

ตจปัญจกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท (tajapañjaka kammattana in tharavada buddhism)

พระสามิต อินทปญโญ (พรมบุตร)^๑

ดร.เสฐียร ทังทองมะดัน^๒

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ข้อ คือ ๑) เพื่อศึกษาตจปัญจกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒) เพื่อศึกษากัมมัฏฐานที่สัมพันธ์กับตจปัญจกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท และ ๓) เพื่อศึกษาการนำตจปัญจกรรมฐานในฐานะเป็นบาทฐานการบรรลุมรรคผล ผลการวิจัยพบว่า

ตจปัญจกรรมฐาน หมายถึง เป็นกัมมัฏฐานที่ต้องพิจารณาให้ขึ้นใจ ๕ ข้อคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่สำคัญในการใช้ฝึกจิตใจของผู้บวชใหม่ ให้เห็นร่างกาย ๕ อย่าง โดยความเป็นของไม่สวยไม่งาม สามารถเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและบรรลุมรรคผลนิพพานตามที่ตน ต้องการเมื่อวิเคราะห์แล้วพบว่า ตจปัญจกรรมฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท เมื่อทำให้มากแล้วย่อมได้รับประโยชน์คือ ทำให้เข้าใจความจริงของร่างกายของตนและคนอื่นมากยิ่งขึ้น ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายไม่เป็นทุกข์และทำให้ได้รับอานิสงส์สูงสุด คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพานที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำสำคัญ : ตจปัญจกรรมฐาน,พระพุทธศาสนาเถรวาท

Abstract

Thesis There are 3 objectives: 1) to study the pagan pyramids in Theravada Buddhism; 2) to study the karmic rhythms related to the pagoda pyramids in Theravada Buddhism; and 3) to study the pagoda pyramids. As a result, the results found that.

The pagoda is a meditation that is considered to be the heart of five things to do is the hair nail teeth, which is the key to the mental training of the new ordained. The body is 5 by the beauty is not beautiful. Can be the base of the path to prosperity and attain Nirvana. When you analyze that. Pigeon Pitcher In Buddhism, the Synod When you make a lot of benefits. Understanding the reality of their bodies and more people. I do not hold fast in the body, suffering and get the highest virtue is achieved Nirvana. The ultimate goal in Theravada Buddhism.

Keywords : tajapañjaka kammattana , tharavada buddhism

^๑นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

^๒อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครราชสีมา

๑. บทนำ

กัมมัฏฐานมีมาก่อนที่พระพุทธศาสนาจะอุบัติขึ้นและเป็นกัมมัฏฐานที่หลายศาสนามีแต่ การเจริญกรรมฐานที่สอนให้หลุดพ้นการเวียนเกิดเวียนตายนั้นมีเพียงศาสนาเดียวเท่านั้นคือ พระพุทธศาสนา กรรมฐานที่สำคัญของพระบรมศาสดาที่ทรงสอนให้ประพฤติกัมมัฏฐานมี ๒ อย่าง คือ ๑. สมถกรรมฐาน และ ๒. วิปัสสนากรรมฐาน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นหรือ บรรลุธรรมในทางพระพุทธศาสนาสังคัมในปัจจุบันนี้ มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีมาก ทำให้มนุษย์ต้องการแสวงหาสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการของตน จึงทำให้ จิตใจของคนในสังคัมนี้วุ่นวายมีจิตใจที่ตกต่ำอิจฉาริษยาแก่งแย่งชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกัน จากสภาพที่ เกิดขึ้นนี้ทำให้ขาดความสุขทางด้านร่างกายและจิตใจ มนุษย์จึงต้องการความสุขทางด้านร่างกายและ จิตใจมากขึ้น ด้วยการแสวงหาความสงบสุขหลีกเลี่ยงจากความวุ่นวายหันมาปฏิบัติธรรมฝึกกัมมัฏฐาน กันมากขึ้น การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงเป็นที่นิยมอย่างยิ่งในสังคัมปัจจุบันของพุทธศาสนิกชนชาวไทยรวม ไปถึงชาวต่างประเทศ ที่สนใจเข้ามาศึกษาเรื่องนี้กันเป็นจำนวนมากมีสำนักฝึกปฏิบัติกรรมฐานเกิดขึ้น ในประเทศไทยหลายแห่ง ทั้งสำนักที่นำปฏิบัติโดยพระภิกษุและคฤหัสถ์ในแต่ละสำนักต่างก็กำหนดข้อ วัตรปฏิบัติ อันเป็นส่วนเบื้องต้น เพื่อการปฏิบัติที่สะดวกได้ผลดี สำเร็จประโยชน์ตามความปรารถนา และตามจริตของแต่ละบุคคลแตกต่างกันไปผู้ที่ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงต้องเลือกหาสถานที่ ที่สมควรเหมาะสมแก่การปฏิบัติบูรพาจารย์ ด้านพระพุทธศาสนาต่างรู้ว่าวิธีการเจริญกรรมฐานอัน เป็นสัมมาสมาธิในพระพุทธศาสนา มีมากมายหลายประการถึง ๔๐ วิธี หากครูอาจารย์สายพระกรรมฐาน ในอดีตและปัจจุบันมักจะใช้หลักการพิจารณากายคตาสติเป็นเครื่องถอดถอนชำระกิเลส

