

บทที่ ๒

มูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒.๑ มูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

มูลกัมมัญฐานถือได้ว่าเป็นกัมมัญฐานอีกหมวดหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทที่นำมาใช้เป็นอุปกรณ์ในการสอนผู้ที่เข้าบวชใหม่ (นาค) ตลอดถึงอุบาสก อุบาสิกาและผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ทั้ง ๕ ประเภทนี้มีอยู่อยู่กับทุกคน และยังทำให้เป็นสิ่งที่หลงใหล ชอบใจ ของคนส่วนมาก ยกเว้นผู้ที่ได้บรรจุเป็นพระอรหันต์ที่ดับขันธ์กิเลสแล้วจะไม่ติดอยู่ในเรื่องเหล่านี้ ส่วนปุถุชนที่หนาด้วยกิเลสย่อมมองว่าเป็นสิ่งน่ารัก น่าปรารถนาและมีความต้องการอยากให้อยู่กับตัวเองไปนานๆ โดยลืมนึกถึงความจริงว่าทุกสิ่งในโลกใบนี้ล้วนตกอยู่ภายใต้ของอำนาจไตรลักษณ์ ดังนั้น ทางพระพุทธศาสนาเถรวาทจึงได้มีการนำเอา ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง เหล่านี้มาเป็นอุปกรณ์ในสอนอบรมจิตใจของพระภิกษุสงฆ์ที่เพิ่งเข้าสู่เพศนักบวช จะต้องเรียนรู้และถือเอาเป็นหลักที่จะให้จิตใจยึดเป็นอารมณ์ โดยให้ถือเป็นอารมณ์ของกัมมัญฐาน คือ สมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน การที่ได้ยึดเอามูลกัมมัญฐานมาพิจารณาย่อมทำให้เห็นสภาวะตามความเป็นจริงของร่างกาย ที่มีลักษณะไม่สวยไม่งาม มีความน่าเกลียด มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนในท่ามกลางและ มีความดับไปในที่สุด อันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติคลายจากความยึดมั่น ถือมั่นในร่างกายตัวตนบุคคลอื่น โดยเฉพาะจิตใจผู้ที่บวชเป็นพระภิกษุจะต้องถอนจิตใจของตนให้ออกจากความ รักสวยรักงามในร่างกายให้ได้ จึงจะทำให้การบวชหรือการประพฤติปฏิบัติธรรมจะมีความ ความสงบ และมีความเจริญก้าวหน้า ดังมีพุทธพจน์ที่ทรงตรัสไว้ว่า “บุคคลเจริญธรรมอย่างเลิศแล้วให้มากแล้ว เป็นไปเพื่อความสังเวช เพื่อประโยชน์ เพื่อความเกษมจากโยคะ (กิเลส) เพื่อสดับปชัญญะที่ยิ่งใหญ่ เพื่อความอยู่สำราญใน ปัจจุบัน เพื่อทำให้แจ้งวิชา วิมุตติและผล”^๑

จากพุทธพจน์ ที่ยกมานี้แสดงให้เห็น ทราบว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวทางของมูลกัมมัญฐานที่ถูกต้องและทำให้มากแล้ว ถือได้ว่าเป็นการปฏิบัติธรรมอันเลิศ ที่บุคคลได้ปฏิบัติ นั้นชื่อว่าได้สัมผัสสมถะแล้ว

การนำเอามูลกัมมัญฐานใช้เป็นอุปกรณ์เพื่ออบรมและพิจารณาให้เห็นความจริง ว่าเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่งาม เป็นของน่าเกลียด เป็นกัมมัญฐานขั้นพื้นฐาน ที่พระอุปัชฌาย์ใช้สอนแก่นาค

^๑ อ.ท. (ไทย) ๒๐/๓๒/๖๖.

ก่อนที่จะได้มอบผ้าไตรให้ไปนุ่งห่มเพื่อให้อุปสมบทต่อไป เรียกขั้นนี้ว่า บอกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่พระอุปัชฌาย์มุ่งสอนขั้นมูลฐานในการพิจารณาภายในเพื่อการชักย้อมจิตใจของผู้บวชเพื่อให้เหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่มผ้ากาสายะ ที่พูดถึงเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อันเราเคยหลงเคยโง่ในเรื่องความสวยงามของคนที่อยู่บนศีรษะ ตบแต่งกันอย่างนั้นอย่างนี้ เพื่อหลอกหลวงคนอื่นให้นิยมเรา ว่าผมของเราสวย นี่ถูกสำหรับฆราวาสที่เป็นปุถุชนคนหนาไปด้วยกิเลส แต่ถ้าผู้มีปัญญาก็จะมองว่าโดยแท้จริงมันไม่น่าจะหลงใหลบูชาขนาดนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนเรื่องปฏิกูลสัญญา ให้มองเห็นโดยเป็นสิ่งที่น่าเกลียดของสิ่งต่างๆ เหล่านี้

๒.๒ ความหมายของมูลกัมมัญฐาน

มูลกัมมัญฐานเป็นธรรมะที่นำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อฝึกจิตใจให้เกิดเป็นสมาธิได้เร็ว แต่ก่อนลงมือปฏิบัติจึงควรอย่างยิ่งที่จะต้องรู้ถึงความหมายของคำว่ามูลกัมมัญฐานในพุทธศาสนาเถรวาทให้ถูกต้อง ดังจะได้กล่าว ดังนี้

๒.๒.๑ พระพุทธศาสนาเถรวาทได้ให้ความหมายของมูลกัมมัญฐานว่า หมายถึง การทำกัมมัญฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะ ที่เป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง^๐ ที่มีอยู่ในกายนี้ เมื่อค้นดูในกายยาวประมาณ ๑ วา ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา ตั้งแต่หนังเข้าไปทั้งหมดทุกอย่าง จะไม่ได้พบเห็นของสะอาดอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นไข่มุก แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ กล้วยณาการบูร เป็นต้น แม้สักอัญมณีหนึ่งเลย ที่แท้ก็พบแต่สิ่งไม่สะอาดนานาประการ เป็นของปฏิกูล ไม่สวยงาม มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด โดยอาการมีผมและขน เป็นต้น เป็นกรรมฐานเบื้องต้นสำหรับผู้บวชใหม่ต้องเรียนรู้ให้เข้าใจถึงความจริงในร่างกาย และเป็นกรรมฐานที่สอนให้รู้ว่า เป็นสิ่งปฏิกูลเมื่อนั้นสำเร็จเป็นกัมมัญฐาน เมื่อใดพิจารณาเห็นเป็นของสวยงาม เมื่อนั้นเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส ไม่สำเร็จเป็นกัมมัญฐาน เพื่อทำจิตใจของตนออกจากความยึดมั่นในกายตนคนอื่น แล้วจะน้อมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับคุณธรรมเบื้องสูง

๒.๒.๒ คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ตีความหมายของมูลกัมมัญฐานว่า หมายถึง กัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่างคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ใช้ยึดเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติสมถและวิปัสสนากัมมัญฐาน โดยให้เห็นว่ากายนี้เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีอาการต่างๆ ซื่อว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะว่าหมกมุ่นของไม่สะอาดไว้ บทว่า เกสา โลมา ได้แก่ อาการ ๓๒ เหล่านั้นมีผม เป็นต้น ผมทั้งหลายอยู่ในกายนี้ จะค้นหาอาการทั้งปวงในร่างกายยาวประมาณ ๑ วานี้คือเบื้องบนตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงมา โดยรอบทั้งแต่หนัง ขอมไม่พบของสะอาดที่เป็น

^๐ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๒๗/๑๕๒.

ไข่มุก แก้วมณี แก้วไพฑูรย์ กฤษณา การบูรก็ดี มีจุดเครื่องรอบแม้เพียงอนุหนึ่งจะพบแต่ของไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เห็นเข้าไม่เป็นมงคลเลย^๐

๒.๒.๓ ทศชนิกปราชญ์ไทยต่อมูลกัมมัญฐาน ดังนี้

๑. หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ได้ ให้มีทศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัญฐานว่า หมายถึง กัมมัญฐานที่มีหน้งเป็นที่สุด เพื่อให้กุลบุตรผู้บรรพชาอุปสมบทเข้ามาในพระพุทธศาสนานี้แล้ว ได้เล่าเรียนกัมมัญฐาน ฉะนั้น กุลบุตรผู้บวชมาแล้ว จึงได้ชื่อว่าเรียนกัมมัญฐาน ซึ่งพระอุปัชฌายะ สอนกัมมัญฐานเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หน้ง^๐ ทั้ง ๕ ข้อนี้ มีหน้งเป็นที่สุด ทำไมจึงสอนถึงหน้งเท่านั้นเพราะเหตุว่า หน้งมันเป็นอาการใหญ่คนเราทุกคนต้องมีหน้งหุ้มห่อ ถ้าไม่มีหน้ง ผม ขน เล็บ ฟัน ก็อยู่ไม่ได้ ต้องหลุดหล่นทำลายไป เนื้อ กระดูก เอ็น และอาการทั้งหมดในร่างกายนี้ก็จะอยู่ไม่ได้ต้องแตกต้องทำลายไป คนเราจะหลงรูปก็มาหลง หน้ง หมายความว่าสวयงามเกิดความรักใคร่แล้วก็ปรารถนาเพราะหน้ง เมื่อเห็นแล้วก็สำคัญเอาผิวพรรณของมัน คือ ผิวคำ ขาว แดง ดำแดง ขาวแดง ผิวอะไรต่ออะไร ก็เพราะหมายสีหน้ง ถ้าไม่มีหน้งแล้วใครเล่าจะหมายว่า สวยงามใครเล่าจะรักจะชอบจะปรารถนา มิแต่จะเกลียดหน่ายไม่ปรารถนา ถ้าหน้งไม่หุ้มห่ออยู่ แล้วเนื้อเอ็นและอาการอื่นๆ ก็จะอยู่ไม่ได้ ทั้งจะประกอบกิจการอะไรก็ไม่ได้ จึงว่าหน้งเป็นของสำคัญนักจะเป็นอยู่ได้ก็ขึ้นก็เพราะหน้งจะเกิดความหลงสวยหลงงามก็เพราะมีหน้ง ฉะนั้น พระอุปัชฌายะท่านจึงสอนถึงแต่หน้งเป็นที่สุดถ้าเราตั้งใจพิจารณาจนให้เห็นความเปื่อยเน่าเกิดอสุกนิมิต เมื่อบวชเข้ามาแล้วตามพระโบราณาจารย์ของท่านทำให้เรารู้จัก มมัญฐาน เช่นว่ากรรมทั้งห้าให้พิจารณาให้ดี มันเป็นของลึกลับ พระกัมมัญฐานที่เกิดแล้วพร้อมที่เราเกิดมา นี่เรามี กัมมัญฐานแล้ว แต่เราไม่รู้จัก ดังนั้น มูลกัมมัญฐานนี้จึงเป็นบาทเป็นทางแห่งการประพฤติปฏิบัติตรงไปสู่นิพพาน

๒. หลวงพ่อชา สุภทโท ได้ ให้มีทศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัญฐาน หมายถึง กัมมัญฐานเบื้องต้นที่จะต้องนำมาพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง^๐ เป็นการเห็นไม่ใช่ว่าเห็นอย่างผิวเผิน เป็นการเห็นมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นพระไตรลักษณ์คือ เป็นเรื่องอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นของโสโครก คนเราไม่อาบน้ำสัปดาห์สองวัน

^๐ สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), วิชาธรรมมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชูปริทัศน์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๑๐-๔๑๑.

^๐ <http://www.sangthipnipparn.com/tamjakpoottasawok/luangpoo>. [1 / สิงหาคม / 2012].

^๐ <http://www.wathoh.com/forum/index.php?topic>. [1 / สิงหาคม / 2012].

^๐ http://sites.google.com/site/smartdhamma/mul_krmthan. [1 / สิงหาคม / 2012].

^๐ <http://www.wathoh.com/forum/index.php?topic>. [1 / สิงหาคม / 2012].

เข้าใกล้กันได้ มีกลิ่นมันเหม็น เหม็นออกมามากๆ กลับไปบ้านอาบน้ำเอาสบู่มาถูออกหายไปนิดหนึ่ง ก็หอมสบู่ขึ้นมาได้ดูสบู่มันก็หอม กลิ่นตัวยังเหม็นอยู่อย่างเดิม แต่มันยังไม่ปรากฏเท่านั้น กลิ่นสบู่ มันขมไว้ เมื่อหมดสบู่มันก็เหม็นตามเคย อันนี้เรามักจะเห็นรูปที่นั่งอยู่นี้ดีกว่ามันสวย มันงาม มันแน่น มันหนามันตรึงตา มันไม่แก่ มันไม่เจ็บ มันไม่ตาย หลงเพลินเพลินอยู่ในสากลโลกนี้ ดังนั้น ผู้รู้ทั้งหลายมีพระอรหันต์ เป็นต้น ได้พิจารณาเห็นกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้อตามความเป็นจริง ดังกล่าวนี้นี้ จึงไม่ติดยึดและดำรงชีวิตอยู่ด้วยความไม่ประมาท

๓. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ได้ ให้ทัศนะ เกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัญฐาน หมายถึง กัมมัญฐานที่มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ว่าเป็นสิ่งปฏิภูลไม่ สะอาด^๙ เพื่อใช้สอนนาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทหรือบรรพชาก่อน ถือว่าเป็น กัมมัญฐานที่เป็นมูลคือ เป็นรากเหง้า เป็นมูลรากเหง้าของกัมมัญฐานทั้งปวง ตลอดจนถึงวิปัสสนากัมมัญฐาน ตลอดจนถึง วิชชาวิมุตติหรือมรรคผลนิพพานหรือวิชชาวิมุตตินั้น ก็ต้องมีกัมมัญฐานฐาน ๕ ข้อนี้ เป็นมูล เป็นรากเหง้า ทั้งนี้ก็เพราะว่า เมื่อจิตนี้มีรากจะนำอยู่ดังที่ได้กล่าวมาข้างต้น การปฏิบัติบารามจิตคือ บารามราคะในจิตลงไปด้วยกัมมัญฐาน ๕ ข้อนี้ และเมื่อบารามลงไปได้การที่จะปฏิบัติให้ ก้าวหน้าในกัมมัญฐานทั้งปวง จึงจะทำให้การประพฤติปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าขึ้น

๔. พุทธทาสภิกขุ ได้ ให้มีทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัญฐาน หมายถึง สิ่งทั้ง ๕ อย่าง ที่จะนำมาสอนให้ผู้เข้ามาบวชเป็นนาคให้เข้าใจถึงความจริง^{๑๐} คือพิจารณาร่างกายนี้ว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ ด้วยให้จับพิจารณาซึ่งกายนี้ เบื้องบนแต่พื้นเท้ามา เบื้องต่ำ แต่ปลายผมลงไป ว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด สอนให้นาคผู้จะเข้ามาอุปสมบทก่อน ที่มีจิตราคะ นำอยู่การปฏิบัติบารามจิต คือบารามราคะในจิตลงไปด้วยกัมมัญฐาน ๕ ข้อนี้ และเมื่อบารามลงไปได้ การที่จะปฏิบัติให้ก้าวหน้าในกัมมัญฐานทั้งปวงต่อไปจึงจะทำได้ ท่านจึงเรียกว่ามูล กัมมัญฐานที่เป็นมูล เป็นเรื่องทำการชักย้อมจิตใจของผู้ที่เข้ามาบวชเสียก่อน ในขั้นต้นนี้เพื่อความเหมาะสมแก่การที่จะนุ่งห่มผ้ากาสายะอย่างบรรพชิต ซึ่งเป็นธงชัยของพระอรหันต์ จะนำมา นุ่งห่มเข้าที่กายนี้จะต้องมีความเหมาะสม

๕. พระธรรมวโรดม ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมัญฐาน หมายถึง กัมมัญฐานอัน กำหนดด้วยอาการทั้ง ๕ ให้พิจารณาเห็นว่าอาการทั้ง ๕ นั้น ไม่ดีไม่งาม ปฏิภูล น่าเกลียด^{๑๑} ซึ่ง

^๙ http://sites.google.com/site/smartdhamma/mul_krmthan. [1 / สิงหาคม / 2012].

