

## บทที่ 4

### กสิณ 10 และอสุภ 10

ก่อนจะกล่าวถึงกสิณ หรือการเจริญสมาธิวิธีอื่น ๆ จะกล่าวถึงนิมิต ซึ่งมีความสำคัญในการเจริญสมาธิ นิมิตคือเครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน มี 3 อย่างคือ

1. บริกรรมนิมิต เป็นนิมิตขั้นเตรียมการหรือเริ่มต้น หมายถึงสิ่งใดก็ตามที่กำหนดเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน เช่น ดวงกสิณที่เพ่งดู อสุภหรือซากศพที่เพ่งดูลงมหายใจที่กำหนด เป็นต้น

2. อุกหนิมิต คือนิมิตติดตา ซึ่งก็คือบริกรรมนิมิตที่เห็นจนติดตาจนใจ ขนาดที่หลับตาเห็นลืมตาเห็น เช่น เพ่งกสิณในขั้นตอนบริกรรมนิมิต ก็ดูดวงกสิณนั้น ต่อเมื่อเกิดอุกหนิมิต ภาพดวงกสิณนั้นจะเห็นได้แม้เมื่อหลับตา และเห็นชัดเจนเหมือนลืมตา

3. ปฏิภาคนิมิต คือนิมิตคู่เปรียบหรือนิมิตเทียบเคียง คือนิมิตที่เป็นภาพเหมือนอุกหนิมิต แต่เป็นภาพที่บริสุทธิ์ย่อได้ขยายได้ ไม่ต่างพรัยใดสะอาดงามกว่าอุกหนิมิต เช่นการเพ่งซากศพที่พองซืด (อุทฐมาตกอสุภ) ในระดับอุกหนิมิตจะเห็นศพนอนพองซืดอยู่ แต่ถ้าเป็นปฏิภาคนิมิตแล้ว จะปรากฏเป็นภาพคนช้วนพี สมบูรณ์ นอนนิ่งอยู่เหมือนคนนอนหลับ ไม่น่ากลัว ไม่น่าสะอิดสะเอียนแต่อย่างใด

#### กสิณ 10

กสิณหมายถึง วัตถุอันรุ่งโรจน์เข้าไปผูกอยู่ ทำให้คุมใจได้มั่น จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน ชาติฝ่าย วัตถุที่ใช้ในการเจริญกสิณมี 10 อย่างคือ

- |             |         |                |
|-------------|---------|----------------|
| 1. ปฐวีกสิณ | กสิณดิน | } เรียกกฤตกสิณ |
| 2. อาโปกสิณ | กสิณน้ำ |                |
| 3. เตโชกสิณ | กสิณไฟ  |                |
| 4. วาโยกสิณ | กสิณลม  |                |

5. นิลกลิน	กลินสีเขียว	}	เรียกวารรณกลิน
6. ปิตกกลิน	กลินสีเหลือง		
7. โลหิตกกลิน	กลินสีแดง		
8. โอทาทกกลิน	กลินสีขาว		
9. อาโลกกลิน	กลินแสงสว่าง, แสงไฟ		
10. อากาสกกลิน	กลินที่ว่าง, อากาศ		

### 1. ปฐวีกลิน (กลินดิน)

ต้องเตรียมดินที่จะใช้เป็นองค์กลิน โดยเลือกดินสีอรุณ หรือสีพระอาทิตย์แรก ขึ้น มีความเหนียวพอประมาณ เก็บสิ่งสกปรกที่ติดอยู่กับดินนั้นออกให้หมด ผสมกับน้ำ วดจนดินหมดฝุ่นละออง คลึงแผ่เป็นแผ่นวงกลมกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว ทำหน้าดินให้เรียบ เหมือนหน้ากลอง แต่งวงขอบของดินด้วยอีกสีหนึ่ง จะเป็นสีเขียวหรือสีขาวก็ได้ให้มี ขนาดประมาณ  $\frac{1}{4}$ " ดวงกลินนี้จะสร้างบนกระดาน บนผ้า บนกำแพง หรือบนดินก็ได้ แต่ต้องรักษาให้สะอาดเรียบร้อย และเรียบอยู่เสมอ เมื่อทำองค์กลินเสร็จแล้วให้ หาสถานที่สงบห่างไกลผู้คน เพื่อเพ่งปฐวีกลิน โดยตั้งองค์กลินไว้เบื้องหน้าในระดับ สายตาไม่สูงหรือต่ำเกินไป นั่งห่างจากองค์กลินประมาณ 2 คอก 1 คืบ โดยนั่งขัดสมาธิ ทำจิตให้ระลึกรถึงโทษของกามคุณ ว่ากามเป็นสิ่งที่มีความน่ายินดีน้อย มีทุกข์มากให้โทษ ต่าง ๆ เปรียบดังห้วงมีพิษ เพราะเป็นของน่ากลัว จึงควรทำตนให้พ้นจากกามคุณ อารมณ์ต่าง ๆ ตั้งจิตให้ยินดีในฌาน ระลึกรถึงพระคุณของ พระพุทธ พระธรรม พระ สงฆ์ ระลึกรว่าพระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลายก็ได้อาศัยการเพ่งกลิน ปฏิบัติ เพื่อพ้นจากทุกข์ แล้วจึงลืมตาขึ้นดูดวงกลินนั้น บริกรรมว่าปฐวี ๆ ๆ (ดิน ๆ ๆ) เป็น ร้อยครั้งพันครั้ง เมื่อลืมตาดูดวงกลินแล้วหนอยหนึ่งก็หลับตาลง แล้วจึงลืมตาขึ้นดูอีก ปฏิบัติจนได้จุดนิมิต คือหลับตาเห็น ลืมตาเห็นดวงกลิน จนต้องแค้นว่า ปฏิภาคนิมิต ก็เกิดขึ้นเป็นสภาพที่สะอาด ไม่ต่างพร้อย จะใสเป็นกระจก งามกว่าจุดนิมิต จิตจะ ตั้งมั่น นิวรณ์ 5 จะสงบระงับ หากเพียรต่อไปก็จะได้ฉัพปนาสมาธิ หากรักษาปฏิภาค

