

# โธทาทกสิณ – แก้โรควงเหงาหาวนอน

## White concentration to abolish drowsiness

รศ.ดร.ประพันธ์ เศวตน์นันทน์

กล่าวกันว่า ถ้าต้องการให้ได้สมาธิระดับฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงฌานสูงสุด ต้องเพ่งกสิณอย่างเดียวเท่านั้น การทำสมาธิมี 40 วิธีก็จริง แต่เฉพาะการเพ่งกสิณเท่านั้น ที่จะทำให้ได้ฌานที่ 1 ถึงฌานสุดท้าย ทำสมาธิอย่างอื่นไม่ได้ทุกอย่าง เพราะจิตไม่มั่นคงแน่นอนเท่ากับการเพ่งกสิณ การเพ่งกสิณทำให้จิตไม่ดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย สามารถสงบระงับกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่างๆ ลงได้ จนเกิดฌานจิต ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงปัญจฌาน ผู้ปฏิบัติจะได้นิมิตในระดับต่างๆ กันตั้งแต่ปริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต ที่สำคัญนิมิตต่างๆ เหล่านี้บอกให้เราทราบได้ว่าเราได้สมาธิถึงระดับไหนแล้ว ขึ้นต้นเป็นขณิกสมาธิ คือสมาธิเป็นขณะๆ อยู่ในขณะที่เราบริกรรมภาวนา เมื่อภาวนาแล้วปรากฏภาพขึ้นเรียกว่า “ปริกรรมนิมิต” ปริกรรมนิมิตแปลว่าการบริกรรมสร้างภาพนิมิตให้อยู่ในใจให้ได้ เห็นบ้าง ไม่เห็นบ้าง ถ้าเราเพ่งกสิณต่อไปเรื่อยๆ นานเข้าอำนาจสมาธิก็เกิดมากขึ้น ภาพที่ได้แจ่มใสชัดเจนเพิ่มขึ้นเป็นลำดับ และไม่หายไปง่ายๆ อีกทั้งมีสีสันสวยงามขึ้น ตรงนี้เรียกว่าเราได้ “อุคคหนิมิต” แล้ว บุคคลใดปฏิบัติอุคคหนิมิตจนมีความสันตจิตชัดเจนยิ่งขึ้น คือมีวิริยะทำโดยไม่หยุดหย่อน ทำอย่างสม่ำเสมอ จะมีสมาธิเฉียดฌานได้ เห็น”ปฏิภาคนิมิต” ปฏิภาคนิมิตแปลว่านิมิตที่แจ่มใสสวยงามชัดเจน ผู้ทำหมั่นปฏิบัติได้จนถึงระดับนี้ แปลว่าใกล้จะได้ฌานแล้ว ตอนนี้นิมิตติดอยู่ในใจเรียบร้อยแล้ว ซึ่งนิมิตจะมาปรากฏให้เห็นตามที่ใจต้องการไม่ว่าเจ้าตัวจะอยู่ที่ไหนหรืออยู่ในอิริยาบถใดก็ตาม ผู้ใดได้เห็นปฏิภาคนิมิตหมายความว่า ได้มาถึงสมาธิระดับอุปจารสมาธิแล้ว แต่ไม่ถึงอัปปนาสมาธิ

กสิณมีถึง 10 อย่างได้แก่ ปฐวีกสิณ (เพ่งดิน) อาโปกสิณ (เพ่งน้ำ) เตโชกสิณ (เพ่งไฟ) วายุกสิณ (เพ่งลม) นิลกสิณ (เพ่งสีเขียว) ปิตกสิณ (เพ่งสีเหลือง) โลหิตกสิณ (เพ่งสีแดง) โธทาทกสิณ (เพ่งสีขาว) อากาสกสิณ (เพ่งที่ว่างเปล่า) และอาโลกกสิณ (เพ่งแสงสว่าง) การเพ่งกสิณทั้ง 10 อย่างนี้ ถ้าปฏิบัติอย่างแน่วแน่จะได้ฌานทั้งหมด แต่มีอานิสงส์ที่แตกต่างกันไปในรายละเอียด บทความนี้เลือกที่จะพูดถึงเรื่อง**โธทาทกสิณ** เพราะเป็นกสิณที่ปฏิบัติได้ไม่ยากนัก มีการเตรียมตัวที่ไม่ยุ่งยากมากนัก ใช้อุปกรณ์ที่ทำได้ง่ายและสามารถทำได้ด้วยตัวเอง และที่สำคัญวัตถุประสงค์ของบทความต้องการแก้ทุกข์สำหรับคนบางคน ซึ่งมีนิสัยง่วงเหงาหาวนอนเป็นประจำ นั่งไหนหลับนั้น ปฏิบัติธรรมไม่ได้ผลเพราะไปนั่งหลับเป็นส่วนใหญ่ โธทาทกสิณเป็นกสิณแก้โรควงเหงาหาวนอนที่ได้ผล ทำให้ผู้ปฏิบัติตาสว่าง ใจแจ่มใส ผู้ปฏิบัติอาจได้สมาธิที่แนบแน่นเพิ่มขึ้นในระดับฌานมีอิทธิฤทธิ์ ซึ่งล้วนเป็นผลพลอยได้ และไม่ใช้วัตถุประสงค์ของผู้เขียนแต่ประการใด

