

อสุภกรรมฐาน: เสพติดศัลยกรรมความงาม
Asubha Kammattana: Cosmetic Surgery Addiction

กนกวรรณ ปรีดีเปรม¹ และ กัญญาพร สุทธิพันธ์²

Kanokwan preeprem¹ and Kunyaporn Suttipant²

^{1,2}วิทยาลัยสงฆ์กาญจนบุรี ศรีไพบูลย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

^{1,2} Kanchanaburi Sangha College Sri Phaibun Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Thailand

Corresponding Author E-mail: Kanokwan.pree@mcu.ac.th

Retrieved: February 22, 2023; Revised: April 29, 2023; Accepted: April 30, 2023

บทคัดย่อ

การทำศัลยกรรมความงาม เพื่อเอาชนะความแก่ แก่จุดบกพร่องมีให้เห็นกันมากขึ้น ลามไปถึงกลุ่มวัยรุ่นและเด็ก การเสพติดศัลยกรรมว่าเป็นภาวะทางสังคม อสุภกรรมฐานเป็นกรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาซากศพที่มีลักษณะน่าเกลียดหลายอย่าง คือ ศพมีเลือดไหล พองขึ้น มีสีเขียวคล้ำ มีน้ำหนองไหลเยิ้ม ที่ฉีกขาด ถูกสัตว์กัดกิน ที่กระจัดกระจาย มีหนอนไต่ขอนไชและมีแมลงวันเกาะตัก ซึ่งลักษณะเหล่านี้ล้วนเป็นสภาพน่าเบื่อหน่ายไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นของตน พิจารณาให้เห็นว่ากายนี้เกิดจากสิ่งปฏิกูล น่าเกลียด น่าสะอิดสะเอียน กรรมฐานที่ยึดเอาซากศพเป็นอารมณ์เพื่อพิจารณาให้เห็นความไม่งาม ความไม่เที่ยงแท้ของสังขารกำจัด กามตัณหาและความลุ่มหลงในรูปกาย กรรมฐานนี้เหมาะสำหรับผู้มีจิตหนักไปด้านราคะ โดยเฉพาะผู้ที่มีการเสพติดศัลยกรรมความงาม เป็นอาการของโรคจิตเวชประเภทหนึ่ง มีการพัฒนาระดับความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ หากไม่ได้รับการบำบัด จะเกิดภาวะหมกมุ่นเกี่ยวกับรูปลักษณะของร่างกายบางส่วนที่เขารับรู้ได้ว่า มีข้อบกพร่อง น่าเกลียด เชื่อมั่นว่ามีความผิดปกติและไม่เป็นที่น่าสนใจ หรือได้รับการเกลียดชัง เกิดความทุกข์ทรมานใจ ทำให้บุคคลอยากแก้ไขข้อบกพร่อง และทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ ในจุดที่บกพร่องอย่างไม่รู้ตัว

คำสำคัญ: อสุภกรรมฐาน; เสพติดศัลยกรรมความงาม

Abstract

Cosmetic surgery in order to overcome aging and to fix the deficiencies to be seen more It spreads to adolescents and children. Addiction to surgery is a condition in which society is unsatisfactory, which practitioners consider corpses to be ugly in many ways: corpses bleed, swelled up, dark green, oozing pus, tearing. bitten by an animal Scattered there were worms, saxony, and bony bodies. which these characteristics are all Boredom should not hold on to their own. consider that this body caused by sewage disgusting The foundation that took



The corpse is an emotion to consider the beauty, the impermanence of the body, the elimination of lust and passion in the body. This meditation is suitable for those who are mentally heavy on the sensual side. especially those who Addicted to cosmetic surgery. Cosmetic Surgery Addiction is a symptom of a type of psychiatric disorder. has developed a level of It gets more and more severe if left untreated. will become obsessed of certain bodily features he perceived as flawed, ugly, believed to be abnormal and unattractive, or hated. causing suffering, causing people to want to correct their flaws and repeat behavior in the spot that is unknowingly flawed

Keywords: Asubha Kammattana; Cosmetic Surgery Addiction

บทนำ

ความงามเป็นปรากฏการณ์ที่ปรากฏอยู่ในสังคมทั่วทุกมุมของโลกนั้น ในแต่ละสังคมย่อมมีมาตรฐานความงามที่แตกต่างกัน ความงามไม่เคยหยุดนิ่งมีพลวัตอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้มีรูปแบบที่เป็นหนึ่งเดียว แต่มีความเลื่อนไหลเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัยเวลา ความเชื่อ ค่านิยม และคุณค่าที่สังคมนั้น ๆ การที่คนมักไปศัลยกรรมเพิ่มมากขึ้น ส่วนมากมักมาจากการตามค่านิยมทางสื่อบันเทิง และไม่พอใจในรูปร่างตัวเองเป็นส่วนมาก การทำศัลยกรรมนั้นเป็นการรักษาผู้ป่วยที่สูญเสียอวัยวะ หรือมีความบกพร่องทางร่างกาย การศัลยกรรมจึงเป็นการช่วยเหลือให้ผู้ป่วยกลับมาใช้ชีวิตได้อย่างปกติให้มากที่สุด ทำให้สภาพจิตใจของเขาดีขึ้นได้

การทำศัลยกรรมความงาม เพื่อเอาชนะความแก่ แก่จุดบกพร่องมีให้เห็นกันมากขึ้น ลามไปถึงกลุ่มวัยรุ่นและเด็กที่อายุยังไม่ถึง 15 ปี การเสพติดศัลยกรรมว่าเป็นภาวะที่สังคม กำลังป่วยอย่างหนัก เพราะเชื่อว่าความสวยหล่อเป็นสิ่งที่สร้างความสุขได้ แต่แท้ที่จริงแล้วกลับเป็นการฆ่าตัวตายทางอ้อมมากกว่า การศัลยกรรมสะท้อนให้เห็นถึงความเปราะบางทางอารมณ์ของคนในสังคมได้ชัดเจนมาก ผู้ที่มีความสุขกับการทำศัลยกรรมจนถึงขั้นเสพติดนั้น มักจะเป็นอาการของโรคสะเทือนขวัญ หรือ Trauma หรือสิ่งที่คุกคามเข้าไปในเซลล์ประสาทเรารู้สึกว่าทำแล้วสวย แต่ไม่รู้ตัวเลยว่าเป็นการทำร้ายตัวเองมากที่สุดในชีวิตเรา

