

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” แต่พระอภิธรรมจะวิเคราะห์ลึกลงไปกว่า 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 โดยเริ่มจากมัตถิกหรือแม่บท 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

แม้พระอภิธรรมจะเน้นปรมาัตถธรรม แต่เพื่อประโยชน์ในการสอน จึงกล่าวถึงบุคคลในระดับสมมติ 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	รวบรวมสภาวธรรมทั้งหมด
วิงค์	แจกแจงธรรมเป็นหมวด
ชาตุกถา	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 ซึ่งเกิดประกอบกับจิตตามเหตุปัจจัยแล้วดับไป”และปัจจัยที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ
-

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 เพราะธรรมทุกอย่างสามารถพิจารณาได้ภายใน 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. อัปยาคตธรรม (Abyākata Dhamma)

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

กิริยาจิต คือจิตที่ทำกิจโดยไม่เป็นเหตุให้เกิดวิบากกรรมใหม่ เช่น กิริยาจิตของพระอรหันต์

รูปธรรม เช่น

- ดิน
- น้ำ
- ไฟ
- ลม
- ร่างกาย

รูปธรรมไม่ใช่กุศลและไม่ใช่ออกุศล

นิพพานจัดเป็นอัพยากธรรม เพราะไม่เป็นกุศลหรืออกุศล และเป็นอสังขตธรรม ไม่เกิดขึ้นจากปัจจัยปรุงแต่ง

เปรียบเทียบทั้งสามประเภท

ประเภท	ความหมาย	ตัวอย่าง
กุศลธรรม	ธรรมฝ่ายดี ทำให้จิตบริสุทธิ์	ทาน ศีล ภาวนา เมตตา สติ ปัญญา
อกุศลธรรม	ธรรมฝ่ายเศร้าหมอง	โลภะ โทสะ โมหะ
อัพยากธรรม	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 (อัพยากธรรม)

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 และต่อมอาจเกิดความชอบ 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

ตอนที่ 6 : พระอภิธรรมปิฎก

เจตสิก (Cetasika)

ธรรมที่ประกอบกับจิต

ในตอนที 5 เราได้ศึกษาว่า จิตและเจตสิกเป็นนามธรรมที่เกิดร่วมกัน จิตมีลักษณะรู้อารมณ์ ส่วนเจตสิกแต่ละชนิดมีลักษณะและหน้าที่เฉพาะ ทำให้จิตแต่ละขณะมีลักษณะแตกต่างกัน

เจตสิก คืออะไร

คำว่า เจตสิก หมายถึง ธรรมที่เกิดประกอบกับจิต ทำให้จิตมีลักษณะและหน้าที่ต่าง ๆ

- จิต = ธรรมชาติที่รู้อารมณ์
- เจตสิก = ธรรมที่เกิดประกอบกับจิตและมีหน้าที่เฉพาะของตน
 - เกิดพร้อมกัน
 - ดับพร้อมกัน
 - มีอารมณ์เดียวกัน
 - ในภุมิที่มีวัตถุเป็นที่อาศัย จิตและเจตสิกอาศัยวัตถุเดียวกัน จึงไม่สามารถแยกจากกันได้

ตัวอย่างง่าย ๆ

เมื่อเราเห็นดอกไม้

จิต

- ทำหน้าที่เห็น

เจตสิก

เมื่อรูปดอกไม้มากระทบตา จิตเห็นเกิดขึ้นพร้อมกับเจตสิกที่ประกอบกับจิตเห็น หลังจากจิตเห็นดับไป กระบวนการของจิตดวงต่อ ๆ มาอาจมีสัญญาจำหมายว่าเป็นดอกไม้ และต่อมาอาจเกิดความชอบ ไม่ชอบ สติ หรือปัญญา ตามเหตุปัจจัย”

ดังนั้น ความแตกต่างของจิตแต่ละดวง จึงขึ้นอยู่กับเจตสิกที่เกิดร่วม

เจตสิกมีทั้งหมด 52 ประการ

พระอภิธรรมจำแนกเจตสิกไว้ 52 ประการ แบ่งเป็น 4 กลุ่มใหญ่

1. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7

เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิต ทุกดวง ไม่มีข้อยกเว้น ได้แก่

1. ผัสสะ (การกระทบอารมณ์)
2. เวทนา (ความรู้สึก)
3. สัญญา (การจำ)
4. เจตนา (ความตั้งใจ)
5. เอกัคคตา (ความตั้งมั่นของจิต)
6. ชีวิตินทรีย์ (พลังหล่อเลี้ยงจิต)
7. มนสิการ (การใส่ใจ)

2. ปกิณณกเจตสิก 6

เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตบางดวง ได้แก่

- วิตก
- วิจารณ์
- อธิโมกข์
- วิริยะ
- ปีติ
- ฉันทะ

เจตสิกกลุ่มนี้ทำให้จิตมีความเพียร ความยินดี ความตั้งใจ และการพิจารณา

3. อกุศลเจตสิก 14

เป็นเจตสิกฝ่ายเศร้าหมอง เช่น

- โมหะ
- อหิริกะ (ไม่ละอายต่อบาป)
- อโนตตปปะ (ไม่เกรงกลัวบาป)
- อุทธัจจะ (ฟุ้งซ่าน)
- โลภะ
- ทิฏฐิ
- มานะ
- โทสะ

- อิสสา (ริษยา)
- มัจฉริยะ (ตระหนี่)
- กุกกุจจะ (เดือดร้อนใจในสิ่งที่ทำผิด)
- ถีนะ (หดหู่)
- มितระ (ง่วงเหงา)
- วิจิกิจฉา (ลังเลสงสัย)

เจตสิกเหล่านี้ทำให้จิตเศร้าหมอง และเป็นเหตุแห่งทุกข์

4. โสภณเจตสิก 25

เป็นเจตสิกฝ่ายงดงาม เช่น

- ศรัทธา
- สติ
- หิริ
- โอตตัปปะ
- อโลกะ
- อโทสะ
- ตัตถมัตตตา (ความวางใจเป็นกลาง)
- กรุณา
- มุทิตา
- ปัญญา

เจตสิกเหล่านี้ทำให้จิตสะอาด สงบ และพร้อมต่อการพัฒนาทางจิตใจ

เวทนาเป็นเจตสิก

หลายคนเข้าใจว่า "เวทนา" คือจิต แต่ในพระอภิธรรม

จิตมีลักษณะรู้อารมณ์ ส่วนเวทนาเจตสิกมีลักษณะเสวยอารมณ์ คือประสบความรู้สึกลึกซึ้ง ทุกข์ โสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขาตามประเภทของจิต

สัญญาเป็นเจตสิก

สัญญา มีลักษณะหมายรู้หรือจำหมายอารมณ์ โดยกำหนดเครื่องหมายหรือลักษณะของอารมณ์นั้น สัญญาจำได้ว่า "นี่คือเพื่อน"

เจตนาเป็นเจตสิก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เจตนาหิ ภิกขเว กมฺมํ วทามิ" "ภิกขุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนาเป็นกรรม" เจตนาเป็นผู้ผลักดันให้เกิดการกระทำ ทั้งทาง

- กาย
- วาจา
- ใจ

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

มีคนพูดไม่สุภาพกับเรา

จิต

- รับรู้อารมณ์

เจตสิก

• อาจเกิดได้หลายแบบ หากเกิดอกุศลจิต อาจมีโทสะหรืออกุศลเจตสิกอื่นประกอบ แต่หากมีสติและปัญญา จิตอาจเป็นฝ่ายกุศล และสามารถอดทนต่อเหตุการณ์นั้นได้ เหตุการณ์เดียวกันแต่เจตสิกต่างกัน ผลก็แตกต่างกัน

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อเข้าใจเรื่องเจตสิก ผู้ปฏิบัติจะเริ่มสังเกตว่า ขณะนี้

- มีสติหรือไม่
- มีเมตตาหรือไม่
- มีโลภะหรือไม่
- มีโทสะหรือไม่
- มีปัญญาหรือไม่

การสังเกตเช่นนี้ คือ การมีสติรู้สภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ช่วยเกื้อกูลต่อการรู้เท่าทันอกุศล และเป็นพื้นฐานให้กุศลและปัญญาเจริญขึ้น”

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมไม่ได้สอนให้เพียงจำชื่อเจตสิกทั้ง 52 ประการ แต่สอนให้ รู้เท่าทันเจตสิกที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อรู้ทัน อกุศลย่อมอ่อนกำลังลง กุศลย่อมเจริญขึ้น ปัญญาย่อมค่อย ๆ งอกงาม

สรุปตอนที่ 6

เจตสิก คือ ธรรมที่เกิดประกอบกับจิต ทำให้จิตแต่ละดวงมีลักษณะแตกต่างกัน พระอภิธรรม
จำแนกเจตสิกเป็น 52 ประการ ได้แก่

- สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 (เกิดกับจิตทุกดวง)
- ปกิณณกเจตสิก 6 (เกิดกับจิตบางดวง)
- อกุศลเจตสิก 14 (ทำให้จิตเศร้าหมอง)
- โสภณเจตสิก 25 (ทำให้จิตงดงาม)

การเข้าใจเจตสิกช่วยให้เรารู้จักสังเกตจิตใจของตนเอง แยกแยะกุศลและอกุศลได้ชัดเจน และใช้
ความรู้นี้เป็นพื้นฐานของการเจริญสติและวิปัสสนาภาวนา

ตอนที่ 7 : พระอภิธรรมปิฎก

รูป (Rūpa)

รูปธรรม 28 ประการ

ในตอนที่ 5 เราได้ศึกษาว่า จิต เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ และในตอนที่ 6 ได้เรียนรู้ว่า
เจตสิก เป็นธรรมที่เกิดประกอบกับจิต ในตอนนี้ เราจะศึกษา รูป (Rūpa) ซึ่งเป็นองค์ประกอบฝ่ายวัตถุ
ของชีวิต

พระอภิธรรมสอนว่า สิ่งที่เราเรียกว่า "ร่างกาย" มิใช่ตัวตนที่ถาวร แต่เป็นการรวมกันของ
รูปธรรม ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วเสื่อมสลายไปตามธรรมชาติ

รูป คืออะไร

คำว่า รูป (Rūpa) รูป (Rūpa) คือ 1.สภาวะธรรมฝ่ายรูป ซึ่งไม่รู้อารมณ์ มีความแปรเปลี่ยนและ
แตกสลายเมื่อถูกปัจจัยต่าง ๆ กระทบ รูปไม่มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ต่างจากจิต ตัวอย่างของ
รูป ได้แก่

- เส้นผม
- เล็บ
- ฟัน
- หนัง
- กล้ามเนื้อ
- กระดูก
- เลือด
- หัวใจ
- ดวงตา

- หู
- จมูก
- ลิ้น
- ร่างกายทั้งหมด

รวมถึง

- เสียง
- กลิ่น
- รส
- ความร้อน
- ความเย็น

สิ่งที่เรียกว่า ผม เล็บ ฟัน กระดูก เลือด หัวใจ เป็นต้น เป็นชื่อเรียกโดยสมมติ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ในระดับปรมาณูประกอบด้วยรูปธรรมหลายชนิด

รูปธรรมมีทั้งหมด 28 ประการ

พระอภิธรรมแบ่งรูปธรรมออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. มหาภูตรูป 4 เป็นรูปพื้นฐานที่สุด คุณลักษณะหรือสภาวะ เช่น

1.1 ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะแข็งหรืออ่อน เช่น กระดูก ฟัน เล็บ เนื้อ เป็นต้น

1.2 อาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) มี ลักษณะเกาะกุมหรือยึดเหนี่ยว เช่น เลือด น้ำเหลือง น้ำลาย ทำให้อวัยวะต่าง ๆ รวมกันเป็นร่างกาย

1.3 เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะร้อนหรือเย็น และเกี่ยวข้องกับการทำให้รูปสุกงอมหรือเปลี่ยนแปลง

1.4 วาโยธาตุ (ธาตุลม) มี ลักษณะตึงหรือไหว เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อการไหลเวียนของเลือด

2. อุปาทายรูป 24

เป็นรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิดขึ้น ตัวอย่าง เช่น

ประสาทรูป 5

- จักขุประสาท — รูปที่มีความสามารถรับรู้ปารมณ มีใช้ดวงตาทั้งลูก
- โสตประสาท — รูปที่รับเสียง มีใช้หูทั้งอวัยวะ

- ฆานปสาท — รูปที่รับกลิ่น ไม่ใช่จมูกทั้งหมด
- จิวหาปสาท — รูปที่รับรส ไม่ใช่ลิ้นทั้งหมด
- กายปสาท — รูปที่รับโณภูัพพารมณั์ ไม่ใช่กายทั้งหมด

โคจรรูป 4 ได้แก่

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส

ซึ่งเป็นอารมณ์ของประสาทสัมผัส ส่วนโณภูัพพารมณั์หรือสิ่งที่กายสัมผัส ได้แก่ ปฐวี เตโช และวาโย ซึ่งนับอยู่ในมหาภูตรูปแล้ว จึงไม่นับซ้ำในอุปาทายรูป

ภาวรูป 2

- อิตถิภาวะ (ความเป็นหญิง)
- ปุริสภาวะ (ความเป็นชาย)

หทยวัตถุ

เป็นรูปที่เป็นที่อาศัยของจิตตามคัมภีร์อภิธรรมเถรวาท

ชีวิตรูป

ชีวิตินทรียรูป ทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรมซึ่งเกิดร่วมกันให้ดำรงอยู่ตามอายุของรูปนั้น

อาหารรูป

หมายถึงโอชา หรือสารอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

นอกจากนี้ยังมี

- อากาษธาตุ
- วิญญูติรูป
- วิการรูป
- ลักขณรูป

รวมครบ 24 ประการ

รูปเกิดจากอะไร

พระอภิธรรมอธิบายว่า รูปเกิดจากเหตุ 4 ประการ 9 เพราะรูปแต่ละชนิดมีสมุฏฐานต่างกัน ไม่ใช่รูปทั้ง 28 เกิดจากทั้ง 4 อย่างเท่ากัน

1. กรรม เช่น การเกิดเป็นมนุษย์ การมีตา หู จมูก

2. จิต เช่น เมื่อโกรธ หน้าแดง เมื่อกลัว ตัวสั่น เมื่อดีใจ ยิ้ม
จิตสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของรูปได้

3. อุตุ (ความร้อน) เช่น อากาศ อุณหภูมิ ฤดูกาล

4. อาหาร อาหารที่รับประทานเข้าไป ช่วยให้รูปดำรงอยู่และเจริญเติบโต

รูปกับนาม

เมื่อพิจารณาชีวิตและประสบการณ์ที่เป็นสังขตธรรม สามารถจำแนกเป็นฝ่ายนาม ได้แก่ จิตและเจตสิก และฝ่ายรูป ได้แก่ รูปธรรม

นามธรรม ได้แก่

- จิต
- เจตสิก

มีหน้าที่รับรู้อารมณ์

รูปธรรม ไม่มีการรับรู้อารมณ์ แต่เป็นสิ่งที่ถูกรับรู้ ชีวิตของเราจึงประกอบด้วย
นาม + รูป ไม่ใช่ "ตัวตน" ที่ถาวร

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เมื่อกายปสาทกระทบกับโณฐัพพารมณ์ เช่น เตโชธาตุที่ปรากฏเป็นความร้อน กายวิญญูณ
เกิดขึ้นรู้อารมณ์นั้น พร้อมกับเวทนาเจตสิกที่เสวยอารมณ์เป็นสุขหรือทุกข์ตามเหตุปัจจัย

- รูป
- จิต
- เจตสิก

ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อพิจารณาร่างกายตามพระอภิธรรม เราจะเห็นว่า ร่างกายนี้

- เกิดจากเหตุปัจจัย
- เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา
- แก่
- เจ็บ
- เสื่อม
- ดับไป

จึงไม่ควรยึดถือว่า "นี่คือเรา" แต่ให้เห็นว่าเป็นเพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้นชั่วคราว การพิจารณาเช่นนี้ช่วยลดความยึดมั่นในร่างกาย และส่งเสริมการเจริญวิปัสสนา

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมไม่ได้สอนให้เกลียดร่างกาย แต่สอนให้ รู้จักร่างกายตามความเป็นจริง เมื่อเห็นว่ารูปธรรมเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน ปัญญาจะค่อย ๆ เกิดขึ้น

สรุปตอนที่ 7

รูป (Rūpa) คือ ธรรมชาติฝ่ายวัตถุ ที่ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ พระอภิธรรมจำแนกรูปธรรมเป็น 28 ประการ ได้แก่

- มหาภูตรูป 4 ได้แก่ ปฐวี อาโป เตโช และวาโย
- อุปาทายรูป 24 ซึ่งอาศัยมหาภูตรูปเกิดขึ้น

รูปธรรมเกิดจาก กรรม จิต อุตุ และอาหาร และเป็นองค์ประกอบสำคัญของชีวิตร่วมกับจิตและเจตสิก การเข้าใจรูปธรรมทำให้เห็นความจริงของร่างกาย ลดความยึดมั่น และเป็นพื้นฐานของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ตอนที่ 8 : พระอภิธรรมปิฎก

นิพพาน (Nibbāna)

ปรมัตถธรรมที่ไม่เกิด ไม่ดับ ในตอนที่ผ่านมา เราได้ศึกษา ปรมัตถธรรม 3 ประการ คือ

- จิต (Citta)
- เจตสิก (Cetasika)

- รูป (Rūpa)

ทั้งสามอย่างนี้ล้วนเป็น **สังขตธรรม** คือธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยสิ้นไปก็ย่อมดับไป ในตอนนี้ เราจะศึกษาปรมัตถธรรมประการที่ 4 คือ **นิพพาน (Nibbāna)** ซึ่งเป็น **อสังขตธรรม** คือธรรมที่ไม่เกิดจากเหตุปัจจัย และเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

นิพพาน คืออะไร

คำว่า **นิพพาน (Nibbāna)** มีความหมายตามรากศัพท์ว่า **นิพพานเป็นอสังขตธรรม เป็นธรรมที่พ้นจากการปรุงแต่ง และเป็นอารมณ์ของมรรคจิตและผลจิต การบรรลุนิพพานสัมพันธ์กับการดับกิเลสตามลำดับแห่งมรรค จนกิเลสสิ้นเชิงเมื่อบรรลุอรหัตตมรรค**

นิพพานเป็นอสังขตธรรม

พระอภิธรรมแบ่งธรรมออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. สังขตธรรม คือธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่

- จิต
- เจตสิก
- รูป

ธรรมเหล่านี้มีลักษณะ

- เกิด
 - ตั้งอยู่ชั่วคราว
 - ดับไป
-

2. อสังขตธรรม

มีเพียงอย่างเดียว คือ **นิพพาน**

นิพพาน

- ไม่เกิด
 - ไม่ดับ
 - ไม่แปรปรวน
 - ไม่อยู่ภายใต้กาลเวลา
 - ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย
-

ลักษณะของนิพพาน

พระอภิธรรมอธิบายว่า **นิพพานมีลักษณะสำคัญ ดังนี้**

1. สงบจากกิเลส ไม่มี

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ

เหลืออยู่เลย

2. พ้นจากความทุกข์

นิพพานไม่ใช่ความสุขทางโลก แต่เป็น ความพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง

3. ไม่อยู่ในวัฏสงสารไม่มี

- การเกิด
 - ความแก่
 - ความเจ็บ
 - ความตาย
-

4. เป็นอารมณ์ของโลกุตตรจิต นิพพานเป็นอารมณ์ของมรรคจิตและผลจิต

นิพพานไม่ใช่สถานที่ หลายคนเข้าใจผิดว่า นิพพานเป็น

- เมืองสวรรค์
- ดินแดนแห่งหนึ่ง
- โลกอีกใบหนึ่ง

พระอภิสิทรมอธิบายว่านิพพานไม่ใช่สถานที่ แต่เป็น สภาวะธรรม นิพพานเป็นสภาวะธรรมที่พระอริยบุคคลประจักษ์ด้วยโลกุตตรปัญญา โดยกิเลสถูกละไปตามลำดับแห่งมรรค

6. นิพพานไม่ควรเข้าใจว่าเป็นการทำลายตัวตนให้สูญหาย เพราะตามหลักพระพุทธศาสนาไม่มีตัวตนถาวรที่จะถูกทำลาย การปรินิพพานหมายถึงเมื่อขั้นที่อาศัยเหตุปัจจัยสิ้นสุดแล้ว ไม่มีการเกิดขึ้นใหม่อีก เพราะเหตุแห่งการเกิดใหม่คือกิเลสและกรรมที่นำไปสู่ภพใหม่สิ้นกำลังแล้ว”

สุอุปาทิเสสนิพพาน และอนุอุปาทิเสสนิพพาน

พระไตรปิฎกกล่าวถึงนิพพาน 2 ลักษณะ

1. อุปาทิเสสนิพพานธาตุ — นิพพานธาตุของพระอรหันต์ผู้ยังมีชั้น 5 ดำเนินอยู่ ก็เลสถูกละโดยสิ้นเชิงแล้ว แต่ผลของกรรมเก่าที่ให้ชั้นนี้ยังดำเนินต่อจนสิ้นอายุ

2. อนุปาทิเสสนิพพานธาตุ — เมื่อพระอรหันต์สิ้นชีวิต ชั้น 5 ที่ดำเนินอยู่สิ้นสุดลง และไม่มีการเกิดชั้นใหม่อีก

จะเข้าถึงนิพพานได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า หนทางสู่นิพพาน คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฏฐิ
2. สัมมาสังกัปปะ
3. สัมมาวาจา
4. สัมมากัมมันตะ
5. สัมมาอาชีวะ
6. สัมมาวายามะ
7. สัมมาสติ
8. สัมมาสมาธิ

เมื่อปฏิบัติครบถ้วนปัญญาจะค่อย ๆ เจริญ ก็เลสจะค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งดับโดยสิ้นเชิง

การนำไปปฏิบัติ แม้เรายังไม่บรรลุนิพพาน แต่ทุกครั้งก็

- ลดความโกรธ
- ลดความโลภ
- ลดความหลง
- เจริญเมตตา
- รักษาศีล
- เจริญสมาธิ
- พัฒนาปัญญา

เรากำลังเดินอยู่บนเส้นทางเดียวกับที่นำไปสู่นิพพาน การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่เพียงการหวังผลในอนาคต แต่เป็นการทำให้ชีวิตในปัจจุบันสงบ เย็น และเป็นอิสระจากกิเลสทีละน้อย

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า นิพพานไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นหรือเกิดขึ้นใหม่ เพราะนิพพานเป็นอสังขตธรรม ไม่เกิดจากเหตุปัจจัย และสามารถเป็นอารมณ์ที่โลกุตตรจิตประจักษ์ได้

ดังนั้น จุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่การแสวงหาสิ่งภายนอก แต่เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จนสามารถเห็นความจริงของธรรมทั้งหลาย

สรุปตอนที่ 8

นิพพาน (Nibbāna) เป็น **ปรมาตธรรมประการที่ 4** และเป็น **อสังขตธรรม** คือ นิพพานไม่เกิด ธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปตามกาลอย่างสังขตธรรม

นิพพานคือ **ความดับสิ้นแห่งโลภะ โทสะ และโมหะ** เป็นความพ้นทุกข์โดยสมบูรณ์ และเป็นจุดหมายสูงสุดของการปฏิบัติตามพระพุทธศาสนา

ผู้ปฏิบัติเข้าถึงนิพพานได้ด้วยการดำเนินตาม **อริยมรรคมีองค์ 8** จนปัญญาแก่กล้าและกิเลสดับสิ้น

ตอนที่ 9 : พระอภิธรรมปิฎก

จิต 89 ดวง และการจำแนกจิต 4 ประเภท

ในตอนที 5 เราได้ทราบว่า จิต (Citta) คือธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ และในแนวการศึกษาพระอภิธรรม จิตสามารถประมวลจำแนกเป็น 89 ประเภท หรือ 121 ประเภทเมื่อแจกแจงโลกุตตรจิตตามฉาน ในตอนนี้ เราจะศึกษาภาพรวมของ จิต 89 ดวง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของคัมภีร์มัคค์มสังคณี

เหตุใดจึงต้องจำแนกจิต ในชีวิตประจำวัน เรามักพูดว่า

- ฉันกำลังคิด
- ฉันกำลังโกรธ
- ฉันกำลังดีใจ
- ฉันกำลังทำบุญ

แต่พระอภิธรรมอธิบายว่า คำว่า "จิต" มีหลายประเภท ไม่ใช่จิตชนิดเดียว เพราะในแต่ละขณะจิตมีเหตุ มีหน้าที่ และมีเจตสิกที่เกิดร่วมแตกต่างกัน

การจำแนกจิตจึงช่วยให้เราเข้าใจการทำงานของจิตได้อย่างละเอียด และรู้ว่าขณะใดเป็นกุศล ขณะใดเป็นอกุศล

จิตแบ่งออกเป็น 4 ประเภทใหญ่

พระอภิธรรมแบ่งจิตเป็น 4 ประเภท คือ

1. อกุศลจิต (Akusala Citta)
2. กุศลจิต (Kusala Citta)

3. วิบากจิต (Vipāka Citta)

4. กิริยาจิต (Kiriya Citta)

1. อกุศลจิต คือ จิตที่ประกอบด้วยกิเลส มีทั้งหมด 12 ดวง แบ่งตามรากเหง้าของกิเลส ดังนี้

ก. โภกมุลจิต 8 ดวง เป็นจิตที่มี โภคะ (ความอยาก ความยึดติด) เป็นมูล ตัวอย่าง

- อยากได้ทรัพย์สิน
- หลงคิดในชื่อเสียง
- ยินดีในสิ่งที่ผิด

ข. โทสมุลจิต 2 ดวง เป็นจิตที่มี โทสะ (ความโกรธ ความไม่พอใจ) เป็นมูล ตัวอย่าง

- โกรธ
- พยาบาท

ค. โมหมุลจิต 2 ดวง เป็นจิตที่มี โมหะ (ความหลง ความไม่รู้) เป็นมูล ตัวอย่าง

- ลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรรู้
- พุ้งซ่าน ไม่รู้ตามความเป็นจริง

รวมทั้งหมด 12 ดวง

2. กุศลจิต คือ จิตฝ่ายกุศล ปราศจากอกุศลมูล และประกอบด้วยกุศลเหตุที่เหมาะสมตามประเภทของจิต เป็นเหตุให้เกิดกุศลกรรมและวิบากที่ดีในฝ่ายโลกียะ ได้แก่ กามาวจรกุศลจิต จิตที่เกิดในชีวิตประจำวัน เช่น

- ให้ทาน
- รักษาศีล
- เจริญเมตตา
- ภาวนา

รูปาวจรกุศลจิต จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน

อรูปาจรกุศลจิต จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน

โลกุตตรกุศลจิต คือ มรรคจิต ที่ตัดกิเลสเป็นลำดับ

3. วิบากจิต คือ จิตที่รับผลของกรรม ไม่ได้สร้างกรรมใหม่ ตัวอย่าง

- จิตเห็น
- จิตได้ยิน
- จิตได้กลิ่น
- จิตลิ้มรส
- จิตรับสัมผัส

หากเคยทำกรรมดีไว้ ก็อาจได้รับผลที่น่าพอใจ หากเคยทำกรรมไม่ดี ก็อาจได้รับผลที่ไม่น่าพอใจ
วิบากจิตเป็น "ผล" ไม่ใช่ "เหตุ"

4. กิริยาจิต คือจิตที่ทำงานโดยไม่เป็นกุศล อกุศล หรือวิบาก และไม่ก่อวิบากกรรมใหม่ กิริยาจิตส่วนหนึ่งเกิดแก่บุคคลทั่วไปในกิจบางอย่าง และกิริยาจิตฝ่ายโสภณเกิดแก่พระอรหันต์แทนกุศลจิต เช่น พระอรหันต์ยิ้ม พระอรหันต์แสดงธรรม พระอรหันต์เดิน การกระทำเหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดกรรม เพราะกิเลสดับสิ้นแล้ว

การจำแนกจิต 89 ดวง พระอภิธรรมจำแนกจิต 89 ดวง ดังนี้

ประเภท	จำนวน
อกุศลจิต	12
กามาวจรกุศลจิต	8
กามาวจรวิบากจิต	23
กามาวจรกิริยาจิต	11
รูปาวจรจิต	15
อรูปาवจรจิต	12
โลกุตตรจิต	8
รวม	89

เมื่อนำโลกุตตรจิตมาแจกแจงตามระดับฌาน 5 ชั้น จะได้ 121 จิต

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน มีผู้กล่าวคำตำหนิเรา อาจเกิดจิตหลายแบบ เช่น
กรณีที่ 1

- โกรธ
 - คิดตอบโต้
- เป็น โทสมูลจิต

กรณีที่ 2

- มีสติ
 - พิจารณาว่าคำตำหนิมีเหตุผลหรือไม่
 - ให้อภัย
- เป็น กุศลจิต

กรณีที่ 3

- ได้ยินเสียงตำหนิ

เพียงการได้ยินนั้นเป็น วิบากจิต

ส่วนจะโกรธหรือไม่ เป็นจิตอีกขณะหนึ่งที่เกิดตามมา ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า เหตุการณ์เดียวกัน อาจมีจิตหลายประเภทเกิดขึ้นต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็ว

การนำไปปฏิบัติ การรู้จักประเภทของจิต ช่วยให้เรา

- รู้ว่าเวลานี้จิตเป็นกุศลหรืออกุศล
- รู้เท่าทันความโลภ ความโกรธ และความหลง
- ฝึกเปลี่ยนอกุศลจิตให้เป็นกุศลจิต
- ไม่ยึดถืออารมณ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นตัวตน

เมื่อสติเกิดเร็วขึ้น จิตอกุศลจะเกิดน้อยลง และจิตกุศลจะเกิดบ่อยขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมไม่ได้สอนให้เราท่องจำว่า "จิตมี 89 ดวง" เท่านั้น แต่สอนให้ใช้ความรู้นี้สังเกตจิตของตนเอง "ขณะนี้จิตเป็นกุศลหรืออกุศล" การตอบคำถามนี้ได้ด้วยสติ คือจุดเริ่มต้นของการพัฒนาจิตและการเจริญวิปัสสนา

สรุปตอนที่ 9

พระอภิธรรมจำแนก จิต 89 ดวง ออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ได้แก่

- อกุศลจิต — จิตที่มีกิเลสเป็นเหตุ
- กุศลจิต — จิตฝ่ายดีที่เป็นเหตุแห่งบุญและปัญญา

- วิบากจิต — จิตที่รับผลของกรรม
- กิริยาจิต — จิตที่ทำหน้าที่โดยไม่ก่อกรรมใหม่

การจำแนกเช่นนี้ช่วยให้เข้าใจการทำงานของจิตอย่างละเอียด และสามารถนำความรู้นี้มาใช้สังเกตจิตของตนเอง เพื่อเพิ่มกุศล ลดอกุศล และก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 10 : พระอภิธรรมปิฎก

อกุศลจิต 12 ดวง รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นในใจ

ในตอนี่ 9 เราได้ทราบว่า จิต 89 ดวง แบ่งเป็น 4 ประเภทใหญ่ และประเภทแรกคือ อกุศลจิต ซึ่งมี 12 ดวง

ตอนนี้เราจะศึกษารายละเอียดของอกุศลจิต เพื่อให้เข้าใจว่ากิเลสเกิดขึ้นอย่างไร และจะรู้เท่าทันได้อย่างไร

อกุศลจิต คืออะไร

อกุศลจิต หมายถึง

จิตที่ประกอบด้วยกิเลส ทำให้จิตเศร้าหมอง และเป็นเหตุให้เกิดกรรมที่ไม่ดี อกุศลจิตมีรากเหง้าอยู่ 3 ประการ เรียกว่า อกุศลมูล ได้แก่

1. โโลภะ (ความอยาก ความยึดติด)
2. โทสะ (ความโกรธ ความขัดเคือง)
3. โมหะ (ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง)

จึงแบ่งอกุศลจิตออกเป็น 3 กลุ่ม

- โลกมุขจิต 8 ดวง
- โทสมุขจิต 2 ดวง
- โมหมุขจิต 2 ดวง

รวมทั้งหมด 12 ดวง

1. โลกมุขจิต 8 ดวง

โลภะ คือ ความอยาก ความติดข้อง ความยึดมั่นในสิ่งที่ชอบใจ ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

- อยากได้ทรัพย์สินของผู้อื่น
- ยึดติดในชื่อเสียง
- หลงใหลในอำนาจ
- อยากให้คนอื่นยกย่อง
- เสพสิ่งบันเทิงจนขาดความพอดี

พระอภิธรรมจำแนกโลกมูลจิตอย่างละเอียดตามองค์ประกอบ เช่น

- มีความยินดีหรือวางเฉย
- ประกอบด้วยความเห็นผิดหรือไม่
- เกิดขึ้นเองหรือเกิดจากการชักชวน

การจำแนกเช่นนี้ช่วยอธิบายว่า แม้จะเป็น "ความโลภ" เหมือนกัน แต่สภาพจิตอาจแตกต่างกันได้

2. โทสมูลจิต 2 ดวง

โทสะ คือ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความขัดเคือง ตัวอย่าง

- โมโหเมื่อถูกตำหนิ
- เกลียดชัง
- อาฆาต
- พยาบาท
- ออยากแก้แค้น

พระอภิธรรมแบ่งโทสมูลจิตเป็น 2 ดวง ตามลักษณะการเกิดขึ้นสิ่งสำคัญคือ โทสะไม่เพียงทำร้ายผู้อื่น แต่ยังทำให้ผู้โกรธเป็นทุกข์ก่อนเสมอ

3. โมหมูลจิต 2 ดวง

โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง พระอภิธรรมจำแนกเป็น 2 ลักษณะ

3.1 จิตที่ประกอบด้วยความลัษณาสงสัย (วิจิกิจฉา) เช่น

- สงสัยในหลักธรรมโดยไม่พยายามศึกษา
 - ลังเลจนไม่กล้าทำความดี
-

3.2 จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) เช่น

- ใจลอย
 - คิดวกวน
 - ไม่มีสมาธิ
 - ไม่รู้เท่าทันอารมณ์ของตน
-

ความสัมพันธ์ของอกุศลมูล แม้พระอภิธรรมจะแยกเป็น 3 กลุ่ม แต่ในชีวิตจริง อกุศลมักเกี่ยวเนื่องกัน ตัวอย่าง เมื่ออยากได้ของผู้อื่น

- เริ่มจาก โลภะ
- หากไม่ได้ อาจเกิด โทสะ

• ทั้งหมดตั้งอยู่บน โมหะ คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง
จึงกล่าวได้ว่า โมหะเป็นรากฐานของอกุศลทั้งหลาย

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน มีผู้ร่วมงานได้รับการเลื่อนตำแหน่ง อาจเกิดจิตได้หลายแบบ
กรณีที่ 1

คิดว่า "ทำไมไม่ใช่เรา" เกิด

- โลภะ
- อิสสา (ริษยา)

เป็นอกุศลจิต

กรณีที่ 2

โกรธผู้บังคับบัญชา

เกิด

- โทสะ

เป็นอกุศลจิต

กรณีที่ 3

ยินดีกับความสำเร็จของเพื่อน

เกิด

- มุทิตา
- เมตตา

เป็นกุศลจิต

เหตุการณ์เดียวกัน แต่จิตที่เกิดขึ้นต่างกัน ผลทางใจก็ต่างกัน

วิธีลดอกุศลจิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้หลักธรรมในการแก้อกุศลแต่ละประเภท

อกุศล	ธรรมที่ควรเจริญ
โลภะ	ความเสียสละ อโลภะ
โทสะ	กรุณา ขันติ
โมหะ	การศึกษา พังชรรณ เจริญปัญญา

และที่สำคัญที่สุด คือ สติ (การระลึกรู้) เพราะเมื่อสติเกิดขึ้น จิตจะเห็นอกุศลตามความเป็นจริง และไม่ปล่อยให้ครอบงำได้ง่าย

การนำไปปฏิบัติ

ในแต่ละวัน ลองถามตนเองว่า

- เวลานี้กำลังอยากอะไรเกินพอดีหรือไม่
- เวลานี้กำลังโกรธหรือไม่
- เวลานี้กำลังหลงหรือกำลังมีสติ

เพียงการสังเกตอย่างซื่อสัตย์ ก็เป็นการเริ่มต้นลดกำลังของอกุศลจิต

พระอภิธรรมจึงไม่ใช่เพียงวิชาสำหรับการท่องจำ แต่เป็นเครื่องมือในการรู้จักจิตของตนเอง

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้ามิได้ทรงสอนให้เกลียดกิเลส แต่ทรงสอนให้ รู้จักกิเลส เมื่อรู้ทันกิเลส กิเลสย่อมอ่อนกำลังลง การรู้ทันโลภะ โทสะ และโมหะในขณะที่กำลังเกิดขึ้น เป็นก้าวสำคัญของการเจริญสติและวิปัสสนา

สรุปตอนที่ 10

อกุศลจิตมี 12 ดวง แบ่งเป็น

- โภกมุลจิต 8 ดวง — จิตที่มีความอยากและความยึดติดเป็นราก
- โทสมุลจิต 2 ดวง — จิตที่มีความโกรธและความขัดเคืองเป็นราก
- โมหมุลจิต 2 ดวง — จิตที่มีความหลง ความลังเล หรือความฟุ้งซ่านเป็นราก

การเข้าใจอกุศลจิตไม่ได้มีจุดประสงค์เพื่อจดจำตัวเลขเท่านั้น แต่เพื่อให้เรา รู้เท่าทันกิเลสที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และค่อย ๆ เปลี่ยนจากอกุศลเป็นกุศลด้วยสติ สมาธิ และปัญญา

ตอนที่ 11 : พระอภิธรรมปิฎก

กุศลจิต 21 ดวง จิตฝ่ายกุศลที่นำชีวิตสู่ความเจริญและความหลุดพ้น

ในตอนที่ 10 เราได้ศึกษาถึง อกุศลจิต 12 ดวง ซึ่งเป็นจิตที่มีกิเลสเป็นราก ได้แก่ โลภะ โทสะ และโมหะ ในตอนนี้ เราจะศึกษา กุศลจิต (Kusala Citta) ซึ่งเป็นจิตฝ่ายดี เป็นเหตุแห่งบุญ ความสงบ และปัญญา

กุศลจิต คืออะไร

กุศลจิต หมายถึง จิตที่ปราศจากโลภะ โทสะ และโมหะในขณะนั้น และประกอบด้วยกรรมฝ่ายดี เช่น ศรัทธา สติ ปัญญา และเมตตา เมื่อกุศลจิตเกิดขึ้น ย่อมนำไปสู่

- ความสุขทางใจ
- การกระทำที่ดี
- การสะสมบุญ
- การพัฒนาปัญญา
- ความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม

กุศลจิตมี 21 ดวง พระอภิธรรมจำแนกกุศลจิตออกเป็น 4 กลุ่ม รวม 21 ดวง

ประเภท	จำนวน
กามาวจรกุศลจิต	8
รูปาวจรกุศลจิต	5
อรุฬาวจรกุศลจิต	4
โลกุตตรมรรคจิต	4

1. กามาวจรกุศลจิต 8 ดวง เป็นกุศลจิตที่เกิดในชีวิตประจำวัน ตัวอย่าง

- ให้ทานด้วยใจบริสุทธิ์
- รักษาศีล
- พังกรรม
- เจริญเมตตา
- ช่วยเหลือผู้อื่น
- เจริญสติภาวนา

พระอภิธรรมจำแนกละเอียดตามองค์ประกอบ เช่น

- มีปัญญาประกอบหรือไม่
- เกิดเองหรือเกิดจากการชักชวน

แต่โดยสรุป ทั้ง 8 ดวงล้วนเป็นจิตฝ่ายกุศล

2. รูปาวจรกุศลจิต 5 ดวง เป็นจิตที่เกิดจากการเจริญ รูปฌาน แบ่งตามระดับฌาน

1. ปฐมฌาน
2. ทุติยฌาน

3. ตติยฌาน
4. จตุตถฌาน
5. ปัญจฌาน

จิตเหล่านี้มีสมาธิแน่นแน่ และสงบจากนิวรณ์ชั่วคราว

3. อรูปาวจรกุศลจิต 4 ดวง เกิดจากการเจริญ อรูปฌาน ได้แก่

1. อากาสนัญญายตนะ
2. วิญญูณัญญายตนะ
3. อากิญจัญญายตนะ
4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ

เป็นสมาธิที่ละเอียดกว่ารูปฌาน เพราะไม่อาศัยรูปเป็นอารมณ์

4. โลกุตตรมรรคจิต 4 ดวง เป็นจิตที่ทำหน้าที่ ตัดกิเลส เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในแต่ละขั้นของพระอริยบุคคล ได้แก่

4.1 โสดาปัตติมรรคจิต ตัดสังโยชน์ 3 ประการ คือ

- สักกายทิฏฐิ
 - วิจิกิจฉา
 - สีลัพพตปรามาส
-

4.2 สกทาคามิมรรคจิต ทำราคะและโทสะให้เบาบางลง

4.3 อนาคามิมรรคจิต ตัดกามราคะและปฏิฆะได้โดยสิ้นเชิง

4.4 อรหัตตมรรคจิต ตัดกิเลสที่เหลือทั้งหมด ทำให้บรรลुพระอรหันต์

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน มีผู้มาขอความช่วยเหลือ ถ้าช่วยด้วยความหวังผลตอบแทน แม้เป็นการทำดี แต่ยังมีโลภะเจือปน ถ้าช่วยด้วยเมตตา โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นกุศลจิต ถ้าช่วยด้วยเมตตา พร้อมปัญญา รู้ว่าเป็นสิ่งที่ควรทำ กุศลยิ่งสมบูรณ์ขึ้น

ความแตกต่างระหว่างกุศลจิตกับอกุศลจิต

กุศลจิต

มีเมตตา

อกุศลจิต

มีความโกรธ

กุศลจิต	อกุศลจิต
มีศรัทธา	มีความหลง
มีสติ	ขาดสติ
มีปัญญา	มีความเห็นผิด
ทำให้ใจสงบ	ทำให้ใจเศร้าหมอง

การนำไปปฏิบัติ ทุกวันเราสามารถเพิ่มกุศลจิตได้ เช่น

- ให้ทานด้วยความเต็มใจ
- รักษาศีลด้วยความเข้าใจ
- พังกรรมด้วยใจเปิดกว้าง
- ฝึกเจริญสติในชีวิตประจำวัน
- แผ่เมตตาแก่ผู้อื่น
- ให้อภัยเมื่อถูกกระทบใจ

เมื่อกุศลจิตเกิดบ่อยขึ้น อกุศลจิตก็จะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า กุศลจิตไม่ได้วัดจากขนาดของการกระทำ แต่วัดจากคุณภาพของจิตในขณะนั้น การให้ทานเพียงเล็กน้อยด้วยใจบริสุทธิ์ อาจมีกุศลมากกว่าการให้จำนวนมากแต่หวังชื่อเสียง ดังนั้น สิ่งสำคัญคือ การฝึกจิตให้ประกอบด้วยศรัทธา สติ และปัญญา

สรุปตอนที่ 11

กุศลจิตมี 21 ดวง แบ่งเป็น

- กามาวจรกุศลจิต 8 ดวง — จิตฝ่ายดีในชีวิตประจำวัน
- รูปาวจรกุศลจิต 5 ดวง — จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน
- อรูปาวจรกุศลจิต 4 ดวง — จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน
- โลกุตตรมรรคจิต 4 ดวง — จิตที่ตัดกิเลสและนำไปสู่ความหลุดพ้น

การศึกษากุศลจิตทำให้เราเข้าใจว่า การพัฒนาจิตเริ่มจากการทำความดีในชีวิตประจำวัน แล้วค่อย ๆ ยกระดับไปสู่สมาธิ ปัญญา และการบรรลุมรรคผลนิพพาน

ตอนที่ 12 : พระอภิธรรมปิฎก

วิบากจิต 36 ดวง และกิริยาจิต 20 ดวง จิตที่รับผลของกรรม และจิตที่ไม่ก่อกรรมใหม่

ในตอนทึ่ 11 เราได้ศึกษา กุศลจิต 21 ดวง ซึ่งเป็นจิตฝ่ายดีที่เป็นเหตุให้เกิดบุญและความเจริญ
 ในตอนนี้ เราจะศึกษาจิตอีก 2 ประเภท คือ วิบากจิต และ กิริยาจิต เพื่อให้เข้าใจการจำแนก จิต 89 ดวง
 ได้ครบถ้วน

1. วิบากจิต (Vipāka Citta)

วิบากจิต คืออะไร

คำว่า วิบาก หมายถึง ผลของกรรมวิบากจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นเพื่อรับผลของกรรมเก่า ไม่ใช่จิตที่
 สร้างกรรมใหม่ กล่าวคือ เมื่อเราทำกรรมไว้แล้ว ไม่ว่าจะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่ว เมื่อถึงเวลาผลของ
 กรรมนั้นสุกงอม ก็จะเกิดวิบากจิตขึ้น

วิบากจิตทำหน้าที่อะไร

หน้าที่ของวิบากจิต คือ

- เห็น
- ได้ยิน
- ได้กลิ่น
- ลิ้มรส
- รู้สัมผัส
- รับผลของกรรมในรูปแบบต่าง ๆ

ตัวอย่าง เมื่อดวงตาเห็นดอกไม้ การ "เห็น" ในขณะแรก เป็นวิบากจิต ยังไม่ใช่ความชอบหรือ
 ความไม่ชอบ ความชอบหรือไม่ชอบจะเกิดในจิตขณะต่อมา

วิบากจิตมี 36 ดวง

พระอภิธรรมจำแนกวิบากจิตเป็น

ประเภท	จำนวน
กามาวจรวิบากจิต	23
รูปาวจรวิบากจิต	5
อรุฬาวจรวิบากจิต	4
โลกุตตรผลจิต	4

กามาวจรวิบากจิต เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น

- เห็น
- ได้ยิน
- ได้กลิ่น
- ลิ้มรส
- รู้สัมผัส
- รับอารมณ์ทางใจ

เป็นผลของกรรมที่เคยทำไว้

รูปาวจรวิบากจิต เป็นผลของการเจริญรูปฌาน

อรูปาวจรวิบากจิต เป็นผลของการเจริญอรูปฌาน

โลกุตตรผลจิต เป็นผลของมรรคจิต ได้แก่

- โสดาปัตติผลจิต
- สกทาคามีผลจิต
- อนาคามีผลจิต
- อรหัตผลจิต

เป็นจิตที่เสวยผลแห่งการบรรลุนิพพาน

2. กิริยาจิต (Kiriya Citta)

กิริยาจิต คืออะไร

คำว่า กิริยา หมายถึง การกระทำที่ไม่เป็นกรรม กิริยาจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่เพียงรับรู้หรือกระทำ แต่ไม่สะสมกรรมใหม่

เหตุใดจึงไม่เกิดกรรม เพราะ กิเลสถูกละหมดแล้ว โดยเฉพาะในพระอรหันต์ การกระทำจึงบริสุทธิ์ ไม่มี

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ

เป็นแรงผลักดัน

กิริยาจิตมี 20 ดวง แบ่งเป็น

ประเภท	จำนวน
กามาวจรกิริยาจิต	11
รูปาวจรกิริยาจิต	5
อรูปาวจรกิริยาจิต	4

ตัวอย่างกิริยาจิต พระอรหันต์

- เดิน
- พุด
- ยิม
- ฉันทอาหาร
- แสดงธรรม

การกระทำทั้งหมดนี้ ไม่ก่อให้เกิดกรรมใหม่ เพราะไม่มีความยึดมั่น

เปรียบเทียบจิตทั้ง 4 ประเภท

ประเภท	หน้าที่
อกุศลจิต	สร้างกรรมไม่ดี
กุศลจิต	สร้างกรรมดี
วิบากจิต	รับผลของกรรม
กิริยาจิต	ทำหน้าที่โดยไม่สร้างกรรม

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน สมมติว่า เราได้รับของขวัญ

ขั้นที่ 1 เห็นของขวัญ เป็นวิบากจิต

ขั้นที่ 2 รู้สึกดีใจ ถ้าเกิดความยึดติด เป็นอกุศลจิต

ขั้นที่ 3 ถ้าเกิดความกตัญญู เกิดกุศลจิต

เหตุการณ์เดียวกัน แต่มีจิตหลายประเภทเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน

ความเข้าใจเรื่องกรรม พระอภิธรรมอธิบายว่า กรรม คือ เหตุ วิบาก คือ ผล ส่วนกิริยา ไม่ใช่ทั้งเหตุและผล แต่เป็นเพียงการทำหน้าที่

การนำไปปฏิบัติ เมื่อเข้าใจเรื่องวิบาก เราจะไม่โทษผู้อื่นง่าย ๆ เพราะรู้ว่า หลายสิ่งเป็นผลของเหตุปัจจัย เมื่อเข้าใจกิริยา เราจะพยายามทำงาน โดยไม่ยึดมั่น ไม่หวังผลเกินควร ค่อย ๆ ฝึกจิตให้บริสุทธิ์

ข้อคิดสำคัญ พระอภิธรรมสอนให้เห็นว่า ทุกขณะของชีวิต มีจิตเกิดขึ้นและดับไป บางขณะกำลังสร้างเหตุ บางขณะกำลังรับผล เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราจะระมัดระวังการกระทำ และรับผลของชีวิตด้วยปัญญา

สรุปตอนที่ 12 วิบากจิตมี 36 ดวง ทำหน้าที่รับผลของกรรมที่เคยทำไว้ ทั้งในระดับกามาวจร รูปาวจร อรูปาวจร และโลกุตตรผลจิต กิริยาจิตมี 20 ดวง ทำหน้าที่โดยไม่ก่อกรรมใหม่ เพราะปราศจากกิเลส โดยเฉพาะในพระอรหันต์

เมื่อรวมกับ อกุศลจิต 12 ดวง และ กุศลจิต 21 ดวง จะครบ จิต 89 ดวง ตามการจำแนกในพระอภิธรรม

ตอนที่ 13 : พระอภิธรรมปิฎก

วิถิจิต (Citta-vīthi)

กระบวนการทำงานของจิต ในตอนที่ 12 เราได้ศึกษาว่า จิต 89 ดวง แบ่งออกเป็น อกุศลจิต กุศลจิต วิบากจิต และกิริยาจิต แต่คำถามสำคัญคือ จิตเหล่านี้เกิดขึ้นตามลำดับอย่างไร?

