

ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF MINDFULNESS
WITH THE PRINCIPLE OF KĀYAGATĀSATI IN
THERAVADA BUDDHIST SCRIPTURES

พระครูนิวาสธรรมขันธ์ (ทองหล่อ โยธโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระครูนิวาสันนุวัตร (ทองล้ำ ยโสธโร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๔

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)

**A STUDY OF THE DEVELOPMENT OF MINDFULNESS
WITH THE PRINCIPLE OF KĀYAGATĀSATI IN
THERAVADA BUDDHIST SCRIPTURES**

Phrakru Niwitsathuwat (Tonglum Yasotharo)

A Thesis Submitted in Partial Fullfilment of
The Requirement for The Degree of
Master of Arts
(Vipassanā Meditation)
Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2011

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยมอบอำนาจให้บัณฑิตวิทยาลัย เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิชาชีพสสว. ภาวนา

.....

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์.....ประธานกรรมการ

(พระราชสิทธิมนี)

..... กรรมการ

(พระศรีธีรวงศ์)

..... กรรมการ

(พระสุธีธรรมานุวัตร)

..... กรรมการ

(พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต)

..... กรรมการ

(ผศ.เวทย์ บรรณกรกุล)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระสุธีธรรมานุวัตร

ประธานกรรมการ

พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต

กรรมการ

ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล

กรรมการ

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์

พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : พระครูนิวริฐสาธุวัตร (ทองล้ำ ยโสธโร)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระสุธีธรรมานุวัตร ผศ., ป.ธ.๕, M.A., Ph.D

: พระครูใบฎีกาภานิตย์ เขมคุตโต ศน.บ., M.A., Ph.D

: ผศ. เวทย์ บรรณกรกุล ป.ธ.๕, พธ.บ., ศษ.ม.

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ เมษายน ๒๕๕๕

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ ๒ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษากายคตาสติ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่า กายคตาสติ คือ หลักการฝึกสติ โดยใช้อารมณ์ของกรรมฐานที่เป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา มีปรากฏอยู่ในหลายๆ พระสูตร เช่น กายคตาสติสูตร เป็นพระสูตรว่าด้วยวิธีการเจริญสติ โดยพิจารณาลมหายใจเข้าออก และการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น จัดเป็นอารมณ์ของสมถะ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ได้แสดงวิธีการกำหนดลมหายใจเข้าออก จัดอยู่ในหมวดอานาปานบรรพะเป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา และแสดงวิธีการเจริญสติโดยการกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ โดยความเป็นสิ่งปฏิกุศล จัดอยู่ในหมวดปฏิกุศลมนสิการบรรพะ จัดเป็นอารมณ์ทั้งสมถะและวิปัสสนา

สติเป็นหลักธรรมสำคัญในการเจริญปัญญา คือ การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญารู้แจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ สติมักจะเกิดร่วมกับวิริยะ สมาธิ และปัญญา เรียกว่า สัมปยุตธรรม มีแนวทางในการพัฒนาสติ ๖ รูปแบบ ตามที่ปรากฏในกายคตาสติสูตร ๑ รูปแบบ คือ อานาปานสติ และปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรอีก ๕ รูปแบบ คือ ๑. อิริยาบถ ๒. สัมผัสสัญญา ๓. ปฏิกุศลมนสิการ ๔. ชาติมนสิการ ๕. นาสีวถิกา

Thesis Title : A Study of the Development of Mindfulness with the Principle of
Kāyagatāsati in Theravada Buddhist Scriptures

Researcher : Phrakru Niwitsathuwat (Tonglum Yasotharo)

Degree : Master of Arts (Vipassanā Meditation)

Thesis Supervisory Committee

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

: Phrakru Bithikamanit khemagutto B.A., M.A., Ph.D.

: Assist.Prof. Wat Bunnakornkul Pali IX., B.A., M.A.

Date of Graduation : 1 April 2012

Abstract

This thesis is of two objectives namely:- (1) to study Kāyagatāsati in Theravada Buddhist Scriptures (2) to study the development of mindfulness according the principle of Kāyagatāsati by studying the data from the Theravada Buddhist Scriptures, the Tripitaka, the Atthakathā, Ṭīkā and other connected scriptures.

From the study, it is found that Kāyagatāsati is the principle of training the Mindfulness by using the temperament of both Samatha Kammatṭhāna and Vipassanā appearing in many Suttas such as Kāyagatāsati-Sutta which deals with the development of mindfulness by considering the inbreath and the outbreath including the consideration of the 32 characteristics such as hair, feather nails, teeth, skin etc. all of which are the temperaments of Samatha in Mahāsatiṭṭhāna-Sutta.

The temperament of Samatha shows the way of fixing the inbreath and the outbreath which are set up in the group of Ānāpānāpabbas which are the temperaments of both Samatha and Vipassanā. It is to show the way of the development of mindfulness by fixing the consideration of the 32 characteristics as loathsomeness. It is set up in the group of loathsomeness. It is also set up in the group the temperaments of Samatha and Vipassanā.

Mindfulness is the important Doctrinal Principles in developing the wisdom. That is to practise the mindfulness to cause the wisdom to arise and to know the form the norm and the Three Characteristics. The mindfulness will arise together with the effort, the concentration and the wisdom all of which are called Sampayuttadhamma. There are 6 ways of developing the Mindfulness as appearing in Kāyagatāsati-Sutta, one of the patterns is Ānāpānasati, the others of 5 patterns appear in Mahāsatipaṭṭhāna-Sutta. They are 1) Postures 2) Sampajañña 3) Patikūla-manasikāra, 4) Dhātumanasikāra 5) Navasīvathikā.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะได้รับความเมตตาอนุเคราะห์จากคณาจารย์หลายท่านที่กรุณาเสียสละเวลา ให้คำแนะนำพร้อมแนะแนววิธีการเขียนต่างๆ ผู้วิจัยจึงขอขอบคุณทุกๆ ท่าน ดังนี้

ขอกราบขอบพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्महाเถระ) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม รองอธิการบดี ผู้ก่อตั้งวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้ดำริริเริ่มสร้างศาสนทายาททั้งฝ่ายคันถธุระและวิปัสสนาธุระ โดยเฉพาะพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา อันเป็นแก่นแท้ของพระพุทธศาสนา เป็นเหตุให้ผู้วิจัยได้ศึกษาเล่าเรียน

ขอขอบคุณท่านเจ้าคุณพระสุธีธรรมานุวัตร คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ซึ่งเป็นประธานกรรมการ ที่ได้อ่านและให้คำชี้แนะแนวทางที่เป็นประโยชน์แก่วิทยานิพนธ์เป็นอย่างยิ่ง ขอขอบคุณท่านพระครูใบฎีกามานิตย์ เขมคุตโต ที่อ่านงานแล้วแนะนำให้แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ

ขอขอบคุณท่าน ดร.สุรัชย์ วราสโก ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ผู้เปิดโอกาสให้ได้ศึกษาในสาขาวิชาวิปัสสนากาวนา

ขอขอบคุณท่านพระมหาโกมล กมโล ผู้ช่วยค้นข้อมูลสำหรับรวบรวมและเรียบเรียงทำวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จไปด้วยดี

ท่านที่สำคัญที่สุดที่ต้องขอขอบคุณ คือ ท่านอาจารย์เวทย์ บรรณกรกุลที่ต้องมานั่งตราครุฑเสียสละเวลาอันมีค่าอธิบายการทำวิทยานิพนธ์แก่ศิษย์รุ่น ๕ ทุกๆ คน

และขอขอบคุณคณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ที่อำนวยความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากห้องสมุดต่างๆ มีห้องสมุดวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นต้น

บุญกุศลคุณงามความดีและประโยชน์ที่จะเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายสักการะบูชาคุณแด่พระรัตนตรัย คุณบิดมารดา บูชาคุณครูบาอาจารย์ทุกๆ ท่านที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้ และขอแผ่อาณิสต์แก่ผู้มีอุปการคุณทุกๆ ท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทุกชีวิตให้เข้าถึงพระนิพพานโดยเร็วเทอญ

พระครูนิวิฐสาธุวัตร

วันที่ ๑ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง	
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๕
๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย	๕
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๕
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๕
๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ	๕
บทที่ ๒ ศึกษาคาสดิในคัมภีร์พระไตรปิฎก	๑๐
๒.๑ นิยามและความหมาย	๑๐
๒.๒ ศึกษาคาสดิในคัมภีร์พระไตรปิฎก	๒๐
๒.๓ แนวทางการปฏิบัติกายคาสติ ๖ แบบ	๒๖
๒.๔ บทสรุปเกี่ยวกับกายคาสติ	๓๗
บทที่ ๓ การพัฒนาสติตามหลักกายคาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร	๔๓
๓.๑ กายคาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร	๔๖
๓.๒ โครงสร้างการปฏิบัติกายคาสติกรรมฐาน	๔๕
๓.๓ ลักษณะของกายคาสติกรรมฐาน	๔๕
๓.๔ การพัฒนาสติในการปฏิบัติกายคาสติกรรมฐาน	๕๑
๓.๕ สถานที่ปฏิบัติกายคาสติกรรมฐาน	๗๐

บทที่ ๔ ผลของการพัฒนาสติต่อการบรรลุธรรม	๗๓
๔.๑ หลักธรรมพื้นฐานกับการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน	๗๔
๔.๒ พุทธบริษัทสมัยพุทธกาลที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน	๘๑
๔.๓ การปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานเปรียบเหมือนการอุ้มบาตรบรรจุน้ำมัน	๘๕
๔.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน	๙๒
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๙๔
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๔
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๙๘
บรรณานุกรม	๙๙
ประวัติผู้วิจัย	๑๐๒

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อที่ใช้อ้างอิงพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ภาษาบาลี และพระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ใช้ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย ผู้วิจัยอ้างอิงพระไตรปิฎกเกือบทั้งหมด และได้บอกอักษรคัมภีร์ไว้ทั้งหมด เพื่อเป็นตัวอย่างเรียงลำดับคัมภีร์ ทั้งนี้ การอ้างอิงใช้ระบบระบุ เล่ม / ชื่อ / หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ ดังตัวอย่าง เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐ / ๑๖ / ๑๐ หมายถึง ทีฆนิกาย มหาวรรค พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ชื่อที่ ๑๖ หน้า ๑๐

พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวิภังค์ (ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปินณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปินณาสก์ (ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปินณาสก์ (ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิตานวรรค (ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค (ภาษาไทย)
สั.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สพายตนวรรค (ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย มหาวรรค (ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตปาลี (ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต (ภาษาไทย)

อง.สตุตท.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต (ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เอกกนิบาต ชาดก (ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิเทศ (ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์ (ภาษาไทย)
---------	-------	---	-------------------------------

ปกรณ์วิเสส

วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ์ (ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ์ (ภาษาไทย)

อรรถกถา

วิ.มหา.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวิภังค์อรรถกถา (ภาษาไทย)
ที.สี.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สีลขุขนุชวคคอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวคคอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)
ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มฺ.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกัอรรถกถา (ภาษาไทย)
ม.มฺ.อ.	(บาลี)	=	มัชฌิมนิกาย ปปลงฺสุทนี มูลปณณาสกอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)
ม.อ.อ.	(บาลี)	=	มัชฌิมนิกาย ปปลงฺสุทนี อูปริพณณาสกอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)
ลั.ส.อ.	(ไทย)	=	ลัษณียนิกาย สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.เอกก.อ.	(บาลี)	=	องคุตตรนิกาย มโนรณปุรณิ เอกกนิปาตอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)
อง.เอกก.อ.	(ไทย)	=	องคุตตรนิกาย มโนรณปุรณิ เอกกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
อง.ทก.อ.	(บาลี)	=	องคุตตรนิกาย มโนรณปุรณิ ทกนิปาตอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)
อง.ติก.อ.	(บาลี)	=	องคุตตรนิกาย มโนรณปุรณิ ติกนิปาตอกุฏจกถา (ภาษาบาลี)

อง.จตุกก.อ. (บาลี) = องคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี จตุกกนิปาตอฎฐกถา (ภาษาบาลี)
อง.สตุกก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย มโนรทปุรณี สัตตกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)

อง.นวก.อ. (ไทย)	=	อังคตตรนิกาย มโนรลปุรณี นวกนินบาตอรรธกถา (ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรธกถา (ภาษาไทย)
ขุ.เถรี.อ. (ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรีคาถาอรรธกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก.อ.(ไทย)	=	ขุททกนิกาย เอกกนินบาตชาตอรรธกถา (ภาษาไทย)
อภิ.สง.อ. (บาลี)	=	อภิธมฺมปิฎก ฌมฺมสงฺคณิ อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

ฎีกา

ม.มฺ.ฎีกา (บาลี)	=	มชฺฉิมนิกาย ลินตฺถปฺปกาสนิ มฺลปณฺณาสกฎีกา (ภาษาบาลี)
อง.จตุกก.ฎีกา (บาลี)	=	องคฺตตรนิกาย จตุกกนินปาตฎีกา (ภาษาบาลี)
อง.สตฺตก.ฎีกา (บาลี)	=	องคฺตตรนิกาย สตฺตกนินปาตฎีกา (ภาษาบาลี)
วิภาวินิ. (บาลี)	=	อภิธมฺมตฺตวิภาวินิฎีกา (ภาษาบาลี)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนเรื่องจิตเป็นหลักสำคัญซึ่งมนุษย์สามารถพัฒนาได้ จิตคือสภาพที่คิดและรับรู้อารมณ์ทั้งหลาย ทั้งฝ่ายที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ และที่ไม่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ กล่าวคือ สภาวะธรรมของชีวิตที่รับรู้อารมณ์ มีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่มากระทบ จิตนี้ไม่มีตัวตนแท้จริงเป็นเหมือนดังเงา เมื่อมีเหตุเป็นปัจจัยต่อกันจึงเกิดขึ้นได้ ไม่มีใครเป็นเจ้าของอย่างแท้จริง กล่าวคือ ในผู้มีชีวิตินทรีย์อยู่ เมื่ออายตนะภายนอกกระทบกับอายตนะภายใน จิตหนึ่งย่อมต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดา จิตเป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่างอาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย มักคึนรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก มักตกไปในอารมณ์ที่ปรารถนา เกิดเร็ว ดับเร็ว เทียวไปไกล และเทียวไปดวงเดียว แต่เป็นธรรมชาติที่ฝึกได้ สมดังพระพุทธพจน์ว่า

จิตที่คึนรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก ผู้มีปัญญาสามารถ
ควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรตัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น จิตนี้
ย่อมคึนรนไปมา เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำไว้บนบก ฉะนั้น
ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร^๑

จิตดังที่กล่าวมานี้ พระพุทธเจ้าทรงต้องการให้อบรม เพราะการตามดูจิตรักษาจิตและอบรมจิตของตนย่อมจะพ้นจากบ่วงของมารได้ เราคิดว่าจิตเป็นสุข เป็นทุกข์ แต่ความจริง จิตไม่ได้สร้างทุกข์สร้างสุข อารมณ์มาหลอกลวงจิตต่างหากที่หลงอารมณ์ จิตของคนตามธรรมชาติไม่มีความดีใจเสียใจ แต่เป็นอารมณ์มาหลอกลวงให้ เป็นสุข เป็นทุกข์ ดีใจ เสียใจ เราจึงต้องฝึกจิตให้ฉลาดขึ้น ให้รู้จักอารมณ์ ไม่ให้เป็นไปตามอารมณ์ จิตจึงจะสงบ

พระพุทธเจ้าได้ทรงวางหลักธรรม เพื่อเป็นการกั้นอกุศลจิต และพัฒนาให้จิตนุ่มไปสู่สิ่งที่เป็นกุศล หลักธรรมนั้นคือสติ สติคือความระลึกได้ ความนึกขึ้นได้ ความไม่ผลอ นึกคิดขึ้นได้ การคุมจิตไว้ในกิจ หมายถึง อาการที่จิตนึกถึงสิ่งที่จะทำอะไรได้ เป็นอาการที่จิตไม่หลงลืม ระวังยับยั้งใจได้ ไม่ให้ลื่นเลื้อยพลั้งผลอ ป้องกันความเสียหายเบื้องต้นยับยั้งชั่งใจไม่บุ่มบ่าม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความไม่ประมาท เป็นธรรมมีอุปการะมาก คือทำให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เป็นเจตสิกชนิด

^๑ พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓๓-๓๔/๓๕.

หนึ่ง หากนำมาใช้กับทางโลกทั่วไปย่อมมีประโยชน์มหาศาลอยู่แล้ว ไม่ว่าจะเป็นการงาน ความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นๆ การคิดอ่านย่อมเป็นระบบ จิตย่อมมีสมาธิในการทำกิจการงานใดๆ อารมณ์มักจะเป็นปกติ ไม่ค่อยโกรธ เกรียด หรือทุกข์ใจอะไรหลายๆ กล่าวโดยรวมคือยอมเกื้อกูล ชีวิตประจำวันทางโลกได้อย่างดีซึ่งเป็นประโยชน์ ที่เห็นได้ชัดเจน ถ้ารู้เนืองๆ มากๆ เข้าจนเป็นมหาสติ ก็จะได้ประโยชน์จากทางธรรมด้วย การที่เรามีสติอยู่เนืองๆ รู้ตัวบ้าง ไม่รู้ตัวบ้าง ทำอย่างติดต่อกันเป็นระยะเวลาาน เพื่อให้สติเกื้อกูลต่อการ “เห็นความจริง” ความจริงนี้เป็นสิ่งที่ใกล้ตัวที่สุดก็คือกายกับจิต จุดหมายของการรู้ เพื่อให้เห็นความจริง อันได้แก่นิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่ากายและจิตของเรานั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าเรา สติเป็นคุณธรรมที่เกิดเองไม่ได้ ต้องทำให้เกิดขึ้นด้วยการฝึกฝนรวบรวมจิตให้หนึ่งด้วยวิธีต่างๆ เช่นการเจริญวิปัสสนาคือการฝึกตามมหาสติปัฏฐานสูตรให้มีความรู้สึกตัวผ่านอายตนะทั้ง ๖

อายตนะ คือ บ่อเกิดของอารมณ์ ตาเป็นบ่อเกิดของรูปทั้งหมด หูเป็นบ่อเกิดของเสียงทั้งหมด จมูกเป็นบ่อเกิดของกลิ่น ฯลฯ ท่านจึงกล่าวว่าบ่อเกิด คำว่า “บ่อ” เหมือนกับคำว่า “บ่อน้ำ” ของเรา บ่อน้ำนี้ถ้า น้ำออกอยู่เสมอ เราตักเท่าไรก็ไม่หมดสักที บ่อน้ำนั้นเรียกว่า บ่อสมบุรณ์บริบูรณ์

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสกาย ที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น และกาย ตามลำดับ ย่อมไหลเข้าอยู่ตลอดเวลา นี้เรียกว่า บ่อสมบุรณ์ บ่อเหล่านี้ผุดจากบ่อภายนอก ถ้าไหลเข้าทางตามากๆ ก็จะไหลเข้าทางตาเข้าสู่จิตมากๆ ด้วย ไหลเข้าทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายเข้าสู่จิตมากๆ ด้วย จนกระทั่งอยู่ไม่ได้ กินไม่หลับ นอนไม่หลับ ถ้าเป็นบ่อน้ำภายนอกมีคนมาตักตวงช่วยกันขนน้ำออกไปได้ แต่บ่อภายในคืออายตนะนี้ ไม่มีใครจะมาช่วยขนออกไปได้ ไม่มีใครจะมาช่วยตักช่วยตวงออกไปได้เลย เป็นของเฉพาะส่วนตัวๆ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เพราะอายตนะเหล่านี้เป็นของควรสำรวม หมายความว่า ให้ระวังให้มันอยู่ในขอบเขต แต่ว่ามีใจไม่เห็น ไม่ให้ดูเลย เรียกว่า สำรวม เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นบ่อเกิดของอารมณ์ทั้งปวงแล้ว ก็เลศทั้งปวงก็เกิดขึ้นจากอายตนะเหล่านี้เอง เกิดจากอารมณ์ความยินดี ยินร้าย ความชอบ ความรัก เกลียดชัง มาตามบ่อตามช่องเหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็ไหลไปนอนเนื่องอยู่ในจิต ถึงหลับตา ปิดหูแล้วก็ตาม อารมณ์เหล่านี้ก็เข้าไปถึงจิต เมื่อเข้าไปถึงจิตแล้วไม่มีการชำระสะสางเลยกลายเป็นอายตนะภายใน-ในเข้าไปอีกจิตของผู้นั้นจะไม่มีโอกาสสงบสุข จะถูกอายตนะหนึ่งๆ ลุคกระชากไปในอำนาจของตนๆ ตลอดเวลา เปรียบเทียบคล้ายลูกบอลที่นักกีฬาแย่งกันอยู่อย่างไม่รู้หยุด และหากอายตนะใดได้อารมณ์มีกำลังแรงกล้ากว่า ก็ส่งไปสู่อารมณ์นั้นมาก ดังพระบาลีที่ทรงเปรียบเทียบอายตนะที่เกิดขึ้นกับจิตใน

ฉัปปาณโกปมสูตร^๒ ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุรุษมีร่างกายเต็มไปด้วยแผลพุพอง เข้าไปสู่ป่าหวิฐาคา แม้อ้าหน่อหวิฐาคาดำเท้าของเขา ไบหวิฐาคาบาดร่างกายที่พุพอง เมื่อเป็นเช่นนั้น บุรุษนั้นพึงเสวยทุกข์โทมนัสเหลือประมาณ เพราะเหตุนี้แม้อ้าใจ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉัปปาณเหมือนกัน จะไปสู่น้ำหรือจะไปสู่ป่าก็ตาม จะมีผู้ทักท้วงว่า “ท่านรูปนี้ทำอย่างนี้ มีความประพฤติดังนี้ เป็นผู้ไม่สะอาด เป็นคฤหนามคอยทิ่มแทงชาวบ้าน” เธอทั้งหลายรู้ว่า “ภิกษุนั้นเป็นคฤหนาม” แล้วพึงทราบความสํารวมและความไม่สํารวม

จิตของมนุษย์ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจกิเลสอันเกิดทางอายตนะ ๖ เมื่อไม่อบรม ไม่เจริญ กายคตาสติให้มากแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจก็จะหลุดลากลไปในรูปแบบ เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่น่าพอใจ ส่วนรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ไม่น่าพอใจก็เป็นของน่าเกลียด ดังนั้น จิตของมนุษย์ที่ถูกครอบงำด้วยอายตนะ ๖ นี้ ถึงมีตาสติก็เหมือนคนตาบอด มองหาทางออกไม่เจอ แก้ปัญหาไม่ได้ มีแต่ซัดไปส่ายมาตามอารมณ์ของกิเลสที่เข้ามาทางอายตนะทั้ง ๖ ตามประสานตามืดมิด จิตมืดมน เปรียบเหมือนสัตว์ ๖ ชนิด คือ ตาเหมือนงู หูเหมือนจระเข้ จมูกเหมือนนก ลิ้นเหมือนสุนัขบ้าน กายเหมือนสุนัขจิ้งจอก ใจเหมือนลิง มีที่อยู่อาศัยต่างกัน มีที่เที่ยวหากินต่างกัน ถูกนำมาผูกด้วยเชือกที่เหนียว ขมวดกันเป็นปมไว้ตรงกลางแล้วจึงปล่อยไป สัตว์เหล่านั้น ๖ ชนิดมีที่อาศัยและที่เที่ยวต่างๆ กัน ก็ขยี้แย่งจุดดึงกัน เพื่อจะไปสู่ที่อาศัยที่เที่ยวของตนๆ ครั้นเหนื่อยล้ากันทั้ง ๖ สัตว์แล้ว สัตว์ที่มีกำลังกว่าก็จะลากสัตว์นอกนั้นให้ติดตามไปตามอำนาจของสัตว์นั้น นี่คือการไม่สํารวม แต่ถ้าฝึกฝนอบรมให้อยู่ในอำนาจของเราได้แล้ว สามารถใช้ให้เป็นประโยชน์ คือดูสิ่งที่ควรดู ฟังสิ่งที่ควรฟัง เพราะฉะนั้น อายตนะทั้ง ๖ ของมนุษย์ทั้งหลายมีทั้งเป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์ ที่รักษาแล้วเป็นประโยชน์ ที่ไม่คุ้มครองรักษาไม่เป็นประโยชน์

ต่อจากนี้ ก็ทรงแสดงภิกษุผู้สํารวมโดยนัยอันตรงกันข้ามและทรงเปรียบเทียบสัตว์ ๖ ชนิด ถูกมัดรวมกันแล้ว นำไปผูกไว้กับเสาเขื่อน หรือเสาหลักอีกต่อหนึ่ง สัตว์ตัวใดดิ้นจนหมดกำลังแล้ว ก็นั่งเจ้าอยู่ข้างเสานั้นเอง เช่นเดียวกับอินทรีมีตาเป็นตื้นนั้นๆ ถูกภิกษุผู้สํารวมจับมัดไว้กับหลักกล่าวคือกายคตาสติ เมื่อคืนรจนจนหมดฤทธิ์แล้ว ก็ดับหายไปนกายคตาสติ ฉะนั้น”

ดังนั้น การสํารวมอายตนะด้วยการปฏิบัติกายคตาสติอันเป็นการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา ที่ประกอบด้วยสติ สมาธิ และปัญญา เพื่อให้เห็นความจริงเกี่ยวกับกาย ว่าไม่งาม น่าเกลียดของกายทั้งปวง จึงจะบรรเทาหรือดับดับคณาอันเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ จัดเป็น ๑ ในอนุสสติ ๑๐ ที่ควรระลึกถึงอยู่เสมอๆ

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๓/๒๖๒-๒๖๕.

กายคตาสติ เป็นกรรมฐานที่ปรากฏชัดสำหรับบุคคลแรกบวช เพราะเป็นสิ่งที่เห็นได้ง่าย ด้วยมีความคุ้นเคยตั้งแต่ต้น ท่านเรียกว่า มุลกรรมฐาน ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เหตุที่ท่านให้พิจารณาอาการทั้ง ๕ ก่อนเพราะเป็นอาการภายนอกที่เห็นได้ชัดและง่ายต่อการจดจำ กายนี้เป็นที่ตั้งของชีวิต เป็นเรือนของการเวียนว่ายตายเกิดด้วยอุปาทานความหลงผิดจนจิตยึดติดเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา ฉะนั้น ท่านจึงให้พิจารณาจนเห็นความจริงแท้ของกาย ดังอธิบายความถึงกายคตาสติว่าเป็นกรรมฐานสำหรับชำระจิตให้บริสุทธิ์ด้วยการนึกถึงอาการ ๓๒ ในกาย พิจารณาให้เห็นความจริงว่าเป็นของปฏิฏฐ เพราะฉะนั้น การบรรพชาอุปสมบทตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน พระอุปัชฌาย์จะให้ตั้งปัญจกรรมฐานกับกุลบุตรผู้เลื่อมใสศรัทธาในพระพุทธศาสนาแล้วออกบวช บางท่านขณะปลงผมก็สามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์ได้ เช่น สังกิจกุมาร มีอายุได้ ๗ ขวบ เมื่อทราบประวัติของตนเองจากปากของเด็กเพื่อนบ้าน ก็ปรารถนาจะบวช พกญาติจึงพาไปขอบวชจากพระสารีบุตร ในวันบวช พระเถระให้ตั้งปัญจกรรมฐานแล้วให้บวช สามเณรได้บรรลุอรหัตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาในขณะที่ปลงผมเสร็จ จากเหตุการณ์ดังกล่าวนี้ บุคคลทั่วไปอาจคิดว่าการเป็นพระอรหันต์ของท่านเป็นของง่ายเหลือเกิน แต่ความเป็นจริงเป็นเช่นไร เป็นประเด็นปัญหาที่ผู้วิจัยสนใจที่ศึกษากายคตาสติมากกว่าอนุสสติอื่นๆ

ดังนั้น จากข้อมูลดังกล่าวมาข้างต้นเกี่ยวกับกายคตาสติที่บุคคลได้ประพฤติกแล้วสามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว เป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจเรื่องการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติกรรมฐานเป็นมูลฐาน โดยศึกษาค้นคว้าจากข้อมูลที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันจะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาตนให้ดำเนินไปสู่แก่นแท้ของพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานและสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม และเพื่อเป็นองค์ความรู้พื้นฐานในการเลือกปฏิบัติกรรมฐานของพุทธบริษัท ให้เหมาะสมแก่เพศและการครองชีวิตในปัจจุบัน จึงมุ่งมั่นที่จะศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติที่ปรากฏคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทอย่างละเอียด

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษากายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติ

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยด้านเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งศึกษาเนื้อหาสาระเฉพาะประเด็นการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา คือ ศึกษาเนื้อหาภคศาสตร์ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น วิชาธรรมศาสตร์ เป็นต้น

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านการวิเคราะห์ วิเคราะห์ข้อมูลเฉพาะภคศาสตร์ในมหาสติปัฏฐานสูตร และการยกอารมณ์ขึ้นสู่วิปัสสนา

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ภคศาสตร์ มีปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การพัฒนาสติตามหลักภคศาสตร์ มีหลักการพัฒนาอย่างไร

๑.๕ คำจำกัดความของศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

การพัฒนาสติ หมายถึง การเจริญสติโดยกำหนดให้ทันปัจจุบันขณะ และรับรู้ความรู้สึกตามทวารต่างๆ อย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ให้กำหนดรู้ไปตามจริงที่รับรู้พร้อมกับการเคลื่อนไหวอื่นๆ โดยคุมจิตไว้กับสิ่งเกี่ยวข้อง เมื่อพัฒนาได้ในระดับหนึ่งแล้วจะทำให้จิตมีความสวยงามไม่มีโทษและเป็นตัวที่ทำให้ละการยึดติดในความเป็นตัวตน

ภคศาสตร์ หมายถึง การมีสติในการรับรู้ความเป็นไปของกายตามความเป็นจริง, สติที่เป็นไปในกาย, สติที่พิจารณาภายในให้เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นของปฏิกูล ทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา เกิดความหน่ายหรือนิพพิทาไปในทั้งกายตนและผู้อื่น

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนวรรณกรรม เอกสารวิชาการ รวมทั้งรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนา คือ

๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ^๓ ได้ให้ความหมายคำสำคัญเกี่ยวกับ การวิจัยไว้ในหนังสือพุทธธรรม สรุปได้ดังนี้ ธรรมเนียม แปลว่า ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน คือ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พุคฺให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิกรรมฐานเท่าที่พระอรรถกถาจารย์รวบรวมแสดงไว้มี ๔๐ อย่าง และได้กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิ เป็นข้อปฏิบัติได้ทั้งในทางสมถะ

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐.

และวิปัสสนา หมายความว่า จะใช้ปฏิบัติเพื่อมุ่งผลฝ่ายสมาธิแน่วแน่ไปอย่างเดียวกันก็ได้ หรือจะใช้เป็นฐานปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ อย่างก็ได้ เพราะเป็นข้อปฏิบัติที่เอื้อต่อสมาธิจิตในการใช้เป็นสนามปฏิบัติการของปัญญาได้เต็มที่ เป็นสมาธิที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญมาก รวมทั้งทรงสนับสนุนให้พระภิกษุทั้งหลายปฏิบัติ และพระพุทธองค์เองทรงใช้เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังตรัสรู้

๒) พระภิกขุทันตะ อาสภเถระ^๔ ได้กล่าวสรุปถึงองค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในหนังสือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า องค์ประกอบหรือหัวใจสำคัญของสติปัฏฐาน ๔ นั้น คือ อาตปปี สมุปชาโน สติมา ซึ่งมีหน้าที่ คือ อาตปปี (วิริยะ) ทำหน้าที่เพียรพยายาม ตั้งใจใส่เอาใจใส่ มีโยนิโสมนสิการตามกำหนดสภาวะการณ์ต่างๆ สติมา (สติ) ทำหน้าที่กำหนดไม่ให้คลาดเคลื่อนจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่เพเลอหลงลืม และมีสมาธิเป็นองค์ประกอบร่วมด้วย สมุปชาโน (สัมปชัญญะ) ทำหน้าที่กำหนดรู้การเกิดดับของรูปนามสังขาร มีความรู้ความเข้าใจสภาวะการณ์นั้นตามความเป็นจริง เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สรุปรวมเป็นองค์ประกอบ ๔ ประการ คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ทำหน้าที่กำหนดปัจจุบันอารมณ์ การกำหนดแต่ละครั้งเป็นการกักร่อนบั่นทอนกิเลสที่เกาะกุมจิตใจที่ละนิดทีละน้อย เรียกว่า “กร่อนทีละนิดกักร่อนทีละน้อย” กิเลสจะค่อยๆ เบาบางจางไปในที่สุด องค์ประกอบทั้ง ๔ นี้ เกิดขึ้นพร้อมกันและดับไปพร้อมกัน

๓) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีขยาตอ)^๕ ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การเจริญสตินับเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่น เมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีการปรุงแต่งที่ยึดถือได้ว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญญาหยั่งเห็นธรรมชาติอันแท้จริงของกายและใจ ที่มีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง

๔) พระคันธสาราภิกขุ^๖ ได้กล่าวสรุปถึงการเจริญสติปัฏฐาน ในหนังสือการเจริญสติปัฏฐานว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่

^๔ ภิกขุทันตะ อาสภเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๔๕.

^๕ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีขยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๖๗.

^๖ พระคันธสาราภิกขุ, การเจริญสติปัฏฐาน, (ลำปาง: โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า

กำลังเกิดอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจ ก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้ เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ผู้ที่ต้องการรู้แจ้งไตรลักษณ์ต้องมีธรรมที่สนับสนุน ๔ อย่าง คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา และจะได้รับผลของการเจริญสติปัฏฐาน คือกำจัดอกุศลและโทมนัสในโลกคือ อุปาทานขันธได้

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ยังไม่มีรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องโดยตรง แต่ได้มีผู้วิจัยทำรายงานในประเด็นที่เกี่ยวกับหลักธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาดังนี้คือ

๑) พระปัญญา ชนปญโญ (บัวทอง)^๑ ได้กล่าวถึงการปฏิบัติสมถกรรมฐานไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา” พบว่า เป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ ผลที่ได้รับ คือ สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขณิกสมาธิหรือมีสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นผู้มีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงาน ศึกษาเล่าเรียนความจำแม่นยำและดีขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุข ผิวพรรณผ่องใส อายุยืนพร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างสุขุม รอบคอบ สร้างความรักและเมตตาให้เกิดขึ้นในมนุษยชาติ เป็นผลให้สังคมสงบสุข ได้จุดศุภกตมาน หรือฉานสมาบัติ และเป็นฐานไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน

๒) พรรณราย รัตนไพฑูรย์^๒ ได้ศึกษาแนวการสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) พบว่า สติปัฏฐาน คือ การพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เป็นกรอบในการปฏิบัติ และในการปฏิบัตินั้น ประเด็นสำคัญอยู่ที่การมีสติกำหนดรูปรูปนาม เป็นกรอบในการตรวจสอบความก้าวหน้าทางจิต

^๑ พระปัญญา ชนปญโญ (บัวทอง), “การศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง สมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ.

^๒ พรรณราย รัตนไพฑูรย์, “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวทางสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ.

๓) พระมหาธีรยุทฺธ ธีรยุตฺโต (เกษตรสุนทร)^๕ ได้วิเคราะห์กายคตาศติกรรมฐานในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท” พบว่า กายคตาศติกรรมฐานเป็นกรรมฐานที่เป็นสัพพัตถกรรมฐาน เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลเท่านั้น ไม่เกิดขึ้นก่อน เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงสอนแก่ภิกษุทั้งหลายโดยให้สาธยายอาการ ๓๒ กลับไปกลับมา และกำหนดเฉพาะส่วนที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงส่วนเดียว แล้วทำจิตให้แนบแน่นเป็นสมาธิ พิธีบวชในปัจจุบัน อุปัชฌาย์จะสอนให้ผู้ที่จะบวชท่อง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ทั้งอนุโลมและปฏิโลม

๔) พระแสนปราชญ์ ฐิตสทุโร (เสาศิริ)^๖ ได้กล่าวไว้ในวิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัญญาญาณภายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค” พบว่า พระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องการปฏิบัติกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนานั้น เป็นการแสดงสติปัญญาญาณทั้งสิ้น เพียงแต่ตั้งชื่อพระสูตรไปตามเหตุการณ์และบุคคลเท่านั้น หลักการสำคัญของสติปัญญาญาณก็คือ การกำหนดสติไว้ที่ ๔ อย่าง ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม

๕) นางทัศนีย์ วงศ์เย็น^๗ ได้ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวกายคตาศติในวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาศติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พอสรุปได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนกายคตาศติกรรมฐานทั้งแก่บรรพชิตและคฤหัสถ์ เพื่อให้ปฏิบัติอบรมจิตให้เป็นสมาธิ ด้วยการตั้งสติพิจารณาอาการ ๓๒ ประการ ให้เป็นความไม่งาม ความเป็นสิ่งปฏิญกุล และความแปรผันของสังขาร ทำให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ละความสำคัญว่างาม มีผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรคผลจำนวนมาก การได้บรรลุมรรคผล ขึ้นอยู่กับอุปนิสัยที่สั่งสมมา การปฏิบัติกายคตาศติกรรมฐานนั้นเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล

พบว่า จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การปฏิบัติกรรมฐาน มีความมุ่งหมายเพื่อการหลุดพ้นจากทุกข์ เพื่ออยู่เหนือความยินดียินร้าย หรือเหนือการถูกรอบงำของธรรมชาติ โดยอาศัยการรู้จักธรรมชาติแวดล้อมภายในตนและภายนอกตน เลือกลีงที่ใช้เป็นอารมณ์

^๕ พระมหาธีรยุทฺธ ธีรยุตฺโต (เกษตรสุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง อารมณ์สมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๑๔๔-๑๔๗.

^๖ พระแสนปราชญ์ ฐิตสทุโร (เสาศิริ), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัญญาญาณภายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), บทคัดย่อ.

^๗ ทัศนีย์ วงศ์เย็น, “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาศติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญกรรมฐาน ฝึกอบรมจิตที่ตรงกับจริตของตนเอง เพื่อการบรรลุธรรมในปัจจุบันชาติ ที่ทุกคนมีอุปนิสัยที่จะบรรลุได้ โดยไม่เลือกชั้น วรรณะ การศึกษา เพศ วัย บรรพชิต หรือคฤหัสถ์ ส่วนจะต้องปฏิบัตินานเท่าใด ด้วยวิธีใด และจะบรรลุธรรมระดับใด ขึ้นอยู่กับกำลังสติปัญญาบารมีของแต่ละบุคคล อันเป็นเหตุจูงใจให้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นประโยชน์ต่อพุทธบริษัทผู้ประสงค์จะเข้าสู่เส้นทางของการปฏิบัติกายคตาสติที่ถูกต้องและเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับการดำเนินชีวิตของแต่ละบุคคลต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่องศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงเอกสาร โดยใช้วิธีการค้นคว้าจากเอกสาร (Documentary Research) จะมุ่งเน้นประเด็นที่เกี่ยวกับหลักการพัฒนาสติในการปฏิบัติวิปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีเนื้อหาในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐ ภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๓๕ โดยศึกษาข้อมูลจากเอกสารดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารด้านพระพุทธศาสนาเถรวาท ในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อнуฎีกา รวมทั้งเอกสารวิชาการและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ นำข้อมูลมาเรียบเรียงเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้อง

๑.๗.๓ นำข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญได้ตรวจสอบแล้วนั้น มาปรับปรุงเรียบเรียงและบรรยายเชิงพรรณนาต่อไป

๑.๘ ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติ

บทที่ ๒

กายคตาสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกเป็นคัมภีร์ที่บันทึกคำสอนของพระพุทธเจ้าที่รวบรวมโดยพระเถระ ๕๐๐ รูปมีพระมหากัสสปะเป็นประธานในคราวสังคายนาครั้งที่ ๑ ภายหลังจากที่พระพุทธเจ้าปรินิพพาน ได้ ๓ เดือน พระไตรปิฎกซึ่งประกอบด้วยพระวินัย พระสูตร และพระอภิธรรมนับเป็นคัมภีร์ที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา หลักคำสอนทั้งหมดของพระพุทธศาสนามีจุดประสงค์สำคัญอยู่ที่ การชี้ให้เห็นทุกข์และทางหลุดพ้นจากความทุกข์ แนวคิดสำคัญว่าด้วยความทุกข์และความดับทุกข์นี้ จะเห็นได้อย่างชัดเจนในคำสอนเรื่องอริยสัจ ๔ คือ ความทุกข์ (ทุกข์) เหตุให้เกิดทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) แนวทางปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความทุกข์ (มรรค) ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของธัมม-จักกัปปวัตตนสูตร^๑ คำสอนเรื่องกายคตาสติซึ่งเป็นประเด็นหลักของการวิจัยนี้เป็นคำสอนที่ว่าด้วย วิธีการปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากความทุกข์ตามแนวอริยสัจ ๔ กายคตาสตินี้ได้รับการ กล่าวถึงมากในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยเฉพาะในพระสูตร กายคตาสติมีในพระสูตรหลายแห่ง ส่วน เนื้อหาปรากฏชัดเจนในกายคตาสติสูตร^๒ และมหาสติปัฏฐานสูตร^๓

๒.๑ นิยามและความหมาย

ในเบื้องต้น ผู้วิจัยจะเริ่มต้นด้วยการแสดงรูปศัพท์และความหมายของกายคตาสติ ตาม หลักสัททนต์และอรรถนัย ดังนี้

๑) ความหมายตามหลักสัททนต์

กายคตาสติตามหลักสัททนต์ เป็นคำภาษาบาลี ประกอบด้วยศัพท์ ๓ ศัพท์ คือ กาย + คตา + สติ

กาย รูปศัพท์เดิมเป็น กาย แปลว่า กาย เป็น อ การันต์ ในปุงลิงค์ ลง สฺมี สัตตมีวิภัตติ ฝ่ายเอกวจนะ เอา สฺมี กับ อ เป็น เอ สำเร็จรูปเป็น กาย แปลว่า ในกาย

คตา รูปศัพท์เดิม เป็น คต เป็นกิริยาศัพท์ ประกอบด้วย คมฺ ชาติในความ ไป ลง ต ปัจจัย ชาติที่ ม เป็นที่สุดชาติ เมื่อลง ต ปัจจัย ให้ลบ ม เสีย สำเร็จรูปเป็น คต นำไปแจกตามลิงค์ในนาม

^๑ ตี. ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๘๒/๕๕๖.

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๕/๑๕๖-๒๐๗.

^๓ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓-๔๐๔/๓๐๑-๓๔๐.

ศัพท์ ในที่นี้ คต ลง อา การันต์ในอิตถิลิงค์ ลง สิ ปฐมาวิภคติ เอกวจนะ ลบ สิ คง อา ไว้ สำเร็จรูป เป็น คตา แปลว่า ไปแล้ว

สติ รูปศัพท์เดิมเป็น สติ เป็น อี การันต์ ในอิตถิลิงค์ ลง สิ ปฐมาวิภคติ เอกวจนะ ลบ สิ คง อี ไว้ สำเร็จรูปเป็น สติ แปลว่า สติ หรือ ความระลึกได้^๔

๒) ความหมายตามหลักอรรถนัย

กายคตาสติ ตามหลักอรรถนัย ที่ปรากฏในคัมภีร์อภิธรรมมัตถวิภาวินี แสดงไว้ว่า กุญชรินาน ปาปชมฺมานํ อาโย ปวตฺตติกุญชรานนฺติ กาโย, สสมฺภารกาโย วา กุญชรินานํ เกสาทินํ อาโยติ กาโย, เกสาทิ กายโกญฺชฺราเส คตา ปวตฺตตา สติ กายคตาสติ^๕ แปลว่า บ่อเกิด คือ ฐานที่เป็นไปของบาปกรรมที่น่ารังเกียจ ชื่อว่า กาย อีกอย่างหนึ่ง กายพร้อมทั้งเครื่องปรุง ก็ชื่อว่า กาย เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งอาการ ๓๒ มีผมเป็นต้น ที่น่ารังเกียจ, สติที่เป็นไปในส่วนแห่งกายมีผมเป็นต้น ชื่อว่า กายคตาสติ

สติที่เป็นไปในกาย เป็นวิริยเจริญกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ กล่าวคือ การเจริญ สติหรือการระลึกรู้ในการพิจารณาภายในลักษณะต่างๆ เช่น การกำหนดลมหายใจ การกำหนด อิริยาบถ การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นต้น^๖

การพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทนี้ ผู้วิจัย ได้ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเป็นการรวบรวมความคิดในหลายๆ ประเด็น เพื่อนำไปใช้ประกอบการ ศึกษากายคตาสติกรรมฐานในแนวลึกให้เข้าใจได้ชัดเจนและง่ายต่อการทำความเข้าใจ โดยเฉพาะคำว่า สติ นั้นต้องเป็นสัมมาสติจึงจะเป็นการทำสมาธิที่ถูกต้อง

คำว่า กาย ที่ทรงใช้ในกรรมฐานที่เรียกว่า กายคตาสติ จึงมาจากคำว่า กาย + คตา + สติ หมายถึงการมีสติในการเห็นทางดำเนินและเป็นไปของกายอย่างปรมาตม หรือตามความเป็นจริง, สติ ที่เป็นไปในกาย, สติอันพิจารณาภายในเห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ เป็นปฏิกุศล ทำให้เกิดความรู้เท่าทัน ไม่หลงไหลมัวเมาเกิดความหน่ายหรือ นิพพิทา ไปในทั้งกายตนและผู้อื่น, ซึ่งใช้หลักในการเจริญวิปัสสนา เหมือนกับกายานุปัสสนา ใน สติปัฏฐาน ๔ นั่นเองที่เป็นการใช้สติพิจารณาภายในอารมณ์ ในลักษณะเดียวกัน

^๔ ดูรายละเอียดใน สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, บาลีไวยากรณ์ วจีวิภาค ภาคที่ ๒ อาขยตและภคิถ์ หลักสูตรปริยญธรรมตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕/๒๕๕๐, (นครปฐม : โรงพิมพ์มหากรรมกุฎราช วิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๒๐๐, ๒๐๘.

