



การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน
AN APPLICATION OF ASUBHA-KAMMATTHĀNA
(IMPURITIES) INTO DAILY LIFE

พระอธิการอภิสิทธิ์ จารุธมฺโม (ทองเชื้อ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน

พระอธิการอภิสิทธิ์ จารุธมฺโม (ทองเชื้อ)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา พระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**An Application of Asubha-Kammaṭṭhāna (Impurities) Into
Daily Life**

Phra Athikarn Aphisit Jaridhammo (Thongchue)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Buddhism)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Academic Year 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ เรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบนิพนธ์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.)

กรรมการ

(ผศ. ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ)

กรรมการ

(รศ. ดร.สุทธิชัย ยิ่งสุข)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมนิพนธ์

พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ. ดร.ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระอธิการอภิสิทธิ์ จารุธมโม)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน
ผู้วิจัย	: พระอธิการอภิสิทธิ์ จารุธมโม (ทองเชื้อ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	: พระครูพิพิธจารุธรรม, ดร., พธ.บ. (ปรัชญา), กศ.ม. (จิตวิทยาการแนะแนว), ศน.ด. (พุทธศาสนศึกษา), : ผศ.ดร. ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ, ป.ธ. ๙, พธ.บ. (พุทธจิตวิทยา), กศ.ม. (การบริหารการศึกษา), Ph.D. (Buddhist studies)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๑๙ กันยายน ๒๖๗๑

บทคัดย่อ

การศึกษาวินิจฉัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” นี้ มีวัตถุประสงค์ คือ ๑) เพื่อศึกษาอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อศึกษาหลักอสุภกรรมฐานกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลของการศึกษาวินิจฉัยสรุปได้ ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า

๑) อสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า อสุภ+กรรมฐาน อสุภ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม แยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อ+สุภ อ เป็นคำปฏิเสธซึ่งเปลี่ยนมาจากบทเดิมคือ น สุภ = สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้วก็ เป็น อสุภ มีวจนัตถะว่า น สุภ = อสุภ แปลความว่า ไม่สวยไม่งาม กรรมฐาน แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจรวมความแล้วได้ความว่า ตั้งอารมณ์เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่ความสกปรกโสโครก น่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน รวมความแล้วอสุภกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ยึดเอาซากศพเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่งามความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร

อสุภกรรมฐาน มี ๑๐ อย่างด้วยกัน ได้แก่ ๑) อุทุมตกอสุภ คือ ซากศพของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว ๒) วินิลกอสุภ คือ ซากศพที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน ๓) วิปุกกอสุภ คือ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ ๔) วิททกอสุภ คือ ซากศพที่ขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางมีกายขาดออกจากกัน ๕) วิกขยิตกอสุภ คือ ซากศพที่ถูกสัตว์ร้ายแย่งกัดกิน ๖) วิกขิตตกอสุภ คือ ซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจายกระจายออกไปคนละทาง ๗) หตวิกขิตตกอสุภ คือ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ๘) โลหิตกอสุภ คือ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ ๙) ปุฬุกอสุภ คือ ซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินกันอยู่ และ ๑๐) อัฏฐิกอสุภ คือ ซากศพที่มีแต่กระดูก

๒) หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐาน ก็เพื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิและเกิดสติปัญญา จนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุด นั่นก็คือ การดับกองทุกข์ได้สิ้นเชิง โดยหลักปฏิบัติกิจเบื้องต้น ได้แก่ ขำระศีล ให้บริสุทธิ์ ตัดปลิวโพธความกังวล ๑๐ ประการ รับหรืออธิษฐานกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน (อสุภกรรมฐานเหมาะแก่คนราคะจริต) เมื่อได้สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอสุภกรรมฐานแล้ว พิจารณาซากศพทั้ง ๑๐ ประการ มีซากศพที่พองขึ้น เป็นต้น โดยพิจารณาบริกรรมว่า อุทุมตก

ด้วยอาการ ๑๑ อย่าง ได้แก่ สี เพศ สันฐาน ทิศ ที่ตั้ง กำหนดรู้ ที่ต่อ ช่อง หลุม ดอน และอบๆ ของ ซากศพนั้นๆ จนทรงจำไว้ในจิตใจได้จนเกิดสมาธิไม่หวั่นไหว เป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ใน ๔ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน จิตจะแข็งแรง ราบเรียบ ใส นุ่มนวล ดังนั้น อสุภกรรมฐานจึงมี จุดมุ่งหมายเพื่อละระคะ/กามฉันทะ อันเป็นหนึ่งในนิวรณ์ ๕ จนได้ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และ เอกัคคตา

๓) การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า ๑) ทำให้มีสติ การที่บุคคลได้เจริญอสุภกรรมฐานนั้น ทำให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะได้เอาจิตไปกำหนดอยู่กับ ซากอสุภ เพื่อทำให้เกิดนิมิต ถ้าจิตใจวอกแวกเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์จากภายนอก ที่มากระทบ การกำหนดซากอสุภะ เพื่อให้มนิตเกิดนั้นก็ทำให้ไม่ได้เพราะขาดสติ ดังนั้นการที่จะทำให้มนิตของซาก อสุภะปรากฏกับบุคคลผู้เจริญอสุภะนั้น จำเป็นต้องมีสติที่ฝึกดีแล้ว เพราะการอยู่ในป่าช้าหรือสถานที่ เป็นที่ทิ้งซึ่งซากศพนั้น บรรยากาศอาจจะทำให้บุคคลนั้นจิตหลอนได้ง่าย ได้ยินอะไร หรือได้เห็นอะไร จิตก็มักจะคิดไปในทางที่น่ากลัวไว้ก่อนหากไม่มีสติอยู่กับตัว ดังนั้น ผู้ที่เจริญอสุภกรรมฐานได้จะทำให้ มีสติ ๒) มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา) บุคคลผู้ที่ต้องการเจริญอสุภกรรมฐานนั้น ก็เพื่อมองให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่า สังขารนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของตน เมื่อเจริญแล้วจะ ทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นอนิจจสัญญา คือการมองเห็นร่างกายว่าไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่อยู่ชั่วนิรันดร์ แม้ร่างกายที่เราเป็นเจ้าของ ก็ยัง ไม่สามารถที่จะดลบันดาลให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ การเจริญอสุภกรรมฐานจะทำให้มองเห็นความ จริงอย่างนี้ ๓) มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา) เมื่อพิจารณาซากอสุภแล้ว จะ ทำให้รู้แจ้งถึงความจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะรวยมากแค่ไหน จะจนแค่ไหน สุดท้ายแล้วจะต้องพบกับจุดจบเช่นเดียวกันทุกคน นั่นคือความตาย จะไปซ่อนตัวหรือสร้างห้องนิรภัยไว้ เพื่อป้องกันความ ตาย หรือกินยาที่มีผู้บอกไว้ว่ากินแล้วจะเป็นอมตะก็ตาม จะต้องถูกมรณภัยพรากชีวิตไปทุกคน ไม่ เว้นแม้กระทั่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ๔) มีความรังเกียจในร่างกาย อสุภะนอกจากจะให้ พิจารณาถึงความไม่สวยงาม โดยให้ใช้ซากศพเป็นอารมณ์ในการพิจารณาแล้ว แม้ร่างกายของคนที่มี ชีวิตอยู่จะเป็นของผู้อื่น หรือของตนเองก็ใช้เป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้เหมือนกัน เพราะเป็นที่สัง สมของสิ่งสกปรก เช่น น้ำเหลือง น้ำเลือด เสมหะ เป็นต้น ซึ่งเรามองไม่เห็นเนื่องด้วยถูกปิดไว้ด้วย อารมณ์บ้าง เนื้อหนังบ้าง หรือเครื่องหอมต่างๆ ทำให้มองไม่เห็นความจริง เมื่อได้พิจารณาซากอสุภะ แล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นของที่สกปรก ๕) ทำลายความยึดมั่นในรูป เมื่อได้พิจารณาอสุภ กรรมฐานจนเกิดเป็นนิมิต แม้จะไม่ได้ยินดูซากอสุภะโดยตรงๆ ก็สามารถนึกถึงภาพนั้นติดตาได้ เพราะว่าได้มนิต ดังนั้น ในการเห็นรูปไม่ว่าจะสวยหรือไม่สวยก็เกิดเป็นอนิจจัง คือ ไม้วัตถุภายนอกคือ รูปมากระทบให้หลงใหลหรือยินดี ยึดมั่นถือมั่นในรูปที่เห็น เพราะมันไม่ใช่ของเรา สุดท้ายก็ต้องแตก สลายไปในที่สุด ๖) ชีวิตเป็นสุข เมื่อได้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่างทุกชีวิตบนโลกนี้ ย่อมต้องมีความเสื่อมคลาย เราไม่สามารถที่จะบังคับได้ มันเป็นไป ตามธรรมชาติ เมื่อมองเห็นความจริงข้อนี้ชีวิตก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ขวนขวายในสิ่งที่ฟุ่มเฟือยเกินตัว ๗) เข้าถึงนิพพาน เมื่อได้พิจารณาอสุภกรรมฐานแล้ว จิตใจก็ไม่ยึดติดกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม กายที่ได้สัมผัส ปลอ่ยวางในเรื่องของรูปนาม ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิ ไม่วอกแวกไป กับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ มีจิตอยู่กับปัจจุบัน แม้จะไม่ได้สำเร็จจอร์हतผลในชาตินี้ ก็จะเป็นผู้ที่ เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เพราะได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝึกทำ อยู่บ่อยๆ ความบริสุทธิ์ของจิตก็จักเกิดขึ้นในไม่ช้า

Thesis Title : An Application of *Asubha-Kammaṭṭhāna* (Impurities) into Daily Life

Researcher : Phra Athikarn Aphisit Jaridhammo, (Thongchue)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee:

: Phrakru Pipitjarutham, B.A. (Philosophy), M.Ed. (Guidance Psychology), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Praphat Srikulkit, Pali IX, B.A. (Buddhist Psychology), M.Ed. (Educational Administration), Ph.D. (Buddhist studies)

Date of Graduation : 19 September 2018

Abstract

The study of research title is an *Asubha-Kammaṭṭhāna* (Impurities) into daily life. The objectives are 1) to study of the *Asubha-Kammaṭṭhāna* (Impurities) in Buddhism, 2) to study of the way to practice of *Asubha-Kammaṭṭhāna* (Impurities) in Buddhism, and 3) to study of the principle of *Asubha-Kammaṭṭhāna* (Impurities) and application it into daily life. The result of research can be concluded as follows: -

The result of research found that: -

1) *Asubha-Kammaṭṭhāna* in Buddhism, it found that “*Asubha + Kammatthana*”, *Asubha* mean ugly, loathsome, it can be divided into two words, *a+subha*, *a* is the refusal words, it has changed from the original word which is *na-subha* = not beauty. When it has combined is *asubha*, that is *na+subha* = *asubha* means not beauty or ugly. *Kammaṭṭhāna* means the place of work; it means the place of mental work. It can be said that the place of mental-objects, there is no beauty; there is only a dirty filth, loathsome. That is, *Asubha-Kammaṭṭhāna* means the subjects holding the dead body or contemplation of corpses; it is not beauty, impermanent of mental formations.

There are ten kinds of foulness to be contemplated on namely: 1) bloated corpse; swollen-up corpse, 2) bluish discolored corpse, 3) festering corpse, 4) split or cut up corpse, 5) gnawed corpse, 6) scattered corpse; mangled corpse, 7) hacked and scattered corpse; mutilated and mangled corpse, 8) blood-stained corpse; bleeding corpse, 9) worm-infested corpse, and 10) skeleton.

2) The way of the practice of *Asubha-Kammaṭṭhāna* in Buddhism, the result of research found that the practice is to cultivate the calm mind, to be concentrated and wisdom, until control the mind and destroy the defilements. That is the cessation of suffering. The primary practice is the preservation of the precepts, cutting out the ten hindrances, the determination of the *Kammaṭṭhāna* which is suitable for one's own temperaments (*Asubha-Kammaṭṭhāna* is suitable for the lust one). When one having the suitable place for cultivating of *Asubha-Kammaṭṭhāna*, he is contemplating on the ten kinds of foulness such as swollen-up corpse, etc., by noting that “*udumatakam*” with the eleven kinds of corpse, e.g., color, sex, shape, direction, place, contemplating, suture, pit, mound, and smell, until remember the mind to be full concentration. It can be practiced in the four activities, such standing, walking, sitting, and lying. The mind will be strong and

soft. So, the aim of *Asubha-Kammaṭṭhāna* is to decrease of the sensual pleasure which is one of the five hindrances till attaining the first absorption, e.g., thought, deliberation, delight, happiness, and one-pointedness.

3) The application of *Asubha-Kammaṭṭhāna* into the daily life found that 1) to be mindfulness, one who cultivates the *Asubha-Kammaṭṭhāna* to be mindful always because he has concentrated on the objects of repulsion to have mental image, if the mind has changed following the external objects, the contemplation of the corpse cannot happen the sign because of lack of mindfulness. Therefore, the sign of corpse is happened to the practitioner of the objects of repulsion by well-trained mind. Because living in the cemetery or the place where leave the corpse, he will be easy to lose his mind, when he hears or see something, his mind will always think in the scary way without mindfulness. So, one who cultivate the objects of repulsion will be mindful. 2) Seeing the impermanence of body, the person who cultivate *Asubha-Kammaṭṭhāna* to see the truth in the body that is mental formations is suffering, impermanent, and not-self. When having practiced, it can see the body as impermanent, because of it has normally arising, existing, and passing. There is nothing living for ever. Even though our body cannot control as no old, no pain, and no die. The contemplation on the impurities will make us to see the truth like this. 3) To see the death will be all living beings when having contemplated the corpse, we will know the truth that all living beings, no matter who are rich or poor, in the final they will be faced with the death, even though he will hide or create a vault to protect from the death, or he has taken immortal medicine, he must be dead. Even though, the Lord Buddha also had dead. 4) To have disgust in the body, the contemplation on the impurity of body by the corpse as the mental objects. Even the body of the living person will belong to others or one's own self. It can be also used by the mental object, because it is the accumulation of dirt such as lymph, blood, sputum, etc., which we cannot see it because of it is covered by some costume, skin, or perform. Then, he cannot see the truth. When having contemplated the corpse, he will see the body as the dirty thing. 5) To destroy the attachment in form, when observing the *Asubha-Kammaṭṭhāna* until having sign, although he did not see the corpse, but he reminds the form because of getting the sign. So, seeing the form whether it is beautiful or not beautiful, it become impermanence that is no have external objects, form contacts to pleasure or empress, attaching on the form because it is not our belonging, in the final it was failed. 6) Happy life, when we see the reality of all things, there is no matter is permanent, all livening beings and all things in the world are deteriorated. We cannot enforce it. It is the nature. When we see the reality, life is happy because we have not earned anything in abundance. 7) To attain *Nabbāna*, when the contemplation on the impurity of body, the mind is not contact with the seeing visible object, hearing, smelling, odors, tasting, tangible. Free from the form and mind, be calm mind and concentration, not let it follow the external objects, having mind in the present. Even though he cannot attain the enlightenment in this life, he can go to *Nabbāna* because he has practiced on the right way of the Buddha's teaching, he has often trained, the purification the mind will occur soon.

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับคำแนะนำและความเมตตาจาก คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ทั้ง ๒ ท่าน คือ พระครูพิพิธจารุธรรม, ผศ.ดร. ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ดร. ที่ท่านได้กรุณาให้เกียรติรับเป็นคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ถ่ายทอดวิชาความรู้และ ประสบการณ์เกี่ยวกับวิธีดำเนินการวิจัยที่ถูกต้องให้แก่ผู้วิจัย รวมทั้งเสียสละเวลาในการให้แนวคิด ความรู้และตรวจสอบความถูกต้อง ควบคุมด้วยความเอาใจใส่อย่างเต็มความสามารถ ดังนั้น ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณ/เจริญพรขอบคุณ มา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร,ดร ประธานกรรมการสอบป้องกัน วิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ทุกรูป ทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อเสนอแนะในการ ปรับแก้ไขวิทยานิพนธ์ให้สมบูรณ์ต่อไป

สุดท้ายขอกราบขอบพระคุณ/เจริญพรขอบคุณ พระครูพิพิธจารุธรรม,ดร., ผศ.ดร. ประพัฒน์ ศรีกุลกิจ ดร. ที่คอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือมาเป็นอย่างดีตลอดการทำ วิทยานิพนธ์เล่มนี้จนวิทยานิพนธ์เล่มนี้สมบูรณ์พระอาจารย์ทุกรูป คณาจารย์สาขาวิชา พระพุทธศาสนาทุกท่าน ตลอดจนเจ้าหน้าที่ทุกคนที่ได้ให้ความรู้ ประสิทธิ์ประสาทองค์ความรู้และ ประสบการณ์ให้เกิดขึ้น รวมถึงให้ความเมตตาเอื้อเฟื้อ ถ่ายทอดองค์ความรู้ต่างๆ พร้อมทั้งความเข้าใจ และเป็นกำลังใจให้แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอด คุณความดีจากการทำประโยชน์ใดๆ อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบบูชาเป็นกตเวทิตา คุณมารดา บิดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และที่ขาดไม่ได้เลยคือ มิตรภาพ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ทั้งบรรพชิตและฆราวาส ที่ให้กำลังใจซึ่งกันและกันจน วิทยานิพนธ์เล่มนี้ประสบผลสำเร็จด้วยดี

พระอธิการอภิสิทธิ์ จารุณโม

๑๙ กันยายน ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญ	(ฉ)
บทที่ ๑ บทนำ	
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๖
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ อสัฏกกรรมฐานในพระพุทธศาสนา	
๒.๑ ความหมายของอสัฏกกรรมฐาน	๘
๒.๒ ความสำคัญของอสัฏกกรรมฐาน	๙
๒.๓ ประเภทของอสัฏกกรรมฐาน	๑๓
๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับอสัฏกกรรมฐาน	๑๕
๒.๕ นิมิตแห่งอสัฏกกรรมฐาน	๒๘
๒.๖ สรุป	๓๐
บทที่ ๓ หลักปฏิบัติอสัฏกกรรมฐานในพระพุทธศาสนา	
๓.๑ การปฏิบัติอสัฏกกรรมฐาน	๓๑
๓.๑.๑ การเข้าหากัลยาณมิตร	๓๔
๓.๑.๒ จริตกับการปฏิบัติอสัฏกกรรมฐาน	๓๖
๓.๒ หลักการปฏิบัติตนในอสัฏกกรรมฐาน	๓๗
๓.๒.๑ หลักการพิจารณาอสุภะ	๓๙
๓.๒.๒ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิจากการพิจารณาอสุภะ	๕๘
๓.๒.๓ ระดับของสมาธิ	๖๑
๓.๓ ตัวอย่างของการเจริญอสัฏกกรรมฐาน	๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทที่ ๓ หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา	
๓.๔ จุดมุ่งหมายของการเจริญอสุภกรรมฐาน	๖๗
๓.๕ ประโยชน์ของการเจริญอสุภกรรมฐาน	๗๑
๓.๖ สรุป	๗๙
บทที่ ๔ การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน	
๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน (สำหรับพระภิกษุสงฆ์)	๘๐
๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน (สำหรับบุคคลทั่วไป)	๘๒
๔.๕ สรุป	๘๓
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๘๔
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๘๖
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๘๖
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป	๘๗
บรรณานุกรม	๘๘
ประวัติผู้วิจัย	๙๒

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาพยายามสอนให้มนุษย์ใช้ปัญญานำหน้าในการกระทำทุกอย่าง ให้ใช้ปัญญานำหน้าในการมองเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายให้ครบถ้วนทั้งสองด้าน คือด้านที่สวยงาม และด้านที่ไม่สวยงาม ถ้ามนุษย์เห็นร่างกายเพียงด้านเดียวก็จะมองเห็นแต่ความสวย ความงาม น่ารัก น่าดู น่าใคร่ อยากที่จะเป็นเข้า แต่พอความไม่งามปรากฏเราก็งงใจยาก เพราะความหลงของมนุษย์ที่มากขึ้น ความหลงเป็นบ่อเกิดของอวิชชา คือความไม่รู้ เมื่อความไม่รู้เกิดขึ้น ทำให้หลงยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข ว่าน่าปลื้ม น่าหลงใหล น่ารักน่าใคร่ และสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่ามีตัวตน พุทธศาสนามีหลักธรรมที่ต้องการให้มนุษย์ละสิ่งยึดติดเหล่านี้เพื่อให้มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ให้เห็นสิ่งนั้นตามที่มีมันเป็น มองให้เป็นสัจธรรม หลักธรรมนั้นชื่อว่า “อสุภกรรมฐาน”

อสุภกรรมฐาน เป็นหนึ่งในในกัมมัฏฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เห็นร่างกายของคนเราตามความเป็นจริง ว่าที่จริงแล้วร่างกายว่าสวย ว่าหล่อ แต่งตัวงามๆ มีผิวเนียนๆ มีตากลมโต รูปร่างสูงขาว มีเสน่ห์นี้ ที่จริงแล้วไม่มีอะไรเลย เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว มีแต่หนังหุ้มกระดูก เป็นหนังกำพร้า ที่ห่อหุ้มปกปิดไม่ให้เห็นอวัยวะภายในร่างกายอันเป็นของน่าเกลียด เป็นสิ่งที่โสโครก เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง เสดด ไขมัน น้ำหนอง เป็นต้น อันเป็นของที่ไม่สวยไม่งาม น่ารังเกียจ แม้แต่หนังห่อหุ้มเองเมื่อไม่ขัดถูทำความสะอาดแล้ว ก็จะเป็นของสกปรก สกปรกกลิ่นเหม็น แม้แต่ตัวเองดูแล้วยังรังเกียจ สุดท้ายกระดูกเองก็ต้องย่อยสลายไป เป็นสิ่งไม่น่าดูเลย หาอะไรที่เป็นสิ่งที่น่ารัก น่าดูไม่มีเลย แต่มนุษย์ก็มักมีค่านิยมหลงใหลกับวัตถุนิยมนี้มาก เพราะมนุษย์นั้นตกอยู่ในความประมาท คือประมาทในชีวิต ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์ทรงตรัสย้ำพระสาวกให้ตระหนักในเรื่องความไม่ประมาทในปัจจุบันโอวาทของพระพุทธองค์ก่อนจะปรินิพพานว่า “หนุท ทานิ ภิกขเว อามนตยามิโว วยธมมา สงขารา อูปมาเทน สมปาเทถ อัย ตถาคตสส ปจฉิมาวาจา แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี้เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต^๑ มนุษย์ในปัจจุบันไม่เคยพิจารณาเลยว่าสิ่งทั้งหลาย รวมถึงชีวิตของตนเองนั้นล้วนตกในวังวนของไตรลักษณ์ คือ มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาด้วยความทุกข์ สังขารของมนุษย์ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง และไม่มีอะไรเลยที่เป็นของเรา เราจะบังคับไม่ให้เสื่อม ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้ เพราะนี่คือกฎของธรรมชาติ

มนุษย์ในปัจจุบันถูกค่านิยมทางด้านวัตถุครอบงำและให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าเรื่องของจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเรามาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต แต่เราก็ไม่ให้ความสนใจกับเรื่องของจิตใจ มากนัก เพราะหลงใหลไปกับความสวยงามที่ลวงตา ไม่สนใจว่าจริงๆ แล้วร่างกายของตัวเองนั้น

^๑ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

ประกอบมาจากอะไร มีอะไรบ้างที่รวมกันเข้าเป็นร่างกายหรือสังขาร คนเราขาดการพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายในหลายประเด็น ไม่รู้จักความจริงให้หลง หลงในรูปแบบ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดว่าสิ่งเหล่านี้คือสุขแท้ เป็นความสุข ความงามที่ปรารถนาและพอแล้วสำหรับชีวิตนี้หลงยึดติดกับสังขารว่าสวยงาม โดยไม่คิดว่าในอนาคตนั้นความงามเหล่านี้จะเปลี่ยนไปอย่างไร จะแก่เฒ่าหนึ่งเหยวอย่างไร ไม่สนใจ หลงอยู่กับสิ่งที่ไม่มีตัวตน เพราะไม่เข้าใจว่าในสังขารว่า ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความแก่ เก๊ยตาย ดังหลักธรรมบทหนึ่งที่เราใช้สวดพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า “ชราธมโมมหิ ชริ อนตตีโต” เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้^๒

ค่านิยมของสังคมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ก็เพราะความเจริญของสังคม เมื่อสังคมเปลี่ยนวิถีชีวิตคนเปลี่ยน สัมผัสหลักธรรมในทางพระพุทธศาสนา ส่วนมากแล้วกันไปในเน้นในทางวัตถุนิยม มากกว่าผลของการปฏิบัติในหลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ ของพระพุทธศาสนา ทำให้เป้าหมายของหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสและมุ่งสอนเพื่อให้ เกิดประโยชน์นั้นผิด ผิดทั้งเป้าหมาย และวัตถุประสงค์และแนวทางในการปฏิบัติ ทำให้สังคมเกิดความสับสนในเรื่องของการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าจริงๆ แล้ว คือการหลุดพ้นวิภวสังสาร หรือเรื่องของปาฏิหาริย์กันแน่ ทำให้มนุษย์ผู้ยังหูดามีตบอด ก็ยิ่งบอดสนิท ลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนของตัวเอง เมื่อยิ่งหลง ก็ยิ่งห่างจากความเป็นจริงมากยิ่งขึ้น ยิ่งนับวันก็ยิ่งมากยิ่งขึ้น ยิ่งนับวันก็ยิ่งเลวร้าย หาทางกลับไม่เจอ ช้ำร้ายยังแสวงหาสิ่งของต่างๆ มากมายเพื่อตอบสนองความต้องการอันไม่มีที่สิ้นสุด เข้ามาเพิ่มราคาให้กับตนเองอยู่ร่ำไป สุดท้ายแล้วเป็นการนำตนเองไปสู่ปากแห่งหุบเหว เมื่อตกลงไปแล้วหมดหนทางที่จะกลับขึ้นมาได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งจะศึกษาถึงเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มนุษย์ได้เข้าถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายของมนุษย์ ไม่ให้ยึดติด พอใจรักใคร่ ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ตัดปัญหาที่จะเกิดตามมา ตัดการเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นต้นตอของความทุกข์ต่างๆ นานา ไม่ให้หลงยึดติดในสัพพสังขาร และดำรงชีวิตด้วยความไม่ประมาทในสังขาร ว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวง เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาหลักอสุภกรรมฐานกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

^๒ อ.จ.ปณจก.(ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙.

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” เป็นวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) มุ่งเน้นหลักอสุภกรรมฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา โดยมีขอบเขตการศึกษา ดังนี้

๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเอกสาร

๑.๓.๑.๑ ข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

๑.๓.๑.๒ ข้อมูลทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส

๑.๓.๑.๓ หนังสือ ตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” เป็นวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้เน้นศึกษา อสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา และหลักอสุภกรรมฐานกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ ต้องการทราบอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

๑.๔.๒ ต้องการทราบหลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

๑.๔.๓ ต้องการทราบหลักอสุภกรรมฐานกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การประยุกต์ หมายถึง การนำบางสิ่งมาใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้อย่างเหมาะสมกับสถานะที่เฉพาะเจาะจง "บางสิ่ง" ที่นำมาใช้ ประโยชน์นั้น อาจเป็นทฤษฎี หลักการ แนวคิด ความรู้เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง และนำมาใช้ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยปรับให้เข้า กับบริบทแวดล้อม ที่เป็นอยู่อย่าง เหมาะสม นอกจากนี้ "บางสิ่ง" นั้นอาจเป็นวัตถุดิบของที่นำมานอกเหนือ บทบาทหน้าที่เดิม ให้เหมาะสมกับบริบทใหม่ การประยุกต์เป็นการนำทฤษฎี หลักการ กฎเกณฑ์แนวคิดเกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ไปปรับใช้ให้เกิด ประโยชน์ในภาคปฏิบัติ โดยเฉพาะในศาสตร์สาขาวิชาต่างๆ มักมีการประยุกต์ภาคทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ เพื่อประโยชน์ใน การนำไปใช้จริง ในการแก้ไขปัญหา และการพัฒนาในรูปแบบต่างๆ เพราะมีความเป็นรูปธรรมมากกว่า การประยุกต์เป็นการนำสิ่งหนึ่ง หรือแนวคิดหนึ่ง มาปรับใช้ เพื่อตอบสนองวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่เฉพาะเจาะจง การประยุกต์จึงแตกต่างจากการลอกเลียนแบบ การลอกเลียนแบบ การนำสิ่งที่อยู่ในบริบทหนึ่งมาใช้ในอีกบริบทหนึ่ง ทั้ง หลักการ วิธีการ และรูปแบบ โดยไม่คำนึงถึงความเหมาะสม ในบริบทที่แตกต่าง กัน คนที่คิดเชิงประยุกต์ได้ดีจะสามารถนำ สิ่งหนึ่งมาใช้ แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างลงตัว โดยคำนึงถึงสภาพความเป็นจริงในขณะนั้น

อสุภะ หมายถึง ความไม่สวย ไม่งาม สิ่งที่น่าเกลียด ไม่น่าพึงปรารถนา เป็นสิ่งที่ไม่น่าดู น่าชม หมายถึงเอา ชากศพที่นำมาพิจารณาเป็นอารมณ์ในการพิจารณากัมมฐาน รวมทั้งพิจารณาร่างของตนเอง และร่างกายของผู้อื่นให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่น่าชม เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ล้วนเป็นสิ่งสกปรก ไม่น่าชมหนึ่ง เป็นต้น

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา อุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรมจิต หรืออุบายหรือกลวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ กรรมฐานจึงเป็นสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อให้จิตสงบอยู่ได้ ไม่เที่ยวเตร่ลึนหลอยฟุ้งซ่าน ไปอย่างไร้จุดหมาย

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระนัฐวุฒิ สิริจิตฺโต^๓ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “วิธีการพิจารณาอสุภกัมมฐานเพื่อการแก้ปัญหาการเมาในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า อสุภกัมมฐาน หมายถึง สิ่งที่ไม่สวยไม่งามมุ่งเน้นการพิจารณาสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ น่าปรารถนา ว่าเป็นสิ่งที่ไม่งาม พิจารณาสรรพสิ่งว่าเป็นของปฏิกูล โดยยึดเอาชากศพมาพิจารณา เป็นอารมณ์ ให้เห็นว่าร่างกายว่าเป็นของไม่เที่ยง มีการเสื่อมไปเป็นธรรมดา

การพิจารณาอสุภกัมมฐานนั้นแยกได้เป็น ๑๐ ข้อ คือ ๑) พิจารณาชากศพที่พองขึ้น ๒) พิจารณาชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๓) พิจารณาชากศพที่มีน้ำเหลืองไหล ๔) พิจารณาชากศพที่ขาดเป็นท่อน ๕) พิจารณาชากศพที่มีสัตว์กัดกิน ๖) พิจารณาชากศพที่กระจายไปในทิศทางต่างๆ ๗) พิจารณาชากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย ๘) พิจารณาชากศพที่ยังมีเลือดไหลออกมาอยู่ ๙) พิจารณาชากศพที่เต็มไปด้วยหนอน ๑๐) พิจารณาชากศพที่ตก การพิจารณาอสุภะนั้นก็เพื่อการลดการลวงละเมียดทางเพศ รวมทั้งการข่มขืนอันเป็นปัญหาในสังคมปัจจุบันนี้ให้เบาบางลง จึงให้พิจารณาอสุทั้ง ๑๐ เป็นพื้นฐาน เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นของไม่น่าปรารถนา

อานิสงค์ของการพิจารณาอสุภกัมมฐานให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วผู้ฟังไปเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาเห็นร่างโดยถ้อยถ้วนแจ่มแจ้งเช่นนี้แล้ว สามารถทำให้กามราคะนั้นบรรเทาลงได้ในระดับของผู้ครองเรือนก็มีความสุข สังคมมีความปลอดภัย ชุมชนห่างจากความรุนแรง

พระปัญญญา ธนพลโย (บัวทอง) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาอสุภกรรมฐานสู่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน” ผลการศึกษาพบว่า “สมถกรรมฐานเป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ ผลที่ได้รับคือสร้างเสริมกำลังใจในการดำรงชีวิต โดยเน้นหลักสันโดษ คือให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะยานอยากในสิ่งที่เกินความจำเป็น ได้ขนิภัสสมาธิหรือสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัย เข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงาน ศึกษาเล่าเรียน ความจำแม่นยำ และดีขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุข ผิพรรณผ่องใส อายุยืน พร้อมเผชิญเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างสุขุม รอบคอบ สร้างความรักและเมตตาให้เกิดขึ้นในมนุษยชาติ เป็นผลให้สังคมสงบสุข

^๓ พระนัฐวุฒิ สิริจิตฺโต, “วิธีการพิจารณาอสุภกัมมฐานเพื่อการแก้ปัญหาการเมาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๙).บทคัดย่อ.

ได้จดุดถณานหรือถณานสมาบัติ และเป็นฐานไปสู่วิปัสสนากรรมฐานแต่งงานปฏิบัติอสุภกรรมฐานเป็นพิจารณาเพื่อนำไปสู่สร้ระร่างกาย เพียงเท่านั้น ให้ทราบแจ้งเห็นจริงว่าเป็นเป็นของไม่เที่ยง”^๔

พระมหาธีรยุทธ ธีรยุตโต (เกษตร สุนทร) ได้ศึกษาเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง อารมณของการพิจารณาอสุภกรรมฐาน” ผลการศึกษาพบว่า อสุภกรรมฐานคือแนวทางหนึ่งที่พระพุทธองค์ได้นำมาสั่งสอนพระสาวก เพื่อการดับราคะจริต โดยพิจารณาความไม่สวย ไม่งาม ความสกปรก โสโครกจากกายที่เราหมักยัดมัน ถือมันว่าเป็นของสวย ของงาม นำมอง นำจับต้อง จากการปรุงแต่ง หรือจากการขัดสีวิวรรณ ห่อหุ้มด้วยของสวยของงามและของหอม โดยใช้หลัก อสุภกรรมฐาน 10 อย่าง ๑) อุทฺธมาตโกสุภ คือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายขึ้นบวมพอง ที่เรียกกันว่า ผีตายขึ้นอืดนั่นเอง ๒) วินีลโกสุภ เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว ปะปนคน สีแดงในที่มีเนื้อมาก สีขาวในที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก สีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุม ร่างของผู้ตายส่วนใหญ่ปกคลุมด้วยผ้า สีเขียวจึงมากกว่า ดังนั้นจึงเรียกว่า วินีลกะ แปลว่าสีเขียว ๓) วิพพกอสุภ เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ ๔) วิหิตทกอสุภ คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน ๕) วิชยิตกอสุภ เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกสัตว์ย่อยแย่งกัดกิน ๖) วิชิตตกอสุภ เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจัดกระจาย ๗) หตวิกชิตตกอสุภ คือซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ๘) โลหิตกอสุภ คือซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ ๙) ปุพฺพกอสุภ คือซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่ ๑๐) อัญฺจกอสุภ คือซากศพที่มีแต่กระดูก^๕

พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง) ได้ศึกษาเรื่อง “การพิจารณาซากศพโดยใช้หลักอสุภกรรมฐาน” ผลการศึกษาพบว่า การพิจารณาอสุภทั้ง 10 อย่างนี้ ท่านให้พิจารณาเพื่อถือเอา นิमितโดยอาการ 6 อย่างต่อไปนี้ ๑) พิจารณาโดยสี คือกำหนดว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนดำหรือคนขาว หรือร่างกายผิวไม่เกลี้ยงเกลา ๒) พิจารณาโดยเพศ อย่างกำหนดว่าร่างกายนี้ชายหรือหญิง พึงพิจารณาว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนที่มีอายุน้อย กลางคนหรือคนแก่ ๓) พิจารณาโดยสัณฐาน คือพิจารณาว่า นี้เป็นคอ เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นขา เป็นเท้า เป็นแขน เป็นต้น ๔) กำหนดโดยทิศ ทิศนี้หมายถึงเอาสองทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ทางด้านศีรษะ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ทางด้านปลายเท้าของซากศพ มิได้หมายถึงทิศเหนือทิศใต้ ๕) พิจารณาโดยที่ตั้ง ให้กำหนดว่า ซากศพนี้ศีรษะวางอยู่ตรงนี้มีอวัยวะอยู่ตรงนี้ เท้าอยู่ตรงนี้ เวลาพิจารณาอสุภนี้ เรายืนอยู่ตรงนี้ ๖) พิจารณาโดยกำหนดรู้ หมายถึงการกำหนดรู้ว่า ร่างกายสัตว์และมนุษย์นี้มีอาการ 32 เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยสดงดงามจริง ความจริงแล้วเป็นของน่าเกลียด มีกลิ่นเหม็นคูลุ้ง มีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือดน้ำหนองเต็มร่างกาย หาที่น่ารักไม่มีเลย ที่มองเห็นว่าดีหน่อยก็หนังกำพืดที่ห่อหุ้มภายในอยู่ แต่หนังนี้ก็ใช้ว่าจะสวยสด ถ้าไม่คอยขัดถู ไม่นานก็เหม็นสาบ น่ารังเกียจ ตอนมีชีวิตอยู่ก็เอาดีไม่ได้ พอตายแล้วยิ่งโสโครกใหญ่ กลายเป็นซากศพขึ้นอืดพอง น้ำเหลืองไหลกลิ่นเหม็น เมื่อกำหนดพิจารณาทราบว่าเป็นร่างกายของซากศพ

^๔ พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง), “การศึกษอสุภกรรมฐานสู่การปฏิบัติสมถกรรมฐาน”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหกุฎราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า บทคัดย่อ.

^๕ พระมหาธีรยุทธ ธีรยุตโต (เกษตร สุนทร), “การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่อง อารมณสมถกรรมฐานในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหกุฎราชวิทยาลัย), ๒๕๔๗, หน้า ๑๔๔-๑๔๗.

ทั้งหลายนี้แล้ว ก็โน้มหนักถึงสิ่งที่ตนรัก ที่เห็นว่าเขาสวย เอาความจริงจากซากอสุภเข้าไปเปรียบเทียบ ดูว่าที่เห็นว่าเขาสวยสดงดงามนั้น มีอะไรต่างกับซากศพนี้บ้าง ปากที่ชมว่าสวย เต็มไปด้วยเสลด น้ำลาย ของตัวเองพอกลิ้นได้ แต่รังเกียจของคนอื่นไม่กล้าแม้แต่ที่จะแตะ

ซากศพนั้นมีสภาพอย่างไร เมื่อตายแล้วจากความเป็นคนหรือสัตว์ เราเรียกกันว่าผีตาย มีสภาพอย่างไรเมื่อตาย แม้ยังไม่ตายสิ่งเหล่านั้นก็มีครบ พิจารณาคนที่เรารักมีสภาพอย่างนั้น ใครครวญให้เห็นติดอกติดใจจนกระทั่งเห็นสภาพของผู้ใดก็ตาม มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นซากศพทันที เห็นคนหรือสัตว์มีสภาพเป็นซากศพไปหมด เต็มไปด้วยความรังเกียจ เห็นผิวภายนอกก็มองเห็นภายใน คือเห็นเป็นสภาพถุงน้ำเลือด ถุงอุจจาระ ปัสสาวะที่เคลื่อนที่ได้ ต่อไปเขาก็จะกลายเป็นซากศพที่มีร่างกายอืดพอง น้ำเหลืองไหล เราก็เช่นเดียวกัน เขามีสภาพเช่นไร เราก็มีสภาพเช่นนั้น ภายนี้ล้วนแต่เป็นอนิจจัง หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย เมื่อไม่เที่ยงอย่างนี้เป็นทุกขัง ความทุกข์อันเกิดแต่ความเคลื่อนไปหาความเสื่อมอย่างนี้ เป็นอนัตตา เพราะเราจะบังคับควบคุมไม่ให้เคลื่อนไปไม่ได้ ต้องเป็นไปตามกฎธรรมดา พิจารณาเห็นโทษเห็นทุกข์อันเกิดแต่ร่างกาย เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในร่างกายของตนเองและผู้อื่น เห็นเมื่อไหร่เบื่อหน่ายหมดความพอใจเมื่อนั้น เห็นคนมีสภาพเป็นศพทุกขณะที่เห็นอย่างนี้ เรียกว่า ได้อสุภกรรมฐานในส่วนของสมถภาวนา^๖

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Analysis) โดยศึกษาจากเอกสารปฐมภูมิและเอกสารทุติยภูมิ มีขั้นตอนดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาจากแหล่งข้อมูลชั้นปฐมภูมิ (Primary Sources) ประกอบด้วย

๑) พระไตรปิฎก (ภาษาไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙

๒) พระไตรปิฎกภาษาไทย

๓) พระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาไทย มูลนิธิมหามกุฏราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๘

๔) พระไตรปิฎกและอรรถกถา ฉบับคอมพิวเตอร์ชุดแปลภาษาไทย (BUDSIR/TT onCD-ROM) สำนักพิมพ์คอมพิวเตอร์ มหาวิทยาลัยมหิดล พุทธศักราช ๒๕๒๑

๑.๗.๒ ศึกษาจากแหล่งข้อมูลชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ได้แก่ คัมภีร์อรรถกถาฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสสต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ตำราเรียน เอกสารวิชาการ รายงานการวิจัยและวิทยานิพนธ์ หนังสือสำคัญทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย บทความทางวิชาการจากนิตยสารรายสัปดาห์ รายปักษ์ และจากอินเทอร์เน็ต

๑.๗.๓ นำข้อมูลที่ได้มาแยกแยะ วิเคราะห์ สังเคราะห์ สรุปผลและอภิปรายผล เพื่อนำเสนอผลการวิจัย ในลักษณะพรรณนาวิเคราะห์ แล้วนำเสนอคณะกรรมการผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์

^๖ พระมหาอำนาจ อานนโท (จันทร์เปล่ง), “การพิจารณาซากศพโดยใช้หลักอสุภกรรมฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, บทคัดย่อ.

๑.๘ ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบหลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบหลักอสุภกรรมฐานกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

บทที่ ๒

อสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

หลักคำสอนเรื่อง“อสุภกรรมฐาน” ถือเป็นหมวดหลักกุตธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่งในทางพระพุทธศาสนา ที่มีผลต่อการดำเนินชีวิตในแง่มุมต่างๆ มีการปฏิบัติธรรมและการดำเนินชีวิตในโลกสังคมปัจจุบันของมวลมนุษยชาติ เพื่อ “ความสงบ ระวังจากความใคร่ในกามคุณต่างๆ ในรูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์หรืออารมณ์ต่างๆ”^๑ ที่สวยงาม ไพเราะ หอมหวาน อ่อนนุ่มเป็นต้นที่ โถมซัดเข้ามาสู่วิถีชีวิตทางช่องทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และจิตใจ^๒ และไม่ประมาท ไม่มัวเมา ไม่หลงละเมอยึดมั่นถึงมั่นในสรรพสิ่ง แม้กระทั่งชีวิตของตน ในบทนี้จะได้ศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับ “อสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา” เป็นลำดับต่อไปนี้

๒.๑ ความหมายของอสุภกรรมฐาน

คำว่าอสุภกรรมฐาน เป็นคำสองคำที่มาเชื่อมกัน คือ อสุภ+กรรมฐาน อสุภ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม แยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อ+สุภ อ เป็นคำปฏิเสธซึ่งเปลี่ยนมาจากบทเดิมคือ น สุภ = สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้วก็ เป็น อสุภ^๓ มีวจนัตถะว่า น สุภ^๔ = อสุภ^๕ แปลความว่า ไม่สวยไม่งาม^๖ กรรมฐาน แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ^๗ รวมความแล้วได้ความว่า ตั้งอารมณ์เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่ความสกปรกโสโครก น่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน^๘ รวมความแล้วอสุภกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ยึดเอาซากศพเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่งามความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร^๙ ในคิริมานนทสูตรพระองค์ตรัสถึงความหมายของอสุภไว้ว่า

*ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านี้ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลาย
ผมลงมาถึงหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้
มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม*

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๐๗.

^๓ พระสังฆมณฑล กะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี** (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเทอร์เน็ต จำกัด), หน้า ๙๒.

^๔ ฉันทนาอุตสาหลักษณ์, **พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๑.

^๕ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), **แนวคิดปฏิบัติในสติปัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

^๖ พระมหาหิวระ ภาสวโร, **คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร : เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๓๗.

^๗ ราชบัณฑิตยสถาน, **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**, (กรุงเทพมหานคร : นานทีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๔๑.

ปอด ไล่ใหญ่ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมันน้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่งามในกายนี้้อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุภสังขยา...^๘

พระธรรมกิตติวงศ์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า อสุภกรรมฐาน หมายถึง การบำเพ็ญกรรมฐาน โดยการพิจารณาอสุภะหรือพิจารณาร่างกายของตนหรือของ ผู้อื่นว่าเป็นของไม่งาม ไม่น่ายึดมั่นถือมั่น แต่เป็นของน่าเกลียด โสโครก เช่นพิจารณาซากศพที่นอนให้เขารตน้ำก่อนใส่โลงก่อนเผาหรือฝังมองดูจนกระทั่งเกิดนิมิตติดตาแล้วกลับมานั่งนึกพิจารณาให้เห็นนิมิตนั้นจนเจเนใจเหมือนเห็นศพจริง ภาวนาไปจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงไตรลักษณ์^๙

ท่านพุทธทาสได้กล่าวความหมายของอสุภไว้ว่า ให้เห็นว่าสิ่งที่เราเห็นกันว่างามนั้น มันไม่งาม กระทั่งทั้งหมดทั้งเนื้อทั้งตัว เช่นให้ไปดูซากศพในป่าช้าจะมองเห็นสภาพความเป็นจริงของร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติจะมาเป็นเครื่องทำให้สลดสังเวช จะข่มความรู้สึกที่เป็นความกำหนัด... ไปดูซากศพต่าง ๆ เหล่านี้แล้วจะพบความจริง ของธรรมชาติ ซึ่ง ถือว่าเป็นความงามในทางธรรมะ ซึ่ง จะช่วยให้มนุษย์ดีขึ้น หรือเอาชนะกิเลสได้ ความงามอยู่ที่ซากศพนั้น ให้ขยันไปดูและก็ขยันเจริญปฏิกุศลสังขยา อสุภสังขยา^{๑๐}

พระพรหมคุณาภรณ์ ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ว่า อสุภะ หมายถึงสภาพที่ไม่งาม พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่งาม ในความหมายเฉพาะ หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐาน^{๑๑}

สรุปแล้วอสุภกรรมฐาน นั้นหมายถึง การตั้งอารมณ์กรรมฐานโดยยึดเอา ซากศพมาพิจารณาเป็นอารมณ์ ในที่นี้รวมถึงความไม่สวยไม่งามของร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ด้วย เพราะการพิจารณาอาการ ๓๒ นั้น ก็สามารถทำให้เห็นถึงความจริงของสังขารได้ เช่น ในร่างกายของคนเราก็มีสิ่งสกปรกโสโครกอยู่ทุกที่ ถ้าไม่อาบน้ำซัก ๒-๓ วัน ก็ส่งกลิ่นเหม็นแล้ว จึงสามารถนำมาพิจารณาได้

๒.๒ ความสำคัญของอสุภกรรมฐาน

การศึกษาพระกรรมฐาน ไม่ว่าจะเป็นกองไหน ถ้าศึกษาแบบถูกต้องก็เป็นของไม่ยาก เพราะกรรมฐานนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ได้สอนให้ยาก พระองค์สอนแบบง่ายๆ แต่ที่ ทำกันไม่ได้เพราะไม่สนใจจริง ถ้าเป็นของยากจริงๆ คงไม่มีใครทำได้หรือบรรลุคุณวิเศษต่างๆ ถ้าเรา รัก ดีเกลียดทุกข์ เราก็ต้องทิ้งวิภวภู เพราะการทิ้งวิภวภูคือการทิ้งขั้น ๕ คือร่างกายนี้คือทุกข์ เป็น การพิจารณาร่างกาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาร่างกายว่า มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ตับ ไต ไล่ ปอด อาหารใหม่ อาหารเก่า อุจจาระ ปัสสาวะ ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหนอง ที่มัน

^๘ ๐.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^๙ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต), คำวัด, (กรุงเทพมหานคร : เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๘.

^{๑๐} กลุ่มพุทธทาสศึกษา, บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๗-๑๕๘.

^{๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒๓.

มีอยู่ในกายให้พิจารณาว่าในร่างกายของเรามีเท่านี้ เป็นสภาพอย่างนี้^{๑๒} ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เป็นของสกปรก จะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวถึงอสุภกรรมฐานไว้ว่า อสุภ ได้แกสิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม เช่น ซากศพ คือมีจิตพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงที่ว่าร่างกายของคนและสัตว์อันเป็นที่นิยมรักใคร่ เสน่หา และเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาราคะ กามกิเลส ว่าเป็นของสวยของงาม เป็นที่เจริญตาและใจ ไม่ว่าร่างกายของตนเองและของผู้อื่นก็ตาม แท้ที่จริงแล้วก็เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้ แน่นอน ทุกขัง คือทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ วันเวลาย่อมพรากความสวยสดงดงามให้ ค่อยๆ จากไปจนเข้าสู่วัยชราซึ่ง จะมองหาความสวยงามใดๆ หลงเหลืออยู่ไม่ได้อีกเลย และในทันใดที่ตายลงนั้น แม้แต่ผู้ที่เคยสนิทสนม เสน่หา รักใคร่ อันรวมถึงสามี ภริยาและบุตรธิดา ต่างก็พากันรังเกียจในทันใด ไม่ยอมเข้าใกล้ บ้านของตนเองที่อุตส่าห์สร้างมาด้วยความเหน้อยยากก็ไม่ยอมให้อยู่ ต้องรีบขน ๆ ออกไปโดยไวไวที่วัด แล้วซากเหล่านั้นก็เน่าเปื่อยสลายไป เริ่มตั้งแต่เนื้อหนัง ค่อยๆ พองออก ขึ้นอืด น้ำเหลือง น้ำเหลืองก็เริ่มเน่าแล้วเลือดไหลออกจากทวารทั้งหลาย เนื้อหนังแตกปริแล้วร่วงหลุดออก จนเหลือแต่กระดูก ส่งกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่น่าเกลียดกลัว สะอิดสะเอียน หาความสวยงามน่ารักเสนาหาใด ๆ มิได้อีกเลย ทั้งไร้คุณค่าและประโยชน์ คงมีค่าแค่เป็นอาหารแก่หมู่นอนเท่านั้น แล้วในที่สุดกระดูกก็กระจัดกระจายเรียราดอยู่ตามดินและทราย แตกละเอียดผงเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วเน่าเปื่อยเป็นปุ๋ยแก่พืชผักต่อไป หากตัวเราของเราของเราที่ไหนมิได้เลย สังขารของเราในที่สุดก็เป็นเช่นนี้ ไม่มีอะไรคงเหลือไว้เลย^{๑๓}

ในหนังสือคู่มือพิจารณา ธาตุชั้นร์ สังขาร ได้กล่าวไว้ว่า ...การพิจารณาทางด้านปัญญา เป็นของสำคัญ สมาธิเมื่อปรากฏขึ้นมาทำให้จิตสงบร่มเย็นไม่วุ่นวายส่ายแส จิตอึดตัว เหมือนเรา รับประทานอิม สบาย จิตอึดตัวก็คือว่าอิม อารมณ์ของกิเลสตัณหาอาสวะประเภทต่าง ๆ ไม่ไปเกี่ยวใจย่อมมีความสงบ เมื่อใจได้รับความสงบ ได้อาหารคือธรรมารสแล้วย่อมเย็นสบาย... อุบายวิธีการ พินิจพิจารณาสติปัญญาให้เป็นขึ้นภายในตัวเอง จะว่า อนิจจ ก็ให้จิตมุ่งต่อ อนิจจ จริง ๆ เป็นความแปรสภาพ เพราะหลักธรรมชาติมันแปรอยู่แล้ว ทุกขอนตตา เหมือนกัน เรื่องอสุภะ...นี้เป็นของสำคัญมาก จิตที่อยู่ในขั้นนี้ควรจะเจริญอสุภกรรมฐานปฏิกุศล...ว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยง สิ่งนั้นแปรสภาพ สิ่งนั้นเป็นกองทุกข์ สิ่งนั้นเป็นกอง อนิจจ เป็น ทุกขเป็นอนตตา สิ่งนั้นเป็นธาตุ เป็นดินเป็นลม เป็นไฟ ฝันว่าเป็น สัตว์ เป็นบุคคล ว่าเป็นหญิงเป็นชายว่าเป็นของสวยงามไปทำไม^{๑๔}

ทุกวันนี้เราไม่ได้เห็นเห็นจริงตามที่เป็นจริง เพราะความเป็นจริงมันมองเห็นยาก ทั้งที่ปรากฏอยู่ แต่เรากลับมองมันไม่เห็นซึกที่เห็นเป็นอย่างอื่นไปหมดอุปมาง่ายๆ อย่างความเป็นอสุภะที่ปรากฏอยู่เห็นกันชัดๆ เราก็ก็นมองเห็นยากเหลือเกิน อสุภะที่ไหลออกข้างบนไหลออกข้างล่าง ที่องค์

^{๑๒} วัตถุจันทราม (ท่าซุง) อุทัยธานี ร่วมกับ คณะศิษย์, รวมคำสอนธรรมปฏิบัติของหลวงพ่อ พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร) เล่ม ๑๒, (ม.ป.ท. : ๒๕๕๒), หน้า ๓๔.

