

บทที่ ๓

วิเคราะห์มูลกัมมัญฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

ในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้มีวิธีสอนปฏิบัติธรรมไว้หลายแนวทาง เพื่อให้มีความเหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคลและวิธีปฏิบัติธรรมตามแนวของมูลกัมมัญฐานก็เป็นอีกวิธีหนึ่งที่นำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม โดยให้ยึดถือเอา มูลกัมมัญฐาน ทั้ง ๕ ประเภทนี้มาสอนแก่ผู้ที่บวชใหม่หรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้ได้นำไปปฏิบัติเพื่อใช้เป็นเกาะหรือเป็นดาบไว้ป้องกันตัวในเมื่อมีการเข้ามาบรรพกิจใจให้มีความความเศร้าหมอง เพราะใจของผู้บวชใหม่นั้นยังไม่หนักแน่นเข้มแข็งพอและยังไม่รู้วิธีปฏิบัติธรรมหรือวิธีรักษาจิตใจของตนเมื่อมีอารมณ์มากระทบเข้าทางตา เช่น รูป เป็นต้น ถ้ารูปสวยอาจทำให้จิตใจเกิดความหลงรัก หรือไม่สวยเกลียดชังหรือต้องการจนเป็นสาเหตุทำให้จิตใจของผู้บวชนั้นไม่มีความสงบ และยากต่อการที่จะอยู่ครองเพศบรรพชิตให้มีความสุข ความเจริญก้าวหน้าได้ พระอุปัชฌาย์จึงได้มีการสอนเรื่องมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทแก่ผู้ที่เข้ามาบวชเป็นพระภิกษุใหม่ในพระพุทธศาสนา เพื่อให้รู้และเข้าใจที่ถูกต้องตามความเป็นจริงของร่างกาย อันยาววา หนาสิบ กว้างสอกของเรานี้ ว่าไม่มีส่วนไหนที่น่ารัก น่าปรารถนา เป็นรังแห่งเชื้อโรคทั้งหลาย มีแต่ความทุกข์ หาความสุขที่แท้จริงจากร่างกายไม่ได้เลย นอกจากผู้ที่มีปัญญาน้อย มีดวงตาอันมืดบอดย่อมจะมองเห็นว่าร่างกายเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ แต่สำหรับผู้มีปัญญาแล้วย่อมมองเห็นว่าร่างกายของเรานี้หาเป็นเช่นนั้นไม่เมื่อผู้บวชมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเช่นนี้แล้ว ย่อมทำให้ไม่หลงรักหรือยึดติดในความสวยงามของ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในตัวของเรายังกว่านั้นยังถือเอา กัมมัญฐานทั้ง ๕ มาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐาน ดังนี้

๓.๑ วิเคราะห์ผมในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

เป็นที่ทราบทั่วกันว่า เกสา (ผม) โดยสี ปกติเป็นสีดำดุจสีลูกประคำดีความใหม่ๆ โดย สันฐาน ขาว กลม มีสันฐานเหมือนกันซึ่ง โดยทิส เกิดในทิสเบื่องบน โดยโอกาส ในข้างทั้ง ๒ กำหนดด้วยหมวกหู ข้างหน้ากำหนดด้วยกรอบหน้าผาก ข้างหลังกำหนดด้วยหลุมคอ หน้ันอันชุ่มที่หุ้มกะโหลกศีรษะเป็นโดยโอกาส แห่งผมทั้งหลาย โดยปริจเฉท ผมทั้งหลายเบื่องด้ากำหนดด้วยพื้นรากของตนที่ทะแยงเข้าไปในหนังหุ้มศีรษะประมาณเท่าปลายเมล็ดข้าวเปลือกตั้งอยู่ เบื่องบน

กำหนดอากาศเบื้องขวากำหนดด้วยส่วนแห่งกันและกัน การกำหนดเช่นนี้ว่า ผม ๒ เส้น ไม่มี โดยเป็นเส้นเดียวกัน^๐ ดังนั้น ผม จึงนำมาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

๓. ๑.๑ ผมในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า เกสา (ผม)^๐ ที่มีอยู่ตัวของเรา^๑ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “เกสา” (ผม) มาบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องผมมาเป็นอารมณ์ของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในคำบริกรรมว่า ผม ผม ไปเรื่อยๆ โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบใจแล้ว ทำให้จิตใจของเราตกจากฐานคือ คำบริกรรมภาวนา ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานเดิมคือ คำบริกรรม เกสา เกสา หรือ ผม ผม ให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น จึงกล่าวว่า เกสา หรือผมที่มีอยู่ในตัวของเรา^๑ สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและสามารถทำให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว

๓. ๑.๒ ผม^๐ ในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ผม ที่มีอยู่ตัวของเรา^๑ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “เกสา” “ผม” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของผม ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). ผมมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสังวรระณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด^๐ และผมยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). ผมมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง^๐ เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้พิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่า เกสาหรือผมเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องเกสาหรือผมได้

^๐ สมเด็จพระพุทธปาหารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **กัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารวศ์พริ้งดั่ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๐.

