

ร่างกายมนุษย์ เปรียบเสมือนป่าช้า 9 ลักษณะที่มีปรากฏ ในกายานุปัสสนากัมมัฏฐาน*

Human Body it is Like the Nine Characteristics of the Necropolis that appear in the Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna

พระวรพินธุ์ วรปัญโญ (กระเจาจารย์) และพระมหามิตร ฐิตปัญโญ (วันยาว)
Phra Worapant Warapanyo (Khajaisri) and Phramaha Mit Thitapanyo (Wanyao)
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น
Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Khon Kaen Campus, Thailand
Corresponding Author, E-mail: phraphichsap@gmail.com

บทคัดย่อ

บทความวิชาการฉบับนี้ ได้ทำการนำเสนอเรื่อง ร่างกายมนุษย์ เปรียบเสมือนป่าช้า 9 ลักษณะที่มีปรากฏในกายานุปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการพิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายนั้น มีสติเป็นตัวควบคุม พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณากายนี้ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูตามไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุกๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการพิจารณาแต่ละครั้งให้พิจารณากายภายใน (ตัวของเรา) แล้วพิจารณากายภายนอก (คนอื่น ๆ) สุดท้ายให้พิจารณาทั้งกายภายในกับกายภายนอกไปพร้อมๆ กัน การพิจารณาร่างกายของคนปกติให้เห็นเสมือนเป็นซากศพนั้นในความเป็นจริงเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่พระองค์ทรงตรัสให้พิจารณาเทียบเคียงเพราะทุกคนคงเคยเห็นซากศพอยู่บ้าง ดังนั้น ให้ใช้การพิจารณาไปตามเค้า โดยวิธีพิจารณากายานุปัสสนาที่บันทึกไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา

คำสำคัญ: ป่าช้าทั้ง 9; กายานุปัสสนากัมมัฏฐาน

Abstract

The The objectives of this Article that: human body it is like the nine characteristics of the necropolis that appear in the Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna. Considering the ugliness of the body is in control of consciousness. The Buddha taught to look at this body one

*ได้รับบทความ: 1 กรกฎาคม 2565; แก้ไขบทความ: 21 มีนาคม 2566; ตอรับตีพิมพ์: 23 มีนาคม 2566
Received: July 1, 2022; Revised: March 21, 2023; Accepted: March 23, 2023



by one, look at the living body, and then look at the inanimate body as it is. In each consideration, consider the inner body (our self), and then consider the outer body (others). Finally, consider both the inner body and the outer body at the same time. It is very difficult to see a normal person's body as a corpse in reality but he taught to consider it side by side because everyone has seen some corpses. Therefore, consider accordingly by the method of Kāyānupassanā recorded in the Buddhist scriptures.

Keywords: The nine cemeteries; Kāyānupassanā-satipaṭṭhāna

1. บทนำ

ในทางชีววิทยาร่างกายมนุษย์นั้นจะประกอบด้วย เซลล์จำนวนมากรวมกลุ่มเป็นเนื้อเยื่อ เช่น กล้ามเนื้อ เส้นประสาท กระดูก เป็นต้น ซึ่งเนื้อเยื่อต่างๆ เหล่านี้จะถูกจัดสรรให้ทำงานอย่างเป็นระบบร่วมกับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายของมนุษย์ได้ทำงานสัมพันธ์กันมนุษย์จึงสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นปกติ และร่างกายของมนุษย์ทางพระพุทธศาสนา กล่าวว่าร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย ธาตุ 4 ประการหรือเรียกว่า ธาตุกัมมัฏฐาน 4 คือ ปฐวีมหาภูตรูป 20 ธาตุดิน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2559, หน้า 117) เรียกว่าสังขาร ในหลักจิตวิทยาพูดถึงกายานุปัสสนาว่าเป็นพัฒนาการที่เหมาะสมทางด้านชีวสังคม อารมณ์ การรู้คิด ซึ่งจะนำไปสู่การมีแรงจูงใจ เจตคติคุณค่าของชีวิตการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ที่ดีคือความพึงพอใจในชีวิตและสามารถจัดการความเครียดจากความตาย ในการเผชิญกับความตาย มีการดูแลแบบพหุวิชาชีพ การรักษาด้วยยาเท่าที่จำเป็น ให้ความสำคัญด้านจิตวิญญาณมากขึ้น และมีจุดมุ่งหมายที่จะให้ผู้ป่วยมีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ไม่หลงตาย (พระโชค อภิชาโต (สุขวงกุ),

