



ศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
A STUDY OF THE MENTAL FACTORS OF HATRED
IN INSIGHT MEDITATION PRACTICE

พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



ศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



**A Study of the Mental Factors of Hatred
in Insight Meditation Practice**

Phrabaidika Praphan Payogo (Det Koet)

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

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัย
เรื่อง “ศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร.มานพ น้กการเรียน)

กรรมการ

(พระมหาบุญไทย ปุณณมโน, ดร.)

กรรมการ

(รศ.ดร.เวย์ บรรณกรกุล)

กรรมการ

(พระครูพิพิธวรกิจานุการ, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

พระครูพิพิธวรกิจานุการ, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค)

ชื่อวิทยานิพนธ์ : ศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ผู้วิจัย : พระใบฎีกาประพันธ์ บโยโค (เดชเกิด)

ปริญญา : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

: พระครูพิพิธกิจจานุการ, ดร., ศน.บ., (ศาสนาและปรัชญา),
M.A. (Pali & Buddhist Studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: ผศ.ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง, ป.ธ.๙., พธ.ม. (พระพุทธศาสนา),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์นี้มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและเอกสารอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง รวบรวม สรุป วิเคราะห์ เรียบเรียงบรรยายเชิงพรรณนา ตรวจสอบโดยผู้เชี่ยวชาญ จากการวิจัยพบว่า

เจตสิก หมายถึง องค์ประกอบของจิต อาการ หรือการแสดงออกของจิต เป็นคุณสมบัติของจิต มีลักษณะเกิดดับพร้อมกับจิต เป็นอารมณ์ของจิต มีวัตถุที่อาศัยเดียวกับจิต ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตให้เป็นกุศลหรืออกุศล เจตสิกมี ๕๒ ดวง แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เรียกว่า อัญญสมานาเจตสิก มี ๑๓ ดวง (๒) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตที่เป็นอกุศลเรียกว่า อกุศลเจตสิก มี ๑๔ ดวง (๓) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตที่เป็นกุศล เรียกว่า โสภณเจตสิก มี ๒๕ ดวง

วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นกระบวนการพัฒนาจิตให้รู้แจ้งธรรมชาติที่เป็นจริงของขั้น ๕ หรือรูปนามซึ่งตกอยู่ในไตรลักษณ์ องค์ธรรมของวิปัสสนา คือ ปัญญาเจตสิก จุ่มงหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนาเถรวาท

โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ ผู้ปฏิบัติต้องยึดหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ การกำหนดพิจารณาโทสะเจตสิก ในขณะที่กำหนดรู้สภาวะธรรมในหมวดกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา หลักปฏิบัติ คือ ในขณะที่กำลังปฏิบัติหมวดกายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา เมื่อโทสะเจตสิกหรือความขัดเคือง ไม่พอใจปรากฏกับจิตในขณะนั้น ให้ตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานของจิตตานุปัสสนา โดยกำหนดให้รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ และภาวนาว่า โกรธหนอ ๆ โทสะหนอ ๆ ไม่พอใจหนอ ๆ เช่นนี้ จนเห็นการเกิดดับของโทสะจิตนั้น จนจิตของผู้ปฏิบัติคลายจากอำนาจของโทสะ แต่โทสะเจตสิกจะละได้เด็ดขาดเมื่อบรรลุถึงอรหัตตมรรคเท่านั้น

Thesis Title : A Study of the Mental Factors of Hatred in Insight Meditation Practice

Researcher : Phrabaidika Praphan Payogo (Det Koet)

Degree : Master of Arts (Vipassana Meditation)

Thesis Supervisory Committee

: Phrakhru Pipithvarakijjanukarn, Dr., B.A. (Religion and Philosophy), M.A. (Pali & Buddhist studies), Ph.D. (Pali & Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Viroj Koomkrong, Pali IX, M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : July 19, 2018

Abstract

This thesis contains three objectives; to study the Cetasika from Theravāda Buddhist Scriptures, to study the Insight Meditation Practice in the Theravāda Buddhist scripture, and to study of the mental factors of hatred in insight meditation practice. Clarified data had been taken from the Theravadā Buddhist scriptures and other related documents, then composed, summarized, analyzed, explained in details, corrected and verified by Buddhist scholars. From the study it found that;

Cetasika refers to the mental factors, mind's manners or behavior, it is quality of consciousness containing the rise-fall character with consciousness, the objects of mind, yielded with consciousness, it also forms and generates the wholesome and unwholesome mind. There are 52 Cetasikas divided into 3 categories; 1) 13 Cetasikas form both of wholesome and unwholesome consciousness called as Aññasamānācetasika, 2) 14 Cetasikas which form only unwholesome consciousness called as Akusalacetasika and 3) 25 Cetasikas which form only wholesome consciousness called as Sobhaṇacetasika.

The Insight meditation is the method of mind training aiming at realization of the true nature of 5 aggregates or nama-rupa which are overwhelmed by Three Common Characteristics (Tilakkhana). The intrinsic base of insight meditation is

wisdom (paññācetasika) and the aim of insight meditation practice is to attain Magga, Phala, and Nibbāna which is the highest goal in Buddhist scripture.

To use the hatred factors of mind for insight practice, the practitioners must strictly follow the principle of 4 foundations of mindfulness, that is to say, they observe the hatred factors while contemplating on bodily manners, feeling, mind and mental objects continuously. In practical aspect, while having contemplated on bodily manners and feeling at the present, there found hatred factors or unhappiness, anger etc. happened, the practitioner quickly concentrates at mental contemplation base with mindfulness seeing clearly that the hatred is forming consciousness and then reminding that ‘Oh unhappiness’, ‘Oh hatred’ or ‘Oh anger’ until he is able to see the rise and falls of hatred consciousness. No longer, his mind releases from the power of hatred. This hatred cetasika will be completely overcome by only after attaining Arahantaship.

กิตติกรรมประกาศ

เกล้าฯ ขอประทานโอกาสกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (สมเด็จพระสังฆราช) อุปสมมหาเถระ เจ้าอาวาสวัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร (สมเด็จพระสังฆราช) รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นอย่างสูงยิ่งที่พระเดชพระคุณฯ ได้เปิดทำการเรียนการสอนในหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนานี้ขึ้น เพื่อให้โอกาสในการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันส่งผลให้เกล้าฯ ได้เข้ารับการศึกษาศาสนาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นระยะเวลา ๗ เดือน ภายใต้การอุปถัมภ์ของพระเดชพระคุณ ตลอดมา

กราบขอบพระคุณ คณะอาจารย์พระวิปัสสนาจารย์ทุกท่าน ที่เมตตาแนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนาสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่าน สยาดอ ภัททันตะ อุ จาญละ อัครมหากรรมฐานาจารย์ สยาดอ วชิรปราณี และอุชินเวปุระ สำนักปฏิบัติธรรมมหาสิรินธรเยกต้า เมืองย่างกุ้ง สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ พระราชสิทธิอาจารย์ (ทองใบ ปกสุโร) พระภาวนาธรรมาภินันท์ (บุญทัน อคฺคธมฺโม) วัดนาหลวง (อภิญาเทสิตรม) จ.อุดรธานี และพระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) ผู้ช่วยฝึกอบรมหลักสูตรวิปัสสนาทุกท่าน

ขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหาโกมล กมล, ผศ. รักษาการผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บาฬีศึกษาพุทธโฆส พระเทพสุวรรณเมธี, ดร. รักษาการผู้อำนวยการหลักสูตรบัณฑิตศึกษา พระมหานรงค์ฤทธิ์ ธมฺมโสภโณ รักษาการผู้อำนวยการสำนักวิชาการ และขอขอบคุณ รศ.ดร. เวทย์ บรรณกรกุล อาจารย์ผู้ให้ความรู้ด้านวิชาการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ ด้วยความเมตตาช่วยเหลืออย่างยิ่ง จากคณะกรรมการตรวจสอบวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ พระครูพิพิธกิจจานุการ, ดร. และผศ. ดร.วิโรจน์ คุ่มครอง ที่สละเวลาช่วยตรวจทานแก้ไข และให้คำแนะนำอันมีประโยชน์ ทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ถูกต้องและสมบูรณ์ขึ้น ขอขอบคุณอาจารย์ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ความสามารถศึกษาค้นคว้างานวิจัยเกี่ยวกับวิทยานิพนธ์นี้ เจ้าหน้าที่ พร้อมทั้งเพื่อนนิสิตทุกท่านที่เสียสละเวลาให้การช่วยเหลืออย่างยิ่ง

สุดท้ายนี้ คุณค่าและประโยชน์ใด ๆ อันจะพึงมีจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายบูชาคุณพระศรีรัตนตรัย และมอบเป็นกตเวทิตาคุณ แก่บิดามารดา อุปัชฌายาจารย์ เพื่อนนิสิต และญาติโยมทุกท่านที่ถวายปัจจัยสี่ ตลอดท่านผู้มีอุปการคุณทุก ๆ ท่าน ที่มีส่วนช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จด้วยดี

พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด)

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
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	๙
๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๙
บทที่ ๒ เจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๑๐
๒.๑ นิยามความหมายของเจตสิก	๑๐
๒.๒ ลักษณะที่จิตทุกกะของเจตสิก	๑๒
๒.๓ ประเภทของเจตสิก	๑๓
๒.๓.๑ ความหมายของเจตสิกแต่ละประเภท	๑๖
๒.๔ การประกอบของจิตกับเจตสิก	๓๐
๒.๕ สรุปท้ายบท	๓๔
บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท	๓๖
๓.๑ นิยามความหมายของวิปัสสนาภาวนา	๓๖
๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา	๓๘
๓.๒.๑ วิปัสสนาภูมิ ๖	๓๘
๓.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔	๔๑

๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๑
๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๖
๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๔๘
๓.๓.๔ ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๕๐
๓.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๕๑
๓.๕ สรุปท้ายบท	๕๖

บทที่ ๔ โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๕๗

๔.๑ โทสะเจตสิกธรรม	๕๗
๔.๑.๑ ความหมายของโทสะเจตสิก	๕๗
๔.๑.๒ ลักษณะที่เจตสิกของโทสะเจตสิก	๕๘
๔.๑.๓ จำแนกประเภทของโทสะเจตสิก	๖๑
๔.๒ โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา	๖๙
๔.๒.๑ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๗๙
๔.๒.๒ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๐
๔.๒.๓ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๒
๔.๒.๔ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๘๔
๔.๓ โทษจากการไม่กำหนดโทสะเจตสิกธรรม	๙๐
๔.๔ สรุปท้ายบท	๙๖

บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ ๙๗

๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๙๗
๕.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย	๙๙
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	๙๙
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๙๙

บรรณานุกรม ๑๐๑

ประวัติผู้วิจัย ๑๐๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

การอ้างอิงเอกสารชั้นปฐมภูมิในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้อ้างอิงจากจากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และภาษาบาลี ฉบับสยามมรฎุเตปิฎก ๒๕๒๕ โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น

ที.สี. (บาลี) ๙/๒๗๖/๙๗. หมายถึง ทีฆนิกาย สี่กษณวรรคคปาลี พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่ม ๙ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๙๗

ที.สี. (ไทย) ๙/๔๗๒/๒๐๕. หมายถึง ทีฆนิกาย สี่กษณวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่ม ๙ ข้อ ๔๗๒ หน้า ๒๐๕

พระสุตตันตปิฎก

เล่ม	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์		ภาษา
๑๐	ที.ม. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาลี (ภาษาบาลี)
๑๐	ที.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฎีกาวรรค (ภาษาไทย)
๑๒	ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก (ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปณณาสก (ภาษาไทย)
๑๕	ส.ส. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค (ภาษาไทย)
๑๖	ส.นิ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค (ภาษาไทย)
๑๗	ส.ข. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวรรค (ภาษาไทย)
๑๘	ส.สพ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สพยตนวรรค (ภาษาไทย)
๑๙	ส.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรค (ภาษาไทย)
๒๐	อง.ทก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๓	อง.สตตก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สตตกนิบาต (ภาษาไทย)
	อง.นวก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๔	อง.ทสก. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต (ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท (ภาษาไทย)
	ขุ.อติ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อติวุตตะกะ (ภาษาไทย)
	ขุ.สุ. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต (ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา (ภาษาไทย)
	ขุ.เถรี. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรีคาถา (ภาษาไทย)
๒๘	ขุ.ชา.ม. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิบาตชาดก (ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป. (บาลี)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปวิสสัมภิตามคคปาลี (ภาษาบาลี)
	ขุ.ป. (ไทย)	=	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปวิสสัมภิตามวรรค (ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

เล่ม	คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
๓๔	อภิ.สง. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
๓๕	อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ใช้อรรถกถาภาษาไทย ฉบับพระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัยพุทธศักราช ๒๕๔๕ โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี.อ. ๑๑/๑/-/๑๑๐. หมายถึง ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี สัลขันธวรรคอรรถกถา เล่ม ๑๑ ภาค ๑ ตอน-หน้า ๑๑๐

อรรถกถาพระสูตรตันตปิฎก

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๑๔	๒	๒	-	ที.ม.อ. (ไทย)	สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา
๑๗	๑	๑	-	ม.ม.อ. (ไทย)	ปัญจสุทนี มุลปณณาสกอรรถกถา
๓๒	๑	๒	-	อง.ท.ก.อ. (ไทย)	มนรตลปุรณี ทุกนินบาตอรรถกถา
๓๕	๒	-	-	อง.จ.ต.ก.อ. (ไทย)	มนรตลปุรณี จตูกกนินบาตอรรถกถา
๔๕	๑	๔	-	ขุ.อิ.ติ.อ. (ไทย)	ปรมัตถโชติกา อิติวุตตกอรรถกถา
๔๗	๑	๖	-	ขุ.สุ.อ. (ไทย)	ปรมัตถโชติกา สุตตนิบาตอรรถกถา
๖๙	๗	๒	-	ขุ.ป.อ. (ไทย)	สัทธัมมปัชโชติกา ปฏิสัมภิยามรรคอรรถกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ	ชื่ออรรถกถา
๗๖	๑	๒	-	อภิ.สง.อ. (ไทย)	ธัมมสังคณี อัฐฐาสาลินีอรรถกถา

คำย่อภาษาไทย

ม.ป.ท.	ภาษาไทยใช้	ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์
ม.ป.พ.	ภาษาไทยใช้	ไม่ปรากฏสำนักพิมพ์
ม.ป.ป.	ภาษาไทยใช้	ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การอยู่ร่วมกันในสังคม ย่อมมีการกระทบกันทางกาย วาจา และใจ ส่งผลทำให้เกิดความชอบ ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจ เมื่อกระทบกับอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความโลภ โกรธ หลง และประพฤติดุจจริตทางกาย วาจา และใจ พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สอนเน้นให้ใช้สติในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นเครื่องมือในการกันกระแสนิสัย คือ ความโลภ โกรธ หลง อันเป็นเหตุให้เกิดการประพฤติดุจจริตทางกาย วาจา และใจนั้น ให้สงบระงับลงได้ชั่วคราว ด้วยอำนาจของสติและสามารถตัดได้เด็ดขาดด้วยปัญญา (วิปัสสนาญาณ) เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันเป็นสันติสุข เป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา และเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติภาพในสังคมโลกด้วยสติและปัญญา

โทสะ คือ ความโกรธ ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง เรียกว่า โทสะเจตสิก เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเผาไหม้จิตของผู้นั้นและส่งผลกระทบแก่ผู้คนรอบข้าง คือทางกาย ย่อมการทำร้ายผู้อื่นให้ถึงแก่ชีวิต, ทางวาจา ย่อมด่า ทิ่มแทงผู้อื่นด้วยหอก คือ ปาก, ทางใจ ย่อมคิดอาฆาต พยาบาท แข่งชกหักกระดุกอยู่ในจิต เผาไหม้ทั้งตนและคนรอบข้างเช่นนี้อยู่เป็นนิตย์, ปัจจัยให้เกิดโทสะ ๒ อย่าง^๑ คือ (๑) ปฏินิมิต (นิमितให้ขัดเคือง) (๒) อโยนิโสมนสิ การขาดสติในการควบคุมจิต ตัวโทสะ นี้ใช้หลายศัพท์ เช่น “อรติ” ความไม่สบายอารมณ์ ความไม่พอใจ บางทีก็เรียกว่า “โกรธะ” คือ ความโกรธที่เดือดพล่านเข้ามาและจากนั้น จะกลายเป็นโทสะ คือควบคุมสติไม่ได้ เป็นเหตุให้ลงมือทำร้ายผู้อื่น โทสะ เกิดขึ้นง่าย หายเร็ว แต่มีโทษมาก ดังกล่าวแล้ว การศึกษาเจตสิกธรรม มีโทสะเจตสิกธรรม เป็นต้น จึงมีความสำคัญ เพราะผู้รู้และเข้าใจในสภาวะ โทสะเจตสิกและการทำงานของโทสะเจตสิก แล้วใช้สติยับยั้งโทสะไว้ด้วยการกำหนดรู้โทสะ ย่อมเข้าถึงความสิ้นทุกข์ได้ ดังพุทธพจน์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ไม่รู้ซึ่งถึงโทสะ ยังกำหนดรู้โทสะไม่ได้ ยังไม่คลายความพอใจในโทสะนั้น ยังละโทสะไม่ได้ ก็ยังไม่อาจสิ้นทุกข์ได้ ภิกษุทั้งหลาย ส่วนผู้รู้ซึ่งถึงโทสะ กำหนดรู้โทสะได้ คลายความพอใจในโทสะนั้นได้ ละโทสะได้แล้ว จึงอาจสิ้นทุกข์ได้”^๒

อุปสรรคปัญหาของโทสะกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จิตเศร้าหมองเพราะกิเลสจรรมาหรือกิเลสเป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง มีกิเลสอีกจำพวกหนึ่งทำหน้าที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี

^๑ อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๒๕/๑๑๕.

^๒ ข.อุติ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๓๕๔.

เรียกว่า นิรวณธรรม^๓ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี, สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในคุณธรรม, อกุศลธรรมที่ก่อกวนจิต ปิดกั้นปัญญา ธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ เป็นการผูกมัดร้อยรัดตรึงสัตว์ทั้งหลายไว้กับความทุกข์ ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากทุกข์ไปได้ ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาบรรลุธรรมได้ยากหรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม โดยเฉพาะพยาบาทนิรวณณ์ กล่าวโดยองค์ธรรม คือ โทสะนั่นเอง ผู้ที่มากไปด้วยโทสะหรือพยาบาท ย่อมทำให้เป็นคนมีอารมณ์เกรี้ยวกราด ฉุนเฉียว หากเกิดกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เช่น ขณะกำหนดทุกขเวทนา จะรู้สึกไม่พอใจอยากให้หายเร็ว ๆ, การกำหนดอิริยาบถต่าง ๆ จะชอบทำเร็ว ๆ ไม่ชอบทำช้า ๆ, หากมีอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจมากระทบ จะมีอาการต่อต้าน รุนแรง, ทั้งไม่ยอมทำตามอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานและไม่ทำตามกฎระเบียบ ปัญหาเหล่านี้สามารถแก้ได้ด้วยการฝึกทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อช่วยระงับหรือบรรเทาโทสะและละโทสะได้เด็ดขาด

มีวิธีการปฏิบัติที่พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนไว้มี ๒ ประการ คือ สมถ (การฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ) และวิปัสสนา (ความเห็นแจ้ง)^๔ สมถกรรมฐาน มุ่งเน้นฉาน ใช้อารมณ์บัญญัติ, วิปัสสนากรรมฐาน มุ่งเน้นวิปัสสนาญาณ (ปัญญา, ญาณ) ใช้อารมณ์ปรมาัตถ์ คือ การพิจารณารูปธรรมและนามธรรมเป็นอารมณ์ ที่กำลังเกิดขึ้น อุปาทะ, ฐิติ ตั้งอยู่, ังคะ ดับไป, โดยความเป็นไตรลักษณ์ โดยถือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางเดียวของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังพุทธพจน์ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค สุตตานิ วิสุทฺธิยา โสภปริเทวานํ สมติกกมย ทุกขโทมนสฺसानํ อตฺถกมย ฌายสฺส อธิกมย นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตาโร สติปัฏฐานา” แปลว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอุบายธรรม เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔”^๕ ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานดังกล่าวมานั้น มีวิธีการปฏิบัติเพื่อระงับโทสะและละโทสะที่แตกต่างกัน การศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงมีความสำคัญว่า จะระงับหรือบรรเทาโทสะได้อย่างไร จะละโทสะให้หมดสิ้นไปเด็ดขาดด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างไร

ความอาฆาต ความโกรธ ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย ความพิโรธ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด เหล่านี้เรียกว่า “โทสะ”^๖ ส่วนมากมักเรียกความโกรธว่า โมโห เวลาที่โกรธ แต่คำว่า “โมโห” หรือ “โมหะ” ไม่ใช่ ความโกรธ เพราะรากศัพท์ ของคำว่า โมหะ คือ ความหลง ซึ่งเป็นกิเลสอีกกองหนึ่ง ผู้วิจัยเล็งเห็นปัญหาในส่วนนี้ จึงทำการวิจัยเรื่องศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีความต้องการจะศึกษาโทสะเจตสิกธรรมว่ามีหลักธรรมอะไรบ้าง มีเท่าไร ในพระพุทธศาสนาทรงแสดงหลักธรรมและวิธี

^๓ ดูรายละเอียดใน พุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๐๐๙/๕๐๕.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๑๖๙.

^๕ อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗.

^๖ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๕., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^๗ ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๑๘/๑๒๑., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๖๖/๒๗๓.

ดับโทสะอย่างไร วิธีระงับโทสะสามารถระงับได้อย่างไร การปฏิบัติสมถกรรมฐาน (วิปัสนาญาณ) เช่น การเจริญเมตตาพรหมวิหาร เป็นต้น จะระงับโทสะได้อย่างไร, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน (ตปัสนาญาณ, สมุจเฉตญาณ) เช่น ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติกำหนดพิจารณาโทสะ ว่า จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ^๘ จะละโทสะได้เด็ดขาดอย่างไร หรือการกำหนดพิจารณาพยาบาลนิเวศน์ ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น เพื่อความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาวะจิตและสภาวะธรรมที่ปรากฏ จนสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่น และกำจัดโทสะได้สิ้นเชิงเป็นสมุจเฉตญาณได้นั้น มีหลักการและวิธีการปฏิบัติอย่างไร

จากความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทประกอบ ซึ่งมีเนื้อหาปรากฏอยู่ในพระสูตรและในคัมภีร์พุทธศาสนาที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นการเสริมสร้างองค์ความรู้ที่จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อให้เกิดความชัดเจน และสามารถตอบปัญหาแก่ผู้ปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง อันเป็นประโยชน์แก่วงศ์แห่งพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๓ เพื่อศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ เจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๓ โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยเป็นสองส่วน คือ ขอบเขตด้านเนื้อหาเพื่อกำหนดเนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ และขอบเขตด้านการศึกษาเพื่อกำหนดขอบเขตเนื้อหาประเด็นต่าง ๆ ที่จะศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ มีรายละเอียดดังนี้

๑.๔.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาเนื้อหาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธ

^๘ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.,

ศาสนาเถรวาท โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรณฺฑเตปิฎก ๒๕๒๕ พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อม อรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๕ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์อภิมมัตถสังคหะ คัมภีร์สติปัฏฐาน เป็นต้น ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำมาสรุป เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๔.๒ ขอบเขตด้านการศึกษา

เขียนระบุขอบเขตของเนื้อหาที่จะไปเก็บข้อมูลมาตอบปัญหาการวิจัย โดยระบุให้ชัดเจนครอบคลุมวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรณฺฑเตปิฎก ๒๕๒๕ พระไตรปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙ คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา ภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๕ อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น คัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นต้น ตลอดจนหนังสือ เอกสาร ตำรา มีหนังสือ ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นวิทยานิพนธ์สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา และวิทยานิพนธ์สาขาพุทธศาสนา ซึ่งตรงตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย แล้วนำมาสรุป เรียบเรียง นำเสนอแบบบรรยายเชิงพรรณนา

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

๑.๕.๑ โทสะ หมายถึง ความโกรธ ความอาฆาต ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย ความพิโรธ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด

๑.๕.๒ เจตสิกธรรม หมายถึง ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้อารมณ์ไปต่าง ๆ ตามลักษณะของเจตสิกและบางครั้งเจตสิกก็ปรุงแต่งเจตสิกด้วยตนเอง มีการเกิดขึ้นพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกับจิต และเกิดในวัตถุเดียวกันกับจิต เจตสิกมีจำนวน ๕๒ ดวง

๑.๕.๓ โทสะเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ประทุษร้ายอารมณ์ คือ ความโกรธ ความอาฆาต ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย ความพิโรธ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด

๑.๕.๔ วิปัสสนาภาวนา หมายถึง การเจริญหรือการฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งในสภาวะธรรม คือ รูปธรรมและนามธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยแบ่งเอกสารออกเป็นสองส่วน คือ เอกสารชั้นปฐมภูมิ ประกอบด้วยคัมภีร์สำคัญทางพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค และเอกสารชั้นทุติยภูมิ ได้แก่ หนังสือ

ตำรา บทความ เอกสารทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ในส่วนของงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เป็นปัจจุบันผู้วิจัยได้ทบทวนรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีรายละเอียดดังนี้

๑.๖.๑ เอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) **คัมภีร์พระไตรปิฎก** มีเนื้อความกล่าวถึงโทสะ ในโทสปริยญาสูตร ว่าด้วยการกำหนดรู้โทสะ พระสูตรนี้ พระอรหันต์กล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ไม่รู้ซึ่งถึงโทสะ ยังกำหนดรู้โทสะไม่ได้ ยังไม่คลายความพอใจในโทสะนั้น ยังละโทสะไม่ได้ก็ยังไม่อาจสิ้นทุกข์ได้ ภิกษุทั้งหลาย ส่วนผู้รู้ซึ่งถึงโทสะ กำหนดรู้โทสะได้ คลายความพอใจในโทสะนั้นได้ ละโทสะได้แล้วจึงอาจสิ้นทุกข์ได้”^๙

๒) **คัมภีร์อรรถกถา** มีเนื้อความกล่าวถึงเหตุเกิดพยาบาท เหตุละพยาบาท พยาบาทย่อมเกิดเพราะอโยนิโสมนสิการในปฏิกขณินิมิต เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้น ให้เป็นไปมาก ๆ ใน (ปฏิกษะ) นิมิตนั้น พยาบาทย่อมเกิด, แต่พยาบาทนั้น จะละได้ก็ด้วยการใส่ใจโดยแยบคาย ในเมตตาเจโตวิมุตติ, อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไปเพื่อละพยาบาท คือ (๑) การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์, (๒) การประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งเมตตาภาวนา, (๓) การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน (๔) การทำให้มากซึ่งการพิจารณา (๕) ความมีกัลยาณมิตร (๖) การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย^{๑๐}

๓) **คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิธรรมรค** กล่าวถึงอุบายบรรเทาความโกรธว่า (๑) ด้วยกลับเข้ามานใหม่, (๒) ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธโอวาท, (๓) ด้วยมองคนในแง่ดี, (๔) ด้วยการพรวดสอนตนเอง, (๕) ด้วยพิจารณาถึงกรรม, (๖) ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธจริยาในปางก่อน, (๗) ด้วยพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ, (๘) ด้วยพิจารณาอันสงฆ์เมตตา, (๙) ด้วยพิจารณาแยกธาตุ, (๑๐) ด้วยการให้ปันสิ่งของ^{๑๑}

๑.๖.๒ เอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ที่เกี่ยวข้อง

๑) **พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ)** แสดงไว้ในหนังสือ “พรหมวิหาร” มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า ความโกรธมีโทษให้เราเห็นได้ชัดเจน อย่างน้อยก็ทำให้ผู้อื่นเสียใจเพราะคำพูด คนที่ถูกดูต่ำว่ากล่าวย่อมรู้สึกเสียใจ เจ็บใจ อารมณ์โกรธอาจผลักดันให้เราสามารถฆ่าคนได้ หรือมีฉันทะนั้นก็อาจทำให้มีความทุกข์ใจอย่างรุนแรง แต่ถึงแม้โทษของความโกรธจะไม่ได้ปรากฏในชาตินี้ คนโกรธก็ต้องตกไปสู่อบายภูมิในชาติถัดไปหรือหากได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกด้วยอำนาจของกุศลกรรม ก็ต้องเกิดมาเป็นคนพิการหรืออายุสั้น มีโรคภัยเบียดเบียนหรือมีหน้าตาน่าเกลียด ความโกรธให้โทษทั้งแก่ผู้โกรธและผู้ที่ถูกโกรธ^{๑๒}

^๙ ชุ.อติ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๓๕๔.

^{๑๐} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๓๑๙-๓๒๐.

^{๑๑} พระพุทธโสมเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิธรรมรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๙-๕๑๑.

^{๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ), **พรหมวิหาร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖.

๒) **พระธรรมธีรราชมหามุนี** (โชดก ญาณสิทธิ) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “คำบรรยาย วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗ - ๘ - ๙” มีเนื้อความกล่าวถึงการละความโกรธ มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า เมื่อผู้ใดได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้นั้นจะละความโกรธได้ตามส่วนแห่งปัญญา เช่น วิปัสสนาปัญญาของพระโสดาบันก็จะละโลภะได้ ๔ โมหะได้ ๑ ส่วน โทสะ คือ ความโกรธนั้น ยังละไม่ได้เด็ดขาด แต่จะเบาบางลงไปอีกมาก จะปรากฏราวกะหนามือเป็นหลังมือที่เดียววิปัสสนาปัญญาของพระสกิทาคามี ก็ทำนองเดียวกัน แต่กลับทำให้โลภะ โทสะ โมหะที่เหลืออยู่ให้เบาบางลงไปมาก แต่ยังไม่เด็ดขาด, วิปัสสนาปัญญาของพระอนาคามี ละโทสะได้เด็ดขาด, วิปัสสนาปัญญาของพระอรหันต์ ละโลภะ โทสะ โมหะ ได้หมดสิ้นไม่มีเหลือ^{๑๓}

๓) **ภททันตะ อาสภมหาเถระ ดร.** ได้กล่าวไว้ในบทความเรื่อง “จตตารโสติปฏฐานะ” มีเนื้อความกล่าวถึง วิปัสสนากัมมัฏฐาน มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง ยากที่คนทั่วไปจะเกิดความเข้าใจได้และไม่มีบุคคลใดที่จะสามารถคิดค้นวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานมาสอนปวงชนชาวโลกได้ ยกเว้นพระบรมไตรโลกนาถ สัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะฉะนั้น ในกาลใดที่โลกไม่มีบวรพุทธศาสนาแล้ว วิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ไม่ปรากฏ จึงเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง ที่ปัจจุบันนี้ ยังมีบวรพุทธศาสนาอยู่ ถึงแม้ว่าสมเด็จพระสังฆราชผู้ประมุขแห่งพระบรมศาสดาทรงล่วงลับไปแล้ว โดยการดับขันธเข้าสู่พระปรินิพพาน แต่วิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นวิชาที่วิเศษสุดยังคงมีอยู่ในโลก^{๑๔}

๔) **พระธรรมโกศาจารย์** (พุทธทาส อินทปัญโญ) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส” มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า กิเลส ตามตัวหนังสือ แปลว่า เศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้เศร้าหมอง สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง, กิเลส คือ ความสกปรก, กิเลส คือ ความงัดออารมณ์, กิเลส คือ ความรู้สึก ความนึกคิดที่ชั่วร้าย, กิเลส คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน^{๑๕}

๕) **พระพรหมคุณาภรณ์** (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้ในหนังสือ “แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาและลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา” มีเนื้อความตอนหนึ่งว่า พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์ แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข หลักการของพระพุทธศาสนานั้น ชัดเจนว่า ท่านมุ่งสอนให้รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่ไม่เที่ยง คือ ไม่คงที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สืบเนื่องไปเรื่อย ๆ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือ ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นให้แปรปรวนไปตลอดเวลา และไม่ใช่ว่าตน คือ เป็นไปตามเหตุปัจจัย โดยไม่มีตัวตนที่เป็นเจ้าของหรือผู้ที่สั่งการให้เป็นไปตามความปรารถนา เรียกตามแบบว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งรู้จักกันดีในชื่อรวมว่าไตรลักษณ์^{๑๖}

^{๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๗.

