



ศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท  
A STUDY OF THE LUSTFUL TEMPERAMENT IN THE THERAVĀDA  
BUDDHIST IN THE INSIGHT MEDITATION PRACTICE

พระจินดา ฉันทมโม (สามเณร)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘



## ศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท

พระจินดา ฉันทมโม (สามี)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา  
บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
พุทธศักราช ๒๕๕๘

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of The Lustful Temperament in the Theravāda Buddhist in  
the Insight Meditation Practice**

**Phra Chinda Chandadhammo (Samee)**

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of  
The Requirement for the Degree of  
Master of Arts  
(Vipassana Meditation)  
Graduate School  
Mahachulalongkornrajavidyalaya University  
Bangkok, Thailand  
C.E. 2015

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นักศึกษานิพนธ์ เรื่อง “ศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

(พระราชสิทธิมนี, ดร.)

ประธานกรรมการ

(พระราชวรเวที, ดร.)

กรรมการ

(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.)

กรรมการ

(ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

กรรมการ

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระราชวรเวที, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระจินดา อนุตมโม)

ชื่อวิทยานิพนธ์	: ศึกษาการจกริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท
ผู้วิจัย	: พระจินดา ฉันทธมโม (สามเณ)
ปริญญา	: พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์	
	: พระราชวรเวที (เฉลา เตชวโนโต) ป.ธ. ๙, พธ.บ., พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทศาสนา)
	: ดร. วิโรจน์ คุ้มครอง ป.ธ. ๙, พธ.ม., พธ.ด. (พระพุทศาสนา)
วันสำเร็จการศึกษา	: ๗/มีนาคม/๒๕๕๙

### บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ มีวัตถุประสงค์อยู่ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาจกริตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาราคจกริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท โดยการศึกษาข้อมูลจากตำราพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และตามตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องแล้วรวบรวมข้อมูล เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนาและตรวจสอบความถูกต้อง โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญด้านวิปัสสนา

ผลการศึกษาพบว่า จกริต เป็นหลักธรรมหมวดหนึ่ง ที่มีองค์ประกอบพื้นฐานในการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งบุคคลในแต่ละจกริตย่อมมีพฤติกรรมเฉพาะที่แตกต่างกันไปตามจกริต คือ (๑) รากจกริต ผู้มีความประพฤติหนักไปทางรักสวयरังงาม (๒) โทสจกริต ผู้มีความประพฤติหนักไปในทางใจร้อน หงุดหงิด โกรธง่าย (๓) โมหจกริต ผู้มีความประพฤติหนักไปทางเขลา เงาซิมเงื่องง งมง่าย (๔) สัทธาจกริต ผู้มีความประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย (๕) พุทธิจกริตหรือญาณจกริต ผู้มีความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา (๖) วิตกจกริต ผู้มีความประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน สาเหตุของการมีจกริต มีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีต หรือจากกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต

การมีสติที่เป็นสัมมาสติในองค์มรรคระลิกู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวะธรรมชั้น ๕ ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคล เรา เขา แต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น และดับไปของรูปนามตลอดเวลา เอาชนะนิวรรณ์ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในชั้น ๕ ที่เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรักชอบซง พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมีมีความเดือดร้อนนุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุดและยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามสติปฏิฐาน ๔ ในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์ คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่น

เจ็บปวดได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ศีลข้ออื่นต่างพร้อย นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ดังนั้น ผู้มีราคะจิตเมื่อเกิดกามราคะขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่ามีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ ในเวลาปฏิบัติจริง ๆ ในเมื่อราคะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ ปัจจุบัน ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้แล้วจะได้ผลตามลำดับไปของสังขาร คือ ศีล สมาธิ ปัญญา คือถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะเห็นความเกิดดับของรูปนามได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไปสามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปโดยลำดับ ๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้ปฏิบัตินั้นได้ ตทังควิมุตติ วิกขัมภณวิมุตติ คือมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของวิปัสสนาภาวนานั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามลำดับ

- Thesis Title** : A Study of the Lustful Temperament in the Theravāda Buddhist in the Insight Meditation Practice
- Researcher** : Phra Chinda Chandadhammo (Samee)
- Degree** : Master of Arts (Vipassana Meditation)
- Thesis Supervisory Committee** : Phra Ratchaworawethee (Chalao Tejavanto), Pali IX, B.A., M.A.,Ph.D. (Buddhist Studies)  
Dr.Viroj Koomkrong. Pali IX, M.A., Ph.D. (Buddhist Studies)
- Date of Graduation** : 07/March/2016

### Abstract

This thesis has three objectives to: 1) study the Six Temperaments in Theravada Buddhist Scripture; 2) study the methods of insight (Vipassana) development in Theravada Buddhist Scripture and; 3) study the lustful temperament in insight (Vipassana) development in Theravada Buddhism. The study will be done through the research information from Theravada Buddhist Scripture or Pali Canon (Tipitaka), Pali Commentary (Atthakatha), and other relevant scriptures. All were compiled, edited and will be presented in the form of descriptive research. The research will be reviewed and ensured of its accuracy by the counsellor as well as the insight meditation specialists.

From the study, it was found that the Six Temperaments is one of the Dhamma doctrines which are the basic fundamental practice in Buddhism. Each individual holds a specific temperament that expresses one's own behavior, namely: 1) Lustful Temperament (Ragacarita) – one whose habit is passion in beauty; 2) Hateful Temperament (Dosacarita) – one of short, angry, hating temperament; 3) Unintelligent Temperament (Mohacarita) - one whose habit is infatuation, of foolish habits, stupid- or dull natured, of deluded temperament; 4) Devout Temperament (Saddhacarita) – one of faithful-natured, joyful temperament; 5) Intelligent Temperament (Buddhacarita) - one whose behavior or character is wisdom, intelligent-natured; 6) Discursive Temperament (Vitakkacarita) - one whose habit is of speculative, ruminating-natured. The root cause of each temperament derives from habit or volitional action (Karma) one was accustomed to do in the past.

In being mindful which implies the Right Mindfulness of the Magga (the Fourth Path), one shall observe the four basic foundation of body, feeling, mind and mind-objects; hence, contemplate accordingly. One shall acknowledge the nature of the five aggregates that all is just “mind and matter”. They are unconditionally non-self. One sees the differences between body and mind and how it constantly changes.

A meditator must observe how it begins and ceases at all times; hence, ultimately overcome the hindrances, eradicate defilements, i.e., attachment of the five aggregates which are delusion of the roots of evils. These demeritorious roots are the cause of love, hate, ill-will, exploit, greed, etc. People suffer endlessly; hence, such karma conditions rebirths - the round of existence. If one sees the benefits of the Four Foundation of Mindfulness, one shall realize the nature of a human being. One will uphold the morality and prevent oneself from hurting others. As a result, one will treat others with loving-kindness through body, speech, and mind. One will avoid hurting others even though one has strong sensual craving to associate with other's partner. Violation of the morality will be prevented. This is the basic element of the insight meditation practice.

Thus, those who possess lustful temperament and encounter with the sensual passion, they should be mindful of such lust. One must observe clearly of that lust, that one's minds are being lustful. In the usual practice, once lust arises, one shall concentrate on the present moment by contemplating on the mind base called Proper Attention (Yonisomanasikara), driving intensely to the ultimate point of origin. If one follows this step accurately, one shall definitely see the optimistic result of the true Dhamma, i.e., morality, concentration and wisdom. If the Threefold Learning is upheld strictly, one shall ultimately realize the arising and passing away of mind and matter. Once those are observed, one shall continue until the insight knowledge develops and escalates to the levels of Path Knowledge (Magga Nana), Fruition Knowledge (Phala Nana) and, finally, Knowledge of Reviewing (Paccavekkhana Nana). Although one could not achieve at any such particular levels, one would definitely attain the Deliverance by Substitution of Opposites (Tadangavimutti) or the Deliverance by Suppression (Vikkhambhanavimutti) which means that one's mind has been extricated from defilements. The extrication includes the power over the momentary concentration, proximate concentration and fixed concentration respectively.



## กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานกราบขอบพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถร ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ที่ได้เมตตาเปิดการเรียนการสอนหลักสูตรพุทธศาสนบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนาและได้นำพานิสิตรุ่นที่ ๙ ได้ไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับท่านพระอาจารย์ สยาดอ อู ชฎิละ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมมหาสิ ศาสนนิยดา เมืองย่างกุ้งประเทศสหภาพเมียนมาร์ ได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนาภาวนากับพระอาจารย์สยาดอ วชิร ปาณี พระอาจารย์สยาดอ อู ชิน เวปุลละ พระราชสิทธิอาจารย์ วัดนาหลวง และพระอาจารย์อติสสยะ ผู้เป็นล่าม

วิทยานิพนธ์เล่มนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์เกื้อกูลจากคณะกรรมการควบคุมประกอบด้วย พระราชวรเวที, ดร.วิโรจน์ คุ้มครอง ที่มีเมตตาและกรุณายิ่ง เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาดูแลเอาใจใส่แนะนำข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ ที่ให้คำแนะนำตรวจแก้ และคณาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บาหลีศึกษาพุทธโฆส ที่ได้แนะนำพร่ำสอน

ขอขอบคุณพระมหาสุรชัย วราสโภ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาหลีศึกษาพุทธโฆส พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสมโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และ เจ้าหน้าที่ประสานงานที่ช่วยดำเนินการเรื่องเอกสารคำร้องบัณฑิตวิทยาลัย (บช.) แจ้งกำหนดการและระเบียบการต่าง ๆ ให้ทราบ พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่บรรณรักษ์ห้องสมุดและเทคโนโลยีสารสนเทศ ที่กรุณาเอื้อเพื่อการสืบค้นข้อมูลทำให้การจัดทำวิทยานิพนธ์เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และขอขอบคุณ พระมหาสุขสันต์ สุขวฑฒโน ดร. ผู้ให้คำแนะนำและปรึกษา

สุดท้ายนี้ คุณภาพที่ดีของงานวิจัย บุญกุศล ความรู้ ความดีงามที่เป็นประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้แด่โยมพ่อลา โยมแม่จู้ สามี ญาติพี่น้อง ญาติโยมผู้ให้การอุปถัมภ์ด้วยปัจจัย ๔ ทุก ๆ ท่าน บุคคลผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุก ๆ ฝ่ายและบูชาคุณครูอาจารย์ทุก ๆ ท่าน ให้มีส่วนแห่งกุศลนี้ด้วยเทอญ

พระจินดา ฉันทมโม (สามี)

วันที่ ๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๙

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า	
บทคัดย่อภาษาไทย	ก	
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค	
กิตติกรรมประกาศ	จ	
สารบัญ	ฉ	
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช	
<b>บทที่ ๑</b>	<b>บทนำ</b>	๑
๑.๑	ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒	วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๒
๑.๓	ปัญหาที่ต้องการทราบ	๒
๑.๔	ขอบเขตการวิจัย	๒
๑.๕	นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๓
๑.๖	ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๓
๑.๗	วิธีดำเนินการวิจัย	๗
๑.๘	ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๗
<b>บทที่ ๒</b>	<b>จริตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	๘
๒.๑	ความหมายของจริต	๘
๒.๒	ประเภทของจริต	๑๐
๒.๓	จริตในพระพุทธานุสสา	๑๑
๒.๓.๑	ความเป็นมาของจริต	๑๑
๒.๓.๒	ลักษณะเฉพาะของจริต	๑๔
๒.๓.๓	สาเหตุแห่งการเกิดจริต	๒๒
๒.๔	ความสำคัญของจริตในพระพุทธานุสสา	๒๓
๒.๕	บทสรุปเรื่องจริต	๒๘
<b>บทที่ ๓</b>	<b>หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท</b>	๓๐
๓.๑	ความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๓๑
๓.๒	ประเภทและลักษณะของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๓๖
๓.๓	อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๕๖
๓.๔	สรุป	๖๐
<b>บทที่ ๔</b>	<b>ราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา</b>	๖๑
๔.๑	อารมณ์กัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่ราคจริต	๖๒

	๔.๑.๑ อสุภะ ๑๐	๖๓
	๔.๑.๒ ปฏิกุสมนสิการ	๖๗
	๔.๑.๓ ชาตุมนสิการ	๖๘
	๔.๑.๔ นวสีวิการ	๗๐
	๔.๒ วิธีการนำราคจริตไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๗๑
	๔.๓ บุคคลตัวอย่างในครั้งพุทธกาลที่ใช้ราคจริตในการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๘๕
	๔.๔ ผลจากการนำราคจริตไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๙๓
	๔.๕ การกำจัดราคาที่เกิดขึ้นกับผู้วิจัยในขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๙๘
	๔.๖ สรุป	๙๘
<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ</b>	<b>๑๐๑</b>
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๐๑
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๐๔
<b>บรรณานุกรม</b>		<b>๑๐๕</b>
<b>ประวัติผู้วิจัย</b>		<b>๑๐๙</b>

## คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

หนังสือฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อ คัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

### พระวินัยปิฎก

วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก มหาวรรค (ภาษาไทย)

### พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สीलขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรคคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปนิณาสก์	(ภาษาไทย)
สั.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
สั.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
สั.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
สั.สพ.	(บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรคคคปาติ	(ภาษาบาลี)
สั.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
อ.จ.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อ.จ.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
ขุ.จ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จุฬนิตเทศ	(ภาษาไทย)

### พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	วิภังคปกรณ์	(ภาษาไทย)
อภิ.ธา.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก	ธาตุกถา	(ภาษาไทย)

#### ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

หนังสือเล่มนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ.(บาลี)๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎฐกถา อรรถกถา ภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๒/๕๕. หมายถึง ทีฆนิกายมหาวรรค อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณฯ เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒ หน้า ๕๕.

ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มชฌิมนิกาย ปปญจสุทนี มูลปณณาสกอกุฎฐกถา	(ภาษาบาลี)
ช.ธ.อ.	(ไทย)	=	ชุตทกนิกาย ธมมปทฎฐกถา	(ภาษาไทย)
สงคห.	(บาลี)	=	อภิธมมตถสงคห	(ภาษาบาลี)

#### ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

หนังสือฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยจะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมติ-วิโนทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

สารตถ.ฎีกา	(บาลี)	=	สารตถทีปนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฎีกา	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย ลินตถปภาสณี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

#### ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

หนังสือฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธิ (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้า ๑๗๐

สงคห.	(ไทย)	=	อภิธมมตถสงคห	(ภาษาไทย)
วิสุทธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมคคปกรณ์	(ภาษาไทย)

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### ๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาได้แสดงถึงจริต ๖<sup>๑</sup> อันได้แก่ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต ซึ่งองค์ความรู้ด้านจริตในพระพุทธศาสนา เป็นพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวตน แต่ในที่นี่ผู้ศึกษาได้ศึกษาเฉพาะรากจริต เราสามารถพัฒนายกระดับศักยภาพของตนเองให้เพิ่มขึ้นช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานตามที่เป็นจริงในปัจจุบัน และจะช่วยให้มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขปัญหาและการอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข แต่การแก้ไขปัญหาของมนุษย์นั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับความจริง ตามสภาพจิตใจของมนุษย์แต่ละคนด้วย เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ซึ่งปัจจุบันการแก้ไขปัญหาไม่ได้ช่วยให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงเพราะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ บางคนไม่เข้าใจสัจธรรมของชีวิตจึงพยายามหลีกเลี่ยงจากความเป็นจริง ชีวิตจึงวนเวียนอยู่กับความทุกข์อยู่อย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันสิ้นสุด

การเลือกกิจกรรมการพัฒนาปัญญาให้เหมาะสมกับจริตของมนุษย์แต่ละคน เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการดับทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นถึงความสันชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายและวิธีการต่าง ๆ ที่ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ทรงใช้เวลาค้นหาความจริงด้วยพระองค์เอง จนกระทั่งพบทางแห่งความหลุดพ้นอันแท้จริงถึง ๖ ปี ด้วยการปฏิบัติธรรม

ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานมาก่อนแล้วนั่นก็คือ การเดินตามทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) ด้วยการเจริญให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิและปัญญาการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับจริตในตัวของมนุษย์แต่ละคนตามแนวทางแห่งพระพุทธองค์ จะทำให้มนุษย์เข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิต เข้าใจกฎธรรมชาติ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนามธรรม คำสอนและทางปฏิบัติของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์เรียนรู้ชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานที่มีอยู่ในชั้นธันดานของมนุษย์ให้เจือจางลงจนกระทั่ง หมดไป เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็ง ให้มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด มีดวงตาเห็นธรรม เข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้อย่างถูกต้องและสามารถนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนนั้นไปเผยแผ่ให้กับบุคคลอื่น และเพื่อพัฒนาจิตใจให้สะอาด สว่าง สงบ เพื่อการบรรลุมรรคผล ที่เรียกว่าพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตในปัจจุบันและอนาคตสืบไป

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๑๖๗.

การจำแนกคนเป็นประเภทต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนานั้น สามารถจำแนกได้เป็นได้ ๓ แนวทาง ทางหลัก คือ ๑) แนวทางจริต ๒) เป็นแนวทางไปเพื่อการเจริญสมณธรรมฐาน ๒) แนวทางจริต ๒ เป็นแนวทางไปเพื่อเจริญสติปัญญาและ ๓) แนวทางอื่น ๆ ใช้เพื่อประโยชน์การวางแนวทางและการสอนธรรม คนเรานั้นมีจริตมีสาเหตุมาจากความเคยชินในอดีต แต่สามารถปรับเปลี่ยนโดยการฝึกฝนได้ วิปัสสนาภาวนาที่เหมาะสมกับจริตจะต้องทำให้เกิดความสบาย เป็นที่พึงพอใจของผู้ฝึก และเมื่อฝึกแล้วเกิดความสุข ซึ่งเป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นดีแล้วย่อมเป็นเหตุก่อให้เกิดปัญญาารู้แจ้งในที่สุด

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การศึกษาราคจริต ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ให้รู้แจ้ง เพื่อนำเอาหลักของการปฏิบัติธรรมไปใช้กับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ในแนวทางที่ถูกต้อง ด้วยหวังว่าข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ของราคจริต ในการปฏิบัติธรรมอันเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาครั้งนี้จะเป็นข้อมูลทางวิชาการที่สามารถจะนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญาของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมให้มีศักยภาพยิ่ง ๆ ขึ้นไป ที่เป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม และบุคคลทั่วไป ที่มีความสนใจศึกษาในเรื่องของราคจริต เป็นการพัฒนาจิตในของตนเองให้เหมาะสมและเป็นแนว ในการปฏิบัติธรรมต่อไป

## ๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาจริต ๒ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ จริต ๒ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ หลักการปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ ราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท เป็นอย่างไร

## ๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

เป็นการศึกษาจาริต ๖ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา อันได้แก่พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส และเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### ๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

การศึกษาวินัยนี้ เป็นการวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับ ๑) รากจริต ๖ ในพระพุทธศาสนา ๒) หลักปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ๓) รากจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## ๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ จริต หมายถึง ความประพฤติปกติ, ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภท ใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่าง นั้น ๆ เรียกว่าจาริต

๑.๕.๒ รากจริต หมายถึง ผู้ที่ลุ่มหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตมีความประณีตละเอียดอ่อน และระลึกถึงความสุขที่ได้รับจากผัสสะทั้งห้าอยู่ทุกลมหายใจ ไม่เคยเบื่อและพร้อมที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าจะยากเย็นแสนเข็ญเพียงใดก็ตาม

๑.๕.๓ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติ หรือการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏในทาง ตา หู ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง ว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับของใคร

## ๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวินัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณวิเสสวิสุทธิธรรม และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งเผยแพร่ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๕๕๓ เป็นต้นมา มีรายละเอียดดังนี้

### ๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑.๑ คัมภีร์พระไตรปิฎก สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั มีเนื้อความกล่าวถึง ธรรมเนียมที่เหมาะสมกับจาริต สรุปได้ว่า พระสารีบุตรได้ยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระผู้มีพระภาคทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุ ซึ่งปรากฏว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า (๑) บุคคลมีรากจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต พระผู้มีพระภาคย่อมนตรัสสุภกถาแก่บุคคลผู้มีรากจริต ตรัสว่าการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม



การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ความเป็นธรรมดีแห่งธรรม การปฏิบัติชอบของพระสงฆ์และศีลของตนแก่บุคคลสี่ทศจรีต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจรีต<sup>๒</sup>

๑.๖.๑.๒ คัมภีร์อรรถกถา ทีฆนิกาย สุมังคลเวลาสินี มหาวรรคอรกถกถา มีเนื้อความกล่าวถึง จรีต สรุปลงได้ว่า พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงในบางพระสูตร เช่น มหาสติปัฏฐานสูตร จึงแสดงไว้อย่างยืดเยื้อเป็นอนเนกปริยาย ครอบคลุมการปฏิบัติไว้ครบถ้วน ครอบคลุมกับผู้ที่มีจรีตต่าง ๆ ทุกประเภท ซึ่งเป็นผลดีทำให้สาวกชั้นหลังเกิดความสามัคคีกัน ไม่แบ่งแยก เพราะแม้ว่าจะปฏิบัติกรรมฐานต่างหมวดกัน แต่ก็ได้ชื่อว่าปฏิบัติสติปัฏฐานเหมือนกัน ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้พระศาสนาตั้งมั่นอยู่ได้นาน

๑.๖.๑.๓ คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีเนื้อความกล่าวถึงจรีต สรุปลง ความตอนหนึ่งว่า ในบางกรณีคนเดียวอาจมีจรีตที่ผสมผสานกันสองหรือสามจรีต ซึ่งอาจจำแนกต่อไปได้อีกว่า ๑) รากโทสจรีต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะและโทสะ ๒) รากโมหจรีต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะและโมหะ ๓) โทสโมหจรีต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะและโมหะ ๔) รากโทสโมหจรีต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจ ราคะ โทสะ และโมหะ ๕) สัทธาวิตกจรีต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธาและวิตก และ ๖) พุทธิวิตกจรีต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญาและวิตก<sup>๓</sup>

## ๑.๖.๒ เอกสารชั้นหุตติยภูมิ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๒.๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต)<sup>๔</sup> ได้ให้ความหมายของจรีต ๖ ไว้ว่า หมายถึง ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน พื้นเพของจิต อุปนิสัย พื้นนิสัย แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ด้วความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้น ๆ เรียกว่าจรีต และจัดจรีตให้ตรงกับกรเจริญวิปัสสนานา และต้องมีความเพียรเจริญวิปัสสนาภาวนจนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน จริ่ง ๆ เป็นการเผากิเลส และเป็นการขจัดจรีตไปด้วย

๑.๖.๒.๒ พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ) กล่าวถึงเรื่องวิปัสสนาไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาในการทำงาน”<sup>๕</sup> สรุปลงใจความว่า วิปัสสนาที่แท้จริงเป็นการเห็นตามความจริง ที่สามารถทำลายความเห็น ว่ามีตัวตน ความเห็นแก่ตัว หรือความยกหูชูหางมีตัวมีตน สามารถทำได้ในขณะที่ทำการทำงาน โดยเอาการ (การเคลื่อนไหวของกายและจิต) เป็นเครื่องอยู่ในการเจริญวิปัสสนาไปในตัวโดยในสติ สมานธิที่อยู่ใธรรมชาติเป็นเครื่องควบคุมจิตให้เห็นความจริงเพื่อถอดถอนความรู้สึก

<sup>๒</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

<sup>๓</sup> พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮฮาและคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑), หน้า ๑๘๙-๑๙๐

<sup>๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

<sup>๕</sup> พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), วิปัสสนาในการทำงาน, (กรุงเทพมหานคร: สุขภาพใจ. ๒๕๕๐).

ว่ามีตัว โดยใช้หลักการหลุดพ้นแบบปัญญาวิมุตติล้วน ๆ ซึ่งเหมาะกับคนยุคนี้

**๑.๖.๒.๓ พระภavanaพิศาลเมธี<sup>๖</sup>** วิปัสสนาภาวนา คือปัญญาความหยั่งรู้ หยั่งเห็น โดยประการต่าง ๆ ในสภาวะลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า “วิปัสสนา” วิปัสสนา คือปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ โดยความเป็นรูป-นาม ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัถลบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณ์เป็นต้น โดยอาการ ไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

**๑.๖.๒.๔ เอกชัย จุละจาริตต์<sup>๗</sup>** ได้กล่าวถึงการฝึกสติในชีวิตประจำวันไว้ว่าการดำเนินชีวิตโดยไม่ให้ความทุกข์นั้นจำเป็นต้องเจริญสติปัญญาทางธรรมเพื่อเพิ่มพูนข้อมูลด้านสติปัญญาทางธรรมในความจำ และใช้ข้อมูลดังกล่าวเพื่อการรู้เห็น ควบคุมความคิดไม่ให้เจือปนด้วยกิเลสตัณหาอย่างต่อเนื่อง ในการรับรู้ความรู้สึกของลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตรงจมูกอย่างต่อเนื่อง นั่นก็คือการฝึกสติอยู่ที่ฐานหลักของสติอย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน

**๑.๖.๒.๕ อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกลธนากุล<sup>๘</sup>** กล่าวไว้ในหนังสือ จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคนว่า การที่เรารู้เรื่องของจริต ๖ นั้นจะทำให้เราสามารถประเมินตนเองและรู้จักตนเองว่าเราเป็นคนเช่นไร แล้วหันมาพิจารณาตัวเองอย่างจริงจังเพื่อที่จะปรับเปลี่ยนข้อดีข้อเสีย แล้วนำหลักการทางพระพุทธศาสนาไปใช้เป็นกิจกรรมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและพัฒนาศักยภาพทางปัญญาของตนเอง เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการใช้ดำเนินชีวิตให้ถูกต้องเหมาะสม

### ๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

**๑.๖.๓.๑ พระมหาประพันธ์ รักเรียน<sup>๙</sup>** การศึกษาแนวคิดเรื่องจริตกับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทผลวิจัยพบว่าจริตเป็นผลของกรรมและเป็นเหตุให้เกิดการทำกรรมที่แสดงออกมาเป็นพฤติกรรมตามสภาวะธรรมที่เป็นกุศลหรืออกุศลที่นอนเนื่องอยู่ในจิตใจทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันจริตของผู้นั้นเป็นอย่างไรเพื่อจะได้ใช้หมวดธรรมมาแก้ไขปัญหาได้ถูกต้องอันจะทำให้บรรลุผลได้ตามที่ตั้งใจไว้ พระพุทธเจ้าเมื่อจะทรงเทศนาโปรดบุคคลใดจะทรงตรวจดูจริตของบุคคลนั้นก่อนแล้วจึงแสดงธรรมภายหลังจึงมีการจำแนกบุคคลออกเป็นจริตต่างๆเพื่อประโยชน์ในด้านการบำเพ็ญธรรม กล่าวคือพิจารณาว่าบุคคลนั้นมีจริตที่เป็นฝ่ายกุศลหรือฝ่ายอกุศลแล้วจึงมอบกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตนั้น ๆ

<sup>๖</sup> พระภavanaพิศาลเมธี, วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนในพระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์) หน้า ๓๗๗-๓๗๘.

<sup>๗</sup> เอกชัย จุละจาริตต์, คู่มือการพัฒนาตนแนวพุทธสำหรับผู้ให้คำปรึกษา ฉบับที่ ๑ วิธีฝึกเจริญสติแนวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๕๓), หน้า ๗๒, ๑๐๐-๑๐๑.

<sup>๘</sup> อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๔-๘.

<sup>๙</sup> พระมหาประพันธ์ รักเรียน, “จริตกับการบรรลุธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), บทคัดย่อ.

**๑.๖.๓.๒ กนกกาญจน์ สนิทบาล<sup>๑๐</sup>** ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาบุคลิกภาพตามแนว จริต ๖ ในพระพุทธศาสนาของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี ผล การศึกษาพบว่า เมื่อเปรียบเทียบบุคลิกภาพตามแนวจริต ๖ ในพระพุทธศาสนาของกลุ่มตัวอย่างที่มี ภูมิหลังต่างกันพบว่า เพศหญิงมีพุทธิจริตและสัทธาจริตสูงกว่าเพศชาย กลุ่มที่มีอายุไม่เกิน ๓๕ ปี มี รากจริต โมหจริต และวิตกจริต สูงกว่าผู้มีอายุมากกว่าส่วนสัทธาจริตมีต่ำกว่าผู้มีอายุสูงกว่า ผู้จบ การศึกษาปริญญาตรีมี โมหจริตสูงกว่า ผู้ที่มีอายุมากกว่า ผู้ที่ดำรงตำแหน่งผู้บริหารจะมีโทสจริตและ โมหจริตน้อยกว่าผู้ที่ทำหน้าที่หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มี ประสบการณ์เกินกว่า ๒๑ ปี ขึ้นไปมีสัทธาจริตและพุทธิจริตสูงกว่าผู้ที่มีประสบการณ์น้อยกว่า จึงสรุป ได้ว่าผู้บริหารควรมีอายุเกิน ๓๕ ปี ขึ้นไป มีระดับการศึกษาระดับปริญญาโทขึ้นไป และควรมี ประสบการณ์มากกว่า ๒๑ ปี

**๑.๖.๓.๓ พระวรศักดิ์ จนทโชโต (โมกขวิสุทธินวงศ์)<sup>๑๑</sup>** ศึกษาเรื่อง จริต ๖ กับการ รับรู้ความตาย : กรณีศึกษาผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน วัดระฆังโฆสิตาราม มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาาระดับพฤติกรรมจริต ๖ และการรับรู้ความตาย ๒) ศึกษาเปรียบเทียบการรับรู้ความตาย ๓) ศึกษาเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างจริต ๖ กับการรับรู้ความตาย มีความเป็นพุทธิจริต และ สัทธาจริตอยู่ในระดับมาก ส่วน โมหจริต รากจริต วิตกจริต และโทสจริตอยู่ในระดับปานกลาง ซึ่ง ลักษณะพุทธิจริต มีลักษณะของผู้มีความดีซ่อนอยู่ในตนเอง เป็นคนว่านอนสอนง่าย ยอมรับฟัง คำแนะนำสั่งสอนที่มีประโยชน์ มีปัญญาเลือกคบแต่คนดีเป็นเพื่อน ไม่เลือกคบเพื่อนที่เป็นคนพาลทำ อะไรก็คิดหน้าคิดหลังประกอบไปด้วยปัญญา

**๑.๖.๓.๔ พระศรศักดิ์ สงวโร (แสงธง)<sup>๑๒</sup>** พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าการเจริญสุภะ สามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ สำหรับคนราคะจริตไว้ คือ บุคคลราคะจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อน ความเจริญสุภะ ๑๐ เพื่อข่มราคะ และกายคตาสติ ไม่ควรเจริญอัปมัญญา ๔ เพราะนิमितของอัป มัญญาเป็นสิ่งดงาม<sup>๑๓</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่ เหมาะสมกับราคะจริตว่า คนราคะจริตเหมาะกับกรรมฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุภ ๑๐ และกายคตาสติ ๑<sup>๑๔</sup> จะเห็นได้ว่าจากหลักฐานที่พบในตำราเอกสารทางพระพุทธศาสนาในเบื้องต้นนั้น ได้แสดงให้เห็น อย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับบุคคลราคะจริตนั้น คือ การเจริญสุภะกรรมฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ และเพิ่มเติมกายคตาสติ ๑ เข้าไปเพราะมีความสอดคล้องกัน

<sup>๑๐</sup> กนกกาญจน์ สนิทบาล, การศึกษาบุคลิกภาพตามแนวจริต ๖ ในพระพุทธศาสนาของผู้บริหาร โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี, วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิต วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๕๐), บทคัดย่อ.

<sup>๑๑</sup> พระวรศักดิ์ จนทโชโต (โมกขวิสุทธินวงศ์), “การศึกษาจริต ๖ กับการรับรู้ความตาย”, วารสาร พฤติกรรมศาสตร์เพื่อการพัฒนา, ปีที่ ๓ ฉบับที่ ๑ (มกราคม ๒๕๕๔), ๑๒๐.

<sup>๑๒</sup> พระศรศักดิ์ สงวโร (แสงธง) “การวิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), ๘๖- ๘๗.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๖๑.

<sup>๑๔</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑๙๑.

ในเรื่องของการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม เล็บ ฟัน เป็นต้น ให้เห็นเป็นของไม่งาม ไม่ควรยึดถือ

**๑.๖.๓.๕ สุเมธ โสฬศ<sup>๑๕</sup>** ได้ทำการศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน โดยมีวัตถุประสงค์ในการศึกษา ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสติปัฏฐานในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาเรื่องจริตในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทและ (๓) เพื่อสร้างเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน ผลการวิจัยพบว่าสติปัฏฐานเป็นธรรมที่มีความสำคัญสูงสุดหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนาในฐานะทางสายเอกที่มุ่งตรงสู่นิพพาน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้มองเห็นว่า รากจริต นั้น มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาโดยบูรณาการเอาการปฏิบัติธรรมนั้นเป็นกิจกรรมเพื่อพัฒนาปัญญา และแก้ไขปัญหาได้ทุกข้อได้ การได้ศึกษาเรื่องรากจริต จึงมีความสำคัญต่อการรู้จักตนเองและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้สอดคล้องกับการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม เกิดประโยชน์สูงสุดแต่ทั้งนี้ยังไม่ปรากฏการศึกษาวิจัยในเชิงเอกสารเรื่อง การศึกษา รากจริต ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะมาศึกษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

## ๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) ได้แก่ และหนังสือ ตำรา วารสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๔ วิเคราะห์ข้อมูล สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

## ๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเรื่องจริต ๖ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบเรื่องหลักการปฏิบัติธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบเรื่องรากจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท

<sup>๑๕</sup> สุเมธ โสฬศ, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), บทคัดย่อ.

## บทที่ ๒

### จริตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

จริต ๖ เป็นหลักพุทธธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธานุชา โดยเมื่อกล่าวถึงเรื่องของจริตนั้นจะมุ่งเน้นไปที่การมองลักษณะของปุถุชนที่เป็นพื้นเพนิสัย หรือจิตที่อยู่ในตัวตนของแต่ละคนเป็นหลัก ซึ่งมีทั้งส่วนดีและส่วนที่เสีย ที่แตกต่างกัน และปะปนกันไปมนุษย์เรานั้น トラบใดที่ยังไม่ได้เข้าสู่การฝึกจิตให้ดีแล้ว และยังคงดำเนินชีวิตอยู่เช่นธรรมดาสามัญเป็นปุถุชนคนเดินดิน ก็ย่อมมีจริตในตัวครบทั้ง ๖ จริต ผู้วิจัยจึงเห็นว่าการศึกษาเรื่องของจริต ๖ เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะช่วยให้มนุษย์เรารู้จักตัวเองมากขึ้นทั้งเป็นหนทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาตัวเองได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการทำการศึกษารายละเอียดของจริต ๖ ในพระพุทธานุชา ตามลำดับหัวข้อต่อไปนี้

#### ๒.๑ ความหมายของจริต

คำว่า “จริต” นั้นมีรากศัพท์ของคำมาจากภาษาบาลีคำว่า จรฺ แปลว่า เทียวไปประพาศ<sup>๑</sup> เมื่อนำ จรฺ ธาตุ + ต ปัจจัยในกิริยาकर्त्तिक ซึ่งกฎของ ต ปัจจัยมีอยู่ว่า ถาลงหลังธาตุดัตวไต ให้ลบที่สุดธาตุดของศัพท์นั้นเสีย แต่ถ้าไม่ลบที่สุดธาตุด ให้ลง อิ อาคม จึงได้คำว่า จริต ซึ่งจริตใช้เป็นคำคุณศัพท์เพื่อขยายคำนาม เช่น รากจริต โมหจริต เป็นต้น หากใช้ในรูปคำนามเพียงลำพังจะมีรูปคำว่า “จิริยา” สำเร็จรูปมาจาก จรฺ ธาตุ + ญย ปัจจัย โดยใช้ชื่อติลิต

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค<sup>๒</sup> และคัมภีร์ปรมัตถทีปนี<sup>๓</sup> กล่าวถึง (จริต) โดยใช้เป็นคำนาม โดยแสดงเป็นรูปคำเป็น รากจิริยา โทสจิริยา โมหจิริยา สัทธาจิริยา พุทธิจิริยา และวิตกกจิริยา

ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคห มีรูปคำว่า รากจิริตา โทสจิริตา โมหจิริตา สัทธาจิริตา พุทธิจิริตา และวิตกกจิริตา

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้กล่าวอธิบายถึงคำว่า “จิริยา” ว่าหมายถึง จิริยา ๑๔ ประการ คือ รากจิริยา โทสจิริยา โมหจิริยา สัทธาจิริยา พุทธิจิริยา วิตกกจิริยา รากโทสจิริยา รากโมหจิริยา โทสโมหจิริยา รากโทสโมหจิริยา สัทธาพุทธิจิริยา สัทธาวิตกกจิริยา พุทธิวิตกกจิริยา และสัทธาพุทธิวิตกกจิริยา และได้กล่าวถึงบุคคล ๑๔ ประเภทซึ่งตรงกับกับ ๑๔ จิริยา ที่กล่าวมา คือ รากจิริต โทสจิริต โมหจิริต สัทธาจิริต พุทธิจิริต วิตกกจิริต รากโทสจิริต รากโมหจิริต โทสโมหจิริต รากโทสโมหจิริต สัทธาพุทธิจิริต สัทธาวิตกกจิริต พุทธิวิตกกจิริต และสัทธาพุทธิจิริต อนึ่ง จิริยาอย่างอื่นก็ยังมีอยู่

<sup>๑</sup> พระมหาเทียบ สิริธาน (มัลลย์), การใช้ภาษาบาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย., ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๐.

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๑๖๖.

<sup>๓</sup> พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธธรรมาภิมวศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรศาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๕.

เช่น ตัณหาจรिया ทิฏฐิจารยา มานะจรिया และในส่วนของ กรรมโลภะและจริต ที่เหลือมีความหมายไม่แตกต่างกันจากที่กล่าวมานี้<sup>๔</sup> ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็ได้มีการกล่าวรายละเอียดของจรिया ๑๔ ประการนี้ไว้เหมือนกัน แต่ให้ผู้ศึกษาเข้าใจ โดยสังเขปว่ามี จริยาเพียง ๖ อย่างเท่านั้น<sup>๕</sup>

ดังนั้น จริต จึงมีความหมายว่า ความประพฤติกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้น ๆ เรียกว่าจริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป คือ

(๑) **ราคจริต** หมายถึง ผู้มีราคะเป็นความประพฤติกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวयरักงาม

(๒) **โทสจริต** หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด

(๓) **โมหจริต** หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติกติ, ประพฤติหนักไปทางหลงงมงาย

(๔) **สัทธาจริต** หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิต ซาบซึ้ง ซึ่บนาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย

(๕) **พุทธิจริต** หรือญาณจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติกติ, ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา

(๖) **วิตกจริต** หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน<sup>๖</sup>

เมื่อพิจารณาจากรากศัพท์และคำแปลข้างต้น จะเห็นได้ว่าคำว่า “จริต” เป็นคำที่กินความหมายกว้าง โดนเน้นแนวทางการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วยความเคยชิน หรือหนักไปทางใดทางหนึ่ง คือเป็นอาการระคนกันหลาย ๆ ทาง

พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (หลวงปู่ทอง สิริมุงคโล) และพระครูภาวนาวีรราช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) ได้กล่าวว่า ถ้าวิเคราะห์คำว่าจริต ในปัจจุบัน จะเป็นลักษณะนิสัยที่เป็นสภาพความเร่ร่อน แต่ละบุคคลอาจมีพื้นเพนิสัยหนักไปทางใดทางหนึ่งตามปัจจุบันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ซึ่งไม่คงที่ อาจจะไปเปลี่ยนไปตามสภาพแวดล้อมขณะนั้นเป็นตัวกำหนดจริต แต่พื้นเพเดิมของจิตก็ยังปรากฏมีปะปนอยู่ตลอดเวลา

<sup>๔</sup> พระอุปติสเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ จากต้นฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮอราธา และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗) หน้า ๕๕-๕๖.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๑๖๗.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

## ๒.๒ ประเภทของจรีต

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาทำให้พบเรื่องราวที่กล่าวถึงเรื่องของจรีตเป็นจำนวนมาก โดยพบในคัมภีร์ที่สำคัญได้แก่ พระไตรปิฎก คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์เนติปกรณ์ ซึ่งมีการแบ่งจรีตออกเป็นหลายแนวทาง ซึ่งผู้วิจัยพอสรุปได้เป็น ๓ แนวทางหลัก ตามที่มีปรากฏในคัมภีร์ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

**๒.๒.๑ การแบ่งจรีตเป็น ๖ ประเภท** คือ ในพระไตรปิฎก พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระพุทธเจ้าทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วย “พุทธจักขุ” นั่นว่า พระผู้มีพระภาคทรงทราบ ว่า (๑) บุคคลนี้มีราคจรีต (๒) บุคคลนี้มีโทสจรีต (๓) บุคคลนี้มีโมหจรีต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจรีต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจรีต (๖) บุคคลนี้มีญาณจรีต<sup>๗</sup> ซึ่งพระไตรปิฎกใช้จรีตข้อที่ ๖ ว่าญาณจรีต ส่วนในคัมภีร์ต่าง ๆ กล่าวถึงจรีต ๖ ได้สอดคล้องกันเป็นส่วนใหญ่ ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงจรีต ๖ อย่าง คือ (๑) ราคจรีต (๒) โทสจรีต (๓) โมหจรีต (๔) สัทธาจรีต (๕) พุทธจรีต (๖) วิตกจรีต<sup>๘</sup> และในคัมภีร์วิมุตติมรรค ก็ได้กล่าวถึงบุคคล ๑๔ ประเภท มี (๑) ราคจรีต (๒) โทสจรีต (๓) โมหจรีต (๔) สัทธาจรีต (๕) พุทธจรีต (๖) วิตกจรีต เป็นเบื้องต้น<sup>๙</sup> ซึ่งมีความหมายสอดคล้องและเป็นไปในแนวทางเดียวกัน นอกจากนี้ยังรายละเอียดของจรีต ๖ ประเภทนี้อยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอีก คือ คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ<sup>๑๐</sup> และคัมภีร์ปรมัตถทีปนี<sup>๑๑</sup> โดยกล่าวถึง จรีต ๖ นั้น มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นไปสู่การเตรียมตัวเพื่อพัฒนาของบุคคลที่มีจรีตต่างกันแล้วเลือกแนวทางการเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการเป็นหลัก

**๒.๒.๒ การแบ่งจรีตเป็น ๒ ประเภท** มีปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา คือ (๑) คัมภีร์เนติปกรณ์ และ (๒) อรรถกถา (มหาสติปัฏฐานสูตร) มีแนวทางการแบ่งจรีตเป็น ๒ ประเภท คือ ตัณหาจรีต และทิวฐิจรีต ซึ่งจรีต ๒ ประเภทนี้มุ่งเน้นเพื่อการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลัก โดยได้แบ่งจรีตและศักยภาพความแก่กล้าของปัญญาเพื่อเป็นเครื่องช่วยเลือกหมวดในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งนอกจากจะพบการแบ่งจรีต ๒ ประเภทในคัมภีร์เนติปกรณ์และอรรถกถา (มหาสติปัฏฐานสูตร) แล้ว ผู้วิจัยยังได้ค้นพบร่องรอยของตัณหาจรีตและ ทิวฐิจรีต ไว้อีกหมวดหนึ่งโดยนำไปรวมกับ มานะจรีต เป็น จรีต ๓ และได้อธิบายต่อว่า ตัณหาก็ได้แก่ ราคะ มานะก็ประกอบด้วยราคะเช่นกัน เพราะฉะนั้น ตัณหาและมานะจึงจัดเป็นราคจรีต ส่วนทิวฐิจรีตก็บวกเข้า อยู่ในโมหจรีต เพราะทิวฐิมิโหหะเป็นเหตุให้เกิด จะเห็นได้ว่าการแบ่งจรีตเป็น ๒ ประเภท คือ ตัณหาจรีต และทิวฐิจรีตนี้มีความเก่าแก่เหมือนกัน เพราะพบในเนติปกรณ์ ซึ่งเป็นคัมภีร์ ประเภทปกรณ์วิเสส สันนิษฐานว่าแต่งในสมัยพุทธกาล โดยพระมหากัจจายนะ ผู้เป็นเลิศในการอธิบายความย่อให้พิสดาร และได้รับการสังคายนาาร่วมกันพระไตรปิฎกในปฐมสังคายนา

<sup>๗</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

<sup>๘</sup> วิสุทธิ (ไทย) ๑๖๖-๑๘๒.

<sup>๙</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๕-๖๒.

<sup>๑๐</sup> สงคท. (ไทย) ๙๙.

<sup>๑๑</sup> พระญาณธชะ, ปรมัตถทีปนี, หน้า ๘๑๕, ๘๒๒-๘๒๔.

จากการที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าในเรื่องของจริตที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ว่าการจำแนกจริตออกเป็น ๒ แนวทางใหญ่ ๆ คือ (๑) จริต ๖ (๒) จริต ๒ โดยจริต ๖ มุ่งเน้นที่การเจริญสมณกรรมฐาน ๔๐ ส่วนการแบ่งจริตเป็น ๒ มีไว้สำหรับการเจริญสติปัฏฐาน

ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งเน้นที่จะศึกษาในเรื่องจริต ๖ ประเภทเท่านั้นและจะได้กล่าวถึงรายละเอียดของจริต ๖ ในหัวข้อต่อไป

## ๒.๓ จริตในพระพุทธศาสนา

### ๒.๓.๑ ความเป็นมาของจริต

จากการที่ผู้วิจัยได้ค้นคว้าเรื่องจริต ทำให้ที่มาของจริต ๖ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกที่เป็นหลักฐานที่เก่าแก่ที่สุด มีปรากฏรายละเอียดไว้ โดยพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุนี้ว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่ (๑) บุคคลนี้มีราคจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต”<sup>๑๒</sup>

ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงเรื่องของจริต ไว้อย่างย่อ ๆ เท่านั้น แต่ถ้าหากจะพิจารณาโดยละเอียดแล้ว เค้าโครงที่มาในเรื่องของจริต นี้จะมีปรากฏรายละเอียดอยู่อีกมากในพระไตรปิฎก ซึ่งจะมีได้กล่าวถึงรายละเอียดเรื่องของจริต โดยตรงแต่จะกล่าวถึงโดยอ้อม คือ จากเรื่องราวของพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ที่ได้ตรัสรู้ธรรมใหม่ ๆ ได้ตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์โลกแล้วทรงเห็นว่ายังมีบุคคลผู้ที่สามารถรู้ธรรมตามได้อีกมาก และหลังจากนั้นได้ออกเผยแผ่และประกาศพระศาสนาด้วยพระองค์เอง โดยทรงพิจารณาเลือกธรรมในการสั่งสอนสัตว์โลกให้เหมาะสมกับบุคคลนั้น จนบุคคลผู้นั้นได้บรรลุอรหันต์ ยกตัวอย่างเช่นในกรณีของพระองค์สิมาโร พระพุทธเจ้าทรงรู้ด้วยปัญญาแล้วว่า องค์สิมาโรเป็นผู้มีปัญญามากเฉลียวฉลาดมาก่อนอยู่แล้ว แต่หลงผิดไปในความชั่วเพราะได้รับการยั่วยุและสั่งสอนไปในทางผิด จึงทรงแสดงธรรมโปรดจนองค์สิมาโรกลับตัวเป็นคนดี ได้บวชเป็นพระสาวก และได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุดนอกจากนี้จะเห็นได้ว่ายังมีเรื่องราวต่าง ๆ ที่กล่าวถึงจริต โดยอ้อมผ่านลักษณะของการแสดงธรรมเพื่อโปรดบุคคลต่าง ๆ ภายหลังจากอีกมาก และยังมีอีกหลายนัยยะในพระไตรปิฎกที่ได้กล่าวถึง ไม่มีนัยสำคัญพอแสดงให้เห็นความเป็นมาของจริต ได้โดยอ้อมเช่น

๑) พระพุทธองค์ได้ให้ข้อสังเกตว่าบุคคลทั้งหลายในโลกนี้มักคบหากันเพราะมีธาตุที่ตรงกัน คือคนที่มีอุปนิสัย หรือจริตที่คล้ายกันจะมากบหากัน เช่นคนที่มีปัญญามากมักคบหากับผู้มีปัญญามากด้วยกัน เป็นของธรรมดาที่มีในโลก มีรายละเอียดที่ พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้พระภิกษุเห็นว่าพระภิกษุมักอยู่รวมกันโดยธาตุ เช่นผู้มีปัญญามากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระสารีบุตร ผู้มีฤทธิ์มากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระโมคคัลลานะ ผู้ที่ใฝ่ต่อสุดจะอยู่รวมกลุ่มกับพระอานนท และ ผู้มีความปรารถนาลามกจะไปอยู่รวมกลุ่มกับเทวทัตเป็นต้น และทรงสรุปท้ายพระสูตรว่า “แม้ในอดีต แม้ในอนาคต แม้ในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลาย ก็ได้คบค้าสมาคมกับ โดยธาตุอย่างเดียวกัน คือ สัตว์ทั้งหลายผู้มี

<sup>๑๒</sup> ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.



อัยยาศ์เลว ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอัยยาศ์เลว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอัยยาศ์งาม ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอัยยาศ์งาม”<sup>๑๓</sup> เรื่องนี้อาจให้นัยยะเป็น ๒ คือ ประการที่หนึ่ง เราสามารถสังเกตอุปนิสัยของตนเองได้จากกลุ่มเพื่อนสนิท เช่นเพื่อนทุกคนในกลุ่มที่สนิทของเราเป็นคนโมโหง่าย แสดงว่าเรามีแนวโน้มเป็นพวกโทสะแรงเช่นเดียวกัน ประการที่สอง เรื่องนี้มีนัยยะว่า หากเราต้องการเป็นคนเช่นไร ให้นำตัวเข้าไปสมาคมคบหากับคนเช่นนั้น

๒) รายละเอียดในปวารณาสูตร พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงปรารภถึงหมู่ภิกษุสงฆ์จำนวน ๕๐๐ รูป ที่แวดล้อมพระองค์อยู่ ซึ่งล้วนเป็นพระอรหันต์ ด้วยการจำแนกประเภทของพระอรหันต์ว่าบรรดาภิกษุ ๕๐๐ รูปเหล่านี้ ภิกษุ ๖๐ รูป เป็นผู้ได้วิชา ๓ อีก ๖๐ รูป ได้อภิญญา ๖ อีก ๖๐ รูป ได้อุกโตภาควิมุตติ ส่วนที่เหลือเป็นผู้ได้ปัญญาวิมุตติ ซึ่งหากพิจารณาจากการรวมตัวเลขแบบนี้จะได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ โดยกลุ่มแรกเป็นผู้ได้วิชา ๓ อภิญญา ๖ และ อุกโตภาควิมุตติ มีจำนวนรวมกัน ๑๘๐ รูป ซึ่งในจำนวนนี้หลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ ส่วนกลุ่มที่สองจำนวน ๓๒๐ รูป ที่เหลือ เป็นพวก ปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยการเจริญปัญญา จึงสามารถแบ่งประเภทของการบรรลุอรหันต์ผลออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ ประเภท คือ (๑) ผู้หลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิ (ผู้ได้วิชา ๓ อภิญญา ๖ และ อุกโตภาควิมุตติ) (๒) ผู้หลุดพ้นด้วยการเจริญกำลังปัญญา เรื่องนี้พอจะสรุปให้เห็นว่าบุคคลมี ๒ ประเภท คือประเภทที่สามารถทำสมาธิได้จนถึงฌาน และเป็นผู้ที่ไม่สามารถทำฌานได้แต่หลุดพ้นด้วยการเจริญปัญญามีมากกว่า ทั้ง ๒ ประเภทนี้สามารถบรรลุธรรมเป็นอรหันต์ได้ แต่มีความแตกต่างกันตรงที่พวกแรกเมื่อสำเร็จจะมีความสามารถพิเศษที่สูงกว่า<sup>๑๔</sup>

๓) รายละเอียดดังปรากฏในปาสราสีสูตร คือ เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสรู้ใหม่ ๆ ทรงเห็นว่าธรรมที่ทรงตรัสรู้เป็นของละเอียดและประณีต ยากที่จะมีผู้ใคร่รู้เห็นตาม จึงมีพระทัยในการชวนชวนน้อยในการที่จะทรงประกาศธรรมของพระองค์ ครั้งสัทม์บตีพรหม ได้ทราบความดำรินั้น จึงได้มากกราบทูลอาราธนา ให้พระพุทธเจ้าได้โปรดแสดงธรรม พระพุทธองค์จึงทรงตรวจดูอุปนิสัยของสัตว์โลก แล้วจึงเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายดุจดั่งบัว ๓ เหล่า คือ บางเหล่ายังไม่พินน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ บางเหล่า อยู่เสมอน้ำ บางเหล่าอยู่พินน้ำ ไม่แต่น้ำ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีฐลี ในดวงตาน้อย มีฐลีในดวงตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก จึงได้ตัดสินพระทัย ที่จะเผยแผ่พระธรรม เนื่องจากทรงเล็งเห็นสัตว์ที่มีอุปนิสัยที่จะรู้ตามได้ยังพอมืออยู่ จากเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธองค์ทรงแบ่งบุคคลเป็น ๓ ระดับ ซึ่งทรงเปรียบเทียบเป็น ดอกบัว ๓ เหล่า โดยบัวเหล่าที่ ๑ อยู่ใต้น้ำ บัวเหล่าที่ ๒ อยู่เสมอน้ำ และบัวเหล่าที่ ๓ โผล่พินน้ำ<sup>๑๕</sup> แสดงถึงทรงเห็นอุปนิสัยและความสามารถในการรับธรรมหรือบุคคลที่จะสามารถสอนให้รู้ตามได้ ๓ ระดับ รับรู้ธรรมและสามารถสอนให้รู้ตามได้ยาก ได้ปานกลางและได้ง่ายตามลำดับ ซึ่งการจำแนกคนแบบนี้มีส่วนทำให้พระพุทธเจ้าทรงเกิดมหารุณาจิต ตัดสินพระทัยในการประกาศพระศาสนา ด้วยเห็นว่ามีคนจำนวนหนึ่งสามารถรู้ธรรม เห็นธรรม ตามพระองค์ได้ มีคนบางส่วนรู้ธรรมยาก และอีกบางส่วนยากมากที่จะรู้ธรรมตามพระองค์ ด้วยเหตุนี้พระพุทธองค์ทรงเลือกประกาศพระธรรมคำสอนแก่ผู้ที่สมควรได้รับ

<sup>๑๓</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๓๑๓.

