข

ในพระไตรปิฎก พระสัมพุทธสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสถึง การพิจารณาโดยแยบคาย เป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ[1] คือการใช้ปัญญาในการพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) ค้นหาเหตุผลของสิ่งที่สงสัย เช่นว่า "คนเราตายแล้วเกิดหรือเปล่า มารดาบิดามีคุณหรือไม่ กรรมฐานที่บำเพ็ญอยู่นี้ถูกหรือเปล่า" ก็ต้องหาเหตุผลตามความจริง โดยไต่ถามท่านผู้รู้ หรือใช้ปัญญาใคร่ครวญแล้วปฏิบัติทดลองด้วยตัวเอง ด้วยการทำสมาธิ วิจิกิจฉาก็จะดับไปได้

ในการปฏิบัติสมาธิ เมื่อความสงสัยอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในสมาธิ เรามีวิธีแก้ไข ดังต่อไปนี้ คือ

1. ทำใจให้หยุดนิ่งเฉยๆ ไม่กำหนดอะไรเลย

2. บางคนที่เห็นนิมิตและสงสัยว่า คิดขึ้นมาหรือเปล่า สิ่งไหนเป็นสิ่งมีจริง หากมีคำถามอย่างนี้แสดงว่านิมิตที่เห็นเป็นแค่อุคคหนิมิต หรือปฏิภาคนิมิต เพราะถ้าเข้าถึงสิ่งที่เป็นจริงแล้ว คำถามนี้จะไม่เกิดขึ้นเราจะรู้เอง เมื่อเราเข้าไปถึงจริงๆ จะไม่มีความรู้สึกสงสัย แต่ที่ยังมีอยู่เพราะยังไม่ชัดเจน ไม่มั่นคง ซึ่งเราควรจะทำเฉยๆ กับสิ่งที่เราเห็น แว้บไป แว้บมา อย่าเพิ่งไปตั้งคำถามเพื่อแสวงหาคำตอบ ว่ามันใช่หรือไม่ใช่ถ้าเข้าถึงจริงๆ ความรู้สึกสงสัยจะไม่มีเลยแม้แต่นิดเดียว

3. และขอให้เชื่อมั่นในการเห็น และรักษาความเห็นให้ต่อเนื่อง แล้วความเห็นนั้นจะชัดยิ่งกว่าลืมตาเห็น

4. เมื่อเกิดความสงสัยในเรื่องศูนย์กลางกาย ว่าวางใจถูกตำแหน่งหรือไม่ เมื่อเราทราบถึงตำแหน่งศูนย์กลางกายฐานที่ 7 แล้ว ว่าอยู่ที่ตรงกลางท้อง แต่ในแง่ของการปฏิบัติ อย่าไปมัวเสียเวลา

---

[1] อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, มก. เล่ม 32 ข้อ 21 หน้า 49

ควานหา ว่าศูนย์กลางกายฐานที่ 7 อยู่ตรงไหน ควานหากันทั้งชั่วโมง 2 ชั่วโมง ก็เลยเสียเวลา ทำให้จิตหยาบ ไม่ได้อะไร เอาเป็นว่าฐานที่ 7 อยู่ในกลางท้องเหนือสะดือขึ้นมา 2 นิ้ว จำแค่นี้พอ ในแง่การปฏิบัติจริงๆ นั้นนะ เราก็ทำความรู้สึกนึกคิด หลวงพ่อวัดปากน้ำท่านใช้คำว่า เอาเห็น เอาจำ เอาคิด เอารู้ ทั้งสี่อย่าง รวมหยุดเป็นจุดเดียวกันที่ฐานที่ 7

5. ไม่ว่าจะมีภาพอะไรเกิดขึ้นทำเฉยๆ เรามีหน้าที่ดูประสบการณ์ที่เกิดขึ้นในตอนนั้น ดูไปเฉยๆ การที่เราดูไปเฉยๆ เราไม่ได้เอาความคิดมาใช้ ความคิดจะไม่เข้ามาแทรก ถ้าเราสงสัยใจเราจะไม่เป็นหนึ่ง ไม่เป็นเอกัคคตา เพราะฉะนั้น ดูไปเฉยๆ ดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นเหมือนผู้เจนโลก ดูแล้วจิตใจเป็นปกติ ไม่ยินดียินร้ายอะไร ถ้าดูเฉยๆ ประสบการณ์ภายในจะดีมาก

6. ถ้าใจหยุดไม่สมบูรณ์ ประสบการณ์จะไม่เปลี่ยนแปลงไปตามขั้นตอน ไม่ต้องไปกังวลในประสบการณ์ แม้บางครั้งไม่เป็นไปตามขั้นตอนก็ตาม ดูไปก่อน ดูไปเรื่อยๆ จิตก็จะบริสุทธิ์ไปเรื่อยๆ หยุดนิ่งไปเรื่อยๆ แต่พอถูกส่วนแล้วจะเป็นไปตามขั้นตอน ไม่มีลัดขั้นตอน แล้วตอนนั้นก็จะเห็นความแตกต่างของประสบการณ์ที่เป็นไปตามขั้นตอนกับประสบการณ์ที่ไม่เป็นไปตามขั้นตอนว่าแตกต่างกันอย่างไร

