

การศึกษาความสำคัญของมูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตร

A STUDY OF THE MÜLAKAMMATHĀNA IMPORTANCE IN KAYAKATASATI SUTTA

พระสำรอง สณญโต (แสงทอง)¹Phra Samrong Saññato (Saengthong)¹¹มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย¹Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author e-mail: samrong.sea@mcu.ac.th

Received: 3 March 2020; Revised: 14 May 2020; Accepted: 22 May 2020

บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อ 1) ศึกษาคำสอนและความสำคัญของมูลกัมมฐานในพระพุทธศาสนา 2) เพื่อศึกษาการใช้มูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตรเป็นฐานในการเจริญสมณะและวิปัสสนา การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสารและใช้วิธีวิเคราะห์เชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า หลักคำสอนและความสำคัญของมูลกัมมฐานเป็น การปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งในกัมมฐาน 40 ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสสติกัมมฐาน กายคตาสติกัมมฐานเป็นกัมมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา มูลกัมมฐานใช้สติพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังในร่างกายของมนุษย์มีลักษณะล้วนเป็นอสุระ ไม่สวยงาม ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ น่ารังเกียจ ให้รู้เท่าทัน ไม่หลงใหล พระอุปัชฌาย์จะสอนแก่บุคคลที่มาบวชในพระพุทธศาสนาเป็นกัมมฐานเบื้องต้น

การใช้มูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตรเป็นฐานในการเจริญสมณะและวิปัสสนา พระอุปัชฌาย์จะบอกมูลกัมมฐานเพื่อให้ภิกษุใหม่ได้พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน และหนังในร่างกายของมนุษย์ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไม่คงทน จะเกิดสมาธิและปัญญา มองเห็นสรรพสิ่งไม่เที่ยง มีสติรู้เท่าทัน

คำสำคัญ:

มูลกัมมฐาน,
กายคตาสติสูตร,
วิปัสสนา

ABSTRACT

The objectives of this research article were to: 1) study the doctrines and importance of the Mulakammathana in Buddhism, and 2) study the application of Mulakammathana in Kayakati Sutta as the based practice for the cultivation of Samatha (tranquility meditation) and Vipassana (insight meditation) meditation. This study was conducted based on Documentary Research Methodology and descriptive analysis.

The result of the study found that the doctrines and importance of the Mulakammathana is another method of Dhamma practice in the 40 Kammathana which is in the group of Anussati kammathana. The Kayakatasati Kammathana is the Kammathana which the Buddha taught to Bhikkhus Bhikkhunis, Upasakas and Upasikas. The foundation of meditation is to use mindfulness to consider the hair, nails, teeth, skin in the human body that are disgusting, impermanent and obsessed. The preceptor will teach the new ordained monks as primary monks.

To use Mulakammathana in Kayakatasati as a base for cultivating Samatha and Vipassana. The preceptor will tell the new monk to consider the hair, nails, teeth, skin in the human body that there is impermanent change. It will be able to concentrate and see things that are impermanent.

Keywords:

The Mulakammathana, Kayakatasati Sutta, Vipassana

บทนำ

คำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้เกิดความสุขความเจริญก้าวหน้าของสังคม และการพัฒนาคนในสังคมให้เป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีพฤติกรรมที่ถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เป็นบุคคลที่สามารถบังคับตัวเองได้มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เจริญสมถและวิปัสสนา ในวิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้ มูลกัมมฐาน ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้เป็นอุบายในการฝึกจิตใจของพระภิกษุสามเณร และพุทธศาสนิกชนให้เป็นสมาธิ มีสติ ปัญญาเพื่อให้รู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้นของรูปธรรมและนามธรรม จนทำให้จิตใจรู้แจ้งถึงความจริงในกองสังขาร ที่ตกอยู่ภายใต้ของอำนาจพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง (ขุ.ธ. (ไทย) 25/30/41)