<sup>๑๔</sup> ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

<sup>๑๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๓/๓๐๗.

พระธรรมโดยลำดับ และทรงไม่ได้คาดหมายให้ทุกคนต้องมานับถือแนวทางของพระองค์ที่ทรงประกาศ ในเรื่องนี้ต่อมาภายหลังได้มีคัมภีร์ชั้นอรรถกถา อธิบายขยายความเพิ่มเติม โดยได้กล่าวถึงลักษณะบุคคล ๔ ประเภท เปรียบดোকบัว ๔ เหล่า

๔) ในเกสีสูตร ซึ่งพระสูตรนี้ปรารภการสนทนากันระหว่างพระพุทธเจ้ากับครุฬิกมา ชื่อเกสีสารถิ ซึ่งในการสนทนา เกสีสารถิถามพระพุทธองค์ว่า พระพุทธองค์นี้มีวิธีฝึกคนอย่างไร พระพุทธองค์ก็ทรงย้อนถามนายเกสีว่า แล้วท่านฝึกมาอย่างไร นายเกสีสารถิตอบว่าเขามีวิธีฝึกมา ๔ อย่าง คือ (๑) ฝึกแบบสุภาพสำหรับม้าเชื่อง (๒) ฝึกแบบรุนแรงสำหรับม้าพยศ (๓) ฝึกแบบผสม (๔) ส่วนม้าที่ฝึกไม่ได้ก็ฆ่าทิ้งเสียเพื่อมิให้เสียชื่อครุฬิกมา ซึ่งพระองค์ก็ตรัสตอบว่าพระองค์เป็นสารถิฝึกบุรุษก็ใช้ ๔ วิธีเช่นกัน คือ (๑) ฝึกแบบสุภาพ (๒) ฝึกแบบรุนแรง (๓) ฝึกแบบผสม (๔) ผู้ที่ฝึกไม่ได้ก็ทรงงดการสอนเสีย<sup>๑๖</sup> จากเรื่องนี้สามารถชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงแบ่งประเภทของบุคคล ๔ ประเภท คือ (๑) บุคคลผู้ฝึกง่าย สมควรฝึกแบบสุภาพ (๒) บุคคลผู้ฝึกยาก สมควรฝึกแบบรุนแรง (๓) บุคคลผู้ที่สมควรฝึกทั้ง ๒ แบบ และ (๔) บุคคลผู้ที่ไม่สมควรแก่การฝึกหรือฝึกไม่ได้แล้วก็ทรงงดการสอนเสีย จะเห็นว่าพระพุทธองค์ทรงทราบอุปนิสัยของผู้ที่เข้ารับการศึกษา จึงทรงมอบแนวทางที่เหมาะสมให้สมควรแก่การฝึก โดยท่านมิได้บังคับให้ทุกคนปฏิบัติอย่างเดียวกัน แต่ทรงมอบชุดกฎ ๑๓ ให้เป็นทางเลือกตามประเภทของผู้ฝึกแบบรุนแรงส่วนผู้ที่ไม่สามารถฝึกได้พระพุทธองค์ทรงตัดทิ้งเสียดังเช่นกรณีพระเทวทัตเป็นต้น

๕) ปรากรายละเอียดในปฐมสูตร พระพุทธเจ้าทรงปรารภม้าอาชาไนย (๑) บางตัวเพียงเห็นเงาปฏิภาก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ (๒) บางตัวเพียงเห็นปฏิภาก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ (๓) บางตัวถูกแทงด้วยปฏิภาก็ตั้งใจรับฟังคำสั่งของสารถิ (๔) จำพวกที่รับรู้ความทุกข์และความตายได้อย่างรวดเร็วและรับหันมาบำเพ็ญเพียรเพื่อออกจากวิญญูสงสาร<sup>๑๗</sup> ในเรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าพระพุทธเจ้าทรงแบ่งบุรุษอาชาไนย ไว้ ๔ ประเภท คือ (๑) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญเพียงได้ฟังข่าวความทุกข์หรือความตายของผู้อื่นก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร (๒) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญ เพียงได้ประสบพบเห็นความทุกข์หรือความตายของผู้อื่นด้วยตนเองก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร (๓) บุรุษอาชาไนยผู้เจริญ เพียงตนเองได้รับความทุกข์ก็สลดสังเวช จึงเริ่มบำเพ็ญเพียร จะเห็นว่าแต่ละคนมีความสามารถในการรับรู้ไม่เท่ากัน พระองค์จึงทรงอนุญาตให้บางคนบวช ด้วยความเห็นภัยในวิญญูสงสารแล้ว แต่บางส่วนพระองค์ทรงประทานแนวทางแห่งฆราวาสธรรมให้ดำเนินโดยไม่ต้องบวช เพราะยังไม่ต้องการหลุดพ้นอย่างรวดเร็วเพราะยังไม่เห็นภัยในวิญญูสงสาร

จากที่ได้กล่าวถึงรายละเอียดต่าง ๆ ข้างต้น แสดงให้เห็นว่า พระพุทธองค์ทรงได้วางแนวทางของบุคคลและพื้นเพนิสัยของสัตว์โลกเอาไว้เพื่อที่จะทรงสามารถหาแนวทางชี้แนะและสั่งสอนด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไปตามจริต หรือ นิสัย ของบุคคลประเภทนั้น ๆ จึงกล่าวได้ว่าแนวทางต่าง ๆ ที่ทรงวางไว้เป็นสิ่งที่พื้นฐานที่บ่งบอกได้ถึงความเป็นมาของจริตทั้ง ๖ ประเภทได้เช่นกัน ซึ่งในเรื่องจริต ๖ ที่ได้ชี้แจงมาตั้งแต่ต้นว่า เกิดจากการที่พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักขุนั้นว่า “พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบ

<sup>๑๖</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๑/๑๖๘.

<sup>๑๗</sup> อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๑๓/๑๗๒.

(๑) บุคคลนี้มีราคจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสัทธาจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต<sup>๑๘</sup> นี้ต่อมาภายหลังได้มีคัมภีร์ชั้นหลังได้แก่ คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังขหะ และ คัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้อธิบายขยายรายละเอียดเรื่องของจริต ๖ ไว้อีกจำนวนมาก ดังจะได้ศึกษาต่อในหัวข้อต่อไป

### ๒.๓.๒ ลักษณะเฉพาะของจริต

จริต ที่อยู่ในตัวบุคคล มีลักษณะเฉพาะตัวแตกต่างกันไป ซึ่งสามารถกล่าวถึงรายละเอียดคุณสมบัติที่แตกต่างกันได้โดยประเภทของจริต มี ๖ ประเภทคือ

#### ๑) ราคจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจราคะ

ลักษณะของบุคคลผู้เป็นราคจริต ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า บุคคลราคจริตจะมองดูรูปเสมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้นและไม่ได้พิจารณาสิ่งเหล่านั้น เขาไม่ได้พิจารณาคุณความดีแม้เพียงเล็กน้อยของรูปนั้น เขาไม่สามารถเป็นอิสระ จากความต้องการในรูปารมณ์นั้นได้แม้หลังจากพิจารณาแล้วเขาก็ยังไม่สามารถที่เป็นตัวของตัวเองได้ เขามีกิริยาทำทางไปแนวทางเดียวกัน ถึงทราบว่าบุคคลนั้นเป็นราคจริตด้วยอาการอย่างนี้<sup>๑๙</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า คนราคจริตเห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อย ก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่า เกิดความพิศวงติดใจในส่วนตัวของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็มีถือสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย<sup>๒๐</sup>

ลักษณะของคนราคจริต ได้ว่า บุคคลราคจริตจะมีสภาวะจิตที่หลงติดใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสจนเป็นอารมณ์ มีลักษณะ บุคลิกดี มีมาด น้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอร่อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพื่อฝัน มีจุดแข็ง คือ มีความประณีตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ จุดอ่อน คือ ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ชี้แจงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัสสะทั้ง ๕ ของตน คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานแต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรงช่างอิจฉา ริษยาชอบปรุงแต่ง<sup>๒๑</sup>

#### ๒) โทสจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโทสะ

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อธิบายอาการของบุคคลโทสจริตว่า บุคคลโทสจริตมองดูรูปไม่นานราวกับว่าเหนื่อยหน่าย เมื่อเขารู้สึกหงุดหงิด เขาจะก่อการทะเลาะวิวาทกับผู้อื่นบ่อย ๆ แม้สิ่งใดดี ๆ เขาก็ไม่ชอบใจ เขาปิดทั้งหมดไม่ว่าอะไร วิถีชีวิตเขาถูกกำหนดโดยโทษ เขามีทำที่ต่ออารมณ์ของทวาร

<sup>๑๘</sup> ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

<sup>๑๙</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๙.

<sup>๒๐</sup> วิสุทธิ (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

<sup>๒๑</sup> ออนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านในคน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘, ๑๐.

อื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน พึงทราบว่าคุณคนนั้นเป็นโทสจริตด้วยอาการอย่างนี้<sup>๒๒</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า คนโทสจริต เห็นรูปที่รื่นรมย์ใจสักหน่อยก็ดูนานไม่ได้ ทำเหมือนกับว่าเห็นตื้นเล็กน้อย เตือร้อนในส่วนที่เสียนของรูป แม้สวยดีจะมีก็ไม่มอง ทั้ง ๆ ที่เห็นกับตา เมื่อจะจากไป ก็อยากจะไปให้พ้น ๆ ไม่มีความอาลัยแม้แต่นิดเดียว<sup>๒๓</sup>

จากความหมายข้างต้น จึงพอสรุปลักษณะของโทสจริต ได้ว่า บุคคลโทสจริตจะมีสภาวะจิตที่โกรธง่ายฉุนเฉียวง่าย เพียงพูดผิดสักคำ ได้เห็นตื้นกัน มีลักษณะ จึงขุ่นเคือง โกรธง่าย คาดหวังว่าโลกต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิด พูดตรงไปตรงมา ชอบขี้ถูกขี้ผิด เจ้าระเบียบ เกรงกฎเกณฑ์ แต่งตัวประณีต สะอาดสะอาด อ่าน เดินเร็ว ตรงแนว มีจุดแข็ง คืออุทิศตัวทุ่มเทให้กับการงานมีระเบียบวินัยสูง ตรงเวลา วิเคราะห์เก่ง มองอะไรตรงไปตรงมา มีความจริงใจต่อผู้อื่นสามารถฟังพาได้ พูดคำไหนคำนั้น ไม่ค่อยโลภ มีจิตขุ่นมัว คือร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่เป็นที่น่าคบค้าสมาคมของคนอื่น และไม่มีบารมี ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ สร้างวีกรรมเป็นประจำ มีโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย<sup>๒๔</sup>

### ๓) โมหจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจโมหะ

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อธิบายอาการของบุคคลโมหจริต ว่าบุคคลโมหจริตมองรูปดังนี้ คือ ในเรื่องของคุณและโทษของสิ่งใด ๆ ก็ตามเขาจะเชื่อคนอื่น ใครเห็นว่าอะไรมีค่าหรือน่าชื่นชม เขาก็ว่าตามเพราะเขาไม่รู้เรื่องอะไร เขามีทำที่ต่ออารมณ์ของทวารอื่น ๆ ในทำนองเดียวกัน ดังนั้น พึงทราบว่าคุณคนนั้นเป็นโมหจริต<sup>๒๕</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า คนโมหจริต เห็นรูปอย่างใดหน้าหนึ่ง ก็แล้วแต่คนอื่นที่เห็นด้วย ได้ยินเขาก็ดีกับเขา ได้ยินเขาชมก็ชมกับเขา ส่วนตัวเองเป็นคนเฉย ๆ โดยความโง่เขลาในอาการทั้งหลาย<sup>๒๖</sup>

ลักษณะของคนโมหจริต ได้ว่า บุคคลโมหจริตจะมีจิตที่มีอยู่ในสภาพง่วงเหงาหาวนอน หรือซึมเศร้าเป็นอาภิน มีลักษณะ ง่วง ๆ ซึม ๆ เปื่อ ๆ เซ็ง ๆ ดวงตาดูเศร้า ๆ ซึ้ง ๆ พูดจาเบา ๆ นุ่มนวลอ่อนโยน ยิ้มง่าย อารมณ์ ไม่ค่อยเสีย ไม่ค่อยโกรธใคร ไม่ชอบเข้าสังคม ไม่ชอบทำตัวเป็นจุดเด่น เดินแบบขาดจุดมุ่งหมาย ไร้ความมั่นคง มีจุดแข็ง คือ ไม่ฟังชาน เข้าใจอะไรได้ง่ายและชัดเจน มีความรู้สึก มักตัดสินใจอะไรได้ถูกต้อง ทำงานเก่ง โดยเฉพาะงานประจำ ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียดมาก มักเป็นคนดีเป็นเพื่อนที่น่าคบ ไม่ทำร้ายใคร มีจุดอ่อน คือไม่มีความมั่นใจมองตัวเองต่ำกว่าความเป็นจริง โทษตัวเองเสมอ หมกมุ่นแต่เรื่องตัวเองไม่สนใจคนอื่น ไม่จัดระบบความคิด ทำให้เหมือนไม่มีความรู้ ไม่มีความเป็นผู้นำ ไม่ชอบเป็นจุดเด่น สมารถอ่อนและเปื่อง่ายอารมณ์อ่อนไหวง่ายใจน้อย

### ๔) สัทธาจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจศรัทธา

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายได้เพียงแต่ว่ามีลักษณะอาการใกล้เคียงกับบุคคลราคะจริต

<sup>๒๒</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๙.

<sup>๒๓</sup> วิสุทธิ (ไทย) ๑๗๒-๑๘๒.

<sup>๒๔</sup> อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านในคน. หน้า ๑๘๙.

<sup>๒๕</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๙.

<sup>๒๖</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

ลักษณะของคนสัทธาจริต ได้ว่า บุคคลสัทธาจริตจะมีสภาวะจิตที่มีปรัชญาหรือหลักการของตัวเองและพยายามผลักดันให้ตัวเองและผู้อื่นบรรลุถึงจุดหมายนั้น มีลักษณะยึดมั่นอย่างแรงกล้า ในบุคคล หลักการหรือความเชื่อถือและความศรัทธา คิดว่าตัวเองเป็นคนดี น่าศรัทธา ประเสริฐ กว่าคนอื่น เป็นคนจริงจัง พุดมีหลักการ มีจุดแข็ง คือ มีพลังจิตสูงและเข้มแข็งพร้อมที่จะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิม มีพลังขับเคลื่อนมหาศาล มีลักษณะความเป็นผู้นำ มีจุดอ่อน คือ หูเบา ความเชื่ออยู่เหนือเหตุผล ถูกหลอกได้ง่าย ยิ่งศรัทธามาก ปัญญายิ่งลดน้อยลง จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับความคิดที่แตกต่าง ไม่ ประนีประนอม มองโลกเป็นขาวและดำ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตนคิดว่าถูกต้อง สามารถได้ทุกอย่างแม้แต่ใช้ความรุนแรง<sup>๒๗</sup>

### ๕) พุทธิจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจปัญญา

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้เพียงแต่ว่ามีลักษณะอุปนิสัยใกล้เคียงกับบุคคลโทสจริต

ลักษณะของคนพุทธิจริต ได้ว่า จะมีสภาวะจิตที่เน้นการให้ปัญญาในการไตร่ตรอง คิดหาเหตุผลมาแก้ปัญหาต่าง ๆ ในชีวิต ทั้งชีวิตส่วนตัว ชีวิตการทำงานรวมทั้ง มีความสนใจ เรื่องการยกระดับและพัฒนาจิตวิญญาณ ลักษณะ คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล มองเรื่องต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง พร้อมรับความคิดที่แตกต่างไปจากของตนเอง ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตา ไม่เอาเปรียบคน หน้าตา ผ่องใส ตาเป็นประกาย ไม่ทุกข์ จุดแข็ง คือ สามารถเห็นเหตุเห็นผลได้ชัดเจน และรู้วิธีการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ได้อย่างถูกต้อง อึดใจรับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่จมปลักในอดีต และไม่กังวลในสิ่งที่จะเกิดในอนาคต พัฒนาปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ หากต้องเผชิญพลังต้านลบ อาจเอาตัวไม่รอด ไม่มีความเป็นผู้นำ จิตไม่มีพลังพอที่จะดึงดูคนให้คล้อยตาม

### ๖) วิตกจริต ความประพฤติเป็นไปด้วยอำนาจจิต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้อธิบายไว้เพียงแต่จะมีลักษณะอุปนิสัยใกล้เคียงกับบุคคลโมหจริต

ลักษณะของคนวิตกจริต ได้ว่า บุคคลวิตกจริต จะมีสภาวะจิตที่กังวลสับสนและวุ่นวาย ฟุ้งซ่านแทบทุกลมหายใจ ลักษณะ พุดเป็นน้ำไหลไฟดับ ความคิดพวยพุ่ง ฟุ้งซ่าน อยู่ในโลกความคิด ไม่ใช่โลกความจริง มองโลกในแง่ร้ายว่าคนอื่นจะเอาเปรียบกลั่นแกล้งเรา หน้าจะบึ้ง ไม่ค่อยยิ้ม เจ้ากี้เจ้าการ อัตรสูงคิดว่าตัวเองเก่ง อยากรู้อยากเห็นไปทุกเรื่อง ผลัดวันประกันพรุ่ง มีจุดแข็ง คือ เป็นนักคิดระดับเยี่ยมยอด มองอะไรทะลุปรุโปร่งหลายชั้น เป็นนักพุดที่เก่ง จูงใจคน เป็นผู้นำหลายวงการ ละเอียดรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็กความผิดน้อยที่คนอื่นไม่เห็น มีจุดอ่อนคือ มองจุดเล็กลึกลับภาพใหญ่ เปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลาจุดยืนกลับไปกลับมา ไม่รักษาสัญญา มีแต่ความคิด ไม่มีความรู้สึก ไม่มีวิจารณ์ญาณ ลังเล มักตัดสินใจในผิดพลาด มักทะเลาะวิวาท ทำร้ายจิตใจ เอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น มีความทุกข์ เพราะเห็นแต่ปัญหา แต่หาทางแก้ไม่ได้<sup>๒๘</sup>

<sup>๒๗</sup> อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านในคน. หน้า ๑๙๐.

<sup>๒๘</sup> อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านในคน. หน้า ๘,๑๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้สรุปวิตกจริตว่า ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ มีลักษณะนิสัยความประพฤติหนักไปทางชอบครุ่นคิดวณ นึกคิดจัดจตฟุ้งซ่าน<sup>๒๙</sup>

อนึ่งรายละเอียด ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้เรียกชื่อการแบ่งจิตต่างกันไปเล็กน้อยคือ การเรียกในฐานะค่านามใช้คำว่าจรिया ๖ ประการ ได้แก่ รากจรिया โมหจรिया สัทธาจรिया พุทธิจรिया และ วิตกกจรिया และเรียกในฐานะคำคุณศัพท์ว่าจริต รากจริตบุคคล โทสจริตบุคคล โมหจริตบุคคล เป็นต้น แต่ไม่เห็นด้วยการจำแนกจริตออกเป็น ๑๔ ประเภท แต่กลับเห็นพ้องกับการสรุปย่อจริตเหลือ ๓ คือ รวมรากจริตเข้ากับสัทธาจริต รวมโทสจริตเข้ากับพุทธิจริต และรวมโมหจริตเข้ากับวิตกกจริต<sup>๓๐</sup> นอกจากนี้ยังได้อธิบายถึงการที่จะสามารถทราบจริตของบุคคลต่าง ๆ ได้โดยลักษณะ ๕ ประการ ดังต่อไปนี้ คือ

### ๑. ลักษณะโดยอิริยาบถ

คนรากจริตนั้นเมื่อเดินตามปกติจะเดินด้วยอาการสุภาพ ค่อยวางเท้า เวลาเดินจะยกเท้าสม่ำเสมอ และรอยเท้าของคนรากจริตจะเป็นรอยกระโย่งกลาง คนโทสจริต จะเดินราวกับขุดดินด้วยปลายเท้า วางเท้าหรือยกเท้าด้วยอาการผลุนผลัน รอยเท้าของคนโทสจริตจะเป็นรอยเท้าขยุ้ม ส่วนโมหจริตจะเดินท่าทางเอะอะ วางเท้าหรือยกเท้าเหมือนคนหวาดสะดุ้ง รอยเท้าของคนโมหจริตจะเป็นรอยเลอะเลือน

การยืนแห่งคนรากจริต มีอาการนุ่มนวลน่าเลื่อมใส คนโทสจริตมีอาการกระด้าง คนโมหจริตมีอาการส่ายไปมา สำหรับการนอนนั้น คนรากจริตจะไม่รีบร้อน จะปูที่นอนให้เรียบร้อยเสียก่อนแล้ว ค่อนนอนแบบเหยียดการนอนราบวางอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี นอนหลับด้วยอาการน่าเลื่อมใส และเมื่อถูกปลุกให้ลุกก็จะไม่ลุกทันที คือ ค่อย ๆ ลุก ให้คำตอบเบา ๆ เหมือนคนที่มีความรังเกียจ คนโทสจริตนั้นจะรีบปูที่นอนแบบพอดีพอร้ายแล้วทิ้งตัวลงนอนทำหน้านิ้วหลับไปและเมื่อถูกปลุกให้ลุกก็ลุกขึ้นทันที และเร็ว ให้คำตอบเหมือนโกรธ ส่วนคนโมหจริต จะปูที่นอนไม่เป็นรูป นอนแก้งก้าง คว่าหน้าเป็นส่วนมากและเมื่อถูกปลุกให้ลุก ทำเสียง อึมครึม ลุกขึ้นอืดอาด บุคคล ๓ จำพวกหลัง มีสัทธาจริตเป็นต้น มีลักษณะเหมือน ๓ บุคคลข้างต้น มีคนรากจริตเป็นต้น ดังนั้นอิริยาบถ ๓ คนข้างหลัง มีคนสัทธาจริตเป็นต้นนั้นจึงเป็นเช่นเดียวกัน

### ๒. ลักษณะโดยการทำงาน

การทำงานหรือกิจทั้งหลาย เช่น การปิดกวาด เป็นต้น คนรากจริตจะจับไม้กวาดแบบพอดีไม่แน่นไม่หลวมจนเกินไป ไม่รีบเร่ง ไม่ฟาดทรายให้กระจาย กวาดสะอาดเรียบร้อยเหมือนลาดเสื่อดอกอย่างทราย ในโทสจริต จะจับไม้กวาดแน่น เร่งรีบ กวาดกดทำให้ทรายนูนออกเป็น ๒ ข้าง มีเสียงกราดกริ้วว กวาดสะอาดแต่ไม่เรียบร้อย ส่วนคนโมหจริต จะจับไม้กวาดหลวม ปิดไปปกมา กวาดไม่สะอาดและไม่เรียบร้อย

<sup>๒๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๙๐.

<sup>๓๐</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๖-๑๖๘.

การทำงานทั้งปวงมีการย่อมนและชักจิวรเป็นต้น คนราคะจริตมักทำละเอียดลออเรียบร้อย และทำโดยตั้งใจ คนโทสจริตมักทำแน่นอนหนาและแข็งแรงแต่ไม่เรียบร้อย ส่วยคนโมหจริต มักทำไม่ละเอียด ยุ่งเหยิงและไม่เรียบร้อย ในเรื่องของการทรงจิวร คนราคะจริตจะไม่ทรงจิวรรัดมาก ไม่หย่อนมาก เป็นปริมณฑลน่าเลื่อมใส คนโทสจริตจะทรงจิวรรัดมากและไม่เป็นปริมณฑล คนโมหจริตจะทรงจิวรหย่อนหลวมรุ่มร่าม บุคคลทั้ง ๓ ที่เหลือมีสัทธาจริตเป็นต้น ก็พึงทราบตามบุคคล ๓ ข้างต้นอันมีราคะจริตเป็นต้น จึงเป็นเช่นเดียวกัน

### ๓. ลักษณะโดยอาหาร

คนราคะจริตชอบอาหารที่บรรจงจัด และชอบของหวาน เวลาบริโภคก็ทำคำข้าวแบบพอดีไม่ใหญ่่นัก เป็นคนรู้จักรสอาหาร ไม่รีบร้อนที่จะกินได้ของกินที่ดีหน่อยก็เกิดความดีใจ คนโทสจริตนั้นชอบของกินที่หายาบ ๆ ง่าย ๆ ชอบของเปรี้ยว เวลากินก็ทำคำข้าวใหญ่จนเต็มปากเป็นไม่รู้จักรสอาหารได้ของกินไม่ค่อยดีก็เกิดความเสียใจ ส่วนคนโมหจริตนั้น เป็นคนชอบของกินไม่แน่นอน เวลากินก็ทำคำข้าวเล็ก ๆ ปล่อยเม็ดข้าวให้ร่วงลงในภาชนะที่ใส่ข้าว ทำปากเลอะเทอะขณะกินก็ยังไม่เกิดความดีใจ ฟุ้งซ่าน บุคคลทั้ง ๓ ที่เหลือมีสัทธาจริตเป็นต้น พึงทราบตามแนวที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

### ๔. ลักษณะโดยการเห็น

คนราคะจริต เห็นรูปที่นารี نرمโยใจสักหน่อย ก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่าเกิดความพิศวงติดใจในส่วนดีของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยไม่ถึงสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย คนโทสจริต เห็นรูปที่นารี نرمโยใจสักหน่อยก็ดูนานไม่ได้ ทำเหมือนกับว่าเห็นดีเห็นน้อย เตือนร้อนในส่วนที่เสียของรูป แม้ส่วนดีจะมีก็ไม่มอง ทั้ง ๆ ที่เห็นกับตา เมื่อจะจากไป ก็อยากจะไปให้พ้น ๆ ไม่มีความอาลัยแม้แต่นิดเดียว ส่วนคนโมหจริตนั้น เห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็แล้วแต่คนอื่นที่เห็นด้วย ได้ยินเขาดีก็ดีกับเขา ได้ยินเขาชมก็ชมกับเขา ส่วยตัวเองเป็นคนเฉย ๆ โดยความโง่เขลา ในอาการทั้งหลาย

### ๕. ลักษณะโดยความเกิดขึ้นแห่งธรรม

ธรรมทั้งหลายคือมายา (เจ้าเล่ห์) สาถยยะ (โอดวอด) มานะ (ถือตัว) ปาปิฉตา (ปรารถนาลามก) มหิจฉตา (มักมาก) อสันตคุณฐิตา (ไม่สันโดษ) สิงคะ (แง่งอน) จาปลยะ (โอ้อ่า) เป็นต้น ย่อมจะเกิดมีมากกับคนราคะจริต

ธรรมทั้งหลายคือ โกรธะ (โกรธ) อุนาหะ (ผูกโกรธ) มกขะ (ลบหลู่) ปลาสะ (ดูถูก) อิสสา (ริษยา) มัจฉริยะ (ตระหนี่) เป็นต้น ย่อมเกิดมีมากกับคนโทสจริต

ธรรมทั้งหลายคือ ถีนมิทระ (ท้อแท้) อูจัจจกุกุกุจะ (ฟุ้งซ่าน) วิจิจฉนา (ระวางสงสัย) อาทานคาหิตา (ถือผิด) ทุปฏินิสสัคคิตา (หัวรั้น) เป็นต้น ย่อมเกิดมีมากกับคนโมหะจริต

ธรรมทั้งหลายคือความสละปล่อยเลย ความใคร่จะได้พบพระอรียะ ความใคร่จะพึงธรรม ความขึ้นบานในธรรมมาก ความไม่โอดวอด ความไม่มายา ความเลื่อมใสในฐานะที่ควรเลื่อมใส เป็นต้น ย่อมเกิดมีมากแก่คนสัทธาจริต ธรรมทั้งหลายคือความเป็นผู้ว่าง่าย เป็นผู้มีเพื่อนดี ความรู้จักประมาณในการบริโภค ความมีสติสัมปชัญญะ ความขยันหมั่นเพียร ย่อมเกิดมีมากกับคนพุทธิจริต ส่วนอกุศล

ธรรมทั้งหลายคือ การพูดมาก การยินดีตามผู้อื่น ก็ความไม่โยติในกุศลธรรม ความมีการงานไม่แน่นอน ความคิดวิตกฟุ้งซ่านไปนั้นไปนี้ ย่อมเกิดมีมากกับคนวิตกจริต<sup>๓๑</sup>

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค<sup>๓๒</sup> ได้เสนอว่า ในบางกรณีคนเดียวอาจมีจริตที่ผสมผสานกันสองหรือสามอย่าง ซึ่งอาจจำแนกต่อไปอีกว่า

- (๑) รากจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจรากะ
- (๒) โทสจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจโทสะ
- (๓) โมหจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจโมหะ
- (๔) สัทธาจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจศรัทธาจริต
- (๕) พุทธิจริต (ญาณจริตในพระไตรปิฎก) ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจ ปัญญา
- (๖) วิตกจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจวิตก
- (๗) รากโทสจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจรากะและโทสะ
- (๘) รากโมหจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจรากะและโมหะ
- (๙) โทสโมหจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจโทสะและโมหะ
- (๑๐) รากโทสโมหจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจรากะ โทสะ และโมหะ
- (๑๑) สัทธาพุทธิจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจศรัทธา และปัญญา
- (๑๒) สัทธาวิตกจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจศรัทธา และวิตก
- (๑๓) พุทธิวิตกจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจปัญญา และวิตก
- (๑๔) สัทธาพุทธิวิตกจริต ความประพฤติเป็นด้วยอำนาจศรัทธา ปัญญา และวิตก

การผสมผสานกันของจริตต่าง ๆ ในคน ๆ เดียวนี้ เป็นเพราะปุถุชนทุกคนมีกิเลสต่าง ๆ เป็นแรงผลักดันทั้งสิ้น ต่างแต่ว่ากิเลสชนิดใดมีมากกว่าจึงปรากฏออกมาให้เห็นก่อน และเป็นเครื่องผลักดันพฤติกรรมหลักไปในทางนั้น แต่ในขณะที่เดียวกันกิเลสชนิดอื่นก็คอยหาโอกาสที่จะเป็นผู้ผลักดันบ้างเมื่อมีสถานการณ์เหมาะสม ดังนั้นบางคนจึงมีโทสะ โมหะ และรากจริตผสมผสานกันไปในตัวเอง

เมื่อพิจารณาจริตทั้ง ๑๔ ประการนี้จะเห็นได้ว่ามีรากฐานมาจากจริต ๖ ในพระไตรปิฎก<sup>๓๓</sup> นำมาขยายสำหรับผู้มีจริตผสมผสาน จึงเกิดจริตมากขึ้น เป็น ๑๔ แต่เมื่อประสงค์จะจัดกลุ่มของจริตทั้ง ๑๔ นั้น คัมภีร์วิมุตติมรรคได้ย่อลงเหลือ ๗ โดยใช้หลักการในการจัดจริตที่คล้ายกันไว้ด้วยกัน เพื่อสะดวกต่อการอธิบายความต่อไป ส่วนความต่างนั้นเป็นระดับของปัญญาของจริตที่ถูกจับคู่กันแตกต่างกัน ทั้งนี้ได้ย่อจริตจาก ๑๔ ให้เหลือ ๗ ดังนี้

- (๑) รากจริต กับ สัทธาจริต
- (๒) โทสจริต กับ พุทธิจริต
- (๓) โมหจริต กับ วิตกจริต
- (๔) รากโทสจริต กับ สัทธาพุทธิจริต

<sup>๓๑</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑๗๕-๑๗๗.

<sup>๓๒</sup> พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๕.

<sup>๓๓</sup> ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.



- (๕) รากโมหจริต กับ สัทธาวิตกจริต  
 (๖) โทสะโมหจริต กับ พุทธิวิตกจริต  
 (๗) รากโทสะโมหจริต กับ สัทธาพุทธิวิตกจริต

สาเหตุของการรวมจริตกันในข้างต้น ได้อธิบายว่า รากะกับสัทธามีลักษณะคล้ายกันใน ๓ ประการคือ (๑) ต่างก็ไฝหาความดีมุ่งสิ่งดีเลิศ (๒) มีลักษณะยึดมั่นเอาไว้ (๓) ไม่ผลัดไส ส่วนโทสะกับพุทธิจริต จัดเป็นกลุ่มเดียวกันเพราะ “มีลักษณะไฝหาข้อผิดพลาด ไม่ยึดมั่นในสิ่งที่ดี ผลักไส” ส่วนโมหะและวิตกก็จัดเป็นกลุ่มเดียวกันเพราะมีความไม่มั่นคง และเคลื่อนไหว หากจะยกย่อการรวมกลุ่มลงอีก จะเหลือ ๓ กลุ่มคือ รากจริต โทสะจริต โมหจริต

ในเรื่องของการผสมผสานและการรวมกลุ่มของจิตนั้น พระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายรายละเอียดเพิ่มเติมในคัมภีร์วิสุทธิมรรคไว้ว่า คนรากจริตมีความคล้ายกันกับคนศรัทธาจริตสำหรับคนรากจริตขณะที่กุศลจิตเกิดขึ้นจะมีกำลังสัทธามาก เนื่องจากสัทธามีลักษณะพื้นฐานใกล้เคียงกันกับรากะ เพราะรากะย่อมทำให้เยื่อใยติดใจในอารมณ์ ส่วนสัทธาก็ทำให้เยื่อใยติดใจในความดีเช่นกัน รากะย่อมแสวงหาวัตถุตาม ขณะทีสัทธาก็ไม่ละวางซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์ คนโทสะจริตมีส่วนคล้ายกันกับคนพุทธิจริต เพราะขณะที่กุศลจิตเกิดขึ้นคนโทสะจริตก็มักมีกำลังปัญญามาก เนื่องจากปัญญามีลักษณะพื้นฐาน ใกล้เคียงกันกับโทสะฝ่ายอกุศลโทสะไม่เยื่อใย ไม่ติดอารมณ์ในฝ่ายกุศล ปัญญาก็ไม่เยื่อใย ไม่ติดในชั้นร์ โทสะย่อมแสวงหาแต่โทษ แม้ที่ไม่มีจริง ปัญญาที่ย่อมแสวงหาแต่โทษที่มีจริง และโทสะย่อมเป็นไปได้อาการตำหนิ เห็นโทษ เห็นข้อบกพร่องของสัตว์ ปัญญาที่ย่อมมีอาการตำหนิ เห็นโทษ เห็นข้อบกพร่องของสังขารเช่นกัน คนโมหจริตมีส่วนคล้ายกับคนวิตกจริต เมื่อคนโมหจริตเพียงพยายามเพื่อทำให้ให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นนั้นย่อมมีวิตกเกิดขึ้นมาก ทั้งนี้ เพราะวิตกมีลักษณะใกล้กับโมหะ อธิบายขยายความว่า โมหะเป็นสภาพไม่ตั้งมั่น เพราะหลงเข้าไปรับรู้ในอารมณ์ต่าง ๆ มากมาย วิตกก็เป็นสภาพไม่ตั้งมั่นเหมือนกันเพราะครุ่นคิดนึกจินตนาการไปโดยประการต่าง ๆ เช่นกัน และโมหะเป็นสภาพไหวหวั่นเพราะไม่หยั่งลงมั่นในอารมณ์ ส่วนวิตกก็เป็นสภาพไหวหวั่นเพราะกำหนดอารมณ์รวดเร็วเช่นกัน<sup>๓๔</sup>

ลักษณะเด่นของคนแต่ละจริตในคัมภีร์วิมุตติมรรคกล่าวไว้ ๗ ประการคือ (๑) ลักษณะการมองดูรูป (๒) กิเลส (๓) ลักษณะการเดิน (๔) ลักษณะการนุ่งห่ม (๕) ลักษณะการบริโภค (๖) การงาน (๗) การนอนหลับ ดังนี้

ลักษณะเด่นของคนที่มีรากจริตและสัทธาจริต (๑) ลักษณะการมองดูรูป มองนาน หาช้อดี (๒) กิเลส ริษยา มานะ มายา สาไถย มักมาก (๓) ลักษณะการเดิน ยกเท้าเร็ว ก้าวเท้าสม่ำเสมอ สง่างาม (๔) ลักษณะการนุ่งห่ม ไม่ใช่ของเก่า หรือขาด ไม่ห้อยรุ่มร่าม น่าดูชม (๕) ลักษณะการบริโภค เรียบร้อย พอใจในรส แม้ไม่อร่อย (๖) การงาน (ปิดกวาง) จัดไม้กวาดพอดี ไม่รีบร้อน กวาดสะอาด (๗) การนอนหลับ เตรียมที่นอนเรียบร้อย ค่อย ๆ เอนกายลงนอน ถ้าถูกปลุกจะลุกทันที และตอบแบบไม่เต็มใจ

<sup>๓๔</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑๖๘.

ลักษณะเด่นของคนที่มีโทสและพุทธิจริต (๑) ลักษณะการมองดูรูป มองไม่นาน เห็นข้อเสีย (๒) กิเลส โกรธ พยาบาท มักจะ ตระหนี่ อุปนาหะ (๓) ลักษณะการเดิน ยกขากระตุก เหยียบลงผลุนผลัน กระแทกสั่น (๔) ลักษณะการนั่งห่ม นั่งห่มรวดเร็ว ไม่เรียบร้อย ไม่น่าดูชม (๕) ลักษณะการบริโภค ไม่เรียบร้อย คำโต ถ้าไม่อร่อยจะไม่พอใจ (๖) การงาน (ปิดกวาง) เร่งรีบ รวดเร็ว กวาดเสียงดัง สะอาด แต่ไม่เรียบร้อยสม่ำเสมอ (๗) การนอนหลับ เตรียมที่นอนเรียบร้อย รับประทานอาหาร นานี้วคิ้วขมวด ถ้าถูกปลุกจะลุกทันทีทันใด และตอบแบบไม่พอใจ

ลักษณะเด่นของคนที่มีโมหจริตและวิตกจริต (๑) ลักษณะการมองดูรูป คล้อยตามคนอื่น (๒) กิเลส ถีนมิตะ อุทัจจกุกุจจ วิจิกิจฉา โมหะ (๓) ลักษณะการเดิน ยกเท้าขึ้นและลงปิดไปปิดมา (๔) ลักษณะการนั่งห่ม นั่งห่มเชื่องช้า ไม่เรียบร้อย ไม่น่าดูชม (๕) ลักษณะการบริโภค ไม่เรียบร้อย คำเล็ก เลอะเทอะ ไม่สำรวจ (๖) การงาน (ปิดกวาง) กวาดเชื่องช้า ไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย สม่ำเสมอ (๗) การนอนหลับ ไม่เตรียมที่นอนเรียบร้อย หลับแขนขาถ่าง ถ้าถูกปลุกจะบ่นพึมพำและใช้เวลานานจึงตอบ

ลักษณะเฉพาะของจริตต่าง ๆ ทั้ง ๖ ประเภท เพื่อที่จะทำให้เห็นลักษณะเด่นที่ชัดเจนขึ้น และง่ายต่อการทำความเข้าใจและนำไปใช้ประโยชน์ได้ดังนี้

**(๑) รากจริต** ลักษณะเด่น หลงติดใจผัสสะทั้ง ๕ จนเป็นอารมณ์ คือหลงใน รูป รส กลิ่น เสียง และการสัมผัส มีบุคลิกดี มีจินตนาการเพ้อฝัน จุดอ่อน มุ่งแต่บำรุงผัสสะทั้ง ๕ ของตน ชอบพูดแต่คำหวานแต่ไม่จริงใจ ไม่มีสมาธิ มีอารมณ์ช่างอิจฉาริษยา ชอบปรุงแต่งไม่มีความเป็นผู้นำ ชอบเกรงใจคน จุดแข็ง ช่างสังเกต มีความประณีตอ่อนไหวละเอียดอ่อนมีวาจาไพเราะและเข้าได้กับทุกคน

**(๒) โทสจริต** ลักษณะเด่น พุดตรงไปตรงมา โกรธง่าย ชอบเข้าข้างตัวเอง เจ้าระเบียบ แต่งตัวสะอาด เดินเร็ว จุดอ่อน จิตขุ่นมัวร้อนรุ่ม ไม่มีความเมตตา ไม่น่าคบ ไม่มีความคิดสร้างสรรค์ คำพูดหยาบกระด้าง มีโรคภัยไข้เจ็บง่าย จุดแข็ง พุดคำไหนคำนั้น ทุ่มเทให้กับงาน มีระเบียบวินัยสูง มีความสามารถพึ่งพาได้ ไม่ค่อยโง่

**(๓) โมหจริต** ลักษณะเด่น เฉื่อยชา ว่าง ซึม เบื่อ ตาตุเคี้ยว พุดจาเบา ๆ นუნนวล อ่อนโยน ยิ้มง่าย ไม่ชอบเข้าสังคม เดินแบบไร้จุดหมาย ไร้ความมุ่งมั่น ไม่ค่อยโกรธใครง่าย ๆ จุดอ่อน สมาธิอ่อนและสั้น เบื่อง่าย อารมณ์อ่อนไหวง่าย ขี้น้อยใจ ไม่มีความมั่นใจ ไม่มีความเป็นผู้นำ คิดแต่เรื่องตนเอง ไม่สนใจคนอื่น จุดแข็ง เป็นคนดี เป็นคนน่ารัก ไม่ทำร้ายคนอื่น ไม่ค่อยทุกข์หรือเครียด เข้าใจอะไรง่ายชัดเจน

**(๔) สัทธาจริต** ลักษณะเด่น เป็นคนจริงจัง มีหลักการ มีความมั่นใจยึดต่อสิ่งที่ตนเองเชื่อถือและสัทธา คิดว่าตนเองเป็นคนดีน่าสัทธาและประเสริฐกว่าคนอื่น จุดอ่อน ยิ่งสัทธามาก ปัญญายิ่งลดลง จิตใจคับแคบ ไม่ยอมรับเปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลา ไม่รักษาสัญญา จุดแข็ง มีความเป็นผู้นำ มีพลังจิตเข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเสียสละเพื่อผู้อื่น ต้องการเปลี่ยนแปลงตัวเองและสังคมไปสู่สภาพที่ดีกว่าเดิม

(๕) **พุทธิจจริต** ลักษณะเด่น ใฝ่เรียนรู้ ช่างสังเกต มีความเมตตา ไม่เอาเปรียบคน หน้าตาผ่องใสไม่ทุกข์ คิดแบบมีเหตุผลมองเรื่องต่าง ๆ ตามสภาพความเป็นจริงไม่ปรุงแต่ง ยอมรับความคิดที่แตกต่าง จุดอ่อน ไม่มีความเป็นผู้นำ จิตไม่มีพลังพอที่จะดึงดูดคนให้คล้อยตาม หากเผชิญปัญหาหรือความทุกข์ในด้านลบ อาจเอาตัวไม่รอด มีความเฉื่อยไม่ต้องการพัฒนาจิตวิญญาณ จุดแข็ง เป็นกัลยาณมิตรเปิดใจ รับข้อเท็จจริง จิตอยู่ในปัจจุบัน ไม่กังวลในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต หมั่นพัฒนาปรับปรุงตัวเองอยู่เสมอ สามารถเห็นเหตุและผลได้ชัดเจนและรู้วิธีการแก้ไขปัญหาได้อย่างถูกต้อง

(๖) **วิตกจจริต** ลักษณะเด่น พุดมาก คิดฟุ้งซ่าน มองโลกในแง่ร้าย อยากรู้อยากเห็น ชอบผัดวันประกันพรุ่ง เจ้ากี้เจ้าการ มีอัตตาสูง คิดว่าตัวเองเก่ง หน้าจะบึ้งตึงไม่ค่อยยิ้ม จุดอ่อน มีความทุกข์เพราะเห็นแต่ปัญหา แต่หาทางแก้ไม่ได้ มักจะตัดสินใจผิดพลาดเสมอ มองจุดเล็กสีมภาพใหญ่ เปลี่ยนแปลงความคิดตลอดเวลา ไม่รักษาสัญญา จุดแข็ง เป็นคนพูดเก่ง จูงใจคนได้ง่าย ละเอียดรอบคอบ เจาะลึกในรายละเอียด เห็นความผิดเล็กน้อยที่คนอื่นมองไม่เห็น

### ๒.๓.๓ สาเหตุแห่งการเกิดจจริต

สาเหตุของจจริต หรือ จริยาที่ต่างกันว่าปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรคกล่าวไว้ คือ

๑) บุคคลที่ได้สะสมกุศลกรรมไว้ในอดีตชาติ เพราะอุบายวิธีที่น่ารักชอบใจจึงกลายเป็นราคจจริต และผู้ที่จืดจางวิมานลงมาปฏิสนธิในโลกก็เช่นเดียวกัน

๒) บุคคลผู้ได้สั่งสมกรรมในอดีตชาติอันเป็นเวร ด้วยการฆ่า ทรมานและจับกุม คุมขัง กลายเป็นโทสจจริต และผู้ที่มาจืดจางนรกหรือกำเนิดจุมมาปฏิสนธิในโลกใบนี้อีกก็เช่นเดียวกัน

๓) บุคคลผู้ (ในอดีตชาติ) มากด้วยการตึมน้ำเมา และเว้นจาก (การศึกษาและสนทนาธรรม) จึงกลายเป็นโมหจจริต และผู้ที่จืดจางจากกำเนิดดิรัจฉานมาปฏิสนธิในโลกนี้ก็เช่นเดียวกัน

๔) ธาตุ ผู้ที่มีธาตุดินและน้ำเพิ่มสูง มีแนวโน้มเป็นโมหจจริต ธาตุลมและไฟสูง มีแนวโน้มเป็นโทสจจริต และธาตุเสมอกัน มีแนวโน้มเป็นราคจจริต

๕) โทษในร่างกาย ผู้มีเสมหะมากกว่าปกติเป็นราคจจริต ผู้มีน้ำดีมากกว่าปกติเป็นโทสจจริต ผู้ที่มีลมมากกว่าปกติเป็นโมหจจริต<sup>๓๔</sup>

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความเห็นไว้ว่า กรรมอันคุ้นเคย เป็นเหตุให้ได้ปฏิสนธิวิบากเป็นเหตุแห่งจจริต หรือกล่าวโดยสรุปย่อว่า อุปนิสัย และการคุ้นชินกับกุศลกรรม (อโลภะ อโทสะ อโมหะ) หรืออกุศลกรรม (ราคะ โทสะ โมหะ) ที่เคยสั่งสมมาแต่อดีตชาติ ย่อมมีผลมาถึงปฏิสนธิ ก่อให้เป็นคนในจจริตต่าง ๆ และมีอินทรีย์ ที่ต่างกันตามเหตุปัจจัยที่มาจากความเคยชิน และการสั่งสมอบรมมา<sup>๓๖</sup>

<sup>๓๔</sup> พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘

<sup>๓๖</sup> วิสุทธิ (ไทย) ๑๖๙-๑๗๓.

