บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

AN ANALYTICAL STUDY ON MEDITATION PRACTISE WITH MINDFULNESS REGARDING TO THE BODY (KÃYAGATÃSATI) IN THERAVADA BUDDHISM

นางทัสนี วงศ์ยืน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๐

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นางทัสนี วงศ์ยืน

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๐

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

AN ANALYTICAL STUDY ON MEDITATION PRACTISE WITH MINDFULNESS REGARDING TO THE BODY (KĀYAGATĀSATI) IN THERAVADA BUDDHISM

MRS. TASSANEE WONGSYUEN

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

……..

(……..)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์……ประธานกรรมการ

(……)

…… กรรมการ

(……)

…… กรรมการ

(……)

…… กรรมการ

(……)

…… กรรมการ

(……)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์…… ประธานกรรมการ

……... กรรมการ

……... กรรมการ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : นางทัสนี วงศ์ยืน

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสุธีธรรมานุวัตร ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.

: อาจารย์รังษี สุทนต์ ป.ธ.๙, พธ.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๕ เมษายน ๒๕๕๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ เรื่อง ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน

ผลการวิจัยพบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งแก่บรรพชิต และคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ให้เห็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกูล และความแปรผันของสังขาร เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ละความสำคัญว่างาม มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลจำนวนมาก การได้บรรลุมรรคผล ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล

แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ให้เริ่มต้นจากการดำรงตนอยู่ในศีล สำรวมในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ เห็นโทษแม้เพียงเล็กน้อยเป็นภัย คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย ตัดความห่วงกังวลทั้งหลาย เลือกสถานที่ที่เหมาะกับการปฏิบัติกัมมัฏฐาน พบอาจารย์ผู้กัลยาณมิตร แล้วรับเอากายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นมา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ให้มาก บ่อย ๆ ในความดูแลของอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน จนเกิดความชำนาญ และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

คฤหัสถ์ในปัจจุบันนี้ต้องมีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ด้วยการฝึกปฏิบัติกายคตาสติการสวดมนต์ (เช้า – เย็น) เป็นประจำทุกวัน เจริญอานาปานสติ สาธยาย และกำหนดพิจารณาส่วนของร่างกาย เฉพาะมูลกัมมัฏฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยอนุโลมและปฏิโลม เพื่อฝึกจิตให้มีสมาธิ ให้บริสุทธิ์ พ้นจากอุปกิเลส เครื่องเศร้าหมอง มีความสงบ จิตว่าง ปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตน ที่สำคัญยิ่งก็คือ คฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานต้องเป็นบุคคลที่ดำรงตนอยู่ในศีล มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ จึงจะบรรลุเป้าหมายและมีความสามารถพึ่งพาตนเองได้ในสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ตามเป้าหมายของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Analytical Study on Meditation Practise with Mindfulness Regarding to The Body (Kãyagatãsati) in Theravada Buddhism

Researcher : Mrs. Tassanee Wongsyuen

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phra Suthidammanuwat, Pali IX,M.A.,Ph.D.

: Ajarn Rangsi Suthon, Pali IX, M.A.

Date of Graduation : April 5, 2008

ABSTRACT

This Thesis is of three objectives, namely :- to analytically study the subject of meditation on mindfulness relating to the body as appearing in Theravada Buddhist Scriptures, to analytically study the ways of practising the subject of meditation on mindfulness relating to the body as appearing in Theravada Buddhist Scriptures and to bring up the proper way of applying the subject of meditation on mindfulness relating to the body to the lay people's ways of leading their daily lives at the present time.

From the research, it is found that The Buddha taught the subject of meditation on mindfulness relating to the body both to the monks and the lay people to enable them to train their minds to be possessed of concentration by setting up their minds to be concentrated on the thirty two states to realize the non-beauty, the dirt and

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

the change of all aggregates. As a result, many people are bored with them, are without lust, and do not regard them as out of importance and beauty. There are, thus, many people who could attain the Path and the Fruit according to their past collections. The practice of the subject of meditation on mindfulness relating to body is suitable for each and every person's behavior.

The way of practising the subject of meditation on mindfulness relating to the body appearing in Theravada Buddhist Scriptures must be started by everyone by observing the precepts, restraining in the precepts, having behavior full of ways of good actions, seeing a little disadvantage as the danger, protecting all the three doors in the faculties, cutting of all kinds of worry, choosing the place suitable for practising the subject of meditation, meeting the good friendly teacher and taking from him the subject of meditation on mindfulness relating to the body to be practised with the help of the principles of the four paths of accomplishment under the good care obtained from the teacher who teaches the subject of meditation up to the state of having the skillfulness and attaining the wished aim.

The lay people of the present time must have mindfulness on what takes place by way of practising the mindfulness relating to the body. They must chant the Buddhist sacred stanzas and develop the mindfulness on exhalation and inhalation every day. They must also narrate and concentrate the parts of the body which are the foundations of the subjects of meditation namely : hair, hair on the body, nail, tooth and skin both by the mutadis and the reverse. This is just to train their minds to be concentrated, pure, free from defilements, calm, bright and without attachment to their

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

bodies. The most important point is that the lay people who practise the subject of meditation on mindfulness relating to the body must be the ones who observe the precepts, have the conduct full of paths of good actions so that they can attain their aims and can be able to depend on themselves and can live happily in societies together with other people according to the objectives of the plan of developing the national economics and societies No.10 (2550 – 2554 B.E.)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยก้าวเข้ามาสู่สถานศึกษาที่มีนามว่า มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ด้วยความมุ่งมั่น มีศรัทธา และได้ใช้ความเพียรพยายามอย่างที่สุดที่จะใช้เวลาเพื่อการฟัง การอ่าน การคิด การจดบันทึก และการเขียน เกี่ยวกับการศึกษาพระพุทธศาสนาเกือบจะตลอดเวลาในช่วง ๓ ปีที่ผ่านมา ให้เข้าใจอย่างละเอียด พร้อมสะสมความเข้าใจที่ลึกซึ้งแต่ละเรื่องให้มากที่สุดเท่าที่จะมีความสามารถ โดยมีเป้าหมายเพื่อความงาม ความองอาจ เพื่อนำความรู้ที่ได้จากการศึกษาไปใช้ทั้งส่วนตน และเพื่อเผยแผ่ต่อบุคคลอื่นที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยคงไม่สามารถก้าวสู่ความสำเร็จในการศึกษาวิชาพระพุทธศาสนา ระดับปริญญามหาบัณฑิต ได้ด้วยความภาคภูมิใจ หากไม่มีสถาบัน พระอาจารย์ อาจารย์ และกัลยาณมิตร ที่ผู้วิจัยจะเอ่ยถึงต่อไปนี้ ผู้วิจัยสำนึกในพระคุณของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระอาจารย์และคณาจารย์ของมหาวิทยาลัยทุกท่าน ที่ได้ประสาทความรู้อันหาได้ยากยิ่ง เพราะเพียงการอ่านและการทำความเข้าใจด้วยตนเอง หรือแม้แต่การสนทนา ถาม – ตอบ กับผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นย่อมไม่ทำให้ผู้วิจัยพบกับความกระจ่างในข้อธรรมได้ โดยเฉพาะขอกราบขอบพระคุณ ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระสุธีธรรมานุวัตร และขอบคุณอาจารย์รังษี สุทนต์ ผู้ให้ความคิด แนะนำ อำนวยความสะดวก รวมไปถึงการพิจารณาวิเคราะห์เนื้อหา หลักธรรม และข้อสรุปจากพระไตรปิฎกแต่ละเล่มเป็นอย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณท่านเจ้าคุณอาจารย์พระราชวิจิตรปฏิภาณ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร พระครูสีลวัฒนาภิรม เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม ผู้จุดประกายการศึกษาพระพุทธศาสนาเพื่อนำวิถีปฏิบัติแก่ผู้วิจัย ขอบคุณเพื่อน ๆ ผู้เป็นกัลยาณมิตรทุกคนที่ให้คำแนะนำดี ๆ เป็นประโยชน์อย่างมากในระหว่างการศึกษา และเจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้ให้ความสะดวกด้วยอัธยาศัยไมตรีอันดียิ่งตลอดมา ตลอดระยะเวลา ๓ ปีที่ผ่านมา ขอบคุณท่านผู้พิพากษาอาวุโส (ในศาลอาญา) สมศักดิ์ วงศ์ยืน ผู้ให้ความเมตตามอบความก้าวหน้าในชีวิตและการงานแก่ผู้วิจัยเสมอมา และขอบคุณลูก ๆ ผู้เป็นกำลังใจทุกคน

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ต้องการศึกษาการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ให้มีความรู้พื้นฐานมากพอที่จะศึกษาต่อไป

นางทัสนี วงศ์ยืน

๕ เมษายน ๒๕๕๑

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญ

เรื่อง			หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย			(๑)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ			(๓)
กิตติกรรมประกาศ			(๖)
สารบัญ			(๗)
สารบัญแผนภาพ			(๙)
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ			(๑๐)
บทที่ ๑	**บทนำ**		๑
	๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
	๑.๒	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
	๑.๓	ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
	๑.๔	ขอบเขตของการวิจัย	๖
	๑.๕	คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๗
	๑.๖	ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๘
	๑.๗	วิธีดำเนินการวิจัย	๑๒
	๑.๘	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๓
บทที่ ๒	**กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท**		๑๕
	๒.๑	การจัดกลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน	๑๖
	๒.๒	ความเข้าใจพื้นฐานเรื่องกัมมัฏฐาน	๒๒
	๒.๓	กายคตาสติสูตร	๓๕
	๒.๔	โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน	๔๗
	๒.๕	กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรพชิต และการปฏิบัติของพระอริยสาวก และคฤหัสถ์	๕๐
	๒.๖	อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน	๕๗
	๒.๗	สรุป	๕๘

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๓ แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท **๖๒**

๓.๑ วิธีสอนหลักปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๖๓

๓.๑.๑ ความรอบรู้ในหลักปฏิบัติกายคตาสติ ๖๕

๓.๑.๒ วิธีเริ่มเจริญกัมมัฏฐาน ๗๐

๓.๑.๓ วิธีการสาธยายด้วยวาจา ๗๐

๓.๑.๔ การกำหนดอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกูล ๗๓

๓.๒ อารมณ์กัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ๘๕

๓.๓ การเลือกสถานที่เพื่อปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๘๘

๓.๔ ตัวอย่างบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๘๙

๓.๕ สรุป ๙๖

บทที่ ๔ วิธีประยุกต์การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่คฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน **๙๘**

๔.๑ ศึกษาวิเคราะห์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔) ๙๘

๔.๒ ศึกษาวิเคราะห์สถานะของประเทศไทยภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลง ๑๐๐

๔.๓ หลักธรรม คำสอน เบื้องต้น ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๑๐๗

๔.๔ คฤหัสถ์ยุคปัจจุบันกับวิธีประยุกต์การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๑๑๑

๔.๔.๑ คฤหัสถ์กับการเตรียมเพื่อปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ๑๑๕

๔.๔.๒ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พึงปฏิบัติในเวลาเข้าสำนักปฏิบัติ ๑๑๕

๔.๔.๓ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ ๑๑๖

๔.๕ สรุป ๑๑๗

บทที่ ๕ สรุป และข้อเสนอแนะ **๑๑๙**

๕.๑ สรุปผลการศึกษา ๑๑๙

๕.๒ ข้อเสนอแนะ ๑๒๓

บรรณานุกรม **๑๒๖**

ประวัติผู้วิจัย **๑๒๙**

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สารบัญแผนภาพ

เรื่อง		หน้า
แผนภาพที่ ๑	แผนภาพสรุปแสดงกรอบการจัดทำรายงานวิจัย	๑๔
แผนภาพที่ ๒	แผนภาพสรุปแสดงโครงสร้างการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค	๔๘
แผนภาพที่ ๓	แผนภาพสรุปแสดงแนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๘๗
แผนภาพที่ ๔	แผนภาพสรุปแสดงยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สำคัญในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐	๑๐๕
แผนภาพที่ ๕	แผนภาพสรุปแสดงเหตุปัจจัย ความจำเป็น และวิถีการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน	๑๐๖

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อที่ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ภาษาบาลี และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ผู้วิจัยอ้างพระไตรปิฎกเกือบทั้งหมด มีเพียงบางส่วนที่ไม่ได้ยกมาอ้าง แต่ได้บอกอักษรคัมภีร์ไว้ทั้งหมด เพื่อเป็นตัวอย่าง เรียงลำดับคัมภีร์ ทั้งนี้ การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม / ข้อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่างเช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๑๖ / ๑๐ หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๑๖ หน้า ๑๐

พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย)	วินยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม. (ไทย)	ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม. (บาลี)	มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ (ภาษาบาลี)
ม.ม. (ไทย)	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ. (ไทย)	มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สำ.ส. (บาลี)	สยุตฺตนิกาย สคาถวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
สำ.ส. (ไทย)	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สำ.นิ. (บาลี)	สยุตฺตนิกาย นิทานวคฺคปาลิ (ภาษาบาลี)
สำ.นิ. (ไทย)	สยุตฺตนิกาย นิทานวรรค (ภาษาไทย)
สำ.สฬา. (ไทย)	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค (ภาษาไทย)
สำ.ม. (ไทย)	สยุตฺตนิกาย มหาวารวรรค (ภาษาไทย)
องฺ.เอกก. (บาลี)	องฺคุตฺตรนิกาย เอกกนิปาตปาลิ (ภาษาบาลี)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

องฺ.เอกก. (ไทย)	อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.จตุกฺก. (ไทย)	อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
องฺ.นวก. (ไทย)	อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ. (ไทย)	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ. (ไทย)	ขุททกนิกาย ธัมมบท (ภาษาไทย)
ขุ.สุ. (ไทย)	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.เถร. (ไทย)	ขุททกนิกาย เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม. (ไทย)	ขุททกนิกาย มหานิทเทส (ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.อป. (ไทย)	ขุททกนิกาย อปทาน (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ. (ไทย)	อภิธัมมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)

อรรถกถา

ที.ม.อ. (บาลี)	ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (บาลี)	มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ม.มู.อ. (ไทย)	มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)
สํ.นิ.อ. (ไทย)	สํยุตฺตนิกาย นิทานวคฺคปาลิอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)
องฺ.ทุก.อ. (บาลี)	องฺคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี)	องฺคุตตรนิกาย มโนรถปูรณี จตุกฺกนิปาตอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.อ. (ไทย)	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.เถรี.อ. (ไทย)	ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี เถรีคาถาอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.อ. (บาลี)	ขุทฺทกนิกาย ชาตกอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ. (บาลี)	ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
ขุ.ม.อ. (ไทย)	ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขุ.ป.อ. (ไทย)	ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปกาสินี ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)
อภิ.สงฺ.อ. (บาลี)	อภิธมฺมปิฎก อฏฺฐสาลินี ธมฺมสงฺคณีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.อ. (ไทย)	อภิธมฺมปิฎก อฏฺฐสาลินี ธมฺมสงฺคณีอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ. (ไทย)	อภิธมฺมปิฎก สมฺโมหวิโนทนี วิภงฺคอฏฺฐกถา (ภาษาไทย)

ฎีกา

ม.มู.ฎีกา (บาลี)	มชฺฌิมนิกาย มูลปณฺณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)
องฺ.จตุกฺก.ฎีกา (บาลี)	องฺคุตฺตรนิกาย จตุกฺกนิปาตฎีกา (ภาษาบาลี)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนิกชนมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางใจ คำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้เกิดความเจริญก้าวหน้าของสังคม และการพัฒนาสมาชิกในสังคมให้เป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีพฤติกรรมที่ถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เป็นบุคคลที่สามารถบังคับตัวเองได้ มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ

พระพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบ แล้วสอนให้ผู้อื่นรู้ตาม และประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก บรมศาสดาของพุทธศาสนิกชนมี ๒๕ พระองค์ พระโคดม คือ พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน นับเป็นพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๒๕[๑] การเสด็จอุบัติมาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ ต้องบำเพ็ญบารมีบริบูรณ์เป็นระยะเวลาที่ยาวนานมาก และจะมาตรัสรู้พร้อมกัน ๒ องค์ไม่ได้[๒]

---

[๑] พระพุทธเจ้า ๒๕ พระองค์ นับแต่พระองค์แรกที่พระโคดมพุทธเจ้า (พระพุทธเจ้าองค์ปัจจุบัน) ได้ทรงพบและทรงได้รับคำพยากรณ์ว่าจะได้สำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า (รวม ๒๔ พระองค์) จนถึงพระองค์เองด้วย คือ ๑. พระทีปังกร ๒. พระโกณฑัญญะ ๓. พระมังคละ ๔. พระสุมนะ ๕. พระเรวตะ ๖. พระโสภิตะ ๗. พระอโนมทัสสี ๘. พระปทุมะ ๙. พระนารทะ ๑๐. พระปทุมุตตระ ๑๑. พระสุเมธะ ๑๒. พระสุชาตะ ๑๓. พระปิยทัสสี ๑๔. พระอัตถทัสสี ๑๕. พระธัมมทัสสี ๑๖. พระสิทธัตถะ ๑๗. พระติสสะ ๑๘. พระปุสสะ ๑๙. พระวิปัสสี ๒๐. พระสิขี ๒๑. พระเวสสภู ๒๒. พระกกุสันธะ ๒๓. พระโกนาคมน์ ๒๔. พระกัสสปะ ๒๕. พระโคดม ดูรายละเอียดใน ขุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๕๙๒ - ๗๑๙.

[๒] ดูรายละเอียดใน องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๒๓.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พุทธธันดร[๓] แห่งพระพุทธเจ้าแต่ละองค์ระยะเวลาไม่เท่ากัน และพระพุทธเจ้าจะมาตรัสรู้ในโลกแต่ละกาลมาได้เพียงองค์เดียว พระพุทธเจ้าทรงเป็นบุคคลเอก เป็นหนึ่งไม่มีสอง ไม่มีใครเหมือนทุกองค์มีพระคุณเสมอกัน เสด็จอุบัติขึ้นมา เพื่อประโยชน์เกื้อกูลชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขของชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย[๔]

พระพุทธเจ้าโคดม เมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นสุเมธดาบส ในพุทธกาลของพระพุทธเจ้าทีปังกร ได้ตั้งความปรารถนาที่จะทรงทำหน้าที่ของพระพุทธเจ้า คือ การช่วยนำพามนุษย์ในโลกพร้อมกับเทวดาในเทวโลก ข้ามพ้นจากความทุกข์ที่เกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ พระองค์จึงต้องทรงบำเพ็ญบารมีต่อเนื่องกันเป็นเวลานานหลายภพหลายชาติ โดยได้ทรงบำเพ็ญบารมี ๑๐[๕] คือ ปฏิปทาอันยอดยิ่งเพื่อบรรลุความเป็นพระพุทธเจ้า หลังจากจุติจากอัตภาพพระเวสสันดรได้เสด็จอุบัติเป็นเทพบุตรสันดุสิตในสวรรค์ชั้นดุสิต รอเวลาที่จะจุติลงมาตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เมื่อพระโพธิสัตว์สันดุสิตเทพบุตรจุติลงมาอุบัติเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ตามคำอัญเชิญของเหล่าเทวดา และเสด็จออกผนวชบำเพ็ญเพียรจนได้บรรลุพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งเห็นจริงใน

---

[๓] พุทธธันดร เป็นคำแปลทับศัพท์จากภาษาบาลีว่า “พุทฺธนฺตรํ” คือ “ระหว่างแห่งพระพุทธเจ้า” หมายถึง ระยะกาลของพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งไปถึงพระพุทธเจ้าอีกองค์หนึ่ง (อ้างถึงใน รังษี สุทนต์, **พุทธกิจ : กิจที่พระพุทธเจ้าทรงทำ คู่มือนักศึกษาเนื้อหาพระไตรปิฎกเบื้องต้น**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑.

[๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๗๐ - ๑๗๔/๒๑ - ๒๒, องฺ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๑๗๐–๑๗๔/๒๒ - ๒๔.

[๕] บารมี ๑๐ ได้แก่ ทาน (การให้ การเสียสละ), ศีล (ความประพฤติดีงามถูกต้องตามระเบียบวินัย), เนกขัมมะ (การออกบวช ความปลีกตัวปลีกใจจากกาม), ปัญญา (ความรอบรู้ ความหยั่งรู้เหตุผล เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง), วิริยะ (ความเพียร ความแกล้วกล้า ไม่เกรงกลัวอุปสรรค พยายามบากบั่นอุตสาหะก้าวหน้าเรื่อยไป ไม่ทอดทิ้งสติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจเหตุผล และแนวทางความประพฤติที่ตั้งไว้เพื่อจุดหมายอันชอบ ไม่ลุอำนาจกิเลส), สัจจะ (ความจริง คือ พูดจริง ทำจริง และจริงใจ), อธิษฐาน (ความตั้งใจมั่น การตัดสินใจเด็ดเดี่ยว วางจุดหมายแห่งการกระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินการตามนั้นแน่วแน่), เมตตา (ความรักใคร่ ความปรารถนาดี มีไมตรีคิดเกื้อกูลให้ผู้อื่นและเพื่อนร่วมโลกทั้งปวงมีความสุขความเจริญ), อุเบกขา (ความวางใจเป็นกลาง ความวางใจสงบราบเรียบสม่ำเสมอ เที่ยงธรรม ไม่เอนเอียงไปด้วยความยินดี ยินร้าย หรือชอบชัง) ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘๔.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค[๖] เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้แล้วได้เสด็จจาริกประกาศพระศาสนา จนมีนักบวชและกุลบุตรทั้งหลายเข้ามาบวชเป็นพระสาวกได้บรรลุธรรมเป็นจำนวนมาก พระองค์ทรงแสดงหลักปฏิบัติสำหรับพระสาวกผู้ที่ยังปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรม หลักปฏิบัตินั้นมีหลายวิธีซึ่งเรียกรวมว่า “กัมมัฏฐาน” กัมมัฏฐานมี ๔๐ อย่าง[๗] คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตุววัฏฐาน ๑ อรูป ๔

กัมมัฏฐานทำให้จิตสงบ เป็นสมาธิ และมุ่งให้เกิดปัญญาตามมา ทำให้มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างรวมทั้งตัวผู้ปฏิบัติตามความเป็นจริง ทำให้ไม่หลงผิดในเรื่องความคิดและการกระทำอีกต่อไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในตัวผู้ปฏิบัตินี้ เกิดขึ้นด้วยพลังอำนาจในตัวที่มาจากภาวนาปัญญา เป็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดและอารมณ์ ทำให้เกิดสติมาช่วยปัญญาควบคุมความคิดและอารมณ์ ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีทั้งทางกาย และทางใจ นำไปสู่ความสุขสูงสุด[๘]

กายคตาสติกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสสติกัมมัฏฐาน กายคตาสติกัมมัฏฐานนั้น เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลาย

จากการศึกษาในเบื้องต้นได้พบวิถีชีวิตของครอบครัวอุบาสกในครั้งพุทธกาล เมื่อถึงวันอุโบสถ สมาชิกในครอบครัวทุกคนจะรักษาอุโบสถศีล ไม่รับประทานอาหารมื้อเย็น แม้แต่ทารก

---

[๖] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๑ - ๓/ ๑ - ๖, ขุ. ชา. อ. (ไทย) ๓/๑/๑๐๒ - ๑๒๒.

[๗] กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง คือ ๑) กสิณ ๑๐ แปลว่า วัตถุอันจูงใจ หรือวัตถุสำหรับเพ่งเพื่อจูงจิตให้เป็นสมาธิ มี ๑๐ อย่าง ๒) อสุภะ ๑๐ ได้แก่ พิจารณาซากศพในระยะต่าง ๆ กัน รวม ๑๐ ระยะ เริ่มแต่ศพที่ขึ้นอืดไปจนถึงศพที่เหลือแต่โครงกระดูก ๓) อนุสสติ ๑๐ คือ อารมณ์ดีงามที่ควรระลึกถึงเนือง ๆ ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ มรณสติ กายคตาสติ อานาปานาสติ อุปสมานุสติ ๔) อัปปมัญญา ๔ คือ ธรรมที่พึงแผ่ออกไปในสัตว์มนุษย์ทั้งหลายอย่างมีจิตใจสม่ำเสมอทั่วกัน ไม่มีประมาณ ไม่จำกัดขอบเขต โดยมากเรียกกันว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมประจำตัวของท่านผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดหมายความเป็นปฏิกูลในอาหาร ๖) จตุธาตุววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ ๔ คือ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ ๗) อรูป หรืออารุปป์ ๔ ได้แก่ กำหนดภาวะที่เป็นอรูปธรรมเป็นอารมณ์

[๘] ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน วิทยาลัยศาสนศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล, **ปาฏิหาริย์ของกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (นนทบุรี : บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐ - ๕๕.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ที่ยังไม่หย่านม หัวหน้าครอบครัวก็จะสั่งให้คนเลี้ยงล้างปาก แล้วให้กินเพียงเนยใสเนยข้น น้ำผึ้ง หรือน้ำอ้อยงบ ทุกคนพากันสาธยายอาการ ๓๒ ในร่างกาย[๙] การสาธยายดังกล่าว เป็นวิชาการเบื้องต้นแห่งการเจริญกายคตาสติ ซึ่งเริ่มจาก ผม ขน เล็บ เป็นต้นไป

กายคตาสติ เป็นกัมมัฏฐานที่ใช้สติพิจารณาร่างกายของมนุษย์ถึงสภาพที่มีส่วนประกอบมีลักษณะล้วนเป็นอสุภะ ร่างกายเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้รู้เท่าทัน ไม่หลงใหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาแห่งลักษณะของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่พระอุปัชฌาย์จะสอนให้กับบุคคลที่มาบวช ลักษณะที่เป็นอสุภะของร่างกาย เป็นสิ่งป้องกันอารมณ์แห่งความรักสวยรักงามกับร่างกายของตน ซึ่งเป็นกามฉันท์ อุบาสกอุบาสิกาที่ทำวัตรเย็น หลังจากสวดมนต์เพื่อระลึกถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ เสร็จแล้ว มีการสวดแผ่เมตตา และสวดบท ทวัตติงสาการปาฐะ เพื่อการพิจารณาร่างกายของตนเอง เพื่อจิตสงบ และมีการนั่งสมาธิต่อในตอนท้ายสุดของการทำวัตรเย็น[๑๐]

การปฏิบัติกัมมัฏฐานเป็นที่นิยมอย่างยิ่งของพุทธศาสนิกชนชาวไทย รวมไปถึงชาวต่างประเทศ ที่สนใจเข้ามาศึกษาเรื่องนี้กันจำนวนมาก มีสำนักฝึกปฏิบัติกัมมัฏฐานเกิดขึ้นในประเทศไทยหลายแห่ง ทั้งสำนักที่นำปฏิบัติโดยพระภิกษุ และคฤหัสถ์ ต่างสำนักต่างกำหนดข้อวัตรปฏิบัติ อันเป็นส่วนเบื้องต้น เพื่อการปฏิบัติที่สะดวก ได้ผลดี สำเร็จประโยชน์ตามความปรารถนาและตามจริตของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงต้องเลือกหาสถานที่ที่สมควรแก่การปฏิบัติ ได้แก่ การเลือกสถานที่ใกล้ ๆ และมีผู้ที่จะให้กัมมัฏฐาน และสอบอารมณ์ได้ประจำวัน การละปลิโพธิ คือ การมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวง ไม่มีความกังวล ๑๐ ประการ คือ ห่วงที่อยู่ ห่วงตระกูล ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการเดินทาง ห่วงญาติ ห่วงในโรคภัยไข้เจ็บ ห่วงในการเล่าเรียน ห่วงในการที่จะแสดงอิทธิฤทธิ์[๑๑] เลือกหาอาจารย์ผู้สมควรเป็นกัลยาณมิตร[๑๒] หมายเอากัลยาณมิตรผู้ที่ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่ง

---

[๙] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๒๗๖.

[๑๐] อนุวัตน์ ตรีจิตรวัฒนากุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง กายคตาสติในพระไตรปิฎก”, **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

[๑๑] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๑๒.

[๑๒] องฺ. สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗; วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๒๓.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประกอบด้วยคุณสมบัติประจำตน คือ เป็นที่รัก น่าเคารพ น่าสรรเสริญ สามารถว่ากล่าวตักเตือน เป็นผู้อดกลั้นต่อถ้อยคำต่ำ ๆ สูง ๆ ได้ สามารถชี้แจงถ้อยคำที่สุขุมลุ่มลึกได้ และเป็นผู้ไม่แนะนำในทางที่ไม่สมควร แสวงหาสัปปายะ คือ ธรรมอันเป็นที่สบาย เกื้อกูล หรือเหมาะแก่การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย[๑๓] และศึกษาข้อห้ามและข้อปฏิบัติของแต่ละสำนัก ที่สำคัญยิ่งอีกประการหนึ่งก็คือ ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน มีความแตกต่างกันในฐานะความเป็นอยู่ ความจำเป็นพื้นฐานในการครองชีวิต ตลอดจนระดับของความมีศรัทธาในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน และจริต[๑๔]ของผู้ปฏิบัติ ทั้งนี้ ไม่ว่าจะเป็นคนประเภทใด อยู่ในตระกูลใด หรือวรรณะใด และจะบรรลุธรรมได้ในระดับใดนั้น ขึ้นอยู่กับการสั่งสมการปฏิบัติมาแต่อดีตชาติ และวิธีปฏิบัติธรรม

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาเรื่องของกัมมัฏฐานให้กระจ่างชัด รู้ถึงต้นเค้าคำสอนของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันจะนำไปสู่ประโยชน์ของการเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐาน และเป็นองค์ความรู้พื้นฐานการเลือกปฏิบัติกัมมัฏฐานของคฤหัสถ์ ที่สมควรแก่เพศ และการครองชีวิตในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงมีความมุ่งมั่นที่จะศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทโดยละเอียด เพื่อให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันได้

---

[๑๓] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๓๘.

[๑๔] จริต หรือ จริยา ๖ คือ ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปในทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน เป็นแบบพฤติกรรมของคน จำแนกเป็น ๑) ราคจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม กัมมัฏฐานฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ ๒) โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด กัมมัฏฐานที่เหมาะ คือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวิญญกสิณ ๓) โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปในทางเขลา เหงาซึมเงื่องงง งมงาย กัมมัฏฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานัสสติ ๔) สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปในทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่การเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล ๕) พุทธิจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา กัมมัฏฐานที่เหมาะ คือ มรณานุสติ อุปสมานุสติ จตุธาตุวัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๖) วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยเจริญอานาปานัสสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๒๑ - ๒๒๒.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๓.๑ ความหมายและความสำคัญของกายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นอย่างไร พระพุทธเจ้าและพุทธบริษัทใช้วิธีการใดในการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๑.๓.๒ แนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร บรรพชิต และคฤหัสถ์มีแนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร

๑.๓.๓ การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานในยุคปัจจุบันควรประยุกต์ใช้วิธีใด

๑.๔ ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยลักษณะเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเน้นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยมุ่งศึกษาเนื้อหาสาระเฉพาะประเด็นของกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์ที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาในส่วนของกายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่เป็นการเผยแผ่ของพระพุทธเจ้าต่อพระภิกษุ และศึกษาการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานของอุบาสก อุบาสิกา จำแนกตามชนชั้นของผู้ปฏิบัติในสมัยพุทธกาลเท่านั้น

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำหรับการอ้างอิงเนื้อหา ข้อความที่เกี่ยวเนื่องในคัมภีร์พระพุทธศาสนา งานวิจัยนี้ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับแปลเป็นภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และอรรถกถา ฉบับแปลเป็นภาษาไทย ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) คัมภีร์วิสุทธิมรรคฎีกา วิทยานิพนธ์ หนังสือ เอกสารต่าง ๆ ซึ่งเป็นวรรณกรรมที่มีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องกายคตาสติกัมมัฏฐาน เพื่อประกอบการศึกษาให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

กัมมัฏฐาน (หรือ กรรมฐาน) หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบาย หรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ เป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่ปล่อยให้เลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน หมายถึง การกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม ได้แก่ ตัณหา ความคิดมุ่งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เพื่อเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญา เพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปกำเนิดในแหล่งใดอีก อุบายเพื่อลดความซัดส่ายของจิต โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่

คัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง ตำราทางพระพุทธศาสนา ประกอบด้วย พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ซึ่งถือตามคติที่พระอรหันต์ พุทธสาวกได้วางหลักธรรมวินัยเป็นแบบแผนไว้เมื่อครั้งปฐมสังคายนา พระพุทธศาสนาที่แพร่หลายในประเทศไทย เป็นพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการประยุกต์ใช้ หมายถึง วิธีการนำความรู้เรื่องกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ จากพระไตรปิฎกมาปรับใช้เป็นประโยชน์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ **พุทธทาสภิกขุ**[๑๕] บรรยาย เรื่อง อานาปานสติภาวนา โดยได้กล่าวถึง การปฏิบัติกัมมัฏฐานกับบุคคลผู้ปฏิบัติว่า การทำกัมมัฏฐานจะมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้นเพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติก็จริง แต่ในขั้นเตรียมตัว ผู้ปฏิบัติ จะต้องรู้จักธรรมชาติภายนอกซึ่งเป็นสิ่งแวดล้อม และธรรมชาติภายใน คือ จริตนิสัยของตนเอง จริต หมายถึงสิ่งที่จิตเคยประพฤติมาจนเคยชินเป็นนิสัย

๑.๖.๒ **พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต)**[๑๖] ได้ให้ความหมายคำสำคัญเกี่ยวเนื่องกับการวิจัยนี้ไว้สรุปได้ดังนี้

กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พูดง่าย ๆ ว่าสิ่งที่เอาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือ สิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำให้แน่วแน่อยู่กับมันจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พูดให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกัมมัฏฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง

กัมมัฏฐาน ๔๐ อย่างนี้ แตกต่างกันโดยความเหมาะสมแห่งผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะกับลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่าจริยาต่าง ๆ ถ้าเลือกได้ถูกกัน เหมาะกัน ก็ปฏิบัติได้ผลดีและรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้ปฏิบัติได้ล่าช้าหรือไม่สำเร็จผล

---

[๑๕] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๘, (สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ จัดพิมพ์, ๒๕๒๓), หน้า ๓๗.

[๑๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๕๐ - ๘๕๑.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๖.๓ **สุภัทร บริบูรณ์**[๑๗] ได้กล่าวถึงประวัติและความเป็นมาของสามเณรในอดีตจนถึงปัจจุบัน พอสรุปใจความได้ว่า สามเณรแม้จะมีอายุน้อยแต่ก็สามารถที่จะบรรลุธรรมและสั่งสอนผู้อื่นได้ เป็นกำลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา พระเถระทั้งในอดีตและปัจจุบันส่วนมากก็มาจากสามเณร จากเอกสารที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า สามเณรแม้อายุจะยังน้อยก็สามารถมีคุณธรรมและทำหน้าที่ของผู้ใหญ่ได้

๑.๖.๔ **บรรจบ บรรณรุจิ**[๑๘] ได้กล่าวถึงการบรรลุธรรมในชาติปัจจุบันของพระสาวกทั้งหลายไว้ พอสรุปความได้ว่า การบรรลุธรรมในชาติปัจจุบันของพระสาวกทุกรูป ไม่ได้ขึ้นอยู่ที่วรรณะ สถานะทางสังคม กำเนิด การศึกษา มีพระสาวกมาจากวรรณะกษัตริย์ วรรณะพราหมณ์ วรรณะแพศย์ วรรณศูทร วรรณะจัณฑาล และวรรณะหีนชาติ พระสาวกนั้นมีทั้งที่เคยเป็นกษัตริย์ เคยเป็นพราหมณ์ เคยเป็นนักธุรกิจ และเคยเป็นคนรับใช้ ท่านเหล่านี้ได้ฟังธรรมของพระพุทธเจ้าแล้ว ความแตกต่างทางวรรณะมิได้เป็นอุปสรรค เพราะทุกท่านมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรมได้ อุปนิสัยเป็นคุณสมบัติส่วนตัวของพระสาวกแต่ละรูป

๑.๖.๕ **พระมหาสังเวย ธมฺมเนตฺติโก**[๑๙] ได้กล่าวถึงการบรรลุธรรมไว้ พอสรุปความได้ว่า

การรู้เห็นธรรมในพระพุทธศาสนา ไม่จำกัดเพศทั้งบุรุษและสตรี เมื่อปฏิบัติย่อมได้รับผลการปฏิบัติเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หากปฏิบัติชอบแล้วย่อมบำเพ็ญกุศลธรรมให้สำเร็จ บรรพชิตหรือคฤหัสถ์ ย่อมไม่มีความต่างกันเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่จำกัดว่าต้องอยู่ในเพศ บรรชิตเท่านั้นจึงจะบรรลุมรรคผล แม้อยู่ในเพศคฤหัสถ์ก็สามารถบรรลุธรรมได้ จากเอกสารที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า การบรรลุธรรมนั้นมิได้จำกัดเพศ ดังนั้นผู้ที่ดำรงอยู่ในเพศสามเณร ก็สามารถบรรลุธรรมได้

---

[๑๗] สุภัทร บริบูรณ์, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง สามเณรในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย), ๒๕๒๒.

[๑๘] บรรจบ บรรณรุจิ, **อสีติมหาสาวก**, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖).

[๑๙] พระมหาสังเวย ธมฺมเนตฺติโก, **ภิกษุณีกับการบรรลุอรหัตตผล**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, ๒๕๓๗).

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๖.๖ พระปัญญา ธนปณฺโณ (บัวทอง)[๒๐] ได้กล่าวถึงการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ว่าเป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ ผลที่ได้รับ คือ สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขณิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงาน ศึกษาเล่าเรียนความจำแม่นยำและดีขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุข ผิวพรรณผ่องใส อายุยืน พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างสุขุม รอบคอบ สร้างความรักและเมตตาให้เกิดขึ้นในมนุษยชาติ เป็นผลให้สังคมสงบสุข ได้จตุตถฌาน หรือฌานสมาบัติ และเป็นฐานไปสู่วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑.๖.๗ พรรณราย รัตนไพฑูรย์[๒๑] ได้ศึกษาแนวการสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ผลการศึกษาสรุปได้ว่า สติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติ และในการปฏิบัตินั้นประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปนาม เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต

๑.๖.๘ รังษี สุทนต์[๒๒] ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐานของอนาถบิณฑิกอุบาสก พอสรุปได้ว่า ภาวนา คือ การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง และฝึกอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งเบิกบาน สงบสุขผ่องใส การฝึกอบรมนั้น ต้องใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม ในการเจริญภาวนาฝึกอบรมจิตนั้น ท่านอนาถบิณฑิกอุบาสก จะเจริญพุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ

---

[๒๐] พระปัญญา ธนปณฺโณ (บัวทอง), “การศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง สมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ.

[๒๑] พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

[๒๒] รังษี สุทนต์, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสก”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔).

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ เป็นส่วนมาก จิตใจของท่านแนบสนิทอยู่กับพระรัตนตรัย รักษาศีลเป็นปกติ ยินดีในการบริจาค ทำบุญอุทิศเทวดา

๑.๖.๙ เกศินี ลิ่มบุญสืบสาย[๒๓] ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหมอชีวกโกมารภัจว่า ในการเจริญภาวนานั้น หมอชีวกโกมารภัจจะเจริญ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ และเทวตานุสติ เช่นเดียวกับพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้ามหานามศากยะ และอนาถบิณฑิกเศรษฐี

๑.๖.๑๐ พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตฺโต (เกษตร สุนทร)[๒๔] ได้วิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐาน พอสรุปได้ว่า กายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่เป็นสัพพัตถกัมมัฏฐาน เป็นได้ทั้งสมถและวิปัสสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ไม่เกิดขึ้นก่อน เป็นกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลายโดยให้สาธยายอาการ ๓๒ กลับไปกลับมา และกำหนดเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงส่วนเดียว แล้วทำจิตให้แนบแน่นเป็นสมาธิ พิธีบวชในปัจจุบันอุปัชฌาย์จะสอนให้ผู้ที่จะบวชท่อง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ทั้งอนุโลมและปฏิโลม กายคตาสตินี้สามารถปฏิบัติได้ ๓ แบบ คือ ๑) ท่องกลับไปกลับมา ทำให้จิตสงบได้ ๒) ขณะที่ท่องพิจารณาด้วยว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ล้วนเป็นของได้รับการตกแต่ง และพิจารณาให้เกิดความปฏิกูล จึงสามารถทำจิตให้สงบได้ ๓) พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นว่า ไม่เพียงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นความเสมอภาคเท่าเทียมกันทั้งหมด เช่น พระอรหันต์บางรูป ขณะปลงผมก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้

---

[๒๓] เกศินี ลิ่มบุญสืบสาย, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของหมอชีวกโกมารภัจ”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร มหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๑๑๖.

