

พระอภิธรรมปิฎก

ตอนที่ 1 : พระอภิธรรมปิฎก

บทนำ — ธรรมะในระดับปรมัตถ์

พระอภิธรรมปิฎก เป็นปิฎกที่ 3 แห่งพระไตรปิฎก ต่อจากพระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎก เนื้อหามุ่งอธิบายธรรมชาติของ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน อย่างเป็นระบบและละเอียด เพื่อให้เข้าใจความจริงของชีวิตและสรรพสิ่งตามที่เป็นจริง

คำว่า “อภิธรรม” แยกได้เป็น อภิ = ยิ่ง, ละเอียด, สูง, พิเศษ

ธรรม = สภาวะธรรม หรือความจริงตามธรรมชาติ

ดังนั้น “พระอภิธรรม” จึงหมายถึง คำสอนที่แจกแจงสภาวะธรรมอย่างละเอียดลึกซึ้ง ไม่เน้นเรื่องราว บุคคล หรือเหตุการณ์เหมือนพระสูตร แต่เน้นวิเคราะห์ว่า ในสิ่งที่เราเรียกว่า “คน” “สัตว์” “เรา” หรือ “เขา” นั้น แท้จริงประกอบขึ้นจากสภาวะธรรมอะไรบ้าง

หลักสำคัญของพระอภิธรรม

เมื่อมองในระดับสมมติ เราพูดว่า “ฉันกำลังคิด” “ฉันกำลังโกรธ” “ฉันกำลังมีความสุข” แต่พระอภิธรรมจะวิเคราะห์ลึกลงไปว่า ไม่มี “ตัวฉัน” ที่เที่ยงแท้ซ่อนอยู่เบื้องหลังอาการเหล่านั้น มีเพียง จิตที่เกิดขึ้น เจตสิกที่ประกอบกับจิต และสภาวะทางรูปที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ทั้งหมดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับไป นี่เป็นพื้นฐานสำคัญของการเข้าใจคำสอนเรื่อง อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ปรมัตถธรรม 4

หัวใจสำคัญที่สุดประการหนึ่งของพระอภิธรรม คือ ปรมัตถธรรม 4 ได้แก่

1. จิต (Citta) — ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เช่น เห็น ได้ยิน คิด รู้สึกสุข ทุกข์ หรือสงบ
2. เจตสิก (Cetasika) — ธรรมที่เกิดประกอบกับจิต เช่น สติ เมตตา ศรัทธา โลภะ โทสะ ปัญญา เป็นต้น
3. รูป (Rūpa) — สภาวะฝ่ายวัตถุหรือกายภาพ ซึ่งไม่สามารถรู้อารมณ์ได้ เช่น ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ตา หู จมูก ลิ้น และกาย
4. นิพพาน (Nibbāna) — สภาวะที่ดับกิเลสและทุกข์โดยสิ้นเชิง เป็นธรรมที่ไม่เกิดและไม่ดับ

สามข้อแรก คือ จิต เจตสิก และรูป เป็นสังขตธรรม เพราะเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยและต้องดับไป

ส่วน นิพพาน เป็นอสังขตธรรม คือไม่เกิดจากการปรุงแต่ง

พระอภิธรรมช่วยให้เราเข้าใจอะไร

การศึกษาพระอภิธรรมไม่ได้มีจุดประสงค์เพียงเพื่อจำจำนวนจิต เจตสิก หรือประเภทของรูป แต่เพื่อให้เรามองชีวิตตามความเป็นจริงว่า

สิ่งที่เราเรียกว่า “ตัวเรา” เป็นกระแสของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับอยู่ตลอดเวลา

ความโกรธเกิดขึ้นแล้วดับ ความสุขเกิดขึ้นแล้วดับ ความทุกข์เกิดขึ้นแล้วดับ ความคิดเกิดขึ้นแล้วดับ

แม้แต่จิตที่กำลังอ่านข้อความนี้ก็เปลี่ยนแปลงอยู่ทุกขณะ

เมื่อเห็นความจริงเช่นนี้ชัดขึ้น ความยึดมั่นว่า “นี่คือเรา นี่คือของเรา นี่คือตัวตนของเรา” ก็จะค่อย ๆ ลดลง

ความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ

พระอภิธรรมจึงมีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา เพราะช่วยให้ผู้ปฏิบัติแยกแยะได้ว่า สิ่งที่กำลังปรากฏในปัจจุบันเป็นเพียง นามและรูป

เมื่อมีเสียงมากระทบหู — มีการได้ยิน เมื่อเห็นภาพ — มีจิตเห็น เมื่อโกรธ — มีจิตและเจตสิกฝ่ายอกุศลเกิดขึ้น เมื่อมีเมตตา — มีจิตและเจตสิกฝ่ายกุศลเกิดขึ้น ไม่มีสภาวะใดอยู่ถาวร

ผู้ปฏิบัติจึงเรียนรู้ที่จะ รู้ตามความเป็นจริง ไม่ยึด ไม่ผลักไส และไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวตน

สรุปตอนที่ 1

พระอภิธรรมปิฎกเป็นการศึกษาความจริงของชีวิตในระดับลึก โดยแจกแจงโลกและชีวิตออกเป็น จิต เจตสิก รูป และนิพพาน แก่นสำคัญคือการช่วยให้เราเข้าใจว่า “สังขตธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้องเปลี่ยนแปลง สภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยนั้นย่อมเปลี่ยนแปลง และเมื่อปัจจัยแห่งการเกิดขึ้นไป สภาวะธรรมนั้นย่อมดับ จึงไม่มีสิ่งใดในฝ่ายสังขตธรรมที่ควรยึดถือเป็นตัวเราอย่างถาวร ส่วนนิพพานเป็นอสังขตธรรม ไม่เกิดและไม่ดับเพราะเหตุปัจจัย”

ความเข้าใจเช่นนี้เป็นพื้นฐานที่จะนำไปสู่ ปัญญา ความคลายกำหนัด ความหลุดพ้น และพระนิพพาน

ตอนที่ 2 : พระอภิธรรมปิฎก

โครงสร้างพระอภิธรรมปิฎก 7 คัมภีร์

ในตอนต้น 1 เราได้รู้จักความหมายของ พระอภิธรรมปิฎก และหลัก ปรมัตถธรรม 4 ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน

ในตอนนี เราจะศึกษาภาพรวมของ พระอภิธรรมปิฎกทั้ง 7 คัมภีร์ เพื่อให้เห็นโครงสร้างทั้งหมด ก่อนลงรายละเอียดในแต่ละคัมภีร์

พระอภิธรรมปิฎกมี 7 คัมภีร์

พระอภิธรรมปิฎกประกอบด้วยคัมภีร์ทั้งหมด 7 คัมภีร์ ซึ่งเรียงลำดับดังนี้

1. ธัมมสังคณี (Dhammasaṅgani)

คัมภีร์ประมวลและจำแนกธรรม โดยเริ่มจากมัตถิกาหรือแม่บท แล้วแจกแจงธรรมฝ่ายจิตและรูป ตลอดจนธรรมหมวดต่าง ๆ อย่างเป็นระบบ จึงเป็นรากฐานสำคัญในการศึกษาพระอภิธรรม โดยเฉพาะเรื่อง

- จิต
- เจตสิก

- รูป
- นิพพาน

คัมภีร์นี้เป็นรากฐานของพระอภิธรรมทั้งหมด

2. วิภังค์ (Vibhaṅga)

วิภังค์แจกแจงธรรมสำคัญเป็น 18 วิภังค์ แล้วจึงยกตัวอย่าง เช่น ขันธ์ อายตนะ ธาตุ สัจจะ อินทรีย์ ปฏิจจสมุปบาท สติปัฏฐาน สัมมปธาน อธิธัมมิก โพชฌงค์ และมรรค เป็นต้น เป็นการขยายความจากพระสูตรด้วยหลักอภิธรรม

3. ธาตุกถา (Dhātukathā)

วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของขันธ์ ธาตุ และอายตนะ ช่วยให้เข้าใจว่า

- ธรรมแต่ละชนิดสัมพันธ์กันอย่างไร
- อยู่ในขันธ์ใด
- อยู่ในธาตุใด
- อยู่ในอายตนะใด

เป็นการฝึกคิดเชิงวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ

4. ปุคคลบัญญัติ (Puggalapaññatti)

บัญญัติประเภทของบุคคล

แม้พระอภิธรรมจะเน้นปรมาตมธรรม แต่เพื่อประโยชน์ในการสอน จึงกล่าวถึงบุคคลในระดับ สัมมัตติ เช่น

