

อสุภกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

A Study of Asubhakammatthana as the Base of Vipassanabhavana

¹พระมานะ พุฒจันทร์ และ ²วิโรจน์ คุ่มครอง

¹Phra Mana Phutjan and ²Viroj Koomkrong

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Palisuksa Buddhagosa Campus, Thailand

E-mail: ²koom-krong9@hotmail.com

Received January 29, 2022; Revised February 19, 2022; Accepted March 15, 2022

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาอสุภกัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท 3) เพื่อศึกษาอสุภกัมมัญฐาน อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง สรุปวิเคราะห์ เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ผลการวิจัยพบว่า 1) อสุภกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานที่ยึดเอาซากศพที่ไม่สวยงามเป็นอารมณ์ เป็นกัมมัญฐานเครื่องก่อกำจัดราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายความกำหนัดในร่างกายมนุษย์ มี 10 ประการ 2) อสุภกัมมัญฐาน อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เป็นลักษณะก่อกำจัดความไม่รู้ คืออวิชชาเป็นกิจ มีความเข้าใจถูกต้องในธรรมทั้งปวงเป็นผลปรากฏ มีสมาธิเป็นเหตุใกล้ให้เกิด มีปัญญาเจตสิกเป็นองค์ธรรม มีขันธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ ปฏิจจสมุปบาท เป็นอารมณ์กัมมัญฐาน 3) อสุภกัมมัญฐาน อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามี 10 ประการ เช่น อุทฺธมาตกอสุภกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ของสมถภาวนา เป็นต้น และเมื่อทำให้เกิดวสีชำนาญในปฐมฌานแล้ว ก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว อุทฺธมาตกอสุภกัมมัญฐาน จะเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป โดยเอาฌานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จนสามารถบรรลุมรรค 4 ผล 4 นิพพาน ตามลำดับ

คำสำคัญ: อสุภกัมมัญฐาน; การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

Abstract

The objectives of this article were to study 1) Asubha meditation in the Theravada Buddhist scriptures; 2) Vipassana meditation practice in the Theravada Buddhist scriptures; and 3) Asubha or dirty as a base of vipassana practice. It was qualitative research by collecting data from Theravada Buddhist scriptures and documents related to it. All the data had been concluded, analyzed, and compiled in descriptive style. The results of the research revealed that 1) Asubha meditation refers to meditation using undesirable corpses as the object of contemplation. It objects the sensual desire, causing boredom and eliminating lust in body clinging. It consists of 10 themes. This type of meditation appears in both Vinaya and Dhamma. For example, Mahakala Bhikkhu examined this corpse meditation, observing the sole body starting from the feet up to the ends of the hair, and finally he attained Arahatsip. 2) Vipassanābhāvanā or insight development contains the truth realization as its characteristics, ignorance abandoning as its function, complete understanding of all Dhammas as a result, concentration as the closely cause, having wisdom consciousness as the body, *Khandha*, *Āyanata*, *Dhātu*, *Indriya*, *Ariyasacca* and *Paṭiccasamuppāda* as contemplated objects. 3) The corpse contemplation for insight cultivation contains 10 types of practice, for example, *Uddhumātaka-asubha* meditation or observing the swelled corpses as objects of *Samatha*, etc. With skillfulness in entering and exiting the first trance, the practitioner will go up to the next higher level of observation. After completing all the steps of absorption, *Uddhumātaka-asubha* meditation will be used for further insight practice by taking corpse observing as the base for practicing Vipassana until the practitioner can attain the Four Paths, Four Fruits, and Nibbana, respectively.

Keywords: Asubhakammatthana; Vipassana Meditation Practice

บทนำ

อสุภกัมมัฏฐานในพระวินัยปิฎก ท่านกล่าวถึงอสุภกัมมัฏฐานว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ในป่ามหาวัน เขตกรุงเวสาลี ได้ตรัสสอนอสุภกัมมัฏฐาน ทรงพรรณนาคุณของอสุภกัมมัฏฐานตรัสสรรเสริญการเจริญอสุภกัมมัฏฐานตรัสพรรณนาคุณอสุภกัมมัฏฐานอยู่เนืองๆ แก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการต่าง ๆ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ในนิวรรณ์ปหานวรรค หมวดว่าด้วยธรรมเป็นเหตุละนิวรรณ์กล่าวถึงกัมมัฏฐานว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะ ที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้ เหมือนอสุภกัมมัฏฐานนี้

