



ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ
A STUDY OF MŪLAKAMMATTHĀN IN KĀYAGATĀSATI

พระครูติลกานุกรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวิโร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘



ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ

พระครูติลกานุกรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวีโร)

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Mūlakammatthān in Kāyagatāsati

Phrakhru Tilakanurak (Pramot Mahāvīro)

A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับสารนิพนธ์
เรื่อง “ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญา
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

ประธานกรรมการ

(พระครูพิพิธธรรมาภิบาล, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.มานพ น้กการเรียน)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง)

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง

ชื่อผู้วิจัย

(พระครูติลกานูรักษ์)

ชื่อสารนิพนธ์ : ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ
 ผู้วิจัย : พระครูติลาภานุรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวิโร)
 ปริญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
 อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ : ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง, ป.ธ. ๙, พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
 วันสำเร็จการศึกษา : ๑/มีนาคม/๒๕๕๙

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์นี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษามูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

มูลกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐานพื้นฐานที่เป็นแนวทางในการอบรมจิต เพื่อการระงับนิวรณ์ โดยการกำหนดพิจารณาส่วนแห่งร่างกาย ๕ อย่าง คือเกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) ทั้งโดยอนุโลม (เที่ยวไป) แล้วให้ท่องย้อนกลับโดยปฏิโลม (เที่ยวกลับ) เพื่อให้พระภิกษุผู้เพ่งบวชเข้ามาในพระธรรมวินัยจะได้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร ไม่หลงยึดติดไปกับภาพลวงตาอันเกิดขึ้นจากอวิชชา จนมองไม่เห็นตามความเป็นจริงว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เมื่อมองภายนอกก็ดูดี แต่ถ้าเราดูแลไม่ดีก็จะสกรปรกและกลายเป็นรังของโรคต่าง ๆ

กายคตาสติ หมายถึง สติเป็นเครื่องระลึกส่วนต่าง ๆ ที่อยู่ภายในร่างกาย ๓๒ ประการ กายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ เรียกว่า ทวัตติงสากการกัมมัฏฐาน ก็ได้ หรือ โกฏฐาสกัมมัฏฐาน ก็ได้ มูลกรรมฐานในกายคตาสติ ก็คือ ส่วนของร่างกาย ๕ ประการแรก ในบรรดาส่วนร่างกายที่ท้านแบ่งไว้ ๓๒ ประการ ทานเรียกว่า ตจปัญจกัมมัฏฐาน อันเป็นปัญจกะแรกของอาการ ๓๒ ซึ่งเป็นกรรมฐานที่ใช้เพื่อพิจารณา ส่วนของร่างกาย ๕ อย่าง ที่มีอยู่ในร่างกายของมนุษย์โดยความเป็นของปฏิกุศล มีลักษณะล้วนเป็นอสุภะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ กายนี้เป็นที่ตั้งของชีวิต เป็นที่ตั้งของการเวียนว่ายตายเกิด ด้วยตัณหาอุปาทาน จนถนอนการยึดมั่นถือมั่นในร่างกายได้ และเป็นเหตุให้บรรลุลोकุตตรธรรม

การเจริญมูลกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง เพราะการพิจารณาร่างกาย คือ อาการ ๕ นี้ สอดคล้องกับการเจริญสติปัฏฐานในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง อานิสงส์ของการปฏิบัติมูลกรรมฐานนั้น พุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและยินร้ายได้ อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ อดทนต่อความหนาว ร้อน หิว กระหายเป็นต้น ทำให้ได้ฌาน ๔ อันเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นเหตุให้บรรลุนิพพานต่าง ๆ ได้ เป็นเหตุให้ได้ทิพพัสตญาณ และเป็นเหตุให้ได้เจโตปริยญาณ เป็นเหตุให้ได้บุพเพนิวาสานุสติญาณ เป็นเหตุให้ได้จุตูปปาตญาณ และเป็นเหตุทำอัสวะให้สิ้นไป

Thematic Paper Title : A Study of Mūlakammaṭṭhān in Kāyagatāsati

Researcher : Phrakhrutilagānurak (Pramot Mahāvīro)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thematic Paper Supervisor

: Dr. Viroj Koomkrong, Pali IX, M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : 1/March/2016

Abstract

This thematic paper has two objectives; to study Mūlakammaṭṭhāna in Theravada Buddhist Scriptures, and to study Mūlakammaṭṭhāna in Kāyagatāsati. Methodology is a qualitative research method with emphasizing on documents studies. Clarified data are taken from the Theravada Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Mūlakammaṭṭhāna means the based Kammatṭhāna which is the way of mind training in order to withhold Nīvarana (hindrances) by contemplation on five parts of body which are head hair (Kesā), body hair (Lomā), nails (Nakhā), teeth (Dhantā), skin (Tajo) by conforming (Anuloma) and then read backwards (Patiloma) for the newly ordained monks to know the natural truth of Sankhara and will not attach to the mirage caused from Avijjā until could not see thing as real truth that all Saṃkhara are impermanence suffering and being Anatta. Looking from outside it will looks good but if we cannot take good care it will be dirty and become nest of diseases.

Kāyagatāsati means the sati that is the awareness of all thirty two parts in the body. Kāyagatāsati Kammatṭhāna is called Dwattingsakara-kammathana or Kotthadasa-kammathana. Mūlakammaṭṭhāna in Kāyagatāsatisutta is the first five parts of body. For the thirty two parts divided it is called Tajapanjaka-kammattṭhāna which is the first five panjaka of the thirty two manners which is the Kammatṭhāna used for consideration the five parts of body by Paṭikūla, where the characteristics are Asubha (ugly) impermanence suffering dirty unbeauty ugly. Body is the location of life, it is the location of birth and rebirth by Tanhā (craving) Upādāna until all Clinging can release from body and cause to attain Supramundane States (Lokuttara-dhamma).

Mūlakammaṭṭhāna is the kammattṭhāna to support Insight Meditation Practice directly because the contemplation of body are the five postures according to the Four Foundation of Mindfulness which are Kāyānupassana Satipatthana. The advantage of Mūlakammaṭṭhāna, the Buddha mentioned that is the one who tolerant to

pleasure and displeasure, tolerant to dangerous and fear, patient to cold, hot, thirsty, etc., and cause in attainment of the fourth Jhana that result to stay happily. Thus cause in attainment of supernatural power which brings to Dibbasotañāna (heavenly ear), Cetopariyañāna (knowledge of others' thought), Pubbenivāsānussatiñāna (Reminiscence of Past or Previous Birth), Cutūpapātañāna (the Knowledge of decease and rebirth of beings) and then resulted in getting rids of all defilements.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ามาศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลาถึง ๗ เดือน อีกทั้งส่งผลให้เกิดการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแพร่หลายในทั่วประเทศ ดังเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน ขออนุโมนทนากองทุนเล่าเรียนหลวงสำหรับพระสงฆ์ไทยที่ได้อุปถัมภ์การศึกษาหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาในครั้งนี้

สารนิพนธ์เล่มนี้สำเร็จด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาจาก พระมหาสุรชัย วราสโภ,ดร. พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมมโสภโณ, ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ พร้อมทั้งอาจารย์และเจ้าหน้าที่ประจำวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ช่วยให้คำแนะนำและข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการทำการศึกษาวิจัยไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบใจเพื่อนนิสิตหลักสูตรวิปัสสนาภาวนารุ่นที่ ๙ ทุกรูปทุกคน เจ้าหน้าที่ห้องสมุด และเจ้าหน้าที่ส่วนงานอื่น ๆ ของวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ที่ช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในการทำงานให้ความเกื้อกูลด้านเอกสารหนังสือ ในการทำสารนิพนธ์ และเป็นกำลังใจให้แก่กันตลอดมา

ด้วยอานิสงส์แห่งบุญกุศลในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดทั้งคุณประโยชน์แห่งสารนิพนธ์เล่มนี้ ขอน้อมนำสักการะต่อคุณพระรัตนตรัย คุณบิดา มารดา คุณครูอุปฌาย์อาจารย์ และท่านผู้มีอุปการะคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงรวมลงเป็นปัจจัยให้ทุกท่านถึงมรรคผล นิพพาน ด้วยกันทุกท่าน เทอญฯ

พระครูติลกานูรักษ์ (มหาวีโร)

วันที่ ๑ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ มีหลักการใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก โดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลกษณธวคคปาติ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗

- ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๐/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลักษณธวคค พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๐ หน้า ๙๘

การอธิบายบอกอักษรย่อในสารนิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์หรือสารนิพนธ์เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๔	วิ.จ. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค (ภาษาไทย)
	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	วิภังค์ (ภาษาไทย)
	วิ.มหา. มหา (ไทย) = วินัยปิฎก	จุฬวรรค (ภาษาไทย)
๘	วิ.ป. (ไทย) = วินัยปิฎก	ปริวารวรรค (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์
๑๐	ที.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
	ม.ม. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ. (บาลี) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสกปาติ (ภาษาบาลี)
	ม.อุ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปรปณณาสก (ภาษาไทย)
	ส.ส. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
	ส.ข. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สฬา. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์		
๑๙	ส.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
	อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.ทุก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย)		สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์	
๓๕	อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิมังค์ (ภาษาไทย)
๓๖	อภิ.ธ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธาทุกถา (ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับชื่อคัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก

สารนิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คัมภีร์ชั้นรองจากพระไตรปิฎก ได้แก่ อรรถกถา ฎีกา และ ปกรณ์วิเสส โดยใช้ อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ ๙๑ เล่ม มีหลักการใช้คำย่อโดยเริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐/๒๐. หมายถึง วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐ หมายถึง วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกามหาวิภังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐

- ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓. หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตฺถปฺปกาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคฎีกา ฉบับภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓

การอธิบายบอกอักษรย่อในสารนิพนธ์นี้ ทำเฉพาะคัมภีร์ที่อ้างอิงในวิทยานิพนธ์หรือสารนิพนธ์เท่านั้น ดังนี้

การอธิบายอักษรย่ออรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

ที.ม.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.ม.อ.	(ไทย)	=		สุมมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.อุ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี	อุปริปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ส.ม.อ.	(ไทย)	=	สังยุตตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	มหาวคคฺคอรรถกถา	(ภาษาบาลี)
องเอกก.อ.	(ไทย)	=		มโนรลปุรณี	เอกกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาบาลี)

การอธิบายอักษรย่อวรรณคดีพระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

อภิ สง.อ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก ฐัมมสังคณี อัญญาสาลินีวรรณคดี (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อปกรณ์วิเสส (บาลีและไทย)

วิสุทฺธิ (ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อฎีกาพระสุตตันตปิฎก

ม.มฺ.ฎีกา (บาลี) = มชฌนิกาย สีนตลปฺกาสนี มูลปณฺณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)

การอธิบายอักษรย่อฎีกาปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) = ปรมตมฺญชฺสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา (ภาษาบาลี)

วิสุทฺธิ.ฎีกา (ไทย) = ปรมัตถมฺญชฺสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา (ภาษาไทย)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(๒)
กิตติกรรมประกาศ	(๔)
สารบัญ	(๕)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	(๗)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๑
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ มุลก์มัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	
๒.๑ กัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๒ ความหมายของมูลกรรมฐาน	๑๔
๒.๓ มุลก์มัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๕
๒.๔ มุลก์มัมมัญฐานในทัศนคติของนักวิชาการ	๑๗
๒.๕ ความสำคัญของมูลกัมมัญฐาน	๑๙
๒.๖ ลักษณะของมูลกัมมัญฐาน	๒๐
๒.๗ ประเภทของมูลกัมมัญฐาน	๒๕
๒.๘ วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน	๒๖
๒.๙ อานิสงส์การปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน	๒๙
๒.๑๐ หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อมูลกัมมัญฐาน	๓๐
๒.๑๑ สรุปท้ายบท	๓๕
บทที่ ๓ มุลก์มัมมัญฐานในกายคตาสติ	
๓.๑ มุลก์มัมมัญฐานในกายคตาสติ	๓๓
๓.๒ วิธีเจริญมูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ	๓๙
๓.๒.๑ การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานโดยวิธีการสาธยายดวงวาจา	๔๔

๓.๒.๒	การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานโดยวิธีการกำหนดอาการทางใจ	๔๖
๓.๒.๓	การกำหนดอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกุศล	๔๙
๓.๓	มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศลโลบายเพื่อเจริญสมถและวิปัสสนา	๕๒
๓.๓.๑	ผม ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญสมถกัมมัญฐาน	๕๒
๓.๓.๒	ผม ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน	๕๓
๓.๓.๓	ชน ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญสมถกัมมัญฐาน	๕๓
๓.๓.๔	ชน ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน	๕๔
๓.๓.๕	เลียบ ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญสมถกัมมัญฐาน	๕๔
๓.๓.๖	เลียบ ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน	๕๕
๓.๓.๗	พิน ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญสมถกัมมัญฐาน	๕๕
๓.๓.๘	พิน ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน	๕๖
๓.๓.๙	หนัง ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญสมถกัมมัญฐาน	๕๖
๓.๓.๑๐	หนัง ในฐานะเป็นกุศลโลบาย เพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐาน	๕๗
๓.๔	อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกัมมัญฐาน	๕๘
๓.๔	สรูปท้ายบท	๕๙
บทที่ ๔	สรูปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๔.๑	สรูปผลการวิจัย	๖๑
๔.๒	ข้อเสนอแนะ	๖๔
๔.๒.๑	ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้	๖๔
๔.๒.๒	ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๖๔
บรรณานุกรม		๖๕
ประวัติผู้วิจัย		๖๘

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นที่นิยมแพร่หลายของพุทธศาสนิกชนชาวไทย รวมไปถึงชาวต่างประเทศ ที่สนใจเข้าศึกษาเรื่องนี้กันเป็นจำนวนมากขึ้น จึงมีสำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานเกิดขึ้นในประเทศไทยหลายแห่ง ทั้งสำนักที่นำโดยพระภิกษุ และคฤหัสถ์ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องและแพร่หลายอย่างกว้างขวางมีการแข่งขันกันในด้านบริการ สถานที่ ภูมิทัศน์ และครูอาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ แต่ละสำนักก็มีข้อกำหนดและมีข้อวัตรปฏิบัติอันเป็นส่วนเบื้องต้น เพื่อการปฏิบัติ ที่เหมาะสม สะดวก ได้ผลดี และสำเร็จประโยชน์ตามความปรารถนาและตามจริตของแต่ละบุคคล ที่แตกต่างกันไป ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงต้องมีการศึกษาหาความรู้ จะต้องเลือกหาสถานที่ที่สมควรแก่การปฏิบัติและจริตของตน ได้แก่ การเลือกสถานที่ใกล้ๆ และมีผู้ที่จะให้กัมมัฏฐานและสอบอารมณ์ได้ประจำวัน การละปฏิไพบ คือ การมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวง ไม่มีความกังวล ๑๐ ประการ คือ ห่วงที่อยู่ ห่วงตระกูล ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการเดินทาง ห่วงญาติ ห่วงในโรคภัยไข้เจ็บ ห่วงในการเล่าเรียน ห่วงในการที่จะแสดงอิทธิฤทธิ์^๑ และแสวงหาครูอาจารย์ที่มีความรู้ในเรื่องกัมมัฏฐาน เป็นกัลยามิตรที่ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นผู้ที่แนะนำในข้อที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ ตลอดจนระดับของความมีศรัทธาในการปฏิบัติและจริตของผู้ปฏิบัติเอง จึงทำให้มีข้อแตกต่างในรูปแบบด้านการสอน การปฏิบัติของ แต่ละสำนักซึ่งเป็นเหตุที่ทำให้เกิดความแคลงใจ ลังเลสงสัยว่า ที่ไหน หรือครูบาอาจารย์ใดสอนถูกต้องกันแน่ในแต่ละสำนัก

ในพระพุทธศาสนาเมื่อมีกุลบุตรศรัทธาเลื่อมใสใคร่ขอบรรพชาอุปสมบท พระบรมศาสดาทรงอนุญาตให้พระสาวกให้ทำการบรรพชาอุปสมบทแก่กุลบุตรเหล่านั้นได้ด้วยตนเอง โดยให้ผู้ต้องการบรรพชาอุปสมบทเหล่านั้น ด้วยการให้กุลบุตรปลงผมและหนวด นุ่งห่มผ้า요มน้ำ ผาด นุ่งกระหย่งประนมมือ กราบเท้าภิกษุทั้งหลาย แล้วสอนให้ว่าตามในบทไตรสรณคม^๒ ว่า (พุทธัง สาระณัง คัจฉามิ ธัมมัง สาระณัง คัจฉามิ สังฆัง สาระณัง คัจฉามิ ฯ) วิธีบรรพชาอุปสมบทเช่นนี้เรียกว่า ดิสรณคมนุปสัมปทา ภายหลังพระพุทธองค์ทรงอนุญาตให้บรรพชาอุปสมบทแบบ ญัตติจตุตถกรรมอุปสัมปทา^๓ คือการบรรพชาอุปสมบทในท่ามกลางหมู่สงฆ์ที่มี

^๑ วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๑๒.

^๒ ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๑.

^๓ วิ.ม. (ไทย) ๔/๖๓/๑๔๖.

สงฆ์เป็นใหญ่ โดยมีพระอุปัชฌาย์ เป็นผู้รับรองกุลบุตรเข้าสู่หมู่สงฆ์ และเป็นผู้ปกครองคอยดูแลรับผิดชอบ ทำหน้าที่ฝึกสอนอบรมให้การศึกษาต่อไป

มูลกัมมัญฐาน หรือ ตจปัญจกัมมัญฐาน เป็นพื้นฐานที่พระบรมศาสดาทรงวางหลักการบัญญัติให้พระอุปัชฌาย์สอนกุลบุตรผู้เข้ามาบวชใหม่ เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นพื้นฐานในการอบรมจิตปฏิบัติกัมมัญฐานเพื่อระงับนิวรณ์ พระอุปัชฌาย์ทุกองค์ต้องบอกแก่พระภิกษุผู้บวชใหม่ ให้รู้จักพิจารณาความไม่งามของสังขารอันได้แก่ “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ” โดยอนุโลม แล้วให้ท่องย้อนกลับโดยปฏิโลมอันได้แก่ “ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา” สาเหตุที่พระอุปัชฌาย์ต้องบอก มูลกัมมัญฐานนี้แก่พระภิกษุผู้บวชใหม่ก็เพราะว่า พระภิกษุผู้บวชเข้ามาในพระธรรมวินัยจะได้รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร ไม่หลงยึดติดไปกับภาพลวงตาอันเกิดขึ้นจากอวิชชาจนมองไม่เห็นตาม ความเป็นจริงว่า สังขารทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และมีความเสื่อมสลายไปในที่สุด หากพิจารณาให้ดีจะเห็นว่า “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” ที่คนหลงใหลยึดติดว่าเป็นสิ่งสวยงาม เมื่อมองภายนอกก็ดูดี แต่ถ้าเราดูแลไม่ดีก็จะสกปรกและกลายเป็นรังของเชื้อโรคต่างๆ การใช้สติพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในร่างกายของมนุษย์มีลักษณะล้วนเป็นอสุภะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของ ไม่สะอาด ไม่งาม นำรังเกียจ ทำให้รู้เท่าทันไม่หลงไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาในลักษณะ ของร่างกาย การพิจารณาอาการทั้ง ๕ นั้นเป็นอาการภายนอกที่เป็นได้ชัดและง่ายต่อการจดจำ ภายนี้เป็นที่ตั้งของชีวิต เป็นที่ตั้งของการเวียนว่ายตายเกิดด้วยอุปาทาน ความหลงผิดยึดติด เป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายตนเป็นสิ่งป้องกันในอารมณ์แห่งความรักสวयรักงามของร่างกายตน ซึ่งเป็นกามฉันทะกำหนดยินดีในกามอันเป็นนิวรณ์ที่ต้องระงับ

มูลกัมมัญฐาน เป็นวิธีการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งในกัมมัญฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสสติกัมมัญฐาน ในครั้งพุทธกาล เมื่อถึงวันอุโบสถ สมาชิกในครอบครัวทุกคนจะรักษาอุโบสถศีล ไม่รับประทานอาหารมีเนื้อ แม้แต่ทารกที่ยังไม่หย่านม หัวหน้าครอบครัวก็จะสั่งให้คนเลี้ยงล้างปาก แล้วให้กินเพียงเนยใสเนยข้น น้ำผึ้ง หรือน้ำอ้อย ทุกคนพากันสาธยายอาการ ๓๒ ในร่างกาย การสาธยายดังกล่าว เป็นวิชาการเบื้องต้นแห่งการเจริญมูลกัมมัญฐาน ซึ่งเริ่มจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นไป

ดังนั้นจากข้อมูลทีกล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับมูลกัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และในกายคตาสติ ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษามูลกัมมัญฐานให้กระจ่าง ทั้งรูปแบบ ขบวนการ วิธีการที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันจะนำไปเพื่อประโยชน์ของการประพฤติปฏิบัติ กัมมัญฐาน ให้เกิดความสุขในปัจจุบัน คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษามูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ เพื่อใช้เป็นรูปแบบและกุศโลบายในการปฏิบัติสมถกัมมัญฐาน และวิปัสสนากัมมัญฐาน เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติ ให้ถูกต้องเหมาะสม

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษามูลกัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ มูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๓.๓ มูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษา เพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นหัวข้อต่าง ๆ ที่จะศึกษา ในครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านการศึกษา

ในงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งเอกสารสำหรับการวิจัยออกเป็น ๒ ส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส โดยเลือกใช้คัมภีร์ต่อไปนี้ คือ

๑) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙

๒) อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถาภาษาไทยจากพระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

๓) ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ใช้เอกสาร หนังสือ ตำรา บทความ และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ของผู้เชี่ยวชาญและนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ศึกษา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ผู้ศึกษากำหนดขอบเขตการศึกษาในเรื่องมูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ ในแง่มุมประเด็นเรื่องการเจริญมูลกัมมัฏฐานเพื่อเป็นกุศโลบายในการเจริญสมถภาวนาและการเจริญวิปัสสนาภาวนา ที่มีอยู่ในกายคตาสติ และพระสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ กัมมัฏฐาน ในงานสารนิพนธ์นี้หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน, อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ, อุบายทางใจ, วิธีฝึกอบรมจิต มี ๒ ประเภท คือ สมถกัมมัฏฐาน อุบายสงบใจ และวิปัสสนากัมมัฏฐาน อุบายเรื่องปัญญา

๑.๕.๒ มูลกัมมัฏฐาน หมายถึง หลักกัมมัฏฐานเบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์ต้องบอกแก่พระภิกษุผู้บวชใหม่ ได้แก่ เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) เป็น

กัมมัญฐาน ที่พระอุปัชฌาย์แนะนำให้แก่ภาคที่จะบวชเป็นพระภิกษุและผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป

๑.๕.๓ กายคตาสติ หมายถึงการเจริญกายคตาสติ คือมีสติเป็นไปในกาย พิจารณาในกาย เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นของปฏิฏฐล ซึ่งล้วนไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา เกิดความเบื่อหน่ายหรือนิพพิทาไปในทั้งกายตนแลผู้อื่น เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสสติ

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสสวิสุทธิธรรม และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบัน ผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๐ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถุมปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลีข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลืองเมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุมนั้นออกพิจารณาเห็นว่า นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ”^๔

๑.๖.๑.๒ พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า “ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือน ๓ ได้เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติแม้ด้วยอาการอย่างนี้”^๕

๑.๖.๑.๓ พระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในตนอยู่ เป็นอย่างไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายภายในตน เบื้องบนแต่ ฝ่าเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ภิกษุนั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดี ครั้นเสพ เจริญ

^๔ ที.ม. (ไทย) /๑๐/๓๖๙/๒๙๗.

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙.

ทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดีแล้ว จึงส่งจิตไปในกายภายนอกตน”^๖

๑.๖.๑.๔ พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย มีเนื้อความกล่าวถึง วิธีเจริญกายคตาสติที่มีผลานิสงส์มาก สรุปได้ว่า กายคตาสติ เป็นการปฏิบัติ พระกรรมฐานที่ตึงาม กล่าวคือเป็นการปฏิบัติสมถวิปัสสนา ที่ประกอบด้วยทั้ง สติ สมาธิ และปัญญา ทั้ง ๓ กล่าวคือ เมื่อมีสติ ย่อมเกิดสมาธิหรือจิตตั้งมั่นจากความสงบระงับจากการปฏิบัติอานาปานสติ หรืออริยบาล หรือสัมปชัญญะ แล้วนำมาเป็นกำลังในการเจริญวิปัสสนา ในปฏิภูลมนสิการบ้าง ธาตุมนสิการบ้าง หรือ นวสีวธิกาบ้าง เพื่อให้เห็นความจริงเกี่ยวกับกายว่า ไม่งาม น่าปฏิภูล ของเหล่ากายทั้งปวง กล่าวคือพิจารณาให้เห็นความจริงที่เป็นไปทั้งในกายตนและในกายผู้อื่น เพื่อยังให้เกิดนิพพิทา จึงบรรเทาหรือดับตัณหาอันเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์.^๗

๑.๖.๑.๕ ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรค ได้อธิบายเกี่ยวกับกายคตาสติไว้ ก็เมื่อพระโยคาวจรกำหนดส่วนทั้งหลายมีผมเป็นต้น ด้วยสามารถ แห่งสี่ สัณฐาน ทิศ โอกาส และเขต กำหนด ด้วยประการฉะนี้แล้ว มนสิการว่า ปฏิภูล โดยอาการ ๕ คือ สี่ สัณฐาน กลิ่น ที่อาศัย และโอกาส โดยนัยมี อาทิว่า โดยลำดับ โดยไม่เรื้อนั้ ในที่สุดแห่งการล่วงบัญญัติธรรมเหล่านั้นทั้งหมด ย่อมปรากฏประจักษ์ไม่ก่อนไม่หลังแก่พระโยคาวจรผู้ดูแลอยู่ ซึ่งกายนี้ว่าผมมีอยู่ในกายนี้เป็นต้น อย่างเดียวกันกับดอกไม้ทั้งหมด ย่อมปรากฏประจักษ์ไม่ก่อนไม่หลังแก่บุรุษผู้มีจักขุผู้ดูแลอยู่ ซึ่งระเบียบดอกไม้ ๓๒ ชนิด ซึ่งร้อยไว้ในเส้นด้ายอันเดียวกันฉะนั้น^๘

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐานที่มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิภูลไม่สะอาด เพื่อใช้สอนนาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทหรือบรรพชาก่อน ถือว่าเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นมูล คือเป็นรากเหง้าของกัมมัฏฐานทั้งปวง จนถึงวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตลอดจนวิชาวิมุตติหรือมรรคผลนิพพาน หรือวิชาวิมุตตินั้น ก็ต้องมีกัมมัฏฐาน ๕ ข้อนี้ เป็นมูลเป็นรากเหง้า ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่อจิตนี้มีรากะนำอยู่ ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การปฏิบัติกำราบจิตคือกำราบรากะในจิตลงไปด้วยกัมมัฏฐาน ๕ ข้อนี้ และเมื่อกำราบลงไปได้การที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าในกัมมัฏฐานทั้งปวง จึงจะทำให้การประพฤติปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น^๙

พุทธทาสภิกขุ ได้มีทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งทั้ง ๕ อย่าง ที่จะนำมาสอนให้ผู้เข้ามาบวชเป็นนาคให้เข้าใจถึงความจริง คือพิจารณาร่างกายนี้ว่าเต็มไปด้วย

^๖ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๔๖/๓๐๗.

^๗ ม.อุ.อ. (ไทย) ๒๒/๒๙๒/๓๘๕.

^๘ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๔๐.

^๙ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก วัดบวรนิเวศวิหาร คัดจาก **เทพธรรมอบรมจิต**, ข้อความสมบูรณ์โดย อดิศร โพธิทองคำ บรรณาธิการ.

ของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ด้วยให้จับพิจารณาซึ่งกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไปว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด สอนให้นาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทก่อน ที่มีจิตระคนำอยู่ การปฏิบัติกำราบจิต คือกำราบระคนในจิตลงไปด้วยกัมมัญฐาน ๕ ข้อนี้ และเมื่อกำราบลงไปได้ การที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าในกัมมัญฐานทั้งปวงต่อไปจึงจะทำได้ ท่านจึงเรียกว่ามูลกัมมัญฐานที่เป็นมูล เป็นเรื่อง ทำการชักย้อมจิตใจของผู้ที่เข้ามาบวชเสียก่อน ในขั้นต้นนี้เพื่อมีความเหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่ม ผ้ายกาสายอย่างบรรพชิต ซึ่งเป็นธงชัยของพระอรหันต์ จะนำมานุ่งห่มเข้าที่ กายนี้จะต้องมี ความเหมาะสม^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัญฐาน หมายถึงงานที่ใจจะทำในเบื้องต้น เป็นกัมมัญฐานที่มีเพียง ๕ ข้อเป็นคำบาลีว่า เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ เรียกว่า มูลกัมมัญฐานคือ กัมมัญฐานชั้นมูล เอาอันนี้ไปใช้ในเบื้องต้นก่อน ต่อไปนี้โดยมีสติให้ใจอยู่กับคำที่กล่าวนั้น ดังนี้ เกสา โลมา นขา ทนต์ตา ตโจ นี้ว่าตามลำดับ เรียกว่า โดยอนุโลมที่นี้ว่า ย้อนลำดับ ตโจ ทนต์ตา นขา โลมา เกสา นี้เรียกว่าโดยปฏิโลมเป็นกัมมัญฐานเบื้องต้น เอาไว้แค่นี้ก็ใช้ประโยชน์ได้แล้ว พอรักขาจิตใจของตัวเอง และสามารถใช้ในการทำสมาธิได้ด้วยเรียนรู้แค่นี้ก็เรียกว่าขั้นพื้นฐาน^{๑๑}

วคิน อินทสระ ได้กล่าวถึงการพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกายว่า ความตั้งอยู่ ยั่งยืนของร่างกายใดไม่มี ท่านจงดูกายนั้นซึ่งกรรมทำให้วิจิตรแล้ว มีแผลอยู่เป็นประจำ มีกระดูกเป็นโครง นำเปื้อนหนาย แต่เป็นที่รำพึงถึงของคนส่วนมาก ซึ่งมีอธิบายโดยย่อว่ากายเป็นโลกียธรรมอย่างหนึ่ง ตกอยู่ในลักษณะสามัญคือไม่ยั่งยืน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราวแล้วแตกสลายไป ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนที่แข็งแข็ง จัดเป็นธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ส่วนที่เหลวจัดเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำดี น้ำหนองน้ำเหลือง น้ำเหลือง น้ำเลือด เหงื่อ เป็นต้น ส่วนที่พัดไปมาและทำให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวได้ คู้เข้า เหยียด ออกไปจัดเป็นธาตุลม เช่น ลมที่ซ่านไปทั่วกาย ลมในกระเพาะอาหาร ลมในลำไส้ ลมหายใจ เป็นต้น ส่วนที่ทำความร้อนจัดเป็นธาตุไฟ เช่น ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ไฟที่ทำความอบอุ่นในร่างกาย เป็นต้น^{๑๒}

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

^{๑๐} พุทธทาสภิกขุ, **บวชทำไม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๙), หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๗.

^{๑๒} วคิน อินทสระ, **ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: เม็ดทราย, ๕๔๙), หน้า ๒๑๕.

พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองดำ ยโสธร) ได้ทำการวิจัยสรุปว่า “กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก จัดเป็นอารมณ์ของสมถะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก อยู่ในหมวดอานาปานบรรพ เป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา”^{๑๓}

พระครูนิพัทธ์ธรรมโสภณ (บุญลือ ขวโน) ได้ทำการวิจัยสรุปว่า “มูลกรรมฐาน หรือตจปัญจกรรมฐานเป็นพื้นฐานหรือรากเหง้าของกรรมฐานทั้งปวงที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้ พระอุปัชฌาย์สอนกุลบุตรที่บวชใหม่เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐานขั้นต่อไป การอุปสมบทในประเทศไทยปัจจุบันมีวิธีการอุปสมบทอยู่ ๒ แบบ ได้แก่ ๑) วิธีการอุปสมบทแบบมหานิกาย เรียกว่า แบบอุกาสะ และ ๒) วิธีการอุปสมบทแบบธรรมยุต เรียกว่าแบบเอสาหัง ทั้งสองแบบนี้มีวิธีการสอนมูลกรรมฐานที่คล้ายกันในส่วนของการปฏิบัติกรรมฐานนั้นสามารถปฏิบัติได้ทั้ง ๒ วิธี คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน”^{๑๔}

พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า) ได้ทำการวิจัยสรุปว่า “ทุกสิ่งในโลกใบนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้ของอำนาจไตรลักษณ์ ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้มีการนำเอา ผม ขน เล็บ ฟัน และหนังเหล่านี้มาเป็นอุปกรณ์ในสอนอบรมจิตใจของพระภิกษุสงฆ์ที่เพิ่งเข้าสู่เพศนักบวช จะต้องเรียนรู้และถือเอาเป็นหลักที่จะให้จิตใจยึดเป็นอารมณ์โดยให้ถือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน”^{๑๕}

พระครูสาครสุทธีธรรม (ดิลก กิตติโล) ได้ทำการวิจัยสรุปว่า “ไตรสิกขาเป็นหมวดธรรมที่สามารถนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ ไตรสิกขา ได้แก่ อธิศีลสิกขา ความประพฤติเรียบร้อยทางกาย วาจา ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น อธิจิตตสิกขา วิธีการอบรมจิต เรียกว่าสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ อารมณ์ ๔๐ อย่าง ที่ชำระจิตให้ปราศจากนิวรณ์ และอธิปัญญาสิกขา หมายถึงวิปัสสนาญาณ ที่ประกอบด้วยกุศลจิต คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา ในขั้นนี้ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจจสมุปบาท เกิดความรู้แจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริง โดยความเป็น

^{๑๓} พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองดำ ยโสธร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

^{๑๔} พระครูนิพัทธ์ธรรมโสภณ (บุญลือ ขวโน), “ศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระอุปัชฌาย์ในการสอนมูลกรรมฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๕} พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า), “ศึกษาวิเคราะห์มูลกัมมัฏฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๖.

ไตรลักษณ์ ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔”^{๑๖}

พระสมุห์वलลภ วลลภ (เจสระ) ได้ทำการวิจัยสรุปว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่รวมอยู่ในกายนี้ สักแต่ว่าเป็นของปฏิภูม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่เพียงสิ่งปฏิภูมต่าง ๆ มารวมกันอยู่ในกายนี้เท่านั้น เพราะเหตุว่าในขณะที่กายยังมีชีวิตอยู่ เนื้อหนังมังสาซึ่งก็ปรากฏในความรู้สึกว่าเป็นเนื้อ เป็นหนัง เป็นกระดูก ฯลฯ ตามสมมติบัญญัติขึ้นที่ชาวโลกเขานิยมเรียกกัน แต่ในเมื่อสิ่งเหล่านี้สลายตัวลงไป ความจริงปรากฏเกิดขึ้น ในที่สุดจะต้องสลายกลายเป็นสิ่งที่กลับคืนสู่ตามธรรมชาติเหมือนเดิม เพราะสิ่งเหล่านี้ก็มาจากธาตุต่างๆ รวมอยู่ในกายนี้”^{๑๗}

พระมหาธีรฤๅ ขิตมาโร ได้ทำการวิจัย “การสอนวิปัสสนาของพระพุทธเจ้าพบว่าการสอนแต่ละครั้ง พระองค์ทรงมีการวางแผน จะเห็นได้จากพุทธกิจของพระองค์ในเวลาใกล้รุ่ง ทรงพิจารณาตรวจดูเวไนยสัตว์ ทรงมีเป้าหมายในการสอนคือ สอนให้รู้เห็นตามเป็นจริงในสิ่งทั้งหลายสอนมีเหตุผล มีคำสอนเป็นอัครจริย คือตั้งพระทัยจะสอนใคร ผู้นั้นจะได้รับประโยชน์ในโลกนี้ ประโยชน์ในโลกหน้า หรือประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพาน ทรงมีอัจฉริยภาพในการสอน ทราบถึงจริต อุปนิสัย อินทรีย์ และบุพกรรมของเหล่าสัตว์ที่จะสอนเป็นต้น พระองค์จึงสอนไปตามจริตอุปนิสัย อินทรีย์ จะเห็นตัวอย่างได้จากที่ทรงสอนแต่ละคน บางคนทรงใช้วิธีนุ่มนวลอ่อนโยน บางคนอาจใช้วิธีที่แข็งกร้าว เช่นตรัสให้เกิดความสังเวช หรือบางคนก็อาจใช้ทั้งวิธีนุ่มนวลและรุนแรงแข็งกร้าว”^{๑๘}

พระมหาธีรฤๅ ธีรฤๅโต (เกษตรสุนทร) ได้วิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐานในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกัมมัฏฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท” พบว่า กายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นสัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ไม่เกิดขึ้นก่อน เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้า ทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลายโดยให้สาธยายอาการ ๓๒ กลับไปกลับมา และกำหนดเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงส่วนเดียว แล้วทำจิตให้แนบแน่นเป็นสมาธิ พิธีบวชในปัจจุบัน

^{๑๖} พระครูสาครสุทธีธรรม (ติลก กิตติติกโลก), “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับการบรรลุมรรคในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๗} พระสมุห์वलลภ วลลภ (เจสระ), “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาสาโรปมสูตร”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๕.

^{๑๘} พระมหาธีรฤๅ ขิตมาโร (บำเรอสงค์), “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

อุปชฌาย์จะสอนให้ผู้ที่จะบวชท่อง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ทั้งอนุโลมและปฏิโลม^{๑๙}

นางทัศนีย์ วงศ์เย็น ได้ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัญฐานตามแนวกายคตาสติในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัญฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัญฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ประการ ให้เป็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิญกุล และความแปรผันของสังขาร ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ละความสำคัญว่างาม มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลจำนวนมาก การได้บรรลุมรรคผลขึ้นอยู่กับอุปนิสัย ที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัญฐานนั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล^{๒๐}

ผลจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้ทราบเห็นว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกำหนดให้เลือกมูลกัมมัญฐานใช้เป็นอารมณ์หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญภาวนาสำหรับพระบวชใหม่ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมี ความมุ่งหมายถึงเข้าใจเห็นตามเป็นจริง เพื่อให้จิตใจอยู่เหนือความรักสวयรักงาม หรือเหนือ การครอบงำของธรรมชาติโดยอาศัยการรู้จักธรรมชาติสิ่งแวดล้อมภายนอกตน และธรรมชาติภายในตน เลือกสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญภาวนา ฝึกฝนอบรมจิตใจที่ตรงกับจริตของตน เพื่อให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน คน เรา เขา จากข้อสรุปเหล่านี้ เป็นแรงจูงใจให้ ผู้ศึกษาเลือกที่จะศึกษาในเรื่อง มูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ ที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติกัมมัญฐานที่ถูกต้อง และเลือกปฏิบัติได้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษางานสารนิพนธ์ฉบับนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้ศึกษาได้กำหนดขั้นตอนการศึกษา ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ หนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

^{๑๙} พระมหาธีรยุทฺธ ธีรยุตโต (เกษตรสุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกัมมัญฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๔-๑๔๗.

^{๒๐} ทัศนีย์ วงศ์เย็น, “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัญฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

- ๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
- ๑.๗.๔ ตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษา
- ๑.๗.๕ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงานในเชิงพรรณนา

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบมูลกัมมฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบมูลกัมมฐานในกายคตาสติ

บทที่ ๒

มูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

มูลกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานอีกหมวดหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่ได้นำมาใช้เป็นอุปกรณ์การสอนผู้บวชใหม่ (นาค) ตลอดถึงอุบาสก อุบาสิกาและผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้มีความเข้าใจถูกต้องต่อ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ทั้ง ๕ ประการ ว่ามีอยู่ทั่วไปกับทุกคน และยังเป็นเหตุทำให้เกิดความหลงใหล ชอบใจ ของคนส่วนมาก ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้มีการนำเอา ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เหล่านี้มาเป็นอุปกรณ์สอนหรือ อบรมจิตใจของพระภิกษุที่เพิ่งเข้าสู่เพศนักรบวช จะต้องเรียนรู้และถือเอาเป็นหลัก โดยให้ถือเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐาน คือ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การที่ได้ยึดเอามูลกัมมัฏฐานมาพิจารณาย่อมทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงของร่างกาย ที่มีลักษณะไม่สวยไม่งาม มีความน่าเกลียด มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลาง และมีความดับไปในที่สุด อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติคลายจากความกำหนัด ยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายตัวตนบุคคล เรา เขา ดังมีพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “บุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวช เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกษมจากโยคะ (กิเลส) เป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ เป็นไปเพื่อได้ ญาณทัสสนะ เป็นไปเพื่อความอยู่สำราญในปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งวิชชาวิมุตติ”^๑ ดังนั้นในการศึกษาจึงได้กำหนดประเด็นที่สำคัญดังนี้

- ๒.๑ กัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๒ ความหมายของมูลกรรมฐาน
- ๒.๓ มูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๒.๔ มูลกัมมัฏฐานในทัศนคติของนักวิชาการ
- ๒.๕ ความสำคัญของมูลกัมมัฏฐาน
- ๒.๖ ลักษณะของมูลกัมมัฏฐาน
- ๒.๗ ประเภทของมูลกัมมัฏฐาน
- ๒.๘ วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน
- ๒.๙ อานิสงส์การปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน
- ๒.๑๐ หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อมูลกัมมัฏฐาน
- ๒.๑๑ สรุปท้ายบท

^๑ อจ.เอกก.อ. (ไทย) ๓๓/๒๒๕-๒๒๖/๒๑๙/๕๑๑.

๒.๑ กัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีอยู่หลายวิธีด้วยกัน แต่ทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ยอมรับแนวทางการปฏิบัติที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คำว่า กรรมฐาน แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการทำงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ หรืออุบายทางใจ วิธีฝึกกอบรมจิต”^๒ กรรมฐาน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า “ภาวนา” เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตลิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่าน ไปอย่างไร้จุดหมาย แบ่งออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ ๑ คือ

๑) สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ ได้แก่การปฏิบัติด้วยกาบริกรรม เป็นการบำเพ็ญเพียรทางจิตโดยใช้สมาธิเป็นหลัก ไม่เกี่ยวกับการใช้ปัญญาและมุ่งให้จิตสงบระงับจากนิเวศน์ซึ่งเป็นตัวขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดี

๒) วิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา, กรรมฐานทำให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริง หมายถึงการปฏิบัติธรรมที่ใช้สติเป็นหลัก โดยการพิจารณาสภาวธรรมหรือนามรูป คือ ชันธ ชาติ อายตนะ อินทรีย์ให้เห็นตามความเป็นจริง คือ เห็นด้วยปัญญาว่าสภาวธรรมเหล่านี้ ตกอยู่ในสามัญลักษณ์หรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น

พระพุทธโฆษาจารย์ได้ประมวลจากพระไตรปิฎกนำมารวบรวมไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ๔๐วิธี^๓ กรรมฐาน ๔๐ เป็นอุบาย ๔๐ วิธีที่ใช้ฝึกจิตให้เกิดสมาธิ พอจิตกำหนดจับสิ่งนี้เข้าแล้ว จะชักนำให้จิตแน่วแน่อยู่กับสิ่งนี้ จนเป็นสมาธิได้ มั่นคงและเร็วที่สุด ในคัมภีร์อรรถกถาและปกรณ์ ได้รวบรวมแสดงกรรมฐานไว้ ๔๐ อย่าง คือ

หมวด กสิณ ๑๐ ได้แก่ วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่ง เพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ

หมวด อสุภะ ๑๐ ได้แก่ การพิจารณาซากพระยะต่างๆรวมกัน ๑๐ ระยะ ตั้งแต่ศพเริ่มขึ้นอืด ไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก

หมวด อนุสติ ๑๐ คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนื่องๆ

หมวด อัปมัถญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ไปในมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย อย่างมีจิตใจสม่ำเสมอ. ทว่ากันไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร ๔

หมวด อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ กำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร

หมวด จตุธาตุววัฏฐาน ได้แก่ กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

^๒ ส.ม.อ. (ไทย) ๓๐/๗๒๓/๔๐๘/๔๙๘.

^๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ (Buddhist Meditation I)”, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๖.

หมวด ๑รูป ๔ คือ กำหนดสภาวะที่เป็นอนุธรรมเป็นอารมณ์ ใช้ได้เฉพาะผู้ที่เพ่ง
กสิณ๙ อย่างแรก จนได้จิตตถตามมาแล้ว ธรรมฐานแบบอรูป มี ๔ อย่าง

สรุปว่า ธรรมฐานในพระพุทธศาสนาที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและ
อรรถกถา แบ่งออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติด้วยกัน ได้แก่ วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมถกรรมฐาน วิธีที่ ๒
เรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้

๒.๒ ความหมายของมูลกรรมฐาน

บูรพาจารย์ด้านกรรมฐานต่างรู้ว่าวิธีการเจริญกรรมฐานอันเป็นสัมมาสมาธิในพุทธ
ศาสนา มีมากมายหลายประการถึง ๔๐ วิธี หากครูบาอาจารย์สายพระกรรมฐานในอดีตและ
ปัจจุบัน มักจะใช้หลักการพิจารณากายคตา เป็นเครื่องถอดถอนชำระกิเลส แม้แต่ในมูลบท
กรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์ให้อนุศาสน์แก่กุลบุตรผู้บวชใหม่ในบวรพุทธศาสนา ท่านยังพากล่าววิธี
พิจารณาอาการแห่งกาย เป็นอนุโลม-ปฏิโลม ดังนี้ เกสา โลมา นขา ทันตา ตะโจ.ตะโจ ทัน
ตา นขา โลมา เกสา.

มูลกรรมฐาน หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ตจปัญจกรรมฐาน แปลว่า ธรรมฐานที่มีหนึ่ง
เป็นที่ครบห้า หมายถึงการทำกรรมฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะ ๕ อย่าง คือ

๑. ผม (เกสา)
๒. ขน (โลมา)
๓. เล็บ (นขา)
๔. ฟัน (ทันตา)
๕. หนึ่ง (ตะโจ)

มูลกรรมฐานทั้งห้าประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนึ่ง...เหตุที่ท่านให้พิจารณา
อาการทั้งห้าก่อน ก็เพราะเป็นอาการภายนอกที่เห็นได้ชัดและง่ายต่อการจดจำ

มูลกัมมัฏฐานเป็นธรรมะที่นำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิตใจ
ให้เกิดเป็นสมาธิได้เร็ว แต่ก่อนลงมือปฏิบัติจึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงความหมายของคำว่ามูล
กัมมัฏฐานในพุทธศาสนาเถรวาทให้ถูกต้อง ดังจะได้กล่าว ดังนี้

พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ให้ความหมายของมูลกัมมัฏฐานว่า หมายถึง การทำ
กัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะที่เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนึ่ง^๔ ที่มีอยู่ในกายนี้ เมื่อคั่นดูใน
กายยาวประมาณ ๑ วา ตั้งแต่ฟันเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา ตั้งแต่หนังเข้าไปทั้งหมดทุก
อย่าง จะไม่ได้พบเห็นของสะอาดอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นไข่มุก แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ กฤษณา การบูร
เป็นต้น แม้สักอนุหนึ่งเลย ที่แท้ก็พบแต่สิ่งไม่สะอาดนานาประการ เป็นของปฏิกูล ไม่สวยงาม มี
กลิ่นเหม็น น่าเกลียด โดยอาการมีผมและขน เป็นต้น เป็นกรรมฐานเบื้องต้นสำหรับผู้บวชใหม่
ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจถึงความจริงในร่างกาย และเป็นกรรมฐานที่สอนให้รู้ว่า เป็นสิ่งปฏิกูล เมื่อนั้น

^๔ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒.