[๒๔] พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตฺโต (เกษตร สุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง อารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๔ - ๑๔๗.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๖.๑๑ **วิโรจน์ คุ้มครอง**[๒๕] ได้กล่าวถึงสามเณรที่บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ว่า ได้เคยอบรมสั่งสมบารมีมาในอดีตชาติ พอในชาติสุดท้าย บางรูปได้พบพระพุทธเจ้าโคดมแล้วระลึกถึงพระพุทธเจ้า ที่ตนเคยพบในอดีตและนึกถึงบุพกรรมที่ตนเคยทำในอดีต ก็สามารถบรรลุธรรมก่อนออกบวช บางรูปพิจารณาบุพกรรมของตนแล้วได้บรรลุธรรม บางรูปมีอินทรีย์สมบูรณ์ถึงพร้อมด้วยอธิมุตติเมื่อพิจารณาตามที่พระอาจารย์สอน จึงได้บรรลุธรรมในขณะปลงผม บางรูปมีปัญญาแก่กล้า พิจารณาไตร่ตรองมาก จึงได้บรรลุธรรมในขณะบวชเป็นสามเณร บางรูปได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ หลังจากอุปสมบทเป็นภิกษุ ทุกรูปมีภาวะที่เป็นกำลังหนุนให้บรรลุธรรม

โดยสรุป จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานมีความมุ่งหมายถึงการหลุดพ้น เพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติ โดยอาศัยการรู้จักธรรมชาติแวดล้อมภายนอกตน และธรรมชาติภายในตน เลือกสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญภาวนา ฝึกอบรมจิตที่ตรงกับจริตของตนเอง เพื่อการบรรลุธรรมในชาติปัจจุบัน ที่ทุกคนมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรมได้ โดยไม่เลือกชั้น วรรณะ การศึกษา เพศ วัย บรรพชิต หรือคฤหัสถ์ ส่วนจะต้องปฏิบัตินานเท่าใด ด้วยวิธีใด และจะบรรลุธรรมระดับใด ขึ้นอยู่กับกำลังวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล ข้อสรุปเหล่านี้ กระตุ้นและเป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาลึกลงไปในเรื่องสมถกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ประสงค์จะเข้าสู่เส้นทางของการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ถูกต้อง และเลือกปฏิบัติได้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันของแต่ละบุคคลได้ต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยนี้ เป็นการวิจัยลักษณะเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมุ่งศึกษากายคตาสติกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีขั้นตอนในการศึกษาวิจัยดังนี้

---

[๒๕] วิโรจน์ คุ้มครอง, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง สามเณรกับการบรรลุธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๗.๑ **เก็บรวบรวมข้อมูล** โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของปัญหา และประเด็นที่ต้องการทราบจากแหล่งข้อมูล ต่อไปนี้

๑.๗.๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคฎีกา

๑.๗.๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย จากวิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร และเอกสารต่าง ๆ

๑.๗.๒ วิเคราะห์ ตีความ สรุปข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้า และให้ข้อเสนอแนะ

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

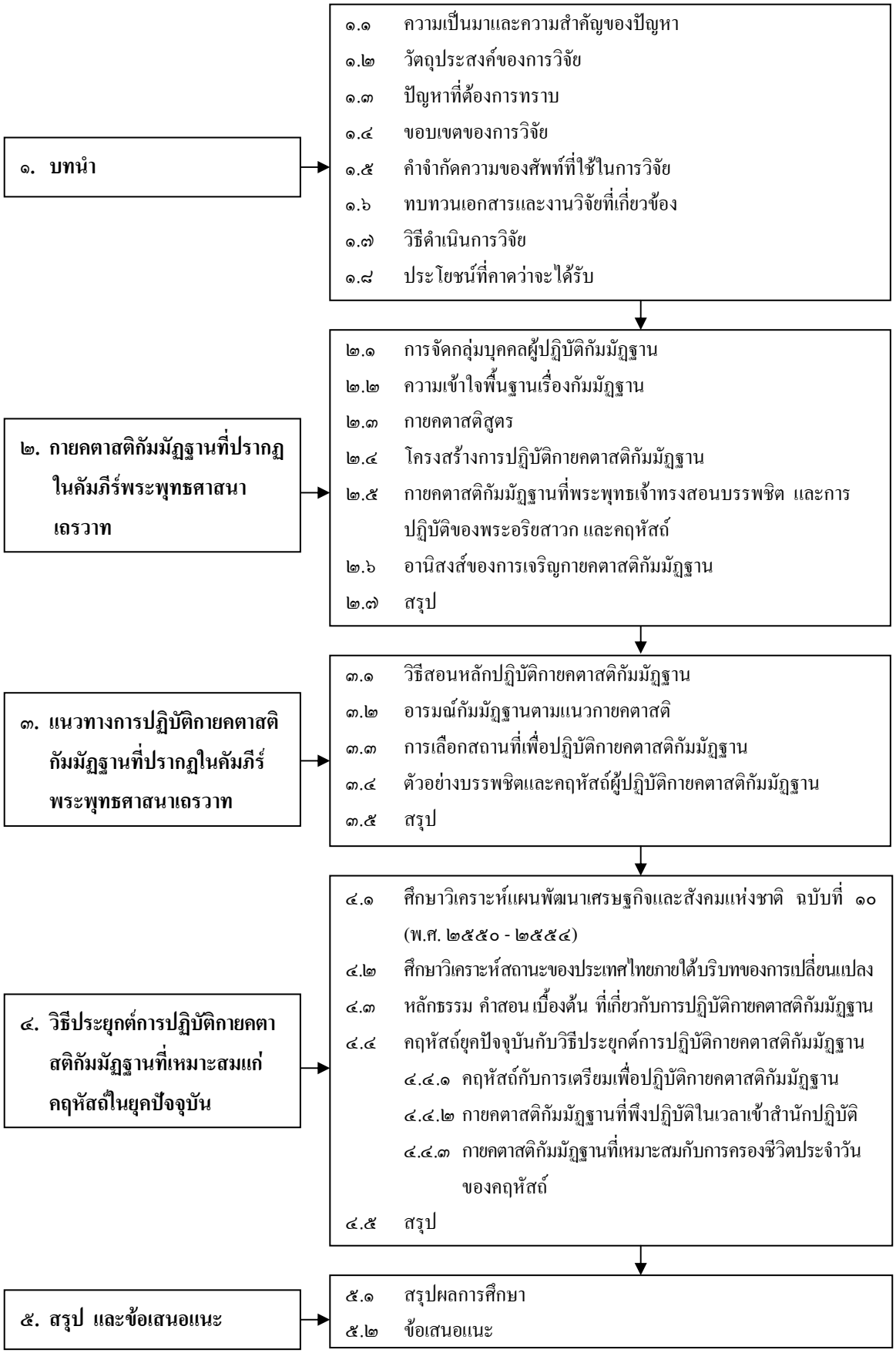
๑.๘.๑ ได้ความรู้ ความเข้าใจ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ได้ทราบแนวทางปฏิบัติกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ สามารถประยุกต์ความรู้ ความเข้าใจ จากการวิจัย สู่แนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบันได้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แผนภาพที่ ๑ แผนภาพสรุปแสดงกรอบการจัดทำรายงานวิจัย (ผู้วิจัย)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๒

กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการกระทำ (กรรมวาทและกิริยวาท) เป็นศาสนาแห่งความเพียร (วิริยวาท) การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้าทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติที่ทุกคนต้องทำด้วยตนเอง เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในภพปัจจุบัน และเพื่อความมั่นใจตนเองว่าจะต้องไปดีโดยไม่ต้องกังวลหรือหวาดหวั่นต่อโลกหน้านั้นเลย[๑]

พระพุทธศาสนาสอนให้ละตัณหา ไม่ให้มีความอยากหรือความปรารถนา ซึ่งความปรารถนานี้ มี ๒ อย่าง[๒] ความปรารถนาที่เป็นตัณหา ตัณหาปัตถนา คือ อยากด้วยตัณหา และความปรารถนาที่เป็นฉันทะ ฉันทปัตถนา คือ อยากด้วยฉันทะ ทั้งนี้ผู้วิจัยจะกำหนดกรอบของฉันทปัตถนา ที่เป็นแรงจูงใจให้ปฏิบัติในกรอบของความพอใจ ชอบใจ ยินดี อยาก รักใคร่ ต้องการที่ดีงาม สบาย เกื้อกูล เป็นกุศลธรรมฉันทะ เป็นฉันทะที่อยากจะทำ และเป็นฉันทะในสิ่งที่ดีงามนั่นคือ ต้องการทำสิ่งที่ดีงาม

การศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นการนำร่อง รวบรวมความคิดในหลาย ๆ ประเด็น เพื่อนำไปใช้ประกอบการศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามแนวกายคตาสติในแนวลึก ให้เข้าใจได้ชัดเจนและง่ายต่อการทำความเข้าใจเรื่องที่ศึกษา เรียงตามลำดับ คือ การจัดกลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ความเข้าใจพื้นฐานเรื่องกัมมัฏฐาน กายคตาสติสูตร โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรพชิต กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและการปฏิบัติของพระอริยสาวก และคฤหัสถ์ และอานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

---

[๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๖. ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๗๗/๓๖๕, สำ.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๗๒/๔๘๗.

[๒] **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๔๘๕ - ๔๘๖.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๑ การจัดกลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา จำแนกประเภทของบุคคลเป็น ๔[๓] ประเภท คือ ๑) อุคฆฏิตัญญู เป็นผู้ที่พอยกหัวข้อก็รู้ สามารถรู้เข้าใจได้ฉับพลัน เพียงท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง ๒) วิปจิตตัญญู เป็นผู้รู้ต่อเมื่อขยายความ สามารถรู้เข้าใจได้เมื่อท่านอธิบายความพิสดารออกไป ๓) เนยยะ เป็นผู้ที่พอจะแนะนำได้ พอจะค่อยชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ ด้วยวิธีการฝึกสอนอบรมต่อไป ๔) ปทปรมะ เป็นผู้มีบทอย่างยิ่ง เป็นผู้อับปัญญา สอนให้รู้ได้แต่เพียงตัวบท คือ พยัญชนะหรือถ้อยคำ ไม่อาจเข้าใจอรรถ คือ ความหมาย ฉะนั้น ข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา อาจใช้ปัญญา หรือวิริยะ หรือศรัทธา เป็นตัวนำ หรืออาจต้องใช้ทั้งปัญญา วิริยะ และศรัทธา ผสมผสานเป็นตัวนำไปด้วยกัน เพื่อให้การปฏิบัติบรรลุผล ปัญหาจึงอยู่ที่ว่า บุคคลผู้นั้นรู้จักตัวเองดีหรือไม่ ว่าเหมาะสมกับปฏิปทาระบอบไหน ปฏิบัติแล้วเกิดผลรู้ได้อย่างฉับพลัน คือ รู้เร็ว หรือรู้ได้อย่างเฉื่อยชา หรือรู้ช้า[๔] การปฏิบัติต้องอาศัยการภาวนา นำจิตให้เป็นสมาธิ ในขั้นแรก เรียกว่า สมถะ คือ การทำจิตให้แหลมคม มีกำลังขั้นต่อไป คือ วิปัสสนา เป็นการใช้จิตที่แหลมคม และมีกำลัง เผาอวิชชา การทำความเจริญด้วยจิตที่เป็นสมาธิ และด้วยอำนาจของสมาธินี้ทำให้เกิดผล เกิดประโยชน์ได้ทุกอย่างทุกประการ ได้แก่ มีความสุข มีฤทธิ์ มีเดช มีปาฏิหาริย์ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ทำอะไรผิดในชีวิตประจำวัน ในที่สุด ทำอาสวะให้หมดสิ้น[๕]

---

[๓] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

[๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๑/๒๒๖; ๑๖๗ - ๑๖๘/๒๓๓ - ๒๓๕.

[๕] อาสวะ คือ กิเลสที่หมักหมมหรือดองอยู่ในสันดาน ไหลซึมซ่านไปย้อมใจ เมื่อประสบอารมณ์ต่าง ๆ ได้แก่ กามาสวะ (อาสวะ คือ กาม) ภวาสวะ (อาสวะ คือ ภพ) อวิชชาสวะ (อาสวะ คือ อวิชชา) ในบางที่เพิ่ม ทิฏฐาสวะ (อาสวะ คือ ทิฏฐิ) ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๘๖; สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๕๐๔/๓๑๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๖๑/๕๐๔.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๑.๑ การจัดกลุ่มบุคคลตามจริต

องค์ประกอบสำคัญประการหนึ่ง ที่จะมีส่วนในการบรรลุธรรมในระดับใด หรือไม่ คือ การเลือกปฏิบัติตามความเหมาะสมแก่จริยา หรือจริต[๖]ของผู้ปฏิบัติ โดยพิจารณาจากกัมมัฏฐาน ๔๐ เพื่อเลือกใช้เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน ได้แก่

๑) **ราคจริต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม กัมมัฏฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะ และกายคตาสติ

๒) **โทสจริต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน กัมมัฏฐานที่เหมาะ คือ พรหมวิหาร และกสิณ โดยเฉพาะวัณณกสิณ

๓) **โมหจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางเขลาเหงาซึม เงื่องงง งมงาย กัมมัฏฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานัสสติ และพึงแก้ด้วยมีการเรียน ถามฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู

๔) **สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย พึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น

๕) **พุทธิจริต หรือญาณจริต** ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา พึงส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตรลักษณ์ กัมมัฏฐานที่เหมาะ คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุธาตววัฏฐาน และอาหาเรปฏิกูลสัญญา

๖) **วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปในทางนึกคิดจับจด พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานัสสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

จิตใจเป็นพื้นฐาน เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดต่อพฤติกรรมมนุษย์ การกระทำและคำพูดต่าง ๆ มีผลมาจากจิตใจ ถ้าจิตได้รับการพัฒนาให้มีสุขภาพ สมรรถภาพ และมีคุณภาพ

---

[๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๒๒.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดีแล้ว การกระทำและคำพูดย่อมเป็นไปในทางสรรค์สร้าง ก่อประโยชน์ เจริญก้าวหน้า ทั้งส่วนตนและส่วนรวม ตรงข้ามถ้าจิตไม่พัฒนา หรือไม่มีการพัฒนาเท่าที่ควรจะเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ค่อนข้างก้าวร้าวรุนแรง ดีใจเสียใจก็แสดงออกอย่างเต็มที่เต็มกำลัง ส่งผลเป็นความเสียหายในระดับต่าง ๆ ดังนั้น การพัฒนาจิตใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาอย่างอื่น ๆ

ในมงคลสูตร[๗] กล่าวถึง บุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจิตถึงขั้นสูงสุดว่าย่อมไม่เศร้าโศก ปราศจาก ธุลี คือ ไม่มีกิเลสมัวหมอง มีความเกษมสำราญ ถือเป็นอุดมมงคลอย่างยิ่ง ปกติปุถุชนมีอวิชชา ตัณหา อุปาทานคอยครอบงำจิตใจ กำบังปัญญา สิ่งเหล่านั้นนำเอากิเลสต่าง ๆ ให้ไหลเข้าสู่จิตใจ พาให้วุ่นวาย ขุ่นมัว ทำให้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ไม่ชัด หรือเห็นบิดเบือนไปบ้าง เมื่อสิ่งดังกล่าวนั้นหายไปแล้วก็เกิดปัญญา เป็นแสงสว่างขึ้น มองเห็นโลก เห็นชีวิตชัดเจนตามที่มันเป็นจริง ไม่ใช่มองเห็นตามที่ต้องการให้มันเป็น หรือเห็นไปตามอิทธิพลที่เคลือบแฝงปิดบัง เปรียบเหมือนห้วงน้ำใสแจ๋ว ไม่ขุ่นมัว บุคคลผู้มีจักษุยืนอยู่บนฝั่ง พึงเห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนกรวด กระเบื้อง ถ้วยชาม ฝูงปลาในห้วงน้ำนั้น เพราะน้ำใสเช่นเดียวกับบุคคล รู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น รู้จักประโยชน์ทั้งสองเพราะจิตไม่มัวหมอง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ก็ย่อมมีท่าทีต่อสิ่งต่าง ๆ เปลี่ยนไปด้วย เมื่อมีท่าทีเช่นนี้ ความรู้ใหม่ ๆ อันมีผลมาจากการมองโลกมองชีวิตที่ไม่เหมือนปุถุชนอื่นย่อมตามมา ผู้นั้นจึงดำเนินชีวิตอยู่ในคลองแห่งวิชชา และจรณะทั้งหลาย ดังปฏิปทาของพระอริยบุคคล ผู้เห็นประจักษ์แจ้ง ชนิดที่ปุถุชนนึกไปไม่เห็น คิดไม่เข้าใจ เพราะสิ่งนั้นเป็นความรู้เฉพาะตนของท่าน[๘]

๒.๑.๒ การจัดกลุ่มบุคคลตามการปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมพิเศษ

การปฏิบัติ เรียกว่า ปฏิปทา[๙] มี ๔ ประเภท คือ

๑) **ทุกขาปฏิปทา ทันธาภิญญา** มีการปฏิบัติที่ลำบาก และรู้ได้ช้า คือ การที่

---

[๗] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๕/๖ - ๘.

[๘] สมิทธิพล เนตรนิมิต, **ความอัศจรรย์ในพระธรรมวินัย**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๒ - ๑๕๔.

[๙] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๖ - ๒๒๘.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บุคคลผู้มีประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม (ราคจริต) หรือใจร้อน หงุดหงิด (โทสจริต) หรือเขลา เหงาซึม งมงาย (โมหจริต) ที่มีความรุนแรง มีความทุกข์ ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกิดจากจริตในตนเป็นประจำอยู่บ้าง และมีอินทรีย์ ๕ คือ กำลัง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาปรากฏอย่างอ่อน การบรรลุคุณวิเศษ เพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน จะเป็น ไปได้ช้า

๒) ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา มีการปฏิบัติที่ลำบาก แต่รู้ได้เร็ว คือ การที่บุคคล ผู้มีประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม (ราคจริต) หรือใจร้อน หงุดหงิด (โทสจริต) หรือเขลา เหงาซึม งมงาย (โมหจริต) ที่มีความรุนแรง มีความทุกข์ ความเสียใจ ความไม่สบายใจ ที่เกิดจากจริตในตนเป็นประจำอยู่บ้าง แต่มีอินทรีย์ ๕ คือ กำลัง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาปรากฏแก่กล้า การบรรลุคุณวิเศษ เพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน จะเป็นไปได้เร็ว

๓) สุขาปฏิปทา ทันธาภิญญา มีการปฏิบัติที่สะดวก แต่รู้ได้ช้า คือ การที่บุคคลไม่มีประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม (ราคจริต) หรือใจร้อน หงุดหงิด (โทสจริต) หรือ เขลาเหงาซึม งมงาย (โมหจริต) ที่มีความรุนแรง จึงไม่มีความทุกข์ ความเสียใจ ความไม่สบายใจที่เกิดจากจริตดังกล่าวในตน และมี อินทรีย์ ๕ คือ กำลัง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาปรากฏอย่างอ่อน การบรรลุคุณวิเศษ เพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน จะเป็นไปได้ช้า

๔) สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา มีการปฏิบัติที่สะดวกและรู้ได้เร็ว คือ การที่บุคคลไม่มีประพฤติหนักไปในทางรักสวยรักงาม (ราคจริต) หรือใจร้อน หงุดหงิด (โทสจริต) หรือ เขลาเหงาซึม งมงาย (โมหจริต) ที่มีความรุนแรง แต่มี อินทรีย์ ๕ คือ กำลัง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา กล้าแข็ง การบรรลุคุณวิเศษ เพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน จะเป็นไปได้เร็ว

อนึ่ง การบรรลุคุณวิเศษ เพื่อความสิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน จะเป็นไปได้ช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับกำลัง ราคจริต โทสจริต โมหจริต และอินทรีย์ ๕ ภายในตน ว่ามีกำลังกล้าแข็งเพียงใด ทั้งนี้จะเห็นได้ว่า สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา เป็นข้อปฏิบัติที่ประณีต ดียิ่งทั้งสองส่วน คือ ดียิ่งเพราะปฏิบัติสะดวก และดียิ่งเพราะบรรลุคุณวิเศษได้เร็ว ดังจะเห็นได้จากการบรรลุอรหัตมรรคของพระมหาโมคคัลลานะ[๑๐] ที่อาศัย ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา ปฏิบัติลำบาก

---

[๑๐] องฺ. จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๗/๒๓๓ - ๒๓๔.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บรรลุอรหัตมรรคได้เร็ว และการบรรลุอรหัตมรรคของพระสารีบุตร[๑๑] ที่อาศัย สุขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา คือ ปฏิบัติสะดวก บรรลุอรหัตมรรคได้เร็ว

๒.๑.๓ การจัดกลุ่มบุคคลตามระดับความหลุดพ้น หรือความสิ้นอาสวะ

พระพุทธศาสนา กำหนดกิจที่พุทธศาสนิกชน คือ บริษัท ๔ ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พึงปฏิบัติ ไว้ในอรรถกถาธรรมบท ๒ อย่าง[๑๒] ได้แก่

๑) คันถธุระ คือ ธุระเรื่องการเรียนพระคัมภีร์ การศึกษาพระปริยัติธรรม

๒) วิปัสสนาธุระ คือ ธุระด้านการเจริญวิปัสสนา การบำเพ็ญกัมมัฏฐาน เป็นการลงมือปฏิบัติ ที่ผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือปฏิบัติควบคู่กันไป ทั้งสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ได้

พระสารีบุตรเถระ ได้อธิบายหลักปฏิบัติที่เป็นคู่กันไว้ในยุคนัทธกถา โดยยกข้อความที่พระอานนท์ กล่าวกับภิกษุทั้งหลายพอสรุปได้ว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมบรรลุอรหันต์ได้ด้วยการปฏิบัติ[๑๓] เจริญ และทำให้มากด้วยวิธีปฏิบัติครบทั้ง ๔ ประการ หรือปฏิบัติอย่างหนึ่งอย่างใดในบรรดาวิธี ๔ วิธี[๑๔] คือ

๑) ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า (สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา) คือ ภิกษุเมื่อออกบวช ปลอดโปร่งจากสิ่งล่อเร้าเย้ายวน อันได้แก่ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา ทั้งที่เป็นกิเลสกาม[๑๕] และวัตถุกาม[๑๖] มีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ มีสภาวะ

---

[๑๑] องฺ. จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๖๘/๒๓๔ - ๒๓๕.

[๑๒] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๐.

[๑๓] ปฏิบัติ หมายถึง สภาวะเมื่อนึกถึง รู้ เห็น พิจารณา อธิษฐานจิต น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ประคองความเพียรไว้ ตั้งสติไว้มั่น ตั้งจิตไว้มั่น รู้ชัดด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ และทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑๓ - ๔๑๕.

[๑๔] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗ - ๒๓๘.

[๑๕] กิเลสกาม หมายถึง กิเลสที่ทำให้อยาก ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยากได้ ได้แก่ ราคะ โลภะ อิจฉา (อยากได้) เป็นต้น. ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๑.

[๑๖] วัตถุกาม หมายถึง วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ (สัมผัสทางกาย) ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒/๑.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา **สมถจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง** และเมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุย่อมละสังโยชน์ ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา อนุสัย[๑๗]ย่อมสิ้นไป

๒) ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา) คือ ภิกษุผู้มีสภาวะ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เป็นสภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนาเป็นอารมณ์ เกิดสภาวจิตแน่วแน่ อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน **วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง** และเมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓) ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป (สมถวิปัสสนายุคนัทธภาวนา) คือ ภิกษุเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ด้วยมีสภาวะละ ด้วยมีสภาวะสละ ด้วยมีสภาวะออก ด้วยมีสภาวะหลีกออก ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ด้วยมีสภาวะไม่มีนิมิต ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตา ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน และด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน กล่าวคือ เมื่อภิกษุละความฟุ้งซ่าน จิตส่าย ใจวอกแวก จึงมีสมาธิหลีกออกจากกิเลสที่ประกอบด้วยอวิชชาและขันธ์ จึงมีวิปัสสนาเป็นการเจริญสมถและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่างข้างต้น และเมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๔) เมื่อใดที่ภิกษุ (ผู้ปฏิบัติ) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน และกำหนดฐานะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้ง ๑๐ ฐาน ด้วยปัญญา ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทธัจจในธรรม

---

[๑๗] อนุสัย หมายถึง กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดาน มี ๗ คือ กามราคะ ความกำหนัดในกาม ปฏิฆะ ความหงุดหงิด ทิฏฐิ ความเห็นผิด วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย มานะ ความถือตัว ภวราคะ ความกำหนัดในกาม และอวิชชา ความไม่รู้จริง. ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๗; องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๑๗; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕ - ๖๐๖.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เมื่อภิกษุหรือภิกษุณี ปฏิบัติ เจริญ เมื่อทำให้มาก ซึ่งมรรคที่กล่าวแล้ว ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป[๑๘]

พระพุทธโฆสาจารย์ ชาวอินเดีย ได้รจนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบาย ศีล สมาธิ ปัญญา ตามแนววิสุทธิ ๗[๑๙] คือ ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ยังไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขึ้น ๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดมุ่งหมาย คือ นิพพาน ท่านกล่าวถึงกลุ่มบุคคลผู้ปฏิบัติจะต้องทราบแนวทางการปฏิบัติ เพื่อถึงความบริสุทธิ์ไว้ในคำปรารภการแต่งอรรถกถาวินัยปิฎก[๒๐] สรุปได้ว่า

> *โยคี*[๒๑] *บุคคลเหล่าใดในพระศาสนานี้ ได้รับการบรรพชาอันหาได้ด้วยยากในพระศาสนาของพระชินเจ้าแล้ว แม้ถึงจะต้องการความบริสุทธิ์ เมื่อไม่รู้จักทางแห่งความบริสุทธิ์ อันเป็นทางตรงทางเกษมซึ่งสงเคราะห์ด้วยศีลเป็นต้นตามที่เป็นจริงแล้ว ก็จะไม่บรรลุซึ่งความบริสุทธิ์ได้ แม้ถึงจะเพียรพยายามอยู่ก็ตาม*

พระพุทธเจ้า ทรงแสดงทางสู่นิพพานไว้ด้วยความสามารถแห่งเหตุของวิปัสสนา[๒๒] ฌาน และปัญญา[๒๓] กรรม[๒๔] ศีล[๒๕] และสติปัฏฐาน[๒๖]

๒.๒ ความเข้าใจพื้นฐานเรื่องกัมมัฏฐาน

การทำความเข้าใจเรื่องกัมมัฏฐาน เพื่อประโยชน์ของงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างกัมมัฏฐาน สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

---

[๑๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ (๕)/๔๑๙ - ๔๒๔.

[๑๙] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๒ - ๒๖๐/๒๗๓ - ๒๘๔.

[๒๐] วิ.อ. (ไทย) ๒/๓.

[๒๑] โยคี หมายถึง ผู้ประกอบความเพียร.

[๒๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗/๑๑๘.

[๒๓] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

[๒๔] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๔๘ม ๑๐๑/๖๒, ๑๐๘.

[๒๕] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๙๖/๑๐๒ - ๑๐๓.

[๒๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๒.๑ กัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่า สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่กับที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิดหรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย[๒๗] เป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ เป็นการชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่กับสิ่งนั้น จนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด

กัมมัฏฐาน อาจจำแนกตามขั้นตอนการปฏิบัติ และจำแนกตามวิธีฝึกอบรมจิต ดังนี้

๑) กัมมัฏฐานจำแนกตามขั้นตอนการปฏิบัติ

(๑) สัพพัตถกกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่ปรารถนาเป็นเบื้องต้น ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานทั้งปวง ได้แก่ ความมีเมตตาในหมู่ภิกษุ เทวดา ผู้เป็นใหญ่ในหมู่บ้าน ที่ภิกษุไปเที่ยวบิณฑบาต มนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ในหมู่บ้าน ด้วยการกำหนดแล้วเจริญเมตตา อันเป็นผลให้ภิกษุผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานได้รับการปกป้องรักษา ไม่ถูกข่มเหงเบียดเบียน และไปสู่ที่ใด ๆ ได้โดยไม่เดือดร้อน เป็นประการแรก มีมรณสติ เป็นประการที่สอง คือ การระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ทำให้ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานงดเว้นอเนสนา[๒๘] มีความสังเวชสลดใจเพิ่มมากขึ้น เป็นผลให้เป็นผู้มีจิตไม่ท้อถอยในการปฏิบัติชอบ และการหมายเอาอสุภสัญญา คือ การไม่เห็นความสำคัญของความสวย ความงาม เป็นประการที่สาม ทำให้ไม่ถูกครอบงำด้วยความโลภ สัพพัตถกกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่มีอุปการะมาก เพราะเป็นเหตุทำให้การภาวนาสำเร็จตามประสงค์

---

[๒๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๕๐.

[๒๘] อเนสนา คือ การเลี้ยงชีวิตผิดสมณะ เช่น หลอกลวงเขาด้วยการอวดอุตริมนุสธรรม การออกปาก ขอต่อคนที่ไม่ควรขอ ใช้เงินลงทุนหาผลประโยชน์ต่อลาภด้วยลาภ ให้แต่น้อยเพื่อหวังผลตอบแทนมาก เป็นหมอเวทมนตร์เสกเป่า เป็นต้น. ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑๙.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) ปาริหาริยกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานที่จำต้องรักษาอยู่เป็นนิจ คือ กัมมัฏฐานที่ผู้ปฏิบัติเลือกปฏิบัติจากกัมมัฏฐาน ๔๐[๒๙] ตามที่เหมาะกับจริตของตน

๒) กัมมัฏฐานจำแนกตามวิธีฝึกอบรมจิต

(๑) สมถกัมมัฏฐาน การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบ หรือการฝึกสมาธิ

(๒) วิปัสสนากัมมัฏฐาน การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง หรือการเจริญปัญญา

๒.๒.๒ สัมมาสติ (สติปัฏฐาน)

การปฏิบัติกัมมัฏฐานทุกอย่างนั้นต้องมีสติ ดังที่ท่านกล่าวว่า กัมมัฏฐานทุกอย่างต้องใช้ “สติ”[๓๐] และต้องเป็นสัมมาสติด้วย ผู้วิจัยขอนำข้อความที่แสดงให้เห็นว่า สติ เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ พระพุทธเจ้า ตรัสอธิบายเรื่องการที่ผู้ปฏิบัติมีสัมมาสติ ให้ภิกษุทั้งหลายฟัง พอสรุปได้ว่า ภิกษุผู้มีสัมมาสติ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๓๑]

สัมมาสติ เป็นทางหลีกเลี่ยงสำหรับบุคคลผู้มีความระลึกผิด[๓๒] สัมมาสติ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของมรรคสมาธิที่เป็นเหตุ ทำหน้าที่ร่วมกัน[๓๓] เป็นพรหมจรรย์ (คือ ความประพฤติ

---

[๒๙] กัมมัฏฐาน ๔๐ ประกอบด้วย ๑) กสิณ ๑๐ ได้แก่ ดิน น้ำ ลม ไฟ สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว แสงสว่าง ที่ว่างเปล่า ๒) อสุภะ ๑๐ ได้แก่ สภาพอันไม่งาม คือ ซากศพในสภาพต่าง ๆ ๓) อนุสติ ๑๐ อารมณ์อันควรระลึกถึงเนือง ๆ ได้แก่ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ศีล การบริจาค เทวดา ความตาย กายคตาสติ (สติอันไปในกาย) อานาปานัสสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) อุปสมานุสติ (ธรรมเป็นที่สงบ คือ พระนิพพาน) ๔) อัปปมัญญา ๔ หรือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ๕) อาหาเรปฏิกูลสัญญา (กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร ๖) จตุธาตุววัฏฐาน (พิจารณาเห็นร่างกายของตน โดยสักว่าเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๗) อรูป ๔ (ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์).

[๓๐] วิสุทฺธิ. (ไทย) หน้า ๕๓.

[๓๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖; ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๗; สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๒.

[๓๒] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๕/๗๖.

[๓๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อันประเสริฐ) ที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายโดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน[๓๔]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)[๓๕] ได้อธิบายขยายความเกี่ยวกับสติ สรุปได้ว่า สติเป็นตัวควบคุมการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นตัวคอยป้องกันยับยั้งตนเอง ทั้งที่จะไม่ให้หลงเพลินไปตามความชั่ว และที่จะไม่ให้ความชั่วเล็ดลอดเข้าไปในจิตใจได้ การดำเนินชีวิตหรือการประพฤติโดยมีสติกำกับอยู่เสมอ มีชื่อเรียกเฉพาะว่า อัปปมาทะ หรือ ความไม่ประมาท ซึ่งเป็นหลักความรู้สึกรับผิดชอบตามแนวของพระพุทธศาสนา หมายถึง การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ การทำงานของสติ คือ การไม่ปล่อยใจให้เลื่อนลอย ไม่ปล่อยให้ความนึกคิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ แต่สติจะยึดหรือจับอารมณ์ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า ทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ จะชำระพฤติกรรมต่าง ๆ ทุกอย่างให้บริสุทธิ์ อิสระ ไม่เกลือกกลั้ว หรือเป็นไปด้วยตัณหา อุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญาหรือเหตุผลบริสุทธิ์ล้วน ๆ

๒.๒.๓ สัมมาสมาธิ[๓๖]

สมาธิอันเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็เป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ชัดตามความเป็นจริง และสมาธินั้นต้องเป็นสัมมาสมาธิ

พระพุทธเจ้า ตรัสอธิบาย เรื่องที่ผู้ปฏิบัติจนได้สมาธิเป็นเหตุให้บรรลุอริยสัจให้ภิกษุทั้งหลายฟัง พอสรุปได้ว่า ภิกษุ ผู้มีสัมมาสมาธิ เป็นผู้สงัดจากกาม ละอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มีสมาธิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา[๓๗]

สัมมาสมาธิ คือ สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการ คือ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ แวดล้อมอยู่

---

[๓๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๙/๒๕๗ - ๒๕๘; ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๑๖/๓๘๑.

[๓๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๐๕ - ๘๑๐.

[๓๖] สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๘/๑๓.

[๓๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๗; สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๕๘๓.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อันเป็นเหตุให้ทำหน้าที่ร่วมกัน[๓๘] เป็นพรหมจรรย์ที่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย โดยส่วนเดียว เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน[๓๙] สัมมาสมาธิ เป็นทางหลีกเลี่ยงสำหรับบุคคลผู้มีการตั้งจิตมั่นผิด[๔๐] สัมมาสมาธิ เป็นวัตรอันงามที่พระพุทธเจ้าตั้งไว้ เพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน โดยส่วนเดียว[๔๑]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้จัดแยกสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิขั้นต้น ซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้ประโยชน์เป็นจุดตั้งต้นในการเจริญวิปัสสนา ก็ได้

๒) อุปจารสมาธิ สมาธิเฉียด ๆ หรือสมาธิจวนจะแน่วแน่ เป็นสมาธิขั้นระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌาน หรือสมาธิในบุปภาคแห่งอัปปนาสมาธิ

๓) อัปปนาสมาธิ สมาธิแน่วแน่ หรือสมาธิที่แนบสนิท เป็นสมาธิระดับสูงสุด ซึ่งมีในฌานทั้งหลาย ถือว่าเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ[๔๒]

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่ง สมาธิถึงขั้นฌาน พระอรรถกาถาจารย์เรียกว่า จิตประกอบด้วยองค์ ๘ กล่าวคือ ๑) ตั้งมั่น ๒) บริสุทธิ์ ๓) ผ่องใส ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง ๖) นุ่มนวล ๗) ควรแก่งาน ๘) อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว จิตที่มีองค์ประกอบเช่นนี้ เหมาะแก่การนำเอาไปใช้ได้ดีที่สุด เป็นภาวะที่ใจสว่าง โล่งโปร่ง หลุดออกจากสิ่งบดบังบีบคั้นกั้นขวาง เป็นอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นอยู่ เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้ เข้าใจ ถูกต้อง แจ้งชัด[๔๓]

---

[๓๘] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๒๒๔ - ๒๒๕.

[๓๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๕/๒๕๗ - ๒๕๘.

[๔๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๕/๗๖.

[๔๑] ม.มู. (ไทย) ๒/๓๑๖/๓๘๑.

[๔๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๕๘; ขุ.ป.อ. (ไทย) ๒๒๑; อภิ.สงฺ.อ. (ไทย) ๒๐๗; วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๑๘๔.

[๔๓] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๐ - ๘๓๐.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๒.๔ จิตภาวนา

จิตภาวนา การอบรมจิต ความจริงก็คือ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงใช้คำนี้ ดังข้อความว่า จิตฺตํ...ภาวยํ[๔๔] แปลว่า ผู้อบรมจิต[๔๕] พระพุทธโฆสาจารย์ ได้นำข้อความทั้งหมดที่มีคำนี้อยู่ด้วยไปเป็นบทตั้งแต่งคัมภีร์วิสุทธิมรรค เฉพาะคำว่า อบรมจิต ท่านได้เสนอเรื่องการอบรมจิตด้วยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงจิตภาวนาให้สัจจกนครนถ์ ที่ได้เข้าเฝ้าและถามปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนี้ ๒ กรณีด้วยกัน คือ

๑) บุคคลผู้มิได้อบรมกาย มิได้อบรมจิต คือ บุคคลที่เมื่อมีสุข ก็ยินดียิ่งในสุข เมื่อสุขดับไปเกิดทุกข์ ก็เศร้าโศกเสียใจ การไม่ได้อบรมกาย และไม่ได้อบรมจิต ทำให้สุขและทุกข์ยังคงครอบงำจิตอยู่ ไม่สามารถทำให้หลุดพ้นไปได้

๒) บุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิต คือ อริยสาวกในพระพุทธศาสนา ที่เมื่อมีสุขจะไม่มีความยินดียิ่งนักในสุข เมื่อสุขดับไปมีทุกข์ ก็ไม่เศร้าโศก ไม่เสียใจ ไม่ว่าสุขหรือทุกข์มากระทบอย่างใด บุคคลผู้ได้อบรมกาย ได้อบรมจิต จะไม่ถูกครอบงำด้วยสุขและทุกข์ที่มากระทบแต่อย่างใด[๔๖]

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายจิตภาวนาไว้ว่า จิตภาวนา คือ การอบรมจิตใจให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง มั่นคง เบิกบาน สงบสุข ผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ สมาธิ เป็นมรรคสู่ปัญญาภาวนา คือ การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทัน เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์[๔๗]

จากความหมายของกัมมัฏฐาน และจิตภาวนา ข้างต้น ผู้วิจัยสรุปได้ว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต เป็นการรวมกำลังจิต รวมอำนาจอิทธิพลของจิตให้เข้มแข็ง แก่กล้า เป็นจุดเดียวอย่างรุนแรง เพื่อให้เป็นผู้มีอำนาจเหนือจิต บังคับจิตได้ตามต้องการ

---

[๔๔] สำ.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓/๑๖.

[๔๕] สำ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๗.

[๔๖] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๖๔ - ๓๖๗/๔๐๒ - ๔๐๕.

[๔๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๗๒.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เกิดเป็นความสุขทางใจ มีปาฏิหาริย์ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ สำหรับมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ และมีความสิ้นอาสวะหรือนิพพาน เป็นที่สุด

๒.๒.๕ มหาสติปัฏฐานสูตร

กายคตาสติปรากฏในพระสูตรหลายสูตร ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร ทสุตตรสูตร โลหิจจสูตร ปาฏลิยสูตร ปรายนสูตร ทุติยเสทกสูตร ปสาทกรธัมมาทิบาลี วุฏฐิสูตร โกลิตสูตร และอนุสสติ ผู้วิจัยได้เลือกที่จะศึกษากายคตาสติเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นที่รวมแห่งกัมมัฏฐานทั้งหลาย ทั้งนี้ผู้วิจัย จะศึกษาในข้อความส่วนที่เป็นพื้นฐานความเข้าใจ อันนำไปสู่การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ เท่านั้น

พระพุทธเจ้าทรงประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์

พระพุทธเจ้าประทับที่นิคม กัมมาสธัมมะ[๔๘] แคว้นกุรุ[๔๙] พระองค์ทรงแสดงสติปัฏฐานสูตร ด้วยทรงเล็งเห็นว่าคนเหล่านั้นสามารถจะรับฟังพระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งนี้ได้ ประกอบกับบริษัททั้ง ๔ พากันประกอบความเพียรเนือง ๆ ด้วยสติปัฏฐานภาวนา แม้แต่ทาส กรรมกร และบริวารชน ก็พูดจาเกี่ยวกับสติปัฏฐานนั้น ผู้มีมนสิการสติปัฏฐานไม่ว่าชื่อใดจะได้รับคำสรรเสริญว่าเป็นชีวิตที่ดี เป็นมนุษย์สมบูรณ์แล้ว และไม่เฉพาะแต่มนุษย์ชาติอย่างเดียวเท่านั้น ที่พากันประกอบมนสิการสติปัฏฐาน แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานที่อาศัยเขาอยู่ ก็มนสิการสติปัฏฐาน ดังเช่นเรื่อง นกแขกเต้าเจริญสติปัฏฐาน[๕๐] ด้วยการสาธยาย อฏฺจิ อฏฺจิ (กระดูก กระดูก)

---

[๔๘] นิคมกัมมาสธัมมะ เป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่ มีร้านตลาด ไม่มีกำแพงล้อม ดูรายละเอียดใน กงฺขา อภิ.นวฏีกา. หน้า ๒๗๑. อ้างถึงใน **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน** พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) พระคันธสาราภิวงศ์ (พระมหาสมลักษณ์ คนธฺสาโร) แปลและเรียบเรียง. หน้า ๔.

