



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 คมภิธมโม 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 ผลการวิจัยพบว่า ปฏิบัติ 4 เป็นหลักธรรมที่จำแนกผู้ปฏิบัติตามลักษณะการปฏิบัติและความรวดเร็วในการบรรลุธรรมออกเป็น 4 ประเภท ได้แก่ 1) ทุกขาปฏิบัติ ทันทาภิญญา ปฏิบัติยากและบรรลุช้า เพราะมีกิเลสหนาและอินทรีย์อ่อน 2) ทุกขาปฏิบัติ ชีปปาภิญญา ปฏิบัติยากแต่บรรลุเร็ว เนื่องจากแม้มีกิเลสหนาแต่มีอินทรีย์แก่กล้า 3) สุขาปฏิบัติ ทันทาภิญญา ปฏิบัติสะดวกแต่บรรลุช้า เพราะมีกิเลสเบาแต่กำลังอินทรีย์ยังอ่อนและ 4) สุขาปฏิบัติ ชีปปาภิญญา ปฏิบัติสะดวกและบรรลุเร็ว เนื่องจากมีกิเลสเบาและอินทรีย์แก่กล้า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิบัติ 4 กับอสุภกัมมฐาน พบว่า ทั้งสองหลักธรรมมีความสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลต่อการพัฒนาจิตตามหลักไตรสิกขา โดยปฏิบัติ 4 แสดงถึงความแตกต่างของแนวทางการปฏิบัติตามจริตและกำลังอินทรีย์ ส่วนอสุภกัมมฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมกับผู้มีราคะจริต ช่วยลดความกำหนัดในรูปกาย ทำให้จิตเกิดสมาธิและ

สามารถเจริญวิปัสสนาเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เมื่อเลือกใช้อสุภกัมมัฏฐานให้สอดคล้องกับจริต และปฏิบัติของตน จะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นำไปสู่การเห็น ไตรลักษณ์ การละกิเลส และการบรรลุผลตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

คำสำคัญ: ความสัมพันธ์; ปฏิปทา 4; วิปัสสนาภาวนา; อสุภกัมมัฏฐาน

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) A painful path with slow realization: Difficult Practice with Slow Realization, characterized by strong defilements and weak spiritual faculties; (2) Dukkā-paṭipadā khippābhiññā (painful progress with quick realization): Difficult Practice with Quick Realization, in which practitioners possess strong defilements but mature spiritual faculties; (3) Sukkāpaṭipadā dandābhiññā (pleasant progress with slow realization): Easy Practice with Slow Realization, characterized by fewer defilements but weak spiritual faculties; and (4) Sukkāpaṭipadā khippābhiññā: Easy Practice with Quick Realization, characterized by fewer defilements and mature spiritual faculties. 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

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาแห่งการปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาโดยมีจุดหมายที่สูงสุด คือ การหลุดพ้นจากสังสารวัฏ เป็นไปเพื่อบรรลุมรรค ผล และนิพพาน อันเป็นยอดปรารถนาของผู้ปฏิบัติ ที่ต้องการจะไปได้ให้ถึง แต่การที่ไปให้ถึงซึ่งพระนิพพานนั้นต้องมีการฝึกฝน พัฒนา มีความอดทน และพากเพียรปฏิบัติตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยในหลักคำสอนที่สำคัญ ในพระพุทธศาสนามุ่งเน้นบำเพ็ญตนให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท คือ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม และการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว ในพระพุทธศาสนามีการปฏิบัติกัมมัฏฐานซึ่งเป็นวิธีการฝึกมนุษย์ให้เจริญองาม ให้เข้าถึงสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ อันประกอบไปด้วย อนิจจัง (ความไม่เที่ยง) ทุกขัง (ความเป็นทุกข์) และอนัตตา (ความไม่มีตัวตน) พระพุทธเจ้าทรงแสดงวิธีฝึกกัมมัฏฐานแบบต่างๆ ไว้มากมาย โดยในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวไว้ว่า การชำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปليโพธ การเข้าไปหากัลยาณมิตรผู้ให้กัมมัฏฐาน เรียนกัมมัฏฐานข้อใดข้อหนึ่งในจำนวน 40 กอง ให้เหมาะกับจริตของตน และหลีกเลี่ยงสถานที่ที่ไม่เหมาะแก่การเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งมีหลักธรรมข้อหนึ่งคือ อสุกัมมัฏฐานที่เป็นกัมมัฏฐานที่สามารถนำผู้ปฏิบัติให้ไปสู่จุดหมาย คือ การบรรลุซึ่ง มรรค ผล และนิพพาน (พระพุทธโฆสเถระ, 2554)

พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดงหลักธรรมที่ไม่ต้องการให้ผู้ปฏิบัติยึดติดกับทุกสรรพสิ่ง โดยให้เห็นตามหลักความเป็นจริงซึ่งหนึ่งในหลักธรรมนั้น คือ อสุกัมมัฏฐาน ซึ่งอสุกัมมัฏฐานเป็นหนึ่งในกัมมัฏฐาน 40 กอง โดยเป็นหลักธรรมที่มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติเห็นร่างกายตามความเป็นจริงว่าร่างกายที่เราเห็นว่าสวยงามนี้ เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้แล้วไม่มีอะไรเลย มีเพียงหนังที่ปกปิดกระดูกในร่างกาย เพื่อไม่ให้เห็นอวัยวะในร่างกายที่น่าเกลียด ไม่งาม เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง เสดด ไขมัน น้ำหนอง เป็นต้น ประกอบกับในสังคมปัจจุบันนี้มนุษย์เน้นวัตถุนิยมเป็นหลักทำให้มนุษย์ใช้ชีวิตอย่างประมาทโดยไม่พิจารณาว่าสิ่งทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ซึ่งพระพุทธองค์ได้เคยตรัสย้ำกับพระสาวกให้ตระหนักถึงความไม่ประมาทโดยกล่าวในปัจฉิมโอวาทของพระองค์ก่อนเสด็จดับขันธปรินิพพานว่า “หนท ทานิ ภิกขเว อามนตยามิโว วยธมมา สงขารา อปุปมาเทน สมปาเทถ อยัตถาคตสส ปจฉิมา วาจา ซึ่งแปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลายสังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นปัจฉิม

วาทะของพระตถาคต (พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย เล่มที่ 10 ข้อที่ 218 หน้า 166, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

หากแต่ผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลมีความยากง่ายในการปฏิบัติเพื่อให้ถึงการบรรลุเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ การบรรลุมรรค และนิพพาน ได้นั้น เนื่องจากผู้ปฏิบัติแต่ละบุคคลมีความหลากหลายของพื้นเพทางด้านจิตใจ (จริต) และความแก่ ความอ่อนแห่งอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติที่ไม่เหมือนกัน ดังนั้น พระพุทธองค์จึงได้มีการจำแนกประเภทบุคคลและแนวทางการปฏิบัติจนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ออกเป็น 4 รูปแบบ หรือที่เรียกว่า ปฏิปทา 4 โดยการจำแนกนี้เป็นการจำแนกที่อิงตามความยากง่ายของการปฏิบัติ (ทุกขาปฏิบัติ สุธาปฏิบัติ) และความรวดเร็วในการบรรลุมรรคผล นิพพาน (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 ประเภทนี้สามารถปฏิบัติได้ด้วยหลายกัมมฐานเพื่อให้บรรลุได้ถึงมรรค ผล นิพพาน หากแต่ในส่วนของผู้วิสัยนั้น จะศึกษาในส่วนของการปฏิบัติด้วยอสุกัมมฐานอันเป็นกัมมฐานที่มีความเหมาะสมกับบุคคลที่มีราคะ โทสะ และโมหะ ซึ่งบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้ยังคงยึดติดอยู่ในความสวยงามของร่างกายทำให้เกิดความยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยงแท้เที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นความสุข น่าหลงใหล และสิ่งไม่มีตัวตน ว่ามีตัวตน จนไม่สามารถที่จะเข้าถึงกฎแห่งไตรลักษณ์เพื่อเข้าสู่พระนิพพานได้อย่างแท้จริง เมื่อผู้ปฏิบัติไม่เคยพิจารณาเลยว่าสิ่งทั้งหลาย รวมถึงชีวิตของตนเองนั้นล้วนตกอยู่ในวังวนของไตรลักษณ์ คือ มนุษย์ทุกคนล้วนเกิดมาด้วยความทุกข์ สังขารของมนุษย์ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง และไม่มีอะไรเลยที่เป็นของเรา เราจะบังคับไม่ให้เสื่อม ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายไม่ได้ เพราะนี่คือกฎของธรรมชาติ ไม่ให้ความสนใจกับเรื่องของจิตใจมากนักเพราะหลงใหลไปกับความสวยงามที่ลวงตา ไม่สนใจว่าจริงๆ แล้วร่างกายของตัวเองนั้นประกอบมาจากอะไร มีอะไรบ้างที่รวมกันเข้าเป็นร่างกายหรือสังขาร คนเราขาดการพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายในหลายประเด็น ไม่รู้จักความจริงหลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดว่าสิ่งเหล่านี้คือสุขแท้ เป็นความสุข ความงามที่ปรารถนาและพอแล้วสำหรับชีวิตนี้หลงยึดติดกับสังขารว่า สวยงาม โดยไม่คิดว่าในอนาคตนั้นความงามเหล่านี้จะเปลี่ยนไปอย่างไร จะแก่เหี่ยวอย่างไรไม่สนใจ หลงอยู่กับสิ่งที่ไม่มีความหมายเพราะไม่เข้าใจในสังขารว่าทุกคนเกิดมาพร้อมกับความแก่ ความเจ็บ และความตายทำให้เป้าหมายของหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัส และมุ่งสอนเพื่อให้เกิดประโยชน์นั้นผิด ผิดทั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์ และแนวทางในการเจริญทำให้สังคมเกิดความสับสนในเรื่องของการเจริญตามหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าจริงๆ แล้ว คือการหลุดพ้นวิภวภูติ สงสารแน่แท้หรือไม่ (พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุขเตโช), 2558)



ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาหลักธรรม คำสอน และวิธีการปฏิบัติสุกสัมมัญฐานตลอดจนศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับการปฏิบัติสุกสัมมัญฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ทั้งนี้ เพื่อให้ทราบถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา อันจะช่วยลดละความยึดมั่นถือมั่นและความพึงพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นมูลเหตุขัดขวางไม่ให้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุธรรมได้ รวมถึงเพื่อให้ทราบแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องชัดเจนว่า ควรดำเนินการอย่างไรจึงจะสามารถพัฒนาจิตจนบรรลุมรรค ผล และนิพพาน เพื่อหลุดพ้นจากวัฏฏสงสารได้อย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาปฏิปทา 4 ในพระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาสุกสัมมัญฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับสุกสัมมัญฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิธีดำเนินการวิจัย

บทความวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าทางเอกสาร (Documentary research) โดยเน้นเนื้อหาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา หนังสือ ตำรา และเอกสารทางวิชาการอื่นๆ มาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับสุกสัมมัญฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยการนำข้อมูลในเชิงลึกมาเป็นฐานในการนำเสนอและอ้างอิง เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นจริง โดยดำเนินการเป็นขั้นตอนตามลำดับ
2. ศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูล โดยเริ่มต้นเก็บข้อมูลจากเอกสารหลักฐานทั้งที่เป็นชั้นปฐมภูมิ (Primary source) และชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารงานวิจัย หนังสือกายคตาสติของพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน) ตลอดจนธรรมเนียมของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และคัมภีร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง จากห้องสมุดมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
3. การวิเคราะห์ข้อมูล การอ่านวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารหลักฐานที่เป็นชั้นปฐมภูมิและชั้นทุติยภูมิ คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารงานวิจัย ตลอดจนหนังสือกายคตาสติของพระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามหาบัว ญาณสมฺปนฺโน) ตลอดจนธรรมเนียมของพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และคัมภีร์อื่นๆ

ผลการวิจัย

การวิจัย “ศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับอสุภกัมมัญฐานในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” ครั้งนี้ ผลการศึกษามีดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ปฏิปทา 4 มีวิธีการในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลที่ไม่เหมือนกัน โดยบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุผลนิพพานแล้วจะมีความยากง่ายที่แตกต่างกัน ดังนี้

ปฏิปทา 4 เป็นการจำแนกบุคคลที่มีวิธีการในการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลที่ไม่เหมือนกัน โดยบุคคลทั้ง 4 ประเภทนี้เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุผลนิพพานแล้วจะมีความยากง่ายที่แตกต่างกัน ดังนี้

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

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

3) บุคคลที่มีปฏิปทาประเภทสุขาปฏิปทา ทันทาภิญญา เป็นบุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย แต่ก็บรรลุผลได้ช้าเนื่องจากเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา หรือความเชื่อ) วิริยินทรีย์ (วิริยะ หรือความเพียร) สตินทรีย์ (สติ หรือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (สมาธิ หรือความตั้งมั่น) และปัญญินทรีย์ (ปัญญา หรือความรู้แจ้ง) ที่มีกำลังอ่อน เป็นบุคคลที่มีทิวฏฐิจริต อันสามารถจำแนกได้เป็นวิปจิตัญญบุคคล ต้องใช้ความเพียร หรือวิริยินทรีย์ให้มากขึ้นเพื่อการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้แก่กล้าต่อการบรรลุธรรม (พระธรรมบาลเถระ, 2551)