สำเร็จเป็นกัมมัฏฐาน เมื่อใดพิจารณาเห็นเป็นของสวยงาม เมื่อนั้นเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ไม่สำเร็จเป็นกัมมัฏฐาน เพื่อทำจิตใจของตนออกจากความยึดมั่นในกายตนคนอื่น แล้วจะน้อมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณธรรมเบื้องสูง

พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์ของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของมูลกรรมฐานไว้ดังนี้ คือ กรรมฐานมีหนึ่งเป็นคำรบห้า กรรมฐานอันบัณฑิตกำหนดด้วยอาการมีหนึ่งเป็นที่ ๕ เป็นอารมณ์ คือ กรรมฐานที่ท่านสอนให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ๕ อย่างคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ำ^๕ โดยความเป็นของปฏิกุศล หรือโดยความเป็นสภาวะอย่างหนึ่งๆ ตามที่มั่นเป็นของมั่นไม่เอาใจเข้าผูกพันแล้วคิดวาดภาพใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส มูลกรรมฐาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ตจปัญจกรรมฐาน

จากความหมายของมูลกรรมฐานดังที่กล่าวมา สรุปได้ว่า มูลกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานที่เป็นพื้นฐานหรือรากเหง้าของกรรมฐานทั้งปวงที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้ พระอูปัชฌาย์สอนแก่กุลบุตรที่บวชใหม่เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐาน ขึ้นต่อไปไม่ว่าจะเป็นสมถกรรมฐาน หรือวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๓ มูลกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้ให้ความหมายของ “มูลกัมมัฏฐาน”ว่า หมายถึงการทำกัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะที่เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน^๖ ที่มีอยู่ในกายนี้ เมื่อคั่นดูในกายยาวประมาณ ๑ วา ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา ตั้งแต่หนังเข้าไปทั้งหมดทุกอย่าง จะไม่ได้พบเห็นของสะอาดอะไรเลย ไม่ว่าจะป็นไข่มุก แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ กฤษณา การบูร เป็นต้น แม้สักอณูหนึ่งเลย ที่แท้ก็พบแต่สิ่งไม่สะอาดนานาประการ เป็นของปฏิกุศล ไม่สวยงาม มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด โดยอาการมีผมและขน เป็นต้น เป็นกรรมฐานเบื้องต้นสำหรับผู้บวชใหม่ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจถึงความจริง ของร่างกาย และเป็นกรรมฐานที่สอนให้รู้ว่า เป็นสิ่งปฏิกุศล เมื่อนั้นสำเร็จเป็นกัมมัฏฐาน เมื่อใดพิจารณาเห็นเป็นของสวยงาม เมื่อนั้นเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ไม่สำเร็จเป็นกัมมัฏฐาน เพื่อทำจิตใจของตนออกจากความยึดมั่นในกายตนคนอื่นแล้ว จะน้อมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณธรรมเบื้องสูง

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ สติปัฏฐานวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์ กายานุปัสสนานิทเทศ ก็ยังปรากฏหลักฐานที่เกี่ยวข้องกับตจปัญจกัมมัฏฐานด้วย คือ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในตนอยู่เป็นอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายภายในตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งไม่สะอาดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ

^๕ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๙๖.

^๖ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒.

พิน หน้ง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร^๗

ภิกษุณั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดี ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดีแล้วจึงส่งจิตไปในกายภายนอกตน เห็นกายในกายภายนอกตน

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายนอกตนอยู่ เป็นอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายภายนอกตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องต่ำ แต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดต่าง ๆ ว่า ในกายของเขามี ผม ขน เล็บ พิน หน้ง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

ภิกษุณั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดี ครั้นเสพ เจริญ ทำให้มาก กำหนดนิมิตนั้นด้วยดีแล้วจึงส่งจิตไปในกายภายในตนและภายนอกตนเห็นกายในกายภายในตนและภายนอกตน

ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในตนและภายนอกตนอยู่ เป็นอย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายภายในตนและภายนอกตน เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไปเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มีผม ขน เล็บ พิน หน้ง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ด้วยอาการอย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายภายในตนและภายนอกตนอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติ พึงกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้

ในคัมภีร์ปกรณ์วิเสทวิสุทธิมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ตรัสความหมายของ “มูลกัมมัญฐาน”ว่า หมายถึง กัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ พิน หน้ง^๘ ใซยิดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัญฐาน โดยให้เห็นว่ากายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีอาการต่าง ๆ ชื่อว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะว่าหมกมุ่นของ ไม่สะอาดไว้ บทว่า เกสา โลมา ได้แก่ อาการ ๓๒ เหล่านั้นมีผมเป็นต้น ผมทั้งหลายอยู่ในกายนี้ จะค้นหาอาการทั้งปวงในร่างกายยาวประมาณ ๑ วา นี้ คือเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา โดยรอบตั้งแต่หนัง ย่อมไม่พบของสะอาดที่เป็นไข่มุก แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ กฤษณา การบูรก็ดี มีจุดเครื่องรอบ แม้เพียงอนุหนึ่งจะพบแต่ของไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เห็นเข้าไม่เป็นมงคลเลย

^๗ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๖/๓๐๗-๖๙๐.

^๘ สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), **วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรพรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑๐-๔๑๑.

๒.๔ มุลกัมมัฏฐานในทัศนคติของนักวิชาการ

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก^๙ ได้ให้ความหมายว่า กรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์สอนนาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทหรือบรรพชาก่อน คือ เกสา โลมา ขน นขา เล็บ ทนต์ ฟัน ตโจ หนัง ถือว่าเป็นมูลกรรมฐาน คือกรรมฐานที่เป็นมูล คือเป็นรากเหง้า เป็นมูลรากเหง้าของอะไร ก็ของกรรมฐานทั้งปวง ตลอดจนถึงวิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนถึงวิชาวิมุตติหรือมรรคผลนิพพาน คือกรรมฐานทั้ง ๒ สมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ตลอดจนถึงมรรคผล นิพพาน หรือวิชาวิมุตตินั้น ก็จะต้องมีกรรมฐาน ๕ ข้อนี้เป็นมูล เป็นรากเหง้า ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่อจิตนี้มีรากะนำอยู่ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การปฏิบัติกำราบจิต คือ กำราบรากะในจิตลงไปด้วยกรรมฐาน ๕

ข้อนี้ และเมื่อกำราบลงไปได้ การที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าในกรรมฐานทั้งปวงต่อขึ้นไป จึงจะทำได้ท่านจึงเรียกว่ามูลกรรมฐาน กรรมฐานที่เป็นมูล

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มุลกัมมัฏฐาน หมายถึง งานที่ใจจะทำในเบื้องต้น เป็นกัมมัฏฐานที่มีเพียง ๕ ข้อ เป็นคำบาลีว่า เกสา โลมา นขา ทนต์ ตโจ เรียกว่า มุลกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานชั้นมูล เอาอันนี้ไปใช้ในเบื้องต้นก่อน ต่อไปนี้โดยสติ ให้ใจอยู่กับคำที่กล่าวนั้น ดังนี้ เกสา โลมา นขา ทนต์ ตโจ นี้ว่าตามลำดับ เรียกว่า โดยอนุโลม ที่นี้ว่าย้อนลำดับ ตโจ ทนต์ นขา โลมา เกสา นี้เรียกว่าโดยปฏิโลม เป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้น เอาไว้แค่นี้ก็ใช้ประโยชน์ได้แล้ว พอรักษาจิตใจของตนเอง และสามารถใช้ในการทำสมาธิได้ด้วยเรียนรู้แค่นี้ก็เรียกว่าขั้นพื้นฐาน^{๑๐}

๒. พระธรรมกิตติวงศ์ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับ มุลกัมมัฏฐานว่า แปลว่า กัมมัฏฐานที่หนึ่ง ที่ควบหำ ซึ่งหมายถึง การทำกัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะ ๕ ข้อ เป็นอารมณ์^{๑๑} โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งปฏิกุศล ไม่งาม เป็นต้น เพราะมีคำว่า ตโจ เป็นลำดับที่ ๕ จึงเรียกว่า ตจปัญจกัมมัฏฐาน คือเป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้น กัมมัฏฐานนี้พระอุปัชฌาย์จะสอนแก่นาคในท่ามกลางสงฆ์ ก่อนที่จะมอบผ้าไตรให้ไปบวชเพื่อให้เกิดการอุปสมบทต่อไป เมื่อใดเชื่อคำสอนของพระอุปัชฌาย์ จึงจะให้เห็นสังขาร ถ้าไม่เชื่อคำสอนของพระอุปัชฌาย์ ย่อมแก้ความหลงของตนไม่ได้ ย่อมตกอยู่ในบ่วงวัชชนิอามรณ์ ตกอยู่ในวัฏจักร เพราะฉะนั้น คำสอนที่พระอุปัชฌาย์ ได้สอนแล้วแต่ก่อนบวชนั้น เป็นคำสอนที่จริง ที่ดีแล้ว เราไม่ต้องไปหาทางอื่นอีก ถ้าสงสัยยังหาไปทางอื่นอีก ชื่อว่า ยังหลงมกมาย ถ้าไม่หลงจะไปหาทำไม คนไม่หลงก็ไม่มีกรหา

^๙ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก, **ธรรมอบรมจิต**, กรุงเทพมหานคร: ก้อนเมฆแอนด์กันยกรู๊ป, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนตี้น แมส โพรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๗.

^{๑๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์** ชุด คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๕๙

คนที่หลงจึงมีการหา หาเท่าไรยิ่งหลงไปไกลเท่านั้น ใครเป็นผู้ไม่หา มาพิจารณาอยู่ในของที่อยู่ นี้ ก็ให้เห็นแจ้งซึ่งกฎธรรม อันเกษมจากโยคาสวะทั้งหลาย

๓. พระธรรมวโรดม ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐานอัน กำหนดด้วยอาการทั้ง ๕ ให้พิจารณาเห็นว่าอาการทั้ง ๕ นั้น ไม่ดี ไม่งาม ปฏิกุศล นำเกลียด^{๑๒} ซึ่ง จะพิจารณาเห็นได้เช่นนั้น จงพิจารณาตามปกติของอาการเหล่านั้น เช่น ผม ถ้าเราปล่อยตาม ธรรมดาธรรมชาติ ไม่รักษาความสะอาด จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เช่นนั้นแล้ว จักเป็นของที่ สกปรก เป็นที่รังเกียจทั้งตนเองทั้งผู้อื่น ที่เป็นของดีงามน่าดูน่าชมก็เพราะคนเราหมั่นปฏิบัติ ตกแต่งเป็นนิจ พังพิจารณาอย่างนี้ จักเห็นอาการทั้ง ๕ นั้นโดยปกติเป็นของไม่งาม เมื่อจิต พุ่งชานชัตส่ายไปในเรื่องของกามารมณ์เธอก็จะมีกัมมัฏฐานนี้ไว้เป็นเครื่องอบรมจิต หลักในการ สอนมูลกัมมัฏฐานด้วยกำหนดด้วยอาการทั้ง ๕ ดังนี้ ซึ่งมีหลักการศึกษาให้รู้เนื้อความว่า เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นขา เล็บทั้งหลาย ทนต์ ฟันทั้งหลาย ตโจ หนังกทั้งหลาย อาการ ทั้ง ๕ นี้ ไม่ดีไม่งาม เป็นปฏิกุศลพึงเกลียด โดยให้ว่าเอง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม หลักการสอน มูลกัมมัฏฐาน สรุปความได้ว่า ที่จะประพฤติปฏิบัติได้นั้น มีข้อสำคัญ คือ ต้องป้องกันใจไม่ให้ พุ่งชานชัตส่ายไปในเรื่องของกามารมณ์

๔. พุทธทาสภิกขุ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งทั้ง ๕ อย่าง ที่ จะนำมาสอนให้ผู้เข้ามาบวชเป็นนาคให้เข้าใจถึงความจริง^{๑๓} คือพิจารณาร่างกายนี้ว่า เต็มไป ด้วยของไม่สะอาด มีประการต่างๆ ด้วยให้จับพิจารณาซึ่งกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้ามา เบื้องต่ำ แต่ปลายผมลงไป ว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด สอนให้นาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทก่อน ที่มีจิตระคะ นำอยู่การปฏิบัติบารบจิต คือบารบระคะในจิตลงไปด้วยกัมมัฏฐาน ๕ ข้อนี้ และเมื่อบารบลง ไปได้ การที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าในกัมมัฏฐานทั้งปวงต่อขึ้นไปจึงจะทำได้ ท่านจึงเรียกว่ามูล กัมมัฏฐานที่เป็นมูล เป็นเรื่อง ทำการซักข้อมจิตใจของผู้ที่เข้ามาบวชเสียก่อน ในขั้นตอนนี้เพื่อมี ความเหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่ม ผ้านกสาเยอย่างบรรพชิต ซึ่งเป็นธงชัยของพระอรหันต์ จะ นำมานุ่งห่มเข้าที่กายนี้จะต้องมีความเหมาะสม

๕. หลวงปู่มั่น ภูริทตฺโต ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัฏฐานว่า หมายถึง กัมมัฏฐานที่มีหนึ่งเป็นที่สุดเพื่อให้กุลบุตรผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนาแล้ว ได้ เล่าเรียนกัมมัฏฐาน ฉะนั้น กุลบุตรผู้บวชมาแล้ว จึงได้ชื่อว่าเรียนกัมมัฏฐาน ซึ่งพระอุปัชฌาย์ สอนกัมมัฏฐานเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนังก ทั้ง ๕ ข้อนี้ มีหนึ่งเป็นที่สุด ทำไมจึงสอนถึงหนึ่งเท่านั้น เพราะเหตุว่า หนึ่งมันเป็นอาการใหญ่ คนเราทุกคนต้องมีหนึ่งหุ้มห่อ ถ้าไม่มีหนึ่ง ผม ขน เล็บ ฟัน ก็อยู่ไม่ได้ ต้องหลุดหล่นทำลายไป เนื้อ กระดูก เอ็น และอาการทั้งหมดในร่างกายนี้ ก็จะอยู่

^{๑๒} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน), **คู่มือพระอุปัชฌาย์**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สหภาพพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๔๒-๔๓.

^{๑๓} พุทธทาสภิกขุ, **บวชทำไม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๙), หน้า ๖๖-๖๗.

ไม่ได้ต้องแตกต้องทำลายไป คนเราจะหลงรูปก็มาหลงหนัง หมายความว่าสวยงามเกิดความรักใคร่ แล้วก็ปรารถนาเพราะหนัง เมื่อเห็นแล้ว ก็สำคัญเอาผิวพรรณของมัน คือ ผิวดำ ขาว แดง ดำ แดง ขาวแดง ผิวอะไรต่ออะไร ก็เพราะหมายสีหนัง ถ้าไม่มีหนังแล้ว ใครเล่าจะหมายว่าสวยงาม ใครเล่าจะรักจะชอบจะปรารถนา มีแต่จะเกลียดหน่าย ไม่ปรารถนา ถ้าหนังไม่หุ้มห่ออยู่แล้วเนื้อ เอ็นและอาการอื่นๆ ก็จะอยู่ไม่ได้ ทั้งจะประกอบกิจการอะไรก็ไม่ได้ จึงว่าหนังเป็นของสำคัญนัก จะเป็นอยู่ได้กินก็เพราะหนัง จะเกิดความหลงสวยหลงงามก็เพราะมีหนัง ฉะนั้น พระอุปัชฌาย์ ท่านจึงสอนถึงแต่หนังเป็นที่สุดถ้าเรามาตั้งใจพิจารณาจนให้เห็น ความเปื่อยเน่าเกิดอสุภนิมิต เมื่อบวชเข้ามาแล้วตามพระโบราณจารย์ของเราท่านทำไว้ให้เรียนกัมมัฏฐาน เช่นว่ากรรมทั้ง ทำให้พิจารณาให้ดี มันเป็นของลึกลับ พระกัมมัฏฐานที่เกิดแล้วพร้อมที่เรา เกิดมานี้เรามีกัมมัฏฐาน แล้ว แต่เราไม่รู้จัก ดังนั้น มูลกัมมัฏฐานนี้จึงเป็นบาทเป็นทางแห่งการประพฤติปฏิบัติตรงไปสู่ นิพพาน

๖. หลวงพ่อชา สุภัทโท ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัฏฐาน หมายถึงกัมมัฏฐาน เบื้องต้นที่จะต้องนำมาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง๔๐ เป็นการเห็นไม่ใช่ว่าเห็นอย่างผิวเผิน เป็นการเห็นมูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นพระไตรลักษณ์คือ เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นของโสโครก คนเราไม่อาบน้ำสักสองวัน ๑๙ เข้าใกล้กันได้ มีกลิ่นมันเหม็น เหงื่อออกมาก ๆ กลับไปบ้านอาบน้ำเอาสบู่มาถูออกหายไปนิด หนึ่งก็หอมสบู่ขึ้นมาได้ถูสบู่มันก็หอม กลิ่นตัวยังเหม็นอยู่อย่างเดิม แต่มันยังไม่ปรากฏเท่านั้น กลิ่นสบู่มันข่มไว้ เมื่อหมดสบู่มันก็เหม็นตามเคย อันนี้เรามักจะเห็นรูปที่นิ่งอยู่นี้กว่ามันสวย มันงาม มันแน่น มันหนา มันตรึงตา มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันไม่ตาย หลงเพลิดเพลิดอยู่ในสากล โลกนี้ ดังนั้น ผู้รู้ทั้งหลายมีพระอรหันต์ เป็นต้น ได้พิจารณาเห็นกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ข้อตามความเป็นจริงดังกล่าวนี้ จึงไม่ติดยึดและดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๒.๕ ความสำคัญของมูลกัมมัฏฐาน

มูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ กล่าวได้ว่า เป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท และเป็นองค์ภาวนาสำหรับฝึกจิตใจของผู้บวชใหม่ ตลอดถึงฝึกจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป ให้จิตใจเกิดความสงบ เป็นสมาธิ เป็นต้น มีความสำคัญดังนี้

๑) เป็นอุปกรณ์ในการสอน

การใช้มูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ มาเป็นอุปกรณ์ในการสอนภาคที่จะบวชเป็น พระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระอุปัชฌาย์จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะนำเอาเรื่องมูลกัมมัฏฐานมา สอนเสมอ ก่อนจะทำการบวช เพราะเป็นสิ่งที่มิอยู่ในตัวของทุกคน และสามารถมองเห็นได้ง่าย ผมน ขน เล็บ เป็นต้น เพื่อเป็นการชักฟอกจิตใจของผู้จะบวชได้คลายจากความลุ่มหลงในผมน ขน เล็บ ฟัน หนัง ก่อน อันจะทำให้ได้เข้าใจถึงข้อเท็จจริง เพื่อจะไม่ลุ่มหลงและจะได้มีจิตใจปล่อยวางได้ อันเป็นบาทในการประคองจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับการปฏิบัติธรรมที่มีความเจริญก้าวหน้า

๒) เป็นวิธีฝึกจิตใจ

มูลกัมมัญฐาน ๕ ประเภทนี้ เป็นแนวทางที่นำมาฝึกอบรมจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิและคลายจากความยึดถือในเรื่องความสุข ความงาม ด้วยวิธีการบริกรรมบ้าง และพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายบ้าง เช่น ฝึกจิตใจด้วยการบริกรรมองค์ภาวนาว่า “ผมหนอ ผมหนอ ผมหนอ” แบบนี้อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตใจสงบเป็นสมาธิแล้ว ค่อยยกระดับจิตใจจากการบริกรรมภาวนาเป็นการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานต่อไปตามลำดับ เป็นการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงขององค์ภาวนานั้น ๆ เช่น พิจารณาให้ตามเป็นจริงของผมว่า ผมย่อมนตออยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ ประการ คือ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีสภาพเป็นทุกข์ทนได้ยาก ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังนั้น จึงกล่าวว่า มูลกัมมัญฐานเป็นแนวทางในการฝึกจิตใจให้เห็นความจริง เพื่อจะได้ระวังจิตไม่ให้ตกเป็นเป็นทาสของกิเลสได้

๓) เป็นวิธีพัฒนาปัญญา

มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ เป็นวิธีพัฒนาปัญญาของบุคคลให้เกิดขึ้นได้ ในเบื้องต้นต้องมีการพัฒนาก่อน ด้วยการพิจารณาให้เห็นตามความเท็จจริงของร่างกายมี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าสิ่งเหล่านี้ เมื่อใดมีการพิจารณาย่อมนเห็นความเท็จจริงคือ เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม น่าเกลียด เช่น ผมของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีให้เลือกสรรเป็นร้อยเป็นพันแบบ บางที่เดี๋ยวก็สั้น บางที่ เดียวก็ยาว ผ่านไปอีกหน่อยเดี๋ยวก็หยิก ผ่านไปอีกนิดเดี๋ยวก็เหยียด พอทำทรงนี้เสร็จ วันพรุ่งนี้ เดียวก็มีทรงใหม่มาให้เปลี่ยนอีก และล้วนแต่อยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์ คือ สภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตนที่แท้แน่นอน^{๑๔} เมื่อใดที่จิตใจได้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวแล้ว ทำให้จิตใจไม่ลุ่มหลงรู้เท่าทันกับสิ่งต่าง ๆ ได้ การเข้าใจและรู้เท่าทันความเป็นจริงเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดปัญญาก้าวหน้าคือ ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสได้ ดังนั้น จึงกล่าวว่า เรื่องมูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมอีกบทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อผู้ที่เข้ามาบวช ต่อผู้ที่เข้ามาศึกษา ปฏิบัติธรรม จะต้องศึกษาและทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะเป็นวิธีที่จะให้เข้าใจถึงความจริง ของชีวิต เมื่อสิ่งเหล่านั้นได้จากไปจากจิตใจ ก็ไม่เป็นทุกข์ คือ สามารถทำใจให้ปล่อยวางได้

๒.๖ ลักษณะของมูลกัมมัญฐาน

เป็นกัมมัญฐานที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในตัวเรา นี้ ถ้าไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญาย่อมนทำให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา ทำให้เกิดความลุ่มหลง ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาตามหลักความจริงทางพระพุทธศาสนาเถรวาทว่าเป็นสิ่งน่าเกลียด ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ เป็นของปฏิญกุล ไม่มีความคงทน มีความทุกข์และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังนั้น จึงแบ่งเรื่องมูลกัมมัญฐานเป็น ๓ ลักษณะ คือ

^{๑๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑: ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

๑) **ความไม่คงที่** หมายความว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้ง ๕ ประเภทยี่มีความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป คือ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณและในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไปสู่สภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไปจนกว่ารูปธรรมนั้นๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีลักษณะที่แตกต่างกันสำหรับรูปธรรม กล่าวคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจากการเกิดขึ้น การเจริญเติบโต การเสื่อมสลายและการดับสูญสิ้นไป ในที่สุด เช่น มนุษย์เราเริ่มบังเกิดชีวิตจากการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา แล้วเจริญเติบโตจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก ต่อจากนั้นก็เจริญวัยเติบโตเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นวัยกลางคน วัยชราแล้วก็แก่ตาย ดังมีพุทธพจน์ตรัสแก่พราหมณ์คนหนึ่งชื่ออัคคิเวสณะว่า

“ท่านจงมนสิการเถิด ครั้นมนสิการแล้วจึงตอบ เพราะคำหลังกับคำก่อนหรือคำก่อนกับ คำหลังของท่านไม่ตรงกัน”

ท่านเข้าใจเข้าความนั้นว่าอย่างไร หมายเอาขันธห้ามี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เทียงหรือไม่เทียง ไม่เทียงพระโคตมผู้เจริญ

สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข เป็นทุกข์ พระโคตมผู้เจริญ

สิ่งใดไม่เทียง เป็นทุกข์ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้นว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา ซ่อนนั้นไม่ควรเลย พระโคตมผู้เจริญ

ท่านเข้าใจข้อความนั้นว่าอย่างไร ผู้ใดติดทุกข์ เข้าถึงทุกข์แล้ว กล้ากลืนทุกข์แล้ว ยังพิจารณาเห็นทุกข์ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอิตตาของเรา ผู้นั้นกำหนดรู้ทุกข์ ได้เอง หรือจะทำทุกข์ให้สิ้นไปแล้วจึงอยู่ มีบ้างหรือ จะพึงมีได้อย่างไร ซ่อนนี้มีไม่ได้เลย พระโคตมผู้เจริญ

อัคคิเวสณะ ท่านเข้าใจข้อความนั้นว่าอย่างไร เมื่อเป็นอย่างนี้ ท่านติดทุกข์ เข้าถึงทุกข์แล้วกล้ากลืนทุกข์แล้ว ยังพิจารณาเห็นทุกข์ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นอิตตาของเรามีใช่หรือ จะมีอย่างไรได้ ซ่อนนี้ต้องเป็นดังนั้น พระโคตมผู้เจริญ^{๑๕}

จากพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงนี้ ทำให้เราได้ทราบว่ มूलกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ประเภทยี่ดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งที่มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีการแปรปรวนในท่ามกลางและแตกดับไปในที่สุด เพราะเป็นสภาพที่อยู่ภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้ในปัจจุบันนี้ว่าทรงผมของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีให้เลือกสรรเป็นร้อยเป็นพันแบบ บางทีเดี๋ยวกี่สั้น บางครั้งเดี๋ยวกี่ยาว ผ่านไปอีกหน่อยเดี๋ยวกี่หยิก ผ่านไปอีกนิดเดี๋ยวกี่เหยียด พอทำทรงนี้เสร็จ วันพรุ่งนี้เดี๋ยวกี่มีทรงใหม่มาให้เปลี่ยนอีกแล้ว พุดง่ายๆ ว่าเอาใจไม่ถูกกันเลยทีเดียว ด้วยการเป็นอวัยวะ

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๕-๓๕๖.