- พระโสดาบัน
- พระสกทาคามี
- พระอนาคามี
- พระอรหันต์

รวมถึงบุคคลตามลักษณะนิสัยและคุณธรรมต่าง ๆ

5. กถาวัตถุ (Kathāvatthu)

โต้แย้งและวินิจฉัยหลักธรรม

คัมภีร์นี้รวบรวมประเด็นปัญหาทางพระพุทธศาสนาในสมัยโบราณ

มีการถาม–ตอบ 3. คัมภีร์ที่อธิบายและวินิจฉัยประเด็นความเห็นทางพระพุทธศาสนาด้วยวิธีถาม–ตอบ และการให้เหตุผล เพื่อจำแนกความเห็นตามหลักพระธรรมวินัย

6. ยมก (Yamaka)

ศึกษาธรรมด้วยคำถามเป็นคู่
ใช้วิธีตั้งคำถามสองด้าน เช่น

- ธรรมนี้เป็นจิตหรือไม่
- จิตทุกชนิดเป็นธรรมนี้หรือไม่

เพื่อป้องกันความเข้าใจผิด และฝึกการใช้เหตุผลอย่างละเอียด

7. ปฏฐาน (Paṭṭhāna)

คัมภีร์แห่งปัจจัย

ถือเป็นคัมภีร์ที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของพระอภิธรรม อธิบายว่า

ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นเพราะเหตุและปัจจัย โดยแสดง ปัจจัย 24 ประการ เช่น

- เหตุปัจจัย
- อารัมมณปัจจัย
- อนันตรปัจจัย
- อุปนิสสปัจจัย
- สหชาติปัจจัย

เป็นยอดแห่งพระอภิธรรมทั้งหมด

เปรียบเทียบทั้ง 7 คัมภีร์

คัมภีร์	สำคัญ
ธัมมสังคณี	รวบรวมสภาวะธรรมทั้งหมด
วิภังค์	แจกแจงธรรมเป็นหมวด
ชาตุกกถา	วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของธรรม
ปุคคลบัญญัติ	จำแนกประเภทบุคคล
กถาวัตถุ	วินิจฉัยความเห็นทางธรรม
ยมก	ฝึกวิเคราะห์ด้วยคำถามเป็นคู่
ปฏฐาน	อธิบายเหตุปัจจัยของธรรมทั้งปวง

1. อุปมาต่อไปนี้มีไว้เพื่อช่วยให้เห็นภาพรวมเท่านั้น มิใช่คำอธิบายโดยตรงจากตัวคัมภีร์
เปรียบเทียบกับกรสร้างอาคาร

เพื่อให้เข้าใจง่าย อาจเปรียบพระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์ดังนี้

- ฐัมมสังคณี = รวบรวมวัสดุก่อสร้างทั้งหมด
 - วิภังค์ = แยกวัสดุเป็นหมวดหมู่
 - ธาตุกถา = ศึกษาว่าวัสดุแต่ละชนิดสัมพันธ์กันอย่างไร
 - ปุคคลบัญญัติ = อธิบายการใช้อาคารสำหรับผู้ใช้งานแต่ละประเภท
 - กถาวัตถุ = ตรวจสอบความถูกต้องของแบบก่อสร้าง
 - ยมก = ทดสอบความเข้าใจของวิศวกร
 - ปฏฐาน = อธิบายหลักวิศวกรรมและแรงที่ทำให้อาคารตั้งอยู่ได้
- อุปมานี้ช่วยให้เห็นว่า ทั้ง 7 คัมภีร์ทำงานเชื่อมโยงกันเป็นระบบเดียว

ประโยชน์ของการศึกษาพระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์

เมื่อศึกษาตามลำดับ ผู้เรียนจะค่อย ๆ

- เข้าใจธรรมชาติของจิตและกายอย่างถูกต้อง
- มองเห็นเหตุและปัจจัยของทุกสิ่ง
- ลดความยึดมั่นในตัวตน
- ใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมตามความเป็นจริง
- วางพื้นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาภาวนา

สรุปตอนที่ 2

พระอภิธรรมปิฎกประกอบด้วย 7 คัมภีร์ ซึ่งเรียงลำดับจากการรวบรวมสภาวะธรรม การแจกแจง และวิเคราะห์ธรรม การจำแนกบุคคล การวินิจฉัยหลักธรรม การฝึกเหตุผล จนถึงการอธิบายความสัมพันธ์ของเหตุปัจจัยอย่างละเอียด การเข้าใจภาพรวมของทั้ง 7 คัมภีร์ จะทำให้การศึกษาพระอภิธรรมในตอนต่อ ๆ ไปเป็นระบบและเห็นความเชื่อมโยงของเนื้อหาทั้งหมด

ตอนที่ 3 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ฐัมมสังคณี : มาติกา (Māika)

บัญญัติแม่บทแห่งพระอภิธรรม

ในตอนที 2 เราได้รู้จัก คัมภีร์ฐัมมสังคณี ซึ่งเป็นคัมภีร์แรกของพระอภิธรรมปิฎก

ก่อนที่จะอธิบายเรื่องจิต เจตสิก รูป และนิพพาน พระพุทธองค์ทรงวาง "มัตติกา" หรือ แม่บทของพระอภิธรรม ไว้ก่อน เพื่อเป็นโครงสร้างในการจำแนกธรรมทั้งหมด

มัตติกา คืออะไร

คำว่า มัตติกา (Mātikā) แปลว่า "แม่บท" หรือ "หัวข้อหลัก"

เปรียบเหมือนสารบัญของหนังสือ หรือโครงสร้างของอาคาร ที่กำหนดแนวทางก่อนลงรายละเอียด พระอภิธรรมใช้มัตติกาเป็นกรอบในการวิเคราะห์ธรรมทุกประเภทอย่างเป็นระบบ

1. อภิธรรมมัตติกาในชั้นมสังคณีแบ่งเป็น 2 ส่วนใหญ่ คือ

1. ติกมัตติกา - แม่บทที่จัดธรรมเป็นหมวดละ 3 มี 22 ติกะ
2. ทุกมัตติกา - แม่บทที่จัดธรรมเป็นหมวดละ 2 มี 100 ทุกะ

1. ติกมัตติกา (Tika Mātikā)

เป็นการจัดธรรมเป็น หมวดละ 3 ประการ มีทั้งหมด 22 หมวด ตัวอย่าง เช่น

กุศลธรรม-อกุศลธรรม-อัพยาทธรรม

- กุศลธรรม คือ ธรรมฝ่ายดี ที่ชำระจิตให้บริสุทธิ์ เช่น ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา
- อกุศลธรรม คือ ธรรมฝ่ายไม่ดี ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง เช่น โลภะ โทสะ โมหะ
- อัพยาทธรรม คือ ธรรมที่ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เช่น ผลของกรรม (วิบาก) หรือกิริยาจิตของพระอรหันต์.

นอกจากนี้ยังมีติกมัตติกาอื่น ๆ ที่จำแนกธรรมตามลักษณะและความสัมพันธ์ในแง่มุมต่าง ๆ ซึ่งจะค่อย ๆ ศึกษาในรายละเอียดต่อไป”

ตัวอย่างหมวดอื่น ๆ เช่น

- มีเหตุ - ไม่มีเหตุ - ทั้งมีเหตุและไม่มีเหตุ
- มีสุข - มีทุกข์ - เป็นกลาง
- ควรอบรม - ไม่ควรอบรม - พ้นการอบรม

ทั้งหมดช่วยให้เห็นธรรมในหลายแง่มุม

2. ทุกมัตติกา (Duka Mātikā)

เป็นแม่บทที่จำแนกธรรมออกเป็นคู่ ๆ หรือหมวดละ 2 ประการ มี 100 ทุกะ เพื่อใช้พิจารณาและจำแนกสภาวะธรรมในแง่มุมต่าง ๆ อย่างละเอียด

สังขตธรรม - อสังขตธรรม

- สังขตธรรม คือ ธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย เช่น จิต เจตสิก รูป
 - อสังขตธรรม คือ ธรรมที่ไม่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ นิพพาน
-

โลกียธรรม - โลกุตตรธรรม

- โลกียธรรม คือ ธรรมที่ยังอยู่ในโลกและวัฏสงสาร
 - โลกุตตรธรรม — ธรรมที่พ้นจากโลกหรือเกี่ยวเนื่องโดยตรงกับการพ้นจากวัฏสงสาร ได้แก่ มรรคจิต ผลจิต และนิพพาน
-