มูลกัมมฐานเป็นการปฏิบัติธรรมอีกวิธีหนึ่งในจำนวนกัมมฐาน 40 อย่าง ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสสติ กัมมฐาน กายคตาสติกัมมฐานนั้น เป็นกัมมฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนแก่พระภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป จากการศึกษาในคัมภีร์เบื้องต้นได้พบวิถีชีวิตของครอบครัวอุบาสกในครั้งพุทธกาล เมื่อถึงวันอุโบสถ สมาชิกในครอบครัวทุกคนจะรักษาอุโบสถศีล ไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น แม้แต่ทารกที่ยังไม่หย่านม หัวหน้าครอบครัวก็จะสั่งให้คนเลี้ยงล้างปาก แล้วให้กินเพียงเนยใสเนยข้น น้ำผึ้ง หรือน้ำอ้อย ทุกคนพากันสาธยายอาการ 32 ในร่างกาย การสาธยายดังกล่าว เป็นวิชาการเบื้องต้นแห่งการเจริญมูลกัมมฐาน ซึ่งเริ่มจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นไป มูลกัมมฐานที่ใช้สติพิจารณา คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในร่างกาย

ของมนุษย์มีลักษณะล้วนเป็นอสุระ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้รู้เท่าทัน ไม่หลงใหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาในลักษณะของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่พระอุปัชฌาย์จะสอนให้กับบุคคลที่มาบวช หรือเป็นสิ่งที่ป้องกันอารมณ์แห่งความรักสวรั้งงามในร่างกายของตน ซึ่งเป็นกามฉันท์ อุบาสก อุบาสิกาที่ทำวัตรเย็น เสร็จแล้ว มีการสวดแผ่เมตตา และสวดบท ทวัตติงสการปาฐะ การพิจารณาร่างกายของตนเอง เพื่อจิตสงบ และมีการนั่งสมาธิต่อในตอนท้ายสุดของการทำวัตรเย็น (อนุวัตร ตรีจิตวิวัฒนากุล, 2548, น. 10)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นที่นิยมแพร่หลายของพุทธศาสนิกชนชาวไทย เพื่อการปฏิบัติที่เหมาะสม สะดวก ได้ผลดี และสำเร็จประโยชน์ตามความปรารถนาและตามจริตของแต่ละบุคคล แก่การปฏิบัติ ตลอดจนระดับของความสามารถในการปฏิบัติและจริต (วิสุทธิ. (ไทย) 1/112) ของผู้ปฏิบัติ การที่จะบรรลุธรรมได้ในระดับใดนั้น ขึ้นอยู่กับการสั่งสมการปฏิบัติมาแต่อดีตชาติและวิธีปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาประโยชน์มูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติ ให้กระจ่างชัดเจน รู้ถึงต้นเค้าคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ศึกษาหลักความสำคัญของมูลกัมมัฏฐานฐาน อันจะนำไปสู่ประโยชน์ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานและเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคำสอนและความสำคัญของมูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติสูตร
2. เพื่อศึกษาการใช้มูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติสูตรเป็นฐานในการเจริญสมณะและวิปัสสนา

วิธีการดำเนินวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบศึกษาเชิงวิเคราะห์ โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลทางเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. การเก็บรวบรวมข้อมูล

- ศึกษาข้อมูลชั้นปฐมภูมิจากเอกสาร (Primary source) เช่น พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถาที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่ต้องการจะศึกษา
- ศึกษาข้อมูลชั้นทุติยภูมิจากเอกสารและรายงานการวิจัย (Secondary Source) เช่น ข้อเขียนที่เป็นผลงานทางวิชาการของท่านผู้รู้ในทางพระพุทธศาสนา

2. การวิเคราะห์ข้อมูล

- ศึกษาข้อมูลทั้งหมดที่ได้มา โดยการจัดลำดับข้อมูลที่ได้มา ให้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีระบบ และทำการศึกษาวิเคราะห์ ตีความ แล้วรวบรวมเรียบเรียง
- นำข้อมูลที่รวบรวม เรียบเรียงได้ มาสรุปผลการศึกษาเพื่อนำเสนอ เป็นรายงานวิจัย

ผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัย พบว่า

1. คำสอนและความสำคัญของมูลกัมมัฏฐานในกายคตาสติสูตร

การทำกัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะที่เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในกายนี้ เมื่อคันดูในกายยาวประมาณ 1 วา ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา ตั้งแต่หนังเข้าไปทั้งหมดทุกอย่าง จะไม่ได้พบเห็นของสะอาดอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นไข่มุก แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ ฤทธา การบูร เป็นต้น แม้สักอนุหนึ่งเลย

ที่แท้ก็พบแต่สิ่งไม่สะอาดนานาประการ เป็นของปฏิกูล ไม่สวยงาม มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด โดยอาการมีผมและขน เป็นต้น เป็นกรรมฐานเบื้องต้นสำหรับผู้บวชใหม่ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจถึงความจริงในร่างกาย และเป็นกรรมฐานที่สอนให้รู้ว่า เป็นสิ่งปฏิกูล เมื่อนั้นสำเร็จเป็นกัมมฐาน เมื่อใดพิจารณาเห็นเป็นของสวยงาม เมื่อนั้นเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ไม่สำเร็จเป็นกัมมฐาน เพื่อทำจิตใจของตนออกจากความยึดมั่นในกายตนคนอื่น แล้วจะน้อมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณธรรมเบื้องสูง พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธบริษัท ให้เจริญกายคตาสติกรรมฐาน เพื่อการอบรมจิตให้มีอารมณ์เดียว (มีสมาธิ) ด้วยการมีสติมั่นอันเป็นการพัฒนาสติไปในตัวด้วย พิจารณาความไม่งามความเป็นสิ่งปฏิกูล และความแปรผันของสังขาร ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ทำให้ราคะดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ก้าวพ้นตัณหา และได้ตรัสว่า ภิกษุผู้เจริญกายคตาสติมาก ย่อมมีกายและจิตสงบ เกิดกุศลธรรม ละอกุศลธรรม ละความสำคัญในตน ถอนอนุสัย ละสังโยชน์ มีความแตกฉานในปัญญาและธาตุ บรรลุอมตธรรม เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน กายคตาสติเป็นธรรมอันเป็นเอก เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา และเป็นสิ่งที่ภิกษุพึงปฏิบัติ เพื่อที่จะไม่ทำให้การถวายนินทาของชาวบ้านสูญเปล่า

พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยมาน ได้ญาณทัสสนะ ได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้ที่มีจิตมั่นคง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีหุทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญาหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ได้ ผู้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันล้วนมีความแตกต่างกันทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ลักษณะที่สำคัญ คือ จิตใจ เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมที่พุทธบริษัทแสดงออก และจะพัฒนาจิต เพื่อบรรลุคุณวิเศษได้ในระดับใดด้วยเวลาเท่าใด หรือไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษได้ในภพนี้ ขึ้นอยู่กับกำลังอินทรีย์ 5 มีศรัทธาเป็นต้น กัลยาณมิตร การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม การเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน

2. การใช้มูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตรเป็นฐานในการเจริญสมณะและวิปัสสนา

มูลกัมมฐานจัดเป็นกัมมฐานเบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์สอนภิกษุบวชใหม่ เพื่อเป็นแนวทางในการเจริญสมณะและวิปัสสนา และฝึกอบรมจิตให้เข้มแข็ง โดยพิจารณาร่างกายยาวาหนาคีบมนุษย์ นำมากำหนดพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีความเปลี่ยนแปลง มองเห็นสังขารไม่เที่ยง ไม่ควรยึดติด มีสติรู้เท่าทัน จนพัฒนาไปสู่การเจริญสมณะและวิปัสสนาในระดับสูงขึ้น

