

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนา* PRACTICE OF SAMATHA MEDITATION OF KAYANUPASSANA

พระมหาสากล สุภรเมธี¹, พระครูปลัด สุริยะ ชวนปณโญ²

Phramaha Sakol Subharamedhi¹, Phrakhrupalad Suriya Chavanapanyo²

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด^{1,2}

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus^{1,2}

Email : shriprachya@gmail.com

บทคัดย่อ

การปฏิบัติสมถกรรมฐานในกายานุปัสสนา เป็นการกำหนดให้สติสัมปชัญญะไปตามอาการของกายที่ทำให้เกิดเป็นอารมณ์เดียว เพื่อให้สติตั้งมั่นหรือการเพ่งเข้าไปในอริยาบถ ธาตุ อากาโรทั้ง 32 ซึ่งเป็นวิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ในพระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนา โดยหลักใหญ่แล้วหมายถึง กาย คือ พิจารณาเห็นกายในกาย โดยมีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส เพื่อกำดับทุกข์ เห็นแจ้งพระนิพาน อันเป็นไปความมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

คำสำคัญ : การปฏิบัติ; สมถกรรมฐาน; กายานุปัสสนา

ABSTRACT

The practice of Samatakummutana in Kayanupussana It is to set the consciousness to the symptoms of the body as a single emotion. To be mindful or focused on the symptoms of the 32 symptoms, which is a way to practice the mind to concentrate in Buddhism. The main practice in kayana nashasana is the body is the physical body. With consciousness to get rid of aphicha and sadness. For sorrow See Nirvana The ultimate purpose of Buddhism. Which is the principle and how to practice sorrow.

Keywords : Practice; Samatakummutana; Kayanupussana

1. บทนำ

ในสมัยปัจจุบันนี้ประชาชนชาวพุทธทุกระดับชั้นมีความสนใจในการปฏิบัติธรรม ซึ่งคงจะเป็นที่เข้าใจและคงจะพิสูจน์เห็นผลกันมาแล้วว่า การทำสมณะนั้นมีความจำเป็น คือมีความสำคัญเกี่ยวกับการแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน ความจริงการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้นเป็นหลักและวิธีการที่เราจะต้องศึกษาให้มีความรู้ความเข้าใจ และจะได้ยึดเป็นหลักแก้ปัญหาชีวิตประจำวัน โดยอาศัยการปฏิบัติตามทางพระพุทธศาสนา เช่น หมวดสติปัฏฐาน 4 เป็นต้น ซึ่งพุทธศาสนามีหลักในการประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการทำสมาธิ ที่มีปรากฏในพระสูตร คือ กายคตาสติสูตร (ม.อ. (ไทย) 14/[51]-[52]) ซึ่งเป็นสูตรหนึ่งที่ได้อธิบายวิธีการหรือแนวทางในการประพฤติปฏิบัติ การทำสมาธิเพราะเป็นบันไดขั้นที่สำคัญในการก้าวไปสู่มรรคผลและนิพพาน และตรัสไว้ในหมวดพระสูตรชื่ออื่น เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้เป็นหลักจากพระโอษฐ์ด้วยตัวพระองค์เอง

ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ ต้นอชาปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอรุเวลาเสนาณิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ 5 ก็ได้ทรงปรวิตถถึงสติปัฏฐาน 4 (ส.ม. (ไทย) 19/222/247) และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ มากมายหลายแห่ง เช่น กายสูตร เป็นต้น ซึ่งเป็นพระสูตรโดยตรง ตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ไกลนครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสเตือนให้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน 10 เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน (ที.ม. (ไทย) 11/112-113/119, ส.ม. (ไทย) 19/190-1/203-6) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานัน วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานัน สมตฺกิกมมาย ทุกฺขโทมนสฺसानัน อตถงคมาย ญายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย ยทิตฺถ จตฺตารโ สติปัฏฐานานา” (ที.ม. (บาลี) 10/273/325, ที.ม. (ไทย) 10/373/301) แปลว่า “ทางสายนี้เป็นทางสานเอกทางสายเดียวเท่านั้น เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศก ความคร่ำครวญเพื่อดับทุกข์และโทมนัส บรรลุมรรค อริยผล เพื่อรู้แจ้งแห่งพระนิพพาน ได้แก่การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4” และการเจริญกายนุปัสสน

นาเป็นวิธีหนึ่งตามหลักสติปัญญา 4 ด้วย เพราะรูปแบบของวิธีการเจริญกายานุปัสสนาจะทำให้เกิดสมาธิ

เมื่อมีสมาธิแล้วความประมาทก็จะไม่เกิดขึ้น ซึ่งสมถกัมมัฏฐานนี้เป็นอุบายวิธีที่หยุดความฟุ้งซ่านแห่งจิตซึ่งมักจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่างๆ กล่าวคือ หยุดความคิดของจิตไว้ โดยใช้สมาธิยึดติดอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตามหมวดหมู่มาบริกรรมจนกระทั่งจิตแนบแน่นในอารมณ์นั้น และสงบระงับไม่ฟุ้งซ่านต่อไปสมถกัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานที่มุ่งบริหารจิตเป็นหลัก คู่กับวิปัสสนากรรมฐานหมวดของกายานุปัสสนาก็สามารถแยกแยะได้เป็นสมถกัมมัฏฐานเช่นเดียวกัน