เหตุใดจึงต้องมีมัตติกา

หากไม่มีมัตติกา การศึกษาพระอภิธรรมจะกระจัดกระจายและยากต่อความเข้าใจ
มัตติกาช่วยให้

- จำแนกธรรมได้อย่างเป็นระบบ
- เปรียบเทียบธรรมแต่ละประเภทได้ชัดเจน
- เห็นความสัมพันธ์ของธรรมในหลายมิติ
- เป็นพื้นฐานของคัมภีร์ทั้ง 7 ในพระอภิธรรมปิฎก

กล่าวได้ว่า มัตติกาเป็นแผนที่ ส่วนคัมภีร์ต่าง ๆ เป็นรายละเอียดของแผนที่นั้น

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีผู้พูดตำหนิเรา หากใช้หลักมัตติกาในการพิจารณา จะเห็นว่า

- ความโกรธที่เกิดขึ้น เป็น อกุศลธรรม
 - สติที่ระลึกรู้ เป็น กุศลธรรม
 - เสียงที่ได้ยิน เป็นส่วนหนึ่งของ รูปธรรม
 - ความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ เป็น เวทนาเจตสิก ซึ่งเกิดประกอบกับจิตตามเหตุปัจจัยแล้วดับไปและปัจจัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
-

ประโยชน์ของการศึกษามัตติกา

ผู้ศึกษาจะค่อย ๆ

- รู้จักจำแนกธรรมได้ถูกต้อง
- เข้าใจว่าธรรมแต่ละอย่างมีลักษณะและหน้าที่ต่างกัน

- เห็นความสัมพันธ์ของเหตุและผล
- ลดความสับสนในการศึกษาพระอภิธรรม
- วางพื้นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนา

สรุปตอนที่ 3

มัตติกา คือ แม่บทของพระอภิธรรม ใช้เป็นกรอบในการจำแนกสภาวะธรรมทั้งหมด แบ่งเป็น

- ติกมัตติกา (หมวดละ 3) จำนวน 22 หมวด
- ทุกมัตติกา (หมวดละ 2) จำนวน 100 หมวด

มัตติกาเป็นแม่บทสำคัญในการจำแนกธรรม และช่วยวางพื้นฐานให้เข้าใจระบบการวิเคราะห์ธรรมในพระอภิธรรม”

ตอนที่ 4 : พระอภิธรรมปิฎก

กุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายกตธรรม

แม่บทสำคัญที่สุดของพระอภิธรรม

ในตอนี่ 3 เราได้ศึกษาว่า พระอภิธรรมเริ่มต้นด้วย มัตติกา (แม่บท) และแม่บทข้อแรกของ ติกมัตติกา คือ กุศลธรรม - อกุศลธรรม - อัปายกตธรรม

พระอภิธรรมถือว่าแม่บทข้อนี้เป็นพื้นฐานของการจำแนกธรรมทั้งหมด เพราะธรรมทุกอย่างสามารถพิจารณาได้ภายใต้ 3 หมวดนี้

1. กุศลธรรม (Kusala Dhamma)

กุศลธรรม (Kusala Dhamma) คือธรรมฝ่ายดีงาม ปราศจากอกุศลมูลในขณะที่เกิด มีลักษณะไม่เศร้าหมอง เป็นเหตุแห่งผลที่ดี และเป็นธรรมที่เกื้อกูลต่อการลดละกิเลสและการพัฒนาปัญญา กุศลธรรมเป็นธรรมที่ทำให้จิตใจผ่องใส มีเมตตา มีปัญญา และเป็นเหตุแห่งความเจริญทั้งในปัจจุบันและอนาคต

ตัวอย่างกุศลธรรม

ตัวอย่างธรรมฝ่ายกุศล เช่น ศรัทธา สติ ปัญญา เมตตา กรุณา เป็นต้น ส่วนการให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญภาวนา เป็นการกระทำหรือการปฏิบัติที่สามารถประกอบด้วยกุศลจิต เมื่อกุศลธรรมเกิดขึ้น จิตจะสงบ เบิกบาน และพร้อมที่จะพัฒนาสู่ปัญญา

2. อกุศลธรรม (Akusala Dhamma)

