ข่าวสำนักพุทธ
Written by kosoi8
Wednesday, 29 October 2008 14:51 - Last Updated Wednesday, 29 October 2008 19:54
การกำหนดรู้นิวรณ์
นิวรณ์ หมายถึง ธรรมอันกั้นจิตของบุคคลไว้ไม่ให้บรรลุความดีงาม
นิวรณ์แต่ละประเภทที่เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจและกำหนดให้ถูกต้อง
ถ้าไม่กำหนดรู้หรือแก้ไขให้ถูกต้องแล้วสิ่งนี้ก็จะสะสมอยู่ในใจจนยากแก่การแก้ไข
ทำให้เราไม่ประสบความก้าวหน้าใน การปฏิบัติหรือการทำความดีในด้านอื่น ๆ อีกต่อไป
วิธีกำหนดมี ดังนี้
วิธีกำหนดนิวรณ์ ๕ คือ
 1. กามฉันท์นิวรณ์
เมื่อกามฉันท์นิวรณ์เกิดขึ้นจะทำให้ยินดีหรือพอใจกับกามคุณอารมณ์มีรูป เสียง
กลิ่น รส การถูกต้องสัมผัส ขณะดีใจ กำหนดว่า ดีใจหนอ ๆ ๆ พอใจขึ้นมากำหนดว่า
พอใจหนอ ๆ ๆ ขณะชอบใจ กำหนดว่า ชอบใจหนอ ๆ ๆ
2. พยาบาทนิวรณ์ เมื่อพยาบาทนิวรณ์เกิดขึ้นจะทำให้รู้สึกไม่ยินดีไม่พอใจ
ขณะเสียใจกำหนดว่า เสียใจหนอ ๆ ๆ ไม่พอใจ กำหนดว่า ไม่พอใจหนอ ๆ ๆ เกลียดขึ้นมา
กำหนดว่า เกลียดหนอ ๆ ๆ โกรธขึ้นมากำหนดว่า โกรธหนอ ๆ ๆ พยาบาทขึ้นมา กำหนดว่า
พยาบาทหนอ ๆ ๆ
3. ถีนมิทธนิวรณ์ ความที่จิต หรือเจตสิกท้อถอยจากอารมณ์
กรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติกำลังกำหนดอยู่ จนทำให้เกิดอาการง่วงเหงา ท้อถอย หดหู่
เกียจคร้าน ซึมเศร้า เป็นต้น ขณะง่วงกำหนดว่า ง่วงหนอ ๆ ๆ ท้อถอยหนอ ๆ ๆ หดหู่หนอ ๆ ๆ
เกียจคร้านหนอ ๆ ๆ ซึมหนอ ๆ ๆ เศร้าหนอ ๆ ๆ กำหนอให้นักแน่น ถี่เร็ว
ไม่หยุดยั้งต่อเนื่อง อุปมาเหมือนการหวดไม้เรียว
หรือแล้ลงไปยังคนหรือสัตว์อย่างไม่หยุดยั้ง
จนกระทั่งคนหรือสัตว์นั้นทนอยู่ไม่ได้ต้องดิ้นรนจากไป
เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดความง่วงในลักษณะเช่นนี้แล้ว จะทำให้จิตและเจตสิกตื่นตัว
จนสามารถขับไล่ความท้อถอย หดหู่ ซึมเศร้าให้เบาบางและหายไปได้
ในบางครั้งเราอาจแก้ไขคามง่วงด้วยการเดินจงกรมให้เร็วขึ้นหรือมากขึ้น
โดยช่วงที่ง่วงซึม อาจจะเดินจงกรมให้มากกว่านั่งประมาณ ๑๕-๓๐ นาที
ก็จะทำให้ดีขึ้นบ้าง แต่ไม่ใช่ว่าจะหายไปเลยทีเดียว
ผู้ปฏิบัติจำต้องเพียรพยายามเฝ้าดูด้วยสติอย่างต่อเนื่อง
อย่าเปิดโอกาสหรือสร้างเหตุปัจจัยอื่น ๆ จนเป็นสาเหตุทำให้เกิดความง่วง เช่น
ทานอาหารที่ย่อยยาก หรือทานมากเกินไป เป็นต้น
4. อุทธัจจะกุกกุจจะนิวรณ์ ได้แก่
ความฟุ้งซ่านและรำคาญผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่มักจะขลาดกลัวต่อความฟุ้งซ่านค่อนข้างมา
ก ความฟุ้งซ่านกับความคิดมีส่วนที่แตกต่างกันอยู่บ้าง
ความคิดเมื่อเกิดขึ้นจะมีลักษณะที่เป็นคำ ประโยคหรือเรื่องราวสั้น ๆ
ส่วนความฟุ้งซ่านนั้นเป็นเรื่องราวที่ไม่ปะติดปะต่อ
 1 / 2

ข่าวสำนักพุทธ
Written by kosoi8
Wednesday, 29 October 2008 14:51 - Last Updated Wednesday, 29 October 2008 19:54
โบราณท่านอุปมาอุปมัยเหมือนกับการต้มน้ำร้อน
ความคิดเหมือนกับการต้มน้ำที่กำลังเริ่มจะเดือด จะมีฟองอากาศผุดขึ้นเล็ก ๆ น้อย ๆ
ส่วนความฟุ้งซ่าน เมื่อแยกแยะได้ถูกต้องแล้วก็พุ่งเป้าสู่การกำหนดรู้อาการนั้น ๆ
ทันที ขณะฟุ้งกำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆ ๆ หงุดหงิดหนอ ๆ ๆ รำคาญหนอ ๆ ๆ สับสนหนอ ๆ ๆ
วิธีกำหนดควรจะกำหนดให้ถี่เร็วฉับไวต่อเนื่อง ไม่เปิดโอกาส ไม่ให้เกิดช่องว่า
หรือกำหนดในลักษณะที่เน้นย้ำทิ้งจังหวะบ้าง
เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่มีการผ่อนคลาย จะทำให้ไม่เครียดมาก
5. วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความลังเลสงสัย หรือวิตกกังวลขณะสงสัย กำหนดว่าสงสัยหนอ
ๆ ๆ วิตกหนอ ๆ ๆ กังวลหนอ ๆ ๆ พยายามกำหนดให้ตรงกับความรู้สึกในขณะนั้นให้มาก
จะทำให้การกำหนดนั้นตรงกับสภาวะที่เป็นอยู่ขณะนั้น
จิตจะแนบแน่นและสติจะระลึกรู้อย่างเท่าทันอารมณ์
การกำหนดทุกครั้งอย่าคาดหวังอะไร
พยายามให้จิตเกาะติดอยู่กับปัจจุบันขณะให้มากเท่าที่จะมากได้
การกำหนดด้วยวิธีการดังกล่าวนี้ นับเนื่องโดยอนุโลมตามการเจริญ
ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งกล่าว
โดยสรุปในแง่ของการปฏิบัติแล้วก็ได้แก่การกำหนดรู้ รูปนาม
ตามความเป็นจริงนั่นเอง (กายฯ=รูป. เวทนาฯ,จิตฯ=นาม. ธรรมฯ=เป็นได้ทั้งรูปและนาม)
อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
 2 / 2