^๕ วิภาวินี (บาลี) หน้า ๑๖, ๒๕๕.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อรรถะกา, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

เป็นกรรมฐานที่ใช้สติพิจารณาร่างกายของมนุษย์ถึงสภาพที่มีส่วนประกอบมีลักษณะ ล้วนเป็นอสุภะ ร่างกายเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม นำรังเกียจ ทำให้รู้เท่าทัน ไม่หลงไหลไปตาม รูปร่างที่ปรากฏออกมาตามลักษณะของร่างกาย อันเป็นสิ่งที่พระอุปัชฌาย์จะสอนให้กับบุคคลผู้ มาบวช ลักษณะที่เป็นอสุภะของร่างกาย เป็นสิ่งป้องกันอารมณ์ของความรักสวรั้งามกับร่างกาย ของตน อันเป็นกามฉันท^๑

คำว่า “กาย” มีความหมายหลายประการด้วยกัน คือ

๑) “กาย” แปลว่า ที่ประชุมแห่งของอันน่าเกลียดอย่างยิ่ง คือ รูปกายทั้งหมดเป็นที่ ประชุมของอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

๒) “กาย” แปลว่า หมู่ หมายความว่าอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายมารวมกันเป็น หมวดหมู่ เป็นกลุ่มเป็นก้อนอยู่ในรูปกายนี้ทั้งหมด นอกจากนี้ยังมีหมู่จิต เจตสิก รูป มาเกิดรวมกัน อยู่ในกายนี้อีก กายนี้ จึงได้ชื่อว่า เป็นเมืองๆ หนึ่ง เรียกว่า กายนคร แปลว่า เมืองกาย

๓) “กาย” แปลว่า ทอง หมายความว่า เมื่อจิต เจตสิก รูป มารวมกันอยู่ในที่นี้แล้ว ก็ เกิดเป็นกายสิทธิ์ได้ จะแสวงหามนุษย์สมบัติได้ เช่น บุคคลจะมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ มี เครื่องนุ่งห่ม เครื่องอุปโภคบริโภค ที่อยู่ที่อาศัย ยาแก้ไข้ต่างๆ จะมีเงิน มีทองมากมายจ่ายกองเท่าไร ก็ต้องอาศัยสกลกายนี้ทั้งหมด รวมความว่าจะบริบูรณ์พูนสุขด้วยสมบัติภายนอกทุกๆ อย่าง ก็ต้อง อาศัยสกลกายนี้ทั้งหมด^๒

ถ้าต้องการสวรรค์สมบัติ ก็ต้องอาศัยกายนี้อีก เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญ กรรมฐาน เป็นต้น ถ้าต้องการพรหมสมบัติ ก็ต้องอาศัยกายนี้ เจริญสมถกรรมฐาน จนได้บรรลुरुป- ฌาน อรูปฌาน ถ้าต้องการนิพพานสมบัติ ก็ต้องอาศัยกายนี้ เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เช่น พระอริยสาวกทุกๆ องค์ ต้องอาศัยกายนี้ทั้งสิ้น

สรุปความว่า เราจะได้ทองคำภายนอก ก็อาศัยสกลกายนี้แสวงหา เราจะได้ทองคำ ภายใน คือพระธรรมของพระพุทธเจ้าก็ต้องอาศัยสกลกายนี้แสวงหาเช่นกัน ดังนั้น กายนี้จึงได้ แปลว่า ทอง^๓

กายนี้ หมายถึงอวัยวะน้อยใหญ่ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นรวมถึงธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ซึ่งประชุมรวมกันอยู่ในกายนี้ เป็นอุปกรณ์เบื้องต้นของการเจริญสมถะและวิปัสสนาเพื่อ

^๑ อนุวัตน ตรีจิตรวัดนากุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง กายคตาสติในพระไตรปิฎก”, สารนิพนธ์ ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร ป.ธ.๘), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๑-๑๒๒.

^๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถร ป.ธ.๘), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, หน้า ๑๒๒.

มรรคผลนิพพาน แต่โยคีผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้นั้น ต้องอาศัยความแก่กล้าของญาณ คือปัญญาของแต่ละบุคคลที่สั่งสมอบรมกันมามากน้อยแตกต่างกัน ดังนั้น พระพุทธศาสนาจึงได้ จำแนกบุคคลที่สามารถประพฤติปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้และเป็นอุปนิสัยปัจจัย ต่อไปในอนาคตออกเป็น ๔^{๑๑} ประเภท คือ

๑) อุคฆฏิตัญญู การบรรลุมรรคผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้ฟัง พร้อมกับเวลาที่ท่านยก หัวข้อขึ้นแสดง คือ เป็นผู้ที่ยกหัวข้อก็รู้ สามารถเข้าใจได้ฉับพลัน เพียงท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง

อุคฆฏิต แปลว่า มีปัญญาเฉียบแหลม สามารถรู้ธรรมเพียงแก่ท่านยกหัวข้อขึ้น แสดงเท่านั้น บุคคลจำพวกนี้ เป็นผู้สามารถส่งญาณคือปัญญาไปตามกระแสพระธรรมเทศนา ตามที่ท่านตั้งบทมาติกาโดยย่อมีนัยเป็นต้นว่า "จตุตถาโร สติปฏฐานา" แล้วจึงถือเอาพระอรหัตได้ จึงเรียกว่า **อุคฆฏิตัญญู** หมายถึงผู้เฉียบแหลม เพียงยกหัวข้อธรรมขึ้นแสดงเท่านั้นก็รู้ทันที

๒) วิปจิตตัญญู การบรรลุมรรคผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้ฟัง เมื่อท่านจำแนกเนื้อ ความแห่งภายิตโดยย่อให้พิสดาร คือ เป็นผู้รู้ต่อเมื่อขยายความ สามารถรู้เข้าใจได้เมื่อท่านอธิบาย ความพิสดารออกไป

บุคคลผู้รู้ธรรมดา ที่ท่านอธิบายทำให้พิสดาร จึงชื่อว่า **วิปจิตตัญญู** แปลว่า ผู้รู้ธรรมดา อันท่านอธิบายแล้ว บุคคลนี้ผู้มีความสามารถเพื่อบรรลุพระอรหัต เมื่อมีผู้อื่นตั้งบทมาติกาไว้โดยย่อ แล้วจำแนกเนื้อความโดยพิสดาร จึงเรียกว่า **วิปจิตตัญญู**

๓) เนยยะ การบรรลุมรรคผลเป็นชั้นๆ ไป ย่อมมีแก่บุคคลผู้ฟัง โดยเหตุอย่างนี้ คือ โดยอุเทศ โดยไต่ถาม โดยทำไว้ในใจโดยแยบคาย โดยสมาคมโดยคบหา โดยสนิทสนมกันกับ กัลยาณมิตร คือ เป็นผู้ที่จะแนะนำได้ พอดีจะคอยชี้แจงแนะนำให้เข้าใจได้ ด้วยวิธีการฝึกสอน อบรมต่อไป

บุคคลที่ผู้อื่นฟังแนะนำด้วยบททั้งหลายมีอุเทศเป็นต้น จึงชื่อว่า **เนยโย** ผู้ที่บุคคล ฟังแนะนำไป จึงสามารถบรรลุพระอรหัตตามลำดับ

๔) ปทปรมะ บุคคลที่ฟังพุทธพจน์ก็มาก กล่าวก็มาก จำทรงไว้ก็มาก บอกลูกสอนก็ มาก แต่ไม่มีการบรรลุมรรคผลในชาตินั้น คือ เป็นผู้ที่มีบทย่างยิ่ง สอนให้รู้ได้แต่เพียงด้วยบท คือ พัญชนะหรือถ้อยคำ ไม่อาจเข้าใจจรด คือ ความหมาย

บุคคลที่ชื่อว่า **ปทปรม** ผู้มีบทย่างยิ่ง มีคำอธิบายว่า ปทปรมบุคคลนั้น ไม่ สามารถเพื่อจะทำตาม วิปัสสนา มรรค ผล ให้เกิดขึ้นได้ด้วยอัธภาพนั้น

^{๑๑} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๓๓/๑๕๓. อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๓/๒๐๒.

เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ใหม่ๆ นั้น ทรงเกิดปริวิตกว่าธรรมที่พระองค์ตรัสรู้นั้นมีความลึกซึ้งยากที่คนจะเข้าใจ จนกระทั่งทำวสทัมบตีพรหมได้กราบทูลอาราธนาให้ทรงแสดงธรรม เพราะสัตว์ทั้งหลายจำพวกที่มีฐลีในจักขุน้อยมีอยู่ เมื่อไม่ได้ฟังธรรมย่อมเสื่อม ผู้รู้ทั่วถึงธรรมยังมีอยู่

ในตอนนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงพิจารณาสัตว์โลกเปรียบเทียบกับดอกบัว ความว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงทราบคำทูลอาราธนาของพรหม และทรงอาศัยความกรุณาในหมู่สัตว์ จึงทรงตรวจดูสัตว์โลกด้วยพุทธจักขุ ได้ทรงเห็นสัตว์ทั้งหลายที่มีฐลีคือกิเลสในจักขุน้อยก็มี ที่มีฐลีคือกิเลสในจักขุมากก็มี ที่มีอินทรีย์แก่กล้าก็มี ที่มีอินทรีย์อ่อนก็มี ที่มีอาการดีก็มี ที่มีอาการทรามก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ง่ายก็มี ที่จะสอนให้รู้ได้ยากก็มี ที่มีปกติเห็นปรโลกและโทษโดยความเป็นภยอยู่ก็มี มีอุปมาเหมือนดอกอุบลในกออุบล ดอกปทุมในกอปทุม หรือดอกบุณฑริกในกอบุณฑริก ที่เกิดแล้วในน้ำ เจริญแล้วในน้ำ งอกงามแล้วในน้ำ บางเหล่ายังจมในน้ำ อันน้ำเลี้ยงไว้ บางเหล่าตั้งอยู่เสมอน้ำ บางเหล่าตั้งอยู่บนน้ำ อันน้ำไม่ติดแล้ว” จึงได้รับอาราธนาสทัมบตีพรหมเพื่อที่จะทรงแสดงธรรมแก่สรรพสัตว์^{๑๑}

ข้อความที่ปรากฏในพระวินัยตอนนี้ทรงเปรียบเทียบบุคคลด้วยดอกบัวสามเหล่าคือบางเหล่าจมน้ำ บางเหล่าตั้งอยู่เสมอน้ำ บางเหล่าตั้งอยู่บนน้ำ แต่คนส่วนมากมักจะเข้าใจว่าพระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบบุคคลเหมือนกับดอกบัวสี่เหล่า เพราะมีข้อความที่ได้แสดงว่าบุคคลสี่ประเภทไว้ซึ่งเป็นข้อความที่มาจากอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

เนื้อหาในพระไตรปิฎกไม่ได้เปรียบเทียบกัน แต่แยกกันแสดงคนละครั้ง ส่วนการเปรียบเทียบกันนั้นมีปรากฏในอรรถกถาหลายครั้ง ดังที่ท่านแสดงในอรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก ทิฆนิกาย มหาวรรค^{๑๒} ได้เปรียบเทียบบุคคลสี่จำพวกกับดอกบัวสี่เหล่าความว่า “บุคคลสี่จำพวกคือ อุกมภูติฉุญญ วิปจิตฉุญญ เนยยะ ปทปรมะ เปรียบเหมือนดอกบัวสี่เหล่า ในบุคคลสี่จำพวกนั้น (๑) อุกมภูติฉุญญ ได้แก่บุคคลที่ตรัสรู้ธรรมพร้อมกับเวลาที่ท่านยกขึ้นแสดง (๒) วิปจิตฉุญญ ได้แก่บุคคลที่ตรัสรู้ธรรมเมื่อท่านแจกความแห่งคำย่อโดยพิสดาร (๓) เนยยะ ได้แก่บุคคลที่ตรัสรู้ธรรมโดยลำดับด้วยความพากเพียรท่องจำ ด้วยการไต่ถาม ด้วยทำไว้ในใจโดยแยบคาย ด้วยคบหาสมาคมกับกัลยาณมิตร (๔) ปทปรมะ ได้แก่บุคคลที่ไม่ตรัสรู้ธรรมได้ในชาตินั้นแม้เรียนมาก ทรงจำไว้มาก สอนเขามาก

อรรถกถาได้อธิบายต่อไปว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรวจดู همینโลกธาตุเช่นกับดอกบัว ได้ทรงเห็นว่าบุคคลจำพวกอุกมภูติฉุญญ คือดอกบัวจะบานในวันนี้ บุคคลจำพวกวิปจิตฉุญญ

^{๑๑} วิ.ม.หา. (ไทย) ๔/๗/๑๑.

^{๑๒} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๑๔๘.

ดูจดอกบัวจักบานในวันพรุ่งนี้ บุคคลจำพวกเนยยะดูจดอกบัวจักบานในวันที่สาม และบุคคลจำพวกปทปรมะดูจดอกบัวที่เป็นภักษาของปลาและเต่า

พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงตรวจดูได้ทรงเห็นโดยอาการทั้งปวงอย่างนี้ว่าสัตว์มีกิเลสเพียงดังฐลีในจักขุนี้ มีประมาณเท่านี้ สัตว์มีกิเลสเพียงดังฐลีในจักขุมากมีประมาณเท่านี้ แม้ในสัตว์เหล่านั้นจำพวกที่เป็นอุคฆฏิตัญญูมีประมาณเท่านี้ ในสัตว์ที่จำพวกนั้น การแสดงธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้า ย่อมสำเร็จประโยชน์แก่บุคคลสามจำพวกในอรรถาพนี้แล พวกปทปรมะจะมีวาสนาเพื่อประโยชน์ในอนาคต"

มีคำอธิบายในอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก^{๑๓} ความว่า “ในดอกอุบลเหล่านี้ เหล่าใดขึ้นพื้นน้ำรออยู่ เหล่านั้นคอยรับสัมผัสแสงอาทิตย์จะบานในวันนี้ เหล่าใดตั้งอยู่เสมอน้ำ เหล่านั้นก็จักบานในวันพรุ่งนี้ เหล่าใดจมเหล่านนั้นก็จักเป็นภักษาของปลาและเต่าอย่างเดียว ดอกบัวเหล่านั้นท่านแสดงไว้ยังไม่ขึ้นสู่บัลลังก์พึงแสดง เหมือนอย่างว่า ดอกไม้ตัวอย่างเหล่านั้นนั้นใด บุคคลสี่จำพวกคืออุคฆฏิตัญญู วิปจิตัญญู เนยยะ ปทปรมะ ก็ฉนั้นเหมือนกัน ในบุคคล ๔ เหล่านั้น บุคคลใดตรัสรู้ธรรมพร้อมกับเวลาขกหัวข้อธรรม บุคคลนี้ท่านเรียกว่า อุคฆฏิตัญญู บุคคลใดตรัสรู้ธรรมเมื่อท่านแจกอรรถแห่งภายิตสังเขปได้โดยพิสดาร บุคคลนี้ท่านเรียกว่า วิปจิตัญญู บุคคลใดใส่ใจโดยแยบคายทั้งโดยอุเทศทั้งโดยปริปัญญา ช่องเสพคบหาเข้าใกล้กัลยาณมิตร จึงตรัสรู้ธรรม บุคคลนี้ท่านเรียกว่า เนยยะ บุคคลใด พึงมากก็ดี กล่าวมากก็ดี ทรงจำมากก็ดี สอนมากก็ดี ก็ยังไม่ตรัสรู้ธรรมในชาตินั้น บุคคลนี้ท่านเรียกว่า ปทปรมะ

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรวจดูหมื่นโลกธาตุซึ่งเป็นเสมือนดอกบัวเป็นต้น ก็ได้ทรงเห็นว่าอุคฆฏิตัญญู เปรียบเหมือนดอกไม้บานในวันนี้ วิปจิตัญญู เปรียบดอกไม้บานในวันพรุ่งนี้ เนยยะเปรียบเหมือนดอกไม้บานในวันที่สาม ปทปรมะ เปรียบเหมือนดอกไม้ที่เป็นภักษาของปลาและเต่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงเห็น ก็ทรงเห็นโดยอาการทุกอย่างอย่างนี้ว่า สัตว์มีประมาณเท่านี้ มีกิเลสฐลีในปัญญาจักขุนี้ เหล่านี้มีกิเลสฐลีในปัญญาจักขุมาก บรรดาสัตว์เหล่านั้น พระธรรมเทศนาของพระผู้มีพระภาคเจ้าย่อมให้สำเร็จประโยชน์ในอรรถาพนี้เท่านี้แก่บุคคลสามประเภท ในจำนวนบุคคลเหล่านั้น ปทปรมะมีวาสนาเพื่อประโยชน์ในอนาคตกาล

ในอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต^{๑๔} พระโสมโกวิทเถระทำความเพียรอย่างหนักแต่ก็ยังไม่บรรลุธรรม จึงได้คิดว่า เราไม่ใช่อุคฆฏิตัญญูบุคคล หรือไม่ใช่วิปจิตัญญูบุคคล ไม่ใช่เนยยะบุคคล เราพึงเป็นปทปรมบุคคลแน่แท้ จะประโยชน์อะไรด้วยบรรพชาสำหรับเรา เราจะสึกออกไปบริโภคโภคะและกระทำบุญ ในที่สุด พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสบอก

^{๑๓} ม.ม.อ.(ไทย) ๑/๒/๔๕๒.

^{๑๔} อ.จ.เอก.อ.(ไทย) ๑/๑/๓๗๓.

กรรมฐานแก่พระเถระเพื่อให้ประกอบความเพียรหลายๆ ลงบ้าง ฝ่ายพระโสมเถระได้พระโอวาทในที่ต่อพระพักตร์ของพระทศพล ไม่นานนักก็ตั้งอยู่ในพระอรหัตผล ต่อมาภายหลังพระศาสดาทรงสถาปนาพระเถระไว้ในตำแหน่งเป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้ปรารถนาความเพียร

พระไตรปิฎกกับอรรถกถาเนื้อหามิได้แตกต่างกัน แม้ในครั้งแรกพระพุทธเจ้าจะทรงแสดงดอกบัวไว้สามเหล่า แต่ได้แสดงบุคคลไว้สี่จำพวก เมื่อนำมาอธิบายเปรียบเทียบกับดอกบัว พระอรรถกถาจารย์ก็อาจจะสังเกตเห็นว่าดอกบัวประเภทที่สี่ ยังไม่ได้ผุดขึ้นมาจากดิน พระพุทธเจ้าจึงมิได้ทรงยกขึ้นมาแสดงไว้ พระอรรถกถาจารย์ท่านก็บอกไว้เหมือนกันจากหลักฐานมาจากคำว่า "ดอกบัวเหล่าใดจกก็จักเป็นภิกษาของปลาและเต่าอย่างเดียว ดอกบัวเหล่านั้นท่านแสดงไว้ยังไม่ยกขึ้นสู่บาฬี" คำว่า "ไม่ยกขึ้นสู่บาฬี" หมายถึงไม่ได้แสดงในพระไตรปิฎก ดังนั้น คนประเภทสุดท้ายคือผู้ที่สอนไม่ได้ก็เหมือนกับดอกบัวที่ยังไม่ได้เกิดนั่นเอง

ข้อปฏิบัติในพระพุทธศาสนา อาจใช้ปัญญา หรือวิริยะ หรือศรัทธา เป็นตัวนำ หรืออาจต้องใช้ทั้งปัญญา วิริยะ และศรัทธา ผสมผสานเป็นตัวนำไปด้วยกันเพื่อให้การปฏิบัติบรรลุผล ปัญหาจึงอยู่ที่ว่า บุคคลผู้นั้นรู้จักตัวเองดีหรือไม่ ว่าเหมาะสมกับปฏิบัติระบบไหน ปฏิบัติแล้วเกิดผลรู้ได้อย่างฉับพลัน หรือรู้ได้อย่างเฉื่อยชา^{๕๔}

การปฏิบัติต้องอาศัยการภาวนา นำจิตให้เป็นสมาธิ ในขั้นแรก เรียกว่า สมถะ คือ การทำจิตให้ตั้งมั่น มีกำลัง ขึ้นต่อไป คือ วิปัสสนา เป็นการใช้จิตที่แหลมคม และมีกำลัง กำจัดอวิชชา การทำความเจริญด้วยจิตที่เป็นสมาธิ และด้วยอำนาจของสมาธินี้ทำให้เกิดผล เกิดประโยชน์ได้ทุกอย่างทุกประการ ได้แก่ มีความสุข มีฤทธิ์ มีเดช มีปาฏิหาริย์ มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ ไม่ทำอะไรผิดในชีวิตประจำวัน ในที่สุด ทำอาสวะให้หมดสิ้น^{๕๖}

องค์ประกอบสำคัญที่จะมีส่วนในการบรรลุธรรมในระดับใดหรือไม่ คือ การเลือกปฏิบัติตามความเหมาะสมแก่จริต หรือจริต^{๕๗} ของโยคีผู้ปฏิบัติ โดยพิจารณาจากกรรมฐาน ๔๐ เพื่อเลือกใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน จริต แปลว่า จิตท่องเที่ยว สถานที่จิตท่องเที่ยวหรืออารมณ์เป็นที่ชอบท่องเที่ยวของจิตนั้น พระพุทธเจ้าทรงประมวลไว้เป็น ๖ ประการด้วยกัน คือ

^{๕๔} อ.จ.ตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๑/๒๒๖; ๑๖๗-๑๖๘/๒๓๓-๒๓๕.

^{๕๖} อาสวะ คือ กิเลสที่หมักหมมหรือคงอยู่ในสันดาน ไหลซึมซ่านไปซุ่มใจ เมื่อประสบอารมณ์ต่างๆ ได้แก่ กามาสวะ ภาวาสวะ อวิชชาสวะ ในบางที่เพิ่มทิฏฐาสวะ ที.ปา.อ. ๑๑๖/๔๘; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๓๗/๕๘๖.

^{๕๗} พุ.ม. (บาลี) ๗๒๗/๔๓๕; ๘๘๕/๕๕๕, พุ.จ. (บาลี) ๓๐/๔๕๔/๒๔๒, วิสุทธิ (บาลี) ๑/๑๒๗.

๑) **ราคจริต** ผู้มีราคะเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวรั้งาม
กรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะ และกายคตาสติ

๒) **โทสจริต** ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน
กรรมฐานที่เหมาะสม คือ พรหมวิหาร และกสิณ โดยเฉพาะวัณณกสิณ

๓) **โมหจริต** ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางเขลาหลง
ซึ่ม เจื่องง งมงาย กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานัสสติ และฟังแก้ด้วยการเรียน ถาม ฟังธรรม
สนทนาธรรมตามกาล หรืออยู่กับครู

๔) **สัทธาจริต** ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิต
ซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใส โดยง่าย ฟังชักนำไปในสิ่งที่ควรแก้ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มี
เหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ ๖ ข้อต้น

๕) **พุทธิจริต หรือญาณจริต** ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไป
ทางใช้ความคิดพิจารณา ฟังส่งเสริมด้วยแนะนำให้ใช้ความคิดในทางที่ชอบ เช่น พิจารณาไตร-
ลักษณ์ กรรมฐานที่เหมาะสม คือ มรณสติ อุปสมานุสติ จตุรคาววัฏฐาน และอาหารปฏิภูมัตถุญญา

๖) **วิตกจริต** ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปในทางนึกคิดจับ
จด ฟังแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานัสสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น

พระพุทธรเจ้าทรงบำเพ็ญพระบารมีมาเพื่อเป็นศาสดาทรงสั่งสอนบรรดาสรรพสัตว์
เพื่อให้บรรลุมรรคผล ด้วยหวังจะให้พ้นทุกข์อันเกิดจากการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสาร ความ
เป็นสัตว์ปัญญาของพระองค์ทรงทราบถึงความเหมาะสมในกรรมฐานต่างๆ ที่เหมาะสมกับอารมณ์จิต
ที่มีความข้องอยู่ในขณะนั้น ด้วยตรัสเป็นพระพุทธรายบายไว้ว่า เมื่อใดอารมณ์จิตของท่านผู้ใดข้อง
อยู่ในอารมณ์ชนิดใด ให้เอากรรมฐานที่พระองค์ทรงประทานไว้ว่าเหมาะสมกันเข้าพิจารณา หรือ
ภาวนา แก้ไขเพื่อความผ่อนคลายของอารมณ์จิต เพื่อการพิจารณาวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลนิพพาน
ต่อไป ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติต้องเรียนรู้กรรมฐาน ๔๐ กอง และจริต ๖ ประการตลอดจนกรรมฐานที่
ทรงจัดสรรไว้เพื่อความเหมาะสมแก่จริตนั้นๆ ท่องให้ขึ้นใจไว้และอ่านวิธีปฏิบัติให้เข้าใจ เมื่อเห็น
ว่าอารมณ์เช่นใดปรากฏจะได้จัดสรรกรรมฐานที่พระพุทธองค์ทรงกำหนดว่าเหมาะสมมาหักล้าง
อารมณ์นั้นๆ ให้สงบระงับ ถ้าโยคีปฏิบัติตามพระพุทธรายบายตามนี้ได้ ก็จะเห็นว่า การเจริญสมถ
กรรมฐานเพื่อทรงฌานก็ดี การพิจารณาวิปัสสนาเพื่อมรรคผลนิพพานก็ดี ไม่มีอะไรหนักเกินไป

จิตเป็นพื้นฐาน เป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดต่อการพัฒนามนุษย์ การกระทำต่างๆ มีผล
มาจากจิต ถ้าจิตได้รับการพัฒนาให้มีสุขภาพ สมรรถภาพ และมีคุณภาพดีแล้ว การกระทำย่อม
เป็นไปในทางสรรค์สร้าง ก่อประโยชน์ เจริญก้าวหน้า ทั้งส่วนตนและส่วนรวม ตรงกันข้าม ถ้าจิต
ไม่มีการพัฒนาเท่าที่ควรจะเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่ค่อนข้างก้าวร้าวรุนแรง ติใจเสียใจก็

แสดงออกอย่างเต็มที่เต็มกำลัง ส่งผลเป็นความเสียหายในระดับต่างๆ ดังนั้น การพัฒนาจิตจึงเป็นสิ่งจำเป็นอันสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาอย่างอื่นๆ อริสโตเติลได้ให้ความหมายของจิตไว้ ๒ ประการ^{๑๘} คือ สิ่งที่เขาไม่ได้ของสิ่งมีชีวิต และภาวะจริงของร่างกายหรือสารัตถะของบางอย่างที่มีภาวะแฝงของสัตว์ (Being) ที่มีจิต เมื่อประมวลความหมายตามแนวคิดของอริสโตเติล จิต จึงหมายถึงหลักการแห่งชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย (Life Principle or principle of animal life) เป็นแบบของชีวิต เป็นธรรมชาติที่มีอำนาจควบคุมร่างกายของมนุษย์ ซึ่งจิตและร่างกายมีความสัมพันธ์กันไม่สามารถพรากจากกัน อยู่ร่วมกันเรียกว่า ชีวิต

ในมงคลสูตร^{๑๙} กล่าวถึงบุคคลผู้ได้รับการพัฒนาจิตถึงขั้นสูงสุดว่าย่อมไม่เศร้าโศกปราศจากธุลี คือ ไม่มีกิเลสมัวหมอง มีความเกษมสำราญ ถือเป็นอุดมมงคลอย่างยิ่ง ปกติปุถุชนมีอวิชชา ตัณหา อุปาทานคอยครอบงำจิต กำบังปัญญา สิ่งเหล่านั้นนำเอากิเลสต่างๆ ให้ไหลเข้าสู่จิตพาให้วุ่นวาย ขุ่นมัว ทำให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ไม่ชัด หรือเห็นบิดเบือนไปบ้าง เมื่อสิ่งดังกล่าวนั้นหายไปแล้วก็เกิดปัญญา เป็นแสงสว่างขึ้น มองเห็นโลก เห็นชีวิตชัดเจนตามที่เป็นจริง ไม่ใช่มองเห็นตามที่ต้องการให้เป็น หรือเห็นไปตามอิทธิพลที่เคลือบแฝงปิดบัง เปรียบเหมือนห้วงน้ำใสแจ๋ว ไม่ขุ่นมัว บุคคลผู้มีจักขุยืนอยู่บนฝั่ง พึงเห็นหอยโข่ง หอยกาบ ก้อนกรวด กระเบื้อง ถ้วยชาม ผงปลาในห้วงน้ำนั้น เพราะน้ำใส เช่นเดียวกับบุคคล รู้จักประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น รู้จักประโยชน์ทั้งสอง เพราะจิตไม่มัวหมอง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ก็ย่อมมีท่าทีต่อสิ่งต่างๆ เปลี่ยนไปด้วย เมื่อมีท่าทีเช่นนี้ความรู้ใหม่ๆ อันมีผลมาจากการมองโลกมองชีวิตที่ไม่เหมือนปุถุชนอื่นย่อมตามมา ผู้นั้นจึงดำเนินชีวิตอยู่ในคลองแห่งวิชาและจรณะทั้งหลาย ดังปฏิปทาของพระอริยบุคคล ผู้เห็นประจักษ์แจ้งชนิดที่ปุถุชนนึกไปไม่เห็น คิดไม่เข้าใจ เพราะสิ่งนั้นเป็นความรู้เฉพาะตนของท่าน^{๒๐}

พระพุทธศาสนากำหนดกิจที่พุทธศาสนิกชน คือ บริษัท ๔ ประกอบด้วย ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา พึงปฏิบัติไว้ในอรรถกถาธรรมบท ๒ อย่าง^{๒๑} ได้แก่

๑) กัณถธุระ คือ ธุระด้านการศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม

^{๑๘} Aristotle, *On the Soul*, ๔๑๒a-๔๑๒b, ๔๑๓a-๔๑๔a, p. ๖๔๒-๖๔๓ อ้างในพระมหาสมปอง จนทวโส (ยุ้งรัมย์) “ธรรมชาติของมนุษย์ในพุทธปรัชญาเถรวาทกับปรัชญาของอริสโตเติล”, หน้า ๘๘.

^{๑๙} บุ.พ. (ไทย) ๒๕/๑๒/๖-๘.

^{๒๐} สมิติทิพล เนตรนิมิต, *ความอัศจรรย์ในพระธรรมวินัย*, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๓๕), หน้า ๑๕๒-๑๕๔.

^{๒๑} บุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๐.

๒) วิปัสสนาธุระ คือ ธุระด้านการเจริญวิปัสสนา เป็นการลงมือปฏิบัติที่โยคีผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน หรือปฏิบัติควบคู่กันไปทั้งสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ก็ได้

พระสารีบุตรเถระ ได้อธิบายหลักปฏิบัติที่เป็นคู่กันไว้ในยุคนัทกถา โดยยกข้อความที่พระอานนท์ กล่าวกับภิกษุทั้งหลายพอสรุปได้ว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมบรรลุอรหัตต์ได้ด้วยการปฏิบัติ^{๒๒} เจริญ และทำให้มากด้วยวิธีปฏิบัติครบทั้ง ๔ ประการ หรือปฏิบัติอย่างหนึ่งอย่างใดในบรรดาวิธี ๔ วิธี^{๒๓} คือ

๑) ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมถะนำหน้า (สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา) คือ ภิกษุเมื่อออกบวช ปลอดโปร่งจากสิ่งล่อเร้าเข้ายวน อันได้แก่ ความใคร่ ความอยาก ความปรารถนา ทั้งที่เป็นกิเลสกำ^{๒๔} และวัตถุกำ^{๒๕} มีจิตแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ มีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา สมถะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง และเมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุย่อมละสังโยชน์ ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา อนุสัย^{๒๖} ย่อมสิ้นไป

๒) ภิกษุเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนาปุพพังคมสมถภาวนา) คือ ภิกษุผู้มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เป็นสภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนาเป็นอารมณ์ เกิดสภาวะจิตแน่วแน่น อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง และเมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากแล้ว ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

^{๒๒} ปฏิบัติ หมายถึง สภาวะเมื่อนึกถึง รู้ เห็น พิจารณา อธิษฐานจิต น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ประคองความเพียรไว้ ตั้งสติไว้มั่น ตั้งจิตไว้มั่น รู้ชัดด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่าง กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ และทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ดูใน พ.ป. (ไทย) ๓๑/[๑-๒]/๔๑๓-๔๑๕.

^{๒๓} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓๐/๒๓๗-๒๓๘.

^{๒๔} กิเลสกำ หมายถึง กิเลสที่ทำให้อยาก ชักให้ใคร่ ให้รัก ให้อยากได้ ได้แก่ ราคะ โลภะ อิจฉา (อยากได้) เป็นต้น ดูรายละเอียดใน พ.ม. (ไทย) ๒๕/๒/๑.

^{๒๕} วัตถุกำ หมายถึง วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ รูป เสียง กลิ่น รส และโณภูมัพพะ (สัมผัสทางกาย) ดูรายละเอียดใน พ.ม. (ไทย) ๒๕/๒/๑.

^{๒๖} อนุสัย หมายถึง กิเลสที่แฝงตัวนอนเนื่องอยู่ในสันดาน มี ๗ คือ กามราคะ ความกำหนัดในกาม ปฏิคะ ความหงุดหงิด ทิฎฐิ ความเห็นผิด วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย มานะ ความถือตัว ภวราคะ ความกำหนัดในกาม และอวิชชา ความไม่รู้จริง ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๗; อัง.สตุกก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๑๗; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๕/๖๐๕-๖๐๖.

๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป (สมถวิปัสสนาขุคันทระภิกษุ) คือ ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ด้วยมีสภาวะละ ด้วยมีสภาวะสละ ด้วยมีสภาวะออก ด้วยมีสภาวะหลีกออก ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียดย ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตา ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน และด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน กล่าวคือ เมื่อภิกษุละความฟุ้งซ่าน จิตสำย ใจออกแวก จึงมีสมาธิหลีกออกจากกิเลสที่ประกอบด้วยอวิชชาและขันธ จึงมีวิปัสสนาเป็นการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่างข้างต้น และเมื่อปฏิบัติ เจริญทำให้มากแล้ว ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๔) เมื่อใดที่ภิกษุ (ผู้ปฏิบัติ) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน และกำหนดฐานะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทั้ง ๑๐ ฐาน ด้วยปัญญา ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทธัจจะในธรรม เมื่อภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคที่กล่าวแล้ว ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๒๗}

๒.๒ กายคตาสติในคัมภีร์พระไตรปิฎก

กายคตาสติมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายสูตร เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร กายคตาสติสูตร ทสุตตรสูตร อวิสสุตปริยายสูตร ฉัปปาณโกปมสูตร ปสาทกรธัมมาทิบาลี กายคตาสติวรรค อมตวรรค มหาโมคคัลลานสูตร มหากัจจानสูตร โลหิจจสูตร กายคตาสติสูตร ปรายนสูตร ชนปทกัลยาณสูตร สีหนาทสูตร เป็นต้น

ในตอนนี้ ผู้วิจัยขอกล่าวเฉพาะเนื้อหาโดยสังเขปในทสุตตรสูตร อวิสสุตปริยายสูตร ฉัปปาณโกปมสูตร ปสาทกรธัมมาทิบาลี กายคตาสติวรรค อมตวรรค มหาโมคคัลลานสูตร มหากัจจานสูตร โลหิจจสูตร กายคตาสติสูตร ปรายนสูตร ชนปทกัลยาณสูตร สีหนาทสูตร ส่วนเนื้อหาในมหาสติปัฏฐานสูตร และกายคตาสติสูตร จะได้แยกกล่าวในตอนต่อไป

๒.๒.๑ ทสุตตรสูตร^{๒๘}

สูตรว่าด้วยธรรม ๑ ถึง ๑๐ ประการ เพื่อละกิเลสทั้งหมด เพื่อเข้าถึงพระนิพพาน เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ ฯ คือ ความไม่ประมาทในกุศลธรรมทั้งหลายเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก, กายคตาสติที่สหระคด้วยความสำราญคือธรรมควรเจริญ, ผัสสะที่ยังมีอาสวะ มีอุปาทาน คือธรรมที่ควรกำหนดรู้, อัสมิมานะความถือตัวว่าเป็นเรา คือธรรมที่ควรละ, อโยนิโสมนสิการคือธรรมที่เป็นไปในส่วน

^{๒๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/(๕)/๔๑๕-๔๒๔.

^{๒๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๑/๓๖๗-๓๖๘.

ข้างเสื่อม, โยนิโสมนสการคือธรรมเป็นไปในส่วนข้างวิเศษ, เจโตสมาธิที่มีลำดับติดต่อกันคือธรรมที่รู้แจ้ง ทางตลอดได้ยาก, ญาณอันไม่กำเริบคือธรรมที่ควรให้บังเกิดขึ้น, สัตว์ทั้งหลาย ดำรงอยู่ได้ด้วยอาหารคือธรรมที่ควรรู้อย่าง และเจโตวิมุตติอันไม่กำเริบคือธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ฯลฯ

๒.๒.๒ อวิสสุตปริยายสูตร^{๒๕}

ภิกษุเห็นรูปแล้ว เกิดความชอบใจในรูปที่น่ารัก ไม่ชอบใจในรูปที่ไม่น่ารัก จักว่าเป็นผู้ไม่สำรวมระวังในกายคตาสติ จึงไม่สามารถรู้ชัดเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติที่กำจัดอกุศลธรรมอันชั่วช้าที่บังเกิดขึ้นได้ ฯลฯ ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณแล้ว น้อมใจชอบใจไปในธรรมารมณที่น่ารัก ไม่น้อมใจชอบใจในธรรมารมณที่ไม่น่ารัก จักว่าเป็นผู้ไม่สำรวมระวังในกายคตาสติไว้ จึงไม่สามารถรู้ชัดเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติที่กำจัดอกุศลธรรมอันชั่วช้าที่บังเกิดขึ้นได้ ภิกษุเช่นนี้เรียกว่า เป็นผู้มีใจชุ่มไปด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ ธรรมารมณ มากไปด้วยกิเลส แต่ถ้าสำรวมระวังในกายคตาสติแล้ว ย่อมรู้แจ้งทางตลอดเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติได้ ไม่ชุ่มไปด้วยรูป เสียง กลิ่น รส โภกฐัพพะ และธรรมารมณ ฯลฯ

๒.๒.๓ ฉิปปณโกปมสูตร^{๒๖}

สังวร (การสำรวม) อินทรีย์ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เหมือนจับสัตว์ ๖ ชนิดมัดรวมไว้ที่เดียวกัน ย่อมเป็นการลำบากยิ่ง สัตว์ ๖ ชนิด ที่มีนิสัยต่างกัน มีที่หากินต่างกัน ถูกจับมาผูกติดกันไว้คือ งู จระเข้ นก สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก ลิง ต่างฝ่ายต่างก็จะดิ้ง ไปยังฝั่งที่ตนเคยชิน งูก็จะดิ้งไปจอมปลวก จระเข้ก็จะดิ้งลงน้ำ นกก็จะบินขึ้นฟ้า สุนัขบ้านจะเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกก็จะเข้าป่า ดิ้งกันไปถึงกันมา ตัวไหนมีกำลังมากก็จะลากตัวอื่นตามไปด้วย ภิกษุที่ไม่อบรมกายคตาสติ ก็ตกอยู่ในสภาพเช่นเดียวกัน ย่อมถูกตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ดิ้งไปสู่ทางที่มันเคยชิน เพราะฉะนั้น จึงต้องอบรมสำรวมระวังในกายคตาสติให้มาก

๒.๒.๔ ปสาทรชัมมาทิปาลี^{๒๗}

เริ่มตั้งแต่ทรงแสดงลาภอย่างแน่นอน คือการอยู่ป่า, การถือบิณฑบาต, การทรงไตรจีวร, การเป็นผู้แสดงธรรม, การเป็นผู้ทรงจำวินัย, การสดับรับฟังมาก, การบวชได้ยั่งยืน, การสมบรูณ์ด้วยอากัปกิริยา, การสมบรูณ์ด้วยบริวาร, การมีบริวารมาก, ความเป็นกุลบุตร, ความเป็นผู้มีผิวพรรณงาม, ความเป็นผู้มีถ้อยคำไพเราะ, ความเป็นผู้ปรารถนาน้อย, ความเป็นผู้มีอาพาธน้อย.

ทรงแสดงว่า ถ้าภิกษุเจริญฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ เจริญเจโตวิมุตติ อันประกอบด้วยเมตตา, กรุณา, มุทิตา, อุเบกขา เจริญสติปัญญา ๔ เจริญอิทธิบาท ๔ เจริญอินทรีย์ ๕ เจริญพละ ๕

^{๒๕} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๓/๒๔๓-๒๕๐.

^{๒๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๓/๒๖๒-๒๖๕.

^{๒๗} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๖๖-๖๑๑/๔๖-๕๖.

เจริญโพชฌงค์ ๗ เจริญมรรคมีองค์ ๘ แม้ชั่วถัดนิ้วมือเดียว ก็ชื่อว่าไม่ว่างจากฉาน, ทำตามคำสอนของศาสดา, บริโภคอาหารของราษฎรไม่เสียเปล่า จะกล่าวไปไปถึงการทำธรรมดังกล่าวแต่ละข้อนั้นให้มาก

ในตอนสุดท้ายทรงสรรเสริญกายคตาสติ คือสติที่เป็นไปในกาย ว่าเป็นเหตุให้ได้บรรลุอมตธรรม ฯลฯ

๒.๒.๕ กายคตาสติวรรค^{๓๒}

เมื่อธรรมข้อหนึ่งที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศดาปัตติผลให้แจ้ง เพื่อทำสกทาคามีผลให้แจ้ง เพื่อทำอนาคามีผลให้แจ้ง เพื่อทำอรหัตผลให้แจ้ง ธรรมข้อหนึ่งคือ กายคตาสติ ฯลฯ

๒.๒.๖ อมตวรรค^{๓๓}

ใครๆ นึกออกถึงมหาสมุทร ก็จะเห็นได้ว่า แม่น้ำน้อยทั้งหลายใดๆ ก็ตามที่ไหลลงทะเล ย่อมเป็นอันผู้นั้นยังเห็นได้ กายคตาสติ ใครๆ เจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมทั้งหลายใดๆ ก็ตาม ที่เป็นไปในส่วนแห่งวิชา ย่อมเป็นอันผู้นั้นยังเห็นได้

กายคตาสติอันชนเหล่าใดหลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นหลงลืม ฯ กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่หลงลืม อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่หลงลืม ฯ กายคตาสติอันชนเหล่าใดไม่ช้องเสพแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นไม่ช้องเสพแล้ว ฯ กายคตาสติอันชนเหล่าใดเจริญแล้ว อมตะชื่อว่าอันชนเหล่านั้นเจริญแล้ว ฯลฯ

๒.๒.๗ มหาโมคคัลลานสูตร^{๓๔}

พระมหาโมคคัลลานะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง มีกายคตาสติอันตั้งไว้แล้วในภายใน อยู่ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ทรงเห็นท่านพระมหาโมคคัลลานะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง มีกายคตาสติอันตั้งไว้ดีแล้วในภายใน อยู่ในที่ไม่ไกล ฯ

ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

ภิกษุที่เจริญกายคตาสติเน่นแน่ สรรวมในผัสสาตนะทั้ง ๖

มีจิตตั้งมั่นเสมอ ก็พึงรู้การดับกิเลสของตนได้ ฯ

^{๓๒} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๓/๕๑-๕๔.

