

วารสารธรรมเพื่อชีวิต
Journal of Dhamma for Life

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

Academic Article

การพิจารณาอสุภกรรมฐานสำหรับรากจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท Consideration of Asupha Meditation for Virtuous Conduct in Theravada Buddhist Scriptures

พระสมคิด จิตโตโร

Phra Somkit Chittaro

ARTICLE INFO

Name of Author:

พระสมคิด จิตโตโร, นักศึกษา, หลักสูตร
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพุทธ
ศาสนาและปรัชญา, มหาวิทยาลัยมหา
มกุฏราชวิทยาลัย

Phra Somkit Chittaro, Scholar,
Bachelor of Arts in Buddhism and
Philosophy, Mahamakut Buddhist
University

Email: somkit.chi@mbu.ac.th

คำสำคัญ:

อสุภกรรมฐาน; รากจิต; คัมภีร์พุทธ
ศาสนาเถรวาท

Keywords:

Asupha Meditation; Virtuous
Conduct; Theravada Buddhist
Scriptures

Article history:

Received: 15/02/2023

Revised: 30/03/2023

Accepted: 30/03/2023

Available online: 31/03/2023

This is an open-access article under
the CC by license (<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>)

ABSTRACT

Morality is related to meditation practice. The word "conscience" means behavior that is heavier to one side and is normal in nature in character. Behavior that is heavy in any way according to the person's normal mental state. Indecisiveness involves behaving heavily towards love and beauty and having both physical and physical responses. Words and hearts related to love, beauty, and love Sensual is normal behavior. Behaving hard toward love, beauty, love, and beauty the opposing meditations for solving are Asupha and Kayagatāsati. This change of ethics as well as the principles of Vipassana practice considers Asupha meditation to improve, improve, and change behavior. ethical education in practice meditation is to bring the principles of Dharma practice to the development of human wisdom in the right direction with the relationship of morality in the practice of dharma can be used as a guideline for the development of individual intelligence resulting from Practicing Dharma to increase potential which is beneficial for those who practice Dharma It is the development of one's own mind appropriately and is a guideline for further Dharma practice.

บทคัดย่อ

จิตสัมพันธ์กับการปฏิบัติกรรมฐาน โดยคำว่า“จิต”หมายถึงความประพฤตินั้นๆซึ่งหนักไปข้างใดข้างหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดานพื้นเพของจิตอุปนิสัย ความประพฤตินั้นๆที่หนักไปทางใดทางหนึ่งตามสภาพจิตที่เป็นปกติของคนนั้น รากจิตที่เกี่ยวเนื่องกับความประพฤตินั้นๆที่หนักไปทางรักสวรั้งงามและมีการตอบสนองทั้งทางกาย วาจาและใจที่สัมพันธ์กับความรักสวรั้งงาม ผู้มีรากะเป็นความประพฤตินั้นๆที่หนักไปทางรักสวรั้งงาม ธรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ การปรับเปลี่ยนจิตนี้ด้วย หลักปฏิบัติวิปัสสนาพิจารณา อสุภกรรมฐานนำมาแก้ไขปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การศึกษาจิตในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อนำเอาหลักของการปฏิบัติธรรมไปใช้กับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ตามแนวทางที่ถูกต้อง กับความสัมพันธ์ของ รากจิตในการปฏิบัติธรรม สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญาของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการ ปฏิบัติธรรมให้มีศักยภาพยิ่งขึ้น อันเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เหมาะสมและเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมต่อไป

1. บทนำ

อสุภกรรมฐาน มี 10 อย่างด้วยกัน ได้แก่ อุทุมมาตกอสฺส คือ ชากศพของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว วินฺลวกอสฺส คือ ชากศพที่มีสีเขียว สีแดง สีขาว คละปนระคนกัน วิบุพพกอสฺส คือ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ วิททกอสฺส คือ ชากศพที่ขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลางมีกายขาดออกจากกัน วิภยิตกอสฺส คือ ชากศพที่ถูกสัตว์อื่นแย่งกัดกิน วิภยิตกอสฺส คือ ชากศพที่ถูกทอดทิ้งไว้จนส่วนต่างๆ กระจายกระจายออกไปคนละทาง ทตฺตวิกิตกอสฺส คือ ชากศพที่ถูกสับฟันเป็นท่อนน้อยท่อนใหญ่ โลหิตกอสฺส คือ ชากศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ ปุพฺพกอสฺส คือ ชากศพที่เต็มไปด้วยตัวหนอนคลานกินกันอยู่ และ อฏฺฐิกกอสฺส คือ ชากศพที่มีแต่กระดูก หลักปฏิบัติอสุภกรรมฐาน ก็เพื่อฝึกฝนอบรมพัฒนาจิตใจให้สงบ เกิดสมาธิและเกิดสติปัญญา จนสามารถข่มและทำลายกิเลสได้ในที่สุด นั่นก็คือ การดับกองทุกข์ได้สิ้นเชิง โดยหลักปฏิบัติกิจเบื้องต้น ได้แก่ ขำระศีลให้บริสุทธิ์ ตัดปิลิโพธความกังวล 10 ประการ รับหรืออธิษฐานกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตของตน อสุภกรรมฐานเหมาะแก่คน รากจิต ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท รากจิต หมายถึงความประพฤตินั้นๆด้วยอำนาจรากะ ลักษณะของบุคคลผู้เป็นรากจิต ในคัมภีร์ วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า บุคคลรากจิตจะมองดูรูปเสมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่ เห็นข้อเสียของรูปนั้นและไม่ได้พิจารณาสิ่งเหล่านั้น เขาไม่ได้พิจารณาคุณความดีแม้เพียงเล็กน้อยของรูปนั้น เขาไม่สามารถเป็นอิสระจากความต้องการในรูปารมณ์นั้นได้แม้หลังจาก พิจารณาแล้วเขาก็กังขาไม่สามารถที่เป็นตัวของตัวเองได้ เขามีกิริยาทำทางไปแนวทางเดียวกัน ถึงทราบว่าเป็นรากจิตด้วยอาการอย่างนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า คนรากจิตเห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อย ก็จ้องดูเสียนาน เหมือนกับว่า เกิดความพิศวงติดใจในส่วนดีของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็ไม่ ถือสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย ลักษณะของคนรากจิต จะมีสภาวะจิตที่หลงติดใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสจน เป็นอารมณ์ มีลักษณะ บุคลิกดี มีมาต น้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความ หอม ความไพเราะ ความอร่อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพ้อฝัน มีจุดแข็ง คือมีความ

ประณตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและ ชื่นชมของทุก คนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ จืดอ่อน คือ ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ขี้เกรงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัสสะทั้ง 5 ของตน คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานแต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรง ช่างโอ้อวด วิชาชอบปรุงแต่ง หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท ผู้มีราคะจริตเมื่อเกิดกามราคะขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่า มี ราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ ในเวลาปฏิบัติจริงๆ ในเมื่อราคะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทัน อารมณ์ปัจจุบัน อารมณ์ของพระกรรมฐานนั้นมี 2 อย่าง ตามประเภทของกรรมฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา หรือ อารมณ์ของสมถะอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาอย่างหนึ่ง หมายถึงสิ่งที่จิตจะเข้าไปสัมผัส แล้วสามารถที่จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ ด้วยกำลังของสติและสัมปชัญญะสมาธิ นั้นมีทั้งฝ่ายสมถะ มีทั้งฝ่ายวิปัสสนา แต่ในฝ่ายสมถะนั้น สมาธิต้องมีกำลังแรงกล้า สูงขึ้นไปถึง อรูปฌานส่วนในทางวิปัสสนานั้น ใช้กำลังแห่งสมาธิที่ไม่ได้เน้นหนักทางสมาธิโดยตรง มุ่งให้เกิด สมาธิเพียงพอต่อการที่จะให้ได้เป็นพื้นฐานให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้ทันว่า สิ่งนั้นเป็นส่วนแห่งนาม สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งรูป

2. จริต 6 และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

พระพุทธศาสนาอธิบาย จริต 6 อันได้แก่ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต ซึ่งองค์ความรู้ด้านจริตในพระพุทธศาสนา เป็น พื้นฐานที่มีอยู่ในตัวตน โดยเฉพาะราคะจริต ที่สามารถพัฒนาระดับศักยภาพของตนเองให้ เพิ่มขึ้นช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเป็นบุคลิกภาพพื้นฐาน ตามที่เป็นจริงในปัจจุบัน และจะช่วยให้มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขปัญหาและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่การแก้ไขปัญหาของมนุษย์นั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับความจริง ตามสภาพจิตใจของมนุษย์แต่ละคนด้วย เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ซึ่งปัจจุบันการแก้ไขปัญหาไม่ได้ช่วยให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงเพราะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ บางคนไม่ เข้าใจสัจธรรมของชีวิตจึงพยายามหลีกเลี่ยงจากความเป็นจริง ชีวิตจึงวนเวียนอยู่กับความทุกข์ อย่าง ไม่มีวันสิ้นสุด การแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการดับทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นถึงความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์ เกื้อกูลแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายและวิธีการต่างๆ ที่ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยสิ่งที่ทรงค้น พบความจริง ความหลุดพ้นอันแท้จริง ด้วยการปฏิบัติธรรม อารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในวรรณกสิณทั้งหลาย มีนิลกสิณ ชนิดที่มีสีไม่สะอาดตา เหมาะสมแก่คนราคะจริตและจัดลงในสติปัฏฐาน มีกายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา ธัมมานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา

อารมณ์ของพระกรรมฐานมี 2 อย่าง ตามประเภทของกรรมฐาน คือ สมถะและ วิปัสสนา หรือ อารมณ์ของสมถะอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาอย่างหนึ่ง หมายถึง สิ่งที่จิตจะ เข้าไปสัมผัส แล้วสามารถที่จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ ด้วยกำลังของสติและสัมปชัญญะสมาธินั้นมีทั้ง ฝ่ายสมถะ มีทั้งฝ่ายวิปัสสนา แต่ในฝ่ายสมถะนั้น สมาธิต้องมีกำลังแรงกล้า สูงขึ้นไปถึงอรูป ฌานส่วนในทางวิปัสสนานั้น ใช้กำลังแห่งสมาธิที่ไม่ได้เน้นหนักทางสมาธิโดยตรง มุ่งให้เกิด สมาธิเพียงพอต่อการที่จะให้ได้เป็นพื้นฐาน ให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้ทันว่า