คำว่าอสุกัมมิต หมายถึงสภาพอันไม่งาม ซึ่งเป็นอารมณ์กัมมัญฐานในชั้นปฐมฌาน เมื่อปฏิบัติได้สังัดแล้วจากกามคุณ สังัดแล้วจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานอันเป็นบาทฐานสู่วิปัสสนาภาวนาของสมณยานิก กล่าวถึงการปฏิบัติของสมณยานิกว่า ที่มีวิตก วิจาร์ มีปีติและสุขเกิด แต่วิเวกอยู่ ย่อมหยั่งเห็นธรรมเหล่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2554) ในขณะที่เกิดปฐมฌานนั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนโรค เหมือนไฟ เหมือนหนามไม่ตั้งงาม เหมือนโรคเป็นสภาพอื่น (จากตัวตน) แตกสลาย ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน แสดงว่าภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้ฌานเป็นบาทฐาน เมื่อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมาแม้การหยั่งเห็น ก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น 5 ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น ขึ้นชื่ออสุกะ นั้นมีสิ่งอันมฤคร้ายซ่อนไว้ก็มี สิ่งที่ย่อมมนุษย์สิ่งอยู่ก็มี แม้อันตรายแห่งชีวิตจะพึงมีแก่โยคีบุคคลนั้นก็ดี รูปอันเป็นวิสภาค (คือรูปอันเป็นข้าศึก) ก็มาสู่คลองจักษุ หรือร่างอสุกะนั้นแหละเป็นวิสภาคเสียเอง จริ่งอยู่ร่างของสตรีย่อมเป็นวิสภาคของบุรุษ ร่างของบุรุษย่อมเป็นวิสภาคของสตรี ร่างกายที่เพ่งตายไม่นาน ย่อมปรากฏความเป็นของสวयของงาม (ฉันทนา อุดสาหลักษณ, 2545) ด้วยเหตุนี้ แม้อันตรายแห่งพรหมจรรย์จะพึงมีแก่โยคีบุคคลได้ ถ้าโยคีบุคคลมั่นใจตนเองได้อย่างนี้ ก็พึงไปเกิด

ในอารมณ์อสุกัมมัญฐานนี้ทั้ง ๆ ที่เป็นสิ่งปฏิกุศลปิติโสมนัสก็เกิดขึ้นได้เพราะโยคีบุคคลได้เห็นประโยชน์ว่าเราจักหลุดพ้นจากชรามรณะทุกข์ ด้วยข้อปฏิบัตินี้เป็นแน่แท้ อย่างนี้ประการหนึ่ง กับอีกประการหนึ่ง เพราะละเสียได้ซึ่งความเร่าร้อนเพราะนิรวรณ อสุกะ แม้มี 10 อย่างว่าโดยลักษณะก็มีสิ่งเดียวเท่านั้น คือความเป็นสิ่งปฏิกุศล ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น น่าเกลียด ห่อหุ้มไว้ด้วยหนังสด มีช่องน้อยช่องใหญ่ มีสิ่งปฏิกุศลไหลซึมออกตลอดกาลเป็นนิจ เหมือนภาชนะที่เต็มด้วยมันข้น อันหมุ่นนอน อาศัยอยู่แล้ว เป็นบ่อเกิดแห่งโรคทั้งหลาย เป็นที่ตั้งแห่งกองทุกข์ เป็นที่ไหลออกแห่งของไม่สะอาดทั้งหลาย จากทวารทั้ง 9 แห่ง (พระอนรรุทระ และพระญาณธชะ, 2546)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาอสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในการพิจารณาอสุกัมมัญฐานนั้นเพื่อให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ที่ไม่ยึดติดไม่พอใจรักใคร่ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ตัดปัญหาการเวียนว่ายตายเกิด อันเป็นต้นตอของความทุกข์ต่าง ๆ นานา ไม่ยึดติดในสัพพัชาร และมีการวิเคราะห์ถึงอานิสงส์ของการพิจารณาอสุกัมมัญฐาน 10 ประการ ข้อใดข้อหนึ่งแล้ว ย่อมเป็นผู้ไม่มีความประพฤติโลเล เป็นดุจดังว่าปราศจากราคะแล้ว เพราะราคะถูกข่มไว้เป็นอย่างดี ด้วยอำนาจความเป็นไปแห่งสภาพของซากศพที่ได้เห็น ด้วยประการฉะนี้

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาอสุกัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

3. เพื่อศึกษาอสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การทบทวนวรรณกรรม

