

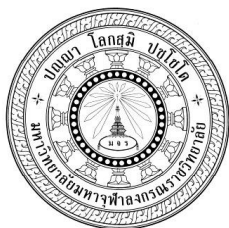


ศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
**A STUDY OF UNWHOLESOME MINDS IN INSIGHT
MEDITATION PRACTICE**

แม่ชีอาจารย์ สหเลิศศิลป์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาอภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

แม่ชีอาจารย์ สหเลิศศิลป์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of Unwholesome Minds in Insight
Meditation Practice**

Maechee Ajaree Sahalertsilp

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Master of Arts
(Vipassana Meditation)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาอภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบบัณฑิตวิทยาลัย

ประธานกรรมการ

(พระเทพสุวรรณเมธี, ดร.)

กรรมการ

(พระศรีวินยาภรณ์, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.มานพ น้กการเรียน)

กรรมการ

(พระมหาชาติ ฉานชิต, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ)

คณะกรรมการควบคุมบัณฑิตวิทยาลัย

พระมหาชาติ ฉานชิต, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.สุเทพ พรหมเลิศ

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(แม่ชีอาจารย์ สหเลิศศิลป์)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาอภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : แม่ชีอาจารย์ สหเลิศศิลป์

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระมหาชิต ฐานชิต, ดร., ป.ธ.๗, ศน.บ. (การศึกษา), M.A. (Sanskrit),
Ph.D. (Vedic Studies)

ผศ. ดร. สุเทพ พรหมเลิศ, ป.ธ.๙, ศศ.ม. (จารึกภาษาไทย),

พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ เพื่อศึกษาอภุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และเพื่อศึกษาอภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ตรวจสอบโดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ ปรับปรุงแก้ไข เรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา จากการศึกษาพบว่า

อภุศลจิต มี ๓ ลักษณะคือ (๑) ความโลภ (๒) ความโกรธ (๓) ความหลง เป็นจิตที่มีโทษ ประทุษร้าย เป็นบาป ส่งผลไปเกิดในอบายภูมิ ๔ และเวียนว่ายตายเกิดอย่างไม่สิ้นสุด การจะละอภุศลจิตนั้นจะต้องมีสติระลึกรู้ในจิตตนที่กำลังเกิดอภุศลจิตและใช้ปัญญาในหลักอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาชำระขัดเกลากิเลสเหล่านั้นให้ดับไปเป็นขั้น ๆ จนถึงการประหานอภุศลจิตเหล่านั้นโดยสมุทฺตเนต เป็นเหตุให้บรรลุพระนิพพานได้

จากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทพบว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การพัฒนาอบรมปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้นไปด้วยการตามดูตามรู้ความรู้สึกนึกคิดและอาการต่าง ๆ ของรูปนามที่เข้ามากระทบกายใจตามความเป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้นๆ โดยความเป็นไตรลักษณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเอก สายเดียวเท่านั้น ที่พระพุทธองค์ตรัสว่าถึงขั้นหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารได้

จากการศึกษาอภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาพบว่า อภุศลจิตเป็นเหตุขวางกั้นการดำเนินตามมรรคมงคล ๘ ซึ่งเป็นหนทางแห่งความหลุดพ้น ในหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้เท่าทันจิตของตนเองที่กำลังมีโลภะ โทสะ หรือโมหะ เกิดในขณะนั้น ๆ สมานธิและปัญญาที่ฝึกมาดีแล้วจะสามารถพิจารณาธรรม เป็นเหตุให้เข้าถึงการบรรลุธรรมขั้นสูงสุดพ้นจากทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดในที่สุด

Thesis Title : A Study of Unwholesome Minds in Insight Meditation Practice

Researcher : Maechee Ajaree Sahalertsilp

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phramaha Chit Tanachito, Dr., Pali VII, B.A. (Education),
M.A. (Sanskrit), Ph.D. (Vedic Studies)
Asst. Prof. Dr. Suthep Promlert, Pali IX,
M.A.(Epigraphic Studies), Ph.D. (Buddhist)

Date of Graduation : February 25, 2019

Abstract

This Thesis entitled “A Study of Unwholesome Minds in Insight Meditation Practice” is of 3 objectives as (1) to study the unwholesome minds in Theravāda Buddhist Scriptures, (2) to study the practice of Insight Meditation and (3) to study the unwholesome minds in Insight Meditation practice. The research methodology is based on references of Buddhist Scriptures Tipitaka, Atthakatha, Visuddhimagga, research works, books on Buddhism, are clarified and be verified by Buddhist scholars.

The study found that the 3 features of unwholesome minds are greed, hatred and delusion. They are harmful, ill will, called as a sin, cause to reborn in 4 misery realms and fall in circle of rebirth. The way to get rid of unwholesome minds, practitioner must be mindful to aware while the unwholesome minds arising and use wisdom in Dhammānupassanā Satipatthāna to eliminate the defilements each time step by step, until the unwholesome minds be absolutely extirpated, enlightened to Nirvāna.

From the study “The practice of Insight Meditation” found that Vipassanā Bhāvanā means the systematic development of insight through the meditation technique of observing the reality of oneself by observing sensations within the body at present moment of the impermanence, suffering and non-self according to the Four Foundations of Mindfulness which is the only path that the Buddha said can reach to Nirvāna.

From the study “The unwholesome minds in Insight Meditation practice” found that the unwholesome minds are the cause that hinder the practice through the Noble Eight Fold Path which is the way to liberation. The rules in Cītanupassanā Satipatthāna aimed for practitioner to be mindful in observing one’s own mind while greed, hatred, delusion arises at that present moment. Concentration and wisdom which have been skillfully well practiced can realize Dhamma leading to reach the highest level of enlightenment and be free from suffering, the circle of rebirth.

กิตติกรรมประกาศ

ข้าพเจ้าขอน้อมกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ, ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เจ้าคณะใหญ่หนกลาง เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม ที่ได้เมตตาเปิดการเรียนการสอน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา และศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ทำให้นิสิตมีโอกาสได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อเนื่องเป็นเวลา ๗ เดือน และยังส่งผลให้มีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นที่แพร่หลายไปทั่วประเทศ อีกทั้งยังต่างประเทศ โดยสาขานี้ได้ผลิตนิสิตที่จบแล้วไปเป็นวิปัสสนาจารย์เผยแผ่ในประเทศต่าง ๆ จนทำให้ผู้คนทั้งในและต่างประเทศเห็นถึงคุณประโยชน์ในการปฏิบัติภาวนา เพื่อนำไปใช้ในชีวิตประจำวันให้มีความสุขสงบ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ให้ดำรงอยู่ได้อย่างสมดุลทางจิตและกาย เป็นความปิติ ผ่องใส ขจัดทุกข์ โศก โรค ภัย สมดุล กลมกลืนไปกับธรรมชาติ จนเป็นที่ประจักษ์ชัดในปัจจุบัน

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ ฐุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. อธิการบดีฝ่ายวิชาการ ผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา, พระมหาโกมล กมล, ผศ. ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์, พระมหาณรงค์ฤทธิ์ ธรรมโสภโณ ผู้อำนวยการวิทยาเขต, พระมหาชิต จานชิต, ดร. และ ผศ. ดร. สุเทพ พรหมเลิศ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์, พระชุมพล สุจิตโต, พระภุชงค์ ปณณวฑูโต ผู้ช่วยเหลื่อมด้านเทคโนโลยีคอมพิวเตอร์, รศ.ดร. เวทย์ บรรณกรกุล ผู้ให้คำปรึกษาชี้แนะเจ้าหน้าที่ตรวจรูปแบบ พระประเทือง ขนติโก, พระสุคนธ์ ปณณธโร พระอาจารย์ปลัด ดร.เสน่ห์ ธรรมวโร ผู้อำนวยการสำนักวิชาการ มจร. วิทยาเขตเชียงใหม่ วัดสวนดอกที่เอื้อเพื่อสถานที่ในการเขียนวิทยานิพนธ์ และคณาจารย์ผู้ให้ความรู้ด้านวิชาการ ที่เมตตาให้คำแนะนำต่าง ๆ พร้อมทั้งเจ้าหน้าที่บรรณารักษ์ห้องสมุดที่อำนวยความสะดวกในการสืบค้นข้อมูลทำวิทยานิพนธ์ และเจ้าหน้าที่วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ทุกฝ่าย ทุกท่านที่ช่วยประสานงานด้านต่าง ๆ ตลอดจนกัลยาณมิตรเพื่อนนิสิต แม่ชีณิชาดา ศรีธัญอมร ที่ให้ความช่วยเหลือทางคอมพิวเตอร์จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์

สุดท้ายนี้ ขออานิสงส์ผลบุญที่เกิดจากการศึกษาพระสัจธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตลอดจนประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมสักการบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย คุณบิดามารดา คุณครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ญาติพี่น้องเพื่อน ๆ ที่คอยเป็นกำลังใจในการฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ และท่านผู้มีพระคุณทั้งหลาย ขอบุญกุศลนี้จงเป็นพลวปัจจัยให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขความเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนเข้าถึงความพ้นทุกข์ด้วยเทอญ

แม่ชีอาจารย์ สหเสศศิลป์

๒๐ มกราคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ค
สารบัญ	ง
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฉ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๓
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๓
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๓
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๔
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๔
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๑
บทที่ ๒ อุกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๒
๒.๑ ความหมายของจิต	๑๓
๒.๑.๑ ลักษณะของจิต	๑๔
๒.๑.๒ ประเภทของจิต	๑๔
๒.๒ ความหมายและลักษณะของอกุศลจิต	๒๐
๒.๒.๑ ความหมายของอกุศลจิต	๒๐
๒.๒.๒ ลักษณะของอกุศลจิต	๒๑
๒.๒.๓ เหตุให้เกิดอกุศลจิต	๒๑
๒.๓ ประเภทของอกุศลจิต	๒๒
๒.๓.๑ อุกุศลจิตประเภทที่ ๑	๒๒
๒.๓.๒ อุกุศลจิตประเภทที่ ๒	๒๖
๒.๓.๓ อุกุศลจิตประเภทที่ ๓	๓๒
๒.๔ ระดับของอกุศลจิต	๓๔
๒.๔.๑ อุกุศลจิตขั้นหยาบ	๓๔
๒.๔.๒ อุกุศลจิตขั้นกลาง	๓๖

	๒.๔.๓ อกุศลจิตชั้นละเอียด	๓๘
	๒.๕ อกุศลจิตในจิตตานุปัสสนา	๓๙
	๒.๖ อกุศลจิตในจิตตานุปัสสนา	๔๒
บทที่ ๓	การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๔๔
	๓.๑ ความหมายของวิปัสสนา	๔๔
	๓.๒ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๔๖
	๓.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๗
	๓.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๑
	๓.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๒
	๓.๒.๔ ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๙
	๓.๒.๕ สงเคราะห์จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ลงในปรมัตถสังขะและสมมุติสังขะ	๖๔
	๓.๒.๖ อกุศลจิตเกี่ยวโยงกับขั้น ๕ ในฌัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวด ขั้นอุปพะชะ	๖๕
	๓.๒.๗ เหตุที่จัดอกุศลจิตไว้ในวิญญูณขั้น	๖๕
	๓.๓ อารมณของวิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนาภูมิ ๖)	๖๘
	๓.๔ วิปัสสนาญาณ ๑๖	๖๙
	๓.๕ สรุปท้ายบท	๗๗
บทที่ ๔	อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๗๙
	๔.๑ ธรรมและอกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา	๘๐
	๔.๒ การเกิดขึ้นของอกุศลจิต	๘๔
	๔.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อลดละอกุศลจิต	๘๘
	๔.๔ พระอรหันต์ ๔ กักับการละอกุศลจิต	๑๑๑
	๔.๕ สรุปท้ายบท	๑๑๔
บทที่ ๕	สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	๑๑๖
	๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๑๖
	๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๒๒
	๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	๑๒๒
	๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๒๒
	บรรณานุกรม	๑๒๓
	ประวัติผู้วิจัย	๑๒๖

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

อักษรย่อในสารนิพนธ์ฉบับนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙ ชุด ๔๕ เล่ม ส่วนคัมภีร์อรรถกถาแปลภาษาไทย ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑/๒๕๕๒ คัมภีร์ฎีกา ภาษาบาลี ใช้ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และใช้ฉบับมหาจุฬาฎีกา เป็นฉบับที่สมบูรณ์ ส่วนภาษาไทยมีพิมพ์เผยแพร่ ๒ เล่ม คือ คัมภีร์สารัตถทีปนีฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา

การอ้างอิงพระไตรปิฎก จะระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๑/๒๗๖/๙๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๗๖/๙๘. หมายถึง ทีฆนิกาย สีลขุททกคปาติ ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗ ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก ๒๕๐๐, ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๘ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

ส่วนคัมภีร์อรรถกถา จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม (ถ้ามี)/หน้า เช่น ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๗๖/๒๔๐ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงคฺลวิสาสินี สีลขุททกคอกฺกธกถา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๒๔๐ ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา

ส่วนคัมภีร์ฎีกา จะระบุชื่อคัมภีร์ ระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย ลินตฺตปปกาสินี สีลขุททกคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตามลำดับดังนี้

๑. คำอธิบายคำย่อในภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

พระวินัยปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๕	วิ.ม. (ไทย) = วินัยปิฎก	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๘	วิ.ป. (บาลี) = วินัยปิฎก	ปริวารวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
	วิ.ป. (ไทย) = วินัยปิฎก	ปริวารวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๙	ที.สี. (ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)

๑๐	ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาคคปาฬิ	(ภาษาบาลี)
	ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย มูลปนิบาต	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย อุปริปันณาสก	(ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย ชนธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ติก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	อง.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.ฉก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
	อง.อฏฐก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังกุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
	ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
	ขุ.อิตติ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
	ขุ.อุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อุทาน	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เปต.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เปตวัตถุ	(ภาษาไทย)
	ขุ.วิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ	(ภาษาไทย)
	ขุ.เถร.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรคาถา	(ภาษาไทย)
	ขุ.เถรี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย เถรีคาถา	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	(ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จู.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย จุฬนิทเทศ	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
๓๓	ขุ.อป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย อปทาน	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

ภาค	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง. (บาลี) = อภิธมมปิฎก	ธมมสังคณีปาติ	(ภาษาบาลี)
	อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๗	อภิ.ปุ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก	บุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อชื่อคัมภีร์ปกรณ์วิเสสและฎีกา

ปกรณ์วิเสส

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
วิสุทธิ.	(ไทย) = วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ฎีกาพระสูตรต้นตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.ม.ฎีกา	(บาลี) = ทีฆนิกาย สีนตลปปกาสนี มหาวคคฎีกา	(ภาษาบาลี)

ค. คำย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระสูตรต้นตปิฎก

ภาค	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๑	ที.สี.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี สีลขันธวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๒	ที.ม.อ. (ไทย) = ทีฆนิกาย	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๑	ม.ม.อ. (ไทย) = มัชฌิมนิกาย	ปปัญจสูทนี มุลปัณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๒	ส.นิ.อ. (ไทย) = สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี นิทานวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๔	ส.ส.อ. (ไทย) = สังยุตตนิกาย	สารัตถปกาสินี สคาถวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๑	อง.ทุก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรลปุรณี ทุกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
๑	อง.ติก.อ. (ไทย) = อังคุตตรนิกาย	มโนรลปุรณี ติกนิบาตอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	ช.ธ.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	ช.อิตติ.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย	อิตติวุตตะกัฏฐอรรถกถา	(ภาษาไทย)
	ช.ชา.เอกก.อ. (ไทย) = ชุททกนิกาย	เอกกนิบาตชาดกอรรถกถา	(ภาษาไทย)

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกาและปรณวิเสส

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์ครั้งที่ ๑/ ๒๕๓๘ ในการอ้างอิงโดยระบุเล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๖/ ๓๗๓ หมายถึง ทีฆนิกาย สีนตอุปปกาสินี สิลกขณธวคคฎีกา ภาษาบาลี เล่ม ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๓๗๓ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นฉบับที่สมบูรณ์ ส่วนภาษาไทยมีพิมพ์เผยแพร่ ๒ เล่ม คือ คัมภีร์สารัตถ ที่ปณีฎีกาพระวินัย และคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา

ง. คำย่อเกี่ยวกับหนังสือที่ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์/สถานที่พิมพ์

วิทยานิพนธ์นี้ ผู้วิจัยใช้คำย่อเกี่ยวกับหนังสือ ตำรา เอกสารทางวิชาการที่ได้จัดพิมพ์โดย ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ ดังนี้

ม.ป.ป. = ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

ม.ป.ท. = ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในหมวดธรรม ๓ ประการที่เป็นกุศล อกุศล และอัพยาทะนั้น ผู้คนส่วนใหญ่มักกำหนดรู้เฉพาะกุศลเพราะให้ผลเป็นความสุข แต่กลับลืมเรื่องการละอกุศลอันเป็นปัจจัยสำคัญที่ขัดเกลาจิตให้สะอาดบริสุทธิ์เพื่อนำพาจิตวิญญาณให้พ้นจากทุกข์ถาวรคือการบรรลุถึงนิพพานโดยหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เช่นในหมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^๑ กล่าวว่า “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ ๒ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ ๓ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ” ที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เจริญกรรมฐานโดยการกำหนดรู้อกุศลจิต^๒ เพื่อการละอกุศลจิต เพราะอกุศลจิตเป็นธรรมที่ก่อให้เกิดโทษทั้งต่อจิตตนเองและต่อผู้อื่นโดยรวม ทำให้สังคมมนุษย์อยู่ร่วมกันไม่สงบสุข มีการเบียดเบียนทั้งต่อตนเองและต่อผู้อื่น ก่อให้เกิดทุกข์ โทษ ภัย อย่างใหญ่หลวง เป็นปฏิปักษ์ต่อการเจริญวิปัสสนา อีกทั้งขวางกั้นการบรรลุมรรคผล ผู้ที่ปรารถนาความสุขทั้งในปัจจุบันภพและอนาคต หรือปรารถนาที่จะพ้นจากวิภวาทะทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด จำต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้อกุศลจิตเพื่อการลด ละ และหลุดจากอกุศลจิตทั้งปวง จึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิตเพื่อพบกับความสุขทั้งในชาตินี้ ชาติหน้า หรือเข้าถึงความเป็นวิมุตติได้ ซึ่งอกุศลจิตหรืออกุศลธรรมทั้งหลายสามารถเป็นอารมณ์เพื่อการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุธรรมเป็นขั้น ๆ จนถึงความหลุดพ้นได้

การที่มนุษย์ต้องเวียนว่ายตายเกิด เป็นเพราะมีอวิชชา^๓ เป็นเหตุเข้าครอบงำ ทำให้เกิดอกุศลกรรมบถ ๑๐ จนเป็นเหตุให้บุคคลเลือกกระทำในด้านที่เกิดโทษอันเป็นอกุศลจิต ในการนำสภาพธรรมที่เกิดจากอกุศลจิตมาเป็นเหตุเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนา จำเป็นต้องอาศัยประธาน^๔ คือความเพียรชอบ คือสัมมาวายามะในหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อกุศลจิตเหล่านั้นจะถูกนำมา

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^๒ ขุ.เปต. (ไทย) ๒๖/๒๑๔/๓๗๑.

^๓ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๕/๓๑๒.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๒๐๐.

พิจารณาด้วยปัญญาที่เป็นกุศลไปละอกุศลจิตในแต่ละครั้ง จากภายนอกมิให้เข้าสู่ภายในจิต หรือจากในจิตมิให้เจริญขึ้นอีก ก่อให้เกิดเป็นกำลังใจต่อตนเอง เป็นการเจริญจิตเพื่อพัฒนาการละอกุศลในแต่ละครั้งให้ชำนาญ เปรียบเสมือนเป็นการป้องกันมิให้สนิมเกิดในจิต หรือเมื่อมีสนิมเกาะในจิตแล้วมีการขัดเกลาสนิมออกอยู่เป็นอาจิณ มิให้สะสมเพิ่มพูนขึ้นได้อีก ในไม่ช้าจิตก็จะเหลือแต่ความบริสุทธิ์ เป็นสัมมาทิฐิ ที่จะนำพาอริยมรรคมีองค์ ๘ ข้ออื่น ๆ เกื้อกูลซึ่งกันและกันให้ดำเนินชีวิตสู่หนทางที่ถูกต้อง ให้ผลเป็นความสุข และสามารถพัฒนาจิตให้ถึงการบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

ดังนั้น อกุศลธรรมทั้งปวงที่เกิดจากวัตถุกระทบกับอารมณ์ พระพุทธองค์ตรัส^๕ ว่า “จักขุเป็นของร้อน รูปทั้งหลายเป็นของร้อน จักขุวิญญาณเป็นของร้อน จักขุสัมผัสเป็นของร้อน แม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์ หรือที่มีไข้สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัสเป็นปัจจัยก็เป็นของร้อน ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟคือราคะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ เพราะความตาย เพราะความโศก เพราะความคร่ำครวญ เพราะทุกข์ เพราะโทมนัส เพราะความคับแค้นใจ” โลก (ราคะ) โทสะ โมหะ เหล่านี้รวมเรียกว่าอกุศลจิตนั่นเอง

บุคคลผู้มีปัญญา ย่อมสามารถพิจารณาเห็นถึงทุกข์ โทษ ภัยที่เกิดจากอกุศลจิต โดยนำอกุศลที่กระทบเข้าทางทวารทั้ง ๖ มาเป็นอารมณ์เข้าสู่การเจริญวิปัสสนาได้เช่นในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังในอรรถกถา ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ เรื่องของท่านพระนันทเถระ^๖ ที่หลงในรูปงามของนางอัปสร ๕๐๐ ซึ่งมีเท้าแดงดังนกพิราบ ที่พระพุทธองค์นำไปสู่สวรรค์ชั้นดาวดึงส์ เทวโลกด้วยกำลังพระฤทธิ์ ประพฤติพรหมจรรย์เพราะเหตุอยากได้นางอัปสร แต่กาลต่อมาได้ทำให้แจ้งซึ่งที่สุดแห่งพรหมจรรย์ สำเร็จแล้วอยู่ในทวิภูตรธรรม บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เพราะ ๒ ประการคือ ๑. พันกิเลสด้วยอำนาจใจ ๒. พันกิเลสด้วยอำนาจปัญญา

ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการทราบว่า ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อกุศลจิตเกิดขึ้นได้อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้วจะอย่างไร เราจะรู้ได้อย่างไรว่าอกุศลจิตดับไปแล้ว และดับด้วยวิธีการอย่างไร อกุศลจิตประเภทไหน ก่อให้เกิดอกุศลกรรมบถประเภทไหน ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เพื่อการลดละอกุศลจิต เข้าถึงความเป็นกุศลจิตให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป เป็นขั้น ๆ ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ สามารถบรรลุมรรค ผล เข้าสู่นิพพานพ้นจากวิภวภาวะแห่งทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดในที่สุด

^๕ ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๑/๑๘.

^๖ ขุ.ชา.เอกก.อ. (ไทย) ๒๗/๑๔๑๐/๙.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาอกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ อกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) เกี่ยวกับเนื้อหาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ตามคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณวิเสส และหนังสือ เอกสาร ตำรา และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยในเรื่องนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านด้านเนื้อหา

มุ่งเน้นเนื้อหาที่เกี่ยวกับอกุศลจิต ประเภทของอกุศลจิตและเจตสิกที่ประกอบพร้อมองค์ธรรม อกุศลมูล ๓ อกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อุปายในการสลัดออกซึ่งอกุศลจิต อกุศลจิตในการเป็นอารมณ์ในการพิจารณาตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา รวมถึงเอกสาร ตำราวิชาการ หรืองานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

ศึกษาเฉพาะความหมาย ลักษณะ ไวยากรณ์ อุปมา ประเภท องค์ธรรมของอกุศลจิต ๑๒ อกุศลเจตสิกที่ประกอบ อกุศลจิตในการเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการบรรลุธรรม โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปฏิสัมภีทามรรค วิสุทฺธิมรรค ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา คัมภีร์มหาสติปัฏฐาน พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พจนานุกรมฉบับประมวลศัพท์และประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง สรุป และนำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยที่ผู้วิจัยได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

๑.๕.๑ อกุศลจิต หมายถึง จิตที่เป็นฝ่ายอกุศล จิตที่ไม่ฉลาด จิตที่มีโทษ จิตประทุษร้าย แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทหลัก คือ โลกมุฏจิต ๘ โทสมุฏจิต ๒ และโมหมุฏจิต ๒ ประกอบด้วยอกุศลเจตสิก ๑๔

๑.๕.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัด ตรงตามความเป็นจริงของสภาวธรรมในนามรูปโดยความเป็นไตรลักษณ์ ถอนความหลงผิดในสังขาร

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เอกสารที่นำมาศึกษาทำวิทยานิพนธ์นี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนเอกสารและรายงานจากการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับอกุศลจิตดังต่อไปนี้

๑.๖.๑ คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในคัมภีร์พระไตรปิฎก (ไทย) ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้กล่าวถึงอกุศลจิตไว้หลายแห่งเช่น

๑) คัมภีร์พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ในมหาวารวรรค ปรากุ ข้อความในจินตสูตร^๗ กล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงอย่าคิดเป็นบาปอกุศลจิตว่า “โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด หรือโลกไม่มีที่สุด ชีวะ ๑ กับสรีระเป็นอย่างเดียวกัน หรือชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน ฯลฯ เพราะความคิดนี้ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่จุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อดับไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่อรู้ยิ่ง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน

๒) คัมภีร์พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ในเถรคาถา ปรากุ ข้อความที่พระอนุปมเถระกล่าวสอนตนเองด้วยคาถาไว้ดังนี้ว่า “เรากล่าวอกุศลจิตนั้นว่าเป็นจิตมีโทษ กล่าวอกุศลจิตนั้นว่าเป็นจิตประทุษร้าย พระศาสดาที่บุคคลหาได้โดยยากท่านก็ได้แล้ว ท่านอย่ามาชักชวนเราในทางฉิบหายเลย”^๘

^๗ ส.ม. (ไทย) ๑๙/ ๑๐๗๘ / ๕๘๘.

^๘ ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๑๔/๓๗๑.

๓) คัมภีร์พระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ในปฎิสัมภิทามวรรค ปรากฏข้อความ กล่าวว่่า “อกุศลศีลมีอกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน”^๙

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้อธิบาย อกุศลจิต ไว้หลายแห่ง เช่น

๑) ในขุททกนิกาย ชาตก เล่ม ๒๗ ข้อ ๑๔๑๐ คาถาธรรมบท ยมกวรรคที่ ๑ ตอนพระศาสดาทรงทรมานพระนันทะที่เกิดโมหะ หลงใหลในรูปงามของนางอัปสร ออกบวชประพฤติพรหมจรรย์ เพราะเหตุแห่งนางอัปสร ๕๐๐ แต่กาลต่อมาสามารถบรรลุอรหัตต์ ดังความตอนหนึ่งว่า

“ครั้งนั้นแล ท่านพระนันทะขวยเงิน ละอาย รังเกียจด้วยวาทะว่าคนรับจ้างบ้าง ด้วย วาทะที่พระศาสดาทรงได้ไว้บ้าง ของเหล่าภิกษุสหาย เป็นผู้ ๆ เดียว หลีกออกไปแล้วไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไปอยู่. ต่อกาลไม่นานเลย ได้ทำให้แจ้งซึ่งที่สุด พรหมจรรย์อันยอดเยี่ยม ซึ่งกุลบุตรทั้งหลาย ออกจากเรือนบวชไม่มีเรือน โดยชอบต้องการ ด้วยความรู้ยิ่งเอง สำเร็จแล้วพรหมจรรย์ อยู่จบแล้ว กิจจำต้องทำ ๆ เสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี” เป็นอันว่า ท่านพระนันทะได้เป็นพระอรหัตต์องค์ใดองค์หนึ่ง ในบรรดาพระอรหัตต์ทั้งหลาย

๒) ในอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี อฎฐสาลินีอฎฐกถา เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้าที่ ๗-๘ ได้แสดงข้อความอธิบายขยายความเกี่ยวกับ อกุศลจิตดวงที่ ๑ สภาวะธรรมที่ชื่อว่า โลภะ เพราะอรธกว่า เป็นเหตุให้คนอยากได้ หรืออยากได้เอง หรือเป็นเพียงอยากได้เท่านั้น โลภะ มีการยึดอารมณ์เป็นลักษณะเหมือนถึงติดตัง มีความคิดในอารมณ์เป็นรส เหมือนขึ้นเนื้อที่ใส่ในกระเบื้องร้อน มีการไม่สละเป็นปัจจุปัฏฐาน เหมือนเป็นสน้ำมันและยาหยอดตา มีความชอบใจในธรรมเป็นอารมณ์ของสังโยชน์ เป็นปทัฏฐาน เมื่อเจริญขึ้นโดยความเป็นแม่น้ำ คือ ตัณหา พึงทราบว่่า ย่อมพาไปสู่อบายเท่านั้น เหมือนแม่น้ำมีกระแสอันเชี่ยว ย่อมไหลพัดพาไปสู่หามาสมุทระนั้น

๓) ในอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี อฎฐสาลินีอฎฐกถา เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้าที่ ๗ อธิบายโมหะว่ามีความมืดมนแห่งจิตเป็นลักษณะ มีความไม่แทงตลอด เป็นรส หรือมีความปกปิดสภาวะแห่งอารมณ์เป็นรส มีการไม่ปฏิบัติโดยชอบ เป็นปัจจุปัฏฐาน หรือมีความมืดมนเป็น ปัจจุปัฏฐาน มีการกระทำไว้ในใจโดยอุบายไม่แยบคายเป็นปทัฏฐาน

๔) ในอภิธรรมปิฎก ฉัมมสังคณี อฎฐสาลินีอฎฐกถา เล่ม ๑ ภาค ๒ หน้าที่ ๓๑ อธิบายโทษะ ว่า การคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ความคิดประทุษร้าย การคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ความคิดปองร้าย ความโกรธ ความแค้น ความดุร้าย ความปากร้าย ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต

^๙ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙/๖๐.

ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ รจนา สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง ปริจเฉทที่ ๑๔ ชั้นฉนิตศ ข้อ ๔๗๙ หน้า ๗๘๓ ได้อธิบาย โลกะว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมโลกด้วยเจตสิกธรรมนั้นเป็นเหตุ เจตสิกธรรมนั้นจึงชื่อว่าโลกะ แปลว่าธรรมเป็นเหตุโลกแห่งสัตว์ทั้งหลาย นัยหนึ่ง เจตสิกธรรมโดยยอมโลกอยู่เอง เจตสิกธรรมนั้นชื่อว่า โลกะ แปลว่าธรรมอันโลก นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นสักว่าเป็นอันโลกเท่านั้น เหตุนี้จึงชื่อว่า โลกะ แปลว่าความโลก

ได้อธิบายโมหะว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมหลงด้วยเจตสิกธรรมนั้นเป็นเหตุ เจตสิกธรรมนั้นจึงชื่อว่า โมหะ แปลว่าธรรมเป็นเหตุหลงแห่งสัตว์ทั้งหลาย นัยหนึ่ง เจตสิกธรรมโดยยอมหลงอยู่เอง เจตสิกธรรมนั้นชื่อว่า โมหะ แปลว่าธรรมอันหลง นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นสักว่าเป็นอันหลงเท่านั้น เหตุนี้จึงชื่อว่า โมหะ แปลว่า ความหลง

ในข้อ ๔๘๕ หน้า ๗๘๖ ได้อธิบายโทสะว่า สัตว์ทั้งหลายย่อมประทุษร้าย ด้วยเจตสิกธรรมนั้น เหตุนี้เจตสิกธรรมนั้นจึงชื่อว่า โทสะ แปลว่าธรรมเป็นเหตุประทุษร้ายแห่งสัตว์ทั้งหลาย นัยหนึ่ง เจตสิกธรรมโดยยอมประทุษร้ายอยู่เอง เหตุนี้เจตสิกธรรมนั้นจึงชื่อว่าโทสะ แปลว่าธรรมอันประทุษร้าย นัยหนึ่ง ธรรมชาตินั้นสักว่าเป็นประทุษร้ายเท่านั้นจึงชื่อว่าโทสะ แปลว่าความประทุษร้าย

โทสะนั้น มีความดุเป็นลักษณะ ดั่งอสรพิษที่ถูกตี มีความพลุ่งพล่านไปเป็นกิจ ดั่งถูกพิษแทรก นัยหนึ่ง มีอันเผาที่อาศัยของตนเสียเป็นกิจ ดั่งไฟป่า มีความประทุษร้ายเป็นผล ดั่งเข้าศึกได้โอกาส มีอาฆาตวัตถุ (เรื่องที่จะให้เกิดอาฆาต) เป็นเหตุใกล้ โทสะนี้ บัณฑิตพึงเห็นได้ว่า เป็นเหมือนน้ำมูตรเน่าระคนด้วยยาพิษฉะนั้น

๑.๖.๒ ตำราวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph. D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง ได้กล่าวว่า อารมณในภาษาไทย หมายถึง เครื่องยึดหน่วง เช่น เรื่องนี้อ่าถือเอามาเป็นอารมณเลย ความคิด ความรู้สึกที่เปลี่ยนแปลงอยู่เรื่อย ๆ เช่นเดียวอารมณดี อารมณร้าย นิสัยใจคอ เช่น เป็นคนอารมณเย็น คำนี้มีความหมายตามหลักธรรมว่าสิ่งใดที่จิตรู้ทางทวาร ๖ คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสและความคิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ เหมือนไม้เท้าที่คนไร้กำลังยึดหน่วงไว้เพื่อเดินขึ้นมา^{๑๐}

^{๑๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ , M.A., Ph. D) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔.

๒) พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุฐานาจารย์^{๑๑} ได้กล่าวอธิบายถึง อกุศลจิต ไว้ว่า ธรรมที่ชื่อว่า อกุศล นี้ เฟ่งความว่าเป็นสภาพที่ทำให้เศร้าหมอง และเร่าร้อน หมายความว่า ตนเองก็เศร้าหมองและเร่าร้อน และทำให้สัมปยุตติธรรมที่เกิดร่วมด้วยต้องเศร้าหมองและเร่าร้อนไปด้วย เช่นกิเลสใดเกิดร่วมกับจิต และเจตสิกอื่นใด ก็ย่อมทำให้จิตและเจตสิกอื่นนั้นเศร้าหมองและเร่าร้อนไปด้วย

๓) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายความหมายของต้นหว่า ความทะยานอยาก ความร่ารอน ความปรารถนา ความอยากเสพ อยากได้ อยากเอาเพื่อตัว ความเส่นหา มี ๓ คือ (๑) กามตัณหา ความทะยานอยากในกาม อยากได้อารมณ์อันน่าใคร่ (๒) ภวตัณหา ความทะยานอยากในภพ อยากเป็นนั่นเป็นนี่ (๓) วิภวตัณหา ความทะยานอยากในวิภพ อยากไม่เป็นนั่น ไม่เป็นนี่ อยากพรากพ้นดับสูญไปเสีย^{๑๒} ตัณหา ๑๐๘ ตามนัยอย่างง่าย = ตัณหา ๓ x อารมณ์ ๖ x ๒ (ภายใน + ภายนอก) x กาล ๓

๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายเกี่ยวกับจิตตานุปัสสนาสติปัญฐานว่าการตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงจิต ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา คือมีสติรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไร ๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม ให้รู้เห็นตามเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงธรรม ไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา คือมีสติรู้ชัดในธรรมทั้งหลาย ได้แก่ นิรวรณ์ ๕, ชันธ ๕, आयตนะ ๑๒, โภขฌงค์ ๗, อริยสัจจ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้น ๆ^{๑๓}

๕) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้กล่าวถึงธรรมอันเป็นอกุศล ได้แก่อกุศลมูล ๓ คือ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในฐานอันเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน เหล่านี้คือธรรมเป็นอกุศล^{๑๔}

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ปฏิจจสมุปาบท เหตุผลแห่งวิภูฏสงสาร, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๒๓๒-๒๓๔.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๑.

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๓๘), หน้า ๑๔๑.

^{๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๖๓.

๖) **ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน** ได้ให้ความหมายของอกุศลไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีโลภะเป็นต้น ท่านเรียกว่าอกุศลจิต มีชื่อว่าอกุศลจิต ก็เพราะความที่ห้าสัตว์ทั้งหลายให้ลำบาก คือทำให้เดือดร้อน เบียดเบียน โดยการทำให้ถึงทุกข์ มีทุกข์ในอบายมีนรกเป็นต้น และทุกข์ในสังสารวัฏ มีชาติ ความเกิด เป็นต้น^{๑๕}

๗) **พระเทพดิลก (ระแบบ จิตตญาณ)** กล่าวถึงความโลภไว้ในหนังสืออธิบายหลักธรรมตามหมวด นวโกวาท สรุปความไว้ว่า “ความโลภเป็นรากเหง้าของอกุศลมูล เป็นอาการต้นร่นของจิตที่อยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งที่ตนยังไม่ปรารถนา แสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครองอาการของกิเลสประเภทนี้มีทั้งชั้นละเอียด ชั้นกลางและชั้นหยาบ”^{๑๖}

๘) **พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช)** กล่าวถึง โลภะความอยากได้ ไว้ในหนังสือพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด, ว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ อย่าง คือ โลภะ โทสะ โมหะ “โลภะเกิดจากตัณหา คือความทะยานอยากได้เมื่อเกิดแล้วทำให้จิตหิวโหยอยากได้เกิดความตื่นรนอยู่ไม่เป็นสุข หากหยุดยั้งไม่ได้ก็จะเป็นต้นเหตุให้ตื่นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้ มาสนองความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีชอบธรรมก็นำไปทำความชั่ว ความไม่ดีงามต่าง ๆ”^{๑๗}

๑.๖.๓. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑) **เบญจมาศ สุวรรณวงศ์** ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตในพุทธศาสนาเถรวาทที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์” พบว่า จิต คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือธรรมชาติที่ทำหน้าที่ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สีกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ ในทางพระพุทธศาสนาไม่ถือว่าจิตเป็นตัวตนที่แท้จริงแต่ถือว่าเป็นสิ่งที่อาศัยเหตุปัจจัยหลายอย่างทำให้เกิดขึ้น จิตดำรงอยู่ได้ด้วยการอิงอาศัยกันของสิ่งที่เรียกว่าเจตสิกอันเป็นองค์ประกอบของจิต เจตสิกเป็นธรรมที่ประกอบจิต มีลักษณะเป็นนาม ปปรุงแต่งจิตทำให้จิตรู้อารมณ์ รู้สึกเป็นไปตามอำนาจของนามธรรมนั้น ๆ ความสัมพันธ์ระหว่างจิตกับเจตสิกมีลักษณะคือ เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีที่อาศัยอันเดียวกันกับจิต และมีอารมณ์เดียวกันกับจิต แม้เจตสิกจะเกิดร่วมกับจิต แต่

^{๑๕} ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน, **หยั่งล่งสู่พระพุทธศาสนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์, ๒๕๔๒), หน้า ๑๖๒.

^{๑๖} พระเทพดิลก, (ระแบบ จิตตญาณ), **อธิบายหลักธรรมตามหมวดนวโกวาท**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๓.

^{๑๗} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน**, (กรุงเทพมหานคร: วัฒนา อินเตอร์พรีนท์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๔๖.

เจตสิกแต่ละดวงต่างทำหน้าที่เฉพาะตามลักษณะของตน มีการทำงานที่แตกต่างกันออกไป จิตทุกดวงต้องมีเจตสิกประกอบด้วยจำนวนหนึ่งจึงทำให้จิตทำงานได้^{๑๘}

๒) พระครูวิเวกธรรมาภิราม (สังัด วิเวโก) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร” พบว่า หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมีเนื้อหาหลักธรรมประกอบด้วย (๑) อาตปปี มีความเพียร (๒) สมปะชาโน มีสัมปชัญญะ (๓) สติมา มีสติ ในการเจริญสติปัฏฐาน ต้องมีสติเป็นประธานประชุมลงใน ๔ ฐาน คือกาย เวทนา จิตและธรรม อันเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาญาณเห็นแจ้งหยั่งรู้สภาวะธรรม อันเป็นอารมณ์ทางกาย และใจ หรือที่เรียกว่า รูปกับนาม ตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล บุรุษ หรือสตรี ไม่สวยงาม ไม่น่ารัก ไม่น่าปรารถนา ถ้ายถอนต้นหาอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น ทั้งที่เป็นรูปขันธ์ และนามขันธ์ ทำให้จิตบริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง^{๑๙}

๓) พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร” พบว่า วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นทางสายเอกหนทางเดียวที่ทำให้เกิดปัญญา ทำให้จิตบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากทุกข์และสังสารวัฏ อันเป็นจุดหมายสูงสุดของพุทธศาสนา สติปัฏฐาน ๔ คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นของกาย เวทนา จิตและธรรม อารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ และเมื่อย่อลงก็เหลือเพียงรูปและนาม^{๒๐}

๔) พระมหาไพฑูริย์ กตปุณโย (สิงหะ) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์” พบว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกอบรมปัญญาเพื่อความเห็นแจ้งในสภาวะธรรมทั้งหลายโดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยเริ่มต้นจากปริยัติ คือ การศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ อันเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา แล้วจึงเข้าสู่กระบวนการ

^{๑๘} เบลูจมาศ สุวรรณวงศ์, “ศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตในพุทธศาสนาเถรวาทที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมนุษย์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), บทคัดย่อ.

^{๑๙} พระครูวิเวกธรรมาภิราม (สังัด วิเวโก), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูตฺร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

^{๒๐} พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ), “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), บทคัดย่อ.

ปฏิบัติในเบื้องต้นโดยการชำระศีล (ศีลวิสุทธิ) และจิต (จิตวิสุทธิ) ของตนให้บริสุทธิ์ แล้วปฏิบัติตามหลักโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ได้แก่ การปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น เพื่อทำวิสุทธิ ๕ ข้อที่เหลือให้สมบูรณ์พร้อม^{๒๑}

๕) พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด) ศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาโทสเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” พบว่า โทสเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ วิธีการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในการกำหนดรู้สภาวะธรรมของโทสเจตสิก ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หลักปฏิบัติ คือ เมื่อโทสเจตสิกหรือความขัดเคือง ไม่พอใจ ปรากฏกับจิตในขณะนั้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานของจิตตานุปัสสนา โดยกำหนดให้รู้ชัดว่า จิตมีโทส และภาวนาว่า โกรธหนอ ๆ โทสหนอ ๆ ไม่พอใจหนอ ๆ เช่นนี้ จนเห็นการเกิดดับของโทสจิตนั้น จนจิตของผู้ปฏิบัติคลายจากอำนาจของโทส แต่โทสเจตสิกจะละได้เด็ดขาดเมื่อบรรลุถึงชั้นอนาคามีเท่านั้น^{๒๒}

จากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมหรือรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ไม่มีงานวิจัยที่เกี่ยวกับการวิเคราะห์อภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนาเถรวาทโดยตรง จึงทำให้ผู้ศึกษากำหนดประเด็นการศึกษาจากรายงานการวิจัยในเรื่องของอภุศลจิตและประเภทของอภุศลจิตต่าง ๆ เพื่อนำไปวิเคราะห์ในการศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยมุ่งวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาอภุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทแล้วนำมาสรุปเรียบเรียงเชิงพรรณนา โดยมีขั้นตอนการวิจัยดังต่อไปนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา

^{๒๑} พระมหาไพฑูริย์ กตปุณโญช (สิงหะ), “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

^{๒๒} พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด), “ศึกษาโทสเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑), บทคัดย่อ.

๑.๗.๒ ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ คัมภีร์ปกรณ์วิเสส อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์มหาสติปัฏฐาน พุทธธรรมฉบับปรับขยาย พจนานุกรม ฉบับประมวลศัพท์และประมวลธรรม พระพรหมคุณาภรณ์ ป.อ. ปยุตฺโต เอกสาร ตำรา ผลงานทาง วิชาการและรายงานการวิจัยต่าง ๆ เป็นต้น เพื่อขยายเนื้อหาสาระให้ละเอียด และ เข้าใจได้ง่ายขึ้น

๑.๗.๓ เรียบเรียง และสรุปข้อมูลที่ได้มา ชี้ให้เห็นถึงสิ่งต่าง ๆ ที่มีทั้งด้านโทษ และคุณเพื่อ การพิจารณานำมาแก้ไขปัญหาคือข้อบกพร่องต่าง ๆ ในการดำเนินชีวิต เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตจิตใจ ให้ดีขึ้น เพื่อให้รู้ว่าอกุศลจิตส่งผลเป็นโทษอย่างไร และวิธีการลด ละ ในแต่ละขั้น โดยมุ่งเน้นนำธรรม จากพระไตรปิฎกเป็นข้อมูลประเด็นหลัก และหนังสือ ตำราวิชาการ การวิจัยจากแหล่งต่าง ๆ ที่ เชื่อถือได้มาประกอบให้มโนทัศน์ที่กว้างขวางยิ่งขึ้น รวมถึงการอุปมา การแยกประเภทของอกุศล จิต และ อกุศลที่กระทบเข้าทางทวารทั้ง ๖ สามารถเป็นอารมณ์ ในการพิจารณาหมวดจิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน เพื่อขัดเกลาจิตให้บริสุทธิ์จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

๑.๗.๔ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๘.๑ ทำให้ทราบอกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๒ ทำให้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๘.๓ ทำให้ทราบอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๒

ศึกษาอภุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

เมื่อกล่าวถึงจิตมนุษย์ แท้จริงแล้วมีดวงเดียว เป็นจิตประภัสสร คือบริสุทธิ์ ปราศจากการเจือด้วยกิเลส จิตจะเกิดขึ้นซ้อน ๆ กันมากกว่า ๑ ดวงในขณะเดียวกันไม่ได้ เมื่อจิตดวงหนึ่งดับ จิตอีกดวงหนึ่งก็เกิดขึ้นต่อเนื่องกัน ดังในพระไตรปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า

ตถาคตเรียกสิ่งนี้ว่า จิตบ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน เปรียบเหมือนลิงเมื่อเที่ยวไปในป่าเล็ก และป่าใหญ่จับกิ่งไม้ ปล่อยกิ่งไม้นั้นแล้ว ย่อมจับกิ่งอื่น ปล่อยกิ่งนั้นแล้วย่อมจับ กิ่งอื่นต่อไป ฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกสิ่งนี้ว่า จิต บ้าง มโนบ้าง วิญญาณบ้าง จิตเป็นต้นนั้น ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไปตลอดทั้งคืนและวัน^๑

หรืออาจเปรียบเทียบการเกิดดับของจิตกับการจับมือกันของคนหลายๆ คนที่ยืนเรียงกันเป็นแถวยาว คนแต่ละคนจับมือกันเป็นแถวยาวก็จริง แต่เป็นคนละคนกัน เทียบได้กับจิตหลายดวงต่อเนื่องกัน เป็นคนละดวงกัน คนละขณะกัน การได้ยินเป็นจิตขณะหนึ่ง เห็นก็เป็นจิตอีกขณะหนึ่ง หรืออีกดวงหนึ่ง ขณะที่ฟังการบรรยายของอาจารย์ เราคิดว่าเห็นอาจารย์พร้อมกับได้ยิน อันที่จริงจิตเป็นคนละดวงกัน แต่ความที่จิตเกิดดับเร็วมากและต่อเนื่อง เราจึงไม่อาจแยกแยะได้ว่าอาการเห็นเป็นขณะหนึ่ง อาการได้ยินเป็นอีกขณะหนึ่ง

ทุกครั้งที่จิตทำงาน จะมีเจตสิก^๒ เกิดขึ้นร่วมด้วยเสมอ เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ปรุงแต่งจิต มีหน้าที่เกิดพร้อมจิต ดับพร้อมจิต มีอารมณ์อันเดียวกันกับจิต และอาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต เป็นเหตุให้จิตทำกิจการงานแตกต่างกันออกไปได้หลายอย่าง สุดแต่ว่าเจตสิกใดเข้าประกอบในขณะนั้น เช่น โลภะเจตสิกเข้าประกอบจิตจึงเป็นจิตโลภ โทสะเจตสิกเข้าประกอบจึงเป็นจิตโกรธ โมหะเจตสิกเข้าประกอบจึงเป็นจิตหลง ฯลฯ การที่จิตแตกต่างกันด้วยกิจการงาน และอาการของจิตที่ปรากฏแตกต่างกันเพราะเจตสิกนี้ จึงจำแนกจิตได้ถึง ๘๙ หรือนับโดยพิสดาร คือ ๑๒๑ ผู้ศึกษาจึงตั้งประเด็นการศึกษาไว้ดังนี้

^๑ ม.ม. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

^๒ พระอริการพรมมาศ อธิบาย, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (มูลนิธิสังฆธรรมโชติกะ, ๒๕๔๘, พ.ศ. ๒๕๕๑, ทิพยวิสุทธ), หน้า ๓๑.

- ๒.๑ ความหมายของจิต
- ๒.๒ ความหมายและลักษณะของอกุศลจิต
- ๒.๓ ประเภทของอกุศลจิต
- ๒.๔ ระดับของอกุศลจิต
- ๒.๕ สรุปท้ายบท

๒.๑ ความหมายของจิต

คำว่าจิต มีความหมายคือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สึกต่อการสัมผัสถูกต้องทางกาย และรู้สึกนึกคิดทางใจ เมื่อถูกสังขารปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัยแล้ว ย่อมเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จึงเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนคือบังคับบัญชาไม่ได้ เป็นอนัตตา จิตจึงมีสภาพที่เกิดดับอยู่ตลอดเวลา อันเป็นไปตามกระบวนการธรรมของขั้น ๕ นั้นเอง

คำว่า “จิต” มีบาลีแสดงวจนัตถะดังนี้คือ

อารมณฺณํ จินตตฺตํ = จิตฺตํ แปลว่า ธรรมชาติใด ย่อมรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ ฉะนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่าจิต

จินตฺตํ สมนฺยตฺตมฺมา เอเตนาคฺติ = จิตฺตํ แปลว่า สัมปยุตตธรรม คือ เจตสิกทั้งหลาย ย่อมรู้อารมณ์โดยอาศัยธรรมชาตินั้น ฉะนั้น ธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรู้อารมณ์ของเจตสิกเหล่านั้นชื่อว่า จิต

แต่ในที่นี้จะกล่าวถึง “จิต”^๓ เฉพาะตามนัยพระอภิธรรม หมายถึง สภาพที่นึกคิด ความคิด ใจ โดยจำแนกจิตเป็น ๘๘ (หรือนับโดยพิสดารเป็น ๑๒๑) จิต^๔ มีชื่อเรียก ๑๐ ชื่อคือ จิต แปลว่า ธรรมชาติที่คิด มโน แปลว่า ธรรมชาติที่โน้มไปหาอารมณ์ หทยะ แปลว่า ธรรมชาติที่รวบรวมไว้ภายใน มานัส แปลว่า ฉันทะที่มีในใจ ปันชระ แปลว่า ธรรมชาติที่ผ่องใส มนายตนะ แปลว่า มนะที่เป็นอายตนะ คือ เครื่องต่อ มนินทรีย์ แปลว่า มนะที่เป็นมนินทรีย์ คือความเป็นใหญ่ วิญญาณ แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ วิญญาณชั้น แปลว่า วิญญาณที่เป็นชั้น มโนวิญญาณธาตุ แปลว่า มนะที่เป็นธาตุชนิดหนึ่ง

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธรรม, ๒๕๕๖), หน้า ๖๒.

^๔ พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร และคณะ, คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๖.

จิตเป็นธรรมชาติที่มองไม่เห็น สัมผัสด้วยกายไม่ได้ ไม่มีรูปร่างสัณฐาน สี สัน วรรณะใด ๆ แต่เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงฝ่ายนามธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว โดยอาศัยเหตุ อาศัยปัจจัยต่าง ๆ ทำให้เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามกฎธรรมชาติ จิตคือธรรมชาติที่ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีต่อการสัมผัสถูกต้องทางกายและรู้สึกนึกคิดทางใจ จิตนี้ไม่ว่าจะเกิดแก่สัตว์ เตร็จฉาน มนุษย์ เทวดา หรือพรหม ก็ตาม ย่อมมีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะเหมือนกันทั้งสิ้น ในขณะที่อารมณ์เป็นธรรมชาติที่ถูกรู้ ถ้าจิตรู้สิ่งใด สิ่งนั้นคืออารมณ์ จิตจะว่างจากอารมณ์ไม่ได้ เมื่อจิตเกิดขึ้นทุกครั้ง จะต้องมีการรู้ให้รู้เสมอ จิตคือตัวรู้ อารมณ์คือตัวถูกรู้ ถ้าไม่มีตัวถูกรู้ ตัวรู้ก็ย่อมไม่เกิดขึ้น ดังนั้นเมื่อมีการรู้ก็ย่อมจะต้องมีสิ่งที่ถูกรู้อยู่ควบคู่กันด้วยเสมอไป

๒.๑.๑ ลักษณะของจิต

ลักษณะพิเศษของจิตเรียกว่า “ลักษณะที่จิตดูจะ”^๕ มี ๔ ลักษณะคือ

- ๑) อารมมณวิชขานนลกขณฺ์ มีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ
- ๒) ปุพฺพคฺมนรสฺ มีการเป็นประธานของเจตสิกและกัมมชรูป เป็นกิจ
- ๓) ปฏิสนธิปจฺจุปฏฺฐานํ มีการเกิดสืบต่อเนื่องกันระหว่างภพเก่ากับภพใหม่เป็นอาการปรากฏ
- ๔) สงฺขารปทฺฐจฺานํ ๓ เป็นเหตุใกล้ หรือ ๖ ๓ เป็นเหตุไกล หรือ ๖ ๓ เป็นเหตุใกล้

ลักษณะสามัญของจิตมี ๓ ลักษณะคือ

- ๑) อนิจจลักษณะ ไม่เที่ยงเพราะเกิดดับอยู่เสมอ
- ๒) ทุกขลักษณะ เป็นทุกข์ ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ เพราะเปลี่ยนแปลงไปอยู่เสมอ
- ๓) อนัตตลักษณะ ไม่ใช่ตัวตน เพราะบังคับบัญชาให้อยู่ในอำนาจตามที่ปรารถนาไม่ได้

๒.๑.๒ ประเภทของจิต

จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ มีวิธีการจำแนกหรือแบ่งประเภทได้ถึง ๙ นัย หรือ ๙ ประเภท แต่ไม่ว่าจะแบ่งโดยนัยใด เมื่อรวมแล้วจะได้จำนวนจิต ๘๙ ดวงหรือ ๑๒๑ ดวง โดยพิสดาร การแบ่ง ๙ นัย^๖ ได้แก่ แบ่งโดย ชาติ ภูมิ โสภณ โลก เหตุ ฌาน เวทนา สัมปโยค และ สังขาร มีวิธีแบ่งตามนัยต่าง ๆ ดังนี้

โดยชาติ แบ่งได้ ๔ ชาติ คือ อุกุศลชาติ ได้แก่ อุกุศลจิต ๑๒ กุศลชาติ ได้แก่ กุศลจิต ๓๗ วิปากชาติ ได้แก่ วิปากจิต ๕๒ กิริยาชาติ ได้แก่ กิริยาจิต ๒๐ ชาติ คือ ธรรมชาติ เป็นเชื้อชาติต่างกัน

^๕ ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๒๘), หน้า ๗๐.

^๖ พระอริการพรหมมาศ ธีรภทฺโท, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔, หน้า ๒๑-๒๙.

