

บทที่ 3

ปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธิ

เมื่อตั้งใจว่าจะเจริญสมาธิ ก็ควรทราบปัจจัยหรือสิ่งใดบ้างที่จะช่วยส่งเสริมให้การเจริญสมาธินั้นก้าวหน้าไม่ติดขัด และสิ่งใดที่เป็นอุปสรรคข้อขัดข้องไม่ให้สมาธิ รุดหน้าไปได้เท่าที่ควร เพื่อจะให้ปฏิบัติตนได้ถูกต้องเหมาะสม ทำให้สมาธิเกิดขึ้นได้เร็ว ไม่ต้องเสียเวลาหยุดหรือสะดุด เพราะปัจจัยสิ่งแวดล้อมไม่เอื้ออำนวย

ก่อนการเจริญสมาธิ หรือเมื่อตั้งใจว่าจะปฏิบัติกรรมฐานควรต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ เพราะศีลเป็นบาทฐานสำคัญ ในการทำความดีอื่น ๆ เช่นก่อนจะถวายทาน พระสงฆ์จะให้ผู้ถวายทานรับศีลชำระกายวาจาให้บริสุทธิ์ ทานนั้นก็จะมีผลมาก ก่อนเจริญสมาธิควรสมาทานศีล รักษาศีลให้บริสุทธิ์ จะได้ไม่มีกังวลในความบริสุทธิ์ของกาย และวาจา ทำให้การเจริญสมาธิตำเนินไปได้ราบรื่น ไม่ตะขิดตะขวงใจ นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงปัจจัยอื่น ๆ ได้แก่

- ก. ตัดปليโพธ หรือความวิตกกังวลทำให้จิตขัดข้อง 10 ประการ
- ข. เข้าหากัลยาณมิตร หรือครูอาจารย์ผู้ที่จะสอนการเจริญสมาธิ
- ค. รับกรรมฐานให้ถูกกับจริตของตน
- ง. อยู่ในอาวาสหรือสถานที่ ที่เหมาะกับการเจริญสมาธิ
- จ. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ

การอธิบายในเรื่องปัจจัยเกื้อหนุนและอุปสรรคในการเจริญสมาธินี้ กล่าวไว้สำหรับผู้ที่ จะเจริญสมาธิทั้งที่เป็นฆราวาส และภิกษุสามเณร ทั้งผู้จะเจริญสมาธิในช่วงสั้น ๆ และผู้ที่มุ่งมั่นสละชีพเพื่อการปฏิบัติกรรมฐานอย่างจริงจัง

ก. ปليโพธ หรือข้อติดขัดทำให้กังวลมีความค้างคาในใจ เมื่อเกิดกังวลหรือ ปليโพธ ก็ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติธรรมได้ก้าวหน้า เช่น พ่อ แม่ที่ยังหวังกังวลว่าจะต้องไปรับลูกเล็ก ๆ หลังเลิกเรียน แต่ตนเองยังคงต้องทำงานอยู่จนค่ำ ก็ไม่มีสมาธิจดจ่ออยู่

กับงานชนิด ผู้ปฏิบัติที่ยังมีเรื่องกังวลก็ไม่สามารถปฏิบัติได้ก้าวหน้าขึ้นนั้น ด้วยเหตุนี้
เมื่อเกิดปิติโพธิ์จึงควรกำจัดปิติโพธิ์ มี 10 ประการได้แก่