## ๒.๔ ความสำคัญของจรีตในพุทธศาสนา

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องของจรีต ๖ ในพุทธศาสนา ซึ่งเป็นการค้นคว้าจาก คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์ปรมัตถทีปนี คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์อภิธรรม มัตถสังคหะ และจากเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทำให้สามารถบอกถึงความสำคัญของจรีต ๖ ดังนี้

### ๒.๔.๑ จรีต ๖ มีความสำคัญต่อความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับอดีตกรรม และการปรับเปลี่ยนความเคยชินใหม่เพื่อปรับปรุงพฤติกรรม

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้กล่าวถึงสาเหตุของการมีจรีตต่างกันได้ว่า เป็นเรื่องของอดีตกรรม ซึ่งอาจผูกพันมาแต่อดีตชาติ ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวว่าเป็นอุปนิสัยที่เคยกระทำด้วยความเคยชินด้วยกุศลมูล และอกุศลมูลเป็นเหตุ

เพื่อที่จะขยายความสำคัญของหัวข้อนี้จะขอยกตัวอย่างเรื่องราวในพระไตรปิฎก เป็นกรณีศึกษาที่น่าสนใจ คือเรื่องของพระจูฬปันถก ซึ่งในอดีตชาติท่านได้เคยกระทำบุพกรรมไว้ทั้งกุศลกรรมและอกุศลกรรม ในส่วนของท่านนั้นท่านได้เคยดูถูก ผู้อื่นว่าโง่ ทำให้ในชาตินี้ท่านต้องเกิดมาเพื่อรับผลของอกุศลกรรมนั้น คือทำให้เกิดมาเป็นผู้มีปัญญาทึม แม้กาลาเพียงบทเดียวใช้เวลาท่องนานถึง ๔ เดือน ยังไม่สามารถที่จะท่องจำได้ ส่วนกุศลกรรมได้คอยเกื้อหนุนท่านจูฬปันถก ให้บรรลุธรรม

สาเหตุหนึ่งก็คงมาจากการสั่งสมพฤติกรรมและความเคยชินในอดีตนั่นเองซึ่งการกระทำให้อึดติดแม้ผ่านมานานแล้วก็ยังคงส่งผลให้แก่จรีตในปัจจุบันได้ ดังนั้นการศึกษาเรื่องจรีตนี้จึงสอดคล้องกับคติความเชื่อเรื่องของกรรมในอดีตที่สามารถส่งผลมาสู่ปัจจุบันในด้านการเป็นความเคยชิน หรือเป็นจรีตที่ติดตัวมาสู่ปัจจุบัน ซึ่งหากใช้กระบวนการนี้การอธิบายสาเหตุของการที่ปัจเจกบุคคลมีจรีตที่แตกต่างกัน ก็จะสามารถให้การยอมรับซึ่งกันและกันได้ในสังคม และนำไปสู่การเคารพซึ่งกันและกัน โดยการยอมรับความแตกต่างของปัจเจกชนได้ ในขณะที่เดียวกันหลักความเชื่อว่าการสร้างความเคยชินเป็นการส่งผลให้เกิดจรีตนั้น หากมองมุมกลับ จรีตก็เป็นสิ่งที่ไม่คงที่ เพราะหากเราสร้างความเคยชินใหม่ ย่อมส่งผลให้เปลี่ยนนิสัยพฤติกรรมและจรีตใหม่ได้เช่นกัน แม้ต้องใช้ความพยายามและใช้เวลาช่วย

### ๒.๔.๒ จรีต ๖ มีความสำคัญต่อการเลือกคบคน

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าการแบ่งบุคคลไว้โดยธาตุ เรื่องนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญประการหนึ่งต่อการเลือกคบคน โดยพระองค์ทรงตั้งข้อสังเกตว่า บุคคลทั้งหลายในโลกนี้มีคบหากันเพราะมีธาตุที่ตรงกัน คือคนที่มีอุปนิสัย หรือจรีตที่คล้ายกันจะมากบหาสมาคมกัน เช่นคนมีปัญญามากมักคบหากับผู้มีปัญญามากด้วยกัน เป็นของธรรมดาที่มีในโลก มีรายละเอียดในจกกรมสูตร พระพุทธเจ้าทรงชี้ให้พระภิกษุคิดว่าพระภิกษุมักอยู่รวมกันโดยธาตุ เช่นผู้มีปัญญามากจะอยู่รวมกลุ่มกับพระสารีบุตรผู้มีฤทธิ์มากจะอยู่รวมกลุ่มกับลพระโมคคัลลานะ ผู้ที่ฝ่ายต่อสุดตะจะอยู่กับพระอานนท์ และผู้มีความรู้ปรารถนาลามกจะไปอยู่รวมกับเทวทัต เป็นต้น และทรงสรุปท้ายพระสูตรว่า “แม้ในอดีต แม้ในอนาคต แม้ในปัจจุบันนี้ สัตว์ทั้งหลายก็ได้คบค้าสมาคมกันโดยธาตุอย่างเดียวกัน คือสัตว์ทั้งหลายผู้มีอัธยาศัยแล้ว ได้คบค้าสมาคมกับสัตว์ทั้งหลายผู้มีอัธยาศัยแล้ว สัตว์ทั้งหลายผู้มีอัธยาศัยงาม ได้คบค้าสมาคมกับ

สัตว์ทั้งหลายผู้มีอัธยาศัยงาม”<sup>๓๗</sup> เรื่องนี้สามารถชี้ให้เห็นว่าคนจริตเดียวกัน หรือลักษณะอุปนิสัยคล้ายกัน ย่อมเลือกที่จะคบหากัน และเราต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ก็ต้องพาตัวเองไปคบหาสมาคมกับคนเช่นนั้นได้ ถ้าจะพิจารณาก็คือ หากบุคคลอัธยาศัยเลว ต้องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ดีขึ้น ก็ต้องเลือกคบหากับคนอัธยาศัยงาม เป็นต้น

### ๒.๔.๓ จริต ๖ มีความสำคัญต่อการทำความรู้จักตนเอง

มนุษย์เราทุกคนในปัจจุบันนี้มีน้อยคนนักที่จะรู้จักตนเอง โดยเฉพาะเข้าใจผู้อื่น ปัญหาสังคมที่เกิดขึ้นกันมากในปัจจุบันเป็นปัญหาที่มีมูลเหตุเบื้องต้นมาจากการมองบุคคลอื่น โดยมีได้มองมาที่ตัวเอง ทำให้ไม่สามารถสื่อความกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เกิดความขัดแย้งขึ้นในสังคมความพยายามที่ฝ่ายหนึ่งจะยึดยึดตรอบความคิดของตนให้อีกฝ่ายคิด พุด และทำเหมือนกันกับอย่างที่เราต้องการจะให้ เป็นผลที่ได้คือ เกิดการทะเลาะขัดแย้ง แยกแยก ไม่มีความสามัคคีกันที่สุดในที่สุด เมื่อเราเข้าใจอุปนิสัยและระบบความคิดของตนเองก่อน จึงจะสามารถเข้าใจลักษณะนิสัยและพฤติกรรมของผู้อื่นได้

จากการที่ได้ศึกษาเรื่องจริต ๖ มาในเบื้องต้น สามารถที่จะนำองค์ความรู้ และข้อสังเกตมาศึกษาเปรียบเทียบกับตนเอง และนำมาวิเคราะห์ตนเองได้ว่า ตนเองจัดอยู่ในบุคคลประเภทใด หากจริตของตนเองอย่างแน่ชัดแล้ว ย่อมสามารถที่จะหาวิธีการที่เหมาะสมในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นข้อบกพร่องของตนเอง และสามารถพัฒนาศักยภาพที่มีให้เกิดประสิทธิผลยิ่ง ๆ ขึ้นไปเป็นการเพิ่มจุดเด่นในด้านพฤติกรรมที่ดั่งงามของตนเองได้ ยกตัวอย่าง เช่น หากเราทราบว่าเป็นผู้มีโทสจริต เมื่อเห็นความหึงหวงใจเริ่มก่อตัวขึ้นภายในจิตจะได้ระวังตนเองไว้ก่อนโดยการรู้เท่าทันอารมณ์หึงหวงใจนั้น และพยายามระวังไม่ให้ล้นออกมาทางวาจาหรือทางกาย อีกประการหนึ่ง บุคคลใดสามารถที่จะเข้าใจในเรื่องของจริต ๖ ได้อย่างถ่องแท้และแตกฉาน โดยสามารถนำไปปฏิบัติได้ จะทำให้บุคคลนั้นเป็นที่เคารพรักและสัทธาของผู้อื่นเพราะจะรู้วิธีในการปฏิบัติตนทั้งการพูดการแสดงออกต่อคนทุกประเภท ทั้งในระดับสูงกว่า เท่ากัน และต่ำกว่า เป็นการบ่มเพาะนิสัยความเป็นผู้นำที่ดี และเพียงพอต่อความเป็นรากฐานที่มั่นคงและแข็งแกร่งของชีวิตที่มีความสุขและความสำเร็จต่อไป

### ๒.๔.๔ จริต ๖ มีความสำคัญต่อแนวทางการศึกษาและการปฏิบัติธรรม

ในพระพุทธศาสนา การศึกษาและปฏิบัติธรรมอาจเริ่มได้หลายแนวทาง เช่นบางคนอาจเลือกศึกษาปริยัติธรรมก่อน โดยมุ่งเน้นศึกษาพระธรรมหรือหลักพุทธธรรมในพระพุทธศาสนาให้เกิดความเข้าใจถ่องแท้ เพื่อที่จะเป็นแนวทางในการเลือกวิธีปฏิบัติให้เหมาะสม บางคนเลือกดำเนินแบบสมถกรรมฐาน หรือบางคนเลือกแนวทางวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะ เมื่อศึกษาเรื่องจริตประกอบไปด้วยแล้วจะพบว่า การเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับลักษณะจริตหรือพื้นเพนิสัยของตนเองนั้นจะทำให้บรรลุเป้าหมายหรือสำเร็จธรรมได้ง่าย ดังที่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้แบ่งการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับคนแต่ละจริตดังนี้

<sup>๓๗</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๙/๑๘๗.

- ๑) พระผู้มีพระภาคยอมตรัสบอกอสุภกถาแก่บุคคล ผู้เป็นราชาจริต
- ๒) ย่อมตรัสบอกเมตตภาวนาแก่บุคคล ผู้เป็นโทสจริต
- ๓) ทรงแนะนำบุคคลผู้เป็นโมหจริตให้ตั้งอยู่ในการเรียน ในการไต่ถาม ในการฟังธรรมตามกาลอันควร ในการสนทนาธรรมตามกาลอันควร ในการอยู่ร่วมกับครู
- ๔) ย่อมตรัสบอกอานาปานสติแก่บุคคลผู้เป็นวิตกจริต
- ๕) ย่อมตรัสบอกสูตรอันเป็นนิมิตติ ความตรัสรู้ดีแห่งพระพุทธเจ้า ความ เป็นธรรมดีแห่งพระธรรม ความปฏิบัติดีแห่งพระสงฆ์ และศีลทั้งหลายของตน อันเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสแก่บุคคลผู้เป็นสัทธาจริต
- ๖) ย่อมตรัสบอกธรรมอันเป็นนิมิตแห่งวิปัสสนา ซึ่งมีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์มีอาการเป็นอนัตตา แก่บุคคลผู้เป็นญาณจริต<sup>๓๘</sup>

จากข้อมูลเบื้องต้นชี้ให้เห็นว่า การศึกษาปริยัติธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสำหรับผู้มีโมหจริต การเจริญสมถกรรมฐานมีความจำเป็นแก่ผู้มีราชาจริต (อสุภกรรมฐาน) การเจริญเมตตกรรมฐานจำเป็นแก่ผู้มีโทสจริต การเจริญอานาปานสติ จำเป็นแก่ผู้มีสัทธาจริต และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเหมาะแก่ผู้มีพุทธิจริต

จากการศึกษาเรื่องของจริต ๖ ทำให้เราสามารถที่จะรู้จักนิสัย และพฤติกรรมของตนเองได้เป็นอย่างดี หากจะปฏิบัติธรรมย่อมสามารถเลือกแนวทางที่เหมาะสมกับจริต รวมทั้งแสวงหาครูอาจารย์ที่ถูกต้อง และเลือกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมกับจริตตนเอง เพื่อให้เกิดความสบาย และสามารถปฏิบัติภาวนาได้อย่างราบรื่นในที่สุด

#### ๒.๔.๕ จริต ๖ มีความสำคัญต่อการเลือกสภาวะแวดล้อมให้เหมาะสมกับการปฏิบัติธรรมและการดำรงชีวิต

บุคคลผู้มีจริตต่างกัน ย่อมมีลักษณะนิสัยและความชอบแตกต่างกันตามไปด้วยเป็นธรรมดา ดังนั้นการที่เรารู้จักจริตของตนเองและผู้อื่นจะสามารถเข้าใจถึงความสำคัญต่อสภาวะแวดล้อมที่เป็นปัจจัยอันส่งผลต่อการปฏิบัติธรรม เพื่ออำนวยความสะดวกคือการบรรลุธรรมได้ง่ายมากขึ้น สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมนี้ ในทางพระพุทธศาสนา เรียกว่าสัพบายะ หมายถึง สิ่งที่สบาย สภาพเอื้อ สิ่งเอื้อต่อการอยู่ดีและการพัฒนาชีวิต สิ่งที่เหมาะสม อันเกื้อหนุนในการเจริญภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ไม่เสื่อมถอย มี ๗ ประการ คือ

๑) **อवासสัพบายะ** คือที่อยู่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติจิตภาวนา จะต้องเป็นที่สงบ สดง ไม่มีผู้คนพลุกพล่าน (มีแสดงไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า ได้แก่ ป่า โคนไม้ ที่ว่างจากเรือน)<sup>๓๙</sup> อาจเป็นถ้ำหรือในป่าที่สงบไม่คนพลุกพล่าน ไม่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวก็ใช้ได้ หรือที่ที่เราเห็นว่าสงบแม้ว่ามีคนมากแต่เราไม่ได้ใส่ใจ ที่เช่นนั้นก็จัดเป็นอवासสัพบายะได้

<sup>๓๘</sup> ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๖/๔๓๐.

<sup>๓๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๔๘.

๒) โจรสลัปปายะ คือ ที่เราอยู่อาศัยไม่ไกลเกินไปนักที่จะไปบิณฑบาตหรือสามารถบิณฑบาตได้อาหารที่สมบูรณ์ไม่อดอยาก

๓) ภัตสลัปปายะ คือ การพูดคุยที่เหมาะสมกัน เช่น พูดคุยเล่าขานกันแต่ในกถาวัตถุ ๑๐ และพูดแต่พอประมาณข่าวสารและสื่อสารที่เอื้อปัญญา บางแห่งเรียก ธรรมัสสวนสลัปปายะ

๔) บุคคลสลัปปายะ คือ บุคคลที่ถูกกันเหมาะสมกัน เช่น ไม่มีคนร้าย แต่มีท่านผู้ทรงคุณธรรม ทรงภูมิปัญญาเป็นที่ปรึกษาเหมาะสมใจ

๕) โภชนสลัปปายะ คือ อาหารที่เหมาะสมกัน เช่น ถูกกับร่างกาย เกื้อกูลต่อสุขภาพ ฉันทได้ง่าย บางแห่งเรียกว่า อาหารสลัปปายะ

๖) อุตุสลัปปายะ คือ ดินฟ้าอากาศธรรมชาติแวดล้อมที่เหมาะสม เช่น ไม่หนาวเกินไป ไม่ร้อนเกินไป เป็นต้น

๗) อิริยาบถสลัปปายะ คือ อิริยาบถที่เหมาะสมกับ เช่น บางคนชอบเดินจงกรม บางคนชอบนั่งสมาธิ ตลอดจนการเคลื่อนไหวที่พอดี มีอิริยาบถสมดุล

ในทัศนะเรื่องการจัดสภาวะแวดล้อมที่ปรากฏในคัมภีร์วิมุตติมรรค และวิสุทธิมรรค จะเน้นการเลือกสภาวะแวดล้อมให้เป็นที่สบายและไม่ ก่อทวน จุดอ่อนให้เกิดกิเลส เช่น หากพวกโทสจริต ก็อย่าไปอยู่ในสภาพแวดล้อมที่จะทำให้ไม่ไหวง่าย จึงต้องจัดสิ่งแวดล้อมให้ดีที่จะเอื้อให้เกิดความสบายใจไม่หงุดหงิด หากเป็นพวกราคะจริตก็อย่าไปอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ก่อทวนกิเลสให้ติดอกติดใจจนมีราคะเยื่อใยง่าย ๆ การจัดสภาพแวดล้อมของคนราคะจริตจึงต้องจัดให้อยู่ในที่เรียบง่ายไม่พิถีพิถันมาก เป็นต้น แต่กระนั้นก็ตาม การจัดสภาพแวดล้อมอาจนำไปใช้สำหรับดึงดูดความสนใจในเบื้องต้นได้ เช่น ในกรณีที่พระเจ้าพิมพิสารรู้ว่าพระนางเขมามีราคะจริต ก็ได้แต่ง กลอนพรรณนาความงามของเวฬุวันมหาวิหารให้พระนางสนใจที่จะไปเที่ยวชมวิหาร หรือ กรณีตัวอย่างในเรื่องศิษย์ของพระสารีบุตร ซึ่งท่านเป็นบุคคผลราคะจริต เมื่อพระสารีบุตรให้เจริญอุสภกรรมฐานเพื่อไม่ให้ยึดติดกับรูปที่สวยงามกลับไม่สามารถเจริญกรรมฐานได้ แต่ เมื่อพระพุทธรูปเจ้าประธานดอกบัวให้ กลับทำให้ใจเบิกบาน จิตจึงเกิดสมาธิได้ง่าย และสามารถบรรลุธรรมได้อย่างรวดเร็ว เป็นต้น

### ๒.๔.๖ จริต ๖ มีความสำคัญต่อการบรรลุธรรม

เรื่องราวของพระสาวกในสมัยพุทธกาลแสดงให้เห็นว่าจริตนั้นมีความสำคัญมากในการที่จัดเลือกหรือหาแนวทางในการปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับลักษณะของจริตหรือพื้นนิสัยของแต่ละบุคคลเพื่อเป็นหนทางแห่งการบรรลุธรรมได้ง่าย เช่น กรณีของท่านพระวัคกลีเป็นคนที่มีราคะจริตและโมหจริต คือเป็นคนหลงในความสวยงามเห็นอะไรก็มักชื่นชมหลงใหลไร้เหตุผลในการพิจารณา เอาแต่อารมณ์ของตนเป็นใหญ่ เมื่อท่านได้พบพระผู้มีพระภาคเจ้าได้เห็นพระวรกายอันสง่างามของพระองค์ก็เกิดความรักใคร่และชื่นชมนอยากจะได้พบเห็นพระองค์ อยู่ตลอดเวลาจึงตัดสินใจออกบวชด้วยหวังว่าถ้าบวชแล้วจะได้อยู่ใกล้ชิดและได้ติดตามพระผู้มีพระภาคเจ้าไปได้ทุกที่ได้ จะเห็น พระองค์อยู่ตลอดเวลา เมื่อท่านบวชแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจะเสด็จไปในที่ใดก็ตามท่านก็จะตามไป ทุกที่ เพื่อจะได้เฝ้าดูพระองค์จนพระพุทธรูปเจ้าต้องตักเตือนท่านอยู่บ่อย ๆ แม้พระผู้มีพระภาคเจ้าจะทรงแนะนำ

ห้ามปรามพระวัฏกลีสักเท่าใดก็ตาม ท่านก็ยังคงเฝ้าติดตามพระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่ตลอดเวลาหาเชื้อฟังไม่ จนในวันหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าเห็นว่าเป็นเวลาอันสมควรแล้วที่จะสอนให้ท่านบรรลุธรรม จึงทำที่ขับไล่พระวัฏกลีให้ออกไปให้พ้นอย่ามาเฝ้าดูพระองค์อีก พระวัฏกลีถูกพระผู้มีพระภาคเจ้าขับไล่ เช่นนั้นก็เกิดความน้อยใจและเสียใจ เป็นอย่างมาก ได้เดินออกจากวัดเวฬุวันไปยังเขาคิมชุกฎเพื่อกระโดดเขาหวังให้ตายลงไป ในขณะที่ท่านกำลังโดดเขานั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าก็ทรงปรากฏกายให้พระวัฏกลีเห็นพร้อมทั้งเหยียดพระกรให้ พระวัฏกลีจับ และตรัสปลอบใจว่า

เอहि วุกฺกลิ มา ภายิ โอลฺลเกหิ ตถาคตฺ,  
 อหนตฺ อุตฺทวรสฺสามิ ปงฺเก สนนํว กุณฺชริ  
 เอहि วุกฺกลิ มา ภายิ โอลฺลเกหิ ตถาคตฺ,  
 อหนตฺ อุตฺทริสฺสามิ ราหุคฺคหิตฺว จนนฺทิมนฺติ.<sup>๔๐</sup>

“มาเถิดวัฏกลี เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต  
 เราจักยกเธอเหมือนดังควายช้างยกช้างจากเปือกตม  
 มาเถิดวัฏกลี เธออย่าได้กลัวเลย เธอจงแลดูตถาคต  
 เราจักยกเธอผู้เปรียบดังพระจันทร์อันราหูจับแล้วนั้นขึ้นเอง”

เมื่อพระวัฏกลีได้เห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าอีกครั้ง ด้วยความรักที่มีต่อพระองค์ได้รับการปลอบใจด้วยถ้อยคำอันหวานก็หายน้อยใจ และเกิดความปิติในขึ้นมาแทนที่พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรงแสดงธรรมสอนให้ท่านพิจารณาว่า “อันภิกษุผู้มากด้วยความปราโมทย์เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา บรรลุแล้วซึ่งบทธอนสงบยอมเข้าไปสงบแห่งสังขารอันเป็นสุข” ท่านวัฏกลีได้พิจารณาไปตามคำสอนของพระพุทธองค์ ในที่สุดท่านก็ได้บรรลุอรหัตผล ณ ที่เชิงผาอันนั่นเอง

ซึ่งจะเห็นได้ว่า การบรรลุธรรมในพุทธศาสนานั้นบางครั้งอาจดูเหมือนยากมากเมื่อยังหากรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตไม่ได้ แต่การบรรลุธรรมกลับเป็นเรื่องง่ายหากได้ปฏิบัติกรรมฐานที่ถูกจริตจากประเด็จดังกล่าวนี้นี้จะเห็นได้อย่างชัดเจนว่า เรื่องจิตนั้นมีความสำคัญมากในแง่ฐานะที่ช่วยจัดองค์ประกอบให้เหมาะสมในการบรรลุธรรม อันได้แก่องค์ประกอบด้านต่าง ๆ เช่น การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสม การเลือกสิ่งแวดล้อม การเลือกครูอาจารย์ การเลือกคบมิตร เป็นต้น

### ๒.๔.๗ จริต ๖ มีความสำคัญในแง่ของการเลือกแนวทางประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้าในสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน

จากการศึกษาเรื่องราวของพระพุทธศาสนาในสมัยพุทธกาล จะเห็นได้ว่าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงเป็นผู้มีความสามารถในการจำแนกแยกแยะบุคคลตามจริต รวมทั้งอุปนิสัยของสัตว์โลก และพิจารณาด้วยพระองค์เองแล้วเห็นว่ายังมีผู้ที่มีความสามารถรู้ตามพระธรรมที่พระองค์ตรัสรู้ได้อยู่ จึงทำให้ทรงตัดสินใจที่จะออกประกาศพระพุทธศาสนา ด้วยเหตุนี้เอง การประกาศศาสนาของพระพุทธองค์ จึงไม่ได้ต้องการให้สัตว์โลกทั้งมวลหรือคนทั้งหมดทุกคน มานับถือพระพุทธศาสนา แต่ทรง

<sup>๔๐</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงชำระ, ธมฺปทฺถจกฺกถา (อฏฺฐโม-ภาโก)



เห็นตามความเป็นจริงจากการที่พระพุทธองค์ทรงตรวจดูอุปนิสัยสัตว์โลกแล้ว จึงเห็นสัตว์ทั้งหลายจัดเป็น ๓ เหล่าคือ (๑) ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ในน้ำ (๒) อยู่เสมอน้ำ (๓) บางดอกอยู่พ้นน้ำ ไม่แต่น้ำ ได้เห็นสัตว์ทั้งหลายผู้มีสติในดวงตาน้อย มีสติในดวงตามาก มีอินทรีย์แก่กล้า มีอินทรีย์อ่อน มีอาการดี มีอาการทราม สอนให้รู้ได้ง่าย สอนให้รู้ได้ยาก จึงได้ตัดสินพระทัยที่จะประกาศพระศาสนา เนื่องด้วยสัตว์ที่มีอุปนิสัยที่จะรู้ตามได้พอมีอยู่<sup>๔๑</sup> มีคนบางจำพวกจะเข้าใจธรรมะได้อย่างรวดเร็ว คนบางจำพวกจะเข้าใจธรรมได้ช้า คนบางจำพวกต้องอาศัยความพากเพียรพยายาม และจะต้องเหลือคนบางส่วนที่ “ไม่สามารถ” จะแนะนำสั่งสอนได้เลย จึงทรงประกาศศาสนาด้วยความกรุณา โดยเลือกเฟ้นในการประกาศศาสนาให้กับผู้ที่อยู่ในข่ายที่สามารถโปรดได้ ตัวอย่าง เช่น เมื่อตรัสรู้ใหม่ ๆ ทรงพิจารณาเห็นถึงอุปนิสัยแห่งอาหารดาบส และทุกดาบส เพราะท่านทั้งสองเป็นบัณฑิต ฉลาด ฉียบแหลม มีปัญญา มีสติในตาน้อยมานาน หากได้ฟังธรรมจะสามารถรู้ตามได้อย่างฉับพลันเช่นเดียวกัน แม้จะอยู่ไกลถึงป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แต่ก็ทรงตัดสินพระทัยที่จะเสด็จไปโปรดเป็นกลุ่มแรก จะเห็นได้ว่าในการที่พระพุทธองค์ประกาศพระศาสนานั้น ทรงเปิดโอกาสให้กับทุกคนให้เลือกในการนับถือได้อย่างอิสระ และไม่เป็นศัตรูกับศาสนาใด โดยทรงเป็นมิตรกับทุกศาสนา

นอกจากที่พระพุทธองค์จะทรงวางแนวทางการประกาศพระพุทธศาสนาให้กับบุคคลแล้ว ยังทรงวางแนวทางสำหรับพระภิกษุผู้เป็นสาวก ที่จะเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไปในเบื้องหน้าจนมาถึงยุคปัจจุบันนี้ มีรายละเอียดในปธานียังคสูตร โดยทรงกำหนดลักษณะหรือองค์ของพระภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรให้เหมาะสมกับพระธรรมวินัย มี ๕ ประการ คือ

๑) เป็นผู้ที่มีศรัทธา เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า คือเชื่อว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ชอบโดยพระองค์เอง เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะเป็นผู้แจ้งโลก เป็นผู้สามารถฝึกคนได้อย่างยอดเยี่ยม ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

๒) เป็นผู้มีอุภาพรน้อย มีโรคเบาบาง เหมาะแก่การบำเพ็ญเพียร

๓) เป็นผู้ไม่โอ้อวด ไม่มีมารยาทของตนให้เปิดเผยตามความเป็นจริงในพระศาสนา หรือในเพื่อนพรหมจรรย์ผู้รู้ทั้งหลาย

๔) เป็นผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลกรรม และเพื่อให้กุศลกรรมเกิดมีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลกรรมทั้งหลาย

๕) เป็นผู้ที่มีปัญญา คือ ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับเป็นธรรมดา ชำแรกกิเลส ให้ถึงความหมดไปแห่งทุกข์โดยชอบ<sup>๔๒</sup>

ถ้าพิจารณาข้อมูลในเบื้องต้น พระพุทธองค์ทรงกำหนดลักษณะของภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร โดยมีรากฐานมาจากจริตทั้ง ๖ ประเภท เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมของภิกษุให้ง่ายต่อการปฏิบัติจนนำไปสู่ขั้นสำเร็จมรรคผล อันเป็นแนวทางแห่งการสืบต่อและเป็นการธำรงรักษาไว้ซึ่งพระพุทธศาสนา

<sup>๔๑</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๐/๑๕.

<sup>๔๒</sup> อจ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓/๙๒.

## ๒.๕ บทสรุปเรื่องจริต

การศึกษาเรื่องจริต ๖ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น ผู้วิจัยพบว่ามีร่องรอยความเป็นมาตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล โดยเริ่มต้นจากการที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ธรรมใหม่ ๆ พระองค์ทรงเห็นว่าพระธรรมที่พระองค์ทรงตรัสรู้นั้นเป็นธรรมที่ละเอียดประณีตยากที่จะมีผู้ได้เห็นตาม จึงทรงมีพระทัยชวนชวนน้อยในการที่จะประกาศธรรมของพระองค์ ทำวสห้ามบตีพรหมได้ทราบความดำริเช่นนั้น จึงได้เข้าไปกราบทูลอาราธนาให้ทรงโปรดแสดงธรรม พระองค์ทรงพิจารณาถึงอุปนิสัยของสัตว์แล้วเห็นว่า ยังมีผู้ที่พอจะรู้ตามอยู่ได้บ้าง และมนุษย์แต่ละคนนั้นมีความแตกต่างกัน บางคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้เร็ว บางคนมีความสามารถที่จะเรียนรู้ได้ช้า ต้องใช้ความเพียรพยายาม และบางคนยังไม่พร้อมหรือไม่สามารถที่จะเรียนรู้ได้ จึงทรงตัดสินพระทัยที่จะประกาศพระศาสนาผลต่อมาก็คือ ทำให้เกิดพระอรหันตสาวกขึ้นอย่างมากมาย ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาจนตราบเท่าทุกวันนี้

หลักฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎกอย่างชัดเจน คือ พระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพระพุทธคุณ เรื่องที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีพระจักขุแจ่มแจ้ง ด้วยพุทธจักขุนั้นว่า (พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบว่า “บุคคลนี้มีราคะจริต บุคคลนี้มีโทสะจริต บุคคลนี้มีโมหะจริต บุคคลนี้มีวิตกจริต บุคคลนี้มีสังขารจริต บุคคลนี้มีมถาญจริต” ซึ่งได้กล่าวถึงจริต ๖ ไว้อย่างชัดเจน ทำให้ต่อมาภายหลังได้มีคัมภีร์ชั้นหลังที่รจนาขึ้นกล่าวอธิบายขยายความหมายของจริต ๖ ประเภทนี้เป็นจำนวนมาก ซึ่งได้แก่ คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ และคัมภีร์ปรมัตถทีปนี ได้อธิบายรายละเอียดเรื่องของจริต ๖ ให้ลึกกลงไปถึงสาเหตุความแตกต่างของจริต ลักษณะเฉพาะของแต่ละจริต รวมไปถึงแนวทางของการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญกรรมฐานที่เหมาะสมของจริตแต่ละประเภท

จริต ๖ มีความสำคัญหลายประการตามที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า (๑) มีความสำคัญต่อความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับบอดีตกรรมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยพบว่าจริต ๖ มีผลมาจากความเคยชินในอดีตและแต่ละคนสามารถเปลี่ยนจริตได้หากได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง (๒) มีความสำคัญต่อการเลือกคบคน (๓) มีความสำคัญต่อการทำความรู้จักตนเอง (๔) มีความสำคัญต่อการเลือกสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติและในการดำรงชีวิต (๕) มีความสำคัญต่อการบรรลุธรรม (๖) มีความสำคัญต่อการเลือกแนวทางประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้าตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน

จากการที่ได้ศึกษาค้นคว้าในเรื่องของจริต ๖ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ว่า จริต ๖ นั้น พระพุทธเจ้าแบ่งไว้เพื่อประโยชน์ในการฝึกสอน การที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกประเภทของหมู่มนุษย์ออกเป็นกลุ่ม ๆ โดยใช้หลายกฎเกณฑ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับโอกาสและสถานการณ์ในการจำแนกประเภท โดยเมื่อทรงแบ่งบุคคลเป็นหลายประเภทแล้วย่อมทรงแนะนำแนวทางและพร่ำสอนด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไปตามจริตนิสัย พื้นเพ ความแก่กล้าของอินทรีย์ ของบุคคลประเภทนั้น ๆ แล้วมุ่งเน้นที่การใช้แนวทางในการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญกรรมฐาน เพื่อเป็นหนทางแห่งการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาของบุคคลเป็นหลักใหญ่ อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักพุทธธรรมและการปฏิบัติธรรม

## บทที่ ๓

### หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ความเป็นมาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานำเอาหลักพุทธธรรมมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดโลกุตตรปัญญา โดยมีจุดมุ่งหมายคือพระนิพพาน มีความสำคัญที่สุดสำหรับพุทธศาสนิกชนตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ในการปฏิบัติหน้าที่ของชาวพุทธด้วยความบริบูรณ์โดยคำนึงถึงหลักพระสัทธรรม ๓ ประการ ที่ประกอบด้วยปริยัติ(คัมภีร์) ปฏิบัติ(วิปัสสนา) และปฏิเวธ ซึ่งได้แก่การได้บรรลุผลนิพพานอันเป็นแก่นแท้ของพุทธศาสนา<sup>๑</sup> หลักการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงสอนไว้คือ หลักสติปัฏฐาน ๔ หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็น เอกายมรรค ที่เป็นวิธีปฏิบัติทางเดียวเท่านั้น ดังปรากฏในพระไตรปิฎกไว้ว่า “ทางนี้เป็นทางอันเอกหรือเป็นทางเดียวเท่านั้นเพื่อทำกาย วาจา ใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์ เพื่อดับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์กาย และความทุกข์ใจเพื่อบรรลุญาณธรรมคืออริยมรรคและเพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง ทางนี้ได้แก่สติปัฏฐานสี่”<sup>๒</sup> การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นหนึ่งในห้าวิธีการของการบรรลุธรรม จากคำสอนของพระพุทธองค์ที่ปรากฏในวิมุตติสูตร หรือวิมุตตายนะ (เหตุแห่งความหลุดพ้น) วั ๕ ประการ<sup>๓</sup>

**(๑) การฟังธรรม** การเข้าใจธรรมเข้าใจธรรมในธรรมนั้นตามที่พระศาสดา หรือเพื่อน สพรหมจารีผู้อยู่ในฐานะครู แสดงเมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้วย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ **(๒) การแสดงธรรม** เมื่อมิได้ฟังธรรมแต่ได้แสดงธรรมเท่าที่ได้สดับ ได้ศึกษาเล่าเรียนมาแก่ชนเหล่าอื่นโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่แสดงไป ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือย่อมได้บรรลุธรรมอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ **(๓) การสาธยายธรรม** เมื่อมิได้ฟังธรรมและมิได้แสดงธรรมแต่ได้ทำการสาธยายธรรมเท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาโดยพิสดาร เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่สาธยายไป ย่อมเกิดปราโมทย์เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุขจิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่ หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความ

<sup>๑</sup> พระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตฉนฺโณ), *คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๑๓.

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

<sup>๓</sup> สีชีพ ปุณฺณานุภาพ. *พระไตรปิฎก ฉบับประชาชน*. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราช วิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๕๔๑.

สิ้นไป หรือยอมได้บรรลุลหรรณอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยมที่ยังไม่ได้บรรลุ (๔) การพิจารณาธรรม เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม และมีได้สาธยายธรรม แต่ได้ตรึกตรองใคร่ครวญธรรมเท่าที่ได้สดับได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วย เมื่อเข้าใจธรรม เข้าใจธรรมที่ได้พิจารณายอมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุลหรรณอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ (๕) สมานินิมิต หรือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อมิได้ฟังธรรม มิได้แสดงธรรม มิได้สาธยายธรรม และมีได้พิจารณาธรรม แต่ได้ศึกษาเล่าเรียนมาด้วยใจ ก็แต่ว่า สมานินิมิตอย่างใดอย่างหนึ่ง เธอเล่าเรียนมาด้วยดี (การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ หรือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน) ทำไว้ในใจด้วยดี ทรงไว้ด้วยดี ทางตลอด เมื่อเข้าใจธรรมเข้าใจธรรมที่ได้พิจารณา ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจเกิดปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบแล้ว ย่อมได้เสวยสุข เมื่อมีสุข จิตย่อมตั้งมั่น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตของผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจเด็ดเดี่ยว ที่ยังไม่หลุดพ้น ย่อมหลุดพ้น อาสวะที่ยังไม่สิ้นไป ย่อมถึงความสิ้นไป หรือยอมได้บรรลุลหรรณอันเกษมจากโยคะชั้นเยี่ยม ที่ยังไม่ได้บรรลุ

### ๓.๑ ความหมายและความสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นภาษาบาลี จำแนกออกเป็น ๔ คำ คือ วิ+ปส+สนา+กมฺ+ฐาน วิ อุปสัค แปลว่า วิเศษ แจ่ม ต่าง ทิส ธาตุ แปลว่า เห็น แปลงทิส เป็น ๒ รูป คือ ทกฺขและ ปสฺส ประกอบด้วยปัจจัยและวิภัตติ เป็น ปสฺสนา แปลว่า การเห็น เมื่อนำทั้งสองคำมารวมกันถึงเป็น วิปัสสนา ซึ่งแปลว่าการเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ่ม การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง และยังเป็นปัญหาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน<sup>๔</sup>

วิปัสสนา คือ ปัญหา กิริยาที่รู้ชัดความวิจย ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคั่นคิด ความใคร่ครวญ ปัญหาเหมือนแผ่นดิน ปัญหาเครื่องทำลายกิเลส ปัญหาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญหาเหมือนปลุก ปัญหาอินทรีย์ปัญหาพละ ปัญหาเหมือนศาตรา ปัญหาเหมือนปราสาท แสงสว่างคือปัญหา ปัญหาเหมือนประทีป ปัญหาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรม และสัมมาทิฏฐิ<sup>๕</sup>

ความหมายของวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎกคือปัญหา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย ความเลือกสรรความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้แจ่มแจ้ง ความคั่นคิด ความใคร่ครวญ ปัญหาเหมือนแผ่นดิน ปัญหาเครื่องทำลายกิเลส ปัญหาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ชัด ปัญหาเหมือนปลุกปัญหา อินทรีย์ปัญหาปัญหา ปัญหาพละ ปัญหาเหมือนศาตรา ปัญหาเหมือนปราสาท

<sup>๔</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), ๒๕.

<sup>๕</sup> อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๗.

แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทีป ปัญญาเหมือนดวงแก้ว ความไม่หลง ความวิจยธรรมชื่อว่า สัมมาทิฐิเรียกว่า ปัญญาหรือวิปัสสนา<sup>๖</sup>

วิปัสสนาจึงหมายถึงวิธีการที่สร้างให้เกิดปัญญาหยั่งรู้ เป็นแจ้งในสังขารทั้งปวง เป็น ความรู้แจ้งเห็นจริงตามกฎของไตรลักษณ์ วิปัสสนานั้นจะต้องได้รับการสนับสนุนจากสมาธิ โดยเฉพาะฌณิกสมาธิ เพราะเมื่อจิตสงบด้วยวิธีการของฌณิกสมาธิแล้ว สามารถยกจิตเข้าสู่วิปัสสนาได้ ง่าย ดังที่ปรากฏในยุคนั้นสูตรว่า การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป เมื่อความสงบภายในเกิดขึ้นมีภาวะที่จิตเป็นเอกัคคิขันธ์ตั้งมั่นอยู่มรรค เกิดขึ้น เธอพึงเสพจึงเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป<sup>๗</sup> ด้วยปัญญา ๓ นี้เป็นปัญญาอีกนัยหนึ่ง

๑. จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด)
๒. สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง)
๓. ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม)<sup>๘</sup>

๑) จินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการคิด) ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาว่าสิ่งที่ทำ นั้นเราทำถูกหรือผิด คือเมื่อเรานำเอาคำสอนที่จำได้นั้นมาคิดพิจารณาหาเหตุผล สิ่งให้คุณ สิ่งนี้ให้ โทษ สิ่งนี้เป็นคุณ สิ่งนี้เป็นโทษ อย่างละเอียดถี่ถ้วน และเป็นระบบ จนไม่พบจุดบอด หรือขัดแย้ง กันเอง ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง ก็เรียกว่าเป็น ปัญญาขั้นเข้าใจ ขึ้นมา ซึ่งปัญญาขั้นนี้ก็ ยังมีผลไม่มากนัก คือเพียงทำให้ความทุกข์ที่เคยมีมากลดน้อยลงได้บ้างเท่านั้น

๒) สุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) ปัญญาที่เกิดขึ้นมาจากการฟังหรืออ่าน คือ เมื่อเราได้ฟังหรืออ่านคำสอน (ธรรมะ) ที่ถูกต้องมา แล้วเราก็จำได้ ก็เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นจำได้ (หรือรู้จำ) ซึ่งปัญญาขั้นนี้แทบไม่มีผลอะไร เพราะยังเป็นความรู้ของคนอื่นอยู่

๓) ภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการอบรม) ปัญญาขั้นเห็นแจ้ง คือเมื่อเรานำเอาคำ สอนที่เราเข้าใจแล้วนั้นมาพิสูจน์ หรือทดลองปฏิบัติอย่างจริงจัง จนบังเกิดผลเป็นความลดลงหรือดับ ทุกข์ของความทุกข์จริงๆแม้เพียงชั่วคราว ก็เรียกว่าเป็นปัญญาขั้นเห็นแจ้ง หรือเห็นจริง หรือรู้จริง ความเป็นอนิจจัง ความเป็นทุกข์ความเป็นอนัตตาหรือเห็นความเป็นไตรลักษณ์ ซึ่งปัญญาขั้นเห็นแจ้ง นี้เป็นปัญญาสูงสุดในพุทธศาสนา เพราะทำให้ความทุกข์ที่เป็นภัยอันใหญ่หลวงของชีวิตดับสิ้นไปได้ อย่างถาวร

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ.ป.ธ.๘) ได้ให้คำนิยามวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า เป็นโรงงานฝึกจิตเพื่อให้จิตได้เกิดปัญญารู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรม ตามความเป็นจริง ปัญญานั้นมี อยู่ ๓ ชั้น คือ (๑) สุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการฟัง การเรียน การอ่านหนังสือต่างๆ ทั้งทาง โลกและทางธรรม (๒) จินตามยปัญญา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการคิด (๓) ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่ เกิดขึ้นจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรม ตามเป็นจริงนี้ ได้แก่ ปัญญาอันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังท่านตั้งศัพท์วิเคราะห์ว่า

<sup>๖</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๑/๓๐.

<sup>๗</sup> อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗.

<sup>๘</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

วิวิธนาการอนิจจาทิวเสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปัญญาโดย้อมพิจารณาเห็นรูปนามโดยการต่าง ๆ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นของ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา<sup>๙</sup>

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต) ได้ให้ความหมายวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม (รูปนาม) ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง<sup>๑๐</sup>

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร) ได้วิเคราะห์ศัพท์วิปัสสนากัมมัญฐานไว้ว่า ปญจกฺขนธสุ วิวิธเอนิจจาทิวเสนปสฺสตีติ วิปัสสนา. แปลว่า ธรรมชาติโดย้อมเห็นแจ้งในชั้นห้าคือรูปนามโดยอาการที่เป็นไปในพระไตรลักษณ์เป็นต้น ธรรมชาตินั้น เรียกชื่อว่า วิปัสสนา อีกนัยหนึ่งว่า วิเสสน ปสฺสตีติ วิปัสสนา. แปลว่าปัญญาที่สามารถเห็นรูปนาม โดยอาการต่างๆ เป็นพิเศษ (ไตรลักษณ์) ปัญญา นั้นเรียกชื่อว่าวิปัสสนา<sup>๑๑</sup>

ท่านพุทธทาสภิกขุ วิปัสสนาแปลว่า ระบบการทำให้เห็นแจ้งตามเป็นจริง ในสิ่งที่ควร จะเห็นแจ้ง<sup>๑๒</sup>

วิปัสสนาแปลว่าความเห็นแจ้ง คือเห็นธรรมชาติที่แท้จริงของสิ่งทั้งหลายว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิปัสสนาเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เมื่อว่าโดยการปฏิบัติ วิปัสสนาคือ การมองด้านในจนเห็นธรรมชาติธาตุแท้ของกิเลสต้นเหตุว่าไม่น่ายึดมั่นถือมั่นไปตามแรงผลักดันของ สัญชาติญาณฝ่ายต่ำ<sup>๑๓</sup>

วิปัสสนา หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งการเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือ รูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทน อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร องค์ธรรม ได้แก่ปัญญา เจตคติ ปัญญาที่รู้เห็นอย่างนี้จะเรียกว่า “วิปัสสนา”<sup>๑๔</sup>

วิปัสสนากัมมัญฐาน แปลว่า อารมณอันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง ซึ่งมีความหมายว่า ให้เห็นแจ้ง รูปนาม ให้เห็นแจ้ง ไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้ง อริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรคผล นิพพาน<sup>๑๕</sup>

<sup>๙</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ.ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑-๒ วิปัสสนามูลนิธิ**, (กรุงเทพมหานคร: อมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด , ๒๕๓๒), หน้า ๑๑.

<sup>๑๐</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประชาชน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖ (กรุงเทพมหานคร: เอส.อาร์.แมสพริ้นติ้ง, ๒๕๕๑), หน้า ๒๗๖.

<sup>๑๑</sup> พระพรหมโมลี, (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี**, หน้า ๒๑๖.

<sup>๑๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, (กรุงเทพมหานคร: สอนอุสมมูลนิธิ, ๒๕๓๐), หน้า ๓๒.

<sup>๑๓</sup> พระเมธีธรรมภากรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตโต), **การควบคุมสัญชาติญาณ**, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๓๙), หน้า ๔๖.

<sup>๑๔</sup> พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐.

<sup>๑๕</sup> ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหวิภาค**, หน้า ๗๓.

ราชบัณฑิตยสถาน ให้ความหมายของวิปัสสนาว่า ความเห็นแจ้ง, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา<sup>๑๖</sup>

วิปัสสนา เป็นอุบายให้เรื่องปัญญาคือเกิดปัญญาเห็นแจ้ง หมายความว่าเห็นรูปนาม ในขณะปัจจุบัน เห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์<sup>๑๗</sup> วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้หมายเอาอุปกับนามเป็น อารมณ์ คือ การพิจารณารูปนามให้เห็นไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตตาไม่ใช่ตน ว้างจากความยึดมั่นถือมั่นในบัญญัติทั้งปวง “ภิกษุพิจารณาเห็นรูปทั้งหมดนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”<sup>๑๘</sup> การพิจารณาจนรู้แจ้งอย่างนี้เรียกว่า วิปัสสนา

วิปัสสนา มีความหมายว่าปัญญาเห็นแจ้ง หรือความรู้เห็นแจ้ง เห็นสภาวะและปรากฏการณ์โดยความไม่เที่ยง มิใช่เห็นโดยความเที่ยงเห็นโดยความเป็นทุกข์มิใช่เห็นโดยการเป็นสุข เห็นโดยความเป็นอนัตตา (ไม่มีตัวตน) มิใช่เห็นโดยอัตตา เห็นโดยความไม่งามมิใช่เห็นโดยความงาม ในอรรถภาพร่างกายซึ่งได้แก่รูปนาม<sup>๑๙</sup>

### ๓.๑.๑ ความสำคัญของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะต้องมีการเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ที่เข้ามาให้รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นประจำ เมื่อรับรู้แล้วบางอารมณ์มีอิทธิพลต่อจิตใจในการที่จะทำให้เกิดความสุขหรือความทุกข์ ส่งผลให้ทำถูกหรือทำผิดนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ที่มากกว่าสัมผัสอารมณ์ต่างๆ เหล่านั้นด้วยความรู้หรือความไม่รู้ คือมีสติสัมปชัญญะหรือไม่มี ถ้ามีสติสัมปชัญญะทำให้สามารถควบคุมการปรุงแต่งของจิตไว้ได้ ในลักษณะที่ไม่เกิดกิเลสและความทุกข์ ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะก็ตรงกันข้าม<sup>๒๐</sup> ซึ่งโดยธรรมชาติแล้วจิตเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากเปลี่ยนแปลงตัวเองตลอดเวลา ชอบที่จะตกไปตามอารมณ์ที่เป็นอกุศลอยู่เสมอ เรียกว่าเป็นจิตที่ยังไม่ได้รับการพัฒนา จิตที่ได้รับการพัฒนาแล้วจะเป็นจิตที่มีคุณภาพดีมีความสะอาด สว่าง สงบ ซึ่งเป็นเหตุนำความสุขมาให้<sup>๒๑</sup> ผู้ที่สามารถควบคุมระวังรักษาจิตตัวได้เองอยู่เสมอ จึงจะพ้นจากบ่วงมารคือพันธนาการของสรรพกิเลสได้<sup>๒๒</sup>

การพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักการทางพระพุทธศาสนาให้ความสำคัญในการพัฒนา มนุษย์เป็นอันดับแรกจึงจะเป็นการพัฒนาที่ได้ผล<sup>๒๓</sup> เพราะองค์ประกอบฝ่ายมนุษย์มีความสำคัญยิ่ง

<sup>๑๖</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒, หน้า ๑๐๗๘.

<sup>๑๗</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธมฺโม), คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙), ๕๓-๕๔.

<sup>๑๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๑.

<sup>๑๙</sup> ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนากาวนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๒๘), หน้า ๓-๔

<sup>๒๐</sup> พุทธศาสนิกชน, มรดกธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐.

<sup>๒๑</sup> ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๒๒.

<sup>๒๒</sup> ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗/๒๒.

<sup>๒๓</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), การพัฒนาที่ยั่งยืน, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๓๘.

โดยเน้นการพัฒนากระบวนการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งด้านพฤติกรรม จิตใจ และปัญญา โดยให้คนที่พัฒนาเต็มระบบเป็นแกนกลางนำการพัฒนาคนและคนที่พัฒนาแล้วไปประสานปรับเปลี่ยนบูรณาการในระบบสัมพันธ์องค์รวมใหญ่ของการพัฒนาคือ ทั้งมนุษย์ สังคมธรรมชาติ และเทคโนโลยี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสุขร่วมกันระหว่างบุคคล สังคมและสภาพแวดล้อมคือธรรมชาติ ให้ดำรงอยู่ได้ด้วยดีอย่างเกื้อกูลต่อเนื่องสม่ำเสมอเรื่อยไปพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ให้ความสำคัญในด้านจิตใจมากที่สุด ดังพุทธพจน์ที่ตรัสถึงความสำคัญของใจในฐานะเป็นใหญ่ เป็นสิ่งประเสริฐสุดและเป็นแหล่งกำเนิดแห่งธรรม คือสรรพสิ่ง<sup>๒๔</sup> บุคคลที่แสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือกายออกมาในทางที่ไม่ดีนั้น เป็นเพราะอาการที่เกิดจากใจขุนมัวเศร้าหมองนั้นเป็นต้นเหตุ และย่อมส่งผลให้เกิดความทุกข์ติดตามตัวเขาตลอดเวลา เหมือนล่อหมุนตามรอยเท้าโคลกตัวกำลังลากเกวียนไป ตรงกันข้ามถ้าบุคคลแสดงพฤติกรรมทางวาจาหรือทางกายออกไปขณะที่ดีใจ เพราะเกิดจากจิตใจดีงามนั้นเป็นต้นเหตุ ย่อมส่งผลให้ความดีความสุขติดตามตัวเขาไปตลอดเวลาเหมือนเงาตามตัว หลักคำสอนในพระพุทธศาสนาส่วนใหญ่จึงมุ่งเน้นไปที่การพัฒนาจิตใจ วิธีชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใดๆ ในโลก มีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ต้องให้มนุษย์ชำระจิตใจบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสเสียก่อน นอกจากจะทรงสอนให้มนุษย์ทำแต่ความดีและความชั่วแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงสอนให้มนุษย์ชำระจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ผ่องใสอีกด้วย ดังหลักฐานที่ปรากฏในพุทธวจนะ ที่เรียกว่า “โอวาทปาติโมกข์” คือ

สรรพปาปัสส อกรรม	กุสลสสุปสมปทา
สจิตตปริโยทปน	เอตํ พุทธาน สาสน
การไม่ทำบาปทั้งปวง	การทำกุศลให้ถึงพร้อม
การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว	นี่เป็นคำสั่งสอนของ
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย <sup>๒๕</sup>	

เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ทั้งปวงย่อมจะไม่ทำความชั่ว การชำระจิตใจให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เรียกว่า “กัมมัฏฐาน” จิตที่ได้รับการพัฒนาหรือฝึกอบรมด้วยกัมมัฏฐานอย่างถูกต้องแล้วจะเป็นจิตประกอบด้วยสัมมาสมาธิ ซึ่งมีคุณสมบัติคือ ตั้งมั่นบริสุทธิ์ ผ่องใส ผุดผ่อง ไม่มีสิ่งมัวหมองนูนนวล ควรแก่การใช้ในการประกอบกิจ ทรงตัวอยู่ได้ไม่หวั่นไหว<sup>๒๖</sup> คุณสมบัติของจิตดังกล่าวเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ของชาวพุทธ แม้องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงชักชวนให้พุทธบริษัทพยายามพัฒนาจิตของตนให้เข้าถึงความสงบ เพื่อเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญาเข้าใจสภาวธรรมตามความเป็นจริง<sup>๒๗</sup> เมื่อว่าโดยหน้าที่ในฐานะเป็นพุทธศาสนิกชน ชาวพุทธทุกคนนอกจากจะประกอบอาชีพการงานซึ่งเป็นหน้าที่ของตนประจำอยู่แล้ว ยังต้องมีหน้าที่หลักที่สำคัญ คือ การพัฒนาจิตใจของตนให้สงบหมดจดจากอกุศลธรรม อันจะทำให้จิตใจให้ตกต่ำด้วย

<sup>๒๔</sup> พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑-๒/๑๕๓.

<sup>๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

<sup>๒๖</sup> ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕/๓๐.

<sup>๒๗</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๗๑/๓๖๑.



กัมมัฏฐานวิธีตามกำลังสติปัญญาของตน ด้วยว่าจิตใจที่สงบยอมเป็นพื้นฐานรองรับความดีทุกอย่าง และเป็นเหตุนำมาซึ่งความสงบสุขแก่ตนเองและสังคม กัมมัฏฐานเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการดำเนินชีวิตและเป็นธุระอันสำคัญยิ่งทางพระพุทธศาสนาเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการปฏิบัติกัมมัฏฐานคือ การบริหารจัดการหรือการพัฒนาจิต การฝึกอบรมและพัฒนาจิตอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้เรารู้จักการป้องกันรักษาคุ้มครองจิตด้วย จากอกุศลธรรมและความเครียดที่เกิดกับร่างกายและจิตของเรา เพื่อให้จิตมีความเข้มแข็งมั่นคงสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติงานทุกหน้าที่ทุกอาชีพและก่อให้เกิดสุขภาพจิตที่ดี เพราะจิตที่พัฒนาดีแล้วย่อมมีความสุข และมีความเกษมสำราญในการทำงาน ประกอบกรรมดี และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและตนเอง<sup>๒๘</sup>

### ๓.๒ ประเภทและลักษณะของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

อารมณ์คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรับรู้<sup>๒๙</sup> อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือภูมิของวิปัสสนามีทั้งหมด ๖ หมวดดังนี้

#### ๓.๒.๑ ชั้นที่ ๕

กองอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น เป็นภาระอันหนัก) ชั้นที่ ๕ คือภาระบุคคลคือผู้ที่แบกภาระ การถือภาระเป็นทุกขในโลก บุคคลวางภาระหนักได้แล้ว ไม่ถือภาระอื่นไว้ถอนตัณหาพร้อมทั้งราก ลีนความยาก ดับสนิทแล้ว<sup>๓๐</sup> รายละเอียดของชั้นที่ ๕ มีดังนี้

- ๑) รูปชั้น ความยึดมั่นในกองรูป
- ๒) เวทนาชั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๓) สัญญาชั้น ความยึดมั่นในกองสัญญา
- ๔) สังขารชั้น ความยึดมั่นในกองสังขาร
- ๕) วิญญาณชั้น ความยึดมั่นในกองวิญญาณ

#### ๓.๒.๒ อายตนะ

ความหมายของคำว่า “อายตนะ” แปลว่าที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อกันให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้<sup>๓๑</sup> แปลอย่างง่ายๆ ว่าทางรับรู้ มี ๖ อย่าง ดังที่ภาษาไทยเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ<sup>๓๒</sup> หรือ เรียกอีกอย่างว่า “ทวาร”

<sup>๒๘</sup> วรียา ชินวรโณ และคณะ, **สมาธิในพระไตรปิฎกวิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนา ฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗.

