



ศึกษาการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหา

กามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF ASUBHAKAMMATTHĀNA OBSERVING FOR SOLVING
THE KĀMARĀGA IN THE THERAVĀDA BUDDHISM



พระนัฐวุฒิ สิริอินโท (ศรีจันทร์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕



ศึกษาการพิจารณาอุสภกัมมัฏฐานเพื่อการแก้ปัญหา
กามระคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท



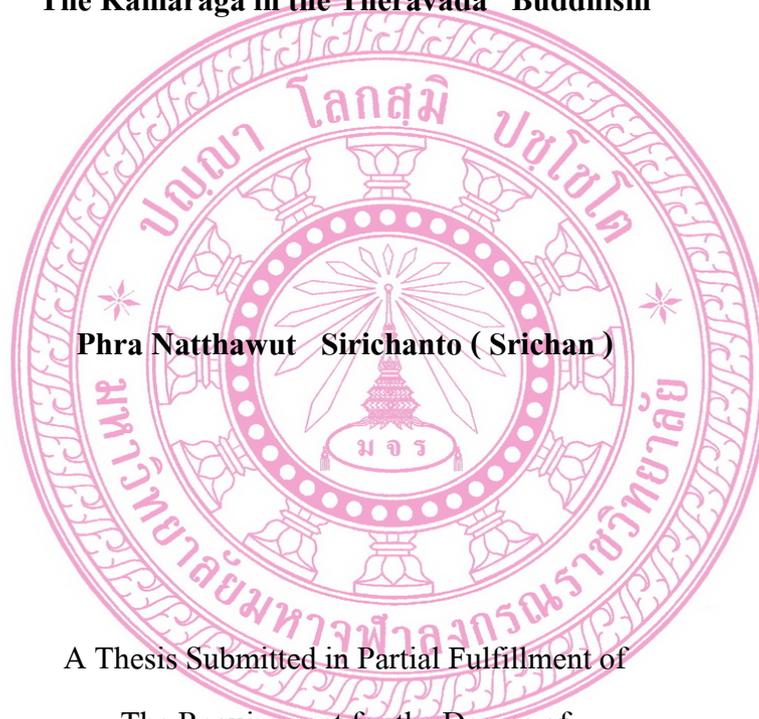
พระนัฐวุฒิ ตีริจันโท (ศรีจันทร์)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๕๕

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Asubhakammaṭṭhāna Observing for Solving
The Kāmarāga in the Theravāda Buddhism**



Phra Natthawut Sirichanto (Srichan)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Master of Arts
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
Bangkok, Thailand
C.E. 2012

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาวិธีการพิจารณาสุภกัมมัฏฐานเพื่อการแก้ปัญหาการระคายเคืองในพระพุทธศาสนาเถรวาท”
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระสุธีธรรมานันดร, ผศ.ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระมหาทกษณะ ตรี โณ, ผศ.ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระมหามิตร จิตปญโญ, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.ประจิดร มหาหิง)

กรรมการ

(ผศ.ดร. สุวิน ทองปั้น)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระมหามิตร จิตปญโญ, ดร. ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระนัฐวุฒิ สิริธนโท/ศรีจันทร์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาวิธีการพิจารณาสุกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการมาราคะ
ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : พระนัฐวุฒิ สิริจันโท (ศรีจันทร์)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหามิตร ฐิตปญฺโญ, ดร. ป.ธ.๔, พธ.บ.(รัฐศาสตร์)พธ.ม.

(พระพุทธศาสนา), Ph.D. (Bud.)

: ผศ.ดร.สุวิน ทองปั้น พธ.บ. (ปรัชญา), M.A. (Phil.), Ph.D. (Phil.)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ / มีนาคม / ๒๕๕๖

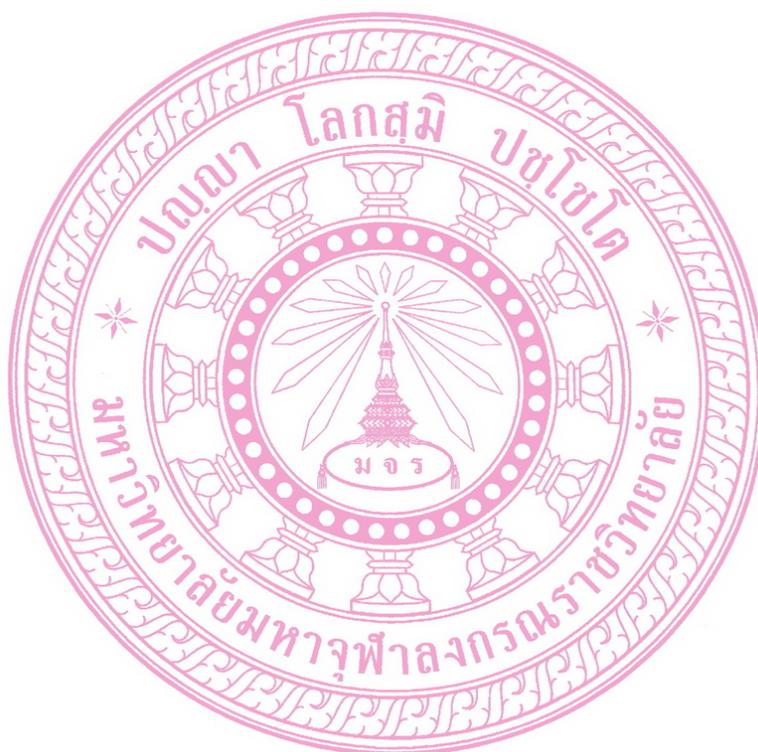
บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ได้ทำการศึกษาวิธีการพิจารณาสุกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการมาราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ดังนี้ (๑) เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาวิธีการพิจารณาสุกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการมาราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์อันสงส์ของการพิจารณาสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท โดยการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพโดยการพรรณนาวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิจัยพบว่าสุกัมมัญฐานหมายถึง สิ่งที่ไม่งาม มุ่งเน้นการพิจารณาสิ่งที่น่ารักน่าใคร่ น่าปรารถนาว่าเป็นสิ่งไม่งาม พิจารณาสรรพสิ่งว่าเป็นของปฏิถูล โดยยึดเอาซากศพมาพิจารณาเป็นอารมณ์ ให้เห็นร่างกายว่าเป็นของไม่เที่ยง มีการเสื่อมสลายเป็นนิจ

การพิจารณาสุกัมมัญฐานนั้นแยกได้เป็น ๑๐ ข้อ คือ (๑) พิจารณาซากศพที่พองขึ้น (๒) พิจารณาศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง (๓) พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหล (๔) พิจารณาซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน (๕) พิจารณาซากศพที่มีสัตว์กัดกิน (๖) พิจารณาซากศพที่กระจายไปในทิศต่าง ๆ (๗) พิจารณาซากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย (๘) พิจารณาศพที่ยังมีเลือดไหลออกอยู่ (๙) พิจารณาซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน (๑๐) พิจารณาซากกระดูก การพิจารณาสุกัมมัญฐานก็เพื่อลดละการล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งการข่มขืนอันเป็นปัญหาในปัจจุบันให้เบาบางลง จึงให้พิจารณาสุกัมมัญฐาน ๑๐ เป็นพื้นฐาน เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นของไม่น่าปรารถนา

อานิสงส์ของการพิจารณาสุภกัมมัญฐานให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วพัวพันเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาร่างกายโดยถ้อยคำแจ่มแจ้งเช่นนี้แล้ว สามารถทำให้กามราคะนั้นบรรเทาลงได้ในระดับของผู้ครองเรือนที่มีความสุข สังคมมีความปลอดภัย ชุมชนห่างจากความรุนแรง ส่วนในระดับบุคคลจะสามารถกำจัดกามราคะได้ ทำยสุดแล้วจนถึงขั้นเป็นพระอรหันต์



Thesis Title : A Study of Asubhakammaṭṭhāna Observing for Solving
The Kāmarāga in the Theravāda Buddhism

Researcher : Phra Natthawut Sirichanto (Srichan)

Degree : Master of Arts (Buddhist Studies)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Mit Thitapabbo, Pali IV., B.A.(Pol.Sc.), M.A.,(Bud.),
Ph.D. (Bud.)

: Assist. Prof. Dr. Suwit Thongpan B.A.(Phil.), M.A.(Phil.),
Ph.D.(Phil.)

Data of Graduation : 28 / March / 2013

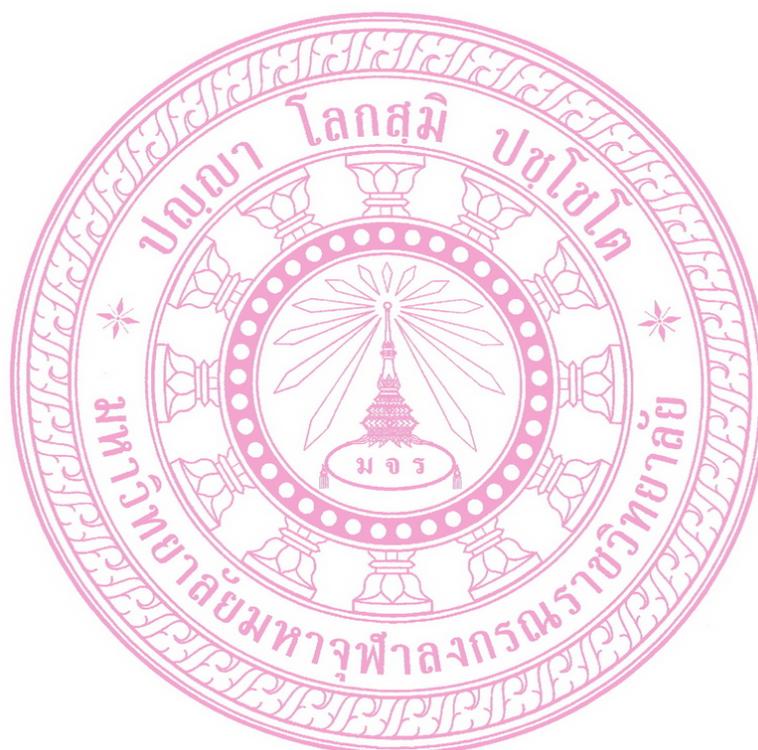
ABSTRACT

This thesis that mainly focused on a Study of Asubhakammaṭṭhāna Observing for Solving the Kāmarāga in Theravāda Buddhism, had the following objectives: 1) to study the definition and the importance of *Asubhabhāvaṇā* (contemplation on foulness) in Theravāda Buddhism, 2) to study a method of practicing *Asubhabhāvaṇā* for the solution attachment to sensual pleasures in Theravāda Buddhism, 3) to do an analytical study of the advantages of contemplating on foulness in Theravada Buddhism. This study is conducted based on quantitative research methodology and an analytical approach.

From the results of the study it was that *Asubhabhāvaṇā* means contemplation over foulness, corpses at different stages of decay with the intention to realize the impermanence of the things.

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. The contemplating of *Asubhabhāvaṇā* was to reduce an ethical problem of sexual misconduct including adultery. It aimed at realizing the truth of human personality that there were nothing to desire in the human body.

The advantages of cultivating *Asubhabhāvaṇā* are realizing the truth that nothing has permanence, substantiality, and finally failed to decay. There is nothing to be held as mine or ours. Consequently, *kāmarāga* or desire for sensual pleasure could be eliminated. Then, there would be no ethical problems in the society, and liberation could be as a whole possible goal of the cultivation.



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้จะสำเร็จลุล่วงด้วยดีไม่ได้ ถ้าหากขาดการดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษาทั้งสองท่าน คือ ท่านพระอาจารย์พระมหารามิตร วิจิตรปญฺโญ,ดร. และท่าน ผศ.ดร.สุวิน ทองปิ่น ที่ช่วยเอาใจใส่ ดูแล ให้คำแนะนำ ให้คำปรึกษาและจัดเกล้าวิทยานิพนธ์แก่ผู้วิจัยมาโดยตลอดจนมาเป็นวิทยานิพนธ์เล่มนี้ได้ ขอกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์และโยมอาจารย์อีกครั้ง

กราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์พระมหาประมวล ฐานทตฺโต ดร. พระอาจารย์พระมหาดาวสยาม วชิรปญฺโญ ขอขอบคุณอาจารย์โสวิทย์ บำรุงภักดิ์ อาจารย์ที่เป็นบรรพชิตและฆราวาสทุกรูป/ท่าน ที่ได้เสียสละเวลาประสิทธิ์ประสาทความรู้ให้แก่ผู้วิจัย โดยเฉพาะท่านที่ได้ให้คำแนะนำ ชี้แนะแนวทางแก่ผู้วิจัย

ขอขอบพระคุณท่านพระอาจารย์พระมหาพิสิฐ วิสิฐฐปญฺโญ อาจารย์บุญธรรม พิมพล ที่ช่วยให้คำแนะนำ ตรวจสอบข้อบกพร่อง และเจ้าหน้าที่ศูนย์บัณฑิตทุกรูป/ท่านที่เอาใจใส่ ช่วยเป็นธุระ ดำเนินการในเรื่องต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วงด้วยดีตามเป้าประสงค์

กราบขอบคุณ และอนุ โมทนาบุญ เจ้าหน้าที่ห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น และห้องเรียนร้อยเอ็ด ทุกรูป/ท่าน ที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการค้นคว้าตำรา ค้นหาข้อมูล และให้บริการยืมตำรา เอกสารต่าง ๆ แก่ผู้วิจัย

ขอบพระคุณพระนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพระพุทธศาสนา ห้องเรียนร้อยเอ็ดรุ่น ๕๔ ทุก ๆ รูป ที่ได้คอยช่วยเหลืออนุเคราะห์ ให้แนวคิด ให้กำลังใจ ผู้วิจัยของกราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่ง

กราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์ พระครูวิเวกสุตถาภรณ์ ผู้ซึ่งเป็นอุปถัมภ์ของผู้วิจัย ได้คอยให้คำแนะนำ สั่งสอน ตักเตือน เป็นผู้มีพระคุณของผู้วิจัย และขออนุ โมทนา กับกัลยาณมิตร โยมวัดป่าบ้านโนนสว่างทุกท่าน รวมทั้ง อุบาสก อุบาสิกา และญาติโยมทุกท่านที่ได้คอยเป็นกำลัง ทั้งกำลังกาย และกำลังใจ คอยให้การสนับสนุนการศึกษาด้วยดีตลอดมา

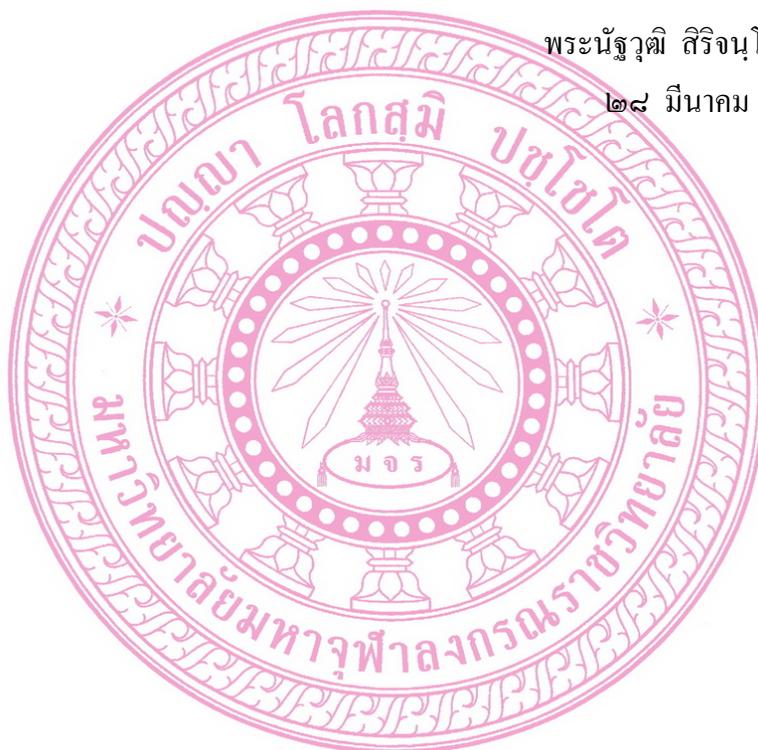
บูชาพระคุณ โยมพ่อสุจิตร์ – โยมแม่แพงสี ศรีจันทร์ ผู้ให้ชีวิต ผู้เป็นอาจารย์ เป็นพระอรหันต์ และทุก ๆ อย่างของผู้วิจัย ผู้คอยสั่งสอน ทุ่มเทและเสียสละทุกอย่างเพื่อลูก และขอบคุณ โยมพี่เสาวรักษ์ โยมพี่สุภักษร และครอบครัวของท่านทั้งสองที่คอยให้กำลังใจและการสนับสนุนตลอดมาแก่ผู้วิจัย

บุญกุศลพร้อมคุณประโยชน์ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมบูชาคุณพระพุทธ
คุณพระธรรมและคุณพระสงฆ์ คุณบิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ และผู้มีพระคุณ กับผู้วิจัยทุก
ท่าน ผู้วิจัยขอจบท้ายด้วยคำกลอนว่า

“ทุกคนล้วนเกิดมาบน โลกที่วุ่นวาย แต่มีน้อยคนนักที่มองเห็นความวุ่นวายนั้น และหลีกเลี่ยง
หนีให้ไกล เหมือนองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า”

พระนัฐวุฒิ สิริจิตโต / ศรีจันทร์

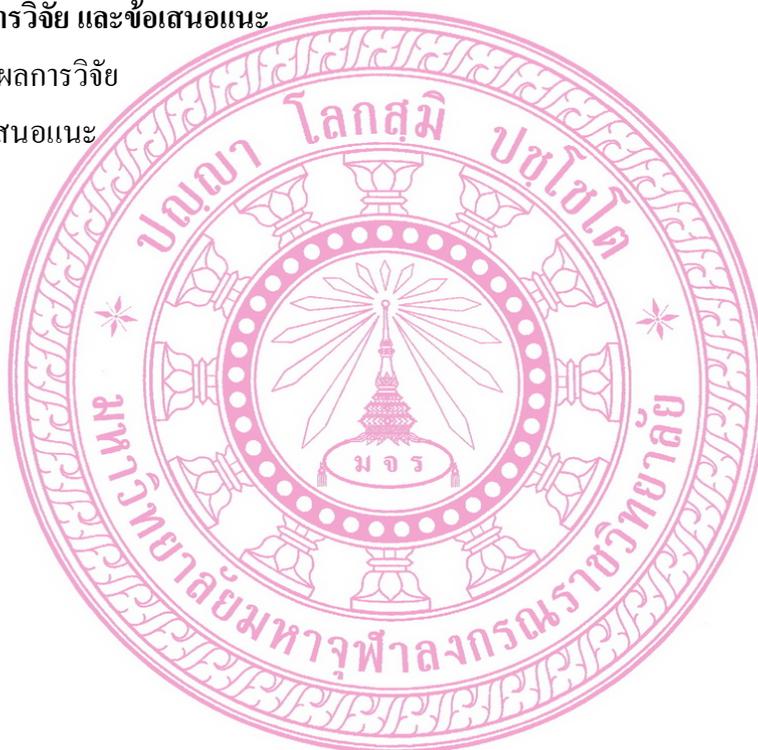
๒๘ มีนาคม ๒๕๕๖



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ช
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ณ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย	๖
๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
บทที่ ๒ ความหมายและความสำคัญของอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๑ ความหมายของอสุภกัมมัญฐาน	๑๐
๒.๒ ความสำคัญของอสุภกัมมัญฐาน	๑๒
๒.๓ ประเภทของอสุภกัมมัญฐาน	๑๖
๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับอสุภกัมมัญฐาน	๑๘
๒.๕ นิमित्तของอสุภกัมมัญฐาน	๓๔
๒.๖ สรุป	๓๖
บทที่ ๓ วิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในการแก้ปัญหากามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๘
๓.๑ วิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๓๘
๓.๒ กามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๕๕
๓.๓ กามราคะกับปัญหาสังคม	๖๓
๓.๔ การแก้ปัญหากามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๖๕
๓.๕ สรุป	๗๕

บทที่ ๔	วิเคราะห์อานิสงส์ของการพิจารณาสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท	๗๖
๔.๑	ทฤษฎีขมมีกัตถประโยชน์	๗๖
๔.๒	สัมปรายิกัตถประโยชน์	๗๗
๔.๓	ปรมัตถประโยชน์	๗๘
๔.๔	อานิสงส์โดยสรุปของการเจริญสุกัมมัญฐาน	๘๐
๔.๕	สรุป	๘๑
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๘๑
๕.๑	สรุปผลการวิจัย	๘๑
๕.๒	ข้อเสนอแนะ	๘๕
บรรณานุกรม		๘๖
ประวัติผู้วิจัย		๙๐



คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้ใช้อ้างอิงจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๕ เป็นหลัก โดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

ก. อักษรย่อชื่อคัมภีร์

พระวินัยปิฎก				
วิ.ม.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
พระสุตตันตปิฎก				
ที.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฐิกวรรค (ภาษาไทย)
ม.มู.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์ (ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
สั.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
อ.ง.เอกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.ทุก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทุกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.จตุกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.ปญจก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ปญจกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.ฉก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ฉกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.สตตก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.นวก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	นวกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.ทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
อ.ง.เอกาทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
ขุ.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน (ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
ขุ.เถร.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิทเทศ (ภาษาไทย)

ขุ.ป.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค (ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์ (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
---------	-------	---------------	------------	-----------

ข. การระบุเลขหมายพระไตรปิฎก

ในงานวิจัยเล่มนี้ ได้ใช้พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๓๓๕ เป็นหลักในการอ้างอิง ซึ่งพระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย จะใช้ระบบระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า เช่น ที.สี.(ไทย) ๕/๒๗๖/๕๘ หมายถึง พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สิลกขันธ์วรรค ภาษาไทย เล่ม ๕ ชื่อ ๒๗๖ หน้า ๕๘ เป็นต้น

๒. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

สำหรับอรรถกถา อ้างอิงพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๔ โดยใช้ระบบย่อคำ ดังต่อไปนี้

ก. อักษรย่อชื่อคัมภีร์

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อง.นวก.อ.	(ไทย)	= อังคุตตรนิกาย	มโนรทปุรณี	นวกนิบาตอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.ขุ.อ.	(ไทย)	= ขุททกนิกาย	ปรมัตตโชติกา	ขุททกปาฐอรรถกถา (ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ.	(ไทย)	= ขุททกนิกาย	ปรมัตตทีปนี	เถรคาถาอรรถกถา (ภาษาไทย)

ข. การระบุเลขหมายอรรถกถา

การอ้างอิงอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยนั้น ใช้ระบบระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๕๕ หมายถึง พระสูตรและอรรถกถาแปล ขุททกนิกาย ปรมัตตทีปนี เถรคาถาอรรถกถา เล่ม ๑ ภาค ๒ ตอน ๒ หน้า ๕๕ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๔ เป็นต้น

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนาพยายามสอนให้มนุษย์ใช้ปัญญานำหน้าในการกระทำทุกอย่าง ให้ใช้ปัญญานำหน้าในการมองเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายให้ครบถ้วนทั้งสองด้าน คือด้านที่สวยงามและด้านที่ไม่สวยไม่งาม ถ้ามนุษย์เห็นร่างกายเพียงด้านเดียวก็จะมองเห็นแต่ความสวยงาม น่าดู น่ารัก น่าใคร่ อยากที่จะเป็นเจ้าของ แต่พอความไม่งามปรากฏเรารู้ก็ทำใจยาก เพราะความหลงของมนุษย์ที่มากขึ้น ความหลงเป็นบ่อเกิดของอวิชชา คือความไม่รู้ เมื่อความไม่รู้เกิดขึ้น ทำให้หลงยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข ว่าน่าปลื้ม น่าหลงใหล น่ารักน่าใคร่ และสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่ามีตัวตน พุทธศาสนามีหลักธรรมที่ต้องการให้มนุษย์ละสิ่งยึดติดเหล่านี้เพื่อมองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ให้เห็นสิ่งนั้นตามที่เป็น มองให้เห็นเป็นสัจธรรม หลักธรรมนั้นชื่อว่า อสุภกัมมัฏฐาน

อสุภกัมมัฏฐาน เป็นหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เห็นร่างกายของคนเราตามความเป็นจริง ว่าที่จริงแล้วร่างกายยาววา หนาคับนี้ ที่เราเห็นร่างกายว่าสวย ว่าหล่อ แต่งตัวงาม ๆ มีผิวเนียน ๆ มีตากลมโต รูปร่างสูงขาว มีเสน่ห์นี้ ที่จริงแล้วไม่มีอะไรเลย เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว มีแต่หนังหุ้มกระดูก เป็นหนังกำพร้าที่ห่อหุ้มปกปิดไม่ให้เห็นอวัยวะในร่างกายอันเป็นของน่าเกลียด เป็นสิ่งโสโครก เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง เสลด ไขมัน น้ำหนอง เป็นต้น อันเป็นของที่ไม่สวยไม่งาม น่ารังเกียจ แม้แต่หนังที่ห่อหุ้มเองเมื่อไม่ขัดถูทำความสะอาดแล้ว ก็จะของสกปรก สังกลิ้นเหม็น แม้แต่ตัวเองดูแล้วยังรังเกียจ สุดท้ายกระดูกเองก็ต้องย่อยสลาย เป็นสิ่งที่ไม่น่าดูเลย ห่าอะไรที่เป็นสิ่งน่ารัก น่าดูไม่มีเลย แต่มนุษย์ก็มักมีค่านิยมหลงใหลกับวัตถุนิยมนี้มาก เพราะมนุษย์นั้นตกอยู่ในความประมาท คือประมาทในชีวิต ด้วยเหตุนี้เองพระพุทธองค์ทรงตรัสย้ำพระสาวกให้ตระหนักในเรื่องของความไม่ประมาทในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ก่อนจะปรินิพพานว่า “หนุท ทานิ ภิกขเว อามนุชยามิโว วชชมา สงขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ อยฺ ตถาคตฺสฺส ปจฺฉิมา วาจา แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต° มนุษย์ในปัจจุบันไม่เคยพิจารณาเลยว่าสิ่งทั้งหลาย

°ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

รวมถึงชีวิตของตนเองนั้นล้วนตกอยู่ในวังวนของไตรลักษณ์ คือ มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนมีความทุกข์ สังขารของมนุษย์ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง และไม่มีอะไรเลยที่เป็นของเรา เราจะบังคับไม่ให้เสื่อม ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายก็ไม่ได้ เพราะนี่คือกฎของธรรมชาติ

มนุษย์ในปัจจุบันถูกค่านิยมทางด้านวัตถุครอบงำและให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าเรื่องของ จิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเรามาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต แต่เราก็ไม่ให้ความสนใจกับเรื่องของ จิตใจ มากนัก เพราะหลงไปกับความสวยงามที่ลวงตา ไม่สนใจว่าจริง ๆ แล้วร่างกายของตัวเองนั้นประกอบมาจากอะไร มีอะไรบ้างที่รวมกันเข้าเป็นร่างกายหรือสังขาร คนเราขาดการพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายในหลายประเด็น ไม่รู้จักความจริงทำให้หลง หลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดว่าสิ่งเหล่านี้คือสุขแท้ เป็นความสุขความงามที่ตนปรารถนาและพอแล้วสำหรับชีวิตนี้ หลงยึดติดกับสังขารว่าสวยงาม โดยที่ไม่คิดว่าในอนาคตนั้นความงามเหล่านี้จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร จะแก่เต่าหนังเหี่ยวอย่างไร ไม่สน หลงอยู่กับสิ่งที่ไม่มีตัวตน เพราะไม่เข้าใจในสังขารว่า ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความแก่ ดังหลักธรรมบทหนึ่งที่เรารู้จักพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า “ชราธมฺโมมฺหิ ชรฺ อนฺติโต” “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้”^๒

ค่านิยมของสังคมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ก็เพราะความเจริญของสังคม เมื่อสังคมเปลี่ยน วิถีชีวิตคนเปลี่ยน สัมผัสหลักธรรมในทางพุทธศาสนา ส่วนมากแล้วหันไปเน้นในทางวัตถุนิยม มากกว่าผลของการปฏิบัติในหลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ ทำให้เป้าหมายของหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสและมุ่งเพื่อที่จะให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์นั้นผิด ผิดทั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแนวทางในการปฏิบัติ ทำให้สังคมเกิดความสับสนในเรื่องผลของการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ว่าจริง ๆ แล้ว คือการหลุดพ้นวิญญะ หรือเรื่องของปฎิหาริย์กันแน่ ทำให้มนุษย์ผู้ยังหูดามีบอด ก็ยิ่งบอดสนิท ลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเอง เมื่อยิ่งหลงทาง ก็ยิ่งห่างความเป็นจริง ยิ่งนานวันก็ยิ่งเลวร้าย หาทางกลับไม่เจอ ช้ำร้ายยังแสวงหาสิ่งของต่าง ๆ มากมายเพื่อตอบสนองความต้องการอันไม่สิ้นสุด เข้ามาเพิ่มภาระให้กับตนเองอยู่ร่ำไป สุดท้ายแล้วเป็นการนำตนเองไปสู่ปากแห่งหุบเหว เมื่อตกลงไปแล้วหมดหนทางที่จะขึ้นมาได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาถึงเรื่องของ การพิจารณาสุกกัมมัฏฐาน เพื่อให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ไม่ให้ยึดติด พอใจรักใคร่ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ตัดปัญหาที่จะเกิดตามมา ตัดการเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นต้นตอของความทุกข์ต่าง ๆ นานา ไม่ให้หลงยึดติดในสัพพสังขาร และวิเคราะห์ถึงอันติสงส์ของการพิจารณาสุกกัมมัฏฐาน

^๒ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๕.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการระคายในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์อานิสงส์ของการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ก. ขอบเขตด้านเอกสาร

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส

๓. หนังสือตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ข. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เน้นศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานกับการแก้ปัญหา การระคายในพระพุทธศาสนาเถรวาทและศึกษาอานิสงส์ของการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การพิจารณา หมายถึง การเพ่งพินิจ พิจารณา, ตริตตรอง, ไคร่ครวญ ให้รู้ให้เห็นตามที่เป็นจริง

อสุภะ หมายถึง ความไม่สวย ไม่งาม สิ่งที่น่าเกลียด ไม่น่าฟังปรารถนา เป็นสิ่งที่ไม่ น่าดูน่าชม หมายถึงเอาซากศพที่นำมาพิจารณาเป็นอารมณ์ในการพิจารณากัมมัญฐาน รวมทั้งการพิจารณาร่างกายของตนเอง และร่างกายของผู้อื่นให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนั่ง เป็นต้น คือร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ หรืออาการ ๓๒

กัมมัญฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตซึ่งเป็นกัมมณียะ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา

กามราคะ หมายถึง ความกำหนัด ความยินดีในกาม อารมณ์ที่น่ารักน่าใคร่ จิตที่ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ หมายความว่ารวมถึงราคะจริต

๑.๕ ทบพวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ หนังสือ

พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับอสุภะไว้ว่า ภิกษุในศาสนาของพระองค์ควรที่จะพิจารณาเห็นร่างกายนี้ เบื้องต่ำตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องบนตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาด เป็นที่สะสมของสิ่งสกปรก ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร พระองค์ให้พิจารณาให้เห็นเป็นของไม่งาม^๓

พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต) ท่านได้กล่าวไว้ในหนังสือ “โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพว่า” เป็นธรรมดาว่า กายกับใจนั้นเป็นสิ่งที่อาศัยกันและกัน พอกายเจ็บป่วยไม่สบาย คนทั่วไปก็มักจะพาลจิตใจไม่สบาย เศร้าหมอง กระวนกระวาย กระสับกระส่ายไปด้วย และในทำนองเดียวกัน เมื่อจิตใจไม่สบายก็พลอยให้กายไม่สบายไปด้วย เริ่มต้นตั้งแต่รับประทานอาหารไม่ได้ ร่างกายเศร้าหมอง ผิวพรรณชุ่มชื้น เป็นสิ่งที่เนื่องอาศัยกัน ในทางตรงกันข้าม คือในทางที่ดี ถ้าจิตใจดีสบาย บางทีก็กลับมาช่วยกาย เช่นในยามเจ็บป่วย ถ้าจิตใจสบาย เช่นมีกำลังใจ หรือจิตใจผ่อนคลายเบิกบาน โรคที่เป็นมากก็กลายเป็นน้อย หรือที่จะหายยากก็หายง่ายขึ้น ยิ่งถ้าหากว่ากำลังใจที่นั่นมีมากถึงระดับหนึ่ง ก็ไม่เพียงแต่ให้โรคบรรเทาเท่านั้น แต่อาจจะช่วยรักษาโรคไปด้วยเลย ทั้งนี้ก็อยู่ที่ว่าจะช่วยทำใจของเราหรือรักษาใจของเราได้มากแค่ไหน^๔

พุทธทาสภิกขุ ได้กล่าวไว้ในหนังสือ “คู่มือมนุษย์” ไว้ว่า กามราคะ...กิเลสนี้เป็นสิ่งที่เกิดประจำอยู่ในใจ อยู่อย่างเหนียวแน่นราวกะวามันแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวกัน ยากที่จะเข้าใจได้ ยากที่จะดึงออกได้สำหรับคนธรรมดา สิ่งมดเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่ จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส

^๓อง.ทุก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕.

^๔พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), โพชฌงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๖-๗.

สัมผัส ชั้นไหนด ประเภทไหนด ลักษณะอย่างไรก็ตาม ก็เรียกว่ากามทั้งนั้น ความที่จิตยังติดอยู่ด้วยความพอใจในสิ่งที่รักใคร่เช่นนี้ เรียกว่า กามราคะ ได้ทุกวิถีทาง^๕

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้กล่าวถึงความหมายของกามราคะไว้ในหนังสือ “คำวัด” ไว้ว่า อาการที่จิตยินดีเพลิดเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเรียกว่ากามคุณ จนหลงไหลไม่ปล่อยวางง่าย และหมายถึงอาการที่จิตยินดีเพลิดเพลินในกามคุณเช่นนั้นด้วยอำนาจกิเลสกาม มีกิเลสกามเป็นเหตุให้ทำ นำให้มีความยินดีเพลิดเพลิน เช่น ยินดีเพลิดเพลินในรูปและเสียงด้วยความยาก เมื่อยินดีในสิ่งเหล่านี้ด้วยความหลงมกมาย ทำให้ทัศนะในการมองเห็นแคบลง คือจะมองเห็นเฉพาะในสิ่งที่ตนชอบว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม ถ้าอะไรที่ไม่ชอบก็จะพิศมด^๖

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้กล่าวเรื่องของกามไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ไว้ว่า กามเป็นสิ่งที่น่าพอใจซึ่งเป็นได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม กามที่เป็นรูปธรรมเรียกว่า วัตถุกาม หมายถึง วัตถุที่น่าใคร่ ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส อันน่าปรารถนาใคร่พอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ส่วนกามที่เป็นนามธรรมเรียกว่า กิเลสกาม คือ กิเลสที่มีอยู่ในใจซึ่งมีสภาพยินดีพอใจ ผู้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกโดยทั่วไปมักวนเวียนอยู่กับความคิดที่เป็นกิเลสกามตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับสนิทต้องทำงานหาเงินเพื่อแสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี และคุ้มครองรักษาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดำรงอยู่ต่อไป กาลเวลาของเขาย่อมล่วงเลยไปด้วยกามฉันทะที่ปิดกั้นจิตไม่ให้มีโอกาสบำเพ็ญกุศลขั้นสูงมีฉานเป็นต้น^๗

กิตติยา สิริมาตย์ ได้เรียบเรียงเรื่องของสิริमानนทสูตรเกี่ยวกับอสุภะไว้ในหนังสือ “สิริमानนทสูตร (พระยาธรรมิกราชา) ทางสู่พระนิพพาน” ไว้ว่า บุคคลผู้ใดปรารถนาพระนิพพาน จงยังอสุภกรรมฐานในตนให้เห็นแจ้งชัดเถิด ครั้นไม่เห็นก็ให้พิจารณาปฏิกุศลสัญญาลงในตนว่า แม้ตัวของเรานี้ ถึงยังมีชีวิตอยู่ ก็เป็นของเน่าฟุ้งเกลียดฟุ้งเบื่อหน่ายยิ่งนัก ถ้าหากว่าไม่มีหนังหุ้มห่ออยู่แล้วก็จะฟุ้งเป็นของเน่าเกลียดเหมือนอสุภะ แม้เมื่อยังมีหนังหุ้มห่อไว้จึงพออยู่ได้ อันที่แท้ตัวตนแห่งเรานี้จะตั้งอยู่ได้ก็ด้วยลมอัสสาสะปีสสาสะเท่านั้น ถ้าขาดลมหายใจเข้าออกแล้ว ตัวตนนี้ก็จักเปื่อยเน่าผุพังไปแต่นั้นก็จักเป็นอาหารแห่งสัตว์ทั้งหลาย มีหนอนเป็นต้น จักมาเจาะไชกิน ส่วนลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นเจ้าชีวิตนั้นเล่า ก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ของ ๆ ตัว เขาอยากอยู่เขาก็อยู่

^๕ กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม, **คู่มือมนุษย์ของพุทธศาสนิกชน**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๑๒๕.

^๖ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๔๘), หน้า ๕๒.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๔.

เขาอยากดับเขาก็ดับ เราจะบังคับบัญชาไม่ได้ตามปรารถนา ถ้าขาดลมหายใจเข้าออกแล้ว ความสวยความงามในตน และความสวยความงามในภายนอกก็อุปสรรคกรรม และข้าวของเงินทองและเครื่องอุปโภคบริโภคทั้งปวงก็ยอมหายไปสิ้นด้วยกันทั้งนั้น เหลียวซ้ายแลขวาก็ได้เห็นอุปสรรคกรรมและนัคคาหามีได้ ต้องอยู่คนเดียวในป่าช้า หาผู้ใดจักเป็นเพื่อนสองมิได้^๔

อนุสร จันทพันธ์ ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องของการแก้บุคคลที่มีโรคจะจริงว่า “ควรพิจารณาอสุภกรรมฐานเป็นอารมณ์ พิจารณาสีสกปรกต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ เพราะจิตธรรมชาติติดกับเรื่องความสวยความงาม หลีกเลี้ยงที่จะมองจะดูอะไรที่น่าเกลียดน่ากลัว ควรฝึกมองโลกตามความเป็นจริงว่า สิ่งที่สวยงามแล้วเป็นมายาไม่แน่นอน สักวันหนึ่งก็จะหมดไป แปรเปลี่ยนไป การมองสิ่งสกปรกที่ขับออกมาจากร่างกาย ไม่ว่าจะป็นเหงื่อ อุจจาระ ปัสสาวะ หรือกลิ่นตัว เป็นต้น เพื่อเป็นการฝึกจิตใจยอมรับความจริงของสภาพร่างกายมนุษย์ จะได้ไม่ติดผัสสะมากนัก ทำให้จิตกลับมาอยู่สภาวะตรงกลางอีกครั้ง เห็นความจริงตรงตามความจริง เป็นการถอดถอนพลังความลุ่มหลงที่ติดติดกับสิ่งเข้าวนที่เกิดจากผัสสะทั้งห้า เมื่อพิจารณาบ่อยเข้า จิตก็จะเริ่มฉลาดและลด ละวางเองโดยอัตโนมัติ^๕

๑.๕.๒ วิทยานิพนธ์

พระมหาปองปริดา ปรินุญโณ (เจ้าป่าศรี) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา” พบว่า พระพุทธศาสนาได้แบ่งโรคเป็น ๒ ประเภท คือ โรคทางกาย และโรคทางใจรวมทั้งศึกษาถึงการรักษาและการป้องกันโรคดังกล่าวโดยปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา ผลการศึกษาพบวิธีการรักษาโรคทางกาย ๓ วิธี คือ การรักษาทางการแพทย์ การใช้ธรรมชาติบำบัด และ การรักษาด้วยพลังจิต และพบวิธีการรักษาโรคทางใจด้วยการเจริญวิปัสสนา คือ การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ในสังขาร เป็นการให้เห็นถึงสภาพร่างกายว่าเรามีความเจ็บป่วยเป็นธรรมดา อย่าได้ยึดติดในสังขาร เพราะมันเกิด แก่ เจ็บ ตายทุกคน มันเป็นรังของความสกปรก เป็นรังของโรค เจ็บไม่สบายก็รักษา อย่าได้คร่ำครวญถึงโรคที่มารุมเร้า^๖

^๔ กิตติยา ศิริมาตย์, ศิริมานนทสูตร (พระยาธรรมิกราช) ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร : 109 ดีไซน์ ทีม, ๒๕๔๕), หน้า ๑๗.

^๕ อนุสร จันทพันธ์, ดร., จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖).

^๖ พระมหาปองปริดา ปรินุญโณ, “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕).