^{๑๐} พุทธทาสภิกขุ, บวชทำไม , พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ , ๒๕๔๕), หน้า ๖๖-๖๗.

^{๑๑} พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน), คู่มือพระอุปัชฌาย์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : สหภาพพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๔๒-๔๓.

จะพิจารณาเห็นได้เช่นนั้น จงพิจารณาตามปกติของอาการเหล่านั้น เช่น ผม ถ้าเราปล่อยตามธรรมชาติ ไม่รักษาความสะอาด จะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน เช่นนั้นแล้ว จักเป็นของที่สกปรก เป็นที่รังเกียจทั้งตนทั้งผู้อื่น ที่เป็นของดีงามน่าดูน่าชมก็เพราะคนเรานั้นปฏิบัติตกแต่งอยู่เป็นนิจ พงพิจารณาอย่างนี้ จักเห็นอาการทั้ง ๕ นั้นโดยปกติเป็นของไม่งาม เมื่อจิตฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในเรื่อง ของกามารมณ์เรองงมีกัมมฏฐานนี้ไว้เป็นเครื่องอบรมจิต หลักในการสอนมูลกัมมฏฐานด้วยกำหนดด้วยอาการทั้ง ๕ ดังนี้ ซึ่งมีหลักการศึกษาให้รู้เนื้อความว่า เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นขา เล็บทั้งหลาย ทนตา ฟันทั้งหลาย ตโจ หนงทั้งหลาย อาการทั้ง ๕ นี้ ไม่ดีไม่งาม เป็นปฏิภูมพิงเกลียด โดยให้ว่าเอง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมหลักการสอนมูลกัมมฏฐาน สรุปความได้ว่า ที่จะประพฤติปฏิบัติได้นั้น มีข้อสำคัญ คือ ต้องป้องกันใจไม่ให้ฟุ้งซ่านซัดส่ายไปในเรื่องกามารมณ์

๖. พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมฏฐาน หมายถึงงานที่ใจจะทำในเบื้องต้น เป็นกัมมฏฐานที่มีเพียง ๕ ข้อเป็นคำบาลีว่า เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ เรียกว่า มูลกัมมฏฐานคือกัมมฏฐานชั้นมูลเอาอันนี้ไปใช้ในเบื้องต้นก่อน ต่อไปนี้โดยมีสติให้ใจอยู่กับคำที่กล่าวนั้น ดังนี้ เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ นี้ว่าตามลำดับ เรียกว่า โดยอนุโลมที่นี้ว่าย้อนลำดับ ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา นี้เรียกว่าโดยปฏิโลมเป็นกัมมฏฐานเบื้องต้น เอาไว้แค่นี้ก็ใช้ประโยชน์ได้แล้ว พอรักษาคิดใจของตัวเอง และสามารถใช้ในการทำสมาธิได้ด้วยเรียนรู้แค่นี้ก็เรียกว่าขั้นพื้นฐาน^๖

๗. พระธรรมกิตติวงศ์ ได้ให้ทัศนะเกี่ยวกับเรื่อง มูลกัมมฏฐาน แปลว่า กัมมฏฐานที่หนักที่ควบห้ำ ซึ่งหมายถึง การทำกัมมฏฐานที่กำหนดพิจารณาอวัยวะ ๕ ข้อ เป็นอารมณ์^๗ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งปฏิภูม ไม่งาม เป็นต้น เพราะมีคำว่า ตโจ เป็นคำที่ ๕ จึงเรียกว่า ตกปัญจกัมมฏฐาน คือเป็นกัมมฏฐานเบื้องต้น กัมมฏฐานนี้พระอุปัชฌาย์จะสอนแก่นาคในท่ามกลางสงฆ์ก่อนที่จะมอบผ้าไตรให้ไปนุ่งห่มเพื่อให้การอุปสมบทต่อไป เมื่อใดเชื่อคำสอนของพระอุปัชฌายะไม่ประมาณแล้ว จึงจะได้เห็นสังขธรรม ถ้าไม่เชื่อคำสอนของพระอุปัชฌายะย่อมแก้ความหลงของตนไม่ได้ ย่อมตกอยู่ในบ่วงแห่งรัชนีอารมณ์ ตกอยู่ในวัฏจักร เพราะฉะนั้น คำสอนที่พระอุปัชฌายะได้สอนแล้วแต่ก่อนบวชนั้น เป็นคำสอนที่จริง ที่ดีแล้วเราไม่ต้องไปหาทางอื่นอีก ถ้ายังสงสัย ยังหาไปทางอื่นอีกชื่อว่ายังหลงมกมาย ถ้าไม่หลงจะไปหา

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๑.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘ ราชบัณฑิต), *พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด*, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๕๕.

ทำไม คนไม่หลงก็ไม่มีภาระ คนที่หลงจึงมีภาระ หาเท่าไรยังหลงไปไกลเท่านั้น ใครเป็นผู้ไม่หา มาพิจารณาอยู่ในของที่อยู่นี้ ก็จะเห็นแจ้งซึ่งกฎธรรม อันเกษมจากโยกสวาททั้งหลาย

การบวชเข้ามาเป็นบรรพชิต เป็นการเข้ามาสู่ชีวิตใหม่ การมีชีวิตใหม่เป็นบรรพชิตนั้น ไม่ว่าจะบวชเป็นภิกษุสามเณรก็ตาม ก็เป็นการเปลี่ยนจากชีวิตชาวบ้านผู้ครองเรือน เปลี่ยนระบบความเป็นอยู่ เปลี่ยนสังคมสิ่งแวดล้อมใหม่ เมื่อเข้ามาใหม่ๆ ยังไม่ได้เรียนรู้ฝึกหัดอะไรมาก่อน ก็อาจจะมึนงงวุ่นวาย ดังนั้นจึงควรศึกษาเรียนรู้มูลกัมมัญฐานอันเป็นกัมมัญฐานเบื้องต้น ซึ่งวิธีรักษาจิตใจของตนเอง โดยเฉพาะผู้บวชหรือผู้ปฏิบัติธรรม เรื่องสำคัญอยู่ที่ใจว่าเมื่อไม่มีเรื่องวุ่นวายต่างๆ ภายนอก พอยู่กับจิตใจของตัวเอง จิตใจของเรานั้นก็อาจจะฟุ้งซ่านวุ่นวาย คิดถึงโน้น คิดถึงนี่ คิดถึงเงินทองทรัพย์สิน คิดถึงผู้คนที่เคยรู้จัก ทั้งที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ จิตใจก็อาจจะวุ่นวาย จึงต้องมีหลัก ตอนแรกนี้ยังไม่ได้เรียนอะไรมา จะทำอย่างไร ท่านก็บอกว่า ใจเราต้องมีการทำงาน เมื่อเป็นอย่างนั้น ก็หางานให้ใจทำเสีย โดยเฉพาะหาอะไรที่ง่ายๆ ให้ใจทำ ใจเราจะได้ไม่คั่นรน ไม่ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ธรรมดาว่า คนที่บวชใหม่ๆ ซึ่งออกมาจากบ้านเรือนและสังคม เคยพบเคยอยู่กับคนอื่นๆ มาก พอห่างออกมาอยู่เจิบๆ จึงอาจจะนึกถึงคิดถึงคนโน้นคนนี้วุ่นวาย พอนึกขึ้นมาแล้วก็เกิดปัญหาแก่จิตใจ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและอาจจะปรุงแต่งไปต่างๆ ท่านจึงสอนว่า ให้เอาวิธีง่ายๆ ก่อน คือ หางานให้ใจทำ เรียกว่า กัมมัญฐานเบื้องต้น

๒.๓ ประเภทของมูลกัมมัญฐาน

มูลกัมมัญฐานเป็นวิธีการ ปฏิบัติเพื่อพอกจิตใจบุคคลผู้ที่กำลังจะห่มผ้ากาสายะนั้น ให้อยู่ในสภาพที่พอเหมาะสมควรแก่สมณะที่จะห่มผ้ากาสายะในเบื้องต้นก่อน เป็นกัมมัญฐานในประเภท อสุกัมมัญฐาน คือการพิจารณาให้เห็นความจริงของสิ่งเท็จเทียมที่ฆราวาสผู้นั้นเคยลุ่มหลงมาแต่ก่อนจนกระทั่งมีจิตใจสลดสังเวชในความที่ตนเคยลุ่มหลงเห็นโทษของความลุ่มหลงแห่งเพศ ฆราวาส มีจิตใจสูง คือ สะอาด สว่างและสงบขึ้นตามส่วนจนพอจะกล่าวได้ว่าสูงกว่าระดับจิตใจของฆราวาสแล้ว ท่านจึงได้ให้ห่มผ้ากาสายะนั้นๆ และได้แบ่งเป็น ๕ ประเภท คือ

๑. ผม ที่เรียกโดยภาษาบาลีว่า “เกสา” เป็นเส้นยาว^{๐๐} สีของมันน่าเกลียด สีดำ สีขาว หงอก กลิ่นของมันก็น่าเกลียด หนังสือระห่อเลี้ยงผมด้วยเลือด ด้วยน้ำเหลือง อยู่บนศีรษะสำหรับรับฝุ่นละอองดูความน่าเกลียด แล้วจะไปหลงว่าสวยงามได้อย่างไร ฉะนั้น ที่เคยหลงว่าสวยงามเมื่อไม่กี่ชั่วโมงมานี้เดี๋ยวนี้ต้องเลิกละกันที่ เพื่อมีจิตใจเปลี่ยนไป เพื่อความเหมาะสมแห่งผ้ากาสาวะและการปฏิบัติธรรม จึงต้องยกระดับจิตใจให้พ้นจากการความรักสวยงาม

^{๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘-๑๕๙.

๒. ขน เรียกโดยภาษาบาลีว่า “โลมา” พิจารณาอย่างเดียวกับผม^{๐๐} เพราะมันคล้ายกัน ผิดกันแต่ว่าเป็นเส้นเล็กๆ อยู่เต็มไปตามตัว เช่น ขนคิ้ว หนวด เครา และ ขนอ่อนตามตัว เป็นต้น การพิจารณาผมอย่างไรก็พิจารณาขนอย่างนั้น คือว่าอย่าได้ไปเห็นความงามตามธรรมดาทั่วไป ทั้งตัว ที่มีขนละเอียดครอบคลุมอยู่

๓. เล็บ โดยภาษาบาลีว่า “นะขา” ที่งอกอยู่ตามปลายนิ้วมือ และปลายนิ้วเท้า เล็บถือเป็นอวัยวะที่ใครหลายๆ คนต่างให้ความสำคัญไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่าเส้นผมหรือผิวพรรณเลย แม้มันจะเป็นอวัยวะชิ้นเล็กๆ ก็ตาม

๔. ฟันในปาก เรียกโดยภาษาบาลีว่า “ทันตา” เป็นเรื่องที่สามารถมองเห็นง่ายที่สุด มีสีสังวรระเหมือนกระดูก เกิดตึงงอกในเหงือก^{๐๐} มีหน้าที่การทำงานสำหรับเคี้ยวบด มีรูปร่างของมันน่าเกลียด ทุกชิ้นน่าเกลียด มีกลิ่นเหม็น ฉะนั้น จึงกล่าวว่าฟันเป็นสิ่งปฏิกูล ไม่สวยงามและไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ก่อนที่จะบ่มเพาะกายะ

๕. ผิวหนัง เรียกโดยภาษาบาลีว่า “ตโจ” หน้าที่ห่อหุ้มทั่วทั้งตัวนี้^{๐๐} มีสีสังวรระของมันน่าเกลียด กลิ่นของมันน่าเกลียด หน้าที่การทำงานของมันก็น่าเกลียด คอยรับฝุ่นละอองอยู่ทั่วตัว เป็นที่ถ่ายออกแห่งความร้อน หรือสิ่งปรกในร่างกายนี้นี้ แต่จะไปมองกันว่าสวยงาม นี่มันใจความโง่งนี่จะต้องหมดไปก่อนที่จะบ่มเพาะกายะ

มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภtdังกล่าวนี้เป็นสิ่งมีอยู่ในร่างกายของเราทุกคน พอเราลืมตาดูโลกว่านใด นั่นก็หมายความว่า เรื่องมูลกัมมัญฐานได้เกิดมีในตัวเราแล้ว แต่เราไม่สามารถรับรู้และทำความเข้าใจให้ถูกต้อง จึงทำให้มองว่าร่างกายเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา สวยงามมีสิ่งน่าหลงใหล แต่ถ้ามองอย่างผู้ฉลาดแล้ว จะเห็นว่าหาความงามในร่างกายไม่มี ฉะนั้น เพื่อทำให้จิตใจของผู้บวชจึงต้องมองให้เห็นความจริงที่ถูกต้องของร่างกายเพื่อคลายออกจากความรักสวสรั้งงามในร่างกายนั้นเสียก่อนที่จะบ่มเพาะกายะ

๒.๔ ลักษณะของมูลกัมมัญฐาน

เป็นกัมมัญฐานที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในตัวเรา^{๐๐} ถ้าไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญาย่อมทำให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา ทำให้เกิดความลุ่มหลง ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เมื่อพิจารณาด้วยปัญญาตามหลักความจริงทางพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า

^{๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘-๑๕๙.

^{๐๐} อ่างแล้ว.

^{๐๐} อ่างแล้ว.

เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร เป็นของปฏิกูล ไม่มีความคงทน มีความทุกข์และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังนั้น จึงแบ่งเรื่องมูลกัมมัญฐานเป็น ๓ ลักษณะ คือ

๒.๔.๑. ความไม่คงที่ หมายความว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้ง ๕ ประเภทนี้มีความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป คือ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณและในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไปสู่สภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไป จนกว่ารูปธรรมนั้นๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเป็นเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้นๆ ความเป็นเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีลักษณะที่แตกต่างกันสำหรับรูปธรรม กล่าวคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจากการเกิดขึ้น การเจริญเติบโต การเสื่อมสลายและการดับสูญสิ้นไป ในที่สุด เช่น มนุษย์เราเริ่มบังเกิดชีวิตจากการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา แล้วเจริญเติบโตจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก ต่อจากนั้นก็เจริญวัยเติบโตเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นวัยกลางคน วัยชราแล้วก็แก่ตาย ดังมีพุทธพจน์ตรัสแก่พราหมณ์คนหนึ่งชื่ออัคคิเวสณะว่า “ท่านจงมนสิการเกิดครั้งมนสิการแล้วจึงตอบ เพราะคำหลังกับคำก่อนหรือคำก่อนกับคำหลังของท่านไม่ตรงกัน”

ท่านเข้าใจเข้าใจความนั้นว่าอย่างไร หมายเอาขั้นห้ามี รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เทียบหรือไม่เทียบ ไม่เทียบพระโคตมผู้เจริญ
สิ่งใดไม่เทียบ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือเป็นสุข
เป็นทุกข์ พระโคตมผู้เจริญ

สิ่งใดไม่เทียบ เป็นทุกข์ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะพิจารณาเห็นสิ่งนั้น
ว่านั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา
ข้อนั้นไม่ควรเลย พระโคตมผู้เจริญ

ท่านเข้าใจข้อความนั้นว่าอย่างไร ผู้ใดติดทุกข์ เข้าถึงทุกข์แล้ว ถ้ามืดสนิททุกข์แล้ว ยังพิจารณาเห็นทุกข์ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ผู้นั้นกำหนดรู้ทุกข์ได้เอง หรือจะทำทุกข์ให้สิ้นไปแล้วจึงอยู่ มีบ้างหรือ

จะพึงมีได้อย่างไร ข้อนี้มีไม่ได้เลย พระโคตมผู้เจริญ

อัคคิเวสณะ ท่านเข้าใจข้อความนั้นว่าอย่างไร เมื่อเป็นอย่างนี้ ท่านติดทุกข์ เข้าถึงทุกข์แล้วถ้ามืดสนิททุกข์แล้ว ยังพิจารณาเห็นทุกข์ว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่นเป็นอัตตาของเรามีใช่หรือ

จะมีอย่างไรได้ ข้อนี้ต้องเป็นดังนั้น พระโคตมผู้เจริญ^{๐๐}

^{๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๕๕-๓๕๖.

จากพุทธพจน์ที่ยกมาแสดงนี้ ทำให้เราได้ทราบว่ มุลกัมมฐานทั้ง ๕ ประเภท ดังกล่าวนี เป็นสิ่งที่มีการเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีการแปรปรวนในท่ามกลางและแตกดับไปในที่สุด เพราะเป็นสภาพที่อยู่ภายใต้อำนาจของกฎธรรมชาติทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้ในปัจจุบันนี้ว่าทรงผมของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีให้เลือกสรรเป็นร้อยเป็นพันแบบ บางทีเดี๋ยวก็นั้น บางครั้งเดี๋ยวก็นั้น ขาว ผ่านไปอีกหน่อยเดี๋ยวก็นั้นดำ ผ่านไปอีกนิดเดี๋ยวก็นั้นเหี่ยว พอทำทรงนี้เสร็จ วันพรุ่งนี้เดี๋ยวก็นั้น ทรงใหม่มาให้เปลี่ยนอีกแล้ว พุดง่าย ๆ ว่าเอาใจไม่ถูกกันเลยทีเดียว ด้วยการเป็นอวัยวะ ที่ไม่มี ความคงที่ดังกล่าวนี พระพุทธองค์ จึงได้ตรัสสอนให้เหล่าสาวกทั้งหลายไม่ให้มีความยึดมั่นถือมั่น ในจันทร์ห้าทั้งปวง

๒.๔.๒. เป็นทุกข์ หมายความว่า ทุกสิ่งอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้มีความเกี่ยวเนื่องกัน เมื่อมีการกระทบสัมผัสก็ย่อมเสวยอารมณ์ทั้งที่เป็นสุขเป็นทุกข์ ^{๐๙} คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมี สภาวะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า ทุกขลักษณะ “สัตว์โลกนี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ ตาย จืดและ อุบัติ จึงไม่พ้นจากความทุกข์” ^{๑๐} ตลอดถึงอายตนะทั้งหลายก็เป็นเหตุแห่งทุกข์ ดังที่ปรากฏ ในอัมมัตตทุกขสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายเป็นทุกข์ ^{๑๑} สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด เป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตาม เป็นจริงอย่างนี้ว่า นั้น ไม่ใช่ของเรา นั้นไม่เป็นเรา นั้นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคตเป็นทุกข์ จะกล่าวไป ไยถึงอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเล่า อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็น อยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อใใในอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตไม่ เพลิดเพลินอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่ายเพื่อ คลายกำหนด เพื่อดับซึ่งอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่เป็นทุกข์ จะกล่าวไปไยถึงอายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน ไม่เพลิดเพลินอายตนะทั้งหลายที่ เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับซึ่ง อายตนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคต

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะทั้งหลายเป็นทุกข์ แม้เหตุและปัจจุบันเพื่อเกิดขึ้นแห่ง อายตนะทั้งหลายนั้นก็เป็นทุกข์ อายตนะทั้งหลายอันเกิดเป็นทุกข์ ที่ไหนจักเป็นสุขเล่า

^{๐๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๔/๖๓-๖๕.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑.

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๒๐-๔๒๓/๔๓๕-๔๘๗.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในอายตนะ
ทั้งหลาย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น
แล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควร
ทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี

พระผู้มีพระภาคตรัสดำหนิพระอริยฐานะที่มีทักขิบาลว่า ดูกรโมฆบุรุษ ธรรมเหล่านั้น
อาจทำอันตรายแก่ผู้เสพได้จริง กามทั้งหลายเรากล่าวว่า มีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มี
ความคับแค้นมาก โทษในกามทั้งหลายนี้มากยิ่งนัก กามทั้งหลายเรากล่าวว่า เปรียบ
เหมือนร่างกระดูก เปรียบเหมือนชิ้นเนื้อ เปรียบเหมือนคบกหญ้า เปรียบเหมือนหลุมถ่าน
เพลิง เปรียบเหมือนความฝัน เปรียบเหมือนของขึ้น เปรียบเหมือนผลไม้ เปรียบเหมือน
เจียงสำหนับสับเนื้อ เปรียบเหมือนແหลນหลาว เปรียบเหมือนศิระษะงู มีทุกข์มาก มี
ความคับแค้นมาก โทษในกามทั้งหลายนี้มากยิ่งนัก^{๐๖} เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอชื่อว่า กล่าวดู
เรา ด้วยทักขิบาล คือ กิเลสเครื่องผูกสัตว์ย่อมไม่พ้นจากทุกข์^{๐๗} ที่ตนยึดถือไว้ผิด ชื่อว่า
ทำลายตนเอง และชื่อว่า ประสบบาปมิใช่น้อยเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้นแหละ จัก
เป็นไปเพื่อความเสื่อมใสของชุมชนที่ยังไม่เสื่อมใส หรือเพื่อความเสื่อมใสยิ่งของชุมชนที่
เสื่อมใสแล้ว กายกรรม วาจากรรม มโนกรรม อันเป็นไปเพื่อเบียดเบียนตนเอง และผู้อื่น
กรรมเหล่านี้เป็นอกุศล มีทุกข์เป็นกำไร มีทุกข์เป็นวิบาก พึงพิจารณา พึงสำเหนียกอย่า
ทำเด็ดขาด^{๐๘}

จากพุทธพจน์ที่แสดงมานั้น ทำให้ทราบว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ทั้งห้าประเภทนี้
มีแต่ความทุกข์ เพราะเป็นสภาพที่มีความเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใด
ทั้งสิ้น ดังจะเห็นได้จากการพิจารณาด้วยปัญญาว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นสิ่งที่เต็มด้วย สิ่งที่เป็น
ของปฏิภูม เป็นรังของเชื้อโรคต่างๆ เป็นของไม่สวยงาม และน่าเกลียด ดังจะทราบว่าผมของ
คนเราถ้าไม่ มีการรักษา ไม่มีการอาบน้ำก็มักกลิ่นเหม็น ยิ่งกว่านั้นผมมีการเปลี่ยนแปลงอยู่
ตลอดเวลา จะเห็นได้ตอนเราเป็นเด็กผมจะมีสีดำสวยงาม พอมีอายุมากกลับหงอกขาวและมีความ
เศร้าหมอง สูญสิ้นไป ดังนั้น ผู้มีปัญญาทั้งหลายจึง ไม่เอาใจเข้าไปผูกพันแล้วคิดวาดภาพใฝ่ฝัน
ตามอำนาจกิเลส ไม่ให้ลุ่มหลงในร่างกายตนคนอื่น เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มั่นคงแน่นอนมีการ
เปลี่ยนแปลง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริง จึงต้องถอนจิตใจให้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น
ในร่างกายตนคนอื่นให้ได้ เพื่อไม่ได้เป็นทุกข์ ในทางพระพุทธศาสนา ได้มีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า

^{๐๖} ส.นิ. (ไทย) ๑๓/๔๒-๔๘/๔๓-๔๖.

^{๐๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๔-๒๓๘/๒๔๕-๒๕๓

^{๐๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๓/๑๐๕-๑๑๒/๑๑๕-๑๒๔.

“การฝึกจิต ที่ควบคุมได้ยาก เปลี่ยนแปลงง่าย ชอบใฝ่หาแต่อารมณ์ที่ปรารถนา จัดว่าเป็นความดี เพราะจิตที่ฝึกแล้วนำสุขมาให้”^{๐๐}

๒.๔.๓. สภาวะของความไม่ใช่ตัวตน หมายถึงสภาวะของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง^{๐๐} ขึ้นชื่อว่าขันธห้าแล้ว ทั้งที่เป็น อดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายในภายนอก หยาบละเอียด เลวหรือประณีต ไกลใกล้ก็ตาม ควรพิจารณาตามความเป็นจริง ด้วยปัญญาอันชอบ อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตของเรา^{๐๐} แม้ธรรมทั้งปวงไม่ควรยึดมั่น^{๐๐} ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อายุคนะทั้งหลายเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ภิกษุทั้งหลาย อายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นอนัตตา จะกล่าวไปไปถึงอายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเล่า อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อในอายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคตไม่เพิลิดเพิลินอายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับซึ่งอายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ที่เป็นอนัตตา

ภิกษุทั้งหลาย อายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเป็นอนัตตา แม้เหตุและปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบันและอนาคตก็เป็นอนัตตา อายุคนะทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในอายุคนะทั้งหลายที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตเมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจึงหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างยิ่งมิได้มี

ทรงแสดงอนัตตลักษณ์สูตร^{๐๙} ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งกะพระปัญจวัคคีย์ว่า ภิกษุทั้งหลาย ขันธห้าเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้าขันธห้านี้จักได้เป็นอนัตตาแล้ว ขันธ

^{๐๐} จุ.ธ. (ไทย) ๓๕/๒๕/๓๖.

^{๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๐/๘๖.

^{๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๔/๒๖๑.

^{๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๕/๔๒๖.

^{๐๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘-๒๙.

ห้านี้ไม่พึงเป็นเพื่อเบื้ออาพาธ และบุคคล พึงได้ในขันธห่าว่า ขันธห่าของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด ขันธห่าของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะขันธห่าของเราเป็นอย่างนี้เกิด ขันธห่าของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะขันธห่าเป็นอนัตตา ฉะนั้น ขันธห่าจึงเป็นได้เป็นอย่างนั้นเลย ฉะนั้น นั้นขันธห่าจึงเป็นไปเพื่ออาพาธและบุคคลย่อมไม่ได้ขันธห่าว่า ขันธห่าของเราจะเป็นอย่างนี้เกิด ขันธห่าของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

สังขารทั้งปวงที่ปัจจัยปรุงแต่งไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พระนิพพานและบัญญัติท่านวินิจฉัยว่า เป็นอนัตตา เมื่อดวงจันทร์ คือ พระพุทธเจ้ายังไม่เกิดขึ้น เมื่อดวงอาทิตย์ คือ พระพุทธเจ้ายังไม่อุทัยขึ้นมา เพียงแต่ชื่อของสภาพธรรมเหล่านั้น ก็ยังไม่มีใครรู้จัก

๐๐

จากพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า ขันธห่า เช่น ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจของเรา ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เนื่องจากว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นี้ เป็นหนทางที่จะนำบุคคลธรรมดา ไปสู่ความเป็นพระอรหันต์หรือพระอรหันต์ เพราะว่า เมื่อพระองค์ทรงอาศัยความกรุณาที่จะโปรดผู้ใด และจะได้ผลด้วยกรรมข้อไหน ก็ทรงทราบวาระจิตของผู้นั้นว่า จะได้ดวงตาเห็นธรรม คือการเข้าใจในธรรมที่ทรงตรัสสอนด้วยกรรมข้อนั้น “จึงเป็นผู้มีปัญญาหลุดพ้นได้ดีคือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้รู้จัดว่า รากะ โทสะ และโมหะ เราละได้เด็ดขาด ตัดรากถอนโคน เหมือนตัดตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มีเกิดขึ้นต่อไปไม่ได้”^{๐๐}

จากพุทธพจน์บทนี้เป็นการตรัสให้เห็นลักษณะจิตของเราที่มีความเศร้าหมองเพราะมีกิเลสคือ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เกิดขึ้นในจิตใจ แต่จิตใจที่มีการฝึกฝน ระวังไม่ให้กิเลสเกิดและทำจิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ ใจก็จะมีแต่ความสุขได้ ดังนั้น จิตใจก็เป็นที่รวมแห่งรังของเชื้อโรค คือกิเลส ถ้ามีกิเลสมากๆ จิตใจก็ มีเชื้อโรคมก เหมือนเส้นผม ถ้ามีฝุ่นมากๆ สิ่งก็ตามมาก็คือ เชื้อโรค เช่น เชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรียบนหนังศีรษะในบางครั้งถ้าเราปล่อยทิ้งไว้นานๆ โดยไม่ยอมทำความสะอาดหรือดูแลรักษา เชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรียก็อาจจะไปทำปฏิกิริยาที่รุนแรงจน จนทำให้เกิดผื่นคันและเกิดการอักเสบที่บริเวณหนังศีรษะของเราได้ ดังนั้น จึงทำให้ได้มีพิจารณาให้เห็นถึงซึ่งความจริงของเส้นผม ขน เล็บ ฟันและหนัง ว่า เป็นสิ่งที่ เป็นทุกข์และ ไม่สวยงาม

^{๐๐} วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๕๗/๓๔๑.

^{๐๐} ที.ป.า. (ไทย) ๑๑/๓๖๐/๔๓๔.