[๔๙] พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานที่กุรุรัฐ เพราะชาวกุรุ สามารถจะรับเอาพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากเป็นผู้มีร่างกายและจิตใจเหมาะสมเป็นนิจ มีปัจจัย คือ ฤดู เป็นที่สบาย อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตมีกำลังปัญญา และมีความพากเพียร เจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง. อ้างถึงใน **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน** พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) พระคันธสาราภิวงศ์ (พระมหาสมลักษณ์ คนธฺสาโร) แปลและเรียบเรียง. หน้า ๕.

[๕๐] ม.มู. อ. (ไทย) ๑๗/๖๓๘ - ๖๓๙.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ในมหาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตั้งหัวข้อด้วยสติปัฏฐาน ๔ ประการแล้ว ทรงขยายความทีละข้อ สติปัฏฐาน ๔ เป็นองค์ประกอบหนึ่งของโพธิปักขิยธรรม[๕๑] ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค ประกอบด้วย

๑) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย

๒) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันจิต หรือสภาพและอาการของจิต

๔) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดู รู้เท่าทันธรรม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์เฉพาะกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเท่านั้น เนื่องจากเป็นเรื่อง ของการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องของกาย เช่นเดียวกับกายคตาสติ

กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน (การกำหนดรู้กองรูป)

กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวดใหญ่

๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

๒) อิริยาบถบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน

---

[๕๑] โพธิปักขยธรรม มี ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔, อิทธิบาท ๔, อินทรีย์ ๕, พละ ๕, โพชฌงค์ ๗, มรรคมีองค์ ๘.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) จตุสัมปชัญญบรรพ หมวดว่าด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง

๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาส่วนประกอบในร่างกายให้เห็นเป็นสิ่งปฏิกูล

๕) ธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ

๖) นวสีวถิกาบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาซากศพที่มีสภาพต่าง ๆ อันแปลกกันไปเป็น ๙ ระยะ ให้เห็นคติธรรมดาของร่างกายของผู้อื่นเป็นอย่างไร ของตนก็เป็นอย่างนั้น

พระอรรถกถาจารย์ อธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถกถาว่า กายานุปัสสนา มุ่งแสดงการละสุภสัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม[๕๒]

ในหมวดกายานุปัสสนานี้ เมื่อพิจารณาดูจะพบว่า การกำหนดพิจารณากายแบ่งเป็น ๖ ส่วน คือ ๑) พิจารณาลมหายใจเข้าออก (อานาปานบรรพ) ๒) พิจารณาอิริยาบถของกาย เช่น ยืน เดิน (อิริยาบถบรรพ) ๓) พิจารณาความเคลื่อนไหวของกาย เช่น คู้แขน เหยียดแขน เป็นต้น (จตุสัมปชัญญบรรพ) ๔) พิจารณาความน่าเกลียดของกาย (ปฏิกูลมนสิการบรรพ) ๕) พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ) ๖) พิจารณาร่างกายที่เป็นศพมีลักษณะต่าง ๆ (นวสีวถิกาบรรพ) จะมีความสัมพันธ์หรือเป็นอุปการะแก่การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน เพราะการกำหนดลมหายใจเข้า – ออก ช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิ การพิจารณาอิริยาบถซึ่งอาศัยร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ก็จัดเป็นการปฏิบัติกายคตาสติ การใช้สัมปชัญญะกำหนดพิจารณา การเคลื่อนไหวของร่างกายก็จัดเป็นการปฏิบัติเกี่ยวกับร่างกาย การพิจารณาร่างกายเป็นของน่าเกลียด พิจารณาธาตุ พิจารณาร่างกายเป็นซากศพนั้น เป็นกายคตาสติโดยตรง

---

[๕๒] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งในสี่องค์ประกอบของมหาสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นเรื่องเดียวกับ กายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่ว่าด้วยสติกำหนดพิจารณากาย นั่นเอง ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะเสนอรายละเอียดของการพิจารณากายทั้ง ๖ บรรพ ดังนี้

๑) อานาปานบรรพ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจออก มีสติหายใจเข้า เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจออกสั้น เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น ย่อมคอยเอาใจใส่จดจำว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก เราจักเป็นผู้กำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า เราจักระงับกายสังขาร หายใจออก เราจักระงับกายสังขาร หายใจเข้า ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่

๒) อิริยาบถบรรพ ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่าเรานอน หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่าง ๆ ใด ก็รู้ชัดอาการอย่างนั้น ๆ ด้วยเหตุดังพรรณนามานี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้างอยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย อยู่

๓) จตุสัมปชัญญบรรพ ภิกษุผู้กระทำสัมปชัญญะ ในการก้าวไปและถอยกลับในการมอง และการเหลียว ในการคู้และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง ด้วยเหตุ

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดังพรรณามานี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นมาเบื้องต่ำแต่ปลายผมลงไป มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า มีอยู่ในกายนี้ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

๕) ธาตุมนสิการบรรพ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

๖) นวสีวถิกาบรรพ ภิกษุพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ววันหนึ่งบ้าง สองวันบ้าง สามวันบ้าง ที่ขึ้นพองมีสีเขียว น้ำเหลืองไหล เราย่อมน้อมเข้าสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายอันนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็น

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

เปรียบเหมือนภิกษุพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า อันฝูงกาจิกกินอยู่บ้าง ฝูงแร้งจิกกินอยู่บ้าง ฝูงพญาแร้งจิกกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขบ้านกัดกินอยู่บ้าง หมู่สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง หมู่สัตว์ต่าง ๆ กัดกินอยู่บ้าง เราย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

เปรียบเหมือนภิกษุพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ เป็นร่างกระดูก ยังเปื้อนเลือด แต่ปราศจากเนื้อ ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเอ็นผูกรัดอยู่ ฯลฯ เป็นร่างกระดูกปราศจากเอ็นผูกรัดแล้ว เรี่ยราดไปในทิศน้อยทิศใหญ่ คือ กระดูกมือไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกแข้งไปทางหนึ่ง กระดูกขาไปทางหนึ่ง กระดูกเท้าไปทางหนึ่ง กระดูกข้อสันหลังไปทางหนึ่ง กระดูกซี่โครงไปทางหนึ่ง กระดูกหน้าอกไปทางเหนึ่ง กระดูกแขนไปทางหนึ่ง กระดูกไหล่ไปทางหนึ่ง กระดูกคอไปทางหนึ่ง กระดูกคางไปทางหนึ่ง กระดูกฟันไปทางหนึ่ง กระโหลกศีรษะไปทางหนึ่ง เราย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ได้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความ

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่

เปรียบเหมือนภิกษุพึงเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นกระดูก มีสีขาวเปรียบด้วยสีสังข์ เป็นกระดูก เป็นกองเรี่ยราดแล้ว เก่าเกินปีหนึ่งไปแล้ว เป็นกระดูกผุละเอียด เราย่อมน้อมเข้ามาสู่กายนี้แหละว่า ถึงร่างกายนี้เล่า ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงเป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ด้วยเหตุดังพรรณนามานี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในกายบ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในกายบ้าง อยู่ มีสติตั้งมั่นอยู่ว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่อความรู้ เพื่ออาศัยระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิในตัวเราจะสูญสิ้นไป และเราจะเป็นผู้ไม่ถือมั่นอะไรในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่[๕๓]

สรุปได้ว่า กายานุปัสสนา คือ การใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ โดยเลือกสถานที่ปฏิบัติเป็นที่สงบ สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ได้แก่ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทุกอย่าง มีสติพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย (อาการต่าง ๆ) เป็นสิ่งไม่งาม ไม่สะอาด น่ารังเกียจ มีสติพิจารณาร่างกายให้เป็นเป็นเพียงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสติพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพ มีการอืดพอง เน่าเปื่อย ถูกสัตว์แทะกินเหลือแต่กระดูก กายานุปัสสนาจึงเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายของตนเอง และภายในกายของผู้อื่น มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ เห็นในความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ขจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือ กาย ได้

---

[๕๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔ - ๓๗๕/๓๐๒ - ๓๑๓.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๓ กายคตาสติสูตร

หลักปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนั้น ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ที่ไปบิณฑบาตกลับมาฉันภัตตาหารเสร็จแล้วสนทนากันเรื่องที่การปฏิบัติกายคตาสติมีอานิสงส์มากแล้ว พระองค์ทรงแสดงอย่างละเอียด วิธีปฏิบัติกายคตาสตินั้นมีขั้นตอนดังจะกล่าวในข้อต่อไป

๒.๓.๑ วิธีการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน[๕๔] ให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร[๕๕] หายใจเข้า” สำเหนียกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือน[๕๖] ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

---

[๕๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔ - ๑๕๕/๑๘๖ - ๒๐๒.

[๕๕] ระงับกายสังขาร หมายถึง ผ่อนคลายลมหายใจหยาบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวาน แล้วแผ่วลงจนถึงเงียบหายไปในที่สุด ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๐ - ๒๒๑/๒๙๘ - ๓๐๒.

[๕๖] อันอาศัยเรือน หมายถึง อาศัยกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๓ - ๔/๑๐๓.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้น ๆ

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๓) ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

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

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

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๕) ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๖) ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๗) ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทึ้งกิน นกตะกรุมจิกกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๘) ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้ฉันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจุยกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๙) ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี เป็นกระดูกผุป่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้”

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๑๐) ภิกษุสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง พนักงานสรงสนานหรือลูกมือพนักงานสรงสนานผู้ชำนาญ เทผงฤตัวลงในภาชนะสัมฤทธิ์แล้ว เอาน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนถูกตัวนั้นที่มียางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๑๑) เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวังวนไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื่น เอิบอาบเนืองนองไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่เย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่ม ด้วยปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

๑๒) เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกออุบล กอปทุม หรือกอบุณฑริก ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบุณฑริกบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื่นเอิบอาบซาบซึมด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื่นเอิบอิ่มด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๓) เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลุจตุตถฌาน ที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง

ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชชา[๕๗] ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น มหาสมุทรอันผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว แม่น้ำน้อยสายใดสายหนึ่งที่ไหลไปสู่สมุทรย่อมปรากฏภายในจิตของผู้นั้น แม้ฉันใด กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ย่อมเป็นภาวนาที่หยั่งลงในจิตของภิกษุนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน

ดังนั้น กายคตาสติกัมมัฏฐาน คือ การทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม เพื่ออบรมจิตให้สงบ ลดความซัดส่ายของจิต ด้วยการตั้งสติมั่น พิจารณากายในกายทั้งภายนอกและภายใน เช่นเดียวกับการเจริญกายานุปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งนี้ กายคตาสติกัมมัฏฐาน จะเน้นการพิจารณาอาการ ๓๒ ที่เป็นส่วนประกอบในร่างกาย ให้เห็นเป็นของปฏิกูล เป็นของไม่งาม น่าเกลียด ละกิเลส ขจัดอภิชฌา และโทมนัสได้

---

[๕๗] กุศลธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชา ในที่นี้หมายถึง ธรรมที่สัมปยุตด้วยวิชชา ๘ คือ วิปัสสนาญาณ ๑ มโนมยิทธิ ๑ อภิญญา ๖ หรือหมายถึง วิชชา ๘ ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๖/๑๐๓ - ๑๐๔.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๓.๒ การเจริญกายคตาสติด้วยการกำหนดธาตุ ๔ (จตุธาตุววัฏฐานกถา)

การกำหนดธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ ที่กล่าวไว้โดยย่อในมหาสติปัฏฐานสูตร และที่กล่าวไว้อย่างละเอียดใน มหาหัตถิปโทปมสูตร ในราหุโลวาทสูตร และในธาตุวิภังคสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ มีเนื้อความว่า การพิจารณากายที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่โดยธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) เช่นเดียวกับ โค (วัว) ที่ยังมีชีวิตอยู่ ที่เรายังมองเห็นว่าเป็นโค เมื่อโคนั้นถูกฆ่าแล้ว และถูกชำแหละออกเป็นส่วน ๆ ความหมายของโคก็จะหมดไป กลายเป็นเนื้อ เช่นเดียวกับบุคคล หรือสัตว์เลี้ยง พิจารณาโดยรวมเป็นกายที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ ว่าประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประชุมกันอยู่ แต่เมื่อพิจารณาแยกแยะโดยความเป็นธาตุแล้ว จิตย่อมตั้งจดจ่ออยู่ด้วยความเป็นธาตุ จะเห็นว่า เป็นธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น ความเป็นกายของสัตว์ หรือบุคคล จะไม่ปรากฏ ในมหาหัตถิปโทปมสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยละเอียดว่า สิ่งที่ประกอบขึ้นเป็นกาย ในอาการ ๓๒ นั้น ส่วนใดที่มีลักษณะหยาบ แข็งกระด้าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เหล่านี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ คือ ส่วนที่มีลักษณะเอิบอาบ สามารถซึมซาบไปได้ ส่วนดังกล่าวได้แก่ ดี เสลด น้ำหนอง โลหิต เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร ธาตุไฟ มีลักษณะเป็นความร้อนที่อยู่ภายในตัว ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไป ส่วนใดที่มีลักษณะไหลเป็นลมพัดอยู่ภายในตัว อยู่ในไส้ แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจเข้าออก ส่วนนี้เป็นธาตุลม

การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ในกายคตาสติ เมื่อพิจารณาโดยสี สัณฐาน ทิศ โอกาส และปริเฉทแล้ว ให้ตั้งใจกำหนดต่อในความเป็นสิ่งปฏิกูล น่ารังเกียจ และพิจารณาต่อในความเป็นธาตุ (ธาตุกัมมัฏฐาน)[๕๘]

๑) **ปฐวีธาตุ** การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะหยาบและแข็งกระด้าง เป็นแหล่งที่เกิด ตั้งอยู่ต่อเนื่องกัน หรือดำรงอยู่ภายใน แต่ต่างไม่รับรู้ซึ่งกันและกัน เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา

---

[๕๘] ธาตุกัมมัฏฐาน คือ กัมมัฏฐานที่พิจารณาธาตุ เป็นอารมณ์ กำหนดพิจารณาร่างกาย แยกเป็นส่วน ๆ ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นอัพยากฤต ว่างเปล่า แข็งกระด้าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ในตอนเช้าได้เสด็จออกบิณฑบาต โดยมีพระราหุลตามเสด็จไปทางเบื้องหลัง พระพุทธเจ้าผินพระพักตร์ไปรับสั่งกับพระราหุลว่า ให้มองรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่ว่าจะเป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ก็ตาม ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”[๕๙]

โดยเฉพาะรูปที่อยู่ภายในร่างกาย เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็ง เป็นของหยาบ ที่กล่าวข้างต้นที่เรียกว่า ปฐวีธาตุ และการมองปฐวีธาตุด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” จะเป็นผลให้มีความเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนัดในปฐวีธาตุได้[๖๐]

๒) อาโปธาตุ การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนาเป็นอัพยากฤต ว่างเปล่า มิใช่สัตว์ เป็นน้ำหยั่น มีอาการซึมซาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว (มันใส) น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร (ปัสสาวะ)

อาโปธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็น อาโปธาตุด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” จะส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนัดในอาโปธาตุได้[๖๑]

๓) เตโชธาตุ ในขณะที่ผู้ประกอบความเพียร พิจารณาอาการ ๓๒ เช่น ผม เป็นต้น อยู่นั้น ให้พิจารณาในส่วนของความเป็นธาตุไฟ ต่อไปว่า สิ่งใดที่เป็นเหตุให้กายมีความอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นส่วนหนึ่งภายในร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอัพยากฤต ว่างเปล่า ไม่ใช่สัตว์ มีอาการร้อน

---

[๕๙] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

[๖๐] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖.

[๖๑] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๗.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เตโชธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเร่าร้อน มีความเร่าร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ให้ทรุดโทรม ให้เร่าร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ดื่มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา พึงเห็นเตโชธาตุด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้[๖๒]

๔) วาโยธาตุ การกำหนดในใจลมพัดอยู่ในร่างกาย เป็นลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้อง ลมพัดอยู่ในไส้ ลมพัดตามร่างกาย ลมหายใจออกเข้า จัดเป็นวาโยธาตุ (ธาตุลม) เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอัพยากฤต ว่างเปล่า มิใช่สัตว์ มีอาการเคลื่อนไหว

วาโยธาตุ ที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็นวาโยธาตุด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนัดในวาโยธาตุได้[๖๓]

หากพิจารณาอาการ ๓๒ จำแนกตามธาตุ ๔ แล้ว กัมมัฏฐานยังไม่สำเร็จ ให้เจริญโดยย่อพร้อมทั้งลักษณะ เรียงตามลำดับ หมุนเป็นวงจร ดังนี้

(๑) พิจารณากำหนดสิ่งที่มีลักษณะกระด้างเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบเป็นอาโปธาตุ ลักษณะอบอุ่นเป็นเตโชธาตุ ลักษณะพัดไปมาเป็นวาโยธาตุ

(๒) พิจารณากำหนดจาก อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ

(๓) พิจารณากำหนดจาก เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ

(๔) พิจารณากำหนดจาก วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ

การพิจารณาหมุนเวียนอยู่ ดังที่กล่าวในข้อ (๑) – (๔) ธาตุทั้งหลายย่อมปรากฏ เมื่อใฝ่ใจธาตุเหล่านี้อยู่บ่อย ๆ อุปจารสมาธิ (สมาธิแน่วแน่) ย่อมเกิดขึ้น และหากยังไม่เกิดอุปจารสมาธิ ผู้บำเพ็ญต้องเจริญโดยแยกพร้อมทั้งลักษณะ เช่น กำหนดผม ลักษณะกระด้างในผมเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบในปฐวีธาตุ เป็นอาโปธาตุ เป็นต้น คือ กำหนดพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้น

---

[๖๒] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๖/๑๒๗ - ๑๒๘.

[๖๓] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๗.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การเจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุ[๖๔]นี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหุล ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๔ (หรือ ธาตุ ๕[๖๕]) โดยทรงแสดงเหตุผลว่า ขณะที่กำลังเจริญภาวนาให้เสมอด้วยธาตุ แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม นั้น ความชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จะครอบงำจิตของผู้กำลังเจริญภาวนานั้น ๆ ไม่ได้ ดังเช่น

เมื่อคนทั้งหลายทิ้งของสะอาด ของไม่สะอาด คูถ มูตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะไม่มีความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น

เมื่อคนทั้งหลายล้างของสะอาด ของไม่สะอาด คูถ มูตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงในน้ำ น้ำจะไม่มีความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น

ไฟ เมื่อเผาของสะอาด ของไม่สะอาด คูถ มูตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ไฟจะไม่มีความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น

ลม ย่อมพัดของสะอาด ของไม่สะอาด คูถ มูตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลมจะไม่มีความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น

ดังนั้น ของสะอาด ของไม่สะอาด คูถ มูตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด จะไม่ทำให้แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม มีความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจ เมื่อต้องสัมผัสด้วย เช่นเดียวกับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นกับผู้กำลังเจริญภาวนาเสมอ ด้วยแผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม จะไม่สามารถครอบงำจิตของผู้นั้นได้

---

[๖๔] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๙/๑๒๙ - ๑๓๐.

[๖๕] ในพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ กำหนดธาตุที่ ๕ คือ อากาสธาตุ อากาสธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกินของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส ช่องที่พักอยู่แห่งของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส และช่องสำหรับของกินของดื่ม ของลิ้มรส ไหลลงเบื้องต่ำ หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาทินนกรูป ที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่าเป็นช่องว่าง เป็นธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาพึงเป็นอากาสธาตุ ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในอากาสธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอากาสธาตุได้ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๘ - ๑๒๙.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสสอนพระราหุล ให้เจริญภาวนา ด้วยเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภภาวนา และอนิจจสัญญาภาวนา เพราะจะทำให้ละจากความพยาบาท การเบียดเบียน ความริษยา ความหงุดหงิด ราคะ และความถือตัวได้ตามลำดับ[๖๖]

อนึ่ง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป ที่เรียกว่า กายานุปัสสนานี้ เป็นการใช้ธรรมร่วมกัน ระหว่าง สติ วิริยะ และปัญญา ดังที่ในพระสูตรได้ตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการ ที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตาปี สมฺปชาโน สติมา คือ มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ และการมีสติที่ต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดสมาธิ จึงสรุปได้ว่า เพราะสติเป็นเหตุเกิดสมาธิ และสมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญา กล่าวคือ วิริยะทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกรู้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวธรรม ที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็น วิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๔ ประการเหล่านี้ เหมือนกล้องจุลทัศน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นความเป็นจริงดังกล่าว[๖๗]

โดยสรุป วิธีเจริญกายคตาสติ ที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายแก่ภิกษุ ทั้งหลาย ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ภายหลังการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงแล้วปฏิบัติด้วยความเพียร ทั้งกายและใจ พิจารณาเห็นกายในกาย จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เรียงตามลำดับวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑) กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว – สั้น (อานาปานัสสติบรรพ)

๒) กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ)

๓) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญบรรพ)

๔) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)

---

[๖๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐ - ๑๓๑.

[๖๗] พระคันธสาราภิวงศ์, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๖.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ)

๖) – ๑๔) พิจารณาซากศพ (นวสีวถิกาบรรพ)

๑๕) – ๑๘) วิธีเจริญฌาน ๔ วิธี (ปฐมฌาน – จตุถฌาน)

กายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นการนำวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๑๔ วิธี อันเป็นส่วนของกายานุปัสสนามาผสมกับวิธีเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงจตุตถฌาน คือ ทรงแสดงสมถกัมมัฏฐาน กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน รวมไว้ในพระสูตรเดียวกัน

อนึ่ง ภิกษุผู้ไม่เจริญกายคตาสติให้มาก[๖๘] ภิกษุนั้นย่อมมีมารมากำจัดหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุผลนิพพานตามเป้าหมาย ตรงกันข้าม หากภิกษุใดเจริญกายคตาสติให้มากแล้ว จะมีจิตที่แน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ แล้วน้อมจิตพิจารณาธรรมให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ปฏิบัติเช่นนี้บ่อย ๆ เป็นประจำ ย่อมเกิดผลแห่งบุญกุศล เป็นประโยชน์ เป็นผลดี ๑๐ ประการ คือ เป็นผู้อดกลั้นต่อความยินดีและไม่ยินดี อดกลั้นต่อภัยและความกลัว เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย เป็นผู้ที่มีจิตหมดจดได้ฌาน ๔ สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่าง มีหูทิพย์รู้ใจของสัตว์อื่นหรือบุคคล ระลึกชาติได้ มีตาทิพย์ เมื่อสิ้นกิเลสนองเนื่องอยู่ในสันดาน (สิ้นอาสวะ) ย่อมแจ้งในปัญญาอันยิ่งเองซึ่ง เจโตวิมุตติ[๖๙] ปัญญาวิมุตติ[๗๐] จึงเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในสมัยก่อนจะตรัสรู้ พระองค์อยู่ด้วยวิหารธรรม คือ ทรงเจริญอานาปานัสสติโดยมาก[๗๑] เป็นผลให้กายไม่ลำบาก ตาไม่ลำบาก และจิตก็พ้นจากอาสวะ ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็อยู่จำพรรษาด้วยอานาปานัสสติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์ หรืออานาปานัสสติสมาธิโดยมาก ทั้งพระองค์ยังได้ตรัสไว้อีกว่า ภิกษุผู้ยังต้องศึกษา ยังไม่ได้บรรลุอรหัตตผล เมื่อปรารถนาธรรมอันยอดเยี่ยม อันปลอดโปร่ง

---

[๖๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖ - ๑๕๙/๒๐๓ - ๒๐๗.

[๖๙] เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน (ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/ ๑๗๗).

[๗๐] ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน (ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/ ๑๗๗).

[๗๑] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๐๑/๒๕๘ - ๒๕๙.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จากโยคะ (เครื่องผูกมัด) ให้อยู่ในสมาธิที่มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ให้มาก จะทำให้สิ้นอาสวะ ส่วนพระอรหันต์ขีณาสพ สิ้นอาสวะ สิ้นกิเลสแล้ว อานาปานัสสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ[๗๒]

๒.๔ โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

กายคตาสติกัมมัฏฐาน คือ การเจริญภาวนาด้วยการตั้งสติไว้ในกายเป็นสมาธิแล้ว ใช้สติพิจารณาร่างกายมนุษย์อันประกอบด้วยอาคาร ๓๒ ว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ มีการเปลี่ยนแปลง เปื่อยเน่า ไปตามกาลเวลา เป็นการรวมตัวกันในสัดส่วนที่พอเหมาะพอดีด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เจริญภาวนาด้วยความเพียร เผากิเลส ละนิวรณ์ ๕ ได้ฌาน ๔ วิชชา ๓ เกิดปัญญา หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวธรรมแต่ละอย่าง ว่ามีเพียงรูปนาม ไม่ใช่บุคคลเรา ของเรา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน (แผนภาพที่ ๒) แบ่งเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมการ ได้แก่ การเลือกสถานที่อันสมควรแก่การเจริญภาวนา ตัดปลิโพธิ เครื่องผูกพันหน่วยเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวนห่วงกังวล เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่งพร้อมที่จะเจริญกัมมัฏฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี เลือกหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร และเตรียมตนให้มีความมุ่งมั่น ศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน และเป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์

ขั้นตอนที่ ๒ เมื่อเตรียมพร้อมในขั้นที่ ๑ แล้ว ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงจิตให้มั่น เจริญอานาปานัสสติ ตั้งสติสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยความเพียร มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ เกิดจิตเป็นสมาธิมั่นคง มีอารมณ์หนึ่งเดียว อดทนต่อความร้อนหนาว อดกลั้นต่อทุกขเวทนา

ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นส่วน ๆ แล้วกำหนดพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เจริญอสุภสัญญา เห็นความไม่สวยงาม น่ารังเกียจ เป็นสิ่งปฏิกูล ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนัด ละราคะ ดับกิเลส หมดสิ้นอาสวะ เกิดความสงบ รู้ชัด รู้ยิ่ง

---

[๗๒] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๗/๔๖๙ - ๔๗๐.

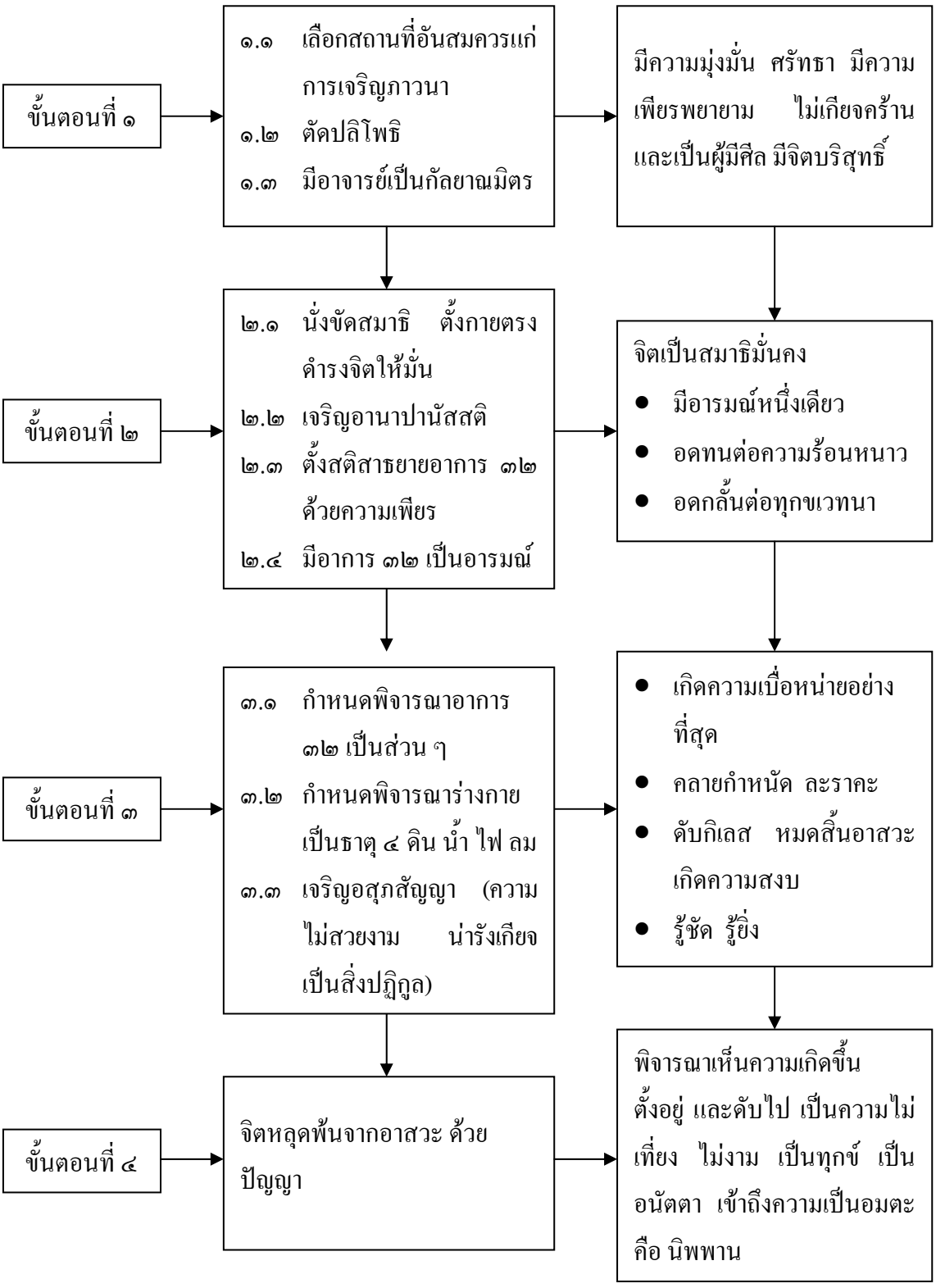
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ขั้นตอนที่ ๔ จิตหลุดพ้นจากอาสวะด้วยปัญญา พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นความไม่เที่ยง ไม่งาม เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ นิพพาน

ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเสนอโครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติไว้ในแผนภาพที่ ๒ เพื่อให้เข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แผนภาพที่ ๒ แผนภาพสรุปแสดงโครงสร้างการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ผู้วิจัย)

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๕ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรพชิต และการปฏิบัติของพระอริยสาวก และคฤหัสถ์

ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่ผู้วิจัยได้สำรวจพบ มีดังนี้

๑) พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระมหากัสสปะ ไม่ให้ละกายคตาสติที่ประกอบด้วยความยินดี ซึ่งหมายถึง กายคตาสติที่ประกอบด้วยความสุขที่เกิดจากปฐมฌาน[๗๓]

๒) ท่านพระมหาโมคคัลลานะได้รับอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้แสดงเหตุแห่งความเป็นผู้ชุ่มด้วยกิเลส เหตุแห่งความเป็นผู้ไม่ชุ่มด้วยกิเลส มีใจความว่า ภิกษุผู้ชุ่มด้วยกิเลส คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาแล้วย่อมยินดีในรูปที่น่ารัก ย่อมยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้งมั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้ชัด เจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ ตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นชื่อว่า เป็นผู้ถูกครอบงำด้วย รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ ธรรมที่เป็นบาปอกุศลอันเป็นเหตุให้เศร้าหมอง ทำให้เกิดในภพใหม่ มีความกระวนกระวาย มีทุกข์เป็นวิบาก เป็นที่ตั้งแห่งชาติ ชรา และมรณะ ต่อไป และภิกษุผู้ไม่ชุ่มด้วยกิเลส เป็นผู้ตั้งมั่นกายคตาสติ เป็นผู้ครอบงำ รูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ เป็นผู้ครอบงำธรรมที่เป็นบาปอกุศล อันเป็นเหตุให้เศร้าหมองได้[๗๔]

๓) พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ภิกษุทั้งหลายเจริญกายคตาสติ โดยใช้ภาชนะใส่น้ำมันจนเต็มเปี่ยม เป็นข้ออุปมา[๗๕] จากเรื่อง นางงามในชนบท

๔) พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้เจริญกายคตาสติ ซึ่งเป็นธรรมอันเอก อันจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด จนถึงนิพพาน[๗๖]

๕) พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้เจริญกายคตาสติ ซึ่งจะเป็นผู้ที่ไม่ห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ฉันบิณฑบาตของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า[๗๗]

---

[๗๓] ดูรายละเอียดใน สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๔/๒๕๕; สำนิอ. (บาลี) ๒/๑๕๔/๒๒๑.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน สำ. สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๔๓/๒๔๘ - ๒๕๑.

[๗๕] ดูรายละเอียดใน สำม. (ไทย) ๑๕/๓๘๖/๒๔๓ - ๒๔๔.

[๗๖] ดูรายละเอียดใน องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖ - ๒๕๗/๓๗.

[๗๗] ดูรายละเอียดใน องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒ - ๕๖๒/๕๐ - ๕๑.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖) พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายให้ทราบว่า กายคตาสติ เป็นแนวทางแห่งวิปัสสนา ทำให้กายและจิตสงบ อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น เกิดวิชชา ละอวิชชา ละอัสมิมานะ ถอนอนุสัย ละสังโยชน์ได้ เกิดความแตกฉานแห่งปัญญา มีความแตกฉานในธาตุหลายชนิด ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตตผล เพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญแห่งปัญญา[๗๘]

๗) พระพุทธเจ้าสอนภิกษุทั้งหลายว่า ผู้เจริญกายคตาสติ จนกายคตาสติไม่เสื่อม ชอบใจกายคตาสติ ไม่ประมาทกายคตาสติ ไม่หลงลืมกายคตาสติ ได้เสพกายคตาสติ ได้ทำกายคตาสติให้มาก ได้รู้ยิ่งกายคตาสติ ได้กำหนดรู้กายคตาสติ ได้ทำกายคตาสติ ให้แจ้ง ชื่อว่าบรรลุอมตธรรม มีอมตธรรมไม่เสื่อม ชอบใจ ไม่ประมาท ไม่หลงลืม ได้เสพ ได้เจริญ ได้ทำให้มาก ได้รู้ยิ่ง ได้กำหนดรู้ ได้ทำให้แจ้งในอมตธรรม[๗๙]

๘) พระสารีบุตรถูกภิกษุรูปหนึ่ง กล่าวหาว่า เดินกระทบท่าน แล้วไม่ยอมขอโทษก่อนจาริกไป พระสารีบุตรได้ชี้แจงท่ามกลางสงฆ์ซึ่งมีพระพุทธเจ้าทรงเป็นประธานว่า ภิกษุที่ไม่ตั้งกายคตาสติไว้ในกายเท่านั้น ที่กระทบเพื่อนพรหมจารี แล้วไม่ขอโทษก่อนจากไป แต่ท่านไม่มีความประพฤติเช่นนั้น[๘๐]

๙) พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุชาวเมืองภัททิยะ ผู้ขวนขวายในการประดับเขียงเท้าให้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานว่า

ภิกษุเหล่าใดละทิ้งกิจที่ควรทำ
แต่กลับทำกิจที่ไม่ควรทำ
อาสวะทั้งหลายย่อมเจริญแก่ภิกษุเหล่านั้น
ผู้ถือตัวจัด มัวแต่ประมาท

---

[๗๘] ดูรายละเอียดใน องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๓ - ๕๘๙/๕๑ - ๕๔.

[๗๙] ดูรายละเอียดใน องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๐๐ - ๖๑๑/๕๔ - ๕๖.

[๘๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๔๕๑ - ๔๕๓.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ส่วนภิกษุเหล่าใดมีสติตั้งมั่นในกายเป็นนิตย์
ภิกษุเหล่านั้นหมั่นทำความเพียรในกิจที่ควรทำ
ไม่ทำกิจที่ไม่ควรทำ
อาสวะทั้งหลายของเธอผู้มีสติสัมปชัญญะ
ย่อมถึงการสูญสิ้นไป[๙๑]

๑๐) พระสีตวนิยเถระ ได้กล่าวคาถาโดยเนื้อความว่า ภิกษุผู้อยู่ป่าสีตวัน ย่อมเป็นผู้โดดเดี่ยว สันโดษ มีจิตตั้งมั่น ชนะกิเลสได้แล้ว เป็นผู้มีปัญญา ปราศจากความกลัว ด้วยการเจริญกายคตาสติ[๙๒] หมายถึง ภิกษุผู้อยู่ป่าอย่างโดดเดี่ยว สันโดษ แล้วเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานด้วยจิตตั้งมั่น ย่อมเอาชนะกิเลส ปราศจากความกลัว และเกิดปัญญาได้

๑๑) พระพุทธเจ้าตรัสสอนนันทาสิกขมานา ผู้ยินดีในรูปที่สวยงามเนือง ๆ ด้วยการให้นางพิจารณาดูกายที่กระสับกระส่าย ไม่สะอาด เป็นของเน่าเปื่อย แล้วทำจิตให้ตั้งมั่นดี มีอารมณ์เดียว ด้วยอสุภภาวนา ละอนุสัย สู่ความสงบ[๙๓]

๑๒) พระพุทธเจ้าทรงสอนพระสุนทรีนันทาเถรี ให้พิจารณาดูร่างกายอันงามของหญิงที่เนรมิตขึ้น และกลายเป็นร่างเน่าเปื่อย มีกลิ่นเหม็นฟุ้ง ให้พิจารณาทั้งกลางวันและกลางคืน จนกระทั่งนางเห็นแจ้งด้วยปัญญา เกิดความเบื่อหน่ายในร่างกาย คลายกำหนัดภายใน ไม่ประสาทไม่เกาะเกี่ยวในสิ่งอะไร ๆ เป็นผู้สงบระงับ ดับสนิทแล้ว[๙๔]

๑๓) พระกุลลเถระและพระราชทัตตเถระ เข้าไปป่าช้าผีดิบ ได้เห็นซากศพหญิงที่ถูกทอดทิ้งไว้ในป่าช้า และถูกหมู่หนอนกัดกิน และได้พิจารณาดูร่างกายไม่สะอาด เปื่อยเน่า มีของสกปรก

---

[๙๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๙๒ - ๒๙๓/๑๒๔.

[๙๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖/๓๐๕.

[๙๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๙ - ๒๐/๕๕๗.

[๙๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๘๒ - ๘๖/๕๖๙ - ๕๗๐.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ไหลออกทางทวารทั้ง ๙ ได้พิจารณาเห็นความว่างเปล่าทั้งภายในและภายนอก เปรียบเทียบกับร่างกายของตนที่จะเป็นเช่นเดียวกับซากศพที่เห็นนั้น[๙๕] ทำให้จะมองเห็นโทษและเกิดความเบื่อหน่าย ทำให้จิตหลุดพ้นได้ ตามคำสอนของพระพุทธเจ้า

๑๔) พระลกุณฑกภัททิยเถระ ได้กล่าวคาถาตอนหนึ่งว่า หากพระพุทธเจ้าประทานพรให้แก่เรา และเราเป็นผู้ซึ่งควรได้รับพรนั้น เราควรรับกายคตาสติที่ชาวโลกทั้งมวลควรเจริญอยู่ประจำ[๙๖] หมายถึง ชาวโลกทั้งมวลควรเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๑๕) พระสังกิจจเถระ กล่าวตอบอุบาสกคนหนึ่ง ผู้ต้องการบำรุงสังกิจจสามเณร โดยนิมนต์สามเณรให้อยู่ในที่ใกล้ ด้วยคาถา มีเนื้อความว่า พระสังกิจจเถระผู้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน อันประกอบด้วย การคลายกำหนัดในร่างกาย เหมือนกาดำที่เกิดจากฟองไข่ เที่ยวอาศัยอยู่ในป่าช้า เป็นภิกษุผู้ไม่มีผู้ใดดูแลรักษา และไม่ต้องดูแลรักษาผู้ใด ไม่มีความเยื่อใยในกาม ย่อมอยู่เป็นสุขในป่า[๙๗] หมายถึง ภิกษุผู้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานอยู่ในป่า โดยไม่ต้องมีคนดูแลรักษา และไม่ต้องดูแลรักษาผู้อื่น ย่อมอยู่เป็นสุข

๑๖) พระโสณโกฬิวิสเถระ ได้กล่าวคาถาโดยเนื้อความว่า พระพุทธเจ้าตรัสบอกทางตรงสู่นิพพานแก่ภิกษุทั้งหลาย ให้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน กระทำกิจที่ควรทำ ไม่ทำกิจที่ไม่ควรทำ อย่างสม่ำเสมออยู่เป็นนิตย์ ย่อมทำให้กิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดานสิ้นไป[๙๘] หมายถึง การเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน คือ ทางตรงสู่นิพพาน

๑๗) ท่านพระอานนทเถระได้กล่าวภาษิต เมื่อครั้งสังคายนาพระธรรมตอนหนึ่งว่า กายที่เป็นแผล มีกระดูก ๓๐๐ ท่อน เป็นโครงร่าง มีหนังหุ้มกระดูกไว้ภายใน เมื่อถูกตกแต่งให้วิจิตรด้วยเสื้อผ้า แก้วมณี ได้รับการตกแต่งทรงผม ใบหน้า และผิวพรรณ ทั้งหมดนี้ล้วนทำให้คนเขลา

---

[๙๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๙๓ - ๓๙๘/๔๐๗ - ๔๐๘; ๒๖/๓๑๕ - ๓๑๙/๓๙๒.