นางทัศนีย์ วงศ์เย็น ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” พบว่าการใช้สติพิจารณาภายในเป็นอารมณ์ โดยเลือกสถานที่ปฏิบัติเป็นที่สงบ สงัด ปราศจากสิ่งรบกวน ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าได้แก่ มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอริยาบถใหญ่ (เดิน ยืน นั่ง นอน) มีสติอยู่ที่การเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยทุกอย่าง มีสติพิจารณาส่วนประกอบของร่างกาย (อาการต่าง ๆ) เป็นสิ่งไม่งาม ไม่สะอาด นำรังเกียจ มีสติพิจารณาร่างกายให้เป็นธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลมมีสติพิจารณาร่างกายให้เห็นเป็นซากศพ มีการอืดพอง เน่าเปื่อย ถูกสัตว์แทะกินเหลือแต่กระดูก กายคตาสติและกายานุปัสสนาจึงเป็นการพิจารณาเห็นภายในกาย ทั้งภายในภายนอกของตนเองและภายในภายนอกของผู้อื่น มีจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว เกิดเป็นสมาธิ เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ขจัดอกิเลส และโทมนัสในโลก คือกายได้^{๑๑}

ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข ได้ทำการศึกษาเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ขามเจ็บป่วย” พบว่าแนวทางการแก้ปัญหาคือความเจ็บป่วย ตามวิธีของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกิยะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ขามเจ็บป่วย และระดับโลกุตตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลุปุระนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาคือสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ ๑. การป้องกัน ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ๒. การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงได้จากการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค^{๑๒}

นางสาวมณีพรรณ เสกธีระ ได้ทำการศึกษา “เรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” ทำให้ทราบว่าแนวคิดเรื่องความงามที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทที่แท้จริงนั้น อันเป็นความงามจากภายในจากการประพฤติปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นความงามที่ทุกคนสร้างให้เกิดมีในตนได้ โดยไม่ต้องพึ่งพามีดหมอ ไม่ต้องพึ่งพาศัลยกรรมที่ต้องเสียทรัพย์จำนวนมากและเป็นความงามที่ไม่ยั่งยืน ไม่ใช่ความงามที่แท้จริง แต่เป็นการสร้างความงามเทียม เพื่อปกปิดความไม่งาม ความอัปลักษณ์ โดยการสร้างเสริมด้วยความงาม

^{๑๑} นางทัศนีย์ วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐).

^{๑๒} อุทัยวรรณ เล่าประเสริฐสุข, ร.ด.อ., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ขามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

ตามรูปแบบของสังคมที่ให้ค่าว่าเป็นความงาม ซึ่งเป็นความงามที่เจือปนด้วยกิเลสตัณหา การสร้าง ความงามที่ยั่งยืน ทั้งงามนอกและงามใน ทำให้เกิดมีในตนได้ด้วยการปฏิบัติฝึกฝนตามหลักธรรม คำสอน แท้จริงแล้วความงามตามที่สนะของพุทธศาสนาไม่ได้งามภายนอก แต่เป็นความงามที่มาจากภายใน เพราะรูปร่างภายนอกนั้นไม่นานก็เจ็บ แก่ สุกท่ายก็ตาย เมื่อยังมีชีวิตก็เต็มไปด้วยสิ่ง ปฏิกูลจึงไม่ใช่ความงามที่แท้จริง^{๓๓}

สุเมธ โสพต ได้ทำการศึกษา “เรื่องเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปฏิจฐาน” ทำให้ทราบได้ว่า สติ และสติปฏิจฐานเป็นธรรมที่สำคัญที่สุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา และถูกกล่าวถึงบ่อยมากที่สุดหมวดหนึ่ง โดยเฉพาะมักถูกกล่าวถึงในฐานะทางเอกสายเดียวที่มุ่งตรงสู่พระนิพพาน พระพุทธองค์ตรัสสอนสติปฏิจฐาน ๔ มากถึง ๒๑ หมวดย่อยเพื่อให้ครอบคลุม การปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน ในขณะที่ความรู้เรื่องจริตในพุทธศาสนาส่วนใหญ่ในปัจจุบัน มุ่งศึกษาเรื่องจริต ๖ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเจริญสมถกรรมฐาน ส่วนการเจริญสติปฏิจฐานทั้ง ๒๑ หมวดย่อย ยังไม่มีเครื่องมือในการจำแนกจริตที่เหมาะสม ด้วยเหตุดังกล่าวทั้งหมดข้างต้นผู้วิจัยจึง ได้เกิดความคิดที่จะรวบรวมองค์ความรู้ในการเจริญสติปฏิจฐาน และองค์ความรู้ที่ว่าด้วยเรื่องของ จริต ทั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ชั้นหลังในพระพุทธศาสนาเถรวาท นำมาศึกษา วิเคราะห์ และจัดการบูรณาการอย่างเหมาะสม เพื่อสร้างเครื่องมือจำแนกจริต โดยมุ่งหวังให้ชาว พุทธสามารถประเมินตนเอง และทราบจริตของตนเองเพื่อทำให้สามารถเลือกกรรมฐานที่เหมาะสม กับจริตและสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตของตนในยุคปัจจุบัน เพื่อประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติ ให้เหมาะสมกับตนเองต่อไป ส่วนผู้ที่ถูกราคะครอบงำหรือมีความกำหนัดอยู่กับกามราคะนั้น กรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลประเภทนี้คือการพิจารณาสุกัมมัญฐาน เพื่อให้เห็นความจริงของ ร่างกาย^{๓๔}

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิโดยวิธีเก็บข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๓๕

^{๓๓} นางสาวมณีพรรณ เสกธีระ, “ศึกษาหลักธรรมเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑).

^{๓๔} นายสุเมธ โสพต, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปฏิจฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔).

๑.๖.๒ ศึกษาค้นหาข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส และ ศึกษาข้อมูลจาก ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓ ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลข้างต้น แล้วนำมาเสนอในรูปแบบการ พรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๑.๖.๔ สรุปข้อมูล พร้อมข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ได้องค์ความรู้พื้นฐานทั่วไปที่เกี่ยวกับอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา
เถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ทราบวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการระคะใน
พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓ ทำให้ทราบอันติสงฆ์ของการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา
เถรวาท



บทที่ ๒

ความหมายและความสำคัญของอสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

อสุกัมมัญฐานเป็นกัมมัญฐานอย่างหนึ่งใน ๔๐ อย่าง ที่บุคคลที่ต้องการจะละตัวตนพึงเจริญให้มาก ดังนั้นพึงทำความเข้าใจความหมาย ความสำคัญ ประเภท และพระสูตรที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

๒.๑ ความหมายของอสุกัมมัญฐาน

คำว่าอสุกัมมัญฐาน เป็นคำสองคำที่มาเชื่อมกัน คือ อสุก+กัมมัญฐาน อสุก แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม แยกบทแล้วได้ ๒ บท คือ อ + สุก อ เป็นคำปฏิเสธซึ่งเปลี่ยนมาจากบทเดิมคือ น สุก = สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้วก็ เป็น อสุก^๑ มีฉันทะว่า น สุก^๑ = อสุก^๑ แปลความว่า ไม่สวยไม่งาม^๒ กรรมฐาน แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการทำงานทางจิตใจ รวมความแล้วได้ความว่า ตั้งอารมณ์เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยสดงดงาม มีแต่ความสกปรกโสโครก น่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน^๓ รวมความแล้วอสุกกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ยึดเอาซากศพเป็น อารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่งาม ความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร^๔

ในคิริมานนทสูตรพระองค์ตรัสถึงความหมายของอสุกไว้ว่า
ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน

^๑ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, *ปรมัตตโชติกะ ปริเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด), หน้า ๕๒.

^๒ ลันทนา อุตสาหลักษณ์, *พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา*, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๑.

^๓ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), *แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑.

^๔ พระมหาวิระ ถาวโร, *คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร : เบลโล่การพิมพ์, ๒๕๒๔), หน้า ๓๗.

^๕ ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒*, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๓๔๑.

เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูก เชื้อในกระดูก ไต หัวใจ ดับ พังผืด ม้าม ปอด ไล่ใหญ่
ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน
น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่งามในกายนี้้อย่าง
นี้ นี้เรียกว่า อสุกสัญญา...^๖

พระธรรมกิตติวงศ์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า อสุกกรรมฐาน หมายถึงการบำเพ็ญ
กรรมฐานโดยการพิจารณาอสุกหรือพิจารณาร่างกายของตนหรือของ ผู้อื่นว่าเป็นของไม่งาม ไม่
น่ายึดมั่นถือมั่น แต่เป็นของน่าเกลียด โสโครก เช่นพิจารณาซากศพที่นอนให้เขารคน้ำก่อนใส่โลง
ก่อนเผาหรือฝัง มองดูจนกระทั่งเกิดนิมิตติดตาแล้วกลับมานั่งนึกพิจารณาให้เห็นนิมิตนั้นจนแน่ใจ
เหมือนเห็นศพจริง ภาวนาไปจนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงไตรลักษณ์^๗

ท่านพุทธทาสได้กล่าวความหมายของอสุกไว้ว่า ให้เห็นว่าสิ่งที่เราเห็นกันว่างามนั้น มัน
ไม่งาม กระทั่งทั้งหมดทั้งเนื้อทั้งตัว เช่นให้ไปดูซากศพในป่าช้าจะมองเห็นสภาพความเป็นจริง
ของร่างกายที่เป็นไปตามธรรมชาติจะมาเป็นเครื่องทำให้สลดสังเวช จะข่มความรู้สึกที่เป็นความ
กำหนด...ไปดูซากศพต่าง ๆ เหล่านี้แล้วจะพบความจริงของธรรมชาติ ซึ่งถือว่าเป็นความงาม
ในทางธรรมะ ซึ่งจะช่วยให้มนุษย์ดีขึ้น หรือเอาชนะกิเลสได้ ความงามอยู่ที่ซากศพ นั้น ให้ขยันไปดู
และก็ขยันเจริญปฏิกุศลสัญญา อสุกสัญญา^๘

พระพรหมคุณาภรณ์ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับ
ประมวลศัพท์ว่า อสุก หมายถึงสภาพที่ไม่งาม พิจารณาร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาพที่ไม่
งาม ในความหมายเฉพาะ หมายถึงซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งเป็นอารมณ์กรรมฐาน^๙

สรุปแล้วอสุกก็มีภูฐาน นั้นหมายถึง การตั้งอารมณ์กรรมฐานโดยยึดเอา ซากศพมา
พิจารณาเป็นอารมณ์ ในที่นี้รวมถึงความไม่สวยไม่งามของร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ด้วย เพราะการ
พิจารณาอาการ ๓๒ นั้น ก็สามารถทำให้เห็นถึงความจริงของสังขารได้ เช่น ในร่างกายของคนเราก็
มีสิ่งสกปรกโสโครกอยู่ทุกที่ ถ้าไม่อาบน้ำซัก ๒-๓ วัน ก็ส่งกลิ่นเหม็นแล้ว จึงสามารถนำมา
พิจารณาได้

^๖ วจ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๘ ราชบัณฑิต), คำวัด, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง,
๒๕๔๘), หน้า ๑๒๘๕.

^๘ กลุ่มพุทธทาสศึกษา, บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
สุภาพใจ, ๒๕๔๒), หน้า ๑๕๗-๑๕๘.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๒๓.

๒.๒ ความสำคัญของอสุภกัมมัฏฐาน

การศึกษาพระกัมมัฏฐาน ไม่ว่าจะเป็นกองไหน ถ้าศึกษาแบบถูกต้องก็เป็นของไม่ยาก เพราะกัมมัฏฐานนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ยาก พระองค์สอนแบบง่าย ๆ แต่ที่ทำได้ไม่ได้เพราะไม่สนใจจริง ถ้าเป็นของยากจริง ๆ คงไม่มีใครทำได้หรือบรรลุคุณวิเศษต่าง ๆ ถ้าเรารักดีเกลียดทุกข์ เราก็ต้องทิ้งวิภวัญญะ เพราะการทิ้งวิภวัญญะคือการทิ้งขั้นที่ ๕ คือร่างกายนี้คือทุกข์ เป็นการพิจารณาร่างกาย พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณาร่างกายว่ามีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ ตับ ไต ใส ปอด อาหารใหม่ อาหารเก่า อุจจาระ ปัสสาวะ ใสใหญ่ ใส่น้อย น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำหลอง ที่มันมีอยู่ในกายให้พิจารณาว่าในร่างกายของเราเหมือนนี้ เป็นสภาพอย่างนี้^{๑๑} ให้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เป็นของสกปรก จะได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นกับสิ่งที่ไม่ใช่ของเรา

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ได้กล่าวถึงอสุภกัมมัฏฐานไว้ว่า อสุภ ได้แก่สิ่งที่ไม่สวย ไม่งาม เช่น ซากศพ คือมีจิตพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงที่ว่า ร่างกายของคนและสัตว์อื่นเป็นที่นิยมรักใคร่ เสน่หา และเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาหาคะ กามกิเลส ว่าเป็นของสวยของงาม เป็นที่เจริญตาและใจ ไม่ว่าจะร่างกายของตนเองและของผู้อื่นก็ตาม แท้ที่จริงแล้วก็เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง คือทนอยู่ในสภาพเช่นนั้นไม่ได้ วันเวลาย่อมพรากความสวยสดงดงามให้ค่อย ๆ จากไปจนเข้าสู่วิชขรา ซึ่งจะมองหากความสวยของงามใด ๆ หลงเหลืออยู่มิได้อีกเลย และในทันใดที่ตายลงนั้น แม้แต่ผู้ที่เคยสนิทสนม เสน่หา รักใคร่ อันรวมถึงสามี ภริยาและบุตรธิดา ต่างก็พากันรังเกียจในทันใด ไม่ยอมเข้าใกล้ บ้านของตนเองที่อุตส่าห์สร้างมาด้วยความเหน้อยยากก็ไม่ยอมให้อยู่ ต้องรีบขน ๆ ออกไปโดยไวไว้ที่วัด แล้วซากเหล่านั้นก็นำเป็ยสลายไป เริ่มตั้งแต่เนื้อหนังค่อย ๆ พองออก ขึ้นอืด น้ำเลือด น้ำเหลืองก็เริ่มนำแล้วเลือดไหลออกจากทวารทั้งหลาย เนื้อหนังแตกปริแล้วร่วงหลุดออก จนเหลือแต่กระดูก ส่งกลิ่นเน่าเหม็น เป็นที่น่าเกลียดกลัว สะอิดสะเอียน หากความสวยงามน่ารักเสน่หาใด ๆ มิได้อีกเลย ทั้งไร้คุณค่าและประโยชน์ คงมีค่าแค่เป็นอาหารแก่หมู่นอนเท่านั้น แล้วในที่สุดกระดูกก็กระจัดกระจายเรียราดอยู่ตามดินและทราย แตกละเอียดผุพังเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แล้วเน่าเป็ยเป็ยเป็ยเป็ยเป็ยต่อไป หากตัวหาตนของเราของเขาที่ไหนมิได้เลย สังขารของเราในที่สุดก็เป็นเช่นนี้ ไม่มีอะไรคงเหลือไว้เลย^{๑๒}

^{๑๑} วัจฉันทาราม (ท่าซุง) อุทัยธานี ร่วมกับ คณะศิษย์, รวมคำสอนธรรมปฏิบัติของหลวงพ่อ พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร) เล่ม ๑๒, (ม.ป.ท. : ๒๕๔๒), หน้า ๓๔.

^{๑๒} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, วิธีสร้างบุญบารมี, (ม.ป.ท. : ม.ป.ป.), หน้า ๓๖-๓๗.

ในหนังสือคู่มือพิจารณา ธาตุชั้น ๓ สังขาร ได้กล่าวไว้ว่า ...การพิจารณาทางด้านปัญญา เป็นของสำคัญ สมมติเมื่อปรากฏขึ้นมาทำให้จิตสงบเย็นไม่วุ่นวายสายแต่ จิตอึดตัว เหมือนเรา รับประทานอิม สบาย จิตอึดตัวก็คือว่าอิม อารมณ์ของกิเลสตัณหาอาสวะประเภทต่าง ๆ ไม่ไป เกี่ยว ใจย่อมมีความสงบ เมื่อใจได้รับความสงบ ได้อาหารคือธรรมารสแล้วย่อมเย็นสบาย... อุบาย วิธีการพิจารณาสติปัญญาให้เป็นขึ้นภายในตัวเอง จะว่า อนิจจัง ก็ให้จิตมุ่งต่อ อนิจจัง จริง ๆ เป็น ความแปรสภาพ เพราะหลักธรรมชาติมันแปรอยู่แล้ว ทุกข์ อนตตา เหมือนกัน เรื่องอสุภะ...นี่เป็น ของสำคัญมาก จิตที่อยู่ในขั้นนี้ควรจะเจริญสุภกรรมฐานปฏิกุศล...ว่าสิ่งนั้นไม่เที่ยง สิ่งนั้นแปร สภาพ สิ่งนั้นเป็นกองทุกข์ สิ่งนั้นเป็นกอง อนิจจัง เป็น ทุกข์ เป็นอนตตา สิ่งนั้นเป็นธาตุ เป็นดิน เป็นลม เป็นไฟ ฝันว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล ว่าเป็นหญิงเป็นชายว่าเป็นของสวยงามไปทำไม^{๑๒}

ทุกวันนี้เราไม่ได้เห็นเห็นจริงตามที่เป็นอย่างจริง เพราะความเป็นจริงมันมองเห็นยาก ทั้งที่ ปรากฏอยู่ แต่เรากลับมองมันไม่เห็นซึกที่เห็นเป็นอย่างอื่นไปหมดอุปมาง่าย ๆ อย่างความเป็นอสุภะ ที่ปรากฏอยู่เห็นกันชัด ๆ เราก็มองเห็นยากเหลือเกิน อสุภะที่ไหลออกข้างบนไหลออกข้างล่าง ที่ องค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในเรื่องของพระนางรูปนันทาเถรี^{๑๓} ว่าตัวเรามีทางที่ออกสิ่ง โสโครก ๘^{๑๔} ทาง คือ ตา ๒ หู ๒ จมูก ๒ ปาก ๑ ทวารหนัก ทวารเบา เป็นที่ไหลออกของ ของไม่ดี แต่เรากลับมองไม่เห็นว่าเป็นของไม่ดี ในชีวิตประจำวันของเรามันออกอยู่ทุกวัน เช่น ตา เป็นที่ไหลของขี้ตา ขี้ตาจะปรากฏชัดเจนที่เป็นโรคตาแดง ตื่นมาตอนเช้าลืมตาไม่ขึ้นต้องเอาน้ำมา แปะ ๆ แล้วจึงเอาน้ำตาออกไป นี่เป็นของเสีย แต่เราไม่เห็นว่าเป็นของเสีย ของไม่ดี ของโสโครก^{๑๕}

ในหนังสือพระยาธรรมิกราช ได้กล่าวถึงความสำคัญของการพิจารณาร่างกายว่าเป็นของ ไม่สวยไม่งาม เป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลนิพพานได้ในปัจจุบันว่า การพิจารณามรณสัญญา พิจารณาความตายก็ดี อัญญิกสัญญา พิจารณากองกระดูกก็ดี ปฏิกุศลสัญญา พิจารณาร่างกายนี้โดย เป็นของพึงเกลียดน่าสะอิดสะเอียน เต็มไปด้วยหมู่นอนและสัตว์ทั้งหลาย มีประการเป็นอันมาก ตามล้าไส้ย่อยไส้ใหญ่ตามเส้นเอ็นทั่วไปในร่างกาย และเต็มไปด้วยเครื่องเนาของเหม็นมีอยู่ใน ร่างกายนี้ทุกสิ่งทุกอย่าง ร่างกายนี้นับว่าเป็นของเปล่า ไม่มีอะไรเป็นของเราสักสิ่งสักอัน เกิดมา สำคัญว่าเป็นสุข ความจริงก็หาสุขอย่างนั้นไม่ ถ้าจะให้ถูกแท้ต้องกล่าวว่า เกิดมาเพื่อทุกข์ เกิดมา

^{๑๒}กะทีสำนักพิมพ์, คู่มือ พิจารณา ธาตุชั้น ๓ สังขาร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท พิมพ์นคร พรินติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, ม.ป.ป.), หน้า ๖-๗.

^{๑๓}ดูรายละเอียดเพิ่มเติม หน้า ๑๕.

^{๑๔}อ.นวก.อ. ๓/๑๑/๒๕๓.

^{๑๕}พระครูปลัดประจักษ์ สิริวิมล, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, (เชียงใหม่ : หจก. คาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๘๘-๘๙.

๓. ฟังเจริญอานาปานสติเพื่อตัดวิตก

๔. ฟังเจริญอนิจจสัญญาเพื่อถอนอัสมิมานะ

ภิกษุทั้งหลาย อนัตตสัญญาย่อมปรากฏแก่ภิกษุผู้ได้อนิจจสัญญา ภิกษุผู้ได้อนัตตสัญญา ย่อมบรรลุนิพพานที่ถอนอัสมิมานะได้ในปัจจุบัน^{๑๕}

ในพระสูตรต้นคปิฎกพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงคุณของอสุภะไว้ในอธิทานิยธรรม ๗ ถึงธรรมที่มีแต่ความเจริญ ข้อที่ ๓ ว่าภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย ตราบเท่าที่ภิกษุยังเจริญอสุภสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)^{๑๖}

นอกจากนี้แล้วอสุภะยังมีความสำคัญอีก คือในพระอังคตตริณิกาย เอกกนิบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการทำตามคำสอนของพระองค์ด้วยธรรมเหล่านี้ การฉันทินิพพานของชาวบ้านจะไม่สูญเปล่าถ้าภิกษุเจริญอนิจจสัญญา* เจริญอนัตตสัญญา* เจริญมรณสัญญา* เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา* เจริญสัพพโลเกอนภิตตสัญญา* เจริญอฏฐิกสัญญา* เจริญบุพพสัญญา* เจริญวินิลกสัญญา* เจริญวิจลิตกสัญญา* เจริญอุทฺธมาตกสัญญา^{๑๗}

และพระพุทธองค์ทรงได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมาน ของพระภิกษุว่า

... ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้อยู่ไม่ห่างจากมาน ทำตามคำสอนของศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ฉันทินิพพานของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูดถึงภิกษุผู้ทำให้มากซึ่งปัญญาพละที่ประกอบด้วยอุเบกขา^{๑๘}

^{๑๕} ๑. นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

^{๑๖} ๑. สุตตค. (ไทย) ๒๓/๒๗/๔๒.

* หมายถึง กำหนดหมายถึงความไม่เที่ยงแห่งสังขาร

* หมายถึง กำหนดหมายถึงความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง

* หมายถึง กำหนดหมายถึงความตายแห่งกายทั้งหลาย

* หมายถึง กำหนดหมายถึงความเป็นของน่าเกลียดในอาหาร

* หมายถึง กำหนดหมายถึงความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง

* หมายถึง กำหนดหมายถึงซากของกระดูก

* หมายถึง กำหนดหมายถึงซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน

* หมายถึง กำหนดหมายถึงซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ

* หมายถึง กำหนดหมายถึงซากศพที่ขาดเป็นสองท่อน

* หมายถึง กำหนดหมายถึงซากศพที่ขึ้นอืด

^{๑๗} ๑. เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๖๓-๔๗๒/๕๐.

^{๑๘} ๑. เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๕๓-๕๖๒/๕๑.

ตามธรรมชาติร่างกายของคนตาย เป็นของไม่งามแท้ฉันใด แม้ร่างของคนเป็นก็เป็นของไม่งามอย่างเดียวกันฉันนั้นๆ แต่ในร่างกายของคนเป็นนี้ลักษณะที่ไม่สวย ไม่งามย่อมไม่ปรากฏ เพราะอารมณ์คือเครื่องแต่งกาย และเครื่องสำอาง ประทีนผิวต่าง ๆ ปกปิดไว้ ดังนั้นความสำคัญของการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานจึงเป็นเรื่องสำคัญมากในการมองให้เห็นความจริงของร่างกายมนุษย์ ทั้งด้วยการพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน และด้วยการพิจารณาอาการ ๓๒ หรือร่างกายของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ก็สามารถยึดเป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้

๒.๓ ประเภทของอสุภกัมมัฏฐาน

อสุภกัมมัฏฐานนั้นปรากฏในพระไตรปิฎกอยู่หลายสูตรด้วยกัน แต่ละปรากฏเป็นบางข้อเท่านั้น อาจะ ๓ ข้อบ้าง ๔ ข้อบ้าง เมื่อคู่กับกัมมัฏฐาน ๔๐ ในพระวิสุทธิมรรคแล้ว ท่านได้จำแนกไว้มีทั้งหมด ๑๐ ข้อด้วยกัน

๑. อุทฺธมาตกอสฺส อสุภที่ชื่ออุทฺธมาตกะ เพราะเป็นซากที่พองขึ้น โดยความที่มันค่อยอัดขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป ดูถูกหนึ่งอันพองด้วยลมอุทฺธมาตกะนั่นเอง เป็นอุทฺธมาตกะนัยหนึ่ง อุทฺธมาตกอสฺส จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าอุทฺธมาตกะ (อุทฺธมาตกอสฺสอันน่าเกลียด) คำว่า อุทฺธมาตกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น

กล่าวอีกอย่างหนึ่งคือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม ที่เรียกกันว่า ศีตยขึ้นอัดนั่นเอง

๒. วินีลกอสฺส อสุภที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง เรียกว่า วินีละ วินีละนั่นเองเป็นวินีลกะ นัยหนึ่ง วินีลอสฺส จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวินีลกะ (วินีลอสฺสอันน่าเกลียด) คำว่า วินีลกะ นั้น เป็นคำเรียกซากศพอันมีสีแดงในที่ ๆ เนื้อหามีสีขาวในที่ ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุ้มไว้ด้วยผ้าเขียว

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

๓. วิปฺพกอสฺส อสุภที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในที่ ๆ แดกปรี่ทั้งหลาย ชื่อ วิปฺพพะ วิปฺพพะนั่นเองเป็นวิปฺพพะ นัยหนึ่ง วิปฺพกอสฺส จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูล

เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิบุพพะ (วิบุพพอสถอันน่าเกลียด) คำว่า วิบุพพะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่เป็นอย่างนั้น คือเป็นชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๔. **วิจฉิททกอสถ** อสถที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน เรียกว่า วิจฉิททะ วิจฉิททะนั้นเอง เป็นวิจฉิททกะ นัยหนึ่ง วิจฉิททอสถ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิจฉิททกะ (วิจฉิททอสถอันน่าเกลียด) คำว่า วิจฉิททกะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่ถูกตัดกลางตัว คือชากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน^{๒๓}

๕. **วิกขาปัตทกอสถ** อสถที่ชื่อวิกขาปัตทะ เพราะถูกสัตว์ทั้งหลายมีสุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้น กัดกินโดยอาการต่าง ๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง วิกขาปัตทะนั้นเองเป็นวิกขาปัตทกะ นัยหนึ่ง วิกขาปัตทอสถจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขาปัตทกะ คำว่า วิกขาปัตทกะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่เป็นอย่างนั้น คือเป็นร่างกายของชากศพที่ถูกสัตว์ย่อย่างกัดกิน

๖. **วิกฉิตตกอสถ** อสถที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ เรียกว่า วิกฉิตตะ วิกฉิตตะนั้นเองเป็นวิกฉิตตกะ นัยหนึ่ง วิกฉิตตอสถ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิกฉิตตกะ คำว่า วิกฉิตตกะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพที่กระจายกระจายไปที่นั่น ๆ คือมือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง ดังนี้เป็นต้น กล่าวคือเป็นชากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายกระจายมีมือ แขน ขา ศีรษะ กระจายพลัดพรากออกไปคนละทาง

๗. **หตวิกฉิตตกอสถ** อสถที่ชื่อหตวิกฉิตตกะ เพราะอสถนั้นถูกประหารด้วย กระจายกระจายโดยนัยก่อนนั้นด้วย คำว่า หตวิกฉิตตะนั้นเป็นคำเรียกชากศพอันถูกคนสับฟันที่อวัยวะใหญ่ย่อย โดยอาการ (ยบอย่างกะ) ตีนกา แล้วเหวี่ยงกระจายไปโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้น กล่าวคือชากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

๘. **โลहितกอสถ** อสถที่ชื่อโลहितกะ เพราะมีโลหิตเรียกราดไหลออกจากตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง คำว่า โลहितกะ นั้นเป็นคำเรียกชากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก คือชากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

๙. **ปุพฺพกอสถ** หนองทั้งหลาย เรียกว่า ปุพฺพะ ปุพฺพะทั้งหลายคลาคล้าอยู่ในอสถนั้น เหตุนี้ อสถนั้นจึงชื่อปุพฺพะ คำว่า ปุพฺพะนั้นเป็นคำเรียกชากศพที่เต็มไปด้วยหนอง

^{๒๓} ๓. วังสาวม, ธรรมะหทัยมือเดียว, (อุตราธานี : โรงพิมพ์อักษรวัฒนา, ๒๕๒๐), หน้า ๑๗.

๑๐. **อัญญิกอสุภ** กระจกุนั่นเองชื่ออัญญิกะ นัยหนึ่ง กระจกุนั้นจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เหตุนี้จึงชื่ออัญญิกะ คำว่าอัญญิกะนั้นเป็นคำเรียกร่างกระจกก็ได้ กระจกุนั้น เดียวก็ได้ กล่าวคือซากศพที่มีแต่กระจก^{๒๔}

อสุภกัมมัฏฐาน ตามความหมายที่กล่าวแล้ว คือความไม่สวຍไม่งาม ในพระไตรปิฎก พระพุทธองค์ได้ตรัสให้ภิกษุพิจารณาความไม่สวຍไม่งามในศพไว้ ๕ อย่างด้วยกันเรียกว่า ป่าช้าทั้ง ๕ ได้แก่

๑. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองซึม

๒. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกสัตว์กัดกิน

๓. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด

๔. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเนื้อ แต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ

๕. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูก ไม่มีเลือดและเนื้อ

๖. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรัดแล้ว กระจายกระจายไป

ในทิศต่าง ๆ

๗. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์

๘. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี

๙. ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกฟุ้งเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย^{๒๕}

๒.๔ พระสูตรที่เกี่ยวข้องกับอสุภกัมมัฏฐาน

เรื่องเกี่ยวกับอสุภกัมมัฏฐานหรือความไม่สวຍไม่งามนี้ ในพระไตรปิฎกได้กล่าวไว้อยู่มากมายหลายแห่ง หรืออยู่รวมกับหัวข้อธรรมอื่น หรือเป็นส่วนหนึ่งของหัวข้อธรรมนั้น ๆ หรือเรียกชื่อว่า อสุภะ หรือ อสุภสังญญา (หมายกำหนดเอาความไม่สวຍไม่งาม) ดังรายละเอียดต่อไปนี้

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

๑. ทุกขาปฏิบัติ ทนธาภิญญา

๒. ทุกขาปฏิบัติ จิปปาภิญญา

๓. สุขาปฏิบัติ ทนธาภิญญา

๔. สุขาปฏิบัติ จิปปาภิญญา

^{๒๔}วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๒/๒๐๓-๒๑๐.

^{๒๕}ดูรายละเอียดใน ที.ม. ๑๐/๓๗๘/๓๐๘.

ทุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิณญา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญา (ความจำได้หมายรู้)ว่าปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาว่าไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ เธอมีมรณสัญญาที่ตั้งมั่นดีภายใน เธอเข้าไปอาศัยเสกขพละ ๕ ประการนี้คือ สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) หิริพละ (กำลังคือหิริ) โอตตปปพละ (กำลังคือโอตตปปะ) วิริยพละ (กำลังคือวิริยะ) ปัญญาพละ (กำลังคือปัญญา) และอินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) วิริยอินทรีย์ (อินทรีย์คือวิริยะ) สตินทรีย์ (อินทรีย์คือสติ) สมာธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) ปัญญาอินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา) ย่อมปรากฏอ่อน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏอ่อน เธอจึงบรรลุคุณพิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะช้า นี้เรียกว่าทุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิณญา

ทุกขาปฏิบัติ จิปปาภิณญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย มีสัญญาว่าปฏิภูลในอาหาร มีสัญญาว่าไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ เธอมีมรณสัญญาที่ตั้งมั่นดีภายใน เธอเข้าไปอาศัยเสกขพละ ๕ ประการนี้คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปปพละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมာธินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ ย่อมปรากฏแก่กล้าเพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏแก่กล้า เธอจึงบรรลุคุณพิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะเร็ว นี้เรียกว่า ทุกขาปฏิบัติ จิปปาภิณญา

สุขาปฏิบัติ ทันทธาภิณญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่อนคลายในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกวิจารณ์มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมิอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรหังทั้งหลายสรรเสริญว่า “ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข” เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะ โสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ ภิกษุเข้าไปอาศัยเสกขพละ ๕ ประการนี้คือ สัทธาพละ หิริพละ โอตตปป-พละ วิริยพละ ปัญญาพละ แต่อินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมာธินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ ย่อมปรากฏอ่อน เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้ปรากฏอ่อน เธอจึงบรรลุคุณพิเศษเพื่อความสิ้นอาสวะช้า นี้เรียกว่าสุขาปฏิบัติ ทันทธาภิณญา

สุขาปฏิบัติ จิปปาภิณญา เป็นอย่างไรคือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ อยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ อยู่เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุมิอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย

บรรลุดุติยฆาน ฯลฯ อยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับ ไปก่อนแล้ว
 ภิกษุบรรลุดุตตฆาน ฯลฯ อยู่ เธอเข้าไปอาศัยเสกขพละ ๕ ประการนี้คือ สัทธาพละ หิริ
 พละ โอตตปปละ วิริยพละ ปัญญาพละ และอินทรีย์ ๕ ประการนี้ของเธอ คือ สัทธินทรีย์ วิริ
 ยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ย่อมปรากฏแก่กล้า เพราะอินทรีย์ ๕ ประการนี้
 ปรากฏแก่กล้า เธอจึงบรรลุดุคฺคพิเศษเพื่อความสิ้น อาสวะเร็ว นี้เรียกว่า สุขาปฏิบัติทา จิปปา
 ภิญญา^{๒๖}

ทุกขาปฏิบัติทา ทันทาภิญญานัน คือการพิจารณาเห็นความไม่งาม ความไม่เที่ยงในสังขาร
 ร่างกายทั้งปวง นึกถึงความตายอยู่เสมอ อาศัยพละ ๕ ได้แก่ ศรัทธา หิริ โอตตปปล วิริยะ
 และปัญญา พร้อมทั้งอินทรีย์ ๕ ได้แก่ สัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญ
 นทรีย์ ในการบรรลุดุคฺคพิเศษ แต่ยังไม่แกร่งพอ ธรรมเหล่านี้จึงเห็นได้ช้า ถ้าเป็นจิปปา
 ภิญญา ธรรมเหล่านี้จะปรากฏชัดเจนและแจ่มแจ้งจึงทำเห็นธรรมได้เร็ว สิ้นกิเลสได้เร็ว
 ส่วนในสุขาปฏิบัติทา ทันทาภิญญา นั่นคือ ภิกษุผู้บรรลุดั้งแต่ปฐมฆานถึงจตุตตฆานแล้ว
 อาศัยพละ ๕ และอินทรีย์ ๕ ในการทำความเพียร ธรรมะเหล่านี้ก็ยิ่งปรากฏให้เห็นช้า จึง
 บรรลุดุคฺคพิเศษได้ช้า ถ้าเป็นจิปปาภิญญา จะปรากฏได้เร็ว บรรลุดุคฺคพิเศษเร็ว

พระไตรปิฎกยังได้กล่าวถึงการเจริญอสุภะกัมมัญฐานไว้กับการเจริญหัวข้อธรรมอื่น ๆ
 ที่ภิกษุควรเจริญ โดยที่พระองค์ไม่ได้ทรงแยกไว้ชัดเจนว่าอสุภะกัมมัญฐานมี ๑๐ ข้อ แต่เพื่อให้ง่าย
 ต่อการศึกษาท่านพระพุทธโฆสจารย์จึงได้รวบรวมไว้เป็นหมวด หัวข้อธรรมในอสุภะกัมมัญฐานใน
 พระไตรปิฎกจึงอยู่ร่วมกับธรรมหมวดอื่นที่พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ใน พระสูตรต้นตปิฎก อปร
 อัจฉราสังฆาตวรรค ซึ่งมีอยู่ ๒ ตอน ๆ แรกมีเป็นชื่อของอสุภะ ได้แก่

๑. อสุภะสัญญา
๒. มรณสัญญา
๓. อาหารปฏิภูลสัญญา
๔. สัพพโลเกอนภิตสัญญา
๕. อนิจจสัญญา
๖. อนิจเจทุกขสัญญา
๗. ทุกเขอนัตตสัญญา
๘. ปหานสัญญา
๙. วิราคสัญญา
๑๐. เจริญนิโรธสัญญา

^{๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๓/๒๒๘-๒๓๐.

ตอนที่ ๒ มีหัวข้อธรรมในอสุกัมมัญฐานที่รวมไว้ ๑๐ ข้อ มีอยู่ด้วยกัน ๕ ข้อ ซึ่งก็คือ ๕ ข้อสุดท้ายจากทั้งหมดได้แก่

๑. อนิจจสัญญา
๒. อนัตตสัญญา
๓. มรณสัญญา
๔. อาหารปฏิกุศลสัญญา
๕. สัพพโลเกอนภิตตสัญญา
๖. อัญญิกสัญญา
๗. ปุพฺพสัญญา
๘. วินีตสัญญา
๙. วิจนิททสัญญา
๑๐. อุทฺธมาตค^{๒๓}

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอสุกสูตร ว่าด้วยอสุกสัญญา หมายถึง ความหมายรู้ความไม่งาม เพื่อให้ภิกษุได้พิจารณาให้่องแท้ พิจารณาให้เห็นความเป็นจริง เพื่อจะได้ละจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน แล้วบรรลุคุณวิเศษในพระพุทธศาสนา^{๒๔}

นอกจากนี้แล้วในพระสุตตันตปิฎก พระองค์ได้ตรัสถึงอสุกะไว้บางข้อ ที่บุคคลควรเจริญได้แก่ อุทฺธมาตคสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก^{๒๕} วินีตสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ^{๒๖} วิจนิททสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่ขาดจากกันเป็นท่อนๆ^{๒๗} อุทฺธมาตคสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก^{๒๘} บุคคลผู้ต้องการเห็นความจริงของสิ่งที่ควรกำหนดรู้ให้เห็นซึ่งความจริง

พระสุตตันตปิฎก ปัญจตติสูตรได้ปรากฏหัวข้อในอสุกัมมัญฐาน ไว้ ๖ ข้อ ที่พระองค์ตรัสไว้ดังนี้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ตามรักษาสมาธินิมิตที่ชัดดีซึ่งเกิดขึ้นแล้ว คือ อัญญิกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน) ปุพฺพสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มี

^{๒๓} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๕๓-๔๖๒/๕๐.

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๔๘/๑๕๕.

^{๒๕} อ.ทสก. (ไทย) ๑๕/๒๔๒/๑๕๓.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๔๐/๑๕๓.

^{๒๗} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๔๑/๑๕๓.

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๔๒/๑๕๓.

หนอนคลาก้าเต็มไปหมด) วินิลกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้าคละด้วยสีต่าง ๆ) วิปุลพภกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่ที่แตกปรือออก) วิฉิททกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน) อุทฐมาตกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่เนาพองขึ้นอีก) นี้เรียกว่า อนุรักษนาปธาน^{๓๓}

นอกจากนี้แล้วพระพุทธองค์ยังทรงตรัสถึงธรรมที่มีผลและอานิสงส์มาก ที่ใครเจริญแล้วย่อมมีข้อมเป็นได้ ซึ่งเป็นเรื่องของความไม่สวยไม่งาม ในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนปิชาตพระพุทธองค์ได้ตรัสเกี่ยวกับเรื่องของอสุกะไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สัญญา ๑๐ ประการนี้ ที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หย้งลงสู่อมตะ ๒ มีอมตะเป็นที่สุดสัญญา ๑๐ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. อสุกสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)
๒. มรณสัญญา (กำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา)
๓. อาหาร ปฏิกูลสัญญา (กำหนดหมายความปฏิกูลในอาหาร)
๔. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา (กำหนดหมายความไม่น่าผลิตผลิตในโลกทั้งปวง)
๕. อนิจจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๖. อนิจเจ ทุกขสัญญา (กำหนดหมายความเป็นทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๗. ทุกเข อนัตตสัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาในความเป็นทุกข์)
๘. ปหานสัญญา (กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิถกและบาปกรรมทั้งหลาย)
๙. วิราคสัญญา (กำหนดหมายวิราคะว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)
๑๐. นิโรธสัญญา (กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)^{๓๔}

ในเล่มเดียวกัน พระพุทธองค์ก็ได้กล่าวเกี่ยวกับอสุกะไว้ในปัพพชชาสูตร ว่าด้วยจิตที่ได้รับการอบรมตามสมควรแก่บรรพชา ไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักได้รับการอบรมตามสมควรแก่บรรพชา และบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว จักไม่ครอบงำจิตอยู่ (คือ) จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วย อนิจจสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยอนัตตสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยอสุกสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยอาทินวสัญญา ๑ จิตของเราจักรู้ความประพฤติชอบและไม่ชอบของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิต

^{๓๓}อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๔/๒๖., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๑๐/๒๘๕.

^{๓๔}อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๖/๑๒๔.