4) บุคคลที่มีปฏิปทาประเภทสุขาปฏิปทา ชีปภาภิญญา เป็นบุคคลผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้โดยง่าย ไม่ต้องพบกับความลำบากในการปฏิบัติ และสามารถบรรลุผลได้เร็ว เนื่องจากเป็นผู้ที่มีอินทรีย์ 5 คือ สัทธินทรีย์ (ศรัทธา หรือความเชื่อ) วิริยินทรีย์ (วิริยะ หรือความเพียร) สตินทรีย์ (สติ หรือความระลึกได้) สมาธินทรีย์ (สมาธิ หรือความตั้งมั่น) และปัญญินทรีย์ (ปัญญา หรือความรู้แจ้ง) ที่มีกำลังแก่



กล้า มีปัญญามาก และเป็นผู้ที่มีทิวฐิจริต อันสามารถจำแนกได้เป็นอุคฆฏัตถุญบุคคล เพราะเป็นบุคคลที่มีอินทรีย์แก่กล้าจึงไม่ต้องอาศัยธรรมอื่นแล้ว อาศัยเพียงอริยสัจในการพิจารณาธรรมเพื่อการบรรลุ (ธัญญากร หู้เต็ม, 2560)

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

1) อุทฺฐมาตโกสุภกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาศพหลังตายวันที่ 1 ซากศพตัวแข็ง เย็นซีด ขาดธาตุไฟธาตุลม

2) วินิลโกสุภกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่มีสีแดงในในที่ที่เนื้อนามีสีขาวในที่ที่บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ที่เขียวเหมือนปอกคลุ้มไว้ด้วยผ้าเขียว ได้แก่พิจารณาร่างกายที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละกันไป คือมีสีแดงในที่ที่มีเนื้อมาก มีสีขาวในที่ที่มีน้ำหนองมาก มีสีเขียวที่มีผ้าสีเขียวคลุ้มไว้ อาศัยที่ร่างกายของผู้ตายส่วนใหญ่ก็ปกคลุมด้วยผ้าเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

3) วิบุพพโกสุภกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ ได้แก่พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 3 ซากศพพองมากขึ้นมีกลิ่นตุๆ จากการเน่ามีหนองบวมเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

4) วิจฉิททโกสุภกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่ขาดในท่ามกลาง ได้แก่ พิจารณาศพหลังตายวันที่ 4 พิจารณาซากศพเนื้อหนังปริ ลื่นจุกปรากฏน้ำเลือดน้ำหนองไหลออกทั่วตัว เพราะเนื้อหนังเริ่มแตกแยกเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

5) วิกขายิตโกสุภกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ยื้อแย่งกัดกิน ได้แก่ การพิจารณาศพหลังตายวันที่ 5 เหม็นส่งกลิ่นตลบ เพราะแขนขากระดูกกระจายแตกแยกหมดเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

6) วิกขิตตกอสูกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่กระจุยกระจายไปที่นั่น ๆ ได้แก่ มือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง คือ พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 6 ซากศพเรี่ยราดไม่เป็นชิ้นเป็นท่อนเหม็นเน่าเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

7) หตวิกขิตตกอสูกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่สับฟันที่อวัยวะเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่แล้วเหวี่ยงทิ้งกระจายไปเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

8) โลหิตกอสูกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพอันเปื้อนโลหิตที่ไหลออก ได้แก่ ซากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ คือ พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 8 ซากศพเหลือน้อยแต่กลิ่นเหม็นมาก มีเลือดน้ำหนอง เนื่อเน่าเลอะเทอะเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

9) ปุฬวกอสูกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่เต็มไปด้วยหนอน ได้แก่ พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 9 ซากศพกระจัดกระจายไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ส่งกลิ่นมากจนทนไม่ไหวเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน

10) อัญญิกอสูกัมมัญฐาน คือ การพิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก พิจารณาซากศพหลังตายวันที่ 10 เหลือแต่ฟัน และกระดูก แขน ขา กะโหลกมีกลิ่นเหม็นไม่มีหน้าตาเหลืออยู่ เพราะโดนหนอนแมลงกัดกิน มีแมลงวันบินเต็มไปหมดเพราะกลิ่นเหม็น เน่าคั่งกระจายไปเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน (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 จิปปาภิณฺญา” แม้จะเผชิญอุปสรรคเช่นเดียวกัน แต่มีอินทรีย์แก่กล้า โดยเฉพาะวิริยะและปัญญา จึงสามารถเปลี่ยน “ความน่ากลัวของอสุกะ” ให้กลายเป็น “ปัญญาเห็นไตรลักษณ์” ได้รวดเร็ว อสุกกรรมฐานสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงทำหน้าที่เสมือน “แรงกระแทกทางปัญญา” เมื่อเห็นความเน่าเปื่อยหรือความแตกสลายของร่างกาย จิตจะเกิดนิพพิทาอย่างรวดเร็ว และสามารถพัฒนาไปสู่วิปัสสนาญาณได้ไว แม้ระหว่างทางจะทุกข์และเคร่งเครียดก็ตาม