๒.๕ ความสำคัญของมูลกัมมัญฐาน

มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ กล่าวได้ว่าเป็นแนวทางประพฤติปฏิบัติ ธรรมอย่างหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นองค์ภาวนาสำหรับฝึกจิตใจของผู้บวชใหม่ตลอดถึงฝึกจิตใจของผู้ปฏิบัติธรรม เพื่อจะทำให้จิตใจเกิดความสงบ เป็นสมาธิ เป็นต้น ซึ่งมีความสำคัญดังนี้ คือ

๒.๕.๑. เป็นอุปกรณ์ในการสอน

การใช้มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ มาเป็นอุปกรณ์ในการสอนนาคที่จะบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา พระอุปัชฌาย์จึงจำเป็นต้องอย่างยิ่งที่จะนำเอาเรื่องมูลกัมมัญฐานมาสอนเสมอก่อนจะทำการบวช เพราะเป็นสิ่งที่มืออยู่ในตัวของทุกคนและสามารถมองเห็นได้ง่าย ผม ขน เป็นต้น เพื่อเป็นการชักฟอกจิตใจของผู้จะบวชได้คลายจากความลุ่มหลงในผม ขน เล็บ ฟัง หนัง ก่อน อันทำให้ได้เข้าใจถึงข้อเท็จจริง เพื่อจะไม่ลุ่มหลงและจะได้มีจิตใจปล่อยวางได้ อันเป็นบาทในการประกอบจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่กับการปฏิบัติธรรมที่มีความเจริญก้าวหน้า

๒.๕.๒. เป็นวิธีฝึกจิตใจ

มูลกัมมัญฐาน ๕ ประเภทนี้เป็นแนวทางที่นำมาฝึกอบรมจิตใจให้สงบเป็นสมาธิและคลายจากความยึดถือในเรื่องความสวย ความงาม ด้วยวิธีการบริกรรมบ้าง และพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายบ้าง เช่น ฝึกจิตใจด้วยการบริกรรมองค์ภาวนาว่า ผมหนอ ผมหนอ ผมหนอ แบบนี้อยู่ตลอดเวลา จนกว่าจิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิ เมื่อจิตใจที่สงบเป็นสมาธิแล้ว ค่อยยกระดับจิตใจจากการบริกรรมภาวนาเป็นการเจริญวิปัสสนากัมมัญฐานต่อไปตามลำดับ เป็นการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงขององค์ภาวนานั้นๆ เช่น พิจารณาให้ตามเป็นจริงของผมว่า ผมย่อมตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ ประการคือ เป็นของไม่เที่ยงแท้แน่นอน มีสภาพเป็นทุกข์ทนได้ยาก ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังนั้น จึงกล่าวว่า มูลกัมมัญฐานเป็นแนวทางในการฝึกจิตใจให้เห็นความจริง เพื่อจะได้ระวังจิตไม่ให้ตกเป็นทาสของกิเลสได้

๒.๕.๓. เป็นวิธีพัฒนาปัญญา

มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้เป็นวิธีพัฒนา ปัญญาของบุคคลให้เกิด ขึ้นได้ ในเบื้องต้นต้องมีการพัฒนาก่อน ด้วยการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกายมี ผม ขน เล็บ ฟัง หนัง ว่าสิ่งเหล่านี้ เมื่อใดมีการพิจารณาเห็นความแท้จริงคือ เป็นสิ่งที่ไม่สวยงาม น่าเกลียด เช่น ผมของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน มีให้เลือกสรรเป็นร้อยเป็นพันแบบ บางทีเดี๋ยวก็สั้น บางครั้งเดี๋ยวก็ยาว ผ่านไปอีกหน้อยเดี๋ยวก็หยิก ผ่านไปอีกนิดเดี๋ยวก็เหยียด พอทำทรงนี้เสร็จ วันพรุ่งนี้เดี๋ยวก็มีทรงใหม่มาให้เปลี่ยนอีกแล้ว และล้วนแต่อยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์

คือ สภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่มีตัวตนที่แน่นอน^{๐๖} เมื่อใดที่จิตใจ ได้พิจารณาเห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวแล้ว ทำให้จิตใจไม่ลุ่มหลงรู้เท่าทันกับสิ่งต่างๆ ได้ การเข้าใจและรู้เท่าทันความเป็นจริงเช่นนี้ย่อมทำให้เกิดปัญญามีความเจริญก้าวหน้าคือไม่ตกเป็นทาสของกิเลส ได้ ดังนั้นจึงกล่าวว่าเรื่องมูลกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเป็นหลักธรรมอีกบทหนึ่งที่มีความสำคัญต่อผู้ที่เข้ามาบวช ต่อผู้ที่เข้ามาศึกษาปฏิบัติธรรมจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจให้ถูกต้อง เพราะเป็นวิธีที่จะให้เข้าใจถึงความจริงของชีวิต เมื่อสิ่งเหล่านั้น ได้จากไปจิตใจก็ไม่เป็นทุกข์ คือ สามารถทำใจให้ปล่อยวางได้

๒.๖ สถานที่เพื่อปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานที่ถูกต้องเป็นประโยชน์ มีความเจริญก้าวหน้า เหมาะแก่จริต และทำให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิได้เร็ว นั้น เบื้องต้นควรทราบถึงสถานที่ที่มีคุณและเป็นโทษต่อการปฏิบัติธรรมก่อน เมื่อทราบดังนี้ จึงเลือกสถานที่ที่มีคุณแล้วลงมือปฏิบัติ จึงจะทำให้การปฏิบัตินั้นได้ผล

๒.๖.๑ สถานที่อันประกอบด้วยคุณ

เป็นสถานที่ที่มีความเหมาะสมต่อการที่จะประพฤติปฏิบัติแล้ว ก่อให้เกิดคุณ คือ ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเกิดสมาธิได้เร็ว ดังนี้

- ๑) สถานที่ที่ไม่ไกลนัก คือเป็นที่ไม่ไกลนัก สามารถไปมาสะดวกสบาย และมีความปลอดภัย
- ๒) สถานที่ที่กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงัดไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม
- ๓) สถานที่ที่ไม่มีเหือบ ภูเขา และสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มีลมและแดดรบกวน
- ๔) สถานที่ที่ไม่ฝืดเคืองด้วยปัจจัย ๔ คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะและยาแก้ไข้
- ๕) สถานที่ที่มีภิกษุชั้นเถระ มีความรู้กว้างขวาง ท่องจำพระพุทธรพจน์ไว้ได้มากพอที่ผู้ปฏิบัติสามารถสอบถามข้อธรรมต่างๆ ได้ในคราวอันสมควร เพื่อบรรเทาความสงสัย^{๐๗}

ผู้มีความศรัทธาที่จะปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดความสงบมีจิตเป็นสมาธินั้น ในเบื้องต้นจะต้องเลือกสถานที่ก่อนว่า ควรเป็นสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติธรรม แต่ไม่ถึงกับสมบูรณ์ร้อย

^{๐๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑/๑; ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

^{๐๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรม จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๖๑.

เปอร์เซ็นต์ ถ้าดีเกินไปอาจทำให้จิตใจผู้ปฏิบัติธรรมติดในความสุขได้ ดังนั้น จึงควรเป็นสถานที่ที่สามารถทำให้จิตใจผู้ปฏิบัติธรรมเกิดสมาธิได้เร็ว

๒.๖.๒ สถานที่มีโทษ

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่าวถึงเสนาสนะที่ใช้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีโทษ ๑๘ ประการ ดังนี้

- ๑) สถานที่กว้าง ใหญ่โต มากเกินไป
- ๒) เป็นสถานที่สร้างขึ้นใหม่
- ๓) สถานที่เก่าแก่ ชำรุด ทรุดโทรม ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องปฏิสังขรณ์ ซ่อมแซมด้วยตนเอง
- ๔) สถานที่อยู่ใกล้ทางหลวง ซึ่งจะมีผู้คนมาขอพักอาศัยอยู่ด้วย
- ๕) สถานที่ใกล้บ่อน้ำ หรือมีสระน้ำ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องคอยจับอกให้ผู้ประสงค์จะเข้ามาใช้ ว่าอยู่ที่ไหน
- ๖) สถานที่ที่มีใบไม้ที่ใช้รับประทานได้นานาชนิด ย่อมมีสตรีเข้ามามาก ซึ่งเป็นอันตรายแก่กัมมัญฐาน
- ๗) สถานที่ที่ก่อไม้ดอกนานาชนิดแตกบานอยู่อย่างสะพรั่ง
- ๘) สถานที่ใดมีผลนานาชนิด ที่คนทั้งหลายจะพากันมาขอ หรือสอยเอาโดยพลการ เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ให้หรือต่อว่า จะทำให้เขาโกรธ คำว่า และจับไล่ไม่ให้อยู่ในที่นั้น
- ๙) สถานที่ที่มีคนเข้ามามาก
- ๑๐) สถานที่ใกล้กับตัวเมือง
- ๑๑) สถานที่ใกล้กับที่หาฟืนของชาวบ้าน
- ๑๒) สถานที่ที่อยู่ใกล้ถนน
- ๑๓) สถานที่ที่มีคนไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกัน
- ๑๔) สถานที่ที่อยู่ใกล้กับท่าเรือ ซึ่งจะมีผู้โดยสารและพวกโจรพากันมาเบียดเบียน
- ๑๕) สถานที่ที่เป็นถิ่นที่อยู่ของที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา
- ๑๖) สถานที่ที่อยู่ระหว่างพรมแดน ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติถูกสำคัญผิดว่าเป็นจารบุรุษ
- ๑๗) สถานที่ที่ไม่เป็นที่สบาย มีโจรผู้ร้ายและภัยต่างๆ ชุกชุม
- ๑๘) สถานที่ที่ไม่มีกัลยาณมิตร คือ ไม่มีพระอาจารย์ หรือท่านผู้เสมอกับพระอาจารย์ พระอุปัชฌาย์ หรือท่านผู้เสมอกับพระอุปัชฌาย์ ซึ่งเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัติอย่างใหญ่หลวง^{๐๐}

^{๐๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรม จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๘๕๖.

ผู้ที่หวังความเจริญก้าวหน้าในทางประพฤติกุศลกรรม จึงควรทราบถึงวัดหรือสถานที่อันไม่ควรแก่การเจริญภาวนานี้ เมื่อได้ทราบว่าเป็นวัดหรือสถานที่ที่ไม่สมควรก็พึงหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลเสีย เหมือนพ่อค้าหลีกเลี่ยงทางอันมีภัยเฉพาะหน้า ดังนั้น ผู้ปฏิบัติมูลกัมมฐาน ก็เช่นกันจะต้องทราบถึงสถานที่ที่ไม่ควรในการปฏิบัติกรรม เพื่อให้เกิดความเจริญก้าวหน้าและเป็นสมาธิ ควรเลือกวัดสถานที่ที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ และหลีกเลี่ยงวัดสถานที่อันมีโทษ ๑๘ ประการนั้นเสีย

๒.๗ เป้าหมายของการปฏิบัติมูลกัมมฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมฐาน ในพระพุทธศาสนาที่ทำให้มากแล้วย่อมมีเป้าหมายที่ดี และเป็นสิ่งอันหวังของพุทธศาสนิกชนได้ คือ

๒.๗.๑ เพื่อความสุขในปัจจุบัน

การปฏิบัติมูลกัมมฐานในพระพุทธศาสนาที่ทำให้มากแล้วย่อมระงับยังกิเลสได้ เช่น ความโลภ ความโกรธและความหลง ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากจิตได้ ด้วยการปฏิบัติมูลกัมมฐาน ดังนั้น การปฏิบัติกรรมด้วยวิธีนี้จึงทำให้เกิดสุขในปัจจุบัน

๑) ความบริสุทธิ์ทางกาย หมายความว่าผู้ที่ปฏิบัติมูลกัมมฐานมากแล้ว เจริญมากแล้วย่อมเป็นกายที่ควรแก่การงานและประพฤติกุศลความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป

๒) ความบริสุทธิ์ทางวาจา หมายความว่า ผู้ที่ปฏิบัติมูลกัมมฐานมากแล้ว เจริญมากแล้วย่อมเป็นวาจาที่ควรแก่การงานและประพฤติกุศลความดีให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า การสำรวมตา หู จมูก ลิ้น กายและใจเป็นการดี การสำรวมทวารทั้งปวงเป็นการดี ภิกษุผู้สำรวมทวารทั้งปวงย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^{๐๐}

๓) ความบริสุทธิ์ทางจิตใจ หมายความว่า การตั้งมั่นในมูลกัมมฐาน ย่อมทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ไม่ขุนมัว ไม่สูงลิ้น เป็นจิตใจที่ควรแก่การทำงานและประพฤติกุศลในศีล สมาธิและปัญญาให้สูงยิ่งๆ ขึ้นไป ดังมีพุทธพจน์ตรัสไว้ว่า เมื่อจิตผ่องใสก็เป็นอันหวังได้ว่าจะได้ไปบังเกิดในสุคติ^{๐๐}

เนื้อความพุทธพจน์ที่ยกมานั้นทำให้ทราบว่า การรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์มากแล้วย่อมนำชีวิตตนไปสู่ความสุขทั้งในโลกนี้และโลกเบื้องหน้า เป้าหมายที่แท้จริงของการปฏิบัติมูลกัมมฐานก็เพื่อให้จิตใจได้มีที่ยึดถือเอาเป็นอารมณ์กัมมฐานเพื่อจะทำได้เป็นสมาธิได้และนำเอามูล

^{๐๐} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๓๖๑/๘๐.

^{๐๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐/๖๓.

กัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้มาพิจารณาให้เห็นยังความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตน ที่แท้จริงในร่างกาย อันเป็นอุบายคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นได้ จิตที่ไม่มีความยึดมั่นในร่างกายเป็นจิตที่มีพลังคือ ความบริสุทธิ์แห่งกาย วาจาและจิตใจย่อมเกิดขึ้นและทำให้บรรลुถึงเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้ได้แก่ความสุข

๒.๘ หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อมูลกัมมัญฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานให้มีความเจริญก้าวหน้า เกิดสมาธิได้เร็ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมียุทธวิธีหรือหลักธรรมหมวดนี้เกื้อกูล เช่น

๒.๘.๑ หมวดธรรมที่ทำให้มีอุปการะมาก^{๐๐}

๑) สติ คือความระลึกได้ให้มีความระลึกรู้ก่อนที่จะทำ ก่อนที่จะพูดและคิด

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานที่มีความเจริญก้าวหน้าได้นั้นจะต้องมีสติเป็นเครื่องกำกับควบคุมจิตใจให้ตั้งมั่นอยู่เรื่องของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนังอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา แม้บางเวลาจิตใจอาจคิดไปที่อารมณ์อื่นๆ นอกจากมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนั้น ก็ให้รีบดึงจิตมาตั้งไว้ที่ฐานเดิมคือ ผม เป็นต้น ดังนั้น สติจึงเป็นคุณธรรมที่มีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานได้แท้จริง

๒) สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวทั่วพร้อม หมายความว่า ให้มีความรู้ตัวอยู่ทุกขณะที่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภท อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ตลอดเวลา แม้บางเวลาจิตใจอาจคิดไปที่อารมณ์อื่นๆ นอกจากมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนั้น ก็ให้รีบดึงจิตมาตั้งไว้ที่ฐานเดิมคือ ผม เป็นต้น ดังนั้น คุณธรรมหมวด สัมปชัญญะจึงมีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมีความเจริญก้าวหน้า

หมวดธรรมที่ทำให้มีอุปการะมาก ๒ อย่างเป็นคุณธรรมที่ช่วยเกื้อกูลให้การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมีความเจริญก้าวหน้า ดังจะเห็นว่าจิตของเราเกิดความสงบนิ่งมีอารมณ์อันเดียวได้นั้น ก็เพราะมีสติคอยระลึกอยู่เสมอและสัมปชัญญะคือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมเสมอ เช่น การบริกรรมคำว่า เกสา จิตใจที่มีการจดจ่ออยู่ในคำว่า เกสา นั้นๆ โดยไม่ปล่อยจิตใจให้ไปที่อารมณ์อื่น แม้จิตอาจมีการตกจากฐานบริกรรมก็สามารถนำเอากลับคืนมาที่ฐานเดิมได้ การที่รู้ตัวจิตตั้งมั่นหรือตกไปจากคำบริกรรมได้นั้นเพราะสติและสัมปชัญญะเป็นเครื่องคอยควบคุมดูแล ฉะนั้น หมวดธรรมที่ทำให้มีอุปการะมาก ๒ อย่าง จึงเป็นคุณธรรมที่ช่วยเกื้อกูลให้มูลกัมมัญฐานมีความเจริญก้าวหน้าได้จริง

^{๐๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๕.