ที่ไม่มีความคงที่ดังกล่าวนี้นี้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสสอนให้เหล่าสาวกทั้งหลายไม่ให้ความยึดมั่น ถ้อยมั่นในขันธห้าทั้งปวง

๒). เป็นทุกข์ หมายความว่า ทุกสิ่งอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้มีความเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อมีการกระทบสัมผัสก็ย่อมเสวยอารมณ์ทั้งที่เป็นสุขเป็นทุกข์^{๑๖} คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีสภาวะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า ทุกขลักษณะ “สัตว์โลกนี้ถึงความคับแคบ จึงเกิด แก่ ตาย จูติและอุบัติ จึงไม่พ้นจาก ความทุกข์”^{๑๗} ตลอดถึงอายตนะทั้งหลายก็เป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังที่ปรากฏในอัมมตตทุกขสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายเป็นทุกข์^{๑๘} สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม เป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคตเป็นทุกข์ จะกล่าวไปไปถึงอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเหยื่อในอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตไม่เพลิดเพลिनอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่ายเพื่อคลายกำหนด เพื่อดับซึ่งอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่เป็นทุกข์ จะกล่าวไปไปถึงอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน ไม่เพลิดเพลिनอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับซึ่งอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายเป็นทุกข์ แม้เหตุและปัจจุบันเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอายตนะทั้งหลายนั้นก็เป็นอย่างนี้ อายตนะทั้งหลายอันเกิดเป็นทุกข์ ที่ไหนจักเป็นสุขเล่า ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในอายตนะทั้งหลาย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้วพรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้วกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

พระผู้มีพระภาคตรัสตำหนิพระอริยฐานะที่มีทิฏฐิบาปว่า ดูกรโมฆบุรุษ ธรรมเหล่านั้นอาจทำอันตรายแก่ผู้เสพได้จริง กามทั้งหลายเรากล่าวว่า มีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแคบมาก โทษในกามทั้งหลายนี้มากยิ่งขึ้น กามทั้งหลายเรากล่าวว่า เปรียบเหมือนรู่างกระดุก เปรียบเหมือน ชันเนื้อ เปรียบเหมือนคบหญ้า เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง เปรียบเหมือนความฝัน เปรียบเหมือนของขึ้น เปรียบเหมือนผลไม้ เปรียบเหมือนเชิงสำหรับสับเนื้อ เปรียบเหมือนแหลนหลาว เปรียบเหมือนศีรษะงู มีทุกข์มาก มีความคับแคบมาก โทษในกาม

^{๑๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

^{๑๘} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐-๔๒๗/๔๗๕-๔๘๗.

ทั้งหลายนี้มากยิ่งขึ้น^{๑๙} เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอชื่อว่า กล่าวคู่เรา ด้วยทิวฐิติ คือ กิเลสเครื่องผูกสัตว์ ย่อมไม่พ้นจากทุกข์^{๒๐} ที่ตนยึดถือไว้ผิด ชื่อว่าทำลายตนเอง และชื่อว่า ประสบบาปมิใช่บุญเป็น อย่างมาก เพราะชื่อนั้นแหละ จักเป็นไปเพื่อความเสื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เสื่อมใส หรือเพื่อ ความเสื่อมใสยิ่งของชุมชนที่เสื่อมใสแล้ว กายกรรม วาจกรรม มโนกรรม อันเป็นไปเพื่อ เบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น กรรมเหล่านี้เป็นอกุศล มีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบาก พึง พิจารณา พึงสำเหนียกอย่าทำเด็ดขาด^{๒๑}

จากพุทธพจน์ที่แสดงมานั้น ทำให้ทราบว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้งห้าประเภทนี้มีแต่ ความทุกข์ เพราะเป็นสภาพที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด ทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้จากการพิจารณาด้วยปัญญาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งที่เต็มไปด้วยสิ่งที่เป็นของปฏิญกุล เป็นรังของเชื้อโรคต่างๆ เป็นของไม่สวยงาม และน่าเกลียด ดังจะทราบว่าผม ของคนเราถ้าไม่มีการรักษา ไม่มีการอาบน้ำก็มีกลิ่นเหม็น ยิ่งกว่านั้นผมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ ตลอดเวลา จะเห็นได้ตอนเราเป็นเด็กผมจะมีสีดำสวยงาม พอมีอายุมากกลับหงอกขาวและมีความเศร้าหมอง สูญสิ้นไป ดังนั้น ผู้มีปัญญาทั้งหลายจึงไม่เอาใจเข้าไปผูกพันแล้วคิดว่าสภาพ ใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส ไม่ให้ลุ่มหลงในร่างกายตนคนอื่น เพราะเป็นสิ่งที่ไม่นั่นคงแน่นอนมีการ เปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง จึงต้องถอนจิตใจให้คลายออกจากความยึดมั่นถือ มั่นในร่างกายตน คนอื่นให้ได้ เพื่อไม่ได้เป็นทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา ได้มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า “การฝึกจิต ที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความ ดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้”^{๒๒}

๓) **สภาวะของความไม่ใช่ตัวตน** หมายถึงสภาวะของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังเป็น อนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง^{๒๓} ขึ้นชื่อว่าขันธห้าแล้ว ทั้งที่เป็น อดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายใน ภายนอก หยาบละเอียด เลวหรือประณีต ไกลใกล้ก็ตาม ควรพิจารณาตามความเป็นจริงด้วย ปัญญาอันชอบ อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา^{๒๔} แม้ธรรมทั้ง ปวงไม่ควรยึดมั่น^{๒๕}ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึง เห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ ตัวตนของเรา

^{๑๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๒-๔๘/๔๓-๔๖.

^{๒๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๔-๒๓๘/๒๔๕-๒๕๓.

^{๒๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๐๙-๑๑๒/๑๑๙-๑๒๔.

^{๒๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๓๖.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๐/๘๖.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๔/๒๖๑.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๙๕/๔๖๖.

ภิกษุทั้งหลาย อายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นอนัตตา จะกล่าวไปไปถึงอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเล่า อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื่อใใในอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตไม่เพิลิตเพิลินอายุตนะทั้งหลาย ที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อความเปือหนาย เพื่อคลายกำหนด เพือดับซึ่งอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่เป็นอนัตตา

ภิกษุทั้งหลาย อายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นอนัตตา แมเหตุและปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคตก็เป็นอนัตตา อายุตนะทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเปือหนายแมในอายุตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเมื่อเปือหนาย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาตีสันแล้ว พรหมจรรยอยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเปืออย่างยังมีได้มี

ทรงแสดงอนัตตาลักขณสูตร^{๒๖}ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกับพระปัญจวัคคีย์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ชันห้ทำเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้าชันห้ทำนี้จักได้เป็นอนัตตาแล้ว ชันห้ทำนี้ไม่พึงเป็นเพื่อเปืออาหาร และบุคคล พึงได้ในชันห้ทำว่า ชันห้ทำของเราจงเปืออย่างนี้เกิด ชันห้ทำของเราอย่าได้เปืออย่างนั้นเลย ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะชันห้ทำของเราจงเปืออย่างนี้เกิด ชันห้ทำของเราอย่าได้เปืออย่างนั้นเลย

ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะชันห้ทำเป็นอนัตตา ฉะนั้น ชันห้ทำจึงเปือได้เปืออย่างนั้นเลย ฉะนั้น ชันห้ทำจึงเปือไปเพื่ออาหารและบุคคลย่อมไม่ได้ชันห้ทำว่า ชันห้ทำของเราจงเปืออย่างนี้เกิด ชันห้ทำของเราอย่าได้เปืออย่างนั้นเลย

สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระนิพพานและบัญญัติท่านวินิจฉัยว่า เป็นอนัตตา เมื่อดวงจันทร์ คือ พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดขึ้น เมื่อดวงอาทิตย์ คือ พระพุทธเจ้ายังไม่อุทัยขึ้นมา เพียงแต่ชื่อของสภาพธรรมเหล่านั้น ก็ยังไม่มีการรู้จัก^{๒๗}

จากพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่ ชันห้ทำ เช่น ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่เปือไปตามที่เรต้องการ เนื่องจากว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นี้ เป็นหนทางที่จะนำบุคคลธรรมดา ไปสู่ความเป็นพระอริยะหรือพระอรหันต์ เพราะว่า เมื่อพระองค์ทรงอาศัย ความกรุณาที่จะโปรดผู้ใด และจะได้ผลด้วยธรรมข้อไหน ก็ทรงทราบวาระจิตของผู้ นั้นว่ จะได้ดวงตาเห็นธรรม คือการเข้าใจในธรรมที่ทรงตรัสสอนด้วยธรรมะข้อนั้น “จึงเปือผู้มีปัญญาหลุดพ้นได้ดีคือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้รู้จัดว่ รากะ โทสะ และโมหะ เราละได้เด็ดขาด ตัดรากถอนโคน เหมือนตัดตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้ที่ ทำให้ไม่มีเกิดขึ้นต่อไปไม่ได้”^{๒๘}

^{๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘-๒๙.

^{๒๗} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๑.

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๓๔.

๒.๗ ประเภทของมูลกัมมัญฐาน

มูลกัมมัญฐานเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อฟอกจิตใจของบุคคลผู้ที่กำลังจะห่มผ้ากาสาเย ให้ อยู่ในสภาพที่พอเหมาะสมควรแก่สมณะที่จะห่มผ้ากาสาเยในเบื้องต้นก่อน เป็นกัมมัญฐานใน ประเภท อสุภกัมมัญฐาน คือการพิจารณาให้เห็นความจริงของสิ่งเท็จเทียม ที่ฆราวาสผู้นั้นเคย ลุ่มหลงแห่งเพศฆราวาส มีจิตใจสูง คือ สะอาด สว่างและสงบขึ้นตามส่วน จนพอจะกล่าวได้ว่า สูงกว่าระดับจิตใจของฆราวาสแล้ว ท่านจึงได้ให้ห่มผ้ากาสาเยนั้น ๆ และได้แบ่งเป็น ๕ ประเภท คือ

๑. **ผม** ที่เรียกโดยภาษาบาลีว่า “ เกสา ” เป็นเส้นยาว สีของมันน่าเกลียด สีดำ สีขาว หงอกกลิ่นของมันน่าเกลียด หนึ่งศีรษะหล่อเลี้ยงผมด้วยเลือด ด้วยน้ำเหลือง อยู่บนศีรษะ สำหรับ รับประทานละอองดูความน่าเกลียดแล้วจะไปหลงว่าสวยงามได้อย่างไร ฉะนั้น ที่เคยหลงว่า สวยงามนั้น เมื่อไม่กี่ชั่วโมงมานี้เดี๋ยวนี้ต้องเลิกละกันที่ เพื่อมีจิตเปลี่ยนไป เพื่อความเหมาะสม แห่งผ้ากาสาเยและ การปฏิบัติธรรม จึงต้องยกระดับจิตใจให้พ้นจากการ รักสวยรักงาม

๒. **ขน** เรียกโดยบาลีว่า “ โลมา ” พิจารณาอย่างเดียวกับผม^{๒๙} เพราะมันคล้ายกัน ผิด กันแต่ว่าเป็นเส้นเล็ก ๆ อยู่เต็มไปตามตัว เช่น ขนคิ้ว หนวด เครา และ ขนอ่อนตามตัว เป็นต้น การพิจารณาผมอย่างไรก็พิจารณาขนอย่างนั้น คือว่าอย่าได้ไปเห็นความงามตามธรรมดาทั่วไป ทั้งตัว ที่มีขนละเอียดครอบคลุมอยู่

๓. **เล็บ** โดยภาษาบาลีว่า “ นขา ” ที่งอกอยู่ตามปลายนิ้วมือ และปลายนิ้วเท้า เล็บถือ เป็นอวัยวะที่ใครหลาย ๆ คนต่างให้ความสำคัญไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่าเส้นผมหรือผิวพรรณเลย แม้มันจะเป็นอวัยวะชิ้นเล็ก ๆ ก็ตาม

๔. **ฟันในปาก** เรียกโดยภาษาบาลีว่า “ ทันตา ” เป็นเรื่องที่สามารถมองเห็นง่ายที่สุด มี สีสนัวรรณเหมือนกระดูก เกิดคืองอกในเหงือก^{๓๐} มีหน้าที่การทำงานสำหรับเคี้ยวบด มีรูปร่างของมัน น่าเกลียด ทุกชิ้นน่าเกลียด มีกลิ่นเหม็น ฉะนั้น จึงกล่าวว่าฟันเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สวยงามและไม่ควร ยึดมันถือมัน ก่อนที่จะนุ่งผ้ากาสาเย

๕. **หนัง** เรียกโดยภาษาบาลีว่า “ ตโจ ” หนังที่ห่อหุ้มทั่วทั้งตัวนี้^{๓๑} มีสีสนัวรรณของมัน น่าเกลียด กลิ่นของมันน่าเกลียด หน้าที่การทำงานของมันก็น่าเกลียด คอยรับประทานละอองอยู่ทั่วตัว เป็นที่ถ่ายออกแห่งความร้อน หรือสิ่งสกปรกในร่างกายนี้ แต่จะไปมองว่าสวยงาม นี่มันโง่ ความ โง่นี้จะต้องหมดไปก่อนที่จะนุ่งผ้ากาสาเย

มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทดังกล่าวนี้ เป็นสิ่งมีอยู่ในร่างกายของเราทุกคน พอเราลืมนึก ตา ดูโลกวันใดนั้น ก็หมายความว่า เรื่องมูลกัมมัญฐานได้เกิดมีในตัวเราแล้ว แต่เราไม่สามารถ รับรู้ และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จึงทำให้มองว่าร่างกายเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา สวยงามมีสิ่งน่า หลงไหล แต่ถ้ามองอย่างผู้ฉลาดแล้ว จะเห็นว่าหาความงามในร่างกายไม่มี ฉะนั้น เพื่อทำให้

^{๒๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘-๑๙๙.

^{๓๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘-๑๙๙.

จิตใจของผู้บวชใหม่จึงต้องมองให้เห็นความจริงที่ถูกต้องของร่างกาย เพื่อคลายออกจากความรักสวยรักงามในร่างกายนั้นเสียก่อนที่จะนุ่งห่มผ้ากาสาเย

๒.๘ วัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา ที่ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเป้าหมายที่ดี และเป็นสิ่งอันควรหวังของพุทธศาสนิกชนได้ คือ

๑) เพื่อความสุขในปัจจุบัน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา ที่ทำให้มากแล้ว ย่อมระงับยังกิเลสได้ เช่น ความโลภ ความโกรธ และความหลงทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากจิตได้ ด้วยการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน ดังนั้น การปฏิบัติธรรมด้วยวิธีนี้ จึงทำให้เกิดสุขในปัจจุบัน

๒) ความบริสุทธิ์ทางกาย หมายความว่าผู้ที่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมากแล้ว เจริญมากแล้ว ย่อมเป็นกายที่ควรแก่การงาน และประพฤติปฏิบัติความดีให้สูงขึ้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๓) ความบริสุทธิ์ทางวาจา หมายความว่า ผู้ที่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมากแล้ว เจริญมากแล้ว ย่อมเป็นวาจาที่ควรแก่การงานและประพฤติปฏิบัติความดีให้สูงขึ้นยิ่ง ๆ ขึ้นไป ดังพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเป็นการดี การสำรวมทวารทั้งปวงเป็นการดี ภิกษุผู้สำรวมทวารทั้งปวงย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^{๓๒}

๔) ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ หมายความว่า การตั้งมั่นในมูลกัมมัญฐาน ย่อมทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน เป็นจิตใจที่ควรแก่การทำงาน และประพฤติปฏิบัติในศีลสมาธิและปัญญาให้สูงขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า เมื่อจิตผ่องใสก็เป็นอันหวังได้ว่าจะได้ไปบังเกิดในสุคติ^{๓๓}

เนื้อความพุทธพจน์ที่ยกมานั้นทำให้เราทราบว่า การรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์มากแล้ว ย่อมนำชีวิตตนไปสู่ยังความสุขทั้งในโลกนี้และโลกเบื้องหน้า เป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน ก็เพื่อให้จิตใจได้มีที่ยึดเอาเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน เพื่อจะทำเป็นสมาธิได้และนำเอามูลกัมมัญฐาน ทั้ง ๕ ประเภทนี้มาพิจารณาให้เห็นยังความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และ ความไม่มีตัวตนที่แท้จริง ในร่างกาย อันเป็นอุปายคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นได้ จิตที่ไม่มี ความยึดมั่นในร่างกายเป็นจิตที่มีพลัง คือ ความบริสุทธิ์แห่งกาย วาจาและจิตใจย่อมเกิดขึ้นและทำให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ได้แก่ความสุข

๒.๘.๑ อุปสรรคของการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานที่เกิดผลเนิ่นช้าและไม่มีความเจริญก้าวหน้า จิตใจไม่เกิดสมาธิ และหาความสงบแห่งจิตใจได้ยากนั้นเนื่องจากมีอุปสรรคมาติดกั้นจิตใจไม่ให้ได้บรรลุซึ่งคุณความดี ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ

^{๓๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๓๖๑/๘๐.

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๓.

๑) นิวรรณ สิ่งที่เข้ามาขัดขวางจิตใจไม่บรรลुकุณความดี^{๓๔} หมายความว่า เป็นกิเลสที่เข้าครอบงำจิตใจของเราให้เกิดความเศร้าหมอง มีตมณ วุ่นวายและกั้นจิตใจไม่ให้บรรลुकุณความดีทั้งหลาย หรือขัดขวางไม่ให้เราประสบความสำเร็จ ดังนี้

(๑) กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม หมายถึงความรักใคร่ในทางกามคุณ ๕ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกามอันน่ารักใคร่ ถูกใจ พอใจในเพศตรงข้าม เมื่อเกิดขึ้นในจิตของเราแล้วย่อมทำให้จิตใจวุ่นวาย เตื่อตร้อนและทำให้จิตใจมีตมณและยากที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

(๒) พยาบาท ความคิดปองร้าย ความอาฆาต หมายถึงจิตใจที่คิดร้ายต่อบุคคลอื่น คิดผูกอาฆาตผูกเวรกับผู้อื่นโดยไม่มีวันจบสิ้น การผูกพยาบาทนั้น เหมือนกับการผูกเชือกที่มีเงื่อนเป็นส่วนการจองเวรเหมือนการผูกเชือกที่มีเงื่อนตาย คือแก้ยาก เมื่อนิวรรณข้อนี้เกิดขึ้นกับเรา จึงจำเป็นต้องทำลายเสียจิตใจจึงจะปฏิบัติมูลกัมมัญฐานได้

(๓) ถีนมิทระ ความท้อแท้และความง่วงซึม หมายถึงจิตใจที่ถูกนิวรรณข้อที่ ๓ เข้าครอบงำ ทำให้เกิดการท้อแท้หดหู่ หมดความสบายใจ จิตใจไม่เบิกบานไม่เป็นสมาธิและยากที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

(๔) อุทธัจจกุกกัจจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ หมายถึงจิตใจเกิดความเร้าร้อน วุ่นวาย ไม่นิ่ง ไม่หยุดอยู่กับที่ อันเนื่องจากถูกนิวรรณข้อที่ ๔ เข้าครอบงำจึงทำให้มีความต่อการที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

(๕) วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจในหลักธรรม ไม่อาจตัดสินใจในการปฏิบัติได้ หมายถึงเกิดความสงสัยในหลักการที่ครูอาจารย์สอนสมาธินั้นแบบนี้ถูกหรือผิด ทำแล้วเกิดผลอย่างไร เป็นบุญหรือบาป เป็นต้น เมื่อมีความสงสัยดังกล่าวนี้ทำให้จิตใจไม่นิ่งอยู่กับที่ มีจิตใจไม่เป็นสมาธิ การปฏิบัติธรรมไม่มีความเจริญก้าวหน้าเพราะถูกนิวรรณข้อที่ ๕ เข้าครอบงำ จึงทำให้เป็นสิ่งยากที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานที่เนิ่นช้าไม่ค่อยเกิดผล ไม่มีความเจริญก้าวหน้า ก็เนื่องจากจิตใจถูกนิวรรณครอบงำ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่ได้ผล ไม่เป็นสมาธิ ผู้ที่หวังความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมจะต้องรู้ถึงนิวรรณทั้ง ๕ เหมือนกับหมอที่รักษาโรคต่างๆ ถ้ารู้ต้นเหตุของโรคแล้ว ก็จะป้องกันโรคนั้นได้ เช่นคนที่เป้นโรคตับแข็ง ก็รู้ถึงสาเหตุว่าชอบดื่มสุราจัด จึงจะกำจัดได้ดังมีพุทธพจน์ตรัสถึงสาเหตุเกิดนิวรรณไว้ว่า ๕ ประการ คือ

๑) สุภินิมิต ความรักสวयरักงาม เป็นเหตุเกิดกามฉันท

๒) ปฏิฆนิमित การกระทบกระทั่งจิตใจ เป็นเหตุเกิดพยาบาท

๓) อรติ ความไม่พอใจ ตันติ ความเกียจคร้าน วิชันภิกา ความอ่อนเพลีย ภัตตสัมมทร การเมาอาหาร เจตโสสินัตตัง การที่จิตหดหู่ ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นเหตุเกิดถีนมิทระ

๔) เจตโส อวุปสมะ การที่ใจไม่สงบเป็นเหตุเกิดอุทธัจจกุกกัจจะ

^{๓๔} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๗๒.

๕) โยนิโสมนสิการ การไม่ทำใจโดยแยบคาย เป็นเหตุเกิดวิจิกิจฉา^{๓๕}

การเกิดนิรวณแต่ละข้อนั้นจะเห็นว่าทำให้มีความระทมทุกข์ มีความวุ่นวายจิตใจ เพราะถูกนิรวณข้อใด ข้อหนึ่งครอบงำจิตใจ นิรวณทั้ง ๕ ประการจะเกิดขึ้นในจิตใจพร้อมกันไม่ได้ จะเกิดขึ้นครั้งละอย่างเท่านั้น เช่น เมื่อเกิดกามฉันท์เกิดขึ้น อีก ๕ อย่างนั้นจะยังไม่เกิดขึ้นต่อเมื่อกามฉันท์ได้ดับลง คือจะเกิดขึ้นอย่างละสภาวะของจิตใจที่มีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

๒.๘.๒ สาเหตุที่สามารถทำให้นิรวณดับได้มีลักษณะ ๕ ประการ คือ

- (๑) อสุกนิमित การกำหนดว่าไม่งาม เป็นเหตุให้กามฉันท์ดับ
- (๒) เมตตาดุจโศกวิมุตติ การที่จิตมีเมตตา เป็นเหตุให้พยาบาทดับ
- (๓) วิริยะ ความเพียร เป็นเหตุให้ถีนมิทธะดับ
- (๔) เจตโส วูปสมะ การสงบใจเป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกุกจะดับ
- (๕) โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ^{๓๖}

เมื่อนิรวณเกิดขึ้นในจิตใจผู้ปฏิบัติมุลกัมมัฏฐาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำจัดนิรวณนั้นให้ดับลง ด้วยการใช้หลักธรรมในการดับนิรวณแต่ละข้อ ดังมีข้อกำจัดตามที่ได้กล่าวไว้แล้วนั้นต่อเมื่อกามฉันท์ได้ดับลง คือจะเกิดขึ้นอย่างละสภาวะของจิตใจที่มีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ สาเหตุที่สามารถทำให้นิรวณดับได้มีลักษณะ ๕ ประการ คือ (๑) อสุกนิमित การกำหนดว่าไม่งาม เป็นเหตุให้กามฉันท์ดับ (๒) เมตตาดุจโศกวิมุตติ การที่จิตมีเมตตา เป็นเหตุให้พยาบาทดับ (๓) วิริยะ ความเพียร เป็นเหตุให้ถีนมิทธะดับ (๔) เจตโส วูปสมะ การสงบใจเป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกุกจะดับ (๕) โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นเหตุให้วิจิกิจฉาดับ^{๓๗} เมื่อนิรวณเกิดขึ้นในจิตใจผู้ปฏิบัติมุลกัมมัฏฐาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำจัดนิรวณนั้นให้ดับลง ด้วยการใช้หลักธรรมในการดับนิรวณแต่ละข้อ ดังมีข้อกำจัดตามที่ได้กล่าวไว้แล้วนั้น

๒.๘.๓ นิमित

เป็นเครื่องหมายที่นำมาใช้ในเวลาทำปฏิบัติธรรมสำหรับให้จิตใจยึดเป็นอารมณ์แล้วพิจารณาจนติดตาติดใจ^{๓๘} ภาพที่เห็นในจิตใจเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เรียกว่า นิमितมี ๓ อย่าง คือ (๑) บริกรรมนิमित คือเครื่องหมายสำหรับกำหนดเป็นอารมณ์หรือสำหรับบริกรรม เช่น อนุสสติ กสิณ อสุภะ (๒) อุกคหนนิमित คือเครื่องหมายที่กำหนด ได้แก่ อารมณ์ที่เจตนาดำเนินใจ หลังจากที่ได้เพ่งพิจารณาบริกรรมนิमित เช่น เพ่งกสิณแล้ว แม้หลับตาอยู่ก็สามารถเห็นนิमितนั้นได้ชัดเจนเหมือนลืมตาเห็น เรียกว่า นิमितติดตา (๓) ปฏิภาคนิमित คือ

^{๓๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๕๘-๓๖๒/๙๔-๙๕.