^{๑๔} ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ, จตตารโสติปฏฐานะ, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๔.

^{๑๕} พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส อินทปัญโญ), พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส, (ธรรมสภา: สถาบันสันติธรรม, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒.

^{๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาและลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๗.

๑.๖.๓ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับโทสะเจตสิกธรรม และการปฏิบัติวิปัสสนา เพื่อประกอบงานวิจัย ดังต่อไปนี้

๑) **พระมหานุกูล มหาวิโร** (พรหมขันธิ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” พบว่า การบรรเทาและการละอกุศลจิต คือ การปฏิบัติตามหลักธรรมด้วยการให้ทาน เพื่อตัดความตระหนี่ การฝึกคิดตามหลักพรหมวิหารธรรม และฝึกคิดแบบสติปัฏฐาน ๔ ที่กำหนดรู้กุศลจิตและอกุศลจิตแบบการรู้เท่าทัน ก็เพื่อจะให้ออกุศลจิตบรรเทเบาบางลง ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ และเพื่อเป็นการส่งเสริมวิธีคิด เพื่อบรรเทาความโลภ ความโกรธ ความหลงในชีวิตประจำวัน เนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่นับถือพระพุทธศาสนา แต่คนไทยส่วนใหญ่มักยังเป็นปุถุชนและขาดความเข้าใจในหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนา ที่จะนำไปปฏิบัติจนสามารถบรรลุอรรถประโยชน์จากการปฏิบัติธรรมได้ เพราะหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาควรที่เราต้องทำ ความเข้าใจและนำไปปฏิบัติให้รู้ผลจริง อันจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป^{๑๗}

๒) **พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล** (กลั๊กยิ้ม) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนา เถรวาทกับคริสต์ศาสนา” พบว่า ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ ย่อมมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ กลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สนิทสนาม และสามารถพัฒนาจิตสูงขึ้นไปด้วยการเจริญสมาธิ การทำจิตให้ตั้งมั่นใน ระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็นความจริงของสังขาร คือ ขั้น ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญา จึงละโลกะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉตพหวน) เป็นการละกิเลสที่ได้เด็ดขาด^{๑๘}

๓) **พระบุญธรรม อธิจิตโต** (สีระสา) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา” พบว่า จิตเป็นปรมาตมธรรมประเภทหนึ่ง มีสามัญลักษณ์ของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์หรือเป็นธรรมชาติที่ทำให้ความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ความดับของจิตนี้ย่อมเป็นไปอย่างรวดเร็ว หากที่จะหาอะไรมาเปรียบเทียบได้ ธรรมชาติของจิตมี ๓ ประการ คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นใหญ่และเป็นประธานในธรรมทั้งปวง คือ เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์และทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร จิตเป็นนามธรรม (อาศัยวัตถุเกิดเฉพาะในปัญจะไวกาลภูมิเท่านั้น)^{๑๙}

^{๑๗} พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมขันธิ), “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^{๑๘} พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลั๊กยิ้ม), “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ก.

^{๑๙} พระบุญธรรม อธิจิตโต (สีระสา), “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

๔) นาย พยุ่ง พุ่มพวง ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” พบว่า ปัญญาเจตสิกธรรม คือ ธรรมชาติที่รู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง เมื่อว่าโดยลักษณะที่ติดกเกาะ คือ มีการรู้แจ้งซึ่งสภาวธรรม เป็นลักษณะ, มีการกำจัดความมืด (อโมหะ) เป็นกิจ, มีความไม่หลง (ติดอยู่) เป็นผล, มีสมาธิ เป็นเหตุใกล้, ปัญญามีประโยชน์ต่อการการบรรลุธรรม ปัญญาทางพระพุทธศาสนาเป็นปัญญาขั้นสูงสุด คือ ปัญญาระดับภาวนามยปัญญา เป็นปัญญาที่เข้าใจทุกข์หรือการกำหนดรู้ทุกข์ การไม่รู้ทุกข์จัดเป็นอวิชชา เพราะอวิชชา คือ ความไม่รู้ธรรมตามความเป็นจริง และทุกข์ตามพุทธประสงค์ ได้แก่ ทุกขสังขหรือทุกข์ขันธ์สังข การกำหนดรู้ทุกข์ เพื่อละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง ทำมรรคให้เกิดขึ้น และบรรลุอริยสังขแห่งพระนิพพานในที่สุด^{๒๐}

๕) นางสาวนัตติ ชูดวงแก้ว ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเปรียบเทียบเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกกับพระสูตรตันตปิฎก” พบว่า เจตสิกหรือเจตสิกธรรม เป็นสภาวธรรมที่ประกอบกับจิต เกิดพร้อมกับจิต มีหน้าที่ปรุงแต่งจิต ทำให้จิตมีความแตกต่างกัน เจตสิก ได้แก่ ความรัก ความโกรธ ความจำ ความรู้สึกสุขทุกข์ เป็นต้น เจตสิกเป็น ๑ ในปรมัตถธรรม (สภาวะที่มีอยู่จริง) ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นสภาวธรรมที่ส่วนใหญ่รู้จักกันเฉพาะในกลุ่มผู้ที่เรียนพระอภิธรรม ไม่ค่อยจะรู้จักแพร่หลายในผู้ที่ศึกษาเฉพาะพระสูตรหรือพระวินัย เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงรวบรวมเจตสิกทั้งหมดแสดงไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกเล่มแรก คือ อัมมสังคณี ส่วนในพระสูตรและพระวินัยนั้น พระพุทธองค์ทรงแสดงเจตสิก คือ สภาวธรรมที่ปรุงแต่งจิตไว้กระจัดกระจายอยู่ทั่วไป^{๒๑}

สรุปความได้ว่า ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ได้ศึกษาทบทวนรายงานวิจัยที่เกี่ยวกับศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โทสะนั้น เป็นเจตสิกที่อาศัยจิตเกิดและดับพร้อมกับจิต เป็นเจตสิก ๑ ในปรมัตถธรรม (สภาวะที่มีอยู่จริง) ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ที่เจตสิกปรุงแต่ง มีสามัญลักษณะ ๓ ประการ คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นใหญ่และเป็นประธานในธรรมทั้งปวง ทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร จิตเป็นนามธรรม เป็นธรรมชาติที่ไปได้ไกล เทียบไปดวงเดียว คือ รู้อารมณ์ได้ที่ละเอียด ไม่มีการปรุงแต่ง สันฐาน อาศัยหทยวัตถุเกิด, เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด มีลักษณะ ๔ ประการ คือ เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิตเกิด แต่ทั้งนี้ไม่มีปรากฏการศึกษาวิจัยเชิงเอกสารเรื่องศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาศึกษาให้มีความชัดเจนยิ่งขึ้น

^{๒๐} นาย พยุ่ง พุ่มพวง, “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

^{๒๑} นางสาวนัตติ ชูดวงแก้ว, “การศึกษาเปรียบเทียบเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกกับพระสูตรตันตปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาวิจัยฉบับนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) ผู้วิจัยได้กำหนดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

๑.๗.๑ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) ได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๑.๗.๒ รวบรวมข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ได้แก่ หนังสือ เอกสาร ตำรา วารสาร ผลงานทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๓ เรียบเรียงข้อมูลและตรวจสอบความถูกต้องกับคัมภีร์พระไตรปิฎก

๑.๗.๔ สรุปให้ตอบปัญหาการวิจัยที่ตั้งไว้

๑.๗.๕ ตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์โดยอาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ

๑.๗.๖ แก้ไข ปรับปรุง นำเสนอผลงาน

๑.๘ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๘.๑ ทำให้ทราบเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๒ ทำให้ทราบการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๑.๘.๓ ทำให้ทราบโทษะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๒

เจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

คัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทเป็นพระสัทธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นธรรมอันประเสริฐ คือ ไม่มีการผิดแปลกผันแปรแต่อย่างใด เป็นความจริงสูงสุด ในสังขะ ๒ ประการ คือ ปรมาตตสังขะและสมมุติสังขะ, ปรมาตตสังขะ หรือ ปรมาตตธรรม ได้แก่ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน เจตสิกธรรมเป็นปรมาตตธรรมอย่างหนึ่ง ในปรมาตตธรรม ๔ ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงกำหนดประเด็นการศึกษาเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทไว้ ดังนี้

- ๒.๑ นิยามความหมายของเจตสิก
- ๒.๒ ลักษณะที่เจตสิกของเจตสิก
- ๒.๓ ประเภทของเจตสิก
- ๒.๔ การประกอบของจิตกับเจตสิก
- ๒.๕ สรุปท้ายบท

๒.๑ นิยามความหมายของเจตสิก

ในอภิธัมมัตถสังคหะ^๑ แสดงปรมาตตธรรมไว้ ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน, สภาวธรรม ๕๒ อย่าง ประกอบกับจิต เกิดและดับขณะเดียวกับจิต มีอารมณ์และที่ตั้งอย่างเดียวกับจิต ชื่อว่า เจตสิก^๒

คำว่า เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ปรุงจิตให้รับอารมณ์ต่าง ๆ เช่น ชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือ เหนย ๆ และทำให้เกิดความจำ เป็นต้น การทำงานของเจตสิก เทียบกับภาษาสรีรวิทยาก็ คือ ทำงานผ่านทางสมองนั่นเอง ในสมองเป็นศูนย์กลาง แล้วเกิดความใคร่ครวญต่าง ๆ ที่ได้รับแต่ละคราวเป็นสิ่งที่น่ายินดี ไม่น่าพึงพอใจหรือเฉย ๆ แล้วก็บันทึกไว้เป็นความทรงจำ เป็นแหล่งเกิดของความใคร่ครวญ เช่น เห็นการกระทำของบุคคลหนึ่ง ก็เก็บมาพิจารณาเห็นว่าเป็นการกระทำที่ดี เจตสิกก็ปรุงแต่งให้ เกิดอนุโมทนาจิต คิดพอใจที่จะเป็นมิตร พอใจช่วยเหลือเกื้อกูลส่งเสริมความดีของบุคคลนั้น นี่เป็นเจตสิกของบุคคลที่มีจิตเป็นกุศล สำหรับบุคคลที่มีจิตอกุศล เจตสิกของเขาก็ทำงานไปในทางตรงกันข้าม คือ เกิดความไม่สบายใจ เมื่อเห็นผู้อื่นทำความดีหรือมีอะไรที่ดีกว่าตน ก็เกิดความอิจฉา ซึ่งอาจรุนแรงถึงกับเกิดอารมณ์ประทุษร้ายด้วยกายหรือด้วยวาจาแก่ผู้นั้นได้

^๑ พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมาตตททีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

เจตสิกเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเรา ที่ช่วยตัดสินใจหรือปรุงแต่งจิตใจ ในการทำบุญและทำบาป ซึ่งธรรมชาตินี้เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต เหมือนกระแสไฟและแสงสว่าง ที่ต้องอาศัยหลอดไฟเกิดขึ้น

ในคัมภีร์อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณีปกรณ์^๓ เจตสิกทุกะ แสดงสภาวธรรมที่เป็นเจตสิก และไม่เป็นเจตสิกไว้ว่า สภาวธรรมที่เป็นเจตสิกเป็นไฉน เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ สภาวธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า เป็นเจตสิก, สภาวธรรมที่ไม่เป็นเจตสิกเป็นไฉน จิต รูปทั้งหมด และธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง สภาวธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า ไม่เป็นเจตสิก

ความหมายของเจตสิก (อ่านว่า เจ - ตะ - สิก) คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิตและปรุงแต่งจิตให้ประพฤติดังต่อไปนี้ตามนั้น มีการแยกสรุปศัพท์ ดังนี้

จิ ธาตุ ซึ่งแปลว่า สังสม หมายถึง สังสมทั้งความดีและความชั่ว (แปล อี เป็น เอ)

ต ปัจจัย ลงในกาลทั้ง ๓ คือ ปัจจุบัน อดีต อนาคต

ส อาคม

สมิ วิภัตติ แปลง สมิ เป็น อี ลงมาในความหมายว่า ใน

ณิก ปัจจัย ในตรรยาที่ตัดทอน แทนในความหมายว่า นิยุตต์ แปลว่า ประกอบ

รวมเป็น เจตสิก แปลว่า สิ่งทีไปประกอบในจิต (ไปเกิดร่วมกับจิต)^๔

เจตสิกมีความหมาย ๒ ประการ คือ

๑) สภาวะประกอบกับจิต = จิตเตน ยุตฺตา เจตสิกกา (เจต ศัพท์ + อิก ปัจจัยในยุตตัตตธิต

๒) สภาวะเกิดในจิต = จิตเต ภา เจตสิกกา (เจต ศัพท์ + อิก ปัจจัยในภวตฺตธิต)^๕

เจตสิกเป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ในปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, เรียกว่า “เจตสิกปรมัตถ์”^๖

เจตสิก หมายถึง ธรรมชาติสิ่งหนึ่ง ซึ่งประกอบกับจิตและปรุงแต่งจิตให้ประพฤติดังต่อไปนี้ตามนั้น^๗

^๓ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๙๕/๓๐๔.

^๔ ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ สมบูรณ์ ตาสนธิ, ๑ เดือน **ดูจิตให้นิพพาน**, (นนทบุรี: ริงค์ ปิยอนต์ บุคส์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๗.

^๕ พระพุทธทศตเถระ, **อภิธัมมวาท**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๔๕.

^๖ พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**, หลักสูตรชั้นจุฬารักษิณมคตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๘.

^๗ ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๒ ชื่อ เจตสิกปรมัตถ์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๔), หน้า ๒-๓.

๒.๒ ลักษณะที่จิตคู่ของเจตสิก

อาการของเจตสิกที่ประกอบกับจิต มีจำนวน ๕๒ ดวงเหล่านี้ เรียกว่า เจตียุตตลกขณฺ์ คือ การประกอบที่บริบูรณ์ด้วยลักษณะ ๔ ประการ เจตสิกมีลักษณะ (คุณภาพหรือเครื่องแสดง) รส (กิจการงานหรือหน้าที่) ปัจจุปฏฐาน (อาการปรากฏหรือผลปรากฏ) ปฏฐฐาน (เหตุใกล้ให้เกิด) เป็น ๔ ประการ ซึ่งรวมเรียกว่า ลักษณะที่จิตคู่

๑. จิตตนิสสิตลกขณฺ์ อาศัยจิตเกิดขึ้นเป็นลักษณะ
๒. อวิโยคุปาทนรส มีการเกิดร่วมกับจิตเป็นกิจ
๓. เอกาลมพนปัจจุปฏฐานนํ มีอารมณ์เดียวกันกับจิตเป็นผล
๔. จิตตูปาทปฏฐานนํ มีการเกิดขึ้นแห่งจิตเป็นเหตุใกล้^๔

เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด (จิตตนิสสิตลกขณฺ์) เจตสิกที่อาศัยจิตเกิดขึ้นนี้ ต่างกันกับต้นไม้ที่ต้องอาศัยพื้นดินเกิดขึ้น เพราะว่าพื้นแผ่นดินกับต้นไม้ พื้นแผ่นดินเป็นฐานอาหาระ ส่วนต้นไม้เป็นฐานอาหาระ สำหรับจิตและเจตสิกนั้น จิตเป็นนิสสยะ เจตสิกเป็นนิสสิตะ เหมือนกับอาจารย์กับศิษย์ ทั้งนี้ก็เพราะว่า เจตสิกทั้งหลายจะรู้ธรรมได้ก็เพราะอาศัยจิตเป็นหัวหน้า ยกเว้นจิตเสียแล้ว เจตสิกก็รู้ธรรมไม่ได้ จำเป็นต้องอาศัยจิตเกิดเสมอไป ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่า ธรรมชาติของเจตสิกนั้นย่อมเกิดในจิต หรือย่อมประกอบในจิตเป็นนิตยํ ดังจะนิตยะว่า เจตสิก ภวํ = เจตสิกํ (วา) เจตสิ นียุตํ = เจตสิกํ ธรรมชาติที่เกิดในจิต ชื่อว่า เจตสิก หรือธรรมชาติที่ประกอบในจิตเป็นนิตยํ ชื่อว่า เจตสิก^๕

กล่าวได้ว่า การที่อาศัยจิตเกิดขึ้นนี้ ไม่เหมือนกับต้นไม้ ที่อาศัยพื้นแผ่นดินเกิด เพราะพื้นแผ่นดินกับต้นไม้ พื้นแผ่นดิน เป็นฐานรองรับ และต้นไม้ตั้งอยู่บนพื้นแผ่นดินที่รองรับนั้น ซึ่งพื้นแผ่นดินจะต้องปรากฏขึ้นก่อน เพื่อเป็นฐานรองรับให้ต้นไม้เกิดภายหลังและการเกิดขึ้นของต้นไม้ก็เป็นคนละส่วนกับพื้นแผ่นดิน คือ ต้นไม้ตั้งอยู่บนพื้นแผ่นดิน ดังกล่าว

เจตสิกที่อาศัยจิตนั้น มีสภาพเหมือนอาจารย์กับศิษย์ คือ ทั้งอาจารย์และศิษย์ปรากฏขึ้นพร้อมกัน เมื่อมีอาจารย์ก็ต้องมีศิษย์หรือมีศิษย์ก็ต้องมีอาจารย์ ถ้าเว้นอาจารย์เสียแล้ว ศิษย์ย่อมมีไม่ได้หรือถ้าเว้นศิษย์เสียแล้ว อาจารย์ก็ย่อมมีไม่ได้เช่นเดียวกัน อรรถกถาจารย์ ท่านเปรียบเทียบจิตเป็นน้ำ เจตสิก ได้แก่ สีสต่าง ๆ ที่ปนเข้าไปแต่มีออกมาเป็นสีต่าง ๆ หรือเปรียบเทียบจิตเป็นเม็ดยาและเจตสิก ได้แก่ ตัวยาหรือเนื้อยาหรือสรรพคุณของยา

จิตและเจตสิกต่างก็เป็นนามธรรมด้วยกัน จึงประกอบเข้ากันได้สนิท โดยที่จิตนั้นเป็นธรรมชาติรู้ธรรมและเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้รู้ธรรมเป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของเจตสิก แม้เจตสิกจะเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตก็ตาม แต่ก็ต้องนับว่า จิตเป็นใหญ่หรือเป็น

^๔ ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จิตคู่แห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท คัลเลอร์ โฟร์, ๒๕๓๗), หน้า ๘.

^๕ นายวรรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๘.

ประธาน เพื่อให้เจตสิกได้ปรุงแต่งหรือเพื่อให้เจตสิกองอาศัยจิตเกิด จิตและเจตสิกที่ประกอบเข้าด้วยกันนี้ เรียกว่า “สัมปยุตตธรรม”^{๑๐}

เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิตและปรุงแต่งจิตให้ประพจน์เป็นไปตามนั้น อาการที่ประกอบกับจิตนั้น เรียกว่า เจตยุตตลกฺขณ คือ สภาพที่ประกอบกับจิตบริบูรณ์ด้วยลักษณะ ๔ ประการ คือ (๑) เอกุปปาท เกิดพร้อมกันกับจิต, (๒) เอกนิโรธ ดับพร้อมกันกับจิต, (๓) เอกาลมฺพน มีอารมณ์เดียวกันกับจิต (๔) เอกวตฺถุ อาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต^{๑๑} มีอธิบาย ดังนี้

๑. เอกุปปาท เจตสิกนี้เกิดพร้อมกับจิตเสมอ หมายความว่า เมื่อจิตเกิด เจตสิกก็เกิดขึ้นด้วยกัน จะว่าจิตเกิดก่อน เจตสิกเกิดทีหลังหรือเจตสิกเกิดก่อนจิตเกิดทีหลังนั้นไม่ได้^{๑๒}

๒. เอกนิโรธ ในทำนองเดียวกันนั้น เมื่อจิตดับ เจตสิกก็ดับด้วยกัน ไม่มีใครดับก่อนหรือดับทีหลัง

๓. เอกาลมฺพน อารมณ์ที่เจตสิกเข้าไปรับรู้อยู่นั้น ก็เป็นอารมณ์เดียวกันกับที่จิตเข้าไปรับนั่นเอง เช่น จิตรับอารมณ์สีขาว เจตสิกก็รับสีขาวด้วย จิตรับอารมณ์สีดำ เจตสิกก็รับสีดำด้วย เป็นต้น

๔. เอกวตฺถุ ที่อาศัยเกิดของเจตสิก ก็เป็นชนิดเดียวกันกับที่อาศัยเกิดของจิต เช่น จิตอาศัยตาเกิด เจตสิกก็อาศัยตาเกิดด้วย, จิตอาศัยหูเกิด เจตสิกก็อาศัยหูเกิดด้วย, จิตอาศัยหัวใจเกิด เจตสิกก็อาศัยหัวใจเกิดด้วย^{๑๓}

สรุป เจตสิกธรรม หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ตามสมควรแก่สภาพของจิตหรือสภาพของอารมณ์ที่รับรู้ นั้น เจตสิกและจิตที่ประกอบเข้าด้วยกัน เรียกว่า “สัมปยุตตธรรม” มีลักษณะ ๔ ประการ คือ (๑) เกิดพร้อมกันกับจิต, (๒) ดับพร้อมกันกับจิต, (๓) มีอารมณ์เดียวกันกับจิต (๔) อาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต มีอุปมาเหมือนการเกิดของต้นไม้กับแผ่นดิน, ศิษย์กับอาจารย์, น้ำกับสี, ตัวยากับเนื้อยา เป็นต้น

๒.๓ ประเภทของเจตสิก

จิตทั้งหมดมีจำนวน ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง ที่จำแนกจิตออกไปเช่นนั้น ไม่ได้จำแนกโดยสภาวะลักษณะของจิต แต่จำแนกโดยอาศัยการปรุงแต่งของเจตสิก ที่เกิดพร้อมกับจิตเป็นต้นนั้น จึงทำให้จิตมีความสามารถในการรู้ารมณ์พิเศษแตกต่างกันออกไป เช่น รู้ในเรื่องของกาม เรื่องของรูปฌาน อรูปฌาน และรู้ในพหุอารมณ์ ด้วยเหตุนี้เอง จึงจำแนกจิตออกไปถึง ๘๙ หรือ ๑๒๑ แต่การนับจำนวนของเจตสิก ไม่เหมือนการนับจำนวนของจิตดังกล่าวนี้ เพราะการนับจำนวน

^{๑๐} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๐.

^{๑๑} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะทิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๒.

^{๑๒} พระอธิการพรหมมาศ อธิปัตโต, ปรมัตถธรรม ๔ หลักสูตรชั้นจุฬารามิกตร อภิธรรมโชติกวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๒๕.

^{๑๓} พระอาจารย์ไชโย อาสโภ, อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑, ๒, ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ การศาสนา, ๒๕๔๕), หน้า ๘๓.

เจตสิก นับตามสภาวะลักษณะของตน ๆ โดยเฉพาะ ซึ่งสภาวะลักษณะของเจตสิก มีทั้งหมด ๕๒ ประเภท จึงนับจำนวนเจตสิกทั้งหมดได้ ๕๒ ดวง^{๑๔}

ประเภทของเจตสิก มีจำนวน ๕๒ ดวงแบ่งออกเป็น ๓ ราสี (กอง, หมู่) ตามสภาวะลักษณะที่จะประกอบเข้ากันได้ ดังคาถาสังคหะ ว่า

เตรสญญาสมานา จ จุททสากุสลา ตถา
โสภณา ปญจวิสาติ ทวิปญญาส ปวฺจจเรฯ

แปลความว่า เจตสิก ๕๒ ดวง แบ่งออกได้ ๓ ราสี คือ อัญญสมานาเจตสิก ๑๓ ดวง, อกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง และโสภณเจตสิก ๒๕ ดวง^{๑๕} มีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

๑. อัญญสมานราสีเจตสิก มีจำนวน ๑๓ ดวง แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

ก. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง ได้แก่

- ๑) ผัสสเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่กระทบอารมณ์
- ๒) เวทนาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์
- ๓) สัญญาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่จำอารมณ์
- ๔) เจตนาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่จัดแจงธรรมที่สัมปยุตกับตนไว้ในอารมณ์
- ๕) เอกัคคตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่สงบและทำให้สัมปยุตธรรมทั้งอยู่ใน

อารมณ์เดียว

- ๖) ขีวิตติตริยเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่รักษาสัมปยุตธรรม
- ๗) มนสิการเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่นำสัมปยุตธรรมมุ่งสู่อารมณ์

ข. ปกิณณกเจตสิก ๖ ดวง ได้แก่

- ๑) วิตกเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ยกสัมปยุตธรรมขึ้นสู่อารมณ์
- ๒) วิจารณ์เจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ประกอบสัมปยุตธรรมไว้ในอารมณ์
- ๓) อธิโมกขเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ตัดสินใจอารมณ์
- ๔) วิริยเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความพยายามในอารมณ์
- ๕) ปีติเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความชื่นชมยินดีในอารมณ์
- ๖) ฉันทเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความพอใจในอารมณ์

๒. อกุศลราสีเจตสิก มีจำนวน ๑๔ ดวง คือ

ก. โมหตุกเจตสิก ๔ ดวง ได้แก่

- ๑) โมหเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ปิดบังสภาพความจริงของอารมณ์ คือ หลง
- ๒) อหิริกเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่มีความละอายต่อทุจริต
- ๓) อนัตตตัปปเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่กลัวต่อทุจริต
- ๔) อุกัจฉเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ฟุ้งซ่าน คือ จับอารมณ์ไม่มั่น

^{๑๔} นายวรรณสิทธิ ไวยยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประจําปีที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๐.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐-๑๕.

ข. โลกติกเจตสิก ๓ ดวง ได้แก่

- ๑) โลกเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความต้องการและติดใจในอารมณ์
- ๒) ภิภูจิตเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความเห็นผิดในอารมณ์
- ๓) มานเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความอวดดีถือตัว

ค. โทสเจตสิก ๒ ดวง ได้แก่

- ๑) โทสเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ประทุษร้ายอารมณ์
- ๒) อีสสาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่พอใจในสมบัติ หรือคุณความดีผู้อื่น
- ๓) มัจฉริยเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความหวนแหนในสมบัติ
- ๔) กุกกัจจเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความรำคาญใจในทุจริต ที่ได้ทำไปแล้ว

และในสุจริตที่ยังไม่ได้ทำ

ง. ถิทุกเจตสิก ๒ ดวง ได้แก่

- ๑) ถินเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำให้จิตใจหดหู่ห่อถอยจากอารมณ์
- ๒) มิทธเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำให้เจตสิกหดหู่ห่อถอยจากอารมณ์

จ. วิจิกิจฉาเจตสิก ๑ ดวง ได้แก่

- ๑) วิจิกิจฉาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความสงสัยในพระรัตนตรัยเป็นต้น

๓. โสภณราสีเจตสิก มี ๒๕ ดวง หรือเรียกว่า อัญญสมานาเจตสิก ๑๓ อกุศลเจตสิก ๑๔ โสภณเจตสิก ๒๕ คือ

ก. โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง ได้แก่

- ๑) สัทธาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความเชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อ
- ๒) สติเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในอารมณ์ทำให้จิตเป็นกุศล
- ๓) หิริเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่เป็นความเกลียดและละอายต่อทุจริตกรรม
- ๔) โอตตัปปเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่สะดุ้งกลัวต่อทุจริตกรรม
- ๕) อโลภเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่อยากได้และไม่ติดอยู่ในอารมณ์
- ๖) อโทสเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ไม่ประทุษร้ายอารมณ์
- ๗) ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำให้โสภณจิตเจตสิก สม่่าเสมอ

ในกิจการของตน ๆ โดยไม่ยิ่งหย่อน

๘) กายปัสสัทธิเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความสงบให้เจตสิกชั้น ๓ ใน
การงานอันเป็นกุศล

๙) จิตตปัสสัทธิเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความสงบให้จิตในการงานอัน
เป็นกุศล

๑๐) กายลหุตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความเบาให้เจตสิกชั้น ๓ ในการ
งานอันเป็นกุศล

๑๑) จิตลหุตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความเบาให้จิต ในการงานอันเป็น
กุศล

๑๒) กายมุกตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความอ่อนให้เจตสิกชั้น ๓ ในการงานอันเป็นกุศล

๑๓) จิตตมุกตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความอ่อนให้จิต ในการงานอันเป็นกุศล

๑๔) กายกัมมัญญาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความเหมาะสมให้เจตสิก ในการงานอันเป็นกุศล

๑๕) จิตตกัมมัญญาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความเหมาะสมให้จิต ในการงานอันเป็นกุศล

๑๖) กายปาคุญญาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความคล่องแคล่วให้เจตสิกชั้น ๓ ในการงานอันเป็นกุศล

๑๗) จิตตปาคุญญาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความคล่องแคล่วให้จิตในการงานอันเป็นกุศล

๑๘) กายชุกตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความซื่อตรงให้เจตสิกชั้น ๓ ในการงานอันเป็นกุศล

๑๙) จิตตชุกตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ทำความซื่อตรงให้จิตในการงานอันเป็นกุศล

ข. วิรตีเจตสิก ๓ ดวง ได้แก่

๑) สัมมาวาจาเจตสิก หมายถึง เว้นการกล่าววจีทุจริต ๔ (ที่ไม่เป็นอาชีวะ)

๒) สัมมากัมมันตเจตสิก หมายถึง เว้นจากกายทุจริต ๓ (ที่ไม่เป็นอาชีวะ)

๓) สัมมาอาชีวะเจตสิก หมายถึง เว้นวจีทุจริต ๔ และกายทุจริต ๓ ที่เกี่ยวข้องกับอาชีวะ

ค. อัปปมัญญาเจตสิก ๒ ดวง ได้แก่

๑) กรุณาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความสงสารต่อทุกชีวิตสัตว์

๒) มุทิตาเจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่มีความยินดีต่อสุขสัตว์

ง. ปัญญาหรือเจตสิก ๑ ดวง ได้แก่

๑) ปัญญา (อโมหะ) เจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่รู้สภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง (อโมหเจตสิก ธรรมชาติที่รู้สภาพธรรมโดยทั่ว ๆ ไปตามความเป็นจริง เจตสิกดวงนี้ชื่อว่า ปัญญาหรือเจตสิกเพราะมีหน้าที่ปกครองในการรู้ต่าง ๆ โดยทั่วไปตามความเป็นจริง)^{๑๖}

๒.๓.๑ ความหมายของเจตสิกแต่ละประเภท

๑. อัญญาสมานาเจตสิก ๑๓ คำว่า “อัญญาสมาน” แยกศัพท์เป็น ๒ ศัพท์ คือ อัญญา หมายถึง ธรรมอื่น, สมาน หมายถึง เหมือนกัน, อัญญาสมาน จึงหมายถึง เหมือนธรรมอื่น ธรรมอื่น ในที่นี้หมายถึง เจตสิกธรรมที่เป็นทั้งโสภณเจตสิกและอกุศลเจตสิก ฉะนั้น อัญญาสมานเจตสิก จึงหมายถึง เจตสิกที่มีสภาพเหมือนธรรมอื่น กล่าวคือ อัญญาสมานเจตสิก ย่อมประกอบกับโสภณ

^{๑๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หลักสูตรชั้นจุฬารามิกตรียัมปิณฑที่ ๙, หน้า ๒๙, ๓๕.

