

ศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในพุทธศาสนาเถรวาท

A STUDY OF THE LUSTFUL TEMPERAMENT IN THE THERAVĀDA BUDDHIST IN THE INSIGHTMEDITATION PRACTICE



พระจินดา ฉันทธมโม

Phra Chinda Chanthadhammo

มจร วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

Doi: 10.14456/jmcupeace.2016.43

บทคัดย่อ

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ เพื่อศึกษาราคจริตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท รวบรวม สรุป สังเคราะห์ เรียบเรียงบรรยาย ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการศึกษาพบว่า

ผู้มีราคะจริตเมื่อเกิดกามราคะขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่า มีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ ในเวลาปฏิบัติจริงๆ ในเมื่อราคะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ปัจจุบัน อารมณ์ของพระกรรมฐานนั้นมี 2 อย่าง ตามประเภทของกรรมฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา หรือ อารมณ์ของสมถะอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาอย่างหนึ่ง หมายถึง สิ่งที่จะเข้าไปสัมผัส แล้วสามารถที่จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ ด้วยกำลังของสติและสัมปชัญญะสมาธินั้นมีทั้งฝ่ายสมถะ มีทั้งฝ่ายวิปัสสนา แต่ในฝ่ายสมถะนั้น สมาธิต้องมีกำลังแรงกล้า สูงขึ้นไปถึงอรุณิณส่วนในทางวิปัสสนานั้น ใช้กำลังแห่งสมาธิที่ไม่ได้เน้นหนักทางสมาธิโดยตรง มุ่งให้เกิดสมาธิเพียงเพื่อต้องการที่จะให้ได้เป็นพื้นฐาน ให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้ทันว่า สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งนาม สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งรูป

คำสำคัญ : ราคจริต, วิปัสสนาภาวนา

Abstract

This study has the objectives to : study the Six Temperaments in Theravada Buddhist Scripture; study the methods of insight (Vipassana) development in Theravada Buddhist Scripture and; study the lustful temperament in insight (Vipassana) development in Theravada Buddhism. This study is aqualitative research. From the study, it was found that :

Those who possess lustful temperament and encounter with the sensual passion, they should be mindful of such lust. Ones must observe clearly of that lust, that ones' 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, driving intensely to the ultimate point of origin. There are two types of temperament according to insight meditation which are samatha and vipassanā or one temperament of samatha and one temperament of vipassanā that means things which mind will contact and can stay with it. With the strength of sati and sampajañña, Samadhi consists of samatha and vipassanā. For samatha Samadhi should be strong enough higher to arūpajana and for vipassanā needs samadhi's strength which is not specify on samadhi directly but only generate Samadhi as a foundation. Sati sampajañña can proper knot that this is matters, this is mind..

Keywords : Lustful Temperament, Vikkhambhanavimutti

บทนำ

พระพุทธศาสนาวินัย จริต 6 (วิสุทธิ ภาษาไทย : 167) อันได้แก่ รากจริต โทสจริต โมหจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต ซึ่งองค์ความรู้ด้านจริตในพระพุทธศาสนา เป็นพื้นฐานที่มีอยู่ในตัวตน โดยเฉพาะรากจริต ที่สามารถพัฒนาระดับศักยภาพของตนเองให้เพิ่มขึ้นช่วยให้เข้าใจธรรมชาติของตนเองและผู้อื่นได้อย่างลึกซึ้ง เพราะเป็นบุคลิกภาพพื้นฐานตามที่เป็นจริงในปัจจุบัน และจะช่วยให้มนุษย์สามารถที่จะแก้ไขปัญหาและการอยู่ร่วมกันใน

สังคมได้อย่างมีความสุข แต่การแก้ไขปัญหามนุษย์นั้นจะต้องมีความสอดคล้องกับความจริงตามสภาพจิตใจของมนุษย์แต่ละคนด้วย เพื่อนำไปสู่การพ้นทุกข์ ซึ่งปัจจุบันการแก้ไขปัญหามิได้ช่วยให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์อย่างแท้จริงเพราะเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุ บางคนไม่เข้าใจสัจธรรมของชีวิตจึงพยายามหลีกเลี่ยงจากความเป็นจริง ชีวิตจึงวนเวียนอยู่กับความทุกข์อย่างไม่มีวันสิ้นสุด