^{๑๓} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, (ม.ป.ท. : ม.ป.ป.), หน้า ๓๖-๓๗.

^{๑๔} กะทิสานักพิมพ์, คู่มือ พิจารณา ธาตุ ชั้นร์ สังขาร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท พินนาศพ รันติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๖-๗.

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในเรื่องของพระนางรูปนันทาเถรี^{๑๕} ว่าตัวเรามีทางที่ออกสิ่งโสโครก^{๑๖} ทาง คือ ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ทวารเบา เป็นที่ไหลออกของของไม่ดี แต่เรากลับมองไม่เห็นว่าเป็นของไม่ดี ในชีวิตประจำวันของเรามันออกอยู่ทุกวัน เช่น ตาเป็นที่ไหลของขี้ตา ขี้ตาจะปรากฏชัดเจนที่เป็นโรคตาแดง ตื่นมาตอนเช้าลืมตาไม่ขึ้นต้องเอาน้ำมาแปะๆ แล้วจึงเอาขี้ตาออกไป นี่เป็นของเสีย แต่เราไม่เห็นว่าเป็นของเสีย ของไม่ดี ของโสโครก^{๑๗}

ในหนังสือพระยาธรรมิกราชได้กล่าวถึงความสำคัญของการพิจารณาร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม เป็นเหตุ ให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ ในปัจจุบันว่าการพิจารณามรณสัญญาพิจารณาคือ ความตายก็ดี อัญญสัญญา พิจารณากระดูกก็ดี ปฏิกุศลสัญญา พิจารณาร่างกายนี้โดยเป็นของพึงเกลียดน่าสะอิดสะเอียน เต็มไปด้วยหมู่หนอนและสัตว์ทั้งหลาย มีประการเป็นอันมากตามลำไส้เล็กน้อย ใส่ใหญ่ตามเส้นเอ็นทั่วไปในร่างกาย และเต็มไปด้วยเครื่องเน่าของเหม็นมีอยู่ในร่างกายนี้ทุกสิ่งทุกอย่าง ร่างกายนี้นับว่าเป็นของเปล่า ไม่มีอะไรเป็นของเราสักสิ่งสักอัน เกิดมาสำคัญว่าเป็นสุข ความจริงก็หาสุขอย่างนั้นไม่ ถ้าจะให้ถูกแท้ต้องกล่าวว่า เกิดมาเพื่อทุกข์ เกิดมาเจ็บ เกิดมาใช้ เกิดมาเป็นพยาธิเจ็บปวด เกิดมาแก่ เกิดมตาย เกิดมาพลัดพรากจากกัน เกิดมาหาความสุขมิได้ ความสุขนั้น ถ้าพิจารณาดูให้ละเอียดแล้วมีน้อยเหลือประมาณ ไม่พอแก่ความทุกข์นอนหลับนั้นแลนับว่าเป็นสุข แต่เมื่อมาพิจารณา ดูให้ละเอียดแล้ว ซ้ำเป็นทุกข์ไปเสียอีก ถ้าผู้ใดพิจารณาเห็นตาม ดังเรตภาคแสดงมานี้เป็นนิมิตอันหนึ่ง ครั้นจดจำได้แน่นอนในตนแล้ว ก็เป็นเหตุให้ได้มรรคผลนิพพานในปัจจุบันนี้โดยไม่ต้องสงสัย^{๑๘}

อสุภกัมมัญฐาน เป็นเครื่องกำจัดราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรักคลายยึดถือร่างกาย คลายความหลงรูปหลงสวयหลงงามลงได้^{๑๙} หัวข้อธรรมในอสุภกัมมัญฐานบางหัวข้อ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีคุณประโยชน์มากมายที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ ทั้งในการละการระคาความกำหนัดหรือเพื่อความเจริญขึ้นแห่งธรรมบางประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ในพระสูตรต้นตปิฎก รัมมสังคณี ได้กล่าวถึงสภาวะธรรมที่เป็นกุศลที่บุคคลควรเจริญว่า สภาวะธรรมที่เป็นกุศล เป็นไฉน โยคาวจรบุคคลเจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่สหระคด้วยอุทฺธมาตกสัญญา อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ อวิกเขปะก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวะธรรมเหล่านี้ชื่อว่า เป็นกุศล

สภาวะธรรมที่เป็นกุศล เป็นไฉน โยคาวจรบุคคลเจริญมรรคเพื่อเข้าถึงรูปภพ สัจจจากาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌานที่สหระคด้วยวินิลกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยวิปฺพพกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยวิจฉิททกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยวิกขาตกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยวิกขิตตกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยหตวิกขิตตกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยโลหิตกสัญญา ฯลฯ ที่สหระคด้วยปุพฺพกสัญญา

^{๑๕} ดูรายละเอียดเพิ่มเติมหน้า ๑๕.

^{๑๖} อ.จ. นว.อ. ๓/๑๑/๒๕๓.

^{๑๗} พระครูปลัดประจาก สิริวัฒนโณ, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, (เชียงใหม่ : หจก.ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๙๘-๙๙.

^{๑๘} กิตติยา ศิริมาตย์, ศิริมานนทสูตร (พระยาธรรมิกราช) ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๖-๑๗.

^{๑๙} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุขเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), คำวัด, หน้า ๑๒๘๘.

ฯลฯ ที่สหระคตด้วยอฏฐิกสัญญาอยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ ฯลฯ อวิกเขปะ ก็เกิดขึ้น ฯลฯ สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่าเป็นกุศล^{๒๐}

ในพระสูตรต้นตปิฎก สัมโพธิสูตรพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการตั้งอยู่ในหลักธรรมเหล่านี้ของ ภิกษุรูปใด ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบันว่า

ภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหายดี มีเพื่อนดี พึงหวังได้ข้อนี้ คือ จักเป็นผู้มีปัญหา คือ ประกอบด้วยปัญหาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชาแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นดำรงอยู่ในธรรม ๕ ประการนี้แล้ว พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่งขึ้นไป คือ

๑. พึงเจริญอุสุภะเพื่อละระาคะ
๒. พึงเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
๓. พึงเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
๔. พึงเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ

ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญา ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน^{๒๑}

ในพระสูตรต้นตปิฎกพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงคุณของอุสุภะไว้ในอธิทานิยธรรม ๗ ถึงธรรมที่มีแต่ความเจริญ ข้อที่ ๓ ว่าภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเจริญอุสุภสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)^{๒๒}

นอกจากนี้แล้วอุสุภะยังมีความสำคัญอีก คือในพระอังคตตรนิกาย เอกกนิบาตพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการทำตามคำสอนของพระองค์ด้วยธรรมเหล่านี้ การฉันทบิณฑบาตของชาวบ้านจะไม่สูญเปล่า ถ้าภิกษุเจริญอนิจจสัญญา * เจริญอนัตตสัญญา * เจริญมรณสัญญา * เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา * เจริญสัพพะโลเกอนภิตตสัญญา * เจริญอฏฐิกสัญญา * เจริญปุพพกสัญญา * เจริญวินิลกสัญญา * เจริญวิจฉิตตสัญญา * เจริญอุทฺธมาตกสัญญา^{๒๓}

และพระพุทธองค์ ทรงได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมาน ของพระภิกษุว่า

... ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้อยู่ไม่ห่างจากมาน ทำตามคำสอนของศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ฉันทบิณฑบาตของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูดถึงภิกษุผู้ทำให้มากซึ่งปัญหาพละที่ประกอบด้วยอุเบกขา^{๒๔}

ตามธรรมดารา่างกายของคนตาย เป็นของไม่งามแท้ฉันทใด แม้ร่างของคนเป็นก็เป็นของไม่งามอย่างเดียวกันฉันทนั้นๆ แต่ในร่างกายของคนเป็นนี้ลักษณะที่ไม่ สวย ไม่งามย่อมไม่ปรากฏเพราะ

^{๒๐} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๖๓-๒๖๔/๘๔.

^{๒๑} อจ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

^{๒๒} อจ.สตตก. (ไทย) ๒๓/๒๗/๔๒.

^{๒๓} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๖๓-๔๗๒/๕๐

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน.

อาการคือเครื่องแต่งกาย และเครื่องสำอาง ประทินผิวต่าง ๆ ปกปิดไว้ ดังนั้นความสำคัญของการพิจารณาอสุภกรรมฐานจึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการมองเห็นความจริงของร่างกายมนุษย์ ทั้งด้วยการพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์กรรมฐาน และด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ หรือร่างกายของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถยึดเป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้

๒.๓ ประเภทของอสุภกรรมฐาน

อสุภกรรมฐานนั้นปรากฏในพระไตรปิฎกอยู่หลายสูตรด้วยกัน แต่จะปรากฏเป็นบางข้อเท่านั้น อาจจะมี ๓ ข้อบ้าง ๔ ข้อบ้าง เมื่อดูกับกรรมฐาน ๔๐ ในพระวิสุทธิมรรคแล้ว ท่านได้จำแนกไว้มีทั้งหมด ๑๐ ข้อด้วยกัน

๑. อุทฐมาตกอสุภ อุทฐมาตกอสุภ อสุภที่ชื่ออุทฐมาตะ เพราะเป็นซากที่พองขึ้น โดยความที่มันค่อยยัดขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป ดุจลูกหนังอันพองด้วยลมอุทฐมาตะนั้นเอง เป็นอุทฐมาตกะนัยหนึ่ง อุทฐมาตอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าอุทฐมาตกะ (อุทฐมาตอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า อุทฐมาตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น

กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม ที่เรียกกันว่า ผิตายขึ้นอืดนั่นเอง

๒. วินิลกอสุภ อสุภที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง เรียกว่า วินิละ วินิละนั้นเองเป็นวินิลกะนัยหนึ่ง วินิลอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวินิลกะ (วินิลอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วินิลกะ นั้น เป็นคำเรียกซากศพอันมีสีแดงในที่ ๆ เนื้อหามีสีขาวในที่ ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุ้มไว้ด้วยผ้าเขียว

กล่าวอีกอย่างหนึ่ง คือเป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุมไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตาย ส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้า ฉะนั้นสีเขียวตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก ท่านจึงเรียกว่าวินิลกะ แปลว่าสีเขียว

๓. วิปูปกอสุภ อสุภที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในที่ ๆ แตกปริทั้งหลาย ชื่อ วิปูปะวิปูปะนั้นเองเป็นวิปูปกะ นัยหนึ่ง วิปูปอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูลเพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิปูปกะ (วิปูปอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วิปูปกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น คือเป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๔. วิจฉิททกอสุภ อสุภที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน เรียกว่า วิจฉิททะวิจฉิททะนั้นเอง เป็นวิจฉิททกะ นัยหนึ่ง วิจฉิททอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิจฉิททกะ (วิจฉิททอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วิจฉิททกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่ถูกตัดกลางตัว คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน^{๒๕}

๕. วิกขายิตกอสุภ อสุภที่ชื่อวิกขายิตะ เพราะถูกสัตว์ทั้งหลายมีสุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้น กัดกินโดยอาการต่าง ๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง วิกขายิตะ นั้นเองเป็นวิกขายิตกะ นัยหนึ่งวิก

^{๒๕} ๓. วงศาภิธาน, ธรรมะหีบมือเดียว, (อุดรธานี : โรงพิมพ์อักษรวัฒนา, ๒๕๒๐), หน้า ๗๓.

ขายิตอสุภจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขายิตกะ คำว่าวิกขายิตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น คือเป็นร่างกายของซากศพที่ถูกสัตว์ย่อยแยงกัดกิน

๖. วิกขิตตอสุภ อสุภที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ เรียกว่า วิกขิตตะ วิกขิตตะนั่นเองเป็นวิกขิตตกะ นัยหนึ่ง วิกขิตตอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขิตตกะ คำว่า วิกขิตตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่กระจายกระจายไปที่นั่น ๆ คือมีมือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น กล่าวคือเป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายมีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจายปลัดพรากออกไปคนละทาง

๗. หตวิกขิตตอสุภ อสุภที่ชื่อหตวิกขิตตกะ เพราะอสุภนั้นถูกประหารด้วย กระจายโดยนัยก่อนนั้นด้วย คำว่า หตวิกขิตตกะนั้นเป็นคำเรียกซากศพอันถูกคนสับฟันที่อวัยวะใหญ่ น้อย โดยอาการ (ยับอย่างกะ) ตีนกา แล้วเหวี่ยงกระจายไปโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้น กล่าวคือซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

๘. โลहितอสุภ อสุภที่ชื่อโลหิตกะ เพราะมีโลหิตเรียราดไหลออกจากตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง คำว่า โลहितกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก คือซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

๙. ปุพฺพอสุภ หนองทั้งหลาย เรียกว่า ปุพฺพะ ปุพฺพะทั้งหลายคลาคล้าอยู่ในอสุภนั้นเหตุนี้ อสุภนั้นจึงชื่อปุพฺพะ คำว่า ปุพฺพะนั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เต็มไปด้วยหนอง

๑๐. อัฏฐิกอสุภ กระดูกนั่นเองชื่ออัฏฐิกะ นัยหนึ่ง กระดูกจัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เหตุนี้จึงชื่ออัฏฐิกะ คำว่าอัฏฐิกะนั้นเป็นคำเรียกร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้ กล่าวคือซากศพที่มีแต่กระดูก^{๒๖}

อสุภกรรมฐาน ตามความหมายที่กล่าวแล้ว คือความไม่สวยไม่งาม ในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ได้ตรัสให้ภิกษุพิจารณาความไม่สวยไม่งามในศพไว้ ๙ อย่างด้วยกัน เรียกว่าปาชาทั้ง ๙ ได้แก่

๑. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วันเป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม

๒. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกสัตว์กัดกิน

๓. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด

๔. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเประ

๕. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ

๖. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นริ้งรัดแล้ว กระจายกระจายไปในทิศต่าง ๆ

๗. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

๘. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

๙. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย^{๒๗}

^{๒๖}วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒/๒๐๗-๒๑๐.

^{๒๗}ดูรายละเอียดใน ที.ม.๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับอสุภกรรมฐาน

เรื่องเกี่ยวกับอสุภกรรมฐานหรือความไม่สวยไม่งามนี้ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้อยู่มากมายหลายแห่ง หรืออยู่ร่วมกับหัวข้อธรรมอื่น หรือเป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อธรรมนั้น ๆ หรือเรียกชื่อว่า อสุภะ หรือ อสุภสัญญา (หมายกำหนดเอาความไม่สวยไม่งาม) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ในอสุภสูตรพระพุทธองค์ตรัสให้พิจารณาเห็นความไม่งามในร่างกายพร้อมด้วยกำลัง ๕ อย่างไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ปฏิปทา ๔ ประการนี้ ปฏิปทา ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ทุกขาปฏิบัติ ทันธาภิญญา
๒. ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา
๓. สุขาปฏิบัติ ทันธาภิญญา
๔. สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา

ทุกขาปฏิบัติ ทันธาภิญญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญา (ความจำได้หมายรู้) ว่าปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาว่าไม่น่าผลิตเพลินในโลกทั้งปวง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ เธอมีมรณสัญญาที่ตั้งมั่นดีภายใน เธอเข้าไปอาศัยเสกขพละ ๕ ประการนี้ อยู่ คือ สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) ทิริพละ (กำลังคือทิริ) โอตตปฺปพละ (กำลัง คือโอตตปฺปะ) วิริยพละ (กำลังคือวิริยะ) ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา) และอินทริย์ ๕ ประการนี้ ของเธอ คือ สัทธินทริย์ (อินทริย์ คือศรัทธา) วิริยอินทริย์ (อินทริย์คือวิริยะ) สตินทริย์ (อินทริย์คือสติ) สมานินทริย์ (อินทริย์คือสมาธิ) ปัญญินทริย์ (อินทริย์คือปัญญา) ย่อมปรากฏอ่อน เพราะอินทริย์ ๕ ประการนี้ปรากฏอ่อน เธอจึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะช้า นี้เรียกว่าทุกขาปฏิบัติ ทันธาภิญญา

ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาว่าไม่น่าผลิตเพลินในโลกทั้งปวง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ เธอมีมรณสัญญาที่ตั้งมั่นดีภายใน เธอเข้าไปอาศัยเสกขพละ ๕ ประการนี้ อยู่คือ สัทธาพละ ทิริพละ โอตตปฺปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทริย์ ๕ ประการนี้ของเธ คือ สัทธินทริย์ วิริยอินทริย์ สตินทริย์ สมานินทริย์ปัญญินทริย์ย่อมปรากฏแก่กล้า เพราะอินทริย์ ๕ ประการนี้ปรากฏแก่กล้า เธอจึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะเร็ว นี้เรียกว่า ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา

สุขาปฏิบัติ ทันธาภิญญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกวิจารณ์มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมือเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีมือเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข ” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มี

ทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอเบกขาอยู่ ภิกษุเข้าไปอาศัยเสกขผละ ๕ ประการนี้ อยู่ คือ สัทธาผละ หิริผละ โอตตป-ผละ วิริยผละ ปัญญาผละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ ย่อมปรากฏอ่อน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏอ่อน เธอจึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะช้า นี้เรียกว่าสุขาปฏิบัติทา ทันธาภิญญา

สุขาปฏิบัติทา ขิปปาภิญญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ อยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่ เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมีอเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายบรรลุตติยฌาน ฯลฯ อยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับ ไปก่อนแล้วภิกษุบรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ อยู่ เธอเข้าไปอาศัยเสกขผละ ๕ ประการนี้ อยู่ คือ สัทธาผละ หิริผละ โอตตป-ผละ วิริยผละ ปัญญาผละ และอินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ ย่อมปรากฏแก่กล้า เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏแก่กล้า เธอจึงบรรลุคุณวิเศษเพื่อความสิ้น อาสวะเร็ว นี้เรียกว่า สุขาปฏิบัติทา ขิปปาภิญญา^{๒๘}

ทุกข์ปฏิบัติทา ทันธาภิญญานั้น คือการพิจารณาเห็นความไม่งาม ความไม่เที่ยงในสังขารร่างกายทั้งปวง นึกถึงความตายอยู่เสมอ อาศัยผละ ๕ ได้แก่ ศรัทธา หิริ โอตตป- วิริยะและปัญญา พร้อมทั้งอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ ในการบรรลุคุณวิเศษ แต่ยังไม่แกร่งพอ ธรรมเหล่านี้จึงเห็นได้ช้า ถ้าเป็นขิปปาภิญญา ธรรมเหล่านี้จะปรากฏชัดเจนและแจ่มแจ้ง จึงทำเห็นธรรมได้เร็ว ลั่นกิเลสได้เร็วส่วนในสุขาปฏิบัติทา ทันธาภิญญา นั้นคือ ภิกษุผู้บรรลุตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌานแล้วอาศัยผละ ๕ และอินทรีย์ ๕ ในการทาความเพียร ธรรมเหล่านี้ก็ยิ่งปรากฏให้เห็นช้า จึงบรรลุคุณวิเศษได้ช้า ถ้าเป็นขิปปาภิญญา จะปรากฏได้เร็ว บรรลุคุณวิเศษเร็ว

พระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงการเจริญอสุภกรรมฐานไว้กับการเจริญหัวข้อธรรมอื่น ๆ ที่ภิกษุควรเจริญ โดยที่พระองค์ไม่ได้ทรงแยกไว้ชัดเจนว่า อสุภะกัมมัญฐานมี ๑๐ ข้อ แต่เพื่อให้ง่ายต่อการศึกษาท่านพระพุทธโฆสาจารย์จึงได้รวบรวมไว้เป็นหมวด หัวข้อธรรมในอสุภกรรมฐานในพระไตรปิฎกจึงอยู่รวมกับธรรมหมวดอื่นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน พระสูตรต้นตปิฎก อปรอัจฉราสังฆาตวรรค ซึ่งมีอยู่ ๒ ตอน ๆ แรกมีเป็นชื่อของอสุภ ได้แก่

๑. อสุภสัญญา
๒. มรณสัญญา
๓. อาหาเรปฏิกูลสัญญา
๔. สัพพโลเกอนภิตสัญญา
๕. อนิจจสัญญา

^{๒๘} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๓/๒๒๘-๒๓๐.

๖. อนิจเจทุกขสัญญา
๗. ทุกเขอนัตตสัญญา
๘. ปหานสัญญา
๙. วิราคสัญญา
๑๐. เจริญนิโรธสัญญา

ตอนที่ ๒ มีหัวข้อธรรมในอสุภกรรมฐานที่รวมไว้ ๑๐ ข้อ มีอยู่ด้วยกัน ๕ ข้อ ซึ่งก็คือ ๕ ข้อสุดท้ายจากทั้งหมดได้แก่

๑. อนิจจสัญญา
๒. อนัตตสัญญา
๓. มรณสัญญา
๔. อาหาเรปฏิกูลสัญญา
๕. สัพพโลเกอนภิตสัญญา
๖. อัญญิกสัญญา
๗. ปุพฺพกสัญญา
๘. วินิลกสัญญา
๙. วิจฉิททกสัญญา
๑๐. อุทฺธมาตก^{๒๙}

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ ก็ได้ตรัสถึงอสุภสูตร ว่าด้วยอสุภสัญญา หมายถึง ความหมายรู้ความไม่งาม เพื่อให้ภิกษุได้พิจารณาให้ถ่องแท้ พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง เพื่อจะได้ละจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน แล้วบรรลุคุณวิเศษในพระพุทธศาสนา^{๓๐}

นอกจากนี้แล้วในพระสุตตันตปิฎก พระองค์ได้ตรัสถึงอสุภะไว้บางข้อ ที่บุคคลควรเจริญ ได้แก่ อุทฺธมาตกสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก^{๓๑} วินิลกสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ^{๓๒} วิจฉิททกสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่ขาดจากกันเป็นท่อน ๆ^{๓๓} อุทฺธมาตกสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก^{๓๔} บุคคลผู้ต้องการเห็นความจริงของสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ให้เห็นซึ่งความจริง

พระสุ ตันตปิฎกปัญญาตติสูตรได้ปรากฏหัวข้อในอสุภกรรมฐาน ไว้ ๖ ข้อ ที่พระองค์ตรัสไว้ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามรักษาสมาธินิมิตที่ชดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ อัญญิกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน) ปุพฺพกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีหนองคลาคล้ำเต็มไปหมด) วินิลกสัญญา (กำหนดหมาย

^{๒๙} อก.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๕๓-๔๗๒/๕๐.

^{๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๘/๑๙๕.

^{๓๑} อก.ทสก. (ไทย) ๑๙/๒๔๒/๑๙๓.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๐/๑๙๓.

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๑/๑๙๓.

^{๓๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๒/๑๙๓.

ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ) วิบุพพกัลยา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปรือออก) วิฉิททกัลยา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) อุตุรุมตกัลยา (กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก) นี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน^{๓๕}

นอกจากนี้แล้วพระพุทธองค์ยังทรงตรัสถึงธรรมที่มีผลและอานิสงส์มาก ที่ใครเจริญแล้ว ย่อมมียอมเป็นได้ ซึ่งเป็นเรื่องของความไม่สวยไม่งาม ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกายทสกนินาต พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่องของอสุภะไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๑๐ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ ๒ มีอมตะเป็นที่สุดสัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. อสุภสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)
๒. มรณสัญญา (กำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา)
๓. อาหาเร ปฏิกุสสัญญา (กำหนดหมายความปฏิกุสในอาหาร)
๔. สัพพะโลเกอนภิตตสัญญา (กำหนดหมายความไม่ น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง)
๕. อนิจจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๖. อนิจเจทุกขสัญญา (กำหนดหมายความเป็นทุกข์ ในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๗. ทุกเข อนัตตสัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาในความเป็นทุกข์)
๘. ปหานสัญญา (กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย)
๙. วิราคสัญญา (กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)
๑๐. นิโรธสัญญา (กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)^{๓๖}

ในเล่มเดียวกัน พระพุทธองค์ก็ได้กล่าวเกี่ยวกับอสุภะไว้ในปัพพชาสูตร ว่าด้วยจิตที่ได้รับการอบรมตามสมควรแก่บรรพชา ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักได้รับการอบรมตามสมควรแก่บรรพชา และบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตอยู่ (คือ) จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วย อนิจจสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยอนัตตสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยอสุภสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยอาทิวาสสัญญา ๑ จิตของเราจักรู้ความประพฤติชอบและไม่ชอบของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตของเราจักรู้ความเจริญและความเสื่อมของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตของเราจักรู้ความเกิดและความดับแห่งสังขารโลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยปหานสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยวิราคสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยนิโรธสัญญา ๑ ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

^{๓๕} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๐/๒๘๕.

^{๓๖} วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๔.

เมื่อใดจิตของภิกษุได้รับการอบรมตามสมควรแก่บรรพชา และบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ครอบงำจิตอยู่ (คือ) จิตได้รับการอบรมด้วยอนิจจสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยอนัตตสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยอสุภสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยอาทีนวสัญญา ๑ จิตนี้รู้ความประพฤติชอบและไม่ชอบของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตรู้ความเจริญและความเสื่อมของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตรู้ความเกิดและความดับแห่งสังขารโลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยปหานสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยวิราคสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยนิโรธสัญญา ๑^{๓๗}

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องการที่บุคคลควรเจริญธรรม ๑๐ ประการ เพื่อรู้อย่างระคะ (ความกำหนด) ธรรม ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. อสุภสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)
๒. มรณสัญญา (กำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา)
๓. อาหาเร ปฏิกุศลสัญญา (กำหนดหมายความปฏิกุศลในอาหาร)
๔. สัพพโลเกอนภิตสัญญา (กำหนดหมายความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง)
๕. อนิจจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๖. อนิจเจ ทุกขสัญญา (กำหนดหมายความทุกขในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๗. ทุกเข อนัตตสัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาในความเป็นทุกข)
๘. ปหานสัญญา (กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย)
๙. วิราคสัญญา (กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)
๑๐. นิโรธสัญญา (กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)^{๓๘}

อสุภกรรมฐาน ตามนัยพระวิสุทธิมรรคได้จำแนกไว้ ๑๐ ประการนั้น ได้ปรากฏอยู่ในพระสูตรต่าง ๆ อาจจะไม่ทั้งหมด บางแห่ง ๓ หัวข้อบาง บ้างแห่ง ๔ หัวข้อบ้าง บ้างแห่ง ๕ หัวข้อบ้าง บางแห่ง ๖ หัวข้อบ้าง ดังต่อไปนี้

ในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญธรรมเพื่อรู้อย่างระคะ ธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. อนิจจสัญญา
๒. อนัตตสัญญา
๓. อาหาเร ปฏิกุศลสัญญา
๔. สัพพโลเกอนภิตสัญญา
๕. อภิธิสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกอ่อน)
๖. ปุพฺพุกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด)
๗. วินีลกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ)

^{๓๗} วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๙/๑๒๗.

^{๓๘} วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๗/๓๘๕.

๘. วิบุพพกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปรือออก)
 ๙. วิฉิททกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน)
 ๑๐. อุทฺธมาตกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด)^{๓๙} ในนาคิตสูตรพระองค์ได้
 ตรัส ถึงเรื่องของการที่กิน ต้ม เคี้ยว เป็นของปฏิกุศลเป็นอสุภะ ไว้ว่า

นาคิตะ อาหารที่กิน ต้ม เคี้ยว และลี้ย่อมกลายเป็นอุจจาระและปัสสาวะนี้
 เป็นผลแห่งอาหารนั้น ปิยชนเกิดมีโสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความร่ำไร) ทุกข์
 (ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความแค้นใจ) เพราะสิ่งที่รัก
 แปรเป็นอื่นไปนี้เป็นผลแห่งความรัก นั้นความเป็นของปฏิกุศลในอสุภานิमित ย่อม
 ตั้งอยู่แก่ภิกษุ ผู้ชวนชวยการประกอบตามอสุภานิमित นี้เป็นผลแห่ง การประกอบ
 ตามอสุภานิมนต์นั้นความเป็นของปฏิกุศลในผัสสะ^{๔๐}

ในพระสูตรตันติปฏิภก หมวดชราวรรค พระองค์ได้ตรัสถึงความแก่ ความไม่สวยไม่งามของ
 สังขารไว้ ในเรื่องของพระอุตตราเถรี พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระอุตตราเถรีไว้ว่าร่างกายนี้
 แก่ห่อมาแล้วเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไปร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไปเพราะชีวิตมี
 ความตายเป็นที่สุด^{๔๑}

ในอธิมานิกกิกขุวัตถุ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาแก่ภิกษุทั้งหลายที่กำลังดูซากศพใน
 ป่าช้าว่า

กระดุกเหล่านี้มีสีเหมือนสีนกกพิราบ
 ถูกเขาทิ้งไว้เกลื่อนกลาด
 เหมือนน้ำเต้าที่ร่วงเกลื่อนกลาดในสารทกาล
 ความยินดีอะไรเล่าจะเกิด เพราะเห็นกระดุกเหล่านั้น^{๔๒}

ในอรรถกถาพระสูตรตันติปฏิภกได้กล่าวถึง การให้พิจารณาเห็นอารมณ์ ว่าไม่งามใน
 ร่างกาย ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ ว่าไม่งามในกาย
 อยู่จงเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน และจงพิจารณาเห็นความไม่
 เทียงในสังขารทั้งปวงอยู่เถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็น
 อารมณ์ว่าไม่งามในกายอยู่ ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็นธาตุขามได้ เมื่อเธอ
 ทั้งหลายเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตก
 ทั้งหลาย (มิจฉาววิตก) ในภายนอก อันเป็นไปในฝั่งฝ่ายแห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี

^{๓๙} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๘/๓๘๕.

^{๔๐} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๐/๔๓.

^{๔๑} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

^{๔๒} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ ย่อมละอวิชชาได้
วิชชาย่อมเกิดขึ้น ๗

ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกาย มีสติเฉพาะในลมหายใจ มีความ
เพียรทุกเมื่อ พิจารณาเห็นซึ่งนิพพาน อันเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ภิกษุนั้นแล ผู้
เห็นโดยชอบ พยายามอยู่ ย่อมโน้มไปในนิพพานเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง ภิกษุ
นั้นแลผู้อยู่จบภิญญา สงบระงับล่วงโยคะเสียได้แล้ว ชื่อว่าเป็นมุนี ๗^{๓๓} ในบทความ
นี้ได้กล่าวถึงการพิจารณาเห็นกายให้เป็นอารมณ์ว่าไม่งาม พิจารณาอานาปานสติ
เมื่อนั้นย่อมเห็นความไม่เที่ยง ย่อมละอวิชชาได้ มีโอกาสที่จะไปพระนิพพาน เพราะ
สามารถระงับกิเลสลงได้

ในคิริमानนทสูตร เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับพระคิริमानนทซึ่งอาพาธหนัก ต้องการที่จะให้
พระพุทธองค์ทรงเยี่ยม แต่พระพุทธเจ้าทรงให้อานนทไปแทนและให้กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่
พระคิริमानนท อาการของท่านก็จะสงบระงับ แล้วพระพุทธองค์ก็ตรัสสัญญา ๑๐ ประการให้พระ
อานนทฟัง และมีข้อหนึ่งที่พระองค์ตรัสถึง อสุภสัญญา พระอานนทก็ได้ทูลถามพระพุทธองค์ว่า อสุภ
สัญญา เป็นอย่างไร พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

...ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านี้ ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลาย
ผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ‘ใน
กายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนังเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด
ม้าม ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มัน
ข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ เป็นผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของ
ไม่งามในกายนี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุภสัญญา...

เมื่อพระองค์ตรัสถึงความหมายของสัญญาทั้ง ๑๐ ประการแล้ว ก็ได้ตรัสต่อไปว่า
...ถ้าเธอจะพึงเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่คิริमानนทภิกษุ
เป็นไปได้ที่อาพาธของคิริमानนทภิกษุ นั้นจะระงับไปโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา
๑๐ ประการนี้ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนทได้เรียนสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนัก
ของพระผู้มีพระภาค เข้าไปหาท่านพระคิริमानนทถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐
ประการนี้แก่ท่านพระคิริमानนท ขณะนั้นเอง อาพาธของท่าน พระคิริमानนท สงบ
ระงับ ลงโดยฉับพลันเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระคิริमानนทได้
หายขาดจากอาพาธนั้นอาพาธนั้น เป็นโรคอันท่านพระคิริमानนทละได้ อย่างนี้แล^{๓๔}

ในพระวินัยก็มีพระสูตรที่ได้กล่าวถึงเรื่องของอสุภกรรมฐาน ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งปฐม
ปาราชิกข้อที่สาม เป็นเรื่องราวที่ทำให้พระพุทธองค์บัญญัติปาราชิกข้อที่สามที่ว่า ภิกษุแก่ลง (จงใจ)
ฆ่ามนุษย์ให้ตาย ต้องปาราชิก สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคาสลา ป่ามหาวัน เขต
กรุงเวสาลี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุภกัมมฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุภกรรมฐานตรัส

^{๓๓} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒๗๑.

^{๓๔} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๒๘/๑๓๓.

สรรเสริญการเจริญสุภกรรมฐานแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการต่าง ๆ ต่อมา พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายเราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่ผู้เดียวสักครั้งเดือนใคร ๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูปเดียว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้วในครั้งเดือนนี้ จึงไม่มีใคร ๆ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปถวายรูปเดียวลำดับนั้น ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสสอนสุภกรรมฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งสุภกรรมฐาน ตรัสสรรเสริญการเจริญสุภกรรม ฐานโดยประการต่าง ๆ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญสุภกรรมฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัวตาย วันเดียวภิกษุก็นำศีลตราฆ่าตัวตาย ๑๐ รูปบ้าง ๗๐ รูปบ้าง เมื่อครั้งเดือนผ่านไป พระผู้มีพระภาคก็เสด็จออกจากที่หลีกเร้น รับสั่งเรียกท่านพระอานนท์มาตรัสถามว่า “อานนท์ ทำไมภิกษุสงฆ์จึงดูเหมือนจะน้อยลง” ท่านพระอานนท์ทูลตอบว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุทั้งหลายสนทนากันว่าพระผู้มีพระภาคตรัสสอนสุภกรรมฐาน ทรงพรรณนาคุณแห่งสุภกรรมฐานตรัสสรรเสริญการเจริญสุภกรรมฐานโดยประการต่าง ๆ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญสุภกรรมฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึก อึดอัดเบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัวตายวันเดียว ภิกษุก็นำศีลตราฆ่าตัวตาย พระพุทธองค์จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ เมื่อเห็นจริงดังนั้นจึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุฆ่ามนุษย์ให้ตาย^{๔๕}

ในเนื้อความข้างต้นนี้กล่าวถึงคุณของการพิจารณาสุภกรรมฐาน คือให้ให้ร่างกายว่าไม่งาม ไม่ให้สาวกของพระองค์ยึดมั่นในร่างกายของตัวเอง แต่พระสาวกของพระองค์พิจารณาแล้วกลับเบื่อหน่ายในชีวิต แล้วฆ่าตัวตายบ้าง ให้คนอื่นฆ่าบ้าง จึงเป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทปาราชิกบทที่ ๓ อย่างที่กล่าวแล้วและพระองค์ก็ทรงอธิบายการเจริญสุภที่แท้จริงให้ฟังและได้บรรลุคุณวิเศษจากธรรมนั้นเป็นจำนวนมาก

ในพระธรรมบทก็ยังมีพระสาวก สาวิกาของพระพุทธองค์ที่ได้ดู ได้ฟัง ได้พิจารณาเรื่องของสุภกรรมฐาน ความไม่สวยไม่งามในร่างกาย เป็นสิ่งปฏิญกุล แล้วทำให้เกิดมรรค เกิดผลในพระทางพระพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่นใน เรื่องของนางสิริมา เธอเป็นโสเภณีซึ่งเป็นหญิงงามประจำเมืองราชพฤกษ์ มีอยู่พรรษาหนึ่ง มีคนมาเช่าคือ นางอุตรา นางอุตราเป็นพระโสดาบัน เธอเป็นลูกสาวของนายปุณเศรษฐีและเป็นภรรยาของบุตรเศรษฐีชื่อว่า สมณะ นางอุตราได้มาเช่านางสิริมาไปให้แก่สามี เนื่องจากต้องคอยบำรุงบำเรอสามีจนไม่มีเวลาทำบุญ สุดท้ายนางสิริมาลืมหิวไปว่าเป็นเมียเช่า เกิดหิวหวงถึงขั้นทำร้ายนางอุตรา แต่สุดท้ายก็สำนึกผิดได้ไปขอโทษนางอุตรา และมีโอกาสได้ฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า กระทั่งได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้เทศน์ในเรื่อง “พึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ตีด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้แล้วพึงชนะคนพูดพร้อยด้วยคำจริง ” ครั้นพระพุทธเจ้าเทศน์จบนางก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน จากที่นางได้บรรลุแล้ว นางก็ได้นิมนต์พระพุทธเจ้าให้ไปถวายทาน แล้วก็ตั้งภัตไว้วันละ ๘ ที่ นิมนต์พระสงฆ์ไปฉันที่บ้าน ๘ รูปทุกวัน อาหารที่นางถวายก็ประณีตอร่อยเหลือเกิน พระรูปหนึ่งพอได้ฟังเรื่องเพื่อนพระด้วยกันบรรยายสรรพคุณความสวยของนางสิริมา ก็เหมือนโดนศรรักปักทรวงตั้งแต่มองไม่เห็นหน้านางสิริมาอยู่

^{๔๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

ก็นึกกริ่งขึ้นมา ก็ปรากฏว่าขณะนั้นมีการจัดคิวเพื่อที่จะไปบิณฑบาตพระรูปนี้จึงรีบรับอาสา พระที่จัดคิวนิมนต์บอกว่าพรุ่งนี้ท่านก็จะได้เป็นประธานฉันอาหารในบ้านของนางสิริมา^{๕๐}

ครั้นถึงเวลาเช้าในวันนั้นนางสิริมาเกิดอาการป่วยขึ้นมา แต่คัมภีร์ก็ไม่ได้บอกว่าป่วยเป็นโรคอะไร ก็ปรากฏว่าเมื่อพระคุณเจ้ามานางก็ป่วย ก็สั่งคนใช้ให้ดูแลพระคุณเจ้าถวายอาหารถวายข้าวถวายภัตร แล้วก็รับพร ขณะนั้นร่างกายก็แย่มากที่ต้องให้คนใช้ช่วงพุง เมื่อพระภิกษุรูปนี้เห็นหน้าของนางสิริมาที่ไม่ได้ประทีนแต่จโหมแต่ประการใด ท่านก็นึกอยู่ในใจว่าคนอะไรสวยจริง ๆ ขนาดยังไม่ได้แต่งตัวและป่วยยังสวยขนาดนี้ หากนางไม่ได้เจ็บป่วยแต่งตัว ทาหน้า ทาปากใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่มีราคานางจะสวยเพียงใดกัน พระรูปนี้แทนที่จะนึกปลง มีแต่สูกะสูกะ สายตลอด ก็ปรากฏว่ากิเลสที่สั่งสมไว้ไม่ว่าเกิดที่ชาติ ก็มีแต่เรื่องสวย ๆ อยู่ในจิต ท่านก็ไม่ได้มีใจที่จะสวมนต์ให้พระเจริญกรรมฐานกลับไปก็ฉันข้าวไม่ได้ โรคกริ่งกำเริบ นอนอดอาหาร ปรากฏว่าวันนั้นที่ท่านรับบาตรจากนางสิริมานับเป็นเรื่องบังเอิญที่ นางสิริมาก็ถึงแก่กรรมในวันนั้น พระเจ้าพิมพิสารจึงส่งราชสารถีไปทูลพระพุทธรเจ้า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า บัดนี้นางสิริมาผู้เป็นหญิงงามเมืองและเป็นน้องสาวของหมอชีวกโกมารภัฏ ผู้แพทย์ประจำพระองค์ ได้ถึงแก่กรรมแล้ว

พระพุทธรเจ้าก็ส่งข่าวไปทูลพระเจ้าพิมพิสารว่า มหาบพิตร ขอพระองค์อย่าเพิ่งให้ใครมาเผาศพนางสิริมา และสั่งให้พักศพไว้ในป่าช้า สั่งทหารให้เฝ้าให้ต้อย่าให้แร้งกามาจิกกิน ครั้นครบ ๓ วันผ่านไป ร่างกายเริ่มขึ้นอืด สรีระขึ้นพอง แสดงว่า เจริญ อุทุมมาตกะ ๑ ใน อสุภ ๑๐ จากนั้นก็เจริญปุพุกะ คือ อสุภ ว่าด้วยหนอนก็ได้ ตอนนั้นร่างกายของนางมีหนอนไชย้วยเยี้ยเต็มไปหมด ร่างกายทั้งหมดมันแปลกมันปริไปหมด พระเจ้าพิมพิสารจึงส่งราชบุรุษให้ตีฆ้องร้องป่าวให้ทั่วพระนครยกเว้นเด็กที่เฝ้าบ้านว่า ถ้าใครไม่มาดูนางสิริมา ถูกปรับเป็นเงินสินไหม ๘ กหาปณะแล้วก็ทรงข่าวไปทูลพระพุทธรเจ้าว่า ขอให้ภิกษุทรงมีพระพุทธรเจ้าเป็นประธานจงมาดูนางสิริมาเกิดในขณะนั้นที่พระหนุ่มที่ถูกศรัทธาปิดทรวงอดอาหารมา ๓-๔ วัน กินข้าวไม่ได้ ปรากฏว่ามีพระเพื่อนมากกระซิบข้างหูบอกว่า พระพุทธรเจ้าจะพาไปเยี่ยมนางสิริมา แม้ขนาดถูกความหิวเข้าบดบัง ก็ยังสู้ไฟรักในใจไม่ได้ ท่านไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นกับนางสิริมา สภาพใบหน้าสวย ๆ ลอยมาอยู่ตลอดเวลาแต่ท่านก็คิดว่าทำอย่างไร หลวงพี่จะได้เห็นหน้าเธอ เมื่อพระเพื่อนกันมาบอกว่าพระพุทธรเจ้าจะไปเยี่ยมนางสิริมา จะไปดูนางสิริมาจะไปด้วยไหม ท่านจึงรีบตอบตกลงทันที แล้วก็จัดการเดินทางไประหว่างทางก็นึกในใจว่าอีกไม่นานจะได้เจอแล้วแม่นางแก้วของพี่

ครั้นพระพุทธรเจ้าก็พาไปจนกระทั่งถึงป่าช้า ในที่นั้นก็มีทั้งภิกษุ สงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา ยืนกันอยู่พระพุทธรเจ้าก็รับสั่งถามว่านี่ใครกันหรือมหาบพิตร ทั้งเนาทั้งอืด ทั้งหนอนย้วยเยี้ยไปหมดกลิ่นก็แรง พระราชาเป็นประธานฝ่ายฆราวาสก็ทูลว่านี่แหละคือนางสิริมาจริง พระพุทธรเจ้าก็อุทานถ้าอย่างนั้นขอให้มหาบพิตรตักลงโฆษณาไปว่าถ้าใครให้ทรัพย์พินหนึ่ง ผู้นั้นจะได้นางสิริมาไป ก็ปรากฏว่าไม่มีใคร พระพุทธรเจ้าก็สั่งประมุขค่าตัวนางสิริมาและตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายจงมาดู นี่คือนาคูคามที่เป็นที่รักของมหาชน เห็นปานนี้ซึ่งถึงความเสื่อมไปและความสิ้นไป จงมาดูอัฏฐภาพที่ไม่มีความยั่งยืน และความมั่นคง อันกรรมทำให้วิจิตรแล้วมีกายเป็นแผล เป็นแผลก็คือช่องต่าง ๆ ตาหู จมูก อันกระดูก ๓๐๐ ท่อนยกขึ้นมา อันอตุรที่มหาชนกำหนดกันเป็นส่วนมาก” ปรากฏว่าขณะที่พระพุทธรเจ้ากำลัง

^{๕๐} สุวรรณ เพชรนิล, ราสิกครุ บูชาแม่, (ม.ป.ท. : ม.ป.ป.), หน้า ๗๑-๗๒.

เทศน์อยู่ ก็ทำให้พระรูปนั้นเกิดความเบื่อหน่าย จากภาพที่เคยสวยกลายเป็นภาพศพเน่าอืด และเมื่อได้ฟังเทศน์จากพระพุทธเจ้าจบ ท่านก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล เป็นพระอริยบุคคลเบื้องต้นในพระพุทธศาสนา^{๔๗}

หรือในเรื่องของท่านมหากาฬพระเถระนี้ก็สังสมบุญไว้ในภพนั้นๆ ในพระพุทธเจ้าองค์ก่อนๆ เกิดในเรือนแห่งตระกูล ในกัปที่ ๕๑ แต่ภัทรกัปนี้ บรรลุนิติภาวะแล้ว ไปป่าด้วยกรรมกิจบางอย่าง เห็นผ้าบังสกุลจีวรห้อยอยู่ที่กิ่งไม้ มีจิตเลื่อมใสว่า ผ้ากาสาฬพัสตร์อันเป็นธงชัยของพระอริยเจ้าห้อยอยู่ แล้วเก็บเอาดอกกระดังมาบูชาผ้าบังสกุลจีวร

ด้วยบุญกรรมนั้น เขาท่องเที่ยวไปในเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย บังเกิดในตระกูลของพ่อค้าเกวียน ในเสตัพยนคร ในพุทธรูปบาทกาลนี้ ได้มีนามว่ามหากาฬ บรรลุนิติภาวะแล้วอยู่ครองเรือน บรรทุกสินค้าด้วยเกวียน ๕๐๐ เล่มไปสู่พระนครสาวัตถี ด้วยกิจของการค้า พักกองเกวียนไว้ ณ ที่แห่งหนึ่ง บรรเทาความเหน็ดเหนื่อยในการเดินทาง นั่งอยู่กับบริษัทของตน เห็นพวกอุบาสกถือเอาของหอมและระเบียบเป็นต้นไปสู่พระเชตวันวิหาร ในเวลาเย็น แม้นตนเองก็ไปสูวิหารกับพวกอุบาสกเหล่านั้น ฟังธรรมในสำนักของพระศาสดาแล้ว เป็นผู้มิจิตศรัทธาบวชแล้ว อธิษฐาน คำว่าธุดงค์ ๑๓ โสสานิกังคธุดงค์ (ธุดงค์คือการถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร) แล้วอยู่ในป่าช้า

ครั้งวันหนึ่งมีหญิงคนหนึ่งนามว่า กาลี เป็นคนเผาศพ หักขา หักแขนของศพที่ตายใหม่ๆ อย่างละ ๒ ข้าง และทบศิระชะให้มันสมองไหลออกดั่งหมอนมสั้ม แล้วต่ออวัยวะทุกชิ้นส่วนให้เหมือนเดิม เพื่อให้พระเถระปลงกรรมฐาน ตั้งไว้ให้พระเถระพิจารณา ในที่สำหรับประกอบความเพียร แล้วนั่ง ณ ที่ส่วนข้างหนึ่ง^{๔๘}

พระเถระเห็นชิ้นส่วนของซากศพแล้ว เมื่อจะสอนตน ได้กล่าวคาถา ๒ คาถาความว่า

หญิงชื่อกาลี มีร่างกายใหญ่ ดำดังกา หักขาซ้ายขวา

แขนซ้ายแขนขวาและทบศิระชะของซากศพ

ดั่งทบหมอนมเปรี้ยว นั่งจัดให้เรียบร้อยอยู่

ผู้ใดแลไม่รู้แจ้ง ย่อมก่ออุปธิกิเลส

ผู้นั้นเป็นคนเขลา ย่อมประสพทุกข์อยู่ร่ำไป

เพราะฉะนั้น ผู้รู้แจ้ง ไม่ควรก่ออุปธิกิเลส

เราอย่าถูกทบศิระชะนอนอยู่อย่างนี้อีกต่อไป^{๔๙}

กล่าวคือเมื่อคนตายแล้วย่อมไม่สามารถขยับร่างกายได้ แม้จะถูกคนอื่นหักแขน หักขา และถูกทบศิระชะ จนมองไม่ออกเลยว่าเป็นร่างกายของมนุษย์ ก็ไม่สามารถตอบโต้ได้ เป็นผู้ถูกกระทำแต่ฝ่ายเดียว ดังนั้นผู้รู้ยาก่อกิเลสอันเป็นต้นต่อของสภาพเช่นนี้

ในเรื่องของพระนางรูปนันทาเถรี พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสถึงความไม่สวยงามแห่งร่างกายไว้ด้วยเพราะพระนางรูปนันทาเป็นผู้มีรูปสวยงามมาก พระองค์จึงได้ตรัสถึงความไม่งามให้พระนางฟัง พระนางรูปนันทาท่านเป็นพระน้องนางของพระพุทธเจ้า ท่านได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาเพราะ

^{๔๗} ขุ.ขุ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๙๘.

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗-๘๘

^{๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓ - ๑๐๔.