ตจปัญจกัมมัฏฐานหรือ มูลกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานอันบัณฑิตกำหนดด้วยอาการมีหน้ งเป็นที่ ๕ ห้า ประกอบด้วย ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง^๓ ที่อุปัชฌาย์สอนให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ๕ อย่าง ทั้งอนุโลมและปฏิโลมสามารถปฏิบัติได้ ๓ แบบ คือ ๑) ท่องกลับไปกลับมาทำให้จิตสงบได้ ๒) ขณะที่ท่องพิจารณาด้วยว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ล้วนเป็นของได้รับการตกแต่งและพิจารณาให้เกิด ความปฏิกุศล จึงสามารถทำจิตให้สงบได้ ๓) พิจารณาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ให้เห็นว่า ไม่เพียงเป็น ทุกข์เป็นอนัตตาเป็นความเสมอภาคเท่าเทียมกันทั้งหมดเหตุที่ท่านให้พิจารณาอาการทั้งห้าก่อน ก็ เพราะเป็นอาการภายนอกที่เห็นได้ชัดและง่ายต่อการจดจำเป็นของปฏิกุศลหรือเป็นสภาวะอย่างหนึ่งๆ ตามที่มันเป็นของมัน ไม่เอาใจเข้าไปผูกพันแล้วคิดว่าสภาพใฝ่ฝันตามอำนาจของกิเลสพจนานุกรม พุทธศาสน์เขียน ตจปัญจกัมมัฏฐาน เรียกอีกอย่างว่า มูลกัมมัฏฐาน(กัมมัฏฐานเบื้องต้น) เป็น กัมมัฏฐานที่ใช้สติพิจารณาร่างกายของมนุษย์ถึงสภาพที่มีส่วนประกอบมีลักษณะล้วนเป็นอสุภะ ร่างกายเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้รู้เท่าทันไม่หลงไหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมา แห่งลักษณะของร่างกาย ซึ่งเป็นอสุภะของร่างกาย เป็นสิ่งป้องกันอารมณ์แห่งความรักสวรั้งามกับ ร่างกายของตน เป็นกัมมัฏฐานที่มีมาตั้งแต่ต้นสำหรับพระภิกษุและสามเณร ผู้บวชใหม่ถือว่าได้ขึ้น กัมมัฏฐาน กับพระอุปัชฌาย์โดยตรง ซึ่งจัดเป็นกัมมัฏฐานในหมวดกายคตาสติ คือ ตามระลึกพิจารณา อาการแห่งกายในกาย เหตุเพราะว่า ตจปัญจกัมมัฏฐานมีไว้เพื่อทำลายราคะ อันเกิดจากมาตุคาม (สตรีเพศ) ซึ่งเป็นปฏิปักษ์และเป็นด่านสำคัญของพระภิกษุผู้ปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนาเพราะว่า