การเสพติดศัลยกรรมความงาม

ความหมายของความงาม

ความงาม คือ ลักษณะที่เห็นแล้วชวนชื่นชมยินดีและพึงพอใจ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2562) ความงามคือ สิ่งที่มีอยู่ในเนื้อวัตถุเป็นความสมบูรณ์อันเกิดจากรูปร่าง รูปทรง สีกลิ่น ที่ประสานกันเข้าอย่างกลมกลืน มีความสมดุล ความรู้สึกเพลิดเพลิน โดยจิตจะสร้างต้นแบบแห่งความงามขึ้น สิ่งใดมีลักษณะใกล้เคียงกับต้นแบบ สิ่งนั้นถือว่าเป็นความงาม (มัย ตะติยะ, 2562) เป็นเรื่องของจิตใจในการสร้างจินตภาพ เป็นจุดเริ่มต้นของความงามเป็นสิ่งที่เรารู้สึกและแสดงออกมา (สถิต วงศ์สวรรค์, 2564) ในทางปรัชญา ความงาม คือ ความจริง สัญลักษณ์ของความสมบูรณ์ที่เลิศและเป็นแรงกระตุ้นความคิด และให้ความพึงพอใจแก่เราเสมอ



(พวง มีนอก, 2559) ที่มีอยู่ตามธรรมชาติด้วย เช่น ทิวทัศน์อันสวยงามในยามอัสดง หรือพระอาทิตย์ทอแสง ทาบบนพื้นน้ำ การที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดจะเกิดความงามได้นั้น ต้องมีลักษณะอยู่ 3 ประการ คือ สวยติดตา ติดใจ และมีความเลิศเลอ (พระเยื้อง ปั่นเหง่งเพชร, 2557)

ที่มาของศัลยกรรมความงาม

ความงามทั่วโลกที่เกิดขึ้นจากศตวรรษที่ 19 จนถึงปัจจุบัน จากกลุ่มผู้มีอำนาจในโลกตะวันตก เพื่อสร้างแนวคิดความงามไว้ในผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ โดยถูกเผยแพร่ผ่านกระแสโลกาภิวัตน์ (globalization) และกระแสท้องถิ่นภิวัตน์ (localization) โดยผู้ผลิตใช้ช่องทางการตลาดผ่านการสร้างตราสินค้าเพื่อบอกผู้บริโภคทราบว่า อะไร คือ อุดมการณ์ความงาม (Jones, 2020) ความงามจึงถูกกำหนดไว้ให้เป็นความงามแบบตะวันตก ได้แก่ ผิวขาว จมูกโด่ง ตาสองชั้น ซึ่งเป็นไปในทิศทางเดียวกับ Coomaraswamy (2002) ที่พบว่า อุตสาหกรรมความงามทำให้เกิดการสร้างมาตรฐานสากลของความสวย ผู้หญิงในท้องถิ่นต่าง ๆ ถูกชักจูงจากสื่อมวลชน เชื่อว่าความสวยแบบตะวันตก คือ สิ่งที่ดีที่สุด (Anderson-Fye, 2021) ผู้หญิงยังมีความวิตกกังวลเกี่ยวกับมาตรฐานความงามโดยใช้เชื้อชาติเป็นตัวตัดสิน เนื่องจากอุดมคติความงามถูกทำให้มีความสัมพันธ์กับความขาวและเชื้อชาติตะวันตก ซึ่งถูกยอมรับว่าเป็นมาตรฐานความงาม (Davis, 2020) ความงามเป็นความสนุกสนานและความหรรษา ผู้หญิงใช้ร่างกายของตัวเองเป็นเครื่องมือในการตอบโต้ท้าทาย เสียดสีล้อเลียน หรือสลับขั้วกฎระเบียบในชีวิตประจำวัน (Robbie, 1997) ความงาม คือ ความเท่าเทียม ความงามเป็นมากกว่าความฉลาด, ความน่าเชื่อถือ, เป็นที่ชื่นชอบที่พอใจ และเป็นที่ยอมรับมากกว่าผู้หญิงที่ไม่สวยงามตามมาตรฐานสังคม (Dion, Berscheid & Walster, 2020) ผู้หญิงที่มีงามตามมาตรฐานสังคม คือ ความจำเป็นสำหรับผู้หญิงที่ต้องการประสบความสำเร็จในระบบเศรษฐกิจทุนนิยม (Ghodsee, 2007) ผู้หญิงรับรู้ว่าความงามเป็นกุญแจสำคัญในความสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนในโรงเรียน และปฏิบัติการเพื่อความงามเป็นเรื่องธรรมดาและปกติที่ทำเพื่อผู้หญิง (Carey, Donaghue & Broderick, 2011)

ประเภทของการทำศัลยกรรมเสริมความงาม

ศัลยกรรมความงาม (Cosmetic Surgery) หมายถึง การผ่าตัดการเสริมสร้างเพิ่มเติมปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกระทำโดยแพทย์เพื่อให้เกิดความสวยงามของใบหน้า ผิวพรรณ รูปร่าง ตลอดจนสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้นสวยงามมากขึ้นกว่าเดิมตามสมัยนิยมและเป็นที่พึงพอใจ (ถาวร จรูญสมิทธิ์, 2558) ปัจจุบันการทำศัลยกรรมเสริมความงามที่ได้รับความนิยม มีดังต่อไปนี้

1. การทำตาสองชั้น (Double eyelids) เป็นการผ่าตัดศัลยกรรมเสริมความงามผู้ที่มีตาชั้นเดียว หรือมีชั้นตาทึบ ไม่ค่อยมีรอยพับของชั้นตามาตั้งแต่กำเนิด ทำให้เห็นรอยพับของชั้นตามากยิ่งขึ้น
2. การเสริมจมูกและลดจมูก (Rhinoplasty) เป็นการผ่าตัดศัลยกรรมเสริมความงามโดยการเสริมให้สันจมูกมีความหนาขึ้น สูงขึ้น รวมถึงปลายจมูกให้โด่งขึ้นด้วยการเสริมซิลิโคนเข้าไป
3. การผ่าตัดกราม เป็นการผ่าตัดสำหรับผู้ที่มีการกรามบนใบหน้าใหญ่เกินไป มีลักษณะเป็นรูปเหลี่ยมไม่มีความเรียว ดูไม่สวยงาม ทั้งนี้การผ่าตัดกรามนั้นจะทำการผ่าตัดโดยการ ตัดกระดูกกรามออกบางส่วนเพื่อให้ใบหน้ามีรูปทรงเรียวยาวแลดูสวยงาม



4. การผ่าตัดเสริมหน้าอก (Breast augmentation) เป็นการผ่าตัดโดยการสอดใส่ถุง ซิลิโคน หรือถุงน้ำเกลือเข้าไปใต้กล้ามเนื้อบริเวณเต้านมตามขนาดของถุงเพื่อทำการเสริมเต้านมให้มีขนาดใหญ่ตามที่ต้องการ