1. กังวลเรื่องที่อยู่หรือวัด ว่ามีงานค้างค้างยังไม่เสร็จหรือมีของใช้เก็บสะสม
ไว้มาก
2. กังวลเรื่องตระกูล คือญาติมิตร ซึ่งสนิทสนมกัน ใจกังวลเป็นห่วง
3. กังวลเรื่องลาภ สำหรับผู้เป็นภิกษุสามเณร มีคนเลื่อมใสศรัทธา มาหา
ถวายของ ก็คอยเป็นกังวลไม่เป็นอันปฏิบัติ เช่น พระมิตตাকাฬเถรี ซึ่งเป็น
ภิกษุณีในสมัยพุทธกาล กังวลเรื่องแสวงหาลาภสักการะอยู่หลายปี ต่อเมื่อ
ขจัดปิติโพธิ์ข้อนี้ได้มุ่งปฏิบัติธรรมจนบรรลุนิพพานในที่สุด
4. กังวลเรื่องคนละ เช่นกังวลเรื่องลูกศิษย์ กังวลเรื่องการสอนการอบรมศิษย์
เป็นต้น
5. กังวลเรื่องกรรม คือการทำงานในส่วนของพระภิกษุอาจกังวลเรื่องงานการก่อสร้าง
ในวัด ทำให้ไม่เป็นอันปฏิบัติ
6. กังวลเรื่องอัทธานะ หรือการเดินทางไกลเพื่อไปทำกิจธุระ
7. กังวลเรื่องญาติ เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง หรือลูกศิษย์ อาจารย์เพื่อนฝูงเจ็บป่วย
8. กังวลเรื่องอาหาร เช่น ตนเองป่วยไข้ ควรรักษาให้หาย หรือถ้าไม่หาย ก็
ทำใจสู่วាយอมตายเพื่อจะได้ปฏิบัติธรรม
9. กังวลเรื่องคันถะ หรือสิ่งที่เล่าเรียน หรือวิชาความรู้
10. กังวลเรื่องอิทธิ คือฤทธิ์ของปุถุชน กังวลเรื่องรักษาฤทธิ์ แต่กังวลเรื่องนี้ เป็น
ความกังวลของผู้เจริญวิปัสสนาเท่านั้น เพราะผู้ที่เริ่มบำเพ็ญสมาธิยังไม่มี
ฤทธิ์ จึงไม่ต้องกังวล

เมื่อตัดปิติโพธิ์ แก้อัศจรรย์ของเหล่านี้ได้แล้ว ก็ไปแสวงหาอาจารย์หรือกัลยาณมิตรต่อไป

ข. แสวงหาอาจารย์หรือกัลยาณมิตร ผู้ที่จะช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนในการปฏิบัติ กัลยาณมิตรคือผู้ที่ประกอบไปด้วยกัลยาณมิตรธรรม 7 ประการคือ

1. นำรัก
2. นำเคารพ
3. นำเจริญใจ นำนับถือ รู้คุณค่าของการเจริญสมาธิ เป็นผู้เที่ยงธรรม
4. รู้จักว่ารู้จักพูด รู้จักสอนให้คำปรึกษาที่ดีได้
5. ยอมให้ศิษย์พูดหรืออดทนต่อถ้อยคำล่วงเกินของศิษย์ได้
6. แกล้งหรือสอนเรื่องที่ดีซึ่งได้
7. ไม่แนะนำ ไม่ชักชวนในเรื่องที่ไม่ถูกไม่ควร

การมีกัลยาณมิตรจะช่วยเป็นขวัญเป็นกำลังใจในเวลาปฏิบัติแล้วประสบอารมณ์ที่น่ากลัวและทำให้ไม่ดีขึ้น เพราะมีอาจารย์คอยดูแลควบคุมความประพฤติอยู่ พระพุทธองค์ตรัสถึงความสำคัญของกัลยาณมิตรว่า "เราไม่เห็นเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่ ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแห่งสังขาร เหมือนความมีกัลยาณมิตรเลย" ¹ หากศึกษาจากประวัติของพระสาวก และพระสาวิกาที่บรรลุอรหัตตผล จะเห็นได้ว่าปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ท่านเหล่านั้นประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติธรรมก็คือ การมีกัลยาณมิตรหรืออาจารย์ผู้สั่งสอน พระอรหันตสาวกสาวิกา เช่นพระปัญจวัคคีย์ พระมหากัสสปะ พระมหาปชาบดีโคตมีเถรี มีพระพุทธเจ้าเป็นกัลยาณมิตรเป็นอาจารย์ พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) ได้แสดงความเห็นเกี่ยวกับกัลยาณมิตรไว้ว่ากัลยาณมิตรนั้นถ้าให้ดีควรได้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้ฉาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านที่เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระปุณฺณที่เป็นพหูสูต บางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่นวปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางไม่ได้พอจำเพาะตัวและบางองค์ก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วน