“สุขาปฏิบัติ ทันทธาภิณฺญา” ความสัมพันธ์กับอสุกกรรมฐานมีลักษณะต่างออกไป กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติสามารถเข้าสมาธิได้ง่าย จิตสงบและไม่ถูกนิเวศรบกวนมาก อสุกกรรมฐานจึงไม่ก่อความกระทบกระเทือนทางจิตมากนัก แต่ปัญหาสำคัญคือ “ความติดสุขในสมาธิ” ทำให้แม้จะเกิดอุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิตได้ง่าย แต่กลับไม่เร่งเจริญวิปัสสนา การปฏิบัติจึงก้าวหน้าอย่างช้าๆ อสุก



กรรมฐานในกรณีนี้จึงทำหน้าที่เป็น “ฐานสมณะ” มากกว่าจะเป็นเครื่องเร่งปัญญา ผู้ปฏิบัติจึงจำเป็นต้องเพิ่มโยนิโสมนสิการและการพิจารณาไตรลักษณ์ควบคู่ไปด้วย

“สุขาปฏิบัติ ขิปปาภิญญา” ถือเป็นกลุ่มที่สัมพันธ์กับอสุภกรรมฐานได้สมบูรณ์ที่สุด เพราะมีทั้งสมาธิที่มั่นคงและปัญญาที่เฉียบแหลม เมื่อพิจารณาอสุภะ จิตไม่เกิดความหวาดกลัวหรือรังเกียจ แต่กลับเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงทันที อสุภกรรมฐานสำหรับบุคคลประเภทนี้จึงเป็นทั้ง “สมณะ” และ “วิปัสสนา” ในเวลาเดียวกัน กล่าวคือ เมื่อจิตสงบก็สามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้ทันที ความกำหนดในรูปรูปร่างจึงดับลงอย่างรวดเร็ว และนำไปสู่มรรคผลได้ง่าย

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

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 พบว่า ผลการศึกษาพบว่า ปฏิปทา 4 เป็นหลักธรรมที่ใช้จำแนกลักษณะของผู้ปฏิบัติตามความยากง่ายของการปฏิบัติและความรวดเร็วในการบรรลุธรรม ซึ่งมีความสัมพันธ์กับจริต อุปนิสัย และกำลังแห่งอินทรีย์ 5 ของแต่ละบุคคล ทั้งนี้สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ในที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ทรงจำแนกบุคคลผู้ปฏิบัติออกเป็น 4 ประเภทตามลักษณะการปฏิบัติและการบรรลุธรรม และอธิบายว่าความแตกต่างดังกล่าวเกิดจากความแก่กล้าหรืออ่อนกำลังของอินทรีย์ มิใช่เพราะหลักธรรมแตกต่างกัน (กิตติยา ศิริมาตย์, 2555) ทั้งยังสอดคล้องกับแนวอธิบายที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ระบุว่า การเลือกกัมมัฏฐานควรสอดคล้องกับจริตของผู้ปฏิบัติ จึงจะทำให้การภาวนาเกิดผลอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) ผลการศึกษายังสอดคล้องกับแนวคิดของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) ที่อธิบายว่า ความแตกต่างของผลการปฏิบัติเกิดจากความพร้อมของอินทรีย์และการสั่งสมบารมี มิใช่เกิดจากความแตกต่างของพระธรรมคำสอนเพียงอย่างเดียว (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), 2552)

2. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 พบว่า อสุภกัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานฝ่ายสมณะที่มีบทบาทสำคัญในการระงับกามราคะ ลดความยึดมั่นในรูปรูปร่าง และเป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนา ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่อธิบายว่า อสุภกัมมัฏฐานเป็นกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับผู้มีราคจริต เพราะสามารถระงับกามฉันทะและทำให้จิตตั้งมั่นจนเกิดอุจjarสมาธิและอัปปนาสมาธิได้ (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) อีกทั้งยังสอดคล้องกับพระสูตรหลายแห่งในพระไตรปิฎกที่ทรง

