

ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิบัติ 4 กับอสุภกัมมฐานในการ
เจริญวิปัสสนาภาวนา
An Analytical Study of The Relationship Between the Four
Modes of Practice and Asubha Meditation in the Development
of Vipassna

พระดำรงศักดิ์ คมภิระธมโม Phra Damrongsak Kampheeradhammo

คณะพุทธศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

Corresponding author, e-mail: d.naisanthad@gmail.com

Received July 10, 2026; Revised August 19, 2026; Accepted: September 30, 2026



บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาหลักปฏิบัติ 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาอสุภกัมมฐานตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและ 3) เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิบัติ 4 กับอสุภกัมมฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเอกสาร ศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์วิสุทธิมรรค หนังสือ ตำราวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จากนั้นวิเคราะห์ข้อมูล ผลการวิจัยพบว่าปฏิบัติ 4 เป็นหลักธรรมที่จำแนกผู้ปฏิบัติตามลักษณะการปฏิบัติและความรวดเร็วในการบรรลุธรรมออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) ทุกขาปฏิบัติ ทันทาภิญญา ปฏิบัติยากและบรรลุช้า เพราะมีกิเลสหนาและอินทรีย์อ่อน 2) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา ปฏิบัติยากแต่บรรลุเร็ว เนื่องจากแม้มีกิเลสหนาแต่มีอินทรีย์แก่กล้า 3) สุขาปฏิบัติ ทันทาภิญญา ปฏิบัติสะดวกแต่บรรลุช้า เพราะมีกิเลสน้อยแต่กำลังอินทรีย์ยังอ่อน และ 4) สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา ปฏิบัติสะดวกและบรรลุเร็ว เนื่องจากมีกิเลสอ่อนและอินทรีย์แก่กล้า การจำแนกดังกล่าวสะท้อนความแตกต่างด้านจิต อุปนิสัย และกำลังแห่งอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติอสุภกัมมฐานเป็นกรรมฐานฝ่ายสมณะที่มุ่งพิจารณาความไม่งามของร่างกาย เพื่อลดทอนราคะ ะดับนิเวรณ์ ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ และเป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนาปัญญา ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิบัติ 4 กับอสุภกัมมฐาน พบว่า ทั้งสองหลักธรรมมีความสัมพันธ์



เชิงเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา โดยปฏิปทา 4 แสดงถึงความแตกต่างของแนวทางการปฏิบัติตามจริตและกำลังอินทรีย์ ส่วนอสุภกัมมฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้ที่มีราคะจริต ช่วยลดความกำหนัดในรูปกาย ทำให้จิตเกิดสมาธิและสามารถเจริญวิปัสสนาเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อเลือกใช้อสุภกัมมฐานให้สอดคล้องกับจริตและปฏิปทาของตน จะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ การละกิเลส และการบรรลุมรรคผลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์; ปฏิปทา 4; วิปัสสนาภาวนา, อสุภกัมมฐาน

Abstract

This research article had three objectives: (1) to study the Four Modes of Practice (Paṭipadā 4) in Theravāda Buddhism, (2) to examine Asubha Kammaṭṭhāna (meditation on the unattractive nature of the body) according to Theravāda Buddhist scriptures, and (3) to analyze the relationship between the Four Modes of Practice and Asubha Kammaṭṭhāna in the practice of Vipassanā meditation. This study employed a qualitative research approach using documentary research. Data were collected from the Tipiṭaka, commentaries, the Visuddhimagga, academic books, textbooks, and related research, and were analyzed through content analysis. The findings revealed that the Four Modes of Practice classify practitioners into four categories according to the nature of practice and the speed of spiritual attainment: (1) Difficult Practice with Slow Realization, characterized by strong defilements and weak spiritual faculties; (2) Difficult Practice with Quick Realization, in which practitioners possess strong defilements but mature spiritual faculties; (3) Easy Practice with Slow Realization, characterized by fewer defilements but weak spiritual faculties; and (4) Easy Practice with Quick Realization, characterized by fewer defilements and mature spiritual faculties. These classifications reflect differences in individual temperament, personal disposition, and the strength of the five spiritual faculties. Asubha Kammaṭṭhāna is a Samatha meditation subject that focuses on contemplating the unattractive nature of the body in order to reduce sensual desire, suppress the five hindrances, establish mental concentration, and provide a foundation for the development of Vipassanā insight. The analysis further revealed that the Four Modes of Practice and Asubha Kammaṭṭhāna are mutually supportive in

cultivating the mind according to the Threefold Training (sikkhā). While the Four Modes of Practice explain the diversity of practitioners in terms of temperament and spiritual faculties, Asubha Kammaṭṭhāna is particularly suitable for those with a lustful temperament (rāga-carita), as it weakens attachment to physical beauty, develops concentration, and enables insight into phenomena as they truly are. When practitioners apply Asubha Kammaṭṭhāna in accordance with their temperament and mode of practice, the effectiveness of Vipassanā meditation is enhanced, leading to the realization of the Three Characteristics of Existence, the eradication of defilements, and ultimately the attainment of the Noble Path and Fruition in accordance with Theravāda Buddhist teachings.