นิมิตให้ดี หากเพียงปฏิบัติต่อไปก็จะได้ฉานเป็นลำดับขึ้นไป แต่หากรักษาปฏิภาคนิมิต  
ไม่ดี สมาธิหรือฉานที่ได้ก็จะเสื่อมหายไป

## 2. อาโปกสิณ (กสิณน้ำ)

คือการเพ่งน้ำ ผู้ที่เคยปฏิบัติอาโปกสิณในชาติก่อน ๆ เมื่อเพ่งน้ำที่ใดที่หนึ่ง เช่น  
ในสระหรือในบ่อ ก็สามารถสำเร็จอุคคณิมิตโดยง่าย หรือนำผ้าขาวซึ่งกลางแจ้งรองน้ำ  
ผ่านบริสุทธิ์มาใส่ภาชนะเช่น ชัน ใส่เต็มขอบปากภาชนะ เพ่งดูน้ำนั้นในที่สงบ บริกรรม  
อาโป ๆ ๆ (น้ำ ๆ ๆ) จนเกิดอุคคณิมิต และปฏิภาคนิมิตตามลำดับ เช่นเดียวกับปฐมวิ  
กสิณ

## 3. เตโชกสิณ (กสิณไฟ)

คือการเพ่งเปลวเพลิง ผู้ที่เคยปฏิบัติมาในชาติก่อน ๆ อาจเพ่งเปลวไฟในเตา  
หรือที่ใด ๆ จนได้อุคคณิมิต ปฏิภาคนิมิตตามลำดับ โดยทั่วไปการจะเพ่งเตโชกสิณ  
ต้องเตรียมการโดยก่อไฟให้ลุกโพล่ง นำเสื่อสำแพนหรือแผ่นหนังกันไว้หน้ากองไฟ เจาะ  
ช่องกลมโตประมาณ 1 ฟุต แล้วเพ่งดูเปลวไฟ อย่าพิจารณาสีของเปลวไฟ หรือเง้าถ่าน  
หรือควันไฟ ขณะเพ่งเปลวไฟให้บริกรรมเตโช ๆ ๆ (ไฟ ๆ ๆ) จนอุคคณิมิตปรากฏขึ้น  
และได้ปฏิภาคนิมิต ได้ฉานตามลำดับ อุคคณิมิตของเตโชกสิณจะปรากฏภาพเปลว  
ไฟที่ดูแต่อาจมีการพัดไหว ส่วนปฏิภาคนิมิตเปลวไฟจะนิ่ง มีสีทองหรือแดง

## 4. วาโยกสิณ (กสิณลม)

หมายถึงลม กสิณลมเจริญได้ ต้องอาศัยการมองดู ยอดไม้ ใบไม้ เส้นผม เป็น  
ต้นที่สั่นไหวเพราะลมพัด หรือจะเจริญเมื่อลมพัดสัมผัสสกายเราก็ได้ พร้อมบริกรรมวาโย  
 ๆ ๆ (ลม ๆ ๆ) จนเกิดอุคคณิมิตเป็นลักษณะไอน้ำ น้ำตกหรือควันที่ไหวหวั่น แต่เมื่อได้  
ปฏิภาคนิมิตจะไม่หวั่นไหวจะมีสภาพเป็นกลุ่มก้อน เป็นเกลียวที่แน่นิ่ง

5. นิลกถิน (กถินสีเขียว)
6. ปีตกถิน (กถินสีเหลือง)
7. โฉนิตกถิน (กถินสีแดง)
8. โอทาทกถิน (กถินสีขาว)

จะกล่าวรวมถึงกถินสี (วรรณกถิน) ทั้ง 4 เพราะมีการปฏิบัติและลักษณะใกล้เคียงกัน

นิลกถิน คือกถินสีเขียว ผู้ที่มีวาสนาบารมีเคยเจริญกถินนั้นมาก่อน เมื่อเห็นสีเขียวของใบไม้ ฝ้ายหรือวัตถุอื่นก็สามารถเพ่งดู และบริกรรมได้ทันที แต่ถ้าจะทำองค์นิลกถิน ต้องใช้ดอกไม้ ไม้ ไม้ วัตถุใด ๆ ก็ตามที่มีสีเขียว ถ้าใช้ดอกไม้ เช่นดอกบัว ก็ต้องนำมาใส่พาน หรือขันให้เต็มเสมอขอขอบภาชนะหรือถ้าจะใช้ผ้า, กระดาษ, ก็ต้องใช้ผ้า กระดาษสีเขียวมาตัดเป็นวงกลมกว้าง 1 คืบ 4 นิ้ว เอาสีเขียวแก่ทาบนแผ่นวงกลมให้เรียบร้อย ตัดขอบด้วยสีขาว, แดง เพื่อเน้นให้สีเขียวเด่นชัดขึ้นเมื่อเพ่งกับบริกรรมว่า นิล นิล (เขียว ๆ ๆ) ส่วนกถินสีอื่น ๆ เช่น ปีตกถิน กถินสีเหลืองก็จัดทำเช่นเดียวกัน โดยใช้ดอกไม้หรือผ้า, กระดาษ บริกรรมว่า ปีต ปีต (เหลือง ๆ ๆ) โฉนิตกถิน คือ กถินสีแดง ให้บริกรรมว่า โฉนิต โฉนิต (แดง ๆ ๆ) โอทาทกถิน คือกถินสีขาว ก็บริกรรมว่าโอทาท โอทาท (ขาว ๆ ๆ) ทำไปจนเกิดจุดนิมิต ก็ไม่จำเป็นต้องเพ่งองค์กถินอีก ให้เพ่งแต่จุดนิมิตที่ได้มา จนเกิดปฏิภกนิมิตขึ้น และได้ฉานไปตามลำดับ

