

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนิกชนมีพระพุทธศาสนาเป็นที่พึ่งทางจิตใจ คำสอนในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นให้เกิดความสุขความเจริญก้าวหน้าของสังคม และการพัฒนาสมาชิกในสังคมให้เป็นผู้ที่มีจิตสาธารณะ มีพฤติกรรมที่ถือประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน เป็นบุคคลที่สามารถบังคับตัวเองให้มีจิตใจสะอาด สว่าง สงบ

พระพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้เองโดยชอบแล้วทรงสอนให้ผู้อื่นรู้ตามสิ่งที่พระองค์ทรงค้นพบ และสอนให้ประพฤติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ที่ปรากฏ ภูในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยมี พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นสาวกคนแรกที่ได้รู้ตามพระพุทธเจ้า เมื่อได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วได้แสดงความประสงค์ของตนเพื่อขอบวช ซึ่งพระพุทธองค์ก็ทรงอนุญาตโดยมิได้บังคับ เป็นการบวชด้วยความสมัครใจ ผู้ที่เข้ามาบวชก็มีเป้าหมายที่ชัดเจน คือ มุ่งที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ เพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้น จึงเป็นการบวชที่บริสุทธิ์ ต่อมามีคนสนใจ มีความศรัทธาในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า มากขึ้น และพระพุทธศาสนาได้แผ่ขยายไปอย่างกว้างขวาง พระพุทธองค์ทรงวางหลัก ให้ผู้มาบวชจะต้องศึกษา ในด้าน ปริยัติศึกษา เป็นการศึกษานในหลักธรรมคำสอนให้เข้าใจเป็น อย่างดีและสามารถนำเอาหลักธรรมนั้นมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้ชีวิตตนและคนอื่นมีความสุข ปฏิบัติศึกษา เป็นการนำเอาหลักธรรมที่ได้ศึกษามาฝึกปฏิบัติเพื่อให้กาย ใจได้ค ายออกจากเครื่องเศร้าหมอง ซึ่งเรียกว่า มลทิน ^๐ หรือกิเลส ซึ่งเป็นสาเหตุทำให้จิตใจของพระภิกษุสงฆ์สามเณรและคนทั้งหลายไม่บริสุทธิ์ เป็นทุกข์ และปฏิเวธศึกษา เมื่อได้ศึกษาเรื่องปริยัติ ปฏิบัติจนมีความเข้าใจดี จึงได้ปลีกตนออกจากสังคมเพื่อต้องการฝึก กาย วาจาและจิตใจของตนให้ เกิดสมาธิและวิปัสสนา ให้พัฒนาก้าวหน้ายิ่งขึ้น อันเป็นวิธีการ ทำกาย ใจให้สูงขึ้น เพื่อให้ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานตามที่ตนมุ่งหมายเอาไว้ คือ ความหลุดพ้น^๐

ผู้ที่จะก้าวพ้นจากเครื่องเศร้าหมองและเข้าถึงมรรคผลนิพพานได้ จะต้องมามีวิธีประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง ซึ่งในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า เจริญสมถและวิปัสสนา ในวิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้ มูลกัมมัฏฐาน ก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่ นำมาใช้เป็นอุบายในการฝึกจิตใจของพระภิกษุสาม เณรและ

^๐ อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๑๕/๒๕๑.

^๐ พุทธศาสนิก, คำสอนสำหรับผู้บวชใหม่, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕.

พุทธศาสนิกชน ให้เป็นสมาธิ มีสติ ปัญญา เพื่อให้รู้เท่าทันกับสิ่งที่เกิดขึ้น ของรูปธรรมและนามธรรม จนทำให้จิตใจรู้แจ้งถึงความจริงในกองสังขาร ที่ตกอยู่ภายใต้ของอำนาจพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง^๐ จิตใจที่ปฏิบัติอยู่ในหลักของมูลกัมมัญฐานเนืองๆ ย่อมทำให้เข้าใจถึงความจริงของร่างกายและทำให้จิตใจ เกิดความเบื่อหน่ายใน ร่างกาย เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงหรือเกิดการแตกดับก็ไม่เป็นทุกข์ และสามารถมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข และไม่ประมาท ยิ่งกว่านั้นกลับมองเป็นเครื่องเตือนสติให้รีบเร่งทำความดีมากขึ้น

ผู้ที่ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมถและวิปัสสนา แม้ได้ปฏิบัติแล้วแต่จิตใจไม่เป็นสมาธิ ยังมีความเศร้าหมอง เป็นทุกข์ เนื่องจากไม่มีหลักในการปฏิบัติที่ถูกต้องตามจริตของตน ดังบุคคลที่มีความหนักในด้านราคะจริต คือ ยังมีความรักสวรั้งามอยู่จิตใจย่อมมีความยึดมั่นในรูป เมื่อร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงขึ้น ทำให้ไม่ชอบไม่ปรารถนา จิตใจเป็นทุกข์ ดังนั้น การปฏิบัติธรรมที่มีความก้าวหน้า จิตเป็นสมาธิได้เร็วจะต้องมีหลักในการยึดถือ ผู้ทำการวิจัยจึงได้ศึกษาเรื่อง มูลกัมมัญฐาน เพื่อใช้เป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรม เพื่อให้ กาย จิตให้เกิดความสงบเป็นสมาธิ เกิดสติปัญญาตามมา และสามารถรู้เท่าทันต่อสิ่งที่เกิดขึ้นในสังขาร จนทำให้คลายออกจากความยึดมั่นได้และไม่เป็นทุกข์ กับการเปลี่ยนแปลงของกาย ทำให้ไม่หลงผิดในเรื่องความคิดและการกระทำที่เข้าใจผิด อีกต่อไป การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นภายในผู้ปฏิบัตินี้ เกิดขึ้น จากอำนาจในตัวที่มาจากภavanaปัญญา เป็นการเปลี่ยนแปลงทางความคิดอารมณ์ ทำให้เกิดสติมาช่วยปัญญา ควบคุมความคิดและอารมณ์ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติมีสุขภาพดีทั้งทางกาย และทางใจ นำไปสู่ความสุขสูงสุด^๐

มูลกัมมัญฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมอีกวิธีหนึ่งในจำนวนกัมมัญฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งอยู่ในกลุ่มอนุสสติกัมมัญฐาน กายคตาสติกัมมัญฐานนั้น เป็นกัมมัญฐานที่พระพุทธองค์ทรงสอนแก่พระภิกษุสามเณรและ พุทธศาสนิกชนทั่วไป จากการศึกษาใน คัมภีร์เบื้องต้นได้พบวิถีชีวิตของครอบครัวอุบาสกในครั้งพุทธกาล เมื่อถึงวันอุโบสถ สมาชิกในครอบครัวทุกคนจะรักษาอุโบส ๓ ศีล ไม่รับประทานอาหารมือเย็น แม้แต่ทารกที่ยังไม่หย่านม หัวหน้าครอบครัวก็จะสั่งให้คนเลี้ยงล้างปาก แล้วให้กินเพียงเนยใสเนยข้น น้ำผึ้ง หรือน้ำอ้อย ทุกคนพากันสาธยายอาการ ๓๒ ในร่างกาย การสาธยายดังกล่าว เป็นวิชาการเบื้องต้นแห่งการเจริญมูลกัมมัญฐาน ซึ่งเริ่มจาก ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้นไป

^๐ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑ ; ข.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๔๑.

^๐ มหาวิทยาลัยมหิดล, ปาฏิหาริย์ของกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (นนทบุรี : บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐-๕๕.

มูลกัมมัญฐานที่ใช้สติพิจารณา คือผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ใน ร่างกายของมนุษย์มี ลักษณะล้วนเป็นอสุภะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้รู้เท่าทัน ไม่หลงใหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาในลักษณะของร่างกาย ซึ่งเป็นสิ่งหนึ่งที่พระอุปัชฌาย์จะ สอนให้กับบุคคลที่มาบวช หรือเป็นสิ่งที่ป้องกันอารมณ์แห่งความรักสวรั้งาม ในร่างกายของตน ซึ่งเป็นกามฉันท์ อุบาทสกุบาทิกาที่ทำวัตรเย็น เสร็จแล้ว มีการสวดแผ่เมตตา และสวดบท ทวัตตังสาการปาฐะ การพิจารณาร่างกายของตนเอง เพื่อจิตสงบ และมีการนั่งสมาธิต่อเนื่อง ในตอน ท้ายสุดของการทำวัตรเย็น^๐

การปฏิบัติกัมมัญฐานเป็นที่นิยมแพร่หลายของพุทธศาสนิกชนชาวไทย รวมไปถึงชาว ต่างประเทศ ที่สนใจเข้าศึกษาเรื่องนี้กันจำนวนมากขึ้น ดังมีสำนักฝึกปฏิบัติกัมมัญฐานเกิดขึ้นใน ประเทศไทยหลายแห่ง ทั้งสำนักที่นำโดยพระภิกษุ และคฤหัสถ์ ต่างสำนักต่างกำหนดข้อวัตร ปฏิบัติอันเป็นส่วนเบื้องต้น เพื่อการปฏิบัติที่เหมาะสม สะดวก ได้ผลดี และสำเร็จประโยชน์ตาม ความปรารถนาและตามจริตของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไป ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติ กัมมัญฐาน จึง ต้องมีการ ศึกษาหาความรู้ จะต้องเลือกหาสถานที่ที่สมควรแก่การปฏิบัติ ได้แก่ การเลือกสถานที่ใกล้ๆ และมีผู้ที่จะให้กัมมัญฐานและสอบอารมณ์ได้ประจำวัน การละเรื่อง ปลิโพธ คือ การมีใจเป็นอิสระ วางจากพันธะทั้งปวง ไม่มีความกังวล ๑๐ ประการ คือ ห่วงที่อยู่ ห่วงตระกูล ห่วงลาภสักการะ ห่วงหมู่คณะ ห่วงการเดินทาง ห่วงญาติ ห่วงในโรคภัยไข้เจ็บ ห่วง ในการเล่าเรียน ห่วงในการที่จะแสดงอิทธิฤทธิ์ * เลือกหาครูอาจารย์ผู้ที่มีความรู้ในเรื่อง กัมมัญฐาน เป็นกัลยามิตรที่ดำรงตนอยู่ในฝ่ายข้างดี มีจิตมุ่งในสิ่งที่เป็นประโยชน์ ซึ่งเป็นผู้ที่แนะนำในข้อที่เหมาะสม แก่การปฏิบัติ ตลอดจนระดับของความมีศรัทธาในการปฏิบัติและจิต^๐ ของ ผู้ปฏิบัติ การที่จะบรรลุธรรมได้ในระดับใดนั้น ขึ้นอยู่กับการสั่งสมการปฏิบัติมาแต่อดีตชาติและ วิธีปฏิบัติธรรมในปัจจุบัน

ผู้วิจัยประสงค์จะศึกษาเรื่องของมูลกัมมัญฐานให้กระจ่างชัด รู้ถึงต้นเค้าคำสอนของ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรากฏในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท อันจะนำไปสู่ประโยชน์ของ การปฏิบัติกัมมัญฐานแล ะความสุข ในปัจจุบัน ผู้วิจัยจึงมีความมุ่งมั่นที่จะศึกษาวิเคราะห์มูล กัมมัญฐานฐานที่ใช้เป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรมใน พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อให้สามารถ นำไปประยุกต์ใช้ในยุคปัจจุบันได้

^๐ อนุวัตร ตรีจิตรวัดนากุล, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง กายคตาสติในพระไตรปิฎก”,

สารนิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

* วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๑๒.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษามูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิเคราะห์มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

๑.๓ คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

มูลกัมมัญฐาน หมายถึง หลักกัมมัญฐานเบื้องต้นได้แก่ เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันดา (ฟัน) ตโจ (หนัง) เป็นกัมมัญฐานที่พระอุปัชฌาย์แนะนำให้แก่เด็กที่จะบวชเป็นพระภิกษุและผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไป

กุศโลบาย หมายถึง อุบายอันแยบคาย งานวิจัยนี้หมายถึง อุบายที่โบราณจารย์ได้คิดวิธีปฏิบัติมูลกัมมัญฐานเพื่อใช้เป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรมเพื่อทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้เร็วขึ้น

การปฏิบัติธรรม หมายถึง การประพฤติตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยงานวิจัยนี้ ได้หมายถึง การประพฤติตนตามหลักของมูลกัมมัญฐาน คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เพื่อใช้ในการฝึกฝนอบรมจิตใจหรืออุบายวิธีเหนี่ยวจิตใจให้เกิดเกิดความสงบ และตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่านไปที่อื่นอย่างไร้จุดหมาย

๑.๔ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนั้น ผู้วิจัยได้รวบรวมมาเท่าที่จะสัมพันธ์และสอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ ดังต่อไปนี้

ก) เอกสารทั่วไป

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส^๖ ได้กล่าวถึงหลักการสอนมูลกัมมัญฐานให้แก่ผู้บวชในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า หลังจากกล่าวคำขอบรรพชาแล้ว พระอุปัชฌาย์จะรับผ้าไตรมาจากผู้ที่บรรพชา แล้วจะกล่าวสอนให้มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย โดยยึดเอาพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง หลังจากนั้นพระอุปัชฌาย์จะบอกกัมมัญฐาน คือ สอนให้รู้จักพิจารณา ผม (เกสา) ขน (โลม) เล็บ (นขา) ฟัน (ทันดา) และหนัง (ตโจ) ว่าเป็นของปฏิฆะที่น่ารังเกียจ ซึ่งรวมเรียกว่า “ตบิญจกัมมัญฐาน”

^๖ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส , วินัยมุข เล่ม ๓ , (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แสงเทียน, ๒๕๔๖), หน้า ๕๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี^๖ (โชดก ญาณสิทธิ) ได้กล่าวถึงคำว่า กาย แปลและ
หมายความว่าดังนี้

๑. กาย แปลว่า ที่ประชุมแห่งของอันน่าเกลียดอย่างยิ่ง หมายความว่า รูปกายทั้งหมด
เป็นที่ประชุมแห่งอาการ ๓๒ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เยื่อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม
หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไข้ใหญ่ ไข้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี เสลด หนอง
เลือด เหงื่อ มันทัน นาคา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

๒. กาย แปลว่า หมู หมายความว่าอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายมารวมกันเป็นหมวดเป็น
หมู เป็นกลุ่มเป็นก้อนอยู่ในรูปกายนี้ทั้งหมด นอกจากนี้ยังมีหมูจิต เจตสิก รูป มาเกิดรวมกันอีก
กายนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นเมืองๆ หนึ่ง เรียกว่า กายนคร แปลว่า เมืองกาย

๓. กาย แปลว่า กอง หมายความว่า เมื่อจิต เจตสิก รูป มารวมกันอยู่ในที่นี้แล้ว ก็
เกิดเป็นกายสิทธิ์ได้ จะแสวงหานุสสมบัติก็ได้ เช่นบุคคลจะมั่งคั่งสมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ มี
เครื่องนุ่งห่ม เครื่องอุปโภคบริโภคที่อยู่อาศัย ยาแก้ไข้ต่างๆ จะมีเงิน มีทองมากมายก่ายกอง
เท่าไร ก็ต้องอาศัยสกลกายนี้ทั้งหมด รวมความว่าจะบริบูรณ์พูนสุขด้วยสมบัติภายนอกทุกๆ อย่าง
ก็ต้องอาศัยสกลกายนี้ทั้งหมด เช่นให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญ สมถกัมมัฏฐาน วิปัสสนา
กัมมัฏฐานจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ต้องอาศัยกายนี้ทั้งนั้น

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปุนโน) ^๗ ได้กล่าวถึงหลักการสอนมูลกัมมัฏฐาน
สรุปความได้ว่า ที่จะประพฤติปฏิบัติได้นั้น มีข้อสำคัญอยู่ประการหนึ่ง คือ ต้องป้องกันใจไม่ให้
ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปในเรื่องกามารมณ์ ฉะนั้น ในเบื้องต้นแห่งการบรรพชาอุปสมบท พระ
บูรพาจารย์ จึงให้สอนตบปัญจกัมมัฏฐานก่อน ตบปัญจกัมมัฏฐาน คือกัมมัฏฐานอันกำหนดด้วย
อาการ ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ให้พิจารณาเห็นว่าอาการทั้ง ๕ นั้นไม่ดีไม่งาม ปฏิกุศลพึง
เกลียด ซึ่งจะพิจารณาเห็นได้เช่นนั้น จงพิจารณาตามปกติของอาการเหล่านั้น เช่น ผม ถ้าเรา
ปล่อยตามธรรมชาติ ไม่รักษาความสะอาด จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เช่นนั้นแล้ว จักเป็น
ของที่สกปรก เป็นที่รังเกียจทั้งตนทั้งผู้อื่น ที่เป็นของดีงามน่าชื่นชมก็เพราะคนเราหมั่นปฏิบัติ
ตกแต่งอยู่เป็นนิจ พึงพิจารณาอย่างนี้ จักเห็นอาการทั้ง ๕ นั้นโดยปกติเป็นของไม่งาม เมื่อจิต
ฟุ้งซ่านหลุดลอยไปในเรื่อง ของกามารมณ์เรอจึงมีกัมมัฏฐานนี้ไว้เป็นเครื่องอบรมจิต หลักในการ
สอนมูลกรรมฐานด้วยกำหนดด้วยอาการทั้ง ๕ ดังนี้ เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ตโจ ทันตา

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท
ทอมรินทร์ พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๑๐๘-๑๐๙.

^๗ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปุนโน), คู่มือพระอุปัชฌาย์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร :
สหภาพพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๒-๔๓.

