

ตอนที่ 21 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัคค์สังคณี โลกุตตรจิต 8 ดวง จิตที่อยู่เหนือโลก นำไปสู่พระนิพพาน

ในตอนี่ 20 เราได้ศึกษา อรูปาวจรจิต 12 ดวง ซึ่งเป็นจิตของผู้บรรลุอรุพฌาน อันเป็นสมาธิขั้นสูงสุดในฝ่ายสมถภาวนา

แต่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า แม้อรูปฌานก็ยังไม่สามารถดับกิเลสได้อย่างสิ้นเชิง 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 แต่มีอำนาจในการตัดกิเลสอย่างเด็ดขาด

1. โสดาปัตติมรรคจิต

ตัดสังโยชน์ 3 ประการ คือ

1. สักกายทิฏฐิ — ความเห็นว่าขั้น 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)

ผู้บรรลุขั้นนี้จะ ไม่กลับมาเกิดในกามภพอีก

4. อรหัตตมรรคจิต

ตัดสังโยชน์ที่เหลือทั้งหมด ได้แก่

- รูปราคะ
- อรูปราคะ
- มานะ
- อุทธัจจะ
- อวิชชา

เมื่อมรรคจิตดวงนี้เกิดขึ้น ก็เลิกละทิ้งหมดดับสิ้น บุคคลนั้นเป็น พระอรหันต์

2. ผลจิต 4 ดวง

หลังจากมรรคจิตดับลง จะเกิด ผลจิต ทันทีผลจิตทำหน้าที่ เสาวยผลแห่งการตัดกิเลส แบ่งเป็น

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

ผลจิตไม่ตัดกิเลสเพิ่ม แต่เป็นการเสวยความสงบจากผลของมรรค

ความแตกต่างระหว่างมรรคจิตกับผลจิต

มรรคจิต

ผลจิต

ตัดกิเลส

เสวยผลแห่งการตัดกิเลส

มรรคจิต	ผลจิต
เกิดเพียงครั้งเดียวในแต่ละขั้น	เกิดตามมรรคจิต
เป็นเหตุ	เป็นผล
มีพระนิพพานเป็นอารมณ์	มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

สังโยชน์ 10 ประการ

พระอภิธรรมอธิบายว่า สิ่งที่ผูกสัตว์ไว้ในวัฏสงสาร คือ สังโยชน์ 10 ประการ

1. สักกายทิฐิ
2. วิจิกิจ्ञา
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
- ทุกขัง
- อนัตตา

อย่างแจ่มแจ้ง เมื่อปัญญาสุกงอม มรรคจิตจึงเกิดขึ้น

ตัวอย่างเปรียบเทียบ

เปรียบเทียบเหมือน คนถูกล่ำนโซ่ไว้

- มรรคจิต คือ การตัดโซ่
- ผลจิต คือ ความเป็นอิสระหลังโซ่ขาด

เมื่อโซ่ถูกตัดแล้ว ไม่จำเป็นต้องตัดซ้ำอีก แต่ผู้เป็นอิสระย่อมได้รับผลของความหลุดพ้น

การนำไปปฏิบัติ

แม้ผู้ปฏิบัติทั่วไปยังไม่บรรลุโลกุตตรจิต แต่สามารถเดินตามเส้นทางเดียวกันได้ โดย

- รักษาศีลให้มั่นคง
- ฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอ
- เจริญสติในชีวิตประจำวัน
- พิจารณากายและใจตามไตรลักษณ์
- ศึกษาพระธรรมและนำมาปฏิบัติ

การปฏิบัติทุกครั้งเป็นการสะสมเหตุปัจจัยให้ปัญญาค่อย ๆ เจริญขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระอภิธรรมสอนว่า จุดหมายของพระพุทธศาสนา ไม่ใช่เพียงความสงบของจิต แต่คือการดับกิเลสโดยสิ้นเชิง สมาธิเป็นเครื่องมือ ปัญญาเป็นผู้ตัดกิเลส และ โลกุตตรจิต คือจิตที่ทำหน้าที่นั้นโดยตรง

