

บทที่ 4  
กิจเบื้องต้น  
ก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน



## บทที่ 4

### กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน

- 4.1 ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์
- 4.2 ตัดมหาปิลิโธ 10 ประการ
- 4.3 เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน
  - 4.3.1 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร
  - 4.3.2 ความสำคัญของกัลยาณมิตร
  - 4.3.3 การเข้าหากัลยาณมิตร
  - 4.3.4 แนวทางการเลือกอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน
- 4.4 เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิภาวนา
- 4.5 ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ
- 4.6 มีอัมมาลัย 6 ประการของพระโพธิสัตว์
- 4.7 การรับกัมมัฏฐาน



## แนวคิด

การทำงานเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน คือ การตั้งอยู่ในศีล การตัดปณิธาน การเข้าหากัลยาณมิตร การเว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ การตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ การมีอภัยยศัย 6 และการรับกัมมัฏฐาน จะช่วยทำให้การเจริญกัมมัฏฐานประสบความสำเร็จ

## วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายกิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ในบทนี้มาใช้เป็นหลักปฏิบัติก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน ในชีวิตประจำวัน



## บทที่ 4

### กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน

การเตรียมตัวให้พร้อมก่อนการเจริญกัมมัฏฐาน เป็นสิ่งที่ช่วยเกื้อกูลส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดผลดีต่อการปฏิบัติธรรม โบราณจารย์ผู้เจริญกัมมัฏฐาน จึงได้วางแบบแผนการเตรียมตัวนี้ไว้ให้ผู้ฝึกปฏิบัติทั้งหลายได้ศึกษา ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงหลักเบื้องต้นในการเตรียมความพร้อมก่อนการเจริญสมาธิไว้ 6 ประการ คือ

1. ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์
2. ตัดมหาปวิโพธ 10 ประการ
3. เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน
4. เลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน
5. เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การเจริญสมาธิ
6. ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ

ทั้ง 6 ประการข้างต้น มีรายละเอียดที่น่าสนใจ ให้นักศึกษาได้พิจารณาและน้อมนำไปปฏิบัติ สำหรับในบทเรียนนี้จะกล่าวถึงเพียง 5 ประการ ยกเว้นเรื่องของจริตที่จะกล่าวในบทต่อไป และจะขอกกล่าวเพิ่มเติมอีก 2 เรื่องคือ อัชฌาสัย 6 และการรับกัมมัฏฐาน ซึ่งมีความสำคัญต่อการฝึกสมาธิเช่นเดียวกัน

#### 4.1 ตั้งอยู่ในศีลอันบริสุทธิ์

การรักษาศีลให้บริสุทธิ์จะส่งผลให้จิตใจของเราปลอดกังวล และจะส่งผลให้จิตใจสงบหยุดนิ่งได้ง่าย เพราะศีลจะชำระจิตไม่ให้น้อมไปสู่ทางฝ่ายต่ำ สามารถอดทนต่ออำนาจอารมณ์และสิ่งยั่วยุต่าง ๆ ที่จะทำให้น้อมไปสู่ทางฝ่ายต่ำ นอกจากนี้ศีลยังป้องกันความหวั่นไหวแห่งจิต และความเดือดร้อนที่เกิดขึ้น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อวิปฏิสสารตถานิ โข อานนท กุสลานิ สีลานิ อวิปฏิสสารานิสฺसानิ

“ดูก่อนอานนท ศีลที่เป็นกุศลมีวิปฏิสสารเป็นผล มีวิปฏิสสารเป็นอานิสงส์” (อง. เอกาทสก. 24/1/1 แปล.มจร.) ความหวั่นไหว และความเดือดร้อนใจเป็นปฏิปักษ์ต่อสมาธิ ดังนั้นเมื่อรักษาศีลดีแล้ว จิตก็จะเป็นสมาธิได้ง่าย

เพราะฉะนั้น หลักการเบื้องต้นของผู้ที่เจริญสมาธิ ต้องเป็นคนมีศีล และสามารถรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ตามสภาวะของตน สมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นสัมมาสมาธิ เพราะเกิดจากศีลเป็นพื้นฐาน อันจะนำไปสู่ปัญญา หากบุคคลใดปรารถนาสมาธิเพื่อเป็นบาทไปสู่ปัญญาอันจะทำให้ตรัสรู้และพ้นทุกข์ได้ พึงศึกษาสมาทานและดำรงมั่นอยู่ในศีล เป็นสำคัญ

โดยสรุปแล้วศีลที่บุคคลควรรักษามี 3 ระดับใหญ่ ๆ คือ

1. ศีล 5 (ศีลระดับพื้นฐาน) เป็นศีลพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง เพราะการที่เราจะรักษาความเป็นปกติของมนุษย์เอาไว้ได้นั้น ต้องรักษาศีล 5 เป็นอย่างน้อย
2. ศีล 8 (ศีลระดับกลาง) เป็นศีลที่รักษาในวันอุโบสถหรือในโอกาสพิเศษตามที่ต้องการ เพื่อเป็นการยกระดับจิตใจให้ประณีตยิ่งขึ้น
3. ปาริสุทธิศีล (ศีลระดับสูง) เป็นศีลสำหรับผู้ที่มีความบริสุทธิ์ เช่น พระภิกษุ เพราะเป็นการเกื้อกูลต่อการทำสมาธิและปัญญาให้เกิดขึ้น

## 4.2 ตัดมหาปาลีโพธ 10 ประการ

ปาลีโพธ แปลว่า ความกังวล เป็นสิ่งผูกพันห่วงเหนี่ยวใจให้พะวักพะวน ไม่ปลอดโปร่ง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดง มหาปาลีโพธ (ความกังวลใหญ่) ไว้ 10 อย่าง คือ

1. อาวาส หมายถึง ที่อยู่ วัตถุอาราม สิ่งของเครื่องใช้ในอาวาส และการทำงานที่เกี่ยวข้อง
2. กุละ หมายถึง ตระกูล หรือบุคคลที่สนิทสนมคุ้นเคยกันมาก
3. ลาก หมายถึง สิ่งของที่โยมถวายเป็นใจที่เลื่อมใส หรือสิ่งของที่ได้มา
4. คณะ หมายถึง มีคณะศิษย์ที่ต้องสอน ยุ่งอยู่กับงานสอนและแก้ความสงสัยของเขา
5. กรรม หมายถึง การงาน โดยเฉพาะการก่อสร้าง
6. อัทธานะ หมายถึง การเดินทางไกล เพราะมีกิจธุระ
7. ญาติ หมายถึง ญาติทางบ้าน หรือญาติทางวัดคือ พระอุปัชฌาย์ พระอาจารย์ ลูกศิษย์
8. อาหาร หมายถึง ตนเองป่วยไข้
9. คันถะ หมายถึง ปริยัติ หรือสิ่งที่เล่าเรียน
10. อิติ หมายถึง ฤทธิ์ของปุถุชน