สิ่งนี้ เป็นส่วนแห่งนาม สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งรูป การเดินตามทางสายกลาง มัชฌิมา ปฏิปทา เป็นการเจริญให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิและปัญญา การปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับ จริตในตัวของมนุษย์แต่ละคนตามแนวทางแห่งพระพุทธรองค์ ทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสัจธรรมของ ชีวิต เข้าใจกฎธรรมชาติ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนาม ธรรม คำสอนและทางปฏิบัติของพระพุทธรองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์เรียนรู้ชีวิต ตามความเป็นจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานที่มีอยู่ในขันธสันดานของมนุษย์ให้เจือจางลงจนกระทั่งหมดไป เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด มีดวงตาเห็นธรรม เข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธรองค์ ได้อย่างถูกต้องและสามารถนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนนั้นไปเผยแผ่ให้กับบุคคลอื่น และเพื่อ พัฒนาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ เพื่อการบรรลุ มรรคผล ที่เรียกว่าพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมาย สูงสุดของชีวิตในปัจจุบันและอนาคต

การศึกษาจริตในการ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อนำเอาหลักของการปฏิบัติธรรมไปใช้กับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ตามแนวทางที่ถูกต้อง กับ ความสัมพันธ์ของราคจริตในการปฏิบัติธรรม สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญาของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการ ปฏิบัติธรรมให้มีศักยภาพยิ่งๆ ขึ้นไป อันเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม เป็นการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เหมาะสมและเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมต่อไปจริต หรือ จริยา 6 ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่ง อันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต ราคจริต ผู้มีราคะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางรักสวรั้งาม กรรมฐานคู่ปรับสำหรับแก้ คือ อสุภะและกายคตาสติ

โทสจริต ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด กรรมฐานที่เหมาะสมคือ พรหมวิหารและกสิณ โดยเฉพาะวันณกสิณ โมหจริต ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางขเลา เหมงซึมเงื่องง งมงาย กรรมฐานที่เกื้อกูล คือ อานาปานสติ และพึงแก้ด้วยการเรียน ถาม พังธรรม สนทนาธรรมตามกาลหรืออยู่กับครู สัทธาจริต ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิต ขาบซึ่ง ขึ้นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่ายพึงชักนำไปในสิ่งที่ควรแก่ความเลื่อมใส และความเชื่อที่มีเหตุผล เช่น พิจารณาอนุสติ 6 ข้อต้น พุทธิจริต หรือ ญาณจริต ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา วิตกจริต ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติปกติ ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจดฟุ้งซ่าน พึงแก้ด้วยสิ่งที่สะกดอารมณ์ เช่น เจริญอานาปานสติ หรือเพ่งกสิณ เป็นต้น หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพระพุทธรศาสนามุ่งถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ คือการปฏิบัติสมณะ กรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกที่พระพุทธรเจ้าทรงค้นพบและ ปฏิบัติ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่ง อาสวะกิเลสทั้งหลายและเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์หมดจากการ เวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างแท้จริง นั่นคือพระนิพพาน การปฏิบัติก็มีฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญ วิปัสสนาเพื่อตามรู้เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานชั้น 5 เข้าใจชั้น 5 ว่าเป็นเพียงรูปกับนาม เป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคล เรา เขาแต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความ แปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น และดับไปของรูปนาม ตลอดเวลา เอาชนะนิวรณ์ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในชั้น 5 ที่

เนื่องมาจากความเห็นผิด ทำให้เกิดอกุศลมูลต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรัก ชอบ ชัง พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติ ใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามอริยมรรค มืองค์ 8 เพียง ในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมี ศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ ผู้อื่นเจ็บปวดได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ ศีลข้ออื่นต่าง พร้อย จึงเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนา

กรรมฐานผู้มีราคะจิตเมื่อเกิดกามราคะขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่า มีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ ในเวลาปฏิบัติจริงๆ ในเมื่อราคะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทัน อารมณ์ปัจจุบัน ปักสติลงไปที่ หทัยวัตถุเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้แล้วจะได้ผลตามลำดับไปของสังขาร คือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือ ถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะเห็นความเกิดดับของรูปนามได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็น ความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อๆ ไปสามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปได้โดยลำดับๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ ราคจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติ หรือการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งใน สภาวะธรรมอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในทาง ตา หู ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง ว่าเป็นอนิจ จัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่ เป็นไปตามอำนาจบังคับของใคร ส่วนราคจิต หมายถึง ผู้ที่ลุ่มหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตมีความประณีตละเอียดอ่อน และระลึกถึงความสุขที่ได้รับจากผัสสะทั้ง 5 อยู่ทุกลมหายใจ ไม่เคยเบื่อและพร้อมที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าจะยากเย็นแสนเข็ญเพียงใดก็ตาม ธรรมเป็นที่สบายของคนราคจิต เสนาสนะ ชนิดที่ตั้งอยู่กับพื้น ชายคารอบๆ ไม่ล้าง เช็ด ไม่ทำกันสาด เป็นกุฏิมุงหญ้า เป็นบรรณศาลาที่มุงบังด้วยใบตองอย่างใดอย่างหนึ่ง เปรอะไปด้วยละอองธุลี เต็มไปด้วยค่างคาวเล็กๆ ทะลุปรุโปร่ง ปริกหักพัง สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป อยู่ที่ดิน มีความรังเกียจด้วยภัยอันตราย มีทางสกปรก และสูงๆ ต่ำๆ แม้จะมีเตียงและตั่ง ก็เต็มไปด้วยตัวเรือด รูปร่างไม่ดี สีไม่งาม ที่พอแต่เพียงแลเห็นก็ให้เกิดความรังเกียจ