ดังนั้นผู้เขียนจึงมีความสนใจในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนา เพื่อให้เกิดความรู้ทางวิชาการและเข้าใจไปตามลำดับของการปฏิบัติกายานุปัสสนา และสามารถส่งผลในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานไปสู่วิปัสสนากรรมฐานได้อย่างไร และเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ของการศึกษาเรียนรู้สืบไป

2. ความหมายของสมถกัมมัฏฐาน

คำว่า “สมถะ” มีปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรม (อภิ.สง. (ไทย) 34/253-254/96-97) ว่า สมถะ หมายถึง ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไปมา เป็นสภาพของจิตที่มีความสมดุลงามั่น และสงบแห่งสมาธิ ส่วน “กรรมฐาน” นั้นหมายถึง ฐานที่ตั้งการทำงานของจิตที่ผูกจิต หรือสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา ดังนั้น “สมถกัมมัฏฐาน” ก็คือฐานที่ตั้งการทำงานของจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ “การเจริญสมถกัมมัฏฐาน” จึงหมายถึง การพัฒนาจิตให้มีภาวะจิตที่มีความตั้งมั่นเป็นสมาธิ อยู่ในฐานที่ตั้งของจิตไว้ อันเป็นการเจริญสมาธิตามแนวधान 4 ด้วยสัมมาสมาธิบนเส้นทางอริยมรรคมีองค์ 8 เป็นสำคัญ

กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการงาน อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ วิธีฝึกอบรมจิต (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2543) กรรมฐานเป็นที่ตั้งแห่งการทำงานทางใจ ซึ่งหมายถึงการมีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกอารมณ์ที่เกิดขึ้น ยังจิตของผู้ปฏิบัติให้ตื่นอยู่ คือมีการตื่นตัวรู้สึกตัวอยู่เสมอ “ภิกษุควรเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และควรเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลายในการประกอบเนื้อๆ ซึ่งกรรมฐาน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเป็นผู้ตื่นอยู่อย่างมีสติ มีสัมปชัญญะ มีจิตตั้งมั่น เบิกบาน ผ่องใส และเป็นผู้เห็นแจ้งแก่กาลในกุศลกรรมทั้งหลาย ในการประกอบกรรมฐานอยู่พึงหวังผลได้ 2 อย่างคือ อรหันต์ผลในปัจจุบันหรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็เป็นพระอนาคามี” (ช.อิตติ. (ไทย) 25/47/397) กรรมฐานเป็นวิธีปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา ซึ่งหมายถึงการฝึกหัดจิตหรือการอบรมจิตให้สงบสงัด และสว่างจากความทุกข์นั่นเอง กรรมฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินจิต ซึ่งหมายความว่าให้เรารู้จักการรักษาคัมภีร์ของจิตด้วย วิธีการฝึกอบรมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อลดละความวุ่นวายและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา ให้เกิดความเข้มแข็งนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี มีความมั่นใจและมีความสุขใจ เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความสุขในการทำงาน ประกอบกรรมดี และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเองกรรมฐานเป็นกรรมวิธีในการฝึกอบรมจิตเป็นหน้าที่ที่ควรปฏิบัติเป็นงานของจิตที่ยกระดับให้จิตสูงขึ้น

ส่วนคำว่า สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง การฝึกอบรมจิตให้เกิดความสงบจนตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมถะ แปลว่า ความสงบ ในความหมายโดยทั่วไป สมถกัมมัฏฐานจึงหมายถึงวิธีทำจิตให้สงบ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551) ได้ให้ความหมายของสมถกัมมัฏฐานว่า “ธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์ปกิเลสหรือฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ” (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), 2551)

จะเห็นได้ว่า สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึง อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกัมมัฏฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

3. อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐาน

อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานมี 40 ประการ จำแนกออกได้ 7 หมวดเพื่อให้เกิดความเข้าใจจึงยกมาแสดงประกอบ ดังนี้

ก. หมวดกสิณ 10 (บ่อเกิดแห่งธรรมที่มีกสิณเป็นอารมณ์) (ที.ปา. (ไทย) 11/346/361) คำว่า กสิณ แปลว่าทั้งหมด หรือ วัตถุประสงค์สำหรับเพ่งเพื่อให้จิตเป็นสมาธิ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543) และตามความหมายของคัมภีร์วิมุตติมรรคว่า ความแผ่ขยายไปทั่วตั้งที่กล่าวไว้ว่า “เมื่อบุคคลระลึกถึงพระพุทธรูป ปิติภายในย่อมแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย เมื่อบุคคลคิดขยายปฐวีกสิณ กสิณนั้นก็แผ่ขยายไปทั่วชมพูทวีป จิตที่มีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ เป็นเหมือนร่างกายที่เอบอบไปด้วยความสุข” (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.9), 2531)