5. การฉีดโบท็อกซ์ (Botox) เป็นการเสริมความงามโดยการฉีดเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่งที่มีชื่อว่า Clostridium Botulinum ลงบนใบหน้า จึงมีความเป็นอันตราย สารนี้เป็นสารพิษที่มีผลต่อระบบประสาททำให้กล้ามเนื้อมีอาการอัมพาตมาก แพทย์นำมาใช้สำหรับผู้ป่วยที่มีอาการกล้ามเนื้อใบหน้ากระตุก ปัจจุบันจึงมีการนำสาร Botox มาใช้ในการเสริมความงาม เพื่อช่วยให้ใบหน้ามีความกระชับ เต่งตึง ลดรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้า รอยบุบต่าง ๆ รอยตีนกาบนใบหน้า ทั้งนี้จะต้องให้แพทย์ผู้เชี่ยวชาญเท่านั้นที่จะทำการฉีดสาร Botox เข้าสู่ร่างกายได้

6. การฉีดสารคอลลาเจน (Collagen injection) เป็นการเสริมความงาม โดยการฉีดสารคอลลาเจนเพื่อเสริมสร้าง หรือทดแทนกล้ามเนื้อ หรือใบหน้าที่มีรอยยุบ บวม หรือเสริมส่วนที่ ต้องการให้สูงขึ้น คอลลาเจนเป็นโปรตีนที่มียีนประกอบของเนื้อเยื่อในร่างกายและผิวหนัง ที่ได้มาจากการสกัดมาจากหนัง หรือเนื้อเยื่อของวัว

7. การดูด หรือการผ่าตัดไขมัน (Liposuction) เป็นการศัลยกรรมเสริมความงามด้วย การดูดไขมัน หรือทำการผ่าตัดไขมันออกจากบริเวณที่มีการสะสมไขมันมากเกินไปจนทำให้ดูไม่ สวยงาม เช่น บริเวณหน้าท้อง บริเวณต้นขา เพื่อที่จะให้บริเวณดังกล่าวมีความเล็กลง

8. การฉีดไขมัน (Fat injection) เป็นการฉีดเซลล์ไขมันที่ได้จากเนื้อเยื่อของร่างกาย ตนเอง เพื่อเติมเต็ม และเสริมส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ดูดีขึ้น เมื่อทำการปลูกเซลล์ใหม่ติดแล้ว เซลล์บริเวณดังกล่าวจะมีการเปลี่ยนแปลงในลักษณะที่มีความใกล้เคียงกับเซลล์เดิมตามธรรมชาติ

การเสพติดศัลยกรรมความงาม

การเสพติดศัลยกรรมความงาม หรือ Cosmetic Surgery Addiction รู้จักกันในชื่อโรคกลัวพิการ เป็นอาการของโรคจิตเวชประเภทหนึ่ง มีการพัฒนาระดับความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ หากไม่ได้รับการบำบัด จะเกิดภาวะหมกมุ่นเกี่ยวกับรูปลักษณ์ของร่างกายบางส่วนที่เรารับรู้ได้ว่า มีข้อบกพร่อง น่าเกลียด เชื่อมั่นว่าความผิดปกติและไม่เป็นที่น่าสนใจ หรือได้รับเกลียดชัง เกิดความทุกข์ทรมานใจ ทำให้บุคคลอยากแก้ไขข้อบกพร่อง และทำพฤติกรรมซ้ำ ๆ ในจุดที่บกพร่องอย่างไม่รู้ตัว เป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความไม่พอใจในรูปร่าง หน้าตาโดยไม่มีขอบเขตที่ชัดเจน หรือระยะเวลาสิ้นสุดในการปรับเปลี่ยนแก้ไขรูปร่าง หน้าตา โรคคิดว่าตนเองมีรูปร่าง หรืออวัยวะผิดปกติ หากไม่ได้รับการบำบัด ปัจจัยหลักมาจากตัวผู้ป่วยเอง เช่น กรณีเคยมีประวัติเสริมความงามแล้วได้รับผลอันน่าพึงพอใจมาก่อน จึงรู้สึกมั่นใจกับฝีมือหมอว่าสามารถทำให้ดูดีขึ้นได้อีก จนต้องกลับไปทำเพิ่มอีก หรือมีผลศัลยกรรมผิดพลาด ต้องกลับไปแก้ไข โดยเปลี่ยนศัลแพทย์ไปเรื่อย ๆ เพื่อแก้ไขให้กลับมาเป็นปกติที่สุด หรือมาจากปัจจัยด้านสังคม ไม่ว่าจะเป็นคนใกล้ชิดหรือ ค่านิยมจากกลุ่มคนที่มีอิทธิพลต่อทัศนคติของคนในสังคมส่วนใหญ่ อย่างเช่น บุคคลกลุ่มดารานักแสดงที่มีค่านิยมศัลยกรรมเพื่อความก้าวหน้าทางอาชีพการงาน (Sarwer & Crerand, 2020)

อาการของการเสพติดศัลยกรรมความงาม

อาการของการเสพติดศัลยกรรมความงาม หรือ Cosmetic Surgery Addiction มีวิธีการสังเกต ดังนี้

- 1) ทำศัลยกรรมหลายครั้งในตำแหน่งเดิม หรือเปลี่ยนตำแหน่งอื่นไปเรื่อย ๆ
- 2) มีพฤติกรรมย่ำคิดว่าจะต้องเสริมจุดบกพร่องให้ดูดี ทั้งที่ไม่ได้เป็นข้อบกพร่องใหญ่โตจนสังเกตเห็นได้
- 3) รู้สึกคลั่งไคล้ในสัดส่วน รูปร่าง ของคนที่มีอิทธิพลต่อค่านิยมในสังคม และอยากมีอวัยวะที่สวยงามเหมือนบุคคลเหล่านั้น
- 4) หมกมุ่นอยู่กับการหาข้อมูลเรื่องวิวัฒนาการของศัลยกรรมความงามสมัยใหม่จนส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน
- 5) ใช้เงินจำนวนเพิ่มมากขึ้นไปกับการทำศัลยกรรมความงาม
- 6) ใช้เวลาส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตในการค้นหาแพทย์ศัลยกรรมความงาม วิธี และกระบวนการของการทำศัลยกรรมความงาม
- 7) แพทย์มีรายงานเตือนว่า ร่างกายไม่ควรได้รับการทำศัลยกรรมความงามอีก เพราะจะเป็นอันตรายแก่ชีวิต