นิลกถินนั้น อนุโลมให้ใช้สีอื่น ๆ ได้ คือสีเขียวใบไม้ สีดำ สีน้ำเงิน สีฟ้าแก่ ปีตกถินนั้นหากหาสีเหลืองไม่ได้ อนุโลมให้ใช้สีทองได้ โฉนิตกถิน อนุโลมให้ใช้สีชมพู สีสดได้ และโอทาทกถินนั้น อนุโลมให้ใช้สีอะไรก็ได้ ฟ้าย่อน เทาอ่อนได้

9. อาโลกกถิน (กถินแสงสว่าง)

คือกถินแสงสว่าง จะเป็นแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟเป็นต้น แต่เมื่อมีอาจเพ่งดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟต่าง ๆ โดยตรง ก็ต้องทำองค์กถินโดยเจาะฝาเรือน หรือหลังคาบ้านให้แสงสว่างลอดเข้ามาปรากฏที่ฝาหรือพื้นเรือน

หรือจุดตะเกียง หรือเปิดไฟไว้ เขามานกันให้มิดชิด เจาะรูมาให้เห็นหลอดออกมา เป็นดวงที่ผ่า แล้วเพ่งดูแสงสว่างนั้น บริกรรมว่า โอภาโส โอภาโส (แสง ๆ ๆ) หรือ อา โลโก อาโลโก (สว่าง ๆ ๆ) จนจุดนิมิตเกิดขึ้นเป็นแสงสว่างไม่ต่างจากบริกรรมนิมิต ส่วนปฏิภาคนิมิตแสงสว่างจะเป็นกลุ่มก้อนคล้ายดวงไฟในปิยะไฟสีขาวสว่างรุ่งโรจน์ กว่าจุดนิมิตหลายเท่า

#### 10. อากาศกสิณ หรือปริจจินนาอากาศกสิณ (กสิณที่ว่างหรืออากาศ)

คือการเพ่งอากาศว่างเปล่าเป็นอารมณ์ ทำองค์กสิณโดยเจาะฝาเรือนที่มิดชิด หรือเจาะหลังคาให้เป็นช่องกว้างประมาณ 1 คืบ 4 นิ้ว เพ่งดูอากาศที่ปรากฏตามช่อง นั้น ๆ แล้วบริกรรมว่า อากาศ ๆ ๆ (แจ้ง ๆ ๆ) เกิดจุดนิมิตเห็นอากาศที่ปรากฏตาม ช่อง มีขอบเขต เหมือนกับบริกรรมนิมิตทุกประการ ต่อเมื่อได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว จะ ปรากฏแต่อากาศอย่างเดียวไม่ปรากฏขอบเขต ทั้งยังสามารถขยายขอบเขตให้กว้าง ใหญ่เพียงไรก็ได้

#### คุณลักษณะพิเศษของกสิณ 10

กสิณมีลักษณะพิเศษหลายประการเช่น เมื่อได้รูปมาน 4 จากการเพ่งกสิณ อย่างหนึ่งแล้ว ถ้าต้องการจุดนิมิต ปฏิภาคนิมิตจากกสิณอีก 9 อย่างที่เหลือ ก็ไม่ต้อง จัดทำองค์กสิณขึ้นใหม่ให้มองดูสิ่งอื่น ๆ ตามธรรมชาติ เช่นมองดูดิน (ปฐวิกกสิณ) แล้ว บริกรรมปฐวี ๆ ๆ (ดิน ๆ ๆ) หรือ ดูแม่น้ำ ไฟ ลม สีต่าง ๆ แสงสว่าง อากาศ แล้วบริกรรม ตามคำบริกรรมตรงกับสิ่งที่เราเพ่งนั้น ๆ จุดนิมิต ปฏิภาคนิมิต ก็จะเกิดขึ้น

นอกจากนี้ กสิณยังเป็นกรรมฐานที่ทำให้ถึงฌานเร็วกว่ากรรมฐานอื่น ๆ เพราะ การเพ่งกสิณนั้น จุดนิมิต ปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้นง่าย ได้ฌานเร็ว โดยเฉพาะกสิณที่เกี่ยวข้อง กับสีทั้ง 4 แล้ว จะยังเกิดจุดนิมิต ปฏิภาคนิมิต และฌานได้เร็วยิ่งกว่ากสิณ พระ พุทธองค์ทรงยกย่องอิทาทกสิณ (กสิณสีขาว) ว่าเลิศกว่ากสิณสีอื่น ๆ เพราะทำให้จิตใจ ของผู้ที่เจริญกสิณนั้นผ่องใส ปราศจากความเขื่องซีมงว้างเหงา ทั้งยังทำให้ผู้เจริญ กสิณนี้ทราบเหตุการณ์ต่าง ๆ คล้ายผู้ทรงอภิปัญญาทั้งที่ยังไม่ได้จุดนิมิต