อสุกกรรมฐานในพระพุทธศาสนา อสุก+กรรมฐาน อสุก แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม แยกบทแล้วได้ 2 บท คือ อ+สุก อ เป็นคำปฏิเสธซึ่งเปลี่ยนมาจากบทเดิมคือ น สุก = สวยงาม เมื่อรวมบททั้งสองนี้เข้าด้วยกันแล้วก็เป็น อสุก มีวจนัตถะว่า น สุก = อสุก แปลความว่า ไม่สวยไม่งาม กรรมฐาน แปลว่า ตั้งอารมณ์ไว้ให้เป็นการเป็นงาน หมายความว่า เป็นที่ตั้งของการงานทางจิตใจรวมความแล้วได้ความว่า ตั้งอารมณ์เป็นการเป็นงานในอารมณ์ที่เห็นว่า ไม่มีอะไรสวยงาม มีแต่ความสกปรกโสโครก น่าเกลียดน่าสะอิดสะเอียน รวมความแล้ว อสุกกรรมฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ยึดเอาซากศพเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่งามความไม่เที่ยงแท้ของสังขาร ได้แก่ อุทกมาตกะ 1 วินิลกะ 1 วิบุพพะกะ 1 วิจฉิทกะ 1 วิชขายตกะ 1 วิกขิตตกะ 1 หตวิกขิตตกะ 1 โลหิตกะ 1 ปุพฺพกะ 1 อัญญิกะ 1

- ปฏิกุณฺณสิการ เป็นการพิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายตั้งแต่ปลายผมลงไป ถึงปลายเท้า ล้วนเป็นของไม่สะอาด ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการ

หนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนัง หุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อมูตร

- ธาตุมนสิการ เป็นการพิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ประกอบด้วย ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะ แข็ง หรืออ่อน ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหาร ใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง อาโปธาตุ ธาตุน้ำมีลักษณะ ไหล หรือเกาะกุม ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก 2 ลักษณะ อย่าง คือ เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อนคือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลง เบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ
- นวสัทธิการ เป็นการกำหนดพิจารณากายเปรียบด้วยซากศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุให้ยอนมานึกถึงร่างกายของตน จะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นกัน เรียกว่า “ปาฐา 9” ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตาย แล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นันใด ภิกษุนั้น นำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพ อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้น ความเป็น อย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น”

3. การพิจารณากำหนดรู้

ซากศพที่ตายได้ 1 วัน 2 วัน หรือ 3 วัน ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพขึ้นอืดมีน้ำ หนองเพะ ฟังนำเอา ซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกา แร้ง สุนัขและสัตว์มีชีวิตต่างๆ กัดกิน ฟังนำ ซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูก ยังมีเนื้อ เลือดและเอ็นรึงรัด อยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรึง รัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตนซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด ยัง มีเอ็นรึงรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดอยู่ กระจัด กระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทาง ต่างๆ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็น ท่อนกระดูก มีสีขาวดุจสังข์ ฟังนำซากศพนี้ไป เปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อน กระดูก กองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้ว ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ผุเปื่อย ป่นเป็นจุณ ฟังนำซากศพนี้ ไปเปรียบเทียบกับกายตน

นิวรรณ์ 5 คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจะ วิจิกิฉา นิวรรณ์ทั้ง 5 นี้ถ้าพิจารณาเห็นธรรมข้อใด ข้อหนึ่ง ก็จะมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าราคะจริต พึงเกิดขึ้นในใจให้พิจารณาเรื่อยๆ เช่นนี้ เมื่อราคะจริต คือความพอใจในกามคุณ 5 มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ มีอยู่ในจิตของเรา เมื่อราคะจริต คือความพอใจในกามคุณ 5 ไม่มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา เมื่อราคะจริต ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น เมื่อราคะจริต ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น เมื่อราคะจริต ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้นดังนี้

กามฉันทะจะเกิดขึ้นเพราะเหตุ 2 อย่างคือ มีอารมณ์ดึงดูดมาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ไม่กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย กามฉันทะคือ ไม่รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติเพื่อกำจัดกามฉันทะ และใส่ใจโดยผิดทาง เช่น ใส่ใจในของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในของที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในของที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ใน ของที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เป็นต้น ในมหาสติปัฏฐานทั้ง 4 นั้น กายานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดรูปล้วนๆ เวทนา นุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดนามล้วนๆ ธัมมานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดทั้งรูปและนามผสมกัน ส่วนจิตตานุปัสสนา นั้น ว่าด้วยการกำหนดนามล้วนๆ