Keywords: Relationship, Paṭipadā 4, Vipassanā Meditation, Asubha Kammaṭṭhāna

บทนำ

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาโดยมีจุดหมายที่สูงที่สุด คือ การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ เป็นไปเพื่อบรรลุมรรค ผล และนิพพาน อันเป็นยอดปรารถนาของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องการจะไปให้ได้ถึง แต่การที่ไปให้ถึงซึ่งพระนิพพานนั้นต้องมีการฝึกฝน พัฒนา มีความอดทน และพากเพียรปฏิบัติตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยในหลักคำสอนที่สำคัญ ในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นบำเพ็ญตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ในพระพุทธศาสนามีการปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเป็นวิธีการฝึกมนุษย์ให้เจริญงอกงาม ให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ อันประกอบไปด้วย อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีฝึกกัมมัฏฐานแบบต่างๆ ไว้มากมาย โดยในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า การชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปليโพธ การเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน เรียนกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งในจำนวน 40 กอง ให้เหมาะกับจริตของตน และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งมีหลักธรรมข้อหนึ่งคือ อสุภกัมมัฏฐานที่เป็นกัมมัฏฐานที่สามารถนำผู้ปฏิบัติให้ไปสู่จุดหมาย คือ การบรรลุซึ่ง มรรค ผล และนิพพาน (พระพุทธโฆสะเถระ., 2554)

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดงหลักธรรมที่ไม่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติติดกับทุกสรรพสิ่งโดยให้เห็นตามหลักความเป็นจริงซึ่งหนึ่งในหลักธรรมนั้น คือ อสุภกัมมัฏฐาน ซึ่งอสุภกัมมัฏฐานเป็นหนึ่งในกัมมัฏฐาน 40 กอง โดยเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเห็นร่างกายตามความเป็นจริงว่าร่างกายที่เราเห็นว่าสวยงามนี้ เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้แล้วไม่มีอะไรเลย มีเพียงหนังที่ปกปิดกระดูกในร่างกายเพื่อไม่ให้เห็นอวัยวะในร่างกายที่น่าเกลียด ไม่งาม เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง เสดด ไขมัน น้ำ



หนอง เป็นต้น ประกอบกับในสังคมปัจจุบันนี้มนุษย์เน้นวัตถุนิยมเป็นหลักทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างประมาทโดยไม่พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งพระพุทธองค์ได้เคยตรัสย้ำกับพระสาวกให้ตระหนักถึงความไม่ประมาทโดยกล่าวในปัจฉิมโอวาทของพระองค์ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “หนุต ทานิ ภิกขเว อามนตยามิโว วยธมมา สงขารา อปปมาเทน สมปาเทถ อยัตถาคตสส ปจฺจิมา วาจา ซึ่งแปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นปัจฉิมวาจาของพระตถาคต (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 218 หน้าที่ 166, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หากแต่ผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลมีความยากง่ายในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุมรรค และนิพพาน ได้นั้น เนื่องจากผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลมีความหลากหลายของพื้นเพทางด้านจิตใจ (จิต) และความแก่ ความอ่อนแอแห่งอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้มีการจำแนกประเภทบุคคลและแนวทางการปฏิบัติจนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ออกเป็น 4 รูปแบบ หรือที่เรียกว่า ปฏิปทา 4 โดยการจำแนกนี้เป็นการจำแนกที่อิงตามความยากง่ายของการปฏิบัติ (ทุกขาปฏิบัติ สุธาปฏิบัติ) และความรวดเร็วในการบรรลุมรรคผล (ทันทธาปฏิบัติ ขิปปาปฏิบัติ) ซึ่งประกอบด้วย 4 ประเภท คือ ทุกขาปฏิบัติ ทันทธาปฏิบัติ (ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า) ทุกขาปฏิบัติ ขิปปาปฏิบัติ (ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว) สุธาปฏิบัติ ทันทธาปฏิบัติ (ปฏิบัติสะดวก รู้ได้ช้า) และสุธาปฏิบัติ ขิปปาปฏิบัติ (ปฏิบัติสะดวก รู้ได้เร็ว) (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552) ในทางปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้สามารถปฏิบัติได้ด้วยหลายกัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุได้ถึงมรรค ผล นิพพาน หากแต่ในส่วนของผู้วิเจียนั้นจะศึกษาในส่วนของการปฏิบัติด้วยอสุกัมมัฏฐานอันเป็นกัมมัฏฐานที่มีความเหมาะสมกับบุคคลที่มีราคะ โทสะ และโมหะ ซึ่งบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้ยังคงยึดติดอยู่ในความสวยงามของร่างกายทำให้เกิดความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นความสุข นำหลงใหล และสิ่งไม่มีตัวตน ว่ามีตัวตน จนไม่สามารถที่จะเข้าถึงกฎแห่งไตรลักษณ์เพื่อเข้าสู่พระนิพพานได้อย่างแท้จริง เมื่อผู้ปฏิบัติไม่เคยพิจารณาเลยว่าสิ่งทั้งหลาย รวมถึงชีวิตของตนเองนั้นล้วนตกอยู่ในวังวนของไตรลักษณ์ คือ มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมา มีความทุกข์ สังขารของมนุษย์ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง และไม่มีอะไรเลยที่เป็นของเรา เราจะบังคับไม่ให้เสื่อม ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้ เพราะนี่คือกฎของธรรมชาติ ไม่ให้ความสนใจกับเรื่องของจิตใจมากนักเพราะหลงใหลไปกับความสวยงามที่ลวงตา ไม่สนใจว่าจริงๆ แล้วร่างกายของตัวเองนั้นประกอบมาจากอะไร มีอะไรบ้างที่รวมกันเข้าเป็นร่างกายหรือสังขาร คนเราขาดการพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายในหลายประเด็น ไม่รู้จักความจริงหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดว่าสิ่งเหล่านี้คือสุขแท้ เป็นความสุข ความงามที่ปรารถนาและพอแล้วสำหรับชีวิตนี้หลงยึดติดกับสังขารว่า สวยงาม โดยไม่คิดว่าในอนาคตนั้นความงามเหล่านี้จะเปลี่ยนไปอย่างไร จะแก่เฒ่าหนึ่งเดียว