๒.๘. ๒ หมวดธรรมอิทธิบาท^{๐๐} คือคุณธรรมที่ทำให้สำเร็จได้ตามที่ต้องการ ๔ อย่าง คือ

๑) ฉันทะ คือพอใจในสิ่งตนที่มี ยินดีในสิ่งที่ตนได้ แม้จะประกอบกิจการงานใดๆ ก็มีความเต็มใจ แต่ในงานวิจัยนี้ หมายถึงความพอใจในการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทนี้ เช่น ผม เป็นต้น แม้จะเป็นวิธีปฏิบัติที่มีความยากลำบากหรือง่ายก็มีใจที่จะทำเสมอ โดยไม่คิดว่า จะยากหรือจะเจอกับปัญหาที่ไม่ยอมท้อถอย ดังนั้น คุณธรรมหมวดฉันทะจึงมีความเกื้อกูลต่อการ ปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

๒) วิริยะ คือมีความเพียรพยายาม ไม่ย่อท้อที่ประพฤติปฏิบัติในกิจการงานนั้น เช่น การประพฤติปฏิบัติ มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทข้อใดข้อหนึ่งคือ เพียรกำหนดรู้ เพียรละอารมณ์ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ที่ทำให้จิตใจไขว่เขวจากกัมมัญฐานนั้นๆ ระหว่างที่ ปฏิบัติธรรมนั้น แม้จะยากลำบาก หรือเหน็ดเหนื่อยก็ไม่ยอมทิ้งหรือละความเพียร ในการกำหนด รู้ตัวอยู่ในเรื่องของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังตลอดเวลา

๓) จิตตะ คือมีฝึกฝืนในเรื่องที่ทำ หมายความว่าเอาจิตตั้งมั่นอยู่ มูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภท มี ผม เป็นต้น หรือเลือกเอาอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นมากำหนดยึดถือเป็นอารมณ์ของการ ปฏิบัติสมถหรือเจริญวิปัสสนา โดยไม่ทอดทิ้งจน กว่าจะหยุดการปฏิบัติธรรม จึงกำหนดจิตออกจากฐานคือ ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง นั้น

๔) วิมังสา คือความคิดไตรตรองพิจารณาถึงเหตุผลตลอดจนปัญหาที่เกิดขึ้นว่ามี แนวทางปฏิบัติอย่างไร และแก้ไขด้วยวิธีใด ในงานวิจัยนี้ ได้หมายถึงคิดไตรตรองพิจารณาถึง เหตุผลของการเกิดดับของมูลกัมมัญฐานที่มีลักษณะตามความเป็นจริง เช่น ความไม่เที่ยง เป็นต้น ดังนั้น การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานที่มีจิตเป็นสมาธิได้ จึงต้องอาศัยคุณธรรมทั้งสี่ ข้อนี้อันจะ ช่วยเกื้อกูลและเป็นกำลังสนับสนุนให้จิตใจของผู้ปฏิบัติธรรมให้ผ่านพ้นจากอุปสรรค ไปได้ มีความ เจริญก้าวหน้า และให้ประสบผลสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ มีจิตใจตั้งมั่นเป็นสมาธิและสามารถที่ ยกระดับจิตใจขึ้นไปสู่การปฏิบัติขั้นสูง คือวิปัสสนากัมมัญฐาน ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าหมวดธรรม อิทธิบาท ๔ เป็นกำลังเกื้อกูลให้การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมีความเจริญก้าวหน้าอีกหมวดธรรมหนึ่ง

๒.๘.๓ หมวดธรรมสัมมปธาน^{๐๑} ความเพียรชอบ ๔ อย่าง คือ

๑) สังวรปธาน เพียรระวังหรือเพียรปิดกั้น คือเพียรระวังยับยั้งบาปกุศลธรรมที่ยังไม่ เกิด มิให้เกิดขึ้น หมายถึงในขณะที่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทข้อใดข้อหนึ่งนั้น จิตใจก็

^{๐๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๘๐.

^{๐๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๓-๒๘๕.

คอยระวังบาปทั้งปวงอยู่เสมอ แม้มีอารมณ์อื่นนอกจากมูลกัมมัญฐานให้รีบกำหนดรู้และละโดยเร็ว แล้วเอาจิตมากำหนดรู้ในฐานเดิมคือ ผม เป็นต้น

๒) ปหานปธาน เพียรละหรือเพียรกำจัด คือ ในขณะที่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานก็มีความเพียรละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นนั้น

๓) ภวานาปธาน เพียรเจริญหรือเพียรก่อให้เกิด คือเพียรทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ให้เกิดมีขึ้น หมายความว่า จิตที่ยังไม่เกิดเป็นสมาธิหรือจิตที่มีความฟุ้งซ่านก็พยายามกำหนดรู้และระลึกอยู่ในฐานของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังอยู่เสมอ

๔) อนุรักขนาปธาน เพียรรักษา คือ เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้ตั้งมั่นและให้เจริญยิ่งขึ้นไปจนไพบูลย์ หมายความว่าเมื่อเอาจิตมากำหนดรู้ในเรื่องมูลกัมมัญฐานก็ทำจิตใจให้ยึดอยู่ในสิ่งนั้นโดยไม่ปล่อยจิตออกไปที่อื่น

ความเพียรชอบทั้ง ๔ อย่างนี้ถือได้ว่าเป็นเชื่อในการที่เดิมพลังให้จิตใจแก่ผู้ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานให้มีจิตใจไม่ย่อท้อต่ออุปสรรค มีจิตใจหนักแน่น ข่มแข็งเสมอต้นเสมอปลายและไม่ยอมแพ้แก่พญามาร จึงกล่าวได้ว่าความเพียรชอบ ๔ อย่างนี้เป็น คุณธรรมที่มีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติธรรมและเป็นหัวใจในการทำให้การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมีความเจริญ

๒.๘.๔ หมวดกรรมพละ^{๐๐} คือความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ๕ อย่าง คือ

๑) สัทธา คือ ความเชื่อ หมายความว่า ทำให้มีความเชื่อต่อการปฏิบัติธรรมตามแนวมูลกัมมัญฐานนั้น เป็นแนวทางที่ ทำให้จิตใจเป็นสมาธิได้ และทำให้จิตใจได้รู้ถึงความจริงของเรา ร่างกายที่ลักษณะเป็นของไม่น่ารัก และเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน ยิ่งกว่านั้นยังทำจิตใจได้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นในความสวยงามของผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ได้

๒) วิริยะ คือความเพียร หมายความว่า มีความเพียรต่อการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานเสมอ

๓) สติ คือความระลึกได้ หมายความว่า มีสติระลึกรู้ในการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานอยู่ตลอดเวลา

๔) สมาธิ คือความตั้งจิตมั่น หมายความว่า มีจิตตั้งมั่นอยู่ต่อการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานข้อใดข้อหนึ่ง โดยไม่ปล่อยจิตใจให้ไปยึดอารมณ์อื่นนอกจากเรื่องมูลกัมมัญฐานเท่านั้น

๕) ปัญญา ความรู้ทั่วชัด คือความรอบรู้ในเรื่องมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทอย่างใดอย่างหนึ่ง หมายความว่า ในขณะที่ปฏิบัติ มูลกัมมัญฐานอยู่นั้น ปัญญาจะต้องกำกับจิตใจให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เช่น ตาเห็นรู้ ก็ให้รู้เพียงแค่เห็นเท่านั้น โดยไม่ปล่อยใจให้ไปลุ่มหลงกับการเห็น ดังมีคำกล่าวว่า เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ไม่ให้ใจไปยินดียินร้ายกับสิ่งที่เห็นนั้น การที่

^{๐๐} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๗๐๕-๗๑๖/๗๖๕.

กำหนดรู้เท่าทันสิ่งที่มากระทบเช่นนี้ก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมของเรานั้นเอาชนะอารมณ์ที่มาเข้าวนจิตใจได้

๒) การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานในเบื้องต้นย่อมมีความเชื่อ ความเพียร มีสติ มีจิตใจตั้งมั่นและมีปัญญาคือรอบรู้ในเรื่องมูลกรรมฐาน จึงทำให้การปฏิบัติเกิดสมาธิและเกิดปัญญาที่แจ่มแจ้งแทงตลอดจนสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางในเรื่องรูปร่างต่างๆ ได้ ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าหมวดธรรมพละ ๕ อย่างนี้ เป็นเครื่องมือช่วยเกื้อกูลให้การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานมีความสำเร็จ

๒.๘.๕ หมวดธรรมโพชนงค์^{๑๖} ๑ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้

- ๑) สติ คือ ความระลึกได้ ตำนานพร้อมอยู่ ใจอยู่กับกิจ จิตอยู่กับเรื่องมูลกัมมัญฐาน
 - ๒) รัम्मวิจยะ คือความเพียรธรรม ความสอดส่องสืบค้นในเรื่องมูลกัมมัญฐาน
 - ๓) วิริยะ คือความเพียร เป็นความเพียรระลึกรู้ต่อเรื่องมูลกัมมัญฐาน โดยมีจิตจดจ่ออยู่กับฐานทั้งประเภทนั้นตลอดเวลา
 - ๔) ปีติ คือความอิ่มใจ มีอิ่มใจที่เกิดจากการได้ปฏิบัติเรื่องมูลกัมมัญฐานแบบสมถหรือวิปัสสนา
 - ๕) ปัสสัทธิ คือความสงบกายสงบใจอันเนื่องจากการได้ลงมือปฏิบัติธรรมตามแนวของมูลกัมมัญฐานทั้งแบบสมถและวิปัสสนา
 - ๖) สมาธิ คือความมีใจตั้งมั่น จิตแน่วในอารมณ์เดียว เช่น ผม ขน เป็นต้น
 - ๗) อุเบกขา คือความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามเป็นจริง หมายความว่าในขณะที่ลงมือปฏิบัติธรรมอยู่จะมีอารมณ์ดี ไม่ดีหรือเฉยๆ เกิดขึ้นก็มีจิตใจไม่แสดงอาการขึ้นๆ ลงๆ ทำจิตใจเป็นกลาง ไม่วิ่งไปตามอารมณ์นั้น
- คุณธรรมทั้ง ๑ ประการนี้เป็นองค์ธรรมแห่งความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เมื่อสมัยที่พระพุทธองค์ได้ทรงบำเพ็ญความเพียร ด้วยการที่พระพุทธทรงยึดเอาหลักธรรมทั้ง ๑ มาเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติธรรม จึงทำให้พระพุทธองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าและเป็นเจ้าของพุทธศาสนาจนทุกวันนี้ ดังนั้น คุณธรรมทั้ง ๑ ประการจึงเป็นเครื่องมือทำให้ มีความเกื้อกูลต่อการปฏิบัติมูลกัมมัญฐานให้เกิดผลตามที่ต้องการได้

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๑/๑๑๒.

๒.๘.๖ หมวดธรรมอริยมรรคมีองค์ ๘

หลักธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ รู้ตามความจริงขั้นปรมัตถสัจจะ ในมูลกัมมัญฐาน ได้แก่มรรคมีองค์ ๘ คือ

๑) สัมมาทิฐิ^{๐๖} ความเห็นชอบ ได้แก่ ความเห็นที่เกิดจากปัญญา คือ ความรู้แจ้งในเรื่องมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทรู้ว่า แต่ละประเภทล้วนเป็นสิ่งที่ไม่น่ารัก หากความสวยงามไม่มี และแต่ละอย่างมีความแปรปรวนคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

๒) สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ หมายถึง การดำริ ในต่อเรื่องมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทรู้กันอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ

(๑) ดำริไตรตรองหาหนทางออกจากความสวยงามในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ที่เป็นกิเลสตาม คือ ความเศร้าหมองใจ ความรักใคร่ ก่อให้เกิดทุกข์และวัตถุตาม ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและธรรมารมณ์

(๒) ดำริในการที่จะ ยกจิตใจให้พ้นจากความยึดมั่นถือมั่นในรูปร่างกายที่เป็นสิ่งปฏิญูลนั้นๆ ได้

๓) สัมมาวาจา^{๐๗} คือ การเจรจาชอบ รู้จักเจรจาด้วยถ้อยคำไพเราะ คือ บริการภาวนาในกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้ออย่างใดอย่างหนึ่งเนื่องๆ

๔) สัมมากัมมันตะ^{๐๘} การงานชอบ คือ เลือกระประกอบการทำงานบริสุทธิ์ โดยยึดเอามูลกัมมัญฐานมาเป็นกุศโลบายในการปฏิบัติธรรม จนทำให้มีจิตใจเป็นสมาธิและคลาดออกจากความยึดมั่นในรูปร่างกายได้ แม้สิ่งเหล่านี้ได้สูญเสียไปก็ไม่เป็นทุกข์

๕) สัมมาอาชีวะ^{๐๙} การเลี้ยงชีพชอบ คือ การเลี้ยงชีพดีชอบ คือ เลี้ยงชีพโดยชอบธรรม หมายถึง การประกอบอาชีพในทางสุจริต โดยงดเว้นการประกอบอาชีพที่ผิด (มิฉฉาวิชา) ๕ อย่าง ดังนี้

(๑) ค้าขายเครื่องประหารเพื่อทำร้ายร่างกาย เช่น ปืน ระเบิด มีด อาวุธต่าง

(๒) ค้าขายมนุษย์

(๓) ค้าขายสัตว์สำหรับฆ่าเป็นอาหาร

(๔) ค้าขายน้ำเมา หรือสิ่งเสพติดทุกชนิด

(๕) ค้าขายยาพิษ

^{๐๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๒๒๔.

^{๐๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๒๒๔.

^{๐๘} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๒๒๔.