มหาปาลีโพธ 10 ประการนี้ ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมยังข้องติดอยู่แล้วไม่อาจตัดกังวลจากใจได้ ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ และยากที่จะเกิดความก้าวหน้าในการเจริญสมาธิ ดังอุทาหรณ์จากเรื่องราวของพระเถระผู้อยู่ในถูปาราม มีเรื่องเล่าว่า กุลบุตร 2 คน เดินทางออกจากเมืองอนูราชปุระไปบวช ณ วัด ชื่อว่า ถูปาราม เมื่อบวชแล้ว รูปหนึ่งเรียนมาติกาได้คล่อง 3 มาติกา แล้วพอครบ 5 พรรษา ได้ไปอยู่ที่ชนบทชื่อว่า “ปาจันชนทราชา” ส่วนอีกรูปหนึ่งยังคงอยู่ที่ถูปารามนั้น รูปที่อยู่ ณ ปาจันชนทราชา อยู่นานจนเป็นพระเถระจึงคิดว่า ที่นี่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรมมาก น่าจะชวนภิกษุผู้สหายมาอยู่ด้วย จึงเดินทางจากชนบทนั้นมายังถูปาราม พระเถระผู้สหายพอเห็นท่านมาถึงถูปาราม จึงต้อนรับพาเข้าสู่ที่พักพระเถระผู้มา



จากปาจิณขันฑราชี เมื่อเข้าสู่ที่พักก็คิดว่าสักครู่ สหายของเราคงส่งเนยใสหรือน้ำอ้อย หรือน้ำปานะอย่างใดอย่างหนึ่งมาให้แต่จนดึกท่านก็ไม่ได้รับ พอรุ่งเช้า จึงคิดอีกว่าเดี๋ยวสหายเราคงส่งข้าวต้มและกับที่พวกอุปัฏฐากจัดถวาย ปรากฏว่าไม่มี จึงคิดต่อไปอีกว่า เออเนะ ถ้าไม่มีใครจัดถวายพวกอุปัฏฐากคงคอยถวายเมื่อสหายเราเข้าไปบิณฑบาตกระมัง จึงเข้าไปบิณฑบาตในเมืองกับพระเถระผู้สหายแต่ปรากฏว่า ท่านทั้งสองได้ข้าวต้มเพียงกระบายเดียว จึงเดินไปนั่งตีหม้อในโรงฉันยังไม่กลับวัด ท่านก็ยังคิดอยู่อีกว่า ข้าวต้มประจำไม่มีในเวลาฉันข้าวสวย คนทั้งหลายคงจะมาถวายอาหารอย่างประณีต แต่แล้วก็ไม่มี ท่านก็ได้อาหารที่ไปบิณฑบาตมาเพียงเท่านั้น จึงทนนิ่งต่อไปไม่ไหว พูดว่า

“อาวุโส! ท่านเลี้ยงอัตภาพมาอย่างนี้ตลอดเวลาหรือ”

เมื่อพระเถระผู้สหายรับว่าเป็นอย่างนั้น จึงเอ่ยปากชวนว่า “ที่ชนบทปาจิณขันฑราชี เป็นที่ผาสุก เราอยู่ที่นั่นกันเถิด”

พระเถระผู้สหายรับปากตกลงไป จึงเดินออกจากพระนครทางประตูทิศใต้ เดินไปตามทางที่จะไป หมู่บ้านช่างหม้อเลย ไม่เดินกลับวัดก่อน

พระเถระผู้มาจากชนบทปาจิณขันฑราชีจึงท้วงว่า “อาวุโส! ทำไมท่านเดินมาทางนี้เล่า” พระเถระผู้สหายตอบว่า “ท่านกล่าวชวนไปชนบทปาจิณขันฑราชีมิใช่หรือ จะไปที่นั่นก็ต้องเดินไปทางนี้ นะสี”

ท่านจึงประหลาดใจที่ภิกษุผู้สหายไม่ไปเก็บของที่วัด จึงถามว่า “ในที่ท่านอยู่มานานถึงเพียงนี้ อติเรกบริขาร<sup>1</sup> อย่างหนึ่งไม่มีเลยหรือ”

พระเถระผู้สหายรับว่า “ไม่มีเลย อาวุโส ตั้งเตียงก็เป็นของสงฆ์ เราก็เก็บเรียบร้อยแล้วของอะไรอื่นผมไม่มี จึงไม่จำเป็นต้องกลับวัดก่อน”

พระเถระผู้มาจากชนบทจึงบอกว่า “แต่ไม้เท้าและกระบอกน้ำมัน รองเท้า ถลกบาตรของผมยังมีอยู่ที่นั่น”

พระเถระผู้สหายกล่าวว่า “อาวุโส! ท่านมาพักอยู่วันเดียว ยังมีของมาไว้ ถึงเพียงนี้เชียวหรือ”

พระเถระผู้มาจากชนบทรับว่าอย่างนั้น มีจิตเลื่อมใสไหว้พระเถระผู้สหายแล้วกล่าวว่า

“ท่านผู้เจริญ สำหรับพระภิกษุอย่างท่านแล้ว การอยู่ป่าย่อมเป็นไปได้ทุกแห่ง ขอท่านจงอยู่ในถูปารามนี้เถิด อย่าต้องไปชนบทกับผมเลย”

ตั้งนี้แล้ว รุ่งขึ้นก็ถือบาตรจีวรกลับไปรูปเดียว จากเรื่องนี้ มหาปติโพธใด ๆ ย่อมไม่มีแก่พระเถระผู้อยู่ในถูปาราม เพราะท่านเป็นผู้มีกนน้อยสันโดษ เทียวไปประจุนกน้อยในอากาศ

<sup>1</sup> สิ่งของเครื่องใช้ ที่นอกเหนือจากอัฐบริขาร

## 4.3 เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน

ในการเจริญสมาธิโดยเฉพาะสำหรับผู้เริ่มต้น การเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่สามารถแนะนำ การปฏิบัติให้ได้ถือว่ามีส่วนสำคัญมาก เพราะความสำเร็จโดยตรงจากการเจริญสมาธิส่วนใหญ่ เนื่องมาจาก ครูบาอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ สามารถที่จะแนะนำแนวทางในการเจริญสมาธิ ดังนั้นบุคคลผู้ตั้งใจเจริญ สมาธิควรเข้าไปหาครูบาอาจารย์ที่จะให้คำแนะนำและอบรมเบื้องต้นเกี่ยวกับการเจริญสมาธิให้บริบูรณ์เสีย ก่อน แล้วจึงจะเริ่มปฏิบัติต่อไป