^{๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๕๘-๓๖๒/๙๔-๙๕.

^{๓๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๕๘-๓๖๒/๙๔-๙๕.

^{๓๘} วิสุทธิ. ๑/๑๕๖.

เครื่องหมายเทียบเคียงหรืออารมณ์ที่มีความเทียบเคียง เกิดจากอุคหนิมิตที่เจเนตาเจเนใจใส บริสุทธิ์และสามารถย่อหรือขยายส่วนแห่งนิมิตนั้นได้ตามที่ต้องการ

นิมิตที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติธรรมนั้น หมายถึงภาพที่เห็นในใจ เช่น ที่ตนไป พบเห็นไว้เป็นความทรงจำเก่าๆ ผุดขึ้นมาในจิตใจ เป็นภาพนิมิตที่สวยงาม ถูกใจ พอใจ ซึ่งชวน ให้จิตใจเกิดความเพลิดเพลินติดใจ จิตใจที่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ย่อมทำให้จิตใจเกิดความ ไขว่ไขวไม่เป็นที่สมาธิ หรือตรงกันข้าม ถ้าภาพที่เห็นนั้นเป็นภาพที่ไม่สวยงาม เป็นภาพผีสงมา หลอก ก็ทำให้ตกใจ ด้วยคิดว่าเป็นจริง ถ้าร้ายแรงก็อาจทำให้เสียจริตได้ ดังนั้น จึงทำให้ทราบ ว่า ภาพนิมิตที่สวยงาม ถูกใจ ไม่ถูกใจ ทั้งดี และไม่ดีนั้น ล้วนแต่เป็นอุปสรรคขัดขวางการ ปฏิบัติเพื่อเป็นการกำจัดนิมิตที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติ คือจะต้องมีสติรู้เท่าทันภาพ นิมิตเหล่านั้น โดยคิดว่ามันเป็นแค่ภาพหลอกตา แล้วกลับมากำหนดอารมณ์กรรมฐานใหม่ด้วย บทภาวนาว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาและในขณะที่บริกรรมภาวนา อยู่ให้ใช้ปัญญาพิจารณาควบคู่ไป

๒.๙ อานิสงส์การปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

มูลกรรมฐาน หมายถึง กรรมฐานเดิม หรือจะเรียกว่า รากเหง้าของกรรมฐานก็ได้ได้แก่ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ เมื่อพระอุปัชฌาย์สอนกรรมฐานแก่ภิกษุผู้บวชใหม่แล้วนำไปปฏิบัติ จนรู้แจ้งเห็นจริงตามนั้นโดยลำดับแห่งการพิจารณาโดยสม่ำเสมอ ก็จะได้อานิสงส์ของการ ปฏิบัติดังนี้ อานิสงส์ของสมถะ (สมาธิ) นั้นมี ๕ ประการ คือ

๑. ทำให้เข้าสมาบัติได้ เพื่อเป็นสุขในภพปัจจุบัน
๒. ทำให้เป็นบาทวิปัสสนา
๓. ทำให้เกิดโลกียอภิปัญญา ๕ ประการ
๔. ทำให้เกิดเป็นพรหม
๕. ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้

ฉะนั้นจึงทำให้ทราบได้ว่าการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมูลกัมมัญฐานอย่าง เครื่องครัด เป็นการศึกษาบทเรียนแรก ที่ทางพระอุปัชฌาย์จะสอนให้กับผู้เข้ามาบวช ใน พระพุทธศาสนาได้เข้าใจ ที่ถูกต้อง เพราะกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นธรรมที่ทำให้จิตใจของผู้ บวช ไม่เป็นทุกข์หรือมี ความหลงใหลในรูปสวยงามของกาย ซึ่งเป็นความคิดของจิตใจที่มีกิเลสครอบงำ ที่คิดว่าร่างกายของคนเราเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าชอบใจ แต่ถ้าพิจารณาให้รู้ความ จริงแล้วจะเห็นว่า ในร่างกายนี้หาความงามไม่ได้เลย ดังนั้น จึงทำให้มากตามที่พระอุปัชฌาย์ ได้แนะนำสั่งสอน ย่อมทำให้มีจิตใจสูงขึ้น คือสะอาด สว่าง สงบและได้รับอานิสงส์ดังที่กล่าว แล้วนั้น

๒.๙.๑ โทษของการไม่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

จิตใจของผู้บวชพระภิกษุสามเณรใหม่หรือผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อหวังความสงบและจิตเป็นสมาธิ เพื่อความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจอันเป็นเหตุให้พ้นจากกิเลสได้นั้น จึงต้องมีการศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องมูลกัมมัญฐานให้ถูกต้องและยึดถือปฏิบัติตามคำสอนของพระอุปัชฌาย์อย่างเคร่งครัดก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าและได้บรรลุถึงธรรมขั้นสูงสุดคือพระนิพพาน

สำหรับจิตใจพระภิกษุสามเณรหรือผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านอาจได้รับความวุ่นวาย สับสน จิตไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ มีความทุกข์ เพราะการไม่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน ดังนี้

- ๑) ไม่สามารถทำให้สภาวะของกายให้เกิดขึ้น
- ๒) ไม่สามารถทำให้สภาวะของชีวิตให้เกิดขึ้น
- ๓) ไม่สามารถทำให้สภาวะของทรัพย์ให้เกิดขึ้น
- ๔) ไม่สามารถทำให้สภาวะของความรักให้เกิดขึ้น
- ๕) จิตใจไม่เกิดสมาธิ
- ๖) เป็นผู้ที่มีประมาทในกิจทั้งปวง
- ๗) ไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้
- ๘) เป็นผู้มากด้วยกิเลสตัณหา
- ๙) เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในทุกคติ

โทษที่ได้เกิดจากการไม่ประพฤติปฏิบัติตามหลักของมูลกัมมัญฐานเป็นโทษเฉพาะบุคคล ไม่รวมถึงผู้อื่น ดังเรื่องของผู้ที่เข้ามาบวชเป็นพระภิกษุใหม่ในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีจิตใจที่ยังไม่ได้ผ่านการอบรมหรือศึกษาวิธีรักษา กาย วาจาและใจของตน จึงทำให้มีจิตใจอ่อนไหวต่ออารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจได้ง่าย เช่น เวลาตาเห็นรูปที่สวยงาม จิตก็คิดอยากได้ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรอง เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นตั้งใจที่ตนคิดหรือไม่ได้ดังความต้องการของตน จึงทำให้จิตใจมีความทุกข์ ทำให้จิตใจมีมลทินคือความเศร้าหมอง จิตที่ถูกมลทินเข้าครอบงำย่อมเปิดช่องทางอกุศลธรรมเข้ามาครอบงำจิตใจได้ง่าย และจะตกเป็นทาสของกิเลสอยู่ตลอดเวลา และหาความสุขไม่พบเลย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การไม่เจริญสติตามหลักของมูลกัมมัญฐานจึงมีโทษแก่ตนและสังคมเป็นแน่แท้

๒.๑๐ หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อมูลกัมมัญฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานเพื่อให้มีความเจริญก้าวหน้า เกิดสมาธิได้เร็ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องอาศัยหลักธรรมหมวดต่างๆ มาเกื้อกูล เช่น

หมวดธรรมที่ทำให้มีอุปการะมาก

๑) สติ^{๓๙} คือความระลึกได้ให้มีความระลึกก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูดและคิดการปฏิบัติ มุสิกัมมัญฐานที่มีความเจริญก้าวหน้าได้นั้นจะต้องมีสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ เรื่องของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ตลอดเวลา แม้บางเวลาจิตใจอาจคิดไปที่ อารมณ์อื่นๆ นอกจากมุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนั้น ก็ให้รีบดึงจิตมาตั้งไว้ที่ฐานเดิมคือ ผม เป็นต้น ดังนั้น สติจึงเป็นคุณธรรมที่มีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติมุสิกัมมัญฐานได้แท้จริง

๒) สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม หมายความว่า ให้มีความรู้ตัวอยู่ ทุกขณะที่ ปฏิบัติ มุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภท อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ตลอดเวลา แม้บางเวลาจิตใจอาจคิด ไปที่อารมณ์อื่นๆ นอกจากมุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนั้น ก็ให้รีบดึงจิตมาตั้งไว้ที่ฐานเดิมคือ ผม เป็นต้น ดังนั้น คุณธรรมหมวดสัมปชัญญะจึงมีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติมุสิกัมมัญฐานมี ความเจริญก้าวหน้า

หมวดธรรมที่ทำให้มีอุปการะมาก ๒ อย่าง เป็นคุณธรรมที่ช่วยเกื้อกูลให้การปฏิบัติ มุสิกัมมัญฐานมีความเจริญก้าวหน้า ดังจะเห็นว่าจิตของเราเกิดความสงบนิ่งมีอารมณ์อันเดียวได้นั้น ก็เพราะมีสติคอยระลึกรู้อยู่เสมอ และสัมปชัญญะคือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ เช่น การ บริกรรมคำว่า เกสา จิตใจที่มีการจดจ่ออยู่ในคำว่า เกสา นั้นๆ โดยไม่ปล่อยจิตใจให้ไปที่อารมณ์ อื่น แม้จิตอาจมี การตกจากฐานบริกรรมก็สามารถนำเอากลับคืนมาที่ฐานเดิมได้ การที่รู้ว่าจิต ตั้งมั่นหรือตกไปจาก คำบริกรรมได้นั้นเพราะสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องคอยควบคุมดูแล ฉะนั้น หมวดธรรมที่ทำให้มี อุปการะมาก ๒ อย่าง จึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยเกื้อกูลให้มุสิกัมมัญฐาน มีความเจริญก้าวหน้าได้จริง

หมวดธรรมอิทธิบาท คุณธรรมที่ทำให้สำเร็จได้ตามที่ต้องการ ๔ อย่าง คือ

๑) ฉันทะ^{๔๐} คือพอใจในสิ่งตนที่มี ยินดีที่ในสิ่งที่ตนได้ แม้จะประกอบกิจการงานใดๆ ก็มีความเต็มใจ แต่ในงานวิจัยนี้หมายถึงความพอใจในการปฏิบัติมุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ เช่น ผม เป็นต้น แม้จะ เป็นวิธีปฏิบัติที่มีความยากลำบากหรือง่ายก็มีใจที่จะทำเสมอ โดยไม่คิดว่าจะยากหรือจะเจอกับปัญหาที่ไม่ยอมท้อถอยดังนั้น คุณธรรมหมวดฉันทะจึงมีความเกื้อกูลต่อ การปฏิบัติ มุสิกัมมัญฐาน

๒) วิริยะ คือมีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อที่ประพฤติปฏิบัติในกิจการงานนั้น เช่น การประพฤติปฏิบัติมุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทข้อใดข้อหนึ่งคือเพียรกำหนดรู้ เพียรละอารมณ์ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่ทำให้จิตใจไขว่เขวจากมุสิกัมมัญฐานนั้นๆ ระหว่างที่ ปฏิบัติธรรมนั้นแม้จะยากลำบาก หรือเหน็ดเหนื่อยก็ไม่ยอมทิ้งหรือละความเพียร ในการกำหนด รู้ตัวอยู่ในเรื่องของผม ขน เล็บ ฟันและหนังตลอดเวลา

^{๓๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

^{๔๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๐.

๓) จิตตะ คือมีใจฝักใฝ่ ในเรื่องที่ทำ หมายความว่าเอาจิตตั้งมั่นอยู่ มูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ประเภท มี ผม เป็นต้น หรือเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นมากำหนดยึดถือเป็นอารมณ์ของ การปฏิบัติสมถหรือเจริญวิปัสสนาโดยไม่ทอดทิ้งจนกว่าจะหยุดการปฏิบัติธรรม จึงกำหนดจิตออกจากฐานคือ ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง นั้น

๔) วิมังสา คือความคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงเหตุผลตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามีแนวทางปฏิบัติอย่างไร และแก้ไขด้วยวิธีใด ในงานสารนิพนธ์นี้ได้หมายถึงคิดไตร่ตรองพิจารณาถึงเหตุผล ของการเกิดดับของมูลกัมมัฏฐานที่มีลักษณะตามความเป็นจริง เช่น ความไม่เที่ยง เป็นต้น

ดังนั้น การปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานที่มีจิตเป็นสมาธิได้ จึงต้องอาศัยคุณธรรมทั้งสี่ข้อนี้จะช่วยเกื้อกูลและเป็นกำลังสนับสนุนให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมให้ผ่านพ้นจากอุปสรรคได้ มีความเจริญก้าวหน้า และให้ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิและสามารถที่ยกระดับจิตใจขึ้นไป สู่การปฏิบัติขั้นสูง คือวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าหมวดธรรมอิทธิบาท ๔ เป็นกำลังเกื้อกูลให้การปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานมีความเจริญก้าวหน้าอีกหมวดธรรมหนึ่ง

หมวดธรรมสัมมปธาน ความเพียรชอบ ๔ อย่าง คือ

๑) สัณฺหวรปธาน^{๔๑} เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือเพียรระวังยับยั้งบาปกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด มิให้เกิดขึ้น หมายถึงในขณะที่ปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ประเภทข้อใดข้อหนึ่งนั้น จิตใจก็คอยระวังบาปทั้งปวงอยู่เสมอ แม้มีอารมณ์อื่นนอกจากมูลกัมมัฏฐานให้รีบกำหนดรู้และละโดยเร็วแล้วเอาจิตมากำหนดรู้ในฐานเดิมคือ ผม เป็นต้น

๒) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ ในขณะที่ปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานก็มีความเพียร ละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นนั้น

๓) ภาวนาปธาน เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น หมายความว่าจิตใจที่ยังไม่เกิดเป็นสมาธิหรือจิตใจมีความฟุ้งซ่านก็พยายามกำหนดรู้และระลึกได้อยู่ ในฐานของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังอยู่ เสมอ

๔) อนุรักษนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบุลย์ หมายความว่าเมื่อเอาจิตใจมากำหนดรู้ในเรื่องมูลกัมมัฏฐานก็ทำจิตใจให้ยึดอยู่ในสิ่งนั้นโดยไม่ปล่อยจิตออกไปที่อื่น

ความเพียรชอบทั้ง ๔ อย่างนี้ถือได้ว่าเป็นการเชื่อในการที่เติมพลังให้จิตใจแก่ผู้ปฏิบัติ มูลกัมมัฏฐานให้มีจิตใจไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีจิตใจหนักแน่นเข้มแข็งเสมอต้นเสมอปลายและไม่ยอมแพ้แก่พญามาร จึงกล่าวได้ว่าความเพียรชอบ ๔ อย่างนี้ เป็น คุณธรรมที่มีความเกื้อกูลต่อการ ปฏิบัติธรรมและเป็นหัวใจในการทำให้การปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานมีความเจริญ

^{๔๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓-๒๘๕.

หมวดพลธรรม ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๕ อย่าง คือ

๑) สัทธา^{๔๒} คือ ความเชื่อ หมายความว่า ทำให้มีความเชื่อต่อการปฏิบัติธรรมตามแนว มุลกัมมัฏฐานนั้น เป็นแนวทางที่ทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้ และทำให้จิตใจได้รู้ถึงความจริงของ ร่างกายที่ลักษณะเป็นของไม่น่ารัก และเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ยิ่งกว่านั้นยังทำจิตใจได้ คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในความสวยงามของผม ขน เล็บ ฟัน หนังก

๒) วิริยะ คือความเพียร หมายความว่า มีความเพียรต่อการปฏิบัติมุลกัมมัฏฐานเสมอ

๓) สติ คือความระลึกได้หมายความว่า มีสติระลึกรู้ในการปฏิบัติมุลกัมมัฏฐานอยู่ ตลอดเวลา

๔) สมาธิ คือความตั้งจิตมั่นหมายความว่า มีจิตตั้งมั่นอยู่ต่อการปฏิบัติมุลกัมมัฏฐาน ข้อใดข้อหนึ่ง โดยไม่ปล่อยจิตใจให้ไปยึดอารมณ์อื่นนอกจากเรื่องมุลกัมมัฏฐานเท่านั้น

๕) ปัญญา ความรู้ทั่วชัด คือความรอบรู้ในเรื่องมุลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ประเภทอย่างใด อย่างหนึ่งหมายความว่า ในขณะที่ปฏิบัติมุลกัมมัฏฐานอยู่ นั้น ปัญญาจะต้องกำกับจิตใจให้รู้เท่า ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น ตาเห็นรูป ก็ให้รู้เพียงแค่ว่าเห็นเท่านั้น โดยไม่ปล่อยใจให้ไปลุ่ม หลงกับการเห็น ดังมีคำกล่าวที่ว่า เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่ให้ใจไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่เห็นนั้น การที่ กำหนดรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบเช่นนี้ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมของเรานั้นเอาชนะอารมณ์ที่มา เย้าชวนจิตใจได้

การปฏิบัติมุลกัมมัฏฐานในเบื้องต้นย่อมมีความเชื่อ ความเพียร มีสติ มีจิตตั้งมั่นและ มีปัญญาคือรอบรู้ในเรื่องมูลกรรมฐาน จึงทำให้การปฏิบัติเกิดสมาธิและเกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดจนสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางในเรื่องรูปร่างต่างๆ ได้ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าหมวดธรรม พละ ๕ อย่างนี้เป็นเครื่องมือช่วยเกื้อกูลให้การปฏิบัติมุลกัมมัฏฐานมีความสำเร็จ

หมวดธรรมโพชฌงค์ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ มี ๗ ประการ

๑) สติ คือ ความระลึกได้ สำนึกพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่องมุลกัมมัฏฐาน

๒) ธัมมวิจยะ คือความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นในเรื่องมุลกัมมัฏฐาน

๓) วิริยะ คือความเพียร เป็นความเพียรระลึกรู้ต่อเรื่องมุลกัมมัฏฐาน โดยมีจิตจดจ่อ อยู่กับฐานทั้งประภะนั้นตลอดเวลา

๔) ปีติ คือความอิ่มใจ มีความอิ่มใจที่เกิดจากการได้ปฏิบัติเรื่องมุลกัมมัฏฐานแบบ สมถะหรือวิปัสสนา

๕) ปัสสัทธิ คือความสงบกายสงบใจอันเนื่องมาจากได้ลงมือปฏิบัติธรรมตามแนวของ มุ ล กัมมัฏฐานทั้งแบบสมถะและวิปัสสนา

๖) สมาธิ คือความมีจิตตั้งมั่น จิตแน่วแน่ในอารมณ์เดียว เช่น ผม ขน เป็นต้น

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๗๐๕-๗๑๖/๓๖๙.

๗) อุเบกขา^{๔๓} คือความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง หมายความว่าในขณะที่ลงมือปฏิบัติธรรมอยู่ จะม้อารมณ์ไม่ดีหรือเฉยๆ เกิดขึ้นก็มีจิตใจไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ ทำจิตใจ เป็นกลาง ไม่วิ่งไปตามอารมณ์นั้น

คุณธรรมทั้ง ๗ ประการนี้เป็นองค์ธรรมแห่งความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เมื่อสมัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญความเพียร ด้วยการที่พระพุทธองค์ทรงยึดเอาหลักธรรมทั้ง ๗ มาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติธรรม จึงทำให้พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าและเป็นเจ้าของพุทธศาสนาจนทุกวันนี้ดังนั้น คุณธรรมทั้ง ๗ ประการจึงเป็นเครื่องมือทำให้ มีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติ มุสิกัมมัญฐานให้เกิดผลตามที่ต้องการได้

หมวดธรรมอริยมรรค

หลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ รู้ตามความจริงขั้นปรมาตถสัจจะ ในมุสิกัมมัญฐาน ได้แก่แถมรรคมืองค์ ๘ คือ

๑) สัมมาทิฐิ^{๔๔} ความเห็นชอบ ได้แก่ความเห็นที่เกิดจากปัญญา คือ ความรู้แจ้งในเรื่องมุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนั้นว่า แต่ละประเภทล้วนเป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก หากความสวยงามไม่มี และแต่ละอย่างมีความแปรปรวนคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง การดำริในเรื่องมุสิกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนั้นอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

(๑) ดำริไตรตรองหาหนทางออกจากความสวยงามในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ที่เป็นกิเลสทางกาย คือ ความเศร้าหมองใจ ความรักใคร่ก่อให้เกิดทุกข์และวิบากได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์

(๒) ดำริในการที่จะยกจิตใจให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างกายที่เป็นสิ่งปฏิภูลอื่นๆ ได้

๓) สัมมาวาจา^{๔๕} คือ การเจรจาชอบ รู้จักเจรจาด้วยถ้อยคำไพเราะ คือ บริกรรมภาวนาในกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้ออย่างใดอย่างหนึ่งเนื่องๆ

๔) สัมมากัมมันตะ^{๔๖} การงานชอบ คือ เลือกรประกอบการทำงานบริสุทธิ์โดยยึดเอา มุสิกัมมัญฐานมาเป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรม จนทำให้มีจิตใจเป็นสมาธิและคลาดออกจากความยึดมั่นในรูปร่างกายได้ แม้สิ่งเหล่านั้นได้สูญเสียไปก็ไม่เป็นทุกข์

๕) สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ คือ การเลี้ยงชีพดีชอบ คือ เลี้ยงชีพโดยชอบธรรม หมายถึง การประกอบอาชีพในทางสุจริต โดยงดเว้นการประกอบอาชีพที่ผิด (มิฉฉาณิชา) ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) ค้าขายเครื่องประหารเพื่อทำร้ายร่างกาย เช่น ปืน ระเบิด มีด อาวุธ

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๑/๑๑๒.