อย่างไรไม่สนใจ หลงอยู่กับสิ่งที่ไม่มีความหมายเพราะไม่เข้าใจในสังขารว่าทุกคนเกิดมาพร้อมกับความแก่ ความเจ็บ และความตายทำให้เป้าหมายของหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัส และมุ่งสอนเพื่อให้ เกิดประโยชน์นั้นผิด ผิดทั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางในการเจริญทำให้สังคมเกิดความ สับสนในเรื่องของการเจริญตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าจริงๆ แล้ว คือการหลุดพ้นวิญญู สสงสารแน่แท้หรือไม่ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุขเตโช), 2548)

ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรม คำสอน และวิธีการปฏิบัติสุกกัมมัฏฐาน ตลอดจนศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับการปฏิบัติสุกกัมมัฏฐานในการเจริญ วิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ เป็นอนัตตา อันจะช่วยลดละความยึดมั่นถือมั่นและความพึงพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นมูลเหตุขัดขวางไม่ให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้ รวมถึงเพื่อให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติที่ ถูกต้องชัดเจนว่า ควรดำเนินการอย่างไรจึงจะสามารถพัฒนาจิตจนบรรลุมรรค ผล และนิพพาน เพื่อ หลุดพ้นจากวิญญูสงสารได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปฏิปทา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสุกกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับสุกกัมมัฏฐานในการเจริญวิปัสสนา ภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร (Documentary research) โดยเน้นเนื้อหา คัมภีร์ทาง พระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่าง ปฏิปทา 4 กับสุกกัมมัฏฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการนำข้อมูลในเชิงลึกมาเป็นฐานในการ นำเสนอและอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นจริง โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ

2. ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล โดยเริ่มต้นเก็บข้อมูลจาก เอกสารหลักฐานทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ (Primary source) และชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารงานวิจัย หนังสือกายคตาสติ ของพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน) ตลอดจนธรรมเนียมของพระโสภณมหา เถระ (มหาสีสยาตอ) และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย



3. การวิเคราะห์ข้อมูล การอ่านวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหลักฐานที่เป็นชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารงานวิจัย ตลอดจนหนังสือกายคตาสติ ของพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมปนโน) ตลอดจนธรรมนิพนธ์ของพระโสณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และคัมภีร์อื่น ๆ

ผลการวิจัย

การวิจัย “ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับอสุภกัมมฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ปฏิปทา 4 มีวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลที่ไม่เหมือนกัน โดยบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุผลนิพพานแล้วจะมีความยากง่ายที่แตกต่างกัน ดังนี้

ปฏิปทา 4 เป็นการจำแนกบุคคลที่มีวิธีการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลที่ไม่เหมือนกัน โดยบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุผลนิพพานแล้วจะมีความยากง่ายที่แตกต่างกัน ดังนี้

1 บุคคลที่มีปฏิปทาประเภททุกขาปฏิปทา ทันทาภิญา เป็นบุคคลที่พบกับ ความทุกข์ยากลำบากในการปฏิบัติและบรรลุผลได้ช้า เนื่องจากเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา หรือความเชื่อ) วิริยินทรีย์ (วิริยะ หรือความเพียร) สตินทรีย์ (สติ หรือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (สมาธิ หรือความตั้งมั่น) และปัญญินทรีย์ (ปัญญา หรือความรู้แจ้ง) ที่มีกำลังอ่อน เป็นบุคคลผู้ที่มีต้นหาจริตอันสามารถจำแนกได้เป็นบุคคลประเภทเนยบุคคล (พระธรรมบาลเถระ, 2551)