### 4.3.1 คุณสมบัติของกัลยาณมิตร

ครูบาอาจารย์ผู้ที่สามารถสอนกัมมัฏฐาน และคอยเป็นกัลยาณมิตรให้แก่ผู้เจริญสมาธิได้ ต้องประกอบด้วย กัลยาณมิตรธรรม 7 ประการ คือ

1. ปิโย หมายถึง บุคคลผู้มีความน่ารักน่าเลื่อมใส เป็นที่ชื่นชมของทุกคน เพราะเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ เป็นนักให้ ให้ทั้งปัจจัย 4 ความรู้และความปลอดภัย เป็นผู้มีปกติยิ้มแย้มแจ่มใสและ อารมณ์ดีอยู่เสมอ มีมารยาทงามทำให้ใคร ๆ เห็นก็รู้สึกรัก ประดุจพระจันทร์วันเพ็ญ ชุ่มเย็นชวนมอง
2. ครุ หมายถึง บุคคลผู้ที่น่าเคารพ น่าเกรงใจ เพราะมีศีล สมาธิ และการถืออุตุคง มีความอ่อนน้อมถ่อมตน วางตัวได้เหมาะสม เป็นที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจได้ทุกเมื่อ ประดุจขุนเขาตระหง่าน มั่นคง
3. ภาวนิโย หมายถึง บุคคลผู้บำเพ็ญสมาธิเพียร เพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมปราศ จากอคติ 4 คือ ไม่มีความลำเอียงในบรรดาธรรมิกและลูกศิษย์ เหมือนดวงอาทิตย์เป็นใหญ่ในท้องฟ้า
4. วตฺตา จ หมายถึง บุคคลผู้ฉลาดพรั่งพร้อม สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดีได้ และคอย ปกป้องลูกน้อยให้ปลอดภัย อุปมาเหมือนแม่ไก่สอนลูกให้หาอาหาร
5. วจนกฺขโม หมายถึง บุคคลผู้อดทนต่อถ้อยคำ ยอมรับคำตักเตือนจากสหธรรมิก และลูกศิษย์ มีนิสัยไม่เอาเรื่องใคร อุปมาดั่งแผ่นดินไม่สะทกสะท้านไหวในของหอมและของเหม็นที่ราด รด
6. คมภีรณจ กถฺ กตฺตา หมายถึง บุคคลผู้สามารถแกล้งเรื่องล้าลึกคือ สามารถ ถ่ายทอดธรรมะที่ลึกซึ้ง ยากแก่การเข้าใจให้เป็นเรื่องง่าย เข้าใจได้ชัดเจน เช่น ชั้น 5 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุပ္บาท 12 อุปมาเหมือนจุดไฟในที่มืด หายของที่คิดว่า ปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง
7. โน จฏฺฐาเน นโยชเย หมายถึง บุคคลผู้ไม่ชักนำไปในทางเสื่อม เพราะมีความ มั่นคงสม่ำเสมอในธรรม ไม่ชักชวนในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ แม้เพียงครั้งเดียว อุปมาเหมือนตาชั่งมาตรฐาน คงเส้นคงวา

คุณธรรมทั้ง 7 ประการดังกล่าวนี้ สำคัญมากต่ออาจารย์ผู้สอนภาวนา หากขาดข้อใด ข้อหนึ่งไป ก็ไม่อาจจะได้ชื่อว่ากัลยาณมิตรที่สมบูรณ์

#### 4.3.2 ความสำคัญของกัลยาณมิตร

ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ทรงแสดงถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรไว้ เป็นต้นว่า

นาฬิกิขเว อถญญิ เอกธมฺมปิ สมฺนุสฺสสามิ เยน อนุปฺปนโน วา อริโย อฏฺฐุงฺคิโก มคฺโค อุปฺปชฺชติ อุปฺปนโน วา อริโย อฏฺฐุงฺคิโก มคฺโค ภาวนาปาริปุรี คจฺจติ ฯ ยถยิทิ ภิกฺขเว กัลยาณมิตฺตตา ฯ (ส. ม. 19/165/44 บาลี.สยามรัฐ)

“ภิกษุทั้งหลาย เรายังไม่เล็งเห็นธรรมอันอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้อริยมรรคประกอบด้วยองค์ 8 ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้ว ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์ เหมือนความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรดี” (ส. ม. 30/165/91 แปล.มจร.)

ในพุทธยอัปมาทสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสแก่พระเจ้าปเสนทิโกศลว่า ครั้งหนึ่ง พระอานนทได้กราบทูลพระพุทธองค์ว่า

“อุปัชฌมิติ ภนฺเต พุทฺทมจฺริยสฺส ยทิทิ กัลยาณมิตฺตตา กัลยาณสหายตา กัลยาณสมฺปวงฺกตาติ” (ส. ม. 15/382/127 บาลี.สยามรัฐ)

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นคุณกึ่งหนึ่งแห่งพรหมจรรย์”

พระพุทธองค์ตรัสแก้ว่า “มา เหว อานนท สกฺลเมว ทิทิ อานนท พุทฺทมจฺริยิ ยทิทิ กัลยาณมิตฺตตา กัลยาณสหายตา กัลยาณสมฺปวงฺกตา”

อานนท เธออย่ากล่าวอย่างนั้น ดูก่อนอานนท ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีจิตน้อมไปในคนที่ดี เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์” (ส. ม. 24/382/472 แปล.มจร.)

มีตัวอย่างการได้กัลยาณมิตรที่ดีที่จะช่วยให้การปฏิบัติธรรมดีคือ ในครั้งหนึ่งพระเมฆิยซึ่งกำลังทำหน้าที่อุปัชฌากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้รับพุทธานุญาตให้ไปบิณฑบาตที่มีหมู่บ้านชั้นตู่ ในขณะที่เดินทางกลับได้พบสวณมะม่วงที่น่ารื่นรมย์ใกล้ ๆ กับแม่น้ำแห่งหนึ่ง จึงทูลถามพระพุทธองค์ว่าจะไปเจริญสมาธิที่นั่นได้หรือไม่ พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้อรจนกว่าจะมีพระภิกษุมาคูแลพระองค์แทน แต่หลังจากพระเมฆิยทูลขอ 3 ครั้ง พระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาต พระเมฆิยไปที่นั่นและนั่งเจริญสมาธิได้ต้นมะม่วงต้นหนึ่ง แต่พระเมฆิยรู้สึกประหลาดใจที่พบอกุศลวิตกขึ้นในจิตอย่างไม่ขาดสาย จึงกลับไปเฝ้าพระพุทธองค์ และกราบทูลถึงความล้มเหลวในการทำสมาธิ พระพุทธองค์ทรงอธิบายถึงเหตุให้ผู้บำเพ็ญเพียรที่ยังมีสมาธิ ไม่แก่กล้าจะสามารถบรรลุธรรมจนหลุดพ้นได้ จะต้องประกอบด้วยธรรม 5 ประการคือ (อง. นวก. 37/207/708 แปล.มจร.)

