

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พุทธศาสนาพยายามสอนให้มนุษย์ใช้ปัญญานำหน้าในการกระทำทุกอย่าง ให้ใช้ปัญญานำหน้าในการมองเห็นความจริงของสังขารทั้งหลายให้ครบถ้วนทั้งสองด้าน คือด้านที่สวยงามและด้านที่ไม่สวยงามไม่งาม ถ้ามนุษย์เห็นร่างกายเพียงด้านเดียวก็จะมองเห็นแต่ความสวยงาม น่าดู น่ารัก น่าใคร่ อยากที่จะเป็นเจ้าของ แต่พอความไม่งามปรากฏเราก็ทำใจยาก เพราะความหลงของมนุษย์ที่มากขึ้น ความหลงเป็นบ่อเกิดของอวิชชา คือความไม่รู้ เมื่อความไม่รู้เกิดขึ้น ทำให้หลงยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ ว่าสุข ว่าน่าปลื้ม น่าหลงใหล น่ารักน่าใคร่ และสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ว่ามีตัวตน พุทธศาสนามีหลักธรรมที่ต้องการให้มนุษย์ละสิ่งยึดติดเหล่านี้เพื่อมองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ให้เห็นสิ่งนั้นตามที่มันเป็น มองให้เห็นเป็นสัจธรรม หลักธรรมนั้นชื่อว่า อสุกัมมัญฐาน

อสุกัมมัญฐาน เป็นหนึ่งในกัมมัญฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เห็นร่างกายของคนเราตามความเป็นจริง ว่าที่จริงแล้วร่างกายยาวา หนาตึบนี้ ที่เราเห็นร่างกายว่าสวย ว่าหล่อ แต่งตัวงาม ๆ มีผิวเนียน ๆ มีตากลมโต รูปร่างสูงขาว มีเสน่ห์นี้ ที่จริงแล้วไม่มีอะไรเลย เมื่อพิจารณาให้ถ่องแท้แล้ว มีแต่หนังหุ้มกระดูก เป็นหนังกำพร้าที่ห่อหุ้มปกปิดไม่ให้เห็นอวัยวะภายในร่างกายอันเป็นของน่าเกลียด เป็นสิ่งโสโครก เช่น อุจจาระ ปัสสาวะ น้ำเหลือง เสดด ไขมัน น้ำหนอง เป็นต้น อันเป็นของที่ไม่สวยงาม น่ารังเกลียด แม้แต่หนังที่ห่อหุ้มเองเมื่อไม่ขัดถูทำความสะอาดแล้ว ก็จะของสกปรก ส่องกลิ่นเหม็น แม้แต่ตัวเองดูแล้วยังรังเกลียด สุดท้ายกระดูกเองก็ต้องย่อยสลาย เป็นสิ่งที่ไม่น่าดูเลย หอาะไรที่เป็นสิ่งน่ารัก น่าดูไม่มีเลย แต่มนุษย์ก็มักมีค่านิยมหลงใหลกับวัตถุนิยมนี้มาก เพราะมนุษย์นั้นตกอยู่ในความประมาท คือประมาทในชีวิต ด้วยเหตุนี้เองพระพุทธองค์ทรงตรัสย้ำพระสาวกให้ตระหนักในเรื่องของความไม่ประมาทในปัจฉิมโอวาทของพระพุทธองค์ก่อนจะปรินิพพานว่า “หนุ ทานิ ภิกขเว อามนุคยา มิโว วชธมมา สงฺขารา อปฺปมาเทน สมฺปาเทถ อยิ ตถาคตฺสฺส ปจฺจิมา วจา แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนเธอทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” นี่เป็นพระปัจฉิมวาจาของพระตถาคต* มนุษย์ในปัจจุบันไม่เคยพิจารณาเลยว่าสิ่งทั้งหลาย

*ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๘/๑๖๖.

รวมถึงชีวิตของตนเองนั้นล้วนตกอยู่ในวังวนของไตรลักษณ์ คือ มนุษย์ทุกคนเกิดมาล้วนมีความทุกข์ สังขารของมนุษย์ทั้งหลายนั้นไม่เที่ยง และไม่มีอะไรเลยที่เป็นของเรา เราจะบังคับไม่ให้เสื่อม ไม่ให้แก่ ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้ตายก็ไม่ได้ เพราะนี่คือกฎของธรรมชาติ