พระอภิธรรมตอบคำถามนี้ด้วยหลัก วิถิจิต (Citta-vīthi) หรือ กระบวนการทำงานของจิต ซึ่งอธิบายว่า จิตแต่ละดวงเกิดขึ้นต่อเนื่องกันอย่างเป็นลำดับและรวดเร็วมาก

วิถิจิต คืออะไร

คำว่า วิถิจิต หมายถึง ลำดับการเกิดและดับของจิต เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ

พระอภิธรรมสอนว่า จิตไม่ได้เกิดขึ้นอย่างไร้ระเบียบ แต่เกิดเป็นกระบวนการ มีหน้าที่แตกต่างกันแล้วดับไป จากนั้นจิตดวงใหม่จึงเกิดขึ้น

ภวังคจิต ก่อนที่อารมณ์ภายนอกจะมากระทบ จิตจะอยู่ในสถานะที่เรียกว่า ภวังคจิต (Bhavaṅga Citta) ภวังคจิตเปรียบเหมือน

- กระแสน้ำที่ไหลอย่างสงบ
- สภาพจิตที่ยังไม่มีอารมณ์ใหม่มากระทบ

เมื่อไม่มีการเห็น ไม่มีการได้ยิน ไม่มีการคิดเรื่องใหม่ จิตจะไหลอยู่ในภวังค์

ตัวอย่างการเห็นดอกไม้ สมมติว่า มีดอกกุหลาบอยู่ตรงหน้า เมื่อแสงสะท้อนจากดอกไม้เข้าสู่ดวงตา จะเกิดกระบวนการของวิจิตรขึ้น โดยย่อดังนี้

1. ภวังคจิต

จิตอยู่ในสภาพปกติ



2. ภวังคจลนะ

ภวังค์เริ่มไหวเพราะมีอารมณ์ใหม่มากระทบ



3. ภวังคุปัจเฉทะ

ภวังค์ขาด เพื่อเปิดทางให้จิตรับอารมณ์ใหม่



4. ปัญจทวาราวัจชนจิต

จิตหันไปสู่อารมณ์ทางตา



5. จักขุวิญญาณ

จิตเห็นเกิดขึ้น ทำหน้าที่เพียง "เห็น" ยังไม่รู้ว่าสิ่งนั้นคืออะไร



6. สัมปฏิจฉนจิต

รับอารมณ์



7. สันตிரณจิต

พิจารณาอารมณ์เบื้องต้น



8. โวภูตัพพนจิต

วินิจฉัยอารมณ์



9. ชวนจิต

ช่วงสำคัญที่สุด เป็นช่วงที่

- ทำกรรม
- เกิดกุศล
- เกิดอกุศล

โดยปกติเกิด 7 ขณะจิต ติดต่อกัน



10. ตทาลัมพนจิต

รับอารมณ์ต่ออีกเล็กน้อย



กลับเข้าสู่ ภวังคจิต

เหตุใดชวนจิตจึงสำคัญ เพราะช่วงนี้เองเป็นช่วงที่

- โลภะอาจเกิด
- โทสะอาจเกิด
- เมตตาอาจเกิด
- ปัญญาอาจเกิด

กรรมใหม่ เกิดขึ้นที่ชวนจิต ไม่ใช่ที่จิตเห็น ตัวอย่าง เห็นเงินตกอยู่ การเห็นเป็นวิบาก แต่จะเก็บคืนเจ้าของ หรือ จะหยิบเป็นของตนอยู่ที่ชวนจิต

ความรวดเร็วของวิถีจิต พระอภิธรรมอธิบายว่า จิตแต่ละดวง เกิดแล้วดับ อย่างรวดเร็วมาก เร็วกว่าการกะพริบตาหลายล้านเท่า จึงทำให้เรารู้สึกว่า ทุกอย่างเกิดขึ้นพร้อมกัน แต่แท้จริงแล้ว เป็นจิตหลายดวงเกิดสืบต่อกัน

วิถีจิตทางใจนอกจาก

- ตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- กาย

ยังมี มโนทวารวิถี คือกระบวนการคิด เช่น เมื่อระลึกถึงเหตุการณ์ในอดีต ไม่มีรูปมากระทบตา แต่จิตก็ทำงานผ่านทางใจ

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน มีคนพูดตำหนิเรา ลำดับโดยย่อ

1. หูได้ยินเสียง
2. โสตวิญญาณเกิด
3. รับอารมณ์
4. พิจารณา
5. วินิจจัย
6. ชวนจิต

ตรงนี้เอง อาจเกิด

- โกรธ
- ให้อภัย
- เมตตา
- เคยอย่างมีปัญญา

ผลจึงต่างกัน แม้เหตุการณ์เดียวกัน

การนำไปปฏิบัติ เมื่อเข้าใจวิถีจิต เราจะเริ่มเห็นว่า ก่อนจะพูด ก่อนจะโกรธ ก่อนจะตัดสินใจ มีจิตหลายขณะเกิดขึ้นแล้ว หากมีสติทัน ในช่วงชวนจิต เราสามารถ

- หยุดความโกรธ
- เปลี่ยนเป็นเมตตา
- เปลี่ยนจากอกุศลเป็นกุศล

ได้ นี่คือเหตุผลที่พระพุทธเจ้าทรงเน้นการเจริญสติ

ข้อคิดสำคัญ พระอภิธรรมสอนว่า ชีวิตไม่ใช่สิ่งที่ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องเป็นก้อนเดียว แต่เป็น กระแสของจิตที่เกิดขึ้นและดับอย่างไม่ขาดสาย เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราจะเห็นว่า ความโกรธไม่ใช่ตัวเรา ความสุข ไม่ใช่ตัวเรา ทุกสิ่งเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

สรุปตอนที่ 13 วิถีจิต คือ กระบวนการเกิดและดับของจิตเมื่อมีอารมณ์มากระทบ เริ่มจาก ภวังคจิต แล้วเข้าสู่กระบวนการรับรู้อารมณ์ จนถึง ชวนจิต ซึ่งเป็นช่วงสำคัญที่เกิดกุศลหรืออกุศล และเป็นจุดที่สร้างกรรมใหม่ การเข้าใจวิถีจิตช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันกระบวนการของจิต ไม่ตอบสนองต่อ อารมณ์ และสามารถใชสติและปัญญาเปลี่ยนอกุศลให้เป็นกุศลได้

ตอนที่ 14 : พระอภิธรรมปิฎก

ปัจจัย 24 (ปฏิจฺฉาน) หัวใจแห่งพระอภิธรรมปิฎก

ในตอนที 13 เราได้ศึกษาว่า วิถีจิต แสดงให้เห็นว่าจิตแต่ละดวงเกิดขึ้นเป็นลำดับอย่างมีระบบ
คำถามต่อมาคือ เหตุใดจิตและสภาวะธรรมเหล่านี้จึงเกิดขึ้น?

พระอภิธรรมตอบว่า เพราะ "ปัจจัย" (Paccaya) ธรรมทั้งหลายมิได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ มิได้เกิด
จากผู้สร้าง หรือจากโชคชะตา แต่เกิดขึ้นตาม เหตุและปัจจัย ที่เกื้อหนุนกัน

หลักธรรมนี้อธิบายไว้อย่างละเอียดใน คัมภีร์ปฏิจฺฉาน ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ 7 และเป็นคัมภีร์สุดท้าย
ของพระอภิธรรมปิฎก

ปฏิจฺฉาน คืออะไร

คำว่า ปฏิจฺฉาน (Paṭṭhāna) หมายถึง การตั้งอยู่ของเหตุปัจจัย หรือ ความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย
คัมภีร์นี้อธิบายว่า

- จิตสัมพันธ์กับเจตสิกอย่างไร
- จิตสัมพันธ์กับรูปอย่างไร
- ธรรมหนึ่งอาศัยอีกธรรมหนึ่งอย่างไร
- เหตุใดธรรมทั้งหลายจึงเกิดขึ้นและดับไป

จึงได้รับการยกย่องว่าเป็น ยอดแห่งพระอภิธรรม

ปัจจัย 24 คืออะไร

พระอภิธรรมจำแนกความสัมพันธ์ของธรรมไว้ 24 ประการ เรียกว่า ปัจจัย 24
แม้จะมีชื่อและรายละเอียดมาก แต่สามารถจัดกลุ่มเพื่อให้เข้าใจง่ายได้

1. เหตุปัจจัย (Hetu-paccaya) คือ รากฐานของจิต ได้แก่

- อโลกะ
- อโทสะ
- อโมหะ
- โลกะ
- โทสะ
- โมหะ

ตัวอย่าง เมื่อมีเมตตา อโลกะและอโทสะเป็นเหตุให้กุศลจิตเกิดขึ้น

2. อารัมมณปัจจัย (Ārammaṇa-paccaya) คือ อารมณ์ที่จิตไปรับรู้ ตัวอย่าง

- ดอกไม้

- เสียงเพลง
- กลิ่นหอม
- ความทรงจำ

สิ่งเหล่านี้เป็นอารมณ์ที่ทำให้จิตเกิดขึ้น

3. อธิปัตติปัจจัย (Adhipati-paccaya) คือ ธรรมที่มีอำนาจเด่นเป็นพิเศษ เช่น

- ความตั้งใจ
- ความเพียร
- สมาธิ
- ปัญญา

เมื่อธรรมเหล่านี้มีกำลังมาก ก็สนับสนุนให้การกระทำสำเร็จ

4. อนันตรปัจจัย (Anantara-paccaya) คือ จิตดวงก่อนเป็นปัจจัยให้จิตดวงถัดไปเกิดขึ้นทันที ไม่มีช่องว่างระหว่างจิตแต่ละดวง เปรียบเหมือนคลื่นลูกหนึ่งต่อเนื่องไปยังอีกลูกหนึ่ง

5. สหชาติปัจจัย (Sahajāta-paccaya) คือ ธรรมที่เกิดพร้อมกัน และเกื้อกูลกัน ตัวอย่าง จิตกับเจตสิก เกิดพร้อมกัน ดับพร้อมกัน มีอารมณ์เดียวกัน

6. อัญญมัญญปัจจัย (Aññamañña-paccaya) คือ ธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกัน เปรียบเหมือนขาโต๊ะทั้งสี่ ช่วยกันรับน้ำหนัก

7. นิสสยปัจจัย (Nissaya-paccaya) คือ การอาศัยเป็นฐาน เช่น จิตอาศัยอวัยวะรับสัมผัสที่สมบูรณ์ในการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย

8. อุปนิสสยปัจจัย (Upanissaya-paccaya) คือ ปัจจัยสนับสนุนอย่างแรง ตัวอย่าง

- การคบกัลยาณมิตร
- การฟังพระธรรม
- การสะสมนิสสัยที่ดี

สิ่งเหล่านี้เป็นแรงส่งให้กุศลเจริญขึ้น

ปัจจัยอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมา ยังมีอีกหลายปัจจัย เช่น

- กัมมปัจจัย

- วิปากปัจจัย
- อาหารปัจจัย
- อินทริยปัจจัย
- ฌานปัจจัย
- มรรคปัจจัย
- สัมปยุตตปัจจัย
- วิปยุตตปัจจัย
- อตฺถิปัจจัย
- นตฺถิปัจจัย
- วิกตปัจจัย
- อวิกตปัจจัย

รวมทั้งหมด 24 ประการ

แต่ทั้งหมดมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ อธิบายว่า ธรรมทั้งหลายอาศัยกันและกัน ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน สมมติว่า เราพบคนยากจนคนหนึ่ง เกิดกระบวนการดังนี้

- เห็นบุคคลนั้น (อาร์มมณปัจจัย)
- ระลึกถึงคำสอนเรื่องทาน (อุปนิสสยปัจจัย)
- เมตตาเกิดขึ้น (เหตุปัจจัย)
- ตั้งใจช่วยเหลือ (อธิปติปัจจัย)
- ลงมือให้ความช่วยเหลือ (กัมมปัจจัย)

จะเห็นว่า การทำความดีครั้งหนึ่ง เกิดจากปัจจัยหลายอย่างร่วมกัน ไม่ใช่จากเหตุเพียงข้อเดียว

การนำไปปฏิบัติ เมื่อเข้าใจปัจจัย 24 เราจะเลืกคิดว่า "ทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะโชค" หรือ "ทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะคนคนเดียว" แต่จะเห็นว่า ทุกเหตุการณ์ทุกความคิด ทุกอารมณ์ เกิดจากเหตุและปัจจัยหลายประการประกอบกัน ความเข้าใจเช่นนี้ช่วยลด

- ความโกรธ
- การโทษผู้อื่น
- ความยึดมั่นในตัวตน

และทำให้เกิดปัญญาในการดำเนินชีวิต

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า "เมื่อเหตุมี ผลย่อมมี เมื่อเหตุดับ ผลย่อมดับ"

ดังนั้น หากเราต้องการลดทุกข์ ก็ต้องค่อย ๆ ลดเหตุแห่งทุกข์ เช่น โลภะ โทสะ และโมหะ และเพิ่มเหตุแห่งความสุข คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

สรุปตอนที่ 14

ปัจจัย 24 เป็นหัวใจของ คัมภีร์ปฏิฐาน และถือเป็นยอดแห่งพระอภิธรรม เพราะอธิบายว่า ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นจากเหตุและปัจจัยที่เกื้อกูลกัน ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้นโดยลำพังหรืออยู่อย่างอิสระ การเข้าใจหลักเหตุปัจจัยช่วยให้ผู้ศึกษามองชีวิตตามความเป็นจริง เห็นความเชื่อมโยงของจิต เจตสิก และรูป ลดความยึดมั่นในตัวตน และใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 15 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 1 : ธรรมสังคณี (Dhammasaṅgani) จิตตูปปาตกัณฑ์ — การจำแนกจิตอย่างละเอียด

ในตอนที่ 1–14 เราได้ศึกษาพื้นฐานของพระอภิธรรม ได้แก่ ปรมัตถธรรม 4 จิต เจตสิก รูป นิพพาน วิถีจิต และปัจจัย 24 ซึ่งเป็นภาพรวมของพระอภิธรรมทั้งหมด

ตั้งแต่ ตอนที่ 15 เป็นต้นไป เราจะเข้าสู่การศึกษาคัมภีร์ทั้ง 7 ของพระอภิธรรมปิฎก ทีละคัมภีร์ โดยเริ่มจาก คัมภีร์ธรรมสังคณี ซึ่งเป็นคัมภีร์แรก

ธรรมสังคณี คืออะไร

คำว่า ธรรมสังคณี แปลว่า "คัมภีร์รวบรวมและจำแนกธรรมทั้งหลาย" เป็นคัมภีร์แรกของพระอภิธรรม และเป็นรากฐานของคัมภีร์อื่นทั้งหมด เนื้อหาแบ่งออกเป็น 4 กัณฑ์ คือ

1. จิตตูปปาตกัณฑ์
2. รูปกัณฑ์
3. นิกเขปกัณฑ์
4. อัญจุทการกัณฑ์

ตอนนี้เราจะเริ่มที่ จิตตูปปาตกัณฑ์

จิตตูปปาตกัณฑ์ คืออะไร

คำว่า

- จิต = ธรรมชาติที่รู้อารมณ์
- อุปปาต = การเกิดขึ้น
- กัณฑ์ = หมวด

ดังนั้น จิตตูปปาทกัณฑ์ หมายถึง หมวดยุทธการเกิดขึ้นของจิต คัมภีร์นี้อธิบายว่า เมื่อจิตเกิดขึ้น เจตสิกอะไรเกิดร่วม เป็นกุศลหรืออกุศล เหตุอะไรเป็นราก มีผลอย่างไร

พระอภิธรรมเริ่มต้นอย่างไร ข้อความแรกของฉัมมสังคณี เริ่มต้นด้วยมาติกาข้อแรก คือ กุสลา ฐัมมา อกุสลา ฐัมมา อัพยาทตา ฐัมมา แปลว่า

- ธรรมฝ่ายกุศล
- ธรรมฝ่ายอกุศล
- ธรรมที่ไม่เป็นกุศลและไม่เป็นอกุศล

แล้วจึงเริ่มอธิบาย กุศลจิตดวงแรก

กุศลจิตดวงแรก พระอภิธรรมเริ่มต้นด้วย มหากุศลจิตดวงที่ 1 คือ โสมนัสสหคตัง ญาณสัมปยุต-
ตัง อสังขาริกัง แปลโดยย่อว่า จิตที่ประกอบด้วยความยินดี มีปัญญา และเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องมีผู้
ชักชวน

ความหมายขององค์ประกอบ

1. โสมนัสสหคต หมายถึง มีความสุขใจ ยินดีในการทำความดี เช่น

- ดีใจที่ได้ช่วยเหลือผู้อื่น
 - ยินดีในการรักษาศีล
 - สุขใจเมื่อฟังธรรม
-

2. ญาณสัมปยุต หมายถึง มีปัญญาประกอบ รู้ว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดไม่ควรทำ ทำดีเพราะเข้าใจ
เหตุผล ไม่ใช่เพียงทำตามกัน

3. อสังขาริก หมายถึง ทำดีด้วยตนเอง ไม่ต้องมีใครบอก เช่น เห็นคนหกล้ม รีบเข้าไปช่วยทันที
โดยไม่มีใครสั่ง

ตัวอย่างในชีวิตจริง เด็กคนหนึ่งเห็นคุณยายถื่นของหนัก เขารีบเข้าไปช่วย โดย

- มีความเต็มใจ
- รู้ว่าควรช่วย
- ไม่มีใครบอก

ขณะนั้น พระอภิธรรมอธิบายว่า เป็น มหากุศลจิตดวงที่ 1

กุศลจิตอีก 7 ดวง กามาวจรกุศลจิตมีทั้งหมด 8 ดวง เกิดจากการเปลี่ยนองค์ประกอบ 3 อย่าง คือ ความรู้สึก

- โสมนัส (ยินดี)
- อุเบกขา (วางเฉย)

ปัญญา

- มีปัญญา
- ไม่มีปัญญา

การเกิด

- เกิดเอง (อสังขาริก)
- มีผู้ชักชวน (สสังขาริก)

เมื่อนำมาจัดรวมกัน จึงได้ 8 ดวง

ทำไมพระอภิธรรมจึงละเอียดเช่นนี้ เพราะพระอภิธรรมต้องการให้เราเห็นว่า การทำดีก็ยังมีระดับแตกต่างกัน ตัวอย่าง คนสองคนทำบุญเท่ากัน

คนแรก

- เข้าใจเหตุผล
- ทำด้วยเมตตา
- เต็มใจ

อีกคน

- ทำเพราะคนอื่นชวน
- ไม่ค่อยเข้าใจเหตุผล

ภายนอกเหมือนกัน แต่คุณภาพของจิตต่างกัน

พระอภิธรรมจึงจำแนกไว้ละเอียด

ประโยชน์ในการปฏิบัติ เมื่อเข้าใจเรื่องนี้ เราจะไม่เพียงถามว่า "วันนี้ทำบุญหรือยัง" แต่จะถามเพิ่มว่า

- ทำด้วยความเต็มใจหรือไม่
- มีปัญญาหรือไม่
- มีเมตตาหรือไม่
- ทำเพราะใครบอกหรือทำด้วยตนเอง

ยิ่งองค์ประกอบของกุศลสมบูรณ์ ผลของการปฏิบัติก็ยิ่งสมบูรณ์

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมไม่ได้วัดเพียงว่า "ทำอะไร" แต่พิจารณาว่า "ขณะทำ จิตเป็นอย่างไร" เพราะกรรมที่แท้จริงอยู่ที่ เจตนา และคุณภาพของจิตในขณะนั้น
 ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า
 "เจตนาหิ ภิกขเว กम्मม วทามิ"
 "ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เจตนาเป็นกรรม"

สรุปตอนที่ 15

คัมภีร์ ธรรมสังคณี เริ่มต้นด้วย จิตตูปปาตกัณฑ์ ซึ่งอธิบายการเกิดขึ้นของจิตอย่างละเอียด โดยเริ่มจาก กามาวจรกุศลจิตดวงแรก คือจิตที่

- มีความยินดี (โสมนัส)
- มีปัญญา (ญาณสัมปยุต)
- เกิดขึ้นเอง (อสังขาริก)

การจำแนกเช่นนี้แสดงให้เห็นว่า พระอภิธรรมให้ความสำคัญกับ คุณภาพของจิต มากกว่ารูปแบบของการกระทำ และชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาจิตให้บริสุทธิ์คือหัวใจของการปฏิบัติธรรม

ตอนที่ 16 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ ธรรมสังคณี กามาวจรกุศลจิต 8 ดวงโดยละเอียด

ในตอน 15 เราได้ศึกษาว่า กามาวจรกุศลจิตดวงที่ 1 เป็นจิตที่ประกอบด้วยความยินดี มีปัญญา และเกิดขึ้นเอง ในตอนนี้ เราจะศึกษา กามาวจรกุศลจิตทั้ง 8 ดวง เพื่อให้เข้าใจว่าเหตุใดพระอภิธรรมจึงจำแนกจิตอย่างละเอียด และเราจะนำหลักนี้มาใช้พัฒนาจิตใจได้อย่างไร

กามาวจรกุศลจิต คืออะไร

คำว่า กามาวจร หมายถึง จิตที่เกิดในภุมิที่ยังเกี่ยวข้องกับกามคุณ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และ โผฏฐัพพะ ดังนั้น กามาวจรกุศลจิต คือ จิตฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของมนุษย์และเทวดาชั้น กามาวจร เป็นจิตที่เกิดเวลาทำความดี เช่น

- ให้ทาน
- รักษาศีล
- พังชรรณ
- ช่วยเหลือผู้อื่น
- แผ่เมตตา
- เจริญสติ

เหตุใดจึงมี 8 ดวง พระอภิธรรมจำแนกภาวะกุศลจิตจากองค์ประกอบ 3 ประการ คือ

1. ความรู้สึก (เวทนา)

มี 2 แบบ

- โสมนัส = ยินดี เบิกบาน
- อุเบกขา = วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

2. ปัญญา

มี 2 แบบ

- ญาณลัมปยุต = มีปัญญาประกอบ
- ญาณวิปยุต = ไม่มีปัญญาประกอบ

3. การเกิดของจิต

มี 2 แบบ

- อสังขาริก = เกิดขึ้นเอง ไม่ต้องมีผู้ชักชวน
- สสังขาริก = เกิดเพราะมีผู้ชักชวนหรือเตือน

เมื่อรวมกันจึงได้ $2 \times 2 \times 2 = 8$ ดวง

กามาวจรกุศลจิตทั้ง 8 ดวง

กลุ่มที่ 1 โสมนัส + ปัญญา + เกิดเอง ตัวอย่าง เห็นคนล้ม รีบเข้าไปช่วยทันที เพราะรู้ว่าเป็นสิ่งถูกต้อง นี่เป็นกุศลที่สมบูรณ์ที่สุดในกามาวจร

กลุ่มที่ 2 โสมนัส + ปัญญา + มีผู้ชักชวน ตัวอย่าง เพื่อนชวนไปบริจาคโลหิต เมื่อพิจารณาแล้ว เห็นว่าดี จึงไปด้วยความเต็มใจ

กลุ่มที่ 3 โสมนัส + ไม่มีปัญญา + เกิดเอง ตัวอย่าง เด็กเล็กไล่บาตรด้วยความดีใจ แม้ยังไม่เข้าใจหลักธรรมอย่างลึกซึ้ง แต่มีจิตที่ดีงาม

กลุ่มที่ 4 โสมนัส + ไม่มีปัญญา + มีผู้ชักชวน ตัวอย่าง พ่อแม่ชวนลูกไปทำบุญ ลูกไปด้วยความยินดี แต่ยังไม่เข้าใจเหตุผลทั้งหมด

กลุ่มที่ 5 อุเบกขา + ปัญญา + เกิดเอง ตัวอย่าง ช่วยทำความสะอาดวัด

ด้วยใจสงบ ไม่หวังคำชม ไม่รู้สึกตื่นเต้น แต่รู้ว่าเป็นสิ่งควรทำ

กลุ่มที่ 6 อุเบกขา + ปัญญา + มีผู้ชักชวน ตัวอย่าง ได้รับการชวนให้ร่วมกิจกรรมสาธารณประโยชน์
พิจารณาแล้วเห็นว่าควร จึงเข้าร่วมด้วยใจสงบ

กลุ่มที่ 7 อุเบกขา + ไม่มีปัญญา + เกิดเอง ตัวอย่าง ทำตามประเพณีที่ดี โดยไม่ได้ศึกษา
ความหมาย แต่ไม่มีเจตนาที่ไม่ดี

กลุ่มที่ 8 อุเบกขา + ไม่มีปัญญา + มีผู้ชักชวน ตัวอย่าง มีผู้ชวนไปทำบุญจึงไป แม้ยังไม่เข้าใจ
หลักธรรมมากนัก และไม่รู้สึกยินดีเป็นพิเศษ

ตารางสรุป

ดวง	เวทนา	ปัญญา	การเกิด
1	โสมนัส	มี	เกิดเอง
2	โสมนัส		ชวน
3	โสมนัส	ไม่มี	เกิดเอง
4	โสมนัส	ไม่มี	มีผู้ชักชวน
5	อุเบกขา	มี	เกิดเอง
6	อุเบกขา	มี	มีผู้ชักชวน
7	อุเบกขา	ไม่มี	เกิดเอง
8	อุเบกขา	ไม่มี	มีผู้ชักชวน

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมไม่ได้ต้องการให้เราท่องจำทั้ง 8 ดวงเท่านั้น แต่ต้องการให้เราเข้าใจว่า การทำความ
ดีมีคุณภาพแตกต่างกัน ตัวอย่าง คนสองคนถวายสังฆทานเท่ากัน คนแรก

- ศึกษาธรรม
- เข้าใจการให้
- ทำด้วยเมตตา
- เต็มใจ

อีกคน

- ทำตามคนอื่น
- ไม่เข้าใจเหตุผล

ทั้งสองได้บุญ แต่คุณภาพของจิตไม่เหมือนกัน

การนำไปปฏิบัติ เมื่อเราจะทำความดี
ลองพิจารณา 3 ข้อ

1. ทำด้วยความเต็มใจหรือไม่ ถ้าเต็มใจ กุศลย่อมมีกำลังมากขึ้น
2. ทำด้วยปัญญาหรือไม่ เข้าใจเหตุผลของการกระทำ ไม่ใช่ทำเพราะความเชื่ออย่างเดียว
3. ทำด้วยตนเองหรือรอให้ผู้อื่นเตือน หากเริ่มต้นทำความดีได้เองแสดงว่ากุศลมีกำลังมากขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า คุณค่าของการทำความดี ไม่ได้อยู่ที่ขนาดของการกระทำ แต่อยู่ที่คุณภาพของจิตในขณะนั้น การให้เพียงเล็กน้อย แต่เต็มไปด้วยเมตตา ปัญญา และศรัทธา อาจมีกุศลมากกว่าการให้จำนวนมาก แต่ทำด้วยความจำใจหรือหวังผลตอบแทน

สรุปตอนที่ 16

กามาวจรกุศลจิตมี 8 ดวง เกิดจากการจำแนกตาม

- เวทนา 2 ประเภท คือ โสมนัส และอุเบกขา
- ปัญญา 2 ประเภท คือ มีปัญญา และไม่มีปัญญา
- ลักษณะการเกิด 2 ประเภท คือ เกิดเอง และเกิดเพราะมีผู้ชักชวน

การจำแนกเช่นนี้ทำให้เห็นว่า พระอภิธรรมให้ความสำคัญกับ คุณภาพของจิต มากกว่ารูปแบบภายนอกของการกระทำ และชี้แนะแนวทางให้เราพัฒนาจิตจากการทำความดีด้วยความเข้าใจ ความเต็มใจ และปัญญา

ตอนที่ 17 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัหมสังคณี มหาวิปากจิต 8 ดวง และมหาภิรียาจิต 8 ดวง

ในตอนที่ 16 เราได้ศึกษา มหากุศลจิต 8 ดวง ซึ่งเป็นจิตฝ่ายกุศลที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน และเป็น "เหตุ" ของกรรมดี ในตอนนี้ เราจะศึกษาสิ่งที่เกิดตามมา คือ ผลของกรรมดี (มหาวิปากจิต) และจิตของพระอรหันต์ (มหาภิรียาจิต)

พระอภิธรรมต้องการให้เราเห็นความสัมพันธ์ของ เหตุ → ผล → การกระทำที่พ้นจากกรรม

ความสัมพันธ์ของจิตทั้ง 3 กลุ่ม

พระอภิธรรมจัดจิตทั้งสามกลุ่มให้สอดคล้องกัน ดังนี้

ประเภท	จำนวน	หน้าที่
มหากุศลจิต	8	สร้างกรรมดี (เหตุ)
มหาวิบากจิต	8	รับผลของกรรมดี (ผล)
มหากิริยาจิต	8	ทำหน้าที่โดยไม่สร้างกรรมใหม่

จะเห็นว่า องค์ประกอบของจิตทั้ง 8 ดวงในแต่ละกลุ่มสอดคล้องกัน ต่างกันเพียงหน้าที่

1. มหาวิบากจิต 8 ดวง

มหาวิบากจิต คืออะไร

คำว่า วิบาก หมายถึง ผลของกรรม ดังนั้น มหาวิบากจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นเพื่อรับผลของกุศลกรรมในกามาวจร

ตัวอย่าง

บุคคลหนึ่ง

- รักษาศีล
- ช่วยเหลือผู้อื่น
- มีเมตตา

กุศลเหล่านี้ เมื่อให้ผล อาจทำให้

- เกิดในสุคติ
- พบครูอาจารย์ที่ดี
- มีสุขภาพแข็งแรง
- มีสติปัญญาดี
- พบโอกาสที่เหมาะสม

ขณะที่รับผลเหล่านี้ จิตที่เกิดขึ้นคือ มหาวิบากจิต

มหาวิบากจิตไม่สร้างกรรม นี่เป็นหลักสำคัญ หลายคนเข้าใจว่า "เห็น" คือกรรม

พระอภิธรรมอธิบายว่า การเห็นในขณะแรก เป็นวิบาก คือ ผลของกรรมเก่า ส่วน จะชอบ จะเกลียด จะเฉย เป็นจิตอีกขณะหนึ่ง ซึ่งอาจสร้างกรรมใหม่

ตัวอย่าง ได้รับคำชม ขณะที่ไต่ขึ้น เป็นวิบาก หลังจากนั้น ถ้าเกิด ความยินดีจนหลงตัว เป็นอกุศล แต่ถ้า เกิดความกตัญญู หรือใช้คำชมนั้นเป็นกำลังใจในการทำมาดี เป็นกุศล

2. มหากิริยาจิต 8 ดวง

มหากิริยาจิต คืออะไร

คำว่า กิริยา หมายถึง การกระทำที่ไม่เป็นกรรม มหากิริยาจิต เป็นจิตของ พระอรหันต์ ที่มีองค์ประกอบเหมือนมหากุศลจิต แต่ไม่สร้างกรรมใหม่ เพราะกิเลสถูกละหมดแล้ว

ตัวอย่าง พระอรหันต์

- ให้ความ
- แสดงธรรม
- ช่วยเหลือผู้อื่น
- เดิน
- พูด
- ยิม

ทั้งหมดนี้ เป็น มหากิริยาจิต ไม่ใช่กุศลจิต เพราะไม่มีการสะสมกรรมอีก

เปรียบเทียบทั้งสามประเภท

สมมติ มีคนหิวน้ำ เราเอาน้ำไปให้ ปุณฺณ ให้ด้วยเมตตา เป็นมหากุศลจิต กำลังสร้างกรรมดี

ต่อมาได้รับผลดีจากกรรมนี้ เช่น มีผู้ช่วยเหลือเราบ้างขณะรับผล เป็นมหาวิบากจิต

พระอรหันต์ ก็อาจยื่นน้ำให้เช่นกัน แต่ไม่มีโลภะ ไม่มีโทสะ ไม่มีความยึดมั่น จึงเป็นมหากิริยาจิต

ตารางเปรียบเทียบ

ประเภท	สร้างกรรม	รับผลกรรม	พบในพระอรหันต์
มหากุศลจิต	✓	✗	✗
มหาวิบากจิต	✗	✓	✓

ประเภท	สร้างกรรม	รับผลกรรม	พบในพระอรหันต์
มหากิริยาจิต	X	X	✓

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมต้องการให้เข้าใจว่า ชีวิตของเรา มีทั้ง

- ช่วงที่กำลังสร้างเหตุ
- ช่วงที่กำลังรับผล
- และสำหรับพระอรหันต์ คือช่วงที่ทำหน้าที่โดยไม่สร้างเหตุใหม่

เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราจะไม่สับสนว่า ทุกสิ่งที่เกิดขึ้น คือกรรมใหม่ บางอย่าง เป็นเพียงผลของกรรมเก่า

การนำไปปฏิบัติ เมื่อพบเหตุการณ์ดี อย่าหลงระเริง เพราะเป็นผลของกรรมดีที่เคยทำ เมื่อพบเหตุการณ์ไม่ดี อย่ารีบโทษผู้อื่น แต่ใช้ปัญญาพิจารณา และสร้างเหตุใหม่ที่ดีในปัจจุบัน เพราะวันนี้ คือวันที่เรากำลังสร้าง "กรรมใหม่" ที่จะเป็ผลในอนาคต

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า มนุษย์ไม่ได้เป็นเพียงผู้รับผลของกรรม แต่เป็นผู้สร้างเหตุแห่งอนาคตอยู่ ทุกขณะ ดังนั้น สิ่งสำคัญที่สุด ไม่ใช่การกังวลกับอดีต แต่คือการทำให้จิตในปัจจุบันเป็นกุศล

สรุปตอนที่ 17

มหาวิบากจิต 8 ดวง เป็นจิตที่รับผลของกุศลกรรมในกามาวจร ส่วนมหากิริยาจิต 8 ดวง เป็นจิตของพระอรหันต์ที่ทำหน้าที่โดยไม่สร้างกรรมใหม่ พระอภิธรรมแสดงให้เห็นความสัมพันธ์ที่ชัดเจนระหว่าง

- เหตุ คือ มหากุศลจิต
- ผล คือ มหาวิบากจิต
- ความพ้นจากกรรม คือ มหากิริยาจิต

ความเข้าใจนี้ช่วยให้เรามองชีวิตตามกฎแห่งเหตุและผล และตั้งใจสร้างกุศลในปัจจุบัน ซึ่งเป็นเหตุแห่งความสุขและความเจริญในอนาคต

ตอนที่ 18 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัหมสังคณี อเหตุกจิต 18 ดวง จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ 6 ประการ

ในตอนที 17 เราได้ศึกษา มหากุศลจิต มหาวิบากจิต และมหากิริยาจิต ซึ่งล้วนเป็นจิตที่มี "เหตุ" ประกอบ

ในตอนนี้ เราจะศึกษา อเหตุกจิต 18 ดวง ซึ่งเป็นจิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล แต่ยังทำหน้าที่สำคัญในการรับรู้อารมณ์ในชีวิตประจำวัน

"เหตุ" ในพระอภิธรรม หมายถึงอะไร

คำว่า เหตุ (Hetu) ในพระอภิธรรม หมายถึง รากของจิต มี 6 ประการ คือ เหตุฝ่ายอกุศล 3

- โลภะ (ความอยาก)
- โทสะ (ความโกรธ)
- โมหะ (ความหลง)

เหตุฝ่ายกุศล 3

- อโลภะ (ความไม่โลภ ความเสียสละ)
- อโทสะ (ความไม่โกรธ ความเมตตา)
- อโมหะ (ปัญญา ความรู้ถูกต้อง)

เมื่อจิตดวงใด ไม่มีเหตุทั้ง 6 ประการประกอบ จิตนั้นเรียกว่า อเหตุกจิต

อเหตุกจิต คืออะไร

อเหตุกจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่พื้นฐานในการรับรู้อารมณ์ แต่ไม่ได้ประกอบด้วยรากเหง้าฝ่ายกุศลหรืออกุศล จิตเหล่านี้เปรียบเสมือน "เจ้าหน้าที่รับข้อมูล" ยังไม่ได้ตัดสินว่า

- ดี
 - ชั่ว
 - น่าชอบ
 - ไม่น่าชอบ
-

อเหตุกจิตมีทั้งหมด 18 ดวง

แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

ประเภท

จำนวน

อกุศลวิบากอเหตุกจิต

7

ประเภท	จำนวน
กุศลวิบากอเหตุกจิต	8
กิริยาอเหตุกจิต	3
รวมรวม	18

1. อกุศลวิบากอเหตุกจิต 7 ดวง เป็นจิตที่เกิดจาก ผลของอกุศลกรรม ตัวอย่าง เช่น

- เห็นสิ่งไม่น่าพอใจ
- ได้ยินเสียงไม่น่าพอใจ
- ได้กลิ่นไม่ดี
- ลิ้มรสที่ไม่พึงใจ
- รู้สัมผัสผัสที่ไม่น่าพอใจ

สิ่งสำคัญคือ จิตเหล่านี้ ไม่ใช่การทำความบาปใหม่ แต่เป็น ผลของกรรมเก่า

2. กุศลวิบากอเหตุกจิต 8 ดวง เป็นจิตที่เกิดจาก ผลของกุศลกรรม เช่น

- เห็นสิ่งที่น่าพอใจ
- ได้ยินเสียงไพเราะ
- ได้กลิ่นหอม
- ลิ้มรสอร่อย
- สัมผัสสิ่งที่สบาย

ทั้งหมดเป็น ผลของกรรมดี ไม่ใช่กรรมใหม่

3. กิริยาอเหตุกจิต 3 ดวง เป็นจิตที่ทำหน้าที่เฉย ๆ ได้แก่

3.1 ปญฺจทวาราวชชนจิต จิตที่หันไปรับอารมณ์ทาง

- ตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- กาย

3.2 มโนทวาราวชชนจิต จิตที่หันไปรับอารมณ์ทางใจ เช่น การระลึก การคิด การนึกถึงอดีต

3. หลีตุปปาทจิต เป็น จิตยัมของพระอรหันต์ เกิดขึ้นเมื่อพระอรหันต์ทรงเยี่ยมพระโอรสหรือยัม โดยไม่มีโลภะ โทสะ หรือโมหะ

ตัวอย่างการทำงานของอเหตุกจิต สมมติว่า เราได้ยินเสียงนกร้อง กระบวนการโดยย่อคือ

1. เสียงกระทบหู
 2. โสตวิญญาณเกิด
- (เป็นอเหตุกวิบากจิต)
3. รับอารมณ์
 4. พิจารณา
 5. วินิจจัย
 6. ชวนจิต

ตรงนี้เอง อาจเกิด

- ชอบ
- ไม่ชอบ
- เฉย ๆ

จะเห็นว่า การได้ยินในขณะแรก ยังไม่ใช่กุศลหรืออกุศล

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

หลายคนคิดว่า เมื่อเห็นสิ่งสวยงาม ตนเองกำลังโลภ แต่พระอภิธรรมอธิบายว่า การเห็นเป็นเพียง วิบาก โลภะจะเกิดหรือไม่ เป็นเรื่องของจิตขณะต่อมา นี่คือความละเอียดของพระอภิธรรม

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน มีคนชมเรา ขณะที่ได้ยิน เป็นอเหตุกวิบากจิต

ต่อมาถ้าหลงดีใจ เป็นโลภมูลจิต

ถ้าระลึกว่า คำชมเป็นเพียงกำลังใจ แล้วตั้งใจทำความดีต่อ เป็นมหากุศลจิต

การนำไปปฏิบัติ เมื่อเข้าใจเรื่องอเหตุกจิต เราจะไม่รีบด่วนตัดสินตนเอง เพราะการเห็น การได้ยิน การรับรู้ ไม่ใช่กรรมใหม่ สิ่งสำคัญคือ หลังจากรับรู้อารมณ์แล้ว จิตตอบสนองอย่างไร ตรงนั้น ต่างหากคือจุดที่เราควรมีสติ

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า อารมณ์ที่มากกระทบ ไม่ใช่ปัญหา แต่การตอบสนองของจิตต่างหาก ที่เป็นจุดเริ่มต้นของกรรมใหม่ ดังนั้นผู้มีสติ จะไม่หยุดอยู่เพียงการรับรู้ แต่จะเฝ้าดูว่า หลังจากรับรู้แล้ว จิตกำลังเป็นกุศลหรืออกุศล

สรุปตอนที่ 18

อเหตุกจิตมี 18 ดวง แบ่งเป็น

- อกุศลวิบากอเหตุกจิต 7 ดวง — รับผลของอกุศลกรรม
- กุศลวิบากอเหตุกจิต 8 ดวง — รับผลของกุศลกรรม
- กิริยาอเหตุกจิต 3 ดวง — ทำหน้าที่รับอารมณ์และยิมของพระอรหันต์

การศึกษาหัวข้อนี้ทำให้เข้าใจว่า การรับรู้อารมณ์ในขณะแรกยังไม่ใช่บุญหรือบาป แต่สิ่งสำคัญคือ จิตที่เกิดขึ้นต่อจากนั้น ซึ่งเป็นจุดที่เราสามารถใช้สติและปัญญาในการเลือกสร้างกุศล แทนที่จะปล่อยให้ อกุศลครอบงำ

ตอนที่ 19 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัสมสังคณี รูปาวจรจิต 15 ดวง จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน

ในตอนี่ 18 เราได้ศึกษา อเหตุกจิต 18 ดวง ซึ่งเป็นจิตที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์โดยไม่มีเหตุ 6 ประการประกอบ

ในตอนี่ เราจะศึกษา รูปาวจรจิต 15 ดวง ซึ่งเป็นจิตของผู้ที่เจริญ สมถภาวนา จนบรรลुरुูปฌาน อันเป็นสมาธิระดับสูง

รูปาวจรจิต คืออะไร

คำว่า

- รูป = รูปธรรม หรืออารมณ์ที่ยังเกี่ยวกับรูป
- อวจร = ดำเนินอยู่ในภูมิ
- จิต = ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

ดังนั้น

รูปาวจรจิต คือ จิตที่เกิดในระดับรูปฌาน โดยมีอารมณ์เป็นกสิณหรืออารมณ์สมถกรรมฐานที่เกี่ยวข้องกับรูป จิตประเภทนี้สงบกว่ากามาวจรจิต เพราะพ้นจากการฟุ้งซ่านในกามคุณชั่วคราว

รูปาวจรจิตมี 15 ดวง

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

ประเภท	จำนวน
รูปาวจรกุศลจิต	5
รูปาวจรวิบากจิต	5
รูปาวจรกิริยาจิต	5

1. รูปาวจรกุศลจิต 5 ดวง เป็นจิตของผู้ที่เจริญสมาธิจนเข้าถึง รูปฌาน แบ่งเป็น 5 ระดับ
ปฐมฌาน องค์ฌาน 5 คือ

- วิตก
- วิจาร
- ปีติ
- สุข
- เอกัคคตา

ผู้ปฏิบัติยังต้องอาศัยการตรึกและการพิจารณาอารมณ์

ทุติยฌาน ละวิตก เหลือ

- วิจาร
- ปีติ
- สุข
- เอกัคคตา

จิตตั้งมั่นมากขึ้น

ตติยฌาน ละวิจาร เหลือ

- ปีติ
- สุข
- เอกัคคตา

สมาธิละเอียดขึ้น

จตุตถฌาน ละปีติ เหลือ

- สุข
- เอกัคคตา

จิตสงบนิ่งยิ่งขึ้น

ปัญจกณฺหาณ ละสุข เหลือ

- อุเบกขา
- เอกัคคตา

เป็นสมาธิที่มั่นคง สงบ และเป็นกลางที่สุดในรูปฌาน

หมายเหตุ: ในคัมภีร์บางแห่งใช้การแบ่งรูปฌาน 4 ชั้น ส่วนพระอภิธรรมเถรวาทนิยมแบ่งเป็น 5 ชั้น โดยแยกทุติยฌานและตติยฌานออกจากกัน

2. รูปาวจรวิบากจิต 5 ดวง เป็นผลของการเจริญรูปฌาน ผู้ที่เคยเจริญรูปฌานอย่างมั่นคง เมื่อสิ้นชีวิต หากยังไม่บรรลุนิพพาน อาจไปเกิดในพรหมโลกฝ่ายรูปาวจร การเกิดในภุมินีเป็นผลของรูปาวจรกุศลจิต

พรหมโลกฝ่ายรูป พระอภิธรรมกล่าวถึงพรหมโลกหลายชั้น เช่น

- พรหมปาริสาชชา
- พรหมปุโรหิตา
- มหาพรหมา
- และพรหมชั้นสูงอื่น ๆ

ผู้ที่จะไปเกิดในภุมินีเหล่านี้ ต้องอาศัยกำลังของรูปฌานเป็นเหตุ

3. รูปาวจรกิริยาจิต 5 ดวง เป็นจิตของ พระอรหันต์ ที่เข้ารูปฌาน แม้พระอรหันต์จะเข้าฌานได้ เช่นเดียวกับบุคคลอื่น แต่จิตนั้น ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่วิบาก เป็นกิริยา เพราะไม่สร้างกรรมใหม่

รูปฌานมีประโยชน์อย่างไร พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญสมาธิว่า เป็นเหตุให้

- จิตสงบ
- นිරณฺสํ
- ปัญญาเกิดง่าย

แต่ทรงสอนว่า สมาธิเพียงอย่างเดียว ยังไม่ทำให้พ้นทุกข์ จำเป็นต้องใช้สมาธิเป็นฐานของวิปัสสนา จึงจะนำไปสู่นิพพาน

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน แม้ผู้ที่ยังไม่ถึงรูปฌาน ก็สามารถเรียนรู้จากหลักนี้ได้ เช่น เมื่อฝึกสมาธิทุกวันจะพบว่า

- ใจฟังชาน้อยลง

- ความโกรธลดลง
- มีสติเร็วขึ้น
- จิตตั้งมั่นมากขึ้น

แม้ยังไม่ถึงฉาน ก็เป็นการพัฒนาจิตในทิศทางเดียวกัน

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

รูปาวจรจิตแสดงให้เห็นว่า จิตสามารถฝึกได้จาก

- ความพึงชาน

ไปสู่

- ความสงบ

จาก

- สมาธิระดับต้น

ไปสู่

- สมาธิระดับสูง

แต่พระพุทธองค์ทรงเห็นว่า สมาธิเป็น "ทาง" มิใช่ "จุดหมาย" จุดหมายสูงสุด คือ การใช้สมาธิประกอบด้วยปัญญา เพื่อเห็นไตรลักษณ์และดับกิเลส

การนำไปปฏิบัติ สำหรับผู้เริ่มต้น ไม่จำเป็นต้องมุ่งหวังรูปฌานทันที แต่ควรเริ่มจาก

- รักษาศีล
- ฝึกสติ
- เจริญสมาธิอย่างสม่ำเสมอ
- ใช้สมาธิพิจารณาความไม่เที่ยงของกายและใจ

เมื่อทำอย่างต่อเนื่อง จิตจะค่อย ๆ มั่นคงและพร้อมต่อการเกิดปัญญา

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า สมาธิที่แท้จริง ไม่ใช่เพียงความสงบ แต่เป็นความสงบที่เกื้อกูลต่อปัญญา หากสมาธิทำให้จิตตั้งมั่น แล้วใช้จิตนั้นพิจารณาความจริงของชีวิต สมาธินั้นย่อมนำไปสู่ความหลุดพ้น

สรุปตอนที่ 19

รูปาวจรจิตมี 15 ดวง แบ่งเป็น

- รูปาวจรกุศลจิต 5 ดวง — จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน
- รูปาวจรวิบากจิต 5 ดวง — ผลของการเจริญรูปฌาน

• รูปาวจรกิริยาจิต 5 ดวง — จิตของพระอรหันต์ที่เข้ารูปฌาน

การศึกษารูปาวจรจิตทำให้เข้าใจว่า สมาธิเป็นการฝึกจิตให้ละเอียดและมั่นคง แต่พระพุทธศาสนา มิได้หยุดอยู่ที่สมาธิ หากใช้สมาธิเป็นฐานให้เกิดวิปัสสนาปัญญา จึงจะนำไปสู่การดับทุกข์อย่างแท้จริง

ตอนที่ 20 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัคค์มสังคณี รูปาวจรจิต 12 ดวง จิตของผู้บรรลुरुูปฌาน

ในตอนี่ 19 เราได้ศึกษาถึง รูปาวจรจิต 15 ดวง ซึ่งเป็นจิตของผู้บรรลुरुูปฌาน โดยยังมี "รูป" หรืออารมณ์ที่เกี่ยวกับรูปเป็นที่ตั้งของสมาธิ

ในตอนี่นี้ เราจะศึกษาจิตที่ละเอียดสูงขึ้น คือ รูปาวจรจิต 12 ดวง ซึ่งเป็นจิตของผู้ที่เจริญสมาธิ จนก้าวพ้นอารมณ์ที่เป็นรูป เข้าสู่ รูปฌาน

รูปาวจรจิต คืออะไร

คำว่า

- รูป = ไม่มีรูป
- อวจร = ดำเนินอยู่ในภูมิ
- จิต = ธรรมชาติที่รู้อารมณ์

ดังนั้น รูปาวจรจิต คือ จิตที่เกิดจากการเจริญรูปฌาน โดยมีอารมณ์ที่ไม่ใช่รูปธรรม ผู้ปฏิบัติจะละอารมณ์ที่เป็นรูป และตั้งจิตอยู่กับอารมณ์ที่ละเอียดกว่า

รูปาวจรจิตมี 12 ดวง

แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

ประเภท	จำนวน
รูปาวจรกุศลจิต	4
รูปาวจรวิบากจิต	4
รูปาวจรกิริยาจิต	4

รูปฌาน 4 ชั้น

1. อากาสนัญญาตนะ ฌานแห่งอากาศอันหาที่สุดมิได้ ผู้ปฏิบัติละอารมณ์ที่เป็นรูป กำหนดอารมณ์ว่า "อากาศไม่มีที่สิ้นสุด" จิตจึงตั้งมั่นอยู่กับอากาศอันไม่มีประมาณ

2. วิญญาณัญจายตนะ ฌานแห่งวิญญาณอันหาที่สุดมิได้ เมื่อเห็นว่า แม้อากาศก็ยังเป็นอารมณ์ จึงกำหนด "วิญญาณไม่มีที่สุด" เป็นอารมณ์ของสมาธิ จิตละเอียดขึ้นกว่าเดิม

3. อากิญจัญญายตนะ ฌานแห่งความไม่มีอะไร ผู้ปฏิบัติพิจารณาว่า แม้วิญญาณก็ยังเป็นสิ่งที่ถูกรู้ จึงกำหนดอารมณ์ว่า "ไม่มีอะไรเลย" จิตละเอียดขึ้นอีก

4. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ฌานแห่งสถานะที่ไม่ใช่ทั้งมีสัญญา และไม่ใช่ไม่มีสัญญา เป็นสมาธิที่ละเอียดที่สุดในรูปฌาน สัญญายังมีอยู่ แต่ละเอียดมาก จนไม่อาจกล่าวได้ว่า "มี" หรือ "ไม่มี" จึงเรียกว่า ไม่ใช่มีสัญญา และไม่ใช่ไม่มีสัญญา

อรุปาวจรวิปากจิต 4 ดวง

เป็นผลของการเจริญรูปฌาน ผู้ที่เจริญรูปฌานจนชำนาญ เมื่อสิ้นชีวิต หากยังไม่บรรลุนิพพาน อาจไปเกิดใน อรูปพรหมโลก ทั้ง 4 ชั้น ตามกำลังของฌานที่ตนบรรลุ

อรุปาวจรกิริยาจิต 4 ดวง

เป็นจิตของพระอรหันต์ เมื่อเข้าถึงรูปฌาน จิตเหล่านี้ไม่สร้างกรรมใหม่ จึงเรียกว่า กิริยาจิต

รูปฌานกับอรุปฌานต่างกันอย่างไร

รูปฌาน	อรุปฌาน
ยังมีอารมณ์ที่เกี่ยวกับรูป	ไม่มีอารมณ์ที่เป็นรูป
มี 5 ชั้น (ตามอภิธรรมเถรวาท)	มี 4 ชั้น
เป็นพื้นฐานของอรุปฌาน	ละอารมณ์ของรูปฌานแล้ว
จิตละเอียดมาก	จิตละเอียดยิ่งกว่า
ทั้งสองเป็น สมถภาวนา คือการฝึกสมาธิ แต่ยังไม่ใช้วิปัสสนา	

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบอะไร

ก่อนตรัสรู้ พระโพธิสัตว์เคยศึกษากับอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านสมาธิ จนบรรลุอรุปฌานสูงสุด

แต่ทรงเห็นว่า เมื่อรูปฌานจะสงบมาก ก็ยังไม่ทำให้กิเลสดับหมด เพราะเมื่อกำลังสมาธิเสื่อม กิเลสก็ยังคงกลับมาได้ จึงทรงแสวงหาหนทางต่อไป จนค้นพบ **อริยมรรคมีองค์ 8** และตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

สมาธิกับปัญญา

พระอภิธรรมชี้ให้เห็นว่า สมาธิ ทำให้จิตตั้งมั่น แต่ปัญญาทำให้จิตหลุดพ้น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติควรใช้สมาธิเป็นฐานของ **วิปัสสนาพิจารณา**

- อนิจจัง
- ทุกขัง
- อนัตตา

จึงจะดับกิเลสได้

การนำไปปฏิบัติ

แม้ผู้ปฏิบัติทั่วไป ยังไม่ถึงรูปฌาน แต่สามารถเรียนรู้หลักสำคัญได้ว่า

- สมาธิเป็นสิ่งที่ควรฝึก
- แต่ไม่ควรติดอยู่ในความสงบเพียงอย่างเดียว
- ต้องใช้ความสงบนั้นเป็นฐานของปัญญา

ในชีวิตประจำวัน เมื่อจิตสงบแล้ว ลองพิจารณาว่า

- ความสุขก็ไม่เที่ยง
- ความทุกข์ก็ไม่เที่ยง
- ความคิดทั้งหลายก็เกิดแล้วดับ

นี่คือการนำสมาธิมาเกื้อกูลวิปัสสนา

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า แม้สมาธิที่สูงที่สุด ก็ยังไม่ใช่อุบายสุดท้ายของพระพุทธศาสนา จุดหมายคือ การดับกิเลสด้วยปัญญา สมาธิจึงเป็นเครื่องมือ ส่วนปัญญา เป็นหนทางสู่นิพพาน

สรุปตอนที่ 20

อรุฬาวจรจิตมี 12 ดวง แบ่งเป็น

- อรุฬาวจรกุศลจิต 4 ดวง — จิตของผู้บรรลุอรุฬาวจร
- อรุฬาวจรวิบากจิต 4 ดวง — ผลของอรุฬาวจร
- อรุฬาวจรกิริยาจิต 4 ดวง — จิตของพระอรหันต์ในอรุฬาวจร

อรุปฌานเป็นสมาธิที่ละเอียดกว่าอรุปฌาน แต่ยังเป็นสมถภาวนา มิใช่ความหลุดพ้นโดยสมบูรณ์ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สมาธิเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาปัญญา จึงจะเข้าถึงนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระอภิธรรมและพระพุทธศาสนา

ตอนที่ 21 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัคค์คณิ โลกุตตรจิต 8 ดวง จิตที่อยู่เหนือโลก นำไปสู่พระนิพพาน

ในตอนี่ 20 เราได้ศึกษา อรุปาวจรจิต 12 ดวง ซึ่งเป็นจิตของผู้บรรลอรุปฌาน อันเป็นสมาธิขั้นสูงสุดในฝ่ายสมถภาวนา

แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า แม้อรุปฌานก็ยังไม่สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง จึงทรงค้นพบหนทางใหม่ คือ วิปัสสนาปัญญา จนนำไปสู่ โลกุตตรจิต ซึ่งเป็นจิตที่อยู่เหนือโลก และเป็นจุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา

โลกุตตรจิต คืออะไร

คำว่า

- โลก หมายถึง โลกแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หรือวัฏสงสาร
- อุตตระ หมายถึง เหนือ หรือพ้น

ดังนั้น โลกุตตรจิต คือ จิตที่ก้าวพ้นโลกและวัฏสงสาร มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ต่างจากจิตทุกประเภทที่ผ่านมา เพราะจิตเหล่านั้นยังอยู่ในโลกียธรรม ส่วนโลกุตตรจิตเป็น โลกุตตรธรรม