อกุศลชาติ กุศลชาติ หรือ อกุศลจิต กุศลจิต เป็นเหตุ วิบากชาติ หรือ วิบากจิต เป็นผล ส่วนกิริยาจิต ไม่ใช่เหตุหรือผล เรียกว่า อพยากต ส่วนมากเป็นจิตของพรอรหันต์

โดยภูมิ แบ่งได้ ๔ ภูมิ คือ กามภูมิ ได้แก่กามาวจรจิต ๕๔ รูปภูมิ ได้แก่รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปภูมิ ได้แก่อรูปาวจรจิต ๑๒ โลกุตตรภูมิ ได้แก่โลกุตตรจิต ๔๐ ภูมิ มี ๒ ความหมาย คือ ที่เกิดของสัตว์ มี ๓๑ ภูมิ และชั้นของจิต การแบ่งเป็น ๔ ภูมิ คือ แบ่งตามชั้นของจิต ที่แยกโดยอำนาจตัณหากามาวจรจิต คือจิตที่เกี่ยวข้องกับกามตัณหา รูปาวจรจิต คือจิตที่เข้าถึงอารมณ์ของรูปฌาน อรูปาวจรจิต คือจิตที่เข้าถึงอารมณ์ของอรูปฌาน โลกุตตรจิต คือจิตที่พ้นจากโลกทั้ง ๓ คือ จิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์

โดยโสภณ แบ่งได้ ๒ คือโสภณจิต ๕๙ และ อโสภณจิต ๓๐ โสภณจิตคือจิตที่ประกอบด้วยโสภณเจตสิก อโสภณจิตคือจิตที่ไม่มีโสภณเจตสิกประกอบ เป็นจิตที่เหลื่อจากโสภณจิต

โดยโลก แบ่งได้ ๒ คือ โลกียจิต ๘๑ และ โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐ (นับโดยพิสดาร)

โดยเหตุ แบ่งได้ ๒ คือ อเหตุกจิต ๑๘ และ สเหตุกจิต ๗๑

อเหตุกจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ได้แก่ อเหตุกจิต ๑๘

สเหตุกจิต คือ จิตที่ประกอบด้วยเหตุ ๖ ได้แก่ สเหตุกจิต ๑๐๓

เหตุ คือเจตสิก ๖ ได้แก่ โลภะเหตุ โทสะเหตุ โมหะเหตุ อโลภะเหตุ อโทสะเหตุ และอโมหะเหตุ

โดยฌาน แบ่งได้ ๒ คือ ฌานจิต ๖๗ อฌานจิต ๕๔ (คือ กามาวจรจิต)

โดยเวทนา แบ่งได้ ๓ คือ สุขเวทนา ๖๓ ทุกขเวทนา ๓ อุเบกขาเวทนา ๕๕

โดยสัมปโยค แบ่งได้ ๒ คือ สัมปยุตจิต ๕๕ วิปยุตจิต ๓๔

โดยสังขาร แบ่งได้ ๒ ได้แก่ อสังขาริกจิต ๓๗ สสังขาริกจิต ๕๒ เป็นการจำแนกจิตที่ไม่มี

การชักชวน และมีการชักชวน และไม่ว่าจะแบ่งจำแนกจิตตามนัยใด จะได้จำนวนจิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดังที่กล่าวแล้วว่า การจำแนกจิต หรือแบ่งประเภทของจิตได้ถึง ๙ นัยนั้น มีการอธิบายความหมายของจิตประเภทต่างๆ ดังต่อไปนี้

กุศลจิต หมายถึง จิตที่ไม่มีโทษ ให้ผลเป็นความสุข จะพบคำว่ามหากุศลจิต คือ กุศลจิตสามารถให้ผลเกิดขึ้นมากกว่าตน เพราะเป็นพื้นฐานไปสู่การบรรลุ ฌาน อภิญญา มรรค ผล แมตตนเอง เป็นเพียงกุศลจิตหรือมหากุศลจิต ๘ เท่านั้น

อกุศลจิต หมายถึง จิตที่มีโทษ ให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นจิตที่ประกอบด้วยอกุศลเจตสิก มี ๑๒ ดวง คือ โสภณจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ และ โมหามูลจิต ๒ คือ จิตโลภ โกรธ และหลงนั่นเอง

วิปากจิต^๗ หมายถึง จิตที่เป็นผลของกุศลและอกุศล ถ้าเป็นผลของกุศล เรียกว่ามหาวิปากจิตเป็นผลของมหากุศล ถ้าเป็นผลของอกุศล เรียกว่า อกุศลวิปากจิต นั่นคือผลหรือวิบากที่เราต้องรับจากสิ่งที่เราได้ทำไปแล้วนั่นเอง เป็นผลของกรรม จึงไม่ใช่การทำความกรรม เมื่อเกิดทุกข์เป็นผล จึงแก้ที่ผลไม่ได้ นอกจากทำเหตุที่ดีใหม่ ความหมายของวิปาก หรือ วิบาก มาจาก “ปาก” แปลว่า สุขหรือผลที่สุก

กิริยาจิต^๘ หมายถึง จิตที่ไม่ใช่กุศล ไม่ใช่อกุศล และไม่ใช่วิบาก เป็นเพียงจิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ผ่านมาทางทวาร ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) หรือทำหน้าที่ให้สำเร็จ การคิด การพูด การทำ เป็นกิริยาที่เกิดกับพระชีณาสพ ไม่มีปัจจัยแห่งกุศล และอกุศลในอนาคตอีก กิริยาจิต มี ๒ ประเภท ได้แก่ อเหตุกกิริยาจิต และ สเหตุกกามาวจรกิริยาจิต หรือมหากิริยาจิต

อเหตุกกิริยาจิต ได้แก่จิตที่ไม่ใช่เป็นผลของกุศลและอกุศล และไม่ใช่ทั้งจิตที่เป็นตัวกุศลและอกุศลด้วย เป็นจิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ที่ผ่านมาทางทวาร ๖ เท่านั้น ยังไม่ถึงความเป็นชวณะ (เว้นแต่หสิตุปาหะ เกิดที่ชวณะ) จึงยังไม่มีโอกาสสร้างเหตุ หมายถึงไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ (โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ และ อโมหะ)

มหากิริยาจิต หรือสเหตุกกามาวจรกิริยาจิต เป็นจิตที่ทำให้สำเร็จ การคิด การพูด การทำ มีเหตุประกอบเกิดขึ้น รับกามารมณ์เป็นส่วนมาก และเกิดขึ้นได้กว้างขวางในภุมิต่างๆ ได้ถึง ๒๖ ภุมิ เว้นอบายภุมิ ๔ และอสังญัสตตภุมิ ๑ ซึ่งไม่มีพระอรหันต์ มหากิริยาจิตนี้มีสภาพคล้ายกับมหากุศลจิต ต่างกันที่ว่า มหากุศลจิตถ้าเกิดขึ้นแก่บุคคลอื่นที่ไม่ใช่พระอรหันต์ ก็เรียกว่ามหากุศลจิต แต่ถ้าเกิดกับพระอรหันต์โดยเฉพาแล้ว จึงเรียกว่ามหากิริยาจิต จึงมีจำนวนเท่ามหากุศลจิต ๘ ดวง เกิดเฉพาในสันดานของพระอรหันต์ผู้ประหาณกิเลสเป็นสมุทเฉพโดยสิ้นเชิง ไม่มีความยินดียินร้ายประการใด พระอรหันต์อยู่เหนือกรรม เหนือบาป-บุญ เป็นกิริยาจิตที่เข้าถึงความเป็นชวณะ เสวยอารมณ์ที่เป็นโสมนัส หรืออุเบกขา ซึ่งสักแต่เพียงว่าเป็นเวทนาชนิดที่ไม่ใช่เป็นเหตุแห่งตัณหา อุปาทานจึงไม่สามารถก่อให้เกิดผลในอนาคตขึ้นใหม่อีกได้

กามาวจรจิต หมายถึง จิตที่เกิดหรือท่องเที่ยวไปหรืออาศัยอยู่ในกามภุมิ หรือกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรื่องนึกคิด เป็นที่เกิดของวัตถุกามและกิเลสกาม คือสิ่งที่ชอบใจ อารมณ์ที่ชอบใจ กำหนดยินดี เช่น มนุษย์ปฤชุน เทวดา สัตว์ในอบายภุมิทั้งหลาย มี ๕๔ ดวง

^๗ นายวรรณสิทธิ ไวกยะเสวี, คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ, ปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๙๖.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๔.

รูปาวจรจิต^๙ เป็นจิตที่เกิดจากการเจริญสมถภาวนา หรือที่เรียกว่า เจริญสมาธิเพื่อให้จิตสงบเข้าถึงรูปฌาน ตั้งแต่ฌาน ๑-๔ (นับตามนัยพระสูตร) หรือ ฌาน ๑-๕ (นับตามนัยพระอภิธรรม) ซึ่งย่อมต้องอาศัยบัญญัติของรูปธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ จิตที่เริ่มเพ่งจับบัญญัติอารมณ์ในตอนแรกนี้ ย่อมเป็นมหากุศลจิต สมาธิที่ประกอบกับมหากุศลจิตอยู่ในขั้นบริกรรมสมาธิกับอุปจารสมาธิ เมื่อเจริญสมาธิจนแนบแน่นเข้าถึงอัปนาสมาธิแล้ว จิตจะเปลี่ยนจากมหากุศลจิต เป็นรูปาวจรกุศลจิตที่เกิดพร้อมด้วยองค์ฌาน ๕ เป็นกุศลจิตที่ส่งผลให้ปฏิสนธิเป็นรูปพรหมในภูมิต่างๆ ตามสมควรแก่ฌานจิตนั้นๆ อันได้แก่

ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑) ได้แก่ องค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ได้แก่ องค์ฌาน ๔ คือ วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา

ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) ได้แก่ องค์ฌาน ๓ คือ ปิติ สุข เอกัคคตา

จตุตถฌาน (ฌานที่ ๔) ได้แก่ องค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา

ปัญจฌาน (ฌานที่ ๕) ได้แก่ องค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

ในรูปฌานทั้ง ๕ นี้เป็นทั้งกุศลจิต วิบากจิต (ผล) และกิริยาจิต อย่างละ ๕ รวมเป็น ๑๕

อรูปาวจรจิต^{๑๐} เป็นจิตที่เกิดจากการเจริญสมถของผู้ที่ได้รูปาวจรปัญจฌานแล้ว เมื่อได้เจริญฌานยิ่งขึ้นไปก็จะเข้าถึงอรูปฌาน จึงเป็นจิตที่ท่องเที่ยวในภูมิอันเป็นที่เกิดแห่งวัตถุรูปฌาน และอรูปภาพ

รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต มีชื่อว่า **“มหัคคตจิต”** ซึ่งหมายถึงจิตที่เข้าถึงความเป็นใหญ่ มีกำลังแก่กล้า สามารถข่มกิเลสที่เรียกว่านิวรณ์ ๕ ให้ได้พรหมสมบัติในพรหมโลก และผู้ได้รูปฌานอรูปฌาน เมื่อไปปฏิสนธิเป็นรูปพรหม และอรูปพรหม จะมีอายุยืนยาว กว่าสัตว์อื่น

โลกุตตรจิต^{๑๑} เป็นจิตที่พ้นจากโลก หมายความว่า เป็นจิตที่มีอารมณ์เหนือสภาวะธรรมที่มีอยู่ในโลก หรือเป็นจิตที่มีความสามารถรับอารมณ์พิเศษที่เหนือโลกทั้ง ๓ (กามโลก รูปโลก และอรูปโลก) คือนิพพานอารมณ์ ได้แก่ มัคคจิต ๔ ผลจิต ๔ รวมเป็น ๘ ดังต่อไปนี้

โสดาปัตติมัคคจิต ๑ โสดาปัตติผลจิต ๑

สกทาคามีมัคคจิต ๑ สกทาคามีผลจิต ๑

อนาคามีมัคคจิต ๑ อนาคามีผลจิต ๑

อรหัตตมัคคจิต ๑ อรหัตตผลจิต ๑

^๙ นายวรรณสิทธิ ไหวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ**, ปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๑๑๘.

^{๑๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๒.

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๐.

จิตเหล่านี้เกิดแก่พระอริยบุคคล ตั้งแต่พระโสดาบันบุคคลจนถึงพระอรหันตบุคคล มัคคจิตทั้ง ๔ เมื่อเกิดแล้วจะเกิดเพียงครั้งเดียวเท่านั้น แล้วดับลงทันที

โลกุตตรจิตนับโดยย่อได้ ๘ นับโดยพิสดารได้ ๔๐ เพราะจิตของพระอริยบุคคลได้ฌาน ๕ จึงเป็น $๘ \times ๕ = ๔๐$ เพราะพระอริยบุคคลที่ได้ฌาน ท่านอาศัยฌานเป็นบาทสู่การบรรลุธรรม

โลกียจิตเป็นจิตที่ยังเกิดอยู่ในโลกทั้ง ๓ คือ กามโลก รูปโลก และอรุณโลก โลกียจิต มี ๘๑ ดวง เมื่อรวมกับโลกุตตรจิต $๔๐ (๘๑ + ๔๐) = ๑๒๑$

โสภณจิต หมายถึง จิตที่ตั้งงาม เกิดพร้อมกับโสภณเจตสิก หรือเป็นจิตที่นอกเหนือจากอกุศลจิต และอเหตุกจิต เรียกว่า โสภณจิต มี ๙๑ ดวง ส่วนอโสภณจิต หมายถึง จิตที่ไม่งาม เป็นจิตนอกเหนือจากโสภณจิต มี ๓๐ ดวง

อเหตุกจิต คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยเหตุ ๖ นั่นคือ โลภะ โทสะ โมหะ อโลภะ อโทสะ อโมหะ อเหตุกจิตมี ๑๘ ดวง ได้แก่ อกุศลวิปากจิต ๗ อเหตุกกุศลวิปากจิต ๘ อเหตุกกริยาจิต ๓

สเหตุกจิต หมายถึง จิตที่ประกอบด้วยเหตุ ๖ มี ๑๐๓ ดวง

ฌานจิต หมายถึง จิตที่ประกอบกับองค์ฌาน ๕ องค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา มี ๖๗ ดวง

อฌานจิต ได้แก่ จิตที่ไม่ใช่ฌานจิตทั้งหมด ๕๔ ดวง

จิตที่เกิดพร้อมสุขเวทนา ทุกขเวทนา และ อุเบกขาเวทนา

จิตที่เกิดพร้อมสุขเวทนา ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมกับโสมนัสเวทนา คือ ดีใจ มี ๖๒ และ จิตที่เกิดพร้อมสุขเวทนา คือ สุขกาย ๑

จิตที่เกิดพร้อมทุกขเวทนา ได้แก่ จิตที่เกิดพร้อมกับโทมนัสเวทนา คือ เสียใจ มี ๒ และจิตที่เกิดพร้อมทุกขเวทนา คือ ทุกข์กาย ๑

จิตที่เกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา มี ๕๕

สัมปยุตจิต^{๑๒} คือ จิตที่ประกอบด้วยสภาพธรรมมี ๕ ประเภท คือ ทิฏฐิ ปฏิฆะ วิจิกิจฉา อุทธัจจะ ญาณ มี ๕๕ หรือนับโดยพิสดารมี ๘๗

วิปยุตจิต คือ จิตที่ไม่มีสภาพธรรม ๕ ประเภทประกอบมี ๓๔ ดวง

อสังขาริกจิต^{๑๓} คือ จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่มีอาการชักชวน ๓๗ ดวง เป็นจิตที่เกิดขึ้นโดยอุตสาหะของตนเอง เช่น ทำกุศลเอง ไม่มีใครชักชวน เช่น อเหตุกจิต ๑๘ เป็นต้น

^{๑๒} นายวรรณสิทธิ ไชยยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ**, ปริเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๑๖๘.

^{๑๓} พระอธิการพรหมมาศ ธีรภทฺโท, **คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔**, หน้า ๒๙.

สังขาริกจิต คือ จิตที่เกิดขึ้นโดยอาศัยการชักชวน ๕๒ ดวง หรือ ๘๔ นับโดยพิสดาร

การกล่าวถึงประเภทและจำนวนของจิตนี้ เพื่อให้เข้าใจว่า จิตดวงเดียว แต่เมื่อประกอบกับเจตสิกต่างๆ ทำให้จิตปรากฏอาการต่าง ๆ กัน เป็นกุศลบ้าง อกุศลบ้าง กิริยาที่เรียกว่าพยากตบ้าง เป็นการแสดงถึงความวิจิตรพิสดารของจิต โดยศัพท์บัญญัติญาณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ในอิทธิธรรมมัตถะสังคหะ พระพุทธองค์ได้กล่าวถึงจิตประเภทต่าง ๆ ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น โดยเริ่มที่อกุศลจิต ๑๒ เพราะเหตุที่อกุศลเป็นธรรมชาติที่ควรละ เป็นเหตุที่น่าสู้อบายภูมิ เป็นธรรมที่มีโทษ ส่งผลเป็นความทุกข์กายและใจ ผู้ที่ปรารถนาจะพบแต่ความสุขความเจริญและปรารถนาจะไปเกิดในสุคติภูมิ หรือพ้นจากทุกข์แห่งการเกิด จึงจำเป็นต้องกำหนดรู้อกุศลจิตเพื่อการละเป็นขั้น ๆ จึงจะเข้าถึงความบริสุทธิ์แห่งจิต หลุดพ้นได้ ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญที่จะศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะเป็นเหตุแห่งทุกข์ และเพื่อการศึกษาปฏิบัติให้พ้นจากทุกข์ แต่มีมนุษย์ส่วนใหญ่มักก่ออกุศลกรรมมากกว่ากุศลกรรม ดังนั้นจิตที่ไม่ได้ฝึกดีนั้น จิตสุดท้ายมักหวนเอาอกุศลต่าง ๆ นำพาไปเกิดในทุคติภูมิ หรือที่เรียกว่าอบายภูมิ ๔ มี เปรต อสุรกาย นรก และสัตว์เดรัจฉานเป็นส่วนมาก ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรากำหนดใจด้วยใจอย่างนี้แล้ว ย่อมรู้ชัดบุคคลบางคนในโลกนี้ ผู้มีจิตอันประทุษร้ายแล้วว่า ถ้าบุคคลพึงทำกาละในสมัยนี้ พึงตั้งอยู่ในนรกเหมือนถูกนำมาขังไว้ฉะนั้น ข้อนั้นเพราะอะไร เพราะจิตของเขาอันโทษประทุษร้ายแล้ว ภิกษุทั้งหลาย ก็แหละเพราะเหตุใดที่จิตประทุษร้าย สัตว์บางพวกในโลกนี้เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก ฯลฯ ตามอำนาจแห่งอกุศลกรรมหนักเบาที่ตนได้ก่อไว้ในภพต่าง ๆ^{๑๔}

ความทุกข์คือสภาวะธรรมที่ทนได้ยากที่มนุษย์ไม่ปรารถนา แต่คนส่วนใหญ่เกือบทั้งหมดก็ไขว่คว้าเข้าหาทุกข์เหล่านั้น เมื่อไม่ปรารถนาที่จะเจอความทุกข์กายและใจ จึงจำเป็นต้องศึกษาที่มาของเหตุแห่งทุกข์ว่าเกิดจากอะไร สภาวะอกุศลที่เกิดแต่ละตัวมันเป็นลักษณะเช่นใด จะวางจิตเช่นไร เมื่อสัมผัสกับสิ่งที่กระทบเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ เพื่อการรู้เท่าทันอารมณ์และมีให้อกุศลจิตเกิดขึ้น หากอกุศลจิตเมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะพิจารณาเช่นไรเพื่อที่จะรีบดับอกุศลจิตนั้นมีให้บานปลายภายในใจ หรือจนกระทั่งล่วงออกมาสู่การแสดงออกภายนอก เป็นการประทุษร้ายทางกาย และวาจาต่อตนเองหรือต่อผู้อื่นในสังคม เพราะเหตุใดอกุศลจิตจึงเกิดได้และบ่อย ๆ จะเอาหลักธรรมข้อใดมาชำระล้างอกุศลจิตได้อย่างเป็นผลและถูกวิธี และเมื่ออกุศลที่ดับไปแล้ว จะทำอย่างไรเพื่อมิให้ก่อเกิดขึ้นอีก หรือก่อเกิดให้น้อยลง ลดละลงได้เรื่อย ๆ โดยไม่สร้างอกุศลกรรมใหม่ขึ้น และเมื่ออกุศลจิตสามารถดับลงได้

^{๑๔} อก.เอกก. (ไทย) ๒๐/๔๔/๗.

อย่างต่อเนื่อง จะพิจารณาอย่างไรเพื่อรักษาสภาพการดับของอกุศลจิตให้ยาวนานมากขึ้น และพัฒนาจิตให้สงบสุขเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ด้วยเหตุนี้ อกุศลจิตจึงเป็นหัวข้อสำคัญต่อการศึกษาของผู้วิจย เพื่อให้พ้นจากอบายภูมิ เป็นอย่างน้อย และสำคัญต่อมนุษยชาติผู้ปรารถนาความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ในชาตินี้ก็ดี ชาติต่อไปก็ดี หรือเพื่อเข้าถึงความสุขถาวรที่เป็นวิมุติ นั้น จำต้องละอกุศลจิตเพื่อประโยชน์แห่งจิตวิญญานตนในการเข้าถึงสัจธรรม ในกาลต่อไป และเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในสังคมโลกใบนี้

สรุป จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สีต่อการสัมผัส ถูกต้องทางกายและรู้สึกนึกคิดทางใจ มีสภาพเกิดดับอยู่ตลอดเวลาตามกฎไตรลักษณ์ ตามนัยพระอภิธรรมแบ่งออกเป็น ๘๙ หรือ ๑๒๑ นับโดยพิสดาร มี ๙ นัย คือแบ่งโดยชาติ ภูมิ โสภณ โลก เหตุ ฌาน เวทนา สัมปโยค และสังขาร และจำแนกเป็น ๔ ประเภทหลักคือ อกุศลจิต กุศลจิต วิปากจิต และกิริยาจิต

๒.๒ ความหมายและลักษณะของอกุศลจิต

๒.๒.๑ ความหมายของอกุศลจิต

อกุศลจิต มาจาก ๒ คำคือ “อกุศล” และ “จิต”

คำว่าอกุศล^{๑๕} มีความหมายคือ กายทุจริต วาจาทุจริต มโนทุจริต ตลอดถึงบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ และ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นธรรมที่ทำให้เศร้าหมอง (ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ มี โลภะมูลจิต ๘, โทสะมูลจิต ๒, โมหะมูลจิต ๒)^{๑๖} บาป (คือ ธรรมที่มีโทษ ซึ่งสหจรด้วย อกุศลจิต ๑๒ ดวง^{๑๗}) จิตประทุษร้าย^{๑๘} หมายถึงสภาวะธรรมที่เป็นโทษ (คือความโลภหรือราคะ ความโกรธหรือโทสะ ความหลงหรือโมหะ ซึ่งแสดงออกทางกายวาจา ใจ ในอกุศลกรรมบถ ๑๐ หรือเป็นจิตที่ประกอบด้วยอกุศลเจตสิก) ไม่ฉลาด ชั่ว กรรมชั่ว^{๑๙} ธรรมที่ไม่ใช่กุศล หมายถึงธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศล เหมือนอมิตรที่เป็นปฏิปักษ์ต่อมิตร และอโลภะ เป็นต้น ที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความโลภ เป็นต้น^{๒๐}

^{๑๕} วิ.ม. (ไทย) ๕/๒๙๒/๑๑๐.

^{๑๖} ที.สี.อ. (ไทย) ๙/๒/๑๙๐.

^{๑๗} ที.ม. ฎีกา (ไทย) ๙/๒/๙๐.

^{๑๘} ขุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๒๑๔/๓๗๑.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๖), หน้า ๔๗๓.

^{๒๐} พระพุทธโฆษาจารย์ ญาณ, อภิธานศัพท์ คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙๑.

สรุปเมื่อรวมคำว่า “อกุศล” และคำว่า “จิต” เข้าด้วยกันเป็น “อกุศลจิต” จึงหมายถึง ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ที่ไม่ดีงาม ที่หยาบ ต่ำทราวม ซึ่งเป็นบาป มีโทษ เป็นจิตประทุษร้าย ให้ผลเป็น ความทุกข์ ประกอบด้วยอกุศลเจตสิก ๑๔^{๒๑} มี ๑๒ ดวง คือ โลกมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ โมหมูลจิต ๒ มूलคือ ต้นเหตุของอกุศลธรรมทั้งหลายนั้น มี ๓ คือ โลกเจตสิก โทสเจตสิก โมหเจตสิก รวมเป็นอกุศลเหตุหรืออกุศลมูลซึ่งมีลักษณะแตกต่างกันของสภาพธรรม ๓ อย่าง คือ เวทนา ๑ หมายถึงความรู้สึกสุขทางกายและทางใจ เวทนาคือธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ หมายถึง อารมณ์ในขณะ นั้นเกิดขึ้นด้วยความรู้สึกดีใจ หรือ เฉย ๆ เพราะมีโลก ทิฏฐิ และมานะเจตสิกเกิดร่วมด้วย เป็นไปใน อาการหลายอย่าง เช่น ความกำหนัด ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความรักใคร่ ความทะยานอยาก ความผูกพัน ความห่วงใย ความอาลัย ฯลฯ สัมปยุตต์ ๑ หมายถึง ประกอบด้วยความเห็นผิดและไม่ เห็นผิด สังขาร ๑ หมายถึงการปรุงแต่งจิตที่มีการชักชวน และไม่มีการชักชวน มีเจตสิกที่ประกอบ ๒๒ คือ อัญญาเจตสิก ๑๓ (ได้แก่สัมพัจฉจรตสธารณเจตสิก ๗ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอก กัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ และปกิณกเจตสิก ๖ คือ วิตก วิจาร อธิโมกษ์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ) โลติกะ เจตสิก ๓ (ได้แก่ โลภะ ทิฏฐิ มานะ) โมจตุกเจตสิก ๔ (ได้แก่ โมหะ อหิริกะ อนอตตปปะ อุทัจจจะ) ถิทุกเจตสิก ๒ (ได้แก่ ถีนะ มิตตะ)

๒.๒.๒ ลักษณะของอกุศลจิต

อกุศลจิตมีลักษณะตามในพระบาลีว่า “อภฺรฺชฺชา โลกฺมฺลฺลานิ โทสมฺลฺลานิ จ ทฺวิธา โมหฺมฺลฺลา นิ จ เทวติ ทฺวาทสากฺกุสลา สฺยุง ฯ” แปลความว่า โลกมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ โมหมูลจิต ๒ รวมจิต ๑๒ ดวงนี้ เป็นอกุศลจิต มีลักษณะพิเศษ ๔ ประการคือ

- ๑) มีความเป็นโทษและให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นลักษณะ
- ๒) มีการเป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม เป็นกิจ
- ๓) มีความขุ่นมัว เป็นผลปรากฏ
- ๔) มีอโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุใกล้

๒.๒.๓ เหตุให้เกิดอกุศลจิต

อกุศลจิต มีเหตุเกิด ๒ อย่างคือ ปาปมิตตตา คือ การคบมิตรชั่ว และ อโยนิโสมนสิการ คือ การทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย

^{๒๑} พระอริการพรมมาศ ธีรภทฺโท, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔ จิ เจริญ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔.

สรุป ลักษณะของอกุศลจิต คือ เป็นโทษและให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม มีความขุ่นมัว มีอโยนิโสมนสิการ

๒.๓ ประเภทของอกุศลจิต

ในที่นี้ผู้วิจัยจักอธิบายประเภทของอกุศลจิต ตามนัยพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ ประเภทหลักคือ โลภะมูลจิต โทสะมูลจิต โมหะมูลจิต ทั้ง ๓ ประเภทนี้จะเข้าไปในลักษณะของสภาวะธรรม ที่เป็นนามธรรม จะไม่ปรากฏเกี่ยวกับบุคคลซึ่งเป็นรูปธรรม ดังต่อไปนี้คือ

๒.๓.๑ อกุศลจิตประเภทที่ ๑

อกุศลจิตประเภทที่ ๑ ได้แก่ โลภะมูลจิต ๘ และเจตสิกที่ประกอบพร้อมองค์ธรรม

โลภะมูลจิต หมายถึง จิตที่มีโลภเจตสิกเกิดร่วมด้วยเป็นมูลเป็นประธาน มีความต้องการและติดใจในกามคุณอารมณ์ คือความอยากได้หรือติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส องค์ธรรมได้แก่

โลติกเจตสิก ๓ เจตสิกที่ประกอบมี ๒๒ คือ อัญญสมานเจตสิก ๑๓ ได้แก่ สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ (คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการ) และปกิณกเจตสิก ๖ (คือ วิตก วิจารณ์ อธิโมกษ์ วิริยะ ปิติ ฉันทะ)

โมจตุกเจตสิก ๔ ได้แก่ โมหะ อหิริกะ อนอตตปปะ อุทัจจจะ

ถิทุกะเจตสิก ๒ ได้แก่ ถีนะ มัทธะ

โลติกเจตสิก ๓^{๒๒} (ได้แก่ โลภะ^{๒๓} คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทิฏฐิ คือความเห็นผิดในอารมณ์ มานะ คือความเย่อหยิ่งถือตัว) จึงทำให้พอใจติดข้องในอารมณ์ที่ปรากฏ เจตสิก ๓ ดวงนี้ ชื่อว่าโลติกะ เพราะยกโลภะเจตสิกเป็นประธาน มีลักษณะ “ยึดมั่น” หรือ “ติดข้อง” ดังในวิสุทธิมรรค ชั้นธนัทเทส^{๒๔} ความว่า “โลภะมีความยึดอารมณ์ไว้เป็นลักษณะ ดุจตั้งสำหรับดักลิง (ยึดลิงที่มาต้องเข้าไว้) มีอันตั้งหน้าเกาะติดไปเป็นกิจ ดุจขึ้นเนื้อที่คนโยนลงไปในกระทะอันร้อน (ก็ตั้งหน้าติดไหม้ไปในกระทะนั้น) มีอันไม่ยอมสละเป็นผล ดุจสีป้ายตามสมน้ำมัน (ป้ายแล้วติดล้างออกยาก) มีความเห็นว่าน่ายินดีในสัญญาชยธรรมทั้งหลายเป็นเหตุใกล้ เมื่อมันขยายตัวขึ้นจนเป็นแม่น้ำคือ

^{๒๒} พระอริการพรมมาศ ธีรภทโท, **คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔ จิ เจ รุ นิ**, หน้า ๓๔.

^{๒๓} พระสัทธัมโชติกะ อัมมจาริยะ, **ปรมัตถะโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บจก.วี อินเตอร์, ๒๕๔๗), หน้า ๓๓.

^{๒๔} พระพุทธโฆษาจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๘๓.

ตัณหาที่มีแต่พาไปนรกเท่านั้น ดุจแม่น้ำมีกระแสเชี่ยว ก็มีแต่พาไปสู่มหาสมุทรฉะนั้น” โลกะมูลจิต ๘^{๒๕} มีดังนี้คือ

๑) โลกมูลจิตดวงที่ ๑ โสมนัสสสทนต์ ทิฏฐิตตสมปยุตต์ อสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน (อสงฺขาริกํ) พร้อมด้วยความดีใจ (โสมนัส) ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทิฏฐิตตสมปยุตต์) เป็นจิตที่มีกำลังเพราะไม่ต้องอาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๑๙ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๓ โมจตุก ๔ โลกะ ทิฏฐิ

ตัวอย่างเช่น จิตคิดอยากได้ทรัพย์ของผู้อื่น โดยมีได้มีใครมาชักชวน แล้วตัดสินใจไปขโมยเครื่องเพชร จี้ปล้นธนาคาร ฉกชิงวิ่งราว หรือการอยากได้หญิงอื่นมาเป็นภรรยาตนด้วยความกำหนดอันแรงกล้า ด้วยความเห็นผิด จึงไปจุดข่มขืนหญิงสาวด้วยความยินดีพอใจโดยมิได้มีการขู่ขอจากผู้เป็นบิดามารดาหรือผู้ปกครองของฝ่ายหญิง และไม่ได้เป็นที่ยินยอมของผู้ถูกระทำชำเรา เป็นต้น คือล่วงละเมิดกระทำผิดศีล เป็นต้น เป็นการกระทำด้วยความเห็นผิด

๒) โลกมูลจิต^{๒๖} ดวงที่ ๒ โสมนัสสสทนต์ ทิฏฐิตตสมปยุตต์ สสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน (สสงฺขาริกํ) พร้อมด้วยความดีใจ (โสมนัส) ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทิฏฐิตตสมปยุตต์) เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง เพราะต้องอาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๒๑ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๓ โมจตุก ๔ โลกะ ทิฏฐิ ธิทุกะ ๒ (ความเชื่องซึมที่ถ้อยในอารมณ์)

ตัวอย่างเช่น วัยรุ่นเด็กนักเรียนที่เคยเป็นคนดี เชื่อฟังพ่อแม่ แต่เมื่อถูกเพื่อนชักชวนให้ทดลองเสพยาเสพติด ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ โดยอ้างว่าเป็นลูกผู้ชายต้องเที่ยวผู้หญิง ดื่มเหล้า สูบบุหรี่เป็นมีเช่นนั้นไม่สมเป็นชาย และจะถูกเพื่อนชั่ว ๆ ล้อเลียน กลั่นแกล้ง เป็นต้น ด้วยความโง่เขลา จึงหลงผิดเชื่อเพื่อน จึงทดลองเสพยาตามที่เพื่อนชักชวน เมื่อทดลองเสพยาครั้งหนึ่งแล้วก็จะมีครั้งต่อ ๆ มา เพราะยาเสพติดนั้นให้โทษ ทำให้ติดยาจนหลายคนถอนตัวไม่ออกจากสิ่งเสพติดมีนเมากลายเป็น เสียคนเสียการเรียน ไม่มีคนคบค้าสมาคมด้วย สังคมรังเกียจและประณาม ถูกกฎหมายลงโทษ อีกทั้งเป็นอกุศลกรรมที่นำพาลงสู่อบายภูมิด้วยเช่นกัน เพราะการถูกชักชวนไปในทางที่ผิด

^{๒๕} พระอริการพรมมาศ ธีรภทฺโท, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔ จิ เจ รุ นิ, หน้า ๑๓.

^{๒๖} ชู.ม. (ไทย) ๒๙/๘/๓๗.

๓) โลกมุขจิตดวงที่ ๓ โสมนสุสสหคตํ ทิฏฐิตวิปยุตตํ อสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน พร้อมด้วยความดีใจ ไม่ประกอบด้วย ความเห็นผิดเป็นจิตที่มีกำลังเพราะไม่ได้อาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๑๙ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๓ โมจตุก ๔ โลภะ มานะ (ความเย่อหยิ่งถือตัว)

ตัวอย่างเช่น จิตอยากได้รถคันใหม่ อยากได้โทรศัพท์มือถือใหม่ อยากได้ตำแหน่ง ลาภยศสรรเสริญ ด้วยจิตของตนเอง ไม่ได้ถูกใครชักชวน เป็นความอยากได้ อยากมี อยากเป็น แต่หามาได้ด้วย ความสุจริต ความอยากนั้นเป็นตัณหา คือราคะ หรือความโลภ ความพอใจจะหามา จึงจัดว่าเป็นอกุศลจิต เป็นเหตุแห่งทุกข์ คือสมุทัยสัง^{๒๗} มีความพอใจในสิ่งที่ได้ตอบสนองกิเลสตัณหาตน แต่ได้มาโดยมิได้มีการเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น จึงจัดเป็นจิตที่ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด (โลภะเจตสิก เกิดร่วมกับโสมนัสเวทนา มีมานะเจตสิกเกิดร่วม แต่ไม่มีทิฏฐิเจตสิกเพราะไม่เป็นไปด้วยความเห็นผิด)

๔) โลกมุขจิต^{๒๘} ดวงที่ ๔ โสมนสุสสหคตํ ทิฏฐิตวิปยุตตํ สสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน พร้อมด้วยความดีใจ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิดเป็นจิตที่ไม่กำลัง เพราะต้องอาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๒๑ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๓ โมจตุก ๔ โลภะ มานะ ถิทุกะ ๒

ตัวอย่างเช่น เพื่อนมาชักชวนไปดูหนัง ซึ่งจิตตนเองมิได้คิดจะไปดูหนังตั้งแต่แรก แต่เพราะมีคนชวนหรือการถูกสื่อต่าง ๆ โฆษณาต่าง ๆ ป้ายต่าง ๆ ตามโรงหนังที่มีภาพสะดุดตา เรื่องราวประกอบภาพที่ดึงดูดเร้าใจผู้ผ่านไปมาให้หยุดดู และเกิดกิเลส พอใจอยากเข้าชมหนังจึงตัดสินใจซื้อตั๋วเข้าชม หรือเมื่อเดินผ่านเห็นไอศกรีมมีสีสรรที่ดึงดูดตาดูใจชวนให้เกิดความอยากกิน จึงตัดสินใจซื้อทั้ง ๆ ที่ไม่มีจิตว่าจะกินในตอนแรก เป็นต้น ถือว่าเป็นตัณหา ความใคร่ ความพอใจ เกิดขึ้นจากบุคคลชักชวน หรือจากสื่อภาพภายนอกดึงดูดตาดูใจชวนให้เกิดความพอใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัสขึ้น จึงเป็นอกุศลจิตที่เกิดขึ้นเพราะถูกชักชวน พร้อมด้วยความยินดี พอใจในการเสพอารมณ์นั้น แต่มิได้เบียดเบียนตนเองหรือผู้อื่นให้เดือดร้อน หรือกระทำการผิดศีลธรรมจึงไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด

๕) โลกมุขจิตดวงที่ ๕ อุเบกขาสหคตํ ทิฏฐิตสมปยุตตํ อสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน (อสงฺขาริกํ) พร้อมด้วยความรู้สึกเฉย ๆ (อุเบกขา ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ยินดีหรือไม่ยินร้าย) ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทิฏฐิตสมปยุตตํ) เป็นจิต

^{๒๗} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/๑๒๐.

^{๒๘} ส.น.อ. (ไทย) ๒/๓๓๐.

ที่มีกำลังเพราะไม่ต้องอาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๑๘ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๒ (เว้นปีติ) โมจตุก ๔ โลกะ ทิฏฐิ ยกตัวอย่างเช่น คนทิ้งขยะลงบนท้องถนน หรือเทสิ่งสกปรกลงในแม่น้ำ ด้วยจิตตนเอง ไม่ได้มีใครมาชวนให้ต้องทิ้ง ไม่ได้ทำด้วยความที่ต้องอยากหรือไม่อยาก แต่เป็นเพียงอาการของการกระทำที่รู้สึกรู้สึกเฉย ๆ แต่เป็นความเห็นผิด คือ ทำให้เกิดมลภาวะน้ำเสีย หรือขยะที่ก่อให้เกิดน้ำเน่าตามมาจึงเป็นความผิดต่อศีลสังคมในสัปปุริสธรรม ๗^{๒๙} ในการอยู่ร่วมกันโดยส่วนรวม ทำให้ขยะเกลื่อนกลาดบนท้องถนน ไม่สะอาด ไม่งามตา ไม่เป็นระเบียบเรียบร้อย บ่อเกิดเชื้อโรค กระจาย ผิดต่อกาลเทศะเรื่องการวางตนให้ถูกที่ควรในการใช้สถานที่สาธารณะ การกระทำที่มีผลกระทบต่อมลภาวะเป็นพิษต่อสิ่งแวดล้อมต่อธรรมชาติเป็นต้น

๖) โลกมูลจิตดวงที่ ๖ อุปกุขาสหคตฺ ทิฏฐิจิตตสมปยุตฺตํ สสงฺขาริกํ

แปลว่าจิตที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน (สสงฺขาริกํ) พร้อมด้วยความรู้สึกเฉย ๆ (ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่ยินดี หรือไม่ยินร้าย ประกอบด้วยความเห็นผิด (ทิฏฐิจิตตสมปยุตฺตํ) เป็นจิตที่ไม่มีกำลังเพราะต้องอาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๒๐ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๒ (เว้นปีติ) โมจตุก ๔ โลกะ ทิฏฐิ ธิทุกะ ๒

ยกตัวอย่างเช่น คนที่เคยฆ่าสัตว์กินเป็นอาหารเป็นอาจิดน เมื่อมีเพื่อนมาชวนให้ช่วยฆ่าสัตว์เพื่อทำเป็นอาหาร หรือเพื่อการใดก็แล้วแต่ ผู้ฆ่าก็ฆ่าประกอบอาหารให้ด้วยความรู้สึกเฉย ๆ เพราะเป็นอาการที่กระทำอยู่ในชีวิตประจำวันเป็นอาจิดน จึงเป็นการกระทำที่เสพคุ้นจนรู้สึกเฉย ๆ ต่อการฆ่าสัตว์เหล่านั้น เพราะกลายเป็นเรื่องธรรมดาของผู้ฆ่า การกระทำดังกล่าว จึงเป็นอกุศลจิตที่ประกอบด้วยความเห็นผิด เนื่องจากผิดต่อศีลข้อปาณาติบาต เพราะมีการเบียดเบียนชีวิตผู้อื่นเป็นต้น

๗) โลกมูลจิตดวงที่ ๗ อุปกุขาสหคตฺ ทิฏฐิจิตตวิปยุตฺตํ อสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่มีการชักชวน พร้อมด้วยความรู้สึกเฉย ๆ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เป็นจิตที่มีกำลัง (ไม่มีการชักชวน) มีเจตสิกประกอบได้ ๑๘ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๒ (เว้นปีติ) โมจตุก ๔ โลกะ มานะ

ตัวอย่างเช่น จิตของตนเองเกิดฝึกฝนในการปฏิบัติ ขณะที่นั่งปฏิบัติอยู่ แล้วมีนิมิตเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ เมื่อจิตสัมผัสกับนิมิตเหล่านั้น เวทนาย่อมเกิดขึ้น การที่เห็นนิมิตเกิดเป็นความพอใจระดับธรรมดาที่เห็นจนเคยชิน จัดเป็นโลกะ ที่มีโชติอิฏฐารมณ (ความพอใจมาก) แต่เป็นอิฏฐมณชัตตารมณ คืออารมณ์ที่พอใจแบบกลาง ๆ เรียกว่า ความรู้สึก (เวทนา) ที่เฉย ๆ ต่อสิ่งที่เข้ามากระทบทางใจ และไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๓.

๘) โลกมุขจิตดวงที่ ๘ อุเบกขาสหคตฺ ทัณฺณจิตวิปยุตฺตํ สสงฺขาริกํ

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน พร้อมด้วยความรู้สึกเฉย ๆ (ไม่สุขไม่ทุกข์) ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เป็นจิตที่ไม่มีกำลัง เพราะต้องอาศัยการชักชวน มีเจตสิกประกอบได้ ๒๐ ดวงคือ อัญญาสมานเจตสิก ๑๒ (เวณปิติ) โมจตุก ๔ โลกะ มานะ ๓ ทักะ ๒

ตัวอย่างเช่น เดิมที่ต้องการอยู่บ้านพักผ่อนเฉย ๆ แต่บังเอิญเพื่อนมาชวนไปเที่ยวดูหนังฟังเพลง ด้วยความเกรงใจเพื่อน จึงตัดสินใจตกลงไปกับเพื่อน ขณะฟังเพลงไป เป็นความพอใจระดับกลาง ๆ ต่อเสียงที่ได้ยิน ไม่ใช่อธิฏฐารมณฺ (ความยินดีพอใจมาก) สักแต่ว่ามาฟังเป็นเพื่อนเท่านั้น ความเพลินกับเสียงเพลงเป็นโลกะที่ประกอบด้วยความเฉย ๆ และไม่เห็นผิด

๒.๓.๒ อุกุศลจิตประเภทที่ ๒

อุกุศลจิตประเภทที่ ๒ ได้แก่ โทสะมุขจิต ๒ และเจตสิกที่ประกอบพร้อมองค์ธรรม โทสะมุขจิต หมายถึง จิตที่เกิดร่วมกับโทสะเจตสิกเป็นมูลเป็นประธาน ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่หายากกระด้าง ไม่พอใจในอารมณ์ มีความประทุษร้าย อันตราย ความไม่แช่มชื่น^{๓๐} คำว่า “โทสะ” เป็นภาษาบาลี มาจากทุส ธาตุ ในความประทุษร้าย ความเกลียดชัง ลง ณ ปัจจัย ลบ ณ พฤทธิ อุ เป็น โอ มีรูปวิเคราะห์ว่า ทุสสนฺ โทโส ในอรรถกถาอัฐฐสาลินี พระพุทธโฆสะจารย์อธิบายนิเทศแห่งโทสศัพท์ว่า โทสะ ชื่อว่า ความหงุดหงิดแห่งจิต เพราะเกิดขึ้นกระทบกระทั่งจิตอยู่ ความหงุดหงิดที่แรงกว่านั้น ชื่อว่า ปฏิฆะ คือความไม่พอใจ โทสะมีชื่อเรียกต่าง ๆ ดังนี้ คือ ความไม่ชอบ ความเสียใจ ความกุ่มกุ่มใจ ความรำคาญใจ ความหงุดหงิด ความโกรธ ความเกลียด ความกลัว ความอาย ความประทุษร้าย ความอาฆาต ความคิดเบียดเบียน

โทสมุขจิตทั้ง ๒ ประเภท มีความต่างกันที่เป็นจิตมีกำลัง (อสังขาริก) หรือเป็นจิตที่ไม่มีกำลัง (สังขาริก) มีลักษณะพิเศษ ๔ ประการ^{๓๑} คือ (๑) ความกระด้าง เป็นลักษณะ (๒) มีการทำให้ใจของตนและผู้อื่นหม่นหมอง เป็นกิจ (๓) มีการประทุษร้ายอารมณ์ เป็นผลปรากฏ (๔) มีอาฆาตวัตถุ ๑๐^{๓๒} เป็นเหตุใกล้ให้เกิด กล่าวคือ

อาฆาตเพราะคิดว่าเขาได้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา

^{๓๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๒๙.

^{๓๑} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร และคณะ, คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๒๗.

^{๓๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๖๐/๖๑๕., พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร และคณะ, คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๘.

อาฆาตเพราะคิดว่าเขากำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขาจักทำความเสื่อมเสียแก่เรา
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขาได้เคยทำความเสื่อมเสียแก่ผู้ที่เรารัก
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขากำลังทำความเสื่อมเสียแก่ผู้ที่เรารัก
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขาจักทำความเสื่อมเสียแก่ผู้ที่เรารัก
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขาได้เคยทำคุณประโยชน์แก่ผู้ที่เราเกลียดชัง
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขากำลังทำคุณประโยชน์แก่ผู้ที่เราเกลียดชัง
 อาฆาตเพราะคิดว่าเขาจักทำคุณประโยชน์แก่ผู้ที่เราเกลียดชัง
 และ โกรธเพราะเหตุอื่น เป็นต้น

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส กลหวิวาท สุตตนิท
 เทสว่าด้วยความโกรธย่อมเกิด เพราะอาศัยสิ่งที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ เพราะสำคัญว่า

ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
 ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
 ผู้นี้จักทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก่เรา
 ผู้นี้ได้ทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักชอบพอของเรา
 ผู้นี้กำลังทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักชอบพอของเรา
 ผู้นี้จักทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่คนผู้ไม่เป็นที่รักชอบพอของเรา

ความโกรธย่อมเกิดเพราะหวาดระแวงว่าสิ่งที่น่าปรารถนา จะถูกแย่งชิงไป กำลังถูกแย่ง
 ชิงไป ถูกแย่งชิงไปแล้ว ก็เกิดความโกรธ หรือหวาดระแวงว่า สิ่งที่น่าปรารถนาจะแปรผันไป กำลังแปร
 ผันไป แปรผันไปแล้ว ก็เกิดความโกรธ จึงเห็นได้ว่า สาเหตุของโทสะ หรือความโกรธนั้น เกิดจาก
 ปัจจัยทั้งภายนอกและภายใน

โทสะ เป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพชฌฆาตภายใน เป็น
 ข้าศึกภายใน โทสะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้จิตกำเริบ เป็นภัยที่เกิดภายใน คนส่วนมากไม่
 รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จักผล ไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำารชนเมื่อใด ความมือตบอดย่อมมีเมื่อ
 นั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงโทษของความโกรธ ในธรรม ๗ ประการ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ
 ย่อมมาถึงบุคคลผู้มักโกรธ จะเป็นสตรี หรือบุรุษก็ตาม ดังในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต โภธนสูตร ^{๓๓}
 ความว่า

^{๓๓} อ.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๕.

๑. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้มีผิวพรรณทรามเกิด เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ศัตรูมีผิวพรรณงาม บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ โกรธจัดนี้แม้ อาบน้ำดีแล้ว ไล้ทาดีแล้ว ตัดผม โกนหนวดแล้ว นุ่งผ้าขาวก็จริง แต่บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำนั้น ก็เป็นคนมีผิวพรรณทรามอยู่นั่นเอง

๒. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรู ขอให้นอนเป็นทุกข์ ฯลฯ

๓. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรู อย่าได้มีความเจริญ ฯลฯ

๔. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรู ขอให้ไม่มีโภคทรัพย์ ฯลฯ

๕. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรู ขอให้ไม่มียศ ฯลฯ

๖. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรู ขอให้ไม่มีมิตร ฯลฯ

๗. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรู หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรกเกิด

ลักษณะของโทษะต่างกับลักษณะของโลภะ คือ ความโลภเกิดขณะใด จิตมีความพอใจใน อารมณ์ขณะนั้น แต่โทษะเกิดขณะใดจิตไม่พอใจอารมณ์ขณะนั้น

โลภะเป็นปัจจัยให้เกิดโทษะ เราไม่ยอมสูญเสียสิ่งที่เรารัก และเมื่อใดที่สูญเสียไปเราก็ เศร้าโศก ความเศร้าโศกเป็นโทษะเป็นอกุศล เมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็ย่อมเห็นว่าคน และสิ่งต่าง ๆ ยั่งยืน แต่คนและสิ่งต่าง ๆ นั้นเป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดแล้วก็ดับไปทันที เมื่อรู้สภาพ ธรรมตามความเป็นจริงก็จะคลายความเศร้าโศกลง ไม่มีประโยชน์ที่จะโศกเศร้าเสียใจถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและ ดับไปดังในอุพพิริเถรีคาถา ติกนิบาต ที่พระนางอุพพิริทรงเศร้าโศกเมื่อพระธิดาพระนามว่า “ชีวา” สิ้นพระชนม์ พระนางเสด็จไปยังป่าช้าทุกวัน พระนางทรงพบพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์ทรงตรัสกับ พระนาง ความว่า “อุพพิริเธอคร่ำครวญอยู่ในป่าว่า ลูกชีวาเอ๋ย ดั่งนี้ เธอจงรู้สีก่อนเกิด บรรดา ธิดาของเธอที่มีชื่อเหมือนกันว่า “ชีวา” ถูกเผาอยู่ในป่าช้านี้ทั้งหมดถึง ๘๔,๐๐๐ คน เธอเศร้าโศกถึง ธิดาคคนไหน”^{๓๔}

พระอุพพิริเถรี ได้กล่าวภาชิตเหล่านี้ ว่า “ลูกศรคือความโศกที่เห็นได้ยาก ซึ่งเสียบที่หทัย หม่อมฉัน หม่อมฉันถอนขึ้นได้แล้ว เพราะพระองค์ได้ทรงช่วยบรรเทาความโศกถึงธิดา ของหม่อมฉัน ซึ่งถูกความโศกครอบงำ วันนี้ หม่อมฉันนั้นถอนลูกศรคือความโศกขึ้นได้แล้ว หมดความอยาก ดับรอบ แล้ว ได้ถึงมุนีพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก” เมื่อพระนางอุพพิริ ทรง พิจารณาธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแล้ว ก็ทรงประจักษ์แจ้งสภาพธรรมตามความเป็น จจริงได้ทรงบรรลุธรรมเป็นอรหันต์

^{๓๔} ชู.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑/๕๖๓.

โทสมูลจิต ๒ ประเภท^{๓๕} คือ

๑) โทสมูลจิตดวงที่ ๑ ได้แก่ โทมนสสุสสทศต์ ปฏิฆสมปยุตต์ อสงขาริก

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นโดยไม่มีอาการชักชวน พร้อมด้วยความเสียใจ ประกอบด้วยความโกรธ โทสมูลจิตเกิดร่วมกับโทมนัสเวทนา คือความรู้สึกไม่สบายใจ เป็นจิตมีกำลัง เพราะไม่ต้องอาศัยการชักชวน และมีเจตสิกที่ประกอบได้ ๒๐ ดวงคือ อัญญุสมานเจตสิก ๑๒ (เวณปีติ) โมจตุก๔ (คือ โมหะ ความหลงมกมาย ความโง่เขลา ความไม่รู้ในอริยสัจ อหิริกะ ความไม่ละอายต่อทุจริต โอนตตปปะ ความไม่กลัวต่อทุจริต อุทัจจะ ความฟุ้งซ่าน) โทจตุก ๔ (คือ โทสะ หมายถึง ความโกรธ การประทุษร้ายในอารมณ์ ความไม่พอใจ อีสสา หมายถึง ความริษยา ไมยินดีพอใจในสมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่น มัจฉริยะ หมายถึง ความตระหนี่หวงแหนในทรัพย์สมบัติหรือคุณความดีของตน กุกุกจะ หมายถึง ความรำคาญใจในทุจริตที่ทำไปแล้วและในสุจริตที่ไม่ได้ทำ) โทสมูลจิต มีเวทนาอย่างเดียวคือ ความเสียใจ (โทมนัส) เช่น โศกะ ความเศร้าโศก ปริเทวะ ความรำไรรำพัน โทมนัส ความทุกข์ใจ ผูกพยาบาท ขุ่นเคือง อาฆาตแค้น หงุดหงิด ไม่พอใจ ประหมา หรือในขณะที่กลัว

ตัวอย่างเช่น หากมีใครพูดจาไม่ไพเราะ พูดคำหยาบ พูดเท็จ หรือเบียดเบียน ประทุษร้ายทางกาย วาจา ใจ หรือแสดงกิริยาอาการไม่นอบน้อม ไม่นับถือ แล้วเรารู้สึกไม่พอใจในคำพูด รู้สึกเสียใจ หรือโกรธขึ้นมา ก็เป็นความโกรธที่เกิดขึ้นจากใจเราเองสร้างขึ้นโดยไม่มีใครมาชักชวนให้โกรธ ซึ่งหากเป็นผู้ที่ฝึกจิตมาดีแล้ว คำพูดและอาการกิริยาที่ไม่ไพเราะ ไม่เหมาะสมต่าง ๆ นั้น ก็ไม่อาจทำให้ผู้ที่ฝึกจิตมาดีแล้วเสียใจหรือโกรธตอบได้เลย เพราะผู้ปฏิบัติมาดีย่อมมีสติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ และปัญญาที่พิจารณาเหตุการณ์ได้ทันทั่วทั้งที่จะหยิบยกข้อธรรมใดมาหักล้างในเหตุการณ์ที่มีสิ่งกระทบเข้ามา เช่นว่า การมีสติตั้งหลักธรรมแห่งพรหมวิหาร ๔ มาใช้ด้วยความเข้าใจ คือ ความเมตตา การให้อภัยอีกฝ่าย เพราะการเข้าใจว่าอาจถูกปลุกฝังการอบรมจากครอบครัวมาไม่ดีพอ เนื่องด้วยความรู้ ฐานะ และสภาพแวดล้อมพื้นฐานของแต่ละครอบครัวไม่เหมือนกัน ถูกอบรมเลี้ยงดูมาจากพ่อแม่ หรือถูกสอนจากครูบาอาจารย์ที่มีความรู้ มีศีลธรรมจริยธรรมไม่เท่ากัน ปัญหาชีวิตความเป็นอยู่ก็ไม่เท่ากัน ย่อมแสดงผลของอุปนิสัยที่ดีและไม่ดีแตกต่างกัน ดังนั้นหากเราเข้าใจในธรรมชาติของจิตเรา และเข้าใจในธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมทั้งปวงแล้วไซ้ร้ ย่อมสงสารผู้ที่พูดจาไม่ไพเราะ หรือไม่อ่อนน้อมต่อผู้อื่นว่าเขาเหล่านั้นขาดผู้ให้การอบรมดูแลที่ดี หรืออาจขาดความอบอุ่นจากครอบครัวจึงมีจิตที่ก้าวร้าว หรืออาจถูกสังคมแวดล้อมชักจูงให้คล้อยไปตามเพื่อนที่มีนิสัยก้าวร้าวแบบเดียวกัน เป็นต้น แล้วปล่อยวางในคำพูดที่ได้ยิน ได้ยินก็สักแต่ได้ยิน และไม่คิดปรุงแต่งจิต จิตก็จะไม่เป็นทุกข์ว่าพอใจหรือไม่พอใจหรือเสียใจต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ ดังนี้ เป็นต้น ไม่ปล่อยยให้โทสะเข้ามา

^{๓๕} พระอภิการพรหมมาศ อธิภทโท, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔ จิ เจ รุ นิ, หน้า ๑๓.