1. ได้กัลยาณมิตร คือ มิตรดี สหายดี
2. ความบริสุทธิ์แห่งศีล
3. เป็นผู้ได้รับการพูดคุยกี่สมควร เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความมักน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่ ปรรวณความเพียร เป็นต้น
4. เป็นผู้ปรารภความเพียร บากบั่น ไม่ทอดธุระเพื่อละอกุศลธรรม เจริญกุศลธรรม
5. การได้รับความรู้ที่จะนำไปสู่วิปัสสนา

พระพุทธองค์ทรงอธิบายต่อว่า ผู้ที่มีข้อแรก คือ กัลยาณมิตร จะสามารถมี 4 ข้อที่เหลือในไม่ช้า ในเรื่องนี้เป็นตัวอย่างที่ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของบุคคลที่จะเจริญสมาธิ จำต้องอาศัยอาจารย์ที่เป็นกัลยาณมิตรที่จะสามารถพิจารณาสภาพจิตและนิสัยของตน เพื่อจะได้อธิบายเทคนิควิธีการปฏิบัติให้เหมาะสมกับตน

#### 4.3.3 การเข้าหากัลยาณมิตร

ดังได้กล่าวแล้วว่า กัลยาณมิตรมีความสำคัญต่อผู้เจริญสมาธิ บุคคลผู้จะเจริญสมาธิควรเข้าไปหากัลยาณมิตร ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้ให้หลักในการเข้าหากัลยาณมิตรไว้ว่า ในช่วงเวลาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระชนม์อยู่ พระกัมมัฏฐานที่ได้รับจากอาจารย์นั้นถือว่าได้รับมาอย่างดี แต่เพราะเรื่องนี้เป็นไปไม่ได้ เราจึงควรรับพระกัมมัฏฐานจากพระอรหันต์ และจากพระอรหันต์ผู้ได้บรรลุฌานที่ 4 และฌานที่ 5 โดยวิธีเจริญพระกัมมัฏฐาน และจากผู้ได้บรรลุพระอรหันต์โดยการเจริญวิปัสสนาบนพื้นฐานคือ ฌาน ถ้าไม่มีบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลต่อไปนี้ตามลำดับ คือพระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน เมื่อไม่มีบุคคลเหล่านี้เราควรไปหาผู้ที่ได้บรรลุฌานแล้ว หรือไปหาอาจารย์ผู้รู้พระไตรปิฎกสองปิฎก หรือแม้ปิฎกเดียว เมื่อไม่สามารถพบบุคคลเช่นนั้น เราควรไปหาบุคคลผู้สามารถท่องจำนิกายหนึ่งในบรรดานิกายทั้งหลายพร้อมด้วยอรรถกถาของนิกายนั้น และบุคคลผู้ควรแก่ความนับถือ ผู้อยู่บนเส้นทางแห่งความเจริญ ถ้าบุคคลเช่นนั้นอยู่ในอารามเดียวกัน โดยบังเอิญก็เป็นการดียิ่ง ถ้าไม่เป็นเช่นนั้นเราควรไปแสวงหาเขา ศิษย์ควรใช้ชีวิตอยู่ในอารามที่พบอาจารย์นั้นเป็นเวลาหลายวัน และหลังจากทำหน้าที่ของศิษย์ต่ออาจารย์แล้ว ควรขอพระกัมมัฏฐานจากอาจารย์ผู้มีลักษณะและนิสัยที่เหมาะสมที่สุด

#### 4.3.4 แนวทางการเลือกอาจารย์สอนกัมมัฏฐาน

ในการหาครูบาอาจารย์ที่มีลักษณะดังที่ได้กล่าวแล้ว อาจจะต้องอาศัยเวลาและการพิจารณาอย่างมาก หลวงพ่อทัตตชีโว ให้แนวทางในการเลือกพระอาจารย์ หรือสำนักในการปฏิบัติธรรม พอเป็นหลักง่าย ๆ ไว้ว่า

“ก่อนที่จะเลือกสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ถ้าจะให้ดีควรจะหาความรู้จากพระไตรปิฎกเสียก่อน เพื่อเป็นหลักในการปฏิบัติต่อไปในวันข้างหน้า และเป็นหลักในการเลือกสำนักด้วย เพราะว่าพระไตรปิฎกนั้น ได้รวบรวมคำสอนภาคทฤษฎีเอาไว้อย่างเรียบร้อยบริบูรณ์ เมื่อมีความรู้ขั้นพื้นฐานจาก พระไตรปิฎกแล้วจากนั้นจึงค่อยไปเลือกสำนักปฏิบัติ

คราวนี้ในการเลือกสำนักปฏิบัติธรรมนั้น ก็มีวิธีเลือกง่าย ๆ ให้ดูเจ้าสำนักเป็นเกณฑ์ว่า เจ้าสำนักนั้น มีความประพฤติ มีข้อปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกที่เราเรียนมาหรือไม่ ถ้าท่านมีความประพฤติมีการปฏิบัติเรียบร้อยบริบูรณ์ดีงาม สมกับที่เราได้อ่านมาจากพระไตรปิฎกแล้วก็เลือกสำนักนั้นแหละเป็นสำนักที่เราควรจะมอบกายถวายชีวิต ให้ท่านอบรมเป็นกัลยาณมิตรเคียงเข็ญกันต่อไป อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปแล้วโอกาสที่เราจะได้เข้าไปสนทนา ได้เข้าไปใกล้ชิดกับเจ้าสำนักต่าง ๆ บางทีก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเหมือน

กัน เพราะยังเป็นสำนักใหญ่ เจ้าสำนักท่านก็มีงานมีภาระรับผิดชอบมาก หลวงพ่อขอแนะนำวิธีเลือกสำนักอีกวิธีหนึ่งคือ ลองศึกษาความประพฤติ การปฏิบัติจากลูกศิษย์ที่ใกล้ชิดของท่าน จะเป็นพระหรือฆราวาสก็ตามถ้าเป็นไปตามหลักเกณฑ์ 6 ประการนี้แล้ว ก็มอบกายถวายชีวิตเข้าไปเป็นลูกศิษย์ได้เลย