## อานุภาพแห่งกสิณ 10<sup>1</sup> ทำให้เกิดฤทธิ์ต่าง ๆ

### 1. ปฐวิกสิณ มีอานุภาพคือ

- ก. เนรมิตคน ๆ เดียวให้กลายเป็นหลายร้อยหลายพันคน
- ข. เนรมิตตนเองให้เป็นพญานาค พญาครุฑ
- ค. ทำท้องอากาศ แม่น้ำ มหาสมุทร ให้เป็นพื้นแผ่นดิน ให้ยืน เดิน นั่ง นอน ได้
- ง. เนรมิตเป็นต้นไม้ วิมาน รัตนาหาราม เสดสถาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ตามความประสงค์ของตน
- จ. ทำสิ่งที่เบาให้หนัก
- ฉ. ทำให้วัตถุติดแน่นตั้งมั่นอยู่ มิให้โยกย้ายเคลื่อนที่ไป
- ช. ได้อภิกายตนะ คือสามารถข่มทำลายธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อจิตใจ และสามารถข่มอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งที่เป็นอิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่น่าปรารถนา อยากได้ อยากพบ) และอนิฏฐารมณ์ (อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่อยากได้ ไม่อยากพบ) มิให้มาปรากฏภายในจิตใจของตนได้

### 2. อาโปกสิณ มีอานุภาพคือ

- ก. แทรกแผ่นดินไปแล้ว ผุดขึ้นมาได้
- ข. ทำให้ฝนตก
- ค. ทำพื้นแผ่นดินให้เป็น แม่น้ำ และมหาสมุทร
- ง. ทำน้ำธรรมดาให้เป็น น้ำมัน น้านม น้ำผึ้ง
- จ. ทำให้กระแสน้ำพุ่งออกมาจากร่างกาย
- ฉ. ทำให้ภูเขา ปราสาท วิมาน สะเทือนหวั่นไหว

---

1 พระสังฆมโฆสิตกะ สังฆมาจริยะ. ปฐมัตถโรฮิตกะ ปริจาเขตที่ 9 เล่ม 1. มุคนิสสังฆมโฆสิตกะ  
กรุงเทพฯ 2526 หน้า 95 - 98

3. เตโชกสิณ มีอานุภาพคือ

- ก. เกิดศวันกำบังตน และทำให้เปลวไฟลุกโชติช่วงขึ้นจากร่างกาย หรือวัตถุอื่น ๆ
- ข. ทำให้ฝนถ่านเพลิงตกลงมา
- ค. ใช้ไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของตนดับไฟที่เกิดจากฤทธิ์ของผู้อื่นให้ดับลง
- ง. สามารถเผาผลาญบ้านเมือง วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ได้
- จ. ทำให้แสงสว่างเกิดขึ้น เพื่อจะได้แลเห็นรูปด้วยทิพพจักขุภิญญา
- ฉ. ทำให้เตโชธาตุ หรือ ไฟลุกไหม้สรีระในสมัยที่ปรินิพพาน
- ช. ทำให้ความมืดหายไป

4. วาโยกสิณ มีอานุภาพคือ

- ก. เหาะไปได้
- ข. สามารถไปถึงสถานที่ที่ตนต้องการจะไปได้อย่างรวดเร็ว
- ค. ทำสิ่งที่หนักให้เบา
- ง. ทำให้พายุใหญ่เกิดขึ้น

5. นีลกสิณ มีอานุภาพคือ

- ก. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีเขียว
- ข. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นแก้วมรกต
- ค. ทำความมืดให้เกิดขึ้นไม่ว่าเวลาใด
- ง. ได้อภิกายตนะ
- จ. ได้สุภวิโมกข์ คือ บรรลุ มรรค ผล นิพพานโดยง่ายและสะดวกสบาย

6. ปิตกสิณ มีอานุภาพคือ

- ก. ทำให้วัตถุสิ่งของเป็นสีเหลือง
- ข. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้น ให้เป็นทอง

ค. ได้อภิกายตนะ

ง. ได้สุภวิโมกซ์

7. โฉนตกสิณ มีอานุภาพคือ

ก. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีแดง

ข. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง ให้เป็นแก้วทับทิม

ค. ได้อภิกายตนะ

ง. ได้สุภวิโมกซ์

8. ไอทาทกสิณ มีอานุภาพคือ

ก. ทำวัตถุสิ่งของให้เป็นสีขาว

ข. ทำเหล็ก ทองเหลือง ทองแดง เป็นต้นให้เป็นเงิน

ค. ทำให้หายจากความง่วงเหงาหาวนอน

ง. ทำให้ความมืดหายไป แล้วทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น เพื่อเห็นรูปด้วย

ทิพพจักขุอภิญญา

9. อาโลกกสิณ มีอานุภาพคือ

ก. ทำให้วัตถุสิ่งของเกิดแสงสว่าง หรือทำให้ร่างกายเกิดแสงสว่างเป็นรัศมี  
พวยพุ่งขึ้นมา

ข. เนรมิตเป็นรูปต่าง ๆ ประกอบด้วยแสงสว่างอย่างรุ่งโรจน์

ค. ทำให้ไม่ง่วงเหงาหาวนอน

ง. ทำความมืดให้หายไป ทำแสงสว่างให้เกิดขึ้น เพื่อเห็นรูปด้วยทิพพจักขุ  
อภิญญา

10. อากาศกลืน มีอานุภาพคือ

- ก. เปิดเผย สิ่งที่หลบซ่อนลับให้ปรากฏให้เห็นได้
- ข. ทำให้มีอากาศเป็นอุโมงค์ช่องว่างเกิดขึ้นภายในพื้นแผ่นดิน ภูเขา มหาสมุทร แล้วยืน เดิน นั่ง นอนได้
- ค. เข้าออกทางฝา หรือกำแพงได้

กลืนทั้ง 10 อย่าง มีอานุภาพทำให้เกิดฤทธิ์ที่เหมือน ๆ กันคือ

- ก. สามารถกำบังสิ่งต่าง ๆ ไม่ให้ผู้ใดแลเห็น
- ข. ทำวัตถุสิ่งของที่เล็กให้กลับใหญ่ หรือที่ใหญ่ให้กลับเล็ก
- ค. ทำระยะทางใกล้ให้ไกล และย่นระยะทางที่ไกลให้กลับเป็นใกล้