กายคตาสติ และกายานุปัสสนา คือ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสติโดยใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ ตั้งแต่เลือกสถานที่ปฏิบัติเป็นที่สงบ สว่าง ปราศจากสิ่งรบกวน เป็นต้นปรากฏในกายคตาสติสูตรมี 6 แบบ ที่ได้อธิบายขยายความถึงการพิจารณากาหนดลมหายใจเข้าออก พิจารณาอริยาบถของกาย พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วยย่อยต่างๆ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ และพิจารณาร่างกายที่เป็นซากศพ และทรงแสดงการเจริญในฌานต่างๆ กายคตาสติที่ทรงแสดงในพระสูตรต่างๆ เป็นการแสดงตามอัธยาศัยของบุคคลที่พระองค์ทรงประสงค์จะแสดงธรรม บางพระสูตรตรัสไว้อย่างย่อ โดยขั้นตอนระหว่างกลางไม่ได้ทรงแสดงไว้ในที่นั้นด้วยเนื่องจากทรงแสดงไว้แล้วในพระสูตรอื่น หรือไม่จำเป็นต้องแสดงละเอียดทั้งหมดในขณะนั้น เช่น การแสดงสติปัฏฐานมีผลถึงพระอรหันต์ผล ก็ทรงละโพธิปักขิยธรรมไว้ ไม่ได้แสดงโดยละเอียดว่าต้องเป็นไปตามโพธิปักขิยธรรมด้วยในสูตรที่ว่าด้วยสติปัฏฐานโดยเฉพาะการแสดงว่า กายคตาสติ นั้นมีผลถึงพระนิพพานก็ทานองเดียวกัน มีอีกหลายขั้นตอนต่อจากกายคตาสตินั้น กว่าที่จะถึงนิพพาน ที่จริงแล้วทุกสูตรย่อมไม่มีการขัดแย้งกัน

การพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติกรรมฐาน เบื้องต้นของการฝึก กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจบ้าง พองยุบบ้าง กายบ้าง อริยาบถการเคลื่อนไหวบ้าง ความนึกคิดบ้าง คาบาริกรรมบ้าง เป้าหมายของการภาวนาคือการพัฒนาสติ อาการของสติคือเมื่อระลึกได้จะเกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน เมื่อเราฝึกใช้สติเฝ้าดูกาย จะเห็น

ความรู้สึกและความคิดด้วย หรือเมื่อเราฝึกใช้สติเฝ้าดูความคิด ก็เห็นกายและความรู้สึกด้วย ฉะนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม จึงเป็นหนึ่งเดียว ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติเฝ้าดูทีละอย่าง แต่เมื่อสติเริ่มตั้งมั่นแล้ว สามารถฝึกสติเฝ้าดูกาย เวทนา จิตและธรรมไปพร้อมๆ กัน ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติที่ฝึกปฏิบัติมาพอสมควรแล้ว ไม่ต้องมีกฎเกณฑ์ ว่าจะต้องกำหนดอะไรก่อนหลัง หรือมีกฎเกณฑ์ว่ากำหนดแต่อริยาบถอย่างเดียว หรือกำหนดเฝ้าดูจิตหรือความคิดอย่างเดียว แต่ควรจะได้พัฒนาสติให้สามารถรู้ตัวทั่วพร้อมจนถึงรู้ทั่วถึง คือให้รู้ทุกอย่างทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน เบื้องต้นเมื่อฝึกกำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์เดียว ก็ได้สติในระดับหนึ่ง พอสามารถกำหนดรู้มากอย่างหรือหลายอย่างมากขึ้น สติก็จะยิ่งพัฒนาได้มากยิ่งขึ้น จนในที่สุดไม่ต้องกำหนด แต่สามารถรู้ได้แบบทั่วถึง คือเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน นั่นแหละคือการพัฒนาสติให้เข้มแข็งและให้ว่องไว เมื่อเห็นได้ทั่วถึง จิตก็จะเข้าสู่ภาวะเป็นกลางๆ และเริ่มคลายความยึดมั่นหรือผูกพันในร่างกาย จิตเริ่มเป็นอิสระและเกิดภาวะตื่น รู้ และเบิกบานอยู่เสมอ อย่างนี้แหละ คือการฝึกสติที่มีการพัฒนาจากเริ่มต้นรู้ จากการกำหนดอย่างเดียว จนกระทั่งมีสติรู้ ในการกำหนดหลายแบบหลายอย่างและสามารถสลับไปสลับมาได้ จนทำให้การรู้ที่กว้างขวางขึ้นและเป็นธรรมชาติขึ้น จึงสามารถที่จะดำรงสติต่อเนื่องได้ง่ายในการดำเนินชีวิตประจำวัน เทคนิคของการสลับไปสลับมาของสติ จึงควรนำไปฝึกเพื่อให้สติตั้งมั่นและพัฒนาขึ้น ต่อเนื่องขึ้น และใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ การกำหนดในการฝึกสติ คือสมาธิ และการกำหนดในการฝึกสมาธิ คือสติ ปัญญาเกิดจากการรอบรู้และรู้รอบของสติ