### คุณสมบัติ 6 ประการ ซึ่งสำนักที่ได้มาตรฐานจริง ๆ จะต้อง มี คือ

1. เจ้าสำนักเองรวมทั้งลูกศิษย์ในสำนักนั้น ไม่มีนิสัยชอบว่าร้ายหรือโจมตีการปฏิบัติธรรมของสำนักอื่น ถ้าท่านยังมีนิสัยชอบว่าร้ายอยู่ แสดงว่า คุณธรรมของท่านก็ยังไม่พอ แล้วท่านจะมาสอนเราได้อย่างไร

2. ท่านจะต้องไม่มีนิสัยชอบในลักษณะที่เรียกว่า นักเลง หรือชอบข่มขู่คนอื่น อะไรทำนองนั้น ท่านควรมีวิธีการสอนประเภทที่เรียกว่า ชี้แจงเหตุแสดงผลได้ลุ่มลึกไปตามลำดับ ไม่ใช่บังคับให้เชื่อ หรือขู่ให้เชื่อ

3. สังเกตดูด้วยว่าศีลของท่าน มารยาทของท่านงามดีไหม สมกับที่จะมาเป็นพระอาจารย์สอนเราได้หรือยัง การจะดูว่ามารยาทงามหรือไม่งาม ศีลงามหรือไม่งามนั้น เราเทียบจากพระวินัยในพระไตรปิฎกที่เราเรียนมา อย่าไปถือเอาความถูกใจเราเป็นเกณฑ์ ต้องเอาความถูกต้องเป็นเกณฑ์จึงจะใช้ได้

4. เจาะลึกไปถึงเรื่องอาหารการขบฉันของท่าน คือ ต้องดูว่าวัดนี้ สำนักนี้จุกจิกจู้จี้ในเรื่องอาหารบ้างหรือเปล่า หรือบริโภคน้ำมันเพื่อยสุตโตะ เช่น ต้องสั่งจากภัตตาคาร มาประเคน ถ้าอย่างนั้นถอยออกมาดีกว่า

5. ดูสถานที่การปฏิบัติธรรมของเขาจริง ๆ ว่าออกในลักษณะไหน ถ้าออกในลักษณะโอ้อ่าเกินไป เดียวจะเกิดนิสัยฟุ้งเฟ้อกลับมา แต่ว่าถ้าขอมข่อยเกินไปปล่อยให้สกปรกรกรุงรังอย่างนั้นก็สมควร เพราะในพระศาสนา นี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเคร่งครัดในเรื่องของความสะอาด ความมีระเบียบตลอดจนกระทั่งความร่มรื่นของ สถานที่ปฏิบัติธรรมด้วย เราจึงต้องดู

6. เจ้าสำนักเอง ท่านรักการฝึกสมาธิมากแค่ไหน ถ้าฝึกสมาธิกันแค่วันละชั่วโมง สองชั่วโมง หรือว่าฝึกกันไปตามมีตามเกิด คุณอย่าไปฝากตัวเป็นศิษย์ท่านเลย ถ้าเป็นสำนักที่ตั้งใจฝึกสมาธิกันอย่าง จริง ๆ จัง ๆ ก็ใช้ได้ ถ้าเป็นสำนักที่ไม่ตั้งใจฝึกสมาธิ กันอย่างจริงจัง ย่อมไม่สามารถที่จะรักษาคุณธรรมที่กล่าวไว้แล้วข้างต้นทั้ง 5 ประการได้สมบูรณ์หรือ

คุณสมบัติข้อที่ 6 นี้เป็นข้อที่สำคัญมากที่สุด ที่จะยืนยันว่าสำนักที่เราจะไปปฏิบัติ นั้น ต้องมีการฝึกการสอน มีการอบรมสมาธิอย่างจริงจัง เจ้าสำนักเอง ก็ทุ่มเทฝึกสมาธิด้วย เป็นผู้เฝ้าในการฝึก และสมาธินั้นก็ เป็นสมาธิในพระพุทธศาสนา ถ้าไปพบสำนักใดมีคุณธรรม 6 ประการนี้อยู่ครบบริบูรณ์แล้วละก็เข้าไปสมัครเป็นลูกศิษย์ในสำนักนั้นได้เลย รับรองไม่ผิดหวังแน่นอน”

## 4.4 เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ

เมื่อแสวงหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงหาสถานที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงลักษณะของสถานที่ที่ไม่เหมาะสมต่อการเจริญสมาธิไว้ 18 ประการ ได้แก่

1. มหาวาส ที่อยู่อาศัยกว้างขวางใหญ่โตมากลำบากในการดูแลรักษา และถ้าผู้อยู่ด้วยกันมีจำนวนมาก อยู่ด้วยกันด้วยความไม่สงบ ก็จะส่งเสียงอื้ออึงรบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้าหากที่นั้นเป็นที่ใหญ่ มีผู้อยู่ด้วยกันด้วยความสงบสุข มีความสามัคคีกัน รักการปฏิบัติธรรม ก็ถือว่าเป็นสถานที่เหมาะสมในการอยู่เพื่อปฏิบัติธรรม

2. นวาวาส ที่อยู่อาศัยที่กำลังสร้างใหม่ ทำให้ต้องช่วยกันทำการก่อสร้าง อีกทั้งยังอาจจะมีเสียงเครื่องจักรกล หรือผู้คนที่ทำการก่อสร้าง ทำให้ไม่เหมาะแก่การปฏิบัติธรรม

3. ชรวาส สถานที่ที่ชำรุดทรุดโทรมมาก ทำให้ต้องช่วยกันซ่อมแซมไม่มีที่สิ้นสุด อีกทั้งอาจจะไม่สะอาด และต้องคอยระมัดระวังความไม่ปลอดภัย ที่อาจจะเกิดขึ้นจากอุบัติเหตุของสิ่งก่อสร้างที่ตกลง หรือพังลงมาทำอันตรายได้ ย่อมทำให้ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม

4. ปนถนีสิตตตัม สถานที่ที่ติดกับถนนหนทาง ทำให้มีคนสัญจรไปมาพลุกพล่าน และอาจจะเป็นที่พักของผู้แหวะเวียนมาเยี่ยมเยียน ซึ่งจะทำให้เสียเวลากับการต้อนรับดูแลมากจนไม่มีเวลาปฏิบัติธรรม

5. โสณที สถานที่ที่ใกล้สระน้ำโดยเฉพาะสระน้ำสาธารณะ ซึ่งอาจจะมีผู้คนมาเล่นน้ำ หรือนำน้ำนั้นไปใช้ในกิจต่าง ๆ ทำให้มีเสียงดังรบกวนการปฏิบัติธรรม