การเลือกกิจกรรมการพัฒนาปัญญาให้เหมาะสมกับจริตของมนุษย์แต่ละคน เพื่อใช้ในการแก้ปัญหาในทางที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งจำเป็น ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธองค์ทรงชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการดับทุกข์ ทรงชี้ให้เห็นถึงความสิ้นชาติ ทรงอนุเคราะห์ด้วยประโยชน์เกื้อกูลแก่เหล่าสรรพสัตว์ทั้งหลายและวิธีการต่างๆ ที่ให้หลุดพ้นจากความทุกข์ ด้วยสิ่งที่ทรงค้นพบความจริง ความหลุดพ้นอันแท้จริง ด้วยการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติเจริญสมถกรรมฐานมาก่อนแล้วนั้นคือ การเดินตามทางสายกลาง(มัชฌิมาปฏิปทา) เป็นการเจริญให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิและปัญญา การปฏิบัติธรรมให้เหมาะสมกับจริตในตัวของมนุษย์แต่ละคนตามแนวทางแห่งพระพุทธองค์ ทำให้นมนุษย์เข้าใจถึงสัจธรรมของชีวิต เข้าใจกฎธรรมชาติ ที่เป็นลักษณะเกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ที่ประกอบด้วย รูปธรรมและนามธรรม คำสอนและทางปฏิบัติของพระพุทธองค์ เป็นสัจธรรมของชีวิตที่สอนให้มนุษย์เรียนรู้ชีวิตตามความเป็นจริง เพื่อนำชีวิตไปสู่ความพ้นทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรม เพื่อกำจัดกิเลส ตัณหา อุปาทานที่มีอยู่ในขันธสันดานของมนุษย์ให้เจือจางลงจนกระทั่งหมดไป เพื่อฝึกจิตให้เข้มแข็งให้มีสติปัญญาที่เฉลียวฉลาด มีดวงตาเห็นธรรม เข้าใจในหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ได้อย่างถูกต้องและสามารถนำเอาหลักธรรมคำสั่งสอนนั้นไปเผยแผ่ให้กับบุคคลอื่น และเพื่อพัฒนาจิตให้สะอาด สว่าง สงบ เพื่อการบรรลุมรรคผล ที่เรียกว่าพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดของชีวิตในปัจจุบันและอนาคต

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา ผู้ศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้รู้แจ้ง เพื่อนำเอาหลักของการปฏิบัติธรรมไปใช้กับการพัฒนาปัญญาของมนุษย์ตามแนวทางที่ถูกต้อง ซึ่งหวังว่าข้อมูลและองค์ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับเรื่องความสัมพันธ์ของราคจริตในการปฏิบัติธรรม อันเป็นส่วนที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา เป็นข้อมูลทางวิชาการที่สามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญาของแต่ละบุคคลที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมให้มีศักยภาพยิ่งๆ ขึ้นไป อันเป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม ของบุคคลทั่วไปที่มีความสนใจศึกษาในเรื่องของราคจริต เป็นการพัฒนาจิตใจของตนเองให้เหมาะสมและเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาจริต 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
3. เพื่อศึกษาราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัย ขอบเขตด้านเอกสารเพื่อกำหนดเอกสารที่ใช้ในการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาข้อมูลจากหลักฐานชั้นปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และชั้นทุติยภูมิ คือ เอกสาร งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบความสอดคล้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก
3. สรุปลักษณะ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนาตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยผู้เชี่ยวชาญ
4. ปรับปรุงแก้ไข นำเสนอเผยแพร่ผลงาน

ผลการวิจัย

1. จริต 6 ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

จริต มีความหมายว่า ความประพฤติปกติ ความประพฤติซึ่งหนักไปทางใดทางหนึ่งอันเป็นปกติประจำอยู่ในสันดาน, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ๆ แห่งพฤติกรรมของคน ตัวความประพฤติเรียกว่า จริยา บุคคลผู้มีความประพฤติอย่างนั้นๆ เรียกว่า จริต ซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันไป คือ