2559) แต่ในทางพระพุทธศาสนาเพียรสอนให้มนุษย์ใช้ปัญญาพิจารณาการกระทำทุกอย่างสอนให้ใช้ปัญญานำหน้าในการมองเห็นความจริงของสังขาร ให้ครบถ้วนทั้งสองด้านทั้งในด้านที่สวยงามและด้านที่ไม่สวยงาม ถ้ามนุษย์มองเห็นร่างกายด้านเดียวก็จะมองเห็นแต่ความสวยงาม น่าดู น่าใคร่อยากที่จะเป็นเจ้าของ แต่พอความไม่งามปรากฏเราก็ทำใจยาก เพราะเกิดจากความหลงของมนุษย์ที่มากขึ้น ความหลงเป็นบ่อเกิดของอวิชชา คือความไม่รู้ เมื่อความไม่รู้เกิดขึ้น ทำให้หลงยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข ว่าน่าปลื้ม น่าหลงใหล น่ารักน่าใคร่ และสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่ามีตัวตน พระพุทธศาสนา มีหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์ไม่ยึดติดสิ่งเหล่านี้เพื่อให้มองเห็นธรรมชาติของความเป็นจริง ให้เห็นสิ่งนั้นเป็นสังขาร หลักธรรมนั้นชื่อว่า สติปัฏฐาน 4

สติปัฏฐาน 4 เป็นการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงคือตามที่เป็นจริงๆ มันเป็นของมันเอง ในสติปัฏฐาน 4 มีองค์ธรรม อยู่ 4 หมวด ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1 เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1 จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1 อิมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน 1



(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554, หน้า 141) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักธรรมที่ปฏิบัติเพื่อต้องการให้คนเรามองเห็นว่าร่างกายของเราจริงๆ แล้ว ที่เห็นว่าสวยงาม ไม่ว่า จะเป็นผิวพรรณดี รูปร่างสูงมีเสน่ห์ น่ามอง แต่ในความเป็นจริงไม่ว่าอะไรเลย เมื่อเราได้มีการพิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว ก็จะเป็นเพียงหนังหุ้มกระดูก ปิดบังอวัยวะอันน่าเกลียดโสโครกอยู่ภายใน เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง น้ำหนอง เป็นต้น แต่มนุษย์ก็มักมีค่านิยมหลงใหลในสิ่งเหล่านั้น เพราะมนุษย์มักตกอยู่ในความประมาท คือ ประมาทในชีวิต ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสย้ำแก่พระสาวกให้ตระหนักเรื่องความไม่ประมาทในปัจจุบันโอวาท (ที.ม. (ไทย) 10/274/216) พระพุทธองค์ก่อนจะปริณิพพานความว่า “หนท ทานิ ภิกขเว อามนตยา มิโว วยธมา สงขารา อปปมาเทน สมปาเทถ อโย ตถาคตสส ปจณินา วาจา” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต (ที.ม. (ไทย) 10/218/166)

แต่อย่างไรก็ตาม มนุษย์เรายังคงให้ความสำคัญกับวัตถุรอบกายมากกว่าความจริงเรื่องของ จิตใจ มนุษย์ไม่ให้ความสนใจเรื่องของจิตใจ เพราะไปหลงใหลกับสิ่งลวงตา คือความสวยงาม นั่นก็คือร่างกายของเรา ขาดการพิจารณาว่าร่างกายในหลายประเด็นว่าร่างกายของเรานั้น ประกอบมาจากอะไร ทำให้หลงใหลในรูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัส คิดว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นความสุขอัน