¹ ๑๙. ๓๓๓ ก. 20/127/19

พระพหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงทางไปให้เห็นกว้างขวาง และรู้จักกลวิธีอีกเบื้องต้นให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี เมื่อพบกับชยบาลมิตรแล้ว ก็ขอมอบตัวเป็นศิษย์ตามธรรมเนียม ด้วยการเปล่งวาจาขอสละชีวิต ร่างกายถวายท่าน จะตั้งใจเจริญสมาธิเต็มความสามารถ และขอกรรมฐานจากท่าน

ค. รับกรรมฐานให้ถูกกับจริตของตน จริต หรือจริยา หมายถึงพื้นเพของจิต ลักษณะนิสัยความประพฤติที่หนักไปทางด้านใดด้านหนึ่ง คนที่มีจริตแบบใด ลักษณะนิสัยจิตใจก็จะเป็นไปในทางนั้น จริตแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ มี 6 คือ

1. รากจริต นิสัยหนักไปในทางภาค รักสวยรักงาม ยืนเดินเอียงอย่างละมุนละไม ไม่รีบร้อน รักสะอาด พิถีพิถันเรื่องของใช้เครื่องแต่งตัวเครื่องประดับ ชอบบริโภคอาหารรสกลมกล่อม ประณีตและหวาน ทำการใด ๆ ก็ทำอย่างเรียบร้อยมีระเบียบสวยงาม
2. โทสจริต นิสัยหนักไปในทางโทสะ ใจร้อนหงุดหงิด อารมณ์รุนแรง ทำการงานสะอาด แต่ไม่เรียบร้อย ตึงตังโครมครามชอบอาหารรสเปรี้ยว รสจัด รับประทานเร็ว เดินเร็วมีเท้าหนัก ชอบวิวาท
3. โมหะจริต นิสัยหนักไปในทางโมหะ คือนั่งข้างเขลา เชื่อง่ายมง่าย เชื่องซึมไม่กระปรี้กระเปร่า เหม่อลอย ห้อถอย ไม่เข้มแข็ง ทำงานใดก็ทำอย่างหยาบ ๆ ไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย ชอบเพลิดเพลิน
4. สัทธาจริต นิสัยหนักไปในทางศรัทธา น้อมใจเชื่อมิสได้ง่าย ไม่มีมารยาตไทย เชื่อมิสในพระรัตนตรัย บิดา มารดา ครู อาจารย์
5. วิตกจริต นิสัยหนักไปทางวิตกกังวล ย้ำคิด ฟุ้งซ่าน วาดวิมานในอากาศ ก้าวไปล่วงหน้าทั้งที่เหตุการณ์ยังไม่เกิดขึ้น

6. พุทธิจิต นิสัยหนักไปในทางชอบใช้เหตุผล สติปัญญา ไม่เชื่ออะไรง่าย ๆ
ชอบศึกษา ครุ่นคิด

แต่ไม่ได้หมายความว่า คนแต่ละคนจะมีจิตอย่างเดียว อาจมีจิตผสมกันได้
เช่น เป็นคนราคะจิตและโทสะจิตในคน ๆ เดียว เป็นคนโทสะจิตและโมหะจิตด้วย
เป็นต้น