นิมิต 3 เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน, ภาพที่เห็นในใจอันเป็นตัวแทนของสิ่งที่ใช้อารมณ์กรรมฐาน บริกรรมนิมิต นิมิตแห่งบริกรรม, นิมิตตระเตรียมหรือนิมิตแรกเริ่ม ได้แก่สิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู หรือ พุทธคุณที่นึกเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น อุกคหนิมิต นิมิตที่ใจเรียน นิมิตติดตา ได้แก่ บริกรรมนิมิตนั้นเพ่งหรือนึกกำหนดจนเห็นแม่นยำในใจ เช่น ดวงกสิณที่เพ่งจนติดตา หลับตามองเห็น เป็นต้น ปฏิภาคนิมิต นิมิตเสมือน นิมิตเทียบเคียง ได้แก่ นิมิตที่เป็นภาพเหมือนของอุคคหนิมิตนั้น แต่เป็นสิ่งที่เกิดจากสัญญา เป็นเพียงอาการปรากฏแก่ผู้ได้สมาธิจึงบริสุทธิ์จนปราศจากสิ่งไม่มีมลทิน ทั้งสามารถนึกขยายหรือย่อส่วนได้ตามปรารถนา นิมิตนี้ได้เฉพาะในกรรมฐาน 22 คือกสิณ 10 อสุภะ 10 กายคตาสติ 1 และอานาปานสติ 1 เมื่อเกิดปฏิภาคนิมิตขึ้น จิตย่อมตั้งมั่นเป็นอุปจารสมาธิ จึงชื่อว่าปฏิภาคนิมิตเกิดพร้อมกับอุปจารสมาธิ เมื่อเสพปฏิภาคนิมิตนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิก็จะสำเร็จเป็นอัปนาสมาธิต่อไป ปฏิภาคนิมิตจึงชื่อว่าเป็นอารมณ์แก่อุปจารภาวนาและอัปนาภาวนา

ภาวนา 3 การเจริญ หมายถึงการเจริญกรรมฐานหรือฝึกสมาธิขั้นต่างๆ บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นบริกรรม ฝึกสมาธิขั้นตระเตรียม การถือเอานิมิตในสิ่งที่กำหนดเป็นอารมณ์กรรมฐาน เช่น เพ่งดวงกสิณ หรือนึกถึงพุทธคุณเป็นอารมณ์ว่าอยู่ในใจเป็นต้น กล่าวสั้นๆ คือ การกำหนดบริกรรมนิมิตนั่นเอง อุปจารภาวนา ขั้นจวนเจียน, ฝึกสมาธิขั้นเป็นอุปจาร ได้แก่ เจริญกรรมฐานต่อไป ถึงขณะที่ปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นในกรรมฐานที่เพ่งวัตถุก็ดี นิวรรณ์สงบไปในกรรมฐานประเภทนี้เป็นอารมณ์นับแต่ขณะนั้นไปจัดเป็นอุปจารภาวนา ขั้นนี้เป็น กามาวจรสมาธิในกรรมฐานทั้ง 40 อุปจารภาวนา สิ้นสุดแค่โคตรภูขณะ ในฌานชวณะ อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่, ฝึกสมาธิขั้นเป็นอัปนา ได้แก่ เสพปฏิภาคนิมิตที่เกิดขึ้นแล้วนั้นสม่ำเสมอด้วยอุปจารสมาธิ จนบรรลุปฐมฌาน

4. ปฏิปทา 4 เพื่อความสิ้นอาสวะ

ทุกขา ปฏิปทา ทันทธาภิณฺญา ปฏิบัติลำบาก ทั้งรู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะ แรงกล้า ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นอยู่เนืองๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น อีกทั้งอินทรีย์ก็อ่อนจึงบรรลุโลกุตตรมรรคช้า พระจักขุบาลอาจเป็นตัวอย่างในข้อนี้ได้

ทุกขา ปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา ปฏิบัติลำบาก แต่รู้ได้เร็ว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะ แรงกล้า ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นอยู่เนืองๆ หรือเจริญกรรมฐานที่มีอารมณ์ไม่น่าชื่นใจ เช่น อสุภะ เป็นต้น แต่มีอินทรีย์แก่กล้า จึงบรรลุโลกุตตรมรรคเร็วไว บาลิยกพระมหาโมคคัลลานะเป็นตัวอย่าง

สุขา ปฏิปทา ทันทธาภิณฺญา ปฏิบัติสบาย แต่รู้ได้ช้า เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะ นั้น เนืองนิตย์ หรือเจริญสมาธิได้มาน 4 อันเป็นสุขประณีต แต่มีอินทรีย์อ่อนจึงบรรลุโลกุตตรมรรคช้า

สุขา ปฏิปทา ขิปปาภิณฺญา ปฏิบัติสบาย ทั้งรู้ได้ไว เช่น ผู้ปฏิบัติที่มีราคะ โทสะ โมหะไม่แรงกล้า ไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสเนื่องจากราคะ โทสะ โมหะนั้นเนืองนิตย์ หรือเจริญสมาธิได้มาน 4 อันเป็นสุขประณีต อีกทั้งมีอินทรีย์แก่กล้าจึงบรรลุโลกุตตรมรรคเร็วไว บาลิยกพระสารีบุตรเป็นตัวอย่าง กรรมฐาน 40 ที่ตั้งแห่งการ ทำงานของจิต สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา กสิณ 10 อสุภะ 10 อนุสติ 10 อัปปมัญญา 4 อาหारे ปฏิกุลลัญญา กำหนดพิจารณาความเป็นปฏิกุลลในอาหาร จตุธาตววัฏฐาน กำหนดพิจารณาธาตุ 4 พิจารณาเห็นร่างกายของตนโดยสักว่าเป็นธาตุ 4 แต่ละอย่างๆ ธาตุนนสิการ อรูป 4