นขา โลมา เกสา ซึ่งมีหลักการศึกษาให้รู้เนื้อความว่า “เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นขา เล็บทั้งหลาย ทันตา ฟันทั้งหลาย ตโจ หน้งทั้งหลาย อาการทั้ง ๕ นี้ ไม่ดีไม่งาม ปฏิภูณพึงเกลียด โดยให้ว่าเอง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม

พระโสภณมหาเถระ^{๐๐} ได้กล่าวเรื่องวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน กล่าวสรุปได้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมที่ประสงค์จะบรรลุผลนิพพานในปัจจุบันชาติควรตัดความกังวลเรื่องต่างๆ เช่น ที่อยู่ ตระกูลอุปฐาก การได้วัตถุสิ่งของอันเป็นเหตุให้เกิดความโลภ เป็นต้น ควรชำระศีลให้หมดจดก่อนลงมือปฏิบัติธรรม และควรน้อมจิตคิดว่าขอให้ศีลนี้ได้เป็นปัจจัยเพื่อการบรรลุธรรมญาณ อนึ่ง ผู้ปฏิบัติธรรมควรน้อมจิตให้เชื่อตามความเป็นจริงที่ว่า “พระนิพพานอันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวงคือรูปนามหรือขันธ ๕ เป็นสภาพที่ประเสริฐ มรรคสามารถละกิเลสได้สิ้นเชิงและรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์ก็เป็นสภาพประเสริฐและบุคคลย่อมบรรลุธรรมและนิพพานดังกล่าวได้แน่นอนด้วยหนทางคือวิปัสสนา” และควรพิจารณาต่อไปเพื่อให้เกิดกำลังใจว่า วิปัสสนาเป็นทางที่สัตบุรุษควรพิจารณาความไม่สวยงามว่า ร่างกายนี้ไม่สวยงามประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง อีกทั้งควรพิจารณาถึงความตายว่า เราจะต้องตายเป็นธรรมดา

พุทธทาสภิกขุ^{๐๐} ได้กล่าวไว้ว่า การบวชอย่าเป็นเพียงแต่พิธี ก็ต้องทำให้มันจริง ทำให้จริงก็ต้องรู้ด้วยจิตใจว่ามันเป็นอย่างนี้ มีสติสัมปชัญญะในความรู้สึกอย่างนี้อยู่ตลอดเวลาที่ขอบรรพชา รับบรรพชาแล้ว ก็อยู่ในชีวิตของบรรพชาตลอดเวลาที่กำหนดไว้ นี่เรื่องเกี่ยวกับบรรพชาก็มีอย่างนี้ ต่อไปก็ถึงระเบียบที่เรียกว่า การบอกกัมมัฏฐาน ขึ้นต้นที่สุดหรือ ขึ้นมูลฐานที่สุด เขาเรียกว่ามูลกัมมัฏฐานก็มี นี่เป็นเรื่องบอกให้รู้จักเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง มีหน้งเป็นที่ ๕ เขาก็เรียก ตจปัญจกัมมัฏฐาน ก็มี เป็นเรื่องเดียวกัน บอกกัมมัฏฐานนี้ก็ คือ เป็นเรื่องทำการชักย้อมจิตใจของเธอเสียบ้างก่อนในขั้นต้นนี้เพื่อมีความเหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่มผ้ากาสาเยอย่างบรรพชิต ซึ่งเป็นธงชัยของพระอรหันต์ จะนำมานุ่งห่มเข้าที่กายนี้จะต้องมีความเหมาะสม

พระธรรมปิฎก^{๐๐} ได้กล่าวถึงเรื่องกัมมัฏฐานซึ่งสรุปได้ดังนี้ว่า กัมมัฏฐาน แปลว่าที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต หรือที่ให้จิตทำงาน มีความหมายเป็นทางการว่าสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกรณ์ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำสมาธิ พึงง่าย ๆ

^{๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาณัย**, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๓-๕.

^{๐๐} พุทธทาสภิกขุ, **บวชทำไม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๕), หน้า ๖๖-๖๗.

^{๐๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๕๐-๘๕๑.

ว่า สิ่งที่เราเอามาให้จิตกำหนด จิตจะได้มีงานทำเป็นเรื่องเป็นราว สงบอยู่ที่ได้ ไม่เที่ยววิ่งเล่นเตลิด หรือเลื่อนลอยฟุ้งซ่านไปอย่างไร้จุดหมาย เฉพาะในกรณีนี้ ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนดเพื่อชักนำให้เกิดสมาธิ หรืออะไรก็ได้ที่พอจิตกำหนดจับเข้าแล้ว จะชักนำจิตให้แน่วแน่อยู่มั่นจนเป็นสมาธิได้เร็วและมั่นคงที่สุด พุคให้สั้นที่สุดว่า สิ่งที่ใช้ฝึกสมาธิ

พระพรหมคุณาภรณ์^{๐๐} ได้กล่าวถึงเรื่อง สติที่เป็นไปในกาย, สติอันพิจารณาภายใน เห็นตามสภาพที่มีส่วนประกอบ ซึ่งล้วนเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้เกิดความ รู้เท่าทัน ไม่หลงใหลมัวเมา

พระธรรมกิตติวงศ์^{๐๐๑} ได้กล่าวถึงการพิจารณาร่างกายที่เป็นมูลกัมมัญฐานว่า กายคตาสติ แปลว่า สติที่เป็นไปในกาย เป็นวิธีทำกรรมฐานอย่างหนึ่งในอนุสสติ ๑๐ กายคตาสติ คือการใช้ สติพิจารณาถึงอวัยวะในร่างกายของตนหรือของคนอื่น เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ ให้เห็น ตามความเป็นจริงว่าเป็นของไม่งาม ปฏิกุศล น่าเกลียด โสโครก ไม่ควรยึดมั่น ถือมั่น พิจารณาไป จนเห็นจริง จนเกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดยินดีในกาย ไม่ยึดมั่นถือมั่นกายต่อไป