เจตสิก และอกุศลเจตสิกได้ทั้ง ๒ พวก ส่วนโสภณเจตสิก ซึ่งไม่เหมือนกับอกุศลเจตสิก หรืออกุศลเจตสิกซึ่งไม่เหมือนโสภณเจตสิก ทั้ง ๒ พวกนี้ จึงไม่อาจประกอบกันได้ เหมือนอย่างอัญญาสมานาเจตสิก^{๑๗} (อัญญาสมานาเจตสิก คือ เจตสิกที่มีเสมอกันแก่จิตพวกอื่น คือ ประกอบเข้าได้กับจิตทุกฝ่ายทั้งกุศลและอกุศล มิใช่เข้าได้แต่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งพวกเดียว)^{๑๘} แบ่งเป็น ๒ นัย คือ ก) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก, ข) ปกิณณกเจตสิก มีรายละเอียด ดังนี้

ก. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗^{๑๙} (เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตทุกดวง)

๑) ผัสสเจตสิก (ความกระทบอารมณ์) ความกระทบ กิริยาที่กระทบ กิริยาที่ถูกต้อง ภาวะที่ถูกต้อง ชื่อว่า ผัสสะ^{๒๐} มีการกระทบอารมณ์เป็นลักษณะ, มีการประสานอารมณ์ – ทวาร – วิญญูญาณเป็นกิจ, มีการประชุมพร้อมกันเป็นผล, มีอารมณ์ปรากฏเป็นเหตุใกล้, การประชุมพร้อมกันแห่งสภาวะธรรม ๓ ประการ คือ อารมณ์, ทวาร, และวิญญูญาณ จึงชื่อว่า ผัสสะ

ผัสสะ เป็นธรรมชาติที่กระทบกับ สิ่งที่มาปรากฏ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ คือ รับภาพให้มากระทบกับตา รับเสียงให้มา กระทบกับหู รับกลิ่นให้มากระทบกับจมูก รับรสให้มากระทบกับลิ้น รับความเย็น - ร้อน อ่อน - แข็ง หย่อน - ตึง ให้มากระทบกับกายและเรื่องราวที่ผ่านมาหรือเรื่องราวที่ยังไม่เกิด ให้มากระทบทางใจ แล้วจิตก็จะรับรู้สิ่งที่มากระทบนั้น ๆ ทำให้เกิดความพอใจ ไม่พอใจ หรือรู้สึกเฉย ๆ

๒) เวทนาเจตสิก (ความเสวยอารมณ์) มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ มีการเสวยรสของอารมณ์เป็นกิจ มีสุขและทุกข์เป็นผลปรากฏ มีผัสสะเป็นเหตุใกล้, การเสวยอารมณ์ มี ๕ ประเภท คือ ทางกาย ๒ ได้แก่ (๑) สุขเวทนา ความรู้สึกสบายกาย, (๒) ทุกขเวทนา ความรู้สึกไม่สบายกาย, ทางใจ ๓ ได้แก่ (๑) โสมนัสเวทนา ความรู้สึกสบายใจ, (๒) โทมนัสเวทนา ความรู้สึกไม่สบายใจ, (๓) อุเบกขาเวทนา ความรู้สึกเฉย ๆ

๓) สัญญาเจตสิก (ความหมายรู้อารมณ์) เช่น จำอารมณ์นี้ว่า เป็นสีเขียว, สีแดง, สั้น, ยาว, กลม, แบน เป็นต้น มีความจำเป็นลักษณะ มีการทำเครื่องหมายเพื่อให้รู้ต่อไปเป็นกิจ, มีความจำเครื่องหมายที่กำหนดให้ไว้เป็นผล, มีอารมณ์ที่ปรากฏเป็นเหตุใกล้, หรือความจำ เช่น เด็กจำ ก.ไก่ – ฮ.นกฮูก ได้จาก – ฮ ได้ เป็นผู้ใหญ่ก็จำเรื่องราวต่าง ๆ ได้ คนและสัตว์ต่าง ๆ จะจำใน ๖ สิ่งนี้เท่านั้น คือ จำรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และจำเรื่องราวที่คิดนึกทั้งอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

๔) เจตนาเจตสิก (ความจงใจต่ออารมณ์) เป็นธรรมชาติที่ตั้งใจ หรือความมุ่งหวังที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเรา แล้วกระทำออกมาทางกาย วาจา ใจ สำเร็จเป็นบุญบาปที่เรียกว่า กุศลกรรม อกุศลกรรม เมื่อตายไปแล้วก็ต้องไปเสวยผลของกรรมที่ได้ทำไว้ คือ ตกนรกบ้างหรือมา

^{๑๗} นายวรรณสิทธิ ไททะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๕.

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙), หน้า ๒๗๘-๒๘๐.

^{๑๙} นายวรรณสิทธิ ไททะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๑๗.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒/๒๗.

เกิดเป็นมนุษย์บ้าง เจตนาเจตสิก จึงได้ชื่อว่า เป็นกรรม คือ การกระทำดีหรือไม่ดีนั่นเอง, มีลักษณะที่จุดๆ คือ มีความตั้งใจเป็นลักษณะ, มีการประมวลมาเป็นกิจ, มีการจัดแจงเป็นผล, มีนามชั้นที่เหลือทั้ง ๓ (เวทนาชั้น, สัญญาชั้น, วิญญาณชั้น) เป็นเหตุใกล้

๕) เอกัคคตาเจตสิก (ความมีอารมณ์เป็นอันเดียว) เอกัคคตาเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ทำให้จิตใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว พังอยู่ในอารมณ์เดียว ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็น ไม่ฟุ้งซ่านไปในเรื่องราวต่าง ๆ ที่เราเรียกว่า สมาธิ เช่น ในขณะที่อ่านหนังสือ ถ้ามีจิตแน่วแน่หรือมีสมาธิในการอ่าน จิตใจไม่ซัดส่ายไปคิดเรื่องอื่น จะทำให้เข้าใจในเนื้อหาสาระในหนังสือโดยตลอด เด็กหรือนักศึกษา ถ้าได้รู้จักการฝึกสมาธิแล้ว จะทำให้เรียนหนังสือได้เก่ง การฝึกจิตให้สงบเกิดสมาธินี้ ชื่อว่า เป็นกรรมฐานอย่างหนึ่ง ที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน ซึ่งมีการฝึกถึง ๔๐ วิธี ด้วยกัน, มีลักษณะที่จุดๆ คือ มีการไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ, มีการรวบรวมสหชาติธรรมเป็นกิจ, มีความสงบเป็นผล, มีสุขเวทนาเป็นเหตุใกล้

๖) ชีวิตินทรีย์เจตสิก (อินทรีย์ คือ ชีวิต, สภาวะที่เป็นใหญ่ในการรักษานามธรรมทั้งปวง) เป็นธรรมชาติที่หล่อเลี้ยงรักษานามธรรม คือ จิตและเจตสิก ให้มีชีวิตอยู่ และทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปได้ คำว่า “ชีวิต” มี ๒ อย่าง คือ ชีวิตนามและชีวิตรูป ชีวิตนามหรือนามชีวิต ได้แก่ ชีวิตินทรีย์เจตสิกนี้เอง, มีลักษณะที่จุดๆ คือ มีการรักษาสหชาติธรรมเป็นลักษณะ, มีความตั้งอยู่และเป็นไปได้แห่งสัมปยุตธรรมเป็นกิจ, มีการดำรงอยู่ได้แห่งสหชาติธรรมเป็นผล, มีนามชั้นที่เหลือทั้ง ๓ เป็นเหตุใกล้

๗) มนสิการเจตสิก (ความกระทำอารมณ์ไว้ในใจ, ใส่ใจ) เป็นธรรมชาติที่น้อมจิตใจไปสู่อารมณ์ เช่น ขณะที่ดูทีวี ดูหนังดูละคร มนสิการเจตสิก ก็จะทำน้อมจิตใจให้จดจ่อกับภาพกับเสียงบนจอทีวีอยู่เสมอตลอดเวลา ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน นอกจากจะทำให้จิตใจน้อมไปสู่การดูการฟังแล้ว ยังทำให้จิตใจน้อมไปสู่การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัสถูกต้องและการคิดนึกเรื่องราวต่าง ๆ, มีลักษณะที่จุดๆ คือ มีการทำให้สัมปยุตธรรมแล่นไปในอารมณ์เป็นลักษณะ, มีการประกอบสัมปยุตธรรมไว้กับอารมณ์เป็นกิจ, มีการทำสัมปยุตธรรมให้มุ่งตรงอารมณ์เสมอเป็นผล, มีอารมณ์ (อดีต, ปัจจุบัน, อนาคต และกาลวิมุตติ) เป็นเหตุใกล้

ข. ปกิณณกเจตสิก ๖ คำว่า ปกิณณก นั้น แยกศัพท์ได้ ๓ ศัพท์ คือ ป แปลว่า โดยทั่วไป, กิณณ แปลว่า กระจัดกระจายไป, ก ไม่มีคำแปลโดยเฉพาะ คำว่า “ปกิณณก” จึงแปลว่า กระจัดกระจายอยู่โดยทั่วไป “ปกิณณกเจตสิก” จึงมีความหมายว่า เจตสิกที่กระจัดกระจายอยู่โดยทั่ว ๆ ไป คือ ปกิณณกเจตสิกบางดวง ประกอบกับอกุศลจิตบ้าง, กุศลจิตบ้าง, วิกากจิต หรือกิริยาจิตบ้าง เป็นการประกอบได้ทั่วไป ทั้งฝ่ายอโสภณะและโสภณะ หรือทั้งโลกียะและโลกุตตระ แต่การประกอบของปกิณณกเจตสิกนี้ ประกอบได้แต่เพียงบางดวงเท่านั้น ไม่ใช่ประกอบได้กับจิตทั้งหมด เหมือนอย่างสัพพจิตตสาธารณเจตสิก ซึ่งประกอบกับจิตทั่วไปและประกอบได้ทั้งหมด^{๒๑}

^{๒๑} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประจักษ์ที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๒๔.

(เจตสิกที่เรียกรายแพร่กระจายทั่วไป คือ เกิดกับจิตได้ทั้งฝ่ายกุศลและอกุศล แต่ไม่แน่นอนเสมอไป ทุกดวง)^{๒๒} ปกิณณกเจตสิก มีจำนวน ๖ ดวง คือ

๑) วิตกเจตสิก^{๒๓} (ความตรึกอารมณ์) เป็นธรรมชาติที่ยกจิตขึ้นสู่ความคิดนึก หรือตรึกไปในเรื่องราวต่าง ๆ เป็นเรื่องราวที่ผ่านมาแล้วบ้าง เรื่องราวที่ยังไม่เกิดขึ้นบ้าง เช่น ไปดูภาพยนตร์เรื่องที่สนุกสนานแล้ว นำมาเล่าสู่กันฟัง ผู้เล่าก็ยกจิตเล่าไปตามเรื่องราว ผู้ฟังก็ยกจิตฟังตามเรื่องราวที่เล่า ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานไปด้วยไม่ว่างเหงาหาวนอน อุปมาเหมือนกับบุรุษไปรษณีย์ที่นำจดหมายเรื่องโน้นเรื่องนี้มาส่ง ทำให้จิตได้นึกคิดต่อ วิตกเจตสิก นี้เมื่อยกจิตขึ้นสู่เรื่องราวบ่อย ๆ จะไม่เกิดอาการง่วง คนที่นอนไม่หลับก็ คือ คนที่หยุดคิดไม่ได้ จิตจึงไม่ว่างไม่หลับ ถ้าจะให้หลับ ก็คือ เลิกคิด หยุดคิดให้เป็นแล้ว จะหลับง่ายตามตั้งใจ, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์เป็นลักษณะ, มีการกระทำให้จิตกระทออารมณ์บ่อย ๆ เป็นกิจ, มีจิตที่นำเข้าไปในอารมณ์เป็นผล, มีอารมณ์หรือมีนามชนันท์ ๓ ที่เหลือเป็นเหตุใกล้

๒) วิจารณ์เจตสิก (ความตรองหรือพิจารณาอารมณ์) เป็นธรรมชาติที่ประทับประคองจิตไว้ในเรื่องราวหรืออารมณ์ต่าง ๆ ตามที่ต้องการมีให้ไปที่อื่น การทำงานของวิตกเจตสิกและวิจารณ์เจตสิกนี้ ใกล้ชิดกันมาก เหมือนกับนกที่บินกลางอากาศ เมื่อกระพือปีกแล้วจะร่อนต่อไป วิตกเจตสิกเหมือนกับการกระพือปีกของนก วิจารณ์เจตสิกเหมือนกับการร่อนต่อไปของนก ซึ่งจะเห็นว่าการร่อนต่อไปของนก คือ วิจารณ์เจตสิกนั้น มีความสุขุมกว่าการกระพือปีก คือ วิตกเจตสิกทั้งสองนี้ จะทำงานร่วมกันเสมอ สำหรับบุคคลที่ยังไม่ถึงฌาน ถ้าเป็นจิตของผู้ถึงฌานที่ ๑ และฌานที่ ๒ แล้ว เจตสิกทั้งสองนี้จะแยกออกจากกัน นอกจากนี้ วิจารณ์เจตสิกยังเป็นปฏิปักษ์กับวิจิกิจฉาเจตสิกที่อยู่ในนิวรณ์ธรรม, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีการประกอบสหชาติธรรมไว้ในอารมณ์นั้นเป็นกิจ, มีการตามผูกพันจิตไว้ในอารมณ์เป็นผล, มีอารมณ์เป็นเหตุใกล้ หรือ มีนามชนันท์ ๓ ที่เหลือ เป็นเหตุใกล้

๓) อธิโมกขเจตสิก (ความปลงใจหรือปักใจในอารมณ์) เป็นธรรมชาติที่ช่วยในการตัดสินใจ ไม่เกิดการลังเล สามารถตัดสินใจได้เด็ดขาด ไม่ว่าการตัดสินใจนั้น จะถูกหรือผิดก็ตาม ไปถึงทางแยกที่ไม่มีเครื่องหมายบอกไว้ข้างหน้าว่าจะไปไหน คนขับก็จะต้องตัดสินใจทันทีว่าจะไปทางซ้ายหรือทางขวา คนที่มีอธิโมกขเจตสิกอยู่ในใจจะเป็นคนที่กล้าได้กล้าเสีย ตัดสินใจได้เด็ดขาด จึงเป็นคนที่ตรงกันข้ามกับคนขี้ลาดที่ไม่กล้าตัดสินใจ (วิจิกิจฉา) จะทำอะไรสักอย่างหนึ่งก็คิดแล้วคิดอีกตัดสินใจไม่ได้, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีการตัดสินใจเด็ดขาดเป็นลักษณะ, มีการตั้งมั่นไม่รวนเรในอารมณ์เป็นกิจ, มีการตัดสินใจเป็นผล, มีธรรม (อารมณ์) ที่จะต้องตัดสินใจเป็นเหตุใกล้

๔) วิริยเจตสิก (ความเพียร) เป็นธรรมชาติที่เพียรพยายาม เมื่อเกิดขึ้นกับคนใดก็จะทำให้จิตใจของคนนั้น มีความอดทนต่อสู้กับความยากลำบาก มีความอดสาหะพากเพียร ไม่รู้สึกท้อถอยในการทำงาน ขยันหมั่นเพียรในการทำบุญตักบาตร รักษาศีล เจริญภาวนา ถ้าเป็นคนพื้นเพที่มีจิตใจต่ำ ก็จะขยันไปในทางความชั่วทำบาปอกุศล สร้างความเดือดร้อนให้กับผู้อื่นรำไป

^{๒๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๒๗๘.

^{๒๓} ดุราละเยียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๗/๒๘.

ในบางครั้งจิตของคนเรา ก็เกิดความเบื่อหน่ายท้อถอย ในการที่จะทำความดี เพราะเข้าใจว่าทำดีแล้วไม่ได้ดี วิธีที่จะปลุกใจขึ้นมา ให้ทำความดีต่อไปนั้น ให้พิจารณาถึงสังเวควัตถุ ๘ ประการ ให้นึกถึงความทุกข์ที่ร่ออยู่ข้างหน้ามากมาย ถ้าเราไม่ทำความดี ก็ไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้เลย คือ ทุกข์ที่เกิดจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ทุกข์ที่จะต้องไปอยู่ในอบายภูมิทั้งสี่ คือ นรก เปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉาน เมื่อเราเห็นทุกข์โทษของสิ่งเหล่านี้ เราก็มองเห็นวิริยะ เพียรพยายามขึ้นมาเอง ในเรื่องเกี่ยวกับการงาน การเดินทาง และเรื่องอาหาร การรับประทานให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี, มีลักษณะที่จิตตก คือ มีความอดทนต่อสู้กับความลำบากเป็นลักษณะ, มีการอดทนุหนุธรรมที่เกิดพร้อมกับตนไม่ให้ถอยหลังเป็นกิจ, มีการไม่ท้อถอยเป็นผลปรากฏ, มีความสด คือ สังเวควัตถุ ๘ (ชาติทุกข์, ชราทุกข์, พยาธิทุกข์, มรณทุกข์, อบายทุกข์, วัฏฏมุลกในอดีต, ในอนาคต, อาหารปริเยฐมุลกในปัจจุบัน) เป็นเหตุใกล้, มีวิริยารัมภวัตถุ ๘ เป็นเหตุใกล้

๕) ปีติเจตสิก (ความปลาบปลื้มในอารมณ์, อิ่มใจ) คือ ความปลาบปลื้ม หรือความอิ่มใจในอารมณ์ จะเกิดขึ้นในขณะที่เราทำบุญทำกุศล นั่งสมาธิเจริญฌานหรือแม้แต่ในขณะที่เรายินดีพอใจสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาก ๆ ปีตินี้ก็เกิดขึ้นได้ลักษณะของปีติเจตสิก มี ๕ ประการ คือ (๑) ปลาบปลื้มใจเล็กน้อยพอรู้สึกขลุ่ย, (๒) ปลาบปลื้มใจเป็นขณะ ๆ ซึ่งเกิดขึ้นบ่อย, (๓) ปลาบปลื้มใจจนตัวโยกตัวโคลง, (๔) ปลาบปลื้มใจจนถึงกับตัวลอย, (๕) ปลาบปลื้มใจจนอึดอึดซาบซ่าไปทั่วกายและใจ, มีลักษณะที่จิตตก คือ มีความเข้มข้นในใจในอารมณ์เป็นลักษณะ, มีการทำให้อึดอึดซาบซ่าหรือมีการทำให้ซาบซ่าทั่วร่างกายเป็นกิจ, มีความพอใจเป็นผล, มีนามขันธ์ ๓ ที่เหลือเป็นเหตุใกล้

๖) ฉันทเจตสิก (ความพอใจในอารมณ์) ฉันทเจตสิก มีความพอใจในขณะที่เห็นของสวย ๆ เสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ รสอาหาร ที่อร่อย ๆ เป็นต้น เมื่อสิ่งเหล่านี้หมดไป ย่อมจะเสาะแสวงหาอีก บางทีก็ได้มาในทางที่ไม่ถูกต้องเป็นทุจริต คือ ทำบาปอกุศลกรรมบ้าง บางทีก็ได้มาด้วยวิธีที่ถูกต้องเป็นสุจริต จะเห็นได้ว่าความต้องการของฉันทเจตสิกกับโลกเจตสิกนั้นใกล้เคียงกันมาก แต่ความต้องการที่เป็นฉันทเจตสิกกับความต้องการของโลกเจตสิก ไม่เหมือนกัน คือ ความต้องการของโลกเจตสิกนั้น ย่อมยึดและติดใจอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ส่วนความต้องการของฉันทเจตสิก ไม่ยึดและติดใจในอารมณ์ เหมือนการรับประทานขนมกับการรับประทานยา เมื่อหายจากโรคแล้วก็คงไม่ติดใจในรสของยาอีก ที่ต้องการยาเพื่อรักษาให้หายจากโรคเท่านั้น เปรียบได้กับฉันทเจตสิกนั่นเอง, มีลักษณะที่จิตตก คือ มีความปรารถนาเพื่อกระทำเป็นลักษณะ, มีการแสวงหาอารมณ์เป็นกิจ, มีความปรารถนาอารมณ์เป็นผล, มีอารมณ์เป็นเหตุใกล้

๒. อกุศลเจตสิก ๑๔ (เจตสิกฝ่ายอกุศล) เป็นเจตสิกที่ชั่วที่บาป ที่หยาบ ที่ไม่งาม ที่ไม่ฉลาด เมื่อเข้าประกอบกับจิตแล้ว ย่อมทำให้จิตเศร้าหมอง เร่าร้อน ตกเป็นอกุศลจิตไปด้วยอกุศลเจตสิกนี้ จึงประกอบได้เฉพาะอกุศลจิต ๑๒ ดวงเท่านั้น จะประกอบกับจิตอย่างอื่น (อเหตุกจิต ๑๘ หรือ โสภณจิต ๕๙) ไม่ได้^{๒๔}

^{๒๔} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๓.

อกุศลเจตสิกมี ๑๔ ดวง แบ่งออกเป็น ๕ นัย คือ ก) โมจตุกเจตสิก ๔ ดวง, ข) โลติกเจตสิก ๓ ดวง, ค) โทจตุกเจตสิก ๔ ดวง, ง) ถิทุกเจตสิก ๒ ดวง, จ) วิจิกิจฉาเจตสิก ๑ ดวง ดังนี้

ก. **โมจตุกเจตสิก ๔** หมายถึง กลุ่มเจตสิกที่มีโมหเจตสิกเป็นประธาน มี ๔ คือ โมหเจตสิก, อหิริกเจตสิก, อนัตตัปเจตสิก, และอุทัจจเจตสิก, โมจตุกเจตสิกนี้ ประกอบกับอกุศลจิตได้ทั้ง ๑๒ ดวง จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สัพพากุศลสาธารณเจตสิก”^{๒๕} (เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับอกุศลจิตทุกดวง)^{๒๖}

๑) โมหเจตสิก (ความหลง) คือ ความหลง ทำให้ไม่รู้ความจริงของสภาวะธรรม ไม่รู้เรื่องทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ การดับทุกข์ หนทางที่จะดับทุกข์ เป็นต้น หรือหลงใหลในอารมณ์ ได้แก่ หลงจากรูปนาม เพราะความไม่รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีความไม่รู้อารมณ์ของสภาวะธรรมเป็นลักษณะ, มีการปกปิดสภาวะแห่งอารมณ์เป็นกิจ, มีการปฏิบัติผิดเป็นผลปรากฏ, มีการใส่ใจต่ออารมณ์โดยไม่แยบคายเป็นเหตุใกล้, อีกนัยหนึ่ง มีความมืดบอดแห่งจิตเป็นลักษณะ, มีความไม่แทงตลอดในสภาวะธรรมเป็นกิจ, มีการปฏิบัติผิดเป็นผลปรากฏ, มีการใส่ใจในอารมณ์โดยไม่แยบคายเป็นเหตุใกล้

๒) อหิริกเจตสิก (ความไม่ละอายต่อบาป) คือ ความไม่ละอายต่อบาป ไม่ละอายต่อการทำอกุศล เนื่องจากไม่เคารพในตนเอง ในวัย ในเพศ หรือในตระกูลของตน เป็นต้น จึงเกิดการทำชั่วโดยไม่ละอายต่อบาป, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีความไม่เกลียดกายทุจริต เป็นต้น หรือมีความไม่ละอายกายทุจริต เป็นต้น เป็นลักษณะ, มีการกระทำความบาปเป็นกิจ, มีความไม่ห่อถ้อยต่อบาปธรรมเป็นผล, มีความไม่เคารพตนเป็นเหตุใกล้

๓) อนัตตัปเจตสิก (ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป) คือ ความไม่สะดุ้งกลัวต่อบาป ไม่สะดุ้งกลัวต่อการทำอกุศลกรรม ไม่มีความเกลียดต่อบาป อันเนื่องมาจากในจิตใจนั้น ขาดความเคารพต่อผู้อื่น ไม่มีความเกรงใจผู้อื่น จึงสร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีความไม่กลัวกายทุจริต เป็นต้น หรือมีความไม่หวาดเสียวกายทุจริต เป็นต้น เป็นลักษณะ, มีการกระทำความบาปเป็นกิจ, มีความไม่ห่อถ้อยต่อบาปธรรมเป็นผล, มีความไม่เคารพผู้อื่นเป็นเหตุใกล้

ในอภิธัมมัตถวินิรুক্তีภา เปรียบเทียบไว้ว่า “บุคคลผู้ไม่มีหิริ ย่อมไม่เกลียดบาป เหมือนสุกรไม่เกลียดคูด บุคคลผู้ไม่มีโอตตัมปะ ย่อมไม่กลัวบาป ดุจตักแตนไม่กลัวไฟ ฉะนั้น”^{๒๗}

๔) อุทัจจเจตสิก (ความฟุ้งซ่าน) คือ ความฟุ้งซ่าน ไม่มีความสงบใจ คิดนึกไปในเรื่องราวต่าง ๆ มากมายจนทำให้นอนไม่หลับ เนื่องจากขาดความฉลาดที่จะผูกจิตใจของตนไว้กับท่าทางการนอนหรือลมหายใจ หรือผูกไว้กับการภาวนา พุท หายใจเข้า โธ หายใจออก, มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีความไม่สงบเป็นลักษณะ, มีความไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นกิจ, มีความพล่าน

^{๒๕} นายวรรณสิทธิ ไทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๔.

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๒๗๘.

^{๒๗} นายวรรณสิทธิ ไทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๗.

ไปในอารมณ์เป็นผล, มีความใส่ใจอันไม่แยกคายในอารมณ์เป็นเหตุใกล้, ความหมายของอุทธานัจจ โดยปริยายอื่น ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบ ความวุ่นวายใจ ความพล่านแห่งจิต ชื่อว่า อุทธานัจจ^{๒๘}

ตั้งแต่ ข) โลกเจตสิก ๓ ดวง, ค) โทกตูกเจตสิก ๔ ดวง, ง) ถิทุกเจตสิก ๒ ดวง, จ) วิจิจกเจตสิก ๑ ดวง เรียกอีกอย่างว่า ปกิณณกอกุศลเจตสิก ๑๐ (อกุศลเจตสิกที่เกิดเรียกรายแก่ อกุศลจิต)^{๒๙} ดังนี้

ข. **โลกเจตสิก ๓** หมายถึง กลุ่มเจตสิก ที่มีโลเจตสิกเป็นประธาน ได้แก่ โลกเจตสิก, ทิฏฐิเจตสิก, และมานเจตสิก^{๓๐} กลุ่มโลภะ เป็นเรื่องของความอยากได้ เมื่อเจตสิกกลุ่มนี้ ประกอบอยู่ในจิตของผู้ใด จะทำให้ผู้นั้นเต็มไปด้วยความโลภ มีความอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด ทำให้หนึ่งเฉยอยู่ไม่ได้ จะต้องกระเสือกกระสนหาสิ่งที่มาสนองความต้องการทางตาในสิ่งที่สวยงาม, สมองความต้องการทางหู คือ เสียงที่มีความไพเราะเสนาะหู, ทางจมูก คือ กลิ่นที่หอม ๆ แม้จะต้องหา มาด้วยราคาแพง ก็ไม่รู้สึกเสียดาย, สมองความต้องการทางลิ้น คือ รสอาหารที่เลอเลิศ แม้จะต้อง เสียเวลาและเงินทอง ก็ลงทุนเดินทางไปเพื่อความอร่อยเพียงมือเดียวหรือแสวงหาสัมผัสอันอ่อน นุ่มถูกใจ ถ้าสังเกตดูจะพบว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องทำให้จิตใจมีความกระวนกระวาย ความสงบเยือก เย็น ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจเลย เมื่อผู้นั้นสะสมความต้องการไว้มาก ๆ ตายไปย่อมเป็นเปรตหิวโหย มีความอยากไม่มีที่สิ้นสุดเจตสิกกลุ่มนี้ มีรายละเอียด ดังนี้

๑) โลกเจตสิก (ความอยากได้อารมณ์) ภาวะของจิตที่ให้เกิดความรัก ความอยาก ได้ความติดใจในของสวย ๆ งาม ๆ เช่น ความรักของชายหนุ่มหญิงสาว มีความรัก ความพอใจใน ความสวยงามของเรือนร่าง ในน้ำเสียง เป็นต้น โดยทั่วไปก็ได้แก่ความยินดีพอใจใน รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นั้นเอง บางทีเราก็มักเรียกว่าตัณหา (ความต้องการ) ราคะ (ความกำหนัด) กามะ (ความ ไคร่) นันทะ (ความเพลิดเพลิน) เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นกิเลส ทำให้จิตใจและร่างกาย กระวนกระวาย กระสับกระส่าย หากความสงบไม่ได้ เมื่อตายลงในขณะที่มีความรู้สึกเช่นนี้ ก็ต้องไปเกิดเป็นเปรตตก อยู่ในภาวะอดอยากหิวโหย, มีลักษณะที่จดจำ คือ มีความยึดอารมณ์เป็นลักษณะ, มีความข้องติดอยู่ ในอารมณ์เป็นกิจ, มีความไม่ยอมละเป็นผล, มีการเห็นความสำราญในสังโยชนธรรมเป็นเหตุใกล้,

มีอุปมาสภาพโลกเจตสิกว่า มีความยึดอารมณ์เป็นลักษณะ ดุจลิงติดตัง มีลักษณะ ยึดอารมณ์ ดุจลิงติดตัง, มีการเกาะเกี่ยวอารมณ์เป็นกิจ ดุจขึ้นเนื้อเขาใส่ลงในกระทะร้อน, มีการไม่ บริจาคเป็นผล ดุจสีแห่งน้ำมันแฉะยาหยอดตา, มีทัศนคติในการยินดีในธรรมอันเป็นเครื่องผูกมัด เป็นที่ ยึดถือเป็นเหตุใกล้ให้เกิดขึ้นเจริญผุดขึ้น เสมอโดยเป็นแม่น้ำ คือ ตัณหา พัดพาสัตว์ไปสู่อบายดุจ แม่น้ำมีกระแสเชี่ยว พัดพาสัตว์ไปสู่มหาสมุทรฉะนั้น^{๓๑}

^{๒๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๒๙/๑๒๔.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๒๗๘.

