

บทที่ ๔

วิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา

ในบทที่ผ่านมาผู้วิจัยได้ทำการศึกษาในเรื่องของจริต ๖ ในพระพุทธศาสนา และเรื่องหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเห็นได้ว่าเรื่องของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมนั้นมีความสัมพันธ์กันเป็นอย่างมาก ทั้งในแง่ของการศึกษา(ปริยัติ) และในแง่ของการปฏิบัติจริง ไม่ว่าจะเป็นการปฏิบัติธรรมแบบปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือ วิปัสสนากรรมฐาน จริตทั้ง ๖ ประเภท ล้วนเป็นหัวใจและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งสิ้น แม้ว่าข้อมูลเบื้องต้นในเรื่องของจริต ๖ นั้น มีจุดประสงค์ที่มุ่งเน้นไปสู่การเตรียมตัวเพื่อพัฒนาปัญญาของบุคคลที่มีจริตต่างกัน แล้วเลือกแนวทางการเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ เป็นหลักก็ตาม แต่จากการที่ได้ศึกษาจากตำราและเอกสารในทางพระพุทธศาสนานั้นพบว่า จริต ๖ สามารถนำไปเป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ด้วยเช่นกัน อีกทั้งยังสามารถแสดงให้เห็นได้ว่า สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน เป็นองค์ประกอบของกันและกัน และมีความสัมพันธ์อย่างไม่อาจแยกออกจากกันได้ชัดเจน คือ สมถะ เป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา และวิปัสสนายังต้องมีอารมณ์ของสมถะเป็นเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาขั้นสูง ให้เกิดมรรค ผล ในที่สุด

เพื่อที่จะวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลจากตำรา เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ในพระพุทธศาสนา คือ พระไตรปิฎก คัมภีร์เนติปกรณ์ อรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์ปรมัตถทีปนีและเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับจริตกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะวิเคราะห์ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา ได้ชัดเจนมากขึ้น และจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษาค้นคว้า นักวิชาการ และบุคคลทั่วไป ที่จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการพัฒนาปัญญา และถึงซึ่งความดับทุกข์ ตามหลักพระพุทธศาสนาได้อย่างถูกต้องต่อไป

๔.๑ วิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติธรรม

จากการศึกษาค้นคว้าและนำเสนอรายละเอียดของจริต ๖ กับหลักการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาในบทที่ผ่านมา ทำให้ผู้วิจัยสามารถที่จะวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมได้ โดยอ้างอิงหลักฐานที่พบในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เบื้องต้นเป็นการพบหลักฐานในพระไตรปิฎก ซึ่งพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณ เรื่องพระผู้มีพระภาคทรงมีพระจักษุแจ่มแจ้งด้วยพุทธจักษุว่า

พระผู้มีพระภาคทรงทราบว่ (๑) บุคคลนี้มีราคะจริต (๒) บุคคลนี้มีโทสะจริต (๓) บุคคลนี้มีโมหะจริต (๔) บุคคลนี้มีวิตกจริต (๕) บุคคลนี้มีสังขารจริต (๖) บุคคลนี้มีญาณจริต พระผู้มีพระภาคย่อมตรัสสุภาษิตแก่ บุคคลราคะจริต ตรัสการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสะจริต ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหะจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู ย่อมตรัสอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจริต ตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสังขารจริต ย่อมตรัสนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจริต^๑

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังพบหลักฐานจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ที่ได้กล่าวอธิบายขยายความเพิ่มเติมเกี่ยวกับกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตทั้ง ๖ โดยอาศัยเค้าโครงจากหลักฐานในพระไตรปิฎก โดยเน้นในแนวทางของการเจริญสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการเป็นหลักใหญ่

แต่ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีจุดที่น่าสังเกตและวิเคราะห์ว่า เรื่องของจริตในพระพุทธศาสนาที่ได้ศึกษามาจะมีจริตอีก ๒ ประเภท ที่พบในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตร^๒ และคัมภีร์เนติปกรณ์ คือ ตัณหาจริต(ตัณหาจริโต) และทัญญุจริต(ทัญญุจริโต)^๓ ซึ่งเมื่อพิจารณาลักษณะเฉพาะของจริต ๒ ประเภทนี้แล้วมีความสอดคล้องกันกับลักษณะของจริต ๖ ประเภทและยังได้กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจริตแต่ละประเภทนั้นด้วย นอกจากนี้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคยังได้กล่าวถึงจริตอีก ๓ ประเภท คือ ตัณหาจริต มานะจริตและทัญญุจริต และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคยังรวมจริตทั้ง ๓ ไว้ในจริต ๖ อีกด้วย^๔ ซึ่งต่อไปผู้วิจัยจะได้ทำการวิเคราะห์จริตทั้ง ๖

^๑ บ.ม.(ไทย) ๒๕/๑๕๖/๔๓๐ , บ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๔.

^๒ คูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๗๒/๒๗๘.

^๓ คูรายละเอียดใน เนติ(ไทย) ๗๕.

^๔ คูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๖๘.

ประเภทกับการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจากการที่ได้ศึกษาค้นคว้าตามข้อมูลที่ได้อ้างอิงมา
ในเบื้องต้นเป็นลำดับไป ดังนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์ราคจริต กับการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๑.๑ สัปายะที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของคนราคจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของคนราคจริตไว้ หรือ
เรียกว่า ความสัปายะในการปฏิบัติธรรมของคนราคจริต ซึ่งมีมากมายหลายประการ คือ

๑) สัปายะเรื่องการครองจีวร บุคคลราคจริตควรใช้จีวรปอนๆ นุ่งห่มให้เป็น
ปริณทลและไม่ควรใช้จีวรสีสดใส

๒) สัปายะเรื่องบิณฑบาต บุคคลราคจริตควรบิณฑบาตด้วยอาการสุภาพเรียบร้อย ไม่
ควรมุ่งให้ได้อาหารสะอาดมีรสอร่อย และควรรับบิณฑบาตเพียงนิดหน่อยก็พอ

๓) สัปายะเรื่องสถานที่นอนและนั่ง บุคคลราคจริตควรนอนหรือนั่งใต้ต้นไม้ริมน้ำที่
ราบเรียบ ต้นไม้ปกคลุมสงบสงัด หรือในวิหารที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือในที่ซึ่งไม่มีเตียง

๔) สัปายะเรื่องที่พัก(ค้างแรมเมื่อเดินจาริก) ควรเป็นที่ที่มีเครื่องค้ำและอาหารสามัญ
ง่าย ๆ การเดินบิณฑบาตควรหันหน้าสู่แสงตะวันหรือ สถานที่เวิ้ง

๕) สัปายะเรื่องอิริยาบถ ควรยืนและเดินไปมา^๕

ส่วนข้อแนะนำสัปายะในการปฏิบัติธรรมของคนราคจริตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้
อธิบายอย่างละเอียดมีความแตกต่างและเพิ่มเติมไปจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คือ บุคคลราคจริต โดย
ปกติจะเป็นคนเรียบร้อยรักสวยรักงาม จึงควรแก่การใช้ปัจจัย ๔ ที่ไม่ปราณีตนัก เพื่อทรมานกิเลส
เช่นเสนาสนะ ให้ใช้ชนิดที่ไม่ปราณีตน เป็นของหยาบ ๆ เพื่อไม่ให้ติดใจพอใจจนเกิดราคะใน
เสนาสนะ เช่น ชนิดที่ตั้งอยู่กับพื้นดิน ชายคารอบๆ ไม่ล้างเช็ด ไม่ทำกันสาด เป็นกุฏิมุงหญ้า เป็น
บรรณศาลาที่มุงบังด้วยใบตองอย่างใดอย่างหนึ่ง อยู่ที่ดอน มีทางสกปรกและสูง ๆ ต่ำ ๆ รูปร่างไม่ดี
สีไม่งาม ที่พอแต่เพียงแลเห็นก็ให้เกิดความรังเกียจ ส่วนผ้าห่มและผ้าห่มให้ใช้ชนิดที่ชนิดที่ขาด
แห้วที่ชาย มีเส้นด้ายสับสน มีสัมผัสสากเหมือนปอป่าน เป็นผ้าเศร้าหมองและหนัก รักษาลำบาก
บาตร ควรใช้บาตรชนิดที่สีไม่งาม หรือบาตรเหล็กชนิดที่ทำลายความงามเสียด้วยแนวตะเข็บและ
หมุด เป็นบาตรที่หนัก ทรวดทรงไม่ดี น่าเกลียด เส้นทางสำหรับไปบิณฑบาต ก็ให้เป็นทางที่ไม่น่า
พอใจ ห้างไกลหมู่บ้าน ขรุขระไม่เรียบร้อย หมู่บ้านที่ไปรับบิณฑบาต ก็ควรเป็นหมู่บ้านที่ไม่ค่อยมี
คนศรัทธา โยมอุปัฏฐาก ก็ควรเป็นพวกทาสหรือกรรมกร ที่มีผิวพรรณดำไม่น่าดู ผ้าห่มสกปรก
เหม็นสาบ น่าเกลียดจริงๆ ประณินบัติเลี้ยคูด้วยอาการไม่ยำเกรงกัตดาหาร ข้าวต้มข้าวสวยและของ

^๕ ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

เกี่ยว ก็ควรเป็นชนิดที่เลว สีสันไม่ดี ที่ทำด้วยข้าวชั้นเลว ข้าวปลายเกวียนเป็นต้น เปรียงบุค ผักเสี้ยน
 ดอก แองผักเก่าๆ ชนิดใดชนิดหนึ่งเพียงอย่างเดียว พอให้เต็มท้องเท่านั้น แม้อริยาบถ อิริยาบถยืน
 หรืออิริยาบถเดิน เหมาะสมกับคนราคะจริต อารมณ์ก็มีภูฐานเป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง
 ในวรรณกลีลาทั้งหมด มีนิลกลีลาเป็นต้น ชนิดที่มีสีไม่สะอาดตา เหมาะสมแก่คนราคะจริต นี่คือธรรม
 เป็นที่สวาทของคนราคะจริต^๖

๔.๑.๑.๒ ธรรมเนียมที่เกี่ยวกับคนราคะจริต

ราคะจริต คือ ความประพฤตินักไปทางรักสวาทรักงาม ในพระไตรปิฎกพระสารีบุตรได้
 กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคว่า พระผู้มีพระภาคยอมตรัสสุกกถาแก่ บุคคลราคะจริต

อสุกะ คือ สภาพอันไม่งาม ซากศพในสภาพต่าง ๆ ซึ่งใช้เป็นอารมณ์แห่งสมถกรรมฐาน
 อันได้แก่ ซากศพอันมีลักษณะ ๑๐ ประการ คือ

๑. เอาซากศพที่ขึ้นพองเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อุทฺธมาตะกัง
๒. เอาซากศพที่มีสีเขียวเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วินีละกัง
๓. เอาซากศพที่มีน้ำเหลืองไหลออกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิปฺพะกัง
๔. เอาซากศพที่ขาดเป็นท่อนเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิฉิทฺทะกัง
๕. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดขาดวินเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิขาเยกิตะกัง
๖. เอาซากศพที่ถูกสัตว์กัดกระดูกกระจายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า วิกขิตตะกัง
๗. เอาซากศพที่ถูกฆ่าตายเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า หะตะวิกขิตตะกัง
๘. เอาซากศพที่มีโลหิตไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า โลหิตะกัง
๙. เอาซากศพที่มีหมู่นอนไหลออกอยู่เป็นอารมณ์ ภาวนาว่า ปุพฺพะกัง
๑๐. เอาซากศพที่เป็นโครงกระดูกเป็นอารมณ์ ภาวนาว่า อัญญิกัง^๗

พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า การเจริญอสุกะสามารถกำจัดราคะความกำหนัดยินดีได้ โดย
 การพิจารณาเห็นสังขารธรรมทั้งปวงไม่ใช่สิ่งสวยงาม จึงพึงเจริญอสุกะเพื่อละราคะ^๘

^๖ คุรยละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๓๘-๑๓๙.

^๗ พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕,
 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๖-๗.

^๘ คุรยละเอียดใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕.

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนราคะจริตไว้คือ บุคคลราคะจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อนควรเจริญอสุกะสัญญา ๑๐ เพื่อข่มราคะ และกายคตาสติ ไม่ควรเจริญอัปปมัญญา ๔ เพราะนิमितของอัปปมัญญาเป็นถึงงมงาม^๙

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับราคะจริตว่า คนราคะจริต เหมาะกับกรรมฐาน ๑๑ ประการ คือ อสุก ๑๐ และกายคตาสติ ๑^{๑๐}

จะเห็นได้ว่าจากหลักฐานที่พบในตำราเอกสารทางพระพุทธศาสนาในเบื้องต้นนั้น ได้แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับบุคคลราคะจริตนั้น คือการเจริญอสุกะกรรมฐาน ซึ่งเป็นหนึ่งในสมถกรรมฐาน ๔๐ ประการ และเพิ่มเติมกายคตาสติ ๑ เข้าไปเพราะมีความสอดคล้องกันในเรื่องของการพิจารณาอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน เป็นต้น ให้เห็นเป็นของไม่งาม ไม่ควรยึดถือ

อนึ่ง ในคำสอนเรื่องอสุกะกรรมฐานนี้ ถ้าเจริญโดยขาดสติอาจเป็นอันตรายแก่ตนเองได้ เพราะวา อานิสงส์ของอสุกกรรมฐานจำทำให้รู้สึกเบื่อหน่ายร่างกายและเบื่อหน่ายชีวิต จนไม่อยากมีชีวิตอยู่ ดังที่ปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ ๓ ว่า เมื่อพระพุทธเจ้าสอนอสุกกรรมฐานและพรรณาคุณของอสุกกรรมฐาน สรรเสริญการเจริญอสุกกรรมฐาน ทำให้ภิกษุทั้งหลายเจริญอสุกกรรมฐานอย่างขอดยั้ง ทำให้เกิดอารมณ์เบื่อหน่ายชีวิต จึงใช้บริวารของตนเป็นสินจ้างให้ภิกษุด้วยกันฆ่าตนเองเมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบเรื่อง ได้ทรงประชุมสงฆ์แล้วตรัสว่า อานาปาณาสติที่ภิกษุเจริญแล้วทำให้มากจึงมีสภาพประณีต สดชื่นเป็นธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขและทำกุศลธรรมชั่วร้ายให้หายไป ภิกษุพึงดำรงสติเฉพาะหน้ากำหนดอารมณ์กรรมฐาน มีสติรู้ลมหายใจเข้ามีสติ รู้ลมหายใจออก^{๑๑} เพราะฉะนั้นการที่บุคคลมีราคะจริต จะพึงเจริญอสุกกรรมฐาน ควรใช้ความระมัดระวังและควรมีครูบาอาจารย์ผู้มีความรู้ความชำนาญคอยดูแลในระหว่างการปฏิบัติด้วย

^๙ ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๖๑.

^{๑๐} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑., สง.คท. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

^{๑๑} วิ.มทา. (ไทย) ๑/๑๖๒/๑๓๔-๑๓๕.