พระมหาสังเขย ฐมฺมเนตฺติโก^{๐๕} ได้กล่าวถึงการบรรลุนิพพานไว้ พอสรุปความได้ว่า การ รู้เห็นธรรมในพระพุทธศาสนา ไม่จำกัดเพศ เมื่อปฏิบัติย่อมได้รับผลการปฏิบัติเหมือนกัน ไม่ว่า จะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต หากปฏิบัติชอบแล้วย่อมบำเพ็ญกุศลธรรมให้สำเร็จบรรพชิตหรือ คฤหัสถ์ ย่อมไม่มีความต่างกันเมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว การปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนา ไม่ จำกัดว่าต้องอยู่ในเพศ บรรพชิตเท่านั้นจึงจะบรรลุผล แม้อยู่ในเพศคฤหัสถ์ก็สามารถบรรลุ ได้ จากเอกสารที่เกี่ยวข้องเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่า การบรรลุนิพพานนั้นมิได้จำกัดเพศ ดังนั้นผู้ที่ดำรงอยู่ ในเพศสามเณร ก็สามารถบรรลุนิพพานได้

กายคตาสติ เมื่อระลึกถึงอยู่เนืองๆ ย่อมส่งผลให้ข่มความยินดีในร้าย ข่มภัยและความ ขลาดลงได้ อดทนต่อทุกขเวทนาได้ ส่งผลให้จิตใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน บรรเทาโรคและความยึดมั่น ถือมั่นในกาย ถอนความคิดว่างามลงได้

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

^{๐๐๑} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธ ศาสน์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

^{๐๕} พระมหาสังเขย ฐมฺมเนตฺติโก, **ภิกษุณีกับการบรรลุนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ อักษรสมัย, ๒๕๓๗). บทคัดย่อ.

สุชีพ ปุญญานุภาพ ^{๐๐} ได้กล่าวถึงเรื่อง อานิสงส์การเอาศตกำหนดพิจารณากาย ที่เจริญทำให้มากแล้ว มีอานิสงส์มาก พระผู้มีพระภาคเสด็จมาตรัสถามทราบความจริงทรงแสดงรายละเอียด คือการกำหนดพิจารณากายแบ่งออกเป็น ๖ ส่วน คือ ๑. พิจารณาลมหายใจเข้าออก ๒. พิจารณาอริยาบถของกายเช่นยืนเดิน ๓. พิจารณาความเคลื่อนไหวของกาย เช่น กู้แขนเหยียดแขน เป็นต้น ๔. พิจารณาความน่าเกลียดของกาย ๕. พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ ๖. พิจารณาร่างกายที่เป็นสพมิลักษณะต่างๆ จนได้มานที่ ๑ ถึงมานที่ ๔ แล้วตรัสแสดงอานิสงส์ของกายคตาสติว่าเป็นส่วนแห่งวิชาเป็นต้น พร้อมด้วยอุปมาต่างๆ และในที่สุดได้แสดงว่า ทำให้มีอานิสงส์ ๑๐ อย่าง คือ ๑. อดทนต่อความไม่ยินดีและความยินดี ๒. ครอบงำความหวาดกลัวได้ ๓. อดทนต่อหนาวร้อน ถ้อยคำล่วงเกินและทุกขเวทนาเป็นต้น ๔. ได้มาน ๔ ตามปรารภ ๕. ได้อิทธิวิธี (แสดงฤทธิ์ได้) ๖. ได้หูทิพย์ ๗. ได้เจโตปริยญาณ (ญาณกำหนดรู้ใจผู้อื่น ๘. ระลึกชาติได้ ๙. เห็นความตายความเกิดของสัตว์ทั้งหลาย (ทิพย์จักขุ) และ ๑๐. ทำลายสละให้สิ้นได้

วสิน อินทสระ ^{๐๐} ได้กล่าวถึงการพิจารณาความไม่เที่ยงของร่างกายว่า ความตั้งอยู่ยั่งยืนของร่างกายใดไม่มี ท่านจึงดูกายนั้นซึ่งกรรมทำให้วิจิตรแล้ว มีผลอยู่เป็นประจำ มีกระดูกเป็นโครง นำเบื้อหน้า แต่เป็นที่รำพึงถึงของคนส่วนมาก ซึ่งมีอธิบายโดยย่อว่ากายเป็นโลกียธรรมอย่างหนึ่ง ตกอยู่ในลักษณะสามัญคือไม่ยั่งยืน เกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วคราว แล้วแตกสลายไป ร่างกายประกอบด้วยธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ส่วนที่แข็งแข็ง จัดเป็นธาตุดิน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้น ส่วนที่เป็นเหลวจัดเป็นธาตุน้ำ เช่น น้ำดี น้ำหนอง น้ำเหลือง น้ำเหลือง น้ำเลือด เหงื่อ เป็นต้น ส่วนที่พัดไปมาและทำให้อวัยวะต่างๆ เคลื่อนไหวได้ กู้เข้า เหยียดออกไปจัดเป็นธาตุลม เช่น ลมที่ข่านไปทั่วกาย ลมในกระเพาะอาหารลมในลำไส้ ลมหายใจ เป็นต้น ส่วนที่ทำความร้อนจัดเป็นธาตุไฟ เช่น ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ไฟที่ทำความร้อนอบอุ่นในร่างกาย เป็นต้น

พินิจ รักทองหล่อ ^{๐๐} ได้กล่าวถึงเรื่องการกัมมฐาน ที่ตั้งแห่งการงานในทางจิต กรรม หรือ กัมม แปลว่า การงาน ฐาน แปลว่า ที่ตั้ง หมายถึงการงานทางจิต ทางวิญญาณ คือ ฝึกฝน

^{๐๐} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๔๖๕-๔๗๐.

^{๐๐} วสิน อินทสระ, ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : เมื่อดทราย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๑๕.

^{๐๐} นายพินิจ รักทองหล่อ, ธรรมานุกรมธรรมโฆษณ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕๑.