สาเหตุของการเสพติดศัลยกรรมความงาม

- 1) พฤติกรรมของคนเปลี่ยนแปลงไปตามเงื่อนไขภายในตัวบุคคล พฤติกรรม และสภาพแวดล้อมซึ่งมีความเกี่ยวพันซึ่งกันและกัน และอาศัยเวลาในการที่เงื่อนไขต่าง ๆ จะกำหนด (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2564) การเสพติดศัลยกรรมความงาม เป็นการเรียนรู้ตัวแบบที่เป็นมาตรฐานความงามของสังคม ผ่านการสังเกตจากสื่อ หรือบุคคลในสังคมที่จะประสบความสำเร็จจากการทำศัลยกรรมความงาม เป็นเงื่อนไขทางจิตวิทยาควบคู่กับเงื่อนไขสังคม (อังคินันท์ อินทรกำแหง, 2562)
- 2) ความล้มเหลวในการแก้ไขความขัดแย้งที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลที่สำคัญในชีวิต และได้รับความกระทบกระเทือนในด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลจนทำให้เกิดความเจ็บปวดทางอารมณ์และจิตใจ รู้สึกว่าไม่ได้รับการตอบสนองความต้องการเพื่อนำไปสู่ความพึงพอใจ satisfactions (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2564) จากการปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมโดยเน้นไปที่ความต้องการทางด้านความงาม ทำให้รู้สึกไม่มั่นคงไม่ได้รับการยอมรับจากสังคม รู้สึกโทษตัวเอง มองรูปลักษณ์ตัวเองในทางลบ
- 3) ติดอยู่กับความต้องการทางกาย ความปลอดภัย ความรัก ความนับถือยกย่อง ที่ได้รับการตอบสนองไม่เหมาะสม ทำให้เกิดความไม่มั่นใจ กังวล ไม่ได้ได้รับความรัก ไม่ได้ได้รับการยอมรับ (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2564)
- 4) ความเป็นตัวตนที่แท้จริงของคน กับตนที่ตนมองเห็น และตนตามอุดมคติ มีความงามไม่สอดคล้องกัน (ศรีเรือน แก้วกังวาน, 2564) ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมผิดปกติ จึงมีแนวโน้มที่จะเสพติดศัลยกรรมได้ง่าย
- 5) นิยมความสมบูรณ์แบบ (Hewitt & Flett, 2020) แข่งขัน เปรียบเทียบ เพื่อต้องการความนิยมในสังคมของตนเอง



ความงามเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความสุขใจเมื่อสัมผัสผ่านทางอายตนะโดยรวม เป็นสิ่งที่น่าทะนุถนอมให้มีความคงทนยาวนานของผู้ที่หลงในสัมผัสแต่กับผู้ที่เข้าใจจะเห็นเป็นธรรมดา สิ่งที่ได้เห็นจึงเป็นเพียงภาพฉายฉายที่ฉายฉายให้เห็นเพียงชั่วคราวหาได้เป็นความสวยงามคงทนไม่ความงดงามที่แท้จริงของมนุษย์คือจิตใจอันดีงามต่างหากเป็นสิ่งที่อยู่ภายในสัมผัสได้ด้วยจิตวิญญาณ มิใช่เพียงการดูจากภายนอกกาลเวลาเป็นเครื่องบอกเราให้รับรู้ถึงสัจธรรมของคุณงามความดีในตัวบุคคล จึงกล่าวได้ว่า ความงดงามของจิตใจ คือ ความงดงามของมนุษย์ และความงดงามของมนุษย์ คือ ความงดงามของจิตใจ (สุพัตรา กอบกิจสุขสกุล, 2564)

พระพุทธศาสนามีคำสอนมุ่งให้มนุษย์ ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตและพิจารณาความจริงของสังขารทั้งหลายให้ครบถ้วนทั้งสองด้าน คือ ด้านที่สวยงามและด้านที่ไม่สวยงาม ถ้ามนุษย์เห็นร่างกายเพียงด้านเดียวก็จะมองเห็นแต่ความสวย ความงาม น่ารักน่าดู น่าใคร่จิตใจก็ลุ่มหลง แต่พอความไม่งามปรากฏก็ทำใจยาก เพราะความหลงของมนุษย์ที่มากขึ้น ความหลงเป็นบ่อเกิดของอวิชชา คือความไม่รู้ เมื่อความไม่รู้เกิดขึ้น ทำให้หลงยึดติดในสิ่งที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง สิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุขแล้วยึดมั่นว่าตัวตน การที่พระพุทธศาสนาให้พิจารณาความไม่สวยงามนี้เพื่อให้มองเห็นธรรมชาติตามความเป็นจริง ให้เห็นสิ่งนั้นตามที่เป็น มองให้เป็นสัจธรรมหลักธรรมนั้นชื่อว่า “อสุกกรรมฐาน” (ที.ม. (ไทย) 10/218/166)

อสุกกรรมฐาน

อสุกกรรมฐาน เป็นหนึ่งในในกัมมัฏฐาน 40 ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติเพื่อให้เห็นร่างกายของมนุษย์ตามความเป็นจริง เพราะมนุษย์ตกอยู่ในความประมาท คือ ประมาทในชีวิต พระพุทธองค์ทรงย้ำพระสาวกให้ตระหนักในเรื่องความไม่ประมาท ในปัจฉิมโอวาทก่อนจะปรินิพพานว่า

“ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้เราขอเตือนท่านทั้งหลาย สังขารทั้งหลายมีความเสื่อมไปเป็นธรรมดาเธอทั้งหลายจงทำหน้าที่ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด” (ที.ม. (ไทย) 10/218/166)

พระพุทธเจ้าและพระสาวกล้วนเจริญอสุกกรรมฐานมาทั้งสิ้นเพราะน้อมนำให้จิตหลุดพ้นไม่หลงใหลในร่างกายและยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ได้ง่าย พระองค์ทรงนำพาพระสาวกพิจารณาซากศพของนางสิริมาซึ่งเคยสวยงามมาก่อน พอสิ้นชีวิตไปหลายวันสภาพความงามนั้นหายไป ภิกษุผู้เคยหลงใหลกลับได้สติ (ขุ.ธ.อ.(ไทย) 2/100-101) พระยสะก็เคยทำงานในป่าช้าเผาศพจึงทำให้ท่านเบื่อหน่ายเหล่าสตรีที่นอนหลับใหลปรากฏประดุจซากศพ (ขุ.ธ.อ.(ไทย) 1/94) พระมหากาลก็ปฏิบัติอสุกกรรมฐานด้วยการไปอยู่ในป่าช้า (ขุ.ธ.อ.(ไทย) 1/66-68) นอกจากนี้ยังมีพระสาวกอีกมากมายที่ได้อารมณกรรมฐานที่มีบาทฐานมาจากอสุกกรรมฐานและทำให้เกิดธุดงค์วัตรข้อโสสานิกังคะ ที่ปฏิบัติสืบทอดมายาวนาน