คำว่า อกุศล หมายถึง

- ความไม่ดี
- ความเศร้าหมองของจิต

- ธรรมที่เป็นเหตุแห่งทุกข์

พระอภิธรรมสรุปรากเหง้าของอกุศลไว้ 3 ประการ เรียกว่า **อกุศลมูล**

1. โโลภะ ความอยาก ความยึดติด ความเห็นแก่ตัว เช่น

- อยากได้ทรัพย์สินของผู้อื่น
 - ยึดติดชื่อเสียง
 - หวงแหนสิ่งของ
-

2. โทสะ ความโกรธ ความขัดเคือง ความไม่พอใจ เช่น

- โมโห
 - อาฆาต
 - เกลียดชัง
 - พยาบาท
-

3. โมหะ ความหลง ไม่รู้ความจริง เช่น

- ไม่เข้าใจกฎแห่งกรรม
 - เห็นผิดว่าเที่ยง
 - ยึดถือว่ามีตัวตนถาวร
-

อกุศลธรรมทั้งหลายล้วนมีรากมาจาก 3 ประการนี้

3. อัพยาทธรรม (Abyākata Dhamma)

คำว่า อัพยาทธรรม (Abyākata Dhamma) คือธรรมที่ไม่จัดเป็นกุศลและไม่จัดเป็นอกุศลในการจำแนกตามแม่บทนี้ ได้แก่ วิบากจิตและเจตสิกที่ประกอบ กิริยาจิตและเจตสิกที่ประกอบ รูป และ นิพพาน

กิริยาจิต คือจิตที่ทำกิจโดยไม่เป็นเหตุให้เกิดวิบากกรรมใหม่ เช่น กิริยาจิตของพระอรหันต์

รูปธรรม เช่น

- ดิน
- น้ำ
- ไฟ
- ลม
- ร่างกาย

รูปธรรมไม่ใช่กุศลและไม่ใช่ออกุศล

นิพพานจัดเป็นอัพยาเกษตรกรรม เพราะไม่เป็นกุศลหรืออกุศล และเป็นอสังขตกรรม ไม่เกิดขึ้นจากปัจจัยปรุงแต่ง

เปรียบเทียบทั้งสามประเภท

ประเภท	ความหมาย	ตัวอย่าง
กุศลธรรม	ธรรมฝ่ายดี ทำให้จิตบริสุทธิ์	ทาน ศีล ภาวนา เมตตา สติ ปัญญา
อกุศลธรรม	ธรรมฝ่ายเศร้าหมอง	โลภะ โทสะ โมหะ
อัพยาเกษตรกรรม	ไม่ใช่กุศลและไม่ใช่ออกุศล	วิบาก กิริยา รูป นิพพาน

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

พระอภิธรรมไม่ได้ให้เราเพียงจำชื่อธรรม แต่ให้รู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ ตัวอย่าง
เมื่อมีผู้พูดชมเรา

- ถ้าเกิดความยินดีอย่างมีสติ ไม่หลงยึดติด และใช้คำชมนั้นเป็นกำลังใจในการทำความดี จิตอาจเป็นกุศล
- ถ้าเกิดความหลงตัว อยากได้คำชมมากขึ้น หรือดูหมิ่นผู้อื่นเพราะคำชม โลภะและมานะอาจเกิด เป็นอกุศล

เมื่อมีผู้ตำหนิเรา

- ถ้าโกรธและคิดแก้แค้น เป็นอกุศล
- ถ้ารับฟังด้วยปัญญา พิจารณาข้อเท็จจริง และให้อภัยได้ เป็นกุศล

การรู้ทันเช่นนี้คือการนำพระอภิธรรมมาใช้ในชีวิตจริง

ข้อคิดสำคัญ

ในทางพระอภิธรรม การพิจารณาว่าเป็นกุศลหรืออกุศล พิจารณาที่สภาวะธรรมและจิตในขณะนั้น มิใช่ตัดสินว่าบุคคลนั้นเป็นคนดีหรือคนชั่วอย่างถาวร

คนคนหนึ่ง ในช่วงเช้าอาจมีจิตเป็นกุศล ขณะหนึ่งอาจเกิดอกุศล และอีกขณะหนึ่งอาจรับผลของกรรม (อัพยาเกษตรกรรม)

ดังนั้น สิ่งสำคัญคือ การมีสติรู้เท่าทันจิตในปัจจุบัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มกุศล ลดอกุศล และปล่อยวางความยึดมั่น