มนุษย์ในปัจจุบันถูกค่านิยมทางด้านวัตถุครอบงำและให้ความสำคัญกับวัตถุมากกว่าเรื่องของ จิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่กับตัวเรามาตั้งแต่เกิดจนกระทั่งเสียชีวิต แต่เราก็ไม่ให้ความสนใจกับเรื่องของ จิตใจ มากนัก เพราะหลงไปกับความสวยงามที่ลวงตา ไม่สนใจว่าจริง ๆ แล้วร่างกายของตัวเองนั้นประกอบมาจากอะไร มีอะไรบ้างที่รวมกันเข้าเป็นร่างกายหรือสังขาร คนเราขาดการพิจารณาเกี่ยวกับร่างกายในหลายประเด็น ไม่รู้จักความจริงทำให้หลง หลงในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส คิดว่าสิ่งเหล่านี้คือสุขแท้ เป็นความสุขความงามที่ตนปรารถนาและพอแล้วสำหรับชีวิตนี้ หลงยึดติดกับสังขารว่าสวยงาม โดยที่ไม่คิดว่าในอนาคตนั้นความงามเหล่านี้จะเปลี่ยนไปอย่างไร จะแก่เหี่ยวแห้งเหี่ยวอย่างไรไม่สน หลงอยู่กับสิ่งที่ไม่เป็นตัวตน เพราะไม่เข้าใจในสังขารว่า ทุกคนเกิดมาพร้อมกับความแก่ ดังหลักธรรมบทหนึ่งที่เราใช้สวดพิจารณาอยู่เป็นประจำว่า “ชราคมโมมฺหิ ชรี อนติโต” “เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้”^๒

ค่านิยมของสังคมที่เปลี่ยนไปเช่นนี้ก็เพราะความเจริญของสังคม เมื่อสังคมเปลี่ยน วิถีชีวิตคนเปลี่ยน ล้มหลักธรรมในทางพุทธศาสนา ส่วนมากแล้วหันไปเน้นในทางวัตถุนิยม มากกว่าผลของการปฏิบัติในหลักคำสอนที่เป็นแก่นแท้ ทำให้เป้าหมายของหลักธรรมที่พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสและมุ่งเพื่อที่จะให้เกิดผลที่เป็นประโยชน์นั้นผิด ผิดทั้งเป้าหมาย วัตถุประสงค์และแนวทางในการปฏิบัติ ทำให้สังคมเกิดความสับสนในเรื่องผลของการปฏิบัติตามหลักธรรมทางพุทธศาสนา ว่าจริง ๆ แล้ว คือการหลุดพ้นวิญญูะ หรือเรื่องของปาฏิหาริย์กันแน่ ทำให้มนุษย์ผู้ยังหูดามีคบอด ก็ยิ่งบอดสนิท ลุ่มหลงในสิ่งที่ไม่ใช่ของตัวเอง เมื่อยิ่งหลงทาง ก็ยิ่งห่างความเป็นจริง ยิ่งนานวันก็ยิ่งเลวร้าย หาทางกลับไม่เจอ ช้ำร้ายยังแสวงหาสิ่งของต่าง ๆ มากมายเพื่อตอบสนองความต้องการอันไม่สิ้นสุด เข้ามาเพิ่มภาระให้กับตนเองอยู่ร่ำไป สุดท้ายแล้วเป็นการนำตนเองไปสู่ปากแห่งหุบเหว เมื่อตกลงไปแล้วหมดหนทางที่จะขึ้นมาได้

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมุ่งที่จะศึกษาถึงเรื่องของการพิจารณาสุกกัมมัญฐาน เพื่อให้เข้าใจถึงสภาพความเป็นจริงของร่างกายมนุษย์ ไม่ให้ยึดติด พอใจรักใคร่ใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นต้น ตัดปัญหาที่จะเกิดตามมา ตัดการเวียนว่ายตายเกิดอันเป็นต้นตอของความทุกข์ต่าง ๆ นานา ไม่ให้หลงยึดติดในสัพพสังขาร และวิเคราะห์ถึงอานิสงส์ของการพิจารณาสุกกัมมัญฐาน

^๒ อ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๕๓/๕๕.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑.๒.๑ เพื่อศึกษาความหมายและความสำคัญของอสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๒ เพื่อศึกษาวิธีการพิจารณาอสุกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหาการระคะในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๒.๓ เพื่อศึกษาวิเคราะห์อานิสงส์ของการพิจารณาอสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ซึ่งมีขอบเขตการวิจัยดังนี้

ก. ขอบเขตด้านเอกสาร

๑. ข้อมูลปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

๒. ข้อมูลทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส

๓. หนังสือตำราวิชาการ เอกสาร งานวิจัยและบทความทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับอสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