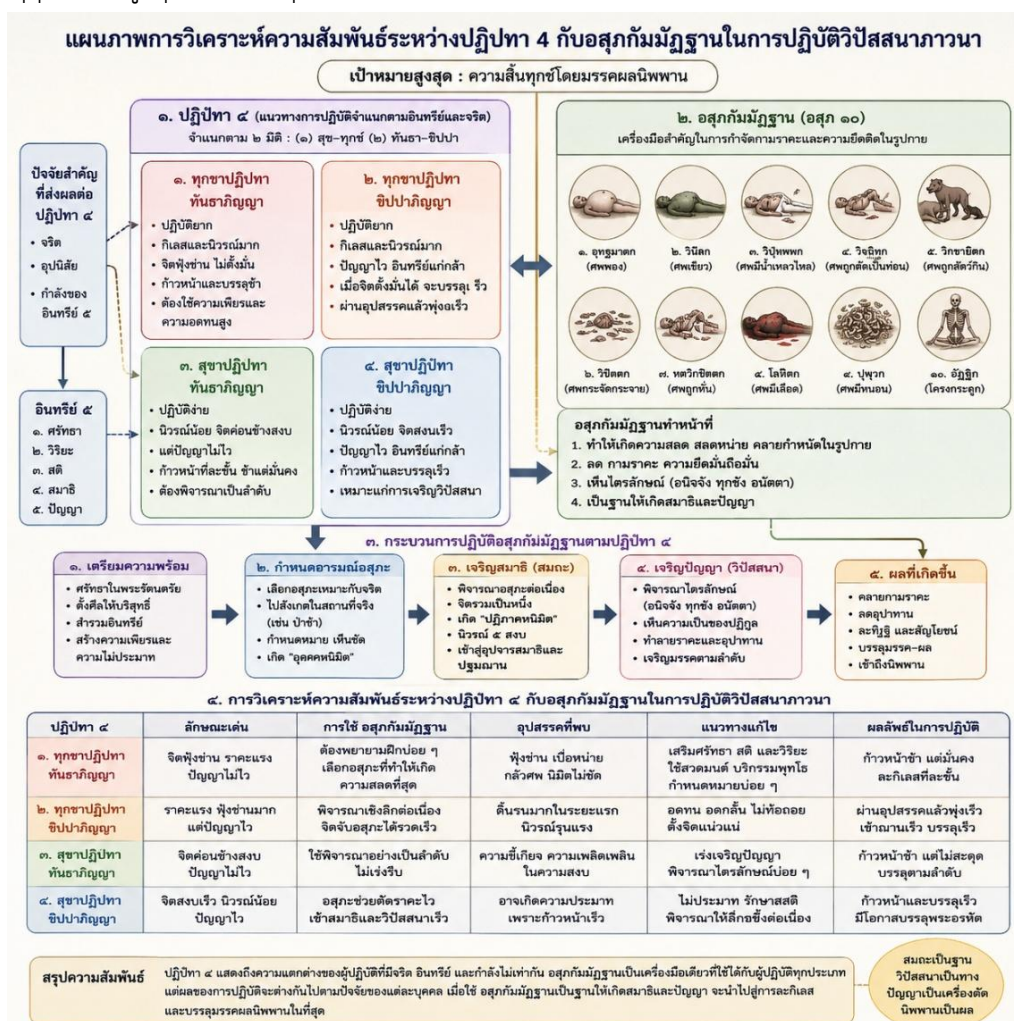
สอนให้พิจารณาความไม่งามของร่างกายและการพิจารณาป่าช้า (สวธิกามนสิการ) เพื่อให้เกิดนิพพิทา คลายกำหนด และเห็นสังขารตามความเป็นจริง อันนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์และการเจริญวิปัสสนา ปัญญา

3. ผลจากการวิจัยวัตถุประสงค์ข้อที่ 3 พบว่า ปฏิปทา 4 และอสุภกัมมัฏฐานมีความสัมพันธ์ ในเชิงบูรณาการ กล่าวคือ ปฏิปทา 4 ทำหน้าที่เป็นหลักในการจำแนกศักยภาพของผู้ปฏิบัติ ส่วนอสุภกัมมัฏฐานทำหน้าที่เป็นอุบายในการขัดเกลากิเลสให้เหมาะสมกับจริตของแต่ละบุคคล โดยเฉพาะผู้มี ราคจริต ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าแม้ผู้ปฏิบัติทั้งสี่ประเภทจะใช้อารมณ์กรรมฐานเดียวกัน แต่ผลของการปฏิบัติแตกต่างกันตามกำลังแห่งอินทรีย์และการสั่งสมบารมี ข้อค้นพบดังกล่าวสอดคล้องกับ หลักการในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (พระพุทธโฆสเถระ, 2554) ที่ระบุว่า กัมมัฏฐานมิใช่สิ่งที่ใช้ได้เหมือนกัน กับทุกคนหากแต่ต้องเลือกให้เหมาะสมกับจริตของผู้ปฏิบัติ และสอดคล้องกับหลักธรรมานุธรรม ปฏิบัติ ซึ่งมุ่งให้ผู้ปฏิบัติใช้วิธีการที่เหมาะสมกับสภาวะของตนเอง ผลการวิจัยจึงเสนอองค์ความรู้ใหม่ ว่า ปฏิปทา 4 สามารถใช้เป็นกรอบในการวิเคราะห์และเลือกใช้อสุภกัมมัฏฐานให้เหมาะกับผู้ปฏิบัติ แต่ละประเภท ทำให้อสุภกัมมัฏฐานมิใช่เพียงกรรมฐานเพื่อระงับราคะเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกเชื่อม จากสมถภาวนาไปสู่วิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้การเจริญปัญญาเป็นไปอย่างมี ประสิทธิภาพและสอดคล้องกับหลักไตรสิกขา อันนำไปสู่การละกิเลสและการบรรลุมรรคผลตามหลัก พระพุทธศาสนาเถรวาท