ครอบงำจิต สามารถยังไม่ให้โทษะเกิดได้ทันตั้งแต่ต้น ด้วยการมีสติ สมาธิ และปัญญาในการรู้เท่าทัน อารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบ และสามารถหยุดอกุศลมิให้เกิดขึ้นในจิตได้ คือดึงเอาหลักธรรมในสติ ปัญญาหมวดจิตตานุปัสสนา (จิตมีโทษะก็รู้) คือรู้จิตตน และธัมมานุปัสสนา คือ หมวดธรรมทั้งปวงใน โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ข้อใดข้อหนึ่ง หรือหลายข้อขึ้นมาพิจารณาในการตัดสินอารมณ์มิให้ตกไปในฝ่าย ต่ำ ถือเป็นความเพียรในหลักสัมมัปปธาน^{๓๖} คือการละอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น หรืออกุศลเมื่อ เกิดขึ้นแล้วก็รู้เท่าทันจิตแล้วรีบดับโทษะทันทีด้วยสติปัญญา ก็เป็นการละอกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้วมิให้ เจริญขึ้น เป็นต้น

๒) โทสมูลจิตดวงที่ ๒ ได้แก่ โทมนสสุสสทนต์ ปฏิฆสมปยุตต์ สสงฺขาริก

แปลว่าจิตที่เกิดขึ้นโดยมีการชักชวน พร้อมด้วยความเสียใจ ประกอบด้วยความโกรธ โทสมูลจิตเกิดร่วมกับโทมนัสเวทนา เป็นจิตไม่มีกำลัง เพราะต้องอาศัยการชักชวน และมีเจตสิกที่ ประกอบได้ ๒๐ ดวงคือ อัญญสมานเจตสิก ๑๒ (เวณปีติ) โมจตุก ๔ โทจตุก ๔ ธิทุกะ ๒ ยกตัวอย่างเช่น วัยรุ่นปัจจุบัน หรือเด็กแว้นท์ ที่ชอบขี่รถซิ่ง ปาดรถกับชายวิศวกรสูงวัย จนเกิดโทษะใส่กันทั้งสองฝ่าย ฝ่ายเด็กที่ไม่พอใจวิศวกรจึงมีการชักชวนเพื่อน ๆ สิบกว่าคนในรถให้ ช่วยกันกรูลงมาทำร้ายชายวิศวกรด้วยอารมณ์โทษะถึงขั้นทำร้ายร่างกายชายวิศวกรให้ได้รับบาดเจ็บ

ฝ่ายชายวิศวกรเห็นท่าไม่ดีว่าไม่ปลอดภัย เพราะมีครอบครัวคือภรรยา เด็ก และแม่ที่แก่ แล้วมาด้วย เกรงจะได้รับอันตรายจากการถูกรุมประทุษร้าย ด้วยความโกรธตอบที่ถูกทำร้าย และเพื่อ เป็นการปกป้องชีวิตของคนในครอบครัว จึงใช้ปืนยิงสวนกลุ่มเด็กวัยรุนออกไป จนกลุ่มวัยรุนที่ถูก ชักชวนไปรุมทำร้ายชายวิศวกรถึงในรถ ถูกกระสุนปืนยิงเข้าแบบไม่เจาะจงจนเสียชีวิต ๑ คน นี่คื อตัวอย่างชีวิตจริงประจำวันในสังคมที่เอาโทษะเข้าหากัน ก่อเกิดเป็นโทษ และให้ผลเป็นความทุกข์ คือ เสียหายทั้งสองฝ่าย ต่างฝ่ายต่างเสียใจที่ต้องมีการบาดเจ็บและสูญเสียชีวิต เพราะความโกรธ การถูก ชักชวน เป็นต้น จึงเห็นได้ว่า สาเหตุของโทษะ หรือความโกรธนั้น เกิดจากปัจจัยทั้งภายนอกและ ภายใน

โทษะ เป็นมลทินภายใน เป็นอมิตรภายใน เป็นศัตรูภายใน เป็นเพศฉมาตภายใน เป็น ขาศึกภายใน โทษะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ทำให้จิตกำเริบ เป็นภัยที่เกิดภายใน ก่อเกิดเป็น ทุกข์เร่าร้อนในใจ หาความสงบสุขมิได้ เพราะไม่ว่าตนจะอยู่ ณ ที่ใด ทุกข์ก็ติดตามเหมือนเงาตามตัว ดังในพุทธพจน์ขุททกนิกาย ธรรมบท อุทาน อิติวุตตกะ สุตตนิบาต^{๓๗} กล่าวว่า

^{๓๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๖/๒๗๗.

^{๓๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑/๒๓.

“ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ ถ้าคนมีใจชั่ว ก็จะทำชั่วหรือ ทำชั่วตามไปด้วย เพราะความชั่วนั้น ทุกข์ย่อมติดตามเขาไป เหมือนล้อหมุนตามรอยเท้าโคที่ลาก เกวียนไป ฉะนั้น” เพราะทุจริต ๓ ที่เกิดจากความโกรธ ซึ่งคนส่วนมากไม่รู้จักภัยนั้น คนโกรธไม่รู้จัก ผล ไม่รู้จักเหตุ ความโกรธครอบงำรณชนเมื่อใด ความมีอดบอดย่อมมีเมื่อนั้น

จากตัวอย่างชีวิตจริงนี้ สะท้อนให้เห็นถึงโทษของโทสะว่ามีเหตุที่ทำให้เกิด ๔ ประการคือ

- (๑) โทสะขมสาสยตา มีอหยาศัยมากด้วยโทสะ
- (๒) อคัมภีรปกติตา มีความคิดไม่แยบคาย
- (๓) อัปปัสสูตตา มีการศึกษาน้อย
- (๔) อนิฏฐารัมมณสมาโยโค ได้ประสบอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่เสมอ

โทสะเกิดได้เสมอตราบไต่ที่ยังติดข้องในกามอารมณ์ ๕ ที่ปรากฏทางปัญจทวาร ทุกคนอยากจะมีแต่อิฏฐารมณ์เท่านั้น และเมื่อไม่ได้อิฏฐารมณ์อีกโทสะก็จะเกิด ปัจจัยอีกประการหนึ่งที่ทำให้โทสะเกิดก็คือ ความไม่รู้ไม่เข้าใจธรรม ถ้าไม่รู้เรื่องกรรม วิบาก เหตุและผล โทสะอาจเกิดได้ง่าย ๆ เมื่อกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจทางทวารใดทวารหนึ่ง โทสะจึงสะสมเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ เป็น อกุศลวิบากซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้ว วิบากจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีไม่ดำรงยั่งยืน ถ้าสติระลึกรู้สภาพธรรมขณะนี้ก็จะคลายการคิดถึงอกุศลวิบากแห่งโทสะลงได้ โทสมูลจิตทำให้เกิด อกุศลกรรมบถทางวาจา ๔ คือ มุสาวาท (พูดเท็จ) ปิสุณาวาจา (พูดส่อเสียด) ผรุสวาจา (พูดคำหยาบ) และสัมผัปปลาปวาจา (พูดเพ้อเจ้อ) อาจเกิดจากโลภมูลจิตหรือโทสมูลจิตก็ได้ ผู้ที่กล่าววชิทุจริตย่อมทำร้ายตนเองเพราะขณะนั้นสะสมอกุศลกรรมซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลวิบาก ดังในขุททกนิกาย สุตตนิบาต โภกกาลิกสูตร ความว่า“กั้วจาหยาบเช่นกับขวานเกิดในปากของบุรุษแล้ว เป็นเหตุตัดรอนตนเองของบุรุษผู้เป็นพาล”

อกุศลกรรมบถ^{๓๘} ทางมโนทวารที่เกิดจากโทสมูลจิตเป็นเจตนาที่เบียดเบียนหรือทำร้ายคนอื่น การกระทำต่อคนอื่นนั้นไม่สามารถละโทสะอย่างละเอียดได้ แต่อย่างน้อยขณะนั้นก็ได้สะสมโทสะเพิ่มขึ้น

โทสมูลจิต ส่งผลเป็นโทษทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผลในปัจจุบัน ทำให้เกิดสติภัย คือ ภัยสงคราม รบราฆ่าฟันกัน ผลในอนาคต ทำให้เกิดในนรก ที่มีความเร่าร้อนดุจสภาพของโทสะดังใน จูฬกัมมวิภังคสูตรว่าด้วยการจำแนกกรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบแก่สุภมานพโตเทยบุตรว่า บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นสตรีก็ตาม เป็นบุรุษก็ตาม เป็นคนมักโกรธ มากด้วยความคับแค้น ถูกผู้อื่นว่า

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๔๐/๔๗๓.

เล็กน้อยก็ขัดใจ โกรธ พยาบาท ปองร้าย เมื่อเขาตายไปจะเข้าถึงอบาย ทุกติวินิบาต เพราะกรรมนั้น ถ้ามาเป็นมนุษย์เกิด ณ ที่ใด ๆ ในภายหลัง จะเป็นคนมีผิวพรรณทราม^{๓๙}

การเจริญสติระลึกรู้สภาพนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏแต่ละขณะนั้น จะทำให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมซึ่งไม่เที่ยง และรู้ว่าโทสะเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อมีความรู้ความเข้าใจในสภาพธรรมต่าง ๆ ชัดแจ้งขึ้น ก็ครุ่นคิดถึงอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ น้อยลงเพราะเป็นเพียงนามธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป และจะใส่ใจในขณะปัจจุบันมากขึ้น แทนที่จะคิดถึงอดีตหรืออนาคต ความเข้าใจถูกในสภาพธรรมต่าง ๆ จะทำให้มีเมตตากรุณาต่อคนอื่น มากกว่าอื่นใดแทนที่จะเกิดโทสะ เมื่อโทสะยังไม่ดับเป็นสมุจเฉทก็ยังมีปัจจัยที่โทสะจะเกิดอีก ขณะที่สติระลึกรู้สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏ ปัญญาที่เข้าไปพิจารณาธรรมทั้งปวงจึงเกิดตามมา จนสามารถดับโทสะได้และปัญญาจะเจริญยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนแก่กล้ายิ่งขึ้น กระทั่งสามารถป้องกันไม่ให้อกุศลจิตแทรกเข้าสู่ใจได้ กล่าวคือเมื่อมีสิ่งยั่วชวนเข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๕ สติปัญญาที่ฝึกมาดีแล้วจะไวในการพิจารณาตัดสินอารมณ์ในแต่ละขณะได้อย่างถูกต้อง คือ จิตสักแต่รู้ สักแต่เห็น สักแต่ว่าได้ยิน ฯลฯ และไม่ปรุงแต่งความคิดต่อ จิตอยู่กับปัจจุบันขณะก็จะสามารถตัดอารมณ์กามราคะ โทสะ มิให้เกิดเมื่อมีการกระทบสู่ใจ

๒.๓.๓ อกุศลจิตประเภทที่ ๓

อกุศลจิตประเภทที่ ๓ ได้แก่ โมหมูลจิต ๒ คือ จิตที่มีโมหเจตสิกเป็นมูล เป็นประธาน เป็นธรรมชาติที่บังสภาพตามความเป็นจริงของอารมณ์ไว้ เป็นจิตที่มีความโง่งมง่าย ขาดปัญญา มีเวทนาอย่างเดียวคือ อุเบกขาเวทนา มีเจตสิกที่ประกอบคือ โมหะ (ความหลง) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อทุจริต) อนัตตตปปะ (ความไม่กลัวต่อทุจริต) อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่านคือรับอารมณ์ไม่มั่น)

ในพระวินัยปิฎก พระสุตตันตปิฎก พระอภิธรรมปิฎก อรรถกถา ฎีกา ในปกรณ์วิเสส และจากเอกสารทางพระพุทธศาสนาต่าง ๆ กล่าวว่า โมหะ หมายถึง ความหลง ไม่รู้จริง มีลักษณะเช่นเดียวกับ อวิชชา เช่นในอรรถกถาภยเกรวสูตร พระอรรถกถาจารย์แก้วว่า ที่ชื่อว่า อวิชชา เพราะหมายความว่า ไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งขันธ์ที่อาศัยอยู่ในชาติก่อน พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสเรียกว่า โมหะ ความหลง^{๔๐} ได้แก่ความไม่รู้ ไม่เข้าใจ ความมัวเมา ความประมาท เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสได้ต่าง ๆ โมหะทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบ ร้ายแรงกว่า โลภะ และโทสะ รวมทั้งส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากยิ่งขึ้นด้วย

^{๓๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๓/๓๕๑-๓๕๒.

^{๔๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๑๑.

ศัพท์ว่า โมหะ ความหลงลืม มีรูปวิเคราะห์ว่า มุหตีติ โมหโ อากาโรที่จิตหลงลืม ชื่อว่า โมห สมပ္ยุตตรมมา มุยหนติ เอเตนาติ โมหโ เจตสิกที่เป็นเหตุให้สัมပ္ยุตตรมทั้งหลายหลงลืม ชื่อว่า โมห อุปปนโน โมหโ ทุปปฏิวินทโย^{๔๑}

ลักษณะของโมหะ

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้อธิบายลักษณะของโมหะไว้ดังนี้ คือ

โมหะ มีความบอดแห่งจิต หรือมีความไม่รู้ เป็นลักษณะ

มีความไม่เข้าใจตลอด หรือมีอันปกปิดเสียซึ่งสภาพแห่งอารมณ์เป็นรส

มีความปฏิบัติไม่ชอบ หรือมีดี คือโง่เขลา เป็นปัจจุภูมิตฐาน

มีความทำในใจโดยไม่แยบคาย เป็นปทัฏฐาน

โมหะนี้เป็นมูลแห่งอกุศลทั้งปวง จึงประกอบได้ในอกุศลจิตทั้ง ๑๒ โมหะมี ๒ ดวงได้แก่

๑) โมหมูลจิตดวงที่ ๑ อุปกษาสหคต วิจิกิจฉาสมပ္ยุตต์

แปลว่า จิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความเฉย ๆ ประกอบด้วยความสงสัย องค์ธรรมได้แก่ โมจตุก ๔ (ได้แก่ โมห อหิริก อนอตตป อุทัจจ) วิจิกิจฉา ๑ (คือความสงสัยใน ๘ ประการ ได้แก่

- (๑) พุทธะ กังขติ สงสัยในคุณพระพุทธรเจ้า
- (๒) ธัมเม กังขติ สงสัยในคุณพระธรรมเจ้า
- (๓) สังฆะ กังขติ สงสัยในคุณพระสงฆ์เจ้า
- (๔) สิกขายะ กังขติ สงสัยในไตรสิกขา
- (๕) ปุพพันเต กังขติ สงสัยในอดีตภาพ
- (๖) อปรันเต กังขติ สงสัยในอนาคตภาพ
- (๗) ปุพพันตาปรันเต กังขติ สงสัยทั้งอดีตและอนาคตภาพ
- (๘) อธิปปัจจยตา ปฏิจจสมุปันเนสสุ ธัมเมสุ กังขติ สงสัยในปฏิจจสมุปบาท

๒) โมหมูลจิตดวงที่ ๒ อุปขสคต อุทัจจสมပ္ยุตต์

แปลว่าจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยความเฉย ๆ ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน องค์ธรรมได้แก่ โมจตุก ๔ เป็นโมหมูลจิตที่ไม่มีวิจิกิจฉาเจตสิกเกิดร่วมด้วย แต่ก็เป็นอกุศลจิตประเภทหนึ่ง เพราะมีอกุศลเจตสิกเกิดร่วมด้วย ขณะใดที่ไม่เป็นโลภมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ และโมหมูลจิต วิจิกิจฉาสมပ္ยุตต์ อกุศลจิตขณะนั้นก็เป็นโมหมูลจิต อุทัจจสมပ္ยุตต์ ในการกระทำอกุศลทุกชนิดย่อมมีโมหมูลจิตเกิดร่วมด้วยทั้งสิ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าโมหะคืออวิชชา เป็นรากเหง้าของบาปอกุศลทั้งปวง

^{๔๑} วิ.ป. (บาลี) ๘/๓๒๕/๒๗๙.

จึงเป็นเหตุหนุนให้จิตเกิดโลภะบ้าง เกิดโทสะบ้าง ตามอารมณ์ที่น่ายินดีที่กำลังประสบอยู่ ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่

- (๑) เมื่อโลภมูลจิตเกิดขึ้น มีโลภะเป็นเหตุ นำมีโมหะเป็นเหตุหนุน
- (๒) เมื่อโทสมูลจิตเกิดขึ้น มีโทสะเป็นเหตุ นำ มีโมหะเป็นเหตุหนุน
- (๓) เมื่อโมหมูลจิตเกิดขึ้น มีโมหะเป็นเหตุ นำอย่างเดียว ไม่มีเหตุอื่นหนุน

๓) การส่งผลของโมหมูลจิต

โมหมูลจิตส่งผลทั้งในปัจจุบันและอนาคต กล่าวคือ ผลในปัจจุบัน ทำให้เกิดพยาธิภัย คือ ภัยที่เกิดจากโรคภัยไข้เจ็บ ผลในอนาคต ทำให้เกิดในกำเนิดเดรัจฉาน ที่มีความลุ่มหลง ไร้เวลา ดุจสภาพของโมหะ โมหมูลจิต มีอกุศลสาธารณเจตสิก คือ โมจตุก ๔ (เจตสิกที่เกิดร่วมกับอกุศลจิตทุกดวง) ประกอบอยู่ในอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ด้วยเสมอ

สรุป ประเภทของอกุศลจิต ตามนัยพระอภิธรรมปิฎก แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทหลักคือ โลภะมูลจิต ๘ โทสะมูลจิต ๒ โมหะมูลจิต ๒ ทั้ง ๓ ประเภทนี้จะเป็นไปในลักษณะของสภาวะธรรม ที่เป็นนามธรรม จะไม่ปรากฏเกี่ยวกับบุคคลซึ่งเป็นรูปธรรม

๒.๔ ระดับของอกุศลจิต^{๔๒}

อกุศลจิตแบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือ ระดับขั้นหยาบ ระดับขั้นกลาง และระดับขั้นละเอียด ดังนี้คือ

๒.๔.๑ อกุศลจิตขั้นหยาบ

สามารถปราบได้โดย

๑) พระโสดาบัน คือ ปหานกิเลส ๓ อย่างขั้นต้นได้แก่ มิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัยในคุณพระรัตนตรัย) และสีลพตปรามาส (การยึดมั่นในการปฏิบัติผิด) ได้หมดสิ้น

๒) พระสกทาคามี สามารถปราบสิ่งที่พระโสดาบันละได้และละกามราคะ ปฏิฆะอย่างหยาบได้

^{๔๒} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๓๖๕/๑๐๕., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๖๕/๑๑๐.

ระดับของโลภะ

โลภะขั้นหยาบ คือความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ในวัตถุกามขั้นรุนแรง เมื่อรับอารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบภายในจิตแล้วก่อให้เกิดปฏิกิริยาคือเวทนาที่ยินดีพอใจมากเกินไป หรือเสียใจมากเกินไปจนไม่สามารถควบคุมตนเองได้ สะท้อนปรากฏให้เห็นได้ชัดภายนอกด้วยการละเมิด อกุศลกรรมทางกาย หรือ วาจา อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากกิเลสที่รุนแรงจิตใจ ที่เรียกว่า “วิตกกมกิเลส”^{๔๓} อย่างเช่นพระเจ้าอาชาตศัตรูที่มีความโลภขั้นรุนแรง ที่จะครองราชสมบัติของพระบิดา จึงได้ฆ่าพระราชบิดาของตนเพื่อทรัพย์สมบัตินั้น หรือพระเทวทัตที่อยากได้บริวารของพระพุทธเจ้า อยากให้ผู้คนมานับถือตน จึงได้พยายามทุกวิถีทางปองร้ายพระพุทธองค์ทำให้ห่อพระโลหิต จัดเป็นอนันตริยกรรม^{๔๔} คือกรรมหนัก (มี ๕ อย่างคือ (๑) มาตุฆาต ฆ่ามารดา (๒) ปิตุฆาต ฆ่าบิดา (๓) อรหันตฆาต ฆ่าพระอรหันต์ (๔) โลหิตุปบาท ประทุษร้ายพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ห่อด้วยพระโลหิต (๕) สังฆเภท ยุยงพระสงฆ์ให้แตกแยกหรือในสังคมไทยปัจจุบันที่บุคคลในครอบครัวตระกูลใหญ่ที่ร่ำรวย เมื่อบิดาหรือมารดาที่มีมรดกมากมายทิ้งไว้ให้กับลูก ผู้เป็นลูกเกิดความโลภมากอยากได้มรดกไว้คนเดียว มีอยากแบ่งให้น้อง หรือแบ่งให้พี่ตามพินัยกรรมจริง จึงมีการปองร้ายฆ่าบิดามารดาหรือพี่น้อง หรือแม้กระทั่งฆ่ายกครัวทั้งครอบครัวก็มี ใส่ร้ายป้ายสีให้ติดคุกบ้าง เปลี่ยนพินัยกรรมเขียนขึ้นใหม่เพื่อยกให้ตนเองแต่ผู้เดียว หรือ ยกให้ตนเองมากกว่าที่เจ้าของพินัยกรรมตัวจริงได้ระบุไว้ หรือ บ้างก็กำจัดผู้ที่จะมีส่วนได้ในกองมรดกด้วยการจ้างวานฆ่าอย่างเหี้ยมโหด ประเด็นเหล่านี้เป็นโทษของอกุศลจิตขั้นหยาบที่เกิดจากความโลภเข้าครอบงำ เป็นผลเสียให้โทษต่อตนเองทั้งในชาตินี้คือติดคุกหรือรับกรรมในอนาคตที่ต้องเกิดมาให้ผู้อื่นฆ่า หรือบางคนต้องรับกรรมไปเกิดในอบายภูมิ ๔ เป็นต้น

โลภะขั้นกลาง คือ กิเลสที่ทำให้จิตใจไม่สงบเมื่อมีการกระทบทางทวารทั้ง ๖ แต่ไม่ถึงขั้นทำให้บุคคลแสดงออกทางกายหรือวาจาในการเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่น เพียงแต่เกิดขึ้นรุ่มร่าในใจตน หรือที่เรียกว่า “ปริยฐานกิเลส”^{๔๕} ทำให้จิตใจเปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจของนิเวศน์แต่ละข้อคือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนะมิทธะ วิจิกิจฉา และอุทธัจจะ ซึ่งเป็นเครื่องกีดขวางการทำความดีเข้าสู่จิต ขวางการบรรลุมรรคผล ทำให้ไม่สามารถแสดงความรู้สึก ความสามารถ และความดีออกมาให้ปรากฏแก่ผู้อื่นได้เต็มที่

โลภะขั้นละเอียด คือกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานจิตตน หรือที่เรียกว่า “อนุสัยกิเลส”^{๔๖} เมื่อดูผิวเผินก็อาจคิดว่าบุคคลไม่มีโลภะแล้ว เช่นขณะที่บุคคลมุ่งบำเพ็ญเพียรปฏิบัติถือศีลในป่า ในถ้ำมานาน อยู่กับธรรมชาติไม่ได้มีกิเลสภายนอกเข้ามากระทบ ธรรมชาติได้หล่อหลอมจิตให้สงบ

^{๔๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑/๑๑.

^{๔๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๑/๕๙๕.

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๓/๕๓๓, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๖.

^{๔๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๙๙๗/๒๕๘.

กลมกลืนกับธรรมชาติโดยปราศจากสิ่งยั่วยวนทางกามคุณทั้ง ๕ มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ที่รุ่มร่าใจ ต่อแต่เมื่อออกจากป่ามาเข้าสู่เมืองหลวง ความที่บุคคลเคยหลงติดผู้หญิงสวยงามมากมายในชีวิต อดีตก่อนเข้ามาสู่เพศบรรพชิต ครั้นเมื่อเห็นหญิงผิวขาวตาคม ผิวเนียน นุ่งน้อยห่มน้อย ใส่กระโปรง สั้นจู้ เสื้อสายเดี่ยวโชว์อกเดินผ่านมา สายตาของบุคคลนั้นเพ่งมองนางไม่คลาดสายตา ความความ ยินดีพอใจที่ได้เห็นเกิดขึ้นในจิต ความกำหนัด ราคะเกิดขึ้นแล้วเล็กน้อยในจิต แต่ด้วยความที่ฝึก สติปัญญาด้านวิปัสสนามานาน จึงมีสติระลึกรู้ตนว่าระคะเกิดแล้วก็พิจารณาความงาม เนื้อหนังมังสา เป็นอสุภะ พิจารณาถึงความไม่เที่ยงของสังขารว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ในอาการ ๓๒ ของร่างกาย มันเหี่ยวลงทุกวัน แล้วก็เกิดความแก่ หหมดความงามลง แล้วก็เจ็บป่วย ต้องตายลงในที่สุด แล้วราคะก็ ดับลงทันทีในเวลาอันสั้น กรณีนี้โลภะหรือราคะแอบอยู่ในใจโดยยังไม่ปรากฏจนเหมือนรู้สึกรู้ว่าตนไม่มี ราคะ จนกระทั่งเมื่อมีเหตุปัจจัยภายนอกมากระตุ้น ความโลภะ หรือราคะนี้ก็จะแสดงตัวทันที เปรียบ เหมือนตะกอนนอนนิ่งในน้ำจนดูใสสะอาด แต่เมื่อใดน้ำนั้นถูกรบกวน ตะกอนก็จะฟุ้งขึ้นมาตามแรง กระทบของน้ำนั้นทันที ความโลภะที่ละเอียดนี้ แม้ไม่ได้ทำร้ายใคร แต่ก็จัดเป็นอกุศลจิต เราไม่สามารถ บังคับตนเองไม่ให้ราคะเกิดในขณะที่เห็นหญิงงาม แต่ก็สามารถรู้ว่ราคะเกิดขึ้น และก็มีสติรู้เท่าทันใน กาลเวลาอันสั้นต่อมา และปัญญาก็พิจารณาธรรมได้อย่างรวดเร็วจนสามารถดับราคะและรู้ว่ามันดับ เมื่อใด นี่คือเหตุที่พระพุทธองค์ตรัสในเรื่องของการสำรวมอินทรีย์ หากจิตไม่ไปรับรู้ ไม่ไปปรุงแต่ง อกุศลก็จะไม่เกิด เห็นก็สักแต่เพียงเห็น อกุศลก็จะไม่กระทบเข้าสู่ใจได้ฉับนั้น

๒.๔.๒ อกุศลจิตชั้นกลาง

สามารถปราบได้โดย พระอนาคามี คือ ปาณาณการาคะและปฏิฆะทั้งหยาบและละเอียด ได้หมดสิ้น ที่นอกเหนือจากพระโสดาบันละได้

ระดับของโทสะ

ท่านพุทธทาสภิกขุได้กล่าวถึงลักษณะของโทสะ ความโกรธ ซึ่งเป็นการจัดตามระดับความ รุนแรง สรุปได้ ๓ ระดับ คือ

๑) โกรธที่เป็นอารมณ์ฉิวเฉียด

คือโกรธในอัตราน้อย ๆ เรียกว่าขัดใจ เช่นหงุดหงิด การกระทบกระทั่งแห่งจิต เช่นนี้เป็น ความโกรธในอันดับน้อย อันดับต่ำ ที่เรียกในบาลีว่า ปฏิฆะ^{๔๗}

ดังเช่นเพื่อนพูดจาไม่สบอารมณ์ทำให้เราโกรธชั่วขณะ หรือใครเผลอมาเตะถูกเท้าเรา หรือโยนลูกบอลมากระทบถูกตัวเรา ทำให้ขุ่นเคือง กระทบกระทั่งจิตใจกัน แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไป ไม่นาน ความโกรธนั้นก็หายไป

^{๔๗} ส.ส.อ. (ไทย) ๔/๑/๔๘๘.

๒) โจรที่เป็นอารณคังค่าง

คือ โจรเต็มที บันดาลโทษะ ทุ่งง่าน เรียกว่า โจระ ดังเช่นพิธิกร ที่ตกเป็นข่าว เรื่อง รลยนต์ที่เพิ่งออกใหม่ไม่นานของเขาถูกรถมอเตอร์ไซด์เฉี่ยวเป็นรอยโดยอุบัติเหตุ พิธิกรจึงบันดาลโทษะด้วยอารณคังค่างที่ จึงมีการชกต่อยคู่กรณีจนจุมกหัก ตาเกือบบอด บาดเจ็บสาหัสรักษาตัวในโรงพยาบาล ทำให้ครอบครัวของผู้ถูกทำร้ายแจ้งความดำเนินคดีผู้ประทุษร้ายร่างกายเพื่อเอาเรื่องให้ถึงที่สุด เพราะผู้เป็นมารดาเจ็บปวดใจที่เห็นลูกถูกต่อหน้าหลายครั้งทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ติดต่อกับคู่กรณีใด ๆ เลย เหตุการณ์นี้ทำให้สังคมล้นประณามผู้ทำร้ายร่างกายคนขี่มอเตอร์ไซด์ หรือบางคนมีความโกรธ เสียใจ เศร้าใจ หึงหวง ด้วยอารณคังค่างสามารถปลิดชีวิตผู้อื่น หรือปลิดชีวิตตนเองคือฆ่าตัวตาย ก็มีมากมายในปัจจุบัน ดังกรณีเช่นคนพิการขาหักนั่งรถเข็นอยู่ ถูกวัยรุ่นพุดจาตุหมื่น จึงได้กล่าววาจาโต้ตอบ ฝ่ายวัยรุ่นเกิดความไม่พอใจอย่างรุนแรงจึงโทรตามเรียกเพื่อนมาเป็นกลุ่มแล้วรวมทำร้ายร่างกายคนพิการถึงขั้นเสียชีวิต ก่อเกิดเป็นคดีให้ต้องติดคุกบ้าง ถูกสังคมประณามบ้าง ชีวิตวัยเรียนต้องจบลง บ้างต้องตกงาน เพื่อนฝูงตีจาก ครอบครัวก็พลอยเดือดร้อนไปด้วย นำพาชีวิตตกต่ำเพียงชั่วข้ามคืน เพราะเหตุแห่งโทษะอารณคังค่างเพียงชั่วครู่ เป็นต้น

๓) โจรที่เป็นอารณคังค่าง

คือ ผูกโกรธทำลาย อาฆาตพยาบาท จองเวร เรียกว่า อุปนาหะ^{๔๘} คือผูกโกรธไว้ หรือจองเวรนั่นเอง

ดังกรณีของพระเจ้าวิฑูทกะ ที่เป็นพระราชกุมารของพระเจ้าปเสนทิโกศลกับนางวาสภขัตติยา ได้เสด็จไปเยี่ยมพระเจ้ามahanามะที่กรุงกบิลพัสดุ์ แต่ไม่ได้รับการต้อนรับเท่าที่ควร ตอนเสด็จกลับมหาตเล็กสุมดาบได้กลับมาเอาดาบที่พระราชวังชั้นใน เห็นนางทาสีกำลังเอนมโคล้างที่ประทับที่พวกศากยะจัดให้พระเจ้าวิฑูทกะประทับ มหาตเล็กจึงสอบถามทราบความจริงจากพวกนางทาสีของเจ้าศากยะว่า พระเจ้าวิฑูทกะเป็นลูกของนางทาสี ก็ได้นำความนั้นมากราบทูล พระเจ้าวิฑูทกะเมื่อได้ทรงทราบ จึงเกิดความอาฆาตว่า วันนี้ศากยะเอนานมโคล้างที่ประทับของเรา สักวันหนึ่งเมื่อเรามีอำนาจก็จะเอาเลือดจากลำพระศอกของพวกเจ้าศากยะมาล้างเท้าเราให้ได้ ด้วยความแค้นยังไม่สิ้น พระเจ้าวิฑูทกะเมื่อได้สถาปนาเป็นกษัตริย์ ได้ยกกองทัพไปเพื่อฆ่าล้างตระกูลพวกศากยะเมื่อรบชนะแล้วจึงสั่งให้ฆ่าไม่เว้นทั้งเด็กและผู้ใหญ่ เอาเลือดลำพระศอกล้างพระบาทและได้เผาบ้านเมืองวอดวายหมดสิ้น^{๔๙}

^{๔๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/๒๕๓.

^{๔๙} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๓/๑๘/๒๒.

๒.๔.๓ อกุศลจิตชั้นละเอียด

สามารถปราบได้โดย พระอรหันต์ คือ ปาณาณิกเสส ๕ อย่างที่หลีกเลี่ยงจากการปราบของ พระโสดาบันและพระอนาคามี คือ ปาณาณ โลกะ โมหะ มานะ ถีนะมิทธะ และอุทธัจจะ ได้หมดสิ้น ขณะเจริญมัค ๔ ผล ๔ จิตนั้นเป็นจิตที่สกัดจากกาม สกัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย

ระดับของโมหะ

โมหะแบ่งออกเป็น ๓ ระดับดังนี้

๑) โมหะชั้นหยาบ

ได้แก่ ความหลงที่แสดงออกทางกายกรรม และวจีกรรม เช่น ศาสนาหรือลัทธิที่สอนให้ฆ่า และประทุษร้ายผู้อื่น, ลักทรัพย์หรือบุกรุก ฉกชิงวิ่งราว ทำลาย ยึดครองทรัพย์สิน ดินแดนผู้อื่น ข่มขืน พุดเท็จ เสพสิ่งเสพติด สุราเมรัย เป็นต้น เพราะมีอวิชชา คือโมหะเจตสิกประกอบอยู่ในโลกะและ โทสะ จึงก่อเกิดการกระทำที่ล่วงละเมิดออกมาจนกลายเป็นการผิดศีล

๒) โมหะชั้นกลาง

ได้แก่ ความหลงที่เกิดขึ้นภายในใจ เช่น นึกคิด ลุ่มหลงอยู่ในกามคุณ ๕ หรือแม้กระทั่ง หลงติดในนิमितขณะนั่งสมาธิ

๓) โมหะชั้นละเอียด

ได้แก่ อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดานภายในใจ ดุจตะกอนนอนจมอยู่ก้นตุ่ม หรือดุจยางที่ตันโพธิ์ต้นไทร หรือดุจเหง้าอูดพิศณันนั้น โดยปกติเหมือนไม่มีกิเลสต้นหา แต่เมื่อมี อารมณ์มากระทบเท่านั้น ก็จะแสดงปฏิกิริยาขึ้นมาทันที ดังเช่นตัวอย่างที่ได้กล่าวไว้ก่อนหน้านี้ เกี่ยวกับผู้ปฏิบัติที่เหมือนตนไม่มีราคะแล้ว หรือ เข้าใจว่าตนละโทสะได้แล้ว เพราะไม่มีเรื่องใดที่มา กระทบ ต่อแต่เมื่อสิ่งที่ตนเคยชอบมากเช่นหญิงสาวสวยกระทบเข้ามาทางทวารตา หรือการได้ยินคน คำว่าตนหรือพูดใส่ร้ายตนให้คนอื่นฟังกระทบเข้ามาทางทวารหู อารมณ์ราคะและโทสะจึงเกิดขึ้นในใจ ด้วยความพอใจที่ได้เห็นหญิงสาวสวยและความไม่พอใจที่ได้ยินคำตำหนิตอน แต่ก็มิสตรูเท่าทันในเวลา อันสั้นว่าราคะเกิด หรือโทสะเกิดแล้วรีบดับอกุศลจิตลง เป็นต้น

อกุศลจิตทั้ง ๓ ประเภท ชั้นหยาบ กลาง และละเอียดนี้ โดยส่วนใหญ่ผู้คนกว่าจะรู้ว่า ตนเองหรือผู้อื่นมีโลกะ โทสะ โมหะ ก็ต่อเมื่อเห็นได้ชัดเจนจากการแสดงออกทางอารมณ์ที่ปรากฏทาง กายและวาจาออกมา หรือการแสดงสีหน้าที่ตีใจสิงโลดด้วยความพอใจมาก หรือไม่สดใส เศร้าหมอง บึ้งตึง ด้วยความไม่พอใจ หรือการพูดคุยที่แสดงความโง่งมง่าย ไร้แก่นสาร แต่ไม่รู้เมื่อเป็นโลกะ โทสะ โมหะชั้นละเอียดเพราะมันแอบซ่อนเร้นอยู่ในใจ โมหะเป็นอวิชชาที่นำพาคนให้หลงผิดก่ออกุศลกรรม

เกิดโทษต่อตนเองและสังคมดังที่พระพุทธองค์ได้กล่าวไว้ในนันทโคपालกัณฑ์ เรื่องนายนั้นทะผู้เลี้ยงโค ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถานี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ดังนี้

“จิตที่ตั้งไว้ผิด พึงทำให้ได้รับความเสียหาย ยิ่งกว่าความเสียหายที่โจรเห็นโจร หรือผู้จองเวรเห็นผู้จองเวร จะพึงทำให้แก่กัน”^{๕๐} กล่าวคืออกุศลจิตที่มีความโลภ โกรธ หลง สามารถชักชวนให้ผู้อื่นมากมายให้เห็นผิดและกระทำความผิดอย่างมหาศาลต่อสังคมและทั่วโลกได้ เช่นลัทธิในบางศาสนาที่สอนให้เชือดคอคนและสัตว์ตั้งแต่เป็นเด็กเพียงสามสี่ขวบ สอนให้วัยรุ่นจับอาวุธ ปาระเบิด สอนให้พูดเท็จที่แม้จะทำให้ผู้อื่นเดือดร้อนไม่ผิด นิยมการก่อสงคราม สอนให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีศีลต่าง ๆ ต่อผู้ที่เห็นต่างจากคำสอนตน แล้วตายไปจะได้ไปอยู่กับพระเจ้ามีเมียสาวสวยบนสวรรค์มากมาย ซึ่งล้วนเป็นมิถิฆาติภูมิ อันมีอบายภูมิ ๔ เป็นที่หมาย ความเห็นผิดดังกล่าวเป็นโทษอย่างใหญ่หลวงต่อสังคมโลก เพราะทำให้เกิดการฆ่าทำลายล้างกันทั้งกาย วาจา ใจ จนจะเป็นชนวนของสงครามระหว่างประเทศในหลายประเทศปัจจุบันและกำลังจะคลี่คลายเป็นสงครามโลกได้ในอนาคตอันใกล้ ทำให้จิตใจและคุณภาพชีวิตมนุษย์และสรรพสัตว์เสื่อมถอย ทрудโทรมลงอย่างน่าสพรึงกลัว เพราะเมื่อโลกแล้วไม่ได้ตั้งใจก็เกิดโทษตามมาถึงขั้นฆ่าล้างเผ่าพันธุ์ก็มีให้เห็นอยู่ในสงครามต่าง ๆ เป็นต้น

สรุป อกุศลจิตแบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือ ระดับชั้นหยาบ ปหาณโดยพระโสดาบัน ละสักกายทิฏฐิ วิจิกิฉนา ศีลพตปราคาส ได้อย่างสมุทฺเฑท พระสกาทาคามี ละกามราคะและปฏิฆะได้เบาบางลง นอกเหนือจากที่พระโสดาบันละได้ ระดับชั้นกลาง ปหาณโดยพระอนาคามี ละกามราคะและปฏิฆะอย่างสมุทฺเฑท ระดับชั้นละเอียด ปหาณโดยพระอรหันต์ ละกิเลสคือ โลภะ โมหะ มานะ ถีนะ มิตถะ และอุทธัจจะอย่างสมุทฺเฑท

๒.๕ อกุศลจิตในจิตตานุปัสสนา

ตามคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ จำแนกจิตปรมัตถ์ออกเป็นประเภทต่างๆทั้งที่เป็นอกุศลและกุศล มี ๘๙ (นับโดยย่อ) หรือ ๑๒๑ (นับโดยพิสดาร) และในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาดังปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มี ๑ บรรพ ซึ่งในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตร แบ่งจิตเป็น ๑๖ ประเภท ดังจะกล่าวรายละเอียดทั้ง ๑๖ ประเภทในบทที่ ๓ ต่อไป แต่ในบทนี้จะดึงเอาเฉพาะประเภทที่เป็นอกุศลจิตมา กล่าว คือ

๑) สราคจิต ได้แก่ สภาวะที่ชื่อว่า ราคะ (ความกำหนัด) โดยเนื่องด้วยความพอใจ ชื่อว่า อภิขณา (ความละโมบ) เพราะเป็นภาวะเพ่งเล็ง คำว่า จิตตสส สราโค (ความกำหนัดยั้งแห่งจิต) หมายความว่า โลกที่เป็นความกำหนัดยั้ง โลกนั้นไม่ใช่เป็นของสัตว์บุคคล แต่เป็นความกำหนัดยั้งแห่ง

^{๕๐} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๑๔๓.

มีอาฆาตวัตถุประสงค์เป็นปทัฏฐาน โทษของโทสะ คือ มีอหยาศัยมากด้วยโทสะ มีความคิดไม่แยบคาย มีการศึกษาน้อย ได้ประสบอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่เสมอ

๓) สโมหจิต ได้แก่ จิตที่มีโมหเจตสิกเป็นเป็นมูล เป็นประธาน จัดเป็นโมหมูลจิต เป็นธรรมที่บังสภาพตามความเป็นจริงของอารมณ์ไว้ ทำให้จิตหลงมกมาย โง่เขลา ไม่ฉลาด ขาดปัญญา เป็นความหลงลืม มีลักษณะเช่นเดียวกับอวิชชา เพราะไม่ทำให้รู้แจ้งซึ่งขั้นที่อาศัยอยู่ในชาติก่อน ไม่รู้ไม่เข้าใจ มัวเมา ประมาท ทำให้ขาดสติ ไม่รู้ผิดชอบ ร้ายแรงกว่าโลภะ และ โทสะ เพราะโมหะ ประกอบได้ในโลภะและโทสะ และตัวมันเองก็เป็นโมหะที่ส่งเสริมให้โลภะและโทสะมีกำลังมากขึ้น เป็นรากเหง้าของอกุศลทั้งปวง โมหะ มีความมืดบอดแห่งจิตเป็นลักษณะ กล่าวคือ ไม่รู้ในอริยสัจ ไม่รู้ในสภาพธรรมทั้งหลายตามความจริง มีอันปกปิดสภาพแห่งอารมณ์เป็นรส กล่าวคือ ปกปิดสภาวะของอารมณ์ต่างๆไว้ ไม่ให้มองเห็นสภาพตามความเป็นจริงของอารมณ์ ในความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา และความเป็นอสุภะ มีความปฏิบัติไม่ชอบ คือมืด โง่เขลา เป็นปัจจุปัฏฐาน กล่าวคือ เพราะปกปิดความจริงของอารมณ์ไว้ มีความทำในใจโดยไม่แยบคาย เป็นปทัฏฐาน กล่าวคือ เมื่อไม่พิจารณาไตร่ตรองด้วยอุบายอันแยบคายอยู่เสมอ ย่อมสั่งสมความไม่รู้ให้มากขึ้น เหมือนดินพอกหางหมู จิตย่อมมืดมิดด้วยอวิชชา

สาเหตุของโมหะ คือโยนิโสมนสิการและเป็นผู้มีอาสวะรุ่มร่ามมากเกินไปทำให้หลงมัวเมา

๔) สังขิตตจิต ได้แก่จิตที่หตุหุ คือจิตที่มีถิ่นมิถเจตสิกเป็นเครื่องประกอบจิต ทำให้จิต ท้อแท้วังงซึมซับเซา ท้อถอยจากอารมณ์ (องค์ธรรมคือ อกุศลสสังขาริกจิต ๕ คืออยู่ในโลกมูลจิต ๔ ดวง และในโทสะ ๑ ดวง)

๕) วิกขิตตจิต ได้แก่จิตที่ฟุ้งซ่าน คือจิตที่มีอุทธัจจเจตสิกเป็นเครื่องประกอบจิต ทำให้คิด เลื่อนลอยไปต่าง ๆ นานา (องค์ธรรม คือ โมหะมูลจิตที่เป็นอุทธัจจะ)

อกุศลจิต ๕ ประเภทนี้ จัดอยู่ใน โลกมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ และโมหมูลจิต ๒ อันเป็น รากเหง้าของอกุศลจิตนั่นเอง ซึ่งเป็นนิเวศน์ตัวฉกาจที่ขวางกั้นการปฏิบัติมิให้บรรลุมรรคผล กล่าวคือ นิเวศน์กามฉันทะ องค์ธรรมก็คือ โลกมูลจิต, นิเวศน์พยาบาท องค์ธรรมก็คือ โทสมูลจิต, นิเวศน์ถีนะ มิทธะ องค์ธรรมก็คือ อกุศลสสังขาริกจิต ๕, นิเวศน์อุทธัจจะ องค์ธรรมก็คือ โมหมูลจิตที่เป็นอุทธัจจะ, นิเวศน์วิจิกิจฉา องค์ธรรมก็คือ โมหมูลจิตที่เป็นวิจิกิจฉา สรุปแล้วนิเวศน์ ๕ ล้วนจัดอยู่ในอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ดวง ดังนั้นเมื่ออกุศลจิต เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ ถ้าเราเข้าใจความจริงข้อนี้แล้ว เห็นถึงโทษของ อกุศลจิตที่ขวางกั้นการดำเนินชีวิตทั้งทางโลกและทางธรรม เราจำเป็นที่จะต้องชวนชวายทำความ เพียรเพื่อหาทางกำจัดอกุศลจิตให้หมดไป ซึ่งรายละเอียดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาและ อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะกล่าวในบทที่ ๓ และบทที่ ๔ ต่อไป แต่อกุศลจิตจะหมดไป ในทันทีทันใดไม่ได้ อกุศลจิตจะเกิดขึ้นได้อีกเนื่อง ๆ เมื่อมีเหตุทำให้เกิดขึ้น แต่เราสามารถลดละอกุศล

จิตให้เบาบางลงได้เป็นขั้น ๆ จนกระทั่งตั้งสนิมที่ถูกขัดออกจนในที่สุดเหลือแต่ความสะอาดฉฉินใด โลกะ โทะส โมหะ ก็สามารถถูกขัดออกให้เหลือเป็นความบริสุทธิ์แห่งจิตได้ฉฉินั้น

สรุป ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมีธรรม ๑๖ ประเภท แต่ที่เป็นฝ่ายอกุศลมี ๕ ประเภท คือ ราคะ โทะส โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน จัดอยู่ในโลภมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ และโมหมูลจิต ๒ โมหะประกอบอยู่ในโลภะและโทะส อีกทั้งตัวมันเองเป็นอวิชชาคือความหลงมกมาย ความไม่รู้ จึงเป็นรากเหง้าของอกุศลจิต เป็นนิเวรณที่ขวางกั้นการปฏิบัติมิให้บรรลุมรรคผล กล่าวคือ นิเวรณกามฉฉินทะ องค์ธรรมก็คือ โลภมูลจิต, นิเวรณพยาบาท องค์ธรรมก็คือ โทสมูลจิต, นิเวรณถีนะมิทธะ องค์ธรรมก็คือ อกุศลสสงขาริกจิต ๕, นิเวรณอุทัจจะ องค์ธรรมก็คือ โมหมูลจิตที่เป็นอุทัจจะ, นิเวรณวิจิกิจฉา องค์ธรรมก็คือ โมหมูลจิตที่เป็นวิจิกิจฉา สรุปแล้วนิเวรณ ๕ ล้วนจัดอยู่ในอกุศลจิตทั้ง ๑๒ ดวง

๒.๖ สรุปท้ายบท

อกุศลจิต คือ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ตลอดถึงบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ และราคะ โทะส โมหะ เป็นธรรมที่ทำให้เศร้าหมอง ตามนัยพระอภิธรรม เป็นสภาพธรรมที่เป็นโทษ ประทุษร้าย เร่าร้อน ไม่น่าพอใจ ให้ผลเป็นความทุกข์ สามารถนำสู่อบายภูมิ ๔ มีลักษณะพิเศษ ๔ ประการคือ ๑) มีความเป็นโทษและให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นลักษณะ ๒) มีการเป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม เป็นกิจ ๓) มีความขุ่นมัว เป็นผลปรากฏ ๔) มีอโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุใกล้ และมีเหตุเกิดอกุศลจิต ๒ ประการคือ เพราะคบคนชั่วเป็นมิตรและอโยนิโสมนสิการ

ประเภทของอกุศลจิต แบ่งออกเป็น ๓ ประเภทคือ โลภมูลจิต ๘ โทสมูลจิต ๒ และโมหมูลจิต ๒ รวมเป็น ๑๒ ดวงเรียกว่าอกุศลจิต ๑๒ ประกอบด้วยอกุศลเจตสิก ๑๔

โลภมูลจิต คือ จิตที่มีโลกเจตสิกเกิดร่วมด้วยเป็นมูลเป็นประธาน คือ มีความต้องการและติดใจในกามคุณอารมณ์ คือความอยากได้หรือติดใจในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส องค์ธรรมได้แก่ โลติกเจตสิก ๓ โลภะมีความยึดอารมณ์ไว้เป็นลักษณะ มีอันตั้งหน้าเกาะติดไปเป็นกิจ มีอันไม่ยอมสละเป็นผล มีความเห็นว่ายินดีในสัญโญชนียธรรมทั้งหลายเป็นเหตุใกล้

โทสมูลจิต คือ จิตที่เกิดร่วมกับโทสเจตสิกเป็นมูลเป็นประธาน คือ สภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ไม่พอใจในอารมณ์ มีความประทุษร้าย อันตราย ไม่แช่มชื่น โทะสมีความกระด้างเป็นลักษณะ มีการทำให้ใจของตนและผู้อื่นหม่นไหม้ เป็นกิจ มีการประทุษร้ายอารมณ์ เป็นผล มีอาชชาติ ๑๐ เป็นเหตุใกล้ โทะสของโทะส คือ มีอหยาตย์มากด้วยโทะส มีความคิดไม่แยบคาย มีการศึกษาน้อย ได้ประสบอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่เสมอ

โมหมูลจิต คือ จิตที่มีโมหเจตสิกเป็นมูล เป็นประธาน เป็นธรรมที่บังสภาพตามความเป็นจริงของอารมณ์ ไว้ เป็นจิตที่โง่งมง่าย ขาดปัญญา เป็นความหลงลืม ไม่รู้จริง โมหะมีความมืดบอดแห่งจิต หรือมีความไม่รู้ เป็นลักษณะ มีความไม่เข้าใจตลอด หรือมีอันปกปิดเสียซึ่งสภาพแห่งอารมณ์ เป็นรส มีความปฏิบัติไม่ชอบ โง่เขลา เป็นปัจจุภูฐาน มีความทำในใจโดยไม่แยบคาย เป็นปทัฏฐาน

โมหะนี้เป็นมูลแห่งอกุศลทั้งปวง จึงประกอบได้ในอกุศลจิตทั้ง ๑๒

ระดับของอกุศลจิต แบ่งออกได้เป็น ๓ ชั้น คือ ชั้นหยาบ ละได้โดยพระโสดาบันและพระสกทาคามี ชั้นกลาง ละได้โดยพระอนาคามี และชั้นละเอียด ละได้โดยพระอรหันต์

บทที่ ๓

ศึกษาการเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทมุ่งสอนเรื่องแนวทางการปฏิบัติเพื่อออกจากทุกข์ในสังสารวัฏ เพื่อให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ด้วยวิธีการเจริญวิปัสสนาภาวนาอันเป็นหลักปฏิบัติ ในการพัฒนาจิต ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ได้ในภพชาติปัจจุบัน และพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดโดยสิ้นเชิง ในบทนี้ผู้วิจัยนำเสนอเนื้อหาของ การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยการศึกษาไว้ดังนี้

- ๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ อารมณฺ์ของวิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนาภูมิ ๖)
- ๓.๔ วิปัสสนาญาณ ๑๖
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของวิปัสสนาภาวนา

๓.๑.๑ ความหมายของวิปัสสนา

คำว่า “วิปัสสนา” รากศัพท์เป็นภาษาบาลี จำแนกออกได้เป็น ๒ คำ คือ วิ+ปัสสนา เมื่อนำคำทั้งสองเข้าด้วยกันแล้วจึงเป็นวิปัสสนา “รูปาทีอารมมณฺเสุ ปญฺญตติยา จ นิจฺจ สุข อตฺต สุกฺกสฺสฐาย จ วิเสเสน นามรูปภาเวน वा อนิจฺจาทีอากาศเรน वा ปสฺสตีติ = วิปัสสนา”^๑ แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่าง ๆ กล่าวคือ ปัญญาโดยย่อเห็นสังขตธรรม มีขั้นเป็นต้นด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้นชื่อว่า วิปัสสนา

ธรรมชาติโดยย่อเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยความเป็นนาม รูป ที่พิเศษนอกรอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตถบัญญัติเสียสิ้น และย่อเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษ นอกรอกไป

^๑ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ลักษณ์, ๒๕๒๕), หน้า ๑๘.

จากนิจจัญญาวิปัสสาส สุขัญญาวิปัสสาส อตตัญญาวิปัสสาส สุขัญญาวิปัสสาส ฉะนั้น ธรรมชาติ นั้น ชื่อว่า วิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศล มหากริยา

๓.๑.๒ ความหมายของภาวนา

คำว่า “ภาวนา”^๒ แปลว่า การทำให้มีขึ้น เป็นขึ้น การทำให้เกิดขึ้น การเจริญ การบำเพ็ญ การ พัฒนา หมายถึงธรรมที่ควรเจริญ คือ ให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ในสันดานของตน ดังมีวจนัตถะว่า “ภาเวตพพาติ = ภาวนา แปลว่า ธรรมที่บัณฑิตทั้งหลาย พึงทำให้เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกและครั้งหลัง ๆ ให้ติดต่อกันเป็นนิจ จนถึงเจริญขึ้น ชื่อว่าภาวนา มีอยู่สองอย่างคือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การฝึกอบรมเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของชีวิตในนาม รูป คือ ชันธ อายตนะ ธาตุ สัจจะ อินทรีย์ ปฏิจจสมุปปาท โดยความเป็นไตรลักษณ์ว่าตกอยู่ในสภาพที่ไม่เที่ยง (อนิจจัง) ว่าเป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) อันเป็นสิ่งที่เกิดจากการรวมตัวของธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น จึงเป็นสิ่งที่ไม่ควรยึดถือมั่น และเห็นแจ้งในมรรค ผล นิพพาน ซึ่งต้องอาศัย ภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา มิได้หมายถึงปัญญาขั้นสุดตมยปัญญาที่เกิดจากการอ่าน ฟัง หรือ จิตตามยปัญญา ที่อาศัยการวิเคราะห์ คิด พิจารณา เป็นอุบายในการให้เกิดเรื่องปัญญาเพื่อถอนโมหะ คือ อวิชชาที่ปิดบังปัญญา โมหะทำให้ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ทำให้เดือดร้อนหวั่นไหว ดังนั้นการเห็นพระไตรลักษณ์ทำให้จิตสามารถปล่อยวางได้ด้วยการกำจัดอวิชชาให้หมดไป อันเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดโดยฝ่ายเดียว และเป็นทางสายเอกเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน นี้คือเป้าหมายสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาซึ่งให้ประโยชน์มากกว่าการทำทาน รักษาศีล และการทำสมาธิ เพราะเป็นคำสอนเพื่อทำลายกิเลสโดยตรง ทว่าวิปัสสนายังต้องอาศัยทาน ศีล สมาธิเป็นบาทฐาน

ความหมายของวิปัสสนาในสามัญผลสูตรให้ความหมายของวิปัสสนาว่า วิปัสสนาญาณ การเห็นร่างกายที่คุ่มกันเป็นรูปร่างนี้ประกอบขึ้นจากธาตุ ๔ มีความไม่เที่ยง กระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา กล่าวคือเมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ผู้ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมอง อ่อนโยน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ เมื่อน้อมจิตไปเพื่อยุณทัสสนะที่ยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์จะรู้ชัดอย่างนี้ว่า กายของเราที่คุ่มกันเป็นรูปร่างประกอบขึ้นจากมหาภูตรูปทั้ง ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัย และเนื่องอยู่ในกายนี้^๓

วิปัสสนาภาวนา แบ่งเป็น ๒ อย่างคือ

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕.

^๓ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗-๗๘.