สรุปตอนที่ 4

แม่บทข้อแรกของพระอภิธรรม คือ กุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายกตธรรม

- กุศลธรรม ทำให้จิตบริสุทธิ์และเป็นเหตุแห่งความสุข
- อกุศลธรรม ทำให้จิตเศร้าหมองและเป็นเหตุแห่งทุกข์
- อัปายกตธรรม เป็นธรรมที่ไม่จัดว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เช่น วิบาก กิริยา รูป และนิพพาน

การเข้าใจทั้งสามประเภทนี้ จะทำให้ผู้ศึกษาสามารถสังเกตจิตของตนเอง และใช้พระอภิธรรมเป็นแนวทางในการพัฒนาชีวิตและการปฏิบัติธรรมได้อย่างถูกต้อง

ตอนที่ 5 : พระอภิธรรมปิฎก

จิต (Citta) ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

ในตอนี่ 4 เราได้เรียนรู้การจำแนกธรรมออกเป็น กุศลธรรม อกุศลธรรม และอัปายกตธรรม แล้วในตอนี่ นี้ เราจะศึกษา "จิต" ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพระอภิธรรม เพราะ 1. “จิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ และเกิดร่วมกับเจตสิกซึ่งทำหน้าที่ต่าง ๆ ประกอบกันเป็นกระบวนการทางนามธรรม”

จิต คืออะไร

คำว่า จิต (Citta) หมายถึง ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ (อารมณ์ วิชานาติ)

กล่าวคือ เมื่อมีรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัสได้ หรือความคิดเกิดขึ้น สิ่งที่ทำหน้าที่ "รับรู้" สิ่งเหล่านั้น คือ จิต

จิตไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี ไม่มีขนาด ไม่สามารถมองเห็นด้วยตา แต่สามารถรู้ได้จากการทำงานของมัน

ลักษณะของจิต

เพื่อให้ผู้เริ่มศึกษาเข้าใจง่าย เราอาจสรุปลักษณะสำคัญของจิตในเบื้องต้นได้ 4 ประการ”

1. รู้อารมณ์ จิตทำหน้าที่รับรู้สิ่งต่าง ๆ เช่น

- เห็นรูป
- ได้ยินเสียง
- ได้กลิ่น
- ลิ้มรส
- รู้สัมผัส
- คิดนึก

หน้าที่ของจิตคือ "รู้" ไม่ใช่ "ตัดสินใจ"

2. เกิดขึ้นและดับไป จิตไม่ได้คงอยู่ตลอดเวลา แต่

- เกิดขึ้น
- ทำหน้าที่
- ดับไป

อย่างรวดเร็วมาก จิตดวงใหม่จึงเกิดขึ้นแทน ชีวิตจึงเป็นกระแสของจิตที่เกิดและดับอย่างต่อเนื่อง

3. เกิดที่ละดวง

พระอภิธรรมอธิบายว่า ในขณะหนึ่งมีจิตเกิดได้เพียงดวงเดียว เราอาจรู้สึกเหมือนเห็น ฟัง และคิดพร้อมกัน แต่แท้จริงแล้ว จิตทำงานสลับกันอย่างรวดเร็วจนดูเหมือนเกิดพร้อมกัน

4. ต้องอาศัยเหตุปัจจัย

จักขุวิญญาณหรือจิตเห็นเกิดขึ้นโดยอาศัยจักขุปสาท รูปารมณ์ และปัจจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับจิตได้ยินที่ต้องอาศัยโสตปสาท เสียง และปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น

- มีตา จึงเกิดการเห็น
- มีหู จึงเกิดการได้ยิน
- มีอารมณ์มากระทบ จึงเกิดการรับรู้

ไม่มีจิตดวงใดเกิดขึ้นโดยลำพัง

หน้าที่ของจิต

จิตมีหน้าที่หลักเพียงอย่างเดียว คือ รู้อารมณ์ ส่วนการจำ การคิด ความรู้สึก ความตั้งใจ ความโกรธ ความเมตตา ฯลฯ เป็นหน้าที่ของ เจตสิก ซึ่งจะศึกษาในตอนต่อไป ดังนั้น