ญาติออกบวชหมด พระนันทะพี่ชายท่านก็ออกบวช พระนางเลยออกบวชตาม ท่านไม่ได้ออกบวช เพราะความศรัทธาแต่อย่างใด วันหนึ่งพอนางได้บวชในสำนักของภิกษุแล้วได้ยินข่าวว่าพระพุทธเจ้านั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมแล้วตอย่างนั้น ๆ จึงอยากจะฟัง แต่ก็กลัวพระองค์ทรงตีเตียนรูปของตน จึงไปพร้อมกับหมู่ภิกษุณี แต่จะไม่แสดงตัวให้ใครเห็น คือจะหลบ ๆ ซ่อน ๆ อยู่ในหมู่ภิกษุณี ไปนั่งท้าย ๆ แต่พอเข้าไปในพระวิหารเพื่อฟังธรรม เห็นรูปโฉมของพระพุทธเจ้า พิจารณาดูตรงไหนก็ดี มีรัศมีดีทุกอย่างเลย พระนางก็เกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าทรงรู้พระนางมา พระองค์ทราบบว่า พระนางนี้มัวเมาอยู่ในรูปของตัวเอง ยินดีติดใจในรูปโฉมของตัวเอง ฉะนั้น พระองค์จึงทรงแสดงโทษของรูปเรียกว่าหนามยอกเอาหนามบ่ง พระพุทธเจ้าจึงทรงเนรมิตรูปผู้หญิงคนหนึ่ง อายุประมาณ ๑๖ ปี แล้วนุ่งผ้าสีแดงแต่งตัวสีแดง มีเครื่องประดับประดาสวยงามมาก ถือพัดโบกให้พระพุทธเจ้าอยู่ข้าง ๆ จะให้เห็น ๒ คนเท่านั้นคือ พระพุทธเจ้ากับพระนางรูปนั้นทาเถรี คนอื่นมองไม่เห็น พอพระนางทอดพระเนตรดูรูปพระพุทธเจ้า แล้วก็หนีบตาไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่งอยู่ข้างๆ พระพุทธเจ้า กำลังโบกพัดถวายให้อยู่พระนางก็พิจารณารูป ของหญิงคนนั้นกับดูรูปของพระองค์เอง มันห่างไกลกันเหลือเกิน เหมือนกาไปเทียบคู่กับหงส์ นั้นเป็นหงส์แต่เราเหมือนกับอีกา รูปของเราที่ว่าสวยงามมากจะเทียบกับหญิงคนที่อยู่ตรงนั้นไม่ได้เลย ที่นี้ไม่สนใจพระพุทธเจ้าแล้วสนใจเฉพาะผู้หญิงคนนั้น ดูตรงนั้นผมก็งาม หน้าผากก็งาม ตาก็งาม จมูกก็งาม ดวงตาไปหมด พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้วว่าพระนางกำลังถูกรูปของหญิงคนนี้ดึงดูดใจ พระพุทธเจ้าก็เลยเนรมิตให้หญิงคนนั้น มีอายุมากขึ้น ประมาณ ๒๐ ปีพระนางก็รู้ว่ารูปนี้ไม่เหมือนรูปเมื่อกี้ เปลี่ยนไปแล้ว พอเปลี่ยนไปแล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้เป็นผู้หญิงที่คลอลูกครึ่งหนึ่งก็หนักเข้าไปอีก มันก็แก่ลงไปอีกหน่อย พระนางก็ว่า รูปนี้ไม่งามพระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้เป็นหญิงวัยกลางคนขึ้นไปอีก พระนางก็ว่า รูปนี้ก็ไม่สวย พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้แก่กว่านั้น เป็นหญิงที่ถือไม้เท้าหลังโกง เห็นซี่โครงพันทักผมหงอกหนึ่งก็เหี่ยว พระนางก็ว่า รูปนี้ก็แก่ เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้ผู้หญิงคนนี้เกิดเป็นโรคกะทันหัน เกิดพยาธิเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาทันที ให้ผู้หญิงคนนี้ล้มกองลงตรงนั้นเลย ทิ้งพัดทิ้งไม้เท้าล้มกองลงตรงนั้น แล้วก็นอนจมอจุจาระปัสสาวะของตัวเองตรงนั้นเลย พระนางก็เลยเบื่อหน่ายพิจารณาว่าร่างกายของหญิงนั้นเป็นฉันใด ร่างกายของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เมื่อนึกถึงอย่างนี้ก็เกิดความเบื่อหน่ายอย่างหนัก พระพุทธองค์ทรงตรัสเสริมอีกแรงหนึ่ง^{๕๐}

*ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนครแห่งกระดูก ฉาบด้วยเนื้อและเลือด
เป็นที่สถิตแห่งความแก่ความตาย ความถือตัว และความลบลู่กัน^{๕๑}*

ไม่เฉพาะการพิจารณาซากศพ ที่เป็นอสุชะหรือของที่ไม่สวยไม่งาม เป็นของน่าเกลียดเท่านั้น แม้แต่ร่างกายของเราพระพุทธเจ้าก็ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด หรือที่เรียกว่าสิ่งปฏิญกุล เหมือนกัน คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องต้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผมลงไปมีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุตรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิญกุล ที่น่าเกลียดต่าง ๆ ได้แก่ อาการที่มีอยู่ในกายนี้คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ , ทนตา ฟัน, ต้ใจ หนึ่ง , มส เนื้อ, นหารู เอ็น, อฏฐิกระดูก, อฏฐิมิถุช

^{๕๐} พระครูปลัดจาก สิริวัฒนโณ, **แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๐๒-๑๐๕ ; คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตรวจชำระ, **พระธัมมปัทฏฐกาแปล ภาค ๕**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๙-๑๖๕.

^{๕๑} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๐/๗๘.

เยื่อในกระดุก, วุก ไต, หทย หัวใจ, ยคน ตับ, กิโลมก พังผืด, ปิหก ม้าม, ปปผาส ปอด, อนต ไล่ใหญ่, อนตคุณ ไล่เล็ก, อุทริย อาหารใหม่, กรีส อาหารเก่า, ปิตต ดี, เสมห เสลด, ปุพโพ น้ำหนอง, โลหิต น้ำเลือด, เสโท น้ำเหงื่อ, เมโท มันชั้น, อสสุ น้ำตา, วสา มันเหลว, เขโผ น้ำลาย, สิงฆาณิกา น้ำมูก, ลสิกา ไขข้อ, มุตต มูตร, นี่คือน้ำที่ร่างกายแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตถเก มตถลุงค หมายถึงมันสมอง ศรีษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ เป็นการแสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเนาเปื่อย ดังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ แม้เมื่อเวลายังเป็นอยู่อาศัยการทะนุบำรุงรักษาก็ยังพอเป็นที่อาศัยเป็นไป ได้ ความปฏิภูลไม่มีใครจะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะ ทาจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย^{๕๒}

ในพระพุทธศาสนาก็ได้มีเรื่องราวเกี่ยวกับพระสาวกที่ได้บรรลุโดยการพิจารณาร่างกายนี้ เหมือนกัน คือพระทัฬหฬลบุตรได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก^{๕๓} เป็นเรื่องที่ท่านได้บรรลุอรหัตตผล ๗ ขวบ ด้วยการพิจารณา ตจปัญจกรรมฐาน แล้วที่สำคัญกว่านั้นท่านบรรลุอรหัตตผลพร้อมกับตอนที่ปลง ผลเสร็จพอดี เรื่องมีดังนี้

เมื่อทัฬหฬลบุตรกุมารได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาสู่แคว้นมัลละ จึงต้องการที่จะ บวชและได้ขอผู้เป็นยาย ยายก็อนุญาตและพาไปยังสำนักของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเห็นว่าเป็น การสมควรที่จะทรงอนุญาตการบรรพชาให้แก่กุมารนี้ จึงตรัสสั่งพระภิกษุรูปหนึ่งให้บรรพชาให้

พระภิกษุรูปนั้นรับฟังพระบัญชาแล้วจึงนำทัฬหฬลบุตรกุมารนั้น ออกไปสอนตจปัญจ กรรมฐานๆ คือ กรรมฐานมีหนึ่งเป็นที่ ๕ อันหมายถึงเกสา คือ ผม โลมา คือขน นขา คือ เล็บ ทันตา คือฟัน ตโจ คือหนัง ให้มัลลบุตรศึกษาไปโดยตลอดทั้งเป็นอนุโลม คือว่าเรียงไปตามลำดับเริ่มจาก เกสาเป็นต้น ไปจนถึงตโจ และว่าเป็นปฏิโลม คือว่ากลับจาก ตโจ ย้อนขึ้นไปจนถึงเกสา

ในการสอนให้ผู้ศึกษาว่าเป็นอนุโลมและปฏิโลมนี้ มีผลดีทำให้เกิด “สมาธิ” ขึ้น ในระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ ผู้ว่าต้องคอยกำหนดใจในการว่าอยู่เสมอ ว่าจบที่เป็นอนุโลมตรงไหน และเริ่มขึ้นปฏิโลมเมื่อใด ถ้าผลออกไปใจไม่คอยกำหนดก็จะไม่ทราบได้เลยว่า เราว่าอยู่ในช่วงของ อนุโลมหรือปฏิโลม การสอนให้ว่าทั้งสองอย่างควบคู่กันไปโดยไม่ให้ว่าอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่าง เดียว เป็นการป้องกันการคล่องปาก เมื่อปากคล่องว่าเรื่อยเปื่อยไปใจไม่ต้องคอยกำหนด ใจก็จะ ฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องอื่น การว่านั้นก็ไม่ได้ผลเลย เป็นเช่นนกแก้ว นกขุนทองไป เพราะว่ากรรมฐานนี้ ท่านสอนไว้ เพื่อใช้พิจารณาตนเองให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งปฏิภูล น่าเกลียด ไม่น่ารักเลย ป้องกันใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน คิดหลงผิดเป็นชอบ

ทัฬหฬลบุตรกุมารนั้น เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยกุศลบุพพวาสนาบาารมีอยู่แล้ว เมื่อได้เรียนตจ ปัญจกรรมฐาน ท่านก็คอยกำหนดกรรมฐานนั้นไว้ในใจโดยพิจารณา เป็นอนุโลมและปฏิโลมอยู่ ตลอดเวลา ฉะนั้นเพียงแต่ในเวลาเริ่มปลงผมของท่านเท่านั้น ท่านได้สำเร็จโสดาปัตติผลแล้วขณะที่ กำลังปลงผมอยู่ ก็ได้สำเร็จสกทาคามีผล และเมื่อปลงผมต่อไปอีก ก็ได้สำเร็จอนาคามีผลพอปลงผม เสร็จก็ได้สำเร็จพระอรหัตผล การสำเร็จพระอรหัตผลกับการปลงผมเสร็จ ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากันเลย

^{๕๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, หน้า ๒๓-๒๔.

^{๕๓} อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๔/๒๘.

คือ สำเร็จพร้อมกันพอดี นี่เป็นการสำเร็จธรรมชาติของท่าน จึงนับว่าแปลกไปจากพระอรหันตสาวก
รูปอื่น^{๕๔}

ยังมีอีกหลายรูปที่ท่านได้บรรลุอรหันต์โดยการพิจารณาอาการ ๓๒ เช่น พระวังคีสะพระ
สิวลี เป็นต้น ในเรื่องราวของพระวังคีสะ ท่านเกิดในตระกูลพราหมณ์ พอโตขึ้นมาได้เล่าเรียนวิชามนต์
ชื่อว่า “ฉวสีสมนต์” เป็นมนต์ใช้พิสูจน์ศีรณะของชากศพ แม้จะตายไปแล้วตั้ง ๓ ปี เอาเล็บเคาะ
กะโหลกศีรณะจะทำให้รู้ถึงคติหรือที่ไปของสัตว์ทั้งหลายว่าตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหน วันหนึ่งได้ยิน
บริวารโต้เถียงกับมหาชนเรื่องพระพุทธรูปเจ้าจึงอยากจะเข้าไปเฝ้า เมื่อไปถึงพระพุทธรูปเจ้าก็ถามไถ่ถึงมนต์
ที่ท่านวังคีสะเรียนมา พระองค์ให้อากะโหลกคนตาย ๕ ศีรณะมาให้วังคีสะดูว่ากะโหลกทั้ง ๕ นี้ ไป
เกิดที่ไหนบ้าง หนึ่งในนั้นมีของพระอรหันต์อยู่ด้วย ท่านวังคีสะก็ทายกะโหลกทั้ง ๔ กะโหลกได้แม่นยำ
ว่าไปเกิดที่ ไหนบ้าง พระพุทธรูปก็ทรงรับรอง พอไปถึงกะโหลกอันที่ ๕ ท่านวังคีสะก็ตอบไม่ได้ว่า
กะโหลกอันที่ ๕ ไปเกิดที่ไหน พระพุทธรูปเห็นท่านวังคีสะ มีกิริยาอาการอึดอัดใจ จึงได้บอกให้ท่าน
วังคีสะรู้ว่า พระองค์รู้ว่ากะโหลกอันที่ ๕ นี้ไปเกิดที่ไหน เพราะพระองค์รู้ได้ด้วยกำลังมนต์ของ
พระองค์ ไม่ใช่วิสัยของท่านจะรู้ นี่เป็นกะโหลกของผู้สิ้นกิเลสแล้วและตรัสอธิบายว่า ปาเป็นคติ ของ
สัตว์ป่าทั้งหลาย อากาศเป็นคติของสัตว์ปีกทั้งหลาย พิกภ เป็นคติของธรรมทั้งหลาย นิพพานเป็นคติ
ของพระอรหันต์ ท่านวังคีสะอยากเรียนมนต์จากพระพุทธรูปเจ้าจึงได้บวชเพื่อเรียนเอามนต์ ครั้นท่าน
วังคีสะได้อุปสมบทแล้ว ได้ชื่อว่า พระวังคีสะเถระ พระผู้มีพระภาคเจ้าประทานพระกรรมฐานมีอาการ
๓๒ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้นเป็นอารมณ์ ตรัสสั่งสอนให้ท่องบ่นกรรมฐานซึ่งมนต์ คืออาการ ๓๒
นั้น (ให้เห็นว่าเป็น
ของไม่สวยไม่งาม)

ท่านวังคีสะเป็นผู้มีปัญญา ในเวลาที่สาธยายอาการ ๓๒ คือ ท่องบททวนไปมา ก็ให้เห็น
ความสิ้นไปความเสื่อมไปแห่งอาการ ๓๒ เหล่านั้น และตั้งใจบำเพ็ญวิปัสสนา คือ กระทำความเห็น
แจ้ง ให้เจริญขึ้นโดยลำดับ แล้วได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทพหวนได้แก่ การละ
กิเลสได้โดยเด็ดขาด^{๕๕}

ส่วนในเรื่องของพระเถระอีกรูปหนึ่งคือ พระสิวลีเถระ หลังจากที่ท่านได้อยู่ในพระครรรค์
พระมารดาถึง ๗ ปี กว่า เมื่อประสูติมาแล้ว พระบิดาพระมารดาได้กระทำบุญใหญ่คือการถวายทาน
แต่พระภิกษุสงฆ์ โดยมีพระพุทธรูปเป็นประธาน พระสารีบุตรก็มาด้วย ในวันที่ ๗ นั้นเอง พระสารี
บุตรได้ถามพระสิวลีกุมารว่า พระกุมารได้เสวยทุกขเวทนากี่ครั้งนานอย่างนี้เห็นอยู่ปานนี้จะอยู่
ครองเรือนทำไม บวชจะไม่ดีกว่าหรือพระกุมารก็รับคำ และพระมารดาก่อนอนุญาต พระสารีบุตรจึงพา
พระกุมารไปบรรพชา ประการแรกของการบรรพชา พระเถระบอกกรรมฐาน ๕ อย่าง ได้แก่ เกศา
(ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันทา (ฟัน) ตโจ (หนัง) โดยสอนอนุโลม คือให้ว่า ไปตามลำดับ และเป็น
ปฏิโลม คือให้ว่า ถอยหลังกลับ เริ่มจากตโจไปจนกระทั่งถึงเกศา และสอนต่อไปว่า “นี่แน่ะ สิวลี
สำหรับเธอไม่มี เรื่องอย่างอื่นที่จะต้องสอนนอกจากเธอจงพิจารณาแต่ทุกข์ที่เธอได้เสวยอยู่ตลอด ๗ ปี
กับอีก ๗ วันเท่านั้น”

^{๕๔} จาเนียร ทรงฤกษ์, **ชีวประวัติพุทธสาวก**, (ราชบุรี : สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว (สาขาวัดปากน้ำ),
๒๕๔๒), หน้า ๒๕-๒๖.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕๕-๔๕๗.

ต่อจากนั้นก็นำพระกุมารไปโกนผม ในครั้งแรกสิวสิกุมารได้สำเร็จ “โสดาปัตติผล” ในเวลาที่จะลงมิตโกน ลงในครั้งที่สอง ก็ได้สำเร็จ “สกทาคมิผล” ในเวลาจตมิตโกนลงครั้งที่สามได้สำเร็จ “อนาคามิผล” และในเวลาปลงผมเสร็จ ก็ได้สำเร็จ “อรหัตผล”^{๕๖}

จะเห็นได้ว่า นอกจากจะพิจารณาศพให้เห็นเป็นอสุภ คือ ไม่สวย ไม่งามแล้ว อาการ๓๒ ก็เป็นอารมณ์ในการพิจารณาที่สามารถทำให้เกิดมรรค เกิดผลได้

๒.๕ นิमितแห่งอสุภกรรมฐาน

อสุภนิमित หมายถึง สภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถกรรมฐานในขั้นปฐมฌาน อสุภกรรมฐานก็มีนิमितเป็นเครื่องกำหนดในการเข้าถึงเหมือนกลีณ แต่ต่างจากกลีณตรงที่เอารูปซากศพเป็นนิमित ไม่ยกเอาธาตุหรือสีภายนอกเป็นนิमित นิमितในอสุภนี้ก็มีเป็นสองระดับเหมือนกัน คือ

๑. อุกคหนิมิต ได้แก่ นิमितติดตา คือ รูปเดิมที่กำหนดจดจำไว้
๒. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ นิमितที่เป็นอัปนาสมาธิ คือ รูปต่างจากภาพเดิม^{๕๗}

การยกนิมิตอสุภเป็นวิปัสสนา

ธรรมดาของนิमितที่เกิดจากอารมณ์ของสมาธิ จะเป็นนิमितของอุปปจารฌานหรือที่เรียกว่า อุกคหนิมิต หรือขั้นอัปนาสมาธิ ที่เป็นอารมณ์ปฐมฌานก็ตาม จะเกิดขึ้นสภาพตลอดกาลตลอดสมัยนั้นไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วชั่วครู่ชั่วพักก็หายไป ทั้งนี้ก็เพราะจิตไม่สามารถจะทรงสมาธิไว้ได้นานมากนักจิตก็จะเคลื่อนจากฌาน ตอนที่จิตเคลื่อนจากฌานนี้แหละภาพนิमितก็จะเลือนหายไป ถ้าต้องการเห็นภาพใหม่ ก็ต้องตั้งต้นสมาธิกันใหม่ ถ้าประสงค์จะเอานิमितเป็นวิปัสสนา เมื่อเพ่งพินิจอยู่ พอนิมิตหายไปก็ยกอารมณ์เข้าสู่ระดับวิปัสสนาโดยพิจารณาว่า นิमितนี้ เราพยายามรักษาด้วยอารมณ์ใจ โดยควบคุมสมาธิจนเต็มกำลังอย่างนี้ แต่นิมิตนี้จะได้เห็นใจเรา จะอยู่กับเราโดยที่เราหรืออูดสาห์ประคับประคองจนอย่างยั้งอย่างนี้ นิमितนี้จะเห็นนอกเห็นใจเราก็อหาไม่ กลับมาอันตรธานหายไปเสียทั้ง ๆ ที่เรายังต้องการ ยังมีความปรารถนา นิमितนี้มีสภาพที่จะต้องเคลื่อนหายไปตามกฎของธรรมดาฉันใดชีวิตของสัตว์ทั้งหลายที่มีความเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีอันตรธานไปในที่สุดฉะนั้น ความไม่เที่ยงของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นนี้ มีความตายเป็นที่สุด เช่นเดียวกับนิमितนี้ ขึ้นชื่อว่าความเกิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร เป็น สัตว์ มนุษย์ เทวดา พรหม ต่างก็มีความไม่เที่ยงเสมอเหมือนกันหมดเมื่อเกิดแล้วก็อันที่จะต้องตายเหมือนกันหมด เอาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลยเมื่อความไม่เที่ยงมีอยู่ความทุกข์ก็ต้องมี เพราะการต้องการให้คงอยู่ยังมีตราบใด ความทุกข์ก็มีอยู่ตรานั้น เพราะความปรารถนาให้คงอยู่โดยไม่ต้องการให้เสื่อมสลายนั้น เป็นอารมณ์ที่ฝืนต่อกฎของความเป็นจริง การทรงชีวิตนั้น ไม่ว่าจะทรงอยู่ในสภาพใดๆ ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น เพราะทุกข์จากการแสวงหาอาหาร และเครื่องอุปโภคมาเลี้ยงชีวิตและครอบครั้ว ทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บรบกวนทุกข์เพราะไม่ยอมให้ของรักของชอบใจ แม้ในที่สุดชีวิตที่จะต้องแตกทำลายนั้นต้องอันตรธานไปความปรารถนาที่ฝืนความจริงตามกฎธรรมดานี้เป็นเหตุของความทุกข์ แต่ในที่สุดก็ฝืนไม่ไหวต้องแตกทำลาย

^{๕๖} จาเนียร ทรงฤกษ์, *ชีวประวัติพุทธสาวก*, หน้า ๔๙๓-๔๙๔.

^{๕๗} พระมหาวิระ ถาวโร, *คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน*, หน้า ๔๐.

อย่างนิมิตอสุภนี้เหมือนกัน นิมิตอสุภนี้ เดิมทีก็มีปัญจขันธ์เช่นเรา บัดนี้เขาต้องกระจัดพลัดพรากแตกกายทำลายขันธ์ออกเป็นชิ้นน้อยชิ้นใหญ่อย่างนี้ ความที่ขันธ์เป็นอย่างนี้ เขาจะมีความปรารถนาให้เป็นอย่างนี้ก็หาไม่ แม้เขาจะฝันอย่างไรก็ฝันกฎธรรมดาไม่ได้ในที่สุดก็ต้องสลายอย่างนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลกเป็นอนัตตา คือไม่มีอะไรทรงสภาพไม่มีใครบังคับการสิ้นไปของชาวโลกนั้น เป็นความจริง สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่มีความทุกข์มีแต่ความสุขทรงสภาพปกตินั้นมีพระนิพพานแห่งเดียว ผู้ที่จะถึงพระนิพพานได้ ท่านปฏิบัติอย่างเรานี้ ท่านเห็นสังขารทั้งหลายเป็นของน่าเกลียด เห็นสังขารทั้งหลายเป็นแดนของความทุกข์เพราะกิเลสและตัณหาปกปิดความรู้ความคิด สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ท่านไม่ยึดมั่นในสังขารท่านเบื่อในสังขาร โดยท่านถือว่าธรรมดาของการเกิดมามี สังขารต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ท่านไม่ปรารถนาการเกิดอีก ท่านไม่ต้องการชาติภพใดๆ อีก ท่านหวังนิพพานเป็นอารมณ์ คือท่านคิดนึกถึงพระนิพพานเป็นปกติ ไม่มีอารมณ์รัก ความเกิด รักสมบัติ รักยศ รักสรรเสริญ ไม่รักแม้แต่สุขที่เกิดแต่ลาภที่ได้มาโดยชอบธรรม ท่านตัด ฉันทะ ความพอใจในโลกทั้งสิ้น ท่านตัดราคะ ความกำหนัดยินดีในโลกทั้งสิ้น ท่านพอใจในพระนิพพาน เมื่อทรงชีวิตอยู่ท่านก็ทรงเมตตาเป็นปุเรจาริกคือมีเมตตาเป็นปกติ ท่านไม่ติดโลก คือสมบัติของโลก ท่านที่เข้า พระนิพพานท่านมีอารมณ์เป็นอย่างไร บัดนี้เราผู้เป็นพุทธสาวกก็กำลังทรงอารมณ์อย่างนั้นเราเห็นความไม่เที่ยงของสังขารแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราเห็นความทุกข์เพราะการเกิดแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราเห็นอนัตตาแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราจะพยายามตัดความไม่พอใจในโลกาทั้งหมดเพื่อได้ถึงพระนิพพานเป็นที่สุด^{๕๘}

หลังจากที่อุคคหนิมิตปรากฏแล้ว พระโยคีบุคคลที่มีนิสัยค่อนข้างกลัวอยู่ในระหว่างนั้น ถ้าขาดอาจารย์คอยแนะนำตักเตือน ทั้งตนเองก็ไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องอุคคหนิมิตด้วยแล้ว ก็เห็นไปว่าถูกผีหลอก ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เกิดเจ็บป่วยต้องหาหมอมาทำการรักษากันยกใหญ่ก็มี หรือ ผู้ที่มีได้ตั้งใจจะพิจารณาศพแต่อย่างใด เมื่อได้ไปเห็นศพอยู่นานๆ แล้ว ไม่ว่าจะไปข้างไหน อยู่ในอิริยาบถใด ก็คงเห็นแต่ภาพศพนั้นมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ติดตา ติดใจอยู่ การที่ภาพศพมาอยู่เฉพาะหน้า ติดตาติดใจอยู่อย่างชัดเจนเช่นนี้ เป็นอุคคหนิมิตอันเป็นของดี หากแต่สำคัญผิดไปว่าไม่ดี จึงเกิดกลัวถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้องล้มป่วย ในอสุภ ๑๐ อย่างนั้นแต่ละอย่าง ๆ เมื่อว่าด้วยความน่าเกลียด น่ากลัวก็มีเป็น ๒ ประเภท คือ ที่น่ากลัวมาก และที่น่ากลัวน้อย ศพที่น่ากลัวมากย่อมทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้เร็ว ส่วนศพที่น่ากลัวน้อยทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า หรืออีกนัยหนึ่งการพิจารณาอสุภที่ไม่มีชีวิต อุคคหนิมิตย่อมเกิดได้เร็ว ส่วนการพิจารณาอสุภที่ยังมีชีวิตอยู่ อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า อสุภที่ไม่มีชีวิตได้แก่อสุภ ๑๐ อย่าง มีศพอุทฺธมาตกะเป็นต้น อสุภที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้แก่ร่างกายของตนและของคนอื่น การพิจารณาอสุภที่ยังมีชีวิตอยู่นั้นคือ

๑. ในขณะที่มีการบวมขึ้น โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นอุทฺธมาตกะ
๒. ในขณะที่เป็นแผล เป็นฝี มีโลหิตหนองไหลออกมา ก็พิจารณาโดยความเป็นวิปฺพกะ
๓. ในขณะที่ขาด แขนขาด มือขาด เนื่องมาจากอุบัติเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นวิฉิททกะ
๔. เห็นโลหิตเปโระเปื้อนตามร่างกาย ก็พิจารณาโดยความเป็นโลหิตกะ

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

๕. ในขณะที่แลเห็นฟัน ก็พิจารณาโดยความเป็นอัญญิกะ

การพิจารณาอสุภในสิ่งที่มีชีวิตนี้ ถึงแม้ว่าบุคคลหนึ่งจะมีตจะปรากฏได้ซำกัตาม แต่ก็เป็นที่นิยมของบัณฑิตทั้งหลายอยู่ไม่น้อยเพราะว่าความเป็นอสุภนั้นหาใช่มีต่อเมื่อตายแล้วไม่ แม้ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นอสุภเหมือนกัน^{๕๔}

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นร่างกายของคนตายที่ปรากฏเป็นอาการต่าง ๆ เช่น ขึ้นอืดบ้าง มีหนองไหลบ้าง มีหนองบ้าง เป็นต้น ร่างกายของเราก็สามารถนำมาพิจารณาเป็นอารมณ์ได้ ถ้าหากไม่พิจารณาจริงก็มองไม่เห็น แต่ถ้าเราไม่อาบน้ำ แปรงฟัน ๒-๓ วัน กลิ่นตัวจะเริ่มปรากฏ กลิ่นปากก็จะเริ่มเหม็น แสดงว่าอสุภะมันมีอยู่ในตัวเราอยู่แล้วเพียงแต่เราเรามองไม่เห็นเพราะไม่ได้ตั้งใจที่จะมองจึงทำให้ละเลยถึงความไม่เที่ยงของร่างกาย ดังนั้นจงใส่ใจที่จะพิจารณาให้เห็นความเป็นของอสุภะแม้ในร่างกายของเราเอง

๒.๖ สรุป

สรุปเนื้อความจากบทนี้ จากที่กล่าวมาทั้งความหมายและความสำคัญ ของอสุภกรรมฐาน พอสรุปได้ว่า อสุภกรรมฐานนั้น หมายถึง การพิจารณาซากศพเป็นกรรมฐานเพื่อให้เห็นถึงความจริงของร่างกายของคนเราว่า เป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่น่าหลงไหลแต่อย่างไรให้เห็นสิ่งที่เรากำลังว่าสวยว่างามอยู่นี้ แท้จริงแล้ว เป็นแค่ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ รวมตัวกันก่อเกิดเป็นร่างกาย ตัวตนเท่านั้น เมื่อแยกเอามาพิจารณาเป็นอย่าง ๆ แล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา เป็นตัวตนของเราเลย ท่านจึงให้พิจารณาให้เห็นร่างกายของตนเองและของผู้อื่นว่าเป็นสิ่งสกปรก ไม่สวยงามถ้าการพิจารณา ร่างกายของคนที่ยังมีชีวิต ตรง ๆ ไม่สามารถที่จะระงับกามราคะได้ ท่านจึงให้เอาซากศพมาพิจารณาเลย จึงจะเห็นได้ไว มีทั้งหมดอยู่ ๑๐ อย่าง ๑. ซากศพที่พองขึ้น ๒. ศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๓.ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหล ๔. ซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน ๕. ซากศพที่มีสัตว์กัดกิน ๖. ซากศพที่กระจายไปในทิศ ต่างๆ ๗. ซากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย ๘.ศพที่ยังมีเลือดไหลออกอยู่ ๙. ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน ๑๐. ซากกระดูก พิจารณาจนให้เกิดเป็นนิมิตทั้ง ๒ ประเภท คือ อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต เมื่อเห็นได้ดังนี้แล้วแม้จะไม่มีซากศพก็สามารถยกขึ้นเป็นอารมณ์พิจารณาได้

^{๕๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๐๒-๑๐๔.

บทที่ ๓

หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา

การศึกษาเรื่อง “การศึกษาวิเคราะห์อสุภกรรมฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นการศึกษาค้นคว้าแนวคิดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติอสุภกรรมฐาน เพื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สงบ ระวังและให้เกิดปัญญาตนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุด ด้วยวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลัก ๒ วิธีกล่าวคือ เบื้องต้นทำจิตให้สงบระงับก่อน แล้วจึงใช้จิตที่สงบนั้นเป็นพื้นฐานหรือสนาม เป็นที่ปฏิบัติการของปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งต่อไป สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงตามแนวที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้น ต่างก็อุลลาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักสำคัญคือการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ในบทที่ ๓ นี้ จะได้อธิบายเฉพาะการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ตอนที่เกี่ยวกับอสุภกรรมฐาน ซึ่งเป็นอารมณ์หรืออุปกรณ์อย่างหนึ่งในการอบรมจิตในสงบจากราคะ ความกำหนัดรักใคร่ในรูปกาย มีรายละเอียดดังนี้

๓.๑ การปฏิบัติอสุภกรรมฐาน

ในการปฏิบัติอสุภกรรมฐานมีกิจเบื้องต้น หมายถึง กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติหรือเจริญกรรมฐานต่างๆ ไป เป็นการเตรียมการหรือเตรียมพร้อม ผู้เริ่มปฏิบัติจะต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์หรือสมาทานศีลเสียก่อน กล่าวคือ ถ้าเป็นพระภิกษุพึงแสดงอาบัติเสียก่อน ถ้าเป็นสามเณรพึงต่อศีลเสียก่อน ถ้าศีลของตนยังไม่บริสุทธิ์ ถ้าเป็นฆราวาสควรสมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ เสียก่อน เพราะศีลย่อมสนับสนุนให้ใจเป็นสมาธิ ย่อมเป็นรากฐานหรือเป็นเหตุให้ได้ปัญญา ตัวอย่างอานิสงสีในศีลวิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า

เว้นศีลใดแล้ว ที่พึงอื่น ของกุลบุตรในพระพุทธศาสนาหาไม่มี ใครเล่าจะพึงกล่าวกำหนดอานิสงสีของศีลนั้นได้ น้ำคือศีลย่อมชำระมลทินอันใดของสัตว์มีชีวิตในโลกนี้ได้ แม่น้ำใหญ่ทั้งหลาย คือ แม่น้ำคงคาก็ดี ยมุนาก็ดี สรภูก็ดี สรัสดีก็ดี อจิรวดีก็ดี มหิก็ดี หาชำระมลทินอันนั้นได้ไม่ ศีลที่บุคคลรักษาดีแล้วเป็นอริยศีลนี้ มีความเย็นยิ่งนัก ย่อมระงับความเร้าร้อนอันใดของสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้ ลมเจือฝ่นก็ระงับความเร้าร้อนอันนั้นไม่ได้และแม่แก่นจันทร์ก็ระงับไม่ได้ กลิ่นที่เสมอศีลซึ่งฟุ้งไปทั้งในที่ตามลมและทวนลมเท่าๆ กัน จักมีแต่ที่ไหนสิ่งอื่นที่จะเป็นบันไดขึ้นสู่สวรรค์ หรือจะเป็นประตูในอันที่จะยังสัตว์ให้เข้าสู่พระนครนิพพาน อันเสมอด้วยศีล จักมีแต่ที่ไหน พระราชาทรงประทับแล้วด้วยแก้วมุกดาและมณี ก็ยังงามไม่เหมือนนักรบผู้ประดับด้วยเครื่องประดับคือศีลอันงาม ศีลย่อมกำจัดภัยมี อัถตานุวาทภัยเป็นต้น^๑

^๑มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

จากข้อความที่ยกมาแสดงให้เห็นว่า ผู้มีศีลย่อมเป็นที่รักหรือรู้จักของชนทั้งหลาย การรักษาศีลย่อมทำให้ไปสู่สวรรค์จนถึงพระนิพพานได้ หรืออีกตัวอย่างความมีศีลนั้น มิใช่ศีลมีความเห็นแก่ลาภ ยศ ญาติ อวัยวะ และชีวิตเป็นที่สุด เหมือนศีลของพระมหาตีสสระเถระ ผู้ฉันทะม่างซึ่งพำนักอยู่ที่จีวรคุมพระวิหาร ท่านผู้มีอายุไม่ละอยู่ซึ่งสัปปุริสาณุสสติ (ความระลึกถึงสัตบุรุษ) นี้ว่า “นรชนพึงสละทรัพย์เพราะเหตุแห่งอวัยวะอันประเสริฐ เมื่อจะรักษาชีวิตไว้ พึงสละอวัยวะ เมื่อระลึกถึงธรรม พึงสละทั้งอวัยวะ ทั้งทรัพย์ และแม้ชีวิตทั้งหมด”^๒ “ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติธรรมทางจิต เพื่อให้ได้สมาธินั้น เบื้องต้นก็พึงตั้งใจถึงพระพุทธรูปเจ้า พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะที่พึง เพราะได้ปฏิบัติในทางที่พระพุทธรูปเจ้าทรงแสดงไว้ มิใช่มาปฏิบัติในทางของใครคนอื่น ฉะนั้น ก็ต้องตั้งศรัทธา ความเชื่อ ปสาทะ ความเลื่อมใสในท่าน ซึ่งเป็นผู้แสดงทางปฏิบัติไว้ นี้เรียกว่า ถึงสรณะประการหนึ่ง และให้ตั้งใจสมาทานศีลด้วยตนเอง อย่างต่ำก็ตั้งใจสมาทานศีล ๕”^๓ ผู้มีศีลพึงสละทรัพย์เพื่อรักษาอวัยวะของตนเองไว้ แม้ชีวิตก็สละได้เพื่อรักษาศีล ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติพึงชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ หรือสมาทานศีลเสียก่อนลงมือปฏิบัติอสุภกรรมฐาน ตามแนวหลักสมาธิในพระพุทธรูปศาสนาต่อไป พร้อมกับ การตัดปถิโพธ มี ๑๐ ประการ ได้แก่

๑.) อวาสาปถิโพธ คือ ความกังวลในอวาสา ที่อยู่อาศัย ความกังวลในอวาสนั้นเองชื่อว่า อวาสาเครื่องกังวล ห้องน้อยห้องเดียวกันก็ดี บริเวณแห่งเดียวกันก็ดี ทั่วทั้งสังฆารามก็ดี ท่านเรียกว่า อวาสา ก็อวาสนั้นไม่เป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุทั่วไปทุกรูป แต่รูปใดถึงความขวนขวายในนวักรรม เป็นต้น หรือเป็นผู้สะสมภณชะไว้มาก หรือเป็นผู้มีจิตเพ่งเล็งเกี่ยวข้องกับเหตุอย่างใดอย่างหนึ่งในอวาสานี้ อวาสานี้ย่อมเป็นเครื่องกังวลสำหรับรูปนั้นรูปเดียว ไม่เป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุรูปนอกนั้น

๒.) กุลปถิโพธ คือ ความกังวลในสกุล ตระกูลญาติ หรือตระกูลอุปัฏฐากสำหรับภิกษุ ผู้อยู่เกลือกกลั้วตระกูลอุปัฏฐากอยู่ โดยนัยเป็นต้นว่าเมื่อตระกูลอุปัฏฐากถึงความสุข ภิกษุบางรูปก็พลอยสุขด้วย ดังนี้ ย่อมจะมีการกังวล เธอรูปนั้นนั้น เว้นจากพวกมนุษย์ในตระกูลเสียจะไม่ไป แม้สู่วิหารไกลเพื่อฟังธรรม

๓.) ลาภปถิโพธ คือ ความกังวลในปัจจัย ๔ ปัจจัยเหล่านั้น อย่างไรก็ตามว่าเป็นเครื่องกังวล ความจริงมนุษย์ย่อมถวายเป็นปัจจัยมีเครื่องประกอบเป็นอันมาก ในที่ภิกษุมีบุญได้ผ่านไป ภิกษุนั้นอนุโมทนาแก่ชนเหล่านั้น มัวแสดงธรรมแก่ชนเหล่านั้น ย่อมไม่ได้โอกาสเพื่อจะทำสมณธรรมตั้งแต่อรุณขึ้น ตราบเท่าถึงปฐมยาม ยังไม่เว้นว่างจากการเกี่ยวข้องกับพวกมนุษย์ ครั้นในเวลาใกล้รุ่งอีกฝ่ายพวกบิณฑบาตมาก็มากก็มาพูดว่า ท่านขอรับ อุบาสก อุบาสิกา อามาทย์ บุตรอามาทย์ ธิดา อามาทย์ ชื่อโน้นต้องการจะพบท่าน ภิกษุโยคาวจรนั้นจึงพูดว่า จงถือเอาบาตรชิวาสุส แล้วเป็นผู้เตรียมจะไป จึงเป็นผู้ยู่อยู่เป็นนิตย ปัจจัยเหล่านั้น ชื่อว่าเป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุนั้น ภิกษุนั้นพึงสละหมุ่เสีย เทียวไปผู้เดียวในที่ซึ่งไม่มีคนรู้จักเธอ เมื่อทำเช่นนี้ เครื่องกังวลนั้นจึงจะสูญหาย

๔.) คณะปถิโพธ คือ ความกังวลในหมู่คณะ พวกเรียนพระสูตร หรือพวกเรียนพระอภิธรรม ภิกษุใดบอกอุเทศหรือปริจฉาแก่คณะนั้น ย่อมไม่ได้โอกาสเพื่อสมณธรรม คณะจึงชื่อว่าเป็นเครื่องกังวลสำหรับภิกษุนั้น เธอพึงเข้าไปวัดกังวลนั้นด้วยอุบายอย่างนี้ ถ้าภิกษุเหล่านั้นเรียนไปมาก

^๒ ขุ.ชา. (ไทย) ๒๘/๓๘๒/๙๙.

^๓ สมเด็จพระญาณสังวรสมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก (เจริญ สุวฑฺฒโน), สมาธิ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

แล้ว ยังเหลืออยู่น้อย ฟังบอกให้จบแล้วจึงเข้าไปสู่ป่าเสีย ถ้าหากเรียนได้น้อยยังเหลืออยู่มาก ฟังเข้าไปหาหัวหน้าผู้สั่งสอนคณะอื่น ภายในเขตกำหนดเพียงโยชน์เดียว อย่าให้เลยโยชน์ไปแล้วพูดว่า ท่านผู้มีอายุ จงช่วยสงเคราะห์นักเรียนเหล่านี้ด้วยอุเทศ เป็นต้น เธอเมื่อไม่ได้แม้อย่างนั้น ต้องพูดว่า อาวุโส เรามีกิจสิ่งหนึ่งท่านจงไปอยู่ที่ตามที่สะดวกเถิด แล้วละหมไปทำกรรมของตน

๕.) กรรมปัลลิวคือ ความกังวลในการงาน หมายเอาการงานใหม่ ภิกษุผู้ทำกรรมใหม่นั้น จะต้องคอยรู้สิ่งทั้งที่นายช่างเป็นต้นได้แล้วและยังไม่ได้แล้ว และจะต้องช่วยชวนชวายเป็นสิ่งที่เขาทำแล้วและยังไม่ได้แล้ว ย่อมเป็นการกังวลแม้โดยประการทั้งปวง กังวลนั้น ภิกษุฟังตัดเสียด้วยอาการอย่างนี้ ถ้าการงานนั้นยังเหลืออยู่น้อยฟังให้เสร็จเสียทีเดียว ถ้ายังเหลืออยู่มาก หากว่าเป็นกิจก่อสร้างที่เป็นของสงฆ์ก็ฟังมอบให้แก่สงฆ์หรือแก่ภิกษุผู้สามารถจะนำภาระได้ หากว่าเป็นของๆ ตน ฟังมอบให้แก่ผู้สามารถจะนำภาระของตน เธอเมื่อไม่ได้ภิกษุเช่นนั้นฟังมอบให้แก่สงฆ์จึงไป

๖.) อัทธานปัลลิวคือ ความกังวลในทางไกล หมายเอาการเดินทาง ภิกษุใดมีปีพพาเพกษะอยู่ในที่บางแห่ง หรือจะฟังได้ปัจจัยบางอย่างในที่บางแห่ง ถ้าหากว่าภิกษุนั้นไม่ได้ปัจจัยนั้นก็ไม้อาจจะทนทานอยู่ได้ แม้เมื่อเธอเข้าไปสู่สมณธรรม อันเชื่อว่าจิตคิดจะไป ย่อมเป็นธรรมชาติที่บรรเทาได้ยาก เหตุนั้น จึงไปจัดแจงกิจนั้นให้เสร็จแล้วทำความชวนชวายเป็นสมณธรรม

๗.) ญาติปัลลิวคือ ความกังวลในญาติพี่น้อง ได้แก่ คนทั้งหลายมีอาทิอย่างนี้ คือในวิหาร ได้แก่ อาจารย์และอุปัชฌาย์ สัทธิวาสิก อันเตวาสิก ผู้ร่วมอุปัชฌาย์ ผู้ร่วมอาจารย์ ในเรือน ได้แก่ มารดา บิดา พี่สาวน้องสาว พี่ชายน้องชาย คนเหล่านั้นเป็นไข้ ย่อมเป็นกังวลแก่ภิกษุนี้ เหตุนั้น ความกังวลนั้นอันภิกษุฟังเข้าไปตัดเสีย โดยการปฏิบัติทำคนเหล่านั้นให้หายเป็นปกติ บรรดาคนเหล่านั้นจะกล่าวถึงอุปัชฌาย์เป็นไข้ก่อน หากท่านจะไม่หายได้ไฉน ฟังปฏิบัติแต่ทราบเท่าชีวิต ปีพพัชชาจารย์อุปสัทพทาจารย์ สัทธิวาสิก คนที่ตัวอุปสมบทหรือบวชให้ อันเตวาสิกผู้ร่วมอุปัชฌาย์กัน ฟังปฏิบัติดูแลเหมือนอย่างนั้น แต่นิสยาจารย์อุเทศอาจารย์นิสยันเตวาสิกอุเทศันเตวาสิกและผู้ร่วมอาจารย์กัน ทราบไคนิสสัยและการเรียนอุเทศยังไม่ขาด ฟังปฏิบัติเพียงนั้น ตนเมื่อสามารถฟังปฏิบัติ บิดานั้นจะตั้งอยู่ในความเป็นพระราชา แต่ยังปรารถนาการบำรุงจากบุตร ภิกษุผู้เป็นบุตรควรทำแท้ ถ้ามารดาและบิดาเหล่านั้นไม่มียา ภิกษุควรให้ยาอันเป็นของๆ ตน เมื่อของๆ ตัวไม่มี ฟังแสวงหาแม้ด้วยภิกษาจารย์แล้ว ฟังให้ทันที แต่พี่ชาย สาว น้องสาว ฟังเอาเฉพาะของๆ ญาติเหล่านั้นปรุงให้ หากว่าไม่มี เธอยืมให้ของๆ ตัวภายหลังได้คืนมากก็ฟังรับ เธอไม่ได้คืนก็ไม่ฟังทวง ผัวของพี่สาวหรือน้องสาว จัดเป็นคนมิใช่ญาติ จะทำยาให้หรือจะให้ยาไม่ควร แต่ฟังบอกให้แก่พี่สาวหรือน้องสาวว่าจงให้แก่ผัวของเจ้า แม้ในเมียของพี่ชายน้องชายก็เหมือนกัน แต่บุตรของคนเหล่านั้น นับเป็นญาติของภิกษุนี้ ฉะนั้น จะทำให้แก่บุตรเหล่านั้น

๘.) อาพาธปัลลิวคือ ความกังวลในอาพาธที่ตนเป็นอยู่ ได้แก่ โรคอย่างใดอย่างหนึ่ง โรคนั้นเบียดเบียนอยู่ ย่อมเชื่อว่าเป็นเครื่องกังวล เพราะฉะนั้น ภิกษุฟังเข้าไปตัดเสีย ด้วยการทำยา รักษา ถ้าหากทำยารักษาอยู่สองสามวันโรคไม่สงบ ภิกษุฟังติดเตียนอัทภาพว่า เราไม่ไหวหาสไมใช่ ลูกจ้างของเจ้า เพราะว่าเมื่อเรายังเลี้ยงดูเจ้าไว้จึงถึงทุกขในสังสารวัฏ ซึ่งมีที่สุดอันใครๆ ไม่รู้ได้แล้ว ดังนั้นฟังทำสมณธรรมเถิด

๙.) คันถปัลลิวคือ ความกังวลในคัมภีร์ คือการศึกษาเล่าเรียน การเรียนพระปริยัติ การเรียนพระปริยัตินั้นเป็นเครื่องกังวลแก่ภิกษุผู้ชวนชวายเป็นนิตยด้วยการท่องบน

๑๐.) อิทธิพลโพธิ คือ ความกังวลในเรื่องฤทธิ์ ได้แก่ฤทธิ์สำหรับปุถุชน ความจริงฤทธิ์ของปุถุชนนั้น ย่อมเป็นสิ่งบริหารได้ยาก ดุจทารกที่นอนหงายและดุจตั้งข้าวกล้าว่อน ย่อมวอดไปด้วยโทษเพียงเล็กน้อย และฤทธิ์นั้นย่อมเป็นเครื่องกังวลแก่วิปัสสนา ไม่เป็นเครื่องกังวลแก่สมาธิ เพราะพระโยคาวจรบรรลุสมาธิแล้ว ก็จะมีบรรลุนฤทธิ์ได้ เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรผู้ต้องการวิปัสสนาพึงเข้าไปติดอิทธิพลโพธิเสีย และถ้าต้องการสมณะพึงเข้าไปติดอิทธิพลโพธิ ๙ ที่เหลือ เมื่อพระโยคาวจรติดอิทธิพลโพธิให้หมดความกังวลแล้ว จิตก็จะตั้งมั่นก้าวขึ้นสู่ความเป็นจิตที่เป็นสมาธิได้ง่าย เพราะถ้ามีอารมณ์ภายนอกมาก มีอิทธิพลโพธิคือความกังวลมาก จิตก็ยิ่งตื่นรบกวนกวัดแกว่งไปมามาก อารมณ์ภายนอกที่มีมากนั้นก็ได้แก่เรื่องต่างๆ ที่คิดถึง ที่ตำริถึง หรือที่พัวพันอยู่ในใจ และเมื่อมาพัวพันอยู่ในใจก็เป็นอิทธิพลโพธิ ถ้ามีมากและไม่สามารถสลัดออกจากใจได้ ก็ทำให้ใจสงบไม่ได้ แต่ถ้าสามารถสลัดออกไปจากใจได้ จึงจะทำให้จิตสงบได้ และทุกๆ คนก็สามารถที่จะสลัดออกไปจากใจได้ ถ้ามีความตั้งใจจริง^๕

โดยปกติทุกๆ ไป บุคคลจะทำงานสักอย่างหนึ่งให้สำเร็จลุล่วงได้นั้น มักต้องประสบปัญหาและอุปสรรคต่างๆ อยู่เสมอ ยิ่งงานที่มีความสำคัญมาก ปัญหาและอุปสรรคย่อมมีมากเป็นธรรมดาที่จะต้องประสบ ฉะนั้น ผู้ฝึกสมาธิพึงทราบว่ อุปสรรคของการฝึกสมาธิ คือจิตของตนที่มีความกังวล อยู่กับเรื่องเล็กน้อยเรื่องใหญ่ๆ นั้น ขึ้นอยู่กับสภาวะหรือฐานะของแต่ละบุคคล ที่ไม่เป็นเหตุให้ใจพะวักพะวงห่วงกังวล ไม่ปลอดโปร่ง แปร่งง่าย ๆ ว่าความกังวล เมื่อมีอิทธิพลโพธิก็จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปได้ยาก ไม่อำนวยโอกาสแก่การเกิดสมาธิ จึงต้องกำจัดเสีย ถ้าผู้ใดมีอยู่ทำให้ยากที่จะเจริญสมาธิได้ เพราะจิตไม่เป็นสมาธิ เนื่องจากคอยกังวลสิ่งนั้นสิ่งนี้อยู่ ฉะนั้น เมื่อตั้งใจปฏิบัติผู้ปฏิบัติต้องตัดสิ้นใจ ตัดความกังวลที่มีอยู่ให้หมดไป

๓.๑.๑ การเข้าหากัลยาณมิตร

เมื่อติดอิทธิพลโพธิแล้วไม่มีอะไรติดขัดค้างใจ พึงไปหาท่านที่สามารถสอนกรรมฐานให้แก่ตนได้ ซึ่งมีคุณสมบัติงาม ใฝ่ใจช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นอย่างแท้จริง เรียกว่า กัลยาณมิตร เช่น พระภิกษุผู้ทรงความรู้ความเข้าใจในเรื่องสมาธิ เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้ว พึงเข้าไปหาทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน แล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน อาจารย์ผู้บอกกรรมฐานพึงบอกให้เหมาะสมแก่จริตของผู้รับ ทั้งนี้เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานให้สะดวกแก่จริตอัธยาศัยของตนเอง^๕ กัลยาณมิตรคือเป็นผู้ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ ได้แก่

๑.) ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้อยากเข้าไปปรึกษาไต่ถาม

๒.) ครู นำเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกอบอุ่นใจเป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย

๓.) ภาวนีโย นำเจริญ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่น่ายกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เฝ้าระวังและรำลึกถึงความซาบซึ้งมั่นคงและภาคภูมิใจ

^๕เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

^๖วุดิน อินทรสระ, สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๔๔), หน้า ๒๖-๒๗.

๔.) วตฺตา จ รุจฺจกฺกํพฺพุตฺติให้ได้ผล คือ พุตฺเตน รุจฺจกฺกํให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพุดอะไร พุดอย่างไร คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือนเป็นที่ปรึกษาที่ดี

๕.) วจนฺกฺขโม ทนตฺถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษา ซักถามแม้จุกจิก ตลอดจน คำล่วงเกิน และคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์

๖.) คมภีรยจกถกตฺตา แกล้งเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่างๆ ที่ลึกซึ่งซับซ้อน ให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ่งยิ่งขึ้นไป

๗.) โน จฏฺฐาเน นีโยชเย ไม่แนะนำในอัฐฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสีย หรือ เรื่องเหลวไหล ไม่สมควร^๖

หลักธรรมทั้ง ๗ ประการข้างต้น เป็นหลักธรรมของบุคคลผู้เป็นกัลยาณมิตรของผู้ ต้องการบำเพ็ญสมาธิให้ถูกต้อง และได้รับผลตามที่ต้องการ ดังจะเห็นได้จากพระพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อนคือแสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือความเป็นผู้มีมิตฺตติ ฉะนั้น เหมือนกันภิกษุทั้งหลายภิกษุผู้มีมิตฺตติ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘^๗

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันหนึ่งมีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ธรรมอันหนึ่งเป็นไฉน คือ ความเป็นผู้มีมิตฺตติ ภิกษุทั้งหลาย อันภิกษุผู้มีมิตฺตติ พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ จักกระทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘^๘

สรุปว่า กัลยาณมิตรนั้น ถ้าจะให้ดีควรได้พระพุทธเจ้า ถ้าไม่ได้ก็หาพระอรหันต์ พระอริยบุคคลระดับรองลงมา ท่านผู้ได้มาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก จนถึงท่านผู้เป็นพหูสูตลดหลั่นกันลงมา ท่านว่าพระพหูชนที่เป็นพหูสูต บางทีสอนได้ดีกว่าพระอรหันต์ที่ไม่เป็นพหูสูตเสียอีก เพราะพระอรหันต์ถนัดแต่แนวทางปฏิบัติที่ท่านผ่านมาเองเท่านั้น บอกทางพอไปได้จำเพราะตัว และก็ไม่ถนัดเชิงสอนอีกด้วย ส่วนพหูสูตได้ค้นคว้ามาก สอบสวนมาหลายอาจารย์ แสดงให้เห็นกว้างขวางและรู้จักกลวิธียกย่อง สอนให้เหมาะ ยิ่งได้พระอรหันต์ที่เป็นพหูสูตก็ยิ่งดี หรือพระเถระอื่นๆ ผู้ซึ่งพอจะให้กรรมฐานได้ การเข้าไปหาอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร พึงเข้าไปหาอย่างนอบน้อม ย่าเกรง ไม่พึงให้ใครๆ เข้าไปด้วย เพราะจะดูเหมือนเป็นผู้ยิ่งใหญ่ พึงแจ้งความประสงค์ที่ตนมาหา เมื่อหากัลยาณมิตรได้แล้วพึงเข้าไปหา ทำวัตรปฏิบัติต่อท่าน แล้วขอโอกาสเรียนกรรมฐานจากท่าน อาจารย์ผู้บอกกรรมฐานพึงบอกให้เหมาะสมแก่จริตของผู้รับ ทั้งนี้เพื่อการปฏิบัติกรรมฐานให้สะดวกแก่จริตอัธยาศัยของตนๆ^๙

^๖ ๖. สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๒๙/๓๐.