อุปกรณ์ให้ใช้กระดาษพื้นสีดำเรียบชนิดผิวหน้าไม่มัน และใช้กระดาษสีขาวทำวงกลมให้โตประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว ทากาวปิดเข้าไปตรงกลางพื้นดำ เราก็จะได้โอทาทกติดแล้ว ที่สำคัญต้องสร้างให้ประณีต ทำให้เรียบเสมอกัน ไม่ให้เป็นหลุมเป็นบ่อ ไม่ให้มีแม่แต่รอยขีด ทำไม่ต้องให้ประณีต ก็เพราะว่าถ้าวงกลมไม่ประณีต ใจเราก็จะไปเก็บความไม่ประณีตนั้นไว้ ในเมื่อสิ่งที่เราเก็บไว้ในใจไม่เรียบร้อย ใจของเราก็คงไม่เรียบร้อยตามไปด้วย เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ให้ตั้งไว้เฉพาะหน้าให้ห่างออกไปประมาณ 2 ศอก ให้สูงพอดีกับสายตา จะได้ไม่ต้องก้มหรือเงยทำให้เสียสมาธิไปได้ ความสูงของดวงกลมนั้นแล้วแต่ที่เราใช้การนั่งที่พื้นหรือนั่งเก้าอี้ ให้ปรับตามสถานการณ์การฟังกลืนไม่ว่าแบบใดกำหนดให้ฟังทั้งดวง ไม่ใช่ฟังตรงจุดใดจุดหนึ่ง อย่าลืมว่ากลืนแปลว่าทั้งปวง จะฟังตรงจุดย่อยใดๆในวงกลมใหญ่ไม่ได้ เพราะเหตุนี้เราจึงกำหนดให้วงกลมมีขนาดโตประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว เพื่อให้ตาสามารถมองได้ทั้งดวงนั่นเอง ปัจจัยด้านแสงสว่างสำคัญเหมือนกัน หลักการง่ายๆ คืออย่าให้แสงสว่างส่องเข้ามาโดนตาได้ จะทำให้เราเสียสมาธิไป และข้อกำหนดสุดท้ายคือ ผู้ปฏิบัติควรกำหนดเวลาทำสมาธิให้แน่นอน และทำให้ได้ตามนั้น ถือเป็นสัจจะที่ให้ไว้แก่ตัวเอง และก่อนปฏิบัติควรชำระร่างกายให้สะอาดเสียก่อน เพื่อให้เกิดความสบายตัวและทำให้สบายใจตามไปด้วย

ในการปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัตินั่งตรงกับโอทาทกติด ใช้ตามองดูให้ทั่ววงกลมกลืน ในใจให้บริกรรมว่า **โอทาทะ ๆ ๆ ๆ** หรือจะภาวนาเป็นไทยก็ได้ว่า **สีขาว ๆ ๆ ๆ** เพื่อช่วยให้ใจมีความสงบได้ง่ายขึ้น วัตถุประสงค์คือเอารูปวงกลมสีขาวเข้ามาไว้ในใจให้ได้ เห็นในใจคือเห็นเมื่อหลับตาลง ทำครั้งแรกๆ จะมองไม่ค่อยเห็น แต่เมื่อได้ปฏิบัติไปนานๆ เข้าซักจะเห็นภาพวงกลมขาวได้รางๆ ยิ่งปฏิบัตินานเท่าไร ภาพจะยิ่งชัดเจนมากขึ้นเป็นลำดับ เกิดบริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต จนถึงปฏิภาคนิมิต เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตเมื่อไร เราจะสามารถย้ายนิมิตได้ตามใจชอบ ไม่จำเป็นต้องให้อยู่ตรงหน้าเสมอไป อีกทั้งสามารถขยายให้เล็กหรือให้ใหญ่ขึ้นได้ ใครมาถึงตรงนี้ ก็แปลว่าใกล้จะได้ปฐมฌานแล้ว ในระดับปฏิภาคนิมิตเราจะไม่ต้องใช้วงกลมนั้นแล้ว เพราะในใจเรามีกลืนอยู่แล้วนั่นเอง สมาธิตรงนี้เป็สมาธิที่มีความสงบเยือกเย็นมากเป็นพิเศษ มีโอกาสที่ผู้ปฏิบัติจะเกิดอารมณ์ปีติมากจนไม่อยากจะถอนออกจากสมาธิเลย ตรงนี้ไงที่ผมเคยวิจารณ์ว่าผู้ใช้แนวปฏิบัติสายหลวงปู่มั่นซึ่งต้องเริ่มทำสมาธิจนถึงอุچارสมาธิก่อนนั้น มีโอกาสติดสุขมากกว่าจะถอนสมาธิออกไปพิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะกิเลสมันมีอำนาจเพิ่มขึ้นนั่นเอง