โลกุตตรจิตมี 8 ดวง

แบ่งเป็น 2 ประเภท

ประเภท	จำนวน
มรรคจิต	4

1. มรรคจิต 4 ดวง

มรรคจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่ตัดกิเลส

มรรคจิตแต่ละดวงเกิดขึ้นเพียง ครั้งเดียว ในแต่ละขั้นของพระอริยบุคคล แต่มีอานุภาพในการตัดกิเลสอย่างเด็ดขาด

1. โสตาปัตติมรรคจิต

ตัดสังโยชน 3 ประการ คือ

1. สักกายทิฏฐิ — ความเห็นว่าฉัน 5 เป็นตัวตน
 2. วิจิกิจฉา — ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัยและอริยสัจ
 3. สีลัพพตปรามาส — ความยึดถือศีลหรือพิธีกรรมผิด ๆ ว่าจะทำให้พ้นทุกข์
- ผู้บรรลุขั้นนี้เรียกว่า พระโสดาบัน
-

2. สกทาคามีมรรคจิต

ทำให้

- ราคะ
- โทสะ
- โมหะ

เบาบางลงอย่างมาก ผู้บรรลุขั้นนี้จะเกิดในกามภพอีก ไม่เกิน 1 ครั้ง

3. อนาคามีมรรคจิต

ตัดสังโยชน์เพิ่มอีก 2 ประการ คือ

- กามราคะ
- ปฏิฆะ (ความขัดเคือง)

ผู้บรรลุขั้นนี้จะไม่กลับมาเกิดในกามภพอีก

4. อรหัตตมรรคจิต

ตัดสังโยชน์ที่เหลือทั้งหมด ได้แก่

- รูปราคะ
- อรูปราคะ
- มานะ
- อุทธัจจะ
- อวิชชา

เมื่อมรรคจิตดวงนี้เกิดขึ้น ก็เลิกละทิ้งหมดดับสิ้น บุคคลนั้นเป็น พระอรหันต์

2. ผลจิต 4 ดวง

หลังจากมรรคจิตดับลง จะเกิด ผลจิต ทันทีผลจิตทำหน้าที่ เสาวยผลแห่งการตัดกิเลส แบ่งเป็น

1. โสดาปัตติผลจิต
2. สกทาคามีผลจิต
3. อนาคามีผลจิต
4. อรหัตผลจิต

ผลจิตไม่ตัดกิเลสเพิ่ม แต่เป็นการเสวยความสงบจากผลของมรรค

ความแตกต่างระหว่างมรรคจิตกับผลจิต

มรรคจิต	ผลจิต
ตัดกิเลส	เสวยผลแห่งการตัดกิเลส
เกิดเพียงครั้งเดียวในแต่ละขั้น	เกิดตามมรรคจิต
เป็นเหตุ	เป็นผล
มีพระนิพพานเป็นอารมณ์	มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

สังโยชน์ 10 ประการ

พระอภิธรรมอธิบายว่า สิ่งที่ผูกสัตว์ไว้ในวัฏสงสาร คือ **สังโยชน์ 10 ประการ**

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิจฉา
3. สีลัพพตปรามาส
4. กามราคะ
5. ปฏิฆะ
6. รูปราคะ
7. อรูปราคะ
8. มานะ
9. อุทธัจจะ
10. อวิชชา

พระอริยบุคคลแต่ละขั้นจะละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นตามลำดับ จนพระอรหันต์ละได้ครบทั้ง 10 ประการ

โลกุตตรจิตกับวิปัสสนา

โลกุตตรจิตจะเกิดขึ้นได้ ต้องอาศัย

- ศีล
- สมาธิ
- ปัญญา

โดยเฉพาะวิปัสสนาปัญญา คือ การเห็น

- อนิจจัง

- ทุกข์
- อนัตตา

อย่างแจ่มแจ้ง เมื่อปัญญาสุกงอม มรรคจิตจึงเกิดขึ้น

ตัวอย่างเปรียบเทียบ

เปรียบเหมือน คนถูกล่ามโซ่ไว้

- มรรคจิต คือ การตัดโซ่
- ผลจิต คือ ความเป็นอิสระหลังโซ่ขาด

เมื่อโซ่ถูกตัดแล้ว ไม่จำเป็นต้องตัดซ้ำอีก แต่ผู้เป็นอิสระย่อมได้รับผลของความหลุดพ้น

การนำไปปฏิบัติ

แม้ผู้ปฏิบัติทั่วไปยังไม่บรรลุโลกุตตรจิต แต่สามารถเดินตามเส้นทางเดียวกันได้ โดย

- รักษาศีลให้มั่นคง
- ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ
- เจริญสติในชีวิตประจำวัน
- พิจารณากายและใจตามไตรลักษณ์
- ศึกษาพระธรรมและนำมาปฏิบัติ

การปฏิบัติทุกครั้งเป็นการสะสมเหตุปัจจัยให้ปัญญาค่อย ๆ เจริญขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระอุปัชฌาย์สอนว่า จุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เพียงความสงบของจิต แต่คือการดับกิเลสโดยสิ้นเชิง สมาธิเป็นเครื่องมือ ปัญญาเป็นผู้ตัดกิเลส และ โลกุตตรจิต คือจิตที่ทำหน้าที่นั้นโดยตรง

สรุปตอนที่ 21

โลกุตตรจิตมี 8 ดวง ได้แก่

- มรรคจิต 4 ดวง — ทำหน้าที่ตัดกิเลส
- ผลจิต 4 ดวง — เสนวยผลแห่งการตัดกิเลส

โลกุตตรจิตเป็นจิตที่มี พระนิพพานเป็นอารมณ์ และเป็นยอดแห่งการจำแนกจิตในกัมภีร์มัคคสังคณี ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงโลกุตตรจิตได้ด้วยการอบรม ศีล สมาธิ และปัญญา จนวิปัสสนาญาณแก่กล้า และบรรลุอุริยมรรค อริยผลตามลำดับ

ตอนที่ 22 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัหมสังคณี เจตสิก 52 ประการ (ภาคที่ 1) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 และปณณกเจตสิก 6

ในตอนี่ 21 เราได้ศึกษา โลกุตตรจิต 8 ดวง ซึ่งเป็นยอดแห่งการจำแนกจิตในพระอภิธรรม อย่างไรก็ตาม จิตเพียงอย่างเดียวไม่สามารถทำงานได้โดยลำพัง ทุกครั้งที่จิตเกิดขึ้น จะมีธรรมอีกกลุ่มหนึ่งเกิดร่วมกันเสมอ เรียกว่า เจตสิก (Cetasika)

พระอภิธรรมจำแนกเจตสิกไว้ 52 ประการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ทำให้จิตแต่ละดวงมีลักษณะแตกต่างกัน

เจตสิก คืออะไร

คำว่า เจตสิก หมายถึง ธรรมที่เกิดประกอบกับจิต มีอารมณ์เดียวกับจิต เกิดพร้อมจิต และดับพร้อมจิต เปรียบเทียบง่าย ๆ

- จิต เปรียบเสมือน "หลอดไฟ"
- เจตสิก เปรียบเสมือน "สีและความสว่างของแสง"

หลอดไฟให้แสง แต่แสงจะสว่างหรืออ่อน สีอะไร ขึ้นอยู่กับคุณสมบัติที่ประกอบอยู่ เช่นเดียวกัน จิตทำหน้าที่ "รู้อารมณ์" ส่วนเจตสิกทำให้เกิด

- ความจำ
- ความรู้สึก
- ความตั้งใจ
- ความเพียร
- ความเมตตา
- ความโกรธ

เป็นต้น

เจตสิกแบ่งเป็น 4 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน
สัพพจิตตสาธารณเจตสิก	7
ปณณกเจตสิก	6
อกุศลเจตสิก	14
โสภณเจตสิก	25
รวม	52

ตอนนี้เราจะศึกษา 2 กลุ่มแรกก่อน

1. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7

คำว่า สัพพจิตตสาธารณะ หมายถึง เจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวง โดยไม่มีข้อยกเว้น
ไม่ว่าจิตจะเป็น

- กุศล
- อกุศล
- วิบาก
- กิริยา

ก็ต้องมีเจตสิกทั้ง 7 ประการนี้เสมอ

1.1 ผัสสะ (Phassa) หมายถึง การกระทบระหว่าง

- อายตนะภายใน
- อายตนะภายนอก
- จิต

ตัวอย่าง ตาเห็นดอกไม้ เกิด "ผัสสะ" เป็นจุดเริ่มต้นของการรับรู้อารมณ์

1.2 เวทนา (Vedanā) คือ ความรู้สึกได้แก่

- สุข
- ทุกข์
- โสมนัส
- โทมนัส
- อุเบกขา

เวทนาเป็นเพียง "ความรู้สึก" ไม่ใช่กิเลส กิเลสจะเกิดหรือไม่ เป็นเรื่องของจิตขณะต่อมา

1.3 สัญญา (Saññā) คือ การจำ เช่น เห็นคนคนหนึ่ง แล้วจำได้ว่า "เป็นเพื่อน"

1.4 เจตนา (Cetanā) คือ ความจงใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เจตนาหิ ภิกขเว กมฺมํ วทามิ"

หมายความว่า เจตนาเป็นตัวสร้างกรรม

1.5 เอกัคคตา (Ekaggatā) คือ ความตั้งมั่นของจิต แม้ขณะฟังเสียงเพียงชั่วครู่ จิตก็มีความตั้งมั่นในอารมณ์นั้น

1.6 ชีวิตินทรีย์ (Jivitindriya) คือ ธรรมที่หล่อเลี้ยงจิตและเจตสิก ให้ดำรงอยู่ตลอดขณะจิตนั้น

1.7 มนสิการ (Manasikāra) คือ การใส่ใจต่ออารมณ์ ทำให้จิตหันไปรับรู้อารมณ์นั้น

2. ปกิณณกเจตสิก 6

คำว่า ปกิณณก หมายถึง เจตสิกที่เกิดกับจิตบางดวง ไม่ได้เกิดกับทุกดวง

2.1 วิตก (Vitakka) การยกจิตเข้าสู่อารมณ์ เช่น เริ่มกำหนดลมหายใจ

2.2 วิจาร (Vicāra) การประคองจิตให้อยู่กับอารมณ์ เช่น รักษาความรู้สึกตัวอยู่กับลมหายใจ

2.3 อธิโมกข์ (Adhimokkha) ความตัดสินใจ ความเชื่อมั่น เช่น ตัดสินใจว่าจะทำความดี

2.4 วิริยะ (Viriya) ความเพียร เป็นแรงผลักดันให้จิตทำสิ่งที่ดี

2.5 ปีติ (Pīti) ความอิ่มใจ ความปลาบปลื้ม เช่น เมื่อทำบุญแล้วรู้สึกอิ่มเอิบใจ

2.6 ฉันทะ (Chanda) ความพอใจที่จะทำสิ่งที่ดี ไม่ใช่ตัณหา แต่เป็น ความยินดีในการประกอบกุศล

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน ขณะฟังพระธรรม สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ทั้ง 7 เช่น

- ผัสสะ
- เวทนา
- สัญญา
- เจตนา
- เอกัคคตา
- ชีวิตินทรีย์
- มนสิการ

และอาจมี ปกิณณกเจตสิก เช่น

- วิริยะ
- ฉันทะ
- ปีติ

เกิดร่วมด้วย ถ้าฟังด้วยความตั้งใจ

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมแสดงให้เห็นว่า จิต ไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่มีองค์ประกอบมากมาย ทำงานร่วมกัน อย่างเป็นระบบ การเข้าใจเจตสิก จึงช่วยให้เราเข้าใจ การทำงานของจิต อย่างละเอียด

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อปฏิบัติธรรม ลองสังเกตว่า ขณะนี้

- กำลังใส่ใจหรือไม่
- มีความเพียรหรือไม่
- มีความยินดีในการปฏิบัติหรือไม่
- มีสติหรือไม่

เพียงรู้ทันเจตสิก การปฏิบัติก็จะละเอียดขึ้น และเข้าใจจิตของตนเองมากขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า จิตหนึ่งดวง ไม่ได้เกิดขึ้นเพียงลำพัง แต่มีเจตสิกหลายประการเกิดร่วมกันเสมอ เมื่อเข้าใจองค์ประกอบเหล่านี้ เราจะรู้จักจิตของตนเอง และสามารถพัฒนาจิตได้อย่างถูกต้อง

สรุปตอนที่ 22

เจตสิก 52 ประการแบ่งเป็น 4 กลุ่ม โดยในตอนนี้ได้ศึกษา 2 กลุ่มแรก คือ

- สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ และ มนสิการ ซึ่งเกิดกับจิตทุกดวง

- ปกิณณกเจตสิก 6 ได้แก่ วิตก วิจาร อธิโมกข์ วิริยะ ปิติ และนันทะ ซึ่งเกิดกับจิตบางดวง

การเข้าใจเจตสิกทั้งสองกลุ่มนี้ ทำให้เห็นว่า การทำงานของจิตมีองค์ประกอบที่ละเอียดและเป็นระบบ และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการศึกษากลุ่ม อกุศลเจตสิก 14 และ โสภณเจตสิก 25 ในตอนต่อไป

ตอนที่ 23 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัหมสังคณี อกุศลเจตสิก 14 ประการ รากเหง้าของความทุกข์ในจิตใจ

ในตอนนที่ 22 เราได้ศึกษา สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 และ ปกิณณกเจตสิก 6 ซึ่งเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวงหรือบางดวง

ในตอนนนี้ เราจะศึกษา อกุศลเจตสิก 14 ประการ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของ จิตฝ่ายอกุศล และเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้มนุษย์เวียนว่ายอยู่ในวัฏสงสาร

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า หากรู้จักอกุศลเจตสิกตามความเป็นจริง ย่อมสามารถละได้ด้วยสติและปัญญา

อกุศลเจตสิก คืออะไร

อกุศลเจตสิก หมายถึง เจตสิกที่เกิดร่วมกับอกุศลจิต ทำให้จิตเศร้าหมอง และเป็นเหตุให้เกิดอกุศลกรรม พระอภิธรรมจำแนกไว้ 14 ประการ

การแบ่งอกุศลเจตสิก

แบ่งเป็น 4 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน
อกุศลสาธารณเจตสิก	4
โลกปักษิกเจตสิก	4
โทสปักษิกเจตสิก	4
ถีนะ-มัทธา	2
รวม	14

กลุ่มที่ 1 : อกุศลสาธารณเจตสิก 4 เป็นเจตสิกที่เกิดกับอกุศลจิตทุกดวง

1.1 โมหะ ความหลง ไม่รู้ตามความเป็นจริง เป็นรากของอกุศลทั้งหมด

1.2 อหิริกะ ไม่ละอายต่อบาป รู้ว่าสิ่งนั้นไม่ดี แต่ไม่รู้สึกละอาย

1.3 อโนตตปปะ ไม่เกรงกลัวผลของบาป ไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้น

1.4 อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตไม่ตั้งมั่น ไม่สงบ

กลุ่มที่ 2 : โลกปักษิกเจตสิก 4 เกิดร่วมกับโลภมูลจิต

2.5. โลภะ ความอยาก ความยึดติด

2.6. ทิณฺณิ ความเห็นผิด เช่น เห็นว่ากรรมไม่มีผล หรือยึดถือว่าขั้น 5 เป็นตัวตน

2.7 มานะ ความถือตัว เปรียบเทียบตนกับผู้อื่น เช่น

- ดีกว่า
- เท่ากัน
- ค่อยกว่า

ทั้งสามล้วนเป็นมานะ หากยังยึดติดใน "ตัวเรา"

2.8 วิจิกิจ्ञา ความล่งเลสงสัย เช่น สงสัยในพระรัตนตรัย หรือสงสัยในหนทางแห่งการปฏิบัติ
หมายเหตุ: แม้ในตารางแบ่งเป็นกลุ่มโลกปักษิกเพื่อความสะดวกเข้าใจ แต่ในพระอภิธรรม วิจิกิจ्ञาเกิดเฉพาะกับโมหมูลจิต มิใช่กับโลภมูลจิตทุกดวง

กลุ่มที่ 3 : โทสปักษิกเจตสิก 4 เกิดร่วมกับโทสมูลจิต

3.9 โทสะ ความโกรธ ความขัดเคือง

3.10 อิสสา ความริษยา ไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

3.11 มัจฉริยะ ความตระหนี่ ไม่อยากแบ่งปัน ทั้งทรัพย์ ความรู้ หรือโอกาส

3.12 ถูกกุกจะ ความเดือดร้อนใจ เสียใจในสิ่งที่ทำผิด หรือกังวลในสิ่งที่ไม่ควรกังวล ไม่ใช่การสำนึกผิดอย่างมีปัญญา แต่เป็นความฟุ้งซ่านใจ

กลุ่มที่ 4 : ถีนะ-มัทธะ

4.13 ถีนะ ความหดหู่ของจิต ขาดความกระตือรือร้น

4.14 มัทธะ ความง่วงเหงา ความเฉื่อยชา ของจิตและกาย
 ทั้งสองอย่างนี้เป็นอุปสรรคสำคัญต่อการเจริญสมาธิ

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เพื่อนร่วมงานได้รับรางวัล อาจเกิดเจตสิกได้หลายแบบ

- **อิสสา** — "ทำไมไม่ใช่เรา"
- **มานะ** — "เราน่าจะเก่งกว่า"
- **โทสะ** — ไม่พอใจผลการตัดสิน
- **มัจฉริยะ** — ไม่อยากช่วยเหลือเพื่อน

แต่ถ้ามีสติ อกุศลเหล่านี้จะถูกเห็นตามความเป็นจริง และค่อย ๆ อ่อนกำลังลง

วิธีละอกุศลเจตสิก

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ธรรมฝ่ายตรงข้าม

อกุศลเจตสิก	ธรรมที่ควรเจริญ
โมหะ	ปัญญา
โลภะ	ทาน อโลภะ
โทสะ	เมตตา กรุณา
อิสสา	มูทิตา
มัจฉริยะ	การเสียสละ
มานะ	ความอ่อนน้อม
ถีนะ-มิตตะ	วิริยะ ความเพียร
อุทธัจจะ	สมาธิ

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมไม่ได้สอนให้เราเกลียดอกุศล แต่สอนให้ รู้จักอกุศลตามความเป็นจริง เมื่อรู้ว่า "ขณะนี้กำลังมีโทสะ" หรือ "ขณะนี้กำลังมีมานะ" เพียงการรู้ทันด้วยสติ อกุศลก็เริ่มอ่อนกำลังลง

การนำไปปฏิบัติ

ในแต่ละวัน ลองสำรวจตนเอง

- วันนี้มีความริษยาหรือไม่
- มีความถือตัวหรือไม่
- มีความลังเลในสิ่งที่ควรทำหรือไม่
- มีความฟุ้งซ่านหรือไม่
- มีความเกียจคร้านหรือไม่

การสำรวจเช่นนี้ ไม่ใช่เพื่อกล่าวโทษตนเอง แต่เพื่อเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง และพัฒนาจิตให้ดียิ่งขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ใดเห็นกิเลส ผู้นั้นย่อมมีโอกาสดะกิเลส" แต่ผู้ที่ไม่รู้ว่ากิเลสเกิดขึ้น ย่อมถูกกิเลสครอบงำโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น สติ จึงเป็นประตูแห่งการหลุดพ้น

สรุปตอนที่ 23

อกุศลเจตสิก 14 ประการ เป็นองค์ประกอบของจิตฝ่ายอกุศล ได้แก่

- อกุศลสาธารณเจตสิก 4 — โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธัจจะ
- โลกปักขิกเจตสิก — โลภะ ทิฏฐิ มานะ (และวิกิจจนาซึ่งเกิดกับโมหมูลจิต)
- โทสปักขิกเจตสิก 4 — โทสะ อิสสา มัจฉริยะ กุกกุจจะ
- ถีนะ-มิตตะ 2 — ความหดหู่และความง่วงเหงา

การรู้จักอกุศลเจตสิกช่วยให้เราสังเกตจิตของตนเองได้ละเอียดขึ้น และสามารถใช้สติ สมาธิ และ ปัญญาในการลดละกิเลส ซึ่งเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมตามพระอภิธรรม

ตอนที่ 24 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัคค์คณิ โสภณเจตสิก 25 ประการ ธรรมฝ่ายงดงามที่ทำให้จิตบริสุทธิ์

ในตอนี่ 23 เราได้ศึกษา อกุศลเจตสิก 14 ประการ ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายเศร้าหมอง ทำให้จิตตกอยู่ในอำนาจของโลภะ โทสะ และโมหะ

ในตอนี่นี้ เราจะศึกษา โสภณเจตสิก 25 ประการ ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายงดงาม เป็นเหตุให้จิตสะอาด สงบ และเจริญก้าวหน้าไปสู่มรรค ผล และนิพพาน

โสภณเจตสิก คืออะไร

คำว่า โสภณ แปลว่า งดงาม บริสุทธิ์ ประณีต ดังนั้น โสภณเจตสิก คือ เจตสิกที่เกิดร่วมกับจิตฝ่ายดี ทำให้จิตงดงามและบริสุทธิ์ ธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐานของ

- ศีล
- สมาธิ
- ปัญญา

ทั้งหมด

โสภณเจตสิกมี 25 ประการ

แบ่งเป็น 4 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน
โสภณสาธารณเจตสิก	19
วิรติเจตสิก	3
อัปมัญญาเจตสิก	2
ปัญญินทรีย์	1
รวม	25

กลุ่มที่ 1 : โสณสาธารณเจตสิก 19

เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตฝ่ายงามทุกดวง ที่สำคัญ ได้แก่

1.1 ศรัทธา (Saddhā) ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เชื่อใน

- พระพุทธ
- พระธรรม
- พระสงฆ์
- กฎแห่งกรรม

ศรัทธาในพระพุทธศาสนาไม่ใช่ความเชื่อแบบงมงาย แต่เป็นความเชื่อที่เกิดจากการศึกษา ไตร่ตรอง และทดลองปฏิบัติ

1.2 สติ (Sati) ความระลึก รู้ ไม่เพเลอ รู้ทัน

- กาย
- เวทนา
- จิต
- ธรรม

สติเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม

1.3 หิริ ความละอายต่อบาป เช่น ไม่ทำผิด เพราะละอายใจ

1.4 โอตตัปปะ ความเกรงกลัวผลของบาป รู้ว่าถ้าทำผิด ย่อมเกิดผลเสีย

1.5 อโลกะ ความไม่โลภ เสียสละ แบ่งปัน

1.6 อโทสะ ความไม่โกรธ เมตตา ให้อภัย

1.7 ตัตถมัมมัตตตา ความวางใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียงไม่หวั่นไหว

นอกจากนี้ยังมีเจตสิกที่ช่วยให้จิต

- สงบ
- เบา

- คล่องแคล่ว
- อ่อนโยน
- เทียบตรง

รวมครบ 19 ประการ

กลุ่มที่ 2 : วิรติเจตสิก 3

คือ ธรรมที่งดเว้นจากความชั่ว ได้แก่

2.1 สัมมาวาจา งดเว้นจาก

- พูดเท็จ
 - พูดส่อเสียด
 - พูดคำหยาบ
 - พูดเพ้อเจ้อ
-

2.2 สัมมากัมมันตะ งดเว้นจาก

- ฆ่าสัตว์
 - ลักทรัพย์
 - ประพฤติผิดในกาม
-

2.3 สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพโดยสุจริต ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

กลุ่มที่ 3 : อัปมัญญาเจตสิก 2

ได้แก่

3.1 กรุณา ปรารภนาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

3.2 มุทิตา ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดีตรงข้ามกับ ความริษยา

กลุ่มที่ 4 : ปัญญินทรีย์

คือ ปัญญา หรือ อโหมะ ทำหน้าที่ รู้ถูก เห็นถูก เข้าใจไตรลักษณ์และอริยสัจปัญญายเป็นธรรมที่นำไปสู่การหลุดพ้น

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

มีคนมาขอความช่วยเหลือ ถ้าเกิด

- ศรัทธา
- เมตตา
- กรุณา
- อโลภะ
- ปัญญา

ร่วมกัน การช่วยเหลือนั้น ย่อมเป็นกุศลที่สมบูรณ์ แต่ถ้าช่วย เพราะหวังชื่อเสียง โลภะก็อาจเข้ามาแทรก

เปรียบเทียบอกุศลกับโสณเจตสิก

อกุศล	โสณ
โลภะ	อโลภะ
โทสะ	อโทสะ
โมหะ	ปัญญา
อิสสา	มุกตา
มัจฉริยะ	การเสียสละ
อหิริกะ	หิริ
อนอตตัปปะ	โอดตัปปะ

จะเห็นว่า พระพุทธศาสนาไม่ได้เพียงสอนให้ละความชั่ว แต่ยังสอนให้เจริญคุณธรรมที่เป็นคู่ตรงข้ามด้วย

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาจิต ไม่ใช่เพียง การกำจัดกิเลส แต่ต้องเติมคุณธรรมให้เกิดขึ้นเมื่อ

- ศรัทธา
- สติ
- เมตตา
- ปัญญา

เจริญขึ้นอกุศलय่อมลดลงเอง

การนำไปปฏิบัติ

ทุกวันลองถามตนเอง

- วันนี้มีสติหรือไม่
- มีเมตตาหรือไม่
- มีความละเอียดต่อความผิดหรือไม่
- ยินดีเมื่อผู้อื่นประสบความสำเร็จหรือไม่
- ใช้ปัญญาในการตัดสินใจหรือไม่

การฝึกเช่นนี้ คือ การเจริญโสภณเจตสิก ในชีวิตประจำวัน

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "จิตที่ได้รับการอบรมดีแล้ว ย่อมนำความสุขมาให้" โสภณเจตสิก คือ เครื่องอบรมจิต ให้ค่อย ๆ สะอาด สงบ และพร้อมต่อการบรรลุธรรม

สรุปตอนที่ 24

โสภณเจตสิก 25 ประการ เป็นองค์ประกอบของจิตฝ่ายงาม แบ่งเป็น

- โสภณสาธารณเจตสิก 19 เช่น สรัทธา สติ หิริ โอตตัปปะ อโลกะ อโทสะ และตัตถมัทตตา
- วิรติเจตสิก 3 ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ
- อัปปมัญญาเจตสิก 2 ได้แก่ กรุณา และมูทิตา
- ปัญญินทรีย์ 1 คือ ปัญญา

การเจริญโสภณเจตสิก คือการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญงอกงาม เป็นพื้นฐานของศีล สมาธิ และปัญญา และเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นตามหลักพระอภิธรรม

ตอนที่ 25 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัคค์สังคณี รุปกัณท์ (Rūpakanda) รุปธรรม 28 ประการ ความจริงของร่างกายและสรรพวัตถุ

ในตอนต้นที่ 24 เราได้ศึกษาถึง เจตสิก 52 ประการ ซึ่งเป็นธรรมฝ่ายนามที่เกิดประกอบกับจิต ในตอนนี้ เราจะศึกษาธรรมอีกประเภทหนึ่ง คือ รุปธรรม (Rūpa) ซึ่งเป็นองค์ประกอบของร่างกายและวัตถุทั้งหลาย

พระอภิธรรมอธิบายว่า มนุษย์ไม่ได้ประกอบด้วยเพียงจิต แต่ประกอบด้วย "นาม" และ "รูป" ที่อาศัยกันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

รูป คืออะไร

คำว่า รูป (Rūpa) หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ แต่เป็นสิ่งที่ถูกรู้ และมีการเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลาย รูปไม่มีจิต ไม่มีความรู้สึก ไม่มีความคิด เช่น

- ร่างกาย
 - ดวงตา
 - หู
 - กระดูก
 - เลือด
 - ต้นไม้
 - ภูเขา
- ล้วนเป็นรูปธรรม

รูปธรรมมี 28 ประการ

พระอภิธรรมแบ่งรูปธรรมเป็น

ประเภท	จำนวน
มหาภูตรูป	4
อุปาทายรูป	24
รวม	28

มหาภูตรูป 4

เป็นรูปพื้นฐาน เปรียบเสมือน "ธาตุหลัก" ของรูปธรรมทั้งหมด

1. ปฐวีธาตุ หมายถึง ความแข็ง ความอ่อน ความหยาบ ความละเอียด ตัวอย่าง

- กระดูก
- ฟัน
- เล็บ
- ผิวหนัง

2. อาโปธาตุ หมายถึง คุณสมบัติที่ทำให้สิ่งต่าง ๆ เกาะกุมกัน เช่น

- เลือด
- น้ำเหลือง
- ของเหลวในร่างกาย

อาโปธาตุไม่ได้หมายถึง "น้ำ" เพียงอย่างเดียว แต่หมายถึง คุณสมบัติของการยึดเหนี่ยว

3. เตโชธาตุ หมายถึง ความร้อน ความเย็น การทำให้สูกงอม ตัวอย่าง

- อุณหภูมิของร่างกาย
- ความร้อนจากแสงแดด
- การย่อยอาหาร

4. วาโยธาตุ หมายถึง การเคลื่อนไหว การตั้ง การหย่อน เช่น

- การหายใจ
- การเคลื่อนไหวของแขนขา
- การไหลเวียนของเลือด

อุปาทายรูป 24 คือ รูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิดขึ้น

1. ปสาทรูป 5 ได้แก่

- จักขุปสาท (ตา)
- โสตปสาท (หู)
- ฆานปสาท (จมูก)
- ชิวหาปสาท (ลิ้น)
- กายปสาท (กาย)

เป็นอวัยวะที่รับอารมณ์

2. โคจรรูป 4 คือ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ ได้แก่

- สี
- เสียง
- กลิ่น
- รส

3. ภาวรูป 2 ได้แก่

- อิตถิภาวะ (ความเป็นหญิง)
- ปุริสภาวะ (ความเป็นชาย)

4. หทัยวัตถุ เป็นรูปที่พระอภิธรรมอธิบายว่า เป็นที่อาศัยของจิต (ตามคัมภีร์อภิธรรมฝ่ายเถรวาท)

5. ชีวิตรูป ทำหน้าที่หล่อเลี้ยงรูปธรรม ให้ดำรงอยู่

6. อาหารรูป คือ โอชา หรือสารอาหาร ที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

7. วิญญาณรูป 2 ได้แก่

- กายวิญญาณ

การแสดงออกทางกาย

- วิจิตวิญญาณ

การแสดงออกทางวาจา

8. วิการรูป 3 ได้แก่

- ความเบา
- ความอ่อน
- ความคล่องตัว

ของรูปธรรม

9. ลักษณะรูป 4 เป็นลักษณะของรูป ได้แก่

- อุปยยะ (เกิดขึ้น)
 - สันตติ (สืบต่อ)
 - ชรตา (เสื่อม)
 - อนิจจตา (ดับไป)
-

รูปกับนามต่างกันอย่างไร

นาม	รูป
รู้สึก	ไม่รู้รู้สึก
รู้อารมณ์	ถูกรู้อารมณ์
เกิดดับเร็วมาก	ดำรงอยู่ได้นานกว่าจิต
ได้แก่จิตและเจตสิก	ได้แก่ร่างกายและวัตถุ

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมอธิบายว่า ร่างกาย ไม่ใช่ "ตัวเรา" แต่เป็นการรวมกันของ รูปธรรม 28 ประการ เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม รูปก็เกิด เมื่อเหตุปัจจัยหมด รูปก็ดับจึงไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เมื่อเจ็บป่วย หากเข้าใจพระอภิธรรม จะเห็นว่าที่เจ็บ คือรูปธรรม ส่วนจิตสามารถฝึกไม่ให้ทุกข์ตาม นี่คือเหตุผลที่พระอริยเจ้าบางรูป แม้ร่างกายเจ็บป่วยแต่จิตยังสงบ

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อพิจารณาร่างกาย ให้เห็นว่า ประกอบด้วย

- ดิน
- น้ำ
- ไฟ
- ลม

ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนแท้จริง การพิจารณาเช่นนี้ ช่วยลด

- ความยึดติดในร่างกาย
- ความหลงในความงาม
- ความกลัวความแก่
- ความกลัวความตาย

และเป็นพื้นฐานของ วิปัสสนาภาวนา

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ใดเห็นรูปตามความเป็นจริง ผู้นั้นย่อมไม่ยึดมั่นในรูป"
เมื่อไม่ยึดมั่นในรูป ใจย่อมเป็นอิสระจากความทุกข์

สรุปตอนที่ 25

คัมภีร์ รูปกัณฑ์ อธิบาย รูปธรรม 28 ประการ แบ่งเป็น

- มหาภูตรูป 4 ได้แก่ ปรฐวิ อาโป เตโช และวาโย
- อุปาทายรูป 24 ได้แก่ อวัยยะรับสัมผัส อารมณ์ที่ถูกรับรู้ เพศ ชีวิตรูป อาหารรูป วิญญาณรูป วิจารณ์ และลักษณะรูป

การศึกษารูปธรรมทำให้เข้าใจว่า ร่างกายและวัตถุทั้งหลายเป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิใช่ตัวตนถาวร การเห็นรูปตามความเป็นจริงจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญวิปัสสนาและการดับทุกข์

ตอนที่ 26 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ธัมมสังคณี นิกเขปกัณฑ์ และอัญจาทถกัณฑ์ การสรุปและจัดหมวดหมู่ธรรม

ในตอนี่ 25 เราได้ศึกษา รูปกัณฑ์ ซึ่งอธิบาย รูปธรรม 28 ประการ อันเป็นส่วนสำคัญของ
ปรมัตถธรรม

ในตอนนี้ เราจะศึกษา 2 กัณฑ์สุดท้ายของคัมภีร์ธัมมสังคณี ได้แก่

1. นิกเขปกัณฑ์
2. อัญจาทถกัณฑ์

ทั้งสองกัณฑ์ทำหน้าที่สรุปและจัดระบบธรรมทั้งหมดที่ได้อธิบายไว้ก่อนหน้านี้ เพื่อให้ผู้ศึกษามองเห็นภาพรวมของพระอภิธรรมอย่างเป็นระบบ

โครงสร้างของคัมภีร์ธัมมสังคณี

คัมภีร์ธัมมสังคณีแบ่งเป็น 4 กัณฑ์

กัณฑ์	เนื้อหา
1. จิตตูปปาตกัณฑ์	จิตและเจตสิก
2. รูปกัณฑ์	รูปธรรม 28
3. นิกเขปกัณฑ์	การจัดหมวดธรรม
4. อัญจาทถกัณฑ์	การสรุปความหมายของธรรม

นิกเขปกัณฑ์ คืออะไร

คำว่า นิกเขป แปลว่า การรวบรวม การจัดหมวดหมู่ หรือการจำแนก กัณฑ์นี้ไม่ได้เพิ่มธรรมใหม่ แต่รวบรวมธรรมทั้งหมดที่กล่าวมาแล้ว มาจัดเป็นหมวดหมู่ เพื่อให้ศึกษาได้ง่ายขึ้น

เหตุใดต้องจัดหมวดธรรม

พระธรรมมีรายละเอียดมาก หากไม่มีการจัดระบบ จะยากต่อการศึกษาและการจดจำ พระอภิธรรมจึงจัดธรรมไว้เป็นหมวด เช่น

- กุศล
- อกุศล
- อภัยกตธรรม
- ชั้น 5
- อายุตนะ 12

- ธาตุ 18
- อินทรีย์
- โพชนงค์
- มรรคมรรค 8

การจัดหมวดหมู่เช่นนี้ ช่วยให้เห็นความสัมพันธ์ของธรรมแต่ละประเภท

ตัวอย่างการจัดหมวดหมู่

ธรรมสามารถจัดได้หลายลักษณะ เช่น ตามคุณภาพของจิต

- กุศล
 - อกุศล
 - อปายาท
-

ตามปรมาัตถธรรม

- จิต
 - เจตสิก
 - รูป
 - นิพพาน
-

ตามเหตุและผล

- เหตุ
- ผล
- ปัจจัย

ทั้งหมดนี้ทำให้เห็นว่า ธรรมข้อเดียวกันสามารถพิจารณาได้หลายมุมมอง

อรรถุทธาทกัณท์ คืออะไร

คำว่า อรรถุทธาท หมายถึง การยกเอาเนื้อหาสำคัญขึ้นมาอธิบาย กัณท์นี้สรุปใจความของธรรมที่กล่าวไว้ทั้งหมด พร้อมอธิบายความหมายโดยย่อ เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจแก่นของพระอภิธรรมไม่หลงอยู่เพียงรายละเอียด

จุดมุ่งหมายของอรรถุทธาทกัณท์

พระอภิธรรมไม่ได้ต้องการให้จดจำรายการธรรมจำนวนมากเท่านั้น แต่ต้องการให้เข้าใจว่า ธรรมทั้งหมด ล้วนอยู่ภายใต้กฎเดียวกัน คือ

- เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย
- ตั้งอยู่ชั่วคราว
- ดับไป
- ไม่ใช่ตัวตน

นี่คือหัวใจของการศึกษาพระอภิธรรม

สิ่งที่สัมมสังคณีสอนเรา

เมื่อศึกษาคัมภีร์สัมมสังคณีครบทั้ง 4 กัณฑ์ จะเห็นภาพรวมว่า

1. จิต เป็นผู้รู้อารมณ์
 2. เจตสิก เป็นองค์ประกอบของจิต
 3. รูป เป็นสิ่งที่ถูกรู้
 4. ธรรมทั้งหมด เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย
- ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร
-

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เมื่อมีคนกล่าวคำตำหนิ พระอภิธรรมจะอธิบายว่า

- เสียง เป็นรูปธรรม
- การได้ยิน เป็นวิบากจิต
- ความจำว่าเป็นคำตำหนิ เป็นสัญญา
- ความโกรธ (ถ้าเกิด) เป็นอกุศลเจตสิก
- สติ (ถ้าเกิด) เป็นโสภณเจตสิก

จะเห็นว่า เหตุการณ์เดียว สามารถวิเคราะห์ได้ด้วยหลักธรรมหลายหมวด นี่คือประโยชน์ของการจัดหมวดธรรมในนิกเขปกัณฑ์

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อศึกษาพระอภิธรรม ไม่ควรหยุดเพียงการจำชื่อธรรม แต่ควรนำมาสังเกตตนเอง เช่น วันนี้

- จิตเป็นกุศลหรืออกุศล
- มีสติหรือไม่
- กำลังยึดมั่นในรูปหรือไม่
- กำลังเห็นเหตุปัจจัยหรือไม่

การศึกษาจะมีคุณค่า เมื่อเชื่อมโยงกับการปฏิบัติจริง

ความสำคัญของคัมภีร์ธัมมสังคณี

คัมภีร์ธัมมสังคณีเป็น รากฐานของพระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์ เพราะได้วางหลักสำคัญไว้ครบ ได้แก่

- จิต 89 (หรือ 121) ดวง
- เจตสิก 52 ประการ
- รูปธรรม 28 ประการ
- การจำแนกธรรมอย่างเป็นระบบ

คัมภีร์ต่อ ๆ ไป จะนำหลักเหล่านี้ไปอธิบายให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า การรู้ธรรมเป็นหมวดหมู่ มีประโยชน์เพื่อให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง มิใช่เพื่อความจำที่มากขึ้นเท่านั้น เมื่อเห็นว่า ทุกสิ่ง จิต เจตสิก รูป และเหตุปัจจัย ความยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ ลดลง

สรุปตอนที่ 26

นิกเขปกัณฑ์ ทำหน้าที่จัดหมวดหมู่ธรรมทั้งหมดให้เป็นระบบ ส่วน อัญจุททาร์กัณฑ์ ทำหน้าที่สรุปสาระสำคัญของธรรม เพื่อให้เข้าใจแก่นของพระอภิธรรม

เมื่อศึกษาคัมภีร์ธัมมสังคณีครบทั้ง 4 กัณฑ์แล้ว จะเข้าใจโครงสร้างพื้นฐานของพระอภิธรรม ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และการจัดหมวดหมู่ธรรม ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการศึกษาคัมภีร์ต่อไป

ตอนที่ 27 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 2 : วิภังค์ (Vibhaṅga) ภาพรวมและโครงสร้างของคัมภีร์วิภังค์

ในตอน 26 เราได้ศึกษาจบ คัมภีร์ธัมมสังคณี ซึ่งเป็นคัมภีร์แรกของพระอภิธรรมปิฎก อธิบาย จิต เจตสิก รูป และการจัดหมวดหมู่ธรรม อย่างเป็นระบบ

ตั้งแต่ตอนนี้เป็นต้นไป เราจะศึกษา คัมภีร์ที่ 2 คือ "วิภังค์" ซึ่งนำหลักธรรมที่กล่าวไว้ในธัมมสังคณีมาแยกอธิบายเป็นหัวข้อสำคัญของพระพุทธศาสนา

วิภังค์ คืออะไร

คำว่า วิภังค์ (Vibhaṅga) แปลว่า การจำแนก การแยกแยะ หรือการวิเคราะห์อย่างละเอียด หากเปรียบเทียบง่าย ๆ

- ธัมมสังคณี เปรียบเหมือนการรวบรวมวัสดุทั้งหมดของบ้าน

- วิภังค์ เปรียบเหมือนการนำวัสดุเหล่านั้นมาอธิบายทีละส่วน เช่น ฐานราก เสา ผนัง และหลังคา ว่าแต่ละส่วนทำงานอย่างไร
จึงทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจพระธรรมอย่างเป็นระบบและเชื่อมโยงกัน

จุดมุ่งหมายของคัมภีร์วิภังค์

คัมภีร์วิภังค์มีจุดมุ่งหมายเพื่อ

- อธิบายหลักธรรมสำคัญทีละหัวข้อ
- เชื่อมโยงพระสูตรกับพระอภิธรรม
- แสดงทั้งด้านทฤษฎีและการปฏิบัติ
- ทำให้เห็นความสัมพันธ์ของธรรมแต่ละหมวด

จึงเป็นคัมภีร์ที่ช่วยให้เข้าใจพระธรรมลึกซึ้งขึ้น

โครงสร้างของคัมภีร์วิภังค์

คัมภีร์วิภังค์แบ่งออกเป็น 18 วิภังค์ (18 หมวดใหญ่) ได้แก่

ลำดับ	วิภังค์	เนื้อหา
1	ขันธวิภังค์	ขันธ 5
2	อายตนะวิภังค์	อายตนะ 12
3	ธาตุวิภังค์	ธาตุ 18
4	สัจจวิภังค์	อริยสัจ 4
5	อินทริยวิภังค์	อินทริย์ 22
6	ปฏิจจสมุปปาตวิภังค์	ปฏิจจสมุปบาท
7	สติปัฏฐานวิภังค์	สติปัฏฐาน 4
8	สัมมปปีชานวิภังค์	สัมมปปีชาน 4
9	อิทธิบาทวิภังค์	อิทธิบาท 4
10	โพชฌงค์วิภังค์	โพชฌงค์ 7
11	มรรควิภังค์	มรรคมรรค 8
12	ฌานวิภังค์	ฌาน
13	ปมัญญวิภังค์	พรหมวิหาร
14	สิกขาปทวิภังค์	ศีล

ลำดับ	วิภังค์	เนื้อหา
15	ปฏิสัมภิทาวิภังค์	ปฏิสัมภิทาญาณ
16	ญาณวิภังค์	ญาณ
17	บุพทกวัตถวิภังค์	ธรรมหมวดย่อย
18	ธัมมहतฺถวิภังค์	หัวใจแห่งธรรม

ทั้ง 18 หมวดนี้ครอบคลุมหลักธรรมสำคัญแทบทั้งหมดของพระพุทธศาสนา

วิธีอธิบายในคัมภีร์วิภังค์

แต่ละวิภังค์มักอธิบายด้วย 3 วิธี

1. พระสูตรภาษณีย์ อธิบายตามแนวพระสูตร ใช้ภาษาที่เข้าใจง่าย ยกตัวอย่างการปฏิบัติ

2. อภิธรรมภาษณีย์ อธิบายตามแนวพระอภิธรรม จำแนก

- จิต
- เจตสิก
- รูป
- ปัจจัย

อย่างละเอียด

3. ปัญหาปุจฉะ ใช้รูปแบบ ถาม–ตอบ เพื่อทบทวนความเข้าใจ และตรวจสอบความสัมพัทธ์ของธรรม

เหตุใดจึงต้องอธิบายหลายแบบ

เพราะผู้ศึกษามีพื้นฐานต่างกัน บางคนเข้าใจจากตัวอย่างในพระสูตร บางคนเข้าใจจากการวิเคราะห์แบบพระอภิธรรม การใช้ทั้ง 3 วิธี จึงทำให้พระธรรมสมบูรณ์ ทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ

ความสำคัญของคัมภีร์วิภังค์

หากธัมมสังคณี เป็นการแนะนำองค์ประกอบของธรรม วิภังค์ คือ การอธิบายว่า ธรรมเหล่านั้นทำงานอย่างไร เชื่อมโยงกันอย่างไร และนำไปใช้ในการปฏิบัติได้อย่างไร

ตัวอย่าง เมื่อศึกษา ชั้น 5 ในพระสูตร จะทราบว่า มี

- รูป

- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาณ

แต่ในวิภังค์ จะอธิบายต่อว่า แต่ละขั้นนี้ ประกอบด้วยธรรมอะไรบ้าง สัมพันธ์กับจิตและเจตสิกอย่างไร จึงเข้าใจลึกซึ้งยิ่งขึ้น

การนำไปปฏิบัติ

คัมภีร์วิภังค์ช่วยให้เรา มองชีวิตเป็นหมวดธรรม เช่น เมื่อโกรธ สามารถวิเคราะห์ได้ว่า

- เวทนาเป็นอย่างไร
- สัญญาจำอะไร
- สังขารปรุงแต่งอย่างไร
- วิญญาณรับรู้อย่างไร

การเห็นเช่นนี้ ทำให้ไม่ยึดติดว่า "เรากำลังโกรธ" แต่เห็นว่า เป็นเพียง ธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า "ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต" คัมภีร์วิภังค์ช่วยให้เรา "เห็นธรรม" โดยแยกองค์ประกอบของชีวิตออกจากความยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เมื่อเห็นชัดเช่นนี้ ปัญญาย่อมเจริญ และนำไปสู่ความหลุดพ้น

สรุปตอนที่ 27

คัมภีร์ วิภังค์ เป็นคัมภีร์ที่ 2 ของพระอภิธรรมปิฎก มีเนื้อหาแบ่งเป็น 18 วิภังค์ อธิบายหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนาอย่างละเอียด โดยใช้ทั้งแนวพระสูตร แนวพระอภิธรรม และการถาม-ตอบ คัมภีร์นี้ทำหน้าที่เชื่อมโยงความรู้จากธัมมสังคณีเข้ากับการปฏิบัติ ทำให้ผู้ศึกษามองเห็นความสัมพันธ์ของธรรมต่าง ๆ ได้อย่างเป็นระบบ และเป็นพื้นฐานสำคัญในการเจริญปัญญา

ตอนที่ 28 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ ขันธวิภังค์ (Khandha Vibhanga) ชั้น 5 : การวิเคราะห์ชีวิตตามความเป็นจริง ในตอนที่ 27 เราได้ศึกษาภาพรวมของ คัมภีร์วิภังค์ ซึ่งแบ่งเนื้อหาออกเป็น 18 วิภังค์ และเริ่มต้นด้วย ขันธวิภังค์ เพราะ "ชั้น 5" เป็นหลักธรรมสำคัญที่ใช้อธิบายชีวิตของสัตว์ทั้งหลาย

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า สิ่งที่เราเรียกว่า "คน" หรือ "ตัวเรา" แท้จริงแล้วเป็นเพียงการประชุมกันของขันธ์ 5 เท่านั้น

ขันธ์ คืออะไร

คำว่า ขันธ์ (Khandha) แปลว่า กอง หมวด หรือหมู่แห่งสภาวะธรรม ขันธ์ 5 ไม่ใช่สิ่งที่ย่อยแยกจากกัน แต่เป็นธรรม 5 หมวดที่ประกอบกันขึ้นเป็นชีวิตได้แก่

1. รูปขันธ์
 2. เวทนาขันธ์
 3. สัญญาขันธ์
 4. สังขารขันธ์
 5. วิญญาณขันธ์
-

1. รูปขันธ์

รูปขันธ์ คือ ส่วนที่เป็นร่างกายและวัตถุ ประกอบด้วย

- ธาตุ 4
- รูปธรรม 28

เช่น

- ผม
- ขน
- เล็บ
- ฟัน
- หน้าง
- เลือด
- กระดูก

รวมทั้งอวัยวะรับสัมผัส รูปขันธ์ ไม่มีความรู้สึก ไม่มีความคิด

2. เวทนาขันธ์

เวทนา คือ ความรู้สึกเมื่อมีอารมณ์มากระทบ แบ่งเป็น

- สุข
- ทุกข์
- โสมนัส
- โทมนัส

- อุเบกขา

ตัวอย่าง เมื่อดื่มน้ำเย็น เกิดสุขเวทนา เมื่อถูกตำหนิอาจเกิดโทมนัสเวทนา

3. สัญญาขั้น

สัญญา คือ การจำได้หมายรู้

ตัวอย่าง เห็นดอกกุหลาบ จำได้ว่า "นี่คือกุหลาบ" เห็นเพื่อน จำชื่อได้ ทั้งหมดเป็นหน้าที่ของสัญญา

4. สังขารขั้น

สังขาร คือ ธรรมที่ปรุงแต่งจิต ประกอบด้วย เจตสิกต่าง ๆ เช่น

- เจตนา
- ความเพียร
- ศรัทธา
- เมตตา
- โทสะ
- โลภะ

ยกเว้น เวทนา และ สัญญา เพราะแยกเป็นขั้นเฉพาะ

5. วิญญาณขั้น

วิญญาณ คือ การรับรู้อารมณ์ แบ่งเป็น

- จักขุวิญญาณ
- โสตวิญญาณ
- ฆานวิญญาณ
- ชิวหาวิญญาณ
- กายวิญญาณ
- มโนวิญญาณ

เป็นจิตที่รับรู้อารมณ์

ขั้นทั้ง 5 ทำงานร่วมกันอย่างไร

ตัวอย่าง เห็นดอกไม้ รูปขั้น ดวงตา และ ดอกไม้

วิญญาณขั้น เกิดการเห็น

สัญญาชั้น จำได้ว่า เป็นดอกกุหลาบ

เวทนาชั้น รู้สึกชอบ หรือเฉย

สังขารชั้น เกิดความคิด เช่น อยากเก็บไปปลูก ทั้งหมดนี้ เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน อย่างรวดเร็ว

ชั้น 5 กับความยึดมั่น

คนทั่วไปมักคิดว่า

- ร่างกายคือเรา
- ความรู้สึกคือเรา
- ความคิดคือเรา

แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า ชั้นทั้ง 5 ล้วน

- เกิดขึ้น
- เปลี่ยนแปลง
- ดับไป

จึงไม่ควรยึดถือว่า เป็นตัวเรา

ชั้น 5 กับไตรลักษณ์

พระอภิธรรมอธิบายว่า ชั้นทั้ง 5 มีลักษณะร่วมกัน คือ
อนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดแล้วดับ

ทุกขัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ถูกบีบคั้น ด้วยการเปลี่ยนแปลง

อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน เมื่อมีคนชมเรา

- รูปชั้น ได้ยินเสียง
- วิญญาณชั้น รับรู้เสียง
- สัญญาชั้น จำคำชม
- เวทนาชั้น รู้สึกพอใจ
- สังขารชั้น อาจเกิดความยินดีหรือความหลง

หากมีสติ จะเห็นว่าทั้งหมดเป็นเพียงขั้นที่กำลังทำงานไม่ใช่ "ตัวเรา"

วิธีพิจารณาขั้น 5

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พิจารณาว่า "นี่ไม่ใช่ของเร นี่ไม่ใช่เร นี่ไม่ใช่ตัวตนของเรา" ใ้กับ

- รูป
- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาณ

เมื่อพิจารณาบ่อย ๆ ความยึดมั่น จะค่อย ๆ ลดลง

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมต้องการให้เห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า "ชีวิต" แท้จริง คือ การประชุมกัน ของขั้น 5 เมื่อเหตุปัจจัยพร้อม ขั้นก็เกิด เมื่อเหตุปัจจัยหมด ขั้นก็ดับไม่มี ตัวตนถาวรซ่อนอยู่เบื้องหลัง

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อสุข ให้รู้ว่าเป็นเวทนา เมื่อทุกข์ให้รู้ว่าเป็นเวทนา เมื่อโกรธให้รู้ว่าเป็นสังขาร เมื่อคิดให้รู้ว่าเป็นวิญญาณและเจตสิก เมื่อฝึกเช่นนี้จะเห็นว่าทุกสิ่ง เป็นเพียงขั้นที่เกิดขึ้นแล้วดับไป

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ใดเห็นขั้น 5 ตามความเป็นจริง ผู้นั้นย่อมคลายความยึดมั่น และก้าวสู่ความหลุดพ้น" การศึกษาขั้น 5 จึงไม่ใช่เพียงการเรียนรู้ทฤษฎี แต่เป็น การฝึกมองชีวิตตามความเป็นจริง

สรุปตอนที่ 28

ขั้น 5 ได้แก่

- รูปขั้น — ส่วนที่เป็นร่างกายและวัตถุ
- เวทนาขั้น — ความรู้สึก
- สัญญาขั้น — การจำได้หมายรู้
- สังขารขั้น — การปรุงแต่งของจิต
- วิญญาณขั้น — การรับรู้อารมณ์