๔.๑.๒ วิเคราะห์โทสจริต กับการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๒.๑ สัปปายะที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของคนโทสจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของคนโทสจริตไว้ หรือเรียกว่า ความสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนโทสจริต ซึ่งมีมากมายหลายประการ คือ

๑) สัปปายะเรื่องการครองจีวร บุคคลโทสจริตควรระมัดระวังรายละเอียด จีวรมีความสะอาดดีสดใส และควรนุ่งห่มเป็นปริมณฑล

๒) สัปปายะเรื่องบิณฑบาต บุคคลโทสจริตควรบิณฑบาตมุ่งให้ได้อาหารประณีต บริสุทธ์ รัชชาติกลมกล่อม และรับบิณฑบาตมากเท่าที่ต้องการ

๓) สัปปายะเรื่องสถานที่นอนและนั่ง บุคคลโทสจริตควรนอนหรือนั่งได้ต้น ไม้ริมน้ำที่ราบเรียบ หรือวิหารที่สร้างเสร็จแล้ว ที่ซึ่งมีเตียงและผ้าปูนอน

๔) สัปปายะเรื่องที่พัก(ค้างแรมเมื่อเดินจาริก) ควรเป็นที่ที่มีเครื่องคั่มและอาหารบริบูรณ์ การเดินบิณฑบาตไม่ควรหันหน้าสู่แสงตะวัน และควรพักอยู่ในบริเวณสถานที่ที่มีคนศรัทธา

๕) สัปปายะเรื่องอิริยาบถ บุคคลโมหจริตพึงใช้นั่งหรือนอน^{๑๒}

ส่วนข้อแนะนำสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนโทสจริตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้อธิบายอย่างละเอียดมีความแตกต่างและเพิ่มเติมไปจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คือ คนโทสจริต เป็นผู้โกรธง่าย ดังนั้นปัจจัยสี่อันเป็นที่สบายจึงต้องสวยงามสะอาดเรียบร้อยเป็นหลัก โดยเสนาสนะสำหรับคนโทสจรินั้นควรเป็นชนิดที่ มีร่มเงา เรียบร้อย งามด้วยจิตรกรรมนาขนิค มีพื้นเรียบเกลี้ยงเกลา เครื่องปูลาดและเตียงตั้งจัดแจงแต่งไว้อย่างดี สะอาดน่ารื่นรมย์ ซึ่งพอเห็นเท่านั้นก็ให้เกิดความปีติปราโมช แม้ทางสำหรับเสนาสนะ ควรมีพื้นสะอาดและสม่ำเสมอ ประดับตกแต่งเรียบร้อย แม้เครื่องใช้สำหรับเสนาสนะ ในที่นี้ ก็ไม่ต้องมีมากนัก มีเพียงเตียง และตั้งตัวเดียวก็พอ ทั้งนี้เพื่อตัดไม่ให้เป็นที่อาศัยของจำพวกสัตว์ต่างๆ เช่นแมลงสาบ เรือด งูและหนู เป็นต้น ผ้าปูและผ้าห่ม ก็เป็นประเภทผ้าเมืองจีน ผ้าเมืองโสมาร ผ้าไหม ผ้าฝ้ายและผ้าเปลือกไม้อย่างละเอียด ซึ่งเป็นของประณีตชนิดใดๆ ก็ตาม เอาผ้าชนิดนั้นๆ มาทำเป็นชั้นเดียวหรือสองชั้น เป็นผ้าเบา ย่อมดี มีสีสะอาด ควรแก่สมณะ บาตร เป็นชนิดบาตรเหล็ก มีทรวดทรงดีเหมือนต่อมน้ำ เกลี้ยงเกลาเหลาหล่อเหมือนแก้วมณี ไม่มีสนิม มีสีสะอาดควรแก่สมณะ ทางสำหรับไปบิณฑบาต ก็เป็นหมู่บ้านที่มีคนศรัทธาและให้ทานด้วยความเคารพ คนปรนนิบัติเลี้ยงดู ควรเป็นคนรูปร่างสะสวย น่าเลื่อมใส อาบน้ำชำระกายดีแล้ว ล้วนแต่สะอาด มีปกติทำการปรนนิบัติด้วยความเคารพ คนปรนนิบัติเลี้ยงดูเช่นนั้น จึงเป็นที่สบายแก่คนโทสจริต แม้ข้าวต้มข้าวสวยและของเคี้ยว ก็เป็นชนิดที่มีสีดีองศา ถึง

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, หน้า ๖๑-๖๒.

พร้อมด้วยกลิ่นและรส มีโอชาน่าชอบใจ ประณีตโดยประการทั้งปวง และเพียงพอแก่ความต้องการ จึงเหมาะสมแก่คนโทสจริต แม้อริยาบถ ก็ต้องเป็นอริยาบถนอนหรืออริยาบถนั่ง จึงเหมาะสมแก่คนโทสจริต อารมณ์กัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์ชนิดใดชนิดหนึ่ง ในวรรณกถิตทั้งหลาย มีนันทกถิตเป็นต้น ซึ่งเป็นชนิดที่มีสัสสะอาดหมดจดเป็นอย่างดี นี่คือธรรมเป็นที่สบายของคนโทสจริต^{๑๓}

๔.๑.๒.๒ กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนโทสจริต

โทสจริต คือ ผู้มีความประพฤติหนักไปทางใจร้อน หงุดหงิด ในพระไตรปิฎกพระสารีบุตรได้กล่าวยกย่องพุทธคุณของพระผู้มีพระภาคว่า พระผู้มีพระภาคยอมตรัสการเจริญเมตตาแก่บุคคลโทสจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมา อธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนโทสจริตไว้ คือ บุคคลโทสจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อนควรเจริญอัปมัณญา ๔ เพราะจะข่มโทสะได้ หรือวัณณกถิต เพราะจิตโน้มไปในกัมมัฏฐานนั้น ผู้มีอินทรีย์แก่กล้าควรปฏิบัติอาชยณะพิเศษ(อรูปกรรมฐาน) แต่ไม่ควรเจริญอสุกตัญญา ๑๐ เพราะจะเกิดปฏิฆัสสัญญา^{๑๔}

การเจริญอัปมัณญา ๔ สำหรับบุคคลโทสจริต ผู้มีอินทรีย์อ่อนนั้น คือ การแผ่ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ได้แก่

๑. เมตตา แผ่ความรักไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย

๒. กรุณา แผ่ความสงสารต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์

๓. มุทิตา แผ่ความยินดีต่อสัตว์ที่มีความสุข

๔. อุเบกขา แผ่ความวางเฉยในสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุขความทุกข์ ทั้งนี้ในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา พึงแผ่ไปตลอดโลกทุกหมู่เหล่าในทุกที่ทุกสถาน ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน^{๑๕}

ส่วนบุคคลโทสจริตผู้มีอินทรีย์แก่กล้าควรปฏิบัติอาชยณะหรืออรูปธรรม ๔ โดยการพิจารณาธรรม ๔ อย่างนี้ คือ

- | | |
|-------------------|-------------------|
| ๑. อากาสนัญญาชยณะ | อากาศไม่มีที่สุด |
| ๒. วิญญานัญญาชยณะ | วิญญานไม่มีที่สุด |

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๙๕-๑๙๐.

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

^{๑๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

๓. อากิญจัญญายตนะ ความไม่มีอะไร

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ สัญญาละเอียดยปราศจากสัญญาหยาบ ซึ่งจะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๑๖}

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลโทสจริตว่า บุคคลโทสจริตเหมาะสมกับกรรมฐาน ๘ ประการ คือ พรหมวิหาร ๔ และ วรรณกสิณ ๔ (อันมีกสิณสีเขียว เหลือง แดง ขาว)^{๑๗}

จากการที่ได้วิเคราะห์จากเอกสารตำราทางพระพุทธศาสนา ได้พบความสอดคล้องและสัมพันธ์กันของกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนโทสจริต โดยพิจารณาจากสัปปายะธรรมที่เป็นที่สบายของคนโทสจริต และองค์ประกอบที่เป็นลักษณะเฉพาะของบุคคลโทสจริต พบว่ากรรมฐานที่เหมาะสมกับคนโทสจริต คือ การเจริญเมตตา(ในพระไตรปิฎก) การเจริญพรหมวิหารหรืออัปปมัญญา ๔ และ อรูปธรรม ๔ ตามความแก่กล้าของอินทรีย์

๔.๑.๓ วิเคราะห์โมหจริต กับการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๓.๑ สัปปายะที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของคนโมหจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของคนโมหจริตไว้ หรือเรียกว่า ความสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนโมหจริต ซึ่งมีมากมายหลายประการ คือ

๑) สัปปายะเรื่องการครองจีวร บุคคลโมหจริตควรพอใจตามมีตามได้

๒) สัปปายะเรื่องบิณฑบาต บุคคลโมหจริตควรบิณฑบาตแต่พอประมาณ ควรพอใจตามมีตามได้

๓) สัปปายะเรื่องสถานที่นอนและนั่ง บุคคลโมหจริตควรนอนหรือนั่งอยู่ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์จะได้อาศัยท่านเป็นที่พึ่ง

๔) สัปปายะเรื่องที่พัก(ค้างแรมเมื่อเดินจาริก) ควรพอใจตามมีตามได้

๕) สัปปายะเรื่องอิริยาบถ บุคคลโมหจริตพึงใช้การเดิน^{๑๘}

ส่วนข้อแนะนำสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนโมหจริตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้อธิบายอย่างละเอียดมีความแตกต่างและเพิ่มเติมไปจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คือ สำหรับคนโมหจรินั้น เสนาสนะต้องหันหน้าสู่ทิศไม่คับแคบ ที่เมื่อนั่งแล้วทศข้อมปรากฏโล่งสว่าง ใน

^{๑๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๑๗} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑. , สง.คห. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

บรรดาอริยาบท ๔ อริยาบทเดินจึงเหมาะสม ส่วนอารมณ์กัมมัฏฐานขนาดเล็กย่อมไม่เหมาะสมแก่คนโมหจริต เพราะเมื่อโอกาสคับแคบ จิตก็จะถึงความมึนงอขึ้น เพราะฉะนั้นดวงกสิณขนาดใหญ่ กว้างมากจึงจะเหมาะสม ประการที่เหลือนี้ มีเสนาสนะเป็นต้น มีลักษณะเช่นเดียวกันกับการที่ได้แสดงไว้แล้วสำหรับคนโทสจริตนั้นแล นี่คือธรรมเป็นที่สบายสำหรับคนโมหจริต^{๑๙}

๔.๑.๓.๒ ธรรมเนียมที่เหมาะกับคนโมหจริต

โมหจริต คือ ผู้มีความประพฤติหนักไปทางเขลา เหนงซึม เงื่องงง งามาย ในพระไตรปิฎก มีปรากฏรายละเอียดว่า พระผู้มีพระภาค ย่อมทรงแนะนำบุคคลโมหจริตให้ดำรงอยู่ในการเล่าเรียน การไต่ถาม การฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของธรรมเนียมที่ควรเจริญและควรเว้นสำหรับคนโมหจริตไว้ คือ บุคคลโมหจริต ผู้ไม่มีอินทรีย์ เป็นผู้ยังไม่ได้สั่งสมอบรมปัญญาด้วยการศึกษา ยังไม่ควรปฏิบัติกัมมัฏฐาน ควรทำการศึกษาพระธรรม ฟังธรรมตามกาล ควรอยู่กับอาจารย์เพื่อสั่งสมปัญญาและอาจารย์พึงมอบกรรมฐานให้ภายหลังสักหนึ่งประการ และเห็นว่ามรณสติ และ จตุราควัฏฐานเหมาะสมเป็นพิเศษ อีกประการหนึ่งบุคคลโมหจริตมีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติ^{๒๐}

การเจริญมรณานุสสติ คือ ระลึกรถึงความตายอันจะมาถึงตนโดยพิจารณาใช้คำภาวนาว่า

สัตนัง มรณัง ชูวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน

ชีวิตัง อัทธวัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

อวัสสัง มยา มริตัพพัง เราจะต้องตายแน่

มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

ชีวิตเมวะ อนิยตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

มรณัง นิยตัง ความตายเป็นของเที่ยง

และการเจริญจตุราควัฏฐานก็เพื่อพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุออกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความจีรังไม่มี เป็นเพียงอุปทานทางจิตเท่านั้น^{๒๑}

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๑๘-๑๑๙.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

^{๒๑} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชการมณเฑียรพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓.

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลโมหจริตก็คือ การเจริญอานาปานสติ และการเพ่งสังขนาขนาดใหญ่กว่าขัน โอนจนถึงงานข้าว^{๒๒}

จะเห็นได้ว่าจากหลักฐานที่ได้กล่าวอ้างมาในเบื้องต้นนั้น บุคคลโมหจริต พึงควรได้รับการฝึกฝนอบรมปัญญาด้วยการเพียรศึกษา เพื่อให้ปัญญามีความแก่กล้าก่อน และควรอยู่ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์ หมั่นศึกษาพระธรรมและฟังธรรมตามกาลอันควร เป็นการสั่งสมปัญญา เพิ่มพูนความแก่กล้าของอินทรีย์ แล้วจึงค่อยปฏิบัติกรรมฐานที่เหมาะสมตามคำแนะนำของอาจารย์ ซึ่งกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลโมหจริต คือ มรณสติ และ จตุธาตุววัฏฐาน ส่วนอานาปานสตินั้น ถ้าบุคคลโมหจริตพึงเจริญอานาปานสติแล้ว รู้สึกพอใจกับการปฏิบัตินั้นก็พึงส่งเสริม เพื่อเอื้อต่อการบรรลุธรรมขั้นสูงต่อไป

๔.๑.๔ วิเคราะห์สัทธาจริต กับการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๔.๑ สัปปายะที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของคนสัทธาจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของคนสัทธาจริตไว้ หรือเรียกว่า ความสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนสัทธาจริต ซึ่งมีมากมายหลายประการ คือ

๑) สัปปายะเรื่องการครองจีวร บุคคลสัทธาจริตควรใช้จีวรปอน ๆ นุ่งห่มเป็นปริมนทล ไม่ควรใช้จีวรสีสดใส(มีสัปปายะคล้ายกับคนราคจริต)

๒) สัปปายะเรื่องบิณฑบาต บุคคลราคจริตควรบิณฑบาตด้วยอาการสุภาพเรียบร้อย ไม่ควรมุ่งให้ได้อาหารสะอาดมีรสอร่อย และควรรับบิณฑบาตเพียงนิดหน่อยก็พอ

๓) สัปปายะเรื่องสถานที่นอนและนั่ง บุคคลราคจริตควรนอนหรือนั่งใต้ต้นไม้ริมน้ำที่ราบเรียบ ดันไม้ปกคลุมสงบสงัด หรือในวิหารที่ยังไม่แล้วเสร็จ หรือในที่ซึ่งไม่มีเตียง

๔) สัปปายะเรื่องที่พัก(ค้างแรมเมื่อเดินจาริก) ควรเป็นที่ที่มีเครื่องดื่มและอาหารสามัญง่าย ๆ การเดินบิณฑบาตควรหันหน้าสู่แสงตะวันหรือ สถานที่เวิ้ง

๕) สัปปายะเรื่องอิริยาบถ ควรยืนและเดินไปมา^{๒๓}

ข้อสังเกต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค จะอธิบายสัปปายะของคนสัทธาจริตว่ามีความคล้ายกันกับคนราคจริต จึงมีสัปปายะที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกันกับคนราคจริต

^{๒๒} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑. , สง.คท. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

ส่วนข้อแนะนำสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนสัทธาจริตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น ได้อธิบายอย่างละเอียดมีความแตกต่างและเพิ่มเติมไปจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คือ สัปปายะธรรมที่ได้แสดงมาแล้วในคนโทสจริตแม้มก ๆ ประการ จัดเป็นธรรมเป็นที่สบายสำหรับคนศรัทธาจริตด้วย^{๒๔}

๔.๑.๔.๒ กรรมฐานที่เหมาะสมกับคนสัทธาจริต

สัทธาจริต คือ ผู้มีความประพฤติหนักไปทางมีจิตซาบซึ้ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใส โดยง่าย ในพระไตรปิฎก มีปรากฏรายละเอียดว่า พระผู้มีพระภาค ย่อมทรงตรัสบอกนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธรเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมา อธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนสัทธาจริตไว้ คือ บุคคลสัทธาจริตผู้มีอินทรีย์แก่กล้า ควรปฏิบัติอนุสสติ ๖ เริ่มด้วยพุทธานุสสติ^{๒๕} ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอังคุตตรนิกายลักกนิบาตได้กล่าวถึงอนุสสติฐานสูตรไว้ ๖ ประการ อันเป็นอุปสารถกรรมฐานสำหรับคฤหัสถ์ เหมาะกับคฤหัสถ์ เพราะเป็นประโยชน์เกื้อกูลและให้ความสุขทั้งในภพนี้และภพหน้ามี ๖ ประการ คือ

๑. พุทธานุสสติ	การระลึกถึงพระพุทธรเจ้า
๒. ธรรมานุสสติ	การระลึกถึงพระธรรม
๓. สังฆานุสสติ	การระลึกถึงพระสงฆ์
๔. สีตานุสสติ	การระลึกถึงศีล
๕. จาคานุสสติ	การระลึกถึงการบริจาค
๖. เทวตานุสสติ	การระลึกถึงเทวดา ^{๒๖}

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลสัทธาจริตว่า บุคคลสัทธาจริตเหมาะกับ อนุสสติ ๖ คือ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สีตานุสสติ จาคานุสสติและเทวตานุสสติ^{๒๗} ซึ่งสอดคล้องกับที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรค

^{๒๔} คุราวละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๘๑-๑๘๒.