6. ปณณิ สถานที่ที่ใกล้สวนผักต่าง ๆ ย่อมมีการทำไร่ ทำสวนมีกิจกรรมหลากหลาย เช่น มีการเพาะปลูก มีการเก็บเกี่ยวผลผลิตเกิดขึ้น เป็นต้น ทำให้มีเสียงเครื่องจักรกล คนงาน ซึ่งจะเป็นอุปสรรคต่อการประพฤติธรรม

7. ปุปผิ สถานที่ที่ใกล้สวนดอกไม้ โดยเฉพาะในสถานที่สวนสาธารณะ ที่มักจะมีผู้คนพลุกพล่านมาชื่นชมกับความงามของดอกไม้หรือมาเก็บดอกไม้ ทำให้จอบแจไปด้วยผู้คนและอาจจะมีเสียงตามมาได้ แต่ในกรณีที่สวนดอกไม้ปลูกไว้ในเขตปฏิบัติธรรม เพื่อสร้างบรรยากาศการปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้พบเห็น ก็จะเป็นคุณประโยชน์เอื้อต่อการปฏิบัติธรรมได้

8. ผลิ สถานที่ที่ใกล้สวนผลไม้ ในคราวที่ต้นไม้มีผล อาจจะได้รับกรรบกวนจากผู้มาเก็บผลไม้ หรือบางครั้งอาจจะเป็นแหล่งเพาะพันธุ์แมลงวัน แมลงหวี่ มดหรือแมลงต่าง ๆ ซึ่งจะรบกวนในการปฏิบัติธรรมได้

9. ปฏฐนียตา สถานที่ที่คนชอบไปมาราบไหว อาจจะเป็นสถานที่ที่น่าสนใจทางประวัติศาสตร์ สถานที่เหล่านี้มักจะก่อให้เกิดความกังวลใจได้ เนื่องจากผู้คนที่ไปมาราบไหวบูชาอย่างไม่ขาดสาย หรือมาเยี่ยมเยียน การจะทำสมาธิได้นาน ๆ จึงไม่ค่อยได้รับผลดีนัก



10. นครสนนิสสิตตา สถานที่ที่ติดกับตัวเมือง มีผู้คนเวียนไปมาทำให้วุ่นวาย และอาจจะมีสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ที่มีภัยวิกลเส และอุปสรรคอื่น ๆ นานัปการ
11. ทารุสนนิสสิตตา สถานที่ที่ติดกับป่าไม้พิน อาจได้รับการรบกวนจากผู้มาเก็บพินหรือตัดต้นไม้เพื่อจุดประสงค์ต่าง ๆ
12. เขตตสนนิสสิตตา สถานที่ที่ใกล้กับที่นา เสียงอื้ออึงของชาวนาก่อให้เกิดความรำคาญ วัว ควายเข้ามาเพ่นพ่าน
13. วิสภาคานํ ปุคคลานํ อตถิตตา สถานที่ที่มีบุคคลไม่ถูกกันอยู่ ก่อให้เกิดความกระทบกระทั่ง ทำให้ใจไม่สงบเป็นสมาธิ
14. ปฏฏนสนนิสสิตตา สถานที่ที่อยู่ใกล้ท่ารถ ท่าเรือ ผู้คนไปมาขวักไขว่ ทำให้รบกวนการปฏิบัติได้
15. ปจจนตสนนิสสิตตา สถานที่ที่ติดกับชายแดน ซึ่งห่างไกลจากความเจริญ อาจจะมีผู้คนที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา หรือไม่เข้าใจในการปฏิบัติ อาจจะมีขัดขวางการปฏิบัติธรรมได้ หรืออาจจะมีปัจจัย และสิ่งจำเป็นอื่น ๆ หาได้ลำบาก
16. รชชสิมนตรสนนิสสิตตา สถานที่ที่เป็นชายแดนประเทศ อาจจะมีการสู้รบ หรือมีอันตรายทางด้านการเมืองมารบกวน
17. อสปปายตา สถานที่ที่ไม่สัปปายะ ไม่ปลอดภัย เช่น มีโจรภัย อุทกภัย เป็นต้น
18. กลยาณमितตานํ อลาโภ สถานที่ที่หากัลยาณมิตรไม่ได้ ไม่มีอุปัชฌาย์อาจารย์ หรือผู้ที่มีความสามารถในการคอยให้คำแนะนำและสั่งสอนในเรื่องของการปฏิบัติธรรมได้

ลักษณะอาวาสเหมาะสม ประกอบด้วยองค์ 5 คือ

1. มีหนทางไปมาสะดวกสบาย คือ ไม่ไกลหรือไม่ใกล้จากหมู่บ้าน ที่ปฏิบัติธรรมที่ไม่อยู่ไกลเกินไปนั้นจะมีประโยชน์ (พระเทพวิสุทธิกวี, 2538: 97) ดังต่อไปนี้
  - 1) ไม่ทำให้ร่างกายอ่อนเพลียเพราะการเดินทางไกล เมื่อร่างกายไม่อ่อนแอ ทำให้กายสบาย เมื่อกายสบาย จิตจะสงบได้ง่ายมากขึ้น นั่งทำกัมมัฏฐานก็จะไม่หลังง่าย
  - 2) เมื่อยามป่วยไข้ฉุกเฉิน อาจทำให้การรักษาทำได้ทันท่วงที เพราะถ้าอาการป่วยอย่างถึงชีวิต การมาถึงมือหมอทันการณ์ก็อาจทำให้รักษาชีวิตไว้ได้ หรือไม่ก็อาจทำให้อาการป่วยไม่เรื้อรัง เสียเวลาการปฏิบัติธรรมซึ่งบางครั้งอาการป่วยอาจยืดเยื้อเรื้อรังไปนานเป็นอาทิตย์หรือเป็นปี ๆ แต่เมื่อได้รับการรักษาที่ทันท่วงทีก็จะทำให้โรคนั้นหายได้ภายใน 2-3 วัน ไม่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม
2. ไม่มีเสียงอึกทึก คือ กลางวันก็ไม่จ้อแจด้วยผู้คน กลางคืนก็เงียบสงัด
3. ไม่มีสัตว์ร้าย สัตว์เลื้อยคลานหรือแมลงมารบกวน
4. มีปัจจัย 4 พอเพียง ไม่ลำบากขัดสน
5. มีพระภิกษุพหูสูต หรือนักปฏิบัติธรรมผู้เป็นกัลยาณมิตร สามารถให้คำแนะนำเรื่อง การปฏิบัติธรรมได้