๑) จิตตภาวนา การฝึกอบรมจิตให้เจริญงอกงามด้วยคุณธรรม มีความเข้มแข็งมั่นคง เบิกบาน สงบสุขผ่องใส พร้อมด้วยความเพียร สติ และสมาธิ

๒) ปัญญาภาวนา การฝึกอบรมเจริญปัญญา ให้รู้เท่าทันเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง จนมีจิตใจเป็นอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ เป็นปัญญาที่แจ้งในการหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นต้น ล่วงพ้นอารมณ์มีความเป็นบุรุษและสตรี พร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมนุษย์ในโลกล้วนยึดมั่นในชั้น ๕ ทั้งหลาย โดยความเป็นปัญญาดีว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา มีความเห็นผิดแปรปรวนจากความเป็นจริง ๔ ประการคือ นิจจสัจญาวิปลาส ความสำคัญว่าเที่ยง สุขสัจญาวิปลาส ความสำคัญว่าสุข อตตสัจญาวิปลาส ความสำคัญว่าเป็นตัวตน สุภสัจญาวิปลาส ความสำคัญว่างาม

สรุปว่า วิปัสสนาภาวนาคือการเจริญปัญญาที่ไปรู้รูปรนามตามสภาพที่เป็นจริงในปัจจุบันขณะนั้น ๆ โดยความเป็นไตรลักษณ์ แล้วถอนความยึดมั่นในชั้นทั้งหลาย การเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นส่วนสาระสำคัญของการตรัสรู้หรือการบรรลุมรรคผลของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ไม่ว่าจะเป็นสมถยานิกหรือวิปัสสนายานิก ไม่ว่าจะเป็นวิธีปฏิบัติแบบใดในวิธีทั้ง ๔ มีสมถปุพพังคมาวิปัสสนา (วิปัสสนามีสมถะนำหน้า) วิปัสสนาปุพพังคมาสมถะ (สมถะมีวิปัสสนานำหน้า) ยุคันทสมถวิปัสสนา (สมถะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน) และอัมมุตัจจวิคคหิตมานัส (วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมุัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือต้นธรรม ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นมรรคผลนิพพาน) จะต้องผ่านการปฏิบัติส่วนนี้ทั้งสิ้น ซึ่งหลักใหญ่มีเพียง ๒ อย่าง คือวิปัสสนามีสมถะนำหน้าและสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ส่วนอื่นเป็นวิธีการแทรกในระหว่างการปฏิบัติ สำหรับวิปัสสนายานิก การพิจารณาเช่นนี้จะเริ่มขึ้นตั้งแต่แรกปฏิบัติ แต่สำหรับสมถยานิก การพิจารณานี้จะเป็นส่วนต่อท้ายหรือครอบยอดของสมถะ โดยยึดหลักการพิจารณาตามความเป็นจริงในสภาพธรรมทั้งปวง คืออาศัยอินทรีย์และพละ ๕ หนุนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ได้ตั้งใจไว้ ปัญญาที่เห็นแจ้งตามความเป็นจริงนี้ย่อมสามารถขจัดกิเลสหรืออกุศลจิตอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ให้หมดสิ้นได้จนบรรลุธรรมชั้นสูงสุดคืออนิพพาน

๓.๒ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในที่นี้ผู้วิจัยจะศึกษาหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมุ่งเน้นศึกษาการปฏิบัติมุ่งสู่หนทางลัดที่เป็นการปฏิบัติขั้นละเอียดตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเป็นการรู้เท่าทันจิตอันเป็นนายหรือเปรียบเสมือนรู้เท่าทันแม่ทัพผู้สั่งการก็จะสามารถมีชัยชนะในการปฏิบัติเข้าถึงจุดหมายเป็นผลสำเร็จในความหลุดพ้นจากวัฏฏะสงสารได้รวดเร็วขึ้น ดังในมหาปริณีพพานสูตร ที่อมพปาสวัน ใกล้นครเวสาลี ที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนภิกษุ

ทั้งหลายให้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า “พวกเธอจงมีตนเป็นเกราะ มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง มีธรรมเป็นเกราะ มีธรรมเป็นที่พึ่ง ไม่มีสิ่งอื่นเป็นที่พึ่ง” และทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुยิมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ เป็นวิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ (เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค)^๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นอีกเลย โดยอาศัยองค์แห่งวิปัสสนา ๓ ประการคือ

๑) อาตปปี (สัมมวายามะ) มีความเพียร คือเพียรเผากิเลส หมายถึงมีความเพียรชอบที่เรียกว่าสัมมัมปธาน ๔

๒) สติมา คือ มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท

๓) สัมปชาโน (ปัญญา) มีสัมปชัญญะ คือ ปัญญาหยั่งเห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ เพื่อเข้าถึงการบรรลुरुยิมรรค

จากมหาสติปัฏฐานสูตร หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สามารถจำแนกได้รวม ๔๔ บรรพ ดังนี้ คือ

๓.๒.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งภายในกาย คือรูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ กำจัดอกิขณาและโทมนัสในโลกได้ ไม่ยินดียินร้าย พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๖ หมวด มี ๑๔ บรรพ คือ

๑) หมวดอานาปานบรรพ มีสติระลึกอยู่ที่ลมหายใจเข้าเมื่อหายใจเข้ายาว และหายใจออกยาว เมื่อหายใจออกสั้น หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดในอาการหายใจนั้น ๆ ให้ใส่ใจสังเกตพิจารณาตรึกตรอง กำหนดรู้สึกตัวภายในกายทั้งปวงในขณะที่หายใจเข้า และหายใจออก กำหนดรู้ถึงความผ่อนคลายลมหายใจหายาบ ละเอียดขึ้นไปเป็นลำดับจนถึงขั้นที่จะต้องพิสูจน์ว่า มีลมหายใจอยู่หรือไม่ มีข้อความว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี^๖ นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก (๑) เมื่อหายใจเข้ายาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้า

^๔ ที.ม.อ. (ไทย) ๒ /๕๒๔.

^๕ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, (นนทบุรี: บริษัทไทยร่มเกล้า จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒๕.

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๐/๒๔๘.

ยาว” เมื่อหายใจออกยาวก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว” (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น” เมื่อหายใจออกสั้นก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น” (๓) สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้กองลมทั้งปวง หายใจออก” (๔) สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า” สำเนียงกว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”^๗

พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้

๒) หมวดอิริยาบถบรรพ^๗ พิจารณาอิริยาบถใหญ่ในร่างกายมีอยู่ ๔ ลักษณะ คือ การเดิน การยืน การนั่ง การนอน โดยให้พิจารณาอาการขณะ เดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ถึงความเป็นไปในอาการนั้น ๆ ให้รู้ชัดว่าเราเดิน ให้รู้ชัดว่าเรายืน ให้รู้ชัดว่าเรานั่ง และให้รู้ชัดว่าเรานอน มีปรากฏข้อความว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง (๑) ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า “เราเดิน” (๒) เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “เรายืน” (๓) เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า “เรานั่ง” (๔) หรือเมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า “เรานอน” (๕) เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้น ๆ^๘

พิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้

๓) หมวดสัมปชัญญะบรรพทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมในการเคลื่อนไหวทางกายกำหนดให้รู้เท่าทันทุกอากัปกริยานั้น ๆ เช่น การก้าว การถอย การแล การเหลียว การคู้เข้า การเหยียดออก การทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร การฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระ และการปัสสาวะ การเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด การนิ่ง^๙ มีข้อความว่า

^๗ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^๙ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

อีกประการหนึ่ง (๑) ฝึกหัดความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ (๒) ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหลียวดู (๓) ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก (๔) ทำความรู้สึกตัวในการครองสังขาริ บาตร และจีวร (๕) ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การตี้ม การเคี้ยว การลิ้ม (๖) ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ (๗) ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง^{๑๑}

๔) หมวดปฏิกุณมณสิการบรรพ^{๑๒} เป็นการพิจารณาภายในกายของตนว่าเป็นสิ่งปฏิกุณเป็นสิ่งไม่สะอาดมีประการต่าง ๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร โยคิยามพิจารณาตริกตรองเห็นภายในกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่างมีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ในอาการ ๓๒ นั้น มีข้อความว่า

อีกประการหนึ่ง ฝึกหัดพิจารณาเห็นกายนี้ ตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปเบื้องบน ตั้งแต่ปลายผมลงมาเบื้องล่าง มีหนังหุ้มอยู่โดยรอบ เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดชนิดต่าง ๆ ว่าในกายนี้มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่า ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปรวมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ มูตร^{๑๓}

การพิจารณาอาการ ๓๒ จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติอยู่ที่การปล่อยวาง ไม่เพติดเพลินร่างกายด้วยตัณหา และไม่ยึดติดร่างกายว่าตัวตนด้วยทิฐฐิ ดังนั้นความหมวดนี้ตามวิปัสสนานัยที่เน้นให้รับรู้ในความไม่เที่ยง เมื่อความไม่เที่ยงปรากฏชัดแก่นักปฏิบัติแล้ว ไตรลักษณ์อีกสองประการ คือความเป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ย่อมประจักษ์ชัด

๕) หมวดธาตุมนสิการบรรพ (มนสิการธาตุ)^{๑๔} พิจารณาภายในกายว่ากายนี้ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ มี ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม พิจารณาแยกร่างกายออกเป็นธาตุหรือเป็นส่วน ๆ โดยเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีข้อความว่า

อีกประการหนึ่ง พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่” ฝึกหัดทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความชำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้ว แบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้นิดใด ฝึกหัดก็ฉันนั้น

^{๑๑} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘.

^{๑๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๐/๑๐๕.

^{๑๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

เหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า “ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่”^{๑๕}

๖) หมวดนวสีวธิกาบรพ ^{๑๖} พิจารณาตริกตรอง สังเกตุชากศพว่ามีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะ คือ (๑) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ ๑ วัน ๒ วัน หรือ ๓ วัน ขึ้นพอง มีสีเขียว มีน้ำเหลืองไหลน่าเกลียด (๒) ชากศพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้า ผุงสัตว์ต่าง ๆ เช่น นก สุนัข มาจิกกัดกินเป็นอาหาร (๓) ชากศพที่เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อ เลือด และยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ (๔) ชากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ แต่ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ (๕) ชากศพที่เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อ และเลือดแล้วแต่ยังมีเส้นเอ็นผูกมัดอยู่ (๖) ชากศพที่เป็นกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นผูกมัดแล้วกระจัดกระจายเกลื่อนกลาดไปในทิศต่าง ๆ (๗) ชากศพที่เป็นกระดูกมีสีขาว เปรียบด้วยสีของสังข์ (๘) ชากศพที่เป็นกระดูกกองเกลื่อนกลาดอยู่แล้วเกินปีหนึ่งขึ้นไป และ (๙) ชากศพที่เป็นกระดูกเป็นจุนแล้ว^{๑๗}

พิจารณาตริกตรองชากศพที่มีลักษณะต่าง ๆ กันถึง ๙ ลักษณะข้างต้น เมื่อพิจารณาแล้ว น้อมเข้ามาสู่ภายในกายตนว่า ร่างกายของเรานี้ก็มีอย่างนี้เป็นธรรมดา คงไม่มีใครล่วงความเป็นอย่างนี้ได้ พิจารณาว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งปฏิภูลของสภปรกนารังเกลียดอันเป็นเพียงธาตุ ๔ เท่านั้น หารสาระแก่นสารใด ๆ มิได้เลย เป็นเพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติเท่านั้น ที่มีแต่เหตุเกิดมีแต่เหตุดับ และมีทั้งเหตุเกิดและเหตุดับอยู่ตลอดเวลา เมื่อมีความรู้ประจักษ์แจ้งเช่นนี้แล้วก็จะคลายความยึดมั่น ถือมั่นว่าร่างกายนี้ก็สักแต่ว่าเป็นเพียงร่างกายเท่านั้น

สรุปว่า กายานุปัสสนาเป็นการฝึกใช้สติพิจารณากาย คือรูปกาย อันประกอบด้วยธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การกำหนดสติโดยมีฐานที่ตั้งในการพิจารณาระลึกลูกอยู่ที่กาย เพื่อให้รู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริง การตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่เนื่อง ๆ พิจารณากายที่ปรากฏนั้น ขณะใดที่สติเกิดขึ้น ระลึกรู้ลักษณะของรูปที่กาย ขณะนั้นเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในฐานกายนี้ นับตามสมณะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๓ ส่วนคือ

(๑) เป็นสมณะ ๒ ส่วน คือ ปฏิภูล และ ป่าช้า ๙

(๒) เป็นวิปัสสนา ๓ ส่วน คือ อิริยาบถ ๔ สัมปชัญญะ ๗ และ ธาตุ ๔

(๓) เป็นได้ทั้งสมณะและวิปัสสนา คือ อานาปานสติ

กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทิวณฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ให้สติกำกับนับตั้งแต่กิริยาอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างของร่างกาย มีสัมปชัญญะ คือ ให้มีความรู้ตัวอยู่ตลอดเวลา ลดความยึดติดถือมั่น และความยินดีในรูปร่างกายของตน ด้วยการใช้

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๒.

พิจารณาให้เห็นว่า ร่างกายนี้เต็มไปด้วยสิ่งที่ไม่สะอาดทั้งหลาย เป็นเพียงการประชุมประกอบกันขึ้นมาของธาตุ ๔ เท่านั้น เป็นสิ่งไม่แน่นอนมั่นคง ถึงที่สุดแล้วก็ต้องผุพังแตกสลายไปธรรมดาอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ เมื่อพิจารณาเห็นภายในกายอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ย่อมกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓.๒.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียรมีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หมายถึงการมีสติตั้งมั่นระลึกรู้เฝ้าสังเกตพิจารณาตรองความรู้สึกในความรู้สึกภายในกาย ภายนอกกาย โดยมีสติระลึกรู้เท่าทันอาการที่มากระทบอยู่ คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกาย และได้นึกถึงสิ่งต่าง ๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน สติระลึกรู้ว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เขาย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลก คือ อุปาทานขันธ^{๑๘} ซึ่งพระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ บรรพ คือ

- ๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
- ๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- ๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๘) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- ๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มี

อามิส^{๑๙}

หลักการกำหนดรู้เวทนา ๓ ประการดังนี้

สุขเวทนา มีลักษณะ ดังนี้

ความรู้สึกทางกายที่ โล่ง เบา สบาย รู้สึกเป็นสุข คือ ดีใจ เบิกบานใจ ยินดี พระวิปัสสนาจารย์ก็ให้กำหนดรู้อาการสุขเวทนานั้นตามความเป็นจริงว่า โล่งหนอ ๆ สบายหนอ ๆ เป็นต้น ซึ่งสุข

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภิกษุ แปลและเรียบเรียง. (นครปฐม: พ.จ.ก. ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๕๘.

^{๑๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

เวทนาจะไม่เด่นชัดเมื่อปฏิบัติใหม่ ๆ แต่พอมีทุกขเวทนาที่แรง ๆ มากกระทบแล้วจึงได้รู้ว่า ความสุขมันเป็นเช่นไร ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายก็พึงรู้ว่า เมื่อพบทุกขเวทนาอยู่นั้นก็จะทำให้รู้ว่า อีกไม่นานก็จะพบสุขเวทนาแล้ว เพียงอดทนกำหนดรู้อีกนิดก็จะผ่านทุกขเวทนาไปได้

ทุกขเวทนา มีลักษณะ ดังนี้

ความรู้สึกทุกข์ทางกาย คือ เจ็บ ปวด เมื่อย มีน ชา คัน ร้อน เย็น จุกเสียด แน่น เหนื่อย หรือทุกข์ใจ เช่น แค้น เศร้า เสียใจ ร้องไห้ กลัว ร้อนใจ วิตกกังวล พระวิปัสสนาจารย์ก็ให้กำหนดรู้อาการสุขเวทนานั้นตามความเป็นจริงว่า เจ็บหนอ ๆ ปวดหนอ ๆ ร้อนหนอ ๆ เป็นต้น เทคนิคในการบริหารภาวานานี้ นิยมใช้คำพูดสั้น ๆ บริกรรมอยู่ในใจเพียงสองพยางค์ เท่านั้น จึงจะรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ได้ดี

อุเบกขาเวทนา มีลักษณะดังนี้

ความรู้สึกเป็นกลาง คือ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ไม่เด่นชัดไปในทางใดทางหนึ่ง แต่เด่นชัดในปัจจุบันขณะนั้นว่าเป็นอาการเฉย ๆ รู้เหมือนไม่รู้ มีเหมือนไม่มี เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุญาณที่ ๔ เป็นต้นไป อุเบกขาเวทนานี้ อาจปรากฏชัดในบางครั้ง เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดต้องกำหนดโดยทันที อย่าปล่อยให้มันแช่อยู่นาน เพราะจะทำให้ขาดปัจจุบันขณิกสมาธิไป ทำให้เสียอารมณ์ของวิปัสสนา โดยบริกรรมว่า เฉยหนอ ๆ หรือรู้อาการเฉยว่า รู้หนอ ๆ

สรุป ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติตามรู้ความรู้สึกต่าง ๆ ที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ มีสติรู้ทันทันในอาการเกิดดับของความรู้สึกต่าง ๆ และกำหนดให้ได้อย่างต่อเนื่อง และอย่าปล่อยให้หลุดปัจจุบันขณะไป

๓.๒.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “จิตเต จิตตานุปัสสี อาตปปี สมปชาโน สติมา วิเนยย โลกเอกภิขมาโทมนสส์” พิจารณาให้เห็นจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้”^{๒๐} คือการกำหนดสติมีฐานที่ตั้งในการพิจารณาระลึกอยู่ที่จิต เพื่อรู้เห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง เจริญทั้งสติและกรรมฐาน ตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่อง ๆ จิตเมื่อกล่าวตามสภาวะลักษณะมีเพียง ๑ เท่านั้น คือ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ แต่ถ้าจำแนกจิตปรมัตถ์ ตามคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ออกเป็นประเภทต่าง ๆ อย่างย่อ จิตมี ๘๙ ดวง และจิตอย่างพิสดาร มี ๑๒๑

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

ดวง^{๒๑} ในการปฏิบัติจิตตานุสสนาปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ๑ บรรพ และในอรรถกถาสติปัฏฐานสูตรแบ่งจิตเป็น ๑๖ ประเภท ดังนี้

๑) สราคจิต ได้แก่ จิตมีราคะก็รู้ว่าชั้วว่าจิตมีราคะจิตที่มีโลภเจตสิก เป็นเครื่องประกอบกับจิต ทำให้จิตเป็นไปด้วยความโลภอยากได้ ไว้ในหนังสือพจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดคำวัด, ว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในบรรดากิเลสใหญ่ ๓ อย่างคือ โลภะ โทสะ โมหะ “โลภะเกิดจากตัณหา คือความทะยานอยากได้เมื่อเกิดแล้วทำให้จิตหิวโหยอยากได้เกิดความดิ้นรนอยู่ไม่เป็นสุข หากหยุดยั้งไม่ได้ก็จะเป็นตัวเหตุให้ดิ้นรนแสวงหาสิ่งที่อยากได้ มาสนองความต้องการ หรือเมื่อไม่ได้โดยวิธีชอบธรรมก็นำให้ไปทำความชั่ว ความไม่ตั้งงามต่าง ๆ จัดเป็นโลภมูลจิตโลภะ คือ

๒) วิตรากจิต จิตปราศจากราคะ หรือปราศจากโลภะมูลจิต ๘ ได้แก่ จิตที่เป็นกุศลและอัพยาทฝ่ายโลกียะ กล่าวคือกามาวจรกุศลจิต ๘ รูปาวจรกุศลจิต ๕ อรูปาวจรกุศลจิต ๔ จัดเป็นกุศลจิตฝ่ายโลกียะ กามาวจรวิบากจิต ๘ รูปาวจรวิบากจิต ๕ อรูปาวจรวิบากจิต ๔ จัดเป็นอัพยาทฝ่ายโลกียะ

๓) สโทสจิต จิตมีโทสะ คือ จิตประกอบด้วยความโกรธ มีความโทมนัสเป็นเหตุ จึงเป็นเหตุทุกขใจเมื่อเกิดโทสมูลจิต

๔) วิตโทสจิต จิตปราศจากโทสะ ได้แก่ จิตปราศจากโทสมูลจิต ๒ ดวงนั้น ได้แก่ กุศลจิตและอัพยาทจิตฝ่ายโลกียะ

๕) สโมหะจิต จิตมีโมหะ เป็นจิตหลงงมงาย ไม่สามารถจะรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ เพราะโมหจิตเป็นมูลเหตุประกอบด้วยจิต

๖) วิตโมหจิต จิตที่ปราศจากโมหมูลจิต ๒ ดวง ได้แก่กุศลจิตและอัพยาทจิตฝ่ายโลกียะ

๗) สังขิตตจิต จิตที่หุดหู่ คือ จิตที่มีถิ่นมิถะเข้าครอบงำ เป็นจิตที่ห่อหุ้มและง่วงซึม ขบเซา นี้แสดงให้เห็นว่า ถิ่นมิถะไม่ใช่จิต แต่เกิดขึ้นเพราะประกอบจิตเท่านั้นเอง

๘) วิกขิตตจิต จิตที่ฟุ้งซ่าน คิดเลื่อนลอยไปต่าง ๆ นานา ได้แก่จิตที่ประกอบด้วยอุทธัจจะ

๙) มหัคคตจิต คือ ความตั้งมั่นเป็นหนึ่งของจิต เป็นจิตที่กว้างขวาง แสดงถึงความยิ่งใหญ่ด้วยเมตตาภาวนาสมาธิ เป็นภาวะของจิตที่บรรลุถึงขั้นรูปฌานและอรุฌาน

๑๐) อมหัคคตจิต จิตที่ไม่ถึงความยิ่งใหญ่ หมายถึงจิตของบุคคลธรรมดา ซึ่งอยู่ในกามภพ คือ จิตที่ไม่ประกอบด้วยฌาน เป็นรูปาวจร และอรุปาวจร ได้แก่ จิตที่มีกามเป็นอารมณ์

^{๒๑} พระอริการพรมมาศ ธีรภทฺโท, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐.

เพราะจิตยังละกามไม่ได้ มีกามาวจรจิต ๕๔ ดวง ประกอบด้วย กุศลจิต ๑๒ อเหตุกจิต ๑๘ กามาวจร โสภณจิต ๒๔

๑๑) สุตตตรจิต จิตยั้ง คือ จิตที่ประกอบด้วยความยั้งคือ ยั้งด้วยสมาธิ ปัญญา วิมุตติหลุด พันมีรูปเป็นอารมณ์ ได้แก่ กามาวจรจิต แต่มีใช้กาม ได้แก่ รูปฌาน ๔ เป็นอารมณ์ฝ่ายกุศล

๑๒) อนุตตรจิต จิตไม่ยั้ง คือ ไม่มีจิตอื่นที่ยิ่งกว่า มีรูปเป็นอารมณ์ หมายถึงเอารูปฌาน ๔ เป็นอารมณ์ฝ่ายกุศลหมายถึงจิตในรูปฌานและอรุฌานไม่มีโลกียจิตอันใดสูงกว่า

๑๓) สมาhitจิต จิตเป็นสมาธิ จิตที่ตั้งมั่นด้วยอุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ คือ จิตที่ บรรลุอุปปจาระและอัปปนา

๑๔) อสมาhitจิต จิตไม่เป็นสมาธิ คือ จิตที่ปราศจากสมาธิทั้งสองอย่าง ได้แก่ อุปปจาร สมาธิหรืออัปปนา

๑๕) วิมุตตจิต จิตหลุดพ้น ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นด้วยตทังควิมุตติ กล่าวคือ หลุดพ้นชั่วคราวขณะที่จิตยังอยู่ในสมาธิ และวิขัมภณวิมุตติ พันด้วยการข่มไว้สะกดไว้ จึงพ้นความฟุ้งซ่านได้ ได้แก่การ ข่มไว้ด้วยองค์ฌาน

๑๖) อวิมุตตจิต จิตที่ไม่หลุดพ้น คือจิตที่ปราศจากวิมุตติทั้งสอง แสดงให้เห็นว่าจิตยังไม่ หลุดพ้น ยังถูกคลื่นกิเลสภายในจิตรบกวนอยู่นั่นเอง ^{๒๒}

ดังนั้นผู้เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานต้องเจริญสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อพิจารณาอาการที่ เกิดกับจิต ๑๖ ประเภทดังกล่าวข้างต้น เพื่อจุดมุ่งหมายให้เกิดปัญญา ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึก รู้ ลักษณะของจิตประเภทต่าง ๆ ขณะนั้นเป็นเวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากกว่าเวทนา การพิจารณาข้อปฏิบัติจิต คือให้รู้จักจิตทุกแบบ ไม่ยกเว้นแม้แต่จิตที่นิ่ง หรือจิตที่หลุดพ้น พระพุทธ องค์ทรงมีอุบายวิธีให้รู้จักจิตอย่างเหมาะสมในขั้นต้น คือ ให้ดูที่เปลือกหยาบของจิตก่อน คือ ให้รู้ตาม ความเป็นจริงว่า จิตมีราคาจะเป็นอย่างไร จิตมีโทษจะเป็นอย่างไร จิตมีโทษเป็นอย่างไร พอเห็นบ่อย ๆ ก็ ค่อย ๆ เข้าใจสภาวะของจิตแบบหยาบได้เองว่ามีลักษณะอย่างไร เมื่อเห็นสภาวะจิตแบบหยาบได้ ต่อไปก็พัฒนาไปเห็นสภาวะจิตแบบละเอียดได้เช่นกันและสุดท้ายก็ให้รู้ว่า จิตทุกสภาวะนั้นมีลักษณะ เหมือนกันหมด คือ มีความไม่เที่ยง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้และต้องมีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป เป็นธรรมดา

จิต คือสภาวะรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โดยผ่านทวารหรือประตู ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สึกผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียง ผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัส ผ่านร่างกายเป็นการสัมผัส และการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้สึกเป็น

^{๒๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

อารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้เสียศูนย์ขาดความเป็นกลางอยู่เสมอย่างนี้ หลอกล่อให้หลง ยั่วชวนให้รัก พอใจหรือไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคน และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อย เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๒๓}

โดยปกติระคะหมายถึง ความกำหนด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง๖ นักปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” บางครั้งกำหนดครั้งเดียวจิตอาจสงบไม่ได้ แต่ถ้ายังไม่สงบด้วยการตามรู้ครั้งเดียวพึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วพึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาตหรือปองร้าย ชื่อว่าจิตที่มีโทสะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วพึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังนี้ชื่อว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตนี้ชื่อว่าจิตปราศจากโมหะ นอกจากนี้จิตที่หุดหู่เซื่องซึมชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมานจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า อสมานจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วขณะด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตนี้เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

สำหรับผู้ที่บรรลุฌานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดก่อนหรือหลังฌานจิตว่าไม่ใช่ มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอตุตรจิต) เมื่อออกจากฌานแล้วพึงตามรู้ฌานจิตทันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า (อนตุตรจิต) อนึ่งเมื่อออกจากรูปฌานแล้วบรรลุรูปฌาน ก็พึงตามรู้รูปฌานว่าไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือกว่า ส่วนอรูปรูปฌานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสอตุตรจิตและอนตุตรจิตจึงเป็นวิสัยของผู้บรรลุฌานเท่านั้น

^{๒๓} อ.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔/๕.

การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสนา มีความสำคัญเป็นการฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะ ว่า

“ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนานี้พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้ดังงาม”^{๒๔}

การกำหนดรู้จิตที่มีรากจะเป็นต้นตามหมวดนี้เป็นการระลึกรู้จิตที่เพ็งดับไปไม่นาน เพราะเมื่อนักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไป เพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืด และจิตของเราที่รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวได้ ในชาดก เมื่อศาสนาพุทธยังไม่อุบัติโลก มีเศรษฐีคนหนึ่งในเมืองพาราณสียืนดูคนสัญจรไปมาอยู่ เขาได้พบสามีภรรยาคนหนึ่งเดินผ่านมา ครั้นเห็นความงามของหญิงนางนั้นแล้วเกิดความพอใจเพราะชาติสติชั่วขณะ แต่เมื่อรู้ว่าได้เกิดอกุศลจิตคิดปรารถนาต่อภรรยาผู้อื่น จึงเกิดความสลดใจแล้วกำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยความพอใจนั้น เขาได้เกิดสมาธิแน่นแน่วขึ้นและเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของจิตแล้วบรรลุปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในที่สุด

การมีสติกำหนดรู้จิตตามสภาพที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ พิจารณาตรึกตรอง ดูความคิด (จิต) ให้รู้เท่าทันอาการตามความเป็นจริงที่ปรากฏในขณะนั้น ๆ จิตเป็นอย่างไรให้นำมาพิจารณาให้รู้หมดทุกขบวน พยายามพิจารณาจิตว่าขณะนี้มีกิเลสกลุ่มไหนหรือไม่มี เป็นจิตชนิดไหนหรือยังมีกิเลสชนิดไหนอยู่ เมื่อเห็นว่าจิตยังมีกิเลสก็พึงชำระเสีย เมื่อพิจารณาจิตทุกขบวนแล้วก็สรุปได้ว่าทั้งหมดนี้เป็นเพียงแต่สักว่าจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น

โดยธรรมชาติของจิตจะมีความเป็นกลาง แต่เมื่อมีกิเลสเข้ามาปรุงแต่งจิต ทำให้เกิดเป็นจิตแต่ละดวงมีความเกิดและดับ ตามการปรุงแต่ง จิตที่ประกอบด้วยกิเลสย่อมเป็นจิตที่เศร้าหมองดังที่สมเด็จพระญาณสังวร ทรงอธิบายไว้ว่า “จิตแท้มีเพียงดวงเดียวแต่เมื่อมีเจตสิกมาประกอบทำให้จิตเสมือนมีหลายดวง เจตสิกหมายถึงสภาวะปรุงแต่งจิต เจตสิกเป็นธรรมที่ประกอบกับจิต อาการหรือคุณสมบัติต่าง ๆ ของจิต เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลง ศรัทธา เมตตา สติ ปัญญา”

จิต เป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่อง แต่เศร้าหมองไปเพราะอุปกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมองทั้งหลายที่จรมา แต่จิตนี้ก็อาจอบรมให้เป็นวิมุตติ คือหลุดพ้นจากเครื่องเศร้าหมองทั้งหลายได้ เป็นจิตวิมุตติ เป็นจิตที่บริสุทธิ์ ดังนี้ ดังนั้นเมื่อมีกิเลสเข้ามาปรุงแต่งจิต สภาพของจิตจะเปลี่ยนเป็นเจตสิก จิตขาดความเป็นกลาง วิ่งไปตามกิเลสทั้งทางด้านกุศลและอกุศล เรียกว่า จิตสังขาร จิตเป็นนามธรรม ไม่มีรูปร่าง ไม่มีเนื้อที่ หมุนไปเร็ว ไปได้ไกล บริสุทธิ์ผ่องใส มีปกติรับรู้อารมณ์อยู่

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๕/๓๗๕.

เสมอ เป็นผู้สั่งสมวิบาก รักษาขันธสันดานให้เกิดขึ้นติดต่อกันสืบเนื่องและไม่ขาดสาย และทำให้สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตร พิสดาร

ในการปฏิบัติจิตตามุขสันนาสติปัฏฐาน โดยใช้สติพิจารณารู้ทันอารมณ์นั้น ควรมีการปฏิบัติให้มาก อย่างต่อเนื่องเพื่อให้เกิดการรู้หรือปัญญา โดยลักษณะการพิจารณาประกอบมีดังนี้

๑) พิจารณา รู้จิตในปัจจุบัน เพื่อรู้ว่าจิตเป็นอย่างไร ในขณะนั้น เช่น เมื่อจิตเกิดระคะ จิตจเกิดความฟุ้งซ่าน (อุทัจจะ) การพิจารณา รู้จิตที่กำลังคิดฟุ้งซ่านให้ได้ทันทั่วทั้ง เพื่อไม่ให้เกิดนิรวรณขึ้น ยิ่งพิจารณารู้เร็วเท่าไร ความฟุ้งซ่านก็จะยิ่งลดน้อยลง ๆ

๒) ในการพิจารณา รู้ของจิต เป็นการรู้ในสภาวะธรรม ไม่ใช่รับรู้ในบัญญัติ เช่น การพิจารณา รู้ความฟุ้งซ่าน จิตเพียงแต่รับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้เรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้นจัดว่าเป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่จัดว่าเป็นบัญญัติ ดังนั้นอารมณ์ของสติในการปฏิบัติ เพียงแต่รับรู้ความรู้สึกที่เป็นสภาวะธรรม เป็นการกำหนดที่อาการของจิตที่เกิดขึ้น ไม่ใช่การรับรู้เรื่องที่จิตกำลังคิด หรือ การรับรู้บัญญัติโดยอย่างหนึ่ง เมื่อมีสติตามรู้ทันความคิด อุกุศลจิต (เรื่องที่คิดอยู่หรือความคิดฟุ้งซ่าน) ดังกล่าวย่อมนดับไป กุศลจิต (การพิจารณา รู้ทันความคิด) เข้ามาแทนที่เนื่องจากจิตไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องในขณะเดียวกัน

สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ได้ทรงอธิบายหลักในการพิจารณาจิตไว้ว่าให้พิจารณาจิตในอย่างที่เป็น เช่น ถ้าจิตเป็นไปในทางดีก็พิจารณาเห็นจิตเช่นนั้น หรือถ้าจิตเป็นไปในทางชั่วก็พิจารณาเห็นจิตเป็นเช่นนั้นเช่นกัน แต่ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเพื่อกำจัดความชั่วออกจากจิต หรือทำความดีให้เกิดขึ้นในจิต เพราะการเห็นความจริงของจิตทำให้เกิดเป็นปัญญา และเมื่อเกิดปัญญาเห็นความชั่วของจิต ความชั่วก็จะหายไป หรือถ้าปัญญาเห็นความดีของจิต ก็จะทำให้ความดีนั้นประณีตยิ่งขึ้นไป

กล่าวโดยสรุป การปฏิบัติในจิตตามุขสันนาสติปัฏฐาน คือการพิจารณาเห็นจิตในจิต ภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่^{๒๕} เป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีหลัก คือ การตั้งสติเพื่อพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิตของตน พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ความดับไป ความเกิดและดับไปในธรรม ว่าจิตนี้มีอยู่เพียงเพื่อความรู้ เพื่อให้ระลึกถึง ไม่เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฐิไม่ยึดมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก จิตจะผ่องใสขึ้นไม่เป็นที่ตั้งของทุกข์หรือโศกนันทังปวง

^{๒๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๕/๓๑๒-๓๑๔.

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าจิตมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหาและทวิภูฏอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างนี้ ดังนั้น เมื่อสติกำหนดระลึก รู้อยู่เรื่อย ๆ สมาธิจะมีกำลังมีความแก่กล้ามากขึ้น ปัญญา ก็จะค้นพบความจริงว่า จิตทั้งหลายที่ทำการกำหนดระลึก รู้ อยู่ในขณะนั้น ๆ เกิดขึ้นและดับไปไม่ตั้งอยู่แม้สักขณะเดียว ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ ย่อมบรรลู่ถึงความพ้นทุกข์ได้ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๒๖}

การกำหนดจิตเช่น จิตมีราคะ ก็กำหนดว่า ชอบหนอ ๆ ซึ่งบางครั้งกำหนดอาการอยากหรือชอบนั้นเพียงครั้งเดียว อาการชอบก็สงบระงับไปทันที หรือบางครั้งหากจิตที่มีราคะยังไม่ดับ ก็ให้ใส่ใจกำหนดรู้อาการนั้นตามความเป็นจริงจนกระทั่งอาการดับไป ความผ่องใสก็จะกลับคืนมาสู่จิตอีก กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ส่วนจิตอื่น ๆ นั้นก็มีนัยเดียวกัน

ข้อควรระวังในการกำหนดรู้จิต ผู้ปฏิบัติต้องรู้ชัดในปัจจุบันอารมณ์ว่า ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น อาการใดกำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างไร โดยไม่ปล่อยให้สติที่อารมณ์ปัจจุบันเด็ดขาด จึงชื่อว่า โยคีมีความเพียรต่อเนื่องด้วยการตามรู้สีกตัวในปัจจุบันขณะอันประกอบไปด้วย สติสัมปชัญญะตลอดเวลา หากโยคีละอาการปัจจุบันเสีย หรือปล่อยอารมณ์ไม่กำหนด ชื่อว่ากำลังเจริญมิฉลาดสติอยู่ เพราะอำนาจมิฉลาดคืออาการที่ไม่รู้ว่ากำลังเกิดอะไรขึ้นในรูปนามของตนในปัจจุบัน คือขาดความสนใจในรูปนามของตน

ดังมีตัวอย่างในเรื่องดังกล่าว ดังต่อไปนี้

สมัยก่อน มีเศรษฐีคนหนึ่งอยู่เมืองพาราณสี กำลังยืนมองดูคนที่เดินไปเดินมาอยู่นั่นเอง เขาก็มองเห็นสามีภรรยาคนหนึ่งเดินผ่านเข้ามา พอเห็นความงามของหญิงนั้น จึงเกิดความยินดีชอบใจเป็นอย่างยิ่ง จนขาดสติไปชั่วขณะ แต่พอรู้สึกตัวขึ้นมาใหม่ พร้อมกับรู้ว่าจิตของตนเองคิดไม่ดีกับภรรยาคนอื่นเสียแล้ว ก็เกิดความสลดสังเวชขึ้นในจิต จึงกำหนดรู้จิตของตนเองในขณะนั้น เขาได้เกิดสมาธิแนบแน่นพร้อมกับมีปัญญารู้ว่า จิตดวงเดิมที่เศร้าสลดหดหู่ได้ดับไปเสียแล้ว บัดนี้จิตดวงใหม่กำลังเกิดขึ้นมาแทน เขาได้บรรลุวิปัสสนากรรมฐานจนกลายเป็น พระปัจเจกพุทธเจ้าในบัดเดี๋ยวนั้นเอง นี่คือความสำคัญของจิตตานุปัสสนา

^{๒๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๗๕.

สรุป ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการกำหนดรู้เท่าทันความคิดและจิตของตนว่า กำลังเกิดอกุศลตัวใดหรือกุศลตัวใดในขณะนั้น หากเป็นอกุศลเช่นโทสะเกิด ก็ให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันจิตว่า โกรธหนอ และอย่าคิดปรุงแต่งจิตต่อในเรื่องราวต่าง ๆ โทสะก็จะดับไปในขณะนั้น แม้ว่าโทสะอาจเกิดขึ้นอีกก็ตาม ก็ต้องมีสติตามรู้อกุศลจิตนั้น ๆ เป็นร้อยหน พันหน พิจารณาในโทษของอกุศลจิตที่เกิดขึ้นนั้น ๆ ก็จะสามารถดับอกุศลจิตได้เร็วขึ้น และชำนาญขึ้นเรื่อย ๆ จนในที่สุด จิตก็จะถูกขัดเกลากิเลสต่าง ๆ ให้น้อยลงเรื่อย ๆ จนเป็นความสะอาด บริสุทธิ์แห่งจิต เป็นความปิติ ผ่องใสก็จะปราศจากนิวรณ์ต่างมารบกวน ทำให้บรรลุมรรค ผล ได้ในที่สุด

๓.๒.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

คือ การกำหนดสติโดยมีฐานที่ตั้งในการพิจารณาระลึกอยู่ที่ธรรม เพื่อให้รู้เห็นเท่าทันตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริง เพื่อเป็นการเจริญทั้งสติและกรรมฐาน การตามรู้สภาวะธรรม หรือสิ่งที่มีอยู่ในจิต หรือสิ่งที่จิตคิด เป็นการพิจารณาดูธรรมชาติหรืออารมณ์ของจิต รู้กาย และใจ รวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกว่าล้วนเป็นสภาวะธรรม ว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ไม่มีผู้ใดเป็นผู้คิดอ่าน มีเพียงรูปและนาม และสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและดับไปเช่นนั้นเอง

สติที่ใช้ในการพิจารณาธรรมนี้ เพื่อเป็นเครื่องละทิฏฐิอย่างละเอียดซึ่งทำให้ติดในธรรมเป็นสำคัญ เพราะคนที่มีทิฏฐิจริตอย่างละเอียด มักจะติดในเรื่องที่บังเกิดขึ้นในใจเป็นสำคัญ ต้องการให้ใจนี้ได้พบกับเรื่องที่พอใจชอบใจเป็นที่ตั้ง พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้พิจารณาธรรม คือ เรื่องที่บังเกิดขึ้นในจิตใจทั้งหลาย ให้เห็นความเกิด ความดับของธรรมที่เกิดขึ้น ธรรม สิ่งที่มีในใจ หมายถึงสิ่งที่ปรากฏในใจหรืออารมณ์จำเพาะของจิตในขณะนั้น ๆ คือ

- ๑) ธรรมที่เป็นกุศล คือ ธรรมที่เป็นส่วนดีหรือความดี
- ๒) ธรรมที่เป็นอกุศล คือ ธรรมที่เป็นส่วนชั่วหรือความชั่ว
- ๓) ธรรมที่เป็นกลาง คือ ธรรมที่ไม่ชัดแจ้งว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เป็นกลาง ๆ

ธัมมานุปัสสนาที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร มีจำนวน ๕ บรรพ แบ่งได้ ดังนี้

๑) นิวรณ์บรรพ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยเครื่องกั้นจิตมิให้กระทำความดี หรือเกิดปัญญาเห็นธรรม ๕ ประการ คือ (๑) กามฉันทนิวรณ์ ได้แก่ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ (๒) พยาบาทนิวรณ์ ได้แก่ ผูกพยาบาทจงล้างจงผลาญ (๓) ถีนมิทธนิวรณ์ คือ มีอาการหดหู่ และทอดถอนอารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน) (๔) อุทธัจจกุกกุกจนิวรณ์ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้) (๕) วิจิกิจฉานิวรณ์ ได้แก่ ความสงสัย ลังเลใจในสิ่งที่ควรเชื่อถือ มีพระรัตนตรัย เป็นต้น

๒) ฌันตบรรพ คือ ฌันธ^{๒๗} แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง ซึ่งเป็น อารมณ์ของอุปาทาน ๕ คือ (๑) รูปฌันธ ได้แก่ รูป ๒๘ (๒) เวทนาฌันธ ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ ดวง (๓) สัญญาฌันธ ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง (๔) สังขารฌันธ ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง (๕) วิญญาณฌันธ ได้แก่ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ฌันธปีพพะ หรือหมวด ฌันธเป็นการรู้สิ่งที่ปรากฏเกิดขึ้นโดยความเป็นฌันธ ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล ไม่ใช่ตัวเรา ไม่ใช่ใคร เป็นรูป คือ สภาวะที่ไม่รู้อารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นแล้วดับไป เวทนาความรู้สึกสุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้างเกิดขึ้นแล้วดับไป สัญญาความจำได้หมายรู้ เกิดขึ้นแล้วดับไป สังขารการคิดปรุงแต่งให้จิตดีบ้าง ไม่ดีบ้าง เป็นกุศล บ้าง อกุศลบ้าง เกิดขึ้นแล้วดับไป วิญญาณการรับรู้ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ เกิดขึ้นแล้วดับไป เปลี่ยนแปลงเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดเที่ยง^{๒๘}

๓) อายตนบรรพ คือ ที่ต่อที่เชื่อมรูปนาม ได้แก่ บรรดาอายตนะ ๑๒ ข้อกำหนดว่าด้วย เครื่องต่อภายในและภายนอก อันเป็นแหล่งที่เกิดกิเลสสังโยชน์ เครื่องร้อยรัดสัตว์โลกให้ติดอยู่กับสังสารวัฏ การตั้งสติกำหนดเพื่อพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ (๑) จักขายตนะ (๒) โสตายตนะ (๓) ฆา นายตนะ (๔) ชิวหายตนะ (๕) กายายตนะ (๖) มนายตนะ อายตนะภายนอก ๖ คือ (๑) รูปายตนะ (๒) สัททหายตนะ (๓) คันธายตนะ (๔) รสหายตนะ (๕) โผฏฐัพพายตนะ และ (๖) ฌมมายตนะ

อายตนะ ๑๒ การตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ฌมมารมณ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของ ชีวิต และเป็นทีไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาตธรรม คือ ฌันธ อายตนะ ธาตุ สัจจะเท่านั้น โดยมีวิธีการกำหนดรู้ตามนี้ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สังโยชน์ใดอาศัยตาและ รูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหู และเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สังโยชน์ใดอาศัยจมูก และกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์ นั้น รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สังโยชน์ใดอาศัยลิ้น และรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดกาย รู้ชัด โผฏฐัพพะ สังโยชน์ใดอาศัยกาย และโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น รู้ชัดใจ รู้ชัด ธรรมารมณ สังโยชน์ใดอาศัยใจ และธรรมารมณทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่ง สังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด เหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๒๙}

^{๒๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๖/๑๑๔.

^{๒๘} สุภีร์ ทุมทอง, สติปัญญาฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ชุมทองอุตสาหกรรม และการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๙๔.

^{๒๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๔.

๔) โภชณกบรพ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยองค์ธรรมแห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ๗ ประการ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม ปัจจัยเหล่านี้มีชื่อว่า โภชณก องค์ธรรมสำคัญที่ทำให้กำหนดตรัสรู้ หรือองค์แห่งความรู้แจ้งธรรมตามความเป็นจริงหรือดำเนินไปแห่งความรู้แจ้ง การบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นได้ต้องมีสติเป็นบาทฐานประกอบด้วยองค์ธรรม ๗ ประการ คือ (๑) สติสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความระลึกได้ (๒) ธัมมวิจยสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ การเพ่งธรรม (๓) วิริยสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความเพียร (๔) ปีติสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความอิ่มในใจ (๕) ปัสสัทธิสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความสงบกายใจ (๖) สมาธิสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ คือ ความตั้งจิตมั่น (๗) อุเบกขาสัมโพชณก ธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้ ความวางใจเป็นกลาง^{๓๐}

๕) สัจจบรพ คือ ข้อกำหนดว่าด้วยอริยสัจจ์ ความจริงอันประเสริฐว่าด้วยเรื่องทุกข์และการดับทุกข์ ๔ ประการ

อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้บุคคลผู้เข้าถึงให้เป็นอริยชน ย่อมรู้ตามความจริงว่านี่คือทุกข์ เหตุเกิดของทุกข์ ความดับทุกข์ ทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์ มี ๔ อย่าง คือ (๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์ ได้แก่ ความเกิด ความแก่ ความตาย ความโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ การประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รักความพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รัก การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ว่าโดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์ (๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุเกิดแห่งทุกข์ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์เป็นความจริงของพระอริยเจ้า ได้แก่ ตัณหา ๓ คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา (๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับแห่งทุกข์ ธรรมเป็นเครื่องดับทุกข์ ได้แก่ ภาวะที่ตัณหาดับสิ้นไป ความปล่อยวาง ความไม่ติดข้อง ความหลุดพ้น สงบ และปลอดโปร่งเป็นอิสระ คือ พระนิพพาน (๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างว่า มัชฌิมาปฏิปทา ได้แก่ สัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ^{๓๑}

ผู้ที่ยินดีในการเจริญภาวนาแล้วปฏิบัติวิปัสสนาจนเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคปัญญา ย่อมบรรลุมรรค ผล และนิพพาน ย่อมจะได้รับอานิสงส์มากมาย แต่เมื่อกกล่าวโดยย่อ ๆ แล้วย่อมได้รับผลคือ มีสติทันปัจจุบันเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ได้มรรค ผล นิพพาน ดังมีพระพุทธพจน์ว่า

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖-๔๐๓/๓๒๔-๓๓๘.

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี ๗ เดือน และ ๗ วัน พึงหวังผลได้ ๒ อย่าง คือ พระอรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นพระอนาคามี ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔”^{๓๒}

ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน คือผู้พิจารณาเห็นธรรมอันเป็นเหตุเกิด ธรรมอันเป็นเหตุดับในกาย เวทนา จิต ธรรม มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสได้ ผู้ปรารถนาสติปัฏฐาน คือผู้พิจารณาเห็นกาย เวทนา จิตและธรรม สติปัฏฐานเป็นเหตุทำให้เกิดผลต่าง ๆ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อานิสงส์ของสติปัฏฐาน คือ (๑) นานากิเลสวิหัตถ์สนิ สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ (๒) อริยมรรคสามัคคี สามารถเสวยผลแห่งอริยมรรค (๓) นิโรธสมาบัติตติสมาปชชนสมตถตา สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ และ (๔) อาหุเนยยภาวาทิสัทธา เป็นผู้สำเร็จคุณของพระอริยบุคคล ความเป็นอาหุเนยยบุคคลมีความเป็นผู้นิพพาน

อรรถกถากล่าวถึงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐานว่า (๑) เพื่อความหมดจดของสัตว์ทั้งหลายนั้น หมายถึง ความหมดจดทางใจจากมลทินทั้งหลาย อาทิเช่น ความกำหนัด (ราคะ) และความหมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองทั้งหลาย (๒) เพื่อการก้าวพ้นความโศกและความรำไร หมายถึง ความก้าวล่วงความละเอียดซึ่งความโศก และความรำไร (๓) เพื่อความดับสูญแห่งความทุกข์ และโทมนัส หมายถึง ความตั้งอยู่ไม่ได้ของความทุกข์ทั้งทางกาย (ทุกข์) และทางใจ (โทมนัส) (๔) เพื่อบรรลุนิพพานที่ถูกต้อง หมายถึง เพื่อการบรรลุนิพพานคืออริยมรรคมีองค์ ๘ และ (๕) อานิสงส์ข้อสุดท้ายเพื่อให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน หมายถึง การทำให้ประจักษ์แจ้งด้วยตัวเองซึ่งนิพพานอันได้ชื่อว่าเป็นอมตธรรมที่ปราศจากตัณหา^{๓๓}

ในอรรถกถาที่ตปโรหิตวัตถุได้กล่าวถึงหลักคำสอนอริยสัจ ๔ เพื่อให้มีปัญญาพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ ไว้ว่า เพราะมนุษย์จำนวนมาก ผู้ถูกภัยคุกคาม ต่างถึงภูเขาลำบาก อาราม และรุกขเจดีย์เป็นสรณะ นั้นมิใช่สรณะอันเกษม นั้นมิใช่สรณะอันสูงสุด เพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้น ย่อมไม่พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ส่วนผู้ที่ถึงพระพุทฺธ พระธรรมและพระสงฆ์เป็นสรณะ ย่อมใช้ปัญญาขอพิจารณาเห็นในอริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความสงบระงับทุกข์ นั้นเป็นสรณะอันเกษม นั้นเป็นสรณะอันสูงสุดเพราะผู้อาศัยสรณะเช่นนั้นย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้^{๓๔}

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

^{๓๓} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร, ป.ธ.๙), โภธิธรรมทีปนี, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๖-๑๐๗.

^{๓๔} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๘๘-๑๙๒/๙๒.

ดังนั้นผู้เจริญธรรมมานุสสนาสติปัญญาต้องกำหนดสติอย่างต่อเนื่อง เพื่อพิจารณาอาการที่เกิดกับธรรม ๕ ประเภทดังกล่าวข้างต้น เพื่อจุดมุ่งหมายให้เกิดปัญญา ไม่ว่าจะปฏิบัติสติปัญญาเริ่มที่ใดก่อน ทั้งหมดจะรวมเป็นหนึ่ง แต่มีอารมณ์ ๔ อันประกอบด้วย กาย เวทนา จิต ธรรม เพราะไม่ว่าจะเริ่มที่กายก็ต้องเกิดมีเวทนาที่เนื่องมาจากกายทั้งสุข ทุกข์ และอทุกขมสุขเวทนา และเมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นจิตจะเป็นผู้รับรู้ในเวทนานั้นทำให้จิตเกิดโลภะ โทสะ หรือโมหะ และมีธรรมเพื่อการรับรู้เรื่องราวของจิตว่าเป็นกุศล หรืออกุศล หรือ อพยกตธรรม ทุกอย่างเนื่องกันไปเอง ตามที่เป็นหรือถ้าเริ่มที่ธรรมก่อน ถ้าพิจารณาละเอียดขึ้นแล้วจะพบว่า ธรรมย่อมเกิดจากการรับรู้อาการหรือเรื่องราวของจิตว่า ขณะนี้จิตเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะ และการที่จิตเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะ ก็เนื่องมาจากเวทนาเช่นกัน เพราะเวทนาที่เป็นสุข ทุกข์ หรืออทุกขมสุขเวทนา เป็นเหตุให้จิตเกิดเป็นโลภะ โทสะ หรือโมหะ และในการเกิดเวทนาย่อมมาจากกายใจนั่นเอง ซึ่งสอดคล้องกับที่ปรากฏในอรรถกถามหาสติปัญญาสูตร ความว่า “สติทั้ง ๔ นั้นทำกิจให้สำเร็จในอารมณ์ทั้งหลาย มีกายเป็นต้น จึงถึงพระนิพพานในกาย หลัง แต่ผู้ต้องการพระนิพพานทั้งหลาย จำต้องดำเนินไปตั้งแต่ต้นมา เพราะฉะนั้น สติทั้ง ๔ จึงเรียกว่า หนทางเดียว”

กล่าวคือ ขณะใดที่สติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของรูปธรรมหรือนามธรรมอื่น ๆ ขณะนั้นเป็นธัมมานุสสนาสติปัญญา เป็นการใช้สติพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายนอกและภายใน ต้องกำหนดรู้ตั้งแต่หยาบไปจนถึงอย่างละเอียด การพิจารณาธรรมคือรู้ความจริงแบบสัจจะ คืออริยสัจจ์ การปฏิบัติไม่ใช่แค่กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางแห่งการดับทุกข์รวมไว้ด้วย การพิจารณาให้รู้โดยเปรียบเทียบว่า เราเหมือนถูกขังอยู่ในเพลิงทุกข์อย่างไร โดยเริ่มพิจารณาจากทุกข์หยาบ ๆ เช่น ความใคร่ในกาม ความพยายาบท ความหดหู่ ความฟุ้งซ่านและความลึกลับสงสัย ต้องศึกษาและปฏิบัติวิธีการเอาตัวออกมาจากไฟเสียก่อนแล้วจึงค่อยคิดกำจัดเชื้อไฟ อารุสสำคัญของการเจริญธัมมานุสสนา คือต้องรู้เข้าไปในธรรมทั้งปวงว่ามีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา ไม่มีอะไรน่ายึดมั่น ถือมันแม้แต่นิดเดียว

สรุป ตามหลักปฏิบัติสติปัญญา ๔ ที่กล่าวมาข้างต้น ทั้ง ๔๔ บรรพสงเคราะห์เข้าได้ทั้งสมถและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติเลือกปฏิบัติให้เหมาะสมกับอัธยาศัย และจริตของตน ใช้ได้กับบุคคลทุกจริต แต่ละวิธีนั้นนำผู้ปฏิบัติให้ถึงจุดหมายปลายทาง คือความหลุดพ้นจากกิเลสได้เหมือนกัน

๓.๒.๕ สงเคราะห์จิตตานุปัตสสนาสติปฏฐานและธัมมานุปัตสสนาสติปฏฐาน ลงใน ปรมัตถสัจจะและสมมุติสัจจะ

ตามพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) คำว่า สัจจะ^{๓๕} หมายถึงความจริง ตามนัยอภิธรรมมี ๒ อย่างคือ

- ๑) ปรมัตถสัจจะ จริงโดยปรมัตถ์ เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
- ๒) สมมุติสัจจะ จริงโดยสมมุติ เช่น หมู เห็ด เป็ด ไก่ โด่ แก้ว เป็นต้น

ปรมัตถสัจจะ^{๓๖} หมายถึง (๑) ประโยชน์อย่างยิ่ง คือ พระนิพพาน (๒) สิ่งที่เป็นจริงโดยปรมัตถ์ โดยความหมายสูงสุด เช่น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ตามหลักอภิธรรมว่ามี ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นสภาวะแห่งความเป็นจริงที่มีอยู่หรือเกิดขึ้นจริงตามธรรมชาติ เช่น สภาวะเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นต้น เป็นลักษณะเฉพาะแต่ละอย่างจริง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เป็นความจริงที่มีอยู่ในธรรมชาติโดยไม่ขึ้นต่อการยอมรับของคน

สมมุติสัจจะ^{๓๗} หมายถึง ความเป็นจริงโดยสมมุติ ที่เรียกว่าบัญญัติ ความจริงที่ขึ้นต่อการยอมรับของคน, ความจริงที่ถือตามความกำหนดหมายตกลงกันไว้ของชาวโลก เช่น นาย เอ นาย บี บอย โด่ หนังสือ พ่อ แม่ ลูก เพื่อน เป็นต้น เป็นสิ่งที่รวมกันแล้วก็เกิดความทรงจำว่าเป็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ อรรถบัญญัติ คือ อักษร คำต่าง ๆ และสัททบัญญัติ คือ ชื่อทั้งหมด ภาษาต่าง ๆ ที่ใช้เรียกกล่าวขานกัน ที่มนุษย์แต่งขึ้น ตั้งขึ้น ประดิษฐ์ขึ้น เป็นอักษร สิ่งสมมุติต่างที่ใช้พูด สื่อความเข้าใจกัน สื่อความหมายกัน เรียกกล่าวขานกัน ให้ความหมายของสิ่งนั้น ๆ โดยความตกลงหมายรู้ร่วมกันของมนุษย์ แต่สภาพธรรมแม้ไม่มีชื่อก็มีลักษณะของสภาพธรรมนั้น ๆ แต่จำเป็นต้องใช้ชื่อ เพื่อที่จะได้สื่อให้เข้าใจถึงความหมาย ถึงสภาพธรรมต่าง ๆ เป็นการอาศัยสมมุติสัจจะเพื่อสื่อความหมายให้เข้าถึงปรมัตถสัจจะ ทำให้สะดวกต่อการทำความเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น หากมันถ้าไม่มีชื่อที่ใช้เรียกขานกัน หรือตัวอักษรที่ประดิษฐ์สร้างขึ้นเป็นคำ ๆ เพื่อสื่อความหมาย การจะกล่าวอ้างอิงถึงสิ่งต่าง ๆ ให้เข้าใจกันย่อมเป็นสิ่งที่ยากลำบากและไม่รู้ว่าจะพูดอะไร ถึงใคร หมายถึงอะไร เป็นต้น เช่นมนุษย์ประกอบด้วยชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หากเราเรียกชั้น ๕ สร้างพระวิหารเซตวันอย่างนี้ ชั้น ๕ บรรลุธรรม ก็จะไม่เข้าใจว่า ชั้น ๕ นี้หมายถึงหมายถึงชั้น ๕ ไหน เป็นใคร แต่ถ้าใช้สมมุติสัจจะ โดยกล่าวว่าท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐีสร้างพระ

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๔๒๓.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

^{๓๗} อ่างแล้ว, หน้า ๗๕.