<sup>๒๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๔๒.

<sup>๓๐</sup> ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒๒/๓๔.

<sup>๓๑</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๓๔.

<sup>๓๒</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับขยายความ**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๔.

คำว่า “ทวาร” (ในทวาร ๖) นั้น เมื่อนำไปกล่าวในระบบการทำงานของกระบวนการธรรมแห่งชีวิต ท่านนิยมเปลี่ยนไปใช้คำว่า “อายตนะ” ซึ่งแปลว่า แตนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือทางรับรู้<sup>๓๓</sup> เครื่องติดต่อ แตนต่อความรู้ เครื่องรู้และสิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่เป็นเหตุให้เกิดการรู้อารมณ์เช่นตา เป็นเครื่องรับรู้ รูปเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หูเป็นเครื่องรับรู้ เสียงเป็นสิ่งที่ถูกรู้ มี ๒ ประเภท<sup>๓๔</sup> แบ่งเป็นอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ดังนี้

### ๑. อายตนะภายใน

๑) จักขายตนะ	อายตนะคือตา
๒) โสตายตนะ	อายตนะคือหู
๓) ฆานายตนะ	อายตนะคือจมูก
๔) ชิวหายตนะ	อายตนะคือลิ้น
๕) กายายตนะ	อายตนะคือกาย
๖) มนายตนะ	อายตนะคือใจ

### ๒. อายตนะภายนอก

๑) รูปลายตนะ	อายตนะคือรูป
๒) สัททายตนะ	อายตนะคือเสียง
๓) คันธายตนะ	อายตนะคือกลิ่น
๔) รสายตนะ	อายตนะคือรส
๕) โณภูฐัพพายตนะ	อายตนะคือเครื่องกระทบ
๖) ธัมมายตนะ	อายตนะคือธรรม

มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงได้แล้ว อายตนะคือสิ่งทั้งปวง ความกำหนดด้วยอำนาจ ความพอใจในอายตนะทั้งภายในและภายนอก ละได้เด็ดขาดแล้ว เหมือนตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนแล้วย่อมไม่เกิดอีกต่อไปเป็นผู้เข้าไปสงบ เย็น ดับ ระงับ สงัด มุนี (ผู้รู้) สลัดทิ้งสิ่งทั้งปวงคือ อายตนะได้แล้ว มุนี (ผู้รู้) นั้น เรียกว่าผู้สงบ<sup>๓๕</sup> อายตนะภายในและอายตนะภายนอกอย่างละ ๖ ประการ จับคู่กันได้ ดังนี้

๑) จักขุ (ตา)	คู่กับรูป
๒) โสตะ (หู)	คู่กับสัททวะ (เสียง)
๓) ฆานะ (จมูก)	คู่กับคันธะ (กลิ่น)
๔) ชิวหา (ลิ้น)	คู่กับรส
๕) กาย	คู่กับโณภูฐัพพะ (การถูกต้องสัมผัส)

<sup>๓๓</sup> พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตโต) , พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ด้านสุภากรพิมพ์, ๒๕๒๙), หน้า ๓๓-๓๔.

<sup>๓๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๐๑/๑๑๙-๑๒๐.

<sup>๓๕</sup> ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๑/๕๑๖.

๖) มโน (ใจ) คู่กับธรรมารมณ (ความรู้ในอารมณ์)

ภิกษุเห็นอายตนะภายในและภายนอกอย่างละ ๖ ประการนี้เรียกว่า ภิกษุผู้ฉลาดในอายตนะ<sup>๓๖</sup>

**๓.๒.๓ ธาตุ ๑๘ คือ ที่ทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน มี ๑๘ อย่างดังนี้**

๑) จักขุธาตุ	ธาตุคือจักขุปสาท
๒) รูปธาตุ	ธาตุคือรูปารมณ
๓) จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุคือจักขุวิญญาณ
๔) โสตธาตุ	ธาตุคือโสตปสาท
๕) สัทธาตุ	ธาตุคือสัททารมณ
๖) โสตวิญญานธาตุ	ธาตุคือโสตวิญญาน
๗) ฆานธาตุ	ธาตุคือฆานปสาท
๘) คันธธาตุ	ธาตุคือคันธารมณ
๙) ฆานวิญญานธาตุ	ธาตุคือฆานวิญญาน
๑๐) ชิวหาธาตุ	ธาตุคือชิวหาปสาท
๑๑) รสธาตุ	ธาตุคือรสารมณ
๑๒) ชิวหาวิญญานธาตุ	ธาตุคือชิวหาวิญญาน
๑๓) กายธาตุ	ธาตุคือกายปสาท
๑๔) โผฏฐัพพธาตุ	ธาตุคือโผฏฐัพพารมณ
๑๕) กายวิญญานธาตุ	ธาตุคือกายวิญญาน
๑๖) มโนธาตุ	ธาตุคือมโน
๑๗) ธรรมธาตุ	ธาตุคือธรรมารมณ
๑๘) มโนวิญญานธาตุ	ธาตุคือมโนวิญญาน

เพราะเหตุที่ภิกษุเห็นธาตุ ๑๘ ประการนี้แล จึงเรียกว่าผู้ฉลาดในธาตุ<sup>๓๗</sup>

**๓.๒.๔ อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่ มี ๒๒ อย่างดังนี้**

- ๑) จักขุนทรีย์ อินทรีย์คือตา
- ๒) โสตินทรีย์ อินทรีย์คือหู
- ๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์คือจมูก
- ๔) ชิวหินทรีย์ อินทรีย์คือลิ้น
- ๕) กายินทรีย์ อินทรีย์คือกาย
- ๖) มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจ
- ๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์คือหญิง กิริยาอาการ สภาวะของผู้หญิง

<sup>๓๖</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

<sup>๓๗</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๖/๑๖๔.

- ๘) ปุริสอินทรีย์ อินทรีย์คือชาย กริยาอาการ สภาวะของผู้ชาย  
 ๙) ชีวิตินทรีย์ อินทรีย์คือชีวิตดำรงอยู่อย่างเป็นไปกริยาที่เป็นไป  
 ๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์คือสุข ความสุขความสำราญทางกาย  
 ๑๑) ทุกขินทรีย์ อินทรีย์คือทุกข์ ความทุกข์ทางใจ  
 ๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโสมนัส ความสุขความสำราญทางใจ  
 ๑๓) โทมนัสสินทรีย์ อินทรีย์คือโทมนัส ความทุกข์ทางใจ  
 ๑๔) อุปกขินทรีย์ อินทรีย์คืออุเบกขา ความเป็นกลางทางอารมณ์  
 ๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์คือศรัทธา ความเชื่อความเลื่อมใส  
 ๑๖) วิริยินทรีย์ อินทรีย์คือวิริยะ การปรารภความเพียร  
 ๑๗) สตินทรีย์ อินทรีย์คือสติ ความระลึกได้  
 ๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์คือสมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิต  
 ๑๙) นทรีย์ อินทรีย์คือปัญญา ความรู้แจ้ง (สัมมาทิฐิ)  
 ๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้ในธรรมที่ไม่เคยรู้  
 ๒๑) อัญญินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อรู้เห็นแจ้งธรรมที่เคยเห็นแล้ว  
 ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ เลือกเฟ้นธรรม เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้ว

อินทรีย์ทั้ง ๒๒ นี้ ย่อมให้สั้นเหลือเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ รูปและนาม<sup>๓๘</sup>

### ๓.๒.๕ อริยสัจ ๔ คือสังขธรรมอันประเสริฐที่ควรรู้อย่าง ๔ ประการดังนี้

- ๑) ทุกขอริยสัจ ความทุกข์
- ๒) ทุกขสมุททยอริยสัจ เหตุเกิดแห่งทุกข์
- ๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความดับทุกข์
- ๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์<sup>๓๙</sup>

### ๓.๒.๖ ปฏิจจสมุปบาท กระบวนการเกิด (ความสืบเนื่องกัน)

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	วิญญูณจึงมี
เพราะวิญญูณเป็นปัจจัย	นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย	ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	ชาติจึงมี

<sup>๓๘</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

<sup>๓๙</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส  
อุปายาสจึงมี ความเกิดแห่งกองทุกข์จึงมีความต่อเนื่องกันอย่างนี้<sup>๔๐</sup>

ในส่วนอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ ประการนั้นมีส่วนสำคัญหรือมีคุณประการในการ  
ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานคือ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ	กำหนดนามรูปให้แยกออกจากกัน
๒) ปัจจัยปริคคหญาณ	กำหนดปัจจัยของนามรูป
๓) สัมมสนญาณ	กำหนดรู้ชื่อนามรูปเป็นไตรลักษณ์
๔) อุทยัพพญาณ	กำหนดรู้ชื่อนามรูปเป็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับซัด
๕) ภังคญาณ	กำหนดความดับไปของรูปนาม
๖) ภยตูปัญฐานญาณ	กำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นภยันตรายแก่จักษุ
๗) อาทีนวญาณ	กำหนดรู้รูปนามว่ามีแต่โทษไม่มีคุณ
๘) นิพพิทาญาณ	กำหนดรู้รูปนามเป็นของน่าเบื่อหน่าย
๙) มุญจितุกัมมตาญาณ	จิตใคร่จะพ้นจากรูปนาม
๑๐) ปฏิสังขยาญาณ	หาหนทางให้พ้นจากรูปนาม
๑๑) สังขารเปกขาญาณ	จิตวางเฉยในรูปนาม
๑๒) อนุโลมญาณ	อนุโลมญาณที่จะให้เห็นอริยสัจ ๔
๑๓) โคตรภูญาณ	ตัดกระแสเชื้อของปุถุชน
๑๔) มรรคญาณ	ฆ่ากิเลสเป็นสมุจเฉท เป็นพระอริยบุคคล
๑๕) ผลญาณ	ปัญญากำหนดรู้เห็นพระนิพพาน
๑๖) ปัจจเวกขณญาณ	ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณา ทบทวน

ในการเจริญสมาธิ คือการฝึกอบรมจิตให้สงบ มีสิ่งสำคัญที่จะต้องทำความเข้าใจอยู่ ๓  
อย่างคือ จิต อารมณ์และสติ วิธีการใช้สติผูกจิตให้อยู่กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งจนแนบแน่นไม่ซัดส่าย  
ไปในอารมณ์อื่นเรียกว่า เป็นสมาธิ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก อุปมาเช่นการฝึกลูกโคที่ยังไม่เคยฝึกผู้ฝึกต้อง  
เอาเชือกข้างหนึ่งผูกที่ลูกโคอีกข้างหนึ่งผูกไว้กับเสา (หลักที่มั่นคง) เมื่อหลักไม่ถอนเชือกไม่ขาดลูกโค  
ซึ่งตื่นนอนอยู่ย่อมจะหมดแรงและหมอบอยู่กับหลักนั่นเอง ในที่นี้จิตอุปมาเหมือนกับลูกโคที่ยังไม่ได้ฝึก  
เชือกคือสติ เสา (หลัก) คือ อารมณ์กัมมัฏฐาน จึงใช้สติผูกจิตไว้กับอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง หรือวัตถุ  
อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อเป็นการฝึกหัดให้จิตเชื่อง แล้วเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมมีสติตั้งมั่น  
และสติทำหน้าที่รู้เท่าทันอารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบและมีสมรรถนะในการรู้จักแยกแยะอารมณ์ที่เป็น  
ฝ่ายอกุศลธรรมได้ กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งที่ควรปฏิบัติอยู่เนื่อง ๆ เรียกว่า อารักขกัมมัฏฐาน คือ  
กัมมัฏฐานที่พึงสงวนรักษาไว้มีข้อปฏิบัติอยู่ ๔ ประการคือ

- ๑) พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ๒) อสุภกัมมัฏฐาน พิจารณากายให้เป็นของอสุภะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด โสโครก ปฏิกุศล
- ๓) การเจริญเมตตา แผ่ความปรารถนาดี ไม่อาฆาตพยาบาทกัน

<sup>๔๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๕.

๔) มรณัสสติ การระลึกถึงความตาย<sup>๔๑</sup>

เพื่อเป็นการย้ำเตือนไม่ให้เกิดความประมาท ในชีวิตและเร่งฝึกหัดปฏิบัติเพื่อเข้าสู่ความหลุดพ้นจากความตาย เพราะเมื่อมองเห็นภัยในวัฏสงสารย้อมแสวงหาวิธีการที่จะไม่ให้ภัยเหล่านั้นเข้ามาใกล้กรายในชีวิตทั้งการระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเป็นการสร้างอุตมคติแห่งความดีเกิดขึ้นในจิตใจ การพิจารณาอสุภะเป็นการมองโลกให้เห็นความเป็นจริงในส่วนลึกการแผ่ความปรารถนาดีเป็นการสะสางพันธนาการแห่งความอาฆาตพยาบาทไปจากใจ

## ๓.๒.๗ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีชำระจิตให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้วนี้ไม่มีในคำสอนของศาสนาใด ๆ ในโลกมีแต่เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะพระพุทธองค์ทรงเห็นว่าการที่จะไม่ให้มนุษย์ทำความชั่วได้อย่างแท้จริงนั้น ก็ต้องให้มนุษย์ชำระจิตให้บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสเสียก่อน เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้วมนุษย์ก็จะไม่ทำความชั่ว การชำระจิตให้บริสุทธิ์ตามวิธีปฏิบัติที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงวางไว้เรียกว่า “กัมมัฏฐาน” เพื่อที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางอันสูงสุดของพระพุทธศาสนา สมดังพระดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลายทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลาย เพื่อล่วง โสกะปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพานเพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรหนึ่งที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้เป็นหลัก จากพระโอษฐ์ด้วยพระองค์เอง นอกจากนั้นได้ตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่างๆ สติปัฏฐานเป็นหลักธรรมสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพิจารณาเห็นความสำคัญนี้มาแต่แรกตรัสรู้ ขณะประทับอยู่ ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในอุรุเวลาเสนานิคม ภายหลังตรัสรู้แล้วในสัปดาห์ที่ ๕ ก็ได้ทรงปริวิตกถึงสติปัฏฐาน <sup>๔๒</sup> และตรัสแทรกไว้ในโอกาสต่างๆ และในพระสูตรต่าง ๆ มากมายหลายแห่งตลอดมาจนในปีที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน ขณะประทับอยู่ ณ อัมพปาลีวัน ใกล้นครเวสาลี ก็ทรงมีพระเมตตาตรัสเตือนให้ ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ขณะประทับอยู่ ณ เวฬุคามก่อนหน้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน ๑๐ เดือน ก็ตรัสเตือนให้มีตนเป็นที่พึ่ง มีตนเป็นสรณะ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน<sup>๔๓</sup> แสดงว่าได้ทรงสั่งสอนหลักธรรมสำคัญในสติปัฏฐานมาจนตลอดพระชนมายุ หนึ่ง ในนั้น พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงแก่ชนชาวกุรุซึ่ง ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า ชาวแคว้นกุรุในสมัยนั้น มีความอุดมสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหาร อีกทั้งชาวกุรุก็มักกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน และพากันเพียรปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกุรุ แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนแล้วในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัด

<sup>๔๑</sup> พระราชสังวรญาณ (พุทธ ญาณิโย), **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐) หน้า ๑๕๖.

<sup>๔๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๒๒/๒๔๗.

<sup>๔๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๒-๑๑๓/๑๑๙.

ว่าเป็นการประกาศแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก  
หนึ่งในการแสดงมาสติปัฏฐานสูตรครั้งนั้น พระพุทธองค์ทรงเริ่มต้นด้วยทรงพุทธดำรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวที่จะนำเหล่าเวไนยสัตว์ให้เข้าถึงความบริสุทธิ์  
ล่องพ้นความเศร้าโศก และความรำพันคร่ำครวญได้ดับความทุกข์และโศกเศร้าได้ บรรลุอรหัตตผล และ  
เห็นแจ้งพระนิพพานได้หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ หลักปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์สมเด็จพระ  
สัมมาสัมพุทธเจ้า ตรัสในสติปัฏฐาน มีหลักใจความของพระสูตรไว้ ๔ หมวด คือ

๑) อธิ ภิกษุ กายะ กายานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌาโท  
มนสัส ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกาย  
อยู่ กำจัดอภิชฌาและโศกเศร้าในโลก กล่าวคือ รูปร่างนี้เสียได้

๒) เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌาโทมนสัส  
มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโศกเศร้าในโลก  
กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

๓) จิตเต จิตตานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌา โทมนสัส  
มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่กำจัดอภิชฌาและโศกเศร้าในโลก  
กล่าวคือ เวทนานี้เสียได้

๔) ธมเมสุ ธมมานุปัสสี วิหริตี อาตปปี สมปะชาโน สติมา วิเนยโย โลเก อภิชฌา โทมนสัส  
มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่กำจัดอภิชฌา และโศกเศร้าในโลก  
กล่าวคือ ธรรมนี้เสียได้

สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ตรัสหลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน เพื่อ  
ความพ้นทุกข์นั้นสามารถสรุป หลักการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔<sup>๔๔</sup> ได้ดังนี้

หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๑๔ ปัพพะ คือ

๑. อานาปานปัพพะ
๒. อิริยาบถปัพพะ
๓. สัมปชัญญูปัพพะ
๔. ปฏิกูลมนสิการปัพพะ
๕. ธาตุมนสิการปัพพะ
๖. นวสีวิถิกปัพพะ

หมวดที่ ๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๓ ปัพพะ คือ

๑. สุขเวทนา
๒. ทุกขเวทนา
๓. อุเบกขาเวทนา

<sup>๔๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘/๓๐๑-๓๓๗๒.

หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑๖ ปัพพะ คือ

๑. จิตมีราคะ
๒. จิตไม่มีราคะ
๓. จิตมีโทสะ
๔. จิตปราศจากโทสะ
๕. จิตมีโมหะ
๖. จิตปราศจากโมหะ
๗. จิตหดหู่ ท้อถอย
๘. จิตฟุ้งซ่าน
๙. จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑. จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่น ยิ่งกว่า
๑๓. จิตเป็นสมาธิ
๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ
๑๕. จิตหลุดพ้น
๑๖. จิตไม่หลุดพ้น

หมวดที่ ๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๕ ปัพพะ คือ

๑. นิ वर्ณธรรม ๕
๒. อุปานขันธ ๕
๓. आयตนะ ๑๒
๔. สัมโพชฌงค์ ๗
๕. อริยสัจ ๔

### ๓.๒.๘ การกำหนดอริยาบถ

การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การพิจารณากำหนดรู้ รูป นามอาศัยเพียงการพิจารณาอย่างเดียวก่อนกำหนดรูปรูป นาม ในขณะที่ปัจจุบันย่อมไม่สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรูปรูป นาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พ้นจากหลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนาย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งในกองรูปเวทนา จิต และสภาวะธรรม ดังนั้นควรทราบว่ามี สันตติอำมาตย์และ นางปฐาจาราเหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้าโศกและความคร่ำครวญด้วยหนทาง (คือสติปัฏฐาน) นี้<sup>๔๕</sup>

<sup>๔๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑ แปลโดยพระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๐.



**หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกายอันเป็นรูปขั้นคือ

### ๑. อานาปานบรรพ

ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย คือลมหายใจ ท่านให้หาที่สงบสงัดเพื่อให้เหมาะกับการทำความเพียรเป็นลำดับแรก จากนั้นผู้ปฏิบัติพึงนั่งขัดสมาธิ (นั่งคู้บัลลังก์) ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น แล้วจึงพิจารณา สังเกตดูลมหายใจให้รู้ชัดทั้งลมออกกลมเข้า เริ่มตั้งแต่ความสั้นยาวจนละเอียดเข้าไปถึงความรู้ชัดตลอดลมหายใจทั้งปวง เป็นการสังเกตหาเหตุผม หาปัจจัยของรูปและนาม จนในที่สุดพิจารณาเห็นธรรม คือ ความเกิด ความเสื่อม จนเกิดปัญญา รู้ชัดว่ากายมีอยู่ แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา หลิง ชาย ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา กายมีอยู่เพียงเพื่อให้สติเข้าไปตั้งอยู่ เพื่อพิจารณาให้เกิดความรู้เท่าทัน เมื่อรู้ยิ่งอย่างนี้แล้ว ตัณหา อุปาทาน และมีจกาทิภฏฐิก็เกิดไม่ได้ อย่างนี้จึงเรียกว่าพิจารณาเห็นกายในกาย

### ๒. อิริยาบถปัพพะ

อิริยาบถปัพพะมี ๑ ได้แก่ อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในขณะที่เดินผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละอย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “อย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ อย่างหนอเหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่าจิตที่ต้องการจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ดังในมหาสติปัฏฐานสูตรท่านแสดงไว้ว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น<sup>๔๖</sup> ความจริงคนทั่วไปที่ไม่ได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่าตนเดินใจมิได้อยู่กับอาการเดินนั้น แต่ใจมักคิดเรื่องในอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินทางอย่างแท้จริง ในบางครั้งแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับ ความรู้สึกของคนทั่วไปจึงมีอัตตสัญญา คือความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนานักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยก ย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวะธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคลตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

<sup>๔๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

### ๑) การกำหนดอิริยาบถยืน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ”<sup>๔๗</sup> แปลความว่า “เมื่อยืนอยู่ก็รู้ว่ายืนอยู่” หมายความว่า ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงไม่ก้มหรือเงยหน้าวางเท้าทั้งสอง เคียงคู่กัน ให้ปลายเท้าเสมอกันและให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ สายตามองไปหรือทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ หรือ ๒ เมตร ตั้งสติไว้ที่กาย รู้ อาการของ กายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดในใจว่า “ยืนหนอ ๆ” นี้เรียกว่ายืนกำหนด

### ๒) การกำหนดอิริยาบถเดิน

พระพุทธองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “คจฺจนฺโต วา คจฺจามิตฺติ ปชานาติ” แปลความว่า “กำลังเดินก็รู้ว่ากำลังเดิน” หมายความว่าให้ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้พ้นจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอา แล้วก้าวเท้าออกไป หรือเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไปแล้ววางเท้าลงบนพื้นช้า ๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าขวาไปจนถึงวางเท้าขวาลงบนพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือ ยกเท้าซ้ายขึ้นจากพื้นแล้วก้าวออกไปวางลงบนพื้น พร้อมกับสติกำหนดรู้ตั้งแต่เริ่มยกเท้าถึงวางเท้าลงพื้นว่า “ซ้ายย่างหนอ” อย่างนี้เรียกว่า เดินกำหนด หรือเดินจงกรม คัมภีร์วิสุทธิมรรค และพระอรรถกถาจารย์ ได้กล่าวถึง ลักษณะของธาตุในขณะยกเท้าก้าวเท้าระยะหนึ่ง แบ่งออกเป็น ๖ ส่วน ในการปฏิบัติวิปัสสนาเปรียบเทียบ การเดินจงกรม ๖ ระยะ

(๑) การยกขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทฺธนะ-ยก ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกสั้นหนอ” เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก และธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุบัน) ของธาตุไฟว่า มหฺทฺวานุปปาทนปจฺจุปฺภูฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

(๒) การยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติทฺธนะ-ย่าง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ยกหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินิหารปจฺจุปฺภู ฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

(๓) ครั้นเห็นตอ เห็นหนาม (หรือ) เห็นที่ขมชาติ (งู) เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วก้าวเท้า (เฉียง) ไปข้างโน้นและข้างนี้ เรียกว่า วิติทฺธนะ-ย้าย ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ย่างหนอ” เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

(๔) การหย่อนเท้าต่ำลง เรียกว่า โวสสฺซชฺชนะ-ลง ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ลงหนอ” เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺขรณลฺกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

(๕) การวางเท้าลงบนพื้นดินเรียกว่า สันนิกฺเขปนละ-เหยียบ ทางปฏิบัติกำหนดว่า “ถูกหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม เพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนตาม

<sup>๔๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๘๙.

ลักษณะของธาตุดินว่า กกขพตตลกขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฐานารสา (มีหน้าที่ตั้งไว้)

(๖) การกดเท้าลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมณะ-กตทาง ปฏิบัติกำหนดว่า “กตหนอ” เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

### ๓) การกำหนดอิริยาบถนั่ง

การนั่งกำหนดหรือนั่งสมาธิพระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “นิสีหติ ปลงกัม อากุชิตวา อุชฺฌิกายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุกฺกุฐเปตฺวา”<sup>๔๘</sup> แปลความว่า “นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ เฉพาะหน้า” หมายความว่า นั่งราบไปกับพื้น วางเท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย นั่งให้ตัวตรง หลังตาหายใจตามปกติ ตั้งสติดูอาการพอง-ยุบ ท้องพองเพราะหายใจเข้า กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องพองว่า “พองหนอ” ท้องยุบเพราะหายใจออก กำหนดรู้ตามอาการที่ท้องยุบว่า “ยุบหนอ”

### ๔) การกำหนดอิริยาบถนอน

พระพุทธรองค์ได้ตรัสสอนไว้ว่า “สยาโน วา สยาโนมหิติ ปชานาติ”<sup>๔๙</sup> แปลความว่า “เมื่อนอนอยู่ ก็ให้รู้ว่านอนอยู่” หมายความว่า ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึ่งกำหนดตามกิริยาอาการ และท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อยต่อจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ และหลับ เมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอตั้งนี้เป็นการศึกษาปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานสูตร

๓. สัมปชัญญะมี ๑ ได้แก่ สัมปชัญญะ มี ๔ อย่างคือ

(๑) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์ เรียกว่า สาตถกสัมปชัญญะ

(๒) ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า เป็นสปปายะหรือไม่เป็นสปปายะ เรียกว่า สปปาย สัมปชัญญะ

(๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้องเรียกว่า โคจร สัมปชัญญะ

(๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า รู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะที่ทำกิจนั้น ๆ เรียกว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

“ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเป็นผู้กระทำสัมปชัญญะในการก้าวไป และถอยกลับ ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวซ้ายเหลียวขวา ในการคู้อวัยวะเข้า และเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ในการกินดื่ม เคี้ยว ลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ในเวลาเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด นิ่ง ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในบ้าง ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย แม้อย่างนี้ ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นกายในกายอยู่”<sup>๕๐</sup>

<sup>๔๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙., วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

<sup>๔๙</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๒๘๙., วิสุทฺธิ. (ไทย) ๑/๒๑๘/๒๙๕.

<sup>๕๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๗๔.

ในขณะที่ก้าวหรือถอย ฟังตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย กำหนดว่า “ก้าวหนอ” “ถอยหนอ” “เห็นหนอ” “เหยียวนหนอ” “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” “ต็มหนอ” “เคี้ยวหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการก้าว ถอย เห็น เหยี้ยว คู้ เหยียด ต็ม เคี้ยวพร้อม ทั้งสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา เป็นต้น

#### ๔. ปฏิภูมมนสิการบรรพ

ว่าด้วยการกำหนดรู้กาย ด้วยการทำให้ในใจว่าเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมา รวม ๆ อยู่ด้วยกัน มีตั้งแต่เท้าขึ้นไป แต่ปลายผลลงมา มีหนังเป็นที่สุตรอบ อันเต็มไปด้วยของไม่สะอาด มีดังนี้ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มัน เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร

วิธีสาธยายก็เมื่อจะทำการสาธยาย ฟังกำหนดปัญจะกะทั้งหลายมีตจปัญจะกะ เป็นต้น แล้วทำการสาธยายด้วยการอนุโลมและปฏิโลม คือฟังสาธยายโดยอนุโลมว่า เกสา โลมา นขา ทนตา ตโจ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง) แล้วฟังสาธยายโดยปฏิโลมอีกว่า ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา (หนัง ขน เล็บ ขน ผม)

ลำดับนั้นฟังสาธยายในวัฏกะปัญจะกะต่อไปว่า มंसึ นหารุ อฏฺฐิ อฏฺฐิมิลฺลํ วกฺกํ (เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต) แล้วสวดโดยปฏิโลมว่า วกฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารุ มंसึ, ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา (ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม) ลำดับนั้นฟังสวดในปุปผาสะ ปัญจะกะว่า ทหฺยํ ยกนํ กิโลมกํ ปิหฺกํ ปปุผาสํ (หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด) แล้วสวดโดยปฏิโลมอีกว่า ปปุผาสํ ปิหฺกํ กิโลมกํ ยกนํ ทหฺยํ, วกฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารุ มंसึ, ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา (ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม)

ลำดับนั้นฟังสวดในมตถลฺลคฺคะปัญจะกะว่า อนตฺตํ อนตฺตคฺคณํ อหฺริยํ กรีสํ มตถลฺลคฺคํ (ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง) แล้วสวดโดยปฏิโลมว่า มตถลฺลคฺคํ กรีสํ อหฺริยํ อนตฺตคฺคณํ อนตฺตํ ปปุผาสํ ปิหฺกํ กิโลมกํ ยกนํ ทหฺยํ วกฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารุ มंसึ, ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา (มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไล่ย่อย ไล่ใหญ่, ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ, ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม)

ลำดับนั้นฟังสวดในเมหะฉกฺกะว่า ปิตตํ เสมหํ ปุพฺโพ โลหิตํ เสโท เมโท (ดีเสมหะ น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น) แล้วสวดโดยปฏิโลมอีกว่า เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมหํ ปิตตํ, มตถลฺลคฺคํ กรีสํ อหฺริยํ อนตฺตคฺคณํ อนตฺตํ ปปุผาสํ ปิหฺกํ กิโลมกํ ยกนํ ทหฺยํ วกฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารุ มंसึ, ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา (มันข้น เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ไล่ย่อย ไล่ใหญ่, ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ, ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม)

ลำดับนั้นฟังสวดในมุตตะฉกฺกะว่า อสฺสุ วสา เขโฬ สิงฆาณิกา ลสิกา มุตตํ (น้ำตา มัน เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูลตร) แล้วสวดโดยปฏิโลมอีกว่า มุตตํ ลสิกา สิงฆาณิกา เขโฬ วสา อสฺสุ, เมโท เสโท โลหิตํ ปุพฺโพ เสมหํ ปิตตํ, มตถลฺลคฺคํ กรีสํ อหฺริยํ อนตฺตคฺคณํ อนตฺตํ ปปุผาสํ ปิหฺกํ กิโลมกํ ยกนํ ทหฺยํ วกฺกํ อฏฺฐิมิลฺลํ อฏฺฐิ นหารุ มंसึ, ตโจ ทนตา นขา โลมา เกสา (มูลตร ไขข้อ น้ำมูก น้ำลาย มัน

เหลว น้ำตา, มันทัน เหงื่อ เลือด น้ำเหลือง เสมหะ ดี, มันสมอง อาหารเก่า อาหารใหม่ ใช้น้อย ใ้ใหญ่, ปอด ม้าม พังผืด ตับ หัวใจ, ไต เยื่อในกระดูก กระดูก เอ็น เนื้อ, หนัง ฟัน เล็บ ขน ผม)

พึงทำการสาธยายด้วยวาจาอย่างนี้ตั้ง ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ๑๐,๐๐๐ ครั้ง เพราะวาระเปรียบแห่งกัมมัญฐานย่อมจะคล่องตัว จิตจะไม่วิ่งพล่านไปทางโน้นทางนี้ ส่วนทั้งหลายย่อมปรากฏคือย่อมแจ่มชัด ดุจแถวนิ้วมือและกระดูกนิ้วนั้น

โดยใจ, สี, สันฐาน, ทิศ, โอกาส, ปริจเฉท, พึงทำการสาธยายโดยวาจาฉันใด แม้โดยใจ ก็พึงทำการสาธยายฉันนั้นเหมือนกัน เพราะการสาธยายโดยวาจาย่อมเป็นปัจจัยแห่งการสาธยายโดยใจ การสาธยายโดยใจย่อมเป็นปัจจัยแห่งการแทงตลอดลักษณะ คำว่า โดยสี ได้แก่ พึงกำหนดดูสีแห่งผม เป็นต้น คำว่า โดยสันฐาน ได้แก่ พึงกำหนดดูสันฐานของผม เป็นต้น เหล่านี้ฉันใด คำว่า โดยทิศ ความว่า ได้แก่ ในสรีระนี้เหนืออากาศขึ้นไปจัดเป็นทิศเบื้องบนใต้มาจัดเป็นทิศเบื้องล่าง เพราะเหตุนี้ พึงกำหนดทิศว่าส่วนนี้อยู่ในทิศชื่อนี้ คำว่า โดยโอกาส ความว่า พึงกำหนดโอกาสของส่วนนั้น ๆ อย่างนี้ว่า ส่วนนี้ตั้งอยู่ในโอกาสตรงนี้ คำว่า โดยปริจเฉท ความว่า ปริจเฉทมี ๒ อย่างคือ สภาค ปริจเฉท กำหนดส่วนโดยที่เข้ากันได้ ๑ วิสภาค ปริจเฉท กำหนดส่วนโดยที่ต่างกัน ๑ ใน ๒ อย่างนั้น พึงทราบสภาค ปริจเฉทอย่างนี้ว่า ส่วนนี้กำหนดด้วยส่วนชื่อนี้ ทั้งเบื้องบนและเบื้องขวา กำหนดด้วยส่วนที่ต่างกัน พึงทราบความโดยไม่ปะปนกันและกันอย่างนี้ว่า ผมคือสิ่งที่มีใช้ขน ขนเหล่านี้คือสิ่งที่มีใช้ผม ดังนี้<sup>๕๑</sup>

๕. ธาตุมนสิการปัพพะ มี ๑ ได้แก่การพิจารณาโดยความเป็นธาตุ ๔ มีสภาวะลักษณะคือ

- (๑) ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน
- (๒) ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม
- (๓) ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น
- (๔) ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายั ยถาลูตึ ยถาปณิหิตึ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมึ กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

เสยยถาปิ ภิกขเว ทกุโข โคฆาตโก วา โคฆาตกนเตวาสี วา คาวิ วธิตวา จาตุมมหา ปเถ วิลโส ปฐวีภขิตวา นิสินโน อสส.

ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้นฆ่าแม่โคแล้วฆ่าแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันใด

เอวเมว โข ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายั ยถาลูตึ ยถาปณิหิตึ ธาตุโส ปจจเวกขติ อตถิ อิมสมึ กายเ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุติ.

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

<sup>๕๑</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๔๑๔-๔๑๕.

อิติ อชมตตํ วา กาเย กายานุปสสี วิหริติ, พหิทฺธา วา กาเย กายานุปสสี วิหริติ, อชมตตพหิทฺธา วา กาเย กายานุปสสี วิหริติ

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฝ่าตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง ฝ่าตามดูกายในกายภายในหรือภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

สมุทฺถมมานุปสสี วา กายสมิ วิหริติ, วยธมมานุปสสี วา กายสมิ วิหริติ, สมุทฺถวยธมมานุปสสี วา กายสมิ วิหริติ.

หรือฝ่าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปในกายอยู่บ้าง

อตฺถิ กาโยติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฺปฺนฺนํ ฐิตา โหติ, ยาวเทว ญฺาณมตฺตตาย ปฏิสฺสตีตฺตตาย อนิสฺสีโต จ วิหริติ, น จ กิณฺจึ โลเก อฺปาทียติ.

ก็หรือว่า ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ดังนี้ เพียงเพื่อบรรเทาใจเท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น เป็นผู้ไม่มีสิ่งใดอาศัยอยู่ด้วยทั้งไม่ยึดถืออะไร ๆ ในโลกด้วย

เอวมปิ โข ภิกฺขเว, ภิกฺขุ กาเย กายานุปสสี วิหริติ<sup>๕๒</sup>

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุฝ่าตามดูกายในกายอยู่ แม้ด้วยประการนี้<sup>๕๓</sup>

การตามรู้สภาวะของยวบของท้องที่สอนกันแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกรรมฐาน เพราะสภาวะของยวบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกสำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไปการหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอดตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพุ่งออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยัดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยวบลงพร้อมกับดันลมจากปอดดันขึ้น สภาวะของยวบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา<sup>๕๔</sup>

**(๑) เรื่องพอง-ยุบ<sup>๕๕</sup>** อันคำว่า พอง-ยุบ นี้ ผู้ที่ไม่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้นี่หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้าปฏิบัติแล้วบางคน อาจจะสงสัยว่ามันเกี่ยวข้องกับปฏิบัติอย่างไร เพราะฟังดูแล้วเป็นคำรื่น ๆ เฝิน ๆ ไม่น่าจะนำเอามาใช้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ ก็เห็นเป็นเรื่องแปลก เป็นเรื่องไม่น่าเชื่อ บางทีถึงกับนำเอาไปพูดในทำนองชวนหัวเราะ ขนขันก็มี นั่นก็เพราะเขาไม่รู้ความจริง จึงขออธิบายดังนี้

ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่าการเจริญวิปัสสนาตามพุทธประสงค์ ก็คือการทำนาครูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

<sup>๕๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๗๕.

<sup>๕๔</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอก), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดยพระคณาธิการวิงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘) หน้า ๑๙๙.

<sup>๕๕</sup> ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานจริยะ พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์, **วิปัสสนาธุระ**, (ชลบุรี: C 100 DESIGN CO,๒๕๓๖), หน้า ๒๕๐-๒๕๓.

ใครจะเถียงไม่ได้ ก็การกำหนดรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นเฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาบ ก็ไม่ได้ผลหรือได้น้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียด ก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ไหนก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นั่นสถานที่ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑ บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีการพอง-ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมากมาย ในเรื่องนี้ผู้ที่ผ่านการปฏิบัติไปแล้ว ย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คือ อากาศพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะอย่างยิ่งแก่การตั้งสติ กำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ

(๒) เรื่องหนอ<sup>๕๖</sup> เป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่มีผู้ไม่เข้าใจและสงสัยที่ว่า หนอ ๆ นั้นเพราะเหตุใด ทำไมถึงหนอ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ต้องใช้พระคัมภีร์ทั้ง ๕ อย่าง คือ สัทธา ภาวละ ปัญญา ภาวละ สมาธิ ภาวละ วิริยะ ภาวละ สติ ภาวละ ในบรรดาพระคัมภีร์ทั้ง ๕ นี้ พระคัมภีร์ ๔ ข้างต้น คือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพระคัมภีร์นั้นยิ่งมากยิ่งขึ้น ที่ต้องให้พระคัมภีร์เสมอกันนี้ เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ” เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาโดยตรง ถ้าพระคัมภีร์ไม่เสมอกันเช่น สมาธิมาก วิริยะน้อย หรือ สัทธาน้อย ปัญญามาก แล้วญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เด็ดขาดเพราะญาณจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อพระคัมภีร์ที่เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรีย์” ต้องเท่า ๆ กัน การปฏิบัติวิปัสสนานี้ถ้าอินทรีย์หรือพระคัมภีร์เป็นไปสม่ำเสมอแล้ว ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดขึ้นก้าวหน้าขึ้นไปตามลำดับ (ถ้าวิปัสสนาจารย์ท่านใดมีความชำนาญ คือ เก่งในการแต่งอินทรีย์หรือ พระคัมภีร์ที่จะปรับปรุงอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สม่ำเสมอ ไม่ให้ขาดตกบกพร่องหรือมากเกินไปอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ท่านผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่เยี่ยมของผู้ปฏิบัติ อาจนำไปให้ถึงจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติได้โดยง่าย เพราะการแต่งอินทรีย์หรือพระคัมภีร์นี้ เป็นหน้าที่ของวิปัสสนาจารย์โดยตรง) เมื่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นการตายตัวเช่นนี้แล้วเมื่ออินทรีย์เหลือล้นล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้วการปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การปฏิบัติวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมณะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ชนิทสมาธิ คือ สมาธิเฉพาะขณะหนึ่ง ๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือ ชนิทสมาธินี้แล้วก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะ การปฏิบัติวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมายก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกันเมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ชนิทสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติจริงกลับปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการโดยคำภาวนานั้นชนิทสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติจริงกลับปรากฏว่า ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการ โดยคำภาวนานั้นชนิทสมาธิ มีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่น ตั้งสติกำหนดพอง อากาศพองนั้นปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือ เพียงอากาศพองปรากฏได้ครั้งหนึ่งคำภาวนาว่า พองก็หมดเสียแล้ว แต่อากาศพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอากาศพองซึ่งปรากฏอยู่ชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็

<sup>๕๖</sup> ดร.ภททันตะ อสภมหาเถระ อัครมหัทธมกัมมัฏฐานจริยะ พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต กิตติมศักดิ์, วิปัสสนาธุระ, หน้า ๒๕๖-๒๖๓.

จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่งก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นาน พอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

## ๖. นวสัทธิกาบรรพ

ว่าด้วยการกำหนดรู้กายเปรียบด้วยซากศพ คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้นให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน ดังนี้

- ๑) พิจารณาซากศพที่ขึ้นพอง มีสีเขียวน่าเกลียดและมี น้ำเหลืองไหล
- ๒) พิจารณาซากศพที่มีฝูงสัตว์จิกกัน กัดกินอยู่
- ๓) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือดยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- ๔) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเอ็นเลือด ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- ๕) พิจารณาซากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่
- ๖) พิจารณาซากศพที่มีแต่กระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้ว ขึ้นส่วนต่าง ๆ ของกระดูกเรียงรายไปคนละทิศละทาง
- ๗) พิจารณาซากศพที่มีแต่ท่อนกระดูกสีขาวเปรียบประดุจสีสังข์
- ๘) พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกกองเรียงรายอยู่แล้ว ๑ ปี ขึ้นไป
- ๙) พิจารณาซากศพที่เป็นกระดูกผุเป็นจุณแล้ว

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี นอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไรอย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต ไม่เที่ยง หนอ อญญาสิ วต ได้รู้แล้วหนอ โอโห วต โอ้ หนอ ดังนี้เป็นต้นดังนั้น คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มากต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งใช้ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง ซึ่งเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ เป็นวิธีการที่แยบยลควรแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด

**หมวดที่ ๒ เวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** พระพุทธองค์ตรัสการเจริญเวทนนานุปัสสนา ว่า อิท ภิกขเว ภิกขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน สุขํ เวทนํ เวทยามิติปชานาติ. ทุกขํ วา เวทนํ เวทยามาโน ทุกขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ. อทุกขมสุขํ วา เวทนํ เวทยามาโน อทุกขมสุขํ เวทนํ เวทยามิติ ปชานาติ.<sup>๕๗</sup> แปลว่า ภิกษุในพระศาสนา นี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”<sup>๕๘</sup> การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ<sup>๕๙</sup>

<sup>๕๗</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

<sup>๕๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

<sup>๕๙</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.



๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนาว่า “สบายหนอ” “โล่งหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนาว่า “เจ็บหนอ” “ปวด-หนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คันหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุข ไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุข ไม่ทุกข์คือเฉยๆ ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ “เฉยหนอ”

การพิจารณาเวทนาได้ ๕ อย่างคือ

๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางกาย

๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทุกข์ทางกาย

๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ ได้แก่ ความสบายใจ ความดีใจ เบิกบานใจ

เป็นต้น

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกทางใจ คือ ความไม่สบายใจ ความเศร้าโศกเสียใจ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดว่า “ไม่สบายใจหนอ” “เศร้าหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “กังวลหนอ”

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ

การพิจารณาเวทนามี ๙ อย่าง คือ<sup>๖๐</sup> เวทนาที่อิงกามคุณ (สามีสสุข) หมายถึงพอใจและไม่พอใจกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขทุกขเวทนา

๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส

๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส

๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส

๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

**หมวดที่ ๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** สติตามกำหนดพิจารณาได้ ๑๖ ประการ คือ

(๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ

<sup>๖๐</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๔/๓๖๓/๓๑๐.

- (๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ  
 (๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ  
 (๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ  
 (๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ  
 (๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากโมหะ  
 (๗) เมื่อจิตหตฺหุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺหุ และท้อถอย  
 (๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน  
 (๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ  
 (๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็น มหัคคตะ  
 (๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า  
 (๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนุตตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่มีจิต  
 อื่นยิ่งกว่า  
 (๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตสงบ  
 (๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่าจิตไม่สงบ  
 (๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส  
 (๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

#### หมวดที่ ๔ รัจฉานปีสสนาสติปฏิฐาน สติตามกำหนดพิจารณา

- ๑) นิรณปีพพะ ๒) อุปทานชั้นรปีพพะ ๕ ๓) อายุตนปีพพะ ๑๒

นิรณธรรม ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม เป็นต้นซึ่งมีสภาวะธรรมดังนี้

(๑) กามฉันทนิรณณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความพอใจ  
 ในกามคุณอารมณ์

(๒) พยาบาทนิรณณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ การผูก  
 พยาบาท จองล้างจองผลาญผู้อื่น

(๓) ถีนมิทธนิรณณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหตฺหุและ  
 ท้อถอยต่ออารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน)

(๔) อุทัจจุกุกุจจนิรณณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความ  
 ฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้)

(๕) วิจิกิจฉานนิรณณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ ความสงสัย  
 ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

ชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของอุปทาน ฉะนั้น จึงเรียกว่า อุปทานชั้น ๕ คือ

๑. รูปชั้น ได้แก่ รูป ๒๘
๒. เวทนาชั้น ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง
๓. สัญญาชั้น ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง
๔. สังขารชั้น ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง
๕. วิญญาณชั้น ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง

อายตนะมี ๑๒ คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ อายตนะภายนอก ๖ คือ

- |              |                 |
|--------------|-----------------|
| ๑. จักขวยตนะ | ๑. รูปายตนะ     |
| ๒. โสตายตนะ  | ๒. สัททายตนะ    |
| ๓. ฆานายตนะ  | ๓. คันธายตนะ    |
| ๔. ชิวหายตนะ | ๔. รสอายตนะ     |
| ๕. กายายตนะ  | ๕. โผฏฐัพพายตนะ |
| ๖. มนายตนะ   | ๖. ธรรมายตนะ    |

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติ ให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจนกระทั่งถึงบรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทใดบริษัทหนึ่งได้บรรลุธรรมระดับใดก็ตาม ด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐาน โดยเห็นว่าการเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรมเพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไร้จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจ จะได้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะที่เดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพ ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนทำลายล้างกัน การแย่งชิงผลประโยชน์จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยการปฏิบัติกัมมัฏฐาน การปฏิบัติกัมมัฏฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าวและมีจุดหมายพื้นฐานคือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ความคิดมุ่งร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจ และระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าสมาธิ

ลักษณะเด่นที่สุดของจิตที่เป็นสมาธิคือ ความสมควรแก่งานหรือความเหมาะสมแก่การใช้งานและเป็นเครื่องเสริมประสิทธิภาพในการทำงานการเล่าเรียนและการทำกิจทุกอย่าง เพราะจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำไม่ฟุ้งซ่าน ไม่วอกแวก ไม่เลื่อนลอยยอมช่วยให้เรียนให้คิดให้ทำงานได้ผลดี การงานย่อมดำเนินไปโดยรอบคอบไม่ผิดพลาดและป้องกันอุบัติเหตุได้ดี เพราะเมื่อมีสมาธิย่อมมีสติกำกับอยู่ด้วย เรียกว่าจิตเป็น กัมมณียะ หรือกรรมนียะ แปลว่า ควรแก่งานหรือเหมาะสมแก่การใช้งาน การฝึกให้จิตใจให้มีสมาธิ มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ สามารถควบคุมตนได้ดี เป็นเหตุให้จิตสงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาวะเหมาะสมแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง บุคคลที่ฝึกอบรมพัฒนาจิตดีแล้วย่อมได้ ๓ ลักษณะคือ

๑) ด้านคุณภาพของจิต คือให้มีคุณธรรมต่างๆ ที่เสริมจิตใจให้ดีงาม เป็นจิตใจที่สุต ประณีต เช่น มีเมตตา มีความรัก ความเป็นมิตร มีกรุณา อภัยช่วยเหลือ ปลดปล่อยทุกข์ของผู้อื่น มีจาคะ คือมีน้ำใจเผื่อแผ่ มีคารวะ มีความกตัญญู เป็นต้น

๒) ด้านสมรรถภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีความสามารถ เช่น มีสติดี มีวิริยะ คือความเพียร มีขันติ คือ อดทน มีสมาธิ คือจิตตั้งมั่นแน่วแน่ มีสัจจะ คือจริงจัง มีอธิษฐาน คือเด็ดเดี่ยวแน่ว

แนต่อจุดหมายที่ทำ เป็นจิตใจที่พร้อมและเหมาะที่จะใช้งานโดยเฉพาะงานทางปัญญา คือการคิดพิจารณาให้เห็นความจริงชัดเจนถูกต้อง

๓) ด้านสุขภาพของจิต คือให้เป็นจิตที่มีสุขภาพที่ดี มีความสุข สดชื่น ร่าเริงเบิกบาน ปลอดโปร่ง สงบ ผ่องใส พร้อมทั้งจะยิ้มแย้มได้ มีปิติ ปราโมทย์ ไม่เครียด ไม่กระวนกระวาย ไม่คับข้องใจ ไม่ขุ่นมัวเศร้าหมอง ไม่หดหู่โศกเศร้า เป็นต้น<sup>๖๑</sup>

ในการปฏิบัติก็มีมาตรฐานตามหลักที่จะทำให้บรรลุถึงจุดหมายนั้น ระหว่างทางมีทางรก ทางเลี้ยว ทางหลุม ทางบ่อ ทางแยกมากมาย ถ้าผู้ปฏิบัติไม่มีความรู้ อาจจะปฏิบัติไปผิดทาง หรือประสบอันตราย ซึ่งขึ้นอยู่กับความฉลาดของผู้ปฏิบัติ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติได้ศึกษาปริยัติได้รับคำชี้แนะจากประสบการณ์ของผู้ที่ผ่านมาแล้ว เอามาใช้ประโยชน์จะสามารถช่วยผู้ปฏิบัติได้ แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่ศึกษาปริยัติไม่รับเอาคำชี้แนะน่าจะมีผู้ประสบการณ ผู้ปฏิบัติก็เสี่ยงต่อการที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานผิดพลาด<sup>๖๒</sup> การปฏิบัติกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนามีหลายวิธีด้วยกันแต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทมีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่าเป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนิกชนได้พัฒนาตนจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา<sup>๖๓</sup> ดังนั้นในการปฏิบัติกัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นที่จะต้องทราบเกี่ยวกับความหมายและประเภทของการปฏิบัติกัมมัฏฐานว่ามีกี่ประเภทและแต่ละประเภทนั้นมีความหมายและมีวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อจะได้ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ไขว่เขวและเชื่อมั่นต่อการปฏิบัติว่าได้ทำถูกต้องขั้นตอนต่างๆ ครบถ้วนแล้ว เพียงแต่ต่างกันไปโดยวิธีปฏิบัติเท่านั้น ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติแบบใช้สมณะนำหน้าหรือการใช้วิปัสสนาหน้า หรือปฏิบัติควบคู่ไปพร้อมๆ กัน และการปรับจิตของตนในคราวปฏิบัติผิดจนเกิดความหลงเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุพระนิพพาน

### ๓.๒.๑๔ การสงเคราะห์วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๑) การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอิริยาบถบรรพ สัมปชัญญะบรรพ ธาตุบรรพ เป็นวิปัสสนา ส่วนอาณาปานบรรพ ปฏิกุลบรรพ อสุภบรรพ ต้องเจริญสมณะเสียก่อนแล้วจึงยกขึ้นสู่วิปัสสนาภายหลัง ส่วนเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนาล้วน

๒) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นี้ ได้แก่ชั้น ๕ หรือรูปนามนั่นเอง คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูปธรรม เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ เวทนาชั้น เป็นนามธรรม จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ วิญญาณชั้น เป็นนามธรรมธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ได้แก่ ชั้นทั้ง ๕ เป็นรูปธรรมและนามธรรม

<sup>๖๑</sup> พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), ความสำคัญของพระพุทธศาสนาในฐานะศาสนาประจำชาติ, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพุทธธรรม, ๒๕๔๐), หน้า ๘๐-๘๑.

<sup>๖๒</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ปฏิบัติธรรมให้ถูกทาง, พิมพ์ครั้งที่ ๘๖, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์สวย จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗.

