

## การปฏิบัติกายานุปัสสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน

### The Practice of Kayanupassana Suta use in Everyday Life

พระครูปลัดทองใบ สุภาโส<sup>1</sup>

Phrakhrupalad Tongbai Supapaso<sup>1</sup>

มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด<sup>1</sup>

Mahamakut Buddhist University Roi Et Campus<sup>1</sup>

Email : Thongbail@gmail.com

#### บทคัดย่อ

กายานุปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระสูตรต้นตปิฎก มีปรากฏหลายรูปแบบหลายลักษณะ ในส่วนของกายานุปัสสนาแสดงเป็นการเฉพาะ คือ กายาคติสูตร กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติของการเจริญกายานุปัสสนา และวิธีเจริญกายคตาสติ กายสูตร กล่าวถึง กาย การอยู่ได้ของร่างกาย คืออาหาร ในส่วนของกายานุปัสสนาที่ปรากฏในชื่ออื่น กล่าวคือ วิธีการปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญกายานุปัสสนา 6 บรรพ ในอานาปานสติ มีการเจริญกายานุปัสสนาเกี่ยวกับลมหายใจเข้าออก เพื่อจุดหมายคือบรรลुวิชชาและวิมุตติ ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา อานิสงส์ของการเจริญกายานุปัสสนา คือ ภิกษุหรือบุคคลผู้ปฏิบัติกายานุปัสสนา ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฉันท ได้ฉันทสสนะ ได้ในสิ่งที่ต้องการ โดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มั่งใจมั่นคง ไม่ถูกรบกวนด้วยความยินดี ความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตรายหรือความหวาดกลัว แสดงฤทธิ์ให้ปรากฏได้ มีหุทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญาหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์เจริญกายคตาสติทำให้ออภิญญา 6 ทำให้อาสาละสิ้นไป เป็นแนวทางหนึ่งที่สามารถทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจในเรื่องอานิสงส์ของการอนุปัสสนา และได้ศึกษาจุดหมายตามหลักพระพุทธศาสนา การนำแนวทางกายานุปัสสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยอธิบายแยก 2 ส่วน คือ บรรพชิต และคฤหัสถ์ เพื่อนำไปแก้ปัญหาด้านบรรพชิตและคฤหัสถ์ ในด้าน บรรพชิต คือ 1) ด้านการศึกษา เพื่อให้มีความสำเร็จในการศึกษา 2) ในด้านกิจวัตร เพื่อให้มีระเบียบวินัยและสินสมบุรณ์ 3) ด้านการเผยแผ่ เพื่อให้เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ในส่วนของ คฤหัสถ์ คือ 1. ด้านการประกอบอาชีพ เพื่อให้มีความสำเร็จในการทำงาน 2. ด้านมนุษยสัมพันธ์ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข 3. ด้านหน้าปกครอง เพื่อให้การทำงานร่วมกัน ถ้าศึกษาให้เข้าใจแล้วสามารถนำไปแก้ปัญหาในด้านบรรพชิตเพื่อให้เกิดคุณงามความดีต่อตนเองและผู้อื่น โดยมุ่งประโยชน์อาศัยเกี่ยวกัน ในทางคฤหัสถ์ เพื่อพัฒนาตนเองให้เกิดความสมบุรณ์ในด้านจิตใจและศักยภาพ ของผู้ปฏิบัติ

**คำสำคัญ :** การปฏิบัติ; กายานุปัสสนา; ชีวิตประจำวัน

## ABSTRACT

Kayanupassana taught by Buddha in Suttantatriptaka appeared how to practice. According to Kayanupassana parts, kayasttra was taught and explained how to practice Kayanupassana and Kayakatasati. Kayasuttra referred to body. Physical appearance relied on food. In Anapanasti, Kayanupassana development related to the inhale and exhale to schieve enlightenment and liberation which are the highest aim of Buddhism. The advantages of Kayanupassana development caused monks or those who practiced it lived happily at the present time with meditative absorption, got what needed easily, reached stability of mind without being dominated by satisfaction, dissatisfaction, dangers or scare, showed supernatural power such as magic ears, magic ears, a previous life recall, and became free from desires and suffers. Kaykayasati development caused a person to achieve six Apinya, and achieve enlightenment. Kayanupassana application to daily life related: (1) education success, (2) happy coexistence and (3) happy cooperation. The Kayanupassana could solve the problems of monks and laymen leading to merits, mind completeness, and competency.

**Keywords :** Practice; Kayanupassana; Everyday Life

### 1. บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญแก่ชีวิตที่อุบัติขึ้นในโลก ชีวิตทุกชีวิตมีธรรมชาติที่เหมือนกันคือ มีความรักสุขเกลียดทุกข์มีการดิ้นรนเพื่อต่อสู้ตามสัญชาตญาณในบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ถือว่าเป็นผู้ประเสริฐที่สุด ความประเสริฐในที่นี้หมายถึงการที่มนุษย์เป็นผู้มีใจสูงด้วยคุณธรรมผ่านการวิวัฒนาการเป็นระยะเวลายาวนานจนมีความสามารถในการพัฒนาตนเองได้ด้วยปัญญาและมีความเข้าใจต่อการกระทำของตนเองว่าสิ่งที่ตนทำลงไปนั้นจะก่อให้เกิดผลเช่นใด รวมไปถึงรู้จักวินิจฉัยว่าพฤติกรรมเช่นใดที่แสดงออกไปแล้วเป็นพฤติกรรมที่ถูกต้องดีงาม ไม่ว่าจะเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกทางด้านกายกรรม วาจากรรม หรือมโนกรรม(พระมหาสุรวุฒิ จนทนมโฆ, 2549) พุทธศาสนามีหลักในการประพฤติปฏิบัติเกี่ยวกับการทำสมาธิ ที่มีปรากฏในพระสูตร คือ กาทาสติสูตร(ม.อ. (ไทย) 14/51-52.) ประทับอยู่ ณ ต้นชาपालานิโคตร ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ 5 ก็ได้ทรงปริวิตกถึงสติปัญฐาน 4 (ส.ม. (ไทย) 19/222/247) และตัดแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ มากมายหลายแห่ง เช่น กายสูตร เป็นต้น ซึ่งเป็นพระสูตรโดยตรง ตลอดมาจนในปีที่เสด็จ

ดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ไกลนครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตรัสเตือนให้ ปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน 10 เดือน ก็ ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง ตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน(ที.ม. (ไทย) 11/112-113/119, ส.ม. (ไทย) 19/190-1/203-6) พระพุทธเจ้าตรัสว่า “เอกายโน อโย ภิกขเวมคโค สุตต่าน วิสุทฺธิยา โสกปริเทวานํ สมตักกมาย ทุกขโทมนสฺसानํ อตถงคมาย ญายสฺส อธิคมาย นิพพานสฺสจฺฉิกิริยา ยทอํจตฺตารอ สติปัฏฐานา”(ที.ม. (บาลี) 10/273/325, ที.ม. (ไทย) 10/373/301) แปลว่า “ทางสายนี้เป็นทางสายเอกทางสายเดียวเท่านั้น เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศก ความคร่ำครวญเพื่อดับทุกข์และโทมนัสบรรลुरुยิมรรค อริยผลเพื่อรู้แจ้งแห่งพระนิพพาน ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน 4”และการเจริญกายนุปัสสนาเป็นวิธีหนึ่งตามหลักสติปัฏฐาน4 ด้วย เพราะรูปแบบของวิธีการเจริญกายนุปัสสนาจะทำให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิแล้ว ความประมาทก็จะไม่เกิดขึ้น เช่น ประมาทในวัย ประมาทในสังขาร ประมาทในอริยาบถ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ด้วยเหตุนี้เหมือนว่าง่าย แต่พุทธศาสนิกชนจำนวนไม่น้อยไม่ใคร่สนใจในการศึกษาเบื้องต้นในการประพฤติปฏิบัติเท่าไรนัก แต่พุทธศาสนิกชนจำนวนไม่น้อยไม่ใคร่สนใจในการศึกษาเบื้องต้นในการประพฤติปฏิบัติเท่าไรนัก เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ทำให้พุทธศาสนิกชนไม่สามารถนำอรรถประโยชน์ที่มีอยู่ในหลักการเจริญกายนุปัสสนา ซึ่งเป็นหลักการปฏิบัติในพระสูตรอันทรงคุณค่า แต่พุทธศาสนิกชนจำนวนมากยังไม่ทราบรายละเอียดมากนัก และยังขาดความเข้าใจจึงทำให้ผู้สนใจนำไปปฏิบัติบ้างจึงไม่สามารถใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และในสังคมได้เต็มที่ ก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเองและสังคมมากมายจากการขาดสติในการใช้ชีวิต และยังหลงมัวเมาของทางโลกวัตถุนิยม

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอย่างหนึ่ง อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว แม้กายก็สงบ จิตก็สงบ วิตถกวิจารณ์ระงับ ธรรมที่เป็นในส่วนแห่งการเกิดวิชชาทั้งหลายก็เจริญเต็มที่ ธรรมอันนั้นที่สติเป็นไปในกาย”

“เมื่อเจริญสติรู้กายให้มากแล้ว อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดย่อมจะไม่เกิด ส่วนที่เกิดแล้วก็สลดละทิ้งไป และกุศลที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น ส่วนที่เกิดแล้วก็เจริญยิ่งไพบูลย์ยิ่งขึ้น”

“เอนกธาตุปฏิเวธ คือความตรัสรู้ตลอดธาตุเป็นอนก นานาธาตุปฏิเวธ คือความตรัสรู้ในธาตุทั้งปวง นานาธาตุปฏิสัมภทา คือปัญญาแตกฉานในธาตุต่างๆ ย่อมเกิดขึ้นเมื่อเจริญสติที่เป็นไปในกาย”

“เมื่อเจริญทำให้มากแล้วซึ่งสติในกาย ย่อมเป็นไปเพื่อได้ปัญญา เพื่อความเจริญของปัญญา เพื่อความบริบูรณ์ของปัญญา เพื่อความเป็นผู้มีปัญญามาก มีปัญญากว้างขวาง มีปัญญาเต็มที่ มีปัญญาลึกซึ้ง มีปัญญาไม่มีขอบเขต มีปัญญาเสมือนแผ่นดิน มีปัญญารวดเร็วว่องไว เป็นผู้มีควมบันเทิงด้วยปัญญา เป็นผู้มีปัญญาชำแรกกิเลส”(อง.เอกก. (ไทย) 20/57/58)

“ถ้าใครได้เข้าถึงตามความหมายที่แท้จริงของมันแล้ว กลับเป็นที่ตั้งแห่งความกล้าหาญว่าเริงหรือ  
อกความมีจิตเป็นนายอิสระต่อสิ่งทั้งปวง ทำให้เราสามารถเข้าไปหาสิ่งใดๆ ด้วยความรู้สึกที่ไม่ตกเป็นทาส  
ของมัน คือไม่เข้าไปด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาหน้ามืด จนกลายเป็นทาสของมัน”(พุทธทาสภิกขุ, 2557 :  
198) ดังนั้น เมื่อสามารถเข้าใจหลักการของเจริญกายานุปัสสนาแล้วนำมาประพฤติปฏิบัติตามจะมี  
คุณประโยชน์มากมาย ทั้งในคำสอนภาคปฏิบัติและผลของการปฏิบัติ เพื่อที่จะช่วยให้การดำเนินชีวิตสู่  
จุดมุ่งหมายตามแนวทางพระพุทธศาสนาและกระบวนการเข้าถึงหลักธรรมเพื่อเป็นผลสำเร็จขึ้นมาในชีวิต  
จริงแห่งกระบวนการของธรรมชาติให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตจนถึงที่สุด

ความมุ่งหมายหรือความต้องการที่สำคัญของมนุษย์ คือ ความสุข และความสุขจะเกิดขึ้นมาได้  
ต้องอาศัยความสงบของจิต ความสุขอันเกิดจากจิตสมุคตินั้น เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์  
เนื่องจากจิตเป็นสิ่งที่ประเสริฐที่สุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ร่างกายเป็นผู้ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต หรือ  
กล่าวอีกนัยหนึ่ง จิตเป็นผู้ใช้ ร่างกายเป็นผู้ถูกใช้ ดังนั้นความสำคัญของร่างกายและจิตใจต้องม  
ความสัมพันธ์กัน ในทุกสถานการณ์ และอิริยาบถต่างๆ โดยการใช้สติเช่น การเรียน การทำงาน เป็นต้น  
“มีข้อปรารถนาหนึ่งที่มีบางคนเข้าใจกันว่าตามจะได้รับความสุขหรือหาความสุขที่เป็นโลกุตระนั้น จะต้อง  
สละกิจการงานทางโลกก่อนจึงจะทำได้ อันนี้เป็นความเข้าใจที่ไม่ถูกต้อง เพราะมีบุคคลบางจำพวก บาง  
กลุ่ม ที่สามารถได้ความสุขทั้งสองฝ่ายพร้อมกัน คือ สามารถได้โลกียะสุขและโลกุตระสุขพร้อมกันไปเลยถ้า  
สามารถปรับปรุงจิตใจได้ ตัวอย่างที่เราเห็นได้คือ พระอริยบุคคลในระดับโสดาบัน ในระดับสกทาคามี ซึ่ง  
ถือว่าท่านได้โลกุตระสุขแล้วในขณะที่เดียวกัน ท่านยังเสวยโลกียะสุขอยู่ แต่ชาวพุทธส่วนมากยังเข้าใจว่า ถ้า  
จะให้ได้โลกุตระสุขต้องสละทั้งโลกียะสุข ละทิ้งหน้าที่การงาน ทำอะไรไม่ได้ อยู่บ้านไม่ได้ ทองเลื่อนไม่ได้  
มิฉะนั้นแล้วจะไม่มีโอกาสได้โลกุตระสุข เมื่อมีความคิดอย่างนี้ทำให้คิดว่ายังตัดอะไรไม่ได้ เลยปฏิบัติธรรม  
ไม่ได้”(วศิล อินทสระ, 2551 : 29-30)