พระอภิธรรมอธิบายว่า ขั้นทั้ง 5 เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา และล้วนมีลักษณะเป็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา การพิจารณาขั้น 5 ตามความเป็นจริงจึงเป็นพื้นฐานสำคัญของ วิปัสสนาภาวนา และเป็นหนทางสู่การคลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตน

ตอนที่ 29 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ อายตนวิภังค์ (Āyatana Vibhaṅga) อายตนะ 12 : ประตู่แห่งการรับรู้โลก

ในตอนี่ 28 เราได้ศึกษาถึง ขั้น 5 ซึ่งอธิบายว่าชีวิตประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ

ในตอนี่ เราจะศึกษาหลักธรรมที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ อายตนะ 12 ซึ่งอธิบายว่า การรับรู้โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า โลกที่เรารับรู้ เกิดขึ้นผ่านอายตนะทั้ง 12 มิใช่เกิดขึ้นโดยตัวตน

อายตนะ คืออะไร

คำว่า อายตนะ (Āyatana) หมายถึง แดนเกิด แดนต่อ หรือช่องทางที่ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์ อายตนะเป็นจุดเชื่อมระหว่าง

- ผู้รับรู้
- สิ่งที่ถูกรับรู้

เมื่อทั้งสองฝ่ายมาพบกัน จึงเกิด การรับรู้

อายตนะ 12

แบ่งเป็น 2 กลุ่ม

1. อายตนะภายใน 6 คือ อวัยวะรับอารมณ์ ได้แก่

1. จักขุ (ตา)
2. โสตะ (หู)
3. ฆานะ (จมูก)
4. ชิวหา (ลิ้น)
5. กาย
6. มนะ (ใจ)

2. อายตนะภายนอก 6 คือ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ ได้แก่

1. รูป
2. เสียง

3. กลิ่น
4. รส
5. โผฏฐัพพะ (สิ่งที่กายสัมผัส)
6. ธรรมารมณ์ (อารมณ์ทางใจ)

ตารางอายตนะ 12

อายตนะภายใน	อายตนะภายนอก
ตา	รูป
หู	เสียง
จมูก	กลิ่น
ลิ้น	รส
กาย	โผฏฐัพพะ
ใจ	ธรรมารมณ์

การเกิดผัสสะ

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายว่า เมื่ออายตนะภายใน กระทบกับอายตนะภายนอก และมีวิญญาณเกิดขึ้น จึงเกิด ผัสสะ ตัวอย่าง

- ตา + รูป + จักขุวิญญาณ = จักขุสัมผัส
- หู + เสียง + โสตวิญญาณ = โสตสัมผัส

ผัสสะเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการรับรู้ทั้งหมด

จากผัสสะสู่เวทนา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า ผัสสปัจจยา เวทนา คือ เมื่อมีผัสสะ ย่อมมีเวทนา ตัวอย่าง



เกิดผัสสะ



อาจเกิดทุกขเวทนา

อายตนะกับปัจจัยสมุปบาท

อายตนะมีบทบาทสำคัญในหลัก ปัจจัยสมุปบาท ดังนี้

อวิชชา



สังขาร



วิญญาน



นามรูป



สพายตนะ (อายตนะ 6)



ผัสสะ



เวทนา



ตัณหา



อุปาทาน



ภพ



ชาติ



ชรา มรณะ

จะเห็นว่า อายตนะเป็นจุดเชื่อม ระหว่าง นามรูป กับผัสสะ

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

มีคนพูดคำหยาบ

1. หู
2. เสียง
3. โสตวิญญาน

เกิด

ผัสสะ



เวทนา



ถ้าไม่มีสติ



โทสะ



พุดตอบ

แต่ถ้ามีสติ จะรู้ว่า เป็นเพียงเสียงที่ผ่านเข้ามาทางหู ไม่จำเป็นต้องโกรธ

อายตนะกับการเจริญสติ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า เมื่อตาเห็นรูปให้รู้ว่า "เห็น" เมื่อหูได้ยินเสียงให้รู้ว่า "ได้ยิน" ไม่รีบปรุงแต่ง ไม่รีบยินดี ไม่รีบยินร้าย นี่คือการรักษา อินทรีย์สังวร คือการสำรวมอายตนะ

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

พระอภิธรรมแสดงให้เห็นว่า การเห็น ไม่ใช่ตัวเราเห็นแต่เป็น

- ตา
- รูป
- จักขุวิญญาน

ทำงานร่วมกันการได้ยิน ก็เช่นเดียวกัน ไม่มี "ผู้ได้ยิน" มีแต่ธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

การนำไปปฏิบัติ

ในชีวิตประจำวัน เมื่อมีสิ่งมากระทบ ให้สังเกตว่า

- ขณะนี้กำลังเห็น
- ขณะนี้กำลังได้ยิน
- ขณะนี้กำลังคิด

ก่อนที่ความชอบ หรือความไม่ชอบ จะเกิดขึ้น หากมีสติ จะสามารถหยุด การปรุงแต่งได้เร็วขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เพราะมีอายตนะ จึงมีผัสสะ เพราะมีผัสสะ จึงมีเวทนา" หากผู้ปฏิบัติ มีสติ ตั้งแต่ อายตนะ หรือ ผัสสะ วงจรแห่งทุกข์ ก็จะไม่ขยายต่อไปจนถึง ตัณหาและอุปาทาน

สรุปตอนที่ 29

อายตนะ 12 ประกอบด้วย

- อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- อายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก และมีวิญญาณเกิดขึ้น จะเกิด ผัสสะ ซึ่งเป็นเหตุให้เกิด เวทนา และเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการปรุงแต่งทางจิต

การเข้าใจอายตนะช่วยให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันการรับรู้อารมณ์ ไม่ปล่อยให้ผัสสะนำไปสู่ตัณหาและอุปาทาน จึงเป็นพื้นฐานสำคัญของการเจริญสติและการดับทุกข์ตามหลักพระอริยธรรม

ตอนที่ 30 : พระอริยธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ ธาตุวิภังค์ (Dhātu Vibhaṅga) ธาตุ 18 : การวิเคราะห์ชีวิตตามองค์ประกอบของการรับรู้ ในตอนที่ 29 เราได้ศึกษา อายตนะ 12 ซึ่งอธิบายช่องทางที่ทำให้เกิดการรับรู้อารมณ์

ในตอนนี้ เราจะศึกษาหลักธรรมอีกขั้นหนึ่ง คือ ธาตุ 18 ซึ่งเป็นการวิเคราะห์การรับรู้ให้ละเอียดขึ้น โดยเพิ่ม วิญญาณ เข้ามาเป็นองค์ประกอบสำคัญ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงหลักธรรมนี้เพื่อให้เห็นว่า การรับรู้ทั้งหลายเป็นเพียงการทำงานร่วมกันของธาตุทั้งหลาย มิใช่มีตัวตนหรือผู้รับรู้ที่ถาวร

ธาตุ คืออะไร

คำว่า ธาตุ (Dhātu) หมายถึง สภาวะหรือองค์ประกอบพื้นฐานที่ทำหน้าที่เฉพาะของตน ธาตุไม่ได้หมายถึงธาตุเคมี แต่หมายถึง องค์ประกอบของประสบการณ์ทั้งหมด

ธาตุ 18 แบ่งเป็น 3 กลุ่ม

กลุ่ม	จำนวน
อายตนะภายใน	6
อายตนะภายนอก	6

กลุ่ม
วิญญานธาตุ

จำนวน
6

กลุ่มที่ 1 : อายตนะภายใน 6 ได้แก่

1. จักขุธาตุ (ตา)
2. โสตธาตุ (หู)
3. ฆานธาตุ (จมูก)
4. ชิวหาธาตุ (ลิ้น)
5. กายธาตุ (กาย)
6. มโนธาตุ (ใจ)

เป็นเครื่องรับอารมณ์

กลุ่มที่ 2 : อายตนะภายนอก 6 ได้แก่

1. รูปธาตุ
2. สัทธาตุ (เสียง)
3. คันธธาตุ (กลิ่น)
4. รสธาตุ
5. โผฏฐัพพธาตุ
6. ธรรมธาตุ

เป็นสิ่งที่ถูกรับรู้

กลุ่มที่ 3 : วิญญานธาตุ 6 ได้แก่

1. จักขุวิญญานธาตุ
2. โสตวิญญานธาตุ
3. ฆานวิญญานธาตุ
4. ชิวหาวิญญานธาตุ
5. กายวิญญานธาตุ
6. มโนวิญญานธาตุ

ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์

ตัวอย่างการทำงานของธาตุ 18

สมมติว่า เห็นดอกบัว จะเกิดองค์ประกอบดังนี้

จักขุธาตุ

ดวงตา



รูปธาตุ

ดอกบัว



จักขุวิญญาณธาตุ

การเห็น เมื่อทั้งสามอย่างพร้อมกัน จึงเกิดผัสสะ แล้วจึงเกิด เวทนา สัญญา สังขาร ต่อไป

ธาตุ 18 กับอายตนะ 12

อายตนะ 12 อธิบาย "ช่องทาง" ของการรับรู้

ธาตุ 18 อธิบาย "องค์ประกอบ" ของการรับรู้ จึงละเอียดกว่า โดยเพิ่ม วิญญาณ เข้ามา

ธาตุ 18 กับขั้น 5

หลักธรรมทั้งสอง กล่าวถึง เรื่องเดียวกัน แต่คนละมุมมอง

ขั้น 5 เน้น องค์ประกอบของชีวิต

ธาตุ 18 เน้นกระบวนการรับรู้อารมณ์ เมื่อศึกษาร่วมกัน จะเข้าใจชีวิต อย่างสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

เมื่อเราเห็นสิ่งใด พระอภิธรรมสอนว่า ไม่มี "ผู้เห็น" แต่มีเพียง

- ตา
- รูป
- จักขุวิญญาณ

ทำงานร่วมกัน เมื่อ ได้ยิน ก็ไม่มี "ผู้ได้ยิน" แต่มีเพียง

- หู
- เสียง
- โสตวิญญาณ

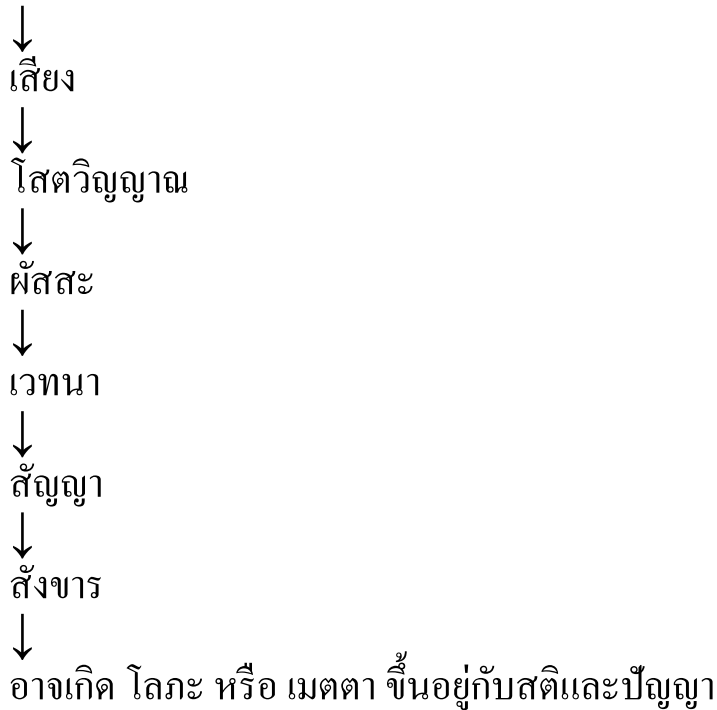
ทั้งหมด เป็นธรรม ที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัย

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

มีคนกล่าวคำชม

เกิดกระบวนการ

หู



ธาตุ 18 กับวิปัสสนา

เมื่อผู้ปฏิบัติ พิจารณา ธาตุทั้งหลาย จะเห็นว่า มีแต่ธาตุทำงาน ไม่มีตัวเรา จึงเกิดปัญญา เห็นอนัตตาชัดเจนขึ้น

การนำไปปฏิบัติ

เมื่อเห็น ให้รู้ว่าเป็นจักขุธาตุ รูปธาตุ และจักขุวิญญาณธาตุ เมื่อได้ยิน ให้รู้ว่าเป็นโสตธาตุ สัทธาธาตุ และโสตวิญญาณธาตุ ไม่รับคิดว่า"เขาค่าเรา" แต่เห็นว่าเป็นเพียงธรรมกำลังทำงานการฝึกเช่นนี้ ช่วยลดความยึดมั่นได้มาก

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ใดเห็นธาตุตามความเป็นจริง ผู้นั้นย่อมไม่สำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวตน" เมื่อเห็นว่า ทุกสิ่ง เป็นเพียงธาตุ ที่เกิดขึ้นและดับไป ความทุกข์ ย่อมค่อย ๆ ลดลง

สรุปตอนที่ 30

ธาตุ 18 ประกอบด้วย

- อายตนะภายใน 6 ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ
- อายตนะภายนอก 6 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

- วิทยุญาณธาตุ 6 ได้แก่ การเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การรับสัมผัส และการรับรู้ อารมณ์ทางใจ

พระอภิธรรมใช้หลักธาตุ 18 เพื่ออธิบายว่า การรับรู้ทั้งหลายเกิดจากองค์ประกอบหลายส่วน ทำงานร่วมกันตามเหตุปัจจัย มิได้มีผู้รับรู้ที่เป็นตัวตนถาวร การพิจารณาธาตุ 18 จึงเป็นแนวทางสำคัญ ในการเจริญวิปัสสนา เพื่อให้เห็นความเป็นอนัตตาและคลายความยึดมั่นถือมั่น

ตอนที่ 31 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ สัจจวิภังค์ (Sacca Vibhaṅga) อริยสัจ 4 : ความจริงอันประเสริฐและหนทางดับทุกข์

ในตอนที 30 เราได้ศึกษา ธาตุ 18 ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การรับรู้เกิดจากองค์ประกอบหลายอย่าง ทำงานร่วมกันตามเหตุปัจจัย มิได้มีตัวตนถาวรเป็นผู้เห็น ผู้ได้ยิน หรือผู้รับรู้

ในตอนนี เราจะเข้าสู่หลักธรรมที่ถือเป็น หัวใจของพระพุทธศาสนา คือ อริยสัจ 4 ซึ่งในคัมภีร์ วิภังค์เรียกว่า สัจจวิภังค์ — การจำแนกความจริงอันประเสริฐอย่างละเอียด

สัจจวิภังค์ คืออะไร

คำว่า สัจจะ (Sacca) หมายถึง ความจริง

คำว่า วิภังค์ (Vibhaṅga) หมายถึง การจำแนกหรือวิเคราะห์

ดังนั้น สัจจวิภังค์ หมายถึง การจำแนกและวิเคราะห์ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการได้แก่

1. ทุกขอริยสัจ
2. ทุกขสมุทฺทยอริยสัจ
3. ทุกขนิโรธอริยสัจ
4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

หรือเรียกสั้น ๆ ว่า ทุกข์ — สมุทัย — นิโรธ — มรรค

1. ทุกขอริยสัจ

ความจริงว่าด้วยทุกข์

คำว่า ทุกข์ ในพระพุทธศาสนาไม่ได้หมายถึงความเจ็บปวดหรือความเศร้าเท่านั้น แต่ครอบคลุมถึงสถานะที่ ไม่สามารถคงอยู่ในสภาพเดิมได้ และไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามความต้องการได้ ตลอดเวลา

พระพุทธเจ้าทรงแสดงทุกข์ เช่น

- ชาติ - การเกิด
- ชรา - ความแก่

- มรณะ - ความตาย
 - โสกะ - ความเศร้าโศก
 - ปริเทวะ - ความคร่ำครวญ
 - ทุกข์ - ความทุกข์ทางกาย
 - โทมนัส - ความทุกข์ทางใจ
 - อุปายาส - ความคับแค้นใจ
 - ประสบสิ่งที่ไม่รัก
 - พลัดพรากจากสิ่งที่รัก
 - ประารถนาสิ่งใดแล้วไม่ได้สิ่งนั้น
- โดยสรุปคือ อุปาทานชั้น 5 เป็นทุกข์

ชั้น 5 กับทุกข์

ชั้น 5 ได้แก่

- รูป
- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาณ

ปัญหาไม่ได้มีอยู่เพียงว่าชั้น 5 มีอยู่ แต่อยู่ที่ อุปาทาน คือการเข้าไปยึดถือชั้นเหล่านั้นว่า "นี่เป็นของเรา" "นี่เป็นเรา" "นี่เป็นตัวตนของเรา" เมื่อสิ่งที่เรายึดถือเปลี่ยนแปลง จึงเกิดทุกข์

2. ทุกขสมุทยอริยสัจ

เหตุให้เกิดทุกข์

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า เหตุสำคัญของทุกข์ คือ ตัณหา (Taṇhā) หมายถึงความทะยานอยาก และความติดข้อง แบ่งเป็น 3 ประเภท

2.1 กามตัณหา อยากได้ความสุขจาก

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- สัมผัส

2.2 ภวตัณหา อยากเป็น อยากมี อยากดำรงอยู่

2.3 วิเคราะห์หา อยากไม่เป็น อยากให้สิ่งที่ไม่ชอบหมดไปหรือไม่มี

ค้นหาเกิดขึ้นอย่างไร

เราสามารถเชื่อมโยงกับตอนก่อน ๆ ได้ว่า

อายตนะ



ผัสสะ



เวทนา



ตัณหา



อุปาทาน



ภพ



ชาติ



ชราและมรณะ

นี่คือกระบวนการที่ทำให้ทุกข์ดำเนินต่อไป

ตัวอย่างง่าย ๆ

มีคนกล่าวคำตำหนิเรา

หู + เสียง



เกิดการได้ยิน



เกิดผัสสะ



เกิดเวทนาที่ไม่น่าพอใจ

หากไม่มีสติ



เกิดตัณหา

"ไม่อยากได้ยิน"



เกิดอุปาทาน

"เขาถูกรูเรา"



เกิดโทสะ



พูดตอบโต้



เกิดความขัดแย้ง

จากเสียงเพียงไม่กี่คำ จึงสามารถขยายกลายเป็นความทุกข์ได้

3. ทุกขนิโรธอริยสัจ

ความดับทุกข์

หากค้นหาเป็นเหตุแห่งทุกข์ เมื่อค้นหาดับ ทุกข์ก็ย่อมดับ สภาวะแห่งการดับค้นหาและกิเลสโดยสิ้นเชิง คือ พระนิพพาน (Nibbāna)

พระนิพพานไม่ใช่สถานที่ แต่เป็น อสังขตธรรม คือธรรมที่ไม่ถูกปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัย เป็นความดับ

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ
- ตัณหา
- อุปาทาน

อย่างสิ้นเชิง

4. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ

ทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

ทางดับทุกข์ คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ประกอบด้วย

1. สัมมาทิฏฐิ - ความเห็นชอบ
2. สัมมาสังกัปปะ - ความดำริชอบ
3. สัมมาวาจา - วาจาชอบ
4. สัมมากัมมันตะ - การกระทำชอบ
5. สัมมาอาชีวะ - เลี้ยงชีพชอบ
6. สัมมาวายามะ - ความเพียรชอบ

7. สัมมาสติ - สติชอบ
8. สัมมาสมาธิ - สมาธิชอบ

มรรค 8 กับไตรสิกขา

มรรคมรรค 8 สามารถจัดลงใน **ศีล สมาธิ ปัญญา**

ไตรสิกขา

องค์มรรค

ปัญญา

สัมมาทิฐิ, สัมมาสังกัปปะ

ศีล

สัมมาวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ

สมาธิ

สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ

ดังนั้น การปฏิบัติเพื่อดับทุกข์จึงสรุปได้ว่า **ศีล → สมาธิ → ปัญญา → ความหลุดพ้น**

หน้าที่ต่ออริยสัจ 4

ส่วนนี้สำคัญมาก เพราะอริยสัจไม่ใช่เพียงสิ่งที่ต้อง "รู้" แต่แต่ละข้อมี **หน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ**

อริยสัจ

หน้าที่

ทุกข์

กำหนดรู้

สมุทัย

ละ

นิโรธ

ทำให้แจ้ง

มรรค

เจริญ

จึงง่าย ๆ ว่า

ทุกข์ - รู้

สมุทัย - ละ

นิโรธ - แจ้ง

มรรค - เจริญ

นี่คือหัวใจของการปฏิบัติอริยสัจ

อริยสัจในมุมมองพระอภิธรรม

พระอภิธรรมทำให้เราเห็นอริยสัจละเอียดขึ้น ความทุกข์ไม่ได้เกิดเป็นก้อนใหญ่ทันที แต่มี

- จิต
- เจตสิก
- ผัสสะ
- เวทนา

- ตัณหา
- อุปาทาน

เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เมื่อมีสติและปัญญาเห็นกระบวนการนี้ จึงสามารถเข้าไปตัดวงจรได้

ตัวอย่างการปฏิบัติจริง

เมื่อโกรธ แทนที่จะคิดว่า "ฉันโกรธ" ให้รู้ว่า "ขณะนี้โทสะกำลังเกิด" จากนั้นพิจารณาว่า โทสะ

- เกิดขึ้น
- ตั้งอยู่ชั่วคราว
- แล้วดับไป

ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา นี่คือการนำพระอภิธรรมมาใช้ในการเจริญวิปัสสนา

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

การศึกษาจิต เจตสิก ขันธ์ อายตนะ และธาตุทั้งหมดที่ผ่านมา มีจุดหมายสำคัญอย่างหนึ่ง คือ เพื่อให้เข้าใจอริยสัจ 4 ตามความเป็นจริง

เพราะพระพุทธศาสนาไม่ได้หยุดเพียงการอธิบายว่า "ชีวิตคืออะไร" แต่ตอบคำถามที่สำคัญยิ่งกว่านั้นว่า ทุกข์เกิดอย่างไร และจะดับทุกข์ได้อย่างไร

ข้อคิดสำคัญ

อริยสัจ 4 สามารถสรุปเป็นกระบวนการที่ชัดเจนมากกว่า

มีทุกข์



ทุกข์มีเหตุ



เหตุนั้นดับได้



มีทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

นี่คือแก่นสำคัญของพระพุทธศาสนา

สรุปตอนที่ 31

สังขวิภังค์ จำแนก อริยสัจ 4 ได้แก่

- ทุกข์ - สภาวะที่ควรกำหนดรู้
- สมุทัย - ตัณหาอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ซึ่งควรละ

- นิโรธ - ความดับตัณหาและทุกข์ ซึ่งควรทำให้แจ้ง
- มรรค - อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งควรเจริญ

อริยสัจ 4 จึงมิใช่เพียงหลักธรรมสำหรับศึกษา แต่เป็น แผนของการปฏิบัติทั้งหมดใน พระพุทธศาสนา ตั้งแต่การรู้จักทุกข์ ค้นหาเหตุของทุกข์ เห็นความเป็นไปได้ของการดับทุกข์ และลงมือ เดินตามมรรคจนถึงพระนิพพาน

ตอนที่ 32 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ อินทริยวิภังค์ (Indriya Vibhaṅga) อินทริย 22 : ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ในตอนที่ 31 เราได้ศึกษา สัจจวิภังค์ ค- อริยสัจ 4 ซึ่งเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค

ในตอนนี้ เราจะศึกษา อินทริยวิภังค์ ซึ่งจำแนก อินทริย 22 ประการ ตั้งแต่อินทริยทางกาย ความรู้สึก สรทธา สติ สมาธิ ปัญญา จนถึงอินทริยที่เกี่ยวข้องกับการบรรลุมรรคผล

อินทริย หมายถึงอะไร

คำว่า อินทริย (Indriya) หมายถึง ธรรมที่มีความเป็นใหญ่หรือเป็นประธานในหน้าที่ของตน ไม่ได้หมายความว่าธรรมหนึ่งเป็นใหญ่เหนือธรรมทั้งหมด แต่หมายถึง เมื่อทำหน้าที่เฉพาะของตน ธรรมนั้นมีอำนาจควบคุมกิจนั้น ตัวอย่างเช่น

- จักขุนทริย เป็นใหญ่ในการรับรูปร่าง
- สตินทริย เป็นใหญ่ในการระลึก
- ปัญญินทริย เป็นใหญ่ในการรู้ตามความเป็นจริง

อินทริยมี 22 ประการ

เพื่อให้เข้าใจง่าย เราสามารถแบ่งเป็น 5 กลุ่มใหญ่

กลุ่ม	จำนวน
อินทริยทางการรับรู้	6
ภาวนินทริยและชีวิตินทริย	3
เวทนินทริย	5
อินทริยฝ่ายปฏิบัติ	5
อินทริยฝ่ายโลกุตตระ	3

กลุ่มที่ 1 : อินทรีย์ทางการรับรู้ 6

1.1 จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ทางตา ทำหน้าที่เป็นฐานสำหรับการเห็นรูป

1.2 โสตอินทรีย์ อินทรีย์ทางหู เป็นฐานสำหรับการได้ยินเสียง

1.3 ฆานินทรีย์ อินทรีย์ทางจมูก เป็นฐานสำหรับการรับกลิ่น

1.4 ชิวหินทรีย์ อินทรีย์ทางลิ้น เป็นฐานสำหรับการรับรส

1.5 กายินทรีย์ อินทรีย์ทางกาย เป็นฐานสำหรับสัมผัส เช่น

- แฉ่ง-อ่อน
 - ร้อน-เย็น
 - ค้าง-ไหว
-

1.6 มนินทรีย์ อินทรีย์คือใจหรือจิต ทำหน้าที่เป็นใหญ่ในการรู้อารมณ์ จึงเกี่ยวข้องกับการคิด การจำ การพิจารณา และการรับรู้ทางใจ

กลุ่มที่ 2 : ภาวอินทรีย์และชีวิตินทรีย์ 3

2.7 อดิตินทรีย์ ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นหญิงในทางรูปธรรม

2.8 ปุริสอินทรีย์ ธรรมที่เกี่ยวข้องกับความเป็นชายในทางรูปธรรม

2.9 ชีวิตินทรีย์ ธรรมที่ทำหน้าที่รักษาหรือหล่อเลี้ยงธรรมที่เกิดร่วมกันให้ดำรงอยู่ตลอดอายุของสภาวะธรรมนั้น ในพระอภิธรรมมีทั้งชีวิตินทรีย์ฝ่ายนามและชีวิตินทรีย์ฝ่ายรูป

กลุ่มที่ 3 : เวทณินทรีย์ 5

เป็นอินทรีย์เกี่ยวกับความรู้สึก

3.10 สุขินทรีย์ ความสุขทางกาย

3.11 ทุกขินทรีย์ ความทุกข์ทางกาย

3.12 โสมนัสสินทรีย์ ความสุขทางใจ

3.13 โทมนัสสินทรีย์ ความทุกข์ทางใจ

3.14 อุเปกขินทรีย์ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขและไม่ทุกข์

เวทนาเป็นจุดสำคัญของการปฏิบัติ

เมื่อมีผัสสะ ย่อมเกิดเวทนา หากไม่มีสติ

เวทนา → ตัณหา

แต่ถ้ามีสติ

เวทนา → รู้ตามความเป็นจริง

ตรงนี้สำคัญมาก เพราะผู้ปฏิบัติสามารถเรียนรู้ที่จะรู้สุขหรือทุกข์โดยไม่จำเป็นต้องต้องต่อ ยอดเป็นความอยากและความยึดมั่น

กลุ่มที่ 4 : อินทรีย์ฝ่ายปฏิบัติ 5

กลุ่มนี้สำคัญมากต่อการเจริญภาวนา เรียกว่า อินทรีย์ 5

4.15 สัทธินทรีย์ – ศรัทธา ความเชื่อมั่นในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และหลักกรรมอย่างประกอบด้วยเหตุผล ศรัทธาช่วยให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ

4.16. วิริยอินทรีย์ - ความเพียร

ความพยายามละอกุศลและเจริญกุศล หากไม่มีวิริยะ แม้รู้ว่าควรทำอะไร ก็อาจไม่ลงมือทำ

17. สตินทรีย์ - สติ

ความระลึกได้ ไม่หลงลืมอารมณ์ที่ควรรู้ สติช่วยให้รู้ว่า ขณะนี้

- กายเป็นอย่างไร
- เวทนาเป็นอย่างไร
- จิตเป็นอย่างไร
- ธรรมใดกำลังเกิดขึ้น

18. สมาธินทรีย์ - สมาธิ

ความตั้งมั่นของจิต ทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านไปตามอารมณ์ เมื่อจิตตั้งมั่น ย่อมพร้อมต่อการเกิดปัญญา

19. ปัญญินทรีย์ – ปัญญา

- รู้ตามความเป็นจริง เห็นว่าสังขารทั้งหลาย
- ไม่เที่ยง
- เป็นทุกข์
- เป็นอนัตตา

ปัญญาจึงมีบทบาทสำคัญในการทำลายอวิชชา

อินทรีย์ 5 ต้องสมดุล

หลักนี้สำคัญมากในการปฏิบัติ

ศรัทธา ↔ ปัญญา

ถ้ามีศรัทธามากแต่ขาดปัญญา อาจเชื่อโดยไม่พิจารณา ถ้ามีปัญญาเชิงคิดมากแต่ศรัทธาน้อย อาจวิเคราะห์มากจนไม่ลงมือปฏิบัติ จึงควรสมดุลกัน

วิริยะ ↔ สมาธิ

เพียรมากเกินไป จิตอาจเครียดหรือฟุ้งซ่าน สมาธิมากโดยขาดความเพียร จิตอาจเฉื่อยชา จึงต้องสมดุลกัน

สติ

สติทำหน้าที่ช่วยประคองอินทรีย์อื่น ๆ จึงเป็นธรรมที่ควรเจริญอยู่เสมอ

กลุ่มที่ 5 : อินทรีย์ฝ่ายโลกุตตระ 3

สามประการสุดท้ายเกี่ยวข้องกับการบรรลุวิมรรคและอริยผล

5.20 อนัญญาตัญญูสมาธิอินทรีย์ อินทรีย์ของผู้ปฏิบัติด้วยความมุ่งหมายว่า "เราจักรู้ธรรมที่ยังไม่รู้" เกี่ยวข้องกับปัญญาในขั้นมรรคเบื้องต้น โดยเฉพาะขณะแห่งโศคาปัตติมรรค

5.21 อัญญินทรีย์ อินทรีย์แห่งความรู้ที่เกิดขึ้นแล้ว เกี่ยวข้องกับญาณของพระอริยบุคคลในขั้นที่สูงขึ้น

5.22 อัญญาตาวินทรีย์ อินทรีย์ของผู้รู้ทั่วถึงแล้ว เป็นปัญญาของพระอรหันต์ ผู้ทำกิจที่ควรทำสำเร็จแล้ว

จากปฏิกูลชนสู่พระอริยบุคคล

หากมองอินทรีย์ 22 เป็นเส้นทาง เริ่มจาก

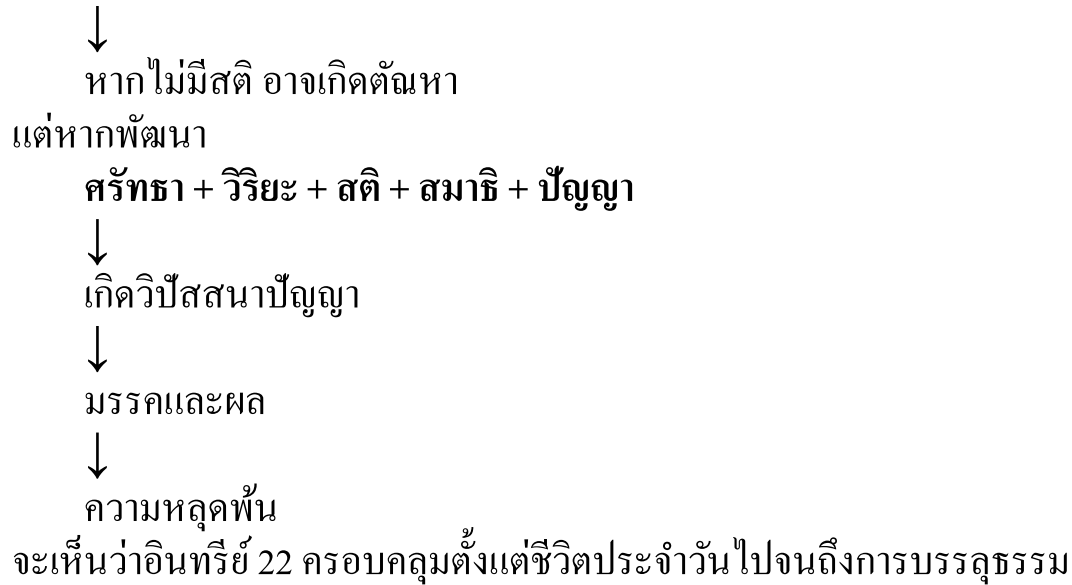
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



รับรู้อารมณ์



เกิดเวทนา



ตัวอย่างในการปฏิบัติ

สมมติว่ามีคนพูดสิ่งที่เราไม่ชอบ

หู รับเสียง



เกิดการได้ยิน



เกิดโทมนัส

หากขาดสติ



โทสะ



พูดตอบโต้

แต่ถ้ามี **สตินทรีย์** รู้ว่า "ความไม่พอใจกำลังเกิด" มี **สมาธิทรีย์** จิตไม่ถูกอารมณ์ลากไปทันที และมี **ปัญญินทรีย์** เห็นว่า "ความรู้สึกนี้เกิดขึ้นแล้วก็ดับ" ความโกรธจึงไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปเป็นการกระทำที่สร้างทุกข์เพิ่มขึ้น

อินทรีย์ 5 กับพละ 5

เมื่ออินทรีย์ 5 ได้รับการฝึกจนมีกำลังมั่นคง จะเรียกว่า **พละ 5** ได้แก่

- ศรัทธาพละ
- วิริยะพละ

- สติพละ
- สมาธิพละ
- ปัญญาพละ

"อินทรีย์" เน้นความเป็นใหญ่ในหน้าที่ ส่วน "พละ" เน้นกำลังที่ไม่หวั่นไหวต่อธรรมฝ่ายตรงข้าม

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

อินทรีย์วิงค์ทำให้เห็นว่า ชีวิตไม่ได้ดำเนินไปโดยมี "ตัวเรา" เป็นผู้ควบคุมทุกอย่าง แต่ประกอบด้วยธรรมหลายประเภท แต่ละธรรม เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และทำหน้าที่ของตน เมื่อเราพัฒนาเหตุที่ดี โดยเฉพาะ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จิตย่อมค่อย ๆ เจริญจากโลกียธรรมไปสู่โลกุตตรธรรม

การนำไปปฏิบัติ

ไม่จำเป็นต้องเริ่มจากเรื่องยาก ทุกวันสามารถตรวจสอบอินทรีย์ 5 ได้ว่า

- ศรัทธา - วันนี้เรามีความเชื่อมั่นในการทำความคิดหรือไม่
- วิริยะ - เราลงมือปฏิบัติจริงหรือไม่
- สติ - เรารู้ตัวมากน้อยเพียงใด
- สมาธิ - จิตตั้งมั่นหรือฟุ้งซ่าน
- ปัญญา - เราเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริง หรือมองตามความอยากของตน

การตรวจสอบเช่นนี้ทำให้หลักพระอภิธรรมกลายเป็นการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ข้อคิดสำคัญ

การพัฒนาจิตไม่ใช่การบังคับให้จิตสงบ แต่เป็นการสร้างเหตุปัจจัยให้ธรรมฝ่ายดีมีกำลังมากขึ้น เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาเจริญสมดุลกัน หนทางแห่งการปฏิบัติย่อมก้าวหน้าขึ้นตามลำดับ

สรุปตอนที่ 32

อินทรีย์ 22 คือธรรมที่มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน ครอบคลุมตั้งแต่

การรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ



ความรู้รู้สึกสุข ทุกข์ และเป็นกลาง



การพัฒนาศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา



จนถึง ญาณของพระอริยบุคคล

หัวใจสำหรับการปฏิบัติ คือ อินทรีย์ 5 - ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ซึ่งต้องพัฒนาให้ สมดุล โดยมีสติช่วยประคองทั้งหมด เมื่ออินทรีย์เหล่านี้แก่กล้า ย่อมเป็นกำลังสำคัญในการเจริญ วิปัสสนาและดำเนินไปสู่มรรค ผล และพระนิพพาน

ตอนที่ 33 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ ปฏิจจสมุปปาทวิภังค์ (Paṭiccasamuppāda Vibhaṅga) ปฏิจจสมุปปาท 12 : เพราะ สิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี

ปฏิจจสมุปปาท คือหลักธรรมที่แสดงว่า ชีวิตและความทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุและปัจจัย ไม่มีสิ่งใด เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว และไม่มีตัวตนถาวรเป็นผู้บังคับบัญชากระบวนการทั้งหมด

หลักสำคัญโดยย่อคือ เพราะสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น เพราะสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ

ปฏิจจสมุปปาทจึงมีใช้เพียงคำอธิบายเรื่องการเกิดใหม่ แต่เป็นหลักที่ช่วยให้เราเห็นว่า ทุกข์เกิด อย่างไร และทุกข์ดับได้อย่างไร

1. ปฏิจจสมุปปาท 12 องค์

สายเกิดแห่งทุกข์ประกอบด้วย

อวิชชา → สังขาร → วิญญูญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชราและมรณะ

กล่าวโดยง่ายว่า

เมื่อยังมี อวิชชา คือความไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงเกิดการกระทำหรือการปรุงแต่งที่เป็นกรรม เป็นปัจจัยแก่สังขาร สังขารเป็นปัจจัยแก่วิญญูญาณ วิญญูญาณเป็นปัจจัยแก่นามรูป นามรูปเป็นปัจจัย แก่สฬายตนะ สฬายตนะเป็นปัจจัยแก่ผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนา เวทนาเป็นปัจจัยแก่ตัณหา ตัณหาเป็นปัจจัยแก่อุปาทาน อุปาทานเป็นปัจจัยแก่ภพ ภพเป็นปัจจัยแก่ชาติ และเมื่อมีชาติ ย่อมมีชรา มรณะ โสกะ ปรีทเวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาสตามมา

นี่คือกระบวนการเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์

2. อวิชชา - ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

อวิชชา (Avijjā) ไม่ได้หมายถึงเพียงไม่มีความรู้ทางโลก แต่หมายถึงความไม่รู้ความจริงของ สภาวะธรรม โดยเฉพาะไม่รู้ทุกข์ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

เมื่อมี อวิชชา บุคคลจึงคิด พุต และกระทำโดยยังมีความหลงเป็นพื้นฐาน อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้ เกิด สังขาร อวิชชา → สังขาร

3. สังขาร — จุดที่ต้องระวังเป็นพิเศษ

คำว่า “สังขาร” เป็นคำที่ทำให้ผู้ศึกษาปฏิบัติสมุปบาทสับสนได้มาก เพราะคำเดียวกันปรากฏในพระธรรมหลายบริบท แต่ไม่ได้มีขอบเขตความหมายเหมือนกันทุกแห่ง

สังขารใน “อวิชชาปัจจยา สังขารา”

ในที่นี้ควรเข้าใจในความหมายของ กรรมสังขาร หรืออภิสังขาร คือการปรุงแต่งกรรมด้วยเจตนา ซึ่งสามารถเป็นเหตุให้เกิดผลต่อไป จำแนกได้ เช่น

บุญญาภิสังขาร - การปรุงแต่งกรรมฝ่ายกุศล

อบุญญาภิสังขาร - การปรุงแต่งกรรมฝ่ายอกุศล

อาเนญยาภิสังขาร - การปรุงแต่งกรรมที่เกี่ยวกับภาวะอันไม่หวั่นไหวในระดับอรุพณ

จึงอาจใช้อุปมาเพื่อช่วยให้เข้าใจว่า สังขารตรงนี้เหมือน “การปลูกเมล็ด” เมื่อบุคคลกระทำความดีด้วยเจตนา เหตุนั้นมีได้สูญเปล่า เมื่อเหตุปัจจัยพร้อมก็สามารถให้ผลได้

แต่ต้องเข้าใจว่า “เมล็ด” เป็นเพียง อุปมา มิได้หมายความว่าเมล็ดหรือสิ่งถาวรชนิดหนึ่งเก็บกรรมเอาไว้แล้วเดินทางข้ามภพชาติ

สังขารตรงนี้ต่างจาก “สังขารขั้น”

เมื่อกล่าวถึงขั้น 5 เราพบว่า รูป — เวทนา — สัญญา — สังขาร — วิญญาณ

คำว่า สังขารขั้น มีขอบเขตกว้างในฝ่ายนามธรรม หมายถึงกรรมฝ่ายปรุงแต่งทางจิต โดยมีเจตนา เป็นองค์ธรรมสำคัญ ดังนั้น

สังขารใน “อวิชชา → สังขาร” กับ สังขารใน “สังขารขั้น”

แม้ใช้คำเดียวกัน แต่ต้องพิจารณาตามบริบท ไม่ควรนำมารวมเป็นความหมายเดียวโดยไม่จำแนกข้อควรจำ

สังขารในปัจจยาสมุปบาทช่วงนี้ = เน้นกรรมที่ปรุงแต่งและให้ผล

สังขารขั้น = กลุ่มกรรมฝ่ายปรุงแต่งทางจิต

จุดร่วมสำคัญคือ เจตนา แต่ขอบเขตของศัพท์ต่างกัน

4. สังขาร → วิญญาณ

บาลีกล่าวว่า สังขารปัจจยา วิญญาณัง เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมีตรงนี้เป็นอีกจุดหนึ่งที่ต้องอธิบายอย่างระมัดระวัง เพราะคำว่า “วิญญาณ” ก็มีหลายบริบทเช่นเดียวกับคำว่าสังขาร

ในการอธิบายปัจจยาสมุปบาทแบบเชื่อมอดีต ปัจจุบัน และอนาคต กรรมสังขารที่ได้กระทำไว้เป็นปัจจัยแก่วิบากวิญญาณ และเมื่อกล่าวถึงจุดเริ่มต้นของชีวิตใหม่ จะเน้น ปฏิสนธิวิญญาณ

จึงอธิบายอย่างง่ายได้ว่า กรรมที่เป็นเหตุ → เป็นปัจจัยแก่วิญญานในภพใหม่
แต่ต้องระวังอย่างยิ่งว่า ปฏิสนธิวิญญานไม่ใช่วิญญานถาวรที่เดินทางไปเกิด

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนว่ามี “ตัวเรา” หรือ “ดวงวิญญานถาวร” ออกจากร่างหนึ่งแล้วเดินทางเข้าไปอยู่ในอีกร่างหนึ่ง สิ่งที่มีคือ ความสืบทอดแห่งเหตุและผล เหตุเดิมเป็นปัจจัยให้ผลใหม่เกิดขึ้น
จึงเป็นความต่อเนื่องโดยเหตุปัจจัย มิใช่ ความต่อเนื่องของตัวตนถาวร

5. วิญญาน - ต้องแยกความหมายให้ชัด

เมื่อกล่าวถึง วิญญานชั้น ในกระบวนการของชีวิตปัจจุบัน วิญญานหมายถึงการรู้อารมณ์
จำแนกตามทวารได้ 6 คือ

1. จักขุวิญญาน - การรู้อารมณ์ทางตา
2. โสตวิญญาน - การรู้อารมณ์ทางหู
3. ฆานวิญญาน - การรู้อารมณ์ทางจมูก
4. ชิวหาวิญญาน - การรู้อารมณ์ทางลิ้น
5. กายวิญญาน - การรู้อารมณ์ทางกาย
6. มโนวิญญาน - การรู้อารมณ์ทางใจ

ดังนั้นต้องแยกให้ชัดระหว่าง วิญญานที่กล่าวในความสัมพันธ์ของกรรมและการเกิด กับ
วิญญานในฐานะกระบวนการรู้อารมณ์ แม้เป็นคำว่า “วิญญาน” เหมือนกัน แต่กำลังพิจารณาคณะ
หน้าที่และคนละบริบท

6. วิญญาน → นามรูป

วิญญานปัจจัย นามรูปปัจจัย เพราะวิญญานเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

นาม คือสภาวะธรรมฝ่ายจิตที่ประกอบกันทำหน้าที่ เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และ
มนสิการ

รูป คือสภาวะธรรมฝ่ายรูปหรือกาย

ตรงนี้มีข้อควรระวังอีกประการหนึ่ง ไม่ควรกล่าวง่าย ๆ ว่า “วิญญานซ่อนอยู่ในนามรูป”

เพราะในโครงสร้างปัจจุสมุปบาท วิญญานและนามรูปถูกแยกเป็นคนละองค์ แต่ถ้าเปลี่ยนไป
พิจารณาชีวิตในกรอบ ชั้น 5 จะพบ รูป + เวทนา + สัญญา + สังขาร + วิญญาน

จึงเห็นได้ว่าเหตุที่ผู้ศึกษาสับสน ส่วนหนึ่งเกิดจากการนำศัพท์จาก ชั้น 5 มาซ้อนทับศัพท์ใน
ปัจจุสมุปบาท โดยไม่ได้แยกบริบทเสียก่อน

7. นามรูป → สฬายตนะ

เมื่อมีนามรูป จึงมีฐานสำหรับการรับรู้อารมณ์ ได้แก่ ตา — หู — จมูก — ลิ้น — กาย — ใจ

เรียกว่า สพายตนะ

8. สพายตนะ → ผัสสะ

เมื่อมีตา มีรูป และมีการรู้ทางตา องค์ประกอบเหล่านี้ประชุมกัน จึงเกิด ผัสสะเช่นเดียวกับทางหู จมูก ลิ้น กาย และใจ

ผัสสะจึงหมายถึงการประจวบกันขององค์ประกอบแห่งการรับรู้อารมณ์

9. ผัสสะ → เวทนา

เมื่อเกิดผัสสะ ย่อมเกิด เวทนา คือการเสวยอารมณ์ โดยพื้นฐานแบ่งเป็น สุข - ทุกข์ - หรือไม่สุข ไม่ทุกข์

ตรงนี้สำคัญมาก เพราะเวทนาเป็นจุดที่กระบวนการสามารถพัฒนาไปสู่ตัณหาได้อย่างรวดเร็ว

10. เวทนา → ตัณหา

เมื่อมีเวทนา แต่ยังมีวิชา บุคคลย่อมเกิดความอยาก สุข – อยากให้คงอยู่ ทุกข์ – อยากให้หายไป สิ่งที่ยังไม่มี – อยากได้มา สิ่งที่เป็นตัวตน - อยากให้เป็นอย่างใจ

นี่คือ ตัณหา จำแนกเป็น กามตัณหา - ภวตัณหา - วิภวตัณหา

11. ตัณหา → อุปาทาน

เมื่อตัณหารุนแรงขึ้นจึงกลายเป็น อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่น จาก “ฉันอยากได้” กลายเป็น “นี่เป็นของฉัน” “นี่คือตัวฉัน” “นี่คือสิ่งที่ฉันเป็น”

ความทุกข์จึงหนักขึ้น เพราะมีใช่เพียงอยาก แต่เริ่มสร้างความเป็น “เรา” และ “ของเรา” ขึ้นมา รองรับความอยากนั้น

12. อุปาทาน → ภพ

เมื่อมีการยึดมั่น จึงเป็นปัจจัยแก่ ภพ

ภพในปฏิjosสมุปบาทต้องศึกษาอย่างละเอียด เพราะเกี่ยวข้องกับ กรรมภพ คือกรรมที่สร้างเหตุ และ อุปัตติภพ คือภาวะแห่งการเกิดที่เป็นผล

จึงไม่ควรแปลคำว่า “ภพ” เพียงว่า “สถานที่ที่จะไปเกิด” เท่านั้น

13. ภพ → ชาติ

เมื่อภพเป็นปัจจัย จึงมี ชาติ คือความเกิดหรือความปรากฏขึ้นแห่งขั้นและอายตนะในภพนั้น

เมื่อมีการเกิด สิ่งทีหลีกเลียงไม่ได้ก็คือความเปลี่ยนแปลงและความดับ

14. ชาติ → ขรา มรณะ และกองทุกข์

เพราะมีชาติ จึงมี ขรา - ความแก่ มรณะ - ความตาย และมีโสกะ ปรีทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส

จึงสรุปว่า เอวเมตัสสะ เกวลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สมุทโย โหติ กองทุกข์ทั้งมวลย่อมเกิดขึ้นด้วยประการฉะนี้

มองปฏิจสงมุขบาทด้วยอุปมา “เมล็ด-ต้น-ผล” เพื่อให้ผู้เริ่มศึกษาองภาพได้ง่าย เราอาจใช้อุปมาว่า

อวิชา - ไม่รู้ความจริง



สังขาร - สร้างกรรม (เปรียบเหมือนเมล็ดพืช)



วิญญาน - เหตุกรรมเป็นปัจจัยให้ผลสืบต่อ (เหมือนนำเมล็ดพืชไปปลูก)



นามรูป - ชีวิตดำเนินขึ้นตามเหตุปัจจัย (เหมือนพืชกำลังเจริญเติบโตปัจจุบัน)



สภาพตนะ → ผัสสะ - ชีวิตสัมผัส (เหมือนดิน น้ำ ปุ๋ย อากาศ)



เวทนา - รับรู้อารมณ์ (เกิดความรู้สึกรู้สึก - สุข - ทุกข์ - เฉย) - (เหมือนผลไม้กำลังสะสมสารนำไปปลูกอนาคต)



ตัณหา - ความอยาก (เหมือนผลไม้กำลังดูดอาหารที่เป็นพิษไว้ในเมล็ด)



อุปาทาน - บิดถือ (เหมือนสะสมสารในเมล็ดแล้ว)



ภพ -



ชาติ



สร้างเงื่อนไขแห่งการเกิดและความสืบต่อ

ขรา → มรณะ → ทุกข์

และในระหว่างที่กำลังรับผลของเหตุเดิม มนุษย์ก็สามารถ สร้างเหตุใหม่ ขึ้นมาอีก

จึงเปรียบได้กับ เมล็ดเก่า → ต้น → ผล → เมล็ดใหม่ → ต้นใหม่... วงจรดำเนินต่อไปตราบเท่าที่ยังมีวิชาและตัณหา

ข้อสำคัญ: อุปมานี้ใช้เพื่อช่วยมองโครงสร้างของเหตุและผลเท่านั้น ไม่ควรเข้าใจว่ากรรมเป็นวัฏหรือมีตัวตนชนิดหนึ่งเดินทางข้ามภพชาติ

ปฏิจจสมุปบาทฝ่ายดับ

พระพุทธศาสนาไม่ได้หยุดอยู่เพียงการอธิบายว่า “ทุกข์เกิดอย่างไร” จุดหมายสำคัญคือแสดงว่าเมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ผลแห่งทุกข์ก็ดับ จึงเป็นสายดับว่า

อวิชชาดับ → สังขารดับ

สังขารดับ → วิญญาณดับ

วิญญาณดับ → นามรูปดับ

นามรูปดับ → สฬายตนะดับ

สฬายตนะดับ → ผัสสะดับ

ผัสสะดับ → เวทนาดับ

เวทนาดับ → ตัณhadับ

ตัณhadับ → อุปาทานดับ

อุปาทานดับ → ภพดับ

ภพดับ → ชาติดับ

ชาติดับ → ชรา มรณะ และกองทุกข์ดับ

จุดหมายของการศึกษาปฏิจจสมุปบาทจึงมิใช่เพื่อจดจำชื่อทั้ง 12 องค์เท่านั้น แต่เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นว่า ทุกข์มีเหตุ เหตุเปลี่ยนได้ เมื่อเหตุดับ ผลย่อมดับ

สรุปหัวใจของตอนที่ 33

ปฏิจจสมุปบาทสอนให้เราเห็นชีวิตว่าเป็น กระแสแห่งเหตุและปัจจัย มิใช่ตัวตนถาวร

โดยเฉพาะคำว่า “สังขาร” และ “วิญญาณ” ต้องพิจารณาบริบททุกครั้ง สังขารใน “อวิชชา → สังขาร เน้นกรรมสังขารหรืออกิสังขารที่มีเจตนาเป็นสำคัญ

สังขารชั้น เป็นหมวดกรรมฝ่ายปรุงแต่งทางจิต ซึ่งมีความหมายกว้างกว่า วิญญาณใน “สังขาร → วิญญาณ” เมื่ออธิบายกระบวนการข้ามภพชาติ ย่อมเกี่ยวข้องกับวิบากวิญญาณและเน้นปฏิสนธิวิญญาณในจุดเริ่มต้นของภพใหม่

วิญญาณชั้น คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ซึ่งจำแนกตามทวารได้ 6 จึงต้องจำหลักสำคัญว่า ศัพท์เดียวกัน ไม่จำเป็นต้องมีขอบเขตความหมายเดียวกันในทุกบริบท

เมื่อเข้าใจจุดนี้แล้ว ความสัมพันธ์ อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป จะชัดเจนอย่างมาก และทำให้เราไม่เข้าใจผิดว่ามี “ตัวตน” หรือ “ดวงวิญญาณถาวร” เคลื่อนจากชีวิตหนึ่งไปสู่ชีวิตหนึ่ง

ที่สุดแล้ว ปฏิจจนุปบาทกำลังชี้ให้เห็นว่า เพราะเหตุมี ผลจึงมี เมื่อสร้างเหตุใหม่ ผลใหม่ย่อมตามมา เมื่อเหตุแห่งทุกข์สิ้นไป ความสืบทอดแห่งทุกข์ก็สิ้นไป นี่คือการมองชีวิตด้วยปัญญาแห่งเหตุปัจจัย และเป็นหนทางนำความเข้าใจไปสู่การปฏิบัติเพื่อความสิ้นทุกข์