อสุภ 10

อสุภ หมายถึงไม่สวยงาม มุ่งหมายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคน ที่ตายไป การเจริญอสุภกรรมฐานคือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่าง ๆ กัน 10 ลักษณะ ให้เห็นความน่าเกลียดไม่สวยงาม โดยจะพิจารณาซากศพอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ใน 10 ลักษณะ ได้แก่

- |                    |  |
|--------------------|--|
| 1. อุกฤษฏมาตกอสสุภ | ซากศพที่ขึ้นอืดพอง                                   |
| 2. วินีลกอสสุภ     | ซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ                                |
| 3. วิปฺพพกอสสุภ    | ซากศพที่มีน้ำเหลือง แตกปริ                           |
| 4. วิจฉิททกอสสุภ   | ซากศพที่ถูกฟันรูดออกจากกันเป็น 2 ท่อน                |
| 5. วิกขายิตกอสสุภ  | ซากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข กา แร้ง ทึ้งแยง          |
| 6. วิกขิตตกอสสุภ   | ซากศพที่กระจายเหี้ยราด ศีรษะ มือ เท้า<br>อยู่คนละทาง |
| 7. นตวิกขิตตกอสสุภ | ซากศพที่ถูกทับพื้นด้วยมิด ถูกแทงด้วยหอก              |
| 8. โลนิตกอสสุภ     | ซากศพที่มีเลือดไหลอาบ                                |
| 9. ปุฬวกอสสุภ      | ซากศพที่มีหนอนไรอยู่ทั่วร่าง                         |
| 10. ธัญญิกกอสสุภ   | ซากศพที่เหลือแต่กระดูก                               |

การพิจารณาซากศพหรือเจริญอสุภกรรมฐานทุกชนิด ผู้ปฏิบัติต้องยืนอยู่เหนือ  
ลม ยายืนได้ลม เพราะกลิ่นเน่าเหม็นของศพจะระบควน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้ผ้า  
ปิดปากปิดจมูก ยายืนใกล้หรือไกลเกินไป ต้องยืนในระยะให้เห็นซากศพชัดเจนทั้งร่าง  
ควรยืนกลางลำตัวศพ ยายืนด้านศีรษะหรือปลายเท้าของศพ ศพที่ใช้พิจารณา  
ควรเป็นเพศเดียวกับผู้พิจารณา เช่น ผู้พิจารณาหรือเจริญอสุภกรรมฐานเป็นหญิง ก็ใช้  
ศพหญิง เป็นชายก็ใช้ศพชายในการพิจารณา นอกจากจะพิจารณาศพตามแนว  
วิปัสสนาจึงจะใช้ศพเพศใดก็ได้ เช่นในกรณีของพระกุลละเถระ ที่หลงรูปโฉมนางสิริมา  
หญิงงามเมือง ครั้นนางสิริมาสิ้นชีวิตลง พระพุทธเจ้าจึงทรงใช้ให้พระกุลละเถระผู้มี  
ภาคจริตพิจารณาศพของนางสิริมาที่พระภิกษุหนุ่มหลงรักจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ จน  
มองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ายกอนความลุ่มหลงรักใคร่ได้ในที่สุด การ  
เจริญอสุภกรรมฐาน เป็นไปได้ทั้งในแง่สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน หาก  
เจริญในแง่สมถะ ก็ให้เห็นความเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไม่สวยงาม ปฏิบัติแล้วทำให้ฉาน  
เกิดขึ้นได้ ส่วนในแง่วิปัสสนาให้พิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ  
ไตรลักษณ์ คือให้เห็นว่าตัวของเราก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยงเหมือนซากศพที่นอนอยู่ต่อหน้ามัน  
เช่นกัน เพียงแต่ศพนี้ ชายนี้ หญิงคนนี้ตายก่อนเราเท่านั้น ชีวิตร่างกายของเราแม้จะ  
ผ่านทุกข์ทรมาน ได้รับความยากลำบากต่าง ๆ นานามาเพียงใด ก็ไม่ทุกข์เท่าตอนที่  
จะตายร่างกายแตกดับ ในขณะนั้นจะทุกข์ที่สุด คือทุกข์จนทนอยู่ไม่ได้ต้องตายไปเช่นศพนี้  
ดังพุทธดำรัสที่ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์ และพิจารณาศพที่อยู่ตรงหน้าของเราเห็นว่า  
เมื่อศพนี้ยังมีชีวิตอยู่เขาหรือเธอผู้นี้ไม่เคยปรารถนาที่จะตาย ไม่เคยต้องการจะเจ็บป่วย  
หรือแก่เฒ่า แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ต้องเป็นไปเช่นนี้ ใจปรารถนาแต่กายไม่เป็นไปตาม  
ความปรารถนา ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เขาหรือเธอก็ไม่ใช่เจ้าของร่างกายนี้โดยแท้จริง  
เพราะหากเป็นเจ้าของร่างกายนี้ก็จะต้องไม่แก่ ไม่เจ็บ ไม่ตาย ตามคำสั่งตามบัญชา แม้  
ร่างกายของเราเองก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเรา รูปนามทั้งหลายเป็นอนัตตา เมื่อ  
สังขารร่างกายเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คืออนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์)  
อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) จะไปยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไร ส่วนการพิจารณาโดยนัยของสมถะ  
ต้องพิจารณาศพโดยอาการ 6 และอาการ 5