พระโหราจารย์ของไทยโดยเฉพาะสายพระป่า ได้นำอสุกกรรมฐานมาถือเป็นแนวปฏิบัติขัดเกลากิเลสและได้ผลมาแล้วมากมาย เช่น สายหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต สายหลวงพ่อบุญ สุกัญโท ทำให้ท่านปฏิบัติธรรมเจริญก้าวหน้า และสั่งสอนศิษย์ให้ดำเนินตาม ด้วยการเห็นความสำคัญนี้ผู้เขียนจึงต้องการนำเสนอแนวทางการพิจารณาอสุกกรรมฐานของพระสงฆ์ในสังคมไทยว่ามีแนวทางปฏิบัติอย่างไร มีประโยชน์อย่างไร เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้และสอนให้สาธุชนได้เข้าใจต่อไป



ความหมายของอสุภกรรมฐาน

คำว่า อสุภะ แปลว่า ไม่สวย ไม่งาม ธรรมฐาน แปลว่า ฐานที่ตั้งแห่งการงานทางจิต คือตั้งจิตไว้ในอารมณ์ต่าง ๆ เมื่อรวมกัน อสุภกรรมฐาน จึงหมายถึงฐานที่ตั้งแห่งการงานของจิตในอารมณ์ที่ไม่งาม ซึ่งเป็นเครื่องกำจัดราคะ ทำให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายรัก คลายยึดถือร่างกาย คลายความหลงรูปหลงสวสยหลงงามลงได้ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มี 10 อย่าง เรียกว่า นวสฬสิกขาบัพพะ หรือเรียกว่าปาชา 9 มีชาคคพที่ขึ้นอืด เขียวคล้ำ เป็นต้น (ที.ม.(ไทย) 10/379/308)

อสุภกรรมฐานในพระไตรปิฎก

อสุภกรรมฐาน (อง.นวก.อ. 3/11/293) นั้นปรากฏในพระไตรปิฎกอยู่หลายสูตรด้วยกัน แต่จะปรากฏเป็นบางข้อเท่านั้น อาจจะมี 3 ข้อบ้าง 4 ข้อบ้าง เมื่อดูกับกรรมฐาน 40 ในพระวิสุทธิมรรคแล้ว ท่านได้จำแนกไว้มีทั้งหมด 10 ข้อด้วยกัน (พระครูปลัดประจักษ์ สิริวิณโณ, 2550)

1) อุทฐมาตกอสุภ อสุภที่ชื่ออุทฐมาตกะ เพราะเป็นซากที่พองขึ้น โดยความที่มันค่อยอืดขึ้นตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป ดูลูกหนังอันพองด้วยลมอุทฐมาตกะนั่นเอง เป็นอุทฐมาตกะนัยหนึ่ง อุทฐมาตอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าอุทฐมาตกะ (อุทฐมาตกอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า อุทฐมาตกะ คือ ร่างกายของคนและสัตว์ที่ตายไปแล้ว นับแต่วันตายเป็นต้นไป มีร่างกายขึ้นบวม พองไปด้วยลม ที่เรียกกันว่า ผิตายขึ้นอืด

2) วินิลกอสุภ อสุภที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง เรียกว่า วินิละ วินิละนั้นเองเป็นวินิลกะนัยหนึ่ง วินิลอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวินิลกะ (วินิลอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วินิลกะ นั้น เป็นคำเรียกซากศพอันมีสีแดงในที่ ๆ เนื้อหนามีสีขาวในที่ ๆ บ่มหนอง แต่โดยมากมีสีเขียวคล้ำ ในที่ ๆ เขียวเป็นเหมือนคลุ้มไ้ด้วยผ้าเขียวกล่าวอีกอย่างหนึ่ง

3) วิบุพพกอสุภ อสุภที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มอยู่ในที่ ๆ แตกปริทั้งหลาย ชื่อ วิบุพพะวิบุพพะนั่นเองเป็นวิบุพพะนัยหนึ่ง วิบุพพอสุภ จึงชื่อว่า วิบุพพะ (วิบุพพอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วิบุพพะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่เป็นอย่างนั้น คือ เป็นซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลอยู่เป็นปกติ

4) วิจฉิททกอสุภ อสุภที่แยกออกจากกันโดยขาดเป็น 2 ท่อน เรียกว่า วิจฉิททะวิจฉิททะนั่นเอง เป็นวิจฉิททกะนัยหนึ่ง วิจฉิททอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า วิจฉิททกะ (วิจฉิททอสุภอันน่าเกลียด) คำว่า วิจฉิททกะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพที่ถูกตัดกลางตัว คือ ซากศพ ที่มีร่างกายขาดเป็นสองท่อนในท่ามกลาง มีกายขาดออกจากกัน

5) วิกขาติทกอสุภ อสุภที่ชื่อวิกขาติทะ เพราะถูกสัตว์ทั้งหลายมีสุนัขบ้านและสุนัขป่า เป็นต้น กัดกินโดยอาการต่าง ๆ ตรงนี้บ้างตรงนั้นบ้าง วิกขาติทะ เป็นวิกขาติทะกะ ขาติตอสุภจัดว่า เป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่า วิกขาติทะ นั้นเป็นคำเรียกซากศพ ที่เป็นอย่างนั้น คือเป็นร่างกายของซากศพที่ถูกสัตว์ย่อยแย่งกัดกิน

6) วิกขิตตกอสุภ อสุภที่กระจุยกระจายไปต่าง ๆ เรียกว่า วิกขิตตะ วิกขิตตะนั่นเองเป็นวิกขิตตกะ นัยหนึ่ง วิกขิตตอสุภ จัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เพราะเหตุนี้จึงชื่อว่าวิกขิตตกะ คำว่า วิกขิตตกะ คือ มือไปทางหนึ่ง เท้าไปทางหนึ่ง ศีรษะไปทางหนึ่ง ดังนี้ เป็นต้น



7) หตวิกขิตตกอสฺส อสฺสที่ชื่อหตวิกขิตตกะ เพราะอสฺสนั้นถูกประหารด้วย กระจุกกระจายโดยนัยก่อนนั้นด้วย คำว่า หตวิกขิตตกะนั้นเป็นคำเรียกขาศพอันถูกคนสับฟันที่อวัยวะใหญ่น้อย โดยอาการ

8) โลหิตกอสฺส อสฺสที่ชื่อโลหิตกะ เพราะมีโลหิตเรียราดไหลออกจากตรงนั้นบ้างตรงนี้บ้าง คำว่าโลหิตกะ นั้นเป็นคำเรียกขาศพอันเป็นอนโลกหิตที่ไหลออก คือขาศพที่มีเลือดไหลออกเป็นปกติ