1. ปฐวีกสิณ เอาดินเป็นอารมณ์ ภavnานว่า ปะฐะวี ปะฐะวี หรือ ดิน ดิน
2. อาโปกสิณ เอาน้ำเป็นอารมณ์ ภavnานว่า อาโป อาโป หรือ น้ำ น้ำ
3. เตโชกสิณ เอาไฟเป็นอารมณ์ ภavnานว่า เตโช เตโช หรือ ไฟ ไฟ
4. วาโยกสิณ เอาลมเป็นอารมณ์ ภavnานว่า วาโย วาโย หรือ ลม ลม
5. นีลกสิณ เอาสีเขียวเป็นอารมณ์ ภavnานว่า นีลัง นีลัง หรือ สีเขียว สีเขียว
6. ปิตกสิณ เอาสีเหลืองเป็นอารมณ์ ภavnานว่า ปิตัง ปิตัง หรือ สีเหลือง สีเหลือง
7. โลหิตกสิณ เอาสีแดงเป็นอารมณ์ ภavnานว่า โลหิต โลหิต หรือ สีแดง สีแดง
8. โอทาทกสิณ เอาสีขาวเป็นอารมณ์ ภavnานว่า โอทาทัง โอทาทัง หรือ สีขาว สีขาว
9. อากาสกสิณ เอาอากาศเป็นอารมณ์ ภavnานว่า อากาโส อากาโส หรือ อากาศ อากาศ
10. อาโลกกสิณ เอาแสงสว่างเป็นอารมณ์ ภavnานว่า อาโลโก อาโลโก หรือ แสงสว่าง

แสงสว่าง

ข. หมวดอสุภะ คำว่า อสุภะ แปลว่า ไม่สวยงามไม่งาม มาจากศัพท์เดิมคือ อ+สุภ อ เป็น คำปฏิเสธมาจากบทเดิมคือ น แปลว่าไม่ สุภ แปลว่า สวยงาม ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า น สุภ = อสุภ สิ่งที่ไม่สวยงามไม่สวยงาม ชื่อว่า อสุภะ (พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย, 2540: 63) อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ 10 ประการ

1. เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภavnานว่า อุทุมมาตะรัง

2. เอาชากศพที่มีสีเขียวเป็นอาวมณั ภาวนาวา วินีละกั
3. เอาชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอาวมณั ภาวนาวา วิบุพะพะกั
4. เอาชากศพที่ขาดเป็นทอนเป็นอาวมณั ภาวนาวา วิฉิททะกั
5. เอาชากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอาวมณั ภาวนาวา วิชยิตะกั
6. เอาชากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายเป็นอาวมณั ภาวนาวา วิชิตตะกั
7. เอาชากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอาวมณั ภาวนาวา หะตะวิกขิตตะกั
8. เอาชากศพที่มีโลหิตไต่อกอยู่เป็นอาวมณั ภาวนาวา โลหิตะกั
9. เอาชากศพที่มีหมุ่นอนไหลออกอยู่เป็นอาวมณั ภาวนาวา ปุพะพะกั
10. เอาชากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอาวมณั ภาวนาวา อัฏฐิกั (พระธรรมธีรราชมหา

มุณี (โชตก ญาณสิทธิ ป.ศ.9), 2549)

ค. หมวดอนุสสติ (ธรรมที่ควรระลึกถึง) คำว่า อนุสสติ หมายความว่า การระลึกเนื่องๆ อนุสสติมาจากศัพท์เดิมคือ อนุ+สติ, อนุ แปลว่า เนื่องๆ สติ แปลว่า ระลึก ตั้งวิเคราะห์ศัพท์ว่า อนุ+ป+ปุน สติ = อนุสสติ การระลึกเนื่องๆ ชื่อว่า อนุสสติ (พระปลัดวิสุทธิ คุตตชโย, 2540)

1. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ภาวนาวา พุทธโธ
2. อัมมานุสสติ ระลึกถึงคุณพระธรรม ภาวนาวา อัมโม
3. สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ ภาวนาวา สังโฆ
4. สีลานุสสติ ระลึกถึงศีลของตน ภาวนาวา สีลัง เม ปริสุทัง
5. จาคานุสสติ ระลึกถึงทานที่ตนได้บริจาคแล้ว ภาวนาวา ทานัง เม ปริสุทัง
6. เทเวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้บุคคลให้เป็นเทวดา ภาวนาวา มัยหัง สัทธาที

คุณาสังวิษัณตี

7. อุปमानุสสติ ระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาวา มะหะนิมมะหะโน ปิสาสวินะโย อาละยะสะมุคคาโต วัฏฏปะจเจโท ตัณหักขะโย วิวราโค นิโรโธ นิพพานัง

8. มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาวา
 - 8.1 สัตตานัง มรณัง ฐวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยังยืน
 - 8.2 ชีวิตัง อัทฐวัง ชีวิตเป็นของไม่ยังยืน
 - 8.3 อวังสัง มยา มริตัพพัง เราจะต้องตายแน่
 - 8.4 มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด
 - 8.5 ชีวิตะเมวะ อนิยตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง
 - 8.6 มรณัง นิยตัง ความตายเป็นของเที่ยง

9. กายคตาสติ ตั้งสติไว้ในกาย คือ ให้พิจารณาอาหาร 32 มี ผม ขน เล็บ เป็นต้น ภาวนาวา โลมา นะชา ทันตา ตะโจ, ตะโจ ทันตา นะชา โลมา

10. อานาปานัสสติ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก (พระธรรมธีรราชมหามุณี (โชตก ญาณสิทธิ ป.ศ.9), 2549)

ในอังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต กล่าวถึง อนุสสติฐานสูตรไว้ 6 ประการ อันเป็นอุปจารกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี 6 ประการ คือ