### พิจารณาโดยอาการ 6 ได้แก่ .....

1. พิจารณาสี โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นคนผิวสีอะไร ดำ ขาว หรือผิวเหลือง
2. พิจารณาวัย โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นเด็ก วัยกลางคนหรือเป็นคนชรา โดยไม่ต้องสนใจว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
3. พิจารณาสัญญาณ โดยกำหนดดูว่า นี่คือนิ้วอะไร คอ แขน มือ ท้อง อก เอว ข้าง ขา เท้า เป็นต้น
4. พิจารณาทิศ โดยกำหนดว่าตั้งแต่สะดือขึ้นไปจนถึงศีรษะเป็นส่วนบนได้สะดือ เป็นส่วนล่าง หรืออีกนัยหนึ่ง คือให้รู้ว่าเรายืนอยู่ทางทิศนี้จากศพอยู่ทางทิศนี้
5. พิจารณาที่ตั้ง โดยกำหนดว่า มืออยู่ตรงนี้ เท้าอยู่ตรงนี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้เป็นต้น หรืออีกนัยหนึ่งให้รู้ว่าเรายืนอยู่ตรงนี้ ศพอยู่ตรงนั้น
6. พิจารณาขอบเขต ให้รู้ว่าเบื้องต่ำสุดของซากศพคือพื้นเท้า เบื้องบน สุดเพียงปลายผม หัวตัวสุดแค่ผิวหนัง เต็มไปด้วยของเน่าเหม็น 31 อย่างเช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น

### พิจารณาโดยอาการ 5 ได้แก่

1. ดูส่วนต่อหรือที่ต่อ ให้รู้ว่าในสรีระร่างของศพมีส่วนต่อใหญ่ ๆ อยู่ 14 แห่ง คือมือขวามีที่ต่อ 3 แห่ง มือซ้ายมีที่ต่อ 3 แห่ง เท้าขวามีที่ต่อ 3 แห่ง เท้าซ้ายมีที่ต่อ 3 แห่ง คอมีที่ต่อ 1 แห่งและเอวมีที่ต่อ 1 แห่ง
2. ให้อูช่อง เช่น ช่องตา ช่องหู ช่องจมุก ช่องปาก ศพหลับตาหรือลืมตา ช้าปากหรือหุบปาก
3. ให้อูหลุม หรือส่วนที่เว้าลงไป พิจารณาว่าที่หลุมตา หลุมคอ เป็นต้น
4. ให้อูที่ดอน หรือส่วนที่นูนขึ้น โดยให้กำหนดรู้ว่าส่วนที่นูนนี้ คือหัวเข่า คือหน้าผาก หน้าอก เป็นต้น

5. ให้ดูทั่วไปรอบ ๆ ด้านของศพ ส่วนใดปรากฏชัดตามลักษณะของศพ เช่น ความพองอืดปรากฏชัด ก็บวกรวมว่า จุกสูมาตกั ปฏิภูถ์ (ศพพองอืดนี้ นำเกลียด นำขยะแขยง) หรือเห็นศพที่มีสีเขียวคล้ำปรากฏชัด ก็บวกรวมว่า วินิลกั ปฏิภูถ์ (ศพวินิลกะ หรือศพเขียวคล้ำนี้ นำเกลียด นำขยะแขยง) ศพ ลักษณะอื่น ๆ ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่บวกรวมก็ได้ตั้งจิตกำหนดลงที่ ลักษณะตรงส่วนนั้น ๆ ของศพ

### วิธีการเจริญอุสุภ 10

1. จุกสูมาตกอกสุภ หรือศพที่ขึ้นอืดพองให้พิจารณาความนำเกลียดของศพว่า พองอืด พ้อมบวกรวมว่า จุกสูมาตกั ปฏิภูถ์ ๆ ๆ (ศพจุกสูมาตก พองอืด นำเกลียดนำขยะแขยง) บวกรวมซ้ำแล้วซ้ำเล่า สิมตาดูและหัดบตาพิจารณา สดับไปเช่นนี้ ถ้าเมื่อใดหัดบตาแล้วปรากฏภาพซากศพนั้น เหมือนเมื่อสิม ตาก็จะได้จุกหนีमित จุกหนีमितเป็นนิमितที่ปรากฏทางใจจะเห็นเป็นซากศพนำ เกลียดน่ากลัว ขวนให้ขยะแขยงสะอิดสะเอียน เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะได้ ปฏิภาคนิमितปรากฏเป็นภาพคนช้วนที่ล่าสนนอนนิ่งอยู่ปฐมณานก็จะเกิดขึ้น ศพที่พองอืดนี้ จะมีอาการพองเพียง 1 หรือ 2 วันก็จะแปรสภาพเป็น เขียวคล้ำ มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มต่อไป หากขณะที่เจริญจุกสูมาตกอกสุภแล้วยัง ไม่ได้จุกหนีमितหรือปฏิภาคนิमित แต่ศพแปรสภาพไปแล้วก็ต้องไปหาศพใหม่ ที่พองอืด หากหาศพที่เป็นเพศเดียวกับตนไม่ได้ บางกรณีท่านอนุโลมให้ใช้ ซากสัตว์ เช่น สุนัขก็ได้
2. วินิลกอกสุภ พิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ บวกรวมว่า วินิลกั ปฏิภูถ์ ๆ ๆ (ศพที่มีสีเขียว นำเกลียด นำขยะแขยง) ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนได้จุกหนีमितและ ปฏิภาคนิमित จุกหนีमितของวินิลกอกสุภ คือลักษณะของศพมีสีเขียวคล้ำ ส่วน ปฏิภาคนิमितจะไม่นำเกลียดน่ากลัว จะเหมือนรูปปั้นมีสีแดง สีขาว สีเขียว เจือกัน