จิต = ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

เจตสิก = ธรรมที่เกิดประกอบกับจิตและทำหน้าที่เฉพาะของตน

จิตกับเจตสิก

ตัวอย่าง

เมื่อรูปมากระทบตา จิตเห็นเกิดขึ้นทำหน้าที่เห็นรูป หลังจากนั้นจิตดวงอื่น ๆ ในกระบวนการจึงอาจจำแนกสิ่งที่เห็นว่าเป็นดอกไม้ และต่อมอาจเกิดความรัก ไม่ชอบ สติ หรือปัญญา ตามเหตุปัจจัย จิตและเจตสิกจึงแยกจากกันไม่ได้ เปรียบเหมือน

- หลอดไฟ = จิต
- แสงที่ส่องออกมาและคุณสมบัติต่าง ๆ = เจตสิก

จิตมีทั้งหมดกี่ดวง

พระอภิธรรมจำแนกจิตทั้งหมดเป็น 89 ดวง และเมื่อจำแนกโดยละเอียดตามระดับฌาน เป็น 121 ดวง การจำแนกนี้ไม่ได้หมายถึงมีจิต 89 ดวงอยู่พร้อมกัน แต่หมายถึง 89 ประเภทของจิต ที่อาจเกิดขึ้นในสถานการณ์ต่าง ๆ

การแบ่งจิตอย่างง่าย

หากจำแนกจิตในแง่ชาติ (Jati) หรือธรรมชาติของจิต สามารถแบ่งเป็น 4 คือ กุศล อกุศล วิบาก และกิริยา

1. อกุศลจิต

จิตที่มี

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ

เกิดร่วม

2. กุศลจิต

จิตที่ประกอบด้วย

- ศรัทธา
- สติ
- ปัญญา
- เมตตา

3. วิบากจิต

จิตที่รับผลของกรรม เช่น

- เห็น
- ได้ยิน
- ได้กลิ่น

4. กิริยาจิต

กิริยาจิต คือจิตที่ทำงานโดยไม่เป็นเหตุให้เกิดวิบากกรรมใหม่ เช่น กิริยาจิตของพระอรหันต์

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน เมื่อมีคนยื่นดอกกุหลาบให้เรา
ตัวอย่างอย่างง่ายเพื่อให้เห็นว่าจิตเกิดสืบต่อกัน”

1. ตาเห็นดอกกุหลาบ
2. จิตเห็นเกิดขึ้น
3. จิตเห็นดับไป
4. จิตรับรู้อารมณ์เกิดขึ้น
5. จิตพิจารณาเกิดขึ้น
6. ถ้าชอบ อาจเกิดโลภะ
7. ถ้ามีสติ อาจเกิดเมตตาหรือปัญญา

ทุกขั้นตอนนี้เกิดขึ้นรวดเร็วมาก จนเรารู้สึกว่าเกิดขึ้นพร้อมกัน

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อเข้าใจว่าจิตเกิดแล้วดับอยู่ตลอดเวลา ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นว่า
ความโกรธ ความสุข และความทุกข์ ไม่ใช่ตัวเราหรือของเราอย่างถาวร แต่เป็นสภาวะธรรม คือจิตและ
เจตสิกที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยแล้วดับไป การเห็นเช่นนี้ทำให้

- ลดความยึดมั่น
- มีสติมากขึ้น
- วางใจได้ง่ายขึ้น
- เจริญวิปัสสนาได้ถูกต้อง

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมกล่าวไว้ว่า จิตมีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งในกระบวนการรับรู้อารมณ์ แต่จิตเองก็ไม่เที่ยง
ไม่ใช่ตัวตนถาวร เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับไป

จึงควรใช้สติเรียนรู้จิตตามความเป็นจริง มากกว่ายึดถือว่าเป็น "ตัวเรา"

สรุปตอนที่ 5

จิต คือ ธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ เป็นหัวใจของพระอภิธรรม มีลักษณะสำคัญคือ

- รู้อารมณ์
- เกิดและดับทุกขณะ
- เกิดได้ครั้งละหนึ่งดวง

- อาศัยเหตุปัจจัยในการเกิด

พระอภิธรรมจำแนกจิตเป็น 89 ประเภท (หรือ 121 ประเภท เมื่อนับโดยละเอียด) เพื่อให้เข้าใจการทำงานของจิตอย่างเป็นระบบ และนำความรู้นี้ไปใช้ในการเจริญสติและวิปัสสนาภาวนา