2 บุคคลที่มีปฏิปทาประเภททุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญา เป็นบุคคลที่พบกับความทุกข์ยากลำบากในระหว่างการปฏิบัติแต่สามารถบรรลุผลได้อย่างรวดเร็ว เนื่องจากเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา หรือความเชื่อ) วิริยินทรีย์ (วิริยะ หรือความเพียร) สตินทรีย์ (สติ หรือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (สมาธิ หรือความตั้งมั่น) และปัญญินทรีย์ (ปัญญา หรือความรู้แจ้ง) ที่มีกำลังแก่กล้า เป็นผู้ที่มีปัญญาดีหากแต่มีต้นหาจริตอันสามารถจำแนกได้เป็นบุคคลประเภทวิปจิตัญญบุคคล ต้องใช้สมาธินทรีย์เป็นหลักในการเพิ่มพูนอินทรีย์จะช่วยให้สามารถบรรลุธรรมได้เร็วยิ่งขึ้น (พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตยาโณ), 2546)

3 บุคคลที่มีปฏิปทาประเภทสุขาปฏิปทา ทันทาภิญา เป็นบุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย แต่ก็บรรลุผลได้ช้าเนื่องจากเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา หรือความเชื่อ) วิริยินทรีย์ (วิริยะ หรือความเพียร) สตินทรีย์ (สติ หรือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (สมาธิ หรือความตั้งมั่น) และปัญญินทรีย์ (ปัญญา หรือความรู้แจ้ง) ที่มีกำลังอ่อน เป็นบุคคลที่มีทิวฐิจริต อันสามารถ

จำแนกได้เป็นวิปจิตัญญบุคคล ต้องใช้ความเพียร หรือวิริยนทรีย์ให้มากขึ้นเพื่อการเพิ่มพูนอินทรีย์ ให้แก่กล้าต่อการบรรลุธรรม (พระธรรมบาลเถระ, 2551)

4 บุคคลที่มีปฏิภาณประเภทสุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา เป็นบุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย ไม่ต้องพบกับความลำบากในการปฏิบัติ และสามารถบรรลุผลได้เร็ว เนื่องจากเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา หรือความเชื่อ) วิริยนทรีย์ (วิริยะ หรือความเพียร) สตินทรีย์ (สติ หรือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (สมาธิ หรือความตั้งมั่น) และปัญญินทรีย์ (ปัญญา หรือความรู้แจ้ง) ที่มีกำลังแก่กล้า มีปัญญามาก และเป็นผู้ที่มีทิวฏฐจิต อันสามารถจำแนกได้เป็นอุคฆฏิตัญญบุคคล เพราะเป็นบุคคลที่มีอินทรีย์แก่กล้าจึงไม่ต้องอาศัยธรรมอื่นแล้ว อาศัยเพียงอริยสัจในการพิจารณาธรรมเพื่อการบรรลุ (ธัญญากร หูเตม, 2560)

2. วัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า อสุกัมมัญฐานเป็นการพิจารณาซากศพประเภทต่างๆ เป็นกัมมัญฐานเพื่อให้เห็นถึงความเป็นจริงของร่างกายนี้ว่าร่างกายของคนเราว่าเป็นของไม่สวย ไม่งาม มิได้เป็นสิ่งที่น่าหลงใหลเป็นการพิจารณาให้เห็นว่าสิ่งที่เราคิดว่าสวย ว่างามนี้แท้ที่จริงแล้วเป็นแค่ธาตุ 4 ชั้น 5 ที่รวมตัวกันก่อร่างขึ้นเป็นร่างกาย เป็นตัวตนเท่านั้นเอง เมื่อแยกออกมาพิจารณาเป็นส่วนๆ แล้ว จะพบว่าไม่มีอะไรเป็นของเรา เป็นตัวตนของเราเลย การเจริญอสุกัมมัญฐานจึงมีความสำคัญในการพิจารณาสิ่งที่ไม่สวยงาม เช่น ซากศพ ให้เห็นถึงความเป็นจริงว่าร่างกายของคนและสัตว์อันเป็นที่นิยม รักใคร่ เสนาะ นั้น เป็นบ่อเกิดแห่งตัณหา ราคะ กามกิเลส ว่าเป็นของ เป็นที่เจริญตาเจริญใจ โดยมีได้มองว่าแท้ที่จริงแล้วล้วนเป็นสิ่งที่ตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ทุกขัง คือ สภาพที่คงทนอยู่ได้ และอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้น อสุกัมมัญฐานจึงเป็นกัมมัญฐานที่ก่อให้เกิด ความเบื่อหน่าย คลายความรัก ความยึดมั่นร่างกาย คลายความหลงรูป หลงความสวย หลงความงามได้ พระพุทธองค์ได้สอนให้เอาซากศพมาพิจารณาให้เห็นถึงความไม่งาม ถึงจะสามารถละซึ่งกามราคะได้ไวกว่าการพิจารณาจากร่างกายของมนุษย์และสัตว์ที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยการพิจารณาซากศพนั้น จำแนกออกได้เป็น 10 อย่าง คือ

1. อุทฺธมาตโกสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาศพหลังตายวันที่ 1 ซากศพตัวแข็ง เย็นซีด ขาดธาตุไฟธาตุลม

2. วินิลโกสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่มีสีแดงในท้องที่เนื้อหนามีสีขาวในที่ที่บวมหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ที่เขียวเหมือนปอกกล้วยด้วยผ้าเขียว ได้แก่พิจารณาร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละกันไป คือมีสีแดงในท้องมีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่น้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุมไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตายส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้าเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

3. วิพุพพโกสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ ได้แก่พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 3 ซากศพพองมากขึ้นมีกลิ่นตุๆ จากการเน่ามีหนองบวมเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน



4. วิจิตรทกอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่ขาดในท่ามกลาง ได้แก่ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 4 พิจารณาซากศพเนื้อหนังปริ ลื่นจุกปรากฏน้ำเลือดน้ำหนองไหลออกทั่วตัว เพราะเนื้อหนังเริ่มแตกแยกเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

5. วิชยิตตอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ยื้อแย่งกัดกิน ได้แก่ การพิจารณาศพหลังตายวันที่ 5 เหม็นส่งกลิ่นตลบ เพราะแขนขากระดูกกระจายแตกแยกหมดเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

6. วิชิตตกอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่กระดูกกระจายไปที่นั้น ๆ ได้แก่ มือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง คือ พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 6 ซากศพเรี่ยราดไม่เป็นชิ้นเป็นท่อนเหม็นเน่าเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

7. หตวิจิตตกอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่สับฟันที่อวัยวะเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่แล้วเหวี่ยงทิ้งกระจายไปเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

8. โลหิตกอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก ได้แก่ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ คือ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 8 ซากศพเหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมาก มีเลือดน้ำหนอง เนื่อเน่าเลอะเทอะเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

9. ปุพฺพกอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน ได้แก่ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 9 ซากศพกระดูกกระจายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ส่งกลิ่นมากจนทนไม่ไหวเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

10. อัญญิกอสุกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก พิจารณาศพหลังตายวันที่ 10 เหลือแต่ฟัน และกระดูก แขน ขา กะโหลกมีกลิ่นเหม็นไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอนแมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็น เน่าคูลุงกระจายไปเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน (พระพุทธโฆสเถระ, 2551)

3. วัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิบัติ 4 กับอสุกัมมัญฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะเห็นได้ว่าอสุกัมมัญฐานมีบทบาทแตกต่างกันไปตามลักษณะของผู้ปฏิบัติ

“ทุกขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา” อสุกกรรมฐานทำหน้าที่ในลักษณะ “ขัดเกลากิเลสอย่างค่อยเป็นค่อยไป” เพราะผู้ปฏิบัติมีกิเลสหนา อินทรีย์อ่อน และถูกนิเวศครอบงำง่าย จึงต้องใช้เวลาในการปรับจิตให้คุ้นกับอารมณ์อสุกะ กว่าจิตจะยอมรับความจริงเรื่องความไม่งามของร่างกายได้ การปฏิบัติจึงเต็มไปด้วยความกลัว ความรังเกียจ ความฟุ้งซ่าน และความลังเล แต่จุดเด่นคือ เมื่อผ่านการฝึกฝนระยะยาว จิตจะมีความมั่นคงสูง เพราะเป็นการพัฒนาที่ค่อยๆ สร้างกำลังของสติ สมาธิ และปัญญาขึ้นทีละขั้น

“ทุกขาปฏิบัติ ชีปปาภิณฺญา” แม้จะเผชิญอุปสรรคเช่นเดียวกัน แต่มีอินทรีย์แก่กล้า โดยเฉพาะวิริยะและปัญญา จึงสามารถเปลี่ยน “ความน่ากลัวของอสุกะ” ให้กลายเป็น “ปัญญาเห็นไตรลักษณ์” ได้รวดเร็ว อสุกกรรมฐานสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงทำหน้าที่เสมือน “แรงกระแทกทาง

ปัญญา” เมื่อเห็นความเน่าเปื่อยหรือความแตกสลายของร่างกาย จิตจะเกิดนิพพิทาอย่างรวดเร็ว และสามารถพัฒนาไปสู่วิปัสสนาญาณได้ไว แม้ระหว่างทางจะทุกข์และเคร่งเครียดก็ตาม

“สุขาปฏิบัติ ทันทธาปัญญา” ความสัมพันธ์กับอสุภกรรมฐานมีลักษณะต่างออกไป กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าถึงสมาธิได้ง่าย จิตสงบและไม่ถูกนิเวศรบกวนมาก อสุภกรรมฐานจึงไม่ก่อความกระทบกระเทือนทางจิตมากนัก แต่ปัญหาสำคัญคือ “ความติดสุขในสมาธิ” ทำให้แม้จะเกิดอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตได้ง่าย แต่กลับไม่เร่งเจริญวิปัสสนา การปฏิบัติจึงก้าวหน้าอย่างช้าๆ อสุภกรรมฐานในกรณีนี้จึงทำหน้าที่เป็น “ฐานสมถะ” มากกว่าจะเป็นเครื่องเร่งปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องเพิ่มโยนิโสมนสิการและการพิจารณาไตรลักษณ์ควบคู่ไปด้วย

“สุขาปฏิบัติ ขิปปาปัญญา” ถือเป็นกลุ่มที่สัมพันธ์กับอสุภกรรมฐานได้สมบูรณ์ที่สุด เพราะมีทั้งสมาธิที่มั่นคงและปัญญาที่เฉียบแหลม เมื่อพิจารณาอสุภะ จิตไม่เกิดความหวาดกลัวหรือรังเกียจ แต่กลับเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงทันที อสุภกรรมฐานสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงเป็นทั้ง “สมถะ” และ “วิปัสสนา” ในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อจิตสงบก็สามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ทันที ความกำหนดในรูปกายจึงดับลงอย่างรวดเร็ว และนำไปสู่มรรคผลได้ง่าย