^{๓๐} นายวรรณสิทธิ ไวยะเสวี, *คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๓๙.

^{๓๑} พุ.อิต.อ. (ไทย) ๔๕/๔/-/๗๒., อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๖/๒/-/๖.

๒) ทัศนคติเจตสิก (ความเห็นผิด) คือ ภาวะของจิตใจที่เห็นผิดไปจากความจริง เห็นว่าบุญบาปไม่มี ทำบุญบาปไม่มีผล ไม่ต้องรับผล ไม่อยากพบเห็น แม้ท่านจะเป็นพระอรหันต์บุคคล ทัศนคติเจตสิกนี้ มีความละเอียดละออมาก ปุณฺณทั่วไพบ้มีความเห็นผิดจากความเป็นจริงทุกคน โดยเข้าใจว่า เป็นตัว เป็นตน มีเรา มีเขา เรียกว่า ทัศนคติสามัญ นอกจากนี้ยังมีความเห็นผิดพิเศษอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า นิตยมติจณทัศนคติ เมื่อใครเห็นผิดและปฏิบัติตนเผยแผ่ความเห็นผิดของตนแล้ว เมื่อตายไป ต้องตกนรกแน่นอน, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความยึดมั่นโดยหาปัญญาไม่ได้เป็นลักษณะ, มีความถือผิดจากสภาวะธรรมเป็นกิจ, มีการยึดถือความเห็นที่ผิดเป็นผล, มีการไม่อยากเห็นพระอริยะเป็นต้น เป็นเหตุไกล้, ทัศนคติเจตสิก ตามนัยอภิธรรมนี้ หมายถึง “มติจณทัศนคติ”

๓) มานเจตสิก (ความถือตัว) คือ ความถือตน ความทะนงตน มักจะเอาตนเองเข้าไปเปรียบเทียบกับคนอื่นเสมอว่า ตนมีชาติ โคตร สกุล ทรัพย์สมบัติ ศิลปวิทยา การงานหรือความฉลาดที่เหนือกว่าคนอื่นบ้าง เสมอกับคนอื่นบ้าง หรือต่ำกว่าคนอื่นบ้าง ทำให้จิตใจว่าขุนชาติ ความสงบ ไม่เป็นที่ตั้งของกุศล เมื่อเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ จะเกิดในตระกูลที่ต่ำต้อย เช่น ขอทาน จงรู้ได้เลยว่าในอดีตนั้น เขาเป็นคนเหยียดหยันทะนงตน ลบหลู่ดูถูกเหยียดหยามคนอื่นไว้ ไม่นึกถึงบุญคุณคนที่เคยช่วยเหลือมา จึงตกอยู่ในสภาพเช่นนี้, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีการทะนงตนเป็นลักษณะ, มีการยกย่อง (ตนและสัมปยุตตธรรม) เป็นกิจ, มีความปรารถนาสูงเหมือนธงเป็นผล, มีความโลภที่ปราศจากปัญญาเป็นเหตุไกล้

ค. โทสเจตสิก ๔ หมายถึง กลุ่มเจตสิกที่มีโทสเจตสิกเป็นประธาน มีอยู่ด้วยกัน ๔ ดวง คือ โทสเจตสิก, อิสสาเจตสิก, มัจฉริยเจตสิก และกุกกุจเจตสิก, โทสเจตสิกนี้ ย่อมประกอบในอกุศลจิตที่เป็นโทสมูลจิต ๒ ดวง ตามสมควรเท่านั้น จะประกอบในอกุศลจิตประเภทอื่น เช่น โลภมูลจิตหรือโมหมูลจิตไม่ได้^{๓๒} มีรายละเอียด ดังนี้

๑) โทสเจตสิก ธรรมชาติที่ประทุษร้ายอารมณ์ (ความคิดประทุษร้าย) คือ ความโกรธ ความอาฆาต ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย ความพิโรธ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ที่อยู่ในจิตใจของคนเรา ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐีมีเงิน คนยากจน เชื้อใจหรือว่าจะอยู่ในฐานะอย่างไร ก็ตามเมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้ว ย่อมจะกลายเป็นคนหยาบซ้า กักขะ ขาดความเมตตาปรานี มีความดุร้ายเหมือนอสรพิษ มีความกระสับกระส่ายเหมือนคนที่ถูกยาพิษ เหตุที่ทำให้เกิดความโกรธขึ้นได้มีหลายประการด้วยกัน เช่น นายดำและนายแดง เป็นพี่น้องกันแต่มาขัดใจกัน เพราะนายดำเป็นคนไม่ดี ชอบเล่นการพนัน และได้โกงมรดกส่วนแบ่งของนายแดงและน้อง ๆ ไปเป็นจำนวนมาก จนสุดท้ายก็หมดตัวเพราะการพนัน ญาติ ๆ กลับมาขอให้นายแดงช่วยเหลือกู้เงินนายดำ เพราะเห็นแก่ความเป็นพี่เป็นน้อง ทำให้นายแดงพลอยโกรธญาติ คนที่มาพูดขอให้ช่วยไปด้วย ชี้ให้เห็นว่าความโกรธความไม่พอใจนั้น เกิดจากมีคนมาทำความเสื่อมเสียให้ กำลังทำความเสื่อมเสียให้ หรือจะทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา แก่คนที่รักหรือเกื้อหนุนคนที่เราเกลียดหรือแม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การเดินสะดุดขาเก้าอี้ก็เป็นเหตุให้เรา

^{๓๒} นายวรรณสิทธิ ไวยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๕.

โกรธได้เช่นกัน ความโกรธจึงเป็นความชั่วร้ายที่เกิดทางจิตใจ ถ้าละความโกรธได้ ก็จะมีชีวิตอยู่ด้วยความผาสุก ผู้ใดสะสมความโกรธบ่อยจะทำให้ขาดความสุขในชีวิต เกิดโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เมื่อตายลงย่อมไปเสวยผลของความโกรธในนรก, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความชั่วร้ายหยาบกระด้างเป็นลักษณะ, มีการเผาที่อาศัยของตนเป็นกิจหรือมีความกระสับกระส่ายพลุ่งพล่านเป็นกิจ, มีการประทุษร้ายตนและผู้อื่นเป็นผล

๒) อิสสาเจตสิก (ความริษยา) เป็นเจตสิกตัวที่ ๒ ในกลุ่มของความโกรธ เป็นเรื่องของจิตใจที่มีความริษยา ไม่ยินดีในการได้ลาภ ใต้ศของผู้อื่น เห็นคนอื่นเขาได้ดียิ่งร้อนใจที่เรียกว่า ไพรยานันแหละ ชีวิตจะขาดความสุข เป็นตัวผูกหรือเครื่องผูกมัดที่เรียกว่า อิสสาสังโยชน ทำให้ต้องเวียนเกิดเวียนตาย ในภพน้อยภพใหญ่ ในวัฏฏสงสารอันยาวนาน, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความริษยาสมบัติของผู้อื่นเป็นลักษณะ, มีความไม่ยินดีในสมบัติผู้อื่นเป็นกิจ, มีการเบียดเบียนผู้อื่นจากสมบัติผู้อื่นเป็นผล, มีสมบัติของผู้อื่นเป็นเหตุไกล่

๓) มัจฉริยเจตสิก (ความตระหนี่) คือ ความตระหนี่เหนียวแน่น หวงแหนในทรัพย์และความดีของตน ไม่ยอมเสียสละให้แก่ผู้อื่น ซึ่งมีหลายอย่างด้วยกัน คือ การตระหนี่หวงแหนที่อยู่อาศัย ที่หลับนอน เช่น มีญาติเดินทาง มาจากต่างจังหวัด ขอพักอาศัยสัก ๒ - ๓ วัน ก็ไม่ให้อาศัย การหวงลาภที่ได้มาไม่ยอมแบ่งปัน เช่น วันปีใหม่ บางคนได้ของขวัญมาเยอะ แต่เก็บไว้คนเดียว แทนที่จะแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง การตระหนี่ในตระกูล ไม่ยอมให้คนอื่นร่วมใช้ กลัวคนอื่นจะมาทำให้ตระกูลตกต่ำไปการตระหนี่ในวรรณะ คือ ความงาม ต้องการให้ตนงามเพียงคนเดียว ไม่ยินดีในความงามของคนอื่น รวมถึงการตระหนี่ในธรรมด้วย โดยไม่ต้องการให้คนอื่นรู้ตามที่ตนรู้ ซึ่งล้วนแต่ทำให้จิตใจเร่าร้อน เพราะกลัวคนอื่นจะมาเบียดเบียนในทรัพย์และคุณความดีของตน แม้เป็นเศรษฐีร่ำรวยเงินทอง ต้องขึ้นไปพุงข้าวมธุปายาสบนยอดปราสาท เพราะกลัวคนอื่นเห็นเข้าจะมาขอกิน, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความหวงแหนสมบัติของตนเป็นลักษณะ, มีการไม่ชอบให้สมบัติของตนเป็นสาธารณะแก่ผู้อื่นเป็นกิจ, มีการบูดเบี้ยวหน้าเป็นผล, หรือมีความเหนียวแน่นเป็นผล, มีสมบัติของตนเป็นเหตุไกล่

๔) กุกกุจเจตสิก (ความเดือดร้อนใจ) คือ ความเดือดร้อนใจในบาปที่ตนได้ทำไว้ และความดีที่คิดว่า จะทำแต่ยังไม่ได้ทำ รวมทั้งการคิดที่ว่า สิ่งนี้ควรทำแต่ไม่ทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำแต่ได้ทำไปแล้ว เหมือนกันกับคนที่บนตัวเองว่าจะบวช แต่ก็ยังไม่มีโอกาสจะบวช จึงคิดเดือดร้อนใจกลัวภัยต่าง ๆ จะมาถึงตน เป็นต้น, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความเดือดร้อนใจในภายหลังเป็นลักษณะ, มีความเศร้าโศกเนื่อง ๆ ในกรรมที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำเป็นกิจ, มีความร้อนใจเป็นผล, มีอกุศลกรรมที่ทำแล้วและอกุศลกรรมที่ยังไม่ได้ทำเป็นเหตุไกล่

ง. **ถิทุกเจตสิก ๒** หมายถึง เจตสิก ๒ ดวง ได้แก่ ถินเจตสิกและมิทเจตสิก ชื่อว่า ถิทุกะ โดยยกถินเจตสิกเป็นประธาน เจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ ถ้าจะเกิดขึ้นประกอบกับอกุศลสังขาริกจิต ๕ ดวง ก็เกิดพร้อมกันทั้ง ๒ ถ้าไม่เกิดก็ไม่เกิดด้วยกัน^{๓๓} มีรายละเอียด ดังนี้

^{๓๓} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๙.

๑) ถีนเจตสิก (ความหดหู่) เป็นเจตสิกที่เกิดขึ้นแล้ว ทำให้จิตใจหดหู่ท้อถอย ไม่อยากจะทำคุณงามความดีหรือเพียรพยายามต่อไป เวลาอ่านหนังสือหรือปฏิบัติธรรมอยู่ จะเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมา บอกไม่ถูกว่าเพราะอะไร เช่น บางคนตั้งใจเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๑ สัปดาห์ แต่พอปฏิบัติได้เพียง ๓ วัน ก็เกิดความท้อแท้เบื่อหน่าย จนทนไม่ไหวต้องออกจากกรรมฐาน เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะถูก ถีนเจตสิก เข้าปรุงแต่งจิตใจ ทำให้เกิดความท้อแท้ขึ้นมานั่นเอง, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีการไม่อดสาหะเป็นลักษณะ, มีการทำลายความเพียรเป็นกิจ, มีความท้อถอยเป็นผล, มีการกระทำในใจต่ออารมณ์ไม่แยบคายเป็นเหตุใกล้

๒) มิตฺตเจตสิก (ความง่วงเหงา) คือ เจตสิกที่ทำให้จิตใจง่วงซึม ท้อถอยจากความตั้งใจอยากที่จะนอนหรือนั่งสัพหงก โกงง่วง สมองไม่ปลอดโปร่งคิดอะไรไม่ออก จึงเป็นสิ่งที่กัณท์กุศลธรรมทั้งหลาย ไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ เหมือนกับทำนบกั้นน้ำไว้ ทำให้พืชไร่ไม่ได้รับความชุ่มชื้นจากน้ำ, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความไม่ควรแก่การงานเป็นลักษณะ, มีการกัณท์กัมมังสัมปัตตธรรมเป็นกิจ, มีความท้อถอยเป็นผลหรือมีความโง่งงเป็นผล, มีการกระทำในใจต่ออารมณ์ไม่แยบคายเป็นเหตุใกล้

เจตสิก ๒ ดวงนี้ เป็นเจตสิกที่ขัดขวางต่อความเจริญก้าวหน้า ในด้านความคิด และการกระทำทั้งปวง จะเกิดพร้อมกันเสมอ ในคนที่มิจิตใจไม่เข้มแข็ง (สังขาริกจิต) ถ้าไม่เกิดก็ไม่เกิดด้วยกัน เหมือนดวงไฟกับแสงสว่าง เมื่อดวงไฟหรือแสงสว่างก็จะลดน้อยลงไปพร้อม ๆ กัน

จ. วิจิกิจจาเจตสิก ๑ ความลังเลสงสัย มีรายละเอียด ดังนี้

๑) วิจิกิจจา (ความคลางแคลงสงสัย) คือ ความสงสัย ความลังเลไม่แน่ใจ จนไม่กล้าตัดสินใจในสิ่งที่เผชิญหน้าอยู่ เป็นเจตสิกที่ไม่มีกลุ่มมีเพียงดวงเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นกับจิตใจของคนเราแล้ว สามารถจะทำให้จิตใจเกิดความลังเลสงสัยว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ชาตินี้ ชาติหน้าจะมีจริงหรือ ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำความดีทั้งหลาย ทำให้ความดีที่กระทำอยู่ เกิดความชะงักงันไม่ก้าวหน้าต่อไป จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่เราควรจะได้มีความรู้ความเข้าใจ ในสภาพธรรมที่กำลังเกิดขึ้นนี้ให้ได้ว่า สิ่งนี้ คือ มารของความดี มารของมรรค ผล นิพพาน, มีลักษณะที่จตุกะ คือ มีความลังเลเป็นลักษณะ, มีความหวั่นไหวในอารมณ์เป็นกิจ, มีความไม่สามารถตัดสินใจได้เป็นผล, มีการกระทำในใจต่ออารมณ์ไม่แยบคายเป็นเหตุใกล้

๓. โสภณเจตสิก ๒๕ (เจตสิกฝ่ายดีงาม) โสภณเจตสิกนี้ เมื่อประกอบกับจิต ย่อมเรียกชื่อจิตนั้นว่า โสภณจิต ตามเจตสิกที่ประกอบด้วย ส่วนจิตที่มีชื่อว่า อโสภณจิตนั้น ย่อมแสดงว่าจิตเหล่านั้น มิได้ประกอบด้วยโสภณเจตสิก ฉะนั้น พึงเห็นว่า โสภณเจตสิกนั้น ย่อมประกอบได้ในโสภณจิต ๕๙ หรือ ๙๑ ดวงเท่านั้น โสภณเจตสิก มี ๒๕ ดวง แบ่งออกเป็น ๔ นัย คือ ก) โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง, ข) วิรตีเจตสิก ๓ ดวง, ค) อัปมัญญาเจตสิก ๒ ดวง, ง) ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑ ดวง^{๓๔} มีรายละเอียด ดังนี้

^{๓๔} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ประจําเขตที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๙-๖๕.

ก. โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ (เจตสิกที่เกิดทั่วไปกับจิตตังงามทุกดวง)^{๓๕} โสภณสาธารณเจตสิกทั้ง ๑๙ ดวงนี้ จะเข้าประกอบจิตใจ ในการทำความดีทุกประเภท เกิดขึ้นได้ในจิตใจของคนทั่วไป ขณะที่ทำคุณงามความดี เช่น ขณะที่ทำทาน รักษาศีล เจริญสมณวิปัสสนาหรือว่าเกิดขึ้นกับโสภณจิต ๕๙ ดวง หรือ ๙๑ ดวง ซึ่งเราได้ศึกษามาแล้ว คือ กามาวจรโสภณจิต ๒๔ ดวง (การทำบุญทั่วไป) มหัคคตจิต ๒๗ ดวง (การทำรูปฌานและอรุณฌาน) โลกุตตรจิต ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง (การตัดกิเลสได้โดยเด็ดขาด) ถ้ายังจำไม่ได้ต้องไปทบทวนดูอีกครั้ง เพื่อความเข้าใจ

๑) สัทธาเจตสิก (ความเชื่อ) ธรรมชาติที่มีความเชื่อเลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ตามความเป็นจริง เชื่อในกรรมและผลของกรรม เป็นต้น

๒) สติเจตสิก (ความระลึกได้, ความสำนึกพร้อมอยู่) ธรรมชาติที่มีความระลึกในอารมณ์ที่เกี่ยวกับกุศลธรรม มีคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๓) หิริเจตสิก (ความละอายต่อบาป) ธรรมชาติที่มีความเกลียดและละอายต่อการงานอันเป็นทุจริต

๔) โอตตปปเจตสิก (ความสะดุ้งกลัวต่อบาป) ธรรมชาติที่สะดุ้งกลัวต่อการงานอันเป็นทุจริต

๕) อโลภเจตสิก (ความไม่อยากได้อารมณ์) ธรรมชาติที่ไม่อยากได้และไม่ติดอยู่ในกามคุณอารมณ์

๖) อโทสเจตสิก (ความไม่คิดประทุษร้าย) ธรรมชาติที่ไม่ประทุษร้ายในอารมณ์

๗) ตัตถัมมฉัตตตาเจตสิก (ความเป็นกลางในอารมณ์นั้น ๆ) ธรรมชาติที่ทำให้จิตเจตสิกสม่ำเสมอในกิจของตน ๆ ไม่ให้มีการยิ่งหย่อน

๘) กายปัสสัทธิเจตสิก (ความสงบแห่งกองเจตสิก) ธรรมชาติที่เป็นความสงบของเจตสิกชั้น ๓ ในการทำงานอันเป็นกุศล

๙) จิตตปัสสัทธิเจตสิก (ความสงบแห่งจิต) ธรรมชาติที่เป็นความสงบของจิตในการทำงานอันเป็นกุศล

๑๐) กายลหุตาเจตสิก (ความเบาแห่งกองเจตสิก) ธรรมชาติที่เป็นความเบาของเจตสิกชั้น ๓ ในการทำงานอันเป็นกุศล

๑๑) จิตตลหุตาเจตสิก (ความเบาแห่งจิต) ธรรมชาติที่เป็นความเบาของจิต ในการทำงานอันเป็นกุศล

๑๒) กายมูทุตาเจตสิก (ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งกองเจตสิก) ธรรมชาติที่เป็นความอ่อนของเจตสิกชั้น ๓ ในการทำงานอันเป็นกุศล

๑๓) จิตตมูทุตาเจตสิก (ความอ่อนหรือนุ่มนวลแห่งจิต) ธรรมชาติที่เป็นความอ่อนของจิตในการทำงานอันเป็นกุศล

๑๔) กายกัมมัณฺญตาเจตสิก (ความควรแก่การงานแห่งกองเจตสิก) ธรรมชาติที่เป็นความควรของเจตสิกชั้น ๓ ในการทำงานอันเป็นกุศล

^{๓๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, หน้า ๒๗๙.

๑๕) จิตตกัมมัฏญฺดาเจตสิก (ความควรแก่การงานแห่งจิต) ธรรมชาติที่เป็นความควรของจิต ในการงานอันเป็นกุศล

๑๖) กายปาคุญญตาเจตสิก (ความคล่องแคล่วแห่งกองเจตสิก)

๑๗) จิตตปาคุญญตาเจตสิก (ความคล่องแคล่วแห่งจิต) ธรรมชาติที่เป็นความคล่องแคล่วของเจตสิกชั้น ๓ ในการงานอันเป็นกุศล

๑๘) กายชุกตาเจตสิก (ความซื่อตรงแห่งกองเจตสิก) ธรรมชาติที่เป็นความซื่อตรงของเจตสิกชั้น ๓ ในการงานอันเป็นกุศล

๑๙) จิตตชุกตาเจตสิก (ความซื่อตรงแห่งจิต) ธรรมชาติที่เป็นความซื่อตรงของจิตในการงานอันเป็นกุศล

โดยสรุป ในบรรดาโสภณสาธารณเจตสิกนั้น ปัสสัทธิเจตสิก ลหุตาเจตสิก มุทุตาเจตสิก กัมมัฏญฺดาเจตสิก ปาคุญญตาเจตสิก อุชุกตาเจตสิก ทั้ง ๖ ดวงนี้ มีเป็นคู่ ๆ กัน จึงรวมเป็น ๑๒ ดวง นับพร้อมด้วยศรัทธาเจตสิกเป็นต้นแล้ว โสภณสาธารณเจตสิกจึงมี ๑๙ ดวง เจตสิกเหล่านี้ ชื่อว่า โสภณสาธารณเจตสิกนั้น เพราะประกอบด้วยโสภณเจตสิกทั่วไปทั้งหมด เมื่อแยกบทแล้วมี ๒ คือ โสภณ + สาธารณ โสภณ คือ จิตที่มีความสวยงามอันไม่มีโทษ สาธารณะ หมายถึงทั่วไป เมื่อรวม ๒ บท เป็น โสภณสาธารณ = ทั่วไปในจิตที่มีความสวยงามอันไม่มีโทษ

ข. **วิรติเจตสิก ๓** (เจตสิกที่เป็นตัวความงดเว้น) วิรติเจตสิก เป็นธรรมชาติที่งดเว้นจากบาปกรรม มีปณาดิบาทเป็นต้น ภาวะแห่งการงดเว้นจากบาปกรรมหรือทุจริตกรรมนี้ ชื่อ วิรติ และเรียกสภาวะธรรม ที่เป็นเครื่องงดเว้นจากบาปกรรมว่า วิรติเจตสิก ภาวะแห่งการงดเว้นจากบาปกรรมที่ชื่อว่า วิรติ นั้นมี ๓ ประเภท คือ สัมปัตตวิรติ (งดเว้นจากบาปกรรมโดยความถึงพร้อมแห่งอริยาศัย), สมาทานวิรติ (งดเว้นจากบาปกรรมโดยยึดเอาสิกขาบทที่บัญญัติไว้), สมุจเฉทวิรติ (การงดเว้นจากบาปกรรมโดยเด็ดขาด), วิรติ อันเป็นภาวะแห่งการงดเว้นจากบาปกรรมนี้ มีสภาวะเป็นเจตสิกปรมาณู ที่ชื่อว่า วิรติเจตสิก มี ๓ ดวง ได้แก่ สัมมาวาจาเจตสิก, สัมมากัมมันตเจตสิก และ สัมมาอาชีวะเจตสิก^{๓๖} มีรายละเอียดดังนี้

๑) สัมมาวาจาเจตสิก (เจรจาชอบ) การตั้งใจงดเว้นจากการทำบาปทางวาจา คือ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ และไม่พูดเพ้อเจ้อ เรียกว่า วจีทุจริต ๔ ซึ่งไม่เกี่ยวกับการงานที่เป็นอาชีวะ, มีลักษณะที่จดุกะ คือ มีการป้องกันไว้ซึ่งวจีทุจริตเป็นลักษณะ, มีการเว้นจากมิจฉาววาจาเป็นกิจ, มีการประหาณมิจฉาววาจาเป็นผล, มีคุณธรรม คือ สัทธา หิริ โอตตปปะ เป็นต้น เป็นเหตุไถ่

๒) สัมมากัมมันตเจตสิก (กระทำชอบ) การตั้งใจงดเว้นจากการทำบาปทางกาย คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤติดินในกาม เรียกว่า กายทุจริต ๓ ที่ไม่เกี่ยวกับการงานที่เป็นอาชีวะ, มีลักษณะที่จดุกะ คือ มีการป้องกันกายทุจริตเป็นลักษณะ, มีการเว้นจากมิจฉากัมมันตะเป็นกิจ, มีการประหาณมิจฉากัมมันตะเป็นผล, มีคุณธรรม คือ สัทธา หิริ โอตตปปะ เป็นเหตุไถ่

^{๓๖} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๖๖.

๓) สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ได้แก่ การงดเว้นจากกายทุจริต ๓ และวจีทุจริต ๔ ที่เกี่ยวกับอาชีพ ในการรักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ หรือ ศีล ๒๒๗ จะต้องมีเจตสิก ๓ ดวงนี้เข้าปรุงแต่งจิตใจเสมอ ถ้าเป็นบุคคลธรรมดา (โลกียบุคคล) จะเข้าประกอบกับจิตไม่พร้อมกันและไม่แน่นอน แต่ถ้าประกอบกับจิตของพระอริยบุคคล (โลกุตตรบุคคล) แล้ว จะเข้าประกอบพร้อมกันเรียกว่า เป็นองค์ของมรรคการงดเว้นจากการทำบาปนี้ ชื่อว่า เป็นการเจริญกุศล ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้เกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดเป็นเทวดา หรือเป็นเหตุให้เข้าถึงนิพพานในที่สุด ย่อมเป็นที่รักที่พอใจของบุคคลทั่วไป จะมีความสุขสวัสดิ์ ทั้งยามหลับและยามตื่น

ค. อัปมัญญาเจตสิก ๒ (เจตสิก คือ อัปมัญญา) หมายถึง ธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายโดยหาประมาณมิได้ ดังจะนิตถะว่า อปฺมาเนสุ สุตเตสุ ภวาทิ = อปฺมณฺเฐ แผลความว่า ธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่มีจำกัด ชื่อว่า อัปมัญญา มี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ธรรมทั้ง ๔ อย่างนี้ชื่อว่า อัปมัญญา เพราะไม่มีประมาณ หรือที่ชนทั้งหลายเรียกว่า พรหมวิหาร เพราะผู้ปฏิบัติธรรมใน ๔ อย่างนี้ ย่อมมีความเป็นอยู่เหมือนพรหม อัปมัญญาเจตสิก อภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทนี้ มี ๒ ด้วย ได้แก่ กรุณาเจตสิกและมุทิตาเจตสิก ส่วนเมตตามิองค์ธรรม คือ อโทสเจตสิก, และอุเบกขา มิองค์ธรรม คือ ตัตตรมมัตตตตเจตสิกอยู่แล้ว จึงมิได้นำมาแสดง อัปมัญญาเจตสิก ๒^{๓๗} มีรายละเอียด ดังนี้

๑) กรุณาเจตสิก (ความสงสารสัตว์ผู้ถึงทุกข์) ความสงสารที่เกิดขึ้นในจิตใจของคนเรา เมื่อเห็นคนอื่นหรือสัตว์อื่นกำลังได้รับความทุกข์ หรือจะได้รับความทุกข์ ในกาลข้างหน้า ความรู้สึกเช่นนี้เรียกว่า มีความทุกข์ของสัตว์เป็นอารมณ์ (ทุกขิตสัตว์), มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีความเป็นไปโดยอาการช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นทุกข์เป็นลักษณะ, มีความกำจัดทุกข์ของผู้อื่นเป็นกิจ, มีความไม่เบียดเบียนเป็นผล, มีการเห็นสัตว์ผู้ใดที่พึงถูกทุกข์ครอบงำเป็นเหตุไกล

๒) มุทิตาเจตสิก (ความยินดีต่อสัตว์ผู้ได้สุข) ได้แก่ ความรู้สึกยินดีที่เกิดขึ้นในจิตใจ เมื่อได้เห็นคนอื่นหรือสัตว์อื่น กำลังได้รับความสุขอยู่ โดยปรารถนาให้เขาเหล่านั้น มีความสุขยิ่ง ๆ ขึ้น อย่าได้พลัดพรากจากความสุขนั้น ๆ เลย ความรู้สึกเช่นนี้ เรียกว่า มีความสุขของสัตว์เป็นอารมณ์ (สุขิตสัตว์), มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีความพลอยยินดีในสมบัติของผู้อื่นเป็นลักษณะ, มีความไม่ริษยาเป็นกิจ, มีการกำจัดความไม่ยินดีเป็นผล, มีการเห็นสมบัติของผู้อื่นเป็นเหตุไกล

โดยสรุป ในชีวิตประจำวันของเรา ถ้าได้เห็นคนยากจนหรือคนขอทาน กำลังได้รับความทุกข์หรือได้รับความอดอยากอยู่ จิตใจเราเกิดความสงสาร ปรารถนาต้องการให้เขาพ้นจากความทุกข์ ขณะนั้นกุศลจิต คือ กรุณาเจตสิกได้เกิดขึ้นแล้วในจิตใจ ความสงบเยือกเย็นเป็นสุขย่อมเกิดขึ้น ถ้าได้พบกับบุคคล ที่ประสบกับความทุกข์ความสมหวังในชีวิตและจิตใจพลอยแสดงความยินดี ชื่นชมที่เขาได้รับความสุขสมหวังนั้น ปรารถนาให้เขาได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไปอย่าได้พลัดพรากจากความสุขนั้น ๆ เลย นี่ชื่อว่า มุทิตาเจตสิก ได้เกิดขึ้นในจิตใจของเรา ทำกรุณาและมุทิตาให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ ก็ได้ชื่อว่า เป็นผู้เจริญในพรหมวิหารธรรม จิตใจจะมีความอ่อนโยนเป็นสมาธิ ถ้า

^{๓๗} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๗๐.