อุทฺธมาตกะ ชากศพทีเน้าพองขึ้นอืด วินิลกะ ชากศพทีมีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ วิปฺพพกะ ชากศพทีมีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ตามทีที่แตกปริออก วิจฺฉิททกะ ชากศพทีขาดจากกันเป็น 2 ท่อน วิกขยิตกะ ชากศพทีถูกสัตว์ เช่น แร้ง กา สุนัข จิกทั้งกัดกินแล้ว วิกขิตตกะ ชากศพทีกระจายกระจาย มือเท้าศีรษะหลุดออกไปข้างๆ หตฺวิจิตตกะ ชากศพทีถูกสับฟันบั่นเป็นท่อนๆ กระจายออกไป โลหิตกะ ชากศพทีมีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่ ปุพฺพกะ ชากศพทีมีหนอนคลาคล่ำเต็มไปหมด อัญญิกะ ชากศพทียังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน เมื่อได้สถานที่ที่เหมาะสมแก่การเจริญอสุภกรรมฐานแล้ว พิจารณาชากศพทั้ง 10 ประการ มีชากศพทีพองขึ้น เป็นต้น โดยพิจารณาบริกรรมว่า อุทฺธมาตะกัง ด้วยอาการ 11 อย่าง ได้แก่ สี เพศ สันฐาน ทิศ ที่ตั้ง กำหนดรู้ ที่ต่อ ช่อง หลุม ดอน และอบๆ ของชากศพนั้นๆ จนทรงจำไว้ในจิตใจได้จนเกิดสมาธิไม่วันไหว เป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งสามารถปฏิบัติได้ใน 4 อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน จิตจะแข็งแรง ราบเรียบ ใส นุ่มนวล ดังนั้น อสุภกรรมฐานจึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อละราคะ กามฉันทะ อันเป็นหนึ่งในนิวรณ์ 5 จนได้ปฐมฌานมีวิตก วิจารณ์จิต สุข และเอกัคคตา

การที่บุคคลได้เจริญอสุภกรรมฐานนั้น ทำให้มีสติอยู่กับตัวตลอดเวลา เพราะได้เอาจิตไปกำหนดอยู่กับชากอสุภ เพื่อทำให้เกิดนิมิต ถ้าจิตใจวอกแวกเปลี่ยนแปลงไปตามอารมณ์จากภายนอก ที่มากระทบการกำหนดชากอสุภะ เพื่อให้นิมิตเกิดนั้นก็จะเป็นไปไม่ได้เพราะขาดสติ ดังนั้นการที่จะทำให้มีนิมิตของชากอสุภะปรากฏกับบุคคลผู้เจริญอสุภะนั้น จำเป็นต้องมีสติที่ฝึกดีแล้ว เพราะการอยู่ในป่าช้าหรือสถานที่ที่เป็นที่ทิ้งซึ่งชากศพนั้น บรรยาศอาจจะทำให้บุคคลนั้นจิตหลอนได้ง่าย ได้ยินอะไร หรือได้เห็นอะไร จิตก็มักจะคิดไปในทางที่น่ากลัวไว้ก่อนหากไม่มีสติอยู่กับตัว ดังนั้น ผู้ที่เจริญอสุภกรรมฐานได้จะทำให้มีสติ มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจ

สัญญา) บุคคลผู้ที่ต้องการเจริญอสุกกรรมฐานนั้น ก็เพื่อมองให้เห็นความเป็นจริงของร่างกายว่า สังขารนี้เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ของตน เมื่อเจริญแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นอนิจจสัญญา คือการมองเห็นร่างกายว่าไม่เที่ยง เพราะมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสูญสลายไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรที่อยู่ชั่ววันจันทร์ แม้ร่างกายที่เราเป็นเจ้าของเอง ก็ยังไม่สามารถที่จะดลบันดาลให้ไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตายได้ การเจริญอสุกกรรมฐานจะทำให้มองเห็นความจริงอย่างนี้ มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา) เมื่อพิจารณาซากอสุกะแล้ว จะทำให้รู้แจ้งถึงความจริงว่า มนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะรวยมากแค่ไหน จะจนแค่ไหน สุดท้ายแล้วจะต้องพบกับจุดจบเช่นเดียวกันทุกคน นั่นคือความตาย ไม่เว้นแม้กระทั่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อสุกะนอกจากจะทำให้พิจารณาถึงความไม่สวยงาม โดยให้ใช้ซากศพเป็นอารมณ์ในการพิจารณาแล้ว แม้ร่างกายของคนที่มีชีวิตอยู่จะเป็นของผู้อื่น หรือของตนเองก็ใช้เป็นอารมณ์ในการพิจารณาได้เหมือนกัน เพราะเป็นที่สังสมของสิ่งสกปรก เช่น น้ำเหลือง น้ำเลือด เสมหะ เป็นต้น ซึ่งเรามองไม่เห็นเนื่องด้วยถูกปิดไว้ด้วยอาภรณ์บ้าง เนื้อหนังบ้าง หรือเครื่องหอมต่างๆ ทำให้มองไม่เห็นความจริง เมื่อได้พิจารณาซากอสุกะแล้วจะทำให้มองเห็นร่างกายว่าเป็นของที่สกปรก ทำลายความยึดมั่นในรูป เมื่อได้พิจารณาอสุกกรรมฐานจนเกิดเป็นนิมิต แม้จะไม่ได้ยินดูซากอสุกะโดยตรงๆ ก็สามารถนึกถึงภาพนั้นติดตาได้เพราะว่าได้นิมิต ดังนั้น ในการเห็นรูปไม่ว่าจะสวยหรือไม่สวยก็เกิดเป็นอนิจจ คือไม่วัตถุภายนอกคือรูปมากระทบให้หลงใหลหรือยินดี ยึดมั่นถือมั่นในรูปที่เห็น เพราะมันไม่ใช่ของเรา สุดท้ายก็ต้องแตกสลายไปในที่สุด ชีวิตเป็นสุข เมื่อได้มองเห็นความเป็นจริงของสิ่งทั้งหลาย ว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่างทุกชีวิตบนโลกนี้ ย่อมต้องมีความเสื่อมคลาย เราไม่สามารถที่จะบังคับได้ มันเป็นไปตามธรรมชาติ เมื่อมองเห็นความจริงข้อนี้ชีวิตก็เป็นสุข เมื่อได้พิจารณาอสุกกรรมฐานแล้ว จิตใจก็ไม่ยึดติดกับรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยินกลิ่นที่ได้ดม รสที่ได้ลิ้ม กายที่ได้สัมผัส ปล่อยวางในเรื่องของรูปนาม ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิ ไม่ออกแวกไปกับอารมณ์ภายนอกที่มากระทบ มีจิตอยู่กับปัจจุบัน แม้จะไม่ได้สำเร็จจอร์ตผลในชาตินี้ ก็จะเป็นผู้ที่เข้าสู่กระแสของพระนิพพาน เพราะได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระดำรัสของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฝึกทำอยู่บ่อยๆ ความบริสุทธิ์ของจิตก็จักเกิดขึ้นในไม่ช้าเป็นเรื่องปาชา 9 เป็นเรื่องการ พิจารณาให้เห็นโทษของร่างกาย โดยนำลักษณะศพของคนตายที่ถูกทิ้งไว้ในป่าช้า เข้ามาเปรียบเทียบกับร่างกายของ ตัวเอง เพราะมันมีลักษณะเหมือนกัน