สรุปได้ว่า อสุภกรรมฐานเป็นเครื่องขัดเกลาจิตเลศอย่างช้าๆ เป็นฐานแห่งสมาธิ เป็นเรื่องเร่งปัญญาเพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าสู่วิปัสสนาได้ โดยต้องใช้ความเพียรในการปฏิบัติ นอกจากนี้ยังเป็นอุปายในการลดราคะ และทำลายความยึดติดในรูปกาย แต่ความแตกต่างอยู่ที่ศักยภาพของผู้ปฏิบัติ อสุภกัมมัฏฐานจึงมิใช่เพียงการเพ่งความไม่งามของร่างกาย หากแต่เป็นกระบวนการนำจิตให้เห็นความจริงของสังขารตามกฎไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) จนเกิดความ คลายกำหนด และนำไปสู่ความหลุดพ้นในที่สุด

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการศึกษาพบว่า ปฏิบัติ 4 เป็นหลักธรรมที่ใช้จำแนกลักษณะของผู้ปฏิบัติตามความยากง่ายของการปฏิบัติและความรวดเร็วในการบรรลุธรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจริต อุปนิสัย และกำลังแห่งอินทรีย์ 5 ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ในที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ทรงจำแนกบุคคลผู้ปฏิบัติออกเป็น 4 ประเภทตามลักษณะการปฏิบัติและการบรรลุธรรม และอธิบายว่าความแตกต่างดังกล่าวเกิดจากความแก่กล้าหรืออ่อนกำลังของอินทรีย์ มิใช่เพราะหลักธรรมแตกต่างกัน (กิตติยา ศิริมาตย์, 2555) ทั้งยังสอดคล้องกับแนวอธิบายที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ระบุว่าทางเลือกกัมมัฏฐานควรสอดคล้องกับจริตของผู้ปฏิบัติ จึงจะทำให้การภาวนาเกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า ความแตกต่าง



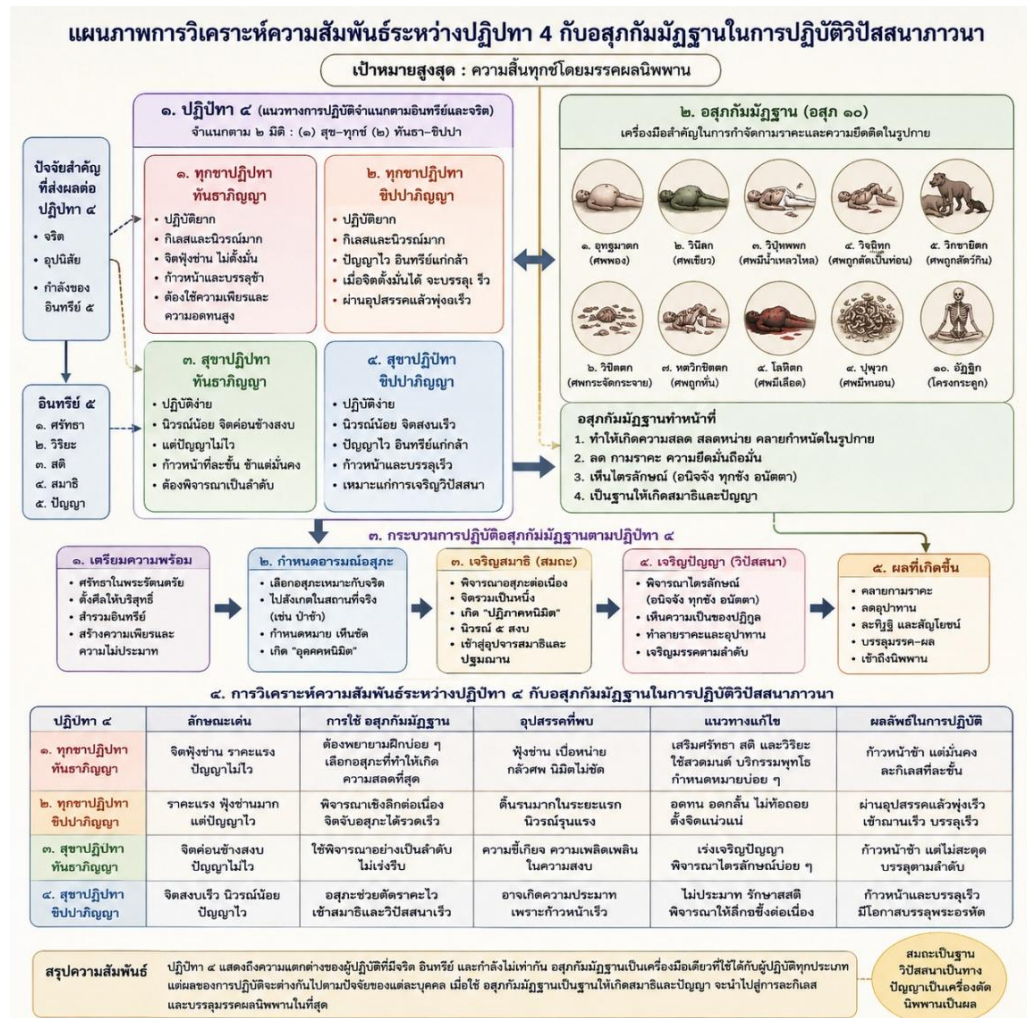
ของผลการปฏิบัติเกิดจากความพร้อมของอินทรีย์และการสั่งสมบารมี มิใช่เกิดจากความแตกต่างของพระธรรมคำสอนเพียงอย่างเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552)