^๐ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘.

^๐ อ่างแล้ว.

^๐ คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลียงเชียง, **คู่มือพระบวชใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๔), หน้า ๒๑.

^๐ พ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

ฉะนั้น จึงกล่าวว่าเกสาหรือผมที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่น่าสนใจฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้บวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๒ วิเคราะห์ขนในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

เป็นที่ทราบทั่วกันว่า โลมา (ขน) ในร่างกายของเรามีประมาณ ๕๐,๐๐๐ ขุน ว่าโดยสีปกติก็น่าจะไม่เหมือนผม คือไม่ดำล้วนแต่มีสีทั้งดำทั้งเหลือง โดยสัณฐาน มีปลายนุ่มลง มีสัณฐานคั่งรากตาล โดยทิศ เกิดในทิศทั้ง ๒ โดยโอกาสวันโอกาสที่ผมตั้งอยู่ และฝ่ามือ ฝ่าเท้า เกิดอยู่ตามหนังหุ้มสรีระนอกนั้นโดยมาก โดยปริจเฉท เบื้องต่ำกำหนดด้วยรากพื้นเบื้องต่ำของตนอันแยงเข้าไปในหนังหุ้มสรีระประมาณเท่าปลายเหล็กจันเบืองบนกำหนดด้วยโอกาส เบื้องขวางกำหนดด้วยส่วนที่เป็นสภาพกันของขนเหล่านั้น ส่วนการกำหนดส่วนที่ต่างกันก็เช่นเดียวกับผม^{*}

๓.๒.๑ ขนในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า โลมา (ขน)^๑ ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติกปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “โลมา” หรือ ว่า “ขน” มาบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องขนมาเป็นอารมณ์ของการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในคำบริกรรมว่า โลมา หรือ ขน ไปเรื่อยๆ โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบใจทำให้ใจของเราแตกจากฐานคือ คำบริกรรมภาวนา ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานเดิมให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า โลมา หรือ ขนที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ สามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบและเกิดสมาธิได้เร็ว

^{*} สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารัฐกิจพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๒.

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘.

๓. ๑.๒ ขนในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า โลมา หรือ ขน ^๖ ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้ยึดถือเอา “โลมา” หรือ ว่า “ขน” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของขน ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). ขนมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสัณวรรณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าทีการงานน่าเกลียด ^๖ และโลมา หรือขนยังคงอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). ขนมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ^๖ เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้พิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าโลมาหรือขนเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในขนได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่าโลมาหรือขนที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นอีกวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๓ วิเคราะห์เล็บในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

เป็นที่ทราบว่ นขา (เล็บ) เล็บทั้งหมดนั้น โดยสีมีสีขาว โดยสัณฐาน มีสัณฐานดังเกล็ดปลา โดยทิศเกิดในทิศทั้ง ๒ คือ เล็บเท้าเกิดในทิศเบื้องล่าง เล็บมือเกิดในทิศเบื้องบน โดยโอกาส ตั้งอยู่หลังปลายนิ้วทั้งหลาย โดยปริจเจท ในทิศทั้ง ๒ กำหนดด้วยเนื้อปลายนิ้ว ข้างในกำหนดด้วยเนื้อหลังนิ้ว ข้างนอกและปลายกำหนดด้วยอากาศด้านขวางกำหนดด้วยส่วนของกันและกัน ส่วนการกำหนดด้วยส่วนที่ต่างกันก็เช่นเดียวกันกับผม ^{๖๖}

๓. ๓.๑ เล็บในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า นขา (เล็บ) ^{๖๖} ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดเอา

^๖ อ่างแล้ว.

^๖ เรื่องเดียวกัน.

^{๖๖} จุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

^{๖๖} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารัฐกิจพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๒.

^{๖๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘.