^๘ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๗/๓๕.

^๙ วุคิน อินทสระ, สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค, หน้า ๒๖-๒๗.

๓.๑.๒ จริตกับการปฏิบัติอสุภกรรมฐาน

สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา หรืออุปกณ์ในการฝึกอบรมจิต ก็คือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เพื่อชักนำให้เกิดสมาธิและมั่นคงที่สุด วิธีเจริญสมาธินี้มีอยู่ ๔๐ อย่าง แบ่งเป็น ๗ หมวด ซึ่งได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ กรรมฐานหรืออารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างนี้ มีความแตกต่างกันไป โดยความเหมาะสมแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะนิสัย ความโน้มเอียงของแต่ละบุคคลที่เรียกว่า จริต (จரிய) ต่างๆ ถ้าเลือกได้ถูกกันเหมาะสมกัน ก็ปฏิบัติได้ผลรวดเร็ว ถ้าเลือกผิดอาจทำให้การปฏิบัติได้ล่าช้า หรือไม่สำเร็จผล จริต แปลว่า ความประพฤติปกติ หมายถึง พื้นเพของจิต พื้นเพนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้นๆ ตัวความประพฤติหรือลักษณะนิสัยนั้น เรียกว่า จริต แบ่งออกได้ ๖ ประเภท ได้แก่

๑.) รากจริต หมายถึง ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางรากะ เช่น รักสวยรักงาม ชอบดูวิวสวยๆ ฟังเพลงรัก รู้สึกเกลียดชังต่อสิ่งที่ทำให้เกิดความเศร้า เช่น ดอกไม้เหี่ยวเฉา โครกกระดุก สิ่งสลักหักพัง ผู้ปฏิบัติต้องใช้อสุภ ๑๐ หรือกายคตาสติ ๑๐ รวมถึงพรหมวิหารข้ออื่นๆ และกสิณ โดยเฉพาะวรรณกสิณมาปฏิบัติ

๒.) โทสจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปฏิบัติ มีลักษณะนิสัยหนักไปทางโทสะ ประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิดรุนแรง ผู้ปฏิบัติต้องใช้เมตตาพรหมวิหารมาปฏิบัติ

๓.) โมหจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยหนักในทางโมหะ ประพฤติหนักในทางเขลา งมงาย ใครว่าอย่างไรก็คอยเห็นคล้อยตามไป ผู้ปฏิบัติจำต้องแก้ไขด้วยการเรียน ไตถาม ฟังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู

๔.) สัทธาจริต หมายถึง ศรัทธาเป็นความประพฤติ ปกติมีลักษณะนิสัยมากด้วยศรัทธา ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ซึ้นบานน้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย ผู้ปฏิบัติจำต้องยึดในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น ความตรัสรู้ดีของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติชอบของพระสงฆ์และศีลของตน

๕.) พุทธิจริตหรือญาณจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปในทางใช้ความคิดพิจารณา และมองไปตามความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติจำต้องใช้ความคิดพิจารณาสภาวธรรม เช่น พิจารณาในไตรลักษณ์ เป็นต้น

๖.) วิตกกจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดทวน นึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติจำต้องแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติหรือเพ่งกสิณ^{๑๐}

การที่จะทราบว่าคุณไหนมีจิริตอย่างไรนั้น ท่านว่าให้สังเกตจากพฤติกรรมต่างๆ ดังนี้

๑.) จากการเคลื่อนไหวทางกายที่เรียกว่าอิริยาบถ

๒.) จากการทำงาน เช่น กวาดบ้านได้เรียบริ้อย คือคนรากจริต

๓.) จากการบริโภค

^{๑๐}ช.จ. (ไทย) ๓๐/๔๙๒/๑๘๘.

๔.) จากอาการจิตใจในอารมณ์ภายนอกในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส

๕.) จากกิเลส และมโนธรรมในใจ เช่น คนราคจริตมักชอบบอวด ถือตัว ต้องการ ได้มาก ไม่สันโดษ คนโทสจริต มักโกรธ ริษยา ตระหนี่ คนโมหจริต ชอบท้อแท้ ฟุ้งซ่าน ยึดมั่นถือมั่น คนสัทธาจริต มีความเลื่อมใสมาก อยากรับพระธรรม อยากรับพระอรหันต์ คนพุทธจริต ชอบมี กัลยาณมิตร รู้จักประมาณตน คนวิตกจริต ชอบคุยมาก ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ

สรุปว่า จริต ๖ แม้ไม่ถือว่าเป็นเรื่องตายตัว เพราะปัจจัยอื่นๆ เป็นคุณธรรมชำระล้าง ได้^{๑๑} ภายคตาสติทำให้ผู้เจริญบรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิ และเป็นประโยชน์แก่คนผู้มีกามฉันทะเป็นเจ้า เรือน เมตตาท่าทำให้ผู้เจริญบรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน พุธานุสสติทำให้ผู้เจริญถึงขั้นอุปจารสมาธิ เป็นประโยชน์แก่ผู้มีถิ่นมิตะเป็นเจ้าเรือน กสิณทำให้ผู้ เจริญบรรลุถึงขั้นอัปนาสมาธิ เป็นประโยชน์แก่คนผู้มีอุทัจจกุกุจะจะเป็นเจ้าเรือน จตฺตาตฺตวตฺตทาน เป็นประโยชน์แก่คนผู้มีวิจิจิกจนาเป็นเจ้าเรือน ส่วนกรรมฐานที่เหมาะสมเป็นที่สบายแก่คนทั่วไป ได้แก่ อรูปกรรมฐานและกุตกสิณ ๔ พร้อมกับเสาะแสวงหาที่อยู่ในเหมาะแก่การเจริญอสุกกรรมฐาน โดยมี คุณสมบัติของที่ ๕ อย่าง ได้แก่ ๑.) เป็นสถานที่ที่มีหนทางไปมาสะดวกสบาย ไม่ห่างไกลนัก ๒.) เป็น สถานที่ที่ไม่มีเสียงอีกที่ก่อกวนทั้งกลางวันและกลางคืน ๓.) เป็นสถานที่ปราศจากสัตว์ร้าย ๔.) เป็น สถานที่ปราศจากความบริบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ ๕.) สถานที่นั้นมีพระภิกษุผู้เป็นนักปราชญ์มีความรู้ ความสามารถแนะนำได้^{๑๒}

การฝึกอสุกกรรมฐานขั้นสมาธิภาวนา ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าจิตสงบเป็น กุญแจอันสำคัญ ในการเปิดแสงสว่างแก่โลก เป็นบ่อเกิดพลังอันยิ่งใหญ่แก่ชีวิต เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญา ของมนุษย์ทั้งโลก เป็นความสุขที่มีค่าสูงแก่ผู้ปฏิบัติ ความสุขเกิดจากจิตสงบ เป็นความสงบสุขที่ ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิตมนุษย์ จิตเป็นสิ่งประเสริฐที่สุดของร่างกาย จิตเป็นผู้นำ ส่วนร่างกายเป็นเพียงผู้ ปฏิบัติตามคำสั่งของจิต ความสุขอันเกิดจากจิตสงบเป็นความสุขที่ไม่สามารถซื้อหาได้ แต่สมาธิ กลับมีคุณค่ามหาศาลยิ่งกว่าทรัพย์ใดๆ ทั้งหมด สมาธิซึ่งเป็นข้อที่มีเนื้อหาสำหรับศึกษามาก เพราะ เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตในขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งแง่ที่เป็นของจิตอันเป็นของ ละเอียด และในแง่การปฏิบัติที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน เป็นจุดบรรจบหรือสนามรวมของการ ปฏิบัติ การเจริญอสุกกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิ คือ ความตั้งมั่นของจิตหรือภาวะที่จิตแน่วแน่ต่อสิ่ง ใดสิ่งหนึ่ง มีค่าจำกัดความของสมาธิที่พบเสมอ คือ “จิตตัสเสกัคคตา” หรือเรียกสั้นๆ ว่า “เอกัคคตา” ภาวะที่จิตมีอารมณ์รับรู้ คือ การที่จิตกำหนดแน่วแน่อยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่ฟุ้งซ่านหรือส่ายไปมา

๓.๒ หลักการปฏิบัติตนในอสุกกรรมฐาน

วิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่ของพระสาวก ต้องเอาใจใส่ปฏิบัติควบคู่กับคันถธุระ หลังจากที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน พระโมคคัลลิตบุตรเถระและพระสงฆ์จำนวน ๑๐๐๐ รูป ทำตติยสังคายนา ณ โอศกการาม เมืองปาฏลิบุตร ผลจากการสังคายนาครั้งนั้น ได้ส่งสมณทูต ๙ สาย มีสมณทูตสายที่ ๘ มีพระเถระ ๒ รูป ได้แก่ พระโสณะกับพระอุตตระพร้อมบริวาร มาประกาศ

^{๑๑} วคิน อินทสระ, สารสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค, หน้า ๒๗-๓๑.

^{๑๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๘๙-๙๐.

พระพุทธศาสนาในสุวรรณภูมิ (ปัจจุบันได้แก่บริเวณแควพม่า) พระพุทธศาสนาจึงได้มาตั้งมั่นในประเทศ นับแต่นั้นเป็นต้นมา

ปัจจุบันเป็นยุคโลกาภิวัตน์ที่สภาพสังคมมีปัญหามากมาย สังคมไทยเป็นสังคมพุทธ มีการแสวงหาทางออกของปัญหาอย่างกว้างขวาง การฝึกสมาธิเป็นวิธีการที่นำมาเป็นประเด็น และเกิดการรณรงค์กันอย่างแพร่หลายมากขึ้น เพื่อเป็นการคานกับวิถีชีวิตของคนทีละเลยและลุ่มหลงกับสังคมสมัยใหม่ ที่เจริญด้วยวิทยาการด้านต่างๆ เพราะวิทยาการสมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญด้านจิตใจไปมาก เมื่อมีความเจริญทางด้านวัตถุ ในขณะที่เดียวกันความเจริญทางด้านจิตใจของคนเราก็ดูเหมือนจะเหี่ยวแห้งลงไปมาก เมื่อมีความเจริญทางด้านวัตถุแต่อย่างไร จึงก่อให้เกิดปัญหาต่างๆ ขึ้น สลับซับซ้อนในสังคม โดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ของโลก เช่น ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาครอบครัว ปัญหาทางเศรษฐกิจ ปัญหาโรคจิต โรคประสาท ปัญหายาเสพติด ปัญหาการฆ่าตัวตายเพิ่มมากขึ้น ความแตกแยกทางครอบครัว เกิดความวุ่นวายเหงา และภาวะซึมเศร้า เตือนร้อนกระวนกระวายใจ ความเครียดตลอดทั้งความทุกข์กังวลใจความเจริญด้านจิตใจ การฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า การทำสมาธิหรือการปฏิบัติกรรมฐาน เหมาะแก่การประพฤติปฏิบัติต่อชนทุกเพศทุกวัน ซึ่งจะเสริมสร้างความสัมพันธ์กับปัญหาทางจิตใจ และสอดคล้องกันมีการสอนสมาธิกันอย่างกว้างขวาง พระพุทธศาสนาเผยแผ่จากอินเดียสู่จีนและไปยังญี่ปุ่น ซึ่งสืบทอดจากพระเวทยุคโบราณ และเป็นแก่นหลักของศาสนาฮินดู แล้วมีผู้นำวิธีการฝึกสมาธิไปจากประเทศตะวันออก โดยนำไปจากศาสนาฮินดูประเทศอินเดีย

ปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ไม่ว่าจะเป็สังคมโลกตะวันตกหรือตะวันออก ความวุ่นวายเดือดร้อนเกิดขึ้น อาจเกิดเพราะหลายสาเหตุ พอสรุปได้เช่น การละเลยต่อหลักปฏิบัติสมาธิ ความไม่มีศีลธรรม ไม่มีความละเอียดใจในการทำสมาธิ ไม่เกรงกลัวต่อบาปที่จะเกิดขึ้น ขาดจิตสำนึกที่ดี ขาดความรับผิดชอบ หากเราหันมาศึกษาด้านจิตใจให้มากขึ้น เอาใจใส่ต่อปัญหาเหล่านี้ แล้วนำหลักสมาธิในทางพระพุทธศาสนามาใช้ การมีจิตสำรวมอยู่ในความตั้งมั่น เมื่อจิตตั้งมั่นอุปกิเลสอันเป็นมารทางใจก็ค่อยๆ ระวังไปเอง หมั่นพิจารณาถึงรูป นาม สังขาร ตลอดจนของนอกกาย เป็นของที่ไม่มีความแน่นอน เปลี่ยนแปลงได้ มีเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลาง และแตกดับสลายไปเป็นธรรมดา เมื่อสมาธิสมบูรณ์ ก็จะมีรู้ชัดเห็นแจ้งในสิ่งที่มี การเกิด ก็มี การดับ เช่น ตัวเราเองนี้จะไม่มีความวิถาวร เราเสพอขณะเพื่อให้กายนี้ตั้งอยู่ เพื่อชีวิตเป็นไปเท่านั้น เราจะกำจัดเวทนาเก่าให้หมดไป ไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ในที่สุดก็จะพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง และจะเกิดปัญญาตามมา^{๑๓}

การปฏิบัติกรรมฐานมีอันสืบแก่ผู้ปฏิบัติอย่างมาก ในมหาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในตอนท้ายของมหาสติปัฏฐานสูตร ซึ่งมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า “ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสารทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่งพึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ เป็นเวลา ๗ ปี ผู้นั้นพึงหวังผล ๒ อย่าง

^{๑๓} พระธีรวัฒน์ บุญทอง, สมาธิในพระพุทธศาสนา การศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องธยานะในพระพุทธศาสนาหายาน กับฌานในพระพุทธศาสนาเถรวาท, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ, (นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖), หน้า ๔.

อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันชาติ ๑ หรือว่าถ้ามีอุปาทิคือกิเลสยังเหลืออยู่ ก็จะต้องเป็นพระอนาคามี ๑”^{๑๔}

สรุปว่า สมาธิในพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่สำคัญ ซึ่งเป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสงสัยว่า ในการปฏิบัติสมาธิของนิกายทั้งสองนี้ จะมีส่วนที่คล้ายคลึงกันและแตกต่างกันอย่างไร ทั้งจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุผลแตกต่างกันอย่างไร สำหรับประเด็นนี้ จึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่องเกี่ยวกับสมาธิในพระพุทธศาสนา เพื่อทราบผลของความรู้ให้ขยายและเด่นชัดมากยิ่งขึ้น ทั้งจะเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติสมาธิที่ถูกต้อง และประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติอีกด้วย การฝึกสมาธิเป็นการฝึกฝนจิตใจให้สงบสุขนั้น มีอยู่หลายวิธีการด้วยกัน เสมือนแหล่งน้ำในโลก ที่มีหลายแหล่งให้สัตว์โลกได้ดื่มกิน การฝึกใจเพื่อให้เกิดสมาธิจิตนั้น ก็มีอยู่หลายวิธีการเช่นกัน เพราะเหตุนี้จึงมีรูปแบบการสอนสมาธิจิตที่หลากหลายเป็นจำนวนมาก เพื่อให้สนองความต้องการของผู้เรียนที่มีความแตกต่างกันไป เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะมนุษย์แต่ละคนจะหาความเหมือนกันหมดทุกอย่างจริงๆ ได้ยาก

๓.๒.๑ หลักการพิจารณาอสุภะ

อสุภกรรมฐาน “สภาพอันไม่งาม ชاکศพในสภาพต่างเป็นอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน”^{๑๕} ในอสุภกรรมฐานนิกาย วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒ ท่านได้อธิบายถึงชากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ^{๑๖} ดังนี้

๑.) เอาชากศพที่ขึ้นอืดพองเป็นอารมณ์ภาวนา ว่า “อุทฐมาตะกั”^{๑๗} อสุภที่ชื่ออุทฐมาตะเพราะเป็นชากที่พองขึ้น โดยความที่มันค่อยอืดขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป ดุจลูกหนังอันพองด้วยลมอุทฐมาตะนั่นเอง เป็นอุทฐมาตะกะ นัยหนึ่ง อุทฐมาตอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า “อุทฐมาตะกะ (อุทฐมาตอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า อุทฐมาตะกะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่เป็นอย่างนั้น”^{๑๘} อสุภความไม่งามเกี่ยวกับชากศพที่มีร่างกายขึ้นอืดพองนี้ เมื่อเริ่มปฏิบัติ เมื่อเห็นภาพอสุภที่เป็นนิมิต ท่านให้กำหนดรูปแล้วภาวนา “อุทฐมาตะกั ปะภิกุลัง”^{๑๙} ภาวนาอย่างนี้ตลอดไป ภาพนั้นเกิดขึ้นแก่จิต คือ อยู่ในความทรงจำ ไม่ใช่ภาพลอยมาให้เห็นเหมือนภาพที่ลอยในอากาศ เกิดจากการกำหนดรู้โดยเฉพาะ เมื่อภาพนั้นติดใจจนชินตามที่กำหนดจดจำไว้ได้แล้ว ท่านเรียกว่า “อุคคหนิมิต แปลว่า นิมิตติดตา”^{๒๐} สำหรับปฏิภาคนิมิตนี้ รูปที่ปรากฏนั้นผิดไปจากเดิม คือ รูปเปลี่ยนไปเสมือนคนอ้วนพีผ่องใสผิวสดสวย อารมณ์จิตใจเป็นสมาธิตั้งมั่นไม่หวั่นไหวอย่างนี้ท่านเรียกเข้าถึง อัปนาสมาธิ ได้ปฐมญาณ ชากศพที่ขึ้นอืด เหมาะสำหรับผู้รักในทรวดทรงชอบสัดส่วนต่างๆ เป็นต้น เพราะเมื่อขึ้นอืดจะเสียทรง ความมุงหมาย อุทฐมาตอสุภ ท่านสอนไว้เพื่อที่

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๓๒.

^{๑๕} พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์ติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๗-๒๑๐.

^{๑๗} วิสุทธิ, ๑/๒๒๖.

^{๑๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๐๗.

^{๑๙} วิสุทธิ, ๑/๒๒๖.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, ๑๕๙.

เป็นที่สบายของบุคคล ผู้มีการกำหนดยินดีในทรงทรงสัมฐาน และแสดงให้เห็นเนื้อของทรวตทรง สัมฐานว่าไม่มีสภาพคงที่ ในที่สุดก็ต้องขึ้นอืดพอง เหม็นเน่า เป็นสิ่งที่น่าโสโครก ไม่น่าใคร ไม่น่าชอบใจ

๒.) เอาชากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วินิละกัง” อสุภที่มีสีเขียวคล้ำละด้วยสีต่างๆ เรียกว่า วินิละ วินิละนั้นเองเป็นวินิละ นัยหนึ่ง วินิลอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกุล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า วินิละ (วินิลอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วินิละ นั้นเป็นคำเรียกชากศพอันมีแดงในที่ๆ เนื้อหา มีสีขาวในที่ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำในที่ๆ เขียวเป็นเหมือนโคลมไต้ด้วยผ้าเขียว อสุภนี้ ปกติพิจารณามีสีแดง สีเขียว สีขาวปนกัน เมื่อขณะกำหนดภาวนาว่า “วินิละกัง ปะภูกุลัง” จนภาพนิมิตที่มีสีแดง ขาว เขียว เกิดติดตาติดใจละกันอย่างนี้ ท่านเรียกว่า อุกคหนิมิต ต่อไปถ้าปรากฏว่าในจำนวนสีสามสีนั้น สีใดสีหนึ่งแผ่ปกคลุมสีอีกสองสีนั้นจนหนาที่ปิดบังสีอื่นหมดแล้วทรงสภาพอยู่ได้นาน ท่านเรียกนิมิตอย่างนี้ว่า ปฏิภาคนิมิต ทางสมาธิเรียกว่าอัปนาสมาธิ ทางฌานเรียกว่า ปฐมฌาน ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำ เหมาะสำหรับผู้รักในความสวยงามแห่งผิวพรรณ ผิวขาว เพราะเมื่อศพขึ้นเขียว ความงามก็จะหมดไป ความมุ่งหมาย วินิลอสุภ เป็นที่สบายของบุคคลที่หนักไปในทางมีความใคร่ พอใจในผิวพรรณที่ผุดผ่องและแสดงให้เห็นว่าผิวพรรณนั้นไม่สวยจริง ในที่สุดก็จะมีแต่สิ่งโสโครกหลั่งไหลออกมา ทำให้กลายเป็นของน่าเกลียดโสโครก

๓.) อสุภที่นำเอาชากศพมีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิปุพพะกัง”^{๒๑} เป็นอสุภที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในที่ๆ แดกปริทั้งหลาย ชื่อวิปุพพะ วิปุพเพนั่นเองเป็นวิปุพพะ นัยหนึ่งวิปุพพอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกุล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิปุพพะ (วิปุพพอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า “วิปุพพะ” นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่เป็นอย่างนั้น อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาน้ำเหลืองน้ำหนองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิปุพพะกัง ปกภูกุลัง” จนเกิดอุคคหนิมิต อุคคหนิมิตของอสุภนี้มีลักษณะดังนี้ ปรากฏเห็นเป็นน้ำหนองไหลอยู่เป็นปกติ สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้นมีสภาพเป็นนิมิตตั้งอยู่เป็นปกติ ไม่มีอาการไหลออกเหมือนอุคคหนิมิต ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหล เหมาะสำหรับผู้รักในกลิ่นกายอันเกิดจากของหอมที่ลูบไล้ตัว เช่น ทาแป้ง ฉีดน้ำหอม เพราะเมื่อน้ำเหลืองไหลเยิ้มเหม็นกลบกลิ่นหอม ความมุ่งหมาย วิปุพพอสุภ เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความยินดีในผิวพรรณที่ปรุงด้วยเครื่องหอมที่เอามาฉาบทาไว้ และแสดงให้เห็นว่าเครื่องหอมที่ฉาบทาประทินผิวไว้นั้น ไม่มีความหมายในที่สุดก็ต้านทานสิ่งโสโครกที่อยู่ภายในไม่ได้

๔.) อสุภชากศพขาดท่อนเป็นอารมณ์ คือ เอาชากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิจฉิททะกัง” เป็นอสุภที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน เรียกว่า “วิจฉิททะ วิจฉิททะ”^{๒๒} นั่นเอง เป็นวิจฉิททะ นัยหนึ่ง วิจฉิททอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกุล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิจฉิททะ (วิจฉิททอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วิจฉิททะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่ถูกตัดกลางตัว อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาชากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ขณะพิจารณาให้ท่านภาวนาว่า “วิจฉิททะกัง ปะภูกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ท่านว่ามีรูปชากศพขาดเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้นมีรูปเป็นบริบูรณ์ เพราะเมื่อศพขาดเป็น ๒ ท่อน ความอวบก็หมดไป ความมุ่งหมาย วิจฉิททอสุภ เป็นที่สบายของบุคคลร่างกายที่มีแห่งที่บ มีเนื้อล้าที่

^{๒๑}วิสุทธิตี. ๑/๒๒๗.

^{๒๒}เรื่องเดียวกัน, ๒๒๘.

พอกพูนนูนออกมาซึ่งเป็นเครื่องบำรุง ราคะของผู้ที่มักมากในเนื้อแห่งที่บที่กำเริบ และแสดงให้เห็นว่า ร่างกายนี้มีใช้แห่งที่บตามที่คิดไว้ ความจริงเป็นโพรง โปร่งอยู่ภายในและเต็มไปด้วยของโสโครก

๕.) อสุภกรรมฐานที่ใช้เอาซากศพถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “วิกขาติ ตะกัง” ซากศพที่ใช้พิจารณาจะเป็นซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทั้งกัดกินแล้ว กัดกินโดย อากาต่าง ๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง วิกขาติตะ นั้นเองเป็นวิกขาติตะกะ นัยหนึ่ง วิกขาติตะอสุภจัดว่าเป็น ของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูลเพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขาติตะกะ คำว่า วิกขาติตะกะ นั้นเป็นคำ เรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น อารมณ์อสุภกรรมฐานนี้ ท่านให้พิจารณาอสุภที่ถูกสัตว์กัดกินเป็นซากศพ ที่แหงเว้าทั้งด้านหน้าหลังและในฐานต่าง ๆ ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่า “วิกขาติตะกะ ปะภู กุลัง”^{๒๓} สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่ถูกสัตว์กัดกิน เหมาะสำหรับผู้รักเนื้อนูน เช่น หน้าอก ต้นแขน ต้นขา สะโพก เป็นต้น เพราะเมื่อถูกสัตว์กัดย่อมเกิดความแหงเว้า ความ เป็นเนื้อนูนก็หมดไป ความมุ่งหมาย วิกขาติตะอสุภ กรรมฐานนี้เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนด ยินดี ในเนื้อกล้ามเนื้อบางส่วนในร่างกาย เช่น เต้านม เป็นต้น และแสดงให้เห็นว่าไม่ซำกล้ำเนื้อนั้น ก็จะต้องวิปริตสลายตัวไป

๖.) อารมณ์กรรมฐานจากเอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ และ ภาวนาว่า “วิกขิตตะกัง” อสุภที่กระจายกระจายไปต่างๆ เรียกว่า “วิกขิตตะ วิกขิตตะ”^{๒๔} เป็นวิกขิตตะ กะ นัยหนึ่ง วิกขิตตะอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่าวิกขิตตะ กะ คำว่า วิกขิตตะกะนั้น เป็นคำเรียกซากศพที่กระจายกระจายไปที่นั้นๆ คือมีไปทางหนึ่ง เค้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง อสุภนี้ ท่านให้รวบรวมเอาซากศพที่กระจายกระจายพลัดพรากกันในป่าช้ามาวาง รวมเข้าแล้วพิจารณา ขณะพิจารณา ท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ “วิกขิตตะกัง ปะภู กุลัง” สำหรับอุคคห นิมิตในอสุภนี้ มีรูปเป็นอสุภนั้นตามที่นำมาวางไว้ วางไว้มีรูปร่างอย่างไร อุคคหนิมิต ก็มีรูปร่างอย่างนั้น ส่วนปฏิกาคนิมิตนั้น เห็นเป็นรูปมีร่างกายบริบูรณ์ไม่บกพร่อง จะได้มีช่องว่างก็หาไม่ได้ ซากศพที่ อวัยวะหลุดเหมาะสำหรับผู้รักในลีลาท่าทางของอวัยวะต่างๆ เช่น ท่าทางการเดิน การนั่ง การนอน เพราะเมื่ออวัยวะหลุด ความเป็นลีลาในท่าทางก็หมดไป ความมุ่งหมาย วิกขิตตะอสุภ อสุภนี้เป็นที่ สบายของบุคคลผู้มีความกำหนดยินดี ในลีลาอิริยาบถ มีการยกย่อง ก้าวไป ถอยกลับ และการคู้แขน เขยียดแขนของเพศตรงข้าม ท่อนแขนกล้ามเนื้อนั้น แต่ในที่สุดก็ต้องกระจายพลัดพรากกันไปเป็นท่อน น้อยท่อนใหญ่ตามทีปรากฏนี้

๗.) อารมณ์อสุภกรรมฐานนี้ พิจารณาจากซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ท่านให้ ภาวนาว่า “หะตะวิกขิตตะกัง”^{๒๕} อสุภที่ชื่อหัตวิกขิตตะกะ เพราะอสุภนั้นถูกประหารด้วย กระจาย กระจายโดยนัยก่อนนั้นด้วย คำว่า “หัตวิกขิตตะกะ” เป็นคำเรียกซากศพอันถูกคนสับฟันที่อวัยวะใหญ่ น้อย โดยอาการ (ยังอย่างกะ) ตีนกาแล้วเหวี่ยงกระจายไปโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้น อสุภนี้ท่านให้ พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ แล้วเพ่งพิจารณา ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า “หะตะวิกขิตตะกัง ปะภู กุลัง” สำหรับนิมิต คืออุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเป็นปากแผลที่ถูกสับฟัน ส่วนปฏิกาคนิมิตนั้นปรากฏเป็นร่างบริบูรณ์ จะปรากฏรูปร่างที่ถูกลูกสับฟันนั้นหาไม่ได้ ซากศพที่ถูกสับ

^{๒๓} เรื่องเดียวกัน, ๒๒๙.

^{๒๔} เรื่องเดียวกัน, ๒๓๑.

^{๒๕} เรื่องเดียวกัน, ๒๓๓.

เหมาะสำหรับผู้รักในความสมบูรณ์ของเรือนร่าง คือมีร่างกายครบ ๓๒ ประการ ไม่พิการแต่อย่างใด ตาหูจมูกปากอยู่ครบ เพราะเมื่อซอกศพถูกสับกระจัดกระจาย ความสมบูรณ์ของร่างกายก็หมดไป ความมุ่งหมายหิตวิจิตตอกอสุภ เป็นที่สบายของบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีในข้อต่อ คือ ร่างกายที่มีอาการ ๓๒ ครบถ้วน คนประเภทนี้รักไม่เลือก ถ้าเห็นว่าเป็นคนมีอวัยวะไม่บกพร่องแล้วเป็นรักได้ ธรรมเนียมข้อนี้แสดงให้เห็นว่าการติดต่อบางส่วนต่างๆ ของร่างกายนี้ไม่จริงจังยั่งยืน ในไม่ช้าก็ต้องพลัดพรากจากกันตามกฎของธรรมดา

๘.) อสุภกรรมที่นำเอาซากศพที่มีโลหิตแต่อกอยู่เป็นอารมณ์ และภาวนาว่า “โลหิตตะกั” เป็นอสุภที่ชื่อโลหิตตะกั เพราะมีโลหิตเรียกราดไหลออกจากตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง คำว่า โลหิตตะกั นั้นเป็นคำเรียกซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ถูกประหารอาบไปด้วยเลือด ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า “โลหิตตะกั ปะภูกุลัง”^{๒๖} สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเหมือนผ้าแดงที่ถูกมลพิษใส่วอยู่ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นสีแดงนิ่งสงบไม่เคลื่อนไหว ซากศพที่มีเลือดไหล เหมาะสำหรับผู้รักในความงามของเครื่องประดับ แก้ว แหวน เงิน ทอง เพราะเมื่อศพมีแต่เลือด ความงามของเครื่องประดับก็หมดไป ความมุ่งหมายโลหิตตอกอสุภ เป็นที่สบายของคนรักความงามของร่างกายที่ตกแต่งด้วยเครื่องประดับ คือเป็นคนที่มีบูชาเครื่องอารมณ์ มากกว่าเนื้อแท้ ธรรมเนียมข้อนี้แสดงให้เห็นว่า อารมณ์นั้นไม่สามารถที่จะรองรับสิ่งโสโครกภายในร่างกายได้ ในที่สุดก็จะหลั่งไหลออกมา เป็นที่น่ารังเกียจ

๙.) อสุภกรรมฐานนี้ นำเอาซากศพที่มีหมู่มอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า “ปุพฺพะกั” หนองทั้งหลาย เรียกว่า ปุพฺพะ ปุพฺพะทั้งหลายคลาคล่ำอยู่ในอสุภนั้น เหตุนี้ในอสุภนั้นจึงชื่อปุพฺพะ คำว่าปุพฺพะนั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เต็มไปด้วยหนอง อสุภนี้ ท่านให้พิจารณาซากศพที่ตายมาแล้วสองสามวัน มีหนองคลานอยู่บนซากศพนั้น ขณะพิจารณาท่านให้ภาวนาว่า “ปุพฺพะกั ปะภูกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอสุภนี้ ปรากฏเป็นรูปซากศพที่มีหนองคลานอยู่บนซากศพ แต่สำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเป็นภาพนิ่งคล้ายกองสำลีที่กองอยู่เป็นปกติ ซากศพที่มีหนองเหมาะสำหรับผู้รักในกาย ยึดมั่นว่าร่างกายนี้เป็นของเรา หรือพอใจในร่างกายเราเป็นต้น เพราะเมื่อร่างกายมีแต่หนอง ความรักในกายก็หมดไป ด้วยคิดว่าร่างกายเราที่แท้จริงเป็นของหนอง ความมุ่งหมายปุพฺหวอกอสุภ เป็นที่สบายของคนที่ยึดถือว่า ร่างกายนี้เป็นของเรา แต่ร่างกายนี้ไม่ใช่ของเรา ร่างกายของเราเป็นสาธารณะ แก่หมู่มอนที่กำลังกินอยู่ ถ้าร่างกายเป็นของเราจริง เจ้าของร่างคงไม่ปล่อยให้หนองกัดกินเป็นอาหารได้

๑๐.) อสุภกรรมฐานนี้ จะนำเอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ และภาวนาว่า “อฏฺฐิกัง” กระดูกชื่ออฏฺฐิกะ นัยหนึ่ง กระดูกจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิญูล เหตุนี้จึงชื่ออฏฺฐิกะ คำว่าอฏฺฐิกะนั้นเป็นคำเรียกร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้ อสุภนี้ ท่านให้เอากระดูกของซากศพเท่าที่พึงหาได้ จะเป็นกระดูกที่มีเนื้อ เลือด เส้น เอ็น รัตรึงอยู่ก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกล้วนก็ตาม หรือจะเป็นกระดูกบางส่วนของร่างกาย มีเพียงส่วนน้อยหรือท่อนเดียวก็ตาม เอามาเป็นวัตถุพิจารณา เวลาพิจารณาท่านให้ภาวนาว่าดังนี้ “อฏฺฐิกัง ปะภูกุลัง” สำหรับอุคคหนิมิตในอฏฺฐิกอสุภนี้ จะมีรูปเป็นกระดูกเคลื่อนไหวไปมาสำหรับปฏิภาคนิมิตนั้น จะมีสภาพเป็นกระดูกวางเฉยเป็น

^{๒๖}เรื่องเดียวกัน, ๒๓๔.

ปกติ ซากศพโครงกระดูกเหมาะสำหรับผู้รักในกระดูกฟืน มีฟันสีขาว เพราะที่จริงมีแต่กระดูกที่สกปรก ความมุ่งหมาย อัฐิกอสุภะ เป็นที่สบายของผู้มีความกำหนดยินดีในฟืนที่ขาวราบเรียบงามกรรมฐานข้อนี้แสดงให้เห็นว่ากระดูกฟืนนี้ ต้องหลุดถอนเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยงามให้ชมอยู่ตลอดเวลา สมดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ภิกษุควรเจริญธรรม ๔ ประการ ซึ่งมีการเจริญอสุภะเป็นเบื้องต้น เพราะว่าการเจริญอสุภะสามารถกำจัดราคะความกำหนดยินดีได้ โดยการพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวง ไม่ใช่สิ่งสวยงาม ธรรม ๔ ประการนั้น ได้แก่

- ๑.) ฟังเจริญอสุภะเพื่อละราคะ
- ๒.) ฟังเจริญเมตตาเพื่อละพยาบาท
- ๓.) ฟังเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก
- ๔.) ฟังเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสสมิมานะ คือความถือตัว^{๒๗}

ในการพิจารณาอสุภะโดยนัยของสมณะ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้หลักการในการพิจารณาไว้โดยอาการ ๑๑ อย่าง เพื่อให้สามารถกำหนดจำภาพ ถือเอาอสุภะนั้นเป็นนิมิตได้ โดยการพิจารณานี้ท่านแบ่งเป็น ๒ ขั้นตอน คือ การพิจารณาอสุภะโดยอาการ ๖ และอาการ ๕

๑.) การพิจารณาอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนี้ ท่านสอนให้พิจารณาเพื่อถือนิมิตโดยอาการ ๖ อย่าง^{๒๘} ดังนี้

(๑.) พิจารณาโดยสี คือ ให้กำหนดว่า ซากศพนี้เป็นร่างกายของคนดำหรือคนขาว หรือเป็นร่างกายที่มีผิวต่างพร้อย คือผิวไม่เกลี้ยงเกลา

(๒.) พิจารณาโดยเพศ อย่างกำหนดว่าร่างกายนี้เป็นหญิงหรือชาย ฟังพิจารณาว่าซากศพนี้เป็นร่างกายของที่มีอายุน้อย มีอายุกลางคน หรือเป็นคนแก่

(๓.) กำหนดพิจารณาโดยสัณฐาน คือ กำหนดพิจารณาว่า นี่เป็นคอ นี่เป็นศีรษะ เป็นท้อง เป็นเอว เป็นขา เป็นเท้า เป็นแขน เป็นมือ ดังนี้ เป็นต้น

(๔.) กำหนดโดยทิศ ทิศนี้ท่านหมายเอาสองทิศ คือ ทิศเบื้องบน ได้แก่ ทางด้านศีรษะ ทิศเบื้องต่ำ ได้แก่ ทางด้านปลายเท้าของซากศพ

(๕.) กำหนดพิจารณาโดยที่ตั้ง ท่านให้พิจารณากำหนดจดจำว่า ซากศพนี้ศีรษะวางอยู่ที่ตรงนี้ มือวางอยู่ที่ตรงนี้ ตัวเราเอง เวลาที่พิจารณาอสุภะนี้ เรายืนอยู่ตรงนี้

(๖.) กำหนดพิจารณาโดยกำหนดรู้ หมายถึง การกำหนดรู้ว่าร่างกายสัตว์และของมนุษย์ มีอาการ ๓๒ เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยงามงดงาม ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่น่าเกลียด น่าโสโครกทั้งนั้น

เมื่อพิจารณาด้วยอาการ ๖ นี้แล้ว ปฏิภาคนิมิตย่อมเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าหากปฏิภาคนิมิตไม่เกิดขึ้น ควรพิจารณาอสุภะด้วยอาการ ๕ ต่อไป

๒.) การพิจารณาอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างด้วยอาการ ๕ ประการ^{๒๙} ได้แก่

(๑.) ดูส่วนต่อ หรือ ที่ต่อ ให้รู้ว่าในสรีระร่างกายของศพมีส่วนต่อใหญ่ๆ อยู่ ๑๔ แห่ง คือ มือขวามีที่ต่อ ๓ แห่ง มือซ้ายมีที่ต่อ ๓ แห่ง เท้าขวามีที่ต่อ ๓ แห่ง เท้าซ้ายมีที่ต่อ ๓ แห่ง คอมีที่ต่อ ๑ แห่ง และเอวมีที่ต่อ ๑ แห่ง

^{๒๗} ชุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕-๒๓๖.

^{๒๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๑๙-๒๒๑.

^{๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๑-๒๒๓.

(๒.) ให้อุชอง เช่น ชองตา ชองหู ชองจุมก ชองปาก ชองทออง ศพหลับตาหรือลิมตา อ้าปากหรือหุบปาก

(๓.) ให้อุหลุมหรือส่วนที่เว้าลงไป พิจารณาอุที่หลุมตา ภายในปาก หลุมคอ เป็นต้น

(๔.) ให้อุทัวไปรอบๆ ด้านของศพ ที่ตรงไหนปรากฏชัดก็ตั้งจิตไว้ที่ตรงนั้น พิจารณาว่าเป็นลักษณะของศพประเภทใด เช่น ความพองอืดปรากฏชัด ก็บริกรรมว่าอุทุฆมาตกำปฏิกุล (ศพพองอืดนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) หรือเห็นศพที่มีสีเขียวคล้ำปรากฏชัด ก็บริกรรมว่า วินิลกำปฏิกุล (ศพวินิลกะหรือศพเขียวคล้ำนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) ศพลักษณะอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่บริกรรมก็ให้ตั้งจิตกำหนดลงที่ลักษณะตรงส่วนนั้นๆ ของศพ

นักปฏิบัติพึงถือเอานิมิตจากร่างศพนั้นตามวิธีการที่กล่าวมาแล้ว ลิมตาอุจับเอาเป็นนิมิต หลับตานึกถึง ร้อยครั้ง พันครั้ง นึกบ่อยๆ จนกระทั่งอสุกนิมิตปรากฏชัด หากการพิจารณาในป่าช้า ไม่สามารถทำนิมิตให้ปรากฏได้ นักปฏิบัติก็ควรกำหนดนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ตั้งจิตไว้ในอสุกะ แม้เมื่อออกจากป่าช้า ในไม่ช้านิมิตก็จะปรากฏมันคงขึ้นได้

การถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ มีประโยชน์อย่างไร

พระโยคาวจร เมื่อยังการถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ ให้สำเร็จ ชื่อว่านำกรรมฐานเข้าไปผูกไว้ได้ เพราะอุคคหนิมิตย่อมเกิดขึ้นแก่เธอ เพราะการลิมตาแลดูนิมิต เป็นปัจจัยเมื่อเธอยังมานัส (ภาวนาจิต) ให้เพ่งทั่วไปในอุคคหนิมิตนั้น ปฏิภาคนิมิตจึงเกิด ยังมานัสให้เพ่งทั่วไปในปฏิภาคนิมิตนั้น จึงถึงอัปนา ตั้งอยู่ในอัปนายังวิปลสนาให้เจริญแล้ว จึงทำให้แจ้งซึ่งพระอรหัตได้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า การถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ มีอนันนำกรรมฐานเข้าไปผูกไว้ได้เป็นประโยชน์^{๓๐}

ดังนั้น วิธีการพิจารณาอสุกกรรมฐานทั้ง ๑๐ อย่าง มีดังนี้

๑.) วิธีเจริญอุทุฆมาตกะอสุกกรรมฐาน ผู้มีศรัทธาปรารถนาจะเจริญกรรมฐานนี้ พึงไปสู่ที่พิจารณาอุทุฆมาตกะอสุกนิมิต อย่าไปไต้ลม พึ่งไปเหนื่อลม ถ้าทางข้างเหนื่อลมมีรั้ว และหนามกั้นอยู่ หรือมีโคลนตม เป็นต้น ก็พึงเอาผ้าหรือมือปิดจุมกไป เมื่อไปถึงแล้วอย่างพึงแลดูอสุกนิมิตก่อน พึงกำหนดทิศก่อน ยืนอยู่ในทิศใดเห็นซากอสุกะไม่ถนัด น้ำจิตน้ำใจไม่ควรแก่การภาวนากรรม พึงเว้นทิศนั้นเสีย อย่างยืนในทิศนั้น พึ่งไปยืนในทิศที่เห็นซากอสุกะถนัด น้ำจิตน้ำใจภายในก็ควรแก่กรรมฐาน อนึ่ง อย่ายืนในที่ไต้ลม กลิ่นอสุกะจะเปียดเปียน อย่ายืนข้างเหนื่อลม หม่อมมนุษย์ที่สิงอยู่ในซากอสุกะจะโกรธเคือง พึงหลีกเลี่ยงสักหน่อย อนึ่ง อย่ายืนใกล้นัก-ไกลนัก ยืนไกลนักซากอสุกะไม่ปรากฏแจ้ง ยืนใกล้นักจะไม่สบายเพราะกลิ่นอสุกะ และปฏิกุลด้วยซากศพ ยืนชิดเท่านั้น-ชิดศีรษะนัก จะไม่ได้เห็นซากอสุกะหมดทั้งกาย พึ่งยืนที่ที่ท่ามกลางตัวอสุกะในที่ที่สบาย เมื่อยืนอยู่ดังนี้ ถ้าก่อนศิลา จอมปลวก ต้นไม้ หรือกอหญ้า เป็นต้น ปรากฏแก่จักขุ จะเล็ก-ใหญ่-ขาว-ดำ-ยาว-สั้น-สูง-ต่ำ อย่างไม่ ก็พึงกำหนดรู้อย่างนั้นๆ แล้วต่อไปพึงกำหนดอุทุฆมาตกะอสุกะ โดยอาการ ๖ อย่าง คือ สี เพศ สันฐาน ทิศ ที่ตั้ง อยู่ในปฐมวัย-มัชฌิมวัย-ปัจฉิมวัย ตามที่กล่าวมาแล้วข้างต้น พึงกำหนด

^{๓๐}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖.

พิจารณาอุทฺตมาตกะอสุกนิมิตนี้ ได้เฉพาะแต่ซากอสุกอันเป็นเพศเดียวกับตน คือ ถ้าเป็นชายก็พึงพิจารณาเฉพาะแต่เพศชายอย่างเดียว เมื่อพิจารณาอุทฺตมาตกะอสุกนั้น จะนั่งหรือยืนก็ได้ แล้วพึงพิจารณาให้เห็นอานิสงสีในอสุกกรรมฐาน พึงสำคัญประหนึ่งดวงแก้ว ตั้งไว้ซึ่งความเคารพรักใคร่ยิ่งนัก ผูกจิตไว้ในอารมณ์ คือ อสุกนั้นไว้ให้มั่น ด้วยคิดว่าตนจะได้พ้นจากชาติ ชรา มรณะ ทุกข์ ด้วยวิธีปฏิบัติดังนี้แล้ว พึงสลิมนัจจุขึ้นแลดูอสุกถือเอาเป็นนิมิต แล้วเจริญบริกรรมภาวนาไปว่า อุทฺตมาต กังปฏิกูลังฯ ซากศพพองขึ้นเป็นของน่าเกลียด ดังนี้รำไป ร้อยครั้งพันครั้ง สลิมนัจจุแล้วพึงพลับจักษุ พิจารณา ทำอยู่ดังนี้เรื่อยไป จนเมื่อหลับจักษุก็เห็นอสุกเหมือนเมื่อจักษุเมื่อใด ชื่อว่าได้อุคคห นิมิตในกาลเมื่อนั้น ครั้นได้อุคคหนิมิตแล้ว ถ้าไม่ละความเพียรพยายามก็จะได้ปฏิภาคนิมิต อุคคห นิมิตปรากฏเห็นเป็นของพึงเกลียดพึงกลัว และแปลกประหลาดยิ่งนัก ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏดุจบุรุษ มีกายอันอ้วนพี กินอาหารอ่อม แล้วนอนอยู่ ฉะนั้น เมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว นิ वर्ณธรรมทั้ง ๕ กาม ฉันทะเป็นต้น ก็ปราศจากสันดาน สำเร็จอุปะจรรณาน และอัปปนาณาน พร้อมด้วยความชำนาญ คล่องแคล่วในฌานโดยลำดับไป^{๓๑}

๒.) วิธีเจริญวินีลกะอสุกกรรมฐาน วินีลกะอสุกนั้น คือ ซากศพกำลังพองเขียว วิธี ปฏิบัติทั้งปวงเหมือนในอุทฺตมาตกะอสุก (ข้อ ๑) แปรแต่คำบริกรรมว่า วินีลกัง ปฏิกูลัง ขึ้นพอง เขียวน่าเกลียด ดังนี้ อุคคหนิมิตในอสุกนี้ปรากฏมีสีต่างๆ แปรต่างกัน ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นสี แดง-ขาว-เขียว เจือกัน

๓.) วิธีเจริญวิบุพพะอสุกกรรมฐาน วิบุพพะอสุกนั้น คือ ซากศพมีน้ำหนองไหล วิธีปฏิบัติเหมือนในอุทฺตมาตกะอสุกทุกประการ แปรแต่คำบริกรรมว่า วิบุพพกัง ปฏิกูลัง ซากศพมี น้ำหนองไหลน่าเกลียด ดังนี้เท่านั้น อุคคหนิมิตในอสุกนี้ปรากฏเหมือนมีน้ำหนอง-น้ำเหลืองไหลอยู่ มิ ชาติ ส่วนปฏิภาคนิมิตนั้น ปรากฏเหมือนตั้งร่างอสุกสงบนิ่งอยู่มิได้หวั่นไหว

๔.) วิธีเจริญวิหิตกะอสุกกรรมฐาน วิหิตกะอสุกนี้ คือ ซากศพที่ถูกตัดออกเป็น ท่อนๆ ทั้งอยู่ในที่มีสนามรบ หรือป่าช้า เป็นต้น วิธีปฏิบัติทั้งปวงเหมือนในอุทฺตมาตกะอสุก แปรแต่ คำบริกรรมว่า วิหิตพกัง ปฏิกูลัง ซากศพขาดเป็นท่อนๆ น่าเกลียด ดังนี้เท่านั้น อุคคหนิมิตปรากฏเป็น ซากอสุกขาดเป็นท่อนๆ ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏเหมือนมีอวัยวะครบบริบูรณ์ มิเป็นช่องขาดเหมือน อย่างอุคคหนิมิต

๕.) วิธีเจริญวิชายิตกะอสุกกรรมฐาน พึงพิจารณาซากศพอันสัตว์ มิ แร้ง กา และ สุนัข เป็นต้น กัดกินแล้วอวัยวะขาดไปต่างๆ บริกรรมว่า วิชายิตกัง ปฏิกูลัง ซากศพที่สัตว์กัดกินอวัยวะ ต่างๆ เป็นของน่าเกลียด ดังนี้รำไปจนกว่าจะได้สำเร็จอุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต ก็อุคคหนิมิตในอสุ กนี้ปรากฏเหนือซากอสุก อันสัตว์กัดกินกลิ้งอยู่ในที่นั้นๆ ส่วนปฏิภาคนิมิตปรากฏบริบูรณ์สิ้นทั้ง กาย จะปรากฏเหมือนที่สัตว์กัดกินนั้นมิได้

๖.) วิธีเจริญวิชิตตกะอสุกกรรมฐาน พึงนำมาเองหรือให้ผู้อื่นนำมาซึ่งซากอสุกที่ตก ทิ้งเรี่ยราดอยู่ในที่ต่างๆ แล้วมากองไว้ในที่เดียวกัน แล้วกำหนดพิจารณาบริกรรมว่า วิชิตตกัง ปฏิกูลัง ซากศพอันเป็นชั้ตไปในที่ต่างๆ เป็นของน่าเกลียด ดังนี้รำไปจนกว่าจะได้อุคคหนิมิต และปฏิภาคนิมิต

^{๓๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๑๐-๒๑๒.