บรรดาคนมากมายที่เกิดมาในโลก มีจิตนิสัยแตกต่างกันไป แม้พี่น้องพ่อแม่
เดียวกัน ก็มีนิสัยอาศัยจิตใจผิดแผกกันไป ทั้งที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูเหมือน ๆ กัน พุทธ
ศาสนาได้อธิบายสาเหตุของความแตกต่างกันของนิสัยจิตใจนี้ว่ามาจากกุศลกรรมและ
อกุศลกรรมที่บุคคลผู้นั้นได้สั่งสมมาในชาติปางก่อน ๆ ไม่ได้เกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม
ด้อมในชาติปัจจุบันหรือการอบรมเลี้ยงดูเพียงอย่างเดียว เหตุจากชาติปางก่อนมีส่วน
ด้วย และการเลี้ยงดูประพฤติปฏิบัติตนในชาตินี้ก็มีส่วนด้วยเช่นกัน ทั้งนี้ พุทธศาสนา
เห็นว่าคนสามารถพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น ๆ ขึ้นไปได้ แก้ไขปรับปรุงตนเองได้ มิใช่ต้อง
ยินยอมถูกกระทำหรือยอมรับทุกสิ่งหรือปล่อยตัวปล่อยใจไปตามกระแสแต่คนมี
ศักยภาพ (potential) ที่จะเป็นผู้ฝ่าฟันชนะสิ่งไม่ดีไม่งามต่าง ๆ ในใจของตน และสร้าง
สรรค์พัฒนาสิ่งที่ดีงามให้งอกเงยผลิบานได้ในจิตใจและชีวิตของตนเอง จิตนิสัยนั้น
เป็นสิ่งที่แก้ไขได้ เช่น คนโมหะจิต โง่เขลา ด้อยปัญญา ก็สามารถแก้ไข หรือปรับปรุงตัว
โดยหมั่นไต่ถามผู้รู้ ขยันศึกษาเล่าเรียนหาความรู้ สันทนารธรรมหรืออยู่กับครูเป็นต้น
การแก้ไขจิตนิสัยที่ไม่ดีงามต่าง ๆ นั้น ถ้าบุคคลผู้นั้นเห็นโทษของมันและมุ่งมันจะ
เปลี่ยนแปลง ก็สามารถบรรเทาหรือทำให้ดีขึ้นได้ เช่น เห็นโทษของโทสะ ก็หาอุบายวิธี
ระงับหรือบรรเทาไม่ให้โทสะ ประทุ หรือแสดงออกมาให้เกิดผลเสียทั้งแก่ตนเองและผู้
คนรอบข้าง การเจริญเมตตาภาวนาซึ่งเป็นการเจริญสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นวิธีที่สามารถ
ช่วยให้จิตใจอ่อนโยนและบรรเทาโทสะลงได้

การเลือกกรรมฐานให้เหมาะแก่บารมี ต้องพิจารณาว่าอุปนิสัยของเราโน้มเอียง
หรือหนักไปในทางใด มีหลักพิจารณาดังต่อไปนี้

1. คนราคะจริต กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อสุภ 10 (พิจารณาซากศพ) และ กายคตาสติ (พิจารณากาย พิจารณาอาการ 32 ของกาย)
2. คนโทสจริต กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ พรหมวิหาร 4 (อัปมัญญา 4) กลินสีทั้ง 4 (วรรณกลิน) ได้แก่ กลินสีแดง กลินสีขาว กลินสีเขียว และ กลินสีเหลือง
3. คนโมหจริต กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อานาปานสติ (การดูลมหายใจ เข้าออก)
4. คนสังขารจริต กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อนุสสติ 6 (อนุสติ 6) คือ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลानุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ
5. คนพหุทธิจริต กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ มรณสติ (หรือมรณานุสสติ) อุปสมานุสสติ จตุธาตุววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา
6. คนวิตกจริต กรรมฐานที่ถูกต้องกับอุปนิสัย คือ อานาปานสติ

ส่วนอรุปฌาน 4 และภุตกลินทั้ง 4 คือ ปฐวีกลิน (กลินดิน) อาโปกลิน (กลินน้ำ) เตโชกลิน (กลินไฟ) และวาโยกลิน (กลินลม) เหมาะกับคนทุกจริต เมื่อเจริญสมาธิแบบใดแล้วเห็นว่าเหมาะกับจริตของตนเอง ก็ไม่ควรโลเลเปลี่ยนไป เปลี่ยนมาทำวิธีโน้นบ้าง วิธีนี้บ้าง จนท้ายที่สุดสมาธิก็ไม่ตั้งมั่น ไม่เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อได้สมาธิที่เหมาะสมกับจริตก็ควรตั้งใจปฏิบัติไปจนถึงที่สุดแห่งวิธีการหรือสมาธินั้น ๆ

ง. อารามหรือที่อยู่ หรือวัดที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ ควรหลีกเลี่ยงวัดที่มีลักษณะ 18 ประการนี้¹ คือ

1. วัดใหญ่ เพราะมีพระเณร มีคนมาก ต่างจิตต่างใจเรื่องก็มาก หากความสงบไม่ได้

¹ พระพุทธโฆสะ. วิสุทธิมรรค. มุตนิธิภูมิพโลภิกขุ. กรุงเทพมหานคร 2521. หน้า 194.