แท้จริง เป็นความมดงามที่ตนเองปรารถนา เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตนี้ โดยหลงลืมไปว่าสิ่งที่ตนเองคิดว่าสวยงาม มีความสำคัญนั้น ในอนาคตข้างหน้า สิ่งเหล่านั้นจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงไป จะต้องแก่ เฒ่า หนึ่งเหยี่ยว เป็นต้น มนุษย์ไม่มีความเข้าใจในเรื่องของสังขาร ว่าทุกคนเกิดมาพร้อมกับความแก่ เฒ่า ดังธรรมบทที่เราใช้ในการสวดพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า “ขราธมโมมิหิ ขรอนตีโต เรามิความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปไม่ได้” (อง ปญจก. (ไทย) 22/57/99)

ค่านิยมของสังคมในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนไปเช่นนี้เป็นเหตุมาจากความเจริญของสังคม เมื่อสังคมมีการเปลี่ยนแปลง จึงส่งผลให้วิถีชีวิตของคนเปลี่ยน หลงลืมหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ส่วนมากได้พากันไปเน้นในเรื่องของทางวัตถุนิยม มากกว่าผลของการปฏิบัติ ในหลักคำสอนอันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา ส่งผลให้เป้าหมายของหลักธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงตรัสไว้และมุ่งสอนเพื่อให้เกิดประโยชน์นั้นผิดไป ผิดทั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางในการปฏิบัติ ทำให้คนสังคมปัจจุบันเกิดความสับสนในเรื่องของการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าจริงๆ ใช้ชีวิตด้วยความประมาท พระพุทธองค์ทรงสอนเรื่องการหลุดพ้นวัฏฏะสงสาร หรือเรื่องของการเกิด ปาฏิหาริย์กันแน่ทำให้มนุษย์ ผู้ยังหูดามีติดบอดก็ยิ่งบอดสนิทลงไปอีก ลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของตัวเอง เมื่อยิ่งหลง ก็ยิ่งห่างจากไกลจากความจริงมากยิ่งขึ้น นับวันก็ยิ่งมากยิ่งขึ้น นับวันก็ยิ่งเลวร้าย จนในที่สุดหากก็ทางกลับไม่เจอ



แต่ที่ซ้ำร้ายไปอีกก็คือคนเรายังแสวงหาสิ่งของต่างๆ มากมายเพื่อตอบสนองความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด เข้ามาเพิ่มราคาเพิ่มความหลงใหลให้กับตนเอง อยู่ร่ำไป ท้ายที่สุดแล้วเป็นการนำตนเองไปสู่ปากแห่งหุบเหว เมื่อตกลงไปแล้วหมดหนทางที่จะกลับขึ้นมาได้

ทั้งนี้เป็นเพราะความไม่เข้าใจในเรื่องความสัมพันธ์ระหว่าง จิตกับกาย ว่า จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ (ขุ.ปฏี.อ. (บาลี) 2/62/36) คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ มีคำอธิบายความหมายว่า “อารมณ์ จินตตติ จิตตํ ธรรมชาติใด ย่อมรู้ อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น เรียกว่า จิต” (ขุ.ป.อ. (บาลี) 1/62/108, อภิ.สง.อ. (บาลี) 127/110) หรืออีกนัยหนึ่งว่า “จิตตํ ภิโรตติ จิตตํ ธรรมชาติใดทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้จิตร ฉะนั้นธรรมชาตินั้นเรียกว่าจิต” (อภิ.สง.อ. (บาลี) 110-112, มงคล (บาลี) 2/56/432) สิ่งที่ไม่มีชีวิตทั้งหมดที่วิจิตรพิสดารนั้น ก็เพราะอำนาจแห่งจิต คือ จิตเป็นผู้ทำให้วิจิตรพิสดารขึ้น (ขุ.อป.อ. (บาลี) 2/987/161) ธรรมชาติของจิตมีอยู่ 3 ประการ คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ 1 เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ได้คล้ายๆ ผู้นำ 1 ทำให้สิ่งที่มีชีวิต และไม่มีชีวิตให้วิจิตรพิสดาร 1