- (1) รากจริต หมายถึง ผู้มีรากะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางรักสวยรักงาม
- (2) โทสจริต หมายถึง ผู้มีโทสะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางใจร้อนหงุดหงิด
- (3) โมหจริต หมายถึง ผู้มีโมหะเป็นความประพฤติปกติ, ประพฤติหนักไปทางเลลาเหิงซึ่ม เื่องงง งมงาย

(4) สัทธาจริต หมายถึง ผู้มีศรัทธาเป็นความประพฤติกติ ประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่าย

(5) พุทธิจริต หรือญาณจริต หมายถึง ผู้มีความรู้เป็นความประพฤติกติ, ประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา

(6) วิตกจริต หมายถึง ผู้มีวิตกเป็นความประพฤติกติ, ประพฤติหนักไปทางนึกคิด จับจด ฟังอ่าน(พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), 2553 : 189-190)

เมื่อพิจารณาจากรากศัพท์และคำแปลข้างต้น จะเห็นได้ว่าคำว่า “จริต” เป็นคำที่กินความหมายกว้าง โดยเน้นแนวทางการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วยความเคยชิน หรือหนักไปทางใดทางหนึ่ง คือเป็นอาการระคนกันหลายๆ ทาง แต่ในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวเฉพาะราคะจริต

2. หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนา กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ คือ การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและปฏิบัติ เพื่อความหมดสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายและเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์หมดจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างแท้จริง นั่นคือ พระนิพพาน

การปฏิบัติก็มีพื้นฐานตามแนวทางสติปัญญา คือ กาย เวทนา จิต ธรรม เจริญวิปัสสนาเพื่อตามรู้ เห็นสภาวะธรรมของอุปาทานชั้น 5 เข้าใจชั้น 5 ว่าเป็นเพียงรูปกับนาม เป็นอนัตตามีใช้ตัวตนบุคคล เรา เขาแต่ประการใด เห็นความแตกต่างของรูปกับนามที่มีความแปรเปลี่ยนเป็นนิจ ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีจิตจดจ่อสังเกตการณ์เกิดขึ้น และดับไปของรูปนามตลอดเวลา เอาชนะนิวรณ์ เพื่อลดละกิเลสได้แก่อุปาทานในชั้น 5 ที่เนื่องมาจากความเห็นผิดทำให้เกิดอกุศลมูลต่างๆ ดังกล่าวมาแล้วเป็นเหตุให้เกิดความรัก ชอบ ชัง พยาบาท เบียดเบียน โลก ฯลฯ บุคคลและสังคมมีความเดือดร้อนวุ่นวายไม่มีที่สิ้นสุด และยังเป็นเหตุปัจจัยให้มีภพชาติใหม่ วนเวียนอยู่ในวัฏสงสาร แต่ถ้าปัจเจกบุคคลเห็นความสำคัญของการเดินตามอริยมรรคมีองค์ 8 เพียง ในขั้นแรกที่เป็นพื้นฐานก็จะบังเกิดสำนึกเบื้องต้นของความเป็นมนุษย์คือการมีศีลเป็นพื้นฐาน ไม่เบียดเบียนไม่ทำร้ายผู้อื่น มีจิตเมตตาด้วยกายและวาจาใจ หรือความปรารถนาทางกามตัณหาทำให้อาจอ้างใจไปผูกพันกับคู่ของผู้อื่น หากเมื่อพิจารณาแล้วจะทำให้ผู้อื่นเจ็บปวดได้มากเพียงใดแล้วจะไม่กล้าทำและเพื่อเว้นจากความประมาทไม่ให้ศีลข้ออื่นต่างพร้อย จึงเว้นจากการบริโภคสิ่งเสพติดมีนเมา นับว่าเป็นพื้นฐานเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้มีราคจริตเมื่อเกิดกามราคะขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ เช่น มีราคะเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่ามีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ ในเวลาปฏิบัติจริงๆ ในเมื่อราคะเกิดขึ้นให้ภาวนาโดยวิธีที่จะทันอารมณ์ปัจจุบัน ปักสติลงไปให้ทัฬหีวัตถุเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิตเมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้แล้วจะได้ผลตามลำดับไปของสังขาร คือ คีล สมาธิ ปัญญา คือ ถ้าคีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้า สามารถจะเห็นความเกิดดับของรูปนามได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อๆ ไปสามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นไปได้โดยลำดับๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ

3. ราคจริตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาท

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การปฏิบัติ หรือการฝึกอบรมที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในสภาวะธรรมอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในทาง ตา หู ลิ้น กาย และใจ ตามความเป็นจริง ว่าเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เป็นอนัตตา บังคับให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับของใคร ส่วนราคจริต หมายถึง ผู้ที่ลุ่มหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตมีความประณีตละเอียดอ่อน และระลึกรถึงความสุขที่ได้รับจากผัสสะทั้งห้าอยู่ทุกลมหายใจไม่เคยเบื่อและพร้อมที่จะแสวงหาสิ่งเหล่านั้น ไม่ว่าจะยากเย็นแสนเข็ญเพียงใดก็ตาม

ราคจริต ความประพฤติด้วยอำนาจราคะ ลักษณะของบุคคลผู้เป็นราคจริต ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้อธิบายว่า บุคคลราคจริตจะมองดูรูปเสมือนหนึ่งเขาไม่เคยเห็นมาก่อน เขามองไม่เห็นข้อเสียของรูปนั้นและไม่ได้พิจารณาสิ่งเหล่านั้น เขาไม่ได้พิจารณาคุณความดีแม้เพียงเล็กน้อยของรูปนั้น เขาไม่สามารถเป็นอิสระ จากความต้องการในรูปารมณ์นั้นได้แม้หลังจากพิจารณาแล้วเขาก็ยังไม่สามารถที่เป็นตัวของตัวเองได้ เขามีกิริยาท่าทางไปแนวทางเดียวกันถึงทราบว่าเป็นราคจริตด้วยอาการอย่างนี้ (พระอุปัฏฐกเถระ, วิมุตติมรรค : 59) ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายไว้อย่างสอดคล้องกันว่า คนราคจริตเห็นรูปที่น่ารื่นรมย์ใจสักหน่อยก็จ้องดูเสียนานเหมือนกับว่า เกิดความพิศวงติดใจในส่วนดีของรูป แม้จะมีส่วนเสียเล็กน้อยก็ไม่ถือสาอะไร ทั้งที่เห็นกับตา เมื่อจะจากก็อยากจะทำจากไปให้พ้น จากไปทั้งที่มีความอาลัยอยู่ด้วย (วิสุทธิ ภาษาไทย : 173-182)

ลักษณะของคนราคจริต จะมีสภาวะจิตที่หลงติดใน รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสจนเป็นอารมณ์ มีลักษณะ บุคลิกดี มีมาด น้ำเสียงนุ่มนวลไพเราะ ติดในความสวย ความงาม ความหอม ความไพเราะ ความอร่อย ไม่ชอบคิด แต่ช่างจินตนาการเพ้อฝัน มีจุดแข็ง คือมีความประณีตอ่อนไหว และละเอียดอ่อน ช่างสังเกต เก็บข้อมูลเก่ง มีบุคลิกหน้าตาเป็นที่ชอบและชื่นชมของทุกคนที่เห็น วาจาไพเราะ เข้าได้กับทุกคน เก่งในการประสานงาน การประชาสัมพันธ์

และงานที่ต้องใช้บุคลิกภาพ จืดอ่อน คือ ไม่มีสมาธิ ทำงานใหญ่ได้ยาก ไม่มีเป้าหมายในชีวิต ไม่มีความเป็นผู้นำ ขี้เกรงใจคน ขาดหลักการ มุ่งแต่บำรุงบำเรอผัสสะทั้ง 5 ของตน คือ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ชอบพูดคำหวานแต่อาจไม่จริง อารมณ์รุนแรงช่างอิจฉา ริษยาชอบปรุงแต่ง (อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล, 2555 : 8, 10)

