

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
 - ในภูมิที่มีวัตถุเป็นที่อาศัย จิตและเจตสิกอาศัยวัตถุเดียวกัน
- จึงไม่สามารถแยกจากกันได้
-

ตัวอย่างง่าย ๆ

เมื่อเราเห็นดอกไม้

จิต

- ทำหน้าที่เห็น

เจตสิก

เมื่อรูปดอกไม้มากระทบตา จิตเห็นเกิดขึ้นพร้อมกับเจตสิกที่ประกอบกับจิตเห็น หลังจากจิตเห็นดับไป กระบวนการของจิตดวงต่อ ๆ มาอาจมีสัญญาจำหมายว่าเป็นดอกไม้ และต่อมาอาจเกิด ความชอบ 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. ชีvitินทรีย์ (พลังหล่อเลี้ยงจิต)
7. มนสิการ (การใส่ใจ)

2. ปกิณณกเจตสิก 6

เป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตบางดวง ได้แก่

- วิตก
- วิจาร
- อธิโมกข์
- วิริยะ
- ปีติ
- ฉันทะ

เจตสิกกลุ่มนี้ทำให้จิตมีความเพียร ความยินดี ความตั้งใจ และการพิจารณา

3. อุกุศลเจตสิก 14

เป็นเจตสิกฝ่ายเศร้าหมอง เช่น

- โมหะ
- อหิริกะ (ไม่ละอายต่อบาป)
- อโนตตัปปะ (ไม่เกรงกลัวบาป)
- อุทธัจจะ (ฟุ้งซ่าน)
- โลภะ
- ทิฏฐิ
- มานะ
- โทสะ
- อิสสา (ริษยา)
- มัจฉริยะ (ตระหนี่)
- กุกกุจจะ (เดือดร้อนใจในสิ่งที่ทำผิด)
- ถีนะ (หดหู่)

- มितระ (ง่วงเหงา)
- วิจิกิจญา (ลึกลับ)

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 คือประสบความรู้สึกสุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขาตามประเภทของจิต

สัญญาเป็นเจตสิก

สัญญา มีลักษณะหมายรู้หรือจำหมายอารมณ์ โดยกำหนดเครื่องหมายหรือลักษณะของอารมณ์นั้น สัญญาจำได้ว่า "นี่คือเพื่อน"

เจตนาเป็นเจตสิก

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เจตนาหิ ภิกขเว กมฺมํ วทามิ" "ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่ 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 พระอภิธรรมจำแนกเจตสิกเป็น 52 ประการ ได้แก่

- สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 (เกิดกับจิตทุกดวง)
- ปกิณณกเจตสิก 6 (เกิดกับจิตบางดวง)

- อกุศลเจตสิก 14 (ทำให้จิตเศร้าหมอง)
- โสภณเจตสิก 25 (ทำให้จิตงดงาม)

การเข้าใจเจตสิกช่วยให้เรารู้จักสังเกตจิตใจของตนเอง แยกแยะกุศลและอกุศลได้ชัดเจน และใช้ความรู้นี้เป็นพื้นฐานของการเจริญสติและวิปัสสนาภาวนา

ตอนที่ 7 : พระอภิธรรมปิฎก

รูป (Rūpa)

รูปธรรม 28 ประการ

ในตอนที 5 เราได้ศึกษาว่า จิต เป็นธรรมชาติที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ และในตอนที 6 ได้เรียนรู้ว่า เจตสิก เป็นธรรมที่เกิดประกอบกับจิต ในตอนนี้ เราจะศึกษา รูป (Rūpa) ซึ่งเป็นองค์ประกอบฝ่ายวัตถุของชีวิต

พระอภิธรรมสอนว่า สิ่งที่เราเรียกว่า "ร่างกาย" มิใช่ตัวตนที่ถาวร แต่เป็นการรวมกันของ รูปธรรม ที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย แล้วเสื่อมสลายไปตามธรรมชาติ

รูป คืออะไร

คำว่า รูป (Rūpa) รูป (Rūpa) คือ 1.สภาวะธรรมฝ่ายรูป ซึ่งไม่รู้อารมณ์ มีความแปรเปลี่ยนและแตกสลายเมื่อถูกปัจจัยต่าง ๆ กระทบ รูปไม่มีความสามารถในการรับรู้อารมณ์ ต่างจากจิต ตัวอย่างของรูป ได้แก่

- เส้นผม
- เล็บ
- ฟัน
- หนัง
- กล้ามเนื้อ
- กระดูก
- เลือด
- หัวใจ
- ดวงตา
- หู
- จมูก
- ลิ้น
- ร่างกายทั้งหมด

รวมถึง

- เสียง
- กลิ่น
- รส
- ความร้อน
- ความเย็น

สิ่งที่เรียกว่า ผม เฝิบ ฟัน กระจก เลือด หัวใจ เป็นต้น เป็นชื่อเรียกโดยสมมติ ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ในระดับปรมาณูประกอบด้วยรูปธรรมหลายชนิด

