

ขอนำคำสอนของอาจารย์แพรวภัทร ที่ลงใน gotoknow มาเผยแพร่ครับ เป็นการสอนการปฏิบัติสมาธิที่ดีมากวิธีหนึ่ง

ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

17 พ.ค.2556

แพรวขอแนะนำให้รู้จักเพื่อนสนิทของเราอีกกลุ่มหนึ่ง คือ นิวรรณ์ 5 ค่ะ เค้าเป็นพวกกิเลสมารณะคะ เค้าน่ะสนิทและรู้จักเราดี แต่เราน่ะสิ ทำเป็นไม่รู้จักรู้เค้า คิดว่าเค้าไม่สำคัญ จริงๆแล้วเค้าสำคัญมากกกกกกกกก

นิวรรณ์ 5 จะเป็นเพื่อนซี้ปึกของเรา ระหว่างที่เราสนุกกับกรรมฐาน เค้าจะมาเล่นกับเรา มาอยู่กับเรา ตลอดเวลา บางครั้งก็มาตัวเดียว บางครั้งก็มากันเป็นทีม ผลัดกันมาเล่นสนุกกับเราตลอด จับไม่ได้ ไล่ไม่ทัน เราจะมีมึง จะงง จะเหนื่อย จะเบื่อกับชีวิตมาก เค้าทำให้เราเพลอสติ หลุดจากสมาธิบ่อยๆ ค่ะ เห็นไหมคะ เค้านี้แหละตัวสำคัญเลย

รู้จักเค้า เข้าใจเค้า และผ่านเค้าไปได้ เพื่อนๆจะได้ข้อดีจากการทำสมาธิ เจริญสติค่ะ

เรื่องนี้แพรวตั้งใจเขียนมาเล่าเรียนคะ ถ้าเพื่อนๆรู้จักเค้าดี จำเค้าได้ เวลาอยู่วัด ปฏิบัติธรรม เพื่อนๆจะปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้าอย่างรวดเร็วคะ แล้วจะสนุก สนุกกับกรรมฐานคะ

จริงๆแล้วผู้ปฏิบัติธรรมทุกคนไม่มีใครนะคะที่ไม่รู้จัก ไม่เคยเจอ นิวรรณ์ 5 เพราะพอเริ่มต้นปฏิบัติก็เจอกันทุกคนคะ นิวรรณ์ 5 จึงได้สมญานามว่า "ข้าศึกแห่งสมาธิ" เป็นอุปสรรคสำคัญในการทำสมาธิ ถ้านิวรรณ์ตัวใดตัวหนึ่ง หรือหลายตัวเกิดขึ้นแล้ว เราจัดการกับมันไม่ได้ สมาธิก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้เลยคะ

นิวรรณ์ 5 นี้ไม่เป็นตัวขวางกั้นวิปัสสนากรรมฐานคะ แต่เป็นประโยชน์แก่วิปัสสนาคะ เพราะวิปัสสนานั้นเป็นการเรียนรู้ธรรมชาติของสรรพสิ่ง รู้ทุกอย่าง ด้วยใจที่ตั้งมั่นและเป็นกลาง รู้โดยไม่เข้าไปแทรกแซง ไม่ว่าขณะนั้นอะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ลูกเดียวเลย

นิวรรณ์ คืออะไร

นิวรรณ์ คือสิ่งที่ขวางกั้นจิตทำให้สมาธิไม่อาจเกิดขึ้นได้ เป็นธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุคุณความดี, อกุศลธรรมที่ทำให้จิตให้เศร้าหมองและทำปัญญาให้อ่อนกำลัง นิวรรณ์ 5 เป็นเครื่องกั้นจิต ไม่ให้ตั้งมั่น ไม่ให้บรรลุถึงความตั้งงาม และความตั้งงามที่ว่า ความตั้งมั่นที่ว่า ก็คือ .."สมาธิ"!!

และสมาธิ จัดเป็นความตั้งงามประการหนึ่ง ในหัวใจแห่งพระพุทธศาสนา..