สรุปตอนที่ 21

โลกุตตรจิตมี 8 ดวง ได้แก่

- มรรคจิต 4 ดวง — ทำหน้าที่ตัดกิเลส
- ผลจิต 4 ดวง — เสวยผลแห่งการตัดกิเลส

โลกุตตรจิตเป็นจิตที่มี พระนิพพานเป็นอารมณ์ และเป็นยอดแห่งการจำแนกจิตในคัมภีร์มัหมสังคณี ผู้ปฏิบัติจะเข้าถึงโลกุตตรจิตได้ด้วยการอบรม ศีล สมาธิ และปัญญา จนวิปัสสนาญาณแก่กล้า และบรรลุอุริยมรรค อริยผลตามลำดับ

ตอนที่ 22 : พระอภิธรรมปิฎก

คัมภีร์มัหมสังคณี เจตสิก 52 ประการ (ภาคที่ 1) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 และปภินณกเจตสิก 6 ในตอนที่ 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
ปกิณณกเจตสิก	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 ความตั้งใจ พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เจตนาหิ ภิกขเว กัมมํ วทามิ"

หมายความว่า เจตนาเป็นตัวสร้างกรรม

1.5 เอกัคคตา (Ekaggatā) คือ ความตั้งมั่นของจิต แม้ขณะฟังเสียงเพียงชั่วครู่ จิตก็มีความตั้งมั่นในอารมณ์นั้น

1.6 จีvitินทริย (Jīvitindriya) 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
- ชีvitินทรีย์
- 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 วิจารณ์ อธิโมกข์ วิริยะ ปิติ และฉันทะ ซึ่งเกิดกับจิตบางดวง

การเข้าใจเจตสิกทั้งสองกลุ่มนี้ ทำให้เห็นว่า การทำงานของจิตมีองค์ประกอบที่ละเอียดและเป็นระบบ และเป็นพื้นฐานสำคัญสำหรับการศึกษากลุ่ม อกุศลเจตสิก 14 และ โสภณเจตสิก 25 ในตอนต่อไป

ตอนที่ 23 : พระอภิธรรมปิฎก

กัมภีร์มัหมสังคณี อกุศลเจตสิก 14 ประการ รากเหง้าของความทุกข์ในจิตใจ

ในตอนที่ 22 เราได้ศึกษา สัพพจิตตสาธารณเจตสิก 7 และ ปกิณณกเจตสิก 6 ซึ่งเป็นเจตสิกที่เกิดกับจิตทุกดวงหรือบางดวง

ในตอนนี้ 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
โลภปักขิกเจตสิก	4
โทสปักขิกเจตสิก	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 อนัตตปปะ ไม่เกรงกลัวผลของบาป ไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะเกิดขึ้น

1.4 อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตไม่ตั้งมั่น ไม่สงบ

กลุ่มที่ 2 : โลภปักขิกเจตสิก 4 เกิดร่วมกับโลภมูลจิต

2.5. โลภะ ความอยาก ความยึดติด

2.6. ทิฏฐิ ความเห็นผิด เช่น เห็นว่ากรรมไม่มีผล หรือยึดถือว่าขั้น 5 เป็นตัวตน

2.7 มานะ ความถือตัว เปรียบเทียบตนกับผู้อื่น เช่น

- ดีกว่า
- เท่ากัน

- ค้อยกว่า
ทั้งสามล้วนเป็นมานะ หากยังยึดติดใน "ตัวเรา"

2.8 วิจิจกฉา ความล่งเลสงสัย เช่น สงสัยในพระรัตนตรัย หรือสงสัยในหนทางแห่งการปฏิบัติ
หมายเหตุ: แม้ในตารางแบ่งเป็นกลุ่มโลกปักษิกเพื่อความเข้าใจง่าย แต่ในพระอภิธรรม วิจิจกฉาเกิดเฉพาะกับโมหมูลจิต มิใช่กับโลภมูลจิตทุกดวง

กลุ่มที่ 3 : โทสปักขิกเจตสิก 4 เกิดร่วมกับโทสมูลจิต

3.9 โทสะ ความโกรธ ความขัดเคือง

3.10 อิสสา ความริษยา ไม่ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี

3.11 มัจฉริยะ ความตระหนี่ ไม่อยากแบ่งปัน ทั้งทรัพย์ ความรู้ หรือโอกาส

3.12 กุกกุจจะ 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 แต่เพื่อเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง และพัฒนาจิตให้ดียิ่งขึ้น