^{๔๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

^{๔๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

- (๒) ค้าขายมนุษย์
- (๓) ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร
- (๔) ค้าขายน้ำเมา หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด
- (๕) ค้าขายยาพิษ

๖) สัมมาวายามะ ความเพียรพยายามชอบ คือ มีความเพียรพยายามในสิ่งที่ถูกที่ควร หมายถึง ความพยายามทำในสิ่งที่ เป็นมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทคือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ด้วยเพียรให้จิตใจระลึกรู้ อยู่ในกัมมัญฐานทั้ง ๕ เป็นอารมณ์เสมอ

๗) สัมมาสติ การตั้งสติรอบคอบหรือมีสติรอบคอบอยู่กับมูลกัมมัญฐานคือ ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง ด้วยจิต ระลึกรู้เท่าทันกับการเกิดดับและ ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จากความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อจะไม่ได้เป็นทุกข์กับมัน

๘) สัมมาสมาธิ การตั้งใจไว้ชอบ คือ ทำใจเรื่องมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทคือ ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง โดยให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตตั้งมั่นอยู่กับเรื่อง ผม ขน เป็นต้น การปฏิบัติตามแนวทางของมรรคมงคลแปด ซึ่งเป็นวิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดมลทินได้ การปฏิบัติเรื่องของมูลกัมมัญฐานก็เช่นกันจะต้องอาศัยองค์ธรรม ๘ ประการนี้มาเป็นเครื่อง ก่อกุศลให้การปฏิบัติธรรมนั้นมีความเจริญก้าวหน้าได้ จนถึงที่สุดคือการได้บรรลุมรรคผล นิพพาน

๒.๑๑ สรุปท้ายบท

จากการศึกษา พบว่า มูลกัมมัญฐาน หมายถึงสิ่งที่เป็นกรรมฐานเบื้องต้น ๕ ข้อ ที่ พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่ผู้เข้าบวชใหม่ได้เรียนรู้ เพื่อจะได้ใช้เป็นอุปกรณ์ชั้นเอกในการ ใช้ปราบมาร อันได้แก่ เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นขา เล็บทั้งหลาย ทันตา ฟัน ทั้งหลายและ ตโจ หนังทั้งหลาย ทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเอามาบริการกรมเป็น อารมณ์กัมมัญฐานหรือเอามาพิจารณาให้เห็นถึงความจริงของกัมมัญฐานนั้นๆ ว่าในร่างกาย ของเรานี้ล้วนแต่เป็นของน่าเกลียด หากความงามที่แท้จริงไม่ได้ แต่ผู้ที่มีจิตใจยังเต็มด้วยกิเลสย่อมมองว่าร่างกายนี้เป็นของสวยงามน่ารักใคร่ น่าปรารถนาเสมอ

ประเภทของมูลกัมมัญฐาน ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แบ่งเป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผม ๒) ขน ๓) เล็บ ๔) ฟัน ๕) หนัง ทั้ง ๕ ประเภทนี้เมื่อรวมกันเข้าจึงเรียกว่า มูลกัมมัญฐานเพราะถือว่าเป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่นาคก่อนที่จะเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา

ลักษณะของมูลกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในตัวเรา นี้ ถ้าไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญายอมทำให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา ทำให้เกิดความลุ่มหลง ยึดมั่นว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง แต่ถ้า

พิจารณาด้วยปัญญาตามหลักความจริงทางพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้วว่า เป็นสิ่งน่าเกลียด ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ ของปฏิกูล นำมาซึ่งไม่คงทน มีความทุกข์และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า มุลกัมมัฏฐานแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) ความไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณ ในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาพธรรมอย่างหนึ่งไปสู่สภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไป จนกว่ารูปธรรมนั้นๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเป็นเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีลักษณะที่แตกต่างกันสำหรับรูปธรรม กล่าวคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจากการเกิดขึ้น การเจริญสืบต่อการเสื่อมสลายและการดับสูญสิ้นไป ในที่สุด ๒) เป็นทุกข์ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีสภาวะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า ทุกขลักษณะ สัตว์โลกนี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ตาย จุดีและอุปฺตี จึงไม่พ้นจากความทุกข์ ๓) สภาวะของความไม่ใช่ตัวตน คือ สภาวะของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ขึ้นชื่อว่าขันธห้าแล้ว ทั้งที่เป็น อดีตอนาคตและปัจจุบัน ภายในภายนอก หยาบละเอียด เลวหรือประณีต ไกลใกล้ก็ตาม ๖๒

ควรพิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบ อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา

ความสำคัญของมุลกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทไทย มีความสำคัญ ๓ อย่าง คือ ๑) เป็นอุปกณ์ในการสอน ๒) เป็นวิธีฝึกจิตใจ ๓) เป็นวิธีพัฒนาปัญญา สถานที่ใช้ในการปฏิบัติมุลกัมมัฏฐาน สามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ ๑). สถานที่เหมาะต่อการปฏิบัติธรรม หมายความว่าเป็นที่มีความพร้อมทุกด้าน เช่น อากาศดี ไม้ร่วนวาย เงียบสงบ ไม่ไกลจากหมู่บ้านนัก มีครูอาจารย์ผู้มีความรู้คอยแนะนำเสมอ เป็นต้น ๒). สถานที่ที่ไม่ดี หมายความว่า เป็นสถานที่ไม่มีความพร้อมที่จะใช้ปฏิบัติธรรม เช่น ไม่มีผู้รู้ เป็นที่ร่วนวายด้วยผู้คน อยู่ห่างจากหมู่บ้าน การเดินทางไปกลับลำบาก เป็นต้น

หลักธรรมะที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมุลกัมมัฏฐาน ถือว่ามีความจำเป็นของผู้ปฏิบัติที่จะต้องนำมาใช้ขณะลงมือปฏิบัติในแต่ละครั้ง เช่น พละ ๕, อิทธิบาท ๔, สัมมปธาน ๔, ภาวนา ๔, พรหมวิหาร ๔, โพชฌงค์ ๗, มรรคมืองค์ ๘ เป็นต้น

อุปสรรคของการปฏิบัติมุลกัมมัฏฐาน การปฏิบัติธรรมทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้ จะพบกับอุปสรรคมากมาย เมื่อกกล่าวโดยสรุปมี ๒ อย่าง คือ อุปสรรคภายนอกและอุปสรรคภายใน ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การปฏิบัติธรรมของเราบางครั้งก็เอาชนะ บางครั้งก็ยอมแพ้ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่มีความเจริญก้าวหน้าหรือไม่ประสบความสำเร็จเพราะมีมารมาคอยขัดขวางการทำความดีของเรา ฉะนั้น เพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความ

เจริญก้าวหน้าก็ต้องต่อสู้เอาชนะอุปสรรคนั้นๆ ให้ได้ด้วยสติปัญญาและตามแนวทางที่ครูอาจารย์ได้สอนไว้แล้วนั้น

ตัวอย่างของผู้ปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน ในสมัยพุทธกาลทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ จากตัวอย่างดังกล่าวชี้ให้ทราบได้ว่า ธรรมเนียมทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นวิธีการที่จะทำให้จิตใจของเราได้คลายออกจากความยึดถือในรูปร่างตัวตนได้ และเป็นตัวอย่างที่ช่วยให้เรามีจิตใจที่อยากจะทำปฏิบัติธรรมเหล่านั้น เพื่อจะได้เข้าถึงธรรมอันเกษมต่อไป

โทษของการไม่ปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน คือทำให้จิตใจเกิดความลุ่มหลงติดอยู่ในความสวยงามของร่างกาย เช่น ความงามของผม ความงามของเล็บ ความงามของฟัน ความงามของขน ความงามของหนัง เป็นต้น เมื่อถึงเวลาสิ่งเหล่านี้เกิดการแตกดับไปตามกาลเวลา จึงทำให้จิตใจของคนมีความทุกข์ ไม่พอใจ ไม่ต้องการให้เป็นเช่นนั้น อยากให้สิ่งเหล่านั้นอยู่คู่กับตนนานๆ ดังนั้น จึงทำให้ทราบว่า จิตใจที่ติดสวย ติดงามในมูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ข้อนั้นล้วนแต่มีทุกข์โทษหาเป็นแก่นสารในชีวิตไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการเพียรมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติธรรม เพื่อให้คลายออกจากความ ยึดมั่นถือมั่นใน ผม ขน เล็บ ฟัน และหนังทั้ง ๕ ประเภทเป็นแนวทางที่นำมาฝึกอบรมจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิและคลายจากความยึดถือในเรื่องความสวย ความงามที่กล่าวมาข้างต้นแล้ว

อานิสงส์ของการปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน ในพระพุทธานุศาสนาทิฎกปาฐกถาได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมมากแล้ว รักษามากแล้ว มีความเพียรมากแล้ว และกำจัดมลทินในจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ได้แล้ว ย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และปรโลกอย่างแน่นอน

บทที่ ๓

มูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้มีวิธีสอนปฏิบัติธรรมไว้หลายแนวทาง เพื่อให้มีความเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล และวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวของมูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่าสนใจนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม โดยให้ยึดถือเอามูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้มาสอนแก่ผู้ที่บวชใหม่หรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้ได้นำไปปฏิบัติเพื่อใช้เป็นเกาะป้องกันตัวในเมื่อมีมารเข้ามารบกวนจิตใจให้มีความความเศร้าหมอง เพราะใจของผู้บวชใหม่นั้นยังไม่หนักแน่นเข้มแข็งพอและยังไม่รู้วิธีปฏิบัติธรรมหรือวิธีรักษาจิตใจของตนเมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้าทางตา เช่น รูป เป็นต้น ถ้ารูปสวยทำให้จิตใจเกิดความหลงรัก หรือไม่สวยก็เกลียดชัง จนเป็นสาเหตุทำให้จิตใจของผู้บวชนั้นไม่มีความสงบ และยากต่อการที่จะอยู่ครองเพศบรรพชิตให้มีความสุข มีความเจริญก้าวหน้าได้ พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสกายคตาสติที่ภิกษุเจริญให้มาก ทำให้มากแล้ว ว่ามีผลมาก มีอานิสงส์มาก^๑

เพื่อให้รู้และเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของร่างกาย อันยาววา หนาคับ กว้าง คอกของเราเห็นว่า ไม่มีส่วนไหนที่น่ารัก น่าปรารถนา เป็นรังแห่งเชื้อโรคทั้งหลาย มีแต่ความทุกข์ หากความสุขที่แท้จริงจากร่างกายไม่ได้เลย นอกจากผู้ที่มีปัญญาน้อย มีดวงตาอันมืดบอดย่อมจะมองเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งน่าปรารถนาน่ารักใคร่ แต่สำหรับผู้ที่มีปัญญาแล้วย่อมมองเห็นว่าร่างกายของเราเห็นเป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องแล้ว ย่อมทำให้ไม่หลงยึดติดในความสวยงามของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง^๒ ที่มีอยู่ในตัวของเรา ยิ่งกว่านั้นยังถือเอากรรมัญฐานทั้ง ๕ มาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน ผู้วิจัยได้แยกหัวข้อเพื่อศึกษาดังนี้

- ๓.๑ มูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ
- ๓.๒ วิธีเจริญมูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ
- ๓.๓ มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อเจริญสมถและวิปัสสนา
- ๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติ
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ มูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ

กายคตาสติ ศัพท์นี้ แปลว่า สติไปในกาย กัมมัญฐานนี้เป็นคู่ปรับแก้กามฉันท กามฉันทมีปกติให้รักสวयรักงาม กัมมัญฐานนี้มีปกติให้เห็นน่าเกลียดเห็นโสโครก กุลบุตรผู้มาบรรพชา ย่อมได้รับสอนกัมมัญฐานนี้ไว้ก่อนจากพระอุปัชฌาย์ เหมือนดังได้รับมอบศีลตราไว้

^๑ ม.อ.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๑๕๖/๕๑๐.

^๒ ม.อ.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘/๕๑๐.

สำหรับต่อสู้กับข้าศึก คือกามฉันท์ อันจะทำ อันตรายแก่พรหมจรรย์ พวกภิกษุจึงเรียก
กัมมัฏฐานนี้ว่ามูลกัมมัฏฐาน แปลว่า กัมมัฏฐานเดิม

กายคตาสติกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งอยู่ใน
กลุ่มอนุสสติกัมมัฏฐาน กายคตาสติกัมมัฏฐานนั้น เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุ
ทั้งหลาย กายคตาสติ ด้วยเรื่องวิธีเจริญกายคตาสติ มีเนื้อหาแสดงถึงการตั้งสติพิจารณาภายใต้
เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งามน่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด
ตั้งที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับภิกษุว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถูงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิด
ต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุ้งนั้นออก
พิจารณาเห็นว่า ‘นี้เป็นข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นงา นี้เป็น
ข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน
ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ”^๓

มูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ หมายถึง สติที่ไปในกาย คือการใช้สติพิจารณา ถึง
อวัยวะในร่างกายของตนและของผู้อื่น ไทเห็นปนของไม งดงาม เรียกว่า มูลกัมมัฏฐาน หรือ
ตจปญจกัมมัฏฐาน โดยการพิจารณาทั้งอนุโลมและปฏิโลม ในอาการ ๕ อย่าง คือ พิจารณา
โดยอนุโลม คือตามลำดับตวยอาการ ๕ อย่าง คือ.เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ ตา พิจารณาโดย
ปฏิโลม คือการย้อนลำดับ ตวยอาการ ๕ อย่าง คือ.ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา กัมมัฏฐานข้อนี้
อำนวยความสะดวกเพียงชั้นอุจารสมาธิ และเป็นประโยชน์แก่ผู้มีกามฉันทเพนเจ้าเรือน เพราะทำให้ไม
ยดมั่นในนี้ กายของตนและของผู้อื่น.ลกัมมัฏฐานเป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง รวมอยู่ในสติ
ปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา ๑๔ วิธี มีปรากฏในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ มีพระบาลีแสดงไว้
ดังนี้

ปุณ จปรํ ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ

ปาทตลา อโธ เกสมตถกา ตจปริยนต์ ปุรณนานุปการสส อสุจโน

ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมี กาเย เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ

มंसํ นหารู อภูจึ อภูจิมิณขํ วุกกํ ทหยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหกํ

ปปผาสํ อนตํ อนตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ ปิตตํ เสมหํ ปุพฺโพ

โลหิตํ เสโท เมโท อสสุ วสา เขโผ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตตนติฯ

เสยยถาปี ภิกขเว อุภโตมุขา มูโตลี ปูวา นานาวิตตสส ธณณสส

เสยยถิํ สาลินํ วิหิณํ มุคฺคานํ มาसानํ ติลานํ ตณฺฑุลานํ ฯ

ตเมณํ จกขุมา ปุริโส มุณฺจิตวา ปจจเวกฺเขยย อิเม สาลิ

อิเม วิหิ อิเม มุคฺคา อิเม มาสา อิเม ติลา อิเม ตณฺฑุลาติ

เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ อุทฺธํ ปาทตลา อโธ

เกสมตถกา ตจปริยนต์ ปุรณนานุปการสส อสุจโน ปจจเวกขติ

^๓ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๙/๕๑๐

อตถิ อิมสมิ กายเ เกสา โลมา ฯเปฯ ลลิกา มุตตุนติ ฯ^๔

ตสส เอว อปฺปมตตสส อาตปิโน ปหิตตตสส วิหโรเต เย เคหสิตา สรสงกปฺปา ตปฺปหิณฺนติฯ

เตส ปหานา อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สนฺติภูจฺจติ สนฺนิสีหติ เอโกทิโกติ สมာธึยติ เอวมปิ
ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายคตฺ สตี ภาเวติฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผม
ลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน
เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก
อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ
มูล

ภิกษุทั้งหลาย ถูมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี
ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุ้งนั้นออก พิจารณาเห็นว่า นี่เป็น
ข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นงา นี่เป็นข้าวสารแม้ฉันใด ภิกษุ
ก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง
มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่
อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล

ภิกษุผู้ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน
อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตที่เป็นไปภายในกายเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่
เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่า เจริญกายคตาสติแล้วด้วยอาการอย่างนี้^๕

พระผู้มีพระภาคทรงนำวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๑๔ วิธี อันเป็นส่วนของกายนุปัสสน
นามาผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงจตุตถฌาน คือ ทรงแสดงสมถกัมมัฏฐาน
กับวิปัสสนากัมมัฏฐานรวมไว้ในพระสูตรเดียว

มูลกัมมัฏฐานหรือ ตจฺปิญฺจกัมมัฏฐานที่ใช้เป็นหลักการศึกษาและปฏิบัติที่พบมาก
คือ หลักตจฺปิญฺจกัมมัฏฐานในกายคตาสติ ซึ่งพระพุทธโฆสจารย์ได้ประมวลไว้ในอนุสสติ ๑๐
ประการ^๖ ได้แก่

- ๑) พุทธานุสสติ คือ สติอันมีพระพุทธคุณเป็นอารมณ์
- ๒) ธัมมานุสสติ คือ สติอันมีพระธรรมคุณเป็นอารมณ์
- ๓) สังฆานุสสติ คือ สติอันมีพระสังฆคุณเป็นอารมณ์
- ๔) สีลानุสสติ คือ สติอันปรารภศีลคุณเป็นอารมณ์
- ๕) จาคานุสสติ คือ สติอันปรารภจาคคุณเป็นอารมณ์

^๔ ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๑๓๔ - ๑๓๖/๑๐๕/๖๐๘.

^๕ ม.อ.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘-๑๙๙.

^๖ ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๕๑-๒๕๑.

๖) เทวตานุสสติ คือ สติอันปรารถนธรรมที่ให้เกิดเป็นเทวดา มีสัทธาคุณเป็นต้นเป็น
อารมณ

๗) มรณัสสติ คือ สติอันปรารถนความตายเป็นอารมณ

๘) อุปสมานุสสติ คือ สติอันปรารถนคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ

๙) กายคตาสติ คือ สติอันระลึกไปในอวัยวะต่าง ๆ โดยโกฏฐาส มีผมเป็นต้นเป็น
อารมณ

๑๐) อานาปานสติคือ สติอันปรารถนลมหายใจเข้า หายใจออก มีนิมิตในลมหายใจเข้า
ออกเป็นอารมณ

กายคตาสติ หมายความว่า การระลึกถึง ๓๒ โกฏฐาสะ มี เกสา โลมา นขา ทันตา
เป็นต้นเนื่อง ๆ ชื่อว่า กายคตาสติ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิกที่ในมหากุศลจิต ๘ ที่มี ๓๒ โกฏฐา
สะเป็นอารมณ คำว่า กาย แปลว่า กอง หมายความว่า กองแห่งหมวด ๓๒ มีผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง เป็นต้น ดังมีวจนัตถะว่า “กาเย คตา = กายคตา, กายคตา จ สภา สติ จาติ = กายคตาสติ”
การเป็นไปโดยกระทำให้เป็นอารมณ ในกองแห่งหมวด ๓๒ มี ผม ขน เป็นต้น ชื่อว่า กายคตา
ธรรมชาติที่เป็นไปโดยกระทำให้เป็นอารมณในกองแห่งหมวด ๓๒ มีผม ขน เป็นต้นนั้นด้วย เป็น
สติด้วย ฉะนั้น จึงชื่อว่า กายคตาสติ ในวจนัตถะนี้ เมื่อสำเร็จเป็นบทรวมแล้ว ควรจะเป็น
กายคตสติ แต่ที่มีได้เป็นไปเช่นนั้นก็เพราะว่า อา สระที่อยู่หลัง ต นั้น พระพุทธองค์มิได้ทรง
รัสสะ ฉะนั้น จึงคงเป็น กายคตาสติ

กายคตาสติก็มีฐานนี้เรียกว่า ทวัตติงสการกัมมัฐาน ก็ได้ หรือ โกฏฐาส
กัมมัฐาน ก็ได้ เพราะคำว่า กายะ และโกฏฐาสะนั้น มีความหมายอย่างเดียวกันคือ กายะ
แปลว่า กอง ได้แก่กองส่วนต่าง ๆ มี ๓๒ นั้นเอง โกฏฐาสะ แปลว่า หมวด ได้แก่ ส่วนต่าง ๆ มี
๓๒ หมวด

ในคัมภีร์ชั้นบาลีพระไตรปิฎก ได้แสดงหลักของ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ไว้เป็น
หมวดหนึ่งในพระสูตรต่าง ๆ เช่น กายคตาสติสูตร ในมหาสติปัฏฐานสูตร จัดอยู่ในหมวด ปฏิกุ
ลมสิกการ ดังนั้นในการศึกษาจึงได้คัดเลือกพระสูตรที่มีปรากฏข้อความว่า เกสา โลมา นขา ทัน
ตา ตโจ ที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติมูลกัมมัฐาน ดังนี้

๒) ธัมมานุสสติ คือ สติอันมีพระธรรมคุณเป็นอารมณ

๓) สังฆานุสสติ คือ สติอันมีพระสังฆคุณเป็นอารมณ

๔) สีลานุสสติ คือ สติอันปรารถนศีลคุณเป็นอารมณ

๕) จาคานุสสติ คือ สติอันปรารถนจาคคุณเป็นอารมณ

๖) เทวตานุสสติ คือ สติอันปรารถนธรรมที่ให้เกิดเป็นเทวดา มีสัทธาคุณเป็นต้นเป็น
อารมณ

๗) มรณัสสติ คือ สติอันปรารถนความตายเป็นอารมณ

๘) อุปสมานุสสติ คือ สติอันปรารถนคุณของพระนิพพานเป็นอารมณ

๙) กายคตาสติ คือ สติอันระลึกไปในอวัยวะต่าง ๆ โดยโกฏฐาส มีผมเป็นต้นเป็น
 อารมณ

๑๐) อานาปานสติ คือ สติอันปรารภลมหายใจเข้า หายใจออก มีนิมิตในลมหายใจ
 เข้าออกเป็นอารมณ

๓.๒ วิธีเจริญมุลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ

วิธีการเจริญกายคตาสติ ซึ่งนี้ตั้งตามเนื้อหาสาระของพระสูตร คำว่า กายคตาสติ
 แปลว่า สติที่เป็นไปในกาย คือ ตั้งสติพิจารณากายให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วน
 เป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ จะได้ไม่หลงยึดติด เป็นวิธีเจริญกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง
 รวมอยู่ในสติปัฏฐาน คือ กายานุปัสสนา ๑๔ วิธี

กายคตาสติกัมมัฏฐาน คือ การเจริญภาวนาด้วยการตั้งสติไว้ในกายเป็นสมาธิแล้ว ใช้
 สติพิจารณาร่างกายมนุษย์อันประกอบด้วยอาการ ๓๒ ว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ
 มีการเปลี่ยนแปลง เปื่อยเน่า ไปตามกาลเวลา เป็นการรวมตัวกันในสัดส่วนที่พอเหมาะพอดีด้วย
 ธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เจริญภาวนาด้วยความเพียร เผากิเลส ละนิวรณ์
 ๕ ได้ฉาน ๔ วิชชา ๓ เกิดปัญญา หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่าง ว่ามีเพียง
 รูปนาม ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๕๔ ให้ภิกษุทั้งหลายฟัง
 ว่า (ยกมาเฉพาะที่เกี่ยวกับมุลกัมมัฏฐานว่า)

ภิกษุพิจารณากายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง
 มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน
 เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก
 อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ
 มูตร”

ภิกษุทั้งหลาย ถุมปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลี
 ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุมนั้นออกพิจารณาเห็นว่า “นี้เป็น
 ข้าวสาลี นี้เป็นข้าวเปลือก นี้เป็นถั่วเขียว นี้เป็นถั่วเหลือง นี้เป็นงา นี้เป็นข้าวสาร” แม้ฉันใด
 ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้อง
 ล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน
 หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก อาหารใหม่
 อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน
 อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรง
 คงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

วิธีเจริญกายคตาสติมี ๑๘ วิธี ได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนา ๑๔ วิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานสติบรรพ) กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกุศลมนสิการบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) พิจารณาซากศพ (นวสวีกาบรรพ) และวิธีเจริญฌาน ๔ วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน) ในตอนท้าย ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติแบบนี้ไว้ ๑๐ ประการ คือ เป็นผู้อดกลั้นต่อความยินดีและไม่ยินดี อดกลั้นต่อภัยและความกลัว เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย เป็นผู้ที่มีจิตหมัดจดได้ฌาน ๔ สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่าง มีหุทธิพิญญ์รู้ใจของสัตว์อื่นหรือบุคคล ระลึกชาติได้ มีตาทิพย์ เมื่อสิ้นกิเลสของนอนเนื่องอยู่ในสันดาน (สินาสวะ) ย่อมแจ้งในปัญญาอันยิ่งเองซึ่ง เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ จึงเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

๓.๒ ๑ การปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานโดยวิธีการสาธยายด้วยวาจา

พระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายวิธีการสาธยายกายคตาสติกัมมัฏฐานไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กัมมัฏฐานที่ต้องมนสิการเป็นสิ่งปฏิกุศลนั้น ผู้ปฏิบัติแม้จะเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก ก็ต้องสาธยายออกเสียงก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติพอสาธยายอารมณ์กัมมัฏฐานก็ปรากฏชัดเจน ในการสาธยายนั้นอาจารย์กัมมัฏฐานให้ผู้ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ เป็นเวลา ๔ เดือนก็มี ผู้สาธยายแล้วสำเร็จเป็นพระโสดาบันก็มี ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสาธยาย การสาธยายนั้นทำให้สาธยายเป็นตจปัญจะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นวิกกปัญจะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นปัสสาปัญจะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นมัตถลจคปัญจะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นเมตถกคโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นมุตตฉกคโดยอนุโลมและปฏิโลม

พระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายวิธีปฏิบัติ โดยการสาธยายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังนี้ การสาธยาย หรือ การบริการรม ให้กำหนดบริการรมลำดับละ ๕ คำ บริการรมไปตามลำดับ (อนุโลม) และทวนลำดับ (ปฏิโลม) โดยเริ่มต้น ดังนี้