7.6 ความกลัว

7.6.1 ลักษณะของความกลัว

ในขณะนั่งสมาธิ นักปฏิบัติธรรมหลายท่าน เกิดมีอาการเหล่านี้ขึ้น คือ บางคนรู้สึกเหมือนตกจากที่สูง หรือตกเหว บางคนถูกดูดลงไป บางคนรู้สึกตัวขยาย บางคนก็รู้สึกตัวหนักอึ้ง หรืออึดอัด บางทีรู้สึกเหมือนหายใจไม่ออก กำลังจะตาย บางครั้งมีอาการตัวยืด ขยาย ย่อ คว่ำไปข้างหน้า หงายมาข้างหลัง หมุน ตกจากที่สูง ขนลุก น้ำตาไหล หัวใจเต้นแรง เป็นต้น เมื่อเกิดอาการเหล่านี้หลายท่านจึงกลัวเพราะเราไม่รู้ว่าจะเจออะไรข้างใน พลอยคิดไปว่าตัวเองจะต้องตาย หรือจะเกิดอะไรที่ไม่ดี จึงทำให้กลัวการนั่งสมาธิ

7.6.2 สาเหตุ

อาการดังกล่าวที่กล่าวมาข้างต้น เป็นอาการที่ใจเริ่มละเอียด คือ มีการเปลี่ยนแปลงของสภาวะจิตจากหยาบไปหาละเอียด เป็นสภาพที่ใจกำลังเริ่มเป็นสมาธิมากยิ่งขึ้น

7.6.3 วิธีแก้ไข

1. เวลาใจกำลังลงให้ดูเฉยๆ ให้ยอมตายสักครั้งหนึ่งแล้วเกิดใหม่เป็นธรรมกาย คือไม่กังวลอะไร นั่งสบายๆ ปล่อยชีวิตไปเลย ปล่อยอารมณ์ฟุ้ง เคลิ้ม เครียด ทิ้งลงไปเลย

2. ทำตัวเหมือนผู้เจนโลก ที่ดูเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นด้วยใจที่เป็นปกติ เป็นกลางๆ ไม่ยินดียินร้าย

3. อย่ากลัว อย่าขยับ อย่าดัน ให้ทำเฉยๆ เดี๋ยวใสสว่าง

4. สิ่งที่ควรทำภายหลังนิ่งไม่สมบูรณ์ เช่น ยืด ขยาย ย่อ ไปข้างหน้า จะหงายมาข้างหลัง หมุน ตกจากที่สูง ขนลุก น้ำตาไหล หัวใจเต้นแรง อะไรก็แล้วแต่เหล่านี้ให้เฉยๆ อย่าฝืนประสบการณ์ อย่าตั้งคำถามและแสวงหาคำตอบ เราไม่คุ้นกับประสบการณ์ภายในนั่นเอง ให้ทำเป็นไม่รู้ไม่ชี้ ทำเฉยๆ ดูซิว่ามันจะมีประสบการณ์อะไรต่อไป ยืดจะยืดแค่ไหน ขยายจะขยายไปขนาดไหน ดูเฉยๆ นิ่งๆ ให้เห็นเป็นเรื่องธรรมดา อย่ามองว่ามันไม่ธรรมดา เพราะมันต้องเป็นอย่างนั้นอยู่แล้ว

5. รู้สึกตัวหนักๆ อย่าลืมตา อย่าขยับตัว แล้วก็ไม่ต้องกลัวอะไรทั้งนั้น มันเป็นความหนักที่จะเปลี่ยนภาวะไปสู่สิ่งที่เบาที่สุด ต้องอย่าลืมตา อย่าขยับตัว อย่ากลัว ทำ 3 อย่างนี้ นิ่งเฉยๆ รู้แล้วไม่ชี้ ทำความรู้สึกกับสิ่งนั้นสัก 1 เปอร์เซ็นต์ รู้ว่าอาการหนักเกิดก็อยู่เฉยๆ

7.7 ความตื่นเต้น

7.7.1 สาเหตุ

ความตื่นเต้นยินดี มักเกิดขึ้นกับนักปฏิบัติที่ทราบถึงลักษณะสภาวะใจที่เป็นไปตามขั้นตอนต่างๆ ที่ได้จากการเรียน การฟังมามาก ส่งผลให้เมื่อเกิดประสบการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ไปพ้องหรือตรงกับประสบการณ์ตามที่ได้ศึกษามา ทำให้เกิดอาการดีใจ และตื่นเต้น อันส่งผลให้ใจไม่นิ่งเป็นหนึ่งเดียว