[๙๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๔๖๘/๔๑๙.

[๙๗] ดูรายละเอียดใน ขุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๕๙๗ - ๖๐๗/๔๔๓ - ๔๔๔.

[๙๘] ดูรายละเอียดใน ขุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๖๓๒ - ๖๔๔/๔๔๙ - ๔๕๐.

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ลุ่มหลงได้ แต่ไม่สามารถทำคนแสวงหาฝั่ง คือ นิพพาน ให้ลุ่มหลงได้ ภิกษุผู้ตระหนี่กาย ไม่ขยันหมั่นเพียร ยังติดความสุขทางกาย จะไม่แจ่มแจ้งในธรรม เมื่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเสนาบดี ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรนิพพาน ภิกษุนั้นย่อมขาดเพื่อนผู้มีพระศาสดาล่วงลับเหมือนกายคตาสติ[๘๙] หมายถึง การตั้งสติมั่น พิจารณากาย หรือกายคตาสติ ย่อมนำไปสู่การสิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดาน ถึงฝั่งแห่งนิพพาน

๑๘) พระอานนท์ได้สอนพระวังคีสะ ซึ่งเข้าไปบิณฑบาตในกรุงสาวัตถีด้วยกันแล้วเกิดความกำหนัดให้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน[๙๐]

๑๙) พระสารีบุตรอธิบายกามสูตรตอนหนึ่งว่า ผู้ใดละกามได้ เหมือนคนเดินเลี่ยงหัวงูผู้นั้นมีสติ ล่วงพ้นตัณหาที่ชื่อ วิสัตติกา นี้ในโลก

บุคคลละกามโดยการข่มไว้ คือ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นว่า กายเปรียบเหมือนร่างโครงกระดูก ชิ้นเนื้อ คบเพลิงหญ้า หลุมถ่านเพลิง ความฝัน ของที่ยืมมา ผลไม้คาต้น เขียงหั่นเนื้อ หอกหลาว หัวงู กองไฟ จึงละกามโดยการข่มไว้ หมายถึง บุคคลกำลังเจริญกายคตาสติ ย่อมละกามโดยการข่มไว้[๙๑]

๒๐) พระสารีบุตรได้อธิบายพุทธพจน์ที่ว่า ภิกษุผู้มีปีติในเรื่องดีงาม[๙๒] เรื่องที่ดีงาม หมายถึง กายคตาสติ[๙๓]

๒๑) พระสารีบุตร กล่าวถึง สุตมยญาณ “ธรรมเหล่านี้ควรเจริญ” คือ ธรรม ๑ อย่างที่ควรเจริญ คือ กายคตาสติที่ประกอบด้วยความสำราญ[๙๔]

---

[๘๙] ดูรายละเอียดใน ขุ. เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๑๗ - ๑๐๓๙/๕๐๙.

[๙๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๒๓๒ - ๑๒๓๔/๕๔๐.

[๙๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓/๘.

[๙๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๐๔/๕๙๔ - ๕๙๕.

[๙๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๒๔/๕๙๕.

[๙๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕/๓๕.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๒) สภาวะทั้งสิ้น อวิชชาสวะทั้งสิ้น ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค อาสวะเหล่านี้ย่อมสิ้นไปในขณะแห่งอรหัตตมรรคนี้ ความที่จิตเป็น เอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่งกายคตาสติ ชื่อว่า สมาธิ[๖๕] หมายถึง การตั้งสติมั่น พิจารณาเห็นสังขารด้วยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดจิตที่แน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว (ไม่นำให้จิตฟุ้งซ่าน) คือ สมาธิที่เกิดจากกายคตาสติ ทำให้เกิดอำนาจของความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ดับราคะ อวิชชาสูญสิ้นไป สู่ความเป็นอรหันต์

๒๓) พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่ภิกษุ โดยอาศัยความตายของนางสิริมา[๖๖] น้องสาวหมอชีวกแพทย์หลวงพระเจ้าพิมพิสาร ราชาแห่งมคธรัฐ นางสิริมามีความสวยงามมาก เป็นที่ปรารถนาของชาย แม้แต่ภิกษุผู้ไปรับบิณฑบาตที่บ้านนาง และได้เห็นนางในขณะที่ป่วยหนัก ปราศจากการตกแต่งประดับประดา ก็ยังเกิดกามราคะ มีใจจดจ่ออยู่ที่นาง ไม่ฉันอาหาร เมื่อนางตายลง พระพุทธเจ้าได้ขอให้พระเจ้าพิมพิสารเก็บศพของนางไว้ก่อน จนกระทั่งถึงวันที่ ๔ ร่างกายของนางสิริมาขึ้นพอง มีหนอนยั้วเยี้ยออกจากทวารทั้ง ๙ ศพเน่าเฟะน่าสะอิดสะเอียน พระราชาได้คนไปตีกลองร้องป่าวให้ประชาชนทุกคน (ยกเว้นเด็กเฝ้าบ้าน และคนชรา) ไปดูนางสิริมาโดยอาราธนาพระพุทธเจ้าทรงเป็นประมุข และเสด็จพร้อมภิกษุ ภิกษุณี พระพุทธเจ้าให้พระราชาตีกลองร้องป่าวทั่วพระนคร ให้มีการประมูลศพของนางสิริมา จากราคาพันกหาปณะ ลดลงเรื่อย ๆ จนถึงยกให้เปล่า ก็ไม่มีใครแสดงความต้องการ พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

> ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงดูมาตุคาม (หญิง) อันเป็นที่พึงใจของมหาชน เมื่อก่อนนี้คนทั้งหลายยอมเสียทรัพย์หนึ่งพันกหาปณะ เพื่ออริรมย์กับนางสิริมาเพียงคืนเดียว มาบัดนี้แม้จะรับเอาเปล่า ๆ ก็ไม่มีใครต้องการ ดูเถิดภิกษุทั้งหลาย กายนี้ มีความสิ้นและความเสื่อมเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงดูเสียเถิด ดูอัตตภาพอันอาดูรนี้ ดังนี้แล้วตรัสพระคาถาว่า เธอจงดูอัตตาภาพที่บุญกรรมทำให้วิจิตร มีทวาร ๙ แห่ง มีกระดูก ๓๐๐ ท่อนเป็นโครง มีความ

---

[๖๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๑/๑๓๗.

[๖๖] นางสิริมา ดำรงตำแหน่งนครโสเภณี ซึ่งในสมัยนั้นมีเกียรติ เป็นหญิงประดับนครให้งาม ราคาแพงมาก เข้าถึงได้เฉพาะท่านผู้มีเกียรติและมีเงินมากเท่านั้น.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เจ็บไข้ได้ป่วยอยู่เป็นนิตย์ เป็นที่หลงใหลของคนเป็นจำนวนมาก ไม่มีความยั่งยืนมั่นคงเลย[๙๗] ในกาลจงเทศนา มหาชนได้บรรลุอริยผลมีโสดาปัตติผลเป็นต้น แม้ภิกษุรูปนั้น ผู้พอใจอย่างยิ่งในรูปของนางสิริมาก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

๒๔) พระพุทธเจ้าทรงสอนอสุภะพระเจ้ากัปปะ เป็นคาถาสรุปได้ว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยของโสโครกและมลทินต่าง ๆ คือ หนองและเลือด หลุมคูถ มีน้ำไหลออก หลั่งของเน่าเสียออกประจำ กายเปื่อยเน่าที่หุ้มห่อไว้ด้วยหนัง ผูกรัดไว้ด้วยเส้นเอ็นใหญ่ ๖๐ เส้น เชื่อมต่อไว้ด้วยโครงกระดูกนี้ย่อมดำเนินไปสู่ความตายและความพลัดพรากกัน กุลบุตรผู้เป็นบัณฑิต ด้วยการละร่างกายที่น่ารังเกียจ คลายอวิชชา และภวตัณหา ที่เป็นรากเหง้าแห่งภพได้จะปรินิพพานอย่างไม่มีอาสวะ[๙๘] หมายถึง การเจริญกายคตาสติด้วยอสุภกถา เป็นหนทางสู่นิพพานได้

๒๕) พระมหาโมคคัลลานะเถระ ได้กล่าวสอนหญิงแพศยา ให้พิจารณาเรือนร่างที่เป็นโครงกระดูก ห่อหุ้มไว้ด้วยเนื้อ ผูกรัดด้วยเส้นเอ็น เต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ไม่ควรยึดถือว่าเป็นของเรา ในร่างกายเหมือนถุงที่เต็มไปด้วยคูถ มีหนังห่อหุ้มไว้ มีช่อง ๙ ช่อง ส่งกลิ่นเหม็น ผู้ที่เห็นภัยของการเวียนว่ายตายเกิดย่อมหลีกให้ห่างไกล เป็นผลให้หญิงแพศยาเกิดความสลดใจกล่าวตอบเห็นด้วยกับคำสอนของพระเถระ[๙๙] หมายถึง การที่มนุษย์พึงพิจารณาเรือนร่างของตนให้เห็นในความไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ไม่ยึดถือว่าเป็นของตน ด้วยเป็นของไม่เที่ยง มีสภาวะแปรปรวน เกิดขึ้นแล้วดับไป ทำให้เกิดความสลดใจ

๒๖) พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติพระนางเขมาว่า ให้พิจารณารูปกายที่ไม่สะอาดเปื่อยเน่า ไม่งามด้วยการเจริญกายคตาสติให้มาก พิจารณาให้เห็นว่าร่างกายของพระนางเองก็จะเป็นไปเช่นนั้นเหมือนกัน เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายเป็นอย่างยิ่ง[๑๐๐]

---

[๙๗] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๕/๑๔๗ - ๑๕๓.

[๙๘] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๕๖๗ - ๕๗๖/๔๓๘ - ๔๓๙.

[๙๙] ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๑๕๓ - ๑๑๕๖/๕๒๙.

[๑๐๐] ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๓๕๔ - ๓๕๖/๔๓๔.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๖ อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ คือ ผลที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับจากการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานอย่างมั่นคงสม่ำเสมอว่า กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนือง ๆ แล้ว อบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลายทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่าง ๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิตได้

๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอาภิเจตสิก[๑๐๑] 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 หรือปราศจากราคะก็รู้ว่าชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า

---

[๑๐๑] อาภิเจตสิก ในที่นี้หมายถึง จิตที่หมดจดอย่างยิ่งหรืออธิจิต เรียกว่า อภิเจตสิก คือ จิตผ่องใส่ยิ่งหรือจิตทีเกิดในอภิเจตสิก จะมีความนึกคิดอันแจ่มใส อีกอย่างหนึ่ง จิตที่อาศัย อภิเจตสิก ชื่อว่าจิตของผู้มีความนึกคิดอันแจ่มใส ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๖/๑๗๓.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ[๑๐๒] 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[๑๐๓] ปัญญาวิมุตติ[๑๐๔] อันไม่มีอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน[๑๐๕]

เมื่อกายคตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนือง ๆ สั่งสมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว จึงหวังในอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ได้[๑๐๖]

---

[๑๐๒] มหัคคตะ หมายถึง อารมณ์ที่ถึงความเป็นใหญ่ ชั้นรูปาวจรและชั้นอรูปาวจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้ และหมายถึง ฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่ ดูรายละเอียดใน อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๒/๕๒.

[๑๐๓] เจโตวิมุตติ หมายถึง สมาธิที่สัมปยุตด้วยอรหัตตผลที่ชื่อว่า เจโตวิมุตติ เพราะพ้นจากราคะ (ที่เป็นปฏิปักขธรรมโดยตรง แต่มิได้หมายความว่าจะระงับบาปธรรมอื่นไม่ได้ ดู ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๖๙/๓๓๔ ในที่นี้หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีสมถกัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗ ดูเทียบ องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

[๑๐๔] ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ปัญญาที่สหรคตด้วยอรหัตตผลนั้น ชื่อว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะหลุดพ้นจากอวิชชา (ที่เป็นปฏิปักขธรรมโดยตรง แต่มิได้หมายความว่าจะระงับบาปธรรมอื่นไม่ได้ ดู ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๖๙/๓๓๔. ในที่นี้หมายถึงความหลุดพ้นด้วยมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นพื้นฐาน ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. ๑/๖๙/๑๗๗. ดูเทียบ องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

[๑๐๕] ดูเทียบ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๖๘/๕๙ - ๖๒.

[๑๐๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๙/๒๐๖ - ๒๐๗.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒.๗ สรุป

จากการศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พอสรุปได้ว่า

๑) ผู้ปฏิบัติตั้งตนไว้ในศีล เป็นผู้มีศีลบริบูรณ์ มีปัญญาอันเกิดแต่กรรม ประกอบกับมีความเพียรในการเจริญภาวนา ย่อมข้ามห้วงน้ำอันข้ามแสนยากได้ คือ ย่อมอยู่ใกล้พระนิพพาน และทางสายเอกอันจะนำไปสู่พระนิพพาน คือ สติปัฏฐาน ๔ และมนุษย์ผู้มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันล้วนมีความแตกต่างกันทั้งลักษณะภายใน และลักษณะภายนอก ลักษณะภายในที่สำคัญ คือ จิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออกอันเป็นลักษณะภายนอก และมนุษย์จะพัฒนาจิตเพื่อบรรลุคุณวิเศษได้ในระดับใด ด้วยเวลานานเท่าใด หรือไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษได้ในภพนี้ขึ้นอยู่กับกำลังศรัทธา กัลยาณมิตร การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม การเลือกวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตน ความเพียร และอุปนิสัยในการบรรลุธรรม

๒) สัมมาสติ เป็นองค์ประกอบสำคัญของการปฏิบัติ การเจริญ การทำให้มาก ในกายคตาสติกัมมัฏฐาน การพิจารณาเห็นกายในกาย คือ มองเห็นในกายว่าเป็นกาย มองเห็นกายตามสภาวะซึ่งเป็นที่ประชุม หรือประกอบกันเข้าแห่งส่วนประกอบ คือ อวัยวะน้อยใหญ่ต่าง ๆ ไม่ใช่มองเห็นกายเป็นเขาเป็นเรา เป็นนั่นเป็นนี่ เป็นการเห็นตรงตามความเป็นจริง ตรงตามสภาวะ ให้สิ่งที่ดูตรงกับสิ่งที่เห็น โดยมีสติเป็นตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะ

๓) สัมมาสมาธิ คือ การมีจิตกำหนดแน่วแน่ ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยเฉพาะในอารมณ์หนึ่งเดียว ฝ่ายกุศล ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น เป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี เป็นสมาธิเพื่อปัญญา เป็นบาทแห่งวิปัสสนา นำไปสู่วิชชา และวิมุตติในที่สุด

๔) กัมมัฏฐาน จิตตภาวนา สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ มีความหมายร่วมกันอยู่ที่การดำรงจิตไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว ฝ่ายกุศล ไม่ฟุ้งซ่าน และไม่ส่ายไปในอารมณ์อื่น ด้วยอำนาจแห่งความตั้งมั่น ดังนั้น คำว่า กัมมัฏฐาน จิตตภาวนา สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ จึงมีความสัมพันธ์กัน คือ กัมมัฏฐาน เป็นวิธีการของจิตตภาวนา ที่ใช้สติเป็นตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ จิตไม่ซัดส่าย ที่ส่งผล

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ให้เกิดสมาธิระดับต่าง ๆ ได้แก่ ขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) อุปจารสมาธิ (สมาธิจวนจะแน่วแน่) หรือ อัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่) เพื่อใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวัน ให้ได้ผลดี ระงับนิวรณ์ได้ และเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ ตามลำดับ

๕) การเริ่มต้นกัมมัฏฐาน ด้วยการกำหนดพิจารณาลมหายใจเข้าออก จะมีสติตั้งมั่น ไม่หลงลืม เป็นอานาปานัสสติสมาธิ ในเส้นทางกายานุปัสสนา ซึ่งเมื่อผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานใช้สติกำหนดพิจารณาการเคลื่อนไหวอิริยาบถ กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม กำหนดพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพที่มีการเปลี่ยนแปลง ๙ ระยะ ตามลำดับต่อไป จนกระทั่ง มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกได้ จัดเป็นกายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่เป็นสมถกัมมัฏฐาน แต่เมื่อใดที่ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เจริญอานาปานัสสติให้มากขึ้น มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตในจิต และใช้สติกำหนดพิจารณาธรรมด้วยปัญญา จัดเป็นมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่สมบูรณ์ เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีกายคตาสติเป็นมรรค

๖) จากการศึกษากายคตาสติที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนบรรพชิต พระอริยสาวก และคฤหัสถ์ปฏิบัติ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พบว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรพชิตในพระพุทธศาสนา ให้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน เพื่อการอบรมจิตให้มีอารมณ์เดียว (มีสมาธิ) ด้วยการมีสติตั้งมั่น พิจารณาความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกูล และความแปรผันของสังขาร ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ทำให้ราคะดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ก้าวพ้นตัณหา พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ภิกษุผู้เจริญกายคตาสติมาก ย่อมมีกายและจิตสงบ เกิดกุศลธรรม ละอกุศลธรรม ละความสำคัญในตน ถอนอนุสัย ละสังโยชน์ มีความแตกฉานในปัญญาและธาตุ บรรลุอมตธรรม เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน กายคตาสติเป็นธรรมอันเป็นเอก เป็นมรรค แห่งวิปัสสนา และเป็นสิ่งที่ภิกษุพึงปฏิบัติเพื่อที่จะไม่ทำให้การถวายบิณฑบาตของชาวบ้านสูญเปล่า ในส่วนของคฤหัสถ์ เน้นเฉพาะปฏิกูลมนสิการบรรพเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า คฤหัสถ์ผู้รู้แจ้ง มีจิตเลื่อมใส และประพฤติวัตรแห่งคฤหัสถ์ ด้วยการถวายบิณฑบาต เลี้ยงมารดา บิดา ประกอบอาชีพที่ชอบธรรม ไม่ประมาท คือ มีสติในการกระทำทุกอย่าง สมาทานอุโบสถศีลในวันอุโบสถ สวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น เป็น

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประจำทุกวัน ก็จะเป็นปัจจัยเกื้อหนุน เพื่อบรรลุธรรมในระดับสูงขึ้น แต่หากบุคคลใดมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรม พระองค์จะแสดงปาฏิหาริย์ให้ผู้นั้นได้เห็น และพิจารณากายที่มีสภาพไม่สะอาด มีการเปลี่ยนแปลง เน่าเปื่อยไปตามกาลเวลา เพื่อบรรลุธรรมวิเศษในที่สุด

๗) อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน คือ ภิกษุ หรือบุคคลผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฌาน ได้ญาณทัสสนะ ได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มีจิตใจมั่นคง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีหูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญาหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ จากอานิสงส์ข้อ ๕) – ๑๐) การเจริญกายคตาสติทำให้ได้อภิญญา ๖ เฉพาะข้อ ๗) ที่ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน รู้ใจของผู้อื่น ตัวอย่างเช่น อุบาสิกาที่สาธยายอาการ ๓๒ แล้วสำเร็จมรรคผล รู้ใจของภิกษุที่ตนบำรุงด้วยปัจจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๓

แนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งผู้วิจัยได้เสนอผลการศึกษาวิเคราะห์ไว้ในบทที่ ๒ ของงานวิจัยชิ้นนี้ สรุปข้อค้นพบที่มีความสำคัญและเป็นฐานของการศึกษาแนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน โดยละเอียดต่อไป ดังนี้

๑) การสั่งสอนธรรมของพระพุทธเจ้า ทรงมุ่งผลในทางปฏิบัติที่ทุกคนต้องทำด้วยตนเอง เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตในภพปัจจุบัน และเพื่อความมั่นใจตนเองว่าจะต้องไปดี โดยไม่ต้องกังวลหรือหวาดหวั่นต่อโลกหน้านั้นเลย

๒) กัมมัฏฐาน เป็นวิธีฝึกอบรมจิตด้วยจิตภาวนา ที่ส่งผลให้เกิดสมาธิระดับต่าง ๆ เพื่อใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงานในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี ระงับนิวรณ์ ละสังโยชน์ได้อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓) การปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุคุณวิเศษ ทำให้สิ้นกิเลสที่หมักหมมอยู่ในสันดานจะเป็นไปได้ช้าหรือเร็ว ขึ้นอยู่กับการเลือกวิธีปฏิบัติที่เหมาะสม

๔) กายคตาสติเป็นธรรมอันเป็นเอก เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา และเป็นสิ่งที่ภิกษุพึงปฏิบัติ เพื่อการบรรลุอมตธรรม อันเป็นประโยชน์ยิ่ง คือ นิพพาน

การศึกษาแนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยได้ศึกษาวิเคราะห์ตามหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ วิธีสอนหลักการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๓.๑.๑ ความรอบรู้ในหลักปฏิบัติกายคตาสติ

๓.๑.๒ วิธีเริ่มเจริญกัมมัฏฐาน

๓.๑.๓ การกำหนดอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกูล

๓.๒ อารมณ์กัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ

๓.๓ การเลือกสถานที่เพื่อปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๓.๔ ตัวอย่างบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๑ วิธีสอนปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

คณกโมคคัลลานพราหมณ์ กราบทูลถามพระพุทธเจ้า เรื่องการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ และพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า การศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ เปรียบเทียบได้กับคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ที่เมื่อได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว จะเริ่มฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป โดยที่เมื่อพระองค์ได้บุรุษที่ควรฝึกแล้ว ได้ **แนะนำให้ปฏิบัติไปตามลำดับ** (เมื่อปฏิบัติข้อต้นได้แล้ว จึงแนะนำให้ปฏิบัติข้อต่อไป) เริ่มจาก การเป็นผู้มีศีล สังวรในปาฏิโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระและโคจร[๑]อยู่ เป็นผู้มีปกติ เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย คือ เมื่อเห็นรูปทางตา ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย และรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่ารวบถือ[๒] อย่าแยกถือ[๓] รักษามนินทรีย์จนถึงความสำรวมในมนินทรีย์ เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ พึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร ไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เพื่อการดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุขของเรา เป็นผู้ประกอบความเพียร เครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยตะแคงเบื้องขวาซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอด มัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอกุศลธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี เป็นผู้ประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การ

---

[๑] อาจาระ หมายถึง ความประพฤติดี มารยาทดีงาม จรรยา โคจร หมายถึง สถานที่ที่ควรเที่ยวไป

[๒] รวบถือ หมายถึง มองภาพด้านเดียว คือ มองภาพโดยเห็นเป็นหญิงหรือชาย เห็นว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา ด้วยอำนาจฉันทราคะ ดูรายละเอียดใน อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖ - ๔๕๗.

[๓] แยกถือ หมายถึง มองภาพ ๒ ด้าน คือ แยกแยะเป็นส่วน ๆ ไปด้วยอำนาจ กิเลส เกิดอารมณ์ที่น่าปรารถนา หรืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ดูรายละเอียดใน อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖ - ๔๕๗.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง พักอยู่ ณ เสนาสนะ อันเงียบสงัด คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชัฏ ที่แจ้ง ลอมฟาง เมื่อกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ทำจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา คือ ละนิวรณ์ ๕ ได้ และเมื่อละนิวรณ์ ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง บั่นทอนกำลังปัญญา สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าฌาน[๔] คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

อนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า สาวกทั้งหลายที่พระองค์สั่งสอน พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ เพราะพระองค์เป็นเพียงแต่ผู้บอกทางเท่านั้น กุลบุตรผู้มีศรัทธา ออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ไม่เจ้าเล่ห์ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพร่ำเพรื่อ คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง นำพาในความเป็นสมณะ มีความเคารพอย่างจริงใจในสิกขา ไม่มักมาก ไม่ย่อหย่อน ทอดธุระในโอกกมนธรรม[๕] เป็นผู้นำในปริเวก ปรารภความเพียร อุทิศกายและใจ มีสติมั่นคง มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิต แน่วแน่ มีปัญญา ไม่เป็นดังคนหนวกและคนใบ้ ย่อมอยู่กับพระองค์ได้

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการฝึกอบรมจิตโดยการใช้สติพิจารณากาย ให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ปฏิบัติกันในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องไว้ในกายคตาสติสูตรว่า การพิจารณาอาการ ๓๒ นั้น เมื่อพระภิกษุปฏิบัติให้มากแล้ว จะก่อให้เกิดความสลดหดหู่เป็นอย่างยิ่ง

---

[๔] ฌาน คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ เป็นภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก

ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

[๕] โอกกมนธรรม ในที่นี้หมายถึง นิวรณ์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๙๖/๒๔๙.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นประโยชน์มาก มีความปลอดโปร่งโล่งใจ สุขกายสบายใจ ปลอดภัยจากโยคกิเลส คือ กาม ภพ ทิฏฐิ เกิดวิชาการหยั่งรู้ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อความรู้แจ้ง หลุดพ้นจากกิเลส การพิจารณาอาการ ๓๒ คือ กายคตาสติ กลุ่มคนผู้ปฏิบัติกายคตาสติย่อมดับกิเลส กลุ่มชนผู้ไม่ปฏิบัติกายคตาสติย่อมไม่ได้ดับกิเลส หากกลุ่มชนใดปฏิบัติกายคตาสติหย่อนลง และเหนื่อยหน่ายที่จะปฏิบัติ การดับกิเลสของชนกลุ่มนั้นก็จะหย่อนลงไปด้วย ชนเหล่าใดที่พอใจปฏิบัติ ย่อมพอใจในการดับกิเลส พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานไว้ ๕ บรรพ คือ ๑) อานาปานบรรพ ๒) อิริยาบถบรรพ ๓) จตุสัมปชัญญบรรพ ๔) ปฏิกูลมนสิการบรรพ ๕) ธาตุมนสิการบรรพ พระภิกษุผู้อยู่ป่าปฏิบัติกายคตาสติมาก จะได้อานิสงส์มาก

หลักการปฏิบัติกายคตาสติ ๕ บรรพนี้ ความจริงก็คือหลักปฏิบัติกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานนั่นเอง[๖] ใน ๕ บรรพนั้น อิริยาบถบรรพ จตุสัมปชัญญบรรพ และธาตุมนสิการบรรพนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นแนวทางแห่งวิปัสสนา อานาปานบรรพ และปฏิกูลมนสิการบรรพ ทรงแสดงเป็นแนวทางแห่งสมถะ[๗]

การฝึกอบรมจิตด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะต่าง ๆ กัน ๓๒ อย่างในร่างกาย พระพุทธองค์ทรงจัดมันสมองเข้ากับเยื่อในกระดูก ทรงแสดงด้วยการพิจารณาให้เห็นว่า เป็นสิ่งที่น่ารังเกียจ ในการพิจารณากายนี้ ข้างบนพิจารณาจากเท้าขึ้นไป ข้างล่างพิจารณาจากปลายผมลงมา สิ่งที่อยู่ในกาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสมหะ หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำมูก ไขข้อ มูตร

๓.๑.๑ ความรอบรู้ในหลักปฏิบัติกายคตาสติ

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับความรอบรู้ในหลักปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเรื่องที่ควรรู้ทั้งอาจารย์ผู้สอนและผู้ปฏิบัติไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดย

---

[๖] เทียบเคียงรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓ - ๓๗๕/๓๐๑ - ๓๑๓.; ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓ - ๑๕๖/๑๕๖ - ๒๐๗.

[๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๔๐๕.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบ่งเป็น ๒ หมวด คือ อุคคหโกสัลละ (ความเป็นผู้ฉลาดในการเรียน) โดยอาการ ๗ และมนสิการโกสัลละ (ความเป็นผู้ฉลาดในการพิจารณา) โดยส่วน ๑๐ สรุปได้ดังนี้

การเจริญกัมมัฏฐานด้วยการพิจารณาสิ่งที่น่ารังเกียจนี้ ผู้บำเพ็ญเพียรถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านคัมภีร์ก็ตาม การพิจารณาก็ควรทำการสาธยายด้วยวาจาก่อน เพราะผู้บำเพ็ญเพียรบางท่านนั้น เพียงการสาธยายกัมมัฏฐานก็ปรากฏขึ้นได้ ดังเช่น พระเถระผู้เจริญกัมมัฏฐานในสำนักของพระเถระแห่งมลยวิหาร ซึ่งมีเรื่องเล่ากันมาว่า เมื่อพระเถระทั้งสองขอกัมมัฏฐานแล้ว และผู้ให้กัมมัฏฐานได้สอนคำบาลีในอาการ ๓๒ และสั่งให้สาธยายเป็นเวลา ๔ เดือน การหมั่นเพียรสาธยายอาการ ๓๒ ตลอด ๔ เดือน เป็นผลให้พระเถระทั้งสองบรรลุโสดาบัน ดังนั้น อาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐานจึงควรบอกศิษย์ผู้อยู่บำเพ็ญเพียรในสำนัก ให้สาธยายด้วยวาจาก่อนเป็นอันดับแรก และในขณะสาธยายด้วยวาจานั้น ใจย่อมระลึกตามไปด้วย ถือเป็นการสาธยายด้วยใจไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งจะเป็นการพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ละอาการอย่างละเอียด ตลอดทั่วลักษณะของแต่ละอาการ ได้แก่ การพิจารณาสี รูปพรรณสัณฐาน ตำแหน่งที่อยู่เป็นทิศเบื้องบน เหนือสะดือขึ้นไป หรือทิศเบื้องล่าง ต่ำกว่าสะดือลงมา โอกาสของที่ตั้งและการกำหนดด้วยส่วนที่เข้ากันได้ และส่วนที่ต่างกัน

กุลบุตรผู้ปรารถนาจะเจริญสมถกัมมัฏฐาน (มนสิการธาตุ) แล้วเริ่มวิปัสสนาเพื่อบรรลุพระอรหันต์นั้น[๘] พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ชำระปาริสุทธิศีล ๔[๙] ให้บริสุทธิ์ จึงตัดปลิโพธิ (ความกังวลใจ) เบื้องต้น ๑๐ อย่าง แล้วเรียนเอากัมมัฏฐานมนสิการธาตุ ด้วยความปรารถนาในอุคคหโกสัลละ[๑๐] ๗ วิธี และมนสิการโกสัลละ[๑๑] โดยส่วน ๑๐

---

[๘] อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๒๑๓.

[๙] ปาริสุทธิศีล ๔ คือ ความประพฤติบริสุทธิ์ที่จัดเป็นศีล มี ๔ อย่าง คือ ๑) ปาฏิโมกข์สังวรศีล สำรวมในพระปาฏิโมกข์ ๒) อินทรียสังวรศีล สำรวมอินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ๓) อาชีวปาริสุทธิศีล เลี้ยงชีพโดยทางที่ชอบธรรม ๔) ปัจจัยสันนิสิตศีล พิจารณาก่อนจึงบริโภคปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และเภสัช. ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔๒.

[๑๐] อุคคหโกสัลละ คือ ความฉลาดในการเรียนกัมมัฏฐานมนสิการธาตุ ๗ วิธี คือ โดยวาจา โดยใจ โดยสี โดยสัณฐาน โดยทิศ โดยโอกาส โดยปริจเฉท (การพิจารณาตัดแยกออกให้เห็นแต่ละส่วน). ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘๐/๔๑๑.

[๑๑] มนสิการโกสัลละ คือ ความฉลาดในการพิจารณา ๑๐ อย่าง คือ โดยลำดับ โดยไม่เร็วเกินไป โดยไม่ช้าเกินไป โดยห้ามความฟุ้งซ่าน โดยก้าวล่วงบัญญัติ โดยละลำดับ โดยลักษณะ โดยสูตรทั้ง ๓ (อธิจิตตสูตร สิติภาวสูตร โพชฌงคโกศัลลสูตร). ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘๑/๔๑๔.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑) การเจริญกายคตาสติโดยอุคคหโกสัลละ ๗

อุคคหโกสัลละ ๗ ความเป็นผู้ฉลาดเรียน หรือในการกำหนดกัมมัฏฐาน เรียกว่า “อุคคหโกสัลละ” ในกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้มี ๗ ประการ คือ

(๑) วจสา การท่องด้วยวาจา หมายถึงว่า การบำเพ็ญกัมมัฏฐานนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องสาธยายหรือท่องด้วยปากก่อน จะได้ผลดี ในเวลาบำเพ็ญกัมมัฏฐานนี้ ก็ต้องทำสาธยายด้วยวาจาก่อน บางท่านเพียงแต่สาธยายเท่านั้น จิตใจก็สงบได้

(๒) มนสา การท่องจำด้วยใจ ในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานนี้ เมื่อท่องจำด้วยปากคล่องแล้ว ก็พึงท่องด้วยใจ หรือท่องในใจ ในทำนองเดียวกับการท่องด้วยปาก การท่องจำในใจนี้เป็นเหตุแห่งการแทงตลอดซึ่งเป็นลักษณะในกัมมัฏฐานนั้น

(๓) วณฺณโต การกำหนดสี ก็คือ พึงกำหนดว่า ในอาการ ๓๒ นั้น แต่ละส่วนเป็นสีอะไร คือ เป็นสีดำ สีแดง สีเหลือง หรือสีขาว เป็นต้น เช่น ผม ถ้าเป็นสีดำ หรือสีขาว ก็ให้กำหนดรู้ว่าเป็นสีนั้น ๆ

(๔) สณฺฐานโต การกำหนดสัณฐาน คือ กำหนดรูปร่างสัณฐานแห่งอาการ ๓๒ แต่ละส่วนที่เข้าไปกำหนดนั้นว่ามีรูปร่างลักษณะเช่นไร คือ กลม แบน ยาว สั้น หนา หรือบาง เช่น ผม มีลักษณะยาว เล็ก กลม มีสัณฐานเป็นดังคันชั่ง เป็นต้น

(๕) ทิสโต การกำหนดทิศ คือ กำหนดว่าส่วนนั้น ๆ อยู่ในทิศใดของร่างกาย เช่น ผมอยู่ในทิศเบื้องบนหรือทิศเบื้องล่าง เพราะในร่างกายนี้ท่านกำหนดทิศไว้ว่า ข้างบนตั้งแต่สะดือขึ้นไป จัดเป็นทิศเบื้องบน ข้างล่างจากสะดือลงมาจัดเป็นทิศเบื้องต่ำ ฉะนั้น พึงกำหนดว่าส่วนนี้อยู่ในทิศนี้ เพื่อจะส่งจิตไปกำหนดได้ถูกต้อง

(๖) โอกาสโต การกำหนดโอกาส คือ การกำหนดที่ตั้ง ที่อยู่ของส่วนนั้น ๆ เช่น หนังที่หุ้มศีรษะเป็นโอกาสของผม เนื้อหุ้มกระดูกเอาไว้ ไตตั้งแนบอยู่บนพื้นท้องด้านซ้ายของหัวใจ ปอดตั้งห้อยปิดอยู่ข้างบนหัวใจและตับ ในระหว่างนมทั้งสอง เป็นต้น

(๗) ปริจฺเฉทโต การกำหนดปริจเฉท คือ กำหนดบริเวณหรือขอบข่ายของส่วนนั้น ๆ เช่น ผม เบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นรากเบื้องต่ำผมที่แยงเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะประมาณเท่ากับปลายเมล็ดข้าวเปลือก เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ ส่วนกว้างกำหนดด้วยเส้นของ

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กันและกัน หรือเนื้อเบื้องต่ำกำหนดด้วยพื้นที่ตั้งอยู่ที่โครงกระดูก เบื้องต่ำกำหนดด้วยหนัง ส่วนกว้างกำหนดด้วยชิ้นของกันและกัน เป็นต้น[๑๒]

การกำหนดกายคตาสติของผู้ฉลาดในการเจริญกัมมัฏฐานพอสรุปได้ ๗ วิธีการ คือ ต้องจดจำอาการ ๓๒ ให้ได้โดยสามารถท่องด้วยปากเปล่า ท่องจำในใจได้ สามารถกำหนดด้วยสี สัณฐาน ทิศ โอกาส และปริเฉทได้

๒) การเจริญกายคตาสติตามมนสิการโกสัลละ

มนสิการโกสัลละ มนสิการ แปลว่า “การกำหนด การทำไว้ในใจ การพิจารณา” โกสัลละ แปลว่า “ความฉลาด” ฉะนั้น มนสิการโกสัลละ จึงหมายความว่า “ความฉลาดในการพิจารณา” มี ๑๐ ประการ คือ

(๑) กำหนดโดยลำดับ คือ ไม่ท่องหรือกำหนดให้ลักลั่น หรือข้ามข้อไม่เว้นบทใดบทหนึ่งไว้ แต่พิจารณาไปตามลำดับข้อ เพราะว่าเมื่อพิจารณาโดยลักลั่น จิตของผู้ปฏิบัติจะรู้สึกระอา เหนื่อยหน่าย เพราะไม่ได้รับความแช่มชื่นที่พึงได้รับจากการปฏิบัติ ทำให้ไม่ได้ผลแห่งการปฏิบัติเหมือนคนที่ไม่ฉลาด

(๒) กำหนดโดยไม่รีบร้อนนัก เมื่อพิจารณาโดยลำดับ ต้องพิจารณาโดยไม่รีบร้อนเกินไป เพราะเมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาโดยรีบร้อนเกินไป การกำหนดจะถึงที่สุดได้จริง แต่กัมมัฏฐานไม่ชัดเจน ไม่อาจให้ถึงอัปปนาสมาธิได้[๑๓]

(๓) กำหนดโดยไม่เฉื่อยช้านัก ในการพิจารณากายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้านัก เพราะเมื่อพิจารณาเฉื่อยช้าเกินไป กัมมัฏฐานก็ไม่ถึงที่สุด แม้จะถึงก็ช้ามาก และไม่อาจได้อัปปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น พึงพิจารณาโดยไม่เฉื่อยช้าเกินไป

(๔) กำหนดโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติพยายามป้องกันจิต โดยไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในภายนอก คือ ไม่ปล่อยจิตให้คิดถึงอารมณ์ภายนอก เพราะเมื่อปล่อยจิตโดยไม่พยายามใช้สติเหนี่ยวรั้งไว้ เมื่อจิตพล่านไปข้างนอก กัมมัฏฐานย่อมเสื่อมคลาย

---

[๑๒] วิสุทฺธิ. (ไทย) อ้างใน พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), **การพัฒนาจิต**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๖ - ๑๓๗.