^{๒๕} คุราวละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๒๖} อัง.นกก (ไทย) ๒๒/๔/๒๔๐.

จากการวิเคราะห์จากเอกสารตำราทางพระพุทธศาสนาชี้ให้เห็นถึงการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับคนสัทธาจริตว่า ควรปฏิบัติอนุสติ ๖ เริ่มด้วยพุทธานุสติ เนื่องจากบุคคลสัทธาจริตเป็นผู้มีจิตไปทางมีจิตซาบซึ่ง ชื่นบาน น้อมใจเลื่อมใสโดยง่ายเป็นปกติ จึงควรส่งเสริมด้วยธรรมนิมิตที่น่าเลื่อมใสความตรัสรู้ชอบของพระพุทธเจ้า ความเป็นธรรมดีแห่งพระธรรมการปฏิบัติชอบของพระสงฆ์ และศีลของตนแก่บุคคลสัทธาจริต เพื่อมิให้เลื่อมใสหรือน้อมไปในทางผิด ซึ่งจากการศึกษาพบว่าตำราทางพระพุทธศาสนามีความเห็นสอดคล้อง จะมีแตกต่างในรายละเอียดในเรื่องของข้อแนะนำสัปปายะในคัมภีร์วิมุตติมรรคและคัมภีร์วิสุทธิมรรคเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ในเรื่องของกรรมฐานที่เหมาะสมสำหรับคนสัทธาจริตนั้นตรงกันและมีแนวทางปฏิบัติไปในทางเดียวกัน

๔.๑.๕ วิเคราะห์พุทธิจริต กับการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๕.๑ สัปปายะที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของคนพุทธิจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของคนพุทธิจริตไว้ หรือเรียกว่า ความสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนพุทธิจริต ซึ่งมีมากมายหลายประการ คือ

๑) สัปปายะเรื่องการครองจีวร บุคคลพุทธิจริตควรระมัดระวังรายละเอียด จีวรมีความสะอาดสีดใส และควรนุ่งห่มเป็นปริมณฑล

๒) สัปปายะเรื่องบิณฑบาต บุคคลพุทธิจริตควรบิณฑบาตมุ่งให้ได้อาหารประณีต บริสุทธ์ รสชาติกลมกล่อม และรับบิณฑบาตมากเท่าที่ต้องการ

๓) สัปปายะเรื่องสถานที่นอนและนั่ง บุคคลพุทธิจริตควรนอนหรือนั่งใต้ต้นไม้ริมน้ำที่ราบเรียบ หรือวิหารที่สร้างเสร็จแล้ว ที่ซึ่งมีเตียงและผ้าปูนอน

๔) สัปปายะเรื่องที่พัก(ค้างแรมเมื่อเดินจาริก) ควรเป็นที่ที่มีเครื่องคี่มและอาหารบริบูรณ์ การเดินบิณฑบาตไม่ควรหันหน้าสู่แสงตะวัน และควรพักอยู่ในบริเวณสถานที่ที่มีคนศรัทธา

๕) สัปปายะเรื่องอิริยาบถ บุคคลพุทธิจริตพึงใช้การนั่งหรือนอน^{๒๗}

ข้อสังเกต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค จะอธิบายสัปปายะของคนพุทธิจริตว่ามีความคล้ายกันกับคนโทสจริต จึงมีสัปปายะที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกันกับคนโทสจริต

ส่วนข้อแนะนำสัปปายะในการปฏิบัติธรรมของคนพุทธิจริตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้อธิบายอย่างละเอียดมีความแตกต่างและเพิ่มเติมไปจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คือ สำหรับคนพุท

^{๒๗} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑. , สง.คท. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

จิตนั้น ไม่มีข้อจะต้องกล่าวว่า ในบรรดาสัปายะทั้งหลายมีเสนาสนะสัปายะเป็นต้น สิ่งนี้ย่อมไม่เป็นที่สบายแก่คนพุทฺธิจิตตะนี้^{๒๙}

๔.๑.๕.๒ กรรมฐานที่เหมาะกับคนพุทฺธิจิต

พุทฺธิจิต หรือ ญาณจิต คือ ผู้มีความประพฤติหนักไปทางใช้ความคิดพิจารณา ในพระไตรปิฎก มีปรากฏรายละเอียดว่า พระผู้มีพระภาค ย่อมทรงตรัสบอกนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลญาณจิต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนพุทฺธิจิตไว้คือ บุคคลพุทฺธิจิตควรปฏิบัติ จตุราควัฏฐาน อหारेปิกุลสัญญา มรณสติ และอุปमानุสสติ และไม่ควรถูกห้ามกัมมัญฐานใดๆเลย^{๓๐} เพราะเป็นกรรมฐานที่เอื้อต่อการบรรลุธรรมทั้งหมด

การพิจารณาธรรมในหมวดจตุรวัฏฐานนั้นก็เพื่อ การพิจารณาแยกส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ตามลักษณะของธาตุเมื่อแยกธาตุนอกจากกันจะไม่เห็นความเป็นมนุษย์ ความสวยงามไม่มี ความขี้เหร่ไม่มี เป็นเพียงอุปทานทางจิตเท่านั้น^{๓๑} และในการพิจารณาธรรมหมวดอหारेปิกุลสัญญา ก็เพื่อพิจารณาความเป็นปฏิกูลในอาหาร^{๓๒} หรือการเพ่งอาหารให้เห็นเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด จัดเข้าในหมวดสัญญา เมื่อบุคคลทำให้มากแล้วย่อมได้ผลมากมีอานิสงส์มาก สามารถหยั่งลงสู่อมตะคือนิพพานมี ๕ อย่าง คือ

๑. อนิจจสัญญา กำหนดความไม่เที่ยงแห่งสังขาร
๒. อนัตตสัญญา กำหนดความเป็นอนัตตาแห่งธรรมทั้งปวง
๓. มรณสัญญา กำหนดความตายว่าจะมาถึงเป็นธรรมดา
๔. อหारेปิกุลสัญญา กำหนดความเป็นปฏิกูลของอาหาร
๕. สัพพะโลเก อนภิรติสัญญา กำหนดความไม่น่าเพลิดเพลินในโลกทั้งปวง^{๓๓}

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๘๑-๑๘๒.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๓๑} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (พระนคร : รัชการมณเฑียรพิมพ์, ๒๕๐๕), หน้า ๓.

^{๓๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๓๒๕.

^{๓๓} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๑๑๐.

การพิจารณาหมวด มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายอันจะมาถึงตน ภาวนาว่า

๑. สัตตานัง มรณัง ฐวัง ความตายของสัตว์ทั้งหลายเป็นของยั่งยืน

๒. ชีวิตัง อัทฐวัง ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน

๓. อวิสสัง มยา มริตัพพัง เราจะต้องตายแน่

๔. มรณปริโยสานัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด

๕. ชีวิตเมวะ อนิยตัง ชีวิตเป็นของไม่เที่ยง

๖. มรณัง นิยตัง ความตายเป็นของเที่ยง

และการพิจารณาธรรมหมวด อุปमानุสสติ คือการระลึกถึงคุณพระนิพพานซึ่งเป็นที่
ระงับกิเลสและกองทุกข์ ภาวนาว่า มะทะนิมมะทะโน ปิสาสวินะโย อาละยะสะมุคคาโต วัฏฏูปัจเจ
โท ตัรหังกะโย วิราโค นิโรธो นิพพานัง^{๓๔}

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสม
กับบุคคลพุทธิจริตว่า บุคคลพุทธิจริต เหมาะกับการเจริญมรณสติ อุปमानุสสติ จตุววัฏฐาน และอา
หาเรปภิกุลสัญญา^{๓๕} ซึ่งตรงกันกับที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคทุกประการ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ด้วยลักษณะเฉพาะของคนพุทธิจริต ซึ่งเป็นผู้ที่มีปัญญา และมีความ
ประพจน์หนักไปทางใช้ความคิดพิจารณาเป็นส่วนใหญ่ กรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลพุทธิจริตจึง
เป็นกรรมฐานที่เป็นแนวทางแห่งการวิปัสสนา เพื่อให้เห็นความเป็นจริงตามกฎไตรลักษณ์ โดยใน
คัมภีร์ชั้นหลังที่อธิบายว่าได้แก่ จตุราคววัฏฐาน อาหาเรปภิกุลสัญญา มรณสติ และอุปमानุสสติ
ซึ่งเป็นกรรมฐานที่เป็นการพิจารณาถึงสภาวะตามธรรมชาติที่มีอยู่ อีกทั้งบุคคลพุทธิจริตไม่ควรถูก
ห้ามกัมมัฏฐานใดๆเลย สรุปคือ มีความสอดคล้องกับรายละเอียดที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งพระ
สารีบุตร กล่าวยกย่องพุทธคุณ พระพุทธองค์ย่อมทรงตรัสบอกนิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง
มีอาการเป็นทุกข์ มีอาการเป็นอนัตตาแก่บุคคลพุทธิจริต หรือ ญาณจริต สรุปคือ กรรมฐานที่เหมาะสม
กับบุคคลพุทธิจริต คือ จตุราคววัฏฐาน อาหาเรปภิกุลสัญญา มรณสติ และอุปमानุสสติ รวมไปถึง
การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ ด้วยประการฉะนี้

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี, คำถาม-คำตอบ เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๘.

^{๓๕} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑., สง.คท. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

๔.๑.๖ วิเคราะห์วิตกจริต กับการปฏิบัติธรรม

๔.๑.๖.๑ สัปายะที่เหมาะสมในการปฏิบัติธรรมของคนวิตกจริต

ในคัมภีร์วิมุตติมรรคได้ให้ข้อแนะนำเกี่ยวกับการปฏิบัติตนของคนวิตกจริตไว้ หรือเรียกว่า ความสัปายะในการปฏิบัติธรรมของคนวิตกจริต ซึ่งมีมากมายหลายประการ คือ

- ๑) สัปายะเรื่องการครองจีวร บุคคลวิตกจริตควรพอใจตามมีตามได้
- ๒) สัปายะเรื่องบิณฑบาต บุคคลวิตกจริตควรบิณฑบาตแก่พอประมาณ ควรพอใจตามมีตามได้
- ๓) สัปายะเรื่องสถานที่นอนและนั่ง บุคคลวิตกจริตควรนอนหรือนั่งอยู่ใกล้ชิดกับครูบาอาจารย์จะได้อาศัยท่านเป็นที่พึ่ง
- ๔) สัปายะเรื่องที่พัก(ค้างแรมเมื่อเดินจาริก) ควรพอใจตามมีตามได้
- ๕) สัปายะเรื่องอิริยาบถ บุคคลวิตกจริตพึงใช้การเดิน^{๓๖}

ข้อสังเกต ในคัมภีร์วิมุตติมรรค จะอธิบายสัปายะของคนวิตกจริตว่ามีความคล้ายกันกับคนโมหจริต จึงมีสัปายะที่เหมือนหรือคล้ายคลึงกันกับคนโมหจริต

ส่วนข้อแนะนำสัปายะในการปฏิบัติธรรมของคนพุทธรจริตในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้อธิบายอย่างละเอียดมีความแตกต่างและเพิ่มเติมไปจากคัมภีร์วิมุตติมรรค คือ สำหรับคนวิตกจริตนั้น เสนาสนะไม่ควรเป็นที่โล่ง เพราะจะมองเห็นภาพได้หลากหลายทำให้เกิดความฟุ้งซ่านง่าย วิตกจริตบุคคลพึงอยู่ในเสนาสนะที่ตั้งอยู่ในซอกเขาลึก มีป่ากำบัง เช่นเงื้อมเขาห้องช้างและ เป็นต้น แม้อารมณ์กัมมัญฐานชนิดกว้างใหญ่ก็ไม่เหมาะสมแก่คนวิตกจริต เพราะอารมณ์เช่นนั้นย่อมเป็นปัจจัยทำให้จิตเล่นพล่านไปด้วยอำนาจแห่งวิตก แต่อารมณ์ชนิดเล็กจึงจะเหมาะสม ประการที่เหลือเหมือนกับที่ได้แสดงมาแล้วสำหรับคนราคจริต^{๓๗}

๔.๑.๖.๒ ธรรมเนียมที่เหมาะสมกับคนวิตกจริต

วิตกจริต คือ บุคคลผู้ประพฤติหนักไปทางนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่าน ในพระไตรปิฎก มีปรากฏรายละเอียดว่า พระผู้มีพระภาคยอมตรัสอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจริต

^{๓๖} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๘, ๖๑-๖๒.

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๘๑-๑๘๒.

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค ได้อาศัยเค้าโครงจากพระไตรปิฎกดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นมาอธิบายขยายความเพิ่มเติมเรื่องของกรรมฐานที่ควรเจริญและควรงดเว้นสำหรับคนวิตกจริตไว้ว่า บุคคลวิตกจริตมีอินทรีย์อ่อน ควรปฏิบัติอานาปานสติ เพราะสามารถกำจัดความฟุ้งซ่านได้^{๓๘}

ส่วนในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับบุคคลวิตกจริตว่า บุคคลวิตกจริต เหมาะกับ อานาปานสติ^{๓๙}

การเจริญอานาปานสติในพระพุทธศาสนานั้น เป็นวิธีของการตั้งสติในการกำหนดลมหายใจเข้าออก การมีสติหายใจ หรือ หายใจมีสติ คือ เมื่อหายใจเข้า-ออกยาวก็รู้ เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้นก็รู้ เป็นการกำหนดสติให้จับอยู่ที่ลมหายใจเสมอรู้เท่าทันอาการหายใจตลอดเวลา จะช่วยระงับอาการนึกคิด จับจด ฟุ้งซ่านได้

จากการวิเคราะห์และรวบรวมจากเอกสารตำราทางพระพุทธศาสนาทำให้สรุปได้ว่า บุคคลวิตกจริต เป็นบุคคลที่ประพาศหนักไปทางนึกคิดจับจด ฟุ้งซ่าน กรรมฐานที่เหมาะสมที่ท่านแนะนำให้ปฏิบัติคือ การเจริญอานาปานสติกรรมฐาน ซึ่งเป็น ๑ ใน กรรมฐาน ๔๐ เนื่องจากเป็นกรรมฐานที่สามารถช่วยให้บุคคลวิตกจริตนั้น สามารถเกิดสมาธิได้โดยการมีสติกำหนดที่การหายใจเข้าออกตลอดเวลา ทำให้สามารถกำจัดความฟุ้งซ่านที่เกิดขึ้นได้ ซึ่งในคัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะได้กล่าวอธิบายไว้อย่างสอดคล้องและตรงกัน เป็นการยืนยันข้อมูลจากพระไตรปิฎกซึ่งเป็นคัมภีร์หลักทางพระพุทธศาสนา ที่พระสาวกนุตรกล่าวยกย่องพุทธคุณ พระผู้มีพระภาคว่าย่อมทรงตรัสอานาปานสติแก่บุคคลวิตกจริตด้วยประการดังนี้

อนึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ มีการกล่าวถึงกรรมฐาน ๔๐ ที่เหลือ คือ กสิณ ๖ อรูป ๔ ว่าเหมาะกับคนทุกจริต ส่วนกสิณขนาดเล็กเท่าขันโอเหมาะสมแก่คนวิตกจริต กสิณขนาดใหญ่กว่าขันโอจนถึงจานข้าวเหมาะกับคนโมหจริต^{๔๐}

กล่าวโดยสรุปในเรื่องของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมที่ได้แสดงรายละเอียดไว้ในเบื้องต้นนั้น จะเห็นได้ว่า การกล่าวถึงเรื่องของจริต ๖ จะมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติธรรมที่เป็นเรื่องของสมถกรรมฐาน คือ กรรมฐาน ๔๐ เป็นหลักใหญ่ เนื่องจากการที่ผู้วิจัยได้ทำการค้นคว้าจาก

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, หน้า ๖๑-๖๒.