1. พุธานุสสติ การระลึกถึงพระพุทธรเจ้า
2. ัมมานุสสติ การระลึกถึงพระธรรม
3. สังฆานุสสติ การระลึกถึงพระสงฆ์
4. สีลानุสสติ การระลึกถึงศีล
5. จาคานุสสติ การระลึกถึงการบริจาค
6. เทเวตานุสสติ การระลึกถึงเทวดา (อง.ฉก. (ไทย) 22/9/240)

ง. หมวดพรหมวิหารหรืออัปป์มัญญา 4 (ธรรมอันประเสริฐ 4 ประการ) คำว่า อัปป์มัญญา หมายความว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ฉะนั้น ชื่อว่า อัปป์มัญญา (พระปลัดวิสุทธ์ คุตตชโย, 2540)

1. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย
2. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
3. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข
4. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา

กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน (ที.ปา. (ไทย) 11/308/280)

จ. หมวดอรุปรธรรม 4 (สิ่งที่ปราศจากรูป ได้แก่ นามธรรม 4 ประการ)

1. อากาสนัญญายตนะ อากาศไม่มีที่สุด
2. วิญญานัญญายตนะ วิญญานไม่มีที่สุด
3. อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร
4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาละเอียดปราศจากสัญญาหยาบซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ (ที.ปา. (ไทย) 11/308/281)

ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ (ที.ปา. (ไทย) 11/308/281)

ฉ. หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา 1

อาหาเรปฏิกูลสัญญา คือ การกำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) 2543: 325) หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมาก มีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะ คือ นิพพานมี 5 อย่าง คือ

1. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
2. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
3. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะต้องมาถึงเป็นธรรมดา
4. อาหาเรปฏิกูลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกูลของอาหาร
5. สัพพะโลเก อนภริตติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง (อง.ปญจก. (ไทย) 22/61/110)

(ไทย) 22/61/110)

ข. หมวดจตุธาตุวัญฐาน 1

การพิจารณาแยกส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุ เมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปาทานทางจิตเท่านั้น (เสวตร เปี่ยมพงศ์, 2505: 3-4)

4. กายานุปัสสนาในพระพุทธศาสนา

กายานุปัสสนาในพระสูตรต้นตปิฎกมีความหมายอย่างเดียวกับสติปัฏฐานในมรรคมีองค์ 8 ดังนี้ (ที.ม. (บาลี) 10/373/248, ที.ม. (ไทย) 10/373/301) ทั้งหลาย สัมมาสติเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรม วินัยนี้

1) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

2) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

3) พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

4) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์ พ.ศ. 2527 ให้ความหมายกายานุปัสสนาไว้ว่า กายานุปัสสนา หมายถึง สติพิจารณากายเป็นอารมณ์ กายนี้สักสักว่ากาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวเราตัวเขา เป็นสติปัฏฐานข้อหนึ่ง (พระราชวรมนี (ประยูรค์ ปยุตโต), 2527)

พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2546: 140-141) ให้ความหมายกายานุปัสสนา หมายถึง กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน (การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงกาย ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา - Kayanupassana : contemplation of the body; mindfulness as regard the body) ท่านจำแนกวิธีปฏิบัติไว้หลายอย่างคือ อานาปานสติ กำหนดลมหายใจ 1, อิริยาบถ กำหนดรู้ทันอิริยาบถ 1, สัมปชัญญะ สร้างสัมปชัญญะในการทำความเคลื่อนไหวทุกอย่าง 1, ปฏิกุลมณสิการ พิจารณาส่วนประกอบอันไม่สะอาดทั้งหลายที่ประชุมเข้าเป็นร่างกายนี้ 1, ธาตุมนสิการ พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักสักว่าเป็นธาตุแต่ละอย่างๆ 1, นวสีวติกา พิจารณาซากศพในสภาพต่างๆ อันแปลกกันไปใน 9 ระยะเวลา ให้เห็นคติธรรมตาของร่างกาย ของผู้อื่นเช่นใด ของตนก็จักเป็นเช่นนั้น 1

สรุปความว่าวิธีปฏิบัติกายานุปัสสนา รวมความแล้วสำคัญอยู่ที่สัมมาสติและกาย ซึ่งหมายถึง การใช้สติในการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

5. วิธีการปฏิสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนา

1. หมวดอิริยาบถและสัมปชัญญะ

ก. **อิริยาบถ** ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ อิริยาบถ กล่าวคือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือ ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการอย่างนั้นๆ ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน”

ภิกษุชั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน (ที.ม. (ไทย) 10/375/304) อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอิริยาบถ 4 คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น (ที.ม. (ไทย) 10/375/304) อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุชั้นนี้มีสติปรากฏ อยู่เฉพาะหน้าว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล ในขณะที่เดิน นักปฏิบัติพึงเจริญรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวทุกอย่างก้าว ด้วยการกำหนดว่า “เดิน หนอๆ” หรือ “ท่าง หนอๆ” หรือ “ยก หนอ อย่าง หนอ เหยียบ หนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น นักปฏิบัติสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกด้วยโดยรู้ว่าจิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา “เอส เอว ปชานาติ คจจมา มีติ จิตตํ อุปปชชติ. ตํ วายํ ชเนติ. วาโย วิญญุตติ ชเนติ. จิตตํ กิริยาวิโยธาตุวิปวาเรน สกลกายสส ปุโรโต อภินิหาโร คมนนติ วุจจติ” (ที.อ. (ไทย) 2/381) เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนี้กว่าจะเดิน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญาณรูปให้เกิดขึ้นการเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า การเดิน ดังนั้นผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะ ย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้สภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็หยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด ผู้ปฏิบัติเกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบ คั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ว่าตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