เมื่อชั้นธแตกออกจากกัน วิญญาณทิ้งร่างนี้ไปแล้ว ก็จะเป็นดังศพในระยะต่าง ๆ ตั้งแต่ ขึ้นอืด เขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองเยิ้ม จนกระทั่งเป็นกระดูก เป็นผุยผงไป พิจารณาว่า แม้กายนี้ ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ผู้ไม่ ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจ ทำอยู่อย่างนี้ ย่อมละ ความคิดที่สับสน และจิตที่รู้้อยู่ภายในกายก็ตั้งมั่น เป็นสมาธิการเปรียบเทียบกับศพคนด้วยกัน ก็ให้เห็นโทษของ ร่างกายได้ชัดเจน หรือแม้เห็นมด เห็นแมลง ตายเกลื่อนอยู่ ตามถนน ก็น้อมเข้ามาสู่กายตนได้ เดียวเราก็เป็นอย่างนี้เช่นกัน คอขาด แขนขาด ขาขาด หลุด ออกจากกันอย่างนี้ ๆ เป็นการมองให้ เห็นโทษของร่างกายการฝึกจิตที่เหมาะสมแก่คนราคจริต คือ อสุกกรรมฐาน โดยลักษณะธรรมเป็นที่สบายของคนราคจริต เสนาสนะ ชนิดที่ตั้งอยู่กับพื้นชายคาครอบๆ ไม่ล้าชืดไม่ทำกันสาด เป็นกุฏิมุงหญ้า เป็นบรรณศาลาที่มุงบังด้วยใบตองอย่างใดอย่างหนึ่ง เปรอะไปด้วยละอองธูรี เต็มไปด้วยค่างคาวเล็กๆ ทะลุปรุโปร่ง ปละปรักหักพัง สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป อยู่ที่ตอนมีความรังเกียจด้วยภัยอันตราย มีทางสกปรก และสูงๆ ต่ำๆ แม้จะมีเตียงและตั่งก็เต็มไปด้วยตัวเรือด รูปร่างไม่ดี

สีไม่งาม ที่พองแต่แต่เพียงแลเห็นก็ให้เกิดความรังเกียจ เสนาสนะเช่นนั้นเป็นที่สบายคนราคะจริตผ่าน่งและผ้าห่มชนิดที่ขาดแหงที่ชาย มีเส้นด้ายสับสนสวนขึ้นสวนลง เช่นเดียวกับขนมร่างแห มีสัมผัสสากเหมือนปอป่าน เป็นผ้าเศร้าหมองและหนัก รักษาลำบากเป็นที่สบายของคนราคะจริต แม้บาตรบาตรดินชนิดที่สีไม่งาม หรือบาตรเหล็กชนิดที่ทำลายความงามเสียด้วยแนวตะเข็บและหมุด เป็นบาตรที่หนัก ทรวดทรงไม่ดี น่าเกลียดเหมือนกะโหลกศีรษะ ย่อมเหมาะสมแก่คนราคะจริต แต่ทางสำหรับไปบิณฑบาต ก็เป็นทางชนิดที่ไม่พอใจ ห่างไกล หมู่บ้าน ขรุขระไม่เรียบร่อยย่อมเหมาะสมแก่คนราคะจริต แม้หมู่บ้านที่ไปรับบิณฑบาต ก็เป็นหมู่บ้านที่มีคนทั้งหลายเที่ยวไปทำเป็นเหมือนไม่เห็นและที่มียคนทั้งหลายนิมนต์ภิกษุผู้ได้ภิกษาแม้นในตระกูลหนึ่งแล้วให้เข้าไปสู่โรงฉัน ครึ่งถวายเป็นข้าวต้ม และข้าวสวยแล้ว เมื่อจะไปก็พากันไปอย่างไม่เหลียวแล คล้ายๆ กับคนรับจ้างเลี้ยงโค ต้อนโคเข้าในคอกแล้วก็ไม่เหลียวแลและนั้น หมู่บ้านเช่นนั้นเหมาะสมแก่คนราคะจริต แม้คนปรนินิบัติเลี้ยงดู ก็เป็นพวกทาสหรือกรรมกร ที่มีผิวพรรณดำไม่น่าดูผ่าน่งสกปรกเหม็นสาบ น่าเกลียดจริงๆ ปรนินิบัติเลี้ยงดูด้วยอาหารไม่ยำเกรงเป็นดุจเขาขำและข้าวสวยที่จะนั้นคนปรนินิบัติเลี้ยงดูเช่นนั้น จึงเป็นที่สบายแก่คนราคะจริต แม้ข้าวต้มข้าวสวยและของเคี้ยว ก็เป็นชนิดที่เลว สีสันไม่ดี ที่ทำด้วยข้างฟาง ข้าวกับแกล้และข้าวปลายเกวียนเป็นต้นเปรี้ยวบูด ผักเสียนอง แกงผักเก่าๆ ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียวอย่างเดียพอให้เต็มท้องเท่านั้น เหมาะสมกับคนราคะจริต แม้อิริยาบถ อิริยาบถยืนหรืออิริยาบถเดิน เหมาะสมแก่คนราคะจริตเถระ อารมณ์กรรมฐาน เป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในบรรดาสิ่งทั้งหลาย มีนัลลสณ เป็นต้นชนิดที่มีสีไม่สะอาดตา เหมาะสมแก่คนราคะจริต