วิหารเชตวัน เราก็สามารถเข้าใจได้ว่าหมายถึงบุคคลใด โดยไม่เข้าใจผิดว่าเป็นอีกบุคคลที่เป็นหญิง แต่เป็นชายที่ชื่อว่า ท่านอนาถบิณฑิกะ นั้นเป็นผู้สร้าง เป็นต้น

ดังนั้น ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน องค์ธรรมคือสติเจตสิก จัดอยู่ในสังขารชั้น เป็นนามธรรม คือไม่มีรูปร่าง วัฒนธรรม สันฐาน ปรากฎ สังขารชั้นเป็นนามธรรมจึงสงเคราะห์เป็นปรมัตถสังขาร

ส่วนในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น องค์ธรรมแม้ว่าเป็นสติเจตสิกเช่นกัน แต่จะจัดเป็นปรมัตถสังขารหรือสมมุติสังขารนั้น ขึ้นอยู่กับอารมณ์ที่เข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะหากเป็นการเพ่งกองรูป เช่นลมหายใจแล้วมีการกำหนดว่า “พุทโธ” หรือ “พอง-ยุบ” คำที่กำหนดก็จะเป็นบัญญัติซึ่งจัดอยู่ในสมมุติสังขาร ส่วนลักษณะอาการพองหรือยุบจัดเป็นปรมัตถสังขาร จึงขึ้นอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน ดังนั้นในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงสามารถเป็นได้ทั้งปรมัตถสังขารและสมมุติสังขาร

๓.๒.๖ อกุศลจิตเกี่ยวข้องกับชั้น ๕ ใน ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดชั้นธัมม

ในหมวดชั้นธัมมแห่งชั้น ๕ นั้น อกุศลจิต เกี่ยวข้องกับชั้น ๕ โดย จิตทั้งหมดไม่ว่า อกุศล หรือ กุศล ล้วนจัดเป็นนามชั้น เรียกว่า วิญญานชั้น ๑ มีอกุศลเจตสิกทั้ง ๑๔ คือ โลภิตะ เจตสิก ๓ โทษิตะเจตสิก ๔ โมหิตะเจตสิก ๔ ถีนะเจตสิก ๒ วิจิกิจฉาเจตสิก ๑ เข้าประกอบจัดเป็นสังขารชั้น ส่วนสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ คือ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา เอกัคคตา ชีวิตินทรีย์ มนสิการประกอบได้ในจิตทุกดวง ดังนั้น เวทนาเจตสิก จัดเป็น เวทนาชั้น ๑ สัญญาเจตสิก จัดเป็นสัญญาชั้น ๑ เจตสิกที่เหลือ จัดเป็นสังขารชั้น ๑

สรุป กล่าวคือ รวมอกุศลจิต ที่มีอกุศลเจตสิกประกอบ เกี่ยวข้องกับชั้น ๕ โดยความเป็นนามชั้น ๔ เท่านั้น และเกี่ยวข้องกับธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยความเป็นสังขารชั้น เนื่องจากองค์ธรรมของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติเจตสิก ซึ่งจัดเป็นสังขารชั้น

๓.๒.๗ เหตุที่จัดอกุศลจิตไว้ในวิญญานชั้น

เหตุที่จัดอกุศลจิตไว้ในวิญญานชั้น เพราะจิตทุกดวงมีสภาวะรู้อารมณ์ วิญญานชั้น องค์ธรรม คือ จิตทั้งหมด ๘๙ หรือนับโดยพิสดาร มี ๑๒๑ ดวง และวิญญาน ก็คือธาตุรู้เช่นกัน อกุศลจิตจึงจัดอยู่ในวิญญานชั้น

วิญญานในชั้น ๕ วิญญานอย่างใดอย่างหนึ่ง ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เป็นไปในภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด ลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ก็ตาม นี้เรียกว่าวิญญานชั้น^{๓๘}

^{๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๗/๙๘.

วิญญาณแปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้แจ้งอารมณ์ หมายถึง ความรู้ประเภทยีนพื้น หรือความรู้ที่เป็นตัวยีน เป็นฐานและเป็นทางเดินให้แก่นามชั้นอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับนามชั้นอื่นทั้งหมด เป็นทั้งความรู้ต้น และความรู้ตาม ที่ว่าเป็นความรู้ต้น คือเป็นความรู้เริ่มแรก เมื่อเห็น ได้ยิน เป็นต้น (เกิดวิญญาณขึ้น) จึงจะรู้สึกชื่นใจหรือปีบคั่นใจ (เวทนา) จึงจะกำหนดได้ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ (สัญญา) จึงจะจำนงตอบและคิดปรุงแต่งไปต่าง ๆ (สังขาร) เช่น เห็นท้องฟ้า (วิญญาณ) รู้สึกสบายตาชื่นใจ (เวทนา) หมายถึงว่า ท้องฟ้า สีคราม สดใส ฟ้าสวย (สัญญา) ชอบใจฟ้านั้น อยากเห็นฟ้านั้นนาน ๆ ไม่อยากให้เวลาผ่านไป โกรธขายคาที่บังไม่ให้เห็นฟ้านั้นเต็มที่ คิดหาวิธีจะทำให้ได้นั่งดูฟ้านั้นได้สบาย ๆ ชัดเจน และนาน ๆ ฯลฯ (สังขาร) ที่รู้ตาม คือรู้ควบไปตามกิจกรรมของชั้นอื่น ๆ เช่น รู้สึกสุขสบาย (เวทนา) ก็รู้ว่าเป็นสุข (วิญญาณ) รู้สึกปีบคั่นใจไม่สบาย (เวทนา) ก็รู้ว่าเป็นทุกข์ (วิญญาณ) หมายถึงว่าอย่างนี้เป็นสุข อย่างนั้นเป็นทุกข์ (สัญญา) ก็รู้ไปตามนั้น เมื่อคิดนึกปรุงแต่งตั้งเจตนาจำนงไปอย่างไร (สังขาร) ก็ย่อมมีความรู้ควบอยู่พร้อมกันด้วยโดยตลอด กระแสความรู้ยีนพื้น ซึ่งเกิดดับต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาควบคู่ไปกับนามชั้นอื่น ๆ หรือกิจกรรมทุกอย่างในจิตใจนี้เรียกว่า วิญญาณ^{๓๙}

อีกลักษณะหนึ่งของวิญญาณเป็นการรู้ความต่างจำเพาะ รู้ความหมายจำเพาะ หรือรู้แยกต่าง ความหมายนี้ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นผืนผ้าลาย ที่ว่าเห็นนั้น แม้จะไม่ได้กำหนดหมายว่าอะไรเป็นอะไร ก็ย่อมเห็นลักษณะอาการ อาทิ สี สัน เป็นต้น ซึ่งแตกต่างกันเป็นพื้นอยู่พร้อมด้วยเสร็จ นี้เป็นความรู้ชั้นวิญญาณ ส่วนในแง่ที่รู้ความหมายจำเพาะว่าเมื่อเกิดวิญญาณขึ้น คือ เห็น ได้ยิน เป็นต้น ว่าจริงแล้วจะเป็นการเห็นการได้ยินจำเพาะบางแง่ บางความหมาย ของสิ่งที่เห็นสิ่งที่ได้ยินเท่านั้น กล่าวคือเป็นการเห็นการได้ยินตามความหมายจำเพาะแง่จำเพาะอย่างที่เราใส่ให้แก่สิ่งนั้น ทั้งนี้สุดแต่สังขารที่เป็นปัจจัยให้วิญญาณนั้นเกิดขึ้น

ตัวอย่าง เช่น ในห้องทุ่งแห่งหนึ่งเป็นที่โล่งกว้างมีต้นมะม่วงขึ้นอยู่ต้นเดียว เป็นต้นใหญ่มาก แต่มีผลอยู่เพียงไม่กี่ลูก และใบห่าง แสบอาศัยร่มเงาไม่ได้ มีชาย๕คน เดินทางมาถึงต้นมะม่วงนั้น ในโอกาสต่าง ๆ กัน คนหนึ่งวิ่งหนีสัตว์ร้าย คนหนึ่งกำลังหิวมาก คนหนึ่งร้อนแดด กำลังต้องการร่มไม้ คนหนึ่งกำลังหาผักผลไม้ไปขาย คนหนึ่งกำลังหาที่ผูกสัตว์เลี้ยงของตน เพราะจะแวะไปธุระในย่านใกล้เคียง คนทั้งห้านั้นมองเห็นต้นมะม่วงใหญ่ทุกคน แต่จะเป็นการเห็นในแง่และขอบเขตความหมายต่าง ๆ กัน วิญญาณเกิดขึ้นแก่ทุกคน แต่วิญญาณของแต่ละคนหาเหมือนกันไม่ เพราะแตกต่างกันไปตามเจตจำนงของตน ๆ ต่อต้นมะม่วง ในเวลาเดียวกันสัญญาคือการกำหนดหมายของแต่ละคนก็จะต่าง ๆ กันไปภายในขอบเขตแห่งความหมายที่ตนเห็นในขณะนั้นด้วย แม้เวทนาที่เกิดขึ้นก็ไม่เหมือนกัน เช่น คนที่วิ่งหนีสัตว์ร้าย เห็นต้นมะม่วงใหญ่แล้วดีใจ เพราะเห็นเครื่องช่วยให้หนีรอด

^{๓๙} ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๖๖.

ปลอดภัย คนที่หิวมากก็ดีใจเพราะผลมะม่วงเพียง ๓-๔ ลูก ก็จะช่วยให้อิ่มพ้นอดตายได้ คนร้อนแดดอาจเสียใจ เพราะผัดหวังที่ไม้ใหญ่ไม่มีร่มเงาให้อย่างที่ควรจะเป็น คนหาผลไม้ไปขายก็อาจเสียใจ เพราะผัดหวังต่อจำนวนผลไม้ที่น้อย ส่วนคนหาที่ผูกสัตว์เลี้ยงอาจจะรู้สึกสบายใจแต่เพียงเล็กน้อย แต่โล่งใจว่าไม่ต้องจูงสัตว์ไปหรือไปหาที่ผูกที่อื่น

วิญญานในชั้น ๕ แบ่งตามทางที่เลือกเป็น ๖ คือจักขุวิญญาน โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมโนวิญญาน (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ) ตามแนวอภิธรรม เรียกวิญญานชั้น ทั้งหมดว่า “จิต ” และจำแนกจิตออกไปเป็น ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวงคือ

๑) จำแนกตามภูมิ ^{๔๐} หรือระดับของจิต เป็นกามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ โลกุตระจิต ๘ (แยกพิสดารเป็น ๔๐)

๒) จำแนกโดยคุณสมบัติเป็นอกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดาร ๓๗) วิบากจิต ๓๖ (พิสดารเป็น ๕๒) กิริยาจิต ๒๐

วิญญาน ๖ อย่างเท่ากับอายตนะและอารมณ์ ๖ คู่ คือวิญญานทางตา ได้แก่เห็น วิญญานทางหูได้แก่วิน เป็นต้น อย่างไรก็ตามแม้ว่าวิญญานจะต้องอาศัยอายตนะและอารมณ์ กระทบกันจึงจะเกิดขึ้นได้ก็จริงแต่การที่อารมณ์เข้ามาปรากฏแก่อายตนะ ก็มีใจจะทำให้วิญญานเกิดขึ้นได้เสมอไป จำต้องมีความใส่ใจ ความกำหนดใจ หรือความใส่ใจประกอบด้วย วิญญานนั้น ๆ จึงเกิดขึ้น ในกระบวนการนี้ สิ่งที่ควรสนใจคือความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามาซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะ ความรู้สึกนี้คือ เวทนา แปลว่าการเสวยอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น โดยเป็นสุข สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อรับรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วเกิดความรู้สึกสุขสบายชื่นใจ (สุข-เวทนา) ก็อยากได้ (ตัณหา) เมื่ออยากได้ก็ตั้งใจพัวพันจนถึงขั้นยึดติดถือมั่น (อุปาทาน) พร้อมทั้งคิดปรุงแต่งสร้างวิธีการที่จะให้ได้อารมณ์และสิ่งที่อันเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์นั้น แล้วลงมือกระทำการต่าง ๆ ทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่ต้องการ เพื่อจะได้เวทนาที่ชอใจนั้น ๆ ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก ในกระบวนการนี้ก็จะบังเกิดเป็นสุขทุกข์แบบซับซ้อนรุนแรงเข้มข้นที่เป็นผลเสกสรรค์ของมนุษย์เอง

วิญญานเป็นอนัตตา จึงเป็นไปเพื่อเบียดเบียนบุคคลย่อมไม่ได้การจัดแจงในวิญญานว่า วิญญานของเราจงเป็นอย่างนี้เถิด (จงเป็นกุศลอยู่เสมอ) วิญญานของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย (จงอย่าเป็นอกุศลเลย) วิญญานก่อให้เกิดทุกข์คือ เมื่อเราเห็นภาพที่น่าเกลียดน่ากลัว ได้ยินเสียงที่น่า

^{๔๐} พระอริการพรหมมาศ อธิภทโท, คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔ จิ. เจ. รุ. นิ., อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มุณิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒.

ฟัง ได้ยินเรื่องราวที่ไม่น่ายินดี ได้กลิ่นที่น่าสะอิดสะเอียน เมื่อเสพอาหารที่ไม่อร่อย หรือเมื่อถูกต้องสัมผัสกับสิ่งที่ระคายเคือง รวมทั้งเมื่อคิดถึงเรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจหรือทำให้เศร้าหมอง ในบรรดานามชั้นที่ทั้ง๔ นั้น (เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น)

สรุปกล่าวได้ว่าวิญญาณหรือจิตเป็นสภาวะธรรมที่สำคัญที่สุดในภาษาที่พูดกันทั่วไปก็ยังเรียกเจตสิก (สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิต) เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ซึ่งมีอิทธิพลมากในกระบวนการแบบเสพส่วยโลกโดยเฉพาะกามคุณเฉพาะที่น่าปรารถนาน่าพอใจ จึงเป็นเหตุที่จัดอกุศลจิตไว้ในวิญญาณชั้น

๓.๓ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนาภูมิ ๖)

เนื่องจากเป็นกัมมัญฐานที่ทำให้ผู้เจริญเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตน ดังนั้นอารมณ์ของวิปัสสนาจึงต้องมีการเกิดขึ้นและดับไป และตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ตลอดเวลา

ซึ่งจะพบว่ามีทั้งปรมาตถ์และบัญญัติเป็นอารมณ์ กล่าวคือ เมื่อคิดถึงวิปัสสนาภูมิตอนที่ทำวิปัสสนาอยู่ ก็มีปรมาตถ์เป็นอารมณ์ แต่เมื่อนึกถึงพุทธพจน์ เช่น ชื่อของธรรมะ อาการของชั้น เช่น ไตรลักษณ์ หรือ อริยาบถต่าง ๆ เป็นต้น เป็นเครื่องกำหนด วิปัสสนาก็จะมีบัญญัติเป็นอารมณ์

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิไว้ ๖ หมวด ได้แก่

๑) ชั้นที่ ๕ ได้แก่ รูปชั้น จัดเป็น รูป, เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น จัดเป็นนามชั้น ๔

๒) อายุตนะ ๑๒ ได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ เป็นทั้งรูปและนาม

๓) ธาตุ ๑๘ ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ ฯลฯ เป็นทั้งรูปและนาม

๔) อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นทั้งรูปและนาม

๕) อินทรีย์ ๒๒ ได้แก่ จักขุนทรีย์ โสตินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ มนินทรีย์ ฯลฯ เป็นทั้งรูปและนาม

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ หมายถึง การที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกันเกิดขึ้น เพราะอาศัยอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี ฯลฯ เพราะอาศัยชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสจึงมี เป็นทั้งรูปและนาม

สรุป อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนาภูมิ ๖ หมวด ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อริยสัจ ๔ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๓.๔ วิปัสสนาญาณ ๑๖

ลำดับญาณ หรือโสฬสญาณ คือ ญาณ ๑๖ ที่เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา^{๔๑} ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนญาณปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับสูงสุดในญาณทั้ง ๑๖ บรรลุสมรรถผล นิพพาน ได้แบ่ง ญาณไว้ ๓ ระดับ คือ ๑. ญาณต่ำ ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ กับปัจจัยปริคคหญาณ ๒. ญาณกลาง คือ อุทยัพพญาณ ๓. ญาณสูงตั้งแต่ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปেকขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ

ในลำดับญาณ ๑๖ ชั้นนั้นมีดังต่อไปนี้คือ

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ

คือ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นรูปนาม ตามสภาวะที่แท้จริง โดยความเป็นอันหนึ่ง อายตนะ ธาตุ เห็นว่ารูปและนามเป็นของว่างเปล่า ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น รูปและนามในปัจจุวัฏการภพต่างอาศัยซึ่งกันและกัน^{๔๒} สิ่งหนึ่งเป็นคู่ค้ำจุนอีกสิ่งหนึ่งไว้ เมื่อสิ่งหนึ่งล้มไปด้วยการแตกทำลาย อีกสิ่งหนึ่งก็ล้มลงด้วยการแตกทำลายลงเช่นกัน คือรูปนามมีการเชื่อมสัมพันธ์กันแตกสลายไป

ในการบำเพ็ญวิปัสสนาภาวนาและบรรลุถึงญาณที่ ๑ นี้ ที่เรียกว่าได้บรรลุนามรูปปริจเฉทญาณ คือ มีปรีชากำหนดรูปรูปนามได้อย่างชัดเจน และต้องเข้าใจว่าเป็นการรู้ด้วยปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนาของตนจริง ๆ ไม่ใช่รู้ได้จากการศึกษาปริยัติว่ารูปเป็นอย่างนั้น มีจำนวนเท่านั้น นามเป็นอย่างนั้น มีจำนวนเท่านั้น แล้วใช้ปัญญาคิดไปตามที่กล่าวไว้ แบบนี้ไม่ใช่วิปัสสนาญาณที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา เพราะการนึกเอาเป็นเพียงสุดตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการจินตนาการแห่งตนเท่านั้น ยังไม่เข้าถึงขั้นภาวนามยปัญญา ส่วนปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นปัญญาที่ละเอียดประเสริฐหนักหนาที่สามารถตัดกิเลสตัณหาได้ตามที่มุ่งหมาย เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเห็นรูปนามตามความเป็นจริงนี้ได้แล้ว ก็จะละสัสตสัญญา คือความสำคัญหมายรู้ว่ามิสัตว์บุคคลเสียได้ แล้วจะตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่ลุ่มหลง เรียกว่าทิวฐิวิสุทธิ คือความเห็นบริสุทธิ์ หรือ รูปนาม ววัฏฐาน คือการกำหนดรู้อรูปนาม หรือสังขารปริจเฉท คือการกำหนดรู้สังขาร ทั้งหมดนี้เป็นชื่อของการเห็นรูปนามตามความเป็นจริง^{๔๓}

^{๔๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๕๔๔.

^{๔๒} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๒๘), หน้า ๗๙.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒.

๒) ปัจจัยปริศคหญาณ

คือ ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูปนามตามความเป็นจริง ว่ารูปนามเป็นสภาวะที่มีเหตุ จะบังเกิดโดยไม่มีเหตุไม่ได้ เช่นพิจารณาว่ากายนี้ ไม่ได้เกิดในดอกบัว แต่เกิดขึ้นระหว่างกระเพาะอาหารใหม่และเก่า มีกระดูก ภายในมีลำไส้ ฯลฯ เต็มไปด้วยของปฏิกูล รูปธรรมนี้มีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น ๕ อย่างคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร ธรรม ๔ อย่างแรกนี้จัดเป็นเหตุเพราะเป็นตัวทำให้เกิด ส่วนอาหารจัดเป็นปัจจัยเพราะเป็นตัวอุปถัมภ์

อวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นที่อาศัยของรูป กรรม เป็นผู้ให้เกิด อาหารเป็นผู้ค้ำจุนให้รูปกายนี้ดำรงอยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถเห็นเหตุปัจจัยว่า แม้ในปัจจุบัน อดีตและอนาคต รูปนามก็มีเหตุปัจจัยเช่นเดียวกันนี้ ก็สามารถละความสงสัยลงที่เกี่ยวกับกาล ๓ ลงได้ และให้พิจารณาในธรรม ๕ อย่างในภพก่อน คือ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน และกัมมภพ เป็นเหตุปัจจัยของปฏิสนธิในภพนี้ ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา เป็นผลของกรรมที่ทำไว้ในภพก่อน เมื่ออายตนะทั้งหลายแก่กล้าแล้ว ในภพนี้ธรรม ๕ อย่างคือ ตัณหา อุปาทาน กัมมภพ อวิชชา และสังขาร ก็เป็นเหตุปัจจัยของปฏิสนธิในภพต่อไป รูปนาม ก็คือผลแห่งกรรมนั่นเอง ตามคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรค ก็จะมีคำว่าปัจจัยปริศคหญาณนี้ ตรงกับ ธัมมัญญัติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)^{๔๔}

ตามหลักของปฏิจจนสมุปบาท ปัจจัยปริศคหญาณ จัดเป็นวิสุทธิข้อ ๔ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิ

๓) สัมมสนญาณ

ญาณนี้ปรากฏในพระไตรปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรค ได้กล่าวไว้ว่า ปัญญาในการย่อแล้วกำหนดว่า “รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง เพราะมีสภาวะสิ้นไป ชื่อว่าเป็นทุกข์ เพราะมีสภาวะเป็นภัย ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร” ชื่อว่าสัมมสนญาณ^{๔๕}

คือ ปัญญาที่กำหนดรู้รูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๔๖} กล่าวคือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาธรรมมีขันธเป็นต้นโดยความเป็นกลาป ชื่อว่า สัมมสนญาณ องค์ธรรมได้แก่ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตจิต ผู้ปฏิบัติญาณนี้ปรารถนาบรรลุนิพพาน คามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ในเบื้องต้นต้องทำความเพียรเกี่ยวกับการกำหนดพิจารณาสภาพธรรมที่เป็น

^{๔๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^{๔๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔-๗๕.

^{๔๖} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๙๐.

หมวดเป็นกอง (กลาปสัมมสนะ) ก่อน เมื่อวิปัสสนุกิเลสเกิดมีขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ก็แสดงว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิได้บังเกิดขึ้น

๔) อุทฺถัพพญาณ

เป็นญาณที่กำหนดรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนโดยสันสติขาด คือ เห็นรูป นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค^{๔๗} ย่อมเห็นสภาวะลักษณะดังนี้ คือเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบันชื่อว่า อุทฺถัพพยานุปัสสนาญาณ หมายถึง รูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิดแห่งรูปนั้น ชื่อว่า ความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ สัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ สังขารที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ วิญญาณที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ จักขุที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ ภาพที่เกิดขึ้นแล้ว เป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิดแห่งภพนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ

หรือว่าโดยง่าย คือ ปัญญาที่เห็นการเกิดขึ้นและการแปรไป ดับไปแห่งสังขาร ในอุทฺถัพพญาณ นี้ มี ๒ อย่าง คือ ตรุณอุทฺถัพพญาณ คือ อุทฺถัพพญาณอย่างอ่อน ที่ยังมีวิปัสสนุกิเลส ๑๐ เกิดปะปนอยู่ เรียกว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คืออยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่าใช่ทางหรือไม่ใช่ทาง หากตั้งใจในวิปัสสนุกิเลสเรียกว่า อัมคคะ ถ้าไม่ตั้งใจก็เรียก มัคคคะ และ พลวอุทฺถัพพญาณ คือ อุทฺถัพพญาณอย่างแก่ เป็นปัญญาที่เห็นความเกิดดับของรูปนามผ่านอุปสรรคอันตราย คือผ่านวิปัสสนุกิเลสไปได้ และดำเนินไปตามมัคคปฏิปทาโดยตรง

๕) ภัจฺจานุปัสสนาญาณ^{๔๘}

คือ ปัญญาที่พิจารณาความดับไปของรูปนามโดยส่วนเดียว เพราะเมื่อวิปัสสนาญาณมีความแก่กล้าขึ้น สภาวะของสังขารทั้งหลายปรากฏรวดเร็วมาก ทำให้วิปัสสนาญาณกำหนดไม่ทันความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความเป็นไป หรือนิมิตของสังขารทั้งหลาย สติและปัญญาคงกำหนดตั้งมั่นอยู่เฉพาะนิโรธ คือ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป หรือความแตกทำลายไปของสังขารทั้งหลายแต่เพียงอย่างเดียว

^{๔๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๔๘} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๓๑.

๖) ภัยญาณ

คือปัญญาที่กำหนดรู้เห็นว่า รูป-นามเป็นภัย เป็นที่น่ากลัว โดยความเข้าใจว่า สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ ที่เป็นอนาคตก็จักดับไป เช่นนี้เรียกว่า ภัยตูปัญฐานญาณ บังเกิดขึ้นแล้ว เปรียบเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภาพชาติทั้งปวง (คือจิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่าง ๆ นั้น) เป็นความไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติการสังขารทั้งปวงโดยความเป็นอนัตตา นิमितและความเป็นไปของสังขารก็ปรากฏเป็นของว่างเปล่า เป็นของสูญ ไม่มีเจ้าของ ไม่มีผู้นำ จึงปรากฏเป็นสภาพที่น่ากลัวแก่ผู้ปฏิบัติ^{๔๙}

๗) อาทิวานุปัสสนาญาณ

คือปัญญาที่กำหนดรู้เห็นว่า รูป-นาม นี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีออกเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์โทษในตัวเอง เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค^{๕๐} ญาณนี้ได้รับอารมณ์ต่อเนื่องมาจาก ภัยญาณ ที่เห็น รูป-นามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่า รูป-นามคือสังขารเป็นโทษ

ดังนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อปฏิบัติมากแล้วไม่ยึดเหนี่ยวในสังขารทั้งหลายที่เป็นไปในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ เพราะภพภูมิทั้งหลายไม่เป็นที่ปรารถนาแก่ผู้ปฏิบัติ เมื่อเห็นโทษแล้ว โลภะ โทสะ โมหะ ก็จะเบาบางลง แต่ยังไม่ถึงขั้นปหานเพราะยังไม่ถึงมรรค

๘) นิพพิทาญาณ

คือ ปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นว่า เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายเพิลิตเพลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ คลายความกำหนัด ไม่อยากได้รูป ไม่อยากมาเกิดอีก อยากเข้าถึงนิพพานเสียโดยเร็ว เป็นปัญญาที่เบื่อหน่ายในสังขารธรรม มีใจความเบื่อหน่ายอย่างที่ชาวโลกเบื่อหน่ายชีวิตแล้วคิดฆ่าตัวตาย ญาณข้อ ๖-๘ เป็นญาณเดียวกัน คือเมื่อเห็นนามรูปแล้วก็เกิดความกลัวนามรูปขึ้น พอกลัวแล้วก็เห็นโทษของมัน พอเห็นโทษก็เบื่อหน่าย ญาณข้อ ๖ เป็นการเริ่มต้น ญาณข้อ ๗ เป็นท่ามกลาง ส่วนญาณที่ ๘ เป็นสุดท้ายเมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค^{๕๑}

^{๔๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๕๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๕๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

๙) มุญจितุกัมยตาญาณ

ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค^{๕๒} คือผู้ปฏิบัติมีความใคร่อยากหลุดพ้นจากรูป-นาม โดยพิจารณาว่า รูปนามเป็นของน่ากลัว มีทุกข์ โทษ เป็นเหยื่อลวงให้หลงติดอยู่ในวิภวสสาร สังขารปรุงแต่งให้มีความเดือดร้อน มีความแปรปรวนอยู่เป็นนิจ จึงเกิดเบื่อหน่าย อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นจากสังขารธรรม จากสังสารวัฏ ใจก็น้อมไปสู่พระนิพพาน

๑๐) ปฏิสังขยาญาณ

คือปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูป-นามซ้ำอีก พิจารณาเห็นรูปนามโดยขะมักเขม้น คือย้อนกลับไปพิจารณาสังขารยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์อย่างกว้างขวางขึ้น^{๕๓} โดยหาอุบายแห่งการหลุดพ้นต่าง ๆ เช่นการพิจารณาการเกิดขึ้นและการดับไป พิจารณาความเป็นไปของรูปนามที่เกิดขึ้นแล้วกำลังเป็นไปไม่ขาดสายแล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน พิจารณาสังขารนิมิตในไตรลักษณ์ แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน พิจารณาเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้น เป็นทุกข์ น่ากลัว แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น ถึงพระนิพพาน พิจารณาเห็นรูปนามที่ตกอยู่ในคติต่าง ๆ มีทุกติเป็นต้นว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงพระนิพพาน พิจารณารูปนามที่กำลังเกิดเป็นชั้น ๕ อยู่ว่าเป็นไตรลักษณ์ แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น ถึงพระนิพพาน พิจารณารูปนามที่กำลังเป็นไปตามวิบาก คือกรรมของตน ๆ ที่ทำมาตั้งแต่ภพก่อน ภพนี้ ว่าล้วนตกอยู่ในไตรลักษณ์ แล้วตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้หลุดพ้น ถึงพระนิพพาน พิจารณารูปนามที่กำลังเกิดขึ้นมาเป็น รูปชาติ นามชาติ รูปโลก นามโลก ว่าทุกข์ น่ากลัว ไม่มีแก่นสาร แล้วเบื่อหน่ายอยากพ้น ตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงนิพพาน พิจารณารูปนามที่กำลัง แตกดับ เศร้าโศกร้องไห้ คับแค้นใจ เพราะถูกความเสื่อมครอบงำ เห็นว่าเป็นของน่ากลัว เป็นทุกข์ เป็นโทษ เป็นภัย เบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงตั้งใจปฏิบัติเพื่อให้ถึงนิพพาน เพื่อสละสังขาร โดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง กล่าวคือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค^{๕๔}

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเห็นรูปนามโดยแจ้งชัดอย่างนี้ เชื่อว่าผู้นั้นมีวิปัสสนาญาณอันเจริญขึ้นแล้ว เพราะกำหนดสังขารพิจารณาได้ดี เพื่อจะยังอุบายแห่งการหลุดพ้นให้เกิดขึ้นได้

^{๕๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๕๓} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๕๗.

^{๕๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

๑๑) สังขารูปกษญาณ

คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนาม โดยอาการวางเฉยในสังขารนิมิตอารมณ์ ไม่ตีใจ ไม่เสียใจ ไม่กลัว ไม่เพ็ดเพลิน พิจารณาเห็นรูปนามว่าล้วนตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ แล้ววางเฉย จิตที่มีความปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด ความเป็นไป นิमित กรรม ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด ความอุบัติ ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย เศร้าโศก รำพัน คับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอามิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่าสังขารูปกษญาณ เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค^{๕๕} ญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนาอย่างมาก ผลของสังขารูปกษญาณ ทำให้ละความกลัว ละความยินดีเสียได้ มีใจวางเฉยต่อรูปนาม ไม่ยึดมั่นถือมั่นรูปนามว่าเป็นของเรา ไม่หวนกลับหรือวกเวียนไปในภพต่าง ๆ เพราะเห็นรูปนามเป็นปฏิกุศลสะอิดสะเอียนน่าขยะแขยง มีสติตั้งมั่น ไม่ถือมั่น ไม่ผูกพันเกาะเกี่ยว ไม่กำหนด ไม่รับบัญญัติไว้เป็นอารมณ์ เพราะมีสติปัญญาเห็นแน่ชัดแล้วว่า เบญจขันธ์เป็นอสุภะ ตกอยู่ในอำนาจไตรลักษณ์ สัญญาวิปลาสจึงหายไป ไม่เข้าใจผิดและไม่หลงติดอยู่ ใจจึงมีแต่ความวางเฉยต่อรูปนาม จิตใจเข้มแข็ง วางเฉย แล่นไปสู่สันติบท สุขุม ประณีต ย่อมตั้งมั่นอยู่ด้วยอนุปัสสนา^{๕๖} โดยอาการอย่างนี้ย่อมถึงความเป็นวิโมกขมุข ๓ และเป็นปัจจัยแก่การจำแนกพระอริยบุคคลออกเป็น ๗ จำพวก^{๕๗} คือ

- (๑) สัทธานุสारी (โสดาปัตติมรรค)
- (๒) สัทธาวิมุตติ (โสดาปัตติผล-อรหัตตผล)
- (๓) กายสักขี (โสดาปัตติมรรค-อรหัตตผล)
- (๔) อุภโตภาควิมุต (พระอรหันต์)
- (๕) ธัมมานุสारी (โสดาปัตติมรรค)
- (๖) ทิฏฐิปัตตะ (โสดาปัตติผล-อรหัตตมรรค)
- (๗) ปัญญาวิมุต (พระอรหันต์)

๑๒) อนุโลมญาณ

คือญาณอันไปโดยอนุโลมไปตามลำดับเพื่อสำเร็จกิจแห่งวิปัสสนาญาณ ๘ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ หรืออนุโลมไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการในเบื้องสูง อนุโลมญาณ หรือ สัจจานุโลมิกญาณ แยกบทเป็น สัจจะ+อนุโลมิก+ญาณ สัจจะ แปลว่า ความจริง ความจริงแห่งอริยเจ้า ได้แก่

^{๕๕} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๕๖} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๘๐.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

อริยสัจ ๔ มิใช่ แปลว่า เป็นไปตามลำดับ ๒ ประการคือ อนุโลมตามญาณต่ำไปหาญาณสูงอย่างหนึ่ง อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อย่างหนึ่ง อนุโลมตามญาณต่าง ๆ เริ่มตั้งแต่อุท্থัพพญาณ ภัทศญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ รวม ๘ ญาณด้วยกัน อย่างนี้เรียกว่าอนุโลมตามญาณต่ำมาหาญาณสูง เพราะมีกิจพิจารณาพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์เหมือนกันกับญาณ ๘ ข้างต้น อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ คือญาณในเบื้องสูง เมื่ออนุโลมตามญาณต่ำได้กำลังพอคืออินทรี ๕ แก่กล้าแล้วก็เข้าเขตอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อนุโลมตามญาณสามารถขจัดความมืด คือกิเลสที่ปิดบังอริยสัจออกไปได้ แต่กระทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ไม่ได้

อนุโลมตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค สารสำคัญของญาณนี้คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูป-นาม เป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุท্থัพพยานุสสนาญาณ(ญาณ ๔) ถึงสังขารุเปกขาญาณ(ญาณ ๑๑) เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีตุลาการ ๘ ท่าน แล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลกมกญาณจึงตรงกับชั้นติญาณ^{๕๘}

๑๓) โคตรภูญาณ

ในลำดับต่อจากอนุโลมญาณ ขวนจิตย่อมเกิดขึ้นรับเอาความดับสังขารคือพระนิพพานเป็นอารมณ์โดยสละทิ้งสังขารที่กำหนดรู้อยู่ ปัญญาที่เกิดร่วมกับขวนจิตนี้ชื่อว่า โคตรภูญาณ คือปัญญาที่ทำลายโคตรของปุถุชน คือ ผู้บอด ผู้มีกิเลสหนาแล้วเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า การรับเอาความดับสังขารเป็นอารมณ์นั้นเหมือนกับการหลุดจากสังขารแล้วเล่นเข้าสู่ความดับสังขาร ไม่ใช่การรู้อารมณ์ของจิตทั่วไปที่คนละส่วนกับอารมณ์เหมือนในกาลก่อน อนึ่ง โคตรภูญาณนี้นับเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะได้รับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนมรรคญาณที่จัดว่าเป็น ญาณทัสสนวิสุทธิ (ความเห็นอันหมดจด) โดยตรง^{๕๙}

โคตรภูญาณ เป็นปัญญาที่ครอบงำความเกิดของรูปนามในภพนี้ เพราะกรรมในภพก่อนเป็นปัจจัย ปัญญาที่ครอบงำความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้วเพราะกรรมก่อนเป็นปัจจัย ปัญญาที่ครอบงำสังขารนิमित ปัญญาที่ครอบงำกรรมที่เป็นเหตุให้ถือปฏิสนธิในภพต่อ ๆ ไป ปัญญาที่ครอบงำปฏิสนธิ ปัญญาที่ครอบงำคติทั้ง ๕ ปัญญาที่ครอบงำความเกิดขึ้นแห่งชั้นทั้งหลาย ปัญญาที่ครอบงำความเกิดเป็นไปของวิบาก คือพ้นจากผลกรรมต่าง ๆ ตามสมควร จะเกิดอีกเพียง ๗ชาติเป็นอย่างมาก

^{๕๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารสันไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๕๙-๓๖๐.

ปัญญาที่ครอบงำชาติคือความเกิด แบ่งเป็น ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต ปัญญาที่ครอบงำชรา หมายถึงรูปนามที่กำลังแก่ กำลังเสื่อมอยู่ดับไปเพราะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปัญญาที่ครอบงำพยาธิ ความเจ็บไข้ได้ป่วยเพราะโรคภัยต่าง ๆ เบียดเบียนไม่มีเลย สงบไปดับไปเพราะมีนิพพานเป็นอารมณ์ ปัญญาที่ครอบงำความตาย มี ๓ คือ ความตายชั่วขณะจิตดวงหนึ่ง ๆ ความตายโดยสมมุติ เช่นคนตาย สัตว์ตาย ความตายโดยตัดขาดจากวิญญูะ ได้แก่การตายที่สิ้นอาสวกิเลส เพราะขณะที่ถึงพระนิพพานนั้น ไม่มีเกิด แก่ เจ็บ ตาย ฯลฯ เป็นต้น โคตรภูญาณ สามารถทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้แต่ไม่สามารถกำจัดความมืดที่ปิดบังอริยสัจออกไปได้

๑๔) มรรคญาณ

ในลำดับต่อจากโคตรภูจิต มรรคจิตย่อมเกิดขึ้น ๑ ครั้งรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปัญญาที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนี้ชื่อว่า มรรคญาณและชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิต^{๖๐}

มรรคญาณ คือ ปัญญาที่ปหานกิเลสในแต่ละขั้นโดยสิ้นเชิง ได้แก่ โสตาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณ อรหัตตมรรคญาณ มรรคเป็นตัวตัดกิเลส มรรคคือญาณเข้าสู่การเป็นพระอริยบุคคล การตัดกิเลสด้วยมรรคก็คือ การตัดด้วยอำนาจศีล สมาธิ และปัญญา

๑๕) ผลญาณ

ส่วนผู้มีปัญญามากจะเกิดอนุโลมชวนจิต ๒ ครั้ง แล้วเกิดผลจิต ๓ ครั้งต่อจากมรรค ในเวลาเข้าผลสมาบัติ ผลชวนจิตย่อมเกิดได้มากไม่มีกำหนด ปัญญาที่เกิดร่วมกับผลจิตนี้ชื่อว่า ผลญาณ^{๖๑} ได้แก่ โสตาปัตติผลญาณ สกทาคามีผลญาณ อนาคามีผลญาณ อรหัตตผลญาณ คือญาณที่รับอารมณ์พระนิพพานสืบเนื่องจากมรรค เพราะฉะนั้นผู้ที่บรรลุโสตาปัตติมรรคก็จะได้โสตาปัตติผลด้วย บรรลุสกทาคามีมรรคก็จะได้สกทาคามีผลด้วย ได้อনาคามีมรรคก็ได้อনาคามีผล ได้อรหัตตมรรคก็ได้อรหัตตผลติดต่อกันไม่มีระหว่างกัน

๑๖) ปัจจเวกชนญาณ

ผู้ที่เห็นประจักษ์พระนิพพานด้วยมรรคญาณและผลญาณแล้ว ย่อมกลับมาพิจารณาผล และนิพพานที่ตนบรรลุแล้ว ผู้ที่มีความรู้หลักธรรมมักพิจารณาภิเลสที่ถูกละและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ต่อจากนั้นปัญญาที่เกิดร่วมกับการพิจารณาดังกล่าวชื่อ ว่าปัจจเวกชนญาณ^{๖๒} ได้แก่ การพิจารณา ๕ อย่าง ประกอบด้วย

^{๖๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๓๖๓.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖๓.

^{๖๒} อ้างแล้ว, หน้า ๓๘๕.

(๑) พระอริยบุคคลสำรวจทบทวนดูมรรคว่า “ข้าพเจ้าสำเร็จมาด้วยอำนาจแห่งมรรคนี้
แน่แล้ว”

(๒) สำรวจทบทวนดูผลว่า “อานิสงส์ดังกล่าวนี้ข้าพเจ้าได้รับแล้ว”

(๓) สำรวจทบทวนดูกิเลสที่ละได้แล้วว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ ๆ ข้าพเจ้าละได้แล้ว”

(๔) สำรวจดูกิเลสที่ยังเหลืออยู่ว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ ๆ ของข้าพเจ้ายังเหลืออยู่”

(๕) สุดท้ายก็สำรวจทบทวนดูพระนิพพานว่า “พระธรรมนี้ข้าพเจ้าแทงตลอดแล้ว”

สรุป ในญาณ ๑๖ นี้สามารถแบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ นามรูปปริจเฉทญาณและปัจฉย
ปริคคหญาณ (๒ ญาณแรก) ละทิฏฐิ ได้ แต่ยังไม่มีความของพระไตรลักษณ์ปรากฏ จึงยังไม่จัดเป็น
วิปัสสนาญาณโดยตรง ตั้งแต่ญาณที่ ๓-๑๒ คือ สัมมสนญาณ จนถึง อนุโลมญาณ รวม ๑๐ ญาณ
จัดเป็นวิปัสสนาญาณเพราะเป็นปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์ปรากฏ ตั้งแต่โคตรญาณ จนถึง ปัจจ
เวกขณญาณ รวม ๔ ญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์

๓.๕ สรุปท้ายบท

วิปัสสนาภาวนา เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งรูปรูปนามตามความเป็นจริงใน
สภาวะธรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะ เป็นกุศลหรืออกุศล โดยความเป็นไตรลักษณ์ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
ในที่นี้ผู้วิชัยมุ่งหมายเอาตามหลักการปฏิบัติแนวสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเอก สายเดียวที่พระ
พุทธองค์ทรงสรรเสริญให้ปฏิบัติตาม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาและธรรม
มานุปัสสนานั้น เป็นหลักปฏิบัติขั้นละเอียด คือ การตามรู้จิตที่มีโลภะ โทสะ โมหะ หรือ ตามรู้จิตที่
ปราศจากโลภะ โทสะ โมหะ เพราะหากเรารู้เท่าทันจิตของตนเอง และมีการพิจารณาในหัวข้อธรรม
ทั้งปวงในหมวดธัมมานุปัสสนา ก็จะสามารถเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ของรูปรูปนามใน
ทุกสรรพสิ่ง ที่ก่อเกิดเป็นภัยที่น่ากลัว เป็นโทษที่ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด พบกับความเจ็บไข้ได้ป่วย
ความชรา ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความผิดหวัง ฯลฯ อย่างไม่สิ้นสุด แล้วเกิดความเบื่อหน่ายต่อ
ทุกสิ่งทีล้วนต้องตกอยู่ใต้อำนาจไตรลักษณ์ ก็จะคลายความยินดียินร้าย คลายความยึดมั่นถือมั่นต่อทุก
สิ่ง กิเลสก็จะเบาบางลงเรื่อย ๆ จิตก็จะสงบระงับนิรหรรษ์ และอุปสรรคต่างในการปฏิบัติลงได้
กลายเป็นความปิติ ผ่องใสแห่งจิตมากขึ้นก็จะเป็นความพร้อมแห่งจิตและกายในการพัฒนาการปฏิบัติ
ให้ได้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงขั้นบรรลอรุณบุคคล และถึงขั้นสูงสุดคือพระนิพพานพ้นจากทุกข์แห่งการ
เวียนว่ายตายเกิดได้

วิปัสสนาภาวนา มีหลายวิธี แต่เมื่อยอลงแล้วจะเหลือเพียง ๒ คือ สมมถยานิก ที่มีสมถะ
นำหน้า คือทำจิตให้สงบ ตั้งมั่นในสมาธิก่อน แล้วจึงพิจารณารูปรูปนามตามความเป็นจริงต่อมา และ
วิปัสสนายานิกะ คือพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในความเป็นรูปธรรม และ

นามธรรม โดยไม่เกี่ยวซึ่งอารมณ์แห่งฌาน แต่มีสติรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งอารมณ์ของวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๖ อย่าง คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชั้นธ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจางสมุปบาท ๑๒ ตามที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น

ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๙ หมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑๖ หมวด และอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๕ หมวด ผู้ปฏิบัติรู้อาการที่ปรากฏทางกาย และจิตให้เท่าทัน เป็นเหตุให้สติแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อมีสติแก่กล้า สมาธิย่อมเกิด และปัญญาย่อมถูกพัฒนาให้แหลมคมยิ่ง ๆ ขึ้น สามารถพิจารณาธรรม เห็นอกุศลจิตเกิด ก็สามารถดับได้ทัน หรือรวดเร็ว ทำให้มีทุกข์น้อยลง มีความสงบในจิตมากขึ้น มีการพัฒนาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นให้พ้นไป ละอวิชชา ตัณหา และทิฏฐิ ลงได้ย่อมไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ

การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติสัมปชัญญะ อย่างต่อเนื่อง ย่อมละเสียซึ่งอกุศล เจริญกุศล และรักษากุศลมิให้เสื่อมไป เมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรมตามนี้ ย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสทั้งปวงได้

อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา (วิปัสสนาภูมิ ๖) ได้จัดอารมณ์ของวิปัสสนาภูมิไว้ ๖ หมวด ได้แก่ ๑) ชั้นธ ๕ ๒) อายุตนะ ๑๒ ๓) ธาตุ ๑๘ ๔) อริยสัจ ๔ ๕) อินทรีย์ ๒๒ ๖) ปฏิจางสมุปบาท ๑๒

วิปัสสนาญาณ ๑๖ หรือโสฬสญาณ คือ ญาณ ๑๖ ที่เป็นผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนญาณปัญญาเกิดขึ้นตามลำดับ จนถึงระดับสูงสุดในญาณทั้ง ๑๖ บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้แบ่ง ญาณไว้ ๓ ระดับ คือ ญาณต่ำ ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ กับปัจจยปริคคหญาณ ญาณกลาง คือ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ญาณสูงตั้งแต่ กังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเพกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกชนญาณ

การฝึกฝนตนเพื่อการพัฒนาปัญญาในการขัดเกลากิเลส หรือละอกุศลจิตต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามองคัมภรค ๘ วิธีปฏิบัติเพื่อลดละอกุศลจิตในแต่ละระดับนั้น ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นการศึกษา อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ไว้แล้วในบทที่ ๔ ต่อไป

บทที่ ๔

ศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

มนุษย์ทั้งหลายล้วนปรารถนาที่มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข สงบ สะดวกสบายกันทั้งสิ้น แต่ทว่าคนส่วนใหญ่ไม่รู้ และไม่เข้าใจวิธีการดำรงชีวิตเพื่อให้พบกับความสุขสงบสอดคล้องกับความปรารถนานั้น ๆ เพราะส่วนใหญ่ติดกับการใฝ่ดี อยากได้พบเจอแต่สิ่งดี ๆ คำพูดดีสรรเสริญเยินยอ แต่หากแม้มีใครพูดความจริงในลักษณะติเพื่อก่อ คือความปรารถนาดีต่อเพื่อนหรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในแง่การตักเตือน บอกกล่าวเพื่อให้เพื่อนรู้ว่าการกระทำที่ไม่ถูกต้องทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นอกุศลจิตที่เพื่อนแสดงออกนั้น เป็นสิ่งไม่ถูกต้อง หรือเป็นการเบียดเบียนต่อผู้อื่นให้เสียใจ ตกทุกข์ ตกระกำ ลำบาก เอรัดเอาเปรียบผู้อื่น คดโกง พุดเท็จให้ผู้อื่นเสียหายเพื่อประโยชน์ตน หรือโลภลักขโมย หรือตัดลินความอย่างไม่เป็นธรรม หรือฉ้อราษฎร์บังหลวง อันเป็นพฤติกรรมที่ไม่งาม จะก่อเกิดโทษ ภัยตามมา จึงพยายามช่วยเหลือเพื่อน หรือคนใกล้ชิดด้วยการว่ากล่าวตักเตือนเพื่อให้ละอกุศลจิตที่ก่อเกิดในการแสดงออกที่จะเป็นผลเสีย นำมาซึ่งโทษแก่ผู้มีอกุศลจิต ซึ่งผู้คนส่วนใหญ่มองข้ามการตามดูตามรู้อกุศลจิตที่เกิดในตนว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ควรรู้เพื่อการละอกุศลจิตเหล่านั้น และมีความพอใจยึดมั่นแต่คำสรรเสริญ หรืออยากรับรู้แต่เรื่องกุศลเท่านั้น ก็ย่อมไม่สามารถเข้าถึงการบรรลุดุธรรมได้ เพราะการรู้อกุศลเพื่อละอกุศลนั้น เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่ดับทุกข์ที่ต้นเหตุ คือเหตุแห่งอกุศลเกิดที่จิต ก็ต้องแก้ไขชำระที่จิต ก่อนจะชำระจิตของตนได้ก็ต้องมีสติระลึกรู้จิตของตนก่อน คือตามดูตามรู้จิตตนว่ามีอกุศลเกิดขึ้นแล้ว แล้วจึงหาหนทาง วิธีการทางหลักธรรมมาละอกุศลจิตและหักล้างธรรมที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้จิตมีความสุขสงบสมดังปรารถนา ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาในประเด็นหัวข้อต่าง ๆ ดังต่อไปนี้คือ

๔.๑ ธรรมและอกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา

๔.๒ การเกิดขึ้นของอกุศลจิต

๔.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อลดละอกุศลจิต

๔.๔ พระอริยบุคคล ๔ กับการละอกุศลจิต

๔.๕ สรุปท้ายบท

๔.๑ ธรรมและอกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ธรรมและอกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในที่นี้ผู้วิจัยนำเสนอ ๖ ประเด็นดังนี้

๔.๑.๑ ปลิโพธ

การปฏิบัติวิปัสสนามีปัญหาและอุปสรรคหลายประการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่ก้าวหน้าหรือทำให้ผู้ปฏิบัติไม่บรรลุผล ผู้ปฏิบัติที่มีความกังวลเป็นเหตุให้ใจพะวักพะวงห่วงกังวล ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อความสงบแห่งจิต จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าไปได้ยาก คนที่คิดถึงเรื่องราวในอดีตหรือเป็นห่วงสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเสมอ นั้น ไม่อาจทำจิตให้เป็นสมาธิได้ ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องอยู่กับปัจจุบันทุกขณะจิตให้ได้ เพื่อที่จะเห็นแจ้งธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน การตัดความกังวลเรียกว่า ปลิโพธ มีอยู่ ๑๐ ประการได้แก่ ๑) อาวาสปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับวัดหรือที่อยู่ ๒) กุลปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับตระกูลญาติหรืออุปฐาก ๓) ลาภปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับลาภ ๔) คณปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับคณะศิษย์หรือหมู่ชนที่ตนต้องรับผิดชอบ ๕) กรรมปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการงาน ๖) อันธานปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการเดินทางไกลเนื่องด้วยกิจธุระ ๗) ญาติปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับญาติหรือคนใกล้ชิดที่จะต้องเป็นห่วงซึ่งกำลังเจ็บป่วย ๘) อาพาธปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับความเจ็บไข้ของตน ๙) คณธปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับการศึกษาเล่าเรียน ๑๐) อิทธิปลิโพธ ความกังวลเกี่ยวกับฤทธิ์ของปุถุชนที่จะต้องคอยรักษาไม่ให้เสื่อม^๑ ก็จะทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาก้าวหน้าไปไม่ได้ ความกังวลที่กล่าวมานั้นถือเป็นธรรมที่เป็นอุปสรรคแก่การปฏิบัติวิปัสสนา ทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าไปไม่ได้ ดังนั้นผู้ที่เจริญวิปัสสนาจึงควรตัดความกังวลที่มีอยู่นี้ให้หมดไป

การแก้อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น หากเป็นอุปสรรคที่เกิดจากปลิโพธ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องวางจิตให้อยู่กับปัจจุบันให้ได้ พิจารณาว่าขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น แม้จะคิดถึงเรื่องอะไร ภายเราก็อยู่ตรงนี้ มีอาจเดินทางหรือไปดำเนินการอะไรตามที่จิตพุ่งไป กังวลไป หรือหงุดหงิดไปได้ สู้เอาจิตมาอยู่กับอารมณ์ที่ปฏิบัติอยู่เฉพาะหน้ามิตีกว่าหรือ เพื่อเห็นแจ้งธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน เมื่อคิดพิจารณาละออกจากปลิโพธนั้น ๆ ได้แล้ว จิตก็จะคลายความกังวลได้ระดับหนึ่ง ๆ เป็นความว่างพร้อมที่จะปฏิบัติวิปัสสนาต่อเนื่องให้ก้าวหน้าต่อไปได้

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๒๓.

๔.๑.๒ นิमित

ในขณะที่ทำภาวนา ภาพนิมิตมักจะเกิดขึ้นเมื่อจิตเริ่มสงบแล้ว ภาพที่ปรากฏในนิมิตไม่ใช่ของจริง แต่เป็นภาพที่จิตสร้างขึ้น ถ้าจิตคิดถึงเรื่องใดก็จะมีสิ่งนั้นเข้ามาปรากฏ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึงควรศึกษาให้เข้าใจถึงความจริงของนิมิตที่เกิดขึ้น อย่าหลงติด อย่าได้ตีใจ ยึดถือว่าเป็นของดี หรือเสียใจกับภาพเหล่านั้น เพราะจะทำให้จิตถอนออกมาจากความสงบในการกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานกับภาพที่เห็นอยู่ทำให้เสียเวลา ซึ่งเป็นอุปสรรคทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาไม่ก้าวหน้า

วิธีแก้อุปสรรคที่เกิดจากนิมิต คือผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องมีสติพิจารณาว่านิมิตไม่ใช่ของจริงแต่เป็นภาพที่จิตสร้างขึ้นเท่านั้น และไม่ก้มไม่เที่ยง ไม่มีตัวตน เดี่ยวนิมิตก็ต้องหายไป แล้วกลับมาพิจารณาอารมณ์ในกัมมัฏฐานตามเดิม ไม่สนใจกับนิมิตเหล่านั้น เป็นการพิจารณานามรูปโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเสื่อมสลายไป ไม่ควรยึดมั่น หรือพิจารณาตามอริยสัจ ๔^๒ ในความเป็นทุกข์แห่งสังขาร และขันธทั้งหลาย เมื่อพิจารณาได้แล้ว ความสงบภายในจิตก็จะเกิดขึ้น วิปัสสนาก็ดำเนินต่อไปได้

๔.๑.๓ วิปลาส

วิปลาส^๓ เป็นธรรมสำคัญที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนา หมายถึง ความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง คอยปิดบังผู้ปฏิบัติไม่ให้เห็นพระไตรลักษณ์ วิปลาสมี ๓ อย่าง คือ สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส และทัญญูวิปลาส วิปลาส เป็นกิริยาที่ถือโดยอาการวิปริตผิดจากความเป็นจริง มีความเห็นหรือความเข้าใจคลาดเคลื่อนจากสภาพที่เป็นจริง ความรู้ที่คลาดเคลื่อนหรือวิปริตผิดไปจากความเป็นจริง ซึ่งจำแนกออกได้เป็น ๒ ลักษณะ ดังนี้

วิปลาสด้วยอำนาจจิตและเจตสิก ๓ ประการ คือ

- ๑) วิปลาสด้วยอำนาจสำคัญผิด เรียกว่า “สัญญาวิปลาส”
- ๒) วิปลาสด้วยอำนาจคิดผิด เรียกว่า “จิตตวิปลาส”
- ๓) วิปลาสด้วยอำนาจเห็นผิด เรียกว่า “ทัญญูวิปลาส”

วิปลาสด้วยสามารถวัตถุเป็นที่ตั้ง ๔ ประการ คือ

- ๑) วิปลาสในของที่ไม่เที่ยง ว่าเที่ยง
- ๒) วิปลาสในของที่เป็นทุกข์ ว่าเป็นสุข
- ๓) วิปลาสในของที่ไม่ใช่ตน ว่าเป็นตน

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๖/๓๒๔.