การฟังโอทาทกติดคือฟังสีขาวมีประโยชน์ตรงที่ว่า นอกจากผู้ปฏิบัติจะมีจิตเป็นสมาธิแล้ว การเอาภาพสีขาวให้มาปรากฏขึ้นที่ใจ ทำให้ผู้ฟังสีขาวมีจิตใจสว่างไสว ไม่เหมือนกับการฟังกลืนอย่างอื่น เป็นการแก้ปัญหาของผู้ปฏิบัติบางท่านที่ชอบง่วงนอนเวลาปฏิบัติ ซึ่งโอทาทกติด

จะช่วยให้ความว่างเหงาหวนนอนลดลงไปได้มาก ดังนั้นผู้ปฏิบัติธรรมอาจสนใจเปลี่ยนมาลองทำสมาธิแบบโงาทกสถินกันบ้างก็ได้ บางที่ได้วิธีที่ถูกจริตตนเองโดยไม่คาดฝัน เพราะวิธีการปฏิบัติสมาธิภาวนาไม่ได้มีวิธีเดียว แต่มีมากถึง 40 วิธี และโงาทกสถินก็เป็นวิธีหนึ่ง หนึ่ง ถ้าเพ่งสีขาวยแล้วกลับเห็นเป็นสีดำในใจ อย่างนี้ไม่ได้แล้ว ต้องแก้ไขโดยด่วนเพราะจิตสร้างภาพไปคนละอย่าง จำเป็นต้องเปลี่ยนกสถินใหม่ บางคนไม่เห็นสีขาวย กลับไปเห็นสวรรค์ นรก เพราะจิตสร้างนิมิตขึ้นมาเอง ถ้าเราไม่เลิก แต่กลับสนใจดูต่อไปเรื่อยๆ จิตใจจะไม่พัฒนาตามเป้าหมาย

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้แสดงยกย่อง การเพ่งโงาทกสถินคือเพ่งสีขาวยว่าประเสริฐยิ่งกว่ากสถินอื่นๆ ที่เป็นสีด้วยกัน เหตุผลที่พระพุทธองค์ทรงยกย่องว่าโงาทกสถินดีกว่าการเพ่งกสถินสีอื่นก็เพราะ **ทำให้จิตใจของโยคีผู้กำลังเจริญนั้นมองเห็นสิ่งขึ้น ปราศจากราคี แปลว่ากิเลสถอยหนึ่่ายเพราะมันสว่าง ถินมิทระ ความว่างเหงาหวนนอนไม่กล้าเข้ามาใกล้ง่าย ๆ** ผลดีจากการเพ่งโงาทกสถินเกิดขึ้นแม้ในขณะที่ผู้คคคหนิมิตยังไม่ปรากฏอยู่ในใจก็ตาม อิทธิฤทธิ์ในด้านสมาธิคือ ทำให้เกิดอำนาจจิต สามารถทำนายเหตุการณ์ของคนอื่นหรือของตัวเองได้ แม้ยังไม่ได้ฌานก็ตาม ผู้ที่สามารถทำนายทายทักเหตุการณ์ต่างๆได้แม่นยำ ส่วนใหญ่ได้อำนาจมาจากโงาทกสถินทั้งสิ้น

บทความเรียบเรียงเมื่อวันที่ 23 กันยายน 2542

หนังสืออ้างอิง: พระอาจารย์บุญมี เมธางกูร **สมาธิ สุข หรือทุกข์ ?** คำบรรยายพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ 9 กัมมัฏฐานสังคหวิภาค อภิธรรมมูลนิธิ ถนนพุทธมณฑลสาย 4 กิ่งอำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พิมพ์ครั้งแรก ปี พ.ศ. 2540