ข. **สัมปชัญญะ** ว่าด้วยการกำหนดรู้กายคือ การเคลื่อนไหว ดังพุทธพจน์ว่าภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ทำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายภายใน ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ 4 ในกายของตน คือ 1) สาทถกสัมปชัญญะ (รู้ชัด

ว่ามีประโยชน์) 2) สัมผัสสัมปชัญญะ (รู้ชัดสิ่งที่เหมาะสม) 3) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดอารมณ์กัมมัฏฐาน) 4) อสัมโมหสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายตน (ที.อ. (ไทย) 10/376/305) อยู่พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก ในที่นี้คือ สัมปชัญญะ 4 ในกายของผู้อื่น (ที.ม. (ไทย) 10/376/305) อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุผู้นั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล

พระพุทธองค์ตรัสวิธีเจริญในหมวดสัมปชัญญะว่า

pun jappi bhikkhu oghikkhante bhikkhukhante sammaphanagari hoti (ที.มหา. (ไทย) 10/36/261)

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุยอมทำความรู้สึกตัวในการก้าวในการถอย” ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า “ก้าวหนอ” “เดินหนอ” “อย่างหนอ” หรือ “ถอยหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา

2. หมวดการกำหนดธาตุ 4

1) **ปฐวีธาตุ** การพิจารณาอาการ 32 ที่มีลักษณะหยาบและแข็งกระด้าง เป็นแหล่งที่เกิด ตั้งอยู่ต่อเนื่องกัน หรือดำรงอยู่ภายใน แต่ต่างไม่รับรู้ซึ่งกันและกัน เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนาครั้งเมื่อพระพุทธเจ้าประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ในตอนเช้าได้เสด็จออกบิณฑบาตโดยมีพระราหูลตามเสด็จไปทางเบื้องหลังพระพุทธเจ้าผินพระพักตร์ไปรับสั่งกับพระราหูว่า ให้มองรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่ว่าจะป็นภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต อยู่ไกลหรือใกล้ก็ตาม ว่า “นั่นไม่ใช่ของเราเราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” (ม.ม. (ไทย) 13/113/125) โดยเฉพาะรูปที่อยู่ภายในร่างกาย เป็นของเฉพาะตน เป็นของแข็ง เป็นของหยาบ ที่กล่าวข้างต้นที่เรียกว่า ปฐวีธาตุ และการมองปฐวีธาตุด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” จะเป็นผลให้มีความเบื่อหน่ายในปฐวีธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในปฐวีธาตุได้ (ม.ม. (ไทย) 13/114/126)

2) **อาโปธาตุ** การพิจารณาอาการ 32 ที่มีลักษณะเอิบอาบ เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนาอัพยาทุกต่างเปล่า มีไช้สัตว์ เป็นน้ำหย่น มีอาการซึมซาบ ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว (มันใส) น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูล (ปัสสาวะ) อาโปธาตุที่เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็น อาโปธาตุด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” จะส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในอาโปธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในอาโปธาตุได้ (ม.ม. (ไทย) 13/115/127)

3) **เตโชธาตุ** ในขณะที่ผู้ประกอบความเพียร พิจารณาอาการ 32 เช่น ผมเป็นต้น อยู่那儿ให้พิจารณาในส่วนของความเป็นธาตุไฟ ต่อไปว่า สิ่งใดที่เป็นเหตุให้กายมีความอบอุ่น สิ่งนั้นเป็นส่วนหนึ่งในร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอัพยาทุกต่างเปล่าไม่มีไช้สัตว์ มีอาการร้อนเตโชธาตุที่

เป็นภายใน เป็นของเฉพาะตน เป็นของเราร้อน มีความเราร้อนได้แก่ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องทำร่างกาย ให้อบอุ่น ให้อุณหภูมิให้เราร้อน ธรรมชาติที่เป็นเครื่องย่อยสิ่งที่กินแล้ว ต้มแล้ว เคี้ยวแล้ว และลิ้มรสแล้ว ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา พึงเห็นเตโชธาตุด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในเตโชธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในเตโชธาตุได้ (ม.ม. (ไทย) 13/116/127-128)

4) วาโยธาตุ การกำหนดในใจลมพัดอยู่ในร่างกาย เป็นลมพัดขึ้นเบื้องบนลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมพัดอยู่ในท้อง ลมพัดอยู่ในไส้ ลมพัดตามร่างกาย ลมหายใจออกเข้า จัดเป็นวาโยธาตุ (ธาตุลม) เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย เป็นสภาพที่ไม่มีเจตนา เป็นอภัยกฤต ว่างเปล่ามิใช่สัตว์ มีอาการเคลื่อนไหววาโยธาตุที่เป็นภายในเป็นของเฉพาะตนนี้ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา หรือเห็นวาโยธาตุด้วยปัญญาอันชอบธรรม ตามความเป็นจริงว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่นนั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” ย่อมส่งผลให้มีความเบื่อหน่ายในวาโยธาตุ และทำจิตให้คลายกำหนดในวาโยธาตุได้ (ม.ม. (ไทย) 13/117/127) หากพิจารณาอาการ 32 จำแนกธาตุ 4 แล้ว ก็มัญฐานยังไม่สำเร็จ ให้เจริญโดยย่อพร้อมทั้งลักษณะ เรียงตามลำดับ หมุนเป็นวงจร ดังนี้