^๓ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๗๙.

๔) วิปัสสนาในของที่ไม่งาม ว่างาม

วิปัสสนาธรรมเกิดจากอัสวกิเลสที่หมักดองอยู่ในชั้นสันดานของสัตว์ มีอวิชชาสวะ เป็นต้น ปกปิดไม่ให้รู้สภาวะธรรม (รูปนาม) ตามความเป็นจริง ทำให้ตมหา (โลภะ) และทัญญิ ยึดรูปนาม ชั้น ๕ ให้ผิดไปจากอารมณ์ที่เป็นความจริง ๔ อย่าง เรียกว่า ทัญญิวิปัสสนา ศีลและสมาธิไม่สามารถละวิปัสสนาได้ การละวิปัสสนาต้องอาศัยปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาปัญญา เท่านั้นจึงจะละทำลายวิปัสสนาธรรมลงได้

สำหรับการแก้อุปสรรคที่เกิดจากวิปัสสนานั้น คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องพัฒนาความรู้เรื่องของไตรลักษณ์และปฏิจจนมูบาท ให้เข้าใจ แล้วใช้โยนิโสมนสิการแบบสืบสาวหาเหตุปัจจัยและแยกแยะองค์ประกอบตรวจสอบดูสภาวะ โดยมีสติพร้อมอยู่ทำให้เกิดสัมมาทัญญิและจะช่วยทำลายวิปัสสนาธรรม ทำให้วิปัสสนาก้าวหน้าขึ้น

๔.๑.๔ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐^๔

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อสภาวะถึงอุทยัพพญาณ มักจะพบกับวิปัสสนูปกิเลส คือ ธรรมที่ทำให้วิปัสสนามัวหมอง ได้แก่ โอภาส ปิติ ปัสสัทธิ อธิโมกข์ ปัคคะ สุข ญาณ อุပ္ภูฐาน อุเบกขา นิกันติ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่รู้เท่าทันก็จะทำให้การเจริญวิปัสสนาไม่ก้าวหน้า เพราะมัวแต่หลงติดกับวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น ฉะนั้น วิปัสสนาจารย์จึงต้องคอยตักเตือน คอยให้สติ อย่าให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาหลงผิดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลส เพื่อประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนา ทำให้วิปัสสนาวิถีดำเนินไปในทางที่ชอบ

วิธีแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ คือ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องมีสติพยายามกำหนดให้รู้ความเกิดดับของนามรูปต่อไป พิจารณาเห็นอุปกิเลสเหล่านี้ด้วยปัญญาตามพระไตรลักษณ์ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นด้วยเหตุปัจจัย มีความสิ้นไปเป็นธรรมดาไม่เป็นไปในอำนาจของใคร ๆ ครั้นพิจารณาแล้วย่อมเข้าใจ ว่านั่นไม่ใช่ของเรา ไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา เมื่อเข้าใจเช่นนี้ก็ไม่วุ่นไหวในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ สภาวะญาณก็จะแก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ

๔.๑.๕ นิรณ ๕

นิรณ ๕^๕ เป็นธรรมที่เป็นอุปสรรคสำคัญของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะเป็นเครื่องขัดขวางทำให้จิตมัวหมองไม่เป็นสมาธิ ไม่ให้บรรลุความดี ทำให้วิปัสสนาไม่ก้าวหน้า เป็นเครื่องกีดกันขัดขวางการทำงานของจิต ทำให้จิตไม่สงบ บั่นทอนกำลังปัญญาและไม่ให้ก้าวหน้าในกุศลธรรม เป็นอกุศลธรรมที่

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๕.

^๕ ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๔๘/๒๔๐.

ทำจิตให้เศร้าหมอง มี ๕ อย่าง คือ กามฉันทะ พยาบาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกัจจะ และวิจิกิจฉา ผู้ปฏิบัติควรจะทราบถึงสาเหตุที่แท้จริงแห่งการเกิดของนิวรณ์ทั้ง ๕ เพื่อจะได้กำจัดได้ง่ายและป้องกันไม่ให้เกิดขึ้นอันจะเป็นประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนาให้ก้าวหน้าต่อไปได้

การแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากนิวรณ์ ๕^๖ คือการป้องกันนิวรณ์ ๕ ไม่ให้เกิดขึ้น หรือเกิดขึ้นแล้วไม่ให้เจริญยิ่งขึ้น ด้วยการโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต สามารถป้องกันกามฉันทะ โยนิโสมนสิการในเจตวิมุตติ ป้องกันพยาบาท โยนิโสมนสิการในวิริยะป้องกันถีนมิทธะ โยนิโสมนสิการในความสงบใจ ป้องกันอุทธัจจกุกกัจจะ และโยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศลและอกุศลที่มีโทษและไม่มีโทษ ที่เลว และประณีต ที่เป็นส่วนข้างดำและข้างขาว ป้องกันวิจิกิจฉา ทั้งนี้การแก้ไขอุปสรรคดังกล่าวจะช่วยให้การปฏิบัติวิปัสสนาได้ชัดเจนขึ้น

๔.๑.๖ กิเลส ๕ ประเภทในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แบ่งจิตที่เป็นกุศลและอกุศลออกเป็น ๑๖ ประเภท ซึ่งในที่นี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงเพียง ๕ ประเภทที่เป็นอกุศลจิตเท่านั้นดังต่อไปนี้คือ

- ๑) สราคจิต คือจิตที่มีราคะ ความชอบ ความพอใจ องค์กรธรรมได้แก่ โลภะ
“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ”^๗
- ๒) สโทสจิต คือจิตที่มีความโกรธ องค์กรธรรมได้แก่ โทสะ จิตมีโทสะ
“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ”
- ๓) สโมหจิต คือจิตที่มีความหลงลืม ขาดสติ องค์กรธรรมได้แก่ โมหะ
“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ”
- ๔) สังขิตตจิต คือจิตที่หดหู่ ท้อถอยจากอารมณ์ องค์กรธรรมได้แก่ ถีนะมิทธะ
“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหดหู่”^๘ “จิตที่หดหู่ย่อมตกไปสู่ความเกียจคร้าน ภิกษุระครองจิตนั้นแล้วย่อมละความเกียจคร้าน เมื่อระครองจิตไว้อย่างนี้ จิตย่อมไม่ถึงความซัดส่าย” ในบางขณะที่นักปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันได้ไม่ชัดเจนหรือไม่มีความก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิมผู้ปฏิบัติอาจเกิดความหดหู่ไม่ต้องการจะปฏิบัติธรรม ความเกียจคร้านย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้นควร

^๖ ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๖/๗๓.

^๗ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^๘ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

กำหนดรู้เท่าทันความเสียดทานที่เกิดขึ้นแล้วละเสียให้ได้ ถ้าละไม่ได้ด้วยการกำหนดรู้ ก็ควรระงับจิตให้มีกำลังใจไม่ทอดลอย^๙

๕) วิกขิตตจิต คือจิตที่ฟุ้งซ่าน องค์ธรรมได้แก่ อุทธัจจะ

“ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คือ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน”

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือ พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทิวฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล

กิเลสทั้ง ๕ ประการนี้เมื่อเกิดขึ้นย่อมทำให้จิตระส่ำระสายไม่มั่นคง เพราะมีราคะเกิดขึ้น มีความขุ่นมัว เศร้าหมอง เสียใจ โกรธ เคียดแค้น ชิงชัง ไม่พอใจ เพราะมีโทสะเกิดขึ้นทำให้จิตไม่เป็นสมาธิ มีความหลงไหลไปตามอารมณ์ เพื่อเจ้า ขาดสติ ฟุ้งซ่าน ปัญญาอ่อนไม่เกิด มีความหุดหู่ท้อแท้ เพราะจิตไม่มีกำลัง ถูกบั่นทอนทั้งกำลังสติ สมาธิ ย่อหย่อน ไม่ควรแก่งานในการก่อเกิดปัญญา พิจารณาธรรมทั้งปวง (องค์ธรรมคืออกุศลสังขาริกจิต ๕ ดวง ที่อยู่ในโลกะ ๔ ดวงและในโทสะ ๑ ดวง)

การแก้ไขอุปสรรคที่เกิดจากกิเลสทั้ง ๕ ประเภทที่กล่าวมานี้ จึงเป็นวิธีเดียวกันกับการแก้ อุปสรรคในนิวรรณ ๕ เนื่องจากเป็นอกุศลจิตที่มีองค์ธรรมเดียวกัน คือ กามฉันทะในนิวรรณตรงกับจิตที่มีราคะคือโลกะ พยาบาทนิวรรณตรงกับจิตที่มีโทสะ วิจิกิจฉาตรงกับจิตที่เป็นโมหะ ถีนะมิทระ ตรงกับ จิตที่หุดหู่ และอุทธัจจะตรงกับจิตที่ฟุ้งซ่าน ซึ่งก็จัดอยู่ในโมหมูลจิตนั่นเอง

สรุป ธรรมและอกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนากาวนา ได้แก่ ปลิโพธ นิमित วิปลาส วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ กิเลส ๕ ประเภทในจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔.๒ การเกิดขึ้นของอกุศลจิต

ธรรมชาติของจิตเดิมแท้เป็นความว่างเปล่า ที่เรียกว่าจิตประภัสสร แต่มนุษย์ทั่วไปจิตมัก ไหลลงสู่ที่ต่ำคือไปทางอกุศล ด้วยการปรุงแต่งจิตให้โลก ให้โกรธ ให้หลง ฯลฯ เป็นต้นอันเรียกว่า

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, (นนทบุรี: บริษัท ไทยร่มเกล้า, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๔.

สังขาร ทำให้จิตเดิมแท้ที่เคยว่างเปล่ากลับมีความมืดดำ คืออกุศลเจตสิกมาประกอบ เป็นเหตุให้อกุศลจิตเกิด รากเหง้าแห่งอกุศลจิต คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง เพราะมือวิชาเป็นเหตุ คือ ความไม่รู้ในธรรม ๘ ประการ^{๑๐} สังขารคือการปรุงแต่งจิตจึงเกิดขึ้น

๔.๒.๑ เหตุเกิดแห่งราคะ (โลภะ)^{๑๑}

ราคะมีเหตุเกิด ๔ ประการคือ

๑) ปฏิสนธิมาด้วย โลภะเป็นบริวาร คือ เมื่อแรกเกิดจิตที่ปฏิสนธิเป็นภวนิกันตักโลภะขณะ หมายถึง มีความยินดีพอใจในการเกิด

๒) จูติมาจากภพที่มีโลภะมาก คือ ก่อนตาย ขณะจิตสุดท้ายมักห่วงเอากิเลสที่เป็นราคะที่ตนยึดมั่นถือมั่นอันเป็นต้นเหตุ เช่น ยึดติดในความรักก็ดี ในทรัพย์สมบัติก็ดี ดังนั้นเมื่อตายไป ทำให้ออนุสัยกิเลสติดข้ามภพชาติ

๓) ได้ประสบกับอารมณ์ที่ติดอยู่เสมอ คือ มีความยินดี เพลิดเพลิน พพอใจในกามคุณ ๕

๔) ได้พบเห็นสิ่งที่น่าชอบใจอยู่เสมอ คือ เมื่อมีอารมณ์เข้ามากระทบ ขาดสติและปัญญาที่ไม่มั่นคง จึงไม่สามารถพิจารณา รูปรูปนามว่า เป็นของไม่สวย ไม่งาม ที่ต้องเสื่อมสลายไป จึงเป็นความชอบใจอยู่เสมอ

๔.๒.๒ เหตุเกิดแห่งโทสะ

โทสะ^{๑๒} มีเหตุเกิด ๕ ประการคือ

๑) โทสัชฌายตา มีอหยาศัยเป็นคนมักโกรธ เช่นเมื่อใครทำอะไรไม่ถูกจริตตน ก็พาลโกรธ ไม่พอใจ อยู่เป็นอาจณ ด้วยการสั่งสมอารมณ์ที่ไม่พอใจบ่อยๆ

๒) อคัมภีรปกติตา มีความคิดไม่สุขุม เช่นขาดสติบ่อยครั้งในการพิจารณาตัดสินอารมณ์ให้รู้เท่าทันเหตุการณ์ เนื่องจากความประมาท ความไม่ศึกษาปฏิบัติธรรม การไม่คบถ้อยยามมิตร หรือไม่เข้าหาครูบาอาจารย์ผู้รู้ ไม่ชวนชววย ทำให้ขาดความรู้และสติปัญญา

๓) อัปัสสุตตา มีการศึกษาน้อย เพราะไม่ชวนชววยและขาดความเพียร

๔) อนิฏฐารัมมณสมายโค ได้ประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่เสมอ เพราะเสพคุ้นกับสิ่งที่เป็นอาสวะกิเลสทั้งหลายเป็นอาจณ

๕) อาฆาตวัตตุสมายโค ได้ประสบกับอาฆาตวัตตุ ๑๐ ประการ เช่น เมื่อถูกกล่าวร้ายหรือประทุษร้าย ทางกาย ทำให้เกิดความโกรธ แค้น ชิงชัง ถึงขั้นจองเวร อาฆาต พยาบาท อยู่เนื่อง ๆ

^{๑๐} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๒๓๘/๓๑๓-๓๘๘.

^{๑๑} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร และคณะ, คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, (กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ม.ป.ป.), หน้า ๒๖.

^{๑๒} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร และคณะ, คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๒๘.

จนกลายเป็นการเสพคุ่นสภาวะที่เป็นโทษฝังแน่นอยู่ในจิต นานวันเข้า อารมณ์โทษที่ทับถมมากขึ้น กลายเป็นความอาฆาต

๔.๒.๓ เหตุเกิดแห่งโมหะ

โมหะ^{๑๓} มีเหตุเกิด ๓ ประการคือ

๑) อโยนิโสมนสิการ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย กล่าวคือ เมื่อประสบสิ่งที่กระทบทาง ทวารทั้ง ๖ ไม่พิจารณาให้เป็นกุศล แต่กลับพิจารณาด้วยโลภะและโทสะ เพราะความเขลาเบาปัญญา

๒) อาสวสมุปบาท ความเกิดขึ้นและการหมักหมมของอาสวะธรรม กล่าวคือ เมื่อไม่รู้ไม่ เข้าใจในสภาพความเป็นจริงของสังขารที่เกิดขึ้น แล้วไม่เพียรในการไต่ถาม ไม่เข้าหาสัพบุรุษครูบา อาจารย์ผู้รู้ เกียรติครู จึงกลายเป็นการสั่งสมความโง่เขลาคืออวิชา ทำให้เกิดเป็นผู้มีมิจฉาทิฐิได้ง่าย ก่อเกิดการกระทำอกุศลกรรม ๑๐ อยู่เนืองๆ ด้วยความไม่รู้ จึงหมักหมมกิเลสทั้งหลายให้พอก พูน ทำให้ทุกข์อย่างไม่สิ้นสุดทั้งในปัจจุบันภพและก่อก่อเกิดชาติ ชรา มรณะไม่สิ้นสุด

๓) ความหลงเกิดจากการขาดสติยังยั้งอารมณ์ เช่น ไม่ได้ฝึกปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา กรรมฐาน เสพแต่สิ่งที่มีวเมา คบมิตรชั่ว จึงเหนียวนำไปในทางที่ผิดเสพสิ่งเสพติด ก็ทำให้ขาดสติ ยับยั้งอารมณ์

๔.๒.๔ เหตุเกิดแห่งความหดหู่ (ถีนมิทธ)

ความหดหู่ (ถีนมิทธ) มีเหตุเกิด ๕ ประการคือ

๑) อรติ ความเบื่อหน่าย เพราะขาดกัลยาณมิตรผู้รู้มาช่วยกระตุ้นเตือน อีกทั้งเสพสิ่งเดิม ๆ ซ้ำ ๆ บ่อย ๆ หรือพบกับสิ่งที่ไม่น่าพอใจเป็นนิจจึงเกิดความเบื่อหน่ายขึ้น

๒) ตนฺทิ ความเกียจคร้าน เนื่องจากขาดสิ่งที่น่าพอใจเป็นแรงกระตุ้น

๓) วิชฌมิตตา การบิตขี้เกียจ เนื่องจากสภาพจิตและกายเกิดความเซื่องซึม อ่อนล้า

๔) ภตฺตสมฺมโท ความเมาอาหาร เพราะความโลภในการกิน ขาดการรู้ประมาณตนในการ บริโภค และไม่ชวนชวายุไฝ่หาความรู้ด้านโภชนาการ

๕) ความหดหู่ทางจิตใจ^{๑๔} เนื่องจากประสบกับสิ่งที่ไม่ระรื่นตาระรื่นใจ หรือได้รับสภาวะที่ น่ายินดีพอใจ ไม่ถูกจริต พบแต่เรื่องเศร้าหมอง ชุ่นมัว ผิดหวัง ไม่ได้ตั้งใจตามจริตกิเลสตน ไม่สม ปรารถนา

^{๑๓} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร และคณะ, คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๓๐.

^{๑๔} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๕๖/๕๕๒-๕๕๓.

๔.๒.๕ เหตุเกิดแห่งความฟุ้งซ่าน

ความฟุ้งซ่าน มีเหตุเกิด มาจากการใส่ใจโดยไม่แยกกาย เรียกว่า อโยนิโสมนสิการมีการหมักหมมของอาสวะธรรม และชาติสติดียับยั้งอารมณ์ เช่น การใส่ใจนอกทาง การใส่ใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าสุข ในสิ่งที่มีใจตัวตน ว่าตัวตน หรือในสิ่งที่ไม่งามว่างาม หรือความไม่สงบว่าเป็นสิ่งที่น่าพอใจ

ความโลภเกิดจากจิตตามไม่ทันกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ไม่พิจารณาภายในกาย และการเกิดขึ้นแห่งอกุศลจิตนั้น เพราะการไม่ใส่ใจพิจารณาให้แยกกาย เรียกว่า “อโยนิโสมนสิการ” ดังนั้น “ความโลภเป็นรากเหง้าของอกุศลมูล เป็นอาการต้นรณของจิต ที่อยากได้ อยากมี อยากเป็น ในสิ่งที่ตนยังไม่ปรารถนา แสวงหาเพื่อให้ได้สิ่งนั้นมาครอบครองอาการของกิเลสประเภทนี้มีทั้งชั้นละเอียด ชั้นกลางและชั้นหยาบ^{๑๕}

พระผู้มีพระภาคเจ้าแสดงผู้ที่มีอโยนิโสมนสิการนั้น อกุศลจิตที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น อกุศลจิตที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น^{๑๖}

กุศลจิตที่จะเกิดย่อมไม่มีโอกาสจะเกิด และกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น ย่อมดับสิ้นลงพลัน อโยนิโสมนสิการ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ ๕ ประการ คือ

- ๑) ไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน
- ๒) อยู่ในประเทศที่ไม่สมควร
- ๓) ไม่ได้คบหาสนทนากับสัปบุรุษ
- ๔) ไม่ได้ฟังธรรมของสัปบุรุษ
- ๕) ตั้งตนไว้ผิด

เหตุให้เกิดอโยนิโสมนสิการ ๕ ประการนี้ ย่อมมีอุปการะแก่กัน คือไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน เป็นอดีตเหตุ จึงทำให้มาเกิดในประเทศที่ไม่สมควร คือไม่มีสัปบุรุษ ทำให้ไม่ได้ฟังธรรม และเพราะเหตุที่ไม่ได้ฟังธรรม จึงทำให้หลงผิดตั้งจิตไว้โดยไม่ชอบ คือตั้งตนไว้ผิดนั่นเอง จึงเท่ากับเป็นเหตุเกิดของอกุศลจิตนั่นเอง

สรุป การเกิดขึ้นของอกุศลจิต เพราะเหตุที่ถูกปรุงแต่งด้วยเจตสิกธรรมเรียกว่าสังขาร ทำให้จิตโลภ โกรธ หลง ฯลฯ ราคามีเหตุเกิด ๔ ประการ โทสะมีเหตุเกิด ๕ ประการ โมหะมีเหตุเกิด ๓

^{๑๕} พระเทพดิลก, (ระแบบ จิตตภาณ) **อธิบายหลักธรรมตามหมวดนวโกวิท**, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๑๑๓.

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

ประการ ความหดหู่ (ถีนมิท) มีเหตุเกิด ๕ ประการ ความฟุ้งซ่าน มีเหตุเกิด มาจากการใส่ใจโดยไม่
 แยกกาย เรียกว่า อโยนิโสมนสิการมีการหมกหมมของอาสวะธรรม และขาดสติยั้งอารมณ์ เหตุให้
 เกิดอโยนิโสมนสิการ ย่อมมีอุปการะแก่กัน คือไม่ได้สร้างสมบุญไว้แต่ปางก่อน เป็นอดีตเหตุ จึงทำให้มา
 เกิดในประเทศที่ไม่สมควร คือไม่มีสัปบุรุษ ทำให้ไม่ได้ฟังธรรม และเพราะเหตุที่ไม่ได้ฟังธรรม จึงทำให้
 หลงผิดตั้งจิตไว้โดยไม่ชอบ คือตั้งตนไว้ผิดนั่นเอง จึงเท่ากับเป็นเหตุเกิดของอกุศลจิตนั่นเอง

๔.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อลดละอกุศลจิต

วิธีปฏิบัติเพื่อลดละอกุศลจิตนี้ เมื่ออกุศลจิตเกิดขึ้น ให้มีสติระลึกถึงอโยนิโสมนสิการเป็น
 อันดับแรก คือพยายามพิจารณาในแง่ดีไว้ก่อน ดังในสัพพาสวสูตร^{๑๗} ความว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้เห็น เราไม่กล่าวความสิ้นอาสวะของ
 ภิกษุผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เห็น เรากล่าวความสิ้นอาสวะของภิกษุผู้รู้ ผู้เห็นอะไร (คือ) ผู้รู้ ผู้เห็นอโยนิโ
 มนสิการ และอโยนิโสมนสิการ เมื่อภิกษุมนสิการโดยไม่แยกกาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อม
 เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญ เมื่อภิกษุมนสิการโดยแยกกาย อาสวะ
 ทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป

รายละเอียดและวิธีปฏิบัตินั้น ในที่นี้ผู้วิจัยมุ่งเน้นการลดละอกุศลจิตที่เป็นรากเหง้า ๕
 ประเภทที่เกิดในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาดังนี้

๔.๓.๑ การปฏิบัติเมื่อเกิดราคะ หรือ โลภะ

๔.๓.๒ การปฏิบัติเมื่อเกิดโทสะ

๔.๓.๓ การปฏิบัติเมื่อเกิดโมหะ

๔.๓.๔ การปฏิบัติเมื่อเกิดความหดหู่

๔.๓.๕ การปฏิบัติเมื่อเกิดความฟุ้งซ่าน

๔.๓.๑ การปฏิบัติเมื่อเกิดราคะ

การละราคะสามารถมีวิธีละได้หลายประการ เช่น

โยนิโสมนสิการแบบจิตตามรู้อยู่กับปัจจุบัน สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ไม่มีประสบการณ์ในการ
 ละกิเลส คือมีราคะหนาอยู่ ก็ต้องหากัลยาณมิตรครูบาอาจารย์ที่ดี มีประสบการณ์ มีความรู้ก็จะช่วย
 แนะนำ ดึงจิตให้อยู่กับกรรมฐาน จิตที่มีราคะมากเมื่อได้รับการบ่มขัดเกลาด้วยการปฏิบัติตามจิตตา
 นุปัสสนา ในไม่ช้าจิตจะเปลี่ยนเป็นผู้มีความสำรวมในอินทรีย์มากขึ้น มีสติ สมาธิ ปัญญามากขึ้น ยาม

^{๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕/๑๘.

ใดที่ราคะเกิด เช่น ขณะนั่งสมาธิตามคู่มือการพองยุบก็ดี ตามคู่มือลมที่เคลื่อนไหวยาวสั้น เกิดดับก็ดี แล้วจิตมีราคะก็กำหนดรู้ว่าจิตมีราคะแล้วอย่าปรุงแต่งจิตต่อ (ด้วยปัญญาที่เรียกว่า ญาตปริญา คือ ปัญญาที่กำหนดรู้สภาวะ) เป็นวิธีให้จิตอยู่กับปัจจุบันขณะ^{๑๘} ขณะที่รู้ว่ามีราคะนั้น สติเกิด ออกุศลแห่งราคะดับ แล้วให้มีสติกลับมาอยู่ที่ฐานเดิมคืออาการพองยุบ หรือลมหายใจที่เกิดดับ เป็นต้น เมื่อราคะเกิดขึ้นในจิต ให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันจิตในขณะนั้น ๆ ว่า “ราคะหนอ ๆ” คือรู้ว่าราคะกำลังเกิดขณะนั้น ๆ หรือเมื่อจิตอยากดื่มน้ำ ก็ให้กำหนดรู้ว่า “อยากดื่มหนอ ๆ” อยากกินขนม ก็ให้กำหนดรู้ว่า “อยากกินหนอ ๆ” ฯลฯ ให้มีสติตามรู้ทุกขณะจิตจนกระทั่งอาการของราคะดับลง ก็ให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ รู้หนอ” อาการอยากดื่มดับลง ก็ให้กำหนดรู้อาการว่า “หายหนอ รู้หนอ” อาการอยากกินดับไป ก็กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ ว่า “หายหนอ รู้หนอ” จิตมีความสุขเกิดขึ้น ก็กำหนดว่า “สุขหนอ ๆ” จิตมีความสุข ก็กำหนดว่า “ชอบหนอ ๆ” จนกระทั่งอาการสุข อาการชอบดับไป ก็ตามรู้เท่าทันอาการดับนั้น ๆ ด้วยการมีสติกำหนดว่า “ดับหนอ” “รู้หนอ” เป็นต้น เมื่ออาการนั้น ๆ ดับก็ให้มีสติกำหนดรู้เท่าทันอาการดับนั้นว่า “รู้หนอ” เป็นต้น แล้วราคะก็สามารถเกิดขึ้นใหม่ในจิตได้อีก อาการที่ราคะหรือโลภะดับนั้น เรียกว่าดับทั้งคปหาณคือละราคะได้ชั่วขณะ ผู้ปฏิบัติจึงพึงมีสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ ก็จะเป็นการเพิ่มพูนกำลังสติให้แก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป ทว่าการกำหนดวิธีนี้เป็นภาระที่หนักหนายับได้เท่านั้น หมายถึงไม่สามารถละออกุศลในระดับอนุสัยกิเลสได้ เพราะอนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดานที่สะสมมานานเป็นภพเป็นชาติ นั้น จำเป็นต้องอาศัยปัญญาในระดับสูงจึงจะละออกุศลชั้นละเอียดลงได้ ยกตัวอย่างเช่นผู้ที่ติดราคะอย่างเหนียวแน่นนั้น การกำหนดเป็นเพียงขั้นตอนแรกที่มีสติระลึกได้ว่าราคะกำลังเกิด แต่หากจิตคิดจะทำการข่มขืนด้วยราคะอันร้อนแรง การกำหนดอย่างเดียวนี้อาจทำให้ราคะดับลงได้จึงจำเป็นต้องใช้ปัญญาในการพิจารณาธรรม เช่น พิจารณาถึงโทษที่จะได้รับหากมีการกระทำการข่มขืนอันเนื่องด้วยราคะร้อนแรง จะต้องโดนจำคุกหลายปี บางประเทศก็ต้องถูกลงโทษด้วยการจับมัดขึงติดกำแพงแล้วถูกรุมประชาทัณฑ์ตัดเอาอวัยวะออก ถูกรุมทำร้ายร่างกาย อีกทั้งต้องอับอาย เสียชื่อเสียง เสียหน้าที่การงาน และไม่เป็นที่ยอมรับของสังคม ถูกประณาม หมดอนาคต เป็นต้น เมื่อพิจารณาถึงโทษและข้อเสียต่าง ๆ ที่จะตามมา นี้คือการแก้ไขอุปสรรคด้วยโยนิโสมนสิการแบบรู้ทันคุณโทษและทางออก^{๑๙} คือเป็นการพิจารณาโทษของความคิดที่เป็นอกุศล นำผลร้ายความทุกข์มาให้ หากเป็นผู้มีความรู้มีปัญญาก็สามารถพิจารณาในเรื่องของศีล^{๒๐} หรือเรื่องของกฎแห่งกรรมที่จะต้องได้รับเป็นต้น ก็เป็นการโยนิโสมนสิการด้วยการ

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุต.โต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๖๕๔

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔๒.

^{๒๐} อ่างแล้ว, หน้า ๖๔๗.

ระลึกถึงพุทธโอวาท^{๒๑} เมื่อจิตเห็นจิตในตนเองและเห็นถึงโทษที่จะตามมา หรือระลึกได้ถึงเรื่องของศีลกฎแห่งกรรม ทำให้มีสติยับยั้งใจหยุดพฤติกรรมที่จะก่ออกุศลกรรมได้ทันต่อเหตุการณ์ ก็จะสามารถละกิเลสแห่งราคะหรือโลภะในขณะนั้นลงได้ เพราะปัญญาที่เป็นกุศลไปพิจารณาธรรมทั้งปวง (สันติธรรมจิต คือ ใต้สวนอารมณ์) แล้วตัดสินอารมณ์ให้เป็นกุศล (โงฐฐัพพนจิต คือ การตัดสินอารมณ์) กุศลเจตสิกอื่น ๆ ก็สามารถตามมาด้วย เช่น ทิริโธตปะปะ คือ ความละเอียดเกรงกลัวต่อบาปเกิดขึ้นแทนที่ต่อมา (ขวนจิต คือ เสพอารมณ์) ในที่นี้เสพอารมณ์ที่เป็นกุศลแห่งการรู้สึกละเอียดเกรงกลัวต่อบาป) อกุศลจิตที่เป็นราคะและการจะก่ออกุศลกรรมทางกายจึงดับลง วิธีการพิจารณาธรรมนี้เป็นการใช้ปัญญาในจิตตานุปัสสนาควบกับธัมมานุปัสสนามาละกิเลสอย่างหนา ซึ่งต้องอาศัยผู้มีปัญญาชั้นกลาง (ที่เรียกว่า ตีรณปริญา คือ ปัญญาในการพิจารณาธรรม พิจารณาในความเป็นโทษ) และ ปัญญาชั้นละเอียด (ที่เรียกว่า ปหานปริญา คือ ปัญญาในการละกิเลส) จึงจะสามารถละราคะ ความพอใจ หรือ โลภะ ที่เป็นอนุสัยกิเลสได้ เป็นต้น

โยนิโสมนสิการแบบพิจารณาคุณความดี คือ การบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า^{๒๒} ที่มีแต่ความเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ ด้วยการไม่เบียดเบียนผู้อื่น มีแต่การให้ การเอาใจเขามาใส่ใจเรา พิจารณาว่าถ้าเราปรารถนาได้รับสิ่งดี ๆ เช่นใด เราก็ควรเป็นผู้ให้สิ่งดี ๆ เช่นนั้นกับผู้อื่นก่อน หากเราไม่ยอมได้รับทุกข์ ทรมาน เจ็บปวด เป็นหนี้ ฯลฯที่ไม่ดีงาม เราก็ไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่นเช่นนั้นเช่นกัน เพราะหากเราทำสิ่งที่ทำเป็นอกุศลแล้ว หรือจิตคิดอกุศลต่อผู้อื่น กรรมจะเป็นตัวกำหนดที่ทำให้เราต้องรับผลเช่นนั้น ๆ เช่นกัน เมื่อคิดได้เช่นนี้ อกุศลจิตที่เกิดขึ้นในใจเรา ก็จะถูกขัดเกลาคด้วยสติปัญญาที่พิจารณาในความเป็นกุศลในธรรมทั้งปวงมาหักล้างอกุศลจิตที่เป็นราคะเมื่อเกิดขึ้น พิจารณาในธรรมทั้งปวงเช่น ผลของกรรม โทษของอกุศลจิตที่ก่ออกุศลกรรม เป็นต้น

โยนิโสมนสิการแบบวิภังชวาท^{๒๓} พิจารณาธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับราคะคือการเพ่งอสุภะ เนื่องจากผู้ที่มีราคะหนาย่อมเป็นผู้ที่เห็นรูปร่างามราคะจึงเกิด หากแม้พิจารณาไตรตรองดูซากศพอยู่บ่อย ๆ ว่าไม่มีอะไรงามเลยในร่างกายนี้ ในไม่ช้าหญิงหรือชายทั้งหลายที่เห็นว่าจะงามก็ต้องตายเป็นซากต่าง ๆ ที่เน่าเปื่อย เหม็น น่ารังเกียจ ผุพัง เปลี่ยนแปลงไป ไม่เหมือนเดิม ไม่มีความน่ารักใคร่เหลืออยู่เลย และพิจารณาในความเป็นธาตุ ๔ ที่ศพกลายเป็นน้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมูตร กลายเป็นธาตุน้ำ เนื้อหนังมังสาที่เคยเห็นว่าสวยเปล่งปลั่งน่าเชยชมกลายเป็นก้อนเนื้อธาตุดินที่ยุยสลาย ที่จำแนกโดยส่วนประกอบ แยกสัตว์บุคคลออกเป็นนามรูป เป็นธาตุ ฯลฯ ว่าเมื่อศพเก็บนานวันเข้าก็กลายเป็นธาตุลมที่มาพัดเอาฝุ่นศพที่เป็นตะกอนปลิวว่อน และเมื่อถูกไฟหรือแดดเผาร่างกายนั้นที่เคยคิดอยากได้

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๕๒.

^{๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕๒.

^{๒๓} อ้างแล้วหน้า ๖๖๑.

เขยชมด้วยราคะก็กลับกลายเป็นศพสีดำเพราะถูกไฟเผา ก็จะได้คลายความกำหนด คลายความยึดมั่น ถือมั่นในราคะ ราคะก็ดับลง ให้ผู้ปฏิบัติหมั่นพิจารณาสาเหตุและผลในข้อธรรมทั้งปวงมาหักล้าง สภาวะที่เป็นอกุศลจิตในธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กัน และให้พิจารณาเลือกข้อธรรมฝ่ายกุศลที่เหมาะสมกับการมาหักล้างฝ่ายอกุศลอันเป็นจิตกิเลสที่เกิดขึ้นในจิตตน หรือก่อนการที่อกุศลจะกระทบเข้าสู่จิต ก็สามารถพิจารณาเพื่อละอกุศลมิให้เกิดขึ้น เป็นต้น

ผู้ยินดีในการเจริญสุกัมมัฏฐาน แม้ในการสนทนาเป็นที่สบาย สามารถละกามราคะได้ ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในปรหมัตถทีปนี อรรถกถาแห่ง ขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า

ภิกษุทั้งหลาย อสุกนิมิตมีอยู่ การมนสิการโดยแยบคาย การทำให้มาก การเพิ่มกำลังในอสุกนิมิตนั้นย่อมเป็นไป เพื่อไม่ให้เกิดกามฉันทะที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละกามฉันทะที่เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุปฏิบัติเพื่อละโลภะอันได้แก่ กามราคะในส่วนเบื้องต้น ขวนขวายอยู่ วิปัสสนาย่อมตัดโลภะนั้นได้ด้วยตติมรรคโดยไม่มีเหลือ ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอละธรรมอย่างหนึ่ง คือ โลภะได้ เราเป็นผู้รับรองพวกเธอเพื่อความเป็นพระอนาคามี^{๒๔}

อุบายวิธีลดละความโลภนั้นทำได้หลายวิธีเช่น การเจริญสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังมีข้อความที่ปรากฏในปรหมัตถทีปนี อรรถกถาแห่งขุททกนิกาย อิติวุตตกะว่า

บุคคลผู้ที่ละโลภะได้ด้วยสมถวิปัสสนาตามสมควร ด้วยสามารถแห่งตทั้งคปทานและวิกขัมภนปทานแล้วจะไม่โลภในรูปเป็นต้น ที่เป็นทิพย์อันเป็นที่ตั้งแห่งความโลภที่ปรากฏแล้ว ด้วยอานุภาพแห่งวิปัสสนาที่มีกำลัง กล่าวคือ ความโลภ อันอริยมรรคละได้ คือสลัดไปได้เหมือนหยาดน้ำที่กลิ้งออกจากใบบัว^{๒๕}

ในการเจริญสมณะและวิปัสสนากรรมฐานก็ต้องอาศัยธรรมข้ออื่นๆร่วมด้วยดังนี้คือ

ขันติ หมายถึง ความอดทน ความอดกลั้นเป็นตบะอย่างยิ่ง^{๒๖} เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งงามที่ตั้งใจไว้ แม้ไม่ชอบใจที่จะทำดี ก็อดทนทำเป็นเครื่องขจัดความไม่อดทนที่ตรงกันข้าม

ศีล การรักษาศีล ๕ ชั้นพื้นฐานเปรียบเสมือนเกราะป้องกันการละเมิดก้าวล่วงกุศลกรรมบถ เพราะเมื่อมีความโลภ ย่อมมีจิตคิดกระทำการโกง ลักขโมย ฯลฯ จึงเป็นการขจัดมิให้มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เมื่อไม่มีการเบียดเบียน ก็เท่ากับทุจริต ๓ อันเกิดแต่เหตุที่โลกก็ถูกระงับลง

^{๒๔} ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๗๕.

^{๒๕} ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/๕๔๖-๕๔๗.

^{๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

ทาน หมายถึง เจตนาเป็นเครื่องให้ เป็นการตัดความตระหนี่ออกจากชั้นธันดานของตน แบ่งออกเป็น ๓ อย่างคือ

๑) อามิสทาน หมายถึง การให้วัตถุสิ่งของอันเป็นวัตถุทาน ได้แก่การให้ปัจจัย ๔^{๒๗} ยา รักษาผู้ป่วย วัสดุอุปกรณ์การเรียนการศึกษา ให้เครื่องมือแพทย์ บริจาคเสื้อผ้าสิ่งของเครื่องใช้อุปโภค บริโภค บริจาคที่ดิน บ้านที่อยู่อาศัยให้คนจนคนยากไร้ แม้กระทั่งให้อวัยวะ เป็นการแบ่งปัน เพื่ออนุเคราะห์ ผู้อื่นด้วยจิตเมตตา ปราปรณาที่จะให้ผู้รับอยู่ดีมีสุข

๒) ธัมมทาน หมายถึง การให้ธรรม^{๒๘} อันเกี่ยวข้องกับทางด้านจิตใจ แนะนำความดีงาม ความเห็นอันถูกต้อง สิ่งที่เกิดประโยชน์ ให้ความรู้ ด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ถ่ายทอดเผยแผ่ หลักธรรมในพระพุทธศาสนา เป็นต้น เป็นการเสริมปัญญาและแนะนำข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุอุดมธรรม (พระนิพพาน)^{๒๙}

๓) อภัยทาน คือ การอโหสิกรรมแก่ผู้ที่มีงูร้าย ประทุษร้ายเรา เบียดเบียนเรา ไม่ผูกจองเวร ละซึ่งการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน เป็นจิตที่มีพรหมวิหาร

ทานทั้ง ๓ ประเภทดังกล่าว ล้วนมีเจตนาเดียวกันคือ เป็นการสลัดความอยากได้ เอารอด เอาเปรียบ ความตระหนี่ออก อานิสงส์ของการให้ทานมีมากมาย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในกนิทสูตรสังยุตตนิกาย สคาถวรรคว่า

บุคคลให้ข้าว	ชื่อว่าให้กำลัง
ให้ผ้า	ชื่อว่าให้วรรณะ
ให้ยานพาหนะ	ชื่อว่าให้ความสุข
ให้ประทับ	ชื่อว่าให้จักขุ
ให้ที่พักอาศัย	ชื่อว่าให้ทุกสิ่งทุกอย่าง
ผู้ให้สิ่งที่ชอบใจ	ย่อมได้สิ่งที่ชอบใจ
สิ่งดีที่ท่านให้แล้ว	ย่อมได้สิ่งดีเช่นกัน
ผู้ให้สิ่งที่เลิศ	ได้สิ่งที่เลิศเช่นเดียวกัน ^{๓๐}

การให้จึงเป็นการเสริมสร้างบุญบารมี ให้ได้รับความรัก ความเคารพ ความนับถือ ความเชื่อถือ และความร่วมมือช่วยเหลือจากทุกฝ่าย ช่วยให้การปฏิบัติงานสำเร็จด้วยดี การบริจาคทานจะสัมฤทธิ์ผลแก่ผู้ให้ต้องประกอบด้วยเจตนา ๓ วาระ คือ ก่อนให้จิตใจเบิกบาน ขณะให้ใจผ่องใส ครั้น

^{๒๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐, อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๔๒/๖๘.

^{๒๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๔๒/๑๒๐.

^{๒๙} อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๒/๑๔๒/๖๘.

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๒/๕๘.

ให้แล้วชื่นอกชื่นใจในทานที่ได้เสียสละไปแล้ว เป็นความถึงพร้อมแห่งการบริจาคที่ให้ผลสมบูรณ์ด้วยศีลข้อ อทินนาทานการไม่ลักทรัพย์และการมีสัมมาอาชีวะ

ความสันโดษ หมายถึง ความยินดีพอใจในปัจจุบัน ๔ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย อาหาร ยารักษาโรค พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือหามาได้ด้วยความชอบธรรม^{๓๑}

ความสันโดษมี ๓ ประการคือ

(๑) ยถาลภสันโดษ ยินดีตามที่ได้ คือสิ่งใดมาด้วยความเพียรของตน ก็พอใจด้วยสิ่งนั้น ไม่เดือดร้อนเพราะของที่ไม่ได้ ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ไม่ริษยาเขา

(๒) ยถาพลสันโดษ ยินดีตามกำลัง คือ พอใจเพียงพอแก่กำลังร่างกายสุขภาพและขอบเขตการใช้สอยของตน ของที่เกินกำลังก็ไม่หวงแหน

(๓) ยถาสารูปสันโดษ ยินดีตามสมควรคือ พอใจตามที่สมควรแก่ภาวะฐานะแนวทางชีวิต และจุดหมายแห่งการบำเพ็ญกิจของตน^{๓๒}

เมื่อแยกสันโดษโดยละเอียดอย่างย่อ คือ

สันโดษในความคิด ระวังความฟุ้งซ่าน สันโดษในการแสวงหาคือแสวงหาแต่สิ่งทีควรจะได้ ตามฐานะตน สันโดษในการรับ รับในสิ่งที่ควรรับและพอประมาณ สันโดษในการบริโภคน คือยินดีใช้สอยสิ่งที่ได้มาด้วยการพิจารณาประโยชน์ที่ต้องการ

ความมักน้อย คือ ความต้องการเฉพาะสิ่งที่ต้องการบริโภคใช้สอยจริง ๆ ไม่ต้องการมากไปกว่านั้น และไม่อวดตัวด้วยหวังความเด่นหรือแม้ความดีก็ไม่ปรารถนาแสดงตัว ความมักน้อยและความสันโดษจะช่วยลดความโลภได้ เพราะจะทำให้พอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่หรือได้มาตามอรรถภาพ และพอใจกับของที่สมควรแก่ฐานะตน จะไม่เบียดเบียนผู้อื่นให้ได้มาในสิ่งที่ตนอยากได้ เช่นลักขโมย ฉ้อโกง ปล้นชิง แก่งแย่งชิงดีชิงเด่น การไม่รู้จักพอ ทำให้ต้องแสวงหามากขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นมัวเมาในวัตถุ ทะเยอทะยานจนเกินกำลังความสามารถของตน ดำเนินชีวิตไปอย่างไรเหตุไรผลก็เพราะขาดความสันโดษ ความไม่สันโดษจะนำไปสู่การก่ออกุศลกรรมได้ง่าย ซึ่งก่อเกิดโทษตามมามากมายดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในบทที่ ๒ ความสันโดษเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ ที่จะทำให้จิตและกายไม่เป็นทุกข์ภายหลัง เช่นคนกู้เงินแล้วมีหนี้สินติดตัว จนต้องคิดสั้นฆ่าตัวตายในเวลาต่อมา ก็มีมากหรือลงทุนธุรกิจจนเกินตัวสุดท้ายล้มละลายก็เพราะขาดความสันโดษ

ผู้ที่มีความสันโดษ จิตใจย่อมอยู่เย็นเป็นสุข เพราะมีต้องไปคิดรวยเหนือใคร ไม่ต้องเสียเวลาทรัพย์สินเงินทองและสุขภาพจิตไปแข่งกับผู้อื่น จะเห็นได้ว่าสันโดษเป็นการปลุกฉันทะความพอใจให้เกิดขึ้นในปัจจุบัน ๔ ที่ตนเองหามาได้ด้วยเรี่ยวแรงและความพยายามอันชอบธรรม ได้สิ่งใดก็ยินดีกับสิ่งนั้น ไม่คิดโลภอยากได้ของผู้อื่นเพราะว่าความโลภเป็นมูลเหตุแห่งอกุศลทุจริตทั้งปวง

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๐.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๐-๔๓๑.

สันโดษ ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง พอกิน พออยู่ พอใช้ เป็นหลักธรรมที่สามารถนำมาเป็นวิธีการแก้ปัญหาความโลภในสังคมปัจจุบันได้ ทั้งนี้ความโลภทำให้คนประพฤติดีศีลธรรม ความโลภทำให้จิตใจเศร้าหมอง และความโลภอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์ เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรลุอภิสัจธรรม ทั้งนี้ความโลภมีอิทธิพลทำให้บุคคลมีการกระทำทางกายวาจาอันไม่น่าปรารถนาของแต่ละบุคคลส่งผลกระทบต่อผู้กระทำ ต่อสังคมส่วนรวม ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวมาจากอำนาจของกิเลส ดังเรื่องพระเจ้าอาชาตศัตรูที่มีความโลภอย่างรุนแรง เพื่อจะครองราชย์สมบัติถึงกับต้องฆ่าพระบิดาของตนเอง อันเป็นอนันตริยกรรมคือกรรมหนัก ดังพระพุทธเจ้าตรัสว่า ตัณหาอาศัยทวาร ๖ ของผู้ทุกข์ซึ่งเป็นสาเหตุความโลภถึงกับต้องแสดงออกทางกาย วาจา ในอันทรามลสูตร^{๓๓} ปรากฏข้อความไว้ว่า

โลภะก่อให้เกิดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ โลภะทำให้จิตกำเริบ โลภะเป็นภัยที่เกิดภายใน คน (ส่วนมาก) ไม่รู้จักภัยนั้น คนโลภไม่รู้จักผล คนโลภไม่รู้จักเหตุ ความโลภครอบงำารชนเมื่อใด ความมืดบอดย่อมมีเมื่อนั้น ส่วนผู้ใดละโลภได้ ไม่ทะยานอยากในอารมณ์ที่เป็นเหตุแห่งความโลภ โลภะจะถูกอริยมรรคละได้เด็ดขาดไปจากผู้นั้น เหมือนหยาดน้ำกลิ้งตกจากใบบัว ฉะนั้น

เมื่อความโลภ อันเป็นตัณหาความอยากในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่าพอใจ ปรากฏเกิดขึ้นขณะนั้น ความผูกพันยึดมั่น (อุปาทาน) ทำให้เกิดความทุกข์โศกเศร้า เพราะความอยากได้มาครอบครองวัตถุสิ่งของหรือเสพอารมณ์นั้น ๆ ให้ได้ตั้งใจ เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็จะเกิดโทสะตามมา ในขั้นต้นให้พิจารณาในเรื่องของศีลว่าสิ่งที่อยากได้มานั้นถูกต้องตามครรลองครองธรรมหรือไม่ หรือต้องไปเบียดเบียนผู้อื่นให้ได้มา ซึ่งมีทั้งความโลภที่ประกอบด้วยความเห็นผิดและไม่เห็นผิด (ดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒) แต่ก็ล้วนเป็นอกุศลจิต หากมันเป็นความโลภที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ให้พิจารณาถึงผลเสียที่จะได้รับในชาตินี้คือทำให้เสื่อมด้วยทรัพย์สิน ลาภยศ สรรเสริญ ไม่เจริญ ผลอนาคตคือนำสู่อบายภูมิ เกิดเป็นเปรตได้ ถ้าเข้าใจความจริงข้อนี้อย่างถ่องแท้ เราคงปรารถนาที่จะกำจัดความโลภให้หมดไป ด้วยการพิจารณาในหลักธรรมที่ดี ด้วยการมีสติรู้เท่าทันจิตที่เกิดโลภะ เป็นต้น ความโลภดับไปชั่วขณะที่รู้ว่าจิตมีโลภะขณะนั้น แต่ความโลภจะหมดไปในทันทีทันใดไม่ได้ การบรรลุความโลภทำได้เพียงชั่วคราว แต่ความโลภก็จะเกิดอีกเมื่อมีเหตุปัจจัยที่ทำให้ความโลภเกิดขึ้น แม้ว่าจะรู้ว่าความโลภทำให้เกิดทุกข์โศกเศร้า ความโลภก็ย่อมเกิดครั้งแล้วครั้งเล่า เพราะจิตยังไม่เห็นทุกข์ ภัย โทษของความโลภอย่างแท้จริง จึงยังยึดมั่นอยู่ แต่ความโลภจะถูกกำจัดด้วยปัญญาซึ่งประจักษ์สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริงว่า ทั้งตัวเราเองและคนอื่นเป็นเพียง นามธรรมและรูปธรรมซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยแล้วก็ดับไป วัตถุสิ่งของหรือกามคุณทั้งหลายเมื่อได้เสพแล้วอารมณ์ความพอใจ ความชอบนั้นก็ดับไป ไม่คงทนยั่งยืน ที่ว่าสุขน่าพอใจก็สุขสมใจไม่ได้นานแล้วก็ดับไป มันไม่เที่ยง มันเป็นสุขจรมมาแล้วก็กลับมาทุกข์อีกเพราะความอยากก็จะ

^{๓๓} ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๘๘/๔๕๖, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕/๒๐, ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๒๘/๔๒๗.

เกิดอีก หากเอาหลักจิตตานุปัสสนา^{๓๔} มาพิจารณา रूपนาม ให้เห็นในความเป็นไตรลักษณ์ว่า ไม่ว่าจะสุขหรือทุกข์เพราะความอยากก็คงอยู่ได้ไม่นานเช่นกัน แต่ทุกข์ถาวรแห่งการเกิดแก่เจ็บตายนี้มันต้องประสบกันทุกคน เมื่อจิตหมั่นฝึกฝนปฏิบัติพิจารณาในเหตุและผลตามสภาพความเป็นจริงได้ละเอียดขึ้น ก็จะทำให้เข้าถึงจิตตนเองได้ และสามารถคลายความยึดมั่นในราคะ ในความโลภลงได้ เป็นการละโลภะได้ในขณะนั้น ๆ จากปัญญาในการทำความเข้าใจในธรรม ทำให้ได้ฝึกประสบการณ์ในการทำ ความเข้าใจกับจิตตนเอง รู้จักตัวเอง ก็สามารถรู้ผู้อื่นได้เช่นกัน รู้ทั้งภายในภายนอก รู้ลักษณะความโลภได้เมื่อความโลภเกิด ซึ่งย่อมเป็นเหตุของทุกข์ (พิจารณาโยนิโสมนสิการแบบอริยสัจ)^{๓๕}

โลภะเป็นทาสของอารมณ์ การรู้วิธีการดับเมื่อความโลภเกิด ทำให้จิตปล่อยวางและละ อกุศลกรรมได้มากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป การอบรมเจริญปัญญาในการพิจารณาธรรมได้เช่นนี้สมควรทำให้บ่อย ๆ เสมอ ๆ เมื่อมีสิ่งเข้ามากระทบจิต เป็นสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ อันเป็นทางที่จะทำให้ละอกุศล จิตแห่งการยึดมั่นในการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ และยังเป็นทางที่เปิดทางให้อริยมรรคข้ออื่น ๆ เกิดขึ้นตามมาได้ด้วย ถือเป็นปฏิบัติดำเนินตามองค์มรรค ๘ ที่ถูกทาง การพิจารณาก็เลสในแต่ละขั้นได้บ่อย ๆ จิตก็จะถูกขัดเกลาให้ผ่องใสมากยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ เพราะการละโลภะอันเป็นเหตุแห่งทุกข์ได้ (สมุทสัจ) ได้ถูกชำระล้างออกไปจากจิตเป็นอาจิม ในไม่ช้าก็ย่อมสามารถเข้าถึงวิมุตติได้ หลุดพ้นจากทุกข์ถาวรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดในที่สุด

การลดละความโลภด้วยอริยมรรคเพื่อให้บุคคลนั้นเป็นผู้ที่มีจิตใจที่ใสสะอาด สว่าง สงบ จะนำไปสู่การพัฒนาทุก ๆ ด้านตามความเป็นจริง เป็นเครื่องป้องกันพฤติกรรมทุจริตที่จะล่วงละเมิดทางกายวาจา ผู้ที่มีความอดกลั้นข่มจิตไว้ อดทนต่อความโลภ ทำให้มีคุณค่าทางจิตใจและเป็นผู้มี ปัญญาไม่ลุ่มหลงหมกมุ่นมัวเมารู้เท่าทันคุณโทษ มีจิตเป็นอิสระ และพัฒนาจิตของตนยิ่ง ๆ ขึ้นไป สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้การดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขทั้งกายและใจ มีระเบียบวินัย มีศีลธรรม สามารถผูกไมตรี ความสามัคคีของกันและกันได้ ยามใดที่ความโลภถูกลดละลง ย่อมหมายถึงสติปัญญาคือ วิปัสสนาภาวนาได้ดำเนินไปอย่างสูงชันและจะพัฒนาถึงขั้นละเอียดถึงขั้นสมุทเขตแห่งอรหัตตมรรคได้ ง่ายขึ้นจนถึงเป้าหมายอันสูงสุดคือพระนิพพานได้

สรุปได้ว่า การปฏิบัติเมื่อเกิดราคะ สามารถละได้ด้วยการศึกษาธรรมในแง่บวกคือใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบต่างๆ เช่น จิตตามรู้เท่าทันอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ ไม่ปรุงแต่งจิตหรืออย่างส่งจิตออกนอก พิจารณาคุณความดี คือการบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า พิจารณาธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับราคะ พิจารณาเป็นอนุสฺสวะ มีขันติในการอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่เข้ามากระทบ รู้จักให้ทาน รักษาศีล

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๓.

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๖๓๔.

๕ ชั้นพื้นฐานเป็นอย่างน้อย ทำตนให้อยู่ในความสันโดษ มกน้อย ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์ บำเพ็ญภาวนา

๔.๓.๒ การปฏิบัติเมื่อเกิดโทสะ

การลดละโทสะจะดำเนินไปได้ยากหรือง่าย ช้าหรือเร็ว แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับพื้นฐานของจิตว่าจิตเดิมทีตามมาก่อนเกิด ได้ผูกเวรกับใครมามากน้อยเพียงใดที่สะสมมาในแต่ละภพชาติ เพราะหากเป็นจิตที่ไม่ค่อยโกรธตอบหรือจองเวรผู้คน ก็จะสามารถละโทสะได้ดีกว่าผู้ที่สะสมความเคียดแค้นชิงชังข้ามภพชาติมานาน อีกทั้งโทสะที่เกิดในภพใหม่อีก ถ้ามีลักษณะของโทสะในระดับน้อยจะสามารถละออกสุลได้ง่ายกว่า โทสะที่สะสมจนกลายเป็นความอาฆาตพยาบาท จะทำให้การลดละออกสุลได้ยากที่สุดถึงข้ามภพชาติกันทีเดียว

วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดโทสะ คือ ให้พิจารณาเห็นโทษของโทสะเสียก่อนว่า ผลเสียของความเป็นคนมักโกรธมีมากมายและรุนแรงดังตัวอย่างโทษของโทสะที่ทำให้บุคคลทำอนันตริยกรรมได้ดังปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎกว่า

บุคคลผู้โกรธ ฆ่าบิดาก็ได้ ฆ่ามารดาาก็ได้ ฆ่าพราหมณ์ ฆ่าปุถุชน ลูกที่มารดาเลี้ยงไว้จนได้ลิ้มตามองโลกนี้ เป็นผู้มึนโง่เลสนา โกรธขึ้นมา ย่อมฆ่าแม่มารดาผู้ให้ชีวิตนั้น ฯลฯ ย่อมฆ่าตนเอง เพราะเหตุต่าง ๆ ฯลฯ คนเหล่านั้นเมื่อทำกรรม อันมีแต่ความเสื่อมและทำลายตน ก็ไม่รู้ถึงความเสื่อมเกิดจากความโกรธ ตามที่กล่าวมา ความโกรธนี้ เป็นบ่วงแห่งมัจจุ มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัย โดยรูปของความโกรธ พึงตัดความโกรธนั้นด้วยทมะ ความข่มใจ คือปัญญา^{๓๖}

การปฏิบัติเพื่อลดละโทสะ พึงทำได้ด้วยการระลึกถึงศีลวัตรที่พระโพธิสัตว์ได้บำเพ็ญมาแล้ว สามารถนำมาเป็นตัวอย่างได้ ดังที่มีข้อความปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกายจริยาปิฎกหัตถินาควรรค จูฬโพธิยา ความว่า

พระราชาทรงกำหนดในนางพราหมณี ซึ่งเป็นภรรยาเก่าของพระโพธิสัตว์ ต้องการนางมาเป็นสมบัติของตน จึงรับสั่งให้พวกราชบุรุษจับ ทรงบีบคั้นด้วยกำลัง สั่งให้นำเข้าไปในนคร เมื่อภรรยาเก่าของเราซึ่งเกิดร่วมกัน มีศาสนาเดียวกัน ถูกฉุดคร่าไป ความโกรธเกิดขึ้นแก่เรา การระลึกถึงศีลวัตรได้พร้อมกับความโกรธที่เกิดขึ้น เราข่มความโกรธได้ ณ ที่นั้นเองไม่ให้มันเจริญขึ้นไปอีก ถ้าใคร ๆ พึงเอาหอกอันคมกริบแทงนางพราหมณีนั้น เราก็ก็น่าพิงทำลายศีลของเราเลย เพราะเหตุของพระโพธิญาณเท่านั้น^{๓๗}

^{๓๖} อ.ส.ต.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๙.