ของเราจักรู้ความเจริญและความเสื่อมของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตของเราจักรู้ความเกิดและความดับแห่งสังขาร โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยปหานสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยวิราคสัญญา ๑ จิตของเราจักได้รับการอบรมด้วยนิโรธสัญญา ๑ ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

เมื่อใด จิตของภิกษุได้รับการอบรมตามสมควรแก่บรรพชา และบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ครอบงำจิตอยู่ (คือ) จิตได้รับการอบรมด้วยอนิจสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยอนัตตสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยอสุกสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยอาทีนวัตสัญญา ๑ จิตนั้นรู้ความประพฤติชอบและไม่ชอบของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตรู้ความเจริญและความเสื่อมของสัตว์โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตรู้ความเกิดและความดับแห่งสังขาร โลกแล้วได้รับการอบรมด้วยสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยปหานสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยวิราคสัญญา ๑ จิตได้รับการอบรมด้วยนิโรธสัญญา ๑^{๓๕}

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

๑. อสุกสัญญา (กำหนดหมายความไม่งามแห่งกาย)
๒. มรณสัญญา (กำหนดหมายความตายที่จะต้องมาถึงเป็นธรรมดา)
๓. อาหาระ ปฏิกุศลสัญญา (กำหนดหมายความปฏิกุศลในอาหาร)
๔. สัพพโลกะ อนิกริตสัญญา (กำหนดหมายความไม่นำผลิตเพลินในโลกทั้งปวง)
๕. อนิจสัญญา (กำหนดหมายความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๖. อนิจเฏ ทุกขสัญญา (กำหนดหมายความทุกข์ในความไม่เที่ยงแห่งสังขาร)
๗. ทุกเข อนัตตสัญญา (กำหนดหมายความเป็นอนัตตาในความเป็นทุกข์)
๘. ปหานสัญญา (กำหนดหมายเพื่อละอกุศลวิตกและบาปธรรมทั้งหลาย)
๙. วิราคสัญญา (กำหนดหมายวิราคว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)
๑๐. นิโรธสัญญา (กำหนดหมายนิโรธว่าเป็นธรรมละเอียดประณีต)^{๓๖}

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

ในพระสูตรต้นคปิฎก อังคุตตรนิกาย พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญธรรมเพื่อรู้อย่างระคะ ธรรม ๑๐ ประการ คือ

^{๓๕} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๕/๑๒๗.

^{๓๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๗/๓๕๕.

๑. อนิจจสัญญา
 ๒. อนัตตสัญญา
 ๓. อาหาร ปฏิกูลสัญญา
 ๔. สัพพโลเก อนภิตสัญญา
 ๕. อัญญิกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน)
 ๖. ปุพุกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีหนอนคลาคลำเต็มไปหมด)
 ๗. วินิลกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีสีเขียวคล้ำด้วยสีต่าง ๆ)
 ๘. วิปฺพกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามที่แตกปริ
- ออก)
๙. วิฉิททกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน)
 ๑๐. อุทฺธมาตกสัญญา (กำหนดหมายซากศพที่เน่าพองขึ้นอีก)^{๓๖}

ในนาคิตสูตรพระองค์ได้ตรัสถึงเรื่องของอาหารที่กิน คิม เคี้ยว เป็นของปฏิกูล เป็น
อสุภะไว้ว่า

นาคิตะ อาหารที่กิน คิม เคี้ยว และลิมย่อมกลายเป็นอุจจาระและปัสสาวะนี้เป็นผล
แห่งอาหารนั้น ปิยชนเกิดมีโสภะ (ความโสภ) ปริเทวะ (ความรำไร) ทุกข์ (ความทุกข์
กาย) โทมณัส (ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความแค้นใจ) เพราะสิ่งที่รักแปรเป็นอื่นไป
นี้เป็นผลแห่งความรักนั้น ความเป็นของปฏิกูลในอสุภนิมิต * ย่อมตั้งอยู่แก่ภิกษุผู้
ชวนขวยการประกอบตามอสุภนิมิต นี้เป็นผลแห่งการประกอบตามอสุภนิมิตนั้น
ความเป็นของปฏิกูลในผัสสะ^{๓๗}

ในพระสูตรต้นตปิฎก หมวดชราวรรค พระองค์ได้ตรัสถึงความแก่ ความไม่สวยไม่งาม
ของสังขารไว้ ในเรื่องของพระอุตตราเถรี พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่พระอุตตราเถรีไว้ว่า
ร่างกายนี้แก่ห่อแล้วเป็นรังของโรค มีแต่จะทรุดโทรมลงไปร่างกายที่เน่าเปื่อยนี้ก็จะแตกดับไป
เพราะชีวิตมีความตายเป็นที่สุด^{๓๘}

ในอธิมานิกกิกขุวัตถุ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาแก่ภิกษุทั้งหลายที่กำลังดูซากศพใน
ป่าช้าว่า

^{๓๖} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๓๘/๓๘๕.

* อสุภนิมิต ในที่นี้หมายถึงอสุภกัมมัญฐาน

^{๓๗} อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๐/๔๓.

^{๓๘} จ.ฐ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๗๘.

* ฤดูใบไม้ร่วง

กระดูกลำนี้มีสีเหมือนสีนกกพิราบ
 ถูกเขาทิ้งไว้เกลื่อนกลาด
 เหมือนน้ำเต้าที่ร่วงเกลื่อนกลาดในสารทกาล*
 ความยินดีอะไรเล่าจะเกิด เพราะเห็นกระดูกลำนั้น^{๔๐}

ในอรรถกถาพระสุตตันตปิฎก ได้กล่าวถึงการให้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามใน
 ร่างกายว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเป็นผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ ว่าไม่งามในกายอยู่
 จงเข้าไปตั้งอานาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน และจงพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงใน
 สังขารทั้งปวงอยู่เถิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งาม
 ในกายอยู่ ย่อมละราคานุสัยในเพราะความเป็นธาตุงามได้ เมื่อเธอทั้งหลายเข้าไปตั้งอา
 นาปานสติไว้เฉพาะหน้าในภายใน ธรรมเป็นที่มานอนแห่งวิตกทั้งหลาย (มิจฉาวิตก)
 ในภายนอก อันเป็นไปในฝักฝ่ายแห่งความคับแค้น ย่อมไม่มี เมื่อเธอทั้งหลายพิจารณา
 เห็นความไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวงอยู่ ย่อมละอวิชชาได้ วิชชาย่อมเกิดขึ้น ฯ

ภิกษุผู้พิจารณาเห็นอารมณ์ว่าไม่งามในกาย มีสติเฉพาะในลมหายใจ มีความเพียร
 ทุกเมื่อ พิจารณาเห็นซึ่งนิพพาน อันเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง ภิกษุนั้นแล ผู้เห็นโดย
 ชอบ พยายามอยู่ ย่อมโน้มไปในนิพพานเป็นที่ระงับแห่งสังขารทั้งปวง ภิกษุนั้นแล
 ผู้อยู่จบอภิญญา สงบระงับล่วง โยคะเสียได้แล้ว ชื่อว่าเป็นมุนี ฯ^{๔๑}

ในบทกถานี้ได้กล่าวถึงการพิจารณาเห็นกายให้เป็นอารมณ์ว่าไม่งาม พิจารณาอานา
 ปานสติ เมื่อนั้นย่อมเห็นความไม่เที่ยง ย่อมละอวิชชาได้ มีโอกาสที่จะไปพระนิพพาน เพราะ
 สามารถระงับกิเลสลงได้

ในคิริमानนทสูตร เป็นเรื่องราวเกี่ยวกับพระคิริमानนที่ซึ่งอาพาธหนัก ต้องการที่จะให้
 พระพุทธรองค์ทรงเยี่ยม แต่พระพุทธรเจ้าทรงให้อานนทไปแทนและให้กล่าวสัญญา ๑๐* ประการนี้
 แก่พระคิริमानนท อาการของท่านก็จะสงบระงับ แล้วพระพุทธรองค์ก็ตรัสสัญญา ๑๐ ประการให้
 พระอานนทฟัง และมีข้อหนึ่งที่พระองค์ตรัสถึง อสุกสัญญา พระอานนทก็ได้ทูลถามพระพุทธรองค์
 ว่า อสุกสัญญา เป็นอย่างไร พระพุทธรองค์ตรัสตอบว่า

^{๔๐} จ.ร. (ไทย) ๒๕/๑๔๕/๗๘.

^{๔๑} จ.ช.อ. (ไทย) ๒๕/๒๗๑.

* ๑. อนิจจสัญญา ๒. อนัตตสัญญา ๓. อสุกสัญญา ๔. อาทีนวสัญญา ๕. ปหานสัญญา ๖. วิราคสัญญา
 ๗. นิโรธสัญญา ๘. สัพพโลเก อนภิตตสัญญา ๙. สัพพสังขารสุ อนิจจสัญญา ๑๐. อานาปานสติ

...ภิกษุในธรรมวินัยนี้พิจารณาเห็นกายนี้เท่านั้น ตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นไป ตั้งแต่ปลายผมลงมา มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ใจ หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’ เป็นผู้พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่งามในกายนี้อยู่อย่างนี้ นี้เรียกว่า อสุกัตถุญา...

เมื่อพระองค์ตรัสถึงความหมายของสัญญาทั้ง ๑๐ ประการแล้ว ก็ได้ตรัสต่อไปว่า

...ถ้าเธอจะฟังเข้าไปหาแล้วกล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ศิริมานนที่ภิกษุเป็นไปได้ที่อาพาธของศิริมานนที่ภิกษุนั้นจะระงับไปโดยจับปล้นเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ครั้งนั้นแล ท่านพระอานนที่ได้อ่านสัญญา ๑๐ ประการนี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาค เข้าไปหาท่านพระศิริมานนที่ถึงที่อยู่ กล่าวสัญญา ๑๐ ประการนี้แก่ท่านพระศิริมานนที่ ขณะนั้นเอง อาพาธของท่านพระศิริมานนที่สงบระงับลงโดยจับปล้นเพราะได้ฟังสัญญา ๑๐ ประการนี้ ท่านพระศิริมานนที่ได้หายขาดจากอาพาธนั้นอาพาธนั้น เป็น โรคอันท่านพระศิริมานนที่ละได้ อย่างนี้แล^{๔๒}

ในพระวินัยก็มีพระสูตรที่ได้กล่าวถึงเรื่องของอสุกัตถุญญาน ซึ่งเป็นสาเหตุแห่งปฐมปาราชิกข้อที่สาม เป็นเรื่องราวที่ทำให้พระพุทธองค์บัญญัติปาราชิกข้อที่สามที่ว่า ภิกษุแกล้ง (จงใจ) ฆ่ามนุษย์ให้ตาย ต้องปาราชิก สมัยนั้น พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาศาลา ป่ามทวัน เขตกรุงเวสาลี ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกัตถุญญาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุกัตถุญญาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุกัตถุญญานแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการต่าง ๆ ต่อมา พระผู้มีพระภาครับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า ภิกษุทั้งหลายเราปรารถนาจะหลีกเร้นอยู่ผู้เดียวสักครั้งเดือนใคร ๆ อย่าเข้าไปหาเรา ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปให้รูปเดียว ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระดำรัสแล้วในครั้งเดือนนี้ จึงไม่มีใคร ๆ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค ยกเว้นภิกษุผู้นำอาหารบิณฑบาตเข้าไปถวายรูปเดียวลำดับนั้น ภิกษุเหล่านั้นสนทนากันว่า “พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกัตถุญญาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุกัตถุญญาน ตรัสสรรเสริญการเจริญอสุกัตถุญญาน โดยประการต่าง ๆ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุกัตถุญญานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัด เบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหาศีลตราสำหรับฆ่าตัวตาย วันเดียวภิกษุก็นำศีลตรามาฆ่าตัวตาย ๑๐ รูปบ้าง ๕๗ ๓๐ รูปบ้าง เมื่อครั้งเดือนผ่านไป พระผู้มีพระภาคก็เสด็จออกจากที่หลีกเร้น รับสั่งเรียกท่านพระอานนที่มาตรัสถามว่า “อานนที่ ทำไมภิกษุสงฆ์จึงดูเหมือนจะน้อยลง” ท่านพระอานนที่ทูลตอบว่า จริง พระพุทธเจ้าข้า ภิกษุทั้งหลายสนทนากันว่า พระผู้มีพระภาคตรัสสอนอสุกัตถุญญาน ทรงพรรณนาคุณแห่งอสุกัตถุญญานตรัสสรรเสริญการ

^{๔๒} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘-๑๓๓.

เจริญอสุภกัมมัญฐานโดยประการต่าง ๆ แล้วพากันประกอบความเพียรในการเจริญอสุภกัมมัญฐานหลายประการ กระทั่งเกิดความรู้สึกอึดอัดเบื่อหน่าย รังเกียจร่างกายของตน จึงพากันแสวงหา ศัสตราสำหรับฆ่าตัวตายวันเดียว ภิกษุก็นำศัสตรามาฆ่าตัวตาย พระพุทธองค์จึงทรงเรียกประชุมสงฆ์ เมื่อเห็นจริงดังนั้นจึงทรงบัญญัติสิกขาบทห้ามภิกษุฆ่ามนุษย์ให้ตาย^{๔๓}

ในเนื้อความข้างต้นนี้กล่าวถึงคุณของการพิจารณาอสุภกัมมัญฐาน คือให้ให้ร่างกายว่าไม่งาม ไม่ให้สาวกของพระองค์ยึดมั่นในร่างกายของตัวเอง แต่พระสาวกของพระองค์พิจารณาแล้ว กลับเบื่อหน่ายในชีวิต แล้วฆ่าตัวตายบ้าง ให้คนอื่นฆ่าบ้าง จึงเป็นเหตุให้พระพุทธองค์ทรงบัญญัติสิกขาบทปาราชิกบทที่ ๓ อย่างที่กล่าวแล้วและพระองค์ก็ทรงอธิบายการเจริญอสุภกัมมัญฐานที่แท้จริงให้ฟัง และได้บรรลुकุณวิเศษจากธรรมนั้นเป็นจำนวนมาก

ในพระธรรมบทก็ยังมีพระสาวก สาวิกาของพระพุทธองค์ที่ได้ดู ได้ฟัง ได้พิจารณาเรื่องของอสุภกัมมัญฐาน ความไม่สวยไม่งามในร่างกาย เป็นสิ่งปฏิญกุล แล้วทำให้เกิดมรรค เกิดผลในพระทางพระพุทธศาสนา ตัวอย่างเช่นใน เรื่องของนางสิริมา เธอเป็น โสเภณีซึ่งเป็นหญิงงามประจำเมืองราชพฤกษ์ มีอยู่พรรษาหนึ่ง มีคนมาเช่าคือ นางอุตรา นางอุตราเป็นพระโสดาบัน เธอเป็นลูกสาวของนายปุลลเศรษฐีและเป็นภรรยาของบุตรเศรษฐีชื่อว่า สุมณะ นางอุตราได้มาเช่านางสิริมาไปให้แก่สามี เนื่องจากต้องคอยบำรุงบำเรอสามีจนไม่มีเวลาทำบุญ สุดท้ายนางสิริมามีตัวไปว่าเป็นเมียเช่า เกิดหึงหวงถึงขั้นทำร้ายนางอุตรา แต่สุดท้ายก็สำนึกผิดได้ไปขอโทษนางอุตรา และมีโอกาสได้ฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า กระทั่งได้บรรลุเป็นพระโสดาบัน ซึ่งพระพุทธเจ้าได้เทศน์ในเรื่อง “ฟังชนะคน โกรธด้วยความไม่โกรธ ฟังชนะคนไม่ดีด้วยความดี ฟังชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ แล้วฟังชนะคนพูดพร้อยด้วยคำจริง” ครั้นพระพุทธเจ้าเทศน์จบนางก็บรรลุเป็นพระโสดาบัน จากที่นางได้บรรลุแล้ว นางก็ได้นิมนต์พระพุทธเจ้าให้ไปถวายทาน แล้วก็ตั้งภัตตวัวันละ ๘ ที่ นิมนต์พระสงฆ์ไปฉันที่บ้าน ๘ รูปทุกวัน อาหารที่นางถวายก็ประณีตอร่อยเหลือเกิน พระรูปหนึ่งพอได้ฟังเรื่องเพื่อนพระด้วยกัน บรรยายสรรพคุณความสวยของนางสิริมา ก็เหมือนโดนศรรักปักทรวง ตั้งแต่ยังไม่เห็นหน้านางสิริมาอยู่ก็รักขึ้นมา ก็ปรากฏว่าขณะนั้นมีการจัดคิวเพื่อที่จะ ไปบิณฑบาต พระรูปนี้จึงรีบรับอาสา พระที่จัดคิวนิมนต์บอกว่าพรุ่งนี้ท่านก็จะได้เป็นประธานฉันอาหารในบ้านของนางสิริมา^{๔๔}

ครั้นถึงเวลาเช้าในวันนั้นนางสิริมาเกิดอาการป่วยขึ้นมา แต่คัมภีร์ก็ไม่ได้บอกว่าป่วยเป็นโรคอะไร ก็ปรากฏว่าเมื่อพระคุณเจ้ามานางก็ป่วย ก็สั่งคนใช้ให้ดูแลพระคุณเจ้าถวายอาหารถวายข้าว ถวายภัตแล้วก็รับพร ขณะนั้นร่างกายก็แย่มากที่ต้องให้คนใช้ช่วงพุง เมื่อพระภิกษุรูปนี้

^{๔๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๕๘๕/๔๖๓-๔๖๕.

^{๔๔} สุวรรณ เพชรนิล, ราลึกลครุ บูชาแม่, (ม.ป.ท : ม.ป.ป.), หน้า ๗๑-๗๒.

เห็นหน้าของนางสิริมาที่ไม่ได้ประทีนแต่งโฉมแต่ประการใด ท่านก็นึกอยู่ในใจว่าคนอะไรสวยจริง ๆ ขนาดยังไม่ได้แต่งตัวและป่วยยังสวยขนาดนี้ หากนางไม่ได้เจ็บป่วยแต่งตัว ทาหน้า ทาปาก ใส่เสื้อผ้าอาภรณ์ที่มีราคานางจะสวยเพียงใดกัน พระรูปนี้แทนที่จะนึกลบลง มีแต่สุกใส สุกใส สวยตลอด ก็ปรากฏว่ากิเลสที่สั่งสมไว้ไม่ว่าเกิดที่ชาติ ก็มีแต่เรื่องสวย ๆ อยู่ในจิต ท่านก็ไม่ได้มีใจที่จะสวดมนต์ไหว้พระเจริญกรรมฐาน กลับไปก็กินข้าวไม่ได้ โรครักกำเริบ นอนอดอาหาร ปรากฏว่าวันนั้นที่ท่านรับบาตรจากนางสิริมา นับเป็นเรื่องบังเอิญที่นางสิริมาก็ถึงแก่กรรมในวันนั้น พระเจ้าพิมพิสารจึงส่งราชสารไปทูลพระพุทธเจ้า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า บัดนี้นางสิริมาผู้เป็นหญิงงามเมืองและเป็นน้องสาวของหมอชีวกโกมารภัฏ ผู้แพทย์ประจำพระองค์ ได้ถึงแก่กรรมแล้ว

พระพุทธเจ้าก็ส่งข่าวไปทูลพระเจ้าพิมพิสารว่า มหาบพิตร ขอพระองค์อย่าเพิ่งให้ใครมาเผาศพนางสิริมา และสั่งให้พักศพไว้ในป่าช้า สั่งทหารให้เฝ้าให้คืออย่าให้แร้งกามาจิกกิน ครั้นครบ ๓ วันผ่านไป ร่างกายเริ่มขึ้นอืด สรีระขึ้นพอง แสดงว่าเจริญ อุทฺธมาตกะ ๑ ใน อสุภ ๑๐ จากนั้นก็เจริญปุพฺพกะ คือ อสุภ ว่าด้วยหนอนก็ได้ ตอนนั้นร่างกายของนางมีหนอนไขว้เย็บเต็มไปหมด ร่างกายทั้งหมดมันแปลกมันปริไปหมด พระเจ้าพิมพิสารจึงส่งราชบุรุษให้ตั้งห้องร้องป่าวให้ทั่วพระนครยกเว้นเด็กที่เฝ้าบ้านว่า ถ้าใครไม่มาดูนางสิริมา ถูกปรับเป็นเงินสินไหม ๘ กหาปณะ แล้วก็ทรงข่าวไปทูลพระพุทธเจ้าว่า ขอให้ภิกษุทรงมีพระพุทธเจ้าเป็นประธานจงมาดูนางสิริมาเกิดในขณะนั้นที่พระหนุ่มที่ถูกศรัทธาปิดทรวงอดอาหารมา ๓-๔ วัน กินข้าวไม่ได้ ปรากฏว่ามีพระเพื่อนมากกระซิบข้างหูบอกว่าพระพุทธเจ้าจะไปเยี่ยมนางสิริมา แม้ขนาดถูกความหิวเข้าบดบัง ก็ยังสู้ไฟรักในใจไม่ได้ ท่านไม่รู้เลยว่าเกิดอะไรขึ้นกับนางสิริมา สภาพไปหน้าสวย ๆ ลอยมาอยู่ตลอดเวลา แต่ท่านก็คิดว่าทำยังไงหลวงพี่จะได้เห็นหน้าเธอ เมื่อพระเพื่อนกันมาบอกว่าพระพุทธเจ้าจะไปเยี่ยมนางสิริมา จะไปดูนางสิริมาจะไปด้วยไหม ท่านจึงรีบตอบตกลงทันที แล้วก็จัดการเดินทางไประหว่างทางก็นึกในใจว่าอีกไม่นานจะได้เจอแล้วแม่นางแก้วของพี่

ครั้นพระพุทธเจ้าก็พาไปจนกระทั่งถึงป่าช้า ในที่นั้นก็มีทั้งภิกษุสงฆ์ อุบาสก อุบาสิกา ยืนกันอยู่พระพุทธเจ้าก็รับสั่งถามว่านี่ใครกันหรือมหาบพิตร ทั้งเน่าทั้งอืด ทั้งหนอนไขว้เย็บไปหมด กลิ่นก็แรง พระราชาเป็นประธานฝ่ายฆราวาสก็ทูลว่านี่แหละคือนางสิริมาจริง พระพุทธเจ้าก็อุทานถ้อยอย่างนั้นขอให้มหาบพิตรตีกลองโฆษณาไปว่าถ้าใครให้ทรัพย์พันหนึ่ง ผู้นั้นจะได้นางสิริมาไป ก็ปรากฏว่าไม่มีใคร พระพุทธเจ้าก็สั่งประมุขค้ำถ้วนางสิริมาและตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายจงมาดู นี่คือนามาคามที่เป็นที่รักของมหาชน เห็นปานนี้ที่ซึ่งถึงความเสื่อมไปและความสิ้นไป จงมาดูอัฐภาพที่ไม่มีความยั่งยืน และความมั่นคง อันกรรมทำให้วิจิตรแล้วมีกายเป็นแผล เป็นแผลก็คือช่องต่าง ๆ ตา หู จมูก อันกระดูก ๓๐๐ ท่อนยกขึ้นมา อันอาคูลที่มหาชนกำหนดกันเป็นส่วนมาก” ปรากฏว่าขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังเทศน์อยู่ ก็ทำให้พระรูปนั้นเกิดความเบื่อหน่าย จากภาพที่เคยสวยกลายเป็นภาพ

ศพเนาอืด และเมื่อได้ฟังเทศน์จากพระพุทธรเจ้าจบ ท่านก็ได้บรรลุโศคาปัตติพล เป็นพระอริยบุคคล เบื้องต้นในพระพุทธศาสนา^{๔๕}

หรือในเรื่องของท่านมหากาฬพระเถระนี้ก็สั่งสมบุญไว้ในภพนั้นๆ ในพระพุทธรเจ้าองค์ก่อนๆ เกิดในเรือนแห่งตระกูล ในกัปที่ ๕๑ แต่ภักทรกัปนี้ บรรลุนิติภาวะแล้ว ไปป่าด้วยกรรมกิจบางอย่าง เห็นผ้าบังสุกุลจีวรห้อยอยู่ที่กิ่งไม้ มีจิตเลื่อมใสว่า ผ้ากาสาฬพัสตร์อันเป็นธงชัยของพระอริยเจ้าห้อยอยู่ แล้วเก็บเอาดอกกระดังมาบูชาผ้าบังสุกุลจีวร

ด้วยบุญกรรมนั้น เขาท่องเที่ยวไปในเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย บังเกิดในตระกูลของพ่อค้าเกวียน ในเสตัพพนคร ในพุทธรูปบาทกาลนี้ ได้มีนามว่ามหากาฬ บรรลุนิติภาวะแล้วอยู่ครองเรือน บรรทุกสินค้าด้วยเกวียน ๕๐๐ เล่ม ไปสู่พระนครสาวัตถี ด้วยกิจของกรค้า พักกองเกวียนไว้ ณ ที่แห่งหนึ่ง บรรเทาความเหน็ดเหนื่อยในการเดินทาง นั่งอยู่กับบริษัทของตน เห็นพวกอุบาสกถือเอาของหอมและระเบียบเป็นต้น ไปสู่พระเชตะวันวิหาร ในเวลาเย็น แม้นตนเองก็ไปสู่วิหารกับพวกอุบาสกเหล่านั้น ฟังธรรมในสำนักของพระศาสดาแล้ว เป็นผู้มึจิตศรัทธาบวชแล้ว อธิษฐาน คำว่า ธุดงค์ ๑๓ โสทานกัณฑ์ธุดงค์ (ธุดงค์คือการถืออยู่ป่าช้าเป็นวัตร) แล้วอยู่ในป่าช้า

ครั้งวันหนึ่งมีหญิงคนหนึ่งนามว่า กาฬี เป็นคนเผาศพ หักขา หักแขนของศพที่ตายใหม่ๆ อย่างละ ๒ ข้าง และทูปศิระชะให้มันสมองไหลออกคั่งเหมือนนมสั้ม แล้วต้ออวัยวะทุกชิ้นส่วนให้เหมือนเดิม เพื่อให้พระเถระปลงกรรมฐาน ตั้งไว้ให้พระเถระพิจารณา ในที่สำหรับประกอบความเพียร แล้วนั่ง ณ ที่ส่วนข้างหนึ่ง^{๔๖}

พระเถระเห็นชิ้นส่วนของซากศพแล้ว เมื่อจะสอนคน ได้กล่าวคาถา ๒ คาถาความว่า
หญิงชื่อกาฬี มีร่างกายใหญ่ คำดังกา หักขาซ้ายขวาว
แขนซ้ายแขนขวาและทูปศิระชะของซากศพ
ดั่งทูปหม้อมนมเปรี้ยว นั่งจัดให้เรียบร้อยอยู่
ผู้ใดแลไม่รู้แจ้ง ย่อมก่ออุปธิกิเลส
ผู้นั้นเป็นคนเขลา ย่อมประสพทุกข์อยู่รำไป
เพราะฉะนั้น ผู้รู้แจ้ง ไม่ควรก่ออุปธิกิเลส
เราอย่าถูกทูปศิระชะนอนอยู่อย่างนี้อีกต่อไป^{๔๗}

^{๔๕} พ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๕๘; คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตรวจสอบชำระ, พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๔๗-๑๕๒.

^{๔๖} พ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๒/๗๐-๗๑.

^{๔๗} พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๕๑-๑๕๒/๓๕๔-๓๕๕.

กล่าวคือเมื่อคนตายแล้วย่อมไม่สามารถขยับร่างกายได้ แม้จะถูกคนอื่นหักแขน หักขา และถูกทุบตีรณะ จนมองไม่ออกเลยว่านี่คือร่างกายของมนุษย์ก็ไม่สามารถตอบโต้ได้เป็นผู้ถูกกระทำแต่ฝ่ายเดียว ดังนั้นผู้รู้ย่อมาก่อนกิเลสอันเป็นต้นตอของสภาพเช่นนี้

ในเรื่องของพระนางรูปนันทาเถรี พระพุทธองค์ก็ได้ตรัสถึงความไม่สวยงามแห่งร่างกายไว้ด้วยเพราะพระนางรูปนันทาเป็นผู้มีรูปสวยงามมาก พระองค์จึงได้ตรัสถึงความไม่งามให้พระนางฟัง พระนางรูปนันทาท่านเป็นพระน้องนางของพระพุทธเจ้า ท่านได้เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาเพราะญาติออกบวชหมด พระนันทะพี่ชายท่านก็ออกบวช พระนางเลยออกบวชตาม ท่านไม่ได้้ออกบวชเพราะความศรัทธาแต่อย่างใด วันหนึ่งพอนางได้บวชในสำนักของภิกษุแล้วได้ยินข่าวว่าพระพุทธเจ้านั้นพระองค์ทรงแสดงธรรมแล้วคืออย่างนั้น ๆ จึงอยากจะฟัง แต่ก็กลัวพระองค์ทรง ตีเตียนรูปของตน จึงไปพร้อมกับหมู่ภิกษุณี แต่จะไม่แสดงตัวให้ใครเห็น ก็จะหลบ ๆ ซ่อน ๆ อยู่ในหมู่ภิกษุณี ไปนั่งทำย ๆ แต่พอเข้าไปในพระวิหารเพื่อฟังธรรม เห็นรูปโฉมของพระพุทธเจ้า พิจารณาดูตรงไหนก็ดี มีรัศมีดีทุกอย่างเลย พระนางก็เกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าทรงรู้พระนางมา พระองค์ทราบบว่า พระนางนี้มีมาอยู่ในรูปของตัวเอง ยินดีจิตใจในรูปโฉมของตัวเอง ฉะนั้นพระองค์จึงทรงแสดงโทษของรูป เรียกว่าหนามยอกเอาหนามบ่งพระพุทธเจ้าจึงทรงเนรมิตรูปผู้หญิงคนหนึ่ง อายุประมาณ ๑๖ ปี แล้วนุ่งผ้าสีแดงแต่งตัวสีแดง มีเครื่องประดับประดาสวยงามมาก ถือพัดโบกให้พระพุทธเจ้าอยู่ข้าง ๆ จะให้เห็น ๒ คนเท่านั้นคือพระพุทธเจ้ากับพระนางรูปนันทาเถรี คนอื่นมองไม่เห็น พอพระนางทอดพระเนตรดูรูปพระพุทธเจ้า แล้วก็เลื้อบตาไปเห็นผู้หญิงคนหนึ่งอยู่ข้าง ๆ พระพุทธเจ้า กำลังโบกพัดถวายให้อยู่ พระนางก็พิจารณารูปของหญิงคนนั้นกับดูรูปของพระองค์เอง มันห่างไกลกันเหลือเกินเหมือนกาไปเทียบคู่กับหงส์ นั่นเป็นหงส์แต่เราเหมือนกับอีกา รูปของเราที่ว่าสวยงามมากจะเทียบกับหญิงคนที่อยู่ตรงนั้นไม่ได้เลย ที่นี้ไม่สนใจพระพุทธเจ้าแล้วสนใจเฉพาะผู้หญิงคนนั้น ดูตรงนั้นผมก็งาม หน้าผากก็งาม ตาก็งาม จมูกก็งาม ดูงามไปหมด พระพุทธเจ้าทรงรู้แล้วว่าพระนางกำลังดูรูปของหญิงคนนี้จึงดูใจ พระพุทธเจ้าก็เลยเนรมิตให้หญิงคนนั้น มีอายุมากขึ้น ประมาณ ๒๐ ปี พระนางก็รู้ว่ารูปนี้ไม่เหมือนรูปเมื่อกี้ เปลี่ยนไปแล้ว พอเปลี่ยนไปแล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้เป็นผู้หญิงที่คลอเคลียครั้งหนึ่งก็หนักเข้าไปอีก มันก็แก่ลงไปอีกหน่อย พระนางก็ว่า รูปนี้ไม่งาม พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้เป็นหญิงวัยกลางคนขึ้นไปอีก พระนางก็ว่า รูปนี้ก็ไม่สวย พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้แก่กว่านั้น เป็นหญิงที่ถือไม้เท้าหลัง โกงเห็นซี่โครงพินหักผมหงอกหนังก็เหี่ยว พระนางก็ว่า รูปนี้ก็แก่ เกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาแล้ว พระพุทธเจ้าก็เนรมิตให้ผู้หญิงคนนี้เกิดเป็นโรคกะทันหัน เกิดพยาธิเจ็บไข้ได้ป่วยขึ้นมาทันที ให้ผู้หญิงคนนี้ล้มกองลงตรงนั้นเลย ทิ้งพัดทิ้งไม้เท้าล้มกองลงตรงนั้น แล้วก็นอนจมอุจจาระปัสสาวะของตัวเองตรงนั้นเลย พระนางก็เลยเบื่อหน่าย

พิจารณาว่าร่างกายของหญิงนั้นเป็นฉนใด ร่างกายของเราก็ต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน เมื่อนึกถึงอย่างนี้ก็เกิดความเบื่อหน่ายอย่างหนัก พระพุทธองค์ทรงตรัสเสริมอีกแรงหนึ่ง^{๔๘}

ร่างกายนี้ถูกสร้างให้เป็นนกรแห่งกระดูก ฉาบด้วยเนื้อและเลือด

เป็นที่สถิตแห่งความแก่ความตาย ความถือตัว และความลบหลู่กัน^{๔๙}

ไม่เฉพาะการพิจารณาซากศพ ที่เป็นอสุภะหรือของที่ไม่สวยไม่งาม เป็นของน่าเกลียดเท่านั้น แม้แต่ร่างกายของเราพระพุทธเจ้าก็ให้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด หรือที่เรียกว่าสิ่งปฏิกูล เหมือนกัน คือให้พิจารณาร่างกายเบื้องต้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมา เบื้องต่ำตั้งแต่ปลายผลงไป มีหนังหุ้มอยู่เป็นที่สุกรอบ อันเต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูล ที่น่าเกลียดต่างๆ ได้แก่ อากาศที่มีอยู่ในกายนี้ คือ เกสา ผม, โลมา ขน, นขา เล็บ, ทนตา ฟัน, ตาโจ หนัง, มัส เนื้อ, นหารู เอ็น, อณูจิ กระดูก, อณูจิมิณซ์ เยื่อในกระดูก, วกกั ไต, หทัย หัวใจ, ยกนั ตับ, กิโลมกั พังผืด, ปิหกั ม้าม, ปุปผาสั ปอด, อนนตัส ใสใหญ่, อนนตคณั ใสเล็ก, อุทริยั อาหารใหม่, กรีสั อาหารเก่า, ปิตตัส คี, เสมหั เสดด, ปุพโพ น้ำหนอง, โลหิตัส น้ำเลือด, เสโท น้ำเหงื่อ, เมโท มันทัน, อสสุ น้ำตา, วสา มันทลว, เขโพ น้ำลาย, สิงฆานิกกา น้ำมูก, ลลิกกา ไชข้อ, มตตัส มูตร, นี้คืออาการ ๓๑ อนึ่งท่านแสดงอีกอาการหนึ่งคือ มตถเก มตถลุงคั หมายถึงมันสมองศรีษะ ก็เป็นอาการ ๓๒ เป็นการแสดงความจริงของอาการต่าง ๆ ในร่างกายเป็นของที่จะต้องเนาเปื่อยดังที่ปรากฏในเมื่อเป็นศพ แม้เมื่อเวลายังเป็นอยู่อาศัยการทะนุบำรุงรักษาที่ยังพอเป็นที่อาศัยเป็นไปได้ ความปฏิกูลไม่มีใครจะปรากฏ แต่ก็ย่อมจะปรากฏอยู่แก่ตัวเองเสมอ ในเมื่อพิจารณา ทั้งนี้ก็เพื่อที่จะทำจิตใจให้สงบจากความพอใจรักใคร่ในร่างกาย^{๕๐}

ในพระพุทธศาสนาที่ได้มีเรื่องราวเกี่ยวกับพระสาวกที่ได้บรรลุโดยการพิจารณาร่างกายนี้เหมือนกัน คือพระทัฬหะมัลลบุตรได้กล่าวไว้ในพระไตรปิฎก^{๕๑} เป็นเรื่องที่ท่านได้บรรลุอรหัตตอน ๗ ขวบ ด้วยการพิจารณา ตจปัญจกัมมัฏฐาน แล้วที่สำคัญกว่านั้นท่านบรรลุอรหัตต์พร้อมกับตอนที่ปลงผลเสร็จพอดี เรื่องมีดังนี้

^{๔๘}พระครูปลัดจก สิริวัฒน, แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๐๒-๑๐๕; คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตรวจชำระ, พระธรรมบทที่ ๑๕๓, ภาค ๕, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๕-๑๖๕.

^{๔๙}บ.ช. (ไทย) ๒๕/๑๕๐/๗๘.

^{๕๐}สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, หน้า ๒๑-๒๔.

^{๕๑}อ.จ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๑๔/๒๘.

เมื่อทัฬหฬลบุตรกุมารได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาสู่แคว้นมัลละ จึงต้องการที่จะบวชและได้ขอผู้เป็นยาย ยายก็อนุญาตและพาไปยังสำนักของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงเห็นว่าเป็นการสมควรที่จะทรงอนุญาตการบรรพชาให้แก่กุมารนี้ จึงตรัสสั่งพระภิกษุหนึ่งให้บรรพชาให้

พระภิกษุรูปนั้นรับฟังพระบัญชาแล้ว จึงนำทัฬหฬลบุตรกุมารนั้นออกไปสอน ตบปัญจกกรรมฐาน ๆ คือ กรรมฐานมีหน้งเป็นที่ ๕ อันหมายถึงเกสา คือ ผม โลมมา คือชน นขา คือ เล็บ ทันดา คือฟัน ตโจ คือหน้ง ให้มัลลบุตรศึกษาไปโดยตลอดทั้งเป็นอนุโลม คือว่าเรียงไปตามลำดับเริ่มจากเกสาเป็นต้น ไปจนถึงตโจ และว่าเป็นปฏิโลม คือว่ากลับจาก ตโจ ย้อนขึ้นไปจนถึงเกสา

ในการสอนให้ผู้ศึกษาว่าเป็นอนุโลมและปฏิโลมนี้ มีผลดีทำให้เกิด “สมาธิ” ขึ้น ในระหว่างหัวเลี้ยวหัวต่อ คือ ผู้ว่าต้องคอยกำหนดใจในการว่าอยู่เสมอ ว่าจบที่เป็นอนุโลมตรงไหน และเริ่มขึ้นปฏิโลมเมื่อใด ถ้าผลออกไปไม่คอยกำหนดก็จะไม่ทราบได้เลยว่า เราว่าอยู่ในช่วงของอนุโลมหรือปฏิโลม การสอนให้ว่าทั้งสองอย่างควบคู่กันไปโดยไม่ให้ว่าอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียว เป็นการป้องกันการคล่องปาก เมื่อปากคล่องว่าเรื่อยเปื่อยไปใจไม่ต้องคอยกำหนด ใจก็จะฟุ้งซ่านคิดไปในเรื่องอื่น การว่านั้นก็ไม่ได้ผลเลย เป็นเช่นนกแก้ว นกขุนทองไป เพราะว่ากรรมฐานนี้ท่านสอนไว้ เพื่อใช้พิจารณาตนเองให้เห็นว่าไม่สวยไม่งาม เป็นสิ่งปฏิกุศล น่าเกลียด ไม่น่ารักเลย ป้องกันใจไม่ให้ฟุ้งซ่าน คิดหลงผิดเป็นชอบ

ทัฬหฬลบุตรกุมารนั้น เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยกุศลบุพพาสนาบารมีอยู่แล้ว เมื่อได้เรียน ตบปัญจกกรรมฐาน ท่านก็คอยกำหนดกรรมฐานนั้นไว้ในใจโดยพิจารณา เป็นอนุโลมและปฏิโลม อยู่ตลอดเวลา ฉะนั้นเพียงแต่ในเวลาเริ่มปลงผมของท่านเท่านั้น ท่านได้สำเร็จโศคาปัตติผลแล้ว ขณะที่กำลังปลงผมอยู่ ก็ได้สำเร็จสกทาคามีผล และเมื่อปลงผมต่อไปอีก ก็ได้สำเร็จจอนาคามีผล พอปลงผมเสร็จก็ได้สำเร็จพระอรหัตผล การสำเร็จพระอรหัตผลกับการปลงผมเสร็จ ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากันเลย คือ สำเร็จพร้อมกันพอดี นี่เป็นการสำเร็จธรรมพิเศษของท่าน จึงนับว่าแปลกไปจากพระอรหันตสาวกรูปอื่น^{๕๒}

ยังมีอีกหลายรูปที่ท่านได้บรรลุอรหัตต์โดยการพิจารณาอาการ ๓๒ เช่น พระวังคิสะ พระสิวลี เป็นต้น ในเรื่องราวของพระวังคิสะ ท่านเกิดในตระกูลพราหมณ์ พอโตขึ้นมาได้เล่าเรียนวิชามนต์ชื่อว่า “จวสีสมนต์” เป็นมนต์ใช้พิสูจน์ศรัษะของซากศพ แม้จะตายไปแล้วตั้ง ๓ ปี เอาเล็บเคาะกะโหลกศรัษะจะทำให้รู้ถึงคติหรือที่ไปของสัตว์ทั้งหลายว่าตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหน วันหนึ่งได้ยินบริวารได้เถียงกับมหาชนเรื่องพระพุทธเจ้าจึงอยากจะเข้าไปเฝ้า เมื่อไปถึงพระพุทธเจ้าก็

^{๕๒}จำเนียร ทรงฤกษ์, *ชีวประวัติพุทธสาวก*, (ราชบุรี : สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว (สาขาวัดปากน้ำ), ๒๕๔๒), หน้า ๒๕-๒๖.