การได้ที่อยู่ซึ่งประกอบด้วยคุณสมบัติ 5 ประการนี้ เรียกว่า อาวาสสัปปายะ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความสำเร็จในการเจริญสมาธิ พระภิกษุในบวรพระพุทธศาสนาผู้ซึ่งสละสมบัติในทางโลกทุกอย่างอยู่อย่างอนาคาริก คือผู้ไม่มีเรือนแล้วควรแสวงหาสถานที่เงียบสงบประกอบด้วยคุณสมบัติข้างต้นเพื่อปฏิบัติธรรม แต่สำหรับผู้ที่ยังต้องครองเรือน แต่ปรารถนาที่จะเจริญสมาธิก็ควรพยายามที่แสวงหาที่ที่จะทำให้สมาธิเกิดขึ้น เช่น สถานที่เงียบสงบปราศจากผู้คน เมื่อไม่สามารถหาที่เช่นนั้นได้ก็ควรใช้ห้องพัก สักห้องหนึ่งในบ้านของตนใช้เป็นห้องสำหรับเจริญสมาธิ

เป็นที่แน่นอนว่าหากได้สถานที่ที่มีลักษณะพิเศษซึ่งเหมาะแก่การเจริญสมาธิดังที่ได้กล่าวแล้ว ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับการปฏิบัติอย่างสูงสุด แต่สำหรับผู้ที่มีความตั้งใจจริงในการปฏิบัติธรรม เป็นผู้เต็มเปี่ยมด้วยศรัทธา มีฉันทะ มีความเพียรพยายามในการปฏิบัติ ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม เขาก็ย่อมจะสามารถทำที่นั่นให้เป็นที่เหมาะแก่การเจริญสมาธิได้

#### 4.5 ตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงถึงขุททกปัลลิว หรือความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ของนักบวชซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติธรรมได้ จึงควรตัดความกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ก่อนหน้าจะลงมือปฏิบัติ เช่น

1. ปลงผม ตัดเล็บ ปลงหนวดที่ยาวเสียให้เรียบร้อย
2. จัดการปะชุนจีวรที่ใช้สึกหรือคร่ำคร่าไปแล้วนั้น ให้มันคงเรียบร้อยดีขึ้น ถ้าเนื้อผ้าฉีกขาดไปก็จัดการเย็บเสียใหม่
3. เมื่อสีของจีวรนั้นเก่าจางไป ก็ต้องจัดการย้อมสีเสียให้เรียบร้อย
4. ถ้าจีวร เครื่องนุ่งห่มสกปรก ฟุ้งซังให้สะอาดเรียบร้อย
5. ถ้าในบาตรมีสนิม ก็ต้องทำการรம்பาตรเสียใหม่ให้ดีขึ้น หรือถ้าเครื่องใช้ประจำตัวสกปรกไม่เรียบร้อย ก็พึงชำระเสียให้เรียบร้อย

ในส่วนของฆราวาส การตัดปลิวเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้ก็ได้แก่ การจัดเก็บข้าวของเครื่องใช้ในบ้านให้เรียบร้อย การดูแลทำความสะอาดบ้าน เครื่องนุ่งห่ม ตลอดจนอุปกรณ์เครื่องใช้งานต่าง ๆ ให้สะอาด การทำความสะอาดร่างกายให้สะอาดก่อนการปฏิบัติธรรม สิ่งเหล่านี้แม้ว่าดูจะเหมือนเป็นสิ่งที่เล็กน้อย แต่หากท่านใดได้ทำสิ่งเหล่านี้ให้เสร็จเรียบร้อยก่อน ใจก็จะสบายไม่ต้องกังวลถึงเรื่องเหล่านี้ในเวลาปฏิบัติธรรมและที่สำคัญการทำความสะอาดสิ่งของภายนอกให้เรียบร้อย การชำระร่างกายให้สะอาดเรียบร้อย จะทำให้จิตใจสบาย สะอาดผ่องแผ้ว แม้สมาธิที่เกิดขึ้นก็จะแจ่มชัด อุปมาเหมือนกับแสงสว่างแห่งประทีปที่เกิดจากตัวตะเกียงที่มีไส้และน้ำมันที่สะอาดหมดจด ไม่มีเขม่าควันสกปรก ในเรื่องนี้มีคุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง เป็นต้นแบบที่ดียิ่ง ซึ่งท่านมักมีปกติจัดข้าวของ โดยจะวางของเรียงจากเล็กไปหาใหญ่ ดูแลทำความสะอาดเสื้อผ้าที่ใช้นุ่งห่ม จนดูเหมือนใหม่อยู่เสมอ มีปกติทำความสะอาดสิ่งของ



ทั้งภายนอกและภายใน เช่น บันไดท่านก็ดูทั้งข้างบน และได้บันไดด้วย สิ่งเหล่านี้ท่านบอกว่า ยายฝึกเป็นนิสัย ถ้าหยาบทำได้ละเอียด ละเอียดก็จะละเอียดด้วย คือ ถ้าเรื่องภายนอกร่างกายเราสามารถจัดการได้ การนั่งสมาธิซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกจิตที่ต้องอาศัยความละเอียดอ่อน ก็จะสามารถทำได้ดีด้วย

#### 4.6 มีอชฌาสัย 6 ประการของพระโพธิสัตว์

อชฌาสัย 6 ประการนี้ เป็นอุปนิสัยของพระโพธิสัตว์ ที่ทำให้ฝึกปฏิบัติสมาธิได้ดีประกอบด้วย

1. อโลภชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอชฌาสัย ประกอบด้วยอโลภะ (ไม่โลภ) เห็นโทษของโลภะเป็นปกติ ไม่มีนิสัยโลภในคน สัตว์ สิ่งของ ของผู้อื่น
2. โอทสัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอชฌาสัย ประกอบด้วยอโทสะ (ไม่โกรธ) เห็นโทษของโทสะเป็นปกติ มีความเมตตาปรารถนาดีกับทุก ๆ คน
3. อโมหัชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอชฌาสัย ประกอบด้วยอโมหะ (ไม่หลง) เห็นโทษของโมหะเป็นปกติ เป็นผู้มึสติปัญญา ไม่หลงเลอะเลือน เห็นผิดเป็นผิด เห็นถูกเป็นถูก เห็นทุกสิ่งตามความเป็นจริง
4. เนกขัมมชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอชฌาสัยในเนกขัมมะ(การออกบวช) เห็นโทษในการครองเรือนอยู่โดยปกติ
5. ปวิเวกชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอชฌาสัยในการปลีกวิเวก เห็นโทษในสังคณิกา (ความระคนด้วยหมู่คณะ)
6. นิสสรณชฌาสัย พระโพธิสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีอชฌาสัยในนิสรณะ (ความออกจากทุกข์) เห็นโทษในภพและคติทั้งปวงอยู่โดยปกติ