<sup>๖๓</sup> พระราชวรมุนี, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

ก) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทานวางจิตไว้ ๒ อย่าง<sup>๖๔</sup> เพื่อให้เหมาะกั  
อธยายของผู้ปฏิบัติคือ ตัณหาจริตกับทิกฺขุจริต ใน ๒ นี้แยกออกไปอีกจริตละ ๒ อย่างคือตัณหาจริต  
แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า และทิกฺขุจริตก็แยกออกเป็นปัญญาน้อยกับปัญญากล้า คือ  
การพิจารณากายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตหยาบที่มีปัญญาน้อย การพิจารณา  
เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีตัณหาจริตละเอียดที่มีปัญญากล้า การพิจารณาจิตตานุปัสสนา  
สติปัฏฐาน เหมาะแก่ผู้มีทิกฺขุจริตอ่อนที่มีปัญญาน้อย การพิจารณาธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน เหมาะ  
แก่ผู้มีทิกฺขุจริตกล้าที่มีปัญญากล้า

ข) การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในคัมภีร์อรรถกถา<sup>๖๕</sup> กล่าวว่าสติปัฏฐาน ๔  
มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลักกว่าคือ

(๑) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยกายานุปัสสนา ละสุกฺขสัญญา คือ เห็นความสำคัญว่า  
รูปรูปนามเป็นของสวยงาม

(๒) สุขวิปลาส ทำลายได้ด้วยเวทนานุปัสสนา และสุกฺขสัญญา คือ เห็นความสำคัญ  
ว่ารูปรูปนามเป็นสุข

(๓) นิจจวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละนิจจสัญญา คือเห็นความสำคัญ  
ว่ารูปรูปนามเป็นของเที่ยง

(๔) อตตวิปลาส ทำลายได้ด้วยจิตตานุปัสสนา ละอตตสัญญา คือเห็นความสำคัญ  
ว่ารูปรูปนามเป็นตัวเป็นตน

๕) การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อทำลายอภิชฌา (ความยินดี) โทมนัส (ความยินร้าย) ได้นั้น  
ต้องรู้จักอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ (อารมณ์ที่ถูกรู้) ได้แก่ กายเวทนา จิต ธรรมหรือรูปกับนามและผู้  
กำหนดรู้ ได้แก่ อาตปปี (ความเพียร) สัมปะชาโน (ปัญญา) สติมา (สติ) ฉะนั้น องค์ธรรมของสติปัฏฐาน ๔  
ได้แก่ อารมณ์ที่ถูกรู้ และผู้กำหนดรู้ (ฐานอุปจาระกล่าวถึงฐานนี้คือสภาวะธรรมแต่หมายถึงบุคคลผู้ปฏิบัติ  
ที่กำหนดรู้สภาวะธรรมนั้น)

### ๓.๓ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรไว้ ใน  
ตอนท้ายของพระสูตรนี้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) นี้อย่างนี้  
ตลอด ๗ วัน เป็นอย่างน้อยก็หวังได้ว่า เขาพึงหวังผลในปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง ในจำนวนผล ๒ อย่าง  
คือ ๑ จะได้บรรลุอรหัตตผล ๒. ถ้ายังมีอุปาทานเหลืออยู่ จะบรรลุอนาคามีผล<sup>๖๖</sup>

ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นที่ไปอันเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ทั้งหลายเพื่อ  
ก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญะยธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งพระ  
นิพพาน หนทางสายนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ (วิปัสสนา)<sup>๖๗</sup> อานิสงส์แห่งการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลัก  
สติปัฏฐาน ๔

<sup>๖๔</sup> ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๓๒๙/๒๒.

<sup>๖๕</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙/๔๕.

<sup>๖๖</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๔๒๒.

<sup>๖๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๐/๒๓๒.

- ๑) เมื่อตายจะได้สติ
  - ๒) ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์
  - ๓) เป็นเชื้อ เป็นพื้นฐานเป็นนิสสัยตามส่งให้ได้มรรคผลนิพพานในชาติหน้าเร็วขึ้น
  - ๔) ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ ปี จะได้ผล ๒ ประการคือ (๑) จะได้เป็นพระอนาคามี
- (๒) ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

๗ ปีขงยกไว้<sup>๖๘</sup> บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีขงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีขงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีขงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีขงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีขงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีขงยกไว้บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

จากศึกษาในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ทราบถึงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีมากมายหลายอย่างประการ ซึ่งปรากฏทางพระพุทธศาสนาได้กล่าวถึงและรวบรวมไว้ ผู้วิจัยจึงพอเรียบเรียงและสรุปได้ว่าอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีดังนี้

๑. ทำให้ผู้ปฏิบัติให้ความรู้ ความเข้าใจ ในวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเมื่อก่อนอาจจะได้ยินแต่ชื่อ แต่ไม่รู้ว่าเขาปฏิบัติกันอย่างไรบ้าง

๒. ทำให้คนฉลาดในหลักความจริงคือรู้ปรมาตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ

๓. ทำให้คนดีมีศีลธรรม และวัฒนธรรมอันดีงาม

๔. ทำให้คนมันอยู่ในศีล ๕ คือไม่กล้าล่วงละเมิดในศีล

๕. ทำให้คนรักใคร่สนิทสนมกลมเกลียวกัน ให้ความเอ็นดูกรุณาสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนาเมื่อคนอื่นได้ดี

๖. ทำให้คนเว้นจากการเบียดเบียนกัน ภัยจากการเอาใจเอาเปรียบกัน

๗. ทำให้คนรู้จักตนเองและรู้จักปกครองตนเองคืออ่านตัวออกบอกตัวได้ใช้ตัวเป็น

๘. ทำให้คนเป็นผู้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่ง จองหอง

๙. ทำให้คนหันหน้าเข้าหากันให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

<sup>๖๘</sup> ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๔๐๔/๔๒๒.

๑๐. ทำให้ไม่ทะเลาะกัน ทำให้คนมีกาย วาจา ใจ สงบเรียบร้อย  
 ๑๑. ทำให้คนประเสริฐ เพราะละนิวรณ์ อุปาทาน สังโยชน์ อคติ ตระหนี่ วิจิกิจฉา ได้ตาม  
 ชั้นของปัญญา

๑๒. ทำให้คนหนักแน่นในกตัญญูทเวทิตาธรรม
๑๓. ทำให้บ้านนั้นเป็นบ้านแสนสุข
๑๔. ละความโศกเศร้า ปริเทวนาการ ดับความทุกข์ในวิภูฏสงสาร
๑๕. เป็นผู้มื่อคติอันเที่ยงและมีความเป็นอยู่อย่างผาสุก
๑๖. ทำให้พระสัทธรรม ๓ เจริญรุ่งเรือง
๑๗. ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างยอดเยี่ยมไม่มีการบูชาอื่นยิ่งไปกว่า
๑๘. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญมหากุศลให้แก่ตนเอง
๑๙. ชื่อว่า ได้บำเพ็ญไตรสิกขาถือศีล สมาธิ ปัญญาไปพร้อมกัน
๒๐. ชื่อว่า ได้เดินทางสายกลางและชื่อว่าเป็นคนไม่ประมาท
๒๑. ชื่อว่า ได้ยินไม่เสียที่ที่เราได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
๒๒. ชื่อว่า ได้เตรียมเสปียงพระนิพพานไว้
๒๓. ชื่อว่า ได้เตรียมตัวก่อนตาย
๒๔. ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญ<sup>๖๙</sup>

โดยสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น ไม่ใช่เป็นเพียงใน  
 ส่วนอานิสงส์เฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้นหากที่ใดมีผู้ปฏิบัติมากจะทำให้สังคมร่มเย็นเป็นสุขด้วย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น มีประโยชน์มากมายเหลือที่จะคณานับ ในที่นี้จึงขอยอ  
 มาแสดงตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งพระธรรมสังฆราชจารย์ (จรัญ จิตตมโม) ได้รวบรวมไว้ใน  
 หนังสือ คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิตดังนี้คือ

๑. สัตตानัง วิสุทธินา ทำกายวาจาใจ ของสรรพสัตว์ให้บริสุทธิ์หมดจด
๒. โสภปริเทวานัง สมะตีกกะมะยะ ด้วยความเศร้าเศร้าโศก ปริเทวนาการต่าง ๆ
๓. ทุกขโทมะนัสสานัง อตถังคมายะ ดับความทุกข์กาย ดับความทุกข์ใจ
๔. ญาณัสสะ อธิคะมายะ เพื่อบรรลุมรรคผล
๕. นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเยช เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง และยังมีอยู่อีกมากเช่น
  - ๑) ชื่อว่าเป็นผู้ไม่ประมาท
  - ๒) ชื่อว่าเป็นผู้ป้องกันภัยในอบายภูมิทั้งสิ้น
  - ๓) ชื่อว่าได้บำเพ็ญไตรสิกขา
  - ๔) ชื่อว่าได้เดินทางสายกลาง คือ มรรค ๘
  - ๕) ชื่อว่า ได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด
  - ๖) ชื่อว่าได้บำเพ็ญ ศีล สมาธิ ปัญญา ให้เป็นอุปนิสัยปัจจัยในกายหน้า

<sup>๖๙</sup> พระธรรมธีรราชชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙), เพชรในดวงใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๗  
 (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙), หน้า ๒๓๕-๒๓๖.

- ๗) ชื่อว่าได้ปฏิบัติถูกต้องตามพระไตรปิฎกโดยแท้
- ๘) ชื่อว่าเป็นผู้มีชีวิต ไม่เปล่าประโยชน์ทั้งสาม
- ๙) ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงพระรัตนตรัย อย่างถูกต้อง
- ๑๐) ชื่อว่าได้ปฏิบัติเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖
- ๑๑) ชื่อว่าได้สั่งสมอริยทรัพย์ไว้ในกายหน้า
- ๑๒) ชื่อว่าเป็นผู้มาดีไปดีอยู่ดีกินดีไม่เสียที่ที่เกิดมาพบพระพุทธศาสนา
- ๑๓) ชื่อว่าได้รับการอบรมรดกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้เป็นอย่างดี
- ๑๔) ชื่อว่าได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก
- ๑๕) ชื่อว่าได้เป็นตัวอย่างอันดีงามแก่อนุชนรุ่นหลัง
- ๑๖) ชื่อว่าตนเองได้มีธนาคารบุญติดตัวไปทุกฝีก้าว<sup>๗๐</sup>

อานิสงส์ในขั้นปัญญาญาณนั้น มีการกล่าวถึงปัญญาในขั้นที่รู้แจ้งอริยสัจและมีความลึกซึ้ง ดังศัพท์ที่ว่า “ปฏิเวธคัมภีรภาโว” ลึกซึ้งโดยแทงตลอด หมายเอาตั้งแต่มรรคญาณเป็นต้นไป คือ บุคคลผู้หวังที่จะหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ มีศรัทธาจริง ตั้งใจจริง เจริญวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดตามสติปัญญาทั้ง ๔ หรือเรียกอีกนัยหนึ่งว่า กำหนดรูป-นาม เพื่อให้เกิดปัญญาขั้นสูงสุด เริ่มตั้งแต่เห็นรูป-นามเป็นต้นไป จนกระทั่งเห็นอริยสัจ ๕ หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์มรรคญาณเกิดขึ้นมาตัดกิเลสให้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทประหาร ผลญาณปัจจเวกขณะญาณเกิดขึ้นมาตามลำดับอย่างนี้ เรียกว่า ลึกซึ้งโดยปฏิเวธ<sup>๗๑</sup>

ในระดับของการเสวยอารมณ์ทั่วไปพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในรูปของเวทนาว่ามีอยู่ ๕ ประเภท แต่ประเภทที่ทำให้เกิดความพึงพอใจ พุทธอีกอย่างหนึ่งว่าเป็นกิเลสหรืออารมณ์ฝ่ายดีที่ได้รับจากอานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคือ

๑. สุขเวทนา หมายถึง ความสุขที่เกิดขึ้นทางกาย เพราะได้กระทบกับอารมณ์ที่ดี เช่น ร่างกายมีความสุขสบาย แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียนเสียดแทง มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว

๒. โสมนัส ได้แก่ความสุข ความปลื้มใจ ความดีใจ ความชื่นใจ ความโสมนัสเอิบอ้อม ที่เกิดขึ้นทางใจ เพราะได้ประสบกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ที่ดีน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ

๓. อุเบกขาเวทนา คือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่แสดงออกมาในรูปของความดีใจความเสียใจ คือ เกิดอารมณ์รู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขหรือไม่ดีใจ หรือ ไม่เสียใจ อาการเหล่านี้เป็นอาการอุเบกขาเวทนา<sup>๗๒</sup>

<sup>๗๐</sup> พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตตโม), *คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต*, หน้า ๔๘-๕๙.

<sup>๗๑</sup> พระราชสิทธิมนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), *วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๖*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัครมอักษร, ๒๕๐๖), หน้า ๑๙๘.

<sup>๗๒</sup> พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตตภาโณ), *ธรรมปริทรรศน์ ๒*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๗.



### ๓.๔ สรุป

สรุป ในเรื่องของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น จะเน้นไปตามแนวทางการปฏิบัติเป็นหลัก คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและปฏิบัติ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายและเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์หมดจดจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างแท้จริง นั่นคือ พระนิพพานสรุปเนื้อหาการปฏิบัติก็มีมาตรฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ โดยสังเขปได้ดังนี้

- ๑) กายานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูกาย ด้วยวิธีการต่างๆ คือ
  - หมวดสติปัฏฐาน เป็นการตามรู้ดูลมหายใจเข้าออก
  - หมวดอิริยาบถ เป็นการตามดูเอาการ นั่ง เดิน ยืน นอน ของร่างกาย
  - หมวดสัมปชัญญะ เป็นการทำความรู้สึกตัวในการกระทำทางกาย
  - หมวดมนสิการสิ่งปฏิกุศลเป็นการพิจารณาร่างกายตั้งแต่ผมจรดเท้าว่าเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาด
  - หมวดมนสิการธาตุ เป็นการพิจารณาร่างกายว่าประกอบด้วยธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม)
- ๒) เวทนานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูความรู้สึกสุข ทุกข์ และอทุกข์ขมสุข
- ๓) จิตตานุปัสสนา เป็นการตามดูเอาการของจิตว่ามีอกุศลธรรมหรืออกุศลธรรมตัวใด
- ๔) ธัมมานุปัสสนา เป็นการตามรู้ดูธรรม ๕ หมวด

ได้แก่ หมวดนิรวณฺ์ หมวดขันธฺ์ หมวดอายตนะ หมวดโพชฌงค์ และหมวดสังขะ (อริยสัจ ๔) ในขั้นตอนการปฏิบัติในวิปัสสนากัมมัฏฐานสิ่งสำคัญที่สุดคือ การมีสติที่เป็นสัมมาสติในองค์มรรคระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานขันธ ๕ เข้าใจขันธ ๕ ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามีใช่ตัวตนบุคคล เรา เขาแต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น และดับไปของรูปนามตลอดเวลา เอาชนะนิรวณฺ์ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในขันธ ๕ ที่เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรักชอบซึ่งพยายาม เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังขมมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เพียง ในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ศีลข้ออื่นต่างพร้อม จึงเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

## บทที่ ๔

### ราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ราคจริต ความประพุดติเป็นไปด้วยอำนาจราคา ลักษณะของบุคคลผู้เป็นราคจริต ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า บุคคลราคจริตจะมองดูรูปเสมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้นและไม่ได้พิจารณาสิ่งเหล่านั้น เขาไม่ได้พิจารณาคุณความดีแม้เพียงเล็กน้อยของรูปนั้น เขาไม่สามารถเป็นอิสระ จากความต้องการในรูปารมณนั้นได้แม้หลังจากพิจารณาแล้วเขาก็ยังไม่สามารถที่เป็นตัวของตัวเองได้ เขามีกิริยาทำทางไปแนวทางเดียวกัน ถึงทราบว่าคุณคนนั้นเป็นราคจริตด้วยอาการอย่างนี้<sup>๑</sup> ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า คนราคจริตเห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อย ก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่า เกิดความพิศวงติดใจในส่วนของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็มีถือสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย<sup>๒</sup>

จึงพอสรุปลักษณะของคนราคจริต ได้ว่า บุคคลราคจริตจะมีสภาวะจิตที่หลงติดใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสจนเป็นอารมณ์ มีลักษณะ บุคลิกดี มีมาด น้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอร่อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพ้อฝัน มีจุดแข็งคือมีความประณีตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ จุดอ่อน คือ ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ชี้แจงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัสสะทั้ง ๕ ของตน คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานแต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรงช่างอิจฉา ริษยาชอบปรุงแต่ง<sup>๓</sup>

ธรรมเป็นที่สบายของคนราคจริต เสนาสนะ ชนิดที่ตั้งอยู่กับพื้น ชายคารอบ ๆ ไม่ล้างเช็ด ไม่ทำกันสาด เป็นกุฏิมุงหญ้า เป็นบรรณศาลาที่มุงบังด้วยใบตองอย่างใดอย่างหนึ่ง เปรอะไปด้วยละอองธูลี เต็มไปด้วยค่างคาวเล็ก ๆ ทะลุรูปรุปรอง ปละปรักหักพัง สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป อยู่ที่ดอนมีความรังเกียจด้วยภัยอันตราย มีทางสกรปรก และสูง ๆ ต่ำ ๆ แม้จะมีเตียงและตั้งก็เต็มไปด้วยตัวเรือด รูปร่างไม่ดี สีไม่งาม ที่พองแต่เพียงแลเห็นก็ให้เกิดความรังเกียจ เสนาสนะเช่นนั้นเป็นที่สบายคนราคจริต

<sup>๑</sup> ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๙.

<sup>๒</sup> ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ (ไทย) ๑๗๓-๑๘๒.

<sup>๓</sup> อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล, จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านในคน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๙, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๘, ๑๐.

ผ้าถุงและผ้าห่ม ชนิดที่ขาดแหงที่ชาย มีเส้นด้ายสับสนสวนขึ้นสวนลง เช่นเดียวกับขนม ร้างแห มีสัมผัสสากเหมือนปอปาน เป็นผ้าเศร้าหมองและหนัก รักษาลำบากเป็นที่สบายของคน รากจิริต

แม่บาตร บาตรดินชนิดที่สีไม่งาม หรือบาตรเหล็กชนิดที่ทำลายความงามเสียด้วยแนว ตะเข็บและหมุด เป็นบาตรที่หนัก ทรวดทรงไม่ดี น่าเกลียดเหมือนกะโหลกศีรษะ ย่อมเหมาะสมแก่คน รากจิริต

แม่ทางสำหรับไปบิณฑบาต ก็เป็นทางชนิดที่ไม่พอใจ ห่างไกลหมู่บ้าน ขรุขระไม่เรียบร้อย ย่อมเหมาะสมแก่คนรากจิริต

แม่หมู่บ้านที่ไปรับบิณฑบาต ก็เป็นหมู่บ้านที่มีคนทั้งหลายเที่ยวไปทำเป็นเหมือนไม่เห็น และที่มีคนทั้งหลายนิมนต์ภิกษุผู้ได้ภิกษาแม่ในตระกูลหนึ่งแล้วให้เข้าไปสู่โรงฉัน ครั้นถวายข้าวต้มและ ข้าวสวยแล้ว เมื่อจะไปก็พากันไปอย่างไม่เหลียวแล คล้าย ๆ กับคนรับจ้างเลี้ยงโค ต้องโคเข้าในคอก แล้วก็ไม่ได้เหลียวแลฉะนั้น หมู่บ้านเช่นนั้นเหมาะสมแก่คนรากจิริต

แม่คนปรนนิบัติเลี้ยงดู ก็เป็นพวกทาสหรือกรรมกร ที่มีผิวพรรณดำไม่น่าดูผ้าถุงสกปรก เหม็นสาบ น่าเกลียดจริง ๆ ปรนนิบัติเลี้ยงดูด้วยอาการไม่ยำเกรงเป็นดุจเขาข้ามและข้าวสวยทั้งฉะนั้น คนปรนนิบัติเลี้ยงดูเช่นนั้น จึงเป็นที่สบายแก่คนรากจิริต

แม่ข้าวต้มข้าวสวยและของเคี้ยว ก็เป็นชนิดที่เลว สีสันไม่ดี ที่ทำด้วยข้างฟาง ข้าวกับแกล้ และข้าวปลายเกวียนเป็นต้น เปรียงบูด ผักเสียนดอง แกงผักเก่า ๆ ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว พอให้เต็มท้องเท่านั้น เหมาะสมกาคคนรากจิริต

แม่อิริยาบถ อิริยาบถยืนหรืออิริยาบถเดิน เหมาะสมแก่คนรากจิริต<sup>๔</sup>

อารมณ์กัมมัญฐาน เป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในวรรณกสิณทั้งหลาย มีนีกสิณเป็นต้น ชนิดที่มีสีไม่สะอาดตา เหมาะสมแก่คนรากจิริต<sup>๕</sup> และจัดลงในสติปัญญา มีกายนุปัสสนา เวหนานุปัสสนา อัมมานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา

#### ๔.๑ อารมณ์กัมมัญฐานที่เหมาะสมแก่รากจิริต

อารมณ์ของพระกรรมฐานนั้นมี ๒ อย่าง ตามประเภทของกรรมฐาน คือ สมถะและ วิปัสสนา หรือ อารมณ์ของสมถะอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาอย่างหนึ่ง หมายถึง สิ่งที่จะเข้าไป สัมผัส แล้วสามารถที่จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ ด้วยกำลังของสติและสัมปชัญญะสมาธินั้นมีทั้งฝ่ายสมถะ มีทั้ง ฝ่ายวิปัสสนา แต่ในฝ่ายสมถะนั้น สมาธิต้องมีกำลังแรงกล้า สูงขึ้นไปถึงอรุณญาณส่วนในทางวิปัสสนา

<sup>๔</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัชญา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง คัมภีร์ วิสุทธิธรรมรค, (พิมพ์ครั้งที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๔๘) หน้า ๑๗๘-๑๗๙.

<sup>๕</sup> พระพุทธโฆสเถระ รัชญา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง คัมภีร์ วิสุทธิธรรมรค หน้า ๑๗๙.

นั้น ใช้กำลังแห่งสมาธิที่ไม่ได้เน้นหนักทางสมาธิโดยตรง มุ่งให้เกิดสมาธิเพียงเพื่อต้องการที่จะให้ได้ เป็นพื้นฐาน ให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้ทันทีว่า สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งนาม สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งรูป

#### ๔.๑.๑ อสุภะ ๑๐

ในอสุภะอันปราศจากวิญญาณที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในลำดับแห่งกสิณนั้น มี ๑๐ ประการคือ อุทฺธมาตกะ ๑ วินีลกะ ๑ วิบุพพกะ ๑ วิจฉิททกะ ๑ วิชขายตกะ ๑ วิกขิตตกะ ๑ หตวิกขิตตกะ ๑ โลหิตกะ ๑ ปุพฺพกะ ๑ อัฏฐิกะ ๑

๑) อุทฺธมาตกอสุภะ อสุภะที่ชื่อว่า อุทฺธมาต เพราะเป็นของฟองขึ้น โดยที่มันอัดขึ้น ๆ ตามลำดับนับแต่สิ้นชีวิตไป มีอาการเหมือนลูกหนังที่ฟองขึ้นด้วยลม อุทฺธมาต ศัพท์นั่นเองได้รูปเป็น อุทฺธมาตก อีกอย่างหนึ่ง อสุภะที่ฟองขึ้นอย่างน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิญฺล ฉะนั้นจึงชื่อว่า อุทฺธมาตค คำว่า อุทฺธมาตกะ นี้เป็นชื่อของซากศพอย่างหนึ่ง

๒) วินีลกอสุภะ อสุภะที่มีสีเขียวคล้ำไปด้วยสีต่าง ๆ เรียกว่า วินีล วินีล ศัพท์นั่นเอง ได้รูปเป็น วินีลก แปลว่า อสุภะที่มีสีเขียวคล้ำได้ด้วยสีต่าง ๆ อีกอย่างหนึ่ง อสุภะที่มีสีเขียวน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิญฺล ฉะนั้นจึงชื่อว่า วินีลก แปลว่า อสุภะที่มีสีเขียวน่าเกลียด คำว่า วินีลก นี้เป็นชื่อของซากศพที่มีสีแดงในที ๆ มีเนื้อหนา มีสีขาวในที ๆ มันบวมหนอง และโดยมากมีสีเขียวเป็นดังคลุมผ้าสีเขียวไว้ ในที ๆ สีเขียว

๓) วิบุพพกอสุภะ อสุภะที่เป็นหนองกำลังไหลเต็มอยู่ ณ ที ๆ มันแตกปริ ชื่อว่า วิบุพพ วิบุพพ ศัพท์นั่นเองได้รูปเป็น วิบุพพก แปลว่า อสุภะที่เป็นหนองไหลเต็มอยู่ อีกอย่างหนึ่งอสุภะที่เป็นหนองอย่างน่าเกลียด เพราะเป็น สิ่งที่ปฏิญฺล ฉะนั้นจึงชื่อว่า วิบุพพก แปลว่า อสุภะที่เป็นหนองอย่างน่าเกลียด คำว่าวิบุพพกะ นี้เป็นชื่อของซากศพที่ขาดตรงกลางตัว

๔) วิจฉิททกอสุภะ อสุภะที่แยกจากกันโดยขาดเป็น ๒ ท่อน เรียกว่า วิจฉิทท ศัพท์นั่นเองได้เป็น วิจฉิททก แปลว่า อสุภะที่ขาดแยกจากกัน อีกอย่างหนึ่ง อสุภะที่ขาดจากกันอย่างน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิญฺล ฉะนั้นจึงชื่อว่า วิจฉิททก แปลว่า อสุภะที่ขาดจากกันอย่างน่าเกลียด คำว่า วิจฉิททกะ นี้เป็นชื่อของซากศพที่ขาดตรงกลางตัว

๕) วิกขายิตกอสุภะ อสุภะที่สัตว์ทั้งหลายมีสุนัขบ้านและสุนัขป่าเป็นต้นกัดกินโดยอาการต่าง ๆ ตรงนี้บ้าง ตรงนั้นบ้าง ฉะนั้นจึงชื่อว่า วิกขายิต วิกขายิต ศัพท์นั่นเองได้รูปเป็น วิกขายิตก แปลว่า อสุภะที่สัตว์กัดกินโดยอาการต่าง ๆ อีกอย่างหนึ่ง อสุภะที่ถูกสัตว์กัดกินอย่างน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิญฺล ฉะนั้นจึงชื่อว่า วิกขายิตก แปลว่าอสุภะที่ถูกสัตว์กัดกินอย่างน่าเกลียด คำว่า วิกขายิตกะ นี้เป็นชื่อของซากศพเห็นปานดั่งนั้น

๖) วิกขิตตกอสุภะ อสุภะที่ทิ้งกระจายอยู่ ชื่อว่า วิกขิตต วิกขิตต ศัพท์นั่นเองได้รูปเป็น วิกขิตตก แปลว่า อสุภะที่ทิ้งกระจายอยู่ อีกอย่างหนึ่ง อสุภะที่ทิ้งกระจายอยู่อย่างน่าเกลียดเพราะเป็นสิ่งที่ปฏิญฺล ฉะนั้นจึงชื่อว่า วิกขิตตก แปลว่า อสุภะที่ทิ้งกระจายอยู่อย่างน่าเกลียด คำว่า วิกขิตตกะ นี้เป็นชื่อของซากศพทิ้งไว้ ณ ที่นั้น ๆ อย่างนี้ คือ มีอยู่ทางหนึ่ง เท้าอยู่ทางหนึ่ง ศีรษะอยู่ทางหนึ่ง

๗) หตวิกขิตตกอสุภะ อสุภะนั้นถูกพินด้วย ทั้งกระจายอยู่โดยนัยก่อนนั้นแลด้วย ฉะนั้นจึงชื่อว่า หตวิกขิตตก แปลว่า อสุภะที่ถูกพินและทั้งกระจายอยู่ คำว่า หตวิกขิตตก นี้เป็นชื่อของชาคคพท์ที่ถูกพินด้วยศาสตราที่องค์วิยะทั้งหลายโดยอาการตั้งกากบาท (ถูกพินยับเหมือนรอยตีนกา) แล้วทั้งกระจายอยู่โดยนัยดังกล่าวแล้ว

๘) โลหิตกอสุภะ อสุภะที่มีโลหิตเคลื่อนกลาดเรียราดไป คือไหลออกตรงนี้บ้างตรงโน้นบ้าง ฉะนั้นจึงชื่อว่า โลหิต แปลว่า อสุภะที่มีโลหิต คำว่า โลหิตกะ นี้เป็นชื่อของชาคคพท์ที่เประอะเปื่อนไปด้วยโลหิตซึ่งไหลออกอยู่

๙) ปุพฺพกอสุภะ หนอนทั้งหลายเรียกว่า ปุพฺพก หนอนทั้งหลายเคลื่อนกลาดอยู่ในอสุภะนั้น เหตุนี้ อสุภะนั้นจึงชื่อว่า ปุพฺพิก แปลว่า อสุภะมีหนอนเคลื่อนกลาด คำว่า ปุพฺพก นี้เป็นชื่อของชาคคพท์ที่เต็มไปด้วยหนอน

๑๐) อัญญิกอสุภะ อัญญิ ศัพท์ที่แปลว่ากระดุกนั่นเอง ได้รูปเป็น อัญญิก แปลว่า อสุภะที่เป็นกระดุกอีกอย่างหนึ่ง อสุภะที่เป็นกระดุกอย่างน่าเกลียด เพราะเป็นสิ่งที่ปฏิกุล ฉะนั้นจึงชื่อว่า อัญญิก แปลว่า อสุภะที่เป็นกระดุกอย่างน่าเกลียด คำว่า อัญญิก นี้เป็นชื่อของอสุภะที่เป็นกระดุกที่คนเดียวแม้ในโครงกระดุก<sup>๖</sup>

#### (๑) วิธีดูอสุภะ

เมื่อจะไปในัน พึงเรียนแต่พระสังฆเถระหรือพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงรูปใดรูปหนึ่งแล้วจึงไป เพราะว่า ถ้าโยคีบุคคลนั้นถูกอนิฏฐานรณคือ รูป และเสียงของมนุษย์ สีหะ และเสือเป็นต้นครอบงำ ณ ที่สุสาน ถึงกับองค์วิยะสันระทวย หรืออาหารที่บริโภคแล้วไม่อยู่ท้อง หรือต้องอาพาธอย่างอื่นแต่นั้นพระสังฆเถระหรือพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงที่เธอเรียนแล้ว จำทำหน้าที่รักษาบาตรและจีวรในวิหารไว้ให้ หรือจกส่งภิกษุหนุ่มหรือสามเณรทั้งหลายไปช่วยปฏิบัติภิกษุนั้นอีกประการหนึ่ง โจรทั้งหลายทั้งที่ลงมือทำการแล้วทั้งที่ยังไม่ลงมือทำการสำคัญเห็นว่า ขึ้นชื่อว่าสุสานย่อมเป็นสถานที่ปราศจากความระแวงจึงมาชุมนุมกัน ครั้งพวกมนุษย์ติดตามมาทันเข้า จึงทิ้งสิ่งของไว้ใกล้ ๆ กับภิกษุแล้วพากันหลบหนีไป พวกมนุษย์พูดว่า พวกเราเห็นโจรพร้อมทั้งของกลางดังนี้ แล้วจึงจับภิกษุทำการทรมาน แต่นั้นพระสังฆะหรือภิกษุผู้มีชื่อเสียงนั้นจะบอกมนุษย์เหล่านั้นให้เข้าใจว่า ท่านทั้งหลายอย่าได้เบียดเบียนภิกษุนี้เลย ภิกษุนี้บอกแก่อาตมาแล้วจึงไปด้วยการงานสิ่งนี้ ดังนี้ แล้วจึงทำความสวัสดิภาพให้แก่เธอ นี้คืออานิสงส์ในการเรียนบอกแล้วจึงไป

โยคีบุคคลเมื่อเรียนเอาอสุภานิเทศชนิดที่ขึ้นพองแล้วจึงไปอย่างเดียวตาย ไม่มีเพื่อน โดยมีสติอันตั้งมั่นไม่หลงลืม มีอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ในภายใน มีใจไม่แลบไปข้างนอกพิจารณาดูทางไปและทางมาอยู่ ณ ตำบลใด มีอสุภานิเทศชนิดที่ขึ้นพอง ซึ่งทอดทิ้งไว้ ณ ตำบลนั้น โยคีบุคคลย่อมทำก้อนหินจอมปลวก ต้นไม้ กอไม้หรือเครือไม้ ให้เป็นเครื่องหมายร่วมกันแล้ว ย่อมกำหนดอสุภะชนิดที่ขึ้นพองโดยภาวะที่เป็นเอง คือ โดยสีบ้าง โดยเพศบ้าง โดยสณฐานบ้าง โยทศบ้าง โดยโอกาสบ้าง โดยปริจเฉทบ้าง โดยที่ต่อ โดยช่อง โดยที่เว้า โดยที่ทูน โดยรอบ ๆ โยคีบุคคลนั้นย่อมทำนิมิตนั้นให้เป็นสิ่งอันตนถือเอาดีแล้ว ย่อมทรงจำซึ่งนิมิตนั้นให้เป็นสิ่งอันตนทรงจำดีแล้วย่อมกำหนดซึ่งนิมิตนั้นให้

<sup>๖</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓๑๕-๓๑๗.

เป็นสิ่งอันจนกำหนดดีแล้ว โยคีบุคคลนั้นครั้นทำนิมิตนั้นให้เป็นสิ่งอันตนถือเอาดีแล้ว ทรงจำให้เป็นสิ่งอันจนทรงจำดีแล้วกำหนดให้เป็นอันตนกำหนดดีแล้วจึงไปอย่างเดียวตาย ไม่มีเพื่อน โดยมีสติตั้งมั่นไม่หลงลืม มีอินทรีย์ทั้งหลายอยู่ในภายใน ไม่ใจไม่แลบไปข้างนอกพิจารณาดูทางไปและทางมาอยู่ โยคีบุคคลนั้นแม้เมื่อจะเดินจงกรมก็ อธิฐานจงกรมอันเป็นไปในส่วนแห่งอสุภานิमितชนิดที่ขึ้นพองเท่านั้น

### (๒) วัตรแห่งการไปเยี่ยมป่าช้า

โยคีบุคคลผู้ใดจะเยี่ยมดูป่าช้า เพื่อสำรวจจิต โยคีบุคคลผู้นั้นจงระวังระมัดระวังยังคณะให้ประชุมกันเสียก่อนแล้วจึงไป ก็แหละ อันโยคีบุคคลพึงเป็นผู้มีกัมมัญฐานเป็นประธาน ไปอย่างอย่างเดียวตาย ไม่มีเพื่อน ไม่ทอดทิ้งมูลกัมมัญฐาน เป็นผู้มนสิการถึงมูลกัมมัญฐานไปพลาง ถือเอาไม้ค้อนหรือไม้เท้าไปด้วย เพื่อป้องกันอันตรายอันจะเกิดจากสุนัขเป็นต้นที่ป่าช้า ทำสติไว้ไม่ให้หลงลืม โดยการยังเป็นผู้มีสติตั้งมั่นด้วยดีให้ถึงพร้อม เป็นผู้มีใจไม่แลออกไปข้างนอก โดยที่ทำอินทรีย์ทั้งหลายมีใจเป็นที่ ๖ ให้ถึงซึ่งความตั้งอยู่ภายใน

เมื่อจะออกจากวัดไปนั้นเล่าพึงสังเกตประตูไว้ว่า เราออกไปโดยทางประตูไหน ในทิศไหน แต่นั้นพึงกำหนดทางที่จนไปไว้ว่า ทางนี้ตรงไปทิศปราจีน ทางตรงนี้ไปทิศปัจฉิม ทิศอุดร ทิศทักษิณ หรือตรงไปทิศเฉียง อนึ่ง ณ ที่ตรงนี้ไปทางซ้าย ณ ตรงนี้ไปทางขวา แหละ ณ ที่ตรงนี้แห่งอสุภะนั้นมีก้อนหิน ณ ที่ตรงนี้มีจอมปลวก ณ ที่ตรงนี้มีต้นไม้ ณ ที่ตรงนี้มีกอไม้ ณ ที่ตรงนี้มีเครือไม้ อันโยคีบุคคลนั้นพึงกำหนดทางไปโดยอาการไปโดยอาการอย่างนี้ ไปสู่สถานที่แห่งนิมิตเกิด อนึ่ง อย่าไป ทวนลม เพราะเมื่อไปทวนลม กลิ่นศพจะกระทบมานปสาทแล้วพึงทำเยื่อสมองให้อับเสบก็ได้ จะพึงทำให้อาเจียนก็ได้ จะพึงทำให้เกิดความร้อนใจว่า เรามายังถึงศพเห็นปานฉะนี้ได้ ก็ได้ เพราะเหตุฉะนั้น โยคีบุคคลพึงเว้นทางทวนลมแล้วไปทางตามลมเถิด ถ้าไม่สามารถที่จะไปโดยทางตามลมได้ เพราะมีภูเขาเหว ก้อนหิน รั้ว หนาม น้ำ และหล่มกั้นอยู่ในระหว่าง พึงเอาชายจิวรปิดจุมกไปเถิด นี้เป็นวัตรของการไปแห่งโยคี

### (๓) วิธียืนดูอสุภะ

อันโยคีบุคคลผู้ไปถึงโดยอาการอย่างนี้แล้ว อย่างเพ็งดูอสุภานิमितโดยทันที พึงกำหนดทิศทั้งหลายเสียก่อน เพราะเมื่อยืนอยู่ ณ ส่วนแห่งทิศอันหนึ่ง อารมณ์ย่อมไม่ปรากฏแจ้งชัด ทั้งจิตก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรแก่การงาน เพราะเหตุนั้น พึงเว้นส่วนแห่งทิศนั้นเสีย เมื่อยืนอยู่ ณ ส่วนแห่งทิศนั้น อนึ่ง พึงเลี่ยงทิศทวนลม และทิศตามลมเสียด้วย เพราะเมื่อยืนอยู่ ณ ทิศทวนลมถูกกลิ่นศพรบกวนเข้าจิตก็จะวิ่งพล่านไป เมื่อยืนอยู่ ณ ทิศตามลม ถ้ามีพวกอมมนุษย์สิงอยู่ ณ อสุภะนั้น มันก็จะโกรธเอาแล้วทำคามฉิบหายให้ เพราะเหตุนั้นไม่พึงยืน ณ ทิศทวนลมให้มากนัก โดยเลี่ยงไปเสียเล็กน้อย

อันโยคีบุคคลแม้เมื่อยืนอยู่โดยประการดังพรรณานั้น ก็อย่ายืน ณ ที่ไกลเกินไป ณ ที่ใกล้เกินไป อย่ายืนค่อนทางเท้า หรือค่อนไปทางศีรษะ เพราะเมื่อยืนไกลเกินไปอารมณ์ย่อมจะไม่แจ้งชัด เมื่อยืนใกล้เกินไปความกลัวก็จะเกิดขึ้น เมื่อยืนค่อนไปทางเท้าหรือค่อนไปทางศีรษะ อสุภะจะไม่ปรากฏอย่างสม่าเสมอทั่วทั้งหมดเพราะเหตุนี้โยคีบุคคลพึงยืนอยู่ตรงส่วนกลางตัว อันเป็นที่สะดวกสำหรับผู้ดูอสุภะไม่ไกลเกินไปไม่ใกล้เกินไป

## (๔) จำเครื่องหมายต่าง ๆ โดยรอบอสุภะ

อันโยคีบุคคล ครั่งยืนอยู่อย่างนี้แล้ว พึงสังเกตเครื่องหมายทั้งหลายโดยรอบ ๆ ซึ่งท่านกล่าวไว้แล้วอย่างนี้ว่า โยคีบุคคลย่อมทำก้อนหิน หรือเครื่องมือ ณ ตำบลนั้นให้เป็นเครื่องหมายร่วมกัน ในข้อนั้นมีวิธีสังเกตดังต่อไปนี้ ถ้าในคลองจักขุโดยรอบแห่งนิมิตนั้นมีก้อนหิน พึงกำหนดก้อนหินนั้นว่า ก้อนหินนี้สูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ แดง ดำ หรือขาว ยาวหรือกลม แต่นั้นพึงสังเกตได้ว่า ณ โอกาสตรงนี้ นี้เป็นก้อนหิน นี้เป็นอสุภานิमित นี้เป็นอสุภานิमित นี้เป็นก้อนหิน ถ้ามีจอมปลวก พึงกำหนดแม่จอมปลวกนั้นว่า จอมปลวกนี้สูงหรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ แดง ดำหรือขาว ยาวหรือกลม แต่นั้นพึงสังเกตไว้ว่า ณ โอกาสตรงนี้ นี้เป็นจอมปลวก นี้เป็นอสุภานิमित ถ้ามีต้นไม้ พึงกำหนดแม่ต้นไม้นั้นว่า ต้นไม้นี้เป็นต้นโพธิ์ใบหรือเป็นต้นนิโครธ เป็นต้นเต็งรัง หรือต้นมะขวิด หรือต้นสูงหรือต้นต่ำเป็นต้นเล็กหรือต้นใหญ่ แดง ดำหรือขาว แต่นั้นพึงสังเกตไว้ว่า ณ โอกาสตรงนี้ นี้เป็นต้นไม้ นี้เป็นอสุภานิमित ถ้ามีกอไม้ พึงกำหนดแม่กอไม้นั้นว่า กอไม้นี้ เป็นกอเป็งหรือกอเล็บเหยี่ยว เป็นกอพุด หรือกอว่านหางช้าง เป็นกอสูง หรือเป็นกอต่ำ เป็นกอเล็กหรือกอใหญ่ แต่นั้นพึงสังเกตไว้ว่า ณ โอกาสตรงนี้ นี้เป็นกอไม้ นี้เป็นอสุภานิमित ถ้ามีเครื่องมือ พึงกำหนดแม่เครื่องมือนี้ว่า เครื่องไม้ เป็นเครื่องมือน้ำเต้าหรือเครื่องมือฟัก เป็นเครื่องมือทำนา หรือเครื่องมือกระพังโหม หรือเป็นเครื่องมือหัวด้วน แต่นั้นพึงสังเกตไว้ว่า ณ โอกาสตรงนี้ นี้เป็นเครื่องมือ นี้เป็นอสุภานิमित นี้เป็นอสุภานิमित นี้เป็นเครื่องมือ

## (๕) ถือเอานิมิตโดยอาการ ๖ อย่าง

ครั้งโยคีบุคคลกำหนดได้โดยประการอย่างนี้แล้ว พึงถือนิมิตโดยอาการ ๖ อย่าง คือ โดยสี ๑ โดยเพศ ๑ โดยสัญญาณ ๑ โดยทิศ ๑ โดยโอกาส ๑ โดยปริเฉท ๑ ถือนิมิตโดยอาการ ๖ อย่าง

โดยสี ว่า ร่างนี้ของคนผิวดำ ร่างนี้ของคนผิวดำ ร่างนี้ของคนผิวดำ ๒ สี

โดยเพศ อย่างกำหนดว่าเพศหญิงหรือเพศชาย พึงกำหนดว่า ร่างนี้ของคนที่ตั้งอยู่ในปฐมวัย ร่างนี้ของคนที่ตั้งอยู่ในมัชฌิมวัย หรือร่างนี้ของคนที่ตั้งอยู่ในปัจฉิมวัย

โดยสัญญาณ พึงกำหนดด้วยสามารถแห่งสัญญาณของอสุภะที่ขึ้นพองนั้นแหละว่า นี้เป็นสัญญาณศีรชะ นี้เป็นสัญญาณคอ นี้เป็นสัญญาณมือ นี้เป็นสัญญาณท้อง นี้เป็นสัญญาณสะดือ นี้เป็นสัญญาณสะเอว นี้เป็นสัญญาณขาอ่อน นี้เป็นสัญญาณแข้ง นี้เป็นสัญญาณเท้าของอสุภะที่พองขึ้น

โดยทิศ พึงกำหนดว่า ในร่างมีทิศ ๒ ทิศ คือทิศเบื้องต่ำตั้งแต่สะดือลง ทิศเบื้องสูงตั้งแต่สะดือขึ้น อีกนัยหนึ่ง พึงกำหนดว่า เรายืนอยู่ในทิศนี้ อสุภะนิमितอยู่ในทิศนี้

โดยโอกาส พึงกำหนดว่า มือทั้ง ๒ อยู่ ณ โอกาสตรงนี้ เท้าทั้ง ๒ อยู่ ณ โอกาสตรงนี้ ศีรชะอยู่ ณ โอกาสตรงนี้ ศีรชะอยู่ ณ โอกาสตรงนี้ กลางลำตัวอยู่ ณ โอกาสตรงนี้ พึงกำหนดว่าเรายืนอยู่ ณ โอกาสนี้ อสุภะนิमितอยู่ ณ โอกาสนี้

โดยปริเฉท พึงกำหนดว่า ร่างนี้เบื้องต่ำแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องบนแต่ปลายผมลงมา เบื้องขวางกำหนดหนึ่ง และในฐานะตามที่กำหนดนั้นเต็มไปด้วยคพ ๓๒ คพนั้นเทียว อีกนัยหนึ่ง พึงกำหนด

ว่า นี่เป็นตอนมือ นี่เป็นตอนเท้า นี่เป็นตอนศีรษะ นี่เป็นตอนกลางตัว แห่งอสุภะที่ขึ้นพองนั้นเที่ยว แหละหรือตนถือเอาฐานะได้ประมาณเท่าใด พึงกำหนดถือเอาฐานะเท่านั้นแล้ว ร่างเช่นนี้ นี่เป็นอสุภะที่พอง ร่างกายสตรีย่อมไม่ควรแก่บุรุษ หรือร่างของบุรุษย่อมไม่ควรแก่สตรี ในร่างที่มีส่วนขัดกัน อารมณ์ย่อมไม่ปรากฏ มีแต่จะเป็นปัจจัยแก่ความกวดแกว่งไปเท่านั้น พระอรรถกถาจารย์ กล่าวไว้ใน อรรถกถาขัมมินิกายว่า จริงอยู่ สตรีแม้จะเป็นร่างอันน่าเกลียดแล้วก็ตาม ก็ยังครอบงำจิตของบุรุษไว้ได้

#### (๖) ถือเอานิมิตโดยอาการ ๕ อย่าง

แม้จะได้ถือนิมิตด้วยอาการ ๖ อย่างดังพรรณนาแล้วนั้น ปฏิภาคนิมิตก็ไม่ปรากฏแก่โยคีบุคคลใด อันโยคีบุคคลนั้นพึงถือนิมิตด้วยอาการ ๕ อย่างต่อไปนี้ โดยที่ต่อ ๑ โดยช่อง ๑ โดยที่เว้า ๑ โดยที่นูน ๑ โดยรอบ ๆ ๑

๑) โดยที่ต่อ คือ โดยที่ต่อ ๑๘๐ แห่ง ในขณะอสุภะที่พองขึ้นให้กำหนด ๑๘๐ แห่ง ให้โยคีบุคคลนั้นพึงกำหนดโดยที่ต่อด้วยสามารถแห่งที่ต่อใหญ่ ๆ ๑๔ แห่ง อย่างนี้คือ ที่ข้อมือขวา ๓ แห่ง ที่ข้อมือซ้าย ๓ แห่ง ที่ต่อเท้าขวา ๓ แห่ง ที่ต่อเท้าซ้าย ๓ แห่ง ที่ต่อคอ ๑ แห่ง ที่สะเอว ๑ แห่ง

๒) โดยช่อง ความว่า พึงกำหนดโดยช่องอย่างนี้คือ ช่องมือ ช่องเท้า ช่องท้อง ช่องหู ชื่อว่าช่อง แม้นัยนตาทั้ง ๒ ที่หลับหรือลืมและปากที่ปิดหรือเปิด ก็พึงกำหนดได้

๓) โดยที่เว้า ความว่า ที่ ๆ เว้าในร่างศพอันใด ได้แก่ เบ้าตา ภายในปากหรือหลุมคอ พึงกำหนดที่ ๆ เว้านั้น อีกอย่างหนึ่ง พึงกำหนดว่า เราอยู่ ณ ที่ลุ่มร่างศพอยู่ ณ ที่ตอน

๔) โดยที่นูน ความว่า ที่ ๆ นูนในร่างศพอันใด ได้แก่ หัวเข่า หน้าอก หรือหน้าผาก พึงกำหนดที่ ๆ นูนนั้น อีกอย่างหนึ่ง พึงกำหนดว่า เราอยู่ ณ ตอน ร่างศพอยู่ ณ ที่ลุ่ม

๕) โดยรอบ ๆ ความว่า พึงกำหนดร่างศพทั้งหมดโดยรอบ ๆ คือส่องญาณไปในร่างศพทั้งสิ้นแล้ว ที่ตรงไหนปรากฏแจ่มชัด พึงตั้งจิตไว้ ณ ที่ตรงนั้นว่า อุทุมตัก- อุทุมตัก หรือว่า อสุภะที่ขึ้นพอง อสุภะที่ขึ้นพอง ถ้าปฏิภาคนิมิตยังไม่ปรากฏแม้ด้วยการกำหนดอย่างนี้ ตรงที่สุดแห่งท้อง ย่อมเป็นสิ่งที่ขึ้นพองมากกว่า โยคีบุคคลพึงตั้งจิตไว้ ณ ที่ตรงที่สุดแห่งท้องนั้น โดยปริกรรมว่า อุทุมตัก-อุทุมตัก หรือว่า อสุภะที่ขึ้นพอง อสุภะที่ขึ้นพอง

#### ๔.๑.๒ ปฏิภูมณสิการ

พิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงปลายเท้าล้วนเป็นของไม่สะอาด ในมหาสติปัญฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ 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 เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร’



ภิกษุทั้งหลาย ฤงมีปาก ๒ ข้าง เต็มไปด้วยธัญพืชชนิดต่าง ๆ คือ ข้าวสาลีข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง เมล็ดงา ข้าวสาร คนตาดีเปิดอุ้งยวมนั้นออกพิจารณาเห็นว่า ‘นี่เป็นข้าวสาลี นี่เป็นข้าวเปลือก นี่เป็นถั่วเขียว นี่เป็นถั่วเหลืองนี่เป็นเมล็ดงา นี่เป็นข้าวสาร’ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่ โดยรอบเต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่า ‘ในกายนี้ มีผม 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 ไขข้อ มูลตร’

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า ด้วยวิธีนี้ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่ เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล<sup>๗</sup>

#### ๔.๑.๓ ธาตุมนสิการ

พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร

“ปุณ จ ปรี ภิกขเว ภิกขุ อิมเมว กายํ ยถาจิตํ ยถาปณิหิตํ ธาตุโส ปจฺจเวกฺขติ อตฺถิ อิมสฺมี กายเ ปจฺจวิธตฺวา อาโปธตฺวา เตโชธตฺวา วาโยธตฺวาติ. เสยฺยถาปิ ภิกขเว ทกฺโข โคฆาตโกวาท โคฆาตกนฺตเววาสี วา คาวี วธิตฺวา จาตุมฺมหาปเถ วิสโส ปฏฺวิวิชิตฺวา นิสินฺโน อสฺส”<sup>๘</sup>

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม เปรียบเหมือน คนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโค ผู้มีความชำนาญครั้งฆ่าแม่โคแล้วชำแหละเนื้อแบ่งออกเป็นชิ้นๆ นั่งอยู่ ณ ทางใหญ่ ๔ แพร่ง ฉันใด ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณาเห็นกาย นี้แหละ ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม<sup>๙</sup>

ธาตุ ๔ เหล่านี้ บางแห่งเรียกว่า มหาภูตรูป คือ รูปใหญ่โตปรากฏชัด หมายความว่า รูปที่ใหญ่โตโดยรูปร่างและปรากฏชัดโดยลักษณะ เพราะวัตถุสิ่งของทั้งสิ้นประกอบขึ้นจากรูปเหล่านี้ ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเด่นชัด กล่าวคือ

๑. ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน คือ อากาศ ๒๐ อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันสมอง

<sup>๗</sup> ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

<sup>๘</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒.

<sup>๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๗/๗๕.