^{๓๙} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑., สง.คห. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

^{๔๐} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑., สง.คห. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

เอกสารตำราที่เป็นหลักทางพระพุทธศาสนา ล้วนแต่กล่าวอธิบายไว้อย่างสอดคล้องและเป็นแนวทางเดียวกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการประมวลจริตทั้ง ๖ กับกรรมฐานที่เหมาะสมของแต่ละจริตที่มีการกล่าวอ้างไว้ตามหลักฐานที่ปรากฏ เพื่อที่จะได้เปรียบเทียบและให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่างจริตทั้ง ๖ กับกรรมฐานในแต่ละคัมภีร์ตามลำดับตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๑ แสดงการจำแนกจริตและกรรมฐานในพระไตรปิฎก^{๔๑}

จริต ๖	คัมภีร์พระไตรปิฎก (กรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแนะนำ)
ราคจริต	อสุภกรรมฐาน
โทสจริต	การเจริญเมตตา
โมหจริต	การเรียน การได้ถาม ฟังธรรมตามกาล การสนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู
วิตกจริต	อานาปานสติ
สัทธาจริต	พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ
ญาณจริต	นิมิตแห่งวิปัสสนา มีอาการไม่เที่ยง อาการเป็นทุกข์ อาการเป็นอนัตตา

^{๔๑} บุ.ม.(ไทย) ๒๕/๑๕๖/๔๓๐ , บุ.ญ.(ไทย) ๓๐/๘๕/๓๐๔.

ตารางที่ ๔.๒ แสดงการจำแนกจริตและกรรมฐานในคัมภีร์วิมุตติมรรค^{๔๒}

จริต ๖	กรรมฐานที่แนะนำและควรดเว้น ในคัมภีร์วิมุตติมรรค
ราคจริต	อสุภสังขยา ๑๐ และกายคตาสติ ไม่ควรเจริญอัปปมัญญา ๔
โทสจริต	ผู้มีอินทรีย์อ่อนควรเจริญอัปปมัญญา ๔ หรือวันณกสิณ ผู้มีอินทรีย์แก่ควรฝึกอรูปกรรมฐาน แต่ไม่ควรเจริญอสุภสังขยา ๑๐
โมหจริต	ควรทำการศึกษาพระธรรม ฟังธรรมตามกาล ควรอยู่ใกล้ชิดครูอาจารย์ เมื่อมีปัญหาแล้ว ควรฝึกมรณสติ และจตุราศววัฏฐาน
สัทธาจริต	อนุสสติ ๖ (เพิ่มเติม จากอนุสสติและเทวตานุสสติ)
ญาณจริต(พุทธิจริต)	จตุราศววัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสังขยา มรณสติ และอุปสมานุสสติ
วิตกจริต	อานาปานสติ

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๖๑-๖๒.

ตารางที่ ๔.๓ แสดงการจำแนกจริตและกรรมฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและอภิธรรมมัตถสังคหะ^{๔๓}

จริต ๖	กรรมฐานที่แนะนำ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและอภิธรรมมัตถสังคหะ
ราคจริต	อสุกสัญญา ๑๐ และกายคตาสติ (และกสิณ ๖, รูป ๔)
โทสจริต	พรหมวิหาร ๔ และวันณกสิณ ๔ (และกสิณ ๖, รูป ๔)
โมหจริต	อานาปานสติ (และกสิณ ๖, รูป ๔)
สัทธาจริต	อนุสสติ ๖ (เพิ่มเติม จากอนุสสติและเทวตานุสสติ), (และกสิณ ๖, รูป ๔)
ญาณจริต(พุทธิจริต)	จตุธาตุวักุฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา มรณสติ และอุปสมานุสสติ (และกสิณ ๖, รูป ๔)
วิตกจริต	อานาปานสติ (และกสิณ ๖, รูป ๔)

^{๔๓} วิสุทธิ.(ไทย) ๑๕๑., สง.คท. (ไทย) ๑๐๑-๑๐๒.

ตารางที่ ๔.๔ แสดงการจำแนกจริตและกรรมฐานแยกตามคัมภีร์

จริต	คัมภีร์พระไตรปิฎก	คัมภีร์วิมุตติมรรค	คัมภีร์วิสุทธิมรรค
ราคจริต	อสุภกรรมฐาน	อสุภสัญญา ๑๐ และ กายคตาสติ ไม่ควรเจริญ อัปปมัญญา ๔	อสุภสัญญา ๑๐ และ กายคตาสติ (และ กสิณ ๖, อรูป ๔)
โทสจริต	การเจริญเมตตา	ผู้มีอินทรีย์อ่อนควร เจริญอัปปมัญญา ๔ หรือวชิณกสิณ ผู้มี อินทรีย์แก่ ควรฝึกอรูปกรรมฐาน แต่ไม่ควรเจริญอสุภ สัญญา ๑๐	พรหมวิหาร ๔ และ วชิณกสิณ ๔ (และ กสิณ ๖, อรูป ๔)
โมหจริต	การเรียนรู้ การไต่ถาม ฟัง ธรรมตามกาล การ สนทนาธรรมตามกาล การอยู่ร่วมกับครู	ควรทำการศึกษาพระ ธรรม ฟังธรรมตามกาล ควรอยู่ใกล้ซัดครู อาจารย์ เมื่อมีปัญหา แล้ว ควรฝึกมรณสติ และจตุรคาววัฏฐาน	อานาปานสติ (และ กสิณ ๖, อรูป ๔)
สัทธาจริต	อนุสสติ ๔ พุทธานุสติ ธรรมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ	อนุสสติ ๖ (เพิ่มเติม จา กานุสติและเทวดานุสติ)	อนุสสติ ๖ (เพิ่มเติม จากานุสติและเทวดา नुสติ), (และกสิณ ๖, อรูป ๔)
ญาณจริต(พุทธิจริต)	นิมิตแห่งวิปัสสนา มี อาการไม่เที่ยง อาการ เป็นทุกข์ อาการเป็น อนัตตา	จตุรคาววัฏฐาน อาหาร ปฏิภูลสัญญา มรณสติ และอุปสมานุสสติ	จตุรคาววัฏฐาน อา หารปฏิภูลสัญญา มรณสติ และอุป สมานุสสติ (และกสิณ ๖,อรูป ๔)
วิตกจริต	อานาปานสติ	อานาปานสติ	อานาปานสติ (และ กสิณ ๖, อรูป ๔)

ตามที่คุณวิชัยได้กล่าวไว้ในเบื้องต้นของบทนี้ว่า จริต ๖ มิใช่เฉพาะแต่เพียงสามารถนำไปเป็นแนวทางการเจริญสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่สามารถนำไปเป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ด้วยเช่นกัน จากการศึกษาในเรื่องของการปฏิบัติธรรมในบทที่ผ่านมา พบว่า จริต ๖ ล้วนเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการปฏิบัติทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน แต่ในเบื้องต้นได้กล่าวในเรื่องของจริต ๖ กับการปฏิบัติธรรมอันเป็นแนวทางการเจริญสมถกรรมฐานไปแล้ว ในหัวข้อต่อไป ผู้วิจัยจะได้วิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พอเป็นแนวทางแห่งการพัฒนาปัญญาในขั้นสูงต่อไป

๔.๒ วิเคราะห์จริต ๖ กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

จริตทั้ง ๖ ประการนี้พระพุทธเจ้าทรงตรัสให้กรรมฐานไว้ ๔๐ อย่างสำหรับคนในจริตแต่ละประเภทเพื่อให้เหมาะสมแก่จริตประเภทนั้น ๆ เพื่อทำความเพียรให้เกิดสมาธิ มีความสงบจิต แล้ววกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไป^{๔๔} จริตจึงถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญระดับต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ถือว่ามีความสำคัญและเป็นที่รู้จักที่นิยมในการปฏิบัติเป็นอย่างมากเนื่องจากหลักสติปัฏฐานนี้มีพลังสร้างสรรค์และมีเสน่ห์แห่งพระสัจธรรมแห่งโพธิญาณที่ดึงดูดความสนใจของคนได้เสมอเหมือนกันทั้งหมด ไม่จำกัดว่าเป็นยุคสมัยถิ่นฐานใดๆ ในเนื้อหาที่มีทั้งความลึกและความกว้างทั้งความเรียบง่ายและความลึกซึ้ง เป็นรากฐานและเป็นโครงสร้างของธรรมที่ยังคงปฏิบัติได้ ให้เห็นผลจริงสำหรับมนุษย์ทุกคน ที่มีจริตแตกต่างกันไป กันไป อย่างน้อยที่สุดสำหรับคนจำนวนมากผู้เลิกละเชื่อถือสิ่งเสพติดทางศาสนา หรือยากล่อมประสาทของศาสนาจอมปลอม จำนวนบุคคลเหล่านี้นับวันจะมีมากขึ้นทุกที สติปัฏฐานจะช่วยเหลือแก้ปัญหาที่รบกวนอันเกี่ยวกับเรื่องที่ไม่ใช่วัตรธรรมที่ไม่มีอยู่ในชีวิตจิตใจของคนเหล่านั้น ซึ่งปัญหาเหล่านี้ไม่สามารถแก้ไขให้หายได้โดยวิธีการทางวิทยาศาสตร์หรือด้วยศาสนาแห่งศรัทธา เพราะเหตุนี้ สติปัฏฐาน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาโดยละเอียด เพื่อนำวิธีการนี้ไปใช้กับปัญหาและ

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), สัมมาสมาธิและสมาธิแบบพุทธ, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภาบรรณารักษ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๑๖.

สภาวะปัจจุบัน^{๔๕} พร้อมทั้งปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของมนุษย์ไปในแนวทางที่เจริญขึ้น และขอบเขตของการปฏิบัติแบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ ซึ่งในพระไตรปิฎกได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กาย เวทนา จิต ธรรม ๔ อย่าง จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔^{๔๖} ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่ครอบคลุมถึงกันและมีความเชื่อมโยงต่อกัน อาจเป็นเรื่องยากที่จะปฏิบัติให้ได้ทั้งหมด แต่หัวใจของการปฏิบัติตามวิธีสติปัฏฐานนี้อยู่ที่การใช้สติกำหนดรู้และพิจารณารูปธรรมและนามธรรมหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นด้วยความเป็นกลางไม่ปรุงแต่ง

หากพิจารณาในจิตทั้ง ๖ ประเภทกับกรรมฐานที่เหมาะสมตามแนวทางของสมถกรรมฐาน คือ กรรมฐาน ๔๐ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและในคัมภีร์ที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา คือ วิมุตติมรรค และวิสุทธิมรรค ตามที่ผู้วิจัยได้เสนอไว้ในตารางข้างต้น ยกตัวอย่างเช่น

บุคคลลราจจิต เหมาะกับการเจริญอสุภ เป็นหลักเนื่องจากการพิจารณาให้เห็นถึงสภาพอันไม่งาม ตามลักษณะของซากศพ เพื่อให้เห็นตามความเป็นจริงและไม่ให้ยึดมั่นถือมั่น ซึ่งการพิจารณาอสุภ นี้ถ้าเราศึกษาในเรื่องของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ จะจัดเข้าในหมวดของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณากายไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถเหลียวซ้ายแลขวานั้นคือ กายหรือรูป มันผันแปรกลับกลอก หลอกหลวงได้โยกย้ายคลอนแคลนได้ พิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่รอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่างๆ พิจารณาเห็นส่วนประกอบของร่างกายว่าเป็นสิ่งไม่เที่ยงแท้ เป็นสิ่งไม่สวยงาม เป็นเหมือนซากศพอันเขาทิ้งไว้ในป่าช้าซึ่งตายแล้ว ๑ วัน ตายแล้ว ๒ วัน หรือตายแล้ว ๓ วัน เป็นศพขึ้นอืด ศพเขียวคล้ำ ศพมีน้ำเหลืองซึม เปรียบเทียบให้เห็นว่า “ถึงกายนี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้” ซึ่งการพิจารณาในลักษณะนี้มีความสอดคล้องตรงกันกับการเจริญอสุภกรรมฐานในกรรมฐาน ๔๐ สรุปว่าบุคคลลราจจิต สามารถเลือกแนวทางในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับตัวเองได้ทั้งการเจริญอสุภกรรมฐาน และการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๔๕} พระญาณโพนิกะเถระ, หัวใจกรรมฐาน, หน้า ๒-๓.