ส่วนในเรื่องของกายนั้น เป็นกอง หมวดหมู่ ที่รวบ ชุมนุม เช่น สัตวกาย (มวลกาย) รกกาย (กองทหารรถ) ธรรมกาย (ที่รวมหรือที่ชุมนุมแห่งธรรม) 1) ที่รวมแห่งอวัยวะทั้งหลาย หรือชุมนุมแห่งรูปธรรม คือ ร่างกาย บางทีก็เรียกเต็มว่า รูปกาย 2) ประชุมแห่งนามธรรม หรือกองแห่งเจตสิก เช่น ในคำว่า กายปัสสัทธิ (ความสงบเย็นแห่งกอง

เจตสิก) บางทีเรียกเต็มๆ ว่า นามกาย หมายถึงนามขันธ์หมดทั้ง 4 คือ ทั้ง เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณหรือทั้งจิต และเจตสิก (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2554, หน้า 17) นั่นเอง

ร่างกายมนุษย์ เปรียบเช่นกับป่าช้า 9 ลักษณะที่มีปรากฏในกายานุปัสสนากัมมัฏฐาน ต้องการให้มนุษย์ได้มีความเข้าใจเข้าถึงสภาพความเป็นจริงของสภาพร่างกายของมนุษย์ว่าไม่ควรไปยึดติด พอใจหลงใหลรักใคร่ ในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ให้รู้จักตัดปัญหาที่จะเกิดตามมา ตัดการเวียนวายตายเกิดอันเป็นต้นตอของความทุกข์ต่างๆ นานา ไม่ให้หลงยึดติดในสัพพสังขาร และให้ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทในสังขาร ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

2. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการการตั้งสติพิจารณาให้เห็น กายภายนอก และกายภายใน ด้วยการพิจารณาใน 5 หมวด ได้แก่ อานาปานสติ คือเรียนรู้ในการทำสมาธิเข้าใจลมหายใจเข้าออก ลำดับที่สองคือ อิริยาบถมีสติระลึกรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อยอื่นๆ ลำดับที่สามคือสัมปชัญญะ การตั้งสติพิจารณากายให้รู้รอบ ตั้งแต่ปลายผม จรด ปลายเท้าเพื่อให้เห็นความไม่งาม ลำดับที่สี่ คือปฏิกุศล พิจารณาความเป็นธาตุของร่างกาย ที่ประกอบกัน ลำดับที่ห้า คือธาตุมนสิการ พังพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพในลักษณะต่างๆ ซึ่งเป็นเรื่องของความไม่สวยไม่งาม (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) ดังนั้น พระพุทธองค์ได้



ตรัสเกี่ยวกับกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย สัญญา 10 ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ 2 มื้อมตะเป็นที่สุดสัญญา 10 ประการอะไรบ้าง คือ 1) อสุภสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย) 2) มรณสัญญา (กำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา) 3) อาหาเร ฏีกูลสัญญา (กำหนดหมายความฏีกูลในอาหาร) 4) สัพพโลเก อนภิตสัญญา (กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง) 5) อนิจจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร) 6) อนิจเจ ทุกขสัญญา (กำหนดหมายความเป็นทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่ง) 7) ทุกเข อนัตตสัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาในความเป็นทุกข์) 8) ปหานสัญญา (กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย) 9) วิราคสัญญา (กำหนดหมายวิราคว่าเป็นธรรมละเอียดยะฉิน) 10) นิโรธสัญญา (กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดยะฉิน) (อง.ทสก. (ไทย) 24/56/124) ร่างกายที่เป็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของสกปรกและน่าเกลียด คนทุกคนล้วนถูกห่อหุ้มด้วยหนังเพื่อปกปิดของน่าเกลียดของสกปรกไว้ (พระธรรมกิตติวงศ์, ม.ป.ป.) ความสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และหวงแหน และเมื่อเข้าใจความจริงของกายนี้แล้วก็เกิดการปล่อยวาง ละ สละคืนไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้นยังหมายถึง ธาตุกัมมัฏฐาน 4 กรรมฐาน ดิน น้ำ ลม ไฟ โดยการตั้งสติพิจารณาให้เห็น ทั้งกายภายนอก (ตัวของคนรอบข้าง) และกายภายใน (ตัวของเรา) (พระพรหมคุณาภรณ์