(1) พิจารณากำหนดสิ่งที่มีลักษณะกระด้างเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบเป็นอาโป ธาตุ ลักษณะอบอุ่นเป็นเตโชธาตุ ลักษณะพัดไปมาเป็นวาโยธาตุ

(2) พิจารณากำหนดจาก อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ

(3) พิจารณากำหนดจาก เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ

(4) พิจารณากำหนดจาก วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ

การพิจารณาหมุนเวียนอยู่ ดังที่กล่าวในข้อ (1)-(4) ธาตุทั้งหลายย่อมปรากฏเมื่อไฟใจธาตุเหล่านี้ย่อยย่อย อุปจารณาสมาธิ (สมาธิแน่วแน) ย่อมเกิดขึ้น และหากยังไม่เกิดอุปจารณาสมาธิผู้บำเพ็ญต้องเจริญโดยแยกพร้อมทั้งลักษณะ เช่น กำหนดผม ลักษณะกระด้างในผมเป็นปฐวีธาตุลักษณะเอิบอาบในปฐวีธาตุ เป็นอาโปธาตุ เป็นต้น คือ กำหนดพิจารณาให้ละเอียดยิ่งขึ้น

3. หมวดการกำหนดอาการ 32

ผู้บำเพ็ญเพียรเมื่อกำหนดพิจารณาส่วนทั้งหลายในกายทั้ง 32 ส่วน เช่น การกำหนดผมด้วยการพิจารณาด้วยสี สันฐาน ทิศ โอกาส และเขตกำหนด ได้แล้ว และตั้งจิตว่าในภาวะที่เป็นของน่าเกลียด น่ารังเกียจ พิจารณาอาการ 32 ไปตามลำดับ ไม่เรื้อรัง จากผมไปถึงมูตรจนกระทั่งผู้บำเพ็ญเพียรมองเห็นภาพของส่วนต่างๆ ของร่างกาย หรืออาการ 32 ได้ในเวลาเดียวกันไม่มีภาพใดเกิดก่อนหรือเกิดหลัง เช่น เดียวกับการมองเห็นพวงมาลัยดอกไม้ที่ร้อยเรียงดอกไม้ 32 ชนิด ด้วยเส้นด้ายเดียวกัน ซึ่งผู้บำเพ็ญเพียรก็จะละภาพของความเป็นคน เหลือเพียงกองแห่งส่วนเหล่านั้น และเมื่อสามารถพิจารณาโดยละเอียดได้แล้ว คือ พิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏเห็นชัดแล้วจะเกิดเป็นสมาธิแน่วแนไปตามลำดับ จาก อุกคหนิมิต คือ นิมิตติตาตติใจ จนหลับตามองเห็นสิ่งที่เพ่งหรือนึกได้ และต่อไปถึง ปฏิภาคนิมิต คือ นิมิตเสมือน หรือนิมิตเทียบเคียง ที่จำได้หมายความว่าความน่ารังเกียจ จะนึกขยายหรือย่อส่วนภาพ ติตตติใจนั้นได้ตามปรารถนา เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรทำความเข้าใจให้มากขึ้นแล้ว ย่อมบรรลุไปสู่ปฐมฌาน อนึ่ง บุคคลผู้บำเพ็ญ ภายคตาสติ ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วอยู่ด้วย เพราะผู้บำเพ็ญสาธยายใจ ครอบงำได้ ไม่กลัวภัยที่เกิดขึ้น เป็นผู้ทนต่อความร้อน ความหนาวมีความอด

กลั่นต่อทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่สามารถคร่าชีวิตของตนได้ จะเป็นผู้ได้ ฌาน 4 คือ มีอุเบกขาและ
เอกัคคตา อันเป็นความวางใจเฉยได้ ไม่นิยมยินดีร้าย และมีจิตแน่วแน่อยู่ในอารมณ์เดียว เป็นผู้ที่มีสมาธิ
เลยไปถึงขั้นอภิญญา 6 พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลาย พอสรุปได้ว่า “กายคตาสติ เป็นหนทางสู่
การดับกิเลสให้ถึงอสังขตธรรม อันเป็นสิ่งที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง หรือปรุงแต่งไม่ได้ คือ นิพพาน” (ส.สพ.
(ไทย) 18/366/448) กายคตาสติเป็นหนึ่งในธรรมอันเป็นเอก ธรรมอันเป็นเอก ได้แก่ พุทธานุสสติ
(การระลึกถึงพระพุทธเจ้า) ธัมมานุสสติ (การระลึกถึงพระธรรม) สังฆานุสสติ (การระลึกถึงพระสงฆ์) สี
ลานุสสติ (การระลึกถึงศีล) จาคานุสสติ (การระลึกถึงการบริจาค) เทวตานุสสติ (การระลึกถึงเทวดา) อา
นาปานุสสติ (สติกำหนดลมหายใจเข้าออก) มรณุสสติ (การระลึกถึงความหมาย) กายคตาสติ (สติอันไป
ในกาย) อุปमानุสสติ (การระลึกถึงธรรมอันเป็นที่สงบ) (อง.เอกก. (ไทย) 20/296-297/37) ที่บุคคล
เจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบ
ระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน ภิกษุที่เจริญเจริญกายคตาสติ ทำให้มากแล้ว ย่อมเกิดผลแก่ตน
ในปัจจุบัน (อง.เอกก. (ไทย) 20/563-597/51-54) ดังนี้