ทำให้มากขึ้น อาจถึงฉานได้ ผู้เจริญอยู่ในพรหมวิหารธรรม จะทำให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ และศัตรู มีความสุขทั้งในยามตื่นและหลับ ทำให้เป็นผู้ผดุง มีเทวดารักษา เป็นที่รักของมนุษย์และอมนุษย์ ไฟ ยาพิษ และอาวุธไม่กล้ากรายมาถึง ทำให้สีหน้าผ่องใสเมื่อใกล้ตายก็มีจิตผ่องใส เข้าถึงสุคติภพ

ง. **ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑** (เจตสิก คือ ปัญญินทรีย์) คือ ธรรมชาติที่รู้เหตุผลในสภาพธรรมตามความเป็นจริง ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้เหตุผลของกรรม ตลอดจนรู้เรื่องอริยสัจ โดยนัยเป็นต้นว่า นี่คือ ทุกข์ หรือที่ชื่อว่า ปัญญา เพราะรู้ไตรลักษณ์ มื่อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เป็นต้น, ปัญญา ชื่อว่า เป็นอินทรีย์ เพราะเป็นใหญ่ โดยครอบงำอวิชชาเสียได้ และมีหน้าที่เป็นใหญ่ในการรู้ทั่วไปตามความเป็นจริง ฉะนั้น “ปัญญา” จึงชื่อว่า ปัญญินทรีย์เจตสิก^{๓๘} มีลักษณะทิจตุกะ คือ มีการรู้แจ้งสภาพธรรมเป็นลักษณะ, มีการจำกัความมีมนอนธกาล คือ โมหะ อันปกปิดมิให้เห็นสภาพธรรมตามความเป็นจริงเป็นกิจหรือมีการประกาศความจริงเป็นกิจ, หรือมีการประกาศปรมัตถธรรมเป็นกิจ, มีการยังอริยสัจ ๔ ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ, มีความไม่หลงจากความจริงเป็นผล, มีสมาธิเป็นเหตุใกล้

ปัญญามี ๓ ประเภท ได้แก่ (๑) กัมมัสสกตาปัญญา คือ ปัญญาที่รู้ว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน, (๒) วิปัสสนาปัญญา คือ ปัญญาที่รู้ว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ได้แก่ รูปและนามนั้น มีลักษณะเปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคงและบังคับบัญชาไม่ได้, (๓) โลกุตตรปัญญา คือ ปัญญาที่รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ ๔ มีรายละเอียด ดังนี้

๑) กัมมัสสกตาปัญญา ปัญญาที่รู้เรื่องกรรม คือ รู้ว่าสัตว์ทั้งหลายนั้นมีกรรมเป็นของตน มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นกำเนิด คนหรือสัตว์ทั้งหลายที่ทำความกรรมชั่วก็ตาม ย่อมจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นแน่นอนทั้งนั้น เช่น ผู้ที่ฆ่าทำร้ายบุคคลอื่น ก็ย่อมจะต้องถูกฆ่าถูกทำร้ายจากคนอื่นเช่นเดียวกัน บุคคลใดที่ลักขโมยทำลายทรัพย์เขา ทรัพย์ที่ได้มา ก็ย่อมจะได้รับความวิบัติเช่นเดียวกัน ดูได้จากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน แต่ละวันของคนเรา ถ้าเข้าใจในเหตุผล หรือมีความรู้เรื่องกรรมแล้ว ย่อมจะเห็นได้ชัดเจนถึงผลของกรรมแต่ละคนได้ดี

กัมมัสสกตาปัญญา เรียกว่า ทสวัตถุสสัมมาทิฏฐิ ๑๐ คือ เห็นตรงตามความเป็นจริงในเรื่องของกรรม

- (๑) เห็นว่า บุญทาน ที่ทำย่อมมีผลดี
- (๒) เห็นว่า การบูชา ที่ทำย่อมมีผลดี
- (๓) เห็นว่า การบวงสรวง ที่ทำย่อมมีผลดี
- (๔) เห็นว่า การทำดี ทำชั่ว ย่อมมีผลทั้งทางตรงและทางอ้อม
- (๕) เห็นว่า โลกนี้มี ผู้ที่จะมาเกิดในโลกนี้มี
- (๖) เห็นว่า โลกหน้ามี ผู้ที่จะไปเกิดในโลกหน้ามี
- (๗) เห็นว่า มารดามี ผู้ทำดีทำชั่วต่อมารดา ย่อมจะได้รับผล

^{๓๘} นายวรรณสิทธิ ไวกะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๖๖.

(๘) เห็นว่า บิดามี ผู้ทำดีทำชั่วต่อบิดาย่อมจะได้รับผล

(๙) เห็นว่า สัตว์ที่ปรากฏกายโตทันที (โอปปาติกกำเนิด คือ สัตว์นรก เปรต อสุรกาย เทวดา พรหม) มี

(๑๐) เห็นว่า ผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเอง และสอนผู้อื่นให้รู้ตามได้มี

๒) วิปัสสนาปัญญา ปัญญาที่รู้เรื่องวิปัสสนา คือ จะเกิดขึ้นกับผู้ที่ได้เข้าปฏิบัติธรรม กำหนดในสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นอารมณ์ จะมีความเข้าใจชัดในเรื่องของรูปนาม (ขันธอายตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ ปฏิจจสมุปบาท) ว่า มีลักษณะเปลี่ยนแปลง ไม่มั่นคง และบังคับบัญชาไม่ได้ ตกอยู่ในกฎของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๓) โลกุตตรปัญญา ปัญญาที่รู้ในอริยสัจ ๔ คือ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะทำให้จิตรู้แจ้งแทงตลอด ในความเป็นจริง คือ อริยสัจ ๔ ได้แก่ ทุกขสัจ รู้แจ้งว่า รูปนามเป็นทุกข์ มีความเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่สามารถจะทนอยู่ในสภาพเดิมได้ ความเกิดนั้น เป็นทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ก็เป็นทุกข์ เป็นต้น, สมุทัยสัจ รู้แจ้งในเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ตัวโลภเจตสิกหรือตัณหา คือ ความพอใจยินดีติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ ทำให้ต้องเวียนเกิดเวียนตายอีก หาที่สิ้นสุดไม่ได้, นิโรธสัจ ปัญญาที่เข้าถึงซึ่งความดับทุกข์ คือ นิพพาน เป็นการดับสนิทของตัณหา อันเป็นเหตุทำให้เกิดทุกข์ และการเวียนเกิดเวียนตาย, มรรคสัจ การรู้แจ้งทางเดินให้ถึงซึ่งนิพพาน ได้แก่ มรรคมรรค ๘

สรุปความตามนัยอภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี^{๓๙}ว่า สภาวธรรม ๕๒ อย่างประกอบกับจิต เกิดและดับขณะเดียวกับจิต มีอารมณ์และที่ตั้งอย่างเดียวกับจิต ชื่อว่า เจตสิก มีคาถาสรุว่า เจตสิก ๕๒ คือ อัญญุสมานเจตสิก ๑๓ ดวง, อุกุศลเจตสิก ๑๔ ดวง และโสภณเจตสิก ๒๕ ดวง^{๓๙}

๒.๔ การประกอบของจิตกับเจตสิก

ก. จิตและเจตสิก

เจตสิก ควรทำความเข้าใจอีกครั้งว่า จิตเป็นหนึ่งในชั้น ๕ หมายถึง ธรรมชาติที่รู้ อารมณ์ เป็นตัวรู้เฉย ๆ ไม่มีหน้าที่อย่างอื่นเหมือนเป็นกระดาดเปลา ๆ ส่วนที่เราพูดถึงอกุศลจิต กุศลจิต ซึ่งในพระอภิธรรมแบ่งจิตออกเป็นหลายดวงไม่ได้แปลว่ามีจิตหลายดวงจริง ๆ แต่เป็นการทำงานของส่วนประกอบที่สำคัญของจิตซึ่งต้องอยู่ด้วยกันตลอดเวลา ได้แก่ เจตสิกนั่นเอง ความโลภ โกรธ หลง ความมีสติ หรือไม่มีสติ มีศรัทธา มีเมตตา ฯลฯ ล้วนเป็นการทำงานของเจตสิกจิต เป็นเหมือนเครื่องรับเครื่องส่ง เช่น วิทยุโทรทัศน์ ถ้าไม่มีสัญญาณ ก็ไม่มีเสียง ไม่มีรูปภาพ ให้เราดูได้สัญญาณภาพหรือเสียง ก็อุปมาเหมือนเป็นการทำงานขอเจตสิกนั่นเอง ชั้น ๕ ประกอบด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ตัวเจตสิกก็ คือ ส่วนที่เราเรียกว่าสังขารนั่นเอง เป็นเครื่องปรุงแต่งจิตให้เป็นไปโดยประการต่าง ๆ โดยมีเจตนาเป็นตัวนำ เจตนาเป็นกุศล เจตสิกก็เป็นกุศลตามไปด้วย

^{๓๙} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๗-๑๘.

จิตเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จิตเมื่อว่าโดยย่อมี ๘๘ ดวงว่า โดยพิสดารมี ๑๒๑ ดวง แบ่งเป็นโลกียจิต ๘๑ ดวง โลกุตตรจิต ๔๒ ดวง จิตสงเคราะห์เป็นชั้น เป็น วิญญาณชั้น ได้แก่ ทวิปัญจวิญญาณจิต ๑๐ มโนวิญญาณ ๗๙ โลกุตตรจิต เมื่อแสดงโดยพิสดารมี ๔๐ เพราะว่าโดยประเภทแห่งการประกอบขององค์ฌานแล้ว โลกุตตรจิตดวงหนึ่ง ๆ มี ๕ ฉะนั้น โลกุตตรจึงเป็น ๔๐ ส่วนโลกุตตรจิตโดยย่อนั้น ถึงแม้จะมีเจตสิกทั้ง ๕ ดวงประกอบก็จริง แต่เจตสิก เหล่านี้ไม่ถึงองค์ฌาน เพราะไม่มีการเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันกับการเพ่งอารมณ์แต่อย่างใด ทั้งในภพนี้ และภพก่อน เพราะเหตุนี้ โลกุตตรจิตโดยย่อจึงไม่เรียกว่า ฌานจิต^{๔๐} และเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ไม่ได้ โลกุตตรจิต ๘๒ เจตสิก ๓๖ จึงเป็นธรรมที่พ้นจากการถูกกำหนดเขตโดยตัณหาทั้ง ๓

จิตเป็นปรมัตถธรรมประเภทหนึ่ง มีสามัญลักษณ์ของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็น ธรรมชาติรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์หรือเป็นธรรมชาติที่ทำให้ความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ความดับของจิตนี้ย่อมเป็นไปอย่างรวดเร็ว ยากที่จะหาอะไรมา เปรียบเทียบได้ ธรรมชาติของจิตมี ๓ ประการ คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นใหญ่และเป็น ประธานในธรรมทั้งปวง คือ เป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์ และทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต วิจิตรพิสดาร จิตเป็นนามธรรม (อาศัยวัตถุเกิดเฉพาะในปัญจะโวกาลภูมิเท่านั้น)^{๔๑}

เจตสิกหรือเจตสิกธรรม เป็นสภาวะธรรมที่ประกอบกับจิตเกิดพร้อมกับจิตมีหน้าที่ปรุง แต่งจิต ทำให้จิตมีความแตกต่างกัน เจตสิก ได้แก่ ความรัก ความโกรธ ความจำ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เป็นต้น เจตสิกเป็น ๑ ในปรมัตถธรรม (สภาวะที่มีอยู่จริง) ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เป็นสภาวะธรรมที่ส่วนใหญ่รู้จักกันเฉพาะในกลุ่มผู้ที่เรียนพระอภิธรรม ไม่ค่อยจะรู้จักแพร่หลายในผู้ที่ ศึกษาเฉพาะพระสูตรหรือพระวินัย เนื่องจากพระพุทธองค์ได้ทรงรวบรวมเจตสิกทั้งหมดแสดงไว้ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกเล่มแรก คือ อัมมสังคณี ส่วนในพระสูตรและพระวินัยนั้นพระพุทธองค์ ทรงแสดงเจตสิก คือ สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตไว้กระจัดกระจายอยู่ทั่วไป^{๔๒}

เจตสิกเป็นธรรมชาติอีกชนิดหนึ่ง ที่เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกับ จิต เกิดดับอยู่ในที่ ๆ เดียวกับจิตเจตสิก เป็นธรรมที่สำคัญที่จำแนกคนดี – เลวหรือเหนือดี – เลว

จิตกับเจตสิก เป็นนามธรรมเหมือนกัน จึงเข้าประกอบกันได้สนิท เหมือนน้ำกับน้ำตาล หรือน้ำกับสีฟลาสติก โดยจิตเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์และเจตสิกเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ให้รู้ อารมณ์เป็นไปต่าง ๆ ตามลักษณะของเจตสิก เช่น จิตเห็นพระพุทธรูปกำลังเดินบิณฑบาตเจตสิกก็ ปรุงแต่งจิตให้อยากทำบุญใส่บาตรกับพระพุทธรูปองค์นั้น เป็นต้น ในการนี้ จึงนับว่า จิต (จักขุ วิญญาณ เห็น) เป็นใหญ่เป็นประธาน เจตสิกที่คิดจะทำบุญใส่บาตร จึงได้อิงอาศัยจิตเกิดขึ้น

^{๔๐} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หลักสูตรชั้นจุฬารามิกตรียัมปิฎกครั้งที่ ๙, หน้า ๒๓.

^{๔๑} พระบุญธรรม อธิจิตโต (สีระสา), “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์ พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ก.

^{๔๒} นางสาวนัตติ ชูดวงแก้ว, “การศึกษาเปรียบเทียบเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกกับพระสูตรตันตปิฎก”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ก.

โดยสรุป ในขณะที่จิตเกิดขึ้นรู้อารมณ์นั้น มีนามปรมัตต์อีกประเภทหนึ่งเกิดร่วมกับจิต และรู้อารมณ์เดียวกับจิต นามปรมัตต์นั้น คือ เจตสิก, เจตสิก ได้แก่ ความโกรธ เป็นต้น จะเห็นได้ว่า เจตสิกแต่ละประเภทเป็นสภาพธรรมแต่ละอย่าง ไม่ใช่สภาพธรรมอย่างเดียวกัน นอกจากมีลักษณะ ต่างกัน กิจของเจตสิกแต่ละอย่างก็ต่างกัน ผล คือ อาการที่ปรากฏก็ต่างกันและเหตุปัจจัยที่ทำให้ เกิดเจตสิกแต่ละประเภทก็ต่างกัน จิตปรมัตต์และเจตสิกปรมัตต์ เป็นนามธรรมที่รู้อารมณ์และเกิด ร่วมกัน เจตสิกเกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รู้อารมณ์เดียวกับจิต และเกิดที่เดียวกับจิต คือ จิต เกิดดับที่ไหน เจตสิกก็เกิดดับที่นั่น จิตปรมัตต์และเจตสิกปรมัตต์นั้นไม่แยกกัน คือ ไม่เกิดดับแต่ เพียงปรมัตต์เดียว จิตเป็นใหญ่ เป็นประธานในการรู้อารมณ์ ส่วนเจตสิกต่าง ๆ ที่เกิดร่วมกับจิต ก็รู้ อารมณ์เดียวกับจิต แต่มีลักษณะและหน้าที่ในการรู้อารมณ์นั้น ต่างกันไปตามลักษณะและกิจการ งานของเจตสิกแต่ละประเภท เพราะเหตุที่จิตแต่ละดวงที่เกิดขึ้นนั้น มีเจตสิกเกิดขึ้นร่วมด้วยมาก น้อยต่าง ๆ กัน และเป็นเจตสิกต่างประเภทกัน จึงทำให้จิตต่างกันเป็น ๘๙ หรือ ๑๒๑ ประเภท

ข. การประกอบของจิตกับเจตสิก

การประกอบของจิตและเจตสิก เรียกว่า สัมปโยค ตามนัยอภิธัมมัตถสังคหะแสดง อารัมภบทแห่งสัมปโยคนัยว่า ต่อไปนี้ จะแสดงการประกอบโดยเฉพาะของเจตสิกธรรมที่มีสภาพ เกิดพร้อมกับจิต ขณะที่จิตเกิดขึ้น ตามที่จะประกอบได้ ฉะนั้น สัมปโยคนัย จึงมีความหมายว่า เจตสิก แต่ละดวงนั้น ดวงหนึ่ง ๆ ประกอบกับจิตได้เท่าไร ได้แก่ จิตอะไรบ้าง ซึ่งเป็นการยก เจตสิก เป็นประธานว่าสามารถประกอบกับจิตได้กี่ดวง มีคาถาสังคหะ แสดงไว้โดยสังเขปว่า

สตต สัพพตถ ยุชฺชนติ ยถาโยคํ ปกิณณกา
จุทฺทสากุสเสสฺว โสภณเสสฺว โสภณาฯ

แปลความว่า

๑. สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ประกอบได้ในจิตทั้งหมดทุกดวง
๒. ปกิณณกเจตสิก ๖ ประกอบได้ในจิตเฉพาะเท่าที่ควรประกอบได้
๓. อุกุศลเจตสิก ๑๔ ประกอบได้ในอกุศลจิต ๑๒ ดวงเท่านั้น
๔. โสภณเจตสิก ๒๕ ประกอบได้ในโสภณจิต ๕๙ หรือ ๙๑ ดวงเท่านั้น^{๔๓}

คาถาสังคหะนี้ เป็นการแสดงหลักเกณฑ์ของสัมปโยคนัย โดยสังเขป เพื่อเป็นหลักใน การศึกษาสัมปโยคนัย โดยพิสดารต่อไป สรุปความได้ ดังนี้

๑. อัญญุสมานาเจตสิก ๑๓

- ก) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ย่อมประกอบในจิตทั้งหมด ๘๙ หรือ ๑๒๑,
- ข) ปกิณณกเจตสิก ๖ ประกอบได้ในจิตเฉพาะเท่าที่ควรประกอบได้

๒. อุกุศลเจตสิก ๑๔ ย่อมประกอบในอกุศลจิต ๑๒ เท่านั้น, โดยแบ่งออกเป็น ๕ นัย คือ
 - ๑) โมจตุกเจตสิก ๔ ประกอบในอกุศลจิต ๑๒ ดวงทั้งหมด

^{๔๓} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๘๑.

- ๒) โลติกเจตสิก ๓ ประกอบในโลภมูลจิต ๘ ดวงเท่านั้น
- ๓) โทศเจตสิก ๔ ประกอบในโทสมูลจิต ๒ ดวงเท่านั้น
- ๔) ถีนีเจตสิก ๒ ประกอบในอกุศลสังขารจิต ๕ ดวงเท่านั้น
- ๕) วิจิกิจฉาเจตสิก ๑ ประกอบในวิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต ๑ ดวงเท่านั้น

๓. โสภณเจตสิก ๒๕ ย่อมประกอบในโสภณจิต ๕๙ หรือ ๙๑ เท่านั้นโดยแบ่งออกเป็น ๔ นัย คือ

- ๑) โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ประกอบในจิต ๕๙ หรือ ๙๑
- ๒) วิรติเจตสิก ๓ ประกอบในจิต ๑๖ หรือ ๔๘ คือ มหากุศลจิต ๘, โลภุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐

๓) อัปปมัญญาเจตสิก ๒ ประกอบในจิต ๒๘ คือ มหากุศลจิต ๘, มหาภิรียาจิต ๘, รูปาวจรจิต ๑๒ (เว้นปัญจมนานจิต ๓)

๔) ปัญญาเจตสิก ประกอบในจิต ๔๗ หรือ ๗๙ คือ มหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ๔, มหาวิปากญาณสัมปยุตตจิต ๔, มหาภิรียาญาณสัมปยุตตจิต ๔, มหัคคตจิต ๒๗, โลภุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐^{๔๔}

โดยสรุป เจตสิกในกลุ่มในอัญญสมานาเจตสิก ๑๓ ดวงนั้น สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ประกอบกับจิตได้ทั้งหมด และปกิณณกเจตสิก ๖ ประกอบกับจิตบางดวงได้บ้างไม่ได้บ้างตามสภาพธรรมนั้น ๆ, ในอกุศลเจตสิก ๑๔ ย่อมประกอบในอกุศลจิต ๑๒ เท่านั้นจะไม่สามารถประกอบกับจิตประเภทโสภณ, และโสภณเจตสิก ๒๕ ย่อมประกอบในโสภณจิต ๕๙ หรือ ๙๑ เท่านั้น เพราะไม่สามารถประกอบกับจิตประเภทอกุศลได้

ค. อาการของเจตสิกที่ประกอบกับจิต

เจตสิกที่ประกอบกับจิตมีลักษณะ ๔ ประการ คือ จิตและเจตสิกที่อิงอาศัยกันนี้ ถ้าเปรียบจิตเป็นน้ำ เจตสิกเป็นสีแดง ผสมกันเป็นน้ำแดง เมื่อผสมกันแล้วไม่สามารถแยกน้ำออกจากสีแดงได้ฉันใด จิตและเจตสิกก็ไม่สามารถแยกออกจาก กันเป็นอิสระได้ ฉะนั้น สภาวะธรรมรวม ๔ ประการ คือ (๑) ลักษณะของเจตสิก คือ มีการอาศัยจิตเกิดขึ้น, (๒) กิจการงานของเจตสิก คือ เกิดร่วมกับจิต, (๓) ผลงานของเจตสิก คือ รับอารมณ์อย่างเดียวกับจิต, (๔) เหตุที่ทำให้เจตสิกเกิดขึ้นได้ คือ การเกิดขึ้นของจิต

เจตสิกนี้แม้ว่าจะเป็นสิ่งปรุงแต่งจิต ให้จิตมีพฤติกรรมเป็นไปตามลักษณะของเจตสิกก็ตาม แต่ก็ต้องถือว่าจิตเป็นใหญ่ เป็นประธาน เพราะเจตสิกเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยจิตเกิด ไม่ว่าจะเป็น ความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความเกลียด ความสงบ หรือฟุ้งซ่าน ล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเองและแสดงพฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทน

^{๔๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หลักสูตรชั้นจุฬาลงกรณมิกตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๓๕-๓๘.

จึงกล่าวได้ว่า ธรรมชาติของเจตสิกนั้น เกิดพร้อมกับจิตหรือประกอบกับจิตเป็นนิตย หรือธรรมชาติ ที่ประกอบกับจิตเป็นนิตย ชื่อว่า เจตสิก การที่ต้องแบ่งจิตออกไปมากมายนั้น เพราะเจตสิกที่ประกอบกับจิต มีประเภทต่าง ๆ กัน จิตสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยการเข้าไปรับรู้ โลกเป็นอารมณ์ แต่การรับรู้จำเป็นต้องอาศัยเจตสิกที่เป็นตัวกระทบอารมณ์ครั้งแรก (ผัสสะเจตสิก) เป็นต้น และเจตสิกอื่น ๆ ก็จะร่วมปรุงแต่งจิตให้เป็นไปในอาการต่าง ๆ

ที่กล่าวว่าเจตสิก คือ กลุ่มนามธรรมที่เกิดในจิต โดยเป็นไปเนื่องกับจิตหมายถึง กลุ่มธรรมอันมีผัสสะเป็นต้นนั้น มีความเป็นไปของกลุ่มธรรม ที่คล้ายเป็นอันเดียวกับจิต ด้วยลักษณะมีการเกิดขณะเดียวกับจิตนั่นเอง ข้อความนี้แสดงว่า เหมือนดังดอกไม้ ที่เนืองอยู่ในช่อดอกเดียวกัน ในช่อดอกไม้ช่อหนึ่ง

ความเป็นไปของจิต เจตสิก และอารมณ์ ทั้ง ๓ อย่างนี้อุปมาเหมือนหนึ่งกับช่างเขียนที่กำลังเขียนรูปภาพต่าง ๆ ลงบนผืนผ้า เมื่อยกจิต เจตสิก และ อารมณ์ ทั้ง ๓ อย่างขึ้นมาเปรียบเทียบกับกันแล้ว จิตเหมือนกับน้ำที่ถูกผสมกับสีต่าง ๆ เจตสิกเหมือนกับสีต่าง ๆ อารมณ์ คือ สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายเหมือนกับผืนผ้า พู่กันเหมือนกับทวารทั้ง ๖ มี ตา หู เป็นต้น ช่างเขียนเหมือนกับสัตว์ทั้งหลาย^{๔๕}

โดยสรุป การปรุงแต่งของเจตสิก ที่เกิดพร้อมกับจิตนั้น ทำให้จิตมีความสามารถในการรู้อารมณ์พิเศษแตกต่างกันออกไป เช่น รู้เรื่องของกามคุณอารมณ์ เรื่องของรูปฌาน อรูปฌาน จนถึงรูปฌานอารมณ์ กุศลจิตย่อมนำสัตว์โลกไปสู่สุคติภูมิ อกุศลจิตย่อมมุดคร่ำสัตว์โลกให้ไปสู่อบายภูมิ สัตว์ทั้งหลายย่อมมีปกติเป็นไปตามอำนาจแห่งจิต

สภาพธรรมเหล่านี้ เป็นเจตสิกปรমัตถ์ ไม่ใช่จิตปรมัตถ์ ความโกรธ เป็นต้นนั้นเป็นสภาพธรรมที่มีจริง ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล เป็นสภาพธรรมที่ต้องเกิดกับจิต ถ้าไม่มีจิต เจตสิก คือ ความโกรธ ความรัก ความทุกข์ เป็นต้นนั้น ก็เกิดไม่ได้ เจตสิกปรมัตถ์มี ๕๒ ประเภท หรือเรียกว่า ๕๒ ดวง เช่น ความโกรธ (โทสะ) ก็เป็นเจตสิกชนิดหนึ่ง มีลักษณะหยาบกระด้างร้าย จิตแต่ละประเภทนั้นไม่เหมือนกัน โดยรู้อารมณ์ต่างกันบ้าง โดยทำกิจต่างกันบ้างโดยเจตสิกที่เกิดร่วมด้วยต่างกันบ้าง เช่น จิตบางดวงมีสิ่งที่ปรากฏทางตาเป็นอารมณ์ จิตบางดวงมีเสียงเป็นอารมณ์ จิตบางดวงทำกิจเห็น จิตบางดวงทำกิจได้ยิน เป็นต้น จิตบางดวงมีโลกเจตสิกเกิดร่วมด้วย จิตบางดวงมีโทสเจตสิกเกิดร่วมด้วย ดังนี้ เป็นต้น

๒.๕ สรุปท้ายบท

เจตสิก หมายถึง ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้รู้อารมณ์ไปต่าง ๆ ตามลักษณะของเจตสิกและบางครั้งเจตสิกก็ปรุงแต่งเจตสิกด้วยกันเอง มีการเกิดขึ้นพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกับจิต และเกิดในวัตถุเดียวกันกับจิต เจตสิกมีจำนวน ๕๒ ดวง แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑)

^{๔๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน, หลักสูตรชั้นจุฬาลงกรณมิกตรี, พิมพ์ครั้งที่ ๙, หน้า ๘.

เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เรียกว่า อัญญสมานเจตสิก มี ๑๓ ดวง, (๒) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตที่เป็นอกุศล เรียกว่า อกุศลเจตสิก มี ๑๔ ดวง, (๓) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตที่เป็นกุศล เรียกว่า โสภณเจตสิก มี ๒๕ ดวง, การประกอบกันของจิตและเจตสิก เรียกว่า สัมปยุตตธรรมหรือ สัมปโยค คือ (๑) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ประกอบได้ในจิตทั้งหมดทุกดวง, (๒) ปกิณณกเจตสิก ๖ ประกอบได้ในจิตเฉพาะเท่าที่ควรประกอบได้, (๓) อกุศลเจตสิก ๑๔ ประกอบได้ในอกุศลจิต ๑๒ ดวงเท่านั้น, (๔) โสภณเจตสิก ๒๕ ประกอบได้ในโสภณจิต ๕๙ หรือ ๙๑ ดวงเท่านั้น

มีอุปมาอุปไมยว่า จิตเหมือนกับน้ำที่ถูกผสมกับสีต่าง ๆ เจตสิกเหมือนกับสีต่าง ๆ อารมณ์ คือ สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายเหมือนกับผืนผ้า พู่กันเหมือนกับทวารทั้ง ๖ มี ตา หู เป็นต้น ช่างเขียนเหมือนกับสัตว์ทั้งหลาย กุศลจิตย่อมนำสัตว์โลกไปสู่สุคติภูมิ อกุศลจิตย่อมนำสัตว์โลกให้ไปสู่อบายภูมิ สัตว์ทั้งหลายย่อมมีปกติเป็นไปตามอำนาจแห่งจิต

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ในการศึกษาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท เป็นการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลสและความทุกข์ เป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิล่วงพ้นความโศกและความร่ำไรรำพันได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลุอรหัตตผลและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

- ๓.๑ นิยามความหมายของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔
- ๓.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๓.๕ สรุปท้ายบท

๓.๑ นิยามความหมายของวิปัสสนาภาวนา

ก. ความหมายของวิปัสสนา

ความหมายวิปัสสนาตามหลักสัททนต์และอรรถนัยตามนัยพระไตรปิฎกและอรรถกถาให้ความหมายคำว่า วิปัสสนาภาวนา ดังต่อไปนี้

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้ง ได้แก่ ญาณกำหนดสังขารเป็นอารมณ์^๑

ในอรรถกถา ท่านให้ความหมายว่า การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เห็นแจ้ง วจันตเถว่า อนิจจาติวเสน วิวิธเณ อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ชื่อว่า วิปสฺสนา เพราะอรรถว่า พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงในขณะวิปัสสนาด้วยจิตตั้งมั่น^๒

วิปัสสนา คือ ปัญญารู้แจ้ง (ไตรลักษณ์) หมายถึง ภาวนาปัญญาที่มีการหยั่งเห็นความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยแท้จริงแล้ว วิปัสสนาทำให้ผู้ปฏิบัติรู้แจ้งความไม่เที่ยงเป็นต้น ล่วงพ้นความเป็นสตรีและบุรุษพร้อมทั้งความเที่ยงและความสุข เป็นต้น ซึ่งมหาชนในโลกรู้เห็นกันในขั้นทั้งหลาย^๓

^๑ อัง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๗๓/๑๒๗., อัง.ทุก.อ. (ไทย) ๓๓/๒/-/๔๙๗.

^๒ ขุ.ป.อ. ๖๘/๒/-/๒๒๗.

^๓ พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๘๑๓.