องค์ความรู้ใหม่

จากผลการวิจัยผู้วิจัยได้แสดงกรอบแนวคิดการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับ อสุภกัมมัฏฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยอธิบายให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะของผู้ ปฏิบัติ วิธีการเจริญกรรมฐาน และผลที่เกิดขึ้นตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท อันมีเป้าหมายสูงสุด คือการสิ้นทุกข์ด้วยการบรรลุมรรค ผล และพระนิพพาน องค์ประกอบแรกของแผนภาพคือ ปัจจัยที่ ส่งผลต่อปฏิปทา 4 ได้แก่ จริต อุปนิสัย และกำลังของอินทรีย์ 5 (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา) ซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความแตกต่างกันทั้งในด้านความยากง่ายของการปฏิบัติ และความรวดเร็วในการบรรลุธรรม สอดคล้องกับหลักปฏิปทา 4 ที่แบ่งผู้ปฏิบัติออกเป็น 4 ประเภท คือ ทุกขาปฏิปทา ทนธาภิญญา ทุกขาปฏิปทา ขิปปาภิญญา สุขาปฏิปทา ทนธาภิญญาและสุขา ปฏิปทา ขิปปาภิญญา ซึ่งสะท้อนความแตกต่างของบุคคลตามจริตและความแก่กล้าของอินทรีย์ องค์ประกอบที่สองคือ อสุภกัมมัฏฐาน (อสุภะ 10) ซึ่งทำหน้าที่เป็นอารมณ์กรรมฐานเพื่อกำจัดกาม ราคะและความยึดมั่นในรูปกาย โดยอาศัยการพิจารณาความไม่งามของร่างกายในลักษณะต่างๆ ตามที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อสุภกัมมัฏฐานมีบทบาทสำคัญในการลดความกำหนัด คลายความ ยึดติดในร่างกาย ทำให้เกิดความเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ และเป็นฐานให้เกิดสมาธิและวิปัสสนาปัญญา

จากความสัมพันธ์ดังกล่าว แผนภาพชี้ให้เห็นว่า อสภกัมมัญฐานสามารถประยุกต์ใช้ได้กับผู้ปฏิบัติทั้ง 4 ประเภท แต่รูปแบบการปฏิบัติ อุปสรรคที่ประสบ และผลของการปฏิบัติย่อมแตกต่างกันตามกำลังของอินทรีย์และลักษณะจิตของแต่ละบุคคล กล่าวคือ ผู้ที่มีปฏิบาทแตกต่างกันอาจใช้อสภกัมมัญฐานเดียวกัน แต่มีระดับความเพียร ความต่อเนื่อง และความรวดเร็วในการเกิดสมาธิและปัญญาไม่เท่ากัน นอกจากนี้ แผนภาพยังแสดงลำดับขั้นของการปฏิบัติ เริ่มจากการเตรียมความพร้อมของผู้ปฏิบัติ การกำหนดอารมณ์อสุภะให้เหมาะสมกับจริต การเจริญสมถภาวนาเพื่อให้เกิดสมาธิ การใช้สมาธิเป็นฐานในการพิจารณาไตรลักษณ์ในวิปัสสนาภาวนา และนำไปสู่ผลคือการละกิเลส การบรรลุสมรรถผล และการเข้าถึงพระนิพพาน ดังนั้น ภาพนี้จึงสะท้อนให้เห็นว่า ปฏิบาท 4 เป็นกรอบในการอธิบายความแตกต่างของผู้ปฏิบัติ ขณะที่อสุภกัมมัญฐานเป็นเครื่องมือในการพัฒนาสมาธิและปัญญา ทั้งสององค์ประกอบมีความสัมพันธ์เชิงบูรณาการและเกื้อกูลกันในการเจริญวิปัสสนาภาวนา อันนำไปสู่การบรรลุจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาเถรวาท คือพระนิพพาน ดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 แผนภาพการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปฏิบาท 4 กับอสุภกัมมัญฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สร้างโดยโปรแกรม Chat GPT