2. วัดเก่า มีเรื่องต้องดูแลมาก ต้องซ่อมแซมรักษาโบราณวัตถุ
3. วัดใหม่ มีเรื่องต้องก่อสร้าง มีเรื่องต้องทำให้วัดสมบูรณ์
4. วัดใกล้ทางเดินทางสัญจร อาจหมายถึงวัดที่ติดถนนทางสัญจรจะมีคนมาบ่อย ทำให้ไม่สงบ
5. วัดใกล้ระหังศิลา (สระหิน) คนจะพากันมาใช้น้ำ ทำให้พลุกพล่าน ไม่สงบ
6. วัดที่มีฝัก หรือใบไม้ที่บริเวณได้
7. วัดที่มีดอกไม้
8. วัดที่มีไม้ผล หรือผลไม้ต่าง ๆ
(วัดข้อ 6 - 8 จะทำให้มีคนมาเก็บฝัก ขอดอกไม้ ขอบผลไม้คนจะพากันมาเสมอ ทำให้ไม่สงบ วัดที่สร้างไว้เพื่อจะให้เป็นที่ปฏิบัติสมาธิภาวนาจริง ๆ จะไม่ตกแต่งทำสวนดอกไม้ เพราะผู้คนที่พากันมาเก็บดอกไม้ มาเที่ยวอยู่ไม่ขาด)
9. วัดที่ใคร ๆ อยากไปมา หรือที่เรียกภาษาทั่วไปว่า เป็นวัดดังมีพระวิเศษ เป็นต้น
10. วัดที่อยู่ใกล้เมือง
11. วัดอยู่ใกล้ที่ไม้ที่พิน หมายถึงวัดที่อยู่ใกล้ป่ามีคนมาหาพินหาของป่ากันมาก
12. วัดอยู่ใกล้นา ชาวนาจะมาขอขมา ทำนา เสียจะอื้ออึง
13. วัดที่มีคนไม่ถูกกัน ทะเลาะวิวาทกัน
14. วัดติดท่าน้ำ ผู้คนจะใช้สัญจรไปมามาก และมาอาบน้ำดักน้ำกัน
15. วัดในถิ่นห่างไกลที่คนไม่นับถือพุทธศาสนา
16. วัดติดพรมแดน อยู่ระหว่างประเทศ หรือระหว่างรัฐ อาจเกิดสงคราม รบพุ่ง ไม่สงบได้ เป็นการเสี่ยงภัยและมีเรื่องการเมืองเข้ามาเกี่ยวข้องได้
17. วัดที่ไม่เป็นสัปปายะ อยู่ไม่สบายมีอารมณ์ต่าง ๆ มารบกวน
18. วัดที่ไม่มีกัลยาณมิตร หรือไม่มีอาจารย์คอยแนะนำดูแล

วัดที่เหมาะสมสำหรับการเจริญสมาธิ ได้แก่

1. วัดที่อยู่ไม่ใกล้ ไม่ไกลเกินไป เดินทางได้สะดวกพอควร
2. วัดที่ไม่พลุกพล่านในเวลากลางวัน เวลากลางคืนก็ไม่อึกทึกด้วยเสียงต่าง ๆ เช่น ภาพยนตร์ หรือ ดนตรี
3. วัดที่ไม่ถูกเหยียบ ยุง ไร ู สัตว์ต่าง ๆ รบกวน ไม่มีแดดแรงลมแรงเกินไป จะทำให้เจ็บป่วย
4. วัดที่ไม่ขาดแคลนปัจจัย 4
5. มีพระเถรที่เป็นพหูสูต ที่สามารถให้ข้อธรรมสอนการปฏิบัติแก่ข้อสงสัยของผู้เจริญสมาธิได้

นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติควรเตรียมตัวในบางสิ่ง เพื่อไม่ต้องเป็นกังวลหรือรำคาญใจ เวลาที่ปฏิบัติ เช่น อาบน้ำชำระกายให้สะอาดสวมเสื้อผ้าสบายตัวไม่รัดรั้งเกินไป ตัดผม ตัดเล็บให้เรียบร้อย ดูแลทำความสะอาดที่พักที่จะปฏิบัติให้พร้อม

๑. ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ จะได้กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติต่าง ๆ 40 วิธี ในบท ต่อ ๆ ไป ผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีการต่าง ๆ เหล่านั้นจึงจะได้ผลแห่งสมาธิวิธีนั้น ๆ

ยังมีสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงอีกหลายประการ ที่จะช่วยในการปฏิบัติสมาธิให้ก้าวหน้า ช่วยให้กรรมฐานเจริญ นอกจากปัจจัยทั้ง 4 ประการที่ได้กล่าวไปแล้ว ในที่นี้จะกล่าวถึงอิทธิบาท 4 และ อุดมควัตร 13 ด้วย

อิทธิบาท 4

อิทธิบาท คือทางแห่งความสำเร็จ หรือคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ การเจริญกรรมฐาน หรือทำกิจอื่นใดที่จะให้สำเร็จสมประสงค์ ต้องมีอิทธิบาท 4 ได้แก่

1. ฉันทะ ความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ผู้ที่จะเจริญสมาธิก็ต้องพอใจรักใคร่ที่จะปฏิบัติ ไม่ใช่ทำไปแค้น ๆ ไม่ชอบไม่พอใจที่จะปฏิบัติ ก็จะบรรลุจุดหมายได้ยาก

2. วัชระ ความเพียร ทำไปโดยไม่ย่อท้อ ไม่เลิกกลางคัน บางคนขาดความเพียร ปฏิบัติ 7 วัน หยุดไป 3 เดือน ก็ยากจะปฏิบัติได้ก้าวหน้า
3. จิตตะ ความฝักใฝ่ คือสนใจในสิ่งที่ทำ ที่ปฏิบัติอยู่ มีจิตฝักใฝ่มุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ กับการเจริญสมาธิของตน
4. วิมังสา ให้นั้นพิจารณาไตร่ตรอง การปฏิบัติของตนว่าติดขัดอย่างไร จะแก้ไขอย่างไร เป็นต้น

ชุดงศวัต 13

ชุดงศ หมายความว่าองค์คุณเครื่องกำจัดกิเลส เป็นชื่อของข้อปฏิบัติประเภทวัตร ที่ผู้สมาธิจะพึงสมาทานประพฤติได้ เป็นอุบายขัดเกลากิเลส ส่งเสริมความมักน้อย สันโดษ เป็นต้น¹ การปฏิบัติชุดงศวัตไม่ใช่สิ่งที่บังคับ แต่เป็นความสมัครใจ ผู้ใดจะปฏิบัติหรือไม่ก็ได้ จะปฏิบัติเป็นครั้งคราวหรือตลอดไปก็ได้ จะปฏิบัติอย่างไม่เคร่งครัดอย่างปานกลาง หรืออย่างเคร่งครัดถูกทุกวิถีก็ได้ ชุดงศวัตไม่ใช่ข้อบัญญัติทางวินัย แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ ได้กล่าวถึงชุดงศวัตว่า เป็นข้อปฏิบัติที่จะช่วยให้กรรมฐานเจริญ ช่วยให้กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม² (ความดีเพิ่มพูน ความไม่ดีลดลง) ชุดงศวัต 13 ข้อนั้น ได้แก่

1. ใช้แต่ผ้าบังสุกุล คือผ้าห่อศพ หรือผ้าที่เขาทิ้งแล้วมาตัดเย็บจีวร
2. ใช้ผ้าเพียง 3 ผืน ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ
3. ปิณฑบาตเป็นวัตร (ปิณฑบาตเป็นประจำ)
4. ปิณฑบาตตามลำดับเรือน (บ้าน)
5. ถันมือเดียว
6. ถันในบาตร

1 พระราชวรมณี พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ มหาวิทยาลัยมหิดล กรุงเทพฯ 2528 หน้า 114.

2 วิสุทธิมัคค์ หน้า 126 (ข้างแล้ว)

7. เมื่อลงมือฉันแล้วไม่รับเพิ่ม (ไม่รับอาหารที่เขาถวายภายหลัง)
8. อยู่ป่า
9. อยู่โคนไม้
10. อยู่ป่าช้า
11. อยู่กลางแจ้ง
12. อยู่ในที่แล้วแต่เขาจะจัดให้ (ไม่รู้จักเลือกที่พักที่ตนพอใจ)
13. ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน

อุคคฺคฺวตฺตํนั้นพระภิกษุ สามเณร สามารถปฏิบัติได้ทุกข้อ ในสมัยพุทธกาลนั้น ภิกษุณีก็มีการปฏิบัติอุคคฺคฺวตฺตเพื่อช่วยให้กรรมฐานเจริญเร็วเช่นกัน แต่พระพุทธองค์ ทรงอนุญาตให้ภิกษุณีปฏิบัติอุคคฺคฺวตฺตเพียง 8 ข้อ¹ คือ ใช้แต่ผ้าบังสุกุล ใช้ผ้าเพียง 3 ผืน ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน บิณฑบาตไปตามลำดับเรือน ฉันมือเดียว ฉันเฉพาะในบาตรที่ ถือนั่งอย่างเดียวไม่นอน และอยู่ในที่แล้วแต่เขาจัดให้ ส่วนอุคคฺคฺวตฺตอีก 5 ข้อ คือ อยู่ป่า อยู่ป่าช้า อยู่โคนไม้ ไม่รับอาหารที่เขาถวายภายหลัง และอยู่กลางแจ้งนั้น ทรงห้ามเพื่อ สวัสดิภาพของภิกษุณีเอง เพราะความเป็นหญิงแม้จะบวชปฏิบัติธรรมแล้ว ก็ต้องระวัง เรื่องสวัสดิภาพเป็นสำคัญ แม้แต่พระอุบลวรรณาเถรี พระภิกษุณีผู้บรรจอรหัตตผล ก็ยัง ถูกย่ำยีข่มเหงได้ ผู้ปฏิบัติธรรมที่เป็นฆราวาสสามารถปฏิบัติอุคคฺคฺวตฺตที่เหมาะสมกับ ตนและอยู่ในวิสัยที่ฆราวาสจะปฏิบัติได้ในบางข้อ เช่น รับประทานอาหารมือเดียว รับประทานอาหารในภาชนะใบเดียว (เพราะอุบาสก อุบาสิกา ฆราวาสไม่ใช่บาตร) อยู่ใน ที่แล้วแต่เขาจะจัดให้ ถือนั่งไม่นอน ดังที่ผู้ปฏิบัติมักจะไม่นอนตลอดคืนวันพระ หรือ วันสำคัญทางศาสนา เพื่อเจริญสมาธิ หรือฟังธรรม บูชาพระพุทธองค์ เป็นต้น

1 วิสุทธิมรรค หน้า 187 (ข้างแล้ว)

คำถามประจำบทที่ 3

1. ศิลปมีความสำคัญอย่างไรในการเจริญสมาธิ
2. ปลิวโพธ หมายถึงอะไร ได้แก่อะไรบ้าง
3. สิ่งใดบ้างเป็นปัจจัยเกื้อหนุนแก่การเจริญสมาธิ
4. สิ่งใดเป็นอุปสรรคไม่ให้กรรมฐานก้าวหน้า
5. สถานที่หรือวัดประเภทใดที่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ
6. สถานที่หรือวัดประเภทใดไม่เหมาะสมกับการเจริญสมาธิ
7. กัลยาณมิตร คือใคร มีคุณสมบัติอย่างไร
8. อะไรคือจริต เกี่ยวกับการเจริญสมาธิอย่างไร
9. จริตมีกี่ประเภท อะไรบ้าง
10. คนที่มักง่วงเหงาหาวน้อย ฟุ้งซ่าน เรียกว่ามีจริตแบบไหนเหมาะสมกับการเจริญสมาธิแบบใด
11. ท่านมีหลักเกณฑ์ในการเลือกกัลยาณมิตรอย่างไร หากคิดจะเจริญกรรมฐาน
12. พุทธศาสนา เห็นว่าจริตของแต่ละคนเกิดจากกรรมเก่าใช่หรือไม่ และมนุษย์มีทางแก้ไขปรับปรุงตัวหรือไม่
13. การเจริญสมาธิแบบใดที่เหมาะสมกับคนทุกจริต
14. คนบางคนเจริญกรรมฐานมาหลายปี แต่ไม่ก้าวหน้า ท่านคิดว่าอะไรเป็นเหตุขัดข้องหรืออุปสรรค
15. อิทธิบาท 4 คืออะไร ได้แก่อะไรบ้าง
16. อิทธิบาท 4 สำคัญอย่างไรกับการเจริญกรรมฐาน
17. สุตตควัตรคืออะไร มีประโยชน์อย่างไร
18. สุตตควัตรข้อใดที่พระพุทธองค์ไม่ทรงอนุญาตให้พระภิกษุณีปฏิบัติ เพราะเหตุใด