^{๔๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบุญแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

บุคคลวิตกจริต เหมาะกับการเจริญอานาปานสติ เป็นหลักเนื่องจากการมีสติกำหนดลมหายใจ จะช่วยกำจัดอาการจับจด ความฟุ้งซ่านได้ ซึ่งการเจริญอานาปานสตินี้ ก็เป็นที่นิยมปฏิบัติกันอย่างแพร่หลาย อานาปานสตินี้เป็นกรรมฐาน ๑ ใน ๔๐ ของสมถกรรมฐานทั้งหมด มีหลักการสำคัญที่สุดอยู่ที่การกำหนดลมหายใจเข้าออก การเจริญอานาปานสติเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้นอีกด้วย กล่าวคืออานาปานสติภาวนาเป็นได้ทั้งในขั้นสมถะและขั้นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งขั้นตอนในการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกตามหลักอานาปานสตินั้น มีอยู่ด้วยกันทั้งหมด ๑๖ ขั้นตอนที่ได้เคยนำเสนอไว้แล้วในบทที่ผ่านมาในเรื่องของวิธีปฏิบัติอานาปานสติ และจะได้นำเสนอในที่นี้ไว้ด้วยเพื่อเป็นองค์ประกอบในการวิเคราะห์ให้เห็นถึงความสัมพันธ์ในการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาให้มากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถใช้ได้และเหมาะสมกับบุคคลวิตกจริตเป็นอย่างยิ่ง

โดยปกติแล้วการกำหนดลมหายใจเข้าออก ตามหลักอานาปานสตินี้จะมีอยู่ด้วยกันทั้งหมด ๑๖ ขั้น สำหรับขั้นที่ ๕ จนถึงขั้นที่ ๑๖ เป็นการปฏิบัติอานาปานสติ โดยการพิจารณาสติปัฏฐานในหมวดของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นแนวทางหรือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรง พอสรุปได้ตามแผนภาพดังนี้

ตารางที่ ๔.๕ แสดงลำดับขั้นการเจริญอานาปานสติ

อานาปานสติขั้นที่	กรรมฐาน
๑-๒	สมถะ
๓-๔	
๕-๘	สมถะ+วิปัสสนา
๙-๑๒	
๑๓-๑๖	วิปัสสนา

อานาปานสติขั้นที่ ๑-๒ เป็นการเจริญสติระดับศีล เป็นศีลสิกขา
 ขั้นที่ ๓-๔ เป็นการเจริญสติในระดับสมาธิ เป็นสมาธิสิกขา
 ตั้งแต่ ขั้นที่ ๑-๔ เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ถือว่าเป็นสมถกัมมัฏฐาน
 เมื่อขั้นที่ ๔ สมบูรณ์แล้ว ถือว่า สมถกัมมัฏฐานสมบูรณ์
 ขั้นที่ ๕-๘ เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน
 ขั้นที่ ๙-๑๒ เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ชั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ^{๔๗}

กล่าวโดยสรุปที่ได้วิเคราะห์เรื่องของจรีต ๖ กับการปฏิบัติธรรมนั้น การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้น มีความเหมาะสมกับคนทุกจรีต และจากข้อมูลนี้แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานมีความสัมพันธ์กันอย่างแยกออกจากกันได้ชัดเจน คือ สมถะ เป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา และวิปัสสนายังต้องมีอารมณ์ของสมถะเป็นเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาขั้นสูง

นอกจากที่ได้วิเคราะห์มาข้างต้นแล้ว ในอรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร^{๔๘} และคัมภีร์เนติปกรณ์ ผู้วิจัยได้พบจรีตอีก ๒ ประเภทตามที่ได้เสนอไว้แล้วในบทที่ ๒ คือ ตัณหาจรีต(ตัณหาจรีโต) และทัญญูจรีต(ทัญญูจรีโต)^{๔๙} กรรมฐานที่เหมาะสมกับจรีตทั้ง ๒ นี้จะมุ่งเน้นไปที่การเจริญวิปัสสนาเป็นหลัก ซึ่งเมื่อพิจารณาลักษณะเฉพาะของจรีต ๒ ประเภทนี้แล้วมีความสอดคล้องกันกับลักษณะของจรีต ๖ ประเภทและยังได้กล่าวถึงกรรมฐานที่เหมาะสมกับจรีตแต่ละประเภทนั้นด้วย นอกจากนี้ในคัมภีร์วิมุตติมรรคและวิสุทธิมรรคยังได้กล่าวถึงจรีตอีก ๓ ประเภท คือ ตัณหาจรีต มานะจรีต และทัญญูจรีต และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคยังรวมจรีตทั้ง ๓ ไว้ในจรีต ๖ อีกด้วย^{๕๐}

ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์จรีต ๖ เข้ากับจรีต ๒ และจรีต ๓ ตามแนวทางการศึกษาจากตำราทางพระพุทธศาสนา อันได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา มหาสติปัฏฐานสูตรและคัมภีร์เนติปกรณ์ ซึ่งได้แสดงเรื่องของจรีต ๖ จรีต ๒ และ จรีต ๓ กับกรรมฐานที่เหมาะสมของแต่ละจรีตเอาไว้ สำหรับจรีต ๖ นั้นได้นำเสนอเปรียบเทียบเป็นตารางไว้แล้วในหัวข้อที่ผ่านมา ต่อไปนี้จะได้นำเสนอเรื่องของจรีต ๒ และจรีต ๓ กับกรรมฐานที่เหมาะสม ตามลำดับ เพื่อเอื้อต่อการสังเคราะห์เข้ากับจรีต ๖ กับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

^{๔๗} พระมหาภังวาร ธีรธมฺโม ป.ธ.๘และคณะรวบรวม, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากรรมฐาน ๕ สาย (วัดคลองโพธิ์ธรรมกายาราม), (นครปฐม : บริษัท เพชรเกษม พรินติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๖.

^{๔๘} คูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๓๒/๒๓๘.

^{๔๙} คูรายละเอียดใน เนติ(ไทย) ๗๕.

^{๕๐} คูรายละเอียดใน วิสุทธิ(ไทย) ๑๖๘.

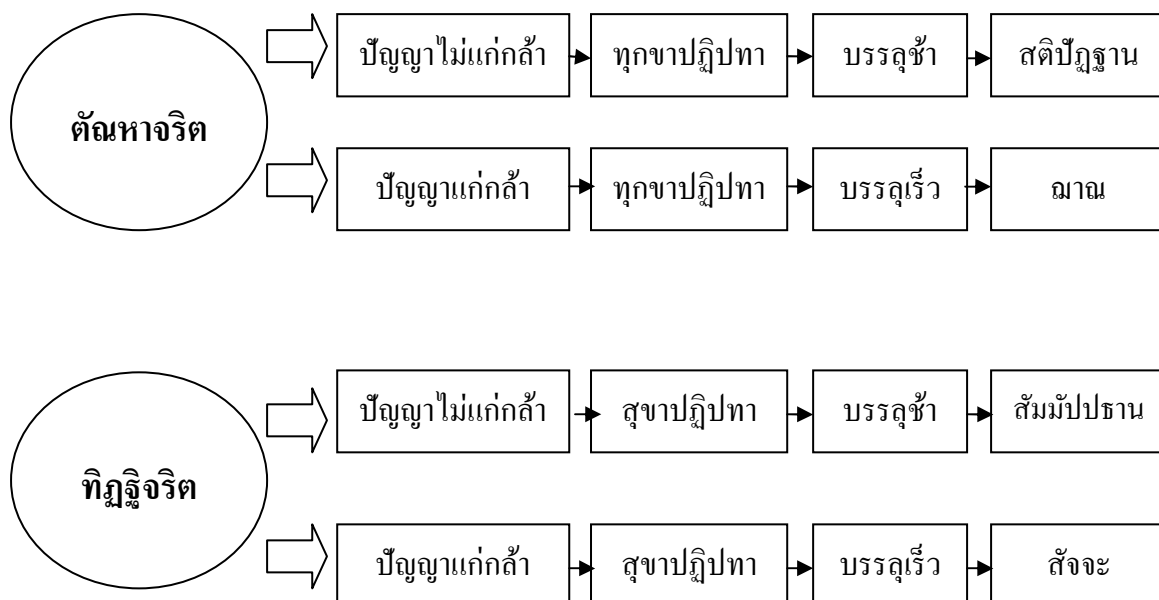
๑) ในคัมภีร์เนติปกรณ์ และในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตร มีแนวทางการแบ่งจริต เป็น ๒ ประเภท คือ

(๑) ตัณหาจริต (ตัณหาจิริโต) มีลักษณะเด่นคือมักจะมีความอยากเป็นเครื่องผลักดัน ชอบความสุข ชอบความสบาย ชอบความสงบ

(๒) ทิฏฐิจริต (ทิฏฐิจิริโต) มักมีลักษณะเด่นคือ มีความเห็นมาก ยึดมั่นในความเห็น เจ้าทิฏฐิ เจ้าทฤษฎี มักมีความคิดมาก^{๕๑}

จริตทั้ง ๒ ประเภทนี้แยกตามความแก่กล้าของปัญญาออกเป็น ๒ พวก คือ พวกที่มี ปัญญาแก่กล้ากับพวกที่ปัญญาไม่แก่กล้าในคัมภีร์เนติปกรณ์ได้จำแนกบุคคลจากจริตและปัญญาไว้ ๔ พวก คือ ผู้มีตัณหาจริตมีปัญญาไม่แก่กล้า ๑ ผู้มีตัณหาจริตมีปัญญาแก่กล้า ๑ ผู้มีทิฏฐิจริตมีปัญญา ไม่แก่กล้า ๑ และ ผู้มีทิฏฐิจริตมีปัญญาแก่กล้า ๑ นอกจากนั้นยังได้กล่าวถึงปฏิบัติในการปฏิบัติ ธรรม ความเร็วในการบรรลุธรรม และธรรมที่ควรเจริญไว้ด้วยดังนี้คือ

แผนภาพที่ ๔.๑ แสดงการจำแนกบุคคลตามจริต ความแก่กล้าของปัญญา ปฏิภา การบรรลุธรรม และธรรมที่ควรเจริญ



^{๕๑} ดูรายละเอียดใน เนติ (ไทย) ๓๕, ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๗๒/๒๓๘.

สำหรับกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตทั้ง ๒ ประเภทนั้น ในคัมภีร์เนติปกรณ์ได้กล่าวถึงโดยเชื่อมโยงกับจิต ความแก่กล้าของปัญญาและประเภทของการหลุดพ้นไว้ว่า

ผู้มีตณหาจิตทั้งสองประเภทได้รับการอุปถัมภ์ด้วยวิปัสสนาที่มีสมณณาน้ำ (สมณปุพพกมมาย วิปัสสนาย) ย่อมหลุดพ้นด้วยมรรคปัญญาที่คลายกำหนด เพื่อเจโตวิมุตติ ผู้มีทิกฺขุจิตทั้งสองประเภท ได้รับการอุปถัมภ์ด้วยสมณะที่มีวิปัสสนาน้ำ (วิปัสสนาปุพพกเมน สมณเณ) ย่อมหลุดพ้นด้วยมรรคปัญญาที่คลายอวิชชาเพื่อปัญญาวิมุตติ^{๕๒}

ทั้งนี้ผู้เป็นตณหาจิตควรเจริญสมณก่อน เพราะตณหาเป็นปฏิบัติกับสมาธิ ส่วนผู้ที่เป็นทิกฺขุจิตควรเจริญวิปัสสนาก่อน เพราะชอบวิเคราะห์หาเหตุผลจึงมีลักษณะคล้ายปัญญาในวิสัยของตน^{๕๓}

ส่วนในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตร ได้กล่าวถึงการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่เกี่ยวข้องกับจิตทั้ง ๒ ประเภทไว้คือ

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสสติปัฏฐานว่ามี ๔ ไม่หย่อนไม่ยิ่ง. ตอบว่า ก็เพราะจะทรงให้เป็นประโยชน์เกื้อกูล แก่เวไนยสัตว์.แท้จริง ในจำพวกเวไนยสัตว์ที่เป็นตณหาจิต ทิกฺขุจิต ผู้เป็นสมณยานิก (ผู้มีสมณะเป็นยาน) และวิปัสสนายานิก (ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน) ที่เ็นไปโดยส่วนทั้งสอง คือ ปัญญาอ่อน และปัญญากล้า

(๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์หยาบเป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีตณหาจิต มีปัญญาอ่อน

(๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานมีอารมณ์ละเอียด เป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีตณหาจิต มีปัญญากล้า

(๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์ไม่แยกออกมากนักเป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีทิกฺขุจิต มีปัญญาอ่อน

(๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่มีอารมณ์แยกออกมาก เป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้มีทิกฺขุจิต มีปัญญากล้า

อนึ่ง สติปัฏฐานข้อ ๑ ที่มีนิมิตอันจะพึงบรรลุได้โดยไม่ยาก เป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมณยานิก มีปัญญาอ่อน สติปัฏฐาน ข้อที่ ๒ เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์อย่างหยาบ จึงเป็นทางหมดจดสำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นสมณยานิก มีปัญญากล้า สติปัฏฐาน ข้อที่ ๓มีอารมณ์ที่แยกออก ไม่มากนัก เป็นทางหมดจด สำหรับเวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนา

^{๕๒} เนติ (ไทย) ๗๘-๗๙.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน เนติ (ไทย) ๗๘-๗๙.

ยานิกมีปัญหาอ่อน สติปัญฐาน ข้อที่ ๔ มีอารมณ์ที่แยกออกมาก เป็นทางหมดจดสำหรับ เวไนยสัตว์ผู้เป็นวิปัสสนายานิกมีปัญหาคล้ำ เพราะเหตุดังนั้น จึงกล่าวว่าสติปัญฐานมี ๔ เท่านั้น ไม่หย่อนไม่ยิ่ง^{๕๔}

เมื่อวิเคราะห์รายละเอียดที่กล่าวถึงเรื่องของจริต ๒ แล้วจะเห็นได้ว่าในอรรถกถาหา สติปัญฐานสูตรนั้นมีเนื้อหาสอดคล้องกันกับคัมภีร์เนติปกรณ์แต่ต่างกันตรงรายละเอียดที่ในอรรถ กถาหาสติปัญฐานสูตรจะมีเรื่องของชื่อแนวทางและหมวดกรรมฐาน ๔ หมวดในสติปัญฐาน ๔ ที่ ควรเจริญและเรื่องของการละสัญญาวิปลาสเรื่องการเห็นขั้นที่ว่า สวข สุข เทียง และเป็นตัวตนด้วย การเจริญสติปัญฐาน ๔ ดังจะขอนำเสนอในตารางดังต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๖ จริต ๒ ประเภทกับแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

จริต ๒	ปัญญา	แนวทาง	กรรมฐานที่ควรเจริญ	ละสัญญาวิปลาส
ค้นหาจริต	ไม่แก่กล้า	สมถยานิก	กายนุปัสสนาสติปัญฐาน	(กาย)สวข
	แก่กล้า		เวทนานุปัสสนาสติปัญฐาน	(เวทนา)สุข
ทวิภูจิต	ไม่แก่กล้า	วิปัสสนายานิก	จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน	(จิต)เทียง
	แก่กล้า		ธรรมานุปัสสนาสติปัญฐาน	เป็นตัวตน

สาเหตุที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ประเด็นของจริต ๒ รวมด้วยก็เนื่องจากว่า โดยลักษณะเฉพาะ ของจริต ๒ กับ จริต ๖ ประเภทนั้นมีความสอดคล้องกันเป็นอย่างมาก กล่าวคือ ผู้มีค้นหาจริต มี ความอยากเป็นตัวหลักต้น ชอบความสุข ความสบาย และความสงบดังเช่นเดียวกันกับลักษณะของผู้ มีราจจริต มีความกำหนดหรือความอยาก ผู้มีศรัทธาจริต ก็เช่นเดียวกันกับราจจริต และผู้มีโมหจริต ก็มีความอยากกับสิ่งชั่วร้ายเป็นตัวหลักต้น ส่วนผู้มีทวิภูจิต มักมีลักษณะเด่นคือ มีความเห็นมาก ยึด มั่นในความเห็นเจ้าทิฐฐิ เจ้าทฤษฎี มักมีความคิดมาก ซึ่งมีความสอดคล้องกับลักษณะของคน โทสจริต คนพุทธิจริตและคนวิตกจริต ตามลำดับ

ส่วนรายละเอียดในคัมภีร์วิ มุตติมรรค^{๕๕} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๕๖} โดยได้กล่าวถึง ค้นหาจริต และ ทวิภูจิต ไว้อีกหมวดหนึ่งโดยนำไปรวมกับ มานะจริต เป็นจริต ๓ และอธิบายต่อ

^{๕๔} ที.ม.อ.(ไทย) ๒/๒/๓๗๒/๒๗๘.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน พระอุปติสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๕๕-๖๒.