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสอารมณ์อันน่ารัก น่าใคร่ยอมเกิดแก่บุรุษ เพราะสตรีเป็นเหตุฉันท การภาวนา เรื่องแรกที่ต้องทำคือ ต้องลด ตัณหาอันหยาบเสียก่อนการใช้สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในการพิจารณาตามความเป็นจริงก็เป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง เพราะสมถกัมมัฏฐานเป็นอุบายทำให้เกิดสมาธิและเมื่อพิจารณาลึกลงไปในหลักไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาร่างกาย เป็นอสุภกัมมัฏฐานเป็นของไม่สะอาด ไม่งาม น่ารังเกียจ ทำให้รู้เท่าทันไม่หลงไหลไปตามรูปร่างที่ปรากฏออกมาเป็นสิ่งปฏิภูลก็เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน และตจปัญจกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานเบื้องต้นที่สำคัญในการปฏิบัติเพื่อก้าวไปสู่การบรรลุธรรมหรือมรรคผลต่อไป

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาตจปัญจกัมมัฏฐานหรือมูลกัมมัฏฐานเบื้องต้น ความสัมพันธ์สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานในฐานะเป็นบาทฐานเพื่อการบรรลุธรรมผล ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ดังในครั้งพุทธกาลมีสาวกพิจารณาตจปัญจกัมมัฏฐานในขณะที่ปลงผมก็ได้บรรลุธรรม พร้อมกันนั้นก็ได้นำผลการศึกษาค้นคว้ามาใช้เป็นแนวทางปฏิบัติสืบต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อศึกษาตจปัญจกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อศึกษากัมมัฏฐานที่สัมพันธ์กับตจปัญจกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๓. เพื่อศึกษาการนำตจปัญจกัมมัฏฐาน ในฐานะเป็นบาทฐานการบรรลุธรรมผล

๓. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขั้นตอนในการวิจัยดังต่อไปนี้

๑. ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) คือ พระไตรปิฎกฉบับภาษาบาลีและภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙
๒. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) มีอรรถ ฎีกา อนุฎีกา ปรกณวิเศษอื่น ๆ ตลอดจนทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในเรื่องตจปัญจกัมมัฏฐานในทางพระพุทธศาสนาที่มีความสอดคล้องกับงานวิจัยนี้
๓. วิเคราะห์ข้อมูลทั้งหมดตามกรอบวัตถุประสงค์การวิจัย
๔. เรียบเรียงสรุปผลการวิจัยพร้อมเสนอแนะ
๕. เสนอผลงานการวิจัยโดยวิธีพรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๔. ผลการศึกษา

๑) **ตจปัญจกัมมัฏฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท** ตจปัญจกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่พระอุปัชฌาย์สอนกุลบุตรที่ใหม่บวชให้พิจารณาส่วนของร่างกาย ๕ อย่างคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยความเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไม่มีอะไรที่เป็นสิ่งที่ยั่งยืน คงทนถาวรแปรเปลี่ยนสภาพไปตามกาลเวลาและเป็นพื้นฐานหรือรากเหง้าของกัมมัฏฐานทั้งปวงที่พระพุทธองค์ทรงบัญญัติไว้ เพื่อเป็นแนวทางหรือเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติกัมมัฏฐานไม่ว่าจะเป็นสมถกัมมัฏฐานหรือวิปัสสนากัมมัฏฐานความสำคัญของตจปัญจกัมมัฏฐานเป็นกัมมัฏฐานที่พระอุปัชฌาย์มุ่งเน้นสอนแก่พระภิกษุ