การปฏิบัติการเจริญกายานุปัสสนานี้ เป็นการปฏิบัติที่มองเห็นง่าย เป็นสิ่งที่มนุษย์สัมผัสได้ง่าย  
ที่สุด และสามารถปฏิบัติได้ง่าย มีจุดมุ่งหมายพัฒนาสมาธิ ซึ่งจะนำไปสู่การบรรลุการฝึกร่างกายและจิตใจ  
ที่สูงยิ่งขึ้นไป พลังแห่งสมาธินี้เป็นปัจจัยให้เกิดความเข้าใจลึกซึ้ง การปฏิบัติกายานุปัสสนาให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติ  
ทันตาเห็น คือ เป็นผลต่อสุขภาพร่างกาย ช่วยผ่อนคลายความเครียดหลับได้สบาย และมีประสิทธิภาพใน  
การปฏิบัติภารกิจประจำวัน ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความสงบเยือกเย็น เป็นผู้ไม่ทำตนเองให้เดือดร้อน ไม่หมั่น  
ประกอบในการทำตนให้เดือดร้อน ไม่หมั่นประกอบผู้อื่นให้เดือดร้อน และเพื่อการดำรงชีวิตที่สมดุลเป็น  
ธรรมชาติทั้งทางร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ที่สำคัญทางด้านร่างกาย ทำให้เป็นบุคคลคล่องแคล่วว่องไว  
มองโลกในแง่ดีเสมอ มักจะเป็นผู้สร้างสรรค์สังคมเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน เป็นบุคคลอัน  
ประเสริฐอยู่ในปัจจุบัน

## 2. การเจริญกายนุปัสนาในพระไตรปิฎก

กายนุปัสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

1) กายนุปัสนาที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก มีหลายลักษณะ และในพระสูตรต่างๆ เช่น พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค สติปัฏฐานสังยุต 140 สูตร และตัดไว้ในที่อื่นๆ อีกมากมายหลายแห่ง เช่น ทีฆนิกาย มหาวรรค มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกั สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค อังคุตตรนิกาย นิกกนิบาต ชุทธนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค

2) นิยามและความหมายของกายนุปัสนา พบว่า มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎกทั้ง 2 แบบ คือ 1) ปรากฏในนิยามชื่อเฉพาะ 2) ปรากฏนิยามในชื่ออื่น รวมทั้งมีปรากฏในอรรถกถา และในเชิงวิชาการหลายแห่ง ซึ่งความหมายของกายนุปัสนาโดยหลักใหญ่แล้วหมายถึง กาย คือ พิจารณาเห็นกายในกาย โดยมีสติสัมปชัญญะ เพื่อกำจัดอภิชฌาและโทมนัส เพื่อการดับทุกข์ เห็นแจ้งพระนิพพาน อันเป็นความมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

### 3) วิธีเจริญกายนุปัสนา

#### ก. วิธีเจริญกายนุปัสนาในกายคตาสติสูตร

- 1) กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานสติบรรพ)
- 2) กำหนดอริยาบท 4 คือ เดิน ยืน นั่ง นอน (นิยามบทบรรพ)
- 3) กำหนดอริยาบทย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ)
- 4) พิจารณาตายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกุลมณสิการบรรพ)
- 5) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ)
- 6) -14) พิจารณาซากศพ (นวสิวถิกาบรรพ)
- 7) -18) วิธีเจริญฌาน 4 วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน)

กายคตาสติที่พระพุทธเจ้าทรงแสดง เป็นการนำวิธีการเจริญสติปัฏฐาน 4 วิธี อันเป็นส่วนของกายคตาสติผสมกับวิธีเจริญฌาน 4 ตั้งแต่ปฐมฌานไปจนถึงจตุตถฌาน คือทรงแสดงสมถกัมมัฏฐานรวมไว้ในพระสูตรเดียวกันนี้

ข. วิธีการเจริญกายนุปัสนาในคัมภีร์อรรถกถา แสดงการละสุกัสนิยาม คือ กำหนดพิจารณากายแบ่งเป็น 6 ส่วน

- 1) พิจารณาลมหายใจเข้าออก (ปานาปานบรรพ)
- 2) พิจารณาอริยาบทของตายเช่น ยืน เดิน (กิริยาบทบรรพ)
- 3) พิจารณาความเคลื่อนไหวของกาย เช่น คู่แขน เหยียดแขน (จตุสัมปชัญญะบรรพ)
- 4) พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกาย (ปฏิกุลมณสิการบรรพ)
- 5) พิจารณาร่างกายโดยความเป็นธาตุ (ธาตุบรรพ)

6) พิจารณาร่างกายที่เป็นศพมีลักษณะต่างๆ (นวสีวลิกาบรรพ)

ค. วิธีเจริญอานาปานสติ (ลมหายใจเข้าออก)

การเจริญอานาปานสตินั้นสามารถทำได้ทั้งในสมถะและวิปัสสนา พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงอานาปานสติ 16 ชั้น ไว้อย่างสมบูรณ์แบบที่สุด สำหรับการพัฒนาร่างกายและจิตตามหลักพระพุทธศาสนา อานาปานสตินี้มีความสำคัญมาก มีอานิสงส์มาก มีคุณประโยชน์มากถ้าใครบำเพ็ญให้บริบูรณ์แล้ว ก็เท่ากับได้บำเพ็ญกายนุปัสสนา การบำเพ็ญอานาปานสติ 4 ชั้นแรก อันเป็นการเจริญสมถะเท่านั้น ส่วนอีก 12 ชั้นสุดท้ายเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยเฉพาะ กล่าวคือชั้นที่ 5-6 และท่านที่ 8-12 เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา โดย 4 ชั้นสุดท้ายเป็นวิปัสสนาล้วนๆ

ง. วิธีเจริญกายนุปัสสนาในอิริยาบถและสัมปชัญญะ

ก) อิริยาบถ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ กิริยาบถ กล่าวคือ เมื่อ ยืน เดิน นั่ง นอน ร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดในอาการอย่างนั้นๆ ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง

เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน

เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน

เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า เรานั่ง

เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า เรานอน

ข) สัมปชัญญะ ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือ การเคลื่อนไหว ดังพุทธพจน์ว่า  
ภิกษุทั้งหลาย มีประการหนึ่ง

ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ

ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู

ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก

คำความรู้สึกตัวในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร

ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม

ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง

จ. วิธีการเจริญการกำหนดธาตุ 4

(1) พิจารณากำหนดสิ่งที่มีลักษณะกระต้างเป็นปฐวีธาตุ ลักษณะเอิบอาบเป็น  
อาโปธาตุ ลักษณะอบอุ่นเป็นเตโชธาตุ ลักษณะพัดไปมาเป็นวาโย

(2) พิจารณากำหนดจาก อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ

(3) พิจารณากำหนดจาก เตโชธาตุ วาโยธาตุ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ

## (4) พิจารณากำหนดจาก วาโยธาตฺ ปรฐวีธาตฺ อาโปธาตฺ เตโชธาตฺ

## ฉ. วิธีการเจริญด้วยการกำหนดอาการ 32 (ปฏิกุศล)

การกำหนดอาการ 32 คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังพืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมมิ่ง ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น มันเหลว น้ำตา น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร การกำหนดนั้น ต้องพิจารณาบ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ ให้ใจคุ้นกับความปฏิกุศล หรือความสักเป็นแต่ว่าธาตฺ ของส่วนต่างๆ ของร่างกายเหล่านั้น คลายความยึดมั่นถือมั่น โดยความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เห็นเพียงวัตถุที่ปฏิกุศลหรือเป็นเพียงธาตฺ เท่านั้น เมื่อเห็นเป็นเช่นนี้ ใจย่อมเป็นอิสระไม่ผูกพัน ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายตนหรือร่างกายผู้อื่น

## ช. อารมณกัมมัฏฐานตามแนวกายานุปัสสนา

การเจริญกายานุปัสสนาจนเกิดเป็นอารมณ์และเมื่อสามารถพิจารณาโดยลำดับได้แล้ว คือ พิจารณาเฉพาะส่วนที่ปรากฏเห็นชัดแล้วจะเกิดเป็นสมาธิแน่วแน่ไปตามลำดับ จาก อุคคหนิมิตร คือ นิมิตรติดตาติดใจ จนหลับตามองเห็นสิ่งที่เพ่งหรือนึกได้ และต่อไปถึง ปฏิภาคนิมิตร คือ นิมิตรเสมียนหรือนิดเทียบเคียง ที่จำได้หมายความว่าความน่ารังเกียจ จะนึกขยายหรือย่อส่วนภาพ ติดตาติดใจนั้นได้ตามปรารถนา เมื่อผู้บำเพ็ญเพียรทำความเพียรต่อไปให้มากขึ้นแล้ว ย่อมบรรลุไปสู่ปฐมฌาน อนึ่ง บุคคลผู้บำเพ็ญเพียรเมื่อมั่นบำเพ็ญ กายคตาสติ ย่อมอดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดีได้ ไม่ถูกความไม่เห็นดีรอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วด้วย เพราะผู้บำเพ็ญสามารถขมใจความได้ ไม่กลัวภัยที่เกิดขึ้น เป็นผู้ทนต่อความร้อน ความหนาวมีความอดกลั้นต่อทุกขเวทนาอันแรงกล้าที่สามารถฆ่าชีวิตของตนได้ จะเป็น ผู้ได้ ฌาน 4 คือ มีอุเบกขา และเอกัคคตา อันเป็นความวางใจเฉยได้ ไม่ยินดียินร้าย และมีจิตแน่วแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว เป็นผู้สมาธิเลยไปถึงขั้นอภิญญา 6

## ฉ. การเลือกสถานที่เพื่อปฏิบัติกายานุปัสสนา

ผู้ปฏิบัติสามารถภาวนา ควรเลือกสถานที่หรือวัดที่สมควร

สถานที่ประกอบด้วยองค์คุณ 5 ประการ ในสถานที่อันประกอบด้วยโทษ 18 ประการ สถานที่อันประกอบด้วยองค์คุณ

1. สถานที่ไม่ไกลนัก ไม่ไกลนัก แต่โคจรคาม มีทางไปทางมาสะดวกสบาย ปลอดภัย
2. สถานที่กลางวันไม่พลุกพล่านด้วยผู้คน กลางคืนเงียบสงบไม่มีเสียงอึกทึกครึกโครม
3. สถานที่ที่ไม่มีเหม็นเหม็น ยุง และสัตว์เลื้อยขบกัด ไม่มีลมและแดดรบกวน
4. สถานที่ที่ไม่ผิดเคืองด้วยปัจจัย 4 คือ จีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และยาแก้ไข้
5. สถานที่ที่มีภิกษุชั้นเถระ มีความรู้กว้างขวาง ท่องจำพระพุทธรพจน์ไว้ได้มากพอที่ผู้ปฏิบัติสามารถสอบถามข้อธรรมต่างๆ ได้ในคราวอันสมควร เพื่อบรรเทาความสงสัย

สถานที่อันประกอบด้วยโทษ 18 ประการ คือ

1. สถานที่กว้าง ใหญ่โตมากเกินไป
2. เป็นสถานที่สร้างขึ้นใหม่
3. สถานที่เก่าแก่ ชำรุด ทรุคโทรม ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องปฏิสังขรณ์ ซ่อมแซมด้วยตนเอง
4. สถานที่อยู่ใกล้ทางหลวง ซึ่งจะมีผู้คนมาขอพักอาศัยอยู่ด้วย
5. สถานที่ใกล้บ่อน้ำ หรือมีสระน้ำ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องคอยขับอกให้ผู้ประสงค์จะเข้ามาใช้ว่าอยู่ที่ไหน
6. สถานที่ที่มีใบไม้ที่ใช้รับประทานได้นานาชนิด ย่อมมีสตรีเข้ามามาก ซึ่งเป็นอันตรายแก่กัมมัญฐาน
7. สถานที่ที่ก่อไม้ดอกนานาชนิดแตกบานอยู่อย่างสะพรั่ง
8. สถานที่ที่มีไม้ผลนานาชนิด ที่คนทั้งหลายจะพากันมาขอ หรือถอยเอาโดยพลະการเมื่อผู้ปฏิบัติไม่ให้หรือต่อว่า จะทำให้เขาโกรธ ด่าว่า แม้ขับไล่ไม่ให้ยู่ในที่นั้น
9. สถานที่ที่มีคนเข้ามามาก
10. สถานที่ใกล้กับตัวเมือง
11. สถานที่ใกล้กับที่หาป็นของชาวบ้าน
12. สถานที่ที่อยู่ใกล้น้ำ
13. สถานที่ที่มีฝนไม่ลงรอยกัน ทะเลาะกัน
14. สถานที่ที่อยู่ใกล้กับท่าเรือ ซึ่งจะมีผู้โดยสารและพวกโคพากันมาเบียดเบียน
15. สถานที่ที่เป็นถิ่นที่อยู่ของคนที่ไม่เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา
16. สถานที่ที่อยู่ระหว่างพรมแดน ซึ่งจะเป็นผลให้ผู้ปฏิบัติถูกสำคัญผิดว่าเป็นจารบุรุษ
17. สถานที่ที่ไม่เป็นที่สบาย มีโจรผู้ร้ายและภัยต่างๆ ชุกชุม
18. สถานที่ที่ไม่มีกัลยาณมิตร คือ ไม่มีพระอาจารย์ หรือท่านพูดเสมอกับพระอาจารย์ พระอุปัชฌาย์ หรือท่านพูดเสมอกับพระอุปัชฌาย์ ซึ่งเป็นโทษแก่ผู้ปฏิบัติอย่างใหญ่หลวง อนึ่งวัดหรือ สถานที่อันไม่สมควรแก่การภาวนานี้ พึงหลีกเลี่ยงเสียให้ห่างไกล