คำว่า “นะขา” หรือ ว่า “เล็บ” มาบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องผมมาเป็นอารมณ์ของการสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในคำบริกรรมว่า นะขา หรือ เล็บ ไปเรื่อยๆ โดยรักษาใจไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบจิตใจแล้ว อาจทำให้ใจของเราตกจากกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมภาวนานั้น ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานเดิมคือ คำบริกรรมว่า นะขา หรือ ว่า เล็บ เล็บ ให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า นะขา หรือ เล็บ ที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ สามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว

๓. ๓.๒ เล็บในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า นะขา หรือ เล็บ ^{๐๐} ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพจน์ปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้ยึดเอา คำว่า “นะขา” หรือ ว่า “เล็บ” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของเล็บ ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). เล็บมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสังวรระน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด ^{๐๐} และนะขา หรือเล็บยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). เล็บมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ^{๐๐} เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้น้อมจิตใจพิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่านะขาหรือเล็บเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในนะขาได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่านะขาหรือเล็บที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่นำมาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

^{๐๐} อ่างแล้ว.

^{๐๐} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๐} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

๓.๔ วิเคราะห์พื้นฐานเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

เป็นที่ทราบทั่วกันว่า ทันดา หรือ ฟัน ได้แก่กระดูกฟัน ๓๒ ซี่ ของผู้มีฟันเต็ม ฟันแม่ เหล่านั้นโดยสี มีสีขาว โดยสัณฐาน มีสัณฐานหลายอย่าง มีสัณฐานเหมือนเมล็ดน้ำเต้าที่เขาตั้งเรียงไว้โดยลำดับที่ก่อนดินเหนียว ฟันแต่ละซี่ในข้างทั้ง ๒ ของฟัน ๔ ซี่นั้นมีรากเดียว มีสัณฐานเหมือนดอกมะลิซ้อนตูม ถัดฟันนั้นไปเป็นฟันข้างละซี่มี ๒ ราก ๒ ง่าม มีสัณฐานเหมือนไม้ค้ำยัน ถัดไปฟันข้างละ ๒ ซี่ มี ๓ ราก ปลายซี่ ๓ แฉก ถัดไปฟันข้างละ ๒ ซี่ มี ๔ ราก ปลายซี่ ๔ แฉก แม้ในแถวฟันข้างบนกับซี่นี้เหมือนกัน โดยทิศ เกิดในทิศเบื้องบน โดยโอกาส ตั้งอยู่ในกระดูกกรามทั้ง ๒ โดยปริิณเหตุ เบื้องล่างกำหนดด้วยฟันรากของตนอันตั้งอยู่ในกระดูกกราม เบื้องบนกำหนดด้วยอากาศ เบื้องขวางกำหนดด้วยส่วนแห่งกันและกัน กำหนดโดยนัยว่าฟัน ๒ ซี่ไม่รวมอยู่ด้วยกัน นี่เป็นส่วนกำหนดที่เป็นสภาคันส่วนการกำหนด ส่วนที่ต่างกันก็เช่นเดียวกับผม นั้น^{๐๙}

๓.๔.๑ พื้นฐานเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ทันดา (ฟัน)^{๑๐} ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “ทันดา” หรือ ว่า “ฟัน” มาบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องผมมาเป็นอารมณ์ของการสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในคำบริกรรมว่า ทันดา หรือ ฟัน ไปเรื่อยๆ โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบจิตใจแล้ว ทำให้จิตใจของเราตกจากกัมมัฏฐาน ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานของกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมว่า ทันดา ทันดา หรือ ว่า ฟัน ฟัน ให้เร็วที่สุดเพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ทันดา หรือ ฟันที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ สามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว

^{๐๙} สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารัฐกิจพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๒-๔๒๓.

^{๑๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๘.

๓.๔.๒ พันในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ท้นตา หรือ พัน ^{๐๖} ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้ยึดเอา “ท้นตา” หรือ “พัน” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของพัน ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). พันมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสัณณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าที่การงานน่าเกลียด ^{๐๖} และท้นตา หรือพันยังคงอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). พันมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ^{๐๗} เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้น้อมจิตใจพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงดังกล่าวนี้อยู่แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าท้นตาหรือพันเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในท้นตาได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่าท้นตาหรือพันที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่นำมาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๕ วิเคราะห์หน้งในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม

เป็นที่ทราบทั่วกันว่า ตโจ (หน้ง) ได้แก่หน้งที่หุ้มร่างกายทั้งส้น เบื้องบนแห่งหน้งมีผิวสีดำนวลและเหลือง เป็นต้น ซึ่งเมื่อลอกออกจากร่างกายทั้งส้น ก็จะได้ประมาณเท่าเมล็ดในพุทรา แต่หน้ง โดยสี ก็มีสีขาวเท่านั้น ก็สภาวะที่หน้งขาวนั้นย่อมปรากฏเมื่อผิวถูกลอกออก เพราะเหตุมีเปลวไฟลวกเอาและถูกพันเป็นต้น โดยสัณฐาน มีสัณฐานเหมือนร่างกายนั่นเอง นี่เป็นความสังเขปในข้อว่าโดยสัณฐานนี้ แต่ว่าโดยพิสดารหน้งนี้เข้ามีสัณฐานดังรังไหม หน้งหลังเข้ามีสัณฐานเหมือนรองเท้าหุ้มส้น หน้งแข้งมีสัณฐานเหมือนใบตาลห่อข้าวหน้งขามีสัณฐานเหมือนถุงยางอันเต็มไป ด้วยข้าวสารหน้งตะโพกมีสัณฐานดังฝืนผ้ากรองน้ำอันเต็มไปด้วยน้ำ หน้งหลังมีสัณฐาน ดังหน้งหุ้มโล่หน้งท้องมีสัณฐานดังหน้งหุ้มรางพิณ หน้งอกโดยมากมีสัณฐาน ๔ เหลี่ยม หน้งแขนทั้ง ๒ มีสัณฐานดังหน้งหุ้มแล่งธนู หน้งหลังมือมีสัณฐานดังฝักมิด หรือมีสัณฐานดุจถุง

^{๐๖} อ่างแล้ว.

^{๐๖} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

ใส่โล่หนังนิ้วมือมีสัณฐานดังฝักกุญแจ หนังค้อมีสัณฐานดังเสื้อปิดคอ หน้าหน้ามีช่องใหญ่ย่อมมี
สัณฐานดังรังคักแตน หนังศีรษะมีสัณฐานดังบาตร^{๐๐}

๓. ๕.๑ หนังสือในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ตโจ (หนัง)^{๐๐} ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน อันเป็นทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา คำว่า “ตโจ” หรือ ว่า “หนัง” มาบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือถือเอาเรื่องหนังมาเป็นอารมณ์ของการสมถกัมมัฏฐาน ในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้น ให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในคำบริกรรมว่า ตโจ หรือ หนัง ไปเรื่อยๆ โดยรักษากิจไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอารมณ์อื่นมากระทบจิตใจแล้ว ทำให้จิตใจของเราแตกจากกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมภาวนานั้น ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบดึงจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานของกัมมัฏฐานคือ คำบริกรรมว่า ตโจ ตโจ หรือ ว่า หนัง หนัง ให้เร็วที่สุด เพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่อง ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ตโจ หรือ หนังที่มีอยู่ในตัวของเรานี้ สามารถใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและก่อให้เกิดผลคือ สามารถทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว

๓. ๕.๒ หนังสือในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

โดยมองว่า ตโจ หรือ หนัง^{๐๐} ที่มีอยู่ตัวของเรานี้ เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นกุศโลบายหรือเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน อันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ โดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือให้ยึดถือเอา “ตโจ” หรือ ว่า “หนัง” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริง คือ ความน่าเกลียดของหนัง ๕ อย่าง ดังนี้ ๑). หนังมีรูปร่างน่าเกลียด ๒). สีสนักรณะน่าเกลียด ๓). กลิ่นน่าเกลียด ๔). ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕). หน้าทีการงานน่าเกลียด^{๐๐} และตโจ หรือหนังยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑). หนังมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓). มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง^{๐๐} เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้น้อมจิตใจพิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้ว ก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าตโจหรือหนังเป็นของสวยงาม ทำให้จิตใจได้

^{๐๐} สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารัฐกิจพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๒๒-๔๒๓.

^{๐๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๕๔.

^{๐๐} อ้างแล้ว.

^{๐๐} เรื่องเดียวกัน.

^{๐๐} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

คล้ายจากความยึดมั่นถือมั่นในหนังได้ ฉะนั้น จึงกล่าวว่า ตโจ หรือ หนัง ที่มีอยู่ในร่างกายของเรานี้สามารถนำมาใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทและเป็นวิธีหนึ่งที่น่ามาฝึกฝนอบรมจิตใจของผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมทั่วไปที่ทำให้จิตสงบและเป็นสมาธิได้เร็ว

๓.๖. สรุป

พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า “มูลกัมมัญฐาน” ทั้ง ๕ ประเภะนั้นเป็นหนทางประพฤติดุปฏิบัติเพื่อเข้าสู่การดับกิเลสให้ถึงอสังขารธรรม อันเป็นสิ่งที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งไม่ได้ คือ นิพพาน”^{๐๙} มูลกัมมัญฐานเป็นหนึ่งในธรรมอันเป็นเอก ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้เพื่อนิพพาน^{๑๐} พระภิกษุ สามเณร พุทธศาสนิกชนทั่วไปได้เจริญมูลกัมมัญฐาน คือ ทำให้มากแล้วย่อมเกิดผลแก่ตนในปัจจุบัน ดังนี้