ที่บวชใหม่เพื่อเป็นการพิจารณาตามสิ่งทั้ง ๕ โดยเป็นกฎข้อบังคับหลักตายตัวซึ่งพระพุทธองค์สอนไว้ว่าในขณะที่กุลบุตรทั้งหลายอุปสมบทต้องสอนจะละเว้นกัมมัญฐานเสียมิได้ กัมมัญฐานที่ต้องสอน คือ “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ, ตโจ ทันตา นขา โลมา เกสา” ให้พิจารณาแบบอนุโลมและพิจารณาแบบปฏิโลม กลับไปกลับมา เพื่อให้เกิดความเข้าใจอันถูกต้อง ละเอียดออกไปโดยลำดับๆ ต่อจากนั้น ท่านก็อธิบายถึงฐานที่เกิด ที่อยู่ตลอดความแปรสภาพของกัมมัญฐานนั้นโดยละเอียด เพื่อพระภิกษุผู้บวชใหม่จะได้เข้าใจในกัมมัญฐานบทนั้น แล้วนำไปปฏิบัติตามจนรู้แจ้งเห็นจริงตามสภานั้นๆ เพราะเป็นหลักปฏิบัติอันสำคัญในการถอดถอนกิเลส ตัณหา อาสวะ อุปาทานทั้งหลายออกได้ โดยลำดับแห่งการพิจารณาโดยสม่ำเสมอเพราะนี่เป็นเครื่องมือที่ถือเป็นหลัก เมื่อพระอุปัชฌาย์ บอกกัมมัญฐานทั้ง ๕ แล้ว ใจย่อมไม่ตื่นเต้น ไม่เห่อเหิม เพราะรู้ตามความจริงทั้งข้างนอกข้างในเนื่องจากเป็นสภาพเหมือนกัน

๒. กัมมัญฐานที่สัมพันธ์กับตจปัญจกัมมัญฐาน ในพระพุทธศาสนาเถรวาท ตจปัญจกัมมัญฐานมีความสัมพันธ์กับกัมมัญฐานทั่วไปในทางพระพุทธศาสนาและเป็นหมวดๆ หนึ่งของกายาคตาสติ คือ การพิจารณาภายในร่างกายในส่วนของอวัยวะในร่างกายนี้มีอาการ ๓๒ เป็นอสุภะ เป็นสิ่งปฏิกูล เป็นธาตุที่มาประชุมกันเท่านั้น และถ้าแยกออกเป็นสัดเป็นส่วนแล้ว กลับมองไม่เห็นสิ่งที่น่าปรารถนาเหลืออยู่เลย เหมือนกับกัมมัญฐานห้า มี ผม ขน เล็บ ฟันหนัง เป็นต้น ที่เต็มไปด้วยสิ่งสกปรกร่าร้างเกลียด เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่พึงปรารถนาที่จะได้พบ อันที่จริงร่างกายของเราเองก็ดี ของผู้อื่นก็ดี ไม่ใช่ตัวเราของเราแต่อย่างใดเลย เป็นแต่เพียงธาตุ ๔ มาประชุมเกาะกุมรวมกันเพียงชั่วคราวเท่านั้นเอง สักว่าเป็น ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ แล้วสิ่งเหล่านี้ก็ทนอยู่ในภาพที่รวมกันเช่นนั้นไม่ได้ก็ต้องกลับไปสู่สภาพเดิม ถ้าเรามองลึกลงไปเป็นเสมือนศากศพไม่มีความสวยไม่งาม ตามที่เรามองเห็นกัน แต่ในความจริงแล้วก็เป็นของน่าเกลียดโสโครก มีกลิ่นเหม็นคั่งมีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือด น้ำหนองเต็มร่างกายหาอะไรที่จะพอนำรักนำชมไม่มีเลย จนกระทั่งศพเราโดนเผาเหลือแต่ขี้เถ้าก็หาความสวยงามไม่มีเลย ทำให้เกิดสลดสังเวชเป็นอย่างยิ่งถ้าพิจารณาตจปัญจกัมมัญฐานในแง่ จริต สมณะ และวิปัสสนา ได้ดังนี้ คือ ๑) ในแง่ จริต จริต มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติธรรมที่เกี่ยวข้องกับกัมมัญฐาน เป็นหลักใหญ่ เพราะแสดงถึงลักษณะพื้นเพนิสัยของมนุษย์ที่แตกต่างกันไป มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นไปสู่การเตรียมตัวเพื่อเลือกแนวทางการเจริญกัมมัญฐานให้ตรงกับจริตตนเอง มีผลในการฝึกจิตให้เกิดความสงบสัจฉริยวิเวกทำให้เกิดสติมั่นคงและสมาธิตั้งมั่นและคิดอย่างรอบคอบด้วยเหตุผล นั่นก็มีผลรวมไปถึงสติปัญญากับญาณทัสสนะเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการหลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ทั้งปวง๒) ในแง่ สมณะ ในแง่สมณกัมมัญฐาน เป็นการยึดถือเอาคำว่า “เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ” หรือว่า “ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง” มาบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือถือเอาสิ่งทั้งห้ามาเป็นอารมณ์ของสมณกัมมัญฐานในขณะที่ทำการบริกรรมภาวนาอยู่นั้นให้จิตใจจดจ่อตั้งมั่นอยู่แต่ในคำบริกรรม ไปเรื่อยๆ