ธรรมเป็นที่สบายของคนราคะจริต เสนาสนะ ชนิดที่ตั้งอยู่กับพื้น ชายคารอบๆ ไม่ล้าง เช็ด ไม่ทำกันสาด เป็นกุฏิมุงหญ้า เป็นบรรณศาลาที่มุงบังด้วยใบตองอย่างใดอย่างหนึ่ง เปรอะไปด้วยละอองธุลี เต็มไปด้วยค่างควาเล็ก ๆ ทะลุโปร่ง ปล่อยให้ลมพัดพัด สูงเกินไปหรือต่ำเกินไป อยู่ทีตอน มีความรังเกียจด้วยภัยอันตราย มีทางสกปรก และสูงๆ ต่ำๆ แม้จะมีเตียงและตั่ง ก็เต็มไปด้วยตัวเรือด รูปร่างไม่ดี สีไม่งาม ที่พอแต่เพียงแลเห็นก็ให้เกิดความรังเกียจ เสนาสนะ เช่นนั้นเป็นที่สบายคนราคะจริต

อารมณ์กัมมัญฐาน เป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในวรรณกลีณทั้งหลาย มีนิลกลีณ เป็นต้น ชนิดที่มีสีไม่สะอาดตา เหมาะสมแก่คนราคะจริต(พระพุทธโฆสะเถระ วจนา, 2551 : 179) และจัดลงในสติปัฏฐาน มีกายนุปัสสนา เวทนานุปัสสนา อัมมานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา

อารมณ์ของพระกรรมฐานมี 2 อย่าง ตามประเภทของกรรมฐาน คือ สมถะและวิปัสสนา หรือ อารมณ์ของสมถะอย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาอย่างหนึ่ง หมายถึง สิ่งที่จะเข้าไปสัมผัส แล้วสามารถที่จะอยู่กับสิ่งนั้นได้ ด้วยกำลังของสติและสัมปชัญญะสมาธินั้นมีทั้งฝ่ายสมถะ มีทั้งฝ่ายวิปัสสนา แต่ในฝ่ายสมถะนั้น สมาธิต้องมีกำลังแรงกล้า สูงขึ้นไปถึงอรุณฉานส่วนในทางวิปัสสนานั้น ใช้กำลังแห่งสมาธิที่ไม่ได้เน้นหนักทางสมาธิโดยตรง มุ่งให้เกิดสมาธิเพียงเพื่อต้องการที่จะให้ได้เป็นพื้นฐาน ให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้ทันว่า สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งนาม สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งรูป ดังนี้

1. อสุภะ 10 ในอสุภะอันปราศจากวิญญานที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในลำดับแห่งกลีณนั้น มี 10 ประการคือ อุตทกมาตกะ 1 วินีลกะ 1 วิปุกพะกะ 1 วิจนิทกะ 1 วิชขายตกะ 1 วิกขิตตกะ 1 หตวิกขิตตกะ 1 โลหิตกะ 1 ปุพุกกะ 1 อัญญิกกะ 1

2. ปฏิกลมนสิการ เป็นการพิจารณาความน่าเกลียดของร่างกายตั้งแต่ปลายผมลงไปถึงปลายเท้าล้วนเป็นของไม่สะอาด ในมหาสติปัฏฐานสูตรพระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ ว่า ในกายนี้มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เพลวมน้ำ น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร

3. ธาตุมนสิการ เป็นการพิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ มีพระบาลีและคำแปลในมหาสติปัฏฐานสูตร ประกอบด้วย

(1) ปฐวีธาตุ ธาตุดิน มีลักษณะแข็ง หรืออ่อน คือ อาการ 20 อย่าง ได้แก่ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก ไขกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไขใหญ่ ไขน้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) มันทมอ

(2) อาโปธาตุ ธาตุน้ำ มีลักษณะไหล หรือเกาะกุม คือ อาการ 12 อย่าง ได้แก่ ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ ปัสสาวะ