^{๓๓} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๖๐๐/๕๔-๕๖.

^{๓๔} พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๒๕/๒๑๕-๒๒๐.

๒.๒.๘ มหาภิกขานสูตร^{๓๕}

พระมหาภิกขานะนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง มีกายคตาสติ ตั้งมั่นดีแล้วเฉพาะหน้าใน
ภายใน ในที่ไม่ไกลพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ได้ทรงเห็นท่านพระมหาภิกขานะนั่งคู้บัลลังก์ตั้ง
กายตรง มีกายคตาสติตั้งมั่นดีแล้วเฉพาะหน้าในภายในในที่ไม่ไกล ๆ ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า
ทรงเปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

ผู้ใดพึงเข้าไปตั้งกายคตาสติไว้ในกาลทุกเมื่อว่า

“ถ้าในอดีต กรรมกิเลสไม่พึงมีแก่เรา

ในปัจจุบัน อตภาพนี้ก็ไม่พึงมีแก่เรา

ในอตภาพนี้ กรรมกิเลสจักไม่มีแก่เรา

ในอนาคต วิปากวิภูก็จักไม่มีแก่เรา”

ผู้นั้นมีปกติอยู่ด้วยอนุปปพวิหารในกาลทั้ง ๓ นั้น

โดยเวลาที่อริยมรรคเกิดขึ้นนั้นแล ฯ

๒.๒.๙ โลหิจจสูตร^{๓๖}

บุคคลบางคนในโลกนี้ เห็นรูปแล้ว ข่อมยินดีในรูปที่น่ารัก ข่อมยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารัก
เป็นผู้ไม่ตั้งมั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้จักโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ ตามความเป็นจริง
อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่บุคคลนั้น รู้แจ้ง
ธรรมารมณแล้ว ข่อมยินดีในธรรมารมณที่น่ารัก ข่อมยินร้ายในธรรมารมณที่ไม่น่ารัก เป็นผู้ไม่ตั้ง
มั่นกายคตาสติ มีปริตตจิตอยู่ และไม่รู้จักโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริงอันเป็นที่ดับ
ไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น พราหมณ์ บุคคลชื่อว่าไม่
คุ้มครองทวารเป็นอย่างนี้ ฯล ฯ

๒.๒.๑๐ กายคตาสติสูตร^{๓๗}

อสังขตะเป็นโณ ความสิ้นราคะ โทสะ โมหะ นี้เรียกว่า อสังขตะ ทางที่จะให้ถึง
อสังขตะ คือ กายคตาสติ นี้เรียกว่าทางที่จะให้ถึงอสังขตะ อสังขตะเราแสดงแล้วแก่เธอทั้งหลาย ทาง
ที่จะให้ถึงอสังขตะเราแสดงแล้วแก่เธอทั้งหลาย

กิจได้อันสาคาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ พึงกระทำแก่สาวกทั้งหลาย
กิจนั้น เราอาศัยความอนุเคราะห์ กระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย นั้น โคนไม้ นั้น เรือนว่าง เธอทั้งหลาย
จงฟัง อย่าประมาท อย่าได้เป็นผู้เคียดร้อในภายหลังเลย

^{๓๕} ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๖๘/๓๑๖-๓๑๗.

^{๓๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๓๒/๑๖๐-๑๖๔.

^{๓๗} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๖/๔๔๘-๔๕๑.

ความสิ้นราคา โทสะ โมหะ นี้เรียกว่าสังขตะ ทางที่จะให้ถึงสังขตะ คือ สมณะและ
 วิปัสสนา นี้เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ สมาธิที่มีทั้งวิตกวิจารณ์ สมาธิที่ไม่มีวิตก มีแต่วิจารณ์ สมาธิที่
 ไม่มีทั้งวิตกวิจารณ์ นี้เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ ทางที่จะให้ถึงสังขตะ คือ สุญญตสมาธิ อนิมิตต
 สมาธิ อธิปัตติสมาธิ นี้เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ สติปัญญา ๔ นี้ เรียกว่าทางที่จะให้ถึง
 อสังขตะ ทางที่จะให้ถึงสังขตะ คือ สัมมัปปธาน ๔ นี้ เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ ทางที่จะให้
 ถึงสังขตะ คือ อธิปัตติ ๔ นี้ เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ ทางที่จะให้ถึงสังขตะ คือ อินทรีย์ ๕
 นี้ เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ ทางที่จะให้ถึงสังขตะ คือ พละ ๕ นี้เรียกว่าทางที่จะให้ถึง
 สังขตะ ทางที่จะให้ถึงสังขตะ คือ โพชฌงค์ ๗ นี้ เรียกว่าทางที่จะให้ถึงสังขตะ ฯลฯ

๒.๒.๑๑ ปราณสูตร^{๓๘}

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้าและทางที่ไปถึงธรรมเป็นไปใน
 เบื้องหน้าแก่เธอทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงฟัง ธรรมเป็นไปในเบื้องหน้า คือ ความสิ้นราคา โทสะ
 และ โมหะ ทางที่ไปถึงธรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้า คือ กายคตาสติธรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้าที่ได้
 แสดงแล้วแก่เธอทั้งหลาย กิจใจอันศาสดาผู้แสวงหาประโยชน์เกื้อกูล ผู้อนุเคราะห์ พึงกระทำแก่
 สาวกทั้งหลาย กิจนั้นเราอาศัยความอนุเคราะห์ กระทำแล้วแก่เธอทั้งหลาย นั่นโคนไม้ นั่นเรือนว่าง
 เธอทั้งหลายจงฟัง อย่าประมาท อย่าได้เป็นผู้เดือดร้อนในภายหลังเลย ฯลฯ

๒.๒.๑๒ ชนบทกัลยาณสูตร^{๓๙}

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนหม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า มีนางงามในชนบท พึงประชุม
 กัน ก็นางงามในชนบทนั้น น่าดูอย่างยิ่งในการพื่อนรำ ในการขับร้อง หม่อมหาชนได้ทราบข่าวว่า
 นางงามในชนบทจะพื่อนรำขับร้อง พึงประชุมกันยิ่งขึ้นกว่าประมาณ

ครั้งนั้น บุรุษผู้อยากเป็นอยู่ ไม่อยากตาย ปรรณาคความ สุข เกลียดทุกข์ พึงมากล่าวกะ
 หม่อมหาชนนั้นอย่างนี้ว่า คุณก่อนบุรุษผู้เจริญ ท่านพื่อนำภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยมนี้ไปในระหว่างที่
 ประชุมใหญ่กับนางงามในชนบท และจักมีบุรุษเงื้อดาบตามบุรุษผู้นำหม้อน้ำมันนั้นไปข้างหลังๆ
 บอกว่า ท่านจักทำน้ำมันนั้นหกแม้หน้อยหนึ่งในที่ใด ศิริยะของท่านจักขาดตกลงไปในที่นั้นทีเดียว

เธอทั้งหลายจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน? บุรุษผู้นั้นจะไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมันนั้น
 แล้วพึงประมาทในภายนอกหรือ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ไม่เป็นอย่างนั้น พระเจ้าข้า

เราทำอุปมานี้ เพื่อให้เข้าใจเนื้อความนี้ชัดขึ้น เนื้อความในข้อนี้มีอย่างนี้แล คำว่า
 ภาชนะน้ำมันอันเต็มเปี่ยม เป็นชื่อของกายคตาสติ เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า

^{๓๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔๐๘/๔๖๔-๔๖๕.

^{๓๙} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๘๖/๒๔๓-๒๔๔.

กายคตาสติ จักเป็นของอันเราเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดั่งยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง
 กระทำให้ไม่หยุค สัมสมแล้ว ปรารถนาคิดแล้ว คุณอนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แล ฯลฯ

๒.๒.๑๓ สีนันทสูต^{๔๐}

ภิกษุรูปหนึ่ง ฤๅชชายีวรของท่านพระสารีบุตร ปลิวไปกระทบตนเข้า จึงผูกอาฆาตท่าน
 พระสารีบุตร ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบสิ่งที่เกิดกับตน แต่สำหรับท่านพระสารี
 บุตรนั้น ท่านเป็นผู้มีปรกติเจริญกายคตาสติ ท่านไม่มีอกุศลจิต ไม่มี ความหลงลืมสติ ท่านไม่มีเจตนา
 ที่จะกลั่นแกล้งใคร และท่านจะไม่หลีกไปโดยไม่ขอโทษแน่นอน ถ้าหากว่าท่านได้มีการกระทำ
 อย่างนั้นจริง เรื่องนี้เป็นเหตุให้ท่านพระสารีบุตรได้บันทึกสินันท ประภาสถึงความอ่อนน้อมถ่อม
 ตนอย่างสูงยิ่งของท่านไว้อย่างไพเราะ คุณธรรมของท่านเป็นแบบอย่างที่ดีมากสำหรับผู้ที่ศึกษาพระ
 ธรรมทุกรุ่น ที่ควรจะเป็นอนุสสติ ใฝ่ใจให้ระลึกถึงบ่อยๆ เพื่อเตือนใจ ให้ตั้งจิตไว้ชอบเพื่อจะได้
 ศึกษาพระธรรม และน้อมประพฤติปฏิบัติตามพระธรรมที่ได้เข้าใจด้วยความเคารพ ด้วยความเป็น
 ผู้ว่าง่าย อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่ง ไม่จองหอง ไม่ยกตนข่มผู้อื่น และเคารพในคุณธรรมของผู้ที่มี
 คุณธรรมตามข้อความในสินันทสูต ว่าด้วยคุณสมบัติของผู้เจริญกายคตาสติว่า พระสารีบุตรเข้า
 ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้วนั่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่อง
 ที่ท่านถูกเพื่อนพรมจรรย์กล่าวหากระทบกระทั่งแล้ว ไม่ขอโทษแต่กลับหลีกไป ท่านพระสารีบุตร
 จึงกราบทูลว่า ชนทั้งหลายทั้งของสะอาคบัง ไม่สะอาคบัง คุถบัง มุตรบัง น้ำลายบัง น้ำหนอง
 บ้าง โลหิตบัง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ไม่อึดอัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้นันใด ข้า
 พระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจเสมอด้วยแผ่นดินอันไพบลูย์กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบียนอยู่ ชนทั้งหลายย่อมล้างของสะอาคบัง ไม่สะอาคบัง คุถบัง มุตรบัง น้ำลาย
 บ้าง น้ำหนองบัง โลหิตบัง ลงในน้ำ น้ำก็ไม่อึดอัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้นันใด ข้า
 พระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจเสมอด้วยน้ำอันไพบลูย์กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบียนอยู่ ไฟย่อมเผาของสะอาคบัง ไม่สะอาคบัง คุถบัง มุตรบัง น้ำลายบัง น้ำหนองบัง
 โลหิตบัง ไฟย่อมไม่อึดอัดระอา หรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้นันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้น
 เหมือนกัน มีใจเสมอด้วยไฟอันไพบลูย์ กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน
 อยู่ ลมย่อมพัดซึ่งของสะอาคบัง ไม่สะอาคบัง คุถบัง มุตรบัง น้ำลายบัง น้ำหนองบัง โลหิต
 บ้าง ลมย่อมไม่อึดอัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้นันใด ข้าพระองค์ก็เหมือนกันฉันนั้น มีใจ
 เสมอด้วยลมอันไพบลูย์ กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่ ผ้าสำหรับเช็ดธุลี
 ย่อมชำระของสะอาคบัง ไม่สะอาคบัง คุถบัง มุตรบัง น้ำลายบัง น้ำหนองบัง โลหิตบัง ผ้า
 เช็ดธุลีย่อมไม่อึดอัดระอาหรือเกลียดชังด้วยสิ่งนั้น แม้นันใด ข้าพระองค์ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีใจ

^{๔๐} อจ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๔๕๑-๔๕๕.

เสมอด้วยผ้าสำหรับเช็ดธุลีอันไพบลูย์ กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวรไม่มีความเบียดเบียนอยู่
 กุมารหรือกุมาริกาของคณจันทาลถือตะกร้า นุ่งผ้าเก่าๆ เข้าไปยังบ้านหรือนิคม ย่อมตั้งจิตนอบน้อม
 เข้าไป แม้นินไศ ข้าพระองค์ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีใจเสมอด้วยกุมารหรือกุมาริกาของคณจันทาล อัน
 ไพบลูย์กว้างใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ โศเภชาติ สงบเสงี่ยม ได้รับฝึกดี
 แล้วศึกษาคดีแล้ว เดินไปตามถนนหนทาง ตามตรอกเล็กชอกน้อย ก็ไม่เอาเท้าหรือเขากะทบอะไรๆ
 แม้นินไศ ข้าพระองค์ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีใจเสมอด้วยโศเภชาติอันไพบลูย์ กว้างใหญ่ ไม่มี
 ปรมาณ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ สตรีหรือบุรุษรุ่นหนุ่มสาว เป็นคนชอบประดับตกแต่ง
 ฟิงอืดอืดระอาเกลียดชังด้วยซากศพหรือซากศพสุนัขที่เขาผูกไว้ที่คอ แม้นินไศ ข้าพระองค์ก็ฉันทัน
 เหมือนกัน ย่อมอืดอืดระอาและเกลียดชังด้วยกายอันเปื้อยเน่านี้ คนประคองภาชนะมันข้น มีรูทะลุ
 เป็นช่องเล็กช่องใหญ่ ไหลเข้าไหลออกอยู่ แม้นินไศ ข้าพระองค์ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน ย่อมบริหารกาย
 นี้มีรูทะลุเป็นช่องเล็กช่องน้อยใหญ่ ไหลเข้าไหลออกอยู่

จากพระสูตรนี้ ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวว่า ภิกษุที่ไม่ตั้งกายคตาสติไว้ในกายเท่านั้นที่
 กระทบเพื่อนพรหมจารีแล้ว ไม่ขอโทษก่อนจากไป แต่ท่านไม่มีความพุดต้อยอย่างนั้น และได้
 เปรียบเทียบว่า ท่านมีจิตมั่นคงเหมือน ดิน น้ำ ไฟ ลม ผ้าเช็ดธุลี มีความรู้สึกเจ็บตัวเหมือนเด็ก
 จันทาล ไม่คิดทำร้ายใครเหมือนโศเภชาติ มีความรู้สึกระอาอืดอืดต่อร่างกายอันเปื้อยเน่านี้ ฯลฯ

กายคตาสติจากพระสูตรต่างๆ ที่นำมาแสดงไว้ในเบื้องต้น ก็คือการกำหนดสติรู้กาย
 โดยถือเอากายเป็นอารมณ์กรรมฐานนั้นอาศัยสติเป็นหลักเป็นประธาน กายคตาสตินี้ได้มาจากการ
 ฝึกสติปัญญาจนหมดกายานุปัสสนา จนสติมีกำลังเข้มแข็งพอสมควรแล้วคือ ให้ใจระลึกอยู่ที่ “กาย”

๒.๓ แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติ ๖ แบบ

๒.๔.๑ กายคตาสติสูตร^{๔๐}

หลักปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานนั้น ปรากฏโดยตรงในพระไตรปิฎก ซึ่งพระพุทธเจ้า
 ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ที่ไปบิณฑบาตกลับมาฉันภัตตาหารเสร็จแล้วสนทนากันเรื่องที่มีการ
 ปฏิบัติกายคตาสติมีอันสงสรวกแล้ว พระองค์ทรงแสดงอย่างละเอียด การปฏิบัติกายคตาสตินั้นมี
 ขั้นตอนดังจะกล่าวในข้อต่อไป

หลักปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน^{๔๑} แก่ภิกษุทั้งหลายด้วยการ
 แสดงแนวทางปฏิบัติเป็น ๖ แบบ ประกอบด้วย

^{๔๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓/๑๕๖.

^{๔๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔-๑๕๕/๑๕๖-๒๐๗.

๑) **อานาปานสติ** ฝึกฝนในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว” เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร”^๓ หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก” ฝึกฝนผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือน^๔ ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ฝึกฝนชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

พระพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบการคุมสติเหมือนการชักเชือกของช่างกลึง การกลึงในสมัยพุทธกาลนั้น ใช้เชือกชักแกนที่จับวัตถุที่ต้องการจะกลึงให้หมุน แล้วใช้ใบมีดจ่อเพื่อกลึงวัตถุที่หมุนนั้น ช่างกลึงต้องมีใจจ่ออยู่กับงานตรงหน้า ชักเชือกยาวสั้นอย่างมีสติรู้สม่ำเสมอ ไม่วอกแวกไปไหน เมื่อชักยาวในเวลาถึงกลองหรือช่องพิณที่เป็นของใหญ่ หรือเมื่อชักเชือกสั้นในเวลาถึงงานหรือลิ้มสลักก็ตามที่เป็นของเล็ก พระองค์ตรัสสอนให้ฝึกฝนกำหนดไว้ในใจว่าจะตามรู้ลมหายใจเข้าออกเช่นเดียวกับงานกลึงดังกล่าว สนใจแต่การดูแลโลกภายในที่ลมหายใจปรากฏเหมือนเชือกที่ถูกชักยาวบ้าง ชักสั้นบ้าง ไม่ควบคุมลมหายใจที่กำลังปรากฏอยู่ ในขณะที่นั้นมีเพียงกองลมที่จัดเป็นวาโยธาตุ ไม่มีเรา ของเรา บุรุษ สตรี หรือสมมุติบัญญัติใด^๕

๒) **อิริยาบถ** ฝึกฝนเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า “เรายืน” เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” เธอดำรงกายอยู่โดยอิริยาบถใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอิริยาบถนั้นๆ ฝึกฝนผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั้งมั่น ฝึกฝนชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

โยคีผู้ปฏิบัติควรรับรู้สภาวะต่อไปนี้ในขณะที่เดิน กล่าวคือ

^๓ ระงับกายสังขาร หมายถึง ผ่อนคลายลมหายใจหายบให้ละเอียดขึ้นไปโดยลำดับ จนถึงขั้นที่
จะต้องพิสูจน์ว่ามีลมหายใจอยู่หรือไม่ เปรียบเหมือนเสียงเคาะระฆังครั้งแรกจะมีเสียงดังกังวาน แล้วแผ่วลงจนถึง
เงียบหายไปเป็นที่สุด ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒๒๐-๒๒๑/๒๕๕-๓๐๒.

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

^๕ พระคันธสาราภิวงค์, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๕.

เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ข้อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า มหุทวานบุปพาทนปจฺจุปฺภุจฺจนา (มีการทำให้ถึงความอ่อน, การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ) ความจริงการทำให้อ่อนก็คือความเบา เหมือนควันไฟนั่นเอง

เวลาย่างเท้า สภาวะผลัดกันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลัดกันเป็นหลักในขณะนั้น ข้อนี้คล้ายตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจฺจุปฺภุจฺจนา (มีการผลัดกันเป็นเครื่องปรากฏ)

เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ข้อนี้คล้ายตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขมรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏ เพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น ตามลักษณะของธาตุดินว่า กภฺขพตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)^{๔๖}

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้กำหนดครุ้อริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า รา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวะธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบาผลัดกันหนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะขกสิ้นสุดแล้วสภาวะอย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะอย่างสิ้นสุดแล้ว สภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะขกไม่มีสภาวะอย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะอย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปิจจกฺขณฺณม คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยประจักษ์

ตามที่อธิบายไว้แล้วในหมวดอานาปานะ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เข้ามาดูในกายของตัวเองก่อน ถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นในตัวเราก่อน เมื่อเกิดจิตสัมผัสแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติย่อมเข้าใจได้เองว่า แม้บุคคลอื่นที่เดิน ยืน นั่ง นอน ก็เช่นเดียวกันนี้ ความเข้าใจดังกล่าวย่อมถอดถอนความเห็นผิดยึดมั่นถือมั่นในตัวเรา เป็นอันดับต่อมา จึงนับว่าลบล้างอุปาทานได้อย่างสมบูรณ์ ความเข้าใจอย่างนี้เป็นการพิจารณาที่เกิดขึ้นเองในบางขณะ ชื่อว่า อนุমানญฺณม คือ ปัญญาหยั่งเห็นโดยอนุमान ไม่ใช่ความตั้งใจในการพิจารณากองรูปของบุคคลอื่น เพราะไม่ใช่วิสัยของตน ส่วนการตาม

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒-๘๕.

รู้ในกองรูปทั้งภายในทั้งภายนอกกว่าเป็นกองรูป หมายถึงความปรากฏของปัจฉกขณฺณและอนฺณมาน
ณฺณสลับกันไปตามสมคฺว^{๔๖}

๓) สัมปชฺญณฺญะ ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความ
รู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการก้าวเข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการ
ครองสังฆาฎิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว ทำความรู้สึกตัวในการถ่าย
อุจจาระ ปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุผู้
ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้
เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอก
มุคฺขิณฺ์ ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

สัมปชฺญณฺญะ มีความหมาย ๕ ประการ คือ

(๑) ความรู้ชอบโดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยสภาวะลักษณะ
คือ ลักษณะพิเศษ หมายถึง ลักษณะเฉพาะของรูปนามแต่ละอย่าง เช่น ปฐวีธาตุมีลักษณะแข็ง/อ่อน
อาโปธาตุมีลักษณะไหล/เกาะกุมเป็นต้น สังขตลักษณะ คือลักษณะของสังขตธรรม หมายถึงความ
เกิดขึ้นตั้งอยู่และดับ ไปของสังขตธรรม และสามัญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม หมายถึง
ไตรลักษณ์ อันได้แก่ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน

(๒) ความรู้ชอบโดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถูกต้องโดยลักษณะทั้งสามอย่างนั้น
ซึ่งพิเศษกว่าความรู้โดยสมมุติบัญญัติของคนทั่วไป

(๓) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยประการต่างๆ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่ว ไม่ขาดไม่
เกิน โดยลักษณะทั้งสามนั้น

(๔) ความรู้เองโดยประการต่างๆ คือ ความรู้จากประสบการณ์ของตนเอง
ไม่ใช่ความรู้จากการฟังผู้อื่นหรือนึกคิดใคร่ครวญ

(๕) ความรู้อย่างบริบูรณ์โดยพิเศษ คือ ความรู้อย่างถ้วนทั่วซึ่งพิเศษกว่าความรู้
โดยสมมุติบัญญัติ^{๔๗}

คัมภีร์อรรถกถา แบ่งสัมปชฺญณฺญะไว้ ๔ ประเภท คือ

(๑) สาทถกสัมปชฺญณฺญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่มีประโยชน์ หมายความว่า ก่อนที่
จะทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีการเดิน ยืน เป็นต้น โยคีผู้ปฏิบัติควรพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่ ถ้ามี
ประโยชน์ก็ควรทำ ถ้าไม่มีประโยชน์ก็ไม่ควรทำ

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๖-๕๗.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๐.

(๒) สัปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม หมายความว่า แม้สิ่งที่จะทำนั้นได้ประโยชน์ โยคีปฏิบัติก็ควรพิจารณาว่าเหมาะสมหรือไม่ ถ้าเหมาะสมก็ควรทำ ถ้าไม่เหมาะสมก็ไม่ควรทำ เช่น การเดินทางไปไหว้พระเจดีย์เป็นสิ่งมีประโยชน์แต่หากไปในเวลาถึงงานสมโภชที่มีคนมากมาย ย่อมไม่เหมาะสม การเพ่งชากศพเช่นกันแม้จะให้ประโยชน์ แต่การที่บุรุษเพ่งชากศพสตรีย่อมไม่เหมาะสม การแสดงธรรมซึ่งเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ แต่หากแสดงธรรมในสถานที่ประชุมกันด้วยธุระทางโลกหรือในเวลาที่มีธุระวุ่นวาย ย่อมไม่เหมาะสม นอกจากนี้ การแสดงธรรมแก่บุคคลต่างเพศในที่ลับหูลับตา ก็ไม่เหมาะสมเช่นเดียวกัน

(๓) โจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การกำหนดรู้สมถารมณ์ของโยคีผู้เจริญสมถภาวนา หรือการกำหนดรู้วิปัสสนารมณ์คืออุปาทานขั้น ๕ ของโยคีผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา การกำหนดรู้ดังกล่าวคือการเจริญสติระลึกรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ หนึ่งตามหมวดสัมปชัญญะเป็นการกำหนดรู้ในการก้าวและถอยโดยรับรู้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ ในขณะที่เดินเป็นต้น ความจริงแล้ว อารมณ์ของสติปัญญา ๔ คือ กงรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม จัดเป็นอารมณ์ปัจจุบันของโยคีปฏิบัติผู้เจริญสติปัญญา ดังนั้น สติที่กำหนดรู้อารมณ์ ๔ เหล่านี้จึงชื่อว่า โจรสัมปชัญญะ

(๔) อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ชัดโดยไม่หลงผิด โดยยังเห็นสภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของรูปนาม จึงเข้าใจว่ามีเพียงรูปนามปรากฏในปัจจุบันขณะไม่มีตัวเราของเรา ไม่มีบุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน กล่าวคือ โยคีปฏิบัติย่อมรู้เห็นว่าสภาวะก้าวและถอยเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการทำอากัปกริยานั้น เมื่อจิตเกิดขึ้นแล้วดับไป จึงเกิดสภาวะก้าวและถอยโดยเป็นผลของจิตที่ประกอบด้วยเจตนาและฉันทะ แม้สภาวะยก ย่าง เหยียบ ในขณะที่ก้าวและถอยก็เกิดขึ้นแล้วดับไปในแต่ละระยะ เมื่อระยะหนึ่งสิ้นสุดแล้วจึงเกิดระยะอื่นขึ้นได้ ไม่มีบุคคลผู้ก้าว และไม่มีการก้าวของบุคคลใด การเดิน ขึ้น นั่ง นอนเป็นเพียงอาการของธาตุ ๔ ที่ปรากฏในแต่ละขณะ^{๔๕}

๔) ปฏิภูมมนสิการ ภิกษุพิจารณาภายใน ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า “ในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใสเล็ก อาหาร ใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” ภิกษุทั้งหลาย ถุมิปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดดูนั้นออกพิจารณาเห็นว่า “นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลือง นี่เป็นงา นี่เป็นข้าวสาร” แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นภายใน

^{๔๕} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๑๖๖.

ตั้งแต่ฟ้าท้ช้ขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า “ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังศิณ ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุคขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

การบริกรรมทางวาจาและใจนั้น มีวิธีปฏิบัติกาหนดผม ขน เล็บ เป็นต้น ๑๐ ประการ^{๕๐} คือ

(๑) กำหนดตามลำดับ คือ สาธยายตามลำดับโดยไม่ข้ามขั้นตอน เพื่อไม่ให้จิตเหน้อยและซัดส่าย

(๒) กำหนดโดยไม่เร็วเกินไป เพราะการสาธยายเร็วทำให้สับสนกับคำบริกรรม

(๓) กำหนดโดยไม่ช้าเกินไป เพราะการสาธยายช้าทำให้จิตไม่ตั้งมั่น

(๔) กำหนดโดยห้ามความฟุ้งซ่าน คือ โยคีผู้ปฏิบัติควรตั้งจิตไว้ในร่างกายที่ยาววา หนา คีบ กว้าง สอก มีใจครองอยู่เท่านั้น โดยตามกำหนดอาการ ๓๒ เหมือนลิงที่กระโดดไปมาอยู่ตามต้นตาล ๓๒ ต้น ไม่ควรปล่อยให้จิตเพลิดเพลินกับอารมณ์ภายนอก ถ้าคิดฟุ้งซ่านไปก็ให้ดึงจิตกลับมาไว้ในอารมณ์กรรมฐานเหมือนเดิม

(๕) กำหนดโดยลวงพันบัญญัติ คือ ไม่ควรเพ่งบัญญัติคือรูปร่างของผม ขน เล็บ เป็นต้น ตามคำบริกรรม แต่ควรใส่ใจในความปฏิภูลของผม ขน เล็บ เป็นต้น โดยสี สณฐาน กลิ่นที่อาศัย เช่น ผมเกิดจากน้ำที่ไหลซึมจากน้ำเหลือง เลือด น้ำอุจจาระ ปัสสาวะ น้ำดี เสลด และที่ตั้ง เช่น ผมเกิดบนกองอาการ ๓๑ ที่ไม่สะอาด เหมือนฝักที่เกิดขึ้นกลางกองขยะ

(๖) กำหนดโดยปล่อยลำดับ คือ เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ ไปตามลำดับโดยอนุโลมเป็นต้นแล้ว อาการบางอย่างปรากฏชัด บางอย่างไม่ปรากฏชัด ในขณะนั้น พึงละอาการที่ไม่ปรากฏชัด แล้วกำหนดเฉพาะอาการที่ปรากฏชัดที่สุดเพียงอย่างเดียว จนกระทั่งบรรลุมาน เหมือนนายพรานตามจับลิงที่อยู่ในป่าตาลมีต้นตาล ๓๒ ต้น เขาตามยงลิงที่กระโดดหนีเกาะตามต้นตาลไปเรื่อยๆ ในที่สุดลิงก็จะเหนื่อยหมดแรงแล้วจับต้นตาลไว้ไม่ปล่อยอีก อาการ ๓๒ เหมือนต้นตาล จิตเหมือนลิง โยคีผู้ปฏิบัติเหมือนนายพราน อาการหนึ่งในอาการ ๓๒ ที่ปรากฏชัดเหมือนต้นตาลที่ลิงจับไว้ไม่ปล่อย

^{๕๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๐.

(๙) กำหนดโดยอัปนา คือ โยคีผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจว่า อากา ๓๒ ทั้งหมดเป็น อารมณ์แห่งการบรรลุอัปนาสมาธิ คือ สมาธิแนบแน่น

(๘) กำหนดตามนิมิตตสูตร^{๕๙} คือ โยคีผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขา ควบคู่กันไป ถ้าเจริญสมาธิอย่างเดียวย่อมทำให้เกิดความง่วงเพราะสมาธิที่มากกว่าวิริยะย่อม ก่อให้เกิดความง่วง ถ้าเจริญวิริยะอย่างเดียวย่อมทำให้เกิดความเครียดในการปฏิบัติ และส่งผลให้เกิด ความฟุ้งซ่าน ถ้าเจริญอุเบกขาอย่างเดียวย่อมไม่บรรลุสมาธิระดับสูงเพื่อความสิ้นอาสวะ ดังนั้น โยคี ผู้ปฏิบัติควรเจริญสมาธิ วิริยะ และอุเบกขาควบคู่กันไป

(๕) กำหนดตามสติภาวสูตร^{๕๒} คือ เจริญธรรม ๖ ประการเพื่อรู้แจ้งนิพพาน ประกอบด้วย

- ข่มจิตในเวลาที่ต้องข่ม
- ระคองจิตในเวลาที่ต้องระคอง
- ทำจิตให้ร่าเริงในเวลาที่ต้องให้ร่าเริง
- วางจิตในเวลาที่ต้องวาง
- น้อมจิตไปในธรรมที่ประณีต
- ยินดีในนิพพาน

(๑๐) กำหนดด้วยความฉลาดในโพชฌงค์^{๕๓} คือ เจริญโพชฌงค์ ๗ ตามสมควร แนวทางการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน หมวดยุทธการพิจารณาผม ขน เล็บ ฟัง หนัง เป็นต้น มีแนวทางในการปฏิบัติ ๓ แบบ คือ

(๑) การพิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิภูล คือ พิจารณาว่าผมเป็นต้นเป็นสิ่งที่ไม่ สะอาด ไม่สวยงาม โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง การปฏิบัติตามแนวนี้เป็นการเจริญสมถ- ภาวนาโดยตรง ส่งผลให้บรรลุเพียงปฐมฌานเท่านั้น เพราะจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของ วิตก เนื่องจากอารมณ์มีกำลังน้อย คือ ตั้งจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิภูล โดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ ยกจิตเข้าไปสู่อารมณ์ไม่ได้ เหมือนเรือที่จอดอยู่ในกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวได้ด้วยแรงสมอเรือ

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติบรรลุอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วย การกำหนดรู้จิตที่บรรลุอุปจารสมาธิหรือจิตที่เพิ่งออกจากอัปนาสมาธิโดยปริกรรมว่า “รู้หนอๆ” คือ รู้ว่ามีจิตดังกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้น เขาย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของ รูปธรรม คือ ผม เป็นต้น และของนามธรรม คือ จิตดังกล่าว การหยั่งเห็นความเกิดดับนี้เป็นวิปัสสนา

^{๕๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

^{๕๒} อัง.มก. (ไทย) ๒๒/๘๕/๖๑๐.

^{๕๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๗๕/๔๕๑.

ญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทัพพญาณ ต่อจากนั้น เขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพานในที่สุด

(๒) การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ คือ พิจารณาว่า อากาโร ๒๐ มีผม เป็นต้น มีลักษณะแข็งหรืออ่อน (ปฐวีธาตุ) ส่วนอากาโร ๑๒ มี ดี เป็นต้น มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม (อาโปธาตุ) สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธาตุที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี โยคีผู้ปฏิบัติควรบริกรรมว่า ผม ขน เล็บ ฟัง หนัง เป็นต้น ตามลำดับที่กล่าวไว้เหมือนการพิจารณาความเป็นสิ่งปฏิภูล แต่มุ่งให้รับรู้ลักษณะของธาตุเป็นหลัก อนึ่ง การปฏิบัติตามแนวนี้นี้เป็นการเจริญวิปัสสนากาวนาโดยตรง โยคีผู้ปฏิบัติย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อน เป็นต้น ในธาตุที่ปรากฏ

(๓) การพิจารณาโดยสี คือ การพิจารณาอากาโร ๓๒ ตามลำดับว่าเป็น สีเขียว สีเหลือง สีแดง หรือสีขาว โดยความเป็นกสิณสีเขียว (นิลกสิณ) กสิณสีเหลือง (ปีตกสิณ) กสิณสีแดง (โลहितกสิณ) หรือกสิณสีขาว (โอทาทกสิณ) การปฏิบัติตามแนวนี้นี้เป็นการเจริญสมถกาวนาโดยตรง ส่งผลให้โยคีผู้ปฏิบัติบรรลุฌาน ๔ ตามจตุกกนัย หรือฌาน ๕ ตามปัญจกนัย เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติได้บรรลุฌานแล้วก็ออกจากฌาน แล้วเจริญวิปัสสนาโดยอาศัยฌานเป็นบาท จำแนกเป็น

กสิณสีเขียว พบในสีผม ขน น้ำดี และสีตาดำ

กสิณสีเหลือง พบในสีมันข้น และสีตาเหลือง

กสิณสีแดง พบในสีเนื้อ เลือด และสีตาแดง

กสิณสีขาว พบในสีเล็บ ฟัน หนัง กระดูก และสีตาขาว^{๔๔}

แม้การพิจารณาอากาโร ๓๒ นี้ จะเป็นสมถกาวนาโดยตรง แต่จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติ อยู่ที่การปล่อยวาง ไม่เพติดเพตินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าเป็นตัวตนด้วยทิฏฐิ ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสรุปข้อความของหมวดนี้ตามวิปัสสนานัยที่เน้นให้รับรู้ความไม่เที่ยงเป็นหลัก เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่โยคีผู้ปฏิบัติแล้ว ใครลักษณะอีกสองประการ คือ ความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ย่อมประจักษ์ชัดแก่โยคีผู้ปฏิบัติตามสมควร เพราะผู้หยั่งเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่ารูปนามเป็นสภาพบีบคั้น เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และเป็นสภาพไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ

๕) ธาตุมนสิการ ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชำนาญ ฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน

^{๔๔} พระคันธสาราภิวังศ์, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๐-๑๘๒.

ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความ
 ค้ำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความค้ำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น
 ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั่งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

การปฏิบัติธาตุกรรมฐานมี ๒ แบบ^{๕๕} คือ

(๑) แบบย่อ เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญามาก บุคคลนั้นพึงกำหนดรู้
 สภาวะแข็งเป็นต้นในร่างกาย บริกรรมว่า

สภาวะแข็งเป็นธาตุดิน

สภาวะเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ

สภาวะร้อนเป็นธาตุไฟ

สภาวะตั้งเป็นธาตุลม

(๒) แบบพิสดาร เป็นวิธีที่เหมาะสมแก่บุคคลผู้มีปัญญาไม่มาก เขาพึงกำหนดรู้
 สภาวะแข็งเป็นต้นของอวัยวะที่ละส่วนในร่างกาย บริกรรมอาการ ๔๒ (เพิ่มเตโชธาตุ ๔ และวาโย
 ธาตุ ๖ ต่อจากอาการ ๓๒) โดยวาจาและใจ ตามลำดับอนุโลมน้อย ปฏิโลมน้อย และอนุโลมปฏิโลมน้อย
 ดังจะได้กล่าวต่อไป

๖) นวสีวลิกา สติกำหนดรู้ซากศพ ๕ ประเภท มีซากศพที่พองอืดเป็นต้น
 ประกอบด้วย

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตาย
 แล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นินใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกันพิจารณา
 กายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็น
 อย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความค้ำริที่สับสน
 อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความค้ำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้นย่อมดำรง
 คงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั่งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งถูกกาจิกกิน แร้งทิ้งกิน นกตะกรุมจิกกิน
 สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นินใด ภิกษุก็ฉันนั้น
 เหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่
 ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละ
 ความค้ำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความค้ำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้น
 เท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตั่งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

^{๕๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๑๖๕.

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเป็นโครงกระดูก มีเนื้อและเลือด มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปราะ มีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ แม้นันใด ฯลฯ เป็นโครงกระดูก ไม่มีเอ็นริงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเล็ย คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้า อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสันหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกก้านคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้อาจมีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกมุขขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

ภิกษุเห็นซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์เป็นกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี เป็นกระดูกผุเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้นันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณากายนี้เข้าไปเปรียบเทียบว่า “แม้กายนี้อาจมีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกมุขขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

โยคีผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากวามเป็นหลัก เมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏชัดทวารทั้ง ๖ อยู่ในบางขณะอาจเห็นตนเป็นซากศพพองอืด เป็นกระดูกขาวโพลน หรือในบางขณะอาจตั้งใจพิจารณาซากศพแล้วน้อมมาสู่ตนก็ได้ เมื่อนั้นควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” แล้วรับรู้สภาวะเกิดดับของสิ่งที่พบเห็นอยู่ ความจริงแล้วนิมิตที่พบเห็นทางใจนั้นแม้จะไม่ใช่สภาวะธรรมโดยตรง ก็เนื่องด้วยบัญญัติที่อาศัย อีกทั้งเป็นสภาวะที่ประจักษ์ ความเกิดดับแก่โยคีผู้ปฏิบัติอย่างชัดเจน นอกจากนั้น โยคีผู้ปฏิบัติอาจยังเห็นความเกิดดับของจิตที่กำหนดรู้นิมิตอารมณ์นั้นซึ่งเป็นปรมาตถ์อย่างแท้จริงได้อีกด้วย การยังเห็นดังกล่าวทำให้โยคีผู้ปฏิบัติไม่หวั่นกลัว ไม่คิดใจนิมิต และจิตที่กำหนดรู้นิมิตว่าเป็นเรา เป็นของเรา เขาย่อมปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงอิงอาศัยโดยปรารภกายเป็นเหตุ

ในกายคตาสติสูตรนั้น ทรงแสดงหลักการเจริญกายคตาสติหลังจากได้ฉานแล้ว ให้พิจารณาตามต่างๆ ดังนี้

ผลจากการเจริญสมถะจนได้ฉาน แล้วเจริญในฉานต่างๆ ต่อไป คือ ยามเมื่อสังขจากรกามและอกุศลธรรม ประกอบด้วย

ภิกษุสังคจากามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่ม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง พนักงานทรงสนานหรือลูกลมือพนักงานทรงสนาน ผู้ชำนาญเทพยดตัวลงในภวณะสัมฤทธิ์แล้ว เอน้ำประพรมให้ติดเป็นก้อน ก้อนถูกตัวนั้นที่มียางซึมไปจับ ก็ติดกันหมด ไม่กระจายออก แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่ม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกมุขขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ และสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่ม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ห้วงน้ำเป็นวังวน ไม่มีทางที่กระแสน้ำจะไหลเข้าได้ทั้งด้านตะวันออก ด้านตะวันตก ด้านเหนือ และด้านใต้ ฝนก็ไม่ตกตามฤดูกาล แต่กระแสน้ำเย็นพุ่งขึ้นจากห้วงน้ำนั้น แล้วทำห้วงน้ำนั้นให้ชุ่มชื้น เอิบอาบ เนื่ององไปด้วยน้ำเย็น ไม่มีส่วนไหนของห้วงน้ำนั้นที่ความเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่ม ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง ภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกมุขขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เพราะปิติจางคลายไป ภิกษุมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่ม ด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนในกอบูล กอปทุม หรือกอบุณทริก ดอกอุบล ดอกปทุม หรือดอกบุณทริกบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ่นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอาบซาบซ่านด้วยน้ำเย็น ตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้อง แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอุ่มด้วยสุขอันไม่มีปิติ รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกาย ที่สุขอันไม่มีปิติจะไม่ถูกต้องภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อมดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกมุขขึ้น ตั้งมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุจึงบรรลุ จตุตถฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไป ทั่วกาย นี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนบุรุษนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น เหมือนกัน มีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้องภิกษุผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่ สับสน อันอาศัยเรือนได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตอันเป็นไปภายในกายนั้นเท่านั้น ย่อม ดำรงคงที่ เป็นธรรมเอกผุดขึ้น ตังมั่น ภิกษุชื่อว่าเจริญกายคตาสติ ภิกษุทั้งหลาย กายคตาสติอันภิกษุ รูปใดรูปหนึ่งเจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นส่วนแห่งวิชา^{๕๖} ย่อมเป็น ภาวนาที่ยังลงในจิตของภิกษุนั้น มหาสมุทธานผู้ใดผู้หนึ่งสัมผัสด้วยใจแล้ว แม้น้ำน้อยสายใดสาย หนึ่งที่ไหลไปสู่สมุทรวงมปรากฏภายในจิตของผู้หนึ่ง แม้ฉันใด กายคตาสติอันภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เจริญ ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชา ย่อมเป็นภาวนาที่ยังลงใน จิตของภิกษุนั้น ฉันนั้นเหมือนกัน

ดังนั้น กายคตาสติกรรมฐาน คือ การทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม เพื่อ อบรมจิตให้สงบ ลดความซัดส่ายของจิต ด้วยการตั้งสติมั่น พิจารณาภายในกายทั้งภายนอกและ ภายใน เช่นเดียวกับการเจริญกายานุปัสสนากรรมฐาน ทั้งนี้ กายคตาสติกรรมฐาน จะเน้นการ พิจารณาอาการ ๓๒ ที่เป็นส่วนประกอบในร่างกาย ให้เห็นเป็นของปฏิถุฏ เป็นของไม่งาม น่าเกลียด ละกิเลส ขจัดอภิชฌาและโทมนัสได้

๒.๔ บทสรุปเกี่ยวกับกายคตาสติ

กายคตาสติเป็นสมถกรรมฐาน เพราะสมาธิเป็นฝักฝ่ายของสติ จะเกิดได้ต้องมีสติระลึกร อยุ่ จับอยู่ กับวัตถุอารมณ์นั้นๆ เป็นการทำให้จิตสงบ อบรมจิตเป็นสมาธิ ต้องอาศัยสติเป็นหลัก

กายคตาสติ ได้มาจากการฝึกสติปัญญาฐานหมวดกายานุปัสสนา จนสติมีกำลังเข้มแข็ง พอสมควรแล้ว คือให้ใจระลึกรอยู่ที่ “กาย” ในบรรพต่างๆ อันได้แก่ ลมหายใจเข้าออก, อิริยาบถ ๔ หรืออิริยาบถย่อยที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน, รูปกายอันเป็นที่ตั้งของอวัยวะ ๓๒, ซากศพ ฯลฯ เพื่อความ สว่าง (สติสว่าง) เป็นการข่มกันราคะ คือ เมื่อเราฝึกใจให้จดจ่ออยู่ที่กายอันเป็นตัวกรรมฐานนั้น สติ สมาธิย่อมมีกำลังขึ้น จนกระทั่งไม่สนใจภาพหรือเสียง หรืออารมณ์ทางทวารอื่นๆ ทางทวารทั้ง ๖ แม้แต่นิวรณ์ก็ถูกข่ม ถูกขจัดได้ เมื่อจิตไม่สนใจในเนื้อหาความหมายของอารมณ์ที่น่ารัก ที่ไม่น่ารัก

^{๕๖} กุศลธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา ในที่นี้หมายถึง ธรรมที่สัมปยุตด้วยวิชา ๘ คือ วิปัสสนาญาณ ๑ มโนมยิทธิ ๑ อภิญญา ๖ หรือหมายถึง วิชา ๘ ครุราชละเอียดใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๕๖/๑๐๓-๑๐๔.