ว่า คณหาก็ได้แก่ราคะ มานะก็ประกอบด้วยราคะเช่นกัน เพราะฉะนั้น คณหาและมานะจึงจัดเป็น ราคจิริต ส่วนทัญญุจิริตก็บวกเข้าอยู่ในโมหจิริต เพราะทัญญุมีโมหะเป็นเหตุให้เกิด จึงสรุปจิริตทั้ง ๓ นี้ลงจิริตทั้ง ๖ ประเภทเช่นเดียวกัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้สังเคราะห์จิริต ๒ และ จิริต ๓ ลงในจิริต ๖ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๔.๓ การสังเคราะห์จิริต ๖ ลงในจิริต ๒ และจิริต ๓

จิริต ๖	จิริต ๓	จิริต ๒
ราคจิริต	คณหาจิริต / มานะจิริต	คณหาจิริต
โทสจิริต	ทัญญุจิริต	ทัญญุจิริต
โมหจิริต	คณหาจิริต / มานะจิริต	คณหาจิริต
สัทธาจิริต	คณหาจิริต / มานะจิริต	คณหาจิริต
พุทธิจิริต/ญาณจิริต	ทัญญุจิริต	ทัญญุจิริต
วิตกจิริต		

จากข้อมูลตามตารางเบื้องต้นสรุปได้ว่าได้ว่า จิริต ๖ อันได้แก่ ราคจิริต โมหจิริตและ สัทธาจิริต สังเคราะห์เข้าในจิริต ๒ คือ คณหาจิริต ส่วนจิริต ๖ ที่เหลือ คือ โทสจิริต พุทธิจิริตและ วิตกจิริต จัดสังเคราะห์เข้าในจิริต ๒ คือ ทัญญุจิริต เพราะฉะนั้นเมื่อสังเคราะห์ได้ตามนี้แล้ว จะสามารถวิเคราะห์แนวทางการเจริญวิปัสสนาสำหรับจิริต ๖ ดังนี้

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ.(ไทย) ๑๖๖-๑๘๒.

ตารางที่ ๔.๘ แสดงการสังเคราะห์จรีต ๖ เข้าในจรีต ๒ และแนวทางการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

จรีต ๒	จรีต ๖	ปัญญา	แนวทาง	กรรมฐานที่เหมาะสม
คณหาจรีต	ราคจรีต โมหจรีต และสัทธาจรีต	ไม่แก่กล้า	สมถยานิก	กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน
คณหาจรีต	ราคจรีต โมหจรีต และสัทธาจรีต	แก่กล้า	สมถยานิก	เวทนानุปัสสนาสติปัฏฐาน
ทิจจจรีต	โทสจรีต พุทธจรีต และวิตกจรีต	ไม่แก่กล้า	วิปัสสนายานิก	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน
ทิจจจรีต	โทสจรีต พุทธจรีต และวิตกจรีต	แก่กล้า	วิปัสสนายานิก	ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ประเด็นสำคัญในการพิจารณาสังเคราะห์จรีต ๖ เข้าใน จรีต ๒ ประเด็นนี้ เนื่องจากผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าหาข้อมูลแล้วพบว่า จรีต ๒ นั้นมีความเก่าแก่ไม่น้อยไปกว่าจรีต ๖ เพราะพบในเนติปกรณ์ ซึ่งเป็นคัมภีร์ประเภทปกรณวิเสส สันนิษฐานว่าแต่งในสมัยพุทธกาลโดยพระมหากัจจายนะ ผู้เป็นเลิศในการอธิบายความย่อให้พิสดารและถือว่าเป็นพระเถระยุคพุทธกาลเช่นเดียวกันกับที่พระสารีบุตรได้กล่าวถึงเรื่องจรีต ๖ และที่สำคัญได้รับการสังคายนาพร้อมกับพระไตรปิฎกในปฐมสังคายนา^{๕๗} ทำให้เรื่องของจรีต ๒ จึงมีความสำคัญและสอดคล้องกับจรีต ๖ อันมีน้ำหนักน่าเชื่อถือได้เป็นอย่างมาก นอกจากนั้นยังมีคัมภีร์ชั้นหลังอย่างเช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็ได้กล่าวถึงเรื่องของจรีตนี้ด้วยเช่นกัน และชาวพุทธบางประเทศเช่น ประเทศพม่า ก็ได้จัดรวมเรื่องของจรีต ๒ ไว้ในพระไตรปิฎกด้วย^{๕๘} ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงได้นำจรีต ๖ มาสังเคราะห์เข้าในจรีต ๒ ด้วยเห็นว่ามีน้ำหนักน่าเชื่อถือ และเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ประการหนึ่ง เพราะจะสามารถจำแนกเป็นแนวทางการเจริญภาวนา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรมเริ่มต้น ว่าควรที่จะเลือกแนวทางการเจริญภาวนาแบบสมถกรรมฐาน หรือเริ่มที่วิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตาม

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน เนติ(ไทย) บทนำหน้า ๑๕.

^{๕๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๕๓๗.

แนวของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตร ก็ได้แสดงหลักฐานสำคัญนี้เพื่ออธิบาย สอดคล้องและขยายความการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ว่าในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นจำแนกไว้เพื่อ สนองตอบต่อคนที่มีจริตและปัญญาที่แตกต่างกันอย่างไร และในอีกหลายตำราวิชาการที่พระเถระ ได้กล่าวไว้ก็ยืนยันว่า จริต ๖ นั้นเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการเลือกแนวทางการเจริญภาวนา อัน จะขาดเสียซึ่งการประกอบการพิจารณาไม่ได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้นจึง เหมาะสมกับบุคคลทุกจริต ทุก ๆ คนที่มีจริตต่างกัน ถ้าหากทราบจริตของตน ย่อมสามารถเลือก ปฏิบัติธรรมตามความเหมาะสมของจริตที่ตนมี อันจะนำไปสู่การพัฒนาปัญญา และการแก้ปัญหา ระดับทุกข์ ได้อย่างแท้จริง

อนึ่งในเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนี้ ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะและ คัมภีร์เนติปกณ์ และในอรรถกถาหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายไว้เข้ากับจริต อีกประเภทหนึ่งคือ จริต ๒ มีตัมहाजริตและทัญญุจริต คือ มีมาในสมัยเดียวกันครั้งพุทธกาล โดยตัมहाजริตเน้นใน เรื่องของความอยากเป็นตัวหลัก ส่วนทัญญุ มีลักษณะของการใช้ความคิด ที่จริงแล้วท่านเห็นว่าจริต ๒ นี้ถ้านำจริต ๖ มาสังเคราะห์เข้าก็ได้เหมือนกัน เพราะมีแนวทางที่เป็นลักษณะเฉพาะคล้ายกัน และมีแนวทางการแบ่งจริต มาในสมัยพุทธกาลเหมือนกัน เมื่อสังเคราะห์เข้ากันแล้วก็จะเห็นได้ว่า ตามแนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้น สามารถเชื่อมโยงกันได้กับคนทุกจริต ทุกประเภท แต่ อาจใช้เวลาในการบรรลุแตกต่างกันไปตามลักษณะความแก่กล้าของอินทรีย์และความแก่กล้าของ ปัญญา อีกทั้งในบางกรณีคน ๆ เดียวอาจมีหลายจริตระคนกัน ก็สามารถปฏิบัติตามแนวทางของ วิปัสสนานี้ได้ เพราะฉะนั้นการเจริญวิปัสสนาจึงเหมาะสมกับคนทุกจริต

กล่าวโดยสรุป จริต ๖ เป็นเรื่องของสมถกรรมฐานเป็นหลัก แต่การปฏิบัติวิปัสสนาเป็น แนวทางที่สามารถปฏิบัติได้สำหรับคนทุกจริต ไม่ว่าจะเป็นจริต ๒ หรือจริต ๖ บุคคลใดถ้ารู้จักจริตของ ตัวเองแล้วอย่างถ่องแท้แล้วเลือกกิจกรรมหรือกรรมฐานที่เหมาะสม ย่อมส่งผลให้เกิดความเจริญใน ด้าน สติ ปัญญา การใช้ชีวิตเพื่อการแก้ไขปัญห และระดับทุกข์ การอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นในสังคม ประเทศชาติ อันจะบังเกิดความสุขร่วมกัน และเกิดสันติภาพไปทั่วโลก

๔.๓ วิเคราะห์จิต ๖ จากการปฏิบัติธรรม จากข้อมูลการสัมภาษณ์

ในหัวข้อที่ผ่านมานั้นผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์เรื่องของจิต ๖ จากการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาจากเอกสารที่เป็นคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ คัมภีร์พระไตรปิฎก คัมภีร์วิมุตติมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิธรรมมัตตสังคหะ อรรถกถา महाสติปัฏฐานสูตร และคัมภีร์เนติปกรณ์ รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พอเป็นแนวทางอันสามารถชี้ให้เห็นถึงแนวทางในการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับบุคคลผู้มีจิตต่าง ๆ กัน และเพื่อให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความสมบูรณ์ในด้านเนื้อหา มีคุณภาพและคุณค่าควรแก่การนำไปศึกษาตลอดถึงการนำไปปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมจากภาคสนาม โดยการออกสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้ความชำนาญ และผู้เข้าปฏิบัติธรรมในสำนักต่าง ๆ อีก ๒ สำนัก เพื่อที่จะได้ข้อมูลที่สามารถนำมาเปรียบเทียบจากการศึกษาจากตำราเอกสารทางพระพุทธศาสนา รวมทั้ง สนับสนุนงานวิจัยฉบับนี้ให้มีความน่าเชื่อถือเพิ่มมากขึ้น

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการสัมภาษณ์นั้นมีจำนวนทั้งหมด ๒๒ รูป/คน แบ่งเป็น พระวิปัสสนาจารย์จำนวน ๒ รูป จาก ๒ สำนักปฏิบัติธรรมที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและยอมรับจากบุคคลทั่วไป คือ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง และสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) และผู้เข้าปฏิบัติธรรมอีกสำนักละ ๑๐ รูป/คน รวมทั้งหมดเป็น ๒๒ รูป/คน ซึ่งผู้วิจัยได้ไปทำการสัมภาษณ์ด้วยตนเอง และมีการบันทึกข้อมูลไว้อย่างละเอียด ซึ่งจะได้นำมาวิเคราะห์ในประเด็นสำคัญที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องกับเนื้อหา ตามวัตถุประสงค์ของงานวิจัย ดังนี้

๔.๓.๑ จิต ๖ ในทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์และผู้เข้าปฏิบัติธรรม

พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมฺขโล) ให้สัมภาษณ์ว่า จิต มันคือพื้นเพนิสัยของแต่ละคน ปุณฺชนคนทั่วไปทุกคนจะมีลักษณะนิสัยหรือกิริยาอาการไม่เหมือนกัน ท่านว่าแล้วแต่กรรมในอดีตชาติที่เคยทำไว้ ที่นี้ที่บอกว่าจิต ๖ นั้นเพราะมีการกล่าวอ้างในพระไตรปิฎกเรื่องพระสารีบุตรท่านกล่าวยกย่องพุทธคุณของพระพุทธเจ้าว่าทรงทราบว่าบุคคลไหนมีจิตอย่างไร แบ่งเป็น ๖ อย่างคือ รากจิต โทสจิต โมหจิต ญาณจิต สัทธาจิตและวิตกจิต ซึ่งคนแต่ละจิตก็มีลักษณะพื้นเพนิสัยที่แตกต่างกันออกไป บางคนอาจจะมีหลายจิตอยู่ในคนเดียวกัน

ก็ได้ ซึ่งการที่เราจะสังเกตจริตโยคีหรือพระนวกะทั้งหลายนั้นตามจริงแล้วเราไม่สามารถจะรู้จิตของเขามาก่อนได้ จะรู้ก็ต่อเมื่อได้สนทนาซักถามกันสักระยะหนึ่งจึงจะรู้จิตของแต่ละคน^{๕๙}

ส่วนพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) กล่าวว่า จริต ๖ คือ นิสัยเฉพาะของคนที่แตกต่างกันออกไป ซึ่งจะแสดงออกโดยลักษณะของบุคลิก ทำทาง กิริยาอาการไม่ว่าจะเป็น ยืน เดิน นอน นั่ง หรือการพูดคุยต่าง ๆ ที่ปรากฏออกมาให้เห็นแตกต่างกัน ๖ ลักษณะ คือ รากจริต พวกรักสวยรักงาม โทสจริต คนที่มักโกรธง่าย โมหจริต คนพวกที่ชอบเชื่อมหอยเหงา มีความเหลว พุทฺธิจริต คนที่มีปัญญาเรียกว่ามีเหตุผล แยกแยะดีชั่วได้ คนสัทธาจริต มีความเชื่อ ความเลื่อมใส บางครั้งขาดปัญญา ส่วนคนวิตกจริตนั้น ก็มักเป็นคนคิดมาก คิดไกลคิดอดีต ปัจจุบัน อนาคต เลื่อนลอย ฟุ้งซ่าน เป็นลักษณะของคนที่มีความเครียดสูง

จริต ๖ ในปัจจุบันจะเป็นการแสดงออกในลักษณะเร่งด่วนตามสถานการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นส่วนใหญ่ คืออาจจะยึดจากอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้น ณ ขณะนั้น เพราะฉะนั้นอาจจะเป็นการยากที่เราจะพิจารณาลักษณะนิสัยหรือจริตของแต่ละคนออกได้ในขณะที่เราพบเห็น ในปัจจุบันนี้เราไม่สามารถแยกแยะได้ทันทีว่าคนไหนมีจริตแบบใด เราจะต้องสอนกรรมฐานก่อนให้ลองปฏิบัติ แล้วค่อยสังเกตพฤติกรรม อารมณ์ที่ผู้ปฏิบัติมี ณ ขณะนั้น ก็จะเน้นดูที่ปัจจุบันอารมณ์ก่อน และค่อย ๆ ปรับในเรื่องลักษณะอาการที่เกิดขึ้น ยิ่งถ้าปฏิบัติตามฐานในระยะยาวเราจะสามารถรู้ชัดถึงจริตของคนๆ นั้นมากขึ้นอย่างชัดเจน แต่โดยหลักของการปฏิบัติวิปัสสนานั้นตอนนี้เราไม่ได้ยึดตัวจริตเป็นหลัก เราจะสอนการปฏิบัติและค่อยๆปรับเปลี่ยนไปตามอารมณ์แห่งกรรมฐานที่เกิดขึ้น ไม่ว่าคนไหนจะมีจริตแบบใดนั้นก็สมารถที่จะฝึกปฏิบัติวิปัสสนาได้^{๖๐}

ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์ผู้เข้าปฏิบัติธรรมทั้งในสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองและสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิง(ตโปทาราม) รวมจำนวนทั้งหมด ๒๐ รูป/คน พบว่า ผู้เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่ที่เป็นทั้งพระและภิกษุเหล่านั้นจะไม่ทราบความหมายของคำว่าจริต ๖ เพราะว่าไม่ได้ศึกษามาก่อนนั่นเอง เหมือนกับที่พระสวิช เพชรวิเศษศิริ ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ว่า ไม่

^{๕๙} สัมภาษณ์ พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (หลวงปู่ทอง สิริมฺจฺโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖.