อुकคหนิमितในอสุภะนี้ปรากฏเป็นช่องๆ เป็นระยะๆ เหมือนร่างอสุภะนั้นเอง ส่วนปฏิกาคนิमितปรากฏเหมือนกายบริบูรณ จะมีช่องมีระยะหามีได้

๗.) วิธีเจริญหตวิชิตตะอสุภกรรมฐาน พึงนำเอามาหรือให้ผู้อื่นนำเอามาซึ่งซากอสุภะที่คนเป็นข้าศึกสับฟันกันเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ทิ้งไว้ในที่ต่างๆ ลำดับเข้าให้ห่างกันประมาณนิ้วมือนึง แล้วกำหนดพิจารณาปริกรรมว่า หตวิชิตตัง ปฏิกูลัง ซากศพขาดเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่เป็นของน่าเกลียด ดังนั้นรำไปจนกว่าจะได้อुकคหนิमितและปฏิกาคนิमित อुकคหนิमितในอสุภะนี้ปรากฏดุจรอยปากแผลอันบุคคลประหาร ส่วนปฏิกาคนิमितปรากฏดั่งเต็มบริบูรณทั้งกาย มิได้เป็นช่องเป็นระยะ

๘.) วิธีเจริญโลหิตกะอสุภกรรมฐาน พึงพิจารณาซากศพที่คนประหารสับฟันในอวัยวะมีมือและเท้า เป็นต้น มีโลหิต (เลือด) ไหลออกอยู่ และทิ้งไว้ในที่ทั้งหลาย มีในสนามรบ เป็นต้น หรือพิจารณาอสุภะที่มีโลหิตไหลออกจากแผล มีแผลฝี เป็นต้นก็ได้ ปริกรรมว่า โลหิตกัง ปฏิกูลัง อสุภะนี้โลหิตไหลเประเอื้อนเป็นของน่าเกลียด ดังนั้นรำไปจนกว่าจะได้อुकคหนิमितและปฏิกาคนิमित อुकคหนิमितในอสุภะนี้ปรากฏดุจจักผ้าแดงอันต้องลมแลไหวๆ อยู่ ส่วนปฏิกาคนิमितปรากฏเป็นอันดีจะได้ไหวหามีได้

๙.) วิธีเจริญปุพฺพกะอสุภกรรมฐาน พึงพิจารณาซากศพของมนุษย์หรือสัตว์ มีสุนัข เป็นต้น ที่มีหนอนคลาคล่าอยู่ ปริกรรมว่า ปุพฺพกัง ปฏิกูลัง อสุภะที่หนอนคลาคล่าอยู่เป็นของน่าเกลียด ดังนั้นรำไปจนกว่าจะได้อुकคหนิमितและปฏิกาคนิमित อुकคหนิमितในอสุภะนี้ปรากฏมีอาการหัวน้ไหวดั่งหมู่หนอนอันสันจรคลานอยู่ ส่วนปฏิกาคนิमितปรากฏมีอาการอันสงบเป็นอันดีดุจกองข้าวสาลีอันขาวฉนั้น

๑๐.) วิธีเจริญอัฐฐิกะอสุภกรรมฐาน พึงพิจารณาซึ่งซากศพที่เหลือแต่กระดูกอย่างเดียว จะพิจารณาร่างกระดูกที่ติดกันอยู่ทั้งหมด ยังไม่เคลื่อนหลุดไปจากกันได้เลยก็ได้ จะพิจารณาร่างกระดูกที่เคลื่อนหลุดไปจากกันแล้ว โดยมากยังติดกันอยู่บ้าง จะพิจารณาท่อนกระดูกอันเดียวกันก็ได้ ตามแต่จะเลือกพิจารณา แล้วพึงปริกรรมว่า อัฐฐิกัง ปฏิกูลัง กระดูกนี้เป็นของน่าเกลียด ดังนั้นรำไปจนกว่าจะสำเร็จเป็นอुकคหนิमितและปฏิกาคนิमित ถ้าพระโยคาวจรพิจารณาแต่ท่อนกระดูกอันเดียว อुकคหนิमितและปฏิกาคนิमितปรากฏเป็นอย่างเดียวกัน ถ้าพระโยคาวจรพิจารณาร่างกระดูกที่ยังติดกันอยู่ทั้งสิ้น อुकคหนิमितปรากฏเป็นช่องๆ เป็นระยะๆ ส่วนปฏิกาคนิमितปรากฏเป็นร่างกายอสุภะบริบูรณทั้งสิ้นทั้งนั้น

อสุภทั้ง ๑๐ อย่างนั้น โดยลักษณะก็มีอันเดียวเท่านั้น แท้จริงความเป็นสิ่งปฏิกูลคือไม่สะอาด เหม็นและน่าเกลียดเท่านั้น เป็นลักษณะของอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อสุภนั้นมิใช่ปรากฏโดยลักษณะนี้ แต่ในสรีระของคนตายอย่างเดียว แต่ยอมปรากฏได้แม้ในสรีระของคนเป็น ก็เป็นอสุภฉนั้นเหมือนกัน เป็นแต่ลักษณะอสุภในสรีระคนเป็นนั้นไม่ปรากฏ เพราะเครื่องแต่งกายอันเป็นอาคันตุกะปิดบังไว้ โดยปกติแล้วอันสรีระนี้ มีกระดูก ๓๐๐ ท่อนกว่า เป็นโครง (กระดูกนั้น) ขนติดกันด้วยข้อต่อ ๑๘๐ ข้อ ยึดกันอยู่ด้วยเอ็น ๙๐๐ เส้น ฉาบด้วยเนื้อ ๙๐๐ ชั้น หุ้มด้วยหนังสดบางๆ ปิดด้วยหนังผิว (คือหนังกำพรั) มีช่องทะลุไป มีมันซึมออกทั้งข้างบนและข้างล่าง ดุจโลมันชั้นเป็นบ่อนของหมู่หนอน เป็นบ่อเกิดแห่งโรคทั้งหลาย เป็นแหล่งแห่งทุกขกรรม (ธรรมฝ่ายทุกข์) ทั้งหลายเป็นที่หลั่งออกเนื่องๆ แห่งของไม่สะอาด ทางปากแผนทั้ง ๙ ดุจฝีเรื้อรังที่แตกแล้ว คือเป็นสรีระที่มีมูล

ตาออกทางตาทั้งสองข้าง มูลหูออกทางช่องหู (ทั้งสองข้าง) น้ำมูกออกทางช่องจมูก (ทั้งสองข้าง) อาหาร (สำรอก) น้ำดี เสมหะและเลือดออกทางปาก อุจจาระปัสสาวะออกทางทวารเบื้องล่าง หยาดเหงื่ออันไม่สะอาด ออกทางขุมขน ๙๙,๐๐๐ ขุม ตัวแมลงทั้งหลายมีแมลงวันหัวเขียวเป็นตำมรุมตอมไป บุคคลไม่ปรนนิบัติสรีระไรเล่า ด้วยสรีริกมีสีฟันและบัวปาก สระหัว อาบน้ำ นุ่งผ้า ห่มผ้า เป็นต้น เป็นคนปล่อยกายตามกำเนิด มีผมหยาบยุ่งเหยิงไปตามหมู่บ้าน เป็นราชาก็ดี เป็นคนชั้นเลวมีรับจ้าง เทชยะ คนและจันฑาล เป็นต้น ผู้ใดผู้หนึ่งก็ดี ก็หามีความแปลกกันไม่ เพราะความที่มีสรีระปฏิภูกลเสมอกัน ชื่อว่าความต่างกันในสรีระของราชาก็ตาม ของจันฑาลก็ตาม หามีไม่ เพราะความที่มีสรีระเป็นของปฏิภูกล คือไม่สะอาดเหม็นและน่าเกลียด ดังนี้ ก็แต่บุคคลทั้งหลายขัดสීමลทินทั้งหลาย มีมลทินแห่งฟัน เป็นต้น ในสรีระนี้ ด้วยกิจมีสีฟันและบัวปากเป็นอาทิ ปกปิดอวัยวะอันจะพรั่วความอายเสียด้วยผ้าขนานาพรรณ ลูบไล้ด้วยเครื่องลูบไล้อันหอมหลากๆ สี ประดับประดาด้วยเครื่องประดับ มีดอกไม้และเครื่องอารมณ์ เป็นต้น ทำให้ถึงซึ่งอาการที่พอจะถือเอาได้ว่าฉัน ว่าของฉัน แต่นั้นเขาทั้งหลาย ก็จำลักษณะอะสุกอันเป็นสภาพแท้จริงอย่างไรของมันนั้นไม่ได้ เพราะมันถูกปิดไว้ด้วยเครื่องอสังการอันเป็นอาคันตุกะนี้ พวกที่เป็นบุรุษจึงทำความยินดีในสตรีทั้งหลาย พวกที่เป็นสตรีจึงทำความยินดีในบุรุษทั้งหลายแต่โดยปรมัตถ์แล้ว ชื่อว่าแห่งที่ควรแก่ความน่าใคร่ในสรีระนี้ แม้สักชนิดหนึ่งก็ไม่มีจริงอย่างนั้น สัตว์ทั้งหลายย่อมไม่ปรากฏแม้แต่จะแตะต้องด้วยมือ ย่อมสะอิดสะเอียนเกลียดชังซึ่ง โภจนาแห่งร่างกาย ในบรรดาโภจนาทั้งหลายมี ผม ขน เล็บ ฟัน และน้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น แม้แต่โภจนาหนึ่งซึ่งตกไปนอกร่างแล้วแต่ว่าโภจนาใดๆ ที่ยังเหลืออยู่ในสรีระนั้น เขาทั้งหลายผู้ถูกความมืดคืออวิชชาหุ้มห่อแล้ว ถูกเครื่องข่มใจ กล่าวคือ ความรักตัวข่มเอาแล้ว ยังถือเอาโภจนาเหล่านั้นๆ แม้เป็นของปฏิภูกลอย่างนี้ว่า เป็นของน่าปรารถนา น่าใคร่เป็นของเที่ยง เป็นสุขเป็นตัวตน เขาทั้งหลายถืออยู่อย่างนั้น ก็นับว่าถึงความเสมอกันกับจึงจอกแก่ผู้เห็นต้นทองกวาวในดง แล้วร้อนใจด้วยสำคัญ ดอกทองกวาวที่ยังไม่หล่นจากต้นว่า นี้ขึ้นเนื้อ นั่นขึ้นเนื้อ นั่นเอง เพราะเหตุนี้

ผู้รู้ไม่พึงถือแต่โภจนาที่ตก (ไปนอกร่าง) แล้วเท่านั้นว่าเป็นอสุก เหมือนอย่างสุนัขจึงจอกเห็นดอกทองกวาวบานในป่า สำคัญว่าตัวได้ต้นเนื้อเข้าแล้วรีบไป ตระกรามจับเอาดอกที่หล่นๆ อยู่รูว่าไม่ใช่เนื้อ แต่ก็ยังยึดอยู่ว่า ที่ยังอยู่บนต้นโน้นเป็นเนื้อ ฉะนั้น แล้วถือโภจนาที่ขึ้นแต่ที่ยังอยู่ในสรีระว่า เป็นอสุกเช่นกันเกิด เพราะคนโง่ทั้งหลาย ผู้ถือร่างกายนี้โดยว่าเป็นของงามแล้วลุ่มหลงอยู่ในร่างกายนั้น มัวทำบาปเสีย ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ได้ เพราะเหตุนี้ ผู้มีปัญญาพึงเห็นสภาพแห่งกายเนา อันยังเป็นอยู่หรือตายแล้วก็ตาม ว่าเป็นของเว้นเสียแล้วจากความงามเกิด

กาย (นี้) ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เปรียบประดุจซากศพ (หรือมีฉะนั้น) เปรียบเหมือนหลุมคู เป็นกายที่ท่านผู้มี (ปัญญา) จักขุทั้งหลายติเตียนกัน แต่คนโง่ซมชอบนักกายใดเล่ามีหนังสดปิดหุ้มไว้ แต่ว่ามีแผลใหญ่ถึง ๙ ช่อง ของสกปรกมีกลิ่นเนาไหลซึมออกรอบไป ถ้าข้างในของกายนี้พึงกลับเป็นข้างนอกไซ้ บุคคลก็จะพึงถือไม่ว่างค้อยป้องกันกาและสุนัขเป็นแน่^{๓๒}

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๑-๒๔๕.

อสุภกรรมฐานที่ท่านสอนไว้ถึง ๑๐ อย่าง มีความหมายอย่างที่ว่ามานี้แล้ว ขอท่าน นักปฏิบัติที่จะฝึกหัดกำจัดอำนาจราคะ นั่นก็คือความกำหนัดยินดีในเพศตรงข้าม หรือเป็นนักนิยม สีสันวรรณณะแล้ว ท่านจงเลือกฝึกในอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมแก่ความรู้สึก เดิม ที่มีความกำหนัดยินดีอยู่นั้น เพื่อผลในการปฏิบัติในส่วนวิปัสสนาญาณ เพื่อมรรคผลต่อไปเกิด ดังนั้น ในคำสอนเรื่องอสุภกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะว่า อานิสงส์ของอสุภกรรมฐานจะทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่ยอมให้มีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปฐมตติยปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้า กำหนดอารมณ์กรรมฐานมี สติรู้ลมหายใจเข้า มีสติรู้ลมหายใจออก การเจริญอสุภกรรมฐานจึงต้องมีสติกำหนดรู้

การเจริญอสุภกรรมฐานนั้น นักปฏิบัติจะฝึกอยู่ในอิริยาบถ ๔ คือ นั่ง ยืน เดิน และ นอน ซึ่งในที่นี้จะได้นำวิธีการฝึกในอิริยาบถทั้ง ๔ มากล่าวไว้แต่โดยย่อ เพื่อให้เห็นแนวทางแห่งการ ปฏิบัติ เพื่อให้ท่านผู้สนใจในการปฏิบัติ จะได้เข้าใจง่ายยิ่งขึ้น โดยมีขั้นตอนแห่งการปฏิบัติ ดังนี้

๑.) วิธีนั่ง นั่งเหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ คือนั่งเอาเท้าขวาไปทับเท้าซ้าย เอามือ ซ้ายวางบนตัก แล้วเอามือขวาทับมือซ้าย นั่งตัวตรง ดำรงสติไว้ให้มั่น ควบคุมมิให้ใจฟุ้งซ่านไปใน ภายนอก แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออก ปล่อยให้เข้าออกตามสบาย พร้อมกับภาวนาอสุภกรรมฐาน เช่น ข้อที่ ๑ (ซากศพพองขึ้น) ว่า “อุทฺธมาตะกัง ปะภฺกุกฺลิ่ง” หรือ “ซากศพพองขึ้น เป็นของน่าเกลียด” เมื่อนั่งได้ตามระยะที่กำหนดแล้ว หรือรู้สึกว่านั่งนานเกินไป ก็เปลี่ยนไปสู่อิริยาบถใหม่

๒.) วิธียืน ยืนท่าสงบ สายตาทอดมอง โดยยืนตัวตรง อย่าเกร็งตัวเอามือซ้ายวางบน ท้องแล้วเอามือขวาทับบนมือซ้าย แล้วเริ่มกำหนดลมหายใจเข้าออก เมื่อลมหายใจเข้าให้ภาวนาว่า “อุทฺธมาตะกัง ปะภฺกุกฺลิ่ง” หรือ “ซากศพพองขึ้น เป็นของน่าเกลียด” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเปลี่ยน อิริยาบถใหม่

๓.) วิธีเดิน เริ่มด้วยการยืนท่าสงบก่อน ก้มไปข้างหน้านิดหนึ่ง มือซ้ายวางบนหน้า ท้อง แล้วเอามือขวาวางทับบนมือซ้ายเช่นเดียวกับทำยืน เดินทอดสายตาลงไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา ก้าวไปแต่พอดี คืออย่าให้ช้านัก อย่าให้เร็วรั้ง อย่าให้ยาวนัก อย่าให้สั้นนัก ก้าวเท้าขวาไปก่อนพร้อม กับภาวนาว่า พุทฺธ แล้วก้าวเท้าซ้ายไปพร้อมกับภาวนาว่า “อุทฺธมาตะกัง ปะภฺกุกฺลิ่ง” หรือ “ซากศพ พองขึ้น เป็นของน่าเกลียด” เรื่อยไป ใช้เวลา ๑๕ นาที ถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง หรือตามความ ต้องการจนกว่าจะเปลี่ยนอิริยาบถใหม่

๔.) วิธีนอน นอนด้วยอาการอันสงบ แบบสียไสยาสน์คือนอนตะแคงขวา มือขวาวาง ไว้ที่ข้างแก้ม มือซ้ายวางราบไปตามตัว ขาซ้ายทับขาขวาให้พอเหมาะพอดี อย่าคู้หรือเหยียดเกินไป แล้วกำหนดลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูกหรือตามแต่ถนัด หายใจเข้าภาวนาว่า “อุทฺธมาตะกัง ปะภฺกุกฺ ลิ่ง” หรือ “ซากศพพองขึ้น เป็นของน่าเกลียด” จนพอแก่ความต้องการหรือกำหนดรู้กองลมกลับไป ตื่นขึ้นมาที่กำหนดอีกจนกว่าจะลุกขึ้นเปลี่ยนอิริยาบถใหม่ ท่านอนทำสมาธินี้จะเหมาะสำหรับคนแก่ คนป่วย หรือคนที่อ่อนมากหรือแม้แต่คนปฏิบัติทั่วไป ที่ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถหรือแม้ในเวลาอน ก็

ให้หลับไปด้วยภาวนากำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งจะมีผลดีกว่าการที่นอนหลับไปโดยมิได้เจริญภาวนา ปานสติเสียก่อน^{๓๓}

การปฏิบัติสมาธิเป็นสิ่งที่ต้องเผชิญหน้ากับความจริง ด้วยท่าที่แห่งจิตและอตตา โดย ลืมสิ้นถึงเป้าหมายด้วยจิตอันสงบท่ามกลางความจริง โดยไม่มีเงื่อนไขเท่านั้น ถึงจะเกิดความรู้สึกตอบ รับกับสัจธรรมได้ แต่คนเรามักยึดมั่นอยู่กับเรื่องราวต่างๆ การประกอบกรรมดี ปฏิบัตินั่งสมาธิ รัก หน้าที่ตัวเอง คนที่ทำความดีก็ยึดติดอยู่เรื่องกรรมดี คนที่ปฏิบัตินั่งสมาธิจะยึดมั่นอยู่กับเรื่องการ ปฏิบัตินั่งสมาธิ ผู้ที่เป็นพ่อแม่ก็จะยึดมั่นถือมั่นอยู่กับการรักษาหน้าตาด้วยความว่าตนเป็นพ่อแม่ พระ ก็ยึดมั่นถือมั่นอยู่กับการปฏิบัติธรรมของตนเอง เพราะตนเองเป็นพระ ในโลกนี้มีเรื่องอีกมากมายที่ คนเรายังไม่รู้ หากเราคิดว่าที่เป็นอยู่เช่นนี้ในเวลาเดี๋ยวนี้ เราสามารถทำให้สงบเป็นสมาธิจิตใจสงบ ลงได้แล้ว ไม่ต้องแสวงหาสัจธรรมอีกในที่สุด มันก็จะกลายเป็นความจริงต่อไปเรื่อยๆ ไม่สิ้นสุด อย่างไรก็ตาม มีข้อที่ควรระวังการปฏิบัติสมาธิ ดังนี้

๑.) อย่าใช้กำลัง คือไม่ใช่กำลังใดๆ ทั้งสิ้น เช่น ไม่บีบกล้ามเนื้อตาเพื่อจะให้เห็นนิมิต เร็วๆ ไม่เกร็งแขน ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ไม่เกร็งตัว เพราะการใช้กำลังตรงส่วนไหนของร่างกายก็ ตาม จะทำให้จิตเคลื่อนจากศูนย์กลางกายไปสู่จุดนั้น

๒.) อย่าอยากเห็น คือทำให้เป็นกลาง ประคองสติมิให้เผลอจากการบริการกรม ภาวนาและบริการมนิมิต ส่วนจะเห็นนิมิตเมื่อใดนั้นอย่ากังวล ถ้าถึงเวลาแล้วยอมเห็นเอง การบังเกิด ของดวงนิมิต อุปมาเสมือนการขึ้นและตกของดวงอาทิตย์ ไม่อาจเร่งเวลาได้

๓.) อย่ากังวลถึงการกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เพราะการฝึกเจริญภาวนา ตามแนววิชชาธรรมกาย อาศัยการเพ่งอาโลกกสิณ คือกสิณความสว่างเป็นบาทเบื้องต้น เมื่อเกิดนิมิต เป็นดวงสว่างแล้ว ค่อยเจริญวิปัสสนาในภายหลัง จึงไม่มีความจำเป็นต้องกำหนดลมหายใจเข้าออกแต่ ประการใด

๔.) เมื่อเลิกจากนั่งสมาธิแล้วให้ตั้งใจไว้ที่ศูนย์กลางที่เดียว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ ตาม เช่น ยืนก็ดี เดินก็ดี นอนก็ดี หรือนั่งก็ดี ห้ามย้ายฐานที่ตั้งจิตไปไว้ที่อื่นเป็นอันขาด ให้ตั้งใจ บริการภาวนาพร้อมกับนึกถึงบริการมนิมิต เป็นดวงแก้วใสควบคู่ตลอดเวลา

๕.) นิมิตต่างๆ ที่เกิดขึ้น จะต้องน้อมไปตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกายทั้งหมด ถ้านิมิตที่ เกิดขึ้นแล้วหายไปก็ไม่ต้องตามหา ให้ภาวนาประคองใจต่อไปตามปกติในที่สุด เมื่อจิตสงบนิมิตย่อม ปรากฏขึ้นใหม่อีก^{๓๔}

สำหรับผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนาเพียงเพื่ออรรถประโยชน์ระดับกาย หรือเพื่อเป็นพิธีการ ชนิดหนึ่ง หรือผู้ที่ต้องการฝึกสมาธิเพื่อให้เกิดความสบายใจ จะได้เป็นการพักผ่อนหลังจากการปฏิบัติ หน้าที่ การกิจประจำวัน โดยไม่ปรารถนาจะทำให้ถึงที่สุด แห่งกองทุกข์ซึ่งคิดอยู่ว่า การอยู่กับบุตร ภรรยา การมีหน้ามีตาทางโลก การท่องเที่ยวอยู่ในวิภวสังสารเป็นสุขกว่าการเข้าพระนิพพาน เหมือน ทหารเกณฑ์ที่ไม่คิดจะเอาดีในราชการต่อไปอีกแล้ว การฝึกสมาธิเบื้องต้นเท่าที่กล่าวมาทั้งหมดนี้ ก็ เป็นปัจจัยให้เกิดความสุขได้พอสมควร เมื่อซักซ้อมปฏิบัติอยู่เสมอๆ ไม่ทอดทิ้งจนได้ดวงปฐมมรรค

^{๓๓} พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐตวณโณ), **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๑๓๔-๑๓๘.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๕๖.

แล้ว ก็ให้หมั่นประคองรักษาดวงปฐมมรรคนั้นไว้ตลอดชีวิต และอย่ากระทำความชั่วอีกเป็นอันมั่นใจได้ว่า ถึงอย่างไรชาตินี้ก็พอมิที่พึ่งที่เกาะที่ตีพอสมควร คือเป็นหลักประกันได้ว่าไม่ต้องตกนรกแล้วทั้งชาตินี้และชาติหน้า โดยมีขั้นตอนและวิธีการเจริญสมาธิด้วยอสุภกรรมฐาน ดังนี้

๑.) การเจริญสมาธิด้วยอสุภกรรมฐานแบบสามัญ หมายถึง การฝึกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรม ฐานในพระพุทธศาสนาเพราะการฝึกสมาธิด้วยอาศัยสติเป็นหลัก โดยสรุปแล้วมี ๒ วิธี ได้แก่

(๑.) การฝึกเพื่อใช้งานทางปัญญา หรือมุ่งประโยชน์ทางการวิเคราะห์ และเพื่อจับเอาอารมณ์ส่งไปให้ปัญญารับรู้ และพิจารณานั้นคือสติถึงหรือคุมจิตอยู่กับอารมณ์แล้ว ปัญญาพิจารณาแล้ว เข้าใจอารมณ์นั้นเป็นบทสรุปได้ในที่สุดแบบนี้ ใช้ได้กับการศึกษาและการทำงานในสังคมปัจจุบัน

(๒.) การฝึกเพื่อสร้างสมาธิล้วนๆ หรือมุ่งลึกลงไปในทางสมาธิเพียงด้านเดียว ได้แก่ การใช้สติคอยจับอารมณ์ให้จิตอยู่กับอารมณ์ มิให้คลาดจากกัน เป็นวิธีการที่เน้นกำลังสมาธิกำหนดมาถึงจิตไว้เรื่อยไป เป็นสมาธิโดยตรง แม้ใช้ปัญญาบ้างในบางกรณีก็เพียงเล็กน้อย เป็นส่วนประกอบเท่านั้น

๒.) การเจริญสมาธิด้วยอสุภกรรมฐานที่เป็นแบบแผน

การเจริญสมาธิอย่างเป็นแบบแผนเป็นวิธีปฏิบัติอย่างเอาจริงเอาจัง เป็นการเป็นงาน โดยมุ่งฝึกเฉพาะตัวสมาธิแท้ๆ ซึ่งกำหนดรูปแบบไว้เป็นขั้นตอนที่จะต้องดำเนินไปตามลำดับ โดยเริ่มจากการชำระศีลให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้น แล้วจึงปฏิบัติดังต่อไปนี้

(๑.) ขจัดเครื่องผูกพันให้พะวักพะวงห้วงกังวล ทำให้เกิดสมาธิได้ยาก เช่น การขจัดการทำงานต่างๆ ที่ค้างค้ำอยู่ให้เสร็จเรียบร้อย การรักษาอาการป่วยไข้ให้หายดีก่อน เป็นต้น

(๒.) เข้าหากัลยาณมิตร คือ ครู อาจารย์ ผู้ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะให้กรรมฐานกับตนได้ อันได้แก่ ผู้ที่ประกอบด้วยกัลยาณมิตรธรรม ๗ ประการ คือ นำรัก นำเคารพ นำเจริญใจ รู้จักพูดคุย ยอมให้พูด ยอมให้ว่า แกล้งเรื่องลึกซึ้ง และไม่ชักนำในเรื่องไม่ควร

(๓.) รับกรรมฐาน ๔๐ อย่าง ตามที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๓ อย่างใดอย่างหนึ่งที่เหมาะสมกับจริตของตน กรรมฐานคือสิ่งที่เอามาให้จิตกำหนด เป็นที่ตั้งของจิต ชักนำให้จิตแน่วแน่นอยู่กับสิ่งนั้นจนเกิดสมาธิที่มั่นคง

(๔.) อยู่ในวัดที่เหมาะสมและเกื้อกูลแก่การเกิดสมาธิ และตัดข้อกังวลเกี่ยวกับร่างกายเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ตัดหรือโกนผม ขน เล็บ ชำระที่พอกให้สะอาด เป็นต้น

(๕.) ปฏิบัติตามวิธีเจริญสมาธิ กรรมฐานวิธีแต่ละประเภทมีรายละเอียดวิธีเจริญสมาธิแตกต่างกันไป ซึ่งพอสรุปเป็นหลักการทั่วไปอย่างกว้างๆ ดังนี้ คือการเอาอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อันเป็นกลอุบายหรือวิธีเหนี่ยวนำให้เกิดสมาธิ

ข้อแนะนำวิธีปฏิบัติในเบื้องต้นในการเจริญอสุภกรรมฐานด้วยการนั่ง มีดังนี้

(๑.) นั่งขัดสมาธิ ขาขวาทับขาซ้าย ผู้ที่นั่งเก้าอี้ อย่าพึ่งเพราะจะหลับง่าย

(๒.) เอามือขวาทับมือซ้ายชิดหน้าท้อง หัวแม่มือจรดกัน

๓.) นึกถึงบุญและคุณความดีที่เราได้ทำไว้ ตั้งจิตอธิษฐานแน่วแน่นในการนั่งสมาธิ มีกฎในการนั่งอยู่ ๗ อย่าง ถ้าออกนอกกฎจะไม่ได้ผล ได้แก่

(๑.) นั่งตัวตรง คือ ตรง ๓ ส่วน ออกยืด ไหล่ตรง คอตรง ถ้านั่งตรง ๓ ส่วนนี้แล้วชื่อว่า ประสบความสำเร็จในการนั่งไปแล้วครั้งหนึ่ง แต่ถ้านั่งตัวเอน นั่งตัวงอ นั่งคอตก ชื่อว่าประสบความสำเร็จในการนั่งไปแล้วครั้งหนึ่ง

(๒.) อย่างเกร็งตัว อย่าให้เครียด นั่งตามสบาย ถ้านั่งเกร็งตัวหรือเครียดจะปวดตัว ปวดไหล่หรือเกร็งมากไปจะผิดธรรมชาติ

(๓.) หายใจตามสบาย หายใจเข้าภาวนาว่า “พุท” หายใจออกภาวนาว่า “โธ” อย่างบังคับลม ให้หายใจแรงช่วงเริ่มต้นเพียง ๓ ครั้ง แล้วหายใจตามสบาย ไม่บังคับลม ลมหายใจยาวก็รู้ว่ายาว ลมหายใจสั้นก็รู้ว่าสั้น

๔.) ให้ได้ปัจจุบัน คือ อย่างคิดถึงเรื่องที่ล่วงไปแล้ว หรือคิดถึงเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ส่งจิตไปจับอยู่แต่ปัจจุบัน คือลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ถ้าใครจับปัจจุบันได้คนนั้นจะทำจิตสงบได้ไว ถ้าผลลัดไปข้างนอกให้รีบดึงกลับเข้ามา ธรรมชาติของจิตนั้นดันรนอย่างนี้เอง

๕.) ตัดความกังวลน้อยใหญ่ออกให้หมด ไม่ว่าจะเป็นกังวลเรื่องบ้าน เรื่องสุขภาพ เรื่องการเรียน หรือเรื่องอะไรก็ตาม ให้ตัดให้หมดในช่วงนี้ ให้นึกว่าเรามาบูชาพระพุทธเจ้าเต็มทีในช่วงเวลาที่เรปฏิบัติ

๖.) นั่งให้ได้ตามกำหนดที่อาจารย์กำหนดไว้ สมมุติว่าให้นั่ง ๑๕ นาที ก็ต้องนั่ง ๑๕ นาที ถ้านั่ง ๒๐ นาที ก็ต้องนั่ง ๒๐ นาทีถ้ายังไม่ถึงเวลาต้องไม่พลิก ถ้าไม่สุดวิสัย ถ้าจิตไปคิดถึงเรื่องอื่น ก็ให้ดึงจิตเข้ามาที่ลมหายใจตามเดิม โดยเตือนตนว่าไม่ใช่เวลาคิด แต่เป็นเวลานั่งฝึกจิตของเรา

๗.) ตั้งจิตอธิษฐาน โดยพนมมือขึ้นแล้วอธิษฐานตามพระอาจารย์ ดังนี้

นัตถิ เม สาระณังอัญญัง

ที่พึงอย่างอื่นของข้าพเจ้าไม่มี

ระตะนัตตะยัง เม สาระณัง ะรัง

พระรัตนตรัยเป็นที่พึงอย่างสูงสุดของข้าพเจ้า

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ

ด้วยการกล่าวสัจจวาจา

โสตมิ เม โหตุ สัพพะทา

ขอความสุขสวัสดิ จงมีแก่ข้าพเจ้าตลอดไปเถิดฯ

ต่อไปให้เอาหัวแม่มือจรดหน้าผาด ก้มลมพร้อมกับกล่าวว่า พุทโธธัมโม สังโฆ แล้วอธิษฐานในใจว่าด้วยอำนาจคุณพระศรีรัตนตรัย ขอให้ข้าพเจ้าสงบภายใน ๑๕ นาทีนี้ หรือในเวลาที่กำหนดนี้ เมื่ออธิษฐานเสร็จแล้วก็ให้เอามือวางลง นั่งหลับจา หายใจเข้าภาวนา พุท หายใจออกภาวนาว่า โธ ตั้งใจแน่วแน่ ลมจะกระทบจมูก ผ่านไป จิตจะจับสงบอยู่ที่ลม สร้างแต่เหตุ ผลจะเกิดเอง อย่าไปหวังผลล่วงหน้ามาก ในช่วงแรกนี้ให้นั่งสมาธิ ๑๕ นาที ต่อไปก็เพิ่มเวลามากขึ้นเรื่อยๆ เป็น ๓๐ นาที ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง ตามที่ต้องการ^{๓๕} หลักการเจริญด้วยอสุภกรรมฐานที่เป็นแบบแผนนี้ ก็คือการเจริญสมาธิตามหลักสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนานั่นเอง โดยแบ่งออกเป็น ๒ วิธี ได้แก่

^{๓๕} พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตวณโณ), บทธอบรมสมาธิภาวนาหลักสูตรขั้นต้น, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓), หน้า ๑๐-๑๒.

๑.) วิธีการที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือการบำเพ็ญสมาธิให้จิตสงบแน่น จนเข้าถึงภาวะที่เรียกว่า ฌานหรือสมาบัติ ชั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตตั้งมั่นแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ จนมีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่าจิตหนุ่มนวล ควรแก่การงาน โน้มไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุด ในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวนและบีบคั้นบังคับจิตใจพล่ามอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัด เหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใสเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญาจัดการ กำหนดตะกอนเหล่านั้นให้หมดไปโดยสิ้นเชิง การปฏิบัติในขั้นนี้ทั้งหมดเรียกว่าเป็นสมถะ

๒.) วิธีการที่มุ่งเฉพาะด้านการใช้สติ คือการปฏิบัติอย่างที่กล่าวไว้ข้างแล้ว ในเรื่องสัมมาสติ เป็นวิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็น สำหรับการปฏิบัติหรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญ สำหรับยึดจับหรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ ให้ปัญญาตรวจพิจารณา นี้คือวิธีปฏิบัติที่เรียกว่าวิปัสสนา

การปฏิบัติอสุภกรรมฐานตามแนวสมถภาวนาหรือสมถกรรมฐาน หมายถึง การอบรมจิตของตนให้สงบ ในขั้นสมาธิการฝึกจิตขั้นสมาธิเป็นตัวกำหนดปริยัติฐานกิเลส คือกิเลสอย่างกลาง ประเภทนิเวรณที่กลุ่มมรุมจิตใจของคนเราให้เดือดร้อน กระทบกระวาย สมถภาวนาคือการทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ จิตมีความมั่นคงไม่หวั่นไหว แม้จะมีอารมณ์ภายนอกกระทบก็ตาม เป็นการเจริญความสงบทางจิตใจ เพื่อมุ่งให้เกิดสมาธิเต็มที่จะบรรลุถึงขั้นฌาน สมาธิที่ได้นั้นมีหลายระดับอันเกิดจากการฝึกอย่างเป็นระบบ ในสมถกรรมฐานโดยกำหนดอารมณ์ทั้งหมดที่มี เมื่อจิตมีความเป็นหนึ่งสงบนิ่งในระดับสูงมาก การรับรู้ทางประสาททั้ง ๕ จะหมดไปชั่วคราว เจตสิกที่ทำหน้าที่กำหนดอารมณ์ วิตกเจตสิกที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ วิचारยังคงมีกำลังอ่อนอยู่ในฌานชั้นที่หนึ่งจะหายไปโดยสิ้นเชิง ในฌานชั้นต่อไป ความจริงที่ว่าวิตกวิچارหายไปนั้น สามารถนำมาประมวลความได้ว่า ในพระพุทธศาสนา การเจริญสมาธิ หรือเป็นวิธีการที่มีจุดหมายอยู่ที่ตัวสมาธิเอง โดยตัวสมาธิเองไม่สามารถนำไปสู่เป้าหมายสูงสุดของการหลุดพ้น ซึ่งจะบรรลุได้ด้วยวิปัสสนาอย่างเดียวกันนั้น ภายหลังเมื่อออกจากสมาธิแล้ว ผู้ฝึกกรรมฐานจึงควรได้รับการแนะนำ โดยให้ปฏิบัติกรรมฐานด้วยวิธีเจริญวิปัสสนาเป็นลำดับต่อไป กล่าวโดยทั่วไป สมาธิหรือสมถภาวนา คือการเอาจิตหรือสติความระลึกรู้ไปจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่น การบริกรรมอสุภกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ได้ สิ่งที่เราเอาจิตไปจดจ่อนี้เรียกว่าอารมณ์กรรมฐาน จิตที่เป็นสมาธิแน่นเป็นขั้นตามลำดับเรียกว่าฌาน ซึ่งแบ่งออกเป็นหลายลักษณะแล้วแต่ความเพ่งพินิจของจิต และถ้ามีสมาธิหรือฌานแก่กล้า ก็จะทำให้เกิดวิชชา ๓ ได้แก่

๑.) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณวิชชาคือความรำลึกชาติได้ หมายถึง ความสามารถในการระลึกชาติถอยหลังเข้าไปได้ ตั้งแต่ชาติหนึ่งสองชาติจนถึงหลายๆ กัลป์ ว่าในชาติที่เท่านั้นได้มีชื่อ มีโคตร มีผิวพรรณ มีอาหารอย่างนั้นๆ ได้เสวยสุข ได้เสวยทุกข์อย่างนั้นๆ มีอายุเท่านั้น จุตจากนั้นแล้ว ได้เกิดในชาติที่เท่าโน้น ได้เป็นอย่างนั้นๆ แล้วมาเกิดในชาตินี้

๒.) จุตูปปาตญาณวิชชา คือความรู้การเวียนว่ายตายเกิดของสัตว์ทั้งปวง ได้แก่ การมีจักขุทิพย์บริสุทธิ์ ล่วงจักษุสามัญมนุษย์ สามารถเห็นเหล่าสัตว์ที่กำลังจุติก็มี กำลังเกิดก็มี เลวก็มี ดีก็

มี มีผิวพรรณงามก็มี มีผิวพรรณไม่งามก็มี ได้ดีก็มี ตกยากก็มี รู้ชัดว่าเหล่าสัตว์เป็นตามกรรม วิชาที่ ๒ นี้เรียกว่า ทิพพจักขุญาณก็มี

๓.) อาสวักขยญาณวิชา คือ ปัญญาที่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^{๓๖} หมายถึง สามารถรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เหล่านี้ อาสวะ นี้เหตุเกิดอาสวะ นี้ความดับอาสวะ นี้ทางไปถึงความดับอาสวะ เมื่อรู้เห็นอย่างนี้ จิตพ้นแล้ว จากกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กณียะทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอันจะต้องทำเช่นนี้ไม่มีอีก^{๓๗}

ผลที่เกิดจากสมถภาวนา หรือสมถกรรมฐานยังสามารถได้วิชา ๘ ประการ ได้แก่

๑.) วิปัสสนาญาณ รู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรม พิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงตามไตรลักษณ์ หมายถึง ญาณที่เป็นวิปัสสนา คือปัญญาพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงตามไตรลักษณ์ ซึ่งมีการปฏิบัติตามลำดับจนถึงรู้อย่าง ๔ ประการ

๒.) มโนมยิทธิ มีฤทธิ์ทางใจ ได้แก่ การมีฤทธิ์ทางใจ คือสามารถนิรมิตกายตนให้ เป็นไปได้ต่างๆ เช่น ทำคนเดียวให้เป็นร้อยคน พันคน ก็ได้ เหมือนการชักดาบออกจากฝัก

๓.) อิทธิวิธี สามารถแสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ได้แก่ การแสดงฤทธิ์ได้ต่างๆ คำว่าฤทธิ์ แปลว่าความสำเร็จบางอย่าง เป็นความสำเร็จโดยกำเนิด เช่น นกบินไปในอากาศได้เป็นความสำเร็จ ทางกำเนิดของมัน เครื่องบินบินไปในอากาศได้ เป็นความสำเร็จทางวิทยาการแผนใหม่ ฤทธิ์ที่ท่าน กล่าวถึงนั้น เป็นความสำเร็จทางใจที่เกิดขึ้นแก่ผู้ฝึกจิตมาถึงขั้นนี้ ย่อมทำสิ่งที่คนธรรมดาไม่ได้เป็นอัน มาก เช่น ไปในอากาศแบบนก ดำลงในดิน เดินไปบนน้ำ ซึ่งอาจเรียกว่าเป็นจิตกริธาเหมือนกายกริธา เช่น ยิมนาสติก เป็นต้น เป็นเรื่องเฉพาะสำหรับคนที่ฝึกมาเท่านั้นจึงทำได้

๔.) ทิพยโสต มีหุทิพย์ ได้แก่ ความสามารถที่จะฟังเสียงในที่ไกลได้ เมื่อต้องการจะ ฟัง เช่นเดียวกับผู้มีวิหุ เมื่อต้องการจะฟังเสียงจากวิหุ ก็เปิดเครื่องหมุนเข็มให้ตรงคลื่นที่ตนต้องการ ฟัง เสียงก็จะปรากฏขึ้นทางผู้มีหุทิพย์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อท่านต้องการจะฟังเสียงใครที่ไหนก็น้อมใจไป เพื่อฟังเสียงนั้นเสียงก็จะปรากฏแก่โสตประสาทของท่าน

๕.) ทิพยจักขุ มีตาทิพย์ หมายถึง ท่านผู้มีตาทิพย์นั้น เมื่อต้องการจะดูเหตุการณ์ บุคคลเป็นต้นในที่ไกลๆ ก็สามารถน้อมใจไปเพื่อจะดู ภาพเหล่านั้นจะปรากฏเหมือนอยู่เฉพาะหน้า ท่าน เปรียบเหมือนการเห็นภาพจากจอโทรทัศน์ของผู้ที่ต้องการดู เปิดเครื่องและหมุนตรงช่องที่เขาส่ง ภาพ สามารถเห็นได้ฉะนั้น ญาณข้อนี้ในวิชา ๓ ท่านเรียกว่า จุตูปปาตญาณ แปลว่า ญาณทำให้รู้การ จุตติ การอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ตลอดถึงความแตกต่างกันของคน สัตว์ทั้งหลายในโลก ว่าเป็นเพราะ อะไรเป็นเหตุ ดังนั้นในความหมายของทิพยจักขุนี้ นอกจากจะเห็นได้ในที่ไกลแล้ว ยังสามารถรู้การ เกิดของคนสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปแตกต่างกันนั้น ว่าเป็นเพราะกรรมที่แต่ละคนกระทำไว้ เป็นการ จำแนกให้แตกต่างกันด้วย

^{๓๖}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๑๗๔.

^{๓๗}มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๓๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า ๒๙-๓๐.

๖.) เจตปริยญาณ ทายใจคนอื่นได้ ได้แก่ ความรู้ที่ทำให้กำหนดรู้ใจคนอื่นได้ คือ เมื่อต้องการจะรู้ว่าคนนี้มีใจสะอาดหรือไม่สะอาด เขามีความคิดอย่างไร จะพูดอย่างไรกับคนนี้ เขาจึงจะรู้เรื่อง เมื่อกล่าวคำนี้กับคนนี้แล้ว จะเกิดผลอย่างไรเป็นต้น

๗.) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติหนหลังได้เป็นอันมาก ได้แก่ญาณที่เป็นเหตุให้ระลึกชาติก่อนได้ คือสามารถระลึกได้ในชาตินั้นๆ ตนเกิดเป็นอะไร มีพ่อแม่ มีวิถีชีวิตเป็นอย่างไร ตายจากชาตินี้แล้วไปเกิดเป็นอะไร เพราะผลกรรมอะไรเป็นต้น การระลึกชาติได้นี้เป็นการระลึกได้มากบ้าง น้อยบ้าง ตามกำลังแห่งญาณที่บรรลุ แต่จำนวนชาติที่วาน้อยนั้น ก็นับกันเป็นล้านๆ ชาติทีเดียว

๘.) อาสวักขยญาณ ทำให้สิ้นอาสวะ คือละกิเลสทั้งหมดได้^{๓๘} ได้แก่ ญาณที่ทำให้สิ้นอาสวะทั้ง ๓ ประการ คือ

(๑.) กามาสวะอาสวะคือกามได้แก่ กำหนดรักใคร่ในกามคุณทั้งหลาย

(๒.) ภวาสวะอาสวะคือภพ ได้แก่ ความติดใจพอใจในความมีความเป็น และภพชาติต่างๆ

(๓.) อวิชชาสวะอาสวะคืออวิชชา ความเขลา ได้แก่ การไม่รู้หรือสงสัย ๔ ตามความเป็นจริง และไม่รู้อดีต อนาคต ทั้งอดีต ทั้งอนาคต^{๓๙}

ในวิชาทั้ง ๒ ประการนี้ ข้อ ๑-๗ เป็นโลกียะ คือ สามัญชนทั่วไปอาจทำให้เกิดขึ้นได้ และบางข้อแม้บวชนอกศาสนาก็มีได้ แต่ท่านไปตัดแยกออกไม่เรียกว่าวิชา แต่กลับเรียกว่าอภิญา ส่วนอาสวักขยญาณนั้น เป็นโลกุตตระ และเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ซึ่งหลักการปฏิบัติในพระพุทธศาสนามุ่งไปที่อาสวักขยญาณ คือการทำพระนิพพานให้แจ้งนั่นเอง และมีข้อที่ควรกำหนดไว้อีกอย่างหนึ่ง คือวิทยาการต่างๆ ในทางโลกนั้น พระพุทธศาสนาไม่เรียกว่า วิชา แต่เรียกว่า ศิลปะ คือความฉลาดในศิลปะแห่งการดำรงชีพ ส่วนวิชาจะต้องเป็นความรู้ดังกล่าวแล้ว หรือความรู้ที่ตรงกันข้ามกับอวิชชา ๘ ประการ จึงจะเป็นวิชาในความหมายของพระพุทธศาสนา^{๔๐}

สมาธิหรือสมถภาวนานี้ เป็นการพัฒนาด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่ การนำเอาองค์มรรคข้อสัมมายามะ ความพยายามชอบ สัมมาสติ การระลึกชอบ สัมมาสมาธิ การตั้งใจมั่นชอบ เข้ามาเป็นกลุ่มเดียวกัน โดยความหมายได้แก่การฝึกจิตให้เข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุขและปราศจากสิ่งรบกวนหรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในฐานะที่สมควรจะใช้งานได้เป็นอย่างดี รู้จักใช้ความสามารถในกระบวนการของสมาธิ ดังนั้น ในการเจริญกรรมฐาน มีความชัดเจนว่าอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ คือ อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิ เมื่อจิตตั้งมั่นโดยนิรวรณ ๕ ได้ ถ้ามองแง่ที่กำหนดอารมณ์กรรมฐาน ก็เป็นช่วงที่เกิดปฏิภาคนิมิต คือภาพที่มองเห็นในใจของสิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์กรรมฐาน ซึ่งประณีตลึกซึ้งเลยจากขั้นที่เป็นภาพติดตามไปอีกขั้นหนึ่ง เป็นของเกิดจากสัญญาบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน สามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา และเป็นสมาธิจวนเจียนจะแน่วแน่โดยสมบูรณ์ ไกลถึงฌาน เมื่อฝึกปรือไป

^{๓๘} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๓๑/๑๓๘/๗๒-๗๘.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๗๒-๗๓.

^{๔๐} พระราชธรรมมิตฺต (ระแบบ จิตฺตโณ), **ธรรมปริทรรศน์**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๓๘๑-๓๘๕.

จนมีความชำนาญดีแล้ว ก็จะกลายเป็นอัปนาสมาธิ เป็นองค์แห่งฌาน คือฌาน ๔ ในขั้นตอนแห่งจิต ที่เป็นสมาธินั้น ดังคาถาที่ว่า

ผู้มีอายุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก พระศาสดาหรือเพื่อนสหพรหมจารี องค์ใดองค์หนึ่ง ซึ่งควรแก่ตำแหน่งครู หาได้แสดงธรรมแก่ภิกษุไม่เลย แต่ว่าเธอเรียนสมาธิ นิमितอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดี ทางตลอดด้วยดี ด้วยปัญญา ภิกษุนั้นย่อมรู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรมในธรรมนั้น โดยอาการที่ได้เรียนสมาธินิमितอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยดี ทำไว้ในใจด้วยดี ใคร่ครวญด้วยดี ทางตลอดด้วยดีด้วยปัญญาแล้วนั้น ความปราโมทย์ย่อมเกิดแก่เธอ ผู้รู้แจ้งอรรถ รู้แจ้งธรรม ความอิมใจย่อมเกิดแก่เธอผู้ปราโมทย์แล้ว กายของเธอผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบระงับ เธอผู้มีกายสงบระงับแล้ว ย่อมเสวยความสุข จิตของเธอผู้มีความสุขย่อมตั้งมั่น^{๔๑}

เมื่อได้ฝึกฝนอบรมจิตด้วยสมณะให้เป็นสมาธิอย่างนี้แล้ว จิตย่อมควรแก่การงานโดยแท้ พร้อมทั้งจะทำการพัฒนาปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้นไปได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นจิตมีคุณภาพสูง มีกำลังควรแก่การงาน การที่จะสามารถเจริญสมาธิทั้งแบบสามัญและแบบแผนได้นั้น ผู้เจริญสมาธิจำเป็นต้องมีหลักอิทธิบาท อันเป็นธรรมที่เป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จ และอิทธิบาทเองก็เป็นข้อปฏิบัติที่ทำให้เกิดสมาธิ และนำไปสู่ผลสำเร็จที่เป็นจุดหมายของสมาธิ สมาธิเกิดจากอิทธิบาทข้อใดก็เรียกชื่อตามอิทธิบาทข้อนั้น โดยจะเกิดควบคู่ไปด้วยกันกับความเพียรที่เป็นแรงสร้างสรรค์ โดยนัยนี้อิทธิบาทจึงเป็นสมาธิ ๔ ด้วย ได้แก่

๑.) ฉันทะสมาธิ คือความพอใจ หมายถึง ความพอใจ ความปรารถนาต่อภาวะดีงามเต็มเปี่ยมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นเป้าหมายของการกระทำ และเมื่อมีความพอใจเป็นตัวนำ ความต้องการกระทำสิ่งนั้นหรืองานนั้นๆ ให้ดีที่สุดก็จะเกิดขึ้น ความพอใจนั้นทำให้เกิดความสุขได้ตั้งแต่เมื่อเห็นงานนั้นกำลังเดินทางไปสู่จุดหมาย เกิดเป็นความเอิบอิ่มใจ ครั้นงานที่ทำบรรลุจุดหมายก็ได้รับความฉ่ำชื่นในทีพร้อมด้วยความรู้สึกโปร่งโล่ง ผ่องใส เบิกบาน แผ่ออกไปเป็นอิสระไร้ขอบเขต จึงทำงานโดยไม่ห่วงพะวงกับสิ่งล่อใจ หรือผลตอบแทนทั้งหลาย จิตใจมุ่งมั่นแน่วแน่ไปสู่จุดหมาย เดินเรียบเสมอ ไม่ชานไม่ส่าย และพร้อมกันนี้ความเพียรสร้างสรรค์ย่อมเกิดคู่กันไป

๒.) วิริยะสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากความเพียร หมายถึง ความเพียร ความอาจหาญ แก่กล้า บากบั่น ก้าวไป ใจสู้ไม่ท้อถอย ไม่หวั่นกลัวต่ออุปสรรคและความยากลำบาก เมื่อบุคคลรู้ว่าสิ่งใดมีคุณค่าควรแก่บรรลุ ถ้าความเพียรเกิดขึ้นแก่เขาแล้ว แม้ได้ยินว่าจุดหมายนั้นจะลู่ถึงได้ยากนัก มีอุปสรรคมาก หรืออาจใช้เวลายาวนานก็ไม่ท้อถอย กลับเห็นเป็นสิ่งที่ท้าทายที่จะเอาชนะ โดยต้องทำให้สำเร็จให้ได้ คนที่มีความเพียรเท่ากับมีแรงหนุน เวลาทำงานหรือปฏิบัติธรรมจิตใจจะแน่วแน่ มั่นคงพุ่งตรงต่อจุดหมาย สมาธิจึงเกิดได้ พร้อมกันนี้ความเพียรสร้างสรรค์ย่อมเกิดคู่ไปด้วยกัน

^{๔๑}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๒/๒๐๕-๒๐๖.

๓.) จิตตะสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากจิตจดจ่อ หมายถึง มีจิตที่จดจ่อ หรือจิตใจที่ฝึกฝน ผูกพัน ฝึกลู่อยู่กับเรื่องนั้น หรืองานนั้น ไม่ปล่อย ไม่ห่างไปไหน ถ้ามีความคิดจดจ่อเป็นไปอย่างแรงกล้า ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง คนผู้นั้นจะไม่สนใจไม่รับรู้เรื่องอื่นๆ ใครพูดเรื่องอื่นๆ ก็ไม่สนใจ แต่ถ้าพูดเรื่องนั้น งานนั้น จะสนใจเป็นพิเศษทันที ความมีใจจดจ่อฝึกฝนเช่นนี้ ย่อมทำให้เกิดสมาธิ จิตใจแน่วแน่แนบสนิทในกิจที่ทำ มีกำลังมากเฉพาะสำหรับกิจนั้น และพร้อมกันนี้ความเพียรสร้างสรรค์ย่อมเกิดคู่ไปด้วย

๔.) วิมังสาสมาธิ คือสมาธิที่เกิดจากการสอบสวนไตร่ตรอง หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณา ใคร่ครวญ ตรววจตราเหตุผล และตรวจสอบข้อยิ่งหย่อนเกินเลยบกพร่อง หรือข้อแย้งในกิจที่ทำ รู้จักทดลองอย่างนี้ย่อมรวมจิตให้คอยกำหนด และติดตามเรื่องที่พิจารณาอย่างจดจ่อตลอดเวลา เป็นเหตุในจิตแน่วแน่ แล่นดิ่งไปกับเรื่องที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่านไม่วอกแวก และมีกำลัง และพร้อมกันนี้ ความเพียรสร้างสรรค์ย่อมเกิดไปด้วย

สรุปว่า บุคคลเมื่อประกอบด้วยคุณธรรม ๔ อย่างนี้แล้ว ย่อมประสบความสำเร็จในสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ซึ่งเป็นทางตรง หมายถึง ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิงที่เรียกว่านิพพาน ส่วนเรื่องอื่นนอกนั้นไม่ถือว่าเป็นเรื่องพิเศษ และไม่มีขอบเขตจำกัด เพราะมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องนอกเหนือวิสัยธรรมดาอยู่มาก วิสัยของใคร ทำให้เขาเจริญอิทธิบาทได้มากเท่าใด เขาย่อมได้รับผลเต็มกำลังของอิทธิบาทเท่านั้น ไม่ว่าจะสมาธิอย่างสามัญหรืออย่างมีแบบแผน ล้วนมีวิธีเจริญสมาธิเหมือนกัน คือการจ่อใจไว้กับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว ถ้าใจมันตื่นรนฟุ้งซ่านพล่านไป ท่านสอนให้ดึงกลับมาใหม่ เมื่อมันไปอีกก็ดึงกลับมาอีก ดึงบ่อยๆ ในที่สุดจิตก็จะอยู่เอง เปรียบดังคนจะฝึกลูกโคตัวเอาเชือกผูกมันไว้กับหลัก ลูกโคซึ่งเคยอิสระจะตื่นรนจนสุดแรง ถ้าเชือกขาด เจ้าของพืงนำมันมาผูกเข้าใหม่ มันตื่นอีก ถ้าเชือกไม่ขาด หลักไม่หลุด ในที่สุดลูกโคจะนอนแนบอยู่กับหลัก ถ้าทำสมาธิตั้งนี้บ่อยๆ นานเข้าพอเจ้าของโคจับมันผูกไว้กับหลักอีก มันก็ไม่ตื่นอีก กลายเป็นโคที่เชื่อง เพราะได้รับการฝึกมาแล้ว “หลักคืออารมณ์ เชือกคือสติ ลูกโคคือจิตใจ เจ้าของโคคือผู้ฝึกสมาธิ คนที่ฝึกสมาธิจนชำนาญแล้ว พอนึกตั้งใจเท่านั้น จิตก็เป็นสมาธิทันที วิธีฝึกสมาธิก็มีเพียงเท่านั้น ความสำคัญอยู่ที่การทำจริง มีความเพียรพยายามไม่ย่อท้อ งานทางจิตเป็นงานหนักและเหน็ดเหนื่อย แต่พอฝึกได้แล้วก็มีผลคุ้มค่าเหนื่อย”^๒

ในการเจริญอุสุภกรรมฐานจนได้สมาธิตามแนวพระพุทธศาสนานี้ เป็นการฝึกอบรมให้บุคคลมีจิตใจสงบ ถือว่าเป็นการทำให้บุคคลได้พัฒนาคุณธรรมและจริยธรรมตามที่สังคมต้องการ ผู้ที่ได้รับการอบรมทางจิตให้ถูกวิธี จะสามารถพัฒนาจิตได้ ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเป็นความจริง เพราะเมื่อบุคคลมีจิตใจสงบและคิดแต่ในสิ่งที่ดีแล้ว ก็จะมีผลทำให้ร่างกายพฤติกรรมหรือการประพฤติปฏิบัติเป็นไปในสิ่งที่ดีงาม การพัฒนาจิตตามแนวทางของพระพุทธศาสนานี้ บุคคลทุกคนจำเป็นที่จะต้องลงมือฝึกปฏิบัติด้วยตนเอง จึงสามารถพัฒนาจิตได้ เพราะการพัฒนาจิตใจลักษณะนี้เป็น การฝึกจิตให้หลุดจากกิเลส และเกิดความอดกลั้นต่อสิ่งยั่วยุ ซึ่งสามารถย่นลงใน การปฏิบัติตามหลักสิกขา ๓ ประการ ได้แก่

^๒วคิน อินทสระ, **หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา (พุทธปรัชญาเถรวาท)**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๕), หน้า ๓๔๙-๓๖๑.