ความสำคัญของอสุกัมมัญฐาน ในพระสูตรนตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต มีปรากฏข้อความที่แสดงการเจริญอสุกัมมเพื่อละระาคะ หมายถึง หมายถึงการเจริญอสุกัมมัญฐานเพื่อข่มกามราคะที่เกิดขึ้นเพราะความประมาท ขาดสติสังวรไม่รู้เท่าทันเป็นเบื้องต้น จากนั้นจึงเริ่มบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไปเปรียบเทียบกับกระบวนการของการเกี่ยวข้าว คือขณะที่ชาวนาเกี่ยวข้าวอยู่นั้นมีฝูงโคทำลายข้าวเข้ามาในนาได้ ชาวนาต้องวางเคียวก่อน แล้วถือไม้เรียวไปไล่ฝูงโคออกไปแล้ว กลับมาซ่อมรั้วให้ดีขึ้น จากนั้นจึงถือเคียวเกี่ยวข้าวต่อ ผู้บำเพ็ญเพียรเหมือนชาวนา ปัญญาเหมือนเคียว เวลาบำเพ็ญเหมือนเวลาที่เกี่ยวข้าว อสุกัมมัญฐานเหมือนไม้เรียว สติสังวรเหมือนรั้ว ราคะเหมือนฝูงโค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) การปฏิบัติธรรมเป็นกระบวนการประพจน์ปฏิบัติในการเสริมสร้างบุคลิกภาพให้เกิดความศรัทธาต่อผู้ที่พบเห็น (พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม, 2564)

สรุปว่า การศึกษาด้านเนื้อหาในเรื่องอสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา งานวิจัยนี้เป็นขอบเขตด้านเนื้อหาเป็นการศึกษาเรื่องอสุกัมมัญฐาน 10 ประการเช่น อุทุมตกะ วิณิลกะ วิจฉิททกะ วิชชายิตกะ เป็นต้น การใช้หลักธรรมของอสุกัมมัญฐานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยใช้หลักคำสอนที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยมีความประสงค์ที่ค้นคว้าการศึกษาในแง่มุมประเด็นที่เกี่ยวกับการศึกษาอสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่ว่าด้วยเรื่องสมถยานิกที่เป็นบาทฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะศึกษาในรายละเอียดทั้งในส่วนที่เป็นสมถยานิกและวิปัสสนายานิก ให้สมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

ระเบียบวิธีการวิจัย

การวิจัยเรื่อง อสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. 2539 อรรถกถาภาษาไทย อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์เสลอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องทำให้ได้ข้อมูลพื้นฐานสำคัญเป็นเบื้องต้นเพื่อให้ทราบถึงหลักธรรมที่เกี่ยวกับอสุกัมมัญฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อเป็นการชี้ให้เห็นความสำคัญของอสุกัมมัญฐาน อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานปรากฏในพระไตรปิฎก

2. ค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Sources) ศึกษาตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มีหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน” เป็นต้นงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นอธิบายขยายความเนื้อหาเพิ่มเติมในพระไตรปิฎกอรรถกถาและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบความสอดคล้องกับเอกสารชั้นปฐมภูมิ

4. สรุปเรียบเรียงและนำเสนอข้อมูลโดยวิธีบรรยายเชิงพรรณนา

5. เสนอและตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษา

6. นำเสนอและเผยแพร่ผลงานเพื่อประโยชน์ต่อการศึกษา

7. สรุปผลที่ได้จากการศึกษาพร้อมข้อเสนอแนะ และประเด็นที่จะเป็นประโยชน์ต่อการศึกษาครั้งต่อไป

ผลการวิจัย

1. อสูกัมมัฏฐานในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อสูกัมมัฏฐาน หมายถึง กัมมัฏฐานที่ยึดเอาซากศพที่ไม่สวยงามเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่สวย ไม่งาม ความเป็นของน่าเกลียดและความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร ตามธรรมดาร่างกายของคนเราเมื่อตายแล้ว เป็นของที่ไม่สวยไม่งามแน่แท้ฉันใด ร่างกายของคนเรานั้นเป็นของไม่สวยไม่งามฉันนั้น แต่ร่างกายของคนเรานี้มีลักษณะที่ไม่สวยไม่งาม แต่ที่เห็นว่าสวยงามเพราะอารมณ์คือเครื่องแต่งกาย และเครื่องสำอางประพินพิวต่าง ๆ ปกปิดเอาไว้