^{๖๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิงตโปทาราม, ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

ค่อยมีความรู้ในเรื่องของจิต ๖ เลย เพราะก่อนหน้านี้เราไม่ได้ศึกษามาก่อน แต่พอทราบข้อมูล คร่าว ๆ จากการที่พระอาจารย์ได้เทศน์เอาไว้ ก็ว่าจะเป็นเรื่องของอารมณ์ พฤติกรรมหรือกิริยาอาการที่แต่ละคนแสดงออกมา^{๖๑} แต่บางคนก็ทราบข้อมูลมาบ้างจากการอ่านการศึกษาก่อนที่จะมาปฏิบัติ ซึ่งก็ได้ให้ข้อมูลที่ถูกต้อง แต่ใจความที่ตอบจะไม่สมบูรณ์ ดังเช่นที่พระครูพิพิธธรรมาภรณ์ให้สัมภาษณ์ว่า จิตนั้นก็คือนิสัยของมนุษย์ที่แต่ละคนมีไม่เหมือนกัน ก็อย่างเช่น รากจิต พวกรักสวยรักงาม โทสจริตก็พวกขี้โมโหโกร่งง่าย เป็นต้น^{๖๒} คือเข้าใจในความหมายแต่ไม่ได้ละเอียดในเนื้อความ เมื่อได้รับการอธิบายให้เข้าใจในความหมายก็สามารถที่จะแยกแยะและรู้จักจิตหรือนิสัยของตนเองได้เช่น คุณโสภณันท์ ตีมาลา ตอบคำถามจากการสัมภาษณ์ว่า ตนเองนั้นจัดอยู่ในประเภทรากจิต เพราะชอบแต่งตัวชอบของสวย ๆ งาม ๆ ชอบคิดใจในของสวยงามที่เห็นแล้วเกิดความอยากได้ แต่ในบางทีจะมีลักษณะของคนโทสจริตด้วยคือเป็นคนใจร้อน โมโหง่าย^{๖๓} ผู้เข้าปฏิบัติบางคนก็รู้จักจิตของตนเองเมื่อได้มาปฏิบัติแล้วอย่างในกรณีของพระพุทธร ธิราชโต ซึ่งเป็นพระนวกบวชใหม่ พู่ว่าโดยลักษณะของตนนั้นจะเป็นประเภทวิตกจริต เพราะว่าต้องทำงานกับลูกน้องจำนวนมาก เกิดความเครียดสูง คิดมากกว่างานจะทำไม่ได้ตามที่ต้องการอย่างนั้นอย่างนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเป็นลักษณะอาการของคนวิตกจริต อย่างชัดเจน^{๖๔}

๔.๓.๒ การปฏิบัติธรรมในทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์และผู้เข้าปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมในทัศนะของพระธรรมมังคลาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมฺจฺโล) ท่านได้ให้ความเห็นว่าโดยการให้สัมภาษณ์ว่า สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา ทั้งสองอย่างนี้เป็นหลักปฏิบัติทางพระพุทธศาสนา การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้นโดยที่จริงแล้ว ก็คือการทำหน้าที่การปฏิบัติหน้าที่โดยใช้หลักธรรมะของพระพุทธเจ้าเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าจะบอก

^{๖๑} สัมภาษณ์ พระสวัช เพชรวิเศษศิริ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดร่ำเปิงตโปทาราม , ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

^{๖๒} สัมภาษณ์ พระครูพิพิธธรรมาภรณ์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง , ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๓} สัมภาษณ์ คุณโสภณันท์ ตีมาลา, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง , ๒๗ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๖๔} สัมภาษณ์ พระพุทธร ธิราชโต, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทอง , ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๕.

ความหมายโดยหลักการทางพระพุทธศาสนา ก็จะหมายถึง การปฏิบัติธรรมที่ทำให้เกิดผลสูงสุด คือ มรรค ผล นิพพาน โดยมีแนวทางการปฏิบัติ ๒ อย่าง คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

สมถภาวนานั้นเมื่อเจริญภาวนาแล้วจะได้สมาธิและฌานเท่านั้นจะไม่เกิดปัญญา แต่สมาธิที่ได้จากการเจริญสมถะนั้นจะทำให้สามารถเข้าสู่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อเกิดปัญญาจนบรรลุมรรคผลได้เร็วขึ้น สมถะ เป็นส่วนหนึ่งของวิปัสสนา และวิปัสสนายังต้องมีอารมณ์ของสมถะเป็นเบื้องต้น เพื่อนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาขั้นสูง ให้เกิดมรรค ผล ในที่สุด และในปัจจุบันนี้จะนิยมปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเนื่องจากวิปัสสนากรรมฐานเป็นการฝึกที่มีทั้งสมถะและวิปัสสนารวมกัน และสมถะไม่เป็นที่นิยมเพราะมีข้อจำกัดหลายประการ^{๖๕}

ท่านพระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล) ให้ความหมายของการปฏิบัติธรรมว่า การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนานั้น คือ การนำเอาหลักธรรมในพระพุทธศาสนามาปฏิบัติในทุกกิจกรรมของชีวิต โดยมุ่งหมายการปฏิบัติเฉพาะในฝ่ายกุศล(ฝ่ายดี) ซึ่งในพระพุทธศาสนาก็หมายเอารูปแบบการปฏิบัติหรือองค์ภาวนา ๒ อย่าง คือ การปฏิบัติสมถ กรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน แต่รูปแบบที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นอาจจะแยกออกไปเป็นสายปฏิบัติแบบต่าง ๆ เช่น แบบกำหนด “หนอ” (พองยุบ) แบบอานาปานสติ (ไม่มีการกำหนด) แบบกำหนดอานาปานสติ(พุทโธ) แบบรูปนาม(ไม่มีการบริกรรม) หรือ แบบสัมมาอรหัง เป็นต้น ซึ่งทุกแบบนี้ล้วนเป็นรูปแบบของการปฏิบัติกรรมฐาน ๒ อย่างที่มีในสมัยพุทธกาลจนถึงปัจจุบัน

สมถะกับวิปัสสนานั้นอุปมาเหมือนดังเชือกเกลียว ที่ประกอบเข้าด้วยกัน จึงจะทำให้เชือกนั้นแข็งแรง หากแยกออกจากกันก็จะทำให้เชือกขาดความเหนียวแน่นและขาดได้ง่ายฉับใด สมถะกับวิปัสสนาก็มีความสัมพันธ์กันดังเชือกเกลียวฉนั้น^{๖๖}

คุณเสาวนีย์ หน่อแก้ว ให้สัมภาษณ์ว่าการปฏิบัติธรรมมีทั้งแบบสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานนั้นเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งอาจถึงขั้นได้ฌานหรืออภิญญาจากการเจริญสมถะแต่ว่าการเจริญสมถะนี้จะไม่ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งได้ จนกว่าจะทำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มุ่งผลคือการเกิดปัญญาทำให้เรารู้เรื่องกฎไตร

^{๖๕} สัมภาษณ์ พระธรรมมัจฉลาจารย์ วิ. (หลวงปู่ทอง สิริมฺจฺโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖.

^{๖๖} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิงตโปทาราม, ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

ลักษณะ คือ เห็นตามความเป็นจริงอันเป็นธรรมชาติของโลก^{๖๗} และยังสอดคล้องกับข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พระสุรศักดิ์ ว่าสมถกรรมฐานคือการทำให้เกิดสมาธิ หรือสติให้ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ส่วนวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติที่ทำให้รับรู้อารมณ์สภาวะปัจจุบันที่มากระทบ ให้รู้เท่าทันอารมณ์ตามความเป็นจริง ตามธรรมชาติ^{๖๘}

จากการประมวลข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นั้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่าการพูดถึงความหมายของการปฏิบัติธรรมนั้น ท่านจะเน้นไปในความหมายที่เป็นหลักในทางปฏิบัติโดยตรง ในขณะที่กลุ่มผู้ที่เข้าปฏิบัติธรรมนั้น ส่วนใหญ่จะทราบความหมายการปฏิบัติธรรมตามที่ตนเข้าใจ คือเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมก็คือการมานั่งสมาธิเจริญภาวนา และการเดินจงกรม มีสติอยู่กับปัจจุบันขณะ ในทุกกิจที่ทำ ทุกคำที่พูด ให้มีสมาธิมีความไม่ประมาท ผลที่ได้จากการปฏิบัติก็คือ ความสงบสบายใจ และเพิ่มความสุขให้กับชีวิตให้มีมากขึ้น

๔.๓.๓ วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของจิต ๖ กับการปฏิบัติธรรม ในทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์และผู้เข้าปฏิบัติธรรม

ความสัมพันธ์ของจิต ๖ กับการปฏิบัติธรรมในทัศนะของพระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (หลวงปู่ทอง สิริมฺจฺโล) ท่านได้ให้ความเห็นโดยการให้สัมภาษณ์ว่า เรื่องของจิต ๖ นั้นโดยหลักแล้วจะมุ่งไปที่เรื่องของการเจริญสมถกรรมฐาน คือมีอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ อย่างเป็นหลัก ยกตัวอย่างที่รู้จักกันเช่น อสุภ ๑๐ กสิณ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหารหรืออัปปมัญญา ๔ รวมไปถึงการเจริญอานาปานสติ เป็นต้น โดยการเจริญสมถกรรมฐานตามอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ นั้นก็เพื่อเป็นการทำให้เกิดความสงบและเกิดสมาธิเป็นพื้นฐาน เพื่อที่จะยกจิตขึ้นสู่การวิปัสสนาต่อไป โดยการเจริญสมถกรรมฐานนั้นจะมีผลคือได้สมาธิและฌาน แต่จะไม่เกิดปัญญา เพราะฉะนั้นแล้วบุคคลทุกจิตก็ควรจะมุ่งการเจริญวิปัสสนาด้วย

จิต ๖ กับกรรมฐานที่เหมาะสมกันโดยหลักก็คือ

^{๖๗} สัมภาษณ์ คุณเสาวนีย์ หน่อแก้ว, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เป๋งโตโปธาราม , ๘ มกราคม ๒๕๕๖.

^{๖๘} สัมภาษณ์ พระสุรศักดิ์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร , ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๕.

๑) คนราคจริต คือพวกรักสวยรักงาม ติดในทางระคะมาก ท่านให้พิจารณาสุกกรรมฐาน คือพิจารณาซากศพ ๑๐ ลักษณะ ให้เกิดสมาธิและละความกำหนัดยินดี แต่ต้องระมัดระวังในการปฏิบัติและต้องมีพระอาจารย์ที่เก่งคอยดูแลด้วย มิฉะนั้นผู้ที่ปฏิบัติอาจเกิดความเบื่อในชีวิตได้ง่ายอาจถึงขั้นฆ่าตัวตาย

๒) คนโทสจริต คือมีความโกรธเป็นอารมณ์อยู่มาก ท่านให้เจริญเมตตาให้มาก ซึ่งเป็นธรรมที่จัดอยู่ในพรหมวิหาร ๔ หรืออปปมัญญา ๔ เมื่อพิจารณาและแผ่ความเมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายในโลก จะเกิดสมาธิระดับหนึ่งอันสามารถทำให้ระงับอาการจิตโทสะหรือความฉุนเฉียวได้

๓) คนโมหจริต ท่านให้หมั่นในการศึกษาหาความรู้ หมั่นฟังธรรม หมั่นในการสนทนาธรรม รู้จักเป็นคนช่างสงสัยซักถาม และให้ศึกษาอย่างใกล้ชิดกับอาจารย์ผู้มีความรู้ จนเกิดปัญญาก่อนแล้วค่อยเจริญกรรมฐาน ซึ่งท่านว่ามรณสติเหมาะสมที่สุด เพราะจะได้พิจารณาในเรื่องที่เกี่ยวกับความตาย ที่เป็นความจริงตามธรรมชาติ ขจัดเสียซึ่งความหลงความเขลา

๔) คนพุทธิจริต หรือญาณจริต เป็นบุคคลที่ถือว่ามีปัญหา มักจะใช้ปัญหาในการคิดพิจารณาสิ่งต่าง ๆ อยู่เสมอ แยกแยะถูกผิดได้ คนประเภทนี้ถ้าส่งเสริมให้เขาเจริญวิปัสสนา จะสามารถพัฒนาปัญญาได้รวดเร็ว และบรรลุมรรคผลได้ง่าย ในพระไตรปิฎกพระพุทธเจ้าทรงแนะนำตรัสบอกนิมิตแห่งวิปัสสนา อันเป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง และ อนัตตา บุคคลพุทธิจิตนี้นั้น ไม่ควรถูกห้ามกรรมฐานใด ๆ หมายความว่า ทุกกรรมฐานนั้นบุคคลสังฆาจาริต สามารถปฏิบัติได้เนื่องจากเป็นผู้มีปัญญายอยู่แล้ว โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ขึ้นของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔

๕) คนสังฆาจาริต คือคนที่มีความเชื่อเป็นพื้นเพนิสัย เชื่อในที่นี้อาจเป็นการเชื่อโดยขาดปัญญาในการไตร่ตรอง ซึ่งเราจะเปลี่ยนความคิดของคนประเภทนี้ได้ยาก คนสังฆาจาริตนี้ถ้ามีสัมมาทิฐิประกอบจะดีมาก กล่าวคือจะสามารถแนะนำสั่งสอนได้ง่ายเพราะมีจิตโน้มในการศรัทธาอยู่แล้ว ซึ่งกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนสังฆาจาริตนี้คือ อนุสสติ ๔ ได้แก่ พุทธานุสสติ ธรรมานุสสติ สังฆานุสสติ สัตถานุสสติ และเพิ่มมาอีก ๒ คือ จาคานุสสติและเทวตานุสสติ เพื่อระลึกถึงธรรมอันดีของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์และคุณของศีลให้มาก เพื่อจะได้เจริญวิปัสสนาในขั้นต่อไป และมีสัมมาทิฐิถูกต้อง

๖) คนวิตกจริต เป็นคนที่มีความคิดจิตวอกวน ฟุ้งซ่าน จับจด คิดเรื่องอดีตที่ผ่านมาแล้ว หรืออนาคตที่ยังมาไม่ถึง ทำให้มีความเครียดมาก ในพระไตรปิฎกท่านแนะนำให้ปฏิบัติอานาปานสติ คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก เพื่อให้มีสติอยู่ตลอดเวลาทั้งปัจจุบันจะได้ไม่คิดจับจดฟุ้งซ่าน

ในเรื่องกรรมฐานของคนที่มีจิตทั้ง ๖ นี้คัมภีร์รุ่นหลังได้อธิบายอย่างสอดคล้องกันและตรงกันอยู่แล้ว บุคคลที่อยากปฏิบัติให้เกิดผลมากย่อมควรมีการศึกษาเพิ่มเติม แต่ว่าในปัจจุบันนี้การปฏิบัติในส่วนของสมถกรรมฐานนั้น ไม่ค่อยเป็นที่นิยม เนื่องจากมีข้อจำกัดในการปฏิบัติอยู่หลายประการ เช่นในเรื่องของอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการเจริญภาวนาต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นชากศพ หรือแม้กระทั่ง อาจารย์ผู้มีความเชี่ยวชาญก็มีน้อยนัก เพราะฉะนั้นการปฏิบัติธรรมในปัจจุบันที่เป็นที่นิยมและมีสำนักปฏิบัติที่ขยายไปทั่วคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการปฏิบัติตามแนวของสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งถือว่าการปฏิบัติในแนวนี้นั้นเป็นทั้งอารมณ์ของสมถะและวิปัสสนา อยู่ในตัวอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นบุคคลไม่ว่าจะมีจิตใดก็สามารถจะปฏิบัติสติปัฏฐานได้ โดยเลือกเอาหมวดใดหมวดหนึ่งหรือทั้ง ๔ หมวด คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน บางคนอาจเลือกเจริญภาวนาเพียงหมวดใดหมวดหนึ่งก็สามารถบรรลุธรรมขั้นสูงได้ซึ่งในเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ หมวดนี้ ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะและคัมภีร์เนติปกรณ์ ได้อธิบายไว้เข้ากับจิตอีก ๒ อย่าง คือ ตัณหาจิตและทกฺขจิต ซึ่งจิตทั้ง ๒ นี้ถือว่ามีความเป็นมาใกล้เคียงกัน เกิดขึ้นในสมัยพุทธกาลเหมือนกัน โดยตัณหาจิตเน้นในเรื่องของความอยากเป็นตัวหลักส่วนทกฺขมีลักษณะของการใช้ความคิด ที่จริงแล้วจิต ๒ นี้ถ้านำจิต ๖ มาสังเคราะห์เข้ากันได้เหมือนกัน เพราะมีแนวทางที่เป็นลักษณะเฉพาะคล้ายกัน เมื่อสังเคราะห์เข้ากันแล้วก็จะเห็นได้ว่าตามแนวทางของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั้นสามารถเชื่อมโยงกันได้กับคนทุกจริต ทุกประเภท แต่อาจใช้เวลาในการบรรลุแตกต่างกันไปตามลักษณะความแก่กล้าของอินทรีย์และความแก่กล้าของปัญญา^{๖๙}

ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์พระครูภาวนาวิรัช(สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล)ท่านอธิบายว่าโดยหลักแล้วจิต ๖ ก็จะมีกรรมฐานที่เหมาะสมกับคนแต่ละจริตที่พระพุทธเจ้าท่านทรงวางรากฐานเอาไว้ในพระไตรปิฎก แต่ก็เป็นในความหมายกว้าง ๆ ซึ่งต่อมามีคัมภีร์อรรถกถาขึ้นหลังก็ได้มา

^{๖๙} สัมภาษณ์ พระธรรมมังคลาจารย์ว. (หลวงปู่ทอง สิริมฺจฺจโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖.