บทสรุป

ปฏิปทา 4 แสดงให้เห็นว่าเส้นทางสู่ความหลุดพ้นมีความหลากหลาย แต่สามารถบูรณาการกับอสุภกัมมัญฐานได้ทั้งหมด อสุภกัมมได้เป็นเพียงเครื่องระงับราคะในระดับสมณะเท่านั้น แต่ยังเป็นสะพานสู่ปัญญาที่ทำให้เห็นไตรลักษณ์ของรูปนามอย่างชัดเจน ความแตกต่างอยู่ที่วิธีใช้และกำลังของอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติ ผู้ที่มีอินทรีย์อ่อนต้องอาศัยความเพียรและความอดทน ผู้ที่มีอินทรีย์แก่กล้าสามารถใช้ประสบการณ์เพียงเล็กน้อยเป็นฐานของการรู้แจ้งได้ทันที อย่างไรก็ตามไม่ว่าปฏิปทาใดหากสามารถพัฒนาสมุทฺธของอินทรีย์ และยกจิตจากสมณะสู่วิปัสสนาได้อย่างถูกต้อง อสุภกัมมัญฐานย่อมเป็นเครื่องมือสำคัญที่นำไปสู่การละสังโยชน์ และบรรลุนิพพานได้ในที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การศึกษาเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างปฏิปทา 4 กับอสุภกัมมัญฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการศึกษาวิเคราะห์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา พบว่า

1. กระบวนการ หรือขั้นตอนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยอสุภกัมมัญฐานของบุคคล 4 ประเภท มีความละเอียด และแตกต่างกันในแต่ละปฏิปทา ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาและทำความเข้าใจหลักธรรมที่จะต้องนำมาปฏิบัติ เพื่อให้สอดคล้องกับปฏิปทาของตนเอง
2. ต้องเพียรศึกษากับครูบาอาจารย์เพื่อให้ครูบาอาจารย์ได้ชี้แนวทางที่ถูก ที่ต้อง ที่ควร เพื่อให้สามารถบรรลุผล ผลและนิพพานได้
3. การเจริญอสุภกัมมัญฐานไม่เพียงแต่ช่วยให้จิตสงบ แต่ยังเป็นบาทฐานสู่การเห็น "อนัตตา" (ความไม่มีตัวตน) ที่ชัดเจนที่สุด เพราะเมื่อร่างกายมีความเปลี่ยนแปลง สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมหาได้ไม่การพิจารณาจนเห็นความจริงว่า "กายมีอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึก เท่านั้น" จะนำไปสู่การปล่อยวางตัณหาและทิฐิในที่สุด

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. ควรมีพระวิปัสสนาจารย์คอยดูแล กำกับ และสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติธรรมเป็นประจำ เพื่อความเข้าใจ และความก้าวหน้าในการปฏิบัติ
2. ผู้ปฏิบัติควรศึกษาแนวคิดในเรื่องอสุภกัมมัญฐานในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ให้มีความเข้าใจอย่างถ่องแท้ แล้วนำหลักการดังกล่าวไปปฏิบัติให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน จะทำให้ชีวิตมีความสุข ลดราคะ โมหะ โทสะได้ สังคมจะมีความสุข เมื่อนุชนุษย์มีกิเลสลดน้อยลง
3. รัฐ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรสนับสนุนให้ผู้สอนกัมมัญฐานมีความรู้เกี่ยวกับหลักปฏิปทา 4 และการประยุกต์ใช้กัมมัญฐานโดยเฉพาะอสุภกัมมัญฐานเพื่อให้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง



เอกสารอ้างอิง

- กิตติยา ศิริมาตย์. (2555). *ศิริมานนทสูตร (พระยาธรรมิกราช) ทางสู่พระนิพพาน*. กรุงเทพมหานคร: 109 ดีไซน์ทีม.
- ธัญญากร หู้เต็ม. (2560). ศึกษาปฏิบัติ 4 ที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา*. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระเทพดิลก (ระแบบ ฐิตญาโณ). (2546). *ธรรมปริทรรศน์ 2*. (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). (2558). *คำวัด*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เลียงเชียง.
- พระธรรมบาลเถระ. (2551). *เนตติอรรถกถา (พระคัมภีร์สาราถวิวงศ์, ผู้แปลและอธิบาย)*. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทฺธโฆสเถระ. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค (สมเด็จพระพุทธปาพจนจารย์ (อจ อาสภมหาเถร), ผู้แปลและเรียบเรียง)*. (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพมหานคร: ธนาเพลส.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