ถามไปถึงมนต์ที่ท่านวังคีสะเรียนมา พระองค์ให้อะกะโหลกคนตาย ๕ ศรีษะมาให้วังคีสะดูว่า
กะโหลกทั้ง ๕ นี้ไปเกิดที่ไหนบ้าง หนึ่งในนั้นมีของพระอรหันต์อยู่ด้วย ท่านวังคีสะก็ทาย
กะโหลกทั้ง ๔ กะโหลกได้แม่นยำว่าไปเกิดที่ไหนบ้าง พระพุทธองค์ก็ทรงรับรอง พอไปถึง
กะโหลกอันที่ ๕ ท่านวังคีสะก็ตอบไม่ได้ว่ากะโหลกอันที่ ๕ ไปเกิดที่ไหน พระพุทธองค์เห็น
ท่านวังคีสะ มีกิริยาอาการอึดอัดใจ จึงได้บอกให้ท่านวังคีสะรู้ว่า พระองค์รู้ว่ากะโหลกอันที่ ๕ นี้
ไปเกิดที่ไหน เพราะพระองค์รู้ได้ด้วยกำลังมนต์ของพระองค์ ไม่ใช่วิสัยของท่านจะรู้ นี้เป็นกะโหลก
ของผู้สิ้นกิเลสแล้วและตรัสอธิบายว่า ป่าเป็นคติ ของสัตว์ป่าทั้งหลาย อากาศเป็นคติของสัตว์ปีก
ทั้งหลาย พิกพ เป็นคติของธรรมชาติทั้งหลาย นิพพานเป็นคติของพระอรหันต์ ท่านวังคีสะอยากเรียน
มนต์จากพระพุทธเจ้าจึงได้บวชเพื่อเรียนเอามนต์ ครั้นท่านวังคีสะได้อุปสมบทแล้ว ได้ชื่อว่า พระ
วังคีสะเถระ พระผู้มีพระภาคเจ้าประทานพระกรรมฐานมีอาการ ๓๒ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน
เป็นต้นเป็นอารมณ์ ตรัสสั่งสอนให้ท่องบ่นบริกรรมซึ่งมนต์ คืออาการ ๓๒ นั้น (ให้เห็นว่าเป็น
ของไม่สวยไม่งาม)

ท่านวังคีสะเป็นผู้มีปัญญา ในเวลาที่สาธยายอาการ ๓๒ คือ ท่องบททวนไปมา ก็ได้
เห็นความสิ้นไปความเสื่อมไปแห่งอาการ ๓๒ เหล่านั้น และตั้งใจบำเพ็ญวิปัสสนา คือ กระทำ
ความเห็นแจ้ง ให้เจริญขึ้นโดยลำดับ แล้วได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตพหวน
ได้แก่ การละกิเลสได้โดยเด็ดขาด^{๕๗}

ส่วนในเรื่องของพระเถระอีกรูปหนึ่งคือ พระสิวลีเถระ หลังจากที่ท่านได้อยู่ในพระ
ครรภ์พระมารดาถึง ๗ ปี กว่า เมื่อประสูติมาแล้ว พระบิดาพระมารดาได้กระทำบุญใหญ่คือการ
ถวายทานแก่พระภิกษุสงฆ์ โดยมีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน พระสารีบุตรก็มาด้วย ในวันที่ ๗
นั่นเอง พระสารีบุตรได้ถาม พระสิวลีกุมารว่า พระกุมารได้เสวยทุกขเวทนาอยู่ในครั้นนานอย่างนี้
เห็นอยู่ปานนี้จะอยู่ครองเรือนทำไม บวชจะไม่ดีกว่าหรือ พระกุมารก็รับคำ และพระมารดาก็
อนุญาติ พระสารีบุตรจึงพาพระกุมารไปบรรพชา ประการแรกของการบรรพชา พระเถระบอก
กรรมฐาน ๕ อย่าง ได้แก่ เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) โดย
สอนอนุโลม คือให้ว่าไปตามลำดับ และเป็นปฏิโลม คือให้ว่าถอยหลังกลับ เริ่มจากตโจ ไป
จนกระทั่งถึง เกสา และสอนต่อไปว่า “นี่แน่ะสิวลี สำหรับเธอไม่มีเรื่องอย่างอื่นที่จะต้องสอน
นอกจากเธอจงพิจารณาแต่ทุกข์ที่เธอได้เสวยอยู่ตลอด ๗ ปี กับอีก ๗ วันเท่านั้น”

^{๕๗}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๕๕-๔๕๗.

ต่อจากนั้นก็นำพระกุมารไปโกนผม ในครั้งแรกสิวลีกุมารได้สำเร็จ “โศดาปัตติผล” ในเวลาที่จะลงมีดโกน ลงในครั้งที่สอง ก็ได้สำเร็จ “สกทากัมผล” ในเวลาจดมีดโกนลงในครั้งที่สาม ได้สำเร็จ “อนาคามิผล” และในเวลาปลงผมเสร็จ ก็ได้สำเร็จ “อรหัตผล”^{๕๔}

จะเห็นได้ว่านอกจากจะพิจารณาสภาพให้เห็นเป็นอสุภ คือ ไม่สวย ไม่งามแล้ว อาการ ๓๒ ก็เป็นอารมณ์ในการพิจารณาที่สามารถทำให้เกิดมรรค เกิดผล ได้

๒.๕ นิमितแห่งอสุภกัมมัฏฐาน

อสุภนิमित หมายถึง สภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐานในชั้นปฐมฌาน อสุภกรรมฐานก็มีนิमितเป็นเครื่องกำหนดในการเข้าถึงเหมือนกลีณ แต่ต่างจากกลีณตรงที่เอารูปซากศพเป็นนิमित ไม่ยกเอาธาตุหรือสีกายนอกเป็นนิमित นิमितในอสุภนี้ก็มีเป็นสองระดับเหมือนกัน คือ

๑. อุกคหนิมิต ได้แก่ นิमितติดตา คือ รูปเดิมที่กำหนดจดจำไว้
๒. ปฏิภาคนิมิต ได้แก่ นิमितที่เป็นอัปนาสมาธิ คือ รูปต่างจากภาพเดิม^{๕๕}

การยกนิमितอสุภเป็นวิปัสสนา

ธรรมชาติของนิमितที่เกิดจากอารมณ์ของสมาธิ จะเป็นนิमितของอุปจารฌานหรือที่เรียกว่า อุกคหนิมิต หรือชั้นอัปนาสมาธิ ที่เป็นอารมณ์ปฐมฌานก็ตาม จะเกิดขึ้นสภาพตลอดกาลตลอดสมัยนั้นไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วชั่วครู่ชั่วพักก็หายไป ทั้งนี้ก็เพราะจิตไม่สามารถจะทรงสมาธิไว้ได้นานมากนักจิตก็จะเคลื่อนจากฌาน ตอนที่จิตเคลื่อนจากฌานนี้แหละภาพนิमितก็จะเลื่อนหายไป ถ้าต้องการเห็นภาพใหม่ ก็ต้องตั้งต้นสมาธิกันใหม่ ถ้าประสงค์จะเอานิमितเป็นวิปัสสนา เมื่อเพ่งพิณิจอยู่ พอนิมิตหายไปก็ยกอารมณ์เข้าสู่ระดับวิปัสสนาโดยพิจารณาว่า นิमितนี้ เราพยายามรักษาด้วยอารมณ์ใจ โดยควบคุมสมาธิจนเต็มกำลังอย่างนี้ แต่นิมิตนี้จะให้เห็นใจเรา จะอยู่กับเราโดยที่เราหรืออุตสาห์ประคับประคองจนอย่างยั้งอย่างนี้ นิमितนี้จะเห็นออกเห็นใจเราก็อหาไม่ กลับมาอันตรธานหายไปเสียทั้ง ๆ ที่เรายังต้องการ ยังมีความปรารถนา นิमितนี้มีสภาพที่จะต้องเคลื่อนหายไปตามกฎของธรรมดานัน ใดชีวิตของสัตว์ทั้งหลายที่มีความเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องมีอันตรธานไปในที่สุด ฉะนั้น ความไม่เที่ยงของชีวิตที่มีความเกิดขึ้นนี้ มีความตายเป็นที่สุด เช่นเดียวกับนิमितนี้ ขึ้นชื่อว่าความเกิด ไม่ว่าจะเกิดเป็นอะไร เป็นสัตว์ มนุษย์ เทวดา พรหม ต่างก็มีความไม่เที่ยงเสมอเหมือนกันหมดเมื่อเกิดแล้วก็มีอันที่จะต้องตายเหมือนกันหมด เอาความเที่ยงแท้แน่นอนไม่ได้เลย เมื่อความไม่เที่ยงมีอยู่ความทุกข์ก็ต้องมี เพราะการต้องการให้คงอยู่ยังมีตราบใด ความทุกข์ก็มีอยู่

^{๕๔}จำเนียร ทรงฤกษ์, ชิวประวัติพุทธสาวก, หน้า ๔๕๓-๔๕๔.

^{๕๕}พระมหาวิระ ถาวโร, คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน, หน้า ๔๐.

ตราบนั้น เพราะความปรารถนาให้คงอยู่โดยไม่ต้องการให้เสื่อมสิ้นนั้น เป็นอารมณ์ที่ฝืนต่อกฎของความเป็นจริง การทรงชีวิตนั้น ไม่ว่าจะทรงอยู่ในสภาพใด ๆ ก็เต็มไปด้วยความทุกข์ทั้งสิ้น เพราะทุกข์จากการแสวงหาอาหาร และเครื่องอุปโภคมาเลี้ยงชีวิตและครอบครัว ทุกข์เพราะโรคภัยไข้เจ็บ รบกวนทุกข์เพราะไม่อยากจะรักของชอบใจ แม้ในที่สุดชีวิตที่จะต้องแตกทำลายนั้นต้อง อันตรธานไปความปรารถนาที่ฝืนความจริงตามกฎธรรมดานี้เป็นเหตุของความทุกข์ แต่ในที่สุดก็ ฝืนไม่ไหวต้องแตกทำลาย

อย่างนิมิตตสุกนี้เหมือนกัน นิมิตตสุกนี้ เดิมทีก็มีปัญจันธเช่นเรา บัดนี้เขาต้องกระจัด พลัดพรากแตกกายทำลายขั้นธออกเป็นขั้นน้อยขึ้นใหญ่อย่างนี้ ความที่ขั้นธเป็นอย่างนี้ เขาจะมีความปรารถนาให้เป็นอย่างนี้ก็หาไม่ แม้เขาจะฝืนอย่างไร ก็ฝืนกฎธรรมคาไม่ได้ ในที่สุดก็ต้องสลายอย่างนี้ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า โลก เป็น อนัตตา คือไม่มีอะไรทรงสภาพ ไม่มีใครบังคับการสิ้นไปของชาวโลกนั้นเป็นความจริง สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงไม่มีความทุกข์ มีแต่ความสุขทรงสภาพปกตินั้นมีพระนิพพานแห่งเดียว ผู้ที่จะถึงพระนิพพานได้ ท่านปฏิบัติอย่างเรานี้ ท่านเห็นสังขารทั้งหลายเป็นของน่าเกลียด เห็นสังขารทั้งหลายเป็นแดนของความทุกข์ เพราะกิเลสและตัณหาปกปิดความรู้ความคิด สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ท่านไม่ยึดมั่นในสังขาร ท่านเบื่อในสังขาร โดยท่านถือว่าธรรมชาติของการเกิดมามีสังขารต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ ท่านไม่ปรารถนาการเกิดอีก ท่านไม่ต้องการชาติภพใดๆ อีก ท่านหวังนิพพานเป็นอารมณ์ คือท่านคิดนึกถึงพระนิพพานเป็นปกติ ไม่มีอารมณ์รัก ความเกิด รักสมบัติ รักยศ รักสรรเสริญ ไม่รักแม้แต่สุขที่เกิดแต่ลาภที่ได้มาโดยชอบธรรม ท่านตัด ฉันทะ ความพอใจในโลกทั้งสิ้น ท่านตัดราคะ ความกำหนัดยินดีในโลกทั้งสิ้น ท่านพอใจในพระนิพพาน เมื่อทรงชีวิตอยู่ท่านก็ทรงเมตตาเป็นปุเรจาริก คือมีเมตตาเป็นปกติ ท่านไม่คิดโลก คือสมบัติของโลก ท่านที่เข้า พระนิพพานท่านมีอารมณ์เป็นอย่างไร บัดนี้เราผู้เป็นพุทธสาวกที่กำลังทรงอารมณ์อย่างนั้นเราเห็นความไม่เที่ยงของสังขารแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราเห็นความทุกข์เพราะการเกิดแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราเห็นอนัตตาแล้ว เพราะมีอสุภเป็นพยาน เราจะพยายามตัดความไม่พอใจในโลกาทั้งหมดเพื่อได้ถึงพระนิพพานเป็นที่สุด ^{๕๖}

หลังจากที่อุคคหนิมิตปรากฏแล้ว พระโยคิบุคคที่มีนิสัยค่อนข้างกลัวอยู่ ในระหว่างนั้น ถ้าขาดอาจารย์คอยแนะนำตักเตือน ทั้งตนเองก็ไม่ค่อยมีความรู้ในเรื่องอุคคหนิมิตด้วยแล้ว ก็เห็นไปว่าอุคคฝืดหลอก ถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ เกิดเจ็บป่วยต้องหาหมอมาทำการรักษากันยกใหญ่ก็มี หรือ ผู้ที่มีได้ตั้งใจจะพิจารณาศพแต่อย่างใด เมื่อได้ไปเห็นศพอยู่นาน ๆ แล้ว ไม่ว่าจะไปข้างไหน อยู่ในอิริยาบถใด ก็คงเห็นแต่ภาพศพนั้นมาปรากฏอยู่เฉพาะหน้า คิดตา คิดใจอยู่ การที่

^{๕๖}เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓.

ภาพศพมาอยู่เฉพาะหน้า ตีตาดัดใจอย่างชัดเจนเช่นนี้ เป็นอุคคหนิมิตอันเป็นของดี หากแต่สำคัญผิดไปว่าไม่ดี จึงเกิดกลัวถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ ต้องล้มป่วย ในอสุภ ๑๐ อย่างนั้น แต่ละอย่าง ๆ เมื่อว่าโดยความน่าเกลียด น่ากลัวก็มีเป็น ๒ ประเภท คือ ที่น่ากลัวมาก และที่น่ากลัวน้อย ศพที่น่ากลัวมากย่อมทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้เร็ว ส่วนศพที่น่ากลัวน้อยทำให้อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า หรืออีกนัยหนึ่งการพิจารณาอสุภที่ไม่มีชีวิต อุคคหนิมิตย่อมเกิดได้เร็ว ส่วนการพิจารณาอสุภที่ยังมีชีวิตอยู่ อุคคหนิมิตเกิดได้ช้า อสุภที่ไม่มีชีวิตได้แก่อสุภ ๑๐ อย่าง มีศพอุทฐมาตกะ เป็นต้น อสุภที่ยังมีชีวิตอยู่ก็ได้แก่ร่างกายของตนและของคนอื่น การพิจารณาอสุภที่ยังมีชีวิตอยู่นั้น คือ

๑. ในขณะที่มีการบวมขึ้น โดยอาการอย่างไร อย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นอุทฐมาตกะ

๒. ในขณะที่เป็นแผล เป็นฝี มีโลหิตหนองไหลออกมา ก็พิจารณาโดยความเป็นวิบุพพะ

๓. ในขณะที่ ขาขาด แขนขาด มือขาด เนื่องมาจากอุบัติเหตุอย่างไร อย่างหนึ่ง ก็พิจารณาโดยความเป็นวิจิททกะ

๔. เห็นโลหิตเประเปื้อนตามร่างกาย ก็พิจารณาโดยความเป็นโลหิตกะ

๕. ในขณะที่แลเห็นฟัน ก็พิจารณาโดยความเป็นอฏฐิกะ

การพิจารณาอสุภในสิ่งที่มีชีวิตนี้ ถึงแม้ว่าอุคคหนิมิตจะปรากฏได้ช้าก็ตาม แต่ก็เป็นที่นิยมของบัณฑิตทั้งหลายอยู่ไม่น้อยเพราะว่าความเป็นอสุภนั้นหาไขมีต่อเมื่อตายแล้วไม่ แม้ในระหว่างที่ยังมีชีวิตอยู่ก็เป็นอสุภเหมือนกัน ^{๕๗}

ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นร่างกายของคนตายที่ปรากฏเป็นอาการต่าง ๆ เช่น ขึ้นอืดบวม มีหนองไหลบ้าง มีหนองบวม เป็นต้น ร่างกายของเราที่สามารถนำมาพิจารณาเป็นอารมณ์ได้ ถ้าหากไม่พิจารณาจริงก็มองไม่เห็น แต่ถ้าเราไม่อาบน้ำ แปรงฟัน ๒-๓ วัน กลิ่นตัวจะเริ่มปรากฏ กลิ่นปากก็จะเริ่มเหม็น แสดงว่าอสุภะมันมีอยู่ในตัวเราอยู่แล้วเพียงแต่ว่าเรามองไม่เห็นเพราะไม่ได้ตั้งใจที่จะมองจึงทำให้ละเลยถึงความไม่เที่ยงของร่างกาย ดังนั้นจงใส่ใจที่จะพิจารณาให้เห็นความเป็นของอสุภะแม้ในร่างกายของเราเอง

^{๕๗} พระสังฆมม โขติกะ ฆัมมาจริยะ, ปรมัตถโคติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๐๒-๑๐๔.

๒.๖ สรุป

สรุปเนื้อความจากบทนี้ จากที่กล่าวมาทั้งความหมายและความสำคัญของอสุภกัมมัฏฐาน พอสรุปได้ว่า อสุภกัมมัฏฐานนั้น หมายถึง การพิจารณาซากศพเป็นกัมมัฏฐานเพื่อให้เห็นถึงความเป็นจริงของร่างกายของคนเราว่า เป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่น่าหลงใหลแต่อย่างใดเลย ให้เห็นสิ่งที่เรากำลังว่าสวยว่างามอยู่นี้ แท้จริงแล้ว เป็นแค่ ธาตุ ๔ ชั้น ๕ รวมตัวกันก่อเกิดเป็นร่างกาย ตัวตนเท่านั้น เมื่อแยกเอามาพิจารณาเป็นอย่าง ๆ แล้ว ไม่มีอะไรที่เป็นของเรา เป็นตัวตนของเราเลย ท่านจึงให้พิจารณาให้เห็นร่างกายของตนเองและของผู้อื่นว่าเป็นสิ่งสกปรก ไม่สวยงาม ถ้าการพิจารณาร่างกายของคนที่ยังมีชีวิตตรง ๆ ไม่สามารถที่จะระงับความระคะได้ ท่านจึงให้เอาซากศพมาพิจารณาเลย จึงจะเห็นได้ไว มีทั้งหมดอยู่ ๑๐ อย่าง ๑.ซากศพที่พองขึ้น ๒.ศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๓.ซากศพที่มีน้ำเหลืองไหล ๔.ซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน ๕.ซากศพที่มีสัตว์กัดกิน ๖.ซากศพที่กระจายไปในทิศต่าง ๆ ๗.ซากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย ๘.ศพที่ยังมีเลือดไหลออกอยู่ ๙.ซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน ๑๐.ซากกระดูก พิจารณาจนให้เกิดเป็นนิมิตทั้ง ๒ ประเภท คือ อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต เมื่อเห็น ได้ดังนี้แล้วแม้จะไม่มีซากศพก็สามารถยกขึ้นเป็นอารมณ์พิจารณาได้

บทที่ ๓

วิธีการพิจารณาสุกัมมัญฐานในการแก้ปัญหาการมาระ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๑ วิธีการพิจารณาสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

การพิจารณาสุกัมมัญฐานนั้นก็เพื่อที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงของมันเป็นอยู่ ไม่ใช่ด้วยตาเนื้อ แต่ต้องมองด้วยจิตที่อยู่ข้างในซึ่งจะต้องเป็นจิตที่บริสุทธิ์จึงจะเห็นได้ ก็ด้วยการปฏิบัติเพื่อละกิเลส ในการพิจารณาสุกัมมัญฐานนี้ก็เพื่อให้เห็นสิ่งซึ่งเป็นกิเลส ซึ่งมีวิธีการพิจารณา ดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ ขั้นต้นของวิธีการพิจารณา

ขั้นต้นของการพิจารณาสุกัมมัญฐานนั้นก็ต้องเรียนกัมมัญฐานจากครู อาจารย์ ก่อน เพื่อจะได้รู้อารมณ์และวิธีการที่ถูกต้องในการพิจารณาร่างกายว่าเป็นอย่างไรเหมือนดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแก่พระสาวกตอนที่อุศพนางสิริมาว่า

จงดูอัฐภาพที่ตกแต่งอย่างสวยงามแต่มีกายเป็นแผล มีกระดูกเป็นโครงร่าง

อันกระสับกระส่าย ที่มีหาชนคำริห้วงกันมาก ซึ่งไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น^๑

ศพของนางสิริมาซึ่งก่อนที่นางยังไม่ตายนั้น นางเป็นหญิงที่สวยงามที่สุดในเมืองนั้น แต่เมื่อนางตายแล้ว พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้เห็นความจริงของร่างกายแม้จะสวยงามเพียงใด ก็เป็นเพียงสิ่งต่าง ๆ มาประกอบกันขึ้นเป็นร่างกาย มีกระดูกเป็น โครงซึ่งหาความเที่ยงแท้ ยั่งยืนไม่ได้

เมื่อได้เรียนกัมมัญฐานแล้วเบื้องต้นแรกก็ต้องดูที่ไปที่มา กำหนดตำแหน่งต่าง ๆ ให้ดี ดูสี ดูเพศ ดูทิศ ดูฐาน เป็นต้น เมื่อพิจารณากำหนดทราบร่างกายของซากศพทั้งหลายที่พิจารณาเห็นแล้วก็น้อมนึกถึงสิ่งที่ตนรัก คือคนที่รัก ที่ปรารถนา ที่เราเห็นว่าเขาสวยเขางาม เอาความจริงจากซากอสุกเข้าไปเปรียบเทียบดู พิจารณาว่า คนที่เรารักแสนรัก ที่เห็นว่าเขาสวยสดงดงามนั้น เขากับซากศพนี้มีอะไรแตกต่างกันบ้าง เดิมซากศพนี้ก็มีชีวิตเหมือนเขา พุดได้เดินได้ ทำงานได้ แสดงความรักได้ เอาอกเอาใจได้ แต่งตัวให้สวยสดงดงามได้ ทำอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง ตามที่คนรักของเราทำ แต่บัดนี้เขาเป็นอย่างนี้ คนรักของเราก็เป็นอย่างเขา เราจะมานั่งหลอกตนเองว่า เขาสวย เขางาม น่ารัก น่าปรารถนาอยู่เพื่อเหตุใด แม้แต่ตัวเราเองสิ่งที่เรามัวเมากาย เมาชีวิต หลงใหลว่า ร่างกายเราสวยสดงดงามวิไล ไม่ว่าจะไร่น่ารักน่าชมไปหมด ผิวที่เต็มไปด้วยเหงื่อไคล เราก็เอน้ำมาล้าง เอา

^๑พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๗/๗๗.

สบู่มาฟอก นำแป้งมาทา เอาน้ำหอมมาพรม แล้วก็เอาผ้าที่เต็มไปด้วยสีมาห่มห่อ เอาวัตถุมิสิตต่าง ๆ มาห้อยมาคล้องมองดูคล้ายบ้าหอบฟางแล้วก็ชมตัวเองว่าสวยสดงดงาม ลืมคิดถึงสภาพความเป็นจริง ที่เราเองก็หอบเอาความโสโครกเข้าไปพองแรง เราเองเรารู้ว่าในกายเราสะอาดหรือสกปรก ปากเราที่ชมว่าปากสวย ในปากเต็มไปด้วยเสลดน้ำลาย น้ำลายของเราเองเมื่ออยู่ในปากก็ไม่วู้สึกอะไร กลืนได้ แต่พอบ้วนออกมาแล้วกลับรังเกียจไม่กล้าแม้แต่จะเอามือแตะ^๒

๓.๑.๒ วิธีการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐาน

ในส่วนของการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานนั้น ในที่นี้จะนำมาแสดงอยู่สองที่ด้วยกัน คือ จากพระไตรปิฎก และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

๓.๑.๒.๑ วิธีการพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๑) วิธีการพิจารณาอุทรมาคอสุภกัมมัฏฐาน

บุคคลผู้ปรารถนาจะขังอุคคหนิมิต อันชื่อว่าอุทรมาคะให้บังเกิดในอุทรมาคานั้น พึงเจริญอุทรมาคณานพียงเข้าไปสู่สำนักอาจารย์ ผู้จะให้พระกรรมฐาน... เมื่อพระอาจารย์จะบอกพิธีอันจะไป เพื่อประโยชน์จะถือเอาซึ่งอสุภกัมมัฏฐานนั้น ให้บอกซึ่งกิริยาอันจะกำหนดซึ่งนิมิตโดยรอบคอบ ๑ ให้บอกซึ่งลักษณะอันจะถือเอาด้วยอุคคหนิมิต ๑๑ ประการนั้น ๑ ให้บอกซึ่งกิริยาอันพิจารณาหนทางอันจะไปแล่นั้น ๑ พึงบอกซึ่งวิธีที่พึงทราบเท่าถึงอัปนาเป็นปริโยสานแก่ศิษย์ผู้จะเรียนจงถ้วนดีทุกประการ^๓

ก่อนที่จะเริ่ม ไปดูจากศพเพื่อพิจารณาให้เห็นอสุภะนั้นในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงขั้นตอนของการก่อนที่จะไปว่าต้องทำอะไร มีขั้นตอนอะไรบ้าง มีวิธีการอย่างไรบ้าง เมื่อไปเห็นสิ่งต่าง ๆ ในระหว่างทาง หรือเกิดเหตุการณ์แปลก ๆ ขึ้นในระหว่างการพิจารณาผู้ที่ไปพิจารณาคควรจะอย่างไร เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้ต้องการกัมมัฏฐาน และที่สำคัญเพื่อปกกันอันตรายที่จะพึงเกิดขึ้นด้วย

^๒พระมหาวิระ ถาวโร, คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน, หน้า ๓๘.

^๓พระพุทฺธ โฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ชำระและตรวจสอบทาน โดย มหาวงศ์ ชาญบาลี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๕.

วิธีไปคูสุกะ

เริ่มแรกก่อนที่จะได้ทำการพิจารณาสุกะ ก่อนอื่นต้องเรียนรู้วิธีไปคูสุกะ กับผู้รู้ หรือ พระอาจารย์ก่อน ขึ้นต่อไปจึงค่อยเที่ยวหาซากศพ ในการที่จะไปคูสุกะนั้นอย่างแรกต้องหา ซากศพที่จะใช้เป็นนิมิตก่อน เมื่อได้ยืนยันว่ามี ร่างของศพคนตายพองขึ้นอัดอยู่ที่โน้นบ้าง อยู่ที่นี่ บ้าง อยู่ที่ป่าบ้าง อยู่ที่ภูเขาบ้าง อย่ารีบร้อนไปโดยทันทีเหมือนคนที่ไม่มีสติ โดยกลัวว่าศพนั้นจะวิ่งหนีไปโดยปกติ ขึ้นชื่อว่าซากศพแล้ว เป็นสิ่งที่สัตว์ร้ายซ่อนอยู่ก็มี เป็นที่อันอมมนุษย์สิงอยู่ก็มี ถ้า บุคคลผู้ต้องการกัมมัฏฐาน รีบร้อนไปโดยที่ยังไม่ได้พิจารณาให้ถ้วนถี่แล้ว ไซ้ แม้อันตรายแห่ง ชีวิตอาจจะพึงมีแก่บุคคลนั้นได้ ด้วยเหตุดังกล่าวจึงจำเป็นที่จะต้องเรียนรู้วิธีการไปคูซากศพให้ เข้าใจก่อน อันดับแรกเวลาไปคูซากศพนั้น บางทีซากศพอาจจะอยู่ไกลในการเดินทางไปคูซากศพ นั้นอาจจะเดินทางผ่านหมู่บ้าน บางครั้งก็ผ่านท่าน้ำ ผ่านทุ่งนา เป็นต้น ซึ่งในการเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นบางครั้งเห็นรูปสวยงาม เป็นที่ถูกใจเรา อาจจะทำให้เป็นข้าศึกคือ คิดใจในรูปสวยงามไม่ อยากที่จะเป็นพิจารณาซากศพ หรือบางครั้งแม้ซากศพที่จะเอามาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นเป็น ซากศพที่ไม่เหมาะแก่บุคคลนั้น ๆ กล่าวคือ ร่างของสตรีนั้นอาจจะไม่เหมาะสมในการพิจารณาของ บุรุษ หรือแม้ซากศพของบุรุษก็ไม่เหมาะ ในการพิจารณาของสตรี เพราะซากศพทั้งสองนั้นตายแล้ว ไม่นาน ความสวยความงามนั้นย่อมปรากฏอยู่ สุดท้ายแล้วอันตรายจะพึงเกิดกับบุคคลผู้ต้องการ กัมมัฏฐานได้ แม้กระนั้นก็ตามถ้าบุคคลต้องการกัมมัฏฐานจริง ๆ มั่นใจในตนเอง แม้จะเป็นซากศพ ของใคร ก็ไม่อาจจะทำลายความตั้งใจได้ แล้วจึงไป^๔

ก่อนที่จะไปพิจารณาซากศพนั้น อย่างที่กล่าวแล้วข้างต้น บุคคลผู้จะไปพึงเรียนรู้วิธีการ กับพระเถระ อุสเถระ อาจารย์ หรือผู้รู้ เมื่อเรียนแล้วก็พึงบอกกับอาจารย์นั้น เพราะว่าถ้าบุคคลผู้ไป พิจารณาซากศพนั้นอาจถูกอนิฏฐารมณ์คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา เช่นรูปและเสียงของอมมนุษย์ หรือแม้กระทั่งสัตว์ร้ายอย่างเสือเป็นต้นครอบงำจิตใจ จนทำให้กลัวจนเกิดอาการร่างกายสั่น หรือ อาหารที่รับประทานแล้วอาจทำให้ท้องเสีย ทำให้ป่วยหนัก ด้วยเหตุดังกล่าวนี้พระอาจารย์ผู้ที่เรา ได้บอกกล่าวแล้วก่อนไป เมื่อรู้ข่าวว่าเราไม่สบายก็จะส่งพระภิกษุหรือสามเณรมาช่วยรักษาได้ หรือ เหตุที่ว่า ภายในป่าช้าหรือสุสานที่ไปนั้นเป็นที่เจียบสังค ปราศจากผู้คน โจรอาจจะมาชุมนุม ปรึกษาหารือกันเพื่อทำการปล้น เมื่อโดนจับได้อาจจะทึ้งสิ่งของไว้ใกล้ ๆ กับที่อยู่ของบุคคลผู้ไป พิจารณานั้น อาจจะทำให้ชาวบ้านเข้าใจผิดคิดว่าบุคคลผู้นั้นเป็นโจร พระเถระ พระอาจารย์นั้นก็ จะเล่าความจริงให้ฟัง

^๔ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธเจ้า (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๕๕.

วิธีไปดูสุกตามนัยอรรถกถา

บุคคลที่ต้องการความเพียรเมื่อจะไปพิจารณาซากศพนั้นหลังจากที่บอกพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานแล้ว พึงไปด้วยความยินดีที่จะไป ให้เหมือนกษัตริย์เกิดปีติโสมนัสในเวลาเสด็จไปสู่สถานที่ที่อภิเษก เหมือนบุคคลผู้จะบูชาญญเกิดปีติเวลาไปสู่โรงบูชาญญ หรือเหมือนบุคคลไม่มีทรัพย์เกิดความปีติเวลาไปสู่สถานที่ที่เต็มไปด้วยขุมทรัพย์ เป็นต้น ตามนัยของอรรถกถานั้น เวลาไปดูซากศพให้ไปคนเดียว มีสติตั้งมั่น ให้พิจารณาทางไปทางมาให้ดีว่ามีซากศพที่ที่จุดไหน ก้อนหินจอมปลวก ต้นไม้ เถาวัลย์ อยู่ตรงไหน เพื่อที่จะทำวัตถุเหล่านั้นให้เป็นนิมิตร่วม แล้วจึงพิจารณาซากศพนั้น โดยสีบ้าง โดยเพศบ้าง โดยลักษณะบ้าง โดยทิศบ้าง โดยช่องบ้าง โดยที่เว้า โดยที่นูน โดยรอบตัว จากนั้นก็จดจำนิมิตรเหล่านั้นให้ขึ้นใจ ให้แม่นยำแล้วก็กลับ^๕

วัตรแห่งการไปเยี่ยมป่าช้า

เมื่อตั้งใจที่จะไปพิจารณาซากศพเมื่อบอกพระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานแล้ว เดินทางไปสู่ที่สุกณะโดยมีกัมมัฏฐานเป็นประธานทำนสติการไว้ในใจตลอดเวลา โดยถือเอาไม้เท้าไปด้วยเพื่อป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้น มีสติอันตั้งมั่น มีอินทรีย์ที่สงบไม่วอกแวก พึงสังเกตว่าเราออกประตูทางทิศไหน เพื่อจะรู้ว่าทางนี้ทิศปรายเงิน ทางนี้ทิศปัจฉิม ทางนี้ทิศอุดร ทางนี้ทิศทักษิณ ทางนี้ไปทางขวา ตรงนี้ไปทางซ้าย ก่อนจะถึงสุกณะนั้นมีก้อนหินอยู่ตรงนี้ จอมปลวกอยู่ตรงนี้ เมื่อใกล้จะถึงสุกณะนั้นให้หลีกเลี่ยงทางที่ลมพัดมา คืออย่าไปทางทวนลม เพราะเราจะได้กลิ่นซากศพที่มาตามลม อาจจะทำให้เชื้อในสมองอักเสบ หรือทำให้หือาเจียนได้ ดังนั้นท่านให้เว้นทางทวนลมแล้วไปทางตามลม ถ้าที่จะไปทางตามลมนั้นมีหุบเขา เหว ต้นไม้ รั้วหนาม หรือแม่น้ำกั้นอยู่ในระหว่างทาง จึงจำเป็นที่จะต้องไปทางทวนลมนั้นก็ให้เอาชายจิวรปิดจมูกได้

วิธียืนดูสุก

เมื่อไปถึงสถานที่ที่จะพิจารณาสุกแล้วนั้น อย่ายืนได้ลมเพราะกลิ่นของซากศพจะส่งกลิ่นเหม็นทำให้เสียสมาธิ จิตจะฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ต่าง ๆ อย่ายืนข้างพวกมนุษย์ที่สิ่งอยู่ในซากสุก เพราะจะทำให้เขาโกรธและทำอันตรายได้ พึงยืนให้ห่างจากพวกนี้ อย่ายืนใกล้ศีรษะของซากสุกมากนัก เพราะจะทำให้พิจารณาซากสุกนั้นไม่ถนัด หรือเกิดอันตรายจากสิ่งที่อยู่ในซากศพ

^๕มหาหมกุฎราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, *วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๑๖), หน้า ๒๑๓-๒๑๕.

^๖พระพุทธรูปโสณเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๓๒๑.

อย่ายื่นไถลนักเพราะจะทำให้มองไม่ชัดถ้วน ดังนั้นพระโยคาพจรควรยื่นในที่ที่มองเห็นซากอสุภะนั้นได้ถนัดชัดเจน^๗

ลักษณะสภาพแวดล้อมโดยรวม

เมื่อยื่นอยู่ในที่พิจารณาแล้ว กำหนดซากอสุภะแล้วก็กำหนดสิ่งต่าง ๆ หรือสภาพแวดล้อมที่อยู่รอบซากอสุภะนั้น มีก้อนหินอยู่และก้อนหินนั้นสูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ แดงดำหรือขาว ยาวหรือกลม หรือเห็นจอมปลวก ก็กำหนดว่า จอมปลวกนี้สูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ แดงดำหรือขาว ยาวหรือกลม หรือเห็นต้นไม้ก็กำหนดว่าต้นไม้ที่เห็นนั้นเป็นต้นอะไร ต้นโพธิ์ ต้นไทร ต้นรังหรือต้นมะขวิด สูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ หรือกอไม้ ก็ให้กำหนดว่า นี่เป็นกออะไร หรือเครือไม้ให้กำหนดว่า เครือไม้นี้เป็นเครือไม้ต้นเต้าหรือเครือฟัก หรือเครือหญ้านาง ดังนี้เป็นต้น เมื่อกำหนดเครื่องหมายแล้ว และทำให้เป็นอารมณ์ร่วมกันอย่างนี้แล้วก็เริ่มพิจารณาอสุภะได้^๘

ถือเอานิมิตโดยอาการ ๖ อย่าง

หลังจากที่ได้กำหนดสิ่งต่าง ๆ โดยรอบแล้วต่อไป พึงถือเอานิมิตโดยอาการ ๖ อย่าง คือ โดยสี ๑ โดยเพศ ๑ โดยสัมพันธ ๑ โดยทิศ ๑ โดยโอกาส ๑ โดยปริจเฉท ๑

การถือเอานิมิตโดยสีนั้น พึงกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เป็นร่างกายของคนผิวดำ ซากอสุภะนี้เป็นร่างกายของคนผิวขาว หรือร่างกายนี้เป็นของคนผิว ๒ สี

นิมิตโดยเพศ อย่างกำหนดว่าเพศหญิงหรือเพศชาย พึงกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เป็นของคนตั้งอยู่ในวัยเด็ก ซากอสุภะนี้เป็นของคนตั้งอยู่ในวัยกลางคน หรือซากอสุภะนี้เป็นของคนชรา

นิมิตโดยสัมพันธ พึงกำหนดด้วยสามารถแห่งสัมพันธของอสุภะที่ขึ้นพอง ว่านี้เป็นสัมพันธศิรชะ นี่เป็นสัมพันธคอ นี่เป็นสัมพันธมือ นี่เป็นสัมพันธท้อง นี่เป็นสัมพันธสะดือ นี่เป็นสัมพันธสะเอว นี่เป็นสัมพันธขา นี่เป็นสัมพันธแข้ง นี่เป็นสัมพันธเท้า ของอสุภะที่ขึ้นพองนั้น

นิมิตโดยทิศ พึงกำหนดว่า ในซากอสุภะนี้มีทิศ ๒ ทิศ คือทิศเบื้องต่ำตั้งแต่สะดือลงมา ทิศเบื้องสูงตั้งแต่สะดือขึ้นไป อีกนัยหนึ่ง พึงกำหนดว่า เรายื่นอยู่ในทิศนี้ อสุภะนิมิตอยู่ในทิศนี้

นิมิตโดยโอกาส พึงกำหนดว่า มือทั้ง ๒ อยู่ตรงนี้ เท้าทั้ง ๒ อยู่ตรงนี้ ศิรชะอยู่ตรงนี้ กลางตัวอยู่ ตรงนี้ อีกนัยหนึ่ง พึงกำหนดว่าเรายื่นอยู่ตรงนี้ อสุภะนิมิตอยู่ตรงนี้

นิมิตโดยปริจเฉท พึงกำหนดว่า ซากอสุภะนี้เบื้องต่ำแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องบนแต่ปลายผมลงมา เบื้องขวางกำหนดด้วยหนัง และฐานะตามที่กำหนดนั้นเต็มไปด้วยศพ ๓๒ ศพนั้นเที่ยว อีก

^๗พระพุทฺธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ชำระและตรวจสอบทานโดย มหาวงศ์ ชาญบาลี, หน้า ๓๐๒-๓๐๓.

^๘มหาวงศ์ ชาญบาลี ผู้ชำระและตรวจทาน, พระวิสุทธิมรรค, หน้า ๓๐๒.

นัยหนึ่ง ฟังกำหนดว่า นี่เป็นส่วนมือ นี่เป็นส่วนเท้า นี่เป็นส่วนศีรษะ นี่เป็นส่วนกลางตัว แห่งอสุภะ ที่ขึ้นพองนั้นเทียว หรือถือเอาฐานะได้ประมาณเท่าใด ฟังกำหนดถือเอาฐานะประมาณเท่านั้น

กุลบุตรใดได้เรียนซึ่งพระกัมมัฏฐาน ได้สมาทานธุดงค์ รู้เท่าทันสังขารสามารถกำหนด แยกสังขารอันมีรูปและนามได้แล้ว ประพฤติปฏิบัติธรรม เจริญซึ่งสมณะและวิปัสสนาแล้วในสำนัก ของพระพุทธเจ้าในปางก่อน นิมิตก็จะปรากฏด้วยการกำหนดนิมิตโดยอาการทั้ง ๖ อย่างนั้น^๕

ถือเอานิมิตโดยอาการ ๕ อย่าง

กุลบุตรใดได้เรียนซึ่งพระกัมมัฏฐาน ได้สมาทานธุดงค์ รู้เท่าทันสังขารสามารถกำหนด แยกสังขารอันมีรูปและนามได้แล้ว ประพฤติปฏิบัติธรรม เจริญซึ่งสมณะและวิปัสสนาแล้วในสำนัก ของพระพุทธเจ้าในปางก่อน นิมิตก็จะปรากฏด้วยการกำหนดนิมิตโดยอาการทั้ง ๖ อย่างนั้น นิมิตก็ยัง ไม่ปรากฏแก่กุลบุตรนั้น กุลบุตรนั้นจึงควรถือเอานิมิตโดยอาการอีก ๕ อย่าง คือ โดยที่ต่อ โดยช่อง โดยที่เว้า โดยที่นูน โดยรอบตัว

โดยที่ต่อ ได้แก่ โดยที่ต่อ ๑๘๐ แห่ง แต่จักกำหนดคตุที่ต่อทั้ง ๑๘๐ แห่งในอุทฺธมาตก อสุภะอย่างไรได้ เพราะฉะนั้นฟังกำหนดโดยที่ต่อแต่ตามี่ต่อใหญ่ ๑๔ แห่งดังนี้ คือ ที่ต่อทางมือขวา ๓ ที่ต่อทางมือซ้าย ๓ ที่ต่อทางเท้าขวา ๓ ที่ต่อทางเท้าซ้าย ๓ ที่ต่อคอ ๑ ที่ต่อสะเอว ๑

โดยช่อง ชื่อว่าโดยช่อง คือหว่างมือ หว่างเท้า หว่างท้อง หว่างหู เป็นต้น ชื่อว่าช่อง ฟัง กำหนดคตุโดยช่องอย่างนั้น แม้ซากอสุภะนั้นหลับตาก็ดี เหลือกตาก็ดี ปากหุบก็ดี ปากอ้าก็ดี ก็ฟัง สงเคราะห์เข้าโดยช่องนี้

โดยที่เว้า ชื่อว่าโดยที่เว้า คือ ที่ใดเป็นที่เว้าลงในสรีระ ได้แก่เบ้าตาก็ดี ข้างในปากก็ดี หลุมคอกก็ดี ฟังกำหนดคตุที่นั้น อีกนัยหนึ่งฟังกำหนดว่า "เรายืนอยู่ที่ลุ่ม ซากศพอยู่ที่ดอน "

โดยที่นูนชื่อว่าโดยที่นูน คือที่ใดเป็นที่สูงขึ้นในสรีระ ได้แก่หัวเข่าก็ดี ออกก็ดี หน้าผากก็ ดี ฟังกำหนดคตุที่นั้น อีกนัยหนึ่งฟังกำหนดว่า "เรายืนอยู่ที่ดอน ซากศพอยู่ที่ลุ่ม "

โดยรอบตัวชื่อว่า โดยรอบตัว ฟังกำหนดคตุซากอสุภะทั้งหมดโดยรอบ คือฟังยังญาณให้ ท่องเทียวไปในซากนั้นทั้งสิ้น แห่งใดปรากฏเป็นอุทฺธมาตกะซัด ก็ตั้งจิตบริกรรมว่า "อุทฺธมาตก อุตฺธมาตก"^๖

^๕พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๒๓-๓๒๔.