9) ปุพฺพกอสฺส หนอนทั้งหลาย เรียกว่า ปุพฺพะ ปุพฺพะทั้งหลายคลาคล้าอยู่ในอสฺสนั้นเหตุนี้ อสฺสนั้นจึงชื่อปุพฺพะ คำว่า ปุพฺพกะนั้นเป็นคำเรียกขาศพที่เต็มไปด้วยหนอน

10) อัญญิกอสฺส กระดูกล้วนชื่ออัญญิกะ นัยหนึ่ง กระดูกจัดว่าเป็นของน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งปฏิกูล เหตุนี้จึงชื่ออัญญิกะ คำว่า อัญญิกะนั้น เป็นคำเรียกร่างกระดูกก็ได้ กระดูกท่อนเดียวก็ได้ กล่าวคือ ขาศพที่มีแต่กระดูก อสฺสกรรมฐาน ตามความหมายที่กล่าวแล้ว คือ ความไม่สวยไม่งามอสฺสกรรมฐานเปรียบได้ดังดอกไม้ของพระอรหันต์แต่ก็เป็นที่ยึดสยงและหวาดเสียวสำหรับบุคคลที่เป็นฆราวาสจึงไม่เหมาะสมที่ฆราวาสจะมาฝึก (วิภว วังสาวม, 2520)

กรณีพระนางสิริมา

พระศาสดา เมื่อประทับอยู่ในพระเวฬุวัน ทรงปรารภนางสิริมา ตรัสพระธรรมเทศนาว่า "ปสฺส จิตตกตํ พิมพํ" ดังได้สดับมา นางสิริมานั้นมีรูปร่างงดงาม เป็นหญิงแพศยา ในกรุงราชคฤห์ ภายในพรรษาหนึ่งได้ประทุษร้ายต่ออุบาสิกานามว่าอุตตราซึ่งเป็นธิดาของปุนณฺณเศรษฐีผู้เป็นภริยาของสมณเศรษฐีบุตร ประสงค์จะให้นางอุตตรานั้นเลื่อมใส จึงทูลขอมาพระศาสดาผู้ทรงทำภารกิจกับภิกษุสงฆ์เสร็จแล้ว ในเรือนของนางอุตตรานั้น

ในวันนั้น ได้ฟังกัฏฏานโมทนาของพระทศพล บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว ในเวลาจบพระคาถาว่าฟังขำระคนโกรธ ด้วยความไม่โกรธ ฟังขำระคนไม่ดีด้วยความดี ฟังขำระคนตระหนี่ ด้วยการให้ปัน ฟังขำระคนพูดพล่อย ๆ ด้วยคำจริงนี้เป็นความย่อในเรื่องนี้

ในเวลาเย็นวันนั้นเอง นางสิริมาได้ทำกาลกิริยาแล้ว พระราชาทรงส่งพระราชสาสน์ไปถวายพระศาสดาว่า "พระเจ้าข้า นางสิริมาน้องสาวหมอลูกได้ทำกาลกิริยาเสียแล้ว พระศาสดาทรงสดับเรื่องนั้น จึงส่งข่าวไปแด่พระราชาว่า "กิจ คือ การเผา (ศพ) นางสิริมา ยังไม่มี พระองค์จึงทรงรับสั่งให้เอาศพนางสิริมานั้นนอนในป่าช้าผิบบแล้ว ให้รักษาไว้โดยอาการที่กาและสุนัขจะกินไม่ได้เถิดพระราชาได้ทรงทำตามรับสั่งแล้ว สามวันล่วงไปแล้วโดยลำดับ, ในวันที่ 4 สรีระขึ้นพองแล้ว หมูหนอนได้ออกจากปากแผลทั้ง 9 สรีระทั้งสิ้นได้แตกสลาย คล้ายถาดข้าวสาลีฉะนั้น

พระราชาให้พวกราชบุรุษตีกลองโฆษณาในพระนครว่า "เว้นเด็ก ๆ ที่เฝ้าเรือนเสีย ใครไม่มาดูนาง สิริม่าจะถูกปรับ 8 กหาปณะ" และได้ส่ง (พระราชสาสน์) ไปสำนักพระศาสดาว่า "นัยว่าภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน ขอจงมาดูนางสิริมาพระศาสดารับสั่งให้เฝ้าเพียงแก่ภิกษุทั้งหลายว่า "เราทั้งหลายจะไปดูนางสิริมา ภิกษุหนุ่มแม้รูปนั้น ไม่เชื่อฟังคำของใครๆ เลยตลอด 4 วันอดอาหารนอนแช่อยู่แล้วข้าวสวยในบาตรบูตสนิมก็ตั้งขึ้นในบาตร

พระศาสดา ถ้ากระนั้น ขอพระองค์ได้โปรดให้ราชบุรุษตีกลองโฆษณาในพระนครว่า "ใครให้ทรัพย์พันหนึ่งองนางสิริมาไป พระราชาได้ทรงทำอย่างนั้นแล้ว. ผู้ที่จะออกปากว่า "ข้าพเจ้าหรือว่าเรา" แม้คนหนึ่งก็

ไม่มี พระราชาทูลแก่พระศาสดาว่า "ชนทั้งหลายไม่รับ พระเจ้าข้า พระศาสดาตรัสว่า "มหาบพิตร ถ้ากระนั้น จงลดราคาลง (อีก) พระราชารับสั่งให้ตักลองโฆษณาว่า "ใครให้ทรัพย์ 500 จงเอาไป" ไม่ทรงเห็นใคร ๆ จะรับเอา จึงรับสั่งให้ตักลองโฆษณาว่า "ใครให้ทรัพย์ 250 – 200 – 100 – 50 – 25 กหาปณะ, 10 กหาปณะ, 5 กหาปณะ, 1 กหาปณะ, ครึ่งกหาปณะ, บาท 1, มาสก 1, กากณิก 1 แล้วเอานางสิริมาไป" (ก็ไม่เห็นใครจะรับเอาไป) จึงรับสั่งให้ตักลองโฆษณาว่า "จงเอาไปเปล่า ๆ ก็ได้" ผู้ที่จะออกปากว่า "ข้าพเจ้า หรือว่าเรา" (แม้คนหนึ่ง) ก็ไม่มี พระราชาทูลว่า "พระเจ้าข้า ชื่อว่าผู้ที่จะรับเอาไปแม้เปล่า ๆ ก็ไม่มี"

พระศาสดาจึงตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงดูมัจจุคามซึ่งเป็นที่รักของมหาชน ในกาลก่อน ชนทั้งหลายในพระนครนี้แล ให้ทรัพย์พันหนึ่งแล้ว ได้ (อภิมรณ) วันหนึ่ง บัดนี้ แม้ผู้ที่จะรับเอาเปล่า ๆ ก็ไม่มี รูปเห็นปานนี้ ถึงความสิ้นและความเสื่อมแล้ว ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงดูอัตภาพอันอาดูร" ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

ปสส จิตตกตัม พิมพํ อรูกายํ สมุสสิตํ อาตุรํ พหุสงกปปิ ยสฺส นตฺถิ ธฺวํ ฐิตี.