๑.) อธิศีลขาสิกขา (ศีล) คือ การฝึกความประพฤติให้สุจริตทางกาย วาจา และ อาชีวะ การรักษาระเบียบวินัย การดำรงตนด้วยดีในสังคม ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคม ให้ถูกต้อง กล่าวโดยสรุป ศีลก็คือการควบคุมพฤติกรรมในการแสดงออก ซึ่งบุคคลจะต้องควบคุม พฤติกรรมภายนอกทั้งหมด ศีลจะมีความละเอียดอ่อนลึกซึ้งเพียงใดนั้น ก็ขึ้นอยู่กับบุคคลที่ยึดถือ ปฏิบัติ โดยแยกเป็นประเภทได้ ดังนี้

ศีล ๕ เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์หรือพุทธศาสนิกชนที่ควรถือปฏิบัติเป็นประจำ^{๔๓}

ศีล ๘ หรืออุโบสถศีล เป็นศีลสำหรับคฤหัสถ์ที่ตั้งใจจะถือปฏิบัติให้สูงขึ้นไป และโดย ธรรมดาให้ถือในวันขึ้นและแรม ๘ ค่ำ ๑๕ ค่ำ หรือเดือนละ ๔ ครั้ง แต่ผู้ที่ประสวงค์จะถือปฏิบัติให้ มากกว่านั้น หรือจะถือปฏิบัติตลอดชีวิต พระพุทธองค์ก็ได้ทรงห้าม^{๔๔}

ศีล ๑๐ เป็นศีลสำหรับสามเณรที่ต้องยึดถือปฏิบัติ^{๔๕}

ศีล ๒๒๗ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุที่ต้องยึดถือปฏิบัติ (ปาฏิโมกข์สังวรศีล)^{๔๖}

ศีล ๓๑๑ เป็นศีลสำหรับพระภิกษุที่ต้องยึดถือปฏิบัติ^{๔๗}

๒.) อธิจิตสิกขา (สมาธิ) คือ การฝึกจิตทั้งในด้านคุณภาพและสมรรถภาพ เพื่อให้จิต เข้มแข็ง แน่วแน่ และสงบผ่องใสบริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวนให้เศร้าหมอง สามารถควบคุมตนเองได้ดี หลักในการฝึกจิตก็คือการฝึกเรียนรู้ที่จะควบคุมใจ ไม่ให้ตกอยู่ในอำนาจแห่งโลภะ โทสะ โมหะ เพื่อให้ เกิดสติและรู้เท่าทันอยู่เสมอ

๓.) อธิปัญญาสิกขา (ปัญญา) คือ การฝึกปัญญาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในสิ่ง ทั้งหลายตามสภาพความเป็นจริง^{๔๘} ซึ่งปัญญานี้สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ประเภท ได้แก่

(๑.) สุตตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาเรียนรู้ทางประสาทสัมผัส คือการให้เห็น ด้วยตา ได้ยินด้วยหู เป็นประสบการณ์ทางประสาทสัมผัสที่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร มีคุณและมีโทษ อย่างไร

(๒.) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการนำประสบการณ์เหล่านั้น มาคิดด้วยใจจน เกิดเป็นความรู้ ความเข้าใจตามความเป็นจริงในสิ่งเหล่านั้น ตามที่ได้ศึกษาเรียนรู้มา และคิดเห็นว่าเป็นเช่นนั้นจริงๆ

(๓.) ภวานามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการลงมือประพฤติปฏิบัติ คือละเหตุแห่งความชั่ว มาทำเหตุแห่งความเจริญ อย่างน้อยให้มีปัญญาระดับบริหารตนเองได้ หรือคุ้มครองตนเองได้^{๔๙}

สรุปว่า ศีล สมาธิ และปัญญานี้ คือการฝึกให้เกิดการพัฒนาทางสังคม พัฒนาทาง อารมณ์ และพัฒนาการทางสติปัญญาตามลำดับนั่นเอง ทั้งศีล สมาธิ ปัญญา นี้จะมีความสัมพันธ์กัน

^{๔๓} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๗๒/๑๘๒.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, ๑๙๕-๑๙๗.

^{๔๕} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒/๑-๒.

^{๔๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒.

^{๔๘} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๕๒๑/๒๑๘.

^{๔๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๑๗๑.

เกี่ยวคู่กันและกัน จึงทำให้เกิดองค์ประกอบอีกตัวหนึ่งขึ้น เช่น ศีลจะทำให้เกิดปัญญา ปัญญาทำให้เกิดศีล ปัญญาทำให้เกิดจิตสงบ จิตใจสงบทำให้เกิดปัญญา ศีลจะทำให้เกิดสมาธิ และสมาธิจะทำให้เกิดศีล เช่นกัน โดยทั้ง ๓ องค์ประกอบนี้จะสลับกันไปตามลำดับ นอกจากนี้ในการพัฒนาจิตตามแนวพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้ายังได้ตรัสไว้ว่าจะต้องถือเอาหลักแห่งมรรคมืด ๘ หรือข้อปฏิบัติที่เป็นทางสายกลางมาปฏิบัติ เพื่อการฝึกอบรมตนเองให้เกิดการพัฒนาตนเองร่วมกับไตรสิกขาด้วย ซึ่งมรรคมืด ๘ นี้ อาจกล่าวได้ว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ซึ่งความจริงมรรคมืด ๘ นี้ ก็คือ การปฏิบัติที่ขยายความหมายจากหลักไตรสิกขานั้นเอง การอบรมจิตใจด้วยการเจริญสมาธิตามหลักอริยมรรคในพระพุทธศาสนา จึงสามารถใช้หลักปฏิบัติที่มีส่วนเกี่ยวข้องและสามารถใช้หลักการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา และหลักอริยมรรคมืด ๒ ได้เป็นอย่างดี หากปราศจากไตรสิกขาและอริยมรรคมืด ๘ ทางจิตใจก็ไม่อาจจะพัฒนาหรือยกระดับให้สูงขึ้นได้ หลักไตรสิกขาและหลักอริยมรรคมืด ๘ จึงถือว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาจิตใจของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ตามแนวทางพระพุทธศาสนา กระบวนการเช่นนี้จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีศีลเป็นฐานรองรับอยู่ก่อน ศีลอย่างต่ำสุดก็คือต้องไม่เบียดเบียนใครมา จนเป็นเหตุให้ใจคอวุ่นวาย คอยระแวง หวาดหวั่น กลัวโทษหรือเดือดร้อนใจในความผิด หรือความชั่วร้ายของตน การประพฤติสุจริตย่อมทำให้เกิดความสบายใจ เกิดความมั่นใจในตนเองได้ ส่วนการกระทำที่จะให้เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจก็ได้หลายอย่าง เช่น อาจนึกถึงความประพฤติดีงามสุจริตของตน อาจระลึกถึงการทำงาน การบำเพ็ญประโยชน์ของตน อาจระลึกถึงพระรัตนตรัยและสิ่งดีงามอื่นๆ หรืออาจหยิบเอาหลักธรรมบางอย่างขึ้นมาพิจารณา แล้วเกิดความเข้าใจได้หลักได้ความหมาย สิ่งเหล่านี้ย่อมทำให้เกิดความปลาบปลื้มบันเทิงใจขึ้นได้ทั้งสิ้น ดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สุขโข จิตตัง สมาริตติ ผู้มีสุข จิตยอมเป็นสมาธิ”^{๕๐} และ “เมื่อเธอรู้แจ้ง อรรถ รู้แจ้งธรรม ปราโมทย์ย่อมเกิดขึ้น เมื่อปราโมทย์ ปิติย่อมเกิด เมื่อมีใจปิติ กายย่อมผ่อนคลายสงบ ผู้มีกายผ่อนคลายสงบ ย่อมได้เสวยสุข ผู้มีสุข จิตยอมตั้งมั่น”^{๕๑} ซึ่งเป็นผลของการเจริญสมาธิที่ถูกต้องตามหลักอริยมรรคในพระพุทธศาสนา

๓.๒.๒ ลักษณะของจิตที่เป็นสมาธิจากการพิจารณาอสุภะ

มีพระพุทธพจน์ว่า “จิตนี้ประภัสสร (ผ่องใส ผุดผ่อง บริสุทธิ์) แต่เศร้าหมองเพราะอุปกิเลสที่จรมา”^{๕๒} หมายความว่า จิตนี้โดยธรรมชาติของมันเอง มิใช่เป็นสภาวะที่แปรเปลี่ยนสกปรก หรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปน แต่สภาพเศร้าหมองนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามา ฉะนั้น การชำระจิตให้หมดจดจึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ จิตประภัสสรนี้ ได้แก่ ภาวังคจิต ทำหน้าที่รักษาภพชาติ และภวังคจิตนี้ เกิดมากมายนับไม่ถ้วนขณะที่ไม่รู้สึกรู้สีกตัว ไม่คิดนึก ไม่มีอกุศลจิตหรือกุศลจิต ขณะที่หลับแล้วฝัน จิตขณะนั้นเป็นภวังคจิต ขณะตื่นก็มีภวังคจิตเกิดตบับนับไม่ถ้วน^{๕๓} และจิตนี้มีหน้าที่ ๔ ประการ ได้แก่

- ๑.) เวทนา ได้แก่ การรู้สึก การแยกแยะว่าอะไรเป็นอะไร ดีหรือเลว เป็นต้น
- ๒.) สัญญา ได้แก่ การรู้จำ การจัดเก็บอารมณ์ต่างๆ ที่รับรู้มาได้

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๙.

^{๕๑} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๘๑/๒๖๓.

^{๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๔๘.

^{๕๓} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๕๒๙.

๓.) สังขาร ได้แก่ การรู้คิด การผสมผสาน คิดปรุงแต่งก่อให้เกิดสิ่งใหม่ๆ เป็นต้น

๔.) วิญญาณ ได้แก่ การรู้คิด การใช้งาน คือการที่เราเอาความรู้ที่ได้มาจากการคิด ปรุงแต่งบ่อของจิต มาใช้ให้เป็นประโยชน์ในด้านต่างๆ

สภาวะของจิตที่ได้รับการฝึกจนถึงขั้นสงบนิ่ง จะต้องมีศีลเป็นพื้นฐาน กล่าวคือ เมื่อมีความบริสุทธิ์ในทางความประพฤติ เชื่อมั่นในความบริสุทธิ์ของตน ไม่หวั่นไหวต่อการลงโทษ ไม่สะดุ้งหวาดระแวงต่อการประทุษร้ายของคู่เวร ไม่หวั่นใจเสียใจต่อเสียงตำหนิหรือความรู้สึกไม่ยอมรับของสังคม และไม่มี ความฟุ้งซ่านวุ่นวายใจ เพราะมีความรู้สึกเดือดร้อนรังเกียจในความผิดของตนเอง จิตใจจึงจะปลอดโปร่งสงบแน่วแน่ มุ่งมั่นต่อสิ่งที่คิด คำที่พูด และการทำจิตไม่ฟุ้งซ่าน สงบ มุ่งมั่นแน่วแน่เท่าใด การคิดการพิจารณา การรับรู้สิ่งต่างๆ ก็ยิ่งชัดเจน แล่น และคล่องตัวเป็นผลดี ในทางปัญญามากขึ้นเท่านั้น การที่จิตสงบเป็นสมาธิได้ ต้องอาศัยการฝึกปรืออบรมทางใจ การปลูกฝัง คุณธรรม สร้างเสริมคุณภาพชีวิต และรู้จักความสามารถในกระบวนการของสมาธิ สมาธิจึงหมายถึง ภาวะจิตที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพที่ดีที่สุด

พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “สมาธิที่ศีลทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิทำให้เกิดขึ้น ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาอบรมแล้วย่อมพ้นอาสวะ”^{๕๔} อาสวะมีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่

๑.) กามาสวะ ได้แก่ ความพอใจในกาม ความหมกมุ่นในกาม

๒.) ภวาสวะ ได้แก่ ความพอใจในภพ ความหมกมุ่นในภพ

๓.) ทิฏฐาสวะ ได้แก่ ความเห็นว่าโลกเที่ยง ความเห็นว่าสัตว์เบื่องหน้า แต่ตายแล้ว จะเกิดอีกก็หาไม่ได้ จะไม่เกิดอีกก็หาไม่ได้ ความเห็นไปข้างทิฏฐิโดยวิปลาส มิฉาทิฏฐิแม้ทั้งหมด

๔.) อวิชชาสวะ ได้แก่ อวิชชา ความไม่รู้ในอริยสัจ ^{๕๕}

การที่จิตจะสงบเป็นสมาธิได้ ต้องอาศัยการฝึกปรืออบรมทางจิตใจ การปลูกฝัง คุณธรรมสร้างเสริมคุณภาพชีวิต และรู้จักความสามารถในปฏิบัติสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิหรือมีคุณภาพที่ดีมีสมรรถภาพสูง นั้นมีลักษณะที่สำคัญดังนี้

๑.) แข็งแรง มีพลังมาก เปรียบได้เหมือนกระแสน้ำที่ถูกควบคุมให้ไหลไป ฟุ้งไป ในทิศทางเดียว ย่อมมีกำลังมากกว่าน้ำที่ถูกปล่อยให้ไหลพร่ากระจายออกไป

๒.) ราบเรียบ สงบ ซึ่งเหมือนสระหรือบึงน้ำใหญ่มีน้ำนิ่ง ไม่มีลมพัดต้อง ไม่มีสิ่งรบกวนให้กระเพื่อมไหลไป

๓.) ไส้กระจ่าง มองเห็นอะไรๆ ได้ชัด เหมือนน้ำสงบนิ่ง ไม่ไหลเป็นคลื่น

๔.) นุ่มนวล ควรแก่งานหรือเหมาะแก่การให้งานเพราะไม่เครียด ไม่กระด้าง ไม่วุ่น ไม่สับสน ไม่เร่าร้อน ไม่กระวนกระวาย ^{๕๖}

จิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบุรณ์ คือจิตที่เป็นสมาธิถึงขั้นฌาน เป็นจิตที่ฝึกอบรมดีแล้ว เป็นจิตที่สมบุรณ์มีสมรรถภาพสูง และพัฒนาต่อไปถึงขั้นเป็นปัญญา มีลักษณะ ๔ ประการได้แก่

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๘-๒๙๙.

^{๕๕} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๖๑/๔๕๖.

^{๕๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๘๓๐.

- ๑.) ความปรากฏแห่งอารมณ์
- ๒.) ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต
- ๓.) ความตั้งมั่นแห่งจิต
๔. ความผ่องแผ้วแห่งจิต^{๕๗}

ในการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะทำงาน อันเป็นงานทางจิต คือฝึกจิตให้พร้อมด้วยสมณะมาแล้ว จึงเป็นจิตควรแก่การงาน มีสมาธิ มีลักษณะดีที่สุด มีความสัมพันธ์กับความมุ่งหมายของสมาธิ คือมีความเหมาะสมแก่การใช้งาน ตามหลักพระพุทธศาสนา คือการงานทางปัญญาเป็นจิตที่พร้อมที่จะเป็นพื้นที่ปฏิบัติการของปัญญา ในการพิจารณาสภาวธรรมให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง ซึ่งก็ต้องเป็นสมาธิที่ถูกต้อง มีภาวะที่ใจสว่างโล่งโปร่ง ไม่มีสิ่งบดบัง บีบคั้น ขัดขวาง มีอิสระ เป็นตัวของตัวเอง ตื่นตัว เบิกบาน พร้อมที่จะใช้ปัญญา ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยสามารถลมหายใจออกลมหายใจเข้ายาว ย่อมให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง รู้จักโคจรและแห่งตลอดธรรม มีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมให้ธรรมทั้งหลายประชุมกัน รู้จักโคจรและแห่งตลอดธรรม มีความสงบเป็นประโยชน์”^{๕๘}

เมื่อนิเวรณูกำจัดไปด้วยองค์ธรรมนั้นๆ แล้วจิตก็เป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิจะเป็นจิตที่มั่นคง แน่วแน่ สงบ ไม่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ไสกระจ่าง มีพลังและควรแก่การงาน เป็นต้น ดังนั้นลักษณะจิตที่เป็นสมาธิขั้นสมบูรณ์ เฉพาะอย่างยิ่งขั้นฌานนั้น จิตจะต้องประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ได้แก่

- | | |
|----------------------|---|
| ๑.) สมาหิตะ | ตั้งมั่น |
| ๒.) ปริสุทตะ | บริสุทธิ์ |
| ๓.) ปรีโยทาทะ | ผ่องใส |
| ๔.) อนังคณะ | โปร่งโล่งเกลี้ยงเกลา |
| ๕.) วิคตูปกิเลส | ปราศจากสิ่งเศร้าหมอง |
| ๖.) มุทุกุตตะ | นุ่มนวล |
| ๗.) กัมมณีเยะ | ควรแก่การงาน |
| ๘.) ลีตะอาเนญชูปัตตะ | อยู่นิ่งไม่วอกแวก ไม่หวั่นไหว ^{๕๙} |

สรุปว่า จิตที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการนี้ เหมาะแก่การนำไปใช้ในการงานทางปัญญาได้ดีที่สุด คือใช้ในการพิจารณาให้เกิดความรู้เข้าใจถูกต้องแจ้งชัด และใช้ในทางบำเพ็ญปัญญาประเภทอภิญญาอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ เช่น วิชชา ๘ ประการ และสมาธิ คือ การฝึกอบรมจิต เพื่อให้มีความสามารถในการทำงาน รวมทั้งให้เข้าใจและเห็นธรรมชาติของจิต รวมไปถึงธรรมชาติของสรรพสิ่งและสรรพสัตว์ สมาธิจึงเป็นทางปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดีระดับต่างๆ จนถึงระดับสูงสุดที่เรียกว่านิพพาน

^{๕๗} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๓๙๖/๑๔๗.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๖ - ๑๔๗.

^{๕๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๓๑/๘๔.

๓.๒.๓ ระดับของสมาธิ

สมาธิ คือ อากาโรที่จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหว ซึ่งลักษณะของสมาธินั้นมีความประณีตขึ้นไปเป็นลำดับๆ จนถึงสมาธิในวิปัสสนาหรือตัววิปัสสนา คือความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในนามรูปตามไตรลักษณ์ และเรียกชื่อสมาธิไปตามไตรลักษณ์ ที่ท่านยกนามรูปขึ้นพิจารณา ๓ ประการ ได้แก่

๑.) สุธยตสมาธิ คือ สมาธิอันกำหนดพิจารณานามรูป ว่าเป็นของว่างเปล่า คือ อนัตตานุปัตสสนา การตามเห็นนามรูปเป็นอนัตตา เพราะความไม่เป็นไปในอำนาจ

๒.) อนิมิตตสมาธิ คือ สมาธิอันพิจารณาธรรม ได้แก่ นามรูปว่าเป็นสิ่งหानิมิต คือ เครื่องกำหนดหมายไม่ได้ เพราะความเป็นอนิจจตา มีความเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลายไป

๓.) อัปปณิหิตสมาธิ คือ สมาธิอันกำหนดพิจารณาธรรม จนเกิดความเห็น ว่า ไม่มีอะไรน่าปรารถนา เพราะทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ไม่มีอะไรดับ คือวิปัสสนา ที่ให้ถึงความหลุดพ้นด้วยการพิจารณานามรูปว่าเป็นทุกขตา^{๖๐}

การฝึกอบรมสมาธินั้น มีขอบเขตกว้างขวางมาก เป็นการปฏิบัติทางจิต ดังนั้น จึงเป็นเรื่องของจิตภาวนา มีความหมายว่าการอบรมจิต เพราะคำว่า “ภาวนา” มีความหมายการอบรม การเจริญ การทำให้มีขึ้น บางมีเรียกว่า “จิตภาวนา” หรือ “กรรมฐาน” ซึ่งในอรรถกถาได้แบ่งสมาธิออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

๑.) ขณิกสมาธิหรือสมาธิชั่วขณะ (Momentary Concentration) ขณิกะ แปลว่า เล็กน้อยหรือชั่วขณะ หรือเรียกได้อีกว่า “มุลสมาธิ”^{๖๑} ความเป็นเบื้องต้นคือเป็นจุดสำคัญ แม้ว่าจะเล็กน้อย แต่นั่นคือปัจจัยที่จะใหญ่โตขึ้น เปรียบเทียบเมล็ดต้นตาล ต้นไทร ต้นโพธิ์ ต้นมะขาม ต้นมะม่วง ฯลฯ เมล็ดของต้นไม้เหล่านี้ก็เท่ากับลูกกระสุนปืน หรือเท่าปลายนิ้วก้อย แต่เมล็ดพันธุ์เหล่านี้มีความสำคัญมาก แม้ว่าจะเป็นวัตถุชิ้นเล็กๆ แต่นั่นคือความหมายอันยิ่งใหญ่ที่กำลังก่อตัวขึ้นมาอย่างใหญ่โตต่อไป แม้เล็กเท่าปลายนิ้วก้อย แต่เมื่อปลุกลงดินเริ่มงอกแล้ว มันจะใหญ่โตและแข็งแรงมาก เพราะฉะนั้น ขณิกะสมาธิจึงถือได้ว่าเป็นการปูพื้นฐานหรือเป็นรากฐานอันดับแรก จำเป็นต้องประคับประคองกันไปในฐานะเริ่มต้น ขณิกะสมาธิคือสมาธิชั่วขณะ เป็นขั้นแรกที่คนทั่วไปสามารถใช้ในการทำหน้าที่การงาน ในชีวิตประจำวันได้ผลดี และใช้เป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาได้สมาธิขั้นนี้เป็นสมาธิขั้นต้นซึ่งคนทั่วไปอาจใช้ประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน ในชีวิตประจำวันให้ได้ผลดี และจะใช้เป็นจุดตั้งในการเจริญวิปัสสนาก็ได้

๒.) อุปจารสมาธิ (Access Concentration) คือสมาธิที่เสียดทานหรือสมาธิจวนจะแน่นอน อุปจาระสมาธิแปลว่าสมาธิขั้นกลาง อันนี้หมายถึงความชำนาญเกิดขึ้น ก็เหมือนกันกับผู้ชำนาญอ่านเขียนเข้าใจหนังสือมากขึ้น ได้ชั้นมัธยม แต่แม้จะถึงชั้นมัธยมก็ยังไม่ ก.ไก่ ไม่ได้ มีแต่ว่าได้มีความชำนาญขึ้น และแล้วสมาธินั้นก็อยู่ได้นาน มีความรู้ในสมาธินั้น โดยที่มีความชำนาญนั่นเอง การทำสมาธิได้เร็วขึ้นและนานขึ้น สมาธิขั้นนี้สามารถระงับนิวรณ์ได้ ก่อนที่จะเข้าสู่ภาวะแห่งฌานหรือสมาธิก่อนหน้าแห่งอัปนาสมาธิ

^{๖๐} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๕๙๙/๒๙๐.

^{๖๑} อ.อ.ก. (ไทย) ๒๓/๑๖๐/๒๓๘-๒๓๙.

๓.) อัปนาสมาธิ (Attainment Concentration) คือสมาธิแน่วแน่หรือสมาธิที่แนบสนิท อัปนาสมาธิแปลว่าสมาธิขั้นสูง ก็คงหมายความว่า “เข้าถึงมหาวิทยาลัย แม้กระนั้นเขาก็ละทิ้ง ก.ไก่ ไปไม่ได้ แต่เขามีความชำนาญเกินกว่า กว้างขวางกว่า สมาธิที่เป็นอัปนาสมาธิสามารถทำให้เกิดสมาธิขั้นสูงได้ เช่น รูปสมาธิ อรูปสมาธิ คือสมาธิขั้นสูงสุดของสมาธิ จิตนั้นจะอยู่นิ่งได้ตามความประสงค์ อย่างไรก็ตามสมาธิคือสมาธิย่อมจะต้องอยู่ได้ และมีการเชื่อมสภาพได้ สมาธิขั้นนี้เป็นสมาธิระดับสูงซึ่งในสมาธิทั้งหลาย ถือเป็นผลสำเร็จที่ต้องการของการเจริญสมาธิ^{๖๒} การเจริญอสุภกรรมฐานก็อยู่ในขั้นนี้ คือขั้นอัปนาสมาธิ

สรุปว่า การปฏิบัติสมาธิในพระพุทธศาสนาเรียกว่าสมถะธรรม สมถะธรรม หรือสมถกรรมฐาน การศึกษาเรื่องสมาธิจึงมีเนื้อหาและสาระสำคัญที่น่าน่าศึกษามาก เพราะเป็นเรื่องของการอบรมจิตขั้นลึกซึ้ง เป็นเรื่องละเอียดประณีตทั้งในแง่ที่เป็นเรื่องจิต อันเป็นของละเอียด และในแง่ของการปฏิบัติ ที่มีรายละเอียดกว้างขวางซับซ้อน การทำสมาธิหรือคำทำให้จิตจดจ่ออยู่ในอารมณ์ หรือการตั้งมั่นแห่งจิต การฝึกสมาธิเป็นการฝึกจิตให้มีความเข้มแข็งและมีพลัง สมาธิเป็นจิตระดับสูงของจิตสำนึก ซึ่งจะทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ การฝึกสมาธิมีความสำคัญมากในชีวิตประจำวัน ช่วยพัฒนาจิตใจทำให้จิตสงบ

๓.๓ ตัวอย่างของการเจริญอสุภกรรมฐาน

คัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แนะนำถึงวิธีการในการเจริญอสุภกรรมฐานหลายขั้นตอน คือในเบื้องต้นนักปฏิบัติจะต้องเข้าไปหาอาจารย์ เอาวิธีการกำหนดอสุภะ แล้วจึงเข้าไปยังสุสานหรือสถานที่ที่มีศพอยู่ โดยในการไปอยู่ในที่นั้น มีข้อที่ควรปฏิบัติดังนี้

บอกแก่พระเถระ เมื่อจะไปดูอสุภะ ควรบอกแก่พระเถระหรือพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงรูปใดรูปหนึ่งก่อนแล้วจึงไป เพราะว่าถ้านักปฏิบัติธรรมดาพบเห็นหรือได้ยินเสียงของอมนุษย์ หรือสัตว์ร้ายอื่นๆ รบกวนเอา ก็จะทำให้เกิดอาการหวาดกลัว หรือเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นได้ พระเถระนั้น เมื่อทราบข่าวก็จะคอยช่วยเหลือ ส่งคนมาดูแลรักษา อีกประการหนึ่งในที่ป่าช้า อาจมีพวกโจรที่ไปทำการโจรกรรมแล้วหนีมาแอบซ่อนตัวอยู่ หรือรีบหนีไปแล้วทิ้งทรัพย์ที่ขโมยมาทิ้งไว้ หากเจ้าของทรัพย์หรือทางราชการติดตามมาในที่นั้น ก็จะทำให้เกิดการเข้าใจผิด ว่านักปฏิบัติธรรมนั้นเป็นโจร แล้วก็ทำการจับกุมหรือทำร้ายเอาได้ ดังนั้นการแจ้งเรื่องไว้แก่พระเถระ หรือพระภิกษุที่มีชื่อเสียง จะทำให้สามารถรอดพ้นจากข้อกล่าวหาเหล่านั้นได้^{๖๓}

สังเกตดูสภาพแวดล้อมโดยรวม เมื่อเข้าไปยังสุสานแล้ว ควรพิจารณากำหนดทางที่นำไป สังเกตดูทิศต่างๆ และสังเกตสภาพแวดล้อมโดยรวม ว่าในที่แห่งนั้นมีอะไรบ้าง ต้นไม้อยู่ตรงนี้มี

^{๖๒} อภ.สง.อ. (บาลี) ๔๖/๒๕๕.

^{๖๓} เสาวนีย์ พงษ์, “ผลของการฝึกสมาธิ (วิปัสสนากรรมฐาน) ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ”, วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, (สาธาณสุขศาสตร์), (นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒), หน้า ๖๙.

ลักษณะสูง ต่ำ เล็ก ใหญ่ สีเป็นอย่างไร เป็นต้นไม้อะไร ก้อนหินอยู่ตรงนี้ เล็ก ใหญ่ จอมปลวกอยู่ตรง
นี้ เป็นจอมปลวกสูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ พุ่มไม้อยู่ตรงนี้ เป็นพุ่มเล็ก พุ่มใหญ่ สูง ต่ำ เป็นต้น การที่
พิจารณาสภาพแวดล้อมโดยรอบ ท่านกล่าวว่ามีประโยชน์ เพราะหากนักปฏิบัติมาอย่างที่พิจารณาอสุภะ
แล้ว ไม่กำหนดสภาพแวดล้อมโดยรอบ อาจทำให้ตระหนกตกใจในกรณีให้เห็นเงาคุ่มๆ เคลื่อนไหว คิด
ว่าเป็นอมนุษย์ หรือบางคนในขณะที่กำลังหลับตาอสุภะนิมิตนั้น ร่างศพจะปรากฏขึ้นเหมือนลุกขึ้นยืน
และไล่ติดตามนักปฏิบัติ เมื่อได้เห็นเช่นนั้นแล้ว อาจทำให้สะดุ้งหวาดกลัว จิตฟุ้งซ่านเหมือนจะเป็นบ้า
ดังนั้นจึงควรตั้งสติไว้ให้ดี บรรเทาความกลัว และสอนตนว่าร่างกายของคนเราที่ตายแล้วจะลุกขึ้น
ติดตามไม่ได้ จริงอยู่ ถ้าก้อนหินหรือต้นไม้ที่อยู่ใกล้อสุภะนิมิตนั้น จะลุกเดินมาได้ แม้ร่างศพก็เดินมาได้
แต่แท้จริงแล้ว ก้อนหินหรือต้นไม้เหล่านั้นเดินมาไม่ได้ แม้ร่างศพก็เช่นเดียวกันเดินมาไม่ได้ อาการที่
ปรากฏนี้เกิดขึ้นจากสัญญา อย่างกลัวไปเลย เมื่อเป็นเช่นนั้นนักปฏิบัตินั้นก็จะต้องตั้งใจให้ร่างเร็ง บำเพ็ญ
อสุภะกรรมฐานได้ถึงที่สุด

การพิจารณาซากศพ หลังจากที่อยู่สภาพแวดล้อมแล้ว จึงทำการพิจารณาซากศพหรือ
เจริญอสุภะกรรมฐาน โดยมีข้อปฏิบัติในการพิจารณาคือ

๑.) ผู้ปฏิบัติต้องยืนอยู่เหนือลม ยายืนใต้ลม เพราะกลิ่นเน่าเหม็นของศพจะรบกวน
หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ควรใช้ผ้าปิดปากปิดจมูก

๒.) ยายืนใกล้หรือไกลเกินไป เพราะถ้ายืนใกล้เกินไปจะทำให้เกิดความกลัว ยืนไกล
เกินไปจะเห็นนิมิตได้ไม่ชัด ต้องยืนในระยะให้เห็นซากศพชัดเจนทั้งร่าง และควรยืนกลางลำตัวศพ
อย่ายืนด้านศีรษะหรือปลายเท้าของศพ อันจะทำให้อสุภะไม่ปรากฏอย่างสม่ำเสมอทั่วทั้งหมด

๓.) ศพที่ใช้พิจารณาควรเป็นเพศเดียวกับผู้พิจารณา คือถ้าผู้พิจารณาหรือเจริญอสุภะ
กรรมฐานเป็นผู้หญิงก็ควรใช้ศพเพศหญิง ถ้าเป็นชายก็ควรใช้ศพเพศชาย เพื่อป้องกันกามราคะที่จะ
เกิดขึ้นได้^{๖๔}

นอกจากจะพิจารณาศพตามหลักไตรลักษณ์ จึงจะใช้ศพเพศใดก็ได้ เช่น

๑.) พระกุลละเถระ (เรื่องนางสิริมา) พระกุลละเถระที่หลงรูปโฉมนางสิริมา หญิงงาม
เมือง ครั้นนางสิริมาสิ้นชีวิตลง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงใช้ให้พระกุลละเถระผู้มีราคะจริต พิจารณา
ศพของนางสิริมา ที่พระภิกษุหนุ่มหลงรักจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง
อนัตตา ถ่ายถอนความลุ่มหลงรักใคร่ได้ในที่สุด เนื้อเรื่องโดยย่อมีว่า นางสิริมาเป็นน้องสาวของหมอโก
มารภจ (หมอประจำพระพุทธองค์) เป็นหญิงคนงามมีรูปสวย บุรุษที่ปรารถนาจะนอนด้วยคืนหนึ่งต้อง
ให้ทรัพย์ถึงพันหนึ่ง ภายหลังได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า สำเร็จโสดาปัตติผล เป็นพระ
อริยบุคคลผู้ครองเรือนชั้นโสดาบัน ตั้งแต่นั้นมาก็ได้ถวายสังฆทานแก่พระภิกษุสงฆ์วันละ ๘ รูปเสมอ
ภิกษุที่ไปรับสังฆทานแล้วพากันกล่าวสรรเสริญว่านางสิรินั้นสวยจริงๆ จัดภัตตาหารก็ประณีตมีรสดี
ครั้งนั้นมีภิกษุรูปหนึ่งยังหาทันได้เห็นไม่ เป็นแต่ได้ยินก็มีความเสียดาย คอยคำนวณวาระที่จะถึงแก่ตน
เสมอ พอวันรุ่งขึ้นเป็นวาระของตนก็จัดแจงเตรียมตัวไปแต่เช้า เวลานั้นนางสิริมาเจ็บ ไม่สบายมาแต่
เมื่อวันวาน จึงให้คนจัดภัตตาหารถวายแทน แล้วให้เขาพุงมานมัสการภิกษุสงฆ์ เมื่อภิกษุนั้นได้เห็น
สิริรูปของนาง ก็ทวีความเสียดายมากขึ้น คิดว่าแม้นางเจ็บเปลื้องเครื่องประดับเสียแล้วยังสวยถึงเพียงนี้

^{๖๔} พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ), *วิปัสสนาภาวนา*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุทธินิสารการพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๑๕๗.

เมื่อไม่เจ็บบมีเครื่องประดับอยู่จะสวยสักปานไร ครั้นไปถึงกุฎิแล้วก็ปิดบาตรเข้าในห้องคลุมจีวรนอนซืมไป เพื่อนภิกษุจะกล่าวตักเตือนอย่างไรเธอก็มิได้เอื้อเพื่อฟังเสียง ในเย็นวันนั้นเองนางสิริมาก็ถึงแก่กาลกิริยา เขาจึงนำศพไปไว้ที่ป่าช้า ครั้นถึงวันที่ ๔ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้พระภิกษุทั้งหลายไปดูพระภิกษุนั้นนอนซืมอยู่มิได้ฉันทตาหารถึง ๔ วัน จนอาหารในบาตรนั้นบูดเน่า เมื่อได้ทราบข่าว พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ไปดูนางสิริมา ก็ดีใจตะลึงตะลันลุกขึ้น จัดแจงล้างเช็ดบาตรเสร็จแล้วก็ตามเสด็จพระพุทธเจ้าไป พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงมาดูมาตุคามซึ่งเป็นที่รักของมหาชนในกาลก่อน ชนทั้งหลายในพระนครนี้แล ให้ทรัพย์พันหนึ่งแล้วได้อภิรมย์วันหนึ่ง บัดนี้ แม้ผู้ที่รับเอาเปล่าๆ ก็ไม่มี รูปเห็นปานนี้ถึงความสิ้นและความเสื่อมแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงดูอัฏฐภาพอันอาดูร ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า “เธอจงดูอัฏฐภาพที่ไม่มีความยั่งยืนและความมั่นคง อันกรรมทำให้วิจิตรแล้ว มีกายเป็นแผล อันกระดุก ๓๐๐ ท่อนยกขึ้นแล้วอันอาดูรที่มหาชนครุ่นคิดแล้วโดยมาก”^{๖๕}

๒.) เรื่องพระจุลกาลมหากาลเถระ พระบรมศาสดา ทรงปรารภพระจุลกาลแลพระมหากาลเถระ พระจุลกาลนั้นเป็นน้องพระมหากาลเถระ บวชตามพี่ไม่ถึงพรรษาก็สึก ด้วยพวกภรรยาเก่าช่วยกันรังควาน พระมหากาลเป็นพี่ บวชด้วยความศรัทธา เพียรพยายามเจริญอสุภกรรมฐานจนได้สำเร็จพระอรหันต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา กล่าวคือ มีกุศลิตาคนหนึ่งได้ทำกาละในเวลาเย็น ซึ่งยังมีทันเหยี่ยวแห่ง ชูบชืด เพราะพยาธีกาเริบขึ้นในครู่เดิวนั้น พวกญาติห้ามศพกุศลิตานั้นไปสุ่ป่าช้าในเวลาเย็น พร้อมด้วยเครื่องเผาต่างๆ มีพินแล้วน้ำมัน เป็นต้น ให้ค่าจ้างแก่หญิงเฝ้าป่าช้า ด้วยคำว่า นางเปลื้องผ้าห่มของกุศลิตานั้นออกแล้ว เห็นสรณะซึ่งตายเพียงครู่เดิวนั้น แสนประณีต มีสีดังทองคำ จึงคิดว่า อารมณนี้ควรจะแสดงแก่พระผู้เป็นเจ้า แล้วไปไหว้พระเถระกล่าวว่า ท่านเจ้าข้า อารมณชื่อเห็นปานนี้มีอยู่ ขอพระคุณเจ้าพึงไปพิจารณา (อสุภกรรมฐาน) เกิด

พระเถระรับว่า จ๊ะ ดังนี้แล้วไป ให้เลิกผ้าห่มออกแล้วพิจารณาตั้งแต่ผ้าทำถึงปลายผม แล้วพูดว่า รูปนี้ประณีตยิ่งนัก มีสีดังทองคำ นางพึงใส่รูปนั้นในไฟ ในกาลที่รูปนั้นถูกเปลวไฟใหญ่ลวกแล้ว จึงบอกแก่อาตมา ดังนี้แล้ว ไปยังที่อยู่ของตนนั่งแลนั่งแล้ว นางทำอย่างนั้นแล้ว จึงแจ้งแก่พระเถระ พระเถระไปพิจารณาในที่ที่ถูกเปลวไฟกระทบแล้วๆ สีแห่งสรณะได้เป็นดังแม่โคต่าง เท่าทั้ง ๒ ออหงิกห้อยลง มือทั้ง ๒ กำเข้า หน้าผากได้มีหนึ่งปกแล้ว

พระเถระพิจารณาว่า สรณะนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้ดูแลอยู่ในบัดเดิวนี้อย่าง แต่บัดนี้ กลับถึงความสิ้นถึงความเสื่อมไปแล้ว กลับไปที่พักกลางคืน นั่งพิจารณาถึงความสิ้นและความเสื่อมอยู่ กล่าวคาถาว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข”

ส่วนภรรยาเก่าของพระมหากาลเห็นตัวอย่างพวกก่อน (พวกภรรยาเก่าของพระจุลกาล) จึงนิมนต์พระศาสดาพร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์รับภัตตาหารที่เรือนบ้าง เสร็จภัตกิจแล้ว ทูลของพระมหากาลอยู่ทำอนุโมทนาแต่องค์เดียว พระศาสดาก็ทรงอนุญาต เสด็จกลับแล้ว พวกภรรยาเก่าก็พากันห้อมล้อมจะให้ท่านสีก ท่านเหาะหนีมาทางอากาศ ภิกษุทั้งหลายปรารภกันถึงเรื่องพระจุลกาลและพระมหากาลเถระต่างๆ พระองค์จึงตรัสพระคาถานี้

^{๖๕} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๑๔๗-๑๕๓.

ผู้ตามเห็นอารมณ์ว่างาม ไม่สำรวมในอินทรีย์ทั้งหลาย ไม่รู้ประมาณในโภชนะ
 เกียรติยศ มีความรักเลวทรามอยู่ ผู้นั้นแลมารย่อมรังควานได้ เปรียบเหมือน
 ต้นไม้ที่มีกำลังไม่แข็งแรง ลมรังควานได้ ฉะนั้น ส่วนผู้ตามเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม
 สำรวมดีอินทรีย์ทั้งหลาย รู้ประมาณในโภชนะ มีศรัทธาและปรารถนาความเพียรอยู่ ผู้
 นั้นแล มารย่อมรังควานไม่ได้ เปรียบเหมือนภูเขาหินลมรังควานไม่ได้ ฉะนั้น^{๖๖}

๓.) เรื่องรูปนันทาเถรี^{๖๗} พระบรมศาสดา ทรงปรารภนางรูปนันทาเถรี เป็นธิดาของพระ
 นางโคตรมี เห็นพระญาติวงศ์พากันผนวชเป็นอันมาก จึงไปผนวชในสำนักภิกษุณีบ้าง ตั้งแต่ผนวชแล้ว
 ไม่ปรารถนาเพื่อจะไปเฝ้าพระศาสดา ด้วยกลัวพระองค์จะทรงติรูปโฉมของตน แต่ได้ยินเฝ้าธรรมเสริญ
 พระธรรมเทศนาของพระองค์อยู่เนืองๆ วันหนึ่งได้แอบไปฟังธรรมกับนางภิกษุณีทั้งหลาย พระศาสดา
 ทรงดำริว่า วันนีรูปร่างงามที่บำรุงของเรา ธรรมเทศนาเช่นไรหนอแล จักเป็นที่สบายของเธอ ทรง
 ทำความตกลงพระหฤทัยว่า รูปนันทานั้น หน้าในรูป มีความเยื่อใยในอรรถาพอย่างรุนแรง การบรรเทา
 ความเมาในรูปด้วยรูปนั้นแล เป็นที่สบายของเธอ ดูการบ่งนามด้วยนาม ฉะนั้น ในเวลาที่พระนาง
 เข้าไปสูวิหาร ทรงนิรมิตหญิงมีรูปสวยพริ้งผู้หนึ่ง อายุราว ๑๖ ปี นุ่งผ้าแดงประดับแล้วด้วยอาภรณ์ทุก
 อย่าง ถือพัตยีนถวายงานพัตอยู่ที่ใกล้พระองค์ ด้วยกำลังพระฤทธิ์ก็แล พระศาสดาและพระนางรูปนันทา
 เถานั้นทรงเห็นรูปหญิงนั้น พระนางเข้าไปวิหารพร้อมกับภิกษุณีทั้งหลาย ทรงยืนข้างหลังพวก
 ภิกษุณี ถวายบังคมพระศาสดาด้วยเบญจางคประดิษฐ์ นั่งในระหว่างพวกภิกษุณี ทรงแลดูพระศาสดา
 ตั้งแต่พระบาท ทรงเห็นพระสรีระของพระศาสดาวิจิตรแล้วด้วยพระลักษณะ รุ่งเรืองด้วยอนุ
 พยัญชนะ อันพระรัศมีวาหนึ่งแฉกล้อมแล้ว ทรงแลดูพระพักตร์อันมีสิริดูพระจันทร์เพ็ญได้ทรงเห็น
 รูปหญิงยืนอยู่ในที่ใกล้แล้ว พระนางทรงแลดูหญิงนั้นแล้วทรงแลดูอรรถาพ (ของตน) ทรงเห็นรูปอัน
 เหมือนนางกา (ซึ่งอยู่) ข้างหน้านางพระยาหงส์ทอง ก็จำเดิมแต่เวลาที่ (พระนาง) ทรงเห็นรูปอันสำเร็จ
 แล้วด้วยฤทธิ์ที่เดียว พระเนตรทั้ง ๒ ของพระนางก็วิงเวียน พระนางมีจิตอันสิริโฉมแห่งสรีระประเทศ
 ทั้งหมด ดึงดูดไปแล้วว่าแม่ผมของหญิงนี้งาม แม่หน้าผากก็งาม ได้มีสิเนหาในรูปนั้นอย่างรุนแรง

พระศาสดาทรงทราบความยินดีอย่างสุดซึ่งในรูปนั้นของพระนาง พอเมื่อจะทรงแสดง
 ธรรม จึงทรงแสดงรูปนั้นให้ล่วงภาวะของผู้มีอายุ ๑๖ ปี มีอายุราว ๒๐ ปี พระนางรูปนันทาได้
 ทอดพระเนตร มีจิตเบื่อหน่ายน้อยหนึ่งว่ารูปนี้ไม่เหมือนรูปก่อนหนอ พระศาสดาทรงแสดงความ
 แปรเปลี่ยนเพศของหญิงนั้น โดยลำดับเทียว คือ เพศหญิงตลอดบุตรครั้งเดียว เพศหญิงกลางคน เพศ
 หญิงแก่ เพศหญิงแก่คร่ำคร่าแล้วเพราะชรา แม้พระนางก็ทรงเบื่อหน่ายรูปนั้นในเวลาทีทรุดโทรม
 เพราะชราโดยลำดับเหมือนกัน ว่าแม้รูปนี้หายไปแล้วๆ ครั้นทรงเห็นรูปนั้นมีพินหักผมหงอก หลังโค้ง
 มีซี่โครงขึ้นดุจกลอน มีไม้เท้ายื่นข้างหน้า งกนอยู่ ในขณะนั้นเอง หญิงนั้นทิ้งไม้เท้าและพัตใบตาล
 ร้องเสียงขรมลุ่มลงที่ภาคพื้นจงลงในบุตรและภริยาของตน เกลือกกลิ้งไปมา พระนางรูปนันทาทรงเห็น
 หญิงนั้นแล้วทรงเบื่อหน่ายเต็มที พระศาสดาทรงแสดงมรณะของหญิงนั้นแล้ว หญิงนั้นถึงความเป็น

^{๖๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖), หน้า ๙๑-๑๐๔.

^{๖๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕, หน้า ๑๕๙-๑๖๖.

ศพพองขึ้นในขณะนั้นเอง สายแห่งหนอนและหมู่หนอนไหลออกจากปากแผลที่ ๙ ผุ่สัตว์มีกาเป็นต้น รุมแย่งกันกินแล้ว พระนางรูปนั้นทาทรงพิจารณาซากศพนั้นแล้ว ทรงเห็นอัฐภาพโดยความเป็นสภาพ ไม่เที่ยง ว่าหญิงนี้ถึงความแก่ ถึงความเจ็บ ถึงความตาย ในที่นี้เอง ความแก่ ความเจ็บ และความตาย จักมาถึงแก่อัฐภาพ แม้น้อย่างนั้นเหมือนกัน และเพราะความที่อัฐภาพเป็นสภาพอันพระนางทรงเห็น แล้ว โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยงนั่นเอง อัฐภาพนั้นจึงเป็นอันทรงเห็นแล้ว โดยความเป็นทุกข์ โดย ความเป็นอนัตตาทีเดียว ลำดับนั้น ภาพทั้ง ๓ ปรากฏแก่พระนางดุจถูกไฟเผาผลนแล้ว และดุจซากศพ อันเขาผูกไว้ที่พระศอ จิตมุ่งตรงตั้งต่อกรรมฐานแล้ว พระศาสดาทรงทราบว่พระนางทรงคิดเห็น อัฐภาพ โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยงแล้ว จึงทรงพิจารณาคว่า พระนางจักสามารถทำที่พึงแก่ตนเองได้ ทีเดียวหรือไม่หนอ แลทรงเห็นว่าจักไม่อาจ การที่พระนางได้ปัจจัยภายนอกเสียก่อนจึงเหมาะ ดังนี้ แล้ว เมื่อจะทรงแสดงธรรม ด้วยอำนาจธรรมเป็นที่สบายแห่งพระนาง ได้ตรัสพระคาถาเหล่านี้ว่า

นันทา เธอจงดูกายอันกรรมยกขึ้น อันอาศูรไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลออกอยู่
ข้างบน ไหลออกอยู่ข้างล่าง ที่พาลชนทั้งหลายปรารถนาแก่นัก สรีระของเธอนี้
ฉนั้นใด สรีระของหญิงนั้น ก็ฉนั้นนั้น สรีระของหญิงนั้น ฉนั้นใด สรีระของเธอนี้ ก็ฉนั้น
นั้น เธอจงเห็นธาตุทั้งหลายโดยความเป็นของสูญ อย่างกลับมาสู่โลกนี้อีก เธอ
คลี่คลายความพอใจในภพเสียแล้วจักเป็น อันสันตบุคคผลเที่ยวไป

พระนางนันทาทรงส่งญาณไปตามกระแสเทศนา บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว

ลำดับนั้น พระศาสดา เพื่อจะทรงตรัสสุญญตกรรมฐาน เพื่อต้องการอบรมวิปัสสนา เพื่อ มรรคผลทั้ง ๓ ยิ่งขึ้นไปแก่พระนาง จึงตรัสว่า นันทา เธออย่าทำความเข้าใจว่า สาระในสรีระนี้ มีอยู่ เพราะสาระในสรีระนี้ แม้เพียงเล็กน้อย ก็ไม่มี สรีระนี้ อันกรรมยกกระดูก ๓๐๐ ท่อนขึ้นสร้างให้เป็น นครแห่งกระดูกทั้งหลาย ดังนี้แล้วตรัสพระคาถานี้ว่า “สรีระ อันกรรมทำให้เป็นนครแห่งกระดูก ทั้งหลาย ฉาบด้วยเนื้อและโลหิตเป็นที่ตั้งลงแห่งชรา มรณะมานะและมักขะ”

๔.) เรื่องพระมหาติสสเถระ^{๖๘} พระมหาติสสเถระเป็นผู้เจริญอัฐฐิกกรรมฐาน (อัฐก กรรมฐานข้อที่ ๑๐) โดยปกติวันหนึ่งท่านได้ไปจากเจตียบรรพต สู่อนุราธบุรีเพื่อบิณฑบาต ครั้งนั้น หญิงคนหนึ่งทะเลากับสามี แล้วเดินไปจากอนุราธบุรีสู่เรือนญาติแต่เข้าตรู่ พบพระเถระในระหว่างทาง มีจิตวิปลาส จึงหัวเราะก๊ากใหญ่ พระเถระกำลังเดินไปด้วยมนสิการถึงอัฐฐิกกรรมฐาน นึกว่านั่นเสียง อะไร แล้วแลดูไปตามกระแสเสียงที่หัวเรา เพราะมนสิการที่เป็นส่วนเบื้องต้น มีเสียงเป็นหนาม (ข้าศึก) กลับได้อัฐฐิกสัญญาในเพราะกระดูกพินของหญิงนั้น ยังยืนอยู่ตามเดิม บรรลุปฐมฌาน ทำ ปฐมฌานนั้น ให้เป็นบาทแล้วเจริญวิปัสสนากับรรลุพระอรหัต เพราะฉะนั้น ภิกษุ (และผู้ปฏิบัติอัฐก กรรมฐาน) ไม่ควรถืออารมณ์ มีรูป เป็นต้นไว้ ด้วยสามารถการถือโดยอนุพยัญชนะ และการถือโดย นิमित ถือเอาแต่อารมณ์ตามที่ได้เห็น ได้สดับ ได้ทราบแล้วเท่านั้น

^{๖๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, มงคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗๔-๗๕.