ความหมายของภาวนา “การเสพ การเจริญ การทำให้มาก ซึ่งกุศลธรรม นี้เรียกว่า กำลัง คือ ภาวนา แม่โพชนงค์ ๗ ก็เรียกว่า กำลัง คือ ภาวนา”^๔

๑. ภาเวตพพาติ ภาวนา = ภาวนา คือ ธรรมที่บุคคลควรอบรม

๒. ภาเวนติ จิตตสนฺตานํ เอตาหิติ ภาวนา = ภาวนา คือ ธรรมที่เป็นเครื่องอบรม กระแสจิต^๕

วิปัสสนาภาวนา จึงหมายถึง การเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งหรือเห็นแจ้งในสภาวะ รูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญปัญญาพิจารณาเห็นสภาวะรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (ไตรลักษณ์) ว่า ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน เพื่อละสุขวิปัสสนา สุขวิปัสสนา นิจจวิปัสสนา และอนัตตวิปัสสนา ที่เห็นว่าเที่ยง เป็นสุข มีตัวตน ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๖

โดยสรุป ความหมายวิปัสสนาภาวนาได้ คือ การเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงหรือปัญญาเครื่องทำลายกิเลสต่าง ๆ วิปัสสนาภาวนามีจุดมุ่งหมายเพื่อการได้มาซึ่งปัญญาที่สามารถรู้เห็นลักษณะของสังขารทั้งหลาย โดยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาเท่านั้น หากไปรู้เห็นอย่างอื่นแม้จะเป็นเรื่องละเอียดลึกซึ้งเพียงใดก็ตาม หาได้ชื่อว่า วิปัสสนาไม่ การทำปัญญาที่ชื่อว่าวิปัสสนาให้เกิดขึ้น จึงไม่ใช่เพื่อศีล ไม่ใช่เพื่อสมาธิ แต่ผู้บำเพ็ญต้องเป็นผู้สำรวมในศีลและต้องเป็นผู้มีสมาธิ กล่าวคือ มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์ที่พิจารณานั้น ๆ ตามสมควร เพราะปัญญาชนิดนี้ มีสมาธิเป็นฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด และสมาธินั้น ก็มีศีลเป็นเหตุใกล้ให้เกิดสมาธิอีกทีหนึ่ง

ข. ความสำคัญของวิปัสสนา

วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ เห็นสรรพสิ่ง ที่รวมลงในรูปและนามโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นหลักการปฏิบัติที่มีเฉพาะในพระพุทธศาสนา ดังที่ ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ดร. ว่า วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติที่มีความละเอียดลึกซึ้งอย่างยิ่ง ยากที่คนทั่วไปจะเกิดความเข้าใจได้ และไม่มีบุคคลใด ที่จะสามารถคิดค้นวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานมาสอนปวงชนชาวโลกได้ ยกเว้นพระบรมไตรโลกนาถ สัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น เพราะฉะนั้น ในกาลใดที่โลกไม่มีบวรพุทธศาสนาแล้ว วิปัสสนากัมมัฏฐานก็ไม่ปรากฏ จึงเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่ง ที่ปัจจุบันนี้ยังมีบวรพุทธศาสนาอยู่ ถึงแม้ว่าสมเด็จพระสังฆราชผู้เป็นพระบรมศาสดาทรงล่วงลับไปแล้วโดยการดับขันธเข้าสู่พระปรินิพพาน แต่วิปัสสนากัมมัฏฐานอันเป็นวิชาที่วิเศษสุดยังคงมีอยู่ในโลก^๗

^๔ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๖๑/๓๔๐.

^๕ พระอนุรุธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสाराภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๘๑๔.

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๓๒), หน้า ๘-๙.

^๗ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, จดตาโร สติปัญญา, (ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป.), หน้า ๔.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ว่า พระพุทธศาสนาสอนให้มองเห็นความทุกข์ แต่ให้ปฏิบัติด้วยความสุข หลักการของพระพุทธศาสนานั้น ชัดเจนว่าท่าน มุ่งสอนให้รู้จักโลกและชีวิตตามความเป็นจริงว่า เกิดจากองค์ประกอบต่าง ๆ ซึ่งล้วนแต่ ไม่เที่ยง คือ ไม่คงที่ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป สืบเนื่องไปเรื่อย ๆ คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ คือ ถูกปัจจัยต่าง ๆ ที่ขัดแย้งบีบคั้นให้แปรปรวนไปตลอดเวลา และไม่ใช่ตัวตน คือ เป็นไปตามเหตุปัจจัย โดยไม่มีตัวตนที่เป็นเจ้าของหรือผู้ที่จะบังคับให้เป็นไปตามความปรารถนา เรียกตามแบบว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งรู้จักกันดีในชื่อรวมว่า ไตรลักษณ์^๘

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงมีความสำคัญต่อคนในโลกทุกชนชั้นวรรณะ การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ โดยการเริ่มต้นฝึกสติ ใช้สติในการกำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม อันเป็นอารมณ์หรือเป็นเครื่องมือในการฝึกสติในชีวิตประจำวัน เมื่อฝึกสติได้ดี ศิลปสมาธิ และปัญญาย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ และนำพาผู้ประพฤติปฏิบัติให้หลุดพ้นจากวัฏฏสงสาร เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

๓.๒ อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา

อารมณ์วิปัสสนาภาวนาในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาภูมิ ๖ โดยย่อได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม อันเป็นอารมณ์ปรมาตม ที่ย่อจากปรมาตมธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน โดยพิสดาร ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุระ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนมุขปาถ ๑๒ เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ดังนี้

๓.๒.๑ วิปัสสนาภูมิ ๖

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงเนื้อความของวิปัสสนาภูมิไว้ว่า ธรรมทั้งหลายอันแยกประเภทเป็นชั้นๆ อายุระ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจจนมุขปาถ เป็นต้น เป็นภูมิของปัญญา (วิปัสสนาภูมิ) วิสุทธิ ๒ คือ สติวิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นมูลของปัญญา วิสุทธิ ๕ คือ ทิฏฐิวิสุทธิ ๑ กังขาวิตรณวิสุทธิ ๑ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ ปฏิภาณญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ และญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ เป็นสรณะของปัญญานี้ เพราะเหตุนั้น ปัญญาอันภิกษุผู้ทำความสังสมความรู้โดยการเล่าเรียนและได้ถามในธรรมที่เป็นภูมิเหล่านั้นแล้วยังวิสุทธิ ๒ ที่เป็นมูลให้ถึงพร้อมแล้ว ทำวิสุทธิ ๕ ที่เป็นสรณะให้ถึงพร้อมอยู่ จะพึงบำเพ็ญได้^๙

จากข้อความนี้ แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ อันเป็นภูมิของปัญญา (คือ วิปัสสนาปัญญา, ญาณ) หรืออารมณ์ของวิปัสสนา ฉะนั้น ก่อนจะลงมือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติต้องมีความเข้าใจในวิปัสสนาภูมิ ๖ อันได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุระ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนมุขปาถ ๑๒ ซึ่งโดยย่อได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม อันเป็น

^๘ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาและลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๗.

^๙ พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๗๔๑.

ปรหมัตถอารมณ์ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาเสียก่อน จึงจะสามารถทำจิตให้หมดจดจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองต่าง ๆ ได้ มีรายละเอียดโดยสังเขป ดังนี้

๑. **ขั้น ๕**^{๑๐} หมายถึง กอง ๕ กองของธรรมชาติ ซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ อย่างดังนี้

- ๑) รูปขั้น คือ รูป ๒๘
- ๒) เวทนาขั้น คือ เวทนาเจตสิก
- ๓) สัญญาขั้น คือ สัญญาเจตสิก
- ๔) สังขารขั้น คือ สังขารเจตสิก
- ๕) วิญญาณขั้น คือ จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑^{๑๑}

สรุปว่า ๑ รูปขั้น ได้แก่ รูป ๒๘ และเวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น และวิญญาณขั้น เป็นนามทั้งหมด

๒. **อายตนะ ๑๒**^{๑๒} คือ การกระทบกันของรูปภายใน ๖ กับรูปภายนอก ๖ ดังนี้

- | | | |
|--------------------|-------------------------|-------------------------|
| คู่ที่ ๑ ตากับรูป | คู่ที่ ๒ หูกับเสียง | คู่ที่ ๓ จมูกกับกลิ่น |
| คู่ที่ ๔ ลิ้นกับรส | คู่ที่ ๕ กายกับโผฏฐัพพะ | คู่ที่ ๖ ใจกับธรรมารมณ์ |
- โดยสรุป คือ รูป ๑๑ และนาม ๑ คือ มนายตนะ ส่วนธัมมายตนะ เป็นทั้งรูปและนาม

๓. **ธาตุ ๑๘**^{๑๓} คือ สภาวธรรมทรงไว้ซึ่งสภาวะของตน มี ๑๘ อย่าง ดังนี้

จักขุธาตุและรูปธาตุ เป็นรูป ส่วนจักขุวิญญาณธาตุ เป็นนาม
 โสตรธาตุและสัทธาตุ เป็นรูป ส่วนโสตวิญญานธาตุ เป็นนาม
 ฆานธาตุและคันธธาตุ เป็นรูป ส่วนฆานวิญญานธาตุ เป็นนาม
 ชิวหาธาตุและรสธาตุ เป็นรูป ส่วนชิวหาวิญญานธาตุ เป็นนาม
 กายธาตุและโผฏฐัพพธาตุ เป็นรูป ส่วนกายวิญญานธาตุ เป็นนาม
 มโนธาตุและมโนวิญญานธาตุ เป็นรูป ส่วนธัมมธาตุ เป็นทั้งรูปและนาม^{๑๔}

๔. **อินทรีย์ ๒๒**^{๑๕} คือ ความเป็นใหญ่เฉพาะตน ๆ ดังนี้

- ๑) จักขุนทรีย์ ได้แก่ ประสาทตา
- ๒) โสตินทรีย์ ได้แก่ ประสาทหู
- ๓) ฆานินทรีย์ ได้แก่ ประสาทจมูก
- ๔) ชิวหินทรีย์ ได้แก่ ประสาทลิ้น
- ๕) กายินทรีย์ ได้แก่ ประสาทกาย ๕ อย่างนี้ เป็นรูป
- ๖) มนินทรีย์ ได้แก่ จิตเป็นนาม

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๗๔/๖๓๕.

^{๑๑} ฉันทนา อุดสาห์ลักษณะ, **พุทธปัญญาสู่การสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗-๘๙.

^{๑๒} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๐/๖๓๕.

^{๑๓} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๑/๖๓๖.

^{๑๔} ฉันทนา อุดสาห์ลักษณะ, **พุทธปัญญาสู่การสร้างปัญญา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๑-๙๒.

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๘๓/๖๓๖.

- ๓) อิตถินทรีย์ ได้แก่ ภาวะความเป็นหญิง เป็นรูป
 ๔) ปุริสสินทรีย์ ได้แก่ ภาวะความเป็นชาย เป็นรูป
 ๕) ชีวิตินทรีย์ ได้แก่ ธรรมชาติที่ทำให้รูปนามดำรงอยู่ได้ เป็นรูป
 ๑๐) ทุกขินทรีย์ ได้แก่ ทุกขเวทนา เป็นนามเจตสิก
 ๑๑) สุขินทรีย์ ได้แก่ สุขเวทนา เป็นนามเจตสิก
 ๑๒) โทมนัสสินทรีย์ ได้แก่ โทมนัสเวทนา เป็นนาม
 ๑๓) โสมนัสสินทรีย์ ได้แก่ โสมนัสเวทนา เป็นนาม
 ๑๔) อุเบกขินทรีย์ ได้แก่ อุเบกขาเวทนา เป็นนามเจตสิก
 ๑๕) สัทธินทรีย์ ได้แก่ ศรัทธา เป็นนามเจตสิก
 ๑๖) วิริยินทรีย์ ได้แก่ ความเพียร เป็นนามเจตสิก
 ๑๗) สตินทรีย์ ได้แก่ ความระลึก เป็นนามเจตสิก
 ๑๘) สมาธินทรีย์ ได้แก่ ความตั้งมั่น เป็นนามเจตสิก
 ๑๙) ปัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาเจตสิก เป็นนามเจตสิก
 ๒๐) อนัญญาตัญญูสสามิตินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในโสดาปัตติมรรค เป็นนาม
 ๒๑) อัญญินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในโสดาปัตติผลจนถึงอรหัตมรรค เป็นนาม
 ๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ ได้แก่ ปัญญาในอรหัตตผล เป็นนาม
 กล่าวโดยสรุป คือ อินทรีย์มีทั้งหมด ๒๒ โดยแบ่งเป็นรูป ๘ และนาม ๑๔^{๑๖}

๕. อริยสัจ ๔^{๑๗} คือ ความจริงที่ทำให้เกิดเป็นพระอริยะ ๔ ประการ ดังนี้

- ๑) ทุกขสัจ คือ ทุกข์ ๑๒ อย่าง ตั้งแต่ชาติไปจนถึงอุปาทานขันธ
 ๒) สมุทยสัจ คือ ตัณหา ๓ มีกาม, ภาวะ, และวิภาวะ
 ๓) นิโรธสัจ คือ ธรรมชาติดับทุกข์
 ๔) มรรคสัจ คือ มรรคมรรค ๘ หรือทางสายกลาง
 สรุปว่า คู่เหตุ ได้แก่ สมุทยสัจกับมรรคสัจ และคู่ผล ได้แก่ ทุกขสัจกับนิโรธสัจนี้

เป็นทั้งรูปและนาม

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๑๘} คือ กระบวนการอาศัยกันเกิดขึ้นในวัฏสงสาร ดังนี้

- ๑) อวิชชา คือ ความไม่รู้ในอริยสัจ ๔ ดังกล่าว
 ๒) สังขาร คือ การปรุงแต่ง ๓ อย่าง คือ บุญ บาป และสภาวะตั้งมั่น
 ๓) วิญญาณ คือ จิต ๘๘ ดวง
 ๔) นามรูป คือ เจตสิกขันธ ๓ และ รูป คือ กัมมขรูป
 ๕) ฉายตนะ คือ มี ๑๖ คือ อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖
 ๖) ผัสสะ คือ การกระทบกันระหว่างอายตนะภายในภายนอก
 ๗) เวทนา คือ เวทนาเจตสิก ซึ่งเกิดจากผัสสะ

^{๑๖} ฉันทนา อุดสาหลักชัย, พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๙๓.

^{๑๗} ดุราละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๘๒/๖๓๖.

^{๑๘} ดุราละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑-๒.

๘) ตัณหา คือ โลภเจตสิก

๙) อุปาทาน คือ โลภะกับทณฺณ

๑๐) ภาวะ คือ สิ่งปรากฏเกิดขึ้น

๑๑) ขาติ คือ การเกิดของคนและสัตว์ในภพภูมิต่าง ๆ

๑๒) ขรา มรณะ โสภ ปริเทวะ ทุกข์ อุปายาสะ คือ ความแก่ ความตาย ความเศร้า โสภ เสียใจ พิโรธำพัน ความคับแค้นใจ

โดยสรุปว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ หมวด คือ ชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท ๑๒ จึงเป็นที่ตั้งหรือเป็นทางเดินของการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้ว คือ รูปกับนาม

๓.๓ หลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ ธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือข้อปฏิบัติที่ใช้สติเป็นประธาน หรือหลักในการกำหนดระลึกรู้หรือพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้รู้เห็นตามความเป็นจริงของธรรม (ธรรมชาติ) นั้น ๆ โดยไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้าย (ตัณหา) ที่ทำให้เห็นผิดไปจากความเป็นจริงตามอำนาจของกิเลสตัณหา หรือกล่าวได้ว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นธรรมที่ตั้งแห่งสติ จุดประสงค์ เพื่อฝึกสติและใช้สตินั้น พิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาวิราคะ ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เพราะได้ไปรู้แจ้งรูปรูปนามตามความเป็นจริง

๓.๓.๑ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างไร

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว...แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ ... หรือว่าภิกษุนั้น มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทณฺณ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล^{๑๙}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การกำหนดรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูปไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยแยกเป็น ๖ หมวด และ ๑๔ หมวดย่อย

๑. หมวดอานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

๒. หมวดอิริยาบถ การกำหนดรู้อิริยาบถใหญ่ ๔ คือ การเดิน ยืน นั่ง นอน

๓. หมวดสัมปชัญญะ การกำหนดรู้อิริยาบถย่อย มีการเหยียดคู้ เป็นต้น

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๗๔/๓๐๑-๓๐๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๗/๑๐๒.

๔. หมวดปฏิภุมนสิกการ การกำหนดรู้สิ่งปฏิภุมว่า ร่างกายเป็นของน่าเกลียด
 ๕. หมวดธาตุมนสิกการ การกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม
 ๖. หมวดธาตุสัณณิกการ การกำหนดรู้ซากศพ ๙ ประเภท มีซากศพที่พองอืด เป็นต้น^{๒๐}

กายานุปัสสนาในหมวดลมหายใจเข้าออกนี้ ก็คือการตั้งสติตามดูลมหายใจเข้าออก เพื่อให้รู้ทันลมที่เข้าออกกระยะสั้นและยาว แม้ความรู้สึกไปทั่วร่างกายทุกส่วน เป็นวิธีการผ่อนบรรเทาลมหายใจให้สงบจนเป็นลมประณีต ไม่กระทบกระเทือนความรู้สึก มีความสำเหนียกรู้กองลมทั้งปวง และมีความสำเหนียกในกายสังขาร ทำให้เกิดความเห็นชัดในความเสื่อมสลายแห่งกายสังขารทั้งภายในและภายนอก และเป็นการดำรงสติไว้ว่า กายมีเพียงเป็นที่รู้เป็นที่ระลึก ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น พระพุทธองค์ตรัสให้ภิกษุทั้งหลายเจริญกายานุปัสสนา ก็เพื่อละตัณหาและทิฐิ และไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งใด ๆ ในโลก

กายานุปัสสนา ๖ ปัพพะนั้น ในที่นี้จะแยกอธิบายเฉพาะหมวดที่ใช้พิจารณาเป็นวิปัสสนาโดยสังเขป ดังนี้

ก. **อิริยาปถปัพพะ** วิถีปฏิบัติอิริยาปถ เดิน ยืน นั่ง นอน “ภิกษุเมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน”^{๒๑} ในทีฆนิกายอรรถกถา^{๒๒} ท่านว่า การเดินต้องกำหนดรู้ในอิริยาปถเดินให้ชัดเจนว่า กำลังเดิน เพราะการเดินนี้ประกอบด้วยจิตคิดอยากเดินเป็นต้นเหตุเกิดก่อนแล้ว จึงสั่งวาโยธาตุให้ไหวหรือเคลื่อนจากที่หนึ่งไปสู่อีกที่หนึ่งหรือจากอิริยาปถหนึ่งสู่อิริยาปถหนึ่ง นี่ท่านเรียกว่า การเดิน นอกจากนี้ท่านยังกล่าวย้ำอีกว่า ไม่มีใครเดิน ไม่ใช่การเดินของใคร และการเดินไม่ได้มาจากเหตุอื่นทำให้เดิน เพื่อให้สติตั้งมั่นในรูปนามตามความเป็นจริงและละความยึดถือในรูปนามว่าเป็นตัวตน เรา เขา ได้ และไม่เปิดโอกาสให้ความโลภ ความโกรธ และความหลงเกิดขึ้นในขณะที่เดิน ก็จะละทิฐิซึ่งเป็นความเห็นผิดในรูปนามเสียได้ ในอิริยาปถยืน นั่ง และนอนก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ^{๒๓} แสดงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาเบื้องต้นตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ว่า การเดินจงกรม เป็นการฝึกปฏิบัติวิปัสสนากาวนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดอิริยาปถปัพพะ มีพระบาลีว่า จิโต วา จิตมเหติ ปชานาติ เมื่อยืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่ คจณฺโตะ วา คจณฺมเหติ ปชานาติ เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเดินอยู่ และเมื่อเดินจงกรม ไป – ยืน – กลับ ก็เป็นการเจริญสติปัฏฐาน ในหมวดสัมปชัญญะปัพพะ มีบาลีว่า อภิกกนฺเต ปฏิกกนฺเต สมฺปชานการี โหติ เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า ในการถอยกลับข้างหลัง

วิธีกำหนดเดินจงกรม ๑ ระยะ คือ กำหนด ขว้างงหนอ ซ้ายงหนอ มีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. เอาสติตั้งไว้ที่เท้าขวา กดเท้าซ้ายไว้ให้แน่น

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

^{๒๑} ดุราลละเอียตใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๑๐๔.

^{๒๒} ดุราลละเอียตใน ที.ม.อ (ไทย) ๑๔/๒/-/๒๕๘-๓๐๐.

^{๒๓} ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุ มัชฌิมกัมมัญญานาจริยะ, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๕๕-๖๘.

๒. กำหนดว่า ขวา พร้อมกับค่อย ๆ ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้นช้า ๆ जबปลายเท้าพ้นจากพื้นประมาณ ๒-๓ นิ้ว

๓. กำหนดว่า ย่าง พร้อมกับค่อย ๆ เคลื่อนเท้าไปข้างหน้า จนส้นเท้าขวาเลยปลายเท้าซ้าย ประมาณ ๒-๓ นิ้ว

๔. กำหนดว่า หนอ พร้อมกับค่อย ๆ วางฝ่ายเท้า ลงแนบกับพื้นที่ฝ่าเท้า ให้ทำซ้ำ ๆ เหมือนคนป่วยหนัก จะเคลื่อนแต่ละทีก็ต้องทำซ้ำ ๆ

๕. คำกำหนดและสติที่รู้อาการเคลื่อนไปของเท้า ต้องไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน โดยกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากเบื้องหลังสู่เบื้องหน้า

๖. เท้าซ้ายก็ให้โยคีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยให้กำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ (ให้มีสติรู้ว่า นี้อาการขวาย่างหรืออาการซ้ายย่าง)

๗. ขณะเดินจงกรมอยู่ ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาและเป็นอารมณ์ที่ชัดเจน ให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดอารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง ทั้งนี้ก็เพื่อต้องการจะให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของอารมณ์นั้น ๆ

๘. เวลาเดินจงกรมอย่าเกร็งตัว ให้ปล่อยตัวตามสบาย แต่จิตให้ใส่ใจอยู่ที่การเคลื่อนไปของเท้าทุกขณะ ตั้งแต่เริ่ม จนวางเท้ากับพื้น

๙. เท้าเคลื่อนไป สติตามกำหนดรู้อาการของเท้าทุกขณะ นี่คือหลักของการเดินจงกรมต่อไปเป็นวิธีการปฏิบัติในการกลับตัว

วิธีกำหนดกลับตัว เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ให้กำหนดกลับตัวดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติรู้อยู่ที่อาการยืน (คืออาการตั้งตรงของร่างกาย) กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ

๒. ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าขวาขึ้นนิดหนึ่งแล้วหมุนไปขวามือ

๓. ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อย ๆ วางปลายเท้าลงแนบกับพื้น

๔. ขณะกำหนดว่า กลับ ให้ยกเท้าซ้ายขึ้นนิดหนึ่ง แล้วหมุนไปทางขวา

๕. ขณะกำหนดว่า หนอ ให้ค่อย ๆ วางเท้าซ้ายลงกับพื้น เคียงเท้าขวาให้ทำอย่างนี้จนตรงทางเดิน แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง จึงกำหนดเดินทางเดิมต่อไป

๖. ขณะกลับตัว สติให้อยู่ที่อาการหมุนกลับของเท้า

๗. การกำหนดกลับ จะกลับกี่ครั้งก็ได้ แต่อย่างน้อยไม่ควรต่ำกว่า ๓ คู่ (๖ ครั้ง)

วิธีกำหนดปล่อยแขน เมื่อเดินจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้ว ก่อนจะนั่งสมาธิให้กำหนดปล่อยหนอ ดังนี้

๑. ขณะยืนอยู่ สติกำหนดรู้ที่อาการยืน กำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง

๒. กำหนดว่า ยกหนอ ๆ พร้อมกับค่อย ๆ ยกมือซ้าย ออกจากข้อมือขวา

๓. กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆ พร้อมกับปล่อยข้อมือซ้ายลงข้างลำตัวช้า ๆ

๔. มือขวาก็กำหนดเช่นเดียวกันกับมือซ้าย กำหนดว่า ยกหนอ ปล่อยหนอ ตามอาการ

๕. กำหนดรู้จิตที่อยากจะนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ

๖. ขณะย่อตัวลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆ

๗. ขณะที่สะโพกถูกพื้น กำหนดว่า ถูหนอ ๆ
๘. ขณะที่นั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ
๙. ขณะยกมือซ้ายมาวางบนตัก กำหนดว่า ยก/มา/วางหนอ ๆ ๆ
๑๐. ขณะยกมือขวามาวางบนมือซ้าย กำหนดว่า ยก/มา/วางหนอ ๆ ๆ
๑๑. ขณะยืดลำตัวตั้งขึ้น กำหนดว่า ยืดหนอ ๆ ๆ
๑๒. ขณะปิดเปลือกตา กำหนดว่า ปิดหนอ ๆ ๆ
๑๓. จากนั้นให้กำหนดอารมณ์กับกรรมฐานที่พองหนอ ยุบหนอ

ข้อควรระวังในการเดินจงกรม

๑. ขณะกำหนดว่า ขวา เท้าต้องยกขึ้นจากพื้น และขณะกำหนดว่า ย่าง เท้าจะต้องเคลื่อนไปข้างหน้า ขณะกำหนดว่า หนอ ฝ่าเท้าควรลงถูกพื้นพร้อมกับทั้งเท้าและปลายเท้า
๒. อย่าหลับตาเดิน ให้หรีดตาลงครึ่งหนึ่ง ส่วนสายตาให้ทอดลงพื้นประมาณ ๔ ศอก (ไม่เพ่งดูพื้น ไม่ดูเฉย ๆ แบบสบาย ๆ)
๓. ไม่สอดส่ายสายตามองดูรอบ ๆ ตัว อย่าสนใจสิ่งรอบตัว ให้สนใจเฉพาะแต่อาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น
๔. อย่ายกเท้าสูงเกินไป อย่าก้าวยาวเกินไป อย่าเดินเร็ว
๕. อย่าก้มดูเท้า ให้ส่งแต่ความรู้สึกไปจับที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละขั้นตอนของการก้าวอย่างละเอียด ให้รู้ ต้น กลาง ปลาย (เช่น ก่อนจะยก ขณะยก หยุดยก ให้มีสติรู้สึกตัวอยู่กับอาการยก อย่าง เขี่ยบนันท์ ทุกขณะ)
๖. ถ้าว่ง ให้เดิน ๑ ระยะเร็ว ถ้าปรกติให้เดินช้า ๆ เหมือนคนป่วยเพื่อสติจะได้ตามดูอาการของกายได้ด้วย
๗. ถ้าหากต้องการเปลี่ยนแขน ให้หยุดเดิน แล้วกำหนดต้นจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ ๓ ครั้ง แล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยน ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่าให้ขาดสติ
๘. ให้ตามรู้อาการของเท้าทุกระยะ ตั้งแต่เริ่มต้นจนสิ้นสุดการเคลื่อนไหว ต้น กลาง ปลาย เป็นตอน ๆ ไป ไม่ให้พูดออกเสียงให้ว่าในใจ
๙. ขณะเดินอยู่ ถ้าเผลอจิตคิดไปข้างนอก ได้ยินเสียง ได้กลิ่น เป็นต้น ให้หยุดยืนเท้าชิดกัน ตั้งสติกำหนดไปที่อารมณ์นั้น ๆ ว่า คิดหนอ เห็นหนอ ได้ยินหนอ ได้กลิ่นหนอ ฯลฯ จนกว่าอารมณ์นั้น ๆ จะหาย แล้วกลับมาเดินจงกรมต่อไป อย่าเดินไปด้วยกำหนดไปด้วย จะเป็นสองอารมณ์ ส่วนการเดินระยะ ๒ – ๖ ก็มีนัยเดียวกันเพียงแต่เพิ่มระยะเท่านั้น

ประโยชน์ในการเดินจงกรม ๕ ประการ

๑. เดินทางไกลได้ทน
๒. มีความอดทนในการทำสมาธิ
๓. มีสุขภาพแข็งแรง
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม ตั้งอยู่ได้นาน

ข. **สัมปชัญญะ** หมายความว่าด้วยวิธีปฏิบัติอิริยาบถย่อย ตามพุทธประสงค์ในเรื่องนี้ ทรงหมายเอาการทำความรู้สึกตัวตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอนไม่ใช่แค่นั้น ยังรวมถึงการทำความรู้สึกตัวในกิริยาท่าทางทุกอย่าง แม้กระทั่งความอยาก ซึ่งเกิดจากจิตโลภะ การกำหนด เช่นนี้ อรรถกถาจารย์ท่านกล่าวอีกอย่างว่า อสัมโมหะสัมปชัญญะ คือ สัมปชัญญะที่ไม่ลืมหง (สติ)^{๒๔} ด้วยเหตุผลดังกล่าวมาแล้วนั่นเอง การเจริญสติที่ดีต้องละเอียดชัดเจนทุก ๆ อิริยาบถทุก ๆ เวลาไม่ให้ขาดช่วง เพราะตามธรรมชาติของจิตนี้จะอยู่เฉยนิ่ง ๆ ไม่ได้ มันชอบออกไปสู่อารมณ์ที่น่า ชอบใจอยู่เสมอ ๆ ด้วยเหตุนี้การสร้างอุบายและวิธีการอบรมจิต ก็คือ การกำหนดรู้ทำความเข้าใจความรู้สึกตัวอยู่ในรูปนามปัจจุบันนี้เป็นงานหลักของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดนี้ ส่วนวิธีการต่าง ๆ เกี่ยวกับการเดินนั้น ก็คือ การคู้และการเหยียด การเหลียวแลซ้ายขวา ก้มเงยเป็นต้นล้วน เกี่ยวข้องกับอิริยาบถเดินด้วย ดังที่พระพุทธองค์สอนวิธีปฏิบัติไว้ว่า “ภิกษุทำความรู้สึกตัวในการ ก้าวไป การถอยกลับ, ในการแลดู การเหลียวดู, ในการคู้เข้า การเหยียดออก, ในการครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร, ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม, ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ, ในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง”^{๒๕}

อรรถาธิบาย “สมปชานการี โหติ” เป็นผู้ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไปเป็นต้น หมายความว่า เป็นผู้ประกอบกิจทุกอย่างด้วยสัมปชัญญะ (ความรู้ตัว) เป็นปกติ หรือเป็นผู้ทำความรู้สึกตัวนั้นแหละเป็นปกติ เพราะว่า เธอทำความรู้สึกตัวอยู่ที่เดียวในการก้าวไปข้างหน้าเป็นต้น ไม่ว่าในอิริยาบถไหน ๆ ก็ไม่เว้นสัมปชัญญะ^{๒๖} สัมปชัญญะ ในคำว่า สมปชานการี นั้นมี ๔ อย่าง คือ สาทถสัมปชัญญะ ๑ สัปายสัมปชัญญะ ๑ โคจรสัมปชัญญะ ๑ อสัมโมหสัมปชัญญะ ๑

ตัวอย่าง อสัมโมหสัมปชัญญะ^{๒๗} การไม่ลืมหงในการก้าวไปข้างหน้าเป็นต้น ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ อสัมโมหสัมปชัญญะนั้น พึงทราบอย่างนี้

ภิกษุในพระศาสนา เมื่อก้าวไปข้างหน้าหรือถอยกลับ จะไม่ลืมหงเหมือนอันธพาล (หลง) ไปว่า อตตาก้าวไปข้างหน้า อตตาให้เกิดการก้าวไปข้างหน้า หรือว่าเราก้าวไปข้างหน้า เราให้เกิดการก้าวไปข้างหน้า ในการก้าวไปข้างหน้าเป็นต้น เมื่อเกิดความคิด (จิต) ขึ้นว่าเราจะไม่ ลืมลืมหงก้าวไปข้างหน้า วาโยธาตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน เมื่อให้เกิดวิญญูติขึ้น จะเกิดขึ้นพร้อมกับจิต ดวงนั้นนั่นเอง โครมกระดูกที่สมมติว่ากายนี้จะก้าวไปข้างหน้าตามอำนาจของการแผ่ขยายแห่ง วาโยธาตุที่เกิดแต่กิริยาจิตด้วยประการอย่างนี้

เมื่อโครมกระดูกนั้นแหละก้าวไปข้างหน้า ในการยกเท้าแต่ละข้างขึ้น ธาตุ ๒ ชนิด คือ ปฐวีธาตุและอาโปธาตุจะหย่อนจะอ่อนลง ธาตุอีก ๒ อย่างนอกจากนี้ (เตโชธาตุ) จะมีกำลัง มากยิ่งขึ้น ในการย่างเท้าไปและการสับเท้าไป เตโชธาตุ วาโยธาตุ (ที่เป็นไปแล้ว) ในการเหวี่ยง (เท้า) ออกไปจะหย่อนจะอ่อนลง ธาตุอีก ๒ อย่างนอกจากนี้ (ปฐวี, อาโป) จะมีกำลังมากยิ่งขึ้น

^{๒๔} ดุราลละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๗๐๑, ๗๑๘-๗๑๙.