๒. อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม คือ อากาการ ๑๒ อย่างได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก ๒ ลักษณะ (รวมเป็นอาการ ๑๐ อย่าง) คือ

๓. เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อนคือ ไออุ่น ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผาและไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ ๔)

๔. วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหย่อน หรือตึง คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ ๖)<sup>๑๐</sup>

พระพุทธองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่าด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณา เห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล<sup>๑๑</sup>

ในบรรดาธาตุทั้ง ๔ นี้ธาตุที่เห็นได้ง่ายที่สุดคือ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ซึ่งมีลักษณะความตึง ความหย่อน เป็นต้น และเมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้ว การรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ก็จะไม่ค่อยยาก เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้ เกิดร่วมกันและไม่สามารถแยกออกจากกันได้ เรียกว่า อวินิภค รูป ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกกรรมฐานแบบพองหนอ ยุบหนอ ว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”<sup>๑๒</sup>

ในมหาสติปัฏฐานสูตร ธาตุมนสิการปัพพะ พระพุทธเจ้าตรัสว่า “คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาด ฆ่าแม่โคแล้ว ฟังแบ่งออกเป็นส่วนแล้วนั่งอยู่ที่หนทางใหญ่ ๔ แพร่ง แม่น้ำใด ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุก็ฉนั้น เช่นกัน พิจารณาดูกายนี้แหละตามที่สถิตอยู่ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”<sup>๑๓</sup>

โยคีผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดพิจารณาว่า มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม อยู่ในกายนี้ ตั้งอยู่โดยอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในอิริยาบถ ๔ จะเป็นยืน เดิน นั่ง หรือนอน ถ้ายืนก็กำหนด ยืน หนอ ๆ ดูอาการยืนเกิดขึ้นทรงตัวอยู่ได้ เพราะอำนาจของการตั้งการค้ำจุนของธาตุลม ยืนหนอ ๆ ให้รู้แต่เพียงว่า กำลังยืนอยู่ รู้อาการยืน กำหนดรู้อาการยืน ก็คือกำหนด ธาตุลม ส่วนอาการยืน เดิน นั่ง นอน คู้ เขยียด ก้ม เงย กระพริบตา พุด ขับถ่าย รวมทั้งอาการพอง และอาการยุบ เป็นการปฏิบัติตามพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

<sup>๑๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๒/๓๓๐.

<sup>๑๑</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

<sup>๑๒</sup> จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขาวนอารมณ์ ฉบับปรับปรุง, (เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, พิมพ์ครั้งที่ ๓), หน้า ๕๒-๕๔.

<sup>๑๓</sup> ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๘/๒๕๑-๒๕๒.

#### ๔.๑.๔ นวสีวิถิการ

กำหนดพิจารณากายเปรียบด้วยซากศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูก ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นกัน เรียกว่า “ปาชา ๙” ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็น ซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพ เขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นันใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบให้เห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพ อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น”

ซากศพที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณากำหนดรู้มี ๙ ประเภท ดังนี้

(๑) ซากศพที่ตายได้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพขึ้นอืดมีน้ำหนอง เฝะ ฟังนำเอาซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๒) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกา แร้ง สุนัขและสัตว์มีชีวิตต่าง ๆ กัดกิน ฟังนำซากศพนี้ ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๓) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูก ยังมีเนื้อ เลือดและเอ็นริงรัดอยู่ ฟังนำ ซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๔) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นริงรัดอยู่ ฟังนำซากศพ นี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๕) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นริงรัดอยู่ ฟังนำ ซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๖) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นริงรัดอยู่ กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่าง ๆ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๗) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก มีสีขาวดุจสังข์ ฟังนำซากศพนี้ไป เปรียบเทียบกับกายตน

(๘) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้ว ฟังนำ ซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(๙) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ผุเปื่อย ป่นเป็นจุณ ฟังนำซากศพนี้ไป เปรียบเทียบกับกายตน<sup>๑๔</sup>

ผู้ที่เห็นซากศพลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน ๙ อย่างนั้น มักเกิดความสะดุ้งกลัว ขยะแขยง โทมน์ส หลีกหนีไปเสีย ไม่อาจเผชิญอารมณ์นั้นโดยเห็นว่าเป็นโทษ แต่พระพุทธองค์กลับทรงเห็นว่าเป็น คุณในอารมณ์นั้นทรงชี้ให้พิจารณาให้เห็นจริง โดยน้อมเข้ามาที่ร่างกายนี้ให้เห็นแม้ว่าร่างกายนี้มีอย่าง นี้เป็นธรรมดา ไม่พ้นความเป็นอย่างนี้ไปได้ พิจารณาจนเกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริง การ พิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นส่วนรูปรูปกาย คือที่ประชุมแห่งรูปนาม การพินิจพิจารณาที่ประกอบด้วย ความ เพียร สัมผัสสัญญา และสติ เป็นวิธีการที่ก่อให้เกิดปัญญา เห็นชีวิตตามความเป็นจริง กล่าวคือ มัน เป็นไปเอง ตามเหตุปัจจัยไม่มีตัวตนที่เป็นผู้บังคับบัญชา หรือตัวตนที่ถูกบังคับบัญชาใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่มี

<sup>๑๔</sup> อภ.ส. (ไทย) ๓๔/๒๖๓/๘๔.

เรา เขา บุคคล สัตว์ เป็นแต่สภาวะธรรมที่ไหลไป เปลี่ยนไป ไม่เคยหยุดนิ่งคงที่เลยตราบเท่าที่ยังมีเหตุปัจจัยอยู่

การที่จะประจักษ์แจ้งแก่ใจจนละความเห็นผิดในเรื่องตัวตน และความสงสัยในเรื่องความเป็นไปของชีวิตนั้น จะต้องรู้แจ้งในเรื่องของความทนอยู่ไม่ได้ของรูปกาย ต้องรู้แจ้งถึงความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบันขณะ ว่ามันทนอยู่ไม่ได้ จึงเกิด ตั้งอยู่ไม่ได้ จึงดับ ทนดับอยู่ไม่ได้ต้องเกิดใหม่อีก การเกิดใหม่ ไม่คงที่เลย สภาวะที่ปรากฏให้เห็นประจักษ์เช่นนี้มีอยู่จริงแต่ไม่มีตัวตนอยู่ในสภาวะนั้น

หากพิจารณาภายในส่วนที่เป็นลมหายใจ จะเห็นว่าหายใจเข้าแล้วก็ต้องดับไป ทนอยู่ไม่ได้ ต้องหายใจออก ออกแล้วก็ดับอีก เข้า-ออกแต่ละคราวก็ต่างกัน บางครั้งยาว หายาบ ละเอียด ไม่แน่นอนแต่ประการใด หากเป็นไปตามเหตุปัจจัย สภาวะดังกล่าวมีอยู่ให้สังเกตได้จริง แต่ตัวตนในลมหายใจนั้นไม่มี นี่คือการประจักษ์แจ้งแก่ใจถึงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของกายคือ ลมหายใจ ด้วยการศึกษาพิจารณาสังเกต ไม่ใช่การนึกคิดคาดคะเนเอาเอง

#### ๔.๒ วิธีการนาราคจริตไปปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ราคจริต แปลว่า กลุ่มของสิ่งที่บุคคลไปกำหนดว่าน่าใคร่น่าปรารถนาน่าพอใจ หรือโดยนัยหนึ่งก็คือ คุณของกามราคะ ซึ่งหมายความว่าพวกวัตถุกามนั้น ในระดับหนึ่งในกรณีหนึ่งก็เป็นคุณเพราะเป็นเรื่องของโลก คือเป็นคุณประเภทโลก ๆ อำนวยประโยชน์ในระดับโลก ๆ ดังนั้นเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ก็เกิดขึ้นมาจากสัมผัส แล้วจึงไปกำหนดหมายถึงสิ่งเหล่านั้นว่า น่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ก็เลสสายโลภะ ตัณหา ความยินดี ก็บังเกิดขึ้น ถ้าเกิดกำหนดใหม่ว่ารูปไม่สวย เสียงไม่เพราะ กลิ่นไม่หอม รสไม่อร่อย สัมผัสไม่น่าจับต้องก็เกิดขึ้น ปฏิฆะ คือความไม่พอใจ ไม่นยินดี ไม่ต้องการ จนถึงกับมุ่งที่จะทำให้ลายล้างไปและในขณะเดียวกัน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นี้ก็เป็นทางให้เกิดธรรมได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับข้อกำหนดหมายของบุคคลเป็นประการสำคัญ

ซึ่งเห็นได้ว่า การที่ราคะทั้ง ๖ นั้น จะมีอิทธิพลต่อจิตใจของบุคคลราคจริตได้ก็ต่อเมื่อบุคคลไปยอมรับ ไปกำหนด ไปสร้างเงื่อนไข รูปนั้นน่าใคร่ น่ารัก น่าพอใจ คือ กำหนดว่ารูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย โผฏฐัพพะนั้นน่าจับต้องก็เลสก็เกิดขึ้น แต่ถ้าไม่กำหนดคือ เฉย ๆ สิ่งเหล่านี้ก็อยู่เฉย ๆ “กามตัณหา คือความใคร่ ความพอใจ หรือ ความอยากในกามารมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่น่าใคร่น่าพอใจ เช่น อยากเห็นรูปสวย ๆ อยากฟังเสียงเพราะ ๆ อยากรับประทานอาหารที่มีรสอร่อย ซึ่งความต้องการความใคร่ที่ได้กล่าวมานี้ล้วนแต่เป็นที่ชวนให้เกิดกิเลสขึ้นในจิต”<sup>๑๕</sup> ราคะในจริต ๖ อย่าง คือ

๑. รูป
๒. เสียง
๓. กลิ่น
๔. รส
๕. สัมผัสสะ

<sup>๑๕</sup> พระมหาอุทัย อุตโย (ศิริภักดิ์), การศึกษาเรื่อง ตัณหาในพระไตรปิฎก, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๕.

## ๖. อารมณ์ (ใจ)

### ๑. ความหมายของรากจรีต

อรรถกถาจารย์ได้ให้ความเกี่ยวกับกามคุณไว้ดังนี้คือความหมายของรากจรีต

กาม (กมุ อิจฉาย+ณ) มาร. กิเลสมาร,

วิ. กามยติ รติจณฺ์ อุปปาทยตฺติ กาโม กิเลสมารที่ทำความยินดีในกามให้เกิดขึ้น ชื่อว่า กาม (ลบ ณ ทิฆ อ เป็น อา)<sup>๑๖</sup>

กามยตฺติ กาโม อากาโรปรารธนา (มี วิ. เคราะห์เหมือน วิ. ต้น)

กามยตฺติ กาโม ภาวะอันสัตว์โลกปรารธนา (เหมือน วิ. วิเคราะห์ต้น)

กามยตฺติ กามโน ผู้ใคร่ (กมุ ธาตุในความหมายว่าปรารธนา, ต้องการ ยุ ปัจจัย, พฤทธิ อ เป็น อา, แปลง ยุ เป็น อน)<sup>๑๗</sup>

วิ. ปญจคุณฺสุ มทยตฺติ มทโน มารที่มีวเมาในกามคุณ ๕ ชื่อว่ามทนะ (อาเทศ ยุ เป็น อน)<sup>๑๘</sup>

กามคุณ (กาม+คุณ กาม แปลว่า สิ่งที่สัตว์ใคร่, ยินดี, อยากได้, เหตุใคร่ คุณ แปลว่า หมู่ หรือ การผูกมัด, อันผูกมัด สัตว์ไว้ใน (วิญญูสงสาร) รวมกัน แปลว่า หมู่สิ่งที่สัตว์ใคร่, ยินดี, ต้องการ, อยากได้, หมู่เหตุใคร่ ได้แก่ตัณหา หรือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือ เครื่องผูกมัดคือความใคร่ ๕ ประการ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส

คำว่า กาม มาจาก กมุ ธาตุ ณ ปัจจัย ปุงลิงค์ แปลว่า ความต้องการ, ความอยากได้, ความใคร่ หรือ เหตุใคร่

กิเลสกามสส วตฺถุญตตฺตา รูปทโย ปญจ กามคุณา วตฺถุกาโม<sup>๑๙</sup> แปลว่า หมู่ความใคร่วัตถุ ๕ ประการ มีรูปเป็นต้น ได้แก่ เหตุความใคร่ เพราะเป็นเหตุแห่งกิเลสกาม (ตัณหา ความโลภ, ความอยากได้, ความต้องการ)

### ๒. ความหมายของรากจรีต

พระปัจเจกสัมพุทธเจ้ากล่าวว่า<sup>๒๐</sup> เพราะกามราคะทั้งหลายสวยงามมีรสอร่อยน่ารื่นเริงใจ ยั่วชวนจิตด้วยอารมณ์หลายรูปแบบ เราเห็นโทษในกามคุณแล้วจึงประพฤติดูอยู่ผู้เดียวเหมือน นอแรด

<sup>๑๖</sup> พระมหาสมปอง มุทิตโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๘๒.

<sup>๑๗</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียงใหม่, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๒.

<sup>๑๘</sup> พระมหาสมปอง มุทิตโต, คัมภีร์ อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์ พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๘๒.

<sup>๑๙</sup> สารตถ.ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๐๗.

<sup>๒๐</sup> ชู.จ. (ไทย) ๓๐/๔๔๑/๑๓๖.

คำว่า รากะ ในคำว่าเพราะกามทั้งหลายสวयงามมีรสอร่อยน่ารื่นเริงในได้แก่กาม ๒ อย่าง แบ่งตามหมวดคือ (๑) วัตถุกาม (๒) กิเลสกาม เหล่านี้เรียกว่า วัตถุกาม เหล่านี้เรียกว่า กิเลสกาม<sup>๒๑</sup> คำว่าสวयงามอธิบายว่ามีรูปชนิดต่าง ๆ มีเสียงชนิดต่าง ๆ มีกลิ่นชนิดต่าง ๆ มีรสชนิดต่าง ๆ มี โผฏฐัพพะชนิดต่าง ๆ นำปรารถนา นำใคร นำพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใครพอใจให้กำหนด คำว่ามีรส อร่อย อธิบายว่าสมจริงดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่ากามคุณมี ๕ อย่างเหล่านี้ คือ

๑. รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา นำปรารถนา นำใคร นำพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร พอให้ กำหนด

๒. เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู

๓. กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก

๔. รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น

๕. โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย นำปรารถนา นำใคร นำพอใจ ขวนให้รัก ชักให้ใคร พอให้ กำหนด กามรากะ ความติดใจในกามคุณ<sup>๒๒</sup>

อาลัย คือกามคุณ ๕ ที่สัตว์พัวพัน ยินดีเพิลิตเพิลินบ่วงทิพย์ บ่วงมนุษย์ คือบ่วงกิเลสที่เป็นทิพย์กามคุณและกามคุณของมนุษย์<sup>๒๓</sup> กามตัณหา (ความทะยานอยากในกาม) ในที่มีหมายถึง รากะที่เนื่องด้วยกามคุณ ๕<sup>๒๔</sup> กามสังโยชน์ หมายถึงกามรากะ ซึ่งมีชื่อต่าง ๆ เช่น ฉันทะ รากะ ฉันทรากะ<sup>๒๕</sup> เป็นต้น

ในพรหมยาจนกถา ว่าด้วยพรหมอาราธนาให้ทรงแสดงธรรมพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ลึกซึ้งเห็นได้ยากรู้ตามได้ยากสงบประณีตไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้สำหรับหมู่ประชาผู้ร่ำรรมย์ด้วยอาลัยยินดีในอาลัยเพิลิตเพิลินในอาลัยฐานะอันนี้ย่อม เป็นสิ่งที่เห็นได้ยากกล่าวคือหลักอทิปปัจจยตา หลักปฏิจสมุปบาท ถึงแม้ฐานะอันนี้ก็เป็นสิ่งที่รู้เห็นได้ ยากนักกล่าวคือความสงบแห่งสังขารทั้งปวง ความสลัดอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา วิจารณ์ นิพพาน<sup>๒๖</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับเดิมว่า ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในส่วนของวิญญาณ ได้แก่การรู้แจ้งอารมณ์ทางประสาท ทั้ง ๕ และทางใจ คือ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สัมผัสทางกาย และการรู้อารมณ์ ทางใจ

<sup>๒๑</sup> ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๖๖-๖๗/๘.

<sup>๒๒</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๘๐-๑๘๑/๕๖-๕๗.

<sup>๒๓</sup> สารตถ. ฎีกา. (บาลี) ๓/๓๓/๒๔๔.

<sup>๒๔</sup> ที.ปา.อ. (บาลี) ๓๐๕/๑๘๒.

<sup>๒๕</sup> ที.ม.ฎีกา. (บาลี) ๓๕๔/๓๑๔.

<sup>๒๖</sup> วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑.

## ๑. รูป

รูป ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับรูปไว้ว่า รูป คือสิ่งที่พึงรู้แจ้งทางตา นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาให้กำหนด<sup>๒๗</sup>

ในคัมภีร์ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของรูปไว้ดังนี้

๑) วจนตถ รูปยติ ทพพิ ปกาเสตีติ = รูป รูปโดยย่อแสดงวัตถุสิ่งของรูปร่างสัณฐานให้ปรากฏ ฉะนั้น รูปนั้นจึงชื่อว่า รูป ได้แก่ รูปารมณ

๒) ลกขณ จกขุปฏิหนนลกขณ = มีการกระทบกับจักขุปาทเป็นลักษณะ

๓) รส จกขุวิญญณสสุ = มีความเป็นอารมณ์ในจักขุวิญญานเป็นกิจจจุฎฐาน ตสเสว โคจรจจุฎฐาน = มีความเป็นอารมณ์ของจักขุวิญญานนั้นนั่นเองเป็นผล

๔) ปทฎฐาน จตุมหาฎตปทฎฐาน = มีมหาฎตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้<sup>๒๘</sup>

รูป คือ ธรรมชาติที่มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไป เสื่อมสิ้นสลายไป คือมันเกิดขึ้นแล้วมันก็แตกสลายไป ก็คือเป็นการปฏิเสธของการรับรู้อารมณ์ คือรูปมันไม่สามารถจะรับรู้ได้ ไม่เหมือนจิตเจตสิก จิตเจตสิกนี้มันรับรู้อารมณ์ได้ มันไปจับไปรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ มันก็มีหน้าที่เกิดมาแล้วก็สลายตัวเท่านั้น แต่ไม่ใช่ว่าจิตเจตสิกจะไม่สลายตัว มันก็เกิดขึ้นดับไปเหมือนกันก็มีหน้าที่ แต่ว่ามีรับรู้อารมณ์ได้ แต่รูปมันรับรู้อารมณ์ไม่ได้ ก็เลยใช้เฉพาะคำว่าเสื่อมสิ้นสลายไป ซึ่งว่าตามสภาวะมี ๒๘ รูปด้วยกัน ในคนก็จะมี ๒๘ รูป แต่ว่ามันต่างกันอยู่ระหว่างผู้หญิงผู้ชาย คือภวารูป ในระหว่าง อิตถิภวารูป รูปของความเป็นผู้หญิง กับบุริสภวารูป รูปของความเป็นชาย ซึ่งมีอยู่ในเซลล์ทั่วร่างกาย ผู้ชายก็มีเฉพาะบุริสภวารูป ผู้หญิงก็มีเฉพาะอิตถิภวารูป แต่รวมผู้หญิงผู้ชายแล้วก็เป็น ๒๘ รูป

รูป มี ๒๘ อย่างคือ ฎตรูป ๔ ปสาทรูป ๕ โคจรรูป ๔ ภวารูป ๒ หทัยรูป ๑ ซีวีตรูป ๑ อาหารรูป ๑ รวมเป็นนิปผันนรูป ๑๘ อย่าง ปริจเฉทรูป ๑ วิญญัตติรูป ๒ วิการรูป ๓ ลักษณะรูป ๔ รวมเป็นอนิผันนรูป ๑๐

อนึ่ง รูป ๒๘ อย่างทั้งหมดนี้ แม้มืออย่างเดียว คือไม่มีเหตุมีปัจจัยปรุงแต่ง มีอาสวะ เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น เป็นโลกียะ เป็นกามาวจร รับอารมณ์ไม่ได้ มีใช้สิ่งที่ควรละ เป็นต้น แต่ก็ถึงการจำแนกได้หลายอย่างโดยประเภทแห่งรูปภายใน และรูปภายนอก เป็นต้น

รูปจำแนกได้หลายประเภทอย่างไร รูป ๕ อย่างคือ ปสาทรูป ชื่อว่า อัชฉัตติกรูป (รูปภายใน) รูปที่เหลือชื่อว่า พาหิรรูป (รูปภายนอก)

รูป ๖ อย่างคือ ปสาทรูป ๕ หทัยรูป ๑ ชื่อว่า วัตถุรูป (รูปเป็นที่ตั้งของจิต) ส่วนรูปที่เหลือชื่อว่า อวัตถุรูป (รูปซึ่งไม่ใช่ที่ตั้งของจิต)

<sup>๒๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

<sup>๒๘</sup> พระมหาถวัญญ์ ญาณจารี, ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๓.

รูปทั้ง ๗ อย่างคือ ปสาทรูป ๕ วิญญาณรูป ๒ ชื่อว่า ทวารรูป (รูปเป็นเหตุเกิดของวิถิจิต และกรรม) ส่วนรูปที่เหลือชื่อว่า อทวารรูป (รูปที่ไม่ใช่เหตุเกิดของวิถิจิต)

รูป ๘ อย่างคือ ปสาทรูป ๕ ภาวรูป และชีวิตรูป ๑ ชื่อว่า อินทริยรูป (รูปที่เป็นใหญ่ในกิจการเห็นเป็นต้น) ส่วนรูปที่เหลือชื่อว่า อนินทริยรูป (รูปที่ไม่เป็นใหญ่ในกิจการเห็นเป็นต้น)

รูป ๑๒ อย่างคือ ปสาทรูป ๕ และวิสัยรูป ๗ ชื่อว่า โภหาริกรูป (รูปหยาบ) สันติเกรูป (รูปใกล้) หรือ สัปปฏิขรูป (รูปที่มีการกระทบระหว่างวิสัยรูปกับปสาทรูป) ส่วนรูปอย่างอื่นชื่อว่า สุขุมรูป (รูปละเอียด) ทูเรรูป (รูปไกล) หรือ อัปปฏิขรูป (รูปที่ไม่มีการกระทบระหว่างวิสัยรูปกับปสาทรูป)

รูป ๕ อย่างคือ ปสาทรูป ๒ อย่างมีจักขุประสาทเป็นต้นรับอารมณ์ด้วยการสัมผัสสัมผัสวัตถุ และปสาทรูป ๓ อย่างมีขานประสาทเป็นต้นรับอารมณ์ด้วยการสัมผัสสัมผัสวัตถุ ชื่อว่า โคจรคาหิกรูป (รูปที่รับอารมณ์ได้) ส่วนรูปอื่น ๆ ชื่อว่า อโคจรคาหิกรูป (รูปที่รับอารมณ์ไม่ได้)

รูป ๘ อย่างคือ วัณณะ (สี) คันธะ (กลิ่น) รสชะ (รส) โอชา (สารอาหาร) และ ภูตรูป ๔ ชื่อว่า อวินิพโกกรูป (รูปที่ไม่แยกจากกัน) ส่วนรูปอย่างอื่นเรียกว่า วินิพโกกรูป (รูปที่แยกจากกันได้)<sup>๒๙</sup>

รูปธรรม ชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อาศัยซึ่งกันและกัน ตามลำดับการเกิด การดับของปัจจุสมุปบาท รูป หรือรูปธรรม เป็นส่วนการ นาม หรือ นามธรรมทั้ง ๔ ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นส่วนใน มีทั้งกาย และใจ จึงจะเป็นชีวิต รูปทุกรูป ประกอบด้วย ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่ค้ำกันเป็นร่างของสิ่งทั้งหลาย เมื่อรูปใด ๆ ไรซึ่งนามธรรม คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือรู้จักกันโดยทั่วไปว่า “ตาย” แล้วนำไปเผา รูปนั้นจะเหลือเพียงเถ้าธุลี คือกลับไปเห็นดินเช่นเดิม หากยัง “ไม่ตาย” ยังมีนามธรรม อยู่จะสังเกตุความเป็นชาติดินได้จากการขีดผิวกาย จะเห็นเซลล์ของผิวดูดร้อนออกมา เรียกกัน โดยทั่วไปว่า ขี้โคล สังกะตุความเป็นชาติลมได้จากลมหายใจที่ผ่านเข้าออกทางจมูกสังเกตุความเป็น ชาติน้ำได้จากการที่มีน้ำออกจากร่างกายเป็นปัสสาวะ เหงื่อ น้ำตา น้ำลาย ฯลฯ และสังเกตุความเป็น ไฟจากอุณหภูมิที่มีอยู่ในร่างกาย เป็นต้น นอกจากจะประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ แล้ว “รูป” ยังประกอบไปด้วย อากาศ ๓๒ ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไขกระดูก ไขน้ำน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า เยื่อในสมอง น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันขี้ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ และน้ำมูตร (ปัสสาวะ) อากาศ ๓๒ นี้ ได้มีการกล่าวไว้ในบทสวดมนต์ กายคตาสติภาวนา อันเป็นบทสวดสำหรับพิจารณากายมาแต่สมัย พุทธกาล

ดังนั้น รูป หรือ รูปธรรม อันเป็นส่วนของร่างกาย มีความยาว ๑ วา ความกว้าง ๑ ศอก หนา ๑ คืบ เรียกว่า “มนุษย์” นี้ ประกอบด้วย ชาติดิน ชาติน้ำ ชาติลม ชาติไฟ และอากาศ ๓๒ และ ในทางวิทยาศาสตร์เรียกรูปธรรมว่า รูปร่าง รูปกาย และอธิบายว่ารูปร่างกายนี้ประกอบด้วยคาร์บอน อ็อกซิเจน และ ไฮโดรเจน

<sup>๒๙</sup> พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรีจขาระ และ พระคันธสาราภิวังค์ แปล, อภิธัมมัตถ สังคหะและปรหมัตถทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์), หน้า ๗๑-๗๒.



## ๒. เสียง

เสียงในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับเสียงไว้ว่า เสียงคือสิ่งที่พึงรู้แจ้งทางหู นำปรารภานา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาให้กำหนด<sup>๓๐</sup>

ในคัมภีร์ลักขณาทีจตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของเสียงไว้ดังนี้

- ๑) วจนตถ สปปติ โสตวิญญเอยภาว คจจตีติ = สทโท รูปโดยย่อถึงสภาพที่ทำให้ โสตวิญญูญาณรู้ได้ ฉะนั้น รูปนั้นคงได้ชื่อว่า สัททะ ได้แก่ สัททารมณ
- ๒) ลกขณ โสตปฏทนนลกขณ = มีการกระทบกับโสตปสาทเป็นลักษณะ
- ๓) รส โสตวิญญานสส วิสยรส = มีการทำอารมณ์ได้แก่ โสตวิญญูญาณเป็นกิจ
- ๔) ปจจุปฏฐาน ตสเสว โคจรปจจุปฏฐาน = มีความเป็นอารมณ์แก่โสตวิญญูญาณนั้นนั่นเองเป็นผล
- ๕) ปทฏฐาน จตุมหาภูตปฏฐาน = มีมหาภูตรูปเป็นเหตุใกล้<sup>๓๑</sup>

เสียงคือสิ่งที่กระทบทางหู สิ่งที่เป็นปรมาตถ์ก็คือเสียงกับสภาพได้ยิน เสียงก็เป็นคลื่นปรมาณู ผ่านมากระทบกับประสาทหู ประสาทหูเป็นรูป เป็นฝ่ายรับ เสียงเป็นรูปเป็นฝ่ายกระทบ พอกระทบกันแล้วมันก็เกิดวิญญาณ เกิดความรู้ขึ้น วิญญาณหรือจิตที่เกิดทางหู เรียกว่า โสตวิญญูญาณ จิต คือสภาพได้ยิน ฉะนั้นเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เสียงกับได้ยินคนละอย่าง เสียงเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ได้ยินเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ฉะนั้นขณะได้ยินเสียงถ้าสติระลึกถึงก็จะกำหนดสภาพได้ยินได้ถูก การกำหนดที่สภาพการได้ยิน เพราะถ้ากำหนดไปที่เสียง มักจะไม่สู่สมมุติบัญญัติได้ง่าย จะไปนึกว่าเสียงนั้นเสียงใคร เสียงคน เสียงสุนัข เสียงแมว เสียงนก เสียงเรือ นั้นเป็นสมมุติบัญญัติอารมณ์ แต่ถ้าเรากำหนดสภาพได้ยิน ได้ยินก็ตัดสมมุติบัญญัติออกไป ก็คือ เป็นปรมาตถ์ ถ้าเลยไปแล้วเราบังคับไม่ได้ บังคับจะไม่ให้เลยไปเป็นเสียง รู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์ เราบังคับไม่ได้เลย เพราะความไวของจิต พอมันไปรู้ว่าเป็นเสียงคนเสียงสัตว์ มีความหมายอย่างนั้น ๆ แสดงว่า ขณะนั้นอะไรกำลังปรากฏ ปรมาตถ์อะไรกำลังปรากฏ ก็คือจิตทางใจกำลังปรากฏ ไม่ใช่จิตทางหูแล้วจิตทางใจรับช่วงมาทางใจ ไปรับรู้เป็นเรื่องราวต่าง ๆ ความหมายของเสียงนั้น ถ้าสติเกิดขึ้น สติจะต้องกำหนดปรมาตถ์ตามหลักการของพุทธศาสนา ก็ต้องกำหนดที่ใจ ในขณะที่แรกได้ยินเสียงกำหนดที่หู ได้ยิน ๆ แต่เลยไปรู้ว่าเสียงคน เสียงสัตว์ กำหนดที่ใจ นึกถึงบัญญัติ ก็ให้กำหนดมาที่ใจ ก็จะตัดอารมณ์บัญญัติออกไป<sup>๓๒</sup>

<sup>๓๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

<sup>๓๑</sup> พระมหาภววัลย์ ญาณจาโร, **ลักขณาทีจตุกแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

<sup>๓๒</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสิ) **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

### ๓. กลิ่น

กลิ่น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกลิ่นไว้ว่า กลิ่นคือสิ่งที่พึงรู้แจ้งทางจุมก นำปรารณา นำใคร นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร พอให้กำหนด<sup>๓๓</sup>

ในคัมภีร์ลักขณาที่จตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของกลิ่นไว้ดังนี้

- ๑) วจนตถุ คนยตีติ = คนโธ อตตโน วตถุ สูจยติ อตโถ รูปไดย่อมพึงตลอบธิบายว่า ย่อมชี้ที่อยู่อาศัยของตนให้ปรากฏ ฉะนั้น รูปนั้นจึงได้ชื่อว่า คันธะ ได้แก่ คันธารมณ
- ๒) ลกขณ ขานปฏิหนนลกขณิ = มีการกระทบกับฐานปสาทเป็นลักษณะ
- ๓) รส ขานวิญญานสส วิสยรสิ = มีการทำอารมณ์ ได้แก่ ขานวิญญานเป็นกิจ
- ๔) ปจจุภูจาน ตสเสว โคจรปจจุภูจานิ = มีความเป็นอารมณ์แก่ขานวิญญานนั้นนั่นเองเป็นผล
- ๕) ปทภูจาน จตุมหากูตปทภูจานิ = มีมหากูตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้<sup>๓๔</sup>

จุมก ก็มีกลิ่น มีการรู้กลิ่น มีขานประสาท (จุมก) กลิ่นก็เป็นน้ำมันระเหย เป็นรูปชนิดหนึ่งมากระทบกับขานประสาท (จุมก) แล้วก็เกิดการรู้กลิ่น ตัวกลิ่น ตัวขานประสาทเป็นรูป ตัวรู้กลิ่นเป็นนาม แต่เมื่อเรารู้ไปว่า กลิ่นนั้นเป็นกลิ่นอะไร กลิ่นน้ำหอม น้ำหอมยี่ห้อหนึ่งยี่ห้อนี้ กลิ่นผลไม้ นี่เป็นบัญญัติเป็นสมมุติ ตัวที่เป็นปรมัตถ์คือกลิ่น ลักษณะของการรู้กลิ่นน้ำหอม กลิ่นซากศพ แสดงว่าไม่ใช่รู้กลิ่นเกิดขึ้น ใจจิตทางจุมกเกิดขึ้น แต่เป็นจิตทางใจ จิตทางใจที่ไปคิดสู่สมมุติบัญญัติ สติก็ต้องรู้มาที่ใจ ก็เป็นอันว่า ขณะใดที่จิตไปรู้สมมุติบัญญัติ ให้กำหนดที่ใจ อันนี้มีความสำคัญ ในขณะที่ปฏิบัติไปถึงระดับหนึ่งเข้าไปสู่ความว่าง ผู้ปฏิบัติถ้าไม่เข้าใจเรื่องปรมัตถธรรมเรื่องจิตแล้วก็จะไม่ก้าวหน้าทางการปฏิบัติ คือจะไปอยู่กับความว่าง เพราะความว่างก็เป็นสมมุติบัญญัติ เช่นการกำหนดลมหายใจ กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออก กำหนดมากเข้า ลมที่นั้นละเอียดมาก จิตมีสมาธิแล้ว รูปจะละเอียด พอรูปละเอียดเข้าไป รับรู้ไม่ได้แล้ว ลมหายใจไม่รู้สึกรู้สึก ความว่างจะเข้ามาแทนที่ จิตก็เข้าไปรู้สึกกับความว่าง แต่ใจสงบ เย็น แต่มีความว่างเป็นอารมณ์ มันก็ไม่เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะความว่างนั้นก็คือสมมุติบัญญัติ ที่นี้เราก็จำไว้ว่า ความว่างเปล่าเป็นสมมุติบัญญัติอย่างหนึ่ง จะไม่มีลักษณะของความเกิดดับอะไรเลย

เมื่อภาวะอย่างนั้นเกิดขึ้น ก็จะต้องย้อนมาดูที่ตัวที่ไปรู้ ความว่าง คือ ตัวจิต ผู้ปฏิบัติจะมีปัญหาว่า ทำไม่ได้ ได้แค่ไปอยู่กับความว่าง จะบอกให้กำหนดจิต ก็กำหนดไม่ถูก ย้อนดูจิตไม่ถูกแม้จะอธิบายว่า จิตคือตัวรู้อารมณ์ บางคนก็ไม่สามารถจะเข้าใจได้ ฉะนั้นการฝึกฝนที่แรก ก็ต้องพยายามเรียนรู้เรื่องจิตไว้ด้วย จิตที่ไปรู้สมมุติบัญญัติก็กำหนดไว้ที่จิต นอกจากทางจุมกแล้วก็ทางลิ้น<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘๗/๓๑๔.

<sup>๓๔</sup> พระมหาภววิทย์ ญาณจาโร, *ลักขณาที่จตุกแห่งปรมัตถธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

<sup>๓๕</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสิ) *วิปัสสนาภูมิ*, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๐.

#### ๔. รส

รส ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกลิ่นไว้ว่า รสคือ สิ่งที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น นำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาให้กำหนด<sup>๓๖</sup>

ในคัมภีร์ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของรสไว้ดังนี้

๑) วจนตถ รสนติ ตํ สตตาดิ โรโส อสสาเทนตติ = วัตถุ สัตว์ทั้งหลายย่อมชอบใจลิ้น ความว่าย่อมพอในซึ่งธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า รส ได้แก่ รสอารมณ์

๒) ลกขณ ชิวหาปฏิทนนลกขณฺ = มีการกระทบกับชีวหาปสาทเป็นลักษณะ

๓) รส ชิวหาวิญญานสส วิสยรสฺ = มีการทำอารมณ์ ได้แก่ ชิวหาวิญญานเป็นกิจ

๔) ปจจุปฏฺฐาน ตสฺเสว โคจรปจจุปฏฺฐานํ = มีความเป็นอารมณ์แก่ชีวหาวิญญาน นั้นนั่นเองเป็นผล

๕) ปทฺฐาน จตฺมทาภูตปทฺฐานํ = มีมหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้<sup>๓๗</sup>

ทางลิ้นก็มีประสาทลิ้น แล้วก็มีรสมากระทบลิ้น แล้วรสเกิดขึ้น คือ ปรมัตถธรรม รส ต่าง ๆ เป็นปรมัตถ์ แต่พอรู้ว่าเป็นรสแกลงไป แกลงหมู รสผลไม้ เป็นบัญญัติทั้งหมด ตัวที่เป็นปรมัตถ์ คือ รส ต่าง ๆ รู้ว่าเป็นรสอะไร ตัวที่ไปรู้รสเป็นนามหรือเป็นจิต รสต่าง ๆ เป็นรูป รู้รสเป็นนาม รสกับการรู้รส คนละอย่างกัน<sup>๓๘</sup> ประสาทลิ้น ภายนอกก็คือ รสายนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้น เป็นรูป รู้รสนี้เป็นนาม รสก็เป็นรสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสอะไรปรมัตถธรรม แคร่รสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสแกลงนั้นแกลงนี้ รสขนม รสอะไรต่าง ๆ แคร่รู้รสเท่านั้น นั่นคือปรมัตถ์ ก็ทำสติ ระลึกรู้ เวลากินข้าวรสกระทบลิ้น ระลึกรู้สภาพรสรู้รส แต่พอมันเลยไปสู่สมมุติบัญญัติรู้ว่าเป็น รส ไก่บ้าง รสน้ำปลาบ้าง รสหวาน เราก็รู้มารู้ที่ใจ คือ มนายนะ ตัวจิตที่เกิดที่ใจที่ไปคิดนึกให้รู้ว่าเป็น สมมุติบัญญัติต่าง ๆ แล้วถ้ามันเลยไปสู่ว่าพอใจไม่พอใจรสอันนี้ชอบดี ก็กำหนดรู้ความพอใจ อันไหน ไม่ชอบก็กำหนดรู้ความไม่พอใจ ก็เป็นธัมมาตนะเกิดขึ้น

#### ๕. สัมผัส

สัมผัส หรือ ผัสสะ ๖ หมายถึง ความกระทบ ความประจวบกันแห่งอายตนะภายใน อายตนะภายนอก และวิญญาน<sup>๓๙</sup>

<sup>๓๖</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

<sup>๓๗</sup> พระมหาภววัลย์ ญาณจารี, ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๔.

<sup>๓๘</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) วิปัสสนาภูมิ, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๑๐.

<sup>๓๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๒), ข้อ ๒๗๒, หน้า ๒๐๐.

โณฏฐัพพะที่พึงรู้จึ่งทางกาย นำปรารธนา นำใคร่ นำพอใจ ช่วยให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนด กามคาละ ความติดใจในกามคุณ<sup>๔๐</sup>

ในคัมภีร์ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรมได้ให้ความหมายของสัมผัสสะไว้ดังนี้

๑) วจนตถ ผุสิตพพนติ = โณฏฐัพพํ รูปใดกายปสาทพึงถูกต้องได้ ฉะนั้น รูปนั้น จึงชื่อว่า โณฏฐัพพะ ได้แก่ ปฐวี เตโช วาโย โณฏฐัพพารมณ

๒) ลกขณ กายปฏิทนนลกขณ = มีการกระทบกับกายปสาทเป็นลักษณะ

๓) รส กายวิญญานสส วิสยรส = มีการทำอารมณ์ ได้แก่ กายวิญญานเป็นกิจ

๔) ปจจุฏฐาน ตสเสว โคจรปจจุฏฐาน = มีความเป็นอารมณ์แก่กายวิญญานนั้นนั่นเองเป็นผล

๕) ปทฐฐาน จตุมหาภูตปทฐานํ = มีมหาภูตรูป ๔ เป็นเหตุใกล้<sup>๔๑</sup> ทางกาย ในร่างกายจะมีกายปสาท การรับรู้โณฏฐัพพารมณ สิ่งที่จะมากระทบการเรียกว่า โณฏฐัพพารมณ

โณฏฐัพพารมณ แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง

๑) ปฐวีโณฏฐัพพารมณ

๒) เตโชโณฏฐัพพารมณ

๓) วาโยโณฏฐัพพารมณ

ปฐวีโณฏฐัพพารมณ คือ ลักษณะของดิน ปฐวีก็คือดิน ลักษณะของดินจะมีลักษณะเข้มแข็ง ฉะนั้นขณะสิ่งใดที่มากระทบกายเป็นความเข้มแข็ง เช่น เรานั่งสัมผัส โต๊ะเก้าอี้ รู้สึกถึงความเข้มแข็ง นั้นเป็นลักษณะของธาตุดิน เป็นรูป ตัวที่รู้สึกแข็ง เป็นจิต จัดเป็นนามธรรม กายปสาทที่รับความแข็ง คือรูป ตัวความแข็งเป็นรูป ตัวรู้สึกแข็งเป็นนาม แข็งก็อย่าง รู้สึกแข็งก็อย่าง แข็งเป็นรูปรู้สึกเป็นนาม

เตโชโณฏฐัพพารมณ ก็คือไฟ ไฟที่มีลักษณะร้อนและเย็นดังที่กล่าว ส่วนที่เป็นความร้อนก็ดี เย็นก็ดี เป็นลักษณะของไฟ มีอยู่ในร่างกาย เช่นท้องที่รู้สึกร้อน บางทีลมพัดมากกระทบผิวกาย รู้สึกเย็น นั่นคือลักษณะของไฟ หรือว่า แดดมากกระทบรู้สึกร้อนวูบมา ให้เจริญสติ กำหนดตรงที่รู้ร้อนและเย็น ร้อนตรงไหน เย็นตรงไหน กำหนดตรงนั้น ถ้าเลยไปว่า ร้อนนี้เป็นไฟ เย็นนี้เป็นพัดลม เห็นหน้าตาของลม ลมมาจากพัดลม เป็นสมมุติบัญญัติ ถ้าเกิดขึ้นอย่างนั้น เราบังคับไม่ได้ก็กำหนดตามหัวใจ

วาโยโณฏฐัพพารมณ ก็คือลักษณะของลม ลมจะมีลักษณะเคร่งตึง มันตึงแล้วก็หย่อน คือตึงน้อยก็เป็นความหย่อน ฉะนั้น ในร่างกายส่วนไหน ที่มีตึง ก็คือ ธาตุลม แต่ถ้าหย่อน ธาตุลมลดระดับลงมา เรียกว่าหย่อน เช่น เราเกร็งมือรู้สึกตึง พอเราแบมือ เรียกว่าหย่อน ที่หย่อน ก็คือยังตึงแต่ตึงคลาย เพราะฉะนั้น จึงบอกว่า ตึงและหย่อน เป็นลักษณะของธาตุลม

<sup>๔๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๔.

<sup>๔๑</sup> พระมหาถวัลย์ ญาณจารี, ลักษณะที่จตุกแห่งปรมัตถธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๓๔), หน้า ๓๕.

สิ่งที่มากระทบการก็จะมิเพียงธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ฉะนั้น สรุปลงแล้วก็คือ สิ่งที่มากระทบกาย มีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง อ่อนก็คือแข็งน้อย ความแข็งมันลดระดับลง เรารู้สึกว่าอ่อน แต่ที่จริงอ่อนก็คือแข็ง ในทางกายกำหนดรู้ จะเป็นลักษณะเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นสิ่งที่มากระทบทางกาย ที่เรากำหนดรู้นั้น เรียกว่า เป็นรูป ความรู้สึก รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง นั้นเป็นนาม แต่ไปรู้ว่าเป็นสิ่งของ ชื่อนั้น ชื่อนี้ เป็นความหมาย เป็นสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องของจิตใจที่เข้าไปรับรู้<sup>๔๒</sup>

## (๖) อารมณ์ (ใจ)

ใจเป็นอายตนะภายในที่รับอารมณ์ได้กว้างขวางทั้ง ๖ อารมณ์ คือรูป เสียง กลิ่น รส กาย และใจ ส่วนของความของใจมีว่า อารมณ์ จินตคติ จิตต์ ธรรมชาติที่ชื่อว่าจิต เพราะอรรถว่าคิดซึ่งอารมณ์ จิตมีการรู้แจ้งอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเป็นหัวหน้า (เป็นประธาน) เป็นหน้าที่ มีความเกี่ยวข้องเป็นผล มโนหรือใจนี้ มีอยู่มากมายหลายประเภท เช่นจิตมีระคะก็อย่างหนึ่งเป็นต้นกระทบกันก็ทำให้เกิดรู้เรื่องราวต่าง ๆ ขึ้น ก็กำหนดรู้จิตใจที่นึกคิด ตัวธัมมาตนะที่กระทบที่ใจ คือ เจตสิกต่าง ๆ รวมทั้งรูปละเอียด คือสุขุมรูป ส่วนนิพพานนั้น ยังไม่เกิดขึ้น ถ้าเกิดขึ้นเมื่อไร ก็เป็นอันว่า เข้าสู่ความเป็นอริยบุคคล นิพพานก็เป็น ธัมมาตนะ มากระทบที่ใจ สามารถที่จะไปสัมผัสรู้ได้ เมื่อเจริญวิปัสสนา มีญาณปัญญาแก่กล้า ไปถึงโลกุตตรญาณ ก็จะไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ กิเลสที่มีอยู่ในจิตใจก็จะถูกประหารให้น้อยลง เบบางลง ฉะนั้นขณะที่เจริญสติ กำหนดรู้รูปนามอยู่เสมอนี้ มันก็จะบรรเทากิเลสไปได้ แต่ถ้า ญาณปัญญาเกิดขึ้น จะละกิเลสเป็นขณะ เรียกว่า ตทังคปหาน และเมื่อมรรคจิตเกิดขึ้น จึงจะละโดยเด็ดขาดเป็น สมุจเฉทปหาน

### ๔.๒.๑ คุณ - โทษ และการสลัดออกไปจากกาม

พระผู้มีพระภาคตรัสว่าไว้ในมหาทุกขัตถขันธสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายถึงกล่าวตอบ พวกอัญญเดียรฉิยปริพาชกผู้มีวาตะอย่างนั้น อย่างนี้ ‘อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นการสลัดออกไปจากกามทั้งหลาย อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นการสลัดออกไปจากรูปทั้งหลาย อะไรเป็นคุณ อะไรเป็นโทษ อะไรเป็นการสลัดออกไปจากเวทนาทั้งหลาย’ พวกอัญญเดียรฉิยปริพาชกถูกเธอทั้งหลายถามอย่างนั้นแล้ว จักไม่พอใจ และจักต้องถึงความคับแค้นอย่างยิ่ง ชื่อนั้นเพราะอะไร เพราะชื่อนั้น มิใช่วิสัย ภิกษุทั้งหลาย ก็ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ เมื่อเวนต์ถาคต สาวกของตถาคตหรือบุคคลฟังคำสั่งสอนของเรา ตถาคตเสียแล้ว เรายังไม่เห็นผู้ที่จะพึงทำจิตให้ยินดี”<sup>๔๓</sup>

### ๔.๒.๒ คุณแห่งกามระคะทั้ง ๕ คือ

๑) รูปที่จะพึงรู้แจ้งทางตา ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจกำหนด

<sup>๔๒</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี) วิปัสสนาภูมิ, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๔๒-๔๘.

<sup>๔๓</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๕/๑๖๗.

๒) เสียงที่จะฟังรู้แจ้งทางหู ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจกำหนด

๓) กลิ่นที่จะฟังรู้แจ้งทางจมูก ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจกำหนด

๔) รสที่จะฟังรู้แจ้งทางลิ้น ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจกำหนด

๕) โผฏฐัพพะที่จะฟังรู้แจ้งทางกาย ที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจกำหนด

คุณของกามมี ๕ ประการดังนี้ การที่สุข และโหม้นสทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะอาศัยกาม ๕ ประการ นี้ชื่อว่าเป็นคุณแห่งกามทั้งหลาย<sup>๔๔</sup>

#### ๔.๒.๓ โทษของกามทั้งหลาย

สิ่งเหล่านี้เป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย คือ กุลบุตร ในโลกนี้เลี้ยงชีวิตด้วยการมีศิลปะคือ ด้วยการนับคะแนน การคำนวณ การนับจำนวน การไถ การค้าขาย การเลี้ยงโค การยิงธนู การรับราชการ หรือด้านศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง อดทนต่อความหนาว ทรากตรำต่อความร้อน เตือดร้อน เพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานและตายเพราะความหิวกระหาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็น กองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามราคะเป็นเหตุ มีกามราคะเป็นต้นเหตุ มีกามราคะเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่ อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมไม่สัมฤทธิ์ผล เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า “ความขยันของเราเป็นโมฆะหนอ ความพยายามของเราก็ไม่มีผลเลยหนอ” แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามราคะเป็นเหตุ มีกามราคะเป็นต้นเหตุ มีกามราคะเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามราคะทั้งหลายนั้นแล ถ้าเมื่อกุลบุตรนั้นขยัน พากเพียร พยายามอยู่อย่างนี้ โภคสมบัติเหล่านั้น ย่อมสัมฤทธิ์ผล เขากลับเสวยทุกข์โหม้นสอันมีเหตุมาจากการรักษาโภคสมบัติเหล่านั้น ว่า “ทำอย่างไร พระราชาจะไม่พึงริบโภคสมบัติทั้งหลายของเรา พวกโจรจะไม่พึงลักไป ไฟจะไม่พึงไหม้ น้ำจะไม่พึงพัดไป หรือทายาทผู้ไม่เป็นที่รักจะไม่พึงแย่งไป” เมื่อกุลบุตรนั้นรักษาคุ้มครองอยู่อย่างนี้ พระราชาริบโภคสมบัตินั้นไปก็ดี พวกโจรปล้นเอาไปก็ดี ไฟไหม้เสียก็ดี น้ำพัดไปก็ดี ทายาทผู้ไม่เป็นที่รักแย่งเอาไปก็ดี เขาเศร้าโศก ลำบาก รำพัน ตีอก คร่ำครวญ ถึงความหลงเพื่อว่า “สิ่งใดเคยเป็นของเรา แม้สิ่งนั้นก็ไม่เป็นของเรา” ภิกษุทั้งหลายแม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามราคะทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะ พึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิดเกิดเพราะ เหตุแห่งกามทั้งหลาย<sup>๔๕</sup>

เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุผิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลายนั้นแล พระราชาทรงวิวาทกับพระราชาก็ได้ กษัตริย์วิวาทกับกษัตริย์ก็ได้ พราหมณ์วิวาทกับพราหมณ์ก็ได้ คหบดีวิวาทกับคหบดีก็ได้ มารดาวิวาทกับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับมารดาก็ได้ บิดาวิวาท

<sup>๔๔</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๖/๑๖๗-๑๖๘.

<sup>๔๕</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๖๕-๑๖๙/๑๖๘-๑๗๑.

กับบุตรก็ได้ บุตรวิวาทกับบิดาก็ได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ พี่ชายน้องชายวิวาทกับพี่สาวน้องสาวก็ได้ พี่สาวน้องสาววิวาทกับพี่ชายน้องชายก็ได้ สหายวิวาทกับสหายก็ได้ คนเหล่านั้นก่อนการทะเลาะ ก่อการแห่งแย่ง และก่อการวิวาทกันในที่นั้น ทำร้ายกันและกันด้วยฝ่ามือบ้าง ด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยศัสตราบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง<sup>๔๖</sup> แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามราคะทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่พึงเห็นได้เอง มีกามราคะเป็นเหตุ มีกามราคะเป็นต้นเหตุ มีกามราคะเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามราคะทั้งหลายนั้นแล อีกประการหนึ่ง เพราะกามราคะเป็นเหตุ เพราะกามราคะเป็นต้นเหตุ เพราะกามราคะเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามราคะทั้งหลาย คนทั้งหลายถือดาบและโล่ จับธนูพาดลูกศร แล้ววิ่งเข้าสู่สงคราม ปะทะกันทั้ง ๒ ฝ่าย เมื่อพวกเขายิงลูกศรไปบ้าง พุ่งหอกไปบ้าง กวาดแกว่งดาบฟันกันบ้าง คนเหล่านี้ถูกลูกศรเสียบเองบ้าง ถูกหอกแทงเอาบ้าง ถูกดาบตัดศีรษะบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามราคะทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามราคะเป็นเหตุ มีกามราคะเป็นต้นเหตุ มีกามราคะเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามราคะทั้งหลายนั้นแลอีกประการหนึ่ง เพราะกามราคะเป็นเหตุ เพราะกามราคะเป็นต้นเหตุ เพราะกามราคะเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามราคะทั้งหลาย คนทั้งหลายถือดาบและโล่ จับธนูพาดลูกศร แล้ววิ่งเข้าไปยังเชิงกำแพงที่ฉาบด้วยเปือกตมร้อน เมื่อพวกเขายิงลูกศรไปบ้าง พุ่งหอกไปบ้างกวาดแกว่งดาบฟันกันบ้าง คนเหล่านั้นถูกลูกศรเสียบเอาบ้าง ถูกหอกแทงเอาบ้าง ถูกมูลโครื้อนรดบ้างถูกราดสับบ้าง ถูกดาบตัดศีรษะบ้าง คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามราคะทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามราคะเป็นเหตุ มีกามราคะเป็นต้นเหตุ มีกามราคะเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามราคะทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย คนทั้งหลายตัดช่องย่องเบาบ้าง ขโมยยกเค้าบ้าง ปล้นบ้านบ้าง ดักจับในทางเปลี่ยวบ้าง ละเมิดภรรยาผู้อื่นบ้าง พระราชาที่รับสั่งให้จับเขาลงอาญาด้วยประการต่าง ๆ คือ เขี่ยนด้วยแส้บ้าง เขี่ยนด้วยหวายบ้าง ตีด้วยไม้พลองบ้าง ตัดมือบ้างตัดเท้าบ้าง ตัดทั้งมือและเท้าบ้าง ตัดใบหูบ้าง ตัดจมูกบ้าง ตัดทั้งใบหูและจมูกบ้าง วางก้อนเหล็กแดงบนศีรษะบ้าง ถลกหนังศีรษะแล้วขีดให้ขาวเหมือนสังข์บ้าง เอาไฟยึดปากจนเลือดไหลเหมือนปากราหูบ้าง เอาผ้าพันตัวรัดน้ำมันแล้วจุดไฟเผาบ้าง พันมือแล้วจุดไฟต่างคบบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงข้อเท้าให้ลุกเดินเหยียบหนังจนล้าลงบ้าง ถลกหนังตั้งแต่คอถึงขั้วเอวทำให้มองดูเหมือนนุ่งผ้าคารองบ้าง สวมปลอกเหล็กที่ข้อศอกและเข้าแล้วเสียบหลาวทั้งห้าทิศเอาไฟเผาบ้าง ใช้เบ็ดเกี่ยวหนังเนื้อเอ็นออกมาบ้าง ฉีกเนื้อออกเป็นแฉ่นๆ เหมือนเหรียญกษาปณ์บ้าง ฉีกหนังเนื้อเอ็นออกเหลือไว้แต่กระดูกบ้าง ใช้หลาวแทงช่องหูให้ทะลุถึงกันบ้าง เสียบให้ติดดินแล้วจับเขาหมุนได้รอบบ้าง ทูบกระดูกให้แหลกแล้วถลกหนังออกเหลือไว้แต่กองเนื้อเหมือนตังไปไม้บ้าง ตัดศีรษะออกด้วยดาบบ้าง<sup>๔๗</sup> คนเหล่านั้นจึงเข้าถึงความตายบ้าง ทุกข์ปางตายบ้าง แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ที่จะพึงเห็นได้เอง มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย

<sup>๔๖</sup> บ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๕/๑๘๗-๑๘๘.