อธิบายเพิ่มเติม

ปฏิจจนุปบาท 12 องค์

อดีต → ปัจจุบัน → อนาคต

ปฏิจจนุปบาทแสดงกระบวนการแห่งเหตุและปัจจัยว่า เมื่อเหตุมี ผลจึงมี และเมื่อเหตุแห่งทุกข์ยังดำเนินอยู่ กองทุกข์ย่อมสืบทอดไป

เมื่อนำมาอธิบายตาม กรอบสามกาล — อดีต ปัจจุบัน และอนาคต สามารถจัดให้เห็นความสัมพันธ์ได้ดังนี้

● อดีต — เหตุที่สร้างไว้

อวิชชา ความไม่รู้ตามความเป็นจริง

ไม่รู้ทุกข์ เหตุแห่งทุกข์ ความดับทุกข์ และทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

↓

สังขาร

กรรมสังขารหรืออกิสังขาร การปรุงแต่งกรรมด้วยเจตนา ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดวิบากต่อไป เปรียบเสมือน “การปลูกเมล็ดกรรมไว้ในอดีต”

↓

๑ จุดเชื่อมที่ 1 อดีต → ปัจจุบัน

วิญญาณ

ในกรอบการอธิบายแบบสามกาล วิญญาณเป็นจุดสำคัญที่แสดงความสัมพันธ์ระหว่าง กรรมที่เป็นเหตุในอดีต กับ ผลที่ปรากฏในชีวิตปัจจุบัน โดยเฉพาะเมื่อกล่าวถึงการเริ่มต้นของภพใหม่ สามารถอธิบายในแง่ วิบากวิญญาณและปฏิสนธิวิญญาณ

จึงเห็นความสัมพันธ์ว่า อดีตกรรม → วิบาก → ชีวิตปัจจุบัน

อย่างไรก็ตาม มิได้หมายความว่า “ดวงวิญญาณถาวร” เดินทางจากอดีตเข้าสู่ปัจจุบัน แต่เป็นความสืบทอดกันตามเหตุและปัจจัย



● ปัจจุบัน — ผลที่กำลังปรากฏ

นามรูป

นาม คือสภาวะธรรมฝ่ายจิต เช่น เวทนา สัญญา เจตนา ผัสสะ และมนสิการ

รูป คือสภาวะธรรมฝ่ายรูปหรือกาย



สพายตนะ ฐานแห่งการรับรู้อารมณ์ 6 ทาง ได้แก่

ตา — หู — จมูก — ลิ้น — กาย — ใจ



ผัสสะ เมื่ออายตนะ อารมณ์ และวิญญาณที่เกี่ยวข้องมาประจวบกัน จึงเกิดการกระทบหรือ ผัสสะ



๑ จุดเชื่อมที่ 2 ปัจจุบัน → อนาคต

เวทนา

เมื่อมีผัสสะ ย่อมมี เวทนา คือการเสวยอารมณ์

สุข — ทุกข์ — ไม่สุขไม่ทุกข์

เวทนาเป็นจุดสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเป็นบริเวณที่ ผลซึ่งกำลังได้รับในปัจจุบัน สามารถกลายเป็นจุดเริ่มต้นของ เหตุใหม่ที่จะส่งผลต่ออนาคต ถ้ายังมีอวิชชา

เวทนา → ตัณหา

เมื่อสุข → อยากให้สุขนั้นอยู่ต่อ

เมื่อทุกข์ → อยากให้ทุกข์นั้นหายไป

เมื่อพบสิ่งที่ต้องการ → อยากได้

เมื่อได้แล้ว → อยากครอบครอง

แต่ถ้ามี สติและปัญญา รู้เวทนาตามความเป็นจริง เวทนาไม่จำเป็นต้องพัฒนาไปเป็นตัณหา นี่จึงเป็น จุดสำคัญของการปฏิบัติ



● เหตุที่นำไปสู่อนาคต

ตัณหา ความทะยานอยาก ได้แก่ กามตัณหา — ภวตัณหา — วิภวตัณหา

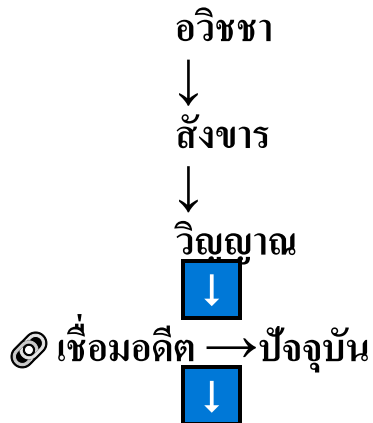


อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น จาก “อยาก” พัฒนาเป็น “ฉันต้องได้” “นี่เป็นของฉัน” “นี่คือตัวฉัน”

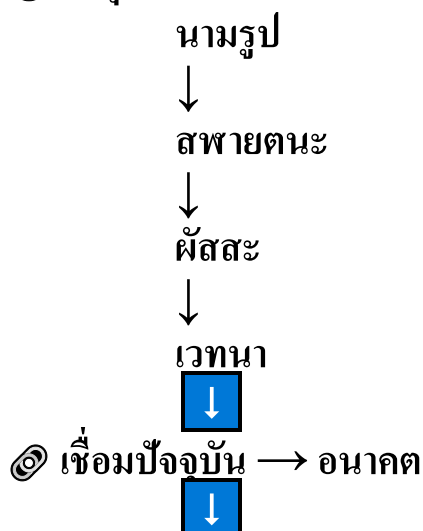
↓
 ภพ ภาวะที่เป็นเหตุและเงื่อนไขแห่งการเกิด ในที่นี้ต้องพิจารณาทั้ง กรรมภพ — การกระทำที่สร้างเหตุแห่งภพ และ
 อุปัตติภพ — ภาวะแห่งการเกิดอันเป็นผล
 ↓
 ชาติ ความเกิดขึ้นแห่งขั้นและอายตนะในภพนั้น
 ↓
 ชรา-มรณะ เมื่อมีการเกิด ย่อมมีความเสื่อมและความดับเป็นธรรมดาจึงมี
 ชรา - ความแก่ มรณะ - ความตาย และตามมาด้วย โสกะ - ความเศร้าโศก
 ปรีทเว - ความคร่ำครวญ ทุกข์ - ความทุกข์กาย โทมนัส - ความทุกข์ใจ อุปายาส - ความคับแค้นใจ

กราฟสรุปปฏิจสงฆูปบาท 12 องค์

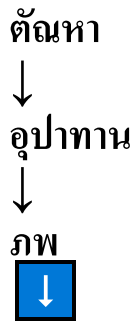
● อดีต



● ปัจจุบัน



● อนาคต



● ผลในอนาคต



มองทั้งหมดในหน้าเดียว

อดีต

อวิชชา → สังขาร

↓ วิญญาน : เชื่อมอดีตกับปัจจุบัน ↓

ปัจจุบัน

นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ

↓ เวทนา : จุดเชื่อมปัจจุบันกับอนาคต ↓

เหตุที่นำไปสู่อนาคต

ค้นหา → อุปาทาน → ภพ



อนาคตผล

ชาติ → ชรา-มรณะ → โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

หลักสำคัญที่ต้องเข้าใจ

กราฟนี้เป็น กรอบช่วยอธิบายปฏิจลสมุปบาทตามสามกาล เพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างกรรม เหตุ และผลได้ง่ายขึ้น ไม่ควรเข้าใจว่าองค์ธรรมเหล่านี้เกิดได้เฉพาะในกาลที่กำหนดไว้เท่านั้น

โดยเฉพาะสองจุดที่ควรจดจำคือ วิญญาน - ช่วยให้เห็นการเชื่อมจากเหตุในอดีตสู่ผลในปัจจุบัน และ เวทนา - เป็นจุดสำคัญที่ผลในปัจจุบันสามารถนำไปสู่การสร้างเหตุใหม่สำหรับอนาคต

สำหรับผู้ปฏิบัติ เวทนา เป็นจุดสำคัญที่ควรกำหนดรู้ เพราะเมื่อเวทนาเกิด หากยังมีวิชาและ
 ไม่ได้รู้เท่าทัน ย่อมเป็นเงื่อนไขให้ตัณหาเกิดขึ้นได้ การมีสติสัมปชัญญะและปัญญารู้เวทนาตามความ
 เป็นจริง จึงเป็นส่วนสำคัญของการไม่ส่งเสริมกระบวนการให้ดำเนินต่อไปสู่ ตัณหา → อุปาทาน →
 ภพ →ชาติ → ชรา-มรณะ

นี่คือจุดที่การเข้าใจปฏิจจสมุปบาทสามารถนำมาใช้ในการปฏิบัติเพื่อ หยุดการสืบต่อแห่งทุกข์
 ได้ในปัจจุบัน

ตอนที่ 44 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ ขุททกวัตถุวิภังค์ (Khuddakavatthu Vibhaṅga)

การจำแนกกิเลสและอกุศลธรรม : รู้จักสิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง

ในตอนี่ 43 เราได้ศึกษา ญาณวิภังค์ ว่าด้วยปัญญาที่รู้เห็นธรรมตามความเป็นจริง และได้แยก
 ให้ชัดว่า ฌาน = ความตั้งมั่นของจิต ญาณ = ความรู้เห็นด้วยปัญญา

ในตอนี่ 44 นี้ เราจะศึกษาธรรมอีกด้านหนึ่ง คือ กิเลสและอกุศลธรรม ที่ทำให้จิตเศร้าหมอง
 เรื่องนี้สำคัญมาก เพราะหากเราต้องการละกิเลส เราต้องรู้ก่อนว่า กิเลสคืออะไร เกิดอย่างไร และเมื่อเกิด
 แล้วมีลักษณะอย่างไร

ขุททกวัตถุวิภังค์ คืออะไร

คำว่า ขุททกะ หมายถึง เล็กน้อยหรือเบ็ดเตล็ด

วัตถุ หมายถึง เรื่องหรือหัวข้อ

วิภังค์ หมายถึง การจำแนก

จึงหมายถึง

การจำแนกหัวข้อธรรมเบ็ดเตล็ดจำนวนมาก โดยเฉพาะธรรมฝ่ายอกุศลและสภาวะที่เกี่ยวข้องกับ
 กิเลส ทำให้เราเห็นรายละเอียดของจิตที่ถูกกิเลสครอบงำ

กิเลส คืออะไร

กิเลส (Kilesa) หมายถึง ธรรมที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ขุ่นมัว และไม่เห็นความจริงตามที่เป็น
 กิเลสมีหลายรูปแบบ

แต่รากฐานสำคัญคือ อกุศลมูล 3

1. โลภะ
2. โทสะ
3. โมหะ

กิเลสอื่น ๆ สามารถเกิดขึ้นโดยสัมพันธ์กับรากเหล่านี้

1. โลภะ

ความติดข้องและอยากได้

โลภะไม่ได้หมายถึงเพียง "อยากได้เงินมาก ๆ" แต่หมายถึงความติดข้องในอารมณ์ เช่น

- รูปที่ชอบ
- เสียงที่ชอบ
- กลิ่น
- รส
- สัมผัส
- ความคิด
- ชื่อเสียง
- ทรัพย์สิน
- ความเป็นตัวเรา

เมื่อได้สิ่งที่ชอบ ก็อยากให้อยู่ เมื่อยังไม่ได้ ก็อยากได้ นี่คือลักษณะของโลภะ

2. โทสะ

ความขัดเคืองและผลักไส

โทสะ คือสภาพจิตที่ไม่พอใจอารมณ์ มีตั้งแต่

- หงุดหงิด
- รำคาญ
- ไม่พอใจ
- โกรธ
- พยาบาท
- เกลียดชัง

จนถึงความต้องการทำร้าย โทสะจึงไม่ได้เริ่มต้นเมื่อเราเปิดอารมณ์เท่านั้น
ความขุ่นใจเล็ก ๆ ก็เป็นสิ่งที่ควรรู้ทัน

3. โมหะ

ความหลง ไม่รู้ตามความเป็นจริง

โมหะ คือความไม่รู้หรือความหลง ทำให้ไม่เห็นว่ สิ่งทั้งหลาย

- ไม่เที่ยง

- เป็นไปตามเหตุปัจจัย
- ไม่ใช่ตัวตนที่ควบคุมได้

โมหะมีความสำคัญมาก เพราะเมื่อไม่รู้ความจริง โลภะและโทสะจึงเกิดได้ง่าย

โลภะ-โทสะ-โมหะ ทำงานอย่างไร
สามารถสรุปง่าย ๆ ว่า เมื่อพบสิ่งที่

ชอบ



อยากได้



โลภะ

เมื่อพบสิ่งที่

ไม่ชอบ



อยากผลักออก



โทสะ

เมื่อไม่เห็นสิ่งเหล่านี้ตามความเป็นจริง



โมหะ

จึงกล่าวได้ว่า

โลภะดึงเข้าหา — โทสะผลักออก — โมหะปิดบังความจริง

4. มานะ

ความสำคัญตนและการเปรียบเทียบ

มานะ (māna) คือความถือตัวหรือสำคัญตน เกิดการเปรียบเทียบว่า "เราดีกว่าเขา" "เราเท่ากับเขา" "เราด้อยกว่าเขา" จุดที่น่าสนใจคือ แม้คิดว่า "เราด้อยกว่าเขา" ก็อาจยังมีมานะได้ เพราะยังมีการนำ "เรา" ไปเปรียบเทียบกับ "เขา"

5. ทิฏฐิ

ความเห็นผิด

ทิฏฐิ (Ditthi) ในบริบทกุศลหมายถึงความเห็นผิด โดยเฉพาะความเห็นที่ไม่สอดคล้องกับความจริงของเหตุและผล หรือความยึดถือขั้นสูงว่าเป็นตัวตนอย่างผิด ๆ ความเห็นผิดเป็นอันตราย เพราะเมื่อเห็นผิด การคิด การพูด และการกระทำ อาจดำเนินไปผิดทิศทาง

6. อิสสา

ความริษยา

อิสสา คือ ความไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี เช่น เมื่อเห็นคนอื่น

- ประสบความสำเร็จ
- ได้รับคำชม
- มีทรัพย์
- มีความสุข

แล้วใจไม่พอใจ นี่คือนิสสา ธรรมที่ช่วยตรงข้ามกับอิสสาคือ มุทิตา — ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

7. มัจฉริยะ

ความตระหนี่

มัจฉริยะ (Macchariya) คือความหวงแหน ไม่ต้องการให้ผู้อื่นมีส่วนในสิ่งที่ตนถือว่าเป็นของตนหรือเขตของตน อาจเกี่ยวข้องกับ

- ทรัพย์
- ที่อยู่
- ความสัมพันธ์หรือพวกพ้อง
- ลาภ
- ความรู้หรือคุณความดีบางประการ

ธรรมที่ช่วยลดความตระหนี่คือ ทานและการเสียสละ

8. กุกกุจจะ

ความรำคาญใจจากสิ่งที่ทำหรือไม่ได้ทำ เป็นสภาพจิตที่เดือดร้อนรำคาญใจเกี่ยวกับการกระทำ เช่น "ไม่น่าทำอย่างนั้นเลย" หรือ "สิ่งที่ควรทำ เรากลับไม่ได้ทำ" หากมีความผิดจริง แนวทางที่เหมาะสมคือ ยอมรับ → แก้ไข → ตั้งใจสำรวมต่อไป ไม่ใช่คิดวนจนเกิดทุกข์โดยไม่มีประโยชน์

9. ถีนะและมัทธา

ความหดหู่และความเฉื่อยชา

ถีนะ คือความหดหู่ท้อถอยของจิต

มิทระ คือความเฉื่อยชา ไม่คล่องแคล่วของเจตสิก
เมื่อเกิดขึ้น การภาวนาย่อมยาก จึงต้องอาศัย

- วิริยะ
- สติ
- รัम्मวิริยะ

ช่วยกระตุ้นจิต

10. อุทัจจะ

ความฟุ้งซ่าน คือความไม่สงบของจิต จิตกระจัดกระจายไปตามอารมณ์ต่าง ๆ คิดเรื่องนี้
แล้วไปเรื่องนั้น แล้วกลับมาเรื่องเดิม การแก้ไขไม่ได้หมายถึง "ห้ามคิด" แต่ให้มีสติรู้ว่า "จิตกำลังฟุ้ง"
แล้วค่อยกลับสู่อารมณ์กรรมฐาน

11. วิจิกิจฉา

ความลังเลสงสัยที่ขัดขวางการปฏิบัติ หมายถึงความสงสัยที่ทำให้จิตไม่สามารถตัดสินใจดำเนิน
ไปในทางปฏิบัติอย่างถูกต้อง ไม่ใช่ว่า การตั้งคำถามทุกอย่างเป็นกิเลส การถามเพื่อศึกษาและค้นหา
ความจริงเป็นประโยชน์ แต่ความลังเลที่ทำให้จิตวนอยู่จนไม่ยอมปฏิบัติ เป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้า

กิเลสเกิดขึ้นตรงไหน

กิเลสเกิดที่ **จิต** เมื่อมีอารมณ์มากระทบ เช่น

ตาเห็นรูป



เกิดผัสสะ



เกิดเวทนา



หากไม่มีสติและปัญญา



อาจเกิด

โลภะ หรือ โทสะ โดยมี **โมหะ** ประกอบในอกุศลจิตนี้เชื่อมกับปฏิจกสมุปปาทที่เราได้ศึกษาไปแล้ว

กิเลสไม่ได้อยู่ตลอดเวลา

หลักพระอภิธรรมช่วยให้เราเข้าใจว่า กิเลสเป็น **สภาวะธรรมที่เกิดตามเหตุปัจจัย** เมื่อเหตุพร้อม

มันเกิด เมื่อเหตุหมด มันก็ดับ ดังนั้น แทนที่จะคิดว่า "ฉันเป็นคนใจโกรธ" ให้ฝึกเห็นว่า "ขณะนี้โทสะเกิดขึ้นในจิต" ความเข้าใจนี้สำคัญต่อวิปัสสนา

การจัดการกิเลส ไม่ใช่ เกลียดกิเลส เพราะความเกลียดเองก็อาจเป็นโทสะ แต่ต้อง รู้กิเลสตามความเป็นจริง เมื่อโลภะเกิด รู้ว่าโลภะเกิด เมื่อโทสะเกิด รู้ว่าโทสะเกิด เมื่อริษยาเกิด รู้ว่าริษยาเกิด จากนั้นไม่ทำตามอำนาจของมัน

กิเลสและธรรมเครื่องแก้

กิเลส	ธรรมที่ควรพัฒนา
โลภะ	ทาน อโลภะ ปัญญา
โทสะ	เมตตา กรุณา
โมหะ	ปัญญา
มานะ	การเห็นอนัตตา
อิสสา	มุกตา
มัจฉริยะ	ทาน
พึงชาน	สติ สมาธิ
ถีนมิทระ	วิริยะ
วิจิกิจฉา	การศึกษาและปัญญา

ตารางนี้ใช้เป็นแนวทางเบื้องต้นในการฝึกจิตได้ดี

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

สมมติว่า เห็นคนอื่นประสบความสำเร็จ แล้วใจเกิดความไม่สบาย อย่ารีบคิดว่า "เราเป็นคนไม่ดี" แต่ให้รู้ว่า "อิสสากำลังเกิด" เมื่อรู้แล้ว เจริญ มุกตา ว่า "ขอให้ความสำเร็จของเขาดำรงอยู่และเป็นไปเพื่อประโยชน์" นี่คือการเปลี่ยนอกุศลให้เป็นโอกาสในการฝึกธรรม

จากกิเลสสู่ปัญญา

กระบวนการฝึกสามารถสรุปได้ว่า

กิเลสเกิด



ดังนั้นเมื่อกิเลสที่เกิดขึ้น ก็สามารถกลายเป็น อารมณ์ของการศึกษาและภาวนา ได้

เป้าหมายไม่ใช่เพียงกตกิเลส

สมาธิสามารถทำให้กิเลสบางอย่างสงบลงชั่วคราว แต่เป้าหมายสูงสุดคือ ปัญญาที่ประหารกิเลสตามลำดับของอริยมรรค จนถึง อรหัตมรรค ซึ่งละกิเลสที่เหลือได้โดยสิ้นเชิง

ข้อคิดสำคัญ

เราไม่สามารถละสิ่งที่เรายังไม่รู้จัก ดังนั้นเมื่อกิเลสเกิด แทนที่จะกลัวหรือปฏิเสธ ให้ใช้สติรู้มัน ใช้สมาธิ ไม่ถูกมันลากไป และใช้ปัญญา เห็นมันตามความเป็นจริง

สรุปตอนที่ 44

พุทธทศวัตตวิภังค์ จำแนกกรรมเบ็ดเตล็ดจำนวนมาก โดยมีเรื่องกิเลสและอกุศลธรรมเป็นส่วนสำคัญ กิเลสที่ควรรู้จัก เช่น

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ
- มานะ
- ทิฏฐิ
- อิสสา
- มัจฉริยะ

- กุกกุงจะ
- ถีนมิทระ
- อุทธีจจะ
- วิจิกิจจา

หัวใจของการปฏิบัติคือ รู้กิเลส → ไม่ทำตามกิเลส → เข้าใจเหตุ → เจริญกุศล → เห็นความเกิดดับ เมื่อปัญญาเห็นว่ากิเลสทั้งหลายเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ "เรา" หรือ "ของเรา" ความยึดมั่นย่อมค่อย ๆ ลดลง และนำไปสู่การประหามกิเลสตามลำดับของมรรค

ตอนที่ 45 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์วิภังค์ ธรรมหทยวิภังค์ (Dhammahadaya Vibhaṅga)

“หัวใจแห่งธรรม” : การรวบยอดและจัดระบบสภาวะธรรม

ตอนที่ 45 เป็นจุดสำคัญ เพราะเรามาถึง หมวดสุดท้ายของคัมภีร์วิภังค์ แล้ว

หลังจากศึกษาตั้งแต่ขั้น ๑-๓ อยาตนะ ธาตุ อริยสัจ อินทริย์ ปฏิจจสมุปบาท สติปัฏฐาน มรรค ฌาน อปัมวัญญา ญาณ และกิเลสต่าง ๆ ตอนนี้ ธรรมหทยวิภังค์ จะช่วยรวบยอดและจัดระบบธรรมเหล่านั้นให้เห็นเป็นภาพรวม ทุกสิ่งที่เรียกว่า “ชีวิต” และ “โลกที่เรารับรู้” สามารถวิเคราะห์ออกเป็นธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย โดยไม่จำเป็นต้องสมมติว่ามีตัวตนถาวรอยู่เบื้องหลัง

ธรรมหทยวิภังค์ คืออะไร

คำว่า ธรรมะ (Dhamma) = ธรรม หรือสภาวะธรรม

หทย (Hadaya) = หัวใจ แก่น หรือสาระสำคัญ

วิภังค์ (Vibhaṅga) = การจำแนก

จึงสามารถเข้าใจโดยสาระว่า การจำแนกแก่นหรือสาระสำคัญของธรรม เป็นบทสรุปเชิงระบบของคัมภีร์วิภังค์

จาก “คน” สู่ “สภาวะธรรม” ตามภาษาสมมติ เราพูดว่า “ฉันเห็น” “ฉันได้ยิน” “ฉันคิด” “ฉันโกรธ” “ฉันมีความสุข”

แต่เมื่อวิเคราะห์ตามพระอภิธรรม สิ่งที่เราเรียกว่า “ฉัน” สามารถจำแนกเป็น

- รูป
- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร
- วิญญาณ

หรือ ชั้น 5

เมื่อวิเคราะห์การรับรู้ การเห็นเกิดขึ้นเพราะ

ตา

•

รูป

•

จักขุวิญญาณ

↓

เกิดผัสสะ

↓

เกิดเวทนา

↓

เกิดกระบวนการทางจิตต่อไป จึงไม่จำเป็นต้องมี “ผู้เห็น” ที่เป็นตัวตนถาวรแยกออกจากกระบวนการเหล่านี้

ธรรมเกิดตามเหตุปัจจัย นี่คือหลักสำคัญที่เชื่อมโยงกับ **ปัจจุสมุปบาท** เมื่อเหตุมี ผลจึงเกิด เมื่อเหตุเปลี่ยน ผลก็เปลี่ยน เมื่อเหตุดับ ผลที่อาศัยเหตุนั้นก็ดับ ดังนั้นชีวิตจึงเป็น **กระแสของเหตุและปัจจัย** มิใช่สิ่งคงที่ถาวร

การจัดระบบธรรม ธัมมทบทวิงค์ช่วยให้เห็นธรรมหลายหมวดสัมพันธ์กัน เช่น **ชั้น วิเคราะห์** ชีวิตเป็นองค์ประกอบ **อายตนะ** วิเคราะห์ช่องทางการรับรู้ **ธาตุ** วิเคราะห์องค์ประกอบของการรับรู้ **อินทรีย์** วิเคราะห์ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน **อริยสัจ** วิเคราะห์ปัญหาของชีวิตและทางออกจากทุกข์ ทั้งหมดไม่ได้กล่าวถึงคนละเรื่อง แต่กำลังวิเคราะห์ **สภาวธรรมเดียวกัน** จากคนละมุม

ชั้น 5

เราทบทวนอีกครั้ง

1. รูป
2. เวทนา
3. สัญญา
4. สังขาร
5. วิญญาณ

สิ่งที่เราเรียกว่า “จิต” เมื่อวิเคราะห์แล้ว ก็คือการประชุมกันของชั้นเหล่านี้

อายตนะ 12

ประกอบด้วย

ภายใน 6

- ตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- กาย
- ใจ

ภายนอก 6

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- โสภณวัตถุ
- ธรรมารมณ์

อายตนะอธิบายว่า โลกเข้ามาสู่ประสบการณ์ของเราได้อย่างไร

ธาตุ 18

เมื่อเพิ่มวิญญาณ 6 เข้าไป จึงเป็น

อายตนะภายใน 6

•

อายตนะภายนอก 6

•

วิญญาณ 6

= ธาตุ 18

จึงอธิบายกระบวนการรับรู้ได้ละเอียดขึ้น

กุศลและอกุศล

พระอภิธรรมไม่ได้เพียงบอกว่า จิตเกิดขึ้นอย่างไร แต่ยังวิเคราะห์คุณภาพของจิตด้วย จิตอาจเป็น

กุศล ประกอบด้วยกรรม เช่น

- อโลกะ
- อโทสะ
- สติ
- ปัญญา

หรือ

อกุศล

ประกอบด้วย

- โลกะ
- โทสะ
- โมหะ

การปฏิบัติธรรมจึงเป็นการเรียนรู้ว่า ขณะนี้ธรรมฝ่ายใดกำลังเกิดขึ้น

โลกไม่ได้เป็นปัญหาเพราะเรามองเห็นโลก

ตาเห็นรูป ไม่ใช่ปัญหา หูได้ยินเสียง ไม่ใช่ปัญหา แต่เมื่อ เห็น แล้วเกิด “ฉันชอบ” หรือ “ฉันเกลียด” จากนั้นเกิด ตัณหา และ อุปาทาน ความทุกข์จึงตามมา

จากเวทนาสู่ตัณหา

เรากลับมาสู่จุดสำคัญที่ศึกษามาหลายตอน

ผัสสะ



เวทนา



หากขาดสติและปัญญา



ตัณหา



อุปาทาน



ภพ



ทุกข์

แต่เมื่อมีสติและปัญญา

เวทนา



รู้ตามความเป็นจริง



เห็นความไม่เที่ยง



ไม่ส่งเสริมความยึดมั่น

นี่คือจุดที่การศึกษาพระอภิธรรมเชื่อมเข้าสู่การปฏิบัติ

ทำไมต้องจำแนกธรรมละเอียดมาก

อาจมีคำถามว่า “ทำไมพระอภิธรรมต้องแบ่งธรรมละเอียดขนาดนี้?”

เหตุผลสำคัญประการหนึ่งคือ เพื่อให้เราเห็นว่า สิ่งที่คุณเหมือนเป็น “ตัวเรา” แท้จริงสามารถวิเคราะห์ออกเป็น สภาวะธรรมหลายชนิด ซึ่งแต่ละชนิด เกิดขึ้น ทำหน้าที่ แล้วดับไป

เปรียบเทียบเหมือนรถยนต์

เราพูดว่า “รถยนต์” แต่เมื่อแยกออก มี

- เครื่องยนต์
- ล้อ
- พวงมาลัย
- ตัวถัง
- ระบบไฟฟ้า

เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้ประชุมกัน เราจึงเรียกโดยสมมติว่า “รถยนต์” เช่นเดียวกัน เมื่อรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ประชุมกัน เราจึงเรียกโดยสมมติว่า “บุคคล”

แต่เมื่อพิจารณาตามสภาวะธรรม ไม่พบตัวตนถาวรแยกต่างหากจากองค์ประกอบเหล่านั้น

จากสมมติสัจจะสู่ปรมัตถธรรม

ในชีวิตประจำวัน เรายังสามารถพูดว่า

- ฉัน
- คุณ
- พระภิกษุ
- บ้าน

- รถ
- วัด

ได้ตามปกติ นี่ก็ภาษาสมมติที่ใช้สื่อสาร

แต่เมื่อเจริญปัญญา ต้องไม่ยึดสิ่งสมมติเหล่านั้นว่าเป็นตัวตนถาวร พระอภิธรรมจึงช่วยให้เรามอง
ลึกจาก ชื้อ ไปสู่ สภาวะธรรม

เป้าหมายไม่ใช่จำกัดธรรมให้ได้มากที่สุด
นี่เป็นเรื่องสำคัญมาก เราได้ศึกษามหาหลายหมวด เช่น

- ชั้น 5
- อายุตนะ 12
- ธาตุ 18
- อินทริย์
- อริยสัจ
- ปฏิจสมุปบาท
- สติปัฏฐาน
- สัมมปปธาน
- อิทธิบาท
- โพชฌงค์
- มรรค
- ฌาน
- พรหมวิหาร
- ญาณ
- กิเลส

แต่เป้าหมายไม่ได้อยู่ที่ “จำตัวเลขทั้งหมดได้” เป้าหมายคือ ใช้ธรรมเหล่านี้เป็นเครื่องมือให้เกิด
ปัญญาเห็นชีวิตตามความเป็นจริง

จากการศึกษาไปสู่การปฏิบัติ

เส้นทางทั้งหมดสามารถสรุปได้ว่าศึกษา



เข้าใจ



มีสติ

↓
 เห็นสภาวะธรรม
 ↓
 เห็นการเกิด-ดับ
 ↓
 เห็นไตรลักษณ์
 ↓
 คลายความยึดมั่น
 ↓
 ละกิเลส
 ↓
 มรรค-ผล
 ↓
 พระนิพพาน

นี่คือเหตุผลที่พระอภิธรรมไม่ได้จบลงที่ทฤษฎี แต่ต้องนำไปสู่ การรู้จริง

ธรรมทั้งหมดกลับสู่อริยสัจ 4

ไม่ว่าเราจะศึกษา

ขั้น

อายตนะ

ธาตุ

จิต

เจตสิก

หรือปฏิบัติสมุปบาท

ท้ายที่สุด ต้องนำกลับมาสู่ ทุกข์ สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ สมุทัย สิ่งที่เราควรละ นิโรธ สิ่งที่เราควรทำให้แจ้ง มรรค สิ่งที่เราควรเจริญ นี่คือหัวใจของพระพุทธศาสนา

ข้อคิดสำคัญของตอนที่ 45

พระอภิธรรมไม่ได้สอนให้เราสร้างตัวตนที่ดีขึ้นเพียงอย่างเดียว แต่สอนให้มีปัญญาเห็นว่า สิ่งที่เรายึดว่าเป็น “ตัวเรา” นั้นประกอบด้วยสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับไป

เมื่อเห็นเช่นนี้ ความยึดมั่นว่า “นี่คือเรา” “นี่คือของเรา” “นี่คือตัวตนของเรา” ย่อมค่อย ๆ เบาบางลง และเมื่ออุปาทานลดลง ทุกข์ก็ลดลง

สรุปตอนที่ 45

ฉัมมทวิงค์ เป็นหมวดสุดท้ายของคัมภีร์วิงค์ และช่วยรวบยอดการจำแนกธรรมให้เห็นภาพรวมว่า

ชีวิตประกอบด้วยสภาวะธรรม



สภาวะธรรมเกิดตามเหตุปัจจัย



เกิดแล้วเปลี่ยนแปลงและดับ



ไม่ควรยึดว่าเป็นตัวตนถาวร



เมื่อมีสติและปัญญา



เห็นไตรลักษณ์



คลายตัณหาและอุปาทาน



ดำเนินไปสู่ความดับทุกข์

จบคัมภีร์ที่ 2 : วิงค์

นี่เป็นหมวดหมายสำคัญของงานเรา เพราะเราได้เดินผ่านการจำแนกธรรมหมวดใหญ่ของ คัมภีร์วิงค์ แล้ว

แต่ พระอภิธรรมปิฎกยังไม่จบ เพราะตามโครงสร้างดั้งเดิมมี 7 คัมภีร์

คัมภีร์ที่ 1 ฉัมมสังคณี — ผ่านแล้ว

คัมภีร์ที่ 2 วิงค์ — จบในตอนนี้

คัมภีร์ที่ 3 ธาตุกถา — ต่อไป

คัมภีร์ที่ 4 ปุคคลปัญญาติ

คัมภีร์ที่ 5 กถาวัตถุ

คัมภีร์ที่ 6 ยมก

คัมภีร์ที่ 7 ปฏฐาน

ตอนที่ 46 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 3 : ธาตุกถา (Dhātukathā) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของขั้น อายตนะ และธาตุ
ตอนที่ 45 เราได้ จบคัมภีร์ที่ 2 วิภังค์ แล้ว

ตั้งแต่ตอนที่ 46 เป็นต้นไป เราจะเข้าสู่ **คัมภีร์ที่ 3 — ธาตุกถา** ซึ่งมีลักษณะต่างจากวิภังค์ กล่าวคือ
ไม่ได้เพียงอธิบายธรรมแต่ละหมวด แต่จะนำธรรมที่เราเรียนมาแล้วมาวิเคราะห์ว่า **ธรรมใดสัมพันธ์กับ**
ขั้น อายตนะ และธาตุอย่างไร จึงเปรียบเทียบการนำขึ้นส่วนต่าง ๆ ของพระอภิธรรมมาจัดเข้าระบบ
เดียวกัน

ธาตุกถา คืออะไร

คำว่า

ธาตุ (Dhātu) = ธาตุหรือสภาวะธรรม

กถา (Kathā) = การกล่าว การสนทนา หรือการอธิบาย

ดังนั้น **ธาตุกถา** หมายถึง การอธิบายและวิเคราะห์ธรรมโดยอาศัยหมวดขั้น อายตนะ และธาตุ
เป็นหลัก คัมภีร์นี้เป็นคัมภีร์ที่ 3 ในพระอภิธรรมปิฎก 7 คัมภีร์

ทำไมต้องมีธาตุกถา

เราได้เรียนมาแล้วว่า ชีวิตสามารถวิเคราะห์ได้หลายแบบ **ขั้น 5** วิเคราะห์เป็นองค์ประกอบของ
ชีวิต อายตนะ **12** วิเคราะห์ตามช่องทางการรับรู้ ธาตุ **18** วิเคราะห์องค์ประกอบของกระบวนการรับรู้
คำถามคือ **ทั้งสามระบบนี้เกี่ยวข้องกันอย่างไร?** ธาตุกถาช่วยตอบคำถามนี้

ขั้น 5 ทบทวนอีกครั้ง

ขั้น 5 ได้แก่

1. รูปขั้น
2. เวทนาขั้น
3. สัญญาขั้น
4. สังขารขั้น
5. วิญญาณขั้น

ขั้นหมายถึงกลุ่มหรือกองของสภาวะธรรม สิ่งที่เราเรียกว่า **“ชีวิต”** เมื่อวิเคราะห์โดยขั้น
ก็สามารถจำแนกออกเป็น 5 กลุ่มนี้

อายตนะ 12

แบ่งเป็น

อายตนะภายใน 6

- ตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- กาย
- ใจ

อายตนะภายนอก 6

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- โผฏฐัพพะ
- ธรรมารมณ์

อายตนะจึงเน้น ช่องทางการรับรู้

ธาตุ 18

ประกอบด้วย

ฐานรับรู้ 6

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

อารมณ์ 6

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

วิญญาณ 6

จักขุวิญญาณ

โสตวิญญาณ

ฆานวิญญาณ

ชีวาหาวิญญาณ

กายวิญญาณ

มโนวิญญาณ

รวมเป็น $6 + 6 + 6 = 18$ ธาตุ

ทั้ง 3 ระบบกล่าวถึงสิ่งเดียวกันหรือไม่

กล่าวถึงสภาวะธรรมที่สัมพันธ์กัน แต่จำแนกคนละมุม เปรียบเหมือนบ้านหลังเดียวกัน เราสามารถแบ่งบ้านตาม

- ห้อง
- หน้าที่
- วัสดุ
- ระบบไฟ
- ระบบน้ำ

บ้านยังเป็นหลังเดียวกัน แต่เรากำลังวิเคราะห์จากคนละมุม เช่นเดียวกับ **ขั้น – อายุคนะ – ธาตุ**

ตัวอย่าง : การเห็นดอกไม้

สมมติว่าเราเห็นดอกไม้ ถ้าวิเคราะห์ตาม **อายุคนะ** มี **ตา + รูป** ถ้าวิเคราะห์ตาม **ธาตุ** มี **จักขุธาตุ + รูปธาตุ + จักขุวิญญาณธาตุ** ถ้าวิเคราะห์ตาม **ขั้น** รูปทางตาอยู่ฝ่ายรูปขั้น ส่วนการรู้แจ้งอารมณ์ทางตาอยู่ในวิญญาณขั้น และสภาวะธรรมทางนามอื่น ๆ ที่เกิดร่วมในกระบวนการสามารถจำแนกเข้ากับเวทนา สัญญา และสังขารตามลักษณะของตน จึงเป็นเหตุการณ์เดียวกัน แต่สามารถวิเคราะห์ได้หลายระบบ

จุดสำคัญของธาตุกถา

คัมภีร์นี้ใช้วิธีตั้งคำถามเชิงวิเคราะห์ เช่น ธรรมนี้

สงเคราะห์เข้าในขั้นหรือไม่?

สงเคราะห์เข้าในอายุคนะหรือไม่?

สงเคราะห์เข้าในธาตุหรือไม่?

หรือ

ธรรมนี้สัมพันธ์กับขั้นใด อายุคนะใด และธาตุใด?

จึงเป็นการฝึกความเข้าใจพระอภิธรรมอย่างเป็นระบบ

คำว่า “สงเคราะห์” หมายถึงอะไร

ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการช่วยเหลือ แต่หมายถึง การจัดธรรมเข้าอยู่ในหมวดที่เหมาะสม เช่น

เวทนา

จัดเข้า

เวทนาขั้น

และในระบบอายตนะ/ธาตุ สภาวะธรรมทางนามที่เป็นอารมณ์ทางใจย่อมสัมพันธ์กับ
ธรรมายตนะ และ ธรรมชาติ ตามการจำแนกที่เกี่ยวข้องนี้คือการสงเคราะห์ธรรม

ตัวอย่าง : จิต

ถ้ามองตามขั้น จิตจัดอยู่ใน **วิญญูณขั้น** ถ้ามองตามอายตนะ จิตในฐานะอายตนะภายใน
 สัมพันธ์กับ **มโนายตนะ** ถ้ามองตามธาตุ จิตจำแนกตามหน้าที่ได้ในหมวดธาตุทางใจและวิญญูณ เช่น
มโนธาตุ และมโนวิญญูณธาตุ จึงเห็นว่า **ธรรมเดียวกันสามารถถูกจัดในระบบต่างกันตามเกณฑ์การ**
จำแนก

ตัวอย่าง : เวทนา

เวทนา คือความรู้สึก ในระบบขั้น **เวทนาขั้น** ในระบบอายตนะ เมื่อเป็นอารมณ์ที่รู้ได้ทางใจ
 ย่อมสงเคราะห์ใน **ธรรมายตนะ** ในระบบธาตุ ย่อมสงเคราะห์ใน **ธรรมชาติ** นี่ทำให้เราเริ่มเห็น
 โครงสร้างของธาตุกถา

ทำไมพระอภิธรรมต้องวิเคราะห์ละเอียด

จุดประสงค์ไม่ได้มีไว้เพื่อให้เรื่องยาก แต่เพื่อป้องกันความเข้าใจผิดว่า มี “ตัวเรา” เป็นสิ่งหนึ่ง
 และมี “จิตของเรา” เป็นอีกสิ่งหนึ่ง เมื่อวิเคราะห์ละเอียด จะพบเพียง

- รูปธรรม
- นามธรรม
- เหตุ
- ปัจจัย
- การเกิด
- การดับ

จาก “ฉันเห็น” สู่กระบวนการของธรรม

ภาษาทั่วไปพูดว่า “ฉันเห็น” พระอภิธรรมวิเคราะห์ว่า
จักขุธาตุ

•

รูปธาตุ

•

จักขุวิญญาณธาตุ



ผัสสะ



เวทนา



สัญญา



สังขารอื่น ๆ

ไม่มีความจำเป็นต้องสมมติว่ามี ผู้เห็นถาวร แยกออกจากกระบวนการนี้

จาก “ฉันทโคจร” สู่สภาวะธรรม

เมื่อโคจร ภาษาทั่วไปพูดว่า “ฉันทโคจร” แต่พระอภิธรรมให้พิจารณาว่ามี

- จิต
- เจตสิก
- โทสะ
- เวทนา
- สัญญา
- เจตนา

เกิดร่วมกันตามเหตุปัจจัย แล้วดับ ดังนั้น โทสะไม่ใช่ตัวเรา แต่เป็นธรรมที่เกิดขึ้นชั่วคราว

ธาตุกถากับอนัตตา

นี่คือประโยชน์สำคัญของคัมภีร์นี้ เมื่อสามารถจำแนกประสบการณ์ออกเป็น

ขั้น

อายตนะ

ธาตุ

ความคิดว่า “มีตัวเราอยู่ตรงกลาง” จะค่อย ๆ ถูกตรวจสอบด้วยปัญญา สิ่งที่พบคือ ธรรมทั้งหลาย กำลังทำหน้าที่ตามเหตุปัจจัย นี้ช่วยให้เข้าใจ อนัตตา ลึกขึ้น

ธาตุกถากับการปฏิบัติ

เวลาเห็น ให้อู้ การเห็นกำลังเกิด เวลาได้ยิน ให้อู้ การได้ยินกำลังเกิด เวลาสุข ให้อู้ สุขเวทนากำลังเกิด เวลาโกรธ ให้อู้ โทสะกำลังเกิด จาก “ฉันกำลังเป็นอย่างนั้น” ค่อย ๆ เปลี่ยนเป็น “สภาวะธรรมกำลังปรากฏตามเหตุปัจจัย” นี่คือการเชื่อมจากพระอภิธรรมไปสู่วิปัสสนา

ข้อควรระวัง

การเข้าใจว่า “ไม่มีตัวตนถาวร” ไม่ได้หมายความว่า “ไม่มีอะไรเลย” พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้ปฏิเสธเหตุและผล ตรงกันข้าม พระอภิธรรมอธิบายเหตุปัจจัยอย่างละเอียดมาก กรรมมีผล กุศลมีผล อกุศลมีผล แต่ทั้งหมดดำเนินไปตาม กระแสเหตุปัจจัย มิใช่เพราะมีอัตตาถาวรเป็นผู้ควบคุม

จากธัมมสังคณีถึงธาตุกถา

ตอนนี้เราสามารถเห็นพัฒนาการของพระอภิธรรม 3 คัมภีร์แรกได้ชัดเจน

คัมภีร์ที่ 1 ธัมมสังคณี มีธรรมอะไรบ้าง?

คัมภีร์ที่ 2 วิภังค์ ธรรมเหล่านั้นจำแนกอย่างไร?

คัมภีร์ที่ 3 ธาตุกถา ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์และจัดเข้ากับขั้น อายตนะ และธาตุอย่างไร?

นี่คือการเรียนพระอภิธรรมอย่างเป็นระบบ

การนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เราไม่จำเป็นต้องคิดว่า “ตอนนี้อยู่ในขั้นอะไร ธาตุอะไร?” ทุกวินาที แต่ให้ใช้หลักสำคัญว่า เมื่อมีสิ่งเกิดขึ้น

รู้



แยกให้ออกว่า

เป็นกาย หรือเป็นจิต



เป็น

สุข ทุกข์ โลก โกรธ หรือหลง



เห็นว่า

เกิดเพราะเหตุ



และดับเมื่อเหตุเปลี่ยน

เพียงเท่านี้ก็เริ่มใช้หลักธาตุกถาช่วยการปฏิบัติได้

ข้อคิดสำคัญ

ยิ่งวิเคราะห์ชีวิตออกเป็นสภาวธรรมได้ชัด ความยึดว่า “ทั้งหมดนี้คือตัวเรา” ยิ่งมีโอกาสลดลง
 ชั้น 5

อายตนะ 12

และธาตุ 18

จึงไม่ใช่เพียงตัวเลขที่ต้องจำ แต่เป็นเครื่องมือของปัญญา เพื่อให้เห็นว่า ชีวิตคือกระแสของธรรม
 ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

สรุปตอนที่ 46

ธาตุกถา เป็นคัมภีร์ที่ 3 แห่งพระอภิธรรมปิฎก ทำหน้าที่วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของธรรม
 โดยเฉพาะกับ ชั้น 5 — อายตนะ 12 — ธาตุ 18 หลักสำคัญคือ
 ธรรมหนึ่ง

อาจถูกพิจารณาได้จากหลายระบบ

↓

แต่ทั้งหมด

กำลังอธิบายสภาวธรรมตามหน้าที่และความสัมพันธ์

↓

เมื่อเข้าใจ จะเห็นว่า

สิ่งที่เราเรียกว่า

“ตัวเรา”

สามารถวิเคราะห์เป็นธรรมหลายชนิด

↓

ธรรมเหล่านั้น

เกิดตามเหตุ → ทำหน้าที่ → แล้วดับ

นี่คือพื้นฐานสำคัญของการเห็น อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ตอนที่ 47 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 3 : ธาตุกถา (Dhātukathā) การสงเคราะห์และไม่สงเคราะห์ธรรม
 ธรรมต่าง ๆ จัดเข้ากับชั้น อายตนะ และธาตุอย่างไร

ตอนที่ 46 เราเริ่ม คัมภีร์ชาตูกถา และเห็นหลักสำคัญว่า พระอิทธิธรรมสามารถวิเคราะห์
ประสบการณ์เดียวกันผ่านระบบต่าง ๆ คือ **ขั้น 5 — อายุ 12 — ชาติ 18**

ตอนที่ 47 จะก้าวต่อไปสู่หลักสำคัญของชาตูกถา คือ “สงเคราะห์” และ “ไม่สงเคราะห์”

1. “สงเคราะห์” หมายถึงอะไร

คำว่า สงเคราะห์ ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงการช่วยเหลือ แต่หมายถึง การรวม การจัดเข้า หรือจำแนก
สภาวะธรรมให้อยู่ในหมวดที่ถูกต้อง เช่น

เวทนา
↓
สงเคราะห์เข้าใน
เวทนาขั้น
ส่วน
สัญญา
↓
สงเคราะห์เข้าใน
สัญญาขั้น

2. “ไม่สงเคราะห์” หมายถึงอะไร

หมายถึง ธรรมหนึ่งไม่สามารถจัดเข้าในหมวดนั้นตามเกณฑ์ที่กำลังพิจารณา ตัวอย่างง่าย ๆ

เวทนา
เป็น
เวทนาขั้น
จึงไม่ใช่
รูปขั้น
และไม่ใช่
สัญญาขั้น

การจำแนกเช่นนี้ช่วยไม่ให้เราเอาสภาวะธรรมหลายชนิดมาปะปนกัน

3. ทำไมเรื่องนี้จึงสำคัญ

ในชีวิตประจำวัน เรามักรวมทุกอย่างเป็น “ฉัน” เช่น “ฉันเจ็บ” “ฉันคิด” “ฉันจำ” “ฉันโกรธ” “ฉัน
เห็น”

แต่พระอิทธิธรรมแยกว่า สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่สภาวะธรรมชนิดเดียวกัน

ตัวอย่าง

เมื่อพูดว่า “ฉันทะ” พระอภิธรรมแยกให้เห็นว่า มีร่างกายส่วนหนึ่ง มีการกระทบ มีวิญญาณทางกาย มีทุกขเวทนา มีจิตและเจตสิกอื่น ๆ ที่เกิดร่วม สิ่งทีภาษาสามัญเรียกว่า “ฉันทะ” จึงเป็นกระบวนการของธรรมหลายชนิด

4. การสงเคราะห์ในชั้น 5

ชั้น 5 ได้แก่

ชั้น	ความหมายโดยย่อ
รูปชั้น	รูปธรรม
เวทนาชั้น	ความรู้สึก
สัญญาชั้น	ความจำหมาย
สังขารชั้น	ธรรมปรุงแต่งทางจิตนอกจากเวทนาและสัญญา
วิญญาณชั้น	การรู้อารมณ์ของจิต

นี่คือระบบพื้นฐานที่ใช้จัดสภาวะธรรม

5. ตัวอย่าง : เมตตาอยู่ตรงไหน

เมื่อจิตมีเมตตา เมตตาไม่ใช่ รูปชั้น ไม่ใช่เวทนาชั้น ไม่ใช่สัญญาชั้น ไม่ใช่วิญญาณชั้น แต่ในเชิงองค์ธรรมทางจิต เมตตาสัมพันธ์กับเจตสิกฝ่ายโสภณะ และเมื่อจัดตามชั้น ย่อมอยู่ในสังขารชั้น นี่คือนิยามของการสงเคราะห์ธรรม

6. ตัวอย่าง : ปัญญาอยู่ตรงไหน

ปัญญา ไม่ใช่ตัวจิตเอง แต่เป็นเจตสิกฝ่ายโสภณะที่เกิดประกอบกับจิตบางประเภท เมื่อจำแนกตามชั้น ปัญญาจัดเข้าใน สังขารชั้น ดังนั้น ปัญญา $\neq$ วิญญาณชั้น แต่ปัญญาเกิดร่วมกับจิตที่เป็นวิญญาณชั้นได้ จุดนี้สำคัญมากในการศึกษาพระอภิธรรม

7. เวทนาอยู่ตรงไหน

เวทนาเป็นเจตสิกเช่นกัน แต่พระพุทธเจ้าทรงแยกออกมาเป็นชั้นเฉพาะ คือ เวทนาชั้น เพราะเวทนามีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งต่อการเกิดตัณหา เราจึงพบในปฏิจาสมุปาทว่า
ผัสสะ → เวทนา → ตัณหา

8. สัญญาอยู่ตรงไหน

สัญญาคือธรรมที่ทำหน้าที่ จำหมายและกำหนดลักษณะของอารมณ์ จึงจัดเป็น สัญญาชั้น โดยเฉพาะ ไม่รวมเข้ากับสังขารชั้น แม้ว่าสัญญาจะเป็นเจตสิกเช่นกัน

9. จิตอยู่ตรงไหน

เมื่อจำแนกตามชั้น จิตทั้งหมดจัดเข้าใน วิญญาณชั้น เพราะหน้าที่สำคัญของจิตคือ รู้อารมณ์ ดังนั้นต้องแยกให้ชัดว่า จิต = วิญญาณชั้น ส่วนเจตสิกต่าง ๆ กระจายอยู่ในเวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น ตามประเภท

10. รูปอยู่ตรงไหน

รูปธรรมทั้งหมดที่จัดอยู่ในชั้น สกเราะห์เข้าใน รูปชั้น จึงเห็นภาพพื้นฐานได้ว่า

ฝ่ายรูป

รูปชั้น

ฝ่ายนาม

เวทนา + สัญญา + สังขาร + วิญญาณ

นี่คือการแยก รูป-นาม ที่สำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา

11. จากชั้นไปสู่อายตนะ

เมื่อเปลี่ยนระบบการจำแนก เรามองธรรมผ่าน

อายตนะ 12

เช่น

ตา



จักขายตนะ

เสียง



สัททายตนะ

ใจ



มนายตนะ

ส่วนอารมณ์ทางใจหลายประเภท



ธรรมายตนะ

นี้แสดงให้เห็นว่า ธรรมเดียวกันอาจถูกอธิบายต่างกันเมื่อเปลี่ยนระบบจำแนก

12. จากอายตนะไปสู่ธาตุ

เมื่อจำแนกเป็นธาตุ 18 ตัวอย่างการเห็นคือ

จักขุธาตุ

-

รูปธาตุ

-

จักขุวิญญาณธาตุ

สามส่วนนี้ร่วมกันอธิบายองค์ประกอบสำคัญของการเห็น เช่นเดียวกับการได้ยิน
โสตธาตุ

-

สัทธาธาตุ

-

โสตวิญญาณธาตุ

13. ทำไมต้องมีหลายระบบ

เพราะแต่ละระบบตอบคำถามต่างกัน

ขั้น 5

ถามว่า

ชีวิตประกอบด้วยกลุ่มธรรมอะไรบ้าง?

อายตนะ 12

ถามว่า

ประสบการณ์เกิดผ่านช่องทางใด?

ธาตุ 18

ถามว่า

องค์ประกอบของกระบวนการรับรู้นั้นมีอะไรบ้าง?