ส่วนภายในร่างกายยังมีธาตุอีก 2 ลักษณะ (รวมเป็นอาการ 10 อย่าง) คือ

(3) เตโชธาตุ ธาตุไฟ มีลักษณะเย็น หรือร้อนคือ ไอร้อน ไฟทำให้เสื่อมโทรม ไฟแผดเผา และไฟที่ย่อยอาหาร (อาการ 4)

(4) วาโยธาตุ ธาตุลม มีลักษณะหยาบ หรือตึง คือ ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในลำไส้ ลมพัดไปตามอวัยวะน้อยใหญ่ และลมหายใจ (อาการ 6) (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 12 : 330)

4. นวสีวลีการ เป็นการกำหนดพิจารณากายเปรียบด้วยซากศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา 9 ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนจะต้องเป็นเช่นนั้น เช่นกัน เรียกว่า “ป่าช้า 9” ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเห็นซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว 1 วัน ตายแล้ว 2 วัน หรือตายแล้ว 3 วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำศพมีน้ำเหลืองเยิ้ม แม้นั้นใด ภิกษุนั้นนำกายนี้เข้าไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายนี้ก็มีสภาพ อย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้ ฉะนั้น”

ซากศพที่ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณากำหนดรู้มี 9 ประเภท ดังนี้

(1) ซากศพที่ตายได้ 1 วัน 2 วัน หรือ 3 วัน ที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นศพขึ้นอืดมีน้ำหนองเพะ ฟังนำเอาซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(2) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าถูกกา แร้ง สุนัขและสัตว์มีชีวิตต่างๆ กัดกิน ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(3) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าเหลือแต่โครงกระดูก ยังมีเนื้อ เลือดและเอ็นรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(4) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ไม่มีเนื้อและเลือดเปื้อนเปรอะ มีเอ็นรัดอยู่ ฟังนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(5) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นโครงกระดูกไม่มีเนื้อและเลือด ยังมีเอ็นรึงรัดอยู่ พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(6) ซากศพที่เป็นท่อนกระดูกไม่มีเอ็นรึงรัดอยู่ กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปตามทิศทางต่างๆ พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(7) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก มีสีขาวดุงสังข์ พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(8) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า เป็นท่อนกระดูก กองอยู่ด้วยกันเป็นเวลาหนึ่งปีแล้ว พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน

(9) ซากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ที่เป็นท่อนกระดูก ผุเปื่อย ปนเป็นจุณ พึงนำซากศพนี้ไปเปรียบเทียบกับกายตน (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม 34 : 84)

การปฏิบัติในธรรมทั้งหลายได้แก่ นิเวศน์ 5 คือ กามฉันท พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิฉา นิเวศน์ทั้ง 5 นี้ถ้าพิจารณาเห็นธรรมข้อใด ข้อหนึ่ง ก็จะมีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าราคะจริต พึงเกิดขึ้นในใจให้พิจารณาเรื่อยๆ เช่นนี้

(1) เมื่อราคะจริต คือความพอใจในกามคุณ 5 มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ มีอยู่ในจิตของเรา

(2) เมื่อราคะจริต คือความพอใจในกามคุณ 5 ไม่มีอยู่ภายในจิตก็รู้ชัดว่า กามฉันทะ ไม่มีอยู่ภายในจิตของเรา

(3) เมื่อราคะจริต ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น

(4) เมื่อราคะจริต ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมละได้ด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้น

(5) เมื่อราคะจริต ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ก็รู้ชัดประการนั้นดังนี้ กามฉันทะจะเกิดขึ้นเพราะเหตุ 2 อย่างคือ

(1) มีอารมณ์ดีงามมาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย

(2) ไม่กระทำให้ไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย

กามฉันทะคือ ไม่รู้จักวิธีที่จะปฏิบัติเพื่อกำจัดกามฉันทะ และใส่ใจโดยผิดทาง เช่น ใส่ใจในของที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในของที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในของที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน ในของที่ไม่สวยงามว่าสวยงาม เป็นต้น