ที่เกิดตามทวารต่างๆ ทั้ง ๖ นั้น ก็เลสมารยอมไม่ได้ช่อง ไม่ได้โอกาส ดันหาย่อมแทรกเข้ามาไม่ได้ เพราะดันหาเกิดขึ้นโดยอาศัยอารมณ์ที่รู้ทางทวารเหล่านั้น

พระสูตรต่างๆ ที่เกี่ยวกับกายคตาสติพบว่า พระสูตรหลายแห่งกล่าวถึงกายคตาสติว่า ทำให้บรรลุถึงนิพพาน กายคตาสติ เป็นเรื่องของสมณะที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา ดังนี้

เรื่องแรก คือพระสูตรต่างๆ ที่ทรงแสดงไว้นั้นเป็นการแสดงตามอัธยาศัยของบุคคลที่ พระพุทธเจ้าทรงประสงค์จะแสดงธรรม บางครั้งเป็นการแสดงเจาะจง บางครั้งเป็นการแสดงแบบทั่วไปไม่เจาะจง ดังนั้น ในบางพระสูตรจึงตรัสไว้อย่างย่อ คือ แสดงถึง ๑ จากนั้น สรุปไปยัง ๑๐ เลข ก็มี โดยขึ้นตอนระหว่างกลาง คือ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ นั้น พระองค์ไม่ได้แสดงไว้ในที่นั้นด้วย เนื่องจากทรงแสดงไว้แล้วในพระสูตรอื่น หรือไม่จำเป็นต้องแสดงละเอียดทั้งหมดในขณะนั้น ตัวอย่างได้แก่ การแสดงว่าสติปัฏฐานมีผลถึงพระอรหัตผล ก็ทรงละโพธิปักขิยธรรมไว้ ไม่ได้แสดง โดยละเอียดว่าต้องเป็นไปตามโพธิปักขิยธรรมด้วยในสูตรที่ว่าด้วยสติปัฏฐานโดยเฉพาะการแสดงว่า กายคตาสติ นั้นมีผลถึงพระนิพพานก็ทำนองเดียวกัน ยังมีอีกหลายขั้นตอนต่อจากกายคตาสตินั้น กว่าจะถึงนิพพาน ถ้าอ่านพระสูตรไม่ทั่วถึง ได้เนื้อความจากเพียงบางพระสูตรก็มักเกิดความขัดแย้งว่า ทำไมสูตรนี้ว่าอย่างนี้แล้ว แต่กลับมาว่าอีกอย่างหนึ่งในอีกสูตรหนึ่งดูแล้วเหมือนเป็นการขัดแย้งกัน ซึ่งที่จริงแล้ว ทุกสูตรย่อมไม่มีการขัดแย้งกัน

เรื่องที่สอง คือพระสูตรต่างๆ แทบทั้งหมด ทรงแสดงไว้เพื่อสมถยานิกบุคคลเป็นหลัก เนื่องจากในยุคสมัยของพระองค์นั้น คาบสที่เจริญมาน ได้มาน มีจำนวนมาก พระองค์เองก็ทรงสำเร็จมานก่อนแล้วถึงขั้นเนวสัจญานาสัจญายตนมาน จากอุทกคาบสรามบุตรผู้เป็นอาจารย์ก่อนที่จะเสด็จไปทรมานพระวรกายต่อไป เพราะสิ่งแวดล้อมต่างๆ ในยุคนั้นเป็นที่สัปบายะแก่การเจริญสมาธิเป็นอย่างมาก ต่างกับยุคของเราที่อารมณ์แห่งกิเลสมีอยู่ดาษดื่น แม้ในวัดก็ยังมีทีวี อาจารย์ที่จะแนะนำในเรื่องมานได้จริงๆ หาได้ยากยิ่ง จึงทรงแสดงธรรมเหมาะแก่สมถยานิกบุคคลเป็นหลัก ส่วนวิปัสสนายานิกบุคคลนั้น ย่อมศึกษาเอาได้จากส่วนหนึ่งของธรรมะที่แสดงนั้นอยู่แล้ว

ที่กล่าวดังนี้ ขอทำความเข้าใจเสียก่อนว่าสมถยานิกบุคคลเป็นอย่างไร เพราะอาจเข้าใจเรื่องสมถยานิก และวิปัสสนายานิกต่างกันไปอีก สมถยานิกคือผู้ที่เจริญสมถภาวนาก่อน จนได้มาน จากนั้นอาศัยมานนั้นเจริญวิปัสสนา เบื่อหน่าย คลายกำหนด บรรลุธรรม ส่วนวิปัสสนายานิกคือถึงแม้จะได้มานหรือไม่ก็ตาม ในขณะที่บรรลุธรรมนั้น ไม่ได้อาศัยมานในการเจริญวิปัสสนา ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนามาตั้งแต่ต้น ไม่มีปัจจัยไม่มีลาภมาทางการเจริญมาน แล้วได้พยายามเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ซึ่งมักเป็นผู้จิตใจเหี่ยวแห้ง ไม่ชุ่มชื้น เหมือนผู้เจริญมานนั้น เรียกว่า สุขขวิปัสสกะ

ส่วนปรากฏจากพระสูตรและพระอรธรถถว่า พระสาวกจำนวนไม่น้อยได้มาน คำสอนของพระพุทธเจ้าจึงทรงเป็นไปอย่างสมบูรณ์ ครบเครื่อง คือ สอนตั้งแต่ต้นจากสมถภาวนาจบ

ด้วยวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น ผู้ที่เจริญญาณก็ใช้ได้ โดยใช้แบบเต็มหลักสูตร ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนา
 แท้ๆ โดยไม่เจริญญาณก็ใช้ได้ แต่ต้องเอาเฉพาะส่วนวิปัสสนา ดังเช่น พระสารีบุตร ท่านบรรลุพระ
 อรหัตผลแบบเป็นวิปัสสนาญาณิกทั้งๆ ที่ท่านก็เป็นผู้ได้ฌานแล้ว แต่กลับไม่ได้ใช้ฌานมาเป็น
 ประโยชน์ในขณะที่บรรลุนั้น กลับบรรลุด้วยเวทนาปริคคหญาณรู้ตามเวทนาในขณะที่พระพุทธเจ้า
 ทรงแสดงธรรมแก่ที่มณฑลปริพาชก

มาในสมัยนี้ หากประสงค์จะอ่านเอาแต่เพียงกลไกของวิปัสสนาแท้ๆ จำเป็นที่ต้องอ่าน
 แล้วสกัดเฉพาะส่วนวิปัสสนาจากเนื้อหาที่ทรงแสดงไว้ให้แก่มหาผู้เจริญญาณด้วยเสมอ แต่ถ้าประสงค์
 จะเจริญญาณก่อน แล้วค่อยอาศัยฌานเป็นบาทสำหรับวิปัสสนาต่อไปก็จะสามารถศึกษาได้อย่าง
 ตรงๆ เลยทีเดียว

เรื่องที่สาม คือสติปัฏฐาน ตามที่ทรงแสดงไว้ในมหาสติปัฏฐานก็ดี สติปัฏฐานสูตรก็ดี
 โดยเฉพาะกายนุปัสสนานั้นทุกกรรมฐานในอนุปัสสนานั้น สามารถใช้สำหรับสมถภาวนา แล้วจึง
 ค่อยเป็นไปโดยวิปัสสนาในภายหลัง แต่จะมีเพียงบางกรรมฐานในนั้นเท่านั้น ที่ใช้สำหรับวิปัสสนา
 ภาวนาแท้ๆ

การเจริญสมถภาวนากับทุกบรรพ เป็นไปแตกต่างกันบ้างในบางบรรพนั้น สมถิอาจ
 เป็นไปได้ถึงเพียงอุปจาระ เช่น อริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ จตุธาตุมนสิการบรรพ อานาปาน-
 สติที่ยังไม่ถึงขั้นระงับกายสังขาร แต่ในบรรพต่างๆ ที่เหลือ รวมทั้งอานาปานสติที่ถึงขั้นระงับกาย
 สังขารนั้น เป็นไปได้ถึงอัปปนาสมาธิ

ส่วนที่สามารถใช้กับวิปัสสนาได้โดยตรงแท้ๆ คืออริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และ
 จตุธาตุมนสิการบรรพ เพราะใน ๓ บรรพนั้น อารมณกรรมฐานนั้นเป็นสิ่งเปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหว
 เห็นชัด ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งเป็นอารมณกรรมฐานชัด สำหรับอานาปานสติที่ยังไม่ถึงขั้นระงับกายสังขาร ก็
 สามารถเป็นวิปัสสนาได้โดยตรง แต่ต้องเป็นผู้มีปัญญามาก คือ มีสัมปชัญญะที่ฝึกมาดีแล้ว
 เนื่องจากกรรมฐานนี้ยิ่งพิจารณายิ่งละเอียด มักนำไปสู่สมถะเสมอ กำลังปัญญาต้องสามารถคานกับ
 กำลังสมาธิ จึงจะเป็นวิปัสสนาล้วนๆ ได้

นอกจากนี้ อาจมีความสงสัยเกี่ยวกับการเจริญสมถภาวนาว่าการเจริญญาณที่มีมาตั้งแต่
 สมัยก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้จะแปลกแตกต่างไปจากที่พระองค์ตรัสสอนอย่างไรพระองค์ไปเอามา
 จากของเก่าที่มีมาแล้วอย่างนั้นหรือ?

ที่จริง การเจริญสมถภาวนาจนได้ฌาน ได้อภิญญานั้นมีมาตั้งแต่พระพุทธเจ้ายังไม่ทรง
 ตรัสรู้ สูงสุดก็ได้ถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอันเป็นขั้นสูงสุดในการเจริญญาณ เพียงแต่การ
 เจริญสมถภาวนาที่มีอยู่ก่อนพระพุทธเจ้าตรัสรู้เหล่านั้น ไม่มีผลเป็นการละวิปลาส ไม่มีผลเป็นการ
 ละทิฏฐิ และไม่มีผลในการละอวิชชา ได้แต่ข่มตัณหาราคะไว้ได้เท่านั้น สมถภาวนาของเก่าที่มีมา

ก่อนดังกล่าว ได้แก่ การเจริญกสิณทั้งหลาย พระองค์ก็ทรงยอมรับเอามาแล้วแนะนำวิปัสสนาเพิ่มเติมว่าเมื่อถึงขั้นได้ฌานแล้ว จนกระทั่งได้วิถีสี่ คือเข้าออกได้คล่องแคล่วไม่ลำบาก ก็ให้พิจารณาองค์ฌานนั่นเอง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นนามแล้วพิจารณาเป็นวิปัสสนา จึงละกิเลสได้ ดังนั้น จึงเห็นได้ว่า สมถภาวนา ที่พระองค์แนะนำนั้นต่างจากของเก่าที่มีมาก่อน เพราะสุดท้ายให้มีการเจริญวิปัสสนาด้วยเสมออันเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ในฌานนั้นๆ เป็นการทำลายทั้งตัณหาและทิฏฐิด้วย

จะเห็นได้ว่า สมถภาวนาบางอย่าง เป็นสิ่งที่พระองค์ทรงแนะนำขึ้นใหม่ล้วนๆ ก็มี เรียกว่า เป็นของใหม่ไม่เคยมีมาก่อน เช่น พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ มรณานุสสติ อสุภกรรมฐาน ฯลฯ รวมทั้งกายคตาสตินี้ แต่สุดท้าย พระองค์ก็ทรงลงท้ายด้วยวิปัสสนาเพื่อละคลายฌานทั้งหลายทั้งสิ้น จึงกล่าวได้ว่า สมถภาวนา ที่พระองค์ทรงแนะนำนั้น ประกอบทั้งการทำลายตัณหาและทิฏฐิพร้อมกันไปในตัว ย่อมแตกต่างไปจากการเจริญสมถภาวนาที่มีมาแต่เก่าก่อน

สำหรับผู้ที่ประสงค์เจริญฌานก่อนเพื่อข่มนิวรณ์ ข่มตัณหาย่อมต้องอาศัยวิกขัมภณปหาน ข่มกันตัณหาแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาทำลายทิฏฐิ ส่วนผู้ที่เห็นว่า คงเป็นไปได้ยากที่จะได้ฌานในยุคนี้ ก็ย่อมต้องอาศัยตักขณปหาน กันตัณหาชั่วคราว ในขณะที่เดียวกันกับที่เจริญวิปัสสนาละทิฏฐิไปพร้อมกันซ้ำๆ ไปทีละน้อยๆ โดยเป็นไปด้วยจิตที่เหี่ยวแห้งทนได้ยาก ไม่ชุ่มฉ่ำชุ่มชื้นด้วยสุขเหมือนผู้ได้ฌาน

สติ ชื่อว่า อนุสสติ^{๕๗} เพราะเกิดขึ้นบ่อยๆ สติที่เหมาะสมกับกุศลบุตรผู้บวชด้วยศรัทธา เพราะเป็นไปในฐานะที่จะเป็นไป จึงชื่อว่า อนุสสติ กรรมฐานในหมวดของอนุสสติ ๑๐ ซึ่งเป็นการเจริญสติตั้งแต่พื้นฐานง่ายๆ และในขั้นที่สูงขึ้นไป "อนุสสติ" นั้นคืออารมณ์ที่ควรระลึกถึงอยู่บ่อยๆ เพื่อให้จิตมีความสงบเปลือยในการระลึกอยู่กับสิ่งเหล่านั้น และต้องเป็นไปโดยชอบ ประกอบด้วยกุศล เป็นมงคลต่อชีวิตเป็นกุศลจิต

ในอนุสสติ ๑๐ คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ อุปสมานุสสติ มรณานุสสติ ๘ ประการแรกนี้ เมื่อปฏิบัติแล้วสามารถยังสมาธิเพียงขั้นอุปจารสมาธิเท่านั้น เพราะการเจริญในอารมณ์กรรมฐานแต่ละอย่างนั้นมีความหลากหลาย เช่น พุทธานุสสติ ต้องพิจารณาคุณของพระพุทธเจ้าถึง ๕ ประการ ทำให้จิตไม่สามารถตั้งมั่นได้ ฉะนั้น จึงมีผลสำเร็จเพียงขั้นอุปจารสมาธิ

^{๕๗} จุ.ม. (ไทย) ๒๕/๓/๘, พุ.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๗๕.

ส่วนอนุสสติที่เหลืออีก ๒ คือ กายคตาสติ และ อานาปานสติ เมื่อเจริญแล้วยังสมาธิได้
ขั้นสูงถึงอัปนาสมาธิ ผู้เจริญกายคตาสติจนบรรลุถึงอัปนาสมาธิแล้ว ย่อมยังผลให้สำเร็จฌานใน
ขั้นปฐมฌานเท่านั้น แต่อานาปานสติยังผลให้ได้ถึงขั้นรูปปัญจฌาน

สิ่งสำคัญของการระลึกรู้คือต้องมีพื้นฐานแห่งกุศลจิตเป็นที่ตั้ง เพื่อให้มีพลังแห่งสติที่
เป็นกุศล จึงควรที่จะเริ่มต้นในการฝึกการระลึกรู้ในสิ่งที่ย่างๆ ให้ได้เสียก่อน คือในเรื่องของศีล เรื่อง
ของท่าน เพื่อให้มีพื้นฐานของความสงบและความเพิดเพลินในกุศลทุกอย่าง ต้องเริ่มต้นที่พื้นฐาน
แล้วค่อยต่อยอดให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไปในสิ่งที่ดีทั้งหลาย

กรรมฐานกองนี้เป็นกรรมฐานที่ตามระลึกรู้ถึง มีกำลังสมาธิไม่เสมอกัน บางหมวดมี
สมาธิเพียงอุปจารฌาน บางหมวดมีสมาธิถึงปฐมฌาน บางหมวดมีสมาธิถึงฌาน ๔ และฌาน ๕

สำหรับกายคตาสตินี้ ถ้าพิจารณาตามปกติแล้ว จะทรงสมาธิได้เพียงปฐมฌานเท่านั้น
แต่ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติฉลาดทำ หรืออาจารย์ฉลาดสอน ยกสีเขี้ยว ขาว แดง ที่ปรากฏในอารมณ์แห่งกาย
คตาสตินั้นมาเป็นกสิณ ในวิสุทธิมรรคท่านว่า กรรมฐานกองนี้ก็สามารถทรงสมาธิได้ถึงฌาน ๔
ตามกำลังสมาธิในกสิณนั้น

สติปัญฐานั้นเป็นเรื่องของสมถะและวิปัสสนา ดังนั้น เมื่อกายคตาสติ เป็นการตั้งสติ
ไว้ที่กายในกายานุปัสสนานี้ อาจเข้าใจว่า เป็นเรื่องของวิปัสสนา คือ เป็นเรื่องการเจริญปัญญา
โดยตรง แต่ที่จริงแล้วกายคตาสติเป็นเรื่องของสติและสมาธิโดยตรง เช่นเดียวกับพุทธานุสสติ ฯลฯ
ที่เป็นการฝึกฝนอบรมจิตเพื่อสมถภาวนานั้นเอง เมื่อปฏิบัติจนได้ฌาน คือจิตเป็นสมาธิแล้ว ขั้นตอน
ต่อไปจากกายคตาสติ จึงค่อยเป็นขั้นตอนของวิปัสสนาโดยการพิจารณารูปร่างหรือนามทั้งหลาย รู้ซึ่ง
ถึงลักษณะสามัญทั้ง ๓ ของนามรูปทั้งหลายต่อไปจนจิตเบื่อหน่าย คลายกำหนด จากนามรูป
ทั้งหลาย เป็นอันทำลายทิฏฐิได้ในเวลาต่อมา เพราะฉะนั้น คำว่า “กาย” ในกายคตาสติกับกายา
นุปัสสนา จึงหมายเอารูปกาย คือ อวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหมด มีผม ขน เล็บ เป็นต้น ซึ่งประสมกันอยู่
ในรูปนี้ เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ดังคำบาลีว่า “กาย กายานุปสฺสตี” ในประโยคหลังที่ตรัสย้า
ว่า กายานุปสฺสตี แปลว่า มีปกติตามเห็นกาย คำว่า กาย ๒ ศัพท์นี้ หมายความว่าต่างกันอย่างนี้ คือ

กาย ในคำว่า “กาย” หมายรวมรูปกายทั้งหมดตั้งแต่หัวถึงเท้า ส่วน กาย ในคำว่า “กายา
นุปสฺสตี” หมายเอาส่วนย่อยๆ ของกาย เช่น ผม ขน เล็บ เป็นต้น เพื่อให้ไม่ให้เป็นอันหนึ่ง เพื่อแยกความเป็น
ก่อน คือ ฌนสังขญา ออกจากกัน จะได้ไม่สำคัญผิดว่า เป็นเรา เป็นเขา เป็นตัว เป็นต้น เป็นของ
สวยงาม เป็นของเที่ยง เป็นสุข จะมีความเห็นถูก คือ เห็นว่า เป็นทุกข์ เป็นอสุภะ เป็นอนิจจัง และ
เป็นอนัตตา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงตรัสซ้ำเป็นคำสอนว่า กาย กายานุปสฺสตี เห็นกายในกาย

โยคีผู้ปฏิบัติ ผู้ต้องการเห็นไตรลักษณ์ต้องพิจารณาให้เห็นคนไม่เป็นคน คือ ให้เห็นคนเป็นเพียงรูปกับนาม ให้เห็นคนเป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น เมื่อใดเห็นรูปนาม เมื่อนั้น จึงจะเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้

ในตอนท้ายของกายคตาสติ ต้องรวมลงที่วิปัสสนาญาณเพื่อกำจัดกิเลสทั้งหลาย ดังที่ตรัสไว้ในกายคตาสติวรรคว่า “เมื่อธรรมข้อหนึ่งที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อทำโศคาปัตติผลให้แจ้ง เพื่อทำสกทาคามิผลให้แจ้ง เพื่อทำอนาคามิผลให้แจ้ง เพื่อทำอรหัตผลให้แจ้ง ธรรมข้อหนึ่งนั้น คือ กายคตาสติ”^{๕๘}

โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อพิจารณากายคตาสติ คือ อากาธ ๓๒ ไปตามลำดับ เห็นภาพของส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้ในเวลาเดียวกัน ไม่มีภาพใดเกิดก่อนหรือเกิดหลัง ละเอียดของความเป็นคนเหลือเพียงกองแห่งส่วนเหล่านั้น พิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏเห็นชัดแล้วจะเกิดเป็นสมาธิแน่นแน่วไปตามลำดับ จากอุคคหนิมิต ต่อไปถึงปฏิภาคนิมิต ทำความเพียรต่อไปให้มากขึ้นแล้ว ย่อมบรรลुไปสู่ปฐมฌานอันเป็นบาทฐานของวิปัสสนาปัญญา

การเจริญกายคตาสตินี้ เป็นการพัฒนาสติที่มีปรากฏอยู่ในกายคตาสติสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร เพราะเป็นหนทางสู่การดับกิเลส ให้ถึงอสังขตธรรม อันเป็นสิ่งที่ปัจจุบุรุษแต่งไม่ได้ คือ นิพพาน เป็นหนึ่งในธรรมอันเป็นเอกที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะได้กล่าวในบทที่ ๓ ต่อไป

^{๕๘} อภ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๓/๕๑-๕๔.

การพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร

การพัฒนาวัตถุสิ่งของจำเป็นต้องหาอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่ช่วย เป็นเหตุปัจจัยให้บรรลุมรรคผลประสงคฺฉันทิ การพัฒนาสติก็จำเป็นต้องมีเครื่องมือหรืออุปกรณ์ ท่านเรียกว่า “นิมิต” หรือเครื่องหมายในการปลุกฝังสติ เพื่อตัวโพธินี้จะได้เจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขา ให้ร่มเงาและให้มรรคผลในที่สุด การปลูกพืชโดยทั่วไปนั้น ก่อนอื่นต้องมีการเพาะเมล็ดก่อน อาจเพาะในแปลงเพาะ ในถุงดำ ในกระถาง หรือภาชนะอื่นใดก็ได้ และต้องเพาะไว้ในที่ร่มก่อนที่จะนำออกปลูกในที่แจ้ง สติเมล็ดพืชพันธุ์แห่งโพธิ์นี้ก็เช่นเดียวกัน การเพาะก็ย่อมอาศัยพื้นที่เช่นกัน และกายนี้ก็เป็นที่ที่เหมาะสมที่สุด เพราะเหตุว่าไม่ต้องมีการย้ายออกไปปลูกข้างนอกแต่ประการใด หากสติระลึกอยู่กับกายมันคงดีแล้วก็ย่อมจะเจริญเติบโตเป็นร่มเงาให้สติ ย่อมเห็นจิตได้ เห็นทั้งกายที่เคลื่อนไหวและใจที่นึกคิดในคราวเดียวกันไปเลย ไม่ใช่ทำทีละอย่าง แต่จะทำได้ก็ต่อเมื่อสตินี้เป็นมหาสติเสียก่อน ดังเช่นพระพุทธดำรัสความว่า “เมื่อเจริญกายคตาสติ (อินทริยสังวร) บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ เมื่อทำสติปัฏฐาน ๔ บริบูรณ์ ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ เมื่อเจริญโพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ ย่อมทำเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติให้บริบูรณ์ได้”^๑

กายคตาสติกรรมฐานมีปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายสูตรด้วยกันตามที่ได้กล่าวมาแล้ว ในบทที่ ๒ ขอเลือกกล่าวกายคตาสติกรรมฐานเฉพาะในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นที่รวมของกรรมฐานทั้งหลาย ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาในข้อความที่เป็นพื้นฐานอันนำไปสู่การพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติกรรมฐานเท่านั้น โดยกำหนดประเด็นของการวิจัยดังต่อไปนี้

- ๑.๑ กายคตาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร
- ๑.๒ โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน
- ๑.๓ ลักษณะของกายคตาสติกรรมฐาน
- ๑.๔ การพัฒนาสติในการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

สำหรับการพัฒนาสตินี้ จะเอากายและจิตเป็นนิมิตพร้อมกันไปเลย เพียงแต่ในเบื้องต้นเน้นย้ำให้ผู้ใหม่อย่างพึ่งดวงไปดูความคิด ให้ระคองสติอยู่กับกายมากกว่าจิต ต่อเมื่อสัมผัสอารมณ์รูปนามได้แล้ว การดูจิตเห็นจิตจะเป็นไปเอง อาการเช่นนี้บอกให้เราทราบว่าสมณะและวิปัสสนาแท้จริงแล้ว หากปฏิบัติถูกต้องจะเหมือนหัวงูกับหางงู มันไม่ได้แยกหรือแตกต่างกันเลย เพียงแต่เมื่อ

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๕๓/๑๒๐-๑๒๓.

ประกอบความเพียรมีสมาธิก็เป็นสมณะ แต่พอมรรคสมบุรณ์การรู้แจ้งปรากฏก็เป็นวิปัสสนาตรงนั้นทันที

โยคีผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่ากรรมฐานทุกรูปแบบเป็นเพียงอุบายฝึกสติให้ระลึกกาย เวทนา จิต ธรรม เท่านั้น และมองที่อุบายไหนจะให้ได้สติสามารถนำมาแก้ทุกข์ได้จริงๆ ซึ่งเป็นเรื่องที่ต้องลงมือพิสูจน์ และวิธีไหนที่จะเหมาะสมกับอินทรีย์ของตน แต่สำหรับ โยคีผู้ปฏิบัติที่ได้สัมผัสผลแล้วก็จะไม่มีปัญหาใดๆ ที่ต้องให้สงสัยอีกต่อไป

การเจริญสติด้วยตามรู้อาการกาย เช่น การตามรู้ลมหายใจทุกรูปแบบ การรู้อิริยาบถน้อยใหญ่ การตามรู้อาการของอวัยวะ ๓๒ การตามรู้ความปฏิกูลของร่างกาย การตามดูตามรู้อาการกายนี้เป็นเพียงธาตุ ๔ หรือระลึกถึงความเปลี่ยนแปลงของกายนี้เป็นอสุภะ ดูจักษุสพินปาชาทั้ง ๕ เป็นการเจริญกายนุปัสสนาสติปัญญา หมวดว่าด้วยการมีสติตามรู้เห็นอยู่กับฐานกายหรือกายคตาสติ หมายถึงสติระลึกอยู่กับอาการกายทั้งสิ้น รู้ ณ ที่ใดที่หนึ่ง จุดใดจุดหนึ่ง เพื่อให้เกิดการรู้ตัวทั่วพร้อมอันจะนำไปสู่ผลคือวิชชาและวิมุตติในลำดับต่อไป

ความสำคัญของกรรมฐานทุกรูปแบบนั้นเป็นเพียงเครื่องมือให้ได้ตัวรู้ “สติแบบปรมาตม” หรือมหาสติ เป็นอาการรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ได้ทั้งกายและจิต คือรู้ตัวทั่วพร้อม รู้ทุกอย่าง อาการในร่างกาย แม้ว่าจะหายใจเข้าออกหรือเคลื่อนไหวอิริยาบถใด สติจะรู้เท่าทัน สติในวิปัสสนาจะเริ่มจากจุดนี้ไป และถูกพัฒนามาเป็นสมาธิแล้วนั่นเอง เพียงเตรียมสู่การรู้แจ้งเท่านั้น หรืออาจเกิดการรู้แจ้งได้ในขณะที่ “ตัวรู้” เปลี่ยนสภาวะตรงนั้นเลยก็ได้

หากสติได้รับการพัฒนาตามขั้นตอนกายคตาสติอย่างถูกต้องแล้ว ก็จะเกิดอาการของอารมณ์วิปัสสนาตามลำดับ ไม่ว่าจะเป็นการกำหนดรู้กับอาการกายส่วนใด เจริญสติในบรรพไหนก็ตาม จุดเริ่มต่างกันแต่เมื่อขึ้นสู่เส้นทางอารมณ์กรรมฐานได้แล้วก็จะเหมือนกัน ดังนี้

๑. ซ้ำก็รู้
๒. เร็วก็รู้
๓. เกิดความรู้สึกรู้ตัวทั่วพร้อม
๔. เกิดความเอิบอิมใจ
๕. เกิดความสุขในขณะที่เคลื่อนไหวกาย
๖. รู้ว่าจิตที่ปรุงแต่งสงบระงับแล้ว
๗. รู้ว่าไม่ปรุงแต่ง
๘. รู้ว่าดับความปรุงแต่งให้สงบระงับอยู่
๙. รู้จิตในขณะที่เคลื่อนไหวด้วย
๑๐. จิตจะเกิดปราโมทย์

๑๑. มีสมาธิตั้งมั่น
๑๒. เกิดการปล่อยวาง
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง
๑๔. ความจางคลาย
๑๕. ความดับไม่เหลือ
๑๖. ความสลัดคืน

การฝึกสติระลึกรู้กายและอิริยาบถการเคลื่อนไหวของกาย ก็เพื่อเป็นเครื่องอาศัยและกำลังแก่สติ โยคีผู้ปฏิบัติต้องไม่หยุดเพียงเท่านี้ กล่าวคือต้องพัฒนาสติต่อโดยการเจริญสติให้รู้เท่าทันเวทนาความรู้สึกสุขทุกข์ และรู้เท่าทันจิตที่เข้าไปปรุงแต่งเป็นความนึกคิดพอใจไม่พอใจ หรือเข้าไปเสวยอารมณ์เวทนานั้นๆ จนกลายเป็นความยินดียินร้าย และเกิดความ โลก ความทะยานอยาก ความยึดมั่นถือมั่นที่เหนียวแน่นมากขึ้นๆ ในที่สุด

พระพุทธพจน์ที่ว่า อาตาปี สัมปชาโน สติมา^๒ คือ

๑. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกายอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกายอย่างทั่วถึงนั้น
๒. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในเวทนาอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในเวทนาอย่างทั่วถึงนั้น
๓. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในจิตอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในจิตอย่างทั่วถึงนั้น
๔. ให้มีสัมปชัญญะ คือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในธรรมอย่างทั่วถึง แล้วมีสติรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในธรรมอย่างทั่วถึงนั้น

ปัจจุบันนี้ โดยมากเจริญสติปฏิฐาน ๔ ยังติดนึกคิดหรือตั้งใจไปทำให้เกิดหรือให้เป็นไป ผลจึงไม่เกิดหรือไม่เป็นไป แต่หากใช้ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเข้าไปปล่อยๆ สัมผัสกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างผ่อนคลาย สบายๆ เป็นธรรมชาติ สติก็จะสามารถรู้ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอันเป็นไปในกาย เวทนา จิต และธรรมได้อย่างทั่วถึง อันเป็นไปเองด้วยการระลึกรู้ของสติ โดยไม่ต้องไปตั้งใจทำให้เกิดหรือให้เป็นไป ข้อสำคัญต้องไม่ให้สติไหลตามจิตที่ไปเสวยอารมณ์ หรือไหลไปตามจิตที่รับรู้ความเป็นไปในกาย เวทนา จิตและธรรมนั้น อุบายก็คือให้ฝึกหัดแยกจิต แยกสติ แยกความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ให้เขาต่างคนต่างทำงานเป็นอิสระ แต่ประสานกลมกลืนเป็นหนึ่งเดียวกัน เหมือนคนเล่นเปียโน เบื้องต้นก็ฝึกมือขวาเล่นโน้ตก่อน ต่อไปก็ฝึกมือซ้ายเล่นคอร์ด ต่อไปก็ฝึกเท้าเหยียบเบสเป็นจังหวะ พอฝึกแยกส่วนจนชำนาญ ต่อไปก็ฝึกเล่นทั้งมือขวา มือซ้าย และเท้าไปพร้อมๆ กัน

^๒ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓.

ประสานกันไป แต่ปัจจุบันนี้ โยคีผู้ปฏิบัติมักจะทุ่มเทฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งแบบยึดติด เช่น ฝ่ายที่ฝึกทำสมาธิก็จะเอาแต่ฝึกสมาธิอย่างเดียว โดยไม่ฝึกเจริญสติ เจริญปัญญา พวกที่ฝึกเจริญสติอย่างเดียว ก็จะเอาแต่ฝึกเจริญสติอย่างเดียว โดยไม่ฝึกเจริญสมาธิ เจริญปัญญา และพวกที่เจริญปัญญาอย่างเดียว ก็จะเอาแต่เจริญปัญญาอย่างเดียวจนฟุ้งซ่าน โดยไม่ฝึกเจริญสติ เจริญสมาธิ ไม่ว่าสำนักไหนจะสอนอย่างไร? เราไม่ควรประมาท เราควรจะยึดพุทธวจนะที่มีมาในพระไตรปิฎกเป็นเกณฑ์ คือให้ถึงพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ คือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างสมดุลกัน ส่วนอุบายในการเจริญสติ สมาธิและปัญญา แบบการฝึกเล่นเปียโน คือเบื้องต้นต้องฝึกแยกจิต แยกสติ และแยกสัมปชัญญะ ให้ต่างคนต่างทำงานก็ได้ และทำงานแบบประสานกันไปอย่างกลมกลืนก็ได้ ถ้าฝึกแยกไม่ได้ ก็ไม่สามารถพัฒนาที่ละส่วนได้ แต่ถ้าฝึกแยกได้ เราก็จะสามารถพัฒนาในส่วนที่เรา ยังพร่องอยู่ให้ได้สมดุลกับส่วนอื่นๆ จนถึงพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ตามที่พระพุทธองค์ได้ทรงแนะนำ ทั้งนี้ โยคีผู้ปฏิบัติส่วนมากในปัจจุบัน เจริญสมาธิ และเจริญสติแบบแนบแน่นชนิดสนิทกัน จึงได้อานิสงส์เพียงโลกียสมาธิ แต่ถ้าหากรู้จักการเจริญสติ และเจริญสมาธิ แบบแยกส่วนหรือถอยห่าง แต่ให้ขนานกันไป คือถึงพร้อมด้วยการเจริญสติและเจริญสมาธิคู่ขนานกันไปได้สมดุลกันตั้งแต่ เริ่มต้นจนตลอดการบำเพ็ญภาวนานั้น อันนี้จึงจะควรแก่การงานในการเจริญปัญญา อันเป็นโลกุตตรสมาธิ

๓.๑ กายคตาสติในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงแนวทางการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร^๓ อย่างสมบูรณ์ เริ่มความว่า พระพุทธเจ้าประทับที่นิคม กัมมาสธัมมะ^๔ แคว้นกुरु^๕ พระองค์ทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตร ด้วยทรงเล็งเห็นว่าคนเหล่านั้นสามารถจะรับฟังพระธรรมเทศนาอันลึกซึ้งนี้ได้ ประกอบกับบริษัททั้ง ๔ พวกนี้ประกอบความเพียรเนื่องๆ ด้วยสติปัฏฐานภาวนา แม้แต่ทาส กรรมกร และบริวารชน ก็พูดจาเกี่ยวกับสติปัฏฐานนั้น ผู้มีมโนการสติปัฏฐานไม่ว่าชื่อใดจะได้

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^๔ นิคมกัมมาสธัมมะ เป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่ มีร้านค้า ไม่มีกำแพงล้อม ดุราลละเอียคในพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสารากิวงส์ (พระมหาสมถักษณ์ คนธสาโร), (กรุงเทพฯ : ไททรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘), หน้า ๔.

^๕ พระพุทธเจ้าตรัสสติปัฏฐานที่กुरुรัฐ เพราะชาวกुरु สามารถจะรับเอาพระธรรมเทศนาที่ลึกซึ้งได้ เนื่องจากเป็นผู้มีร่างกายและจิตใจเหมาะสมเป็นนิมิต มีปัจจัย คือ ฤดูแล้ง เป็นที่สบาย อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตมีกำลังปัญญา และมีความพากเพียร เจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง อ้างถึงในพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดยพระคันธสารากิวงส์ (พระมหาสมถักษณ์ คนธสาโร), หน้า ๕.

รับคำสรรเสริญว่าเป็นชีวิตที่ดี เป็นมนุษย์สมบูรณ์แล้ว และไม่เฉพาะแต่มนุษยชาติอย่างเดียวเท่านั้น ที่พากันประกอบมนสิการสติปัญญา แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานที่อาศัยเขาอยู่ ก็มนสิการสติปัญญา ดังเรื่องนกแขกเต้าเจริญสติปัญญา^๖ ด้วยการสาธยาย อภฺฐิ อภฺฐิ (กระดุก กระดุก) ในมหาสติปัญญาสูตร พระองค์ทรงตั้งหัวข้อด้วยสติปัญญา ๔ ประการแล้ว ทรงขยายความทีละข้อ สติปัญญา ๔ ประกอบด้วย

๑) กายานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องทางกาย

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันเวทนา

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันจิต หรือสภาพและอาการของจิต

๔) ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับความรู้สึกเท่าทันธรรม

ทั้งนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาวิเคราะห์เฉพาะกายานุปัสสนาสติปัญญาเท่านั้น เนื่องจากเป็นเรื่องของการตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย และเรื่องของกาย เช่นเดียวกับกายคตาสติ

กายานุปัสสนาสติปัญญา การกำหนดรู้กองรูป

กายานุปัสสนา การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกออกเป็น ๖ หมวด คือ

๑) อานาปานบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

๒) อิริยาบถบรรพ หมวดว่าด้วยการกำหนดรู้ิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน

๓) สัมผัสสัญญาบรรพ หมวดว่าด้วยการมีสติสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวทุกอย่าง

๔) ปฏิกุณฺณมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาส่วนประกอบในร่างกายให้เห็นเป็นสิ่งที่ปฏิกุณฺณ

๕) ธาตุมนสิการบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นเพียงธาตุ

๖) นวสีวลิกาบรรพ หมวดว่าด้วยการพิจารณาซากศพที่มีสภาพต่างๆ กันไปเป็น ๕ ระยะ ให้เห็นคติธรรมคาของร่างกายของผู้อื่นเป็นอย่างไร ของตนก็เป็นอย่างนั้น

^๖ ม.ม. อ. (ไทย) ๑๓/๖๓๘-๖๓๙.

พระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์อรรถกถาว่า กายานุปัสสนา มุ่งแสดงการละ
 สุกัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม^๑ จะมีความสัมพันธ์หรือเป็นอุปการะแก่การปฏิบัติกายคตาสติ
 กรรมฐาน เพราะการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ช่วยทำให้จิตเป็นสมาธิ การพิจารณาอริยาบถซึ่ง
 อาศัยร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ก็จัดเป็นการปฏิบัติกายคตาสติ การใช้สัมปชัญญะกำหนดพิจารณาการ
 เคลื่อนไหวของร่างกายก็จัดเป็นการปฏิบัติกายคตาสติ การพิจารณาร่างกายเป็นของน่าเกลียด
 พิจารณาธาตุ พิจารณาร่างกายเป็นซากศพนั้น เป็นกายคตาสติโดยตรง

ดังนั้น กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติรู้เท่าทันกาย
 และเรื่องทางกาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบหนึ่งใน ๔ องค์ประกอบของมหาสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นเรื่อง
 เดียวกับกายคตาสติกรรมฐาน ที่ว่าด้วยสติกำหนดพิจารณากายนั่นเอง

สรุปว่า กายานุปัสสนา คือ การใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ โดยเลือกสถานที่ปฏิบัติ
 เป็นที่สงบ สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ได้แก่ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก
 มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยทุก
 อย่าง มีสติพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย ว่าเป็นสิ่งไม่งาม ไม่สะอาด น่ารังเกียจ มีสติพิจารณา
 ร่างกายให้เป็นเพียงธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มีสติพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพ มีการอืดพอง เน่า
 เปื่อย ถูกสัตว์แทะกินเหลือแต่กระดูก กายานุปัสสนาจึงเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายใน
 กายของตนและภายในกายของผู้อื่น มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ เห็นในความไม่
 เทียง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ขจัดอภิชณาและโทมนัสในโลก คือ
 กายได้

จากข้อความที่กล่าวมาจะเห็นได้ว่าพระพุทธเจ้าทรงสนับสนุนให้เจริญและพัฒนาสติ
 สติปัฏฐาน ๔ (satipatthana) ในชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก และทรงต้องการให้รักษาไว้ให้มาก
 ที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ โดยให้มีสติระลึกถึงความสงบของการทำงานในร่างกาย (กายานุปัสสนา),
 ความรู้สึก (เวทนานุปัสสนา), ความคิด (จิตตานุปัสสนา) และการรับรู้ (ธัมมานุปัสสนา) และตัวสติ
 เอง ดังนั้น การปฏิบัติพัฒนาสติเป็นองค์ธรรมสำคัญสนับสนุนให้เกิดปัญญา การเรียนการสอนที่
 เป็นนวัตกรรมใหม่อันแตกต่างจากลัทธิทั่วไปในสมัยนั้นที่สำคัญของพระพุทธเจ้าก็คือการรักษา
 เสถียรภาพความเป็นสมาธิ (ได้ฌาน) แล้วนำมาเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อความหลุด
 จากทุกข์ทั้งปวง^๒

^๑ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๕.

^๒ Alexander Wynne, *The origin of Buddhist Meditation*. Routledge, 2007, p. 73.

๓.๒ โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

กายคตาสติกรรมฐาน คือ การเจริญภาวนาด้วยการตั้งสติไว้ในกายเป็นสมาธิแล้ว ใช้สติพิจารณาร่างกายมนุษย์ที่ประกอบด้วยอาการ ๓๒ ว่าเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ มีการเปลี่ยนแปลง เบื่อหน่าย ไปตามกาลเวลา เป็นการรวมตัวกันในสัดส่วนที่พอเหมาะพอดีด้วยธาตุ ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม เจริญภาวนาด้วยความเพียร เภาภิเลส ละนิวรณ์ ๕ ได้ฉาน ๔ วิชชา ๓ เกิดปัญญา หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่าง ว่ามีเพียงรูปลนาม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม^๕ โครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน แบ่งเป็น ๔ ตอน ดังนี้

ตอนที่ ๑ ขั้นเตรียมการ ได้แก่ การเลือกสถานที่อันสมควรแก่การเจริญภาวนา ตัดปลิโพธิ์เครื่องผูกพันห่วงเหนี่ยวเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวงห่วงกังวล เพื่อให้เกิดความปลอดโปร่ง พร้อมทั้งเจริญกรรมฐานให้ก้าวหน้าไปได้ดี เลือหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร และเตรียมคนให้มีความมุ่งมั่น ศรัทธา มีความเพียรพยายาม ไม่เกียจคร้าน และเป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์

ตอนที่ ๒ เมื่อเตรียมพร้อมในขั้นที่ ๑ แล้ว ให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติให้มั่น เจริญอานาปานัสสติ ตั้งสติสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยความเพียร มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ เกิดจิตเป็นสมาธิมั่นคง มีอารมณ์หนึ่งเดียว อดทนต่อความร้อนหนาว อดคลื่นต่อทุกขเวทนา

ตอนที่ ๓ กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นส่วนๆ แล้วกำหนดพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ไฟ ลม เจริญอสุภสัญญา เห็นความไม่สวยงาม น่ารังเกียจ เป็นสิ่งปฏิญกุล ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนด ละระคะ ดับกิเลส หมดสิ้นอาสวะ เกิดความสงบ รู้ชัดรู้ยิ่ง

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

๓.๓ ลักษณะของกายคตาสติกรรมฐาน

โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อกำหนดพิจารณาส่วนทั้งหลายในกายทั้ง ๓๒ ส่วน เช่น การกำหนดผม ด้วยการพิจารณาด้วยสี สันฐาน ทิศ สถานที่เกิด และขอบเขตกำหนด ได้แล้ว และตั้งจิตไว้ในภาวะที่เป็นของน่าเกลียด พิจารณาอาการ ๓๒ ไปตามลำดับ ไม่เรื้อนั้ จากผมไปถึงมูตร จนกระทั่งโยคีผู้ปฏิบัติมองเห็นภาพของส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรืออาการ ๓๒ ได้ในเวลาเดียวกันไม่มีภาพใดเกิดก่อนหรือเกิดหลัง เช่นเดียวกับการมองเห็นพวงมาลัยดอกไม้ที่ร้อยเรียงดอกไม้ ๓๒ ชนิด ด้วยเส้นด้ายเดียวกัน ซึ่งโยคีผู้ปฏิบัติก็จะละภาพของความเป็นคน เหลือเพียงกองแห่งส่วนเหล่านั้น และเมื่อสามารถพิจารณาโดยละลำดับได้แล้ว คือ พิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏเห็นชัดแล้วจะเกิดเป็น

^๕ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔-๑๕๕/๑๕๖-๒๐๓.