^{๒๕} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๙/๑๐๕.

^{๒๖} ดุราลละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๖๘๙.

^{๒๗} ดุราลละเอียดใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๗๐๑.

ค. **ธาตุมนสิการ** การใส่ใจกำหนดรู้อาการทางกายคือ การกำหนดรู้สภาวะของกายว่า มีความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง อย่างไร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุ ดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ภิภุขทั้งหลาย คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้มีความ ขำนาญ ครั้นฆ่าโคแล้วแบ่งอวัยวะออกเป็นส่วน ๆ นั่งอยู่ที่หนทางใหญ่สี่แพร่ง แม้นฉันใด ภิภุขก็ฉันนั้นเหมือนกัน พิจารณาเห็นกายนี้ตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็น ธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ด้วยวิธีนี้ ภิภุขย่อมพิจารณาเห็น กายในกายภายในอยู่ ฯลฯ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๒๘}

มีพุทธาธิบายไว้ว่า^{๒๙} คนฆ่าโค เมื่อกำลังเลี้ยงโคก็ดี กำลังจูงไปสู่ที่ฆ่าสัตว์ก็ดี ครั้นจูงไป แล้วกำลังผูกให้ยืนอยู่ทีนั้นก็ดี กำลังฆ่าก็ดี กำลังคว่ำที่เขามาแล้วก็ดี ความหมายรู้ว่าแม่โค ยังไม่ จางหายไปตลอดเวลาที่ยังไม่ฆ่าแหละแม่โคนั้นแบ่งแยกออกเป็นส่วน ๆ แต่ครั้นนั่งแบ่ง (เนื้อ) แล้ว ความหมายรู้ว่าแม่โค ก็จางหายไป ความหมายรู้ว่าเนื้อ ก็จะเป็นไปเข้ามาแทนที่ เขาจะไม่มี ความคิดอย่างนี้ว่า เราขายแม่โค เขาเหล่านี้ซื้อแม่โค โดยที่แท้แล้ว เขาจะมีความคิดอย่างนี้เท่านั้น ว่า เราขายเนื้อ เขาเหล่านี้ซื้อเนื้อ ฉันใด

ในเวลาทีภิภุขแม้รูปนี้ยังเป็นพาลปุณฺณอยู่ก่อน ก็เช่นนั้นเหมือนกัน ความหมายรู้ว่า สัตว์หรือบุคคลของท่านผู้เป็นคฤหัสถ์ก็ดี ผู้บวชแล้วก็ดี ยังไม่อันตรายกันไป ตลอดเวลาที่ยังไม่ได้ทำ กายนี้นั่นเอง ตามที่สถิตอยู่แล้ว ตามที่ตั้งอยู่แล้ว ให้เป็นการแยกออกไปจากก้อนแล้ว เห็นโดยเป็น ธาตุ แต่เมื่อท่านพิจารณาเห็นอยู่โดยเป็นธาตุ สัตตสยฺยา (ความหมายรู้ว่าสัตว์) ของท่านก็จะ อันตรายกันไป จิตจะตั้งอยู่ด้วยอำนาจของธาตุนั้นเอง

เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ตรัสไว้ว่า เธอจะพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่สถิต อยู่แล้ว ตามที่ตั้งอยู่แล้วโดยเป็นธาตุว่า ในกายนี้ มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลมอยู่ ดูก่อนภิภุข ทั้งหลาย นายโคฆาตักผู้ขยัน หรือ ฯลฯ วาโยธาตุ แม้นฉันใด

อธิบายว่า ภิภุขผู้บำเพ็ญเพียร (โยคี) เหมือนคนฆ่าโค ความหมายรู้ว่าสัตว์ เหมือน ความหมายรู้ว่า แม่โค อิริยาบถ ๔ เหมือนทางใหญ่ ๔ แพร่ง การพิจารณาเห็น (กาย) โดยเป็นธาตุ เหมือนนายโคฆาตักผู้นั่งแบ่ง (เนื้อ) ออกเป็นส่วน ๆ นี่คือการพรรณนาความตามพระบาลีในธาตุ มนสิการบรรพนี้

๓.๓.๒ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเวทนา คือ เวทนาขันธ มีวิธีปฏิบัติ ๙ ปัพพะ ดังนี้

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา
๓. เมื่อเสวยยทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยยทุกขมสุขเวทนา
๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอาามิส

^{๒๘} ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

^{๒๙} ดุรายละเอียดยใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๑/-/๗๒๒-๗๒๓.

๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
 ๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
 ๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
 ๘. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
 ๙. เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มี
 อามิส ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ฯลฯ และไม่ยึดมั่นถือ
 มั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๐}

การกำหนดรู้เวทนาว่าเป็นเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมี
 สภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ และวาง
 เฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข)^{๓๑}

“พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ
 โทมนัสในโลกเสียได้” คำอธิบายเหมือนกับหมวดกาย ต่างกันที่กายกับเวทนาเท่านั้น ต่อไปจะ
 กล่าวความหมายและประเภทของเวทนา

ก. ความหมายของเวทนา เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์หรือความรู้สึก ซึ่งตามที่เรา
 เข้าใจความหมายก็คือ ความเจ็บปวด สุข ทุกข์ และเฉย ๆ

ข. ประเภทของเวทนา เวทนาทั่วไปมี ๓ ประการ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และ
 อุเบกขาเวทนา^{๓๒} ตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร หมวดเวทนานุปัสสนา มี ๔ ประการ คือ สุขเวทนา
 ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา สามิสสุขเวทนา สามิสทุกขเวทนา สามิสอุเบกขาเวทนา นิรามิสสุข
 เวทนา นิรามิสทุกขเวทนา นิรามิสอุเบกขาเวทนา^{๓๓}

ค. วิธีกำหนดเวทนา การกำหนดรู้ก็เหมือนกันกับกาย คือ รู้สึกอะไรก็กำหนดอันนั้น
 ดังพุทธพจน์ที่ว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้เราเสวยสุขเวทนาดังนี้เป็นต้น” ซึ่งในเวทนา
 อื่น ๆ ก็กำหนดเหมือนกัน ท่านมหาสติได้แนะหลักต่อสู้กับเวทนา ๓ อย่าง คือ ๑) สู้แบบเผชิญหน้า
 ๒) สู้แบบกองโจร ๓) สู้แบบถอยทัพ พระพุทธองค์สอนให้ใช้หลักธรรม คือ ขันติ เพราะว่า “กายนี้
 มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากเกิดในกายนี้”^{๓๔} ดังนั้น เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน
 นอกจากนี้ยังมีคำโบราณว่า ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูพระนิพพาน สุภาจิตบพนี้สอดคล้อง
 กับพระพุทธพจน์ที่ตรัสสรรเสริญการเจริญขันติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา อาทิเช่น ความ
 เย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของขุณฺณ เหลือบ ภู แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่
 อาจคร่าชีวิตได้^{๓๕} ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน พระพุทธองค์ยังตรัส
 สรรเสริญความอดทนว่า

^{๓๐} ดุราลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาดอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธ
 สาราภิมังค์, หน้า ๒๑.

^{๓๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๖.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

^{๓๔} ดุราลละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๘.

^{๓๕} ดุราลละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔/๒๔.

“สารีบุตร ภิกษุในธรรมวินัยนี้ กลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้าว่า จิตของเรายังไม่หมดความถือมั่น (และ) ไม่หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลายเพียงใด เราจักไม่ทำลายบัลลังก์นี้เพียงนั้น สารีบุตร ปาโศสังคสาถวันพึงงามด้วยภิกษุเช่นนี้”^{๓๖}

จ. อานิสงส์ของเวทนา ในอรรถกถาที่ฉนิกาย^{๓๗} กล่าวถึง “พระเถระผู้เสวยทุกขเวทนา” ว่า ได้ยินว่า พระเถระทุนทราย กลิ้งเกลือกอยู่ด้วยเวทนามล้าแข้ง คราวอาพาธไม่ผาสุก ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งเรียนถามว่า ท่านเจ็บตรงไหนขอรับ ท่านตอบว่าบอกที่เจ็บไม่ได้ดอกเธอ ฉันทำวัตรเป็นอารมณ์ เสวยเวทนา ถามว่าตั้งแต่เวลาไร้ชด้อย่างนั้น ท่านอดกลั้นไว้ ไม่ควรหรือขอรับ ตอบว่า ฉันจะอดกลั้นนะเธอ ภิกษุหนุ่มกล่าวว่า อดกลั้นได้ก็ดีนะสิ ขอรับ พระเถระก็อดกลั้นทุกขเวทนา โรคลมก็ผ่าแล่งจนถึงหัวใจ ไส้ของพระเถระก็ออกมากองบนเตียง พระเถระชี้ให้ภิกษุหนุ่มดู ถามว่า อดกลั้นขนาดนี้ควรไหม ภิกษุหนุ่มก็นิ่ง พระเถระก็ประกอบความเพียรสม่ำเสมอ บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทาทั้งหลายเป็นพระอรหัตสมสีลี ปรินิพพานแล้ว

โดยสรุปว่า การตามรู้อุเบกขาเวทนา ที่เกิดจากผัสสะทางตา มีสภาวะธรรม คือ อุเบกขาเวทนา องค์ธรรม ได้แก่ เวทนาเจตสิก ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ มีความวางเฉยที่เกิดขึ้น ในขณะที่เห็นเป็นลักษณะพิเศษของอุเบกขาเวทนา ที่เกิดจากผัสสะทางตา การทำให้สภาวะเห็นเป็นกลางคงอยู่ เป็นหน้าที่หรือกิจ การเกิดความสงบไม่ยินดียินร้าย เป็นผลหรืออาการปรากฏ ความมีจิตไม่ยินดียินร้ายในอารมณ์ เป็นเหตุใกล้หรือปทัฏฐาน

๓.๓.๓ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาจิต คือ วิญญานขันธ มีวิธีการปฏิบัติ ๑๖ ปัพพะ ดังนี้

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ
๒. จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ
๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ
๔. จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ
๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ
๖. จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ
๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่
๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน
๙. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ
๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
๑๓. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ

^{๓๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๕/๓๓๕-๓๓๖.

^{๓๗} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๓๑๑.

๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้นแล้ว

๑๖. จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิต ภายในอยู่ ฯลฯ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๓๘}

การกำหนดรู้จิตว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นจิตที่ประกอบด้วยโลภะ เป็นต้น

การตามดูเวทนานั้นก็ยังหยาบอยู่ จิตเป็นของละเอียดกว่านั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่จะสามารถกำหนดรู้จิตได้นั้น ต้องมีสติเข้มแข็งและผ่านการฝึกมาอย่างดี

ก. ความหมายของจิต จิต คือ การรับรู้อารมณ์และการกระทบอารมณ์ เป็นต้น กล่าวโดยสรุปว่า จิตมีสภาพรับรู้อารมณ์ มีหน้าที่เป็นใหญ่ในการรับรู้อารมณ์ มีความเป็นไปต่อเนื่องเป็นเครื่องปรากฏ มีรูปร่างเป็นเหตุไกล^{๓๙}

ข. ประเภทของจิต การแยกประเภทของจิต คือ จิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ จิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ จิตหตฺห จิตฟงฺขาน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตเป็นสอฺตตระ จิตเป็นอนฺตตระ จิตตั้งมั่น จิตไม่ตั้งมั่น จิตเป็นวิมุตติ จิตไม่เป็นวิมุตติ^{๔๐} มีประโยชน์ คือ จะได้กำหนดได้ถูกต้องตรงตามสภาวะของนามที่ปรากฏ จะกำหนดอย่างไร

ค. วิธีการกำหนดจิต พระพุทธองค์ตรัสว่า ให้กำหนดรู้ตามอาการที่มันเป็น เช่น จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ เป็นต้น ส่วนจิตที่เหลือนอกนี้ ต้องมีสติแก่กล้า จึงจะสามารถกำหนดรู้ได้ชัดเจน

ง. ลักษณะของจิต จิตนี้มีลักษณะไร้รูป เสียง กลิ่น รส ถูกต้องสัมผัส ไม่มีความสูงต่ำ ดำขาว พระพุทธองค์ตรัสว่า จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด แล้วตรัสว่า “เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่บุคคลอบรมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวงเหมือนจิต ภิกษุทั้งหลาย จิตที่บุคคลอบรมดีแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง จะกล่าวถึงวิธีปฏิบัติตามที่ท่านกล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานดังต่อไปนี้

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนาจึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตร ได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนาี้ พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตกอยู่ในอำนาจของจิต ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตน การกำหนดรู้จิตที่มีราคะเป็นต้นตามหมวดนี้ เป็นการระลึกจิตที่เพ่งดับไปไม่นาน มหาสีสยาตอให้เหตุผลว่า เพราะเมื่อนักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไป เพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ การกำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ ชื่อว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป นอกจากนี้ที่ ท่านยังกล่าวถึงการตามรู้จิตสลับกัน เป็นต้นด้วย

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๓๙} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๔๖.

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราภิงค์, หน้า ๒๖๓-๒๖๔.

จ. อานิสงส์ของจิต ในมหาสติปัฏฐานสูตรกล่าวถึง “โทมนัสของสุพรหมเทพบุตร”^{๔๑} เป็นต้น พระบรมศาสดาเท่านั้น จะยังความโทมนัสของเรานี้ให้พินาศไป ไม่มีผู้อื่น ในที่สุดเทศนาสุพรหมเทพบุตรก็ดำรงอยู่ในโสดาปัตติผล พร้อมด้วยนางเทพอัปสรหาร้อยทำสมบัตินั้นให้ถาวร แล้วกลับไปยังเทวโลก

๓.๓.๔ อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้สภาวะธรรมว่า เป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น แบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

การตามรู้สภาวะธรรมที่ละเอียดได้นั้น ต้องมีสติปัญญาเฉียบแหลม จึงจะสามารถรู้ความหมาย แยกแยะประเภท และกำหนดรู้ธรรม จนได้รับอานิสงส์ตามสมควรแก่บารมี ดังนี้

ก. ความหมายของธรรม ในปรมัตถทีปนีให้ความหมายไว้ ๔ ประการ^{๔๒} คือ

๑) สภาวะทรงบุคคลผู้ตั้งอยู่ในธรรมไว้มิให้ตกสู่อบายภูมิ ๔ และทุกขในวัฏฏะ วิเคราะห์ว่า ธาเรตติ ธมโม (ลง รมม ปัจจย ในกัตตสาธนะ)

๒) สภาวะอันบุคคลพึงทรงไว้ วิเคราะห์ว่า ธาเรตติ ธมโม

๓) สภาวะนำให้สัตว์บุรุษไม่ตกสู่อบายและทุกขในวัฏฏะ วิเคราะห์ว่า ธาเรตติ เอเตนาติ ธมโม (ลง รมม ปัจจยในกรณสาธนะ)

๔) สภาวะเป็นที่ตั้งอยู่ของชนผู้มีธรรมได้อาศัยเป็นที่พึ่งที่พำนัก วิเคราะห์ว่า ธรรมาติ เอเตนาติ ธมโม (ลง รมม ปัจจยในอิกรณสาธนะ)

สรุปว่า ธรรม เป็นทั้งผู้ทำหน้าที่ของตนโดยอิสระก็มี เป็นผู้รับผลของการกระทำก็มี เป็นเครื่องมือของการกระทำก็มี และเป็นที่สำหรับรับผลก็มี

ข. ประเภทของธรรม ในมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวไว้ว่า มี ๕ หมวด คือ

๑) นิ वर्ณธรรม เครื่องกันขวางทางกุศลมิให้เกิด

๒) ชันธธรรม การรวมตัวกันของรูปนาม

๓) อายตनธรรม ที่เชื่อมต่อรูปนาม

๔) โพชฌงค์ธรรม หลักแห่งความรู้แจ้ง คือ ปัญญา

๕) สัจจธรรม หลักแห่งความจริงของพระอริยเจ้า

ค. วิธีการกำหนดธรรม ให้ใช้สติระลึกอยู่เสมอในปัจจุบัน ดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “ภิกษุผู้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ธรรมมีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๔๓}

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๒๗๑.

^{๔๒} พระอนุรุทธเถระ, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, หน้า ๑๒๖-๑๒๗.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๗.

ง. อานิสงส์ของธรรม ท่านกล่าวไว้ใน อัจฉราสูตร^{๔๔} (ว่าด้วยยานไปพระนิพพาน) ในเรื่องนี้เทพบุตรทูลถามว่า ราวป่าน่าหลงใหล ก็กักขังไปด้วยหมูนางอัปสร เป็นป่าที่หมู่ปีศาจอาศัยอยู่ จักออกไปได้อย่างไร พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า ทางนั้นชื่อว่าเป็นทางตรง ทิศนั้นชื่อว่ามีภัย รถชื่อว่ามีเสียงดังประกอบด้วยล้อคือธรรม หิริเป็นฝาประทุนของรถนั้น สติเป็นเกราะกันของรถนั้น เรากล่าวธรรม มีสัมมาทิฏฐินำหน้าว่าเป็นนายสารถี ยานชนิดนี้มีอยู่แก่ผู้ใด จะเป็นสตรีหรือบุรุษก็ตาม นั้นไปใกล้นิพพานด้วยยานนี้แล

สรุปความว่า การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การมีความเพียร มีสัมปชัญญะ และมีสติในการพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยสรุป คือ การพิจารณารูปและนามนั่นเอง ทั้งที่เป็นไปภายใน ภายในนอก พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและดับ สลับเปลี่ยนกันไปตามกาล หรือตั้งสติกำหนดอยู่เฉพาะหน้าว่า รูปนามมีอยู่ ก็เพียรเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ย่อมเกิดนิพพิทาวิราคะ ความเบื่อหน่าย คลายกำหนด และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เพราะได้ไปรู้แจ้งรูปนามตามความเป็นจริง

๓.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นองค์คุณแห่งการตรัสรู้ในโพธิปักขิยธรรมที่สามารถ “ยังวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์” นอกจากนั้น การศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ยังเป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้เสื่อมไปเร็วกว่าเวลาอันควรอีกด้วยและมีอานิสงส์อื่น ๆ อีกหลายประการ ดังนี้

๑. อานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นคุณลักษณะที่เป็นประโยชน์ต่อบุคคลในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกล่าวไว้ว่ามี ๓ ระดับ คือ ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ในภายหน้า และประโยชน์สูงสุด การให้ทาน การรักษาศีล การเจริญสมถภาวนา จะได้ประโยชน์ในปัจจุบันและประโยชน์ในภายหน้า กล่าวคือ ชีวิตในปัจจุบันมีความสงบจากความเร่าร้อน วุ่นวาย ลดความวิตกกังวล ในภพชาติใหม่ก็จะได้อัตภาพของชีวิตที่มีความสะดวกสบายและความสงบตามสมควรแก่เหตุ ส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาจะได้ประโยชน์ทั้ง ๓ ระดับ คือ ชีวิตปัจจุบันสามารถควบคุมอารมณ์เพื่อการเผชิญกับวิกฤตการณ์ของชีวิต เช่น ความสูญเสียหรือความตายได้อย่างไม่หวั่นไหว ความวิตกกังวล ความเร่าร้อนใจลดลง นอกจากนี้ ผลจากวิปัสสนาญาณจะช่วยลดทิฏฐิมานะและเป็นตัวสร้างศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนาให้มั่นคงขึ้นในภพชาติที่ยังมีต่อไปจะเกิดมาพร้อมด้วยปัญญา เป็นปัญญาที่สามารถรองรับเหตุผลที่เป็นเครื่องเตือนให้เห็นภัยของชีวิตได้ง่าย จากนั้นประโยชน์สูงสุดจึงเกิดขึ้น คือ ความเพียรพยายามเพื่อละกิเลส ตัณหา และอุปาทาน ในขั้น ๕ เข้าสู่ นิพพาน

๒. อานิสงส์ของการปฏิบัติภาวนาทั้งสมถะและวิปัสสนา มีหลายประการ สรุปได้ ดังนี้

^{๔๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๖/๖๐.

- ๑) เป็นมูลเหตุแห่งการทำวิชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ยังผลสำเร็จในด้านวิปัสสนา ได้จนถึงนิโรธสมาบัติ รู้แจ้งในไตรลักษณ์ตรารบจนเข้าสู่พระนิพพาน
- ๒) ผู้ที่ได้สำเร็จจอร์หัตถผล ย่อมกำหนดรู้ในอายุสังขารของตนว่า จะอยู่ไปได้สักเท่าไร และสามารถรู้กาลเวลาที่จะปรินิพพานด้วย
- ๓) ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องแล้วจะเกิดผล คือ ยถาภูตญาณทัสสนะ เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์
 - ๔) หลับเป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข คือ มีใจเบิกบาน
 - ๕) มีร่างกายสงบเรียบร้อย
 - ๖) มีหิริโอตตัปปะ
 - ๗) นุ่มนวลใส
 - ๘) มีอธยาศัยประณีต
 - ๙) เป็นที่รักของคนทั้งหลาย
 - ๑๐) ถ้ายังไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน เมื่อแตกกายทำลายขันธ ก็มีสุคติโลกสวรรค์ เป็นที่ไปเบื้องหน้า

๓. อานิสงส์ในความเมตตา การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการพัฒนาความเมตตา และกรุณาให้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะมองผู้อื่นด้วยความเมตตาและให้ความช่วยเหลือ ด้วยความกรุณา อันเป็นพื้นฐานของคุณธรรมที่ทำให้สังคมอยู่รอดได้ ถ้าไม่มีคุณธรรม ๒ ข้อนี้แล้ว สังคมจะอยู่ไม่ได้ ความเมตตาที่แท้จริงเป็นผลจากการปฏิบัติทำให้สามารถแผ่ความเมตตาความปรารถนาดี ไปสู่ผู้อื่นได้ด้วยความจริงใจ ไม่หวังผลตอบแทน ผู้ปฏิบัติจนได้ผลแม้เพียงในขั้นต้น ความเห็นแก่ตัวจะลดลงและเป็นผู้ยอมเสียสละประโยชน์ส่วนตนแก่สังคมส่วนรวม^{๔๕}

๔. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะมีพื้นฐานของจิตที่ดีงาม สภาพจิตที่ดีทุกอย่าง ดังนี้

- ๑) คุณภาพจิต ได้แก่ คุณธรรม ความดีงามต่าง ๆ เช่นเมตตา กรุณา กตัญญูกตเวที หิริ การละ โอตตัปปะ ฯลฯ ซึ่งหล่อเลี้ยงจิตใจองงามและเป็นพื้นฐานของพฤติกรรมที่ดีงาม
- ๒) สมรรถภาพจิต ได้แก่ ความสามารถเข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพของจิต เช่น ฉันทะ (ความใฝ่รู้ ใฝ่ดี ใฝ่ทำ) ความเพียร (วิริยะ) ความขยัน (อุตสาหะ) ความอดทน (ขันติ) ระลึกรู้ได้ทัน ตื่นตัว ควบคุมตนได้ (สติ) มั่นคงแน่วแน่ ใสสงบ มีความไม่ประมาท เป็นต้น ที่ทำให้ง้าวหน้ามั่นคงในพฤติกรรมที่ดีงาม พร้อมทั้งจะใช้ปัญญา
- ๓) สุขภาพจิต ได้แก่ สภาพจิตที่ปราศจากความขุ่นมัว เศร้าหมอง รำรอน เป็นต้น มีความสดชื่น เปี๊ยะยิ้ม ร่าเริง เบิกบาน ผ่อนคลาย ผ่องใส เป็นสุข ซึ่งส่งผลต่อสุขภาพกายแล้วทำให้พฤติกรรมที่ดีงามมีความมั่นคงสอดคล้องกลมกลืน
- ๔) ด้านปัญญามีการพัฒนาหลายด้านหลายระดับ เช่น

^{๔๕} มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, **ปริญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๑๔๗.

ความรู้ ความเข้าใจ ในสิ่งที่สัต์บรืบฟัหรือศัษาเล่าเรียนและรบัถ่ายทอดศัลปะ
วศยาลอดจนข้อมูลข่าวสารต่าง ๆ อย่างมีประศัทธิภาพ

การรบัรู้ ประสภารณ และเรียนรู้สัสิ่งต่าง ๆ อย่างถูกต้องตามความเป็นจรัไม่
บดเบือน หรือเอนเอียง ด้วยความชอบซัง หรืออคตัทั้งหลาย

การคตัพิจารณา วศนัจฉย้อย่างมีวศารณญาณด้วยการใช้วศษา ความรู้ที่บรศัฐธัไม่
ถูกกัเลส เช่น ความอยากได้ผลประโยชนและความเกลียดซังเป็นต้นครอบจำ การรู้จักมอ ง รู้จักคต
ที่จะให้เข้าถึถึงความจรัซังได้คุณประโยชนมีโยนโสมนศัการ อย่างที่เรยักว่า มอ งเป็น คตเป็น เช่น
รู้จักวศระระห์ แยกแยะ สบสาวหาเหตุปัจจยั เป็นต้น

การรู้จักคตจัตการดำเนนการทากัจให้สำเร้ง ฉลาดในวศการที่จะนำปสู่จุดหมาย

ความสามารถแสวงหาเลอากคตจัตประมวลความรู้คตให้ซัดเจนและจะสามารถนำ
ความรู้ที่มีอยู่มาเชื่อมโยงสร้างเป็นความรู้ ความคิดใหม่ ๆ เพื่อแก้ปัญหและสร้างสรรค

ความรู้แจ้งความจรัของลกและวศตหรือรู้เท่าทันธรรมาของสัซังหลาย ที่ทำให้
วางจถูกต้องต่อทุกสัซังทุกอย่าง สามารถแก้ปัญหาวศต ซจัตความทุกซัในจตใจของตน ได้หลุดพ้น
จากความยัดตดถ้อมันในสัซังหลาย จตไม่ถูกบปคั้น ครอบจำ กระทบกระถัง ด้วยความฉันฉวน
ปรวนแปรของสัซังต่าง ๆ หลุดพ้นเป็นอศระ อยู่เหนือกระแสลก สว่าง โลง โปร้งใส ไร้พรมแดน
ทำให้ปฏิบัติต่อสัซังหลายและดำเนนวศตด้วยปัญญ้อย่างแท้จรั^{๔๖}

๕. จากการบรยายของพระธรรมาธรรมาษณ^{๔๗} มีใจความว่า “อเนกสหัสสา” แปลว่า
การเจรจวศปัสสนานั้น มีประโยชน มีอานสงสัหลายร้อยหลายพัน จนไม่สามารถจะนับจะประมาณ
สรุปความได้ ดังนี้

๑) เป็นมหากุศล เป็นบุญทุกขณะทีลงมือปฏิบัติหรือลงมือสอนผู้อื่น แนะนำผู้อื่น
บำเพญศัล สมาริ ปัญญา ตามพระพุทโธวาทได้เดนทางสายกลาง คอ มรรคมีองค ๘ ได้เดนทาง
สายเอก คอ หนึ่งไม่มีสองได้บำเพญบารมี ได้สร้างบารมี ได้เตรยมตัวก่อนตายไว้พร้อมแล้วทำให้
รู้จักปรมัตถธรรมา ไม่หลงตดอยุในสมมตบญญตั ทำคนให้มกาย วาจา ใจ บรศัฐธั อ่อนน้อม เยือกเย็น

๒) ทำให้มีกำลังใจเข้มแข็ง มีความขยัน มีความอดทน มีความรู้จักประหยตยัซัซัน
เป็นพศะกว่าแต่ก่อน เข้าใจหลักที่ว่า “วศนัย ขยัน อดทน ประหยต พัฒนา ลดปัญหได้ทุกอย่าง” ดังนี้

๓) พัฒนาจตใจให้เป็นนักละยสละซัซันอึกมาก เห็นแก่ส่วนรวม ทางานไม่เห็นแก่
เหน็ดเหนื่อยและไม่เปื้อน่าย ยัซัทำยังเพลน ตรงกันซัมกับสมัยก่อน เมอียังไม่ได้เข้าปฏิบัติวศปัสสนา

๔) ทำให้สตตัสซัซัน ความจำตัสซัซัน จำได้แม่นยำ จำได้แล้วไม่ค้อยหลง ไม่ค้อยลัสมเป็น
คนไม่ประมาท เพราะมีสตรระลัอกอยู่กับรูปนามเป็นส่วนมาก ทำให้ได้รบัความสุข ๗ ประการ คอ
สุขของมนุษย์ สุขทศพัย สุขในฉาน สุขในวศปัสสนา สุขในมรรค สุขในผล สุขในนพพาน

^{๔๖} แม่ชวโ ฤทธัอินทร, “การศัษาเชงวศระระห์เรอองวศษาในพระไตรปฎก”, ศาสตราศตรมหาบัณจต, (บัณจตวศยาลั: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวศยาลั, ๒๕๔๙), หน้า ๙๕.

^{๔๗} พระธรรมาธรรมาษณ (ซัดก ฉานศทศ), ความเป็นมาของวศปัสสนากรรมฐาน, (กรงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวศยาลั, ๒๕๓๘), หน้า ๘๔.