1) จิตย่อมเกิดกุศลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่เป็นส่วนแห่งวิชา 8 ความรู้แจ้ง ความรู้วิเศษ
มี 8 ประการ คือ 1. วิปัสสนาญาณ (ญาณที่เป็นวิปัสสนา) 2. มโนมยิทธิ (ฤทธิ์ทางใจ) 3. อิทธิวิชา
(แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้) 4. ทิพพโสต (หูทิพย์) 5. เจโตปริยญาณ (ความรู้ที่กำหนดใจผู้อื่นได้) 6. ปุพเพนิ
วาसानุสสติ (ระลึกชาติได้) 7. ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) 8. อาสวักขยญาณ (ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะ) (อง.
เอกก.อ. (บาลี) 1/563/472)

2) เกิดความสังเวชใหญ่ เป็นมรรคแห่งวิปัสสนา

3) เกิดประโยชน์ใหญ่ เป็นทางเข้าถึงความเป็นอริยบุคคล เป็นฉนวนที่ทำให้ละสังโยชน์ได้

4) เพื่อธรรมเป็นแดนเกษมจากสังโยชน์ใหม่ คือ นิพพาน

5) เพื่อสติและสัมปชัญญะ

6) เพื่อให้ได้ญาณทัสสนะ

7) เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

8) เพื่อทำให้แจ้งซึ่งผลแห่งวิชา และวิมุตติ (อง.เอกก.อ. (บาลี) 1/564-570)

9) เกิดกายสงบ จิตสงบ วิตกวิจารณ์สงบ ทำให้ธรรมที่เป็นส่วนแห่งวิชา เจริญเต็มที่

10) อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็จะดับ

11) กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็เป็นไปเพื่อความเจริญไพบูลย์

ยิ่งขึ้น

12) ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาเกิดขึ้นย่อมละ อสมินานะ อสมินานะ หมายถึง ความสำคัญตน
เป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ มี 9 ประการ 1. เป็นผู้เลืคกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลืคกว่าเขา 2. เป็นผู้เลืคกว่า
เขาสำคัญตนว่าเสมอเขา 3. เป็นผู้เลืคกว่าเขาสำคัญตนว่าเร็วกว่าเขา 4. เป็นผู้เสมอเขาสำคัญว่าตัว
เลืคกว่าเขา 5. เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา 6. เป็นผู้เสมอเขาสำคัญตัวว่าเร็วกว่าเขา 7. เป็นผู้
เร็วกว่าเขาสำคัญตัวว่าเลืคกว่าเขา 8. เป็นผู้เร็วกว่าเขาสำคัญตัวว่าเสมอเขา 9. เป็นผู้เร็วกว่าเขา
สำคัญตัวว่าเร็วกว่าเขา (ขุ.ม. (ไทย) 29/21/96-97) ได้ อนุสัยถึงความถอนขึ้นย่อมละสังโยชน์
อนุสัยหรือสังโยชน์ มี 7 คือ กามราคะ (ความกำหนัดในกาม) ปฏิฆะ (ความขัดใจ) ทิฏฐิ (ความเห็นผิด)

วิจิกิจฉา (ความลั้งเลใจ) มานะ (ความถือตัว) ภวราคะ (ความกำหนดในภพ) อริชชา (ความไม่รู้แจ้ง) ได้ (ที.ปา. (ไทย) 11/330/337)

13) ย่อมเป็นไปเพื่อความแตกฉานแห่งปัญญา

14) เพื่ออนุปาทาปรินิพพาน ดับกิเลส ไม่มีเบญจขันธ์เหลือ

15-17) มีความเข้าใจแจ่มแจ้งธาตุหลายชนิด ธาตุที่แตกต่างกัน และมีความแตกฉานในธาตุหลายชนิด

18-21) เพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล สกาทาคามิผล และอรหัตตผล

22-37) เพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญแห่งปัญญา เพื่อความไพบุลย์แห่งปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาแน่นอนหา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาไพบุลย์ เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาลุ่มลึก เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาสามารถยิ่ง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง เพื่อความเป็นผู้มากด้วยปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาว่องไว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเร็ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาว่าเริง เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาค่องแคล่ว เพื่อความเป็นผู้มีปัญญาเฉียบแหลม และเพื่อความเป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส การเจริญอานาปานสตินั้นสามารถทำได้ทั้งในสมณะและวิปัสสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานาปานสติ 16 ชั้น ไว้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด สำหรับการพัฒนาร่างกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา

4. หมวดอานาปานสติ 16 ชั้น

1) เธอหายใจออกยาวก็รู้ว่าหายใจออกยาว หรือหายใจเข้าออกยาวก็รู้ว่าหายใจเข้ายาว

2) เธอหายใจออกสั้นก็ว่าเราหายใจออกสั้น หรือหายใจเข้าสั้นก็รู้ว่าเราหายใจเข้าสั้น

3) เราสำเนียงกว่าเราจักเป็นรู้ตลอดกายทั้งหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นรู้ตลอดกายทั้งปวงหายใจเข้า

4) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารทั้งปวงหายใจออก เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารทั้งปวงหายใจเข้า

5) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้รู้ซึ่ง ปิติหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้รู้ซึ่ง ปิติหายใจเข้า

6) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้รู้ซึ่งสุขกายหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้รู้ซึ่งสุขกายใจเข้า

7) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้รู้ซึ่งจิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้รู้ซึ่งจิตสังขารหายใจเข้า

8) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้ระงับจิตสังขารหายใจเข้า

9) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้ยั้งจิตหายใจเข้า

10) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้ยั้งจิตให้บันเทิงหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้ยั้งจิตให้บันเทิงหายใจเข้า

11) สำเนียงกว่าเราจักตั้งจิตมั่นหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักตั้งจิตมั่นหายใจเข้า

12) สำเนียงกว่าเราจักเปลื้องจิตหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักจักเปลื้องจิตหายใจเข้า

13) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจออก สำเนียงกว่าเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงหายใจเข้า

14) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นว่าความดับไปหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักพิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า

15) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความดับไปหายใจเข้า

16) สำเนียงกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจออก สำเนียงกว่าเราเป็นผู้สำคัญกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งหายใจเข้า (ม.อ. (ไทย) 14/287-288/193-195)

อนึ่งพระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า ในสมัยก่อนจะตรัสรู้ พระองค์อยู่ด้วยวิหารธรรม คือ ทรงเจริญอานาปานาสติสมาธิโดยมาก (ส.ม. (ไทย) 19/401/258-259) เป็นผลให้กายไม่ลำบาก ตาไม่ลำบากและจิตก็พ้นจากอาสวะ ไม่ถึมมั่นด้วยอุปทาน เมื่อตรัสรู้แล้ว ก็อยู่จำพรรษาด้วยอานาปานาสติ มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออก เป็นอารมณ์หรืออานาปานาสติสมาธิโดยมาก ทั้งพระองค์ยังได้ตรัสไว้อีกว่า ภิกษุผู้ยังต้องศึกษา ยังไม่ได้บรรลุอรหัตตผลเมื่อปรารถนาธรรมอันยอดเยี่ยม อันปลอดโปร่ง จากโยคะ (เครื่องผูกมัด) ให้อยู่ในสมาธิที่มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกเป็นอารมณ์ให้มาก จะทำให้สิ้นอาสวะ ส่วนพระอรหันต์ซึ่งนิมิต สิ้นอาสวะ สิ้นกิเลสแล้ว อานาปานาสติสมาธิ ย่อมเป็นไปเพื่อความอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน และเพื่อสติสัมปชัญญะ (ส.ม. (ไทย) 19/987/469-470)

อานาปานาสตินี้มีความสำคัญมาก มีอานิสงส์มาก มีคุณประโยชน์มากถ้าใครบำเพ็ญให้บริบูรณ์แล้ว ก็เท่ากับได้บำเพ็ญกายานุปัสสนา การบำเพ็ญอานาปานาสติ 4 ชั้นแรก อันเป็นการเจริญสมณะเท่านั้นส่วนอีก 12 ชั้นสุดท้ายเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ กล่าวคือ ชั้นที่ 5-6 และชั้นที่ 8-12 เป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา โดย 4 ชั้นสุดท้ายเป็นวิปัสสนาล้วนๆ

6. สรุป

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนา คำว่า สมถกัมมัฏฐาน หมายถึง อุบายหรือวิธีการที่ทำให้จิตเกิดความสงบ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าวิธีการที่ทำให้จิตเกิดสมาธิ ในการฝึกสมถกัมมัฏฐานนั้นจะใช้จิตเพ่งที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งหรือวัตถุชนิดใดชนิดหนึ่งให้นานๆ เพื่อให้สงบจากนิวรณ์ เมื่อจิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดได้นานแสดงว่าจิตเป็นสมาธิ จึงจัดอยู่ในระดับสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งมีการปฏิบัติทั่วไปไม่เฉพาะในพระพุทธศาสนา

ดังนั้น การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนา เป็นการกำหนดให้สติสัมปชัญญะไปตามอาการของกายที่ให้เป็นอารมณ์เดียว เพื่อให้สติตั้งมั่นหรือการเพ่งเข้าไปในการอิริยาบถ ธาตุ อาการ ทั้ง 32 ซึ่งเป็นวิธีฝึกจิตให้เป็นสมาธิอย่างแน่วแน่ในพระพุทธศาสนา ซึ่งการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานในกายานุปัสสนาโดยหลักใหญ่แล้ว หมายถึง กาย คือ พิจารณาเห็นกายในกาย โดยมีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิมานและโทมนัส เพื่อกำจัดดับทุกข์ เห็นแจ้งพระนิพพาน อันเป็นความมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

7. บรรณานุกรม

- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสีหิ ป.ธ.9). (2531). **หลักปฏิบัติสมณะวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมธีรราชฆาตมุนี (โชดก ญาณสีหิ ป.ธ.9). (2549). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2543). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2546). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ 12. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. (2540). **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ 8, 9 (ชั้นมัธยมศึกษาอิทธิธรรมมิกะโท)**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2551). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ.
- พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2527). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อมรินทร์การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2500). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์. (2505). **พุทธวิปัสสนา**. พระนคร : รัชดาภิเษกการพิมพ์.