(ป.อ. ปยุตโต), 2554, หน้า 117) โดยนับรวมถึงความไม่สวยไม่งามของร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ด้วย ซึ่งเป็นการพิจารณาอาการ 32 สภาพความเป็นจริง (พระอินทวังสะเถระ, 2501, หน้า 7) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงมีความสำคัญว่า เป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลที่บุคคลควรเจริญ เป็นเครื่องกำจัดราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรักคลายยึดถือ ร่างกาย คลายความหลงรูป และการพิจารณา ร่างกายว่าเป็นของ ไม่สวยไม่งามนั้น เป็นเหตุให้บรรลุมรรคผล กายานุปัสสนาสติปัฏฐานทั้ง 6 บรรพนี้ เป็นการพิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นส่วนของรูปกาย ซึ่งในการพิจารณาดังกล่าวจะต้องประกอบด้วย ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ เป็นวิธีการก่อให้เกิดปัญญา ได้เห็นความเป็นจริงของชีวิต (คู่มือพิจารณา ธาตุขันธ์ สังขาร, ม.ป.ป., หน้า 6-7)

การรู้แจ้งรูปกายนั้นจะช่วยให้เรานั้น ดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาท และเมื่อฝึกพิจารณา กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ เป็นทั้งการฝึกสติ และให้ใช้สตินั้น พิจารณากายหรือตามดูรู้เท่าทันตามจริงในสังขารกายต่างๆ ตลอดจนเพื่อนำสติที่ฝึกหัดดีนั้น นำมาพิจารณาและปฏิบัติในเวทนา จิต และธรรม

3. ปาฐาทั้ง 9 ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่กัมมาสัมมะนิคม แคว้นกुरूว่า พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ว่า การตั้งสติพิจารณาให้เห็น กายภายนอก และกายภายใน ด้วยการพิจารณาใน 5 หมวดได้แก่ ลำดับที่ห้า คือ ธาตุมนสิการ เพ่งพิจารณาร่างกาย โดยเทียบกับศพในลักษณะต่างๆ บางที่เรียกหมวด



ปาชาทั้ง 9 เพื่อน้อมจิตเข้าระลึกรู้ในกายว่ามีธรรมดาเป็นเช่นนั้น จะได้คลายมานะ ละทฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่รักหลง ก็ไม่เกิดทุกข์ เรียกว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ที.ม. (ไทย) 10/372/302) การพิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายนั้น มีสติเป็นตัวควบคุม พิจารณากายนี้ ดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูตามไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุกๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการพิจารณาแต่ละครั้งให้พิจารณากายภายใน (ตัวของเรา) แล้วพิจารณากายภายนอก (คนอื่น) สุดท้ายให้พิจารณาทั้งกายภายในกับกายภายนอกไปพร้อมๆ กัน (ที.ม. (ไทย) 10/372/301) และเมื่อเราพิจารณาร่างกายของเรา (กายภายใน) แล้วเราพิจารณาร่างกายของผู้อื่น (กายภายนอก) และเมื่อเราพิจารณาร่างกายของร่างกายของเรา และของผู้อื่น (กายภายใน และภายนอก) ไปเปรียบเทียบกับซากศพ พิจารณาพร้อมกันไปเปรียบเทียบกับซากศพ อันหาทั้งไว้ในปาชา ตั้งแต่ศพที่ถูกทิ้งไว้ 1 วันบ้าง 2 วันบ้าง ไปจนถึงเป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), 2556, หน้า 183) เมื่อพิจารณาถึงขั้นที่เกาซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ให้กำหนดรู้วาลักษณะของร่างกายเราเป็นเพียงโครงกระดูกที่ไม่มีอะไรเลยเป็นเพียงโครงกระดูกเปล่า ในขั้นนี้จะเห็นว่าโครงกระดูกของเรานั้น เริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากกระดูกชิ้นใหญ่ ค่อยๆ สลายเป็นกระดูกชิ้นเล็กๆ สุดท้ายก็สลายกลายเป็นกระดูกฟูนๆ ป่นๆ ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปโครงกระดูกรอเวลาที่จะย่อยสลายกลายเป็นธาตุ 4 คือ ธาตุดิน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต),