ข. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เน้นศึกษาความเป็นมาและความสำคัญของอสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท ศึกษาวิธีการพิจารณาอสุกัมมัญฐานกับการแก้ปัญหา การระคะในพระพุทธศาสนาเถรวาทและศึกษาอานิสงส์ของการพิจารณาอสุกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๔ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

การพิจารณา หมายถึง การเพ่งพินิจ พิจารณา, ตรិตรอง, ไคร่ครวญ ให้รู้ให้เห็นตามที่เป็นจริง

อสุกะ หมายถึง ความไม่สวย ไม่งาม สิ่งที่น่าเกลียด ไม่น่าพึงปรารถนา เป็นสิ่งไม่น่าดูน่าชม หมายถึงเอาซากศพที่นำมาพิจารณาเป็นอารมณ์ในการพิจารณากัมมัญฐาน รวมทั้งการพิจารณาร่างกายของตนเอง และร่างกายของผู้อื่นให้เห็นเป็นของไม่สวยไม่งาม เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น คือร่างกายที่ยังมีชีวิตอยู่ หรืออาการ ๓๒

กัมมัญฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานของจิตซึ่งเป็นกัมมณียะ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญภาวนา

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

๑.๕ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๕.๑ หนังสือ

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

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

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

^๓อง.พุทธ. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๕.

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

สัมผัส ชั้นไหน ประเภทไหน ลักษณะอย่างไรก็ตาม ก็เรียกว่ากามทั้งนั้น ความที่จิตยังติดอยู่ด้วยความพอใจในสิ่งที่รักใคร่เช่นนี้ เรียกว่า กามราคะ ได้ทุกวิถีทาง^๕

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ได้กล่าวถึงความหมายของกามราคะไว้ในหนังสือ “คำวัด” ไว้ว่า อาการที่จิตยินดีเพลิดเพลินในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ซึ่งเรียกว่ากามคุณ จนหลงใหลไม่ปล่อยวางง่าย และหมายถึงอาการที่จิตยินดีเพลิดเพลินในกามคุณเช่นนั้นด้วยอำนาจกิเลสตาม มีกิเลสตามเป็นเหตุให้ทำ นำให้มีความยินดีเพลิดเพลิน เช่น ยินดีเพลิดเพลินในรูปและเสียงด้วยความยาก เมื่อยินดีในสิ่งเหล่านี้ด้วยความหลงมกมาย ทำให้ทัศนะในการมองเห็นแคบลง คือจะมองเห็นเฉพาะในสิ่งที่ตนชอบว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้อง ดีงาม ถ้าอะไรที่ไม่ชอบก็จะปิดหมด^๖

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ได้กล่าวเรื่องของกามไว้ในหนังสือ มหาสติปัฏฐานสูตร ไว้ว่า กามเป็นสิ่งที่น่าพอใจซึ่งเป็นที่ตั้งรูปธรรมและนามธรรม กามที่เป็นรูปธรรมเรียกว่า วัตถุกาม หมายถึง วัตถุที่น่าใคร่ได้แก่ กามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสิ่งที่สัมผัส อันน่าปรารถนาใคร่พอใจ เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด ส่วนกามที่เป็นนามธรรมเรียกว่า กิเลสตาม คือ กิเลสที่มีอยู่ในใจซึ่งมีสภาพยินดีพอใจ ผู้ดำรงชีวิตอยู่ในโลกโดยทั่วไปมักวนเวียนอยู่กับความคิดที่เป็นกิเลสตามตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นจนหลับสนิทต้องทำงานหาเงินเพื่อแสวงหาสิ่งที่มีอยู่ แสวงหาสิ่งที่ยังไม่มี และคุ้มครองรักษาสิ่งที่มีอยู่แล้วให้ดำรงอยู่ต่อไป กาลเวลาของเขาขมอม่วงเลยไปด้วยกามฉันทะที่ปิดกั้นจิตไม่ให้มีโอกาสดำเนินบุญกุศลขึ้นสูงมีฉานเป็นต้น^๗