ลำดับแรก (มูลกัมมัฏฐาน)

เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ
 ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา
 ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
 หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๒ (วิกกปัญจกัมมัฏฐาน)

มंसึ นหารุ อญฺฐิ อญฺฐิมิณฺขํ วกกํ
 วกกํ อญฺฐิมิณฺขํ อญฺฐิ นหารุ มंसึ
 ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา
 เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต

ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๓ (ปัสพาสาปัญจกัมมัฏฐาน)

หทัย ยกนํ กิโหมกํ ปิหํ ปปผาสํ
ปปผาสํ ปิหํ กิโหมกํ ยกนํ หทัย
วกกํ อภูฐิมิณขํ อภูฐิ นหารุ มंसํ
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา
หวัใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๔ (มัตถลุงคปัญจกัมมัฏฐาน)

อนตํ อนตคฺคุณํ อุทริยํ กรีสํ มตถลุงคํ
มตถลุงคํ กรีสํ อุทริยํ อนตคฺคุณํ อนตํ
ปปผาสํ ปิหํ กิโหมกํ ยกนํ หทัย
วกกํ อภูฐิมิณขํ อภูฐิ นหารุ มंसํ
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๕ (เมทจักกกัมมัฏฐาน)

ปิตตํ เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท
เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมหํ ปิตตํ
มตถลุงคํ กรีสํ อุทริยํ อนตคฺคุณํ อนตํ
ปปผาสํ ปิหํ กิโหมกํ ยกนํ หทัย
วกกํ อภูฐิมิณขํ อภูฐิ นหารุ มंसํ
ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา
ดี เสมหะ น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น
มันข้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ

ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๖ (มุตตฉกักกัมมัญฐาน)

อสุสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตตัม
มุตตัม ลสิกา สิงฆาณิกา เขโฬ วสา อสุสุ
เมโท เสโท โลहितัม ปุพฺโพ เสมหํ ปิตตัม
มตถลุงค์ กรีสํ อุทริยํ อนตคฺคณํ อนตัม
ปปฺผาสํ ปิหํ กิโหมกํ ยกนํ ทพยํ
วกกํ อฏฺฐิมิณขํ อฏฺฐินํ นหารุ มंसํ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
น้ำตา มั่นเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ มูตร
มูตร ไชข้อ น้ำมูก น้ำลาย มั่นเหลว น้ำตา
มันข้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ในขณะที่มีการสาธยายด้วยวาจา ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ๑๐,๐๐๐ ครั้ง ทำให้
การฝึกอบรมจิตมีความคล่องตัว จิตของผู้สาธยายนิ่ง ไม่ซัดส่ายไปมา ใจสงบ มองเห็นลักษณะ
ของส่วนต่าง ๆ ที่ปรากฏได้ชัดเจน^๗

๓.๒.๒ การปฏิบัติมูลกรรมฐานโดยการกำหนดอาการทางใจ

เมื่อได้สาธยายทางวาจาตามนัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้ปฏิบัติควรสาธยายทางใจ
ตามนัยนี้อีก ๑๖๕ วัน ในคัมภีร์อรรถกถา^๘ มีเรื่องของพระเถระ ๒ รูปที่เรียนกัมมัญฐานจากพระ
มหาเถรเถระ แล้วปฏิบัติด้วยการสาธยายเป็นเวลา ๔ เดือน ในที่สุดได้บรรลุธรรมเป็นพระ
โสดาบัน

อารมณ์, สี, สันฐาน, ทิศ, ที่ตั้ง, และขอบเขต

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรสาธยายอยู่อย่างต่อเนื่อง ในอาการ ๓๒ ย่อมปรากฏโดยสี สันฐาน
ทิศ ที่ตั้ง หรือขอบเขตตามสมควร ในขณะนั้นเรียกว่าเกิดอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตา ได้มา
ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดสีและสันฐานเป็นต้น มีดังนี้

ผม

โดยสี มีสีดำ สีขาว หรือผสมสีดำและสีขาว

^๗ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๓ - ๒๖๕.

^๘ วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๔๒.

โดยสัญญาณ ยาวกลมเหมือนคันตาข้าง
 โดยทิศ อยู่ในส่วนบนของร่างกาย
 โดยที่ตั้ง หนึ่งหุ้มกะโหลกศีรษะเป็นที่ตั้งของผม
 ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก
 ด้านหลัง กำหนดด้วยต้นคอ
 ด้านข้างทั้งสอง กำหนดด้วยจอนหู

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากผมที่จมลึกเข้าไปในหนังศีรษะเท่าปลายเมสันต์
 ข้างเปลือก ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายผม โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นผมที่ติดกัน ผมไม่ใช่
 อากา ๓๑ ที่เหลือ และอากา ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม

ขอบเขตของผม ด้านล่าง ด้านบน และโดยรอบ เป็นขอบเขตที่กำหนดเสมอกัน ส่วน
 การกำหนดว่า ผมไม่ใช่อากา ๓๑ ที่เหลือ อากา ๓๑ ที่เหลือก็ไม่ใช่ผม เป็นการกำหนด
 ขอบเขตจากที่ไม่เสมอกัน (ต่อแต่นี้ไปจะกล่าวถึงขอบเขตที่เสมอกันเท่านั้น)

ขน

โดยสี ขน ๙๙,๐๐๐ เส้นปกติไม่ดำสนิทเหมือนผม เป็นสีดำปนเหลือง (สีน้ำตาล)
 โดยสัญญาณ ปลายโค้งงอเหมือนรากตาล
 โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ ทิศเบื้องบน และทิศเบื้องล่าง
 โดยที่ตั้ง หนึ่งหุ้มศีรษะเป็นที่ตั้งของขนทั้งสิ้น ยกเว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และเท้า
 โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากขนจมลึกเข้าไปในหนังศีรษะเท่าปลาย
 เหล็กจาร ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน โดยรอบ กำหนดด้วยเส้นขนด้วยกัน

เล็บ

โดยสี เล็บ ๒๐ อัน มีสีขาว
 โดยสัญญาณ เป็นเกล็ดเหมือนเกล็ดปลา
 โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ
 เล็บมือ เกิดในทิศเบื้องบน
 เล็บเท้า เกิดในทิศเบื้องต่ำ
 โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่ปลายนิ้วมือและนิ้วเท้าทั้ง ๒๐ นิ้ว
 โดยขอบเขต ด้านใน กำหนดด้วยเนื้อหลังปลายนิ้ว
 ด้านนอกและปลาย กำหนดด้วยที่ว่าง
 ด้านขวาง กำหนดด้วยเล็บที่อยู่ข้างกัน

ฟัน

โดยสี ฟัน ๓๒ ซี่ มีสีขาว

โดยสัญญาณ แฉวล่าง ๔ ซึ่งตรงกลาง มีสัญญาณจุดเมล็ดน้ำเต้าที่ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซึ่งถัดไปข้างละซี่ มีรากเดี่ยวปลายเดี่ยว สัญญาณเหมือนดอกมะลิตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซึ่งมีราก ๒ ปลาย ๒ สัญญาณเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซึ่งมีราก ๓ ราก และ ๓ ปลาย ถัดไปข้างละ ๒ ซึ่งมีราก ๔ รากและ ๔ ปลาย แม้พื้นแฉวบนก็เช่นเดียวกัน

โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่ที่กระดุกกรามทั้ง ๒

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดุกกราม

ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวาง กำหนดด้วยฟันด้วยกัน

หนัง

โดยสี หนังมีสีขาว (จะเห็นได้เมื่อลอกผิวหนังออก) ส่วนบนผิวหนังมีสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง สีเหลืองบ้าง เป็นต้น ผิวหนังทั้งสีนี้เมื่อดึงออกจากศีรษะแล้วมีขนาดเท่าเมล็ดพุทรา

โดยสัญญาณ เหมือนร่างกายที่หนังห่อหุ้มอยู่ คือ

หนังนิ้วเท้า เหมือนรังของตัวไหม

หนังหลังเท้า เหมือนรองเท้าหุ้มส้น

หนังแข้ง เหมือนใบตาลห่อข้าว

หนังขา เหมือนถุงผ้ายาวบรรจุข้าวสาร

หนังสะโพก เหมือนผืนผ้ากรองน้ำที่มีน้ำเต็ม

หนังหลัง เหมือนแผ่นหนังหุ้มโล่

หนังท้อง เหมือนหนังหุ้มรางพิณ

หนังอก เหมือนสีเหลี่ยมผืนผ้าโดยมาก

หนังแขน เหมือนหนังหุ้มแล่งธนู

หนังหลังมือ เหมือนฝักมิด หรือถุงมือ

หนังนิ้วมือ เหมือนฝักกุญแจ

หนังคอ เหมือนปกคอเสื้อปิดคอ

หนังหน้ามีช่อง เหมือนรังแตน

หนังศีรษะ เหมือนถลกบาตร

โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

โดยที่ตั้ง ตั้งอยู่คลุมศีรษะทั้งหมด

โดยขอบเขต ด้านล่าง กำหนดด้วยเยื่อเส้นเอ็น ด้านบน กำหนดด้วยที่ว่าง

ผู้บำเพ็ญเพียรเมื่อกำหนดพิจารณาส่วนทั้งหลายในกายทั้ง ๓๒ ส่วน เช่น การกำหนดผมด้วยการพิจารณาด้วยสี สัญญาณ ทิศ โอกาส และเขตกำหนด ได้แล้ว และตั้งจิตว่าในภาวะที่เป็นของน่าเกลียด น่ารังเกียจ พิจารณาอาการ ๓๒ ไปตามลำดับ ไม่เรื้อรัง จากผมไปถึงมูตร จนกระทั่งผู้บำเพ็ญเพียรมองเห็นภาพของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรืออาการ ๓๒ ได้ในเวลาเดียวกันไม่มีภาพใดเกิดก่อนหรือเกิดหลัง เช่นเดียวกับการมองเห็นพวงมาลัยดอกไม้ที่ร้อย

เรียงดอกไม้ ๓๒ ชนิด ด้วยเส้นด้ายเดียวกัน ซึ่งผู้บำเพ็ญเพียรก็จะละภาพของความเป็นคน เหลือเพียงกองแห่งส่วนเท่านั้น และเมื่อสามารถพิจารณาโดยละเอียดได้แล้ว คือ พิจารณา เฉพาะส่วนที่ปรากฏเห็นชัดแล้วจะเกิดเป็นสมาธิแน่นแนบไปตามลำดับ จาก อุกคหนิมิตร คือ นิमितติดตาติดใจ จนหลับตามองเห็นสิ่งที่เพ่งหรือนึกได้ และต่อไปถึง ปฏิภาคนิมิตร คือ นิमित เสมือน หรือนิมิตเทียบเคียง ที่จำได้หมายรู้ความน่ารังเกียจ จะนึกขยายหรือย่อส่วนภาพ ติดตา ติดใจนั้นได้ตามปรารถนา เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรทำความเพียรต่อไปให้มากขึ้นแล้ว ย่อมบรรลุไปสู่ ปฐมฌาน

๓.๒.๓ การกำหนดอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกุศล

พระอรธรรคทายก อธิบายไว้ในคัมภีร์อรธรรคทายก ว่า กายานุปัสสนา มุ่งแสดงการละ สุกส์ัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม ๕๒

ในหมวดกายานุปัสสนานี้ เมื่อพิจารณาจะพบว่า การกำหนดพิจารณากายแบ่ง เป็น ๖ ส่วน คือ ๑) พิจารณาลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) ๒) พิจารณาอิริยาบถของ กาย เช่น ยืน เดิน (อิริยาบถบรรพ) ๓) พิจารณาความเคลื่อนไหวของกาย เช่น คู้แขน เหยียด แขน เป็นต้น (จตุสัมปชัญญะบรรพ) ๔) พิจารณาความน่าเกลียดของกาย (ปฏิกุศลมนสิการบรรพ)

๕) พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ)

๖) พิจารณาร่างกายที่เป็นศพมีลักษณะต่าง ๆ

(นิวสวัติกาบรรพ) จะมีความสัมพันธ์หรือเป็นอุปการะแก่การปฏิบัติกายคตาสติ กัมมัฏฐาน เพราะการกำหนดลมหายใจเข้า - ออก ช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิ การพิจารณา อิริยาบถซึ่งอาศัยร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ก็จัดเป็นการปฏิบัติกายคตาสติ การใช้สัมปชัญญะ กำหนดพิจารณา การเคลื่อนไหวของร่างกายก็จัดเป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย การพิจารณาร่างกายเป็นของน่าเกลียด พิจารณาธาตุ พิจารณาร่างกายเป็นซากศพนั้น เป็นกายคตาสติ โดยตรง

๑) การกำหนด เกสา (ผมทั้งหลาย) ผม ปกติมีสีดำเหมือนสีลูกประคำดีควายสด มี สันฐาน ยาว กลม เหมือนคันชั่ง เกิดในทิศเบื้องบน อยู่ด้านข้างทั้งสองของจอนหู ด้านหน้า กำหนดด้วยหน้าผาก ด้านหลังกำหนด ด้วยต้นคอ หน่งส่วนที่หุ้มกะโหลกศีรษะเป็นที่ผมงอก ขึ้นมา ด้านล่างกำหนดด้วยรากผมที่ทะแยงเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะ ประมาณเท่าปลายเมสันต์ ข้าวเปลือก ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายเส้นผม โดยรอบกำหนดด้วยเส้นผมด้วยกัน และ ผมก็ไม่ใช่ส่วนที่เหลือ อีก ๓๑ ส่วน ผู้บำเพ็ญเพียรพึงกำหนดความเป็นปฏิกุศลของเกสา (ผม ทั้งหลาย) โดยส่วน ๕ คือ โดยสี สันฐาน ทิศ โอกาส ปริจเฉท และเป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวี ธาตุ

๒) การกำหนด โลมา (ขนทั้งหลาย) ขน ตามปกติมีประมาณ ๙๙,๐๐๐ ขุม มีสี ไม่ เหมือนผม คือ ไม่ดำล้วนแต่มีสีทั้งดำทั้งเหลือง มีปลายโค้งงอ เหมือนรากตาล เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ ทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง เว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และฝ่าเท้า เกิดอยู่ตามหนังหุ้มศีรษะ

นอกนั้นโดยมาก ด้านล่างกำหนดด้วยรากขนอันแยงเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะประมาณเท่าปลายเหล็กจาร ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๓) การกำหนด นขา (เล็บทั้งหลาย) นขา เป็นชื่อของใบเล็บ ๒๐ ใบ เล็บทั้งหมดนั้น ปกติมีสีขาว มีสัณฐานเหมือนเกล็ดปลา เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ เล็บเท้าเกิดในทิศเบื้องต่ำ เล็บมือเกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่หลังปลายนิ้วทั้ง ๒๐ เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๔) การกำหนด ทนตา (ฟันทั้งหลาย) ทนตา ได้แก่ กระดูกฟัน ๓๒ ซี่ ของผู้มีฟันเต็ม ปกติมีสีขาว แฉกต่าง ๔ ซี่ ตรงกลาง มีสัณฐานเหมือนเกล็ดน้ำเต้าที่ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซี่ ถัดไปข้างละซี่ยันมีรากเดียว ปลายเดียว มีสัณฐานเหมือนดอกมะลิซ้อนตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซี่ ราก ๒ ปลาย ๒ สัณฐานเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๒ ปลาย ๓ ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ ปลาย ๔ แม้ฟันแฉกบนก็ย่นนี้เหมือนกัน เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่ที่กระดูกกรามทั้ง ๒ โดยปริเฉท ด้านล่างกำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดูกกราม ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวางกำหนดด้วยฟันด้วยกัน เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๕) การกำหนด ตโจ (หนัง) ตโจ ได้แก่ หนังที่หุ้มร่างกายทั้งสิ้น ส่วนบนผิวหนังมีผิวสีด้าบ้าง สีคล้าบ้าง และสีเหลือง เป็นต้น ซึ่งเมื่อลอกออกจากร่างกายทั้งสิ้น ก็จะได้ประมาณเท่าเมล็ดพุทรา แต่หนังมีสีขาวเท่านั้น ภาวะที่หนังขาวนั้นย่อมปรากฏเมื่อผิวถูกลอกออก เพราะเหตุมีเปลวไฟลวกเอาและถูกฟัน เป็นต้น ในชื่อว่าโดยสัณฐานนี้ แต่ว่าโดยพิสดารหนังนิ้วเท้ามีสัณฐานดั่งรังไหมหนังหลังเท้ามีสัณฐานเหมือนรองเท้าหุ้มสัน หนังแข้งมีสัณฐานเหมือนใบตาลห่อข้าว หนังขามีสัณฐานเหมือนอุ้งยางอันเต็มไปด้วยข้าวสาร หนังตะโพกมีสัณฐานดั่งผืนผ้าหุ้มรางพิน หนังอกโดยสัณฐานมีสัณฐานสีเหลี่ยมผืนผ้า หนังแขน ทั้ง ๒ มีสัณฐานดั่งฝักกุญแจ หนังคอมมีสัณฐานดั่งเสื้อปิดคอ หนังหน้ามีช่องใหญ่่น้อย มีสัณฐานดั่งรังตึกแต่น หนังศีรษะมีสัณฐานดั่งบาตร หนังเกิดในทิศทั้ง ๒ มันหุ้มร่างกายทั้งหมดอยู่ เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

ฉะนั้น เมื่อบุคคลผู้บำเพ็ญเพียร เมื่อหมั่นบำเพ็ญ กายคตาสติ ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย เพราะผู้บำเพ็ญสามารถข่มใจ ครอบงำได้ ไม่กลัวภัยที่เกิดขึ้น เป็นผู้ทนต่อความร้อน ความหนาวมีความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่สามารถคร่าชีวิตของตนได้ จะเป็นผู้ได้ ฌาน ๔ คือมีอุเบกขา และเอกัคคตา อันเป็นความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย และมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นผู้สมาธิเลยไปถึงขั้นอนุภิญญา

กรรมฐานในพระพุทธศาสนามีการปฏิบัติอยู่หลายวิธีด้วยกัน ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ยอมรับแนวทางการปฏิบัติตามพระกรรมฐานที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้า คำว่า กรรมฐาน แปลว่า “ที่ตั้งแห่งการทำงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ อุบายทางใจ วิธีฝึกอบรมจิต”

กรรมฐาน หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า“ภาวนา”^๙ เป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตลิดเลื่อนลอยฟุ้งซ่าน ไปอย่างไร้จุดหมาย แบ่งออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติด้วยกัน วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมถกรรมฐาน วิธีที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสี่องค์ประกอบของมหาสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องเดียวกับ กายคตาสติกำมัญฐาน ที่ว่า ด้วยสติกำหนดพิจารณากาย นั่นเอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเสนอรายละเอียดของการพิจารณาภายใน บรรพที่ ๔ เพราะมีความเกี่ยวข้องข้องกับการเจริญมุลกัมมัฏฐานที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นดังนี้

ปฏิภุมนสิการบรรพ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำ แต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัย ระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

๓.๓ มุลกัมมัฏฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อเจริญสมถและวิปัสสนา

๓.๓.๑ ผม ในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

เกสา (ผม)^{๑๐} ที่มีอยู่ ตัวของเรานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว และก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็น กุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้ เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอาคำว่า “เกสา” (ผม) มาบริกรรมภาวนาอยู่ ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องผมมาเป็นอารมณ์ของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่ แต่ในคำบริกรรมว่า ผม ผม ไปเรื่อยๆ โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบใจแล้ว ทำให้จิตใจของเราตกจากฐานคือ คำบริกรรมภาวนา ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงใจให้กลับมาอยู่ที่ ฐานเดิมคือ คำบริกรรม เกสา เกสา หรือ ผม ผม ให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิ

^๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ (Buddhist Meditation I)”, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗.

^{๑๐} สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประชารวรงค์พิมพ์ จำกัด ด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๐.

อย่างต่อเนือง ดังนั้น จึงกล่าวว่า เกสา หรือผมที่มีอยู่ ในตัวของเราสามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและสามารถทำให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๒ ผม ในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ผม ที่มีอยู่ในตัวของเราเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว และสามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติกปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอาคำว่า “เกสา” “ผม” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของผม ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). ผมมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสังวรณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอกน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด^{๑๑} และผมยังคงอยู่ ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). ผมมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้พิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่า เกสาหรือผมเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องเกสาหรือผมได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่าเกสาหรือผมที่มีอยู่ ในร่างกายของเราสามารถนำมาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้บวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๓ ขน ในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โลมา (ขน)^{๑๒} ที่มีอยู่ในตัวของเรา เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว และสามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบาย หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติกปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “โลมา” หรือว่า “ขน” มาบริกรรมภาวนาอยู่ ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องขนมาเป็นอารมณ์ของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่ แต่ในคำบริกรรมว่า โลมา หรือ ขน ไปเรื่อยๆ โดยรักษากจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบใจทำให้ใจของเราตกจากฐานคือ คำบริกรรมภาวนา ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงใจให้กลับมาอยู่ ที่ฐานเดิมให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า โลมา หรือ ขนที่มีอยู่ ในตัวของเราสามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๔ ขน ในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โลมา หรือ ขน^{๑๓} ที่มีอยู่ ตัวของเราเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติกปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้ยึดถือเอา

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๑๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๑๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

“โลมา” หรือ ว่า “ขน” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของขน ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). ขนมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสนัวรรณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด^{๑๔} และโลมา หรือขนยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). ขนมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้พิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าโลมาหรือขนเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในขนได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่าโลมาหรือขนที่มีอยู่ ในร่างกายของเราสามารถนำมาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๕ เล็บในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า นขา (เล็บ)^{๑๕} ที่มีอยู่ ตัวของเราเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่ แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดเอาคำว่า “นขา” หรือว่า “เล็บ” มาบริกรรมภาวนาอยู่ ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องผมมาเป็นอารมณ์ของการสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่ แต่ในคำบริกรรมว่า นขา หรือ เล็บ ไปเรื่อยๆ โดยรักษาใจไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบจิตใจแล้ว อาจทำให้ใจของเราตกจากกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมภาวนานั้น ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานเดิมคือ คำบริกรรมว่า นขา หรือ ว่า เล็บ เล็บ ให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า นขา หรือ เล็บที่มีอยู่ในตัวของเราสามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๖ เล็บในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า นขา หรือ เล็บที่มีอยู่ในตัวของเราเป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่ แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้ยึดเอา คำว่า “นขา” หรือว่า “เล็บ” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของเล็บ ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). เล็บมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสนัวรรณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด และนขา หรือเล็บยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). เล็บมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้น้อมจิตใจพิจารณาให้เห็น

^{๑๔} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๑๕} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

ความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่า นขาหรือเล็บเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นใน นขา ได้ฉะนั้น จึงกล่าวว่า นขาหรือเล็บที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท และเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกฝนอบรมจิตใจ ของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรม ทั่วไปที่ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๗ ฟันในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

ทันตา (ฟัน)^{๑๖} ที่มีอยู่ในตัวของเรานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว และสามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “ทันตา” หรือว่า “ฟัน” มาบริการภรรยาภาวนาอยู่ตลอดเวลา หรือถือเอาเรื่องผมมาเป็นอารมณ์ของการสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริการภรรยาภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่ แต่ในคำบริการภรรยาว่า ทันตา หรือ ฟัน ไปเรื่อยๆ โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบจิตใจแล้ว ทำให้จิตใจของเราตกจากกัมมัฏฐาน ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานของกัมมัฏฐานคือ คำบริการภรรยาว่า ทันตา ทันตา หรือ ว่า ฟัน ฟัน ให้เร็วที่สุดเพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้นจึงกล่าวว่า ทันตา หรือ ฟันที่มีอยู่ในตัวของเรานี้สามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๘ ฟันในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ทันตา หรือ ฟันที่มีอยู่ ตัวของเรานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว และสามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้ยึดเอา “ทันตา” หรือ “ฟัน” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของฟัน ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). ฟันมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสนววรรณน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่เหงือกน่าเกลียด ๕). หน้าทีการงานน่าเกลียดและทันตา หรือฟันยังตกอยู่ ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). ฟันมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีความทนที่แท้จริง เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้น้อมจิตใจพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าทันตาหรือฟันเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในทันตาได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่าทันตาหรือฟันที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

^{๑๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

๓.๓.๙ หนังสือในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ตโจ (หนังสือ)^{๑๗} ที่มีอยู่ในตัวของเรานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้ว และก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “ตโจ” หรือ ว่า “หนังสือ” มาบริกรรมภาวนาอยู่ ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องหนังสือมาเป็นอารมณ์ของการสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่ แต่ในคำบริกรรมว่า ตโจ หรือ หนังสือ ไปเรื่อยๆ โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบจิตใจแล้ว ทำให้จิตใจของเราตกจากกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมภาวนานั้น ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานของกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมว่า ตโจ ตโจ หรือ ว่า หนังสือ ให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ตโจ หรือ หนังสือที่มีอยู่ในตัวของเรานี้สามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓.๑๐ หนังสือในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ตโจ หรือ หนังสือ^{๑๘} ที่มีอยู่ ตัวของเรานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่ แล้ว และก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา “ตโจ” หรือ ว่า “หนังสือ” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของหนังสือ ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). หนังสือรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสัณวรณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด^{๑๙} และ ตโจ หรือหนังสือยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). หนังสือมันเป็นของไม่เที่ยง ๒). มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง^{๒๐} เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้น้อมจิตใจพิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าตโจหรือหนังสือเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในหนังสือได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ตโจ หรือ หนังสือ ที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

^{๑๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๑๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๒๐} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลาย พอสรุปได้ว่า “กายคตาสติ เป็นหนทางสู่การดับกิเลสให้ถึงอสังขตธรรม^{๒๑} อันเป็นสิ่งที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งไม่ได้” กายคตาสติ เป็นหนึ่งในธรรมอันเป็นเอก๑๙ ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ภิกษุที่เจริญกายคตาสติ ทำให้มากแล้ว ย่อมเกิดผลแก่ตนในปัจจุบัน ดังนี้

- ๑) จิตย่อมเกิดกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชา^{๒๒}
- ๒) เกิดความสังเวชใหญ่^{๒๒} เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา
- ๓) เกิดประโยชน์ใหญ่ ๒๓ เป็นทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นฌานที่ทำให้ละสังโยชน์ได้
- ๔) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากสังโยชน์ใหม่ คือ นิพพาน
- ๕) เพื่อสติและสัมปชัญญะ
- ๖) เพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ
- ๗) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- ๘) เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชา และวิมุตติ^{๒๓}
- ๙) เกิดกายสงบ จิตสงบ วิตกวิจารณ์สงบ ทำให้ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา เจริญเต็มที่
- ๑๐) อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้

๓.๔ อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติก็มีภูฐาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ คือ ผลที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับจากการปฏิบัติกายคตาสติก็มีภูฐาน อย่างมั่นคงสม่ำเสมอว่า กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนื่อง ๆ แล้ว อบรมแล้ว พรารภสม่ำเสมอแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

- ๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้
- ๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้
- ๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจพรากรชีวิตได้

^{๒๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๖/๔๔๘.