เธอจงดูอัตภาพ ที่ไม่มีความยั่งยืน (และ) ความมั่นคง (อันกรรม) ทำให้วิจิตรแล้ว มีกายเป็นแผล อันกระดุก 300 ท่อน ยกขึ้นแล้ว อันอาดูร ที่มหาชนครุ่นคิดแล้ว

วิธีปฏิบัติอสุกกรรมฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร

พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย พระพุทธองค์ ก็ได้ตรัสถึงอสุกสูตร ว่าด้วยอสุกสัญญาหมายถึง ความหมายรู้ความไม่งาม เพื่อให้ภิกษุได้พิจารณาให้ถ่องแท้ พิจารณาให้เห็นความเป็นจริงเพื่อจะได้ละจากความยึดมั่นถือมั่นในตัวในตน แล้วบรรลุลุคณวิเศษในพระพุทธศาสนา (อง.เอกก. (ไทย) 20/453-472/50)

นอกจากนี้แล้วในพระสุตตันตปิฎก พระองค์ได้ตรัสถึงอสุกะไว้บางข้อ ที่บุคคลควรเจริญได้แก่ อุทธุมา ตกสัญญา ความหมายรู้ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (ส.ม. (ไทย) 19/248/195) วินิลกสัญญา ความหมายรู้ซากศพ ที่มี สีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่าง ๆ (อง.ทสก. (ไทย) 19/242/193) วิจฉิททกสัญญา ความหมายรู้ซากศพ ที่ขาดจากกันเป็นท่อน ๆ (ส.ม. (ไทย) 19/240/193) อุทธุมาตกสัญญาความหมายรู้ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (อง.จตุกก. (ไทย) 21/14/26., ที.ปา. (ไทย) 11/310/285) บุคคลผู้ต้องการเห็น ความจริงของสิ่งที่ควรกำหนดรู้ให้เห็นซึ่งความจริง

การบูรณาการอสุกกรรมฐานกับโรค Cosmetic Surgery Addiction (BDD)

การเยียวยา หรือบำบัดโรคจิตเวชการเสพติดศัลยกรรมความงาม บุคคลควรได้รับ การเรียนรู้ ฝึกฝน ปฏิบัติอสุกกรรมฐาน เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้ เข้าใจถึงร่างกาย ตามความเป็นจริงว่าไม่งาม มีความตายที่จะต้องมาถึง และปฏิเสธในอาหาร เข้าใจร่างกายของบุคคลว่าไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่เที่ยง เพื่อไม่ให้บุคคลประมาทในการดำเนินชีวิต จึงควรให้พิจารณาสภาพ อันไม่งาม ซากศพในสภาพตางเปนอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน ในอสุกกรรมฐานนิเทศ วิสุทธิมรรคแปล ภาค 1 ตอน 2 ทานได้อธิบายถึงซากศพอันมีลักษณะ 10 ประการ ดังนี้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), 2551)

1. ซากศพที่ขึ้นอืดพองเปนอารมณ์ภาวนา ว่า “อุทธุมาตะกัง” (วิสุทธิ, 1/226) รูปเปลี่ยนไปเสมือน คนอ้วนพองใสผิวสดสวย เหมาะสำหรับผู้รักในทรวดทรงชอบสัดสวนต่าง ๆ ให้เห็นว่าเนื้อของทรวดทรง สันฐานนาไม่มีสภาพคงที่ ในที่สุดก็ต้องขึ้นอืดพอง เหม็นเน่า เปนสิ่งที่น่าโสโครก ไม่น่าใคร ไม่น่าชอบใจ



2. ชากศพที่มีสีเขียวปนอารมณ์ ภาวนาวา “วินีละกัง” อสุภที่มีสีเขียวคล้ำคลด้วยสีต่าง ๆ เหมาะสำหรับผู้รักในความสวยงามแห่งผิวพรรณผิวขาว เพราะเมื่อศพขึ้นเขียว ความงามก็จะหมดไปมีแต่สิ่งโสโครกหลั่งไหลออกมา ทำให้กลายเป็นของนาเกลียดโสโครก
3. ชากศพมีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาวา “วิบุพะกัง” (วิสุทธิ. 1/227) เหมาะสำหรับผู้รักในกลิ่นกายอันเกิดจากของหอมที่ลွบไลตัว ให้เห็นว่าเครื่องหอมที่ฉาบทาประพินผิวไว้นั้น ไม่มีความหมายในที่สุดก็ตาทนสิ่งโสโครกที่อยู่ภายในไม่ได้
4. ชากศพขาดตอนเป็นอารมณ์ คือ เอาชากศพที่ขาดเป็นตอนเป็นอารมณ์ภาวนาวา “วิจฉิตะกัง” เหมาะสำหรับผู้รักในความอวบ มีเนื้อลำที่พอกพูนนูนออกมาซึ่งเป็นเครื่องบำรุง ราคะของผู้ที่มักมากในเนื้อแห่งทิบ ให้เห็นวารางกายนี้มีไขแห่งทิบตามที่คิดไว้ ความจริงเป็นโพรง โพรงอยู่ในและเต็มไปด้วยของโสโครก
5. ชากศพถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอารมณ์ ภาวนาวา “วิกขาติะกัง” ชากศพที่ใช้พิจารณาจะเป็นชากศพที่ถูกสัตว์ เหมาะสำหรับผู้รักหน้าอก สะโพกเนียน นื้อกล่อมบางส่วนของร่างกาย แสดงให้เห็นว่าไมชากลามเนื้อนั้นจะต้องวิปริตสลายตัวไป
6. ชากศพที่ถูกสัตว์กัดกระจายกระจายเป็นอารมณ์ และภาวนาวา “วิกขิตะกัง” อสุภที่กระจายกระจายไปต่าง ๆ (วิสุทธิ. 1/231) เหมาะสำหรับผู้รักในลีลาทาทางการเดิน นั่ง นอนของอวัยวะต่าง ๆ แสดงให้เห็นว่าในที่สุดก็ต้องกระจัดพลัดพรากกันไปเป็นตอนน้อยตอนใหญ่ตามที่ปรากฏนี้
7. ชากศพที่ถูกฆาตย ถูกคนสับฟันเป็นอารมณ์ ทานให้ภาวนาวา “หะตะวิกขิตะกัง” (วิสุทธิ. 1/233) เหมาะสำหรับผู้รักในความสมบูรณ์ของเรือนร่าง คือ มีร่างกายครบ 32 ประการ ไม่พิการแต่อย่างใด ตาหูจมูกปากอยู่ครบ แสดงให้เห็นว่าเมื่อถูกสับกระจัดกระจาย ความสมบูรณ์ของร่างกายก็หมดไปร่างกายนี้ไม่จีรังยั่งยืน ในไมช้าก็ต้องพลัดพรากจากกันตามกฎของธรรมดา
8. อสุภกรรมที่นำเอาชากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ และภาวนาวา “โลหิตะกัง” เหมาะสำหรับผู้รักในความงามของเครื่องประดับ แก้ว แหวน เงิน ทอง แสดงให้เห็นว่าเมื่อศพมีแต่เลือด ความงามของเครื่องประดับก็หมดไป ไม่สามารถที่จะรองรับสิ่งโสโครกภายในร่างกายได้ ในที่สุดก็จะหลั่งไหลออกมาเป็นที่น่ารังเกียจ
9. ชากศพที่มีหมูหนอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาวา “ปุพฺพะกัง” เหมาะสำหรับผู้รักในกาย ยึดมั่นวารางกายนี้เป็นของเรา หรือพอใจในารางกายเรา เป็นต้น เพราะเมื่อร่างกายมีแต่หนอน ความรักในกายก็หมดไป ด้วยคิดวารางกายเราที่แท้จริงเป็นของหนอน ร่างกายนี้เป็นของเรา แต่ารางกายนี้ไม่ใช่ของเรา ร่างกายของเราเป็นสาธารณะแก่หมูหนอนที่กำลังกินอยู่ ารางกายเป็นของเราจริง เจ้าของารางคงไม่ปล่อยให้หนอนกัดกินเป็นอาหารได้
10. อสุภกรรมฐานนี้ จะนำเอาชากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ และภาวนาวา “อฏฺฐิกัง” เหมาะสำหรับผู้รักในกระดูกพ่น มีฟันสีขาว แสดงให้เห็นว่ากระดูกพ่นนี้ ต้องหลุดถอนเป็นธรรมดา ไม่คงสภาพสวยงามให้ชมอยู่ตลอดเวลา