<sup>๔๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๐/๓๘๒.

อีกประการหนึ่ง เพราะกามเป็นเหตุ เพราะกามเป็นต้นเหตุ เพราะกามเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย ขนทั้งหลายประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ครั้นประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริตแล้ว หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ภิกษุทั้งหลาย แม้ข้อนี้ก็ถือว่าเป็นโทษแห่งกามทั้งหลาย เป็นกองทุกข์ในสัมปรายภพ มีกามเป็นเหตุ มีกามเป็นต้นเหตุ มีกามเป็นเหตุเกิด เกิดเพราะเหตุแห่งกามทั้งหลาย

#### ๔.๒.๔ การสลัดออกไปจากกามราคะทั้งหลาย

คือ การกำจัดฉันทราคะ<sup>๔๘</sup> การละฉันทราคะในกามทั้งหลาย นี้ชื่อว่าการสลัดออกไปจากกามทั้งหลายสมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งไม่รู้ชัดคุณแห่งกามทั้งหลายว่าเป็นคุณไม่รู้ชัดโทษแห่งกามทั้งหลายเป็นโทษ และไม่รู้ชัดการสลัดออกไปจากกามทั้งหลายว่าเป็นการสลัดออกไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น เป็นไปไม่ได้เลยที่พวกเขาเหล่านั้นจักรอบรู้กามราคะทั้งหลายเอง หรือจักชักชวนผู้อื่นเพื่อให้รู้อย่างนั้น และผู้ปฏิบัติแล้วก็จักรอบรู้กามทั้งหลายได้ ส่วนสมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่งรู้ชัดคุณแห่งกามทั้งหลายว่าเป็นการสลัดออกไปตามความเป็นจริงอย่างนั้นเป็นไปได้ที่พวกเขาเหล่านั้นจักรอบรู้กามทั้งหลายได้เอง หรือจักชักชวนผู้อื่นเพื่อให้รู้อย่างนั้นและปฏิบัติตามแล้วก็จักรอบรู้กามทั้งหลายได้<sup>๔๙</sup>

#### ๔.๒.๕ การพิจารณา คุณ-โทษ และการสลัดออกไปจากรูป

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสถึงคุณและโทษของรูปแก่ภิกษุทั้งหลายว่า อะไรเล่า เป็นคุณแห่งรูปทั้งหลาย คือ กษัตริย์สาว พราหมณ์สาว หรือคหบดีสาว มีอายุ ๑๕ ปี หรือ ๑๖ ปี ไม่สูงเกินไป ไม่ต่ำเกินไป ไม่ผอมเกินไป ไม่อ้วนเกินไป ไม่ดำเกินไป ไม่ขาวเกินไป แม้ฉันทในสมัยนั้น หญิงสาวผู้นั้นย่อมเป็นผู้งดงาม เปล่งปลั่งอย่างยิ่ง ฉะนั้นมิใช่หรือ ภิกษุทั้งหลายพากันกราบทูลว่า อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย การที่สุขโสมนัสเกิดขึ้นเพราะอาศัยความงาม ความเปล่งปลั่ง นี้ชื่อว่าเป็นคุณแห่งรูปทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย

คือ บุคคลพึงเห็นสวายน้อยคนนั้นในโลกนี้ไฉนสมัยอื่นว่ามีอายุ ๘๐ ปี ๙๐ ปี หรือ ๑๐๐ ปี โดยกำเนิด เป็นคนแก่ มีซี่โครงคดดังกลอนเรื้อน มีหลังงอ ถือไม้เท้าเดินก ก ๆ เงิน ๆ ไป กระสับ กระส่าย ฝ่ายวัยไปแล้ว ฟันหัก ผมหงอก หัวโกร๋นหัวล้าน หนังเหี่ยว มีตัวตกรกระ เธอทั้งหลายเข้าใจความชื่อนั้นว่าอย่างไร ความมั่งคั่ง ความเปล่งปลั่งแต่ก่อนนั้นหายไปแล้ว โทษก็ปรากฏชัดแล้วมิใช่หรืออย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า แม้ข้อนี้ก็ถือว่าเป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง บุคคลพึงเห็นสวายน้อยคนนั้นซึ่งมีอาพาธ มีทุกข์ เจ็บหนักนอนจม ปัสสาวะและอุจจาระของตน ต้องให้ผู้อื่นพยุงลุกขึ้น ต้องให้ผู้อื่นช่วยประคอง เธอทั้งหลายเข้าใจความ

<sup>๔๘</sup> ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๗๐/๓๘๒.

<sup>๔๙</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๐ ๑๗๑.



ข้อนั้นว่าอย่างไร ความมดงาม ความเปล่งปลั่งแต่ก่อนนั้นหายไปแล้ว โทษก็ปรากฏชัดแล้วมิใช่หรือ อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย<sup>๕๐</sup>

อีกประการหนึ่ง บุคคลพึงเห็นสาวน้อยคนนั้นซึ่งเป็นซากศพที่เข้าทิ้งไว้ในป่าช้า ตายแล้ว ๑ วันบ้าง ๒ วันบ้าง ๓ วันบ้าง ที่ขึ้นพอง สีเขียวน่าเกลียด น้ำเหลืองไหลน่าเกลียด เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ความมดงาม ความเปล่งปลั่งแต่ก่อนนั้นหายไปแล้ว โทษก็ปรากฏชัดแล้วมิใช่หรือ อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง บุคคลพึงเห็นสาวน้อยคนนั้นซึ่งเป็นซากศพที่เข้าทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกาจิกกินบ้าง แร้งทิ้งบ้าง นกตะกรุมจิกกินบ้าง สุนัขกัดกินอยู่บ้าง สุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง สัตว์เล็ก ๆ หลายชนิดกัดกินอยู่บ้าง เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ความมดงาม ความเปล่งปลั่งแต่ก่อนนั้นหายไปแล้ว โทษก็ปรากฏชัดแล้วมิใช่หรือ อย่างนั้นพระพุทธรเจ้าข้า แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง บุคคลพึงเห็นสาวน้อยคนนั้นซึ่งเป็นซากศพที่เข้าทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อเลือด ไม่มีเนื้อและเลือด มีเส้นเอ็นผูกมัด ฯลฯ เป็นร่างกระดูก ไม่มีเส้นเอ็นผูกมัด กระจัดกระจายไปทั่วทุกทิศ คือ กระจัดมืออยู่ข้างหนึ่ง กระจัดหลังอยู่ทางหนึ่ง กระจัดซี่โครงอยู่ทางหนึ่ง กระจัดกระดูกหน้าอกอยู่ทางหนึ่ง กระจัดแขนอยู่ทางหนึ่ง กระจัดไหล่อยู่ทางหนึ่ง กระจัดคออยู่ทางหนึ่ง กระจัดอกอยู่ทางหนึ่ง กระจัดพื่นอยู่ทางหนึ่ง หัวกะโหลกอยู่ทางหนึ่ง เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ความมดงาม ความเปล่งปลั่งแต่ก่อนนั้นหายไปแล้ว โทษก็ปรากฏชัดแล้วมิใช่หรือ อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย

อีกประการหนึ่ง บุคคลพึงเห็นสาวน้อยคนนั้นเป็นซากศพที่เข้าทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่กระดูกสีขาว เปรียบเหมือนสังข์ ฯลฯ เหลือแต่ท่อนกระดูกเป็นกอง ๆ ตกค้างมาแรมปี ฯลฯ เป็นกระดูกฟูเป่าเป็นผง เธอทั้งหลายเข้าใจความข้อนั้นว่าอย่างไร ความมดงาม ความเปล่งปลั่งแต่ก่อนนั้นหายไปแล้ว โทษก็ปรากฏชัดแล้วมิใช่หรือ อย่างนั้นพระพุทธรเจ้าข้า แม้ข้อนี้ก็ชื่อว่าเป็นโทษแห่งรูปทั้งหลาย อะไรเล่า เป็นการสลัดออกไปจากรูปทั้งหลาย คือการกำจัดฉันทราคะ การละฉันทราคะในรูปทั้งหลาย นี้ชื่อว่าการสลัดออกไปจากรูปทั้งหลาย สมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่ง ไม่รู้ชัดคุณแห่งรูปทั้งหลายว่าเป็นคุณ ไม่รู้ชัดโทษแห่งรูปทั้งหลายว่าเป็นโทษ และไม่รู้ชัดการสลัดออกไปจากรูปทั้งหลาย ว่าเป็นการสลัดออกไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น เป็นไปไม่ได้เลยที่พวกเขาเหล่านั้นจักรอบรู้รูปทั้งหลายได้เอง หรือจักชักชวนผู้อื่นเพื่อให้รู้เช่นนั้น และผู้ปฏิบัติตามแล้วก็จักรอบรู้รูปทั้งหลายได้ ภิกษุทั้งหลาย ส่วนสมณะหรือพราหมณ์พวกใดพวกหนึ่ง รู้ชัดคุณแห่งรูปทั้งหลายว่าเป็นคุณ รู้ชัดโทษแห่งรูปทั้งหลายว่าเป็นโทษ และรู้ชัดการสลัดออกไปจากรูปทั้งหลายว่าเป็นการสลัดออกไปตามความเป็นจริงอย่างนั้น เป็นไปได้ที่พวกเขาเหล่านั้นจักรอบรู้รูปทั้งหลายได้เอง หรือจักชักชวนผู้อื่นเพื่อให้รู้เช่นนั้น และผู้ปฏิบัติตามแล้วก็จักรอบรู้รูปทั้งหลายได้<sup>๕๑</sup>

<sup>๕๐</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๓/๑๗๓.

<sup>๕๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๑-๑๗๒/๑๗๒-๑๗๔.

พระผู้มีพระเจ้าได้ทรงตรัสกับเจ้ามหายานาว่า ก่อนการตรัสรู้แม่เมื่อครั้งเราเป็น โภธิสัตว์ ยังไม่ได้ตรัสรู้ เราก็เห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า กามราคะทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่ ก็ตาม แต่เราก็ยังไม่บรรลุมานที่มีปิติและสุขที่ปราศจากกามทั้งหลาย ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือยังไม่บรรลุมานอื่นที่สงบกว่ามานทั้ง ๒ นั้น ดังนั้นเราจึงปฏิญาณว่า ชื่อว่าจะไม่เวียนมาหากามทั้งหลายก็หาไม่ แต่เมื่อใดเราเห็นตามความเป็นจริงด้วยปัญญาอันชอบอย่างนี้ว่า กามทั้งหลายมีความยินดีน้อย มีทุกข์มาก มีความคับแค้นมาก มีโทษยิ่งใหญ่ เราได้บรรลุมานที่มีปิติและสุขที่ปราศจากกามทั้งหลาย ปราศจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หรือบรรลุมานอื่นที่สงบกว่ามานทั้ง ๒ นั้น เมื่อนั้นเราจึงปฏิญาณว่า ไม่เวียนมาหากามทั้งหลายอีก<sup>๕๒</sup>

สรุปจากการศึกษาวิจัยพบว่ากามคุณ ๕ เป็นธรรมที่นำมาสังเคราะห์เป็นรูปนามแล้วสามารถนำไปกำหนดเป็นอารมณ์วิปัสสนา เป็นวิปัสสนาที่สังเคราะห์เป็นรูปนามและเกื้อหนุนให้ผู้ปฏิบัติสามารถนำไปเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวทางของสติปัฏฐาน หรือวิปัสสนาภูมิ เพื่อทำจิตให้ละจากกามคุณได้

### ๔.๓ บุคคลตัวอย่างในครั้งพุทธกาลที่ใช้ราคะจิตในการประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

จากภาคศึกษาในบทที่ผ่านมา ได้พบว่าจรีต มีความสำคัญในหลายแง่มุม ในบทนี้ ที่จะดำเนินการศึกษานี้ผู้วิจัยค้นคว้าข้อมูลในพระไตรปิฎกและอรรถกถา เพื่อดูกรณีศึกษาในเรื่องของความสำคัญของเรื่องจรีตกับการบรรลุมานในพระพุทธศาสนา ดังจะขอยกเป็นกรณีศึกษาเป็นเรื่องๆ ดังต่อไปนี้

#### ๔.๓.๑ ประวัติพระนันทะ

พระนันทะครั้งพระพุทธเจ้าพระนามว่าปทุมุตตระ ท่านได้ปฏิสนธิในครอบครัวกรุง หงสวดี เจริญวัยแล้วกำลังฟังธรรมจากพระศาสดาเห็นพระศาสดาสถาปนาภิกษุรูปหนึ่ง ไว้ในตำแหน่ง

เอตทัคคะเป็นยอดของเหล่าภิกษุสาวก ผู้คุ้มครองอินทรี (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ) จึงกระทัมหาทานตลอด ๗ วัน แต่พระศาสดา และพระสงฆ์จำนวน แล้วกระทำความปรารถนาว่า “ในอนาคตกาลแม้ข้าพระองค์พึงเป็นยอดของเหล่าภิกษุผู้มีสติคุ้มครองอินทรี” พระศาสดาทรงพยากรณ์ว่า “ต่อจากนี้ไปอีกแสนกับ เธอจักได้เป็นมหาสาวก ผู้มีสติคุ้มครองอินทรี ในศาสนาของพระโคตม” ท่านได้กระทำกุศลจนตลอดชีพ เวียนว่ายอยู่ในเทวดาและมนุษย์

#### ๔.๓.๑.๑ ชาตีสุตท้ายเกิดในครรภ์มหาปชาบดี

ท่านได้ปฏิสนธิครรภ์ของพระนางมหาปชาบดีโคตรมี มเหสีของพระเจ้าสุทโธทนะ (พระบิดาเดียวกับพระพุทธเจ้า ณ ราชวังกบิลพัสดุ์ ครั้งในวันรับพระนาม ท่านทำให้หมู่พระประยูรญาติให้รำเรงยินดี เพราะเหตุนั้นเหล่าพระประยูรญาติจึงขนานพระนามของท่านว่านันทกุมาร เมื่อนันทกุมารโตเป็นหนุ่ม พระศาสดาเสด็จไปสู่กรุงราชคฤห์ประทับอยู่ในพระเวฬุวัน พระเจ้า สุทโธทนะ

<sup>๕๒</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๗/๑๗๘.

หาราชทรงส่งราชทูต ๑๐ คน มีบริวารคนลูพัน ทรงรับสั่งว่า “ท่านทั้งหลายจงนำบุตรมาแสดงธรรมแก่เราเถิด วันรุ่งขึ้นของวันที่สอง เสด็จเข้าไปรับบิณฑบาตโปรดพระบิดาให้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล โปรดพระนางมหาปชาบดีโคตรมีให้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล และต่อมาแสดงธรรมแก่พระบิดาจนบรรลุสกทาคามีผล

ขณะนั้นนันทกุมารโตเป็นหนุ่ม ได้พบรักกับหญิงสาวตระกูลผู้ดีในเขตชนบท พระประยูรญาติจึงจัดงานแต่งงาน เวลาที่พระผู้มีพระภาคเจ้ามาประทับที่เมืองกบิลพัสดุ์ เพื่อเป็นงานแต่งงานที่เป็นมงคลที่สุด จึงได้นิมนต์พระพุทธรองค์พร้อมหมู่ภิกษุเข้าวัง รับบิณฑบาตในงานมงคลอภิเษกครั้งนี้ด้วย พระพุทธรองค์รับนิมนต์ และครั้งนี้เป็นครั้งแรกที่สองพี่น้องพบปะกันอย่างเป็นทางการ หลังจากเสด็จเข้ารับบิณฑบาต ทรงประทานบาตรให้หัตถ์ของนันทกุมาร ตรัสอวยพรมงคลในงานอภิเษกมงคลครั้งนี้ แล้วเสด็จลุกจากอาสนะแล้วหลีกเลี่ยงไม่ได้ทรงรับบาตรจากหัตถ์ของนันทกุมาร นันทกุมารด้วยความเคารพในพระตถาคต (ผู้เป็นพี่ชายคนโต ยังไม่คุ้นเคยกันนัก และเกรงพระบารมี) จึงมีอาจุทูลเตือนว่า “ขอพระองค์รับบาตรไปเถิดพระเจ้าข้า” พระนันทกุมารเข้าใจว่า “พระศาสดาคงจักทรงรับบาตรที่หวั่นไหว” พอถึงบันไดพระศาสดาก็มิได้ทรงรับบาตร และคิดต่อว่า “คงจักทรงรับที่เชิงบันได” พระพุทธรองค์ก็ไม่รับ นันทกุมารก็คิดว่า “จักทรงรับที่พระลานหลวง” แม้ในที่นั้นพระศาสดาก็ไม่ทรงรับ พระกุมารปรารถนาจะเสด็จกลับ แต่จ่ายอ้อมเสด็จไปด้วยความไม่เต็มพระทัยเลยแม้แต่นิดเดียว

ในขณะนั้นเพื่อนเจ้าหญิงนั้นชนบทก็ลยาณีว่า “พระแม่เจ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพานันทกุมารเสด็จไปแล้ว คงจักพราภานันทกุมารจากพระแม่เจ้าเป็นแน่ นางชนบทก็ลยาณีนั้นได้ยินคำนั้นแล้วถึงกลับเหงื่อแตก รีบตะโกนทูลพระโอรสว่า “ข้าแต่พระลูกเจ้า ขอพระองค์เสด็จด่วนกลับเน่อเพคะ” ถึงกระนั้นแม้พระศาสดาก็ยังไม่ทรงรับบาตรจากหัตถ์ของนันทกุมารนั้นเลย ทรงนำนันทกุมารนั้นไปสู่วิหารแล้วตรัสว่า “นันทะเธออยากบวชไหม” ขณะนั้นนันทกุมารเกิดความรู้สึกตะลึงกับพระวณะที่พุทธรองค์ตรัสออกมา ซึ่งไม่ได้เตรียมคำตอบนี้ไว้ ประจวบกับมีความรู้สึกกับพระพุทธรเจ้าหลายประการคือ ความเคารพยิ่ง ความรักในพี่ชายยิ่ง และเกรงในพระบารมีของพระพุทธรเจ้ายิ่ง จึงไม่ทูลว่า “จักไม่บวช” กลับทูลรับว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันจักบวชพระเจ้าข้า” พระศาสดารับสั่งการว่า “ภิกษุทั้งหลายถ้ากระนั้นเธอทั้งหลายจงให้นันทะบวชเถิด”<sup>๕๓</sup>

ต่อมาไม่นานก็ถึงวันเข้าพรรษา พระศาสดาประทับจำพรรษาอยู่ในพระเชตวัน ส่วนท่านพระนันทะซึ่งแต่งงานเสร็จใหม่ยังไม่เคยเข้าเรือนหอแม้แต่วินาทีเดียว ไม่เป็นอัน กินไม่เป็นอันนอน คอยแต่คิดถึงแต่ภริยาที่น่ารัก เกิดความกระสันจึงบอกความในใจแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “ผู้มีอายุ ข้าพเจ้าไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ ไม่สามารถที่จะสืบต่อพรหมจรรย์ไปได้ ข้าพเจ้าจักลาสิกขา” โดยตั้งใจว่าความนี้จะถึงพระพี่ชาย และพระองค์จะได้อนุญาตให้ลาสิกขา และแล้วเรื่องนี้ก็ถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าจนได้ พระพุทธรองค์ทรงสดับความเป็นไปนั้น แล้วรับสั่งให้หาท่าน พระนันทมาเข้าเฝ้า แล้วตรัสคำนี้ว่า “จริงหรือนันทะ ได้ยินมาว่าเธอ อยากลาสิกขาหรือ” พระนันทะ ทูลว่า “จริงอย่างนั้นพระเจ้าข้า” พระพุทธรองค์ตรัสว่า “นันทะเธอจักลาสิกขาไปทำอะไร พระนันทะทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญเมื่อข้า

<sup>๕๓</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐-๒๑๔.

พระองค์ดำเนินออกจากเรือนหอ นางชนบทกัลยาณีผู้ศากิยะมีผลอันเกล้าได้กึ่งหนึ่งซึ่งตรึงใจระหม่อม  
 นัก ได้ร้องสั่งคำนี้กะข้าพระองค์ว่า “ข้าแต่พระลูกเจ้าของพระลูกเจ้าพึงด่วนเสด็จมาเน่อเพคะ” ข้าแต่  
 พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์นั้นแลหวนระลึกถึงคำนั้นอยู่เป็นประจำ จึงไม่ยินดีประพฤติพรหมจรรย์ไม่  
 สามารถจะสืบทอดพรหมจรรย์ไปได้ จักลาสิกขาพระเจ้าข้า

ครั้งนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงจับท่านพระนันทะที่พระพาหา แล้วนำไปสู่ดาวดึงส์  
 เทวโลกด้วยกำลังพระฤทธิ์ ในระหว่างทางทรงเห็นนางลิงรุ่มตัวหนึ่งซึ่งมีหู จมูก และหางขาด นั่งเจ้า  
 อยู่บนปลายตอไม้ที่ไฟไหม้ ในนาที่มีไม้แห้งหนึ่งแฉ่ง พระพุทธองค์ทรงแสดงนางอัปสร ๕๐๐ ซึ่งมีเท้า  
 แดงตั้งเท้านกพิราบ ผู้มาสู่ที่บำรุงของท้าวสักกเทวราชในภพดาวดึงส์ ครั้นแสดงแล้วตรัสอย่างนี้ว่า  
 “นันทะเธอคิดว่าระหว่างนางอัปสรเทพยดา ๕๐๐ กับนางชนบทกัลยาณีชายาของเธอ ใครมีรูปงาม  
 กว่า น่าดูกว่ากัน” พระนันทะได้สดับพระพุทธดำรัสนั้นแล้วทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ นางลิงรุ่มที่  
 เราเห็นเมื่อกี้ ที่มีหู จมูก แลหางขาดนั้นเป็นฉันใด นางชนบทกัลยาณีผู้ศากิยะก็เหมือนกันฉันนั้น  
 เพราะถ้านำมาเปรียบเทียบกันแล้ว นางย่อมไม่ถึงเสียหนึ่งของนางอัปสร ๕๐๐ นี้เลย” พระพุทธเจ้า  
 ทรงตรัสว่า “นันทะเธอจงยินดี นันทะเธอจงยินดี เราจะเป็นผู้ค้าประกันแก่เธอเพื่ออันได้นางอัปสร  
 ๕๐๐ ผู้มีเท้าดุจเท้านกพิราบมาเป็นชายาไซ้ ถ้าเธอจงตั้งใจยินดีในการประพฤติธรรม” ครั้งนั้นและ  
 พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงพาท่านนันทะไป หายวับไปในที่นั้น ได้ปรากฏในพระเชตวันดังเดิม

ชาวนี้อีกกันไปทั่ว ภิกษุทั้งหลายทราบกันว่าท่านนันทะผู้เป็นภาดาของพระผู้มีพระภาค  
 เจ้า โอรสพระน้านางของพระพุทธองค์ประพฤติพรหมจรรย์ เพราะต้องการนางอัปสรทั้งหลายมาเป็น  
 ชายา และพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ประกันของพระนันทะนั้น

#### ๔.๓.๑.๒ การบรรลอรหัตต์ได้รับสถานปนาเป็นเอตทัคคะ

พวกภิกษุผู้สหายของท่านพระนันทะเรียกท่านว่า “คนรับจ้างบาง คนอันพระผู้มีพระภาค  
 เจ้าทรงไถ่ไว้บ้าง ประพฤติพรหมจรรย์เพราะอยากได้อัปสรเทพยดา ๕๐๐ มาเป็นชายาบ้าง” ท่าน  
 พระนันทะขวยเขินละอายรำคาญคำพูดที่ว่าคนรับจ้างบ้าง คนที่พระศาสดาไถ่ไว้บ้าง จึงหลีกออกแล้ว  
 จากกลุ่ม ไม่ประมาท เริ่มต้นทำความเพียร เจริญวิปัสสนา โดยเริ่มที่มีสติคุ้มครองในทวารทั้ง ๖ คือ  
 ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ตลอดเวลา ต่อจากนั้นไม่นานเลยได้ให้แจ้งซึ่งที่สุดพรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม  
 บรรลุพระอรหัตต์ หมตกิเลสโดยสิ้นเชิงด้วยเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ (คือได้ทั้งฉานและวิปัสสนา  
 ญาณ) รุ่งเช้าพระนันทะได้เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์  
 ขอเปลื้องพระผู้มีพระภาคเจ้าจากกรรบริบรองเรื่อง นางอัปสรเทพยดานั้น” พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า  
 “นันทะแม้เราก็กำหนดใจของเธอด้วยใจ (ของเรา) ทราบแล้วว่า ‘นันทะทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ  
 ปัญญาวิมุตติ ไม่มีอาสวะอีกต่อไป’ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบเนื้อความนี้ แล้วทรงเปล่งอุทานนี้ใน  
 เวลานั้นว่า

“เปือกตมคือกามอันผู้ใดข้ามได้แล้ว  
 หนามคือกามอันผู้ใดย่ำยีได้แล้ว  
 ผู้นั้นบรรลุความสิ้นไปแห่งโมหะ

ยอมไม่หวั่นไหวในเพราะสุขและทุกข์”<sup>๕๔</sup>

หลักจากท่านได้บรรลุอรหัตต์แล้ว พระพุทธองค์ก็ยกย่องพระนันทะว่า เป็นเอตทัคคะ  
ด้านผู้มีสติคุ้มครองอินทรีย์ ๖ และหลีกเลี่ยงจากกลุ่ม

ท่านนันทะเริ่มต้นเจริญในในการใช้สติคุ้มครองทวารทั้ง ๖ คือ มีสติใน ตา หู จมูก กาย ใจ  
อยู่ตลอดเวลา ที่สุดก็บรรลุธรรม

ท่านได้เตือนสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากวิภวภาวะว่า “เรามัวประกอบการประดับตกแต่ง  
(ร่างกาย) มีจิตฟุ้งซ่านและกวดแกว่ง ถูกกามราคะ (หลงไหลในสตรี) รบกวน เพราะไม่ได้ทำโยนิโส  
มนสิการ เราปฏิบัติโดยอุบายที่ชอบ อันพระพุทธเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ (อาทิตย์พณฺธุ) ผู้ฉลาด  
ในอุบาย ได้สอนแนะนำแล้ว จึงถอนจิตออกจากภพได้แล้ว”<sup>๕๕</sup>

#### ๔.๓.๒ สัทธวิหาริกของพระสารีบุตร

บุพจริยาของสัทธวิหาริกของพระสารีบุตรในเรื่องนี้มาจาก พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย  
ธรรมบท มัคควรรค สารีปุตตเถรสังฆวิหาริกวรรค<sup>๕๖</sup> พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุผู้เป็น  
ศิษย์ของพระสารีบุตร ซึ่งในอรรถกถาธรรมได้เล่ารายละเอียดไว้ดังต่อไปนี้

บุตรของนายช่างทองผู้มีรูปร่างงาม ได้บวชในสำนักของพระสารีบุตร พระสารีบุตรท่าน  
ปรารถนาว่ากุลบุตรผู้รูปร่างงามออกบวชจากตระกูลร่ำรวย น่าจะมีราคะมาก จึงมอบอนุกรรมฐานให้แก่  
ท่าน แต่อนุกรรมฐานกลับไม่เป็นที่สบายแก่ท่าน แม้จะพากเพียรปฏิบัติจนครบ ๓ เดือนแล้วกลับไม่  
เกิดผลแม้ความสงบของจิต พระหนุ่มจึงกลับมาหาพระสารีบุตรเถระอีก พระสารีบุตรบอกกรรมฐาน  
ให้ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก แม้ครั้งที่ ๒ ก็ยังไม่ได้ผล แม้ครั้งที่ ๓ ก็ไม่ได้ผล พระสารีบุตรจึงคิดว่า ภิกษุนี้  
ทำความเพียรตลอด ๔ เดือนมิใช่ผู้ไม่ทำความเพียร จึงเห็นว่าควรทำไปเฝ้าพระพุทธเจ้าเพื่อรับการ  
อบรมจากพระองค์ดีกว่า จึงพาสัทธวิหาริก (ศิษย์ที่ท่านบวชให้) รูปนี้ไปเฝ้าพระศาสดาให้ยามเย็น

พระศาสดาตรัสกับพระสารีบุตรเถระนั้น “ชื่อว่าอาสยานุสยญาณนั้น ย่อมมีแก่  
พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ผู้บำเพ็ญบารมีแล้ว ยังหมิ่นโลกธาตุให้บันลือแล้ว ถึงความเป็นพระสัพพัญญุนั้น  
แล”<sup>๕๗</sup> แล้วทรงตรวจอุบิสัยและความเป็นมาในอดีตชาติ และจรีตในชาติปัจจุบัน จึงทรงเห็นว่า บุตร  
ช่างทองนี้เกิดในตระกูลช่างทอง

มาตลอด ๕๐๐ ชาติ ภิกษุหนุ่มนี้ ทำหน้าที่ช่างทองอยู่ตลอดกาลนาน หลอมแต่ทองมีสีสุก  
อย่างเดียว อสุภปฏิภูลก็มีมาตรฐานไม่เหมาะแก่ภิกษุหนุ่มนี้ ก็มีมาตรฐานที่พอใจเท่านั้นจึงจะเป็น  
ก็มีมาตรฐานที่สบายแก่เธอ ทรงปรารถนาดังกล่าวแล้ว จึงเนรมิตดอกปทุมทอง (สีแดง) สดชื่นด้วยน้ำ  
เหมือนเพิ่มตัด ด้วยฤทธิ์ แล้วประทานให้สั่งให้เอาดอกปทุมนี้ไปวางปักไว้ที่กองทรายที่ท้าววิหาร นั่ง  
ขัดสมาธิในที่ตรงหน้า แล้วทำบริกรรมว่า “โลहितก โลहितก” (สีแดง สีแดง)

<sup>๕๔</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๓/๒๑๔.

<sup>๕๕</sup> พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๕๗/๓๕๖.

<sup>๕๖</sup> พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๕/๑๒๑.

<sup>๕๗</sup> พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๔/๑๒๗.

เมื่อภิกษุหนุ่มบุตรช่างทองได้รับดอกบัวที่สวยงามเท่านั้น จิตของท่านก็เสื่อมใสเบิกบาน สงบระงับจากนิเวศน์ทันที ไปทำยวิหารทำตามพระดำรัสแล้วได้มาน ๔ พร้อมด้วยวสี พระพุทธเจ้า ทรงทราบว่าภิกษุนี้ได้มานแล้ว ทรงเนรมิตให้ดอกบัวเหี่ยวเฉาเป็นสีดำ เมื่อท่านออกจากฌานเห็น ดอกบัวเหี่ยวดังกล่าว แล้วย้อนกลับมาดูสังขารภายใน จึงเกิดสังเวช สลดใจ ได้เห็นไตรลักษณ์ใน สังขารทั้งหลาย ภพ ๓ ปรากฏแล้วแก่ท่านดุจไฟติดหัวแล้ว และดุจซากศพอันบุคคลผูกไว้ที่คอ และใน ที่ไม่ไกลจากนั้น มีสระน้ำกับที่เหี่ยวริมขอบสระนั้น จึงน้อมเข้ามาหาตัว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เกิดสลด สังเวชในสังขารทั้งหลายที่มีความเสื่อมเป็นธรรมดา พระศาสดาทราบความดำริดังกล่าวจึงเปล่งประ รัศมีไป กระทบหน้าภิกษุและตรัสพระคาถาว่า

เธอจงตัดความรักของตน  
เหมือนตัดดอกบัวที่เกิดในสารทกาล  
จงเพิ่มพูนทางแห่งสันติเท่านั้น  
เพราะพระสุคตเจ้าแสดงนิพพานไว้แล้ว<sup>๕๘</sup>

เมื่อจบพระคาถานี้ภิกษุหนุ่มศิษย์พระสารีบุตรรูปนี้ได้ดำรงอยู่ในอรหัตผลในที่สุด<sup>๕๙</sup> จะ เห็นว่ากรรมฐานที่ได้ผลกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ต้องเป็นที่สบายแก่บุคคลนั้น และเป็นกรรมฐานที่ ก่อให้เกิดความเบิกบานชุ่มชื่นใจ แม้ภิกษุหนุ่มจะเกิดจากตระกูลร่ำรวย แต่ไม่สามารถบำเพ็ญอสุภ กรรมฐานได้ผล เพราะไม่เป็นที่สบายแก่จริต แต่พอได้เห็นดอกบัวที่งดงามประดุจทองคำ จิตใจก็กลับ เบิกบาน และเมื่อจิตใจเบิกบานมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยง่าย ซึ่งสมาธิที่เกิดขึ้นเป็น การเตรียมความพร้อมของจิตที่จะเข้าสู่ปัญญา เมื่อภิกษุหนุ่มออกจากฌาน เห็นดอกบัวเหี่ยวแห้งไป จึง เห็นแจ้งในไตรลักษณ์ได้ปัญญาในที่สุด

#### ๔.๓.๓ กรณีศึกษาพระนางเขมาเถรี

พระนางเขมาเถรี เป็นอัครสาวิกาเบื้องขวาของพระผู้มีพระภาคเจ้า<sup>๖๐</sup> และทรงดำรง ตำแหน่งเอตทัคคะผู้เลิศในด้านมีปัญญามากในฝ่ายภิกษุณีสงฆ์<sup>๖๑</sup> มีประวัติเรื่องราวที่ปรากฏในพระ สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย อปทาน เขมาเถรียาปทาน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

บุพจริยาของพระนางเขมาเถรี พระนางเคยเกิดในสมัยพระพุทธเจ้าปทุมุตระ เมื่อ ๑๐๐,๐๐๐ กัป ก่อนหน้านี้ ได้เห็นพระศาสดาตั้งภิกษุณีไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะฝ่ายภิกษุณีผู้มีปัญญา มาก จึงบำเพ็ญมหาทานโดยนิมนต์พระพุทธเจ้าและพระสาวกรับภัตตาหารตลอด ๗ วัน และตั้งความ พรารถนาอยู่ในตำแหน่งนั้นบ้าง ซึ่งพระพุทธองค์ทรงตรัสพยากรณ์ว่า ความปรารถนาจะสำเร็จใน สมัยพระพุทธเจ้าโคดมหลังจากนั้นพระนางได้เสวยสวรรค์สมบัติ มนุษย์สมบัติด้วยบุญนั้นเป็นเวลา ยาวนาน และได้มาบวชบำเพ็ญบารมีในศาสนาของพระพุทธเจ้าวิปัสสีเป็นเวลา ๑๐,๐๐๐ ปี เมื่อ ๙๑ กัปที่ผ่านมา และในภพที่ภิกษุณีได้ถวายวิหารทานให้พระพุทธเจ้าโกนาคมนะ พร้อมเหล่าสาวกหลายพัน

<sup>๕๘</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๘๕/๑๒๑.

<sup>๕๙</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๑๒๗.

<sup>๖๐</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑๖๘/๑๕๘.

<sup>๖๑</sup> อจ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๓๖/๓๐.

องค์ กาลผ่านมาจนถึงพระพุทธเจ้ากัสปะ พระนางได้เป็นธิดาพระเจ้ากีกิแก้วนกาสิ ได้ฟัง มหานิทาน  
สูตร<sup>๖๒</sup> และนำมาศึกษาปฏิบัติ ในปัจจุบันชาติสุดท้ายพระนางได้เกิดในตระกูลของพระเจ้ามัททราช  
ในสาถลนคร ได้นามว่า เขมา เนื่องจากเมื่อเกิดมาทำให้ทุกคนในนครมีความสุขเกษมสำราญ เมื่อ  
เติบโตขึ้นมา มีสิริโฉมงดงามได้เป็นพระอัครมเหสีที่โปรดปรานอย่างยิ่งของพระเจ้าพิมพิสาร เมื่อพระ  
เจ้าพิมพิสารได้ฟังธรรมจากพระศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว แต่พระนางคิดว่า พระพุทธเจ้ามีปกติ  
ตรัสกล่าวโทษของรูป จึงไม่ยอมไปฟังธรรม พระเจ้าพิมพิสารจึงให้คนแต่งคาถา (โคลงกลอน)  
พรรณนาความงดงามของเวฬุวันวิหารของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

พระเวฬุวันซึ่งเป็นสถานที่น่าเพลิดเพลินยินดีของนรชน  
ผู้ใดได้เห็นแล้ว ผู้นั้นเหมือนได้เห็นสวนทันทวัน  
ซึ่งเป็นสถานที่เพลิดเพลินของท้าวอัมรินทร์ราช  
ท้าวสักกเทวราชและเทพทั้งหลายและสวนทันทวันแล้ว  
ลงที่พื้นปฐพี เห็นพระเวฬุวันที่นารื่นรมย์แล้ว  
ก็อัศจรรย์ มีรู้เบื่อ  
พระเวฬุวันเกิดขึ้นเพราะบุญของพระราชา  
อันบุญญาภาพแห่งพระพุทธเจ้าประดับแล้ว  
ใครเล่าจะประมวลคุณแห่งพระเวฬุวันมากกล่าวให้หมดสิ้นได้<sup>๖๓</sup>

เมื่อนั้นพระนางได้สดับโคลงกลอนดังกล่าวจึงมีใจคิดอยากชมเวฬุวันมหาวิหาร จึงเลือก  
เวลาที่คิดว่าพระพุทธเจ้าเสด็จออกบิณฑบาตนอกวัด เข้าไปชมเวฬุวันมหาวิหารว่าจะสวยงามสมดังคำ  
กลอนหรือไม่ นางได้เสด็จโดยลำดับ ได้เห็นความงดงาม ได้เห็นความงดงามของธรรมชาติและได้แล  
เห็นภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งบำเพ็ญเพียรอยู่ จึงนึกแปลกใจ ว่าไหนภิกษุนี้หนุ่มอยู่จึงมาบำเพ็ญสมณธรรมมิได้  
สนใจบริโภคมคามคุณนอ เหตุใดไม่รอให้แก่ก่อนจึงค่อยบวชภายหลัง พระนางได้เสด็จเข้าไปถึงพระ  
วิหารชั้นในจนถึงพระคันธกุฎี พระนางเข้าใจว่า พระพุทธเจ้ามิได้ประทับอยู่ที่พระคันธกุฎี จึงเดินเข้า  
ไป ได้เห็นพระชินเจ้าผู้ทรงงามดังดวงอาทิตย์อุทัยประทับอยู่ มีสตรีสาวสวยพัทวิอยู่หญิงสาวนั้น ก็มี  
รัศมีเปล่งปลั่งดังทองธรรมชาติ มีหน้าตางดงามดังปทุมชาติ ริมฝีปากก็แดงดังผลตำลึงสุกซ้ำเลื่อมมอง  
แต่น้อย เป็นที่ติดตาตรึงใจยิ่งนัก มีลำแขนงามเหมือนทองคำ วงหน้าสวย ถันทั้งคู่ก็เต่งตึงดังดอก  
บัวตูม มีเอวคอดกลมกลิ้ง สะโพกผึ่งผาย ลำขาวยามิ มีเครื่องประดับสวยงาม ผ้าสไบมีสีแดงแวววาว  
นุ่งห่มผ้าเนื้อเกลี้ยงสีเขียว มีรูปสมบัติที่ชวนชมโดยไม่รู้เบื่อ ประดับด้วยเครื่องอาภรณ์ทุกชนิด<sup>๖๔</sup>

ทันใดนั้นพระพุทธเจ้าทรงเนรมิตรูปร่างของหญิงสาวที่ทรงทำให้เกิดขึ้นโดยฤทธิ์นั้นให้  
ค่อย ๆ กลายเป็นร่างหญิงชรา แก่หง่อมลงตามลำดับ สตรีสาวคนนั้นถูกขร่ายยัย มีผิดพรรณแปลกไป  
ปากอ้า ฟันหัก ฆมหงอก น้ำลายไหล หน้าไม่สะอาด หูตึง นัยน์ตาฝ้าฟาง ถันหย่อนยาน ไม่งามเหยี่ยว่น  
ทั่วกาย มีศีรษะและร่างกายสิ้นเงงก หลังงอ มีไม้เท้าเป็นเพื่อนเดิน ร่างกายชুবพอมซิดไปสิ้นเงงก ล้ม

<sup>๖๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๕/๕๗-๗๖.

<sup>๖๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๕/๕๗-๗๖.

<sup>๖๔</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๔๓/๔๓๓.

ลงแล้วหายใจถี่ ๆ จากนั้น ความสังเวชที่ก่อให้เกิดขนพองสยองเกล้า ซึ่งไม่เคยมีก็ได้มีแก่พระนาง นาดิเตียน รูปไม่สะอาดที่พวกคนเขลาอินดีกัน<sup>๖๕</sup>

พระพุทธเจ้าตรัสพระธรรมเทศนาต่อไปให้พระนางพิจารณาอสุภกรรมฐานในรูปกายของหญิงที่ทรงเนรมิตร ว่ากระสับกระส่าย ไม่สะอาด เปื่อยเน่า (มีของเหลว) ไหลเข้าและไหลออกเป็นนิจทรงแนะนำให้อบรมจิตให้เป็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยอารมณ์ที่ไม่งาม จงเจริญกายคตาสติ มากไปด้วยความเบื่อหน่าย จงพิจารณาว่ารูปของหญิงเป็นเช่นเดียวกับร่างกายของพระนางไม่ต่างกันเลย จงคลายความยินดีพอใจในกาย ทั้งภายในและภายนอกเถิด หลังจากนั้นพระนางเขมาจึงเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในสังขารทั้งหลายและเสด็จกลับไปทูลขอให้พระสวามีทราบ ว่า พระนางประสงค์ที่จะบวช พระเจ้าพิมพิสาร ได้อนุญาตให้พระนางบวชได้ตามประสงค์ และภายหลังจากบวชได้ ๗ เดือน พระนางเขมาเถรีได้เห็นประทีปสว่างขึ้น และดับไป จึงมีใจสังเวชเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง ได้บรรลุอรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา พระพุทธองค์ทรงตั้งพระนางเขมาเริไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นผู้เลิศกว่าบรรดาภิกษุณีผู้มีปัญญา<sup>๖๖</sup>

ในเรื่องนี้จะเห็นได้ชัดเจนว่าพระนางเขมาเถรีเป็นผู้มีราคะจิต ติดในรูปที่สวยงาม รังเกียจรูปที่ไม่สวยงาม จึงไม่ปรารถนาที่จะสดับพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้า แต่ด้วยเหตุที่พระเจ้าพิมพิสาร ซึ่งทรงเป็นโสดาบัน รู้อุปนิสัยและจริงของพระนางได้เป็นอย่างดี จึงใช้อุบายแต่งกลอนให้ไพเราะ ชมความสวยงามของพระเวฬุวันมหาวิหาร ซึ่งก็ได้ผล เนื่องจากพระนางเป็นผู้มีราคะจิต จึงมีความประสงค์ที่จะได้เห็นในสิ่งที่สวยงามน่าเจริญตาเจริญใจ เมื่อพระนางเข้าไปในวัด พระพุทธองค์ก็ทรงทราบเรื่องทั้งหมดด้วยพุทธญาณ และทรงมีพระกรุณาที่จะโปรดพระนาง จึงมิได้เสด็จออกบิณฑบาต เช่นปกติ กลับทรงประทับอยู่ในคันธกุฎี และผู้วิจัยมีความเห็นว่าพระภิกษุหนุ่มที่พระนางเขมาเห็น ก็อาจจะเป็นรูปเนรมิตที่พระพุทธเจ้าทรงเนรมิต ให้พระนางเห็น เพื่อสร้างความประหลาดใจว่า ศาสนานี้มีนักบวชหนุ่มแน่น ไม่ใช่เหมือนค่านิยมของสังคมสมัยนั้น ที่นิยมบวชเมื่อมีอายุมาก ทั้งนี้เพื่อตั้งให้พระนางเขมาเถรีได้คิดในเบื้องต้น เมื่อพระเสด็จถึงพระคันธกุฎี ทรงเห็นพระพุทธองค์ประทับนั่งกับหญิงสาวผู้อุปัฏฐาก ซึ่งเป็นรูปเนรมิตที่งดงามหาที่ติมิได้ ทำให้ตั้งดูความสนใจของพระนางที่มีราคะจิต ชอบดูสิ่งสวยงามอยู่แล้ว และพระองค์ก็ทรงแสดงสัจธรรมผ่านรูปเนรมิตนั้นด้วยการแสดงให้เห็นความเสื่อมของสังขารด้วยความชราลงทีละน้อย ให้พระนางเขมาได้เกิดสลดสังเวช ซึ่งได้ผลเป็นอย่างดี พระองค์ตรัสธรรมเทศนา ไม่ก็ประโยชน์ พระนางเขมาก็ตัดสินใจออกบวชทันที พระนางบวชได้ ๗ เดือนจึงบรรลุธรรม พระนางบ่มอินทรีย์ด้วยการเจริญสมาธิ จนได้ฌานสมาบัติ จึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยอนิจจสัญญา เมื่อเห็นเปลวประทีปสว่างโพลงแล้วดับไป ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางสมถยานิก ซึ่งหากจะพิจารณาแล้วพระนางเขมาน่าจะจัดอยู่ในประเภทต้นหาจริตด้วยเพราะรักสวยรักงาม และเมื่อได้กรรมฐานที่เหมาะสมเช่นอสุภกรรมฐาน จึงทำใจให้สงบตั้งมั่นได้ และอาจเป็นผู้ที่ได้ฌานสมาบัติ จึงบรรลุธรรมในแนวสมถยานิก หรืออุคโตภาค ได้บรรลุพร้อมมอภิญญา และปฏิบัติสัมภิทาในที่สุด

<sup>๖๕</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๔๓/๔๓๓.

<sup>๖๖</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๕๔/๔๓๔-๔๓๘.



#### ๔.๓.๔ กรณีศึกษาภิกษุณีรูปนันทาเถรี

บุพจริยาของภิกษุณีรูปนันทาเถรี ในอดีตกาลเมื่อ ๙๑ กัป ที่แล้วภิกษุณีรูปนันทาเถรี<sup>๖๗</sup> ได้เกิดในสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสี โดยเกิดในตระกูลใหญ่ที่มั่งคั่ง มีความเจริญในกรุงพันธุมดี เป็นสตรีมีรูปร่าง น่ารักเอ็นดู ได้เข้าเฝ้า รับฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าพระนามว่าวิปัสสีแล้ว ประกาศตนถึงไตรสรณคมน์ รักษาศีล เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วได้ใช้ฉัตรทองบูชาไว้ ณ เบื้องบนแห่งพระสถูปที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ เมื่อจุติจากมนุษย์ได้เสวยทิพยสมบัติที่ดาวดึงส์ ในชาติสุดท้าย ภิกษุณีอิฐรูปนันทาเถรี เกิดในกรุงกบิลพัสดุ์ เป็นธิดาแห่งเจ้าศากยพระนามว่าเขมกะ มีนามว่านันทา (ท่านเป็นน้องของพระนันทเถระ) หมู่นกกล่าวว่านางเป็นผู้หนึ่ง ซึ่งมีความถึงพร้อมด้วยรูปร่าง น่ารัก ในคราวที่เติบโตเป็นสาว มีรูปและผิพรรณงดงาม จนพวกเจ้าศากยเกิดการวิวาทกันใหญ่โต เพราะเรื่องแย่งตัวนาง ครั้งนั้นพระบิดาของนางดำริว่า “พวกเจ้าศากยจะอย่าพินาศเลย” จึงให้บวช ครั้งพระนางได้บวชเป็นภิกษุณีแล้ว ได้ฟังว่า พระตถาคตเป็นผู้สูงสุดแห่งนรชน ทรงดีเตียนรูป จึงไม่ยอมเข้าเฝ้า เพราะท่านมีความหลงใหลรูปท่านจึงขลาดต่อการเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า จึงไม่ยอมไปรับโอวาท

ครั้งนั้นภิกษุณีรูปนันทาได้ยินกิตติศัพท์อันงามของพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงคิดแฝงกายเข้าไปในหมู่ภิกษุณีเพื่อจะได้เห็นพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าบ้าง พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องด้วยพระญาณและประสงค์จะสงเคราะห์รูปนันทาภิกษุณี พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องด้วยพระญาณและประสงค์จะสงเคราะห์รูปนันทาภิกษุณี จึงทรงเนรมิตหญิง งามด้วยฤทธิ์ ๓ ลักษณะคือ (๑) หญิงที่สวยงามเหมือนเทพอัปสร (๒) หญิง (คนเดิม) ที่ชรา (๓) หญิง (คนเดิม) ที่ตายแล้วมีศพเน่าเหม็นเต็มไปด้วยหนอน รูปนันทาภิกษุณีเห็นหญิงทั้ง ๓ ลักษณะ แล้วเกิดความสลดใจ ไม่นิยมในสภาพของหญิงที่ตายแล้ว มีความเบื่อหน่ายในภพ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับนางว่า “นันทา เธอจงดูรูปร่างที่กระสับกระส่ายไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลเข้าไหลออกอยู่ ที่พวกคนเขลาพากันปรารภอย่างนั้น เธอจงอบรมจิตให้เห็นสมารมณียธรรมด้วยอสุภกรรมฐาน รูปนี้เป็นฉันทิ รูปเธอนั้นก็เป็นฉันทิ รูปของเธอนั้นเป็นฉันทิ รูปนี้ก็เป็ฉันทิ เมื่อเธอพิจารณาเห็นรูปอย่างนี้ มิได้เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคือ แต่นั้น ก็จะไม่หน่ายอยู่ด้วยปัญญาของตน”<sup>๖๘</sup>

เมื่อภิกษุณีรูปนันทาพิจารณาอสุภกรรมฐานและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการเห็นตามความเป็นจริงของกาย จึงเกิดความเบื่อหน่ายในกาย คลายกำหนดภายในและหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ วิโมกข์ ๘ อภิญญา ๖ ในที่สุด<sup>๖๙</sup> เรื่องของภิกษุณีรูปนันทาเถรีนี้ พระนางรูปนันทาเถรี เป็นผู้มึราคะจริต พระพุทธเจ้าทรงทราบจริตของพระนาง และต้องการแก้ความติดใจในรูป จึงเนรมิตรูปที่สวยงาม เพื่อดึงดูดความสนใจ และให้มีจิตใจเบิกบาน ต่อมาทรงเนรมิตให้แก่ชรา และตายเป็นศพเน่าให้ดู ซึ่งทำให้พระนางได้สลดสังเวช คลายจากความหลงใหลในรูป เห็นอสุภกรรมฐาน และยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการเห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูปที่เห็นจึงทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะเหตุที่ได้กรรมฐานที่ถูกกับจริตเป็นเหตุ

<sup>๖๗</sup> ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๕๐/๗๘.

<sup>๖๘</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑๔๓/ ๕๓๙.

<sup>๖๙</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๓/๑๕๘.