^๖มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๒๑-๒๒๓.

กลับจากป่าช้า

หลังจากที่ได้ทำการพิจารณาสุกะกัมมัฏฐานนั้นด้วยดีแล้ว กำหนดนิมิตนั้นให้เป็นอันกำหนดด้วยดีแล้ว โดยประการดังกล่าวมา ถ้ายังไม่สามารถที่จะบรรลุถึงที่สุดแห่งการภาวนา ณ ตรงที่อาสนะนั้น ลำดับนั้น โยคาพจรพึงกลับมาจากที่นั้น มีมนสิการถึงกัมมัฏฐานนั้น พึงทำสติให้ปรากฏด้วยดี มีอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ในภายใน มีใจไม่แลบออกไปข้างนอก เดินไปสู่เสนาสนะของตน

เมื่อจะกลับออกจากป่าช้า นั้น พึงกำหนดทางมาว่า เราออกมาโดยทางใด ทางนี้ตรงไปสู่ทิศปรายจัน หรือทางนี้ตรงไปสู่ทิศปัจฉิม, ทิศอุดร หรือทิศทักษิณ หรือทางนี้ตรงไปสู่ทิศเฉียง แผละณ สถานที่ตรงนี้ไปทางซ้าย ณ สถานที่ตรงนี้ไปทางขวา ตรงที่ซากอสุกะอยู่นั้นมีก้อนหิน ณ สถานที่ตรงนี้มีจอมปลวก ณ สถานที่ตรงนี้มีต้นไม้ ณ สถานที่ตรงนี้มีกอไม้ ณ สถานที่ตรงนี้มีเครือไม้ เมื่อโยคาพจรกำหนดทางมาอย่างนี้แล้ว จะเดินจงกรม พึงอธิษฐานจงกรมอันเป็นไปในส่วนแห่งซากอสุกะนั้น คือเมื่อเดินจงกรมไป แล้วหันหน้าสู่ทิศแห่งซากอสุกนิมิต เมื่อจะนั่งก็พึงปูลาดอาสนะที่เป็นไปในส่วนแห่งซากอสุกนิมิตนั้น ถ้าทิศนั้นมีบ่อน้ำ, เหว, ต้นไม้, รั้ว หรือเปลือกถมกั้นอยู่ ไม่สามารถที่จะเดินจงกรมทางทิศแห่งซากอสุกะนั้นได้ แม้อาสนะก็ไม่อาจปูลาดได้เพราะไม่มีที่อันควร ไม่ต้องเหลียวไปดูทิศนั้นก็ได้ พึงเดินจงกรมและนั่ง ณ ที่อันสมควร แต่ต้องทำจิตให้มุ่งหน้าตรงไปสู่ทิศแห่งอสุกนั้นให้จงได้^{๑๑}

การกำหนดจันนิมิตโดยรอบ

เมื่อซากอสุกมาตอสุกนั้นเป็นราวกับว่าปรากฏลุกขึ้นและวิ่งไล่หลอกหลอนเข้าครอบงำ เมื่อเห็นอารมณ์ที่น่ากลัวแปลกประหลาดเหมือนภูตปิศาจจะทำให้มีจิตกำเริบเป็นลัญญาวิปลาส สะดุ้งตกใจ ร่างกายสั่นเพราะความกลัว มีโลมชาติอันซุนซันทัวร่างกาย อาจทำให้เป็นบ้าได้ ดังนั้นเมื่อจะพิจารณากัมมัฏฐานบทนี้ พึงตั้งใจให้แน่วแน่อย่าให้มีอารมณ์หวาดกลัว ตั้งสติให้มั่นระลึกรู้จักอยู่ในใจว่าซากอสุกนี้เป็นซากของคนตายซึ่งหมดลมหายใจแล้ว ไม่สามารถลุกขึ้นนั่งหรือยืนได้ เปรียบเหมือนก้อนหินก้อนศิลาที่วางไว้เฉย ๆ トラบใดที่ก้อนหินเดินหรือวิ่งไม่ได้ ซากศพก็ไม่สามารถลุกเดินหรือวิ่งมาหลอกหลอนเราได้เหมือนกัน^{๑๒}

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๒๖-๓๒๗.

^{๑๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ชำระและตรวจสอบทาน โดย มหาวงศ์ ชาญบาลี, หน้า ๓๐๕-๓๑๐.

ประโยชน์การถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ อย่าง

เมื่อถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ ให้สำเร็จ ชื่อว่านำกรรมฐานเข้าไปผูกไว้ได้ เพราะอุคคหนิมิตย่อมเกิดขึ้นแก่ เพราะการลืมตาแลดูนิมิต เป็นปัจจัย คือส่งผลเมื่อยังภวานาจิตให้เพ่งทั่วไปในอุคคหนิมิตนั้น ปฏิภาคนิมิตจึงจะเกิดขึ้น เมื่อภวานาจิตต่อไปในปฏิภาคนิมิตนั้น ก็จะถึงอัปนาตั้งอยู่ในอัปนาภวานาต่อไปจนเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อนั้นก็จะทำให้เห็นแจ้งซึ่งพระอรหันต์ได้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า การถือเอานิมิตโดยอาการ ๑๑ นั้นเป็นประโยชน์^{๑๑}

ประโยชน์แห่งการพิจารณาทางไปทางมา

ในการพิจารณาทางไปและทางมามีอันยังวิธีให้ดำเนินไปโดยชอบเป็นประโยชน์นั้น เนื่องจากว่าซากอสุภะที่ชื่อว่าอุทุมตณะนั้น เป็นซากอสุภะที่หายากที่สุดในบรรดาอสุภะทั้ง ๑๐ อย่าง เพราะว่าซากอสุภะที่ขึ้นพองสามารถดำรงอยู่ได้แม้เพียงวันเดียวหรือสองวันเท่านั้น หลังจากนั้นซากอสุภะก็จะกลายเป็นสีเขียว กละด้วยสีต่าง ๆ เป็นต้นไป หรือไม่ซากอสุภะนั้นก็จะถูกพวกอมมนุษย์หรือสัตว์ร้ายเข้ากัดกิน เราจักไปถือเอานิมิตนั้นอีกไม่ได้ เพราะเหตุนี้ เมื่อนิมิตเสื่อมไปแล้วอย่างนี้ อันภิกษุที่นั่งอยู่ ณ ที่พักกลางคืนหรือ ณ ที่พักกลางวันแล้ว พึงพิจารณาถึงทางไปทางมาจนถึงตอนที่กำลังนั่งอยู่อย่างนี้ว่า เราออกจากวัดไปโดยประตูชื่อนี้ เดินไปสู่ทางที่ตรงไปสู่ทิศโน้น ณ ที่ตรงโน้น จับเอาทางซ้าย ณ ที่ตรงโน้น จับเอาทางขวา ณ ที่โน้นแห่งอสุภะนิมิตนั้นมีก่อนหิน ณ ที่ตรงโน้นมีจอมปลวก, ต้นไม้, กอไม้หรือเครือไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งเหล่านั้น เมื่อไปโดยทางนั้น ได้เห็นอสุภะในที่ชื่อโน้น ณ ที่ตรงนั้นเรายืนหันหน้าไปสู่ทิศโน้น กำหนดนิมิตทั้งหลายโดยรอบอย่างนี้ และอย่างนี้ จึงถือเอาอสุภะนิมิตอย่างนี้ แล้วออกจากป่าช้าทางทิศโน้น กระทำกิจสิ่งนี้และสิ่งนี้ตามทางเห็นอย่างนี้ แล้วมานั่งอยู่ ณ ที่ตรงนี้ เมื่อพิจารณาอยู่อย่างนี้ นิมิตนั้นก็จะปรากฏ คือย่อมปรากฏเหมือนวางไว้ข้างหน้า พระกัมมัฏฐานย่อมดำเนินไปสู่วิถีโดยอาการเดิม ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่าการพิจารณาทางไปและทางมา ยังวิธีให้ดำเนินไปโดยชอบเป็นประโยชน์อย่างนี้^{๑๔}

ผูกจิตไว้ในอสุภะนิมิต

หลังจากที่ได้พิจารณาอสุภะแล้วและกลับมาสู่ที่พักของตนพึงนำจิตเข้าไปผูกไว้ในนิมิตนั้น ด้วยความตระหนักในนิมิตนั้นเปรียบเหมือนกับคนตกยาก แล้วได้แก้วมณีอันมีค่ามาก และดีใจว่าตนเองได้ของหายากเปรียบเหมือนว่าตนเองได้รัตนะมีความรักและหวงแหนมาก รักษาไว้ดังชีวิต ดังนั้นควรยินดีกับกัมมัฏฐานที่ได้มาเพราะเป็นของที่ได้มายากเช่นเดียวกันเหมือนอย่างเช่น

^{๑๑}มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๒๖.

^{๑๔}พระพุทฺธ โมสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๒๘-๓๒๙.

ซากอสุภะที่ชื่ออุทฐมาตค อย่างที่ได้กล่าวแล้วว่าเป็นของหายาก เพราะคงอยู่ได้ไม่นาน หลังจาก ๑-๒ วันแล้วก็แปลสภาพเป็นอสุภะอื่นไป ดังนั้นจึงจำเป็นต้องใส่ใจในความสำคัญของนิมิตในแต่ละอย่าง นำจิตเข้าไปผูกไว้ในอสุภะนั้น ทำนิมิตนั้นให้ขึ้นใจ^๕

ละนิวรณ ๕ ได้พร้อมกับได้ปฏิภาคนิมิต

การพิจารณาอสุภกัมมัฏฐานจะได้ปฏิภาคนิมิตแล้วย่อมสามารถละนิวรณได้พร้อมกัน คือ ย่อมละกามฉันทนิวรณได้เพราะไม่ยึดมั่นตระหนกในกามทั้งหลาย ละพยาบาทนิวรณได้เพราะประหารความยินดีได้เหมือนละหนองและเลือด ละถีนนิทรนิวรณได้เพราะมีความเพียรในการทำกัมมัฏฐาน ละอุทธัจจกุกกัจจนนิวรณได้เพราะเป็นผู้ที่ประพฤติธรรมด้วยความสงบไม่มีความร้อนใจ ละวิจิกิจฉาได้เพราะธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในไตรปิฎกไว้ดีแล้ว ทรงแสดงถึงข้อปฏิบัติที่ชัดเจนและผลที่เห็นได้จากการปฏิบัตินั้น เมื่อละนิวรณได้ครบทั้ง ๕ ด้วยประการนี้ อีกอย่างหนึ่งคือ วิตก ทำหน้าที่ยกจิตขึ้นไว้ในนิมิต วิจารณ์ ทำกิจคือพิจารณาอิมิตให้สำเร็จอยู่ เพราะการบรรลุคุณวิเศษเป็นปัจฉิม ปิติ ย่อมปรากฏ เพราะปัสสัทธิสำเร็จแก่ผู้ที่มีใจประกอบด้วยปิติ ปัสสัทธิ ย่อมปรากฏ สุขซึ่งมีปัสสัทธินั้นเป็นเหตุย่อมปรากฏ และเพราะจิตตสมาธิ สำเร็จแก่ผู้ที่มีความสุข เอกัคคตาซึ่งมีความสุขเป็นเหตุย่อมปรากฏ เป็นอัน อังคิณานทั้งหลาย ปรากฏเกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้^๖

๒) วิธีการพิจารณาวิเนลกอสุภกัมมัฏฐาน

วิเนลกอสุภกรรมฐาน คือซากศพที่มีสีเขียวปนกับสีต่าง ๆ เมื่อจะพิจารณาซากวิเนลกอสุภะนั้นพึงกำหนดแบบเดียวกับวิธีที่อธิบายแล้วข้างต้นเหมือนกับอุทฐมาตค เพียงแต่เปลี่ยนคำบริกรรมเท่านั้นเป็น วิเนลกัมภิกุล วิเนลกัมภิกุล ตั้งสติให้บริสุทธิ์ กำหนดจิตให้เป็นสมาธิ บากบั่นพยายามพากเพียรอยู่ด้วยความไม่ประมาท ทั้งการขึ้น การเดิน การนั่ง การนอน ทุกลมหายใจเข้าและหายใจออก และทุกขณะจิตที่คิด นึกทุกเวลา^๗

^๕มหาหมกุฎราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิธรรมรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๒๕-๒๓๐.

^๖พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิธรรมรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๓๑.

^๗พระครูปลัดจำลอง ธาราไทย, สังฆธรรม แนวทางประพฤติปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองที่ถูกต้อง, (ม.ป.ท., ม.ป.ท.), หน้า ๑๗๔.

๓) วิธีการพิจารณาวิปุพอกสุกัมมัญฐาน

วิปุพอกสุกัมมัญฐาน ควรตั้งสติให้มั่นคงแล้วพิจารณา เหมือนการพิจารณาของอุทฺทมาตคที่กล่าวแล้ว ด้วยคำบริกรรมว่า วิปุพกัปปิกุลฺ วิปุพกัปปิกุลฺ ดังนี้ กัมมัญฐานบทนี้ อุกคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นเหมือนหนองไหลอยู่ กำลังซึมออกตามทวารต่าง ๆ^{๑๘}

๔) วิธีการพิจารณาวิจิตตอกสุกัมมัญฐาน

วิจิตตอกสุกัมมัญฐานนั้นคือศพที่ถูกฟันขาดเป็น ๒ ท่อน แลดูน่าเกลียด แต่เอามาเป็นอารมณ์มาเป็นนิมิตในการพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร โดยการตั้งกายที่เที่ยงตรง ตั้งจิตให้เที่ยงตรง ตั้งสติให้มั่น ไม่แลบออกไปข้างนอก กำหนดดวงจิตของตนเพ่ง พิจารณาซากศพที่ขาดเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ นั้น โดยให้บริกรรมภาวนาว่า วิจิตตกัปปิกุลฺ วิจิตตกัปปิกุลฺ บริกรรมจนกว่าอุคคหนิมิตและปฏิกานนิมิตจะเกิดขึ้น^{๑๙}

๕) วิธีการพิจารณาวิกขาติคอกสุกัมมัญฐาน

วิกขาติคอกสุกัมมัญฐาน ควรกำหนดจิตให้ตั้งมั่น ด้วยบริกรรมว่า วิกขาติคกัปปิกุลฺ วิกขาติคกัปปิกุลฺ ดังนี้ ในกัมมัญฐานบทนี้ อุกคหนิมิต ย่อมปรากฏเป็นเสมือนร่างซึ่งถูกสัตว์กัดกินอวัยวะขาดวันเป็นอารมณ์^{๒๐}

๖) วิธีการพิจารณาวิกจิตตอกสุกัมมัญฐาน

วิกจิตตอกสุกัมมัญฐานนั้น คือซากศพที่มีมือ เท้า และอวัยวะต่าง ๆ กระจัดกระจายไปในทิศต่าง ๆ แล้วพิจารณาตามวิธีการข้างต้น ตั้งจิตให้เป็นสมาธิ ตั้งมั่นอยู่กับการทำกัมมัญฐาน พึงกำหนดจิตบริกรรมว่า วิกจิตตกัปปิกุลฺ วิกจิตตกัปปิกุลฺ^{๒๑}

๗) วิธีการพิจารณาหตวิกจิตตอกสุกัมมัญฐาน

ในหตวิกจิตตอกสุกัมมัญฐานนี้มีข้อวินิจฉัยอธิบายให้พระ โยคาพจรประมวลมาเองก็ใช้ผู้อื่นให้ประมวลมาก็ดีซึ่งซากอกสุกอันบุคคลผู้เป็น ไพร่ปัจจามิตรสับฟันมีอาการดังเท้ากากระทำให้ขาดเป็นท่อน ๆ ทั้งไว้ในที่ทิ้งปวงเป็นต้นว่าปารกทิบหรือป่าช้านั้นนำมาวางไว้ให้ห่าง ๆ กันละ ๑ นิ้ว ๆ

^{๑๘}คณะศิษยานุศิษย์ พระสุทธชิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์, มูลกัมมฐาน อานาปานสติภาวนามัย, (สมุทรปราการ : บริษัท เพ็ญฟ้า พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๓๘.

^{๑๙}พระครูปลัดจำลอง ธาราไทย, สัจธรรม แนวทางประพฤติปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานทั้งสองที่ถูกต้อง, หน้า ๑๑๕.

^{๒๐}อ่อนสา ปิตตาทะโน, พระมหากาธุณโกนาโธ, (กรุงเทพมหานคร : พร้อมมิตรการพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๑๔.

^{๒๑}มหายังค์ ชาญบาลี ผู้ชำระและตรวจทาน, พระวิสุทธิมรรค, หน้า ๓๑๘-๓๑๙.

แล้วจึงกำหนดจิตจำเริญบริกรรมว่า หตวิกิขิตตกัมปฏิกุศล หตวิกิขิตตกัมปฏิกุศล จนกว่า อุกคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้น^{๒๒}

๘) วิธีการพิจารณาโลหิตกอสูกัมมัฏฐาน

โลหิตกอสูกนั้น มีข้อวินิจฉัยอธิบายว่าให้พิจารณาอุซึ่งซากอสุกด้วยจิตที่เที่ยงตรง ตั้งสติลงตรงหน้าของตน เพ่งเอาซากศพที่ถูกประหารมีโลหิตไหลอาบเป็นอุบายในการทำมัมมัฏฐาน บริกรรมว่า โลหิตกัมปฏิกุศล โลหิตกัมปฏิกุศล เพ่งลงที่ดวงจิต บริกรรมภาวนาอยู่นกว่าดวงจิตจะสงบ อารมณ์ภายนอกตกเข้าสู่รังค์ภายใน กำหนดดวงจิตที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ไว้ให้เป็นอารมณ์^{๒๓}

๙) วิธีการพิจารณาปุพุกอสุกัมมัฏฐาน

ปุพุกอสุกในการพิจารณานั้นให้พิจารณาซึ่งซากอสุกที่บุคคลทิ้งไว้แล้ว ๒ วัน ๓ วัน แล้วมีหนอนอันคลานคล้ำออกมาจากทวารทั้ง ๕ นั้นหนึ่ง โสจะพิจารณาในซากปุพุกะแห่งสัตว์มี สุนัขบ้านสุนัขจิ้งจอกแลมนุษย์แลโคกระบือซึ่งฆ่าแลงเหลือมเป็นต้นอันมีหมู่นอนประมาณทั่ว กายแห่งสัตว์นั้น ๆ คลานคล้ำอยู่คูกอบแห่งข้าวสาลีอันขาวนั้นก็ได้เมื่อ โยคาพจรเห็นดังนั้นแล้ว จึงกำหนดจิตพิจารณาเอาเป็นอารมณ์แล้วจึงบริกรรมว่า ปุพุกัมปฏิกุศล ปุพุกัมปฏิกุศล ถ้าหากว่าผู้ทำ การพิจารณามีอุปนิสัยแก่กล้าอยู่แล้ว เมื่อพิจารณาเห็นซากอสุกสัตว์ก็จะได้อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตโดยง่ายไม่ต้องลำบากมากนักเปรียบเสมือนพระจุลปิณฑปาตักตีสสระที่พิจารณาเห็นซาก อสุกซึ่งในภายในเมืองอันชื่อว่ากาพิททวาปีแลได้สำเร็จอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนั้น อุกคหนิมิตในปุพุกกรรมฐานนี้เมื่อปรากฏในมโนทวารนั้นมีอาการอันหวั่นไหวเหมือนหมู่นอนที่ สัตว์จรคลานคล้ำอยู่นั้น และปฏิภาคนิมิตนั้นปรากฏสงบเป็นอันดีคูกองข้าวสาลีอันขาวนั้น^{๒๔}

๑๐) วิธีการพิจารณาอัฐิกอสุกัมมัฏฐาน

อัฐิกอสุก คืออสุกที่เป็นกระดูก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยประการต่าง ๆ โดยนัยมีอาทิว่า ภิกษุณั้น พึงเห็นร่างที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นยึด อยู่ ดังนี้ ร่างกระดูกนั้นเขาทิ้งไว้ ณ ที่ตรงไหน จงไป ณ ที่ตรงนั้นโดยนัยที่กล่าวมาแล้วในอุทฺธมาต กอสูกนั้น ครั้นแล้วพึงทำให้เป็นเครื่องหมายร่วมกัน ทำให้เป็นอารมณ์ร่วมกัน ด้วยอำนาจแห่งวัตถุ

^{๒๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๐๕.

^{๒๓} พระครูปลัดจำลอง ธาราไทย, สัจธรรม และแนวทางประพฤติปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา กรรมฐานทั้งสองที่ถูกต้อง, หน้า ๑๗๖.

^{๒๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ชำระและตรวจสอบทานโดย มหาวงศ์ ชาญบาลี, หน้า ๓๑๘-๓๒๐.

ทั้งหลายมีก้อนหินโดยรอบเป็นต้น ฟังกำหนดโดยความเป็นสภาวะว่า ซากอสุภะนี้เป็นกระดูก ซึ่ง
เป็นซากกระดูกที่หลุดจากกันแล้วบ้าง ยังเหลืออยู่บ้าง กระจายไปไกล ๆ บ้าง ใกล้ ๆ บ้าง^{๒๕}

เมื่อพิจารณากระดูก โดยสี กระดูกนั้นก็จะไม่ปรากฏโดยเป็นสภาวะ ย่อมจะปนกับ โอ
ทาทกสลิธ คือกสลิธสีขาว เพราะเหตุนี้ พิจารณากระดูกโดยความเป็นของปฏิภูมิต่างนั้น

โดยเพศ เป็นชื่อของอวัยวะมีมือเป็นต้น เพราะเหตุนี้ โดยเพศ จึงกำหนดว่านี่คือมือ,
เท้า, ศีรษะ, หน้าอก, แขน, สะเอว, ขา และแข้งเป็นต้น

โดยสัณฐาน ฟังกำหนดด้วยสามารถแห่งความยาว, ความสั้น, ความกลม, สีเหลืองม,
ความเล็ก และความใหญ่

โดยปริเฉท กำหนดด้วยสามารถแห่งที่สุดของกระดูกท่อนั้น ๆ ในบรรดากระดูก
เหล่านั้น ท่อนใดย่อมปรากฏเป็นอาการชัดแจ้ง ฟังถือเอากระดูกท่อนั้นจนบรรลุซึ่งอัปนาฆาน

โดยที่เว้า และ โดยที่นูน ให้กำหนดตามที่มันเว้าและที่มันนูนของกระดูกท่อนั้น ๆ แม้
จะฟังกำหนดด้วยอำนาจแห่งสถานที่ว่า เราอยู่ที่ลุ่ม กระดูกอยู่ที่ดอน เราอยู่ที่ดอน กระดูกอยู่ที่ลุ่ม
ดังนี้ก็ได้

โดยที่ต่อ ให้กำหนดด้วยอำนาจตรงที่ กระดูก ๒ ท่อนต่อกัน

โดยช่อง ให้กำหนด ด้วยอำนาจแห่งช่องอันเป็นระหว่างของกระดูกทั้งหลายนั้น

โดยรอบ ให้กำหนดโดยส่องญาณ ไปในร่างกระดูกทั้งหมดนั้น แล้วกำหนดว่ากระดูกนี้
อยู่ ณ ที่ตรงนี้

ถึงแม้จะได้กำหนดด้วยประการอย่างนี้แล้ว นิमितก็มีได้ปรากฏ จงวางจิตไว้ตรงที่กระดูก
หน้าผากนั้น และถือเอานิमितโดยอาการ ๑๑ อย่างในอัฐิกอสุภะนี้ ฉันทใด แม้ในอสุภะ อื่น ๆ ข้างต้น
แต่นี้ มี ปุพุกอสุภะเป็นต้น จึงกำหนดด้วยสามารถความเหมาะสมฉันทนั้น ก็มัญฐานบทนี้ ย่อม
สำเร็จทั้งในโครงกระดูกทั้งสิ้น ทั้งในกระดูกท่อนเดียว เพราะเหตุนี้เมื่อผู้เจริญอสุภะนั้นนั่งแล้ว
ฟังยังมนสิการให้เป็นไป ด้วยปริกรรมว่า อัฐิกอสุภะปฏิภูมิล อัฐิกอสุภะปฏิภูมิล^{๒๖}

อสุภะ ๑๐ มีลักษณะเดียว

อสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนั้น โดยลักษณะก็มีอันเดียวเท่านั้น แท้จริง ความเป็นสิ่งปฏิภูมิล คือไม่
สะอาด เหม็นและน่าเกลียดเท่านั้น เป็นลักษณะของอสุภะทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อสุภะนั้นมิใช่ปรากฏ

^{๒๕} คณะศิษยานุศิษย์ พระสุทธจริตรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์, มูลกัมฐาน อานาปานสติภาวนามัย,
หน้า ๓๕.

^{๒๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระญาณสังวร (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง,
หน้า ๓๓๔-๓๓๖.

โดยลักษณะนี้ แต่ในสรีระของคนตายอย่างเดียว แต่ยอมปรากฏได้แม้ในสรีระของคนเป็น ดังเช่นที่ปรากฏแก่สามเณรอุปฐากของพระสังฆรักขิตเถระ ซึ่งได้แลดูพระราชประทีปอยู่บนคอช้างด้วยว่า สรีระของคนตายเป็นอสุภจันใดแล แม้สรีระของคนเป็น ก็เป็นอสุภจันนั้นเหมือนกัน เป็นแต่ลักษณะอสุภในสรีระคนเป็นนั้นไม่ปรากฏ เพราะเครื่องแต่งกายอันเป็นอาคันตุกะปิดบังไว้ โดยปกปิดแล้ว อันสรีระนี้ มีกระดูก ๓๐๐ ท่อนกว่า ๆ เป็นโครง (กระดูกนั้น) ชนติดกันด้วยข้อต่อ ๑๘๐ ข้อ ยึดกันอยู่ด้วยเอ็น ๕๐๐ เส้น ฉาบด้วยเนื้อ ๕๐๐ ชั้น หุ้มด้วยหนังสคบบาง ๆ ปิดด้วย (หนัง) ผิว (คือหนังกำพริบ) มีช่องทะลุรูไป มีมันซึมออกทั้งข้างบนและข้างล่าง ดูโงมมันขึ้นเป็นบ่อนของหมู่นอน เป็นบ่อเกิดแห่งโรคทั้งหลาย เป็นแหล่งแห่งทุกขกรรม (ธรรมฝ่ายทุกข์) ทั้งหลายเป็นที่หลังออกเนื่อง ๆ (แห่งของไม่สะอาด) ทางปากแผลทั้ง ๘ ดูจึรื้อรังที่แตกแล้ว ก็เป็นสรีระที่มีมุลตาออกทางตาทั้งสองข้าง มุลตาออกทางช่องหู (ทั้งสองข้าง) น้ำมูกออกทางช่องจมูก (ทั้งสองข้าง) อาหาร (สำรอก) น้ำดี เสมหะและเลือดออกทางปาก อุจจาระปัสสาวะออกทางทวารเบื้องล่าง (แถม) หยาดเหงื่ออันไม่สะอาด ออกทางขุมขน ๕๕,๐๐๐ ขุม ตัวแมลงทั้งหลายมีแมลงวันหัวเขียวเป็นต้นรุมตอมไป บุคคลไม่ปรนนิบัติสรีระไรเล่า ด้วยสรีระก็มีสีฟันและบัวปาก สระหัว อาบน้ำ นุ่งผ้า ห่มผ้า เป็นต้น เป็นคน (ปล่อยกาย) ตามกำเนิด มีผมหยาบยุ่งเที่ยวไปตามหมู่บ้าน เป็นราชาก็ดี เป็นคนชั้นเลวมีรับจ้างเทขยะและคนจันทาลเป็นต้น ผู้ใดผู้หนึ่งก็ดี ก็หามีความแปลกกันไม่ เพราะความที่มีสรีระปฏิภูมเสมอกัน ชื่อว่าความต่างกันในสรีระของราชาก็ตามของจันทาลก็ตาม หาไม่ เพราะความที่มีสรีระเป็นของปฏิภูมคือไม่สะอาดเหม็นและน่าเกลียดดังนี้ก็แต่บุคคลทั้งหลายขัดสีมลทินทั้งหลายมีมลทินแห่งฟัน เป็นต้น ในสรีระนี้ ด้วยกิจมีสีฟันและบัวปากเป็นอาทิปกปิดอวัยวะอันจะพร้าความอายเสียด้วยผ้าานาพรรณ ลูบไล้ด้วยเครื่องลูบไล้อันหอมหลาก ๆ สีประดับประดาด้วยเครื่องประดับมีดอกไม้และเครื่องอาภรณ์ เป็นต้น ทำให้ถึงซึ่งอาการที่พอจะถือเอาได้ว่าฉัน ว่าของฉัน แต่นั้นเขาทั้งหลาย ก็จำลักษณะอสุภอันเป็นสภาพแท้จริงอย่างไรของมันนั้นไม่ได้ เพราะมันถูกปิดไว้ด้วยเครื่องอสังการอันเป็นอาคันตุกะนี้ พวกที่เป็นบุรุษจึงทำความยินดีในสตรีทั้งหลาย พวกที่เป็นสตรีจึงทำความยินดีในบุรุษทั้งหลายแต่โดยปรมาตม์แล้ว ชื่อว่าแห่งที่ควรแก่ความน่าใคร่ในสรีระนี้ แม้สักชนิดหนึ่งก็ไม่มี จริงอย่างนั้น สัตว์ทั้งหลายยอมไม่ปรากฏแม้แต่จะตะตองด้วยมือยอมสะอิดสะเอียนเกลียดชังซึ่ง โกฎฐาสแห่งร่างกาย ในบรรดา โกฎฐาสทั้งหลายมี ผม ขน เล็บ ฟัน และน้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น แม้แต่กฎฐาสหนึ่งซึ่งตกไปนอกร่างแล้วแต่ว่า โกฎฐาสใด ๆ ที่ยังเหลืออยู่ในสรีระนั้น เขาทั้งหลายผู้ถูกความมีดีคืออวิชาหุ่มห่อแล้ว ถูกเครื่องข้อมใจ กล่าวคือความรักตัวข้อมเอาแล้ว ก็ยังถือเอากฎฐาสนั้น ๆ แม้เป็นของปฏิภูม อย่างนี้ว่า เป็นของน่าปรารถนา น่าใคร่เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เขาทั้งหลาย

ถืออยู่อย่างนั้น ก็นับว่าถึงความเสมอกันกับจึงจอกแก่ผู้เห็นต้นทองกวาวในดง แล้วร้อนใจด้วยสำคัญดอกทองกวาว ที่ยังไม่หล่นจากต้นว่า นี่ขึ้นเนื้อ นั่นขึ้นเนื้อ นั่นเอง^{๒๗}

๓.๑.๒ วิธีการพิจารณาสุภกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

ในการที่พิจารณาร่างกายที่มีชีวิตให้เห็นเป็นศพนั้นเป็นการยาก พระพุทธองค์จึงทรงตรัสสอนให้พิจารณาศพจริง ๆ และเทียบเคียงเข้ามา เพราะทุก ๆ คนก็ต้องเคยพบคนเจ็บคนตาย โดยเฉพาะคือจะต้องเคยพบศพ แต่ว่าศพในปัจจุบันนี้ได้มีการจัดการตกแต่ง ความจริงของศพจึงไม่ปรากฏ ดังนั้น ก็ต้องอาศัยพิจารณาไปตามเค้า^{๒๘}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสให้ภิกษุพิจารณาร่าง เหมือนป่าช้า ๕ หมวด ดังต่อไปนี้

๑. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองซึม แม่น้ำในใจ ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มิสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้’ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ค้นหาและทิวฐิ)อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๒๙}

กำหนดรู้ลักษณะเอิบอาบของน้ำลายในช่องปากจนกระทั่งเกิดความเห็นชัดแล้วกำหนดตลอดตัวว่าได้เนื้อหนังก็มีลักษณะเอิบอาบอย่างเดียวกับช่องปากเมื่อจิตติดนิ่งอยู่กับความเห็นอิริยาบถนอนเป็นหุ่นอะไรอย่างหนึ่ง มีหนังหุ้มกลุ่มน้ำใหญ่อยู่ภายใน ก็ค่อย ๆ หยั่งความรู้สึกลงไปในกลุ่มน้ำนั้นตามจริง อย่าปรุงแต่งว่าจะเห็นอะไร หรือจะให้เกิดอะไรขึ้น เพียงน้อมระลึกตามจริงว่า น้ำลายในปากมีกลิ่นเหม็น ไม่สะอาด ของเหลวในร่างก็ย่อมมีความเหม็นไม่สะอาดเช่นนั้น หรือว่านั่นเป็นธรรมดา^{๓๐}

^{๒๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒, หน้า ๒๔๑-๒๔๕.

^{๒๘} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, หน้า ๓๖.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๘-๓๐๙.

^{๓๐} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา), ๒๕๔๖, หน้า ๒๓๕.

๒. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งถูกกาจิกกิน นกตะกรุมจิกกิน แร้งทิ้งกิน สุนัขกัดกิน สุนัขจิ้งจอกกัดกิน หรือสัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๐}

เมื่อผ่านขั้นแรกมาได้ด้วยความมีอุเบกขา ให้พิจารณาลงไปในขณะแห่งความรู้สึกว่ามีน้ำเลือดน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ทั่วตัว ว่ากลิ่นคาวของของเหลวเหล่านี้ย่อมเรียกสัตว์ต่าง ๆ ให้มากัดกิน...เห็นไปว่ามีหมูสัตว์มาทะเะ มาไซ มากัดกินศพอยู่เหมือนของจริง ส่วนใหญ่มักเห็นเป็นกลุ่มนอนขยุยิบมากกว่าอย่างอื่น หากขณะแห่งสมาธิจิตนั้นมีความคมชัดพอ ก็จะเห็นภาพละเอียดว่า กลุ่มสัตว์เล็กกลุ่มรวมทะเะเนื้อหนึ่ง หรือคูดน้ำเลือดน้ำเหลืองอยู่อย่างต่อเนื่อง^{๓๑}

๓. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกยังมีเนื้อและเลือด มีเอ็นรึงรัดอยู่ แม้นั้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๒}

ในขั้นนี้พิจารณาให้เห็นกายเป็นโครงกระดูกอย่างรวดเร็วที่สุดคือขบฟันเล็กน้อย เมื่อลำเนียงรู้ถึงลักษณะแข็ง ให้กำหนดจิตออกจากความรู้เช่นนั้น คำนึงถึงทิศเบื้องหน้า เบื้องขวา เบื้องซ้าย เบื้องหลัง เบื้องบน เบื้องล่าง กระทั่งจิตหลุดจากทรงความคิด รู้อยู่แต่สภาพแข็งอันมีจุดเริ่มต้นจากฟัน เมื่อกลับเข้าสู่กายโดยความเป็นอิริยาบถนอนอีกครั้ง ก็จะเห็นทั้งร่างเป็นโครงกระดูกอยู่ ซึ่งจะแจ่มชัดหรือเลือนรางก็ขึ้นอยู่กับความนิ่งอันสำเร็จจากการกำหนดจิตไปตามทิศต่าง ๆ เมื่อรู้สึกถึงความเป็นโครงกระดูก ก็ให้พิจารณาว่าบนกระดูกยังมีสิ่งฉาบทา ยังมีเครื่อง

^{๓๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕.

^{๓๑}ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๓๖.

^{๓๒}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕-๓๑๐.

ห่อหุ้ม มิใช่กระดูกเปล่า ก็จะเกิดความหึ่งทราบและเห็นชัดตามจริงว่าบนกระดูกแขน ขา หรืออื่น ๆ ยังมีเนื้อ มีเลือด แต่ละคนอาจเห็นต่างกันไป เช่นบางคนเห็นดำไตใส่ฟุ้งชัด บางคนเห็นเพียงว่าโครงกระดูกนี้มีเศษเนื้อและเลือดแดง ๆ แปะอยู่ คล้ายศพถูกเชือดเฉือนเหวอะเหวอะ แต่บางคนก็เห็นเพียงด้วยความรู้สึกว่ากายนี้ประจุศพอันวางแล้ว มีเพียงกระดูกฉาบเนื้อบาง ๆ อันนั้นก็ถือว่าใช้ได้ ส่วนการเห็นเอ็นรัดอยู่ตามข้อกระดูกนั้น ความจริงถ้าผ่านสัมปชัญญะมาอย่างดี ก็จะเริ่มรู้สึกถึงความมีเอ็นร้อยรัดอยู่ระหว่างข้อกระดูกหลักต่าง ๆ เช่นสติรู้การเอี้ยวคอบ่อย ๆ ย่อมสำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นระหว่างคอต่อ สติรู้การเคลื่อนไหว เอ็นมือหีบจับของ ย่อมสำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อมือ เอ็นข้อศอก สติรู้การเคลื่อนไหว พลิกเท้า หรือก้าวเหยียบ ย่อมสำเนียงได้ถึงความมีอยู่ของเอ็นข้อพับและเอ็นข้อเท้า มาถึงจุดนี้จะเห็นสิ่งที่เคย “รู้สึกว่าเป็นเอ็น” ในลักษณะของนิมิตอันแสดงได้ด้วยเจโตสมาธิ คือเมื่อเห็นกระดูกฉาบเลือดเนื้อ แล้วพิจารณาว่ากระดูกแต่ละท่อนเป็นเอกเทศจากกัน ที่ผูกกันขยับไหวไปมาก็เพราะมีเครื่องผูก หากจิตมีกำลังแจ่มใส ก็จะเห็นลักษณะของเส้นเอ็นชัดเหมือนส่องกล้องเอา แต่ถ้ายังมีสัมผัสเพียงเลือนราง ก็จะแค่รู้สึกว่ามีเส้นเอ็นผูกอยู่ ไม่ต่างกับเมื่อเห็นด้วยจิตมีคุณภาพดี ๆ ขณะอยู่ในสัมปชัญญะเท่าไร^{๓๔}

๔. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อแต่ยังมีเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๕}

หากผ่านขั้นของการเห็นศพเป็นกระดูกฉาบเลือดเนื้อมาแล้ว ก็จะเห็นเนื้อนั้นร่อยหรอหรือเน่าเปื่อยลง เหลือเพียงเลือดเปื้อนอยู่ และมีเอ็นยึดข้อกระดูกต่าง ๆ ไว้ เพื่อความเห็นสมจริงควรปล่อยใจให้จิตดำเนินผ่านจากขั้นก่อนมาถึงขั้นนี้เอง เพราะธรรมชาติของผู้ปฏิบัติถึงขั้นก่อน ย่อมพัฒนามาได้โดยไม่ต้องหาเครื่องชักจูง อยากรู้ก็ตาม หากเห็นเนื้อกลับหนาขึ้น หรือเต็มขึ้นอย่างเก่า ก็กำหนดไว้ในใจว่าจิตดวงนอกออกมาทั้งยังไม่เห็นถึงที่สุด หากสำรวจแล้ว จิตยังมีกำลังอยู่

^{๓๔} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๓๘.

^{๓๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๕-๓๑๐.