3. วิบุพพทอสุภ พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองแตกปริ บริกรรมว่า วิบุพพทํ ปฏิภูถํ ฯ ฯ (ศพวิบุพพทะ มีน้ำเหลืองไหลนี้ น้ำเกลียด) บริกรรมซ้ำ ฯ จุดนิมิตที่เกิดขึ้นจะเป็นเหมือนตัวศพนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นเหมือนรูปปั้นนอนนิ่งไม่มีน้ำเหลืองไหล
4. วิจฉิทททอสุภ พิจารณาซากศพที่ถูกฟันขาดเป็น 2 ท่อน ถ้าศพที่จะพิจารณานั้น กระเด็นอยู่ห่างกันเกินไปให้นำส่วนที่ขาดมาวางใกล้ให้ต่อกันประมาณ 1 องคุลี แล้วบริกรรมว่า วิจฉิททกํ ปฏิภูถํ ฯ ฯ (ศพวิจฉิทททะ ถูกฟันขาด 2 ท่อนน้ำเกลียด) จุดนิมิตปรากฏเป็นภาพศพขาด 2 ท่อนนั่นเอง ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นศพสภาพเรียบร้อยนอนแน่นิ่งอยู่
5. วิชชายิตทอสุภ พิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ทั้งแย่งเรียราด บริกรรมว่า วิชชายิตกํ ปฏิภูถํ ฯ ฯ (ศพวิชชายิตทะนี้ น้ำเกลียด) จุดนิมิตที่เกิดขึ้นจะเหมือนที่พิจารณา ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นสภาพเหมือนคนนอนนิ่ง เรียบร้อย ไม่น่ากลัว
6. วิกขิตตทอสุภ พิจารณาซากศพที่กระจาย อวัยวะกระเด็นไปคนละทิศละทาง ต้องนำส่วนที่กระจัดกระจายในที่ต่าง ๆ มากองไว้ในที่เดียวกัน กำหนดบริกรรมว่า วิกขิตตกํ ปฏิภูถํ ฯ ฯ (ศพวิกขิตตทะ เป็นของน้ำเกลียด) จุดนิมิตเหมือนซากศพที่เห็นปรากฏแก่สายตา ปฏิภาคนิมิตจะเห็นว่าอสุภะนั้นมีความสมบูรณ์ตลอดกาย
7. หตวิกขิตตทอสุภ พิจารณาซากศพที่ถูกสับพันด้วยมีด บริกรรมว่า หตวิกขิตตกํ ปฏิภูถํ ฯ ฯ (ศพหตวิกขิตตทะ เป็นของน้ำเกลียด) จุดนิมิตที่เกิดขึ้น เป็นสภาพศพที่เป็นริ้วรอยเพราะถูกฟัน ปฏิภาคนิมิตจะเป็นศพที่เรียบร้อย สมบูรณ์

8. โคนิดทอสุก พิจารณาซากศพที่มีเลือดไหล บริกรรมว่า โคนิดกั ปฏิภูถ์ ๆ ๆ (ศพโคนิดทอ เป็นของนำเกลียด) จุดหนิมิตจะเป็นสภาพศพที่เลือดไหล บางครั้งก็จะเหมือนผ้าแดงต้องลมพัดและไหว ๆ อยู่ ส่วนปฏิภูถานิमित จะเห็นซากศพเหมือนรูปปั้นกำมะหยี่สีแดง
9. ปุฬวกอสุก พิจารณาซากศพที่มีหนอนคลาคล้าชอนไชอยู่ บริกรรมว่า ปุฬวกั ปฏิภูถ์ ๆ ๆ (ศพปุฬวกอ เป็นของนำเกลียด) จุดหนิมิตจะเห็นเป็นศพที่หนอนคลานไต่ไปมา แต่ปฏิภูถานิमित จะเห็นเป็นสภาพศพที่เรียบร้อยเหมือนกองข้าวสาธิตสีขาวกองอยู่
10. อัญฐิกอสุก พิจารณาซากศพที่เหลือแต่กระดูก บริกรรมว่า อัญฐิกั ปฏิภูถ์ ๆ ๆ (ศพอัญฐิกอ นี้เป็นของนำเกลียด) การพิจารณาจะพิจารณากระดูกที่ติดกันหมดทั้งร่างก็ได้ หรือจะพิจารณากระดูกในลักษณะเป็นท่อน ๆ เป็นชิ้น ๆ ก็ได้จุดหนิมิตที่เกิดขึ้น ก็สุดแต่ว่าจะพิจารณากระดูกในลักษณะใด ถ้าพิจารณาทั้งร่าง จุดหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกทั้งร่าง ถ้าพิจารณาเป็นท่อน จุดหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกเป็นท่อนแต่ปฏิภูถานิमितจะเหมือนกันคือ เป็นร่างกายที่สมบูรณ์

**อัญฐิกอสุก** หรือ ซากศพที่เป็นกระดูก แล้วสามารถนำมาพิจารณาเป็นอารมณ์กรรมฐานมีอยู่ 5 อย่างคือ

1. ร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็นรัดตึงเป็นรูปร่างอยู่
2. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อ แปรเป็นอันด้วยเลือด ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัดอยู่
3. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นรัดตึงอยู่
4. กระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัดตึงแล้ว กระจุกกระจายทั่วไป
5. กระดูกเป็นท่อนมีสีขาวดั่งสีสังข์