2536, หน้า 238) เมื่อพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงที่ว่าร่างกายของคนและสัตว์อันเป็นที่นิยมรักใคร่ เสน่หา และเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาโรค กาม กิเลส ว่าเป็นของสวयของงาม เป็นที่เจริญตาและใจ ไม่ว่าร่างกายของตนเองและของผู้อื่นก็ตาม แท้ที่จริงแล้วก็เป็อนิจจัง คือ ไม่เที่ยงแท้แน่นอนทุกขัง คือ ทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ วันเวลาย่อมพรากความสวยสดงงามให้ค่อยๆ จากไป จนเข้าสู่วัยขรา ซึ่งจะมองหาความสวยงามใดๆ หลงเหลืออยู่มิได้อีกเลย และในทันใดที่ตายลงนั้น ซากเหล่านั้นก็เน่าเปื่อยสลายไป เริ่มตั้งแต่เนื้อหนัง ค่อยๆ พองออก ขึ้นอืด น้ำเลือด น้ำเหลืองก็เริ่มเน่า แล้วเลือดไหลออกจากทวารทั้งหลาย เนื้อหนังแตกปริแล้วร่วงหลุดออก จนเหลือแต่กระดูก ส่งกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่น่าเกลียดน่ากลัว สะอิดสะเอียนหาความสวยงามน่ารักเสน่หาใดๆ มิได้อีกเลย ทั้งไร้คุณค่าและประโยชน์ สังขารของเราในที่สุดก็เป็นเช่นนั้น ไม่มีอะไรคงเหลือไว้เลย (สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, ม.ป.ป.) ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ คือความไม่แน่นอนของชีวิต เป็นกฎของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้พิจารณาถึงความไม่แน่นอนของสังขาร โดยพิจารณาโดยไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ไม่ยึดติดในตัณหา อันได้แก่ ความติดใจอยาก ความยินดี ยินร้าย หรือติดในรสอร่อยของโลก ประกอบด้วย ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ เพลิดเพลินยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ ก็จะเห็นได้ว่าร่างกายของเรานั้นก็มีสภาพเหมือนซากศพเป็นธรรมดาเช่นกัน (กลุ่มพุทธทาสศึกษา, 2542, หน้า 157)



การพิจารณาร่างกายของคนปกติให้เห็นเหมือนเป็นซากศพนั้นในความเป็นจริงเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่พระองค์ทรงตรัสให้พิจารณาเทียบเคียงเพราะทุกคนคงเคยเห็นซากศพอยู่บ้าง ดังนั้นให้ใช้การพิจารณาไปตามเค้า โดยวิธีพิจารณากายานุปัสสนาที่บันทึกไว้ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา สิ่งที่เราเห็นกันว่างามนั้น ที่จริงแล้วมันไม่งามทั้งหมดทั้งเนื้อทั้งตัว ต้องให้ไปดูซากศพในป่าช้าจะมองเห็นสภาพความเป็นจริง ของร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติจะมาเป็นเครื่องทำให้เกิดความสงสัยสงสัย จะข่มความรู้สึกที่เป็นความกำหนด จึงต้องไปดูซากศพต่างๆ เหล่านี้แล้วจะพบความจริงของธรรมชาติ ซึ่งถือว่าเป็นความงามในทางธรรมะ ซึ่งจะช่วยให้นุชยดีขึ้น หรือเอาชนะกิเลสได้ ความงามอยู่ที่ซากผี นั้น ให้ขยันไปดู และกัขยันเจริญปฏิกุศลสัญญา อสุภสัญญา