- ๑) จิตย่อมเกิดกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชา
- ๒) เกิดความสังเวชใหญ่ เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา
- ๓) เกิดประโยชน์ใหญ่ เป็นทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นฉนวนที่ทำให้ละ

สังโยชน์ได้

- ๔) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากสังโยชน์ใหม่คือ นิพพาน
- ๕) เพื่อสติและสัมปชัญญะ
- ๖) เพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ
- ๗) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน
- ๘) เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชาและวิมุตติ^{๑๑}
- ๙) เกิดกายสงบ จิตสงบ วิตกวิจารณ์สงบ ทำให้ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา เจริญ

เต็มที่

- ๑๐) อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้
- ๑๑) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญ

ไปบุญยิ่งขึ้น

^{๐๙} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๖/๔๔๘.

^{๑๐} อจ. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๕๖-๒๕๗/๓๗.

^{๑๑} อจ. เอกก.อ. (บาลี) ๑/๕๖๔-๕๗๐.

๑๒) ย่อมละอวิชาได้ วิชาเกิดขึ้นย่อมละอัสถมิทานะ^{๑๒} ได้ อนุสัยถึงความถอน
ขึ้นย่อมละสังโยชนได้

๑๓) ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา

๑๔) เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ

๑๕) มีความเข้าใจแจ่มแจ้งธาตุหลายชนิด ธาตุที่แตกต่างกันและมีความแตกฉานใน
ธาตุหลายชนิด

๑๖) เพื่อให้แจ้งโศคาปัตติผล สกิทาคามีผล และอรหัตตผล

๑๗) เพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญแห่งปัญญา เพื่อความไพบูรณ์แห่งปัญญา เพื่อ
ความเป็นผู้มีปัญญามาก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นหนา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบูรณ์ เพื่อ
ความเป็นผู้มีปัญญาลุ่มลึก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง
เพื่อความเป็นผู้มากด้วยปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาว่องไว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญา เพื่อความ
เป็นผู้มีปัญญาร่าเริง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาค่องแคล่ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเฉียบแหลม และ
เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส

ฉะนั้น การเจริญสมถกับการเจริญวิปัสสนาตามแนวของมูลกัมมัญฐานมีเป้าหมายที่
แตกต่างกัน สมถิเป็นการปฏิบัติเพื่อแสวงหาความสงบเป็นแห่งจิต เพื่อสร้างพลังจิตให้เกิด
อภิญญา ส่วนการเจริญวิปัสสนาตามแนวของมูลกัมมัญฐานมีความมุ่งหมายเพื่อการรับรู้ความจริง
เพื่อความรู้ยิ่ง เพื่อเกิดปัญญาเป็นสัมมาทิฐิ เพื่อทำจิตใจให้บริสุทธิ์ จนสามารถคลายจากความถือ
มั่นในร่างกาย และเพื่อความหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง ผู้ประพฤติปฏิบัติสมถและ
วิปัสสนาตามแนวทางของมูลกัมมัญฐานต้องหมั่นฝึกจิตใจให้บริสุทธิ์ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ใน
ความไม่ประมาท จึงอยู่เหนือความหวาดกลัวต่อสิ่งทั้งหลายในโลกนี้และโลกหน้า^{๑๓} ดังนั้น การ
ปฏิบัติมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ประเภทในยุคอรรถกถาปัจจุบันได้จัดให้เป็นกุศโลบายในการปฏิบัติ
สมถกัมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัญฐานและยังเป็นการพัฒนาศีล สมถิ ปัญญาของตนไป
ตามลำดับจนได้บรรลุมรรคานิพพานคือความดับทุกข์

นอกจากนั้น ประเด็นที่น่าสนใจต่อมา คือ บทสรุปและข้อเสนอแนะเรื่องวิธีปฏิบัติ
มูลกัมมัญฐานในฐานะที่เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อชาวพุทธและผู้
ที่มีความสนใจทั่วไป ดังนั้น ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิเคราะห์สรุปไว้ในบทที่ ๔

^{๑๒} บ.ม. (ไทย) ๒๕/๒๑/๕๖-๕๗.

^{๑๓} สุวัฒน์ จันทรดำรง, แก่นพุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ, ๒๕๔๗), หน้า
๒๘๘, ๒๘๙.