[๑๓] อัปปนาสมาธิ คือ สมาธิแน่วแน่ จิตตั้งมั่นสนิท เป็นสมาธิในฌาน. ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๔๑.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๕) กำหนดโดยล่วงบัญญัติ คำว่า “บัญญัติ” ในที่นี้ คือ การสมมติบัญญัติเรียกอาการ ๓๒ ว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่ให้ติดสมมติบัญญัติดังกล่าว คือ ไม่ให้ติดชื่อของอาการ ๓๒ นี้ คือ ให้พิจารณาโดยล่วงบัญญัติดังกล่าวเสีย คือ ให้พิจารณาโดยตั้งใจว่าเป็นของปฏิกูลอย่างเดียว เพราะกัมมัฏฐานนี้มุ่งให้เห็นส่วนต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด เพื่อกำจัดราคะเป็นสำคัญ แล้วจิตใจจะเกิดความสงบในที่สุด

(๖) กำหนดโดยละลำดับ ผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาไปโดยลำดับ ไม่ให้ลักลั่นหรือข้ามข้อ หากว่าเมื่อพิจารณาไปหลายรอบ บางส่วนปรากฏชัด บางส่วนไม่ปรากฏ ให้จิตกำหนดได้ในกรณีเช่นนี้ ให้ทิ้งลำดับเสีย คือ ส่วนใดไม่ปรากฏก็ทิ้งเสีย พิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏเท่านั้น

(๗) กำหนดโดยอัปปนา โดยส่วนที่จะเกิดขึ้นในอัปปนาเป็นสมาธิแน่วแน่นี้ คำอธิบายในส่วนนี้ คือ พึงทราบว่า ในโกฏฐาสทั้งหลายมีผม เป็นต้น อัปปนาย่อมเกิดได้ในโกฏฐาสหนึ่ง ๆ

(๘) กำหนดโดยอธิจิตตสูตร แสดงว่า ภิกษุผู้ประกอบอธิจิต ต้องพิจารณานิมิต ๓ ตามกาลอันควร คือ ต้องพิจารณาสมาธินิมิตตามกาลอันสมควร ต้องพิจารณาปัคคหนิมิตตามกาลอันควร ต้องพิจารณาอุเบกขานิมิตตามกาลอันควร คือ ต้องพิจารณาให้สมาธิ วิริยะ ตัตรมัชฌัตตตา หรืออุเบกขา เป็นไปตามกาลอันควร

(๙) กำหนดโดยสีตภาวสูตร แสดงว่า ภิกษุผู้ประกอบด้วยธรรม ๖ ประการ จะเป็นผู้อาจทำให้แจ้งสีตภาวะ (พระนิพพาน) อันยอดเยี่ยมได้ ธรรม ๖ อย่างนั้น คือ

๑. ข่มจิตในสมัยที่ควรข่ม

๒. ยกจิตในสมัยที่ควรยก

๓. ทำจิตให้บันเทิงในสมัยที่ควรบันเทิง

๔. วางเฉยซึ่งจิตในสมัยที่ควรวางเฉย

๕. เป็นผู้มีอธิมุตติ (น้อมจิต) อันประณีต

๖. ยินดียิ่งในพระนิพพาน

(๑๐) กำหนดโดยโพชฌังคโกสัลลสูตร ความเป็นผู้ฉลาดในโพชฌงค์ ๗

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นั้นแสดงแล้วในอัปปนาโกสัลละแห่งปฐวีกสิณนิเทศว่า ภิกษุทั้งหลาย อุปมัยเป็นเช่นนั้นว่า ในสมัยใดจิตเป็นธรรมชาติหดหู่ไปสมัยนั้น ไม่ใช่เวลาสำหรับเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์[๑๔]

จากวิธีการเจริญกายคตาสติพอสรุปว่า เป็นวิธีแบบอนุโลมปฏิโลม คือ ต้องจำอาการ ๓๒ ให้ได้ แล้วท่องกลับไปกลับมา แบบอุคคหโกสัลละ หรือความเป็นผู้ฉลาดเรียน มี ๗ ประการ ท่องด้วยวาจา ท่องจำด้วยใจ กำหนดสีจนถึงกำหนดปริจเฉท และมนสิการโกสัลละ หรือความฉลาดในการกำหนด โดยการกำหนดตามลำดับ มี ๑๐ ประการ กำหนดโดยลำดับ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป จนถึงกำหนดโดยโพชฌังคโกสัลลสูตร

๓.๑.๒ วิธีเริ่มเจริญกัมมัฏฐาน

ถ้าผู้บำเพ็ญเพียรอยู่อย่างสบายในวัดเดียวกับพระอาจารย์ ให้เจริญพระกัมมัฏฐานบ่อย ๆ จนได้ธรรมอันวิเศษ แล้วจึงให้ท่านบอกกัมมัฏฐานสูง ๆ ขึ้นไป แต่หากผู้บำเพ็ญเพียรประสงค์จะแยกไปอยู่วัดอื่น ควรให้พระอาจารย์บอกกัมมัฏฐานอย่างกว้างขวางละเอียดลออ ทบทวนบ่อย ๆ ตัดปมที่ฝั่นเฝือทั้งหมด ไปอยู่วัดที่เหมาะสม ตัดกังวลเล็ก ๆ น้อย ๆ ให้หมดไป สาธยายและพิจารณาด้วยใจว่าเป็นสิ่งปฏิกูล โดยถอนผม ๑ หรือ ๒ เส้น วางบนฝ่ามือ แล้วกำหนดสีก่อน ในการตรวจนับจำนวนผมควรตรวจนับทุกสถานที่ แม้ในสถานที่ตัดผม ในน้ำ หรือในข้าวยาคู ที่ผมตกลงไปก็ควรตรวจนับด้วย ถ้าเป็นผมสีดำ ให้พิจารณาว่ามีสีดำ ถ้าเป็นผมสีขาว ให้พิจารณาว่ามีสีขาว แต่ถ้ามีสีเจือปนกัน ให้พิจารณาสีข้างมาก ทำเช่นนี้เหมือนกันใน ตจปัญจกะ ทั้ง ๔ อย่าง เมื่อเห็นแล้วก็ให้ถือเอาอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น

๓.๑.๓ วิธีการสาธยายด้วยวาจา

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายวิธีการสาธยายกายคตาสติกัมมัฏฐานไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กัมมัฏฐานที่ต้องมนสิการเป็นสิ่งปฏิกูลนั้น ผู้ปฏิบัติแม้จะเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก ก็ต้องสาธยายออกเสียงก่อน เมื่อผู้ปฏิบัติพอสาธยายอารมณ์กัมมัฏฐานก็ปรากฏชัดเจน ในการสาธยายนั้นอาจารย์กัมมัฏฐานให้ผู้ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ เป็นเวลา ๔ เดือนก็มี ผู้สาธยายแล้วสำเร็จเป็น

---

[๑๔] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘๑/๔๑๔ - ๔๑๙.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระโสดาบันก็มี ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสาธยาย การสาธยายนั้นท่าให้สาธยายเป็นตจปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นวักกปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นปัปผาสปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นมัตถลุงคปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นเมทฉักกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นมุตตฉักกะโดยอนุโลมและปฏิโลม

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายวิธีปฏิบัติ โดยการสาธยายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้ การสาธยาย หรือ การบริกรรม ให้กำหนดบริกรรมลำดับละ ๕ คำ บริกรรมไปตามลำดับ (อนุโลม) และทวนลำดับ (ปฏิโลม) โดยเริ่มต้น ดังนี้

ลำดับแรก (ตจปัญจกกัมมัฏฐาน) เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๒ (วักกปัญจกกัมมัฏฐาน) มังสำ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิญฺชำ วกฺกำ
วกฺกำ อฏฺฐิมิญฺชำ อฏฺฐิ นหารุ มังสำ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๓ (ปัปผาสปัญจกกัมมัฏฐาน) หทยำ ยกนำ กิโลมกำ ปิหกำ ปปฺผาสำ
ปปฺผาสำ ปิหกำ กิโลมกำ ยกนำ หทยำ
วกฺกำ อฏฺฐิมิญฺชำ อฏฺฐิ นหารุ มังสำ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ลำดับที่ ๔ (มัตถลุงคปัญจกกัมมัฏฐาน) อนฺตำ อนฺตคุณำ อุทริยำ กรีสำ มตฺถลุงฺคำ
มตฺถลุงฺคำ กรีสำ อุทริยำ อนฺตคุณำ อนฺตำ
ปปฺผาสำ ปีหกำ กิโลมกำ ยกนำ หทยำ
วกฺกำ อฏฺฐิมิญฺชำ อฏฺฐิ นหารุ มำสำ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๕ (เมทฉักกกัมมัฏฐาน) ปิตฺตำ เสมฺหำ ปุพฺโพ โลหิตำ เสโท เมโท
เมโท เสโท โลหิตำ ปุพฺโพ เสมฺหำ ปิตฺตำ
มตฺถลุงฺคำ กรีสำ อุทริยำ อนฺตคุณำ อนฺตำ
ปปฺผาสำ ปีหกำ กิโลมกำ ยกนำ หทยำ
วกฺกำ อฏฺฐิมิญฺชำ อฏฺฐิ นหารุ มำสำ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
ดี เสมหะ น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น
มันข้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๖ (มุตตฉักกกัมมัฏฐาน) อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฺฆาณิกา ลสิกา มุตฺตำ
มุตฺตำ ลสิกา สิงฺฆาณิกา เขโฬ วสา อสฺสุ
เมโท เสโท โลหิตำ ปุพฺโพ เสมฺหำ ปิตฺตำ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มตฺถลุงฺคํ กรีสํ อุทริยํ อนฺตคุณํ อนฺตํ
ปปฺผาสํ ปีหกํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ
วกฺกํ อฏฺฐิมิญฺชํ อฏฺฐิ นหารุ มํสํ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร
มูตร ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา
มันข้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไส้น้อย ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ในขณะที่มีการสาธยายด้วยวาจา ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ๑๐,๐๐๐ ครั้ง ทำให้การฝึกอบรมจิตมีความคล่องตัว จิตของผู้สาธยายนิ่ง ไม่ซัดส่ายไปมา ใจสงบ มองเห็นลักษณะของส่วนต่าง ๆ ที่ปรากฏได้ชัดเจน[๑๕]

๓.๑.๔ การกำหนดอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกูล

๑) การกำหนด เกสา (ผมทั้งหลาย)

ผม ปกติมีสีดำเหมือนสีลูกประคำดีควายสด มีสัณฐาน ยาว กลม เหมือนคันชั่ง เกิดในทิศเบื้องบน อยู่ด้านข้างทั้งสองของจอนหู ด้านหน้ากำหนดด้วยหน้าผาก ด้านหลังกำหนด ด้วยต้นคอ หนังส่วนที่หุ้มกะโหลกศีรษะเป็นที่ที่ผมงอกขึ้นมา ด้านล่างกำหนดด้วยรากผมที่ทะแยงเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะ ประมาณเท่าปลายเมล็ดข้าวเปลือก ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายเส้นผม โดยรอบกำหนดด้วยเส้นผมด้วยกัน และผมก็ไม่ใช่ส่วนที่เหลือ อีก ๓๑ ส่วน ผู้บำเพ็ญเพียร

---

[๑๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๓ - ๒๖๕.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พึงกำหนดความเป็นปฏิกูลของเกสา (ผมทั้งหลาย) โดยส่วน ๕ คือ โดยสี สัณฐาน ทิศ โอกาส ปริจเฉท และเป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๒) การกำหนด โลมา (ขนทั้งหลาย)

ขน ตามปกติมีประมาณ ๙๙,๐๐๐ ขุม มีสี ไม่เหมือนผม คือ ไม่ดำล้วน แต่มีสีทั้งดำทั้งเหลือง มีปลายโค้งงอ เหมือนรากตาล เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ ทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง เว้นที่เกิดของผม ฝ่ามือ และฝ่าเท้า เกิดอยู่ตามหนังหุ้มสรีระนอกนั้นโดยมาก ด้านล่างกำหนดด้วยรากขนอันแยงเข้าไปในหนังหุ้มสรีระประมาณเท่าปลายเหล็กจาร ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่างสุดปลายขน เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๓) การกำหนด นขา (เล็บทั้งหลาย)

นขา เป็นชื่อของใบเล็บ ๒๐ ใบเล็บทั้งหมดนั้น ปกติมีสีขาว มีสัณฐานเหมือนเกล็ดปลา เกิดในทิศทั้ง ๒ คือ เล็บเท้าเกิดในทิศเบื้องต่ำ เล็บมือเกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่หลังปลายนิ้วทั้ง ๒๐ เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๔) การกำหนด ทนฺตา (ฟันทั้งหลาย)

ทนฺตา ได้แก่ กระดูกฟัน ๓๒ ซี่ ของผู้มีฟันเต็ม ปกติมีสีขาว แถวล่าง ๔ ซี่ ตรงกลาง มีสัณฐานเหมือนเกล็ดน้ำเต้าที่ปักเรียงไว้บนก้อนดินเหนียว ๒ ซี่ ถัดไปข้างละซี่นั้นมีรากเดียว ปลายเดียว มีสัณฐานเหมือนดอกมะลิซ้อนตูม ถัดไปข้างละ ๑ ซี่ ราก ๒ ปลาย ๒ สัณฐานเหมือนไม้ค้ำเกวียน ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๒ ปลาย ๓ ถัดไปข้างละ ๒ ซี่ มีราก ๔ ปลาย ๔ แม้ฟันแถวบนก็นัยนี้เหมือนกัน เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่ที่กระดูกกรามทั้ง ๒ โดยปริเฉท ด้านล่างกำหนดด้วยรากฟันอันฝังอยู่ในกระดูกกราม ด้านบนกำหนดด้วยที่ว่าง ด้านขวางกำหนดด้วยฟันด้วยกัน เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๕) การกำหนด ตโจ (หนัง)

ตโจ ได้แก่ หนังที่หุ้มร่างกายทั้งสิ้น ส่วนบนผิวหนังมีผิวสีดำบ้าง สีคล้ำบ้าง และสีเหลือง เป็นต้น ซึ่งเมื่อลอกออกจากร่างกายทั้งสิ้น ก็จะได้ประมาณเท่าแผ่นพุทรา แต่

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หนังมีสีขาวเท่านั้น ภาวะที่หนังขาวนั้นย่อมปรากฏเมื่อผิวถูกลอกออก เพราะเหตุมีเปลวไฟลวกเอา และถูกฟัน เป็นต้น ในข้อว่าโดยสัณฐานนี้ แต่ว่าโดยพิสดารหนังนิ้วเท้ามีสัณฐานดังรังไหม หนังหลังเท้ามีสัณฐานเหมือนรองเท้าหุ้มส้น หนังแข้งมีสัณฐานเหมือนใบตาลห่อข้าว หนังขามีสัณฐานเหมือนถุงยางอันเต็มไปด้วยข้าวสาร หนังตะโพกมีสัณฐานดังผืนผ้าหุ้มรางพิณ หนังอกโดยสัณฐานมีสัณฐานสี่เหลี่ยมผืนผ้า หนังแขน ทั้ง ๒ มีสัณฐานดังฝักกุญแจ หนังคอมีสัณฐานดังเสื้อปิดคอ หนังหน้ามีช่องใหญ่น้อย มีสัณฐานดังรังตั๊กแตน หนังศีรษะมีสัณฐานดังบาตร หนังเกิดในทิศทั้ง ๒ มันหุ้มร่างกายทั้งหมดอยู่ เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๖) การกำหนด มังสำ (เนื้อ)

มังสำ ได้แก่ เนื้อ ๙๐๐ ชิ้น เนื้อทั้งหมดนั้น มีสีแดงสด เช่นเดียวกับ ดอกทองกวาว เนื้อปลีแข้งมีสัณฐานดังข้าวสุกในห่อใบตาล เนื้อขามีสัณฐานดังลูกหินบด เนื้อตะโพกมีสัณฐานดังก้อนเส้า เนื้อหลังมีสัณฐานดังแผ่นน้ำตาลงบ เนื้อสีข้างทั้ง ๒ มีสัณฐานเหมือนดินเหนียวฉาบไว้บาง ๆ ที่ฝาผนังยุ้งข้าว เนื้อถันทั้ง ๒ มีสัณฐานดังก้อนดินเหนียวที่เขาผูกแขวนไว้ เนื้อแขนทั้ง ๒ ข้าง มีสัณฐานดังหนูตัวใหญ่ที่ถูกถลกหนังวางซ้อนกันไว้ เกิดในทิศทั้ง ๒ มันตั้งหุ้มกระดูกไม่เกิน ๓๐๐ ท่อนไว้ ด้านล่างกำหนดด้วยพื้นที่ติดกับกระดูกที่ตั้งอยู่ที่โครงกระดูก ด้านบนกำหนดด้วยหนัง ด้านขวางกำหนดด้วยเนื้อด้วยกัน เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๗) การกำหนด นหารู (เอ็นทั้งหลาย)

นหารู ได้แก่ เอ็น ๙๐ เส้น เอ็นทั้งหมดมีสีขาว มีสัณฐานต่าง ๆ จริงอยู่ในเอ็นเหล่านั้น เอ็นใหญ่ที่รึงรัดร่างกายจับตั้งแต่ส่วนบนแห่งคอหยั่งลงไปทางข้างหน้า ๕ เส้น ที่รึงรัดเท้าซ้าย เอ็นใหญ่ ๖๐ เส้นหลัก อันได้นามว่า สรีรธารกา (เอ็นรึงรัดร่าง) รึงรัดร่างกายการหยั่งลงไป ซึ่งเรียกกันว่า กัณฑรา (เอ็นรากเหง้า) เอ็นเหล่านั้น ทั้งหมดมีสัณฐานดังต้นคล้าอ่อน ส่วนเอ็นอื่นๆ ตั้งคลุมตำแหน่งนั้น ๆ อยู่ ที่เล็กกว่าเอ็นสรีรธารกานั้นมีสัณฐานดังเส้นด้าย เอ็นอื่นที่เล็กกว่านั้นมีสัณฐานดังเถากระพังโหม อื่นที่เล็กกว่านั้นมีสัณฐานดังสายพิณใหญ่ อื่นมีสัณฐานดังเส้นด้ายอ้วน ๆ เอ็นที่หลังมือและเท้ามีสัณฐานดังตีนนก เอ็นที่ศีรษะมีสัณฐานดังข่ายคลุมศีรษะทารก เอ็นที่หลังมีสัณฐานดังอวนเปียกที่เขาผึ่งไว้ที่แดด เอ็นอันแล่นไปตามองค์อวัยวะน้อยใหญ่

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นั้น ๆ ที่เหลือมีสัณฐานดังเสื้อร่างแหที่สวมร่างกายไว้ เกิดในทิศทั้ง ๒ มันตั้งยึดกระดูกในร่างกายทั้งสิ้นอยู่ ด้านล่างกำหนดด้วยปลายที่รัดติดกระดูก ๓๐๐ ท่อน ด้านบนกำหนดด้วยปลายที่จรดเนื้อและหนังอยู่ โดยรอบกำหนดด้วยส่วนเส้นเอ็นด้วยกัน เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๘) การกำหนด อฏฺิ (กระดูก)

อฏฺิ ในร่างกายยกเว้นกระดูกฟัน ๓๒ ซี่เสีย ที่เหลือเป็นกระดูกประมาณ ๓๐๐ ท่อน คือ กระดูกมือ ๖๔ ท่อน กระดูกเท้า ๖๔ ท่อน กระดูกอ่อนที่ติดเนื้ออยู่ ๖๔ ท่อน กระดูกส้นเท้า ๒ ท่อน กระดูกข้อเท้าข้างละ ๒ ท่อน กระดูกแข้งข้างละ ๒ ท่อน กระดูกเข่าข้างละ ๑ ท่อน กระดูกขาข้างละ ๑ ท่อน กระดูกสะเอว ๒ ท่อน กระดูกสันหลัง ๑๘ ท่อน กระดูกซี่โครง ๒๔ ท่อน กระดูกหน้าอก ๑๔ ท่อน กระดูกหัวใจ ๑ ท่อน กระดูกรากขวัญ ๒ ท่อน กระดูกสะบัก ๒ ท่อน กระดูกต้นแขน ๒ ท่อน กระดูกปลายแขนข้างละ ๒ ท่อน กระดูกคอ ๗ ท่อน กระดูกคาง ๒ ท่อน กระดูกจมูก ๑ ท่อน กระดูกเบ้าตา ๒ ท่อน กระดูกหู ๒ ท่อน กระดูกหน้าผาก ๑ ท่อน กระดูกกระหม่อม ๑ ท่อน กระดูกกะโหลกศีรษะ ๕ ท่อน

กระดูกทั้งหมดมีสีขาว มีสัณฐานต่าง ๆ กัน ในกระดูกเหล่านั้น กระดูกนิ้วท่อนปลายมีสัณฐานดังเมล็ดบัว กระดูกนิ้วเท้าท่อนกลางถัดกระดูกปลายนิ้วเข้ามามีสัณฐานดังเมล็ดขนุน กระดูกนิ้วเท้าท่อนโคนมีสัณฐานดังบัณเฑาะว์ กระดูกหลังเท้ามีสัณฐานดังมัดต้นคล้าที่ถูกทุบ กระดูกส้นเท้ามีสัณฐานดังจาวตาลในลอนเดียว กระดูกข้อเท้า มีสัณฐานดังลูกสะบ้าคู่ กระดูกหน้าจรดข้อเท้ามีสัณฐานดังหน่อไม้อ่อนที่ถูกปอกเปลือก กระดูกแข้งท่อนเล็กมีสัณฐานดังคันธนู กระดูกแข้งท่อนใหญ่มีสัณฐานดังหัวงูผอม กระดูกเข่ามีสัณฐานดังต่อมน้ำที่แหว่งไปข้างหนึ่ง กระดูกแข้งจรดกระดูกเข่านั้นมีสัณฐานดังเขาโคปลายทู่ กระดูกขาอ่อนมีสัณฐานดังด้ามพร้าและด้ามขวานที่ถากไม่เรียบ กระดูกขาอ่อนจรดกระดูกสะเอวมีสัณฐานดังลูกสะบ้า กระดูกสะเอวจรดกับกระดูกขานั้นมีสัณฐานดังผลมะงั่วใหญ่ปลายปาด กระดูกสะเอว ๒ ท่อน แต่ติดเป็นอันเดียวกัน มีสัณฐานดังเตาของนายช่างหม้อ แต่ละชิ้นมีสัณฐานดังคีมช่างทอง กระดูกตะโพก ที่ตั้งอยู่ทางด้านปลายมีสัณฐานดังพังพานงูที่เขาวางคว่ำหน้าไว้ มีช่องเล็กช่องใหญ่ ๗ - ๘ แห่ง กระดูกสันหลังข้างในมีสัณฐานดังห่วงดีบุกที่วางซ้อนกันไว้ กระดูกสันหลังด้านนอกมีสัณฐานดังลูกประคำ ในระหว่างกระดูกสันหลังเหล่านั้น มีเดือยอยู่ ๒ ซี่คล้ายฟันเลื่อย ในกระดูกซี่โครง ๒๔ ซี่ ซี่ที่ไม่เต็มมีสัณฐานดังเคียวแหว่ง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ซี่ที่เต็มมีสัณฐานดังเคียวเต็มเล่ม ทั้งหมดมีสัณฐานดังปีกกางของไก่ขาว กระดูกอก ๑๔ ท่อน มีสัณฐานดังลูกกรงคานหามเก่าที่คร่ำคร่า กระดูกใกล้หัวใจมีสัณฐานดังจวัก กระดูกไหปลาร้ามีสัณฐานดังด้ามมีดเล็ก กระดูกสะบักมีสัณฐานดังจอบเหี้ยนไปข้างหนึ่ง กระดูกต้นแขนมีสัณฐานดังด้ามกระจกเงา กระดูกปลายแขนมีสัณฐานดังรากตาลคู่ กระดูกข้อมือมีสัณฐานดังห่วงตะกั่วที่เขาเชื่อมให้ติดกันตั้งซ้อนไว้ กระดูกหลังมือมีสัณฐานดังมัดต้นคล้าที่ถูกทุบ กระดูกข้อโคนนิ้วมือมีสัณฐานดังบัณเฑาะว์ กระดูกข้อกลางนิ้วมือมีสัณฐานดังเมล็ดขนุนไม่เต็มเม็ด กระดูกข้อปลายนิ้วมีสัณฐานดังเมล็ดบัว กระดูกคอ ๗ ท่อน มีสัณฐานดังแว่นหน่อไม้ที่คนใช้ไม้เสียบตั้งไว้โดยลำดับกัน กระดูกขากรรไกรมีสัณฐานดังคีมเหล็กของพวกช่างโลหะ กระดูกคางบนมีสัณฐานดังเหล็กสำหรับขูด กระดูกเบ้าตาและหลุมจมูกมีสัณฐานดังเต้าลูกตาลอ่อนที่ควักจาวออกแล้ว กระดูกหน้าผากมีสัณฐานดังเปลือกสังข์ที่วางคว่ำหน้าไว้ กระดูกกกหูมีสัณฐานดังฝักมีดโกนของช่างกัลบก กระดูกแผ่นหน้าผากกับกกหูบนติดกันเป็นแผ่นอยู่ตอนบนมีสัณฐานดังท่อนผ้าที่ยู่ยี่และเต็มไปด้วยเนยใส กระดูกกระหม่อมมีสัณฐานดังกะลามะพร้าวเบี้ยวที่ปาดหน้าแล้ว กระดูกศีรษะ ๙ ท่อน มีสัณฐานดังกะโหลกน้ำเต้าเก่าแตกที่เขาเย็บตรึงไว้

กระดูกเกิดในทิศทั้ง ๒ โดยไม่แปลกกันตั้งอยู่ทั่วร่างกาย แต่เมื่อว่าโดยแปลกกัน ในกระดูกเหล่านั้น กระดูกศีรษะตั้งอยู่บนกระดูกคอ กระดูกคอตั้งอยู่บนกระดูกสันหลัง กระดูกสันหลังตั้งอยู่บนกระดูกสะเอว กระดูกสะเอวตั้งอยู่บนกระดูกขา กระดูกขาตั้งอยู่บนกระดูกเข่า กระดูกเข่าตั้งอยู่บนกระดูกแข้ง กระดูกแข้งตั้งอยู่บนกระดูกข้อเท้า กระดูกข้อเท้าตั้งอยู่บนกระดูกหลังเท้า เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๕) การกำหนด อฏฺิมิญฺชํ (เยื่อในกระดูก)

อฏฺิมิญฺชํ ได้แก่ เยื่อในอันอยู่เฉพาะภายในแห่งกระดูกนั้น ๆ เยื่อในกระดูกนั้น ปกติมีสีขาว เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนใหญ่ ๆ มีสัณฐานดังยอดหวายใหญ่ที่เขาลนไฟแล้วสอดเข้าไว้ในกระกอบไม้ไผ่ เยื่อที่อยู่ภายในกระดูกท่อนเล็ก ๆ มีสัณฐานดังยอดหวายเล็กที่เขาลนไฟแล้วสอดเข้าไว้ในปล้องไม้อ้อ เกิดในทิศทั้ง ๒ โดยโอกาส ตั้งอยู่ภายในกระดูก เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๐) การกำหนด วกฺกำ (ไต)

วกฺกำ ได้แก่ ก้อนเนื้อ ๒ ก้อน ที่มีขั้วเดียวกัน ไตนั้น มีสีแดงอ่อนดังสีเมล็ดทองหลาง มีสัณฐานดังลูกสะบ้าคู่ของเด็ก ๆ หรือมีสัณฐานดังผลมะม่วงแฝด ตั้งชี้ขึ้นบนติดอยู่ในขั้วเดียวกัน เกิดในทิศเบื้องบน ไตนี้เป็นธรรมชาติที่ติดอยู่กับเอ็นเส้นใหญ่ที่แล่นออกลำคอ มีโคนรวมเป็นเส้นเดียวกัน ไปได้หน่อยหนึ่งแล้วแยกออกเป็น ๒ เส้น ห่อหุ้มเนื้อหัวใจไว้ เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๑) การกำหนด หทยं (หัวใจ)

หทยं ได้แก่ เนื้อหัวใจ หัวใจนั้น มีสีแดงดุจสีหลังกลีบดอกปทุม มีสัณฐานดังดอกปทุมตูมที่เขาปลิดกลีบชั้นนอกออกแล้วตั้งคว่ำลง ภายนอกเกลี้ยง ภายในเหมือนกับภายในแห่งรังบวบขม สำหรับคนมีปัญญาแย้มหน่อยหนึ่ง ของพวกคนมีปัญญาอ่อนคงตูมมิดทีเดียว ภายในเนื้อหัวใจเป็นหลุมเล็ก ๆ ขนาดจุเมล็ดบุนนาคได้ เป็นที่ขังอยู่แห่งโลหิตประมาณกึ่งฟายมือ เป็นที่อาศัยของมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุ โลหิตของคนมีราคจริตมีสีแดง ของคนมีโทสจริตมีสีดำ ของคนมีโมหจริตมีสีเหมือนน้ำล้างเนื้อ ของคนมีวิตกจริตเป็นสีดังน้ำต้มถั่วพู ของคนมีสัทธาจริตมีสีดังดอกกรรณิกา ของคนมีปัญญาจริตมีสีใสผ่องไม่ขุ่นมัว ขาวบริสุทธิ์ ปรากฏดังสีแก้วมณีแท้ที่เจียระไนแล้ว เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่ระหว่างถันทั้ง ๒ ข้างค่อนไปทางซ้าย เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๒) การกำหนด ยกนं (ตับ)

ตับ ได้แก่ แผ่นเนื้อคู่ โดยสี มีสีแดงอ่อน พื้นเหลืองไม่แดงจัด มีสีดังดอกบัวแดง โดยสัณฐาน ที่โคนเป็นแผ่นเดียวกันที่ปลายแผ่นเนื้อคู่ ๒ แฉก มีสัณฐานดังใบทองหลาง ตับของคนด้อยปัญญาเป็นแผ่นโตแผ่นเดียวเท่านั้น ตับของคนมีปัญญาแยกเป็นส่วนเล็ก ๆ ๒ หรือ ๓ ชิ้น โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน โดยโอกาส ตั้งแนบข้างขวาในระหว่างถันทั้ง เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๓) การกำหนด กิโลมกं (พังผืด)

พังผืด ได้แก่ เนื้อสำหรับหุ้ม มี ๒ อย่าง โดยแยกเป็นพังผืดที่ปกปิด และพังผืดที่ไม่ปกปิด พังผืดทั้ง ๒ อย่างนั้น มีสีขาวดังผ้าสีเปลือกไม้แก่ มีสัณฐานตามโอกาสของตน

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พังผืดปกปิดเกิดในทิศเบื้องบน พังผืดไม่ปกปิดเกิดในทิศทั้ง ๒ พังผืดที่ปกปิดตั้งคลุมหัวใจและตับ พังผืดที่ไม่ปกปิดตั้งรั้งเนื้อภายใต้หนังทั่วร่างกาย เบื้องล่างกำหนดด้วยเนื้อ เบื้องบนกำหนดด้วยหนัง เบื้องขวากำหนดด้วยส่วนที่เป็นพังผืด เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๔) การกำหนด ปิหกำ (ม้าม)

ม้าม ได้แก่ เนื้อเป็นลิ้นอยู่ในท้อง ม้ามนั้นมีสีเขียวดังดอกคนทิสอ[๑๖] มีสัณฐานดังลิ้นลูกโคดำ มีขั้วยาวประมาณ ๗ นิ้ว เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่บนพื้นท้องทางซ้ายของหัวใจ ซึ่งเมื่อมันออกมาภายนอก เพราะถูกประหารด้วยเครื่องประหาร สัตว์ทั้งหลายย่อมสิ้น เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๕) การกำหนด ปปฺผาสำ (ปอด)

ปอด ได้แก่ เนื้อปอด ต่างโดยเป็นชิ้นเนื้อ ๓๒ ชิ้น ปอดมีสีแดงดังผลมะเดื่อยังไม่สุกจัด มีสัณฐานดังชิ้นขนมหนา ๆ ที่เขาตัดไม่เรียบ เป็นของไม่มีรส ไม่มีโอชา เหมือนกากใบไม้ที่คนเคี้ยวแล้ว ไม่มีรสชาด เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งห้อยปกคลุมหัวใจและตับในระหว่างถันทั้ง ๒ ข้างภายในร่างกาย เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๖) การกำหนด อนฺตำ (ไส้ใหญ่)

ไส้ใหญ่ ได้แก่ ขนดไส้ใหญ่อันขดอยู่ในที่ ๒๑ ทบ ของชายยาว ๓๒ ศอก ของหญิงยาว ๒๘ ศอก ไส้ใหญ่นี้นั้น มีสีขาวดังก้อนกรวดหรือปูนขาวดังงูหัวขาดที่เขาขดวางไว้ในรางเลือด เกิดในทิศทั้ง ๒ ตั้งอยู่ภายในร่างกาย มีปลายอยู่ที่คอหอย และที่ทวารหนัก เพราะเบื้องบนเลื้อยขึ้นไปถึงหลุมคอ และเบื้องล่างเลื้อยลงมาจรดทวาร เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๗) การกำหนด อนฺตคุณำ (ไส้น้อย)

ไส้เล็ก ได้แก่ ไส้อันเป็นสายพันอยู่ในฐานขนดไส้ใหญ่ ไส้น้อยนั้น โดยสีมีสีขาวดังสีรากบัวจงกลนี โดยสัณฐาน มีสัณฐานดังรากจงกลนีนั่นแหละ โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒

---

[๑๖] คนทิสอ หมายถึง ไม้พุ่ม ขึ้นในที่โล่งริมน้ำ ใบเป็นใบประกอบ มีใบย่อย ๓ ใบ ท้องใบสีนวล เมื่อขยี้มีกลิ่นฉุน ใช้ทำยาได้ ดูรายละเอียดใน ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๒๑๗.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

โดยโอกาส ไส้น้อยนั้นตั้งยึดขนดไส้ใหญ่ให้เป็นมัดอยู่ด้วยกัน ดุจเชือกยนต์ยึดแป้นยนต์ไว้ในเวลาที่พวกช่างผู้ทำงานต่าง ๆ มีการงานที่ต้องทำด้วยจอบและขวาน เป็นต้น ชักยนต์อยู่ในระหว่างแห่งขนดไส้ใหญ่ ๒๑ ทบ เหมือนเชือกเล็กที่เย็บร้อยไปตามในระหว่างแห่งขนดเชือกสำหรับเช็ดเท้า เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๘) การกำหนด อุทริยं (อาหารใหม่)

อาหารใหม่ ได้แก่ ของที่บริโภค ที่ดื่ม ที่เคี้ยว และที่ลิ้ม ซึ่งมีอยู่ในท้อง อาหารใหม่นั้น มีสีดังอาหารที่กลืนกินเข้าไป มีสัณฐานดังข้าวสารที่เขาห่อหลวม ๆ ในผ้ากรองน้ำ เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่ในท้อง เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๑๙) การกำหนด กรีสं (อาหารเก่า)

อาหารเก่า ได้แก่ อุจจาระ อุจจาระนั้น มีสีดังอาหารที่กลืนเข้าไปนั่นแหละโดยมาก มีสัณฐานตามโอกาส เกิดในทิศเบื้องต่ำ ตั้งอยู่ในกระเพาะอาหารเก่า ที่ชื่อว่าอาหารเก่า เป็นเสมือนกระบอกไม้ไผ่ สูงประมาณ ๘ องคุลี อยู่ที่ปลายไส้ใหญ่ ในระหว่างใต้สะดือและโคนข้อสันหลัง ซึ่งเป็นที่ที่ของกินมีน้ำและข้าวเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง ตกลงไปในกระเพาะอาหารใหม่ อันไฟธาตุในท้องเผาผลาญปุดเป็นฟองฟอดถึงภาวะเป็นของละเอียด ดังถูกบดด้วยหินบดแล้วไหลลงไปตามลำไส้ใหญ่ เป็นของหมักตั้งอยู่ดังดินเหลืองที่เขาขยำใส่ในปล้องไม้ไผ่ เปรียบเหมือนน้ำฝนตกลงในภูมิภาคเบื้องสูง แล้วไหลบ่าลงไปขังเต็มภูมิภาคเบื้องต่ำ ฉะนั้น เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

๒๐) การกำหนด มตฺถลุงฺคं (มันสมอง)

มันสมอง ได้แก่ กองเยื่ออันตั้งอยู่ภายในกะโหลกศีรษะ มันสมองนั้นมีสีขาวดังดอกเห็ด หรือนมสด ที่ยังไม่ทันกลายเป็นน้ำนมส้ม มีสัณฐานตามโอกาส เกิดในทิศเบื้องบน อาศัยแนวประสาน ๔ แนวภายในกะโหลกศีรษะ ตั้งรวมกันอยู่ดุจก้อนแป้ง ๔ ก้อน ที่เขาตั้งรวมกันไว้ เป็นธรรมชาติแข็ง ชื่อว่า ปฐวีธาตุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๑) การกำหนด ปิตฺตำ (น้ำดี)

น้ำดี ได้แก่ น้ำดี ๒ อย่าง คือ น้ำดีที่อยู่ในถุง และน้ำดีที่ไม่อยู่ในถุง ๑ ใน น้ำดี ๒ อย่างนั้น น้ำดีที่อยู่ในถุง มีสีดังน้ำมันมะซางข้น ๆ น้ำดีที่ไม่อยู่ในถุง มีสีดังดอกพิกุลแห้ง น้ำดีทั้ง ๒ อย่าง มีสัณฐานเหมือนตามที่มันตั้งอยู่ น้ำดีที่อยู่ในถุงเกิดในทิศเบื้องบน น้ำดีที่ไม่อยู่ในถุง เกิดในทิศทั้ง ๒ น้ำดีที่ไม่อยู่ในถุง ยกเว้นที่ที่พ้นจากเนื้อ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนังที่กระด้างแห้งผากซึมซาบไปทั่วร่างที่เหลือตั้งอยู่ ดังหยาดน้ำมันซึมซาบไปทั่วน้ำ ฉะนั้น เมื่อน้ำดีกำเริบ สัตว์ทั้งหลายชักให้ตาเหลืองวิ่งเวียนไป ตัวที่สะทกสะท้านเป็นผื่นคัน น้ำดีที่อยู่ในถุง ตั้งอยู่ในถุงน้ำดีซึ่งเป็นดังรังบวบขมใหญ่ ตั้งแนบเนื้อตับระหว่างหัวใจกับปอด ซึ่งเมื่อน้ำดีกำเริบ สัตว์ทั้งหลายมักเป็นบ้า จิตใจแปรปรวนละทิ้งหิริโอตตัปปะ สิ่งที่ไม่น่าทำก็ทำได้ คำที่ไม่น่าพูดก็พูดได้ สิ่งที่ไม่น่าคิดก็คิดได้ เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๒๒) การกำหนด เสมฺหำ (เสมหะหรือเสลด)

เสมหะ ได้แก่ เสลดซึ่งมีประมาณ ๑ กอบมือ อยู่ภายในร่างกาย เสลดนั้นมีสีดังใบแดงหนู มีสัณฐานเหมือนที่มันตั้งอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน ตั้งอยู่ที่เยื่อกระเพาะอาหาร ซึ่งในเวลาที่กลืนอาหารมีน้ำและข้าว เป็นต้น เมื่อน้ำและข้าวตกลงไป เสมหะก็แยกออกจากกันเป็น ๒ ส่วน แล้วหุ้มห่อเข้าตามเดิม เหมือนอย่างสาหร่ายในน้ำ เมื่อไม้หรือกระเบื้องตกลงไป มันก็แยกออกเป็นส่วนแล้วหุ้มเข้าตามเดิม เมื่อเสมหะมีน้อยเกินไป กระเพาะอาหารจะส่งกลิ่นดังซากศพน่ารังเกียจยิ่งนัก ดุจหัวฝีแตก และดุจไข่ไก่เน่า และกระเพาะอาหารส่งกลิ่นเหม็นฟุ้ง การเรอก็ดี พูดก็ดี ก็พลอยมีกลิ่นเหม็นเช่นกลิ่นศพเน่าไปด้วย เป็นที่น่ารังเกียจแก่ผู้อื่น และคนผู้นั้นจะต้องถูกต่อว่าเรอออกไปส่งกลิ่นเหม็นฟุ้ง และเสมหะมีเพิ่มมากขึ้น แล้วก็ปิดกั้นกลิ่นซากศพภายในกระเพาะอาหารอยู่ได้ ดังแผ่นกระดาษปิดวัจกุฎี เป็นธรรมชาติเหลว มีอาการเกาะกุม ชื่อว่า อาโปธาตุ

๒๓) การกำหนด ปุพฺโพ (น้ำเหลืองและน้ำหนอง)

น้ำเหลืองหรือน้ำหนองมีสีดังใบไม้เหลือง แต่ในร่างกายคนตายย่อมมีสีดังน้ำข้าวบูดข้น ๆ มีสัณฐานเหมือนที่มันตั้งอยู่ เกิดในทิศทั้ง ๒ ไม่ได้มีตั้งอยู่เป็นปกติ เหมือนถูกขวากหนามทิ่มแทง หรือถูกน้ำร้อนลวก หรือถูกไฟไหม้ เป็นต้น โลหิตย่อมห้อขึ้น น้ำเหลืองก็จะก่อตัวขึ้นในที่นั้น หรือมีฝีเกิดขึ้นในที่ใด น้ำเหลืองก็จะเกิดขึ้นในที่นั้น เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๔) การกำหนด โลหิตำ (น้ำเลือด)

โลหิต มี ๒ อย่าง คือ โลหิตข้น ๑ โลหิตจาง ๑ ในโลหิต ๒ อย่างนั้น โลหิตข้น มีสีดังน้ำครั่งแก่ไฟ โลหิตจางมีสีดังน้ำครั่งใส โลหิตทั้ง ๒ อย่าง มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่ โลหิตข้นเกิดในทิศเบื้องบน โลหิตจางเกิดในทิศทั้ง ๒ โลหิตจางซึมซาบทั่วร่างกายที่มีชีวิตทุกแห่ง ตั้งอยู่ตามช่องว่างของเส้นเอ็น เว้นที่ผม ขน ฟัน และเล็บ ที่ตั้งพ้นจากเนื้อและหนังอันกระด้างและแห้งผาก เลือดข้นท่วมอยู่ภายใต้แห่งตับ มีประมาณเต็มบาตรหนึ่งขนาดเล็ก ๆ ค่อย ๆ ซึมไปสู่ไต หัวใจ ตับ และปอด ทำให้ไต หัวใจ ตับ และปอดชุ่มอยู่เสมอ ถ้าไม่เช่นนั้น สัตว์ทั้งหลายจะเกิดมีอาการเหือดกระหาย เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๒๕) การกำหนด เสโท (เหงื่อ)

เหงื่อ ได้แก่ อาโปธาตุที่ไหลออกตามช่องรูผมและขนเป็นต้น เหงื่อนั้นมีสีดังสีน้ำมันงาใส มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่ โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒ ที่ตั้งของเหงื่อไม่มีอยู่ตามปกติเหมือนโลหิต แต่เมื่อใดร่างกายร้อนอบอ้าวอยู่ เพราะเหตุต่าง ๆ เช่น ร้อนไฟ ร้อนแดด และความเปลี่ยนแปลงแห่งฤดู เป็นต้น เมื่อนั้นมันจึงไหลออกตามช่องรูผมและขนทั้งปวงดุจกำสายบัวที่มีรากและเหง้าที่ตัดไว้ไม่เรียบ ซึ่งคนถอนขึ้นจากน้ำ เพราะฉะนั้นแม้พื้นฐานของเหงื่อนั้นก็พึงทราบโดยช่องรูผมและขนนั้นแล ก็พระโยคีผู้กำหนดเหงื่อ พึงมนสิการเหงื่อตามที่มันขังตั้งเต็มขุมผมและขนนั่นเอง เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๒๖) การกำหนด เมโท (มันข้น)