ที่เรียกว่า ไตรสิกขา ที่ประกอบด้วย ..ศีล..สมาธิ...ปัญญา ค่ะ..!

นิวรรณ์ 5 เพื่อนสนิทของเรา (ที่เราไม่อยากจะสนิทกับเค้า) จะมาเล่นกับเราในลักษณะนี้ค่ะ

1.กามฉันทะ คือ ความยินดี พอใจ เพลิดเพลินในกามคุณอารมณ์(คำว่ากามในทางธรรมนั้น ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศเท่านั้น) ได้แก่ ความยินดี พอใจในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ(สิ่งสัมผัสทางกาย) อันนำยินดี นำรักใคร่พอใจ รวมทั้งความคิดอันเกี่ยวเนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น แบบว่า ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ ก็รู้สึกชอบ ยินดี พอใจกับอะไรบางอย่าง ทำให้มีความสุขสบายใจ ก็หลงๆตามไป ก็ลืมภาวนา แล้วหลุดจากสมาธิไปเลยล่ะ เฮ้อ...

เช่น มาหลอกเราว่า ชอบภาวนา ที่ตรงนี้ ชอบมาอยู่วัดนี้ ไปที่อื่นไม่ได้ ชอบนั่งภาวนาที่เย็นๆ ชอบนั่งใกล้พัดลม ชอบนั่งใกล้พระพุทธรูป ถ้าไม่ได้แบบนี้ก็ไม่ชอบ จะหงุดหงิด เป็นต้น

2.พยาบาทะ คือ ความโกรธ ความพยาบาท ความไม่พอใจ ชัดเคืองใจ แบบว่า ปฏิบัติธรรมเจริญภาวนาอยู่ ก็รู้สึกโกรธเกลียดอันโน้น อันนี้ คนโน้นคนนี้ หรือใครที่ให้เราไม่พอใจเจ็บใจ เจ็บแค้น อยู่ๆก็ไปนึกถึงเค้า ภาวนาไปโกรธไปก็ไม่ได้อะไรค่ะ โดนกิเลสเอาไปกินซะแล้ว เฮ้อ...

เช่น มาหลอกเราว่า โกรธคนที่มาแย่งพัดลมของเรา โกรธคนที่มาแย่งที่นั่งของเรา โกรธคำพูดของคนนั้น โกรธการกระทำของคนนี้ มันหาเรื่องให้เราโกรธเกลียด เคืองได้สารพัดค่ะ ดูดีนะคะ โทษะนี้ดูง่าย สมาธิดีๆ สติไวๆ จะเห็นความโกรธหรือโทษะนี้ มันผุดออกมากลางอกเลยล่ะ ลองดูดีนะคะ

3.สินมิตตะ แบ่งเป็น “สินะ” และ “มิตตะ” ซึ่งจะมีอาการแสดงออกที่คล้ายกันมาก คือ ทำให้เกิดอาการเซื่องซึมเหมือนกัน แต่มีสาเหตุที่ต่างกันคือ

สินะ คือ ความหดหู่ ท้อถอย เป็นกิเลสชนิดหนึ่ง เกิดจากการปรุงแต่งของจิต ทำให้เกิดความย่อท้อ เป้อหน่าย ไม่มีกำลังใจที่จะทำความเพียรต่อไป แบบว่า เปื่อยๆ เหนงๆ ขี้เกียจๆ อยากกลับบ้าน ไม่อยากเจริญภาวนาต่อ

เช่น มาหลอกเราว่า “ฉันมาทำอะไรที่นี่” “เราทำไปทำไมเนี่ย” โอ้ย..เชิง..เบื้อ อายากกลับบ้าน นั่งสมาธิ เดินจงกรมแล้วไม่ห็นได้อะไร หรือเราเป็นพวกภาวนาไม่ขึ้นเล็ก ๆ กลับบ้านดีกว่า ไม่อยากอยู่วัดแล้ว ..เบื้อ