จิตให้มันได้ดี แล้วให้มันทำงานตามหน้าที่ของจิต คือกำจัดกิเลสให้หมดไป หรือว่า อะไรที่ต้องทำด้วยจิตแล้ว ก็เรียกว่าการทำงานทางจิต เมื่อไปฝึกหัดทางจิต ก็เรียกว่าไปทำกัมมัฏฐาน

มหาวิทยาลัย^{อน} ได้กล่าวถึงเรื่อง วิถีปฏิบัติกายคตาสติกวาทนา ว่า พระโยคาวจรผู้จำเจริญพระกายคตาสติกรรมฐานนั้น พึงพิจารณารูปกายแห่งตนจำเดิมแต่ที่สุกเส้นผมลงไปปราบเท่าถึงบาทา แต่บาทาปราบเท่าถึงที่สุดเส้นผมให้เห็นรูปกายอันเต็มไปด้วยสิ่งอันโสโครกมีประการต่างๆ นั้นกุลบุตรผู้จำเจริญซึ่งกายคตาสตินี้ เมื่อจะจำริณหาอาจารย์ที่ดีดังว่ามาแต่หลังแล้ว ก็พึงเรียนในสำนักอาจารย์นั้น ๆ เมื่อจะบอกพระกายคตาสติกรรมฐานก็พึงบอกซึ่งอุคคหโกศลย์ ๙ ประการ และมนสิการโกศลย์ ๑๐ ประการ อุคคหโกศลย์ ๙ ประการนั้น วจสา คือให้สังวรขยายอาการ ๓๒ นั้นให้ชำนาญให้ขึ้นปาก ๑ มนสา คือให้ระลึกรตามกรรมฐานนั้นให้ขึ้นใจ ๑ วญฺณโต คือให้พิจารณาอาการ ๓๒ นั้น โดยสัจธรรมเป็นต้นว่า ดำ แดง ขาว เหลือง ๑ สมฐานโต คือให้ฉลาดในที่พิจารณาโดยฐานประมาณใหญ่น้อย ๑ ทิสโต คือให้ฉลาดในที่เบื่องต่ำเบื่องบน อันกล่าวคือ ท่อนกายเบื่องต่ำท่อนกายเบื่องบน ๑ โอกาสโต คือให้ฉลาดในที่พิจารณาซึ่งที่อยู่แห่งอากาศภายในนั้น ๑ ปริจฺเจโต คือให้ฉลาดในพิจารณาการ ๓๒ อันมีกำหนดเป็นแผนๆ กัน ๑ เป็น ๙ ประการด้วยกัน แลอุคคหโกศลย์เป็นปฐมซึ่งจะให้สังวรขยายพระกรรมฐานให้ขึ้นปากนั้น คือให้สังวรขยายทวติงสการกรรมฐาน แยกออกเป็นปัญจกะ ๔ เป็นฉกกะ ๒ ปัญจกะ ๔ นั้น คือตจปัญจกะ ๑ วักกปัญจกะ ๑ ปปฺผาสปัญจกะ ๑ มัตถลฺลขปัญจกะเป็น ๔ ด้วยกัน ฉกกะ ๒ นั้นคือ เมทกะ ๑ มุตตลกะ ๑ เป็น ๒ ด้วยกัน ในตจปัญจกะนั้นฝ่ายอนุโลม ๕ คือ เกสา โลมานขา ทนฺตา ตโจ ฝ่ายปฏฺิโลม ๕ ตโจ ทนฺตา นขา โลมา เกสา ในวักกปัญจกะนั้น ฝ่ายอนุโลม ๕ คือ มํสํ นหารู อญฺฐิ อญฺฐิมิณฺหํ วฏฺกํ ฝ่าย ปฏฺิโลม ๕ คือ วฏฺกํ อญฺฐิมิณฺหํ อญฺฐิ นหารู มํสํ ในปปฺผาสปัญจกะนั้นฝ่ายอนุโลม ๕ คือ หทยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหํ ปปฺผาสํ คือ ฝ่ายปฏฺิโลม ๕ คือ ปปฺผาสํ ปิหํ กิโลมกํ ยกนํ หทยํ ในมัตถลฺลขปัญจกะนั้นฝ่ายอนุโลม ๕ คือ อนุตฺ อนุตฺตลฺลขํ อฺทริยํ กริสํ มตฺถลฺลขํ ฝ่ายปฏฺิโลม ๕ คือ มตฺถลฺลขํ กริสํ อฺทริยํ อนุตฺตลฺลขํ อนุตฺ ในเมทกะนั้น ฝ่ายอนุโลม ๖ คือ ปิตฺตํ เสมุหํ ปุพฺพุ โสทํ เสโท เมโท ฝ่ายปฏฺิโลม ๖ คือ เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺพุ เสมุหํ ปิตฺตํ ในมุตตลกะนั้นฝ่ายอนุโลม ๖ คือ อสฺสุ วสา เขโพ สิงฺฆานิกา ลลิกา มุตฺตํ ฝ่ายปฏฺิโลม ๖ คือ มุตฺตํ ลลิกา สิงฺฆานิกา เขโพ วสา อสฺสุ

^{อน} มหาวิทยาลัย, พระวิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๒๗), หน้า ๓๗๓-๓๗๕.

คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง^{๐๐} กล่าวถึงมูลกัมมัญฐาน ซึ่งสรุปได้ว่า การบอก กัมมัญฐาน ขึ้นแรกที่สุด หรือขึ้นมูลฐานที่สุด เขาเรียกว่า มูลกัมมัญฐานก็มี นี่เป็นเรื่องบอกให้ รู้จักเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีหนังเป็นที่ ๕ เขาก็เลยเรียก ตจปัญจกัมมัญฐานก็มี เป็นเรื่อง เดียวกัน การบอกกัมมัญฐานนี้ ก็คือเป็นเรื่องทำการชักย้อมจิตใจของผู้บวชเสียบ้างก่อน ในขั้น ดอนนี้เพื่อให้มีความเหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่มผ้ากาสาเยซึ่งได้ทำความเข้าใจในเรื่องนี้ว่า เรื่อง เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ นี่เราเคยหลงเคยโง่ในเรื่องความสวยความงามของผมหูกอยู่บนศีรษะ ตบแต่งกันอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อจะหลอกลวงตาคนอื่นให้นิยมเรา ว่าผมหูของเราสวยแล้วคนที่ หลงเชื่อผมหูอย่างงมงายไปเลย นี่ถูกสำหรับฆราวาสที่เป็นปุณฺณชนคนหนาไปด้วยกิเลส แต่ถ้าผู้มี ปัญญาก็จะมองเห็นว่า โดยแท้จริงมันไม่น่าจะหลงไหลบูชาขนาดนั้น

คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง^{๐๐} ได้กล่าวถึงการพิจารณาสุกข์ มมัญฐานว่า เป็นการ พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่สวยงาม จะพิจารณาทั้งร่างกายหรือแยกออก พิจารณาโดยอาการ ๓๒ เป็นบางส่วน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น ให้เห็นเป็น ของปฏิกลน่าเกลียดเต็มไปด้วยของโสโครก ถ้ายังไม่เห็นก็พิจารณาขยายออกไปอีก โดยสืบสวน กลิ่น ก็จะเห็นว่า สิ่งเหล่านี้มีสีไม่งดงาม มีกลิ่นเหม็น ไม่น่ารัก กลิ่น ก็จะเห็นว่า สิ่งเหล่านี้มีสีไม่ งดงาม มีกลิ่นเหม็น ไม่น่ารัก มีกลิ่นเหม็น มีที่เกิดเป็นสิ่งที่ปฏิกล เพราะร่างกายนี้เป็นรังของโรค ผู้ เจริญอุสุกะ ย่อมบรรเทาความกำหนัดยินดีในกายได้

ข) เอกสารงานวิจัย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระปัญญา ธนปญฺโญ (บัวทอง)^{๐๐} ได้กล่าวถึงการปฏิบัติสมถกัมมัญฐาน ว่าเป็นการ อบรมจิตให้สงบเป็นสมาธิ ผลที่ได้รับ คือ สร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โดยเน้นหลัก สันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขนิทสมาธิ

^{๐๐} คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, ข้อเสนอแนะสำหรับพระบวชใหม่ ข้อเตือนใจสำหรับบรรพชิต , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๔), หน้า ๒๐-๒๑.

^{๐๐} คณาจารย์สำนักพิมพ์เลียงเชียง, ห นึ่งสื่อบูรณาการแผนใหม่ นักธรรมชั้นตรี รวมทุกวิชา , (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๖), หน้า ๖๕.

^{๐๐} พระปัญญา ธนปญฺโญ (บัวทอง), “การศึกษาวิเคราะห์ เรื่อง สมถกัมมัญฐาน ใน พระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), บทคัดย่อ

รังสี สุทนต์^{๐๙} ได้กล่าวถึงการปฏิบัติกัมมฐานของอนาถบิณฑิกอุบาสก พอสรุปได้ว่า ภาวนา คือ การทำให้มีขึ้นเป็นขึ้น ตามหลักพระพุทธศาสนา หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจตามเป็นจริง และฝึกอบรมจิตให้เจริญออกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็ง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส การฝึกอบรมนั้น ต้องใช้หลักธรรมเป็นเครื่องมือในการฝึกอบรม ในการเจริญภาวนาฝึกอบรมจิตนั้น ท่านอนาถบิณฑิกอุบาสก จะเจริญพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ สីลानุสสติ จาคานุสสติ เป็นส่วนมาก จิตใจของท่านแนบสนิทอยู่กับพระรัตนตรัย รักษาศีล เป็นปกติ ยินดีในการบริจาค ทำบุญอุทิศเทวดา

วิโรจน์ คุ้มครอง^{๐๐} ได้กล่าวถึงสามเณรที่บรรลุนิกรรมเป็นอรหันต์ว่า ได้เคยอบรมสั่งสมบารมีมาในอดีตชาติ พอในชาติสุดท้าย บางรูปได้พบพระพุทธเจ้าโคดมแล้วระลึกถึงพระพุทธเจ้า ที่ตนเคยพบในอดีตและนึกถึงบุญกรรมที่ตนเคยทำในอดีต ก็สามารถบรรลุนิกรรมก่อนออกบวช บางรูปพิจารณาบุญกรรมของตนแล้วได้บรรลุนิกรรม บางรูปมีอินทรีย์สมบูรณ์ถึงพร้อมด้วยอธิมุตติเมื่อพิจารณาตามที่พระอาจารย์สอน จึงได้บรรลุนิกรรมในขณะที่ปลงผม บางรูปมีปัญหาแก้ไม่ได้ พิจารณาไตร่ตรองมาก จึงได้บรรลุนิกรรมในขณะที่บวชเป็นสามเณร บางรูปได้บรรลุนิกรรมเป็นพระอรหันต์ หลังจากอุปสมบทเป็นภิกษุ ทุกรูปมีภาวะที่เป็นกำลังหนุนให้บรรลุนิกรรม

พระสมภาร ทวีรัตน์^{๐๑} ได้รวบรวมไว้ในงานวิจัย เรื่อง การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง โดยเมื่อนำลักษณะการทำหน้าที่ของสติดังกล่าวมาแล้วนั้น มาพิจารณาประกอบจะมองเห็นประโยชน์ที่มุ่งหมายของการปฏิบัติฝึกฝนในสติ ดังนี้

๑) ควบคุมรักษาสภาจิตให้อยู่ในภาวะที่ต้องการ โดยตรวจตรากระบวนการรับรู้และกระแสดความคิดเลือกรับสิ่งที่ต้องการ กันออกไปซึ่งสิ่งไม่ต้องการ ตรึงกระแสดความคิดให้นิ่งเข้าที่และทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย ๒) ทำให้ร่างกายและจิตใจอยู่สภาพที่เรียกว่าเป็นตัวของตัวเอง เพราะมีความโปร่งเบา ผ่อนคลายเป็นสุขโดยสภาพของมันเอง พร้อมทั้งจะเผชิญความเป็นไปต่างๆ และจัดการกับสิ่งทั้งหลายในบอกร่างกายได้ผลดี ๓) ในภาวะที่จิตเป็นสมาธิ อาจใช้สติเห็นยาว

^{๐๙} รังสี สุทนต์, “การศึกษาวิเคราะห์บทบาทของอนาถบิณฑิกอุบาสก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), บทคัดย่อ

^{๐๐} วิโรจน์ คุ้มครอง, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง สามเณรกับการบรรลุนิกรรม”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), บทคัดย่อ.