#### ญ. ความรอบรู้ในหลักปฏิบัติกายานุปัสสนา

การเจริญกายคตาสติโดยอุคคหโกสัลละ 7 อุคคหโกสัลละ 7 ความเป็นผู้ฉลาดเรียนมือถือในการกำหนดกัมมัญฐานเรียกว่า “อุคคหโกสัลละ” ในกายคตาสติกัมมัญฐานมี 7 ประการ (1)วจสา การท่องด้วยวาจา (2)มนสา การท่องจำด้วยใจ (3)วณฺณโต การกำหนดสี (4)สณฺฐานโต การกำหนดสัณฐาน (5)ทิสโต การกำหนดทิศ (6)โอภาสโต การกำหนดโอกาส (7)ปริจเฉทโต การกำหนดปริจเฉท การกำหนดกายคตาสติของผู้ฉลาดในการเจริญกัมมัญฐานพอสรุปได้ 7 วิธีการ คือ



ต้องจดจำอาการ 32 ให้ได้โดยสามารถท่องด้วยปากเปล่า ท่องจำในใจได้ สามารถกำหนดด้วยสี่ สัจฐานทศโอกาส และปริจเฉทได้

การเจริญกายคตาสติตามมนสิกาโกศลละมนสิการโกศลละ หมายความว่า “ความฉลาดในการพิจารณา” มี 10 ประการ (1)กำหนดโดยลำดับ (2)กำหนดโดยไม่รีบร้อนนัก (3)กำหนดโดยไม่เฉื่อยช้านัก (4)กำหนดโดยป้องกันความฟุ้งซ่าน (5)กำหนดโดยล่วงบัญญัติ (6)กำหนดโดยละลำดับ (7)กำหนดโดยอัปนา (8)กำหนดโดยอธิจิตตสูตร (9)กำหนดโดยสีตภาวสูตร (10)กำหนดโดยโพชฌงค์โกศลสูตร

จากวิธีการเจริญกายคตาสติพอสรุปว่า เป็นวิธีแบบอนุโลมปฏิโลม คือ ต้องจำอาการ 32 ให้ได้ แล้วต้องกลับไปกลับมา แบบอุคคทโกศลละ หรือความเป็นผู้ฉลาดเรียน มี 7 ประการ ท่องด้วยวาจา ท่องจำด้วยใจ กำหนดสัจจนถึงกำหนดปริจเฉท และมนสิการโกศลละหรือความฉลาดในการกำหนด โดยการกำหนดตามลำดับมี 10 ประการ กำหนดโดยลำดับ ไม่ช้าหรือเร็วเกินไป จนถึงกำหนดโดยโพชฌงค์โกศลสูตร

4) ธรรมที่เป็นตัวสนับสนุนให้ประสบผลสำเร็จ คือ อิทธิบาท 4 1)ฉันทะ 2)วิริยะ 3)จิตตะ 4) วิมังสา เป็นตัวสนับสนุนการเจริญกายานุปัสสนาเพราะเป็นเครื่องให้ประสบผลสำเร็จและธรรมที่เป็นตัวกีดกันที่ไม่ให้บรรลุผลสำเร็จ คือ นิวรณ 5 1)กามฉันทะ 2)พยาบาท 3)ถีนมิทธะ 4)วิจิกิจฉา 5)อุทธะจะกุกุจจะ เป็นเครื่องกั้นไม่ให้ประสบผลสำเร็จ

สรุปว่า การเจริญกายานุปัสสนาที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงในพระสูตรต้นตปิฎกพบว่า มีปรากฏ คือ การเจริญกายานุปัสสนาในรูปแบบแสดงเป็นการเฉพาะ กายคตาสติสูตร คือ วิธีเจริญกายคตาสติ 18 วิธี ได้แก่ การเจริญกายานุปัสสนา 14 วิธี เช่น กำหนดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น (อานาปานสติบรรพ) กำหนดอริยบท 4 คือ เติน ยิน นัง นอน (อริยาบถบรรพ) กำหนดอริยบทย่อย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ (สัมปชัญญะบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นสิ่งไม่สะอาด (ปฏิกุลมสนิการบรรพ) พิจารณากายว่าเป็นธาตุ (ธาตุมนสิการบรรพ) พิจารณาซากศพ (นวสิวถิกาบรรพ) และวิธีเจริญฌาน 4 วิธี (ปฐมฌาน-จตุตถฌาน) กายสูตร คือ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับการอยู่ได้ของร่างกายเพื่อเปรียบเทียบ คือ ร่างกายอาศัยอาหารจึงอยู่ได้ เปรียบกับนิวรณที่อาศัยอาหาร นิวรณจึงอยู่ได้ มีรูปแบบลักษณะแสดงปรากฏในชื่ออื่น คือ ความหมายของกายานุปัสสนาโดยหลักใหญ่แล้วหมายถึง กาย คือ พิจารณาเห็นกายในกาย โดยมีสติสัมปชัญญะ กำจัดอกิขณาและโทมนัส เพื่อการดับทุกข์ เห็นแจ้งพระนิพพาน อันเป็นความมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นหลักการและวิธีการปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์

### 3. อานิสงส์ของการเจริญกายานุปัสสนา

การปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐานย่อมมีผลต่อผู้ปฏิบัติธรรม การเจริญกายานุปัสสนาดีแล้ว ย่อมเป็นผู้สำเร็จในธรรมอันความสามารถทำให้แจ้งด้วยความรู้อยิ่ง ซึ่งผู้ปฏิบัติต้องน้อมจิตเข้าไปเพื่อรู้ทำตามลำดับ

ของแต่ละชั้นในการปฏิบัติที่จะเข้าถึงสมาธิได้ แล้วเมื่อเกิดสมาธิแล้วย่อมได้รับผลจากการปฏิบัติ คือ อานิสงส์ คำว่า “อานิสงส์” คือ ลาก สักการะ และความสรรเสริญ(ม.ม. (ไทย) 13/198/162) อีกอย่างหนึ่งคำว่า “อานิสงส์” แปลว่า ผลแห่งกุศล, สิ่งที่น่าผลมาให้, ประโยชน์, ผลดี, ความดี (มานิต มานิตเจริญ, 2538 : 1103) หมายถึง คุณที่ไหลออกมาจากบุญกุศลหรือความดีที่บุคคลได้กระทำ เป็นคำคู่กับคำว่า “อาทินพ” ที่แปลว่า โทษคือความเสียหายเดือดร้อนทุกข์ยากอันเกิดสืบมาแต่บาปอกุศลหรือความชั่วที่บุคคลได้กระทำ(สมเด็จพระสังฆราช (อุฎฐายีมหาเถร), 2540 : 35) พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์ คือ ผลที่ผู้ปฏิบัติพึงได้รับจากการเจริญสมาธิแบบกายานุปัสสนา อย่างมั่นคงสม่ำเสมอว่า กายานุปัสสนาอันภิกษุเสพแล้วโดยมาก เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วทำให้เป็นยานแล้ว ทำให้เป็นพื้นที่ตั้งแล้ว ให้ดำรงอยู่เรื่อยๆ แล้ว อบรมแล้ว ปรารภสม่ำเสมอแล้วเพ็งหวังอานิสงส์ 10 ประการ คือ