การเจริญอสุภกรรมฐานนั้น สำหรับผู้ที่มีนิสัยขลาดกลัวหรือกลัวผี เมื่อเกิด อุคคหิมิต และขาดอาจารย์คอยควบคุมสอนการปฏิบัติ ก็อาจเข้าใจผิดว่าตนเองถูกผี หลอก เกิดเจ็บป่วยได้ จึงควรทำความเข้าใจในการปฏิบัติให้ดี บางทีก่อนที่อุคคหิมิต จะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจนึกคิดไปว่าศพนั้นจะลุกขึ้นนั่ง จะลุกขึ้นยืน ควรมีเพื่อนไปร่วม ปฏิบัติด้วย และให้ทำความเข้าใจว่าศพนั้นที่จริงไม่ต่างกับก้อนไม้ ไม่มีวิญญาณครอง ไม่มีจิตใจ จะลุกขึ้นมาหลอกหลอนไม่ได้ เป็นเพราะใจของเราคิดไปเอง วาดภาพไปเอง ในบางกรณีที่ศพยังใหม่ยังสดอยู่ เส้นเอ็นยึดทำให้ลุกขึ้น ก็เป็นไปโดยธรรมชาติให้ใช้ไม้ ตีให้ล้มลง

การพิจารณาอสุภานั้น นอกจากจะพิจารณาซากศพ หรือร่างที่ปราศจากชีวิต 10 ประการดังกล่าวแล้ว ยังสามารถพิจารณาความเป็นอสุภ หรือความไม่สวยงามใน ร่างกายของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ได้เช่นกัน โดยจะพิจารณาร่างกายของตนเอง หรือผู้อื่น ก็ได้ ดังต่อไปนี้

1. พิจารณาเมื่อร่างกายหรืออวัยวะบวมขึ้น ให้พิจารณาโดยความเป็น อุทฐมาตกะ (พองอืด)
2. พิจารณาเมื่ออวัยวะเป็นแผล ฝี มีหนองไหลออกมา ให้พิจารณาโดยความเป็น วิปฺพทกะ (น้ำเหลืองไหล แผลแตกปริ)
3. พิจารณาเมื่อ แขน ขา มือ เท้า หรืออวัยวะขาดด้วน เพราะอุบัติเหตุหรือ อย่างใดอย่างหนึ่ง ให้พิจารณาโดยความเป็น วิจฉิททกะ (อวัยวะขาด เป็นท่อน)
4. พิจารณาเมื่อมีโลหิตเประอะเปื้อนร่างกาย ให้พิจารณาโดยความเป็น โลहितกะ (เลือดไหล)
5. พิจารณาขณะที่แลเห็นฟัน ให้พิจารณาโดยความเป็น อฏฐิกกะ (กระดูก)

หากจะกล่าวไปแล้วความเป็นอสุภะ หรือไม่สวยงามไม่ได้เป็นเฉพาะเมื่อตายลง หรือเป็นซากศพเท่านั้น ร่างกายที่มีชีวิตอยู่นี้หากพิจารณาให้ดีก็ไม่ใช่อสิ่งสวยงาม แต่

เพราะการตกแต่งประดับประดา และความหลงผิดทำให้คิดไปว่าเป็นของสวยงาม นำ  
รัก นำใคร่ จึงเกิดการยึดมั่นถือมั่น หวงแหน

การพิจารณาอสุภในซากศพ จะมีความน่ากลัว อุดหนุนิตจะเกิดได้เร็วกว่าการ  
พิจารณาอสุภในคนที่ยังมีชีวิตอยู่ การเจริญอสุภกรรมฐานทำให้ได้ปฐมฌาน หรือ  
ฌานเบื้องต้น หากต้องการจะได้ทุติยฌานต่อไป ให้เปลี่ยนไปเพ่งสีที่ปรากฏชัดที่ศพ  
เช่น เพ่งสีแดงของเลือดที่ไหล จัดเป็นวัณณกสิณ หรือกสิณสีพร้อมบริกรรมว่าแดง ๆ  
หรือศพสีเขียวก็เพ่งที่สีเขียว บริกรรมว่าเขียว ๆ ก็จะได้ทุติยฌานตามวิธีการของกสิณ  
นั่นเอง

### อานิสงส์ของการเจริญอสุภกรรมฐาน<sup>1</sup> ได้แก่

1. มีสติ
2. มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจังสัญญา)
3. มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา)
4. มีความรังเกียจในร่างกาย
5. ทำให้กามตัณหาไม่ครอบงำ
6. กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในรูป
7. กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าเพลิดเพลิน (อิฎฐารมณ์)
8. อยู่เป็นสุข
9. เข้าถึงอมตธรรม (พระนิพพาน)

---

<sup>1</sup> พระอุบาลีเถระ, วิมุตตินิเวศ มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ, กรุงเทพฯ 2540 หน้า 128.

## คำถามประจำบทที่ 4

1. นิमितคืออะไร ได้แก่อะไรบ้าง อธิบาย และยกตัวอย่างประกอบ
2. กลืนหมายถึงอะไร มีกี่ประเภท
3. ลักษณะพิเศษของกลืนที่ต่างจากกรรมฐานอื่นมีอะไรบ้าง
4. ภูตกลืนได้แก่อะไรบ้าง ยกตัวอย่างการเจริญภูตกลืนมาสัก 2 อย่าง
5. จงอธิบายอานุภาพของ ปฐวิกิกลืน
6. การเจริญอสุภกรรมฐาน คืออะไร มีกี่อย่าง
7. การพิจารณาศพมีหลักเกณฑ์ในการเข้าไปพิจารณาอย่างไร
8. ผู้ที่ได้ปฐมฌานโดยการเจริญอสุภ ฌานจะต่อฌานที่ 2 หรือทุติยฌานต้องเปลี่ยนไปใช้กรรมฐานอื่นหรือไม่
9. การพิจารณาอสุภโดยไม่ดูซากศพ แต่พิจารณาคนที่มียิวิตอยู่ จะทำได้หรือไม่ มีวิธีการอย่างไร
10. อธิบายอานิสงส์ของการเจริญอสุภ 10