สรุป

บุคคลควรได้รับการเรียนรู้ ฝึกฝนปฏิบัติสุกสุกธรรมฐาน เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลรับรู้เข้าใจถึงร่างกายตามความเป็นจริงว่าไม่งาม มีความตายที่จะต้องมาถึง และปฏิภูลในอาหาร เข้าใจร่างกายของบุคคลว่าไม่น่าเพลิดเพลิน ไม่เที่ยง เพื่อไม่ให้บุคคลประมาทในการดำเนินชีวิต หลีกสุกสุกธรรมฐานนั้นแล้ว ก็ยังจะทำให้เป็นคนมีสติ เห็นความไม่เที่ยงของร่างกายของตนเอง แม้ของคนอื่นเห็นความเป็นของปฏิภูลในอาหาร ไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูป การดำเนินชีวิตเป็นไปในทางที่อาจจะได้บรรลุธรรม ตั้งแต่ขั้นต้น คือ พระโสดาบันในพระพุทธศาสนา ไปจนถึงขั้นสูงสุดคือพระอรหันต์ เมื่อจากโลกนี้ไปก็จะได้เข้าสู่พระนิพพาน

เอกสารอ้างอิง

- ถาวร จรุงสมิทธิ. (2558). *ทำคัลยกรรมพลาสติก*. กรุงเทพฯ: ปีพลัสลิชเซอร์.
- พระครูปลัดประจาก สิริวัฒน. (2550). *แนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน*. เชียงใหม่: ดาราวรรณการพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2537). *ไตรลักษณ์*. กรุงเทพฯ: มูลนิธิพุทธธรรม.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). (2551). *พจนานุกรมพุทธศาสนฉบับประมวลธรรม*. กรุงเทพฯ: เอส.อาร์. พรินต์แมสโปรดักส์.
- พระเยื้อง ปั่นแห่งเพชร. (2557). *สุนทรียศาสตร์*. เชียงใหม่: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พวง มินอก. (2559). *สุนทรียศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- มัย ตะตียะ. (2562). *สุนทรียภาพทางสายตา*. กรุงเทพฯ: วาดศิลป์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2562). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคช.
- ศรีเรือน แก้วกังวาน. (2564). *ทฤษฎีจิตวิทยาบุคลิกภาพ*. พิมพ์ครั้งที่ 15. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- สถิต วงศ์สวรรค์. (2564). *ปรัชญาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- สุพัตรา กอบกิจสุขสกุล. (2564). *การประกวดนางสาวไทย*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- วิภา วงศาาง. (2520). *ธรรมะหยิบมือเดียว*. อุตรธานี: อักษรวัฒนา.
- อังคินันท์ อินทรกำแหง. (2562). *การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 self ด้วยหลัก Promise Model*. กรุงเทพฯ: สุขุมวิท
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- Anderson-Fye, E. (2021). *Anthropological Perspective on Physical Appearance and Body Image*. Cleveland. OH. USA: Case Western Reserve University.
- Carey. R. Donaghue, N., & Broderick, P. (2011). What you look like is such a big factor: Girls own reflections about the appearance culture in an all - girls school. *Feminism & Psychology*, 21(3), 299-316.



- Davis, K. (2020). *Dubious Equalities and Embodied Differences: Cultural Studies on Cosmetic Surgery*. Lanham, MD: Rowman and Littlefield.
- Dion, K. Berscheid, E. & Walster, E. (2020). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285 - 290.
- Ghodsee, K. R. (2007). Potions, lotions and lipstick: The Gendered Consumption of Cosmetics and Perfumery in Socialist and Post-Socialist Urban Bulgaria. *Women's Studies International Forum*, 30, 26-39.
- Hewitt, P. L. ; & Flett. G. L. (2020). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology [Electronic version]. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 317-326.
- Jone, G. (2020). *Beauty Imagined: A History of the Global Beauty Industry*. New York: Oxford University Press.
- McRobbie, A.(1997). *Bridging the Gap: Feminism Fashion and Consumption*. United of Kingdom: Palgrave Macmillan.
- Sarwer, D. B. & Crerand, C. E., (2020). Body image and cosmetic medical treatments [Electronic version]. *Body Image*, 1, 99-111.
- Coomarawamy, R. (2002). *Cultural Practices in the Family That Are Violent Toward Women. Report of the Special Rapporteur on Violence Against Women*. Retrieved October 13, 2022, from <http://www.refworld.org/docid/3d6ce3cc0.html>
-