ดังนั้นทั้งสามระบบ ไม่ได้แข่งขันกัน แต่ช่วยกันอธิบายความจริงจากคนละมุม

14. ตัวอย่างเดียว วิเคราะห์ 3 ระบบ

สมมติ ได้ยินเสียงระฆัง ตามขั้น 5 มีรูปธรรมและนามธรรมหลายขั้นทำงาน

ตามอายตนะ

หู + เสียง

ตามธาตุ

โสตธาตุ + สัทธาธาตุ + โสตวิญญานธาตุ

จากนั้นอาจเกิด เวทนา สัญญา และกระบวนการคิดปรุงแต่งต่อไป

15. จุดสำคัญของการปฏิบัติ

เราไม่จำเป็นต้องนั่งท่องว่า “นี่คือธาตุอะไร?” ตลอดเวลา แต่ต้องเริ่มเห็นว่า สิ่งที่เกิดขึ้นสามารถแยกออกเป็น สิ่งที่ถูกรู้ + การรู้ + ธรรมที่เกิดขึ้นรวม ทั้งหมดเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

16. จาก “เรา” สู่ “ธรรม”

สมมติว่า มีคนพูดคำที่เราไม่ชอบ ปกติเราอาจคิดว่า “เขาทำให้ฉันโกรธ”

แต่เมื่อพิจารณาอย่างละเอียด

เสียง



การได้ยิน



สัญญาจำความหมาย



เวทนา



ความคิดปรุงแต่ง



โทสะ

เมื่อเห็นกระบวนการนี้ เราจะเริ่มรู้ว่า ความโกรธก็เป็นธรรมที่อาศัยเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนถาวร

17. ประโยชน์ต่อการเห็นอนัตตา

การสังเคราะห์ธรรมมีเป้าหมายมากกว่าการจัดหมวด เพราะเมื่อจำแนกละเอียด
สิ่งที่เคยรวมกันเป็น

“ฉัน”

กลับพบว่าเป็น

รูป

เวทนา

สัญญา

สังขาร

วิญญาณ

และเมื่อแต่ละอย่าง เกิดแล้วดับ เราจึงเริ่มเห็นว่า ไม่มีชั้นใดที่ควรยึดถือเป็นตัวตนถาวร

18. ธาตุกถากับวิปัสสนา

เมื่อนำหลักนี้ไปใช้ในการภาวนา

กายเกิดอาการ

รู้ว่าเป็นรูป



สุขหรือทุกข์เกิด

รู้ว่าเป็นเวทนา



ความจำหมายเกิด

รู้ว่าเป็นสัญญา



ความคิด เจตนา โลภะ โทสะเกิด

รู้ว่าเป็นธรรมฝ่ายสังขาร



การรู้อารมณ์

เป็นฝ่ายวิญญาณ

เมื่อเห็นเช่นนี้ซ้ำ ๆ ความยึดว่า “ทั้งหมดคือเรา” ค่อย ๆ ลดลง

19. สิ่งสำคัญไม่ใช่ท่องจำ

หากจำได้ว่า

ขั้น 5

อายตนะ 12

ธาตุ 18

แต่ยังยึดว่า “ความไม่รู้คือฉัน” ก็ยังไม่ได้ใช้ประโยชน์สูงสุดจากพระอภิธรรม แต่ถ้าเมื่อไรใครสามารถรู้ว่า “โทสะเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย และกำลังเปลี่ยนแปลง” ความรู้เริ่มเปลี่ยนเป็น ปัญญา

20. หลักสำคัญของธาตุกถา

สรุปเป็นลำดับได้ว่า

แยกธรรม



จัดเข้าหมวด



เห็นความสัมพันธ์



เห็นเหตุปัจจัย



เห็นเกิด-ดับ



เห็นอนัตตา

ดังนั้นการจำแนกธรรมจึงมีจุดหมายเพื่อสนับสนุนความเข้าใจความจริง ไม่ใช่เพียงสร้างตารางธรรมะจำนวนมาก

ตัวอย่างสำหรับจำง่ายที่สุด

เมื่อเกิดความโกรธ อย่าเพิ่งคิดว่า “ฉันเป็นคนโกรธ” ให้ฝึกว่า “ขณะนี้โทสะเกิด” แล้วดูต่อว่า เกิดเพราะอะไร? เปลี่ยนแปลงไหม? อยู่ตลอดหรือไม่? เมื่อเห็นว่า มันเกิด เปลี่ยน และดับ เรากำลังเริ่มเข้าใจ อนิจจัง และเมื่อควบคุมให้เป็นไปตามใจไม่ได้ ก็เริ่มเข้าใจ อนัตตา

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมไม่ได้แบ่งธรรมให้ละเอียดเพื่อให้จำยาก แต่แบ่งเพื่อให้เราเลืกอธรรมหลายอย่างมารวมกันแล้วเรียกว่า “ตัวเรา” เมื่อแยกได้ จึงเห็นได้ เมื่อเห็นได้ จึงคลายความยึดได้และเมื่อคลายความยึด ทุกข์ก็ลดลง

สรุปตอนที่ 47

หลักสำคัญของ ธาตุกถา คือการพิจารณาว่า ธรรมใด สงเคราะห์เข้า หรือ ไม่สงเคราะห์เข้า ใน ชั้น 5 อายตนะ 12 และ ธาตุ 18 เพื่อให้เห็นว่า ธรรมแต่ละชนิดมีลักษณะและหน้าที่ของตนเอง เมื่อจำแนกได้

↓
 ไม่รวมทุกอย่างเป็น “เรา”
 ↓
 เห็นธรรมเกิดตามเหตุปัจจัย
 ↓
 เห็นความเกิดและดับ
 ↓
 ความยึดมั่นลดลง
 ↓
 ปัญญาเจริญ

ตอนที่ 48 : พระอภิธรรมปิฎก

สรุปคัมภีร์ที่ 3 : ธาตุกถา (Dhātukathā) ชั้น—อายตนะ—ธาตุ และการเห็นธรรมตามความเป็นจริง

ตอนที่ 46–47 เราได้ศึกษาหัวใจของ ธาตุกถา ซึ่งเป็นคัมภีร์ที่ 3 แห่งพระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์นี้มีลักษณะสำคัญคือ นำหมวดธรรมที่เราเรียนมาแล้วมาพิจารณาความสัมพันธ์ โดยเฉพาะ

ชั้น 5 — อายตนะ 12 — ธาตุ 18

ตอนที่ 48 นี้เราจะรวบยอดคัมภีร์ธาตุกถาให้เห็นเป็นภาพเดียว ก่อนเข้าสู่ คัมภีร์ที่ 4 ปุคคล

บัญญัติ

1. หัวใจของธาตุกถา

คำว่า ธาตุกถา หมายถึงการกล่าวหรืออภิปรายเรื่องธาตุ แต่สาระของคัมภีร์ไม่ได้จำกัดอยู่เพียงธาตุ 18 หากนำธรรมหมวดต่าง ๆ มาตรวจสอบว่า

- สงเคราะห์เข้าในชั้นหรือไม่
- สงเคราะห์เข้าในอายตนะหรือไม่
- สงเคราะห์เข้าในธาตุหรือไม่
- ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์กันอย่างไร

จึงเป็นคัมภีร์ที่ช่วย จัดระบบความรู้ทางพระอภิธรรม

2. ชั้น 5

ชีวิตประกอบด้วยอะไร

ชั้น 5 ได้แก่

1. รูปขั้น — รูปธรรม
2. เวทนาขั้น — ความรู้สึก
3. สัญญาขั้น — ความจำหมาย
4. สังขารขั้น — ธรรมปรุงแต่งทางจิต
5. วิญญาณขั้น — การรู้อารมณ์

สิ่งที่เราเรียกโดยสมมติว่า “คนหนึ่งคน” เมื่อวิเคราะห์ตามขั้น สามารถพิจารณาเป็นกระบวนการของขั้นทั้ง 5

3. อายุตนะ 12

เรารู้จักโลกอย่างไร

อายตนะภายใน 6 คือ

ตา - หู - จมูก - ลิ้น - กาย - ใจ

อายตนะภายนอก 6 คือ

รูป - เสียง - กลิ่น - รส - โผฏฐัพพะ - ธรรมารมณ์

รวมเป็น $6 + 6 = 12$ อายตนะ

อายตนะจึงอธิบาย ช่องทางของประสบการณ์

4. ชาติ 18

กระบวนการรับรู้ประกอบด้วยอะไร

เมื่อเพิ่มวิญญาณ 6 ได้แก่

- จักขุวิญญาณ
- โสตวิญญาณ
- ฆานวิญญาณ
- ชิวหาวิญญาณ
- กายวิญญาณ
- มโนวิญญาณ

เข้าไปในฐานและอารมณ์ 12 จึงเป็น 6 ฐาน + 6 อารมณ์ + 6 วิญญาณ = 18 ชาติ

5. มองสามระบบในภาพเดียว

ง่าย ๆ ได้ว่า ขั้น 5 ตอบคำถามว่า “ชีวิตประกอบด้วยอะไร?” อายุตนะ 12 ตอบคำถามว่า “เราสัมผัสโลกผ่านทางใด?” ชาติ 18 ตอบคำถามว่า “กระบวนการรับรู้ประกอบด้วยองค์ประกอบใด?” ทั้งสามไม่ได้ขัดกัน แต่กำลังอธิบายสภาวะธรรมจาก คนละมุม

6. ตัวอย่าง : การเห็น

เมื่อเห็นดอกไม้ ตามอายตนะมี ตา + รูป ตามธาตุมี จักขุธาตุ + รูปธาตุ + จักขุวิญญาณธาตุ
เมื่อเกิดกระบวนการต่อเนื่อง

ย่อมมีธรรมอื่น เช่น

- ผัสสะ
- เวทนา
- สัญญา
- เจตนา

เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

7. จากการเห็นไปสู่ความชอบ

สมมติเราเห็นดอกไม้สวย

ตา + รูป



การเห็น



เกิดกระบวนการทางใจ



เกิดสุขเวทนา



ถ้าขาดสติ

“สวยมาก ฉันอยากได้”



ตัณหา



อุปาทาน

นี่แสดงให้เห็นว่า ปัญหาไม่ได้อยู่ที่การเห็น แต่เกิดเมื่อจิตเข้าไป ติดข้องและยึดถือ

8. ตัวอย่าง : การได้ยินคำตำหนิ

เสียงมากระทบหู



เกิดการไฉน
 ↓
 จิตรับรู้ความหมาย
 ↓
 เกิดเวทนา
 ↓
 ถำขาคสติ
 “เขาว่าฉัน”
 ↓
 เกิดโทสะ
 ↓
 พุดตอบ
 ↓
 เกิดความขัดแย้ง

พระอภิธรรมช่วยให้เราเห็นว่า กระบวนการทั้งหมดมีหลายขั้น ไม่ใช่เหตุการณ์เดียวที่เรียกว่า “เขาทำให้ฉันโกรธ”

9. จุดที่สติสามารถเข้ามาทำงาน

เมื่อเกิดเวทนา หากมีสติ รู้ว่าเวทนากำลังเกิด ไม่รีบเปลี่ยนเป็น“ฉันชอบ” หรือ “ฉันเกลียด” เมื่อรู้ทัน ตัณหาและอุปาทานมีโอกาสนี้ไม่ถูกส่งเสริมต่อไป นี่คือจุดเชื่อมระหว่าง พระอภิธรรมกับการปฏิบัติจริง

10. “สงเคราะห์” มีประโยชน์อย่างไร

ตอนที่ 47 เราศึกษาว่า ธรรมต่าง ๆ สามารถจัดเข้าหมวดใดได้บ้าง เช่น

เวทนา

→ เวทนาขั้น

สัญญา

→ สัญญาขั้น

ปัญญา

→ สังขารชั้น

จิต

→ วิญญาณชั้น

การจำแนกนี้ช่วยให้เราไม่เอาธรรมทุกอย่างมารวมกันแล้วเรียกว่า “ตัวเรา”

11. จาก “ฉัน” สู่สภาวะธรรม

ภาษาสามัญพูดว่า “ฉันโกรธ” เมื่อใช้หลักพระอภิธรรม เราสามารถพิจารณาว่า โทสะกำลังเกิด ภาษาสามัญพูดว่า “ฉันทุกข์” เมื่อพิจารณา ทุกขเวทนากำลังปรากฏ ความแตกต่างนี้ดูเล็กน้อย แต่มีผลต่อการปฏิบัติมาก เพราะทำให้เริ่มแยก ผู้ยึดถือ ออกจากสภาวะธรรมที่กำลังถูกรู้

12. ชาติถุกถากับอนิจจัง

เมื่อแยกสภาวะธรรมได้ เราจะเห็นต่อไปว่า

แต่ละอย่าง

เกิด

↓

เปลี่ยนแปลง

↓

ดับ

ไม่มีสิ่งใดอยู่เหมือนเดิมตลอดเวลา นี่คือ อนิจจัง — ความไม่เที่ยง

13. ชาติถุกถากับทุกขัง

สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นไม่สามารถรักษาให้เป็นไปตามความต้องการได้ตลอดไป จึงมีลักษณะ ทุกขัง — ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นที่ตั้งแห่งความบีบคั้นเมื่อเข้าไปยึดถือ

14. ชาติถุกถากับอนัตตา

เมื่อธรรม เกิดตามเหตุ เปลี่ยนตามเหตุ และดับเมื่อเหตุเปลี่ยน เราจึงไม่สามารถสั่งว่า

“อย่าแก่”

“อย่าเจ็บ”

“อย่าเศร้า”

“ให้สุขอยู่ตลอดไป”

ได้ตามความปรารถนา นี่ช่วยให้เข้าใจ อนัตตา - ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาในฐานะตัวตนถาวร

15. แต่พระพุทธศาสนายังพูดถึง “คน” ได้

นี่เป็นคำถามสำคัญมาก ถ้าไม่มีตัวตนถาวร ทำไมพระพุทธเจ้าจึงตรัสถึง

- บุคคล
- พระโศดาบัน
- พระสกทาคามี
- พระอนาคามี
- พระอรหันต์

คำตอบคือ

พระพุทธศาสนายอมรับ ภาษาสम्मติ เรายังพูดว่า คน บ้าน วัด พระภิกษุ ครอบครัว ได้ตามปกติ แต่ต้องไม่เข้าใจว่าสิ่งที่เรียกว่า “บุคคล” เป็นอัตตาถาวรที่ไม่เปลี่ยนแปลง

16. สมมติบัญญัติ

คำว่า “บุคคล” เป็นการบัญญัติเรียกกระแสนของจันท์ที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย เปรียบเหมือนคำว่า “รถ” รถมี

- ล้อ
- เครื่องยนต์
- ตัวถัง
- ระบบต่าง ๆ

เมื่อองค์ประกอบเหล่านี้รวมกัน เราเรียกว่า “รถ” คำว่า “รถ” ใช้ได้ แต่เมื่อค้นหาตัวรถที่แยกออกจากส่วนประกอบทั้งหมด ก็หาไม่ได้

17. เช่นเดียวกับบุคคล

เราพูดว่า “นาย ก.” ได้ แต่เมื่อวิเคราะห์ตามสภาวะธรรม

พบ

รูป

เวทนา

สัญญา

สังขาร

วิญญาณ

ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย คำว่า “นาย ก.” จึงเป็นชื่อที่ใช้เรียกโดยสมมติ

18. นี่คือการสัพพัญญูต่อไป

ตรงนี้สำคัญมาก เพราะคำมรรคต่อไปชื่อ **บุคคลบัญญัติ** คำว่า **บุคคล** หมายถึง บุคคล **บัญญัติ** หมายถึง การกำหนดเรียกหรือการบัญญัติ ดังนั้นเรากำลังจะศึกษาว่า พระพุทธศาสนาจำแนก “บุคคล” อย่างไร โดยไม่ขัดกับหลักอนัตตา

19. จากธาตุกถาสู่บุคคลบัญญัติ

ลำดับมีความน่าสนใจมาก

ธาตุกถา

แยกสิ่งที่เรียกว่า “บุคคล” ออกเป็นสภาวะธรรม



แล้ว

บุคคลบัญญัติ

กลับมาใช้ภาษาสมมติ



จำแนกบุคคลตาม

- คุณธรรม
- ระดับปัญญา
- การปฏิบัติ
- ระดับการละกิเลส

เพื่อประโยชน์ในการสอน

20. ตัวอย่าง

คำว่า **พระโสดาบัน** ไม่ได้หมายความว่า มีตัวตนถาวรชนิดหนึ่งชื่อ “โสดาบัน” แต่เป็นคำบัญญัติสำหรับบุคคลผู้บรรลุนิพพานในระดับหนึ่ง ซึ่งมีคุณสมบัติและการละสังโยชน์ตามระดับนั้น เช่นเดียวกับ **พระอรหันต์** เป็นคำเรียกบุคคลผู้สิ้นอาสวกิเลส

สิ่งที่ควรจำจากธาตุกถา

ไม่จำเป็นต้องจำรายละเอียดทั้งหมดในครั้งเดียว
จำหัวใจเพียงว่า

ขั้น - แยกองค์ประกอบของชีวิต

อายตนะ - แยกช่องทางรับรู้

ธาตุ - แยกองค์ประกอบของการรับรู้

แล้วนำทั้งหมดไปเห็นว่า สภาวะธรรมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวตนถาวร
นี่คือสาระสำคัญ

จากความรู้สู่การปฏิบัติ

เมื่อสุขเกิด รู้ว่า สุขเวทนาเกิด เมื่อทุกข์เกิด รู้ว่า ทุกขเวทนาเกิด เมื่อโกรธ รู้ว่า โทสะเกิด เมื่ออยาก
รู้ว่า โลภะเกิด เมื่อสงบ รู้ว่า จิตสงบ แล้วดูต่อไป ทุกอย่างเปลี่ยนแปลงและดับไป นี่คือการนำความรู้จาก
ธาตุกลามาใช้ในการภาวนา

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมไม่ได้บอกให้เราเลิกใช้คำว่า “ฉัน” แต่สอนให้เราไม่หลงยึดคำว่า “ฉัน” ว่าเป็นตัวตน
ถาวร เรายังดำเนินชีวิตทำงาน พุทธช่วยเหลือนั่น รับผิดชอบต่อกรรมได้ตามปกติ แต่ภายในปัญญา
ค่อย ๆ เห็นว่า **ทุกสิ่ง

ตอนที่ 49 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 4 : ปุคคัลบัญญัติ (Puggalapāṇṭatti) การบัญญัติและจำแนกบุคคลตามคุณธรรม

ตอนที่ 48 เราได้สรุป คัมภีร์ที่ 3 ธาตุกลา ซึ่งช่วยให้เห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่า “บุคคล” สามารถ
วิเคราะห์เป็น ขั้น อายตนะ และธาตุ ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ตอนนี้เราเข้าสู่ คัมภีร์ที่ 4 ปุคคัลบัญญัติ
คำถามสำคัญคือ เมื่อพระพุทธศาสนาสอนเรื่องอนัตตา เหตุใดจึงยังกล่าวถึง “บุคคล” ได้?

คำตอบของคัมภีร์นี้ช่วยให้เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง ภาษาสมมติ กับ สภาวะธรรมตามความ
เป็นจริง

1. ปุคคัลบัญญัติ คืออะไร

ปุคคัล (Puggala) หมายถึง บุคคล

บัญญัติ (Paṇṭatti) หมายถึง การกำหนดเรียก ชื่อ หรือแนวคิดที่ใช้สื่อสาร

ดังนั้น ปุคคัลบัญญัติ หมายถึง การบัญญัติเรียกและจำแนกบุคคลตามลักษณะ คุณธรรม และ
ระดับการปฏิบัติ

2. “บุคคล” กับ “อนัตตา” ขัดกันหรือไม่ ไม่ขัดกัน

ในชีวิตประจำวันเราพบว่า

- คน
- พระภิกษุ
- บิคา
- มารดา
- ครู
- นักเรียน

คำเหล่านี้ใช้สื่อสารได้ตามปกติ แต่เมื่อวิเคราะห์ตามสภาวะธรรม สิ่งที่เราเรียกว่า “บุคคล” ประกอบด้วยกระแสของ รูปและนาม หรือ **ขั้น 5** ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย

3. สมมติสัจจะกับปรมาตตธรรม

เพื่อเข้าใจง่าย เราแยกเป็นสองระดับ **ระดับสมมติ** พูดว่า “บุคคลกำลังเดิน” เมื่อวิเคราะห์สภาวะธรรม มีรูปธรรมและนามธรรมเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ดังนั้นภาษาสมมติ ไม่จำเป็นต้องผิปัญหาเกิดเมื่อเราเข้าไปยึดสิ่งที่บัญญัติว่าเป็น **ตัวตนถาวร**

4. ทำไมต้องจำแนกบุคคล

เพราะคนมีความแตกต่างกัน บางคน

- เรียนรู้เร็ว
- เรียนรู้ช้า
- มีศรัทธามาก
- มีปัญญามาก
- มีกิเลสหนาแน่น
- มีกิเลสเบาบาง
- อยู่ระหว่างการฝึก
- บรรลุธรรมแล้ว

การสอนจึงต้องเหมาะกับบุคคล นี่เป็นเหตุผลสำคัญของการจำแนกบุคคล

5. การจำแนกเป็น 1 บุคคล

บุคคลบัญญัติมีลักษณะเด่น คือจำแนกบุคคลเป็นหมวดจำนวนต่าง ๆ ตั้งแต่ บุคคล 1 ประเภท แล้วขยายเป็น

- 2 ประเภท
- 3 ประเภท
- 4 ประเภท

และต่อไปเป็นหมวดต่าง ๆ นี้ทำให้สามารถศึกษาคุณลักษณะของผู้ปฏิบัติอย่างเป็นระบบ

6. ตัวอย่างบุคคล 2 ประเภท

ตัวอย่างที่ช่วยให้เข้าใจง่าย เช่น **ปุลุชน** ผู้ที่ยังไม่ได้บรรลุอริยมรรค กับ **อริยบุคคล** ผู้ที่ได้บรรลุอริยมรรคแล้ว ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ ตำแหน่ง ฐานะ หรือความร่ำรวย แต่สัมพันธ์กับ **ระดับของปัญญาและการละกิเลส**

7. ปุลุชน คือใคร

ปุลุชน (Puthujjana) โดยทั่วไปหมายถึงบุคคลผู้ยังไม่ได้บรรลุอริยมรรค ยังสามารถถูก

- โลภะ
- โทสะ
- โมหะ
- ทิณฺณฐิ
- มานะ

ครอบงำได้ตามเหตุปัจจัย แต่ปุลุชนสามารถ ศึกษา → รักษาศีล → เจริญสมาธิ → เจริญปัญญา และพัฒนาตนต่อไปได้

8. อริยบุคคล คือใคร

อริยบุคคล (Ariyapuggala) คือผู้เข้าถึงอริยมรรคและผลตามระดับ โดยทั่วไปกล่าวถึง 4 ระดับ คือ

1. พระโสดาบัน
2. พระสกทาคามี
3. พระอนาคามี
4. พระอรหันต์

นี่เป็นการจำแนกตาม **ระดับการละกิเลส**

9. พระโสดาบัน

โสดาบัน (Sotāpanna) หมายถึง ผู้เข้าสู่กระแสแห่งพระนิพพาน ละสังโยชน์เบื้องต้น 3 ประการได้ คือ

1. สักกายทิณฺณฐิ - ความเห็นผิดที่ยึดมั่นว่าเป็นตัวตน
2. วิจิกิฉณา - ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัยและข้อปฏิบัติในความหมายที่เป็นเครื่องกั้นมรรค

3. สัตถ์พตปรามาส - ความยึดถือศีลและข้อปฏิบัติอย่างผิด ๆ ว่าเพียงเท่านั้นทำให้บริสุทธิ์หลุดพ้นได้

10. ความสำคัญของพระโสดาบัน

เมื่อบรรลุนิพพานได้หมดแล้ว ความเห็นผิดบางประการถูกถอนราก จึงไม่ใช่เพียง “เข้าใจพระพุทธศาสนาดี” แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงระดับปัญญาอย่างสำคัญ พระโสดาบันยังมีกิเลสเหลืออยู่ แต่ไม่กลับไปเป็นปุณฺณชนอีก

11. พระสกทาคามี

สกทาคามี (Sakadāgāmi) หมายถึง ผู้กลับมาอีกครั้งหนึ่ง นอกจากสังโยชน์ 3 เบื้องต้นที่ละแล้ว ยังทำกามราคะและภวัณเณส ให้เบาบางลงยิ่งขึ้น

12. พระอนาคามี

อนาคามี (Anāgāmi) หมายถึง ผู้ไม่กลับมาเกิดในกามภูมิอีก สามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ 5 ได้ คือ

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิฉา
3. สัตถ์พตปรามาส
4. กามราคะ
5. ภวัณเณส

ดังนั้นกามราคะและความขัดเคืองถูกละได้

13. พระอรหันต์

อรหันต์ (Arahant) คือ ผู้สิ้นอาสวกิเลสและเสร็จกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นสังโยชน์ทั้ง 10 ถูกละโดยสมบูรณ์ ไม่มีเหตุให้เกิดภพใหม่ต่อไป

14. สังโยชน์ 10

คำว่า สังโยชน์ หมายถึง ธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับวัฏสงสาร แบ่งเป็น

สังโยชน์เบื้องต่ำ 5

1. สักกายทิฏฐิ
2. วิจิกิฉา
3. สัตถ์พตปรามาส
4. กามราคะ

5. ปฏิษะ
สังโยชนเบื้องสูง 5

6. รูปราคะ
7. อรูปราคะ
8. มานะ
9. อุทธัจจะ
10. อวิชชา

พระอรหันต์ละได้ทั้งหมด

15. มรรคบุคคลและผลบุคคล

หากจำแนกละเอียด อริยบุคคล 4 ระดับสามารถพิจารณาเป็น มรรคบุคคล 4 และ ผลบุคคล 4 จึงเรียกว่า อริยบุคคล 8 ได้แก่

1. ผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค
2. พระโสดาปัตติผล
3. ผู้ดำรงอยู่ในสกทาคามีมรรค
4. พระสกทาคามีผล
5. ผู้ดำรงอยู่ในอนาคามีมรรค
6. พระอนาคามีผล
7. ผู้ดำรงอยู่ในอรหัตมรรค
8. พระอรหัตผล

นี่คือที่มาของคำที่พบในบทสวดว่า “จัตตาริ ปุริสยุคานิ อัญญุ ปุริสบุคคลา” คือบุรุษ 4 คู่ นับเป็นบุคคล 8

16. จำง่าย ๆ เป็นบันได 4 ขั้น

ขั้นที่ 1 - โสดาบัน

ทำลายความเห็นผิดพื้นฐาน



ขั้นที่ 2 - สกทาคามี

ราคะและโทสะเบาบางลง



ขั้นที่ 3 - อนาคต

ละการกระทำและปฏิบัติ



ขั้นที่ 4 - อรรถ

ละสิ่งของทั้งหมด



สิ้นสุดแห่งการเวียนว่าย

17. บุคคลบัญญัติไม่ได้สร้าง “ตัวตน”

จุดนี้สำคัญที่สุด เมื่อพูดว่า “พระโศดาบัน” ไม่ได้หมายความว่า มีอตตถาวรชื่อ “โศดาบัน” แต่เป็นคำบัญญัติสำหรับกระแสขันธ์ที่มีคุณสมบัติทางธรรมตามระดับนั้น ดังนั้น บุคคลบัญญัติ จึงไม่ขัดกับ อนัตตา

18. เปรียบเทียบง่าย ๆ

เราพูดว่า “แม่น้าเจ้าพระยา” ชื่อแม่น้ายังใช้ได้ แต่สายน้ำที่อยู่ตรงนั้น ไม่ใช่แม่น้ำหยดเดิมตลอดเวลา น้ำไหลมา น้ำไหลไป แต่เราใช้ชื่อเดิมเพื่อการสื่อสาร ในทำนองเดียวกัน คำว่า “บุคคล” ใช้ในระดับสมมติ ขณะที่รูปนามดำเนินไปตามเหตุปัจจัย

19. คนต่างกัน จึงควรสอนต่างกัน

หลักนี้มีประโยชน์มากในการเผยแผ่ธรรม เด็ก อาจต้องใช้ตัวอย่างง่าย ผู้เริ่มต้น อาจเริ่มจาก ทาน ศีล สมาธิ ผู้ศึกษามาก อาจเรียน ขันธ์ อายตนะ ปฏิจจสมุปบาท ผู้ปฏิบัติ อาจต้องเน้น สติปัฏฐานและ วิปัสสนา หลักธรรมเดียวกันจึงสามารถอธิบายต่างระดับได้

20. อย่าใช้การแบ่งบุคคลเพื่อตัดสินคน

การจำแนกบุคคลในพระธรรม ไม่ได้มีไว้เพื่อให้เราคิดว่า “ฉันสูงกว่าเขา” เพราะความคิดเช่นนั้น อาจกลายเป็น มานะ จุดประสงค์คือ เข้าใจระดับของการพัฒนาและเลือกธรรมให้เหมาะสม

21. คำถามที่ควรถามตนเอง

แทนที่จะถามว่า “เราเป็นบุคคลประเภทไหน?” คำถามที่เป็นประโยชน์กว่าคือ วันนี้โลภะลดลงหรือไม่? โทสะลดลงหรือไม่? โมหะลดลงหรือไม่? สติเพิ่มขึ้นหรือไม่? ปัญญาเพิ่มขึ้นหรือไม่? เพราะนี่คือสิ่งที่สัมพันธ์โดยตรงกับการพัฒนาจิต

22. จากปุณณสูตรียบุคคล

เส้นทางไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนชื่อ แต่เกิดจากการพัฒนา

สัมมาทิฐิ



ศีล



สมาธิ



สติ



วิปัสสนาปัญญา



อริยมรรค



อริยผล

การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงจึงเกิดขึ้นที่ ปัญญาและการละกิเลส

23. เชื่อมกับคัมภีร์ก่อนหน้า

ตอนนี้เราจะเห็นความงดงามของโครงสร้างพระอภิธรรม

ธัมมสังคณี

จำแนกธรรม



วิภังค์

แจกแจงธรรมเป็นหมวด



ธาตุกถา

จัดความสัมพันธ์ของธรรม



บุคคลบัญญัติ

นำกลับมาใช้ภาษาสมมติจำแนกบุคคลตามคุณธรรมและระดับการพัฒนา จึงเป็นการมองความจริงทั้งระดับสภาวะธรรม และ ระดับการสื่อสารเกี่ยวกับบุคคล

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธศาสนาไม่ได้ถามเพียงว่า “เราเป็นใคร” แต่ถามว่า “กิเลสอะไรยังเหลืออยู่ และเราจะละมันอย่างไร” การเป็นอริยบุคคล

จึงไม่ได้วัดจาก

- ชื่อ
- ตำแหน่ง
- อายุ
- ชาติกำเนิด
- ทรัพย์สิน

แต่วัดจาก ปัญญาที่รู้ความจริงและกิเลสที่ถูกละ

สรุปตอนที่ 49

บุคคลบัญญัติ เป็นคัมภีร์ที่ 4 แห่งพระอภิธรรมปิฎก ว่าด้วยการบัญญัติและจำแนกบุคคลตามคุณสมบัติและระดับของธรรม หลักสำคัญคือ “บุคคล” ใช้ได้ในระดับสมมติ แต่ไม่ใช่อัตตาถาวร การจำแนกที่สำคัญ ได้แก่

ปุถุชน



พระโสดาบัน



พระสกทาคามี



พระอนาคามี



พระอรหันต์

และเมื่อแยกมรรคกับผล จึงมี อริยบุคคล 4 คู่ 8 บุคคล เป้าหมายของการศึกษาจึงไม่ใช่เพื่อให้เรา รับผิดชอบใครอยู่ระดับใด แต่เพื่อให้เข้าใจว่า เส้นทางพระพุทธศาสนาคือการพัฒนาปัญญาและละกิเลส ไปตามลำดับ จนถึงความหลุดพ้น

ตอนที่ 50 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 4 : ปุคคัลบัญญัติ (Puggalapaññatti) บุคคลประเภทต่าง ๆ และการพัฒนาจากปุถุชนสู่ อริยบุคคล

ตอนที่ 49 เราเริ่มศึกษา ปุคคัลบัญญัติ และเข้าใจหลักสำคัญว่า คำว่า “บุคคล” เป็นภาษาบัญญัติที่ใช้สื่อสาร โดยไม่จำเป็นต้องหมายถึงตัวตนถาวร

ตอนที่ 50 เราจะลงลึกเรื่องการจำแนกบุคคล เพื่อให้เห็นว่า คนแตกต่างกันตามคุณธรรม ปัญญา กิเลส และระดับการปฏิบัติ และจุดหมายของการจำแนกไม่ใช่เพื่อจัดอันดับว่าใครสูงกว่าใคร แต่เพื่อรู้ว่า ควรพัฒนาธรรมอะไรต่อไป

1. ทำไมคนจึงแตกต่างกัน

คนสองคนฟังธรรมเรื่องเดียวกัน คนหนึ่งเข้าใจทันที อีกคนต้องฟังหลายครั้ง คนหนึ่งถูกตำหนิ แล้วมีสติ อีกคนโกรธทันที คนหนึ่งเห็นความไม่เที่ยงแล้วคลายความยึดมั่น อีกคนเข้าใจเพียงทางความคิด ความแตกต่างเหล่านี้เกี่ยวข้องกับเหตุปัจจัย เช่น

- การอบรมที่ผ่านมา
- กุศลและอกุศล
- ศรัทธา
- วิริยะ
- สติ
- สมาธิ
- ปัญญา

จึงต้องมีวิธีสอนที่เหมาะสมกับบุคคล

2. การจำแนกบุคคลเป็นหมวด

ปุคคัลบัญญัติมีลักษณะพิเศษ คือจำแนกบุคคลตามจำนวน ตั้งแต่ บุคคล 1 ประเภท → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → 7 → 8 → 9 → 10 แต่สาระไม่ได้อยู่ที่การจำตัวเลขทั้งหมด สาระคือ มนุษย์มีคุณสมบัติและระดับการพัฒนาต่างกัน

3. บุคคลที่ยังต้องศึกษา

ในทางปฏิบัติ เราสามารถเข้าใจบุคคลกลุ่มใหญ่ได้ว่า **เสขบุคคล**

เสขะ (Sekha) หมายถึงผู้ยังต้องศึกษาและฝึกต่อ โดยทั่วไปหมายถึงพระอริยบุคคลตั้งแต่ผู้ดำรงในโสดาปัตติมรรค จนถึงผู้ดำรงในอรหัตมรรค ซึ่งยังมีกิจในการละกิเลสให้สมบูรณ์

4. อเสขบุคคล

อเสขะ (Asekha) หมายถึง ผู้ไม่ต้องศึกษาเพื่อการละกิเลสต่อไปอีก คือ พระอรหันต์ผู้บรรลุนิพพาน เพราะกิจที่ต้องทำเพื่อความหลุดพ้นได้เสร็จสิ้นแล้ว จึงกล่าวได้ว่า เสขะ – ยังฝึกเพื่อความหลุดพ้นต่อ อเสขะ - เสร็จกิจแห่งการฝึกเพื่อความหลุดพ้น

5. บุคคลตามกำลังของศรัทธาและปัญญา

ผู้ปฏิบัติไม่ได้มีลักษณะเหมือนกันทั้งหมด บางคนเด่นด้าน ศรัทธา บางคนเด่นด้าน ปัญญา จึงมีการจำแนกบุคคลในพระพุทธศาสนา เช่น ลัทธานุสारी ค- ผู้ดำเนินไปด้วยศรัทธา ฆัมมานุสारी – ผู้ดำเนินไปด้วยความเข้าใจธรรม และเมื่อบรรลุนิพพานแล้ว ยังมีการจำแนกตามลักษณะเด่นของอินทรีย์และการหลุดพ้นอีกหลายประเภท

6. ศรัทธากับปัญญาต้องสมดุล

ถ้ามีศรัทธามากแต่ขาดปัญญา อาจเชื่อโดยไม่พิจารณา ถ้ามีปัญญาเชิงคิดมาก แต่ขาดศรัทธา อาจวิเคราะห์ไปเรื่อย ๆ แต่ไม่ลงมือปฏิบัติ ดังนั้นแนวทางที่ดีคือ ศรัทธาสนับสนุนการปฏิบัติ และปัญญาตรวจสอบความถูกต้อง

7. บุคคลตามความเร็วในการเข้าใจธรรม

บุคคลยังแตกต่างกันตามความสามารถในการเรียนรู้ บางคนฟังเพียงหัวข้อ ก็เข้าใจเนื้อหาต่อได้ บางคนต้องอธิบายโดยละเอียด บางคนต้องใช้ตัวอย่างหลายครั้ง บางคนต้องศึกษาและฝึกฝนเป็นเวลานาน หลักนี้สอนสิ่งสำคัญว่า อย่าใช้วิธีสอนแบบเดียวกับทุกคน

8. อุปมาเหมือนดอกบัว

พระพุทธศาสนามีอุปมาเรื่องดอกบัวที่อยู่ในระดับต่าง ๆ บางดอก พ้นน้ำแล้ว พร้อมจะบาน บางดอกอยู่เสมอน้ำ บางดอกยังอยู่ใต้น้ำ เปรียบกับบุคคลที่มีความพร้อมในการเข้าใจธรรมแตกต่างกัน จึงต้องอาศัย เวลา วิธีสอน และเหตุปัจจัยที่เหมาะสม

9. ปุณฺณกับกัลยาณปุณฺณ

ปุณฺณยังไม่ได้บรรลุนิพพาน แต่ไม่ได้หมายความว่าปุณฺณทุกคนมีการดำเนินชีวิตเหมือนกัน

ผู้ที่

- มีศรัทธา
- รักษาศีล
- ศึกษาธรรม

- เจริญสมาธิ
- เจริญวิปัสสนา

กำลังสร้างเหตุเพื่อพัฒนาปัญญา จึงควรให้ความสำคัญกับ ทิศทางของการพัฒนา มากกว่าการติดป้ายเรียกตนเอง

10. จากปุถุชนสู่พระโสดาบัน

จุดเปลี่ยนสำคัญไม่ได้เกิดจากการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย การมีชื่อทางศาสนา หรือการศึกษา หนังสือจำนวนมาก แต่เกิดเมื่อ อริยมรรคเกิดขึ้น และสามารถประหาณกิเลสตามระดับ นั้นสำหรับพระโสดาบัน คือการละสังโยชน์ 3 เบื้องต้น

11. จากโสดาบันสู่สกทาคามี

เมื่อปัญญาและการปฏิบัติพัฒนาต่อ กามราคะและภริยะ เบาลงลง จึงเป็นระดับของพระสกทาคามี

12. จากสกทาคามีสู่อานาคามี

เมื่อปัญญาพัฒนาถึงขั้นละ กามราคะ และภริยะ ได้โดยเด็ดขาด จึงเป็น พระอนาคามีสังโยชน์เบื้องต่ำ 5 ถูกละแล้ว

13. จากอนาคามีสู่อรหันต์

ยังเหลือสังโยชน์เบื้องสูง ได้แก่

1. รูปราคะ
2. อรูปราคะ
3. มานะ
4. อุทธัจจะ
5. อวิชชา

เมื่ออรหัตมรรคเกิด สังโยชน์ที่เหลือทั้งหมดถูกละ จึงถึงอรหัตผล

14. พระอรหันต์ไม่ได้หมายถึง “ตัวตนสมบูรณ์แบบ”

ต้องระวังการใช้ภาษา พระอรหันต์ไม่ได้หมายถึง “ตัวเราได้รับการพัฒนาจนเป็นตัวตนที่สมบูรณ์ที่สุด” แต่ตรงกันข้าม ความยึดมั่นในตัวตน และกิเลสที่เป็นเหตุแห่งการเวียนว่าย ถูกละโดยสมบูรณ์

15. เส้นทางการพัฒนา

มองภาพรวมได้ดังนี้

ปุถุชน



ศึกษาและฟังธรรม



สัมมาทิฐิ



รักษาศีล



เจริญสมาธิ



เจริญสติ



วิปัสสนาปัญญา



โสดาปัตติมรรค-ผล



สกทาคามีมรรค-ผล



อนาคามีมรรค-ผล



อรหัตมรรค-ผล



สิ้นกิเลสที่เป็นเหตุแห่งทุกข์

16. อย่ารีบถามว่า “เราเป็นขั้นไหน”

นี่เป็นหลักปฏิบัติที่มีประโยชน์มาก แทนที่จะถามว่า “เราบรรลุอะไรแล้ว?” ควรถามว่า

โลภะลดลงหรือไม่? โทสะลดลงหรือไม่? ความเห็นผิดลดลงหรือไม่? สติเพิ่มขึ้นหรือไม่? ปัญญาเห็นความไม่เที่ยงชัดขึ้นหรือไม่? คำถามเหล่านี้ช่วยให้การปฏิบัติอยู่กับเหตุที่ควรพัฒนา

17. การเปรียบเทียบกับผู้อื่น

ถ้าเรียนบุคคลบัญญัติแล้วคิดว่า “เราอยู่ระดับสูงกว่าเขา” นั้นอาจกลายเป็น มานะ แต่ถ้าเรียนแล้วคิดว่า “คนมีพื้นฐานต่างกัน เราควรช่วยเขาด้วยวิธีที่เหมาะสม” ความรู้นั้นก็กลับกลายเป็น เมตตาและปัญญา

18. ประโยชน์ต่อการเผยแผ่พระธรรม

หลักบุคคลบัญญัติมีประโยชน์มากในการสอนธรรม ผู้เริ่มต้น อาจเริ่มจาก ทำดี ละชั่ว ทำใจให้ผ่องใส ผู้สนใจสมาธิ อาจเริ่มจาก สติและลมหายใจ ผู้ศึกษาลึกขึ้น อาจเรียน ขันธ์ อายตนะ ปฏิจจสมุปบาท ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอาจเน้น การรู้รูปนามและไตรลักษณ์ ธรรมเดียวกันจึงสามารถนำเสนอหลายระดับ

19. หัวใจของบุคคลบัญญัติ

แม้คำภีร์นี้จะกล่าวถึง บุคคล จำนวนมาก แต่ต้องไม่ลืมหลักจากธาตุกถา สิ่งที่เราเรียกว่า บุคคล ยังคงเป็นกระแสของ ขันธ์ 5 ที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย การบัญญัติบุคคลมีไว้เพื่อ การสื่อสารและการสอน ไม่ใช่เพื่อสร้างทฤษฎีเรื่องอัตตถาวร

20. สมมติและปรมาัตถ์ต้องใช้ให้ถูกระดับ

เมื่อทำงานในชีวิตประจำวัน พูกว่า “คุณช่วยผมได้ไหม?” ได้ตามปกติ ไม่จำเป็นต้องพูกว่า “ขันธ์ทั้งห้าของท่านช่วยขันธ์ทั้งห้าของข้าพเจ้าได้หรือไม่?” เพราะจะสื่อสารกันยาก ภาษาสมมติมีประโยชน์ แต่ปัญญาต้องรู้ว่า สิ่งที่ยกย่องขันธ์นั้นไม่ใช่อัตตถาวร

21. สิ่งที่ควรนำไปปฏิบัติ

เมื่อพบคนที่ โกรธง่าย อย่ารีบตัดสินว่า “เขาเป็นคนไม่ดี” แต่พิจารณาว่า “ขณะนี้โทสะมีกำลัง” เมื่อพบคนที่เรียนช้า อย่ารีบคิดว่า “เขาไม่มีความสามารถ” แต่อาจต้อง เปลี่ยนวิธีอธิบาย นี่คือการใช้ความเข้าใจเรื่องความแตกต่างของบุคคลด้วยเมตตา

22. จากการจำแนกบุคคลสู่การละกิเลส

ท้ายที่สุด ไม่ว่าเราจะเรียกบุคคลว่าอะไร คำถามสำคัญยังคงเป็น ทุกข์เกิดอย่างไร? กิเลสอะไรเป็นเหตุ? จะละเหตุเหล่านั้นอย่างไร? ดังนั้นบุคคลบัญญัติจึงต้องกลับเข้าสู่ อริยสัจ 4 เสมอ

ข้อคิดสำคัญ

คนไม่ได้ต่างกันเพื่อให้เราแบ่งว่าใครดีกว่าใคร แต่ต่างกันเพื่อให้เราเข้าใจว่าแต่ละคนต้องอาศัย เหตุ วิธี และเวลาที่เหมาะสมในการพัฒนา และสำหรับตัวเราเอง อย่าสนใจเพียงว่าเราอยู่ระดับใด แต่ให้สนใจว่ากิเลสกำลังลดลงหรือเพิ่มขึ้น นี่คือการใช้บุคคลบัญญัติให้เกิดประโยชน์ต่อการปฏิบัติ

สรุปตอนที่ 50

บุคคลบัญญัติ แสดงการจำแนกบุคคลหลายประเภท ตั้งแต่หมวด 1 ถึงหมวด 10 เพื่อแสดงความแตกต่างด้านคุณธรรม ความสามารถ และระดับการปฏิบัติ หัวใจสำคัญคือ บุคคลต่างกัน → วิธีฝึกอาจต่างกัน → แต่เป้าหมายคือการลดและละกิเลส เส้นทางสำคัญคือ ปุณฺชน → โสดาบัน → สกทาคามี → อนาคามี → อรหนต์ โดยไม่ได้เปลี่ยนเพราะชื่อหรือตำแหน่ง แต่เปลี่ยนเพราะ ปัญญาเจริญขึ้น และกิเลสถูกละตามลำดับ

ตอนที่ 51 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 5 : กถาวัตถุ (Kathāvatthu) การวินิจฉัยข้อถกเถียงทางพระธรรมด้วยเหตุผล

ตอนที่ 50 เราได้จบสาระหลักของ **คัมภีร์ที่ 4 บุคคลบัญญัติ** ซึ่งอธิบายการบัญญัติบุคคลประเภทต่าง ๆ โดยไม่ขัดกับหลักกอนัตตา

ตอนที่ 51 เราเข้าสู่ **คัมภีร์ที่ 5 - กถาวัตถุ**

คัมภีร์นี้แตกต่างจากคัมภีร์ก่อน ๆ อย่างเห็นได้ชัด เพราะใช้รูปแบบ ถาม-ตอบและการโต้แย้งอย่างเป็นระบบ เพื่อพิจารณาความเห็นทางธรรม หัวใจไม่ใช่การเอาชนะกัน แต่คือ ตรวจสอบความเห็น ว่า เมื่อนำไปพิจารณาอย่างเป็นเหตุเป็นผลแล้ว สอดคล้องกับหลักธรรมและนำไปสู่ข้อสรุปที่ยอมรับได้หรือไม่

1. กถาวัตถุ คืออะไร

คำว่า **กถา (Kathā)** หมายถึง การกล่าว การสนทนา หรือการอภิปราย

วัตถุ (Vatthu) หมายถึง เรื่องหรือหัวข้อ

จึงหมายถึง หัวข้อแห่งการอภิปรายหรือข้อถกเถียงทางธรรม คัมภีร์นี้จัดเป็น **คัมภีร์ที่ 5 ของพระอภิธรรมปิฎก**

2. ลักษณะพิเศษของกถาวัตถุ

คัมภีร์ก่อนหน้าเน้น

- จำแนกจิตและธรรม
- แจกแจงหมวดธรรม
- วิเคราะห์ขั้น อายตนะ ชาติ
- จำแนกบุคคล

แต่กล่าวไว้ถามว่า เมื่อมีคนเสนอความเห็นอย่างหนึ่ง เราจะตรวจสอบอย่างไรว่าความเห็นนั้นตั้งอยู่ได้หรือไม่? จึงใช้การตั้งคำถามต่อเนื่องเพื่อเปิดเผยผลที่ตามมาจากความเห็นนั้น

3. ภูมิหลังของถกถวาท

ตามคัมภีร์อรรถกถาเถรวาท ถกถวาทมีความเกี่ยวข้องกับ พระโมคคัลลีบุตรติสสเถระ และการสังคายนาครั้งที่ 3 ในสมัยพระเจ้าอโศกมหาราช

คัมภีร์นี้รวบรวมประเด็นข้อถกเถียงจำนวนมากที่เกี่ยวข้องกับความเห็นของสำนักพระพุทธศาสนาในยุคโบราณ แต่เนื้อหาหลักไม่ได้มุ่งเล่าประวัติศาสตร์ หากมุ่ง ตรวจสอบข้อเสนอทางธรรมด้วยวิธีถาม-ตอบ

4. ตัวอย่างคำถามสำคัญ

“บุคคลมีอยู่จริงหรือไม่?” หลังจากเราเพิ่งศึกษาบุคคลบัญญัติ คำถามนี้จึงเหมาะสมมาก เราเรียกได้ว่า นาย ก. พระภิกษุ พระโสดาบัน พระอรหันต์ แต่คำถามคือ มี “บุคคล” ที่เป็นสภาวะถาวรแยกออกจากขั้น 5 จริงหรือไม่? ในแนววิเคราะห์ของเถรวาท คำตอบคือ บุคคลมีในฐานะบัญญัติ แต่ไม่พบอัตตาถาวรเป็นปรมาตมธรรมแยกต่างหากจากธรรมที่ประกอบกัน

5. ถ้าบอกว่ามี “บุคคลถาวร” จะเกิดปัญหาอะไร

สมมติเราบอกว่า “มีตัวตนแท้ ๆ อยู่ภายในขั้น” ถกถวาทจะใช้คำถามตรวจสอบ เช่น ตัวตนนั้นเป็น รูปหรือไม่? ถ้าไม่ใช่ เป็น เวทนาหรือไม่? เป็น สัญญาหรือไม่? เป็น สังขารหรือไม่? เป็น วิญญาณหรือไม่?

ถ้าไม่ใช่ทั้งหมด แล้วตัวตนนั้นอยู่ตรงไหน และเรารู้จักมันด้วยอะไร? วิธีนี้ทำให้ผู้ศึกษาต้องตรวจสอบความหมายของสิ่งที่ตนกำลังยืนยัน

6. นี่ไม่ใช่การปฏิเสธบุคคลในชีวิตประจำวัน

เรายังพูดได้ว่า “พระภิกษุเดินมา” “เด็กกำลังเรียน” “คุณแม่กำลังทำอาหาร” ไม่มีปัญหา นี่คือภาษาสมมติ แต่เมื่อวิเคราะห์ระดับสภาวธรรม ต้องไม่เพิ่ม อัตตาถาวรเข้าไปเหนือขั้นที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย

7. วิธีคิดแบบกถาวัตถุ

สามารถย่อเป็น 4 ขั้นได้

ขั้นที่ 1 - ตั้งข้อเสนอ

“สิ่งนี้เป็นจริงหรือไม่?”

ขั้นที่ 2 - ถามความหมาย

“ถ้าจริง หมายถึงอะไร?”

ขั้นที่ 3 - ตรวจสอบผลที่ตามมา

“ถ้ายอมรับข้อนี้ ต้องยอมรับข้ออื่นด้วยหรือไม่?”

ขั้นที่ 4 - ตรวจสอบความสอดคล้อง

“ข้อสรุปนั้นขัดกับหลักธรรมที่ยอมรับอยู่หรือไม่?”