๖) สัมมาวายามะ^{๐๐} ความเพียรพยายามชอบ คือ มีความเพียรพยายามในสิ่งที่ถูกที่ควร หมายถึง ความพยายามทำในสิ่งที่ เป็นมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภท คือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ด้วยเพียรให้จิตใจระลึกรู้อยู่ในกัมมัญฐานทั้งห้าเป็นอารมณ์เสมอ

๗) สัมมาสติ^{๐๐} การตั้งสติรอบคอบหรือมีสติรอบคอบ อยู่กับมูลกัมมัญฐานคือ ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง ด้วยจิต ระลึกรู้เท่าทันกับการเกิดดับและ ทำจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์จาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง เพื่อจะไม่ได้เป็นทุกข์กับมัน

๘) สัมมาสมาธิ^{๐๐} การตั้งใจไว้ชอบ คือ ทำใจเรื่องมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภท คือ ผม ขน เล็บ ฟันและหนัง โดยให้มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ไม่หวั่นไหว ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตตั้งมั่นอยู่กับเรื่อง ผม ขน เป็นต้น

การปฏิบัติตามแนวทางของมรรคมีองค์แปด ซึ่งเป็น วิธีการปฏิบัติเพื่อกำจัดมลทิน ได้ การปฏิบัติเรื่องของมูลกัมมัญฐานก็เช่นกันจะต้องอาศัยองค์ธรรมแปดประการนี้มาเป็นเครื่องเกื้อกูล ให้การปฏิบัติธรรมนั้นมีความเจริญก้าวหน้าได้ จนถึงที่สุดคือการได้บรรลุมรรคผลนิพพาน

๒.๕ อุปสรรคของการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน

การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานที่เกิดผลเนินช้าและไม่มีความเจริญก้าวหน้า จิตใจไม่เกิดสมาธิ และหาความสงบแห่งจิตใจได้ยากนั้นเนื่องจากมีอุปสรรคมาขัดกั้นจิตใจไม่ให้ได้บรรลุซึ่งคุณความดี ได้แก่งานเหล่านี้คือ

๒.๕.๑ นิวรณ^{๐๑}

สิ่งที่เข้ามาขัดขวางจิตใจไม่บรรลุคุณความดี หมายความว่า เป็นกิเลสที่เข้าครอบงำจิตใจของเราให้เกิดความเศร้าหมอง มี ดมน วุ่นวายและกั้นจิตใจไม่ให้บรรลุคุณความดีทั้งหลาย หรือขัดขวางไม่ให้เราประสบความสำเร็จ ดังนี้

(๑) กามฉันทะ ความรักใคร่ในทางกาม หมายถึงความรักใคร่ในทางกามคุณ ๕ อัน ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสทางกามอันน่ารักใคร่ ถูกใจ พอใจในเพศตรงข้าม เมื่อเกิดขึ้นในจิตของเราแล้วย่อมทำให้จิตใจวุ่นวาย เคืองครุ่นและทำให้จิตใจมี ดมนและยากที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

^{๐๐} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๐} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๐/๒๒๔.

^{๐๑} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๑/๗๒.

(๒) พยาบาท ความคิดปองร้าย ความอาฆาต หมายถึงจิตใจที่คิดร้ายต่อบุคคลอื่น คด ผูกอาฆาตผูกเวรกับผู้อื่นโดยไม่มีวันจบสิ้น การผูกพยาบาทนั้น เหมือนกับการผูกเชือกที่มีเงื่อน เป็นส่วนการจองเวรเหมือนการผูกเชือกที่มีเงื่อนตาย คือแก้ยาก เมื่อนิเวศน์ข้อนี้เกิดขึ้นกับเรา จึง จำเป็นต้องทำลายเสียจิตใจจึงจะปฏิบัติมูลกัมมฐานได้

(๓) ถีนมิทธะ ความท้อแท้และความง่วงซึม หมายถึงจิตใจที่ถูกนิเวศน์ข้อที่ ๓ เข้า ครอบงำ ทำให้เกิดการท้อแท้หดหู่ หดความสบายใจจิตใจไม่เบิกบานไม่เป็นสมาธิ และยากที่จะ มาปฏิบัติมูลกัมมฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

(๔) อุทธัจจกุกกัจะ ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ หมายถึงจิตใจเกิดความเร้า ร้อน วุ่นวาย ไม่นิ่ง ไม่หยุดอยู่กับที่ อันเนื่องจากถูกนิเวศน์ข้อที่ ๔ เข้าครอบงำจึงทำให้มีความต่อ การที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

(๕) วิจิกิฉา ความสงสัยลังเลใจในหลักธรรม ไม่อาจตัดสินใจในการปฏิบัติได้ หมายถึงเกิดความสงสัยในหลักการที่ครูอาจารย์สอนสมาธินั้นแบบนี้ถูกหรือผิด ทำแล้วเกิดผล อย่างไร เป็นบุญหรือบาป เป็นต้น เมื่อมีความสงสัยดังกล่าวนี้อาจทำให้จิตใจไม่นิ่งอยู่กับที่ มีจิตใจไม่ เป็นสมาธิ การปฏิบัติธรรมไม่มีความเจริญก้าวหน้าเพราะถูกนิเวศน์ข้อที่ ๕ เข้าครอบงำ จึงทำให้ เป็นยากที่จะมาปฏิบัติมูลกัมมฐานทั้ง ๕ อย่างนี้ให้มีความก้าวหน้าได้

การปฏิบัติมูลกัมมฐานที่เนิ่นช้าไม่ค่อยเกิดผล ไม่มีความเจริญก้าวหน้า ก็เนื่องจาก จิตใจถูกนิเวศน์ครอบงำ จึงทำให้การปฏิบัติ ธรรม ไม่ได้ผล ไม่เป็นสมาธิ ผู้ที่หวังความ เจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมจะต้องรู้ถึงนิเวศน์ทั้ง ๕ เหมือนกับหมอที่รักษาโรคต่างๆ ถ้ารู้ ต้นเหตุของโรคแล้ว ก็จะป้องกันโรคนั้นได้ เช่นคนที่ เป็นโรคตับแข็ง ก็รู้ถึงสาเหตุว่าชอบดื่มสุรา จัด จึงจะกำจัดได้ดังมีพุทธพจน์ตรัสถึงสาเหตุเกิดนิเวศน์ไว้ว่า ๕ ประการ คือ

๑) สุกนิमित ความรักสวสรั้งาม เป็นเหตุเกิดกามฉันท

๒) ปฏิกนิमित การกระทบกระทั่งจิตใจ เป็นเหตุเกิดพยาบาท

๓) อรติ ความไม่พอใจ ตัณติ ความเกียจคร้าน วิชันภิกา ความอ่อนเพลีย ภัตต สัมมทร การเมาอาหาร เจตโสสันตติง การที่จิตหดหู่ ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นเหตุเกิดถีนมิทธะ

๔) เจตโส อวูปสมะ การที่ใจไม่สงบเป็นเหตุเกิดอุทธัจจกุกกัจะ

๕) อโยนิโสมนสิการ การไม่ทำใจโดยแยบคาย เป็นเหตุเกิดวิจิกิฉา

๐๐

การเกิดนิเวศน์แต่ละข้อนั้นจะเห็นว่าทำให้มีความระทมทุกข์ มีความวุ่นวายจิตใจ เพราะถูกนิเวศน์ข้อใด ข้อหนึ่งครอบงำจิตใจ นิเวศน์ทั้ง ๕ ประการจะเกิดขึ้นในจิตใจพร้อมกัน ไม่ได้ จะเกิดขึ้นครั้งละอย่างเท่านั้น เช่น เมื่อเกิดกามฉันทเกิดขึ้น อีก ๕ อย่างนั้นจะยังไม่เกิดขึ้น

ต่อเมื่อกามฉันทได้ดับลง ก็จะเกิดขึ้นอย่างละสภาวะของจิตใจที่มีสิ่งมากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ

สาเหตุที่สามารถทำให้นิรณดับได้มีลักษณะ ๕ ประการ คือ

- (๑) อสุกนิมิต การกำหนดว่าไม่งาม เป็นเหตุให้กามฉันทดับ
- (๒) เมตตาดุริตวิมุตติ การที่จิตมีเมตตา เป็นเหตุให้พยาบาทดับ
- (๓) วิริยะ ความเพียร เป็นเหตุให้ถีนมิตะดับ
- (๔) เจตโส วุปสมะ การสงบใจเป็นเหตุให้อุทธัจจกุกกุจจะดับ
- (๕) โยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคายเป็นเหตุให้วิจิกิจฉา^{๐๖}ดับ

เมื่อนิรณเกิดขึ้นในจิตใจผู้ปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกำจนนิรณนั้นให้ดับลง ด้วยการใชหลักธรรมในการดับนิรณแต่ละข้อ ดังมีข้อกำจนตามที่ได้กล่าวไว้แล้ว

๒.๕.๒ นิमित^{๐๖}

เป็นเครื่องหมายที่นำมาใช้ในเวลาทำปฏิบัติธรรมสำหรับให้จิตใจยึดเป็นอารมณ์แล้วพิจารณาจนติดตาติดใจ ภาพที่เห็นในจิตใจเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน เรียกว่านิมิตมี ๓ อย่าง คือ

- (๑) บริกรรมนิมิต คือเครื่องหมายสำหรับกำหนดเป็นอารมณ์หรือสำหรับบริกรรม เช่น อนุสสติ กสิณ อสุภะ
- (๒) อุกคหนิมิต คือเครื่องหมายที่กำหนด ได้แก่อารมณ์ที่เจตนาเจตนาใจ หลังจากที่ได้เพ่งพิจารณาบริกรรมนิมิต เช่น เพ่งกสิณแล้ว แม้หลับตาอยู่ก็สามารถเห็นนิมิตนั้นได้ชัดเจนเหมือนลืมตาเห็น เรียกว่า นิมิตติดตา
- (๓) ปฏิภาคนิมิต คือเครื่องหมายเทียบเคียงหรืออารมณ์ที่มีความเทียบเคียง เกิดจากอุคคหนิมิตที่เจตนาเจตนาใจใสบริสุทธิและสามารถย่อหรือขยายส่วนแห่งนิมิตนั้นได้ตามที่ต้องการ นิมิตที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติธรรมนั้น หมายถึงภาพที่เห็นในใจ เช่น ที่ตนไปพบเห็นไว้เป็นความทรงจำเก่าๆ ผุดขึ้นมาในจิตใจ เป็นภาพนิมิตที่สวงาม ถูกใจ พอใจ ซึ่งชวนให้จิตใจเกิดความเพลิดเพลินติดใจ จิตใจที่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น ย่อมทำให้จิตใจเกิดความไขว้เขวไม่เป็นสมาธิ หรือตรงกันข้าม ถ้าภาพที่เห็นนั้นเป็นภาพที่ไม่สวงาม เป็นภาพฝืนสาธมาหลอก ก็ทำให้ตกใจ ด้วยคิดว่าเป็นจริง ถ้าร้ายแรงก็อาจทำให้เสียจริตได้ ดังนั้น จึงทำให้ทราบภาพนิมิตที่สวงาม ถูกใจ ไม่ถูกใจ ทั้งดี และไม่ดีนั้น ล้วนแต่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติ

^{๐๖} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๖} วิสุทธิ. ๑/๑๕๖.

เพื่อเป็นการกำจัดนิมิตที่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติ คือจะต้องมีสติรู้เท่าทันภาพนิมิตเหล่านั้น โดยคิดว่ามันเป็นแค่ภาพหลอกตา แล้วกลับมากำหนดอารมณ์กรรมฐานใหม่ด้วยบทภาวนาว่า เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลาและในขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่ให้ใช้ปัญญา พิจารณาควบคู่ไป

๒.๕.๓ ความไขว้เขวทางด้านการคิดและการปฏิบัติ

อาจเนื่องมาจากการฝึกจิตเป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนและทำได้ยาก เช่น ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้นอาจมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในจิตใจของเรา แล้วเข้าใจว่าเป็นสิ่งถูกต้อง แต่เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้องจึงทำให้มีความไขว้เขวทางด้านการคิด เมื่อความคิดไขว้เขวการปฏิบัติก็ย่อมมีการไขว้เขวเหมือนกัน เรื่องการไขว้เขวทางด้านการคิดและการปฏิบัติ ดังในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ได้ประทับอยู่ป่ามหาวัน ใกล้กรุงเวสาลี พระองค์ได้ทรงพรรณานาคุณการเจริญสุกภาวนา คือ การพิจารณาเห็นร่างกายเป็นของไม่งาม แล้วตรัสแก่ภิกษุว่า พระองค์จักหลีกเร้นไปอยู่ป่าลำพังพระองค์สักครั้งเดียว อย่าให้ผู้อื่นเข้าเฝ้า นอกจากภิกษุผู้นำอาหารไปถวายเพียงผู้เดียว ภิกษุเหล่านั้นได้เจริญสุกภาวนาแล้วพากันเกลียดชังร่างกายของตน จึงพากันฆ่าตัวตาย ให้คนอื่นฆ่าบ้าง วันละหนึ่งรูป สองรูป สามรูป สี่รูป ห้ารูป จนถึงหกสิบรูป เมื่อครบครึ่งเดือนแล้ว พระพุทธองค์กลับจากที่หลีกเร้นเห็นพระภิกษุบางตา จึงได้ทรงตรัสถามกับพระอานนท์ จึงได้ทูลทราบถึงสาเหตุ พระองค์ก็ได้เรียกภิกษุสงฆ์ ทรงแสดงอานาปนสติภาวนาแก่ภิกษุเหล่านั้น แล้วทรงปรารภเรื่องการฆ่าตัวตายของภิกษุ และให้ผู้อื่นฆ่าตน และได้ทรงติเตือนพร้อมกับได้ทรงบัญญัติสิกขาบท ห้ามภิกษุฆ่ามนุษย์หรือใช้คนอื่นฆ่า ทรงปรับอาบัติปาราชิก คือขาดจากความเป็นภิกษุแก่ผู้ล่วงละเมิด^{อน}

ภิกษุที่มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนด้านการคิดและการปฏิบัติ ก็เนื่องด้วยยังเป็นผู้มีกิเลสอยู่ ยังไม่ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน จึงทำให้เข้าใจผิดได้ ส่วนภิกษุที่เป็นอรหันต์แล้วย่อมไม่มีความเข้าใจที่ผิด เพราะว่าเป็นมีสัมมาทิฐิ คือ เป็นผู้มีความคิดเห็นที่ถูกต้องและไม่ผิดจากหลักธรรมคำสอนของพระพุทธองค์

๒.๕.๔ วิปัสสนูปกิเลส

สิ่งที่ปรากฏขึ้นในจิตใจขณะที่ปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความยินดีพอใจยึดติดตอนแรกก็ตื่นเต้น ต่อมาก็พอใจยึดติด ลงมือทำความเพียรอีกคราวใดก็ปรารถนาจะได้พบได้เจอ เช่นนั้นอีก เรียกการยึดติดนี้ว่า วิปัสสนูปกิเลส คือ เป็นกิเลสของการปฏิบัติกรรมฐานไม่ใช้กิเลสในการปฏิบัติแบบคนครองเรือนทั่วไป นามธรรมพิเศษทั้งหลายนั้น โดยสภาวะแล้วเป็นกุศล แต่ความ

^{อน} วิ.มหา. (ไทย). ๑/๑๖๕-๑๔๖/๑๓๔-๑๓๕; ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

ยินดี พอใจ ยึดติด ในนามธรรมพิเศษเหล่านี้ต่างหากเป็นกิเลส ซึ่งมีพระพุทธพจน์ได้ตรัสไว้
ว่ามี ๑๐ ประการ คือ

- (๑) โอาส คือแสงสว่าง
- (๒) ญาณ คือปัญญา
- (๓) ปีติ คือความปลื้มใจ
- (๔) ปัสสัทธิ คือความสงบใจ
- (๕) สุข คือความสุข
- (๖) อธิโมกษะ คือความน้อมใจเชื่อ
- (๗) ปัสสาคะ คือวิริยะ
- (๘) อุปฏฐานะ คือสติ (ตั้งมั่น)
- (๙) อุเบกขา คือความวางเฉย
- (๑๐) นิกันติ คือยินดีพอใจ

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าตนบรรลุธรรมผลแล้ว เป็น
เหตุขัดขวางไม่ให้มีความก้าวหน้าในทางปฏิบัติและก็ถือได้ว่าวิปัสสนูปกิเลสเป็นอุปสรรคอย่าง
หนึ่งต่อการปฏิบัติมูลกัมมฐาน

๒.๕.๕ มาร^{๐๐}

สิ่งที่มาบุคลลให้ตายจากคุณงามความดี สิ่งที่ล้างผลาญคุณงามความดี ตัวการที่กำจัด
หรือขัดขวางมิให้ได้บรรลุคุณธรรมอันดีงาม มี ๕ อย่าง คือ

- (๑) กิเลสมาร คือมารที่เป็นตัวกำจัดและขัดขวางการทำความดี ทำให้สัตว์ประสบ
พินาศทั้งในปัจจุบันและอนาคต
- (๒) จันธมาร มารคือ จันท์ ๕ เป็นสภาพปัจจัยปรุงแต่ง ไม่มั่นคงทนทานอยู่ได้
เพราะชราพยาธิคอยตัดรอนโอกาสมิให้ทำกิจหน้าที่ได้เต็มความปรารถนาอย่างแรงถึงพลาดโอกาส
นั้นโดยสิ้นเชิง
- (๓) อภิสังขารมาร มารคืออภิสังขาร เพราะเป็นตัวปรุงแต่งกรรมทำให้เกิดชาติ ชรา
เป็นต้น ขัดขวางมิให้หลุดพ้นไปจากสังสารทุกข์
- (๔) เทวปุตตมาร มารคือเทวบุตร เทพยี่งใหญ่ระดับสูงสุดแห่งชั้นกามาวจรตนหนึ่ง
ชื่อวามาร เพราะเป็นนิमितแห่งความขัดข้อง คอยขัดขวางเหนี่ยวรั้งบุคคลไว้มิให้ล่วงพ้นจากแดน

^{๐๐} วิสุทธิ. ๓/๒๖๗.