ก็ควรพิจารณาใหม่มาเป็นขั้น ๆ โดยตั้งเข็มว่าจะให้เห็นเนื้อหายไป เหลือเลือดเปื้อน และโครงกระดูกมีเส้นเอ็นร้อยรัดไว้ จะได้ก้าวเข้าสู่ขั้นอื่นที่สูงยิ่งขึ้นไป^{๓๖}

๕. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเลือดและเนื้อ แต่ยังมีเอ็น รังรัดอยู่ แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้นมี ลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกาย ภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่น ถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๗}

ขั้นนี้กับขั้นก่อนความจริงแล้วแทบไม่ต่างกัน แต่ก็เป็นตัวชี้ว่านิมิตภายในอันเกิดแต่เจโตสมาธิควรพัฒนาเป็นการเห็นกายเหือดแห้งไปที่ละส่วน ผู้ภาวนาอาจเห็นเลือดเหือดแห้งไปเอง หรืออาจจะต้องกำหนดเห็นว่าเลือดหายไปในขณะแห่งความมีอำนาจของจิตยอมเป็นไปได้ทั้งสองทางโดยปราศจากความลำบาก^{๓๘}

๖. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเอ็นรังรัดแล้ว กระจายไปในทิศใหญ่ ทิศเฉียง คือ กระดูกมืออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกเท้าอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแข้งอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกขาอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกสะเอวอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหลังอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกซี่โครงอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกหน้าอกอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกแขนอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกไหล่ อยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกคออยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกกลางอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกฟันอยู่ทางทิศหนึ่ง กระดูกศีรษะอยู่ทางทิศหนึ่ง แม้นฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มี สภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้นไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุ พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกาย ทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับใน กายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติ ปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหา และทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๙}

^{๓๖} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๓๕-๓๔๐.

^{๓๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๑๐-๓๑๑.

^{๓๘} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๔๐.

^{๓๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๑๑.

ขั้นนี้ถ้าศึกษาคุณะเหมือนต้องใช้จินตนาการ แต่ความจริงในขณะที่แห่งเจโตสมาธิอันผ่านขั้นเห็นศพเป็นโครงกระดูกตามลำดับ ก็จะทราบว่ามีจิตอันแน่วหนึ่งมั่นคงนั้นเริ่มเป็นต่างหากได้จาก “ของจริง” กล่าวคือเริ่มต้นอาศัย “ของจริง” เป็นตัวจุดชนวนสติและสัมปชัญญะสามัญแล้วพัฒนาขึ้นเป็นเจโตสมาธิที่มีอำนาจเหนือจริง ก็สามารถจำลองแบบมาเป็น “ของเทียม” ที่เหมือนจริงทุกประการ การเห็นกระดูกแต่ละส่วนกระจัดกระจายไปคนละทิศละทางนั้น เริ่มเป็นไปได้นับแต่การพิจารณาตามจริง ว่ากระดูกแต่ละท่อน แต่ละชิ้นนั้น โดยความเป็นอิสระจากกัน ไม่ใช่ของที่เชื่อมถึงกัน ไม่ใช่ของที่ต่อดัดกันอยู่เป็นก้อนเดียวทว่าถูกผูกโยงไว้ด้วยเส้นเอ็น ห่อหุ้มไว้ด้วยเนื้อหนัง เมื่อเนื้อหนังหายไป เมื่อเส้นเอ็นขาดสะบั้นลง ก็ถึงเวลาต่างคนต่างอยู่ ด้วยการพิจารณาเช่นนี้ กระดูกส่วนต่าง ๆ จะปรากฏแสดงตัวเองว่าพวกมันกระจัดกระจายไปคนละทางได้อย่างไร บางคนอาจจะรู้สึกเหมือนได้ยินเสียงแยกจากกันเปรี้ยะเปรี้ยะ บางคนอาจเหมือนตกวังค์แล้วตื่นขึ้นอีกที มีแต่จิตรู้ว่ากระดูกวางต่างหากเคลื่อน ๆ กันอยู่แล้ว แต่บางคนก็เห็นเช่นนั้นไม่ได้ สักแต่รู้เฉย ๆ ว่าโครงกระดูกที่ปราศจากเอ็นยึดนั้น ก็คืออะไรเป็นซี่ ๆ เป็นอิสระจากกัน ไม่ขึ้นอยู่กับกันและกัน^{๕๐}

๗. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกสีขาวเหมือนสีสังข์ แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทิวฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๕๑}

คำว่า “สังข์” ในที่นี้ควรจะหมายถึงสีเหมือนเปลือกหอยทะเลขาวซึ่งเทียบดูกับกระดูกมนุษย์แล้วก็เป็นสีเดียวกันนั่นเอง ปกติถ้าลอกหนัง ลอกเนื้อ ล้างเลือด และแก้เส้นเอ็นที่ผูกกระดูกได้ด้วยเจโตสมาธิแล้ว ความรับรู้ภายในจะสว่างโล่ง เหมือนไม่เหลืออะไรอื่นนอกจากภาวะความเป็นกระดูก อยากรู้ก็ตาม ในเบื้องต้นของการฝึกอาจยังมีความมัวมน เห็นไม่ชัด หรือเห็นกว้างบ้าง แคบบ้าง ครอบคลุมตลอดบ้าง หรือเล็กเหลือเพียงบางซี่บางส่วนบ้าง^{๕๒}

^{๕๐} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๔๑.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๑๑-๓๑๒.

^{๕๒} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๔๑-๒๔๒.

๘. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นท่อนกระดูกกองอยู่ด้วยกันเกินกว่า ๑ ปี แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๔๓}

ในขั้นนี้ก็เหมือนกับขั้นก่อนหน้านั้นเอง แต่พระพุทธองค์ทรงระบุอายุของกระดูกไว้ เพื่อให้เรากำหนดเห็นกระดูกโดยความเป็นธาตุในธรรมชาติอันสุกอรอนได้ จิตของผู้ผ่านขั้นก่อนมามากจะมีอัตโนมัติเห็นกระดูกสุกอรอนไปเองอยู่แล้ว แต่หากไม่เห็นว่ามีกระดูกมีความสุกอรอน ก็อาจจำเป็นต้องอาศัยการพิจารณาเข้าช่วย ว่าใด ๆ ในโลกล้วนอนิจจัง สภาพกระดูกที่กระจัดกระจายไปคนละทางสองทางในขั้นก่อนนั้น ย่อมเข้าข่ายอนิจจังเดียวกันนั้น จะล่วงพ้นความเป็นอนิจจตาไปไม่ได้เลย^{๔๔}

๙. ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้า ซึ่งเป็นกระดูกยุบเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แม้ฉันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับให้เห็นว่า ‘ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๔๕}

ขั้นนี้จัดเป็นยอดสุดของหมวดกาย เพราะความหมายรู้อันเนื่องด้วยกายจะหายไป คือเมื่อพิจารณากระทั่งเห็นความเสื่อมสภาพลงของกระดูก ด้วยอำนาจเจโตสมาธิย่อมแสดงให้เห็นความเป็นที่สุด คือสภาพเป็นผุยผง เป็นจุน เป็นฐลีหาลักษณะมิได้ สิ่งที่เหลือคือจิตอันสว่างโพลนว่างเปล่าจากความรู้สึกยึดมั่นถือมั่นว่าจิตเป็นใคร มีลักษณะอย่างไร แม้ความหมายรู้อันใด ๆ เกี่ยวกับ

^{๔๓}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๑๒.

^{๔๔}ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๔๒.

^{๔๕}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๑๒-๓๑๓.

รูปก็ไม่ปรากฏ ราวกับเพิ่งพบตนเองในอีกแบบ อีกมิติหนึ่งที่ไม่เคยจินตนาการผ่านรูปลักษณะหรือแบบแผนทางกายได้^{๔๖}

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาภายในดูไปที่ละส่วน ดูกายที่มีชีวิต และก็ดูคาดไปถึงกายที่ไม่มีชีวิต ซึ่งทุก ๆ กายก็ต้องเป็นไปอย่างนั้น ในการดูนี้ก็อาจจะมีความกลัว ความกลัวนั้นโดยปกติ มักจะเกิดจากความไม่รู้ เกิดจากความว้าเหว และก็นึกว่าจะมีสิ่งที่เป็นภัยอันตราย แต่ถ้าดูให้รู้ว่าอะไรอย่างไร และสิ่งที่ดูนั้นความจริงไม่ใช่เป็นภัยอันตราย เมื่อมีความรู้ดังนั้นก็เลยเลิกกลัว ไม่กลัว และเมื่อคุณเกิดความไม่กลัวดังกล่าวนี้อีก ก็จะทำให้เป็นคนกล้าเผชิญต่อความจริง จะไม่กลัวสิ่งที่เรียกว่าผี^{๔๗}

พูดอีกอย่างก็คือให้กำจัดความกลัว อย่ามีชีวิตอยู่ด้วยความกลัว เพราะพระพุทธองค์สอนว่าทุกสิ่งย่อมมีเกิด มีตั้งอยู่ และก็เปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา อะไรจะเกิดย่อมเกิดขึ้นได้ เพียงแต่เราไม่ประมาทมีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา อย่าให้ความกลัวมาข่มเราได้

ภาพประสาทหลอนและภาพหลอน

การปฏิบัติกรรมฐานในอสุภกรรมฐานนี้ มักจะถูกอารมณ์อย่างหนึ่งที่คอยหลอกหลอนอยู่เสมอ อารมณ์ที่คอยหลอกหลอนนั้นคืออารมณ์อุปทาน อารมณ์อุปทานนี้มีความรู้สึกลอยล่องอยู่ จะถูกอสุภคือซากศพนั้นคอยหลอกหลอน การที่ออกไปเยี่ยมป่าช้าเพื่อพิจารณาอสุภ กิเลส หรือกำลังที่พิจารณาอสุภอยู่ที่วิหารก็ดี ในกาลบางครั้งอารมณ์จะหลอนตนเองว่าเหมือนมี ภาพซากศพที่พิจารณานั้นบ้างมีภาพปีศาจจากที่อื่นบ้างแสดงอาการต่าง ๆ จะเข้ามาทำร้ายตน บางรายถึงกับตกใจกลายเป็นคนเสียดสี แต่ความจริงแล้วอสุภอุปทาน การยึดถือเดิมที่มีประจำใจคนเรามาแต่อดีตว่าผีทำร้ายหลอกหลอนจึงทำให้เกิดเป็นภาพเช่นนั้น ถ้าอารมณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นแล้ว ท่านให้ตั้งใจว่าเราจะฝึกเพื่อมรรคผลความดีเพื่อพ้นจากทุกข์ ซากศพที่ตายแล้วไม่มีวันจะลุกขึ้นมาทำร้ายได้ และปีศาจใดที่จะทำอันตรายแก่เรานี้ก็ไม่มี พระอรหันต์ทั้งหลายที่ท่านได้สำเร็จมรรคผลนับไม่ถ้วน ไม่มีพระอรหันต์เจ้าแม่แต่องค์เดียวที่ท่านไม่ได้ เจริญอสุภกรรมฐานแล้วสำเร็จมรรคผลทุกท่าน ต่างก็สำเร็จมรรคผลมาด้วยผ่านการเจริญอสุภกรรมฐานมาแล้วทั้งสิ้น ทุกท่านผ่านมาได้ไม่มีอันตรายต่อชีวิต เพราะซากศพหรือปีศาจเลย ภาพที่ปรากฏต่อหน้าเรานี้เป็นภาพประสาทหลอนเป็นอารมณ์ของอุปทาน ไม่มีอะไรจริงจัง แล้วตัดใจปฏิบัติต่อไปด้วยการทรงสมาธิมันเพียงเท่านี้ภาพหลอนที่เห็นนั้นก็อันตรายหายไปแล้ว บางรายตัดสินใจด้วยเอาชีวิตเป็นเดิมพันคือจะเห็นภาพ

^{๔๖} ดังตฤณ, มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๒๔๑.

^{๔๗} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, หน้า

หลอกหลอนหรือเกิดอารมณ์กลัวขึ้นมาที่ตามท่านตัดสินใจ เชิญเถิด ถ้าเราจะต้องตายเสีย ในระหว่างปฏิบัติความดีนี้จะตายเมื่อสิ้นลมปรานทีดี จะตายเพราะถูกปีศาจทำอันตรายก็ดี เราพร้อมที่จะตายเพราะเราไม่ปรารถนาการเกิด และไม่ปรารถนาจะอยู่คู่กับโลกที่เต็มไปด้วยความทุกข์ หากความจริงที่เป็นเหตุของความทุกข์ไม่ได้ใครต้องการชีวิตก็เชิญเถิด จะมีเสียงอะไรปรากฏท่านไม่สนใจ ภาพหลอนและอารมณ์กลัวก็จะหายไป ท่านก็กลับได้สมาธิตั้งมั่นอย่างคาดไม่ถึง^{๔๔}

ในบรรดาอสุภทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อสุภที่จะทำให้จิตใจของบุคคลเกิดการวิปริตผิดแผกไปได้ มีอยู่ ๓ อย่างคือ อุทฺธมาตกะ วินีลกะ วิบุพพะกะ โดยเฉพาะอย่างยิ่งก่อนหน้าอุคคหนิมิตจะเกิดขึ้น บุคคลอาจมีความคิดนึกไปต่าง ๆ ว่าศพที่กำลังลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน การที่คิดเช่นนี้ ถ้าเป็นผู้มีความกลัวอยู่แล้วก็อาจทำให้เสียสติได้ ดังนั้น ผู้ที่มีนิสัยกลัวผี เมื่อจะไปทำการพิจารณาจะไปด้วยกัน ๒ - ๓ คนก็ได้ และในขณะที่คิดนึกไปต่าง ๆ นั้น ก็จงทำการพิจารณาห้ามใจตนเองว่าตามธรรมดาศพนั้นไม่ต่างอะไรกับต้นไม้ หรือ ท่อนไม้ เพราะเป็นร่างที่ปราศจากจิตใจอาศัยอยู่ ฉะนั้น จะลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน ไม่ได้เป็นอันขาด แต่การที่เห็นเป็นไปดั่งนี้ก็เพราะเนื่องมาจากจิตใจที่คิดนึกไปเอง ส่วนศพนั้นหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เมื่อมีการพิจารณาห้ามใจได้เช่นนี้ ความกลัวก็จะเลื่อนหายไป แต่อย่างไรก็ตาม ศพที่ยังสดอยู่อาจลุกขึ้นนั่ง ยืน เดิน ได้ก็มี โดยมีผีอื่น ๆ มาเข้าสิง เมื่อมีผีมาเข้าสิงทำให้ศพทำอาการต่าง ๆ ขึ้นแล้ว ก็จงขับไล่ผีนั้นโดยการสวดมนต์ มีรัตนสูตรเป็นต้น หรือมิฉะนั้นก็ใช้ไม้เท้าตีให้ล้มลง เหตุฉนั้น เมื่อจะไปพิจารณาศพก็จงเอาไม้เท้าติดตัวไปด้วย^{๔๕}

ในการพิจารณาอสุภกัมมฐานนี้มีอยู่สองนัย คือ สมถนัย เป็นนัยที่ให้ได้มานาน และวิปัสสนาณัย เป็นนัยที่ให้ได้มรรค ผล ในนัยทั้งสองนี้ สมถนัยอย่างที่ได้อธิบายแล้วข้างต้น สำหรับวิปัสสนาณัยนั้นมิได้มีการพิจารณาโดยความเป็นของน่าเกลียดแต่อย่างใด หากแต่พิจารณาเป็นไปโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ว่า

๑. ความเป็นอยู่ของตอนนี้ก็ไม่เที่ยง คือ จะต้องตายลงเช่นเดียวกัน เพียงแต่เขาตายก่อน และตนจะตายทีหลังเท่านั้น เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า สัพเพ สงฺขารา อนิจฺจา สํขารหฺงฺปวํไม่เที่ยงหนอ^{๔๖}

๒. ชีวิตและร่างกายของตน ที่กำลังได้รับความทุกข์ยากลำบากอยู่ในบัดนี้นั้นยังไม่ถึงซึ่งยอดทุกข์แต่อย่างใด แต่มีวันใดก็วันหนึ่งจะต้องถึงซึ่งยอดทุกข์ อันเป็นทุกข์ที่มีอาทนะผู้ได้

^{๔๔}พระมหาวิระ ถาวโร, คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน, กรุงเทพมหานคร : เบลโล่การพิมพ์, ๒๕๒๔, หน้า ๔๔.

^{๔๕}พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, หน้า ๑๐๒.

^{๔๖}จ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐๓/๓๑๕.

ถึงกับสิ้นชีวิตลงเช่นเดียวกับผู้ตายนี้ เหตุนี้พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า สัพเพ สงฺขารา ทุกฺขา สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์^{๕๐}

๓. ผู้ที่ตายอยู่หน้าตนนี้ ในเมื่อยังมีชีวิตอยู่ไม่มีความประสงค์ในการแก่ เจ็บ ตาย แต่อย่างไร แต่ก็มิอาจเป็นไปตามความประสงค์ได้ เพราะร่างกายมิได้อยู่ได้บังคับบัญชาของตน คงเป็นไปตามสภาวะของรูป นาม ที่เป็นอนัตตา ตนนี้ก็ตกอยู่ในสภาพเช่นนี้เหมือนกัน คือ มิอาจหลีกเลี่ยงให้เป็นไปอย่างอื่นได้ จะต้องเป็นไปอย่างนี้โดยแน่แท้เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาว่า สัพเพ ธมฺมา อนตฺตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา^{๕๑}

การพิจารณาตามวิปัสสนาอย่างที่ได้อ่านนี้ ไม่จำเป็นที่จะต้องเลือกศพว่าเป็นหญิงหรือ ชาย ดังที่พระพุทธองค์ทรงเนรมิตศพหญิงให้แก่พระกุลลเถระที่มีราคะจริตพิจารณา และทรงใช้ให้ภิกษุหนุ่มไปพิจารณาศพนางสิริมา นครโสภณ ที่ภิกษุนั้นหลงรักมากที่สุดถึงกับกินไม่ได้ นอนไม่หลับ อย่างที่กล่าวแล้ว โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๓.๒ กามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๓.๒.๑ ความหมายของกามราคะ

พระวินัยปิฎกพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงความทุกข์เพราะเพิลิดเพิลินอยู่กับกามทั้งหลายว่า ภิภุชทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์ขอรียสัจ คือ แม่้ความเกิดก็เป็นทุกข์แม่้ความแก่ก็เป็นทุกข์ แม่้ความเจ็บก็เป็นทุกข์ แม่้ความตายก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักก็เป็นทุกข์ ความไม่ได้สิ่งที่ปรารถนา ก็เป็นทุกข์ โดยย่อ อูปาทานขันธ ๕ ก็เป็นทุกข์ภิภุชทั้งหลาย ข้อนี้เป็นทุกข์สมุทยขอรียสัจ คือ ตัณหาอันทำให้เกิดอีกประกอบด้วยความเพิลิดเพิลินและความกำหนด มีปกติให้เพิลิดเพิลินในอารมณ์นั้น ๆ คือ กามตัณหา...^{๕๒}

พระสุตตันตปิฎก พระองค์ได้ตรัสธรรมกับพระสันธะถึงการเพ่ง และเปรียบถึงบุคคลผู้ถูกกามราคะครอบงำว่าเป็นบุคคลกระจอก เปรียบเหมือนม้าที่เข้าผูกไว้ในคอกมองดูรางอาหารคิดแต่จะกินอย่างเดียวไม่คิดที่จะตอบแทนเขาเลย พระองค์ได้ตรัสไว้ในสันธสูตรเนื้อความโดยสรุปทรงตรัสว่า ให้พระสันธะมองอย่างม้าอาชาไนย อย่างมองอย่างม้าที่ไร้ความสามารถ คือม้าที่ไร้ความสามารถเวลามองรางอาหารคิดแต่จะกินอย่างเดียว ไม่ได้คิดที่จะตอบแทนคนเลี้ยงที่นำอาหารมาให้ทุกวันเลย เปรียบเหมือนบุคคลผู้ถูกกามราคะครอบงำจิตใจ แม้จะอยู่ในป่า อยู่ในบ้าน หรืออยู่

^{๕๐} จ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐๓/๓๑๕.

^{๕๑} จ.ม. (ไทย) ๒๕/๑๐๓/๓๑๕.

^{๕๒} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

ในที่ไหน ๆ ก็ตาม เขาย่อมร้อนรุ่มด้วยไฟคือกามราคะนั้นแผดเผา ถูกพยาบาทครอบงำจิต เพราะไม่รู้วิธีในการกำจัดกามราคะนั้น ถึงแม้จะรู้แต่ก็เข้าใจแบบผิด ๆ การกำจัดกามราคะนั้นก็ย่อมจะเป็นไปไม่ได้เลย^{๕๔}

พระอภิธรรมได้กล่าวถึงความหมายของกามราคะไว้ว่า คือความพอใจในกาม ความกำหนดในกาม ความเพติดเพลินในกาม ตัณหาในกาม ความเร่าร้อนเพราะกาม ความลุ่มหลงในกาม ความหมกมุ่นในกาม ในกามทั้งหลาย นี้เรียกว่ากามราคสังโยชน์^{๕๕}

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของ กามราคะ ไว้ว่าหมายถึง ความกำหนดในกาม^{๕๖}

ธรรมปริทรรศน์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า คือความกำหนดด้วยอำนาจของกิเลส บางครั้งก็อาจจะเรียกว่าราคะเฉย ๆ กามราคะนั้น ได้แก่การที่จิตไปกำหนดสิ่งที่ตนเห็น สิ่งที่ตนประสบด้วยประสาทสัมผัส และกำหนดว่ารูปสวย เสียงไพเราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสนั้นน่าจับต้อง ก็มี ความกำหนดรักใคร่ยินดีในสิ่งนั้น มีความเพติดเพลินจะเร็งหลงในสิ่งเหล่านั้นเหนียวนี้ถึงสิ่งเหล่านั้นด้วยอำนาจของความใคร่ความปรารถนา ความพอใจ นี้เรียกว่าเป็นอาการของกามราคะ ผูกพันจิตใจของบุคคลเอาไว้ ให้กำหนดเพลินยินดีอยู่ด้วยคิดถึงสิ่งเหล่านั้น^{๕๗}

กามราคะนี้คือความปรารถนา หรือความยินดี หรือความเพติดเพลินในอารมณ์ ความกำหนดยินดีในกามคุณ ๕ กล่าวคือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ที่น่าปรารถนาน่าชอบใจ^{๕๘}

กามราคะนี้เป็นกิเลสที่มีอยู่ประจำในใจสัตว์อย่างเหนียวแน่น ราวกับว่าแนบสนิทเป็นเนื้อเดียวจนยากที่จะเข้าใจได้ ยากที่จะล้างออกได้สำหรับคนธรรมดา สิ่งใดเป็นที่ตั้งแห่งความรัก

^{๕๔} อกฺ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๕/๔๐๒-๔๐๓.

^{๕๕} อกฺ.สจฺ (ไทย) ๓๔/๑๑๑๕/๒๘๕.

* ๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ๒. วิจิจจนา ความลังเลสงสัย ๓. สิ้นพตปรามาต ความถือมั่นศีลพรต ๔. กามฉันทะ ความพอใจในกาม ๕. พยาบาท ความคิดร้าย ๖. รูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งรูป ๗. อรูปราคะ ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูป ๘. มานะ ความถือตัว ๙. อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ๑๐. อวิชชา ความไม่รู้แจ้ง

^{๕๖} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖). หน้า ๑๑๓.

^{๕๗} พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๔๖๒.

^{๕๘} มูลนิธิปรางค์ สำเร็จราชย์, หยั่งลงสู่พระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๓๕๘-๓๕๘.

ใคร่ จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ชั้นไหน ประเภทไหน ลักษณะอย่างไรก็ตาม เรียกว่า กาม ความที่จิตยังยึดติดอยู่ด้วยความพอใจในกามเช่นนั้น เรียกว่า กามราคะ^{๕๕}

โดยปกติ จิตใจของทุก ๆ คน ย่อมคิดไปต่าง ๆ คิดไปในเรื่องโน้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง เรื่องที่คิดนั้นก็เป็นเรื่องที่จะชักนำไปเกิดราคะ หรือ โลภะบ้าง ให้เกิดโทสะบ้าง โมหะบ้าง ฉะนั้น จิตใจจึงประกอบด้วย ราคะหรือโลภะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ตามเรื่อง que คิดไปนั้น ๆ จิตใจจึงผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยเรื่องต่าง ๆ และผูกพันหุ้มห่ออยู่ด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นอาจิม จึงเป็นจิตใจที่ไม่สงบ ไม่ตั้งมั่นเหมือนอย่างน้ำในทะเลที่เป็นคลื่นอยู่เสมอ หาเวลาที่จะสงบได้ยาก อีกประการหนึ่ง เมื่อจิตใจของบุคคลประกอบด้วยราคะหรือโลภะ โทสะ โมหะ ดังกล่าวนั้น ก็เป็นจิตใจที่ลำเอียงไม่รู้จะไรตามความเป็นจริง จะสันนิษฐานอะไรให้ถูกต้องตามความเป็นจริงก็ไม่ได้ กล่าวคือ เมื่อจิตใจมีราคะหรือโลภะอันเป็นกิเลสข้างให้คิดให้ยินดีให้อยากได้ เป็นไปในฝ่ายที่ชอบ เมื่อชอบในสิ่งใดแล้ว ก็ย่อมลำเอียงไปในสิ่งนั้น เห็นสิ่งนั้นว่าเป็นสิ่งที่ดีทั้งนั้น หรือว่าดี โดยมาก สุดว่าจะชอบมากหรือชอบน้อย ถ้าชอบที่สุดก็ต้องเห็นว่าสิ่งนั้นดีที่สุด ถ้าชอบมากก็จะต้องเห็นดีมาก ถ้าชอบน้อยก็จะเห็นว่าสิ่งนั้นดีน้อยตามแต่ชอบ เมื่อจิตใจลำเอียงไปเช่นนี้ ความสันนิษฐานของใจก็จะต้องสันนิษฐานว่าสิ่งนั้นเป็นของที่ดี ถึงสิ่งนั้นจะเป็นของที่ไม่ดีแต่ก็เห็นว่าดี เพราะจิตใจมีความลำเอียงไปข้างชอบเสียแล้ว^{๖๐}

กามราคะนั้นเป็นหนึ่งในสังโยชน์ ๑๐* ประการ คือ เครื่องผูกพันน้อยใหญ่^{๖๑} เป็นธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข^{๖๒} ทำให้สัตว์ที่ติดหลงอยู่ในกามราคะนั้นจึงประสบแต่ความทุกข์เพราะหาทางแก้เครื่องผูกนั้นไม่ได้

ในพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงโทษเมื่อถูกกามครอบงำจิตใจทำให้เสียทั้งประโยชน์ของตนเองและของผู้อื่น พร้อมทั้งคุณและประโยชน์เมื่อจิตใจซึ่งไม่ถูกกามราคะครอบงำไว้ในพระไตรปิฎกว่าสมัยใด บุคคลมีจิตถูกกามราคะกลุ่มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้ชัด ธรรมเครื่องสลัดออกจากกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง สมัยนั้น บุคคลไม่รู้ ไม่เห็นแม้

^{๕๕} พุทธทาส อินปัญญ, คู่มือมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006), ๒๕๕๒), หน้า ๒๐๑.

^{๖๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, หน้า ๑-๒.

* ๑. ตักกาทิฎฐิ ๒. วิจิกิจฉา ๓. สัตถัพพตปรามาส ๔. กามฉันทะ ๕. พยาบาท ๖. รูปราคะ ๗. อรูปราคะ ๘. มานะ ๙. อุทธัจจะ ๑๐. อวิชชา

^{๖๑} อ.จ.ภก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๕๐๑.

^{๖๒} อ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

ประโยชน์ตนประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองตามความเป็นจริง มนตร์แม่ที่สาธยายมาเป็นเวลานานก็ไม่แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่ไม่ได้สาธยายเลย

ภาชนะน้ำซึ่งระคนด้วยครึ่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน คนมีตาดีมองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้น ไม่พึงรู้ ไม่พึงเห็นตามความเป็นจริง แม้ฉันใดสมัยใด บุคคลมีจิตถูกกามราคะกลุ่มรุม ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และไม่รู้จักธรรมชาติเครื่องสลัดออกจากกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง สมัยนั้นบุคคลไม่รู้ ไม่เห็นแม้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองตามความเป็นจริง มนตร์แม่ที่สาธยายมาเป็นเวลานานก็ไม่แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่ไม่ได้สาธยายเลย ฉะนั้นเหมือนกัน^{๖๓}

สมัยใด บุคคลมีจิตไม่ถูกกามราคะกลุ่มรุม ไม่ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และรู้จักธรรมชาติเครื่องสลัดออกจากกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง สมัยนั้น บุคคลย่อมรู้ ย่อมเห็นแม้ประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น และประโยชน์ทั้งสองตามความเป็นจริง มนตร์แม่ที่ไม่ได้สาธยายมาเป็นเวลานานก็แจ่มแจ้งได้ ไม่จำเป็นต้องพูดถึงมนตร์ที่สาธยายเลยภาชนะน้ำซึ่งไม่ระคนด้วยครึ่ง ขมิ้น สีเขียว หรือสีเหลืองอ่อน คนมีตาดี มองดูเงาหน้าของตนในภาชนะน้ำนั้นพึงรู้ พึงเห็นตามความเป็นจริง แม้ฉันใดสมัยใด บุคคลมีจิตไม่ถูกกามราคะกลุ่มรุม ไม่ถูกกามราคะครอบงำอยู่ และรู้จักธรรมชาติเครื่องสลัดออกจากกามราคะที่เกิดขึ้นแล้วตามความเป็นจริง ฯลฯ^{๖๔}

๓.๒.๒ ประเภทของกามราคะ

ในสังโยชน์ได้จำแนก กามราคะ ออกไว้ด้วยกัน ๓ ประการ คือ

๑) กามราคะที่เป็นอุปายคมนิยะ คือ กามราคะชนิดที่สามารถนำไปสู่อบายภูมิ ซึ่งได้แก่นิรขภูมิ เปตติวิสัยภูมิ อสุรกายภูมิ ตีรัจฉานภูมิได้ ขยายความว่า ในเวลาที่กามคุณอารมณ์ต่าง ๆ มากระทบเข้าแล้ว เกิดความยินดีพอใจขึ้นเป็นอย่างมาก จนถึงกับบังคับให้ล่วงอกุศลธรรมบถได้ ยกตัวอย่างเช่น เกิดความยินดีคิดใจในรูปร่างที่สวยงามและมีเสน่ห์ทำให้เกิดคำกฤษฎณา จนข่มใจไว้มิได้ แล้วสามารถกระทำการมอันลามกต่างกามสุมิฉณาจาร อันเป็นบาปอกุศลกรรมบถนำไปเกิดในอบายเป็นต้น

๒) กามราคะที่ไม่เป็นอุปายคมนิยะ คือ กามราคะที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิได้ชนิดโอฬาริกะ หมายถึง ชนิดหยาบ ๆ ขยายความได้ว่า ในเวลาที่กามคุณอารมณ์ต่าง ๆ มากระทบเข้าแล้ว เกิดความยินดีคิดใจขึ้นเหมือนกัน แต่เป็นความยินดีคิดใจขึ้นธรรมดาไม่มีความรุนแรงพอที่จะ

^{๖๓} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๖/๑๘๐-๑๘๑.

^{๖๔} ส.ม. (ไทย) ๑๕/๒๓๖/๑๘๓.

ชักพาให้ประพฤตินิด จนถึงกับกระทำความลามกต่างกามสุมิจนจาร อันเป็นบาปอกุศลกรรมบถนำไปเกิดในอบาย เป็นความตึงใจยินดีที่ปรากฏอยู่แต่เพียงในใจเสียเป็นส่วนมาก

๓) กามราคะที่ไม่เป็นอุปายกมนิยะ คือ กามราคะที่ไม่สามารถนำไปสู่อบายภูมิได้ ชนิดสุขุมะ คือ ในเวลาที่กามคุณอารมณ์ต่าง ๆ มากระทบเข้าแล้ว หาได้มีความยินดีติดใจอยู่ในอารมณ์นั้นนานนักเป็นแต่เพียงผ่าน ๆ ไป ยกตัวอย่างเช่น เมื่อมีรูปารมณ์มากระทบจักขุทวาร แม้รูปารมณ์นั้นจะมีความสวยงามสักเพียงไหน ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดความกำหนัดยินดี หรือติดอยู่ในอารมณ์นั้นอย่างหนักหน่วงได้เลย เป็นแต่เพียงเกิดศุภนิมิตติดอยู่ในอารมณ์ว่างามนิดหน่อยเท่านั้นแล้วก็ผ่านไป ซึ่งควรจะกล่าวได้ว่า เป็นกามราคะชนิดละเอียดติดอยู่ในชั้นธันดานอย่างลึกซึ้งยากที่จักพรรณนาให้เห็นได้^{๕๔}

๓.๓ กามราคะกับปัญหาสังคม

ในสังคมบริโภคนิยมซึ่งนิยมยินดีต่อวัตถุและเงินตราเช่นปัจจุบัน เราทั้งหลายล้วนเป็นผู้ถูกระทำจากระบบทุนนิยมและการค้าเสรี ทั้งโดยตรงและโดยอ้อม ให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของระบบเศรษฐกิจอันแสวงหากำไรสูงสุด ซึ่งมีเคยไยดีต่อหิริและโอตตปปะ ด้วยกลไกทางการตลาดอันล่อลลและซับซ้อนซ่อนเงื่อน ในนามของระบบการศึกษา, กีฬา, ศิลปะ, วัฒนธรรม, โลกาภิวัตน์ และยุคข้อมูลข่าวสาร ฯลฯ

เราทั้งหลาย ต่างตกอยู่ในวังวนของข้อมูลข่าวสารและการโฆษณาชวนเชื่อ ทั้งจากประเทศมหาอำนาจ, องค์กรระหว่างประเทศ, บริษัทข้ามชาติ และรัฐ ตลอดจนทุนระดับชาติ ซึ่งคอยกระตุ้นเร้าราคะ โลภะ, โทสะ และโมหะ ให้ลุกฮือกระพือโหมยิ่งขึ้นทุกขณะด้วยความเร็วในอัตราเร่งที่นับวันจะเกินเลยไปกว่าจินตนาการของคนสามัญ กระทั่งในที่สุด พวกเราจำนวนไม่น้อยถึงกับยอมจำนนต่อ “ข้อเท็จจริง” เหล่านั้นและพากันเชื่อว่านี่คือความถูกต้อง ต้องมีและต้องเป็น ไม่มีหนทางอื่น และไม่มีความจริงอื่น ๆ^{๕๕}

มนุษย์เรานี้ ถึงแม้จะมีอารยธรรมสูงอย่างไรก็ตาม ก็ยังหนีสิ่งชั่วซึ่งมีอยู่แต่ดั้งเดิมไปไม่พ้น การดูถูกดูหมิ่น การอิจฉาริษยากัน การใส่ร้าย การเบียดเบียนกัน การทรยศหักหลัง การเอาเปรียบ การคดโกงกัน การพยาบาทมาดร้าย การทะเลาะวิวาท การทำร้าย ตลอดจนการรบราฆ่าฟันกัน ยังคงมีอยู่ในมนุษย์ทั่ว ๆ ไป ความชั่วทั้งหลายเหล่านี้ธรรมชาติดมิได้ก่อขึ้นเลย แต่มนุษย์

^{๕๔} พระศรีวิสุทธิโสภณ (วิลาศ ญาณวโรป.ธ.๕), *วิมุตติรัตนมาลี*, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด อักษรบัณฑิต, ๒๕๑๗), หน้า ๕๕๘-๕๕๙.

^{๕๕} กลุ่มพุทธทาสศึกษา, *บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ*, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๒), หน้า (๕)-(๖).

นั่นเองเป็นผู้ก่อและสิ่งซึ่งคลบับดาลาให้มนุษย์ก่อความชั่วนั้นขึ้น ก็คือจิตของมนุษย์นั่นเอง ตามหลักพระพุทธศาสนา จิตของมนุษย์ทุกคน โดยธรรมชาติไม่บริสุทธิ์ ย่อมกระอะกรังด้วยกิเลส คือสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมองสามประการ ได้แก่ โลก โกรธ หลง และก็ความโลภ ความโกรธ ความหลงนี่เอง ได้ผลักดันมนุษย์เราให้ประกอบกรรมทำชั่วนานาประการ ความโลภในอำนาจในทรัพย์สินเงินทอง และในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ทำให้มนุษย์เบียดเบียนกัน ทรยศหักหลังกัน เอาเปรียบ โกง ทะเลาะวิวาท ทำลายและทำร้ายกัน เมื่อโลภในอำนาจมนุษย์ก็แสวงหาอำนาจ เมื่อไม่ได้โดยดีก็ต้องได้โดยร้าย นั่นก็คือการทำลายและการรบราฆ่าฟันกัน เมื่อโลภในทรัพย์สินและไม่ได้โดยสุจริตก็ต้องหาโดยทุจริต หรือเบียดเบียนผู้อื่น นั่นก็คือ การโกง การหักหลัง การเอาเปรียบและการแย่งชิง โดยทางตรงหรือโดยทางอ้อม เมื่อโลภในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หากไม่ได้โดยใจสมັครของอีกฝ่ายหนึ่ง ก็หาทางให้ได้มาด้วยการหลอกลวง เล่ห์กระเท่ห์ การข่มขืนใจ หรือการทำลายล้าง ความโกรธ ความไม่ชอบใจ ความไม่พอใจและความพยาบาท ทำให้มนุษย์ขาดสติและสามารถจะทำทารุณกรรม หรือแสดงความโหดร้ายออกมาด้วยการทำลาย หรือทำร้ายและฆ่าฟันกัน ความหลงก็เป็นเช่นเดียวกัน ย่อมก่อให้เกิดความชั่วร้ายหลายประการ เมื่อมนุษย์มีความหลงเห็นผิดเป็นชอบ หลงผิดจากทำนองคลองธรรม หลงไหลมัวเมาในอำนาจชื่อเสียง และทรัพย์สินตลอดจนกามารมณ์ หรือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มนุษย์ก็อาจทำการทรยศหักหลัง เอาเปรียบ โกง ดูหมิ่น อิจฉาริษยาใส่ร้ายและทำลายกันได้เสมอ^{๖๖}

ท่ามกลางความผิดพลาดและสูญเสียของยุคสมัยนั่นเอง ความเกี่ยวพันกับกามและกามารมณ์ของเรากลับนับวันจะถูกปลุกเร้าให้ลุกโผลงขึ้นในความมืดบอดแห่งสติปัญญายิ่งขึ้น และยิ่งขึ้น ทุกขณะ ทั้งในฐานะผู้ผลิตและผู้เสพ ทุกระดับชนชั้นและช่วงอายุบุตรหลาน ญาติมิตร เพื่อนพ้อง และผู้คนที่เรารู้จักจำนวนไม่น้อย กลายเป็นผู้กระทำและ/หรือถูกกระทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า ในกามบริโภค การล่วงเกิน และอาชญากรรมทางเพศ กลายเป็นปรากฏการณ์สามัญบนระบบสื่อสารมวลชน ในเรื่องทางโลกแล้วกามราคะ ก็เป็นในระดับหนึ่งคือถ้าหากว่ารุนแรงเกินไปก็มีโทษ แม้ระดับโลก ๆ สำหรับในระดับที่จะหลุดพ้นจากเพลิงกิเลสและเพลิงทุกข์ พวกกามทั้งหลายมีโทษประณีตขึ้นไปโดยลำดับ ขึ้นอยู่กับว่าเป็นการมองจากจุดไหน ถ้าหากว่ามองจากจุดสูงสุด กามนี้ก็มิมีโทษ แม้จะเพียงเล็กน้อยก็เป็นห่วงที่จริงจังจิตใจของบุคคลเอาไว้ เนื่องจากโลกเราเป็นโลกของสัมผัส การที่จะพูดถึงอะไรก็เกี่ยวข้องกันสัมผัสอยู่เสมอ ดังนั้น เรื่อง รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ ก็เกิดขึ้นมาจากสัมผัส แล้วใจไปกำหนดหมายถึงสิ่งเหล่านั้นว่าน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ กิเลสสายโลภะ ตัณหา ความยินดี ก็บังเกิดขึ้น ถ้าเกิดกำหนดใหม่ว่ารูปไม่

^{๖๖} เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑-๒.

สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่น่าอร่อย สัมผัสไม่น่าจับต้องก็เกิดปฏิษะ คือ ความไม่พอใจ ไม่ยินดี ไม่ต้องการ จนถึงกับมุ่งที่จะทำลายล้างไปและในขณะเดียวกัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้ก็เป็นทางให้เกิดธรรมะได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับกำหนดยุติธรรมเป็นประการสำคัญ^{๖๔}

ถ้าพูดในเรื่องของทางโลกกามราคะนั้น จะเป็นไปในทางเพศอย่างเดียว และเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ถึงมากที่สุด เพราะส่วนหนึ่งแล้วเกิดมาจากกามราคะทั้งนั้น เช่น การลักขโมยสินค้าในร้านค้า เกิดจากการที่อายคนะภายในคือ ตา เห็นรูปซึ่งเป็นสิ่งที่ตนเองชอบ เกิดความกำหนดยินดีในรูปที่ตนเห็นนั้นและไม่มีเงินจะซื้อ ต่อมาก็เกิดความโลภและสุดท้ายก็เกิดการลักขโมย หรือในเรื่องของการล่วงละเมิดทางเพศ ก็เกิดความกำหนดยินดีทั้งรูปที่เห็น ความกำหนดยินดีในเสียงที่ได้ยิน ความกำหนดยินดีในรสที่อร่อย ไม่ยอมให้เกิดการข่มขืน เป็นต้น เหล่านี้มันเกิดมาจากกามราคะทั้งนั้น เมื่อเราห้ามมันไม่ได้แสดงว่าเราเป็นทาสของมัน ท่านพุทธทาสกล่าวว่ามีกลุ่มหลงในความรู้สึกอันนี้แล้วก็จะถูกกิเลสอย่างอื่นจูงไปทำอะไรอีกหลายอย่าง เพราะมันเนื่องกัน คือความกำหนดยินดี ความรักนี่เอง จึงทำให้เราโกรธ เกลียด กลัว เศร้าและอีกมากมาย หลายคนเข้าใจว่ามันแยกกัน คือความรักก็อีกเรื่องหนึ่ง ความโกรธก็อีกเรื่องหนึ่ง ความเกลียดก็อีกเรื่องหนึ่ง ความกลัวก็อีกเรื่องหนึ่ง ความเศร้าก็อีกเรื่องหนึ่ง แต่จริง ๆ แล้วมันมีมูลเหตุมาจากความกำหนดยินดี ความรักมันฝังอยู่ในจิตใจ เมื่อไม่ได้ อย่างใจกันก็โกรธ บางทีมันก็โกรธเอาไว้วางหน้า หึงหวงเอาไว้วางหน้า ฯลฯ มันเป็นความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องความรัก ดังนั้น ความรักจึงเป็นต้นเหตุของความโศก ความกลัว ความทุกข์ ความอิจฉา ริษยา ความหึงหวง อะไรก็ตาม มันมีมูลเหตุมาจากความรักทั้งสิ้น^{๖๕}

๓.๔ การแก้ปัญหากามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในการแก้ปัญหากามราคะนั้น ก่อนอื่นก็ต้องมองเห็นโทษของกามก่อน ในตอนประกาศพระธรรมเทศนาของพระพุทธองค์ครั้งแรก พระองค์ก็ได้ตรัสที่สุด ๒ อย่างที่บรรพชิตไม่ควรเข้าไปข้องแวะเลย เพราะเป็นของ ต่ำ ไม่ใช่หนทางที่ผู้ออกบวชจะเข้าไปเกี่ยวข้อง คือ

๑. กามสุขัลลิกานุโยค (การหมกมุ่นอยู่ด้วยกามสุขในกามทั้งหลาย) เป็นธรรมอันเลวทราม เป็นของชาวบ้าน เป็นของปุถุชน ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์

๒. อัถตถิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากเดือดร้อนแก่ตน) เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของพระอริยะ ไม่ประกอบด้วยประโยชน์^{๖๖}

^{๖๔} พระเทพดิลก (ระแบบ จิตญาโณ), ธรรมปริทรรศน์ ๒, หน้า ๒๗๘.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕-๑๖๐.

^{๖๖} จ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๐/๔๘๒.

กามราคะนั้นเมื่อบุคคลใดตกอยู่ภายใต้อำนาจแล้วจะเป็นผู้ที่มีความกระวนกระวาย แสวงหากามคุณไม่สิ้นไม่สุดไม่หยุดหย่อน สันดานนั้นสขบมัวเมาอยู่ด้วยกามคุณ มิได้ยินดีที่จะออกบรรพชา ล้มหลั่งมัวเมาอยู่ด้วยกามคุณ มีอุปมาดังว่าสุกรบ้านตกอยู่ในหลุมคู่อื่นชมนยินดีบริโภคซึ่งลามกสำคัญว่าดีตามวิสัยสุกร^{๑๑}

โทษของกามในพุทธธรรมได้กล่าวไว้ด้วยกัน ๓ ด้าน คือ

๑. มองดูที่ภายในตัวบุคคล ได้แก่กระบวนการก่อทุกข์ตามหลักปฏิจสนุปบาท เริ่มแต่การรับรู้ประสบการณ์ต่าง ๆ แล้ววางท่าทีต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างผิดพลาด ปล่อยให้กระแสกระบวนการธรรมดำเนินไปตามแนวทางของอวิชชา ตัณหาอยู่เสมอนกลายเป็นการสั่งสมอันเคยชิน จะเรียกว่าง่าย ๆ ว่าการสั่งสมความพร้อมที่จะมีทุกข์หรือความพร้อมที่จะมีและก่อปัญหาาก็ได้ กระบวนการนี้พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในเรื่องพัฒนาการของบุคคลเริ่มต้นตั้งแต่เกิดในครรภ์จนเติบโต

สมัยต่อมา เด็กนั้นอาศัยความเจริญเติบโต อินทรีย์ทั้งหลายแก่กล้าขึ้น มีกามคุณทั้ง ๕ พรั่งพร้อมบริบูรณ์ย่อมปรนเปรอตน...เขาเห็นรูปด้วยตาแล้ว ย่อมคิดใจในรูปที่น่ารัก ย่อมขัดใจในรูปที่ไม่น่ารัก...ฟังเสียงด้วยหู...ดมกลิ่นด้วยจมูก...ลิ้มรสด้วยลิ้น...ต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย...ทราบธรรมารมณ์ด้วยใจแล้ว ย่อมคิดใจในเสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ์ที่น่ารัก ย่อมขัดใจในเสียง...กลิ่น...รส...โผฏฐัพพะ...ธรรมารมณ์ที่ไม่น่ารัก มิได้ตั้งสติไว้คอยกำกับตัว เป็นอยู่โดยมีจิตคับแคบ ไม่รู้จักตามความเป็นจริง ซึ่งภาวะหลุดรอดปลอดพ้นของจิตและภาวะหลุดรอดปลอดพ้นด้วยปัญญา ที่จะทำให้บาปอกุศลธรรมซึ่งเกิดขึ้นแล้วแก่ตัวเขา ดับไปได้โดยไม่เหลือ เขาคอยประกอบเอาความยินดียินร้ายเข้าไว้อย่างนี้แล้ว พอเสวยเวทนาอย่างหนึ่งอย่างใด เป็นสุขก็ตามทุกข์ก็ตาม ไม่สุขไม่ทุกข์ก็ตาม เขาย่อมครุ่นคำนึง ย่อมบ่นถึง ย่อมหมกใจอยู่กับเวทนานั้น เมื่อเขาครุ่นคำนึงเฝ้าบ่นถึง หมกใจอยู่กับเวทนานั้น ความติดใจอยาก (นันทิ, ความเพลิดเพลิน) ย่อมเกิดขึ้น ความติดใจอยากในเวทนาทั้งหลายนั้นแหละ (กลาย) เป็นอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย เขาก็มีภพ เพราะภพ เป็นปัจจัย ก็มีชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย ก็มีชรามรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์ ความเสียใจ ความคับแค้นผิดหวัง ก็มีพร้อม ความเกิดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จึงมิได้ด้วยประการฉะนี้^{๑๒}

๒. ข้อบกพร่องของกามเอง ท่านมักแสดงด้วยอุปมาต่าง ๆ ซึ่งมีกล่าวถึงบ่อย ๆ ว่า กามทั้งหลายมีความหวานชื่นน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก โทษในกามนี้ยิ่งนัก

^{๑๑}สำนักพระราชวัง, สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร ตอนว่าด้วยพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕), หน้า ๑๘.

^{๑๒}ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๓/๔๘๘.

๑) เปรียบเหมือนสุนัขที่เพรียและหิวโหย เขาโยนท่อนกระดูกเปื้อนเลือดให้ ก็แทะอยู่นั่นเองจนเหนื่อยอ่อน ก็ร้องไม่เต็มอยาก แลไม่เต็มอิ่มได้จริง

๒) เปรียบเหมือนจีนเนื้อที่เร้งหรือเหยี่ยวเป็นต้นคาบบินมา เหยี่ยวเร้งตัวอื่นเห็นเข้าก็โฉบเข้ามาจุมจิกแย่งเอา คือเป็นของไม่สิทธิขาดแก่ตัว ผู้อื่นแย่งชิงได้ คนทั้งหลายต่างก็ต้องการหมายปองจะเอา เป็นเหตุให้เกิดการแก่งแย่งช่วงชิงเบียดเบียนประทุษร้ายตลอดจนสังหารเข่นฆ่ากัน ถ้าไม่รู้จักปล่อยวาง ย่อมจะเดือนร้อนแสนสาหัส

๓) เปรียบเหมือนคนถือคบเพลิงหญาลุกโพลงเดินทวนลม ไม่ช้าก็จะต้องทิ้งเสีย มิฉะนั้นจะไหม้มือไหม้แขนและอวัยวะต่าง ๆ อาจถึงตายหรือไม่ก็สาหัส

๔) เปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิงอันร้อนแรง ผู้ที่รักชีวิตทั้งที่ว่า หากตกลงไป ถ้าไม่ตายก็ต้องเจ็บสาหัส และไม่อยากตกหลุม แต่ก็มีคนแข็งแรงคอยจับแขนจุดดึงเข้าไปหาหลุมอยู่เรื่อย

๕) เปรียบเหมือนความฝัน มองเห็นทุกอย่างชัดเจนอำไพ แต่ไม่ทันนาน ก็ผ่านหายหมดไป พอตื่นขึ้นมาก็มองไม่เห็นอะไร เหลือไว้แต่ความเสียดาย

๖) เปรียบเหมือนทรัพย์สมบัติที่ขยี้มเข้ามา เอาออกแสดงดูโก้เก๋หรูหรา วางท่าอวดกัน ผู้คนก็กล่าวขวัญชื่นชม แต่ครอบครองเอาไว้ได้เพียงชั่วครู่และอย่างไม่มีมั่นใจ ไม่เป็นสิทธิของตนแท้จริง เจ้าของ(ธรรมชาติ) ตามมาพบที่ไหนเมื่อไร ก็ต้องคืนเขาไปที่นั่นเมื่อนั้น ไม่มีทางผ่อนปรน ส่วนตนเองก็มีแต่ตัว โผล่มาแล้วก็ผลุบไป

๗) เปรียบเหมือนต้นไม้ไม่มีผลคกในราวป่า ผู้คนผ่านมา เมื่ออยากได้ลูกผล เขาจะได้ด้วยวิธีใดก็ใช้วิธีนั้น ผู้ที่ขึ้นต้นไม้เป็นก็ปีนป่ายขึ้นไปเก็บ ส่วนคนที่ขึ้นไม่เป็นก็จะเอาให้ได้ ที่เป็นคนร้ายนินสัยพาลมีมิถมิชวานก็จะตัดทำลายเสียทั้งต้น คนที่อยู่บนต้นไม้ถ้าลงมาไม่ทัน ก็จะถูกต้นไม้ล้มทับแขนขาหักชอกช้ำหรือถึงล้มตายไป

๘) เปรียบเหมือนเจียงสับเนื้อ เข้าไปยุ่งเกี่ยวด้วย ก็เท่ากับเอาชีวิตเข้าไปเสี่ยงให้ถูกบั่นถูกสับ

๙) เปรียบเหมือนหอกและหลาว มักจะคอยทิ่มแทงให้ได้แผลไม่เล็กก็ใหญ่ ไม่เจ็บน้อยก็เจ็บมาก

๑๐) เปรียบเหมือนห้วง เข้าไปเกี่ยวข้องกับไม่วายต้องคอยระแวง ไม่อาจปลงใจสนิทหรือวางจิตปลอดโปร่งได้แท้จริง อาจจนเรากือนำภัยอันตรายมาให้ได้เสมอ

๑๑. เกี่ยวกับปฏิบัติการโดยสัมพันธ์กับโลกและสังคม ข้อเสียของกามในด้านนี้ทำนบบรรยายเริ่มตั้งแต่ความทุกข์ยากความลำบากเดือดร้อนที่ต้องประสบในการทำมาหาเลี้ยงชีพและแสวงหาสิ่งสมกามวัตถุไว้เสพเสวย ซึ่งเป็นสิ่งปกดิชรรมาดาที่แต่ละคนจะต้องอดทนในการ

ดำรงชีวิตอยู่ในโลกต้องทนแดดทนฝนทนหนาวทนร้อน ทนเหนื่อยทนยาก บ้างขาดแคลนอดอยากถึงตายไปก็มี บ้างขยันหมั่นเพียรสู้ทำงานด้วยความเหนื่อยยาก แต่งานกลับไม่สัมฤทธิ์ผล ไม่ได้เงินทอง หรือขาดทุนย่อยยับไปต้องเสีราโศกกลัดกลุ้มทรนทราย เมื่อหามาได้แล้วก็เป็นทุกข์ในการระวางรักษา บางทีประสบภัยเช่น ถูกโจรปล้น คนลัก ไฟไหม้ เตือคร้อนอนวายเป็นอีก ครั้นได้กามวัตถุมาไว้ครอบครอง มนุษย์ผู้เขลาต่อสัตว์ธรรม ก็ลุ่มหลงตกเป็นทาสของมัน ยกเอากามวัตถุที่เป็นของไม่จริงไม่แท้มาเป็นเหตุถูกเหยียดหยามกัน ก่อทุกข์ให้แก่กันมากขึ้น บ้างก็อิจฉาริษยากัน ทะเลาะวิวาทขัดแย้งเบียดเบียนกัน เพราะเห็นแก่กามวัตถุ แย่งชิงกันซึ่งกามวัตถุในรูปของทรัพย์สินต่าง ๆ อย่างที่กล่าวในบาลีว่า “ราชาที่วิวาทกับราชา กษัตริย์ที่วิวาทกับกษัตริย์ พราหมณ์ที่วิวาทกับพราหมณ์ คหบดีที่วิวาทกับคหบดี แม่ทะเลาะกับลูก ลูกก็ทะเลาะกับแม่ พ่อก็ทะเลาะกับลูก ลูกก็ทะเลาะกับพ่อ พี่น้องชายก็ทะเลาะกับพี่น้องชาย พี่น้องหญิงก็ทะเลาะกับพี่น้องหญิง พี่น้องชายก็ทะเลาะกับพี่น้องหญิง พี่น้องก็ทะเลาะกับเพื่อน” บ้างก็ลงไม้ลงมือหรือถึงกับใช้ศาสตราวุธเช่นฆ่ากันถึงตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง ถึงพวกที่เตรียมอาวุธยุทโธปกรณ์เข้าปะทะทำสงครามบ้างผลาญกัน ใช้หากดาบแหลนหลาวง้าวปืน ยิ่งแทง ตัดศีรษะ ระเบิดกัน ก็เพราะกามเป็นเหตุ บ้างก็ประกอบการทุจริตมีจีปฉ้อโกงชิงทรัพย์เป็นต้น ถูกจับได้เขาก็เข้าไปลงโทษทัณฑ์ต่าง ๆ เป็นครุโทษบ้าง ลหุโทษบ้าง ครั้นตายแล้วก็ยังต้องได้รับความทรมาณในอบายทุกคติ วินิบาตนรกอีก ทั้งนี้ก็เพราะสาเหตุจากกาม^{๓๓}

พระพุทธองค์ทรงให้ใช้การเจริญอสุภะเพื่อแก้ปัญหากามราคะ^{๓๔} หมายความว่า การที่จะแก้กามราคะนั้นต้อง เจริญอสุภะก็มีพื้นฐานเพื่อข่มกามราคะที่เกิดขึ้นเพราะความประมาทขาดสติสังวรไม่รู้เท่าทันเป็นเบื้องต้น จากนั้นจึงเริ่มบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป เปรียบด้วยกับคนผู้เกี่ยวข้าวสาละ คือ บุรุษคนหนึ่งถือเคียวเกี่ยวเกี่ยวข้าวสาละทั้งหลาย ในนาข้าวสาละตั้งแต่ปลาย ต่อมาโคทั้งหลายทำลายรั้วนาข้าวสาละนั้นแล้วเข้าไป เขาวงเคียวถือไม้ไล่โคทั้งหลายออกไปตามทางนั้นแล้วทำรั้วให้เป็นปกติแล้ว จึงถือเคียวเกี่ยวเกี่ยวข้าวสาละอีก พุทธศาสนาเปรียบเหมือนนาข้าวสาละ บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาเปรียบเหมือนคนผู้เกี่ยวข้าวสาละ ปัญญาเปรียบเหมือนเคียว เวลาทำวิปัสสนาเปรียบเหมือนเวลาเกี่ยว อสุภะก็มีพื้นฐานเปรียบเหมือนไม้ ความสำรวมระวังเปรียบเหมือนรั้ว ความเฝ้าระวังไม่ทันพิจารณาการเกิดขึ้นจับพลัด เปรียบเหมือนโคทั้งหลายทำลายรั้วแล้วเข้าไป เวลา

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๓๗.

^{๓๔} อ.จ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑/๔๒๘.

ที่ขมระคายไว้ได้ด้วยอสุภกัมมัญฐานแล้วเริ่มทำวิปัสสนาอีก เปรียบเหมือนการวางเคียวถือไม้ไล่โค ออกไปตามทางที่เข้านั้นแล ทำไร่ให้กลับเป็นปกติแล้ว จึงเกี่ยวข้าวสาลีอีก^{๖๕}

ในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการละกรรมราคะเพื่อความเจริญในธรรมในสูตรต่าง ๆ ดังนี้

ในอนันตสูตร ได้กล่าวถึงเรื่องพระอนานท์ที่ตอบวิธีการละราคะของพระวังคีสะด้วยการมองสังขารว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เนื่องด้วยท่านเกิดความไม่ยินดีความกำหนดรบกวนจิตใจของท่าน ท่านพระวังคีสะจึงได้ปรึกษาขอคำชี้แนะกับท่านพระอนานท์ว่า ท่านผู้เป็นสาวกของพระ โคดมกระผมถูกกรรมราคะแผดเผาจิตของกระผมเร่าร้อนดังกระผมจะขอโอกาสของท่านโปรดอนุเคราะห์ ช่วยบอกเหตุที่ดับราคะให้ด้วย

พระอนานท์จึงกล่าวตอบว่า จิตของท่านเร่าร้อน เพราะความสำคัญผิดท่านจงละทิ้งนิมิตว่างาม ซึ่งประกอบด้วยราคะท่านจงดูสังขารทั้งหลาย โดยความเป็นของแปรผัน โดยความเป็นทุกข์ และอย่าดูโดยความเป็นอิตตาจงดับราคะแรงกล้า อย่าถูกราคะเผาผลาญบ่อย ๆ เลยท่านจงอบรมจิต ให้มีอารมณ์เดียวให้ตั้งมั่นดี ด้วยการพิจารณาเห็นว่าไม่งามจงบรมกายกตาสติ และจงเป็นผู้เบื่อหน่ายให้มากท่านจงอบรมความไม่มีนิมิต และจงถอนมานานุสัยจากนั้น ท่านจักเป็นผู้สงบเที่ยวไป เพราะละมานะได้^{๖๖}

ในพระสุตตันตปิฎก สัตติสูตร เทวดาได้กล่าวกาลาในสำนักของพระพุทธเจ้าถึงเรื่องการละกรรมราคะด้วยสติว่า ภิกษุพึงอยู่อย่างมีสติ เพื่อละกรรมราคะเหมือนบุคคลถูกแทงด้วยหอก มุ่งถอนหอกออกเหมือนบุคคลถูกไฟไหม้อยู่บนศีรษะ มุ่งดับไฟ ฉะนั้นพระผู้มีพระภาคตรัสว่าภิกษุพึงอยู่อย่างมีสติ เพื่อละสักกายทิฎฐิเหมือนบุคคลถูกแทงด้วยหอก มุ่งถอนหอกออกเหมือนบุคคลถูกไฟไหม้อยู่บนศีรษะ มุ่งดับไฟ ฉะนั้น^{๖๗}

นอกจากนี้แล้วการที่บุคคลจะละตัณหาละราคะได้นั้นต้องเจริญอสุภะซึ่งในพระไตรปิฎกฉบับอรรถกถาได้กล่าวไว้ว่า นักปราชญ์ทั้งหลายตัดเครื่องผูกมัดนั้นแล้ว เป็นผู้ไม่มีความห่วงใย ย่อมละทุกข์ทั้งปวงไป ท่านจงปล่อยความอาลัยในขันธที่เป็นอดีตเสีย จงปล่อยความอาลัยในขันธที่เป็นอนาคตเสีย จงปล่อยความอาลัยในขันธที่เป็นปัจจุบันเสีย จักเป็นผู้ถึงฝั่งแห่งภพ มีใจพ้นวิเศษแล้วในสังขตธรรมทั้งปวง จักไม่เข้าถึงชาติและชราอีก ตัณหาย่อมเจริญยิ่งแก่ผู้ที่ถูกวิตกข้ายิ ผู้มีราคะกล้า มีปกติเห็นอารมณ์ว่างาม ผู้นั้นแลย่อมทำเครื่องผูกให้มั่น ส่วนผู้ใดยินดีแล้วในฉานเป็นที่สงบวิเวก มีสติทุกเมื่อ เจริญอสุภะอยู่ ผู้นั้นแลจักทำตัณหาให้สิ้นไป ผู้นั้นจะตัดเครื่องผูกแห่งมารได้ ภิกษุผู้ถึงความสำเร็จแล้ว ไม่มีความสะดุ้ง ปราศจากตัณหาไม่มีกิเลสเครื่องขั้ววน ตัด

^{๖๕} อ.จ.นวก.อ. (ไทย) ๔/๗๐๑.

^{๖๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๒/๓๐๓.

^{๖๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๑/๒๕.

ลูกศรอันยังสัตว์ให้ไปสู่ภพได้แล้ว อรรถาพของภิกษุนี้มีในที่สุด ภิกษุปราศจากตัณหาไม่ยึดมั่น
ฉลาดในนิรุตติและบท รู้จักความประหมัดเบื้องต้น และเบื้องปลายแห่งอักษรทั้งหลาย ภิกษุนั้นแลมี
สรีระในที่สุด เรากล่าวว่า มีปัญญามาก เป็นมหายุทธ

และพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสถึงการตัดตัณหา รากะ ด้วยการขุดถึงรากว่า ท่านทั้งหลายจง
ขุดรากแห่งตัณหาเสีย อุบายต้องการแผลกขุดแผลก ฉะนั้นมารอย่าระรานท่านทั้งหลายบ่อย ๆ อุ
กระแสน้ำระรานไม่อ่อนละนั้น ต้นไม้ เมื่อรากหาอันตรายมิได้ มันคงอยู่ แม้อูถุดแล้วก็กลับงอกขึ้น
ได้ ฉนั้นใด ทุกข์นี้ เมื่อบุคคลยังถอนเชือกตัณหาขึ้นไม่ได้แล้ว ย่อมเกิดขึ้นบ่อยๆ แม้นั้นนั้นความดำริ
ทั้งหลายที่อาศัยรากะ เป็นของใหญ่ ย่อมนำบุคคลผู้มีตัณหาตั้งกระแสน้ำ ๓๖ อันไหลไปในอารมณ์ซึ่ง
ทำให้ใจเอบอบ เป็นของกล้า ไปสู่ทิวชิว กระแสน้ำตัณหาไหลไปในอารมณ์ทั้งปวง ตัณหาตั้ง
เครื่องเถาเกิดขึ้นแล้วย่อมตั้งอยู่ ก็ท่านทั้งหลายเห็นตัณหาตั้งเครื่องเถานั้นอันเกิดแล้ว จงตัดรากเสียด้วย
ปัญญา^{๓๔}

พระพุทธองค์ตรัสถึงวิธีการละรากะด้วยอุบายไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้
ธรรม ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. รากะ (ความกำหนัด)
๒. โทสะ (ความคิดประทุษร้าย)
๓. โมหะ (ความหลง)

ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้แลภิกษุทั้งหลาย ภิกษุควรเจริญธรรม ๓ ประการ เพื่อ
ละธรรม ๓ ประการนี้ธรรม ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. ภิกษุควรเจริญอุสุภะเพื่อละรากะ
๒. ภิกษุควรเจริญเมตตาเพื่อละโทสะ
๓. ภิกษุควรเจริญปัญญาเพื่อละโมหะ^{๓๕}

วิธีการพิจารณาอุสุภกัมมัญฐานเพื่อละกามรากะนั้น ได้แสดงไว้แล้วข้างต้น เรื่องการ
พิจารณาอุสุภกัมมัญฐาน คือพิจารณาซากศพ ๑๐ อย่าง คือ

๑. **อุทฐุมตคอกุส** คือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้น ไปมี
ร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม ที่เรียกกันว่า ผิตายขึ้นอืดนั่นเอง

๒. **วินิลกอกุส** เป็นร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน คือ มีสีแดงในที่
มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำเหลืองน้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุมไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตาย

^{๓๔} จ.ป.อ. (ไทย) ๒๕/๕๐-๕๓.

^{๓๕} อ.จ.ก. (ไทย) ๒๒/๑๐๓/๖๒๕.

ส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้า ฉะนั้น สีเขียวตามร่างกายของผู้ตายจึงมีสีเขียวมาก ท่านจึงเรียกว่าวินิล
กะแปลว่าสีเขียว

๓. วิบุพพกอสูก เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

๔. วิณิตกอสูก คือซากศพที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจาก
กัน

๕. วิภยิตกอสูก เป็นร่างกายของซากศพที่ถูกสัตว์ขี้อแยงกัดกิน

๖. วิภจิตกอสูก เป็นซากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่าง ๆ กระจายกระจายมีมือ แขน
ขา ศีรษะ กระจายพลัดพรากออกไปคนละทาง

๗. หตวิกจิตกอสูก คือซากศพที่ถูกดับฝันเป็นท่อนน้อยและท่อนใหญ่

๘. โลहितกอสูก คือซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

๙. ปุพุกอสูก คือซากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินอยู่

๑๐. อัฏฐิกกอสูก คือซากศพที่มีแต่กระดูก

ที่กล่าวเช่นนี้เพราะว่าการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในแต่ละข้อนั้นสามารถทำให้ความ
กำหนดของบุคคลผู้มีกามราคะ ซึ่งนั่นหมายความว่า บุคคลนั้นจัดอยู่ในประเภทราคะจริต ซึ่งการ
พิจารณานี้สามารถระงับกามราคะได้คือ

๑. อุทฺธมาตกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีโดยทรวดทรงสัณฐานเพราะ
ในอสุภกัมมัญฐานนี้แสดงให้เห็นว่าสรีระสัณฐานนี้ต้องถึงความวิปริตพองขึ้นโดยธรรมดา ๆ

๒. วินิลกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีโดยผิวพรรณเพราะในอสุภกัมมัญฐาน
แสดงให้เห็นว่าผิวพรรณนี้ต้องถึงความวิปริตเขียวมอมหม่นหมองไปโดยธรรมดา ๆ

๓. วิบุพพกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีโดยสรีระอันปรนเปรอฉาบทา
ด้วยเครื่องหอมเพราะในอสุภกัมมัญฐานนี้แสดงให้เห็นว่าเครื่องหอมที่ฉาบทาในกายนี้ต้องถึงความวิปริต
หอมกลับไปเป็นกลิ่นเหม็นไปโดยธรรมดา ๆ

๔. วิณิตกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีโดยท่อนกายอันเป็นแห่งที่บ
เพราะในอสุภกัมมัญฐานนี้แสดงให้เห็นว่าภายในกายนี้เป็นโพรงเป็นช่องอยู่โดยธรรมดา ๆ

๕. วิภยิตกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนดยินดีโดยแห่งเนื้อที่เป็นปัจจัยแก่
กิเลสอันแรงกล้ามีแห่งเนื้อคือเต้านมเป็นต้นเพราะในอสุภกัมมัญฐานนี้แสดงให้เห็นว่าแห่งเนื้อเหล่านี้ต้อง
ถึงความวิปริตไปโดยธรรมดา ๆ

๖. วิจิตตกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีโดยลีลาอาการกิริยาเยื้องกรายยกย่องแห่งอวัยวะน้อยใหญ่เพราะในอสุกนี้สื่อแสดงให้เห็นอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งปวงนั้นต้องซัดสายไปต่างกันโดยธรรมดาฯ

๗. หตวิกจิตตกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีในสรีระสมบัติที่ติดต่อกันพร้อมเพียงเพราะในอสุกนี้สื่อแสดงให้เห็นว่าความติดต่อกายนี้ต้องหลดล้วยแตกหักไปโดยธรรมดาฯ

๘. โลหิตกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีโดยความมกมายกายที่บุคคลตกแต่งด้วยเครื่องประดับต่าง ๆ เพราะในอสุกนี้สื่อแสดงให้เห็นว่ากายที่ประดับใ้งามนี้เป็นปฏิภูลแปดเปื้อนด้วยน้ำเลือดโดยธรรมดาฯ

๙. ปุพุกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีโดยความที่ถือกายเป็นของแห่งเราแท้เพราะในอสุกนี้สื่อแสดงว่ากายไม่เป็นของแห่งตนเป็นของสาธารณะทั่วไปแก่หมู่หนอนทั้งหลายโดยธรรมดาฯ

๑๐. อัฏฐิกอสูก เหมาะกับบุคคลผู้มีความกำหนัดยินดีโดยกระดูกฟันสมบูรณ์เพราะในอสุกนี้สื่อแสดงให้เห็นว่ากระดูกฟันนี้เป็นปฏิภูลหลดถอนไปโดยธรรมดาฯ^{๑๐}

ในการพิจารณาศพทั้ง ๑๐ ประเภทนั้น มีความมุ่งหมายดังนี้

๑. เพื่อให้ผู้พิจารณาได้ดูสภาพ ให้ภาพของลักษณะต่าง ๆ ที่เห็นติดตา ติดใจ ไม่ลืมง่าย

๒. เพื่อให้เกิดความสังเวช เบื่อหน่าย ในสังขารร่างกาย

๓. เพื่อจะได้ไม่อม นำซากศพต่าง ๆ เหล่านั้น เข้ามาเปรียบเทียบกับตนว่า ตัวเราก็เป็นอย่างนี้ ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้

๔. เมื่อได้นึกถึง ลักษณะสภาพของศพที่ติดตา ติดใจอยู่นั้น ย่อมทำให้ลืมนึกถึงเรื่องอื่น ๆ อันเป็นโอกาสที่จะทำให้เกิดสมาธิได้ง่ายขึ้น^{๑๑}

คนส่วนใหญ่ชอบของสวย ของงาม ของหอม สัมผัสที่นิ่มนวล สบาย ชอบเสียงที่ไพเราะ เพราะว่ารากะนั้นเป็นสภาพที่น่ายินดี พอใจในสิ่งที่มากระทบและต้องเป็นอารมณ์ที่ดี ซึ่งเป็นสิ่งที่ตรงกันข้ามกับอสุกก็คือของที่ไม่สวยไม่งาม เป็นการอาศัยซากศพมาเป็นอุบาย เป็นเครื่องช่วยในการพิจารณา ให้มองเทียบกับร่างกายว่าแม้ร่างกายก็จะเป็นเช่นนั้นเอง เป็นสภาพสกปรก และน่าเหม็น เพื่อให้เห็นสภาพได้ชัดเจนและง่ายขึ้น

^{๑๐} มหาวงศ์ ชาญบาลี ผู้ชำระและตรวจทาน, พระวิสุทธิมรรค, หน้า ๓๒๓-๓๒๔.

^{๑๑} ถ. วงศากรม, ธรรมะหยิบมือเดียว, (อุครธานี : โรงพิมพ์อักษรวัดนา, ๒๕๒๐), หน้า ๗๔.

การเจริญสุภะ เพื่อให้รู้และเข้าใจ ถึงสภาพที่ไม่ควรจะยึดติดในสภาพร่างกาย เพราะเหตุว่าเป็นของสกปรก เป็นของไม่สวยงามเป็นของเน่าเหม็น เป็นของรวันเสื่อมสลายไป ต้องพิจารณาเนื่อง ๆ นั่นคือเมื่อรู้ว่าเราจะเกิดยินดีพอใจในผัสสะที่เกิดขึ้นก็ทำใจนึกเปรียบเทียบกับอสุภสัญญา คือเปรียบว่ากายนี้เป็นของสกปรก ทำบ่อย ๆ ให้เกิดเป็นนิสัย รากะก็จะค่อย ๆ เบบางลงไป เพราะเหตุว่าจะเริ่มค่อย ๆ เห็นสภาพตามความเป็นจริงแล้วว่าไม่ควรยินดีในกามคุณเหล่านี้

การแก้ปัญหากามรากะในส่วนที่กล่าวมาแล้วเนื้อหาโดยมากจะเป็นในส่วนของฝ่ายบรรพชิต กล่าวคือถ้าเป็นบุคคลธรรมดา คืออยู่ครองเรือน มีครอบครัว สามิ ภรรยา บุตร ธิดา เป็นต้น จะให้ละหมดโดยไม่มีเหลือนั้นคงยาก แตกต่างจากบรรพชิต ในทางผู้ครองเรือนนั้นเป็นแต่คงให้พอทุเลาเท่านั้น คือ ในทางพระพุทธศาสนานั้น ไม่ได้ห้ามเรื่องของกามคุณของบุคคลผู้อยู่ครองเรือน หรือฆราวาส แต่ให้อยู่ระดับที่สามารถอยู่กับมันได้ ไม่ให้มันควบคุม แต่ต้องควบคุมมันให้เราเป็นเจ้านายมัน อย่าให้มันบังคับเราได้ ไม่ให้มันมีมากจนเกินไป หลวงพ่อพุทธทาสท่านให้ความหมายในเรื่อง รากะ ไว้ว่า ถ้าในทางโลกแล้วมันหมายถึงความกำหนัดทางเพศ ทางกามารมณ์ ถ้าเป็นในทางธรรม ความหมายจะกว้างกว่าความหมายภาษาไทย ในการที่คิดในเรื่องของ รากะ นั้น ท่านให้อยู่ในระดับมัชฌิมาปฏิปทา คือระดับกลาง ๆ คือไม่ให้หลง หลงในทัศนะของท่านพุทธทาส ท่านกล่าวว่า อย่าหลงในสองทาง คือ ทางหนึ่งหลงมาก หลงในความอร่อยของรากะ หลงจนมองอะไรไม่เห็น หลงทางที่สองคือ หลงจนเกิดความโกรธ แค้นเกลียดชัง ท่านจึงกล่าวว่าให้อยู่ในระดับพอดี พอเหมาะกับสภาพของตน ให้เกิดความสมดุล จะได้ไม่เป็นทุกข์ หรือมีความทุกข์ให้น้อย ^{๔๒}

ในระดับของบุคคลผู้ครองเรือนอย่างที่กล่าวแล้วนั้น ละได้ชั่วคราว เพราะบุคคลประเภทกามรากะหรือรากะจริตนี้จะทำให้เสียการงาน ต้องพยายามหาทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตนเอง เพื่อลด ละ รากะนี้ให้ได้ สามารถพิจารณาวิธีการแก้ดังต่อไปนี้

๑. พิจารณาให้เห็นโทษของการที่จิตถูกกามรากะครอบงำ ทำให้ขาดสติ เมื่อนั้นกิเลสตัวนี้ย่อมผูกมัดรักรังใจให้อึดอัด ซึมเซาเมามึนงุ่นง่านด้วยฤทธิ์รัก มักมีอาการเหงาหงอย เอาใจผูกพันมันหมายอยู่แต่ในอารมณ์รัก ถึงขนาดทิ้งการงาน หรือกิจกรรมที่ทำอยู่ต้องชะงัก ดำเนินไปไม่ได้ไม่สะดวก เพราะจิตใจที่ตกเป็นทาสของรากะแล้วย่อมเป็นธรรมชาติที่ขุ่นมัว แม้การวินิจฉัยการงานต่าง ๆ ก็ผิดพลาด เมื่อนานไปก็มีความรุนแรงมากขึ้น เหมือนไฟที่ลุกอย่างโชติช่วง แผลงฤทธิ์เผาใจให้กัลลัดกุ่มร้อน กระทบกระวายในเมื่อไม่สมหวัง เป็นเหตุให้เบียดเบียนล้างผลาญชีวิต

^{๔๒}กลุ่มพุทธทาสศึกษา, บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสภิกขุ, หน้า ๑๖๓.

และทำร้ายร่างกายของกันและกัน และเผาร่างกายให้ทรุดโทรมร่วงโรยลง เมื่อพิจารณาไปเรื่อย ๆ จิตหวาดกลัวและหาทางแก้ไขและปรับปรุง^{๔๓}

๒. กำหนดเป้าหมายที่สำคัญและแน่นอนที่อยากมีอยากเป็นในชีวิตอย่างเป็นขั้นเป็นตอนว่า เราจะต้องทำอะไรให้สำเร็จหรือบรรลุอะไรให้ได้ภายในระยะเวลาเท่าไร เช่น จะทำโครงการนี้ให้เสร็จภายในกี่เดือน ชีวิตที่ไม่มีเป้าหมายจะล่องลอย ไม่แตกต่างอะไรกับเรือที่ไร้หางเสือ หรือเศษไม้หนึ่งท่อนที่ลอยอยู่บนพื้นน้ำหากถูกลมพัดพาไปในทิศทางใดก็จะล่องลอยไปตามทิศทางนั้นไร้จุดหมาย ไร้ทิศทาง และไร้คุณค่า รากะจืดจึงควรพิจารณาทบทวนว่า จะเสียเวลาไปกับเรื่องที่ไม่มีความหมายในชีวิต เช่น ขับรถไปไกล ๆ เพื่อทานอาหารเอร็ดอร่อย หมดเวลากับการหาเครื่องประทีนโคม หรือเสียเวลาไปกับการสอดส่องพฤติกรรมหรือตามหึ่งหวงแฟน นี่หรือคือชีวิตที่เราปรารถนาใช่หรือไม่ เมื่อกำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนได้แล้ว จิตจะรวมเป็นหนึ่ง รู้ว่าเวลาไหนช่วงใดควรทำอะไร ผลคือ จะรู้จักใช้เวลาอย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้เง่งขี้้น ฉลาดขี้้น ตัวเองมีคุณค่ามากขึ้น เพื่อให้การตั้งเป้าหมายเป็นไปได้ง่ายขี้้น ผู้เป็นรากะจืดจะต้องสร้างมโนภาพว่า หากเราไม่จริงจังกับชีวิต โอกาสที่เราจะประสบกับ “ความว่างเปล่า” และ “ความยากแค้น” ย่อมเป็นไปได้มาก เพราะวัยหนุ่มสาวมักแต่หมกมุ่นกับการเสพสิ่งบันเทิงต่าง ๆ และลึก ๆ ในใจ มักจะมีคำว่า “ไม่เป็นไร” เพราะเรายังมีอายุน้อยอยู่ ควรหาความสำราญให้กับชีวิตด้วยคำว่า “ไม่เป็นไร” เมื่อผุดขี้้นในใจใคร่ก็ตาม นั่นคือบ่อเกิดแห่งความประมาท ดังนั้น หากเราจะตัดสินใจลงมือทำอะไรเพราะมีความคิดว่า “ไม่เป็นไร” ผุดขี้้นในจิตแล้ว เราจะต้องระวังเป็นสองสามเท่า และหันกลับมาพิจารณาความคิดดังกล่าวอีกครั้ง มองดูผลเสียที่อาจจะเกิดขึ้นจากการกระทำดังกล่าว เพื่อป้องกันภัยแวงและความอาครุที่อาจบังเกิดขึ้น^{๔๔}

๓. ต้องรู้จักปล่อยวาง ทำตัวให้สมถะ คือต้องพาตัวเราเองปลีกวิเวก ถอนตัวออกมาจากสิ่งทั้งหลายที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยการศึกษาดึงสาเหตุสิ่งที่ทำให้เราเกิดกามราคะ จนทำให้เข้าไปยึดติดในสิ่งนั้น เมื่อรู้ต้นเหตุของปัญหาแล้ว เราอาจจะตัดความยึดติดในสิ่งเหล่านี้ได้^{๔๕}

๔. พยายามฝึกพลังจิตให้มีสติที่เข้มแข็ง เพราะบางครั้งใจเราตกเป็นทาสของอารมณ์ กลายเป็นคนช่างคิด จิตฟุ้งซ่าน เราร้อนใจสารพัดอย่าง มันเกิดขึ้นก่อนกวณอยู่ภายในจิตใจทำให้ปั่นป่วนไปหมด เหมือนกับเราลอยเรืออยู่กลางทะเล ได้คลื่นอยู่ ซึ่งหาความสงบนิ่งไม่ได้ ผลที่เกิด

^{๔๓} สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมโร), พิมพ์พจนัน, (ม.ป.ท. : ๒๕๔๐), หน้า ๔๓๖-๔๓๗.

^{๔๔} ดร.อนุสร จันทพันธ์, ดร.บุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๕, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์พริ้นดิงแอนด์พับลิชชิ่ง, ๒๕๕๕), หน้า ๒๗.

^{๔๕} พุทธทาส อินปญโญ, คู่มือมนุษย์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006), ๒๕๕๒), หน้า ๑๐๕.