พระอรหันต์ทั้งหลาย ทั้งพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และในอนาคต ท่านทั้งหลายเหล่านี้สามารถบรรลุคุณวิเศษที่ตนพึงบรรลุได้ เพราะมีอชฌาสัย 6 ดังนั้นผู้ปฏิบัติสมาธิพึงเป็นผู้มีอชฌาสัยอันถึงพร้อมด้วยคุณธรรมเหล่านี้

#### 4.7 การรับกัมมัญฐาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อได้กัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัญฐาน พึงมอบตนแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือแก่พระอาจารย์ เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่น และไม่เกิดความสะดุ้งกลัวใด ๆ ในขณะที่บำเพ็ญกัมมัญฐาน และเพื่อให้ได้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือจากอาจารย์ผู้สอนกัมมัญฐาน ไม่ต้องเสียเวลาในการลองผิดลองถูกด้วยตนเอง ผู้ปฏิบัติพึงมอบตัวแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า และพระอาจารย์ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระเทพวิสุทธิกวี, 2543: 61) ว่า

“กุลบุตรผู้เริ่มบำเพ็ญเพียร เข้าไปหากัลยาณมิตรผู้บอกกัมมัฏฐาน พึงถวายตัวแด่ พระพุทธเจ้าหรืออาจารย์ เป็นผู้มื่อธยาศัยถึงพร้อมเป็นผู้มื่อธมุตติ (ความตั้งใจ) ถึงพร้อมแล้วจึงขอ กัมมัฏฐาน”

ในการถวายตนนั้น ควรถวายตนด้วยคำว่า

“อิม่าหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ”

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอสละอัตภาพนี้แด่พระองค์

“อิม่าหิ ภนฺเต อตตภาวํ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ”

ข้าแต่อาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสละอัตภาพนี้แก่ท่าน

เมื่อได้มอบอัตภาพแด่อาจารย์แล้ว พึงเป็นผู้ที่อาจารย์ห้ามปรามได้ ไม่เป็นผู้ทำตาม อำเภอใจ เป็นผู้ว่าง่ายและเป็นผู้ใกล้ชิดอาจารย์อยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมได้รับความสงเคราะห์ด้วยอามิส และธรรมะจากอาจารย์ ย่อมบรรลุลุทธิธรรมสมปรารถนาถึงความเจริญงอกงามไม่พินาศในพระพุทธศาสนา เหมือนดังเรื่องต่อไปนี้เป็นอุทาหรณ์

อันเตวาสิกของพระจุฬปิณฑปาทิกตีสสเถระ ครั้งนั้นพระภิกษุ 3 รูป เข้ามากราบพระเถระ เพื่อมอบตัวเป็นศิษย์ ภิกษุรูปหนึ่งกราบเรียนว่า

“อหิ ภนฺเต ตุมหากํ อตถายาติ สตโปริเส ปปาเต ปตฺติตุํ อุสฺสเหยฺยนฺติ ฯ”

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ถ้าเพื่อประโยชน์แก่ท่านอาจารย์แล้วละก็ กระผมสามารถ กระโดดลงในเหวลึก 100 ชั่วโมงได้”

รูปที่สองกราบเรียนว่า อหิ ภนฺเต ตุมหากํ อตถายาติ วุตเต อิมิ อตตภาวํ ปณฺหิโต ปญฺญา ย ปาสาณปิฏฺฐุ ฆนฺสนฺโต นิรวเสสฺสิ เขเปตุํ อุสฺสเหยฺยนฺติ ฯ

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ถ้าเพื่อประโยชน์แก่ท่านอาจารย์แล้วละก็ กระผมสามารถ ถู้อัตภาพนี้ เริ่มตั้งแต่ สันเท้าเข้าที่ลานหิน จนตัวสึกไปไม่เหลือเลยได้”

รูปที่สามกราบเรียนว่า อหิ ภนฺเต ตุมหากํ อตถายาติ วุตเต อสฺสาสปฺสสาเส สนฺนิรุม ภิตฺวา กาลกิรีโย กาทุํ อุสฺสเหยฺยนฺติ ฯ

“ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ถ้าเพื่อประโยชน์แก่ท่านอาจารย์แล้วละก็ กระผมสามารถถ่มลมหายใจ เข้าออก จนสิ้นชีวิตได้”

พระเถระเห็นว่า พระภิกษุทั้ง 3 รูปเป็นผู้สามารถสอนได้ จึงบอกกัมมัฏฐานให้ และทั้ง 3 รูป ก็ตั้งอยู่ในโอวาทของท่าน จนบรรลุลุทธิธรรมเป็นพระอรหันต์ นี่คือนิสงส์แห่งการมอบตนแด่อาจารย์

การมอบตัวแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแด่อาจารย์ ตามที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น กล่าวตามแนว วิสุทธิมรรค ซึ่งท่านมุ่งถึงพระภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ แต่ขรวัสผู้มุ่งปฏิบัติ กัมมัฏฐาน แม้จะถวายตัวแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและแด่อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน ก็ย่อมมีผลดีเช่นกัน ถึงแม้ว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะปรินิพพานไปนานแล้ว การถวายตัวแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือระลึก นึกถึงพระพุทธองค์ ก็เป็นการสร้างกำลังใจและป้องกันความสะดุ้งกลัวในการปฏิบัติ

แต่อย่างไรก็ตาม ในการเริ่มเจริญสมาธิ แม้ผู้ปฏิบัติจะไม่ได้ถวายตัวแต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า หรือแต่อาจารย์ผู้สอนก็มีมรรฐาน ก็ย่อมปฏิบัติได้ผลเช่นกัน เพราะหลักสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติจริงและปฏิบัติได้ถูกต้อง แต่ผู้ที่มอบกายถวายชีวิตแต่พระพุทธรองค์และแต่อาจารย์ผู้สอนก็มีมรรฐานของตนย่อมมีแต่ผลดี ไม่มีผลเสีย ดังได้กล่าวมาแล้ว

หลักเบื้องต้นในการเจริญสมาธิภาวนาดังที่กล่าวมาแล้วนี้ ทุกประการมีความสำคัญทุกข้อ ขอให้ นักศึกษาศึกษาให้เข้าใจและฝึกฝนปฏิบัติให้เกิดขึ้นในตัวให้ได้ จึงจะสามารถปฏิบัติธรรมได้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เหมือนการตอกเสาเข็มที่ต้องตอกให้ครบทุกต้น แต่ละต้นต้องตอกให้แน่นแข็งแรง จึงจะรองรับอาคารที่จะสร้างขึ้นได้