^{๐๐} ส.บ. (ไทย) ๑๓/๕๕/๕๑.

อำนาจครอบงำของตน โดยชักให้ห้วงพะวงในกามสุขไม่หาญเสียสละออกไปบำเพ็ญบุญคุณความดีที่ยิ่งใหญ่

(๕) มัจจุมาร มารคือความตาย เพราะเป็นตัวละครตัดโอกาสที่จะก้าวหน้าต่อไปในคุณความดีทั้งหลาย

มารทั้ง ๕ นี้เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานแล้ว ย่อมทำให้จิตใจไม่สงบ เร่าร้อน

วุ่นวาย มีดมัว สับสน และถือได้ว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรม จึงมีการกำจัดมารทั้ง ๕ เสีย เพื่อให้จิตใจเกิดเป็นสมาธิ มีความเจริญก้าวหน้าและได้ผลเร็ว

๒.๕.๖ ปัญหาในการนำสมาธิไปใช้ทางที่ผิด

การปฏิบัตินั้นนอกจากจะประสบกับอุปสรรคต่างๆ เช่น นิเวรณ นิमित และความไขว่เขวทางด้านความคิดและการปฏิบัติ ทำให้การปฏิบัติไม่บรรลุผล แม้บุคคลสามารถพ้นฝ่าอุปสรรคเหล่านั้นได้จนสำเร็จในการเจริญสมาธิ เช่น ได้ฌาน ยังอาจเกิดปัญหาอุปสรรคได้อีกัญญาแล้ว ก็อาจนำไปใช้ในทางที่ผิดได้

กรณี เรื่องพระเทวทัต ดังจะกล่าว คือ พระเทวทัตเมื่อบวชแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติธรรมจนสามารถได้สำเร็จฤทธิ์ขึ้นปุลุชนแล้วก็คิดจะทำให้พระกุมารอชาตศัตรู ซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าพิมพิสารเสื่อมใสเพื่อหวังในลาภสักการะอันจะเกิดแก่ตน จึงเนรมิตตนเป็นกุมารน้อยเอาถุงใส่สาเอวแล้วไปปรากฏตัวบนตักของพระกุมารอชาตศัตรู ทำให้พระกุมารตกพระอุทัย ครั้นแล้วจึงแสดงตนเป็นพระเทวทัต พระกุมารอชาตศัตรูเกิดความเสื่อมใสในฤทธิ์ในครั้งนี้ จึงทำการบำรุงพระเทวทัตด้วยภัตตาหาร โดยใช้รต ๕๐๐ คัน นำภัตตาหาร ๕๐๐ สำหรับไปถวาย^{๐๐}

ข้อที่น่าสังเกตคือ พระเทวทัตได้สำเร็จฤทธิ์ขึ้นปุลุชน แต่เป็นเพียงโลกียอัญญา กล่าวคือเป็นอัญญาที่เสื่อมได้ และฤทธิ์หรือโลกียอัญญาที่พระเทวทัตได้ก็เสื่อมลงในทันทีที่พระเทวทัตคิดการใหญ่คือคิดต้องการปกครองพระภิกษุสงฆ์แทนพระพุทธเจ้า ดังข้อความปรากฏว่า

ครั้งหนึ่ง พระเทวทัตอันลาภสักการะและความสรรเสริญครอบงำรัดรั้งจิตและเกิดความปรารถนาเห็นปานนี้ว่า เราจักปกครองภิกษุสงฆ์ พระเทวทัตได้เสื่อมจากฤทธิ์นั้น พร้อมกับจิตอุปบาทที่เดียว^{๐๐}

ฉะนั้น จึงแสดงให้เห็นว่าในการฝึกปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน แม้จะพ้นฝ่าปัญหาและอุปสรรคที่มาขัดขวางไม่ให้เกิดสมาธิได้แล้ว เมื่อจิตเป็นสมาธิและสามารถสำเร็จผลขั้นฌาน ได้ อิทธิปาฏิหาริย์แต่ก็ยังต้องประสบกับปัญหาในการนำสมาธิไปใช้ กล่าวคือ ถ้านำไปใช้ในทางที่ถูกต้อง ก็จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนหรือแก่ผู้อื่น แต่ถ้านำไปใช้ในทางที่ผิดดังกรณีของพระ

^{๐๐} วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๓๕/๑๗๓-๑๗๔.

^{๐๐} วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๔๒/๑๕๕-๑๕๖.

เทวทัต จะทำให้ตัวเองได้รับโทษ คือตกนรกแล้วยังทำให้ผู้อื่นเกิดความไขว่เขวทางด้านการคิด ด้วย เพื่อความสงบสุขจึงควรอย่างยิ่งที่นำสมาธินั้นๆ ไปใช้ในทางถูกต้องตามพระธรรมวินัยก็จะก่อแต่ผลแห่งความสุขตลอดไป

๒.๑๐ โทษของการไม่ปฏิบัติมูลกัมมฐาน

จิตใจของผู้บำเพ็ญพระภิกษุสามเณรใหม่หรือผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อหวังความสงบและจิตเป็นสมาธิเพื่อความเจริญก้าวหน้าทางจิตใจอันเป็นเหตุให้พ้นจากกิเลสได้นั้น จึงต้องมีการศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องมูลกัมมฐานให้ถูกต้องและยึดถือปฏิบัติตามคำสอนของพระอุปัชฌาย์อย่างเคร่งครัดก็จะทำให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าและได้บรรลุถึงธรรมขั้นสูงสุดคือพระนิพพาน

สำหรับจิตใจพระภิกษุสามเณรหรือผู้ปฏิบัติธรรมบางท่านอาจได้รับความวุ่นวาย สับสน จิตไม่สงบ ไม่เป็นสมาธิ มีความทุกข์ เพราะการไม่ปฏิบัติมูลกัมมฐาน ดังนี้

- ๑) ไม่สามารถทำให้สาระของกายให้เกิดขึ้น
- ๒) ไม่สามารถทำให้สาระของชีวิตให้เกิดขึ้น
- ๓) ไม่สามารถทำให้สาระของทรัพย์ให้เกิดขึ้น
- ๔) ไม่สามารถทำให้สาระของความรักให้เกิดขึ้น
- ๕) จิตใจไม่เกิดสมาธิ
- ๖) เป็นผู้ไม่มีประมาทในกิจทั้งปวง
- ๗) ไม่สามารถที่จะปฏิบัติธรรมขั้นสูงได้
- ๘) เป็นผู้มากด้วยกิเลสตัณหา
- ๙) เมื่อตายไปย่อมไปเกิดในทุคติ

โทษที่ได้เกิดจากการไม่ประพฤติปฏิบัติตามหลักของมูลกัมมฐานเป็นโทษเฉพาะบุคคล ไม่รวมถึงผู้อื่น ดังเรื่องของผู้ที่เข้ามาบวชเป็นพระภิกษุใหม่ในพระพุทธศาสนา เป็นผู้มีจิตใจที่ยังไม่ได้ผ่านการอบรมหรือศึกษาวิธีรักษา กาย วาจาและใจของตน จึงทำให้มีจิตใจอ่อนไหวต่ออารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจได้ง่าย เช่น เวลาตาเห็นรูปที่สวยงาม จิตก็คิดอยากได้ โดยขาดการพิจารณาไตร่ตรอง เมื่อไม่ได้สิ่งนั้นดังใจที่ตนคิดหรือไม่ได้ดังความต้องการของตน จึงทำให้จิตใจมีความทุกข์ ทำให้จิตใจมีมลทินคือความเศร้าหมอง จิตที่ถูกมลทินเข้าครอบงำย่อมเปิดช่องทางอกุศลธรรมเข้ามารอบงำจิตใจได้ง่าย และจะตกเป็นทาสของกิเลสอยู่ตลอดเวลา และหาความสุขไม่พบเลย ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า การไม่เจริญสติตามหลักของมูลกัมมฐานจึงมีโทษแก่ตนและสังคมเป็นแน่แท้

๒.๑๑ ตัวอย่างบรรพชิตและคฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติมูลกัมมฐาน

จากตัวอย่างผู้ปฏิบัติมูลกัมมฐานนี้ ผู้วิจัยได้สำรวจข้อมูลจากกัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา ได้พบเรื่องผู้ปฏิบัติมูลกัมมฐานที่เขียนไว้ชัดเจนมีทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ดังนี้

๒.๑๑.๑ บรรพชิตผู้ปฏิบัติมูลกัมมฐาน

๑) พระมหากัสสปะ^{๐๐} สมัยเมื่อท่านพระมหากัสสปะพักอยู่ ณ พระเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระเชตกรุง ราชคฤห์ ท่านพระอานนท์ และภิกษุหนุ่มผู้มีพรรษา ๑ หรือ พรรษา ๒ จำนวนประมาณ ๓๐ รูป ซึ่งได้เที่ยวจาริกไปตามชอบใจในทักษิณาคีรีชนบท ได้เข้าไปหาท่านพระมหากัสสปะและถูกท่านพระมหากัสสปะตำหนิว่าท่านพระอานนท์เป็นเด็ก ไม่รู้จักประมาณเที่ยวพาภิกษุสัทธิวิหาริกซึ่งโดยมากเป็นผู้มาใหม่กระจัดกระจายไป ภิกษุณีชื่อ กุลลันทาได้ยินมีความไม่พอใจ กล่าวหาท่านพระมหากัสสปะว่า เคยเป็นอัญเจยวณีย์ จึงได้กล่าวหาพระอานนท์ ท่านพระมหากัสสปะจึงบันลือสีหนาท เล่าเรื่องตั้งแต่ท่านออกบวช ตั้งใจอุทิศต่อพระอรหันต์ จนกระทั่งเกิดทางมาพบพระพุทธเจ้าที่ประทับอยู่พยุพุตตเจดีย์ ระหว่างกรุงราชคฤห์กับเมืองลันทา ได้รับอนุญาตให้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา ด้วยพระโอวาท ๓ ประการคือ

(๑) ให้ตั้งหิริโอตตปโปอย่างแรงกล้า ในพระเถระ พระมฆณิมะและพระนวกะ

(๒) ให้ตั้งใจฟังธรรมที่เป็นกุศล ไตร่ตรองด้วยปัญญาแล้วนำไปปฏิบัติจนเกิด

ประโยชน์

(๓) ปฏิบัติมูลกัมมฐาน

ท่านพระมหากัสสปะ เมื่อได้รับอนุญาตจากพระพุทธเจ้าให้อุปสมบทในพระพุทธศาสนา ด้วยโอวาท ๓ ประการ และไปเจริญมูลกัมมฐาน ซึ่งเป็นพระโอวาท ข้อ ๓ ใช้เวลาในการปฏิบัติธรรมเพียง ๘ วันก็สามารถได้บรรลुเป็นพระอรหันต์

๒) ภิกษุณี มารดาของพระกุมารกัสสปะเถระ^{๐๙} พระพุทธเจ้า กล่าวถึงภิกษุณีผู้เป็นมารดาของ พระกุมารกัสสปะเถระ พระผู้ใหญ่ว่า ในอดีตนางเป็นธิดาของเศรษฐีแห่งนครราชคฤห์นางเฝ้าแต่ขอบิดามารดา อนุญาตให้นางบวชในพระพุทธศาสนา ด้วยจิตไม่ยินดีที่จะอยู่ในเพศฆราวาส แต่บิดามารดาไม่อนุญาต เพราะนางเป็นธิดาคนเดียว ประกอบกับครอบครัวมีทรัพย์สมบัติมาก นางจึงคิดว่าได้แต่งงานเมื่อไรนางจะทำให้ตระกูลสามีโปรดปราน แล้วจึงจะขอบวช โดยเฉพาะอย่างยิ่งนางเป็นผู้มีศีล มีกัลยาณธรรมครองเหย้าเรือนของสามี จนกระทั่งตั้งครุภักแต่นางไม่รู้ ครั้งหนึ่งมีงานนักขัตฤกษ์ในพระนคร ซึ่งผู้หญิงจะพากันแต่งตัวสวยงามไปเที่ยว ส่วนนางแต่งกายตามปกติ เมื่อสามีถามเหตุผล นางตอบว่าร่างกายเต็มด้วยซากศพ ประโยชน์อะไรด้วย

^{๐๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๔/๒๕๖-๒๖๐.

^{๐๙} ขุ.ชา.อ. (ไทย) ๓/๑/๒๓๓-๒๔๕.