อสูกัมมัฏฐานมี 10 ประการ คือ 1. อุทฺธมาตกอสูกัมมัฏฐาน คือการพิจารณาศพหลังตายวันที่ 1 ซากศพตัวแข็ง เย็นซีด ขาดธาตุไฟธาตุลม พระโยคีเมื่อจะเรียนอุทฺธมาตกอสูกัมมัฏฐาน ฟังไปตามลำพังโดยไม่มีเพื่อน มีสติตั้งมั่นฟังถือเอาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน 2. วินิลกอสูกัมมัฏฐาน คือการพิจารณาซากศพที่มีสีแดงในที่ที่เนื้อหามีสีขาวในที่ที่บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ที่เขียวเหมือนปกคลุมไว้ด้วยผ้าเขียว ได้แก่ พิจารณาร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละกันไป คือ มีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุมไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตายส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้าเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน 3. วิปฺพพกอสูกัมมัฏฐาน คือการพิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ ได้แก่ พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 3 ซากศพพองมากขึ้นมีกลิ่นตุ ๆ จากเน่าน้ำมีหนองบวมเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน 4. วิจฺฉิททกอสูกัมมัฏฐาน คือการพิจารณาซากศพที่ขาดในท่ามกลาง ได้แก่ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 4 พิจารณาซากศพเนื้อหนังปริ ลื่นจุปากน้ำเลือดน้ำหนองไหลออกทั่วตัว เพราะเนื้อหนังเริ่มแตกแยกเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน 5. วิกฺขายิตกอสูกัมมัฏฐาน คือการพิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ย่อยแย่งกัดกิน ได้แก่ การพิจารณาศพหลังตายวันที่ 5 เหม็นส่งกลิ่นตลบ เพราะแขนขากระดูกกระจายแตกแยกหมดเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน 6. วิกฺขิตตกอสูกัมมัฏฐาน คือการ

พิจารณาซากศพที่กระจายกระจายไปที่นั้น ๆ ได้แก่ มือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง คือ พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 6 ซากศพเรียวราดไม่เป็นชั้นเป็นท่อนเหมือนเน่าเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน 7. หตวิกขิตตกอสูกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพที่สับพันที่อวัยวะเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่แล้วเหวี่ยงทิ้งกระจายไปเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน 8. โลหิตกอสูกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก ได้แก่ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ คือพิจารณาศพหลังตายวันที่ 8 ซากศพเหลืองนอยแต่กลิ่นเหม็นมาก มีเลือด น้ำหนอง เนื้อเน่าเลอะเทอะเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน 9. ปุพฺพกอสูกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพที่เต็มไปด้วยหนอง ได้แก่ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 9 ซากศพกระจัดกระจายไม่เป็นชั้นเป็นอัน สังกลิณมากจนทนไม่ไหวเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน และ 10. อัญญิกกอสูกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) ได้แก่ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 10 เหลือแต่ฟันและกระดูก แขน ขา กะโหลกมีกลิ่นเหม็นไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอน แมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็น เน่าคูล่งกระจายไปเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

2. การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คำว่า วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2554) ภาวนา หมายถึง ปฏิบัติเนื่องๆ เมื่อนำคำ 2 คำมารวมกันเป็นวิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึง การปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ในการฝึกอบรมเจริญปัญญา อันเป็นเครื่องทำลายกิเลส ให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมันให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่ามันเป็นของมันเอง ไม่ใช่เห็นตามที่เรานึกคิดปรุงแต่งให้มันเป็นไปด้วยความชอบ

อารมณ์วิปัสสนา ก็คือ รูป-นาม อันเป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ มี 6 หมวด ได้แก่ ชนธ 5 आयตนะ 12 ธาตุ 18 อินทริย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท (พระพรหมคุณาภรณ์ ป. อ. ปยุตฺโต, 2554) เมื่อย่อลงแล้วคงเหลือรูป-นาม เท่านั้น รูป-นาม เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวของวิปัสสนาปรমัตถ์ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ 2 ประการ คือ 1. การตามรู้รูปเป็นหลัก คือ การตามรู้อาการของธาตุ 4 ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหยาบหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว 2. การตามรู้นามเป็นหลัก คือ การตามรู้เวทนา จิตหรือสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุนาม ควรเข้ามานั้นบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานั้นแล้วจึงยกองค์ฌานที่ปรากฏ คือ ปิติ สุข อุเบกขาขึ้นสู่ไตรลักษณ์ การปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณาเห็น สภาพธรรมตามลำดับสมมติ และองค์ฌานโดยลักษณะ 7 ประการ คือ อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่า