^{๓๗} ขุ.อป. (ไทย) ๓๓/๓๒-๓๕/๗๕๐.

หรือจะใช้วิธีระลึกถึงพระพุทธรูปในฐานะอุบายวิธีบรรเทาโทสะ ในยามที่ยังไม่หาย โกรธ ดังมีข้อความปรากฏในกถาปุจฉาว่า

ภิกษุทั้งหลาย หากจะมีพวกโจรผู้มีความประพฤติดำช้า เอาเลื่อยที่มีที่จับทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่ของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้นภิกษุหรือภิกษุณีรูปใดมีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้น ไม่ถือว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้นั้น

ภิกษุทั้งหลายแม้ในข้อนี้ เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตา จิตไม่มีโทสะใน ภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น เราจักแผ่เมตตาอันใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลกทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น^{๓๘}

นอกจากนี้พระองค์ยังตรัสสอนเกี่ยวกับการกำจัดหรือการละโทสะเพื่อมิให้โทสะมีอำนาจเหนือจิตใจของมนุษย์ ว่า

บุคคลพึงชนะความโกรธด้วยความไม่โกรธ พึงชนะคนไม่ดีด้วยความดี พึงชนะคนตระหนี่ ด้วยการให้ พึงชนะคนทะเลาะแหย่ด้วยคำสัตย์^{๓๙}

จะเห็นว่าวิธีละโทสะสามารถทำได้โดยการเจริญเมตตา การเจริญเมตตา ย่อมมีจิตตั้งมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สีหน้าสดใส กล่าวคือได้อานิสงส์ทั้งกายและใจ มีแต่ผู้คนรัก นับถือ เคารพ ให้ความร่วมมือ สนับสนุนและให้ความช่วยเหลืออยู่เสมอ ไม่ว่าจะประกอบกิจการใด ๆ ย่อมประสบความสำเร็จ ดังพุทธองค์ตรัสว่า

ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ^{๔๐}

เมื่อโทสะเกิด พึงมีสติกำหนดรู้อาการของโทสะว่า “โกรธหนอ ๆ” เมื่อโทสะดับ ก็ให้มีสติตามรู้อาการดับของโทสะว่า “ดับหนอ ๆ” หรือ “รู้หนอ” เป็นต้น หากจิตมีความรู้สึก เกลียด ไม่ชอบ ไม่พอใจ แค้น พยาบาท ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ ว่า “เกลียดหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ไม่พอใจหนอ” “แค้นหนอ” “พยาบาทหนอ” เป็นต้น และกำหนดรู้ตามอาการดับนั้น ๆ ว่า “รู้หนอ” เป็นต้น ขณะที่สติกำหนดรู้อาการเกิดหรืออาการดับของโทสะ ในขณะที่รู้นั้นจิตมีสติมีตัวรู้เป็นกุศลจิตเกิด อกุศลจิตดับ เพราะจิตในขณะหนึ่ง ๆ สามารถรับรู้อารมณ์ได้ที่ละขณะ ๆ กุศลและอกุศลจะเกิดพร้อม

^{๓๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๑/๒๔๔.

^{๓๙} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒๓/๑๐๒.

^{๔๐} อง.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๙๕.

กันไม่ได้ ดังนั้นเมื่อการกำหนดรู้เป็นกุศลจิตเกิด ทำให้อกุศลจิตนั้น ๆ ดับลงชั่วขณะจิต ในการปฏิบัติจิตตามุสสันนา อกุศลและกุศลสามารถเกิดดับสลับกันไปได้อยู่ตลอดเวลา อยู่ที่ว่าใครจะมีสติแก่กล้ารู้เท่าทันได้มากน้อยเพียงใด และจะมีปัญญาที่จะไปหักล้างอกุศลจิตได้มากน้อยแค่ไหนและไวแค่ไหน หากเป็นผู้ได้รับการฝึกฝนการปฏิบัติมาดี ก็จะสามารถมีปัญญาพิจารณาป้องกันไม่ให้โทษแทรกเข้าใจตนได้ตั้งแต่ต้น คือ มีวิธีพิจารณาได้อย่างละเอียดและเท่าทันก่อนที่โทษจะเกิด หรือมีวิธีเลี่ยงการปะทะกับโทษภายนอกที่เข้ามากระทบจิต แต่หากมันมีปัญญาปานกลาง หรือน้อย หรือขาดสติบ่อกุศลจิตย่อมเกิดขึ้นได้บ่อยครั้ง และตั้งอยู่ยาวนานมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับอินทรีย์และปัญญาของแต่ละบุคคล หากเป็นผู้มีปัญหาและมีสติเท่าทันไว การพิจารณาจะสามารถตัดกระแสราคะ โทสะ โมหะได้ทันก่อนที่จะเกิดอกุศลนั้น ๆ หรือเมื่ออกุศลจิตเกิดแล้วก็สามารถดับได้ในขณะจิตต่อมา

ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับโทษ คือ การเจริญพรหมวิหารด้วยการมีเมตตาต่อตนเองไม่ปล่อยให้จิตตนเองเศร้าหมองด้วยการรักษาจิต พยุงจิตไม่ให้อกุศลเกิดขึ้นในจิต หากเกิดแล้วก็รีบพิจารณาถึงโทษที่จะตามมาทำให้จิตตนขุ่นมัวเศร้าหมอง ริษยา พยาบาท ฯลฯ แล้วมีสติรับตัดอกุศลจิต ด้วยการพิจารณาธรรมที่เป็นกุศลมาแทนที่ เช่นขณะนั่งปฏิบัติ ก็ให้หมั่นแผ่เมตตาให้ตนเองก่อนทุกครั้งเพื่อให้จิตตนมีกำลังแห่งพรหมวิหารมากขึ้นว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าพ้นจากทุกข์ ไม่มีเวรไม่มีภัยกับใคร ๆ ไม่มีความพยาบาทเบียดเบียน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุขจิตสุขกายรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด” กำหนดแผ่เมตตาให้ตนเองแล้วจึงต่อด้วยการแผ่เมตตาให้ผู้อื่น เช่น แผ่ให้กับพรหมเทพเทวดาผู้รักษากายของข้าพเจ้า พรหมเทพเทวดาผู้รักษาสถานที่อยู่อาศัย หรือสถานที่ปฏิบัติ เจ้าที่เจ้าทาง หรือพรหมเทพเทวดาทุกชั้นฟ้าและชั้นดิน ต่อมาก็กำหนดแผ่เมตตาให้ผู้ใกล้ชิดทั้งหลายที่มีชีวิตอยู่คือบิดามารดา ปู่ย่าตายาย ญาติสนิทมิตรสหาย ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณ แล้วจึงกำหนดอุทิศบุญกุศลจากการภาวนานี้ให้กับผู้ที่ล่วงลับไปแล้วเริ่มจากผู้ใกล้ชิดไล่ตามลำดับ แล้วจึงอุทิศบุญกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของผู้ปฏิบัติ ของผู้ใกล้ชิด ฯลฯ แล้วตั้งจิตอธิษฐานเพื่อให้เจ้ากรรมนายเวรได้รับผลบุญ จงเป็นสุข ๆ ปราศจากทุกข์ และไปเกิดใหม่ในภูมิที่สูงขึ้น สุดท้ายจึงแผ่เมตตาให้กับผู้ที่ประทุษร้ายจองเวรหรือเป็นศัตรูกับเรา ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งปวง ให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ เป็นต้น การแผ่เมตตา มีอานิสงส์ดังที่ระบุในพระไตรปิฎก ความว่า^{๔๑}

เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานพาหนะแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการคือ

๑. กลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข

^{๔๑} วิ.ป. (ไทย) ๘/๓๓๑/๔๙๔.

๓. ไม่ฝืนร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาทิ้งหลายรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราภักดิ์กรายบุคคลนั้นไม่ได้
๘. จิตตั้งมั่นได้เร็ว
๙. สีหน้าสดใส
๑๐. ไม่หลงลืมสติตาย
๑๑. เมื่อยังไม่บรรลुकุณวิเศษอันยิ่งขึ้นไปย่อมเข้าถึงพรหมโลก

การรู้จักรักตนเอง เมตตาตนเอง ให้อภัยตนเองด้วยการไม่โกรธตอบหรือจองเวรอาฆาต พยาบาทผูกโกรธผู้ใดแล้ว จิตของตนย่อมผ่องใส ไม่มีมลทิน ไม่เป็นธาตุไฟที่เผาผลาญใจตนเอง ไม่รุ่มร้อนระส่ำระสาย ไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะมีจิตสงบห่างจากนิเวศอันเป็นเครื่องขวางกั้นหนทางไปสู่นิพพาน อีกทั้งยังก่อเกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น เพราะเมื่อเราไม่ผูกโกรธ ย่อมทำให้ผู้ที่กระทำเรา หรือผู้ที่โกรธเราไม่สามารถเติมเชื้อไฟ หรือก่อไฟโทสะให้เกิดต่อไปได้ก็ต้องหยุดโกรธไปเอง เรียกว่าดับมือข้างเดียวไม่ต้องการไม่เกิดโทสะทำให้เป็นที่รัก น่าคบของทุกคน ทำให้บุคคลิกและหน้าตาดี ครั้นจะทำอะไรก็จะมีผู้ช่วยเหลือสำเร็จกิจโดยง่าย และมีจิตสงบสุขสว่างแจ่มใส ดังนั้นจึงควรมีสติรู้เท่าทันในโทษของโทสะว่าไม่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้ใด และลดละโทสะให้เบาบางลงเรื่อย ๆ เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ส่วนรวม ก็จะทำให้สำเร็จในกิจทั้งปวงสมปรารถนาได้

การพิจารณาโยนิโสมนสิการ^{๔๒} แบบปลุกเร้าคุณธรรม เช่นว่า เมื่อมีผู้มาเบียดเบียน ใสร้าย แทนที่จะปล่อยให้จิตเกิดโทสะ ไม่พอใจ และคิดจะประทุษร้ายโต้ตอบกลับ ให้พิจารณาในแง่บวกว่า บุคคลผู้นั้นมาเป็นครูที่ดีที่มาทดสอบเราว่า โทสะเรายังหนวยอยู่เช่นเดิม หรือเราสามารถลดละโทสะได้ดีขึ้น มีสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบได้ดีขึ้น พร้อมกับมีใจเย็นลงไม่ปล่อยให้โทสะเข้าครอบงำจิตได้ พิจารณาว่าสิ่งที่เป็นคำพูดเท็จ ใสร้ายนั้น เป็นเพียงเสียงที่เข้ามากกระทบ ผ่านมาแล้วก็ผ่านไป หรือสักแต่ได้ยิน ไม่ยินดียินร้าย ไม่ปรุงแต่งจิตว่ามีเขามีเราคือเขามาว่าเรา เขามาใสร้ายเรา เสียงที่ได้ยินเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีตัวตน ถ้าสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากกระทบ และปัญญาก็พิจารณาตัดสินอารมณ์ได้อย่างถูกต้องทันปัจจุบันขณะนั้น ๆ หรือความไม่พอใจคือโทสะก็ดับลง หมั่นพิจารณาธรรมลักษณะ อกุศลให้เป็นกุศลเช่นนี้บ่อย ๆ ในทุก ๆ เรื่อง ทุก ๆ ขณะ ทุก ๆ ที่ที่ไป จิตก็จะไม่ขุ่นมัว ไม่เศร้าหมอง พิจารณาทำเช่นนี้บ่อย ๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า โทสะก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะปัญญาที่พิจารณาตัดสินอารมณ์

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๑๓/๑๔๕.

เท่าทันในการละอกุศลในแต่ละครั้งบ่อย ๆ จนเป็นความชำนาญ จิตก็จะมีแต่ความว่างเปล่าจากตัวตน ละสักกายทิฏฐิลงได้ เป็นสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นได้ ก็เป็นการเปิดทางให้กุศลข้ออื่น ๆ ในองค์มรรค ๘ ตามกันมาได้ การหมั่นสร้างกุศลกรรมเช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญกรรมฐาน จะเป็นบาทฐานให้จิตคิดดี พูดดี ทำดี เป็นบุญกุศลที่หนุนนำจิต โนมน้าวจิตให้คิดเป็นกุศลเพราะการสร้างกุศลกรรมเป็นอาจินย่อมส่งผลให้จิตมีแต่ความปิติ อิ่มเอิบเบิกบาน สงบ เมื่อจิตสงบสมาธิย่อมเกิดและปัญญาย่อมตามมาเพื่อพิจารณาการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้ได้อย่างถูกต้องตามองค์มรรค ๘ โทสะที่ยังไม่เกิดก็จะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อโทสะเกิดขึ้นแล้ว จิตที่มุ่งคิด พูด ทำดีมาเป็นอาจินย่อมพิจารณาธรรมได้รวดเร็วขึ้นจนสามารถดับโทสะที่เกิดขึ้นแล้วได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้นกว่าเดิม เมื่อละอกุศลจิตได้บ่อยครั้งขึ้นเรื่อย ๆ จิตจะถูกพัฒนาให้ผ่อนคลายเป็นความว่างจากนิวรณ์ทั้งปวง ก็จะเป็นความพร้อมควรแก่การงานในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลुरुธรรมเป็นขั้น ๆ จนถึงขั้นสูงสุดคือสมุทเทพญาณ

สรุปได้ว่า การปฏิบัติเมื่อเกิดโทสะทำได้ด้วยการพิจารณาเห็นโทษของโทสะ และอาฆาต วัตถุ ๑๐ เจริญเมตตา พรหมวิหาร หรือแผ่เมตตา พิจารณาโยนิโสมนสิการแบบปลุกเร้าคุณธรรม และบำเพ็ญภาวนา

๔.๓.๓ การปฏิบัติเมื่อเกิดโมหะ

ก่อนจะพิจารณาละโมหะนั้น ควรรู้จักอกุศลเจตสิกที่เกิดพร้อมกับโมหะคือ อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อนอตตป (ความไม่เกรงกลัวต่อบาป)^{๔๓} อุทธัจจ (ความฟุ้งซ่าน) โมหะนี้เป็นรากเหง้าแห่งอกุศลทั้งปวง เพราะทำให้เกิดทั้งโลภะ โทสะ และตัวมันเองคือความหลงอันเป็นอวิชชา ความไม่รู้หลงในทางที่ผิด เป็นเหตุให้เกิดมิจฉาทิฏฐิ (ความเห็นผิด) ไม่มีความละอายและไม่มีความเกรงกลัวต่อความชั่วในทุจริตทั้งปวง มีอุทธัจจจะเป็นธรรมชาติที่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ รับอารมณ์ไม่มั่นคง เป็นองค์ธรรมประกอบร่วมและสนับสนุน ทั้งหมดเป็นธรรมฝ่ายอกุศล เป็นธรรมชาติที่นอนเนื่องอยู่ในจิตของแต่ละคน เป็นตัวการที่คอยฉุดดึงเหนี่ยวรั้ง ให้มีความคิด และการกระทำที่ตกต่ำลง จนกลายเป็นการกระทำที่พูดผิด คิดผิด ปฏิบัติก็ผิด บุคคลผู้มีโมหะครอบงำ ย่อมย่อมประพฤติกายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต คิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เบียดเบียนคนอื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายบ้าง เสวยทุกขโทมนัสทางใจบ้าง เป็นเหตุทำให้สังคมเดือดร้อน วุ่นวายได้อย่างมหาดศาล การจะละโมหะที่เป็นรากเหง้าใหญ่แห่งอกุศลทั้งปวง จึงจำเป็นต้องพิจารณาการละในแต่ละระดับ คือ โมหะขั้นหยาบ ละโดยตทั้งคพหาน ด้วยปัญญาในมหากุศลจิต เช่นการกำหนดรู้เมื่อหลงไหลในเสียงเพลง ก็หนดรู้จิตตนว่า “หลงหนอ” “ชอบหนอ” “อยากฟังหนอ” เป็นต้น ซึ่งความหลงนี้ก็ประกอบอยู่ในหมวดราคะและโทสะด้วยเช่นกัน เพราะความหลงก่อให้เกิดราคะและโทสะตามมา เช่นหลงในความงามของหญิงสาว

^{๔๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๔/๒๕๓.

จึงอยากได้ เป็นจิตที่มีราคะเกิด หรือถ้าไม่ได้มาเซยชมก็เป็นจิตที่ไม่พอใจ โกรธ เป็นโทสะเกิด ก็ให้กำหนดรู้ไปตามสภาพความเป็นจริงของความรู้สึกที่เกิด เช่นเดียวกับการกำหนดและการพิจารณาข้อธรรมทั้งปวงที่กล่าวมาแล้วในหมวดราคะ โทสะ เป็นต้น

การลดละโมหะ ต้องอาศัยการเจริญสติระลึกได้ในหลักธรรมต่าง ๆ ที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความหลงและดึงปัญญามาพิจารณาในการโยนิโสมนสิการเพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นและอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วยอมเสื่อมไปเป็นการขจัดอวิชชาให้สิ้นไป^{๔๔} ดังในคัมภีร์พระไตรปิฎก ในสิริมาวัตถุ เรื่องนางสิริมา กล่าวว่า

“จงดูอัฐภาพที่ตกแต่งอย่างสวยงาม แต่มีกายเป็นแผล มีกระดูกเป็นโครงร่าง อันกระสับกระส่าย ทีมหาชนด่าริหว่ากันมาก ซึ่งไม่มีความยั่งยืนตั้งมั่น”

ดังภิกษุที่หลงใหลในความงามของนางสิริมา ที่ไม่ทำอะไรเลยเอาแต่นอนคิดจิตกำหนดในความยึดมั่นถือมั่นในรูปว่า งดงาม แม้แต่อาหารก็ไม่ฉัน เป็นการหลงรู้ไม่จริง เมื่อพระพุทธเจ้าทรงชี้ทางให้ใช้ปัญญา พิจารณาความไม่เที่ยงในร่างกาย ความไม่ยั่งยืนในร่างกาย เมื่อพิจารณาเห็นรูปตามความเป็นจริง มีสติสัมปชัญญะรู้เท่าทันอารมณ์ที่ทำให้เกิดความกำหนัดราคะ และสามารถควบคุมจิตไม่ให้หลงใหลไปตามอารมณ์นั้น ๆ ละความไม่รู้อวิชชาในร่างกาย และธรรมารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนาอันตนประสบจึงสามารถละโมหะลงได้

ความหลงเป็นเหตุทำให้สังคมเดือดร้อน วุ่นวายได้ เป็นเหตุให้เกิดมิจฉาทิฎฐิ (ความเห็นผิด) ไม่มีความละเอียดต่อความชั่วหยาบบาปทุจริต ไม่กลัวต่อบาปทุจริต และมีอุทัจจะจะเป็นธรรมชาติที่ฟุ้งซ่านราคาญรับอารมณ์ไม่มั่นคง เป็นองค์ธรรมประกอบพร้อมและสนับสนุน ทั้งหมดเป็นธรรมฝ่ายอกุศล เป็นธรรมชาติที่นอนเนื่องอยู่ในจิตของแต่ละคน เป็นตัวการที่คอยฉุดดึงเหนี่ยวรั้ง ให้มีความคิดและการกระทำที่ตกต่ำลง เลวลงจนกลายเป็นการกระทำที่ผิด ประพฤติผิด พุติผิด คิดผิด บุคคลผู้มีโมหะครอบงำ ย่อมคิดเพื่อเบียดเบียนตนบ้าง เบียดเบียนคนอื่นบ้าง เพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่ายบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง เมื่อละโมหะแล้ว ย่อมไม่คิดเบียดเบียนตน และผู้อื่น และไม่เบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ไม่เสวยทุกข์โทมนัสทางใจ บุคคลผู้มีโมหะ ถูกโมหะครอบงำ มีจิตถูกโมหะกลุ่มรุมย่อมประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต เมื่อละโมหะได้ย่อมไม่ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต โมหะผูกความไม่รู้ อวิชชา หลงในทางที่ผิด ที่เป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการบรรเทาอกุศลจิต

^{๔๔} อจ.เอกก. (ไทย) ๒๑/๖๗/๑๒.

ปัญญาจะเป็นตัวตัดโมหะให้ไม่สามารถเข้าสู่จิตได้ สติระลึกรู้เท่าทันและโยนิโสมนสิการ บ่อย ๆ จะปิดกั้นโมหะ บุคคลที่ละโมหะได้เด็ดขาดแล้วย่อมเป็นผู้มีชาติ ชรา มรณะสิ้นแล้ว ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสความเป็นผู้หลงและไม่หลงแก่อัคคีเวสสณะว่า “อัคคีเวสสณะ อาสวะทั้งหลายอันทำให้ เศร้าหมอง ให้เกิดในภพใหม่ ให้เกิดความกระวนกระวาย มีวิบากเป็นทุกข์ ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งยังละไม่ได้ เราเรียกบุคคลนั้นว่าผู้หลงเพราะยังละอาสวะทั้งหลายไม่ได้”^{๔๕}

ในปีพญจสุทนี อรรถกถาขณิกนิคาย มูลปณณาสกั พระพุทธโฆสอาจารย์กล่าวถึงข้อความที่ปรากฏเกี่ยวกับอุบายวิธีการลดละโมหะว่า เมื่อโมหะเกิดขึ้นในธรรมใด เธออาศัยธรรม ๕ เหล่านี้ คือ

๑. การอยู่ร่วมกับครู
๒. การเรียนธรรม (อุทเทส)
๓. การสอบถามธรรม
๔. การฟังธรรมตามกาลอันควร
๕. การวินิจฉัยธรรมที่เป็นฐานะและอฐานะ

ที่ย่อมละโมหะได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุควรอาศัยธรรม ๕ เหล่านี้ เพราะว่าเมื่อเธออาศัย อาจารย์ผู้ควรแก่การเคารพ อาจารย์ย่อมลงทัณฑ์กรรมแก่เธอ มีการให้ตักน้ำสักร้อยหม้อเพราะไม่ถาม ถึงการเข้าสู่บ้าน หรือไม่ทำวัตรในกาลอันควร เป็นต้น ภิกษุนั้น ชื่อว่าเป็นผู้อันอาจารย์พยายามตักแต่ง แล้วเมื่อเป็นเช่นนั้น เธอก็ย่อมละโมหะในธรรมนั้นได้

แม้เมื่อเรียนธรรม (อุทเทส) อาจารย์ย่อมลงทัณฑ์กรรมแก่เธอผู้ไม่เรียนในเวลาอันสมควร หรือสาธยายไม่ดี หรือไม่สาธยาย เป็นต้น เธอย่อมเป็นผู้อันอาจารย์พยายามตักแต่งแล้วแม้เช่นนั้น เธอก็ย่อมละโมหะธรรมนั้นได้

ภิกษุเข้าไปหาภิกษุผู้ควรเคารพแล้ว สอบถามว่า ท่านขอรับ ข้อนี้เป็นอย่างไร อรรถของ ธรรมนี้เป็นอย่างไร เป็นต้น เธอย่อมกำจัดความสงสัยได้ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ เธอก็ย่อมละโมหะใน ธรรมนั้นได้ แม้เมื่อภิกษุไปสู่ที่เป็นที่ฟังธรรมตามกาลเวลาอันควร ฟังอยู่โดยเคารพอรรถธรรมในที่นั้น ๆ ย่อมจะแจ่มแจ้งแก่เธอ แม้ด้วยอาการอย่างนี้ เธอก็ย่อมละโมหะในธรรมนั้นได้ บุคคลผู้ฉลาดในการ วินิจฉัยในสิ่งที่เป็นฐานะและอฐานะว่า นี่เป็นเหตุของสิ่งนี้ ไม่ใช่เหตุของสิ่งนี้เป็นต้น ย่อมละโมหะใน ธรรมนั้นได้ อีกอย่างหนึ่ง เมื่อภิกษุเจริญกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมละอกุศลวิตกเหล่านี้ได้^{๔๖}

^{๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๘๘/๔๑๙.

^{๔๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๔๓-๒๔๔.

เมื่อละโมหะแล้ว ย่อมไม่คิดเบียดเบียนตน และผู้อื่น และไม่เบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ไม่เสวยทุกข์โทมนัสทางใจ เมื่อละโมหะได้ย่อมไม่ประพฤติกายทุจริต วจีทุจริต และมโนทุจริต ซึ่งการละแบบสมุทเขตทำได้โดยผู้หลุดพ้นแล้วเท่านั้น

โมหะชั้นละเอียด ละโดยสมุจเฉตพหุพหุด้วยอรรถตมมรรคญาณ วิธีปฏิบัติคือให้เจริญวิปัสสนาญาณตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘

อนึ่ง โมหะ ไม่สามารถละโดยวิกขัมภนพหุพหุ ด้วยอำนาจแห่งฌานกุศลได้ เพราะฌานกุศลก็เป็นไปด้วยอำนาจของโมหะเช่นกัน จึงต้องละโดยขั้นสมุทเขตพหุพหุเท่านั้น

สรุปได้ว่า โมหะสามารถละได้ด้วยวิธีการเจริญสติปัฏฐาน ๔ โยนิโสมนสิการบ่อย ๆ จะปิดกั้นโมหะ อยู่ร่วมกับครูบาอาจารย์ หรือผู้มีความรู้ มีปัญญาดี ขวนขวายศึกษาธรรมและหมั่นไต่ถามฟังธรรมตามกาลอันควร และวินิจฉัยธรรมที่เป็นฐานะและอฐานะ

๔.๓.๔ การปฏิบัติเมื่อเกิดความหดหู่

เมื่อใดที่จิตมีความหดหู่ ท้อถอย ง่วงหงาวหาวนอน เบื่อหน่าย เศร้าหมอง ก็ให้มีสติกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่^{๔๗} หรือท้อแท้ หรือวังวนนอน หรือเบื่อหน่าย เป็นต้นในขั้นแรก เป็นการกำหนดรู้ในปัญญาขั้นหยาบซึ่งยังไม่ผ่านขบวนการพิจารณาได้สวนสืบหาสาเหตุเพื่อละอกุศลได้ ต่อแต่เมื่อเป็นผู้มีผู้มีปัญญาและภูมิความรู้ด้านปริยัติและปฏิบัติมามาก ย่อมพิจารณาตามดูตามรู้จิตตนเองและถามหาเหตุและผลว่าทำไมจิตจึงเกิดความหดหู่ มีอะไร หรือเรื่องราวอะไร หรือเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัสอะไรจากภายนอกที่กระทบเข้ามาทางทวารทั้ง ๖ ทำให้รับอารมณ์เข้ามาแล้วสติปัญญาพิจารณาไม่เท่าทันจึงถูกสังขารปรุงแต่งจิตให้เกิดความหดหู่ เช่น รับรู้ได้ยินมาว่าคนในครอบครัว หรือเพื่อนรัก หรือสัตว์อันเป็นที่รักเสียชีวิต หรือมีอันต้องพลัดพรากจากไปก็เกิดความหดหู่ กรณีเช่นนี้ให้ใช้หลักโยนิโสมนสิการในการพิจารณาถึงอริยสังข้อยุทธศาสตร์ ว่าคนเราเกิดมาทุกคนย่อมต้องมีการพลัดพรากจากกันทุกคนทั้งสิ้น อยู่ที่ว่าจากเป็นหรือจากตาย ให้พิจารณาถึงบทสวดคำสอนของพระพุทธองค์ก็ได้มีการกล่าวไว้ที่ว่า

โสภปริเทวทุกขโทมนสสุปายาสาปิ ทุกขา, อปิเยหิ สมปิโยโคปิ ทุกโข”^{๔๘} (ความเศร้า โศก ความร่ำไรร่ำพัน ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์) เมื่อระลึกถึงคำสอนได้ จิตคล้อยตามสภาพความเป็นจริงในสังขธรรมว่า ที่พระธรรมกล่าวนั้นตรงตามสภาวะปรมาตถ์ที่มีอาการรู้สึกหดหู่เป็นทุกข์จริงเมื่อคนหรือสิ่งที่รัก ที่ชอบ

^{๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

^{๔๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๗/๒๕๗.

ต้องจากไปจึงรู้สึกหดหู่อันยังคร่ำครวญให้เกิดขึ้นในพระธรรมที่จิตไม่อาจปฏิเสธได้ว่าที่กล่าวมานั้นมันไม่จริง จึงเริ่มเห็นสังขารในขั้นต้น แล้วมีวิริยะ สติ สมาธิและปัญญาในการพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยงว่าเกิดมาแล้วก็ต้องตายจากไปทุกคน ไม่มีใครอยู่ค้ำฟ้าได้ แม้แต่พระราชชา เสรษฐี ภิกษุ ภิกษุณี เด็ก ผู้ใหญ่ จะรวยจะจนก็ต้องแก่เจ็บตายจากกันทุกคนรวมถึงตนเองวันหนึ่งก็ต้องตายจากไป จึงควรใช้ชีวิตที่เหลืออยู่อย่างมีคุณค่า คือมุ่งทำความดีเพื่อเป็นเสบียงบุญกุศลไปสู่ภพใหม่ที่ดี หรือรับปฏิบัติศึกษาเพื่อให้พ้นทุกข์จากการที่ต้องมาเวียนว่ายตายเกิด ความเข้าใจในสังขารในการพิจารณาธรรมทั้งปวงก็จะสามารถคลายความหดหู่ลงได้ ทำให้ปัญญาแหลมคมขึ้น เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้รู้จักหยิบยกข้อธรรมที่ได้เรียนรู้มาปฏิบัติในชีวิตจริงเมื่อมีสิ่งกระทบเข้าทางทวารทั้ง ๖ และสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในจิตได้ เป็นต้น

กรณีที่จิตท้อแท้^{๔๙} ก็เช่นกัน ให้พิจารณาหาเหตุว่าท้อแท้ด้วยเรื่องอะไร อะไรเป็นมูลเหตุให้เกิดความท้อแท้ เช่นท้อแท้เรื่องการเรียนรู้ การปฏิบัติ ฯลฯ ว่าตามไม่ทันเพื่อน เรียนไม่เก่ง ปฏิบัติไม่ได้ นั่งสมาธิไม่ได้นาน จิตก็ฟุ้งซ่าน เดี๋ยวจงกลมก็รู้สึกเบื่อเซ็ง ก็ให้พิจารณาใช้หลักธรรมในอิทธิบาท ๔ คือ ธรรมที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ^{๕๐} ได้แก่ฉันทะ (ความพอใจ) ที่จะศึกษา ปรียาครูบาอาจารย์ผู้รู้วิริยะ (ความเพียร) ที่ต้องชวนช่วยหาผู้รู้ ชวนช่วยดูตำรา มาเข้าเรียน ฟังธรรมให้สม่ำเสมอ ฯลฯ ให้เพิ่มความเพียร (ในการกำหนด ในการเดินจงกลม ในการนั่งสมาธิ ในการพิจารณาธรรม ฯลฯ) ให้มากกว่าเดิม ๒ เท่าหรือมากกว่านั้นเพื่อให้ทันกับเพื่อน ๆ จิตตะ (การฟัง คิด ถาม เขียนบันทึก) ให้ตั้งใจฟังเวลาเรียน ขยันถามในสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ แล้วหมั่นจดบันทึกเพื่อนเตือนความจำ วิมังสา^{๕๑} (ความไตร่ตรอง) หมั่นพัฒนาการเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ แล้วพิจารณาในหลักเหตุและผล กรณีที่จิตท้อแท้^{๕๒} จำเป็นต้องเข้าหากัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ ที่ดีคอยชักจูงให้กำลังใจแทนการอยู่แบบโดดเดี่ยวคนเดียว เพราะจิตที่อ่อนกำลังย่อมไม่สามารถกระตุ้นตนเองได้ในขณะนั้น จึงจำเป็นต้องอาศัยผู้อื่นคอยช่วยกระตุ้นให้จิตมีกำลังขึ้นมา เมื่อจิตมีกำลัง สดชื่นกระปรี้กระเปร่า โลงเบาขึ้น ก็จะมีสติสมาธิที่ดีที่จะคิดหาทางแก้ไขปัญหาอาภรณ์ที่ท้อแท้อยู่ เช่นไปปรึกษาพระวิปัสณาจารย์ กัลยาณมิตรญาติพี่น้อง บุคคลที่คิดว่าเหมาะสมในสภาวะนั้น เป็นต้น

กรณีที่จิตง่วงนอนในขณะนั่งสมาธิ หากกำหนดรู้ว่าง่วงก็ยังไม่หาย ก็ใช้วิธีการเปลี่ยนอิริยาบถให้เคลื่อนไหวด้วยการเดินจงกลม หรือเดินไปเข้าห้องน้ำล้างหน้าล้างตาเพื่อปลุกให้จิตตื่นจากธาตุดินที่หนักเป็นรับธาตุน้ำมาขโลมกายให้รู้สึกเย็น สบาย สดชื่นขึ้น เพื่อกระตุ้นให้จิตตื่นขึ้นกลับมามีกำลัง และอาจพิจารณาหาสาเหตุที่ทำให้เหง่วงด้วยเช่นว่า การบริโภคอาหารถูกต้องกับธาตุในร่างกาย

^{๔๙} อก.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๘/๕๘.

^{๕๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๕๕.

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๘๒๗/๔๐๑.

ไหม ทานมากไปไหม อิ่มไปไหม อาหารประเภทที่ทำให้หนักท้องกินแล้ววังไหม หรือการรับประทานยาที่มีสารทำให้วัง ก็พิจารณาแก้ไขปัญหาไม่เหมือนกัน เพราะหากเป็นเพราะอาหาร ให้พิจารณาการรับประทานแต่พอเหมาะและเหมาะสมกับเวลา หรือถ้าเป็นยาทำให้วังเพราะร่างกายป่วยอ่อนแอก็ให้หยุดพักผ่อนหลับสักกระยะหนึ่งเพื่อให้ร่างกายได้รับการฟื้นฟูร่างกายอันมีผลกระทบจิต เป็นต้น

หากสภาวะจิตเบื่อหน่ายในการนั่งปฏิบัติ ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถเป็นการเดินจงกรม หรือพิจารณาธรรมหาเหตุว่าเบื่อเพราะอะไร เพราะเกียจคร้าน ไม่ชอบ หรือเพราะเจอสภาวะอะไรที่ทำให้เบื่อ ให้ใช้ปัญญาพิจารณาแก้ไขอารมณ์ในชีวิตประจำวันระหว่างเบื่อนในการปฏิบัติกับเบื่อนายชีวิตที่พบกับความทุกข์แห่งกายสังขาร หรือเบื่อนเพราะไม่ชอบอารมณ์ไม่ได้ตั้งใจก็พิจารณาแก้ไขแตกต่างกัน หากมันเบื่อนเพราะกายสังขารป่วย ก็ต้องให้ยาทางกายช่วยรักษาร่วมกับการบำบัดทางจิตด้วยสมถภาวนา และเข้าหาเพื่อนที่ดี หมอ พยาบาล คนใกล้ชิดมาสนทนาด้วยเพื่อช่วยเหลือด้านต่าง ๆ และให้กำลังใจ เพื่อเปลี่ยนอารมณ์อกุศลให้เป็นอารมณ์กลาง ๆ หรือให้จิตเบิกบานขึ้น แล้วจึงต่อด้วยการน้อมน้าวให้ฟังธรรมบรรยาย หรือให้ทำสมาธิแผ่เมตตาชาติใช้หนี้กรรมให้กับเจ้ากรรมนายเวรควบคู่กับการรักษากาย เป็นต้น แต่ทว่าหากเบื่อนเพราะความเกียจคร้าน ก็ต้องถูกกระตุ้นด้วยการชักจูงจากสิ่งภายนอกเช่น ลูกเบื่อนการเรียนเพราะไม่ชอบ เกียจคร้าน ผู้ปกครองและครูก็ต้องกระตุ้นด้วยบทลงโทษ หรือว่ากล่าวตักเตือน หรืออาจใช้วิธีโยนิโสมนสิการแบบมีเงื่อนไขเช่น ถ้าเรียนได้ดี พ่อแม่จะมีรางวัลให้ แม้ว่าเด็กไม่ชอบเรียน แต่เพราะอยากได้รางวัล จึงถูกกระตุ้นให้ตื่นตัวขึ้นเพื่อทำเป้าหมายให้ได้สำเร็จ เป็นต้น

ในสมัยครั้งพุทธกาล ก็มีตัวอย่างที่พระพุทธองค์ทรงวางเงื่อนไขให้พระนันทเถระตั้งใจปฏิบัติแล้วจะให้แต่งงานกับสาวสวยบนสวรรค์ ทำให้ถูกดูถูกติเตียนจากพระรูปอื่นว่าบวชเพราะอยากได้นางอัปสร จึงเกิดความละอาย หินเข้าป่าไปตั้งใจปฏิบัติจนสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในกาลต่อมา และยังได้รับว่าเป็นผู้สำรวมระวังอินทรีย์ทั้ง ๖ มิให้ยินดีในร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโณภูณัฐพะ ฐัธรรมารมณด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจ รับรู้ในอินทรีย์ทั้ง ๖ มิให้ตกอยู่ในอำนาจโลกธรรม^{๕๒}

สรุปได้ว่า จิตที่มีความหุดหู่ เชื่องซึม ท้อถอย สามารถแก้ได้ด้วย การเปลี่ยนอิริยาบถหรือเคลื่อนไหว เพื่อไม่ให้กายและจิตล้า พิจารณาสาเหตุว่าหุดหู่ท้อแท้ด้วยเรื่องใด ใช้หลักธรรมในอิทธิบาท ๔ พยายามอย่าอยู่ตามลำพังแต่ให้เข้าหากัลยาณมิตรหรือครูบาอาจารย์เพื่อการชี้แนะหรือเป็นกำลังใจที่ช่วยดึงจิตให้กลับมามีกำลัง

^{๕๒} พุ.อ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๑๐.

๔.๓.๕ การปฏิบัติเมื่อจิตเกิดความฟุ้งซ่าน

ในชีวิตประจำวัน อกุศลจิตเกิดดับนับไม่ถ้วน และอกุศลเกิดมากกว่ากุศล แม้กระทั่งยามที่เราอยู่คนเดียว ที่ไม่ได้เบียดเบียนประทุษร้ายใคร คนทั่วไปก็คิดว่าไม่ได้ทำบาป แต่หารู้ไม่ว่ายามอยู่คนเดียว คนเรามักจะทะเลาะกับตัวเอง คือจิตคิดฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ สารพัด เช่นคิดถึงคนรัก คิดถึงลูก คิดถึงเพื่อนที่รักกัน ความรักเป็นราคะจัดอยู่ในหมวดโลภะที่เป็นอกุศลจิตเข้าครอบงำ หากคิดถึงผู้ที่ทำให้ทุกขใจ เจ็บปวด คับแค้น จองเวร อาฆาต ขณะนั้นจิตก็เป็นโทสะ เข้าครอบงำ หากนึกถึงเสียงเพลง บรรยากาศที่โรแมนติก อาหารที่ถูกใจ ดาราที่ชื่นชอบ ฯลฯ ขณะนั้นก็มีโมหะคือความหลงเข้าครอบงำ และไม่ว่าจิตกำลังมีความโลภ หรือความโกรธ ขณะนั้นก็มีโมหะคือความหลงเข้าครอบงำด้วยเช่นกัน เพราะความหลงคืออวิชชา คือความไม่รู้ โง่งมง่าย ย่อมแฝงอยู่ในอกุศลจิตทุกตัว ดังนั้นขณะอยู่คนเดียว จึงมีคำกล่าวที่ว่า “อยู่คนเดียวให้ระวังจิต อยู่หลายคนให้ระวังวาจา” เพราะการอยู่คนเดียวมีทั้งคุณและโทษ คือถ้าอยู่คนเดียว เมื่อฟุ้งซ่าน มีราคะ มีโทสะเกิด แล้วไม่ได้ใส่ใจในการปฏิบัติ ปล่อยให้หลงเพื่อ ฟุ้งไปกับอกุศลที่เข้ามา จิตย่อมไม่สงบ ไม่มีสมาธิ กลายเป็นคนเพื่อเจ้าฟุ้งซ่าน สติเลือนลอย บางคนคิดมากจนฆ่าตัวตายเป็นต้น เพราะขาดการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนา จึงมีอาหาหนทางมาเยี่ยวยาอาการที่ตนติดอยู่ในอกุศลจิต เพราะความไม่รู้

ในทางตรงกันข้าม หากมั่นอยู่คนเดียว ตามหลักปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผู้ปฏิบัติจะเก็บตัวอยู่คนเดียว ทำตนให้เป็นผู้มีกนน้อย สันโดษ^{๕๓} พยายามไม่ส่งจิตออกนอก เพราะจะทำให้ถูกสิ่งภายนอกที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ ดึงจิตออกไปในทางอกุศลได้ง่าย ดังมีปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ที่พระอนุรุทธหลักเรือนอยู่ในที่สงัด เกิดความคิดอย่างนี้ว่า

นี้เป็นธรรม ๔ ของบุคคลผู้มักน้อย ๑ ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้มักมาก นี่เป็นธรรมของบุคคลผู้สันโดษ ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้ไม่สันโดษ นี่เป็นธรรมของบุคคลผู้สงัด ๒ ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้ยินดีในการคลุกคลี ๓ นี่เป็นธรรมของบุคคลผู้ปรารถนาความเพียร ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้เกียจคร้าน นี่เป็นธรรมของบุคคลผู้มีสติตั้งมั่น ๔ ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้หลงลืมสติ นี่เป็นธรรมของบุคคลผู้มีใจตั้งมั่น ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้มีใจไม่ตั้งมั่น นี่เป็นธรรมของบุคคลผู้มีปัญญา ไม่ใช่ธรรมของบุคคลผู้มีปัญญาทราวม

การเก็บตัวเพื่อเจริญสติปัญญา ตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติอยู่กับสิ่งที่มากระทบหรือสัมผัสเข้าสู่ใจ จะทำให้สติแก่กล้าขึ้น สมาธิและปัญญาก็จะมากขึ้นตามมาด้วย เพราะจิตจะสงบปราศจากสิ่งภายนอกมารบกวน เย้าชวนให้ออกจากความสงบ ความสงบเกิดขึ้นเมื่อใด ปัญญา ก็จะตามมาเพื่อพิจารณาในหลักธรรมทั้งปวง เพื่อละอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิด การรวมตัวของสติ สมาธิ และปัญญาจะเกิดขึ้นเองได้อย่างรวดเร็ว เห็นถึงสัจธรรมในความไม่เที่ยงที่เปลี่ยนแปลงอยู่

^{๕๓} อัง.อรรถก. (ไทย) ๒๓/๓๐/๒๗๘.

ตลอดเวลา เช่น จิตเฝ้ารู้จิตตนที่มีราคะ โทสะ หรือโมหะเกิด และตามรู้เมื่อราคะ โทสะ โมหะดับ เป็นต้น สติและสมาธิพร้อมทั้งปัญญาจะมารวมตัวกันจนสามารถบรรลุธรรมได้ง่ายยามอยู่คนเดียว ต่อเมื่อ สติสมาธิและปัญญาแก่กล้าแล้ว การอยู่ ณ ที่ใด ๆ แล้วก็เหมือนกัน อยู่คนเดียวหรืออยู่กับผู้อื่น อยู่ที่ไหน ๆ อกุศลจิตก็แทรกเข้ามาได้ยาก หรือหากแม้มีราคะ โทสะ โมหะเกิดขึ้น สติและปัญญาก็จะสามารถละอกุศลให้ดับไปได้อย่างรวดเร็วเช่นกัน เพราะได้ฝึกปฏิบัติพิจารณาจิตตนมาจนชำนาญในการละจึงมีสติรู้เท่าทันและพิจารณาละได้ไว การปฏิบัติก็จะพัฒนาก้าวหน้าได้อย่างรวดเร็ว บรรลุธรรมได้ง่ายขึ้น สิ่งแวดล้อมมีส่วนช่วยเสริมให้การปฏิบัติก้าวหน้าได้ดี หรือบั่นทอนการปฏิบัติ คือทำให้อกุศลจิตพอกพูนได้ดีด้วยเช่นกัน ขึ้นอยู่กับการพิจารณาเตรียมความพร้อมก่อนการปฏิบัติ การเลือกสถานที่ การมีกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ที่ดี หรือคบหามิตรชั่ว ผลย่อมแตกต่างกัน จะทำให้ การปฏิบัติก้าวหน้าสำเร็จจุดมุ่งหมายหรือไม่ ขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ดังข้อความที่ปรากฏใน พระไตรปิฎกว่า “ภิกษุที่ยังมีจิตฟุ้งซ่าน กลับกลอก คบหาแต่มิตรชั่ว ถูกคลื่น (คือความผูกโกรธ) ชัดไป จมในห้วงน้ำใหญ่คือสงสาร ส่วนภิกษุที่มีจิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่กลับกลอก มีปัญญารักษาตน สำรวมอินทรีย์ คบหาแต่มิตรดี เป็นนักรบราชนั ฟังทำความสิ้นทุกข์ได้”^{๕๔}

ผู้ปฏิบัติจึงพึงรู้จักตนเองให้ดีพอว่าตนติดในสิ่งใด ก็ควรอยู่ห่างจากสิ่งที่ติด เพื่อมิให้อกุศล มาล่อเรอออกไปในขณะที่อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า

หรือหากมีความคิดเข้ามาแทรก ก็รู้ว่าจิตกำลังคิด เมื่ออาการคิดดับไป ก็ให้รู้ว่าความคิด ดับลง เมื่อมีความรักเข้ามาแทนที่ ก็ให้รู้ว่าจิตมีราคะ เมื่อราคะดับลงก็ให้รู้ว่าราคะดับ จิตรู้สึกมีความสุขก็ให้รู้ว่ามีความสุข เป็นต้น แล้วให้มีสติกลับมาอยู่ที่การเกิดดับของลมหายใจฐานเดิม ทำ เช่นนี้ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า นี้เรียกว่าสติกำหนดรู้ทุกอาการ เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ภายใน จิตของเราเอง ถ้าได้พิจารณาและเข้าใจในสภาพจิตของตนก็จะสามารถเข้าใจผู้อื่นด้วยเช่นกัน อาทิ เราไม่พอใจอกุศลจิตของผู้อื่น คือ ความตระหนี่หรือการกล่าววาจาหยาบคาย ในขณะนั้นเรามีอกุศล จิตเกิด ซึ่งประกอบด้วยโทสะ แทนที่จะสนใจในอกุศลจิตของผู้อื่น เราควรจะระลึกรู้อกุศลจิตที่กำลัง เกิดในใจตน เรียกว่าเป็นการมองจากนอกสู่นใน (พหิธา ธมมา) หมายถึงสิ่งที่กระทบเข้ามาจากภายนอก ทางทวารทั้ง ๕ ที่ผู้อื่นแสดงออกแล้วเรารับรู้จากทวารทั้ง ๕ เข้าสู่ใจเราเป็นความชอบหรือไม่ชอบ พอใจหรือไม่พอใจ เป็นกุศลหรืออกุศล และเมื่อรับรู้เข้ามาเป็นอกุศล เราก็สามารถพิจารณาอกุศลของ ผู้อื่นมาเป็นกุศลได้ คือ เห็น ได้ยิน สัมผัสสภาวะนอกที่ไม่ดี ให้ดูและรับรู้ไว้เป็นเยี่ยง แต่อย่าเอาอย่าง หมายถึงตัวอย่างที่เป็นอกุศลภายนอก ก็ดูและรับรู้ไว้ว่านั่นเป็นสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม เป็นตัวอย่างที่เราไม่

^{๕๔} พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๘๑/๔๕๖.

ควรเป็นเช่นนั้นเพราะเป็นอกุศล ก่อเกิดโทษตามมา จะทำให้ผู้อื่นมองเราไม่ดี ถูกติฉินนินทา ถูกดูถูก และทำให้ใคร ๆ ไม่กล้าคบหาสมาคมกับผู้ที่เราที่ตระหนี่หยาบคาย ไม่มีความเสียสละ เห็นแก่ตัว เป็นต้น เป็นการทวนกระแส ไม่ไหลตามกระแสอกุศล ขณะที่สติพิจารณาเป็นกุศล ปัญญาเกิด อกุศลก็เข้าแทรกไม่ได้

ขณะเดียวกันอกุศลจิตจากภายนอกนั้น กลับเป็นตัวอย่างและประสบการณ์ที่ดี ที่เป็นครูสอนใจเรา เตือนสติเรา ให้ทำแต่สิ่งที่ดี อย่าทำเหมือนตัวอย่างไม่ดีที่เราเคยพบเห็น ให้รู้จักมีสติและปัญญาในการพิจารณาใคร่ครวญในการกระทำสิ่งต่าง ๆ คือ คิดก่อนพูด หรือก่อนกระทำอะไรลงไป เพราะเมื่อฟุ้งซ่าน ขาดสติแล้วแสดงกิริยาอาการอะไรต่าง ๆ ออกมาที่เป็นอกุศล จะส่งผลเป็นโทษมากมายตามมาจนบางครั้งอาจจะเสียหายเกินแก้ไขได้ เป็นต้น อกุศลจิตที่เกิดจากภายนอก จึงสามารถนำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาให้เป็นกุศลได้ ประสบการณ์ที่เป็นอกุศลของผู้อื่นจะเป็นข้อเตือนสติให้พิจารณาธรรมทั้งปวงได้ อยู่ที่ตัวเราว่าจะเลือกวางจิตให้เป็นกุศลหรืออกุศล ประเด็นนี้ ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ ตามไม่รู้เท่าทันจิต เพราะมิได้มีความรู้พอ หรือมิได้มีการศึกษาแนวทางการปฏิบัติมากพอ หรือฝึกการละมาไม่มากพอ เพราะขาดครูบาอาจารย์ที่ดี ที่มีปัญญาแก่กล้าช่วยชี้แนะ หรือเพราะความเพียรของตนหย่อน เพราะไม่มุ่งมั่นไขว่คว้าศึกษา และนำมาปฏิบัติใช้จริงในชีวิตประจำวัน เป็นต้น ก็จะติดแต่รู้ทฤษฎี ก็ไร้ประโยชน์ เพราะเมื่อมีข้าศึกคืออกุศลแทรกกระทบเข้ามา ก็มีอาจคว้าอาวุธคือปัญญามาต่อสู้อย่างรวดเร็วทันต่อเหตุการณ์ ผลคือก็จะเป็นผู้พ่ายแพ้ต่อข้าศึก คือถูกกิเลสหรืออกุศลจิตชักพาไปสู่ฝ่ายต่ำ ทำให้สะท้อนถึงสังคมไทยยุคปัจจุบันที่ชาวพุทธส่วนใหญ่รู้ทฤษฎี แต่ไม่สามารถรู้เท่าทันจิตตน เพราะถ้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนารู้เท่าทันจิตตน นั้นหมายถึงมีการพิจารณาให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบทางใจนั้น อาศัยปัญญาเข้ามาระงับตัดลีนอารมณ์ให้ได้ อย่างถูกต้อง เป็นหมวดจิตตานุปัสสาตปิฎฐาน^{๕๕} หมายความว่าจิตรู้เท่าทันจิตตนเอง เช่น หูได้ยินตาได้เห็นอกุศลกรรมดังที่กล่าวมา แต่ใจเราสามารถปรับเปลี่ยนเหตุการณ์ที่เป็นอกุศลให้เป็นกุศล คือพิจารณาธรรมโดยความเป็นกุศลตามหลักจิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนาได้ทันอารมณ์ในเหตุการณ์ขณะนั้น ๆ เป็นต้น เท่ากับเป็นการพัฒนาการเจริญวิปัสสนาชั้นละเอียด เพราะกายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา เป็นขั้นหยาบที่สามารถรู้ สัมผัสได้ชัด แต่จิตตานุปัสสนาและธัมมานุปัสสนา นั้นอาศัยปัญญาชั้นกลางและชั้นละเอียดที่ถูกฝึกจิตมาดีแล้ว จึงจะพิจารณาละอกุศลที่มากระทบให้เป็นกุศลได้

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปิฎฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ๒๕๕๕), หน้า ๒๖๙.

ผู้เป็นอาจารย์สอนการปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ควรยิ่งที่จะฝึกกลดละกิเลสให้เบาบางในขั้นที่ไม่ล่วงละเมิดศีลเป็นอย่างน้อย เพื่อเป็นตัวอย่างที่ดีของสังคมอันยังศรัทธาสาธุชนให้เกิด ก็จะสามารถดึงความศรัทธาจากผู้คนให้หันมาประพฤติปฏิบัติธรรมให้ก่อเกิดเป็นผลได้ เป็นการส่งเสริมพระพุทธศาสนาได้ดีที่สุดด้วยการปฏิบัติบูชาที่พระพุทธองค์ทรงสรรเสริญ เพื่อค้ำจุนพระพุทธศาสนา มิให้เสื่อมศรัทธาจากผู้คน และมีให้ตกต่ำลง เพื่อขจรขยายในพระธรรมคำสอนให้ผู้คนสามารถนำไปใช้ในชีวิตจริงในการขจัดทุกข์ และนำมาซึ่งความสุขแก่ตนเองและแก่ครอบครัวสังคมทุกหมู่เหล่า เพื่อความเจริญทางจิตและกายของมวลมนุษยชาติ เพื่อความสันติสุขของโลกใบนี้ ดังนั้นทั้งครูผู้สอนและผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้งหลาย หากสามารถรู้เท่าทันจิตในจิต และธรรมในธรรม ก็เปรียบเสมือนบุคคลที่มีอาวุธและบริวารครบพร้อมในมือ สามารถเรียกบริวาร (ในที่นี่คือข้อธรรมทั้งปวง) และดึงเอาอาวุธชนิดใดมาใช้ให้เหมาะแก่สถานการณ์ที่ต้องเผชิญนั้น ๆ ในการสู้รบกับศัตรูและข้าศึก ซึ่งในที่นี้ก็คือกิเลสหรืออกุศลจิตแห่ง โลภะ โทสะ โมหะ นั่นเอง ส่วนอาวุธในที่นี้ก็คือสติปัญญาที่พิจารณาตัดสิน และเสพอารมณ์ได้อย่างถูกต้องพร้อมทั้งระลึกรู้หลักธรรมทั้งปวงในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ดึงเอาข้อใดข้อหนึ่งหรือหลายข้อมาพิจารณาหักล้างอกุศลจิตที่เข้ามากระทบให้ตกไป ดังมีระบุในพระไตรปิฎกตอนหนึ่งว่า “วาเสฏฐะและภราทวาชะ กษัตริย์ แม่พราหมณ์ แม่แพศย์ แม่ศูทร แม่สมณะ ผู้สํารวมกาย สํารวมวาจา สํารวมใจ อาศัยการเจริญโพธิปักขิยธรรม ๗ หมวดแล้ว จะปรินิพพานในโลกนี้ทีเดียว”^{๕๖}

เป็นวิธีการแห่งสัมมปธาน ๔ ในข้อแรก คือ ความเพียรในการละอกุศลที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้นในใจตน ซึ่งเป็นธรรมหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ หากทำได้เช่นนี้อย่างต่อเนื่อง เข้าศึกศัตรูอันเป็นกิเลสในอกุศลจิตต่าง ๆ ก็มีอาจเข้ามาได้เลย เพราะปัญญามักพิจารณารู้เท่าทันก่อนที่กิเลสจะเข้าสู่ใจตนได้ ก็จะถึงความหลุดพ้นได้รวดเร็ว

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงเป็นหนทางลัดที่ผู้มีปัญญาปฏิบัติวิปัสสนาขั้นสูงนำมาพิจารณากัน คือระดับที่เหตุแต่ต้นด้วยโยนิโสมนสิการ คือเหตุเกิดที่จิตก็ต้องดับที่จิต แก่ที่จิต ล้างที่จิต ของตนเอง มิใช่คิดแต่จะไปแก้ไขผู้อื่น จ้องจับความผิดผู้อื่น เพ่งโทษแต่ผู้อื่น แต่ไม่ละอกุศลที่กำลังเกิดในใจตน จะให้ผู้อื่นจิตใจดีเป็นกุศลอย่างไร อันนี้ยอมเป็นไปไม่ได้ เพราะพื้นฐานของจิตมนุษย์แต่ละคนมีที่มาแตกต่างกันจากอดีตภพมาเป็นปัจจุบันภพ และการสร้างกุศลและอกุศลกรรมแต่ละคนก็ทำมาไม่เท่ากัน เกิดมาในสภาพแวดล้อมที่ถูกปลูกฝังไม่เหมือนกัน อีกทั้งความรู้ที่ศึกษามา และโอกาส ก็ไม่เท่ากัน การจะไปให้ผู้อื่นคิดพูดทำแต่กุศลนั้น ย่อมเป็นไปไม่ได้

^{๕๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๑.