สมาธิแน่วแน่ไปตามลำดับ จากอุคคหนิมิต คือ นิมิตติดตาติดใจ จนหลับตามองเห็นสิ่งที่เพ่งหรือนึกได้ และต่อไปถึงปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเสมือนหรือนิมิตเทียบเคียง ที่จำได้หมายรู้ความน่ารังเกียจ จะนึกขยายหรือย่อส่วนภาพติดตาติดใจนั้นได้ตามปรารถนา เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปให้มากขึ้นแล้ว ย่อมบรรลุไปสู่ปฐมฌาน

โยคีผู้ปฏิบัติ เมื่อหมั่นบำเพ็ญกายกตาสติ ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วด้วย เพราะ โยคีผู้ปฏิบัติสามารถข่มใจ ครอบงำได้ ไม่กลัวภัยที่เกิดขึ้น เป็นผู้ทนต่อความร้อน ความหนาว มีความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่สามารถคร่ำชีวิตของตนได้ จะเป็นผู้ได้ฌาน ๔ คือ มีอุเบกขา และเอกัคคตา อันเป็นความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย และมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นผู้มีสมาธิเลยไปถึงขั้นอภิิญญา ๖

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “กายกตาสติ เป็นหนทางสู่การดับกิเลส ให้ถึงอสังขตธรรม อันเป็นสิ่งที่ปัจจุประสงแต่ไม่ได้ คือ นิพพาน”^{๑๐} กายกตาสติเป็นหนึ่งในธรรมอันเป็นเอก^{๑๑} ที่บุคคลเจริญให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ภิกษุที่เจริญกายกตาสติ ทำให้มากแล้ว ย่อมเกิดผลแก่ตนในปัจจุบัน^{๑๒} ดังนี้

- ๑) จิตย่อมเกิดกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชา^{๑๓}
- ๒) เพื่อความสังเวชใหญ่^{๑๔} เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา
- ๓) เพื่อประโยชน์ใหญ่^{๑๕} เป็นทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นฌานที่ทำให้ละสังโยชน์ได้
- ๔) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะใหญ่ คือ นิพพาน
- ๕) เพื่อสติและสัมปชัญญะ
- ๖) เพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ^{๑๖}
- ๗) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

^{๑๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๖/๔๔๘.

^{๑๑} ธรรมอันเป็นเอก ได้แก่ อนุสสติ ๑๐ คูรายละเอียดใน อจ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖-๒๕๗/๓๗.

^{๑๒} อจ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๕๖๓-๕๕๕/๕๑-๕๔.

^{๑๓} วิชา ๘ ประการ คือ (๑) วิปัสสนาญาณ (๒) มโนมยิทธิ (๓) อิทธิวิชา (๔) ทิพพโสด (๕) เจโตปริยญาณ (๖) ปุพเพนิวาสานุสสติ (๗) ทิพพจักขุ (๘) อาสวักขยญาณ (อจ. เอกก. อ. (บาลี) ๑/๕๖๓/๔๗๒).

^{๑๔} สังเวชใหญ่ ในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนา หรือหมายถึง มรรคแห่งวิปัสสนา

^{๑๕} ประโยชน์ใหญ่ ในที่นี้ คือ มรรค ๔ โสคาปัตติ-สททาคามิ-อนาคามิ และอรหัตตมรรค

^{๑๖} ญาณทัสสนะ หมายถึง ทิพพจักขุญาณ.

- ๘) เพื่อให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชาและวิมุตติ^{๑๗}
- ๙) กายสงบ จิตสงบ วิตกวิจารณ์สงบ ทำให้ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา เจริญเต็มที่
- ๑๐) อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้
- ๑๑) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็น ไปเพื่อความเจริญ
ไพบูลย์ยิ่งขึ้น
- ๑๒) ย่อมละอวิชาได้ วิชาเกิดขึ้นย่อมละอัสมินานะ^{๑๘}ได้ อนุสัยถึงความถอนขึ้น
ย่อมละสังโยชน์^{๑๙}ได้
- ๑๓) เพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา
- ๑๔) เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ
- ๑๕-๑๗) มีความเข้าใจแจ่มแจ้งธาตุหลายชนิด มีความเข้าใจแจ่มแจ้งธาตุที่แตกต่างกัน
และมีความแตกฉานในธาตุหลายชนิด
- ๑๘-๒๑) เพื่อให้แจ้งโศคาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผล และอรหัตผล
- ๒๒-๓๗) เพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญแห่งปัญญา เพื่อความไพบูลย์แห่งปัญญา เพื่อ
ความเป็นผู้มีปัญญามาก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นหนา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูลย์ เพื่อความ
เป็นผู้มีปัญญาลุ่มลึก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง เพื่อ
ความเป็นผู้มากด้วยปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาอ่อนไหว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว เพื่อความเป็น
ผู้มีปัญญาร่าเริง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาคล่องแคล่ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเฉียบแหลม และเพื่อ
ความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

๓.๔ การพัฒนาสติในการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

การพัฒนาสติตามหลักปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานนั้นนอกจากโยคีผู้ปฏิบัติจะพิจารณา
อาการ ๓๒ ยึดมาเป็นอารมณ์แล้ว ยังมีหลักปฏิบัติพัฒนาสติในกายคตาสติกรรมฐานอื่นอีกที่ปรากฏ
ในมหาสติปัฏฐานสูตรดังที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลายอย่าง

^{๑๗} ผลแห่งวิชาและวิมุตติ หมายถึงอรหัตผล (อภ. เอกก. อ. (บาลี) ๑/๕๖๔-๕๗๐).

^{๑๘} อัสมินานะ หมายถึง ความสำคัญตนเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ มี ๕ ประการ (๑) เป็นผู้เลืกกว่าเขา
สำคัญตัวว่าเลืกกว่าเขา (๒) เป็นผู้เลืกกว่าเขาคำคัญตนว่าเสมอเขา (๓) เป็นผู้เลืกกว่าเขาคำคัญตนว่าเลวกว่าเขา (๔)
เป็นผู้เสมอเขาคำคัญตัวว่าเลืกกว่าเขา (๕) เป็นผู้เสมอเขาคำคัญตัวว่าเสมอเขา (๖) เป็นผู้เสมอเขาคำคัญตัวว่าเลว
กว่าเขา (๗) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลืกกว่าเขา (๘) เป็นผู้เลวกว่าเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา (๙) เป็นผู้เลวกว่าเขา
สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา ดูรายละเอียดใน (อภ.เอกก.อ. ๑/๕๗๔/๔๗๓).

^{๑๙} อนุสัยหรือสังโยชน์ มี ๗ คือ กามราคะ ปฏิฆะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา มานะ ภวราคะ และอวิชา ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๗.

ละเอียด คังนั้น ผู้วิจัยจึงขอนำเพียงหมวดอานาปานบรรพและธาตุมนสิการบรรพที่มีขั้นตอนการพัฒนาสติตามหัวข้อดังจะกล่าวต่อไปนี้ คือ

๓.๔.๑ หลักปฏิบัติในหมวดอานาปานบรรพ

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงหลักปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน เพื่อพัฒนาสติในเรื่องกายานุปัสสนาว่า “อิห ภิกขเว ภิกขุ อรณญคโต วา รุกขมุลคโต วา สุธัญญาคารคโต วา” เป็นต้น มีใจความว่า ภิกขุทั้งหลาย โยคีผู้ปฏิบัติ จะอยู่ป่าก็ตาม อยู่โคนไม้ก็ตาม อยู่เรือนว่างเปล่านั้นก็ตาม ย่อมนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่นอยู่เฉพาะหน้า หายใจเข้าก็ให้มีสติกำหนดรู้ หายใจออกก็ให้มีสติกำหนดรู้ หายใจเข้ายาวก็ให้มีสติกำหนดรู้ หายใจออกยาวก็ให้มีสติกำหนดรู้ หายใจเข้าสั้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ หายใจออกสั้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ ย่อมศึกษาให้ดีว่า หายใจเข้าต้องกำหนดรู้กายทั้งหมด หายใจออกต้องกำหนดรู้กายทั้งหมด และต้องศึกษาให้ดียิ่งๆ ขึ้นไปอีกว่า หายใจเข้าก็ให้ระงับกายสังขาร หายใจออกก็ให้ระงับกายสังขาร คือให้ใช้สติกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบของท้องนั่นเอง จนสามารถรู้ได้อย่างแน่ชัดจริงๆ ว่าพองกับยุบนั้นต่างกันตรงไหน อันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหนปรากฏชัด อันไหนไม่ปรากฏชัด เป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน อันไหนหยาบ อันไหนละเอียด เป็นต้น เปรียบเหมือนกับนายช่างกลึงและลูกมือของนายช่างกลึงผู้ขยัน เวลาชักเชือกกลึงไปยาวก็รู้ว่ายาว เวลาชักเชือกกลึงไปสั้นก็รู้ว่าสั้น ข้อนี้ฉันใด โยคีผู้ปฏิบัติผู้กำหนดท้องพองยุบก็ฉันนั้น ถ้ากำหนดได้อย่างที่กล่าวมา ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายในกายในอย่างหนึ่ง ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายในกายนอกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมคือความดับไปในกายอย่างหนึ่ง

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติตามนี้แล้ว ถือว่าเป็นการพัฒนาสติทำให้เกิดปัญญาขึ้นมา ๓ ขั้น คือ

ขั้นที่ ๑ รู้ตามหลักปริยัติ คือจำวิธีปฏิบัติได้เรียกว่า สุตมยปัญญา ได้แก่ ญาณที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณ

ขั้นที่ ๒ รู้รูปนาม คือสามารถแยกแยะรูปแยกนามออกจากกันได้ เช่น พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ถ้ารู้แบบนี้ ความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามก็จะลดลงไปมาก และสามารถจะรู้เหตุรู้ผลของรูปนามได้ คือบางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล ตัวอย่างเช่น ท้องพองขึ้นมาก่อนแล้วจึงตามกำหนดรู้ บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ตั้งใจคอยจ้องจะกำหนดอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงค่อยพองขึ้นทีหลัง เมื่อสูงขึ้นไปอีกก็จะมีปัญญารู้ว่า รูปนามเหล่านี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นของทนอยู่ไม่ได้ เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้จริงๆ เรียกว่า จินตามยปัญญา ได้แก่ ญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ

ขั้นที่ ๓ รู้ความเกิด-ดับของรูปนามเฉพาะส่วนหนึ่งๆ ของกาย เช่น พองยุบ เป็นต้น เมื่อรู้รูปนามของตนจนหายสงสัยอย่างนี้ ก็สามารถหยั่งทราบถึงรูปนามภายนอก คือรูปนามของผู้อื่น

สัตว์อื่นทั่วทั้งโลกว่าต้องมีเกิด-ดับอย่างนี้เหมือนกันหมด เมื่อรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้เชื่อว่าเห็นรูปนาม เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นความทนอยู่ไม่ได้ของรูปนาม เห็นความเกิดของรูปนาม เห็นความดับของรูปนาม เห็นทั้งความเกิด เห็นทั้งความดับของรูปนาม เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ได้แก่ ญาณที่ ๔ คือ อุทฺถัพพญาณ

เมื่อกำหนดต่อไป ก็จะมีสติสัมปชัญญะ รู้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งว่ารูปกับนามเป็นของมีอยู่แน่นอน แต่มีอยู่ก็เพียงเพื่อรู้ เพียงเพื่อระลึกได้เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่หญิง ไม่ใช่ชาย ไม่ใช่เขา ไม่ใช่เราอะไรทั้งสิ้น เรียกว่า ญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ

เมื่อกำหนดต่อไป ก็จะมีสติสัมปชัญญะรู้ได้ชัดเจนแจ่มแจ้งว่ารูปนามนี้เป็นของน่ากลัว เต็มไปด้วยทุกข์โทษต่างๆ เมื่อหน่ายคลายกำหนด ปฏิบัติอย่างเข้มแข็ง ความเกิดดับเฉยอยู่ ตัณหา มานะ ทิฏฐิซึ่งเคยอาศัยเกิดที่รูปนามนี้ก็จะอาศัยเกิดขึ้นไม่ได้ ความยึดมั่นถือมั่นรูปนามว่าเป็นตัวตน เราเขาก็ไม่มี เมื่อรู้้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ เชื่อว่า ญาณ ๖-๗-๘-๙-๑๐-๑๑ ได้เกิดขึ้นแล้ว

เมื่อปฏิบัติตามนี้ ได้ชื่อว่าเดินตามอัฐสังกิมรรคแล้ว ผลก็จะเกิดขึ้น คืออริยสัจ ๔ ได้ อย่างแจ่มแจ้งดังนี้

- ๑) สติ ที่กำหนดรู้ฟองยุบ พร้อมทั้งฟอง ยุบ เป็นทุกข์สัจ
- ๒) ตัณหาก่อนๆ ที่ยังทุกข์ให้เกิด ตั้งแต่ต้นจนบัดนี้ เป็นสมุทัยสัจ
- ๓) ความไม่เป็นไปของทุกข์กับสมุทัย คือ ทุกข์ สมุทัยดับลงไป เป็นนิโรธสัจ
- ๔) อริยมรรค กำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย มีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็นมัคคสัจ

ครั้น โยคีผู้ปฏิบัติ มีวิปัสสนาญาณดำเนินมาโดยลำดับๆ จนเห็นอริยสัจ ๔ อย่างนี้ เชื่อว่า ญาณที่ ๑๒ คือ สัจจานุโลมิกญาณ ญาณที่เห็นอริยสัจ ๔ ได้เกิดขึ้นแล้ว

เอว จตุสจฺจวเสน อุตฺตสฺสูกิตฺวา นิพฺพุตี ปาปฺณาติ ครั้นได้รู้เห็นอริยสัจ ๔ อย่างนี้แล้ว ก็จะถึงความดับคือ โคตรภูญาณ ยินนิพพานเป็นอารมณ์ มรรคญาณ ผลญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์

การปฏิบัติดังพรรณนามานี้ เป็นแนวทางพัฒนาสติอันสำคัญเพราะทำให้โยคีผู้ปฏิบัติ ซึ่งได้ลงมือปฏิบัติมาเป็นอย่างดีแล้ว ด้วยสามารถกำหนดท้องฟองยุบดังกล่าวแล้วข้างต้นนั้น ให้ได้ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน นับตั้งแต่โศคาปัตติมรรค จนกระทั่งอรหัตมรรค อรหัตผล

สติปฏิฐานนั้น เมื่อกล่าวโดยอารมณ์มี ๔ เมื่อกล่าวโดยที่ประชุมมีอย่างเดียวกัน เพราะพระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ฉลาด อุปมาเหมือนกับนายช่างจักสาน ธรรมดาช่างจักสานนั้น เมื่อต้องการจะรวบรวมเครื่องอุปกรณ์ต่างๆ สิ่งของต่างๆ ไว้ในที่เดียวกัน เพื่อเก็บง่าย ถือเอาไปได้ง่าย จะต้องเอาไม้ไผ่มาลำหนึ่งแล้วผ่าออกเป็น ๔ ส่วน ถือเอาซี่กหนึ่งๆ ที่ผ่าออกมานั้น มาจักเป็นเส้น ตอกแล้วสานเป็นกระจาด หรือตะกร้าสำหรับใส่ของต่างๆ หรืออุปมาเหมือนช่างสาน ต้องการ กระทำเสื่อลำแพน ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด ก็มีวิธีปฏิบัติในทำนองเดียวกัน ฉันทิ พระพุทธเจ้าก็ฉันทิ

พระองค์ทรงมีพระประสงค์จะให้สรรพสัตว์ได้บรรลุคุณวิเศษมีประการต่างๆ ด้วยการทรงแสดงสติปัฏฐาน ดังนั้น จึงทรงจำแนกสติปัฏฐานออกเป็น ๔ ด้วยสามารถแห่งอารมณ์ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม แล้วแยกสติปัฏฐานแต่ละข้อๆ ให้พิสดารออกไปอีก ดังหมวดกายนุปัสสนา ทรงจำแนกออกไปเป็นหมวดๆ ถึง ๖ หมวด ทั้งนี้ก็เพื่อให้สรรพสัตว์ดำเนินไปสู่จุดหมายปลายทางอันเดียวกัน คือพระนิพพาน

การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องป่า โคนไม้ บ้านว่าง ไว้ในมหาสติปัฏฐานนี้ เพื่อประสงค์จะชี้บอกสถานที่อันเหมาะสมแก่การเจริญวิปัสสนา ตามนัยแห่งสติปัฏฐานทั้ง ๔ มีอุปมาเปรียบเทียบดังนี้คือ ธรรมคาจิตของคนทุกๆ คน ซึ่งยังมีกิเลสอยู่ ย่อมมีลักษณะเหมือนลิง ไม่อยู่เป็นสุข ไม่สงบ ย่อมแส่หาแต่อารมณ์ที่ตนชอบ และเหมือนกับปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำ ย่อมแส่หาแต่น้ำ ฉะนั้น นอกจากนี้ ยังทรงแสดงไว้ว่า จิตนั้น ย่อมแล่นไปในอารมณ์ต่างๆ มีรูป เสียง กลิ่น รส เป็นต้น ตลอดกาลช้านานมาแล้ว ไม่ปรารถนาที่จะหยั่งลงสู่วิถีทางอันถูกต้อง คือ พระกรรมฐาน ย่อมจะแล่นไปผิดทาง แล่นไปนอกทางที่ต้องการเสมอ อุปมาเหมือนกับรถที่เทียมด้วยโคคือ โคน โกง ย่อมจะพาเอกพาเกวียนออกนอกกลุ่มนอกทางเสมอ ฉะนั้น สมดังคำที่พระอรุณกถาจารย์กล่าวเปรียบเทียบไว้ว่า “เสยฺยถาปี นาม โคน โป ภูฏเชนฺญา สพฺพ จิรี วิวิตฺวา วฑฺฒิตฺถํ ภูฏวจฺจํ ทเมตฺถกาโม”^{๒๐} เป็นต้น ความว่า คนเลี้ยงโค ประสงค์จะฝึกลูกโค โกงตัวที่ค้ำนมทั้งหมดจากแม่โค โกง จนเจริญเติบโตขึ้นมาโดยลำดับๆ จึงพรางจากแม่ไป เอาเชือกเส้นใหญ่ๆ ผูกไว้กับเสาต้นโตๆ ลูกโคตัวนั้นก็จะต้องดิ้นรนวิ่งไปข้างโน้น วิ่งมาข้างนี้ไม่หยุดยั้ง เมื่อไม่สามารถจะหลุดหนีออกไปได้ก็ต้องยืนหรือนอนอยู่กับเสานั้น ข้อนี้ฉันใด โยคีผู้ปฏิบัติผู้ประสงค์จะฝึกจิตของตนก็ฉันนั้นเหมือนกัน คือเมื่อจะฝึกจิตคือ จิต โกง ที่เจริญเติบโตมาเพราะค้ำนมแห่งรูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ เป็นต้นตลอดกาลนาน จึงจำเป็นต้องพรางจากอารมณ์ทั้ง ๕ มีรูปเป็นต้นเสียแล้ว เข้าไปอยู่ป่า โคนไม้ หรือห้องกรรมฐาน เอาเชือกเส้นใหญ่ๆ คือ สติผูกไว้กับเสาต้นโตๆ คือ สติปัฏฐาน ถึงแม้จิตของโยคีผู้ปฏิบัตินั้นจะดิ้นรนไปข้างโน้นข้างนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่ตนเคยได้ในกาลก่อน ก็จะไม่สามารถตัดเชือกคือสติหนีไปได้ จะต้องนั่งหรือนอนอยู่กับอารมณ์นั้นๆ ด้วยอำนาจแห่งขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ เพราะฉะนั้น พระโหราจารย์จึงได้กล่าวเตือนสติโยคีผู้ปฏิบัติไว้ว่า

ยถา ฌมฺภเ นินฺนุเชยฺย

วจฺจํ ทมํ นโร อิท

พนฺนุเชยฺยวํ สกํ จิตฺตํ

สตฺติยารมฺมณเ ทพฺพหิ^{๒๑}

โยคีผู้ปฏิบัติ พึงเอาเชือกเส้นโตๆ คือ สติผูกจิตของตนไว้ให้ดี คือ ให้มั่นคง ที่เสาคืออารมณ์ของพระกรรมฐาน เหมือนกับบุคคลผู้จะฝึกลูกโค โคน โคนนี้

^{๒๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๖, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๑.

^{๒๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๖, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๕๑.

ต้องเอาเชือกเส้นโตๆ ผูกไว้กับเสาแล้วฝึกได้ตามสบาย ตามใจชอบจะนั้น^{๒๒}

๓.๔.๒ หลักปฏิบัติในหมวดธาตุมนสิการบรรพ

การกำหนดธาตุจัดอยู่ในกายคตาสติ หมวดที่ชื่อว่า ธาตุมนสิการ คือ การพิจารณาธาตุ หรือ จตุธาตวัญฐาน คือ การกำหนดธาตุ ๔ หรือ ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่กำหนดธาตุ

คำว่า ธาตุ แปลว่า สภาวะ คือ สภาพที่ว่างเปล่าไม่ใช่บุคคล ตัว ตน เรา เขา ธาตุในทางธรรมนั้นเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สมมุติบัญญัติซึ่งใช้สื่อสารกันจนเข้าใจกันว่าเป็นก้อนอัญญาภรณ์ การพิจารณาธาตุนี้มีประโยชน์เพื่อให้ละวางความเห็นผิดว่าเป็นตัวตน โดยให้เข้าใจว่ามีเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ธาตุดังกล่าวไม่ใช่ธาตุทางเคมีร้อยกว่าชนิดในจักรวาล หรือธาตุที่อาจถูกสังเคราะห์ขึ้นด้วยฝีมือของมนุษย์^{๒๓}

ธาตุทั้ง ๔ รวมอยู่เป็นกลุ่มในทุกสรรพสิ่งทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต ธาตุดินมีคุณสมบัติทั้งอ่อนทั้งแข็งอยู่ในตัว ธาตุอื่นก็เช่นเดียวกันกล่าวคือ วัตถุที่แข็งเช่นไม้ ย่อมจะมีความแข็งมากกว่าความอ่อน ส่วนวัตถุที่อ่อนเหมือนน้ำ มีความอ่อนมากกว่าความแข็ง ในโตะตัวหนึ่งไม่ใช่มีเพียงธาตุดินอย่างเดียว แต่มีธาตุทั้ง ๔ ประกอบอยู่ร่วมกัน คือ ลักษณะแข็งเป็นธาตุดิน ลักษณะเกาะกุมเป็นรูปโตะจัดเป็นธาตุน้ำ ลักษณะเย็นถือเป็นธาตุไฟ และลักษณะตั้งจัดเป็นธาตุลม ซ้อนเหมือนลักษณะสั้นยาวซึ่งได้มาจากการเปรียบเทียบ ไม่มีกำหนดตายตัวแน่นอน

ธาตุทั้ง ๔ มีอาการ ๔๒ อย่าง ดังนี้

ธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้มีความเด่นชัดตามสมควรแก่วัตถุสิ่งของ เช่น ในดินหรือไม้เป็นต้นมีธาตุดินปรากฏชัด ในน้ำมีธาตุน้ำปรากฏชัด ในไฟมีธาตุไฟปรากฏชัด ในลมมีธาตุลมปรากฏชัด แม้อวัยวะที่เรียกว่า อาการ ๓๒ ก็แบ่งตามธาตุได้ (๔๒ อย่าง) ดังนี้คือ

(๑) ธาตุดิน คือ อาการ ๒๐ อย่างได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง, เนื้อ เอ็น กระดูก ไชกระดูก ม้าม, หัวใจ ดับ พังผืด ไต ปอด, ใส้ใหญ่ ใสน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

(๒) ธาตุน้ำ คือ อาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น, น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไชข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก (๑๐ อย่าง) คือ

^{๒๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริเถระ ป.ธ.๘), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๗-๒๘๐.

^{๒๓} พระคันธสาราภิงค์, มหาสติปัญญาฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

(๓) ธาตุไฟ คือ ใจอุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟเผาผลาญ และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

(๔) ธาตุลม คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)^{๒๔} ซึ่งในมหาราหุโลวาทสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงธาตุ ๔ ว่าคือ อาการ ๔๒ โดยละเอียด

การกำหนดธาตุ ๔ เป็นอารมณ์ ที่กล่าวไว้โดยย่อในมหาสติปัฏฐานสูตร และที่กล่าวไว้อย่างละเอียดในมหาหัตถิปโทปมสูตร^{๒๕} ในมหาราหุโลวาทสูตร^{๒๖} และในธาตุวิภังคสูตร^{๒๗} พระพุทธเจ้าทรงแสดงมหาสติปัฏฐานสูตรไว้ มีเนื้อความว่า การพิจารณากายที่ตั้งอยู่และดำรงอยู่ โดยธาตุ ๔ ได้แก่ ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) และวาโยธาตุ (ธาตุลม) เช่นเดียวกับโค (วัว) ที่ยังมีชีวิตอยู่ที่เรายังมองเห็นว่าเป็นโค เมื่อโคนั้นถูกฆ่าแล้ว และถูกชำแหละ ออกเป็นส่วนๆ ความหมายของโคก็จะหมดไป กลายเป็นเนื้อ เช่นเดียวกับบุคคลหรือสัตว์เลี้ยงพิจารณาโดยรวมเป็นกายที่ตั้งอยู่ ดำรงอยู่ ว่าประกอบด้วยธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม มาประชุมกันอยู่ แต่เมื่อพิจารณาแยกแยะ โดยความเป็นธาตุแล้ว จิตย่อมตั้งจดจ่ออยู่ด้วยความเป็นธาตุ จะเห็นว่าเป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เท่านั้น ความเป็นกายของสัตว์หรือบุคคล จะไม่ปรากฏ

ในมหาหัตถิปโทปมสูตร พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้โดยละเอียดว่า สิ่งประกอบขึ้นเป็นกาย ในอาการ ๓๒ นั้น ส่วนใดที่มีลักษณะหยาบ แข็งกระด้าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ติ ด หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใส้ใหญ่ ใส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า เหล่านี้คือธาตุดิน ธาตุน้ำ คือ ส่วนที่มีลักษณะเกาะกุม เอิบอาบ สามารถซึมซาบไปได้ ส่วนดังกล่าว ได้แก่ ดี เสลด น้ำหนอง โลหิต เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลธ ธาตุไฟมีลักษณะเป็นความร้อนที่อยู่ภายในตัว ทำหน้าที่เผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไป ส่วนใดที่มีลักษณะไหลเป็นลมพัดอยู่ภายในตัว อยู่ในใส้ แล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจเข้าออก ส่วนนี้เป็นธาตุลม

^{๒๔} พระคันธสารากิจวงศ์, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๕-๑๘๖.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๕.

^{๒๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

^{๒๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๔๒/๔๐๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๗๓/๑๓๔.

การกำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ ในกายคตาสติ เมื่อพิจารณาโดยสี่ สัมฐาน ทิศ ที่ตั้ง และขอบเขตแล้ว ให้ตั้งใจกำหนดต่อในความเป็นสิ่งปฏิภูล น่ารังเกียจ และพิจารณาต่อในความเป็นธาตุ (ธาตุกรรมฐาน)^{๒๘}

๑) **ปฐวีธาตุ** การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะหยาบและแข็งกระด้าง เป็นแหล่งที่เกิด ตั้งอยู่ต่อเนื่องกัน หรือดำรงอยู่ภายใน แต่ต่างไม่รับรู้ซึ่งกันและกัน เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็น อphyakกุต ว่างเปล่า แข็งกระด้าง ใต้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดุก เยื่อในกระดุก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง

ครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ในตอนเช้าได้เสด็จออกบิณฑบาต โดยมีพระราหูตามเสด็จไปทางเบื้องหลัง พระพุทธเจ้าผินพระพักตร์ไปรับสั่งกับพระราหูว่า ให้มองรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่ว่าจะป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ก็ตาม ว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา”^{๒๙} โดยเฉพาะรูปที่อยู่ภายในร่างกาย เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็ง เป็นของหยาบ ที่กล่าวข้างต้นที่เรียกว่า ปฐวีธาตุ และการมองปฐวีธาตุด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา” จะเป็นผลให้มีความเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในปฐวีธาตุได้^{๓๐}

๒) **อาโปธาตุ** การพิจารณาอาการ ๓๒ ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็น อphyakกุต ว่างเปล่า มิใช่สัตว์ เป็นน้ำ มีอาการซึมซาบ ใต้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว (มันใส) น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ มูลตร (ปัสสาวะ) อาโปธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็นอาโปธาตุด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา” จะส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอาโปธาตุได้^{๓๑}

๓) **เตโชธาตุ** ในขณะที่ผู้ประกอบความเพียร พิจารณาอาการ ๓๒ เช่น ผมเป็นต้นอยู่นั้น ให้พิจารณาในส่วนของความเป็นธาตุไฟ ต่อไปว่า สิ่งใดที่เป็นเหตุให้กายมีความอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นส่วนหนึ่งภายในร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็น อphyakกุต ว่างเปล่า มิใช่สัตว์ มีอาการร้อน

^{๒๘} ธาตุกรรมฐาน คือ กรรมฐานที่พิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ กำหนดพิจารณาร่างกาย แยกเป็นส่วนๆ ให้เห็นว่า เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประชุมกันอยู่ ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา

^{๒๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๓/๑๒๕.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๔/๑๒๖.

^{๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๕/๑๒๗.

เตโชธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อน ได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกายให้อบอุ่น ให้ทรุดโทรม ให้เราร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ดิบแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา พึงเห็นเตโชธาตุ ด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้^{๓๒}

๔) วาโยธาตุ การกำหนดในใจถึงลมพัดอยู่ในร่างกาย เป็นลมพัดขึ้นเบื้องบนลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้อง ลมพัดอยู่ในไส้ ลมพัดตามร่างกาย ลมหายใจออกเข้า จัดเป็นวาโยธาตุ (ธาตุลม) เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยกถต ว่างเปล่า มิใช่สัตว์ มิใช่อาการเคลื่อนไหว วาโยธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็นวาโยธาตุด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในวาโยธาตุได้^{๓๓}

หากพิจารณาอาการ ๓๒ จำแนกตามธาตุ ๔ แล้ว ธรรมฐานยังไม่สำเร็จ ให้เจริญโดยย่อ พร้อมทั้งลักษณะ 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) ธาตุทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อใส่ใจธาตุเหล่านี้อยู่บ่อยๆ อุปจารสมาธิ (สมาธิแน่นแน) ย่อมเกิดขึ้น และหากยังไม่เกิดอุปจารสมาธิ โยคีผู้ปฏิบัติต้องเจริญโดยแยกพร้อมทั้งลักษณะ เช่น กำหนดลม ลักษณะกระด้างในผมเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบในปฐวีธาตุ เป็นอาโปธาตุ เป็นต้น คือ กำหนดพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้น การเจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุ^{๓๔}นี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนพระราหุล ให้เจริญภาวนาเสมอด้วยธาตุ ๔ (หรือ

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๖/๑๒๗-๑๒๘.

^{๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๗/๑๒๘.

^{๓๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๘ - ๑๓๐.

ธาตุ ๕^๕) โดยทรงแสดงเหตุผลว่า ขณะที่กำลังเจริญภาวนาให้เสมอด้วยธาตุ คือ แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม นั้น ความชอบใจและไม่ชอบใจที่เกิดขึ้นแล้ว จะครอบงำจิตของผู้กำลังเจริญภาวนานั้นๆ ไม่ได้ ดังเช่นเมื่อคนทั้งหลายทิ้งของสะอาด ของไม่สะอาด กุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินจะไม่มี ความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น เมื่อคนทั้งหลายล้างของสะอาด ของไม่สะอาด กุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลงในน้ำ น้ำจะไม่มี ความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น ไฟ เมื่อเผาของสะอาด ของไม่สะอาด กุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ไฟจะไม่มี ความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น ลมย่อมพัดของสะอาด ของไม่สะอาด กุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด ลมจะไม่มี ความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจของเหล่านั้น ดังนั้น ของสะอาด ของไม่สะอาด กุณ มุตร น้ำลาย น้ำหนอง เลือด จะไม่ทำให้แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม มีความอึดอัด ระอา หรือรังเกียจ เมื่อต้องสัมผัสด้วย เช่นเดียวกับความชอบใจ ความไม่ชอบใจ ที่เกิดขึ้นกับผู้กำลังเจริญภาวนาเสมอด้วย แผ่นดิน น้ำ ไฟ ลม จะไม่สามารถครอบงำจิตของผู้นั้นได้

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสสอนพระราหุล ให้เจริญภาวนา ด้วยเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนา อุเบกขาภาวนา อสุภภาวนา และอนิจจังสัญญาภาวนา เพราะจะทำให้ละจาก ความพยายาม การเบียดเบียน ความริษยา ความหึงหวง ราคะ และความถือตัวได้ตามลำดับ^๖

อนึ่ง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป ที่เรียกว่า กายานุปัสสนานี้ เป็นการ ใช้ธรรมร่วมกันระหว่าง สติ วิริยะ และปัญญา ดังในพระสูตรได้ตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการ ที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตปปี สมฺปชาโน สติมา คือ มีความเพียรเพากิเลส มีปัญญาเห็นเห็น มีสติ และการมีสติที่ต่อเนื่อง ส่งผลให้เกิดสมาธิ จึงสรุปได้ว่า เพราะสติเป็นเหตุเกิดสมาธิ และสมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญา กล่าวคือ วิริยะทำให้โยคีผู้ปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันขณะด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกรู้ตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนาขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้เห็นเห็น ลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคล ตัว ตน เรา เขา

^๕ ในพระสูตรคัมภีร์ มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ กำหนดธาตุที่ ๕ คือ อากาศธาตุ อากาศธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่า คือ ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องสำหรับกินของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส ช่องที่พอกอยู่แห่งของกิน ของดื่ม ของเคี้ยว ของลิ้มรส และช่องสำหรับของกิน ของดื่ม ของลิ้มรส ไหลลงเบื้องต่ำ หรือรูปชนิดใดชนิดหนึ่งที่เป็นอุปาทินนกรูป ที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนเป็นของว่างเปล่า มีความว่างเปล่าเป็นช่องว่าง เป็นธรรมชาติที่นับว่าช่องว่าง ซึ่งเนื้อและเลือดไม่ถูกต้อง ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญาพึงเป็นอากาศธาตุ ด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อง่ายในอากาศธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอากาศธาตุได้ ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๑๘/๑๒๘-๑๒๙.

^๖ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๐/๑๓๐-๑๓๑.

บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๔ ประการเหล่านี้ เหมือนกลิ้งจุกต์สน์ที่ช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นความเป็นจริงดังกล่าว^{๓๖}

เมื่อสาธยายอาการ ๔๒ ตามลำดับอย่างนี้ จิตของ โยคีผู้ปฏิบัติย่อมรับรู้อาการอย่างใด อย่างหนึ่งที่เด่นชัดมากที่สุด ในขณะที่จิตของเขาย่อมตั้งมั่นในสภาวะของธาตุ บรรลุขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนาซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปจารสมาธิ เพราะมีอารมณ์เป็นสภาวะธรรม ความจริง สมาธิของวิปัสสนานี้มีกำลังเสมอกับอุปจารสมาธิในขณะที่บรรลุวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะที่บรรลุมรรคผล แต่เพราะวิปัสสนามีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้นๆ ดังนั้น จึงเรียกว่า ขณิกสมาธิ ข้อนี้อาจต่างจากสมาธิในสมถภาวนาที่มีอารมณ์อย่างเดียว เช่น ลมหายใจ หรือกลิ่น เป็นต้น

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สั่นกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกกล้าไส้ที่เรียกว่า กุจจิสยวาโย ความจริง ลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกัน โดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกวดว้ายะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบ จึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายนุปัสสนา

โดยสรุป หลักการเจริญกายนุปัสสนา ที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายแก่ภิกษุทั้งหลาย ณ พระเชตะวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ภายหลังการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรงแล้ว ปฏิบัติด้วยความเพียรทั้งกายและใจ พิจารณาเห็นกายในกาย จนกระทั่งจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เรียงตามลำดับวิธีปฏิบัติ ดังนี้

- ๑) กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานัสสติบรรพ)
- ๒) กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (อิริยาบถบรรพ)
- ๓) กำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ)
- ๔) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกูลมนสิการบรรพ)
- ๕) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ)
- ๖-๑๔) พิจารณาซากศพ (นวสิวทิกาบรรพ)
- ๑๕-๑๘) วิธีเจริญฌาน ๔ วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน)

^{๓๖} พระคันธสาราภิงศ์, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖.

กายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นการนำหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๑๔ วิธี อันเป็นส่วนของกายนุสัสนามาผสมกับหลักการเจริญฌาน ๔ ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงจตุตถฌาน คือ ทรงแสดงสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐาน รวมไว้ในพระสูตรเดียวกัน

ภิกษุผู้ไม่เจริญกายคตาสติให้มาก^{๓๘} ภิกษุนั้นย่อมมีมารมากำจัดหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุมรรคผลนิพพานตามเป้าหมาย ตรงกันข้าม หากภิกษุใดเจริญกายคตาสติให้มากแล้ว จะมีจิตที่แน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ แล้วน้อมจิตพิจารณาธรรมให้เห็นแจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง ปฏิบัติเช่นนี้บ่อยๆ เป็นประจำ ย่อมเกิดผลแห่งบุญกุศล เป็นประโยชน์ เป็นผลดี ๑๐ ประการ คือ เป็นผู้อดกลั้นต่อความยินดีและไม่ยินดี อดกลั้นต่อภัยและความกลัว เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันเป็นทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ร่างกาย เป็นผู้มีจิตหมัดจดได้ฌาน ๔ สามารถแสดงอิทธิฤทธิ์ได้หลายอย่าง มีหุทิพย์ ฐูใจของสัตว์อื่นหรือบุคคล ระลึกชาติได้ มีตาทิพย์ เมื่อสิ้นกิเลสนอนเนื่องอยู่ในสันดาน ย่อมแจ้งในปัญญาอันยิ่งเองซึ่งเจโตวิมุตติ^{๓๙} ปัญญาวิมุตติ^{๔๐} จึงเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในสมัยก่อนจะตรัสรู้ พระองค์อยู่ด้วยวิหารธรรม คือ ทรงเจริญอานาปานัสสติโดยมาก^{๔๑} เป็นผลให้กายไม่ลำบาก ตาไม่ลำบากและจิตก็พ้นจากอาสวะ ไม่ถือน้ำมันด้วยอุปาทาน เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็อยู่จำพรรษาด้วยอานาปานัสสติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ หรืออานาปานัสสติสมาธิโดยมาก ทั้งพระองค์ยังได้ตรัสไว้อีกว่า ภิกษุผู้ยังต้องศึกษา ยังไม่ได้บรรลุอรหัตผล เมื่อปรารถนาธรรมอันยอดเยี่ยม อันปลอดโปร่งจากโยคะ (เครื่องผูกมัด) ให้อยู่ในสมาธิที่มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ให้มาก จะทำให้สิ้นอาสวะ ส่วนพระอรหันต์ซึ่งฉาสพ สิ้นอาสวะ สิ้นกิเลสแล้ว อานาปานัสสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ^{๔๒}

๓.๔.๓ ลำดับการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

คณโกมลคัลลนพราหมณ์ ทูลถามพระพุทธเจ้า เรื่องการศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ และพระพุทธเจ้าได้ตรัสตอบว่า การศึกษาโดยลำดับ การกระทำโดยลำดับ การปฏิบัติโดยลำดับ เปรียบเทียบได้กับคนฝึกม้าผู้ชำนาญ ที่เมื่อได้ม้าอาชาไนยตัวงามแล้ว จะเริ่มฝึกให้คุ้นกับการบังคับในบังเหียน ต่อมาจึงฝึกให้คุ้นยิ่งขึ้นไป โดยที่เมื่อพระองค์ได้บุรุษที่ควร

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๖-๑๕๘/๒๐๓-๒๐๗.

^{๓๙} เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐาน (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๗๗).

^{๔๐} ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีวิปัสสนากรรมฐานเป็นพื้นฐาน (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๗๗).

^{๔๑} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๔/๔๖๐-๔๖๑.

^{๔๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๗/๔๖๕-๔๗๐.

ฝึกแล้ว ได้ แนะนำให้ปฏิบัติไปตามลำดับ (เมื่อปฏิบัติข้อต้นได้แล้ว จึงแนะนำให้ปฏิบัติข้อต่อไป) เริ่มจากการเป็นผู้มีศีลสังวรในปาฏิโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร^{๓๓} อยู่ เป็นผู้ที่มีปกติเห็นภัยในโทษแม้เพียงเล็กน้อย สมทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทริย์ทั้งหลาย คือ เมื่อเห็นรูปทางตา ฟังเสียงทางหู ดมกลิ่นทางจมูก ลิ้มรสทางลิ้น ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกาย และรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว อย่างรวบถือ^{๓๔} อย่างแยกถือ^{๓๕} รักษาเมตตาอินทริย์จนถึงความสำรวมในเมตตาอินทริย์ เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ พึงพิจารณาโดยแยบคาย แล้วฉันอาหารไม่ใช่เพื่อเล่น ไม่ใช่เพื่อมัวเมา ไม่ใช่เพื่อประดับ ไม่ใช่เพื่อตกแต่ง แต่ฉันอาหารเพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไป^{๓๖} เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ เพื่อการดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่ผาสุกของเรา เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องต้นอย่างต่อเนื่อง คือ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวางด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยตะแคงเบื้องขวาซ้อนเท้า เหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอกุศลกรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือ ทำความรู้สึกรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู การเหลียวดู การก้าวเข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนั่ง พักอยู่ ณ เสนาสนะ อันเสียบสังค คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เมื่อกลับจากบิณฑบาตภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ทำจิตให้บริสุทธิ์จากอกิขณา พยาบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา คือ ละนิर्वรณ ๕ ได้ และเมื่อละนิर्वรณที่ทำให้จิตเศร้าหมอง บั่นทอนกำลังปัญญา สัจจจากาม และอกุศลกรรมทั้งหลายแล้ว เข้าฌาน^{๓๖} คือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

^{๓๓} อาจารย์ หมายถึง ความประพฤติดี มารยาทดีงาม โคจร หมายถึง สถานที่ที่ควรเที่ยวไป

^{๓๔} รวบถือ หมายถึง มองภาพด้านเดียว คือ มองภาพโดยเห็นเป็นหญิงหรือชาย เห็นว่ารูปสวยหล่อ เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสที่อ่อนนุ่ม เป็นอารมณ์ที่น่าปรารถนา ด้วยอำนาจฉันทราคะ ดูรายละเอียดในอภิ.สจ.อ. (บาลี) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗.

^{๓๕} แยกถือ หมายถึง มองภาพ ๒ ด้าน คือ แยกแยะเป็นส่วนๆ ไปด้วยอำนาจวิเสส เกิดอารมณ์ที่น่าปรารถนา หรืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ดูรายละเอียดใน อภิ.สจ.อ. (บาลี) ๑/๑๓๕๒/๔๕๖-๔๕๗.