7.7.2 วิธีแก้ไข

1. ความตื่นเต้นยินดี เมื่อเห็นภาพดวงหรือองค์พระแวบขึ้นมา เลยตื่นเต้นดีใจ ใจเต้นภาพเลยหาย ให้ "วางใจเฉยๆ"

2. อาการลมจะหยุดมันรู้สึกอึดอัดนิดหน่อย ให้นิ่งเฉย ๆเดี๋ยวจะดี

3. เมื่อตื่นเต้น ให้ทำความเข้าใจก่อนว่า สิ่งนี้มีอยู่แล้ว ทำความรู้สึกว่ามันธรรมดาๆ แล้วความรู้สึกตื่นเต้นจะค่อยๆ หายไป เดี๋ยวภาพจะชัด ต้องระงับปีติให้ได้ ให้ดูด้วยใจที่เป็นปกติ คือ นิ่งเฉยๆ จนกระทั่งชินจนใจเป็นปกติ ถ้าใจปกติเร็วก็จะชัดเร็ว ถ้าใจปกติช้าก็จะชัดช้า เลือกเอาก็แล้วกันอยากจะชัดเร็วหรือชัดช้า

7.8 ความอึดอัด

7.8.1 ลักษณะของความอึดอัด

บางคนนั่งไปนานๆ เกิดอาการไม่สบาย ไม่พร้อม เกิดอาการผิดปกติทางร่างกาย เช่น ป่วย เพลีย หิว ง่วง หรืออิ่มจนเกินไป หรือเกิดอาการอึดอัด รู้สึกเมื่อยเร็ว หงุดหงิด อยากจะลุก บางทีก็นั่งมานานพอสมควรแล้ว ก็เกิดอาการล้า ท้อ เป็นต้น

7.8.2 สาเหตุ

อาการดังกล่าวเกิดเพราะการนั่งอยู่ในที่อากาศไม่ระบาย นั่งในท่าไม่ถูกต้อง หรือบางคนก็ใส่เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มไม่เหมาะสม เช่น นุ่งกางเกงยีนส์รัดเกินไป หนาเกินไป หรือสวมเสื้อผ้าสั้นเกินไป ยาวเกินไป หรือประณีตเกินไป ทำให้ต้องคอยระมัดระวังในการนั่งเสียจนไม่สามารถรวมใจให้สงบได้

7.8.3 วิธีแก้ไข

ถ้านั่งรู้สึกอึดอัดมาก จนอยากจะลุก แสดงว่าทำผิดวิธีมาตั้งแต่ต้น ให้ลุกขึ้นไปเปลี่ยนอิริยาบถ หรือให้ปรับอารมณ์ให้สบายก่อนมานั่ง เช่น นั่งพักเฉยๆ จะหลับตาหรือไม่หลับตาก็ได้ ต่อเมื่อรู้สึกพร้อมแล้วจึงค่อยหลับตาลงอย่างสบาย ถ้าปวดเมื่อยง่าย ให้ยืนเส้นยืดสาย ให้ร่างกายผ่อนคลาย แล้วจึงค่อยมานั่ง ถ้าเป็นเพราะเสื้อผ้า ก็ต้องสวมเสื้อผ้าที่ไม่รัดเกินไป โปร่งๆ เบาๆ และไม่ควรสวมเสื้อผ้าที่ต้องอาศัยการดูแลมากเกินไป ใจจะได้ไม่ต้องกังวล

แต่สำหรับกรณีถ้านั่งดีมาตลอดแล้วมาอึดอัดในภายหลัง แสดงว่าสภาพใจกำลังจะเปลี่ยน คือเป็นช่วงรอยต่อระหว่างลมหายใจจะเปลี่ยนเป็นลมหายใจละเอียด ห้ามลุกเด็ดขาด เพราะถ้าผ่านด่านนี้ไปได้ก็จะสำเร็จ แต่ถ้ายอมแพ้ พอใจกำลังจะรวมถึงจุดใกล้ดี จะเจอประสบการณ์นี้อีก และจะติดอยู่ตรงนี้ไม่ก้าวหน้าสักที

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ เป็นอุปสรรค และแนวทางแก้ไข ขอให้นักปฏิบัติสมาธิทุกท่านได้ลองตรวจสอบตนเองดูว่า ขณะนี้เราติดเรื่องอะไรอยู่ และลองหาวิธีการแก้ไข ทำให้ถูกต้องวิธีการ ในไม่ช้าเราก็จะสามารถเข้าถึงความสว่าง เข้าถึงดวงธรรม เข้าถึงกายภายในได้สมใจปรารถนากันทุกคน

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 7 อุปสรรคต่างๆ และวิธีแก้ไข จบโดยสมบูรณ์แล้ว โปรดทำแบบประเมินตนเองหลังเรียนบทที่ 7 และกิจกรรมในแบบฝึกปฏิบัติบทที่ 7