ข้อคิดสำคัญ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ผู้ใดเห็นกิเลส ผู้นั้นย่อมมีโอกาสดะกิเลส" แต่ผู้ที่ไม่รู้ว่ากิเลสเกิดขึ้น ย่อมถูกกิเลสครอบงำโดยไม่รู้ตัว ดังนั้น สติ จึงเป็นประตูแห่งการหลุดพ้น

สรุปตอนที่ 23

อกุศลเจตสิก 14 ประการ เป็นองค์ประกอบของจิตฝ่ายอกุศล ได้แก่

- อกุศลสาธารณเจตสิก 4 — โมหะ อหิริกะ อโนตตปปะ อุทธัจจะ
- โลภปักขิกเจตสิก — 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

ในตอนี่ 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
อัปปมัญญาเจตสิก	2
ปัญญินทรีย์	1
รวม	25

1.1 ศรัทธา (Saddhā) ความเชื่อที่ประกอบด้วยเหตุผล เชื่อใน

- ศรัทธาในพระพุทธศาสนาไม่ใช่ความเชื่อแบบงมงาย แต่เป็นความเชื่อที่เกิดจากการศึกษา
 ร้อง และทดลองปฏิบัติ

- กาย
- เวทนา
- จิต
- ธรรม

สติเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรม

- #### 1.4 โอตตปปะ ความเกรงกลัวผลของบาป รู้ว่าถ้าทำผิด ย่อมเกิดผลเสีย

- ## 1.6 อโหสະ ความไม่โกรธ เมตตา ให้อภัย

- ### 1.7 ตัตรมัญตตตา ความวางใจเป็นกลาง ไม่ลำเอียงไม่หวั่นไหว

- ឥឡូវ
- ហើយ

- 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 : อัปปมัญญาเจตสิก 2

ได้แก่

3.1 กรุณา ปรารภณาให้ผู้อื่นพ้นทุกข์

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	มูทิตา
มัจฉริยะ	การเสียสละ
อหิริกะ	หิริ
อนินตตัปปะ	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 และตัตถมัทธิตตา
- วิรติเจตสิก 3 ได้แก่ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ
- อัปปมัญญาเจตสิก 2 ได้แก่ กรุณา และมูทิตา
- ปัญญินทรีย์ 1 คือ ปัญญา

การเจริญโสภณเจตสิก คือการพัฒนาคุณธรรมภายในให้เจริญงอกงาม เป็นพื้นฐานของศีล สมาธิ และปัญญา และเป็นหนทางนำไปสู่ความหลุดพ้นตามหลักพระอริยธรรม

ตอนที่ 25 : พระอริยธรรมปิฎก

คัมภีร์มัคค์สังคณี รุปกัณท์ (Rūpakanda) รุปธรรม 28 ประการ ความจริงของร่างกายและสรรพวัตถุ

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

พระอริยธรรมอธิบายว่า 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

- วิจิวิญญาณ

การแสดงออกทางวาจา

8. วิการรูป 3 ได้แก่

- ความเบา
- ความอ่อน
- ความคล่องตัว

ของรูปธรรม

9. ลักษณะรูป 4 เป็นลักษณะของรูป ได้แก่

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

รูปกับนามต่างกันอย่างไร

นาม

รู้สีก

รู้อารมณ์

เกิดดับเร็วมาก

ได้แก่จิตและเจตสิก

รูป

ไม่รู้สีก

ถูกรู้อารมณ์

ดำรงอยู่ได้นานกว่าจิต

ได้แก่ร่างกายและวัตถุ

พระอภิธรรมต้องการสอนอะไร

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

ตัวอย่างในชีวิตประจำวัน

เมื่อเจ็บป่วย หากเข้าใจพระอภิธรรม จะเห็นว่าที่เจ็บ คือรูปธรรม ส่วนจิตสามารถฝึกละทิ้งให้ทุกข์ตาม 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 ปฐวี อาโป เตโช และวาโย
- อุปาทายรูป 24 ได้แก่ อวัยวะรับสัมผัส อารมณ์ที่ถูกรับรู้ เพศ ชีวิตรูป อาหารรูป วิญญาณรูป วิจารณ์รูป และลักษณะรูป

การศึกษารูปธรรมทำให้เข้าใจว่า ร่างกายและวัตถุทั้งหลายเป็นเพียงธรรมชาติที่
เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย มิใช่ตัวตนถาวร การเห็นรูปตามความเป็นจริงจึงเป็นพื้นฐานสำคัญ
ของการเจริญวิปัสสนาและการดับทุกข์