^{๓๖} ฌาน คือ การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ เป็นภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกกคตา ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปิติ สุข เอกกคตา ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกกคตา จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกกคตา

พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า สาวกทั้งหลายที่พระองค์สั่งสอน พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวก สำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกไม่สำเร็จ เพราะพระองค์เป็นเพียงแต่ผู้บอกทาง เท่านั้น กุลบุตรผู้มีศรัทธา ออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิต เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมายา ไม่เจ้าเล่ห์ไม่ ฟุ้งซ่าน ไม่ถือตัว ไม่โลเล ไม่ปากกล้า ไม่พูดพร่ำเพรื่อ คຸ້ມครองทวารในอินทริย์ทั้งหลายรู้ประมาณ ในการบริโภคอาหาร ประกอบความเพียรเครื่องตั้งนออย่างต่อเนื่อง นำพาในความเป็นสมณะมีความ เคารพอย่างจริงใจในสิกขา ไม่มักมาก ไม่ย่อหย่อน ทอดธุระในโอภกมนธรรม^{๔๗} เป็นผู้นำในปริเวก ปรารภความเพียร อุทิศกายและใจ มีสติมั่นคง มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น มีจิตแน่วแน่ มีปัญญา ไม่ เป็นดังคนหนวกและคนใบ้ ย่อมอยู่กับพระองค์ได้^{๔๘}

พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีการฝึกอบรมจิตโดยการใช้สติพิจารณาภายในให้เห็นตามสภาพ ที่มีส่วนประกอบ ซึ่งเป็นวิธีที่ปฏิบัติกันในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าตรัสยกย่องไว้ในกายคตาสติ สูตรว่าการพิจารณาอาการ ๓๒ นั้น เมื่อภิกษุปฏิบัติให้มากแล้ว จะก่อให้เกิดความสลัดหลุดนุ้เป็น อย่างยิ่งเป็นประโยชน์มาก มีความปลอดโปร่งโล่งใจ สุขกายสบายใจ ปลอดภัยจากโยคกิเลส คือ กาม ภพ ทิฏฐิ เกิดวิชาการหยั่งรู้ เป็นไปเพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เพื่อความรู้แจ้ง หลุดพ้นจากกิเลส การพิจารณาอาการ ๓๒ คือ กายคตาสติ กลุ่มคนผู้ปฏิบัติกายคตาสติย่อมดับกิเลส กลุ่มชนผู้ไม่ ปฏิบัติกายคตาสติย่อมไม่ได้ดับกิเลส หากกลุ่มชนใดปฏิบัติกายคตาสติหย่อนลง และเหน้อยหน่ายที่ จะปฏิบัติ การดับกิเลสของชนกลุ่มนั้นก็ย่อมน้อยลงไปด้วย ชนเหล่าใดที่พอใจปฏิบัติ ย่อมพอใจใน การดับกิเลส พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานไว้ ๖ บรรพ คือ ๑) อานา ปานบรรพ ๒) อิริยาบถบรรพ ๓) สัมปชัญญะบรรพ ๔) ปฏิภูมณสิกขาบรรพ ๕) ธาตุมนสิการบรรพ ๖) นวสิวถิบรรพ ภิกษุผู้ปฏิบัติกายคตาสติมาก จะได้อานิสงส์มาก หลักการปฏิบัติกายคตาสติ ๕ บรรพนี้ ความจริงก็คือหลักปฏิบัติกายนุ้สสนาในมหาสติปัฏฐานนั่นเอง^{๔๙} ใน ๖ บรรพนั้น อิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ และธาตุมนสิการบรรพนั้น พระพุทธเจ้าทรงแสดงเป็นแนวทาง แห่งวิปัสสนา นวสิวถิบรรพ ตรัสด้วยอำนาจอาทิจานานุ้สสนา ในวิปัสสนาญาณ และ อานาปาน บรรพ และปฏิภูมณสิกขาบรรพทรงแสดงเป็นแนวทางแห่งสมณะ^{๕๐}

^{๔๗} โอภกมนธรรม ในที่นี้หมายถึง นิเวศน์ ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะและ วิกิจจนา ดูรายละเอียดใน อัง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๕๖/๒๔๕.

^{๔๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕-๒๘/๒๘-๘๔.

^{๔๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๗๕/๓๐๑-๓๐๓.; ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๖/๑๕๖-๒๐๗.

^{๕๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภ มหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ธนาพรส จำกัด, ม.ป.ป), หน้า ๔๑๑.

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

๓.๔.๔ การพัฒนาสติด้วยการเจริญกายคตาสติ

การพัฒนาสติด้วยการเจริญกายคตาสติ ดังคุณสมบัติของกายคตาสติ ในพุทธพจน์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใดได้อบรมกระทำให้มากในกายคตาสติแล้ว ตาก็จะไม่จุลเอาภิกษุนั้น ไปหารูปที่น่าพอใจ รูปที่ไม่พอใจ ก็ไม่เป็นสิ่งที่เขารู้สึกอึดอัดขะเขยง หูก็จะไม่จุลเอาภิกษุนั้น ไปหาเสียงที่น่าฟัง เสียงที่ไม่น่าฟัง ก็ไม่เป็นสิ่งที่เขารู้สึกอึดอัดขะเขยง กลิ่น รส กาย และธรรมารมณ์ก็เช่นกัน ทั้งหมดเปรียบเสมือนสัตว์ทั้งหกชนิดมาผูกรวมด้วยเชือกเส้นเดียวกัน ต่างฝ่ายต่างจะขี้อแย่ง จุลคึงกันเพื่อจะไปอยู่ในที่ของตน คือ งูจะเข้าจอมปลวก จระเข้จะลงน้ำ นกจะบินขึ้นท้องฟ้า สุนัขจะเข้าบ้าน สุนัขจิ้งจอกจะไปป่าช้า และลิงก็จะไปป่า ความเป็นไปของสัตว์ทั้ง ๖ ชนิดเหล่านั้น มีแต่ความเมื่อยล สัตว์ทั้งหลายก็จะเข้าไปยืนเจ้า นั่งเจ้า นอนเจ้าอยู่ข้างเสาเรือนหรือเสาหลักนั่นเอง

อุบายในการพัฒนาสติในการเจริญภาวนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไปนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องหมั่นฝึกเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอๆ ทุกๆ อิริยาบถในชีวิตประจำวัน หรือ ที่เรียกว่า “กายคตาสติ” ในที่นี้จะขออธิบายถึงอุบายธรรมในการฝึกกายคตาสติเพื่อพัฒนาสติให้ยิ่งๆ ขึ้นไป โดยขอสรุปอุบายเป็นประโยคสั้นๆ ๒ ประโยค คือ ระลึกละลึกในสิ่งใด ก็ให้รู้สึกในสิ่งนั้น , รู้สึกในสิ่งใดก็ให้ระลึกละลึกในสิ่งนั้น

เมื่อรู้จักฝึกพัฒนาสติให้มีทั้งความว่องไวและมีพลังเป็นสตินทรีย์ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จากนั้นจะฝึกรักษาประกอบสตินทรีย์ที่มีทั้งความไวและมีพลังให้สามารถคงอยู่ต่อเนื่องได้ตลอดทั้งวัน โดยเข้าหาวิถีธรรมชาติให้มากที่สุด ไม่ตั้งใจหรือมุ่งมั่นจนเกินไป ให้เพียงประกอบรู้แบบสบายๆ คือเมื่อเกิดความรู้สึกในสิ่งใด ก็ให้ระลึกละลึกในสิ่งนั้น หรือทันทีที่ระลึกละลึกในสิ่งใด ก็ให้รู้สึกในสิ่งนั้น และอุบายเพิ่มเติม คือ แผ่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้รู้สึกตัวทั่วถึงทั่วสรรพางค์กาย และเดินสติ หรือระลึกละลึกในทุกๆ อณูของความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนั้น หรือกล่าวสรุปสั้นๆว่า ให้เดินสติในสัมปชัญญะหรือระลึกละลึกอยู่ในความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่เสมอ ถ้าเพียรทำมากๆ ก็จะเป็นกายคตาสติที่สมบูรณ์ พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญกายคตาสติมากกว่า ผู้ที่เจริญใจให้มาก ย่อมทำให้แจ้งซึ่งวิชชาและวิมุตติ นอกจากนี้ยังมีอานิสงส์มากมาย มีถึงพร้อมด้วยฌาน ๔ และอภิญญา ๖ เป็นต้น การฝึกกำหนดรู้อิริยาบถ หรือ อารมณ์ที่ซัดในขณะปัจจุบัน เช่น หากเกิดเวทนา ก็กำหนดรู้ในเวทนา หากเกิดความคิด ก็กำหนดรู้ใน

ความคิด นี้ถือเป็นการกำหนด จึงอยากแนะนำโยคีผู้ปฏิบัติให้ลองฝึกตระหนักรู้หรือระลึกรู้ดูบ้าง จะรู้ดีกว่ามันเป็นธรรมชาติ เมื่อเริ่มต้นฝึกการกำหนดรู้ นั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง แต่เมื่อกำหนดรู้จนชำนาญแล้ว ให้ผ่อนการกำหนดรู้ให้เบาลงๆ จนเหลือเพียงการตระหนักรู้หรือการระลึกรู้เบาๆ นุ่มนวลแบบธรรมชาติ จนสามารถพัฒนาเข้ามาในชีวิตจิตใจเป็นการตระหนักรู้ด้วยใจ หรือระลึกรู้ด้วยใจ ไม่ใช่เน่กคิดหรือกำหนดรู้ด้วยความเน่กคิด เพราะอาการเน่กคิดเป็นอาการที่เกิดจากสมอง และอาการของการกำหนดรู้ เป็นอาการที่เกิดจากการใช้กึ่งความคิดและกึ่งใจ แต่อาการของการระลึกรู้หรือตระหนักรู้ เป็นอาการที่เกิดจากใจหรือออกมาจากจิตใจจริงๆ ล้วนๆ อันจะทำให้เราสามารถพัฒนาสติและพัฒนาจิตใจให้เจริญก้าวหน้าในการภาวนาต่างๆ ขึ้นไปจนเป็นกายคตาสติสมบุรณ์ และถึงพร้อมด้วยวิชาและวิมุตติดังกล่าว

๓.๔.๕ สมณะที่เป็นบาทของวิปัสสนา

โยคีผู้ปฏิบัติที่สนใจในการปฏิบัติธรรม มักจะพูดกันเสมอๆ ว่า การเจริญวิปัสสนาในเบื้องต้น จำเป็นต้องปฏิบัติสมณะเสียก่อนแล้วจึงปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ถ้าไม่เจริญสมณะก่อนแล้วจะก้าวขึ้นไปเจริญวิปัสสนาได้อย่างไร เพราะสมณะเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนาเท่าที่ผู้วิจัยเคยสังเกตมา ส่วนมากจะเป็นแบบนี้ เพื่อทำความเข้าใจให้เกิดขึ้น โดยยึดพระปริยัติเป็นหลัก ขออธิบายขยายความให้เข้าใจกันในที่นี้

ความจริง แนวทางการปฏิบัติธรรม เพื่อทำใจให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองนั้น พระพุทธเจ้าทรงวางไว้แล้ว โดยแยกการปฏิบัติออกเป็น ๒ แนวคือ^{๕๐}

แนวที่ ๑ เรียกว่า สมถยานิกะ คือ เจริญสมาธิให้เกิดขึ้นก่อน แล้วฝึกหัดฌานก็พางจนเกิดเป็นวิเสส ๕ คล่องแคล่ว ชานิชำนาญ จากนั้นจึงค่อยต่อเป็นวิปัสสนา โดยเข้าฌานใดฌานหนึ่งแล้วออกจากฌาน จากนั้นให้ยกเอาองค์ฌานเท่าที่ตนจะเข้านั้น เฉพาะองค์ที่ชัดที่สุดขึ้นพิจารณาโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ การเจริญวิปัสสนาแบบนี้ว่าท่านเรียกว่า สมถยานิกะ ถ้าสำเร็จมรรคผลท่านเรียกผู้สำเร็จแนวที่ว่านี้ว่า เจ โควิมุตติ อาจจะมีชื่อพิเศษเป็น เติวิชโซ นพกัญญา คือผู้ได้วิชา ๓ หรือผู้ได้ภิญญา ๖ เป็นต้น

แนวที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนายานิกะ คือ ผู้เจริญวิปัสสนาปัญญาส่วนๆ โดยไม่จำเป็นต้องทำสมาธิอะไรให้เกิดขึ้นก่อนก็ได้ พอเริ่มปฏิบัติก็กำหนดนามรูปกัน หมายความว่า ได้เรียนเอาอารมณ์พร้อมทั้งวิธีกำหนดจากอาจารย์ผู้สอนจนเข้าใจแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติหลังจากที่ตนได้สถานที่ที่สบาย บุคคลสบาย ละปลาโทภักกังวลเล็กๆ น้อยๆ หมดแล้ว เจริญวิปัสสนาได้ พอวิปัสสนาเกิดขึ้นตนเองก็จะต้องประกอบพลธรรมทั้ง ๕ ประการ มีศรัทธาเป็นต้นให้เสมอภาคกัน ในไม่ช้า

^{๕๐} อัง.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๓๐/๑๓๕, อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๓๐/๓๔๖, อัง.จตุกก.ฎี. (บาลี) ๒/๑๓๐/๓๔๔.

สามารถแยกชนสัญญาออกจากกันได้เมื่อสามารถทำลายชนสัญญาให้แตกออกจากกันได้แล้ว นามรูปก็จะปรากฏขึ้น ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติพยายามทำต่อไปโดยไม่ลดละ ก็สามารถบรรลุถึงมรรคผล ได้ตามประสงค์ วิธีปฏิบัติแบบหลังนี้ท่านเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ และจะได้ชื่อพิเศษว่า สุขวิปัสสโก ที่มักแปลกันว่า เห็นแจ้งอย่างแท้จริง นอกจากนั้น ยังได้พูดถึงความสามารถของพระอริยบุคคลทั้ง ๒ จำพวกนี้ไว้อีกว่า ๑. สมถยานิกะ ทำลายตัณหา ก่อน ๒. วิปัสสนายานิกะ ทำลายอวิชชา ก่อน

ตัณหาเป็นอกุศลเหตุเดียว มีอาณาเขตแคบ ส่วนอวิชชานั้นเป็นอกุศล ๒ เหตุ มีอาณาเขตกว้างขวาง หมายความว่า ในที่ใดมีตัณหาในที่นั้นก็ต้องมีอวิชชาเกิดร่วมด้วยเสมอไป แต่ตรงกันข้าม ในที่ใดมีอวิชชา ในที่นั้นจะมีตัณหาเกิดร่วมด้วยก็ได้ ไม่เกิดร่วมด้วยก็ได้ เพราะอวิชชาเป็นบาปที่ทั่วไปในอกุศลทั้งปวง นี้พูดกันเฉพาะสหชาติ แต่ถ้าจะพูดกันโดยอารัมมณัตติและอุปนิสสยัตติแล้ว อวิชชาก็ตั้งอยู่ในฐานะเป็นบิดาของตัณหา เพราะเป็นอดีตเหตุนั่นเอง ส่วนตัณหา มีฐานะเป็นเสมือนบุตร ที่เป็นเช่นนี้ เพราะตัณหาเป็นได้เพียงปัจจุบันเหตุในอันที่จะส่งผลต่อไปในอนาคตภพนั่นเอง

การเจริญวิปัสสนาในแบบที่ ๑ นี้ เป็นการเจริญสมาธิให้เกิดขึ้นก่อนแล้วจึงเจริญปัญญาให้เกิดต่อภายหลัง แต่ถ้าเจริญแต่สมาธิเรื่อยไปโดยไม่เปลี่ยนอารมณ์ด้วยการออกจากฌานสมาธิแล้ว วิปัสสนาปัญญาจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นได้ เหมือนดาบสองที่ เป็นอาจารย์สอนพระโพธิสัตว์ตอนเมื่อก่อนตรัสรู้ ปรากฏว่าท่านดาบสองทั้งสองไม่อาจทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ด้วยการอาศัยสมาธิแบบนั้นเป็นบาทฐาน ผลสุดท้ายต้องตายจากโลกนี้ไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นอรุปรภพ ซึ่งมีอายุยืนถึง ๘๔,๐๐๐ มหากัป

ส่วนข้อที่ว่า "เจริญสมณะที่มีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้น" นี้ พระวิปัสสนายานิกะ คือ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วนๆ เธอยังมิได้ทำสมณะที่มีประการตามที่กล่าวมาแล้วนั้นให้สมบูรณ์เลย ก็พิจารณาเบญจขันธ์ที่เป็นอารมณ์ของอุปาทาน โดยความเป็นอนิจจะเป็นต้น คือ ท่านเจริญเฉพาะวิปัสสนาล้วนๆ มาก่อน ยังมีทันจะทำสมณะให้สมบูรณ์เลย ก็ใช้ปัญญาพิจารณาถึงเบญจขันธ์ โดยความเป็นไตรลักษณ์

พระอรรถกถาจารย์ท่านหมายความว่า ได้วิปัสสนาแล้ว แต่อยากได้ฌานสามารถทำฌานให้เกิดขึ้นเท่านั้น พอถือเอาความได้ว่า พระอริยะผู้ที่เป็นวิปัสสนาลาภ คือ ผู้ที่ได้วิปัสสนาจนเป็นพระโสดาบัน-สกทาคามี-อนาคามีและพระอรหันต์แล้ว แต่ต้องการที่จะได้ฌาน จึงทำฌานคือสมาธิ หรือสมณะให้เกิดขึ้นในภายหลังจนกระทั่งได้สมาบัติ ๘ อย่าง นี้เรียกว่า เจริญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องต้นๆ

ข้อที่ว่า "เจริญควบคู่กันไป" นั้น พระอรรถกถาจารย์ได้ให้คำอธิบายไว้ว่า เจริญทำให้ควบคู่กันไป ๗ ในการเจริญดังกล่าวเหล่านั้น ใครๆ ก็ไม่อาจที่จะเข้าสมาบัติด้วยจิตดวงนั้นนั่นแหละ

แล้วก็พิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตดวงนั้นนั่นเอง แต่โยคีผู้ปฏิบัตินี้เข้าสมาบัติได้เพียงใด ก็ย่อมพิจารณาสังขารได้เพียงนั้น พิจารณาสังขารได้เท่าใด ก็เข้าสมาบัติได้เท่านั้น ที่ว่านี้หมายความว่าอย่างไร

หมายความว่า คนเข้าปฐมฌานได้ ออกจากปฐมฌานแล้ว ก็พิจารณาสังขารทั้งหลายอีก เมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ก็เข้าตติยฌาน ฯลฯ เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ เมื่อออกจากอรุณสมาบัติที่ ๔ แล้วก็พิจารณาสังขารทั้งหลาย ตามวิธีอย่างที่ได้อธิบายมานี้ ชื่อว่าเจริญทั้งสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปด้วยประการฉะนี้

สรุปความในที่ท่านได้อธิบายมา ก็พอจะจับใจความได้ว่า ในการเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไปในั้น ที่จริงคือการเจริญสมถะจนได้ฌานใดฌานหนึ่งแล้วออกจากฌาน จึงพิจารณาสังขารต่อไปจนกว่าจะเกิดมรรคนั่นเอง เพราะท่านปฏิเสธไว้อย่างชัดเจนแล้วว่า ไม่มีโยคีผู้ปฏิบัติคนใดที่สามารถเข้าสมาบัติด้วยจิตดวงนั้นแล้วก็พิจารณาสังขารด้วยจิตดวงนั้นได้

สรุปว่าการเจริญกายนกคาสติฝ่ายสมถกรรมฐานจนได้ฌานตามที่กล่าวมานั้น จิตใจอาจมีความสุข มีความสงบ นีรวรณทั้งหลายระงับไปก็จริง ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าถูกสมาธิข่มไว้เท่านั้น แต่กิเลสทั้งหลายโดยเฉพาะสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ยังอยู่ครบหมดทุกประการ ดังนั้น บุคคลทั้งหลายที่ยังไม่รู้หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า แม้จะได้สมาธิจนถึงฌานระดับใดก็ตาม ก็ไม่มีปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้เลย เมื่อตายแล้ว อานิสงส์สูงสุด ก็เพียงแต่ทำให้เกิดในรูปพรหม^{๕๒} และอรุณพรหม^{๕๓} เท่านั้น

ในทางพระพุทธศาสนา ถือว่าท่านเหล่านั้นพลาดโอกาสอย่างใหญ่หลวง เพราะการไปบังเกิดในพรหมโลกถือว่าการไปติดอยู่ในภพอย่างยาวนาน อยู่ได้เพราะกุศลกรรมฝ่ายดี เมื่อเกิดในพรหมโลกแล้ว ก็ดำรงอยู่เช่นนั้นตราบเท่าสิ้นอายุขัย ไม่ได้ปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อดับทุกข์หรือประกอบตนอยู่ในอริยมรรคมีองค์ ๘ เพื่อเข้าถึงนิพพานแต่อย่างใด เมื่อสิ้นอายุขัยหมดบุญเสียแล้ว ก็เป็นไปตามเหตุปัจจัยแล้วแต่กรรมจะพัดพาไป ดังเช่นอาจารย์ทั้ง ๒ คือ อาพารดาบส กาลาม โคตร และอุทกดาบสรามบุตร ที่ตายไปบังเกิดเป็นอรุณพรหม ซึ่งพระองค์ตรัสว่า “เป็นผู้มีความเสื่อมจากคุณอันยิ่งใหญ่แล้วหนอ”^{๕๔}

ส่วนท่านที่เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เมื่อเจริญสมถะจนได้ฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงอาภิญญายตนฌานแล้วก็ใช้สมาธินั้นเป็นบาทฐาน เพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิดีแล้ว จากนั้นก็พิจารณาสมถะหรือสมาธิกับทั้งสิ่งอื่นๆ ทั้งหมดที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น โดยจะอยู่ในฌานแล้วเจริญวิปัสสนา หรือ

^{๕๒} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๒๓/๑๘๗-๑๘๘.

^{๕๓} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๑๗/๓๕๕-๓๖๑.

^{๕๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๔/๓๐๕.

ออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาก็ได้ แต่ถ้าฌานสูงสุดคือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และสัญญาเวทิตนโรธ (นิโรธสมาบัติ) ต้องออกจากฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาได้^{๕๕}

ดังนั้น สมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จึงเป็นสมาธิที่เลิศประเสริฐสุด เพราะช่วยให้บรรลุธรรม หรือช่วยให้ปัญญากำจัดกิเลสหลุดพ้นได้ เรียกว่า สมาธิที่เป็นองค์มรรค หรือสมาธิในมรรค (มัคคสมาธิ) สมาธิประเภทนี้ เรียกว่า อานันตริกสมาธิ แปลว่า สมาธิที่ให้ผลต่อเนื่องในทันที คือทำให้บรรลุนิพพานทันทีไม่มีอะไรคั่นหรือแทรกห่างได้^{๕๖} อานันตริกสมาธินี้เป็นชื่อเรียกของอริยสัมมาสมาธิ เพราะในขณะที่ตัดกิเลส จิตจะมีอารมณ์อันเดียว ได้รับการแวดล้อมด้วยมรรคทั้ง ๗ ที่เหลือ พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า อริยสัมมาสมาธิที่มีอุปนิสะบัง (หมวดธรรมที่ทำหน้าที่ร่วมกัน) มีบริวารบัง (มีบริวาร)^{๕๗} และทรงสรรเสริญว่า อริยสัมมาสมาธินี้ ไม่มีสมาธิอื่นใดจะเสมอด้วย^{๕๘} เพราะมีหลักว่า สมาธิทุกระดับชั้น ยกเว้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ และสัญญาเวทิตนโรธ จิตที่อยู่ในสมาธิหรือออกจากสมาธิแล้วก็ตาม จิตนั้นก็ยังคงประกอบอยู่ด้วยความรู้สึกอยู่เสมอ ไม่ว่าจะป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เพียงแต่มีความละเอียดเท่านั้น เมื่อรู้สึกต่อธรรมเหล่านั้นอยู่ โยคีผู้ปฏิบัติก็สามารถพิจารณาธรรมเหล่านี้ให้เห็นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้^{๕๙} เพื่อยังจิตให้เบือหน่าย คลายกำหนดจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งเหล่านั้น

พระพุทธเจ้าตรัสว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้ แม้จะละเอียด ประณีตอย่างไรก็ตาม ถือว่าเป็นเพียงสังขารเท่านั้น ดังนั้น จึงไม่พ้นจากหลักของไตรลักษณ์ไปได้^{๖๐} เมื่อเห็นไม่เที่ยงอยู่เช่นนั้น จิตของโยคีผู้ปฏิบัติก็ค่อยๆ รู้เห็นความเกิดดับ และเกิดความเบือหน่าย ไม่ยึดติดในความสุขอันเกิดจากสมาธิเหมือนเมื่อก่อน จิตที่เบือหน่าย ย่อมคลายกำหนด ทำให้หลุดพ้นจากอุปาทาน สิ้นอาสวะกิเลส เป็นพระอรหันต์และเข้าถึงพระนิพพานได้ในที่สุด

๓.๔.๕ การสาธยายกายคตาสติกรรมฐานด้วยวาจา

พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายวิธีการสาธยายกายคตาสติกรรมฐานไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า กรรมฐานที่ต้องมนสิการเป็นสิ่งปฏิภูลนั้น โยคีผู้ปฏิบัติแม้จะเป็นผู้ทรงพระไตรปิฎก ก็ต้องสาธยายออกเสียงก่อน เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติพอสาธยายอารมณ์กรรมฐานก็ปรากฏชัดเจน ในการสาธยาย

^{๕๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๓๒๖-๓๒๗.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, ๓๐๗.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๘.

^{๕๘} พ.พ. (ไทย) ๒๕/๕/๑๐.

^{๕๙} ถ้าเป็นรูปฌาน จะมีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ครอบ แต่ถ้าเป็นอรูปฌาน จะไม่มีรูปนอกนั้น มีครบ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๗-๑๔๘

^{๖๐} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๕๘/๕๔-๕๖.

นั้นอาจารย์กรรมฐานให้โยคีผู้ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ เป็นเวลา ๔ เดือนก็มี ผู้สาธยายแล้วสำเร็จ เป็นพระโสดาบันก็มี ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องสาธยาย การสาธยายนั้นท่านให้สาธยายเป็นตจปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นวัฏกปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นปป์ผาสปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นมัตถลุงคปัญจกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นเมทลักกะโดยอนุโลมและปฏิโลม แล้วสาธยายเป็นมุตตฉักกะโดยอนุโลมและปฏิโลม พระพุทธโฆสอาจารย์ ได้อธิบายวิธีปฏิบัติ โดยการสาธยายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า การสาธยาย หรือ การบริกรรม ให้กำหนดบริกรรมลำดับละ ๕ คำ บริกรรมไปตามลำดับ(อนุโลม) และ ทวนลำดับ (ปฏิโลม) ในเบื้องต้นของการปฏิบัติ สาธยายด้วยการเปล่งเสียงเบาๆ เพื่อให้จิตใจจ่อมากขึ้น อาการ ๓๒ นั้นแบ่งได้เป็น ๖ กลุ่ม ดังนี้

ลำดับที่ ๑ (ตจปัญจกกรรมฐาน กลุ่มหนึ่ง ๕)

เกสา โลมา นขา ทนฺตา ตโจ	ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
म्म ขน เล็บ ฟัน หนัง	หนัง ฟัน เล็บ ขน म्म

ลำดับที่ ๒ (วัฏกปัญจกกรรมฐาน กลุ่มม้าม ๕)

มंसึ นหารุ อญฺฐิ อญฺฐิมิณฺชํ วุกฺกํ	วุกฺกํ อญฺฐิมิณฺชํ อญฺฐิ นหารุ มंसึ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา	
เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต	ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน म्म	

ลำดับที่ ๓ (ปป์ผาสปัญจกกรรมฐาน กลุ่มปอด ๕)

หทยํ ยกฺกํ กิโลมกํ ปิหฺกํ ปฺปฺผาสํ	ปฺปฺผาสํ ปิหฺกํ กิโลมกํ ยกฺกํ หทยํ
วุกฺกํ อญฺฐิมิณฺชํ อญฺฐิ นหารุ มंसึ	ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด	ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ	หนัง ฟัน เล็บ ขน म्म

ลำดับที่ ๔ (มัตถลุงคปัญจกกรรมฐาน กลุ่มมันสมอง ๕)

อนฺตํ อนฺตคฺคณํ อุทริยํ กรีสํ มตฺถลฺลฺงคํ	มตฺถลฺลฺงคํ กรีสํ อุทริยํ อนฺตคฺคณํ อนฺตํ
ปฺปฺผาสํ ปิหฺกํ กิโลมกํ ยกฺกํ หทยํ	วุกฺกํ อญฺฐิมิณฺชํ อญฺฐิ นหารุ มंसึ
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา	
ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง	มันสมอง อาหารเก่า-ใหม่ ไส้เล็ก ไส้ใหญ่
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ	ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
หนัง ฟัน เล็บ ขน म्म	

ลำดับที่ ๕ (เมทริกักรรณฐาน กลุ่มมันชั้น ๖)

ปีตุต์ เสมห่ ปุพุโพ โลหิต์ เสโท เมโท	เมโท เสโท โลหิต์ ปุพุโพ เสมห่ ปีตุต์
มตุถลุงค์ กรีส์ อูทริย์ อนุตคณั อนุต	ปปุผาส์ ปิหัง กิโลมกั ยกนั หทย์
วกกั อญฐิมิณซ์ อญฐิ นหารุ มังส์	ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา
ดี เสมหะ น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันชั้น	มันชั้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี
มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่	ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ
ไต เชื้อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ	หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม

ลำดับที่ ๖ (มุตตฉักกกรรณฐาน กลุ่มปัสสาวะ ๖)

อสสุ วสา เขโพ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตต์	มุตต์ ลสิกา สิงฆาณิกา เขโพ วสา อสสุ
เมโท เสโท โลหิต์ ปุพุโพ เสมห่ ปีตุต์	มตุถลุงค์ กรีส์ อูทริย์ อนุตคณั อนุต
ปปุผาส์ ปิหัง กิโลมกั ยกนั หทย์	วกกั อญฐิมิณซ์ อญฐิ นหารุ มังส์
ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา	มูตร ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มันเหลว น้ำตา
น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร	มันสมอง อาหารเก่า-ใหม่ ใส่น้อย ใสใหญ่
มันชั้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี	ไต เชื้อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ
ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ	
หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม	

ในขณะที่มีการสาธยายด้วยวาจา ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ๑๐,๐๐๐ ครั้ง ทำให้การฝึกอบรมจิตมีความคล่องตัว จิตของผู้สาธยายนี้ ไม่ซัดส่ายไปมา ใจสงบ มองเห็นลักษณะของส่วนต่างๆ ที่ปรากฏได้ชัดเจน^{๖๐}

๓.๕ สถานที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

โยคีผู้ปฏิบัติสมาธิภาวนา โดยเฉพาะภิกษุหรือบรรพชิต ควรเลือกสถานที่หรือวัดที่สมควร ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้กล่าวถึงเสนาสนะ ที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ และสถานที่อันประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ สรุปได้ดังนี้

สถานที่อันประกอบด้วยองค์คุณ^{๖๑}

๑) สถานที่ที่ไม่ไกลนัก ไม่ใกล้นัก แต่โคจรคาม มีทางไปมาสะดวกสบาย ปลอดภัย

^{๖๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๓ - ๒๖๕.

^{๖๑} วิสุทธิ. (ไทย) หน้า ๒๐๔, ๒๑๒.

๒) สถานที่ที่กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัด ไม่มีเสียงอีกที่ก
กรีก โครม

๓) สถานที่ที่ไม่มีเหลือบ ยุง และสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มีลมและแดดรบกวน

๔) สถานที่ที่ไม่ฝืดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จิวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้

๕) สถานที่ที่มีภิกษุชั้นเถระ มีความรู้กว้างขวาง ท่องจำพระพุทธรจน์ไว้ได้มากพอที่
โยคีผู้ปฏิบัติสามารถสอบถามข้อธรรมต่างๆ ได้ในคราวอันสมควร เพื่อบรรเทาความสงสัย

สถานที่อันประกอบด้วยโทษ ๑๘ ประการ คือ

๑) สถานที่ที่กว้าง ใหญ่โต มากเกินไป

๒) เป็นสถานที่สร้างขึ้นใหม่

๓) สถานที่เก่าแก่ ชำรุด ทรุค โทรมซึ่งโยคีผู้ปฏิบัติต้องปฏิสังขรณ์ซ่อมแซมด้วยตนเอง

๔) สถานที่ที่อยู่ใกล้ทางหลวง ซึ่งจะมีผู้คนมาขอพักอาศัยอยู่ด้วย

๕) สถานที่ใกล้บ่อน้ำ หรือมีสระน้ำ ซึ่งโยคีผู้ปฏิบัติจะต้องคอยชี้บอกให้ผู้ประสงคจะ
เข้ามาใช้ ว่าอยู่ที่ไหน

๖) สถานที่ที่มีใบไม้ที่ใช้รับประทานได้นานาชนิด ย่อมมีสตรีเข้ามามาก ซึ่งเป็น
อันตรายแก่กรรมฐาน

๗) สถานที่ที่ก่อไม้ดอกนานาชนิดแตกบานอยู่อย่างสะพรั่ง

๘) สถานที่ใดมีไม้ผลนานาชนิด ที่คนทั้งหลายจะพากันมาขอ หรือสอยเอาโดยพลการ
เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติไม่ให้หรือต่อว่า จะทำให้เขาโกรธ คำว่า และจับไล่ไม่ให้ผู้นั้น

๙) สถานที่ที่มีคนเข้ามามาก

๑๐) สถานที่ใกล้กับตัวเมือง

๑๑) สถานที่ใกล้กับที่หาฟืนของชาวบ้าน

๑๒) สถานที่ที่อยู่ใกล้ถนน

๑๓) สถานที่ที่มีคนไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกัน

๑๔) สถานที่ที่อยู่ใกล้กับท่าเรือ ซึ่งจะมีผู้โดยสารและพวกโคพากันมาเบียดเบียน

๑๕) สถานที่ที่เป็นถิ่นที่อยู่ของคนที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา

๑๖) สถานที่ที่ระหว่างพรมแดน จะเป็นผลให้โยคีผู้ปฏิบัติถูกเข้าใจผิดว่าเป็นจารบุรุษ

๑๗) สถานที่ที่ไม่เป็นที่สบาย มีโจรผู้ร้ายและภัยต่างๆ ชุกชุม

๑๘) สถานที่ที่ไม่มีกัลยาณมิตร คือ ไม่มีพระอาจารย์ หรือท่านผู้เสมอกับพระอาจารย์
พระอุปัชฌาย์ หรือท่านผู้เสมอกับพระอุปัชฌาย์ ซึ่งเป็นโทษแก่โยคีผู้ปฏิบัติอย่างใหญ่หลวง

วัดหรือสถานที่ที่ไม่สมควรแก่การภาวนานี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้กล่าวไว้ว่า ฟิงหลิกเวินเสียให้ห่างไกล เหมือนพ่อค้าหลิกเวินทางอันมีภัยเฉพาะหน้า ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิหรือสมาธิภาวนา ควรเลือกสถานที่ที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ประการ และหลิกเวินสถานที่ที่ไม่สมควรตามที่กล่าวแล้วข้างต้น

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติมีความรู้ความเข้าใจกายคตาสติตามที่กล่าวไว้ในกายคตาสติสูตร และมหาสติปัฏฐานสูตร รวมทั้งโครงสร้างการปฏิบัติกายคตาสติและการพัฒนาสติเรียบร้อยแล้ว ต่อมา ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติให้เลือกสถานที่ที่เหมาะสมแล้วเริ่มประกอบความเพียรพัฒนาสติตามแนวกายคตาสติกรรมฐานหรือกายนุปัสสนาในสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้บรรลุมรรคผลนิพพานอันเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาซึ่งมีพุทธบริษัทในสมัยพุทธกาลได้ปฏิบัติกันมาจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ดังจะกล่าวในบทที่ ๔ ต่อไป

บทที่ ๔

ผลของการพัฒนาสติต่อการบรรลุธรรม

การปฏิบัติธรรม นับเป็นภารกิจที่ทวนกระแสของจิตใจอย่างยิ่ง เพราะตามปกติของจิตแล้ว ย่อมไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอเหมือนน้ำชอบไหลไปสู่ที่ลาดต่ำ ภาวะของจิตก็เหมือนกัน ย่อมชอบความสนุกสนานเพลิดเพลิน มักหลงไหลไปกับกามคุณ เพราะมองไม่เห็นโทษของกามคุณเหล่านั้น การฝึกจิตก็เพื่อให้เกิดความสังเวช เป็นการบำเพ็ญความเพียรไม่ใช่สิ่งทำได้ง่าย เพราะการฝึกจิตเป็นสิ่งที่ต้องต่อสู้กับกิเลสภายในจิตเอง

ฉะนั้น การปฏิบัติธรรม จึงเป็นเหมือนการทวนกระแสของกิเลส ถ้าให้บุคคลซึ่งมีจิตอยู่ในอำนาจของกิเลส มาปฏิบัติธรรมบำเพ็ญเพียร ย่อมเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นของละเอียด ลึกซึ้ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ^๑ โยคีผู้บำเพ็ญเพียร จึงควรปรับปรุงจิตอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความสังเวช หรือให้จิตมีความเข้มแข็งสามารถทวนกระแสของกิเลสได้ เห็นโทษของการเกิด แก่ เจ็บ หรือเหตุขัดข้อง ที่ทำให้ปฏิบัติธรรมไม่ได้ แม้ในขณะนี้ สิ่งเหล่านั้นยังไม่เกิดขึ้น แต่ก็ต้องเร่งความเพียร ไม่หลงเพลินอยู่กับความสบาย พระพุทธเจ้าจึงทรงสอน โยคีผู้ปฏิบัติธรรมไม่ให้มีความประมาท และควรที่จะทำ คิด พิจารณาเสมอในสิ่งเหล่านี้ คือ

- ๑) เราอยู่คนเดียวในป่า ภูผา แมลงป่อง จะกัดเราผู้อยู่คนเดียวในป่า เราอาจตายได้
- ๒) เราอยู่คนเดียวในป่า เราอาจหกล้ม อาหารไม่ย่อย น้ำดื่มกำเริบ เราอาจตายได้
- ๓) เราอยู่คนเดียวในป่า อาจถูกสัตว์ร้าย เช่น เสือกัดเรา เราอาจตายได้
- ๔) เราอยู่คนเดียวในป่า พวกโจรอาจทำร้ายเรา เราอาจตายได้
- ๕) เราอยู่คนเดียวในป่า มนุษย์ร้าย อาจฆ่าเราได้ เราอาจตายได้^๒

สิ่งเหล่านี้ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณาเรื่อยๆ เพื่อไม่ให้ประมาท แล้วรีบบำเพ็ญเพียร บรรเทาความเพียร เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุในสิ่งที่ไม่ได้บรรลุ เพราะภัยเหล่านี้ ยังไม่เกิดขึ้น แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมทำให้การปฏิบัติธรรมไม่สามารถดำเนินไปได้ พระองค์ยังทรงสอนให้พิจารณาอีกว่า

- ๑) บัดนี้ เรายังหนุ่มสาว แต่จะต้องแก่ เมื่อแก่แล้วจะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทำได้ง่าย
- ๒) บัดนี้ เราไม่มีโรค แต่จะมีโรค เมื่อมีโรคแล้ว จะปฏิบัติธรรม ไม่ใช่ทำได้ง่าย

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖-๓๗.

^๒ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๗/๑๓๘-๑๔๐.

- ๓) บัดนี้ อาหารหาได้ง่าย แต่จะมีข้าวกล้าหาได้ยาก ทำให้หาอาหารได้ยาก
- ๔) บัดนี้ คนยังสามัคคี แต่จะมีพวกโจร ทำให้ชาวบ้านแตกกระจัดกระจาย ไม่มีใครจะอุปถัมภ์ปัจจัย ๔ ทำให้ลำบากในการทำมาหากิน
- ๕) บัดนี้ สงฆ์ยังสามัคคี แต่จะมีคราวหนึ่ง ที่สงฆ์แตกกัน ควรที่เราจะรีบทำความเพียร^๗

ข้อพิจารณาเหล่านี้ เป็นสิ่งที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องพิจารณาเนื่องๆ เพื่อเป็นข้อเตือนใจให้รีบบำเพ็ญความเพียร ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์โดยเร็วก่อนที่สิ่งเหล่านี้จะเกิดขึ้น เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม จึงทรงให้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ยังอยู่ในวัยหนุ่มสาว และพุทธบริษัทยังมีความสามัคคีกันดี ไม่ทะเลาะวิวาทกัน และทรงสอนให้ตระหนักถึงภัยในอนาคต แล้วรีบทำความเพียร คือ จะมีภิกษุที่ไม่เจริญศีล สมาธิ ปัญญา แล้วบวชให้แก่ลูกศิษย์ แม้ลูกศิษย์ต่อมาก็ไม่ได้เจริญไตรสิกขาเหมือนกัน ทำให้พระธรรมวินัยเลอะเลือน พอมีก่อนกล่าวธรรมะที่ลึกซึ้ง ก็ไม่ยอมฟัง ไปฟังแต่สิ่งที่วิจิตรพิสดารที่เป็นสวากาษิต ไม่ได้เป็นพุทธกาษิต และพอเป็นพระเถระก็ไม่ประกอบความเพียร มีความย่อหย่อน ทอดธุระในการอยู่ที่ตั้งใจ^๘ ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติจึงควรรู้หลักธรรมอันเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติธรรมเกี่ยวกับกายคตาสติ เพื่อบำเพ็ญเพียรให้พ้นทุกข์ ตามหัวข้อต่อไปนี้

- ๔.๑ หลักธรรมพื้นฐานกับการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน
- ๔.๒ พุทธบริษัทสมัยพุทธกาลที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน
- ๔.๓ การปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานเปรียบเหมือนการอุ้มบาตรบรรจุน้ำมัน
- ๔.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

๔.๑ หลักธรรมพื้นฐานกับการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

การปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน นอกจากตัวโยคีผู้ปฏิบัติจะต้องมีกำลังกายคือการไม่อ่อนแอ ไม่เป็นโรครุนแรง มีกำลังจิตคือความเข้มแข็ง ไม่เกียจคร้าน มีการปรารภความเพียรอยู่เสมอ ไม่เห็นแก่นอน มีกำลังสติปัญญาคือความฉลาด สามารถเข้าใจอริยสัจได้แล้วจะต้องศึกษาสิ่งที่ควรศึกษาในเบื้องต้นเสียก่อน เพราะสิ่งเหล่านี้มีความสำคัญ คอยช่วยเกื้อหนุน ในฐานะเป็นเหตุปัจจัยแวดล้อมทำให้โยคีผู้ปฏิบัติสามารถปฏิบัติสำเร็จผลได้โดยง่าย ตามหัวข้อต่อไปนี้

๑) **พระพุทธเจ้า** ทรงอบรมเกี่ยวกับการทำจิตให้สงบ เป็นการสร้างความพร้อมในจิตใจ (หลังจากที่มีความเต็มใจแล้ว) ให้มีความแก่กล้าในการตั้งมั่น และแก่กล้าในความเป็นอิสระว่า

^๗ อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๘/๑๔๐-๑๔๓.

^๘ อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๘/๑๔๔-๑๔๖.

“ธรรม ๕ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อความแก่กล้าแห่งเจโตวิมุตติที่ยังไม่แก่กล้าฯ”^๕ ธรรม ๕ ประการ นั้น คือ

(๑) ต้องมีกัลยาณมิตร เพื่อนที่ชักชวนให้เราไปในทางที่ดี ในทางสูง ทางที่เป็นการพัฒนาตัวเอง กัลยาณมิตรที่ดีนั้น มี ๗ ประการ^๖ คือ เป็นที่รัก เป็นที่พอใจ มีเมตตา ชวนให้อยากเข้าไปหา^๗, เป็นที่เคารพ มีความประพฤติอันเป็นที่พึงอาศัยได้, เป็นที่น่าเจริญใจ มีความเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนดีแล้ว, เป็นผู้รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจงแนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี, เป็นผู้คอยทนต่อถ้อยคำพร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามตลอดจนเสนอแนะ, เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้^๘ และไม่ชักนำไปในอธูมานะ^๙ การมีกัลยาณมิตรที่ดี นับเป็นบุญนิมิตของการเจริญกรรมฐานซึ่งเป็นไปเพื่อความเจริญรุ่งเรืองงอกงามไปพลุลย์ในพระพุทธศาสนา มิตรที่ดีย่อมชักนำไปประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ ผู้ที่ยังมีความรู้อยู่บ้าง ต้องอาศัยอาจารย์ที่มีความรู้ รู้จักการปฏิบัติที่ถูกต้อง คอยชี้แนะเรื่อง การปฏิบัติทั้งศีล สมาธิ ปัญญา สำหรับพระพุทธเจ้าแล้ว ถือว่าทรงเป็นยอดกัลยาณมิตร เป็นครูผู้สอนทั้ง เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ทรงตรัสรู้เป็นผู้ค้นพบทางหลุดพ้นจากทุกข์ หมู่สัตว์ต้องอาศัยพระองค์ คอยชี้แนะแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องให้ เมื่อพระองค์บอกทางแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติตามทางของพระองค์ ย่อมสามารถหลุดพ้นจากทุกข์ได้

ลักษณะการเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนาที่เกิดจากการจำวิธีปฏิบัติได้ เรียกว่า สุตมย ปัญญา แล้วพัฒนามาเป็น จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา แล้วมีกัลยาณมิตรที่เป็นต้นแบบ และคอยแนะนำให้กำลังใจ มีลักษณะคล้ายการเรียนรู้ด้วยการสังเกตตัวเอง ตามที่แบนดูรา (Bandura) เชื่อว่า การเรียนรู้ส่วนใหญ่ของมนุษย์เกิดจากการสังเกตตัวเอง เพราะตัวเองเพียงคนเดียวสามารถถ่ายทอดทั้งความคิดและการแสดงออกให้มนุษย์คนอื่นปฏิบัติตามได้ ตัวแบบนั้นมีหน้าที่ ๓ ลักษณะคือ สร้างพฤติกรรมใหม่ เสริมพฤติกรรมที่มีอยู่ให้ดีขึ้น และคอยทำหน้าที่ยับยั้ง การเกิดพฤติกรรมในกรณีที่ผู้สังเกตเคยมีหรือไม่เคยมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนามาก่อน ตัวแบบ จะช่วยลดพฤติกรรมนั้นได้^{๑๐}

^๕ บ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๓-๒๓๕.