กิตติยา สิริมาตย์ ได้เรียบเรียงเรื่องของกิริมานนทสูตรเกี่ยวกับอสุภะ ไว้ในหนังสือ “กิริมานนทสูตร (พระยาธรรมิกราชา) ทางคู่พระนิพพาน” ไว้ว่า บุคคลผู้ใดปรารถนาพระนิพพาน จงยังอสุภกรรมฐานในตนให้เห็นแจ้งชัดเถิด ครั้นไม่เห็นก็ให้พิจารณาปฏิกลัตัญญาลงในตนว่า แม้ตัวของเรานี้ ถึงแม้ยังมีชีวิตอยู่ ก็เป็นของเน่าฟุ้งเกลียดพิงเบื้อหน่ายยิ่งนัก ถ้าหากว่าไม่มีหนังหุ้มห่ออยู่แล้วก็จะฟุ้งเป็นของเน่าเกลียดเหมือนอสุภะ แม้เมื่อยังมีหนังหุ้มห่อไว้จึงพออยู่ได้ อันที่แท้ตัวตนแห่งเรานี้จะตั้งอยู่ได้ก็ด้วยลมอัสสาสะปีสาสะเท่านั้น ถ้าขาดลมหายใจเข้าออกแล้ว ตัวตนนี้ก็จักเปื่อยเน่าผุพังไปแต่นั้นก็จักเป็นอาหารแห่งสัตว์ทั้งหลาย มีหนอนเป็นต้น จักมาเจาะไชกิน ส่วนลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นเจ้าของชีวิตนั้นเล่า ก็เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ของ ๆ ตัว เขาอยากอยู่เขาก็อยู่

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

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

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

เขาอยากดับเขาก็ดับ เราจะบังคับบัญชาไม่ได้ตามปรารถนา ถ้าขาดลมหายใจเข้าออกแล้ว ความสวยงามงามในตน และความสวยงามงามในภายนอกก็อุปสรรคกรรยา และข้าวของเงินทองและเครื่องอุปโภคบริโภคทั้งปวงก็ยอมหายไปสิ้นด้วยกันทั้งนั้น เหลือชั่วร้ายจะให้เห็นบุตรกรรยาและนัคคาหามีได้ ต้องอยู่คนเดียวในป่าช้า หาผู้ใดจักเป็นเพื่อนสงมิได้^๔

อนุสร จันทพันธ์ ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องของการแก้บุคคลที่มีโรคจิตว่า “ควรพิจารณาอสุภกรรมฐานเป็นอารมณ์ พิจารณาสัตว์สกปรกต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ เพราะจิตธรรมชาติติดกับเรื่องความสวยงามงาม หลีกเลี้ยงที่จะมองจะดูอะไรที่น่าเกลียดน่ากลัว ควรฝึกมองโลกตามความเป็นจริงว่า สิ่งที่สวยงามแล้วเป็นมายาไม่แน่นอน สักวันหนึ่งก็จะหมดไป แปรเปลี่ยนไป การมองสิ่งสกปรกที่ขับออกมาจากร่างกาย ไม่ว่าจะเป็นเหงื่อ อุจจาระ ปัสสาวะ หรือกลิ่นตัว เป็นต้น เพื่อเป็นการฝึกจิตใจให้ยอมรับความจริงของสภาพร่างกายมนุษย์ จะได้ไม่ติดผัสสะมากนัก ทำให้จิตกลับมาอยู่สภาวะตรงกลางอีกครั้ง เห็นความจริงตรงตามความจริง เป็นการถอดถอนพลังความลุ่มหลงที่ติดติดกับสิ่งเข้าวนที่เกิดจากผัสสะทั้งห้า เมื่อพิจารณาบ่อยเข้า จิตก็จะเริ่มฉลาดและลด ละวางเองโดยอัตโนมัติ^๕

๑.๕.๒ วิทยานิพนธ์

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

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

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

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

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

ร้อยตำรวจเอกหญิงอุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข ได้ทำการศึกษาเรื่อง “พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย” พบว่าแนวทางการแก้ปัญหาความเจ็บป่วย ตามวิธีของพระพุทธเจ้าว่ามีอยู่ ๒ ระดับ คือ ระดับโลกียะ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย และระดับโลกุตระ เป็นพุทธวิธีที่ทรงมีเป้าหมายเพื่อการดับทุกข์ คือบรรลुพระนิพพาน โดยทั้ง ๒ วิธีนี้ สามารถนำไปเลือกใช้ได้ตามความเหมาะสม และมีความจำเป็นกับความต้องการของแต่ละบุคคลได้อย่างดียิ่ง พระพุทธเจ้าทรงมีแนวทางในการแก้ปัญหาสุขภาพและความเจ็บป่วย ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ ๑. การป้องกัน ด้วยการดูแลสุขภาพอนามัยอย่างครบถ้วนทั้งทางด้านกายภาพและจิตภาพ ๒. การรักษาโรคด้วยพระธรรมโอสธ ซึ่งทรงนำเอาหลักธรรมชั้นสูงหมวดต่างๆ ที่ทรงได้จากการตรัสรู้ มาบำบัดรักษาโรค^{๑๒}

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

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

^{๑๒} อุทัยวรรณ เลาประเสริฐสุข, ร.ด.อ., “การศึกษาวิเคราะห์พุทธวิธีบรรเทาทุกข์ยามเจ็บป่วย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖).