นี่เป็นวิธีฝึกความคิดอย่างเป็นระบบ

8. ตัวอย่างเรื่องพระอรหันต์

มีข้อถกเถียงในพระพุทธศาสนายุคโบราณเกี่ยวกับคุณสมบัติของพระอรหันต์ เช่น พระอรหันต์สามารถเสื่อมจากอภิญญาได้หรือไม่? ในแนวเถรวาท การละกิเลสด้วยอริยมรรคเป็นการประหามภิเษกอย่างเด็ดขาด ดังนั้น กิเลสที่ถูกอริยมรรคประหามแล้วไม่กลับเกิดขึ้นอีก

9. การข่มกิเลสกับการละกิเลสต่างกัน

จุดนี้สำคัญมาก ผู้ได้สมาธิสูง อาจทำให้กิเลสสงบชั่วคราว เรียกว่าโดยหลักทั่วไปว่า การข่มไว้ แต่เมื่อเหตุสนับสนุนกลับมา กิเลสอาจเกิดได้อีก ส่วนการละด้วย อริยมรรค เป็นการประหามตามระดับกิเลสที่ถูกมรรคนั้นละแล้ว ไม่กลับมาเกิดในระดับที่ถูกประหามนั้นอีก

10. ความสงบจึงไม่เท่ากับความหลุดพ้น

คนหนึ่งเข้าสมาธิ จิตสงบมาก ไม่มีความโกรธในขณะนั้น ไม่ได้หมายความว่า โทสะถูกถอนรากทั้งหมดแล้ว เมื่อออกจากสมาธิ หากเหตุพร้อม โทสะอาจกลับเกิด จึงต้องแยกกิเลสสงบชั่วคราว ออกจากกิเลสถูกประหามด้วยมรรค

11. อีกประเด็นหนึ่ง : ทุกสิ่งมีอยู่ตลอดเวลาหรือไม่

ข้อถกเถียงสำคัญในพระพุทธศาสนายุคต้นยังเกี่ยวข้องกับ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต ธรรมในอดีตยัง “มีอยู่” ในความหมายเดียวกับธรรมปัจจุบันหรือไม่? ธรรมอนาคตมีอยู่แล้วหรือไม่? การวิเคราะห์ เช่นนี้เกี่ยวข้องกับความเข้าใจเรื่อง การเกิดและดับของสภาวธรรม

12. ความสำคัญของปัจจุบัน

ในแนวพระอภิธรรมเถรวาท สภาวะธรรมที่เกิดขึ้น ย่อมมี

การเกิด



การดำรงตามลักษณะชั่วขณะ



การดับ

อดีตไม่ใช่ปัจจุบัน อนาคตยังไม่เกิดเป็นธรรมปัจจุบัน จึงต้องระวังไม่สร้างความคิดว่า “ทุกสิ่งดำรงอยู่ถาวร เพียงแต่ย้ายจากอดีตมาปัจจุบันและอนาคต”

13. กถาวัตถุกับกรรม

เมื่อกล่าวว่าไม่มีอดีตถาวร อาจมีคนถามว่า “ถ้าไม่มีตัวตน แล้วใครรับผลกระทบ?” คำถามนี้สำคัญมาก พระพุทธศาสนาอธิบายด้วย **ความต่อเนื่องแห่งเหตุปัจจัย** ไม่จำเป็นต้องมีตัวตนถาวรเพื่อให้กรรมมีผล

14. ตัวอย่างเมล็ดกับต้นไม้อ

เมล็ดหนึ่ง



งอกเป็นต้นอ่อน



โตเป็นต้นไม้

ต้นไม้มันไม่ใช่ เมล็ดเดิม แต่ก็ไม่ได้ ไม่มีความสัมพันธ์กับเมล็ด ต้นไม้เกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุปัจจัยจากกระบวนการก่อนหน้านี้ เช่นเดียวกันกระแสของจิตและรูปดำเนินต่อไปตามเหตุปัจจัย

15. “ไม่ใช่คนเดิมทั้งหมด และไม่ใช่คนอื่นโดยสิ้นเชิง”

นี่ช่วยให้เข้าใจเรื่องกรรมได้ดี เด็กเมื่อ 5 ขวบ กับคนเดียวกันเมื่ออายุ 50 ปี ร่างกายเปลี่ยน ความคิดเปลี่ยน ความจำเปลี่ยน แต่มีความต่อเนื่องทางเหตุปัจจัย จึงสามารถพูดในภาษาสมมติว่า **เป็นบุคคลเดียวกัน** โดยไม่จำเป็นต้องสมมติอดีตถาวรที่ไม่เปลี่ยนแปลง

16. กรรมทำงานผ่านเหตุปัจจัย

เมื่อมีเจตนากระทำความกรรม ย่อมเป็นเหตุปัจจัยในกระแสธรรม เมื่อปัจจัยเหมาะสม ผลสามารถเกิดขึ้น ดังนั้นหลัก **อนัตตา** ไม่ได้ทำลายหลักกรรม แต่กลับทำให้เห็นว่ากรรมดำเนินไปตาม **เหตุและปัจจัย**

17. การตั้งคำถามไม่ใช่สิ่งผิด

กถาวัตถุแสดงให้เห็นว่า การถามคำถามทางธรรม ไม่ใช่เรื่องเสียหาย ตรงกันข้าม คำถามที่ดีสามารถช่วย **ทำให้ความเข้าใจชัดขึ้น** แต่การถามควรมุ่งสู่

- ความจริง
- ความเข้าใจ
- การลดความเห็นผิด

ไม่ใช่เพียงเพื่อเอาชนะกัน

18. วิธีนำกถาวัตถุมาใช้ในชีวิต

เมื่อเราเชื่ออะไรบางอย่าง ลองถามตัวเองว่า “เรารู้จากอะไร?” “คำนี้หมายถึงอะไร?” “ถ้าเป็นจริงจะมีผลตามมาอย่างไร?” “ขัดกับสิ่งที่เรายอมรับอยู่หรือไม่?” “สิ่งนี้ช่วยลดโลภะ โทสะ โมหะหรือไม่?” นี่คือการนำวิธีคิดเชิงวิเคราะห์มาใช้

19. ระวัง “ความเห็นของฉัน”

บางครั้ง เราไม่ได้ปกป้อง **ความจริง** แต่กำลังปกป้อง “**ความคิดเห็นของฉัน**” เมื่อมีคำว่า “**ของฉัน**” เข้ามามานะและทฤษฎีอาจทำงานร่วมกัน การศึกษาธรรมจึงต้องกล้ายอมรับว่า “**สิ่งที่เราเคยเข้าใจอาจต้องแก้ไข**”

20. ปัญญาไม่ได้กลัวการตรวจสอบ

ธรรมที่ถูกต้อง ไม่จำเป็นต้องอาศัยความโกรธเพื่อปกป้อง การอภิปรายที่ดีจึงประกอบด้วย **เหตุผล + สติ + เมตตา + ความพร้อมที่จะตรวจสอบตนเอง** นี่เป็นบทเรียนจากกถาวัตถุที่สามารถนำมาใช้ได้แม้ในโลกปัจจุบัน

21. จากความเห็นสู่ความเห็นชอบ

ในอริยมรรคมีองค์ 8 องค์แรกคือ **สัมมาทิฐิ – ความเห็นชอบ** เพราะถ้าเริ่มต้นด้วยความเห็นผิด การคิด การพูด และการปฏิบัติ ก็อาจดำเนินไปผิดทิศทาง การตรวจสอบทิฐิจึงมีความสำคัญอย่างมาก

22. กถาวัตถุกับการปฏิบัติ

การปฏิบัติไม่ได้หมายความว่า “ไม่ต้องคิดอะไรเลย” ก่อนปฏิบัติ เราต้องมีความเข้าใจทิศทางที่ถูกต้อง จากนั้นจึง

ศึกษา





23. ข้อคิดสำคัญ

จุดประสงค์ของการอภิปรายธรรม ไม่ใช่ทำให้ “ฉันทะ” แต่ทำให้ “ความเห็นผิดลดลง” ถ้าเถียงชนะ แต่มานะเพิ่ม โทสะเพิ่ม ความยึดมั่นเพิ่ม การสนทนานั้นอาจไม่ได้ช่วยการพ้นทุกข์ แต่ถ้าสนทนาแล้ว เข้าใจมากขึ้น ยึดมั่นน้อยลง เห็นเหตุผลชัดขึ้น และเคารพความจริงมากขึ้น การสนทนานั้นย่อมมีประโยชน์

สรุปตอนที่ 51

กถาวัตถุ เป็นคัมภีร์ที่ 5 แห่งพระอภิธรรมปิฎก ใช้วิธี ถาม-ตอบและโต้แย้งอย่างเป็นระบบ เพื่อตรวจสอบข้อคิดเห็นทางธรรม ประเด็นสำคัญที่เราเริ่มศึกษา ได้แก่

- บุคคลกับหลักอนัตตา
- คุณสมบัติของพระอริยบุคคล
- การละกิเลสกับการข่มกิเลส
- อดีต ปัจจุบัน และอนาคต
- กรรมกับความต่อเนื่องของเหตุปัจจัย

หัวใจคือ ตั้งคำถาม → กำหนดความหมาย → ตรวจสอบเหตุผล → ดูผลที่ตามมา → เทียบกับหลักธรรม และต้องไม่ลืมว่า การอภิปรายธรรมมีเป้าหมายเพื่อกำจัดความเห็นผิด ไม่ใช่เพื่อเอาชนะบุคคล

ตอนที่ 52 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 5 : กถาวัตถุ (Kathāvatthu) ประเด็นข้อถกเถียงสำคัญ และการตรวจสอบความเห็นให้ตรงตามพระธรรม

ตอนที่ 51 เราเริ่มศึกษา กถาวัตถุ และเห็นลักษณะเด่นของคัมภีร์นี้ คือการใช้ คำถาม-คำตอบและเหตุผล เพื่อตรวจสอบความเห็นทางธรรม

ตอนที่ 52 เราจะรวบรวมประเด็นสำคัญของกถาวัตถุ โดยไม่ลงรายละเอียดการโต้แย้งจำนวนมากเกินไป เพื่อให้เข้าใจว่า เหตุใด “ความเห็นถูก” จึงสำคัญต่อการปฏิบัติ และเราจะตรวจสอบความเห็นโดยไม่ตกอยู่ในความยึดมั่นได้อย่างไร

1. ความเห็นเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญ

ในอริยมรรคมีองค์ 8 องค์แรกคือ สัมมาทิฐิ — ความเห็นชอบ เหตุที่อยู่ต้นทาง เพราะเมื่อเห็นถูก

ความคิด



คำพูด



การกระทำ



การปฏิบัติ

มีโอกาสดำเนินไปในทิศทางที่ถูกต้อง แต่หากเริ่มจากความเห็นผิด แม้มีความตั้งใจดี ก็อาจเดินผิดทางได้

2. กถาวัตถุไม่ได้สอนให้ “เถียงเก่ง”

จุดมุ่งหมายของการถามตอบไม่ใช่ “ทำอย่างไรจึงจะชนะอีกฝ่าย?” แต่คือ “ข้อเสนอนี้ตั้งอยู่ได้จริงหรือไม่?” ดังนั้นผู้ศึกษาต้องแยก บุคคล ออกจาก ความคิดเห็น เราอาจไม่เห็นด้วยกับความเห็นของใคร โดยไม่จำเป็นต้องโกรธหรือดูหมิ่นบุคคลนั้น

3. ประเด็นเรื่อง “บุคคล”

ประเด็นสำคัญที่เราเริ่มจากตอนที่แล้วคือ มีบุคคลเป็นสถานะจริงแยกจากขั้นหรือไม่? แนวเถรวาท ไม่ยอมรับบุคคลในฐานะปรมาัตถธรรมที่เป็นอัตตาถาวรแยกจากขั้น แต่ยอมรับคำว่า “บุคคล” ในระดับบัญญัติเพื่อการสื่อสาร

4. บุคคลกับขั้น 5

เมื่อพูดว่า “ฉันกำลังมีความสุข” พระอภิธรรมสามารถวิเคราะห์ได้ว่า มี

- รูป
- เวทนา
- สัญญา
- สังขาร

- วิญญาณ

เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แต่เมื่อค้นหา “ฉัน” ที่เป็นสิ่งถาวรแยกออกจากขั้นทั้งหมด ย่อมหาไม่ได้ตามแนววิเคราะห์นี้

5. อนัตตาไม่ได้หมายความว่า “ไม่มีอะไรเลย”

นี่เป็นความเข้าใจผิดที่ควรระวัง อนัตตา ไม่ได้หมายความว่า “ไม่มีการกระทำ ไม่มีผล ไม่มีดี ไม่มีชั่ว” พระพุทธศาสนายังคงยืนยัน เหตุและผล กรรมและวิบาก กุศลและอกุศล เพียงแต่ไม่จำเป็นต้องสมมติว่ามี อัตตาถาวร เป็นผู้ควบคุมกระบวนการทั้งหมด

6. ถ้าไม่มีตัวตน แล้วใครทำกรรม?

ในภาษาสมมติ เราพูดว่า “บุคคลทำกรรม” ได้ตามปกติ แต่เมื่อวิเคราะห์ตามสภาวะธรรม เจตนา เป็นองค์ธรรมสำคัญของกรรม เมื่อมีเหตุปัจจัย



กรรมเกิดขึ้น



ทิ้งศักยภาพเชิงเหตุปัจจัยไว้ในกระแสของนามรูป



เมื่อปัจจัยพร้อม



วิบากเกิดขึ้น

จึงเป็นความต่อเนื่องของเหตุและผล ไม่จำเป็นต้องมีอัตตาถาวรเดินทางไปพร้อมกับกรรม

7. เปรียบเหมือนไฟต่อไฟ

สมมติใช้เทียนเล่มหนึ่ง จุดเทียนอีกเล่ม เปลวไฟของเทียนเล่มที่สอง ไม่ใช่เปลวไฟเดิมทุกประการ แต่ก็ไม่ได้เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุจากไฟก่อนหน้า อุปมานี้ช่วยให้เข้าใจว่า ความต่อเนื่อง ไม่จำเป็นต้องหมายถึงความเป็นสิ่งเดิมถาวร

8. ประเด็นเรื่องพระอรหันต์

กถาวัตถุอุปมาความเห็นหลายประการเกี่ยวกับพระอรหันต์ หลักสำคัญในแนวเถรวาทคือ กิเลสที่ถูกอรหัตมรรคประหารแล้ว ไม่กลับเกิดอีก ดังนั้นต้องแยกให้ชัดเจนระหว่าง กิเลสถูกข่ม กับ กิเลสถูกประหาร

9. ช่มกิลีสกับประหลาดกิลีส

เมื่อมีสมาธิสูง กิลีสบางอย่างอาจไม่ปรากฏ เปรียบเหมือน หน้ที่ถูกรื้อถอนทับไว้ ยังมีรากอยู่ เมื่อเอาหินออก หน้ที่อาจงอกขึ้นใหม่ แต่การประหลาดด้วยอริยมรรค เปรียบในเชิงอุปมาว่า ถอนราก เมื่อรากถูกถอนแล้ว ย่อมไม่งอกกลับในลักษณะที่ถูกประหลาดนั้น

10. ฌานไม่เท่ากับอริยมรรค

ผู้ใดฌานมีจิตตั้งมั่นอย่างสูง แต่ไม่ได้หมายความว่า กิลีสทั้งหมดถูกถอนราก จึงต้องจำสิ่งที่เราเรียนมาก่อนว่า ฌาน — เค้นด้านสมาธิ ฌาน — เค้นด้านปัญญารู้เห็น และการประหลาดกิลีสโดยเด็ดขาดสัมพันธ์กับ โลกุตตรมรรค

11. อดีตมีอยู่หรือไม่?

กถาวัตถุมีข้อถกเถียงเกี่ยวกับ อดีต ปัจจุบัน และอนาคต คำถามสำคัญคือ “ธรรมในอดีตยังมีอยู่ในความหมายเดียวกับธรรมปัจจุบันหรือไม่?” แนววิเคราะห์เถรวาทเน้นการเกิดและดับของสภาวธรรม ธรรมที่ดับแล้ว ไม่ใช่ธรรมปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้น

12. แล้วกรรมในอดีตให้ผลได้อย่างไร?

อาจถามว่า ถ้ากรรมในอดีตดับแล้ว ทำไมยังให้ผลได้? คำตอบต้องเข้าใจผ่านหลัก เหตุปัจจัย การที่เหตุการณ์หนึ่งดับไป ไม่ได้หมายความว่า ไม่มีความสัมพันธ์เชิงเหตุปัจจัยกับสิ่งที่เกิดภายหลัง

13. ตัวอย่างเมล็ดมะม่วง

เมล็ดเดิมเปลี่ยนแปลงไป แต่ต่อมา ต้นมะม่วงเกิดขึ้น ต้นมะม่วงไม่ได้แปลว่า “เมล็ดเดิมยังคงอยู่โดยไม่เปลี่ยนแปลง” แต่หมายความว่า กระบวนการก่อนหน้าเป็นปัจจัยให้กระบวนการต่อมาเกิด หลักกรรมก็ต้องเข้าใจในลักษณะเหตุปัจจัยเช่นนี้

14. อนาคตยังไม่ใช่ปัจจุบัน

สิ่งที่ยังไม่เกิด ไม่ควรถือว่า กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงให้ความสำคัญอย่างมากกับ ธรรมที่กำลังปรากฏ เพราะนี่คือสิ่งที่สามารถรู้ได้ในขณะปัจจุบัน

15. ประเด็นเรื่องความรู้

อีกกลุ่มคำถามสำคัญเกี่ยวข้องกับ **ความรู้และปัญญา** เช่น ผู้รู้ธรรม รู้ทุกสิ่งตลอดเวลาหรือไม่? ความรู้เกิดขึ้นอย่างไร? ความรู้หนึ่งกับความรู้ دیگریอย่างเหมือนกันหรือไม่? คำถามเหล่านี้ช่วยป้องกันการตีความคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมเกินกว่าหลักที่กำลังพิจารณา

16. อย่าเปลี่ยน “รู้มาก” เป็น “หมดกิเลส”

คนหนึ่งอาจ จำพระไตรปิฎกได้มาก อธิบายธรรมเก่ง ใช้ศัพท์บาลีคล่อง แต่สิ่งเหล่านี้เพียงอย่างเดียวไม่ได้พิสูจน์ว่า กิเลสถูกละหมดแล้ว การศึกษากับการบรรลุธรรมจึงต้องแยกกันให้ชัด

17. ประเด็นเรื่องการบรรลุธรรม

การบรรลุธรรมไม่ใช่เพียง “เข้าใจแนวคิดเรื่องอนัตตา” เพราะเราสามารถอธิบายอนัตตาทางทฤษฎีได้ แต่ยังไม่จริงเมื่อมีคนตำหนิ ยังยึดมั่น ยังมีมานะ ยังมีตัณหา การรู้แจ้งจึงลึกกว่าความเข้าใจเชิงความคิด

18. ความรู้ 3 ระดับ

เราสามารถใช้หลักที่ศึกษามาแล้วช่วยทำความเข้าใจ

สุดมยปัญญา รู้จากการฟังและศึกษา



จินตามยปัญญา รู้จากการพิจารณา



ภาวนามยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการอบรมภาวนา
การศึกษาที่สมบูรณ์จึงควรนำไปสู่การปฏิบัติ

19. วิธีตรวจสอบความเห็น 5 ชั้น

เราสามารถนำหลักของกถาวัตถุมาประยุกต์ง่าย ๆ ได้ดังนี้

1. ข้อเสนอนี้หมายถึงอะไร?



2. มีเหตุผลหรือหลักธรรมใดรองรับ?



3. ถ้ายอมรับ จะเกิดข้อสรุปอะไรตามมา?



4. ข้อสรุปนั้นขัดกับหลักอื่นหรือไม่?



5. ความเห็นนี้ช่วยนำไปสู่การลดกิเลสหรือไม่?

นี้เป็นวิธีคิดที่มีประโยชน์มาก

20. ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

สมมติเราคิดว่า “คนนี่ไม่เคารพเรา” ก่อนโกรธ ลองถามว่า เรารู้แน่หรือเพียงตีความ? เขาพูดอะไรจริง ๆ? คำอธิบายอื่นได้หรือไม่? เรากำลังปกป้องความจริง หรือกำลังปกป้อง “ตัวเรา” เพียงการตั้งคำถามเช่นนี้ อาจทำให้โทสะลดลง

21. กลาวัดอยู่กับสื่อยุคปัจจุบัน

หลักนี้ใช้ได้กับข้อมูลจำนวนมากในปัจจุบัน เมื่ออ่านข้อความหรือดูวิดีโอ อย่าเพิ่งเชื่อเพราะ

- คนพูดมีชื่อเสียง
- มีคนแชร์มาก
- ตรงกับสิ่งที่เราชอบ
- ใช้คำพูดน่าเชื่อถือ

แต่ควรตรวจสอบว่า หลักฐานคืออะไร? เหตุผลสมบูรณ์หรือไม่? คำศัพท์ถูกใช้ในความหมายใด? นี่คือการฝึกปัญญา

22. ระวังอคติของตนเอง

สิ่งที่ยากที่สุดในการตรวจสอบความเห็น อาจไม่ใช่ความเห็นของผู้อื่น แต่คือ ความเห็นที่เราชอบอยู่แล้ว เพราะเมื่อความเห็นนั้นกลายเป็น “ความเห็นของฉัน” เรามักไม่อยากให้ใครตรวจสอบ นี่ก็จุดที่ทฤษฎีและมานะอาจเข้ามาเกี่ยวข้อง

23. การสนทนาธรรมที่ดี

ควรประกอบด้วย สติ เพื่อรู้ใจตนเอง เมตตา เพื่อไม่ทำร้ายผู้สนทนา เหตุผล เพื่อพิจารณาเนื้อหา ปัญญา เพื่อแยกถูกผิด และ ความไม่ยึดมั่น เพื่อพร้อมแก้ไขความเข้าใจของตน

24. เป้าหมายสุดท้าย

แม้กลาวัดจะเต็มไปด้วยข้อถกเถียง เป้าหมายของพระธรรมไม่ได้อยู่ที่ “ใครตอบเก่งที่สุด” แต่คือความเห็นผิดลดลง เมื่อความเห็นผิดลด สัมมาทิฐิเพิ่ม เมื่อสัมมาทิฐิเพิ่ม การปฏิบัติก็เดินถูกทางมากขึ้น

ข้อคิดสำคัญของตอนที่ 52

ผู้มีปัญญาไม่กลัวการตรวจสอบความเห็นของตนเอง และยิ่งศึกษาธรรมมาก ยิ่งควรลด “ฉันถูก”

“ฉันรู้” “ฉันเหนือกว่า” เพราะหากการศึกษาทำให้ มานะเพิ่มขึ้น เรากำลังใช้กรรมผิดวัตถุประสงค์ แต่ถ้าการศึกษาทำให้ ทวิจิตต์ลดลง เมตตาเพิ่มขึ้น และปัญญาเพิ่มขึ้น ความรู้กำลังเดินไปในทิศทางที่ถูกต้อง

สรุปตอนที่ 52

กถาวัตถุ สอนให้ตรวจสอบข้อคิดเห็นทางธรรมอย่างมีระบบ ประเด็นสำคัญที่เราได้เห็น ได้แก่

- บุคคลกับอนัตตา
- กรรมกับความต่อเนื่องของเหตุปัจจัย
- การข่มกิเลสกับการประหาณกิเลส
- คุณสมบัติของพระอรหันต์
- อดีต ปัจจุบัน และอนาคต
- ความรู้กับการบรรลุธรรม

หัวใจคือ อย่าเชื่อเพียงเพราะชอบ อย่าปฏิเสธเพียงเพราะไม่ชอบ แต่ให้ ฟัง → พิจารณา → ตรวจสอบ → ปฏิบัติ → เห็นผล

ตอนที่ 53 : พระอภิธรรมปิฎก

เริ่มคัมภีร์ที่ 6 - ยมก (Yamaka) “ธรรมเป็นคู่” และวิธีถามกลับเพื่อทำความเข้าใจให้แม่นยำ ตัวอย่างเช่น “ธรรมทั้งหมดที่เป็นกุศล เป็นกุศลมูลทั้งหมดหรือไม่? และกลับคำถามว่า “ธรรมที่เป็นกุศลมูลทั้งหมด เป็นกุศลหรือไม่?”

จะอธิบาย ยมกแบบง่ายที่สุด เพราะรูปแบบดั้งเดิมมีตรรกะและคำถามเป็นคู่จำนวนมาก หากถ่ายทอดทั้งหมดจะยาวมาก แต่เราจะเก็บหลักสำคัญให้ครบ ก่อนเข้าสู่ คัมภีร์สุดท้าย ปฏิจจาน.

ตอนที่ 53 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 6 : ยมก (Yamaka) การถามธรรมเป็นคู่ เพื่อฝึกความเข้าใจให้แม่นยำ

ตอนที่ 52 เราได้จบสาระหลักของ คัมภีร์ที่ 5 กถาวัตถุ ซึ่งใช้การถาม-ตอบและการตรวจสอบ เหตุผลเพื่อช่วยแยกความเห็นที่ถูกต้องออกจากความเห็นที่คลาดเคลื่อน

ตอนที่ 53 เราเข้าสู่ คัมภีร์ที่ 6 - ยมก

คำว่า ยมก หมายถึง คู่ หรือ เป็นคู่

คัมภีร์นี้มีลักษณะโดดเด่นมาก คือใช้ คำถามเป็นคู่และกลับทิศทางของคำถาม เพื่อทดสอบว่าเราเข้าใจขอบเขตและความสัมพันธ์ของธรรมจริงหรือไม่

1. ทำไมต้องถามกลับเป็นคู่

สมมติเราพูดว่า “มะม่วงทุกลูกเป็นผลไม้” ถูกต้อง แต่ถ้ากลับคำถามว่า “ผลไม้ทุกชนิดเป็นมะม่วงหรือไม่?” คำตอบคือ ไม่ใช่ เพราะยังมี ก้อย ส้ม แอปเปิล และผลไม้อื่น ๆ นี่คือหลักพื้นฐานที่ช่วยให้เข้าใจวิธีของ ยมก

2. ความสัมพันธ์ไม่จำเป็นต้องกลับกันได้

นี่คือหัวใจสำคัญมาก ถ้า A เป็น B ไม่ได้หมายความว่า B ทุกอย่างต้องเป็น A ตัวอย่าง พระอรหันต์เป็นอริยบุคคล แต่ อริยบุคคลทุกองค์เป็นพระอรหันต์หรือไม่? ไม่ใช่ เพราะยังมี

- พระโศดาบัน
 - พระสกทาคามี
 - พระอนาคามี ด้วย
-

3. ยมกช่วยป้องกันความเข้าใจผิดอย่างไร

ในการศึกษาธรรม เราอาจจำประโยคหนึ่งได้ แต่ยังไม่เข้าใจ ขอบเขตของประโยคนั้น เมื่อกลับคำถามความเข้าใจจะถูกทดสอบทันที นี่เป็นเหตุผลที่คัมภีร์ยมกมีรูปแบบถามกลับไปกลับมาอย่างละเอียด

4. โครงสร้างของคัมภีร์ยมก

โดยทั่วไปแบ่งเป็น 10 ยมก ได้แก่

1. มุลยมก - ว่าด้วยมูล
2. ขันธยมก - ว่าด้วยขันธ
3. อายตนยมก - ว่าด้วยอายตนะ
4. ธาตุยมก - ว่าด้วยธาตุ
5. สัจจยมก - ว่าด้วยสัจจะ
6. สังขารยมก - ว่าด้วยสังขาร
7. อนุสยยมก - ว่าด้วยอนุสัย
8. จิตตยมก - ว่าด้วยจิต
9. ฐัมมยมก - ว่าด้วยธรรม
10. อินทริยยมก - ว่าด้วยอินทริย

จึงครอบคลุมธรรมสำคัญที่เราได้ศึกษามาแล้วเกือบทั้งหมด

5. มุลยมก

การถามเรื่องราวของธรรม เราเคยศึกษา อกุศลมูล 3 คือ โลภะ - โทสะ – โมหะ และฝ่ายกุศลมี ราค เช่น อโลภะ - อโทสะ – อโมหะ ยมกจะฝึกให้เราถามว่า ธรรมที่เป็นมูล เป็นกุศลทั้งหมดหรือไม่? แล้วกลับคำถามว่า ธรรมที่เป็นกุศลทั้งหมด เป็นมูลทั้งหมดหรือไม่? การกลับคำถามช่วยให้เราเห็นว่า “กุศลธรรม” กับ “กุศลมูล” ไม่ใช่คำที่มีขอบเขตเท่ากัน

6. ขันขยมก

การถามเรื่องขันธ 5 เรารู้ว่า เวทนา อยู่ใน เวทนาขันธ แต่สามารถตั้งคำถามกลับได้หลายรูปแบบ เพื่อทดสอบขอบเขตของคำว่า “เวทนา” และ “ขันธ” หลักสำคัญคือ อย่าเพียงจำชื่อหมวด แต่ต้องเข้าใจว่าธรรมใดอยู่ในหมวดนั้นและธรรมใดไม่อยู่

7. आयตनยมก

การถามเรื่องอายตนะ 12 เช่น ตาเป็น จักขายตนะ แต่คำว่าอายตนะไม่ได้หมายถึงตาอย่างเดียว ยังมี

- หู
- จมูก
- ลิ้น
- กาย
- ใจ
- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส
- โผฏฐัพพะ
- ธรรมารมณ์

ส่วนหนึ่ง ไปเข้าใจว่าเป็น ทั้งหมด

8. ธาตุยมก

การถามเรื่องธาตุ 18 เราเรียนมาแล้วว่า
การเห็นเกี่ยวข้องกับ

- จักขุธาตุ
- รูปธาตุ

• จักขุวิญญานธาตุ

ยมกจะตรวจสอบความสัมพันธ์ของธาตุเหล่านี้อย่างละเอียด เพื่อให้เข้าใจว่า ฐานรับรู้ อารมณ์ และวิญญาน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน แม้จะทำงานสัมพันธ์กัน

9. สัจจยมก

การถามเรื่องอริยสัจจอริยสัจ 4 ได้แก่

1. ทุกข์
2. สมุทัย
3. นิโรธ
4. มรรค

เมื่อศึกษาแบบยมก เราต้องเข้าใจขอบเขตของแต่ละสัจจะ ไม่ใช่เพียงท่องว่า ทุกข์-สมุทัย-นิโรธ-มรรค แต่ต้องรู้ว่า ธรรมใดจัดอยู่ในสัจจะใด และความสัมพันธ์นั้นมีขอบเขตอย่างไร

10. สังขารยมก

การถามเรื่องสังขาร คำว่า สังขาร เป็นคำที่ต้องระวังมาก เพราะใช้ในหลายบริบท เช่น สังขารชั้น กับ สังขารในปฏิจจสมุปบาท หรือคำว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่ได้มีขอบเขตเหมือนกัน ทุกกรณี ยมกช่วยฝึกให้เราไม่เห็นศัพท์เดียวกันแล้วสรุปว่า ความหมายต้องเหมือนกันทุกแห่ง

11. อนุสยยมก

กิเลสที่นอนเนื่อง อนุสย คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานตามเหตุปัจจัย ยังไม่ได้ถูกประหารณ ตัวอย่างเช่น

- กามราคานุสย
- ปฏิฆานุสย
- ทิฏฐานุสย
- วิจิกิจานุสย
- มานานุสย
- ภวราคานุสย
- อวิชขานุสย

จุดสำคัญคือ กิเลสไม่ปรากฏในขณะหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่ากิเลสนั้นถูกถอนรากแล้ว

12. ตัวอย่างง่ายที่สุด

คนหนึ่งกำลังนั่งสมาธิ จิตสงบ ไม่มีความโกรธปรากฏ เราจะสรุปได้ไหมว่า “บุคคลนี้ไม่มีโทสะอีกแล้ว” ไม่ได้ เพราะ โทสะไม่เกิดในขณะนั้น ไม่เท่ากับ โทสะถูกประหารโดยเด็ดขาด นี่คือความแม่นยำที่ยมกต้องการฝึก

13. จิตตยมก

การถามเรื่องจิต คัมภีร์นี้วิเคราะห์เรื่องจิตอย่างละเอียด เช่นความสัมพันธ์ระหว่างจิตที่เกิด กับ จิตที่ดับ รวมถึงบริบทของบุคคลและภูมิที่เกี่ยวข้อง สารสำคัญคือ จิตเป็นสภาวะธรรมที่เกิดตามเหตุปัจจัย มีชั่วตัวตนถาวรที่อยู่เหมือนเดิมตลอดเวลา

14. จิตไม่ใช่ดวงเดียวตลอดชีวิต

เรามักพูดว่า “จิตของฉัน” จนรู้สึกเหมือนมีจิตดวงหนึ่งอยู่ตั้งแต่เกิดจนตาย แต่พระอภิธรรมวิเคราะห์ว่า จิตเกิดและดับเป็นกระแส จิตขณะหนึ่ง

เกิด



ทำหน้าที่



ดับ

แล้วเป็นปัจจัยแก่จิตขณะต่อไปตามเงื่อนไข

15. เปรียบเหมือนภาพยนตร์

ภาพยนตร์ดูเหมือนภาพเคลื่อนไหวต่อเนื่อง แต่ประกอบด้วยภาพจำนวนมากต่อเนื่องกัน ในทำนองอุปมา กระแสจิตดูเหมือน “จิตของเราที่ต่อเนื่อง” แต่เมื่อวิเคราะห์ตามพระอภิธรรมเป็นจิตแต่ละขณะที่เกิดดับอย่างต่อเนื่องตามเหตุปัจจัย

16. ธรรมยมก

การถามเรื่องธรรม คำว่า ธรรม มีความหมายกว้างมาก จึงต้องพิจารณาบริบทเสมอ ธรรมบางอย่าง เป็นกุศล บางอย่าง เป็นอกุศล บางอย่าง เป็นอพยากตะ คือไม่จัดเป็นกุศลหรืออกุศลใน ความหมายนั้น ดังนั้น เห็นคำว่า “ธรรม” เหมือนกัน ไม่ได้หมายความว่าทุกบริบทกำลังกล่าวถึงสิ่งเดียวกัน

17. อินทริยมก

การถามเรื่องอินทริย์ เราเคยศึกษาอินทริย์ เช่น

- สัทธินทริย์

- วิริยอินทรีย์
- สตินทรี
- สมาธิทรี
- ปัญญาทรี

แต่ระบบอินทรีย์ในพระอภิธรรมมีรายละเอียดมากกว่านี้ มักช่วยตรวจสอบว่า
ธรรมใดเป็นอินทรีย์ อินทรีย์นั้นเกิดที่ใด สัมพันธ์กับธรรมใดและมีขอบเขตอย่างไร

18. ประโยชน์ของการถามสองทาง

ลองดูตัวอย่างธรรมคา “พระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่?” ตอบ ใช่ กลับคำถาม
“พระอริยบุคคลทุกองค์เป็นพระโสดาบันหรือไม่?” ตอบ ไม่ใช่ เพียงกลับคำถาม เราก็เห็นทันทีว่า
พระโสดาบัน เป็นเพียงส่วนหนึ่งของ พระอริยบุคคล นี่คือหัวใจของวิธีคิดแบบยมก

19. ใช้กับชีวิตประจำวันได้อย่างไร

สมมติเราคิดว่า “คนที่ไม่เห็นด้วยกับเราไม่เข้าใจเรื่องนี้” ลองกลับคำถามว่า “คนที่เข้าใจเรื่องนี้
ทุกคนต้องเห็นด้วยกับเราทุกประเด็นหรือไม่?” คำถามกลับอาจทำให้เราเห็นว่า ความคิดแรก กว้างเกินไป
นี่คือประโยชน์ของการคิดสองทิศทาง

20. ใช้ตรวจสอบความคิดของตนเอง

เมื่อคิดว่า “ถ้าเขาเป็นคนดี เขาต้องทำอย่างนี้” ลองถามกลับว่า “คนดีทุกคนจำเป็นต้องทำ
เหมือนกันทุกสถานการณ์หรือไม่?” อาจพบว่า มีเหตุปัจจัยอื่นอีกมาก จึงช่วยลด

- การด่วนตัดสิน
- ความเห็นสุดโต่ง
- การเหมารวม

21. ยมกกับปัญญา

ปัญญาไม่ได้หมายถึงเพียง รู้คำตอบ แต่หมายถึง รู้ขอบเขตของคำตอบ รู้ว่า เมื่อใดถูก เมื่อใดไม่
ถูก ใช้กับอะไรได้ ใช้กับอะไรไม่ได้ นี่เป็นความละเอียดที่สำคัญมากในการศึกษาพระธรรม

22. ยมกกับสัมมาทิฐิ

ตอนที่ 51–52 เราศึกษาเรื่อง การตรวจสอบความเห็น ในกถาวัตถุ ยมกก้าวต่อไปอีกขั้น คือ
ตรวจสอบความแม่นยำของความสัมพันธ์ระหว่างธรรม จึงสามารถมองได้ว่า กถาวัตถุ ตรวจสอบ

ข้อคิดเห็น



ยมก

ตรวจสอบ

ขอบเขตและความสัมพันธ์ของธรรม
ทั้งสองช่วยพัฒนาสัมมาทิฐิ

23. อย่าจำศัพท์โดยไม่รู้ขอบเขต

นี่เป็นบทเรียนสำคัญของยมก คำว่า

- จิต
- ธรรม
- สังขาร
- ขันธ์
- มूल
- อินทรีย์

อาจมีขอบเขตเฉพาะตามบริบท ดังนั้นเมื่ออ่านพระไตรปิฎก อย่าถามเพียงว่า “คำนี้แปลว่าอะไร?” แต่ควรถามเพิ่มว่า “ในข้อความนี้ คำนี้หมายถึงอะไร?”

24. จากยมกสู่การปฏิบัติ

เมื่อโกรธ อย่าเพียงรู้ว่า “โกรธ” แต่พิจารณาให้ละเอียดว่า โทสะกำลังเกิดหรือไม่? เหตุใดจึงเกิด? เมื่อเหตุเปลี่ยน โทสะเปลี่ยนหรือไม่? โทสะเป็นจิตทั้งหมดหรือเป็นธรรมที่ประกอบกับจิต? มันอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? เมื่อพิจารณาละเอียด ความคิดว่า “ฉันคือความโกรธ” จะเริ่มคลายลง

25. หัวใจของยมก

สามารถจำได้เพียงประโยคเดียวว่า “ถามไป แล้วถามกลับ” ถ้า $A \rightarrow B$ จริง อย่าเพิ่งสรุปว่า $B \rightarrow A$ จริงด้วย ต้องตรวจสอบอีกครั้ง หลักง่ายๆ นี่เป็นพื้นฐานของการคิดอย่างแม่นยำมาก

ข้อคิดสำคัญ

ความเข้าใจที่คลุมเครืออาจดูเหมือนถูก จนกว่าเราจะลองถามกลับ ยมกจึงฝึกให้เรา ไม่รีบสรุป ไม่เหมารวม ไม่ใช่ศัพท์เกินขอบเขต และไม่ยึดความเข้าใจครั้งเดียวว่าเป็นความจริงทั้งหมด

สรุปตอนที่ 53

ยมก เป็นคัมภีร์ที่ 6 แห่งพระอภิธรรมปิฎก ใช้วิธีตั้งคำถามเป็นคู่เพื่อทดสอบความสัมพันธ์ของธรรมอย่างละเอียด มี 10 ยมกหลัก

1. มุถยมก
2. จันชยมก
3. आयदनยมก
4. ธาตุยมก
5. สัจจยมก
6. สังขารยมก
7. อนุสยยมก
8. จิตตยมก
9. ฐัมมยมก
10. อินทริยยมก

หัวใจคือ

ถามทางหนึ่ง



กลับคำถาม



ตรวจสอบขอบเขต



แยกสิ่งที่คล้ายกัน



เกิดความเข้าใจที่แม่นยำ

ดังนั้นยมกไม่ได้มีไว้เพียงให้จำคำถามจำนวนมาก แต่เป็นการฝึกปัญญาให้ คิดละเอียด แยกแยะ ถูก และไม่สรุปเกินสิ่งที่รู้

ตอนที่ 54 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 6 : ยมก (Yamaka) การเกิด-ดับของจิต อนุสัย และอินทริย์ ฝึกปัญญาให้เห็นธรรมอย่างแม่นยำ

ตอนที่ 53 เราได้รู้จักหลักสำคัญของ ยมก คือการตั้งคำถามเป็นคู่ ถามไป → ถามกลับ → ตรวจสอบขอบเขต → แยกความหมายให้ชัด

ตอนที่ 54 นี้เราจะเก็บสาระสำคัญส่วนที่เหลือ โดยเน้น 3 เรื่องที่ช่วยให้เข้าใจการปฏิบัติได้มาก คือ จิต → อนุสัย → อินทริย์ แล้วสรุปคัมภีร์ที่ 6 เพื่อเตรียมเข้าสู่ คัมภีร์สุดท้าย ปฏฐาน

1. จิตเกิดขึ้นอย่างไร

ในชีวิตประจำวัน เรามักรู้สึกว่า “ฉันมีจิตดวงหนึ่งอยู่ตลอดเวลา” แต่พระอภิธรรมวิเคราะห์ละเอียดกว่านั้น จิตเป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้น → รู้อารมณ์ → ดับไป และจิตขณะหนึ่งเป็นปัจจัยแก่กระแสจิตที่ดำเนินต่อไปตามเหตุปัจจัย จึงไม่ใช่จิตถาวรดวงเดียวที่ไม่เคยเปลี่ยนแปลง

2. จิตกับอารมณ์

จิตต้องมีอารมณ์ เช่น

ตาเห็นรูป



จักขุวิญญาณ

หูได้ยินเสียง



โสตวิญญาณ

ใจคิดเรื่องหนึ่ง



เกิดจิตที่รู้อารมณ์ทางใจ

ดังนั้นเมื่ออารมณ์และปัจจัยเปลี่ยน จิตที่เกิดขึ้นก็เปลี่ยนไป

3. ตัวอย่างง่าย ๆ

ขณะหนึ่ง เห็นดอกไม้ ต่อมา ได้ยินเสียง ต่อมา คิดถึงอดีต ต่อมา รู้สึกดีใจ ต่อมา เกิดความกังวล เราพูดรวมว่า “จิตของฉัน” แต่เมื่อวิเคราะห์ มีจิตหลายขณะเกิดดับต่อเนื่องกัน

4. ยมกถามเรื่องจิตอย่างไร

ลักษณะการถามแบบยมกจะตรวจสอบทั้งสองทิศทาง เช่น จิตของบุคคลที่กำลังเกิด กำลังดับด้วยหรือไม่? แล้วกลับคำถาม จิตของบุคคลที่กำลังดับ กำลังเกิดด้วยหรือไม่? คำถามลักษณะนี้ต้องพิจารณาอย่างละเอียดถึง

- ขณะ
- บุคคล
- ภูมิ
- สถานะที่กำลังกล่าวถึง

จึงช่วยป้องกันการใช้คำว่า เกิด และ ดับ อย่างคลุมเครือ

5. ทำไมเรื่องเกิด-ดับจึงสำคัญ

เพราะถ้าเราเห็นเพียง “จิตของฉัน” เรามีแนวโน้มจะยึดว่าเป็นสิ่งเดียวถาวร แต่เมื่อเห็นว่า

จิตเกิดตามเหตุปัจจัยและดับไป จะเริ่มเข้าใจ อนิจจัง และเมื่อไม่สามารถสั่งให้จิตเป็นไปตามใจทุก
ขณะได้ ก็ช่วยให้เข้าใจ อนัตตา

6. ความโกรธไม่ใช่จิตทั้งหมด

สมมติว่าโกรธ เรามักพูดว่า “ฉันโกรธ” จนรู้สึกรู้ว่า เรา = ความโกรธ แต่พระอภิธรรมช่วยแยกว่า
มีจิต มีเจตสิก มีโทสะ มีเวทนา มีสัญญา และธรรมอื่นเกิดร่วมกันตามเหตุปัจจัย จากนั้นทั้งหมดก็เปลี่ยน
แปลงและดับไป

7. ประโยชน์ในการปฏิบัติ

เมื่อโกรธ แทนที่จะคิดว่า “ฉันเป็นคนขี้โกรธ” ให้มีสติรู้ว่า “ขณะนี้โทสะกำลังเกิด” แล้วดูต่อว่า
มันอยู่ตลอดหรือไม่? เมื่อเหตุเปลี่ยน มันเปลี่ยนหรือไม่? เมื่อสติกลับมา ความโกรธลดลงหรือไม่? นี่คือ
การเปลี่ยนจาก การยึด ไปสู่ การรู้

8. อนุสัย คืออะไร

อนุสัย (Anusaya) คือกิเลสที่นอนเนื่อง ซึ่งยังไม่ได้ถูกประหาร โดยทั่วไปกล่าวถึง อนุสัย 7 คือ

1. กามราคานุสัย
2. ปฏิฆานุสัย
3. ทิฏฐานุสัย
4. วิจิกิจฉานุสัย
5. มานานุสัย
6. ภวราคานุสัย
7. อวิชขานุสัย

9. “ไม่โกรธตอนนี้” ไม่เท่ากับ “ไม่มีโทสะ”

นี่เป็นตัวอย่างสำคัญมาก สมมติเรานั่งสมาธิ จิตสงบ ไม่มีโทสะ เราจะสรุปว่า “โทสะ
หมดแล้ว” ไม่ได้ เพราะโทสะอาจเพียง ไม่เกิดในขณะนั้น แต่เหตุที่จะทำให้โทสะเกิดยังไม่ได้ถูกถอน
ทั้งหมด

10. เปรียบเหมือนไฟที่ยังมีเชื้อ

ไฟไม่กำลังลุก ไม่ได้หมายความว่า ไม่มีสิ่งที่เป็นเชื้อเหลืออยู่ เมื่อเงื่อนไขเหมาะสม ไฟอาจ
เกิดขึ้นใหม่ ในทำนองเดียวกัน กิเลสที่ไม่ปรากฏในขณะหนึ่ง ไม่ได้หมายความว่า กิเลสนั้นถูก
อริยมรรคประหารแล้ว

11. การข่มกับการถอนราก

จึงต้องแยกให้ชัด **สมาธิ** สามารถทำให้กิเลสบางอย่างสงบหรือถูกข่มไว้ชั่วคราว แต่ **อริยมรรค** ประหาณกิเลสตามระดับอย่างเด็ดขาด นี่คือการแตกต่างระหว่าง “กิเลสไม่เกิดขณะนี้” กับ “กิเลสประเภทนั้นถูกละในระดับที่ไม่กลับมาอีก”

12. ยมกช่วยอย่างไร

ยมกฝึกไม่ให้เรารับสรูปว่า “ไม่ปรากฏ = ไม่มี” เพราะสองประโยชน์นี้ ไม่เหมือนกัน เช่น “ขณะนี้ไม่มีความโกรธเกิดขึ้น” ไม่ได้เท่ากับ “บุคคลนี้ละโทสะได้โดยเด็ดขาดแล้ว” นี่คือการละเอียดของพระอภิธรรม

13. อินทรีย์ คืออะไร

คำว่า **อินทรีย์ (Indriya)** หมายถึงธรรมที่เป็นใหญ่หรือมีอำนาจในหน้าที่ของตน ในพระอภิธรรมมีการจำแนก **อินทรีย์ 22** ครอบคลุมตั้งแต่อินทรีย์ทางกาย ความรู้สึก จนถึงอินทรีย์ทางการปฏิบัติและปัญญา

14. อินทรีย์ที่สำคัญต่อการปฏิบัติ

สำหรับการปฏิบัติ เรามักกล่าวถึง **อินทรีย์ 5** ได้แก่

1. **สัทธินทรีย์** — ศรัทธา
2. **วิริยินทรีย์** — ความเพียร
3. **สตินทรีย์** — สติ
4. **สมาธินทรีย์** — สมาธิ
5. **ปัญญินทรีย์** — ปัญญา

ทั้งห้านี้มีความสำคัญต่อการพัฒนาจิตอย่างมาก

15. ศรัทธากับปัญญา

ศรัทธามาก แต่ปัญญาน้อย อาจทำให้เชื่อง่าย ปัญญาเชิงวิเคราะห์มาก แต่ศรัทธาน้อย อาจทำให้สงสัยและวิเคราะห์จนไม่ลงมือปฏิบัติ จึงควรพัฒนาให้สมดุล **ศรัทธา ↔ ปัญญา**

16. วิริยะกับสมาธิ

ถ้ามีความเพียรมากเกินไป จิตอาจตึงหรือกระสับกระส่าย ถ้าสมาธิมากโดยขาดความกระตือรือร้น จิตอาจเฉื่อย จึงควรปรับ **วิริยะ ↔ สมาธิ** ให้เหมาะสม

17. แล้วสติอยู่ตรงไหน

สติ มีความสำคัญในการประกอบกรรมอื่น สติช่วยรู้ว่า ขณะนี้ จิตตั้งหรือหยาบ? ศรัทธากับ ปัญญาสมควรหรือไม่? วิริยะกับสมาธิสมควรหรือไม่? จึงกล่าวในทางปฏิบัติได้ว่า สติเป็นธรรมสำคัญในการกำกับการฝึก

18. จากอินทรีย์ 5 สู่พละ 5

เมื่ออินทรีย์ 5 มีกำลังมั่นคง ธรรมชุดเดียวกันสามารถเรียกว่า พละ 5 คือ

- ศรัทธาพละ
- วิริยพละ
- สติพละ
- สมาธิพละ
- ปัญญาพละ

จุดเน้นเปลี่ยนจาก ความเป็นใหญ่ในหน้าที่ ไปสู่ กำลังที่ไม่หวั่นไหวง่ายต่อธรรมฝ่ายตรงข้าม

19. ยมกกับการฝึกปัญญา

ตอนนี้เราจะเห็นว่า ยมกไม่ได้เป็นเพียงเกมคำถาม แต่กำลังฝึกให้เราแยก เกิด $\neq$ ดับ ไม่เกิด ขณะนี้ $\neq$ ถูกแล้ว ส่วนหนึ่ง $\neq$ ทั้งหมด ความสัมพันธ์ทางหนึ่ง $\neq$ ความสัมพันธ์ย้อนกลับเสมอไป นี่คือการฝึกความแม่นยำทางปัญญา

20. ตัวอย่างจากชีวิตจริง

สมมติคนหนึ่งพูดว่า “วันนี้ฉันไม่โกรธเลย แสดงว่าฉันหมดโทสะแล้ว” ใช้หลักยมกถามกลับว่า คนที่หมดโทสะแล้ว ย่อมไม่มีโทสะเกิด — ถูก แต่ คนที่วันนี้ไม่มีโทสะเกิด ทุกคนหมดโทสะแล้ว หรือไม่? ไม่ถูก เพียงคำถามกลับ ก็เห็นความแตกต่างทันที

21. อีกตัวอย่าง

“คนมีสมาธิ จิตสงบ” แล้วถามกลับ “คนที่จิตสงบทุกคนมีสัมมาสมาธิหรือไม่?” ไม่จำเป็นเสมอไป เพราะต้องพิจารณา

- เหตุ
- อารมณ์
- เจตนา
- คุณภาพของจิต
- บริบทของธรรม

ดังนั้นพระพุทธศาสนาจึงเน้นทั้ง ความสงบและปัญญาที่ถูกต้อง

22. จากยมกสู่ไตรลักษณ์

เมื่อเข้าใจจิตอย่างละเอียด จะเห็นว่า จิตเกิดแล้วดับ อนิจจัง ไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจตลอดเวลา อนัตตา เมื่อเข้าไปยึดสิ่งที่เปลี่ยนแปลง ย่อมเกิดความบีบคั้น ทุกข์ ดังนั้นตรรกะที่ละเอียดของยมก ท้ายที่สุดต้องนำกลับมาสู่ การเห็นความจริง

23. สิ่งสำคัญที่สุดของยมก

ไม่จำเป็นต้องจำคำถามทุกคู่ เพราะคัมภีร์ดั้งเดิมมีรายละเอียดมาก สำหรับการศึกษาฉบับย่อของเรา ให้จำหัวใจว่า อย่ารู้เพียงคำตอบ แต่ต้องรู้ขอบเขตของคำตอบ นี่คือแก่นของยมกที่นำไปใช้ได้จริง

24. สรุปภาพรวมคัมภีร์ยมก

คัมภีร์ยมกประกอบด้วย 10 หมวดใหญ่

มูล → ขันธ์ →อายตนะ → ธาตุ → สัจจะ → สังขาร → อนุสัย → จิต → ธรรม → อินทรีย์

ทั้งหมดใช้วิธี

ตั้งคำถาม



กลับคำถาม



จำแนกขอบเขต



ป้องกันความสับสน



ทำความเข้าใจธรรมให้แม่นยำ

ข้อคิดสำคัญ

การรู้ธรรมไม่ใช่เพียงรู้ว่า “อะไรถูก” แต่ต้องรู้ด้วยว่า “ถูกในความหมายใด ถูกในขอบเขตใด และเมื่อใดจึงไม่ควรนำไปใช้” นี่คือเหตุผลที่พระอภิธรรมต้องละเอียด เพราะความคลาดเคลื่อนเพียงเล็กน้อยในความเข้าใจ อาจนำไปสู่ข้อสรุปที่ต่างออกไปมาก

สรุปตอนที่ 54

ในตอนนี้เราได้เห็นหัวใจของ จิต เกิดตามเหตุปัจจัย → รู้อารมณ์ → ดับ

อนุสัย

กิเลสไม่ปรากฏ $\neq$ กิเลสถูกถอนราก

อินทรีย์

ศรัทธา → วิริยะ → สติ → สมาธิ → ปัญญา

และหัวใจของยมกทั้งหมดคือ ฅาม → ฅามกลับ → แยกขอบเขต → เข้าใจให้แม่นยำ

ตอนที่ 55 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 7 : ปฏฐาน (Paṭṭhāna) ปัจจัย 24 - ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว

ตอนที่ 54 เราได้จบสาระหลักของ คัมภีร์ที่ 6 ยมก แล้ว ตอนนี้เราเข้าสู่ คัมภีร์ที่ 7 - ปฏฐาน

คัมภีร์สุดท้ายของพระอภิธรรมปิฎก ปฏฐานเป็นคัมภีร์ที่สำคัญและละเอียดมาก เพราะไม่ได้ถามเพียงว่า “ธรรมมีอะไรบ้าง?” แต่ก้าวไปสู่คำถามว่า “ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์และเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร?”
นี่คือหัวใจของตอนที่ 55

1. ปฏฐาน คืออะไร

คำว่า ปฏฐาน (Paṭṭhāna) ในบริบทพระอภิธรรมเกี่ยวข้องกับการจำแนกความสัมพันธ์แห่งปัจจัยอย่างละเอียด สาระสำคัญคือ ธรรมทั้งหลายไม่ได้เกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว แต่เกิดขึ้นโดยอาศัยปัจจัย จิตหนึ่งเกิดขึ้น ต้องมีเหตุปัจจัย ความโกรธเกิดขึ้น ต้องมีเหตุปัจจัย ความเมตตาเกิดขึ้น ก็ต้องมีเหตุปัจจัย

2. จากธัมมสังคณีมาถึงปฏฐาน

ลองมองพระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์เป็นเส้นทางเดียว ธัมมสังคณี

ธรรมมีอะไรบ้าง?



วิภังค์

ธรรมเหล่านั้นแจกแจงอย่างไร?



ธาตุกถา

ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์กับขั้น ฅายตนะ และธาตุอย่างไร?



บุคคลบัญญัติ

บุคคลถูกบัญญัติและจำแนกอย่างไร?



กถาวัตถุ

ความเห็นต่าง ๆ ตรวจสอบอย่างไร?



ยมก

ความสัมพันธ์ของธรรมมีขอบเขตอย่างไร?