จากการที่เป็นอยู่อย่างไม่มีสติเช่นนี้แหละ ความเป็นอยู่ในชีวิตจึงเป็นเหมือนบุคคลวิกลจริต คือ บางครั้งเราก็ต้องร้องไห้ บางครั้งก็ต้องหัวเราะสลับจากกันไป เป็นเหตุหนึ่งที่ทำให้เราไม่สามารถ บรรลุถึงสันติภายใน คือจิตใจได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ควรตระหนักถึงประโยชน์ของสติให้มาก เพราะสติ คือความระลึกที่เป็นไปในทางที่ชอบ เช่นเรามีความระลึกอยู่ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เรา มีความระลึกอยู่ในศีล ในทานตลอดจนระลึกนึกถึงความตาย นึกถึงความไม่สวยไม่งาม ที่มีอยู่ใน ร่างกายของเรา ล้วนแล้วแต่ไม่ประโยชน์ทั้งนั้น ดังนั้นบุคคลผู้มากด้วยกามราคะจึงควรหันมา สนใจเรื่องการทำสมาธิ สร้างพลังจิตให้คิดเรื่องเดียวเป็นเวลาต่อเนื่องกันนานเท่าที่ต้องการ เมื่อจิต เป็นสมาธิก็จะรู้และตระหนักถึงประโยชน์และมีใช้ประโยชน์^{๕๖}

๕. เมื่อพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของสังขารแล้ว เห็นตามความเป็นจริง ย่อมเกิดความ เบื่อหน่าย คือนิพพิทา เห็นความบริสุทธิ์ เห็นทางหลุดพ้น สูงขึ้นเรื่อย ๆ ตามลำดับ เพราะเกิดจาก การฝึกฝนตนเองอยู่บ่อย ๆ ผลนั้นจึงส่งต่อกันไปเรื่อย ๆ จนพบทางสว่าง

๓.๕ สรุป

กามราคะในพระพุทธศาสนาถ้าเป็นเรื่องของบรรพชิตคือนักบวช พระพุทธเจ้าทรงห้าม อย่างยิ่ง เพราะเป็นอุปสรรคในการบรรลุธรรมในพระพุทธศาสนา ถ้ายังมีความกำหนัด ยุ่งเกี่ยวกับ กามราคะอยู่ ไม่สามารถที่จะบรรลุธรรมสูงสุดในพระพุทธศาสนาได้

กามราคะในสังคมปัจจุบันนี้เป็นเรื่องที่มีอยู่ทุกที่ และเกิดปัญหากับทุกที่เช่นเดียวกัน เพราะคนในสังคมไม่รู้จักวิถีในการควบคุมให้อยู่ในระดับพอดี จึงเกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งใน ระดับสังคม ชุมชน และบุคคล

การแก้ปัญหากามราคะในพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องที่ทุกคนต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งฆราวาสและบรรพชิตที่ยังมีชีวิตอยู่แบบโลกิยะ ต้องยุ่งเกี่ยวกับเรื่องของกามคุณ คือรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส สิ่งเหล่านี้พระพุทธศาสนาไม่ได้ห้าม แต่ให้อยู่ด้วยความมีสติและเดิน ในทางสายกลาง คือ มัชฌิมาปฏิปทา ให้อยู่ในระดับพอดี อย่ามากเกินไป ส่วนในระดับของ โลกุตตระแล้วสามารถทำให้บรรลุจุดสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือพระนิพพานได้

^{๕๖} กิตฺตฺวฺจฺโจ ภิกฺขุ, ปาฐกถาธรรม ราชการสหายใจ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ช. ชุมชุมช่าง, ๒๕๑๓), หน้า ๒๓-๒๔.

บทที่ ๔

วิเคราะห์อานิสงส์ของการละกามราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ในบทนี้จะได้กล่าวถึงอานิสงส์หรือประโยชน์ที่จะได้รับจากการละกิเลสที่ชื่อว่า กามราคะ ซึ่งเป็นกิเลสที่บุคคลละได้โดยยาก เพียงแต่เพราะมันเป็นอารมณ์ที่น่ายินดี น่ารักน่าใคร่ หลายคนจึงไม่อยากที่จะละ หรือทำลายมัน เพราะมันทำให้มีความสุข ทั้งที่รู้ว่ามันเป็นความสุขที่ไม่ถาวร เป็นสุขที่แฝงมาด้วยความทุกข์ การละกามราคะทำให้เกิดประโยชน์หลายระดับด้วยกัน เช่น ระดับสังคัม ระดับชุมชน และระดับบุคคล

๔.๑ ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์

ระดับสังคัม : นั้นทำให้สังคัมมีความปลอดภัยจากอาชญากรรม เขี่ยการคุกคามทางเพศ การที่บุคคลทั้งหลายมาอยู่ร่วมกันเป็นสังคัม ความสามัคคีเป็นธรรมขั้นต้นที่เหล่าสมาชิกในชุมชนนั้นจำเป็นต้องมี นอกจากนี้แล้วยังต้องมีความยุติธรรม บุคคลที่จะมีความยุติธรรมได้นั้นต้องปราศจากอคติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเรื่องของ กามราคะ เพราะความรักหรือเรื่องของกามนั้นอย่างที่ได้กล่าวแล้วในตอนต้นว่าเป็นต้นตอในการก่อให้เกิดปัญหาตามมาอีกมาก ไม่ว่าจะเป็น ความโลภ ความโกรธ และความหลง ล้วนเกิดมาจากความรักทั้งนั้น ดังนั้นเมื่อสังคัมใด สมาชิกเป็นผู้ที่ปราศจากกามราคะ หรือสามารถทำให้กามราคะนั้นเบาบางลงได้ สังคัมนั้นก็อยู่ด้วยกันอย่างสามัคคี มีความยุติธรรม และไม่มีปัญหาในเรื่องของกาม

ระดับชุมชน : เมื่อบุคคลที่ปราศจากกิเลสคือกามราคะ ซึ่งเป็นกิเลสที่นำมาซึ่งอกุศลอื่น ๆ เช่น ความหลง เป็นต้น ชุมชนนั้นก็จะเป็นปลอดภัยจากอันตรายที่เกิดขึ้นในชุมชนเอง ไม่เกิดความขัดแย้ง ทะเลาะกัน ความสงบสุขก็จะเกิดขึ้น

ระดับบุคคลนั้น : คือผลที่พิจารณาสุกัมมัญฐานจะได้รับหรือที่เห็นได้ในปัจจุบันนี้ คือไม่ทำให้กามราคะนั้นกำเริบ คืออานิสงส์หรือประโยชน์ที่จะได้จากที่พิจารณาสุกัมมัญฐานนั้นทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์นั้นประโยชน์ที่เห็นได้หลังจากที่ได้นำมาพิจารณาคือสามารถทำให้กามราคะบุคคลนั้นระงับได้ ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์สามารถควบคุมให้อยู่ในระดับปานกลาง บุคคลในครอบครัวก็จะอยู่เป็นสุขคือภรรยาที่เป็นแม่บ้านที่คอยดูแลสามีและลูกได้อย่างดีเป็นศรีภรรยาประจำบ้านคอยตักเตือนลูกสั่งสอนลูกในทางที่ดี เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก ๆ ไม่ไปเล่นชားอื่นลับหลังสามี ในส่วนของสามีนั้นก็ทำตัวให้สมกับเป็นพ่อบ้าน เป็นผู้นำครอบครัวที่ดี ไม่ไปมีชู้ มีเมียช้อย่าภรรยาเนื่องจากเกิดกามราคะหนัก เพราะสามีคือเสาหลักของ

ครอบครัว ต้องคอยประคับประคองครอบครัวให้อยู่เย็นเป็นสุข คุณแลภรรยา คุณแลบุตรธิดา เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับลูก

เมื่อก้าวโดยรวมแล้วเมื่อสถานที่ใดไม่ถูกกามราคะครอบงำ ประโยชน์ที่จะพึงได้แล้ว ทำให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ไร้โรค อายุยืน มีเงินมีงาน มีอาชีพสุจริต พึ่งตนเองได้ มีสถานภาพที่ดี เป็นที่ยอมรับนับถือในสังคม มีครอบครัวผาสุก ทำวงศ์ตระกูลให้เป็นที่น่าเชื่อถือ

๔.๒ สัมปรายกัถลประโยชน์

ระดับสังคม : ทำให้ความหวาดระแวงซึ่งกันและกันเบาบางลง เพราะทุกคนประกอบอยู่ด้วยธรรมะ มีสติลึกลับตัวอยู่เสมอ อยู่ด้วยความไม่ประมาท เหมือนอย่างเช่นสังคมของพระนางวิสาขาที่พระนางมีส่วนในการช่วยสังคมแม่ท่านจะอยู่ในสังคมที่เต็มไปด้วยกามราคะก็ตาม ท่านก็พยายามช่วยเหลือให้สังคมหันมาปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ดังเช่น พ่อตาของพระนางเดิมเป็นลูกศิษย์ของนิครนนาฏบุตร เป็นมัจฉาทิฎฐิ เห็นผิดจากธรรม พระนางก็ทำให้พ่อตาของท่านหันมานับถือพระพุทธเจ้า^๑

ระดับชุมชน : ซึ่งมีบุคคลผู้ซึ่งสามารถที่จะบรรเทาเรื่องของการกามราคะลงได้แล้วก็จะปราศจากซึ่งภัยต่าง ๆ เช่นเรื่องของการข่มขืน การล่วงละเมิดทางเพศ รวมทั้งการปล้นชิงเพื่อสนองความต้องการของตน กรณีพระนางอุตตราที่ท่านสามารถดำเนินชีวิตอยู่กับชุมชนด้วยการปฏิบัติตนให้อยู่ในทางสายกลาง แม่ท่านจะมีสามีครองเรือนอยู่แต่ท่านก็ไม่ได้มกมุ่นอยู่กับชุมชนที่มีแต่ราคะ พระนางก็ทำบุญอยู่ด้วยศรัทธาในพระพุทธศาสนา ดำรงตนอยู่ด้วยความไม่ประมาท^๒

ระดับบุคคล : เมื่อบุคคลนั้นทำกิเลสให้เบาบางลงได้แล้วคืออยู่ในระดับที่จะควบคุมไม่ให้มันทำตามใจชอบแล้วตัวบุคคลนั้นก็จะสามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข แม้เมื่อเห็นอะไรที่เป็นสิ่งที่สวยงามก็รู้เท่าทัน

สรุปประโยชน์ในขั้นนี้คือมีความอบอุ่นสบายซึ่งสุขใจ ไม่อ้างว้างเปลี่ยวลอย มีหลักยึดเหนี่ยวใจให้เข้มแข็ง ด้วยศรัทธา มีความภูมิใจ ในชีวิตที่บริสุทธิ์ที่ได้ประพฤติดแต่สิ่งที่ดีงามด้วยความสุจริต มีความอึดใจในชีวิต มีคุณค่าที่ได้ทำประโยชน์ตลอดมาด้วยน้ำใจเสียสละ มีความกล้าเชื่อมั่นใจที่จะแก้ไขปัญหา นำชีวิตและภารกิจไปได้ด้วยปัญญา มีความโล่งจิตมั่นใจ ด้วยการกระทำที่ได้ทำแต่กรรมดี

^๑คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตรวจสอบชำระ, พระธรรมบทปฏิญญาแปล ภาค ๓, พิมพ์ครั้งที่ ๑๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๗๑-๗๕.

^๒เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗-๒๗๑.

๔.๓ ปรมัตถ์ประโยชน์

ระดับสังคม : สังคมใดมากไปด้วยกามราคะสังคมนั้นก็จะเต็มไปด้วยความรุนแรงทางเพศหรืออาชญากรรมในสังคมเมื่อไหร่ก็ตามที่สังคมมีสติรู้เท่าทันกามราคะสังคมนั้นก็จะปราศจากความรุนแรงทางเพศและการก่ออาชญากรรมทำให้สังคมนั้นเกิดความสงบทางสังคมอย่างแท้จริง

ระดับชุมชน : ชุมชนใดมากไปด้วยความต้องการทางด้านกามราคะ หมายถึง ความกำหนดในกาม ความใคร่ในกาม ความกำหนดยินดีด้วยอำนาจกาม รวมถึงอาการที่จิตยินดีเพติดเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส มีจิตยินดีเพติดเพลินในกาม คุณตกอยู่ในอำนาจของกิเลสกาม สังคมนั้นก็จะเกิดความการแย่งที่กันทำมาหากิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กัน พิศواسมากไปด้วยอาชญากรรม ถ้าชุมชนได้ไม่มากมากในกามราคะปัญหาการแย่งที่เร้าทำมาหากิน แย่งถิ่นกันอยู่ แย่งคู่กันพิศวาสก็จะลดน้อยถอยลงจนทำให้สังคมนั้นเกิดความสงบสุขในสังคมจนกลายเป็นสังคมเอื้ออาทรต่อกันและกัน

ระดับบุคคล : บุคคลผู้ละกามราคะอันเป็นกิเลสและเป็นสังโยชน์ที่บุคคลละได้โดยยากนั้น เมื่อละได้หรือทำให้เบาบางลงได้พร้อมกับได้ทำให้ธรรมตัวอื่น ๆ เจริญขึ้นตาม ในทางพุทธศาสนาเรียกว่าได้บรรลุนิพพานในขั้นต้นแล้ว ถือว่าได้เข้าสู่กระแสของพระนิพพานเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

พระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนานั้นมี ๔ ประเภท คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ในการละกามราคะให้สิ้นไปโดยสิ้นเชิงนั้น พระอนาคามีและพระอรหันต์เท่านั้นที่จะละได้โดยสิ้นเชิง นอกนั้นก็ละได้ตามลำดับดังนี้

พระโสดาบันนั้นยังไม่สามารถละได้โดยเด็ดขาด เพียงแต่ทำให้เบาบางลงได้ อย่างที่ได้อธิบายแล้ว กามราคะนี้เป็นตัวโลกอันสำคัญที่สุดและยึดเกาะจิตมนุษย์ไว้อย่างเหนียวแน่น ในขณะเดียวกันก็แผดเผาจิตมนุษย์ให้เร้าร้อนวุ่นวายอย่างยิ่ง ทำให้โลกเดือดร้อนอลเวงและยุ่งเหยิงมากทุกยุคทุกสมัย คราบใจที่มนุษย์ยังมีชีวิตอยู่มนุษย์ก็ยังอยากได้เห็นรูปสวย ๆ งาม ๆ อยากได้ฟังเสียงที่อ่อนหวานไพเราะ อยากได้ดมกลิ่นที่หอมรื่น อยากได้ลิ้มรสที่โอชะ อยากสัมผัสถูกต้องสิ่งที่นุ่มนวล และอยากรู้ธรรมารมณ์ที่ชอบใจ เช่น ความอิจฉาในเกียรติยศ อำนาจ หรือชื่อเสียง กามราคะนี้ หากที่จะมีผู้ใดอยากขจัดได้เบาบางลง เพราะรสของมันก่อให้เกิดความเพติดเพลินเจริญใจ เพราะรสของมันก่อให้เกิดความหฤหรรษ์ และความซาบซึ้งตรึงใจอย่างดื่มด่ำล้าลึก จึงเป็นการเหลือวิสัยที่ปุถุชนคนธรรมดาสามัญจะตัดเสียได้ แต่สำหรับผู้ที่ปฏิบัติธรรมจนบรรลุมรรคผลเป็นพระโสดาบันนั้น กามราคะชนิดรุนแรงที่จะนำไปสู่อบายได้ดับสิ้นไป ยังคงเหลืออยู่แต่ชนิดหยาบ กล่าวคือ ความกำหนดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัสขนาดที่ทำให้ฆ่าคน หรือลักทรัพย์

หรืออยากได้ทรัพย์ของคนอื่นโดยไม่เป็นธรรม หรือทำการล่วงประเวณีผิดลูกเมียเขานั้น ไม่มีอยู่ในจิตใจแล้ว”

ตามคติในทางพระพุทธศาสนา ผู้ที่ปฏิบัติจนได้บรรลุมรรคผลขั้นแรกเป็นพระโสดาบันแล้ว เมื่อตายแล้วไม่มีวันที่จะตกไปสู่อบายภูมิ คือตกนรกเป็นเปรต เป็นอสุรกายหรือเป็นสัตว์ดิรัจฉาน แต่จะกลับมาสู่โลกมนุษย์ ๓ ครั้ง เป็นอย่างมาก แล้วแต่ว่า สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาในขณะบรรลุมรรคผลแก่กล้าเพียงใด ถ้าแก่กล้ามาก ก็จะกลับมายังโลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ซึ่งในการกลับมาครั้งนี้ ก็จะบรรลุมรรคผลเป็นลำดับไปจนถึงขั้นสูงสุดคือ เป็นพระอรหันต์เมื่อดับขันธแล้วก็เข้าสู่พระนิพพาน^๔

พระสกทาคามีไม่มีอำนาจประหากิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งให้ขาดได้เด็ดขาดเพียงแต่ทำให้ราคะ โทสะ และโมหะ เบาบางกว่าพระโสดาบันเท่านั้น แม้จะยังมีความกำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์อยู่ ก็เป็นชนิดเบาเบานั้น ท่านพิจารณาเห็นสังขารธรรมคือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยปัญญาที่กำหนดว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”

ส่วนพระอนาคามี แปลว่า ท่านผู้ไม่กลับมาประหากิเลสสังโยชน์ได้ ๒ ชนิดคือ กามราคะสังโยชน์ และปฏิฆสังโยชน์ หลักฐานในพระไตรปิฎกบันทึกไว้ว่า “ผู้เป็นพระอนาคามี ย่อมมีจิตสังัดจากกามราคะสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียด กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัย อย่างละเอียด และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับกามราคะสังโยชน์เป็นต้นนั้น”^๕ อริยสาวกออกจากธรรม ๒ ประการคือ อภิชฌา (ความเพ่งเล็งอยากได้ของเขา) และพยาบาท (ความคิดร้าย) อริยสาวกนั้นสังัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุขอันเกิดแต่วิเวกอยู่ ภิกษุทั้งหลาย ถ้าอริยสาวกพึงตายลงในขณะนั้น เธอไม่มีสังโยชน์ที่เป็นเหตุให้ต้องกลับมาสู่โลกนี้อีก^๖

พระอรหันต์นั้นท่านละสังโยชน์ ๑๐ ประเภทได้หมดทุกอย่าง ตัดภพตัดชาติ ย่อมมีจิตสังัดจากรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา มานานุสัย ภวราคานุสัย อวิชชานุสัย เหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับรูปราคะเป็นต้นนั้น และสังขารนิमितทั้งปวงในภายนอก นี้ชื่อว่าจิตตวิเวก^๗ แม้

^๓ เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๗-๑๓๘.

^๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

^๕ ฝ่ายวิชาการ อภิชฌาวิภังคิกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, (ม.ป.ท. : ๒๕๒๘), หน้า ๒๒๕.

^๖ อาจารย์ไชยวัฒน์ กิปลกาญจน์, ประมวลความรู้เบื้องต้นในพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรีนติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๕๗.

^๗ ชุ.ม. (ไทย) ๒๕/๗/๓๓.

^๘ อ.จ.ทก. (ไทย) ๒๐/๕๕/๓๒๘.

^๙ ชุ.ม. (ไทย) ๒๕/๔๕/๑๗๑.

ท่านจะยังมีชีวิตอยู่บนโลกท่านก็มีจิตใจที่บริสุทธิ์ปราศจากฐลึคือกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีความยึดมั่น ไม่มีตัณหา ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง

อย่างที่กล่าวไว้ในบทพระสูตรที่เกี่ยวกับการพิจารณาอสุภะ และได้ยกตัวอย่างของพระสาวกและพระสาวิกาพระครั้งอดีตกาลที่ได้พิจารณาเกี่ยวกับร่างกายว่าเป็นของไม่สวยไม่งามเป็นที่ตั้งแห่งโรคทั้งหลาย เป็นของที่ไม่ใช่ตัวตน เต็มไปด้วยสิ่งปฏิกูลท่านเหล่านั้นก็ได้พิจารณาให้เห็นว่าเป็นเช่นนั้น ไม่หลงกับร่างกายที่ปกปิดด้วยสิ่งสวยงามอันเป็นเปลือกภายนอก ท่านเหล่านั้นจึงได้บรรลุธรรมในพระพุทธศาสนาตั้งแต่ชั้น โสคาบัน ถึงขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนาคือได้บรรลุนิพพาน ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด บนโลกอันเต็มไปด้วยทุกข์นี้

แม้จะถูกกามราคะครอบงำ ถึงจะพบกับความผันผวนปรวนแปรก็ไม่หวั่นไหว มีจิตใจมั่นคงเข้าใจในความไม่เที่ยงของสังขาร ไม่ถูกความยึดมั่นถือมั่นบีบคั้นจิตใจให้ผิดหวังโศกเศร้า มีจิตสดชื่น เบิกบานใจ ไม่จุ่นมัวเศร้าหมอง ผ่องใส ไร้ทุกข์ มีความสุขที่แท้ รู้เท่าทันความเป็นจริงของร่างกาย ทำการตรงตามเหตุปัจจัย ชีวิตหมดจดสดใส เป็นอยู่ด้วยปัญญา

๔.๔ อานิสงส์โดยสรุปของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

๑. ทำให้มีสติ การที่บุคคลได้เจริญอสุภกัมมัฏฐานนั้น ทำให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะได้เอาจิตไปกำหนดอยู่กับซากอสุภ เพื่อทำให้เกิดนิมิตถ้าจิตใจออกแวง เปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์จากภายนอกที่มากกระทบการกำหนดซากอสุภะเพื่อให้นิมิตเกิดขึ้นก็จะทำไม่ได้เพราะขาดสติ ดังนั้นการที่จะทำให้นิมิตของซากอสุภะปรากฏกับบุคคลผู้เจริญอสุภะนั้น จำเป็นต้องมีสติที่ฝึกดีแล้ว เพราะการอยู่ในป่าช้า หรือสถานที่เป็นที่ทิ้งซึ่งซากศพนั้น บรรยากาศอาจจะทำให้บุคคลนั้นจิตหลอนได้ง่าย ได้ยินอะไร หรือได้เห็นอะไร จิตก็มักจะคิดไปในทางที่น่ากลัวไว้ก่อน หากไม่มีสติอยู่กับตัวดังนั้นผู้ที่เจริญอสุภกัมมัฏฐานได้จะทำให้มีสติ

๒. มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา) บุคคลผู้ที่ต้องการเจริญอสุภกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อมองให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่า สังขารนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของตน เมื่อเจริญแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นอนิจจสัญญา คือการมองเห็นร่างกายว่าไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับสูญสลายไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่อยู่ชั่ววันริบคร้ แต่ร่างกายที่เราเป็นเจ้าของ ก็ยังไม่สามารถที่จะคลบนันดาลให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ การเจริญอสุภกัมมัฏฐานจะทำให้มองเห็นความจริงอย่างนี้

๓. มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา) เมื่อพิจารณาซากอสุภแล้วจะทำให้รู้แจ้งถึงความจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะรวยมากแค่ไหน จะจนแค่ไหน สุดท้ายแล้วจะต้องพบกับจุดจบเช่นเดียวกันทุกคนนั้นคือความตาย จะไปซ่อนตัว หรือสร้างห้องนิรภัยไว้เพื่อป้องกัน

ความตาย หรือกินยาที่มีผู้บอกไว้ว่ากินแล้วจะเป็นอมตะก็ตาม จะต้องถูกมรณาภัยพรากชีวิตไปทุกคน ไม่เว้นแม้กระทั่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

๔. มีความรังเกียจในร่างกาย อสุภะนอกจากจะทำให้พิจารณาถึงความไม่สวยงามโดยใช้ชากศพเป็นอารมณ์ในการพิจารณาแล้ว แม้ร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่จะเป็นของผู้อื่นหรือของตนเองก็ใช้เป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้เหมือนกัน เพราะเป็นที่สังขของสิ่งสกปรก เช่น น้ำเหลือง น้ำเลือด เสมหะ เป็นต้นซึ่งเรามองไม่เห็นเนื่องด้วยถูกปกปิดไว้ด้วยอาการบัง เนื้อ หนัง บ้าง หรือเครื่องหอมต่าง ๆ ทำให้มองไม่เห็นความจริง เมื่อได้พิจารณาชากอสุภะแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นของที่สกปรก

๕. ทำลายความยึดมั่นในรูป เมื่อได้พิจารณาอสุภะก็มัญฐานจนเกิดเป็นนิมิต แม้จะไม่ได้ยินชากอสุภะโดยตรง ๆ ก็สามารถนึกถึงภาพนั้นติดตาได้ เพราะว่าได้มนิตดั่งนั้นในการเห็นรูปไม่ว่าจะสวยหรือไม่สวยก็เกิดเป็นอนิจจัง คือไม่วัตถุภายนอกคือรูปมากระทบให้หลงใหลหรือยินดี ยึดมั่นถือมั่นกับรูปที่เห็น เพราะมันไม่ใช่ของเราสุดท้ายก็ต้องแตกสลายไปในที่สุด

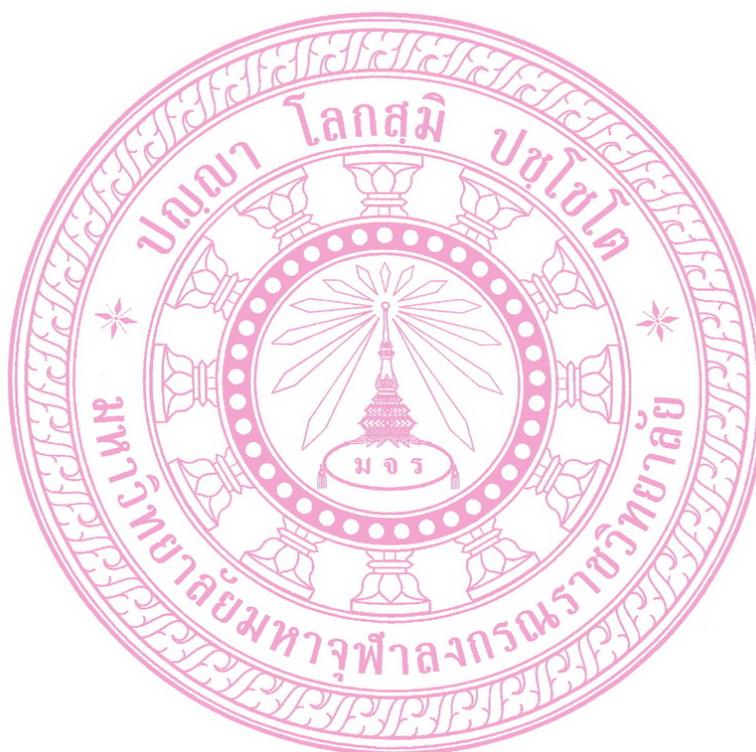
๖. ชีวิตเป็นสุข เมื่อได้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลายว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกชีวิตบน โลกนี้ย่อมต้องมีความเสื่อมสลาย เราไม่สามารถที่จะบังคับได้มันเป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมองเห็นความจริงข้อนี้ชีวิตก็เป็นสุข เพราะไม่ได้ขนขวายในสิ่งที่ฟุ่มเฟือยเกินตัว

๗. เข้าถึง นิพพาน เมื่อได้พิจารณาอสุภะก็มัญฐานแล้วจิตใจก็ไม่ยึดติดกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน กลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม กายที่ได้สัมผัส ปล่อยวางในเรื่องของรูปนาม ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิ ไม่วอกแวกไปกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบมีจิตอยู่กับปัจจุบัน แม้จะไม่ได้สำเร็จรอดพ้นในชาตินี้ ก็จะเป็นผู้ที่เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เพราะได้ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติถูกต้องตามพระคำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝึกทำอยู่บ่อย ๆ ความบริสุทธิ์ของจิตก็จักเกิดขึ้นในไม่ช้า

๔.๕ สรุป

ในการละการมาราคะด้วยการพิจารณาอสุภะก็มัญฐานนั้นประโยชน์ย่อมเกิดขึ้นมากมาย ทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ในระดับของปุถุชนคนธรรมดา มีครอบครัว ครอบเรือน มีภรรยา สามี บุตร ธิดา เป็นต้น ย่อมทำให้เป็นครอบครัวที่สงบสุข รักใคร่ปรองดองกันซึ่งกันและกัน ไม่ประพฤตินอกใจซึ่งกันและกัน หรือเมื่อพิจารณาเป็นอารมณ์อยู่เนื่อง ๆ ในระดับต่อมาเพื่อพิจารณาอยู่เป็นประจำ ประพฤติในขั้นที่สูงขึ้นไปก็จะทำให้การมาราคะนั้นเบาบางลงสามารถเห็นได้ในชาติปัจจุบัน เมื่อไม่ละความพยายาม ทำจนเป็นนิสัยมรรค ผล ในพระพุทธศาสนาย่อมเกิดมิได้ เมื่อยึดมั่นในคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประพฤติปฏิบัติธรรมตามคำสั่งสอน นอกจากจะพบอานิสงส์ข้างต้นแล้วจะทำให้เป็นคนมีสติ เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายของตนเองแม้ของผู้อื่น

เห็นความเป็นของปฏิภูลในอาหาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป การเนินชีวิตเป็นไปในทางที่อาจจะได้
บรรลุธรรมตั้งแต่ขั้นต้นคือพระโศคาบันในพระพุทธศาสนา ไปจนถึงขั้นสูงสุดคือพระอรหันต์ เมื่อ
จากโลกนี้ไปก็จะได้เข้าสู่พระนิพพาน



บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ในบทนี้จะได้สรุปถึงการศึกษาวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการมราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท และข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

อสุภกัมมัญฐานนั้น แบ่งออกได้เป็น ๒ คำ คือ อสุภะ กับกัมมัญฐาน คำว่า อสุภะนั้น หมายความว่า ความไม่สวย ไม่งาม ไม่น่าชื่นชม ก็มีัญฐาน แปลว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงาน รวมแล้ว อสุภกัมมัญฐาน หมายความว่า การยึดเอาซากศพมาเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นว่าเป็นของไม่สวยไม่งาม ไม่น่าหลงใหล เป็นของปฏิญกุล อสุภกัมมัญฐานนั้นมีความสำคัญยิ่ง เพราะทำให้เราเห็นความเป็นจริงในสังขาร แต่ไม่ใช่การฆ่าตัวตาย คือไม่ให้ยึดติดกับร่างกาย เพราะแท้จริงแล้วมันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนของเรา ให้เห็นว่าเป็นของไม่เที่ยง ทุกคนเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ไม่มีใครที่จะอยู่เป็นอมตะ ไม่ให้หลงยึดติดในกามราคะ การพิจารณาอสุภกัมมัญฐานนี้ผู้เป็นบรรพชิตต้องรู้จักพิจารณาให้เป็นอารมณ์ แม้กับบุคคลธรรมดาที่อยู่ครองเรือน คือผู้อยู่ครองเรือนหรือฆราวาสนั้นแม้จะอยู่ครองเรือนแต่ก็ต้องรู้จักระงับกามราคะ คืออย่าให้มันมาคุมเรา อย่าตกเป็นทาสกามราคะ ต้องปฏิบัติให้อยู่ในสายกลาง

เมื่อกล่าวถึงวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการมราคะในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นพบว่าการศึกษาอสุภกัมมัญฐานนั้นแยกได้เป็น ๑๐ ข้อ คือ (๑) พิจารณาซากศพที่ฟองขึ้น (๒) พิจารณาศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง (๓) พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหล (๔) พิจารณาซากศพที่ขาดเป็น ๒ ท่อน (๕) พิจารณาซากศพที่มีสัตว์กัดกิน (๖) พิจารณาซากศพที่กระจายไปในทิศต่าง ๆ (๗) พิจารณาซากศพที่ถูกฟันเป็นท่อนเล็กท่อนน้อย (๘) พิจารณาศพที่ยังมีเลือดไหลออกอยู่ (๙) พิจารณาซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน (๑๐) พิจารณาซากกระดูก การพิจารณาอสุภะนั้นก็เพื่อลดละการล่องละเมิดทางเพศ รวมทั้งการข่มขืนอันเป็นปัญหาในปัจจุบันนี้ให้เบาบางลง จึงให้พิจารณาอสุภทั้ง ๑๐ เป็นพื้นฐาน เพื่อให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นของไม่น่าปรารถนา

คำว่าอสุภะนอกจากจะหมายถึงการพิจารณาซากศพเป็นอารมณ์กัมมัญฐานแล้ว ยังหมายถึงความไม่สวยงามในร่างกายของตนเองและของผู้อื่น พิจารณาถึงอาการ ๗๒ ให้เห็นว่าแม้จะยังมีชีวิตอยู่ ยังมีลมหายใจอยู่ ร่างกายนี้ก็เต็มไปด้วยของสกปรก โสโครก เต็มไปด้วยของเน่าจึงไม่ควรเลยที่เราทั้งหลายยึดติดและหลงใหล

อานิสงส์ของการพิจารณาสุกัมมัญฐานให้เห็นตามสภาพความเป็นจริงว่ามันไม่เที่ยง ไม่ใช่ของเรา ทุกสิ่งมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วพุดังเป็นธรรมดา เมื่อพิจารณาร่างกายโดยถ่วงถี่แจ่มแจ้งเช่นนี้แล้ว สามารถทำให้กามราคะนั้นบรรเทาลงได้ในระดับของผู้ครองเรือนที่มีความสุข สังคมมีความปลอดภัย ชุมชนห่างจากความรุนแรง ส่วนในระดับบุคคลจะสามารถกำจัดกามราคะได้ ทั่วยุคแล้วจนถึงพระอรหันต์

ผลจากการวิจัยสามารถวิเคราะห์อานิสงส์ของการพิจารณาสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทได้ว่าการพิจารณาสุกัมมัญฐานนั้นมีอานิสงส์หรือประโยชน์ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือ

ในระดับทฤษฎีมีกัตถประโยชน์นั้น คือประโยชน์ที่เห็นได้ในปัจจุบันนั้นคือ ในระดับบุคคลชนธรรมดาหมายถึงผู้ครองเพศฆราวาส มีครอบครัว สามารถบรรเทาการกามราคะให้สงบระงับได้ ถึงแม้จะไม่หมดแต่ก็ได้ระดับหนึ่ง แต่นั่นก็ทำให้เรารู้เท่าทันได้ว่าอารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเช่นไร เมื่อภายหลังจะได้รู้ทันและรู้แก่

ในระดับสัมปรายกัตถประโยชน์คือ ในระดับต้นสามารถทำให้กามราคะนั้นบรรเทาได้แล้วก็จะเชื่อในการที่พิจารณาต่อคราวต่อไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เห็นซึ่งความไม่เที่ยงของสังขาร ว่าไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ให้ยึดติดในสังขารที่มีความเกิด ความเจ็บ และความตายอันเป็นเรื่องธรรมดา เมื่อมันเกิดขึ้นก็รู้เท่าทัน

ในระดับปรมัตถประโยชน์ เมื่อทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน ประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่ช้าไม่นานก็คงได้สำเร็จ ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาเหมือนดังพระสาวก สาวิกา ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิด ในวัฏฏะสงสารอีกคือบรรลุนิพพาน

โดยรวมแล้วทำให้เรามีสติไม่พลั้งเผลอเมื่อกระทบกับรูปที่เราพอใจ หรือไม่พอใจ พิจารณาเห็นเป็นของไม่สวยงาม ไม่เที่ยง พ้นจากความยึดมั่นว่าตัวตนเป็นของเรา พ้นจากกิเลสคือกามราคะซึ่งเป็นตัวทำให้เราติดอยู่ในวัฏฏะสงสาร มาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลก พบแสงสว่างในชีวิต เข้าสู่กระแสของพระนิพพานเมื่อบารมีเต็มพร้อมก็ถึงซึ่งวิมุตติ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

สำนักงานที่เกี่ยวข้องศาสนา หรือองค์กรคณะสงฆ์ควรที่จะฝึกอบรมในด้านการละกามราคะของพระภิกษุสงฆ์เพื่อพรหมจรรย์และการคงอยู่ยาวนานของพระพุทธศาสนา

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิธีการพิจารณาร่างกายที่เหมาะสมกับยุคปัจจุบันเพื่อเผยแพร่สู่มหาชนให้เกิดการปฏิบัติอย่างถูกต้อง

๒. ควรศึกษาอันติสงส์ของการละกามราคะสำหรับฆราวาสเพื่อให้เกิดความตระหนักในโทษที่เกิดขึ้น



บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๕๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Sources)

(๑) หนังสือ :

กรมการศาสนา กระทรวงวัฒนธรรม. คู่มือมนุษย์ของพุทธศาสนิกชน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ชุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๒.

กลุ่มพุทธทาสศึกษา. บางแง่มุมของกามในทัศนะพุทธทาสสิกขุ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๒.

กะทีสำนักพิมพ์. คู่มือ พิจารณา ชาติพันธุ์ สังฆาร. กรุงเทพมหานคร : บริษัท พิมพ์ พรินต์ติ้ง เซ็นเตอร์ จำกัด, ม.ป.ป.

กิตติยา ศิริมาตย์. กิริมานนทสูตร (พระยาธรรมิกราช) ทางสู่พระนิพพาน. กรุงเทพมหานคร : 109 ดีไซน์ ทีม, ๒๕๔๕.

กิตติคุณุโท ฤกษ์. ปาฐกถาธรรม รายการสบายใจ. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ช. ชุมชุมช่าง, ๒๕๑๗.

คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ตรวจสอบชำระ. พระธรรมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๕. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

คณะศึกษานูศิษย์ พระสุทธธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์. มูลกัมฐาน อานาปานสติภาวนามัย. สมุทรปราการ : บริษัท เฟื่องฟ้า พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๓.

จำเนียร ทรงฤกษ์. ชีวิตประวัติพุทธสาวก. ราชบุรี : สำนักปฏิบัติธรรมสวนแก้ว (สาขาวัดปากน้ำ) , ๒๕๔๒.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๕.

- ดั่งตฤณ. มหาสติปัญญาสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ธรรมดา, ๒๕๔๖.
- ถ.วงศางาม. ธรรมะหยิบมือเดียว. อัครธานี : โรงพิมพ์อักษรวัฒนา, ๒๕๒๐.
- ธรรมบรรณาการ จากวัดหนองป่าพง. สวดมนต์ภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ม.ป.ท., ๒๕๓๘.
- นงลักษณ์ สิทธิวัฒนพันธ์. พัฒนาคู่มือผู้นำและนักบริหาร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : สุขภาพ, ๒๕๔๔.
- บริษัท ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด. พระธรรมเทศนามงคลถก ๓๘ ธรรมวิยานุศาสน์
ศิริมานนทสูตร พร้อมด้วย อรรถของพระอุบาลีคุณูปมาจารย์ (สิริจันทอ จันทร).
กรุงเทพมหานคร : บริษัท ด้านสุทธาการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๓๖.
- ฝ่ายวิชาการ อภิศรรวมโชคศึกษาลัย. วิปัสสนากรรมฐาน. ม.ป.ท., ๒๕๒๘.
- พุทธทาส อินปัญญ. คู่มือมนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ไทยควอลิตี้บุ๊คส์ (2006),
๒๕๕๒.
- พระครูปลัดจำลอง ชาราไทย. ลัจจธรรม แนวทางประพฤติปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา
กรรมฐานทั้งสองที่ถูกต้อง. ม.ป.ท. : ม.ป.ท.
- พระครูปลัดประจาก สิริวัฒน. แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน. เชียงใหม่ : หจก.คาราวรรณ
การพิมพ์, ๒๕๕๐.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๘, ราชบัณฑิต). คำวัด. กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท., ๒๕๔๘.
- พระพุทธโฆษเถระ. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. ชำระและตรวจสอบทานโดย มหาวงศ์ ชาญบาลี.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมบรรณาการ, ๒๕๒๕.
- _____ คัมภีร์วิสุทธิมรรค. สมเด็จพระญาณสังวร (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์
ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๑๒.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.
- _____ โฆษณงค์ พุทธวิธีเสริมสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : บริษัทพิมพ์สวย
จำกัด, ๒๕๕๑.
- _____ พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.
- พระมหาวิระ ถาวโร. คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : เพลิดเพลินการพิมพ์, ๒๕๒๔.
- พระสัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๕ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท วี. อินเตอร์ พรินท์ จำกัด.

พระศรีวิสุทธิโสภณ (วิลาศ ญาณวโรป.ช.๘). วิมุตติรัตนมาลี. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด
อักษรบัณฑิต, ๒๕๑๗.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). ธรรมปริทรรศน์ ๒. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร :
มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). มหาสติปัญญาสูตร. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร :
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๕.

มูลนิธิปราณี สำเรังราชย์. หยั่งลงสู่พระพุทธศาสนา. กรุงเทพมหานคร : ชวนพิมพ์, ๒๕๔๒.

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๑ ตอน ๒. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๖.

มหาวงศ์ ชาญบาลี ผู้ชำระและตรวจทาน. พระวิสุทธิมรรค. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรม
บรรณาคาร (อำนวยการ), ๒๕๓๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพมหานคร :
นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.

วัดจันทาราม (ท่าซุง) อุทัยธานี ร่วมกับ คณะศิษย์. รวมคำสอนธรรมปฏิบัติของหลวงพ่อ
พระราชพรหมยาน (วีระ ถาวโรมหาเถร) เล่ม ๑๒. ม.ป.ท., ๒๕๔๒.

สมพงษ์ เกษมสิน. การบริหาร. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๒๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). แนวปฏิบัติในสติปัญญา.
พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____ . วิธีสร้างบุญบารมี. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

สุพานี สฤษฏ์วานิช. พฤติกรรมองค์การสมัยใหม่ : แนวคิดทฤษฎี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

สุวรรณ เพชรนิล. รำลึกครู บูชาแม่. ม.ป.ท., ม.ป.ป.

สำนักพระราชวัง. สารัตถสมุจจัย อรรถกถาภาณวาร ตอนว่าด้วยพระธรรมจักกัปปวัตตนสูตร.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.

เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์. พุทธวิปัสสนา. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร : บริษัท สหธรรมิก จำกัด,
๒๕๔๐.

อนุสร จันทพันธ์, ดร. จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้ง
แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๔๖.

อ่อนสา ปิดตาทะโน. พระมหากาภูมิโกนาโธ. กรุงเทพมหานคร : พร้อมมิตรการพิมพ์, ม.ป.ป.

อาจารย์ไชยวัฒน์ กิปลกาญจน์. **ประมวลความรู้เบื้องต้นในพระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๔.

(๒) วิทยานิพนธ์ :

ทัศนีย์ วงศ์เย็น. “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์
พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย :
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

พระมหาปองปริดา ปริบุญโญ. “การป้องกันและการรักษาโรคตามหลักพระพุทธศาสนา”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

มณีพรรณ เสกธีระ. “ศึกษาหลักธรรมเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุเมธ โสพศ. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัญญา”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๔.

อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, ร.ต.อ. “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”.
วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.