1)เป็นผู้อดกลั้นต่อความไม่ยินดีและความยินดี ไม่ถูกความไม่ยินดีครอบงำ ย่อมครอบงำความไม่ยินดีที่เกิดขึ้นแล้วได้

2)เป็นผู้อดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ ไม่ถูกภัยและความหวาดกลัวครอบงำย่อมครอบงำภัยและความหวาดกลัวที่เกิดขึ้นแล้วได้

3)เป็นผู้อดทนต่อความหนาว ความร้อน ความหิว ความกระหาย ต่อการถูกเหลือบยุบลมแดด และสัตว์เลื้อยคลานทั้งหลายรบกวน ต่อถ้อยคำหยาบคายร้ายแรงต่างๆ เป็นผู้อดกลั้นเวทนาอันมีในร่างกายที่เกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ กล้าแข็ง เผ็ดร้อน ไม่น่ายินดี ไม่น่าพอใจปราศชีวิตได้

4)เป็นผู้ได้ฌาน 4 ซึ่งเป็นอภิเจตสิก(ม.ม.อ. (บาลี) 1/16/173) เป็นเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เป็นผู้ได้ตามความปรารถนาโดยไม่ยาก โดยไม่ลำบาก

5)บรรลุนิเวศน์แสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็นหลายคนก็ได้ หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏ ฯลฯ ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้

6)ได้ยินเสียง 2 ชนิด คือ (1) เสียงทิพย์ (2) เสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและอยู่ใกล้ด้วยหุทธิพยอันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์

7)กำหนดรู้ใจของสัตว์อื่นและบุคคลอื่น คือ จิตมีราคะก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ หรือจิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ หรือจิตปราศจากโมหะก็รู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่ หรือจิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นนหัทคตะ(อภิ.สง.อ. (บาลี) 1/12/92) ก็รู้ชัดว่าจิตเป็นนหัทคตะ หรือจิตไม่เป็นนหัทคตะก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นนหัทคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า หรือจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิ หรือจิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ คลิปหลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตหลุดพ้น หรือจิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น

8) ระลึกชาติก่อนได้หลายชาติ คือ 1 ชาติบ้าง 2 ชาติบ้าง ฯลฯ ย่อมระลึกชาติก่อนได้หลายชาติพร้อมทั้งลักษณะทั่วไป และชีวประวัติอย่างนี้

9) เห็นหมู่สัตว์ผู้กำลังจืด กำลังเกิด ทั้งชั้นต่ำและชั้นสูง งามและไม่งาม เกิดดีและเกิดไม่ดี ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ฯลฯ ย่อมรู้ชัดซึ่งหมู่สัตว์ผู้เป็นไปตามกรรม

10) เพราะอาสวะสิ้นไป ย่อมทำให้แจ้งเจโตวิมุตติปัญญาวิมุตติ(ม.ม. (ไทย) 12/68/59-62) อันไม่มีอาสวะ ด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

เมื่อกายานุปัสสนาอันภิกษุปฏิบัติ เจริญ ทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สัมผัสแล้ว ปรารถนาเสมอดีแล้ว จึงหวังในอนานิสงส์ 10 ประการนี้ได้(ม.อ. (ไทย) 14/159/206-207)

เมื่อเจริญกายานุปัสสนา ทำให้มากแล้ว กุศลธรรมอันเป็นส่วนแห่งวิชา เปรียบเหมือนบุคคลระลึกถึงน้ำในมหาสมุทร ได้ชื่อว่าระลึกถึงแม่น้ำสายต่างๆ ที่ไหลลงสู่มหาสมุทรด้วย หรือปฏิบัติให้มากแล้ว สามารถรู้ในธรรมอันสามารถทำให้แจ้งด้วยความรู้ยิ่ง เพื่อน้อมจิตเข้าไปเพื่อรู้แจ้ง ซึ่งพระนิพพาน ดังนั้นอนานิสงส์ของการเจริญกายานุปัสสนาย่อมมีผลต่อผู้ปฏิบัติตามลำดับ ตามความสามารถ หรือปรับอินทรีย์ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติตามนั้น อนานิสงส์มี 10 ข้อ คือ 1)อดทนอดกลั้นต่อความยินดียินร้ายได้ 2)อดทนอดกลั้นต่อภัยและความหวาดกลัวได้ 3. อดทนต่อความหนาว 4)ได้ฉาน (อภิญา) 5)อิทธิวิธี (แสดงฤทธิ์ได้) 6)ทิพโสตา (ทิพทิพย์) 7)เจโตปริยญาณ (รู้ใจผู้อื่นได้) 8)ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ (ระลึกชาติได้) 9)ทิพพจักขุ (ตาทิพย์) 10)อัสวักขยญาณ (สิ้นอาสวะ)

ดังนั้น บุคคลผู้ปฏิบัติกายานุปัสสนาอย่างสมบูรณ์ ย่อมอยู่เป็นสุขในปัจจุบันด้วยฉาน ได้ญาณทัศนะ ได้ในสิ่งที่ต้องการโดยไม่ยากลำบาก เป็นผู้มั่งใจมั่นคง ไม่ถูกรบกวนงำด้วยความยินดีความไม่ยินดี สิ่งที่เป็นภัยอันตราย หรือความหวาดกลัว แสดงให้ปรากฏได้ มีทิพทิพย์ ตาทิพย์ ระลึกชาติได้ และมีปัญญาหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ เพื่อเป็นการทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน จุดหมายสูงสุดของทางพระพุทธศาสนา

#### 4. การนำแนวทางการเจริญกายาคติสูตรมาใช้ในชีวิตประจำวัน

การนำแนวทางการเจริญกายานุปัสสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยนำมาใช้ 2 ด้าน คือ 1)ด้านพัฒนาร่างกาย 2)ด้านพัฒนาจิตใจ และนำแนวทางมาปรับใช้ด้านบรรพชิต และด้านคฤหัสถ์ ดังนี้

1)บรรพชิต คือ แนวทางการพัฒนาจิตใจ และด้านพัฒนาศกยภาพ คือ ในด้านการศึกษา พระธรรม การทำกิจวัตร การเผยแผ่พระธรรม ย่อมส่งผลถึงความสำเร็จ (พจนานุกรม, 2546 : 606) แปลว่า นักบวชในพระพุทธศาสนา ผู้ละเว้นจากการทำความชั่วทางกาย วาจา และใจ ทำให้ไม่มีเวรและบาปกรรมกับใคร