ปฏฐาน

ธรรมทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร?

นี่คือจุดที่ความรู้จากคัมภีร์ก่อน ๆ มาประกอบกัน

3. หัวใจของปฏฐาน

ถ้าจะจำปฏฐานเพียงประโยคเดียว ให้จำว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมีได้ตามปัจจัย” ไม่ได้หมายความว่า ทุกสิ่งเกิดจากเหตุเดียว ตรงกันข้าม ธรรมหนึ่งอาจอาศัย หลายปัจจัยพร้อมกัน นี่ทำให้พระอภิธรรมมองชีวิตเป็น เครือข่ายแห่งเหตุปัจจัย

4. ปัจจัย 24

ปฏฐานอธิบาย ปัจจัย 24 ประการ ได้แก่

1. เหตุปัจจัย (Hetu-paccaya)
2. อารัมมณปัจจัย (Ārammaṇa-paccaya)
3. อธิปัตติปัจจัย (Adhipati-paccaya)
4. อนันตรปัจจัย (Anantara-paccaya)
5. สมнанตรปัจจัย (Samanantara-paccaya)
6. สหชาติปัจจัย (Sahajāta-paccaya)
7. อัญญมัญญปัจจัย (Aññamañña-paccaya)
8. นิสสยปัจจัย (Nissaya-paccaya)
9. อุปนินิสสยปัจจัย (Upanissaya-paccaya)
10. ปุเรชาติปัจจัย (Purejāta-paccaya)
11. ปัจฉาชาติปัจจัย (Pacchājāta-paccaya)
12. อาเสวนปัจจัย (Āsevana-paccaya)
13. กัมมปัจจัย (Kamma-paccaya)
14. วิปากปัจจัย (Vipākā-paccaya)
15. อาหารปัจจัย (Āhāra-paccaya)

- 16.อินทริยปัจจัย (Indriya-paccaya)
- 17.ฌานปัจจัย (Jhāna-paccaya)
- 18.มัคคปัจจัย (Maggā-paccaya)
- 19.สัมปยุตตปัจจัย (Sampayutta-paccaya)
- 20.วิปยุตตปัจจัย (Vippayutta-paccaya)
- 21.อตฺธิปัจจัย (Atthi-paccaya)
- 22.นตฺธิปัจจัย (Natthi-paccaya)
- 23.วิกตปัจจัย (Vigata-paccaya)
- 24.อวิกตปัจจัย (Avigata-paccaya)

ไม่จำเป็นต้องท่องทั้งหมดในครั้งเดียว เราจะค่อย ๆ ทำความเข้าใจเป็นกลุ่ม

5. เหตุปัจจัย

รากที่สนับสนุนจิต เหตุปัจจัย คือธรรมที่ทำหน้าที่เป็นราก เช่น ฝ้ายอกุศล โลภะ - โทสะ - โมหะ ฝ้ายโสภณะมี อโลภะ - อโทสะ – อโมหะ เมื่อจิตมีรากอย่างใด คุณภาพของจิตก็สัมพันธ์กับรากนั้น

6. ตัวอย่างเหตุปัจจัย

มีคนพูดไม่ถูกใจเรา

ถ้าโทสะ

มีกำลัง



จิตขุ่นเคือง



คำพูดรุนแรงอาจเกิด

แต่ถ้าอโทสะ คือความไม่โกรธและคุณธรรมฝ่ายดีมีกำลัง



อาจอดทน



พิจารณา



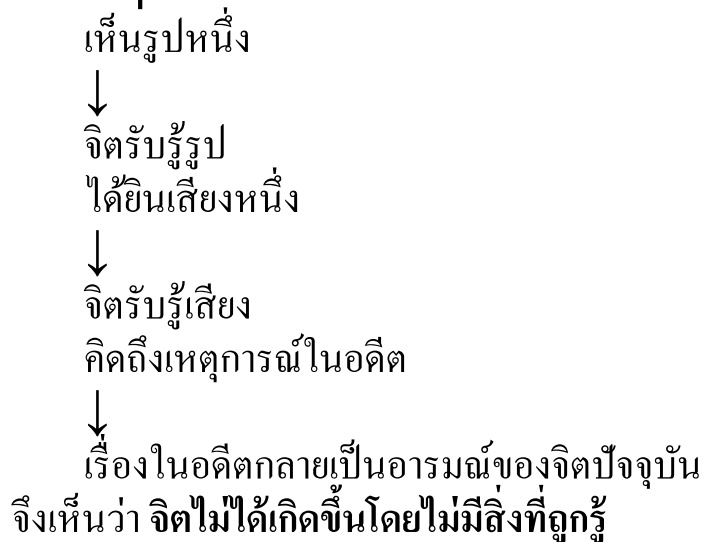
ตอบด้วยความสงบ

เหตุการณ์ภายนอกอาจเหมือนกัน แต่ปัจจัยภายในต่างกัน ผลทางจิตจึงต่างกัน

7. อารัมมณปัจจัย

อารัมมณเป็นปัจจัยแก่จิต คำว่า อารัมมณ ในพระอภิธรรมหมายถึง สิ่งที่จิตรู้ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่กระทบกาย หรือเรื่องที่ใจคิด สิ่งเหล่านี้สามารถเป็น อารัมมณปัจจัย แก่จิตและเจตสิกที่รับรู้ อารัมมณนั้น

8. ตัวอย่างง่าย ๆ



9. อธิปติปัจจัย

สิ่งที่มีกำลังเด่นเป็นปัจจัย อธิปติ หมายถึงความเป็นใหญ่หรือความเด่นในฐานะปัจจัย เมื่อธรรมบางอย่างมีกำลังมาก สามารถสนับสนุนให้ธรรมอื่นดำเนินไปตามนั้น ในชีวิตประจำวัน เราอาจเห็นภาพได้จาก ความตั้งใจอย่างแรงกล้า เมื่อมีเป้าหมายชัดเจน คนสามารถใช้ความพยายามต่อเนื่องเป็นเวลานาน

10. อนันตรปัจจัย

จิตก่อนเป็นปัจจัยแก่จิตต่อไป นี่เป็นหลักสำคัญมาก จิตขณะหนึ่ง
เกิด
↓
ดับ
↓
เปิดโอกาสและเป็นปัจจัยให้จิตขณะถัดไปเกิดตามลำดับ เรียกว่า อนันตรปัจจัย
คือความสัมพันธ์โดยไม่มีจิตอื่นคั่นในลำดับนั้น

11. สมณันตรปัจจัย

สมณันตรปัจจัย มีความใกล้เคียงกับอนันตรปัจจัยมาก เน้นความต่อเนื่องเป็นลำดับของจิต

จิตก่อนดับ



จิตต่อมาเกิด



ต่อเนื่องไป

จึงเกิดสิ่งที่เรารับรู้ในชีวิตประจำวันว่า “กระแสจิตต่อเนื่อง”

12. จิตต่อเนื่อง แต่ไม่ใช่จิตถาวร

ตรงนี้สำคัญมาก ความต่อเนื่อง ไม่ได้หมายถึง สิ่งเดียวกันคงอยู่ตลอด เปรียบเหมือน เพลวไฟที่ดูต่อเนื่อง แต่ต้องอาศัย เชื้อ ออกซิเจน อุณหภูมิ และเงื่อนไขต่าง ๆ เมื่อเงื่อนไขเปลี่ยน เพลวไฟก็เปลี่ยน

13. สหชาติปัจจัย

ธรรมที่เกิดขึ้นเป็นปัจจัยแก่กัน ธรรมบางอย่าง เกิดพร้อมกัน และช่วยสนับสนุนกัน ตัวอย่างสำคัญคือ จิตกับเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกับจิตนั้น เมื่อจิตเกิด เจตสิกที่ประกอบกับจิตขณะนั้นก็เกิดร่วมกันตามประเภทของจิต จึงเป็นความสัมพันธ์แบบ สหชาติ - เกิดร่วมกัน

14. อัญญมัญญปัจจัย

ต่างฝ่ายต่างอาศัยกัน อัญญมัญญะ หมายถึง ซึ่งกันและกัน ธรรมบางอย่าง A สนับสนุน B และ B ก็สนับสนุน A ในขณะเดียวกัน เปรียบง่าย ๆ เหมือน ไม้สามอันพัวกัน แต่ละอันช่วยให้อีกอันตั้งอยู่ได้

15. นิสสยปัจจัย

ที่อาศัยเป็นปัจจัย นิสสยะ หมายถึงที่อาศัย ธรรมบางอย่างต้องอาศัยธรรมอื่นเป็นฐาน เช่นในกระบวนการรับรู้ทางตา จักขุปสาทเป็นฐานสำคัญสำหรับการเกิดจักขุวิญญาณตามเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง จึงแสดงว่า การรับรู้ไม่ได้เกิดขึ้นโดยลำพัง

16. อุปนิสสยปัจจัย

ปัจจัยสนับสนุนที่มีกำลัง นี่เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญมากในการเข้าใจชีวิต สิ่งที่เราทำซ้ำ คิดซ้ำ คบหาซ้ำ พังซ้ำ สามารถกลายเป็นเงื่อนไขที่มีกำลังต่อพฤติกรรมและสภาพจิตภายหลัง

17. ตัวอย่างในการปฏิบัติ

ถ้าเราทำทุกวัน

ฟังธรรม



ระลึกธรรม



รักษาศีล



เจริญสติ



ทำสมาธิ

ธรรมฝ่ายกุศลได้รับการสนับสนุนซ้ำ ๆ เมื่อเกิดเหตุการณ์ยาก จิตจึงมีปัจจัยฝ่ายดีให้ฟังพามากขึ้น

18. นี่คือเหตุผลที่ “นิสัย” สำคัญ

ทำสิ่งหนึ่งครั้งเดียว อาจยังไม่เห็นผลมาก แต่ทำซ้ำ วันแล้ววันเล่า ย่อมสร้างเงื่อนไขใหม่ นี่จะเชื่อมโดยตรงกับปัจจัยอีกข้อหนึ่งคือ อาสวณปัจจัย – การเสพหรือทำซ้ำเป็นปัจจัย ซึ่งเราจะศึกษาในตอนต่อไป

19. ปฏิฐานกับกรรม

เมื่อเข้าใจปัจจัย เราจะเข้าใจว่า กรรมไม่ได้ทำงานแบบ มีใครคนหนึ่งคอยแจกผล แต่กรรมเป็นส่วนหนึ่งของระบบ เหตุ → ปัจจัย → ผล

เจตนากรรมเกิด



เป็นปัจจัย



เมื่อเงื่อนไขเหมาะสม



วิบากเกิด

นี่คือความสัมพันธ์ของกรรมตามเหตุปัจจัย

20. ปฏิฐานกับอนัตตา

ถ้าทุกสิ่งเกิดขึ้นเพราะ เหตุและปัจจัย เราจะเริ่มถามว่า แล้ว “ตัวผู้ควบคุมถาวร” อยู่ตรงไหน? เมื่อพิจารณาถึงลงไปพบจิตที่อาศัยปัจจัย เจตสิกที่อาศัยปัจจัย รูปที่อาศัยปัจจัย สุขทุกข์ที่อาศัยปัจจัย นี่ทำให้หลัก อนัตตา ชัดเจนขึ้นมาก

21. แต่ไม่ได้หมายความว่า “เราไม่ต้องทำอะไร”

ตรงกันข้าม เพราะทุกอย่างอาศัยปัจจัย จึงยังต้อง สร้างปัจจัยที่ดี ถ้าต้องการปัญญา ต้องสร้างเหตุแห่งปัญญา ถ้าต้องการสมาธิ ต้องฝึกสมาธิ ถ้าต้องการเมตตา ต้องฝึกเมตตา ถ้าต้องการลดโทสะ ต้องลดเหตุที่เลี้ยงโทสะ นี่คือประโยชน์ในทางปฏิบัติของปัญญา

22. เปลี่ยนชีวิตด้วยการเปลี่ยนปัจจัย

บางครั้งเราอยากเปลี่ยน ผล แต่ไม่เปลี่ยนเหตุ เช่น อยากใจสงบ แต่รับสิ่งกระตุ้นตลอดเวลา อยากมีสมาธิ แต่ไม่เคยฝึก อยากมีเมตตา แต่คอยคิดถึงความผิดของผู้อื่น ปัญญาสอนให้ย้อนกลับมาดูว่า เรา กำลังให้อาหารแก่เหตุชนิดใด?

23. หลักนี้สำคัญต่อการปฏิบัติมาก

ถ้าโทสะเกิดบ่อย แทนที่จะคิดว่า “ฉันเป็นคนขี้โกรธ” ลองเปลี่ยนเป็นคำถามว่า “ปัจจัยอะไรทำให้โทสะเกิดบ่อย?” เมื่อพบปัจจัย เราสามารถเริ่มแก้ที่เหตุ นี่เปลี่ยนจาก การตำหนิตัวตน ไปสู่การเข้าใจเหตุปัจจัย

24. จากเหตุปัจจัยสู่ความรับผิดชอบ

อนัตตาไม่ได้ทำลายความรับผิดชอบ แต่ทำให้ความรับผิดชอบมีความหมายมากขึ้น เพราะ สิ่งที่เราทำในวันนี้ สามารถเป็นปัจจัยต่อสิ่งที่จะเกิดในวันหน้า ดังนั้น การพูดดีวันนี้ การทำดีวันนี้ การฝึกสติวันนี้ การเจริญปัญญาวันนี้ ล้วนมีความสำคัญ

25. หัวใจของตอนที่ 55

ปัญญากำลังสอนเราให้เปลี่ยนวิธีมองโลกจาก “ใครทำ?” เพียงอย่างเดียว ไปสู่ “สิ่งนี้เกิดขึ้นเพราะปัจจัยอะไร?” เมื่อถามเช่นนี้ ปัญญาจะเริ่มมองเห็นกระบวนการ แทนที่จะยึดเพียงบุคคล

ข้อคิดสำคัญ

เมื่อมีเหตุและปัจจัย สิ่งหนึ่งจึงเกิดขึ้น เมื่อเหตุและปัจจัยเปลี่ยน ผลย่อมเปลี่ยนได้ นี่เป็นข่าวดีสำหรับการปฏิบัติ เพราะหมายความว่า เราสามารถฝึกสร้างเหตุแห่งกุศลได้ ไม่จำเป็นต้องติดอยู่กับนิสัยเดิมตลอดไป

สรุปตอนที่ 55

วันนี้เราเข้าสู่ คัมภีร์สุดท้าย — ปฏฐาน และเริ่มเห็นปัจจัยสำคัญ ได้แก่

เหตุปัจจัย - รากเป็นปัจจัย

อาร์มมณปัจจัย - อารมณ์เป็นปัจจัย

อธิปติปัจจัย - ธรรมที่มีกำลังเด่นเป็นปัจจัย

อนันตรปัจจัย - จิตก่อนเป็นปัจจัยแก่จิตถัดไป

สมนันตรปัจจัย - ความต่อเนื่องตามลำดับเป็นปัจจัย

สหชาติปัจจัย - ธรรมเกิดร่วมกันเป็นปัจจัย

อัญญมัญญปัจจัย - ธรรมอาศัยกันและกัน

นิสสยปัจจัย - ที่อาศัยเป็นปัจจัย

อุปนิสสยปัจจัย - ปัจจัยสนับสนุนที่มีกำลัง

หัวใจคือ ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว ทุกสิ่งดำเนินไปใน เครือข่ายแห่งเหตุและปัจจัย

ตอนที่ 56 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์ที่ 7 : ปฏฐาน (Paṭṭhāna) ปัจจัย 24 (ต่อ) — กรรม วิบาก อาหาร อินทรีย์ ฌาน และมรรค

ตอนที่ 55 เราเริ่มศึกษาคัมภีร์สุดท้ายของพระอภิธรรม คือ ปฏฐาน และได้เห็นปัจจัยชุดแรกตั้งแต่ เหตุปัจจัย จนถึง อุปนิสสยปัจจัย หัวใจสำคัญคือ ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นอย่างโดดเดี่ยว ทุกสิ่งอาศัยเหตุ และปัจจัย

ตอนที่ 56 เราจะศึกษาปัจจัยที่เหลือให้ครบทั้ง 24 ปัจจัย โดยเน้นความเข้าใจและการนำไปใช้ มากกว่าการท่องจำศัพท์

1. ทบทวน 9 ปัจจัยแรก

เราได้ศึกษาแล้ว

1. เหตุปัจจัย
2. อาร์มมณปัจจัย
3. อธิปติปัจจัย
4. อนันตรปัจจัย
5. สมนันตรปัจจัย
6. สหชาติปัจจัย
7. อัญญมัญญปัจจัย
8. นิสสยปัจจัย
9. อุปนิสสยปัจจัย

วันนี้เริ่มที่ ปัจจัยที่ 10

2. ปุเรชาตปัจจัย

สิ่งที่เกิดก่อนเป็นปัจจัย ปุเรชาตะ หมายถึง เกิดก่อน ธรรมบางอย่างเกิดขึ้นก่อน แล้วเป็นปัจจัยแก่ ธรรมที่เกิดภายหลัง ตัวอย่างที่ช่วยให้เข้าใจง่ายคือ รูปบางประเภทที่เกิดก่อนสามารถเป็นฐานหรือ อารมณ์แก่จิตที่เกิดภายหลังตามเงื่อนไขที่เกี่ยวข้อง จึงเป็นความสัมพันธ์แบบ เกิดก่อน → สนับสนุน สิ่งที่เกิดภายหลัง

3. ปัจจชาตปัจจัย

สิ่งที่เกิดภายหลังเป็นปัจจัย ตรงข้ามกับปุเรชาตะ ปัจจชาตะ หมายถึง เกิดภายหลัง ในรายละเอียดของพระอภิธรรม นามธรรมบางอย่างที่เกิดภายหลังสามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนรูปธรรมที่เกิด ก่อนและยังดำรงอยู่ จุดสำคัญคือ ความเป็นปัจจัยไม่ได้มีเพียง “ของก่อนทำให้ของหลังเกิด” เท่านั้น ความสัมพันธ์ของธรรมละเอียดกว่านั้น

4. อาสวณปัจจัย

การเกิดซ้ำเป็นปัจจัย นี่เป็นปัจจัยที่เข้าใจง่ายและสำคัญต่อชีวิตมาก อาสวณะ หมายถึง การเสพ การทำซ้ำ หรือความเคยชิน จิตประเภทเดียวกันในลำดับบางช่วง เมื่อเกิดซ้ำ ๆ ย่อมสนับสนุน จิตขณะต่อไปให้มีกำลังในลักษณะนั้น

5. ทำซ้ำอะไร สิ่งนั้นมีกำลัง

ถ้าเราฝึก

โกธธชา



โทสะเกิดงายขึ้น

ถ้าเราฝึก

ให้อภัยซ้ำ



อโทสะมีกำลัง

ถ้าเราฝึก

สติซ้ำ



การระลึกผู้มีโอกาสเกิดง่ายขึ้น
ถ้าเราฝึก
สมาธิเป็นประจำ
↓
จิตคุ้นเคยกับความตั้งมั่นมากขึ้น
ในทางปฏิบัติ จึงเห็นความสำคัญของ การฝึกทุกวัน

6. กัมมปัจจัย

กรรมเป็นปัจจัย กรรม ในหลักพระพุทธศาสนาเน้นที่ เจตนา การกระทำที่มีเจตนา ทางกาย ทางวาจา และทางใจ สามารถเป็นปัจจัยให้เกิดผลตามเหตุและเงื่อนไข

7. กรรมไม่ใช่การลงโทษ

กรรมไม่ควรเข้าใจว่า “มีผู้พิพากษาคอยให้รางวัลหรือลงโทษ” แต่เป็นหลักของ การกระทำที่มี เจตนาและผลตามเหตุปัจจัย ทำเหตุฝ่ายกุศล ย่อมสร้างปัจจัยฝ่ายกุศล ทำเหตุฝ่ายอกุศล ย่อมสร้างปัจจัย ฝ่ายอกุศล แต่การให้ผลของกรรมมีเงื่อนไขซับซ้อน ไม่ควรสรุปง่าย ๆ ว่าเหตุการณ์ทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาจากกรรมเก่าเพียงอย่างเดียว

8. วิบากปัจจัย

ผลของกรรมเป็นปัจจัย วิบาก คือผลของกรรม เมื่อวิบากเกิดขึ้น วิบากกรรมนั้นเองสามารถเป็น ปัจจัยแก่กรรมที่เกิดร่วมกันตามความสัมพันธ์ของปฏิฐาน จึงเห็นว่า ผลไม่ได้เป็นเพียงปลายทาง แต่สิ่งที่เกิดเป็นผลในขณะหนึ่ง อาจเข้าไปอยู่ในเครือข่ายของปัจจัยต่อไปอีก

9. กรรมกับวิบาก

ง่าย ๆ ว่า กรรม = เหตุในการกระทำที่มีเจตนา วิบาก = ผลของกรรม แต่ต้องไม่เข้าใจว่า กรรมหนึ่ง → ผลหนึ่งแบบตรง ๆ เสมอ เพราะยังมีปัจจัยอื่นประกอบอีกมากนี่คือเหตุผลที่ปฏิฐานมีถึง 24 ปัจจัย

10. อาหารปัจจัย

สิ่งหล่อเลี้ยงเป็นปัจจัย คำว่า อาหาร ในพระธรรมมีความหมายกว้างกว่าอาหารที่เรารับประทาน กล่าวถึงอาหาร 4 ได้แก่

1. กวฬิงการาหาร - อาหารเป็นคำ ๆ
2. ผัสสาหาร - ผัสสะเป็นอาหาร
3. มโนสัญเจตนาหาร - เจตนาทางใจเป็นอาหาร

4. วิญญูณาหาร - วิญญาณเป็นอาหาร จึงครอบคลุมทั้ง รูปและนาม

11. เรากำลังให้อาหารอะไรแก่จิต

ในทางปฏิบัติ คำถามนี้มีประโยชน์มาก ถ้าเราได้รับความโกรธ ความเกลียดชัง ความกลัว ซ้ำ ๆ จิตก็ได้รับเงื่อนไขบางอย่างอย่างต่อเนื่อง แต่ถ้าเราับ ธรรมะ เมตตา สติ ความสงบ ก็เป็นการสร้างเงื่อนไขอีกแบบหนึ่ง ดังนั้นควรถามว่า “ทุกวันเรากำลังหล่อเลี้ยงจิตด้วยอะไร?”

12. อินทรีย์ปัจจัย

ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่ของตน อินทรีย์ หมายถึงธรรมที่มีความเป็นใหญ่ในหน้าที่เฉพาะของตน เราเคยศึกษา อินทรีย์ 5 คือ ศรัทธา - วิริยะ - สติ - สมาธิ - ปัญญา เมื่อธรรมเหล่านี้มีกำลังย่อมสนับสนุนธรรมอื่นในกระบวนการปฏิบัติ

13. อินทรีย์ต้องพัฒนา

เริ่มจาก

ศรัทธา

ทำให้ต้องการศึกษา



วิริยะ

ทำให้ลงมือปฏิบัติ



สติ

ช่วยระลึกรู้



สมาธิ

ทำให้จิตตั้งมั่น



ปัญญา

ทำให้เห็นธรรมตามความเป็นจริง ทั้งหมดสนับสนุนกัน

14. ฌานปัจจัย

องค์ฌานเป็นปัจจัย ฌานปัจจัย หมายถึงองค์ธรรมในฐานะองค์ฌานที่ช่วยให้จิตเพ่งหรือตั้งมั่นในอารมณ์ตามประเภทของจิต ในทางปฏิบัติ เมื่อองค์ธรรมฝ่ายสมาธิพัฒนา จิตย่อมมีความสามารถในการตั้งมั่นมากขึ้น

15. สมาธิไม่ใช่จุดหมายสุดท้าย

พระอภิธรรมไม่ได้หยุดที่ “ทำจิตให้สงบ” เพราะความสงบเพียงอย่างเดียว ยังไม่เท่ากับการถอนรากอวิชชา สมาธิจึงควรเป็นฐานสนับสนุน ปัญญา เพื่อเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

16. มัคคปัจจัย

องค์แห่งทางเป็นปัจจัย มัคคะ หมายถึงทาง องค์มรรคสามารถเป็นปัจจัยแก่ธรรมที่เกิดร่วมกัน และนำจิตไปในทิศทางของการปฏิบัติ เรารู้จัก อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

1. สัมมาทิฐิ
 2. สัมมาสังกัปปะ
 3. สัมมาวาจา
 4. สัมมากัมมันตะ
 5. สัมมาอาชีวะ
 6. สัมมาวายามะ
 7. สัมมาสติ
 8. สัมมาสมาธิ
-

17. มรรคคือเส้นทางเปลี่ยนเหตุ

ถ้าเราต้องการ ดับทุกข์ เราไม่สามารถเพียงขอให้ทุกข์หายไป แต่ต้องเปลี่ยนเหตุ อริยมรรคจึงเป็นการสร้างและพัฒนาเหตุที่นำไปสู่ความดับทุกข์ นี่เชื่อมปฏิฐานเข้ากับ อริยสัจ 4 อย่างชัดเจน

18. สัมปยุตตปัจจัย

ธรรมที่ประกอบร่วมกันเป็นปัจจัย สัมปยุตตะ หมายถึง ประกอบร่วมกัน โดยเฉพาะนามธรรม เช่น จิตและเจตสิกที่เกิดร่วมกัน มีอารมณ์ร่วมกัน เกิดและดับร่วมกันตามลักษณะความสัมพันธ์นั้น จึงเป็นปัจจัยแก่กัน

19. ตัวอย่าง

เมื่อจิตฝ่ายกุศลเกิด อาจมีธรรมฝ่ายดีเกิดประกอบ เช่น สติ ความไม่โลภ ความไม่โกรธ และในบางกรณีมีปัญหาประกอบ ธรรมเหล่านี้ไม่ได้เป็นตัวเดียวกัน แต่ทำงานสัมพันธ์กันในจิตขณะเดียวกัน

20. วิปยุตตปัจจัย

ธรรมที่ไม่ประกอบรวมกันแต่เป็นปัจจัยได้ ตรงข้ามกับสัมปยุตตะ ธรรมบางอย่าง ไม่ได้ประกอบ กันในลักษณะเดียวกัน แต่ยังสามารถเป็นปัจจัยแก่กันได้ โดยเฉพาะความสัมพันธ์ระหว่างนามธรรมกับรูปธรรมในกรณีต่าง ๆ จึงแสดงอีกครั้งว่า การเป็นปัจจัยไม่ได้หมายความว่าต้องเป็นสิ่งเดียวกันหรือเกิดร่วมกันเสมอ

21. อัตติปัจจัย

การมีอยู่เป็นปัจจัย อัตติ หมายถึง มีอยู่ ธรรมบางอย่าง ขณะที่ยังมีอยู่ สามารถสนับสนุนธรรมอื่นได้ เช่น ฐานทางรูปที่ยังมีอยู่ สามารถเป็นเงื่อนไขแก่การเกิดของกระบวนการรับรู้ที่เกี่ยวข้อง

22. นัตติปัจจัย

การไม่มีอยู่เป็นปัจจัย นี่ฟังดูแปลกในครั้งแรก สิ่งที่ไม่มีอยู่แล้ว จะเป็นปัจจัยได้อย่างไร? ตัวอย่างสำคัญ คือจิตขณะก่อน ต้องดับไป จึงเปิดโอกาสให้ จิตขณะต่อไปเกิดขึ้น ดังนั้น การสิ้นไปของสิ่งหนึ่ง สามารถเป็นเงื่อนไขให้สิ่งต่อไปเกิดได้

23. วิคตปัจจัย

การจากไปเป็นปัจจัย วิคตะ หมายถึง ปราศไปหรือจากไป มีลักษณะสัมพันธ์กับนัตติปัจจัย เมื่อธรรมก่อนหน้าดับและปราศไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่ธรรมที่เกิดภายหลังในความสัมพันธ์ที่กำหนด

24. อวิคตปัจจัย

การยังไม่จากไปเป็นปัจจัย อวิคตะ หมายถึง ยังไม่ปราศไป ธรรมที่ยังดำรงอยู่ในช่วงที่สัมพันธ์กัน สามารถเป็นปัจจัยสนับสนุนธรรมอื่น จึงเป็นคู่ที่ช่วยให้เห็นทั้ง การมีอยู่ และการสิ้นไป ในเครือข่ายของเหตุปัจจัย

25. ครบแล้ว - ปัจจัย 24

ตอนนี้เราได้ศึกษาครบทั้ง 24 ปัจจัย ตั้งแต่เหตุปัจจัย ไปจนถึงอวิคตปัจจัย แต่สิ่งสำคัญที่สุด ไม่ใช่การจำชื่อทั้ง 24 ข้อ แต่คือการเข้าใจว่า ธรรมหนึ่งอาจอาศัยธรรมอื่นหลายชนิดในหลายลักษณะพร้อมกัน นี่คือความลึกของปัญญา

26. ตัวอย่างเดียวแต่มีหลายปัจจัย

“การนั่งสมาธิ” สมมติเรานั่งสมาธิทุกวัน การที่จิตสงบขึ้น ไม่ได้เกิดจากเหตุเดียว แต่อาจมีเงื่อนไขหลายด้าน เช่น

ความตั้งใจ



การลงมือปฏิบัติ



การทำซ้ำ



สติมีกำลัง



สมาธิพัฒนา



ปัญญามีฐานที่ดีขึ้น

ดังนั้นการพัฒนาจิตจึงเป็น ระบบของเหตุปัจจัย ไม่ใช่เหตุการณ์มหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุ

27. ปัญญากับการแก้ปัญหาวิต

เมื่อเกิดปัญหา แทนที่จะถามเพียง “ใครผิด?” ลองถามเพิ่มว่า อะไรเป็นเหตุ? อะไรเป็นปัจจัยสนับสนุน? อะไรทำให้ปัญหาเกิดซ้ำ? ปัจจัยใดสามารถลดได้? ปัจจัยฝ่ายดีอะไรสามารถเพิ่มได้? นี่คือวิธีคิดจากหลักปัญญาที่นำมาใช้ได้จริง

28. ปัญญากับอนัตตา

เมื่อเรามองลึกลงไป พบว่า จิตอาศัยปัจจัย เจตสิกอาศัยปัจจัย รูปอาศัยปัจจัย กรรมอาศัยปัจจัย วิบากอาศัยปัจจัย การปฏิบัติก็อาศัยปัจจัย จึงไม่มีความจำเป็นต้องสมมติ ผู้ควบคุมถาวรที่เป็นอิสระจากเหตุปัจจัย นี่ช่วยให้เข้าใจ อนัตตา ลึกขึ้น

29. แต่เราสามารถสร้างเหตุได้

นี่เป็นสิ่งสำคัญมาก การเห็นอนัตตา ไม่ได้หมายความว่า “ไม่ต้องทำอะไร” ตรงกันข้าม เมื่อรู้ว่าผลขึ้นอยู่กับเหตุและปัจจัย เราจึงต้องสร้างเหตุที่ดี

ต้องการศีล

→ ฝึกศีล

ต้องการสมาธิ

→ ฝึกสมาธิ

ต้องการปัญญา

→ พิจารณา พิจารณา และภาวนา

ต้องการเมตตา

→ ฝึกเมตตา

30. จากปัจจัย 24 คู่หัวใจพระพุทธศาสนา

เมื่อย่อปฏิฐานลง เราจะเห็นหลักใหญ่คือ **ธรรมทั้งหลายอาศัยเหตุและปัจจัย** เมื่อเหตุพร้อม ผลเกิด เมื่อเหตุเปลี่ยน ผลเปลี่ยน เมื่อเหตุแห่งทุกข์ดับ ทุกข์ย่อมดับ ตรงนี้เชื่อมกลับไปยัง

อริยสัจ 4

ทุกข์

↓

เหตุแห่งทุกข์

↓

ความดับทุกข์

↓

ทางดำเนินสู่ความดับทุกข์

ข้อคิดสำคัญ

อย่าพยายามเปลี่ยนผล โดยไม่เปลี่ยนเหตุ อยากใจสงบ ต้องสร้างเหตุแห่งความสงบ อยากมีปัญญา ต้องสร้างเหตุแห่งปัญญา อยากลดความโกรธ ต้องลดปัจจัยที่หล่อเลี้ยงโทสะ และเพิ่มปัจจัยของสติ เมตตา ขันติ และปัญญา นี่คือปฏิฐานในชีวิตประจำวัน

เราได้ศึกษาปัจจัยที่เหลือ ได้แก่

ปุระชาตะ - เกิดก่อน

ปัจฉาชาตะ - เกิดภายหลัง

อาเสวนะ - การทำซ้ำ

กรรม - การกระทำที่มีเจตนา

วิบาก - ผลของกรรม

อาหาร - สิ่งหล่อเลี้ยง

อินทรีย์ - ธรรมที่เป็นใหญ่ในหน้าที่

ฌาน - องค์ธรรมแห่งการเพ่งและตั้งมั่น

มรรค - องค์แห่งทาง

สัมปยุตตะ - ประกอบร่วมกัน

วิปยุตตะ - ไม่ประกอบร่วมกันแต่เป็นปัจจัย

อตฺถิ - การมีอยู่

นตฺถิ - การไม่มีอยู่

วิคตะ - การปราศไป

อวิคตะ - การยังไม่ปราศไป

รวมกับตอนที่ 55 ครบปัจจัย 24 แล้ว

ตอนที่ 57 : พระอภิธรรมปิฎก

บทสรุปใหญ่พระอภิธรรมทั้ง 7 คัมภีร์ จาก “จิตเกิดอย่างไร” ไปสู่ “ทุกข์ดับอย่างไร”

ตอนที่ 56 เราได้ศึกษาครบ ปัจจัย 24 ในคัมภีร์ปฏิจจาน ซึ่ง เป็นคัมภีร์ที่ 7 และคัมภีร์สุดท้ายของ พระอภิธรรมปิฎก

ตอนที่ 57 นี้จึงเป็น บทสรุปใหญ่ เพื่อเชื่อมโยงเนื้อหาทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนจบให้เป็นภาพเดียว และตอบคำถามสำคัญที่สุดว่า พระอภิธรรมกำลังสอนอะไรเรา และความรู้นี้นำไปสู่การดับทุกข์ได้อย่างไร

พระอภิธรรมปิฎก คืออะไร

พระอภิธรรมปิฎกเป็นการอธิบายธรรมอย่างละเอียด โดยวิเคราะห์สิ่งที่เราเรียกว่า

- คน
- ชีวิต
- จิตใจ
- ร่างกาย
- ความสุข

- ความทุกข์
- การเกิด
- การตาย

ออกเป็น สภาวธรรม เป้าหมายไม่ใช่เพียงเพิ่มความรู้ แต่เพื่อให้เห็นว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ไม่มีสิ่งใดเป็นตัวตนถาวร และเมื่อเหตุแห่งทุกข์ถูกละ ทุกข์ย่อมดับได้

จุดเริ่มต้น : ปรมัตถธรรม 4

พระอภิธรรมจำแนกความจริงขั้นปรมัตถ์เป็น 4 ประการ

1. จิต ธรรมชาติที่ทำหน้าที่ รู้อารมณ์

2. เจตสิก ธรรมที่เกิดร่วมกับจิต เช่น

- เวทนา
- สัญญา
- เจตนา
- สติ
- โลภะ
- โทสะ
- ปัญญา

3. รูป ธรรมฝ่ายวัตถุ ไม่มีหน้าที่รู้อารมณ์

4. นิพพาน อสังขตธรรม เป็นความดับกิเลสและทุกข์โดยสิ้นเชิง

ชีวิตจึงเป็นกระแสของนามและรูป เมื่อย่อให้เข้าใจง่าย นาม ได้แก่ จิต + เจตสิก รูป ได้แก่ รูปธรรม สิ่งที่เราเรียกว่า “ฉัน” “เขา” “บุคคล” เมื่อวิเคราะห์แล้ว เป็นกระแสของนามและรูปที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย

ขั้น 5

พระอภิธรรมช่วยให้วิเคราะห์ชีวิตเป็น

1. รูป
2. เวทนา
3. สัญญา

4. สังขาร

5. วิญญาณ

สิ่งสำคัญคือ ไม่มีชั้นใดเที่ยง และไม่มีชั้นใดควรยึดถือว่าเป็นตัวตนถาวร

อายตนะ 12 การรับรู้โลกเกิดผ่าน

ภายใน 6

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ภายนอก 6

รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

เมื่อฐานและอารมณ์มาพบกัน พร้อมด้วยวิญญาณที่เกี่ยวข้อง จึงเกิด ผัสสะ

จากผัสสะสู่เวทนา

นี่เป็นจุดสำคัญมากของชีวิต

ผัสสะ



เวทนา

เวทนาอาจเป็น

- สุข
- ทุกข์
- โสมนัส
- โทมนัส
- อุเบกขา

แต่ปัญหาไม่ได้อยู่ที่เวทนาเพียงอย่างเดียว ปัญหาเกิดเมื่อ เวทนา → ตัณหา → อุปาทาน

ปฏิจจสมุปบาท

พระอภิธรรมอธิบายกระบวนการของทุกข์ผ่าน

อวิชชา → สังขาร → วิญญาณ → นามรูป → สฬายตนะ → ผัสสะ → เวทนา
→ ตัณหา → อุปาทาน → ภพ →ชาติ → ชรา-มรณะ
สิ่งนี้แสดงให้เห็นว่า ทุกข์มีเหตุ จึงไม่ได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ

ถ้าทุกข์มีเหตุ ทุกข์ก็ดับได้ นี่คือความสำคัญของพระพุทธศาสนา ถ้าตัณหาไม่มีเหตุ เราสามารถเรียนรู้ที่จะไม่ส่งเสริมเหตุนั้น ถ้าโทสะมีเหตุ เราสามารถลดปัจจัยของโทสะ ถ้าโมหะ เกิดจากความไม่รู้

เราสามารถพัฒนาปัญญา ดังนั้นการปฏิบัติธรรมคือการเปลี่ยนเหตุและปัจจัย

อริยสัจ 4

ความรู้ทั้งหมดของพระอภิธรรมกลับมาสู่ **ทุกข์** สิ่งที่เราควรกำหนดรู้ **สมุทัย** เหตุแห่งทุกข์ที่เราควรละ **นิโรธ** ความดับทุกข์ที่เราควรทำให้แจ้ง **มรรค** หนทางที่เราควรเจริญ จำง่าย ๆ ว่า

ทุกข์ - รู้
สมุทัย - ละ
นิโรธ - แจ้ง
มรรค - เจริญ

มรรคมืองค์ 8

หนทางแห่งการดับทุกข์ คือ

1. สัมมาทิฎฐิ
2. สัมมาสังกัปปะ
3. สัมมาวาจา
4. สัมมากัมมันตะ
5. สัมมาอาชีวะ
6. สัมมาวายามะ
7. สัมมาสติ
8. สัมมาสมาธิ

สามารถรวมเป็น **ศีล - สมาธิ - ปัญญา**

สติปัฏฐาน 4

สติทำหน้าที่ช่วยให้เรารู้ว่า กายเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร ธรรมอะไรเกิดขึ้น แทนที่จะคิดว่า “ฉันโกรธ” ผู้ปฏิบัติค่อย ๆ เรียนรู้ว่า “โทสะกำลังเกิด” จาก ตัวเรา เปลี่ยนเป็น **สภาวะธรรมที่กำลังถูกรู้**

กุศลและอกุศล

พระอภิธรรมจำแนกจิตอย่างละเอียด เพื่อให้เห็นว่า จิตบางขณะประกอบด้วย

- โลภะ
- โทสะ

• โมหะ
เรียกว่า อกุศล
บางขณะประกอบด้วยธรรมฝ่ายดี เช่น

- อโลภะ
- อโทสะ
- สติ
- ปัญญา

เรียกว่า กุศล

คำถามสำคัญในชีวิตประจำวันจึงคือ “ขณะนี้จิตฝ่ายใดกำลังเกิด?”

เจตสิก 52

เจตสิกทำให้จิตแต่ละขณะมีคุณภาพต่างกัน บางอย่างเกิดกับจิตทุกดวง บางอย่างทำให้จิตเศร้าหมอง บางอย่างทำให้จิตงดงาม ดังนั้น จิตที่มีโทสะ กับจิตที่มีเมตตา ไม่ใช่สภาพเดียวกัน และเราสามารถฝึกเพิ่มเหตุให้ธรรมฝ่ายดีมีกำลังขึ้นได้

สมาธิและฌาน

สมาธิทำให้จิต

- ตั้งมั่น
- สงบ
- มีกำลัง

ฌานเป็นสมาธิระดับสูง แต่พระอภิธรรมชี้ให้เห็นว่า ความสงบเพียงอย่างเดียวยังไม่ใช้ความหลุดพ้น เพราะกิเลสอาจเพียงถูกข่ม ยังไม่ได้ถอนราก

ญาณและปัญญา

จึงต้องพัฒนา

ญาณ — ความรู้เห็นตามความเป็นจริง

จากการศึกษา



การพิจารณา



การภาวนา

จนเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ฌานกับญาณ

จำให้ชัดว่า ฌาน = จิตตั้งมั่น ญาณ = ปัญญารู้เห็น สมาธิช่วยทำให้จิตมีกำลัง ปัญญาช่วยให้เห็นความจริง และปัญญาที่สมบูรณ์ในอริยมรรคทำหน้าที่ประหารกิเลสตามระดับ

โลกุตตรจิต

พระอภิธรรมจำแนก

มรรคจิต 4 และ ผลจิต 4 คือ

- โสคาปัตติมรรค-ผล
- สกทาคามีมรรค-ผล
- อนาคามีมรรค-ผล
- อรหัตมรรค-ผล

นี่คือกระบวนการที่กิเลสถูกละตามลำดับ

จากปุถุชนสู่อริยบุคคล

เส้นทางสามารถสรุปได้ว่า

ปุถุชน



ศึกษาและปฏิบัติ



พระโสดาบัน



พระสกทาคามี



พระอนาคามี



พระอรหันต์

ความแตกต่างไม่ได้อยู่ที่ชื่อ แต่อยู่ที่ กิเลสใดถูกละแล้ว และปัญญาเจริญถึงระดับใด

พระอภิธรรม 7 คัมภีร์

ตอนนี้เรามาดูภาพรวมของคัมภีร์ทั้งหมด

1. ชัมมสังคณี ถามว่า ธรรมมีอะไรบ้าง?

จำแนก

- จิต
- เจตสิก
- รูป

อย่างละเอียด

2. วิภังค์ ถามว่า ธรรมสำคัญแจกแจงอย่างไร?

เช่น

- ชั้น
 - อายุคนะ
 - ธาตุ
 - อริยสัจ
 - ปฏิจสมุปปาท
 - สติปัฏฐาน
 - มรรค
-

3. ธาตุกถา ถามว่า ธรรมเหล่านั้นสัมพันธ์กับชั้น อายุคนะ และธาตุอย่างไร?

ช่วยจัดระบบความสัมพันธ์ของธรรม

4. ปุคคลบัญญัติ ถามว่า เราจะบัญญัติและจำแนกบุคคลอย่างไร โดยไม่สร้างอัตตาถาวร?

จึงอธิบายบุคคลประเภทต่าง ๆ และระดับการปฏิบัติ

5. กถาวัตถุ ถามว่า ความเห็นทางธรรมถูกต้องหรือไม่?

ใช้การถาม-ตอบและเหตุผลตรวจสอบข้อคิดเห็น

6. ยมก ถามว่า ถ้าความสัมพันธ์หนึ่งเป็นจริง เมื่อกลับคำถามยังจริงหรือไม่?

ช่วยให้เข้าใจขอบเขตของธรรมอย่างแม่นยำ

7. ปฏฐาน ถามว่า ธรรมทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กันอย่างไร?

อธิบาย ปัจจัย 24 ซึ่งเป็นยอดของการวิเคราะห์เหตุและความสัมพันธ์ในพระอภิธรรม

ปัจจัย 24 สอนอะไรเรา

สอนว่า ไม่มีธรรมใดเกิดขึ้นเพียงลำพัง จิตอาศัยปัจจัย เจตสิกอาศัยปัจจัย รูปอาศัยปัจจัย ความโกรธอาศัยปัจจัย ความเมตตาก็อาศัยปัจจัย ปัญญาก็ต้องอาศัยปัจจัย ดังนั้น ถ้าเราต้องการเปลี่ยนผล ต้องเปลี่ยนเหตุและปัจจัย

ตัวอย่างง่ายที่สุด

ถ้าโกรธบ่อย อย่าหยุดเพียงว่า “ฉันเป็นคนใจโกรธ” แต่ถามว่า อะไรเป็นปัจจัยให้โทษะเกิด?

- คิดซ้ำหรือไม่
- ขาดสติหรือไม่
- พักผ่อนน้อยหรือไม่
- ยึดว่าต้องเป็นอย่างใจหรือไม่
- ไม่ได้ฝึกเมตตาหรือไม่

เมื่อเปลี่ยนปัจจัย ผลทางจิตก็สามารถเปลี่ยนได้

อนัตตาไม่ได้หมายถึงไม่รับผิดชอบ ตรงกันข้าม เพราะเหตุมีผล เราจึงต้องรับผิดชอบต่อ

- เจตนา
- คำพูด
- การกระทำ
- การฝึกจิต

อนัตตາหมายถึง ไม่มีตัวตนถาวรที่ควบคุมทุกสิ่งอย่างอิสระจากเหตุปัจจัย ไม่ได้หมายถึง “ทำอะไรก็ได้ ไม่มีผล”

การปฏิบัติพระอภิธรรมในชีวิตประจำวัน ไม่จำเป็นต้องท่องศัพท์ทั้งหมดทุกวัน ใช้หลักง่าย ๆ เพียงไม่กี่ขั้น

เมื่อมีอารมณ์มากระทบ

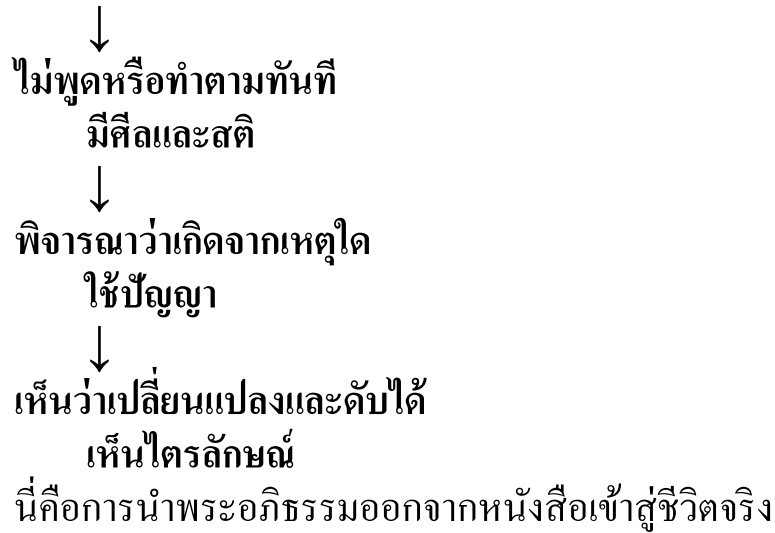
รู้

เมื่อเกิดสุขหรือทุกข์

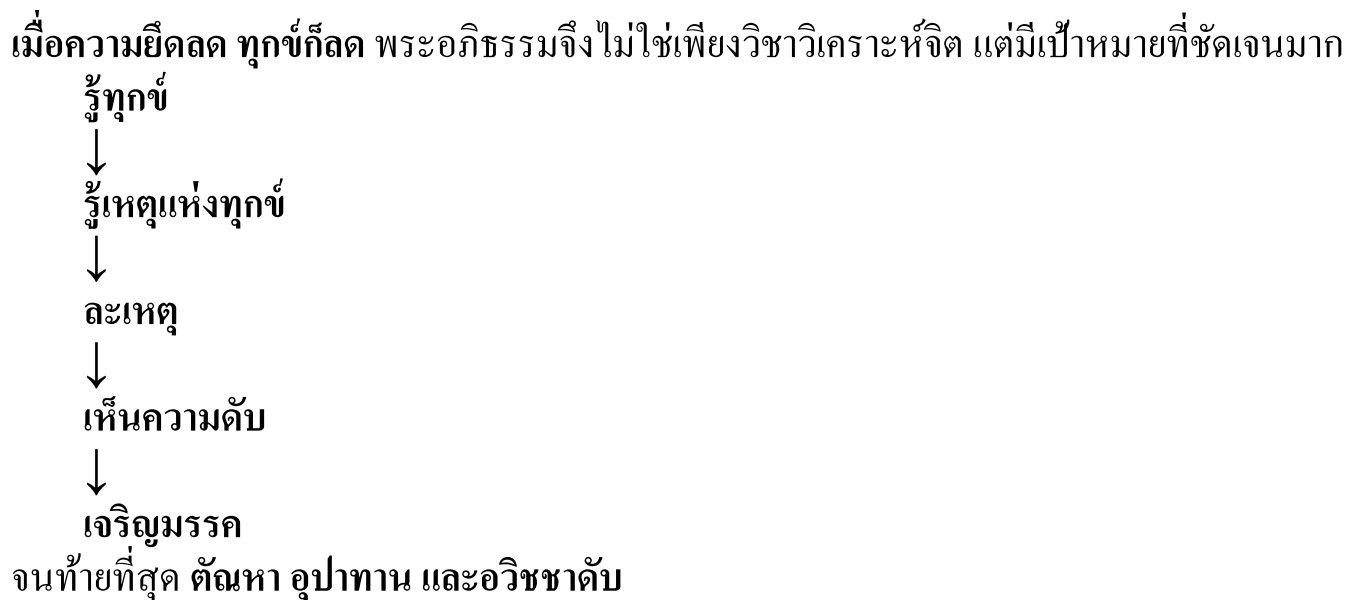
รู้เวทนา

เมื่อความอยากหรือโกรธเริ่มเกิด

รู้ตัณหา



จาก “เราเป็นทุกข์” สู่ “ทุกข์กำลังเกิด” นี่อาจเป็นหนึ่งในกระบวนการเปลี่ยนมุมมองที่สำคัญที่สุด จาก “ฉันทุกข์” เปลี่ยนเป็น “ทุกข์เวทนา กำลังปรากฏ” จาก “ฉันโกรธ” เป็น “โทสะกำลังเกิด” จาก “ฉันต้องได้” เป็น “ตัณหา กำลังเกิด” เมื่อเห็นสภาวธรรมเป็นสภาวธรรม ความยึดว่า “นี่คือฉัน” ค่อย ๆ ลดลง



นิพพาน นิพพานจึงไม่ใช่รางวัลที่มีใครมอบให้ แต่เป็น ความดับแห่งกิเลสและเหตุแห่งทุกข์โดยสิ้นเชิง เมื่อ โลภะ โทสะ โมหะ ถูกประหารหมด เหตุแห่งภพใหม่ย่อมสิ้นไป นี่คือนิพพานสูงสุดของพระพุทธศาสนา

สรุปพระอภิธรรมในหนึ่งประโยค

ถ้าจะสรุปพระอภิธรรมทั้งหมดในประโยคเดียว อาจกล่าวได้ว่า “ธรรมทั้งหลายเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย เกิดแล้วดับ ไม่ใช่ตัวตน และเมื่อปัญญารู้ตามความเป็นจริงจนละตัณหาและอวิชชาได้ ทุกข์ย่อมสิ้นสุด”

สรุปพระอภิธรรมใน 7 ขั้น

จำง่ายที่สุดได้ดังนี้

1. รู้จิต
- ↓
2. รู้เจตสิก
- ↓
3. รูรูปร
- ↓
4. รู้เหตุปัจจัย
- ↓
5. เห็นเกิด-ดับ
- ↓
6. คลายความยึดมั่น
- ↓
7. ดับกิเลสและพ้นทุกข์

สิ่งที่ควรได้จากการศึกษาทั้ง 57 ตอน ไม่ใช่เพียงว่า “เรารู้ว่าจิตมี 89 ดวง” หรือ “เราจำเจตสิก 52” หรือ “เราจำปัจจัย 24 ได้” แต่ควรเกิดการเปลี่ยนแปลงว่า

- รู้จิตของตนเร็วขึ้น
- รู้ความโกรธเร็วขึ้น
- เห็นความอยากเร็วขึ้น
- มีสติก่อนพูดและทำ
- เข้าใจผู้อื่นมากขึ้น
- โทษคนอื่นน้อยลง
- เห็นเหตุปัจจัยมากขึ้น

- ยึดมั่นน้อยลง
- มีเมตตาและปัญญามากขึ้น

นี่คือประโยชน์ที่แท้จริงของการศึกษาพระอภิธรรม

บทสรุปสุดท้าย

พระอภิธรรมเริ่มจากการแยกสิ่งที่เราคิดว่าเป็น “ตัวเรา” ออกเป็น จิต - เจตสิก - รูป จากนั้นแสดงว่า ธรรมเหล่านั้น เกิดเพราะเหตุปัจจัย เมื่อเกิด ย่อมเปลี่ยนแปลง และย่อมดับ จึงไม่ควรยึดว่า “นี่คือของเรา” “นี่คือเรา” “นี่คือตัวตนของเรา” เมื่อสติและปัญญาเห็นความจริงนี้มากขึ้น ตัณหาและอุปาทานค่อย ๆ ลดลง และเมื่ออวิชชาถูกทำลายโดยอริยมรรคอย่างสมบูรณ์ กิเลสย่อมดับ ทุกข์ย่อมสิ้นสุด และพระนิพพานย่อมเป็นธรรมที่ทำให้แจ้ง