สมณะที่เป็นบาทของวิปัสสนา คือการเจริญกายคตาสติฝ่ายสมณกรรมฐานด้วยการพิจารณาภิกขุ 10 อสฺส 10 หรือเพ่งวัตถุจนเกิดเอกัคคตารมณ์ (อารมณ์หนึ่งเดียว) จนได้ฌานแล้ว จิตอาจมีความสุข มีความสงบ นิเวศน์ทั้งหลายระงับไปก็จริง ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าถูกสมาธิข่มไว้ แต่ก็เล็ดทั้งหลายโดยเฉพาะสังโยชน์ทั้ง 10 ยังอยู่ครบหมดทุกประการ เมื่อเจริญสมณะจนได้ฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงอาภิญญายตนฌานแล้วก็ใช้สมาธินั้นเป็นบาทฐาน เพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว จากนั้นก็พิจารณาสมณะหรือสมาธิกับทั้งสิ่งอื่นๆ ทั้งหมดที่ประกอบรวมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น โดยจะอยู่ในฌานแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการพิจารณาสังขารว่าตกอยู่ในกฎแห่งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาก็ได้ แต่ถ้าฌานสูงสุดคือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และสัญญาเวทิตินิโรธ (นิโรธสมาบัติ) ต้องออกจากฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาได้ ดังนั้น สมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จึงเป็นสมาธิที่เลิศประเสริฐสุด เพราะช่วยให้บรรลุธรรม หรือช่วยให้ปัญญากาจติเลสหลุดพ้นได้ เรียกว่า สมาธิที่เป็นองค์มรรค หรือสมาธิในมรรค (มัคคสมาธิ) สมาธิประเภทนี้ เรียกว่า อานันตริกสมาธิ แปลว่า สมาธิที่ไหลต่อเนื่องในทันที คือทำให้บรรลุอริยผลทันทีไม่มีอะไรคั่นหรือแทรกระหว่างได้

อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ คือ ผลพึงได้รับจากการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานอย่างมั่นคงสม่ำเสมอว่า กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนืองๆ แล้ว อบรมแล้ว ปราภวาสมาเสมอแล้ว พึงหวังอานิสงส์ 10 ประการนี้ คือ มีเป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้ เป็นต้น

อภิปรายผล

หลักความสำคัญของมูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตร พบว่า มูลกัมมฐานทั้ง 5 ประเภท เป็นสิ่งมีอยู่ในร่างกายของเราทุกคน พอเราลืมหาดูโลกวันใด นั่นก็หมายความว่า เรื่องมูลกัมมฐานได้เกิดมีในตัวเราแล้ว แต่เราไม่สามารถรับรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จึงทำให้มองว่าร่างกายเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา สวยงามมีสิ่งน่าหลงใหล แต่ถ้ามองอย่างผู้ฉลาดแล้ว จะเห็นว่าหาความงามในร่างกายไม่มี ฉะนั้น เพื่อทำให้จิตใจของผู้บวชจึง