ตามรูปแบบของสังคมที่ให้ความเป็นความงาม ซึ่งเป็นความงามที่เจือปนด้วยกิเลสตัณหา การสร้าง ความงามที่ยั่งยืน ทั้งงามนอกและงามใน ทำให้เกิดมีในตนได้ด้วยการปฏิบัติฝึกฝนตามหลักธรรม คำสอน แท้จริงแล้วความงามตามทัศนะของพุทธศาสนาไม่ได้งามภายนอก แต่เป็นความงามที่มาจากภายใน เพราะรูปร่างภายนอกนั้นไม่นานก็เจ็บ แก่ สดุด้ายก็ตาย เมื่อยังมีชีวิตก็เต็มไปด้วยสิ่ง ปรากฏจึงไม่ใช่ความงามที่แท้จริง^{๓๓}

สุเมธ โสพต ได้ทำการศึกษา “เรื่องเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน” ทำให้ทราบได้ว่า สติ และสติปัฏฐานเป็นธรรมะที่สำคัญที่สุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา และถูกกล่าวถึงบ่อยมากที่สุดหมวดหนึ่ง โดยเฉพาะมักถูกกล่าวถึงในฐานะทางเอกสายเดียวที่มุ่ง ตรงสู่พระนิพพาน พระพุทธองค์ตรัสสอนสติปัฏฐาน ๔ มากถึง ๒๑ หมวดย่อยเพื่อให้ครอบคลุม การปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติทุกคน ในขณะที่ความรู้เรื่องจริตในพุทธศาสนาส่วนใหญ่ในปัจจุบัน มุ่ง ศึกษาเรื่องจริต ๖ ซึ่งเป็นเครื่องมือในการเจริญสมถกรรมฐาน ส่วนการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๒๑ หมวดย่อย ยังไม่มีเครื่องมือในการจำแนกจริตที่เหมาะสม ด้วยเหตุดังกล่าวทั้งหมดข้างต้นผู้วิจัยจึง ได้เกิดความคิดที่จะรวบรวมองค์ความรู้ในการเจริญสติปัฏฐาน และองค์ความรู้ที่ว่าด้วยเรื่องของ จริต ทั้งที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์ชั้นหลังในพระพุทธศาสนาเถรวาท นำมาศึกษา วิเคราะห์ และจัดการบูรณาการอย่างเหมาะสม เพื่อสร้างเครื่องมือจำแนกจริต โดยมุ่งหวังให้ชาว พุทธสามารถประเมินตนเอง และทราบจริตของตนเองเพื่อทำให้สามารถเลือกกรรมฐานที่เหมาะสม กับจริตและสอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิตของตนในยุคปัจจุบัน เพื่อประโยชน์ในการนำไปปฏิบัติ ให้เหมาะสมกับตนเองต่อไป ส่วนผู้ที่ถูกราคะครอบงำหรือมีความกำหนัดอยู่กับกามราคะนั้น กรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลประเภทนี้คือการพิจารณาสุกัมมัญฐาน เพื่อให้เห็นความจริงของ ร่างกาย^{๓๔}

๑.๖ วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูล จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

๑.๖.๑ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิโดยวิธีเก็บข้อมูลจากคัมภีร์ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย พ.ศ. ๒๕๓๕

^{๓๓} นางสาวณิพรธณ เสกธีระ, “ศึกษาหลักธรรมเรื่องความงามในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓).

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

๑.๖.๒ ศึกษาค้นคว้าข้อมูลชั้นทุติยภูมิ คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์วิเสส และ ศึกษาข้อมูลจาก ตำราวิชาการ และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๓ ศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากแหล่งข้อมูลข้างต้น แล้วนำมาเสนอในรูปแบบการ พรรณนาวิเคราะห์ (Descriptive Analysis)

๑.๖.๔ สรุปข้อมูล พร้อมข้อเสนอแนะ

๑.๗ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๗.๑ ทำให้ได้องค์ความรู้พื้นฐานทั่วไปที่เกี่ยวกับอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา เถรวาท

๑.๗.๒ ทำให้ทราบวิธีการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานเพื่อการแก้ปัญหามรณะใน พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๗.๓ ทำให้ทราบอานิสงส์ของการพิจารณาอสุภกัมมัญฐานในพระพุทธศาสนา เถรวาท