อธิบายขยายความไว้ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น คือ คนราคจริตก็ให้เจริญอสุภ พิจารณาซากศพ คนโทสจริตก็ให้แผ่เมตตา คนโมหจริต ก็ต้องฝึกฝนการเรียนรู้ให้เกิดปัญญาก่อน คนพุทฺธิจริตก็สอนเรื่องกฎไตรลักษณ์ คนสัทธาจริตก็ให้พิจารณาอนุสติ และคนวิตกจริตก็ให้เจริญอานาปานสติ อย่างนี้เป็นต้น ซึ่งอาจจะมีกรรมฐานอย่างอื่น ๆ เพิ่มเติมมาหรือเป็นข้อควั่นของคนจิตนั้น ๆ เรื่องกรรมฐานของคนจิตทั้ง ๖ นี้ ส่วนใหญ่จะเน้นอารมณ์กรรมฐาน ๔๐ ประการเป็นหลัก ซึ่งเป็นในส่วนของสมถกรรมฐานในพระพุทธศาสนา แต่ในเรื่องของกรรมฐาน ๔๐ นี้มันก็มีข้อจำกัดหรือความไม่สะดวกในการที่จะเจริญภาวนาในปัจจุบัน เพราะต้องมีอุปกรณ์หรือซากศพอะไรต่าง ๆ มาประกอบ ทำให้เกิดความยุ่งยาก และปฏิบัติได้ยาก ยิ่งถ้าไม่มีพระอาจารย์กรรมฐานที่เก่งๆ ด้วยแล้วมาคอยชี้แนะจะทำให้เกิดภาวะจิตที่เบื่อหน่ายในชีวิตได้ง่าย เพราะฉะนั้นด้วยข้อจำกัดเหล่านี้ทำให้สมถกรรมฐานไม่เป็นที่นิยมในปัจจุบัน เราจะเน้นที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก เพราะวิปัสสนาจะเน้นการปฏิบัติที่จะพัฒนาทั้งตัวอารมณ์ที่เป็นสมถะและวิปัสสนาไปพร้อม ๆ กัน ให้เกิดความบริบูรณ์

เรื่องของจิต ๖ กับการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะไม่ค่อยสอดคล้องกันเท่าไร เพราะที่จริงแล้วในเรื่องของวิปัสสนานั้นเราก็มีจิตมาเกี่ยวข้องด้วยเหมือนกัน ท่านกล่าวเอาไว้ในคัมภีร์อภิธรรมมัตถกถาว่า มีจิต ๒ ประเภทที่เชื่อมโยงกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คือ ตัณหาจิต และทัญญุจิต ตัณหาจิตนั้นมีความอยากเป็นตัวผลักดันส่วนทัญญุจิตนั้น จะเป็นเจ้าความคิด ก็มีลักษณะที่คล้ายกันกับกลุ่มของจิต ๖ จิต ๒ นั้นท่านก็แนะนำกรรมฐานที่เหมาะสมกับจิตเอาไว้ตามความแก่กล้าของปัญญา นั่นก็คือกรรมฐานในหมวดสติปัญญา ๔ คือ กายานุปัสสนาสติปัญญา เวทนานุปัสสนาสติปัญญา จิตตานุปัสสนาสติปัญญา และธรรมมานุปัสสนาสติปัญญา ถ้าคนตัณหาจิต มีปัญญาไม่แก่กล้าท่านให้เจริญ กายานุปัสสนาสติปัญญา ส่วนปัญญาแก่กล้าก็ให้เจริญ เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คนที่มีทัญญุจิต ปัญญาไม่แก่กล้าก็ให้เจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัญญา ส่วนคนที่มีปัญญาแก่กล้าก็ให้เจริญ ธรรมานุปัสสนาสติปัญญา สำหรับจิต ๖ นั้นถ้าเราจะสังเคราะห์ลงในจิต ๒ ก็สามารทำได้และเลือกแนวทางวิปัสสนาได้เช่นเดียวกัน โดยรวมพิจารณาจากลักษณะเฉพาะของฐานจิต คือ ราคจริต โมหจริต และสัทธาจริตสังเคราะห์เข้ากับ ตัณหาจิต และ

โทสจิริต พุทธิจิริต และวิตกจิริต สังเคราะห์เข้ากับ ทิฏฐิจิริต แล้วเลือกแนวทางในการเจริญกรรมฐานที่เหมาะสม^{๗๐}

ข้อมูลในเบื้องต้นที่ได้กล่าวมานั้นจะเป็นทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้ความชำนาญผ่านการศึกษาและปฏิบัติมาก่อน ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการรวบรวมข้อมูลและศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมทำให้พบว่า ในทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์นั้น ส่วนใหญ่ในปัจจุบันนี้จะเน้นในเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นหลัก โดยเน้นว่า ไม่ว่าบุคคลจะมีจริตใดก็สามารถใช้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางในการเจริญภาวนาได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยสามารถเลือกปฏิบัติหมวดใดหมวดหนึ่งก็ได้ ยกตัวอย่างกรณีคนราคะจริต หากไม่เจริญอสุภ ก็สามารถเจริญภาวนาสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานได้ ก็เป็นการพิจารณาภายในกายของตน ให้เห็นเป็นของน่าเกลียด ไม่ควรยึดถือ

ตัวอย่างของผู้เข้าปฏิบัติธรรมคือคุณเสาวนีย์ หน่อแก้ว ซึ่งเข้ามาปฏิบัติธรรมเป็นจำนวนถึง ๓ เดือน ได้ให้ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ไว้ว่า ตัวเองเป็นคนมีราคะจริตมาก่อน พอได้มาเจริญภาวนาสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็พบว่า ในขณะที่พิจารณานั้นจะเกิดนิมิตเห็นกายของตัวเองนั้นเป็นสภาพที่ไม่น่าดู กล่าวคือ เห็นกายผิวซีด ตาถลน รู้สึกถึงอาการเจ็บปวดในกายมาก ผมเพ่ายุ่งเหยิง ไม่คงสภาพเดิมไว้เลย ทำให้ผลที่ได้จากการปฏิบัติคือ สามารถปล่อยวางให้ไม่ยึดถือตัวตนของเราได้เป็นอย่างมาก และสงบเสงี่ยมเจียมตัวมากขึ้น ที่สำคัญเกิดความรู้สึกศรัทธาในการปฏิบัติธรรม ปรับเปลี่ยนทิฐิให้กลายเป็นสัมมาทิฐิ คือความเห็นถูกต้องตามหลักทางพระพุทธศาสนาได้อย่างแท้จริง^{๗๑}

ส่วนจริตของผู้เข้าปฏิบัติธรรมโดยส่วนมากนั้นทางผู้วิจัยพบว่า ผู้เข้าปฏิบัติธรรมแต่ละรูปคนนั้นจะมีหลายจิตรวมกันเป็นส่วนใหญ่ แต่จะหนักไปทางราคะจริต โทสจิริตและวิตกจิริต โดยสังเกตว่ามีลักษณะเฉพาะของแต่ละจิตนั้นเด่นชัดมาก เช่น คุณอารีย์ สุขประสงค์ ให้ข้อมูลว่าเป็นคน จี๋โมโห หงุดหงิดง่าย ชอบคิดมาก ใครว่าอะไรกระทบกระทั่งจะโกรธมาก และชอบเก็บ

^{๗๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์์ อาจิณฺณสโร), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิงตโปธาราม, ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

^{๗๑} สัมภาษณ์ คุณเสาวนีย์ หน่อแก้ว, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิงตโปธาราม, ๘ มกราคม ๒๕๕๖.

เอาไปคิดอยู่ตลอด พอได้เข้ามาปฏิบัติธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงในตัวเองว่าเป็นคนใจเย็นขึ้น ลืมเรื่องที่เครียด ๆ ไปเลย เกิดความสบายใจมาก^{๗๒} คุณวรรณวิภา ตุ่มจอหอ ก็เป็นผู้เข้าปฏิบัติธรรมอีกคนหนึ่งที่มีลักษณะของคนราคะจริต และโทสะจริตคือเป็นคนชอบแต่งตัวสวยงามและจีโมโหถ้ามีใครมาทำให้ไม่พอใจก็จะหงุดหงิดง่าย พอได้มาปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือการนั่งสมาธิ เดินจงกรมแล้วทำให้เกิดสมาธิและใจเย็นขึ้น^{๗๓}

๔.๓.๔ ผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับจริต ๖

พระธรรมมงคลอาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมจฺคโล) กล่าวถึงผลที่ได้จากการปฏิบัติธรรมว่า ผู้ที่เลื่อมใสในการปฏิบัติธรรมฐานนั้น ไม่ว่าจะมิจริตใด ประเภทไหนก็ตาม ย่อมเป็นผู้ที่จะเจริญด้วยปัญญา สามารถที่จะหาความสุขของชีวิตพบในทั้งปัจจุบันและเบื้องหน้า เนื่องจากผลของการเจริญกรรมฐานที่เกิดขึ้นประการแรกนั้นคือความสงบ ความสบายใจของผู้ปฏิบัติ เมื่อสบายใจแล้วก็สบายกาย เมื่อสบายกายแล้วย่อมเกิดความสุข หมดความทุกข์ สามารถใช้ปัญญาที่เกิดขึ้นดำรงชีพได้ตามความเหมาะสมและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เมื่อเรามีความสุข คนรอบข้างก็จะได้รับอานิสงส์ของความสุขที่เราแผ่ไปนั้นให้บังเกิดขึ้น^{๗๔}

เมื่อทุกคนสามารถที่จะรู้จิตของตนแล้วเลือกกิจกรรมการปฏิบัติให้เหมาะสม ก็ย่อมจะเกิดการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เป็นด้านลบของตัวเอง ประโยชน์ก็ย่อมเกิดขึ้น และช่วยผ่อนคลายความทุกข์แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตัวเองได้อย่างถูกต้องก็จะพบกับความสุข อีกทั้งเรายังจะสามารถเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับคนอื่นที่มีจริตต่างกันออกไปได้เป็นอย่างดี คือรู้จักปรับตัวเข้าหา ลดความอคติขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น ระวังอารมณ์โดยการมีสติอยู่เสมอ ซึ่งเป็นผลที่ได้จากการปฏิบัติ รวมไปถึงการเรียนรู้คนอื่น การรู้จักใช้คนที่มีจริตต่าง ๆ ในการทำงานหรือกิจต่าง ๆ ให้สำเร็จลุล่วง ยัง

^{๗๒} สัมภาษณ์ คุณอารีย์ สุขประสงค์, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๓} สัมภาษณ์ คุณวรรณวิภา ตุ่มจอหอ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๔} สัมภาษณ์ พระธรรมมงคลอาจารย์ วิ.(หลวงปู่ทอง สิริมจฺคโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๕ มกราคม ๒๕๕๖.

ความสุขมาให้แก่ตนเอง คนรอบข้าง อยู่ร่วมกันในสังคมโดยปราศจากความขัดแย้ง นำความสุขความสามัคคีให้เกิดขึ้นกับประเทศชาติต่อไป^{๗๕}

ผลอันเกิดจากการปฏิบัติธรรมที่เหมาะสมกับจิตนั้น ผู้เข้าปฏิบัติธรรมส่วนใหญ่มีความเห็นสอดคล้องกับการให้สัมภาษณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ พบว่าผู้เข้าปฏิบัติธรรมที่มีจิตต่าง ๆ กัน เห็นว่าการปฏิบัติแนวทางนี้มีความเหมาะสมกับจิตของตนเอง แต่แรก ๆ อาจจะเกิดอุปสรรคในการปฏิบัติบ้าง แต่พอใช้เวลาปฏิบัติไปนาน ๆ ก็รู้สึกชอบ เกิดความศรัทธาในการปฏิบัติ ผลที่ได้ก็คือสามารถปรับเปลี่ยนและมีพัฒนาการทางอารมณ์ที่ดีขึ้น ยกตัวอย่างผู้เข้าปฏิบัติธรรม ชื่อคุณ ศิริวัฒน์ อินสาร กล่าวถึงผลที่ได้รับว่าหลังจากที่มาปฏิบัติธรรมรู้สึกสบายใจ ไม่คิดมาก มองทุกอย่างในแง่ดีมีความสุข สามารถคิดสิ่งที่ดี ที่จะนำไปใช้ในชีวิตได้มากมาย พร้อมทั้งสามารถเผยแผ่หรือช่วยแนะนำบุคคลอื่นให้มาปฏิบัติ เป็นตัวอย่างที่ดีให้กับคนอื่น ๆ ในสังคมได้ประพุดตาม^{๗๖} เสมือนมีส่วนช่วยให้สังคมมีความสุขและเกิดสันติได้ เช่นเดียวกันกับ พระมโนรัตน์ จันทร์คำ พระนวกบวชใหม่ที่ได้เข้าปฏิบัติธรรมด้วย มีความเห็นว่าสิ่งที่ได้รับมากที่สุดจากการปฏิบัติ การสร้างความอดทนให้เกิดขึ้น มีความเพียรในการปฏิบัติและพัฒนาตน กลายเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมากขึ้น ทำให้เรามองตัวเองก่อนที่จะมองคนอื่น มีสติยับยั้งชั่งใจ เป็นผลช่วยลดความขัดแย้งกับคนอื่นได้^{๗๗}

สรุปโดยภาพรวมในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ นั้นเหมาะสำหรับคนทุกจริตทุกประเภท ซึ่งผลจากการปฏิบัตินั้นเป็นที่พอใจสำหรับผู้เข้าปฏิบัติธรรมทุกรูป/คน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการนำผลที่ได้ไปบูรณาการประยุกต์ใช้ชีวิตประจำวันของแต่ละคน ไม่ว่าจะในเรื่องของการแก้ปัญหาความทุกข์ความเครียดที่เกิดขึ้น หรือปัญหาวิกฤตการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคม ทำให้สามารถรับมือกับทุกปัญหา อีกทั้งการปฏิบัติธรรมให้เกิดสติ และรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ยังเป็นเสมือนภูมิคุ้มกันของผู้ที่หมั่นปฏิบัติธรรมเจริญภาวนา ไม่ว่าจะด้วย

^{๗๕} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาวิรัช (สุพันธ์ อาจิณฺณสีโล), เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิงตโปทาราม, ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

^{๗๖} สัมภาษณ์ คุณศิริวัฒน์ อินสาร, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, ๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๕.

^{๗๗} สัมภาษณ์ พระมโนรัตน์ จันทร์คำ, ผู้เข้าปฏิบัติธรรม ณ สำนักปฏิบัติธรรมวัดไร่เปิงตโปทาราม, ๖ มกราคม ๒๕๕๖.

วิธีปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐานก็ตาม เพราะต่างมุ่งถึงผลของการปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน คือ มรรค ผล และนิพพาน อันจะบังเกิดขึ้นในปัจจุบันหรือเบื้องหน้าสืบไป ยังประโยชน์ให้กับทุกสังคมบนโลก ใช้หลักการปฏิบัติธรรมในการอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุขและเกิดสันติภาพในโลกได้อย่างแท้จริง