๕.) เรื่องพระวังศีลเถระ^{๖๙} เทียบบิณฑบาตกับพระอานนทเถระ พบหญิงผู้หนึ่งก็เกิด รากะขึ้น เล่าเรื่องนั้นแก่พระอานนทเถระ แล้วกล่าวว่าขอท่านช่วยบอกอุบายดับรากะแก่กระผม (ด้วย เถิด) พระอานนทเถระจึงบอกอุบายว่า ถ้าอย่างนั้น ท่านอย่างทำสุกนิมิตซึ่งเป็นเหตุเกิดรากะไว้ในใจ จงอบรมจิตด้วยสุกภาวนา พระวังศีลเถระนั้นบรรเทารากะได้ด้วยการทำงานอย่างนั้นแล้ว จึงเที่ยว บิณฑบาตต่อไป ต่อมา แม้พระวังศีลเถระนั้นก็บรรลุพระอรหัต ภิษุบรรเทารากะอันเกิดขึ้นด้วย มนสิการถึงอสุกกรรมฐาน แล้วพึงทำอินทรีย์สังวรให้ถึงพร้อม

สรุปว่า ตัวอย่างของการเจริญอสุกกรรมฐานตามที่ยกมาข้างต้น ล้วนแสดงให้เห็นทราบว่ หากลงมือปฏิบัติธรรมอย่างเต็มที่แล้ว ก็สามารถตัดกระแสของชาติ ชรา มรณะได้อย่างเด็ดขาด หลุด พ้นจากกองทุกข์ทั้งหมด

๓.๔ จุดมุ่งหมายของการเจริญอสุกกรรมฐาน

การเจริญกรรมฐานถือเป็นหลักคำสอนที่สำคัญยิ่งในการปฏิบัติธรรม เพื่อเข้าถึงจุดหมาย สูงสุดของชีวิต ในทัศนะพระพุทธศาสนา จุดมุ่งหมายของการเจริญอสุกกรรมฐานอันเป็นขั้นสมถกรรม ฐาน ก็มีจุดมุ่งหมายเพื่อชำระสรรพกิเลสออกจากจิตใจ โดยมีหลักการทำคือกำหนดจิตไว้กับอสุก กรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง จนกระทั่งแน่วแน่ตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน ความแน่วแน่ตั้งมั่นแห่งจิตนี้เรียกว่าสมาธิ (Concentration) เมื่อสมาธิแน่วแน่แนบแน่นอย่างเต็มที่แล้ว ก็จะเกิดภาวะจิตที่เรียกว่าฌาน (Absorption) สมาธิจิตระดับฌาน จะทำหน้าที่เข้าไปสงบระงับอกุศลธรรมที่เป็นนิวรณ์ ซึ่งเป็นปรัญญ ฐานกิเลส หมายถึงกิเลสที่กลุ่มรุมรบกวนอยู่ภายในจิต ยังไม่แสดงออกภายนอก จัดเป็นกิเลสอย่าง กลาง ๕ อย่าง ได้แก่

- ๑.) กามฉันทะ ความพอใจในกาม
- ๒.) พยาบาท ความคิดร้าย
- ๓.) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเซื่องซึม
- ๔.) อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ
- ๕.) วิวิกิจฉา ความลั้งเลงสงสัย^{๗๐}

จุดมุ่งหมายขั้นสุดท้ายของการเจริญสมถกรรมฐาน ก็เพื่อทำจิตให้เข้าถึงฌานนี้เอง สมาธิ ที่เกิดในฌานจะมีระดับที่ต่างๆ กัน โดยถือเอาความละเอียดประณีตของจิตที่เกิดในฌานนั้น กล่าวคือ การเจริญสมาธินั้นจะประณีตขึ้นไปเป็นขั้นๆ โดยลำดับ ภาวะจิตที่มีสมาธิถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว เรียกว่าฌาน โนมียหลายชั้นยังเป็นขั้นสูงขึ้นไปเท่าใด องค์ธรรมต่างๆ ที่เป็นคุณสมบัติของจิตก็ยิ่งลดลง น้อยลงไปเท่านั้น ฌานโดยทั่วไปแบ่งเป็น ๒ ระดับใหญ่ๆ และแบ่งย่อยออกไปอีกระดับละ ๔ รวมเป็น ๘ อย่าง เรียกว่าฌานสมาบัติ ๘ ประการ ดังนี้

รูปฌาน ๔ ประการ^{๗๑} ได้แก่ความหมายของสมาธิตามพระพุทธพจน์ข้างต้น ได้แก่ สัมมาสมาธิตามแนวฌาน คำว่า “ฌาน” แปลว่าการเพ่ง ตามปกติแล้วก็มีความหมายใน ๒ ระดับ ได้แก่

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕.

^{๗๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. อยุตโต), **พุทธธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๘๕๐.

๑.) ระดับแรก เป็นส่วนเหตุ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน คือการเพ่งดูอารมณ์ที่เป็นเครื่องตั้งสติกำหนดระลึก เช่น ดูลมหายใจเข้าออก ระลึกถึงคุณพระพุทธรเจ้า จนจิตใจของบุคคลผู้นั้นตั้งมั่น เป็นสมาธิไม่หวั่นไหวที่เรียกว่า “อัปปนาสมาธิ”

๒.) ระดับที่สอง เป็นส่วนผลที่เรียกว่ารูปฌาน ซึ่งเป็นการแสดงถึงความประณีตของจิตที่เกิดขึ้น จากการเจริญสมถกรรมฐาน โดยลำดับนั้นเอง ท่านเรียกชื่อเต็มโดยเรียงเป็น ๔ ระดับ ได้แก่

(๑.) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ ได้แก่

(๑.๑) วิตก ได้แก่ ความตึกที่เป็นกุศล

(๑.๒) วิจาร ได้แก่ ความตรองกุศลธรรมที่ตนตรึกนั้น มีความประณีตสงบสูงขึ้นกว่าความตรึกตรองของสามัญชน เพราะว่าความตรึกตรองของท่านเหล่านั้น ไม่ประกอบด้วยกิเลสและอกุศลธรรม

(๑.๓) ปีติ ได้แก่ ความเอิบอímใจที่เกิดขึ้น แสดงออกมาในลักษณะต่างๆ มีอยู่ ๕ ประการ ได้แก่

(๑.) ขุททกาศปีติ ความเอิบอímใจเล็กน้อย คือได้ประสบอารมณ์ที่พอใจในการปฏิบัติธรรม จนรวมกันถึงความสงบ แล้วเกิดความเอิบอímใจขึ้น ขนพอง น้ำตาไหล

(๒.) ขณิกาปีติ ความเอิบอímใจชั่วขณะ คือเมื่อได้ความเอิบอímใจขึ้นแล้ว มีอาการให้เสียงแปลบปลายไปในกาย เป็นไปในทางยินดี แต่ชั่วครู่หนึ่งขณะหนึ่งแล้วก็ดับไป

(๓.) โอกกันตिकाปีติ ความเอิบอímที่แปลตามศัพท์ว่า ก้าวลงหรือหยั่งลง คือความเอิบอímใจที่เกิดขึ้นเป็นพักๆ เกิดอยู่ได้นานๆ เปรียบเหมือนดังคลื่นที่ซัดมากระทบฝั่งซำๆ ทำให้ร่างกายซำๆ อยู่ได้นานๆ

(๔.) อุพเพกาศปีติ ความเอิบอímที่โลดโผน ทำให้ดูเหมือนตัวจะลอยขึ้นไป จนอาจให้แสดงออกมาทางวาจาก็ได้

(๕.) ฌรณาศปีติ ความปลาบปล้มหรือเอิบอímใจที่ซาบซ่านไปทั่วตัว^{๗๒}

(๑.๔) สุขได้แก่ ความสบายกายสบายใจ อันเกิดขึ้นจากจิตที่มีความสงบ มีลักษณะโปร่งเบาบังเกิดขึ้นทั้งกายและจิต

(๑.๕) เอกัคคตา ได้แก่ จิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่ถูกโยกคลอนให้หวั่นไหวด้วยการเหนียวนี้ของตนเอง และแรงกระทบมาจากภายนอก ในกรณีที่ตั้งมั่นนั้นไม่แรงเกินไป^{๗๓}

ปีติกับสุขมีข้อแตกต่างกันอยู่เล็กน้อย คือ เมื่อจิตจับอารมณ์ได้แล้ว เคล้าอยู่กับอารมณ์นั้น ใจเริ่มได้พักผ่อนหายเหนื่อย หายกระวนกระวาย ย่อมเกิดปราโมทย์ขึ้น เหมือนน้ำหยดลงขันที่ละหยด พอเต็มขันปรึมนูนนั้นแหละคือปีติ เมื่อปีติเกิดขึ้นแล้ว ทำให้ความสบายกายเกิดขึ้น หายปวดเมื่อยเหมือนคนเดินทางวอนอยู่นาน พอได้นั่งพักได้ร่มไม้ก็สบายหายเหนื่อย เมื่อปีติมากขึ้นและใช้เวลาพอสมควร ก็สงบลงเรียกว่าอาการที่สงบลงนี้ว่า ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบใจ จากความสงบนี้เอง ความสุข

^{๗๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๗๒.

^{๗๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๑๓๘.

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๑.

ย่อมเกิดขึ้น เป็นความสุขที่หาไม่ได้ในชีวิตคนธรรมดา หรือชีวิตนอกจากการปฏิบัติ
สมาธิจนได้มาน^{๗๔}

(๒.) ทุติยฌาน มืองค์ ๓ ซึ่งเป็นพัฒนาการทางจิตที่ก้าวไกลขึ้นไปอีกระดับหนึ่ง ดังนั้น ใน
ทุติยฌานจึงไม่มีวิตกคือความตรึก ไม่มีวิจารณ์คือความตรอง แต่มีปีติคือความเอิบอ้อมใจ สุขคือความ
สบายกายสบายใจที่ประณีตยิ่งนัก ความสุขในชั้นทุติยฌานนั้น ท่านเรียกว่าเป็นความสุขที่หวานใจยิ่ง
นัก เป็นความเอิบอ้อม เป็นความซาบซ่านตรึงตรา ซึ่งจิตธรรมดาของบุคคลไม่สามารถสัมผัสความสุขใน
ชั้นนี้ได้ และเอกัคคตาคือจิตตั้งมั่นเป็นอันเดียว มั่นคงมากยิ่งขึ้นกว่าในปฐมฌาน

(๓.) ตติยฌานมืองค์ ๒ คือมีความสุขและเอกัคคตา เพราะปีติสงบระงับไปจากจิตของ
บุคคลนั้น ความสุขจึงมีความเกี่ยวข้องกับความสงบ จิตของผู้ปฏิบัติก็จะเยือกเย็นและสงบมากยิ่งขึ้น

(๔.) จตุตถฌานมืองค์ ๒ คือแม้ความสุขก็จะหายไป ใจจะปรากฏเป็นอุเบกขา ที่เรียกว่า
เป็นอุเบกขามาน อันเป็นอาการของปัญญาปรากฏขึ้นภายในจิตพร้อมกับเอกัคคตา คือจิตที่ตั้งมั่นเป็น
สมาธิไม่หวั่นไหว^{๗๕} อุเบกขากับเอกัคคตา ปัญหาว่าอุเบกขากับเอกัคคตาต่างกันอย่างไร ความที่จิตมี
อารมณ์เป็นหนึ่ง ตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเรียกว่าเอกัคคตา ความรู้ของจิตที่เพ่งเฉยอยู่ มีสติอันบริสุทธิ์
กำหนดรู้อยู่เรียกว่าอุเบกขา ขณะนั้นไม่มีสุข ไม่มีทุกข์ “อทุกขมสุขํ อุเปกขาสติปาริสุทธิจตุจถฌานํ
อุปสมปชช วิหริตี”^{๗๖}

ฌานทั้ง ๔ ประการนี้ ท่านเรียกว่ารูปฌาน บางทีก็เรียกว่ารูปสมาบัติ ทั้งนี้เพราะว่ามี
รูปธรรมเป็นอารมณ์ให้บังเกิดขึ้น เมื่อกล่าวในชั้นของจิตแสดงว่าระดับจิตขั้นสูงรูปาวจรภูมิ คือขั้นที่มี
รูปเป็นอารมณ์ ท่านเหล่านี้เมื่อทำกาลกิริยาตายไป ถ้าฌานท่านยังไม่เสื่อมก็จะบังเกิดเป็นพรหมใน
พรหมโลก ตามกำลังของฌานที่ท่านเหล่านั้นได้บรรลุ เป็นผลต่อเนื่องจากการเจริญสมถกรรมฐานนั้น
มุ่งสงบนิรวันทั้ง ๕ ประการ ซึ่งเป็นสนิมใจ เป็นเครื่องกั้นจิตคนไว้ไม่ให้บรรลุความดี เมื่อองค์ฌานแต่
ละข้อทำหน้าที่ของตน ดังนี้

เมื่อวิตก บังเกิดขึ้นก็ทำหน้าที่สงบถนิมัทธะ คือความฟุ้งซ่าน รำคาญ ซัดส่าย ง่วงงุน
เหนื่อยหน่าย ท้อถอย หดหู่ ภายในจิตให้สงบไป

เมื่อวิจารณ์ บังเกิดขึ้นก็จะทำหน้าที่สงบวิจิกิจฉา คือความเคลือบแคลงสงสัยในคุณของ
พระรัตนตรัยของตนให้สงบไปจากจิต

ปีติ ความเอิบอ้อมใจ เมื่อบังเกิดขึ้นก็จะทำหน้าที่สงบพยาบาท ที่อยู่ภายในจิตของบุคคล
ให้สงบไป

สุข คือความสบายกาย สบายใจ เมื่อบังเกิดขึ้นก็จะทำหน้าที่สงบอุทัจจกุกกัจจะ คือ
ความฟุ้งซ่านรำคาญ ซัดส่ายไปของจิตในอารมณ์ต่างๆ

เอกัคคตา คือจิตที่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ไม่หวั่นไหวไปกับอารมณ์ ก็จะทำหน้าที่สงบกามฉันท
คือจิตที่ตรึกนึกถึงสิ่งที่ตนใคร่ ตนปรารถนา ตนพอใจให้สงบระงับไป

^{๗๔} วคิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๔๑), หน้า ๔๘.

^{๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๒/๕๒-๕๓.

^{๗๖} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๓-๔๑/๘-๙.

จิตที่หลุดพ้นจากนิรวณทั้ง ๕ ประการ ด้วยกำลังแห่งฌานทั้ง ๔ ประการนี้ ท่านเรียกว่า เป็นวิกขัมภวิมุติ คือจิตที่หลุดพ้นจากอำนาจกิเลสด้วยการกดทับไว้ตามองค์ของฌานนั้นๆ トラบไตที่ องค์ฌานทั้ง ๓ ประการยังไม่เสื่อมไปจากจิต トラบนั้นนิรวณทั้ง ๕ ประการ จะเกิดขึ้นมาได้ แต่ ฌานเป็นของเสื่อมได้ ดังนั้น เมื่อฌานเสื่อม นิรวณจึงเกิดขึ้นได้ ข้อปฏิบัติในระดับนี้จึงยังถือว่าเป็น โลกียธรรม คือธรรมระดับโลก แต่มีความประณีตขึ้นไปกว่าปกติสามัญเท่านั้นเอง^{๗๗}

การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่เป็นอัปนาสมาธิเรียกว่าฌาน ฌานนั้นจัดเป็น ๔ ชั้น เรียกชื่อตามลำดับปฐมสังขยา ประณีตขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับ ปฐมฌานมีองค์ ๕ คือ ยังมีตริภิก ซึ่งเรียกว่าวิตก และยังมีตรอง ซึ่งเรียกว่า วิจาร เหมือนอารมณ์แห่งจิต ของคนสามัญ แต่ไม่ประกอบด้วยกิเลสภามและอกุศลธรรม ซ้ำมีปิติคือความอิ่มใจ และสุขคือความสบายใจ เกิดแต่วิเวกคือความสงบ กับประกอบด้วยจิตมีอารมณ์เป็น หนึ่งลงไป ซึ่งเรียกว่า เอกัคคตาทุตถฌานมีองค์ ๓ ละวิตกวิจารเสียได้ คงอยู่แต่ปิติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิกับเอกัคคตา ตติยฌานมีองค์ ๒ ละปิติเสียได้ คงอยู่แต่สุขกับ เอกัคคตาจตุตถฌานมีองค์ ๒ เหมือนกัน ละสุขเสียได้ กลายเป็นอุเบกขา คือ เฉยๆ กับเอกัคคตา ฌาน ๔ นี้ จัดเป็นรูปฌาน เป็นรูปสมาบัติ มีรูปธรรมเป็นอารมณ์^{๗๘}

ผู้ได้ฌานที่ ๔ แล้ว ดวงจิตย่อมบริสุทธิ์ผ่องใส ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว และมีความพร้อมเพรียง พอที่จะน้อมจิตไปเพื่อความรู้ฌานต่างๆ เช่น ปุพพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติต่างๆ ได้ จุตูปปาจ ญาณ รู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลาย ตลอดถึงแสวกขยญาณ ความรู้ที่สามารถกำจัดกิเลสให้สิ้นไป รวมญาณทั้งหมดนี้ เรียกว่า วิชชา ๓ สมาธิแม้ไม่ถึงชั้นฌาน เป็นเพียงขณิกสมาธิ ประโยชน์มากใน การศึกษาและการทำงาน แต่ขอให้เป็นสมาธิในทางที่ถูก ถ้าเอาสมาธิไปใช้ในทางที่ผิดก็มีโทษ เหมือนกัน แม้พวกไสยศาสตร์ก็ต้องใช้สมาธิในเรื่องบริกรรมคาถาอาคมต่างๆ^{๗๙}

อรุปฌาน ๔ ได้แก่

๑.) อากาธานัญญาตนะ ฌานที่กำหนดอากาศอันอนันต์

๒.) วิญญานัญญาตนะ ฌานที่กำหนดวิญญานอันอนันต์

๓.) อากิญจัญญาตนะ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีสิ่งใด

๔.) เนวสัญญานาสัญญาตนะ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใดๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึง ภาวะมีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๘๐}

เมื่อได้บรรลุรูปฌานที่ ๔ แล้ว พิจารณาเห็นปฏิภาคนิมิตแห่งกลิน จนเป็น อากาคคือของว่างเปล่า เรียกว่าเพิกกลินแล้วคำนี้จึงเป็นอารมณ์ว่าอากาศหาที่สุคติได้

^{๗๗} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตถโณ) , ธรรมปริทรรศน์, หน้า ๒๑๕-๒๑๗.

^{๗๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒, หน้า ๔๗.

^{๗๙} วคิน อินทสระ, พุทธจริยศาสตร์, หน้า ๔๘-๔๙.

^{๘๐} ชู.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๖๐/๑๗.

น่าจะได้แก่ไม่ทำในใจ ถึงปฏิภาคนิมิตต์ หรือไม่เห็นยวรูปเป็นอารมณ์ นี่เป็นอา
 กาศานัญญาตนะเป็นรูปฌานที่ ๑ ในลำดับนั้น ล่วงอากาศเสียถือเอาวิญญาณเป็น
 อารมณ์ ว่าวิญญาณหาที่สุดมิได้ น่าจะได้แก่คำนี้ถึงวิญญาณเป็นอารมณ์ นี่เป็น
 วิญญาณัญญาตนะเป็นรูปฌานที่ ๒ ในลำดับนั้น ล่วงวิญญาณเสีย ถือเอาความไม่มี
 อะไรเหลือสักน้อยหนึ่งเป็นอารมณ์ คือเกือบไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ นี่เป็นอา
 กิจัญญาตนะ เป็นรูปฌานที่ ๓ ในลำดับนั้น ล่วงอารมณ์เกือบไม่มีอะไรเหลือ
 เสีย จนเป็นผู้มีสัญญา คือความรู้สึกตัวก็มีใช้ เป็นผู้หาสัญญามีได้ก็มีใช้ นี้จัดเป็นแนว
 สัญญานาสัญญาตนะ เป็นรูปฌานที่ ๔^{๕๑}

การเพียรพยายามบำเพ็ญสมาธิโดยใช้กลวิธีใดๆ ก็ตาม เพื่อให้เกิดผลสำเร็จเช่นนี้
 ท่านเรียกว่า สมถะ มนุษย์ปุถุชนเพียรบำเพ็ญสมาธิเพียงใดก็ตาม ย่อมได้ผลสำเร็จ
 อย่างสูงสุด เพียงเท่านี้หมายความว่าสมถะล้วนๆ ย่อมนำไปสู่ภาวะจิตใจที่เป็นสมาธิ
 ได้สูงสุดเพียงแนว สัญญานาสัญญาตนะ เท่านั้น แต่ท่านผู้บรรลุผลสำเร็จควบทั้ง
 ฝ่ายสมถะและวิปัสสนา เป็นพระอนาคามีหรือพระอาหังค์ สามารถเข้าถึงภาวะที่
 ประณีตสูงสุดอีกชั้นหนึ่ง นับเป็นขั้นที่ ๔ คือ สัญญาเวทิตนโรธ^{๕๒} เป็นภาวะที่
 สัญญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นความสุขขั้นสูงสุด

สรุปว่า รูปฌาน ๔ และรูปฌาน ๔ เหล่านี้ รวมเรียกว่า สมาบัติ ๘ อันเป็นผลโดยตรง
 ของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน มีผลทำให้จิตแน่วแน่ปลอดจากนิวรณ์ จัดว่าเป็นมุตตอย่างหนึ่ง เรียกว่า
 วิกขัมภนวิมุตติ กล่าวคือ การหลุดพ้นด้วยขมกิเลสไว้ได้ ครอบงำที่จิตยังอยู่ในฌาน เมื่อออกจากฌาน
 แล้วกิเลสก็ครอบงำได้อีก จึงยังเป็นความหลุดพ้นที่ยังไม่ถาวร จึงกล่าวได้ว่าเบื้องต้นอาจเจริญสมถกร
 มฐานให้จิตสงบ ตั้งมั่น แน่วแน่ บรรลุถึงฌานสมาบัติก่อน แล้วจึงใช้จิตที่สงบ ตั้งมั่น เป็นฐานในการ
 เจริญวิปัสสนากรรมฐานก็ได้ หรือผู้ปฏิบัติอาจเริ่มเจริญวิปัสสนากรรมฐานก่อน โดยใช้สมถกรรมฐาน
 เพียงเล็กน้อยเป็นฐานก็ได้ หรืออาจเจริญทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานควบคู่กันไปก็ได้ ดัง
 พุทธพจน์ว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน ผู้มีทั้งฌานและปัญญานั่ง
 แล จึงนับว่าอยู่ใกล้นิพพาน”^{๕๓}

๓.๕ ประโยชน์ของการเจริญสุกขกรรมฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมีอธิบายไว้ว่า การกำหนดจำนimitต่างๆ มีกอนหิน เป็นต้น โดยรอบมี
 ประโยชน์อย่างไร มีอานิสงส์อย่างไร แก้ว การกำหนดจำนimitโดยรอบ มีความไม่หลงเป็นประโยชน์
 มีความไม่หลงเป็นอานิสงส์ การถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ มีประโยชน์อย่างไร มีอานิสงส์และการ
 พิจารณาดูทางไปมามีประโยชน์อย่างไร มีอานิสงส์อย่างไร พระโยคาวจร (ผู้ปฏิบัติสุกขกรรมฐาน) นั้น

^{๕๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมวิภาค ปริจเฉทที่ ๒, หน้า ๔๒-๔๓.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๗- ๒๐๓.

^{๕๓} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

เป็นผู้เห็นอานิสงส์อยู่โดยปกติ มีความสำคัญในอสุภว่า “เป็นดังแก้ว เข้าไปตั้งความยำเกรงไว้ ในอสุภานั้น ประพฤติดังว่าอสุภานั้น เป็นที่รักอยู่ นำจิตเข้าไปผูกไว้ในอารมณ์นั้น เป็นแน่แท้ ในที่สุด เธอส่งจิตจากกามทั้งหลาย เข้าถึงฌานที่ ๑ อยู่ปฐมฌานเป็นรูปาวจร เป็นอันเธอบรรลุแล้ววิหิตธรรมอันเป็นทิพย์ ก็เป็นอันเธอได้บรรลุและบุญกิริยาวัตถุ ส่วนภาวนามัยก็เป็นอันเธอได้บรรลุด้วย”^{๘๔} อสุภกรรมฐานจึงเป็นองค์ธรรมที่สำคัญยิ่งข้อหนึ่ง ในการเจริญสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน แต่ก็มีขอบเขตความสำคัญที่พึงตระหนักว่า สมาธิมีความจำเป็นแค่ไหนเพียงใดในกระบวนการปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงวิมุตติ อันเป็นจุดหมายของพระพุทธศาสนา และขอบเขตความสำเร็จและความสำคัญของสมาธินี้ สรุปได้ดังนี้

๑.) ช่วยให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิต ในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายทางพระพุทธศาสนา นั้น อยู่ที่นำมาใช้เป็นที่ทำการสำหรับให้ปัญญาปฏิบัติการอย่างได้ผลดีที่สุด และสมาธิที่ใช้เพื่อการนี้ก็ไม่จำเป็นต้องเป็นขั้นที่เจริญถึงที่สุด ลำพังสมาธิอย่างเดียวแม้จะเจริญถึงขั้นฌานสูงสุด หากไม่ก้าวไปสู่ขั้นการใช้ปัญญาแล้ว ย่อมไม่สามารถทำให้ถึงจุดหมายทางพระพุทธศาสนาได้เป็นอันขาด

๒.) ทำให้เข้าถึงฌานต่างๆ ทั้ง ๘ ชั้น แม้จะเป็นภาวะจิตที่ลึกซึ้ง แต่เมื่อเป็นผลของกระบวนการ การปฏิบัติที่เรียกว่าสมถะอย่างเดียวแล้ว ยังเป็นเพียงโลกีย์เท่านั้น จะนำไปปะปนกับจุดหมายทางพระพุทธศาสนาหาได้ไม่

๓.) ในภาวะแห่งนี้เป็นที่เป็ผลสำเร็จของสมาธิ กิเลสต่างๆ สงบระงับไป จึงเรียกว่าเป็นความหลุดพ้นเหมือนกัน แต่ความหลุดพ้นนี้มีชั่วคราว เฉพาะเมื่ออยู่ในภาวะนั้นเท่านั้น และถอยกลับสู่สภาพเดิมไม่ได้ ไม่ยั่งยืนแน่นอน ท่านจึงเรียกความหลุดพ้นชนิดนี้ว่าเป็นโลกีย์วิโมกข์ ความหลุดพ้นชั้นโลกีย์ เป็นกุปวิโมกข์ ความหลุดพ้นที่กำเริบ คือยังไม่มั่นคง เปลี่ยนแปลง ดังพระพุทธพจน์ว่า “โลกีย์วิโมกข์เป็นไฉน ฌาน ๔ และอรุปสมาบัติ ๔ นี้เป็นโลกีย์วิโมกข์ กุปวิโมกข์เป็นไฉน ฌาน ๔ และอรุปสมาบัติ ๔ นี้เป็นกุปวิโมกข์”^{๘๕} “ความหลุดพ้นของสมาธิยังจัดเป็นวิกขัมภณวิเวก ความสงัด ความปลีกออก”^{๘๖} วิกขัมภณ-พหวนะ^{๘๗} ความสลัดละทิ้งด้วยข่มไว้ คือกิเลสระงับไปเพราะถูกกำลังสมาธิข่มไว้ เหมือนเอาแผ่นหินทับหญ้า ยกแผ่นหินออกเมื่อใด หญ้าย่อมกลับงอกงามขึ้นได้ใหม่ จากข้อพิจารณาที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าในการปฏิบัติเพื่อเข้าถึงจุดหมายของพระพุทธศาสนา นั้น องค์ธรรมหรือตัวการสำคัญที่สุดที่เป็นตัวตัดสินในขั้นสุดท้าย จะต้องเป็นปัญญา และปัญญาที่ใช้ในการปฏิบัติในขั้นนี้ เรียกชื่อเฉพาะได้ว่าวิปัสสนา ดังนั้นการปฏิบัติจึงต้องก้าวมาถึงขั้นวิปัสสนาด้วยเสมอ ส่วนสมาธินั้นแม้จะจำเป็น แต่อาจยึดหยุ่นเลือกใช้ขั้นใดขั้นหนึ่งก็ได้ เริ่มแต่ขั้นต้นๆ ที่เรียกว่า ขณิกสมาธิ และอุปจารสมาธิ เป็นต้นไป

โดยนัยนี้วิธีปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการใช้สมาธิ จึงมี ๒ วิธี ได้แก่

๑.) วิธีปฏิบัติที่สติมีบทบาทสำคัญ คือใช้สมาธิแต่เพียงขั้นต้นๆ เท่าที่จำเป็น สำหรับการปฏิบัติหรือใช้สมาธิเป็นเพียงตัวช่วย แต่ใช้สติเป็นหลักสำคัญสำหรับยึดจับ หรือมัดสิ่งที่ต้องการกำหนดไว้ให้ใช้ปัญญาพิจารณาตรวจสอบ นี่คือนิเวศน์ปฏิบัติที่เรียกว่าวิปัสสนา

^{๘๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปด ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๑๔-๒๑๕.

^{๘๕} ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๔๗๘/๒๐๓-๒๐๔.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๐๔ - ๓๔๓.

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖ - ๓๔.

๒.) วิธีการปฏิบัติที่เน้นการใช้สมาธิ เป็นวิธีปฏิบัติที่สมาธิมีบทบาทสำคัญ คือ บำเพ็ญสมาธิให้จิตใจสงบแน่วแน่จนถึงภาวะที่เรียกว่าฌานหรือสมาบัติขั้นต่างๆ เสียก่อน ทำให้จิตตั้งมั่นแน่นแฟ้นอยู่กับสิ่งที่กำหนดนั้นๆ มีความพร้อมอยู่โดยตัวของมันเอง ที่จะใช้ปฏิบัติการต่างๆ อย่างที่เรียกว่า จิตนูนนวล ควรแก่การงาน โนมไปใช้ในกิจที่ประสงค์อย่างได้ผลดีที่สุดในสภาพจิตเช่นนี้ กิเลสและอาสวะต่างๆ ซึ่งตามปกติฟุ้งขึ้นรบกวนบีบขังบังคับจิตใจให้พล่าอยู่ ก็ถูกควบคุมให้สงบนิ่งอยู่ในเขตจำกัดเหมือนผงธุลีที่ตกตะกอนในเวลาน้ำนิ่ง และมองเห็นได้ชัดเพราะน้ำใส จิตระดับนี้เหมาะสมอย่างยิ่งแก่การที่จะก้าวต่อไปสู่ขั้นใช้ปัญญา เพื่อกำจัดตะกอนเหล่านั้นให้หมดสิ้นไปโดยสิ้นเชิง ในขั้นนี้ก็จะก้าวต่อไปสู่ขั้นการใช้ปัญญากำจัดกิเลสอาสวะให้หมดสิ้นเชิง คือ “ขั้นวิปัสสนา เมื่อแยกโดยบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติตามวิธีทั้ง ๒ นี้ ผู้ได้สำเร็จตามวิธีแรกจึงเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ คือผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ส่วนผู้ได้ผลสำเร็จตามวิธีที่ ๒ เรียกว่า อุภโตภาควิมุตติ คือผู้ที่หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน ทั้งด้วยสมาบัติและด้วยอริยมรรค”^{๘๘}

วิธีใช้สมถะเต็มรูปแบบแล้วจึงเจริญวิปัสสนา ซึ่งได้ผลสำเร็จอุภโตภาควิมุตตินั้นมีว่า

๑.) ผู้ปฏิบัติตามวิธีนี้ ย่อมประสบผลได้พิเศษในระหว่าง คือความสามารถชนิดต่างๆ ที่เกิดจากฌานสมาบัติด้วย โดยเฉพาะที่เรียกว่าอภิญญา คำว่าอภิญญา แปลว่า ความรู้อย่างยิ่ง ซึ่งเป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการบำเพ็ญเพียรทางจิต บรรลुरुูปฌานและอรุูปฌานมาตามลำดับ จนได้สมาบัติ ๘ สภาพจิตของท่านที่จะก่อให้เกิดเป็นความรู้ระดับอภิญญาขึ้นมาได้รับ จะต้องเป็นจิตที่มีความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว สงบจากกิเลสเป็นจิตอ่อนโยนคล่องแคล่ว พร้อมทั้งจะโน้มไป เพื่อให้เกิดอภิญญาในแต่ละข้อได้ง่าย ซึ่งมี ๖ อย่าง ได้แก่

๒.) ทิพโสต หูทิพย์ หมายถึง การสมารถที่จะฟังเสียงทั้งไกลทั้งใกล้ได้ เมื่อกำหนดจะฟัง คือคนอาจจะพูดในที่ไกลๆ แต่เมื่อท่านตั้งใจจะฟัง ก็รู้ว่าเขาจะพูดเรื่องอะไร ท่านเองเดียวกันการฟังวิทยุในปัจจุบัน ถึงแม้ว่าจะมีการพูด แต่ไม่ได้เปิดเครื่อง ไม่หมุนให้ตรงเครื่องที่ต้องการฟัง ก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ หูของท่านผู้ได้อภิญญา ตามปกติท่านก็ฟังเสียงแบบสามัญชนทั่วไป แต่เมื่อถามท่านต้องการจะฟังเสียงในที่ไกล แม้แต่เสียงทิพย์ก็ได้ยิน ได้รู้เรื่องราวของเสียงเหล่านั้นได้ ประการสำคัญที่สมควรจะกำหนด ก็คือคนที่มีความสมบัตินี้ จิตใจจะต้องสงบจากกิเลส เพราะถ้าหากว่ากิเลสยังไม่สงบ คุณสมบัตินี้จะไม่เกิดขึ้น จะเกิดขึ้นได้เฉพาะคนที่ข่มกิเลสได้ด้วยอำนาจของสมาบัติ ๘ เท่านั้น อย่างน้อยในลักษณะที่เป็นโลกียะกิเลสภายในใจของท่านจึงสงบ ไม่ฟุ้งขึ้นอย่างจิตใจของสามัญชน

๓.) เจโตปริยญาณ กำหนดใจหรือความคิดผู้อื่นได้ หมายถึง การรู้จักกำหนดใจรู้ใจคนอื่นคือทางใจคนอื่น รู้ความคิดและสภาพจิตใจของบุคคลเหล่านั้น ว่าใจเขาในขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล เช่น มีราคะหรือไม่มีราคะ มีโทสะหรือไม่มีโทสะ มีโมหะหรือไม่มีโมหะ เป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิ จิตตั้งมั่นหรือไม่ตั้งมั่น จิตหลุดพ้นหรือไม่หลุดพ้น รู้รายละเอียดที่เกี่ยวกับจิตใจของบุคคล เป็นผลให้สามารถพูดจา แสดงอะไรให้สอดคล้องกับพื้นฐานทางใจของบุคคลผู้นั้นได้

๔.) ทิพพจักขุหรือจตุปปาตญาณ ตาทิพย์หรือรู้การจตุติและการอุปติของสรรพสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตน หมายถึง สามารถเห็นเหตุการณ์บุคคลเรื่องราวต่างๆ ในที่ไกล ท่านเองเห็น

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๑.

เหตุการณ์ทางกล้องโทรทัศน์ แต่การเห็นด้วยทิพยจักขุนี้ ก็จะเห็นเมื่อท่านมีความประสงค์จะเห็นจะดู แม้รู้จะละเอียดอย่างไรก็ตาม ก็สามารถจะเห็นรูปเหล่านั้นได้ ทั้งในที่ใกล้หรือในที่ไกลตามควร ประสงค์ของท่าน ทิพยจักขุนี้ ถ้าใช้ดูความแตกต่างของสัตว์ทั้งหลาย ที่เปลี่ยนแปลงเป็นไปตามอำนาจแห่งกรรม ท่านเรียกว่าจตุปาตญาณ การรู้จักจุดีและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายที่แตกต่างกันนั้น เพราะอะไร ก็รู้ว่าเป็นเพราะกรรม แต่ถ้าใช้ในการดูสัตว์ทั้งหลาย โดยต้องการจะตรวจสอบอุปนิสัย บารมีของสัตว์เหล่านั้น เป็นการศึกษาข้อมูลถึงภูมิหลังของคนแต่ละคนที่ปรากฏ ในข่ายพระญาณของ พระพุทธเจ้า เป็นต้น เพื่อจะวางธรรมะให้เหมาะสมสอดคล้องกับพื้นอัธยาศัยของเขา ท่านเรียกว่าเป็น ทิพยจักขุคือตาทิพย์

๕.) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกชาติได้ หมายถึง การระลึกชาติก่อนๆ ได้ ข้อนี้ก็เป็นวิชาข้อแรกของพระพุทธเจ้าที่ทรงตรัสรู้ การระลึกชาติก่อนได้นั้นหมายถึงการระลึกย้อนไปถึงภพชาติต่างๆ ในอดีตว่าในชาตินั้นๆ ตนเคยเกิดเป็นใคร มีรูปร่างหน้าตา ฐานะ สกุล วิชา ความรู้ อาชีพ ความสำเร็จ และเกี่ยวข้องกับใครที่หนอย่างไร รู้ละเอียดในชาตินั้นๆ ตามปกติ การระลึกชาติได้นั้น เท่าที่ปรากฏในหลักฐานต่างๆ บุคคลสามารถระลึกชาติได้หลายระดับด้วยกัน ดังนี้

(๑.) เป็นการระลึกได้เพียงชาติเดียว ซึ่งมีอยู่เป็นอันมากทั่วโลก

(๒.) ระลึกได้ถึง ๓ ชาติ ซึ่งเกิดขึ้นจากการสะกดจิตของผู้ที่กำลังจิตแก่กล้า สะกดจิตใจของบุคคลนั้นให้ย้อนระลึกชาติอดีตได้

(๓.) เป็นการระลึกชาติได้มากขึ้นของพวกนักบวชนอกศาสนา หรือภิกษุในพระพุทธศาสนาก็ได้ ที่ท่านบำเพ็ญเพียรมาจนได้สมาบัติ ๘ แต่พระอริยบุคคลระลึกชาติได้มากน้อยแตกต่างกัน ส่วนพระพุทธเจ้านั้นทรงระลึกได้ไม่มีที่สิ้นสุด พระองค์ก็นำเรื่องเหล่านี้มาเล่าเป็นอุปกรณในการเทศน์สั่งสอนประชาชนสมัยนั้น เรียกว่า ชาตก เล่าเรื่องที่เคยเกิดขึ้นแล้ว มีปรากฏในพระไตรปิฎกมากมาย

การระลึกชาติในข้อ ๓ เท่านั้นเป็นปุพเพนิวาสานุสสติญาณ

๖.) อาสวักขยญาณ ญาณหยั่งรู้ความสิ้นอาสวะ^{๘๘} หมายถึง การรู้จักทำอาสวะให้สิ้นไป เป็นผลที่เกิดขึ้นมาจากการปฏิบัติตามหลักของสมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดญาณความรู้ในอริยสัจทั้ง ๔ ประการตามลำดับ ดังนี้

(๑.) สัจจญาณ รู้ว่านั่นเป็นทุกข์ นั่นเหตุเกิดแห่งทุกข์ นั่นคือความดับทุกข์ นั่นคือข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับทุกข์

(๒.) กิจจญาณ คือรู้ว่าทุกข์คือสิ่งที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยคือสิ่งที่ควรละ นิโรธคือสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง มรรคเป็นข้อปฏิบัติที่ควรเจริญ คือลงมือประพฤติปฏิบัติ

(๓.) กตญาณ คือรู้ว่าทุกข์ที่ควรกำหนดรู้ ตนได้กำหนดรู้แล้ว สมุทัยที่ควรละได้ละแล้ว นิโรธที่ควรทำให้แจ้งได้ทำให้แจ้งแล้ว มรรคที่ควรเจริญก็ได้เจริญแล้ว^{๘๙}

เมื่อญาณทั้ง ๓ ที่เกิดขึ้นในอริยสัจ ๔ เป็นไปเช่นนี้ ก็จะทำหน้าที่ทำลายกิเลสอาสวะอวิชชา ให้หมดไปจากจิตใจของบุคคลผู้นั้น เรียกว่าเป็นอาสวักขยญาณ ทำให้บุคคลผู้นั้นเข้าถึงความบริสุทธิ์ คือจิตปราศจากอาสวะกิเลส ดังตารางของญาณ ๓ อากาโร ๑๒ ในอริยสัจ ๔ ดังนี้

^{๘๘} อ.จก. (ไทย) ๒๒/๒๗๓/๒๕๘-๒๖๐.

^{๘๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๑๘.

	สัจญาณ	กิจญาณ	กตญาณ
ทุกข์	ยอมรับว่าความทุกข์แห่งชีวิตมีอยู่จริง ชีวิตคลุกเคล้าไปด้วยความทุกข์จริง	รู้ว่าความทุกข์เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ คือ ควรกำหนดให้รู้ (ปริยญเยยธรรม)	รู้ว่าได้กำหนดรู้แล้ว
สมุทัย	ยอมรับว่าสมุทัยคือตัณหา เป็นเหตุให้เกิดทุกข์จริง	รู้ว่าสมุทัยคือตัณหา เป็นสิ่งควรละ (ปหาตัพพธรรม)	รู้ว่าได้ละแล้ว
นิโรธ	ยอมรับว่านิโรธคือความดับทุกข์ มีอยู่จริง, ความทุกข์สามารถดับได้จริง โดยผ่านทาง การดับตัณหา	รู้ว่านิโรธควรทำให้แจ้งขึ้นในใจ (สัจฉิกาทัพพธรรม)	รู้ว่าได้ทำให้แจ้งแล้ว

อภิญาทั้ง ๖ นี้ ๕ ข้อแรก แม้แต่สามัญชนที่ปฏิบัติตามหลักของสมถกรรมฐาน จนบรรลุฌานทั้ง ๘ ประการ สามารถบริกรรมเพื่อให้เกิดเป็นอภิญาทั้ง ๕ ประการขึ้นมาได้เช่นเดียวกัน แต่ว่าการที่อภิญาเหล่านี้จะเกิดขึ้นนั้น จิตของบุคคลนั้นจะต้องไม่ฟุ้งพล และก็ไม่หวั่นไหวด้วยอำนาจของความเกียจคร้าน หรือไม่ฟูขึ้นด้วยความฟุ้งซ่าน หรือไม่คงไว้ซึ่งราคา ไม่มีพยาบาท หรือทิฏฐิ หรือความกำหนดในสิ่งที่ตัวใคร่ ความกำหนดด้วยอำนาจความใคร่ในกิเลส หรือว่าไม่ตกอยู่ภายใต้ความครอบงำของกิเลส ไม่หวั่นไหวด้วยกิเลสต่างๆ ไม่หวั่นไหวด้วยความไม่เชื่อ มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา มีความสว่างปรากฏเกิดขึ้นภายในใจเสียก่อน ดังนั้น เรื่องของอภิญาทั้ง ๖ ประการหรือทั้ง ๕ ประการนั้น จึงเป็นธรรมะที่เรียกว่า “ปัจเจตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ อันวิญญูชนจะพึงรู้ได้เฉพาะตน”^{๑๑} เท่านั้น เหมือนกับการรับประทานอาหาร จะเปรี้ยวหวานมันเค็มก็รู้กันต่อเมื่อรับประทาน เมื่อพูดถึงประโยชน์ของการเจริญสุภกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิตามหลักพระพุทธศาสนา เพื่อประโยชน์ในด้านต่างๆ ทั้งในส่วนที่เป็นไปเพื่อความสงบบ้าง เพื่อความเห็นบริสุทธิ์บ้าง และเพื่อเป็นบาทฐานแห่งการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อบรรลุจุดหมายสูงสุดคือความหลุดพ้นจากกิเลส และทุกทั้งปวงบ้าง ดังได้มีปรากฏอยู่ในพระสูตรชื่อว่า “รตวินิตสูตร”^{๑๒} และ “สมาธิสูตร”^{๑๓} เช่น

๑.) ประโยชน์ในด้านความเห็น เช่น สมาธิที่เป็นจิตวิสุทธิ เพียงแค่มีทิวฐิวิสุทธิ ได้แก่การบำเพ็ญสมาธิให้จิตบริสุทธิ์ มีจุดหมายเพื่อจะทำความเห็นความเข้าใจให้ถูกต้องให้บริสุทธิ์เท่านั้น

๒.) ประโยชน์ในด้านของสมถะ เช่น สมาธิระดับฌานเป็นไปเพื่อการอยู่เป็นสุขสบายในปัจจุบัน และสมาธิภาวนาเพื่อการได้ญาณทัสสนะ อันได้แก่ผลสำเร็จทางจิตคืออภิญา ด้วยการมนสิการอาโลกสัญญา อธิฐานทิวาสัญญาคือความสำคัญ หมายถึงกลางวัยว่ากลางคืนเหมือนกลางวัน กลางวันเหมือนกลางคืน มีใจอันสงบ ปราศจากเครื่องรัดรั้ง อบรมจิตให้มีความสว่างอยู่เป็นต้น

^{๑๑} อก.ฉก. (ไทย) ๒๒/๒๘๑/๒๖๔.

^{๑๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๘/๒๘๕.

^{๑๓} อก.จตก. (ไทย) ๒๑/๔๑/๕๗-๕๘.

๓.) ประโยชน์ในด้านวิปัสสนา เช่น สมาธิเป็นไปเพื่อสติสัมปชัญญะ คือการตามดูรู้ทันความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นดับไป ในความเป็นอยู่ประจำวันของตน ความรู้ว่า เวทนา สัญญา และ วิตกทั้งหลายจะเกิดขึ้น จะตั้งอยู่ จะดับไป ก็เป็นไปโดยพิจารณา รู้ชัด สมาธิเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ หมายถึงการทำสมาธิเพื่อใช้ปัญญาพิจารณาความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปในอุปาทานชั้น ๕ อยู่เสมอ ว่ารูปเป็นอย่างไร ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างไร เป็นต้น โดยใช้สมาธิเป็นอุปกรณ์ในการเจริญวิปัสสนา เพื่อบรรลุปัญญาขั้นสูงสุดคืออัสวักขยญาณ สมาธิเพื่อจุดหมายคือการรู้เห็นตามเป็นจริง มีความต้องการเพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาอย่างได้ผลดี เป็นสมาธิเพื่อปัญญาซึ่งเรียกว่า สมาธิเพื่ออรรถ คือยถาภูตญาณทัสสนะบ้าง สมาธิเมื่อยถาภูตญาณทัสสนะเป็นอรรถ เป็นอนินสงส์ ได้แก่ ความมุ่งหมาย และผลที่จะพึงได้ของสมาธิคือการรู้เห็นสิ่งทั้งหลาย ตามที่มันเป็นจริงบ้าง ดังนั้น การเจริญสุภกรรมฐานในขั้นสมถกรรมฐาน จึงมีประโยชน์โดยตรงต่อการกำจัดราคะ ความรักใคร่ในอารมณ์ต่างๆ^{๔๔} ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์อย่างรู้เท่าทัน กล่าวคือ เมื่อประสบกับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ก็เกิดปัญญาว่าอารมณ์นั้นคืออะไร มีโทษหรือประโยชน์อย่างไร จนถึงความฉลาดขั้นสุดยอด ได้แก่ สามารถดับอารมณ์ทั้งดีและไม่ดีได้ทั้งปวง สำเร็จกิจบรรลุผลสัมฤทธิ์ตามที่คณะพระพุทธศาสนา ดังพุทธพจน์ที่ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้ฟังแล้วเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจักขุ
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูปทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อ
 หน่ายแม้ในสัมผัสอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข เป็น
 ทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัย
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในโสต ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเสียงทั้งหลาย
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในฆานะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกลิ่นทั้งหลาย
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในชีวหา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรสทั้งหลาย
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในโผฏฐัพพะทั้งหลาย
 ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในธรรมทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่าย
 แม้ในวิญญาณอาศัยมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสอาศัยมนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน
 ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขเป็นทุกข์หรือมิใช่ทุกข์มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัส
 เป็นปัจจัย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้นกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว
 ก็รู้ว่าพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่
 ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีก เพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี^{๔๕}

จากการศึกษาในบทที่ ๓ เกี่ยวกับหลักปฏิบัติสุภกรรมฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวได้ว่า ผลสัมฤทธิ์ซึ่งถือเป็นประโยชน์ที่แท้จริง คือมีปัญญารู้เท่าทันอารมณ์ หมายเอา “การหลุดพ้นจากอารมณ์ของราคะ” อย่างไรก็ตาม ความหลุดพ้นก็มีอยู่ ๕ ระดับด้วยกัน ได้แก่

๑.) ตทั้งควิมุตติ หลุดพ้นด้วยธรรมคู่ปรับของธรรมนั้นๆ ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ชั่วคราว เช่นเกิดความสังเวชขึ้นก็หายจากความกำหนัดในกาม เกิดเมตตาขึ้นก็หายโกรธ เป็นต้น แต่

^{๔๔}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๐๘.

^{๔๕}วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๕/๕๐.

ความกำหนดและความโกรธนั้นไม่หายทีเดียว หากยังถืออารมณ์ว่างาม ความกำหนดก็สามารถเกิดขึ้นได้อีก ถือเอาวัตถุแห่งชาติ ความโกรธก็จะเกิดขึ้นได้อีก ความหลุดพ้นอย่างนี้จัดเป็น ตหังควิมุตติ แปลว่า พ้นด้วยองค์นั้นๆ

๒.) วิกขัมภณวิมุตติ หลุดพ้นด้วยขมหรือสะกดไว้ ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสได้ด้วยกำลังมานตามหลักสมถกรรมฐาน อาจสะกดไว้ได้นานๆ กว่าตหังควิมุตติ แต่เมื่อออกจากฌานหรือฌานเสื่อมหายแล้ว กิเลสอาจเกิดขึ้นอีก ความหลุดพ้นอย่างนี้จัดเป็นวิกขัมภณวิมุตติ

๓.) สมุจเฉทวิมุตติ หลุดพ้นด้วยตัดขาด ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจอริยมรรค กิเลสเหล่านั้นขาดเด็ดไป ไม่กลับเกิดอีก ความหลุดพ้นอย่างนี้จัดเป็นสมุจเฉทวิมุตติ

๔.) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ หลุดพ้นด้วยสงบระงับ ได้แก่ ความพ้นจากกิเลสเนื่องมาจากอริยมรรคถึงอริยมรรค ไม่ต้องชวนชวายเป็นอะลึง เพราะกิเลสนั้นสงบไปแล้ว ความหลุดพ้นอย่างนี้จัดเป็นปฏิปัสสัทธิวิมุตติ

๕.) นิสสรณวิมุตติ หลุดพ้นด้วยสลัดออกไป ได้แก่ ความหลุดพ้นจากกิเลสนั้นได้อย่างเด็ดขาด ยั่งยืนจนถึงเวลาสิ้นชีพ ความหลุดพ้นอย่างนี้จัดเป็นนิสสรณวิมุตติ^{๑๖}

การหลุดพ้นทั้ง ๕ ประการข้างต้นนี้ ยังจำแนกได้อีก ๒ ประเภท กล่าวคือ ใน ๒ ประการแรกจัดเป็นโลกียวิมุตติ เช่น ไม่ฆ่าสัตว์เพราะตนรักษาศีล กลัวขาดศีล และ ๓ ประการหลังจัดเป็นโลกุตระวิมุตติ^{๑๗} เช่น ไม่ฆ่าสัตว์เพราะตนได้ปฏิบัติธรรมจนสามารถบรรลุธรรม เปลี่ยนแปลงจากความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ๔ ประเภทในทัศนะพระพุทธศาสนา จึงไม่มีความจำเป็นต้องสมาทานศีลอีกต่อไป เพราะตนมีชีวิตประกอบด้วยศีล ๕ เป็นอย่างต่ำอยู่ภายในจิตใจแล้ว วิธีการแห่งอสุภกรรมฐาน หากพิจารณาแล้ว ก็สามารถควบคุมและกำจัดอารมณ์ความใคร่ต่างๆ ซึ่งก็หมายถึงการทำปัญญาให้เกิด ให้รู้แจ้ง เห็นจริงในเหตุปัจจัยทั้งหลาย ดังพุทธพจน์ว่า

ภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นของไม่เที่ยง สิ่งไม่เที่ยงสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งนั้นท่านทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริง อย่างนี้ว่านั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นเรา นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา หู... จมูก... ลิ้น... กาย... ใจ.... ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในจมูก ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในใจ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี^{๑๘}

^{๑๖} พุ.ปฏิ. (ไทย) ๓๑/๖๕/๓๘-๓๙.