มันข้น มีสีดังขมิ้นที่ถูกผ่า สำหรับคนอ้วน มีสัณฐานเหมือนผ้าเก่าเนื้อหยาบ มีสีดังขมิ้นที่วางไว้ในระหว่างหนังกับเนื้อ สำหรับคนผอม มีสัณฐานดังผ้าเก่าเนื้อหยาบมีสีดังขมิ้นที่วางซ้อนกันไว้ ๒ - ๓ ชั้น แนบติดเนื้อเหล่านี้ คือ เนื้อแข้ง เนื้อขาอ่อน เนื้อหลังที่ติดกระดูกสันหลัง เนื้อช่องท้อง เกิดในทิศทั้ง ๒ ตั้งแผ่ไปทั่วร่างของคนอ้วนและตั้งติดเนื้อต่าง ๆ เช่น เนื้อแข้งของคนผอมอยู่ ซึ่งแม้นับว่าเป็นมัน แต่เพราะมันเป็นของน่าเกลียดยิ่งนัก คนทั้งหลายจึงไม่ถือเอามาใช้เป็นน้ำมันทาที่ศีรษะ หรือหยอดจมูก เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๗) การกำหนด อสฺสุ (น้ำตา)

อสฺสุ ได้แก่ อาโปธาตุซึ่งหลั่งออกจากดวงตาทั้งหลาย น้ำตานั้น มีสีดังสีน้ำมันข้น มีสัณฐานเหมือนที่ที่มันตั้งอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน เกิดอยู่ในเบ้าตา ดังน้ำดีอยู่ในถุงน้ำดี แต่เมื่อใด สัตว์ทั้งหลายเกิดความดีใจ หัวเราะใหญ่ หรือเกิดเสียใจ ร้องไห้คร่ำครวญอยู่ หรือกลืนกินอาหารแสลงเห็นปานนั้นเข้าไป และเมื่อใด ดวงตาของสัตว์เหล่านั้นถูกสิ่งที่ทำให้น้ำตาไหล มีควันละอองและฝุ่นเป็นต้นกระทบ เมื่อนั้น น้ำตาจะไหลเอ่อ เพราะความดีใจ ความเสียใจ หรืออาหารฤดูที่แสลงเหล่านั้น แล้วเอ่ออยู่เต็มเบ้าตาบ้าง ไหลออกมาบ้าง ก็พระโยคีผู้จะกำหนดน้ำตาก็พึงกำหนดเอาตามที่มันเอ่ออยู่เต็มเบ้าตานั่นแหละ เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๒๘) การกำหนด วสา (มันเหลว)

วสา ได้แก่ มันที่เป็นส่วนเหลว มันเหลวนั้น มีสีดังน้ำมันมะพร้าว หรืออาจจะเรียกว่ามีสีดังน้ำมันที่ราดลงไปในน้ำข้าวก็ได้ มีสัณฐานดังหยาดน้ำมันที่ซ่านไปลอยคว้างอยู่เหนือน้ำอันใสในเวลาอาบ เกิดในทิศทั้ง ๒ โดยมากมันตั้งอยู่ในฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ปลายจมูก หน้าผาก และจะงอยบา แต่ว่ามันหาได้ละลายอยู่ในโอกาสเหล่านี้ทุกเมื่อไม่ แต่เมื่อใดตำแหน่งเหล่านั้นเกิดอบอ้าวขึ้นเพราะร้อนไฟ ร้อนแดด ผิดอากาศ และธาตุพิการ เมื่อนั้น มันจึงกระจัดกระจายไปทางโน้นทางนี้ในที่เหล่านั้น ดังหยาดน้ำมันที่ซ่านไปบนน้ำใสในเวลาอาบ ฉะนั้น เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๒๙) การกำหนด เขโฬ (น้ำลาย)

น้ำลาย ได้แก่ อาโปธาตุที่ผสมกันเป็นฟองขึ้นภายในปาก น้ำลายนั้น มีสีดังฟองน้ำ มีสัณฐานเหมือนที่ที่ตั้งอยู่ หรือมีสัณฐานดังฟองน้ำก็ได้ เกิดในทิศเบื้องบน มันไหลลงมาจากกระพุ้งแก้มทั้ง ๒ แล้วขังอยู่ที่ลิ้น และไม่ได้ขังอยู่เป็นประจำ แต่เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายเห็นหรือนึกถึงอาหารเห็นปานนี้หรือวางของมีรสร้อน ขม เผ็ด เค็ม เปรี้ยว อะไร ๆ ลงไปที่ปากก็ดี หรือว่าเมื่อใดหัวใจของสัตว์เหล่านั้นละเหี่ยอยู่ หรือเกิดความสะอิดสะเอียนในสิ่งทุกอย่าง เมื่อนั้น น้ำลายย่อมเกิดขึ้นแล้วไหลลงออกมาจากกระพุ้งแก้มทั้ง ๒ ขังตั้งอยู่ที่ลิ้น อนึ่ง น้ำลายน้ำ ที่ปลายลิ้นใสที่โคนลิ้นข้น ก็ข้าวเม่าหรือข้าวสารหรือของเคี้ยวอะไร ๆ อย่างอื่นที่ใส่เข้าไปในปาก น้ำลายสามารถจะทำให้อาหารชุ่มอยู่เสมอ ดุจน้ำในบ่อที่ขุดไว้ใกล้หาดทราย เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓๐) การกำหนด สิงฺฆาณิกา (น้ำมูก)

น้ำมูก ได้แก่ น้ำอันไม่สะอาดที่ไหลออกจากมันสมอง น้ำมูกนั้น มีสีดังเยื่อจางตาล มีสัณฐานเหมือนที่ที่ตั้งอยู่ เกิดในทิศเบื้องบน น้ำมูกตั้งเต็มโพรงจมูก แต่น้ำมูกนั้นมิได้ขังอยู่เป็นประจำ เมื่อใดสัตว์ทั้งหลายร้องไห้ก็ดี เป็นผู้มีความกำเริบแห่งธาตุอันเกิดขึ้นด้วยอำนาจอาหารแสลง และฤดูเปลี่ยนแปลงก็ดี เมื่อนั้น มันในสมองก็กลายเป็นเสมหะแล้วไหลเคลื่อนจากภายในศีรษะส่งมาตามช่องเพดานจนเต็มโพรงจมูกอยู่บ้าง หรือออกมาบ้าง เปรียบเหมือนคนห่อนมส้มไว้ในใบบัว แล้วใช้หนามแทงเบื้องล่าง เมื่อนั้นหยดนมส้มใส ก็จะพึงหยดออกจากช่องนั้น พระโยคีผู้กำหนดน้ำมูก พึงกำหนดตามที่มันขังตั้งเต็มโพรงจมูกอยู่นั้น เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๓๑) การกำหนด ลสิกา (ไขข้อ)

ลสิกา ได้แก่ ซากมีกลิ่นเป็นมันภายในแห่งข้อต่อในร่างกาย ไขข้อนั้นมีสีดังยางดอกกรรณิกา มีสัณฐานเหมือนที่ที่ตั้งอยู่ เกิดในทิศทั้ง ๒ ตั้งอยู่ในภายในข้อต่อ ๑๘๐ แห่ง คอยทำหน้าที่หล่อลื่นข้อต่อกระดูกทั้งหลาย สำหรับผู้ที่มีไขข้อน้อย เมื่อผู้นั้นลุกขึ้น นั่งลง ก้าวไปข้างหน้า ถอยหลังกลับ คู้ เหยียด กระดูกย่อมลั่นดังเผาะแผะ ทำเสียงดุจเสียงนิ้วมือ แม้ผู้นั้นเดินไปสู่ทางไกลเพียง ๑ - ๒ โยชน์ วาโยธาตุย่อมกำเริบ เนื้อตัวย่อมเมื่อยขบ แต่สำหรับผู้ใดมีไขข้อมาก กระดูกทั้งหลายของผู้นั้นจะไม่ลั่นดังกรุบกรุบในขณะ เคลื่อนไหว เช่น ลุก นั่ง เป็นต้น แม้เมื่อเขาเดินทางไกลแสนไกล วาโยธาตุก็ไม่กำเริบ เนื้อตัวก็ไม่เมื่อยขบ เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ

๓๒) การกำหนด มุตฺตํ (น้ำมูตร)

มูตร มีสีดังสีเหมือนน้ำแช่ถั่วเหลือง มีสัณฐานเหมือนน้ำที่อยู่ในหม้อน้ำที่วางคว่ำไว้ เกิดในทิศเบื้องต่ำ อยู่ในภายในกระเพาะปัสสาวะ อย่างเดียวกันกับน้ำในบ่อน้ำคร่ำ ซึ่งเข้าไปได้ในหม้อซึมที่ไม่มีปากที่ทิ้งอยู่ในบ่อน้ำคร่ำ ส่วนทางออกของมูตรนั้นปรากฏอยู่ และเมื่อมูตรเต็มแล้ว สัตว์ทั้งหลายย่อมเกิดความขวนขวายว่าจักถ่ายปัสสาวะ เป็นธรรมชาติเหลว ชื่อว่า อาโปธาตุ[๑๗]

---

[๑๗] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑๘๒ - ๒๑๔/๔๒๐ - ๔๓๘.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๒ อารมณ์กัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติ

ผู้บำเพ็ญเพียรเมื่อกำหนดพิจารณาส่วนทั้งหลายในกายทั้ง ๓๒ ส่วน เช่น การกำหนดผม ด้วยการพิจารณาด้วยสี สัณฐาน ทิศ โอกาส และเขตกำหนด ได้แล้ว และตั้งจิตว่าในภาวะที่เป็นของน่าเกลียด น่ารังเกียจ พิจารณาอาการ ๓๒ ไปตามลำดับ ไม่เร็วนัก จากผมไปถึงมูตร จนกระทั่งผู้บำเพ็ญเพียรมองเห็นภาพของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย หรืออาการ ๓๒ ได้ในเวลาเดียวกัน ไม่มีภาพใดเกิดก่อนหรือเกิดหลัง เช่นเดียวกับการมองเห็นพวกมาลัยดอกไม้ที่ร้อยเรียงดอกไม้ ๓๒ ชนิด ด้วยเส้นด้ายเดียวกัน ซึ่งผู้บำเพ็ญเพียรก็จะละภาพของความเป็นคน เหลือเพียงกองแห่งส่วนเหล่านั้น และเมื่อสามารถพิจารณาโดยละลำดับได้แล้ว คือ พิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏเห็นชัดแล้วจะเกิดเป็นสมาธิแน่วแน่ไปตามลำดับ จาก อุคคหนิมิตร คือ นิมิตติดตาติดใจ จนหลับตามองเห็นสิ่งที่เพ่งหรือนึกได้ และต่อไปถึง ปฏิภาคนิมิตร คือ นิมิตเสมือน หรือนิมิตเทียบเคียง ที่จำได้หมายรู้ความน่ารังเกียจ จะนึกขยายหรือย่อส่วนภาพ ติดตาติดใจนั้นได้ตามปรารถนา เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรทำความเพียรต่อไปให้มากขึ้นแล้ว ย่อมบรรลุไปสู่ปฐมฌาน

อนึ่ง บุคคลผู้บำเพ็ญเพียร เมื่อหมั่นบำเพ็ญ กายคตาสติ ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย เพราะผู้บำเพียรสามารถข่มใจ ครอบงำได้ ไม่กลัวภัยที่เกิดขึ้น เป็นผู้ทนต่อความร้อน ความหนาว มีความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่สามารถคร่าชีวิตของตนได้ จะเป็นผู้ได้ ฌาน ๔ คือ มีอุเบกขา และเอกัคคตา อันเป็นความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย และมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นผู้มีสมาธิเลยไปถึงขั้นอภิญญา ๖

พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลาย พอสรุปได้ว่า “กายคตาสติ เป็นหนทางสู่การดับกิเลสให้ถึงอสังขตธรรม อันเป็นสิ่งที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งไม่ได้ คือ นิพพาน”[๑๙] กายคตาสติ

---

[๑๙] สำ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๖๖/๔๔๘.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เป็นหนึ่งในธรรมอันเป็นเอก[๑๙] ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน

ภิกษุที่เจริญกายคตาสติ ทำให้มากแล้ว ย่อมเกิดผลแก่ตนในปัจจุบัน[๒๐] ดังนี้

๑) จิตย่อมเกิดกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชชา[๒๑]

๒) เกิดความสังเวชใหญ่[๒๒] เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา

๓) เกิดประโยชน์ใหญ่[๒๓] เป็นทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นฌาณที่ทำให้ละสังโยชน์ได้

๔) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากสังโยชน์ใหม่ คือ นิพพาน

๕) เพื่อสติและสัมปชัญญะ

๖) เพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ[๒๔]

๗) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๘) เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชชา และวิมุตติ[๒๕]

๙) เกิดกายสงบ จิตสงบ วิตกวิจารสงบ ทำให้ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชชา เจริญเต็มที่

๑๐) อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้

---

[๑๙] ธรรมอันเป็นเอก ได้แก่ พุทธานุสสติ (การระลึกถึงพระพุทธเจ้า) ธัมมานุสสติ (การระลึกถึงพระธรรม) สังฆานุสสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์) สีลานุสสติ (การระลึกถึงศีล) จาคานุสสติ (การระลึกถึงการบริจาค) เทวตานุสสติ (การระลึกถึงเทวดา) อานาปานัสสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) มรนัสสติ (การระลึกถึงความตาย) กายคตาสติ (สติอันไปในกาย) อุปสมานุสสติ (การระลึกถึงธรรมอันเป็นที่สงบ) ดูรายละเอียดใน องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖ - ๒๙๗/๓๗.

[๒๐] ดูรายละเอียดใน องฺ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๓ - ๕๙๗/๕๑ - ๕๔.

[๒๑] วิชชา ๘ ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ มี ๘ ประการ คือ (๑) วิปัสสนาญาณ (ญาณที่เป็นวิปัสสนา) (๒) มโนมยิทธิ (ฤทธิทางใจ) (๓) อิทธิวิธา (แสดงฤทธิ์ต่าง ๆ ได้ (๔) ทิพพโสต (หูทิพย์) (๕) เจโตปริยญาณ (ความรู้ที่กำหนดใจผู้อื่นได้) (๖) ปุพเพนิวาสานุสสติ (ระลึกชาติได้) (๗) ทิพพจักษุ (ตาทิพย์) (๘) อาสวักขยญาณ (ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ) (องฺ. เอกก. อ. (บาลี) ๑/๕๖๓/๔๗๒).

[๒๒] สังเวชใหญ่ ในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนา หรือหมายถึง มรรคแห่งวิปัสสนา

[๒๓] ประโยชน์ใหญ่ ในที่นี้ หมายถึง มรรค ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค (๒) สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค

[๒๔] ญาณทัสสนะ หมายถึง ทิพพจักขุญาณ.

[๒๕] ผลแห่งวิชชาและวิมุตติ หมายถึง อรหัตตผล (องฺ. เอกก. อ. (บาลี) ๑/๕๖๔ - ๕๗๐).

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๑) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

๑๒) ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาเกิดขึ้นย่อมละอัสมินานะ[๒๖]ได้ อนุสัยถึงความถอนขึ้นย่อมละสังโยชน์[๒๗]ได้

๑๓) ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา

๑๔) เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ

๑๕ – ๑๗) มีความเข้าใจแจ่มแจ้งธาตุหลายชนิด ธาตุที่แตกต่างกัน และมีความแตกฉานในธาตุหลายชนิด

๑๘ – ๒๑) เพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกาทาคามิผล และอรหัตตผล

๒๒ – ๓๗) เพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญแห่งปัญญา เพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นหนา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูลย์ เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลุ่มลึก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง เพื่อความเป็นผู้มากด้วยปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาว่องไว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาร่าเริง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคล่องแคล่ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเฉียบแหลม และเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

---

[๒๖] อัสมิมานะ หมายถึง ความสำคัญตนเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ มี ๙ ประการ (๑) เป็นผู้เลิศกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๒) เป็นผู้เลิศกว่าเขาสำคัญตนว่าเสมอเขา (๓) เป็นผู้เลิศกว่าเขาสำคัญตนว่าเลวกว่าเขา (๔) เป็นผู้เสมอเขาสำคัญว่าตัวเลิศกว่าเขา (๕) เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา (๖) เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๗) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลิศกว่าเขา (๘) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา (๙) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๒๑/๙๖ - ๙๗.

[๒๗] อนุสัยหรือสังโยชน์ มี ๗ คือ กามราคะ (ความกำหนัดในกาม) ปฏิฆะ (ความขัดใจ) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด) วิจิกิจฉา (ความลังเลใจ) มานะ (ความถือตัว) ภวราคะ (ความกำหนัดในภพ) อวิชชา (ความไม่รู้แจ้ง) ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๐/๓๓๗.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๓ การเลือกสถานที่เพื่อปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยเฉพาะพระภิกษุ หรือบรรพชิต ควรเลือกสถานที่หรือวัดที่สมควร ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค[๒๙] พระพุทธโฆสาจารย์ ได้กล่าวถึงเสนาสนะ ที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ และสถานที่อันประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ สรุปได้ดังนี้

สถานที่อันประกอบด้วยองค์คุณ

๑) สถานที่ที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปทางมาสะดวกสบาย ปลอดภัย

๒) สถานที่ที่กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัดไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม

๓) สถานที่ที่ไม่มีเหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มีลมและแดดรบกวน

๔) สถานที่ที่ไม่ฝืดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้

๕) สถานที่ที่มีภิกษุชั้นเถระ มีความรู้กว้างขวาง ท่องจำพระพุทธพจน์ไว้ได้มากพอที่ผู้ปฏิบัติสามารถสอบถามข้อธรรมต่าง ๆ ได้ในคราวอันสมควร เพื่อบรรเทาความสงสัย

สถานที่อันประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ คือ

๑) สถานที่กว้าง ใหญ่โต มากเกินไป

๒) เป็นสถานที่สร้างขึ้นใหม่

๓) สถานที่เก่าแก่ ชำรุด ทรุดโทรม ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องปฏิสังขรณ์ ซ่อมแซมด้วยตนเอง

๔) สถานที่อยู่ใกล้ทางหลวง ซึ่งจะมีผู้คนมาพอพักอาศัยอยู่ด้วย

๕) สถานที่ใกล้บ่อน้ำ หรือมีสระน้ำ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องคอยชี้บอกให้ผู้ประสงค์จะเข้ามาใช้ ว่าอยู่ที่ไหน

๖) สถานที่ที่มีใบไม้ที่ใช้รับประทานได้นานาชนิด ย่อมมีสตรีเข้ามามาก ซึ่งเป็นอันตรายแก่กัมมัฏฐาน

๗) สถานที่ที่กอไม้ดอกนานาชนิดแตกบานอยู่อย่างสะพรั่ง

---

[๒๙] พระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), สมเด็จ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ๘ พฤศจิกายน ๒๔๔๖ - ๒๕๔๖**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยูร พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖).

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๘) สถานที่ใดมีไม้ผลนานาชนิด ที่คนทั้งหลายจะพากันมาขอ หรือสอยเอาโดยพลการ เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ให้หรือต่อว่า จะทำให้เขาโกรธ ด่าว่า และขับไล่ไม่ให้อยู่ในที่นั้น

๙) สถานที่ที่มีคนเข้ามามาก

๑๐) สถานที่ใกล้กับตัวเมือง

๑๑) สถานที่ใกล้กับที่หาฟืนของชาวบ้าน

๑๒) สถานที่ที่อยู่ใกล้นา

๑๓) สถานที่ที่มีคนไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกัน

๑๔) สถานที่ที่อยู่ใกล้กับท่าเรือ ซึ่งจะมีผู้โดยสารและพวกโคพากันมาเบียดเบียน

๑๕) สถานที่ที่เป็นถิ่นที่อยู่ของคนที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

๑๖) สถานที่ที่อยู่ระหว่างพรมแดน ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติถูกสำคัญผิดว่าเป็นจารบุรุษ

๑๗) สถานที่ที่ไม่เป็นที่สบาย มีโจรผู้ร้ายและภัยต่าง ๆ ชุกชุม

๑๘) สถานที่ที่ไม่มีกัลยาณมิตร คือ ไม่มีพระอาจารย์ หรือท่านผู้เสมอกับพระอาจารย์ พระอุปัชฌาย์ หรือท่านผู้เสมอกับพระอุปัชฌาย์ ซึ่งเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัติอย่างใหญ่หลวง

อนึ่ง วัดหรือสถานที่อันไม่สมควรแก่การภาวนานี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า พึงหลีกเว้นเสียให้ห่างไกล เหมือนพ่อค้าหลีกเว้นทางอันมีภัยเฉพาะหน้า ดังนั้น ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิ หรือสมาธิภาวนา ควรเลือกสถานที่ที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ และหลีกเว้นสถานที่อันไม่สมควรตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

๓.๔ ตัวอย่างบรรชิตและคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

ตัวอย่างผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาในขณะเขียนงานวิจัยนี้ ได้พบเรื่องผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่เขียนไว้ชัดเจนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ จำนวน ๑๔ รูป / คน

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓.๔.๑ บรรพชิตผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๑) พระมหากัสสปะ[๒๙]

สมัยเมื่อท่านพระมหากัสสปะพักอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ ท่านพระอานนท์ และภิกษุหนุ่มผู้มีพรรษา ๑ หรือ พรรษา ๒ จำนวนประมาณ ๓๐ รูป ซึ่งได้เที่ยวจาริกไปตามชอบใจในทักขิณาคีรีชนบท ได้เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะ และถูกท่านพระมหากัสสปะตำหนิว่าท่านพระอานนท์เป็นเด็ก ไม่รู้จักประมาณ เที่ยวพาภิกษุสัทธิวิหาริกซึ่งโดยมากเป็นผู้มาใหม่กระจัดกระจายไป ภิกษุณีชื่อ กุลลนันทาได้ยินมีความไม่พอใจ กล่าวหาท่านพระมหากัสสปะว่า เคยเป็นอัญเดียรถีย์ จึงได้กล่าวหาพระอานนท์

ท่านพระมหากัสสปะจึงบันลือสีหนาท เล่าเรื่องตั้งแต่ท่านออกบวช ตั้งใจอุทิศต่อพระอรหันต์ จนกระทั่งเดินทางมาพบพระพุทธเจ้าที่ประทับอยู่พหุปุตตเจดีย์ ระหว่างกรุงราชคฤห์กับเมืองลันทา ได้รับอนุญาตให้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา ด้วยพระโอวาท ๓ ประการ คือ

๑. ให้ตั้งหิริโอตตัปปะอย่างแรงกล้า ในพระเถระ พระมัชฌิมะ และพระนวกะ

๒. ให้ตั้งใจฟังธรรมที่เป็นกุศล ไตร่ตรองด้วยปัญญา แล้วนำไปปฏิบัติจนเกิดประโยชน์

๓. ปฏิบัติกายคตาสติอยู่เสมอ

ท่านพระมหากัสสปะ เมื่อได้รับอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา ด้วยโอวาท ๓ ประการ และไปเจริญกายคตาสติ ซึ่งเป็นพระโอวาท ข้อ ๓. เพียง ๘ วัน ก็บรรลุอรหัตตผล

---

[๒๙] ดูรายละเอียดใน สำนิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๔/๒๕๖ - ๒๖๐.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒) พระราหุลเถระ

พระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ได้เสด็จจากควงต้นโพธิ ไปยังกรุงกบิลพัสดุ์นั้น พระราหุลได้ทูลขอบรรพชา พระราหุลได้บรรพชา โดยพระสารีบุตรให้อุปสมบท ส่วนพระโมคคัลลานเถระเป็นกรรมวาจาจารย์ของพระราหุลนั้น

พระราหุลออกจากพระราชวังด้วยศรัทธา และมีพระทัยน้อมไปในบรรพชา พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า

เธอละกามคุณ ๕ มีรูปเป็นที่รัก เป็นที่รื่นรมย์ใจ
ออกบวชด้วยศรัทธาแล้ว จงกระทำที่สุดทุกข์เถิด
เธอจงคบกัลยาณมิตร จงเสพที่นอนที่นั่งอันสงัดเงียบ
ปราศจากเสียงกึกก้อง จงรู้จักประมาณในโภชนะ
เธออย่าได้กระทำความอยากในวัตถุ
เป็นที่เกิดตัณหาเหล่านี้ คือ จีวร บิณฑบาต
ที่นอน ที่นั่ง และปัจจัย เธออย่ากลับมาสู่โลกนี้อีก
จงเป็นผู้สำรวมในปาติโมกข์และในอินทรีย์ ๕
จงมีสติไปแล้วในกาย จงเป็นผู้มากไปด้วยความเบื่อหน่าย
จงเว้นสุภนิมิต อันก่อให้เกิดความกำหนัด
จงอบรมจิตให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง
ให้ตั้งมั่นดีแล้วในอสุภภาวนา จงอบรมวิปัสสนา
จงละมานานุสัย แต่นั้นเธอจักเป็นผู้สงบ
เพราะการละมานะเที่ยวไป

๓) ภิกษุณี มารดาของพระกุมารกัสสปเถระ[๓๐]

พระพุทธเจ้า กล่าวถึงภิกษุณีผู้เป็นมารดาของ พระกุมารกัสสปะเถระ พระผู้ใหญ่ว่า ในอดีตนางเป็นธิดาของเศรษฐีแห่งนครราชคฤห์ นางเฝ้าแต่ขอบิดามารดา อนุญาตให้นาง

---

[๓๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๒๓๓ - ๒๔๕.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บวชในพระพุทธศาสนา ด้วยจิตไม่ยินดีที่จะอยู่ในเพศฆราวาส แต่บิดามารดาไม่อนุญาต เพราะนางเป็นธิดาคนเดียว ประกอบกับครอบครัวมีทรัพย์สมบัติมาก นางจึงคิดว่าได้แต่งงานเมื่อไร นางจะทำให้ตระกูลสามีโปรดปราน แล้วจึงจะขอบวช โดยเฉพาะอย่างยิ่งนางเป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม ครองเหย้าเรือนของสามี จนกระทั่งตั้งครรภ์แต่นางไม่รู้ ครั้งหนึ่งมีงานนักขัตฤกษ์ในพระนคร ซึ่งผู้หญิงจะพากันแต่งตัวสวยงามไปเที่ยว ส่วนนางแต่งกายตามปกติ เมื่อสามีถามเหตุผล นางตอบว่า ร่างกายเต็มด้วยซากศพ ๓๒ ประการทีเดียว ประโยชน์อะไรด้วยร่างกายนี้ที่ประดับแล้ว เพราะกายนี้ เทวดา พรหมไม่ได้นิรมิต ไม่ใช่สำเร็จด้วยทองด้วยแก้วมณี ด้วยจันทน์เหลือง ไม่ใช่เกิดจากห้องแห่งดอกบุณฑริก ดอกโกมุท และดอกอุบลเขียว แต่เต็มไปด้วยคูถ ไม่สะอาด ไม่ใช่เต็มด้วยอมฤต โอสถ โดยที่แท้ เกิดในซากศพ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด มีการขัดสีและการนวดเฟ้นเป็นนิตย์ และมีการแตกทำลายและการกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา รกป่าช้า อันตัณหายึดจับ เป็นเหตุแห่งความโศก เป็นวัตถุที่ตั้งแห่งความร่ำไร เป็นที่อยู่อาศัยแห่งโรคทั้งปวง เป็นที่รับเครื่องกรรมกรของเสียภายใน ไหลออกภายนอกเป็นนิตย์ เป็นที่อยู่ของหมู่หนอนหลายตระกูลจะไปยังป่าช้า มีความตายเป็นที่สุด แม้จะเปลี่ยนแปลงไปในคลองจักษุของชาวโลกทั้งปวง กายประกอบด้วยกระดูกและเอ็น ฉาบทาด้วยหนังและเนื้อ เป็นกายที่ถูกผิวหนึ่งปกปิดไว้ ไม่ปรากฏตามความเป็นจริง เต็มด้วยลำไส้ใหญ่ เต็มด้วยท้องด้วยตับ หัวไส้ เนื้อหัวใจ ปอด ม้าม น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันข้น เลือด ไขข้อ ดี และมันเหลว เมื่อเป็นเช่นนั้น ของไม่สะอาดย่อมไหลออกจากช่องทั้ง ๙ ของกายนั้น ทุกเมื่อ คือ ขี้ตาไหลออกจากตา ขี้หูไหลออกจากหู และน้ำมูกไหลออกจากจมูก บางคราวออกทางปาก ดีและเสมหะย่อมไหลออกจากกายเป็นหยดเหงื่อ เมื่อเป็นอย่างนั้นศีรษะของกายนั้นเป็นโพรงเต็มด้วยมันสมอง คนพาลถูกอวิชชาห่อหุ้ม จึงสำคัญโดยความเป็นของงดงาม กายมีโทษอนันต์เปรียบเสมอด้วยต้นไม้พิษที่อยู่ของสรรพโรคล้วนเป็นของทุกข์ ถ้ากลับเอาภายในของกายนี้ออกข้างนอก ก็จะต้องถือท่อนไม้คอยไล่กาและสุนัขเป็นแน่ กายไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เป็นดังซากศพเปรียบเหมือนส้วม ผู้มีจักษุติเตียน แต่คนเขลาเพลิดเพลินอันหนังสดปกปิดไว้ในทวาร ๙ แผลใหญ่ของไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ไหลออกรอบด้าน ก็ในกาลใดกายนั้นนอนตายขึ้นพองมีสีเขียวคล้ำถูกทอดทิ้งไว้ในสุสาน ในกาลนั้น ญาติทั้งหลายย่อมไม่ห่วงอาลัย สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอกย่อมเคี้ยว

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กินกายนั้น และนกตะกรุม หนอน กา แร้ง และสัตว์ทั้งปวงอื่น ๆ ย่อมเคี้ยวกิน ก็ภิกษุผู้มีญาณในศาสนานี้นั่นแล ได้ฟังพระพุทธพจน์แล้ว ย่อมรู้แจ้งกายนั้น ย่อมเห็นตามเป็นจริงแลว่า ร่างกายนี้ฉันใด ร่างกายนั่นก็ฉันนั้น ร่างกายนั่นฉันใด ร่างกายนี้ก็ฉันนั้น ข้าพเจ้าคายความเพลิดเพลินในกายทั้งกายในกายนอกเสียแล้ว จากคำตอบข้างต้น สามีจึงอนุญาตให้นางบวช

๔) พระสัมมัชชนเถระ ขยันกวาดวัด ไม่เลือกเวลา

พระเรวตเถระ สอนไม่ให้กวาดตลอดเวลา ให้กวาดตอนเช้าตรู่แล้วออกบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาตแล้วให้นั่งในที่พักกลางคืนหรือในที่พักกลางวัน สาธยายอาการ ๓๒ พิจารณาความสิ้นความเสื่อมในอัตภาพแล้ว ลุกขึ้นกวาดวัดในเวลาเย็น พระสัมมัชชนเถระปฏิบัติตามไม่นานเท่าไรก็บรรลุพระอรหัต สถานที่ที่ท่านเคยกวาดเลยรกรุงรัง[๓๑]

๕) พระวังคีสะ

ก่อนบวชมีความรู้มนต์เอานิ้วเคาะกะโหลกคนตายแล้วทราบว่าไปเกิดที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงนำกะโหลกศีรษะของพระอรหันต์ให้ท่านร่ายมนต์เอานิ้วเคาะ แต่ไม่ทราบที่เกิด ท่านขอบวชเพื่อเรียนมนต์ พระพุทธเจ้าทรงประทานกายคตาสติกัมมัฏฐาน มีอาการ ๓๒ ให้ท่านไปท่องบ่นสาธยายบทมนต์ ท่านสาธยาย มนสิการกายคตาสติกัมมัฏฐานทั้งอนุโลมปฏิโลม เจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหัต[๓๒]

๖) พระโสณาเถรี[๓๓] เป็นเลิศกว่าพวกภิกษุณีสาวิกาผู้ปรารภความเพียร

พระโสณาเถรี เป็นชาวกรุงสาวัตถี มีบุตรธิดามาก แต่บุตรไม่ให้ความเคารพจึงออกบวช ครั้งหนึ่งถูกลงโทษในความผิด ทำกิจที่ไม่สมควร บุตรธิดาพากันมาพบเข้าและได้พูดจาเยาะเย้ย นางจึง **ท่องบ่นอาการ ๓๒** ทั้งในขณะนั่งและยืน นางปรารภความเพียรมาก

---

[๓๑] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๓/๒๔๐ - ๒๔๑.

[๓๒] สำ.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๐ - ๓๕๑, ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๕๕๔.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๑๖๒ - ๑๖๔.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เวลาต้มน้ำให้เหล่าภิกษุณี นางก็คงเดินจงกรม ท่องบ่นอาการ ๓๒ และเจริญวิปัสสนา ได้ฟังธรรมของพระศาสดา พอจบก็บรรลุพระอรหัต

๗) พระสุเมธาเถรี[๓๔]

พระสุเมธาเถรี เป็นธิดาของพระเจ้าโกญจะ กรุงมันตาวดี นางทรงเลื่อมใสยิ่งในพระศาสนา ไม่ประสงค์กิจฆราวาส และได้ใช้พระขรรค์ตัดพระเกศาของพระองค์เอง เริ่มทรง**พิจารณาพระเกศาโดยเป็นของปฏิกูล ทรงทำอสุภนิมิตให้เกิดขึ้น** บรรลุปฐมฌาน ณ ที่ตรงนั้น ครั้นทรงผนวชแล้วก็ทรงเริ่มเจริญวิปัสสนา มีพระฌาณแก่กล้า ไม่นานนักก็บรรลุพระอรหัต

๓.๔.๒ คฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๑) จิตตคฤหบดี เป็นเลิศกว่าพวกอุบาสกผู้เป็นธรรมกถึก[๓๕]

จิตตคฤหบดี ได้เรียนและปฏิบัติ **กัมมัฏฐาน มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์** จนตลอดชีวิต ในสมัยพระพุทธเจ้ากัสสปะ เมื่อได้เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าโคดม ได้ชื่อว่า จิตตคฤหบดี พระมหานามะเถระได้แสดงธรรมแก่จิตตคฤหบดี ไม่ช้านักก็บรรลุอนาคามิผล และพระศาสดาได้ทรงสถาปนาท่านไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นเลิศกว่าพวกอุบาสก ผู้เป็นธรรมกถึก

๒) ติสสมานพ

พระโมคคัลลีบุตรติสสะ ได้เรียนกัมมัฏฐาน คือ อาการ ๓๒ จากพระอุปัชฌาย์ก่อนแล้วจึงได้บรรพชา เป็นสามเณรแล้วทำบริกรรมในกัมมัฏฐานนั้นอยู่ ต่อมาไม่นานนักก็ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล[๓๖]

---

[๓๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๔๘๔ - ๕๓๗.

[๓๕] ดูรายละเอียด องฺ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๖๑ - ๖๕.

[๓๖] วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๗๔ - ๗๕.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๓) อนาถบิณฑิกเศรษฐี

ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่บ้านของอนาถบิณฑิตเศรษฐี ทุกวันในเวลาเย็น จะมีความวุ่นวายเตรียมหุงอาหาร พอถึงวันอุโบสถ อนาถบิณฑิกเศรษฐี มาจากวิหารแล้วไม่หุงอาหารในเย็นวันอุโบสถ คนทุกคนย่อมเป็นผู้รักษาอุโบสถ โดยที่สุด เด็กแม้ผู้ยังดื่มนมท่านมหาเศรษฐี ก็ให้บ้วนปาก ให้ใส่ของมีรสหวาน ๔ ชนิด มีเนยใสลงในปากทำให้เป็นผู้รักษาอุโบสถแล้ว เมื่อประทีปซึ่งระคนด้วยน้ำหอม สว่างอยู่เด็กเล็กและเด็กใหญ่ทั้งหลายไปสู่ที่นอนแล้ว ย่อมสาธยายอาการ ๓๒ กัน[๓๗]

๔) ทัพพกุมาร โอรสของเจ้ามัลละ

ในอนุปิยนคร แคว้นมัลละ ทัพพกุมาร พออายุ ๗ ปี ได้พบพระพุทธเจ้าแล้วเลื่อมใส ประสงค์จะบวช จึงบอกลายายขอบวชในพระพุทธศาสนา ยายอนุญาต พระพุทธองค์ทรงมอบให้ภิกษุรูปหนึ่งบวชให้ พระเถระนั้นรับพระพุทธดำรัส ก่อนจะบวชให้ทัพพกุมาร ท่านได้สอนตนปัญจกัมมัฏฐานแล้ว ทัพพกุมารว่าตามสำเร็จโสดาปัตติผลขณะปลงเกลียวผมครั้งแรก เมื่อเกลียวผมที่สองถูกยกขึ้น ก็สำเร็จสกทาคามิผล เมื่อเกลียวผลที่สามถูกยกขึ้น ก็สำเร็จอนาคามิผล พอปลงผมเสร็จ ก็สำเร็จพระอรหัตผล ไม่ก่อนไม่หลังกัน[๓๘]

๕) สีวลีกุมาร โอรสของพระนางสุปปวาสา

ได้พบพระสารีบุตรแล้วเลื่อมใส ขออนุญาตมารดาบวช มารดาก็อนุญาต พระสารีบุตรพาสีวลีกุมารไปวัด เมื่อสอนตจปัญจกกัมมัฏฐาน สีวลีสามเณรสำเร็จโสดาปัตติผล ขณะที่ขมวดผลปมแรกถูกตัดออก สำเร็จสกทาคามิผล ในขณะที่เกลียวผมปมที่ ๒ ถูกตัดออก สำเร็จอนาคามิผล ในขณะที่เกลียวผมปมที่ ๓ ถูกนำออก พอปลงผมสำเร็จ ก็สำเร็จพระอรหัตผล ได้มีไม่ก่อนไม่หลังกัน[๓๙]

---

[๓๗] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๒๗๕ - ๒๗๖.

[๓๘] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๘๑ - ๘๒.