เพราะอกุศลจิตของผู้อื่นคือลมภายนอก อันเป็นอารมณ์ที่เราเฝ้าไปห้ามปราม ไปชำระเขาให้สะอาดได้ เพราะเราไม่ใช่เจ้าของจิตผู้หนึ่ง จิตของใครผู้หนึ่งต้องเป็นคนแก้ไขเอง แต่เราสามารถแก้ไขเปลี่ยนแปลงลมภายใน คืออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ในใจตนเองได้ เพราะเราคือเจ้าของจิตเราเอง ใครจะเลือกทางเดินที่ไปถึงมรรค ๘ หรือใครจะเลือกทางเดินที่เป็นอกุศลลงอบายภูมิ ๔ นั้น ตนเป็นที่พึ่งแห่งตน ตนเป็นผู้รู้ ผู้ดู และผู้กระทำทั้งสิ้น ไม่ว่าจะป็นกุศลหรืออกุศล เมื่อถึงเวลา ตนก็ต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น ๆ ทั้งกุศลและอกุศล ทั้งนี้ทั้งนั้น ปัญญาที่แก้กล้า จะเป็นทรัพย์อันประเสริฐเหนือทรัพย์สินเงินทองทางโลก ๆ เพราะเป็นปัญญาทางโลกุตตระที่สามารถแปลงอริยทรัพย์เป็นโลกีย์ทรัพย์ได้ และสามารถนำพาให้หลุดพ้นจากทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ ปัญญาที่รู้เท่าทันจิตทั้งภายในภายนอก ก็เพราะมีสมาธิที่สมบูรณ์ในขณะนั้น ๆ สมาธิที่สมบูรณ์ขณะนั้น ๆ ก็เพราะมีสติที่สมบูรณ์ เป็นบาทฐาน อันเป็นเหตุที่อิงอาศัยซึ่งกันและกัน สติที่สมบูรณ์ก็เพราะอาศัยการมีศีลที่ดีแล้ว ศีลที่ดีแล้วก็เพราะมีการหมั่นสร้างกุศลทำทานอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น ดังนั้น สิ่งต่าง ๆ ย่อมมาจากเหตุที่อิงอาศัยซึ่งกันและกันตามหลักเหตุและผลในปฏิจจสมุปบาท

การละอกุศลจิตแต่ระดับมีดังต่อไปนี้คือ

อกุศลจิตที่เป็นโลภะ

โลภะ ระดับขั้นหยาบ ละโดยตทังคปหาน หมายถึงละได้เป็นขณะ ๆ จิต วิธีปฏิบัติคือการอยู่อย่างสันโดษ ไม่คลุกคลีหมู่คณะ

โลภะ ระดับกลาง ละโดยวิกขัมภนปหาน หมายถึงละด้วยการข่มไว้ด้วยฌานกุศล คือข่มกามฉันทะ วิธีปฏิบัติคือให้เจริญสมาธิขึ้นฌานกุศล^{๕๗}

โลภะ ระดับละเอียด ละโดยสมุจเฉทปหาน หมายถึงละได้โดยเด็ดขาดด้วยอรหัตตมรรคญาณ วิธีปฏิบัติคือให้เจริญวิปัสสนาญาณตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘^{๕๘}

อกุศลจิตที่เป็นโทสะ

โทสะขั้นหยาบ (โกรธน้อย ชัดใจ หงุดหงิด กระทบกระถัง) ละโดยตทังคปหาน วิธีปฏิบัติคือ ให้เจริญพรหมวิหาร ๔

โทสะขั้นกลาง (โกรธเต็มที่ บันดาลโทสะ) ละโดยวิกขัมภนปหาน วิธีปฏิบัติคือ ให้เจริญสมาธิขึ้นฌานกุศล

^{๕๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

^{๕๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๓/๓๑.

โทสะชั้นละเอียด (ผูกโกรธ อาฆาต จองเวร)^{๕๙} ละโดยสมุจเฉทปหานด้วยอนาคามีมรรคญาณ วิธีปฏิบัติคือให้เจริญวิปัสสนาญาณตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘

อกุศลจิตที่เป็นโมหะ

โมหะชั้นหยาบ ละโดยตทั้งคปหาน วิธีปฏิบัติคือเจริญปัญญาในมหากุศล

โมหะชั้นละเอียด ละโดยสมุจเฉทปหานด้วยอรหัตตมรรคญาณ วิธีปฏิบัติคือให้เจริญวิปัสสนาญาณตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในอริยมรรคมีองค์ ๘

อนึ่ง โมหะ ไม่สามารถละโดยวิกัมภนปหาน ด้วยอำนาจแห่งฌานกุศลได้ เพราะฌานกุศลก็เป็นไปด้วยอำนาจของโมหะเช่นกัน จึงต้องละโดยขั้นสมุทเฉทปหานเท่านั้น

โมหะสามารถละได้โดยการคบหาบุคคลผู้มีปัญญา หมั่นเจริญสติและวิปัสสนาภาวนา ไม่คบคนชั่วเป็นมิตร มีความหมั่นเพียร มกน้อย สันโดษ อยู่ในที่สงัด แต่ไม่สามารถละได้โดยวิกัมภนปหานแห่งฌานกุศล เพราะฌานกุศลก็เป็นไปด้วยอำนาจของโมหะเช่นกันจึงต้องละโดยสมุทเฉทเท่านั้น

สรุปได้ว่า วิธีปฏิบัติเพื่อลดละอกุศลจิตในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนา ทำได้โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการ ทำให้อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป

๔.๔ พระอริยบุคคล ๔ กับการละอกุศลจิต

พระอริยบุคคล ๔ ละอกุศลจิตได้ไม่เหมือนกัน มีดังต่อไปนี้คือ

๑) พระโสดาบัน^{๖๐} “พระโสดาบันละธรรม ๓ ประการ คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปรามาสได้อย่างสิ้นเชิงแล้วพร้อมกับการบรรลุโสดาปัตติมรรคพระโสดาบันก็พ้นจากอบายทั้ง ๔ และจะไม่ทำอภิชฐาน ๖”^{๖๑}

(ในปหีนสูตร) ละโลกมูลจิต ๔ ดวง คือ ทิฏฐิตตสัมปยุตตจิต ๔ (มิจฉาทิฏฐิ) และโมหมูลจิต ๑ ดวง คือ วิจิกิจฉา เป็นสมุทเฉทปหาน เพราะเหตุที่พระโสดาบันบุคคลละมิจฉาทิฏฐิได้แล้ว โลกมูลจิต ที่เป็นทิฏฐิตตสัมปยุตตจิต ๔ ดวงจึงไม่เกิดอีกเลย จะคงเหลือแต่โลกมูลจิตที่เป็นทิฏฐิตตวิปยุตตจิต ๔ เท่านั้นที่ยังละไม่ได้ เพราะพระโสดาบันบุคคลยังไม่ได้ดับความโลภทั้งหมด พระโสดาบันบุคคลยังมีมานะ มานะเกิดกับโลกมูลจิต ๔ ดวง ที่เป็นทิฏฐิตตวิปยุตต เมื่อเปรียบเทียบกับตัวเรากับคน

^{๕๙} พุทธศาสนิกฯ, การเก็บความโกรธใส่ยุ่งฉาง, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.), หน้า ๕.

^{๖๐} อัง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๙๐/๖๑๕.

^{๖๑} อภิ.ป. (ไทย ๓๗/๓๑๗/๒๗๒.

อื่น ขณะนั้นเป็นมานะ เช่น ขณะที่คิดว่าเรามีปัญญามากกว่าคนอื่น เป็นต้น กล่าวคือถือว่าตนเองดีกว่า เสมอกัน หรือด้อยกว่า คนอื่นนั้นเป็นการสำคัญตน ขณะนั้นจึงเป็นมานะ ขณะที่คิดว่าตนเองด้อยกว่าคนอื่นนั้น ไม่ใช่จะต้องเป็นกุศล อาจเป็นอาการหนึ่งของการถือตน ฉะนั้นจึงเป็นมานะมานะฝังลึกในจิตซึ่งจะดับหมดเป็นสมุจเฉทก็ต่อเมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์

ละมัจฉริยะ^{๖๒} คือความตระหนี่ ความใจคับแคบ หวงแหน คอยกีดกันผู้อื่น ทั้ง ๕ อย่างคือ

(๑) อวาสมัจฉริยะ หวงที่อยู่อาศัย

(๒) กุลมัจฉริยะ หวงตระกูล หวงพวก หวงสำนัก หวงสายสัมพันธ์

(๓) ลาภมัจฉริยะ หวงลาภ หวงผลประโยชน์ คิดกีดกันไม่ให้คนอื่นได้

(๔) วัฒนมัจฉริยะ หวงกิตติคุณ หวงคำสรรเสริญ ไม่พอใจให้ใครมีอะไรดีมาแข่งตน ไม่พอใจให้ใครสวยงาม ได้ยินคำสรรเสริญคุณความดีของคนอื่นแล้วทนไม่ได้

(๕) ธรรมมัจฉริยะ หวงธรรม หวงวิชาความรู้ หวงคุณวิเศษที่ได้บรรลุ กลัวคนอื่นจะรู้หรือประสบผลสำเร็จเทียมเท่าหรือเกินกว่าตน^{๖๓}

ละอคติ คือ ทางความประพฤติที่ผิด หรือความลำเอียงได้ทั้ง ๔ อย่าง คือ^{๖๔}

(๑) ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ

(๒) โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง

(๓) โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลงหรือเขลา

(๔) ภยาคติ ลำเอียงเพราะกลัว

ละราคะ โทสะ โมหะ ที่เป็นเหตุไปสู่อบาย^{๖๕}

ระงับแวง โทมนัส และทุกข์ทางใจต่าง ๆ ที่จะพึงเกิดจากการไม่ปฏิบัติตามหลักศีล ๕ เป็นผู้พ้นจากอบายสิ้นเชิง ความทุกข์ส่วนใหญ่หมดสิ้นไปแล้ว ดังปรากฏข้อความในพระไตรปิฎกว่า

“อริยสาวก ระงับภัยแวง ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

(๑) บุคคลผู้ฆ่าสัตว์ เพราะการฆ่าสัตว์เป็นปัจจัย จึงประสพภัยแวงที่เป็นไปในปัจจุบันบ้าง ในสัมปรายภพบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้าง บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์แล้ว ย่อมระงับภัยแวงนั้นได้อย่างนี้

^{๖๒} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๒/๖๔-๖๕.

^{๖๓} ตูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๕๖-๙/๓๐๒-๓.

^{๖๔} ที.ปา. (ไทย) ๓/๒๔๖-๒๔๘/๑๘๙.

^{๖๕} ส.ข. (ไทย) ๑๓/๔๖๙/๒๗๘, อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๓๖๑/๔๘๘.

(๒) บุคคลผู้ลักทรัพย์ ฯลฯ

(๓) บุคคลผู้ประพตติผิดในกาม ฯลฯ

(๔) บุคคลผู้พูดเท็จ ฯลฯ

(๕) บุคคลผู้เสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท เพราะการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทเป็นปัจจัย จึงประสพภัยเวรที่เป็นไปในปัจจุบันบ้าง ในสัมปรายภพบ้าง เสวยทุกข์โทมนัสทางใจบ้างบุคคลผู้เว้นขาดจากการเสพของมีนเมาคือสุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาทแล้ว ย่อมระงับภัยเวรนั้นได้อย่างนี้หรือสาวกจะงับภัยเวร ๕ ประการนี้^{๖๖}

๒) พระสกทาคามี ละ รากะ โทสะ โมหะให้เบาบางลง นอกเหนือจากที่พระโสดาบันละได้ ดั่งข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“พระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป และเพราะรากะ โทสะ โมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้”^{๖๗}

๓) พระอนาคามี ละ กามรากะ ปฏิกษะ ได้อย่างสมุทเฉท โดยกลับมาเกิดอีกเพียงชาติเดียว และไม่ซ้ำภูมิเดิม และไม่กลับมาเกิดในมนุษย์โลกและเทวโลกอันเป็นภูมิแห่งกามาจรรอีก ดั่งข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามีผล ละกามรากะพยาบาทได้และละได้เด็ดขาด ละได้ไม่มีส่วนเหลือ ทำให้แจ้งอนาคามีผล”^{๖๘}

๔) พระอรหันต์ ละโลภะที่เป็นรูปรากะ อรูปรากะ มานะ ถีนะมิทธะ อุทธัจจะ อหิริกะ อนอตตปปะ ดั่งข้อความตอนหนึ่งที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

“พระอรหันต์เป็นผู้ปราศจากรากะ โทสะ โมหะ ฯลฯ ทำให้แจ้งธรรม ที่ควรทำให้แจ้ง”^{๖๙}

สรุปได้ว่า พระอริยะบุคคล ๔ สามารถละอกุศลจิตได้ต่างกัน คือ พระโสดาบัน ละ สักกายทิฎฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปรามาส โดยสมุทเฉท และละรากะ โทสะ โมหะ ที่เป็นเหตุไปสู่ อบาย พระสกทาคามี ละรากะ โทสะ โมหะ ได้เบาบางลงที่นอกเหนือจากพระโสดาบันละได้ พระอนาคามี ละกามรากะ ปฏิกษะ ได้อย่างสมุทเฉท พระอรหันต์ ละกิเลส ๑๐ ได้อย่างหมดจด คือละกิเลส โลภะที่เป็นรูปรากะ อรูปรากะ มานะ ถีนะมิทธะ อุทธัจจะ อหิริกะอนอตตปปะที่เหลือได้อย่างสมุทเฉท

^{๖๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๒๔/๕๔๔.

^{๖๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๗๓/๒๐๕.

^{๖๘} อภิ.ป. (ไทย) ๓๗/๒๗๙/๑๖๗.

^{๖๙} อภิ.ป. (ไทย) ๓๗/๓๑๖/๒๖๗.

๔.๕ สรุปท้ายบท

อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนามุ่งหมายเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาว่า อกุศลจิตสามารถนำมาเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ เป็นการที่ใช้สติปัญญาระลึกรู้เท่าทันอาการและอารมณ์ต่าง ๆ ที่เข้ามากระทบจิต ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบันนั้น ๆ ตามความเป็นจริงโดยความเป็นไตรลักษณ์ และสามารถพิจารณาตบอบุคคลต่าง ๆ ลงได้ด้วยหลักโยนิโสมนสิการที่คิดพิจารณาในหัวข้อธรรมต่าง ๆ ดังนั้นมิใช่หมายความว่าอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะต้องเป็นกุศลเท่านั้น จึงจะเรียกว่าวิปัสสนา แต่หมายรวมถึงอารมณ์ที่เป็นทั้งกุศล อกุศล อภัยกต และอารมณ์ที่เป็นอกุศลนั้น ก็สามารถพิจารณาให้เกิดกุศลจิตได้ แม้บุคคลมีสติและปัญญาที่ได้ศึกษามากมาย ทว่าเมื่อนำหลักธรรมที่รู้มาปฏิบัติในชีวิตจริงนั้น มันไม่ได้ราบรื่นง่ายดายอย่างที่คิดหรือที่ได้เรียนรู้ทฤษฎีต่าง ๆ มา เพราะจิตมนุษย์โดยทั่วไปมักไหลลงสู่ที่ต่ำชักจูงไป คือไหลไปตามกิเลสมากกว่าที่จะทวนกระแสตามฝ่ายกุศล เพราะอำนาจกิเลสจะพาให้กระทำ พุด คิดไปตามสิ่งที่ตนชอบ ที่ตนหลงไหล คือ ราคะ และโมหะแห่งการเสพกามคุณอารมณ์ทั้งหลาย เมื่อไม่ได้ตั้งใจก็เสพอารมณ์โทสะตามมา ดังนั้นการจะปฏิบัติตามหนทางแห่งมรรค ๘ จึงมิใช่เรื่องง่าย แต่ก็ไม่ยากเกินกว่าที่ผู้ปฏิบัติจะทวนกระแสกิเลสได้ ในการปฏิบัติเพื่อละอกุศลจิตจึงจำเป็นที่ผู้ปฏิบัติต้องเรียนรู้อุปสรรคต่าง ๆ ที่จะต้องเผชิญท่ามกลางการดำเนินหนทางสู่มรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งธรรมและอกุศลจิตที่เป็นอุปสรรคสรุปโดยย่อ ได้แก่ ปลิโพธิ์ วิปัสสนธรรม วิปัสสนุกิเลส ๑๐ ประการ นิเวรณ ๕ กิเลส ๕ ประเภทที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัญญา ได้แก่ จิตที่มีราคะ โทสะ โมหะ หตหุ่ ฟุ้งซ่าน

การเกิดขึ้นของอกุศลจิต มีเหตุเกิดต่างกัน อกุศลจิตที่เป็นโทสะ เกิดขึ้นเพราะมีอหังการ มีโกรธ มีความคิดไม่สุขุม มีการศึกษาน้อย ได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่เสมอ ประสบกับอาฆาตอวดดี ๑๐ อกุศลจิตที่เป็นโมหะ เกิดขึ้นเพราะอโยนิโสมนสิการ คือ ไม่พิจารณาในแง่ดี หมกหมมแต่อาสวะธรรม และขาดสติยับยั้งอารมณ์ การปฏิบัติเพื่อละอกุศลจิตที่เป็นโลภะ โทสะ และโมหะนี้ ทำได้โดยใช้หลักโยนิโสมนสิการแบบต่าง ๆ ที่ได้กล่าวมาแล้ว และหลักธรรมขั้นพื้นฐานที่นำมาใช้ปฏิบัติกันมากที่สุด คือ ทาน ศีล ภาวนา กล่าวคือ ๑) อกุศลจิตที่เป็นโลภะ ลดละด้วยการให้ทาน มกน้อย สันโดษ มีหิริ สัมมาอาชีวะ ๒) อกุศลจิตที่เป็นโทสะ ลดละด้วยการเจริญพรหมวิหารแห่งเมตตา กรุณา ทำให้มีความสำรวม มีมารยาท มีความเกรงกลัวต่อบาป มีขันติ ๓) อกุศลจิตโมหะ ลดละด้วยการเจริญวิปัสสนา ภาวนาคือปัญญา มีสติ โยนิโสมนสิการ ธรรมวิจยะ อปปมาทะ ในพระไตรสิกขานั้น ศีล ขจัดอกุศลจิตอย่างหยาบ (วิตกกมกิเลส) สมาธิ ขจัดอกุศลจิตอย่างกลาง (ปริยฐานกิเลส) และปัญญาขจัดอกุศลจิตอย่างละเอียด (อนุสัยกิเลส) การศึกษาชั้นวิปัสสนาก็คือการศึกษาชั้นปัญญาเพื่อทำลายกิเลสอย่างละเอียดโดยตรง แม้จะทำลายได้ไม่หมดก็สามารถจะทำให้เบาบางลง หรือให้เบากายเบาใจได้

พระอริยบุคคล ๔ ละอกุศลจิตได้ไม่เหมือนกัน พระโสดาบันละธรรม ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้อย่างสิ้นเชิง พร้อมกับการบรรลุโสดาปัตติมรรค พ้นจาก อบายทั้ง ๔ และจะไม่ทำอภิวาน ๖ พระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป ละราคะ โทสะ โมหะเบาบาง มาสู่โลกนี้อีกเพียง ๑-๓ ชาติ ก็จะทำให้สุดแห่งทุกข์ได้ พระอนาคามี ละ กามราคะ ปฏิฆะ ได้อย่างสมบูรณ์ โดยกลับมาเกิดอีกเพียงชาติเดียวและไม่ซ้ำภูมิเดิม และไม่กลับมาเกิดใน มนุษย์โลกและเทวโลกอันเป็นภูมิแห่งกามาวจรอีก พระอรหันต์ ละโลภะที่เป็นรูปราคะ อรูปราคะ มานะ ถีนะมิทธะ อุทธัจจะ อหิริกะ อนอตตปปะ ได้อย่างหมดจด

ดังนั้นเมื่อโยนิโสมนสิการ เป็นเหตุเกิดของโมหะ ก็เท่ากับเป็นเหตุเกิดของอกุศลทั้งปวง อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาจึงต้องแก้ด้วยโยนิโสมนสิการ คือพิจารณาธรรมทั้งปวงด้วยวิธีคิดแบบ ต่าง ๆ ที่เป็นกุศลอันเป็นปฏิปักษ์ต่ออกุศล แล้วจิตก็จะพัฒนาดำเนินไปตามมรรคมืองค์ ๘ ได้สำเร็จถึง ขึ้นบริสุทธิ์หมดจดพ้นจากความทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ในที่สุด

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่องอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนานี้ มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาอกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาอกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา โดยผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสส วิสุทธิมรรค รวมทั้งตำราทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนาตรวจสอบความถูกต้องโดยอาจารย์ที่ปรึกษา ซึ่งมีการสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะตามลำดับดังต่อไปนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ อกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

อกุศลจิตมาจากคำว่า “อกุศล” และ “จิต”

อกุศล คือ กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต ตลอดถึงบาปอกุศลธรรมต่าง ๆ และ ราคะ โทสะ โมหะ ที่ทำให้เศร้าหมอง ได้แก่ อกุศลจิต ๑๒ มี โลภะมูลจิต ๘ โทสะมูลจิต ๒ โมหะมูลจิต ๒ เป็นจิตประทุษร้าย เป็นโทษ ไม่ฉลาด กรรมชั่ว เป็นปฏิปักษ์ต่อกุศล

จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ มองไม่เห็น สัมผัสด้วยกายไม่ได้ ไม่มีรูปร่างสีกลิ่นรสวรรณะใด ๆ เป็นนามธรรม ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เมื่อถูกสังขารปรุงแต่งด้วยเหตุปัจจัยแล้วยอมเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้จึงเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน เป็นอนัตตาที่บังคับบัญชาไม่ได้ ตามนัยพระอภิธรรมนั้น จิต หมายถึงสภาพที่นึกคิด ใจ โดยจำแนกเป็น ๘๙ หรือนับโดยพิสดารมี ๑๒๑

เมื่อรวม ๒ คำเข้าด้วยกัน อกุศลจิต จึงหมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ที่ไม่ดีงาม ที่หยาบต่ำทราม ที่ประกอบด้วย อกุศลเจตสิก ๑๔ ซึ่งเป็นบาป มีโทษประทุษร้าย ให้ผลเป็นความทุกข์ มี ๑๒

ลักษณะที่ติดต่อกันของอกุศลจิต คือ

สาวชวิปากลกขณฺ์ เป็นธรรมที่มีโทษให้ผลเป็นความทุกข์ เป็นลักษณะ

กุศลปฏิบัติกุศล มีความเป็นปฏิปักษ์ต่อกุศลธรรม เป็นกิจ

กาหุสียปจจุภูจฺานํ มีความขุ่นมัว เป็นผล

อโยนิโสมนสิการปฏฺุจฺานํ มีการไม่เอาใจใส่เป็นอันดีต่ออารมณ์นั้นเป็นเหตุใกล้

อกุศลจิต แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท คือ โลภะมูลจิต ๘ มีเจตสิกประกอบ ๒๗ โทสะมูลจิต ๒ มีเจตสิกประกอบ ๒๒ โมหะมูลจิต ๒ มีเจตสิกประกอบ ๑๕

โลภมูลจิต คือ จิตที่มีโลภเจตสิกเกิดร่วมเป็นมูลเป็นประธาน เป็นจิตที่มีความต้องการอยากได้ และติดใจในกามคุณอารมณ์ เป็นตัณหาที่มีลักษณะยึดมั่นในอารมณ์ เกาะติด ไม่ยอมสละ นำยินดีในสัญญาขันธ์ธรรมทั้งหลาย แบ่งออกเป็น ๘ ประเภท

โทสะมูลจิต คือ จิตที่เกิดร่วมกับโทสเจตสิกเป็นมูลเป็นประธาน ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ไม่พอใจในอารมณ์ มีความประทุษร้าย อันตราย ไม่แช่มชื่น มีลักษณะกระด้าง ทำให้ใจตนและผู้อื่นหม่นไหม้ ประทุษร้ายอารมณ์ และมีอาฆาตวัตถุ ๑๐ เป็นเหตุ ส่งผลในปัจจุบันภพ คือ ทำให้เกิดภัยสงคราม รบราฆ่าฟัน ผลในอนาคต ทำให้เกิดในนรก มีเหตุทำให้เกิดเพราะมีอหยาศัยมากด้วยโทสะ มีความคิดไม่แยบคาย มีการศึกษาน้อย และได้รับอารมณ์ที่ไม่ดีอยู่เสมอ แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

โมหะมูลจิต คือ จิตที่มีโมหเจตสิกเป็นมูล เป็นประธาน เป็นธรรมชาติที่บังสภาพตามความเป็นจริงของอารมณ์ไว้ เป็นจิตที่โง่งมง่าย ขาดปัญญา ความหลง เป็นรากเหง้าให้เกิดกิเลสต่าง ๆ มีลักษณะมืดบอดแห่งจิต ปกปิดซึ่งสภาพแห่งอารมณ์ มีความปฏิบัติไม่ชอบ พิจารณาไม่แยบคาย ส่งผลทั้งในปัจจุบันภพ คือ ทำให้เกิดพยาธิภย คือ เจ็บไข้ได้ป่วย ผลในอนาคต ทำให้ไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน มีเวทนาอย่างเดียวคืออุเบกขาเวทนา แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

อกุศลจิต ทั้งโลภะ โทสะ และโมหะ ล้วนถือเป็นการก่ออกุศลกรรมทั้งสิ้น จิตผู้ถูกโลภะครอบงำจะมีความยินดีพอใจ อยากได้ อยากมี อยากเป็น ก็จะแสวงหาในสิ่งที่ตนปรารถนามาให้จงได้ ซึ่งทำให้จิตกระวนกระวาย ซัดสายในความต้องการที่จะแสวงหามา ก็จะเริ่มก่อทุกข์คือตัณหาในใจตน อีกทั้งยังก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่นตามมาด้วยการเบียดเบียน จองจำ ทำให้เสียทรัพย์ เสียลาภ ยศ ชื่อเสียง ด้วยการตีเตียน ริษยา ใส่ร้าย ลักขโมย หรือขบไล่ คือผิดต่อศีล ๕ ชั้นพื้นฐาน บาปอกุศลกรรมจำนวนมากเหล่านี้ที่เกิดจากมีโลภะ เป็นเหตุ มีโลภะ เป็นแดนเกิด มีโลภะเป็นปัจจัยเกิด

จิตผู้ถูกโทสะครอบงำจะร้อนลุ่ม เสร้าหมอง โกรธ เสียใจ กลัวริษยา ตระหนี่ เป็นต้น เหมือนไฟสุ่มอยู่ในอก คับจิตคับใจ ชนแค้น ชิงชัง หมดอาลัยตายอยาก เมื่อไม่สมปรารถนาไม่สบายอารมณ์ จนกระทั่งทนอยู่ไม่ได้ก็จะประทุษร้ายตนเองและผู้อื่นด้วย เช่นฆ่าตัวตาย ฆ่าผู้อื่น เบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ เสียลาภ ยศ ชื่อเสียง ด้วยการตีเตียน ริษยา ใส่ร้าย ลักขโมย หรือขบไล่ คือผิดต่อศีล ๕ ชั้นพื้นฐาน บาปอกุศลกรรม จำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโทสะ มีโทสะเป็นเหตุ มีโทสะเป็นแดนเกิด มีโทสะเป็นปัจจัย ย่อมเกิดมีแก่บุคคลผู้มีโทสะ

จิตผู้ถูกโมหะครอบงำจะหลงตัวเอง ถือตัวถือตนเองเป็นใหญ่ ก่อทุกข์ให้เกิดขึ้นแก่ตนและผู้อื่นด้วยเรื่องไม่จริง ด้วยการเบียดเบียน จองจำ ให้เสียทรัพย์ ตีเตียน หรือขบไล่ ฯลฯ บาปอกุศลกรรม จำนวนมากเหล่านี้เกิดจากโมหะ มีโมหะเป็นเหตุ มีโมหะเป็นแดนเกิดมีโมหะเป็นปัจจัยเกิด

มูลเหตุของอกุศลจิต เกิดจาก อวิชชา ความไม่รู้ ความหลงโง่งมง่าย ที่ขาดสติเป็นเหตุ แล้วสั่งการกายให้กระทำ หรือจิตที่เกิดขึ้นในการคิดฟุ้งซ่าน อกติ ต่าง ๆ เป็นต้น เพราะขาดการฝึกฝน ไม่ได้เจริญสติสัมปชัญญะให้รู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต และธรรมทั้งปวง ที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ จึงมีการหลงผิด เมื่อหลงผิดเป็นมิจฉาภิภูฏฐิตัตถัน ก็จะทำให้ชดชวามิให้กุศลตัวอื่น ๆ เกิดตามมาได้ แต่จะเกิดเป็นมิจฉามรรคอื่น ๆ ตามมาแทนที่ฝ่ายกุศล ด้วยเหตุแห่งอกุศลจิต คือ อโยนิโสมนสิการ ผู้ที่มีอโยนิโสมนสิการนั้น อกุศลจิตที่ยังไม่เกิดย่อมเกิดขึ้น อกุศลจิตที่เกิดแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น กุศลจิตที่จะเกิดย่อมไม่มีโอกาสจะเกิด และกุศลจิตที่กำลังเกิดขึ้น ย่อมดับสิ้นลงเพราะการไม่ใส่ใจพิจารณาให้แยบคาย และการคบมิตรชั่ว ดังนั้นเหตุให้เกิด อโยนิโสมนสิการย่อมเป็นเหตุเกิดของอกุศลจิตนั่นเอง

อกุศลจิต แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือขั้น หยาบ กลาง ละเอียด

ขั้นหยาบ สามารถปราบได้โดยพระโสดาบัน คือ ปหานมิจฉาภิภูฏฐิตัตถัน วิจิจฉา และศีลพรต ปริมาส และ พระสทาคามี ละกามราคะและปฏิฆะขั้นหยาบที่นอกเหนือจากพระโสดาบันละได้

ขั้นกลาง สามารถปราบโดยพระอนาคามี คือ ปหานกามฉันทะ และโทสะ ที่นอกเหนือจากพระโสดาบันและพระสทาคามีละได้

ขั้นละเอียด สามารถปราบได้โดยพระอรหันต์ คือสมุทเทปหาน โลกะ โมหะ มานะ ถีนะ มิตระ อุทธัจจะ

๕.๑.๒ การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การอบรมปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งเป็นพิเศษในสภาวะธรรมของรูปนามตามความเป็นจริง กิริยาที่รู้ชัด ความวิจยธรรม ความเลือกสรรธรรม ความกำหนดหมาย ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษในอารมณ์ต่าง ๆ ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อสุภะ ที่พิเศษออกไปจากนิจยสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อตตสัญญาวิปลาส และสุภสัญญาวิปลาส เป็นการเจริญจิตที่พิจารณารู้แจ้ง เห็นแจ้งในสังขารทั้งปวงและเข้าใจชัดตามหลักปฏิจจสมุปบาท

การเจริญวิปัสสนามี ๔ ประเภท คือ (๑) การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่มีสมณนำหน้า (๒) การเจริญสมณมีวิปัสสนาภาวนานำหน้า (๓) การเจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน (๔) การเจริญวิปัสสนาภาวนามีในอุทธัจจะ หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีหลายวิธี แต่เมื่อย่อลงแล้วจะเหลือเพียง ๒ คือ สมมถยานิก ที่มีสมณนำหน้า คือทำจิตให้สงบ ตั้งมั่นในสมาธิก่อน แล้วจึงพิจารณารูปนามตามความเป็นจริงต่อมา และวิปัสสนายานิกะ คือพิจารณาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริงในความเป็นรูปธรรม และนามธรรม โดยไม่เกี่ยวข้องอารมณ์แห่งฉาน แต่มีสติรู้เท่าทันในกาย เวทนา จิต ธรรม ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับจริตตน ซึ่งเป็นการปฏิบัติไปสู่ความพ้นทุกข์ได้

เช่นกัน ซึ่งงานวิจัยเล่มนี้จะสอดคล้องกับวิปัสสนาญาณิกตามแนวทางการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ และอารมณ์ของวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๖ อย่าง คือ วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจางสมุปบาท

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรเพื่อทำลายอภิชมา (ความยินดี) และโทมนัส (ความยินร้าย) นั้น ในเวลาปฏิบัติไม่ใช่ใช้สติอย่างเดียว แต่ต้องมีธรรมข้ออื่น ๆ ควบคู่ด้วย ได้แก่องค์ของวิปัสสนา ๓ ประการ คือ

๑) อาตปปี (สัมมาวายามะ) มีความเพียรเผากิเลส ที่เรียกว่าสัมมปปธาน ๔ คือ เพียรเพื่อมิให้อกุศลที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น เพียรเพื่อละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เกิดขึ้นอีก เพียรเพื่อทำกุศลให้เกิดขึ้น และเพียรเพื่อรักษาและเพิ่มพูนกุศลให้เจริญยิ่ง ๆ ขึ้น ในการปฏิบัติวิปัสสนา ต้องให้มีสติระลึก รู้อยู่กับสภาวะธรรมในปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น

๒) สติมา มีสติ อย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง การเจริญสติมีประโยชน์คือทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิเพื่อการพัฒนาปัญญา ดังนั้น วิปัสสนาภาวนาเป็นผลของการปฏิบัติคือมีปัญญาเห็นแจ้งลักษณะของรูปนามตามความเป็นจริง อันได้แก่ ไตรลักษณ์ คืออนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) และอนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) วิปัสสนากับสติปัฏฐาน ๔ รวมกันเป็น วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๓) สัมปชาโน (ปัญญา) มีสัมปชัญญะ มีปัญญาหยั่งเห็น สภาวะธรรมตามความเป็นจริง เห็นลักษณะรูปนามและความเป็นไตรลักษณ์

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือให้มีสติระลึกไปตามฐานที่ตั้งทั้ง ๔ คือ กาย วาจา เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่อง เป็นการอบรมจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริงในสภาวะธรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะปกคลุมหรืออกุศล โดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การปฏิบัติตามหลักจิตตานุปัสสนาและธรรมมานุปัสสนานั้น เป็นหลักปฏิบัติขั้นละเอียดตามที่ผู้วิจัยมุ่งเน้นในที่นี้ คือ การตามรู้จิตที่เป็นอกุศลในจิตตานุปัสสนา มีสราคจิต สโทสจิต สโมหจิต สังขิตตจิต วิกขิตตจิต เพราะอกุศลมีเพื่อให้ละ หากเรารู้เท่าทันจิตของตนเอง และมีการพิจารณาในหัวข้อธรรมทั้งปวงในธัมมานุปัสสนา ก็จะสามารถเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ของรูปนามในทุกสรรพสิ่ง ที่ก่อเกิดเป็นภัยที่น่ากลัว เป็นโทษที่ทำให้ต้องเวียนว่ายตายเกิด พบกับความเจ็บไข้ได้ป่วย ความชรา ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ความผิดหวัง ฯลฯ อย่างไม่สิ้นสุด แล้วเกิดความเบื่อหน่ายต่อทุกสิ่งทีล้วนต้องตกอยู่ใต้อำนาจไตรลักษณ์ ก็จะคลายความยินดียินร้าย คลายความยึดมั่นถือมั่นให้พ้นไปจากตัณหาและทิฐิ ย่อมไม่ถูกความทุกข์เข้าครอบงำ กิเลสก็จะเบาบางลงเรื่อย ๆ จิตก็จะสงบระงับนิรกรรม และอุปสรรคต่างในการปฏิบัติลงได้ กลายเป็นความปิติ ผ่องใสแห่งจิตมากขึ้นก็จะ เป็นความพร้อมแห่งจิตและกายในการพัฒนาการปฏิบัติให้ได้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ย่อมบรรลุถึงความดับ

ทุกข์ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจด ปราศจากกิเลสทั้งปวง และถึงขั้นสูงสุดคือพระนิพพานพ้นจากทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐานมี ๔ ประการ คือ พิจารณาเห็นกายในกาย พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา พิจารณาเห็นจิตในจิต พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๙ หมวด จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๑๖ หมวด และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานมี ๕ หมวด ผู้ปฏิบัติรู้อาการที่ปรากฏทางกาย และจิตให้เท่าทัน เป็นเหตุให้สติแก่กล้ายิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อมีสติแก่กล้า สมาธิย่อมเกิด และปัญญาย่อมถูกพัฒนาให้แหลมคมยิ่ง ๆ ขึ้น สามารถพิจารณาธรรม เห็นอกุศลจิตเกิด ก็สามารถดับได้ทัน หรือรวดเร็ว ทำให้มีทุกข์น้อยลง มีความสงบในจิตมากขึ้น มีการพัฒนาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ สามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นให้พ้นไป ละอวิชชา ตัณหา และทิฏฐิ ลงได้ย่อมไม่ถูกความทุกข์ครอบงำ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องใช้ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลส มีสติสัมปชัญญะ อย่างต่อเนื่อง ย่อมละเสียซึ่งอกุศล เจริญกุศล และรักษากุศลมิให้เสื่อมไป เมื่อปฏิบัติด้วยคุณธรรมตามนี้ ย่อมบรรลุถึงความดับทุกข์ ย่อมถึงความบริสุทธิ์หมดจดปราศจากกิเลสทั้งปวงได้

การฝึกฝนตนเพื่อการพัฒนาปัญญาในการขัดเกลากิเลส หรือละอกุศลจิตต้องอาศัยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามองค์มรรค ๘ คือ รู้จักแยกแยะรูปนาม รู้เหตุเกิดและผลของรูปนาม และเมื่อปัญญาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามตามความเป็นจริงในขณะนั้น ๆ ที่จัดอยู่ในญาณที่ ๓ เป็นต้นไป วิปัสสนาญาณจึงเริ่มเกิดขึ้น และเมื่อผ่านวิปัสสนากิเลสได้โดยไม่ยึดติดก็จะเข้าถึงพลวอุทပ္พัพพญาณอันเป็นญาณที่ ๔ และเมื่อเห็นการดับของรูปนาม อันเป็นญาณที่ ๕ แล้วเห็นว่ารูปนามเป็นภัย คือญาณที่ ๖ จากนั้นพิจารณาถึงโทษของรูปนาม ปัญญาสูงขึ้นสู่ญาณที่ ๗ จึงเกิดความเบื่อหน่ายในทุกขภัยโทษของรูปนาม เป็นญาณที่ ๘ จึงใคร่อยากหนีให้พ้นจากรูปนาม พ้นจากสังสารวัฏ เป็นญาณที่ ๙ จากนั้นปัญญาย้อนกลับไปพิจารณาสังขารยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์อย่างกว้างขวาง ขึ้นด้วยอาการ ๔๐ อย่าง (ย้อนตั้งแต่ญาณที่ ๓ เป็นต้นไป) เพื่อให้วิปัสสนาญาณเจริญขึ้น เป็นญาณที่ ๑๐ เมื่อทุกข์ในรูปนามแล้วเห็นภัยเห็นโทษต้องการหนีให้พ้นด้วยความเพียรปฏิบัติให้มากขึ้นจนมีการวางเฉยต่อรูปนาม เป็นญาณที่ ๑๑ สังขารูปเพกขาญาณ ต่อจากนั้นพิจารณาด้วยอนุโลมญาณคือ ญาณที่ ๑๒ พิจารณาทบทวนญาณตั้งแต่อุทပ္พัพพญาณไปจนถึงสังขารูปเพกขาญาณ (๘ ญาณ) ในความเป็นไตรลักษณ์หรือจะอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการในการกำจัดปฏิบัติคือโลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เป็นการกำจัดความมืด คือกิเลส เพราะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการมาประชุมพร้อมกันเพื่อทำงานละกิเลสอันปกปิดอริยสัจ ๔ ให้เป็นสมุจเฉทเสียได้ จึงสามารถทำลายโคตรของปุถุชนเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า คือญาณที่ ๑๓ เรียกว่า โคตรภูญาณ และมรรคญาณ ญาณที่ ๑๔ ทำหน้าที่ปหานกิเลสตามกำลังของแต่ละมรรค เกิดขึ้นและผลญาณ คือญาณที่ ๑๕ ก็เกิดติดต่อ

จากมคฺคญาณ โดยไม่มีระหว่างชั้น บรรลุอรียบุคคลตามกำลังของตนเป็นลำดับขั้น มีนิพพานเป็น อารมณฺ์ แล้วญาณที่ ๑๖ เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ พิจารณาภิเลสทีละและภิเลสทีเหลือ อันเป็นการ สรุปีปัสสนาญาณ ๑๖

๕.๑.๓ อกุศลจิตในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อกุศลจิตสามารถนำมาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาได้เพื่อให้จิตกำหนดรู้เท่าทันอกุ วาราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นและพิจารณาดับได้อย่างรวดเร็วโดยไม่ปรุงแต่งจิตต่อ พิจารณาเห็นทุกข์ โทษภัยของอกุศลธรรม ทำให้อกุศลดับไป ในการปฏิบัติย่อมต้องพบเจออุปสรรคขวางกั้น เพราะ หนทางการเดินมิได้ไปพร้อมด้วยกลีบดอกกุหลาบ ธรรมที่เป็นอุปสรรค มีปิลิโณ ๑๐ แก้วด้วยการวางจิต ให้อยู่กับปัจจุบัน นิमित แก้วด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ว่านิमितเกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไปไม่ใช่ของจริงจึง ไม่ควรยึดติด วิปลาส ๓ แก้วด้วยการศึกษาพัฒนาความรู้ในเรื่องไตรลักษณ์ หลักปฏิจางสมุปบาทให้ เข้าใจในหลักเหตุและผลก็จะทำลายวิปลาสลงได้ วิปัสสนุกิเลส ๑๐ แก้วด้วยการมีสติกำหนดรู้การเกิด ดับของรูปนาม และพิจารณาเห็นถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน รูปนามเกิดขึ้นแล้วดับไป นิรวรณฺ์ แก้วด้วยการพิจารณาด้วยโยนิโสมนสิการในอสุภนิमित ป้องกันกามฉันทะ โยนิโสมนสิการใน เจโตวิมุตติ ป้องกันพยาบาท โยนิโสมนสิการในวิริยะ ป้องกันถีนะมิทธะ โยนิโสมนสิการในความสงบใจ ป้องกันอุทธัจจะกุกกุงจะ โยนิโสมนสิการในธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล อกุศล ที่มีโทษและไม่มีโทษ ที่ เเลวและประณีต ที่เป็นฝ่ายดำและฝ่ายขาว ป้องกันวิจิกิจฉา กิเลสทั้ง ๕ ในจิตตานุปัสสนา คือ รากะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน แก้วด้วยโยนิโสมนสิการเช่นเดียวกับนิรวรณฺ์ ๕ เนื่องจากเป็น อกุศลตัวเดียวกัน คือ กามฉันทะนิรวรณฺ์ ตรงกับรากะ พยาบาทนิรวรณฺ์ ตรงกับโทสะ ถีนะมิทธะนิรวรณฺ์ ตรงกับในโลภะและโทสะที่เป็นอกุศลสังขาริกจิต ๕ อุทธัจจะและวิจิกิจจานิรวรณฺ์ ตรงกับโมหะ

การละอกุศลจิต สามารถละได้ด้วยหลักโยนิโสมนสิการด้วยวิธีคิดเชิงบวกแบบต่าง ๆ โลภะ โทสะ มีโมหะเข้าประกอบ ส่วนโมหะตัวมันเองก็เป็นความหลงผิด ตั้งตนไว้ผิด เป็นอวิชชาคือ ความไม่รู้ หากจะละอกุศลได้ก็ต้องละที่ตัวรากเหง้าที่เป็นปฏิปักษ์กับความหลง อกุศลจิตที่เป็นโลภะ วิธีปฏิบัติคือให้อยู่อย่างสันโดษ ไม่คลุกคลีหมู่คณะ เจริญสมาธิ เข้าฌาน เจริญวิปัสสนา อกุศลจิตที่เป็น โทสะ ให้เจริญพรหมวิหาร ทำสมาธิ เข้าฌาน และเจริญวิปัสสนา อกุศลจิตที่เป็นโมหะ ให้เจริญ สติระลึกในหลักธรรมทั้งปวงที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความหลงและตั้งปัญญาพิจารณาในการโยนิโส มนสิการเพื่อยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วยอมเสื่อมไป เป็นการขจัด อวิชชาให้สิ้นไป จิตก็จะสามารถปฏิบัติเข้าถึงความเป็นอรียบุคคล คือ พระโสดาบัน ที่สามารถละ มิจฉาทิฎฐิที่เป็นทิฎฐิตสัมปยุตตจิต ๔ ที่ประกอบด้วยความเห็นผิด วิจิกิจฉา และศีลพตปราคาส พระสภากาคามี ละรากะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลงจากที่พระโสดาบันละได้ พระอนาคามี ละกาม รากะ ปฏิฆะ ได้อย่างสมุทเฉท ที่นอกเหนือจากพระโสดาบันและพระสภากาคามีละได้ ส่วนพระ

อรหันต์ ละ โลกะที่เป็นรูปราคะ อรูปราคะ มานะ ถีนะมิทระ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตปปะได้ ที่นอกเหนือจากพระอริยะบุคคลเบื้องต้น ๓ ละได้ คือละกิเลสทั้งหมดได้อย่างไม่มีส่วนเหลือ เมื่อฝึกละอกุศลบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญในการละ จิตก็จะผ่องใสเป็นความบริสุทธิ์มากขึ้นเรื่อย ๆ เป็นเหตุให้สามารถขัดเกลา ขำระจริตกิเลสต่าง ๆ ให้หมดจดได้ เป็นความบริสุทธิ์ บรรลุธรรมเป็นขั้น ๆ จนกระทั่งหลุดพ้นจากทุกข์แห่งการเวียนว่ายตายเกิด

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑) สถาบันการศึกษาทางพระพุทธศาสนา ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการละอกุศลจิตเพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ควรเห็นประโยชน์ของการศึกษาอกุศลจิต ทั้งนี้จะได้เป็นเหตุให้บุคคลและสังคมมีความสันติสุข

๒) สถาบันที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา อาทิ วัด สถานที่ปฏิบัติธรรม มูลนิธิ ชมรม เป็นต้น ควรจัดให้มีการอบรมการศึกษาและปฏิบัติธรรม โดยเน้นหลักพุทธธรรมในการลด ละ อกุศลจิต และอกุศลมูล

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

งานวิจัยฉบับนี้มุ่งเน้นไปที่การศึกษาอกุศลจิตกับการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้วิจัยมองว่ายังมีประเด็นที่น่าสนใจเกี่ยวกับการละอกุศลเพิ่มเติม จึงเห็นสมควรจะมีการวิจัยต่อไปอีก คือ

- ๑) ศึกษาการละราคะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๒) ศึกษาการละโทสะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓) ศึกษาการละโมหะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาไตรปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. พระไตรปิฎกอรรถกถาภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

_____. ฎีกาภาษาบาลี ฉบับจุฬามหาฎีกา. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. ปกรณวิเสศภาษาไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

พระเทพดิลก. (ระแบบ จิตตญาโณ). อธิบายหลักธรรมตามหมวดนวโกวาท. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ศัพท์วิเคราะห์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

_____. พุทธธรรมฉบับปรับขยาย. พิมพ์ครั้งที่ ๓๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

_____. พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. พิมพ์ครั้งที่ ๓๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ฉานวโร, ป.ธ.๙). โภธิธรรมที่ปณี. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระพุทธโฆษาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค. แปลเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๕.

พระพุทธโฆษาจารย์ รจนา. อัญฐาสลีนี คัมภีร์อรรถกถาของธรรมสังคณีปกรณ์. พระคันธสาราภิงค์ แปลและอธิบาย. พระอัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร และคณะ. **คู่มือประกอบการศึกษาปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์**. กรุงเทพมหานคร:

อภิธรรมมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยจัดพิมพ์, ม.ป.ป.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์

ลักษณ์, ๒๕๒๕.

_____. **ปรมัตถะโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บจก.วี อินเตอร์, ๒๕๔๗.

_____. **สมถกรรมฐานที่ปณี ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: วี. อินเตอร์

พริ้นท์, ๒๕๔๗.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ปฏิจจสมุปบาทเหตุผลแห่งวิภูสสงสาร**. กรุงเทพมหานคร:

ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์

ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง. นครปฐม: หจ.ก. ซีเอไอ

เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: หจก. ซี เอ ไอ เซ็นเตอร์จำกัด,

๒๕๕๐.

พระอธิการพรหมาศ ธีรภทฺโท. **คู่มือการศึกษา ปรมัตถธรรม ๔ จิ เจ รุ นิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร:

มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๔๘.

พุทธทาสภิกขุ. **การเก็บความโกรธใส่ยังฉาง**. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ม.ป.ป.

สุภีร์ ทุมทอง. **สติปัฏฐาน ๔ เส้นทางตรงสู่พระนิพพาน**. กรุงเทพมหานคร: ชุมทองอุตสาหกรรม และ

การพิมพ์, ๒๕๕๒.

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. **วิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.ท., ๒๕๒๘.

ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. **หยั่งลงสู่พระพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชวนพิมพ์,

๒๕๔๒.

นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธรรมมัตถสังคหะ, ปริจเฉทที่ ๑ จิตปรมัตถ์, หน้า ๙๖**.

(๒) วิทยานิพนธ์:

เบญจมาศ สุวรรณวงศ์. “ศึกษาวิเคราะห์ธรรมชาติของจิตในพุทธศาสนาเถรวาทที่มีผลต่อการปรับเปลี่ยน

พฤติกรรมมนุษย์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูวิเวกธรรมามิราม (สังต วิเวโก). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในภาวนาสูต”. **วิทยานิพนธ์**

พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๕๙.

พระครูสุนทรกาญจนาคม (แก้วเกิด สุพพจโจ). “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติสัมปชัญญะสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาไพฑูรย์ กตปุณฺโญช (สิงหะ). “ศึกษาแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยอาศัยการกำหนดรู้จิตเป็นอารมณ์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด). “ศึกษาโทษะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : แม่ชี อัจฉรีย์ สหเลิศศิลป์
- ว/ด/ป เกิด : ๑ กันยายน พุทธศักราช ๒๕๐๕
- สถานที่เกิด : ๑๑๘๑-๕ ถนนเจริญกรุง บางรัก กรุงเทพมหานคร
- การศึกษาทางโลก:
- : Primary School: Assumption Convent
 - : Secondary School: Assumption Convent
 - : Vocational: Executive Secretary and Commerce at Convent of the Holy Infant Jesus majoring English, French certified by Pitman Institute, London
- พ.ศ. ๒๕๒๙ : เกียรติบัตร สอบได้ทุนเรือเยาวชนไทย เป็นตัวแทนเยาวชนไทย เชื่อมสัมพันธ์มิตรระหว่างประเทศอาเซียนและประเทศญี่ปุ่น ในโครงการ: “The Ship for Southeast Asian Youths Program 1986”.
- : เกียรติบัตรบำเพ็ญประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา ด้าน การทดสอบความรู้ทางพระพุทธศาสนา ผ่านระดับสูง สัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา วิสาขบูชา ณ มณฑลพิธีท้องสนามหลวง
- พ.ศ. ๒๕๕๑ : ธรรมศึกษาตรี, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวชิรวิหาร กรุงเทพฯ
- พ.ศ. ๒๕๕๙ : ธรรมศึกษาโท, วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวชิรวิหาร กรุงเทพฯ
- พ.ศ. ๒๕๕๔ : ปริญญาตรี (พธ.บ.) สาขาอภิธรรม อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ประสบการณ์การทำงาน:
- : เคยเป็นเลขานุการระดับบริหารของบริษัทนำเข้า-ส่งออก (อินเดีย)
 - : เคยเป็นเลขานุการระดับบริหารของบริษัท Sabyjaidee (ชาว ฝรั่งเศส) และ Marketing-Export Manager
 - : เคยเป็นผู้จัดการแผนกส่งออกอัญมณีบริษัท Dodwell (ชาวอังกฤษ)
 - : เคยเป็นเลขานุการระดับบริหารของบริษัท Siam Fabrics (ชาวฝรั่งเศส) และ Marketing-Export Manager
 - : เคยเป็นเลขานุการระดับบริหารของบริษัท Chock Aree Garments และ Marketing-Export Manager (ชาวญี่ปุ่น)
- พ.ศ.๒๕๓๘-๒๕๔๒ : เป็นเจ้าของธุรกิจร่วมทุนโรงงานไทย-พม่า ในประเทศพม่า ตำแหน่ง Import-Export, General Director ๕ ปี

- พ.ศ. ๒๕๔๓ : เป็นเจ้าของธุรกิจส่งออกเครื่องประดับอัญมณีเป็นต้นมา
 : เผยแผ่ธรรมะให้กับคนไทยและชาวต่างชาติ
 : บรรยายธรรม ที่ท้องสนามหลวง วันสำคัญทางศาสนา
 กับอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 : บรรยายธรรม ที่วัดดอนพุทท จ. สระบุรี และตามที่เอกชนต่างๆ
 พ.ศ.๒๕๕๒-๒๕๕๔ : เป็นอาจารย์สอนอภิธรรม ชั้น จุฬตรี จุฬโท
 : ณ สำนักเรียนพระอภิธรรม วัดราชาธิวาส

ประสบการณ์การปฏิบัติธรรม:

- พ.ศ. ๒๕๕๓ : สมถและวิปัสสนากรรมฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม Goenka
 จ.ปราจีนบุรี, จ. กาญจนบุรี, จ. ลำพูน รวม ๓ ครั้ง ๆ ละ ๑๐ วัน
 พ.ศ. ๒๕๕๕ : วิปัสสนาภาวนา ช่วงออกบวช ๓ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ
 วัดมหาธาตุ ยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร
 พ.ศ. ๒๕๕๙ : วิปัสสนาภาวนา หลักสูตร ๗ เดือน ศูนย์ธรรมโมลี จ. นครราชสีมา
 : วิปัสสนาภาวนา ณ วัดห้วยผาเรศวร
 : วิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตาฉิ่ง เลนัง ๒ อาทิตย์ และที่อื่นๆ
 ทั่วประเทศ รวมระยะเวลา ๓๐ ปี
 : ร่วมสัมมนาธรรมสากลและให้ธรรมะแก่ชาวต่างชาติที่ มจร.วัดสวนดอก
 จ.เชียงใหม่
 สอนอภิธรรมชั้นพื้นฐานแก่ชาวต่างชาติที่เชียงใหม่
 วันบวชชี : วันศุกร์ที่ ๑๑ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๕๗
 สังกัดวัด : วัดใหม่เทพนิมิต แขวงบางยี่ขัน เขตบางพลัด กรุงเทพมหานคร ๑๐๗๐๐
 ปีที่เข้าศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๕๗
 ปีที่สำเร็จการศึกษา : พุทธศักราช ๒๕๖๑
 ที่อยู่ปัจจุบัน : ๕๔ ซอยสมเด็จเจ้าพระยา ๑๑ เขตคลองสาน แขวงคลองสาน
 กรุงเทพมหานคร
 โทรศัพท์ : ๐๙๕-๒๘๗๙๗๓๖
 อีเมลล์ : saosaha4@gmail.com