โดยรักษาจิตไม่ให้ตกไปในที่อื่น แม้บางครั้งอาจมีอาการอื่นมากระทบจิตใจแล้วทำให้จิตใจของเราตกจากกัมมัฏฐาน ก็ให้กำหนดรู้แล้วรีบตั้งจิตใจให้กลับมาอยู่ที่ฐานของกัมมัฏฐาน ให้เร็วที่สุดเพื่อจิตใจจะได้สงบและเป็นสมาธิอย่างต่อเนื่องและทำให้จิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว ๓) ในแง่วิปัสสนาโดยมองว่า ตจปัญจกัมมัฏฐานทั้งห้าที่มีอยู่ตัวของเรานี้เป็นสิ่งที่ทุกคนมีอยู่แล้วและก็สามารถที่จะนำมาใช้เป็นอุบายในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นแนวทางที่ฝึกฝนอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิโดยมีวิธีประพฤติปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานคือให้ยึดถือเอา “ตจปัญจกัมมัฏฐานทั้งห้า” มาพิจารณาให้เห็นตามภาวะความเป็นจริงคือความน่าเกลียด ๕ อย่างดังนี้ ๑) มีรูปร่างน่าเกลียด ๒) สีสังวรระณะน่าเกลียด ๓) กลิ่นน่าเกลียด ๔) ที่เกิดที่หงอนน่าเกลียด ๕) หน้าที่การงานน่าเกลียด และตจปัญจกัมมัฏฐานทั้งห้า ยังตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ ๓ อย่างคือ ๑) ขนมันเป็นของไม่เที่ยง ๒) มันเป็นทุกข์ ๓) มันเป็นของที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง เมื่อผู้ที่เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานได้พิจารณาให้เห็นความจริงดังกล่าวนี้แล้วก็จะทำให้ไม่ไปหลงว่าตจปัญจกัมมัฏฐานทั้งห้านี้เป็นของสวยงามและทำให้จิตใจ ผู้ที่เข้าบวชหรือผู้ปฏิบัติธรรมได้คลายจากความยึดมั่นถือมั่น ในตจปัญจกัมมัฏฐานทั้งห้าที่มีอยู่ในร่างกายของเรา จิตก็สงบและเป็นสมาธิได้เร็วพร้อมทั้งเป็นบาทฐานในการบรรลุธรรมต่อไป