^๖ อ.จ. สตุตต. (ไทย) ๒๓/๓๓/๕๖.

^๗ คือมีศรัทธา, มีศีล, กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้ง, ไม่คลุกคลีด้วยหมู่มุ, มีความเพียร, มีสติ, มีสมาธิ, มีปัญญา.

^๘ สามารถพูดเกี่ยววามาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพานได้ (อ.จ. สตุตต.อ. ๓/๓๓/๑๗๕).

^๙ คือป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์มีคติเป็นทุกข์ แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์มีคติเป็นสุข (อ.จ. สตุตต.ฎีกา. ๓/๓๓/๒๐๓).

^{๑๐} Bandura, Albert, **Social Learning Theory**, (Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall Inc., 1977), pp. 17-27.

(๒) ต้องเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในศีล ศีลเป็นสิ่งค้ำจุนคุณธรรมไว้ในจิตใจ รวบรวมกุศลธรรมไว้ การชำระศีลให้บริสุทธิ์นับว่าเป็นภารกิจเบื้องต้นที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องประพฤติปฏิบัติ เพื่อให้จิตมีความสงบเป็นขั้นแรก เพราะการมีศีล ย่อมไม่ทำให้เกิดความเดือดร้อนใจ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบพระอานนท์ผู้ทูลถามว่า “เมื่อมีศีลแล้ว ย่อมได้รับผลอย่างไร” ว่า “อานนท์ ศีลที่เป็นกุศล มีวิปปฏิ - สาร (ความไม่ร้อนใจ) เป็นผล มีวิปปฏิสารเป็นอานิสงส์”^{๑๑} พระองค์ทรงสรุปไว้ว่า เมื่อมีความไม่เดือดร้อนแล้ว ย่อมส่งผลให้เกิดธรรมอื่นๆ ตามลำดับคือ ทำให้เกิดความปราโมทย์ (ความบันเทิงใจ) ความปราโมทย์มีแล้ว ย่อมทำให้เกิดปีติ (ความอิ่มใจ) ปีติมีแล้ว ย่อมทำให้เกิดปีติสัทธา (ความสงบ ภายใจ) ปีติสัทธามีแล้ว ย่อมทำให้เกิดสุข ความสุขมีแล้ว ย่อมทำให้เกิดสมาธิ สมาธิมีแล้ว ย่อมทำให้เกิดญาณทัสสนะ (ความรู้เห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง) ญาณทัสสนะมีแล้ว ย่อม ทำให้เกิดนิพพิทา (ความเบื่อหน่าย) และวิราคะ (ความคลายกำหนัด) นิพพิทาและวิราคะมีแล้ว ย่อม ทำให้เกิดวิมุตติ (ความหลุดพ้น) วิมุตติมีแล้ว ย่อมทำให้เกิดวิมุตติญาณทัสสนะ (ความรู้ความเห็นว่า หลุดพ้นแล้ว) นอกจากนี้ ศีลเป็นการขูดเกลากายวาจาให้สะอาด กายวาจาที่สะอาด ย่อมหนุนให้เกิดสมาธิ สมาธิให้เกิดญาณที่รู้ตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นตัวปัญญาตัดกิเลส บรรลุมรรคผล ดังที่ท่าน กล่าวไว้ในวิสุทธิ ๗ คือ ศีลวิสุทธิ (ความหมจดแห่งศีล) ย่อมทำให้เกิดจิตตวิสุทธิ (ความหมจด แห่งจิต) จิตตวิสุทธิ ส่งผลให้เกิดทัญญูวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งทัญญู) ทัญญูวิสุทธิ ก็ส่งผลให้เกิด กังขาวิตรณวิสุทธิ (ความหมจดแห่งญาณเป็นเหตุข้ามพ้นความสงสัย) กังขาวิตรณวิสุทธิ ก็ส่งผล ให้เกิดมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ก็ส่งผลให้เกิดปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมจดแห่งญาณอันรู้ เห็นทางดำเนิน) ปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นลำดับสุดท้าย คือการบรรลุมรรคญาณผลญาณ^{๑๒}

(๓) ต้องพูดเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝน การปฏิบัติธรรม การเสียดส การขัดเกลา ไม่พูดเรื่องสิ่งที่จะเอา หรือพูดในสิ่งที่ไม่ดีกับคนอื่น ระวังการพูดที่ส่งเสริมกิเลสตัณหา เพราะถ้าพูด ในสิ่งที่ไม่ดี มีการโอ้อวดตนเองเป็นต้น นับว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม เพราะเป็นทางแห่ง ความประมาท ถือตัว ความไม่รู้จักประมาณตน ตีตนเสมอท่าน ไม่รู้จักบุญคุณ เมื่อมีความโอ้อวดเสีย แล้ว กิเลสทั้งหลายย่อมตามมา เพราะความโอ้อวดมีมารยาณี แสดงถึงภาวะของการไม่รู้จักการ ประมาณตนในทางคุณธรรม เป็นผู้ว่ายากสอนยาก^{๑๓} และห่างจากการบรรลุธรรมที่แท้จริง

^{๑๑} อ.จ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒.

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๒๘๔.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘๑/๑๘๘.

(๔) ต้องเป็นผู้ที่มีความ پاکเพียรในกุศลธรรม และในการละอกุศลธรรม การประกอบความเพียร เป็นการดำเนินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ จุดประสงค์ของการทำความเพียร คือการชำระจิตให้หมดจดสิ้นเชิงจากนิวรณ์^{๑๔} ที่กั้นจิต ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวันจนค่ำ ไปจนถึงยามแรกแห่งราตรี แต่ครั้งมัชฌิมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หยาสน์ ตะแคงข้างขวา เท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะในการลุกขึ้น เมื่อถึงปัจฉิมยามแห่งราตรี ก็ลุกขึ้นชำระจิตให้หมดจดด้วยการนั่ง การเดินจงกรมอีก^{๑๕} การปฏิบัติธรรมด้วยความเพียร ไม่เกียจคร้านนี้ จึงเป็นด่านแรกที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องทำออกหน้าในการรบกับกิเลส เพราะความเพียรพยายามนี้เป็นศูนย์กลางแห่งการประชุมของธรรมทั้งปวง ทำให้องค์ธรรมอย่างอื่น เช่น ศีล สมาธิ ปัญญา มีพร้อมอย่างบริบูรณ์และจะส่งเสริมอิงอาศัยเกื้อหนุนกันและกันต่อไป ซึ่งจะเป็นอริยมรรคในเวลาต่อมา เมื่ออริยมรรคเกิดแล้ว ย่อมตัดกิเลสได้ตามสมควร ตามกำลังสติปัญญา ความแก่อ่อนแห่งอินทรีย์ของโยคีผู้ปฏิบัติ ซึ่งโยคีผู้บำเพ็ญความเพียรภาวนา มีลักษณะที่เหมือนกับชวานาผู้ทำนา ชวานาเวลาเกี่ยวข้าว เมื่อเห็นฝูงโคพังรั้วเข้ามากินข้าวต้องวางเคียวไว้ก่อน แล้วไล่ฝูงโคออกไป เหมือนกับโยคีผู้ปฏิบัติกรรมฐานอยู่ เมื่อกามราคะเกิดขึ้น ให้ละการเจริญวิปัสสนาไว้ก่อนแล้วหันไปเจริญอุสุภกรรมฐานเหมือนถ่อไม้เรียว มีสติสังวร กั้นกามราคะเหมือนกับฝูงโค ไม่ให้เข้ามาในจิต ทำให้กามราคะหายไปก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อไป^{๑๖} การทำอย่างนี้จึงจะชื่อว่า เป็นชวานาผู้ฉลาด เพราะถ้าเกี่ยวข้าวไปเรื่อยๆ ไม่ไล่ฝูงโค โคย่อมกินข้าวหมด เช่นกับโยคีผู้ปฏิบัติที่เจริญกรรมฐาน แม้จะเจริญวิปัสสนาอยู่ แต่เมื่อกามราคะเข้ามาก็ต้องให้อุสุภกรรมฐานเข้าระงับ จึงจะเห็นผลได้ไว อีกอย่างหนึ่ง การเจริญกรรมฐานทำความเพียร พระพุทธเจ้าตรัสเปรียบเทียบการทำความเพียรของโยคีผู้ปฏิบัติเหมือนกับชวานาน่า คหบดีชวานาน่า มีหน้าที่ต้องรีบทำ ๓ อย่าง คือ ต้องเร่งรีบไถคราดนาให้เรียบร้อย เมื่อไถแล้ว ต้องเร่งรีบเพาะพืชลงไปตามกาลที่ควร ต่อจากนั้นต้องเร่งรีบไถน้ำเข้าบึง ระบายน้ำออกบ้าง (เมื่อน้ำมาก หรือน้ำน้อย) หน้าที่ ๓ อย่างนี้ คือ สิ่งที่ชวานาต้องรีบทำ แต่ชวานานั่นไม่มีฤทธิ์หรืออำนาจที่จะบันดาลว่า “วันนี้แล ข้าวเปลือกของเราจะเกิด พຽງนี้จึงออกรวง มะรืนนี้จึงหุงได้” แต่ที่จริง ข้าวเปลือกของคหบดีชวานานั่น มีระยะเวลาของฤดูกาลที่จะเกิดขึ้น ออกรวง และหุงได้ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมก็เช่นกัน มีหน้าที่ต้องรีบทำ ๓ อย่าง คือการสมาทานอธิศีลสิกขา การสมาทานอธิจิตตสิกขา การสมาทานอธิปัญญาสิกขา หน้าที่ ๓ อย่างนี้ คือสิ่งที่โยคีผู้ปฏิบัติต้องรีบทำ แต่โยคีผู้ปฏิบัตินั้นไม่มีฤทธิ์หรืออำนาจที่จะบันดาลว่า “วันนี้แล พຽງนี้ หรือมะรืนนี้ จิตของเราจะหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ถือ

^{๑๔} ความพอใจในกาม ความพยายาม ความง่วงเหงาหาวนอน ความฟุ้งซ่านและความลึกลับสงสัย.

^{๑๕} พระมหาวิรัตน์ นายโก, บรรณธรรมได้ด้วยความเพียร ๒, (Animate Print And Design Co.,Ltd. กรุงเทพฯ ๒๕๕๓), หน้า ๖๕-๖๖.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน อง.นวก.อ. (ไทย) ๓/๑/๒๕๕.

มัน” แท้ที่จริง จิตของโยคีผู้ปฏิบัติผู้ศึกษาอิสติศึกษาดีแล้ว ย่อมศึกษาอธิจิตศึกษาและอธิปัญญา ศึกษาดีแล้ว มีระยะเวลาที่จะหลุดพ้นจากอาสวะ เพราะไม่ยึดมั่นถือมั่นได้เอง”^{๑๑} จึงสรุปได้ว่า การทำความเพียรของโยคีผู้ปฏิบัติ นั้น เป็นกิจที่ต้องรีบเร่งบำเพ็ญเพียร ในศีล สมาธิ ปัญญา เพราะเป็นหน้าที่โดยตรงที่ต้องรีบทำ เมื่อภavanaในไตรสิกขาถึงพร้อมบริบูรณ์ในเวลาใด การสิ้นอาสวะกิเลสก็มีในเวลานั้น เพราะองค์ประกอบการตรัสรู้ได้ถึงพร้อมแล้ว โยคีผู้ปฏิบัติไม่มีฤทธิ์ที่จะบันดาลว่าขอให้จิตของเราสิ้นอาสวะกิเลสเร็วๆ เกิด แต่ต้องรอเวลาที่หลุดพ้นเองตามธรรมชาติของการแก่รอบแห่งอินทรีย์ เหมือนชาวนาที่ต้องเร่งทำนา เมื่อทำนาแล้วก็คอยดูไม่ให้หน้านั้นเสียหายด้วยเหตุต่างๆ แล้ว รอจนกว่าข้าวจะออกรวงเองตามธรรมชาติ แม้พระพุทธเจ้าก็ทรงปฏิบัติอย่างนี้มาแล้ว พระองค์ทรงปฏิบัติในไตรสิกขาอย่างครบถ้วนสมบูรณ์จนถึงขั้น ได้บรรลุพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยพระองค์เองที่ควงคั่นพระศรีมหาโพธิ์

(๕) เป็นผู้ที่มีปัญญา เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งที่เป็นเรา เห็นความไม่เที่ยงของสิ่งนอกตัวเรา ทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง เกิดแล้วตั้งอยู่ ตั้งอยู่แล้วดับไป ปล่อยวางด้วยสติปัญญาและคุณธรรม ในการปฏิบัติธรรม พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญปัญญาไว้มากในฐานะที่เป็นองค์ธรรมใบเบื้องต้น ที่ต้องอบรมให้เกิดขึ้น และต้องใช้จนตลอดระยะเวลาของการปฏิบัติธรรมทีเดียว ดังจะเห็นว่า หลักธรรมส่วนมาก มักมีปัญญาอยู่ด้วยเสมอ เช่น ไตรสิกขา มีในข้อ ๓, บารมี ๑๐ มีในข้อ ๔, อินทรีย์ มีในข้อ ๕, พละ มีในข้อ ๕, สัทธรรม มีในข้อ ๓, เวสาร์ชชกรณธรรม มีในข้อ ๕, อริยทรัพย์ มีในข้อ ๗ นอกจากนี้ การปฏิบัติธรรม ต้องมีปัญญานำหน้าเสมอดังปรากฏในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นข้อแรก เพราะถ้าภิกษุผู้มีปัญญา มีความคิดแยกคาง ก็ได้ชื่อว่า เป็นบุญนิมิต^{๑๒} แห่งการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นบุญนิมิตการบรรลุธรรมว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุญนิมิต ฉันทโยนิโสมนสิการสัมปทา (ความถึงพร้อมด้วยการมนสิการ โดยแยกคาง) ก็เป็นตัวนำเป็นบุญนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทนั้น”^{๑๓} เมื่อกล่าวถึงปัญญาของโยคีผู้ปฏิบัติที่ใช้ในการปฏิบัติธรรมนี้ ท่านหมายถึงวิปัสสนาปัญญาอันเกิดจากการเจริญสติปัญญาน ๔ มาตามลำดับจนสามารถเห็นไตรลักษณ์ แล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้ง ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหานได้ ดังที่พระองค์ตรัสถึงภิกษุผู้มีศีล มีความเพียร และมีปัญญา แล้วสามารถตัดกิเลสได้ว่า “นรชนผู้มีปัญญาเห็นภัยในสังสารวัฏ ดำรงอยู่ในศีลแล้วเจริญจิตและปัญญา มีความเพียร มีปัญญาเครื่องบริหารนั้น พึงแก้ความยุ่งนี้ได้”^{๑๔}

^{๑๑} อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๘๔/๓๑๐.

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๑๐๗/๖๑๗.

^{๑๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๕/๔๔.

^{๑๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓/๒๓.

การปฏิบัติธรรมเพื่อตัดกิเลสนี้ โยคีผู้ปฏิบัติมีปัญหาที่แท้จริงต้องสามารถมองเห็นความเกิดและดับของสังขาร แล้วเมื่อหน้ายคลายกำหนด จนทำให้ความทุกข์ดับไปได้ ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ผู้มีปัญญาคือประกอบด้วยปัญญา เป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ”^{๒๑} เมื่อว่าโดยย่อก็คือ การเห็นแจ้งในไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของสิ่งทั้งปวง ทั้งสังขารและวิสังขาร แล้วไม่ยึดมั่นถือมั่นนั่นเองจึงจะเป็นปัญหาที่ถูกต้อง เป็นสัมมาทิฏฐิอย่างแท้จริง และเป็นทางแห่งพระนิพพาน ช่วยโยคีผู้ปฏิบัติมองเห็นสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริงซึ่งจะทำให้สามารถตัดกิเลส เข้าถึงความบริสุทธิ์ได้ ดังที่พระองค์ตรัสถึงความสำคัญของปัญญาว่า “บุคคลข้ามโอฆะได้ด้วยศรัทธาข้ามอรรณพได้ด้วยความไม่ประมาท ล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร บริสุทธิ์ได้ด้วยปัญญา”^{๒๒}

๒) พระพุทธเจ้า ตรัสเรื่องอิทธิบาท ๔ เป็นธรรมะอันให้ความสำเร็จ ๔ ประการ (ปรากฏในอิทธิบาทสังยุต^{๒๓}) ประกอบด้วย ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ด้วยความเพียรที่มุ่งมั่น ย่อมเป็นไปเพื่อความสำเร็จ ความสิ้นทุกข์ เป็นอริยะ เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ในอนาคตกาล จะแสดงฤทธิ์บริสุทธิ์ให้สำเร็จได้ ปัจจุบันกาลและอนาคตกาล ทำให้โยคีผู้ปฏิบัติได้วิมุตติ พ้นจากกิเลส เกิดจักขุ ญาณ ปัญญา และวิชา

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๒๔} ได้อธิบายมรรคมืองค์ ๘ ในฐานะไตรสิกขา พระพุทธเจ้าทรงค้นพบทางที่ทำให้คนเป็นพระอริยะ ไว้ว่า ไตรสิกขา แปลว่า สิกขา ๓ คำว่า สิกขา แปลว่า การศึกษา การสำเหนียก การฝึก ฝึกปรี้อ ฝึกอบรม มีความหมายคล้ายคำว่า “ภาวนา” ซึ่งแปลว่า การทำให้เกิดมี การทำให้มีให้เป็น การทำให้เจริญ การเจริญ การเพิ่มพูน การบำเพ็ญ ได้แก่ ข้อปฏิบัติที่เป็นหลักสำหรับฝึกอบรมกาย วาจา จิต และปัญญา ให้เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้น หรือ นิพพาน สิกขา ๓ ประกอบด้วย

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

^{๒๑} อ.ญ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๒.

^{๒๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๖/๓๕๓.

^{๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๘๑๓-๘๒๑/๓๗๓-๓๘๕.

^{๒๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๖๐๐-๖๐๔.

(๒) อธิจิตตศึกษา การฝึกอบรมทางจิต การปลูกฝังคุณธรรม สร้างเสริมสุขภาพจิต และรู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการสมาธิ โดยสาระ คือ การพัฒนาคุณภาพจิตหรือการปรับปรุงจิต ให้มีคุณภาพและสมรรถภาพสูง ซึ่งเอื้อแก่การมีชีวิตที่ดีงาม และพร้อมที่จะใช้งานในทางปัญญา อย่างได้ผลดีที่สุด

(๓) อธิปัญญาศึกษา การฝึกอบรมทางปัญญาอย่างสูง ทำให้เกิดความรู้แจ้งที่สามารถชำระจิตให้บริสุทธิ์ หลุดพ้น เป็นอิสระโดยสมบูรณ์ โดยสาระ คือ การมองดูรู้จักและเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง หรือรู้เท่าทันธรรมชาติของสังขารธรรมทั้งหลาย ที่ทำให้เป็นอยู่และทำการต่างๆ ด้วยปัญญา คือ รู้จักวางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อโลกและชีวิตได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางที่เป็นไปเพื่อแผ่ขยายประโยชน์สุข มีจิตใจผ่องใส ไร้ทุกข์ เป็นอิสระเสรี และสดชื่นเบิกบาน

ดังนั้น การพัฒนาตนเองที่สำคัญทุกยุคทุกสมัย จึงมีความสำคัญอยู่ที่การพัฒนาจิต อธิจิตตศึกษา หรือสมาธิ ซึ่งว่าโดยระดับสูงสุด ได้แก่ สมถวิธิ หรือวิธิบำเพ็ญกรรมฐาน (ฝ่ายสมถะ) แบบต่างๆ ซึ่งมากอาจารย์มากสำนักปฏิบัติได้เพียรจัดเพียรกำหนดกันขึ้น และวิวัฒนาการเรื่อยมา ทั้งนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ขยายความไปถึงการมองอย่างกว้างๆ ไปทุกระดับ ซึ่งจะกินความถึงวิธีการและอุปกรณ์ทั้งหลาย ที่จะช่วยชักจูงจิตของคนให้สงบ ให้มีจิตยึดมั่นและมั่นคง ในคุณธรรม ไร้ใจให้ฝึกฝน และมีวิริยะอุตสาหะในการสร้างความดีงามยิ่งขึ้นไป ตลอดจนอุบายวิธีต่างๆ ที่จะช่วยส่งเสริมคุณภาพจิตของคน^{๒๕}

วิธีการใดดีกว่าวิธีการใดนั้น เป็นสิ่งที่ไม่สามารถกระทำได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับตัวโยคีผู้ปฏิบัติ ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติไม่เอาใจใส่ตามแนวทางที่ได้รับ ก็ไม่สามารถบรรลุผลตามเป้าหมายของวิธีการนั้นๆ ได้ ผลการวิจัยพบว่า ทุกสำนักต่างมีความคิดเห็นตรงกันว่า โยคีผู้ปฏิบัติสมาธิจะได้รับผลประโยชน์ ดังนี้

(๑) ประโยชน์ต่อตนเองของแต่ละบุคคล มีสุขภาพร่างกายที่ดีขึ้น บุคลิกภาพดีเป็นผู้มีความงดงามในอิริยาบถต่างๆ ก่อให้เกิดความน่าเลื่อมใสแก่ผู้ได้พบเห็น มีจิตใจสงบเยือกเย็น สามารถควบคุมตนเอง ควบคุมอารมณ์ ตลอดจนควบคุมการแสดงออกได้เป็นอย่างดีทำหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีสติ รอบคอบ มีความมั่นใจในตนเอง สามารถจัดความคิดได้อย่างเป็นระบบ มีความจำดี และมีการตัดสินใจที่ดี

(๒) ประโยชน์ต่อครอบครัว ครอบครัวที่สมาชิกทุกคนมีความพร้อมเพรียงกันในการทำสมาธิ มีความเชื่อถือ และมีความนิยมที่จะปฏิบัติสมาธิเช่นเดียวกัน จะมีกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน เป็นสายใยแห่งความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว ทำให้ครอบครัวมีความมั่นคงและเกิดความเป็นสิริมงคลแก่บ้านพักอาศัย

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๐๕.

(๓) ประโยชน์ต่อประเทศชาติ การมีบุคคลส่วนหนึ่งในสังคม มีความสนใจการปฏิบัติธรรม การทำสมาธิ โดยเฉพาะผู้ที่มีบทบาทในการปกครองประเทศชาติบ้านเมือง จะเป็นผู้ที่ประกอบด้วยศีลธรรม จรรยาที่ดี ไม่หวั่นไหวต่ออำนาจของกิเลส มีความอายและเกรงกลัวต่อบาป จะทำให้ปัญหาสังคมลดน้อยลง ความมีคุณภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน ย่อมส่งผลต่อเศรษฐกิจ ความมั่นคง การควบคุมรักษาความเป็นระเบียบวินัยของสังคม ทำให้ผู้คนอยู่ในกรอบของกฎหมายบ้านเมืองอย่างมีความสุข

(๔) ประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา การฝึกสมาธิเป็นวิธีการนำไปสู่ปัญญา เพราะการทำสมาธิให้ได้ดีนั้น ย่อมต้องมีการรักษา “ศีล” มาก่อน ทำให้เป็นผู้มีสัมมาทิฐิ มีความรู้ความเห็นที่ถูกต้อง เข้าใจในหลักธรรม และนำมาใช้ประโยชน์ ตลอดจนเป็นที่พึ่งทางใจได้เป็นอย่างดีสามารถปฏิบัติหลักธรรมได้ถูกต้อง ก่อให้เกิดผลดี ทำให้เกิดศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนามากยิ่งขึ้น ทำให้มุ่งที่จะส่งเสริม เชิดชู และทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

(๕) ประโยชน์ด้านอื่นๆ การทำสมาธิหรือการปฏิบัติกรรมฐาน นอกจากจะให้ประโยชน์ในภพชาตินี้แล้ว ยังสามารถก่อให้เกิดประโยชน์ในภพชาติหน้าต่อไปได้ จนถึงทำให้ได้ประโยชน์อันยิ่ง อันเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ “นิพพาน” กล่าวคือ การทำสมาธิจะทำให้บุคคล มีกาย วาจา ใจ บริสุทธิ์ สามารถรู้จักทุกข์ ตลอดจนการดับทุกข์ร้อนทางกาย – ใจได้ การได้ปฏิบัติธรรมด้วยการทำสมาธิ แม้จะยังไม่สามารถบรรลุถึงนิพพาน ก็จะทำให้บุคคลนั้นได้ชื่อว่ามีชีวิตที่ประเสริฐ หรือตายไปก็จะไปเกิดในภพภูมิที่ดี หรือที่เรียกว่า ไปสู่สวรรค์ ทำให้ไม่ไปเกิดในอบายภูมิหรือนรก

๔.๒ พุทธบริษัทสมัยพุทธกาลที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

พุทธบริษัทในสมัยพุทธกาลที่ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานนี้ มีข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ได้พบเรื่องโยคีผู้ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ประกอบด้วย

๑) พระมหากัสสปเถระ^{๒๖}

สมัยเมื่อท่านพระมหากัสสปะพักอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระแต เขตกรุงราชคฤห์ ท่านพระอานนท์และภิกษุหนุ่มผู้มีพรรษา ๑ หรือ พรรษา ๒ จำนวนประมาณ ๓๐ รูป ซึ่งได้เที่ยวจาริกไปตามชอบใจในทักขิณาคีรีชนบท ได้เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะ และถูกท่านพระมหากัสสปะตำหนิว่าท่านพระอานนท์เป็นเด็ก ไม่รู้จักประมาณ เทียวพาภิกษุสังฆวิหาริกซึ่งโดยมากเป็นผู้มาใหม่กระจัดกระจายไป ภิกษุณีชื่อกุลฉันทาได้ยิน มีความไม่พอใจ กล่าวหาท่านพระ

^{๒๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๔/๒๕๖-๒๖๐.

มหากัสสปะว่า เคยเป็นอัญญเดียรถีย์ จึงได้กล่าวหาพระอานนท์ ท่านพระมหากัสสปะจึงเล่าเรื่อง ตั้งแต่ท่านออกบวช ตั้งใจอุทิศต่อพระอรหันต์ จนกระทั่งเดินทางมาพบพระพุทธเจ้าที่ประทับอยู่ พุทฺธุตตเจดีย์ ระหว่างกรุงราชคฤห์กับบ้านนาลิณฑา ได้รับอนุญาตให้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา ด้วยพระโอวาท ๓ ประการ คือ

๑. ให้ตั้งหิริโอตตปโปอย่างแรงกล้า ในพระเถระ พระมัชฌิมะ และพระนวกะ
๒. ให้ตั้งใจฟังธรรมที่เป็นกุศล ไตร่ตรองด้วยปัญญา แล้วนำไปปฏิบัติจนเกิดประโยชน์
๓. ปฏิบัติกายกตาสติอยู่เสมอ

ท่านพระมหากัสสปะ เมื่อได้รับอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา ด้วยโอวาท ๓ ประการ และไปเจริญกายกตาสติ ซึ่งเป็นพระโอวาท ข้อ ๓ เพียง ๘ วัน ก็บรรลุอรหัตผล

๒) พระมหากาลเถระ^{๒๗}

พระมหากาลเถระ หลังจากอุปสมบทแล้วทูลถามพระในพระพุทธศาสนา แล้วกราบทูลว่า “ข้าพระองค์ไม่สามารถบำเพ็ญกัณฐะได้ แต่จะบำเพ็ญวิปัสสนาธุระให้บริบูรณ์” หลังจากนั้น ท่านก็เข้าปฏิบัติธรรมที่ป่าช้าแห่งหนึ่ง ได้พบกับหญิงสัปเหร่อคนหนึ่ง นางได้แนะนำว่า “ธรรมดา ผู้ที่อยู่ในป่าช้าควรแจ้งให้คนเฝ้าป่าช้า พระมหาเถระในวิหาร และผู้ใหญ่บ้านให้รับทราบ เพื่อป้องกันภัยให้กับตัวเอง” พระเถระก็ทำตามตามที่นางแนะนำฯ ต่อจากนั้น นางได้แนะนำวัตรปฏิบัติเป็นต้นว่า “พระผู้เป็นเจ้าของเจ้าอยู่ในป่าช้า ควรเว้นวัตถุทั้งหลายมี ปลา เนื้อ แป้ง งาม และน้ำอ้อยเป็นต้น ไม่ควรจำวัดกลางวัน ไม่ควรเกียจคร้าน ควรปรารถนาความเพียร ฯลฯ” พระเถระได้ประพฤติปฏิบัติตามที่นางแนะนำและสั่งว่า “ถ้าเห็นรูปารมณ์อย่างหนึ่งแล้ว จงบอกแก่อาตมา” แล้วท่านก็ปฏิบัติธรรมอยู่ในป่าช้าตามอรรถาธิบายฯ วันหนึ่ง มีศพหญิงสาวที่ญาตินำมาให้หญิงสัปเหร่อทำฌาปนกิจ แต่ก่อนจะเผา นั้นนางได้นิมนต์พระมหากาลเถระมาพิจารณาก่อน ฯ พระเถระเห็นซากศพนั้นแล้ว พิจารณาตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงปลายผมแล้วพูดว่า “รูปนี้ประณีตยิ่งนัก โยมใส่รูปนั้นในไฟ พอรูปนั้นถูกเปลวไฟลวกแล้ว ค่อยมาบอกอาตมา” นางได้ทำตามที่พระเถระสั่งแล้วนิมนต์ท่านมาพิจารณาอีกรอบหนึ่ง ฯ พระเถระพิจารณาว่า “สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้แลดูอยู่เมื่อถึงนี้แท้ๆ แต่บัดนี้กลับถึงความเสื่อมสลายไปแล้ว” แล้วกลับไปที่พักกลางคืน นั่งพิจารณาถึงความเสื่อมสลายไปของสังขาร กล่าวคาถาว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารนั้นเป็นสุข” แล้วเจริญวิปัสสนาได้บรรลุอรหัตผล พร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

^{๒๗} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑/๑๓๑-๓๕.

๓) พระจันทาทกเถระ^{๒๘}

พระจันทาทกเถระ ในสมัยที่เป็นคฤหัสถ์นั้น ท่านมีรัศมีเหมือนกับมณฑลพระจันทร์ เปล่งออกมาจากนาภีของท่าน เพราะอานิสงส์สร้างมณฑลรอบพระเจดีย์บูชาพระพุทธเจ้าพระนาม ว่ากัสสปะ ในชาติปัจจุบัน ท่านจึงมีรัศมีเปล่งออกมาดังที่ได้กล่าวแล้ว ๆ วันหนึ่ง ท่านได้เข้าเฝ้า พระ ศาสดา พระองค์ทรงทำให้รัศมีของพราหมณ์จันทาทกให้หายไป แต่พอออกจากสำนักของพระ ศาสดา รัศมีของท่านกลับเปล่งออกมาเหมือนเดิม ทำให้ท่านคิดว่า “ผู้นี้ เห็นจะรู้มนต์เป็นเครื่องหาย แห่งรัศมี” จึงเข้าไปทูลถาม ๆ พระศาสดาตรัสว่า รู้ ๆ ทำให้ท่านสนใจแล้วออกบวช เมื่อท่านบวช แล้ว พระศาสดาตรัสบอกอาการ ๓๒ แก่จันทาทกภิกษุ ๆ ท่านปรกกรรมอาการ ๓๒ ประมาณ ๒-๓ วัน ก็ได้บรรลุพระอรหัต

๔) พระจิตตหัตถเถระ^{๒๙}

พระจิตตหัตถเถระ หลังจากอุปสมบทแล้ว ทำวัตรปฏิบัติที่เป็นอุปะการะแก่ภิกษุ ทั้งหลาย พอมีร่างกายอ่อนท้วนสมบูรณ์ได้ ๒-๓ วัน ก็ลาสิกขาออกไป แต่พอไปทำงานเลี้ยงชีพได้ ๒-๓ วัน ร่างกายก็ชubbพอม ขอบวชอีก ท่านบวช-สึกอยู่อย่างนี้ถึง ๖ ครั้ง ในวาระที่ ๗ เขาแบกเครื่อง ไถจากป่ากลับไปบ้าน วางเครื่องไถไว้แล้ว เข้าห้องไปด้วยหวังว่า “จะหยิบผ้าจีวร” ขณะนั้น ภริยา ของเขานอนหลับ ผ้าที่นุ่งก็หลุดล้วย น้ำลายไหล นอนกรนเสียงดัง ปากอ้า กัดฟัน ปรากฏแก่เขาดู ชากศพที่พองขึ้น เขาคิดว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เราบวชตลอดกาลประมาณเท่านี้แล้ว อาศัย ร่างกายนี้ จึงไม่สามารถดำรงอยู่ในเพศสมณะได้” แล้วฉวยเอาผ้าจีวรพันท้องแล้วออกไป ๆ เขาเดิน ไปสาธยายไปว่า “ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์” บรรลุเป็นพระโสดาบัน แล้วเข้าไปขอบวชกับภิกษุ ทั้งหลาย เวลาผ่านไป ๒-๓ วัน ท่านก็บรรลุอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภทา

๕) พระติสสเถระผู้อยู่ในเงื่อมเขา^{๓๐}

พระติสสเถระได้เรียนกรรมฐานในสำนักพระศาสดาแล้ว เข้าป่าอาศัยอยู่ที่เงื่อมถ้ำแห่ง หนึ่ง ณ ที่นั้นมีเทวดาสิงอยู่ ได้คิดว่า “ภิกษุผู้มีศีลมาแล้ว การที่เราอยู่ในที่แห่งเดียวกันกับภิกษุนี้ ลำบาก ท่านคงจะอยู่พักคืนหนึ่ง” พอรุ่งเช้า พระเถระออกบิณฑบาตในหมู่บ้านแห่งหนึ่ง อุบาสิกา คนหนึ่งเห็นท่านแล้วเกิดความเลื่อมใสศรัทธาในตัวท่าน จึงนิมนต์ให้ท่านจำพรรษาอยู่ ณ ที่ถ้ำนั้น พระเถระได้รับปาก ฝ่ายเทวดาเห็นพระเถระยังไม่ย้ายไปไหน คิดต่อไปอีกว่า “ภิกษุนี้ คงจะจำ พรรษาอยู่ที่แน่นอน การที่เราถูกลูกๆ อยู่ในที่เดียวกันกับท่านผู้มีศีล เป็นการทำได้ยาก อีกอย่างหนึ่ง เราก็ไม่กล้าบอกให้ท่านไป” เทวดาจึงหาข้อผิดพลาดของท่าน แต่ก็ไม่พบ กลับเห็นแต่ความสะอาด

^{๒๘} จุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๕๐๔-๕๐๗.

^{๒๙} จุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๓๐๗-๓๐๘.

^{๓๐} จุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๔๗๔-๔๗๗.

หมจดแห่งศีลของท่าน จึงหาวิธีที่จะทำให้ท่านเสื่อมเสีย ๆ เทวดาจึงสิงในสรีระของลูกคนโตของ อุบาสิกาผู้อุปัฏฐาก โดยมีความหวังต้องการให้พระเถระปรุ้งยามารักษาลูกคนโตของอุบาสิกา จึง บอกอุบาสิกาว่า “ไม่มีความต้องการด้วยพิธีกรรมต่างๆ แต่ต้องการให้อุบาสิกาขอชะเอมเครื่องกับพระ เถระเพื่อนำมาปรุ้งยา ๆ อุบาสิกาไม่ยอมทำตาม จนเทวดาต้องขอให้เอาแก่น้ำล้างเท้าพระเถระมา รดลงบนสรีระของลูกคนโต นางจึงยอม ๆ นางจึงนิมนต์พระเถระมาถวายข้าวยาและของขบเคี้ยว แล้วขออนุญาตนำน้ำล้างเท้าพระเถระไปรดสรีระลูกคนโต ๆ ฝ่ายพระเถระหลักจากฉันเสร็จแล้ว ลูก จากอาสนะ สารยาอาการ ๓๒ เพราะท่านเป็นผู้ไม่เคยละเลยกรรมฐาน ๆ

๖) พระทัฬหฬลปุตเถระ^{๓๐}

ในอนุปินคร แคว้นมัลละ ทัฬหฬุมาร พออายุ ๗ ปี ได้พบพระพุทธเจ้า แล้วเลื่อมใส ประสงค์จะบวช จึงบอกลาขบวชในพระพุทธศาสนา ขยายอนุญาต พระพุทธองค์ทรงมอบให้ ภิกษุรูปหนึ่งบวชให้ พระเถระนั้นรับพระพุทธดำรัส ก่อนจะบวชให้ทัฬหฬุมาร ท่านได้สอนตจ ปัญจกกรรมฐานแล้ว ทัฬหฬุมารว่าตามสำเร็จ โสคาปัตติผลขณะปลงเกลียวผมครั้งแรก เมื่อเกลียวผม ที่สองถูกยกขึ้น ก็สำเร็จสกทาคามีผล เมื่อเกลียวผมที่สามถูกยกขึ้น ก็สำเร็จอนาคามีผล พอปลงผม เสร็จ ก็สำเร็จพระอรหัตผล ไม่ก่อนไม่หลังกัน

๗) พระปุตติคัตตติสเถระ^{๓๑}

พระปุตติคัตตติสเถระ เดิมท่านชื่อว่า พระติสสเถระ เมื่อกาลเวลาล่วงเลยไป โรคได้ เกิดขึ้นแก่ท่าน ต่อมาประมาณเท่าเมล็ดผักกาดผุดขึ้น และโตขึ้นเรื่อยๆ จากเท่าเมล็ดผักกาด เป็นเท่า เมล็ดถั่วเขียว ถั่วดำ กระเบา ผลมะขามป้อม และผลมะตูมแล้วก็แตก ทำให้ไม่มีใครดูแล ปล่อยให้ ท่านอยู่ผู้เดียว ๆ วันหนึ่ง พระพุทธเจ้าเสด็จไปโปรดท่าน รับสั่งให้ภิกษุช่วยซักจีวรและสร้งน้ำให้ ท่าน เมื่อท่านสร้งน้ำเสร็จ ผ้าที่ซักก็แห้งพอดี ทำให้เนื้อตัวท่านเบา และมีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง นอน บนเตียง ๆ พระศาสดาประทับยืน ณ ที่เหนือสรีระของท่าน ตรัสว่า “ภิกษุ ภายของเธอนี้ มีวิญญาณ ไปปราศแล้ว หาอุปการะไม่ได้ จักนอนทับถมแผ่นดิน เหมือนท่อนไม้” แล้วตรัสพระคาถาว่า “ ไม่นานหนอ ภายนี้จักนอนทับแผ่นดิน ภายนี้วิญญาณไปปราศ ถูกบุคคลทิ้งแล้ว รวากับท่อนไม้ ไม่มี ประโยชน์ ฉะนั้น” หลังจากจบพระธรรมเทศนา พระปุตติคัตตติสเถระ บรรลุอรหัตผลพร้อมด้วย ปฏิสัมภิทา

^{๓๐} พุ.เถร.อ. (ไทย) ๑/๗๖-๗๘.

^{๓๑} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๑/๓๑๕-๓๒๑.

๑๑) พระวังคีศเถระ^{๓๕}

ก่อนบวชมีความรู้มนต์เอานิ้วเคาะกะโหลกคนตายแล้วทราบว่าจะไปเกิดที่ไหน พระพุทธเจ้าทรงนำกะโหลกศีรษะของพระอรหันต์ให้ท่านรำยมนต์เอานิ้วเคาะ แต่ไม่ทราบที่เกิด ท่านขอบวชเพื่อเรียนมนต์ พระพุทธเจ้าทรงประทานกายคตาศติกรรมฐาน มีอาการ ๓๒ ให้ท่านไปท่องบ่นสาธยายบทมนต์ ท่านสาธยาย มนสิการกายคตาศติกรรมฐานทั้งอนุโลมปฏิโลม เจริญวิปัสสนา บรรลุพระอรหันต์

๑๒) พระสังกัจจเถระ^{๓๖}

ได้กระทำบุญญานิการไว้ในพระพุทธเจ้าในปางก่อน ในสมัยพระพุทธเจ้าโคดม มาเกิดเป็นบุตรของพราหมณ์มหาศาล ชาวกรุงสาวัตถี พออายุ ๗ ปี ได้ขออนุญาตญาติผู้ปกครองบวช ในสำนักพระสารีบุตร ท่านสอนตบปัญญากรรมฐาน ท่านสำเร็จอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิบัติสมาธิในขณะปลงผม

๑๓) พระสัมมชชนเถระ^{๓๗}

พระเรวตเถระ สอนไม่ให้กวาดตลอดเวลา ให้กวาดตอนเช้าตรู่แล้วออกบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาตแล้วให้นั่งในที่พักกลางคืนหรือในที่พักกลางวัน สาธยายอาการ ๓๒ พิจารณาความสิ้นความเสื่อมในอัฐภาพแล้ว ลุกขึ้นกวาดวัดในเวลาเย็น พระสัมมชชนเถระปฏิบัติตามไม่นาน เท้าไรก็บรรลุพระอรหันต์ สถานที่ที่ท่านเคยกวาดเลยรกรุงรัง

๑๔) พระสีวลีเถระ^{๓๘}

ได้พบพระสารีบุตรแล้วเลื่อมใส ขออนุญาตมารดาบวช มารดาก่อนอนุญาต พระสารีบุตรพาสีวลีกุมารไปวัด เมื่อสอนตบปัญญากรรมฐาน สีวลีสามเณรสำเร็จโสดาปัตติผล ขณะที่ยวมวดผมปมแรกถูกตัดออก สำเร็จสกทาคามีผล ในขณะที่เกลียวผมปมที่ ๒ ถูกตัดออกสำเร็จอนาคามีผล ในขณะที่เกลียวผมปมที่ ๓ ถูกนำออก พอปลงผมเสร็จ ก็บรรลุอรหัตผลพร้อมๆ กัน

^{๓๕} ตี.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๐-๓๕๑, พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๕๕๕.

^{๓๖} พุ.เถร.อ. (ไทย) ๓/๓๕๒-๓๕๓.

^{๓๗} มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท เล่ม ๑ ภาค ๒ ตอน ๓, (โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ต.ศาลายา อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๒๕๔๓), หน้า ๒๔๐-๒๔๑.

^{๓๘} พุ.เถร.อ. (ไทย) ๑/๒๕๕.