เป้าหมาย วิราคานุปัสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด นิโรธานุปัสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ปฏิณิสัตตานุปัสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส (พระอนรุทธะ และ พระญาณธชะ, 2546) เป็นอารมณ์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน 4 โดยการปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้แสดงการปฏิบัติที่มีสติเป็นไปในกายที่เป็นไปในหมวดของอิริยาบถทั้ง 4 ประการ คือ การเดิน การยืน การนั่ง และการนอน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) ก็รู้ให้มีสติเข้าไปกำหนดรู้ในอาการของอิริยาบถนั้นตามความเป็นจริง เมื่อรู้เท่าทันในอิริยาบถที่ปรากฏเป็นปัจจุบันขณะ หมวดสัมปชัญญะปัพพะ คือ การกำหนดรู้ในสัมปชัญญะ หรืออิริยาบถย่อยนี้ ก็จะช่วยส่งเสริมให้สติมีกำลังในการใส่ใจที่เข้าไประลึกรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ในการทำความรู้สึกตัวในสัมปชัญญะ คือ ความรู้ทั่วพร้อม รู้รอบคอบ รู้ตัวเสมอ รู้ที่ถูกต้องสมบูรณ์ คือ พิจารณาสติปัฏฐาน 4 ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริงใช้เพื่อพัฒนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาให้เจริญก้าวหน้าต่อไป (พระมหาสุบิน สุนทรธมโม และ พระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน, 2564) เป็นการพัฒนาพฤติกรรม ได้แก่ ข้อปฏิบัติสำหรับการพัฒนากาย วาจา ใจ ให้เจริญงอกงาม จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ ความหลุดพ้นหรือนิพพาน (จิรพร ชีวะธรรม และ อุทัย สติมัน, 2564)

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้อาการของจิตที่มีธรรมชาติรับรู้อารมณ์ การใส่ใจในอารมณ์ เหล่านั้นด้วยการกำหนดรู้เท่าทันอาการของจิต พิจารณาเห็นความจริงที่เกิดกับจิตก็สามารถเข้าใจในการละความยินดีในโลกได้ซึ่งจิต คือ วิญญาณขันธ์ มี 16 ประการเช่น เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะเมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือมีสติเข้าไปกำหนดรู้สภาวธรรมเนื่อง ๆ ซึ่งธรรม 5 หมวด คือ นิเวธ 5 ขันธ์ 5 आयตนะ 12 โพชฌงค์ 7 และ อริยสัจ 4 เป็นหัวข้อธรรมที่เป็นสาระแก่นสารแห่งพระพุทธศาสนาที่เกื้อหนุนเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหมด

3 อสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อสุกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 10 ประการผู้วิจัยจะได้นำเสนอดังต่อไปนี้คือ

1) อุทฺธมาตกอสูกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติ คือให้เพ่งดูซากศพที่ขึ้นพองจริง ๆ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พระโยคิกกำหนดอย่างนี้แล้ว พึงถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่าง เช่น โดยสีกำหนดว่า นี่เป็นซากศพของคนดำของคนขาว หรือของคนผิว 2 สี เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน ฉะนั้นอุทฺธมาตกอสูกัมมัญฐาน คือการพิจารณาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญชำนาญในปฐมฌานแล้ว ก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว อุทฺธมา

ตก อสุภกัมมัญฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป โดยเอาฉานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถบรรลุ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 4 ซึ่งสูงขึ้นไปตามลำดับ

2) วินีลอสสุภกัมมัญฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติ คือเพ่งดูซากศพที่มีสีเขียว ในขณะที่เพ่งดูนั้น พระโยคิกกำหนดอย่างนี้แล้ว พึงถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่าง เช่น โดยสีกำหนดว่า นี่เป็นซากศพของคนดำ ของคนขาว หรือของคนผิว 2 สี เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นมีสีเขียวที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่างเช่น ที่ต่อแห่งร่างกายของซากศพ ซึ่งเรียกว่า กระดูกต่อ เป็นต้น เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ปฐมฉาน ฉะนั้น วินีลอสสุภกัมมัญฐานเป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฉานแล้ว ก็จะขึ้นสู่ฉานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฉานทุกชั้นแล้ว วินีลอสสุภกัมมัญฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

3) วิบุพพอสสุภกัมมัญฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติ คือซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกในขณะที่ดูนั้น พระโยคิกกำหนดอย่างนี้แล้ว พึงถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่างเช่น โดยลักษณะ กำหนดด้วยอำนาจลักษณะของซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเท่านั้นว่า นี่เป็นลักษณะศีรษะ นี่เป็นลักษณะคอ นี่เป็นลักษณะมือ นี่เป็นลักษณะท้อง นี่เป็นลักษณะสะดือ นี่เป็นลักษณะสะเอว นี่เป็นลักษณะขาอ่อน นี่เป็นลักษณะแข้ง นี่เป็นลักษณะเท้าของซากศพนั้น เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นมีน้ำเหลืองไหลออกที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่างเช่น ช่องว่างแห่งร่างกายของซากศพ คือระหว่างมือ เท้า ท้อง หู ตา ปาก เป็นต้น เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฉาน ฉะนั้น วิบุพพอสสุภกัมมัญฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฉานแล้วก็จะขึ้นสู่ฉานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฉานทุกชั้นแล้ว วิบุพพอสสุภกัมมัญฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

4) วิจิตทกอสสุภกัมมัญฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติคือ ซากศพที่ขาดเป็นท่อน ในขณะที่ดูนั้น พระโยคิกกำหนดอย่างนี้แล้วพึงถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่างเช่น โดยโอกาส พึงกำหนดว่า มือทั้ง 2 ข้างตั้งอยู่ในโอกาสชื่อตรงนี้ เท้าทั้ง 2 ข้างตั้งอยู่ในโอกาสนี้ ศีรษะตั้งอยู่ในโอกาสนี้ กายท่อนกลางตั้งอยู่ในโอกาสชื่อตรงนี้เป็นต้น และจำกำหนดว่าซากศพนั้นขาดท่อนที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่างเช่น ที่สูงแห่งซากศพ คือ เข้า หน้าอก หน้าผาก และที่สูงแห่งตนยืนหรือซากศพอยู่ เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) ให้จำข้อควรจำ 11 แล้วให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่ขาดนี้เป็นของน่าเกลียด เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฉาน ฉะนั้น วิจิตทกอสสุภกัมมัญฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฉานแล้วก็จะขึ้นสู่ฉานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฉานทุกชั้นแล้ว วิจิตทกอสสุภกัมมัญฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป เป็นการทำสติรู้เท่าทันกายจิต รู้ตัวรู้รอบ รู้ชอบในอารมณ์ที่มากะทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (พระรุ่งธรรม โชติธมฺโม, 2564)

5) วิกขัตติยอสุกัมมฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติ คือเพ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวันไป ในขณะที่ดูนั้น พระโยคีกำหนดอย่างนี้แล้ว ฟังถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่างเช่น โดยเพศอย่ากำหนดว่า เพศหญิงหรือเพศชาย แต่ควรกำหนดว่า นี่เป็นซากศพของคนผู้ตั้งอยู่ในปฐมวัย มัชฌิมวัย หรือในปัจฉิมวัยบ้าง และจำกำหนดว่าซากศพนั้นถูกสัตว์กัดขาดวันไปที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่าง เช่น ที่รอบคือที่รอบตัวซากศพ ได้แก่ ตลอดทั้งตัวซากศพให้ดูว่าจะเห็นชัดที่ตรงไหนว่าขึ้นพอง เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ปฐมฌาน ฉะนั้น วิกขัตติยอสุกัมมฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้วก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว วิกขัตติยอสุกัมมฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

6) วิกขัตติยอสุกัมมฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติ คือเพ่งดูซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายอยู่ในที่นั้น ในขณะที่เพ่งดูนั้น พระโยคีกำหนดอย่างนี้แล้ว ฟังถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่าง เช่น โดยสีกำหนดว่า นี่เป็นซากศพของคนดำของคนขาว หรือของคนผิว 2 สีบ้าง (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายอยู่ที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่างเช่น ที่ต่อแห่งร่างกายของซากศพ ซึ่งเรียกว่า กระดูกต่อเป็นต้นให้จำข้อควรจำ 11 อย่างนั้น แล้วให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายอยู่นั้นเป็นของน่าเกลียด เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน ฉะนั้น วิกขัตติยอสุกัมมฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้วก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว วิกขัตติยอสุกัมมฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

7) หตวิกขัตติยอสุกัมมฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติคือ เพ่งดูซากศพที่ถูกฆ่าตาย ในขณะที่เพ่งดูนั้น พระโยคีกำหนดอย่างนี้แล้ว ฟังถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่างเช่น โดยเพศอย่ากำหนดว่า เพศหญิงหรือเพศชาย แต่ควรกำหนดว่า นี่เป็นซากศพของคนผู้ตั้งอยู่ในปฐมวัย มัชฌิมวัยหรือในปัจฉิมวัยเป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ, 2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นทั้งถูกลับและถูกทิ้งกระจายไปที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่างเช่น ที่ตำแหน่งซากศพคือ หลุมตา หลุมคอ ในปาก และที่ตำแหน่งที่ตนยืนหรือที่ซากศพอยู่ 1 ให้จำข้อควรจำ 11 อย่างนั้น แล้วให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นของน่าเกลียด เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน ฉะนั้น หตวิกขัตติยอสุกัมมฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้วก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว หตวิกขัตติยอสุกัมมฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

8) โลหิตอสุกัมมฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติคือ เพ่งดูซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พระโยคีกำหนดอย่างนี้แล้ว ฟังถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่างเช่น โดยทิศพึงกำหนดว่า ในซากศพนี้มี 2 ทิศ คือ ไตสะดือลงไปเป็นทิศเบื้องต่ำ เหนือสะดือขึ้นไป เป็นทิศเบื้องบน อีกอย่างหนึ่ง พึงกำหนดว่า เรายืนอยู่ในทิศนี้ อสุกัมมิตตั้งอยู่ในทิศนี้ เป็นต้น (พระพุทธโฆสเถระ,

2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นเปื้อนด้วยโลหิตที่ไหลออก ที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่าง เช่น ที่ตำแหน่งซากศพคือ หลุมตา หลุมคอ ในปาก และที่ตำแหน่งที่ตนยืนหรือที่ซากศพอยู่เป็นต้นให้จำข้อควรจำ 11 อย่างนั้น แล้วให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน ฉะนั้น โลหิตกอสูกัมมัฏฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้วก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว โลหิตกอสูกัมมัฏฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

9) ปุพฺพกอสูกัมมัฏฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติคือ เพ่งดูซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่ ในขณะที่เพ่งดูนั้น พระโยคีกำหนดอย่างนี้แล้วพึงถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่าง เช่น โดยโอกาสโดยโอกาส พึงกำหนดว่า มือทั้ง 2 ข้างตั้งอยู่ในโอกาสชื่อตรงนี้ เท้าทั้ง 2 ข้างตั้งอยู่ในโอกาสนี้ ศีรษะตั้งอยู่ในโอกาสนี้ กายท่อนกลางตั้งอยู่ในโอกาสชื่อตรงนี้เป็นต้น (พระพุทฺธโสมเถระ, 2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นสละทิ้งไปด้วยหมู่นอนที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่าง เช่น ที่สูงแห่งซากศพ คือ เช่า หน้าอก หน้าผาก และที่สูงแห่งตนยืนหรือซากศพอยู่เป็นต้นให้จำข้อควรจำ 11 อย่างนั้น แล้วให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่นี้เป็นของน่าเกลียด เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน ฉะนั้น ปุพฺพกอสูกัมมัฏฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้วก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว ปุพฺพกอสูกัมมัฏฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

10) อัญญิกอสูกัมมัฏฐาน ที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา มีวิธีปฏิบัติคือ เพ่งดูซากศพที่เป็นกองกระดูก ในขณะที่เพ่งดูนั้น พึงพิจารณาซึ่งซากศพที่เหลือแต่กระดูกอย่างเดียว เมื่อพระโยคีกำหนดอย่างนี้แล้วพึงถือเอานิมิตโดยอาการ 6 อย่าง เช่น โดยกำหนดพึงกำหนดว่า ซากศพนี้ ข้างล่างกำหนดด้วยฝ่าเท้า ข้างบนกำหนดด้วยปลายผม ด้านขวางกำหนดด้วยหนัง และในที่ตามที่กำหนดแล้วเต็มไปด้วยซากศพ 32 ทั้งนั้นบ้าง (พระพุทฺธโสมเถระ, 2548) และจำกำหนดว่าซากศพนั้นมีเป็นกองกระดูกที่ตรงไหน เมื่อจำ 6 อย่างนี้ได้ดีแล้ว ให้จำไว้อีก 5 อย่าง เช่น ที่รอบคือ ที่รอบตัวซากศพ ได้แก่ ตลอดทั้งตัวซากศพให้ดูว่าจะเห็นชัดที่ตรงไหนว่าขึ้นพอง 1 ให้จำข้อควรจำ 11 อย่าง นั้น แต่ข้อนี้ ถ้าผู้ใดฉลาดดูว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย ก็ให้จำแต่เพียง 10 อย่าง พอจำได้ดีแล้ว ให้นึกกลับไปว่า ซากศพที่เป็นโครงกระดูกนี้เป็นของน่าเกลียด เมื่อใจตั้งมั่นพร้อมด้วยองค์ 5 แล้ว เรียกว่าได้ ปฐมฌาน ฉะนั้น อัญญิกอสูกัมมัฏฐานที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนา และเมื่อทำให้ชำนาญในปฐมฌานแล้วก็จะขึ้นสู่ฌานชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ เมื่อสำเร็จฌานทุกชั้นแล้ว อัญญิกอสูกัมมัฏฐานก็เป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป จะสามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนกัมมัฏฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้นต่อไป (พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก, 2561) ทำให้สามารถทราบถึงแนวทางที่เป็นช่องทางแห่งความเสื่อมและผลกระทบที่เกิดขึ้นอันเป็นผลเสียในระดับต่าง ๆ (พระมหากิตติธัมมัญญ์ สุกิตติเมธี, 2564) โดยเอาฌานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถบรรลุ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 4 ซึ่งสูงขึ้นไปตามลำดับ