๓. ตจปัญจกัมมัฏฐาน ในฐานะเป็นบาทฐานในการบรรลุมรรคผล ตจปัญจกัมมัฏฐานเป็นบาทฐานในการบรรลุมรรคผลได้ด้วยการใช้อารมณ์ขององค์ฌานมาเป็นเครื่องกำหนดพิจารณากัมมัฏฐานทั้งห้าโดยอาศัยอารมณ์ขององค์ฌาน ย่อมทำให้แจ้งถึงธรรมได้ ถ้าเข้าฌานแล้วจะต้องออกจากฌานก่อน จึงจะบำเพ็ญวิปัสสนาได้ การพิจารณาสังขารทั้งหลาย ในฌานหรือสมาบัติที่ตนเพิ่งออกมานั้นจนเห็นไตรลักษณ์ เป็นการกำหนดองค์ฌานเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา สมาธิที่มั่นคงขึ้นด้วยการได้ฌานสมาบัติช่วยให้การบำเพ็ญวิปัสสนา สะดวกคล่อง สำเร็จผลได้ง่ายมากยิ่งขึ้นถ้าได้อภิญญาด้วยแล้วก็ยิ่งดีส่วนการเจริญสมณะมีตจปัญจกัมมัฏฐานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง ด้วยการเข้าฌานสมาบัติก่อน เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้วจึงใช้จิตที่เป็นสมาธิแข็งกล้าสู้ทนต่อมาจากกำลังฌานที่กำหนดพิจารณาสังขาร ต่อก็จัดว่า เป็นการเจริญวิปัสสนาที่มีฌานเป็นบาท หรือทำฌานให้เป็นบาทของวิปัสสนาก็ได้ การทำสมาธิที่ ฌานให้เกิดขึ้นหรือการเข้าฌาน ก็เพื่อใช้กำลังสมาธิของฌานนั้นเตรียมจิตให้อยู่ในสภาพซึ่งพร้อมดีที่สุดสำหรับใช้เป็นที่พักการของปัญญาที่จะคิดพิจารณาให้เห็นความจริงต่อไป เมื่อเข้าฌานคือฌานเกิดขึ้นแล้ว จิตพร้อมดีแล้ว ก็เดินหน้าต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญาพิจารณาสถานะของสิ่งทั้งหลาย อาศัยฌานเจริญวิปัสสนา โดยฌานเป็นสมณะ ย่อมยึดห่วงอารมณ์ของมันไว้ อย่างหนึ่งอย่างเดียวโดยตลอดเมื่อหันไปใช้ปัญญาพิจารณาสิ่งต่าง ๆ ก็ย่อมต้องเปลี่ยนออกจากอารมณ์ที่กำหนดเดิม และเมื่อเปลี่ยนอารมณ์จิตย่อมสงบด้วยอำนาจของสมาธิทำให้นิเวศน์สงบระงับเมื่อจิตสงบแน่วแน่แล้ว ก็ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาพิจารณาให้เห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์

๕. บทสรุป

ตจปัญจกัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่ต้องพิจารณาให้ขึ้นใจ ๕ ข้อคือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง ซึ่งเป็นกัมมัฏฐานที่สำคัญในการใช้ฝึกจิตใจของผู้บวชใหม่ ให้เห็นร่างกาย ๕ อย่าง โดยความเป็นของไม่สวยไม่งาม สามารถเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและบรรลุมรรคผลนิพพาน ตามที่ตน ต้องการเมื่อวิเคราะห์แล้วพบว่า ตจปัญจกัมมัฏฐาน ในพระพุทธานุสสาเถร เมื่อทำให้มาก แล้วย่อมได้รับประโยชน์คือ ทำให้เข้าใจความจริงของร่างกายของตนและคนอื่นมากยิ่งขึ้น ทำให้ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกายไม่เป็นทุกข์และทำให้ได้รับอานิสงส์สูงสุด คือ ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ที่เป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในทางพระพุทธานุสสาเถรวาท ตัวอย่างผู้เจริญตจปัญจกัมมัฏฐานที่ได้บรรลุธรรมมาแล้วในสมัยพุทธกาลเช่น สีวลีกุมาร ซึ่งเป็นโอรสของพระนางสุปปาวาสา

๖. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของตจปัญจกัมมัฏฐานกับการพัฒนาสติของชาวพุทธไทยในปัจจุบัน
๒. ศึกษาวิธีประยุกต์การปฏิบัติตจปัญจกัมมัฏฐานมาใช้ให้เหมาะสมกับจริตของชาวพุทธในปัจจุบัน
๓. ศึกษากลุ่มเป้าหมายที่ได้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของตจปัญจกัมมัฏฐานว่าได้ผลมากน้อยอย่างไร

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหาวิทยาลัยอานุกูล. พระวิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๒๗.

มหาวิทยาลัยอานุกูล. ปาฐกถาของกรมธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด. ๒๕๔๙.

วศิน อินทสระ. ลีลากรรมของสตรีสมัยพุทธกาล. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : เม็ดทราย, ๒๕๔๙.

สุวัฒน์จันทร์ตัง. แก่นพุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพใจ. ๒๕๔๗. สุชีพ ปุญญานุภาพ.

พระไตรปิฎก ฉบับสำหรับประชาชน. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส. พรินติ้ง แมส โปรดักส์จำกัด, ๒๕๕๑.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. วินัยมุข เล่ม ๓. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๔๖