มีหะ คือ ความง่วงเหงาหาวนอน เกิดจากความเมื่อยล้าอ่อนเพลียของร่างกาย หรือจิตใจจริง ๆ เนื่องจากตรากตรำมามาก หรือขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ หรือการรับประทานอาหารที่มากเกินไป มีหะนี้ไม่จัดเป็นกิเลส(พระอรหันต์ไม่มีหะแล้ว แต่ยังมีหะได้เป็นบางครั้งค่ะ) แบบว่า หนึ่งตาหนัก หนึ่งท้องตึง ง่วงอยากนอน คิดถึงที่นอน คิดถึงการนอนหลับสบาย ภาวนาไปก็ผงกหัวไป มันรู้สึกวิตไป วิตมา แพรเจตตัวนี้ตั้งแต่แรกเลยคะ เจอกันบ่อย แค่คิดจะภาวนาก็จะเผลอมาทักทายกันแล้ว บางทีสู้ไม่ไหวก็ปล่อยให้มันหลับไปเลยคะ ฮะๆๆ หลับสบายไปเลย บัลลังค์นี้

อย่าคะ อย่าไปเชื่อมัน มันมักจะมาหลอกเราเสมอว่า เรานอนดี เราไม่สบาย เราเพลีย เราเหนื่อย เราต้องพักผ่อน เราต้องนอนเยอะๆ จะได้แข็งแรง อย่าได้เสียรู้เด็ดขาดคะ อยู่บ้านเราจะนอนไม่ค่อยหลับ แต่อยู่วัด ภาวนาขึ้นหลับง่าย หลับเร็วจริงๆคะ มันไม่ตื่นคะ เพราะทำให้เราไม่ได้ภาวนา เราก็มักก้าวหน้า และจะไม่ได้อะไรกลับไปบ้าน ดังนั้น อย่ายอมให้มันหลอกเด็ดขาดคะ
อย่าฝืนนั่งหลับต่อไปนะคะ

ถ้ามันง่วงนัก ก็ลุกขึ้นเดินจงกรมคะ ขยันเดินจงกรมมาก ไม่ง่วง ไม่หลับ จะได้สมาธิตื่นคะ

4.อุทธัจจกุกกุจะ แบ่งเป็น “อุทธัจจะ” และ “กุกกุจะ”

อุทธัจจะ คือ ความฟุ้งซ่านของจิต การที่จิตไม่สามารถยึดอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานาน จึงเกิดอาการฟุ้งซ่าน คิดเลื่อนลอย คิดเรื่อยเปื่อย ไปเรื่องนั้นที่ เรื่องนี้ที่ แบบว่า มันคิดโน้น คิดนี้ คิดได้สารพัด แล้วก็ดึงเราไปไกลจากสมาธิ ที่ครูบาอาจารย์บอกว่าไว้ว่า “อย่าส่งจิตออกนอก” อันนี้แหละคะ ตัวร้ายเลย มาเป็นเรื่องเป็นราว เราก็เพลินตามมันไป หลุดจากสมาธิทันที

ตัวนี้ตี้นัก มาบ่อยมาเป็นเรื่องราว ละครหลังข่าว จบเรื่องนั้น ต่อเรื่องนี้ มาเป็นสาย มาเล่นกับเราจนเราเหนื่อย เครียด ปวดหัว นี่แหละที่เค้าว่ายิ่งภาวนา ยิ่งปวดหัว ก็เราเผลอสติ ไม่รู้สึกตัว ไปเล่นกับเค้า เค้าก็เล่นเราซะงอมเลย ไม่ได้ภาวนาเลย สมองค์ภาวนาไปซะงั้นละ

ขอแนะนำว่า อย่าไปสนใจเค้ามาก รู้ว่าเค้ามาก็แค่“รู้” แล้วจับองค์ภาวนาต่อไปคะ จับให้แน่นๆนะคะ