การฝึกอบรมเจริญกายานุปัสสนาในด้านความประพฤติ ระเบียบวินัย ให้มีสุจริตทางกาย วาจา และอาชีวะ โดยสาระ คือ การดำรงตนอยู่ด้วยดี มีชีวิตที่เกื้อกูล ท่ามกลางสภาพแวดล้อมที่ตนมีส่วนช่วย สร้างสรรค์รักษาให้อื้ออำนวยแก่การมีชีวิตที่ดีงามร่วมกัน เป็นพื้นฐานที่ดีสำหรับร่างกายและพัฒนาจิต เพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งการฝึกสมาธิแบบกายานุปัสสนาย่อมมีผลส่งถึงด้านจิตใจ ทำให้เป็นผู้มีจิตใจสงบและ บุคลิกลักษณะเข้มแข็ง หนักแน่น มั่นคง สงบ เยือกเย็น สุขภาพ ผ่องใส กระจับกระจ่าง กระปรี้กระเปร่า เบิกบาน สง่างาม มีเมตตากรุณา มองดูรู้จักตนเองและผู้อื่นตามความเป็นจริง ลักษณะเช่นนี้เป็นลักษณะ ของผู้มีสมาธิ ซึ่งตรงกันข้ามกับลักษณะของผู้มีวณฺเณ ซึ่งจะอ่อนไหวง่าย ดิตใจหลงใหลง่าย หรือหยาบ กระด้าง ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด หงุดหงิด วุ่นวาย จุ้นจ้าน สอดแสบ ลูกลึกลูกกลน หรือไม่เหงาเคร้าซึม ลังเลหวาดระแวง เป็นต้น

ก. มีความสำเร็จในการศึกษา (สถานที่ตั้งบ้านในพระพุทธศาสนา) ในการศึกษาสิ่งแรก หัวใจ ของผู้ศึกษาต้องรับการศึกษอย่างสุดหัวใจ จึงจะศึกษาให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีความรักหรือความพอใจจะเป็นพลังผลักดันให้ผ่านอุปสรรคต่างๆ ได้และไม่รู้สึกท้อแท้หมดหวัง หากไม่พอใจในการศึกษา พร้อมทั้งมีความทุกข์ในขณะที่ศึกษา การศึกษาก็ไม่ประสบผลสำเร็จ การทุ่มเทในการศึกษานั้นว่าเป็นจุดเริ่มต้นด้วยความรักความพอใจ การศึกษาจะเกิดความสำเร็จ เพราะมุ่งมั่นศึกษาให้สำเร็จ (พระมหาบุญมี มาลาวิโร, 2548 : 100) ความพอใจในการศึกษานำมาซึ่งความขยัน เป็นความจริงที่ว่าคนไม่รักการศึกษาก็ไม่ขยันขันแข็งที่จะศึกษาเล่าเรียน และรู้สึกเบื่อหน่ายงานที่ไม่เห็นประโยชน์จากการศึกษา แต่เมื่อมีจิตที่เป็นสมาธิจะเกิดความพอใจ ความรัก มีความสนใจให้ตั้งอยู่กับการเรียน โดยไม่ย่อท้อ โดยให้มีสมาธิ ตั้งมั่น มีความศรัทธาในการที่จะทำสิ่งนั้นให้สำเร็จลุล่วง ถือว่าสมาธิเป็นกำลัง เป็นแรงผลักดันให้เกิดความสำเร็จในการศึกษาได้

ข. ความเป็นระเบียบเรียบร้อย (มีศีลที่สมบูรณ์) ความคิดจดจ่อ หรือเอาใจฝักใฝ่ ได้แก่ ความมีจิตผูกพัน จดจ่อ ฝักใฝ่เรื่องนั้นใจอยู่กับงานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้าคิดจะเป็นไปอย่างแรงกล้าในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง หรืองานอย่างใดอย่างหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดอะไรเรื่องอื่นๆ ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้นงานนั้นจะสนใจเป็นพิเศษทันที บางทีจะทำเรื่องนั้นงานนั้น ขลุ่ยง่วนอยู่ได้ทั้งวันทั้งคืน ไม่เอาใจใส่ร่างกายแต่งเนื้อแต่งตัว อะไรจะเกิดขึ้นก็ไม่สนใจ เรื่องอื่นเกิดขึ้นใกล้ๆ บางทีก็ไม่ ทำจนลืมนวันลืมนคืน ลืมกินลืมนอน ความมีใจจดจ่อฝักใฝ่เช่นนี้ ย่อมทำให้สมาธิเกิดขึ้น จิตจะแน่วแน่ แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะกิจนั้น เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ พร้อมนั้นก็เกิดปธานสังขาร คือความเพียรสร้างสรรค์ ร่วมสนับสนุนไปด้วยเมื่อมีความรักความพอใจในการศึกษาแล้วต้องมีความมีใจฝักใฝ่หรือมีจิตในการศึกษา ด้วยเพราะจะเป็นตัวเสริมให้เกิดความสำเร็จ สมาธิจากการฝึกปฏิบัติธรรมกัมมัฏฐาน ย่อมส่งผลให้จิตมีความจดจ่อและมีกำลังเฉพาะกิจนั้นๆ เรียกว่าเป็นจิตตสมาธิ เพื่อสร้างความเพียรสนับสนุนในการที่จะศึกษาเล่าเรียน ให้สำเร็จลุล่วงไปได้

ค. มีสมาธิในการศึกษา สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นของจิต หรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่งที่กำหนด คำจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตสุเสกคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกคคตา” ซึ่งแปลว่า ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน้อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือไม่หายไป ท่านพระพุทธโฆษาจารย์ได้ให้ความหมายของสมาธิไว้ว่า การที่กุศลจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง หรือการมีอารมณ์อันเดียวแห่งจิตที่เป็นกุศล เรียกว่า สมาธิ หรือกุศลจิตเอกคคตา ชื่อว่า สมาธิ(วิสุทธิมรรค, 1/2)

2) คฤหัสถ์ คือ แนวทางพัฒนาจิตใจ และด้านพัฒนาศักยภาพ คือ ในด้าน ด้านการประกอบอาชีพ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านการปก ย่อมส่งผลถึงความสำเร็จ คฤหัสถ์ คือ ผู้ครองเรือน(พระราชวรมุนี (ประยุทธ์ ปยุตโต), 2527 : 31) หรือผู้มีเรือนนั้นมีหลายเพศ ที่อาศัยอยู่รวมกันที่จัดอยู่ในกลุ่มของคฤหัสถ์ เด็กและผู้ใหญ่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง สามารถแบ่งคฤหัสถ์ได้หลายประเภทตามสถานะและพฤติกรรมที่เป็นอยู่

ก. มีการประกอบอาชีพสุจริต (สัมมาอาชีพะ) การทำงานทุกอย่างจะสำเร็จได้ก็โดยอาศัยสมาธิ การมีสมาธิ หมายถึง ความตั้งใจแน่วแน่มั่นคง และอุทิศพลังงานทั้งหมดให้แก่งาน ไม่ว่าจะเป็พลังงาน พลังงานทางสมองและพลังงานทางอารมณ์จิตใจที่อ่อนแอไม่มั่นคง จะทำให้งานเสีย ดังนั้น ผู้นำที่ดีควรสร้างบรรยากาศในการทำงานอย่างมีสมาธิ และควรพัฒนาวัฒนธรรมอย่างมีส่วนร่วม โดยให้พนักงานทุกคนมีส่วนร่วมในการเสนอแนะ วิธีทำงานอย่างสร้างสรรค์ และอย่างมีสมาธิ ความจริงการกระตุ้นให้เกิดสมาธิ จะต้องอาศัยการกระตุ้นด้านอื่นๆ พร้อมกัน สมาธิจะเกิดขึ้นมาได้โดยอาศัยการปฏิบัติงานด้วยความรัก ความเมตตา ความเชื่อมั่น ความพร้อมในการปฏิบัติตามระเบียบที่ การรู้จักเสียสละ และการมีสติปัญญาเป็นพื้นฐาน