^{๐๑} พระสมภาร ทวีรัตน์, “การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓), หน้า ๑๓-๑๔.

กระบวนการรับรู้และกระแสดความคิด ทำขอบเขตการรับรู้และความคิดให้ขยายออกไปโดยมิติต่างๆ หรือให้เป็นไปต่างๆ ได้ ๔) โดยการยึดหรือจับเอาอารมณ์ ที่เป็นวัตถุแห่งการพิจารณาวางไว้ต่อหน้า จึงทำให้การพิจารณาสืบค้นด้วยปัญญาดำเนินไปได้ชัดเจนเต็มที่ เท่ากับเป็นพื้นฐานในการสร้างเสริมปัญญาให้เจริญบริบูรณ์ ๕) ชำระพฤติกรรมต่างๆ ทั้งกายกรรม วาจากรรม มโนกรรม ให้บริสุทธิ์ อิสระไม่เก้อก๊กแล้ว หรือ เป็นไปด้วยอำนาจตัดหาอุปาทาน และร่วมกับสัมปชัญญะ ทำให้พฤติกรรมเหล่านั้นเป็นไปด้วยปัญญา หรือผลบริสุทธิ์ล้วน

สุนทรียา สุนทรวิภาต^{๑๖} ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาความสำคัญของการบวชในพุทธศาสนาที่มีผลต่อสังคมไทยในปัจจุบันนี้ : ศึกษาเฉพาะกรณีในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสุพรรณบุรี” ได้กล่าวถึงเรื่องการสอนมูลกรรมฐานแก่ผู้ที่บวชในพระพุทธศาสนานำมาพิจารณาเพื่อให้คลายจากกำหนดว่า เมื่อนาคกล่าวคำขอถึงไตรสรณคมน์ ขอให้สงฆ์บวชให้ต่อจากนั้นพระอุปัชฌาย์จะสอนให้รู้จักคุณของพระรัตนตรัย สอนมูล กัมมัญฐาน คือ ให้รู้จักพิจารณา ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นของปฏิภูลน่าเกลียด ซึ่งเรียกว่า ตบปัญจกัมมัญฐาน แล้วพระอุปัชฌาย์จะคล้องอังสะให้ นาคจะต้องกัมมสิริระเตรียมห่านสวม และรับผ้าไตรทามมอบให้ไปอุ้มไว้ แล้วถอยให้พ้นพระสงฆ์ ก่อนจะลุกขึ้นเดินตามพระสงฆ์ที่ท่านจะไปช่วยห่มผ้าให้

จากการทบทวนเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะเห็นว่าในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้พบว่า การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมีความมุ่งหมายถึงความหลุดพ้น เพื่อให้จิตใจอยู่เหนือความรัก สวรัทังาม หรือเหนือการครอบงำของธรรมชาติโดยอาศัยการรู้จักธรรมชาติแวดล้อมภายนอกตน และธรรมชาติภายในตน เลือกสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์หรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญภาวนา ผีอกบรณ จิตใจที่ตรงกับจิตของตน เพื่อการบรรลุธรรมในชาติปัจจุบัน ที่ทุกคนมีอุปนิสัยที่จะบรรลุธรรมได้ โดยไม่เลือกเพศ วัย ส่วนจะต้องปฏิบัตินานเท่าใด และจะบรรลุธรรมะข้อใดขึ้นอยู่กับกำลัง ภาวนาบารมีและความเพียรของแต่ละบุคคล จากข้อสรุปเหล่านี้ เป็นแรงจูงใจให้ผู้วิจัยเลือกที่จะศึกษาถกกลงไปในเรื่อง มูลกัมมัญฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ประสงค์จะเข้าสู่เส้นทางของการปฏิบัติกัมมัญฐานที่ถูกต้อง และเลือกปฏิบัติได้เหมาะสม กับการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบันของแต่ละบุคคลต่อไป

^{๑๖} สุนทรี สุนทรวิภาต, “การศึกษาความสำคัญของการบวชในพุทธศาสนาที่มีผลต่อสังคมไทยในปัจจุบัน : ศึกษาเฉพาะกรณีในกรุงเทพมหานครและจังหวัดสุพรรณบุรี” , วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๒๕), หน้า ๘๑.

๑.๕ ขอบเขตการวิจัย

๑.๕.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาวิเคราะห์มูลกัมมัญฐานในฐานะที่ใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตที่จะทำการวิจัยไว้ ดังนี้

๑.๕.๑.๑ ศึกษามูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๑.๒ ศึกษาวิเคราะห์มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

๑.๕.๒ ขอบเขตด้านเอกสารต่างๆ ประกอบด้วย

๑.๕.๒.๑ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๕.๒.๒ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ตำราทางวิชาการ บทความและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖ วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ซึ่งเน้นวิจัยทางเอกสาร (Documentary Research) โดยมีขั้นตอน ดังนี้

๑.๖.๑ เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาของปัญหา และประเด็นที่ต้องการทราบจากแหล่งข้อมูล ต่อไป

๑.๖.๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Source) ศึกษาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์ฎีกา

๑.๖.๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหัวข้องานวิจัย จากวิทยานิพนธ์ หนังสือ วารสาร และเอกสารต่างๆ

๑.๖.๒ วิเคราะห์ ตีความ สรุปข้อมูลที่ได้จากการค้นคว้าเขียนสารนิพนธ์ และให้ข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ทราบมูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ทราบถึงผลการวิเคราะห์มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

๑.๘ กรอบแนวความคิดในการวิจัย

การศึกษาวิเคราะห์มูลกัมมฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