ในมหาสติปัฏฐานทั้ง 4 นั้น กายานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดรูปล้วนๆ เวทนา นุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดนามล้วนๆ ธัมมานุปัสสนา ว่าด้วยการกำหนดทั้งรูปและนามผสมกัน ส่วนจิตตานุปัสสนานั้น ว่าด้วยการกำหนดนามล้วนๆ

เมื่อราคะจริตเกิดขึ้นเกิดขึ้นในภาวานาว่า “ราคะจริตหนอๆ” ปักสติลงไปให้หยาบ (จิตใจ) จนกว่าจะหายไป เมื่อภาวานาถูกต้องตามหลักในธัมมานุปัสสนาข้อนี้แล้ว ได้ประโยชน์เป็น 3 ชั้นคือ

1. **ขั้นต่ำ** ทำให้สติ สมาธิ สัมปชัญญะ เกิดขึ้นมา เมื่อ สติ สมาธิ สัมปชัญญะ มีอยู่ในที่ไหนในที่นั้นจะไม่มีโลภ โกรธ หลง เกิดขึ้นได้เลย ดังนั้นคือ โลภะ โทสะ โมหะ เปรียบเหมือนความมืด สติ สมาธิ สัมปชัญญะ เปรียบเหมือนแสงสว่าง แสงสว่างเป็นคู่ปรับกับความมืด สติเป็นคู่ปรับกับโลภะ โทสะ โมหะ ฉะนั้นเหมือนกัน

2. **ชั้นกลาง** สามารถจะให้ได้บรรลุมาน มีปฐมมรรคเป็นต้น เมื่อได้มานแล้วนิรณันก็เป็นอันละได้โดยวิกรมกมล

3. **ชั้นสูง** เมื่อกำหนดไปก็จะเกิดวิปัสสนาต่างๆ ขึ้นมาโดยลำดับๆ นับตั้งแต่นามรูป ปริจเฉทญาณเป็นต้นไป จนกระทั่งถึงปัจจุเวกขณญาณ (พระธรรมธีรราชมหามุนี : 414-417)

บทสรุป

จริต มีลักษณะแตกต่างกัน คือราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต แนวทางการปฏิบัติเพื่อการพ้นทุกข์ ทางพระพุทธศาสนา คือ การปฏิบัติสมณะกรรมฐาน และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นทางสายเอกที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบและปฏิบัติเพื่อความหมดสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายและเพื่อถึงซึ่งความพ้นทุกข์หมดจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอย่างแท้จริง ส่วนราคะจริต เป็นผู้ที่ลุ่มหลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส จิตมีความประณีตละเอียดอ่อน และความสุขที่ได้รับจากผัสสะทั้งห้าอยู่ทุกลมหายใจ มุ่งให้เกิดสมาธิเพียงเพื่อต้องการที่จะให้ได้เป็นพื้นฐาน ให้สติสัมปชัญญะสามารถกำหนดรู้ได้ทันว่า สิ่งนี้เป็นส่วนแห่งนาม และเป็นส่วนแห่งรูป ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพื่อการพ้นทุกข์เข้าถึงพระนิพพานประกอบด้วย 1) อสุภะ 10 2) ปฏิกูลมนสิการ 3) ธาตุมนสิการ 4) นวสีวิการ

บรรณานุกรม

- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิเถร ป.ธ. 9). (2548). **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค 2 ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร : สหธรรมิก.
- พระพุทธโฆสเถระ รจนา. (2551). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. (พิมพ์ครั้งที่ 7). แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธนาเพรส.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). 2553. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. (พิมพ์ครั้งที่ 18). นนทบุรี : เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2532). **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). **ปกรณ์วิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. (2525). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรัฐ**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- _____. (2534). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์.
- อนุสรณ์ จันทพันธ์ และ บุญชัย โกศลธนากุล. (2555). **จริต 6 ศาสตร์ในการอ่านในคน**. (พิมพ์ครั้งที่ 29). กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชิ่ง.