^{๑๗} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๔.

^{๑๘} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑-๒/๑-๒.

ประโยชน์อันเป็นเป้าหมายในเรื่องอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึงผลแห่งความสุขหรือความสงบสุข ที่เกิดจากการที่จิตหลุดพ้นจากอารมณ์กิเลสตัณหา เข้าสู่ภาวะนิพพานหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วิมุตติหรือความหลุดพ้น กล่าวคือ ไม่มีอำนาจกิเลสตัณหาใดๆ มาครอบงำ จะพูด คิด หรือกระทำการสิ่งใดก็ตามด้วยอาการที่ไม่มีกิเลสตัณหาครอบงำ แต่การหลุดพ้นก็มีอยู่หลายระดับ แต่ทุกระดับก็ส่งผลให้เป็นความสุขตามวิสัยที่จะพึงได้รับ เช่น ระดับโลกียะก็ช่วยให้เกิดความสุขในการดำเนินชีวิตในปัจจุบันได้ เป็นต้น เพราะสามารถรู้ปัญหาของชีวิตได้ว่าอะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ทำอย่างไรจึงจะพ้นทุกข์ ทั้งนี้ เพราะเหตุว่า สิ่งทั้งปวง รวมทั้งทุกข์-สุขของชีวิต เป็นเรื่องของจิตใจ กล่าวคือ เกิดความทุกข์เพราะจิตใจปลงไม่ตกในสิ่งที่ตนเข้าใจผิด แล้วหลงยึดถือไว้ด้วยอารมณ์ของกิเลสตัณหาอุปาทาน ในสิ่งที่ตนยึดถือ คืออารมณ์แห่งความรัก โกรธ เกลียด กลัว มัวเมา นั้นๆ เป็นต้น และผลสัมฤทธิ์นี้สามารถรวมลงในความรอบรู้ ๓ ประการ ได้แก่

- ๑.) อายโกศล ความรอบรู้ในความเจริญงอกงามของชีวิต
- ๒.) อปายโกศล ความรอบรู้ในความเสื่อมของชีวิต
- ๓.) อุบายโกศล ความรอบรู้ในการละเว้นความเสื่อม แล้วดำเนินในทางเจริญ^{๙๙}

สรุปว่า ประโยชน์ของการเจริญอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา จึงหมายถึง การสามารถดำเนินชีวิตทุกด้านด้วยปัญญา รู้เท่าทันอารมณ์ โดยมีจิตใจที่เอื้ออาทรต่อผู้อื่นทั่วไป รวมทั้งประพฤติปฏิบัติในสิ่งที่ดีงามแก่สังคม จิตใจที่เปี่ยมด้วยคุณธรรม ไม่หวั่นไหวตามระดับชั้นต่างๆ ตามทัศนะพระพุทธศาสนา กรรมฐานเป็นงานสำหรับฝึกฝนพัฒนาจิตใจให้สงบและให้เกิดปัญญาจนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุด ด้วยวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลัก ๒ วิธี กล่าวคือ เบื้องต้นทำจิตให้สงบระงับก่อน แล้วจึงใช้จิตที่สงบระงับนั้นเป็นพื้นฐานหรือสนาม เป็นที่ปฏิบัติการของปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งต่อไป สมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่แท้จริงตามแนวที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนนั้น เกื้อกูลอาศัยซึ่งกันและกัน โดยมีจุดมุ่งหมายหลักสำคัญคือการดับทุกข์ได้สิ้นเชิง ดังนั้นประโยชน์หรือความมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิทางพระพุทธศาสนา คือการเตรียมจิตหรืออบรมจิตให้พร้อม ที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เรียกว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา เพื่อยถาภูถยานทัสสนะ อันนำไปสู่วิชชาและวิมุตติในที่สุด โดยปฏิบัติไปตามลำดับ คือ อบรมสมาธิด้วยศีล อบรมปัญญาด้วยสมาธิ ปัญญาที่สมาธิอบรมดีแล้วก็จะอบรมจิต จิตที่ปัญญาอบรมดีแล้วย่อมรู้ตามความเป็นจริง จึงสมดังพุทธภาษิตว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเจริญสมาธิเถิด ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว ย่อมรู้ชัดตามเป็นจริง”^{๑๐๐}

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม ภิกษุผู้บรรลุปฐมญาณ คือ มิวตก มิวิจาร มีปิติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสแห่งจิตในภายใน เป็นธรรมเอกผุดขึ้น เพราะวิตกวิจาร์สงบไป ไม่มีวิตกไม่มีวิจาร์ มีปิตินุชและอันเกิดแต่มีสมาธิมีอยู่ เธอมีอุเบกขา มีสติ มีสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยกาย เพราะปิตินั้นสิ้นไป บรรลุทุติยฌานที่พระอรียเจ้าทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้ได้ฌานนี้ เป็นผู้ที่มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข เธอบรรลุจตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุข

^{๙๙}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๑๗๓.

^{๑๐๐}ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๗/๑๘.

ละทุกข์ และดับโสมนัสโทมนัสก่อนๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุให้สติบริสุทธิ์อยู่ เรียกว่า สัมมาสมาธิ^{๑๐๑}

สรุปว่า ประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญอสุภกรรมฐาน ประกอบด้วย

- ๑.) มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท
- ๒.) มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย
- ๓.) มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน
- ๔.) มีความรังเกียจในร่างกาย
- ๕.) ทำให้กามตัณหาไม่ครอบงำ (บรรเทา/กำจัดราคะ ความใคร่)
- ๖.) กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในรูป (ละอุปาทาน)
- ๗.) กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าเพลิดเพลิน (อภิวรรณ)
- ๘.) อยู่เป็นสุข (ธรรมจारी)

๙.) เข้าถึงอมตธรรม (นิพพาน) การเจริญอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มีจุดมุ่งหมาย เพื่อฝึกฝนอบรมจิตใจด้านสมาธิ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติข้อมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่า “มัชฌิมาปฏิปทา” คือ ทางสายกลางที่พอดีพอเหมาะ หลีกเลียงที่สุดอีกเป็นทางสุดโต่ง ๒ ทาง คือ กามสุขัลลิกานุโยค ได้แก่ การประกอบตนให้พัวพันกับความสุขทางกามคุณทั้งหลาย และอัตตกิลมณานุโยค ได้แก่ การประกอบตนให้ได้รับความยากลำบาก เหนื่อยเปล่า ไร้ประโยชน์^{๑๐๒}

๓.๖ สรุป

หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐาน ก็เพื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิและเกิดสติปัญญา จนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุด นั่นก็คือ การดับกองทุกข์ได้สิ้นเชิง โดยหลักปฏิบัติกิจเบื้องต้น ได้แก่ ขำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปวิโพธความกังวล ๑๐ ประการ เข้าหากัลยาณมิตรผู้แนะนำ รับหรืออธิษฐานกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน (อสุภกรรมฐานเหมาะแก่คนราคจริต) สถานที่อยู่เหมาะแก่การเจริญอสุภกรรมฐานแล้ว พิจารณาซากศพทั้ง ๑๐ ประการ มีซากศพที่พองขึ้นเป็นต้น โดยพิจารณาปริกรรมว่า อุทุมตะกิง ด้วยอาการ ๑๑ อย่าง ได้แก่ สี เพศ สันฐาน ทิศ ที่ตั้ง กำหนดรู้ ที่ต่อ ช่อง หลุม ตอน และอบๆ ของซากศพนั้นๆ จนทรงจำไว้ในจิตใจได้จนเกิดสมาธิไม่หวั่นไหว เป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ใน ๔ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน จิตจะแข็งแรงราบเรียบ ใส นุ่มนวล ดังนั้น อสุภกรรมฐานจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อละราคะ/กามฉันทะ อันเป็นหนึ่งในนิวรณ์ ๕ จนได้ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ส่วนประโยชน์หรืออานิสงส์ของการเจริญอสุภกรรมฐาน ประกอบด้วย ๑) มีสติสัมปชัญญะ ไม่ประมาท ๒) เห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา) ๓) เห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา) ๔) มีความรังเกียจในร่างกาย (อสุภสัญญา) ๕) ทำให้กามตัณหาไม่ครอบงำ (บรรเทา/กำจัดราคะ ความใคร่) ๖) กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในรูป (ละอุปาทาน) ๗) กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าเพลิดเพลิน (อภิวรรณ) ๘) อยู่เป็นสุข (วิหารธรรม) ๙) เข้าถึงอมตธรรม (นิพพาน)

^{๑๐๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๒๓๒.

^{๑๐๒}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๓/๑๖.

บทที่ ๔

การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน

ในบทนี้จะกล่าวถึงการประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน ว่าหลักของอสุภกรรมฐานนั้นไม่เพียงแต่เอาไว้ศึกษา ปฏิบัติสำหรับพระภิกษุสงฆ์ องค์สามเณรเท่านั้น แต่ยังสามารถนำไปใช้ได้กับทั้งบุคคลคนทั่วไปได้อีกด้วย เนื่องด้วยหลักอสุภกรรมฐานนั้นสอนให้คนเรานั้นมองเห็นถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายที่บางท่านยังคงยึดมั่นถือมั่นว่าเราตัวเรา ของเรา ทั้งที่แท้ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา ฉะนั้นในบทนี้ผู้ศึกษาวิจัยจะได้นำเสนอเกี่ยวกับการประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน ดังต่อไปนี้

๔.๑ การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน (สำหรับพระภิกษุสงฆ์)

๑) ใช้ในการบำเพ็ญกรรมฐานโดยการพิจารณาอสุภะหรือพิจารณาร่างกายของตนหรือของผู้อื่นว่าเป็นของไม่งามไม่น่ายึดมั่นถือมั่น แต่เป็นของน่าเกลียด โสโครกเช่นพิจารณาซากศพที่นอนให้เขารดน้ำก่อนใส่โลง ก่อนเผาหรือฝังมองดูจนกระทั่งเกิดนิมิตติดตาแล้วกลับมานั่งนึกพิจารณาให้เห็นนิมิตนั้นจนแน่ใจเหมือนเห็นศพจริงภาวนาไปจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงไตรลักษณ์ อสุภกรรมฐานเป็นเครื่องกำจัดราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรักยึดถือร่างกาย คลายความหลงรูป หลงสวຍ หลงงามลงได้ สังขารคือร่างกายจิตใจ, แลรูปธรรมนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป สังขารคือร่างกายจิตใจ แลรูปนามธรรมทั้งหมดทั้งสิ้น มันเป็นทุกข์ทนยาก เพราะเกิดขึ้นแล้ว แก่ เจ็บ ตายไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่เป็นสังขารแลมิใช่สังขาร ทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ควรถือว่าเรา ว่าของเรา ว่าตัวว่าตนของเรา

๒) ใช้ในการกำหนดรู้ว่า ร่างกายสัตว์และมนุษย์นี้ มีอาการ ๓๒ เป็นที่สุด ไม่มีอะไรสวยสดงดงามจริงตามที่ชาวโลกผู้มัวเมาไปด้วยกิเลสหลงใหลใฝ่ฝันอยู่ ความจริงแล้วก็ยังเป็นของน่าเกลียด โสโครก มีกลิ่นเหม็นคุ้งมีสภาพขึ้นอืดพอง มีน้ำเลือดน้ำหนองเต็มร่างกาย หาอะไรที่จะพอพิสูจน์ได้ว่าน่ารักน่าชมไม่มีเลย สภาพของ ร่างกายที่พอจะมองเห็นว่าสวยสดงดงามพอที่จะอวดได้ก็มีนิดเดียวคือ หน้ากำพร้าวที่ปกปิด อวัยวะภายในทำให้มองไม่เห็นสิ่งโสโครก คือ น้ำเลือด น้ำหนอง ดี เสลด ไขมัน อุจจาระ ปัสสาวะ ที่ปรากฏอยู่ภายในแต่ทว่าหน้ากำพรานั้นใช้ว่าจะสวยสดงดงามจริงเสมอไปก็หาไม่ ถ้าไม่คอยขัดถูแล้ว ไม่นานเท่าใดคือไม่เกินสองวันที่ไม่ได้อาบน้ำชำระร่างกาย หน้าที่สุดใส ก็กลายเป็นสิ่งโสโครก เหม็นสาบเหม็นสาบ ตัวเองก็รังเกียจตัวเอง เมื่อมีชีวิตอยู่ก็เอาดีไม่ได้ พอตายแล้วยิ่งโสโครกใหญ่ร่างกายที่เคยมองใส ก็กลายเป็นซากศพที่ขึ้นอืดพอง น้ำเหลืองไหลมีกลิ่นเหม็นตลบไปทั่วบริเวณคนที่เคยรักกันปานจะกลืน พอสิ้นลมปราณลงไปในพื้นที่ก็พลิกเกลียดกัน แม้แต่จะเอามือเข้าไปแตะต้องก็ไม่ต้องการ บางรายแม้แต่จะมองก็ไม่อยากมอง มีความรังเกียจซากศพ ซ้ำร้ายกว่านั้นเมื่ออยู่รักและหวงแหน จะไปสังคมสมาคมคบหา สมาคมกับใครอื่นไม่ได้ ทราบเข้าเมื่อไรเป็นมีเรื่อง แต่พอตายจากกันวันเดียวก็มองเห็นคนที่แสนรักกลายเป็นศัตรูกัน กลัววิญญูณคนตายจะมาหลอกมาหลอน เกรงคนที่แสนรักจะมาทำอันตราย ความเลวร้ายของสังขารร่างกายเป็นอย่างไร เมื่อพิจารณา กำหนดทราบร่างกายของซากศพทั้งหลายที่พิจารณาเห็นแล้วก็น้อมนึกถึงสิ่งที่ตนรัก คือคนที่รัก ที่

ปรารถนา ที่เราเห็น ว่าเขาสวยเขางาม เอาความจริงจากซากอสุภเข้าไปเปรียบเทียบดู พิจารณาว่า คนที่เรารักแสนรัก ที่เห็นว่าเขาสวยสดงดงามนั้นเขากับซากศพนี้มีอะไรแตกต่างกันบ้าง เดิมซากศพนี้ ก็มีชีวิตเหมือนเขา พุดได้ เดินได้ ทำงานได้ แสดงความรักได้ เอาอกเอาใจได้ แต่งตัวให้สวยสดงดงามได้ ทำอะไร ๆ ได้ทุกอย่างตามที่คนรักของเราทำ แต่บัดนี้เขาเป็นอย่างนี้ คนรักของเราก็เป็นอย่างเขา เราจะมานั่งหลอกตนเองว่าเขาสวย เขางาม น่ารัก น่าปรารถนาอยู่เพื่อเหตุใด แม้แต่ตัวเราเอง สิ่งที่เรามิ้วเมากาย เมาชีวิต หลงใหลว่า ร่างกายเราสวยสดงดงามวิไล ไม่ว่าอะไรน่ารักน่าชมไปหมด ผิวที่เต็มไปด้วยเหงื่อไคล เราก็ก่อนน้ำมาล้าง เอาสบู่มาฟอก นำแปรงมาทา เอาน้ำหอมมาพรมแล้วก็เอาผ้าที่เต็มไปด้วยสีมาหุ้มห่อเอาวัตถุที่มีสีต่างๆ มาห้อยมาคล้องมองดูคล้ายบ้าหอบฟางแล้วก็ชมตัวเองว่าสวยสดงดงามลืมนึกถึงสภาพความเป็นจริง ที่เราเองก็ชอบเอาความโสโครกเข้าไปพองเรงเราเองเรารู้ว่า ในกายเราสะอาดหรือสกปรก ปากเราที่ชมว่าปากสวย ในปากเต็มไปด้วยเลือดน้ำลาย น้ำลายของเราเอง เมื่ออยู่ในปากอมได้ กลืนได้ แต่พอบ้วนออกมาแล้ว กลับรังเกียจไม่กล้าแม้แต่จะเอามือแตะะ นี่เป็นสิ่งสกปรกที่เราไม่ใช่ว่าอย่างละ ต่อไปก็อุจจาระ ปัสสาวะ เลือด น้ำเหลือง ที่หลังไหลอยู่ในร่างกาย พอไหลออกมานอกกายเราก็รังเกียจทั้ง ๆ ที่เป็นตัวของเราเอง นี่ก็เป็นสิ่งโสโครกที่เป็นสมบัติของเราเองอีก น้ำเลือด น้ำเหลือง ของซากศพที่เรามองเห็นนั้น ซากศพนั้นมีสภาพอย่างไร เมื่อตายไปแล้วจากความเป็นคนหรือสัตว์ เราเรียกกันว่าผีตาย เขามีสภาพอย่างไร คือตายแล้วมีน้ำเลือดน้ำเหลือง หลังไหลออกจากร่างกายฉันใด เราแม้ยังไม่ตาย สิ่งเหล่านั้นก็มีครบแล้ว คนที่เราคิดว่าสวยสดงดงามตามทีนิยมกัน ก็เต็มไปด้วยความโสโครกที่น่ารังเกียจเหมือนกัน เอาอะไร มาเป็นของน่ารักน่าปรารถนา เรารักคนที่มีสภาพเท่ารักศพ ศพนี้น่าเกลียดน่าชังเพียงใด คนรักที่เรารักก็มีสภาพอย่างนั้น พยายามพิจารณาใคร่ครวญให้เห็นติดอกติดใจจนกระทั่งเห็นสภาพของผู้ใดก็ตามที่เขานิยมกันว่าน่ารัก น่าชมนั้น เห็นแล้วมีความรู้สึกว่าเป็นซากศพทันที มีความรังเกียจจะอดสะเอียนขึ้นมาทันทีทันใด เห็นคนหรือสัตว์มีสภาพเป็นซากศพไปหมด เต็มไปด้วยความรังเกียจที่จะสัมผัสถูกต้อง รังเกียจที่จะคิดว่าน่ารักน่าเอ็นดู เพราะความสวยสดงดงามเห็นผิวภายนอกก็มองเห็นภายใน คือเห็นเป็นสภาพถุงน้ำเลือด น้ำหนอง ถุงอุจจาระปัสสาวะที่เคลื่อนที่ได้พุดด้วยสนทนาด้วย ก็เห็นสภาพผู้ที่พุดจาสนทนาด้วย เป็นถุงอุจจาระปัสสาวะ และถุงน้ำเลือดน้ำหนองมาพุดคุยด้วย คิดว่าขณะนี้มีสภาพเป็นถุงน้ำเลือดน้ำหนอง มาสนทนาปราศรัยกับเราต่อไปเขาก็จะกลายเป็นซากศพที่มีร่างกายอืดพอง น้ำเหลืองไหล ต่อไปกายก็จะขาดจากกันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่ สัตว์จะกัดกิน และในที่สุด ก็จะเหลือแต่กระดูกกระดูกจัดกระจายไปเขานี้เป็นผีตายชัดๆ เราก้เช่นเดียวกัน เขามีสภาพเช่นไร เราก้มีสภาพเช่นนั้น กายนี้ล้วนแต่เป็นอนิจจัง หาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย แม้ว่าจะจะเป็นสิ่งที่สะสมของโสโครกแล้ว แต่ถ้าจะยังยืนคู่ฟ้าคู่ดินก็พอที่จะทนรักทนชอบได้บ้าง แต่เมื่อเปลาเลเยท่านหลงว่าสวยสดงดงามนั้นก็เป็นสิ่งหลอกลวง เต็มไปด้วยความโสโครกเท่านั้นยังไม่พอ กลับหาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้อีก ดิ้นรนกลับกลอกทรุดโทรมลงทุกวันทุกเวลาเคลื่อนเข้าไปหาความแก่ทุกวันทุกนาที่ ยิ่งมาวันความเสื่อมโทรมของร่างกายก็ทวีมากขึ้น จากความเป็นเด็กตัวเล็ก ๆ มาเป็นคนหนุ่มคนสาว จากความเป็นคนหนุ่มคนสาวมาเป็นคนแก่ การเคลื่อนไปนั้นมีเชื้อเคลื่อนเปล่า ยังนำเอาโรคภัยไข้เจ็บมาทับถมให้ไม่เว้นแต่ละวัน ปวดที่โน่น ปวดที่นี้ โรคเน่น โรคจุกเสียด ปวดร้าวมีตลอดเวลา อวัยวะที่เคยใช้คล่องแคล่วสมบูรณ์บริบูรณ์ด้วยกำลัง ก็อ่อนแอคลอนแคลน กำลังวังชาหมดไป ทำอะไรไม่ได้สะดวก หูก็หนัก ตาก็ฟาง ได้ยินเห็นอะไรไม่ถนัดเต็มไปด้วยความทุกข์ จะห้ามปรามรักษาด้วยหมอวิเศษ ท่าน

ใดก็ไม่สามารถจะยับยั้งความเคลื่อนไหวของความทรุดโทรมนี้ได้ ในที่สุดก็พังทลายกลายเป็นซากศพที่ชาวโลกรังเกียจอย่างนี้ อัตรภาพนี้เป็นสภาพโศโครกอย่างนี้ เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยงอย่างนี้ เป็นทุกข์ ความทุกข์อันเกิดแต่ความเคลื่อนไหวไปหาความเสื่อมอย่างนี้ เป็นอนัตตา เพราะเราจะบังคับบัญชาควบคุมไม่ให้เคลื่อนไหวไปไม่ได้ ต้องเป็นไปตามกฎแห่งธรรมชาติ

๓) ใช้ในการพิจารณาเห็นโทษเห็นทุกข์อันเกิดแต่ร่างกาย เกิดนิพพิทาความเบื่อหน่ายในร่างกายของตนเองและร่างกายของผู้อื่น เห็นสภาพร่างกายของตนเองและของผู้อื่นเป็นซากศพ หมดความพิสมัยรักใคร่ โดยเห็นว่าไม่มีอะไรสวยงาม เห็นเมื่อไรเบื่อหน่ายหมดความพอใจเมื่อนั้นเห็นคนมีสภาพเป็นศพทุกขณะที่เห็นอย่างนี้ท่านเรียกว่าได้สุกกรรมฐาน

๔) ใช้ในการพิจารณาเห็นร่างกายเป็นซากศพ เบื่อหน่ายในร่างกาย และเห็นว่าร่างกายนี้เต็มไปด้วยความไม่เที่ยง สกปรกโสภณแล้วยังหาความแน่นอนไม่ได้อีก เคลื่อนไปหาความแก่ตายทุกวันเวลาขณะที่เคลื่อนไปก็เต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะต้องได้รับทุกข์จากโรค รับทุกข์จากการบริหารร่างกาย มีการประกอบกิจการงานเป็นต้น ทุกข์เพราะมีลาภแล้วลาภหมดไป มียศแล้ว ยศสิ้นไปมีสุขแล้วก็มีทุกข์มาทับถม เต็มมีคำสรรเสริญมาป้อยอ แต่ก็ไม่นานก็ถูกนิทา เป็นเหตุให้ใจเป็นทุกข์ ทุกข์เพราะความเสื่อมโทรมของร่างกายมีอวัยวะทุพพลภาพ หูหนัก ตาฟาง ฟันหัก ร่างกายร่วงโรย ความจำเสื่อม ล้วนแล้วแต่เป็นส่วนของความทุกข์ทั้งสิ้น เห็นร่างกายเป็นทุกข์แล้ว ก็เห็นความต้อด้านของสังขารร่างกายที่บังคับบัญชาไม่ได้ คือเห็นว่าความเสื่อมโทรมอย่างนี้เราไม่ต้องการ ก็บังคับไม่ได้ ไม่ต้องการให้ปวดเจ็บเมื่อยล้าแต่มันก็เป็น ไม่มีใครห้ามได้ ไม่ต้องการให้ระบบประสาทเสื่อมมันก็จะเสื่อม ใครก็ห้ามไม่ได้ไม่ต้องการตาย มันก็ต้องตาย ไม่มีใครห้ามได้ สิ่งที่ยังห้ามไม่ได้นี้ ท่านเรียกว่าอนัตตา แปลว่าเป็นสิ่งเหลือวิสัยที่จะบังคับ ที่ท่านแปล อนัตตาว่า ไม่ใช่ตัวตนนั่นเอง เพราะถ้าเป็นตัวตนของเราจริงแล้ว เราก็บังคับได้ ถ้าบังคับไม่ได้ก็ไม่ใช่ตัวตนของเราแน่

๔.๒ การประยุกต์ใช้หลักอสุกกรรมฐานในชีวิตประจำวัน (สำหรับบุคคลทั่วไป)

๑. ทำให้มีสติ การที่บุคคลได้เจริญอสุกกรรมฐานนั้น ทำให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะได้เอาจิตไปกำหนดอยู่กับซากอสุก เพื่อทำให้เกิดนิมิต ถ้าจิตใจออกแวกเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์จากภายนอก ที่มากระทบการกำหนดซากอสุก เพื่อให้นิมิตเกิดนั้นก็ทำไม่ได้เพราะขาดสติ ดังนั้นการที่จะทำให้นิมิตของซากอสุกปรากฏกับบุคคลผู้เจริญอสุกะนั้น จำเป็นต้องมีสติที่ฝึกดีแล้ว เพราะการอยู่ในป่าช้าหรือสถานที่ที่เป็นที่ทิ้งซึ่งซากศพนั้น บรรยากาศอาจจะทำให้บุคคลนั้นจิตหลงได้ง่าย ได้ยินอะไร หรือได้เห็นอะไร จิตก็มักจะคิดไปในทางที่น่ากลัวไว้ก่อนหากไม่มีสติอยู่กับตัว ดังนั้น ผู้ที่เจริญอสุกกรรมฐานได้จะทำให้มีสติ

๒. มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา) บุคคลผู้ที่ต้องการเจริญอสุกกรรมฐานนั้น ก็เพื่อมองให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่า สังขารนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของตน เมื่อเจริญแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นอนิจจสัญญา คือการมองเห็นร่างกายว่าไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่อยู่ชั่วนิรันดร์ แม้ร่างกายที่เราเป็นเจ้าของ ก็ยังไม่สามารถที่จะดลบันดาลให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ การเจริญอสุกกรรมฐานจะทำให้มองเห็นความจริงอย่างนี้

๓. มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา) เมื่อพิจารณาซากอสุภแล้ว จะทำให้รู้แจ้งถึงความจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะรวยมากแค่ไหน จะจนแค่ไหน สุดท้ายแล้วจะต้องพบกับจุดจบเช่นเดียวกันทุกคน นั่นคือความตาย จะไปซ่อนตัวหรือสร้างห้องนิรภัยไว้ เพื่อป้องกันความตาย หรือกินยาที่มีผู้บอกไว้ว่ากินแล้วจะเป็นอมตะก็ตาม จะต้องถูกมรณภัยพรากชีวิตไปทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. มีความรังเกียจในร่างกาย อสุภะนอกจากจะให้พิจารณาถึงความไม่สวยงาม โดยให้ใช้ซากศพเป็นอารมณ์ในการพิจารณาแล้ว แม้ร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่จะเป็นของผู้อื่น หรือของตนเอง ก็ใช้เป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้เหมือนกัน เพราะเป็นที่สังขมของสิ่งสกปรก เช่น น้ำเหลือง น้ำเลือด เสมหะ เป็นต้น ซึ่งเรามองไม่เห็นเนื่องด้วยถูกปิดไว้ด้วยอาการบ้าง เนื้อหนังบ้าง หรือเครื่องหอมต่างๆ ทำให้มองไม่เห็นความจริง เมื่อได้พิจารณาซากอสุภแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นของที่สกปรก

๕. ทำลายความยึดมั่นในรูป เมื่อได้พิจารณาอสุภกรรมฐานจนเกิดเป็นนิมิต แม้จะไม่ได้ยินดูซากอสุภะโดยตรงๆ ก็สามารถนึกถึงภาพนั้นติดตามได้เพราะว่าได้นิมิต ดังนั้น ในการเห็นรูปไม่ว่าจะสวยหรือไม่สวยก็เกิดเป็นอนิจจัง คือ ไม่วัตถุภายนอกคือรูปมากระทบให้หลงใหลหรือยินดี ยึดมั่นถือมั่นในรูปที่เห็น เพราะมันไม่ใช่ของเรา สุดท้ายก็ต้องแตกสลายไปในที่สุด

๖. ชีวิตเป็นสุข เมื่อได้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่างทุกชีวิตบนโลกนี้ ย่อมต้องมีความเสื่อมคลาย เราไม่สามารถที่จะบังคับได้ มันเป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมองเห็นความจริงข้อนี้ชีวิตก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ชวนชวายเป็นสิ่งที่พุ่มเพอຍเกินตัว

๗. เข้าถึงนิพพาน เมื่อได้พิจารณาอสุภกรรมฐานแล้ว จิตใจก็ไม่ยึดติดกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม กายที่ได้สัมผัส ปล่อยวางในเรื่องของรูปนาม ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิ ไม่วอกแวกไปกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ มีจิตอยู่กับปัจจุบัน แม้จะไม่ได้สำเร็จอรหัตผลในชาตินี้ ก็จะเป็นผู้ที่เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เพราะได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝึกทำอยู่บ่อยๆ ความบริสุทธิ์ของจิตก็จักเกิดขึ้นในไม่ช้า

๔.๕ สรุป

หากบุคคลเรานั้นเข้าใจในหลักของการพิจารณาอสุภกรรมฐานนั้น ประโยชน์ย่อมเกิดขึ้นมากมาย ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ในระดับของปุถุชนคนธรรมดาที่มีครอบครัว ครอบเรือน มีภรรยา สามี บุตร ธิดา เป็นต้น ย่อมทำให้เป็นครอบครัวที่สงบสุข รักใคร่ปรองดองซึ่งกันและกัน ไม่ประพฤติผิดนอกใจกันและกัน หรือเมื่อพิจารณาเป็นอารมณ์อยู่เรื่อยๆ ในระดับต่อมา เพื่อพิจารณาอยู่เป็นประจำ ประพฤติในขั้นที่สูงขึ้นไป ก็จะทำให้กามราคะนั้นเบาบางลง สามารถเห็นได้ในชาติปัจจุบัน เมื่อไม่ละความพยายาม ทำจนเป็นนิสัย มรรค ผล ในพระพุทธศาสนาย่อมเกิดมีได้ เมื่อยึดมั่นในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ประพฤติปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอน นอกจากจะพบประโยชน์ของหลักอสุภกรรมฐานนั้นแล้ว ก็ยังจะทำให้เป็นคนมีสติ เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายของตนเอง แม้ของคนอื่นเห็นความเป็นของปฏิภูลในอาหาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่อาจจะได้บรรลุนิพพาน ตั้งแต่ขั้นต้นคือพระโสดาบันในพระพุทธศาสนา ไปจนถึงขั้นสูงสุดคือพระอรหันต์ เมื่อจากโลกนี้ไปก็จะได้เข้าสู่พระนิพพาน

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” นี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑.) เพื่อศึกษาอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ๒.) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา และ ๓.) เพื่อศึกษาหลักอสุภกรรมฐานกับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ผลของการศึกษาวิจัยสรุปได้ ดังนี้

ผลการวิจัยพบว่า

๑.) อสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า อสุภ+กรรมฐาน อสุภ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม แยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อ+สุภ อ เป็นคำปฏิเสธซึ่งเปลี่ยนมาจากบทเดิมคือ น สุภ = สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้วก็เป็น อสุภมีวจนัตถะว่า น สุภ = อสุภ แปลความว่า ไม่สวยไม่งาม กรรมฐาน แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจ รวมความแล้วได้ความว่า ตั้งอารมณ์เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยสดงดงาม มีแต่ความสกปรกโสโครก น่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน รวมความแล้วอสุภกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ยึดเอาซากศพเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่งามความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร

๑.๑) อสุภกรรมฐาน มี ๑๐ อย่างด้วยกัน ได้แก่ ๑) อุทฺธมาตกอสฺสุ คือ ซากศพของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว ๒) วินิลกอสฺสุ คือ ซากศพที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน ๓) วิปฺพพกอสฺสุ คือ ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ ๔) วิฉิททกอสฺสุ คือ ซากศพที่ขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางมีกายขาดออกจากกัน ๕) วิภยิตกอสฺสุ คือ ซากศพที่ถูกสัตว์ร้ายแย่งกัดกิน ๖) วิภยิตตกอสฺสุ คือ ซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจัดกระจายออกไปคนละทาง ๗) หตฺวิภยิตตกอสฺสุ คือ ซากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ ๘) โลหิตกอสฺสุ คือ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ ๙) ปุฬฺวกอสฺสุ คือ ซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินกันอยู่ และ ๑๐) อัญฺจิกอสฺสุ คือ ซากศพที่มีแต่กระดูก

๑.๒) ธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญอสุภกรรมฐาน ประกอบไปด้วย กาม ๒ ตัณหา ๓ อกุศลมูล ๓ อูปาทาน ๔ นีวรณ ๕ และอนุสัย ๗ ประการ เป็นต้น ทั้งนี้เพราะหลักอกุศลธรรมเหล่านี้ ล้วนคอยขัดขวางจิตใจผู้ปฏิบัติธรรมด้วยอสุภกรรมฐาน มิให้บรรลุผลตามที่ต้องการ ส่วนหลักธรรมที่เกื้อกูลต่อการเจริญอสุภกรรมฐาน ก็ประกอบไปด้วยอปณกปฏิบัติ ๓ สัมมัปปธาน ๔ และอินทริย ๕ เป็นต้น และความสำคัญของอสุภกรรมฐานนี้ ก็คือการทำจิตใจให้สงบ เป็นสมาธิ และมุ่งให้เกิดปัญญาตามมา ทำให้มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างตามความเป็นจริง ทำให้ไม่หลงผิดในเรื่องรูปร่างกายของตนและคนอื่น รวมทั้งความคิดและการกระทำอีกต่อไป เกิดการเปลี่ยนแปลงดีขึ้นจนได้ปฐมฌาน มีสุขภาพจิตที่ดี

๒) หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐานในพระพุทธศาสนา ผลการวิจัยพบว่า หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐาน ก็เพื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิและเกิดสติปัญญา จนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุด นั่นก็คือ การดับกองทุกข์ได้สิ้นเชิง โดยหลักปฏิบัติกิจเบื้องต้น ได้แก่ ขำระศีล

ให้บริสุทธิ์ ตัดปโลโพทความกังวล ๑๐ ประการ รับหรืออธิษฐานกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตของตน (อสุภกรรมฐานเหมาะแก่คนราคะจริต) สถานที่อยู่เหมาะแก่การเจริญอสุภกรรมฐานแล้ว พิจารณาซากศพทั้ง ๑๐ ประการ มีซากศพที่พองขึ้น เป็นต้น โดยพิจารณาปริกรรมว่า อุทุมมาตะกั้ว ด้วยอาการ ๑๑ อย่าง ได้แก่ สี เพศ สันฐาน ทิศ ที่ตั้ง กำหนดรู้ ที่ต่อ ช่อง หลุม ตอน และอบๆ ของซากศพนั้นๆ จนทรงจำไว้ในจิตใจได้จนเกิดสมาธิไม่หวั่นไหว เป็นอัปปนาสมาธิ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ใน ๔ อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน จิตจะแข็งแรง ราบเรียบ ใส นุ่มนวล ดังนั้น อสุภกรรมฐานจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ละระคะ/กามฉันทะ อันเป็นหนึ่งในนิวรณ์ ๕ จนได้ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และเอกัคคตา

๓) การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน ผลการวิจัยพบว่า

๑. ทำให้มีสติ การที่บุคคลได้เจริญอสุภกรรมฐานนั้น ทำให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะได้เอาจิตไปกำหนดอยู่กับซากอสุภ เพื่อทำให้เกิดนิมิต ถ้าจิตใจออกแวกเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์จากภายนอก ที่มากระทบการกำหนดซากอสุภะ เพื่อให้นิมิตเกิดนั้นก็ทำไม่ได้เพราะขาดสติ ดังนั้นการที่จะทำให้มีนิมิตของซากอสุภะปรากฏกับบุคคลผู้เจริญอสุภะนั้น จำเป็นต้องมีสติที่ฝึกดีแล้ว เพราะการอยู่ในป่าช้าหรือสถานที่เป็นที่ทิ้งซึ่งซากศพนั้น บรรยากาศอาจจะทำให้บุคคลนั้นจิตหลอนได้ง่าย ได้ยินอะไร หรือได้เห็นอะไร จิตก็มักจะคิดไปในทางที่น่ากลัวไว้ก่อนหากไม่มีสติอยู่กับตัว ดังนั้น ผู้ที่เจริญอสุภกรรมฐานได้จะทำให้มีสติ

๒. มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา) บุคคลผู้ที่ต้องการเจริญอสุภกรรมฐานนั้น ก็เพื่อมองให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่า สังขารนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของตน เมื่อเจริญแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นอนิจจสัญญา คือการมองเห็นร่างกายว่าไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่อยู่ชั่วนิรันดร์ แม้ร่างกายที่เราเป็นเจ้าของ ก็ยังไม่สามารถที่จะดลบันดาลให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ การเจริญอสุภกรรมฐานจะทำให้มองเห็นความจริงอย่างนี้

๓. มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา) เมื่อพิจารณาซากอสุภแล้ว จะทำให้รู้แจ้งถึงความจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะรวยมากแค่ไหน จะจนแค่ไหน สุดท้ายแล้วจะต้องพบกับจุดจบเช่นเดียวกันทุกคน นั่นคือความตาย จะไปซ่อนตัวหรือสร้างห้องนิรภัยไว้ เพื่อป้องกันความตาย หรือกินยาที่มีผู้บอกไว้ว่ากินแล้วจะเป็นอมตะก็ตาม จะต้องถูกมรณภัยพรากชีวิตไปทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. มีความรังเกียจในร่างกาย อสุภะนอกจากจะให้พิจารณาถึงความไม่สวยงาม โดยให้ใช้ซากศพเป็นอารมณ์ในการพิจารณาแล้ว แม้ร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่จะเป็นของผู้อื่น หรือของตนเอง ก็ใช้เป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้เหมือนกัน เพราะเป็นที่สังสมของสิ่งสกปรก เช่น น้ำเหลือง น้ำเลือด เสมหะ เป็นต้น ซึ่งเรามองไม่เห็นเนื่องด้วยถูกปิดไว้ด้วยอารมณ์บ้าง เนื้อหนังบ้าง หรือเครื่องหอมต่างๆ ทำให้มองไม่เห็นความจริง เมื่อได้พิจารณาซากอสุภะแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นของที่สกปรก

๕. ทำลายความยึดมั่นในรูป เมื่อได้พิจารณาอสุภกรรมฐานจนเกิดเป็นนิมิต แม้จะไม่ได้ยินดูซากอสุภะโดยตรงๆ ก็สามารถนึกถึงภาพนั้นติดตาได้เพราะว่าได้นิมิต ดังนั้น ในการเห็นรูปไม่ว่าจะสวยหรือไม่สวยก็เกิดเป็นอนิจจัง คือ ไม่วัตถุภายนอกคือรูปมากระทบให้หลงใหลหรือยินดี ยึดมั่นถือมั่นในรูปที่เห็น เพราะมันไม่ใช่ของเรา สุดท้ายก็ต้องแตกสลายไปในที่สุด

๖. ชีวิตเป็นสุข เมื่อได้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่างทุกชีวิตบนโลกนี้ ย่อมต้องมีความเสื่อมคลาย เราไม่สามารถที่จะบังคับได้ มันเป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมองเห็นความจริงข้อนี้ชีวิตก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ชวนชวายนในสิ่งที่พุ่มเพื่อยเกินตัว

๗. เข้าถึงนิพพาน เมื่อได้พิจารณาอสุภกรรมฐานแล้ว จิตใจก็ไม่ยึดติดกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม กายที่ได้สัมผัส ปล่อยวางในเรื่องของรูปนาม ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิ ไม่วอกแวกไปกับอารมณ์ภายนอกที่มากกระทบ มีจิตอยู่กับปัจจุบัน แม้จะไม่ได้สำเร็จจอร์ทัตผลในชาตินี้ ก็จะเป็นผู้ที่เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เพราะได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผีก็ทำอยู่บ่อยๆ ความบริสุทธิ์ของจิตก็จักเกิดขึ้นในไม่ช้า

๔.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องการประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน พบว่ารัฐบาลควรมีการส่งเสริมทางด้านจิตใจของพุทธศาสนิกชน ควบคู่ไปกับการพัฒนาทางด้านวัตถุในปัจจุบัน โดยเฉพาะควรเผยแพร่หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาให้เข้าถึงจิตใจประชาชน เกิดมีความรู้ความเข้าใจอย่างลึกซึ้งมากยิ่งขึ้นเกิดฉันทะความใคร่ที่จะศึกษาปฏิบัติตาม เมื่อประชาชนมีความประพฤติปฏิบัติอยู่ในศีลธรรม มีจิตใจเป็นสมาธิ จิตใจละเอียดอ่อน นุ่มนวล ควรแก่การงาน มีความรับผิดชอบ ย่อมทำให้สังคมมีความสุข และปฏิบัติหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนให้ถูกต้อง หรือทำหน้าที่พลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบต่อไป เพราะปัญหาและความขัดแย้งต่างๆ เกิดจากการแข่งขันทะยานหาความสุขให้กับตัวเองอย่างไม่มีขอบเขตของมนุษย์ทั้งหลายนั้น เกิดมาจากความคิดความยึดมั่นถือมั่นในกามารมณ์ ต่างแสวงหาครอบครอง เมื่อไม่ได้ก็เกิดทุกข์ทำร้ายเช่นฆ่ากันตามที่ปรากฏในสื่อต่างๆ ในปัจจุบัน ไม่มีวันใดที่ไม่มีข่าวเกี่ยวกับการละเมิดศีล ๕ ข่า ลักขโมย ช่มชู้ โทก และมึนเมาจากสิ่งเสพติดต่างๆ เพราะจิตใจของผู้คนตกอยู่ภายใต้อำนาจกระแสของวัตถุนิยม ทำให้แนวความคิด ทัศนคติ และค่านิยมของพุทธศาสนิกชนหันไปจากธรรม ห่างเหินธรรมมากขึ้นทุกวัน ดังนั้น หากประชาชนได้ศึกษาปฏิบัติสมาธิอย่างถูกต้องและเพียงพอแล้ว ประชาชนก็จะอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ คุ่มค่าด้วยแสวงหาความสุขสงบสุขทางใจ ด้วยการปฏิบัติสมาธิมากยิ่งขึ้น ฉะนั้น จะต้องมีการเผยแพร่และควรมีวิธีการปฏิบัติ ดังนี้

๑.) ควรมีการประชาสัมพันธ์พุทธศาสนิกชน นำพาลูกหลานเข้าวัด เพื่อปฏิบัติสมาธิหรือฝึกอบรมสมาธิ ตามหลักสูตรที่ทางวัดได้จัดขึ้นในวันพระ หรือวันเสาร์-วันอาทิตย์

๒.) ควรจะมีการควบคุมสื่อต่างๆ ที่ล่อแหลมกระตุ้นให้เกิดราคะ (การชว่งชิงร่างกาย เน่าเปื่อย เหม็น โสโครก) เช่น ละครแย่งชาย-หญิงกันในทีวีหลังข่าวภาคค่ำ ให้อยู่ในกรอบที่นำเสนอพอเหมาะแก่สังคมไทย

๓.) สถาบันทางการศึกษามีโรงเรียนเป็นต้น จำต้องนำนักเรียนเข้าวัดอาทิตย์ละหนึ่งครั้ง เพื่อปฏิบัติสมาธิหรือฝึกอบรมสมาธิตามหลักสูตรที่จัดขึ้น เพื่อปลูกฝังแนวทางการดำเนินชีวิตในสังคม ได้อย่างถูกต้องตามทำนองคลองธรรม

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การประยุกต์ใช้หลักอสุภกรรมฐานในชีวิตประจำวัน” ผู้วิจัยขอเสนอให้ผู้สนใจ ได้นำไปศึกษาวิจัยครั้งต่อไปในประเด็นดังต่อไปนี้

- ๑.) การประยุกต์ใช้สัมมาสติต่อการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน
- ๒.) การศึกษาวิเคราะห์กุศลมูล ๓ ในพระพุทธศาสนา
- ๓.) การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอัปมาทธรรม (ความไม่ประมาท) ในพระพุทธศาสนา
- ๔.) การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องอกุศลวิตกในพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐.

_____ **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๔.

_____ **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณ.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ **มหามงกุฎราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

_____ **กรมศิลปากร. นามานุกรมขนบประเพณีไทยหมวดประเพณีราชสุกรี.** เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย, ๒๕๔๙.

_____ **นามานุกรมขนบประเพณีไทยหมวดประเพณีราชสุกรี.** เล่ม ๓ คติความเชื่อ, ๒๕๔๑.

_____ **กิตติวุฒโฒ ภิกขุ. ตายแล้วไปไหน.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิอิทธิธรรม มหาธาตุวิทยาลัย, ๒๕๒๐.

_____ **คณะกรรมการแผนกตำรา มหามงกุฎราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตรวจสอบชำระ. พระธัมมปัทฏฐ-
กถาแปล ภาค ๓.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ **คณะกรรมการแผนกตำรา มหามงกุฎราชวิทยาลัย. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑,** ๒๕๕๒.

_____ **วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ มหามงกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

_____ **คึกฤทธิ์ ปราโมทย์. พุทธศาสนาและโลกในพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยามรัฐ, ๒๕๒๐.

_____ **พุทธศาสนาและโลกในพระพุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สยามรัฐ, ๒๕๒๐.
_____ **ฉันทนาอุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕.

- ธีรานันโท. การตายและพิธีการทำบุญศพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๐.
- บุญมี เมธางกุล. ชีวิตภายหลังความตาย. กรุงเทพมหานคร : สำนักอภิธรรมมูลนิธิ, ๒๕๑๙.
- _____ คนตายแล้วไปเกิดได้อย่างไร. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามค
ประเทศ, ๒๕๓๘.
- ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. วิปัสสนากรรมฐาน. ม.ป.ท. : ๒๕๒๘.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. อยุตโต). พุทธธรรม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- _____ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินต์
แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- พระธรรมวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). บทอบรมสมาธิภาวนาหลักสูตรขั้นต้น. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓.
- พระพุทธโฆษาจารย์ บิดาชื่อ เกสยะ, มารดาชื่อ เกสี บวชในสำนักของพระเรวัตเถระ เพื่อต้องการเรียนรู้,
พระอภิธรรม แต่คัมภีร์วิสุทธิมรรคให้พระเถระแห่งมหาวิทยาลัย เกาะลังกา เพื่อทดสอบ
ความรู้ในการแปลอรรถกถาสัททพ กลับเป็นภาษามคธ ลังกา (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต),
พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, ๒๕๓๑).
- พระมหาวิระ ถาวรโร. คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๒๔.
- พระราชธรรมเทศ (ระแบบ จิตตวณฺโณ). ธรรมปริทรรศน์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
- พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ). คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- พระศีรวิสุทธิกวี พิจิตร จิตตวณฺโณ. วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุทธินิสารการพิมพ์,
๒๕๓๒.
- พระสัทธัมมโชติ กะธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม๑ สมถกรรมฐานที่ปณี.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด.
- ภาณุวงศ์โส. ความตายเอ๋ย...เราเคยรู้จักเจ้ามาก่อน. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทโหลทองมาสเตอร์พ
รินท์ จำกัด, ๒๕๔๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๓๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

- _____ .พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๑. พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- _____ .พระธัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- _____ .วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- _____ .วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- _____ .วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- _____ .วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร : มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.
- _____ .อภิธรรมัตถสังคหบาลี และอภิธรรมัตถภาววิฎีกา. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- _____ .มังคลัตถทีปนีแปล เล่ม ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาภูมิ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- วศิน อินทสระ. สาระสำคัญแห่งวิสุทธิมรรค. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร,
๒๕๔๔.
- _____ .พุทธจริยศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทองกวาว, ๒๕๔๑.
- _____ .หลักการและการเวียนว่ายตายเกิด. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐. กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๘.
- _____ .หลักคำสอนสำคัญในพระพุทธศาสนา พุทธปรัชญาเถรวาท. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์บรรณาคาร, ๒๕๓๕.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน).แนวคิดปฏิบัติในสติปัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖.
กรุงเทพมหานคร : มหาภูมิราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- _____ .สมาธิ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๐.
- สังคม วรรณนิสสร นายแพทย์. แนวทางดับทุกข์. กรุงเทพมหานคร : แสงทองการพิมพ์, ๒๕๑๘.
- เสถียร โกเศศ. ประเพณีเกี่ยวกับชีวิต : ประเพณีเนื่องในการตาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๓๙.
- เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์. พุทธวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
๒๕๔๐.
- แสง จันทร์งาม. ประทีปธรรม. กรุงเทพมหานคร : บริษัทธีระการพิมพ์, ๒๕๔๔.
- หลวงปริญญาโยควิบูลย์. คนเราตายแล้วเกิดอีกหรือไม่. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สัมมาอาชีวศิลป์
มูลนิธิ, ๒๕๒๐.

อาจารย์ไชยวัฒน์กิปลาภรณ์. **ประมวลความรู้เบื้องต้นในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ-มหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้งแมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

นางบุญยืน ศิริรักษ์. การศึกษาวิเคราะห์ประเพณีเกี่ยวกับการตายในพระพุทธศาสนาเถรวาท : ศึกษาเฉพาะกรณีประเพณีเกี่ยวกับการตายในสังคมไทย. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูกลยาณธรรมโฆษ (รุ่ง กลยาโณ). การศึกษาคติธรรมจากประเพณีงานศพ: กรณีศึกษาชุมชนตำบลตรวจ อำเภอศรีณรงค์ จังหวัดสุรินทร์. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูอุทัยปริยัติโกศล (เสถียร ยอดสังวาลย์). ปริศนาธรรมเกี่ยวกับประเพณีการตายของภาคอีสาน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระธีรวัฒน์ บุญทอง. สมาธิในพระพุทธศาสนา การศึกษาเปรียบเทียบคำสอนเรื่องธยานะในพระพุทธศาสนาเถรวาท กับถ้อยคำในพระพุทธศาสนาเถรวาท. **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ. นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๖.

พระมหาจรัส จิตตสวโร. การศึกษาแนวคิด ความเชื่อ เชิงวัฒนธรรมในการสร้างปราสาทศพของชาวพุทธล้านนา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระอธิการพิพัฒน์พงษ์ฐานวุฑโฒ (ใจกว้าง). ศึกษาความเปลี่ยนแปลงการจัดงานศพของชาวพุทธ : กรณีศึกษาบ้านห่ม ตำบลนาปรัง อำเภอปาง จังหวัดพะเยา. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

เสาวนีย์ พงษ์. ผลของการฝึกสมาธิ วิปัสสนากรรมฐาน ต่อความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง การมองโลกในแง่ดีและภาวะสุขภาพในผู้สูงอายุ. **วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต**. สาธารณสุขศาสตร์. นครปฐม : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒.

อวยชัย ตั้งเตรียมใจ. ศึกษาพิธีกรรมประเพณีงานศพของชาวไทยจีน ตำบลสันทราย อำเภอสันกำแพง จังหวัดเชียงใหม่. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : สถาบันราชภัฏธนบุรี, ๒๕๔๖.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : พระอภิสิทธิ์ จารุธมโม (ทองเชื้อ)
- วัน/เดือน/ปี : ๗ เมษายน พ.ศ. ๒๕๑๓
- การศึกษา : น.ธ. เอก สำนักเรียนคณะสงฆ์จังหวัดกำแพงเพชร พ.ศ.๒๕๕๑
หลักสูตรประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ (ป.บส.) พ.ศ. ๒๕๕๓
พธ.บ. สาขาวิชาการจัดการเชิงพุทธ พ.ศ. ๒๕๕๘
- ปีที่เข้าศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๘
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดลุ่มมะโกกรก เลขที่ ๑๑๔ หมู่ที่ ๑๓ ตำบลหนองหลวง อำเภอลานกระบือ
จังหวัดกำแพงเพชร
- โทรศัพท์ : ๐๘๙๖๔๓๕๔๒๕ - ๐๘๗๓๙๓๕๑๖๗