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า อสุภกัมมัญฐานเป็นกรรมฐานฝ่ายสมณะที่มีบทบาทสำคัญในการระงับกามราคะ ลดความยึดมั่นในรูปกาย และเป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนา ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่อธิบายว่า อสุภกัมมัญฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้มีราคะจริต เพราะสามารถระงับกามฉันทะและทำให้จิตตั้งมั่นจนเกิดอุปปารสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ (พระพุทธโฆสเถระ, 2551) อีกทั้งยังสอดคล้องกับพระสูตรหลายแห่งในพระไตรปิฎกที่ทรงสอนให้พิจารณาความไม่งามของร่างกายและการพิจารณาป่าช้า (สวตักกนิสสการ) เพื่อให้เกิดนิพพิทาคลายกำหนัด และเห็นสังขารตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์และการเจริญวิปัสสนาปัญญา

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ปฏิปทา 4 และอสุภกัมมัญฐานมีความสัมพันธ์ในเชิงบูรณาการ กล่าวคือ ปฏิปทา 4 ทำหน้าที่เป็นหลักในการจำแนกศักยภาพของผู้ปฏิบัติ ส่วนอสุภกัมมัญฐานทำหน้าที่เป็นอุบายในการขัดเกลากิเลสให้เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะผู้มีราคะจริต ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าแม้ผู้ปฏิบัติทั้งสองประเภทจะใช้อารมณ์กรรมฐานเดียวกัน แต่ผลของการปฏิบัติแตกต่างกันตามกำลังแห่งอินทรีย์และการสั่งสมบารมี ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับหลักการในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) ที่ระบุว่า กัมมัญฐานมิใช่สิ่งที่ใช้ได้เหมือนกันกับทุกคนหากแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักธรรมานุธรรมปฏิบัติ ซึ่งมุ่งให้ผู้ปฏิบัติใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเอง ผลการวิจัยจึงเสนอองค์ความรู้ใหม่ ว่า ปฏิปทา 4 สามารถใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์และเลือกใช้อสุภกัมมัญฐานให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติแต่ละประเภท ทำให้อสุภกัมมัญฐานมิใช่เพียงกรรมฐานเพื่อระงับราคะเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกเชื่อมจากสมถภาวนาไปสู่วิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การเจริญปัญญาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา อันนำไปสู่การละกิเลสและการบรรลุมรรคผลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยผู้วิจัยได้นำเสนอองค์ความรู้ใหม่ ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แผนภาพการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับอสุภกัมมฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สร้างโดยโปรแกรม Chat GPT

จากภาพอธิบายได้ว่าภาพที่ 1 แสดงกรอบแนวคิดการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับอสุภกัมมฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยอธิบายให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของผู้ปฏิบัติ วิธีการเจริญกรรมฐาน และผลที่เกิดขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท อันมีเป้าหมายสูงสุดคือการสิ้นทุกข์ด้วยการบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน องค์ประกอบแรกของแผนภาพคือปัจจัยที่ส่งผลต่อปฏิปทา 4 ได้แก่ จริต อุปนิสัย และกำลังของอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา) ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความยากง่ายของการปฏิบัติและความรวดเร็วในการบรรลุธรรม สอดคล้องกับหลักปฏิปทา 4 ที่แบ่งผู้ปฏิบัติออกเป็น 4 ประเภท คือ ทุกขาปฏิปทา ทันทาภิกขุญา ทุกขาปฏิปทา ชัปปาภิกขุญา สุขาปฏิปทา ทันทาภิกขุญาและ สุขาปฏิปทา ชัปปาภิกขุญา ซึ่งสะท้อนความแตกต่างของบุคคลตามจริตและความแก่กล้าของอินทรีย์ องค์ประกอบที่สองคือ อสุภกัมมฐาน (อสุภะ 10) ซึ่งทำหน้าที่เป็นอารมณ์กรรมฐานเพื่อกำจัดกามราคะและความยึดมั่นในรูปกาย โดยอาศัยการพิจารณาความไม่งามของร่างกายในลักษณะต่างๆ



ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อสุภกัมมัญฐานมีบทบาทสำคัญในการลดความกำหนัด คลายความยึดติดในร่างกาย ทำให้เกิดความเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ และเป็นฐานให้เกิดสมาธิและวิปัสสนาปัญญา จากความสัมพันธ์ดังกล่าว แผนภาพชี้ให้เห็นว่า อสุภกัมมัญฐานสามารถประยุกต์ใช้กับผู้ปฏิบัติทั้ง 4 ประเภท แต่รูปแบบการปฏิบัติ อุปสรรคที่ประสบ และผลของการปฏิบัติย่อมแตกต่างกันตามกำลังของอินทรีย์และลักษณะจิตของแต่ละบุคคล กล่าวคือ ผู้ที่มีปฏิปทาแตกต่างกันอาจใช้อสุภกัมมัญฐานเดียวกัน แต่มีระดับความเพียร ความต่อเนื่อง และความรวดเร็วในการเกิดสมาธิและปัญญาไม่เท่ากัน นอกจากนี้ แผนภาพยังแสดงลำดับขั้นของการปฏิบัติ เริ่มจากการเตรียมความพร้อมของผู้ปฏิบัติ การกำหนดอารมณ์อสุภะให้เหมาะกับจิต การเจริญสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิ การใช้สมาธิเป็นฐานในการพิจารณาไตรลักษณ์ในวิปัสสนาภาวนา และนำไปสู่ผลคือการละกิเลส การบรรลุมรรคผล และการเข้าถึงพระนิพพาน ดังนั้น ภาพนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า ปฏิปทา 4 เป็นกรอบในการอธิบายความแตกต่างของผู้ปฏิบัติ ขณะที่อสุภกัมมัญฐานเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและปัญญา ทั้งสององค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชิงบูรณาการและเกื้อกูลกันในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันนำไปสู่การบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือพระนิพพาน.

บทสรุป

ปฏิปทา 4 แสดงให้เห็นว่าเส้นทางสู่ความหลุดพ้นมีความหลากหลาย แต่สามารถบูรณาการกับอสุภกัมมัญฐานได้ทั้งหมด อสุภะมิได้เป็นเพียงเครื่องระงับราคะในระดับสมถะเท่านั้น แต่ยังเป็นสะพานสู่ปัญญาที่ทำให้เห็นไตรลักษณ์ของรูปนามอย่างชัดเจน ความแตกต่างอยู่ที่วิธีใช้และกำลังของอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนต้องอาศัยความเพียรและความอดทน ผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้าสามารถใช้ประสบการณ์เพียงเล็กน้อยเป็นฐานของการรู้แจ้งได้ทันที อย่างไรก็ตามไม่ว่าปฏิปทาใดหากสามารถพัฒนาสมุทลของอินทรีย์ และยกจิตจากสมถะสู่วิปัสสนาได้อย่างถูกต้อง อสุภกัมมัญฐานย่อมเป็นเครื่องมือสำคัญที่นำไปสู่การละสังโยชน์ และบรรลุพระนิพพานได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับอสุภกัมมัญฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการศึกษาวิเคราะห์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า

1. กระบวนการ หรือขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยอสุภกัมมัญฐานของบุคคล 4 ประเภท มีความละเอียด และแตกต่างกันในแต่ละปฏิปทา ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจหลักธรรมที่จะต้องนำมาปฏิบัติ เพื่อให้สอดคล้องกับปฏิปทาของตนเอง

2. ต้องเพียรศึกษากับครูบาอาจารย์เพื่อให้ครูบาอาจารย์ได้ชี้แนวทางที่ถูก ที่ต้อง ที่ควร เพื่อให้สามารถบรรลุผล และนิพพานได้

3. การเจริญอสุกัมมฐานไม่เพียงแต่ช่วยให้จิตสงบ แต่ยังเป็นบาทฐานสู่การเห็น "อนัตตา" (ความไม่มีตัวตน) ที่ชัดเจนที่สุด เพราะเมื่อร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมหาได้ไม่ การพิจารณาจนเห็นความจริงว่า "กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก เท่านั้น" จะนำไปสู่การปล่อยวางตัณหาและทิฐิในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแล กำกับ และสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อความเข้าใจ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

2. ผู้ปฏิบัติควรศึกษาแนวคิดในเรื่องอสุกัมมฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ให้มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำหลักการดังกล่าวไปปฏิบัติให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จะทำให้ชีวิตมีความสุข ลดราคะ โมหะ โทสะได้ สังคมจะมีความสุข เมื่อนุชนิยมมีกิเลสลดน้อยลง

3. รัฐ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สอนอสุกัมมฐานมีความรู้เกี่ยวกับหลักปฏิบัติ 4 และการประยุกต์ใช้อสุกัมมฐาน โดยเฉพาะอสุกัมมฐานเพื่อให้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง

เอกสารอ้างอิง

กิตติยา ศิริมาตย์. (2555). *คิริมานนทสูตร (พระยาธรรมิกราช) ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: 109 ดีไซน์ทีม.

ธัญญากร หุ้เต็ม. (2560). *ศึกษาปฏิบัติ 4 ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2546). *ธรรมปริทรรศน์ 2. (พิมพ์ครั้งที่ 4)*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2558). *คำวัด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เลียงเชียง.

พระธรรมบาลเถระ. (2551). *เนตติอรรถกถา (พระคันธसारิกวังศ์, ผู้แปลและอธิบาย)*. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระพุทธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), ผู้แปลและเรียบเรียง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพลส.



มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