### สรุปกรณีศึกษา

(๑) จริตของแต่ละคนแตกต่างกัน ดังนั้นกรรมฐานที่เหมาะสมของแต่ละคนจึงมักแตกต่างกันออกไป หากได้กรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตจะทำให้การบรรลุธรรมเป็นเรื่องที่ง่ายขึ้น

(๒) กรรมฐานที่ถูกจริตต้องมีคุณสมบัติเบื้องต้นที่สร้างความสบายให้แก่ผู้ปฏิบัติมีความสบาย ย่อมยังจิตให้เกิดสุข และเมื่อมีความสุข และเมื่อมีความสุข ย่อมเป็นเหตุให้จิตใจตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิได้ง่าย และเมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ได้

(๓) กรรมฐานที่ถูกจริตในกรณีศึกษาที่ยกมานั้นส่วนหนึ่งจะเป็นกรรมฐานที่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนอบรมแต่อดีตชาติ ซึ่งหากได้กรรมฐานดังกล่าวจะสามารถพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็ว

(๔) การดูลักษณะภายนอกอาจไม่สามารถแยกได้ชัดเจนว่าเขามีจริตอื่นที่แฝงอยู่หรือไม่ เช่นกรณีศิษย์ของพระสารีบุตร แม้ดูภายนอกอาจตัดสินได้ว่าเป็นราคะจริต แต่แท้จริงจริงอาจมีโทสะจริตผสมอยู่บ้าง เมื่อเจริญอสุภกรรมฐานจึงไม่เป็นที่สบาย จิตจึงไม่สามารถตั้งมั่นได้ ต่อมาภายหลังเมื่อได้กรรมฐานการพิจารณาดอกบัวจากพระพุทธเจ้า การได้เห็นดอกบัวอันงดงามย่อมทำให้จิตใจสบาย และสงบระงับ ตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ และสามารถบรรลุธรรมได้โดยไม่ยากเลย

เรื่องจริตเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการบรรลุธรรมในส่วนของการทำงานให้เกิดจิตศึกษา คือ การเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริต ย่อมทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิได้ ซึ่งเป็นบาทฐานในการเจริญปัญญาศึกษาต่อไป เพื่อบรรลุธรรมนั่นเอง ดังนั้น ผู้ที่ประสงค์จะปฏิบัติธรรมจนถึงการบรรลุมรรคผลนิพพาน อาจต้องสำรวจการภาวนาของตนว่าได้กรรมฐานที่ทำให้เกิดสัมมาสมาธิ เพื่อเป็นบาทฐานในการปฏิบัติให้บรรลุธรรมนั่นเอง

## ๔.๔ ผลจากการนำราคะจริตไปใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้ปฏิบัติธรรมควรเริ่มตั้งจิตจดจ่อที่หน้าท้องของตนจะรู้สึกว่ามีท้องพองขึ้นและยุบลง ถ้ายังไม่รับรู้อาการนี้ได้ชัดเจนก็ควรวางมือไว้ที่ท้องสักครู่สภาวะพองยุบก็จะปรากฏชัดเจน ฟังกำหนดรู้สภาวะตึงขึ้นของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะที่หายใจเข้า และกำหนดรู้สภาวะหย่อนลงของท้องว่า “ยุบหนอ” ในขณะที่หายใจออก หลังจากนั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะสามารถกำหนดรู้สภาวะธรรมคือ รูป นามที่ปรากฏทางทวารทั้งหกได้ เรื่องนี้เป็นธรรมชาติของวิปัสสนา แต่ในเบื้องต้นของการปฏิบัติต้องกำหนดอารมณ์หลักขณะนั่ง เช่น สภาวะพองยุบได้ปรากฏชัดแก่บุคคลทั่วไป ความกำหนดในใจว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” อย่างต่อเนื่องโดยไม่เปล่งเสียงบริกรรม อีกทั้งไม่ความหายใจแรง ๆ เพื่อให้สภาวะพองยุบปรากฏ และไม่ควรถายใจช้าหรือเร็วเกินไปความหายใจตามปกติ

### ๔.๔.๑ ราคะจริตลงในกายวิปัสสนาต้องปฏิบัติดังนี้

ถ้ามีความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะนั้น ควรกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านว่า คิดหนอ ฟุ้งหนอ หรือ ดำริหนอ (คำบริกรรมว่า คิดหนอ ควรใช้ในขณะที่ได้รับรู้เรื่องที่คิด เช่นคิดถึงใคร หรือเรื่องอะไร คำบริกรรมว่า ฟุ้งหนอ ควรใช้ในเวลาที่จิตสามารถรับรู้ความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วจนไม่รู้ว่าจะคิดถึงอะไร คำบริกรรมว่า ดำริหนอ ควรใช้ในเวลาที่คิดวางแผนสิ่งใดสิ่งหนึ่ง) ถ้ารู้สึกว่าได้พบกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งให้กำหนดว่า “พบหนอ” ถ้าเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในจิต ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” และกำหนดรู้

จนกว่าสภาวะเห็นจะหายไป ถ้ารู้สึกว่ามันกับบุคคลใดบุคคลหนึ่งในความคิดให้กำหนดว่า “พูดหนอ” เมื่อความฟังซ่านดังกล่าวหายแล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักคือสภาวะพองยุบตามเดิม

ถ้าประสงค์จะกลืนน้ำลาย ให้กำหนดว่า “อยากกลืนหนอ” “กลืนหนอ” ถ้าประสงค์จะบ้วนน้ำลาย ให้กำหนดว่า “อยากบ้วนหนอ” “บ้วนหนอ” แล้วจึงกลับมากำหนดอารมณ์หลักตามปกติ

ถ้าต้องการจะก้มศีรษะลง ให้กำหนด “อยากก้มหนอ” แล้วกำหนดว่า “ก้มหนอ ๆ” ในขณะที่ก้มตัวลงช้า ๆ อย่างก้มลงอย่างรวดเร็ว ถ้าต้องการจะเงยศีรษะขึ้น ให้กำหนดว่า “อยากเงยหนอ” แล้วกำหนดว่า “เงยหนอ ๆ” ช้า ๆ ในเวลาเงยศีรษะขึ้น หลังจากนั้นจึงกลับมากำหนดสภาวะพองยุบ

ถ้าความปวดเมื่อยปรากฏในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้จดจ่อที่ความเมื่อยและกำหนดว่า “เมื่อยหนอ ๆ” โดยบริกรรมไม่ซ่านัก ไม่เรื้อรัง ความปวดเมื่อยนั้นอาจค่อย ๆ ทุกเลาแล้วหายไป หรืออาจทวีความรุนแรงมากขึ้นจนทนไม่ไหว ถ้าเป็นเช่นนั้นก็ให้กำหนดจิตที่ต้องการพลิกว่า “อยากพลิกหนอ” และกำหนดรู้ต่อกับปฏิกิริยาทางร่างกายที่เปลี่ยนทำนอง ถ้ายกมือหรือขา ให้กำหนดว่า “ยกหนอ ๆ” พร้อมกับยกขึ้นช้า ๆ ถ้าเหยียดให้กำหนดว่า “เหยียดหนอ ๆ” พร้อมกับเหยียดช้า ๆ ถ้าคูให้กำหนดว่า “คูหนอ ๆ” พร้อมกับคูช้า ๆ ถ้าวางให้กำหนดว่า “วางหนอ ๆ” ควรทำช้า ๆ อย่างทำเร็ว ถ้าอวัยวะทางร่างกายสัมผัสบริเวณใดบริเวณหนึ่งฟังกำหนดว่า “ถูกหนอ”

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้เปลี่ยนอริยาบถอย่างนี้แล้ว ความปวดเมื่อยอาจหายไป ในขณะที่นั้นควรกลับมากำหนดสภาวะพองยุบอย่างต่อเนื่อง ถ้าความรู้สึกแสบร้อนปรากฏขึ้นในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งให้กำหนดว่า “ร้อนหนอ ๆ” เมื่อความรู้สึกแสบร้อนหายไป ก็กลับมากำหนดสภาวะพองยุบตามเดิม ถ้าต้องการจะเปลี่ยนอริยาบถ เพราะความรู้สึกดังกล่าวรุนแรงขึ้นก็ควรกำหนดจิตที่ต้องการจะเปลี่ยนว่า “อยากเปลี่ยนหนอ” เป็นต้นตามแนวที่กล่าวมาแล้ว ในที่สุดให้กลับมากำหนดสภาวะพองยุบ เพื่อมิให้การเจริญสติขาดช่วงไป อย่างให้มีช่วงว่างที่ขาดสติกำหนดรู้

ถ้าเกิดสภาวะคันปรากฏขึ้นในร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้สภาวะดังกล่าวว่า “คันหนอ ๆ” ถ้าสภาวะคันหายไปในขณะที่กำหนดรู้ ก็กลับมากำหนดพองยุบเหมือนเดิม ถ้าเวลาที่รู้สึกว่ามีหน่อต่อสภาวะคันไม่ได้ ต้องการจะเปลี่ยนอริยาบถก็ควรกำหนดว่า “อยากเปลี่ยนหนอ ๆ” หรือ “อยากเกาหนอ ๆ” เมื่อต้องการที่จะยกมือขึ้น ให้กำหนดว่า “อยากขึ้นหนอ” “ขึ้นหนอ ๆ” หรือ “อยากยกหนอ” “ยกหนอ ๆ” เมื่อมือสัมผัสบริเวณคันให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” และกำหนดว่า เกาหนอ ๆ” ในขณะเกา เมื่อต้องการจะวางมือลง ให้กำหนดว่า “ลงหนอ ๆ” เมื่อมือสัมผัสสถานที่ใดที่หนึ่งให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” แล้วกลับมากำหนดสภาวะพองยุบตามเดิมว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” เพื่อไม่ให้จิตส่งไปที่อื่น

#### ๔.๔.๒ เมื่อกามฉันทปรากฏ

จิตของนักปฏิบัติจะรับรู้ความชอบใจทันทีและจะเลิกใส่ใจต่อสภาวะเดินที่กำลังกำหนดรู้ก่อน จึงควรกำหนดรู้กามฉันทะว่า “ชอบหนอ” ไม่ควรดึงจิตให้กลับมากำหนดรู้สภาวะเดินที่จริง

แล้วนักปฏิบัติไม่ควรเลือกกำหนดรู้อารมณ์ที่ต้องการในขณะที่ปฏิบัติธรรม ควรปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นกองรูป เวทนา จิต หรือกามฉันทะ เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิตจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ ตั้งข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

ยาธาปากฎิ วิปัสสนาภินิเวโส<sup>๗๐</sup>  
“พึงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

อนึ่งกามฉันทะจัดเป็นเจตสิกอย่างหนึ่งชื่อว่า โลภะ มีสภาพ ประกอบร่วมกับจิตอยู่เสมอ ในหมวดนี้ระบุดังกามฉันทะโดยตรง เพราะมุ่งแสดงเจตสิกเป็นหลัก เนื่องจากกามฉันทะที่เด่นชัดในขณะใดขณะหนึ่งจะมีกำลังมากกว่าเจตสิกอื่น เหตุเกิดของกามฉันทะ คือ อโยนิโสมนสิการ หมายถึง การใส่ใจโดยไม่แยกกายในอารมณ์ที่ตนชอบว่าน่าพอใจ คือ ความพอใจในกามฉันทะ เช่น รูปร่างหน้าตาของเพศตรงกันข้าม อารมณ์ดังกล่าวเรียกว่า ศุภนิमितเป็นสิ่งยั่วกิเลสให้หลงชอบ และถูกในตามความต้องการของแต่ละบุคคลที่ชอบรูป เสียง กลิ่น รส หรือสิ่งที่สัมผัส ดังพระพุทธดำรัสในอาหารสูตรว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย การใส่ใจโดยไม่แยกกายในศุภนิमितเป็นนิตยนี้ เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือเกิดแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น”<sup>๗๑</sup>

ในฉันทปาณโกปมสูตร<sup>๗๒</sup> พระพุทธองค์ตรัสว่า ทวาร ๖ ของทุกคน เหมือนสัตว์ ๖ ประเภท ที่หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และความนึกคิดว่า

ตา	เหมือน	งู
หู	เหมือน	จระเข้
จมูก	เหมือน	นก
ลิ้น	เหมือน	สุนัขบ้าน
กาย	เหมือน	สุนัขจิ้งจอก
ใจ	เหมือน	ลิง

ตา ชอบดูสิ่งที่มีสวดลายและเรื่องปกปิดเร้นลับ ไม่ชอบแลดูสิ่งที่เรียบง่ายที่เปิดเผยเป็นธรรมตา เหมือนงูชอบเลื้อยในที่รกไม่ราบเรียบ

หู เป็นรูช่องให้เสียงลอดผ่าน เหมือนจระเข้ชอบอยู่ในโพรงหรือถ้ำใต้น้ำ

จมูก ชอบสูดดมกลิ่นในอากาศ เหมือนนกชอบโฉบบินไปในอากาศ

ลิ้น ชอบลิ้นรสอาหารหลากหลายของชาวบ้าน เหมือนสุนัขบ้านที่ชอบคลุกจุลินอนอยู่ในบ้าน

กาย ชอบสัมผัสของมนุษย์ต่างเพศ เหมือนสุนัขจิ้งจอกชอบกินเนื้อมนุษย์ในป่าช้า

<sup>๗๐</sup> วิสุทธิ. ฎีกา. ๒/๔๓๒.

<sup>๗๑</sup> ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒๓๒/๘๑.

<sup>๗๒</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๘/๑๘๕.

ใจ มีธรรมชาติซัดส่ายไม่หยุดนิ่ง เหมือนลิงที่ชุกชนไม่หยุดนิ่ง

กิเลสทั้งหลายเป็นสิ่งที่ถูกสะสมไว้ในกระแสจิตภพแล้วภพเล่า เมื่อพบกับเหตุปัจจัยที่เหมาะสม กิเลสดังกล่าวนั้นจะฟูขึ้นในใจส่งผลให้แสดงออกปฏิกิริยาทางกายหรือวาจา เหมือนทารกที่ยังไม่มีความต้องการทางเพศเพราะภาวะร่างกายยังไม่เติบโต ต่อเมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวร่างกายเจริญสมบูรณ์แล้ว จึงเกิดความต้องการทางเพศ กิเลสที่มีอยู่แล้วในกระแสจิตจะปรากฏขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูลเช่นเดียวกัน<sup>๗๓</sup>

เมื่อจิตราคะ เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น จิตมีราคะ ก็ให้รู้ชัดว่า จิตมีราคะ สมดังพระบาลีที่องค์สมเด็จพระชินสีห์ ได้ตรัสไว้ว่า “สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตตุนติ ปชานาติ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะในเวลาปฏิบัติจริง ๆ” ในเมื่อราคะ หรือโทสะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่า “ราคะหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่ทพยวัตถุ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต ถ้าโทสะเกิดขึ้น ก็ให้ภาวนาว่า “โกรธหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่ทพยวัตถุเช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้าสามารถจะเห็นความเกิดดับของราคะจิต โสจิต ได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไปสามารถจะเกิดวิปัสสนญาณขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณปัจจุเวกขณญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ ตทังควิมุติ วิกขัมภณวิมุติ คือมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระกรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ<sup>๗๔</sup>

#### ๔.๔.๓ ในธรรมทั้งหลายได้แก่ นีวรณ ๕

คือกามฉันท พยายบาท ถีนมิทระ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา นีวรณทั้ง ๕ นี้ถ้าพิจารณาเห็นธรรมข้อใด ข้อหนึ่ง ก็จะมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าราคะจรีต พึงเกิดขึ้นในใจให้พิจารณาเนื่อง ๆ เช่นนี้

(๑) เมื่อราคะจรีต คือความพอใจในกามคุณ ๕ มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ มีอยู่ในจิตของเรา

(๒) เมื่อราคะจรีต คือความพอใจในกามคุณ ๕ ไม่มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ ไม่มีอยู่ภายในใจจิตของเรา

(๓) เมื่อราคะจรีต ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น

(๔) เมื่อราคะจรีต ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น

(๕) เมื่อราคะจรีต ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้นดังนี้

<sup>๗๓</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์), หน้า ๒๘๖.

<sup>๗๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด), หน้า ๔๐๘.

กามฉันทะจะเกิดขึ้นเพราะเหตุ ๒ อย่างคือ

- (๑) มีอารมณ์ตั้งมาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย
- (๒) ไม่กระทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย

คือไม่รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติเพื่อกำจัดกามฉันทะ และใส่ใจโดยผิดทาง เช่น ใส่ใจในของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในของที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในของที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ในของที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เป็นต้น

ในมหาสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น กายานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดรูปล้วน ๆ เวทนานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดนามล้วน ๆ ธัมมานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดทั้งรูปและนามผสมกัน ส่วนจิตตานุปัสสนานั้น ว่าด้วยการกำหนดนามล้วน ๆ

พระพุทธองค์ทรงแสดงการกำหนดรูปชั้น ๓ เวทนาชั้น ๓ สัญญาชั้น ๓ สังขารชั้น ๓ และวิญญานชั้น ๓ ไว้ในมหาสติปัฏฐานอย่างนี้คือ

- (๑) ทรงแสดงการกำหนดรูปชั้น ๓ ไว้ด้วยกายานุปัสสนา
- (๒) ทรงแสดงการกำหนดเวทนาชั้น ๓ ไว้ด้วยกายานุปัสสนา
- (๓) ทรงแสดงการกำหนดสัญญาชั้น ๓ และสังขารชั้น ๓ ไว้ด้วยธัมมานุปัสสนา
- (๔) ทรงแสดงการกำหนดวิญญานชั้น ๓ ไว้ด้วยจิตตานุปัสสนา

เมื่อราคะจิตเกิดขึ้นเกิดขึ้นในภาวานาว่า “ราคะจิตหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่ทหยวัตถุ (จิตใจ) จนกว่าจะหายไป เมื่อภาวานาถูกต้องตามหลักในธัมมานุปัสสนาข้อนี้แล้ว ได้ประโยชน์เป็น ๓ ชั้นคือ

**๑. ชั้นต่ำ** ทำให้สติ สมาธิ สัมปชัญญะ เกิดขึ้นมา เมื่อ สติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีอยู่ในที่ไหนในที่นั้นจะไม่มีโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้เลย ดังนี้คือ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนความมืด สติ สมาธิ สัมปชัญญะ เปรียบเหมือนแสงสว่าง แสงสว่างเป็นคู่ปรับกับความมืด สติเป็นคู่ปรับกับโลภะ โทสะ โมหะ ฉะนั้นเหมือนกัน

**๒. ชั้นกลาง** สามารถจะให้ได้บรรลุลมณ มีปฐมฌานเป็นต้น เมื่อได้ฌานแล้วนิรวณนี้ก็เป็นอันละได้โดยวิกขัมภนพหาน

**๓. ชั้นสูง** เมื่อกำหนดไปก็จะเกิดวิปัสสนาต่าง ๆ ขึ้นมาโดยลำดับ ๆ นับตั้งแต่นามรูป ปริจเฉทญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงปัจจะเวกขณะญาณ<sup>๗๔</sup>

เมื่อราคะ เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะ ก็ให้รู้ชัดว่า มีราคะ สมดังพระบาลีที่องค์สมเด็จพระชินสีห์ ได้ตรัสไว้ว่า “สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตตุนติ ปชานาติ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะในเวลาปฏิบัติจริง ๆ” ในเมื่อราคะ หรือโทสะเกิดขึ้นให้ภาวานาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวานาว่า “ราคะหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่ทหยวัตถุ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต ถ้าโทสะเกิดขึ้น ก็ให้ภาวานาว่า “โกรธหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่ทหยวัตถุเช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะ

<sup>๗๔</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพฯ: สหธรรมิก จำกัด) หน้า ๔๑๔-๔๑๗.

เห็นความเกิดดับของราคจิต โสจิต ได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไปสามารถจะเกิดวิปัสสนญาณขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ ตัทธังควิมุตติ วิกขัมภณวิมุติ คือมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของ พระกรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการขมไว้ด้วยอำนาจของ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ<sup>๗๖</sup>

#### ๔.๕ การกำจัดราคะที่เกิดขึ้นกับผู้วิจยในขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในการนั่งกำหนดอยู่นั้นมักจะเกิดขึ้นมาแบบไม่รู้ตัวในครั้งแรกและยังกำหนดไม่ได้มีแต่ปล่อยให้มันพุ่งไปเมื่อไปรายงานกันพระอาจารย์ท่าน ๆ ก็ได้แนะนำให้ใช้สติกำหนดเมื่อรู้ตัวและให้กำหนด อยากรหนอ อยากรหนอ อยากรหนอ แต่ถ้ายังไม่หายไป ก็ให้ใช้สติตามดูความคิดนั้นไปเมื่อนำไปใช้มัน คล้ายกับให้สติทำงานทั้งสองอย่าง สติคิด อีกอันให้ตามดูจนคลายหายไป เมื่อจนระยะเวลาการเกิดราคะจะสั้นลงเรื่อย ๆ จนมีสติในการกำหนด กำหนดให้หายไปได้ เพียงกำหนด รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอแล้วความอยากนั้นหายไป ก็การตามอารมณ์ให้ทันขณะจะเกิดความคิดในปัจจุบัน แล้วอารมณ์นั้นจะไม่เข้ามา เพราะตามรู้ของความคิดนั้น อารมณ์ใคร่ก็จะไม่เกิดขึ้นอีก แต่ราคะนั้นไม่ได้หายไป แต่มันจะกลับอีกเมื่อเราเผลอสติ

#### ๔.๖ สรูป

สิ่งที่มากระทบการก็จะมียเพียงธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม ฉะนั้น สรูปแล้วก็คือ สิ่งที่มากระทบกาย มีลักษณะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง อ่อนก็คือแข็งน้อย ความแข็งมันลดระดับลง เรารู้สึกว่าอ่อน แต่ที่จริงอ่อนก็คือแข็ง ในทางกายกำหนดรู้ จะเป็นลักษณะเย็นก็ตาม ร้อนก็ตาม อ่อนก็ตาม แข็งก็ตาม หย่อนก็ตาม ตึงก็ตาม เป็นสิ่งที่มากระทบทางกาย ที่เรากำหนดรู้นั้น เรียกว่า เป็นรูป ความรู้สึก รู้สึกเย็น รู้สึกร้อน รู้สึกอ่อน รู้สึกแข็ง รู้สึกหย่อน รู้สึกตึง นั้นเป็นนาม แต่ไปรู้ว่า เป็นสิ่งของ ชื่อนั้น ชื่อนี้ เป็นความหมาย เป็นสมมุติบัญญัติ เป็นเรื่องของจิตใจที่เข้าไปปรับรู้

นี่คือผลของปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของบุคคลผู้มีราคจิต มีตั้งแต่ไสดาปัตติผล จนถึงพระอรหันตผลมีดังนี้

ท่านนันทะเริ่มต้นเจริญในการใช้สติคุ้มครองทวารทั้ง ๖ คือ มีสติใน ตา หู จมูก กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา ที่สุดก็บรรลुरुธรรม ท่านได้เตือนสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อออกจากวิภวณะว่า “เรามีวัชระประกอบการประดับตกแต่ง (ร่างกาย) มีจิตพุ่งชานและกวัดแกว่ง ถูกกามราคะ (หลงไหลในสตรี) รบกววน เพราะไม่ได้ทำโยนิโสมนสิการ เราปฏิบัติโดยอุบายที่ชอบ อันพระพุทเจ้าผู้เป็นเผ่าพันธุ์พระอาทิตย์ (อาทิตย์จพนุช) ผู้ฉลาดในอุบาย ได้สอนแนะนำแล้ว จึงถอนจิตออกจากภพได้แล้ว”

ภิกษุหนุ่มศิษย์พระสารีบุตรรูปนี้ได้ดำรงอยู่ในอรหันตผลในที่สุด จะเห็นว่ากรรมฐานที่ได้ผลกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ต้องเป็นที่สบายแก่บุคคลนั้น และเป็นกรรมฐานที่ก่อให้เกิดความเบิก

<sup>๗๖</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด) หน้า ๔๐๘.

บานชุ่มชื่นใจ แม้ภิกษุหนุ่มจะเกิดจากตระกูลร่ำรวย แต่ไม่สามารถบำเพ็ญสุกกรรมฐานได้ผล เพราะไม่เป็นที่สบายแก่จริต แต่พอได้เห็นดอกบัวที่งดงามประดุจทองคำ จิตใจก็กลับเบิกบาน และเมื่อจิตใจเบิกบานมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยง่าย ซึ่งสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อมของจิตที่จะเข้าสู่ปัญญา เมื่อภิกษุนั้นออกจากฌาน เห็นดอกบัวเหี่ยวแห้งไป จึงเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ได้ ปัญญาในที่สุด

พระนางเขมาเถรีได้คิดในเบื้องต้น เมื่อพระเสด็จถึงพระคันธกุฎี ทรงเห็นพระพุทธองค์ประทับนั่งกับหญิงสาวผู้อุปัฏฐาก ซึ่งเป็นรูปเนรมิตที่งดงามหาที่ติมิได้ ทำให้ตั้งดูความสนใจของพระนางที่มีราคะจริต ชอบดูสิ่งสวยงามอยู่แล้ว และพระองค์ก็ทรงแสดงสังฆธรรมผ่านรูปเนรมิตนั้นด้วยการเผยให้เห็นความเสื่อมของสังขารด้วยความขรालงทีละน้อย ให้พระนางเขมาได้เกิดสลดสังเวช ซึ่งได้ผลเป็นอย่างดี พระองค์ตรัสธรรมเทศนา ไม่กี่ประโยค พระนางเขมาก็ตัดสินใจออกบวชทันที พระนางบวชได้ ๗ เดือนจึงบรรลุนิพพาน พระนางบมอินทรีด้วยการเจริญสมาธิ จนได้ฌานสมาบัติ จึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยอนิจจสัญญา เมื่อเห็นเปลวประทีปสว่างโพลงแล้วดับไป ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางสมถยานิก ซึ่งหากจะพิจารณาแล้วพระนางเขมาน่าจะจัดอยู่ในประเภทตณหาจริตด้วย เพราะรักสวยรักงาม และเมื่อได้กรรมฐานที่เหมาะสมเช่นสุกกรรมฐาน จึงทำให้สงบตั้งมั่นได้ และอาจเป็นผู้ที่ได้ฌานสมาบัติ จึงบรรลุนิพพานในแนวสมถยานิก หรืออุคโตภาค ได้บรรลุพร้อมอภิญญา และปฏิสัมภิทาในที่สุด

พระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่องด้วยพระญาณและพระสังคัจจะสงเคราะห์รูปนันทาภิกษุณี จึงทรงเนรมิตหญิงงามด้วยฤทธิ์ ๓ ลักษณะคือ (๑) หญิงที่สวยงามเหมือนเทพอัปสร (๒) หญิง (คนเดิม) ที่ชรา (๓) หญิง (คนเดิม) ที่ตายแล้วมีศพเน่าเหม็นเต็มไปด้วยหนอน รูปนันทาภิกษุณีเห็นหญิงทั้ง ๓ ลักษณะ แล้วเกิดความสลดใจ ไม่นิยมในซากศพของหญิงที่ตายแล้ว มีความเบื่อหน่ายในภพ ขณะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับนางว่า “นันทา เธอจงดูรูปร่างที่กระสับกระส่ายไม่สะอาด เปื่อยเน่าไหลเข้าไหลออกอยู่ ที่พวกคนเขลาพากันปรารถนายังนัก เธอจงอบรมจิตให้เห็นสมาธิมีอารมณ์เดียวด้วยยอสุภกรรมฐาน รูปนี้เป็นฉันไค รูปเธอนั้นก็เป็นฉันนั้น รูปของเธอนั้นเป็นฉันใด รูปนี้ก็เป็ฉันนั้น เมื่อเธอพิจารณาเห็นรูปอย่างนี้ มิได้เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน แต่นั้น ก็จะมีเบื่อหน่ายอยู่ด้วยปัญญาของตน” เมื่อภิกษุณีรูปนันทาพิจารณาสุกกรรมฐานและยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการเห็นตามความเป็นจริงของกาย จึงเกิดความเบื่อหน่ายในกาย คลายกำหนดภายในและหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ วิโมกข์ ๘ อภิญญา ๖ ในที่สุด เรื่องของภิกษุณีรูปนันทาเถรีนี้ พระนางรูปนันทาเถรี เป็นผู้ที่มีราคะจริต พระพุทธเจ้าทรงทราบจริตของพระนาง และต้องการแก้ความติดใจในรูป จึงเนรมิตรูปที่สวยงาม เพื่อดึงดูดความสนใจ และให้มีจิตใจเบิกบาน ต่อมาทรงเนรมิตให้แก่ชรา และตายเป็นศพเน่าให้ดู ซึ่งทำให้พระนางได้สลดสังเวช คลายจากความหลงไหลในรูป เห็นสุกกรรมฐาน และยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการเห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏในรูปที่เห็นจึงทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะเหตุที่ได้กรรมฐานที่ถูกกับจริตเป็นเหตุ

เมื่อราคะ เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะ ก็ให้รู้ชัดว่า มีราคะ สมดังพระบาลีที่องค์สมเด็จพระชินสีห์ ได้ตรัสไว้ว่า “สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตุนติ ปชานาติ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะในเวลาปฏิบัติจริง ๆ” ในเมื่อราคะ หรือโทสะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น



ภาวนาว่า “ราคะหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต ถ้าโทสะเกิดขึ้น ก็ให้ภาวนาว่า “โกรธหนอ ๆ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุเช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะเห็นความเกิดดับของราคะจิต ได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไป สามารถจะเกิดวิปัสสนญาณขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ ตัทธังควิมุตติ วิกขัมภณวิมุตติ คือมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระกรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของ ขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ อัปปนาสมาธิ

## บทที่ ๕

### บทสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

จากการที่ผู้วิจัยได้ศึกษาเรื่องจริต กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาในครั้งนี้ ได้ศึกษาเรื่องของจริต โดยเฉพาะรวมไปถึงความเป็นของจริตและได้ศึกษาเรื่องของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อเชื่อมโยงไปสู่การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับจริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (๑) จริต ๖ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๓) รากจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าตามวิธีการดำเนินงานวิจัย คือการค้นคว้าจากตำราที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาอันได้แก่พระไตรปิฎก คัมภีร์เนติปกรณ์ อรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อิทธิธรรมมัตถสังคหะ รวมไปถึงเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ๕.๑ สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่องรากจริตพบว่า รากจริตเป็นสภาวะที่เป็นเหตุทำให้จริตอื่น ๆ เกิดขึ้นได้มากมาย เช่นความยินดีพอใจ เป็นเหตุให้เกิดตัณหา ความอยากเป็นนั่นเป็นนี่ ยึดตัวตน แล้วทำให้เกิดโมห หลงมัวเมาติดอยู่ในภพต่าง ๆ ดังนี้ พระพุทธองค์จึงแสดงรากจริตเป็นบทแรก และหาวิธีดับรากะก่อน การมีสติที่เป็นสัมมาสติในองค์มรรคระลึกรู้ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานชั้น ๕ เข้าใจชั้น ๕ ว่าเป็นเพียงรูปกับนามเป็นอนัตตามิใช่ตัวตนบุคคล เรา เขาแต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น และดับไปของรูปนามตลอดเวลาเอาขณะนิรวณ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในชั้น ๕ ที่เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรักชอบชัง พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามอริยมรรคมีองค์ ๘ เพียง ในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจเอาใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ศีลข้ออื่นต่างพร้อย จึงเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จริต ถือว่าเป็นหลักพุทธธรรมที่สำคัญหมวดหนึ่งในพระพุทธศาสนา และเป็นที่ยอมรับศึกษา กันมากในปัจจุบัน โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึงเรื่องของจริต ก็จะหมายถึงลักษณะพื้นเพนิสัยของมนุษย์ที่แตกต่างกันไป ในทางพระพุทธศาสนาเมื่อได้ศึกษาและสำรวจจริตในตนเองก็จะหากิจกรรมเพื่อใช้ในการพัฒนาปัญญา ซึ่งในเบื้องต้นของการกล่าวถึงจริต นั้นพบว่า มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นไปสู่การเตรียม

ตัวเพื่อพัฒนาปัญญาของบุคคลที่มีจริตต่างกัน แล้วเลือกแนวทางการเจริญสมถกรรมฐานและวิปัสสนาภาวนาเป็นหลักโดยอ้างอิงหลักฐานที่พบในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา แต่ผู้วิจัยมีความเห็นว่าเนื่องด้วยปัจจุบันนี้ แนวทางการเจริญสมถกรรมฐาน ไม่เป็นที่นิยมในการปฏิบัติจริง มีแต่เพียงเป็นส่วนของการศึกษาในพระไตรปิฎกที่อ้างอิงเท่านั้น ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นเป็นที่แพร่หลายและเป็นที่ยอมรับมากตามสำนักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในปัจจุบันโดยเฉพาอย่างยิ่ง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งสติปัฏฐาน เป็นทั้งสมถ และ วิปัสสนาภาวนา โดยสติปัฏฐานในหมวด กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มักมีแนวโน้มเป็นทั้งสมถและวิปัสสนาในตัว คือเมื่อปฏิบัติแล้วมักนำไปสู่ความสงบ แต่ขณะเดียวกันก็สามารถทำให้ผู้ภาวนาสภาวธรรมตามความเป็นจริงได้ จึงสรุปได้ว่า สติปัฏฐานรวมทั้งการปฏิบัติแบบสมถและวิปัสสนาไว้ด้วยกัน บุคคลที่จะบรรลุธรรมได้อาจจะใช้แนวทางเจริญสมถะนำหน้า วิปัสสนานำหน้า หรือควบคู่กันก็ได้ สติปัฏฐาน เป็นธรรมหมวดที่รวบรวมแนวทางการปฏิบัติสำหรับทุก ๆ คน ทุกจริต เอาไว้ในที่เดียวกัน โดยร้อยเรียงกันเป็น ๔ หมวดใหญ่ ให้เหมาะสมกับปทัชชาดัยของแต่ละคน ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นก็มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับจริตอีกประเภทหนึ่งในพระพุทธศาสนา นั่นคือ แนวทางจริต

จริต มีความสำคัญหลายประการตามที่ได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า (๑) มีความสำคัญต่อความเชื่อในเรื่องเกี่ยวกับอดีตกรรมและการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ โดยพบว่าจริต มีผลมาจากความเคยชินในอดีตและแต่ละคนสามารถเปลี่ยนจริตได้หากได้รับการฝึกฝนที่ถูกต้อง (๒) มีความสำคัญต่อการเลือกคบคน (๓) มีความสำคัญต่อการทำความรู้จักตนเอง (๔) มีความสำคัญต่อการเลือกสภาวะแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการปฏิบัติและในการดำรงชีวิต (๕) มีความสำคัญต่อการบรรลุธรรม (๖) มีความสำคัญต่อการเลือกแนวทางประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้าตั้งแต่สมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน

จากการที่ได้ศึกษาค้นคว้าในเรื่องของจริต ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา พอสรุปได้ว่า จริต นั้น พระพุทธเจ้าแบ่งไว้เพื่อประโยชน์ในการฝึกสอน การที่พระพุทธเจ้าได้ทรงจำแนกประเภทของหมู่มนุษย์ออกเป็นกลุ่ม ๆ โดยใช้หลายกฎเกณฑ์ ซึ่งขึ้นอยู่กับโอกาสและสถานการณ์ในการจำแนกประเภท โดยเมื่อทรงแบ่งบุคคลเป็นหลายประเภทแล้วย่อมทรงแนะนำแนวทางและพร่ำสอนด้วยวิธีที่แตกต่างกันออกไปตามจริตนิสัย พื้นเพ ความแก่กล้าของอินทรีย์ ของบุคคลประเภทนั้น ๆ แล้วมุ่งเน้นที่การใช้แนวทางในการปฏิบัติธรรมหรือการเจริญกรรมฐาน เพื่อเป็นหนทางแห่งการพัฒนาศักยภาพทางปัญญาของบุคคลเป็นหลักใหญ่ อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิตโดยใช้หลักพุทธธรรมและการปฏิบัติธรรม

นี่คือผลของปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาของบุคคลผู้มีราคะจริต มีตั้งแต่เสดาปัตติผล จนถึงพระอรหันตผลมีดังนี้

ท่านนั้นทะเกิตความยินดีพอใจกับนางฟ้า ออกบวชปฏิบัติธรรมจนพระองค์ใช้วิธีสอนให้เริ่มต้นเจริญในในการใช้สติคุ้มครองทวารทั้ง ๖ คือ มีสติใน ตา หู จมูก กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา ที่สุดก็บรรลุธรรม ท่านได้เตือนสำหรับผู้ปฏิบัติเพื่อออกจาวิญญะว่า “เรามีวประกอบการประดับตกแต่ง (ร่างกาย) มีจิตฟุ้งซ่านและกวัดแกว่ง ถูกกามราคะ (หลงไหลในสตรี) รบกวน เพราะไม่ได้ทำโยนิโส

มนสิการ เราปฏิบัติโดยอุบายที่ชอบ อันพระพุทธรูปเจ้าผู้เป็นเฝ้าพันธุ์พระอาทิตย์ (อาทิจพนธ) ผู้ฉลาดในอุบาย ได้สอนแนะนำแล้ว จึงถอนจิตออกจากภพได้แล้ว”

ภิกษุหนุ่มศิษย์พระสารีบุตรรูปนี้ได้ดำรงอยู่ในอรหัตผลในที่สุด จะเห็นว่ากรรมฐานที่ได้ผลกับบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ต้องเป็นที่สบายแก่บุคคลนั้น และเป็นกรรมฐานที่ก่อให้เกิดความเบิกบานชุ่มชื่นใจ แม้ภิกษุหนุ่มจะเกิดจากตระกูลร่ำรวย แต่ไม่สามารถบำเพ็ญอสุภกรรมฐานได้ผล เพราะไม่เป็นที่สบายแก่จิต แต่พอได้เห็นดอกบัวที่งดงามประดุจทองคำ จิตใจก็กลับเบิกบาน และเมื่อจิตใจเบิกบานมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้โดยง่าย ซึ่งสมาธิที่เกิดขึ้นเป็นการเตรียมความพร้อมของจิตที่จะเข้าสู่ปัญญา เมื่อภิกษุนั้นออกจากฌาน เห็นดอกบัวเหี่ยวแห้งไป จึงเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ได้ปัญญาในที่สุด

พระนางเขมาเถรีได้หลงติดยินดีพอใจกำหนดอยู่ในรูปตัวเองและผู้อื่น เมื่อพระเสด็จถึงพระคันธกุฎี ทรงเห็นพระพุทธรูปองค์ประทับนั่งกับหญิงสาวผู้อุปัฏฐาก ซึ่งเป็นรูปเนรมิตที่งดงามหาที่ติมิได้ ทำให้ตั้งดูตความสนใจของพระนางที่มีราคะจริต ชอบดูสิ่งสวยงามอยู่แล้ว และพระองค์ก็ทรงแสดงสังขารผ่านรูปเนรมิตนั้นด้วยการแสดงให้เห็นความเสื่อมของสังขารด้วยความซาลงที่ละน้อย ให้พระนางเขมาได้เกิดสลดสังเวช ซึ่งได้ผลเป็นอย่างดี พระองค์ตรัสธรรมเทศนา ไม่กี่ประโยค พระนางเขมาก็ตัดสินใจออกบวชทันที พระนางบวชได้ ๗ เดือนจึงบรรลุตธรรม พระนางบ่มอินทรีย์ด้วยการเจริญสมาธิ จนได้ฌานสมาบัติ จึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยอนิจจสัญญา เมื่อเห็นเปลวประทีปสว่างโพลงแล้วดับไป ในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางสมถยานิก ซึ่งหากจะพิจารณาแล้วพระนางเขมาน่าจะจัดอยู่ในประเภทตณฺหาจริตด้วย เพราะรักสวยรักงาม และเมื่อได้กรรมฐานที่เหมาะสมเช่นอสุภกรรมฐาน จึงทำให้สงบตั้งมั่นได้ และอาจเป็นผู้ที่ได้ฌานสมาบัติ จึงบรรลุตธรรมในแนวสมถยานิก หรืออุคโตภาค ได้บรรลุพร้อมอภิญญา และปฏิบัติสมิททาในที่สุด

พระพุทธรูปเจ้าทรงทราบเรื่องด้วยพระญาณและพระสงฆ์จะสงเคราะห์รูปนั้นทาภิกษุณีที่นางยิตฺติพอใจในรูปที่สวยงาม จึงทรงเนรมิตหญิงงามด้วยฤทธิ์ ๓ ลักษณะคือ (๑) หญิงที่สวยงามเหมือนเทพอัปสร (๒) หญิง (คนเดิม) ที่ชรา (๓) หญิง (คนเดิม) ที่ตายแล้วมีศพเน่าเหม็นเต็มไปด้วยหนอน รูปนั้นทาภิกษุณีเห็นหญิงทั้ง ๓ ลักษณะ แล้วเกิดความสลดใจ ไม่ยินดีในซากศพของหญิงที่ตายแล้ว มีความเบื่อหน่ายในภพ ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับนางว่า “นันทา เธอจงดูรูปรูปกายที่กระสับกระส่ายไม่สะอาด เปื่อยเน่า ไหลเข้าไหลออกอยู่ ที่พวกคนเขลาพากันปรารถนายิ่งนัก เธอจงอบรมจิตให้เห็นสมามีอารมณ์เดียวด้วยอสุภอารมณ์เกิด รูปนี้เป็นฉันใด รูปเธอนั้นก็เป็นฉันนั้น รูปของเธอนั้นเป็นฉันใด รูปนี้ก็เป็นอย่างนั้น เมื่อเธอพิจารณาเห็นรูปอย่างนี้ มิได้เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน แต่นั่น ก็จะเป็นอยู่ด้วยปัญญาของตน” เมื่อภิกษุณีรูปนั้นทาพิจารณาอสุภกรรมฐาน และยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการเห็นตามความเป็นจริงของกาย จึงเกิดความเบื่อหน่ายในกาย คลายกำหนดภายในและหลุดพ้นเป็นพระอรหัตต์ พร้อมด้วยปฏิสัมมิททา ๔ วิโมกข์ ๘ อภิญญา ๖ ในที่สุด เรื่องของภิกษุณีรูปนั้นทาเถรีนี้ พระนาง รูปนั้นทาเถรี เป็นผู้มีราคะจริต พระพุทธรูปเจ้าทรงทราบจริตของพระนาง และต้องการแก้ความติดใจในรูป จึงเนรมิตรูปที่สวยงาม เพื่อดึงดูดความสนใจ และให้มีจิตใจเบิกบาน ต่อมาทรงเนรมิตให้แก่ชรา และตายเป็นศพเน่าให้ดู ซึ่งทำให้พระนางได้สลดสังเวช คลาย

จากความหลงใหลในรูป เห็นอสุภกรรมฐาน และยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการเห็นไตรลักษณ์ที่ปรากฏ ในรูปที่เห็นจึงทำให้จิตหลุดพ้นจากอาสวะได้ในที่สุด ทั้งนี้เพราะเหตุที่ได้กรรมฐานที่ถูกกับจริตเป็นเหตุ

เมื่อราคะ เกิดขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะ ก็ให้รู้ชัดว่า มีราคะ สมดังพระบาลีที่องค์ สมเด็จพระชินสีห์ ได้ตรัสไว้ว่า “สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตตุนติ ปชานาติ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะในเวลาปฏิบัติจริง ๆ” ในเมื่อราคะ หรือโทสะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่า “ราคะหนอ ๆ” ปกสติดลงไปที่หทัยวัตถุ เรียกว่าโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของ จิต ถ้าโทสะเกิดขึ้น ก็ให้ภาวนาว่า “โกรธหนอ ๆ” ปกสติดลงไปที่หทัยวัตถุเช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติ ถูกต้องตามหลักนี้จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือถ้าศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะ เห็นความเกิดดับของราคจิต ได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อ ๆ ไป สามารถจะเกิดวิปัสสนญาณขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ ตทั้งควมุตติ วิกขัมภณวิมุตติ คือมีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระ กรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ

## ๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยผู้ค้นคว้าเอกสารจากคัมภีร์ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาทำเฉพาะเรื่อง ราคจริต ดังนั้นผู้สนใจต้องหรือหรือศึกษาต่อยอดและทำการศึกษาให้ละเอียดและต้องการนำข้อมูลไปใช้ วัตถุประสงค์อื่นหรือเพื่อทำวิทยานิพนธ์สำหรับผู้ที่ต้องการทำวิจัยในเรื่องนี้ผู้วิจัยขอแนะนำเรื่อง โทสจริตต่อไปในครั้งต่อไป

### ๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเพื่อการไปใช้

การกำหนดรู้เท่าทันตามราคจริต เพราะราคจริตเป็นเหตุ เพราะราคจริตเป็นต้นเหตุ เพราะราคจริตเป็นเหตุเกิด เพราะเหตุแห่งราคจริตทั้งหลาย ต้องรู้ ต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันสำหรับนัก ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และจะทำให้บรรลुरुธรรม

### ๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้ศึกษาได้เสนอหัวข้อเพื่อให้เกิดการศึกษาวิจัยในอนาคต ดังต่อไปนี้

- ๑) ศึกษาโทสจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาโมหจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาสัทธาจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาบาลี-ไทย:

#### ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

\_\_\_\_\_ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๒.

\_\_\_\_\_ ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

\_\_\_\_\_ ปกรณวิเสศภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐเตปิฎก ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

\_\_\_\_\_ พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

#### ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

##### (๑) หนังสือ:

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. มนุษย์กับสังคม. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด นวสาส์นการพิมพ์, ๒๕๕๑.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนาภาวนา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๘.

\_\_\_\_\_ อานิสงส์วิปัสสนากรรมฐาน. ครั้งที่ ๖ ม.ป.ท. ๒๕๓๙.

ปรีชา ช้างขวัญยืน และ สมภาร พรหมทา. มนุษย์กับศาสนา. กรุงเทพมหานคร: โครงการเผยแพร่ผลงานวิชาการ คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณแบบ. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระญาณธชะ. ปรมัตถทีปนี. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาสน์ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๒.

พระญาณโพนินเถระ. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช, หัวใจกรรมฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๘.

- พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). พระมหากัณฑ์วาล ธีรธมโม ป.ธ.๙และคณะรวบรวม. **คู่มือปฏิบัติ สมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย (วัดกลวงพ่อสดธรรมกายาราม).** นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุป จำกัด, ๒๕๕๓.
- พระธรรมธีรราชฆาตคามณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙
- \_\_\_\_\_ . **ปิดประตูอบาย ทางไปสู่นิพพาน คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน(ประจำสำนักวัดมหาธาตุ).** พระนคร , ๒๕๓๓.
- \_\_\_\_\_ . **เพชรในดวงใจ.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๙.
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งกรุ๊ปจำกัด, ๒๕๓๒
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๕.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.
- \_\_\_\_\_ . **สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ.** (กรุงเทพมหานคร:ธรรมสภาบรรลือธรรม. ๒๕๔๗
- พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ จิตธมโม). **คู่มือการฝึกอบรมพัฒนาจิต.** กรุงเทพมหานคร: บริษัทพลัสเพรสจำกัด, ๒๕๒๙.
- พระปลัดวิสุทธิ์ คุตตชโย. **คู่มือการเรียนการสอนปริจเฉทที่ ๘,๙(ชั้นมัธยมศึกษาอายุธรรมมิกะโท).** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์ , ๒๕๔๐.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** นนทบุรี: เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๒.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร : บริษัทเอส. อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- \_\_\_\_\_ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส. อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.
- พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร). **วิมุตติรัตนมณี.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม. ๒๕๓๙.
- พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ ฐิตญาโณ). **ธรรมปริทรรศน์ ๒.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- พระราชสังวรญาณ (พุทธ ฐานิโย). **ธรรมปฏิบัติและตอบปัญหาการปฏิบัติธรรม.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐
- พระราชสิทธิธมฺณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๖.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖
- \_\_\_\_\_ . **วิปัสสนากรรมฐานเล่ม ๘.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์อาศรมอักษร, ๒๕๐๖.
- พระมหาเทียบ สิริญาโณ (มาลัย). **การใช้ภาษาบาลี.** กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,๒๕๔๗.

พระอุปติสสเถระ. **วิมุตติมรรค**. แปลโดย พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะจากต้นฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา และคณะ. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๔๑.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **วิธีปฏิบัติกรรมฐานและความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องกรรม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

หลวงพ่อดวงพรหมโพธิ์ ปราโมชโช. **สุรพล สายพานิชย์และคณะ รวบรวม. ประมวลธรรมเทศนาหลวงพ่อดวงพรหมโพธิ์ ปราโมชโช**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เมตตาธรรม, ๒๕๕๒.

หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต. **พระมหาพิสิฐฐ์เอก เสฎฐ ฐธมโม (ป.ธ.๙) และคณะรวบรวม. คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย (วัดกลวงพ่อสดธรรมกายาราม)**. นครปฐม: บริษัทเพชรเกษม พรีนติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

เอกชัย จุละจาริตต์. **คู่มือการพัฒนาตนแนวพุทธสำหรับผู้ให้คำปรึกษา ฉบับที่ ๑ วิธีฝึกเจริญสติแนวพุทธ**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), ๒๕๔๓.

อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล. **จริต ๖ ศาสตร์ในการอ่านใจคน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๙. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๕.

รศ. ดร. สุจิตรา อ่อนค้อม. **การฝึกสมาธิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้ากรุ๊ป, ๒๕๔๙

## (๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูสมุห์ทองล้วน คงพิศ. **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท: กรณีศึกษาวิธีปฏิบัติกรรมฐานตามแนวทางของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยขอนแก่น, พ.ศ. ๒๕๔๕.

พระสมภาร ทวีรัตน์. “ศึกษาเกี่ยวกับ การนำหลักวิปัสสนากรรมฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๓.

พระมหาวิรวงศ์ ปญญาวุฑโฒ (โกยรัมย์). **ศึกษาหลักปฏิบัติเพื่อบะกามคุณ ๕ ในปาสราสิสูตร. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๔

พระศรศักดิ์ สงวโร (แสงธง). **การวิเคราะห์จริต ๖ กักับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา**. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมาจารย์ “**รายวิชา สติปัญญาฐานภาวนา**” **หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**



กนกกาญจน์ สีนภิบาล. “การศึกษาบุคลิกภาพตามแนวจิต ๖ ในพระพุทธศาสนาของผู้บริหารโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีปทุม, ๒๕๕๐.

ดวงกมล ทองคนารักษ์. “รูปแบบโครงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมสำหรับชาวต่างประเทศในประเทศไทย”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

ทัสนี วงศ์เย็น. “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

แม่ชีระวีวรรณ ธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์). “ศึกษาสภาวะญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

สุเมธ โสฬศ, การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

โสภณ ขำทัพ. “การศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติกับพฤติกรรมการปฏิบัติงานของผู้บริหารโรงเรียนพระราชทาน จังหวัดนนทบุรี”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙

วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๕๕



## ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระจินดา ฉันทมโม (สามมี)
- วัน/เดือน/ปี เกิด : วันอังคาร ที่ ๒๑ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๐
- ภูมิลำเนา : บ้านอรัญญิก ต. อรัญญิก อ. เมือง จ. พิษณุโลก
- การศึกษาทางโลก
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- การศึกษาทางธรรม
- พ.ศ. ๒๕๕๖ : นักธรรมชั้นเอก  
วัดสุวรรณาราม สำนักเรียนวัดสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๔๐ : เปรียญ  
ประโยค ๑-๒  
วัดสุวรรณาราม สำนักเรียนวัดสุวรรณาราม กรุงเทพมหานคร
- บรรพชา/อุปสมบท : วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๔๓
- ประสบการณ์การทำงาน
- พ.ศ. ๒๕๕๗ : ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือน ตามหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส
- สังกัดวัด : วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร
- ตำแหน่งหน้าที่ : ผู้ช่วยเลขานุการสำนักเรียนวัดสุวรรณาราม  
: กรรมการบริหารศูนย์ศึกษาพระพุทธรูปศาสนาวันอาทิตย์วัดสุวรรณาราม  
: อาจารย์สอน ศูนย์ศึกษาพระพุทธรูปศาสนาวันอาทิตย์วัดสุวรรณาราม  
: พระวิปัสสนาจารย์ประจำวัดสุวรรณาราม
- ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดสุวรรณาราม แขวงศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
- ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๕๙
- โทรศัพท์ : ๐๘๓-๙๗๑-๘๕๓๑
- E-mail : chinda2556@hotmail.com, thesis.5611409530@gmail.com  
2556chinda@gmail.com
- Facebook : ล้าน จินดา