รูปธรรมมีทั้งหมด 28 ประการ

พระอภิธรรมแบ่งรูปธรรมออกเป็น 2 กลุ่มใหญ่ คือ

1. มหาภูตรูป 4 เป็นรูปพื้นฐานที่สุด คุณลักษณะหรือสภาวะ เช่น

1.1 ปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) มีลักษณะแข็งหรืออ่อน เช่น กระจก ฟัน เฝิบ เนื้อ เป็นต้น

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

1.3 เตโชธาตุ (ธาตุไฟ) มีลักษณะร้อนหรือเย็น และเกี่ยวข้องกับการทำให้รูปสูกงอมหรือเปลี่ยนแปลง

1.4 วาโยธาตุ (ธาตุลม) มี ลักษณะตึงหรือไหว เช่น การหายใจ การเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อการไหลเวียนของเลือด

2. อุปาทายรูป 24

เป็นรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิดขึ้น ตัวอย่าง เช่น

ประสาทรูป 5

- จักขุประสาท — รูปที่มีความสามารถรับรู้ปารมณ มีใช้ดวงตาทั้งลูก
 - โสตประสาท — รูปที่รับเสียง มีใช้หูทั้งอวัยวะ
 - ฉานประสาท — รูปที่รับกลิ่น มีใช้จมูกทั้งหมด
 - ชิวหาประสาท — รูปที่รับรส มีใช้ลิ้นทั้งหมด
 - กายประสาท — รูปที่รับโผฏฐัพพารมณ มีใช้กายทั้งหมด
-

โคจรรูป 4 ได้แก่

- รูป
- เสียง
- กลิ่น
- รส

ซึ่งเป็นอารมณ์ของประสาทสัมผัส ส่วนโณภูฐัพพารมณ์หรือสิ่งที่กายสัมผัส ได้แก่ ปฐวี เตโช และวาโย ซึ่งนับอยู่ในมหาภูตรูปแล้ว จึงไม่นับซ้ำในอุปาทายรูป

ภาวะรูป 2

- อิตถิภาวะ (ความเป็นหญิง)
 - ปุริสภาวะ (ความเป็นชาย)
-

หทยวัตถุ

เป็นรูปที่เป็นที่อาศัยของจิตตามคัมภีร์อภิธรรมเถรวาท

ชีวิตรูป

ชีวิตินทรียรูป ทำหน้าที่รักษารูปที่เกิดจากกรรมซึ่งเกิดร่วมกันให้ดำรงอยู่ตามอายุของรูปนั้น

อาหารรูป

หมายถึงโอชา หรือสารอาหารที่หล่อเลี้ยงร่างกาย

นอกจากนี้ยังมี

- อากาศธาตุ
- 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 และไม่ใช่อัตตา ปัญญาจะค่อย ๆ เกิดขึ้น

สรุปตอนที่ 7

รูป (Rūpa) คือ ธรรมชาติฝ่ายวัตถุ ที่ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ พระอภิธรรมจำแนกรูปธรรมเป็น 28 ประการ ได้แก่

- มหาภูตรูป 4 ได้แก่ ปรฐวิ 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. ไม่อยู่ในวิภังขณไม่มี

- การเกิด
 - ความแก่
 - ความเจ็บ
 - ความตาย
-

4. เป็นอารมณ์ของโลกุตตรจิต นิพพานเป็นอารมณ์ของมรรคจิตและผลจิต

นิพพานไม่ใช่สถานที่ หลายคนเข้าใจผิดว่า นิพพานเป็น

- เมืองสวรรค์
- ดินแดนแห่งหนึ่ง
- โลกอีกใบหนึ่ง

พระอภิธรรมอธิบายว่านิพพานไม่ใช่สถานที่ แต่เป็น สภาวะธรรม นิพพานเป็นสภาวะธรรมที่พระอรหันต์บรรลุได้ด้วยโลกุตตรปัญญา โดยกิเลสถูกละไปตามลำดับแห่งมรรค

6. นิพพานไม่ควรเข้าใจว่าเป็นการทำลายตัวตนให้สูญหาย เพราะตามหลักพระพุทธศาสนาไม่มีตัวตนถาวรที่จะถูกทำลาย การปรินิพพานหมายถึงเมื่อขั้นที่อาศัยเหตุปัจจัยสิ้นสุดแล้ว ไม่มีการเกิดขั้นใหม่อีก เพราะเหตุแห่งการเกิดใหม่คือกิเลสและกรรมที่นำไปสู่ภพใหม่สิ้นกำลังแล้ว”

สุปาติเสสนิพพาน และอนุปาติเสสนิพพาน

พระไตรปิฎกกล่าวถึงนิพพาน 2 ลักษณะ

1. สุปาติเสสนิพพานธาตุ — นิพพานธาตุของพระอรหันต์ผู้ยังมีขั้น 5 ดำเนินอยู่ กิเลสถูกละโดยสิ้นเชิงแล้ว แต่ผลของกรรมเก่าทำให้ขั้นนี้ยังดำเนินต่อจนสิ้นอายุ