ข. มีความสุขในการอยู่ร่วมกัน (สันติสุข) วิธีปฏิบัติการเพื่อยึดเหนี่ยวน้ำใจผู้อื่น ที่ยังไม่รักใคร่ นับถือ ให้เกิดความรักใคร่ นับถือ และที่มีความรักใคร่ นับถืออยู่แล้ว ก่อให้เกิดความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ว่าโดยความหมายรวมยอดแล้ว ก็คือ วิธีทำให้คนรักนับถือกันจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับคนทุกคน และทุกสังคมระหว่าง บิดามารดา กับบุตรธิดา มิตรกับมิตร สามีกับภรรยา เพื่อนบ้านกับเพื่อนบ้าน ตลอดจนประชาชนระหว่างประเทศ ข้อความรักใคร่ นับถือกันเป็นรากฐานแห่งการอยู่ร่วมกันด้วยดี มีความเจริญก้าวหน้าทั้งส่วนตัวและส่วนรวม (ไสว มาลาทอง, 2542 : 81-94) ในส่วนของการพัฒนาจิตใจนั้นเป็นสิ่งสำคัญเพราะการที่จะมีมนุษยสัมพันธ์นั้นต้องแสดงออกในส่วนประกอบหลายด้าน เช่น การมีมารยาท การมีความเคารพซึ่งกันและกัน การติดต่อสื่อ เป็นต้น ดังนั้นส่วนประกอบเหล่านี้ต้องอาศัยการพัฒนาจิตใจ เพื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางด้านศีลธรรมที่ประกอบกับจิตใจด้วย ต้องอาศัยการฝึกทางร่างกายและจิตใจ ตามแบบกายานุปัสสนา เพราะเมื่อฝึกแล้วส่งผลคือ มีมารยาทที่เรียบร้อย มีจิตใจที่อ่อนโยน มีความรู้สึกที่ดีต่อ ผู้เขียนจัดเข้าในส่วนของพัฒนาจิตใจด้านมนุษยสัมพันธ์

ค. มีความสามัคคีในสังคม (สามัคคี) ความสามัคคี เป็นความพร้อมเพรียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกัน การทำกิจกรรมให้สำเร็จลุล่วงด้วยดี โดยเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนตน ปรับตนเองเข้ากับผู้อื่นได้ รับผิดชอบ มีความรักหมู่คณะ และมีความสามัคคี เป็นต้น นอกจากจะทำให้การอยู่ร่วมกันสำเร็จด้วยดีแล้ว ยังเกิดความสุขในหมู่ชนด้วย ความสามัคคีจึงเป็นหัวใจสำคัญของการอยู่ร่วมกัน หากไม่มีความสามัคคีเรื่องเล็กก็จะกลายเป็นเรื่องใหญ่ อาจจะไม่เข้าใจกันเกิดความคิดเห็นไปคนละทาง ความสามัคคีนั้น เป็นสิ่งน่าสรรเสริญว่า เป็นสิ่งที่ดีมีคุณธรรมในการปกครองกันเป็นประโยชน์นำไปใช้ได้ตลอด ไม่ว่าจะเป็นการปกครองครอบครัว ปกครองชุมชน ปกครองประเทศชาติบ้านเมือง ล้วนต้องอาศัยความสามัคคีเป็นอันดับหนึ่งจะขาดเสียไม่ได้ เมื่อมีความสามัคคีกันไม่แบ่งแยกเป็นกลุ่มเป็นพวก ก็จะได้รับความสุขความเจริญให้ก้าวหน้า เพื่อพัฒนาบุคคล พัฒนางานที่ทำร่วม พัฒนาสังคมให้เจริญ เป็นต้น ดังนั้นให้บุคคลทั้งหลายมีความพร้อมเพรียงกันแล้วตั้งอยู่ในคุณธรรม ตามหลักศาสนา ย่อมได้รับความสุขเจริญในสังคมที่เป็นหมู่คณะ

การนำแนวทางของการเจริญกายานุสัสสนามาใช้ในชีวิตประจำวัน นั้นต้องนำมาใช้ได้ 2 ด้าน คือ ด้านจิตใจ และด้านร่างกาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ เพราะการนำมาใช้ต้องควบคู่กันไปทั้ง 2 คือ พิจารณาเห็นกายในกายโดยใช้สติกำกับ และปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันตามโอกาสและหน้าที่ของแต่ละบุคคล

## 5. สรุป

การเจริญกายาคติสูตร คือ การใช้สติพิจารณากลายเป็นอารมณ์ ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ได้แก่ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอริยาบทใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอริยาบทย่อยทุกอย่าง มีสติพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย (อาการต่างๆ) เป็นสิ่งไม่งาม ไม่สะอาด น่ารังเกียจ มีสติพิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ มีสติพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพ มีการอืดพอง เน่าเปื่อย ถูกสัตว์และกินเหลือแต่กระดูก กายคตาสติ และกายานุสัสสนา จึงเป็นการพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในภายนอกของตนเองและภายในภายนอกของผู้อื่น มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ขจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลก คือกายได้ ส่วนเมื่อปฏิบัติหลักการแล้วย่อมส่งผลถึงคุณประโยชน์เป็นอานิสงส์ต่างๆ มากมาย ในที่ส่งผลต่อตนเองของผู้ปฏิบัติและเมื่อนำแนวทางมาใช้หรือประยุกต์ในชีวิตประจำวันย่อมเป็นประโยชน์และส่งเสริมให้ถึงความสำเร็จต่อตนเองและผู้อื่นต่อไป

## 6. บรรณานุกรม

พระมหาบุญมี มาลาวชิโร. (2548). **ครองตนครองคนครองงาน**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี.

- พระมหาสุรภูมิ จนทนมโม. (2549). การศึกษาสัมมาวาจาในพระพุทธปรัชญาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต). (2527). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อมรินทร์การพิมพ์.
- พุทธทาสภิกขุ. (2547). **วิธีฝึกสมาธิฉบับสมบูรณ์**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุขภาพใจ.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก 2500**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มานิต มานิตเจริญ. (2538). **พจนานุกรมไทยฉบับปรับปรุงใหม่**. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- วศิน อินทสระ. (2531). **ความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ธรรมดา.
- สมเด็จพระสังฆราช (อัญญาธิบดีมหาเถร). (2540). **ชุมนุมอานิสงส์, พระประวัติและผลงานของสมเด็จพระอริยวงศาคตญาณ (อัญญาธิบดีมหาเถร)**. กรุงเทพฯ : บริษัทโรงพิมพ์ทรงสิทธิ์วรรณจำกัด.
- ไสว มาลาทอง. (2542). **คู่มือการศึกษาจริยธรรม**. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.