[๓๙] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๓๐๖.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๖) พระสังกิจจเถระ

ได้กระทำบุญญาธิการไว้ในพระพุทธเจ้าในปางก่อน ในสมัยพระพุทธเจ้าโคดม มาเกิดเป็นบุตรของพราหมณ์มหาศาล ชาวกรุงสาวัตถี พออายุ ๗ ปี ได้ขออนุญาตญาติผู้ปกครองบวช ในสำนักพระสารีบุตร ท่านสอนตจปัญจกกัมมัฏฐาน ท่านสำเร็จอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาในขณะปลงผม[๔๐]

๗) อุบาสิกาบำรุงภิกษุ ๖๐ รูป ที่เรียนพระกัมมัฏฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วจึงมาปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ เริ่มตั้งซึ่งความสิ้นและความเสื่อมในอัตภาพอยู่ ขอเรียนกัมมัฏฐานอาการ ๓๒ จากพระภิกษุ แล้วไปสาธยายอาการ ๓๒ และการเริ่มตั้งความสิ้นความเสื่อมในอัตภาพ ได้บรรลุอนาคามิผลก่อนภิกษุเหล่านั้น ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกิยอภิญญา ได้ทิพยจักษุทราบอัธยาศัยพระภิกษุ จัดอาหารที่สัปปายะถวาย เมื่อภิกษุเหล่านั้นได้อาหารอันเป็นที่สบายจิตแน่วแน่ พวกเธอมีจิตแน่วแน่ เจริญวิปัสสนา ต่อกาลไม่นานนัก ก็ได้บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย[๔๑]

๓.๕ สรุป

แนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังแผนภาพที่ ๓ นี้

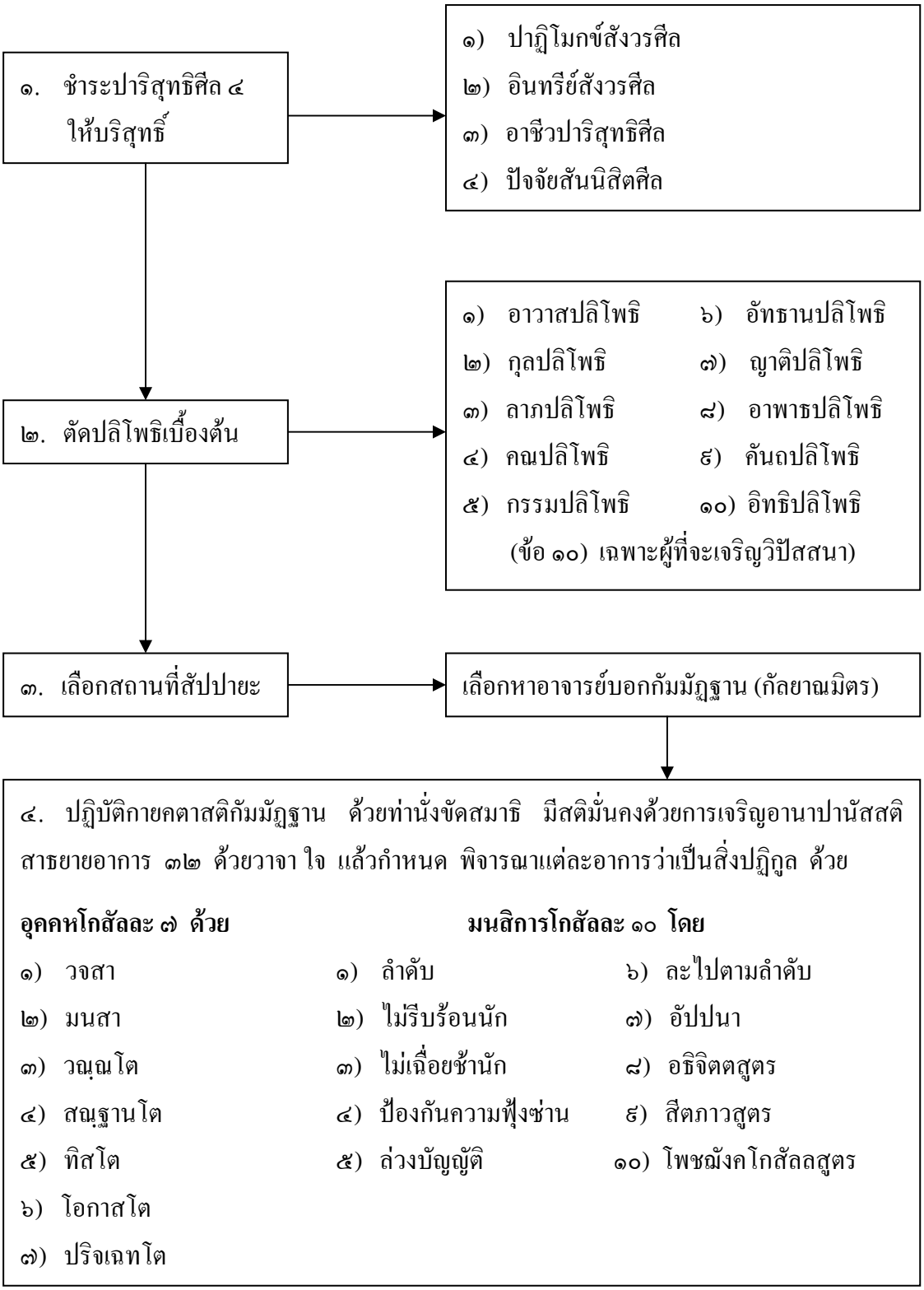
---

[๔๐] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๔๑๘ - ๔๑๙.

[๔๑] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๙๕ - ๓๙๙.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แผนภาพที่ ๓ แผนภาพสรุปแสดงแนวทางปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (ผู้วิจัย)

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๔

วิธีประยุกต์การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมแก่คฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน

การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้า จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรคฎีกา ตามเนื้อความที่ปรากฏในบทที่ ๑ บทที่ ๒ และบทที่ ๓ แล้วนั้น เป็นการตอบวัตถุประสงค์ข้อ ๑. และข้อ ๒. ส่วนวัตถุประสงค์ของการวิจัยข้อสุดท้าย คือ นำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน ซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงสถานะของประเทศไทยในด้านสังคม เศรษฐกิจ ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม และการบริหารจัดการประเทศไปอย่างมาก ด้วยเวลาที่ห่างไกลจากสมัยพุทธกาลกว่า ๒,๕๕๐ ปี ดังนั้น ผู้วิจัยจะรายงานขั้นตอนการนำเสนองานวิจัยตามลำดับ ดังนี้

๔.๑ ศึกษาวิเคราะห์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)

๔.๒ ศึกษาวิเคราะห์สถานะของประเทศไทยภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลง

๔.๓ หลักธรรม คำสอน เบื้องต้น ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๔.๔ คฤหัสถ์ยุคปัจจุบันกับวิธีประยุกต์การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๔.๔.๑ คฤหัสถ์กับการเตรียมเพื่อปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๔.๔.๒ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พึงปฏิบัติในเวลาเข้าสำนักปฏิบัติ

๔.๔.๓ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์

๔.๑ ศึกษาวิเคราะห์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)[๑]

๑) **วิสัยทัศน์ประเทศไทย** กำหนดไว้ดังนี้

มุ่งพัฒนาสู่ สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน (Green and Happiness Society) คนไทยมีคุณธรรมนำความรอบรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข เศรษฐกิจมี

---

[๑] ดูรายละเอียดใน สำนักนายกรัฐมนตรี, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)**, ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม สิ่งแวดล้อมมีคุณภาพและทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน อยู่ภายใต้ระบบบริหารจัดการประเทศที่มีธรรมาภิบาล ดำรงไว้ซึ่งระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข และอยู่ในประชาคมโลกได้อย่างมีศักดิ์ศรี

๒) พันธกิจ เพื่อให้การพัฒนาประเทศในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ มุ่งสู่ “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ภายใต้แนวปฏิบัติของ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” จึงกำหนดพันธกิจการพัฒนาประเทศ ดังนี้

(๑) พัฒนาคนให้มีคุณภาพ คุณธรรม นำความรอบรู้อย่างเท่าทัน

(๒) เสริมสร้างเศรษฐกิจให้มีคุณภาพ เสถียรภาพ และเป็นธรรม

(๓) ดำรงความหลากหลายทางชีวภาพ และสร้างความมั่นคงของฐานทรัพยากรธรรมชาติ และคุณภาพสิ่งแวดล้อม

(๔) พัฒนาระบอบบริหารจัดการประเทศให้เกิดธรรมาภิบาล ภายใต้ระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข

ในงานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่จะศึกษาเฉพาะเรื่องการพัฒนาคนเท่านั้น ซึ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ ได้กำหนด **ยุทธศาสตร์การพัฒนาคน และสังคมไทย สู่สังคมแห่งภูมิปัญญา และการเรียนรู้** โดยให้ความสำคัญในเรื่องต่อไปนี้ คือ

(๑) การพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกันโดยพัฒนาจิตใจควบคู่กับ การพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต

(๒) การเสริมสร้างสุขภาวะคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่

(๓) การเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข

โดยสรุปจะเห็นได้ว่า ประเทศไทยยุคปัจจุบัน (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔) มุ่งมั่นที่จะพัฒนาสู่สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน ภายใต้แนวปฏิบัติของปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คนไทยมีคุณธรรมนำความรู้ รู้เท่าทันโลก ครอบครัวอบอุ่น ชุมชนเข้มแข็ง สังคมสันติสุข ด้วยยุทธศาสตร์การสร้างภูมิคุ้มกัน พัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาการเรียนรู้ของคนทุกกลุ่มทุกวัยตลอดชีวิต เสริมสร้าง

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สุขภาวะคนไทยให้มีสุภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ และเสริมสร้างให้คนไทยอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีสันติสุข ทั้งหมดนี้เป็นความมุ่งมั่นและคาดหวังที่จะให้เป็นซึ่งจุดเริ่มต้นของการพัฒนาชาติไทย คือ คนไทยทุกคนจะต้องพัฒนาตนให้มีคุณธรรม มีความรู้ มีการพัฒนาจิตใจควบคู่ไปกับการพัฒนาการเรียนรู้

๔.๒ ศึกษาวิเคราะห์สถานะของประเทศไทยภายใต้บริบทของการเปลี่ยนแปลง

ครั้นเมื่อพิจารณาถึงสถานะของประเทศไทย ภายใต้บริบทการเปลี่ยนแปลงที่ประเทศไทยต้องเผชิญในอนาคต จากการศึกษาแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐[๒] พบว่า สถานะประเทศไทยโดยสรุป ได้แก่

๑) **สถานะด้านสังคม** ประเทศไทยอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีการพัฒนาคนระดับกลาง มีแนวโน้มการพัฒนาคนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการพัฒนาศักยภาพคนไทยด้านการศึกษาเพิ่มสูงขึ้น กำลังคนระดับกลางและระดับสูงขาดแคลนทั้งปริมาณและคุณภาพ ทั้งการวิจัยพัฒนายังอยู่ในระดับต่ำ เป็นจุดฉุดรั้งการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศ คุณธรรมและจริยธรรมคนไทยลดลง ขณะเดียวกัน สังคมไทยเริ่มเสื่อมถอยในวัฒนธรรมและระบบคุณค่าที่ดีงาม คนไทยมีสุขภาวะดีขึ้น ได้รับหลักประกันสุขภาพทั่วถึง การเจ็บป่วยโดยรวมลดลง แต่การเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ ยังมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง การคุ้มครองทางสังคมมีการขยายความครอบคลุมมากขึ้น แต่แรงงานนอกระบบและกลุ่มผู้ด้อยโอกาสยังไม่ได้รับหลักประกันทางสังคมอย่างทั่วถึง คนไทยต้องเผชิญกับความเสี่ยงด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน และการก่อความไม่สงบในสังคมสูงขึ้น สังคมไทยได้ปรับตัวเข้าสู่ยุคการเปลี่ยนแปลงจากชนบทสู่เมืองอย่างต่อเนื่อง ขณะที่การพัฒนาชนบทกับเมืองมีลักษณะแยกส่วน ส่งผลให้การพัฒนาขาดความสมดุล

๒) **สถานะด้านเศรษฐกิจ** ประเทศไทยมีความเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจมากขึ้นตามลำดับ และจัดอยู่ในกลุ่มประเทศที่มีรายได้ปานกลาง โดยยังคงบทบาททางการค้าระหว่างประเทศ และ

---

[๒] สำนักนายกรัฐมนตรี, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)**, หน้า ๑๒ - ๑๖.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รักษาส่วนแบ่งการตลาดไว้ได้ ขณะที่การแข่งขันเพิ่มสูงขึ้น อันดับความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทยที่มีการพัฒนาดีขึ้นมาโดยตลอด นับจากปีแรกของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๙ ได้ปรับตัวลดลงในปีสุดท้ายของแผน การพัฒนาเศรษฐกิจฐานความรู้ของประเทศไทยปรับตัวดีขึ้น และอยู่ในระดับเดียวกับประเทศมาเลเซีย โครงสร้างการผลิตของประเทศมีจุดแข็งจากการที่มีฐานการผลิตที่หลากหลาย โดยที่การผลิตภาคอุตสาหกรรมมีสัดส่วนสูงสุด แต่ฐานการผลิตส่วนใหญ่ยังคงเป็นการผลิตในระดับต้นของห่วงโซ่มูลค่าของโลก และผลิตภาพการผลิตต่ำ จึงมีคู่แข่งมาก โครงสร้างพื้นฐานที่เป็นปัจจัยสนับสนุนการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน และยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนยังมีจุดอ่อน เสถียรภาพเศรษฐกิจอยู่ในเกณฑ์ดี แต่มีความจำเป็นต้องพัฒนาระบบภูมิคุ้มกันทางเศรษฐกิจ ภายใต้เงื่อนไขบริบทโลกที่มีการเคลื่อนย้ายอย่างเสรีของคน องค์ความรู้ เทคโนโลยี เงินทุน สินค้า และบริการ ด้านความเป็นธรรมทางเศรษฐกิจ ความยากจนลดลงตามลำดับ และการกระจายรายได้ปรับตัวดีขึ้นอย่างช้า ๆ

๓) **สถานะด้านทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม** การขาดสมดุลระหว่างการใช้ประโยชน์กับการอนุรักษ์ฟื้นฟู ส่งผลกระทบให้เกิดความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ และปัญหาภัยธรรมชาติ คุณภาพสิ่งแวดล้อมได้รับการแก้ไข แต่โดยภาพรวมยังมีสภาพเสื่อมโทรม ส่งผลกระทบต่อสุขภาพอนามัย และคุณภาพชีวิต จุดอ่อนที่สำคัญของปัญหาทางด้านทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม คือ การบริหารจัดการแบบแยกส่วน

๔) **สถานะด้านการบริหารจัดการประเทศ** กระบวนการบริหารจัดการประเทศได้เริ่มเปิดโอกาสให้ภาคส่วนอื่น ๆ เข้ามาร่วมกับภาครัฐบาลมากขึ้น แต่ภาคประชาชนและภาคสาธารณะอื่น ๆ ยังมีบทบาทจำกัด กระบวนการยุติธรรมและกฎหมายยังไม่สามารถสร้างความเป็นธรรมกับทุกภาคี ขณะที่กลไกการตรวจสอบภาครัฐยังขาดประสิทธิภาพ วัฒนธรรมอุปถัมภ์ยังคงเป็นอุปสรรคขัดขวางการเสริมสร้างธรรมาภิบาลในสังคมไทย

จากสถานะประเทศไทยโดยสรุปข้างต้น ผู้วิจัยพิจารณาและวิเคราะห์ภาพรวมปัญหาที่ชาวไทยกำลังประสบอยู่ในปัจจุบันได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๑) ปัจจุบันคนไทยกำลังประสบปัญหาวิกฤตค่านิยม คุณธรรม จริยธรรม และพฤติกรรมที่เปลี่ยนไป โดยเน้นวัตถุนิยม และบริโภคนิยมมากขึ้น ขาดจิตสำนึกสาธารณะ เห็นกับประโยชน์ส่วนตนมากกว่าส่วนรวม ปัญหาสังคมต่าง ๆ เกิดขึ้นอย่างมากมาย ได้แก่ ปัญหาเด็กและเยาวชน ปัญหายาเสพติด ปัญหาครอบครัวแตกแยก และปัญหาอาชญากรรมอื่น ๆ

(๒) ครอบครัวมากกว่าร้อยละ ๔๐[๓] ไม่มีความสามารถพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจ ปัญหาการหย่าร้างเพิ่มขึ้น วิถีชีวิตปรับเปลี่ยนไปมีลักษณะต่างคนต่างอยู่ ต้องดิ้นรนทางเศรษฐกิจมากขึ้น เป็นผลให้ความสัมพันธ์ในครอบครัวอ่อนแอลง

(๓) ขาดความเชื่อความศรัทธาในหลักศาสนา หันกลับไปเชื่อโชคลางของขลัง และอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นตามกระแสแรงยั่วยุของผู้ที่จ้องจะเอาเปรียบ

(๔) การจัดการเรียนการสอนในสถานศึกษาเน้นหลักวิชา ให้ความสำคัญกับใบรับรองการศึกษามากกว่าความรู้ที่นำมาปฏิบัติจริง ปฏิบัติได้ ที่เชื่อมโยงกับวิถีชีวิตคนในสังคม

(๕) วัฒนธรรม ค่านิยมที่ดีงาม และภูมิปัญญาท้องถิ่นถูกละเลย และมีการถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่น้อย ประกอบกับระบบคุณค่าที่ดีงามของไทยเสื่อมถอยทั้งในเรื่องจิตสาธารณะ ความเอื้ออาทร การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีการเอาเปรียบและฉกฉวยผลประโยชน์เพื่อตน ระหว่างผู้ที่อยู่ต่างชนชั้น ทั้งทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

(๖) ภาวะของความเป็นเมืองที่มีมากขึ้น ทำให้คนไทยต้องเผชิญกับความเสี่ยงในด้านความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

(๗) สถาบันครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษา มีบทบาทน้อยลงในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และพัฒนาศักยภาพคนไทย

ปัญหาวิกฤตที่เกิดขึ้นในประเทศไทยข้างต้นนี้ อาจกล่าวได้ว่า เป็นผลจากแรงกระตุ้นหรือแรงผลักดันให้ประเทศไทยก้าวสู่ความเจริญทางด้านเศรษฐกิจ เทคโนโลยีการสื่อสาร และความเจริญทางด้านวัตถุในอัตราเร็วสูง โดยขาดการเตรียมตัวเรื่องการพัฒนาคนไทยให้มีความรู้ความเข้าใจกระบวนการแห่งชีวิต ที่เป็นไปตามกฎแห่งไตรลักษณ์ อันเป็นกฎธรรมชาติที่แน่นอน และกระบวนการแห่งชีวิต ตามความเป็นจริง หลงผิดว่าเป็นตัวตน และเข้าไปยึดมั่นถือมั่นเอาไว้ ทำให้

---

[๓] สำนักนายกรัฐมนตรี, **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)**, หน้า ๑๖.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

มีความกลัว ความกระวนกระวาย ด้วยความไม่รู้เท่าทัน ชีวิตคนไทยยุคปัจจุบันจึงอยู่ในความสับสนดิ้นรน ที่เรียกว่า ปากกัดตีนถีบ ดูเสมือนมีปัญหาที่จะต้องแก้ไขอยู่รอบด้าน ชีวิตมีความทุกข์ขั้นพื้นฐาน คือ เต็มไปด้วยภาวะบีบคั้นกายใจ ภาวะที่ขัด แย้ง ฝืน ไม่เป็นไปตามความอยาก ความยึดถือของตน[๔] เกิดเป็นความทุกข์ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอนให้มนุษย์เป็นอยู่ด้วยศีล สมาธิ และปัญญา คือ ไม่ปล่อยให้ชีวิตเป็นไปเองอย่างเสรีตามธรรมชาติ หรือพัฒนาตามความปรุงแต่งความต้องการของสังคมเท่านั้น ยุทธศาสตร์การพัฒนาที่สำคัญในระยะแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ ดังปรากฏในแผนภาพที่ ๔ นั้น แสดงให้เห็นว่า ประเทศไทยได้ประยุกต์ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มาเป็นฐานในการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ โดยมีเป้าหมายที่จะพัฒนาคนให้มีความพอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ด้วยการใช้ความรู้ คุณธรรม ที่ประกอบด้วยความพอเพียงที่มีอยู่ในตน เป็นเครื่องมือประกอบหน้าที่ประจำวันตามสถานภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งจะส่งผลดีอันเป็นคุณต่อการพัฒนาสังคม ชุมชน เศรษฐกิจ ทรัพยากร และธรรมาภิบาล เป็นการสร้างสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน นั่นเอง

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า คนที่มีความสงบ มีจิตปล่อยวาง ไม่ถือความเป็นตัวตน จะเป็นคนที่สามารถใช้สติและปัญญาพิจารณาแก้ไขปัญหาวิกฤต เพื่อสร้างสรรค์ชีวิตที่ดี งดงามได้ และทางเดียวที่จะสร้างลักษณะดังกล่าวได้ คือ การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นประจำทุกวัน ดังแสดงไว้ในแผนภาพที่ ๔ และแผนภาพที่ ๕

ดังนั้น คนไทยในยุคปัจจุบันจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา คือ มีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน มีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น ทำให้เรื่องนั้นกลายเป็นอารมณ์ปัจจุบันของจิต ทำให้จิตไม่ตกเป็นทาสของตัณหา ไม่ถูกตัณหาครอบงำ อันเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ แต่ในบางครั้งพระพุทธเจ้าตรัสว่า เหตุของการเกิดทุกข์ คือ อวิชชา การไม่รู้ความเป็นจริง ไม่รู้หลักของความถูกต้อง และเหตุที่ทำให้เกิดอวิชชา คือ นิวรณ์[๕] ธรรมะ ๕ ประการ ที่กีดขวางคุณงามความดี

---

[๔] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๙๑ - ๙๒.

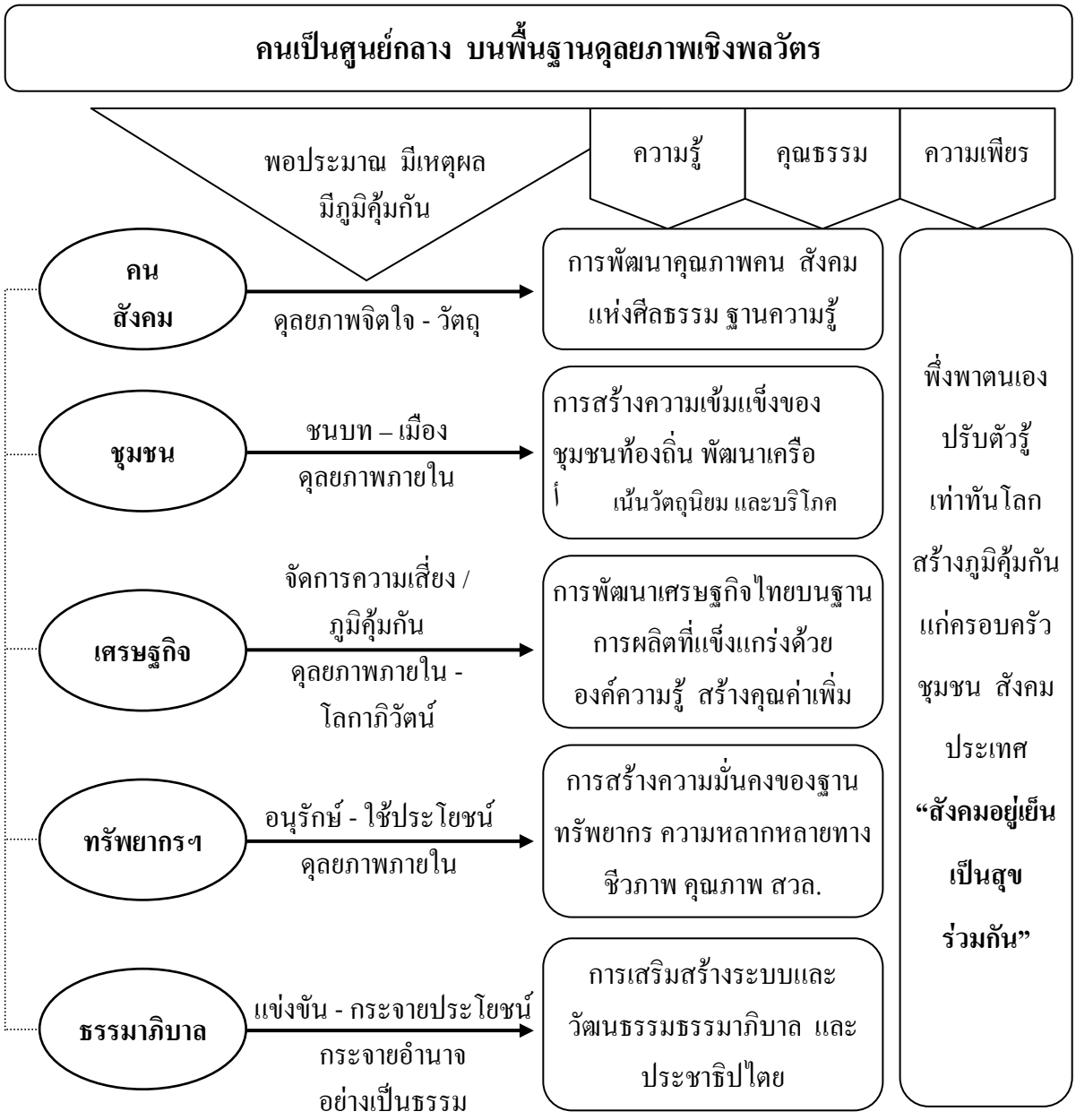
[๕] นิวรณ์ ๕ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี อกุศลธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง และทำให้ปัญญาอ่อนกำลัง ได้แก่ กามฉันทะ (ความพอใจในกาม, ความต้องการกามคุณ) พยาบาท (ความคิดร้าย, ความขัดเคืองแค้นใจ) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ, ความกระวนกระวายกลุ้มกังวล) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๘ - ๒๒๕/๗๔ - ๗๕.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ที่เป็นนักปราชญ์ หรือผู้ที่แสวงหาทางดับทุกข์ ซึ่งจำเป็นต้องศึกษาที่เหตุ เมื่อเข้าใจเหตุ เราก็จะสามารถดับทุกข์ได้ ไม่ให้ทุกข์ครอบงำชีวิต ครอบงำจิตใจของเรา เมื่อจิตพ้นจากนิวรณ์ทั้ง ๕ แล้ว และได้เริ่มทำความเพียรไม่ย่อหย่อน มีสติกำกับอยู่ มีการผ่อนคลายสงบ ไม่เครียดกระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว ทำให้จิตมีความสงบ สามารถใช้ปัญญาในการพิจารณาจิตและธรรมได้ต่อไป

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



แผนภาพที่ ๔ แผนภาพการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐

แหล่งที่มา : แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ หน้า ๕๑.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศึกษาวิเคราะห์สภาพยุคปัจจุบันของไทย
จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ (พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔)

↓

ปัญหาวิกฤต

- เน้นวัตถุนิยม และบริโภคนิยม ขาดจิตสำนึกสาธารณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนตน
- ไม่สามารถพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจได้
- ขาดความเชื่อความศรัทธาในหลักศาสนา
- สถานศึกษาเน้นหลักวิชาที่ไม่สามารถประยุกต์ได้ในวิถีชีวิต
- ระบบคุณค่าที่ดีงามของไทยเสื่อมถอย
- คนไทยเผชิญกับความเสี่ยงมากขึ้น
- บ้าน วัด โรงเรียน มีบทบาทน้อยลงในการปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรม และพัฒนาศักยภาพคนไทย

↓

วิถีปฏิบัติของคนไทยที่ควรเป็นในยุคปัจจุบัน

๑. มีความรู้ ความเข้าใจ กระบวนการแห่งชีวิตตามกฎแห่งไตรลักษณ์ และกระบวนการแห่งชีวิตตามความเป็นจริง
๒. มีสติสัมปชัญญะตลอดเวลา (มีชีวิตอยู่ในขณะปัจจุบัน มีสติตามทันสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น)
๓. กำจัดตัณหา และอวิชชา
๔. สร้างเหตุปัจจัยของการทำจิตให้สงบ
๕. เลือกปฏิบัติกัมมัฏฐาน (สมถกัมมัฏฐาน, วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ตามความเหมาะสมของแต่ละบุคคล

↓

ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานในชีวิตประจำวันเป็นพื้นฐาน และจัดเวลาเข้าสำนักปฏิบัติในโอกาสอันควร

แผนภาพที่ ๕ แผนภาพสรุปแสดงเหตุปัจจัย ความจำเป็น และวิถีการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน (ผู้วิจัย)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔.๓ หลักธรรม คำสอน เบื้องต้น ที่เกี่ยวกับการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๑) **พระธรรมปิฎก**[๖] **(ป.อ.ปยุตฺโต)** ได้อธิบายมรรคมีองค์ ๘ ในฐานะไตรสิกขาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบทางที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ไว้ว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา 3 คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรือ ฝึกอบรม มีความหมายคล้ายคำว่า “ภาวนา” ซึ่งแปลว่า การทำให้เกิดมี การทำให้มีให้เป็น การทำให้เจริญ การเจริญ การเพิ่มพูน การบำเพ็ญ ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิตใจ และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือ นิพพาน สิกขา ๓ ประกอบด้วย

(๑) อธิศีลสิกขา การฝึกอบรมในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ โดยสาระ คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วยสร้างสรรค์รักษาให้เอื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับการพัฒนาจิต และการเจริญปัญญา

(๒) อธิจิตตสิกขา การฝึกอบรมทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมสุขภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ โดยสาระ คือ การพัฒนาคุณภาพจิต หรือการปรับปรุงจิตให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญาอย่างได้ผลดีที่สุด

(๓) อธิปัญญาสิกขา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ หลุดพ้น เป็นอิสระโดยสมบูรณ์ โดยสาระ คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลาย ตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมดาของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่าง ๆ ด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสมในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน

ดังนั้น การพัฒนาตนของชาวไทยที่สำคัญในยุคปัจจุบัน จึงมีความสำคัญอยู่ที่การพัฒนาจิต อธิจิตตสิกขา หรือสมาธิ ซึ่งว่าโดยระดับสูงสุด หรือเต็มรูป ได้แก่ สมถวิธี หรือวิธีบำเพ็ญกัมมัฏฐาน (ฝ่ายสมถะ) แบบต่าง ๆ ซึ่งมากอาจารย์มากสำนักปฏิบัติได้เพียรจัดเพียร

---

[๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๐๐ - ๖๐๔.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กำหนดกันขึ้น และวิวัฒนาการเรื่อยมา ทั้งนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ขยายความไปถึงการมองอย่างกว้าง ๆ ไปทุกระดับ ซึ่งจะกินความถึงวิธีการและอุปกรณ์ทั้งหลาย ที่จะช่วยชักจูงจิตใจของคนให้สงบ ให้มีจิตใจยึดมั่นและมั่นคงในคุณธรรม เร้าใจให้ฝักใฝ่ และมีวิริยะอุตสาหะในการสร้างความดีงามยิ่งขึ้นไป ตลอดจนอุบายวิธีต่าง ๆ ที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพจิตของคน[๗]

๒) **พระพุทธเจ้า** ทรงอบรมเกี่ยวกับการทำจิตให้สงบ เป็นการสร้างความพร้อมในจิตใจ (หลังจากที่มีความเต็มใจแล้ว) ให้มีความแก่กล้าในการตั้งมั่น และแก่กล้าในความเป็นอิสระ ด้วยเหตุปัจจัย ๕ ประการ คือ

(๑) ต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนที่ชักชวนให้เราไปในทางที่ดี ในทางสูง ทางที่เป็นการแก้ไขปรับปรุงตัวเอง

(๒) ต้องเป็นผู้ที่ตั้งใจอยู่ในศีล ศีลเป็นสิ่งค้ำจุนคุณธรรมไว้ในจิตใจ รวบรวมกุศลธรรมไว้

(๓) ต้องพูดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝน การปฏิบัติธรรม การเสียสละ การขัดเกลา ไม่พูดเรื่องสิ่งที่จะเอา หรือพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับคนอื่น ระงับการพูดที่ส่งเสริมกิเลสตัณหา

(๔) ต้องเป็นผู้ที่มีความพากเพียรในกุศลธรรม และความพากเพียรในการละอกุศลธรรม

(๕) เป็นผู้มีปัญญา เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นเรา เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนอกตัวเรา ทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วดับไป ปล่อยวางด้วยสติปัญญาและคุณธรรม

๓) **พระพุทธเจ้า** ตรัสเรื่อง อิทธิบาท ๔ เป็นธรรมะอันให้ความสำเร็จ ๔ ประการ (ปรากฏในอิทธิปาทสังยุต[๘]) ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ด้วยความเพียรที่มุ่งมั่นย่อมเป็นไปเพื่อความสำเร็จ ความสิ้นทุกข์ เป็นอริยะ เป็นนัยยานักธรรม เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ เพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้

---

[๗] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๐๕.

[๘] ดูรายละเอียดใน สำ.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๓ - ๘๒๑/๓๗๗ - ๓๘๕.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เพื่อนิพพาน ในอนาคตกาลจะแสดงฤทธิ์บริสุทธิ์ให้สำเร็จได้ ปัจจุบันกาล และอนาคตกาล ทำให้ผู้ปฏิบัติได้วิมุตติ พ้นจากกิเลส เกิดจักษุ ญาณ ปัญญา และวิชชา

๔) ผลงานวิจัย วิวัฒนาการการตีความคำสอน เรื่อง สมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย[๙] สรุปได้ว่า ในระยะต้น ๆ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน คือ พระภิกษุ เพราะเป็นหลักคำสอนในพระพุทธศาสนา พระไตรปิฎกได้จารึกประวัติการสอนวิธีฝึกสมาธิ หรือการปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้อย่างละเอียดในพระสูตรต่าง ๆ ได้แก่ มหาสติปัฏฐานสูตร กายคตาสติสูตร เป็นต้น และภิกษุจะฝึกอบรมสมาธิด้วยตนเองมากกว่าการฝึกอบรมจากสำนักต่าง ๆ แม้แต่สมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนกลาง ภิกษุก็ยังคงใช้วิธีฝึกฝนตนเอง ในการดูแลของพระอุปัชฌาย์และอาจารย์ ผู้ทำหน้าที่เป็นอาจารย์ตลอดไปเท่านั้น แต่ปัจจุบันนี้ได้มีสำนักต่าง ๆ เกิดขึ้น เพื่อฝึกอบรมผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยมีอาจารย์ผู้ทรงประสบการณ์ และคุณวุฒิ คือ เจ้าสำนักมีอยู่มากมายทั่วทุกภาคของประเทศ ซึ่งสำนักสำคัญ ๆ ได้แก่

(๑) พระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต มีแนวการสอนที่สรุปได้ว่า ให้พิจารณากายของตนเป็นหลัก เมื่อเห็นกายภาพภายนอกแล้ว ต้องกลับมาพิจารณาตนเอง โดยมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา มีสติในการทำงานทุกอย่าง และขณะกำลังทำงานก็พิจารณาตนเองไปด้วย ดังนั้น ในการปฏิบัติจะเป็นแนวทางสมถะ และวิปัสสนา ควบคู่กันไป คือ ให้รักษาศีล ทำสมาธิ และภาวนาไปด้วย

(๒) พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) การตีความการสอนสมาธิของสำนักพุทธทาสภิกขุ เป็นไปในแนวทางของอานาปานัสสติ ในแบบที่เป็นขั้นตอน ตั้งแต่ขั้นต้นจนถึงขั้นปลาย เพื่อให้เห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และสิ่งทั้งปวง

(๓) พระธรรมธีรราชมหามุนี (พระมหาโชดก ฌาณสิทธิ) ท่านได้นำเอาวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานจากสำนักปฏิบัติธรรมแห่งหนึ่งในประเทศพม่ามาเผยแผ่ที่วัดมหาธาตุ แบ่งเป็นภาคสมถกัมมัฏฐาน และภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

---

[๙] วริยา ชินวรรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความ เรื่อง สมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๖๕ - ๘๒.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๔) สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐานที่ใช้แนวการสอนแบบประยุกต์ ได้แก่ สำนักสันติอโศก ศูนย์พัฒนาศาสนา เพชรบุรี สำนักวิปัสสนา วัดสันติวนาราม และวัดโพนชัย อำเภอเชียงคาน จังหวัดเลย สำนักปฏิบัติธรรม “คุณแม่สิริ กรินชัย” สำนักปฏิบัติธรรมบุญย์กัญจนารามมูลนิธิ เมืองพัทยา จังหวัดชลบุรี

งานวิจัยได้สรุปให้เห็นว่า แม้แต่ละสำนักจะมีวิธีการปฏิบัติสมาธิแตกต่างกันไป แต่สิ่งดังกล่าวเป็นเพียงวิธีการในขั้นเบื้องต้นที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่เนื้อแท้แห่งคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างเดียวกัน มีจุดมุ่งหมายสูงสุดเหมือนกัน การสอนของแต่ละสำนักเป็นการคิดค้นวิธีปฏิบัติที่เกิดจากทักษะ หรือความชำนาญของตนเองตามประสบการณ์ และเวลาการปฏิบัติที่ได้ฝึกฝนมาจนเชี่ยวชาญ อีกทั้งสามารถให้คำแนะนำแก่ผู้เข้ามารับการอบรมได้มากกว่าวิธีการอย่างอื่น การที่จะกล่าวสรุปลงไปว่า วิธีการใดดีกว่าวิธีการใดนั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถกระทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เอาใจใส่ตามแนวทางที่ได้รับ ก็ไม่สามารถบรรลุผลตามเป้าหมายของวิธีการนั้น ๆ ได้

ผลการวิจัยพบว่า ทุกสำนักต่างมีความคิดเห็นตรงกันว่า ผู้ปฏิบัติสมาธิจะได้รับผลประโยชน์ ดังนี้

(๑) ประโยชน์ต่อตนเองของแต่ละบุคคล มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น บุคลิกภาพดี เป็นผู้มีความงดงามในอิริยาบถต่าง ๆ ก่อให้เกิดความน่าศรัทธาเลื่อมใสแก่ผู้ได้พบเห็น มีจิตใจสงบเยือกเย็น สามารถควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ ตลอดจนควบคุมการแสดงออกได้เป็นอย่างดี ทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้อย่างมีสติ รอบคอบ มีความมั่นใจในตนเอง สามารถจัดความคิดได้อย่างเป็นระบบ มีความจำดี และมีการตัดสินใจที่ดี

(๒) ประโยชน์ต่อครอบครัว ครอบครัวที่สมาชิกทุกคนมีความพร้อมเพรียงกันในการทำสมาธิ มีความเชื่อถือ และมีความนิยมที่จะปฏิบัติสมาธิเช่นเดียวกัน จะมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นสายใยแห่งความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคง และเกิดความเป็นสิริมงคลแก่บ้านพักอาศัย

(๓) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ การมีบุคคลส่วนหนึ่งในสังคม มีความสนใจการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ โดยเฉพาะผู้ที่มีบทบาทในการปกครองประเทศชาติบ้านเมือง จะเป็นผู้ที่ประกอบด้วยศีลธรรม จรรยา ที่ดี ไม่หวั่นไหวต่ออำนาจของกิเลส มีความอาย และเกรงกลัวต่อบาป จะทำให้ปัญหาสังคมลดน้อยลง ความมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน ย่อมส่งผลต่อ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เศรษฐกิจ ความมั่นคง การควบคุมรักษาความเป็นระเบียบวินัยของสังคม ทำให้ผู้คนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองอย่างมีความสุข

(๔) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิเป็นวิธีการนำไปสู่ปัญญา เพราะการทำสมาธิให้ได้ดีนั้น ย่อมต้องมีการรักษา “ศีล” มาก่อน ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในหลักธรรม และนำมาใช้ประโยชน์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางใจได้เป็นอย่างดี สามารถปฏิบัติหลักธรรมได้ถูกต้อง ก่อให้เกิดผลดี ทำให้เกิดศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้มุ่งที่จะส่งเสริม เชิดชู และทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป

(๕) ประโยชน์ด้านอื่น ๆ การทำสมาธิหรือการปฏิบัติกัมมัฏฐาน นอกจากจะให้ประโยชน์ในภพชาตินี้แล้ว ยังสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในภพชาติหน้าต่อไปได้ จนถึงทำให้ได้ประโยชน์อันยิ่ง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพุทธศาสนา คือ “นิพพาน” กล่าวคือ การทำสมาธิจะทำให้บุคคล มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ สามารถรู้จักทุกข์ ตลอดจนการดับทุกข์ร้อนทางกาย – ใจได้ การได้ปฏิบัติธรรมด้วยการทำสมาธิ แม้จะยังไม่สามารถบรรลุถึงนิพพาน ก็จะทำให้บุคคลนั้นได้ชื่อว่ามีชีวิตที่ประเสริฐ หรือตายไปก็จะไปเกิดในภพภูมิที่ดี หรือที่เรียกว่า ไปสู่สวรรค์ ทำให้ไม่ไปเกิดในอบายภูมิหรือนรก

๔.๔ คฤหัสถ์ยุคปัจจุบันกับวิธีประยุกต์การเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน

จากรายงานการศึกษาค้นคว้า เรื่อง กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ผู้วิจัยได้เสนอโครงร่างการเจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรค ด้วยแผนภาพที่ ๒ จะเห็นได้ว่า เป็นวิธีการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่มีรูปแบบแนวปฏิบัติที่เคร่งครัด เพื่อบรรลุฌานและเป็นฐานการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานสู่การบรรลุธรรมวิเศษชั้นสูง ซึ่งผู้ปฏิบัติมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรมแต่ละชั้นนั้น พระธรรมปิฎก[๑๐] (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้สรุปความจากพุทธพจน์ในปาสาทิกสูตร ไว้ว่า

---

[๑๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๕. (ดูรายละเอียดในปาสาทิกสูตร ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๔/ ๑๒๕).