^{๒๒} อจ. เอกก. อ. (บาลี) ๑/๕๖๓/๔๗๒).

^{๒๓} อจ. เอกก. อ. (บาลี) ๑/๕๖๔ - ๕๗๐.

๔) เป็นผู้ได้มาน ๔ ซึ่งเป็นอภิจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

๖) ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฯลฯ

๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าอภิจตสิก ในที่นี้หมายถึง จิตที่หมัดจดอย่างยิ่งหรืออภิจิต เรียกว่า อภิจตสิก คือ จิตผ่องใสยิ่งหรือจิตที่เกิดในอภิจตสิก จะมีความนึกคิดอันแจ่มใส อีกอย่างหนึ่ง จิตที่อาศัย อภิจตสิก ชื่อว่าจิตของผู้มีความนึกคิดอันแจ่มใสจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะจิตหลุดรู้ชัดว่าจิตหลุด หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ^{๒๔} ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะ หรือจิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

๘) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ฯลฯ ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

๙) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฯลฯ ย่อมรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ^{๒๕} ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันเมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนือง ๆ สังขมแล้ว ปรารถนาเสมอดีแล้ว จึงหวังในอนิสงส์ ๑๐ ประการนี้ได้^{๒๖}

๓.๔ สรุปท้ายบท

จากการศึกษา มูลกัมมัญฐานในกายคตาสติ ในด้านความหมายและที่มา ทำให้ทราบว่า มูลกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานอันผู้ปฏิบัติพึงกำหนดด้วยอาการมีหนึ่งเป็นที่ ๕ เป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นประมวลวิธีปฏิบัติกัมมัญฐานที่สำคัญในพระพุทธศาสนา มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทุกระดับชั้น ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรมรค กัมมัญฐานนี้ เป็นประโยชน์แก่คนมี

^{๒๔} อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒/๙๒.

^{๒๕} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗

^{๒๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๖-๒๐๗.

กามฉันท์ หรือมีราคะจริตเป็นเจ้าเรือน มีอาณิสสสไมให้ช้องอยู่ในกายตนและกายผู้อื่นนอกจากนี้ มุลก็มีมัญฐานยังเป็นอุปายในการเจริญกัมมัญฐาน เพื่อให้รู้และเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริง ของร่างกาย อันยาววา หนาคับ กว้างศอกของเรานี้ว่า ไม่มีส่วนไหนที่น่ารัก น่าปรารถนา เป็นรังแห่งเชื้อโรคทั้งหลาย มีแต่ความทุกข์ หาความสุขที่แท้จริงจากร่างกายไม่ได้เลย นอกจากผู้ที่มี ปัญญาน้อย มีดวงตาอันมืดบอดย่อมจะมองเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งน่าปรารถนา น่ารักใคร่ แต่ สำหรับผู้มีปัญญาแล้ว ย่อมมองเห็นว่าร่างกายของเรานี้หาเป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อผู้บวชมีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้แล้ว ย่อมทำให้ไม่หลงรักหรือยึดติดในความสวยงามของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ ในตัวของเรา ยิ่งกว่านั้น ยังถือเอากัมมัญฐานทั้ง ๕ มาเป็นกุศโลบายเพื่อการ ปฏิบัติสมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐานที่สำคัญอีกด้วย

ครั้นรู้จักสิ่งทั้ง ๕ อย่างนี้แล้ว พึงพิจารณาน้อมใจให้เห็นเป็นของน่าเกลียด โดยปกติ ของมันทั้งในกายตนและในกายผู้อื่น ถ้ายังไม่เห็นโดยทันที พึงพิจารณาขยายออกไปโดยสี่ โดย สัตฐาน คือรูปร่าง โดยกลิ่น โดยที่เกิด โดยที่อยู่ อัน ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง นั้น มีสีก็ไม่งาม มี สัตฐานก็ไม่น่ารัก มีกลิ่นก็เหม็น มีที่เกิดที่อยู่ล้วนแต่เป็นที่โสโครก เพราะเป็นของปฏิกูล เขาจึง ต้องตกแต่งทำนุบำรุง ไม่เช่นนั้น ก็จะไปปรากฏเป็นของปฏิกูลยิ่งนัก ผู้เจริญกัมมัญฐานนี้ พึงนึกถึง อาการอันหนึ่งขึ้นก่อนโดยปกติของมัน หรือโดยสี่สัตฐาน กลิ่น ที่เกิด ที่อยู่ และโดยอย่างอื่น น้อมใจให้เห็นว่าน่าเกลียดแล้วเลื่อนนึกถึงอาการอื่น ๆ ต่อไป เมื่อความชำนาญมีขึ้น นึกเพียงชื่อ ไปตามลำดับและย้อนลำดับความเห็นปฏิกูลย่อมจะปรากฏ คุณจิตได้ง่ายเข้าในขณะใด ความ ปฏิกูลปรากฏ ในขณะนั้น จิตว่าได้ผลที่มุ่งหมายแห่งกัมมัญฐานนี้ เพราะเหตุนี้ พึงรักษา อารมณ์นี้ไว้อย่าให้จิตจาง จะได้เป็นที่ตั้งแห่งสมาธิ

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

ผลจากการศึกษา มุลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษามุลกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษามุลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เรียบเรียงข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และบรรยายเชิงพรรณนา สรุปผลการศึกษาดังนี้

มุลกัมมัฏฐาน หรือตจปัญจกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์พระพุทธานุสสาเถรวาท หมายถึงกรรมฐานที่เป็นพื้นฐานหรือรากเหง้าของกรรมฐานทั้งปวงที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ให้พระอุปัชฌาย์สอนแก่กุลบุตรที่บวชใหม่เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติกรรมฐาน ขึ้นต่อไป มุลกัมมัฏฐาน เป็นกรรมฐานเบื้องต้น ๕ ข้อ ที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่ผู้เข้าบวชใหม่ได้เรียนรู้ เพื่อจะได้ใช้เป็นอุปกรณ์ขั้นเอกในการใช้ปราบมาร รวมความแล้วแปลว่า กัมมัฏฐานมีหนึ่งเป็นที่ค้ำรับ ๕ กรรมฐานอันบัณฑิตกำหนดด้วยอาการมีหนึ่งเป็นที่ ๕ เป็นอารมณ์ คือ กัมมัฏฐานที่ท่านสอนให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิกุศล หรือโดยความเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง ๆ ตามที่มันเป็นของมัน ไม่เอาใจไปผูกพันแล้วคิดวาดภาพ ใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส เรียกอีกอย่างหนึ่ง มุลกัมมัฏฐาน

ประเภทของมุลกัมมัฏฐาน ในทางพระพุทธานุสสาเถรวาท ได้แบ่งเป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผม ๒) ขน ๓) เล็บ ๔) ฟัน ๕) หนัง ทั้ง ๕ ประเภทนี้เมื่อรวมกันเข้าจึงเรียกว่า มุลกัมมัฏฐานเพราะถือว่าเป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่นาคก่อนที่จะเข้ามาบวชในพระพุทธานุสสาเถรวาท

จากการศึกษามุลกัมมัฏฐานหรือตจปัญจกัมมัฏฐาน ซึ่งปรากฏอยู่ในกายคตาสติ ทำให้ทราบว่า มุลกัมมัฏฐานมีแนวปฏิบัติ ๒ แบบ คือ แนวปฏิบัติที่เป็นสมถกัมมัฏฐาน และแนวปฏิบัติที่เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีอารมณ์ วิธีปฏิบัติ และผลต่างกัน กล่าวคือ การปฏิบัติแนวสมถกัมมัฏฐานมี ๒ หลักการ คือ

๑. การกำหนดโกฏฐาสะเป็นส่วน ๆ เป็นบัญญัติ ซึ่งเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน นิमितปรากฏเป็นปฏิกุลนิमित ผลที่ได้รับโดยตรง คือ สำเร็จขั้นปฐมฌาน

๒. กำหนดโกฏฐาสะ อาการ ๓๒ เป็นส่วน ๆ นิमितที่ปรากฏเป็นวันณนิमित จัดเข้าในวันณกสิณ ผลที่ได้รับโดยอ้อม คือ สำเร็จขั้นปัญจฌาน ถ้าหากกำหนดโกฏฐาสะอาการ ๓๒ โดยความเป็นธาตุ จัดอยู่ในจตุธาตววัตถาน ผลที่ได้รับโดยอ้อม คือ ขณิกสมาธิ มีกำลังเทียบเท่าขั้นอุปจาร สามารถพิจารณารูป-นาม เพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณได้ตามลำดับ

มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังมีตัวอย่างดังกล่าวนี้ ใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมให้เกิดผลเร็ว เช่น มูลกัมมัญฐานผู้ที่ลงมือปฏิบัติในมูลกัมมัญฐาน ๕ ข้อที่ฝึกจิตใจของนักปฏิบัติให้เกิดเป็นสมาธิคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างนี้ถือว่าเป็นอุปกณ์เบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่ผู้เข้ามาบวชใหม่ได้นำไปปฏิบัติกัน จนทำให้เกิดผลต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติคือ ไม่เป็นทุกข์ เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ได้ตามที่ปรารถนา และสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ได้ ฉะนั้น มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้อ ที่ได้ลงมือปฏิบัติให้มากแล้วย่อมมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

มูลกัมมัญฐานที่บุคคลขาดความรู้ ความเข้าใจและยังไม่ให้ความสำคัญ จึงไม่เกิดประโยชน์ ทั้งที่รู้ว่าเป็นเรื่องที่ดีมีประโยชน์ต่อจิตใจของผู้ที่เข้ามาบวชใหม่ และเป็นกรรมฐานเรื่องแรกที่พระอุปัชฌาย์ได้สอนหรือได้มอบให้เพื่อเป็นอุปกณ์ในการใช้ปรามมารทั้งหลาย (กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ) แก่ผู้เข้ามาบวชใหม่ในพระพุทธศาสนาจะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ เพราะกรรมฐานทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นกุศโลบายในการที่ฝึกจิตใจ ให้หยุด สงบนิ่ง จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวและให้เกิดเป็นสมาธิ ด้วยวิธีการบริกรรมภาวนากรรมฐานทั้ง ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ยิ่งกว่านั้นยังใช้เป็นอุปกณ์ในการพิจารณาให้เกิดปัญญาคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของร่างกาย เป็นต้น

เมื่อคนเรามีความรู้ มีความเข้าใจที่ถูกต้องและให้ความสำคัญกับเรื่องมูลกัมมัญฐานนี้ จึงทำให้คนทั้งหลายสนใจในการปฏิบัติ เพราะได้รู้แล้วว่านี่เป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจของผู้บวชเป็นพระภิกษุสามเณรได้อ่อนออกจากความยินดีในรูปร่างอันน่าเกลียด อันน่าเบื่อหน่ายนั้นได้ กรรมฐานทั้ง ๕ ข้อ ฉะนั้น จิตใจของผู้ที่ตั้งมั่นในการบริกรรมและการเจริญพิจารณาร่างกายให้เห็นตามความจริง จิตใจไม่เป็นทุกข์เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเช่น ผมหงอก ขนร่วง ฟันหัก หนังเหี่ยวและเล็บหลุด เป็นต้น และในขณะนั้นเองก็สามารถใช้ร่างกายนี้มาเป็นอุปกณ์หรือเป็นครูเตือนจิตใจไม่ประมาทในชีวิต ให้รีบสร้างคุณงามความดีแก่ตนเองและคนอื่นๆ ให้มากที่สุด ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ

ลักษณะของมูลกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา ได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในตัวเราถ้าไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญาย่อมทำให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา ทำให้เกิดความลุ่มหลง ยึดมั่นว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาตามหลักความจริงทางพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้วว่า เป็นสิ่งน่าเกลียด ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ เป็นของปฏิญกุล นำมาซึ่งความ ไม่คงทน มีความทุกข์และไม่มีความเป็นตัวตนที่แท้จริง จึงสรุปย่อให้เกิดความชัดเจนยิ่งขึ้นว่า มูลกัมมัญฐานแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๑) ความไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณ ในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไปสู่สภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไป จนกว่ารูปธรรมนั้นๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเป็นเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้มีลักษณะที่

แตกต่างกันสำหรับรูปธรรม กล่าวคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจากการเกิดขึ้น การเจริญสืบต่อ การเสื่อมสลายและการดับสูญสิ้นไปในที่สุด

๒) เป็นทุกข์ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีสภาวะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า ทุกข์ ลักษณะ สัตว์โลกนี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ เจ็บ ตาย จุดีและอุปบัติ จึงไม่พ้นจากความทุกข์

๓) สภาวะของความไม่ใช่ตัวตน คือสภาวะของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ขึ้นชื่อว่าขันธห้าแล้ว ทั้งที่เป็น อดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายในภายนอก หยาบละเอียด เลวหรือประณีต ไกลใกล้ก็ตาม ควรพิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา

ความสำคัญของมูลกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทไทย มีความสำคัญ ๓ อย่าง คือ ๑) เป็นอุปกณ์ในการสอน ๒) เป็นวิธีฝึกจิตใจ ๓) เป็นวิธีพัฒนาปัญญา ส่วนหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน ถือว่ามีความจำเป็นของผู้ปฏิบัติที่จะต้องนำมาใช้ในขณะลงมือปฏิบัติ ในแต่ละครั้ง เช่น พละ ๕ อิทธิบาท ๔ สัมมัปปธาน ๔ ภาวนา ๔ พรหมวิหาร ๔ โพชฌงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘ เป็นต้น

อานิสงส์ของการปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมมากแล้ว รักษามากแล้ว มีความเพียรมากแล้ว และกำจัดมลทินในจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ได้แล้ว ย่อมมีชีวิตรอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และปรโลกอย่างแน่นอน อนึ่งผู้ปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจผ่องใส ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจมั่นคง หนักแน่นมากขึ้นกว่าเดิม ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญา เกิดความเฉลียวฉลาดมากขึ้น ทำให้ผู้ปฏิบัติหายจากโรคประจำตัวซึ่งไม่สามารถรักษาได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุถึงความพ้นทุกข์ นอกจากนี้แล้ว มูลกัมมัฏฐานยังใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมให้เกิดผลเร็ว จนทำให้เกิดผลต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติคือ ไม่เป็นทุกข์ เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ได้ตามที่ปรารถนา และสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ได้ ฉะนั้น มูลกัมมัฏฐานทั้ง ๕ ข้อ ที่ได้ลงมือปฏิบัติให้มากแล้วย่อมมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ดังนั้นชาวพุทธจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องมูลกัมมัฏฐานนั้น เพราะเรื่องดังกล่าวนี้เป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้นที่ทุกคนจะต้องนำมาปฏิบัติ นำมาทำการฝึกจิตใจให้เกิดความสงบ และจะใช้เป็นอุปกณ์พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงในเรื่องของผม ขน เล็บ ฟันและหนัง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งปฏิภูลน่าเกลียดและ ไม่ควรเอาจิตใจไปหลงยึดติด ควรทำจิตใจให้ออกห่าง เพื่อจะนำตนไปสู่ความปฏิบัติที่ติงาม ความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานชั้นสูงได้ หรือสามารถปฏิบัติธรรมในชั้นสูงสุดจนได้บรรลุ มรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาสืบต่อไปได้

ชาวพุทธจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องมูลกัมมัฏฐานนั้น เพราะเรื่องดังกล่าวนี้เป็นกัมมัฏฐานเบื้องต้นที่ทุกคนจะต้องนำมาปฏิบัติ นำมาทำการฝึกจิตใจให้เกิดความสงบ และจะใช้เป็นอุปกณ์พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงในเรื่องของผม ขน เล็บ ฟันและหนัง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งปฏิภูลน่าเกลียดและไม่ควรเอาจิตใจไปหลงยึดติด ควร

ทำจิตใจให้ออกห่าง เพื่อจะนำตนไปสู่ความปฏิบัติที่ดีงาม ความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน
ชั้นสูงได้ หรือสามารถปฏิบัติธรรมในชั้นสูงสุดจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมาย
สูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

จากที่ได้ศึกษามูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ และในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติ
ธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ได้ทราบความหมาย ประเภท ลักษณะ ความสำคัญ
เป้าหมายสถานที่ หลักธรรมที่เกี่ยวเนื่องต่อการปฏิบัติมูลกัมมัฏฐาน อุปสรรค ตัวอย่าง โทษ
อานิสงส์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพื่อจะนำเอาแนวทางปฏิบัติตนตามหลักของมุล
กัมมัฏฐานที่พระอุปัชฌาย์ได้สอนไว้ในคราวที่บวชใหม่นั้น ซึ่งเป็นวิธีสำหรับผู้ลงมือปฏิบัติธรรม
ต้องนำมาใช้บริกรรมภาวนาและพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย อันจะทำให้
จิตใจคลายจากการยึดมั่นได้ผลของการปฏิบัติ และวิธีการปฏิบัติสมถและวิปัสสนาภาวนา โดยมี
มูลกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานเท่านั้น หากมีการศึกษาในเรื่องเดียวกันนี้ ควรจะศึกษาประเด็นการ
การบรรลุธรรมด้วย ตจปัญจกัมมัฏฐาน หรือศึกษาองค์ฌานในมูลกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นผลจาก
การปฏิบัติธรรมและพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย อันจะทำให้จิตใจคลายจาก
การยึดมั่นถือมั่นได้

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้น มีจุดมุ่งหมาย
เพื่อให้ผู้ปฏิบัติผู้นั้น ได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง ที่เรียกว่าปฏิบัติธรรม ตามสมควรแก่
ธรรมที่นำไปปฏิบัติของแต่ละบุคคล แม้ไม่อาจบรรลุธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนาได้ แต่ก็เป็น
ปัจจัยหนึ่งในการ ชัดเกลาคจิตใจ ให้บรรเทาจากกิเลส ตัณหา อวิชชา อันเป็นเหตุสร้างภพ สร้าง
ชาติแก่เวไนยสัตว์ เพื่อให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ ฉะนั้นผู้ลงมือปฏิบัติต้องมีความศรัทธาต่อ
แนวทางที่ตนฝึกฝนอบรมนั้นด้วยความเข้าใจ และมีวิริยะอย่างมั่นคง โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ การ
เดินจงกรม ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ และใช้เวลาไม่มากเกินไป จึงเหมาะแก่ทุกเพศทุกวัย
และทุกคนชนชั้น

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาการปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานของอุบาสกอุบาสิกาผู้ถือศีลอุโปสถ
๒. ควรศึกษาวิธีปฏิบัติมูลกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริตของพระนวกะ
๓. ควรศึกษาการเจริญมูลกัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุธรรม

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฯ ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย .

กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฯ อรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.

_____ . ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฯ ฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฯ ปกรณ์วิเสส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา-กุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทยพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา-กุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๔๘.

_____ . พจนานุกรม เพื่อการศึกษาพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๔ กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๓.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน), คู่มือพระอุปัชฌาย์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: สหภาพพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๐.

พระพรหมคุณณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

_____ . พจนานุกรมพุทธศาสน์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๕๔.

- _____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- พุทธทาสภิกขุ, **บวชทำไม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.
- คณาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “**ธรรมะภาคปฏิบัติ ๑ (Buddhist Meditation I)**”, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.
- ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด, ๒๕๔๔.
- วศิน อินทสระ, **ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร: เม็ดทราย, ๒๕๔๙.
- สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

(๓) วิทยานิพนธ์:

- ทัศนีย์ วงศ์เย็น, “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธานุศาสตร์เถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- พระครูนิพัทธ์ธรรมโสภณ (บุญลือ ชวโน), “ศึกษาวิเคราะห์บทบาทของพระอุปัชฌาย์ในการสอนมูลกรรมฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระครูนิวาสธรรมสุนทร (ทองล้ำ ยโสธโร), “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธานุศาสตร์เถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระครูสาครสุทธีธรรม (ดิลก กิตติดิโร), “การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างจริตกับการบรรลุมรรคในพระพุทธานุศาสตร์เถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

- พระณัฐกิตติ อนารโท (ผุยเหง้า), “ศึกษาวิเคราะห์มูลกัมมัฏฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
- พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตโต (เกษตรสุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกัมมัฏฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- พระมหานิรัญ ชิตมาโร (บำเรอสงค์), “ศึกษาพุทธวิธีการสอนวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระสมุห์วัลลภ วลลโภ (เจสระ), “ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในมหาสาโรปมสูตร”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระครูติลกานุกรักษ์ (ปราโมทย์ เย็นกาย มหาวีโร)

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๕ ธันวาคม พุทธศักราช ๒๔๗๓

ภูมิลำเนา : หมู่ที่ ๑ ตำบลหนองจิก อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๔๗ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๔๙๘ : นักธรรมชั้นเอก สำนักเรียนห้วยท่าช้าง อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๒๓ : ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดดาวคะนอง แขวงบुकคโโล เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๓๒ : ดำรงตำแหน่ง รักษาการเจ้าอาวาสวัดดาวคะนองแขวงบुकคโโล เขตธนบุรี

พ.ศ. ๒๕๓๒ : กรุงเทพมหานคร

ดำรงตำแหน่ง เจ้าอาวาสวัดดาวคะนอง แขวงบुकคโโล เขตธนบุรี

กรุงเทพมหานคร

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม

พ.ศ. ๒๕๕๖ : ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๘ : ๔ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมโมลี ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

บรรพชา/อุปสมบท : ๗ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๔๙๕

สังกัดวัด : วัดดาวคะนอง แขวงบुकคโโล เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งหน้าที่ : เจ้าอาวาส ; วัดดาวคะนอง แขวงบुकคโโล เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดดาวคะนอง แขวงบुकคโโล เขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ : ๐๙๗-๑๖๑-๗๔๐๙, ๐๘๕-๙๑๓-๙๙๓๐