2. อนุปาติเสสนิพพานธาตุ — เมื่อพระอรหันต์สิ้นชีวิต ขั้น 5 ที่ดำเนินอยู่สิ้นสุดลง และไม่มีการเกิดขั้นใหม่อีก

จะเข้าถึงนิพพานได้อย่างไร

พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า หนทางสู่นิพพาน คือ อริยมรรคมีองค์ 8 ได้แก่

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

เมื่อปฏิบัติครบถ้วนปัญญาค่อย ๆ เจริญ กิเลสจะค่อย ๆ ลดลง จนกระทั่งดับโดยสิ้นเชิง

การนำไปปฏิบัติ แม้เรายังไม่บรรลุนิพพาน แต่ทุกครั้งก็

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

เรากำลังเดินอยู่บนเส้นทางเดียวกับที่นำไปสู่นิพพาน การปฏิบัติธรรมจึงไม่ใช่เพียงการหวังผลในอนาคต แต่เป็นการทำให้ชีวิตในปัจจุบันสงบ เย็น และเป็นอิสระจากกิเลสทีละน้อย

ข้อคิดสำคัญ

พระอริยธรรมสอนว่า นิพพานไม่ใช่สิ่งที่ถูกสร้างขึ้นหรือเกิดขึ้นใหม่ เพราะนิพพานเป็นอสังขตธรรม ไม่เกิดจากเหตุปัจจัย และสามารถเป็นอารมณ์ที่โลกุตตรจิตประจักษ์ได้

ดังนั้น จุฬหามายของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่การแสวงหาสิ่งภายนอก แต่เป็นการชำระจิตใจให้บริสุทธิ์จนสามารถเห็นความจริงของธรรมทั้งหลาย

สรุปตอนที่ 8

นิพพาน (Nibbāna) เป็น **ปรมาตมธรรม** ประการที่ 4 และเป็น **อสังขตธรรม** คือ นิพพานไม่ป็นธรรมที่เกิดขึ้น 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. โลกมุตจิต 8 ดวง เป็นจิตที่มี โลภะ (ความอยาก ความยึดติด) เป็นมูล ตัวอย่าง

- อยากได้ทรัพย์สิน
- หลงติดในชื่อเสียง
- ยินดีในสิ่งที่ผิด

- ข. โทสมูลจิต 2 ดวง เป็นจิตที่มี โทสะ (ความโกรธ ความไม่พอใจ) เป็นมูล ตัวอย่าง
- โกรธ
 - พยาบาท

- ค. โมหมูลจิต 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 จิตของผู้บรรลอรูปรูปฌาน

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
อรุปาวจรจิต	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. โลกะ (ความอยาก ความยึดติด)
2. โทสะ (ความโกรธ ความขัดเคือง)
3. โมหะ (ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง)

จึงแบ่งอกุศลจิตออกเป็น 3 กลุ่ม

- โลกมูลจิต 8 ดวง
- โทสมูลจิต 2 ดวง
- โมห่มูลจิต 2 ดวง

รวมทั้งหมด 12 ดวง

1. โลกมูลจิต 8 ดวง

โลกะ 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
- อารมณ์
- พยาบาท
- อายากแก้แค้น

พระอภิธรรมแบ่งโทสมูลจิตเป็น 2 ดวง ตามลักษณะการเกิดขึ้นสิ่งสำคัญคือ โทสะไม่เพียงทำร้ายผู้อื่น แต่ยังทำให้ผู้โกรธเป็นทุกข์ก่อนเสมอ

3. โมหมูลจิต 2 ดวง

โมหะ คือ ความหลง ความไม่รู้ตามความเป็นจริง พระอภิธรรมจำแนกเป็น 2 ลักษณะ

3.1 จิตที่ประกอบด้วยความลึบเลสงสัย (วิจิกิจจา) เช่น

- สงสัยในหลักธรรมโดยไม่พยายามศึกษา
- ลึบเลจนไม่กล้าทำความดี

3.2 จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) เช่น

- ใจลอย
- คิดวอกวน
- 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

- มูทิตา
- เมตตา

เป็นกุศลจิต

เหตุการณ์เดียวกัน แต่จิตที่เกิดขึ้นต่างกัน ผลทางใจก็ต่างกัน

วิธีลดอกุศลจิต

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้หลักธรรมในการแก้อกุศลแต่ละประเภท

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

และที่สำคัญที่สุด คือ สติ (การระลึกรู้) เพราะเมื่อสติเกิดขึ้น จิตจะเห็นอกุศลตามความเป็นจริง และไม่ปล่อยให้ครอบงำได้ง่าย

การนำไปปฏิบัติ

ในแต่ละวัน ลองถามตนเองว่า

- เวลานี้กำลังอยากอะไรเกินพอดีหรือไม่

- เวลาที่กำลังโกรธหรือไม่
- เวลาที่กำลังหลงหรือกำลังมีสติ

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