กุกกุกจะ คือ ความรำคาญใจ เกิดจากความกังวลใจ หรือไม่สบายใจถึงอกุศล เรื่องไม่ดี เรื่องที่เราทำผิดพลาดไป ที่ได้ทำไปแล้วในอดีต ว่าไม่น่าไปทำอย่างนั้นเลย ถ้าย้อนกลับไปได้จะไม่ทำอย่างนั้นอีก แล้วจะทำอะไรต่อไปแบบนี้ แบบนี้ หรือบุญกุศลต่างๆ ที่ควรทำแต่ยังไม่ได้ทำ ว่าน่าจะได้ทำอย่างนั้นอย่างนี้ แบบว่า ภาวนาอยู่ดี ๆ ดันไปคิดเรื่องเศร้าๆ ให้มันเหงๆหัวใจเล่น พาความทุกข์เข้ามาจงให้เราเดินออกนอกเส้นทางที่ตั้งใจไว้

ยิ่งใครเคยออกหักมาก่อนนะ ตัวนี้แหละพามาเลยล่ะ หักอกใครมาหรือถูกหักอกซะเอง ก็พามาเลยทั้งเหตุการณ์ สถานที่และบุคคล (ดินะไม่ใช่วัน เวลาให้ด้วย 55)

เค้าจะลอยมาเป็นหน้าตา ทำทางให้เห็นเลยล่ะ มาบิวส์อารมณ์เราซะกระเจิดกระเจิง ไปไกล ลืมภาวนาเลยล่ะ

มัวแต่คิดถึงคนอื่น ๆ มัวแต่ดูคนอื่น ลืมดูตัวเอง 555

รู้สึกตัวไว้นะ “อย่าส่งจิตออกนอก”

5.วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ อยากรู้ อยากรู้อยากเห็นเรื่องนั้น เรื่องนี้ หรือไม่ปักใจเชื่อว่าสิ่งใดถูก สิ่งใดผิด หรือควรทำแบบไหนดี จิตจึงไม่อาจมุ่งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งได้อย่างเต็มที่ สมาธิจึงไม่เกิดขึ้น แบบว่า สงสัยๆ เห็นอะไรก็สงสัย จินตนาการไปเรื่อย ลืมองค์ภาวนาไปอีกแล้วล่ะ

เราจะรู้สึกสงสัยมาก ในเรื่องนั้น เรื่องนี้ คาดเดาสาเหตุ คาดเดาคำตอบ อยากรู้ความจริง ไม่ถามหลวงพ่อก็ไม่ได้แล้ว (เริ่มฟังชานต่อ) อยากรู้อถามหลวงพ่อก็ อยากรู้คำตอบเพื่อความมั่นใจ ว่าที่เราสงสัยนั้น เป็นความจริง เห็นไหมล่ะ...ไปไกลๆ ไม่กลับอีกแล้ว ลืมตัวแล้วล่ะว่ากำลังภาวนาอยู่ เฮ้อ!!

นิวรรณ์ทั้ง 5 ตัวนี้นะคะ มีเฉพาะ “อุทธัจจะ” เท่านั้นที่เกิดขึ้นตัวเดียวได้ค่ะ

ส่วนนิวรรณ์ตัวอื่น ๆ นะคะ เมื่อเกิดจะเกิดขึ้นร่วมกับอุทธัจจะเสมอค่ะ ไม่น่าใช่เดียว

บางทีก็มักกันเป็นทีม มาเล่นด้วยกันอย่างสนุกสนาน พาเราเพลอสติ ออกไปไกลเลยล่ะ

เพื่อนๆ พวกนี้แหละที่พาเราเดินหลงทาง ไปไม่ถึงบ้านสักที

ผ่านด่าน "นิวรรณ์ 5"

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 17 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

กายและใจ คือ บ้านของเรา ถ้าเราไม่รู้กายและใจ เราก็กลางทาง กลับบ้านไม่ถูกค่ะ

เค้านบอกว่า ปุณฺณ ผู้ไม่ได้สดับตรับฟังพระธรรม ..จะไม่รู้จักนิวรรณ์ 5

จะไม่รู้วิธีทำจิตให้สงบจากนิวรรณ์ 5 ทำจิตให้สงบจากอกุศลธรรมทั้งหลาย..