4. สรุป

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นเรื่องที่พูดถึงร่างกายที่เป็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงถูกห่อหุ้มด้วยหนังเพื่อปกปิดเป็นของสกปรก และน่าเกลียดได้ คนเรามักสำคัญผิดว่ากายนี้ คือ ตัวตนที่ต้องคอยยึดถือ ครอบครอง และหวงแหน และถ้าเมื่อใดเราเข้าใจความจริงของกายนี้แล้วว่าเป็นธาตุกัมมัญฐาน 4 กรรมฐาน ดิน น้ำ ลม ไฟ ก็เกิดการปล่อยวาง ละ สละคืน ไม่พัวพันอยู่แต่กายนี้อีกต่อไป การตั้งสติพิจารณาให้เห็น ทั้งกายภายนอก (ตัวของคนรอบข้าง) และกายภายใน (ตัวของเรา) ซึ่งเป็นการพิจารณาอาการ 32 สภาพความเป็นจริง เป็นสภาวะธรรมที่เป็นกุศลที่บุคคลควรเจริญ เป็นเครื่องกำจัด

ราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายรัก คลายยึดถือ ร่างกาย คลายความหลงรูป และการพิจารณาร่างกายว่าเป็นของ ไม่สวยไม่งามนั้น เป็นเหตุให้บรรลุมรรคผล

เมื่อเราพิจารณาร่างกายของเรา (กายภายใน), เมื่อเราพิจารณาร่างกายของผู้อื่น (กายภายนอก), เมื่อเราพิจารณาร่างกายของเราและของผู้อื่น (กายภายในและภายนอก) ไปเปรียบเทียบกับซากศพ อันหาที่ไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย เมื่อพิจารณาถึงขั้นที่เก่าซึ่งเป็นขั้นสุดท้ายนี้แล้ว ให้กำหนดรู้ว่าลักษณะของร่างกายเราเป็นเพียงโครงกระดูกที่ไม่มีอะไรเลยเป็นเพียงโครงกระดูกเปล่าในขั้นนี้จะเห็นว่าโครงกระดูกของเรานั้นเริ่มมีการเปลี่ยนแปลงจากกระดูกชิ้นใหญ่ ค่อยๆ สลายเป็นกระดูกชิ้นเล็กๆ สุดท้ายก็สลายกลายเป็นกระดูกผุๆ ป่นๆ ซึ่งเป็นการชี้ให้เห็นว่าเมื่อเวลาผ่านไปโครงกระดูก รอเวลาที่จะย่อยสลายกลายเป็นธาตุนั้น 4 คือ ธาตุดิน ซึ่งเป็นกฎของธรรมชาติ คือ ความไม่แน่นอนของชีวิต เป็นกฎของไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ยึดติดในตัณหา อันได้แก่ ความติดใจอยาก ความยินดี ยินร้าย หรือติดในรสอร่อยของโลก ประกอบด้วย ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจ เพลิดเพลิน ยิ่งนักในอารมณ์นั้นๆ ก็จะได้เห็นว่าร่างกายของเรานั้นก็มีสภาพเหมือนซากศพเป็นธรรมดาเช่นกัน การพิจารณาเช่นนี้จะทำให้เราเป็นผู้ไม่มีความเห็นผิด คิดว่าร่างกายของเรานั้นเป็นของเที่ยง

ป่าช้าทั้ง 9 ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาความไม่สวยงามของร่างกายนั้น

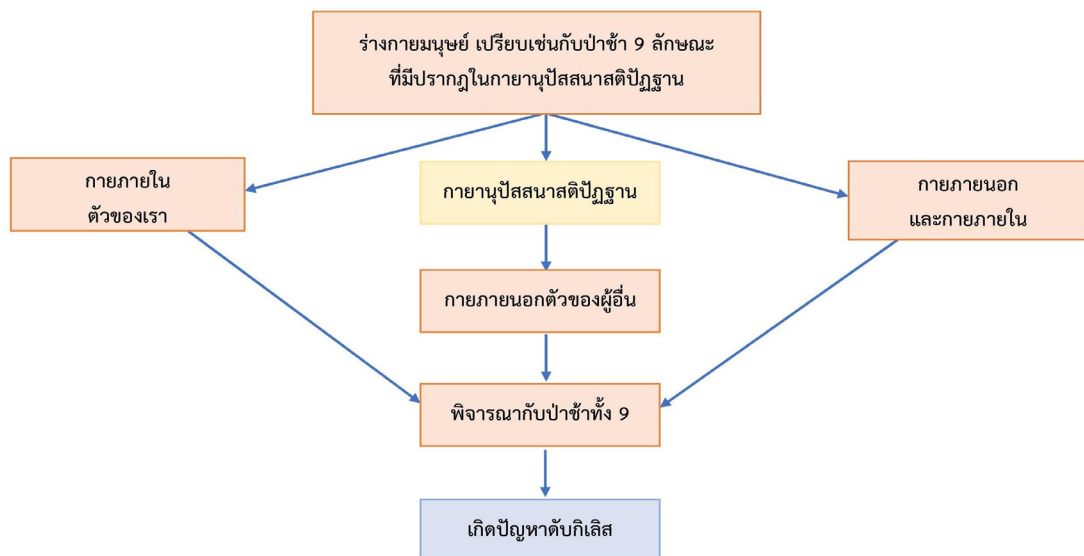


มีสติเป็นตัวควบคุม พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาภายในดูไปทีละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูตามไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุกๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ซึ่งทุกๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการพิจารณาแต่ละครั้งให้พิจารณาภายใน (ตัวของเรา) ก่อนต่อมาจึงพิจารณาภายนอก (คนอื่น ๆ) และสุดท้ายให้พิจารณาทั้งภายในกับภายนอกไปพร้อมๆ กัน พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนว่าทุกสิ่งในโลกมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ที่สุดเป็นธรรมดาของโลก เพราะฉะนั้นคนเราจะต้องดำรงชีวิตอยู่ด้วยความมีสติ ไม่ประมาท การพิจารณาร่างกายของคนปกติให้เห็นเสมือนเป็นซากศพนั้นในความเป็นจริงเป็นเรื่องที่ยากมาก แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสให้พิจารณาเทียบเคียงเพราะทุกคนคงเคยเห็นซากศพอยู่บ้าง ในปัจจุบันนี้ซากศพส่วนใหญ่ได้รับการตกแต่งให้ดู

ไม่น่าเกลียด ดังนั้นจึงต้องใช้การพิจารณาไปตามเค้า และในทางพระพุทธศาสนา

5. องค์ความรู้ที่ได้รับ

ในทางพระพุทธศาสนามีหลักธรรมที่สอนให้มนุษย์รู้จักใช้ปัญญานำการดำเนินชีวิตนั่นก็คือ การสติปัฏฐาน 4 (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) อยู่เป็นประจำ โดยพิจารณาการใช้สติกำหนดพิจารณาว่า ร่างกายของมนุษย์เรานั้น ทั้งที่เป็นตัวตนของเรา ตัวตนของคนอื่น ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ไม่สวยงามความจริงๆ แล้วไม่มีอะไรสวยงามน่ามองเลยเปรียบเหมือนซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโศกนั้น เพื่อบรรลुธรรมที่ถูกต้อง การปฏิบัติอย่างจริงจังเป็นอารมณ์ของสติปัฏฐานจะสามารถดับกิเลส เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพานได้



ภาพที่ 1 องค์ความรู้ที่ได้รับ



เอกสารอ้างอิง

กลุ่มพุทธทาสศึกษา. (2542). *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*. กรุงเทพฯ: สุขภาพใจ.

คู่มือพิจารณา ธาตุชั้นร สัขาร. (ม.ป.ป.). กรุงเทพฯ: พิมพ์พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด.

พระโชติก อภิชาโต (สุขวงกุ). (2559). *หลักสติปัฏฐาน 4 เพื่อคุณค่าของชีวิตและการเผชิญความตายอย่างสงบ (ชีวิตและความตาย)*. (วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) (ม.ป.ป.). *คำวัด*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท..

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2536). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 20). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

_____. (2554). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

_____. (2559). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 34). กรุงเทพฯ: มูลนิธิการศึกษาเพื่อสันติภาพ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต).

พระอินทวังสะเถระ. (2501). *ปุจฉาวิสัชนา महाสติปัฏฐานสูตร*. กรุงเทพฯ: อาศรมอักษร.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (ม.ป.ป.). *วิธีสร้างบุญบารมี*. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (2556). *วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส จำกัด.

