

บทที่ ๔

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมูลกัมมัญฐานในฐานะที่เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรม พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษารายละเอียดของมูลกัมมัญฐานที่ปรากฏอยู่ในไตรปิฎก ในส่วนที่เป็นความหมาย ประเภท ลักษณะ ความสำคัญ สถานที่ปฏิบัติ หลักธรรมที่มีความเกี่ยวเนื่อง อุปสรรค ตัวอย่าง โทษ และอานิสงส์การปฏิบัติมูลกัมมัญฐานนั้นเป็นอย่างไร เพราะหากทราบจุดมุ่งหมายที่ชัดเจนแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเพียรมุ่งมั่นในการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อให้คลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นไม่เป็นทุกข์ในร่างกายที่น่าเกลียดได้ จากการศึกษาวิจัยพอที่จะกล่าวสรุป ดังนี้

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษา พบว่าโดยสรุปปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนี้มีมากมายสาเหตุซึ่งเกิดจากความไม่รู้ ไม่มีผู้ชี้แนะที่ถูกต้อง และยังให้ความสำคัญต่อเรื่องดังกล่าวนี้น้อย จึงทำให้ไม่ค่อยได้รับผลประโยชน์เท่าที่ควร ดังนั้น เรื่องมูลกัมมัญฐานที่บุคคลขาดความรู้ ความเข้าใจและยังไม่ให้ความสำคัญ จึงไม่เกิดประโยชน์ ทั้งที่รู้ว่าเป็นเรื่องที่สัมพันธ์ต่อจิตใจของผู้ที่เข้ามาบวชใหม่ และเป็นกรรมฐานเรื่องแรกที่พระอุปัชฌาย์ได้สอนหรือได้มอบให้เพื่อเป็นอุปกรณ์ในการใช้ปราบมารทั้งหลาย (กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ) แก่ผู้เข้ามาบวชใหม่ในพระพุทธศาสนา จะได้นำไปประพฤติปฏิบัติ เพราะกรรมฐานทั้ง ๕ ข้อนี้เป็นกุศโลบายในการที่ฝึกจิตใจ ให้หยุดสงบนิ่ง จิตให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียวและให้เกิดเป็นสมาธิ ด้วยวิธีการบริกรรมภาวนา กรรมฐานทั้ง ๕ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน และหนัง ยิ่งกว่านั้นยังใช้เป็นอุปกรณ์ในการพิจารณาให้เกิดปัญญาคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงของร่างกาย เป็นต้น

เมื่อคนเรามีความรู้ มีความเข้าใจที่ถูกต้องและให้ความสำคัญกับเรื่องมูลกัมมัญฐานนี้ จึงทำให้คนทั้งหลายสนใจในการปฏิบัติ เพราะได้รู้แล้วว่านี่เป็นเรื่องที่ทำให้จิตใจของผู้บวชเป็นพระภิกษุสามเณรได้ถอนออกจากความยินดีในร้ายในรูปร่างอันน่าเกลียด อันน่าเบื่อหน่ายนั้นได้ กรรมฐานทั้ง ๕ ข้อ ฉะนั้น จิตใจของผู้ที่ตั้งมั่นในการบริกรรมและการเจริญพิจารณาร่างกายให้เห็นตามความจริง จิตใจไม่เป็นทุกข์เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นเช่น ผมหงอก ขนร่วง ฟันหัก หนังเหี่ยวและเล็บหลุด เป็นต้น และในขณะนั้นเองก็สามารถใช้ร่างกายนี้มาเป็นอุปกรณ์หรือเป็น

ครูเตือนจิตใจไม่ประมาทในชีวิต ให้รีบสร้างคุณงามความดีแก่ตนเองและคนอื่น ๆ ให้มากที่สุด ก่อนที่จะไม่มีโอกาสได้ทำ

มูลกัมมัญฐาน หมายถึงสิ่งที่เป็นกรรมฐานเบื้องต้น ๕ ข้อ ที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอน แก่ผู้เข้าบวชใหม่ได้เรียนรู้ เพื่อจะได้ใช้เป็นอุปกรณ์ชั้นเอกในการใช้ปราบมาร อันได้แก่ เกสา ผมทั้งหลาย โลมา ขนทั้งหลาย นขา เล็บทั้งหลาย ทันตา ฟันทั้งหลายและ ตโจ หนังทั้งหลาย ทั้ง ๕ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเอามาบริกรรมเป็นอารมณ์กัมมัญฐานหรือเอามาพิจารณาให้เห็นถึงความจริงของกัมมัญฐานนั้นๆ ว่าในร่างกายของเรานี้ล้วนแต่เป็นของน่าเกลียด หากความงามที่แท้จริงไม่ได้ แต่ผู้ที่มีจิตใจยังเต็มด้วยกิเลสย่อมมองว่าร่างกายนี้เป็นของสวยงามน่ารักใคร่ น่าปรารถนาเสมอ

ประเภทของมูลกัมมัญฐาน ในทางพระพุทธศาสนาเถรวาทได้แบ่งเป็น ๕ ประเภท คือ ๑) ผม ๒) ขน ๓) เล็บ ๔) ฟัน ๕) หนัง ทั้ง ๕ ประเภทนี้เมื่อรวมกันเข้าจึงเรียกว่า มูลกัมมัญฐานเพราะถือว่าเป็นกรรมฐานเบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่นาคก่อนที่จะเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา

ลักษณะของมูลกัมมัญฐาน เป็นกัมมัญฐานที่มุ่งเน้นให้ผู้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้พิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย โดยเฉพาะในเรื่อง ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ที่มีอยู่ในตัวเรา ถ้าไม่มีการพิจารณาด้วยปัญญาย่อมทำให้เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่น่ารัก น่าใคร่ น่าปรารถนา ทำให้เกิดความลุ่มหลง ยึดมั่นว่าเป็นตัวตนที่แท้จริง แต่ถ้าพิจารณาด้วยปัญญาตามหลักความจริงทางพระพุทธศาสนาเถรวาทแล้วว่า เป็นสิ่งน่าเกลียด ไม่น่ารัก ไม่น่าใคร่ ของปฏิกูล นามซึ่งไม่คงทน มีความทุกข์และไม่มีตัวตนที่แท้จริง ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า มูลกัมมัญฐานแบ่งเป็น ๓ ลักษณะ คือ ๑) ความไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณ ในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไปสู่สภาพธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไป จนกว่ารูปธรรมนั้นๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเป็นเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้เป็นปรากฏการณ์หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้มีลักษณะที่แตกต่างกันสำหรับรูปธรรม กล่าวคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจากการเกิดขึ้น การเจริญเติบโต การเสื่อมสลายและการดับสูญสิ้นไป ในที่สุด ๒) เป็นทุกข์ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลางและดับไปในที่สุด ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้จะมีสถานะหนึ่งเกิดขึ้นเรียกว่า ทุกขลักษณะ สัตว์โลกนี้ถึงความคับแค้น จึงเกิด แก่ ตาย จูติและอุบัติ จึงไม่พ้นจากความทุกข์ ๓) สถานะของความไม่ใช่ตัวตน คือ สถานะของ ผม ขน เล็บ ฟันและหนังเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง ขึ้นชื่อว่าขันธห้าแล้ว ทั้งที่เป็น อดีต อนาคตและปัจจุบัน ภายในภายนอก หยาบตะเอยด เลวหรือประณีต ไกลใกล้ก็ตาม

ควรพิจารณาตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบ อย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อดีตตาของเรา

ความสำคัญของมูลกัมมัญฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทไทย มีความสำคัญ ๓ อย่าง คือ ๑) เป็นอุปกรณ์ในการสอน ๒) เป็นวิธีฝึกจิตใจ ๓) เป็นวิธีพัฒนาปัญญา สถานที่ใช้ในการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน สามารถแบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ ๑). สถานที่เหมาะต่อการปฏิบัติธรรม หมายความว่า เป็นที่มีความพร้อมทุกด้าน เช่น อากาศดี ไม่ร้อนว้าว ระบายสบาย ไม่ไกลจากหมู่บ้านนัก มีครูอาจารย์ผู้มีความรู้คอยแนะนำเสมอ เป็นต้น ๒). สถานที่ไม่ดี หมายความว่า เป็นสถานที่ที่ไม่มีความพร้อมที่จะใช้ปฏิบัติธรรม เช่น ไม่มีผู้รู้ เป็นที่วุ่นวายด้วยผู้คน อยู่ห่างจากหมู่บ้าน การเดินทางไปกลับลำบาก เป็นต้น

หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน ถือว่ามีความจำเป็นของผู้ปฏิบัติที่จะต้องนำมาใช้ขณะลงมือปฏิบัติในแต่ละครั้ง เช่น พละ ๕, อิทธิบาท ๔, สัมมปธาน ๔, ภาวนา ๔, พรหมวิหาร ๔, โพชฌงค์ ๗, มรรคมิองค์ ๘ เป็นต้น

อุปสรรคของการปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน การปฏิบัติธรรมทั้งในอดีตจนถึงปัจจุบันนี้ จะพบกับอุปสรรคมากมาย เมื่อกล่าวโดยสรุปมี ๒ อย่าง คือ อุปสรรคภายนอกและอุปสรรคภายใน ด้วยเหตุนี้เองจึงทำให้การปฏิบัติธรรมของเราบางครั้งก็เอาชนะ บางครั้งก็ยอมแพ้ จึงทำให้การปฏิบัติธรรมไม่มีความเจริญก้าวหน้าหรือไม่ประสบความสำเร็จ เพราะมีมารมาคอยขัดขวางการทำสมาธิของเรา ฉะนั้น เพื่อให้การปฏิบัติธรรมมีความเจริญก้าวหน้าก็ต้องต่อสู้เอาชนะอุปสรรคนั้นๆ ให้ได้ด้วยสติปัญญาและตามแนวทางที่ครูอาจารย์ได้สอนไว้แล้วนั้น ตัวอย่างของผู้ปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน ในสมัยพุทธกาลทั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ จากตัวอย่างดังกล่าวชี้ให้เห็นได้ว่า ธรรมเนียมทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นวิธีการที่จะทำให้จิตใจของเราได้คลายออกจากความยึดถือในรูปร่างตัวตนได้ และเป็นตัวอย่างที่ช่วยให้เรามีจิตใจที่อยากจะปฏิบัติธรรมเหล่านั้น เพื่อจะได้เข้าถึงธรรมอันเกษมต่อไป

โทษของการไม่ปฏิบัติมูลกัมมัญฐาน คือทำให้จิตใจเกิดความลุ่มหลงติดอยู่ในความสวยงามของร่างกาย เช่น ความงามของผผ ความงามของเล็บ ความงามของฟัน ความงามของขน ความงามของหนัง เป็นต้น เมื่อถึงเวลาถึงเหล่านี้เกิดการแตกดับไปตามกาลเวลา จึงทำให้จิตใจของคนมีความทุกข์ ไม่พอใจ ไม่ต้องการให้เป็นเช่นนั้น อยากให้สิ่งเหล่านั้นอยู่คู่กับตนนานๆ ดังนั้น จึงทำให้ทราบว่า จิตใจที่ติดสวย ติดงามในมูลกัมมัญฐานทั้ง ๕ ข้อนั้นล้วนแต่มีทุกข์โทษหาเป็นแก่นสารในชีวิตไม่

อานิสงส์ของการปฏิบัติมูลกัมมฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาทไทยได้กล่าวไว้ว่าผู้ที่ปฏิบัติธรรมมากแล้ว รักษามากแล้ว มีความเพียรมากแล้ว และกำจัดมลทินในจิตใจของตนให้บริสุทธิ์ได้แล้ว ย่อมมีชีวิตอยู่เป็นสุขทั้งในโลกนี้และปรโลกอย่างแน่นอน

จากการศึกษา พบว่า มูลกัมมฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ดังมีตัวอย่างดังกล่าวนี้ใช้เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมให้เกิดผลเร็ว เช่น มูลกัมมฐานผู้ที่ลงมือปฏิบัติในมูลกัมมฐาน ๕ ข้อที่ฝึกจิตใจของนักปฏิบัติให้เกิดเป็นสมาธิคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่างนี้ถือว่าเป็นอุปกรณ์เบื้องต้นที่พระอุปัชฌาย์นำมาสอนแก่ผู้เข้ามาบวชใหม่ได้นำไปปฏิบัติกัน จนทำให้เกิดผลต่อจิตใจของผู้ปฏิบัติคือ ไม่เป็นทุกข์ เมื่อประสบกับสิ่งที่ไม่ได้ตามที่ปรารถนา และสามารถทำจิตใจให้ปล่อยวางในเรื่องต่างๆ ได้ ฉะนั้น มูลกัมมฐานทั้ง ๕ ข้อ ที่ได้ลงมือปฏิบัติให้มากแล้วย่อมมีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ดังนั้น การศึกษาวิเคราะห์เรื่องมูลกัมมฐานในฐานะที่เป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า ชาวพุทธจำเป็นต้องมีความรู้ มีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อเรื่องมูลกัมมฐานนั้น เพราะเรื่องดังกล่าวนี้เป็นกัมมฐานเบื้องต้นที่ทุกคนจะต้องนำมาปฏิบัติ นำมาทำการฝึกจิตใจให้เกิดความสงบ และจะใช้เป็นอุปกรณ์พิจารณาเพื่อให้เห็นความจริงในเรื่องของผม ขน เล็บ ฟันและหนัง ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งปฏิภูลน่าเกลียดและไม่ควรเอาจิตใจไปหลงยึดติด ควรทำจิตใจให้ออกห่าง เพื่อจะนำตนไปสู่ความปฏิบัติที่ดีงาม ความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานชั้นสูงได้ หรือสามารถปฏิบัติธรรมในขั้นสูงสุดจนได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

จากที่ได้ศึกษาวิเคราะห์เรื่องมูลกัมมฐานในฐานะเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำให้ได้ทราบความหมาย ประเภท ลักษณะ ความสำคัญ เป้าหมาย สถานที่ หลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติมูลกัมมฐาน อุปสรรค ตัวอย่าง โทษ อานิสงส์ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาเพื่อจะนำเอาแนวทางปฏิบัติตนตามหลักของมูลกัมมฐานที่พระอุปัชฌาย์ได้สอนไว้ในคราวที่บวชใหม่นั้น ซึ่งเป็นวิธีสำหรับผู้ลงมือปฏิบัติธรรมต้องนำมาใช้บริกรรมภาวนาและพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของร่างกาย อันจะทำให้จิตใจคลายจากการยึดมั่นได้

๔.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

ควรศึกษาเกี่ยวกับหลักปฏิบัติที่ใช้มูลกัมมฐานเป็นกุศโลบายเพื่อการปฏิบัติธรรมให้จิตใจเกิดความสงบ เกิดปัญญาและมีความเจริญก้าวหน้าจนสามารถคลายจากความยึดมั่นได้ การ

ปฏิบัติกัมมฐานทั้ง ๕ ข้อ มาเป็นอารมณ์ เพื่อให้จิตใจเกิดความสงบเป็นสมาธิได้เร็วและสามารถระงับจิตใจให้คลายจากความทุกข์ได้

๔.๒.๒ ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้น ได้รับผลดีจากการปฏิบัติที่เรียกว่า ปฏิเวธธรรม ตามสมควรแก่การปฏิบัติของแต่ละบุคคล แม้ไม่อาจบรรลุธรรมชั้นสูงในพระพุทธศาสนาได้ทันทีก็ตามแต่ก็เป็นปัจจัยในการตัดค้นหา อันเป็นเหตุสร้างภพ สร้างชาติแก่มวลมนุษย์ เพื่อให้เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะนี้ ฉะนั้น ผู้ลงมือปฏิบัติธรรมควรเจริญวิธีปฏิบัติธรรมของตนให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างมั่นคงและให้มีความศรัทธาต่อแนวทางที่ตนฝึกฝนอบรมนั้น โดยเฉพาะการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ซึ่งเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ และใช้เวลาไม่มากเกินไปจนเกินไป จึงเหมาะแก่ทุกคน

๔.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐานตามแนวทางของมุกกัมมฐานกับการพัฒนาสติของชาวพุทธไทยในปัจจุบัน
๒. ศึกษาวิธีประยุกต์การปฏิบัติมุลกัมมฐานที่เหมาะสมกับจริตของชาวพุทธในปัจจุบัน
๓. ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐานตามแนวทางของมุลกัมมฐาน
๔. ศึกษาวิเคราะห์มุลกัมมฐานในฐานะที่เป็นกุศโลบายในการพัฒนาสติและวิธีประยุกต์มุลกัมมฐานที่เหมาะสมของชาวพุทธในปัจจุบัน