5. สรุป

จริต มีลักษณะแตกต่างกัน คือ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และ วิทกจริต แนวทางการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ ทางพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและปฏิบัติ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายและเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์หมดจากการเวียน วายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างแท้จริง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการพ้นทุกข์เข้าถึง พระนิพพาน ราคะจริตลักษณะเด่นหลงติดใจผัสสะทั้ง 5 จนเป็นอารมณ์คือหลงในรูปรสกลิ่น เสียงและการสัมผัสมีบุคลิกที่มีจินตนาการเพื่อฝันจุดอ่อนมุ่งแต่บำรุงผัสสะทั้ง 5 ของตนชอบพูดแต่คำหวานแต่ไม่จริงใจไม่มีสมาธิอารมณ์ช่างอิจฉาริษยาชอบปรนึ่งแต่ไม่มีความเป็นผู้นำชอบเกรงใจคนจุดแข็งช่างสังเกตมีความประณีตอ่อนไหวละเอียดอ่อนมีวาจาไพเราะและเข้าได้กับทุกคนราคะจริตเป็นสภาวะที่เป็นเหตุทำให้จริตอื่นๆ เกิดขึ้นได้มากมายเช่นความยินดีพอใจเป็นเหตุให้เกิดตัณหาความอยากเป็นนั้นเป็นนี้ยึดตัวตนแล้วทำให้เกิดโมหะหลงมัวเมาติดอยู่ในภพต่างๆ พระพุทธองค์จึงแสดงราคะจริตเป็นบทแรกและหาวิธีดับราคะก่อนการมีสติที่เป็นสัมมาสติในองค์มรรคระลึกรู้ในฐานทั้ง 4 คือกายเวทนาจิตธรรมเจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานชั้น 5 เข้าใจชั้น 5 ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคลเราเขาแต่ประการใดเห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจจริตที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าแบ่งไว้เพื่อประโยชน์ในการฝึกสอนการที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกประเภทของหมู่มนุษย์ออกเป็น

กลุ่มๆโดยใช้หลายกฎเกณฑ์ซึ่งขึ้นอยู่กับโอกาสและสถานการณ์ในการจำแนกประเภทโดยเมื่อทรงแบ่งบุคคลเป็นหลายประเภทแล้วย่อมทรงแนะนำแนวทางและสอนด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไปตามจริตนิสัยพื้นเพความแก่กล้าของอินทรีย์ของบุคคลประเภทนั้นๆแล้วมุ่งเน้นที่ใช้แนวทางในการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญกรรมฐานเพื่อเป็นหนทางแห่งการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาของบุคคลเป็นหลักใหญ่อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่างๆในการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักพุทธธรรมและการปฏิบัติธรรมกรรมฐานการฝึกจิตที่เหมาะสมแก่แก่นราคะจริตคือสุกกรรมฐาน เมื่ออารมณ์รักสวรั้งามเกิดขึ้นแก่อารมณ์จิต จิตซึ้งอยู่ในกามารมณ์เป็นปกติ ก็เอากรรมฐานนี้พิจารณาเป็นปกติจนกว่าอารมณ์จะสัจจากกามารมณ์ เห็นคนและสัตว์และสรรพวัตถุที่ชมชอบว่าสวองดงามกลายเป็นของน่าเกลียดโสโครกโดยกฎของธรรมดา จนจิตใจไม่มัวสุมกับความงามแล้ว ก็พิจารณาวิปัสสนาญาณโดยยกเอาขั้น 5 เป็นอารมณ์

6. อ้างอิง

- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. 9). (2548). *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2 ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน*. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระพุทธโฆสเถระ รจนา. (2551). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธนาเพรส.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2553. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 18). นนทบุรี : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล. (2555). *จริต 6 ศาสตร์ในการอ่านในคน*. พิมพ์ครั้งที่ 29. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์). (2555). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 32. กรุงเทพมหานคร: กองทุน ป.อ. ปยุตฺโต.
- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ),พระมหากังวาล ธีรธมฺโม และคณะรวบรวม.(2553). *คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน 5 สาย (วัดกลวงพ่อสดธรรมกายาราม)*. นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พริ้นติ้งกรุ๊ป จำกัด.