สรุป

อสุภกัมมัญฐานอันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เริ่มตั้งแต่ 1) อุทฺธมาตกอสุภกัมมัญฐาน 2) วินีลกอสุภกัมมัญฐาน 3) วิปฺพพกอสุภกัมมัญฐาน 4) วิจฉิททกอสุภกัมมัญฐาน 5) วิชชาโยตฺตอสุภกัมมัญฐาน 6) วิกขิตตกอสุภกัมมัญฐาน 7) หตฺตวิกขิตตกอสุภกัมมัญฐาน 8) โลหิตกอสุภกัมมัญฐาน 9) ปุพฺพกอสุภกัมมัญฐาน และ 10) อัญญิโกสุภกัมมัญฐาน โดยเอาฉานเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถบรรลุ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 4 ซึ่งสูงขึ้นไปตามลำดับ

องค์ความรู้จากการวิจัย

อสุภกัมมัญฐาน อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 10 ประการ เป็นกระบวนการที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาเพื่อให้เกิดผลต่อการปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์และปรับใช้กับการสอนอสุภกัมมัญฐาน และปรับพฤติกรรมบุคคลให้เหมาะสมเพื่อพัฒนาชีวิตให้ดียิ่งขึ้น หรือจะเป็นแบบอย่างที่เหมาะสมกับการปฏิบัติที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยเห็นว่า ควรมีการศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนของหลักธรรมในแง่มุมอื่น ๆ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ให้ครบในทุก ๆ ด้าน ดังนี้

1. ศึกษาภิกขุ 10 อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
2. ศึกษาอนุสสติ 10 อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
3. ศึกษาธาตุ 4 อันเป็นบาทฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

เอกสารอ้างอิง

จิรพร ชีวะธรรมและ อุทัย สติมั่น. (2564). วิเคราะห์การพัฒนาชีวิตตามหลักธรรมที่ปรากฏใน

พระไตรปิฎก. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7(1), 96-106.

ฉันทนา อุตสาหลักษณ์. (2545). พุทธปัญญา คู่มือการสร้างปัญญา. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.

พระครูปลัดณัฐพล จันทิโก. (2561). การปรับจิตเพื่อพัฒนาชีวิต: กระบวนการ และแนวปฏิบัติ.

วารสารปณิธาน, 14(1), 55-84.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต). (2554). พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (พิมพ์ครั้งที่ 16). กรุงเทพฯ: สหธรรมิก.

พระพุทธโฆสเถระ. (2548). คัมภีร์วิสุทธิมรรค. (สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), ผู้แปล). (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: ธนาเพรส.

พระมหากิตติธัญญ์ สุกิตติเมธี. (2564). การวิเคราะห์แนวทางดเว้นจากความเลื่อมในปราชญ์สูตร.

วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(1), 84–95.

พระมหาสุบิน สุนทรธมฺโม และพระมหาบุญศรี ญาณวฑฺฒโน. (2564). ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในอรรถาสูตร. วารสาร มจร บาลีศึกษาพุทธโฆสปริทรรศน์, 7(1), 123–134.

พระรุ่งธรรม โชติธมฺโม. (2564). แนวทางการปรับใช้หลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานในการแก้ปัญหาความเครียดของผู้สูงอายุของศูนย์ดูแลผู้สูงอายุขอนแก่นนอร์สซิงไฮม. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, 4(2), 417–428.

พระสมชาย บัวแก้ว, พระมหาบุญศรี วงศ์แก้ว และ สุเชาว์ พลอยชุม. (2564). อภิสมาจาร:

กระบวนการพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพระพุทธศาสนา. วารสารศิลปการจัดการ, 5(3), 895–907.

พระอนุรุธะ และพระญาณธชะ. (2546). อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี. (พระคันธสาราภิงค์, ผู้แปล). กรุงเทพฯ: ไทยรายวันกราฟฟิคเพลท.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2552). อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.