ต้องมองให้เห็นความจริงที่ถูกต้องของร่างกาย เพื่อคลายออกจากความรักสวรั้งงามในร่างกายนั้น กรรมฐานกองนี้เป็นกรรมฐานที่ตามระลึกรู้ถึง มีกำลังสมาธิไม่เสมอกัน บางหมวดมีสมาธิเพียงอุปปารมาณ บางหมวดมีสมาธิถึงปฐมฌาน บางหมวดมีสมาธิถึงฌาน 4 และฌาน 5 สำหรับกายคตาสตินี้ ถ้าพิจารณาตามปกติแล้ว จะทรงสมาธิได้เพียงปฐมฌานเท่านั้น แต่ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติฉลาดหา หรืออาจารย์ฉลาดสอน ยกสีเขียว ขาว แดง ที่ปรากฏในอารมณ์แห่งกายคตาสตินั้นมาเป็นกลืน ในวิสุทธิมรรคท่านว่า กรรมฐานกองนี้ก็สามารถทรงสมาธิได้ถึงฌาน 4 ตามกำลังสมาธิในกลืนนั้น ซึ่งสอดคล้องกับ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน) (2540, น. 42-43) ได้กล่าวถึงหลักการสอนมูลกัมมฐาน สรุปความได้ว่า ที่จะประพฤติดุติปฏิบัติได้นั้น มีข้อสำคัญอยู่ประการหนึ่ง คือ ต้องป้องกันใจไม่ให้ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในเรื่องกามารมณ์ ฉะนั้น ในเบื้องต้นแห่งการบรรพชาอุปสมบท พระบูรพาจารย์ จึงให้สอน ตบปัญจกัมมฐานก่อน ตบปัญจกัมมฐาน คือกัมมฐานอันกำหนดด้วยอาการ 5 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้พิจารณาเห็นว่าอาการทั้ง 5 นั้นไม่ดีไม่งาม ปฏิกุฬพึงเกลียด ซึ่งจะพิจารณาเห็นได้เช่นนั้น จงพิจารณาตามปกติของอาการเหล่านั้น เช่น ผม ถ้าเราปล่อยตามธรรมดาธรรมชาติ ไม่รักษาความสะอาด จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เช่นนั้นแล้ว จักเป็นของที่สกปรก เป็นที่รังเกียจทั้งตนทั้งผู้อื่น ที่เป็นของดีงามน่าดูน่าชมก็เพราะคนเราหมั่นปฏิบัติตกแต่งอยู่เป็นนิจ พึงพิจารณาอย่างนี้ จักเห็นอาการทั้ง 5 นั้น โดยปกติเป็นของไม่งาม เมื่อจิตฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในเรื่อง ของกามารมณ์เธอจะมีกัมมฐานนี้ไว้เป็นเครื่องอบรมจิต หลักในการสอนมูลกรรมฐานด้วยกำหนดด้วยอาการทั้ง 5 ดังนี้ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา ซึ่งมีหลักการศึกษารู้เนื้อความว่า “เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นขา เล็บทั้งหลาย ทันตา ฟันทั้งหลาย ตโจ หนังทั้งหลาย อาการทั้ง 5 นี้ ไม่ดีไม่งาม ปฏิกุฬพึงเกลียด โดยให้ว่าเอง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม

การใช้มูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตรเป็นฐานในการเจริญสมณะและวิปัสสนา พบว่า พระอุปัชฌาย์จะบอกมูลกัมมฐานเพื่อให้ภิกษุใหม่ได้พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน และหนังในร่างกายของมนุษย์ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไม่คงทน จะเกิดสมาธิและปัญญา มองเห็นสรรพสิ่งไม่เที่ยง มีสติรู้เท่าทัน วิธีปฏิบัติกรรมฐานตามนัยมูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตร พบว่า วิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดมลทินได้การปฏิบัติเรื่องของมูลกัมมฐานก็เช่นกันจะต้องอาศัยองค์ธรรมแปดประการนี้ มาเป็นเครื่องเกื้อกูลให้การปฏิบัติธรรมนั้นมีความเจริญก้าวหน้าได้ การฝึกปฏิบัติมูลกัมมฐาน แม้จะฟันฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่มาขัดขวางไม่ให้เกิดสมาธิได้แล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิและสามารถสำเร็จผลขั้นฌาน ได้อธิปภาวิหารีย์แต่ก็ยังต้องประสบกับปัญหาในการนำสมาธิไปใช้ กล่าวคือ ถ้านำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนหรือแก่ผู้อื่น แต่ถ้านำไปใช้ในทางที่ผิด จะทำให้ตัวเองได้รับโทษ เพื่อความสงบสุขจึงควรอย่างยิ่งที่นำสมาธินั้นๆ ไปใช้ในทางถูกต้องตามพระธรรมวินัยก็จะก่อแต่ผลแห่งความสุขตลอดไป สอดคล้องกับ พระครูติลาภาณุรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวิโร) (2558, น. ก) ศึกษามูลกัมมฐานในกายคตาสติ สรุปไว้ว่า การเจริญมูลกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ช่วยสนับสนุนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยตรง เพราะการพิจารณาร่างกาย คือ อาการ 5 นี้ สอดคล้องกับการเจริญสติปัฏฐานในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั่นเอง อานิสงส์ของการปฏิบัติมูลกรรมฐานนั้น พุทธเจ้าตรัสไว้ว่า เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและยินร้ายได้ อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ อดทนต่อความหนาว ร้อน หิว กระจาย เป็นต้น ทำให้ได้ฌาน 4 อันเป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นเหตุให้บรรลุนิพพานได้เป็นเหตุให้ได้ทิพพโสตาญาณ และเป็นเหตุให้ได้เจโตปริยญาณ เป็นเหตุให้ได้บุพเพนิวาสานุสติญาณเป็นเหตุให้ได้จุตูปปาตญาณ และเป็นเหตุทำอาสวะให้สิ้นไป

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

1. สรุปผลการวิจัย

หลักคำสอนและความสำคัญของมูลกัมมฐานเป็นการปฏิบัติอีกวิธีหนึ่งในกัมมฐาน 40 ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสติกัมมฐาน กายคตาสติกัมมฐานเป็นกัมมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา มูลกัมมฐานใช้สติพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน หนังในร่างกายของมนุษย์มีลักษณะล้วนเป็นอสุระ ไม่สวยงาม ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ น่ารังเกียจ ให้รู้เท่าทัน ไม่หลงใหล พระอุปัชฌาย์จะสอนแก่บุคคลที่มาบวชในพระพุทธศาสนาเป็นกัมมฐานเบื้องต้น

การใช้มูลกัมมฐานในกายคตาสติสูตรเป็นฐานในการเจริญสมณะและวิปัสสนา พระอุปัชฌาย์จะบอกมูลกัมมฐานเพื่อให้ภิกษุใหม่ได้พิจารณาผม ขน เล็บ ฟัน และหนังในร่างกายของมนุษย์ว่ามีการเปลี่ยนแปลงไม่คงทน จะเกิดสมมติและปัญญา มองเห็นสรรพสิ่งไม่เที่ยง มีสติรู้เท่าทัน

2. ข้อเสนอแนะ

2.1 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. ผู้อำนวยการสำนักปฏิบัติธรรมควรนำผลที่ได้จากการศึกษาไปเป็นแนวทางส่งเสริมการปฏิบัติธรรมแก่กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรม
2. ผู้บริหารคณะสงฆ์ระดับสูง ควรส่งเสริมการศึกษาเผยแผ่แนวทางการเจริญสมณะและวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง มีฝ่ายประเมินสำนักปฏิบัติธรรม เพื่อปรับปรุงพัฒนา

2.2 ข้อเสนอแนะด้านการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความรู้ ความเข้าใจ และนำไปสู่การปฏิบัติมูลกัมมฐานของพระที่บวชใหม่ในพรรษกาลของวัดในเขตเมืองและชนบทจังหวัดขอนแก่น
2. ควรศึกษาแนวทางการประยุกต์ใช้มูลกัมมฐานแก่พระในเขตจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดอื่นๆ

เอกสารอ้างอิง

- พระครูติลาภานุรักษ์ (ปราโมทย์ มหาวิโร). (2558). *ศึกษามูลกัมมฐานในกายคตาสติ*. (สารนิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).
- พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโนน). (2540). *คู่มือพระอุปัชฌาย์*. (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: สหภาพพัฒนาการพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนุวัตร ตรีจิตร์วัฒนากุล. (2548). *การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องกายคตาสติในพระไตรปิฎก*. (สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย).