ร่างกายที่ประดับแล้ว เพราะกายนี้ เทวดา พรหมไม่ได้นิรมิต ไม่ใช่สำเร็จด้วยทองด้วยแก้วมณี ด้วยจันทร์เหลือง ไม่ใช่เกิดจากห้องแห่งดอกบุนนาค ดอกโกมุท และดอกอุบลเจียว แต่เต็มไปด้วยคุด ไม่สะอาด ไม่ใช่เต็มด้วยอมฤต โอสธ โดยที่แท้ เกิดในซากศพ มีมารดาบิดาเป็นแดนเกิด มีการขุดสีกและการนวดเฟ้นเป็นนิตย์และมีการแตกทำลายและการกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา รุกป่าช้า อันตณหายึดจับ เป็นเหตุแห่งความโศก เป็นวัตถุที่ดั่งแห่งความรำไร เป็นที่อยู่อาศัยแห่งโรคทั้งปวง เป็นที่รับเครื่องกรรมกรของเสียภายใน ไหลออกภายนอกเป็นนิตย์ เป็นที่อยู่ของหมู่นอนหลายตระกูล จะไปยังป่าช้า มีความตายเป็นที่สุด แม้จะเปลี่ยนแปลงไปในคลองจักษุของชาวโลกทั้งปวง กายประกอบด้วยกระดูกและเอ็น ฉาบทาด้วยหนังและเนื้อ เป็นกายที่ถูกผิวหนังหนึ่งปกปิดไว้ ไม่ปรากฏตามความเป็นจริงเต็มด้วยลำไส้ใหญ่ เต็มด้วยท้องด้วยตับ หัวไส้ เนื้อหัวใจ ปอด ม้าม น้ำมูก น้ำลาย เหงื่อ มันข้น เลือด ไขข้อ ดีและมันเหลว เมื่อเป็นเช่นนั้น ของไม่สะอาดย่อมไหลออกจากช่องทั้ง ๕ ของกายนั้นทุกเมื่อ คือ ขี้ตาไหลออกจากกายเป็นหยดเหงื่อ เมื่อเป็นอย่างนั้นสิริষะของกายนั้นเป็นโพรงเต็มด้วยมันสมอง คนพาลถูกอวิชชาห่อหุ้ม จึงสำคัญโดยความเป็นของคงาม กายมีโทษอนันต์เปรียบเสมอด้วยต้นไม้พืษที่อยู่ของสรรพโรคล้วนเป็นของทุกข์ ถ้ากลับเอาภายในของกายนี้ออกข้างนอก ก็จะต้องถือท่อนไม้คอยไล่ กาและสุนัขเป็นแน่ กายไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เป็นดังซากศพเปรียบเหมือนส้วม ผู้มีจักษุติเตียน แต่คนเขลาเพลิดเพลินอันหนังสดปกปิดไว้ในทวาร ๕ แผลใหญ่ของไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น ไหลอกรอบด้าน ก็ในกาลใดกายนั้นนอนตายขึ้น นพวงมีสีเขียวคล้ำ ถูกทอดทิ้งไว้ในสุสาน ในกาลนั้น ญาติทั้งหลายย่อมไม่ห้วงอาลัย สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอกย่อมเลียวกินกายนั้น และนกตะกรม นอน กา แร้ง และสัตว์ทั้งปวงอื่น ๆ ย่อมเลียวกิน ก็ภิกษุผู้มีญาณในศาสนานี้แน่แล ได้ฟังพระพุทธพจน์แล้ว ย่อมรู้แจ้งกายนั้น ย่อมเห็นตามเป็นจริงแล้ว ร่างกายนี้ฉนใด ร่างกายนั้นก็ฉนนั่น ร่างกายนั้นฉนใด ร่างกายนี้ก็ฉนนั่น ข้าพเจ้าคลายความเพลิดเพลินในกายทั้งภายในภายนอกเสียแล้ว จากคำตอบข้างต้น สามิจึงอนุญาดนางบวช

๓) พระสัมมาชชนเถระ^{๐๐} ขยันกวาดวัด ไม่เลือกเวลาพระเรวตเถระสอนไม่ให้กวาดตลอดเวลา ให้กวาดตอนเช้าตรู่แล้วออกบิณฑบาต กลับจากบิณฑบาตแล้วให้นั่งในที่พักกลางคืน หรือในที่พักกลางวัน สารยาอาการ ๓๒ พิจารณาความสิ้น ความเสื่อมในอรรถภาพแล้ว ลูกขึ้นกวาดวัดในเวลาเย็น พระสัมมาชชนเถระปฏิบัติตามไม่นานเท่าไรก็บรรลุพระอรหันต์ สถานที่ที่ท่านเคยกวาดเลขกรุ่งรัง

^{๐๐} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๓/๒๕๔๐-๒๕๔๑

๓) พระวังคีสะ^{๐๖} ก่อนบวชมีความรู้มนต์อาเนี้ยวมือเคาะกะโหลกคนตายแล้วทราบว่าจะไปเกิดที่ไหนพระพุทธเจ้าทรงนำกะโหลกศีรษะของพระอรหันต์ให้ท่านร่ายมนต์อาเนี้ยวเคาะ แต่ไม่ทราบที่เกิดท่านขอบวชเพื่อเรียนมนต์ พระพุทธเจ้าทรงประทานมุลกัมมัญฐาน มีอาการ ๓๒ ให้ท่านไปท่องบ่นสาธยายบทมนต์ ท่านสาธยาย มนสิการมุลกัมมัญฐาน ทั้งอนุโลมปฏิโลม เจริญวิปัสสนาบรรลुพระอรหันต์

๕) พระโสณาเถรี^{๐๖} เป็นผู้เลิศจิตว่าพวกภิกษุณีสาวิกาผู้ปรารถนาความเพียร พระโสณาเถรี เป็นชาวกรุงสาวัดดี มีบุตรธิดามาก แต่บุตรไม่ให้ความเคารพจึงออกบวช ครั้งหนึ่งถูกลงโทษในความผิด ทำกิจที่ไม่สมควร บุตรธิดาพากันมาพบเข้าและได้พูดจาเยาะเย้ย นางจึงท่องบ่นอาการ ๓๒ ทั้งในขณะนั่งและยืน นางปรารถนาความเพียรมากเวลาดั้นน้ำให้เหล่าภิกษุณี นางก็ลงเกิดจกรรม ท่องบ่นอาการ ๓๒ และเจริญวิปัสสนา ได้พึงธรรมของพระศาสนา พอจบก็บรรลุพระอรหันต์

๖) พระสุเมธาเถรี^{๙๖} พระสุเมธาเถรี เป็นธิดาของพระเจ้าโกญจะ กรุงมันดาวดี นางทรงเลื่อมใสยิ่งในพระพุทธศาสนา ไม่ประสงคักิจฆราวาส และได้ใช้พระขรรค์ตัดพระเกศาของพระองค์เองเริ่มทรงพิจารณาพระเกศาโดยเป็นของปฏิฆูล ทรงทำอสุภนิมิตให้เกิดขึ้น บรรลุปฐมฌาน ณ ที่ตรงนั้น ครั้นทรงผนวชแล้วที่ทรงเริ่มเจริญวิปัสสนา มีพระฌานแก่กล้า ไม่นานนักก็บรรลุพระอรหันต์

๗) พระสังกัจจเถระ^{๙๐} ได้กระทำบุญญานิการไว้ในพระพุทธเจ้าในปางก่อน ในสมัยพระพุทธเจ้าโคตม มาเกิดเป็นบุตรของพราหมณ์มหาศาล ชาวกรุงสาวัดดี พออายุ ๗ ปี ได้ขออนุญาตญาติผู้ปกครองบวช ในสำนักพระสารีบุตร ท่านสอนตบปัญจกัมมัญฐาน ท่านสำเร็จอรหัตผลพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาในขณะปลงผม

๒.๑๑.๒ คฤหัสถ์ผู้ปฏิบัติมุลกัมมัญฐาน

๑) จิตตคฤหบดี^{๙๐} เป็นเลิศจิตว่าพวกอุบาสกผู้เป็นธรรมกถึก จิตตคฤหบดีได้เรียนและปฏิบัติกัมมัญฐาน มีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ จนตลอดชีวิตในสมัยพระพุทธเจ้ากัสสปะ เมื่อได้เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าโคตม ได้ชื่อว่า จิตตคฤหบดีพระมหานามะเถระได้แสดงธรรมแก่จิตต

^{๐๖} ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/๓๕๐-๓๕๑; พ.ร.อ. (ไทย) ๑/๒/๔๕๕๕.

^{๐๖} พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๔/๑๖๒-๑๖๕.

^{๙๖} พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๔/๔๕๔-๕๓๗.

^{๙๐} พ.ร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๔๑๘-๔๑๙.

^{๙๐} อ.เอกก. (ไทย) ๑/๒/๖๑-๖๕.

คฤหบดี ไม่ชำนาญก็บรรลุนาคามิผล และพระศาสดาได้ทรงสถาปนาท่านไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าพวกอุบาสก ผู้เป็นธรรมเถิก

๒) ติสสมานพ^๐ พระโมคคัลลีบุตรติสสะ ได้เรียนกัมมัฏฐาน คืออาการ ๓๒ จาก พระอุปัชฌาย์ก่อนแล้วจึงได้บรรพชา เป็นสามเณรแล้วทำบริกรรมในกัมมัฏฐานนั้นอยู่ ต่อมาไม่นานนักก็ดำรงอยู่ในโศดาปัตติผล

๓) อนาถบิณฑิกเศรษฐี^๐ ปฏิบัติกายคตาสติกัมมัฏฐาน ที่บ้านของท่านทุกวันในเวลาเย็น จะมีความวุ่นวายเตรียมหุงอาหาร พอถึงวันอุโบสถ อนาถบิณฑิกเศรษฐีมาจากวิหารแล้วไม่หุงอาหารในเย็นวันอุโบสถ คนทุกคนยอมเป็นผู้รักษากุโบสถ โดยที่สุตตะเด็กแม่ผู้ยังดืมนมท่านมหาเศรษฐีก็ให้บ้านปาก ให้ใส่ของมีรสหวาน ๔ ชนิดมีเนยใสในปากทำให้เป็นผู้รักษากุโบสถแล้ว เมื่อประทีปซึ่งระคนด้วยน้ำหอม สว่างอยู่เด็กเล็กและเด็กใหญ่ทั้งหลายไปสู่ที่นอนแล้วยอมสาธยายอาการ ๒๓ กัน

๔) ทัพพกุมาร^๐ โอรสของเจ้ามัลละ ในอนุปิยนคร แคว้นมัลละ ทัพพกุมาร พออายุ ๗ ปีได้พบพระพุทธเจ้าแล้วเลื่อมใสประสงค์จะบวช จึงบอกลาชายขอบวชในพระพุทธศาสนา ขาอนุญาตพระพุทธองค์ทรงมอบให้ภิกษุรูปหนึ่งบวชให้ พระเถรนั้นรับพระพุทธดำรัส ก่อนจะบวชให้ทัพพกุมาร ท่านได้สอนจบปัจจุกัมมัฏฐานแล้ว ทัพพกุมารว่าตามสำเร็จโศดาปัตติผลขณะปลงเกลียวผมครั้งแรก เมื่อเกลียวผมที่สองถูกยกขึ้น ก็สำเร็จสกทาคามิผล เมื่อเกลียวผมที่สามถูกยกขึ้น ก็สำเร็จอนาคามิผล พอปลงผมเสร็จ ก็สำเร็จพระอรหัตผล ไม่ก่อนไม่หลังกัน

๕) สีวลีกุมาร^๐ โอรสของพระนางสุปปาวสา ได้พบพระสารีบุตรแล้วเลื่อมใส ขออนุญาตมารดาบวช มารดาก็อนุญาตให้พระสารีบุตรพาสีวลีกุมารไปวัด เมื่อสอนมูลกัมมัฏฐาน สีวลีสามเณรสำเร็จโศดาปัตติผลขณะที่ขมวดปมแรกถูกตัดออก สำเร็จสกทาคามิผล ในขณะที่เกิดเกลียวผมปมที่ ๒ ถูกตัดออกสำเร็จอนาคามิผล ในขณะที่เกลียวผมปมที่ ๓ ถูกนำออก พอปลงสำเร็จ ก็สำเร็จพระอรหัตผลได้มิไม่ก่อนไม่หลังกัน

๕) อุบาสิกาบำรุงภิกษุ ที่เรียนพระกัมมัฏฐานจากพระพุทธเจ้าแล้วจึงมาปฏิบัติสาธยายอาการ ๓๒ เริ่มตั้งซึ่งความสิ้นและความเลื่อมในอรรถาพอยู่ ขอเรียนกัมมัฏฐานอาการ ๓๒ จากพระภิกษุ แล้วไปสาธยายอาการ ๓๒ และการเริ่มตั้งซึ่งความสิ้นความเลื่อมในอรรถาพ ได้

^๐ วิมหา.อ. (ไทย) ๑/๑๗๔-๗๕.

^๐ พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๒๓๕-๒๓๖.

^๐ พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๒๓๕-๒๓๖.

^๐ พุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๓๐๖.

บรรลุนาคามีผลก่อนภิกษุเหล่านั้น ปฏิสัมภิทา ๔ และโลกียอภิญญา ได้ทิพพจักขุทราบอรรถาธิบายพระภิกษุ จัดอาหารที่สัปปายะถวาย เมื่อภิกษุเหล่านั้นได้อาหารอันเป็นที่สบายจิตแน่วแน่ พวกเขามีจิตแน่วแน่ เจริญวิปัสสนา ต่อกาลไม่นานนัก ก็ได้บรรลुพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลาย

๒.๑๒ อานิสงส์การปฏิบัติมูลกัมมฐาน

การเจริญมูลกัมมฐานที่ทำให้มากแล้ว มีสติตั้งอยู่กรรมฐานทั้ง ๕ เป็นอารมณ์อยู่เนื่องๆ โดยไม่ปล่อยจิตไปที่อื่น ที่เป็นเหตุทำให้จิตใจเกิดความสงบจนเป็นปัจจัยให้ได้บรรลุนิยัง และทำให้ได้รับอานิสงส์จากการปฏิบัติธรรมนั้น ดังนี้ คือ

- ๑) เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้
- ๒) เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำ ย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้
- ๓) เป็นอดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหายต่อการถูกเหยียบยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหาญคายร้ายแรงต่างๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจ พรากชีวิตได้
- ๔) เป็นผู้ได้ฉาน ๔ ซึ่งเป็นอาภิเจตสิก เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก ไม่ลำบาก
- ๕) บรรลुวิธีแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแลสงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสงให้ปรากฏ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้
- ๖) ได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือ (๑) เสียงทิพย์ (๒) เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์
- ๗) กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่า “จิตมีราคะ” หรือจิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากราคะ” จิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะรู้ชัดว่า “จิตปราศจากโทสะ” จิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่า “จิตปราศจากโมหะ” จิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นนมหัคคตะ หรือจิตไม่เป็นนมหัคคตะ ^{๙๐} จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ชัดว่า “จิตหลุดพ้น” หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า “จิตไม่หลุดพ้น”

^{๙๐} อภ.สจ.อ. (ไทย) ๑/๑๒/๕๒.

๘) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ ๑ ชาติบ้าง ๒ ชาติบ้าง ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ พร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

๙) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจุติ กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งามเกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ย่อมรู้ชัดถึงหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

๑๐) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ^{×๒} ปัญญาวิมุตติ^{×๒} อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน^{๐๓}

ฉะนั้น จึงทำให้ทราบได้ว่า การปฏิบัติธรรมตามแนวของมุลกัมมัญฐานอย่างเคร่งครัด เป็นการศึกษาบทเรียนแรกที่ทางพระอุปัชฌาย์ที่สอนให้กับผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้เข้าใจ ที่ถูกต้อง เพราะกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นธรรมะที่ทำให้จิตใจของผู้บวชไม่เป็นทุกข์หรือมีความหลงใหลในรูปสวงามของกาย ซึ่งเป็นความคิดของจิตใจที่มีกิเลสครอบงำก็จะคิดว่าร่างกายของคนเราเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าชอบใจ แต่ถ้าพิจารณาให้รู้ความจริงแล้วจะเห็นว่าในร่างกายนี้หาความงามไม่ได้เลย ดังนั้น จึงทำให้มากตามที่พระอุปัชฌาย์ได้แนะนำสั่งสอน ย่อมทำให้มีจิตใจสูงขึ้น คือสะอาด สว่าง สงบและได้รับอานิสงส์ดังที่กล่าวแล้วนั้น

^{×๒} ม.ม.ฎีกา. (ไทย) ๑/๖๕/๓๓๔.

^{×๒} ม.ม.ฎีกา. (ไทย) ๑/๖๕/๓๓๔.

^{๐๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๕/๒๐๕-๒๐๗.