อริยสาวก ผู้สดับพระธรรม ศึกษาพระธรรม ปฏิบัติตามคำสอน คำแนะนำ..

จะสามารถสงบนิวรรณ์ 5 ได้

..และสุดท้ายจะ สบายได้อย่างเด็ดขาด..! (อืม..)

ครูบาอาจารย์ท่านบอกไว้นะคะว่า

ตั้งใจที่จะระงับนิวรรณ์ 5 จิตเริ่มมีสมาธิ

ระงับนิวรรณ์ 5 ได้ จิตเริ่มเป็นฌาน

ตัดนิวรรณ์ 5 ได้แบบถอนรากถอนโคน เป็นพระอริยะบุคคลขั้นสูงสุด

วิธีแก้ไขนิวรรณ์ 5 นะหรือคะ แก้ไขได้ง่ายมาก ๆ ค่ะ

ผ่านด่าน "นิวรรณ์ 5"

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 17 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

นิวรรณ์ทั้ง 5 นี้ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ๆ ของจิตที่เป็นประโยชน์ในการเรียนรู้ ให้เห็นถึงไตรลักษณ์ คือ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความว่างเปล่า ไม่มีตัวตน

เมื่อนิวรรณ์ยังไม่สงบลง ความตั้งมั่นของจิตที่จะเป็นสมาธิ ย่อมเป็นไปไม่ได้

คือ ไม่เกิดสมาธิ นั่นเองค่ะ

ดังนั้น เมื่อนิวรรณ์เกิดขึ้นเราต้องทำแบบนี้ค่ะ

ไตรลักษณ์ค่ะ ไตรลักษณ์ จำไว้ให้ดีนะคะ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความว่างเปล่า

เจอพวกเค้าหรือนิวรรณ์ 5 แล้วให้ “รู้” ลูกเดียวเลยคะ

รู้อะไร ก็รู้ว่าเค้ามาไฉนคะ มาเล่นกับเรา รู้แต่ไม่เล่นด้วย

รู้สึกชอบ รู้สึกไม่ชอบ

รู้ว่าฟังชัน รู้ว่าคิดมาก

รู้ว่าง่วง รู้ว่าหลับ

ผ่านด่าน "นิวรรณ์ 5"

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 17 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

รู้ว่าเบื่อ รู้ว่าเหนื่อย

รู้ว่าสงสัย รู้ว่าไม่แน่ใจ รู้ว่าลึกลับ

ไม่ว่าพวกเขาจะมาชวนยังงี้ก็ไม่เล่นด้วยค่ะ

ให้เพื่อนๆ รู้สึกตัว ว่า “รู้” และภาวนาต่อไปค่ะ

รู้แล้ว “วาง” เฉย “รู้” แล้ว “ภาวนา” ต่อไป

“พองหนอ” “ยุบหนอ” ต่อไป

จับ “พองหนอ” จับ “ยุบหนอ” ไว้ให้แน่นแนบ

สมาธิเกิด สติรู้ตัว หัน

ตอนนั้นเพื่อนๆ จะได้สภาวะธรรม จะได้ฌานค่ะ

ฝ่าไฟแดงผิดกฎหมาย แต่ผ่านด่าน นิวรรณ์ 5 ไปได้ จะได้ฌานค่ะ 55

อยากรู้ว่าฌานคืออะไร ได้แล้วจะเป็นยัง ต้องติดตามตอนต่อไปค่ะ

ผ่านด่าน "นิเวศน์ 5"

เขียนโดย ม.ล.ชาญโชติ ชมพูนุท

วันศุกร์ที่ 17 พฤษภาคม 2013 เวลา 00:00 น. -

บุญรักษา ธรรมคุ้มครองนะคะเพื่อนๆ

คัดลอกจาก <http://www.gotoknow.org/posts/536172>