๑๕) ภิภษณีมารดาของพระกุมารกัสสปเถระ^{๓๕}

พระพุทธรเจ้าตรัสถึงภิภษณีสผู้เป็นมารดาของพระกุมารกัสสปเถระว่า ในอดีตนางเป็นธิดาของเศรษฐีแห่งนครราชคฤห์ นางเฝ้าแต่ขอบิดามารดาอนุญาตให้นางบวชในพระพุทธศาสนา ด้วยจิตไม่ยินดีที่จะอยู่ในเพศฆราวาส แต่บิดามารดาไม่อนุญาต เพราะนางเป็นธิดาคนเดียว ประกอบกับครอบครัวมีทรัพย์สมบัติมาก นางจึงคิดว่าได้แต่งงานเมื่อไรนางจะทำให้ตระกูลสามีโปรดปรานแล้วจึงจะขอบวช โดยเฉพาะอย่างยิ่งนางเป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรมครองเหย้าเรือนของสามีจนกระทั่งตั้งครรภ์ แต่นางไม่รู้ ครั้งหนึ่งมีงานนักขัตฤกษ์ในพระนคร ซึ่งผู้หญิงจะพากันแต่งตัวสวยงามไปเที่ยว ส่วนนางแต่งกายตามปกติ เมื่อสามีถามเหตุผล นางตอบว่าร่างกายเต็มด้วยซากศพ ๓๒ ประการที่เดียว ประโยชน์อะไรด้วยร่างกายนี้ที่ประดับแล้ว เพราะกายนี้ เทวดา พรหมไม่ได้นิรมิต ไม่ใช่สำเร็จด้วยทอง ด้วยแก้วมณี ด้วยจันทน์เหลือง ไม่ใช่เกิดจากห้องแห่งดอกบุณฑริก ดอกโกมุท และดอกอุบลเขียว แต่เต็มไปด้วยลูก ไม่สะอาด ไม่ใช่เต็มด้วยขอมฤตโอสถ โดยที่แท้ เกิดในซากศพ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด มีการขัดสีและการนวดพื้นเป็นนิตย์ มีการแตกทำลายและการกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา รกป่าช้าอันตมหายึดจับ เป็นเหตุแห่งความโศก เป็นที่ตั้งแห่งความรำไร เป็นที่อยู่อาศัยแห่งโรคทั้งปวง เป็นที่รับเครื่องกรรมกรรม ของเสียดภายใน ไหลออกภายนอกเป็นนิตย์ เป็นที่อยู่ของหมู่หนอนหลายตระกูลจะไปยังป่าช้า มีความตายเป็นที่สุด แม้จะเปลี่ยนแปลงไปในคลองจักษุของชาวโลกทั้งปวง กายประกอบด้วยกระดูกและเอ็น ฉาบทาด้วยหนังและเนื้อ เป็นกายที่ถูกผิวหนังปกปิดไว้ ไม่ปรากฏตามความเป็นจริง เต็มด้วยลำไส้ใหญ่ เต็มด้วยท้อง ด้วยตับ หัวใจ เนื้อหัวใจ ปอด ไต ม้าม น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันข้น เลือด ไขข้อ ดี และมันเหลว เมื่อเป็นเช่นนั้น ของไม่สะอาดย่อมไหลออกจากช่องทั้ง ๙ ของกายนั้นทุกเมื่อ คือ ขี้ตาไหลออกจากตา ขี้หูไหลออกจากหู และน้ำมูกไหลออกจากจมูก บางคราวออกทางปาก ดีและเสมหะย่อมไหลออกจากกายเป็นหยดเหงื่อ เมื่อเป็นอย่างนั้น ศีรษะของกายนั้นเป็นโพรงเต็มด้วยมันสมอง คนพาลถูกอวิชาห่อหุ้ม จึงสำคัญโดยความเป็นของงดงาม กายมีโทษอนันต์เปรียบเสมอด้วยดินไม้พิษ เป็นที่อยู่ของสรรพโรคล้วนเป็นของทุกข์ ถ้ากลับเอาภายในของกายนี้ออกข้างนอก ก็จะต้องถือท่อนไม้คอยไล่กาและสุนัขเป็นแน่ กายไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เป็นดังซากศพ เปรียบเหมือนส้วม ผู้มีจักษุติเดียน แต่คนเขลาผลิตเพลิน อันหนึ่งสดปกปิดไว้ มีทวาร ๘ มีแผลใหญ่ ของไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ไหลออกรอบด้าน ก็ในกาลใด กายนั้นนอนตายขึ้นพอง มีสีเขียวคล้ำถูกทอดทิ้งไว้ในสุสาน ในกาลนั้น ญาติทั้งหลายย่อมไม่ห้วงอาลัย สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอกย่อมเลียกินกายนั้น และนกตะกรุม หนอน กา แร้ง

^{๓๕} มูลนิธิมหาจุฬาราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ชาดก ภาค ๑ เล่ม ๑, หน้า ๒๒๒-๒๓๑.

และสัตว์ทั้งปวงอื่นๆ ย่อมเกี่ยวกัน ก็ภิกษุผู้มีญาณในศาสนานี้แน่แล ได้ฟังพระพุทธพจน์แล้ว ย่อมรู้
แจ้งกายนั้น ย่อมเห็นตามเป็นจริงแล้วว่า ร่างกายนี้ฉันทิ ร่างกายนั้นก็ฉันทิ ร่างกายนั้นฉันทิ
ร่างกายนี้ก็ฉันทิ ข้าพเจ้าคลายความเพิดเพลินในกาย ทั้งภายในภายนอกเสียแล้ว จากคำตบ
ข้างต้น สามีจึงอนุญาตให้นางบวช

๑๖) พระสุเมธาเถรี^{๔๐}

พระสุเมธาเถรี เป็นธิดาของพระเจ้าโกญจะ กรุงมณฑลาคี นางทรงเลื่อมใสยิ่งในพระ
ศาสนา ไม่ประสงคักิจฆราวาส และได้ใช้พระบรรคัตต์พระเกศาของพระองค์เอง เริ่มทรงพิจารณา
พระเกศาโดยเป็นของปฏิฆูท ทรงทำอสุภนิมิตให้เกิดขึ้น บรรลุปฐมฌาน ณ ที่ตรงนั้น ครั้นทรงผนวช
แล้วก็ทรงเริ่มเจริญวิปัสสนา มีพระญาณแก่กล้า ไม่นานนักก็บรรลุพระอรหัต

๑๗) จิตตคฤหบดี^{๔๑}

จิตตคฤหบดี ได้เรียนและปฏิบัติกรรมฐาน มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ จนตลอดชีวิต ใน
สมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสปะ เมื่อได้เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าของเรา ได้ชื่อว่า จิตตคฤหบดี
พระมหานามเถระได้แสดงธรรมแก่จิตตคฤหบดี ไม่ช้านักก็บรรลุอนาคามีผล และพระศาสดาได้
ทรงสถาปนาท่านไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นเลิศกว่าพวกอุบาสก ผู้เป็นธรรมกถึก

๑๘) อนาถบิณฑิกเศรษฐี^{๔๒}

ปฏิบัติกาศตติกรรมฐาน ที่บ้านของอนาถบิณฑิกเศรษฐี ทุกวันในเวลาเย็น จะม
ความวุ่นวายเตรียมหุงอาหาร พอถึงวันอุโบสถ อนาถบิณฑิกเศรษฐี มาจากวิหารแล้วไม่หุงอาหารใน
เย็นวันอุโบสถ คนทุกคนยอมเป็นผู้รักษาอุโบสถ โดยที่สุด เด็กแม่ผู้ยังดื่มนม ท่านมหาเศรษฐี ก็ให้
บ้วนปาก ให้ใส่ของมีรสหวาน ๔ ชนิด มีเนยใสลงในปากทำให้เป็นผู้รักษาอุโบสถแล้ว เมื่อประทีป
ซึ่งระคนด้วยน้ำหอม สว่างอยู่เด็กเล็กและเด็กใหญ่ทั้งหลายไปสู่ที่นอนแล้วยอมสาธยายอาการ ๓๒
กัน

๑๙) อุบาธิกามารุงภิกษุ ๖๐ รูป^{๔๓} ที่เรียนพระกรรมฐานจากพระพุทธเจ้าแล้ว จึงมา
ปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ เริ่มตั้งซึ่งความสิ้นและความเสื่อมในอรรถาพอยู่ ขอเรียนกรรมฐานอาการ
๓๒ จากพระภิกษุ แล้วไปสาธยายอาการ ๓๒ และการเริ่มตั้งซึ่งความสิ้นความเสื่อมในอรรถาพ ได้
บรรลุอนาคามีผลก่อนภิกษุเหล่านั้น ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกียอภิญญา ได้ทิพยจักขุทราบอรรถาพ

^{๔๐} บุ.เถรี.อ. (ไทย) ๒/๔/๕๐๒-๕๐๓.

^{๔๑} อัง.เอกก.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๓-๕๕.

^{๔๒} บุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๒๗๕-๒๗๖.

^{๔๓} บุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑๓๕๕-๓๕๕.

ของภิกษุ จัดอาหารที่สัปปายะถวาย เมื่อภิกษุเหล่านั้นได้อาหารอันเป็นที่สบาย จิตแน่วแน่ พวกเขามีจิตแน่วแน่ เจริญวิปัสสนา ต่อกาลไม่นานนัก ก็ได้บรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

๔.๓ การปฏิบัติกายคตาศติกรรมฐานเปรียบเทียบเหมือนการอุ้มบาตรบรรจุน้ำมัน

พระพุทธเจ้าได้ตรัสชนบทกัลยาณิสสูตร^{๔๔} พร้อมทั้งอรรถพร้อมทั้งพยัญชนะว่า “ภิกษุทั้งหลาย หมู่มหาชนได้ทราบข่าวว่า “มีนางงามในชนบท มีนางงามในชนบท” จึงประชุมกัน ก็นางงามในชนบทนั้น นำดูอย่างยิ่งในเวลาฟ้อนรำ นำฟังอย่างยิ่งในเวลาขับร้อง หมู่มหาชนได้ทราบข่าวอีกว่า “นางงามในชนบท จะฟ้อนรำ จะขับร้อง” จึงมาชุมนุมกันเพิ่มปริมาณมากยิ่งขึ้น ที่นั่น มีบุรุษผู้หนึ่งผู้รักตัวกลัวตาย ประารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ เดินทางมา หมู่มหาชนฟังพูดกับเขาอย่างนี้ว่า “บุรุษผู้เจริญ ท่านพียงนำภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยมนี้ผ่านไประหว่างที่ประชุมใหญ่กับนางงามชนบท และจักมีบุรุษเจ็ดคนติดตามไปข้างหลังๆ โดยบอกว่า “ถ้าท่านจักทำน้ำมันหกแม้เพียงหยดน้อยหนึ่งในที่ใด ศีรษะของท่านจักขาดตกลงในที่นั้น”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร บุรุษนั้นจะไม่ใส่ใจภาชนะน้ำมัน โนนแล้ว เผลอนำไปภายนอกเที่ยวหรือ”

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เรายกอุปมานี้มาก็เพื่อให้เข้าใจเนื้อความชัดเจน เนื้อความในเรื่องนี้มีดังต่อไปนี้

“คำว่า ภาชนะน้ำมันซึ่งเต็มเปี่ยม” นี้เป็นคำเรียกกายคตาศติ เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “กายคตาศติจักเป็นกรรมฐานที่พวกเราเจริญ ทำให้มาก ทำให้ดูยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มันคง สัมสม ประารถดีแล้ว” ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล”

คำว่า “นางงามในชนบท” หมายถึง สาวงามชั้นเลิศในชนบท (คือประเทศ) ผู้เว้นจากโทษ (สิ่งพึงดำเนิน) ในร่างกาย ๖ ประการ คือ

- ๑) ไม่สูงเกินไป
- ๒) ไม่ต่ำเกินไป
- ๓) ไม่พอมเกินไป
- ๔) ไม่อ้วนเกินไป
- ๕) ไม่ดำเกินไป
- ๖) ไม่ขาวเกินไป

ผิวพรรณของเธองามเกินผิวพรรณมนุษย์ แต่ไม่ถึงผิวพรรณเทวดา เพราะฉะนั้น จึงมีชื่อว่า ประกอบด้วยความงาม ๕ ประการ คือ

^{๔๔} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๓๘๖/๒๔๓-๒๔๔.

- ๑) ผิวงาม
- ๒) เนื่องงาม
- ๓) ผมงาม
- ๔) กระจุกงาม
- ๕) วยงาม

เพราะฉะนั้น จึงมีชื่อว่าผู้ประกอบด้วยความงาม ๕ ประการ

ตามจริง นางงามในชนบทนั้น ไม่มีกิจต้องทำผิวกายให้ผุดผ่องด้วยการเสริมสวย เป็นต้น ด้วยความผุดผ่องร่างกายของตนเองเท่านั้น ก็ทำให้ผุดผ่องใสเห็นได้ไปในที่ถึง ๑๒ ศอก มีผิวเสมอด้วยดอกประยงค์ หรือเสมอด้วยทอง นี่คือ ผิวงาม

มือและเท้ารวมทั้ง ๔ และรอบใบหน้าของเธอเปรียบประหนึ่งลูปไล้ด้วยน้ำครั่ง คล้ายกับแก้วประพาฬสีแดงและฝักกัมพลแดง นี่คือ หน้งงาม

แผ่นเล็บทั้ง ๒๐ ณ ที่ยังไม่เลยออกมาจากเนื้อ ปานประหนึ่งเต็มด้วยน้ำครั่ง แต่ตอนที่พื้นเนื้อออกมาแล้ว สีเหมือนธรรน้านม นี่คือ เอ็นงาม

ฟัน ๑๒ ซี่ ชิดสนิทดี ปรากฏประหนึ่งเพชรที่เจียรระไนแล้วจ้วางไว้เป็นระเบียบอันดี นี่คือ กระจุกงาม

แม้เธอจะเป็นสตรีมีอายุถึง ๑๒๐ ปี ก็เป็นเหมือนสาวอายุ ๑๖ ปี ไม่มีรอยย่นและผมหงอก นี่คือ วยงาม

ขณะเมื่อนางงามในชนบทกำลังพ็อนรำอยู่ ณ ท่ามกลางประชาชนเป็นอันมาก ในที่นั้นเมื่อเสียงสาธุการว่า “ดีจริง ดีจริงๆ” เสียงปรบมือ และการ โบกผ้า โยนผ้า กำลังเป็นไปอยู่ พระราชาทรงได้ยินเสียงความเป็นไปนั้น จึงตรัสให้นำชายนักโทษผู้หนึ่งมาจากเรือนจำแล้วโปรดให้ปลดเครื่องจองจำออก พระราชทานภษาขณะบรรจุน้ำมันเต็มบริบูรณ์ดีเสมอขอบปาก ตรัสสั่งให้ชายผู้นั้นถือด้วยมือทั้ง ๒ ให้มัน แล้วมีพระราชดำรัสสั่งบุรุษถือดาบอีกผู้หนึ่งว่า “เธอพาชายนักโทษผู้นี้ไปยังสถานสมัชชาที่ชุมนุมของนางงามในชนบท ถ้าว่า ชายผู้นี้ถึงความประมาท ทำให้หยาดน้ำมันหก แม้แต่หยดเดียว ณ ที่ใดก็ตาม เธอจงตัดศีรษะของเขา ณ ที่นั้นเลยทีเดียว” บุรุษผู้นั้นก็ถือดาบประกบชายนักโทษผู้นั้นนำตัวไปในสถานสมัชชา ชายนักโทษนั้นหวาดหวั่นด้วยกลัวความตาย ด้วยความรักชีวิต ไม่สนใจสถานสมัชชาด้วยความประมาท ไม่เหลือบตาแลดูนางงามในชนบทนั้นแม้แต่ครั้งเดียว

เรื่องดังกล่าวนี้เคยมีมาแล้วอย่างนี้ แต่พึงทราบว่ ในชนบทกัลยาณีสสูตร พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องไว้โดยกำหนดเปรียบเทียบดังนี้

การทำกายคตาสติภาวนา เปรียบประดุจ พระราชา

กิเลสทั้งหลาย	เปรียบประดุจ	ดาบ
มาร	เปรียบประดุจ	บุรุษผู้ถือดาบ
โยคีผู้เจริญกายคตาสติ	เปรียบประดุจ	ชายนักโทษผู้ถือภาชนะน้ำมัน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุผู้มีประสงค์จะเจริญกายคตาสติ ไม่ควรละทิ้งสติ พึงเจริญกายคตาสติ มิให้หก เหมือนชายนักโทษผู้ถือภาชนะบรรจุน้ำมัน เป็นผู้ไม่ประมาท (ไม่ทำน้ำมันให้หก) นั้นเถิด” ครั้นภิกษุทั้งหลายได้ฟังพระสูตรและเนื้อความนี้แล้ว จึงกราบทูลอย่างนี้ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การที่ชายนักโทษผู้นั้นไม่แลดูนางงามในชนบท ซึ่งคงามเห็นปานนั้น แล้วนำเอาภาชนะบรรจุน้ำมันไป เป็นการกระทำที่ทำได้ยาก” พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ชายผู้นั้นมิได้กระทำการที่ทำได้ยาก การกระทำนี้เป็นการกระทำได้ง่ายโดยแท้ เพราะเหตุไร เพราะมีบุรุษถือดาบประกบตัวนำออกไปอยู่ด้วย ฯลฯ”

สรุปว่า โยคีผู้ปฏิบัติที่เป็นบัณฑิต กำหนดจิตของตน ซึ่งเปรียบประดุจภาชนะที่เต็มด้วยน้ำมันนั้น ใส่เข้าไปในระหว่างธรรมะ ๒ ข้อ คือ ในอารมณ์คือกายคตาสตินั่นเอง และในสติที่ควบคุมไว้ในอารมณ์ด้วย แล้วจงคุ้มครองรักษาไม่ให้จิตนั้นฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ภายนอกแม้เพียงชั่วครู่เดียว^{๔๕}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสพระคาถาว่า

โยคีผู้ปฏิบัติ เมื่อปรารถนาไปสู่ทิศที่ไม่เคยไป
 พึงตามรักษาจิตของตน ด้วยสติ เหมือนบุรุษ
 ประคองภาชนะบรรจุน้ำมัน เต็มเสมอขอบภาชนะ
 นำไปมิให้หก ฉะนั้น^{๔๖}

หมายความว่า พระองค์ทรงให้โยคีผู้ปฏิบัติ ผู้เป็นบัณฑิต รักษาจิตของตน ที่เปรียบประดุจบาตรเต็มด้วยน้ำมันนั้น ใส่เข้าไประหว่างธรรมะ ๒ ข้อ คือ ในอารมณ์ คือ กายคตาสติ และในสติที่ควบคุมไว้ในอารมณ์นั้น พึงคุ้มครองรักษาจิตที่จะไม่ให้ฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ภายนอก แม้เพียงชั่วครู่เดียว เพราะว่าจิตนี้ ควบคุมได้ยาก เกิดดับเร็ว ชอบหมกอยู่ในอารมณ์ที่ตนชอบ การฝึกฝนจิตเป็นความดี จิตที่ฝึกฝนแล้วนำความสุขมาให้ เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้มีปัญญา ควรคุ้มครองรักษาจิตซึ่งมองเห็นได้ยากยิ่ง ละเอียดมาก ชอบหมกอยู่ในอารมณ์ที่ตนชอบ เนื่องจากจิตนี้ไปรับอารมณ์ได้ไกล เทียวไปดวงเดียว ไม่มีเรือนร่าง อาศัยอยู่ในกุหาคือหทัย บุคคลที่สำรวมจิตได้จึงจะ

^{๔๕} ธนิต อยู่โพธิ์, สาสิตวิธีปฏิบัติกายคตาสติภาวนาด้วยพระสูตรและชาดก, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ศิวพร, ม.ป.ป.), หน้า ๓๐-๓๖.

^{๔๖} พุ.ช. (ไทย) ๒๗/๕๖/๔๐.

พ้นจากบ่วงมารได้ แต่คนที่มิจฉิใจไม่อยู่ที่ ไม่รู้พระสัทธรรม มีความเลื่อมใสเลือนลอย และมีปัญญาไม่บริบูรณ์ ไม่สามารถล่วงพ้นบ่วงมารได้ ส่วน โยคีผู้ปฏิบัติมีกรรมฐานเป็นเพื่อนอยู่นานๆ เป็นผู้มิจฉิใจที่ราคะแทรกซึมเข้าไม่ได้ มีใจที่โทสะไม่ตามกระทบกระทั่ง ละบุญและบาปได้แล้ว ตื่นอยู่เสมอ ย่อมไม่มีภัย จิตนี้ คินรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามปรามยาก โยคีผู้มีปัญญา ทำจิตให้แน่วแน่เหมือนช่างฆนุทำลูกฆนุให้ตรง ท่านผู้ปรารถนาไปสู่ทิศที่ไม่เคยไปคือพระนิพพานนั้น พึงทำความเพียรในกายคตาสติเถิด

๔.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน

พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ คือ ผลที่โยคีผู้ปฏิบัติพึงได้รับจากการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานอย่างมั่นคงสม่ำเสมอว่า กายคตาสติอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นคฤชยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เนื่องๆ แล้ว อบรมแล้ว ปรารถนาสม่ำเสมอแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ

๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

๓) เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหยียบขยุม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายนี่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจปราศชีวิตได้

๔) เป็นผู้ได้ฌาน ๔ ซึ่งเป็นอภิเจตสิก^๓ เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

๕) บรรลุวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

๖) ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฯลฯ

๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้

^๓ อภิเจตสิก ในที่นี้หมายถึง จิตที่หมกจ่อมอย่างยิ่งหรืออริจิต เรียกว่า อภิเจตสิก คือ จิตผ่องใสยิ่งหรือจิตที่เกิดในอภิเจตสิก จะมีความนึกคิดอันแจ่มใส อีกอย่างหนึ่ง จิตที่อาศัย อภิเจตสิก ชื่อว่าจิตของผู้มีความนึกคิดอันแจ่มใส ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๖/๑๗๓.

ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหุดหู้ก็รู้ชัดว่าจิตหุดหู้ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ^{๔๘} 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^{๔๙} ปัญญาวิมุตติ^{๕๐} อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๕๑} เมื่อกายกตาสติอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นคัจฉาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ ตั้งสมแล้ว ปราศจากเสมอดีแล้ว จึงหวังในอาณิสงส์ ๑๐ ประการนี้ได้^{๕๒}

โยคีผู้ปฏิบัติเมื่อนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จะประสบผลสำเร็จได้ในปัจจุบัน ด้วยการมีสติกำหนดรู้ทุกอริยาบถทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อย เกิดศรัทธาในพระพุทธศาสนาอย่างมั่นคง ดำรงชีวิตอย่างมีความสุข^{๕๓}

^{๔๘} มหัคคตะ หมายถึง อารมณ์ที่ถึงความเป็นใหญ่ ขึ้นรูปาวจรและชั้นรูปาวจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้ และหมายถึง ถันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่ คุรายละเอียดใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒/๕๒.

^{๔๙} เจโตวิมุตติ หมายถึง สมาธิที่สัมปยุตด้วยอรหัตผลที่ชื่อว่า เจโตวิมุตติ เพราะพ้นจากราคะ คุ ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๖๕/๓๓๔ ในที่นี้หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยมีสมถกรรมฐานเป็นพื้นฐาน คุรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๗๗ คุเทียบ อภ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

^{๕๐} ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ปัญญาที่สหระคด้วยอรหัตผลนั้น ชื่อว่า ปัญญาวิมุตติ เพราะหลุดพ้นจากอวิชชา คุ ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๖๕/๓๓๔. ในที่นี้หมายถึงความหลุดพ้นด้วยมีวิปัสสนากรรมฐานเป็นพื้นฐาน คุรายละเอียดใน ม.ม.อ.๑/๖๕/๑๗๗. คุเทียบ อภ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๖๒.

^{๕๑} คุเทียบ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๘/๕๕-๖๒.

^{๕๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๐๖-๒๐๗.

^{๕๓} คุรายละเอียดเพิ่มเติม, อุ บัณฑิตาภิวงสะ IN THIS VERY LIFE รู้แจ้งในชาตินี้, พระครูปลัดประจักษ์ สิริวัฒน, ตรวจ, พระสว่าง ดิถุขวิโร, ปรับปรุงแปล, (กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๘๕. อ้างในวิทยานิพนธ์ของแม่ชีปารมิตา บุญประเสริฐ เรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์โพชนกในสติปัญญา ๔”.

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

งานวิจัยเรื่อง “ศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนา-เถรวาท” นี้ มีวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทั้ง ๒ ประการ คือ เพื่อศึกษากายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและเพื่อศึกษาการพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติ โดยวิธีการเก็บข้อมูลจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง นำมาเรียบเรียงบรรยายตรวจสอบความถูกต้องเนื้อหาจากอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญจากการศึกษาสรุปเป็นผลการวิจัยได้ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

กายคตาสตินั้นเป็นหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ ที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเรียงลำดับเนื้อหา ดังนี้

๕.๑.๑ กายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อื่นๆ พบว่า

๑) พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบันล้วนมีความแตกต่างกันทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ลักษณะที่สำคัญ คือ จิตใจ เป็นองค์ประกอบของพฤติกรรมที่พุทธบริษัทแสดงออก และจะพัฒนาจิต เพื่อบรรลุคุณวิเศษได้ในระดับใดด้วยเวลาเท่าใด หรือไม่สามารถบรรลุคุณวิเศษได้ในภพนี้ ขึ้นอยู่กับกำลังอินทรีย์ ๕ มีศรัทธาเป็นต้น กัลยาณมิตร การใคร่ครวญพิจารณาในคลองธรรม การเลือกวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน ความเพียรและอุปนิสัยในการบรรลุธรรม

๒) คำว่า “กาย” พระพุทธเจ้าตรัสเรียกด้วยพระโองการต่างๆ เพื่อให้เหมาะสมแก่โอกาสและอรรถาธิบายของเวไนยสัตว์ที่ทรงแสดงธรรมและตรัสสนทนาด้วย คำว่า “กาย” มีความหมาย ๓ ประการ คือ (๑) “กาย” แปลว่า ที่ประชุมแห่งของอันน่าเกลียดอย่างยิ่ง คือ รูปกายทั้งหมดเป็นที่ประชุมของอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น (๒) “กาย” แปลว่า หมู่ หมายความว่าอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายมารวมกันเป็นหมวดหมู่ เป็นกลุ่มเป็นก้อนอยู่ในรูปกายนี้ทั้งหมด นอกจากนี้ยังมี หมู่จิต เจตสิก รูป มาเกิดรวมกันอยู่ในกายนี้อีก กายนี้ จึงได้ชื่อว่า เป็นเมืองๆ หนึ่ง เรียกว่า กายนคร แปลว่า เมืองกาย (๓) “กาย” แปลว่า ทอง หมายความว่า เมื่อจิต เจตสิก รูป มารวม กันอยู่ใน ที่นี้แล้ว ก็เกิดเป็นกายสิทธิ์ได้ จะแสวงหานุษย์สมบัติได้ เช่น บุคคลจะมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ มี เครื่องนุ่งห่ม เครื่องอุปโภคบริโภค ที่อยู่อาศัย ยาแก้ไขต่างๆ จะมีเงิน มีทองมากมายจ่ายกองเท่าไร

ก็ต้องอาศัยสกลกายนี้ทั้งหมด รวมความว่าจะบริบูรณ์พูนสุขด้วยสมบัติภายนอกทุกๆ อย่าง ก็ต้องอาศัยสกลกายนี้ทั้งหมด

๓) กายคตาสติ และกายานุปัสสนา คือ เป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาสติโดยใช้สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ ตั้งแต่เลือกสถานที่ปฏิบัติเป็นที่สงบ สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน เป็นต้น ปรากฏในกายคตาสติสูตรมี ๖ แบบ ที่ได้อธิบายขยายความถึงการพิจารณาคำหนดลมหายใจเข้าออก พิจารณาอิริยาบถของกาย พิจารณารู้ตัวในความเคลื่อนไหว พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย ซึ่งแบ่งออกเป็นส่วนย่อยต่างๆ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ และพิจารณาร่างกายที่เป็นซากศพ และทรงแสดงการเจริญในฌานต่างๆ กายคตาสติที่ทรงแสดงในพระสูตรต่างๆ เป็นการแสดงตามอัธยาศัยของบุคคลที่พระองค์ทรงประสงค์จะแสดงธรรม บางพระสูตรตรัสไว้อย่างย่อ โดยขั้นตอนระหว่างกลางไม่ได้ทรงแสดงไว้ในที่นั้นด้วยเนื่องจากทรงแสดงไว้แล้วในพระสูตรอื่น หรือไม่จำเป็นต้องแสดงละเอียดทั้งหมดในขณะนั้น เช่น การแสดงสติปฏิฐานมีผลถึงพระอรหัตผล ก็ทรงละโพธิปักขิยธรรมไว้ ไม่ได้แสดงโดยละเอียดว่าต้องเป็นไปตามโพธิปักขิยธรรมด้วยในสูตรที่ว่าด้วยสติปฏิฐาน โดยเฉพาะการแสดงว่า กายคตาสติ นั้นมีผลถึงพระนิพพานก็ทำนองเดียวกัน มีอีกหลายขั้นตอนต่อจากกายคตาสตินั้น กว่าที่จะถึงนิพพาน ที่จริงแล้วทุกสูตรย่อมไม่มีการขัดแย้งกัน

๔) การปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน ประกอบด้วย การปฏิบัติ ๔ ตอน ตอนแรกเป็นขั้นเตรียมการ คือ การเลือกสถานที่อันสมควร การตัดปลิโพธิ การเลือกหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร การเป็นผู้ไม่เกียจคร้าน เป็นผู้มีศีล มีจิตบริสุทธิ์ ตอนที่ ๒ เริ่มลงมือปฏิบัติด้วยการนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงจิตให้มั่น เจริญอานาปานัสสติ ตั้งสติสาธยายอาการ ๓๒ ด้วยความเพียร มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ เกิดจิตเป็นสมาธิมั่นคง มีอารมณ์หนึ่งเดียว อดทนต่อความร้อนหนาว อดคลื่นต่อทุกขเวทนา ตอนที่ ๓ กำหนดพิจารณาอาการ ๓๒ เป็นส่วนๆ แล้วกำหนดพิจารณาร่างกายเป็นธาตุ ๔ เจริญอสุภสังขยา เห็นความไม่สวยงาม น่ารังเกียจเป็นสิ่งปฏิกุศล ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนด ละคราคะ ดับกิเลสหมดสิ้น ตอนสุดท้าย เมื่อจิตหลุดพ้นจากอาสวะ ด้วยปัญญา ให้พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เข้าถึงความเป็นอมตะ คือ นิพพาน

๕) การพัฒนาสติตามหลักกายคตาสติกรรมฐาน เบื้องต้นของการฝึก กำหนดสติไว้ที่ลมหายใจบ้าง พองยุบบ้าง กายบ้าง อิริยาบถการเคลื่อนไหวบ้าง ความนึกคิดบ้าง คำบริกรรมบ้าง เป้าหมายของการภาวนาคือการพัฒนาสติ อาการของสติคือเมื่อระลึกได้จะเกิดสภาวะรู้ ตื่น เบิกบาน เมื่อเราฝึกใช้สติเฝ้าดูกาย จะเห็นความรู้สึกและความคิดด้วย หรือเมื่อเราฝึกใช้สติเฝ้าดูความคิด ก็จะเห็นกายและความรู้สึกด้วย ฉะนั้น กาย เวทนา จิต ธรรม จึงเป็นหนึ่งเดียว ในเบื้องต้นของการฝึกปฏิบัติจำเป็นต้องฝึกปฏิบัติเฝ้าดูทีละอย่าง แต่เมื่อสติเริ่มตั้งมั่นแล้ว สามารถฝึกสติเฝ้าดูกาย

เวทนา จิตและธรรมไปพร้อมๆ กัน ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติที่ฝึกปฏิบัติมาพอสมควรแล้ว ไม่ต้องมีกฎเกณฑ์ว่าจะต้องกำหนดอะไรก่อนหลัง หรือมีกฎเกณฑ์ว่ากำหนดแต่อริยาบถอย่างเดียว หรือกำหนดเฝ้าจิตหรือความคิดอย่างเดียว แต่ควรจะได้พัฒนาสติให้สามารถรู้ตัวทั่วพร้อมจนถึงรู้ทั่วถึง คือให้รู้ทุกอย่างทั้งกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน เบื้องต้นเมื่อฝึกกำหนดรู้อยู่ที่อารมณ์เดียว ก็ได้สติในระดับหนึ่ง พอสามารถกำหนดรู้มากอย่างหรือหลายอย่างมากขึ้น สติก็จะยิ่งพัฒนาได้มากยิ่งขึ้น จนในที่สุดไม่ต้องกำหนด แต่สามารถรู้ได้แบบทั่วถึง คือเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมไปพร้อมๆ กัน นั่นแหละคือการพัฒนาสติให้เข้มแข็งและให้่องไว เมื่อเห็นได้ทั่วถึง จิตก็จะเข้าสู่ภาวะเป็นกลางๆ และเริ่มคลายความยึดมั่นหรือผูกพันในร่างกาย จิตเริ่มเป็นอิสระและเกิดภาวะตื่น รู้ และเบิกบานอยู่เสมอ อย่างนี้แหละ คือการฝึกสติที่มีการพัฒนาจากเริ่มต้นรู้ จากการกำหนดอย่างเดียว จนกระทั่งมีสติรู้ ในการกำหนดหลายแบบหลายอย่างและสามารถสลับไปสลับมาได้ จนทำให้การรู้นั้นกว้างขวางขึ้นและเป็นธรรมชาติขึ้น จึงสามารถที่จะดำรงสติต่อเนื่องได้ง่ายในการดำเนินชีวิตประจำวัน เทคนิคของการสลับไปสลับมาของสติ จึงควรนำไปฝึกเพื่อให้สติตั้งมั่นและพัฒนาขึ้น ต่อเนื่องขึ้น และใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ การกำหนดในการฝึกสติ คือสมาธิ และการกำหนดในการฝึกสมาธิ คือสติ ปัญญาเกิดจากการรอบรู้และรู้รอบของสติ

๖) สมณะที่เป็นบาทของวิปัสสนา คือการเจริญกายคตาสติฝ่ายสมถกรรมฐานจนได้ฌานแล้ว จิตอาจมีความสุข มีความสงบ นิเวศน์ทั้งหลายระงับไปก็จริง ที่เป็นเช่นนี้ เพราะว่าถูกสมาธิข่มไว้ แต่กิเลสทั้งหลายโดยเฉพาะสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ยังอยู่ครบหมดทุกประการ เมื่อเจริญสมณะจนได้ฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงอาภิญญาญาณตนฌานแล้วก็ใช้สมาธินั้นเป็นบาทฐาน เพื่อเจริญวิปัสสนาต่อไป คือ เมื่อจิตเป็นสมาธิแล้ว จากนั้นก็พิจารณาสมณะหรือสมาธิกับทั้งสิ่งอื่นๆ ทั้งหมดที่ประกอบร่วมกับสมาธินั้น ให้เห็นสภาวะที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น โดยจะอยู่ในฌานแล้วเจริญวิปัสสนา หรือออกจากฌานแล้วเจริญวิปัสสนาก็ได้ แต่ถ้าฌานสูงสุดคือ เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน และสัญญาเวทิตนโรธ (นิโรธสมาบัติ) ต้องออกจากฌานก่อน แล้วจึงเจริญวิปัสสนาได้ ดังนั้น สมาธิที่เป็นบาทฐานของวิปัสสนา จึงเป็นสมาธิที่เลิศประเสริฐสุด เพราะช่วยให้บรรลุมรรค หรือช่วยให้ปัญญากำจัดกิเลสหลุดพ้นได้ เรียกว่า สมาธิที่เป็นองค์มรรค หรือสมาธิในมรรค (มัคคสมาธิ) สมาธิประเภทนี้ เรียกว่า อานันตริกสมาธิ แปลว่า สมาธิที่ให้ผลต่อเนื่องในทันที คือทำให้บรรลุมรรคผลทันทีไม่มีอะไรคั่นหรือแทรกระหว่างได้

๗) พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธบริษัท ให้เจริญกายคตาสติกรรมฐาน เพื่อการอบรมจิตให้มีอารมณ์เดียว (มีสมาธิ) ด้วยการมีสติมั่นอันเป็นการพัฒนาสติไปในตัวด้วย พิจารณาความไม่งามความเป็นสิ่งปฏิญกุล และความแปรผันของสังขาร ให้เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดทำให้ระาคะดับ ไม่ฟุ้งซ่าน ก้าวพ้นตัณหา และได้ตรัสว่า ภิกษุผู้เจริญกายคตาสติมาก ย่อมมีกายและ

จิตสงบ เกิดกุศลธรรม ละอกุศลธรรม ละความสำคัญในตน ถอนอนุสัย ละสังโยชน์ มีความแตกฉาน
ในปัญญาและธาตุ บรรลุอมตธรรม เพื่อประโยชน์อย่างยิ่ง คือ นิพพาน ภายคตาสติเป็นธรรมอันเป็น
เอก เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา และเป็นสิ่งที่ภิกษุพึงปฏิบัติ เพื่อที่จะไม่ทำให้การถวายบิณฑบาตของ
ชาวบ้านสูญเปล่า

๔) พุทธบริษัทผู้ปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐาน ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฉาน
ได้ญาณทัสสนะ ได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มั่งคั่ง มั่นคง ไม่ถูกรอบงำด้วยความยินดี
ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีฤทธิ์ ตาทิพย์
ระลึกชาติได้ และมีปัญหาหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ได้

๕) อานิสงส์ของการเจริญกายคตาสติกรรมฐาน พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดง
อานิสงส์ คือ ผลพึงได้รับจากการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานอย่างมั่นคงสม่ำเสมอว่า ภายคตาสติอัน
ภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้หมากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้
ดำรงอยู่เนืองๆ แล้ว อบรมแล้ว บรรลุมรรคแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๐ ประการนี้ คือ มีเป็นผู้อด
กลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่
เกิดขึ้นแล้วได้ เป็นต้น

๕.๑.๒ แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติกรรมฐานเพื่อพัฒนาสติที่ปรากฏในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า พระพุทธเจ้าตรัสแนะนำให้ปฏิบัติไปตามลำดับ ดังนี้

๑) เริ่มจากดำรงตนอยู่ในศีล สวรรในปาฏิโมกข์ มีความประพฤติเรียบร้อยด้วย
กุศลกรรมบถ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นทางกาย ทางวาจา และทางใจ มีความสำรวมระวังในศีลทั้งปวง ไม่
เล็งชีพด้วยมิจฉาอาชีวะที่พระพุทธเจ้าทรงดำหนิ ไม่เที่ยวไปยังสถานที่ที่ไม่สมควรเที่ยวไป ไม่คลุก
คลีกับบุคคลที่ไม่สมควรคลุกคลีด้วย และไม่คบหากับตระกูลที่ไม่สมควรคบหาเป็นผู้มีปกติเห็นภัย
ในโทษแม้เพียงเล็กน้อย เป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย

๒) ตัดปติโพธิไม่ให้ค้างไว้ในจิตใจ

๓) เลือกสถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติกรรมฐานของตน

๔) เข้าหากัลยาณมิตรผู้มีคุณสมบัติที่จะให้กายคตาสติกรรมฐาน

๕) รับเอากายคตาสติกรรมฐานนั้นมาปฏิบัติด้วยหลักอิทธิบาท ๔ ในความดูแล
ของอาจารย์ผู้บอกรรมฐาน จนกว่าจะเกิดความชำนาญ และบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

๖) พุทธบริษัทในสมัยพุทธกาล ผู้บรรลุอรหัตผล มักจะปฏิบัติกายคตาสติเป็น
มรรคทั้งสิ้น ที่ปรากฏเป็นข้อความชัดเจนในพระไตรปิฎก ได้แก่ พระมหากัสสปเถระ พระมหา
กาลเถระ พระจันทกเถระ พระจิตตหัตถเถระ พระราหุลเถระ ภิกษุณีมารดาของพระกุมารกัสสป
เถระ พระโสณเถระ พระสุเมธาเถระ เป็นต้น

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะทั่วไป

งานวิจัยเรื่องนี้ มุ่งเน้นที่จะศึกษาการพัฒนาสติโดยใช้หลักกายคตาสติที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท แนวทางการปฏิบัติกายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนพุทธบริษัท ผู้วิจัยได้ข้อมูลที่เป็นคำตอบเป็นที่มั่นใจ มีความเข้าใจค่อนข้างชัดเจน ในคำว่า กาย กรรมฐาน สมาธิ กายานุปัสสนา กายคตาสติโดยเฉพาะแนวทางการพัฒนาสติโดยปฏิบัติกายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงสอนภิกษุทั้งหลายในพระพุทธศาสนาให้ปฏิบัติเนืองๆ เพื่อให้เกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด คลายกำหนด ละระคะ ดับกิเลส หมดสิ้นอาสวะ เกิดความสงบ รู้ชัด รู้ยิ่ง พร้อมทั้งจะใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่างๆ ตามความเป็นจริง ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลไว้ในงานวิจัยชิ้นนี้อย่างละเอียดแล้วสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป ยังมีประเด็นที่น่าศึกษาวิจัยเพิ่มเติม ดังนี้

- ๑) ศึกษาการพัฒนาสติเพื่อการบรรลุธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๒) ศึกษาการพัฒนาปัญญาด้วยการเจริญสมาธิในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

บรรณานุกรม

ภาษาบาลี-ไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๖.

_____ วิสุทธิมงคลคุณนาม ปกรณวิเสศคุณ ปฐโม-ทุดิโย ภาค. นวเม วาเร. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ วิสุทธิธรรมรคแปล ภาค ๑-๒, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช

วิทยาลัย, ๒๕๔๒.

_____ อภิธรรมมุตตสงคหปาลิยา สห อภิธรรมมุตตวิภาวินิ นาม อภิธรรมมุตตสงคหฎีกา. พิมพ์ครั้งที่

๕. นครปฐม : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

_____ อภิธานปฎิปปิกาและอภิธานปฎิปปิกาสูจิ. กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

๑. หนังสือ

ชนิด อยู่โพธิ์. สาทิวิธีปฏิบัติกายคตาสติภาวนาด้วยพระสูตรและชาดก. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ศิวพร, ม.ป.ป.

พระคันธสารากิจวงศ์. การเจริญสติปัญญา. ลำปาง : โรงพิมพ์จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑.

_____ มหาสติปัญญาสูตร ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทย

รายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด. กรุงเทพฯ :

สำนักพิมพ์ช่อระกา, ๒๕๔๘.

พระธรรมธีรราชฆาโมณี (โชดก ญาณสิทธิเถร ป.ธ.๕). วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑. กรุงเทพ-

มหานคร : โรงพิมพ์บริษัท อมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒.

_____ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก จำกัด,

๒๕๔๘.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภ

มหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ม.ป.ป)

พระมหาวิริต นายโก. **บรรลุลหรรณีได้ด้วยความเพียร ๑**. Animate Print And Design Co.,Ltd.

กรุงเทพฯ ๒๕๕๓.

_____. **บรรลุลหรรณีได้ด้วยความเพียร ๒**. Animate Print And Design Co.,Ltd. กรุงเทพฯ

๒๕๕๓.

พระสัทธัมมโชติกะ ชัมมาจริยะ. **ปรมัตตโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพฯ : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปฎิฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

พระอนูรุธะ. **อภิธรรมมัตถสังคหะ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. นครปฐม : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๘.

ภัททันตะ อาสภเถระ. **การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปฎิฐาน ๔**. กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

สมิทธิพล เนตรนิมิต. **ความอัศจรรย์ในพระธรรมวินัย**. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๓๕.

๒. วิทยานิพนธ์ :

ทัศนีย์ วงศ์เย็น. “ศึกษาเชิงวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามเนวกายคตาศติในคัมภีร์พระพุทธ

ศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระปัญญา ธนปญ โย (บัวทอง). “การศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง สมถกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนา”.

วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ

วิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระมหาธีรยุทธ์ ธีรยุตโต (เกษตร สุนทร). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง อารมณ์สมถกรรมฐานใน พุทธปรัชญาเถรวาท”. *วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระแสนปราชญ์ ฐิตสทุโร (เสาศิริ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์สติปัญญาญาณกถาในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พรรณราย รัตนไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัญญา ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชค ญาณสิทธิ)”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

อนุวัฒน์ ตรีจิตร์วัฒนากุล. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง กายคตาสติในพระไตรปิฎก”. *สารนิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

ภาษาอังกฤษ

Aristotle. **On the Soul**. Translated by J.A. Smith. In **Great Books of the western world Vol.8**, Robert Maynard, Editor in chief. Thirtieth Printing. Chicago : Encyclopaedia Britannica, 1988.

Bandura, Albert, **Social Learning Theory**, Englewood Cliffs, New Jersey : PrenticeHall Inc., 1977.

Sayadaw U Pandita. **IN THIS VERY LIFE**. Second Edition. Kandy : Buddhist Publication Society. 1993.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระครูนิวริฐสาธุวัตร (ทองล้ำ เงินลี ฉายา โสทรโร)
- เกิด : ๕ ธันวาคม พ.ศ. ๒๔๗๕
- สถานที่เกิด : เลขที่ ๒๘ หมู่ ๓ ต.ราษฎร์นิยม อ. ไทรน้อย จ. นนทบุรี
- การศึกษา : พุทธศาสตรบัณฑิต (B.A.) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต (M.P.A.) ๒๕๕๐
มหาวิทยาลัยพระทุมธานี
- อุปสมบท : ๓ พฤษภาคม ๒๕๐๐
- สังกัด : วัดคลองขวาง ต.ราษฎร์นิยม อ. ไทรน้อย จ. นนทบุรี
- ตำแหน่งปัจจุบัน : เป็นเจ้าอาวาสวัดเจ้าอาม ตั้งแต่ ๑๘ เมษายน ๒๕๑๒, เจ้าคณะแขวง
บางขุนนนท์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๐ และเป็นพระอุปัชฌาย์ เมื่อวันที่ ๓๐
มกราคม ๒๕๓๑
- ปีที่เข้าศึกษา : ปี พ.ศ. ๒๕๕๒
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ปี พ.ศ. ๒๕๕๕
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดเจ้าอาม ๑๗๓ แขวงบางขุนนนท์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
๑๐๗๐๐