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

“พรหมจรรย์ (คือ พระศาสนา) จะชื่อว่าสำเร็จผล แพร่หลายกว้างขวาง เป็นประโยชน์แก่คนเป็นอันมาก เป็นปึกแผ่น ถึงขั้นที่ว่า เทวดาและมนุษย์ประกาศไว้ดีแล้ว ต่อเมื่อองค์ประกอบเหล่านี้ครบถ้วน คือ

๑) องค์พระศาสดา เป็นเถระ รัตตัญญู ล่วงกาล ผ่านวัยมาโดยลำดับ

๒) มีภิกษุสาวกที่เป็นเถระ มีความรู้เชี่ยวชาญ ได้รับการฝึกฝน อบรมอย่างดี แกล้วกล้าอาจหาญ บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะ สามารถแสดงธรรมให้เห็นผลจริงจัง กำราบปรัปวาท (ลัทธิที่ขัดแย้ง หรือวาทะฝ่ายตรงข้าม) ที่เกิดขึ้นให้สำเร็จ เรียบร้อย โดยถูกต้องตามหลักธรรม และมีภิกษุสาวกชั้นปูนกลาง และชั้นนวกะ ที่มีความสามารถเช่นเดียวกันนั้น

๓) มีภิกษุณีสาวิกา ชั้นเถรี ชั้นปูนกลาง และชั้นนวกะ ที่มีความสามารถเช่นเดียวกันนั้น

๔) มีอุบาสกทั้งประเภทพรหมจารี และประเภทครองเรือนเสวยกามสุข ซึ่งมีความสามารถเช่นเดียวกันนั้น

๕) มีอุบาสิกาทั้งประเภทพรหมจารินี และประเภทครองเรือนเสวยกามสุข ซึ่งมีความสามารถเช่นเดียวกันนั้น

เพียงแต่ขาดอุบาสิกาประเภทครองเรือนเสียอย่างเดียว พรหมจรรย์ก็ยังไม่ชื่อว่าเจริญบริบูรณ์เป็นปึกแผ่นดี

ผู้วิจัยเห็นว่า พระพุทธเจ้ามีพระประสงค์ที่จะก่อตั้งพระพุทธศาสนาไว้ให้เจริญแพร่หลายอย่างกว้างขวาง เพื่อประโยชน์แก่ชนหมู่มาก ผ่านบริษัท ๔ ประกอบด้วย บรรพชิต คือ ภิกษุ ภิกษุณี และคฤหัสถ์ คือ อุบาสก อุบาสิกา ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ได้รับการฝึกฝนอบรมอย่างดี แกล้วกล้าอาจหาญ บรรลุธรรมอันเกษม[๑๑] ด้วยความเพียร และสามารถแสดงธรรมให้เห็นผลได้จริงจัง ดังนั้น คฤหัสถ์ในปัจจุบันจึงจำแนกได้ ๒ ฐานะ คือ

---

[๑๑] ธรรมอันเกษม คือ ธรรมที่ทำให้โปร่งโล่งปลอดภัยจากโยคกิเลสทั้ง ๔ จำพวก กาม ภพ ทิฏฐิ อวิชชา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑) คฤหัสถ์ในฐานะพุทธศาสนิกชนผู้สละตน ทำหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น หรือคฤหัสถ์ผู้ทำหน้าที่สอนโดยทั่วไป

๒) คฤหัสถ์ในฐานะพุทธศาสนิกชนผู้ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง มีหน้าที่บำรุงรักษาพระพุทธศาสนา และมีวิถีชีวิตที่เป็นหน้าที่ของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือน

พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว[๑๒] มีพระราชดำรัสไว้ว่า คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนผู้ยึดถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งนี้ โดยปกติย่อมอยากได้บุญ แต่ก็ไม่รู้จักตัวบุญ จึงขี้เกียจและมักง่าย เลือกทำเอาแต่ที่สบาย ๆ ที่ยากเป็นกุศลแท้หาทำไม่ บุญที่แท้นั้นอยู่ที่ใจ คือ ใจที่บริสุทธิ์ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง ไม่เศร้าหมองด้วยอุปกิเลส ซึ่งจะส่งผลให้เมื่อตายไปสู่สุคติ ดังนั้น จึงต้องชำระใจตนเองให้พ้นจากอุปกิเลสเครื่องเศร้าหมอง และวิธีชำระใจตนให้บริสุทธิ์มีอุบายเดียว คือ กัมมัฏฐานภาวนา (กัมมัฏฐาน ๔๐) เช่น กายคตาสติ การพิจารณาอาการ ๓๒ แต่ละอาการให้เห็นว่า เต็มไปด้วยเรื่องโสโครก ไม่สะอาด เป็นสิ่งปฏิกูล น่ารังเกียจ และให้รักษาใจที่เห็นเป็นปฏิกูลพึงเกลียดนั้นอย่าให้หายไป อย่าให้เกิดกามราคะความกำหนัดขึ้นได้ ผู้เจริญกายคตาสตินี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าผู้นั้นได้ชื่อว่า ได้ดื่มกินซึ่งรสแห่งพระนิพพาน อันจะนำไปสู่การเห็นความจริงด้วยปัญญา ให้เห็นลงเป็นหนึ่งว่า อนิจฺจ ทุกฺข อนตฺตา

การปฏิบัติกัมมัฏฐานของคฤหัสถ์ ไม่ว่าจะเป็นสมถกัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน และจะเลือกปฏิบัติด้วยวิธีการใดก็ตาม ต่างก็ต้องประกอบด้วยคฤหัสถ์ ๒ ฐานะ คือ ผู้สอน และผู้ฝึกปฏิบัติ เช่นเดียวกันข้างต้น ทั้งนี้ ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายที่จะนำเสนอเฉพาะการประยุกต์การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์กลุ่มที่ ๒ โดยมีความมุ่งหมายเบื้องต้นเพียงการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี มีจิตเป็นสมาธิ[๑๓] รู้เห็น

---

[๑๒] มหาเถรสมาคม, **ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาไทย ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เรื่อง พรหมจริยกถา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๗), หน้า ๒๔๗ - ๒๕๘.

[๑๓] จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ ถึงขั้นฌาน ประกอบด้วย องค์ ๘ คือ ๑) ตั้งมั่น (สมาหิตะ) ๒) บริสุทธิ์ (ปริสุทธะ) ๓) ผ่องใส (ปริโยทาตะ) ๔) โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา (อนังคณะ) ๕) ปราศจากสิ่งมัวหมอง (วิคตูปกิเลส) ๖) นุ่มนวล (มุทุภูตะ) ๗) ควรแก่งาน (กัมมนิยะ) ๘) อยู่ตัวไม่วอกแวกหวั่นไหว (ฐิตะ)

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง[๑๔] มีความเห็นความเข้าใจที่ถูกต้องบริสุทธิ์[๑๕] เพื่อการอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน[๑๖] เพียงกลุ่มเดียว เท่านั้น

การปฏิบัติกัมมัฏฐาน หรือ สมาธิภาวนา (การเจริญสมาธิ) มีวัตถุประสงค์ที่จะนำไปใช้ประโยชน์ มี ๔ อย่าง คือ[๑๗]

๑. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร ได้แก่ การเจริญฌาน ดังที่พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย

๒. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อการได้ฌานทัสสนะ หมายถึง การได้ทิพยจักษุ

๓. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อสติและสัมปชัญญะ คือ ตามดู รู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป โดยรู้ชัด

๔. สมาธิภาวนาที่เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ได้แก่ การเป็นอยู่โดยใช้ปัญญาพิจารณา เห็นอยู่เสมอถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมสิ้นไปในอุปาทานขันธ์ ๕ เป็นการใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ทางปัญญา เป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา

ทั้งนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้อธิบายขยายความเพื่อประโยชน์ในการป้องกันและกำจัดความเข้าใจผิดเรื่องนี้ไว้ สรุปได้ว่า สมาธิเป็นเพียงวิธีการเพื่อเข้าถึงจุดหมาย ไม่ใช่ตัวจุดหมาย ผู้เริ่มปฏิบัติอาจต้องปลีกตัวออกไป มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตสังคมน้อยเป็นพิเศษ เพื่อการปฏิบัติฝึกอบรมช่วงพิเศษระยะเวลาหนึ่ง แล้วจึงออกมามีบทบาทในทางสังคมตามความเหมาะสม

---

[๑๔] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒.

[๑๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๗/๒๗๘.

[๑๖] การอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน คือ สุขในรูปฌาน ๔ ขั้น สุขในอรูปฌาน ๔ ขั้น และสุขในนิโรธสมาบัติ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย นิยมเจริญฌานในโอกาสว่าง เพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างสุขสบาย.

[๑๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘; ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๗/๒๓๓ - ๒๗๘.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ของตนต่อไป และการเจริญสมาธิโดยทั่วไปก็ไม่ใช่ต้องมานั่งเจริญอยู่ทั้งวันทั้งคืน และวิธีปฏิบัติก็มีมากมาย เลือกใช้ได้ตามความเหมาะสมกับจริยา[๑๙]

ดังนั้น คฤหัสถ์ผู้ครองเรือนจึงไม่จำเป็นต้องปฏิบัติกัมมัฏฐานตลอดเวลา โดยทิ้งภาระหน้าที่จำเป็นที่เป็นกุศลกรรมในชีวิตประจำวัน

๔.๔.๑ คฤหัสถ์กับการเตรียมเพื่อปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

คฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน จะต้องเป็นผู้ที่สร้างเหตุให้พร้อมที่จะปฏิบัติ เพื่อเป้าหมายที่ตั้งใจ ได้แก่ ความเป็นอยู่อย่างไม่เดือดร้อน มีความสงบ มีความสุข พระพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนไว้ว่า ความสุขที่เกิดจากการกระทำที่ถูกต้อง เกิดจากจิตใจที่ไม่มีความเดือดร้อน จิตใจที่มีความอิ่มเอิบ เกิดจากการรักษากุศลศีลอยู่ตลอด เป็นผลให้จิตรวมเป็นหนึ่ง ไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ เกิดเป็นสมาธิได้ง่าย มีความแจ่มใส เห็นตามความเป็นจริง

การกระทำที่ถูกต้องในชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ คือ การอยู่ในศีล หรือการรักษาศีล เพื่อยับยั้งสิ่งที่ไม่ดี เห็นโทษในการเบียดเบียนผู้อื่น การเอาเปรียบผู้อื่น และการเป็นผู้ประมาท โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ มองเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล เพื่อความเป็นคนดี มีความดีงาม ตั้งอยู่ในความไม่ประมาทของการปฏิบัติ การรักษาศีลต้องอาศัยการพิจารณา จึงถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของกัมมัฏฐานภาวนา เป็นการฝึกจิตที่ควบคู่ไปกับการฝึกกายและวาจา เป็นการพิจารณาว่าสิ่งที่เราคิด พูด และทำ นั้นถูกไหม แน่นอนตามที่เราตั้งเป้าหมายในชีวิตหรือไม่ หรือเป็นเหตุให้เกิดความเดือดร้อน ซึ่งจะต้องพิจารณาด้วยศีลอย่างละเอียด ซึ่งเป็นกระบวนการนำคฤหัสถ์สู่ความสุขสบาย ไม่มีทุกข์ครอบงำ มีจิตเป็นสมาธิ

ดังนั้น การรักษาศีลที่เป็นกุศลศีล เพราะมองเห็นประโยชน์ของการรักษาศีล (ไม่ใช่เพราะความกลัวถูกลงโทษ หรือเป็นบาปที่จะต้องไปชดใช้ในภพหน้า) จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของคฤหัสถ์ผู้ประสงค์จะปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน

๔.๔.๒ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่พึงปฏิบัติในเวลาเข้าสำนักปฏิบัติ

การที่ปัจจุบันมีสำนักปฏิบัติเกิดขึ้นมากมาย หลายสาย หลากหลายแนวทาง ผู้ศึกษาและปฏิบัติตามจะต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ถึงจุดหมาย วิธีการ ตลอดจนแนวการปฏิบัติที่จะ

---

[๑๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๘๓๗.

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สามารถทำให้บรรลุถึงเป้าหมายของแต่ละสำนัก โดยที่ครู – อาจารย์ของแต่ละสำนัก จะแสดงและประพฤติปฏิบัติตนให้เป็นแบบอย่าง เพื่อให้เห็นผลของการปฏิบัติที่นำความสุขมาให้

อย่างไรก็ตาม จากผลงานวิจัย การตีความคำสอน เรื่อง สมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย ที่ผู้วิจัยได้นำเสนอไว้ในข้อ ๔.๓ ข้อย่อย ๔) ซึ่งจะเห็นได้ว่า การเข้าสำนักปฏิบัติใดก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะได้รับประโยชน์ทั้งในปัจจุบัน อนาคต และในภพหน้าทั้งสิ้น ทั้งนี้ การปฏิบัติในสำนักปฏิบัติ จะต้องปฏิบัติตามแบบแผน ข้อกำหนดของสำนัก อย่างเคร่งครัด มีการเตรียมตัวด้านส่วนตัว ได้แก่ การเตรียมตัวทำความสะอาดกาย และการสวดมนต์ การรักษาศีลให้บริสุทธิ์ การชำระกิเลสน้อยใหญ่ให้เบาบาง และลดน้อยจนถึงที่สุด คือความบริสุทธิ์แห่งศีล คือ ๑) ตัดปลิโพธิไม่ให้ค้างไว้ในจิตใจ ๒) เข้าหากัลยาณมิตรผู้มีคุณสมบัติที่จะให้กัมมัฏฐาน อันเหมาะสมกับจริยาของตน ๓) รับเอากายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นมาปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ โดยที่คฤหัสถ์ผู้ครองเรือน พึงจัดเวลาเข้าปฏิบัติในสำนักปฏิบัติปีละ ๑ - ๒ ครั้ง เพื่อทบทวนแนวปฏิบัติ สร้างจิตให้เข้มแข็ง มีความเป็นอิสระ เห็นความเกิด – ดับ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เข้าถึงสภาวะของความว่าง และตถตา หรือความเป็นเช่นนั้นเอง ได้ต่อไป และเพื่อเป็นกัลยาณมิตร เป็นกำลังซึ่งกันและกันของผู้ปฏิบัติธรรมร่วมกัน

๔.๔.๓ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์

การครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ ต้องทำจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อรักษาคุณธรรมไว้ในจิตใจ และชีวิต ถ้าจิตขาดสมาธิ คุณธรรมจะหลั่งไหลออกจากจิตไปหาอารมณ์ข้างนอก ติดอยู่ในความเพลิดเพลิน ยินดียินร้าย ขึ้น ๆ ลง ๆ ตามอารมณ์ คุณธรรมนั้นจะกระท่อนกระแท่นขาดตอน จึงมีความจำเป็นต้องฝึกสมาธิ ให้สมาธิเป็นหลักในใจ[๑๕]

จิตจะเคลื่อนไหวไปตามอารมณ์ครุ่นคิดในปัจจุบัน เกี่ยวกับเรื่องในอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ พอใจ ไม่พอใจ หรืออารมณ์อื่น ๆ ก็ได้ มีมากมายหลายอย่าง กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสม สอดคล้อง กับวิถีชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ที่สามารถปฏิบัติได้ทุกเวลา ทุกสถานที่ คือ อานาปานัสสติ การมีสติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจ

---

[๑๕] ปสันโนภิกขุ, **พระธรรมเทศนา ง่ายกว่าที่คิด**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๕๕.

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ออก เป็นอารมณ์ของจิต เพื่อให้จิตยึด การกำหนดอาจกำหนดที่ปลายจมูก หรือกำหนดที่หน้าท้องก็ได้ ให้รู้สึกชัดตั้งแต่ต้นลม กลางลม และปลายลม ไม่วอกแวกไปตามอารมณ์ จิตไม่เศร้าหมองด้วยกระแสของกิเลสตัณหา เมื่อจิตเริ่มสงบ ลมจะสั้นหรือยาวก็กำหนดอยู่ในใจให้ชัดเจน ผู้ปฏิบัติจะได้เห็นคุณค่าของความสงบ ชัดเจน ตัวที่จะปรุง หรือคิด หรือนึก ก็จะหมดความสำคัญ เพราะเป็นธรรมชาติในตัวเราที่อยากจะกลับมาสู่ความสงบ

อานาปานัสสติ เป็นการภาวนาควบคุมจิตใจที่ฟุ้งซ่าน วุ่นวาย ช่วยตัดจิตใจที่วอกแวก เคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วไปตามอารมณ์ที่เปลี่ยนแปลงอย่างกระทันหัน โดยที่เราไม่รู้ตัว เพราะจิตเป็นนามธรรม การภาวนาต้องอาศัยการฝึกการหัด เอาสติเป็นพื้นฐานของการฝึกหัด อานาปานัสสติกัมมัฏฐานจึงเป็นวิธีการที่สามารถใช้ได้ทุกอิริยาบถ ทุกสถานที่ ใช้ได้ทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นอุบายที่พระพุทธเจ้ามอบให้แก่เรา

สิ่งสำคัญที่ช่วยให้จิตเราสงบลงสามารถเห็นได้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ การกำหนดที่ร่างกาย ซึ่งเป็นรูปธรรม ด้วยการกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกูล การกำหนดธาตุ ๔ ในอาการ ๓๒ และกำหนดในความไม่เที่ยง คือ ร่างกายก็ดี จิตใจก็ดี ของภายในก็ดี ของภายนอกก็ดี ของเราก็ดี ของคนอื่นก็ดี ของโลกนี้ก็ดี โลกหน้าก็ดี ไม่แน่นอน ไม่เที่ยง ทั้งสิ้น เกิดขึ้นมา แล้วก็ตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วก็ดับไป เอาอะไรเป็นแก่นเป็นสารไม่ได้ แม้แต่ร่างกายเราเอง ก็ไม่น่ามีความรู้สึกว่าเป็นของ ๆ เรา เพราะว่ามันเป็นธรรมชาติ และกลับไปสู่ธรรมชาติอีกเมื่อเราตาย เมื่อยอมรับความไม่เที่ยง จิตก็ปกติ มีความสงบ ปลอดโปร่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ถูกกิเลสหลอกลวง

๔.๕ สรุป

โดยสรุป คฤหัสถ์พึงเป็นผู้ตั้งสติสัมปชัญญะ จิตใจไม่วอกแวก มีความแน่วแน่ในปัจจุบัน เอาร่างกายเป็นที่ตั้งแห่งสติ เพื่อจะยึดหรือเหนี่ยวรั้งจิตใจไว้ในปัจจุบันให้ได้ สมาธิ คือ ความตั้งใจมั่นที่เกิดขึ้นก็ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบัน พิจารณาร่างกายที่อาศัยธาตุ ๔ มาประกอบกัน อันมีลักษณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป ไม่เป็นแก่นสาร ไม่มีอยู่ตลอดกาล ตลอดเวลา สมควรที่จะปล่อยวาง ไม่ยึดว่าเป็นของเรา เมื่อกำหนดร่างกายได้ จิตใจจะเริ่มสงบ ไม่วอกแวก ไม่วุ่นวาย เกิดสมาธิที่จะค้นคว้าหาความจริงต่อไป เป็นผลให้จิตใจอิ่มเอิบ มีสติปัญญาคุ้มครอง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ดังนั้น หลักสำคัญของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน จึงอยู่ที่เครื่องกำหนดจิต คือ มีสติอยู่ในทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใหญ่ คือ ยิน เดิน นั่ง นอน หรือ อิริยาบถย่อย ได้แก่ กิน ดื่ม ถ่าย และการเคลื่อนไหวร่างกายปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวัน อาจจำแนกการปฏิบัติกัมมัฏฐานของคฤหัสถ์ผู้ครองเรือนทั้งอุบาสก อุบาสิกา ได้ ๒ กรณี คือ

๑) **ช่วงเวลาการปฏิบัติกิจกรรมประจำอันเป็นหน้าที่ประจำวัน** เอาร่างกายเป็นที่ตั้งของสติ คือ เอาสติมาลงอยู่ที่ปัจจุบัน เพื่อยึดหรือเหนี่ยวรั้งจิตไว้ในปัจจุบันให้ได้ มีความตั้งใจมั่น หรือมีสมาธิอยู่ในสิ่งที่กำลังทำ ทำสิ่งนั้นให้ดีที่สุด ไม่ปรุงแต่งสิ่งที่กำลังทำด้วยอารมณ์ของความรัก ความชอบ ความไม่ชอบ ความเกลียด ความอยาก หรือความไม่อยาก ให้ปฏิบัติหน้าที่ด้วยจิตอันเป็นกุศล และหากจะปฏิบัติให้เคร่งครัดกว่านี้ในบางกิจกรรม ก็อาจใช้จิตกำกับการเคลื่อนไหวมือหรือกายส่วนอื่นไปด้วย เพื่อให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ ไม่เคลื่อนไหวซัดส่ายไปตามอารมณ์ที่ได้รับการปรุงแต่ง แล้วจึงพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่นำไปสู่ความว่างของจิตหรือการปล่อยวางได้ต่อไป

๒) **ช่วงเวลาที่กำหนดสำหรับการปฏิบัติกัมมัฏฐานประจำวัน** เช่น ช่วงเวลาการทำวัตรเช้าและทำวัตรเย็น ๑๐ - ๒๐ นาที มากหรือน้อยกว่านี้ตามความเหมาะสม เมื่อจบการสวดมนต์อันเป็นการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าประจำวัน สถานที่สัปปายะในบ้านคงเป็นห้องพระ หรือห้องนอนส่วนตัว ให้ตัดปลิโพธิ์ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้เป็นความกังวลให้หมดสิ้น ได้แก่ ความกังวลเกี่ยวกับงาน การศึกษา ความกังวลเกี่ยวกับภรรยาสามี บิดา – มารดา ลูกหลาน และผู้ใกล้ชิด ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตนเอง หรือญาติ สมาทานคำสอน หลักปฏิบัติ คำแนะนำของอาจารย์ผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญผู้เป็นกัลยาณมิตรมาปฏิบัติเป็นขั้นตอน โดยเริ่มจากท่านั่งสมาธิที่สบาย พิจารณากำหนดลมหายใจเข้า – ออก จากการพอง – ยุบ หน้าท้อง ต่อด้วยการเจริญภาวนาอาการ ๓๒ เฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดเจน หรือเพียงวรรคใดวรรคหนึ่ง เช่น ตจปัญจกกัมมัฏฐาน หรือมูลกัมมัฏฐาน (กัมมัฏฐานเบื้องต้น) ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาส่วนของร่างกายเพียง ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งเป็นอาการที่ผู้ปฏิบัติเห็นได้ง่ายที่สุด โดยความเป็นปฏิกูลตามสภาวะที่เป็น และไม่เอาใจเข้าไปผูกพัน แล้วคิดวาดภาพใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส มีจิตเป็นสมาธิ เห็นในความไม่งดงาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ทำจิตให้ว่าง เห็นความเป็นตถตา และปล่อยวาง

อนึ่ง การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกปฏิบัติบ่อย ๆ สม่ำเสมอ จนสามารถเข้า – ออก จากสมาธิได้รวดเร็ว

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บทที่ ๕

สรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” นั้น ผู้วิจัยได้ตั้งวัตถุประสงค์ไว้ ๓ ประการด้วยกัน กล่าวคือ

๑) เพื่อศึกษาวิเคราห์กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) เพื่อศึกษาวิเคราะห์แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓) เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์

วิธีการศึกษาวิเคราะห์เพื่อตอบวัตถุประสงค์ดังกล่าวข้างต้นนั้น ผู้วิจัยได้ดำเนินการเป็น ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนแรกเป็นการเก็บรวบรวมข้อมูลปฐมภูมิจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรคฎีกา และศึกษาข้อมูลทุติยภูมิจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร และเอกสารต่าง ๆ ขั้นตอนที่สอง ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ตีความ ข้อมูลที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลในขั้นตอนที่หนึ่ง แล้ววิเคราะห์ ตีความ สรุป และให้ข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุป

งานวิจัย เรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” นี้ ผู้วิจัย พบประเด็นคำตอบที่สอดรับกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้เป็นที่น่าพอใจทั้ง ๓ ประการ ดังต่อไปนี้

๕.๑.๑ กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค พบว่า

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑) มนุษย์ผู้มีชีวิตอยู่ในปัจจุบันล้วนมีความแตกต่างกัน ทั้งลักษณะภายในและลักษณะภายนอก ลักษณะภายในที่สำคัญ คือ จิตใจ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมที่มนุษย์แสดงออก อันเป็นลักษณะภายนอก และมนุษย์จะพัฒนาจิต เพื่อบรรลุคุณวิเศษได้ในระดับใด ด้วยเวลานานเท่าใด หรือไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษได้ในภพนี้ ขึ้นอยู่กับกำลังศรัทธา กัลยาณมิตร การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม การเลือกวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานที่เหมาะกับจริตของตน ความเพียร และอุปนิสัยในการบรรลุธรรม

๒) **กายคตาสติกัมมัฏฐาน** และ **กายานุปัสสนา** คือ การใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ โดยเลือกสถานที่ปฏิบัติเป็นที่สงบ สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ได้แก่ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอิริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทุกอย่าง มีสติพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย (อาการต่าง ๆ) เป็นสิ่งไม่งาม ไม่สะอาด น่ารังเกียจ มีสติพิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสติพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพ มีการอืดพอง เน่าเปื่อย ถูกสัตว์แทะกินเหลือแต่กระดูก **กายคตาสติ** และ **กายานุปัสสนา** จึงเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกของตนเองและภายในภายนอกของผู้อื่น มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ขจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือ กายได้

๓) การพิจารณากาย หรือกายานุปัสสนา ปรากฏในกายคตาสติสูตรที่ได้อธิบายขยายความ ถึงการพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก พิจารณาอิริยาบถของกาย พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนย่อยต่าง ๆ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ และพิจารณาร่างกายที่เป็นศพ และเมื่อศึกษาลงลึกในการพิจารณากำหนดลมหายใจเข้าออก ในอานาปานสังยุต หมวดว่าด้วยธรรมอันเป็นเอก ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ธรรมอันเป็นเอก ที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว มีผลมาก มีอานิสงส์มาก คือ อานาปานัสสติสมาธิ และอานาปานัสสตินี้ คือ วิหารธรรมของพระองค์ตั้งแต่ก่อนตรัสรู้ (สมัยเป็นพระโพธิสัตว์) และเมื่อตรัสรู้แล้ว พระองค์ก็ยังทรงปฏิบัติอานาปานัสสติสมาธิ เป็นวัตรประจำวันเมื่อเวลาทรงพักผ่อน เพราะพระองค์ทรงเห็นว่า อานาปานัสสติสมาธิ ไม่ถือมั่นด้วยอุปาทาน นอกจากนี้ ภิกษุผู้ยังต้องศึกษา

ลิขสิทธิ์เป็นของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผู้ปรารถนาธรรมอันยอดเยี่ยม ปลอดโปร่งจากเครื่องผูกมัด เพื่อทำให้สิ้นอาสวะ ควรเจริญอานาปานัสสติให้มาก ส่วนพระอรหันต์ขีณาสพ ผู้สิ้นภาระ สิ้นกิเลสแล้ว อานาปานัสสติสมาธิย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ

๔) การปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ประกอบด้วย การปฏิบัติ ๔ ขั้นตอน **ขั้นแรก** เป็นขั้นเตรียมการ คือ การเลือกสถานที่อันสมควร การตัดปลิโพธิ การเลือกหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร การเป็นผู้ไม่เกียจคร้าน เป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์ **ขั้นตอนที่ ๒** เริ่มลงมือปฏิบัติด้วยการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงจิตให้มั่น เจริญอานาปานัสสติ ตั้งสติสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยความเพียร มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ เกิดจิตเป็นสมาธิมั่นคง มีอารมณ์หนึ่งเดียว อดทนต่อความร้อนหนาว อดกลั้นต่อทุกขเวทนา **ขั้นตอนที่ ๓** กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นส่วน ๆ แล้วกำหนดพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๔ เจริญอสุภสัญญา เห็นความไม่สวยงาม น่ารังเกียจเป็นสิ่งปฏิกูล ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนัด ละราคะ ดับกิเลสหมดสิ้น **ขั้นตอนสุดท้าย** เมื่อจิตหลุดพ้นจากอาสวะด้วยปัญญา ให้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ นิพพาน

๕) พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรพชิตในพระพุทธศาสนา ให้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐาน เพื่อการอบรมจิตให้มีอารมณ์เดียว (มีสมาธิ) ด้วยการมีสติมั่น พิจารณาความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิกูล และความแปรผันของสังขาร ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัด ทำให้ราคะดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ก้าวพ้นตัณหา พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า ภิกษุผู้เจริญกายคตาสติมาก ย่อมมีกาย และจิตสงบ เกิดกุศลธรรม ละอกุศลธรรม ละความสำคัญในตน ถอนอนุสัย ละสังโยชน์ มีความแตกฉานในปัญญาและธาตุ บรรลุอมตธรรม เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน กายคตาสติเป็นธรรมอันเป็นเอก เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา และเป็นสิ่งที่ภิกษุพึงปฏิบัติ เพื่อที่จะไม่ทำให้การถวายบิณฑบาตของชาวบ้านสูญเปล่า

๖) พระพุทธเจ้าทรงสอนคฤหัสถ์ให้เจริญกายคตาสติกัมมัฏฐานให้เห็นรูปกายที่ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไม่งาม เพื่อไม่ให้หลงกายตนเอง และเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนัดในที่สุด ซึ่งเป็นที่น่าสังเกตว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาสติกัมมัฏฐานแก่คฤหัสถ์ เน้นเฉพาะปฏิกูลมนสิการบรรพเท่านั้น ซึ่งผู้วิจัยวิเคราะห์ว่า คฤหัสถ์ผู้รู้แจ้ง มีจิตเลื่อมใส และประพฤติวัตร

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แห่งคฤหัสถ์ด้วยการถวายบิณฑบาต เลี้ยงมารดา บิดา ประกอบอาชีพที่ชอบธรรม ดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท คือ มีสติในการกระทำทุกอย่าง สมาทานอุโบสถศีลในวันอุโบสถ สวดมนต์ทำวัตรเช้า – เย็น เป็นประจำทุกวัน เพียงเท่านี้ย่อมเป็นการเพียงพอ แต่หากบุคคลใดมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรม พระองค์จะแสดงปาฏิหาริย์ให้ผู้นั้นได้เห็น และพิจารณากายที่มีสภาพไม่สะอาด มีการเปลี่ยนแปลง เน่าเปื่อยไปตามกาลเวลา เพื่อบรรลุธรรมวิเศษ ในที่สุด

๗) ภิกษุหรือบุคคลผู้ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฌาน ได้ญาณทัสสนะ ได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มีจิตใจมั่นคง ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดี ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีหูทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญา หลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ได้

๕.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ปฏิบัติไปตามลำดับ ดังนี้

๑) ให้เริ่มต้นจากดำรงตนอยู่ในศีล สังวรในปาฏิโมกข์ มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นทางกาย ทางวาจา และทางใจ มีความสำรวจระวังในศีลทั้งปวง ไม่เลี้ยงชีพด้วยมิจฉาอาชีวะที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิ ไม่เที่ยวไปยังสถานที่ที่ไม่สมควรเที่ยวไป ไม่คลุกคลีกับบุคคลที่ไม่สมควรคลุกคลีด้วย และไม่คบหากับตระกูลที่ไม่สมควรคบหา เป็นผู้มีปกติ เห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

๒) ตัดปลิโพธิไม่ให้ค้างไว้ในจิตใจ

๓) เลือกสถานที่ที่เหมาะกับการปฏิบัติกัมมัฏฐานของตน

๔) เข้าหากัลยาณมิตรผู้มีคุณสมบัติที่จะให้กายคตาสติกัมมัฏฐาน

๕) รับเอากายคตาสติกัมมัฏฐานนั้นมาปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ในความดูแลของอาจารย์ผู้บอกกัมมัฏฐาน จนกว่าจะเกิดความชำนาญ และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

๖) ภิกษุ ภิกษุณี ในสมัยพุทธกาล ผู้บรรลุอรหัตผล มักจะปฏิบัติกายคตาสติเป็นมรรคทั้งสิ้น ที่ปรากฏเป็นข้อความชัดเจนในพระไตรปิฎก ได้แก่ พระมหากัสสปะเถระ พระราหุลเถระ ภิกษุณี มารดาของพระกุมารกัสสปเถระ พระโสณาเถรี พระสุเมธาเถรี เป็นต้น

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๕.๑.๓ ผู้วิจัยได้เสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ ในลักษณะของความพอเพียง พอเหมาะ พอดี กับการครองชีวิตในสภาพเศรษฐกิจและสังคมยุคปัจจุบัน (๒๕๕๐ - ๑๕๕๔) ด้วยการเจริญอานาปานัสสติ กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นสิ่งปฏิกูล ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นเพียงธาตุ ๔ เพื่อกำจัดจิตใจที่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ให้มีสมาธิระลึกรู้ แม้ร่างกายของเราต่างก็มีความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำจิตให้ว่างและปล่อยวาง การฝึกจิตให้มีสมาธินี้ ฝึกได้ทั้งในขณะปฏิบัติภารกิจประจำวัน ในการสวดมนต์เช้า (ทำวัตรเช้า) สวดมนต์เย็น (ทำวัตรเย็น) ทุกวัน และจัดเวลาเข้าฝึกปฏิบัติในสำนักปฏิบัติธรรมที่ถูกจริตของเรา (ปีละ ๒ ครั้ง) ในช่วงเวลาที่เหมาะสม ซึ่งกายคตาสติกัมมัฏฐานนี้ คฤหัสถ์สามารถปฏิบัติได้ง่าย ปฏิบัติได้บ่อยตามต้องการ เป็นทั้งสมถและวิปัสสนา และเลือกกำหนดพิจารณาอาการที่เด่นชัด ทั้งในลักษณะของความเป็นปฏิกูล ความเป็นธาตุ ๔ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ความไม่เที่ยง ไม่งาม เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนัด ละราคะ ดับกิเลสหมดสิ้นอาสวะ เกิดความสงบ เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ นิพพาน ได้ในที่สุด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ สามารถสรุปเป็นข้อเสนอแนะต่อหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน โดยเฉพาะงานการพัฒนาคนบนพื้นฐานดุลยภาพเชิงพลวัตร ตามแผนการประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงกับการพัฒนาประเทศไทยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ ที่มีเป้าหมายการพัฒนาคนและสังคมไทย สู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ ให้คนพึ่งพาตนเองได้ ปรับตัวรู้เท่าทันโลก สร้างภูมิคุ้มกันแก่ครอบครัว ให้เป็น “สังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” ซึ่งก็คือ ข้อปฏิบัติ ๓ อย่าง ที่เป็นแก่นพระพุทธศาสนา เป็นข้อปฏิบัติที่พุทธศาสนิกชนต้องศึกษาและปฏิบัติ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา นั่นเอง

๕.๒.๑ ข้อเสนอต่อหน่วยงานภาครัฐที่มีหน้าที่ส่งเสริม กำกับ ดูแล งานด้านพระพุทธศาสนาโดยตรง คือ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ และวัด ในพระพุทธศาสนาให้ตระหนักในความสำคัญและประโยชน์อย่างยิ่งของการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน โดยจัดให้เป็นวาระแห่งชาติที่จะต้องดำเนินการ ดังนี้

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑) เตรียมบุคลากรผู้สอนทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ สู่ความเป็นผู้บอกกัมมัฏฐานที่เป็นกัลยาณมิตร เป็นแบบอย่างของการประพฤติปฏิบัติที่น่าเลื่อมใส ศรัทธา ไม่เห็นแก่ลาภสักการะ อันเป็นประโยชน์ส่วนตน

๒) ประชาสัมพันธ์เผยแผ่ความสำคัญ และวิถีปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานแก่พุทธศาสนิกชนอย่างกว้างขวางทุกระดับ ทุกอาชีพ โดยเฉพาะการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ที่จะส่งผลดี เป็นประโยชน์ต่อตนเอง แต่ละบุคคล ต่อครอบครัว ประเทศชาติ พระพุทธศาสนา และอื่น ๆ สืบต่อไป

๓) ประสานงานกับกระทรวงศึกษาธิการ จัดให้นักเรียน นิสิต นักศึกษาทุกระดับ ตระหนักในความสำคัญ เรียนรู้ และปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานได้อย่างถูกต้อง สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของทุกสถานภาพที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และสำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา หน่วยงานที่จะต้องฝึกนักเรียนตั้งแต่อนุบาลศึกษาจนถึงระดับเยาวชน และฝึกคุณครูทุกคนให้มีความสามารถในการปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานเพื่อการเผยแผ่ได้ถูกต้อง

๕.๒.๒ ข้อเสนอต่อสถาบันการศึกษา โรงเรียน และหน่วยงานภาคเอกชน ให้จัดฝึกปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานเป็นประจำทุกวัน ในเวลาที่เหมาะสมสอดคล้องกับสถานภาพ และภาระงานของแต่ละบุคคลในหน่วยงาน เช่น จัดให้มีการสวดมนต์และปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐานขั้นอานาปานัสสติ และตจปัญจกกัมมัฏฐาน หรือมูลกัมมัฏฐาน (กัมมัฏฐานเบื้องต้น) ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่กำหนดพิจารณาส่วนของร่างกายเพียง ๕ อย่าง คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของปฏิกูล ตามสภาวะที่เป็น และไม่เอาใจเข้าไปผูกพัน แล้วคิดวาดภาพใฝ่ฝันตามอำนาจกิเลส มีจิตเป็นสมาธิ เห็นในความไม่งดงาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ทำจิตให้ว่าง และปล่อยวาง

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป งานวิจัยเรื่องนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษาวิเคราะห์กายคตาสติกัมมัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนบรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อนำเสนอแนวทางการประยุกต์ใช้กายคตาสติ

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับการครองชีวิตประจำวันของคฤหัสถ์ในยุคปัจจุบัน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้รับคำตอบเป็นที่มั่นใจ มีความเข้าใจค่อนข้างชัดเจน ในคำว่า กัมมัฏฐาน สมาธิ กายานุปัสสนา กายคตาสติ โดยเฉพาะแนวทางการปฏิบัติกายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลายในพระพุทธศาสนาให้ปฏิบัติเนือง ๆ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนัด ละราคะ ดับกิเลส หมดสิ้นอาสวะ เกิดความสงบ รู้ชัด รู้ยิ่ง พร้อมที่จะใช้ปัญญา พิจารณาสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ในงานวิจัยชิ้นนี้อย่างละเอียดแล้ว

อย่างไรก็ตาม มีประเด็นที่น่าศึกษาวิจัยเพิ่มเติมดังนี้

๑) ศึกษาวิเคราะห์การบรรลุธรรมวิเศษในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๒) ศึกษาวิเคราะห์การเจริญสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓) ศึกษาเปรียบเทียบสมถกัมมัฏฐานกับวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บรรณานุกรม

ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙ .

มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

บรรจบ บรรณรุจิ. **อสีติมหาสาวก**. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๖.

ปสันโนภิกขุ. **พระธรรมเทศนา ง่ายกว่าที่คิด**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท โอเอ็นจีการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๐.

พุทธทาส อินฺทปญฺโญ. **การศึกษากับศีลธรรม พุทธทาสธรรม (๗)**. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๙.

พุทธทาสภิกขุ. **อานาปานสติภาวนา**. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๘. สุราษฎร์ธานี : ธรรมทานมูลนิธิ, ๒๕๒๓.

พระคันธสาราภิวงศ์. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ). **การพัฒนาจิต**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๔๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระมหาสังเวย ธมฺมเนตฺติโก. **ภิกษุณีกับการบรรลุอรหัตตผล**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อักษรสมัย, ๒๕๓๗.

พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร. **คู่มือวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๔๙.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **กายคตาสติกัมมัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๒.

มหาเถรสมาคม. **ประชุมพระราชนิพนธ์ภาษาไทย ในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เรื่อง พรหมจริยกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๗.

รังษี สุทนต์. **พุทธกิจ : กิจที่พระพุทธเจ้าทรงทำ คู่มือนักศึกษาเนื้อหาพระไตรปิฎกเบื้องต้น**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทนานมีบุ๊คส์ พับลิเคชั่นส์ จำกัด, ๒๕๔๖.

วิทยาลัยศาสนศึกษา, มหาวิทยาลัยมหิดล. **ปาฏิหาริย์ของกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี : บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. **สมาธิในพระไตรปิฎก วิวัฒนาการการตีความ เรื่อง สมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สมิทธิพล เนตรนิมิต. **ความอัศจรรย์ในพระธรรมวินัย**. กรุงเทพมหานคร : ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ),. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) ๘ พฤศจิกายน ๒๔๔๖ - ๒๕๔๖**. กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูร พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๒) วิทยานิพนธ์ :

เกศินี ลิ่มบุญสืบสาย. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของหมอชีวกโกมารภัจ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระปัญญา ธนปญฺโญ (บัวทอง). “การศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง สมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตฺโต (เกษตร สุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง อารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๔ - ๑๔๗.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

รังษี สุทนต์. “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

วิโรจน์ คุ้มครอง. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง สามเณรกับการบรรลุธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

สุภัทร บริบูรณ์. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง สามเณรในพระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

อนุวัตน์ ตรีจิตรวัฒนากุล. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง กายคตาสติในพระไตรปิฎก”. **สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

(๓) เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์เผยแพร่ :

สำนักนายกรัฐมนตรี. **แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ พุทธศักราช ๒๕๕๐ - ๒๕๕๔**. ถ่ายเอกสารเย็บเล่ม.

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ : นางทัสนี วงศ์ยืน

วัน เดือน ปี เกิด : วันพุธที่ ๑๗ ธันวาคม ๒๔๘๔

สถานที่เกิด : จังหวัดภูเก็ต

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๒๘๓/๕ ซอยศรีเผื่อน ถนนริมคลองประปาฝั่งซ้าย บางซื่อ กทม. ๑๐๘๐๐

ประวัติการศึกษา :

พ.ศ. ๒๕๐๑	มัธยมศึกษาตอนต้น สวนสุนันทาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
พ.ศ. ๒๕๐๓	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
พ.ศ. ๒๕๐๘	ครุศาสตรบัณฑิต (สาขามัธยมศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๑๕	ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาบริหารการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. ๒๕๓๘	ครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต (สาขาบริหารการศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ประวัติการทำงาน :

ผู้อำนวยการโรงเรียนศีลาจารพิพัฒน์

ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีวัดระฆัง

ผู้อำนวยการโรงเรียนเบญจมราชาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์

อาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร และ
มหาวิทยาลัยราชธานี วิทยาเขตอุดรธานี
มหาวิทยาลัยรังสิต

เข้าศึกษาระดับปริญญามหาบัณฑิต ณ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สาขาพระพุทธศาสนา เมื่อเดือนมิถุนายน ๒๕๔๘

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย