



การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร
A STUDY OF KAYANUPASSANA IN MAHASATIPATTHANA SUTTA

นางพุลศิริ โคตรชมภู

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชาสัมมนาพระไตรปิฎก
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

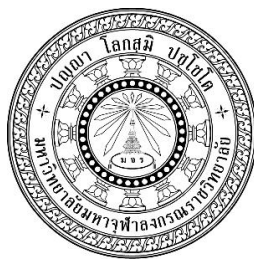


การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

นางพุลศิริ โคตรชมภู

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชา สัมมมาพระไตรปิฎก
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Study of Kayanupassana In Mahasatipatthana Sutta

Mrs. Poonsiri Khotchompoo

A Thematic Paper Submitted in Partial Fulfillment of Qualifying
Examination Requirement to the Subject of Semina on the Tipitaka

Degree of Doctor of Philosophy

(Buddhist Studies)

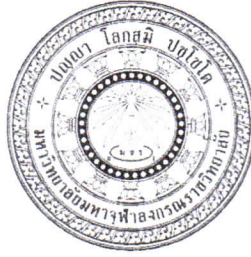
Graduate School

Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Bangkok, Thailand

C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้รับสารนิพนธ์เรื่อง
“การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร” ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการสอบวัดคุณสมบัติ
รายวิชาสัมมนาพระไตรปิฎก ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบสารนิพนธ์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร.)

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์)

กรรมการ

(ผศ.ดร.อภิญวัฒน์ โพธิ์सान)

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์

ชื่อผู้วิจัย

(นางพุลศิริ โคตรชมพู)

ชื่อสารนิพนธ์	: การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร
ผู้วิจัย	: นางพุลศิริ โคตรชมภู
ปริญญา	: พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์	: รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๘.

บทคัดย่อ

สารนิพนธ์เรื่องศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรมีวัตถุประสงค์ ๒ ข้อ คือ ๑ เพื่อศึกษาหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒ เพื่อศึกษาแนวการปฏิบัติการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสารโดยการศึกษาพระไตรปิฎก เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนา และ ผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องแล้วนำเสนอผลการวิจัยด้วยการพรรณนาวิเคราะห์

ผลจากการศึกษาพบว่า การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาคือการรักษาศีล เจริญสติ และเจริญสมาธิ เพื่อให้เกิดปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริง จุดเริ่มแห่งการเรียนรู้คือการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐาน เพื่อให้มีสติอย่างต่อเนื่องมีพลังเพียงพอในการเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปของนามรูปก็ต้องเป็นสติที่กล้าแกร่งมีพลังเพียงพอในการทำลายการสืบทอของอริยาบถที่เรียกว่าสันตติ การเห็นรูปนามเกิดดับสมำเสมอได้นั้นต้องเป็นผู้มีความเพียรมากพอ มีอินทรีย์ที่กล้าแข็ง การเจริญวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาได้แก่ การปฏิบัติในหลักสัมมาสติคือ การใช้สติและปัญญาพิจารณาในฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่อง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในกาย เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในเวทนา จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในจิต ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในธรรม

เมื่อวิเคราะห์การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรแล้ว จะเห็นได้ว่าการเจริญสติปัฏฐานในทุกอริยาบถจะทำให้มีสมาธิรู้แจ้งในการเกิดดับของรูปธรรม มีรูปแบบการพิจารณาลมหายใจเข้าออก หากทำให้มากแล้วจะทำให้จิตประณีต สดชื่น อยู่เป็นสุข และทำอกุศลธรรมชั่วร้ายที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธานไปและสงบไปโดยเร็ว.

Thematic Paper title : A Study of Kayanupassana in Mahasatipatthana Sutta
Researcher : Mrs. Poonsiri Khotchompoo
Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)
Thematic Paper supervisory
: Assoc.Prof.Dr.Sowit Bamrungbhak
Pali VII, M.A., Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)
Date of Graduation : 15 October 2015

Abstract

The objectives of this dissertation were: (1) to study practicing the contemplation on a body in Mahasatipatthana Sutta and (2) to analyze practicing the contemplation on a body in Mahasatipatthana Sutta. This was a qualitative research to collect all data from Tipitaka, Buddhist academic paper and related researches with the descriptive analysis.

A result of this study was found that the contemplation on a body in Mahasatipatthana Sutta was the practice relating to morality, mindfulness and concentration in order to know things as they really were. A study started from practicing the contemplation on a body in Mahasatipatthana in a way that one got continuous mindfulness to see arising, existing and disappearing in a body and mind. This was powerful mindfulness to destroy continuity of manner called 'Santati'. That one saw rising and falling in a body and mind wanted great effort and powerful faculties. Practice of insight meditation in Buddhism dealt with Right Mindfulness, i.e. the use of mindfulness and wisdom to consider continuously four bases: Kayanupassana-satipatthana (mindfulness contemplating on a body), Vedananupassana-satipatthana (mindfulness contemplating on feelings), Cittanupassana-satipatthana (mindfulness contemplating on mind), and Dhammanupassana-satipatthana (mindfulness contemplating on mental objects).

When there was the analysis of the contemplation on a body in Mahasatipatthana Sutta, it was found that development of mindfulness in all manners gave rise to concentration and wisdom to understand rising and falling in a body and mind. If the contemplation on breathing in and breathing out was continuously done, it made mind elaborate, delighted, happy, peaceful and free from all bad action.

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เรื่อง “การศึกษากายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร” ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ลงได้ด้วยความสามารถของครูอาจารย์หลายรูปท่านที่ชี้แนะแนวทางในการสืบค้นข้อมูล โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่าน รศ.ดร.โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ ได้ตรวจทานข้อบกพร่องและเสียสละเวลาในการให้คำปรึกษานับตั้งแต่เริ่มทำวิจัยจนกระทั่งแล้วเสร็จ

ขอขอบพระคุณพ่อกับแม่ที่ให้กำลังใจ สนับสนุนการเรียนรู้ของข้าพเจ้ามาโดยตลอด รวมทั้งบรรดากัลยาณมิตรทุกท่านที่ให้การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ให้กำลังใจ และที่คอยแนะนำช่วยเหลือเรื่องการเรียนรู้ และการทำสารนิพนธ์ตั้งแต่ต้นจนสำเร็จลุล่วง

ขอส่วนแห่งบุญกุศลอันพึงมีจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ จงมีส่วนสำเร็จผล ถึงท่านทั้งหลายที่กล่าวมาตั้งแต่ต้น และแก่บิดามารดาตลอดถึงผู้มีคุณทุกท่านตลอดกาลนาน

นางพุลศิริ โคตรชมภู

กรกฎาคม ๒๕๕๘

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๙
๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๙
บทที่ ๒ หลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๐
๒.๑ ความหมายและคำนิยาม	๑๐
๒.๑.๑ ความหมายของมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๐
๒.๑.๒ ความหมายของการเจริญกายานุปัสสนา	๑๑
๒.๒ หลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๒
๒.๒.๑ อาณาปานสติหรือหมวดลมหายใจเข้าออก	๑๓
๒.๒.๒ อริยาปถหรือ หมวดอริยาบถ	๑๓
๒.๒.๓ สัมปชัญญะหรือหมวดสัมปชัญญะ	๑๓
๒.๒.๔ ปฏิกุลมณสิการ หรือ หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุส	๑๓
๒.๒.๕ ธาตุมนสิการ	๑๔
๒.๒.๖ นวสีวถิกา หรือ หมวดปาฐา ๙ หมวด	๑๕
๒.๓. วิธีการเจริญกายานุปัสสนากรณีศึกษา	๑๖
๒.๓.๑ การเจริญอาณาปานสติ	๑๖
๒.๓.๒ การกำหนดอริยาบถใหญ่	๑๗
๒.๓.๓ สัมปชัญญะ	๑๙
๒.๔ สรุป	๒๐

บทที่ ๓ วิเคราะห์แนวทางการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน	๒๒
๓.๑ แนวทางการเจริญกายานุปัสสนา	๒๒
๓.๑.๑ แนวทางปฏิบัติเชิงปัจเจกชน	๒๒
๓.๑.๒ แนวทางปฏิบัติเชิงสังคม	๒๙
๓.๒ แนวทางการปฏิบัติตามกรณีตัวอย่าง	๓๔
๓.๒.๑ พระนันทะเถระ	๓๔
๓.๒.๒ พระนางเขมาเถรี	๓๕
๓.๒.๓ พระนางรูปนันทา	๓๗
๓.๓ สรุป	๓๙
บทที่ ๔ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	๔๐
๔.๑ สรุปผลการวิจัย	๔๐
๔.๒ อภิปรายผล	๔๔
๔.๓ ข้อเสนอแนะ	๔๖
บรรณานุกรม	๔๗
ประวัติผู้วิจัย	๕๐

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬารัตนปิฎก พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ เรียงตามลำดับคัมภีร์ดังนี้

การใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๒๗๖ หน้าที่ ๙๘

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๔-๕	วิ.ม.	(ไทย) =	วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๙	ที.สี.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สीलขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	มูลปณณาสก์	มัชฌิมนิกาย (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๒	องฺปญจก.	(ไทย) =	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต (ภาษาไทย)

การอธิบายอักษรย่อพระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์			
๓๔	อภิ.วิ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.สี.อ.	(ไทย) =	ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี	สीलขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.อ.	(ไทย) =	อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่สอนให้ปล่อยวางแล้วจะเกิดความสงบขึ้นในจิตใจ เป็นคำพูดที่ฟังดูง่าย แต่จะมีสักกี่คนที่สามารถปล่อยวางได้ทันที เพียงเพราะการได้ฟังประโยคดังกล่าว ในบางครั้ง และกับบางคนอาจจะต้องใช้เวลาทั้งชีวิตเพื่อตั้งตนให้เป็นผู้มีอากาโรปล่อยวางและ กลายเป็นผู้สร้างสันติสุขให้เกิดแก่ตนเอง ครอบครัว และสังคมในที่สุด จะอย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะยาก จะง่ายก็เป็นเรื่องจำเป็นที่เราจะต้องถือปฏิบัติเพื่อให้ชีวิตพบกับความสุขที่แท้จริงกระบวนการสอน ทางพระพุทธศาสนาในรูปแบบใหม่ที่สามารถนำไปใช้ให้เกิดผลได้จริงเป็นเรื่องน่าสนใจและมีการศึกษาค้นคว้ากันทั่วไปได้จำกัดวงไว้เฉพาะในกลุ่มผู้นับถือพระพุทธศาสนาเท่านั้น การดำรงชีวิต ตามพระธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนา มิใช่เป็นการหวังผลตามแนวทางแห่งศรัทธาเพียงด้านเดียว ซึ่งมีการกำหนดกฎเกณฑ์ต้องทำเช่นนั้นดี ทำเช่นนั้นไม่เหมาะสมจะมีผลเป็นบวกเป็นลบ โดยที่ผู้กระทำ ไม่ได้ใช้ปัญญาไตร่ตรองจะกลายเป็นผลเสียต่อการเผยแผ่พระศาสนาและตัวผู้ปฏิบัติได้ ถึงแม้ว่าโลก ในปัจจุบันมีการสื่อสารหลากหลายรูปแบบ การศึกษาหลักพระธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนามี การเผยแพร่ในสังคมหลายลักษณะ เปิดโอกาสให้ผู้สนใจได้ศึกษาได้ทุกเมื่อ ในส่วนที่เกี่ยวกับการ สร้างสุข พระบรมศาสดาก็ได้สั่งสอนไว้ในพระสูตรต่างๆ มากมาย มหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวถึง รูปแบบและพื้นฐานในการพัฒนาจิตใจและยังคงเป็นเรื่องทันสมัยใหม่เสมอที่ใครก็ตามที่ดำรงตนตาม แนวทางนี้จะก่อเกิดแต่ความดี ต่อชีวิต การศึกษา ครอบครัว และสังคม พระพุทธองค์ตรัส มหาสติ ปัฏฐานสูตร

“ภิกษุทั้งหลาย ! ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์ เพื่อข้ามพ้นโสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส บรรลุญาณธรรม แจ่มแจ้งใน พระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ สติปัฏฐาน ๔ ประการมีอะไรบ้าง พิจารณา เห็นกายในกายอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้”^๑

ในสังคมยุคปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ตามกระแสแห่งโลกาภิวัตน์จึงมีส่วนทำให้วิถีชีวิตและจิตใจของผู้คนไวต่อการสัมผัสกับความทุกข์ และยากที่จะได้สัมผัสกับสันติสุข อย่างแท้จริงเพราะแม้ว่าวิทยาการจะสาต่อส่องโลกให้สว่างไสว มีวัตถุเทคโนโลยีที่ทันสมัยมากเพียงใด ก็ตาม หากว่าด้านจิตใจของคนเราไม่ได้รับการอบรมพัฒนาควบคู่ไปด้วย ก็ยังจะทำให้สังคมของเรา ระคนไปด้วยความทุกข์ มีความขัดแย้งเกิดขึ้นในทุกซอกมุมของโลกและมีปัญหานานัปการตามมา ดัง คำกล่าวที่ว่า “พัฒนาอะไรก็ติด ถ้าจิตไม่พัฒนา” ดังนั้น การพัฒนาด้านจิตใจจึงมีความสำคัญ และ

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒

จำเป็นอย่างยิ่งแก่ทุกคนทุกสังคม ที่ควรตระหนักรู้และให้ความใส่ใจแล้วนำเข้าไปปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น ในการพัฒนาจิตใจให้บรรลุสันติสุข เพื่อชีวิตที่ดีงาม ตามคำสอนของ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ การศึกษาหลักธรรมจากคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา และนำหลักธรรมนั้นๆ ไปปฏิบัติจริงในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะเรื่องการฝึกเจริญสติ ทั้งตามหลักสมณะกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นมรรควิธีที่ฝึกอบรมเป็นพื้นฐานอย่างมั่นคงดีแล้ว ย่อมส่งผลให้ผู้ฝึกปฏิบัติเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และปัญญาตามลำดับ อันเป็นวิถีทางที่จะนำไปสู่ ความสุข สงบ การรู้แจ้ง อิสราภาพ และบรรลุถึงบรมสุขอย่างแท้จริง อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา การเจริญสติในทางพระพุทธศาสนานั้นจะยึดหลักการตามหลักสติปัญญา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าเป็นทางสายตรงและเป็นทางสายเอก ที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่จุดหมายสูงสุด คือความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวงได้^๒ นอกจากนั้น การฝึกเจริญสติตามหลักอานาปานสติ ก็เป็นวิธีการเจริญสติอีกอย่างหนึ่งที่นิยมฝึกปฏิบัติกันเป็นส่วนมาก และพระพุทธองค์ก็ทรงสรรเสริญมาก ทรงสนับสนุนบ่อยครั้งให้ภิกษุทั้งหลายฝึกปฏิบัติ เพราะแม้แต่พระพุทธองค์เองก็ทรงใช้อานาปานสตินี้ เป็นวิหารธรรมทั้งก่อนและหลังการตรัสรู้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ภิกษุเหล่าใดเป็นพระเสขะยังไม่บรรลุอรหัตตผล ย่อมปรารถนาธรรมเป็นแดนเกษมจากโยคะอันยอดเยี่ยมอยู่ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นไปอาสวะ ส่วนภิกษุเหล่าใดเป็นอรหันตชินาสพ อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้โดยชอบ อานาปานสติสมาธิที่ภิกษุเหล่านั้นเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในขณะปัจจุบัน และ เพื่อมีสติ มีสัมปชัญญะ”^๓

สติเป็นอุปกรณ์ในการควบคุม กายทวาร วจีทวาร และ มโนทวาร ให้ดำรงอยู่ในสภาวะที่ปกติ คือ ให้มีสติสังวร คือ ความสำรวมในทางอินทรีย์ ทั้ง ๖ ได้แก่ สำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เมื่อกระทบกับอารมณ์ภายนอก สติทำหน้าที่กำกับไม่ให้จิตใจไปเสวยอารมณ์ยินดี ยินร้าย ในการรับรู้อารมณ์นั้น การปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน จัดว่าเป็นภาระกิจหลัก ภาคปฏิบัติในพระพุทธศาสนา เพื่อฝึกฝนอบรม พัฒนาบุคคลให้มีความตื่นตัว และสามารถแก้ปัญหาที่รุมเร้าเข้ามาทุกวัน โดยมีหลักศึกษาซึ่งเรียกว่า ธุระคือกิจในพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่างได้แก่การศึกษาเล่าเรียน ในนวัคคตฤตศาสนซึ่งเป็นฝ่ายปริยัติสัทธรรม ส่วนการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นฝ่ายปฏิบัติสัทธรรม^๔ เพื่อการขัดเกลาอนุสัยกิเลสภายในใจให้เบาบางลงไป และเพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิตทั้งในปัจจุบัน และประโยชน์สูงสุด คือการสิ้นกิเลสอาสวะทั้งปวง ก็ด้วยสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสว่า (๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (๒) ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่ง

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

^๓ ส.ม. (บาลี) ๑๙/๙๘๗/๒๘๑-๒๘๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๙๘๗/๔๖๙-๔๗๐.

^๔ ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๗

มรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป (๓) ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิดเธอเสพ เจริญทำให้มากซึ่งมรรค เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป^๕ หลวงพ่อพุทธทาส ได้ให้ทัศนะเรื่องสมาธิและวิปัสสนาตามธรรมชาติ ว่า พระพุทธศาสนา คือ วิชาหรือวิธีปฏิบัติให้รู้ว่าอะไรเป็นอะไรถัดมาก็บอกให้รู้ว่าที่อะไรเป็นอะไรนั้น คือ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และบอกให้รู้ว่าสัตว์หลงไปในสงที่ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ก็ เพราะอำนาจของอุปาทาน จึงได้ติดแน่นอยู่ในสิ่งเหล่านั้น แล้วบอกให้ทราบต่อไปว่า ไตรสิกขา ๓ เป็น วิธีปฏิบัติสำหรับจะให้ได้อุปาทานได้ และบอกให้ทราบในที่สุดว่า ชั้น ๕ หรือส่วน ๕ ส่วนที่ประกอบ กันขึ้นเป็นโลกนี้เองเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน ฉะนั้น เราจะต้องศึกษาให้รู้จักตัวชั้น ๕ หรือโลกทั้งสิ้น ให้ ถูกต้องตามที่เป็นจริง จึงจะเกิดความรู้แจ้งแทงตลอดชนิดที่เป็นญาณทัสสนะ ทำการปล่อยวางหลุด พ้นได้ ด้วยหลักปฏิบัติต่างๆ ไป ท่านมีวิธีการปฏิบัติอย่างที่ได้อธิบายมาแล้ว เป็นศีล คือปรับปรุงในเรื่อง กายวาจาให้ดี แล้วก็ดำเนินสมาธิ คือ รวบรวมกำลังใจให้เป็นที่ปรับปรุงให้เหมาะสมที่จะทำการงาน ทางจิต ต่อจากนั้น ก็ดำเนินการพิจารณาที่เป็นตัวปัญญา^๖

การเจริญกายานุปัสสนา ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นกระบวนการที่ผู้สนใจปฏิบัติ สามารถปฏิบัติได้ทันที ไม่จำกัดเวลาและสถานที่เพราะอุปกรณ์การปฏิบัติอยู่กับตัว เพื่อให้เกิดสติ มี ปัญญาความรู้เห็นถึงความเป็นจริงของกาย และ คลายความยึดมั่นไม่ให้ลุ่มหลง ด้วยหลักการปฏิบัติที่ ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และ กลวิธีของวิปัสสนาจารย์ที่สอนวิปัสสนากัมมัฏฐานในแต่ละสำนักที่ สั่งสอนตามจริตของผู้ปฏิบัติแต่ละคนอย่างเอาใจใส่ เป็นขั้นเป็นตอนที่เหมาะสม และปรากฏผล อัน ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิตส่วนตัวคือเป็นผู้ดำรงตนอย่าปกติสุข และ ครอบครัวได้รับ อานิสสงส์ของสมาชิกที่เป็นคนดียอมเป็นครอบครัวที่สมบูรณ์ไม่มีความวุ่นวาย รวมถึงประเทศชาติก็ ได้รับผลแห่งการทำความดีของประชากรผู้มีสติบริบูรณ์ตามลำดับ

ปัจจุบันมีการนำรูปแบบการเจริญกายานุปัสสนาไปตีความและเผยแพร่อย่างกว้างขวาง สำนักปฏิบัติหลายสำนักมีการสอนเกี่ยวกับการกำหนดตามหลักของรูปแบบการเจริญกายานุปัสสนา ในมหาสติปัฏฐานสูตร คือปฏิบัติด้วยการพิจารณาลมหายใจเข้าออก การกำหนดอริยาบถย่อย การมี สติสัมปชัญญะ และการมีสติรู้จักกายของตนเองและผู้อื่น ซึ่งโดยสรุปแล้ว การปฏิบัตินั้นก็คือ การ กำหนดรู้รูป รู้นามนั่นเอง มีผู้สนใจใฝ่รู้เรื่องการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจนอาจเรียกได้ว่าเป็นยุคทอง ของวิปัสสนา ในการปฏิบัติที่ถูกต้องพระพุทธรองค์ได้วางระเบียบ แนวทางในการปฏิบัติไว้ชอบแล้ว หากแต่ติดที่ประเด็นการตีความของผู้ปฏิบัติ ที่ยังไม่พ้นจากศีลลัพท์พราสาทนั้นมีอยู่มาก มักถูบล่า ศีลพรต ด้วยทิวข้อปฏิบัติอย่างนั้นถูก อย่างนี้ผิด คำวิจารณ์ทั้งหลายนี้เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติค่อนข้าง สับสนและพรั่นไหวต่อแนวทางการปฏิบัติที่แท้จริง^๗

^๕ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗ - ๒๓๘

^๖ พุทธศาสนิกฯ, **คู่มือมนุษย์ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๑), หน้า ๑๖๑-๑๖๒.

^๗ นวอง คูลี, **วิปัสสนาญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓ (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา, ๒๕๔๘), หน้า ๑ - ๒๓๗

ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการเจริญกายานุปัสสนา เป็นการฝึกสติให้เกิดมหาสติคือความไม่เผลอ และ เป็นฐานของจิต ธรรมชาติของจิตต้องมีหลัก มีฐานให้รู้ หรือให้เกาะอยู่ จึงจะเกิดสติสัมปชัญญะ มิใช่ว่ามีสูตรสำเร็จในการทำให้จิตอยู่ในภาวะไม่เผลอแล้วไม่ต้องรู้อะไรก็ได้ เมื่อได้ปฏิบัติตามหลักของมหาสติปัฏฐานสูตรโดยเฉพาะ ด้วยการปฏิบัติในการเจริญกายานุปัสสนาจะทำให้มีสติ รู้ทัน และ รู้แก้ไข ปัญหาชีวิตได้รับความร่มเย็นของกระแสแห่งพระธรรม เพื่อเป็นประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และ ผู้อื่น รวมถึงสังคมโดยรวม เพื่อความสันติสุข และเมื่อได้รับการเผยแผ่ให้กว้างขวาง ก็จะช่วยทำให้บุคคลในสังคมมีความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น มีความรักสามัคคีกันมากขึ้น รู้จักเอาสติมาแก้ไขปัญหาต่างๆของชีวิตได้ ตลอดจนจนสามารถสืบทอดพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์การวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาแนวทางการปฏิบัติการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านข้อมูล

ระดับปฐมภูมิ ศึกษาจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ฉบับภาษาไทย และ เอกสารวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่สื่อข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับหลักกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

ระดับทุติยภูมิ ศึกษาจากหนังสือ งานวิจัยและบทความที่มีเนื้อหาสอดคล้องกับการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาเน้นหนักเนื้อหาว่าด้วยหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ประโยชน์ วิธีการ ผลกระทบต่อ ผู้ปฏิบัติหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ทั้งส่วนที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการดำรงชีวิต และต่อ ครอบครัว สังคม ประเทศชาติ จากภาพครั้งพุทธกาล และสถานการณ์ในปัจจุบันเพื่อแสดงให้เห็นที่สนใจตระหนักถึงคุณค่าของการเจริญกายานุปัสสนา และคุณค่าแห่งพระพุทธศาสนาในที่สุด

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

กายานุปัสสนา หมายถึง การตั้งสติพิจารณากายตามสภาพความเป็นจริงคือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของสภาพทางกาย จากลมหายใจเข้าและลมหายใจออก, อิริยาบถทั้งสี่ มีสัมปชัญญะเห็นการเปลี่ยนแปลงในอิริยาบถน้อยใหญ่โดยเข้าใจถึงความไม่น่ายึดถือ, และการดูการในลักษณะสิ่งปฏิภูล, ในความเป็นธาตุทั้งสี่, และในสภาพของซากศพ

มหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือ การปฏิบัติที่มีสติเป็นประธาน มหาสติปัฏฐานสูตรจึงเป็นสูตรที่ว่าด้วยการสร้างมหาสติบนฐานทั้งสี่ คือ กาย เวทนา จิต และ ธรรม เพื่อให้มีสติระลึกรู้ในแต่ละฐานอย่างต่อเนื่อง ถึงขั้นเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นสภาพตามจริงของรูปนามและคลายความยึดมั่น ไม่หลงทุกข์เพราะสิ่งที่ไม่แน่นอนมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา

แนวทางการเจริญกายานุปัสสนา หมายถึง การนำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาการเจริญกายานุปัสสนามาพิจารณาในการดำรงชีวิตของบุคคล และ การทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างเหมาะสม

ชีวิตประจำวัน หมายถึง สภาวะการดำรงชีพอย่างมีธรรมเป็นครรลองในการดำรงอยู่ของมนุษย์ที่แตกต่างจากสัตว์โดยไม่ทำตามสัญชาตญาณเดิมคือการกิน นอน หลบภัย เสพกาม

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยเรื่อง การศึกษาหลักกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร นี้ได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๑.๕.๑ เอกสารที่เกี่ยวข้อง

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมว่า “วิปัสสนา” แปลง่ายๆว่า “การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง” หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดการเห็นแจ้ง รู้ชัดในสิ่งทั้งหลายอย่างตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวาทภาพให้มันเป็น ด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา) จนผู้ฝึกฝนสามารถถอนความหลงผิด ความรู้ผิด และความยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้^{๘๘}

พระเทพสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิปัสสนาญาณโสภณว่า วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การเจริญวิปัสสนา คำว่า วิปัสสนา แปลว่ารู้แจ้งรู้วิเศษ หรือเห็นแจ้งเห็นวิเศษ เป็นชื่อของปัญญา ได้แก่ปัญญารู้แจ้งปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพานนี้เป็นความหมายอย่างย่อๆ ถ้าจะว่าความหมายอย่างกลาง ได้แก่ปัญญาที่รู้แจ้ง ซึ่งวิสุทธิ ๗ มี ศีลวิสุทธิ เป็นต้น ถ้าจะว่าโดยความหมายอย่างละเอียดได้แก่ ปัญญาที่รู้แจ้ง วิปัสสนาญาณ ๑๖ มีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น มีปัจเจกขณญาณเป็นปริโยสาน^{๘๙}

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ กล่าวไว้ว่าการเจริญสติ คือการมีสติกำหนดรู้ ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจนึกคิด ให้เป็นปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง ซึ่งทำได้ในทุกอิริยาบถ เมื่อความคิดเกิดขึ้นเรารู้เท่าทันความคิดนั้น ความคิดก็จะหยุด จะไม่คิดต่อ ไม่ปรุงแต่งต่อให้เป็นทุกข์ เพราะเรารู้เท่าทันมันว่าความคิดเกิดขึ้นตั้งอยู่ ตับไป ด้วยตัวของมันเอง ทุกข์ก็จะลดลงและหมดไปในที่สุด^{๙๐}

พระโพธิญาณเถระ (หลวงพ่ocha สุภทฺโท) กล่าวไว้ว่า “สติ คือความระมัดระวังรู้ที่อยู่ว่า เต็มนี้เราทำอะไรอยู่ สติสัมปะชัญญะ คือรู้ตัวว่าเรากำลังทำอะไรอยู่ ระลึกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดในจิต

^{๘๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๖.

^{๘๙} พระเทพสิทธิมนี, วิปัสสนาญาณโสภณ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กุฎมอร์นิงและวันเวสต์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๘.

^{๙๐} หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ, การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ”, (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภา, ๒๕๔๖), หน้า ๔๔.

ระลึกได้ว่าเรากำลังพูด หรือกำลังทำอยู่ และต้องประกอบด้วยปัญญา หรือมีปัญญาเกิดร่วมด้วยเสมอ”^{๑๑}

พระคันธสาราภิงค์ ได้กล่าว ถึงการเจริญสติปัฏฐาน ไว้ในหนังสือการเจริญสติปัฏฐาน ว่า การเจริญสติปัฏฐาน คือ การมีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่างๆ ที่กำลังเกิดอยู่ในกาย กับจิตตามความเป็นจริง รู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้โดยละเอียดไม่ขาดช่วง ไม่ลืมกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เมื่อมีรูปกระทบที่ตา มีเสียงกระทบที่หู มีกลิ่นกระทบที่จมูก มีรสกระทบที่ลิ้น มีสัมผัสกระทบที่กาย มีความคิดเกิดที่ใจก็สามารถตามรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์นั้นๆ ได้ เพื่อก่อให้เกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ได้แก่ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๑๒}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต) ได้กล่าวถึงสติปัฏฐานในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความว่า สติปัฏฐาน เป็นที่ตั้งของสติบ้าง การที่สติเข้าไปตั้งอยู่ หรือมีสติกำกับอยู่บ้าง ว่าโดยหลักการก็คือ การใช้สติคือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด การเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว สติปัฏฐาน ไม่ใช่หลักการที่จำกัดว่าจะต้องปลีกตัวหลบลิ้นไปนั่งปฏิบัติอยู่นอกสังคม หรือจำเพาะในกาลเวลาตอนใดตอนหนึ่ง โดยเหตุนี้จึงมีผู้รู้หลายท่านสนับสนุนให้นำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันทั่วไป^{๑๓}

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวถึงเรื่อง ผลการปฏิบัติในหนังสือวิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์ว่า หัวข้อใหญ่ในการปฏิบัติโดยสรุปแล้ว ประกอบด้วยสิ่งที่ถูกกำหนดคืออารมณ์ อาการของการกำหนด และผลที่เกิดขึ้น อารมณ์สำหรับกำหนด มี ๒ อย่าง คือ ลมหายใจและอริยาบถ เมื่อกำหนดแล้วตัวตนวางจากสิ่งทั้งปวง ส่วนผลที่เกิดขึ้นท่านอธิบายว่าเกิดจากของแต่ละสิ่งที่ถูกกำหนด และอาการกำหนด จะเกิดญาณตั้งร้อยตั้งพันตั้งหมื่นตั้งแสนก็ได้แล้วแต่ จะเอาอะไรมากำหนด การกำหนดเป็นญาณทุกชนิด แต่สังเคราะห์ให้สั้นเข้า ก็เหลือแค่ธัมมัญญูติญาณ กับนิพพานญาณ ผลที่เกิดขึ้นหรือญาณนี้มีทั้งโดยตรงและโดยอ้อม^{๑๔}

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ได้กล่าวไว้ ในหนังสือวิปัสสนาธรรมา ว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีอยู่ ๒ ประการ คือ การเจริญสมถกัมมัฏฐาน และ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน การเจริญสมถกัมมัฏฐาน มีได้ทั้งในสมัยพุทธกาลและนอกพุทธกาล อานิสงส์ของการเจริญสมถกัมมัฏฐานจะให้ผลไปเกิดในพรหมภูมิ เมื่อหมดอานิสงส์แล้วจะต้องมาเกิดในกามภูมิอีก ไม่ใช่ทางที่จะพ้นทุกข์ได้แน่นอน ส่วนการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิสัยของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยเฉพาะ ผู้อื่นใด

^{๑๑} พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทโท), **อุปลมณี**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๗๘

^{๑๒} พระคันธสาราภิงค์, **การเจริญสติปัฏฐาน**, (ลำปาง: โรงพิมพ์ จิตวัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๑), หน้า ๓๒๒.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัทสหพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๓.

^{๑๔} พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุนทรสาสน์, ๒๕๔๕), หน้า ๕๘.

ไม่สามารถจะนำมาสอนได้ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องประกอบด้วยการศึกษาารูปนามขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เพ่งพินิจอยู่จนพระไตรลักษณ์ปรากฏ อันพระไตรลักษณ์ที่จะปรากฏเป็นวิปัสสนาญาณ นั้น จะต้องเกิดจากปรมาตถารมณ์ไม่ใช่บัญญัติอารมณ์ เมื่อได้เพ่งจนถึงภูฐานคามินีวิปัสสนาญาณแล้ว มัคคญาณผลญาณย่อมเกิดขึ้น^{๑๕}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวสรุปไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่าการเจริญสติ นับเป็นอุบายวิธีการดับทุกข์ด้วยการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบันอันมีกายและใจ ซึ่งเป็นสิ่งไม่พึงยึดมั่น เมื่อบุคคลรับรู้ร่างกายและใจนี้ดำรงอยู่ชั่วขณะตามเหตุตามปัจจัยโดยไม่มีรูปร่างถาวรที่ยึดถือได้ว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นบุรุษ เป็นสตรี เมื่อนั้นก็จะมีปัญหาเห็นธรรมชาติอันแท้จริงของกายและใจ ที่มีสภาพ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จิตของเขาย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์และกิเลสได้อย่างแท้จริง^{๑๖}

พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท ได้กล่าวไว้ในหนังสือคู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิชาที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบ และเป็นศาสตร์เดียวที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติตามอย่างถูกต้องหลุดพ้นไปจากอำนาจครอบงำของอัสวะกิเลส ตั้งแต่เบาบางไปจนกระทั่งหมดจดปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง^{๑๗}

พระญาณวิศิษ (สิงห์ ขนตยาคโม) ได้กล่าวไว้ในหนังสือวิธีปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามเยี่ยงอย่างพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐาน ว่า “พระพุทธเจ้าทรงสอนให้รู้เท่าสมมุติ รู้เท่าบัญญัติ ยกไว้วางไว้ตามสภาวะแห่งสมมุติและบัญญัตินั้นๆ แล้ว กระทำกายวาจาให้เป็นปกติธรรม ตั้งอยู่ตามสภาพเดิมของกายวาจาใจก่อน แล้วกำหนดรู้ตามความเป็นจริง กายก็ดี วาจาที่ดี ตลอดสิ่งอะไรๆ ในโลกนี้ทั้งสิ้น ล้วนเป็นของเนื่องมาแต่จิตดวงเดียวเท่านั้น ถ้าหากจิตดวงเดียวเท่านั้นไม่มีเสียแล้ว อะไรๆ ทั้งปวงในโลกนี้ ล้วนเป็นฐิติธรรมตั้งอยู่ตามปกติ ไม่มีต้นรกรกระวนกระวายสายส่ายสะไปมา เกิดขึ้นที่ไหนก็ตั้งอยู่ที่นั่น ตลอดจนวันตายไปเอง”^{๑๘}

ดังตฤณ (ศรันย์ ไมตรีเวช) ได้กล่าวไว้ในหนังสือมหาสติปัฏฐานสูตรว่า การกำหนดรู้กาย โดยความเป็นอริยาบถต่างๆ เท่าที่จะทำได้ตามคุณภาพของจิตแต่ละขณะอันอานวยผลออกมาอย่างไรก็รับรู้ไว้อย่างนั้น ไม่ต้องปรุงแต่งอย่างไรต่อ เท่านั้นก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติอริยาบถบรรพอยู่ในชีวิตประจำวันแล้ว รู้ไปทุกอาการที่กายตั้งอยู่แล้ว มีความสุขมากขึ้นกว่าเดิมได้มากแล้ว จะเหมือนรู้เล่นๆ ไม่ได้บังคับบัญชาควบคุมให้ต้องภาวนาเครื่องอะไร แต่ผลที่เกิดจากความต่อเนื่องสั่งสมอย่างต่อเนื่อง ผ่าน

^{๑๕} ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาเถระกัมมัฏฐานจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร: จัดพิมพ์โดย C100 DESIGN CO. LTD., ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๔.

^{๑๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระคันธสาราภิกษิ์แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑.

^{๑๗} พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์โดย หจก.ศิลปาคมการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๑๔.

^{๑๘} พระญาณวิศิษ (สิงห์ ขนตยาคโม), วิธีปฏิบัติพระพุทธศาสนาตามเยี่ยงอย่างพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์, ๒๕๘๐), หน้า ข-ค.

วันผ่านเดือน จะเป็นความรู้จริงๆเกี่ยวกับเปลือกของกาย ลดความยึดมั่นถือมั่นว่ากายนี้เป็นของเรา อิริยาบถของเราลง รู้ซึ่งอยู่ภายในโดยไม่ต้องรอใครบอกผล^{๑๙}

๑.๕.๒ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระมหาสุเรส สุเรโส (แจ่มแจ้ง) ได้ทำวิจัยเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาบถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า การปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดอิริยาบถ เดิน ยืน นั่ง นอน และอาการกายอื่นๆ เมื่อปฏิบัติแล้วมีความระมัดระวังมากขึ้น ไม่ปวดไม่เมื่อยต่างจากปกติ ในการกำหนดรูปนามในขณะนั้น มีสภาวะธรรมรูปนามที่มากกระทบก็รู้ชัด สภาวะธรรมที่มากกระทบ มีเวทนาเป็นต้น เกิดสภาวะญาณที่เรากำหนดจริง เมื่อสามารถกำหนดรู้ได้ติดต่อกันแล้ว ก็ได้สภาวะธรรมว่ารู้ชัด แต่อาการของรูปมีอาการเดินเป็นต้น ไม่มีตัวเรามีแต่รู้อาการการเคลื่อนไหวของร่างกายตลอดเวลาอันละตัวตน เราเขา ของเรา ของเขาเสียเพราะเห็นตามจริงเป็นทิววิสุทธิ^{๒๐}

พระสุภีร์ สุดสงวน ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔” ผลการศึกษาพบว่าอินทรีย์ ๕ เป็นสิ่งที่สำคัญต่อโยคี นักปฏิบัติธรรมที่จะต้องนำกระบวนการปรับความสมดุลของอินทรีย์ไปใช้ในการปฏิบัติธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติ กระบวนการปรับสมดุลของอินทรีย์ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการปรับให้ศรัทธามีความสมดุลกับปัญญา สมามีความสมดุลกับวิริยะและการมีสติระลึกรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ที่กล่าวว่าให้กำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยการจดจ่ออยู่กับสภาวะธรรมปัจจุบันแต่ละขณะอย่างต่อเนื่องโดยมีกระบวนการฝึกด้วยการกำหนดรู้ตามอิริยาบถใหญ่ คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอน ตลอดถึงอิริยาบถย่อยต่างๆ^{๒๑}

นางฐิติรัตน์ รัชชใจตรง ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการใช้อานาปานาสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน” ผลการวิจัยพบว่า เมื่อกลุ่มตัวอย่างได้ผ่านการฝึกอบรมอานาปานาสติแล้ว จะมีการพัฒนาชีวิตในทางที่ดีขึ้นเกือบทุกด้าน เช่น มีความเชื่อในเรื่องของการปฏิบัติธรรมว่าสามารถช่วยให้มีสติ แก้ปัญหาชีวิตให้สำเร็จลุล่วงได้ และมีความเชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว เพิ่มขึ้น และยังพบว่า ผู้ผ่านการฝึกอบรมแล้วมีทัศนคติที่ดีหรือมีศรัทธาต่อพระสงฆ์ สามเณร หลักธรรม และสถานที่ที่เข้าไปรับการฝึกอบรมเพิ่มขึ้นเช่นกัน มากไปกว่านั้น ผลการวิจัยยังสอดคล้อง

^{๑๙} ดังตฤณ (ศรัณย์ ไมตรีเวทย์), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวพาร์, ๒๕๕๕), หน้า ๖๖.

^{๒๐} พระมหาสุเรส สุเรโส (แจ่มแจ้ง), การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาบถปัพพะในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^{๒๑} พระสุภีร์ สุดสงวน, วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔, **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

กับความเป็นจริงที่ว่า การฝึกอบรมพัฒนาจิตใจจะทำให้มีจิตใจสงบ มีสมาธิไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตใจอารมณ์ที่มั่นคง มีสันติสุขได้ง่ายขึ้นและมีปัญหาชีวิตน้อยลงหรืออาจไม่มีเลย^{๒๒}

จากการทบทวนเอกสาร และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้เห็นคุณค่าของสติ และการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่ามีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ และ สังคมอย่างยิ่ง ผู้วิจัยจึงอยากศึกษา แนวทางเริ่มต้นในการฝึกสติให้เป็นมหาสติ ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อให้เข้าใจสภาพความเป็นจริงของกายเนื่องจากการเอาสติเข้าไปจดจ่อต่อเนื่องในทุกๆ อิริยาบถของการเคลื่อนไหวร่างกายเริ่มตั้งแต่การพิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก การมีสติกำกับอิริยาบถเคลื่อนไหว มีสติสัมปชัญญะในการทำกิจกรรมสำคัญทุกอย่างในชีวิตประจำวัน การมีสติในลักษณะต่อเนื่องเป็นมหาสติ ถือว่าเป็นกำไรสูงสุดของชีวิตที่ผู้ปฏิบัติควรจะได้รับ และยึดเป็นหลักในการดำรงชีวิต สติก่อให้เกิดปัญญาเห็นรูปรูปนามเป็นไตรลักษณ์ ทำให้มองสรรพสิ่งตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลอรุณมรรค อริยะผล ในพระศาสนาได้ในที่สุด

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ และเป็นการวิจัยเอกสาร โดยใช้วิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Analytical Description) และการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) โดยการศึกษาเนื้อหาและวิธีการสื่อสาร ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีลำดับดำเนินการดังนี้ คือ

รวบรวมข้อมูลและเนื้อหา ขึ้นปฐมภูมิด้วยการศึกษาโดยมีแหล่งข้อมูลเอกสารที่สำคัญจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ฉบับภาษาไทย ในพระสุตตันตปิฎก ขึ้นทุติยภูมิด้วยการ ศึกษารวบรวมจาก หนังสือ งานวิจัย เอกสารวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการเจริญกายานุปัสสนา

การวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และหาคำตอบที่สอดคล้อง หรือขัดแย้ง กับงานวิจัยที่มีอยู่เดิมแล้วนำเสนอผลด้วยการพรรณนาโวหาร

การนำเสนอ จัดทำเป็นรูปเล่มสารนิพนธ์ โดยมีการแบ่งเนื้อหา ออกเป็น ๓ ส่วน ได้แก่ บทที่ ๑ คือส่วนนำ บทที่ ๒ คือ ศึกษาในส่วนเนื้อหาของหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร บทที่ ๓ คือ ศึกษาหลักการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน และบทที่ ๔ เป็นการอภิปรายและข้อเสนอแนะ รวมทั้งหมด ๔ บท

๑.๗ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

๑.๗.๑ ได้มีความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับหลักกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

๑.๗.๒ ได้แนวการปฏิบัติตามหลักการกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน เพื่อนำไปเผยแพร่สู่สาธารณชนให้ถือเป็นแนวทางปฏิบัติสู่ความสุขถาวรต่อไป

^{๒๒} นางฐิติรัตน์ รักขใจตรง วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

บทที่ ๒

หลักกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร

ในบทที่ ๒ นี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาหลักกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งประกอบด้วย ความหมายและค่านิยม และ บรรพอันเป็นที่ตั้งของการปฏิบัติ ได้แก่ การพิจารณาอานาปานสติ อิริยาบถ สัมผัสสัญญา ปฏิกุศลมนสิการ ธาตุมนสิการ และนิวาสมนสิการ มีรายละเอียด ดังนี้

๒.๑ ความหมายของการเจริญกายานุปัสสนา

๒.๑.๑ ความหมายของมหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร^๑ เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้เมื่อครั้งที่ทรงประทับอยู่กัมมาสธัมมะนิคม แคว้นกुरुว่า” ภิกษุทั้งหลายนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อที่ล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อกระทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐานสี่” เพื่อเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน ผู้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องเดินบนทางที่เรียกว่าสติปัฏฐาน ซึ่งประกอบด้วย

การเจริญกายานุปัสสนา คือการตั้งสติพิจารณาให้เห็น กายภายนอก และ กายภายใน ด้วยการพิจารณาใน ๕ หมวด ได้แก่ อานาปานสติ คือเรียนรู้ในการทำความเข้าใจลมหายใจเข้าออก เข้ายวามีสติรู้ เข้าสั้นมีสติรู้ ลำดับที่สองคือ อิริยาบถ มีสติระลึกรู้ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยอื่นๆ ลำดับที่สาม คือสัมผัสสัญญา การตั้งสติพิจารณาทำให้รู้รอบตั้งแต่ปลายผม จรดปลายเท้าเพื่อให้เห็นความไม่งาม ความที่ไม่สามารถบังคับให้เป็นดังที่ใจปรารถนาได้ ความสกปรกไม่น่ารักใคร่หลงใหล ลำดับที่สี่ คือปฏิกุศล พิจารณาความเป็นธาตุของร่างกาย ที่ประกอบกัน ลำดับที่ห้าคือธาตุมนสิการ พังพิจารณาร่างกายโดยเทียบกับศพในลักษณะต่างๆ เช่น ศพที่ถูกทิ้งขึ้นอืด ศพในสภาพต่างๆ บางทีเรียกหมวดป่าช้าทั้ง๙ เพื่อน้อมจิตเข้าระลึกในกายว่ามีธรรมดาเป็นเช่นนั้น จะได้คลายมานะ ละทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่น เกิดเบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่รักหลง ก็ไม่เกิดทุกข์

การเจริญเวทนานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาทั้งภายนอกและภายใน ในอาการสามคือ สุข ทุกข์ เฉยๆ

การเจริญจิตตานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาจิตว่ามีราคะ ปราศจากราคะ มีโทสะ ปราศจากโทสะ มีโมหะ ปราศจากโมหะ จิตหดหู่ ฟุ้งซ่าน มีสมาธิ หรือหลุดพ้น เป็นเหตุให้ละทิฐิตัณหาไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรในโลก เรียกว่าเห็นเวทนาในเวทนา

การเจริญธัมมานุปัสสนา คือ การตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมว่า จิตมีนิเวรณ จิตปราศจากนิเวรณ อุปาทานยึดมั่นในชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ เป็นที่อาศัยบังเกิดของสังโยชน์ โภชนงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เป็นเหตุให้ละตัณหาทิฐิไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ในโลก ชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรม^๒

^๑ ที.ม. (ไทย).๑๐/๓๗๒/๓๐๑

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ดังนั้น จึงสรุปความหมายได้ว่า การเจริญกายานุปัสสนาเป็นการพิจารณาเบื้องต้นของการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจถึงความจริงของกายและคลายความยึดมั่นในอุปาทาน เพื่อเตรียมตัวตัดขาดจากความทุกข์ในที่สุด ทำให้จิตไม่หม่นหมอง และเข้าใจความจริงของกายที่ไม่เที่ยง ไม่คงสภาพ มีการเสื่อมสลายไปในที่สุด

๒.๑.๒ ความหมายการเจริญกายานุปัสสนา

การเจริญกายานุปัสสนา คือ การเพียรใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทางกายหรือคำในความหมายใกล้เคียงอื่น ก็โดยเป้าหมายที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ เพื่อให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และยึดเอาภาวะที่ปล่อยวางนั้นเป็นอารมณ์หนึ่งเดียว คลายจากอารมณ์บัญญัติเป็นอารมณ์ปรมาตม์ ตามมรรคปฏิบัติทั้ง ๕ ลำดับอย่างที่กล่าวข้างต้นเพื่อวัตถุประสงค์หลักการบรรลุธรรม ด้วยการพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยปัญญาให้เห็นกายตามหลักการ ดังนี้

หมวดลมหายใจเข้าออก^๓ คือให้มีสติพิจารณาไว้เฉพาะหน้า^๔ กับอาการหายใจเข้า กับอาการหายใจออก เห็นลมหายใจทั้งหยาบ ละเอียด เหมือนการเคาะระฆังครั้งแรกดังกังวานแล้วผ่อนลงและเงียบในที่สุด ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกมีลักษณะเป็นเช่นนั้นเป็นการพิจารณาที่เรียกว่าเห็นกายในกายภายใน^๕ และพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^๖ สุดท้ายถึงระดับการเห็นฐานแห่งการเกิดลมเข้าลมออกเรียกว่าเห็นเหตุเกิดลมเข้าและออก เกิดปัญญาว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตณหาและทิฐิ

หมวดอิริยาบถ^๗ คือให้ตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายในและพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก เหตุให้เกิดกาย และ ธรรมอันเป็นเหตุเกิดดับในกายอยู่ ดำรงกายยืน เดิน นั่ง นอน รู้ชัดถึงเหตุทำให้ธรรมเกิดดับในอิริยาบถ ดังกล่าวเป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง

หมวดสัมปชัญญะ^๘ คือให้ตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหลียวหน้า หลัง การคู้เหยียดเคลื่อนไหว รวมทั้งพฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิดและเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง อาการที่ปรากฏเฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตณหาและทิฐิ

หมวดสิ่งปฏิภูล^๙ คือให้ตั้งสติพิจารณาเห็นกายจากส่วนบนตั้งแต่ปลายผมลงมาถึงส่วนล่างสุดคือฝ่าเท้า โดยรอบที่มีหนังห่อหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆดังพุทธดำรัสว่า

“ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า

^๓ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔

^๔ วิสุทธิ. ๑/๒๑๘/๒๙๕

^๕ กายภายใน ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของตน (ที.ม.อ.๓๗๔/๓๗๙)

^๖ กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น (ที.ม.อ.๓๘๔/๓๗๙)

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕

^๙ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖

ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร” และให้พิจารณาเห็นกายในสภาพของอุ้งที่มีปากสองข้างที่ภายในบรรจุข้าวของมากมาย ผู้มีสติเปรียบเหมือนคนตาดีจึงสามารถแยกแยะสิ่งต่างๆออกได้ และพิจารณาเห็นกายในกายภายในได้พร้อมกับทำความเข้าใจตระหนักไว้ว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ

หมวดมนสิการธาตุ^{๑๐} คือให้พิจารณาเห็นกายในความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ดังมีพระพุทธดำรัสว่า “คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วนๆ นิ่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม่นั่นใด ภิภุชกัฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” และพิจารณาเห็นกายในกายภายในได้พร้อมกับทำความเข้าใจตระหนักไว้ว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ

หมวดป่าช้า ๙ หมวด^{๑๑} คือให้พิจารณาสภาพร่างกายในสภาพศพที่ตายแล้วขึ้นอืด สภาพศพที่ถูกสัตว์เช่นนกการุมจรัมกิน ศพที่เป็นซากเหลือแต่เอ็นรัดกระดูกไว้ ศพที่มีสภาพโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ ศพที่มีแต่กระดูกกระจัดกระจายไม่มีเอ็นรัด ซากศพที่เห็นแต่กระดูกสีขาวเหมือนสังข์ ซากศพที่เป็นท่อนกระดูก มีแต่กระดูกอยู่ด้วยกันเกิน ๑ ปี และ พิจารณาให้เห็นเป็นสภาพซากศพที่ถูกทิ้งให้เป็นกระดูกปนเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยและพิจารณาเห็นกายในกายภายในได้พร้อมกับทำความเข้าใจตระหนักไว้ว่ากายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญฌาน เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหาและทิฐิ

สรุปจากการศึกษาความหมายของกายตามความหมายในหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร สรุปได้ว่ากายมีสภาพเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกถึงความมีอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ยึดถือหรือลุ่มหลงเพราะประกอบด้วยลมเข้า ลมออก การเคลื่อนที่ไปมาด้วยเหตุปัจจัยแห่งธรรม ประกอบด้วยสิ่งปฏิภูลรวมกัน แยกเป็นหมวดใหญ่ของสิ่งที่มีรวมคือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เมื่อมีการแตกสลายปราศจากการยึดโยงของเส้นเอ็นไม่มีเลือดและเนื้อแล้วก็จะแตกละเอียดในที่สุดเห็นได้ชัดเจนว่า กายมีไว้เพียงเพื่ออาศัยการเจริญฌาน เจริญสติเท่านั้น

๒.๒ หลักการเจริญกายานุปัสสนา

การเจริญกายานุปัสสนาในการวิจัยนี้ เริ่มจากเนื้อความที่ปรากฏเมื่อสมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกรุงช็อกัมมาธัมมะแคว้นกुरु พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาเพื่อบอกแนวทางการเจริญมหาสติปัฏฐานสูตร^{๑๒} การพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ โดยรูปแบบ ๕ ประการ คือ อาณานิบัติ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ปฏิภูล นวสี เพื่อให้จิตถึงสภาวะแห่งภูมิตระลักษณ์หรือ สัมมัญญลักษณะ อนิจจตา ไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงที่ปรากฏขึ้นมีรายละเอียดที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ดังนี้

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘ – ๓๑๓

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒

๒.๒.๑ อาณาปานสติหรือหมวดลมหายใจเข้าออก

มีคำที่เป็นพระพุทธรูปที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ว่าไว้ความละเอียดมีดังนี้

“กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกนี้คือพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่าไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่างนั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออกอาณาปานสติสมาธิ คือสมาธิที่ระกอบด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าออก หมายความว่าสมาธิทุกอย่างจะเกิดผลได้ต้องมีสติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ถ้าปราศจากสติแล้ว สมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ และสตินั้น กำหนดอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา เห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ

๒.๒.๒ อริยาปถหรือ หมวดอริยาบถ

การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายภายในและพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก เหตุให้เกิดกาย และ ธรรมอันเป็นเหตุเกิดดับในกายอยู่ ดำรงกายยืน เดิน นั่ง นอน รู้ชัดถึงเหตุทำให้ธรรมเกิดดับในอริยาบถ ดังกล่าวเป็นปัจจุบันขณะอย่างต่อเนื่อง เมื่ออยู่ในอริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ก็ทำความรู้สึกให้ชัดว่าอยู่ในอริยาบถดังกล่าว พิจารณาให้เห็นเหตุที่เกิดอริยาบถ และเหตุที่ให้อริยาบถดับไป ทำความเข้าใจให้ละเอียดรอบแล้วรอบเล่า เรียกว่า พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

๒.๒.๓ สัมปชัญญะหรือหมวดสัมปชัญญะ

หมวดสัมปชัญญะเริ่มพิจารณาอาการของกายในการการตั้งสติพิจารณาความรู้สึก ในการก้าว การเดิน การเหยียดหน้าหลัง การคู้เหยียดเคลื่อนไหว รวมทั้งพฤติกรรมอื่นใดในชีวิตประจำวัน เพื่อทำความเข้าใจถึงเหตุที่เกิด และเหตุที่ดับในกายอยู่อย่างต่อเนื่อง อาการที่ปรากฏเฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นด้วยค้นหาและทิวฏฐิ

การทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออกทำความรู้สึกตัวในการครองสังขมาฏฐิ บาตร และจีวรทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘การมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่น

ถือนั่นอะไรๆ ในโลกสัปายสัมปชัญญะ^{๑๓} รู้ชัดว่าเป็นสัปายะ โจรสัมปชัญญะ^{๑๔} รู้ชัดว่าเป็นโจร
อสัมโมหสัมปชัญญะรู้ชัดว่าไม่หลง ในกายของตน

๒.๒.๔ ปฏิภูมณสิการ หรือ หมวดมนสิการลิ่งปฏิภูม

เป็นการพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มี
หนังหุ้ม อยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่าในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อเอ็น
กระดูก เยื่อในกระดูก ไตหัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอดลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่าตี
เสลด หนอง เลือด เหงื่อมันชันน้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร

เปรียบกับถุงมีปาก ๒ ข้างเต็มไปด้วยธาตุพีชชนิดต่างๆคือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว
ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดถุงยวามันออกพิจารณาเห็นว่า “นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็น
ข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลืองนี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร” แม้ฉันท ภิภุก็ฉันทัน
เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่
โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ เรียกว่า พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่

๒.๒.๕ หมวดมนสิการธาตุ

การพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือ
พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณา
เห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่
หรือว่า ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ
เท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิภูมอยู่ และไม่ยึดมั่นถือนั่นอะไรๆ ในโลก

ธาตุดิน เป็นของหยาบ มีลักษณะแข็ง อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น มี ผม ขน เล็บ ฟัน
หนัง เนื้อ เอ็นและกระดูก ไชกระดูก มันสมอง ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่
อาหารเก่า บางที่เรียก ปฐวีธาตุ

ธาตุน้ำ เป็นอาโปมีลักษณะเอิบอาบ อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือ ดี เสลด หนอง
เลือด เหงื่อ มันชัน น้ำตา เพลวมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ธาตุไฟ บางที่เรียกเตโชธาตุ มีลักษณะร้อน อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่น คือไฟที่ยังกาย
ให้อบอุ่น ไฟที่ยังกายให้ทรุดโทรม ไฟที่ยังกายให้กระวนกระวาย และไฟที่เผาอาหารกิน ที่ดื่ม ที่เคี้ยว
ที่ลิ้ม ให้อยู่ไปโดยชอบหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างอื่น เป็นภายในอาศัยตน

ธาตุลม บางที่เรียกว่าโยธาตุ มีลักษณะพัดไปพัดมา อันกรรมและกิเลสเข้าไปยึดมั่นถือนั่น
คือลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้ ลมแล่นไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ ลมหายใจ
หรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันอื่นภายใน อาศัยตนเป็นวาโย

ในการเจริญกายานุปัสสนา เป็นเหตุให้ผู้หมั่นพิจารณามีความคุ้นเคยกับชีวิตและความ
ตาย การพลัดพราก และมีเมตตากรุณาต่อทุกชีวิต ดังคำกล่าวของพระพุทธองค์”ความตายเราก็มีได้
ขึ้นชอบ ชีวิตเราก็มีได้จิตใจ เราจะทอดทิ้งกายนี้อย่างมีสติสัมปชัญญะ มีสติมั่น เรารอท่าเวลาเหมือน

^{๑๓} ที.สี.อ. (ไทย) ๒๑๔/๑๖๖, ๓๗๖/๓๘๓

^{๑๔} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓

คนรับจ้างทำงานเสร็จแล้ว รอรับค่าจ้าง”^{๑๕} ภายในความเป็นมหาภูตรูปย่อมเป็นการเปิดโอกาสให้พิจารณาธรรมชั้นสูงด้วยปัญญาเห็นแจ้งตามจริง พระพุทธองค์ทรงจัดให้เป็นผู้ปฏิบัติดี ส่วนผู้ที่คลายกำหนดได้ ตลอดจนปล่อยวาง ไม่ยึดมั่นในรูปทั้งปวง อย่างนั้นเชื่อว่าสำเร็จกิจอันควรทำเพื่อพ้นทุกข์” ผู้มีจิตไม่หวั่นไหว รู้แจ้งตามความเป็นจริง ย่อมไม่คิดปรุงแต่งใดๆ เขาเลิกรำพึงรำพันหมดแล้วจึงมองเห็นแต่ความปลอดโปร่งในที่ทุกสถาน”^{๑๖}

๒.๒.๖ นวสีวถิกา หรือ หมวดป่าช้า ๙

เป็นพุทธดำรัสให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาร่างกายในสภาพศพ ๙ ลักษณะ คือ

๑. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืดศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม

๒. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุม จิกกิน แร้งทิงกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็กๆ หลายชนิดกัดกินอยู่

๓. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อ และเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่

๔. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึงรัดอยู่

๕. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มี เลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้นั้นใด

๖. เห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศใหญ่ทิศเฉียง คือกระดูก มืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กะโหลกอยู่ทางทิศหนึ่ง

๗. ภาชนะเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาว เหมือนสีสังข์

๘. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกัน

๙. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟูนเป็นชิ้น เล็กชิ้นน้อย แล้ว พิจารณาเปรียบเทียบกับกายของตน

ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงด้วยวิธีนี้ พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ ให้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหาและทิวอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกมีความสำคัญต่อการปฏิบัติของผู้ภาวนา เพื่อให้เห็นร่างกายตามที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาเพื่อเป็นการลบความรู้สึกว่ามีตัวตนเราเขาออกไปจากใจและเตรียมพร้อมต่อการสำรวจ

^{๑๕} พ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๙๖/๔๐๓

^{๑๖} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๔๒๒/๕๑๙

ร่างกายในความเป็นธาตุที่รวมกันอยู่ตามธรรมชาติ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ”เธอตั่งสติว่ากายมี ก็เพียงแต่เอาไว้ระลึกลึกเท่านั้น แล้ว เธอจะไม่เป็นผู้ที่ถูกค้นหาและทิวฐิเข้าอิงอาศัย และไม่ถ้อมั่นอะไรๆ ในโลก อย่างนี้แลชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกาย”^{๑๗} โดยบทเริ่มต้นของการปฏิบัติคือการพิจารณาลมหายใจอันเป็นส่วนหนึ่งของกาย ในความเป็นของไม่เที่ยง ไม่น่าเอา ไม่น่ายึดมั่นว่าเป็นของเราของเขา ถึงขั้นทำลายความหลงผิดก่อให้เกิดวาระจิตที่เปลี่ยนแปลงทำลายความหลงผิด มีชีวิตอยู่เพื่อ ปลดปล่อย ปลง เป็นการอยู่อย่างมีสติมั่นคงและเกิดความสงบ

๒.๓ วิธีการการเจริญกายานุปัสสนากรณีศึกษา

หลักการการเจริญกายานุปัสสนาจากการปฏิบัติอานาปานสติ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ปฏิกุลมณสิกการ ธาตุมนสิกการ และนวสึมนสิกการ เรียงเป็นขั้นตอน ในส่วนการศึกษาวินัยนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นการศึกษาที่เกี่ยวข้องสำคัญกับงานวิจัยครั้งนี้ ๓ ประการ คือ อานาปานสติ อิริยาบถ สัมปชัญญะ ตามรายละเอียด ดังนี้

๒.๓.๑ การเจริญอานาปานสติ

การเจริญอานาปานสติคือการพิจารณาตามพระพุทธดำรัสว่า “กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถ้อมั่นอะไรๆ ในโลกนี้คือพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างไร คือภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปอยู่ในป่าไปอยู่ที่โคนไม้ หรือที่เรือนว่างนั่งคู้ปลั่งกตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้ามีสติหายใจเข้ามีสติหายใจออกอานาปานสติสมาธิ” คือสมาธิที่ระกอบด้วยสติกำหนดลมหายใจเข้าออกหมายความว่าสมาธิทุกอย่างจะเกิดผลได้ต้องมีสติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ ถ้าปราศจากสติแล้วสมาธิก็เกิดขึ้นไม่ได้ และสตินั้นกำหนดอารมณ์ได้หลากหลาย เช่น อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกาย ภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณา เห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ” ก็หลับตาลงหรือไม่หลับก็ได้ ถ้าอยู่คนเดียวก็ไม่ต้องหลับเพียงทอดตาลงต่ำพอประมาณห่างจากเขาประมาณ ๒ ศอก ไม่มองไกล ทอดตาตรงไปเหมือนตาพระพุทธรูปแล้วก็ดูอาการนั่ง ให้พิจารณาเห็นกายในกายโดยผู้นั่งให้รู้ให้เห็นก็คือรูป ผู้เห็นอาการนั่งทั้งข้างหน้าข้างหลังก็คือนาม หรือจิต แล้วค่อยกำหนดลมเข้าลมออก กำหนดให้ตั้งสติไว้ที่ปลายจมูกแล้วก็ปล่อยออกมาตามธรรมชาติที่กำลังผ่านเข้าผ่านออกก็คือรูปเท่านั้น มหาภูตรูป ๔ คือ ธาตุลม ผู้รู้ผู้เห็นลมผ่านเข้าผ่านออกก็คือนามนี้ไม่จำเป็นต้องหลับตาถ้าอยู่คนเดียว กรณีอยู่หลายคนก็ควรหลับตาสำรวจอาการ กรณีอยู่ปฏิบัติคนเดียวก็ไม่จำเป็นต้องหลับตา ให้นั่งดูลมเข้าออกอยู่ตรงนั้น นั่นคืออานาปานสติ

พออิริยาบถที่นิ่งไปนานๆ เกิดอาการปวดเมื่อย เวทนาบีบคั้น คือ ทุกขเวทนา เมื่อเกิดความปวดเมื่อย ก็เกิดความต้องการอยากจะทำเหยียดหลัง อยากจะนอน คิดเห็นที่จะเหยียดหลังลงไป คิดเห็นที่อยากจะนอนลงไป ความคิดเห็นที่จะนอนลงไปเป็นนามธรรมที่กำลังนั่งอยู่ยังไม่นอนตามมันคิดเป็นรูปธรรม เราก็เห็นรูปเห็นนามต่อเนื่องกันไปตามลำดับเป็นเช่นที่กล่าวมาแล้ว

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/-๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

๒.๓.๒ การกำหนดอิริยาบถใหญ่

๑. การกำหนดการยืน

มีลำดับสำคัญในการปฏิบัติหลายขั้นตอน เพราะอิริยาบถแบ่งได้เป็น ยืน เดิน นั่ง นอน และ อิริยาบถย่อย คือ การคู้เหยียด เคลื่อนไหว การรับประทานอาหาร กระพริบตา อาบน้ำ ขับถ่าย ซึ่งเป็นสิ่งปกติในการดำรงชีวิต และเมื่อจะประพฤติดุกรรม ซึ่งเป็นรูปแบบในการเจริญสติให้ต่อเนื่อง โดยการฝึกสติก็มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติเป็นอย่างมากเพราะ

การฝึกสติ ทำให้สติแก่กล้าเป็นมหาสติ และมหาสัมปชัญญะเหมือนกันกับการลับมีด เราลับหรือฝนมีดทำให้มีดคมมากกว่าธรรมดา ช่างไม้ จะตัดไม้ก็ต้องลับมีดลับขวานหรือเลื่อยเครื่องลับเครื่องตัดนั้นให้คมก่อน จึงจะสะดวกสบายต่อการตัดไม้ เพราะมีดที่ลับแล้ว ขวานที่ลับแล้ว เลื่อยที่ลับแล้วทำให้มีดคมมากกว่าปกติธรรมดา ควรแก่พิจารณาความไม่เที่ยงของรูปและนาม ผู้ปฏิบัติทุกคนก็มีสติกันอยู่แล้ว แต่เป็นสติระดับสติธรรมดา สติธรรมดาแยกแยะนามไม่ออก การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ต้องใช้มหาสติ มหาสัมปชัญญะ เหมือนมีดธรรมดา ขวานธรรมดา เลื่อยธรรมดา มันก็มีคมอยู่แล้ว แม้ไม่ฝนไม่ลับมันก็มีคมอยู่แล้ว แต่ว่ามันตัดไม้ได้ลำบาก ต้องใช้แรงมากไม่คุ้มค่าที่ได้ แต่ถ้าได้ลับได้ฝนครบถ้วนขบวนการหมดแล้ว ก็จะเหมาะแก่การตัดไม้ ไม่เสียแรงมาก สติสัมปชัญญะก็ทำนองเดียวกันฉนั้นถ้าไม่มีการฝึกฝนสติสัมปชัญญะ ส่วนนี้เป็นกาย ไม่ใช่สัตว์คนเราเขาระลึกได้เร็ว รู้ตัวเมื่อระลึกได้เร็วรู้ตัวเร็วเป็นอันว่ามีปัญญานำหน้า มีสัมมาทิฐิเดินหน้า

ในพระไตรปิฎกท่านกล่าวไว้อย่างไรก็เห็นไปอย่างนั้น เห็นใจเป็นนาย เห็นกายเป็นบ่าว อย่างนั้น หรือเห็นกายเป็นเหมือนหุ่นเห็นใจผู้สั่งงานเหมือนคนชักหุ่น ก็จะเห็นไปตามอาการนั้นๆที่นี้เมื่อยืนเสร็จแล้วก็ดู จะเห็นว่ารูปนั่งเชื่อมเส้นไปตามจังหวะทั้ง ๗ ท่านจึงว่าดูความเชื่อมไปสิ้นไปในอรรถภาพด้วยความเพียรเป็นไปติดต่อกันกลางวันกลางคืน ของภิกษุผู้มีกายเบาพร้อม ผู้มีอาหารมือเดียว ผู้ยืน เดิน นั่ง นอน อยู่คนเดียวในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่ละคนด้วยหมู่คณะ ภิกษุนั้นยอมเห็นตามความจริงว่า อันนี้กาย อันนี้จิต หรืออันนี้รูป อันนี้นาม ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่คน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา ก็จะรู้ตามความเป็นจริงอย่างนั้น

๒. การกำหนดการเดินจงกรม

เมื่อเดินจงกรมก็เหมือนกันถ้ามีแต่รูปไม่มีนาม ก็เดินไม่เป็นอย่างที่คนตายแล้วมันมีแต่รูปนามไม่มี มีแต่กาย ใจไม่มี มันจึงยืนไม่เป็น เดินไม่เป็น นั่งไม่เป็น คู้เหยียดเคลื่อนไหวไม่เป็น มีแต่นอนลูกเดียว เพราะมีแต่รูปไม่มีนาม มีแต่กายไม่มีจิตเหตุนี้เมื่อไปถึงที่แล้วก็ยืนนิ่งสงบ ก็ดูยืนนิ่งสงบนั้นเป็นแต่สักว่ารูปรธรรม นึกเห็นที่จะนั่งลงก็เป็นนามธรรม ไม่ใช่เราการทำจังหวะให้ละเอียดถี่ถ้วนอย่างนี้จะเห็นรูปนามต่อเนื่องกันตลอดเวลา เมื่อเห็นรูปนามต่อกันแล้ว ก็จะเห็นลักษณะรูปนาม คือ

๑. ไม่เที่ยง

๒. เป็นทุกข์ทนได้

๓. บังคับไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจ มันไม่เที่ยงเอาเองมันเป็นทุกข์เอาเอง

การฝึกสติรู้ชัดในอิริยาบถนอน เจตนาในการกระทำจึงตั้งใจคู้ค้อยคู้ ค้อยเหยียด ค้อยเคลื่อนไหว การกระทำด้วยความตั้งใจนั้นเรียกว่าเจตนา เจตนาเป็นตัวศีล เวลาคู้เหยียดเคลื่อนไหวก็หยังจิตให้หยังลง รู้ไปตามเป็นสมาธิ จึงเป็นปัญญา เป็นศีล เป็นสมาธิ ไปพร้อมในขณะเดียวกันพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกาย

อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘การมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวฏฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกสัปายสัมปชัญญะ^{๑๘} รู้ชัดว่าเป็นสัปายะ โจรสัมปชัญญะ^{๑๙} รู้ชัดว่าเป็นโจร อสมโมหสัมปชัญญะรู้ชัดว่าไม่หลง ในกายของตน

๓. การกำหนดการนั่ง

อิริยาบถนั่ง ในอิริยาบถนั่งหรือนั่งกำหนด นี้พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก ว่า ภิกษุตามรู้ในกองรูปว่าเป็นกองรูปอยู่ คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ดังนี้^{๒๐} อีกประการหนึ่งในคัมภีร์ อรรถกถาได้แสดงอิริยาบถนั่งไว้ว่า การนั่งได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เพราะฉะนั้น ภิกษุ นั้นย่อมรู้ชัด (อิริยาบถ) อย่างนี้ คือ จิต (ความคิด) เกิดขึ้นว่า เราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ๑ๆ ก็ทำให้เกิดวิญญูติความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนตั้งขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง^{๒๑} และจะตามด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออกและเกี่ยวข้องกับสรีรวิทยาของการหายใจดังกล่าวแล้ว ธาตุลมชนิดนี้ใช้เป็นอารมณ์กำหนดในอานาปานสติ^{๒๒} การตามรู้สภาวะพอง - ยุบของท้องที่สั่นกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกัมมัญฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกลำไส้ที่เรียกว่า กุณฺธิสยวาโยความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกัณอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้ากะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยัดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กัมมัญฐานอย่างหนึ่งตามหลักการเจริญกายานุปัสสนา

๔. การกำหนดการนอน

การกำหนดอิริยาบถนอน ดังมีปรากฏในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “สยาโนวา สยาโนมหิติ ปชานาติ”^{๒๓} เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่ในอรรถกถาได้กล่าวถึงอิริยาบถนอนไว้ว่า จิตเกิดขึ้นว่า เราจะนอน จิตจะให้วาโยนั้นเกิดจะให้การเคลื่อนไหววาโยเกิด การเหยียดร่างกายทั้งหมดออกไปตามทางขวาง โดยการแผ่ขยายของวาโยธาตุที่เกิดจากกิริยาของจิต เรียกว่า การนอน^{๒๔} ความคิดเป็นนามนอนอยู่เป็นรูป โยคาวจรทั้งหลายเพียรเพ่งอยู่ ความสำคัญว่าเป็นเรานอน เราคิดตกไปเหมือนหยดน้ำไม่ติดอยู่บนใบบัว เมื่อหยดแล้วก็ลึกลงไป ความคิดไม่ติด

^{๑๘} ที.สี.อ. ๒๑๔/๑๖๖, ๓๗๖/๓๘๓

^{๑๙} อภ.วิ.อ. ๕๒๓/๓๗๒-๓๗๓

^{๒๐} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๒๑} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๓๑.

^{๒๒} พระสังฆมโตติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโตติกะ ปริเฉทที่ ๓ และ ๗**, หน้า ๕๗-๖๑.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๗/๒๔๙.

^{๒๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๔/๖๗๕.

อยู่ในจิตคือตัวรู้อารมณ์ เพราะความคิดเกิดแล้วก็รับสรูปความคิดเป็นนามเท่านั้นที่ความคิดมันเป็นนามเจตสิก นอนมันคิดก็ให้รู้ความคิดว่าเป็นนาม แล้วมาถูกรูปนอนเป็นรูป รู้อันหนึ่งมันก็จะทิ้งอีกอันหนึ่ง นั่นก็รู้ทิ้งไปผ่านไปเมื่อเห็นอย่างนี้มากเข้า ก็ให้เห็นมันเกิดเองดัดเอง ความคิดนั้นเบื่องต้นเราอาจจะเห็นอยู่ว่า ภายในความคิดกับความรู้เป็นอันเดียวกัน แต่ดูไปดูมาความคิดเป็นอันหนึ่งความคิดกับตัวรู้เป็นคนละอัน นั่นท่านเรียกว่า “นามรูปปริเฉทญาณ” เห็นว่าส่วนที่นิ่งนี้เป็นรูป ด้านความคิดเป็นนาม นิ่งเป็นรูปความคิดเป็นนาม มันคิดครั้งหนึ่งก็คือนามมันเกิดครั้งหนึ่ง มันหยุดคิดคือ นามมันตายครั้งหนึ่ง ตายแล้วมันเกิดอีก เกิดแล้วก็ตายอย่างนั้น เกิดตายเกิดตายอย่างนั้น

เมื่อเจริญสมณะหรือวิปัสสนากาวนาตามอุปนิสัยจริตที่สั่งสมด้วยบารมีของตนมา เมื่อเจริญวิปัสสนากาวนาที่เป็นไปในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานผู้ปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงสภาวะเกิดดับของรูปนาม ความสงบเย็นของจิต ก็จะถูกต้อมด้วยสุขแท้ที่เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ทุกข์ที่ถูกตัดทอนด้วยปัญญาที่กำลังดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้นไม่มีทางอื่น ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริงไม่ใช่เห็นตามที่เรารวาทภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความซัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของความยึดถือ รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ มีความสุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร (สมุจเฉทวิมุตติ) การรู้เห็นด้วยปัญญาที่เจริญวิปัสสนากาวนาอย่างนี้ จึงจัดได้ว่าเป็นคุณประโยชน์ทั้งสมณะคุณและวิปัสสนาคุณในการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันดังที่กล่าวมา

๒.๓.๓ สัมปชัญญะ

ในอริยาบถย่อยมีมากที่สุดแต่แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น ก้าวไป ถอยกลับ เหลียวซ้ายแลขวา คู้ เขยียด เป็นต้น เมื่อจะกล่าวโดยย่อ ๆ ก็ได้แก่ อาการเคลื่อนไหวไปมาต่างๆ ของร่างกายนั่นเอง ดังมีที่มาในพระสูตรต้นปิฎก กล่าวไว้ว่า ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการ ก้าว ในการถอย ในการแล ในการเหลียว ในการคู้เข้า ในการเขยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิบาตรและจีวร ในการฉันทิม การเคี้ยว การลิ้ม ใน การถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมทำความรู้สึกตัว ในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ๒๕ ในอรรถกถาได้กล่าวว่า ภิกษุย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ (ความเป็นผู้รู้พร้อม) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลัง ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการแลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย ข้างขวา ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการคู้เอวเข้า เขยียดเอวออกย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการกิน ดม เคี้ยว และลิ้ม ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมเป็นผู้ทำสัมปชัญญะ ในการเดิน ยืน นั่งหลับ ตื่นพูด และความเป็นผู้นิ่งอยู่^{๒๖} ส่วนวิธีกำหนดนั้น ในที่นี้จะแสดงตัวอย่างพอเป็นแนวทางดังวิธีปฏิบัติในการก้าว ในการถอย อภิภกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการี โหติ^{๒๗} (ย่อมทำความรู้สึกตัวในการ ก้าว ในการถอย) หมายความว่า ในขณะที่ก้าวหรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอยบริการรมาว่า ,ก้าวหนอ / ไปหนอ/ย่างหนอ /ถอยหนอ เมื่อ

^{๒๕} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕, ที.มหา. (ไทย) ๑๑/๓๖๘/๒๑๒.

^{๒๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๖/๒๑๒, ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑๓๕/๖๐๘-๖๐๙

^{๒๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

วิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าวจะถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหว อย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา ย่อมกำหนดรู้้อย่างนี้ ดังมีคำพระพุทธานุสสติปัฏฐานสูตรว่า คจ ฉนโต วา คจฉนโต ปชานาติ^{๒๘} ,เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ แม้ในอิริยาบถสัมปชัญญะบรรพอื่นๆ ที่เหลือจากนั้นนั้นก็มีการกำหนดนัยเดียวกัน

หลักในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตรนั้น ก็คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกให้มีสติกำหนดรู้ในอิริยาบถทุกๆอิริยาบถ มีการก้าวไป ถอยกลับ การแล การเหลียว การเหยียด การคู้ การนุ่งห่ม การฉัน การตี๋ม การถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะ การเดินเป็นต้น การกำหนดในอิริยาบถเหล่านี้เป็นการฝึกให้เกิดสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอิริยาบถตามสภาพความเป็นจริง หมวดสัมปชัญญะบรรพนั้น ในขั้นต้นแห่งการปฏิบัติ นั้น ผู้ปฏิบัติจะเป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือรู้ทันอิริยาบถตามสภาพความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดได้ชัดเจน ต่อเนื่องอย่างเท่าทันโดยละเอียดสมบูรณ์ทุกๆการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ การทำงานของสติในการพิจารณารูปและนามก็ปรากฏชัดตามลำดับของวิปัสสนาญาณซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นของรูปนามตามสภาพความเป็นจริงดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงมีปัญญาเห็นรูปและนามนั้นล้วนตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเสื่อมสิ้นไป ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นประโยชน์ เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆเมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญญาพิจารณารูปและนามอย่างนี้ผู้ปฏิบัติจะมีจิตบริสุทธิ์เป็นขั้นๆไปจนถึงบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

๒.๔ สรุป

จากการศึกษาหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร การเจริญกายานุปัสสนาเป็นการพิจารณาเบื้องต้นของการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เข้าใจถึงความจริงของกายและคลายความยึดมั่นในการที่เรียกว่าอุปาทาน เพื่อเตรียมตัวตัดขาดจากความทุกข์ในที่สุด ทำให้จิตไม่หม่นหมอง และเข้าใจความจริงของกายที่ไม่เที่ยง ไม่คงสภาพ มีการเสื่อมสลายไปในที่สุด การเจริญกายานุปัสสนาเป็นการเพียรใช้สติสัมปชัญญะเข้าไปกำหนดรู้สิ่งที่เกิดขึ้นทางกายหรือคำในความหมายใกล้เคียงอื่น ก็โดยเป้าหมายที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ เพื่อให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และยึดเอาภาวะที่ปล่อยวางนั้นเป็นอารมณ์ หนึ่งเดียว คลายจากอารมณ์บัญญัติเป็นอารมณ์ปรมาตม์ ตามมรรคปฏิบัติทั้ง ๕ ลำดับอย่างที่กล่าวข้างต้นเพื่อวัตถุประสงค์หลักการบรรลุธรรม ด้วยการพิจารณาสิ่งต่างๆด้วยปัญญา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในทางพระพุทธศาสนาเป็นการปฏิบัติในหลักสัมมาสติคือ การใช้สติและปัญญาพิจารณาในฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่อง คือ การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในกาย, เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในเวทนา, จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในจิต, ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานคือสติที่เข้าไปตั้งมั่นในธรรม การที่จะทำ ให้สติเกิดความต่อเนื่องมีพลังเพียงพอในการเห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไปของนามรูปก็ต้องเป็นสติที่กล้าแรงมีพลังเพียงพอในการทำลายการสืบทอดของอิริยาบถการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นคือการรักษาศีล เจริญสติ เจริญสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดปัญญาเห็นสภาพความเป็นจริงภายในกายใจ เป็น

^{๒๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสุพระนิพพาน, หน้า ๑๒๖.

เรื่องที่ต้องมีจุดระลึกรู้เริ่มต้นที่กายใจ ไม่ได้ไปเรียนรู้ที่อื่น หากได้ศึกษาพุทธประวัติอย่างถ่องแท้แล้ว จะรู้ว่าประชาชนคนอินเดียเป็นผู้สนใจในการทำสติเจริญสมาธิมาก่อนที่พระพุทธเจ้าจะได้ตรัสรู้เสียอีก การทำความรู้ความเข้าใจทางกายนี้เป็นประเด็นที่ก่อให้เกิด ความรู้ถึงขั้นคลายความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นตัวเป็นตน พระพุทธเจ้าเท่านั้นที่ค้นพบความเป็นจริงอันยิ่งใหญ่นี้ จึงเป็นความจำเป็นและสำคัญยิ่งที่ควรได้เปิดประตูหัวใจแห่งการเรียนรู้ที่เริ่มต้นจากทางที่เรียกว่าการเจริญ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บทที่ ๓

วิเคราะห์แนวทางการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน

ในบทที่ ๓ นี้เป็นการวิเคราะห์แนวทางการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะได้วิเคราะห์แนวการปฏิบัติเชิงปัจเจกชน เชิงสังคม และแนวการปฏิบัติตามกรณีตัวอย่างครั้งอดีตกาล มีรายละเอียด ดังนี้

๓.๑ แนวทางปฏิบัติตามหลักการเจริญกายานุปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยวิธีการเจริญกายานุปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร หมายถึงการเจริญสติปัฏฐานในทุกอิริยาบถในการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่องทั้งกลางวันกลางคืน เพื่อพัฒนาจิตให้มีสมาธิรู้แจ้งในการเกิดดับของรูปนาม การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นคือการรักษาศีล เจริญสติ เจริญสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริงภายในกายใจ เบื้องต้นผู้ปฏิบัติพึงสำรวมและระลึกรู้ในกายก่อนซึ่งมีแนวทางปฏิบัติจากหลากหลายสำนักปฏิบัติ

คุณค่าของมนุษย์อยู่ที่การแสดงออกเป็นพฤติกรรม และ ลักษณะการตัดสินใจมาตรฐานของผู้เจริญกายานุปัสสนา คือ การมีสติกำหนดปัจจุบัน ในการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง อย่างซ้ำๆ ติดต่อกันตลอดวันคืน เพื่อการเห็นที่ถูกต้อง ก่อให้เกิดนิพพิทา คือความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้วก็เกิดวิมุตติความหลุดพ้น^๑ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำแทนกันไม่ได้ และวัตถุประสงค์รองคือ ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความเพียร มีปัญญาแก้ไขปัญหาวชีวิตเฉพาะหน้าได้อย่างมีประสิทธิภาพ^๒

๓.๑.๑ แนวปฏิบัติเชิงปัจเจกชน

การแสวงหาความหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือการเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ ที่เรียกว่า “ตรัสรู้” หมายถึง การรู้แจ้งแห่งความจริงหรืออริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัยนิโรธ และมรรค อันเป็นหลักธรรมที่สำคัญครอบคลุมคำสอนทั้งหมดในพระพุทธศาสนา^๓ และตรัสรู้สิ่งที่เรียกว่าสัจธรรมคือความจริงของสรรพสิ่งในโลก แต่พระองค์ทรงเลือกพื้นที่จะเทศนาสั่งสอนเฉพาะคำสอนที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินชีวิตเท่านั้น หรือเพียง “ไปไม่ในกำมือ” เพราะสิ่งที่พระองค์ตรัสรู้นั้นเหมือนกับไปไม้ทั้งป่า และทรงเห็นว่าสิ่งใดไม่มีประโยชน์กับการแก้ไขปัญหาคับทุกข์ก็ไม่ได้ตรัสสอน^๔ ถ้าต้องการทราบสิ่งทีนอกเหนือในกำมือนั้น ก็คงต้องขวนขวายสืบค้นด้วยตนเองถ้าการ “ตรัสรู้

^๑ พุทธทาส, *อิทัปปัจจตา*, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

^๒ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจารย์, *จตตารุ สติปัฏฐานา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๖-๒๐.

^๓ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๘๙๓.

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓, ในสี่สพานวรรค ทรงกล่าวถึงไปไม้ คือ ไปประคูลาย.

(Enlightenment)”^๕ นั้นทำให้เกิดการหลุดพ้นจากสังสารวัฏหรือความเป็นอิสระจากสิ่งทั้งปวง นั้นหมายความว่าหลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาย่อมอธิบายปัญหาทั้งปวงอันเกิดจากสิ่งที่มนุษย์เกี่ยวข้องหรือติดอยู่ (attached to) อันได้แก่ ปัญหาภายในและปัญหาภายนอกได้ เช่น ปัญหาภายในจิตใจ การนึกคิด ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือปัญหาภายนอก เช่น ปัญหาเศรษฐกิจ ปัญหาสังคม ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาการเมือง และอื่นๆ อันรายรอบเกี่ยวเนื่องกับบุคคลนั้น และย่อมทำให้ปัญหาต่างๆ คลี่คลายและแก้ไขได้ หลักธรรมคำสอนของพุทธศาสนาจึงน่าจะเพียงพอและตอบโจทยปัญหาและสถานการณ์ต่างๆ ในโลกปัจจุบันได้

การเจริญภาวนาปัสนา ที่ได้รับความนิยมอย่างการปฏิบัติอานาปานสติสมาธิ หมายเอาสติที่กำหนดลมหายใจเข้าออกเท่านั้น^๖ อันเป็นที่นิยมกันในปัจจุบัน เพราะเป็นวิธีปฏิบัติได้สะดวกและไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพ ผลที่ได้รับคือ เสริมสร้างกำลังใจในการดำเนินชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ และไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ซึ่งก่อให้เกิดสมาธิและมีสติสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพในการทำงาน มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงานของตน และสร้างความรักและเมตตาให้เกิดแก่มนุษยชาติอันส่งผลให้สังคมสงบสุข การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นผลที่ได้รับคือ การรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญา หรือในที่สุดได้บรรลุพระนิพพาน^๗

การเรียนรู้ทางพระพุทธศาสนา คือ การเรียนรู้รากเหง้าของความทุกข์ซึ่งต้องเรียนจากร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นหลัก ส่วนจะสำเร็จผลได้มากน้อยอย่างไรก็ขึ้นอยู่กับนิสัยทั้งอดีตและปัจจุบันที่ได้ทำมา^๘ แท้จริงแล้วความทุกข์ของมนุษย์เกิดจากจิตใจ พื้นที่ในการศึกษาอยู่ที่กายโดยพุทธวิธีได้กำหนดไว้เรียกว่า มหาสติปัฏฐานเป็นการเรียนรู้กายกายใจให้เข้าถึงความเป็นจริงแล้วคลายอาการยึดมั่นที่เรียกว่า คลายอุปาทาน การเพ่งชากศพลังมีชีวิตตามจริง สิ่งเร้ารอบข้าง มนุษย์ต้องรู้ทัน อดทนอดกลั้นเพื่อนำจิตเข้าถึงสภาพที่เป็นปัจจุบันและรู้สภาพตามจริงว่าทุกอย่างไม่เที่ยง^๙ซึ่งในสมัยปัจจุบันมีบุคคลที่ปฏิบัติเป็นต้นแบบในสังคมไทย ดังนี้

^๕ คำว่าตรัสรู้ แปลว่า รู้แจ้ง, รู้อย่างแจ่มแจ้ง, รู้ชัดเจน ใช้เป็นคำเฉพาะสำหรับพระพุทธเจ้า ตรัสรู้ญาณ ๓ คือ ๑. บุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือระลึกชาติได้ ๒. จตุปปาตญาณหรือทิพจักษุญาณ ๓. อาสวักขย- ญาณ คือความรู้ในการกำจัดอาสวกิเลส ดูรายละเอียดเพิ่มเติมจาก พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ อธิบายศัพท์และแปลความหมาย คำวัด ที่ชาวพุทธควรรู้**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕๓.

^๖ พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๕), หน้า ๒๔

^๗ โสภณ ขำทัฬห, “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติงานของ ผู้บริหารโรงเรียนรางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี,” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), บทคัดย่อ.

^๘ สมภพ บุตรราช, **วิถีแห่งการรู้แจ้ง**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตา, ๒๕๕๕), หน้า ๕๕

^๙ สม สุจิรา ทพ.เกิดเพราะกรรมหรือความช่วย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๕๙

๑. **ด้านการบริหารตนเองและสังคมด้วยหลักธรรม** มีจำนวนมากมายแต่ที่ศึกษาคือกรณีของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา^{๑๐} ผู้ก่อตั้งโรงเรียนสัตยาไส และสถาบันเพื่อการศึกษาสัตยาไส (Institute of Sathyasai Education) สำหรับผู้ต้องการเรียนรู้วิธีการศึกษาแบบสัตยาไส ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชาวต่างประเทศและปัจจุบันได้มีการก่อตั้งโรงเรียนแบบสัตยาไสแล้ว ๕๗ โรงเรียนใน ๓๕ ประเทศโดยเชื่อมโยงเป็นเครือข่ายซึ่งกันและกันด้วย โรงเรียนสัตยาไสในประเทศไทย ซึ่งได้เป็นต้นแบบของโรงเรียนสัตยาไสในประเทศอื่นๆ เกิดขึ้นจากแรงบันดาลใจที่ดร.อาจอง ได้รับจากการได้ไปพบท่านสัตยาไส บาบ่า ที่เมืองพุทธปาตี ประเทศอินเดียเมื่อประมาณ ๒๕ ปีก่อน โดยท่านสัตยาไส บาบ่าแนะนำ ดร.อาจอง ว่าควรใช้เวลาที่เหลือของชีวิตพัฒนาเรื่องการศึกษา โดยควรเป็นการศึกษาที่มีคุณธรรมหลักการของโรงเรียน สัตยาไส คือ “Educare” โดยมุ่งตั้งสิ่งที่ดีจากนักเรียนตั้งคำถามที่ดีสร้างสรรค์ โน้มนำให้สวดมนต์ ปฏิบัติสมาธิระลึกถึงบุญคุณของผู้อื่น บุญคุณของสรรพสิ่ง มีความนอบน้อม มีความเคารพมีความเมตตากรุณา อยู่เป็นปกตินิสัย “คุณธรรม ๕ ประการ” ซึ่งถือเป็นหลักในการดำเนินชีวิตและดำเนินกิจกรรมทั้งหลายในโรงเรียนสัตยาไส คือ

๑. เปรมาความรักความเมตตา
๒. สัตยา ความจริงสัตยาไสย หมายถึง มารดาแห่งความจริง
๓. ธรรมมา การประพฤติชอบ
๔. สันติ ความสงบสุข
๕. อหิงสา การไม่เบียดเบียน

ซึ่งถือได้ว่าเป็นผลงานที่มีประโยชน์ต่อชาวโลกและนำความสุขมาสู่ ดร.อาจองเป็นอย่างยิ่ง จากผลงานมากมายที่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไปอย่างการเป็นนักวิทยาศาสตร์รองการนาซ่า^{๑๑} และที่เป็นครูสอนนั้นนอกจากเป็นการพัฒนาคุณธรรมเฉพาะตนแล้วยังส่งผลต่อการพัฒนาผู้อื่นในระดับลึกถึงจิตใจ และยังมีนิทานสีขาว จำนวนเกือบหนึ่งร้อยเรื่องที่ล้วนแต่มีเป้าหมายพัฒนาคุณธรรมของผู้อ่านเป็นหลัก สำหรับนักเรียนและผู้ศึกษา อันเป็นทรัพยากรสำคัญของชาติ

แนวทางการปฏิบัติธรรมของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา เริ่มต้นเมื่อมีปัญหาชีวิตเมื่อครั้งท่านเรียนหนังสือที่ประเทศอังกฤษ และมีทางออกด้วยการนั่งสมาธิ เมื่อ มีประเด็นที่คิดไม่ออกเกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์ ก็นั่งสมาธิ แม้ที่สุดในการทำงานกับองค์การนาซ่าก็เลือกวิธีการขับรถออกไปนอกเมืองและหาที่สงบเพื่อนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เมื่อจิตท่านนิ่งก็ทำให้เกิดปัญญาแก้ไขปัญหาคิดได้ทุกครั้งไป ในปัจจุบันท่านเน้นวิธีการสอนธรรมะให้แก่เด็กโดยตั้งโรงเรียนและให้มีการอบรมธรรมะเป็นกิจวัตรประจำวันของเด็กและโรงเรียนในลักษณะที่ท่านบริหารก็กลายเป็นต้นแบบของประเทศต่างๆ มากมาย

^{๑๐} อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา, นิทานสีขาว, **คุณค่าของมนุษย์ที่สมบูรณ์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทพรีมายด์บุ๊ก, ๒๕๕๐) หน้า ๑-๓๒.

^{๑๑} สานุพันธ์ ตันติศิริวัฒน์, **อัจฉริยะบนทางสีขาว ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พรีมายด์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

๒. ด้านการบริหารงานองค์การบริษัทภาคธุรกิจ นายदनัย จันท์เจ้าฉาย^{๑๒} เป็น นักธุรกิจ นักคิด นักเขียน นักจัดรายการวิทยุ นักบรรยาย นักบริหารการตลาดและประชาสัมพันธ์ ที่ปลูกฝังแนวคิดธุรกิจสีขาว ด้วยหลักการกลยุทธ์น่านน้ำสีขาว^{๑๓} (White Ocean Strategy) และการสื่อสารบนพื้นฐานของความเป็นจริง ซึ่งเป็นต้นแบบการประชาสัมพันธ์ที่มุ่งเน้น เรื่องคุณธรรม จริยธรรมอย่างเป็นรูปธรรม การสร้างมิตรภาพ การสร้างองค์กรต้นแบบในการนำหลักธรรมของพระพุทธองค์มาประยุกต์ใช้ในองค์กร การริเริ่มจัดพื้นที่ปฏิบัติธรรมให้พนักงานในบริษัท การทำโครงการบริหารความโกรธและอื่นขยายผลอย่างกว้างขวางในสังคมทุกภาคส่วน และยังเป็นวิทยากรรับเชิญบรรยายในหัวข้อ คุณธรรม จริยธรรม ธรรมะ การตลาด การโฆษณาประชาสัมพันธ์ กลยุทธ์การสื่อสารในภาวะวิกฤต ให้กับสถาบันทั้งในและต่างประเทศ มีโครงการรณรงค์ให้ประชาชนหันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยเป็นองค์กรต้นแบบในการนำเอาหลักธรรมของ พระพุทธองค์มาประยุกต์ใช้ในองค์กร จนเกิดกระแสความสนใจไปนานาประเทศ และได้รับเชิญให้ไปบรรยายในหลายประเทศทั่วโลก อาทิ อินโดนีเซีย ออสเตรเลีย มาเลเซีย รวมทั้งมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ด สหราชอาณาจักร ในหัวข้อ ‘Buddhist Tradition: A New Resource for Business Life’ เป็นพุทธศาสนิกที่เป็นแบบอย่างในการเผยแผ่ ปกป้องและประยุกต์ใช้พระพุทธธรรมในองค์กรเอกชนอย่างได้ผลสมควรเป็นแบบอย่างของคนรุ่นใหม่ของสังคมไทย

การบริหารงานธุรกิจเอกชนในสายตาของคนทั่วไปมักจะมองเห็นภาพเพียงการทำกำไร คนเป็นเพียงปัจจัยในการผลิต แต่นายदनัย จันท์เจ้าฉายได้เป็นผู้ริเริ่มในการสร้างพื้นที่ให้พนักงานได้พักผ่อนโดยการปฏิบัติธรรม มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้บริหาร และ พนักงานในระดับต่างๆ มองเห็นคุณค่าความเป็นคนของพนักงานแทนการมองเป็นเพียงปัจจัยการผลิต อันนับได้ว่าเป็นนวัตกรรมทางจิตวิญญาณใหม่ในภาคธุรกิจไทยในชื่อ หลักการกลยุทธ์น่านน้ำสีขาว (White Ocean Strategy)

๓. ด้านการใช้หลักธรรมบริหารสุขภาพ ดร.วรภัทร ภูเจริญ^{๑๔} นักวิทยาศาสตร์นาซ่า นำหลักการบริหารแบบพุทธะ ให้มีสติควบคุมความคิด จิต พาองค์กรสู่ความเป็นเลิศ องค์กรเอกชนอย่าง บริษัทปูนซีเมนต์ไทย และ บริษัทการบินไทย ประสบความสำเร็จมาแล้ว พูดถึงหลักการบริหารองค์กรทุกคนคงจะมองแต่ภาพตำราต่างประเทศและการเรียนที่เป็นตำราวิชาการ แต่ในความจริงแล้ว หลักการบริหารเหล่านั้น ต่างมีพื้นฐานสำคัญและมีหัวใจที่สำคัญที่สุดมาจากจิตใจที่อยู่ภายในพนักงานทุกคน ตั้งแต่ผู้บริหารลงมาสู่พนักงานระดับล่าง ดร.วรภัทร ภูเจริญ มีชื่อเสียงโด่งดังในฐานะนักวิทยาศาสตร์ที่สามารถใช้หลักธรรมะเข้ามาผสมผสานในการบริหารจัดการองค์กรได้ดีเยี่ยม เขาเคยทำงานที่องค์การนาซ่าอีกได้รับรางวัล ผลงานที่ดีที่สุดในการประชุมทางวิชาการด้านเครื่องยนต์ไอพ่นนานาชาติ ปีพ.ศ. ๒๕๒๘ แต่วันนี้เป็นผู้สอนหลักบริหารองค์กรแนวพุทธให้กับบริษัทชั้นนำหลายบริษัท ไม่ว่าจะเป็น บริษัทเครือซีเมนต์ไทย จำกัด (มหาชน) บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) บริษัททิพยประกันภัย บริษัท สหพัฒน์ จากพื้นฐานของนักวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในตัว ทำให้ดร.วรภัทร

^{๑๒} ดนัย จันท์เจ้าฉาย, **สร้างเสน่ห์จับใจคน**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๖), หน้า ๗๘.

^{๑๓} ดนัย จันท์เจ้าฉาย, **น่านน้ำสีขาว**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ดีเอ็มจี, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗.

^{๑๔} ข้อมูลออนไลน์ <http://www.kanlayanatam.com/>

ต้องการพิสูจน์ความจริงในทางพระพุทธศาสนา และการพิสูจน์นั้นก็นำมาสู่ความเข้าใจแห่ง จิต ความคิด และสติ ซึ่งเป็นพื้นฐานเบื้องต้นสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม อีกทั้งเป็นพื้นฐานสำหรับนำหลักธรรม ทางศาสนาพุทธมาประยุกต์กับการสอนหลักการบริหารอีกด้วย ดร.วรภัทร์ ได้อธิบายถึงหลักการ บริหารองค์กรแบบพุทธว่า หลักการบริหารก็เหมือนกับที่พระไตรปิฎกได้สอนไว้ พระพุทธเจ้าน่าจะ เป็นบิดาแห่ง HR และ Management เพราะสิ่งที่สำคัญที่สุดในการบริหารองค์กรสำหรับทั้งผู้บริหาร และลูกน้องคือ ต้องรู้จักสติ ซึ่งเป็นการฝึกพื้นฐาน ฝึกสติสร้างระบบความคิด เทคนิคการสอนของ ดร. วรภัทร์จะให้ผู้เข้าฝึกหว่าอะไรคือสติ อะไรคือความคิด และอะไรคือจิต เพราะเมื่อเห็นระบบการ ทำงานของทั้ง ๓ สิ่งนี้แล้ว ต่อไปสิ่งที่ผู้เข้าฝึกก็ต้องคอยระวังก็คืออย่าให้ความคิดทำร้ายจิต หรือพอ จิตเกิดความคิด ซึ่งเป็นความคิดที่ไม่ดีก็ต้องระวัง ต้องหัดตัวเองให้ต้องเอาสติไปทำงานแทนจิต

ในการใช้ธรรมะเพื่อประครองวาระจิตในยามเจ็บป่วย ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ ได้นำหลักการ การเจริญกายานุปัสสนามาปรับใช้บริหารกายบริหารจิตในระหว่างเจ็บป่วยด้วยโรคกระดูกเพราะทำให้ หลังหัก ภายหลังผ่าตัดทำให้เดินไม่ได้แขนอ่อนแรงใช้งานไม่ได้ทั้งสองข้างนั่งรถเข็นสอนหนังสือที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยเมื่ออาการกำเริบถึงขั้นนอน โรงพยาบาลได้ปรับสภาพจิตใจด้วยหลักอาณานา ปาณสติ บริกรรม พุช-โท ส่งผลให้หายจากการเจ็บป่วยและภายหลังได้บวชเป็นพระภิกษุปฏิบัติตาม หลักธรรมของพระพุทธองค์แม้จะเป็นศาสนิกของศาสนาคริสต์กระทั่งนำหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ประยุกต์เข้ากับงานที่ปรึกษาในองค์กรธุรกิจเอกชนมากมาย^{๑๕} เป็นผลในยุคปัจจุบันและในครั้งโบราณ อานิสงส์ของการเจริญกายานุปัสสนาสอดคล้องกับพระสูตรในพระวินัยปิฎก จุฬวรรค พระพุทธองค์ได้ ประทานอนุญาตตามคำขอของหมอชีวกโกมารภัถในการกำหนดให้มีเรือนไฟ และที่เดินจงกรมเป็น การเปิดโอกาสให้พระภิกษุเดินเพื่อออกกำลังขามีอานิสงส์ทำให้ไม่เจ็บป่วย ความกำเริบของโรค น้อยลง อาหารได้ย่อยง่าย^{๑๖} ในสังคมปัจจุบันก็มีผลการวิจัยทางวิทยาศาสตร์อธิบายประโยชน์ของการ เดินไว้อย่างชัดเจน การเดินทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจได้สะดวกเพราะขาเป็นอวัยวะที่มีระบบเส้นเลือด จำนวนมากทำให้ภาวะหัวใจขาดเลือดน้อยลง การทำงานของเซลล์ในร่างกายดีขึ้น เป็นการนำพา สารพิษออกจากร่างกายจึงทำให้ไม่มีการเจ็บป่วย ในอดีตกาลพระเจ้าอชาตศัตรูประสงค์จะฆ่าพระ บิดาคือพระเจ้าพิมพิสารโดยจับขังไว้ในคุก ไม่ให้ทานอาหาร แต่พระเจ้าพิมพิสารเดินจงกรมตลอดจึง ทำให้มีพระชนม์อยู่ทั้งผิวพรรณวรรณะสดใสเปล่งปลั่งเพราะอานิสงส์จากการเดินจงกรม^{๑๗}

อริยาบถเดินทำให้เกิดความสมดุลในการดำรงชีวิตอยู่ ดังพระพุทธพจน์ “บุคคลผู้บริหาร กายอยู่นี้ พึงรองรับความไม่มีโรคได้แม้ครู่เดียว”^{๑๘} จึงมีหลักการปรับเปลี่ยนอริยาบถ เช่นการจงกรม การบิดขบตา การทำความสะอาดเสนาสนะ การนวดพื้นร่างกายส่วนที่เมื่อยขบ ในส่วนการปฏิบัติก็ ทำให้การเห็นนามหรือรูปเป็นสัมมาทิฐิ การตั้งใจกระทำด้วยเจตนาในการคู้เหยียด เคลื่อนไหว เป็น ตัวศีล เป็นสัมมาภังคะ การตั้งจิตให้หยั่งลงรู้ตามอาการนั้นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นตัวสมาธิ นี้มรรคก็ จะเกี่ยวโยงกันเหมือนลูกโซ่ ในปัญญา ศีล สมาธิ ๓ อย่างนั้นเป็นการเจริญมรรค ๘ ไปพร้อม ขณะเดียวกัน มรรค ๘ ทั้ง ๘ ข้อ ก็จะมีการรวมตัวกันเป็นปัญญา เป็นศีล เป็นสมาธิ อยู่อย่างนี้ให้

^{๑๕} ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ, รายการเจาะใจ, จากองค์การนาซ่าสู่ป่าช้าไทย, ข้อมูล ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๐

^{๑๖} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๑๗} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๑๒๕.

^{๑๘} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

ต่อเนื่องกันเมื่อนั่งแล้วก็นั่งสงบดูอาการนั่งสงบเป็นรูป รูปนั่ง ตัวรู้เห็นอาการนั่งก็คือนาม ก็ไม่มีอะไรมี แต่รูปกับนาม นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม แล้วถ้าไม่ฝึกสติด้วยจังหวะ ก็ให้นั่งดูลมแม้อิตถกาลพระพุทธรูปองค์ได้บอกอานิสงส์การภาวนาไว้ในจังกมสูตร “อานิสงส์แห่งการเดินจงกรม^{๑๙} ๕ ประการ ๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล ๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญเพียร ๓. เป็นผู้มีความอดทนต่อการอดอาหารน้อย ๔. อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อยได้ง่าย ๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน”

แนวทางการปฏิบัติของ ดร.วรภัทรจะเห็นถึงคุณค่าของการปฏิบัติธรรมด้วยหลักอานาปานสติ ที่ช่วยตัวท่านเองในยามเจ็บป่วยเกือบทำให้กลายเป็นคนพิการ แต่ก็สามารถผ่านอุปสรรคข้อบกพร่องในกายที่เสื่อมสภาพได้และในที่สุดเกิดการเรียนรู้อย่างมุ่งมั่น พากเพียรทำให้กลายเป็นครูของสถานประกอบการทำธุรกิจของประเทศไทยได้ ด้วยการนำหลักธรรมในศาสนาพุทธเข้าไปบูรณาการกับการบริหารงานบุคคลขององค์กร โดยการให้ผู้บริหารทำ SWAT Analysis ให้ชัดเจนหาเป้าหมาย และหายุทธศาสตร์ในการดำเนินงานของบริษัทในอนาคต ชี้นำให้เกิดหลักคิดแบบ positive thinking และให้เกิดความรักในการสู่วิถีชีวิตขององค์กรด้วยหลักอิทธิบาทเป็นการนำธรรมะกับการบริหารยุคใหม่ที่สามารถผสมผสานกันอย่างลงตัว

๔. ด้านการใช้หลักธรรมบริการชุมชน แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต^{๒๐} ชีวิตมีเปลี่ยนแปลงทั้งดีและร้ายกรณีของแม่ชีคันสนีย์ซึ่งเป็นผู้ประสบความสำเร็จในงานและตำแหน่งทางสังคมแต่พ่ายแพ้ต่อเรื่องครอบครัวท่านมีคู่ชีวิตคือนายเสถียร เสถียรสุตมีเหตุให้ต้องแยกกันอยู่เพราะเรื่องรักเป็นพิชกรณีสี่สามมีมีครอบครัวมาก่อนทำให้สังคมขุดคุ้ยเป็นข่าวในด้านลบของสังคมหนักข้อถึงขั้นขึ้นหน้าหนึ่งหนังสือพิมพ์หัวยักษ์ใหญ่ นี่คือนักกระตุกให้แม่ชีคันสนีย์ตัดสินใจเร็วขึ้นในอันที่จะกระโดดเข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ที่คุ้นเคยมาแต่วัยเยาว์สุดท้ายคันสนีย์และชายคนรักจึงตัดสินใจยุติปัญหาด้วยการให้คันสนีย์ทิ้งทุกอย่างแล้วเดินบนเส้นทางธรรม จึงทำให้ท่านเป็นผู้มีจิตมุ่งมั่นศึกษาธรรมะและเข้าใจลึกซึ้งแล้วเผยแผ่สู่มวลชนเพื่อพัฒนาสังคมตามลำดับ นับแต่วันเริ่มบวชเมื่อ ๒๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๒๓ เวลากว่า ๒๕ ปี แม่ชีเป็นศิษย์ครูบาทางธรรมมากมาย พระธรรมคำสอนจากองค์สัมมาสัมพุทธเจ้า และบุคคลระหว่างวิถีธรรมของแม่ชี หลอมให้แม่ชีเป็นนักบวชหญิงผู้สงบ เย็น และเป็นสุข มรดกหนึ่งซึ่งแม่ชีได้สร้างไว้คือ สถานปฏิบัติธรรม เสถียรธรรมสถาน และบ้านสายสัมพันธ์ บ้านแห่งชีวิตเกิดใหม่ของหญิงผู้ประสบปัญหาท้องไม่พร้อม"เสถียรธรรมสถานเป็นชุมชนแห่งการเรียนรู้ ที่มีธรรมะเป็นหยดน้ำ ที่ทำให้ชีวิตงอกงามได้ เมื่อใดก็ตามที่มีธรรมะ เมื่อนั้นชีวิตงอกงามได้ เหมือนเมื่อใดก็ตามที่มีหยดน้ำ ชีวิตก็ปรากฏขึ้นได้" นี่คือนักอธิบายที่แม่ชีกล่าวถึงเสถียรธรรมสถาน นอกจากนี้ แม่ชียังสร้างคุณูปการอีกจำนวนมาก เช่น การให้กำลังใจผู้เดือดร้อนด้วยความสุขสงบ ในเหตุการณ์ต่างๆ เช่น ธรณีพิบัติภัยสึนามิ สงครามความขัดแย้งระหว่างอิสราเอลและปาเลสไตน์ บทบาทในเวทีผู้นำสตรีทางจิตวิญญาณ เพื่อสานติภาพโลก ฯลฯ กระทั่งถูกจารึกความสุขสงบนั้นไว้ในแผ่นฟิล์มฮอลลีวู้ด เรื่อง อะ วอล์ค ออฟ วิสตอม แล้วก็มีโอกาสได้ทำสิ่งที่ตั้งตามด้วย สรุปลแล้ว ถ้าหากเรามีโอกาสมีชีวิตได้อีกยาวนาน ชีวิตทางธรรมของเรามากกว่าชีวิตทางโลก"เส้นทางข้างหน้าจะเกิดอะไรขึ้น เราไม่รู้ แต่เมื่อมาถึงวันนี้แล้ว เรา

^{๑๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๘๗/๓๔๐

^{๒๐} มนทริรา จุฑะพุทธิ, แม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุต : ก้าวอย่างแห่งปัญญา, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สามสี, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐.

รู้แต่ว่า... เราแน่ใจเลยว่า เราจะไม่ออกจากร่มกาสาวพัสตร์" "เราจะขอตายอยู่บนหนทาง ทางอื่นไม่มีสำหรับเรา" นี่คือการมุ่งมั่นของแม่ชีเป็นดั่งน้ำใสเย็นลูบหัวใจคน

แนวทางการปฏิบัติของแม่ชีคันสนีย์ มีทักษะเฉพาะตัวคือความเป็นผู้ใฝ่ในการเรียนรู้ในทุกๆด้าน เมื่อชีวิตประสบปัญหาที่ไม่จบปลัก มีทางออกให้ชีวิตด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมจากหลายสำนัก เช่น ที่สวนโมกขพลารามของหลวงพ่พุทธทาสและได้นำหลักการประชาสัมพันธ์งานธุรกิจมาใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแก่ประชาชนผู้ประสบปัญหาชีวิตให้มีทางออก และมีจุดยืนในสังคมอย่างกรณีหญิงที่ท้องไม่มีพ่อ ด้วยรูปแบบการดูแลครรภ์อย่างรู้คุณค่า การสอนสมาธิด้วยบทเพลงและการ์ตูนสอนใจ เป็นต้น

๕. ด้านการใช้หลักธรรมพื้นฟูธุรกิจ นางสาวฐิตินาถ ณ พัทลุง^{๒๑} เจ้าของธุรกิจร้านเพชร “Working Diamond” เป็นคนหาตใหญ่ จบปริญญาโท ๒ ใบภายในอายุ ๒๐ ปีเท่านั้นเป็นคนมีความมั่นใจสูง และสามีที่ดีทำธุรกิจบ้านจัดสรร โรงแรมทางภาคใต้ มีเป้าหมายจะทำงานเต็มที่แค่ ๗ ปี พอมีเงินถึงพันล้าน จะวางมือจากการทำงานแล้วไปหาความสุขด้วยการตระเวนเที่ยวแทนแต่แล้วก็มีจุดหักเห เมื่อสามีเสียชีวิตอยู่ ธุรกิจก็เริ่มแยลง มีหนี้ล้นพันเกือบพันล้าน ครั้นพอถึงวันจัดงานศพสามี บรรยายภาศในงานมีแต่เจ้าหนี้มาทวงเงินเต็มไปหมด ตอนนั้นเราทำอะไรไม่ได้ ร้องไห้อย่างเดียวเลยจนมีคนเข้ามาทักว่า” ถ้าไม่อยากล้มละลายให้ไปปฏิบัติธรรม” จึงเข้าใจคำสอนในศาสนาพุทธสอนให้คุมขนาดแก้ว ด้วยวิธีคุมความอยาก ลดความอยากได้ชีวิตที่มีความสุข เพราะคนเราคิดแต่จะเติมน้ำแต่ไม่เคยคิดจะลดขนาดของแก้วลง มันเหมือนมีประตูกำลังซึ่งถ้าเราเปิดเข้าไปเราก็จะเจอกับความสุขนั่นเอง”หลังจากที่ได้ปฏิบัติธรรมแล้ว คุณฐิตินาถได้จ่ายหนี้หมดภายในระยะเวลาอันสั้นคือ ๒ ปี ด้วยการขายบ้าน ๓ หลัง ขายรถ ขายที่ดิน เหลือแค่บริษัท ขายธุรกิจเพชร มีเวลาเป็นของตัวเองและทำหน้าที่บรรยายธรรมสอนเด็ก ทหาร ตำรวจ พระ เณร ซึ่งภายหลังจากที่ได้ค้นหารธรรมในใจและค้นพบวิถีชีวิตของตัวเอง^{๒๒} แล้ว ล่าสุดได้เขียนหนังสือ “เข้มทิศชีวิต” บอกเล่าเรื่องต่างๆ ของชีวิตเพราะเธอคิดว่า ชีวิตคนมันวนเวียน อยู่กับสิ่งอบายมุข และเธอต้องการ เขียนหนังสือเพื่อให้คนอ่านได้รู้วิธีเปิดประตูกำลัง รู้ทันความคิดของตัวเองโดยใช้หลักธรรมทางพระพุทธศาสนาเป็นหลักยึด

นางสาวฐิตินาถ ณ พัทลุงนับได้ว่าเป็นต้นแบบของนักปฏิบัติธรรมยุคใหม่ที่ผู้คนในสังคมร่วมสมัยยึดเป็นแบบอย่างได้ทั้งในเชิงความเป็นผู้นำ ความมุ่งมั่น และความสามารถในการใฝ่เรียนรู้พร้อมทั้งได้นำเสนอรูปแบบการบริหารใจด้วยหลักอานาปานสติทำให้ธรรมะเข้ามาสู่แนวทางการบริหารธุรกิจ บริหารชีวิต และ บริหารองค์กรในรูปแบบที่ทันสมัย เป็นการดึงแนวทางจากสมัยโบราณมาให้มีชีวิตใหม่ในปัจจุบันอย่างลงตัว เช่น การทำพระธรรมคำสอนให้เป็นพ็อคเก็ตบุ๊กส์สีสันสวยงามและมีเนื้อหาที่ให้ผู้อ่านเปลี่ยนแนวคิดและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี

จากกรณีตัวอย่างในระดับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาแล้วแต่เป็นผู้ที่มีคุณธรรมดีงามและเป็นแบบอย่างที่ทำให้สังคมประจักษ์ในด้านดีของการปฏิบัติธรรมเป็นอย่างดีเพราะได้ทำให้เห็นถึงความสำเร็จในการประกอบชีวิตในเกณฑ์ต่างได้ชัดเจนการฝึกปฏิบัติทางกายก็ดี ทางจิตใจก็ดี และทางจิตวิญญาณก็ดี สอดคล้องกับไตรสิกขาการฝึกปฏิบัติเชิงปฏิบัติ หรือ ศีลสมาธิ ปัญญา ภาคปฏิบัติ ในพุทธศาสนาอีกด้วยการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการจะช่วยให้

^{๒๑} <http://topicstock.pantip.com/>

^{๒๒} ฐิตินาถ ณ พัทลุง, **เข้มทิศชีวิต**, (กรุงเทพมหานคร: บ.เข้มทิศชีวิต จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๓๘.

บุคคลพบความสุขในชีวิต ในระยะเวลาอันสั้น และได้ผลกับทุกคน เพราะได้ออกแบบการพัฒนาให้เหมาะสมกับความต้องการของแต่ละคน คือสามารถยืดหยุ่นเรื่องเวลาได้ และสามารถเลือกได้ตามใจชอบ โดยแนวปฏิบัติได้รวบรวมวิธีการจากลัทธิ ความเชื่อ จากทุกแห่งโดยไม่คำนึงถึงเรื่องศาสนาและวัฒนธรรม คือมีแนวคิดที่บริสุทธิ์ และสุดท้ายของการพัฒนานี้ยังอยู่บนพื้นฐาน ของการบูรณาการ อย่างองค์รวมแนวทางการปฏิบัติเพื่อการพัฒนาจิตปัญญาอย่างบูรณาการ องค์ประกอบที่ต้องปฏิบัติ ให้ครบทุกหมวด เพื่อจะช่วยให้การพัฒนาเป็นไปอย่างรอบด้าน ครบถ้วน เรียกว่าอย่างบูรณาการ ไม่ควรทำในหมวดใดหมวดหนึ่งเท่านั้น เพื่อสร้างความสมดุลให้แก่ชีวิต โดยแต่ละหมวดก็สามารถคัดสรร เลือกปฏิบัติตามที่ตนสนใจ หรือเหมาะสมกับตน แต่บุคคลก็สามารถคิดค้น ประยุกต์แนวทางอื่นๆ ของตนเองได้

๓.๑.๒ แนวทางปฏิบัติเชิงสังคม

การปฏิบัติขั้นพื้นฐานหรือที่จำเป็นสำหรับทุกคนมี ๔ ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านจิตวิญญาณ และด้านสิ่งที่เร้นภายในใจ พุทธศาสนามองว่า การศึกษาเข้าใจเรื่องนามรูป เป็นการเพียงพอที่จะเข้าใจโลกและชีวิต การเจริญสมาธิภาวนา การเจริญสติปัญญาก็คล้ายคลึงกับแนวคิดพุทธวิธีวิทยาบูรณาการ เพราะเป็นการมองด้วยการแยกผู้ดู ออกจากสิ่งที่ถูกดูอยู่แล้ว หรือแยก “ฉัน” ออกจากสิ่งที่ถูกดู การปฏิบัติวิปัสสนาจัดเป็นขบวนการทางวิทยาศาสตร์อย่างหนึ่งตามหลักพุทธวิธีวิทยาบูรณาการและยังทำให้สภาพสังคมดีขึ้นในหลายมิติ ดังนี้

๑. การพัฒนาศักยภาพบุคลากรต่อการปฏิบัติหน้าที่การงาน

ประโยชน์ของการเจริญกายานุปัสสนาตามแนวทางสติปัญญานุสตรนั้น มีมากมายหลายประการทั้งที่เป็นประโยชน์ต่อตัวของผู้ปฏิบัติเอง และประโยชน์ต่อโลกสามระดับ คือ เบื้องต้น ระดับกลาง ระดับสูงสุด ดังนี้

ก. ผลต่อการปฏิบัติงานเบื้องต้น

๑) ช่วยทำให้จิตใจผ่อนคลาย หายเครียด เกิดความสงบ หายกระวนกระวายหยุดยั้งจากความก่อกวนวิตกกังวลเป็นเครื่องพักผ่อนกายให้ใจสบายและมีความสุข เช่น การทำอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจเข้าออก) ในเวลาที่จำเป็นต้องรอกอยและไม่มีอะไรที่จะทำ เหมือนดั่งเวลานั่งติดในรถประจำทาง หรือปฏิบัติสลับแทรกในเวลาทำงานใช้สมองหนัก เป็นต้น หรืออย่างสมบูรณ์แบบได้แก่ ฌานสมาบัติที่พระพุทเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ใช้เป็นที่พักผ่อนกายใจเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ในโอกาสว่างจากการบำเพ็ญกิจ ซึ่งมีคำเรียกเฉพาะว่าเพื่อเป็น ทิฐิธรรมสุขวิหาร

๒) เป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงาน การเล่าเรียน และการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ออกแวก ไม่เลื่อนลอยเสีย ย่อมช่วยให้เรียน ให้คิด ให้ทำงานได้ผลดี การงานก็เป็นไปโดยรอบคอบ ไม่ผิดพลาด และป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิก็ย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย ดังที่ท่านเรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะ หรือ กรรมนียะ แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การใช้งาน ยิ่งได้ประโยชน์ในข้อที่ มาช่วยเสริมยิ่งได้ผลดีมากยิ่งขึ้นไปอีก ช่วยเสริมสุขภาพกายและใช้แก้ไขโรคได้ ร่างกายกับจิตใจอาศัยกันและมีอิทธิพลต่อกัน ปุณฺชนทั่วไป เมื่อกายไม่สบาย จิตใจพลอยอ่อนแอเศร้าหมองซุ่มมัวไปด้วย ครั้นเสียใจไม่มีกำลังใจทำให้โรคทางกายนั้นทรุดหนักลงไปอีก แม้ในเวลาที่เราสร้างกายเป็นปกติ พอประสบเรื่องราวให้เศร้าเสียใจอย่างรุนแรง ทำให้ล้มป่วยเจ็บไข้ไปได้ ส่วนผู้ที่มีจิตใจเข้มแข็งสมบูรณ์ (โดยเฉพาะท่านที่มีจิตหลุดพ้นเป็นอิสระแล้ว)

เมื่อเจ็บป่วยกายก็ไม่สบายอยู่แค่กายเท่านั้นจิตใจไม่พลอยป่วยไปด้วยยิ่งกว่านั้นกลับใส่ใจที่สบายมีกำลังจิตเข้มแข็งนั้น หันกลับมาส่งอิทธิพลบรรเทาหรือผ่อนเบาโรคทางกายได้อีกด้วยอาจทำให้โรคหายง่ายและไวขึ้นหรือแม้แต่ใช้กำลังสมาธิระงับทุกข์เวทนาทางกายไว้ก็ได้^{๒๓}

ข. ผลต่อการปฏิบัติภารกิจในระดับกลาง

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่เป็นทุกข์ เพราะมีสติพอในขณะแห่งผัสสะความจริงข้อแรกคือว่าเรามีความรู้สึกที่เป็นทุกข์ เพราะว่าเราไม่มีสติปัญญาพอในขณะ ที่มีผัสสะ ความทุกข์ทั้งหลายเกิดขึ้นในชีวิตของเรา รบกวนอยู่ตลอดเวลาเพราะว่าเราไม่รู้ทันผัสสะเมื่อมีผัสสะ คือมีการกระทบทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เป็นประจำวันต้องมีสติให้พอ และเร็วพอที่จะมาทันในเวลาของผัสสะถ้ามีทั้งสติทั้งปัญญาในขณะแห่งผัสสะอย่างนี้แล้ว จิตนั้นก็ไม่ต้องปล่อยให้ปรุงไป จะควบคุมจิตนั้นไว้ได้ จิตจะปรุงมาในทางที่จะไม่ต้องเป็นทุกข์ แล้วจัดการแก้ไขกระทำสิ่งต่างๆ เมื่อมีสติพอในขณะแห่งผัสสะเราก็ไม่ต้องเป็นทุกข์^{๒๔} ประโยชน์ในขั้นนี้จะเน้นที่ประโยชน์ที่เกิดจากสมาธิ ทำให้เกิดความสงบ ซึ่งจิตจะมีลักษณะดังนี้

๑) แข็งแรง มีพลังมาก ท่านเปรียบไว้ว่าเหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลพุ่งไปในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังแรงกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพวักกระจายออกไป

๒) ราบเรียบ สงบเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่ที่มีน้ำนิ่งไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหว

๓) ใส กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัดเหมือนน้ำสงบนิ่งไม่เป็นริ้วคลื่น และฝุ่นละอองที่มีก่ตกตะกอนนอนก้นหมด

๔) นุ่มนวล ควรแก่งาน หรือเหมาะแก่การใช้งาน เพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่นไม่ขุ่นมัว ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย^{๒๕} เมื่อจิตเป็นสมาธิ สงบ ย่อมรู้จักแยกแยะความดีชั่ว ส่งผลต่อพฤติกรรมด้วยเพราะพฤติกรรมของบุคคล เกิดจากการทำงานร่วมกันของขั้น ๕ คือรูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น กล่าวคือเมื่ออายตนะภายในได้แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย และจมูก กระทบกับอายตนะภายนอก ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส แล้วจิตมนสิการต่ออายตนะภายนอกที่มากกระทบ เจตสิกจะทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เกิดอารมณ์ แล้วจึงแสดงออกซึ่งอารมณ์นั้น ออกมาเป็นพฤติกรรมของบุคคล^{๒๖} ผู้ใดที่มีพฤติกรรมดีย่อมแสดงว่ามีจิตใจที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างสงบสุข

ค. ผลที่เกิดต่อสังคมในระดับสูงสุด

ประโยชน์สูงสุดนั้นเป็นประโยชน์ที่เป็นอุดมการณ์สูงสุดในพระพุทธศาสนา ไม่ว่าจะ เป็นนิกายใดก็ตาม เป็นภาวะที่สามารถทำลายกิเลสตัณหาและอวิชชาให้หมดสิ้นไปจากจิตใจได้ เรียก ภาวะว่านิพพาน เรียกผู้ที่บรรลุความหลุดพ้นว่าพระอรหันต์ พระอรหันต์นั้น ได้แก่ ผู้ปฏิบัติบริบูรณ์

^{๒๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๗), หน้า ๒๓-๒๔.

^{๒๔} พุทธทาสภิกขุ, การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๕), หน้า ๕-๖.

^{๒๕} ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน, ครั้งที่ ๖, (ม.ป.ท., ๒๕๓๙), หน้า ๑๓๐.

^{๒๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, หน้า ๑๓.

ด้วยโพชฌงค์ ๗ คือ สติ ความระลึกทั่ว ฌัมมวิจยะ การสอดส่องเลือกเฟ้นธรรม วิริยะ ความเพียร ปีติ ความอิ่มใจ ปัสสัทธิ ความสงบ สมาธิ ความตั้งใจมั่น อุเบกขา ความวางเฉย เป็นผู้กำหนดนิรณัน ๕ ได้ เต็ดขาดแล้ว ทั้งเป็นผู้ถอนได้แล้วซึ่งรากของอกุศล ๓ ประการ ได้แก่

๑) โลภะ ความอยากได้

๒) โทสะ ความโกรธเคืองประทุษร้าย

๓) โมหะ ความหลงกับทั้งเป็นผู้ที่ไม่ยึดมั่นในอุปาทานชั้น ๕ และเป็นผู้ขาดแล้วซึ่งสังโยชน์ ๑๐ เป็นผู้พ้นแล้วจากกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา กล่าวโดยย่อ พระอรหันต์คือ ท่านผู้ปราศจากกิเลสและอาสวะทุกประการโดยสิ้นเชิง เป็นผู้ประกอบด้วยศีล สมาธิ ปัญญา เป็นผู้บริสุทธิ์ด้วยกาย วาจา ใจ^{๒๗} เมื่อจิตประกอบด้วยโพชฌงค์ ๗ ละรากเหง้าของอกุศล และละนิรณันทั้ง ๕ ซึ่งเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งใจอันจะทำให้ปัญญาเสียกำลัง สัจจจากามทั้งหลาย สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุฌานที่แรกอันมีวิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา เกิดแต่วิเวกแล้ว บรรลุฌานที่สองเป็นที่ผ่องใสภายในไม่มีวิตกวิจาร์แล้ว บรรลุฌานที่สามอันเป็นอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุขตั้งนี้แล้ว บรรลุฌานที่สี่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุขเพราะละสุขละทุกข์เสียได้ เพราะล่วงไปแห่งโสมนัส และโทมนัสทั้งหลาย มีสติเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ครั้นเมื่อจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์ผ่องใส ไม่มีกิเลสปราศจากอุปกิเลส เป็นจิตอ่อนควรแก่การงานตั้งอยู่แล้ว น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อบุพเพนิวาสานุสสติญาณระลึกถึงขันธอันได้ เคยอาศัยอยู่แล้วในภาพก่อนและเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ตั้งเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่อจตุตตญาณ มีจักขุจของทิพย์ หมดจดพิเศษยิ่งกว่าจักขุมนุษย์ ล่วงรู้กำเนิดของสัตว์ทั้งหลาย และเนื่องจากมีจิตตั้งมั่นบริสุทธิ์อยู่ตั้งเดิม น้อมจิตไปเฉพาะเพื่ออัสวกขยญาณ รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้เหตุให้เกิดทุกข์ขึ้น นี้ความดับทุกข์ นี้ปฏิบัติดำเนินถึงความดับทุกข์ เมื่อจิตพ้นวิเศษแล้วญาณหยั่งรู้อย่อมเกิดขึ้นว่าจิตพ้นวิเศษแล้ว ย่อมรู้ชัดว่าชาติ สิ้นแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกไม่มี^{๒๘}

๒. ผลต่อการพัฒนาการศึกษา

การเจริญกายานุปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร (Contemplation of the body) คือการพิจารณากายแบ่งเป็นหมวด อาณาปาณบรรพ อริยพลบรรพ คือทำความรู้สึกทั่วทั่วพร้อม ในขณะที่ ยืน เดิน นั่งนอน สัมผัสัญญะบรรพ คือการพิจารณาเห็นกายตั้งแต่เส้นผมถึงฝ่าเท้าในความเป็นของไม่สะอาด ปฏิกุศลมนสิการบรรพ เห็นกายเป็นธาตุ และธาตุมนสิการบรรพ คือเห็นสรีระที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าด้วยอาการต่างๆ ดังความละเอียดที่ได้กล่าวแล้วในข้างต้น หากมีการใส่ใจศึกษากันอย่างจริงจังแล้วจะทำให้โลกพัฒนาได้ เพราะคนขาดความลุ่มหลง มูลเหตุที่สำคัญในการที่ระบบการศึกษาไม่ได้แก้ไขปัญหาของชาติ โดยเฉพาะประเทศไทยมาจากการศึกษาแบบแยกส่วน และศึกษาเรื่องที่ไกลตัวไม่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ดังคำท่านพุทธทาสภิกขุ “การศึกษาแบบหมาหางด้วน” ท่าน ดร.วรภัทร ภูเจริญ ผู้เคยทำงานให้กับองค์การนาซ่าของสหรัฐอเมริกา ก็พูดในการให้

^{๒๗} อนุชา สมจิตร, “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งฝึกสอน โดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๕๕.

^{๒๘} พระภิกษุวิสุทธานันท์ (จรัญ ฐิตธมโม), *คู่มือวิปัสสนาจารย์*, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๖๒-๑๖๓.

สัมภาษณ์ว่า” การศึกษาที่ทำให้รู้เรื่องจักรวาลไม่ได้มีประโยชน์อะไร เทียบการศึกษาที่เข้ามาสู่ภายในกาย-ใจของตนไม่ได้” โดยท่าน ดร.วรภัทรเองได้ประสบการณ์จากกรณีที่เจ็บป่วยเคลื่อนไหวไม่ได้และได้ทำการเจริญกายานุปัสสนาแบบโหวนึ่งอยู่บนรถเข็นทำให้รู้เห็นความเป็นจริงของชีวิตตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา ทำให้จิตนิ่งเป็นสมาธิ เกิดปัญญาเห็นคุณค่าในสิ่งที่พระพุทธเจ้าประทานไว้ว่า ต้องศึกษาภายในจึงเป็นการศึกษาที่แท้จริงและแก้ความทุกข์ได้ดังสีสพาวนวรรค^{๒๙} ความดังนี้พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสพาววัน เขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงหยิบใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบขึ้นมา แล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความชื่อนั้นว่าอย่างไรใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่เราหยิบขึ้นมากับใบที่อยู่บนต้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน” ลำดับนั้นภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ใบที่อยู่บนต้นไม้นั้นแลมากกว่า ใบประดู่ลาย ๒ - ๓ ใบที่พระองค์ทรงหยิบขึ้นมาเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วแต่ไม่ได้บอกเธอทั้งหลายก็มีมากเหมือนกันเพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอกเพราะสิ่งนี้ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่จุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อดับ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่อรู้ยิ่ง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน เพราะเหตุนั้น เราจึงมิได้บอก สิ่งอะไรเล่าที่เราบอกแล้ว คือ เราได้บอกกว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินี-ปฏิบัติทา’ เพราะเหตุไร เราจึงบอก เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพานเพราะเหตุนั้น เราจึงบอก ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงทำความเพียรเพื่อรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า ‘นี้ทุกข์ ฯลฯ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิบัติทา’”

เรื่องการเจริญกายานุปัสสนาก็เหมือนกันเป็นเรื่องที่ทำเมื่อไหร่คนก็พ้นทุกข์ได้เมื่อนั้น ในปัจจุบันสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทยโดยมากก็จะมีแนวการสอนที่สอดคล้องกันทุกแห่งเพราะมีการอ้างอิงแนวจากพระไตรปิฎกเป็นฐานข้อมูลสำคัญ ในกรณีของภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย อย่างจังหวัดขอนแก่นก็จะมีวัดหรือสำนักปฏิบัติที่ขึ้นชื่อในการสอนให้เจริญกายานุปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตรได้แก่ศูนย์ปฏิบัติธรรมเวฬุวัน วัดโพธิ์บ้านโนนทันจังหวัดขอนแก่น จังหวัดอุดรธานีได้แก่ วัดป่าเลไลยก์ ตำบลบ้านเชียง อำเภอหนองหาน จังหวัดอุดรธานี วัดอภิญญาเทสิตาราม (วัดป่านาหลวง) เป็นต้น

๓. ผลต่อการพัฒนาความสมัครสมานสามัคคีของชุมชน

การที่จะทำอะไรเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้นั้นคนจะต้องเรียนรู้และเข้าใจตัวเองอย่างถ่องแท้ เห็นความจริงในกายใจตัวเองตามหลักพระธรรม การเจริญกายานุปัสสนาก็เพื่อให้คนเข้าใจและเห็นความจริงแท้ว่าไม่มีสิ่งใดควรยึดมั่นถือมั่น การเกื้อกูลเผื่อแผ่แก่เพื่อนมนุษย์และมีชีวิตอยู่อย่างไม่เบียดเบียนใครไม่เห็นแก่ประโยชน์ตนนั้นจะทำให้สังคมพบความสงบสุข ในปัจจุบันปัญหาการคอร์รัปชั่นในสังคมโลกเป็นเพราะคนเราเห็นแก่ตัว กอบโกย มากเกินความจำเป็นที่แท้จริงของกายหากได้ทำการเรียนรู้อย่างเข้าใจแล้วปัญหานี้ก็จะลดลง ความอดอยากหิวโหยจะไม่เกิดกับสังคมโลก

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๖๑๓/๑๗๑๒.

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในจัมมสูตร “สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยแล้ว คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยงาม คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยงาม แม้นในอดีต สัตว์ทั้งหลายก็ได้คบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยแล้ว ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยงาม ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยงาม แม้นในอนาคต สัตว์ทั้งหลายก็จักคบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยแล้ว จักคบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยงาม จักคบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอริยาศยงาม ภิษุทั้งหลาย แม้นในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลายคบค้าสมาคมกันโดยธาตุ”^{๓๐} แม้นในปัจจุบันเหตุการณ์ดังกล่าวก็ยังคงดำรงอยู่และคาดว่าจะบรรเทาหลงได้ก็ต่อเมื่อเรียนรู้ธรรม มีคุณธรรมในใจ รู้จักแบ่งปันกันอันได้แก่การแผ่เมตตาแก่กันและกันเหมือนคำประกาศก้องของท่านพุทธทาสภิกขุที่ว่า “ศีลธรรมไม่กลับมาโลกาจะวินาศ”

๔. ผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ

การที่ประชากรในประเทศใดเป็นผู้มีสุขภาพกายดี และสุขภาพจิตดีถือเป็นประโยชน์อันสำคัญของประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง กรณีบุคคลตัวอย่างบุคคลที่ใช้ หลักเจริญกายานุปัสสนา แล้วทำให้ท่านเป็นผู้ทรงคุณค่าทั้งแก่ตนเอง และยิ่งเมื่อแผ่คุณค่านั้นไปสู่ผู้อื่นในลำดับถัดไป มีการดำรงชีวิตที่เห็นแก่ตัวน้อยมาก โลกในยุคปัจจุบันเหมือนจะหลงอยู่ในวัตถุ เรียกได้ว่าเป็นสังคมวัตถุนิยม ลืมคุณความดีที่จะต้องมิตอกัน การทำงานก็มีการขายแรงงานข้ามชาติ เพื่อจ้างแรงงานค่าต่ำแต่ได้ผลงานสูง กรณีโรฮิงยา กรณีประมงไทยกับแรงงานพม่า การค้ายาเสพติดก็เป็นเหมือนยักษ์ตัวใหญ่ที่คอยสูบเลือดผู้คนอย่างน่าตกใจ ผู้เสพมีสภาพร่างกายที่ย่ำแย่เหมือนซากที่เดินได้ ในบางครั้งก็ก่ออาชญากรรมร้ายแรงโดยลืมนึกว่าคนที่กำลังถูกทำร้ายเป็นคนรัก หรือคนที่มีบุญคุณหากแต่สารเสพติดส่งผลให้มีการกระทำเยี่ยงสัตว์ จะแก้ไขปัญหาล้างสังคมดังกล่าวได้นั้นเป็นเรื่องที่ยากหากตัวคนในสังคมกลุ่มนั้นไม่แก้ไขตัวเอง

ปัญหาทั้งหมดไม่ต่างอะไรกับก้อนหินที่ถูกโยนลงในบ่อน้ำวงกระเพื่อมจะถึงขอบฝั่งในที่สุด ปัญหาในระดับบุคคลเป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาสังคม เศรษฐกิจครัวเรือนมีปัญหาเศรษฐกิจชาติก็มีปัญหา การเสพยาเพื่อให้ทำงานได้นานหลายชั่วโมงเป็นความคิดผิด เพราะขาดความรู้ที่แท้จริง คนเจ็บป่วยหนึ่งคนต้องรบกวนวายให้คนมากมายหลายคนเป็นภาระ ถึงโรงพยาบาล มีพยาบาลมีหมอแต่บุคคลดังกล่าวก็ทำงานด้วยงบประมาณแผ่นดินซึ่งต้องถูกนำมาใช้กับคนที่ขาดความรู้จักตัวเองเป็นจำนวนมาก การอยากได้ค่าครองชีพสูงจึงควรเริ่มที่การทำความเข้าใจสภาพร่างกายตามความเป็นจริง ทำตามศัภภาพที่เหมาะสมที่ควร ไม่เร่งให้ตัวเองเกิดปัญหา คนที่เจริญกายานุปัสสนาจะเข้าใจประเด็นนี้ง่ายและใช้ชีวิตในมุมสงบทำตัวเป็นพลังขับเคลื่อนเศรษฐกิจของชาติให้เกิดความมั่นคงมากกว่าการบ่นทอน

การเจริญกายานุปัสสนามีส่วนในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของชาติให้เป็นคนที่ดี มีคุณธรรมและรับผิดชอบต่อตนเอง ด้วยการทำงานและมีความเมตตาต่อผู้อื่นไม่โกบโกยให้ตัวเอง เพราะมีความเข้าใจความจริงของกายตามหลักพระพุทธศาสนา แค่นี้ก็ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการ

^{๓๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๔/๔๑/๖๔๔

พัฒนาเศรษฐกิจของชาติบ้านเมืองได้แล้ว ในทางกลับกัน หากทุกคนหลงรูปกายรักแต่สวยงามงาน หนักไม่เบา งานเบาไม่สู้ เรื่องอะไรก็ไม่ชวนขวย ไม่ช่วยเหลือออกแรง คงเป็นเหตุให้เศรษฐกิจทั้งของ ครอบครัว และประเทศชาติตกต่ำได้ การประกอบกิจการงานเป็นประโยชน์ต่อสังคมส่วนรวมซึ่ง หลวงพ่อชา สุภทฺโท ท่านมักจะกล่าวกับญาติโยมผู้ประพฤติธรรมอยู่เสมอว่า เจตนารมณ์ที่แท้จริงแห่งการสั่งสอนธรรมะของพระพุทธเจ้าเพื่อให้มนุษย์มีธรรม อันเป็นการดำรงชีวิตที่แตกต่างจากสัตว์ทั่วไป

๓.๒ แนวทางการปฏิบัติและประโยชน์ต่อปัจเจกชน

ผลแห่งการเรียนรู้การเจริญกายานุปัสสนา ซึ่งเป็นฐานเบื้องต้นในการทำสมาธิและวิปัสสนา ตามลำดับทำให้ผู้คนเป็นผู้มีคุณธรรม มีชีวิตที่ติงาม แม้บุคคลผู้เคยลุ่มหลงในความงามของเรือนกาย ในสมัยอดีตก็ได้รับอานิสงส์ในการปฏิบัติธรรมมหาสติปัญญาฐาน ดังนี้

๓.๒.๑ พระนันทเถระ

พระนันทเถระศากยะ หรือ พระนันทเถระ เป็นพระภิกษุสาวกเอตทัคคะในศาสนาของพระโคตมพุทธเจ้า นับเนื่องในพระอสีติมหาสาวก ๘๐ องค์สำคัญในพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาล ออกผนวชด้วยความจำใจ เพราะมีความเกรงใจต่อพระพุทธเจ้าที่ชวนท่านออกผนวชในวันที่ท่านจะอภิเษกสมรสกับนางชนบทกัลยาณี ทำให้ในช่วงแรกที่ท่านออกผนวชท่านไม่ได้มีความตั้งใจในการปฏิบัติธรรมเลยเพราะความกระสันใคร่จะลาผนวช แต่หลังจากท่านได้สติแล้วจึงได้ตั้งใจบำเพ็ญเพียรจนบรรลุพระอรหันต์ได้ในที่สุด โดยหลังบรรลุธรรมแล้วท่านกลับกลายเป็นผู้ที่มีความสำรวมระวังอินทรีย์เป็นอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าจึงทรงยกย่องท่านให้เป็นพระเอตทัคคะผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้าน ผู้ทรงอินทรีย์สังวร

พระผู้มีพระภาค ตรัสสรรเสริญพระนันทะไว้ในนันทสูตร^{๓๑} ว่า ในยามกลางวัน นันทะ ภิกษุยอมชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการ จงกรม ด้วยการนั่ง ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หีสยา โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทบความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง” เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติธรรมโดยใช้อวัยวะคือกายเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติ การทำความเข้าใจอิริยาบถยืน เดิน นั่งนอน ทำเพื่อให้มีสติอย่างต่อเนื่องดังที่พระพุทธเจ้าท่านสรรเสริญพระนันทะว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรอันเป็นเหตุให้ตื่นอยู่เสมอ^{๓๒}

จากเรื่องของพระนันทะ มีประเด็นที่สำคัญที่ควรพิจารณา คือ “ในยามกลางวัน นันทะ ภิกษุยอมชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการ จงกรม ด้วยการนั่ง ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรี สำเร็จสี่หีสยา โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทบความหมายในอันจะลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง” เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสำคัญในการปฏิบัติธรรมโดยใช้อวัยวะคือกายเป็นที่ตั้งแห่ง

^{๓๑} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐

^{๓๒} นายศันย์ ไมตรีเวช, มหาสติปัญญาสูตร, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวพาร์, ๒๕๕๕), หน้า ๕๐.

การเจริญสติ การทำความเข้าใจอริยาบถยืน เดิน นั่งนอน ทำให้มีสติอย่างต่อเนื่อง” การเจริญกายนุปลีสสนา เพื่อตัดความอาลัยอาวรณ์ที่พระนันทะมีต่อนางชนบทก็คล้ายกันเกิดเพราะความลุ่มหลงในรูปร่างกาย สัญชาติญาณความเป็นมนุษย์ในการสืบทอดพันธุ์^{๓๓} ซึ่งเป็นเรื่องธรรมดาของคนวัยหนุ่ม พระพุทธเจ้าได้แสดงให้เห็นถึงความหลงนั้นว่ามีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจกว่าด้วยการแสดงภาพนางฟ้า และทำให้คลายความยึดมั่นในใจของพระนันทะ ด้วยการแสดงภาพนางลิงแก่ ทำให้จิตพระอริยะก้าวข้ามผ่านสัญชาติญาณเดิมของปุถุชนได้ และ มุ่งมั่นใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวดทั้งกลางวันกลางคืนเพื่ออยู่กับความงามที่เป็นอมตะอย่างพระอริยะด้วยการพิจารณา ลมเข้า ออก อริยาบถเคลื่อนไหวและการมีสัมปชัญญะรู้ตัวในอริยาบถนั่นเอง การมีสติแนบนำอยู่กับกายจะก่อให้เกิดสัมปชัญญะและเป็นปัญญาในการเห็นความจริงแท้ว่ากายเสื่อมอยู่ตลอดร่างกายในวินาทีนี้กับร่างกายในวินาทีก่อนเป็นคนละร่างกัน มีเพียงพระพุทธศาสนาเท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์เรียนรู้ความจริงและคลายความหลงในกายจนถึงขั้นหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

๓.๒.๒ พระเชมานันทาภิกษุณี

พระนางเชมาเป็นพระเทวีองค์หนึ่งของพระเจ้าพิมพิสารแห่งแคว้นมคธ พระนางมีสิริโฉมงดงามมาก พระฉวีวรรณเปล่งปลั่งดั่งทองคำ พระนางจึงเฝ้าบำรุงดูแลรูปและผิวพรรณให้งดงามอยู่เสมอ ไม่อยากได้ยินใครพูดว่ารูปของพระนางไม่งาม ด้วยเหตุนี้ แม้ว่าพระเจ้าพิมพิสารจะทรงเป็นเอกองค์อุปถัมภ์พระศาสนา และเสด็จไปเฝ้าพระศาสดาที่เวฬุวันวิหารบ่อยๆ แต่พระนางเชมาเทวีกลับไม่เคยเสด็จไปเลย ด้วยได้ยินว่าพระศาสดามักจะตรัสติโทษของรูปงามพระเจ้าพิมพิสารประสงค์จะให้พระเทวีมีความศรัทธาในพระศาสนา จึงให้นักกวีแต่งลำนำเพลงพรรณนาพระอารามเวฬุวันว่างดงามดั่งเมืองสวรรค์ ใครมาถึงราชคฤห์แล้วไม่ได้เข้าชมพระอาราม ก็เหมือนไปถึงดาวดึงส์สวรรค์แล้วไม่ได้เข้าชมอุทยานนั้นวันนั้นนั้น แล้วรับสั่งให้พวกนักพ่อนขับลำนำเพลงเหล่านั้นพระนางเชมาเทวีสดับลำนำเพลงแล้วนี้ก็อยากจะไปชม ตรัสถามนางพ่อนว่าพวกเจ้าหมายถึงอุทยานแห่งไหนหรือ พวกนางพ่อนกราบทูลว่า หมายถึงอุทยานเวฬุวันที่บัดนี้คือพระอารามเวฬุวันที่ประทับของพระศาสดา พระนางเชมาจึงกราบทูลพระเจ้าพิมพิสารขอเสด็จไปชมเวฬุวันวิหาร แต่ในพระทัยยังกริ่งเกรงเรื่องพระศาสดาตรัสติโทษความงามอยู่ พระนางเชมาจึงเสด็จไปเวลาที่พระศาสดาเสด็จออกไปปนิชชบาตในนคร พระนางเชมาเทวีชมพระอารามเวฬุวันด้วยความเพลิดเพลิน เพราะในพระอารามตกแต่งไว้อย่างสวยงาม มีสวนไม้ใบ มีดอกไม้กำลังแย้มบาน มีเสียงนกคูดุเหว่าร้องขับขาน และมีเหล่ากษัตริย์พ่อนรำทั่วบริเวณเต็มไปด้วยมณฑป กุฎี และทางเดินจงกรม มีภิกษุประกอบสมณกิจเจริญภาวนาอยู่ในป่าที่เงียบสงบน่ารื่นรมย์ พระเทวีเพลินชมอารามอยู่นานจนผ่านไปถึงพระคันธกุฎีของพระบรมศาสดา พระนางสำคัญว่าพระพุทธองค์ไม่อยู่จึงเสด็จเข้าไปดูขณะนั้น พระศาสดาประทับรอยอยู่ในพระคันธกุฎี ทรงเนรมิตรูปหญิงงามนางหนึ่งยืนถวายนางพอดอยู่ พระนางเชมาเทวีมองดูหญิงสาวด้วยความตะลึงหญิงสาวผู้นั้นมีความงามอย่างที่ไม่เคยเห็นมาก่อน มีรัศมีเปล่งปลั่งดั่งทองคำ มีดวงตางามดั่งดอกบัวริมฝีปากแดงดั่งผลมะพลับสุก วงหน้าสวย นัยน์ตาเข้มขื่น มีลำแขนเหมือนทองคำ ถิ่นทรวงูแต่งตั้งดั่งดอกบัวตูม เอวกลมกลิ้ง สะโพกผึ่งผาย ลำขาถึงดงาม ประดับอาภรณ์สวยงามมองดูไม่รู้เบื่อขณะที่พระนางเชมาเทวีหลงตะลึงมองอยู่นั้น พระศาสดาก็มันดาลให้หญิงเนรมิตผู้นั้นค่อยๆ เปลี่ยนวัยเป็น

^{๓๓} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *พุทธวิธีครองรักครองเรือน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗-๓๕.

หญิงชรา ผิวพรรณย่น หน้าเหี่ยว ฟันหัก ผมหงอก น้ำลายไหล นัยน์ตาขาว ใบหูแข็งกระด้าง นมเหี่ยว ยานไม่น่าดู เนื้อตัวมีตักกระโปทัวร่าง หลังงอ ร่ากายผอมซีด ตัวสั่นงันกเพราะความชราพระนาง เฆมาเทวีเกิดความสลดสังเวชกับรูปร่างที่เปลี่ยนไป ขนลุกชูชัน เริ่มนึกถึงเกียรติยศว่าไม่สะอาด ไม่น่ายินดีเลยพระศาสดาทรงทราบวาระจิตว่าพระนางเฆมาเทวีเกิดความสังเวชแล้ว จึงตรัสว่า

“ดูกรเฆมา เธอจงดูรูปอันหาสาระมิได้ เธอจงดูร่างกายอันอาดูรไม่สะอาด โสโครกไหล เข้าถ่ายออกที่พวกพาลชนยินดีปรารถนา รูปหญิงนี้เป็นฉันใดรูปของเธอก็จะเป็นฉันนั้น เธอจงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอกเสียเถิด... เฆมาสัตว์ทั้งหลายเย้มอยู่ด้วยราคะ ร้อนอยู่ด้วยโทสะ งงวยอยู่ด้วยโมหะจึงไม่อาจก้าวล่วงกระแสตัณหาของตนไปได้ต้องขังอยู่ในกระแสตัณหานั้นนั่นเองส่วนบัณฑิตทั้งหลายตัดกระแสตัณหาเครื่องผูกนั้นแล้วยอมเป็นผู้หมดห่วงใย ละเว้นทุกข์ทั้งปวงลงได้”^{๓๔}

จบคำเทศนา พระนางเฆมาเทวีก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ การรู้เห็นรูปกายตามที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาเป็นไปเพื่อลดความลุ่มหลงยอมเกิดอาโนสังค์มากมายดังตัวอย่างพระเขมาภิกษุณี พระศาสดาตรัสจบตรงนี้แล้ว ทรงรู้ว่า พระนางเฆมาเทวี มีจิตควรแล้ว จึงทรงแสดง มหานิทานสูตร ว่าด้วยเรื่องของ ความเวียนตายวนเกิด เพราะวิญญานและนามรูป เป็นปัจจัย ของกันและกัน กระทั่งตรัสถึง ความหลุดพ้น ด้วยสมาธิ และปัญญาพระนางเฆมาได้ฟังสูตรอันประเสริฐนี้แล้ว ระลึกถึงสัญญา (ความทรงจำ) แต่เก่าก่อน ได้บังเกิด ดวงตาเห็นธรรม ทันที ดังนั้น จึงหมอบลงที่แทบพระบาทของพระศาสดา แสดงโทษของตนว่า “ข้าแต่พระองค์ ผู้ทรงเห็นแจ้งในธรรมทั้งปวง ผู้มีพระมหากรุณาเป็นที่ตั้ง ผู้เสด็จข้ามสงสารแล้ว ผู้ประทานอมตธรรม หม่อมฉันขอถวาย นมัสการแด่พระองค์ หม่อมฉันเกิดจิตแล่นไป สู่ทิฐิอันรกซึก หลงไหลไป เพราะกามราคะ แต่พระองค์ทรงช่วยแนะนำ ด้วยอุบายอันประเสริฐหม่อมฉันขอ แสดงโทษ ที่มัวเมานิด อยู่ในรูปกาย แล้วระแวงว่า พระองค์ไม่ทรงเกื้อกูลคนทั้งหลาย ที่ติดอยู่ในรูป จึงมิได้มาเข้าเฝ้าพระองค์ ผู้ทรงเกื้อกูลมาก ผู้ทรงประทานธรรม อันประเสริฐ หม่อมฉัน ขอแสดงโทษนั้น”

จากเรื่องของพระเขมานันทาเถระขออ้างข้อความสำคัญในการพิจารณาภายตั้งนี้

“ดูกร เฆมา เธอจงดูรูปอันหาสาระมิได้ เธอจงดูร่างกายอันอาดูร ไม่สะอาด โสโครกไหลเข้า ถ่ายออก ที่พวกพาลชนยินดีปรารถนา รูปหญิงนี้เป็นฉันใดรูปของเธอก็จะเป็นฉันนั้น เธอจงคลายความพอใจในกายทั้งภายในภายนอกเสียเถิด... เฆมาสัตว์ทั้งหลายเย้มอยู่ด้วยราคะ ร้อนอยู่ด้วยโทสะ งงวยอยู่ด้วยโมหะจึงไม่อาจก้าวล่วงกระแสตัณหาของตนไปได้ต้องขังอยู่ในกระแสตัณหานั้นนั่นเองส่วนบัณฑิตทั้งหลายตัดกระแสตัณหาเครื่องผูกนั้นแล้ว ย่อมเป็นผู้หมดห่วงใย ละเว้นทุกข์ทั้งปวงลงได้”

ความในตอนนีชี้ให้เห็นความลุ่มหลงในความงามของสตรีเพศซึ่งเป็นปกตินิสัยของผู้หญิงที่หลงในความงามของตนเอง พระพุทธเจ้าได้ใช้หลักสวयงามคือสุภะ ดึงจิตของนางไปสู่ความไม่สวयงามคือ อสุภะ เพื่อให้เกิดอาการคลายตัวของจิตที่ลุ่มหลง นำสู่การพิจารณาภาพกายตามความเป็นจริงแล้วได้บรรลุธรรมในที่สุด แม้ว่าจะยุคโบราณหรือในยุคปัจจุบันไม่ได้แตกต่างกันเลย รูปร่างที่สวयงามเหมือนตาข่ายดักสัตว์ให้เข้าไปติดเพราะความหลง^{๓๕} การเอาจิตเข้ามาจดจ่ออยู่เพื่อให้สตรีระลึก

^{๓๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๐๓/๑๖๐.

^{๓๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๗/๒๘

ปัจจุบัน สติภายในคือรู้ภายในกายเห็นกายและอาการเกิดดับตามความเป็นจริงจนเกิดความเบื่อหน่ายและไม่หลงยึดติดใดๆ ส่วนสติที่เพ่งออกไปภายนอกตัว^{๓๖} เช่น การเรียนหนังสือ การทำงานต้องอาศัยสติในลักษณะเช่นนี้ คนที่ขาดสติจะไม่ได้ยินสิ่งที่คนอื่นพูด ไม่ได้ยินก็ไม่เข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจความรู้ใหม่ก็ไม่เกิด การเรียนหนังสือให้ได้ก็จะต้องมีจิตจดจ่อในสิ่งที่ครูสอน พระนางเขมานันทาเองไม่ได้ส่งใจไปที่อื่นพอได้ฟังพุทธดำรัสอย่างมีสติแล้วหันเข้ามาพิจารณากายตนเองทำให้เข้าใจได้

๓.๒.๓ พระรูปนันทาเถรี

พระธิดารูปนันทา เป็นราชธิดาของพระเจ้าสุทโธทนะกับพระนางโคตมี เป็นชนิษฐาของนันทกุมาร เธอเป็นพระธิดาที่มีรูปโฉมงามมากในสักกะชนบท จึงมีอีกนามหนึ่งว่า ชนบทกัลยาณีเมื่อเจริญวัยขึ้น พระญาติวงศ์ได้จัดให้นางเข้าพิธีวิวาห์มงคลกับนันทกุมารผู้เป็นเชษฐาเพื่อรักษาความบริสุทธิ์แห่งเชื้อพระวงศ์ ในพิธีวิวาห์มงคล พระนางประชาบดีโคตมีออกบวชเป็นภิกษุณี และพระนางพิมพาก็ออกบวชด้วย พระธิดารูปนันทาดำริว่าเจ้าพื่อนันทกุมารก็ออกบวช พระมารดาโคตมีก็ออกบวช พระน้านางพิมพาก็ออกบวช เหล่าพระญาติวงศ์จำนวนมากก็ออกบวช ประโยชน์อะไรที่เราจะครองเรือนเสียบเหงาอยู่ลำพัง ดำริแล้วจึงเสด็จไปออกบวชในสำนักภิกษุณี เพราะต้องการอยู่ใกล้หมู่พระประยูรญาติ เมื่อบวชแล้ว พระนางรูปนันทาภิกษุณีไม่ยอมไปเฝ้าพระศาสดาเพราะได้ยินมาว่าพระศาสดาทรงตำหนิรูป เกรงว่าพระศาสดาจะทรงตำหนิรูปที่น่าดูน่าเลื่อมใสของตน แต่ก็อยากจะไปฟังธรรม ในวันที่ ๗ หลังจากออกบวช พระนางได้แอบไปฟังธรรมโดยปะปนไปกับภิกษุณีอื่นๆ เพียงเพราะไม่ต้องการให้พระศาสดาทอดพระเนตรเห็น แต่พระศาสดาทรงทราบโดยพระญาณ จึงเนรมิตหญิงสวยพริ้งคนหนึ่งอายุราว ๑๖ ปี นุ่งผ้าแดง ประดับอาภรณ์สวยงาม ยืนถวายงานพัดอยู่ใกล้กับพระองค์ หญิงเนรมิตนี้พระศาสดาทรงแสดงให้พระนางรูปนันทาภิกษุณีมองเห็นเพียงผู้เดียวเท่านั้นพระนางรูปนันทาภิกษุณีนั่งแอบอยู่หลังภิกษุณีอื่น แลตลิ่งดูรูปหญิงงามที่ถวายงานพัดอยู่เนตรก็งาม สรีระงาม ผมงาม หน้าผากงาม นางช่างงามอะไรปานนั้น แม้ตัวพระนางเองที่ได้ชื่อว่าชนบทกัลยาณีก็ยังมีงามด้อยกว่านางผู้นี้มากนัก ดูแล้วจึงหลงเพลินปล่อยจิตให้จดจ่ออยู่กับรูปหญิงเนรมิต คลายความกังวลว่าพระศาสดาจะตำหนิรูปงาม

พระศาสดาทรงทราบวาระจิตของภิกษุณี จึงเนรมิตให้หญิงงามมีอายุมากขึ้นเป็น ๒๐ ปี พระนางรูปนันทาภิกษุณีเพ่งดูก็เห็นหญิงงามนั้นมีความงามลดลงหน่อยหนึ่ง เมื่อเพ่งดูต่อไปก็เห็นหญิงงามนั้นเปลี่ยนวัยเป็นหญิงมีบุตรแล้ว หญิงกลางคน หญิงแก่ และหญิงแก่หง่อม ฟันหัก ผมหงอก หลังโก่ง มีศีโครงขึ้น ตัวสั่นงันงกเพราะความชรา พระนางรูปนันทาภิกษุณีจึงเกิดความรู้สึกสังเวชในความไม่แน่นอนของรูปสังขารไปตามลำดับพระศาสดาทรงแสดงรูปหญิงนั้นต่อไปให้ล้มตายลงไปต่อหน้ากลายเป็นศพขึ้นฟองอืด มีน้ำเหลืองและหนองไหล มีหนอนชอนไช มีฝูงการุมจิกกิน พระศาสดาทรงแสดงธรรมเพื่อภิกษุณีรูปนันทาโดยเฉพาะ ตรัสว่า

“นันทา เธอจงดูกายอันอาดูร ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลออกอยู่ข้างบน ไหลออกอยู่ข้างล่าง ที่พาลชนปรารถนากันนั่นสิริระของหญิงนั้นฉันใด สรีระของเธอก็ฉันนั้น เธอจงคลายความพอใจเสีย เพื่อเป็นบุคคลผู้สงบไม่กลับมาสู่โลกอีก”

^{๓๖} พระธรรมโกศาจารย์ (ศ.ประยูร ธมฺมจิตฺโต), *ทำอย่างไรจึงเรียนเก่ง*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑) หน้า ๓๗-๖๔

พระนางรูปนันทาภิกษุณี ได้ส่งญาณไปตามกระแสพระธรรมเทศนา พร้อมกับพิจารณาซากศพที่อยู่ตรงหน้า เกิดความเบื่อหน่ายในรูปอย่างสิ้นเชิง มีปัญญารู้เท่าทันว่ารูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในที่สุดก็มีดวงตาเห็นธรรม สำเร็จเป็นพระโสดาบัน พระศาสดาทรงแสดงวิปัสสนาต่อไปว่า

“นันทา อย่าเข้าใจว่าสาระในสรีระนี้มีอยู่ สาระในสรีระนี้แม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่มี กายนี้มีเนื้อและเลือดฉาบทาไว้ เป็นนครแห่งกองกระดูกเป็นที่ตั้งแห่งขรา มรณะ ความถือดี และความฉิบหาย นอกจากนี้แล้วก็ไม่มีอะไรๆ เลย”

ในกาลจบเทศนานั้น พระนางรูปนันทาภิกษุณีก็ได้บรรลุพระอรหัตผล^{๓๗} เพราะคนใด ถูกความกำหนดด้วยราคะ เภาะติดอยู่ ย่อมเป็นเสมือนแมงมุม เภาะติดใยที่ท้าวไว้เอง แต่ถ้า หากคนใด ตัดราคะให้ขาดเสีย ไม่มีความอาลัย ละกามสุขไป ย่อมหลุดพ้นได้

จากเรื่องของพระรูปนันทาภิกษุณีมีพุทธดำรัสที่ควรพิจารณาดังนี้

“นันทา เธอจงดูกายอันอาดูร ไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลออกอยู่ข้างบน ไหลออกอยู่ข้างล่าง ที่พาลชนปรารถนากันนักสรีระของหญิงนั้นฉนั้นใด สรีระของเธอก็ฉนั้นนั้น เธอจงคลายความพอใจเสีย เพื่อเป็นบุคคลผู้สงบไม่กลับมาสู่โลกอีก”^{๓๘}

จะเห็นได้ถึงความงดงามในพระพุทธรูปที่เปรียบเหมือนกับสวนรุกขชาติหลากหลายพันธุ์ที่ทั้งสวยและมีคุณค่าเหมาะแก่ผู้คนผู้หวังประโยชน์ให้สมปรารถนาทั่วกัน เพราะธรรมที่มีหลากหลายประเภทพร้อมที่จะให้แต่ละคนนำไปปฏิบัติได้ตามความต้องการ ผู้ประสงค์โลกุตระธรรม ประสงค์ที่จะพ้นโลกก็ชี้แนวทางและสลัดเครื่องข้องให้เห็น การลุ่มหลงอยู่กับความงามที่เป็นเหมือน บ่วงดักให้สัตว์ติดยึดอยู่พระพุทธรองค์ก็ได้ทำให้เห็นและคลายออกซึ่งอุปาทาน^{๓๙} คือความยึดถือ คนที่จะไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ใช่ ไม่ตาย ไม่มีในโลกผู้ไม่ประมาทในการยืน เดิน นั่ง นอน^{๔๐} จึงเป็นผู้สำเร็จกิจ ในทางพระพุทธรูป ผู้มองเห็นว่าคนเราเกิดคนเดียวตายคนเดียวจิตย่อมเข้าใจถึงความจริง ไม่มี ความอาลัยอาวรณ์ในการอยู่และการตาย หากคิดได้เช่นนี้ ก็ไม่เบียดเบียนไม่กอบโกย ไม่เอาเปรียบทั้งตนเองและผู้อื่น จะนำพาสังคมให้เกิดความสันติได้ เหมือนสังคมของต้นไม้ที่พืชพันธุ์ต่างไม่เบียดเบียนว่าไบขมไบหวานอยู่ตรงนั้นตรงนี้ก็ก่อหาไม่ การสร้างประโยชน์แก่ชีวิตคือการมองเห็นความจริงว่าการ ยึดมั่นในร่างกายว่าเป็นของเรานำทุกข์มหาศาลมาสู่เราและพวกพ้อง พระพุทธเจ้าจะสอนให้มนุษย์ไม่ ยึดติดในสิ่งทั้งปวงเหมือนน้ำไม่ติดบนใบบัว^{๔๑} พุทธอุบาย ที่แสดงให้พระนางรูปนันทาได้เห็นภาพ ผู้หญิงสวยงาม แล้วค่อยเชื่อมโยงไปตามลำดับ เพื่อให้นางเข้าใจสภาพกายที่แท้จริงเปรียบได้ตามหลักกាយานุปัสสนาในหมวดป่าช้าเก่า ภาพเปลี่ยนไปเรื่อย สรุปจบลงที่ความจริงคือร่างกายเสื่อมยึดถือว่ามี คงไม่ได้ ไม่เป็นสาระแก่นสาร ทำให้จิตใจของพระนางรูปนันทาคลายอุปาทานความยึดมั่น ผลคือ บรรลุธรรม พ้นจากความทุกข์อย่างถาวร การมีความเพียรให้มีสติอยู่กับปัจจุบันด้วยการเจริญกายา

^{๓๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๔๐๓/๑๖๐.

^{๓๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๗/๒๘.

^{๓๙} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖/๑๘.

^{๔๐} พุ.ชา.๒๗/๖๑๑/๓.

^{๔๑} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๓.

นุปีสสนาเป็นเหมือนหนทางอันวิเศษที่ผู้คนจะได้จากพระพุทธศาสนาและนำพาให้โลกอยู่อย่างร่มเย็นเป็นสุขอย่างถาวรได้

๓.๓ สรูป

จากที่ได้ศึกษาวิจัยมาพอสรุปรายละเอียดจากการเจริญกายานุปีสสนาได้ว่า แม้จะเหมือนเป็นประตูด่านแรกของการเรียนรู้สมณะวิปีสสนา แต่หากผู้ปฏิบัติได้มุ่งมั่นปฏิบัติด้วยศรัทธาและถวายเป็นชีวิตเป็นพุทธบูชาสมดังคำมอบกายถวายตัวต่อครูอาจารย์เพื่อเจริญวิปีสสนาก็มีมาตรฐาน ในวันแรกที่กล่าวว่า เพื่อให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพานและจะบูชาพระรัตนตรัยอันมีพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่ตั้ง ด้วยการปฏิบัติบูชาให้รู้แจ้งชัด ไม่ท้อ มีความเพียรที่จะออกจากทุกข้ออย่างแท้จริงก็จะเกิดผลที่ทำให้ชีวิตเป็นสุขโดยหมดความสงสัย คลายกังวลได้ว่า เราปฏิบัติถูกต้องอย่างไร เพราะผลแห่งความตั้งมั่นเอาจริงก็จะเกิดแก่ผู้กล้า เปรียบเหมือนคนตกต้นไม้วิดเดียวถึงพื้นดินไม่ได้มีเวลามานับว่าอันนี้เรียกว่ากิง อันนี้เรียกว่าไบ เพราะผลของปริยัติ แตกต่างจากผลของการปฏิบัติอย่างเทียบไม่ได้

ในด้านคุณประโยชน์ที่เกิดจากการเจริญกายานุปีสสนานั้นมีต่อทั้งตัวเอง วงสังคม การศึกษา และด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างยิ่ง บุคคลที่ยกตัวอย่างในงานวิจัยสามารถเป็นภาพสะท้อนข้อดีในการปฏิบัติธรรมได้อย่างงดงาม ในสมัยโบราณพระพุทธเจ้าจะมีการสั่งสอนธรรมะให้บุคคลเป็นขั้นเป็นตอน ผู้หลงความงามก็ได้เรียนรู้ว่าความงามเปลี่ยนแปลงไม่คงที่ มีรูปแบบขั้นตอนที่ไม่แข็งที่สอดคล้องกับจิตของบุคคลและเพศเป็นสำคัญ ผู้เจริญกายานุปีสสนาเป็นบุคคลที่ก้าวข้ามความเห็นแก่ตัวและการเลือกฝักฝ่าย จะเป็นผู้ก่อให้เกิดความสงบสุขแก่สังคม ดำรงชีวิตให้เป็นแบบอย่างด้วยความเสียสละและสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งงามสืบไป

บทที่ ๔

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

๔.๑ สรุปผลการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษากำหนดวัตถุประสงค์ไว้สองประการคือ ๑ เพื่อศึกษาหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒ เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

๔.๑.๑ หลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร สรุปได้ว่า

การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นคือการรักษาศีล เจริญสติ เจริญสมาธิ เพื่อก่อให้เกิดปัญญาให้เห็นสภาพความเป็นจริงภายในกายใจที่เรียกว่าอริยสัจ๔ รูปแบบวิธีการเข้าถึงความจริงนั้นคือการเจริญสติปัฏฐาน ในมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเป็นการใช้สติพิจารณาในฐานทั้ง ๔ อย่างต่อเนื่อง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ความหมายของกาย ตามความหมายในหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร สรุปได้ว่ากายมีสภาพเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกรถึงความมีอยู่ ไม่ใช่สิ่งที่ยึดถือหรือลุ่มหลงเพราะประกอบด้วยลมเข้า ลมออก การเคลื่อนที่ไปมาด้วยเหตุปัจจัยแห่งธรรม ประกอบด้วยสิ่งปฏิภาณรวมกัน แยกเป็นหมวดใหญ่ของสิ่งที่มีรวมคือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เมื่อมีการแตกสลายปราศจากการยึดโยงของเส้นเอ็นไม่มีเลือดและเนื้อแล้วก็จะแตกละเอียดในที่สุดเห็นได้ชัดเจนว่า กายมีไว้เพียงเพื่ออาศัยการเจริญสมาธิ เจริญสติเท่านั้น

การพิจารณาแบบอานาปานสติ คือ การกำหนดพิจารณาเพ่งดูลมหายใจเข้าออกหตุเกิดเพื่อให้เกิดความรู้ในสภาวะของกายที่อิงอาศัยลมเข้าออกนั้นอย่างชัดเจนเหมือนการตีระฆังที่แรกดังแล้วค่อยผ่อนลงและเงียบสนิท ลมหายใจมีอาการเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้ด้วย การมีสติในระดับมหาสติที่ประกอบด้วย การเพียรเพ่งพิจารณาอย่างต่อเนื่องเท่านั้น

การพิจารณาเห็นกายในกายภายใน การมีสติรู้อาการในกายของตนเอง เห็นเหตุแห่งธรรมว่าเป็นเพราะอะไรร่างกายจึงมีลมเข้าลมออก เข้าอย่างเดียวไม่ได้ ออกอย่างเดียวไม่ได้ บังคับให้สม่ำเสมอไม่ได้ อยู่กับเหตุปัจจัย

การพิจารณาเห็นกายในกายภายนอก การมีสติรู้กายผู้อื่นแล้วเปรียบเทียบกับเหมือนตัวเอง ทำให้เกิดความเมตตา เรียนรู้และเข้าใจผู้อื่น ไม่คิดเอาเปรียบ ไม่คิดเบียดเบียน ตัวเองมีสุข ก็ปรารถนาให้ผู้อื่นมีสุข ก่อให้เกิดสันติสุขในที่สุด

พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอก การพิจารณาด้วยสติและเพิ่มพูนเป็นมหาสติในที่สุด จะก่อให้เกิดภาวะแห่งความดีต่อบุคคล สังคม การศึกษา เศรษฐกิจ และที่สุดถึงการไม่เบียดเบียนสัตว์และสิ่งแวดล้อมได้

การมีสติพิจารณาทั้งสามประการก็เพื่อเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด คือ เหตุแห่งลมหายใจ เหตุแห่งการเปลี่ยนอริยาบถ เหตุแห่งการที่ต้องคู้เหยียดเคลื่อนไหวของร่างกายซึ่ง เรียกรวมเป็นเหตุเกิดดับ ภาษารวมคือสังขตติ

การฝึกสติรู้ชัดในอริยาบถนอน เจตนาในการกระทำจึงตั้งใจคู้ค้อยคู้ ค้อยเหยียด ค้อยเคลื่อนไหว การกระทำด้วยความตั้งใจนั้นเรียกว่าเจตนา เจตนาเป็นตัวศีล เวลาคู้เหยียดเคลื่อนไหวก็หยั่งจิตให้หยั่งลง รู้ไปตามเป็นสมาธิ จึงเป็นปัญญา เป็นศีล เป็นสมาธิ ไปพร้อมในขณะเดียวกันพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือว่า ภิกษุนี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘การมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิ อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลกสัปายสัมปชัญญะ รู้ชัดว่าเป็นสัปายะ โจรสัมปชัญญะรู้ชัดว่าเป็นโจร อสมโมหสัมปชัญญะรู้ชัดว่าไม่หลงในกายของตน

หลักในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตรนั้น ก็คือหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการฝึกให้มีสติกำหนดรู้ในอริยาบถทุกๆ อริยาบถ มีการก้าวไป ถอยกลับ การแล การเหลียว การเหยียด การคู้ การนุ่งห่ม การฉัน การตี้ม การถ่ายอุจจาระและถ่ายปัสสาวะ การเดินเป็นต้น การกำหนดในอริยาบถเหล่านี้เป็นการฝึกให้เกิดสัมปชัญญะ รู้เท่าทันอริยาบถตามสภาพความเป็นจริง หมวดสัมปชัญญะบรรพนั้น ในขั้นต้นแห่งการปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติจะเป็นการฝึกให้เกิดสติสัมปชัญญะ คือรู้ทันอริยาบถตามสภาพความเป็นจริงเมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดได้จดจ่อ ต่อเนื่องอย่างเท่าทันโดยละเอียดสมบูรณ์ทุกๆ การเคลื่อนไหวในอริยาบถต่างๆ การทำงานของสติในการพิจารณารูปและนามก็ปรากฏชัดตามลำดับของวิปัสสนาญาณซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นของรูปนามตามสภาพความเป็นจริงดังนั้นผู้ปฏิบัติจึงมีปัญญาเห็นรูปและนามนั้นล้วนตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเสื่อมสิ้นไป ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นประโยชน์เห็นโทษของการเคลื่อนไหวอริยาบถต่างๆ เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญญาพิจารณารูปและนามอย่างนี้ผู้ปฏิบัติจะมีจิตบริสุทธิ์เป็นขั้นๆ ไปจนถึงบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

เมื่อเจริญสมณะหรือวิปัสสนาภาวนาตามอุปนิสัยจริตที่สั่งสมด้วยบารมีของตนมา เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาที่เป็นไปในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานผู้ปฏิบัติย่อมสามารถเข้าถึงสภาวะเกิดดับของรูปนาม ความสงบเย็นของจิต ก็จะถูกต้องด้วยสุขแท้ที่เห็นรูปนามตามความเป็นจริง ทุกข์ที่ถูกตัดทอนด้วยปัญญาที่กำลังดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้นไม่มีทางอื่น ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริงไม่ใช่เห็นตามที่เรารวาทภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความชัง ความอยากได้ หรือความขัดใจของความยึดถือ รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร (สมุจเฉทวิมุตติ) การรู้เห็นด้วยปัญญาที่เจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างนี้ จึงจัดได้ว่าเป็นคุณประโยชน์ทั้งสมณะคุณและวิปัสสนาคุณในการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันดังที่กล่าวมา

๔.๑.๒ ศึกษาแนวปฏิบัติการเจริญกายานุปัสสนาในชีวิตประจำวัน สรุปได้ว่า

ในด้านแนวปฏิบัติการเจริญกายานุปัสสนานั้นมีประโยชน์ต่อบุคคล สังคม การศึกษา และด้านเศรษฐกิจ บุคคลที่ยกตัวอย่างในงานวิจัยสามารถเป็นภาพสะท้อนข้อดีในการปฏิบัติธรรมและนำผลจากการปฏิบัติมาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง สังคม ครอบครัว และด้านเศรษฐกิจได้อย่างงดงาม และเป็นบุคคลที่ก้าวข้ามความเห็นแก่ตัวและการเลือกฝักฝ่าย มีแต่จะยังความสงบสุขให้เกิดกับสังคม มีรูปแบบการดำรงชีวิตที่ดีเป็นแบบอย่างของความเสียสละและสร้างสรรค์ในสิ่งที่ตั้งตามสืไป โดยธำรงคุณค่าไว้อย่างมั่นคงทั้งจากอดีตและปัจจุบัน

๑.ตัวอย่างการเจริญหลักกายานุปัสสนาในปัจจุบัน

ด้านการบริหารตนเองและสังคมด้วยหลักธรรม ได้ศึกษากรณีของ ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา ผู้ก่อตั้งโรงเรียนสัตยาไส ซึ่งเริ่มต้นปฏิบัติธรรมเมื่อ มีปัญหาชีวิตในครั้งที่ท่านเรียนหนังสืออยู่ประเทศอังกฤษ ได้แก้ไขปัญหาด้วยการนั่งสมาธิพิจารณาลมหายใจเข้าออก เมื่อมีประเด็นที่คิดไม่ออกเกี่ยวกับการทำวิทยานิพนธ์ การทำงานกับองค์การนาซ่า ก็ได้เลือกวิธีการขับรถออกไปนอกเมืองและหาที่สงบเพื่อนั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออก เมื่อจิตท่านนิ่งก็ทำให้เกิดปัญญาแก้ไขปัญหามาได้ทุกครั้งไป ในปัจจุบันท่านเน้นวิธีการสอนธรรมะให้แก่เด็กโดยตั้งโรงเรียนและให้มีการอบรมธรรมะเป็นกิจวัตรประจำวันของเด็กและโรงเรียนในลักษณะที่ท่านบริหารก็กลายเป็นต้นแบบของประเทศต่างๆมากมาย

ด้านการบริหารงานองค์การบริษัทภาคธุรกิจ นายดนัย จันท์เจ้าฉายการบริหารงานธุรกิจเอกชนในสายตาของคนทั่วไปมักจะมองเห็นภาพเพียงการทำกำไร มองคนเป็นเพียงปัจจัยในการผลิต แต่นายดนัย จันท์เจ้าฉายได้เป็นผู้ริเริ่มในการสร้างพื้นที่ให้พนักงานได้พักผ่อนโดยการปฏิบัติธรรม มีการแลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างผู้บริหาร และ พนักงานในระดับต่างๆ มองเห็นคุณค่าความเป็นคนของพนักงานโดยมองที่จิตใจ แทนที่การมองเป็นเพียงปัจจัยการผลิต อันนับได้ว่าเป็น นวัตกรรมทางจิตวิญญาณใหม่ในภาคธุรกิจไทยในชื่อ หลักการกลยุทธ์น่านน้ำสีขาว(White Ocean Strategy)

ด้านการใช้หลักธรรมบริหารสุขภาพ ได้ศึกษากรณีของ ดร.วรภัทร ภูเจริญซึ่งแสดงคุณค่าของการปฏิบัติธรรมด้วยหลักอานาปานสติ ที่ช่วยตัวท่านเองในยามเจ็บป่วยเกือบทำให้กลายเป็นคนพิการ แต่ก็สามารถผ่านอุปสรรคข้อบกพร่องในกายที่เสื่อมสภาพได้และในที่สุดเกิดการเรียนรู้อย่างมุ่งมั่น พากเพียรทำให้กลายเป็นครูของสถานประกอบการทำธุรกิจของประเทศไทยได้ ด้วยการนำหลักธรรมในศาสนาพุทธเข้าไปบูรณาการกับการบริหารงานบุคคลขององค์กร โดยการให้ผู้บริหารทำ SWAT ANALYSIS ให้ชัดเจนค้นหาเป้าหมาย และหายุทธศาสตร์ในการดำเนินงานของบริษัทในอนาคต ซึ่งนำไปเกิดหลักคิดแบบ positive thinking และให้เกิดความรักในการสู้วิกฤติขององค์กรด้วยหลักอิทธิบาทเป็นการนำธรรมะกับการบริหารยุคใหม่ที่สามารถผสมผสานกันอย่างลงตัว

ด้านการใช้หลักธรรมบริการชุมชน ได้ศึกษากรณีของแม่ชีคันสนีย์ เสถียรสุด แนวทางการปฏิบัติของแม่ชีคันสนีย์ มีทักษะเฉพาะตัวคือความเป็นผู้เฝื่อนในการเรียนรู้ในทุกๆด้าน เมื่อชีวิตประสบปัญหาที่ไม่จมปลัก มีทางออกให้ชีวิตด้วยการเข้าปฏิบัติธรรมจากหลายสำนัก เช่น ที่สวนโมกขพลารามของหลวงพ่อพุทธทาส และได้้นำหลักการประชาสัมพันธ์งานธุรกิจมาใช้กับการเผยแผ่พระพุทธศาสนา กับประชาชนผู้ประสบปัญหาชีวิตให้มีทางออก และมีจุดยืนในสังคมความโดดเด่นของ เสถียรธรรมสถานที่หลายคนเลือกที่จะมาหาความสงบทางจิต คือ ความสวยงามของสถานที่ ด้วยความร่มรื่นของ

ต้นไม้นานาพันธุ์ และสไตล์การตกแต่งที่คล้ายกับบรีสอร์ท หรือ สปาสวยๆ จึงแตกต่างจาก “วัด” หรือ สถานที่สำคัญทางศาสนาอื่นๆ ที่เคยพบเห็นจนคุ้นตา แต่ก็สามารถให้ความสงบทางใจแก่ผู้พบเห็นได้ไม่ต่างกัน มีกลวิธีในการแก้ไขปัญหาของผู้คนหลากหลายวิธี เช่น กรณีหญิงที่ตั้งครรภ์โดยความไม่พร้อม ด้วยรูปแบบการดูแลครรภ์อย่างรู้คุณค่าโครงการ “จิตประภัสสรตั้งแต่นอนอยู่ในครรภ์” เพื่อใช้ธรรมชาติบำบัดจิตใจทารกตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ โดยมีพ่อและคนในครอบครัวช่วยเหลือ ต่อเนื่องด้วยโครงการ “โรงเรียนพ่อแม่” เพื่อใช้ธรรมชาติบำบัดพ่อแม่ในการเลี้ยงดูลูกแล้วก็ตาม การสอนสมาธิด้วยบทเพลง และการตุ๋นสอนใจ เป็นต้น

ด้านการใช้หลักธรรมฟื้นฟูธุรกิจ นางสาวฐิติณาด ญ พัทลุงนางสาวฐิติณาด ญ พัทลุงนับได้ว่าเป็นต้นแบบของนักปฏิบัติธรรมยุคใหม่ที่ผู้คนในสังคมร่วมสมัยยึดเป็นแบบอย่างได้ทั้งในเชิงความเป็นผู้นำ ความมุ่งมั่น และความสามารถในการใฝ่เรียนรู้ พร้อมทั้งได้นำเสนอรูปแบบการบริหารใจด้วยหลักอานาปานสติทำให้ธรรมชาติเข้ามาสู่แนวทางการบริหารธุรกิจ บริหารชีวิต และ บริหารองค์กรในรูปแบบที่ทันสมัย เป็นการดึงแนวทางจากสมัยโบราณมาให้มีชีวิตใหม่ในปัจจุบันอย่างลงตัว เช่น การทำพระธรรมคำสอนให้เป็น พ็อคเก็ตบุ๊กส์สี่สีสวยงามและมีเนื้อหาที่ทำให้ผู้อ่านเปลี่ยนแนวคิดและการดำเนินชีวิตไปในทางที่ดี

๒. ตัวอย่างการเจริญหลักกายานุปัสสนาในอดีต

พระนันทะ มีประเด็นที่สำคัญที่ควรพิจารณาเกี่ยวกับ พุทธวิธีที่ทรงแสดงให้เห็นถึงการแก้ความหลงใหลในความงามของสตรี นั้นว่ามีการเปลี่ยนแปลงเมื่อมีสิ่งเร้าที่น่าสนใจกว่าด้วยการแสดงภาพนางฟ้า การแสดงภาพนางสิงแก่ ทำให้จิตพระนันทะเถระก้าวข้ามผ่านสัญชาตญาณเดิมของปุถุชนได้ และ มุ่งมั่นใช้ความเพียรอย่างยิ่งยวดทั้งกลางวันกลางคืนเพื่ออยู่กับความงามที่เป็นอมตะอันได้แก่การรู้กายภายในและการรู้กายภายนอกอย่างต่อเนื่องอย่างพระอริยะด้วยการพิจารณา ลมเข้า ออก อิริยาบถเคลื่อนไหว และ การมีสัมปชัญญะรู้ตัวในอิริยาบถนั่นเอง การมีสติแนบนำอยู่กับกายจะก่อให้เกิดสัมปชัญญะและเป็นปัญญาในการเห็นความจริงแท้ว่ากายเสื่อมอยู่ตลอดร่างกายในวินาทีนี้กับร่างกายในวินาทีก่อนเป็นคนละร่างกัน มีเพียงพระพุทธานุภาพเท่านั้นที่จะทำให้มนุษย์เรียนรู้ความจริงและคลายความหลงใหลจนถึงขั้นหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

พระเขมานันทเถระ เป็นการแสดงกรณีตัวอย่างให้เห็นความลุ่มหลงในความงามของสตรีเพศซึ่งเป็นปกตินิสัยของผู้หญิงที่หลงในความงามของตนเอง พระพุทธเจ้าได้ใช้ หลักสวยงามคือสุภาวดีจิตของนางไปสู่ความไม่สวยงาม คือ อสุภาวดี เพื่อให้เกิดอาการคลายตัวของจิตที่ลุ่มหลง นำสู่การพิจารณาภาพกายตามความเป็นจริงแล้วได้บรรลุธรรมในที่สุด แม้ว่าจะยุคโบราณหรือในยุคปัจจุบันไม่ได้แตกต่างกันเลย รูปร่างที่สวยงามเหมือนดาช่ายดักสัตว์ให้ติดจมอยู่ หากมองภาพตามจะเห็นความจริงว่าก่อให้เกิดการสูญเสียที่ยิ่งใหญ่แก่การได้เกิดมาเป็นมนุษย์มาก

พระรูปนันทาภิกษุณี พระพุทธเจ้ามีอุบาย ที่แสดงให้เห็นพระนางรูปนันทาได้เห็นภาพผู้หญิงสวยงาม แล้วค่อยเสื่อมไปตามลำดับ เพื่อให้พระนางเข้าใจสภาพกายที่แท้จริงเปรียบได้ตามหลักกายานุปัสสนาในหมวดป่าช้าเก่า ภาพที่ทรงแสดงได้เปลี่ยนไปเรื่อย และเสื่อมไปในที่สุด เกิดปัญญาเห็นตามจริงว่าไม่ควรยึดถือ ไม่เป็นสาระแก่นสาร ทำให้จิตใจของพระนางรูปนันทา คลายอุปทานความยึดมั่น ผลคือบรรลุธรรม พ้นจากความทุกข์อย่างถาวร

จากที่ได้ศึกษาวิจัยมาพอสรุปรายละเอียดจากการเจริญกายานุปัสสนาได้ว่า แม้จะเหมือนเป็นประตูปานแรกของการเรียนรู้สมณะวิปัสสนา แต่หากผู้ปฏิบัติได้มุ่งมั่นปฏิบัติด้วยศรัทธาจะเกิดผลให้เกิดปัญญาแจ่มแจ้งในเหตุแห่งธรรมทั้งมวลทำให้คลายความยึดมั่นเป็นเหตุให้จิตหลุดพ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง

ในด้านคุณประโยชน์ที่เกิดจากการเจริญกายานุปัสสนานั้นมีต่อทั้งตัวเอง วงสังคม การศึกษา และด้านเศรษฐกิจเป็นอย่างยิ่ง ตามกรณีตัวอย่างในงานวิจัยสามารถเป็นภาพสะท้อนข้อดีในการปฏิบัติธรรมได้อย่างงดงาม ในสมัยโบราณผู้ปฏิบัติได้รับผลดีอย่างไร ในสมัยปัจจุบันผู้ปฏิบัติก็ยิ่งได้รับผลประโยชน์เช่นนั้น แสดงให้เห็นถึงความไม่จำกัดกาลจำกัดเวลาในการอยู่ในวิหารธรรมได้อย่างไม่เสื่อมคลาย

๔.๒ การอภิปรายผล

การเจริญกายานุปัสสนาเป็นเหมือนหนทางสายแรกในการเรียนรู้ที่จะทำให้คนไม่เป็นทุกข์ ในบทสรุปนี้ควรมองทุกข์ให้เป็นทางเดียวกัน เรื่องทุกข์ทางใจ-กายหรือทุกข์จากเหตุใดก็ตามล้วนแต่เกิดจากใจกำหนด ใจเข้าไปยึดถือ คนที่มีคุณภาพจะทำงานเพื่อพัฒนาตัวเองก็ดี พัฒนางานในหน้าที่รับผิดชอบก็ดี

ในโลกปัจจุบันนักวิทยาศาสตร์ยอมรับในความเป็นสากลของพระพุทธศาสนา แต่การเทียบอย่างนี้ ไม่ใช่เป็นการมองว่าศาสนาพุทธต้องเป็นเรื่องทันสมัยมาก แต่เพื่อให้เห็นถึงความสอดคล้องกันในองค์ความรู้ที่เป็นเรื่องเดียวกันแต่พบกันคนละยุค นักวิชาการสมัยใหม่จำนวนมากได้สืบค้นเกี่ยวกับเรื่องยีนส์และพันธุกรรม รวมทั้งการค้นพบความมหัศจรรย์ของหน่วยชีวิตเล็กๆที่เรียกว่าเซลล์ ที่สามารถสะท้อนรังสีแห่งความสุข (Aura Ray) ความทุกข์ออกจากตัวบุคคลในสภาวะอารมณ์นั้นๆ ได้ถึงขั้นได้รับการประกาศให้รับรางวัลโนเบลสาขาเคมีเมื่อปี ๒๕๕๕ แต่ในทางพระพุทธศาสนานั้น เรียกรศมี กรณียของพระพุทธเจ้าเรียกว่าฉัพพรรณรังสี นี่ก็เป็นประเด็นต้นๆที่ให้เห็นความสอดคล้องกัน หากผู้คนได้สังเกตอย่างละเอียดก็สามารถพบได้ไม่ยากเริ่มง่ายๆ เช่น การนั่งฟังธรรมกับพระสงฆ์องค์ที่ท่านมีธรรมะปฏิบัติดีเราก็สามารถสัมผัสความเย็นกายเย็นใจพาให้เกิดความสงบได้ ในทางกลับกันหากให้นั่งอยู่ระหว่างบุคคลที่ทะเลาะกันไม่ชอบกันหรือไม่คิดจะอภัยกันแบบตายไม่เผาผีกันนี้จะรู้สึกหงุดหงิด บรรยากาศไม่น่าอยู่ การพัฒนาตนเองเพิ่มศักยภาพตนเองจึงเป็นการพัฒนางานในหน้าที่อีกทางหนึ่งด้วย

การที่จะให้มีหลักธรรมเพื่อพัฒนาการศึกษา มีข้อที่จะต้องทบทวนก็จำเป็นมากกว่าต้องเริ่มจากการรู้จักกายนี้ก่อนเป็นลำดับแรก รู้ว่าทำไมถึงจะต้องมีศีลเพื่อให้เกิดความคงอยู่เพื่อถนอมกายไว้ศึกษาทางโลก คือ การศึกษาที่สมมติโลกยอมรับและทางธรรมคือ รู้ถึงความเป็นไตรลักษณ์เพื่อคลายความยึดถือ หรือมองให้เห็นเป็น “ตถตา” อย่างที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวสอน การเจริญกายานุปัสสนาเป็นการภาวนาในลำดับที่เริ่มตั้งแต่การทำอานาปานบรรพ พิจารณาลมเข้า-ออก เพื่อให้เกิดสมาธิสติเห็นความไม่เที่ยงเกิดการเบื่อหน่าย คลายความยึดถือ จะได้เป็นปัญญาทั้งทางโลกและทางธรรมว่าทำไมคนทั้งหลายจึงต้องมีศาสนา ยึดหลักธรรมมาปฏิบัติไม่ใช่ยึดเพราะให้เป็นภาระแต่เป็นการยึดมาเพื่อเรียนรู้แล้วปล่อยวาง ปล่อยแล้วเกิดสุข ทั้งกายใจ เกิดสุขแก่ตัวผู้ปฏิบัติและสังคมรอบกาย ก็

จำเป็นมากกว่าต้องเริ่มจากการรู้จักกายนี้ก่อนเป็นลำดับแรก รู้ถึงความเป็นไตรลักษณ์เพื่อคลายความยึดถือ หรือมองให้เห็นเป็น “ตถตา” อย่างที่ท่านพุทธทาสภิกขุกล่าวสอน

การเจริญกายนุปลีสนานั้นเกิดข้อดีต่อวงสังคมส่วนรวมได้ก็ต่อเมื่อคนได้อยู่รวมกลุ่มกันทำในสิ่งดี สิ่งที่มีประโยชน์ต่อกัน ไม่ลุ่มหลงเห็นแก่ตัวก็ทำเพื่อประโยชน์ส่วนรวมได้ การที่ผู้คนในสังคมโลกใฝ่ใจในเรื่องการประพฤตินั้นจะส่งผลให้สังคมสงบสุขเพราะพระพุทธเจ้าออกแสวงหาสิ่งจะธรรมเพื่อมนุษย์เป็นสัตว์โลกประเภทเดียวที่มีธรรมเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงชีวิตและสานสัมพันธ์การดำรงเผ่าพันธุ์มนุษย์ หากปราศจากซึ่งธรรมแล้วจะก่อให้เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย พระธรรมจึงเปรียบเป็นเชือกเส้นใหญ่ที่จูงฝูงสัตว์ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ

หน้าที่สำคัญของชาวพุทธบริษัททั้งหลายจึงควรประพฤติธรรม ศึกษาธรรมด้วยความนอบน้อม และศรัทธาเพื่อให้พระธรรมยังคงอยู่อย่างยั่งยืนสืบไปดังพุทธดำรัสที่ทรงตรัสแก่พระกิมพิละ ฌปาไผโลถกักรุงมิถุลา ถึงเหตุแห่งความเสื่อมทำให้พระสัทธรรมตั้งอยู่ไม่นาน คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไม่เคารพยำเกรงกัน ส่วนปัจจัยที่จะทำให้พระสัทธรรมตั้งมั่นอยู่นานคือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในพระธรรมวินัยเคารพยำเกรงในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในการศึกษา และเคารพยำเกรงในกันและกัน” เพื่อการสืบต่อพระสัทธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงเป็นหน้าที่ของชาวพุทธที่จะต้องศึกษาอย่างตั้งใจ และ ถูกตรงต่อไป

๔.๓ ข้อเสนอแนะ

๔.๓.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำไปใช้ประโยชน์

งานวิจัยนี้เป็นเป็นการรวบรวมข้อมูลจากพระไตรปิฎกไทยฉบับมหาจุฬาฯและเอกสารหนังสือ ข้อมูลออนไลน์และวิทยุทัศน์ ทั้งฟังจากครูอาจารย์ผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งเห็นว่าผลการวิจัยสามารถนำไปใช้ต่อบุคคล หน่วยงาน และการพัฒนาสังคม ได้ดังนี้

๑. ด้านการพัฒนาตนเอง การมีสติอยู่ตลอดเวลาเหมือนกันกับเรามีเมตตาเลือดขาในการป้องกันโรคทางร่างกาย สติเป็นเครื่องป้องกันโรคทางใจ ไม่ให้ต้องทุกข์เข้าใจทุกข์ที่เกิดจากการยึดมั่น แล้วทำการปล่อยวางไม่พลั้งเผลอการเจริญกายนุปลีสนานี้ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์ส่วนนี้คือการประครองชีวิตให้ผ่านพ้นทุกข์จึงเห็นว่าจำเป็นที่ควรปฏิบัติให้ต่อเนื่อง และไม่ต้องไปไกลจากตัวตน เพราะอุปกรณ์มีพร้อมอยู่ทุกเมื่อ

๒. หน่วยงานองค์กร การบริหารทั้งภาครัฐและเอกชน มีความสำคัญในการขับเคลื่อนประเทศให้รุ่งเรือง แต่การที่จะทำอะไรให้สำเร็จได้ก็ด้วยศักยภาพของคนที่รวมกัน สามัคคีกัน หากคนดีสามัคคีกันก็ก่อให้เกิดเรื่องดีงาม คนไม่ดีก็ก่อให้เกิดเรื่องไม่ดี การให้คนในองค์กรได้ปฏิบัติธรรม มีความรู้ในธรรมจะก่อให้เกิดความสุข คลายความทุกข์สร้างความเจริญรุ่งเรืองได้

๓. การพัฒนาเศรษฐกิจของชาติ จะดีได้ต้องอาศัยหลักธรรมะที่สอดคล้องกับการดำรงชีวิตเป็นสำคัญ พระธรรมของพระพุทธเจ้าทั้ง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรีสรุปลงเหลือรูปกับนามเริ่มต้นทำความรู้จักและปฏิบัติได้ด้วยการเจริญกายนุปลีสนาเป็นบาทฐานแรก หากคนในสังคมรู้จักว่าร่างกายนี้ไม่เที่ยงจะมัวกอบโกยไปเพื่อประโยชน์อันใด จะหลงไหลในวัตถุไปเพื่อประโยชน์ใด ดังนั้นเรื่องนี้จึงสำคัญควรค่าต่อการยึดถือปฏิบัติตามเป็นอย่างยิ่ง

๔.๓.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการนำการทำวิจัยครั้งต่อไป

เนื้อหาของการทำวิจัยนี้ เพื่อศึกษาหลักการเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตร และ เพื่อวิเคราะห์การเจริญกายานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานสูตรในมุมมองที่สามารถเรียนรู้ศึกษากับพื้นที่ชีวิตในโลกปัจจุบัน ผู้วิจัยเห็นควรว่าน่าจะมีการศึกษาในประเด็นอื่นๆ ดังนี้

๑. ศึกษาวิเคราะห์การเจริญกายานุปัสสนากับการพัฒนากีฬาทิมาชาติของไทย
๒. ศึกษาการเจริญกายานุปัสสนาที่มีผลต่อการมีสุขภาพดี

ผู้วิจัยเห็นว่า การศึกษาวิจัยใน ๒ ประเด็นดังกล่าว จะทำให้ได้งานวิจัยที่มีคุณค่าต่อวงวิชาการทางพระพุทธศาสนาและวงวิชาการอื่น ทั้งผู้ที่สนใจใคร่ศึกษาทั่วไปจะได้ประโยชน์อย่างมาก เพราะการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเรื่องที่โลกทั่วไปกำลังจับตามองถึงสาระที่ทำให้เกิดความสุขแก่ชีวิตและนำมาซึ่งสันติต่อมวลมนุษยชาติอย่างแท้จริง

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี. ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๕.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ:

(๑) หนังสือ

दनัย จันท์เจ้าฉาย. หัวใจสีขาว. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี ๒๕๕๓.

ดั่งตฤณ (ศรีธัญย์ ไมตรีเวทย์). มหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ฮาวฟาร์. ๒๕๕๕.

ตั้งแอนด์พลับลิชชิ่ง จำกัด. ๒๕๕๓.

ธนิต อยู่โพธิ์. อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน. ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
ธรรมสภา. ๒๕๔๖..

นวองคุลี. วิปัสสนาญาณ. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาโรงพิมพ์พระพุทธศาสนา
๒๕๔๘

พร รัตนสุวรรณ. คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน. ๒๕๔๕.

พระครูปริยัติภาวนานิเทศ วิ.(พระมหาโสภิน โสโปโกโพธิ), สมโภชนสัญญาบัตรตามประเพณี.

กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก ๒๕๕๕.

พระครูภาวนาปัญญาภรณ์ (บุญส่ง โกวิท). ธรรมบรรณาการ. กรุงเทพมหานคร: ชมรมอนุรักษ์

ธรรม. ๒๕๕๖.

พระครูภาวนาปัญญาภรณ์ (บุญส่ง โกวิท). แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. หนองคาย: โรง
พิมพ์มิตรไทย, ๒๕๕๓.

พระครูภาวนาวราลังการ วิ.(สมศักดิ์ โสรโท). บันทึกธรรมโสโรทิกขุ. กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส
เอ็มเคพรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๖.

พระคันธสาราภิงศ์. การเจริญสติปัฏฐาน. ลำปาง: โรงพิมพ์ จิตวัฒนาการพิมพ์. ๒๕๔๑.

พระญาณวิศิษฐ์ (สิงห์ ขนตยาคโม). วิธีปฏิบัติพระพุทธานุสตามเยี่ยงอย่างพระพุทธรูปในมหา

สติปัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระจันทร์. ๒๕๘๐.

พระเทพสิทธิมนี, วิปัสสนาญาณโสภณ. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กุฎมอร์นิ่งและ

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๗.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัทเอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์จำกัด, ๒๕๔๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระโพธิญาณเถระ (ชา สุภทฺโท). **อุปลมณี**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา. ๒๕๕๓.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุผู้มีคุณานุภาพ. **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**.

กรุงเทพมหานคร: บริษัทอริณทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน). ๒๕๕๔

พระภิกษุญาณวชิระ (จรัญ ฐ จิตธมฺโม). **คู่มือวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการ

พระราชาธรรมนิเทศ (ระแบบ วิฑิตญาโณ), **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**, กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวันการพิมพ์. ๒๕๔๙.

พิมพ์ธรรม (อาจ อาสภมหาเถระ). **ผจญมารบันทึกรชีวิตห้าปีในห้องขัง**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์

บัณฑิตการพิมพ์. ๒๕๒๖.

พุทธทาสภิกขุ. **การปฏิบัติวิปัสสนาในอิริยาบถนอน**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา. ๒๕๔๕

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สุนทร

ศาสน์. ๒๕๔๕.

วุดดี เกิดมาคุย. **วารสารซีเคร็ต**. ฉบับที่ ๑๔๘. ๒๖ สิงหาคม ๒๕๕๗

สม สุจีรา ทพ.เกิดเพราะกรรมหรือความช่วย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พรีน

สมเด็จพะพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์อุปสมมหาเถระ), **อริยวงศ์ปฏิบัติ**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

สมภพ บุตรราช. **วิถีแห่งการรู้แจ้ง**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เม็ดทราย, ๒๕๕๕.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **หลักกรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภาสถาบันสันถ

ธรรม. ๒๕๔๘.

แสง จันทร์งาม. **ประทีปธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัทสร้างสรรค์บุ๊คส์ จำกัด.

๒๕๔๔.

หลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ. **การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวของหลวงพ่อเทียน จิตตสุโภ**. กรุงเทพมหานคร:

อาจารย์อาสภเถระปรานกัมมญาณนาจริยะ. **วิปัสสนาที่ปฏิบัติว่าด้วย มหาวิปัสสนากัมมญาณ**.

ชลบุรี: โรงพิมพ์ พี แอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖.

(๒) วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์

นางฐิติรัตน์ รัชใจตรง. **ศึกษาการใช้อาณาปาณสติเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเสถียรธรรมสถาน**.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๒๕๔๘.

พระมหาสุเรศ สุเรโส (แจ่มแจ่ม). **การศึกษาวิเคราะห์วิธีการกำหนดรูปนามในอิริยาบถบรรพในการเข้า**

ปฏิบัติวิปัสสนากาวนา. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

พระสมมิตร ผาสุกโก (รัตนพานิชย์). **กัมมัฏฐานแนวพระครูจันทรปัญญาภรณ์**. วิทยานิพนธ์
มหาบัณฑิต.บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระสุภีร์ สุตสงวน. วิเคราะห์วิธีการปรับอินทรีย์ให้สมดุลในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติ
ปัญญา ๔. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ๒๕๕๑.

โสภณ ขำทัพ. “ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของ ผู้บริหารโรงเรียน
รางวัลพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย. ๒๕๕๑.

อนุชา สมจิตร. “การศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของบุคคลจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยการ
เจริญสติปัญญา ๔ ซึ่งฝึกสอน โดยคุณแม่ ดร.สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรม
หาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

(๓) ข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต.

หลวงพ่พุทททาส <https://th-th.facebook.com>

หลวงพ่พุทททาส www.buddhadasa.com

หลวงพ่พุทททาส <https://th.wikipedia.org/wiki>, ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๗ .

ดนัย จันท์เจ้าฉาย <https://th.wikipedia.org/wiki>. ๓ มิถุนายน ๒๕๕๘

ดร.อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา <https://th.wikipedia>. ๑๙ มกราคม ๒๕๕๘.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นางพุลศิริ โคตรชมภู
- เกิด : ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๙ (ปีมะเมีย)
- สถานที่เกิด : ๒๐๕ หมู่ที่ ๔ ตำบลบ้านถ่อน อำเภอท่าบ่อ จังหวัดหนองคาย ๔๓๑๑๐
- การศึกษา : ประถมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนชุมชนบ้านถ่อน
 : มัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนถ่อนวิทยา
 : มัธยมศึกษาปีที่ ๖ โรงเรียนสตรีราชินูทิศ
 : ปริญญาตรี สาขาบริหารรัฐกิจ มสธ.
 : ปริญญาโท สาขาการจัดการภาครัฐ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์
- สถานที่ทำงาน : องค์การบริหารส่วนตำบลสีกาย อ.เมือง จ.หนองคาย
- ตำแหน่ง : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสีกาย
 (นักบริหารงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ระดับ ๘)
- ประสบการณ์การทำงาน**
- ๑๗ เมษายน ๒๕๔๐ : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลพระธาตุบังพวน อ.เมือง จ.หนองคาย
- ๘ กรกฎาคม ๒๕๔๒ : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านฝาง อ.สระใคร จ.หนองคาย
- ๒๐ กันยายน ๒๕๔๔ : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเวียงคุก อ.เมือง จ.หนองคาย
- ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
- ๒๕ กันยายน ๒๕๔๙ : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโพนสา อ.ท่าบ่อ จ.หนองคาย
- ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๒ : ปลัดเทศบาลตำบลหนองปลาปาก อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
- ๒ พฤศจิกายน ๒๕๕๕ : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลด่านศรีสุข อ.โพธิ์ตาก จ.หนองคาย
- ๖ มิถุนายน ๒๕๕๗ – ปัจจุบัน : ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลสีกาย อ.เมือง จ.หนองคาย