๕) ทำให้อธิบายธรรมได้ดีขึ้น ละเอียด สุขุมขึ้นกว่าเดิม เพราะสามารถจะอธิบายได้ทั้งปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ ซึ่งลุ่มลึกไปตามลำดับ ดุจทะเล มหาสมุทร ฉะนั้น

๖) ทำให้นักปฏิบัติเข้าใจธรรม ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติได้ดี และละเอียดละออยิ่งขึ้น เช่น เข้าใจคำว่า “รูปนาม พระไตรลักษณ์” เป็นต้น ดีขึ้นกว่าไม่ได้เข้าปฏิบัติหลายเท่า

๗) ถึงปฏิบัติได้แค่ญาณ ๑ - ๒ คือ เพียงอยู่ในญาณต้น ๆ หรือในญาณต่ำ ๆ ถ้าพยายามรักษาไว้หรือปฏิบัติต่อ ๆ ไปก็สามารถจะป้องกันภัยในอบายภูมิได้ ดังพุทธพจน์ที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังนี้

ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถึงญาณที่ ๒ คือ ปัจจยปริคคญาณนี้แล้ว ได้ความเบา อกเบาใจในพระพุทธานุสา ได้ที่พึ่งที่ระลึกในพระพุทธานุสา มีคติอันเที่ยง คือ ตายแล้วไม่ไปอบายภูมิ ชื่อว่า ได้จุฬาสัตถัน หมายความว่า เป็นผู้เข้าสู่กระแสพระนิพพานน้อย ๆ เป็นผู้เดินทางถูกแล้ว

๘) ถ้าปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ คือ อุพพิทยญาณ เห็นรูปนามเกิดดับเห็นพระไตรลักษณ์ ชัด ๕๐ เปอร์เซ็นต์ ชื่อว่า เป็นผู้มีชีวิตอันประเสริฐถึงจะตายในเสี้ยววันนั้น ก็ยังดีกว่าบุคคลผู้ไม่ได้ปฏิบัติ แต่มีชีวิตเป็นอยู่ได้ ตั้ง ๑๐๐ ปี ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ถึงญาณที่ ๔ คือ อุพพิทยญาณ เห็นความเกิดดับของรูปและนาม “ผู้เห็นความเกิดและความดับ แม้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่าผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับที่มีชีวิตอยู่ตั้ง ๑๐๐ ปี”^{๔๘}

๙) ถ้าชาตินี้ยังไม่ได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จมรรคผล นิพพาน ในชาติต่อไป คือ

ถ้าเจริญวิปัสสนาในปฐมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ ถึง ๒๕ ปี แต่ไม่สำเร็จ ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จในมัชฌิมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๒๕ ปี ถึง ๕๐ ปี

ถ้ายังไม่สำเร็จในมัชฌิมวัยนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จในปัจฉิมวัย คือ ตั้งแต่อายุ ๕๑ ถึง ๗๕ ปี

ถ้าไม่สำเร็จปัจฉิมวัยนี้ ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้สำเร็จในมรณสมัย คือ ในเวลาใกล้จะตาย

ถ้าไม่สำเร็จในเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นปัจจัยให้ใจบริสุทธิ์แล้วไปเกิดในสวรรค์^{๔๙}

เมื่อใจไม่เศร้าหมอง คือ ใจบริสุทธิ์แล้ว สุกตึกก็เป็นอันหวังได้ จะได้สำเร็จบนสวรรค์

ถ้ายังไม่สำเร็จบนสวรรค์นั้น ก็จะเป็นปัจจัยให้ได้ฟังธรรมก่อนที่จะหมดศาสนา พระอริยธาตุทั้งหลาย จะได้มารวมกันเป็นองค์พระพุทธานุสาแสดงธรรมอยู่ ๗ วัน ๗ คืน ก็จะได้มีโอกาสมาฟังธรรมและปฏิบัติธรรมในสมัยนั้น แล้วก็จะได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน ในตอนนั้น

ถ้ายังไม่ได้สำเร็จในตอนนั้น ก็จะได้เกิดทันศาสนาของพระศรีอริยเมตไตรย ได้ฟังธรรมต่อพระพักตร์ของพระองค์แล้ว ได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน โดยเร็วพลันที่สุดดุจพาหิยทารุญะ พระอัญญาโกณฑัญญะ พระวัปปะ พระภัททิยะ พระมหานามะ พระอัสสชิ พระสารีบุตร พระมหาโมคคัลลานะ เป็นต้น

^{๔๘} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

^{๔๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘๖.

ถ้าไม่ได้พบพระศรีอริยเมตไตรหรือสาวกของพระศรีอริยเมตไตร เกิดในสุญญกัป คือ กัปที่ว่างจากพระพุทธเจ้า ก็จะได้เป็นพระปัจเจกพระพุทธเจ้า ได้ตรัสรู้มรรค ผล นิพพาน ด้วยตนเอง ดังนี้

๑๐) ทำให้กิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฐิ เป็นต้น เบาบางลง

๑๑) ทำให้โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ หายไป เช่น โรคประสาท โรคอัมพาต โรคกระเพาะ โรคปวดศีรษะ เป็นต้น

๑๒) สามารถเป็นปัจจัยนำไปเกิดในสวรรค์ได้ เช่น พระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านเจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณที่ ๔ แล้วมรณภาพลงด้วยโรคลม ได้ไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ลงมากราบพระสัมพุทธเจ้า ขอฟังธรรมปฏิบัติธรรมต่อ ในที่สุด ก็ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันกลับไปอยู่ในเทวโลก สืบต่อไป

๑๓) ถ้าฝึกสมาธิได้ดีแล้ว จะมีสุขภาพทางจิตดี เพราะได้พัฒนาจิตมาดีเข้าในหลักที่ว่า กิเลสเป็นพิษทำให้จิตแปรปรวน สมาธิเท่านั้น ทั้งกัน ทั้งแก้ และสามารถจะนั่งได้เป็นเวลานาน ๆ หลายชั่วโมง เริ่มตั้งแต่ ๕ นาที เป็นต้นไป จนกระทั่งถึง ๒๔ ชั่วโมง ๓๐ -๔๐- ๗๒ ชั่วโมงก็ได้

๑๔) ชื่อว่าได้บูชาพระพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด ดังพุทธพจน์ว่า “ดูก่อนอานนท์ ผู้ใดเป็นภิกษุก็ตาม เป็นภิกษุณีก็ตาม เป็นอุบาสกก็ตาม เป็นอุบาสิกาก็ตาม ถ้าได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ปฏิบัติชอบยิ่งปฏิบัติตามธรรมอยู่ ผู้นั้น ชื่อว่า ได้สักการะ ได้เคารพ ได้นับถือ ได้บูชาพระตถาคต ด้วยการบูชาอย่างสูง ดังนี้

๑๕) ชื่อว่า มีความจงรักภักดี มีความเคารพรักใคร่ในพระพุทธองค์เป็นพิเศษ ปรากฏอยู่ในอัมมปทัฏฐกถาว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่มีความจงรักภักดี จงเป็นเช่น พระตัสสเถระเถิด ถึงแม้ว่าบริษัททั้ง ๔ พวกกันทำการบูชาด้วยของหอมและดอกไม้ธูปเทียนการ ก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริง ส่วนบริษัททั้งหลาย ที่ได้ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมเท่านั้น จึงจะชื่อว่าได้บูชาเราด้วยการบูชาอย่างแท้จริง ดังนี้

๑๖) ชื่อว่าได้บำเพ็ญกองกุศลอันยิ่งใหญ่ไพศาล “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อจะกล่าวว่ กองแห่งการกุศล จะต้องกล่าวถึงสติปัฏฐานทั้ง ๔ จึงจะชื่อว่ากล่าวถูกต้อง และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย กองกุศลล้วน ๆ นี้ ได้แก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ดังนี้”

๑๗) ชื่อว่า ได้ตัดเวมติกังขา คือ ข้อข้องใจสงสัยของตัวเอง ซึ่งได้เคยสงสัยว่า สมัยนี้มรรค ผล นิพพาน จะมีอยู่หรือไม่หนอ ดังพุทธพจน์ ดูก่อนสุภัททะ ในพระธรรมวินัยนี้ ถ้ายังมีอวิชชากิเลสครอบงำประเสริฐอยู่ตราบใด แม้พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ ก็ยังมีอยู่ตรานั้น ฯลฯ ดูก่อนสุภัททะ ถ้าภิกษุทั้งหลาย ฟังพากันประพฤติดุชปฏิบัติอยู่โดยชอบ โลกก็ไม่พึงว่างเปล่าจากพระอรหันต์ ดังนี้^{๕๐}

อานิสงส์ที่ยอดเยี่ยมเป็นปรมาตมธรรม คือ ทำคนให้บรรลุมรรค ผล นิพพานเป็นปริโยสาน

โดยสรุป ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาไม่ว่าจะเป็น พระไตรปิฎก คัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ คัมภีร์วิสุทธิมรรค ต่างก็มีเนื้อหากล่าวถึงเรื่องของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาแฝงอยู่ด้วย

^{๕๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๘/๑๒๐.

เพราะพระพุทธศาสนามีเป้าหมายสูงสุด คือ การบรรลุนิพพานและการจะบรรลุถึงนิพพานได้นั้น จะต้องผ่านกระบวนการของวิปัสสนาภาวนานั้นเอง หลักคำสอนโอวาทปาติโมกข์ก็ถือว่าเป็นคำสอนที่สำคัญมีเป้าหมายอยู่ที่พระนิพพาน และมีขั้นตอนธรรมที่พระพุทธองค์ทรงยกขึ้นเป็นบทแรก

๓.๕ สรุปท้ายบท

วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้งพิเศษในอารมณ์ คือ รูปธรรมและนามธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญหรือการฝึกอบรมปัญญาเพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งในสภาวธรรม คือ รูปธรรมและนามธรรม (ขั้น ๕) โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนสามารถทำลายวิปลาส ความสำคัญผิด ความเห็นผิดว่า งาม สุข เทียง และเป็นตัวตนได้, อารมณ์ของวิปัสสนา โดยพิสดาร ได้แก่ ขั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ อริยสัจ ๔ รวมเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ โดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม อันเป็นอารมณ์ปรมาตม์ เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา, โดยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีปฏิบัติ ๒๑ ปัพพะ (ฐานกายมี ๑๔ ปัพพะ, ฐานเวทนา ๑ ปัพพะ, ฐานจิต ๑ ปัพพะ, ฐานธรรม ๕ ปัพพะ) คือ ผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ อันเป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งที่เป็นไปภายใน (ตน) ภายนอก (คนอื่น) กำหนดพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและดับ ตามสภาวะที่ปรากฏในปัจจุบันขณะนั้น ๆ คือ ตามกาลเวลาที่เหมาะสมในการกำหนดพิจารณา หรือตั้งสติกำหนดอยู่เฉพาะหน้าว่า รูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ย่อมเกิดนิพพิทาและวิราคะ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เพราะได้ไปรู้แจ้งสภาวะรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง จิตถึงความตั้งมั่น สะอาด บริสุทธิ์ คลายความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขั้นทั้ง ๕ เข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด อันเป็นอันสูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

บทที่ ๔

โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นขบวนการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง ใจมีอิสระไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส คือ โทสะ ทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากโทสะหรือกิเลสทั้งปวง เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น จะทำให้เหล่าสัตว์บริสุทธิล่วงพ้นความโศกและความรำไรรำพันได้ ดับโทสะและความทุกข์และโศมนัสได้ บรรลुरुยิมรรคและเห็นแจ้งพระนิพพานได้ ผู้ศึกษาได้กำหนดประเด็นทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องไว้ ดังนี้

๔.๑ โทสะเจตสิกธรรม

๔.๒ โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๔.๓ โทสะจากการไม่กำหนดโทสะเจตสิกธรรม

๔.๔ สรุปท้ายบท

๔.๑ โทสะเจตสิกธรรม

๔.๑.๑ ความหมายของโทสะเจตสิก

โทสะเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ประทุษร้าย คับแค้นใจ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐีมีเงินคนยากจนเข็ญใจ เทวดา หรือสัตว์เดรัจฉาน เมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้ว ย่อมเป็นคนหยาบช้ำกักขฬะ ขาดความเมตตาปราณี มีความดุร้ายเหมือนนอสรพิษ ผู้ใดสะสมความโกรธบ่อยจะทำให้ขาดความสุขในชีวิต เกิดโรคร้ายไข้เจ็บเบียดเบียน และความโกรธนั้นย่อมส่งผล เมื่อตายลงย่อมไปเสวยผลของความโกรธในนรก

โทสมูลจิต ๒ ดวง คือ

๑. โทมนัสสสหคตฺ ปฏิสมปยุตฺตํ อสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความเสียใจประกอบด้วยปฏิฆะ ไม่มีสิ่งชักจูง

๒. โทมนัสสสหคตฺ ปฏิสมปยุตฺตํ สสงฺขาริกํ จิตฺตํ เกิดพร้อมกับความเสียใจประกอบด้วยปฏิฆะ มีสิ่งชักจูง

ข้อสังเกต สิ่งชักจูง ในโทสมูลจิต ก็เป็นได้ทั้งกายประโยค วจีประโยค และมนโอประโยค ทำนองเดียวกับในโลกมูลจิตเหตุเกิดโทสมูลจิต เหตุที่ทำให้เกิดโทสมูลจิตนั้น มี ๕ ประการ คือ

๑) โทสขณาสยตา มีอธยาศัยเป็นคนมักโกรธ

๒) อคมภีรปคติตา มีความคิดไม่ลึกซึ้ง, ไม่สุขุม

๓) อปสุตตา มีการศึกษาน้อย

๔) อนิฏฐารมมณสมายโค ได้ประจวบกับอารมณ์ที่ ไม่ปรารถนา

๕) อาฆาตวัตถุ สมายโค ได้ประจวบกับอาฆาตวัตถุ คือ เหตุผูกอาฆาตพยาบาท ๑๐
อย่าง ได้แก่

- (๑) ผูกใจเจ็บว่า เขาได้ทำความพินาศแก่เรา
- (๒) ผูกใจเจ็บว่า เขากำลังทำความพินาศแก่เรา
- (๓) ผูกใจเจ็บว่า เขากำลังทำความพินาศแก่เรา
- (๔) ผูกใจเจ็บว่า เขาได้ทำความพินาศแก่คนที่เรารักเราชอบ
- (๕) ผูกใจเจ็บว่า เขากำลังทำความพินาศแก่คนที่เรารักเราชอบ
- (๖) ผูกใจเจ็บว่า เขากำลังทำความพินาศแก่คนที่เรารักเราชอบ
- (๗) ผูกใจเจ็บว่า เขาได้ทำประโยชน์แก่คนที่เราเกลียดชัง
- (๘) ผูกใจเจ็บว่า เขากำลังทำประโยชน์แก่คนที่เราเกลียดชัง
- (๙) ผูกใจเจ็บว่า เขากำลังทำประโยชน์แก่คนที่เราเกลียดชัง
- (๑๐) เกิดความโกรธในฐานอันไม่ควร เช่น คิดอะไรไม่ออก นึกชื่อใครไม่ได้ ทัก

ใครผิดก็โกรธ เป็นต้น

โดยสรุป โทสะเจตสิก ได้แก่ ความโกรธ ความเกลียด ความไม่พอใจ ความไม่ชอบอารมณ์ ซึ่งโทสะเจตสิกนี้ มีความชั่วร้ายเป็นลักษณะ มีการเผาจิตใจให้เร้าร้อนเป็นกิจ มีการประทุษร้ายการทำลายเป็นผล มีอาฆาตวัตถุเป็นเหตุให้เกิด

๔.๑.๒ ลักษณะกิจตูกะของโทสะเจตสิก

โทสะเจตสิก คือ ความโกรธ ความไม่พอใจในอารมณ์ทั้ง ๖ มีลักษณะกิจตูกะ ดังนี้

- | | |
|----------------------|---|
| จนทิกลกฺขโณ | มีความหยาบกระด้าง เป็นลักษณะ |
| นิสฺสยทาหฺนโร | มีการทำให้จิตตนและผู้อื่นหม่นไหม้ เป็นกิจ |
| ทุสฺสนปจฺจุปฺปฏฺจาโน | มีการประทุษร้าย การทำลาย เป็นผล |
| อาฆาตวัตถุปฏฺฐาโน | มีอาฆาตวัตถุ เป็นเหตุใกล้ |

ความไม่พอใจ เสียใจ กลุ้มใจ รำคาญใจ หงุดหงิด โกรธ เกลียด กลัว ประทุษร้ายทำลายเหล่านั้น เป็นลักษณะหรือเป็นตัวโทสะทั้งนั้น

อาฆาตวัตถุ อันเป็นเหตุใกล้ให้เกิดโทสะนั้นมี ๑๐ ประการ คือ

- ๑) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา ได้ทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา
- ๒) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา กำลังทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา
- ๓) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา จักทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา
- ๔) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา ได้ทำความเสื่อมเสียให้แก่ผู้ที่เรารักเราชอบ
- ๕) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา กำลังทำความเสื่อมเสียให้แก่ผู้ที่เรารักเราชอบ

^๑ ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑๗.

- ๖) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา จักทำความเสื่อมเสียให้แก่ผู้ที่เรารักเราชอบ
- ๗) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา ได้ทำคุณประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เราเกลียดชัง
- ๘) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา กำลังทำคุณประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เราเกลียดชัง
- ๙) อาฆาตเขา เพราะคิดว่าเขา จักทำคุณประโยชน์ให้แก่ผู้ที่เราเกลียดชัง
- ๑๐) ความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร เช่น เกิดโกรธขึ้นเมื่อเดินสะดุด
ต่อไม้ หรือ เหยียบหนาม เป็นต้น

เหตุเกิดของโทสะเจตสิก ๙ ข้อข้างต้นนั้น เป็นไปในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต เช่น ในอดีต (๑) เขาได้ทำความเสื่อมเสียให้แก่เราแล้ว, ในปัจจุบัน (๒) เขากำลังทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา, ในอนาคต (๓) เขาจำทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา เป็นต้น

อาฆาตวัตถุ ๑๐ ประการ ดังกล่าวมาแล้วนี้ เป็นเหตุใกล้ให้โทสะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น จึงเห็นได้ว่า โทสจิตตูปบาท ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ประกอบด้วยโทมนัสในอารมณ์ทั้ง ๖ และโทมนัสที่เกิดขึ้นในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้น ย่อมแสดงว่าจิตกระทบกับอารมณ์ทั้ง ๖ นั้น โดยสภาวะที่ไม่พอใจ การกระทบอารมณ์โดยสภาวะที่ไม่พอใจนี้ ชื่อว่า “ปฏิกษะ” โทสมูลจิต จึงชื่อว่า “ปฏิกษสมปยุตต์” เพราะอรรถว่า ประกอบด้วยปฏิกษะ คือ ประกอบกับโทสะเจตสิก เพราะกระทบอารมณ์อันไม่พอใจ โทสมูลจิต หมายรวมถึง จิตที่มีความไม่พอใจ เสียใจ กลุ้มใจ หงุดหงิด รำคาญใจ โกรธ เกลียด กลัว เป็นต้นด้วย เมื่อโทสะเกิดแล้ว พยาบาทย่อมเกิด ดังในกรรมบทที่เป็นมูลทั้งหลาย พระพุทธองค์ตรัสว่า “โทโส โหติ” โทสะย่อมเกิด “พยาปาโท โหติ” พยาบาทนี้ย่อมเกิด ย่อมแสดงให้เห็นว่า โทสะย่อมเป็นมูลให้เกิด พยาปาทะ ที่ชื่อว่า พยาปาทะ เพราะอรรถว่า เป็นเหตุให้ถึงความฉิบหาย คือ เข้าถึงความเสียแห่งจิต หรือเพราะอรรถว่า ทำให้ระเบียบกิริยามารยาท อวัยวะร่างกายและประโยชน์เป็นต้น ให้ถึงความพินาศไป แต่โดยเนื้อความแล้ว พยาปาทะ ก็คือ โทสะ นั่นเอง ฉะนั้น โทสะ จึงมีชื่อเรียกว่า “ปฏิกษะ” หรือ “พยาปาทะ” ก็ได้^๒

อีกอย่างหนึ่ง ปัจจัยที่เกิดขึ้นของโทสะ ตามนัยสังยุตตนิกาย มหาวรรค^๓ ว่า อะไรเล่าเป็นอาหารอะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาท ที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ปฏิกษนิมิต (ความกระทบกระทั่งในใจ) มีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคาย ในปฏิกษนิมิตนั้นให้มากนี้เป็นอาหารที่ทำให้พยาบาทที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น

ข้อนี้แสดงให้เห็นว่า ปฏิกษนิมิต หมายถึง ปฏิกษะ คือ อารมณ์ที่เกิดความกระทบกระทั่งในใจและอโยนิโสมนสิการ คือ การทำในใจโดยไม่แยบคาย, การไม่ใช้ปัญญาพิจารณา, ความไม่รู้จักคิด, การปล่อยให้อวิชชาตัณหาครอบงำเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดพยาบาท องค์ธรรม ได้แก่ โทสะเจตสิกนั่นเอง ดังที่ปรากฏในพระอภิธรรมปิฎก^๔ ว่า พยาบาท ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ความคิดประทุษร้าย

^๒ นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๔๖-๔๗.

^๓ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๑.

^๔ อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๑๘/๑๒๑.

กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิด ปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความพิโรธตอบ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความที่จิตไม่แช่มชื่น ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า พยาบาทที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น

ปฏิสังโยชน์ เป็นไฉน ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ กำลังทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ จักทำความเสื่อมเสียแก่คนผู้เป็นที่รักที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญ ฯลฯ จักทำความเจริญแก่คนผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพล่านไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะ เช่นว่านี้ (และ) ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้นความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า ปฏิสังโยชน์^๕

โทสะ เป็นไฉน ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้กำลังทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้จักทำความเสื่อมเสียแก่เรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้เคยทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ กำลังทำความเสื่อมเสีย ฯลฯ จักทำความเสื่อมเสียแก่คนผู้รัก ที่ชอบพอของเรา ความอาฆาตเกิดขึ้นว่า ผู้นี้ได้เคยทำความเจริญ ฯลฯ กำลังทำความเจริญ ฯลฯ จักทำความเจริญแก่คนผู้ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบพอของเรา หรือความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพล่านไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติ ที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ มีลักษณะ เช่นว่านี้ (และ) ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความพิโรธ ความแค้น ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่แช่มชื่นแห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า โทสะ^๖

โกรธ เป็นไฉน ความโกรธ กิริยาที่โกรธ ภาวะที่โกรธ ความคิดประทุษร้าย กิริยาที่คิดประทุษร้าย ภาวะที่คิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย กิริยาที่คิดปองร้าย ภาวะที่คิดปองร้าย ความยินร้าย ความยินร้ายตอบ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความที่จิตไม่เบิกบาน นี้เรียกว่า โกรธ^๗

สรุปได้ว่า พยาบาทก็ดี ปฏิสังโยชน์ก็ดี โทสะก็ดี โกรธก็ดี โดยองค์ธรรม ได้แก่ โทสเจตสิกธรรม, เพื่อให้เห็นความแตกต่าง คือ พยาบาทและโทสะนั้น เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับหยาบ (วิตกกัมมกิเลส) โกรธ เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับกลาง (ปริยฐานกิเลส) ส่วนปฏิสังโยชน์นั้น เป็นกิเลสในตระกูลโทสะขั้นสุขุมะ อันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน (อนุสัยกิเลส)

^๕ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๒๐/๑๘๕.

^๖ อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๖๖/๒๗๓.

^๗ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๙๑/๕๖๐.

๔.๑.๓ จำแนกประเภทของโทสะเจตสิก

โทสะเจตสิก ๔ โทสะเจตสิก อิสสาเจตสิก มัจฉริยเจตสิก กุกกุจเจตสิก ทั้ง ๔ นี้ เฉพาะโทสะเจตสิกจะเข้าประกอบกับโทสมูลจิต ๒ ดวงเสมอ ส่วนเจตสิกที่เหลืออีก ๓ จะเกิด ประกอบกับจิตได้บางครั้งบางคราวตามลักษณะของเจตสิก เช่น นายกริธา กับนายถอยทัพ ทำงาน ที่เดียวกัน เมื่อนาย กริธา ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นเหตุทำให้ นายถอยทัพ เกิดความอิจฉาและคิด วางแผนกลั่นแกล้งนายกริธา กรณีนี้ จิตของนายถอยทัพมีโทสะเจตสิกและอิสสาเจตสิกเกิดประกอบ ในโทสมูลจิต (แต่ไม่มีมัจฉริยเจตสิก และกุกกุจเจตสิกเข้าประกอบ)

ขยายความกลุ่มโทสะเจตสิก ทั้ง ๔ คือ โทสะ อิสสา มัจฉริยะ และกุกกุจจะ ตามนัย พระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์อริยัมมตถสังคหะ ทั้งความหมาย ประเภท องค์ธรรม ธรรมที่เป็นคู่ปรับ และวิธีปฏิบัติโดยสังเขป ดังนี้

๑. **โทสะ** (ความคิดประทุษร้าย) คือ ความโกรธ ความอาฆาต ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย ความคิดปองร้าย ความพิโรธ ความดุร้าย ความเกรี้ยวกราด ความไม่พอใจ ที่อยู่ในจิตใจของคนเรา ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐีมีเงิน คนยากจนเชื่องใจ หรือว่าจะอยู่ในฐานะอย่างไร ก็ตามเมื่อถูกความโกรธเข้าครอบงำจิตใจแล้ว ย่อมจะกลายเป็นคนหยาบช้า กักขฬะ ขาดความเมตตาปรานี มีความดุร้ายเหมือนอสรพิษ มีความกระสับกระส่ายเหมือนคนที่ถูกยาพิษ เหตุที่ทำให้เกิดความโกรธขึ้นได้นี้ มีหลายประการด้วยกัน เช่น นายดำและนายแดง เป็นพี่น้องกัน แต่มาขัดใจกัน เพราะนายดำเป็นคนไม่ดี ชอบเล่นการพนัน และได้โกงมรดกส่วนแบ่งของนายแดง และน้อง ๆ ไปเป็นจำนวนมาก จนสุดท้ายก็หมดตัวเพราะการพนัน ญาติ ๆ กลับมาขอให้นายแดง ช่วยเหลือเกื้อกูลนายดำ เพราะเห็นแก่ความเป็นพี่เป็นน้อง ทำให้นายแดงพลอยโกรธญาติ คนที่มา พุดขอให้ช่วยไปด้วย ซ้ำให้เห็นว่าความโกรธความไม่พอใจนั้น เกิดจากมีคนมาทำความเสื่อมเสียให้ กำลังทำความเสื่อมเสียให้ หรือจะทำความเสื่อมเสียให้แก่เรา แก่คนที่รัก หรือเกื้อหนุนคนที่เราเกลียด หรือแม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น การเดินสะดุดขาเก้าอี้ก็เป็นเหตุให้เราโกรธได้เช่นกัน ความโกรธจึงเป็นความชั่วร้ายที่เกิดทางจิตใจ ถ้าละความโกรธได้ ก็จะมีชีวิตอยู่ด้วยความผาสุก ผู้ใดสะสมความโกรธบ่อย จะทำให้ขาดความสุขในชีวิต เกิดโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน เมื่อตายลง ย่อมไปเสวยผลของความโกรธในนรก

โทสะ คือ ความโกรธ ธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับโทสะ ได้แก่ “เมตตา ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ นี้เรียกว่า เมตตา” การเจริญเมตตาเจโตวิมุตตินี้ เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งพยาบาท^๔ แนวทางการเจริญเมตตา คือ มีเมตตาจิตแผ่ไปในทิศทั้งหลาย แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุก หมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวรไม่มีมีความเบียดเบียนอยู่^๕ เป็นวิธีแก้โทสะหรือพยาบาทให้บรรเทาเบาบางลงได้

^๔ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๕.

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๒๗/๒๕๖.

ด้วยสมณะวิธี แต่การจะดับโทสะได้เด็ดขาด ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา ถึงขั้นพระอริยบุคคลชั้นอนาคามี ถึงจะดับโทสะ คือ ความโกรธได้เด็ดขาด

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๐} แสดงอุปายบรรเทาความโกรธว่า (๑) ด้วยกลับเข้าฌานใหม่, (๒) ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธรูป, (๓) ด้วยมองคนในแง่ดี, (๔) ด้วยการพริ้งสอนตนเอง, (๕) ด้วยพิจารณาถึงกรรม, (๖) ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธรูปในปางก่อน, (๗) ด้วยพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ, (๘) ด้วยพิจารณาอันสงฆ์สมेतตา, (๙) ด้วยพิจารณาแยกธาตุ, (๑๐) ด้วยการให้ปันสิ่งของ

ธรรมอีกอย่างหนึ่งที่ช่วยไม่ให้ลุอำนาจแก่โทสะ ได้แก่ ศีล นั่นเอง ความเป็นผู้รักษาศีล ย่อมช่วยระงับโทสะที่เกิดขึ้นได้ ด้วยการไม่ลุอำนาจแก่โทสะ เช่น ความโกรธเกิดขึ้นอยู่ แต่ไม่ลุอำนาจแก่โทสะ คือ ไม่ลงมือทำร้ายเขา หรือเบียดเบียนเขา ด้วยอำนาจแห่งศีลที่ตนสมาทานรักษา แต่โทสะก็ยังเกิดอยู่ หรือว่าในขณะที่ให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี เจริญภาวนาก็ดี จิตในขณะที่ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาอยู่นั้น อย่างน้อยที่สุดย่อมสงบระงับจากโลภะ โทสะ โมหะได้ชั่วคราว เพราะในขณะที่จิตเป็นกุศล อกุศลจิต คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น ย่อมไม่เกิดขึ้นครอบงำจิตที่เป็นกุศล ไม่ได้ชั่วคราว แต่ในขณะที่เผลอสติหรือละจากการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา อกุศลจิตย่อมได้ช่อง ได้โอกาสเกิดขึ้นเป็นโลภะ โทสะ โมหะได้ตลอดเวลา สรุปได้ว่า การรักษาศีล อันเป็นกุศล หรือการบำเพ็ญกุศลในทุกกระดบย่อมช่วยให้โลภะ โทสะ โมหะสงบระงับได้ชั่วคราว ส่วนกุศลที่เจริญจนถึงที่สุด คือ บรรลุความเป็นอริยบุคคลตามลำดับแล้ว ย่อมดับโลภะ โทสะ โมหะได้สิ้นเชิง

เหตุเกิดของโทสะหรือปฏิกะ, อิสสา และมัจฉริยะ เมื่อบุคคลขัดเคืองในอนิภูตรมณีสังโยชน์ คือ ปฏิกะ ก็เกิด, เมื่อเกลียดกันอยู่ว่า คนเหล่านี้ไม่พึงได้รับปรามณเห็นปานนี้กันเลย สังโยชน์ คือ อิสสา ก็เกิด, เมื่อหวงแหนรูปารมณที่ตนได้แล้ว ต่อผู้อื่น สังโยชน์ คือ มัจฉริยะ ก็เกิด

ส่วนเหตุละสังโยชน์นั้น ในอรรถกถาแสดงไว้ว่า สังโยชน์ ๑๐ นั้น ไม่เกิดต่อไป เพราะเหตุใดตอบว่า ก่อนอื่น สังโยชน์ ๕ คือ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส อิสสา และมัจฉริยะ ไม่เกิดต่อไป ด้วยโสตาปัตติมรรค, สังโยชน์ ๒ คือ กามราคะ ปฏิกะ อย่างหยาบ ไม่เกิดต่อไปด้วยสกทาคามีมรรค อย่างละเอียด ไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามีมรรค, สังโยชน์ ๓ คือ มานะ ภาวะคะ และ อวิชชา ไม่เกิดต่อไปด้วยอรหัตตมรรค^{๑๑} ข้อนี้แสดงสรุปการละอิสสา ความริษยา และมัจฉริยะ ความตระหนี่ ได้เด็ดขาดด้วยโสตาปัตติมรรค, ส่วนโทสะหรือปฏิกะ ละได้เด็ดขาดด้วยอนาคามีมรรค

ดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ, ป.๕.๙) ว่า เมื่อผู้ใดได้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ผู้นั้นจะละความโกรธได้ตามส่วนแห่งปัญญา เช่น วิปัสสนาปัญญาของพระโสดาบันก็จะละโลภะได้ ๔ โมหะได้ ๑ ส่วนโทสะ คือ ความโกรธนั้น ยังละไม่ได้เด็ดขาด แต่จะเบาบางลงไปอีกมาก จะปรากฏราวกะพริบมือเป็นหลัมือที่เดียววิปัสสนาปัญญาของพระสกิทาคามี ก็ทำนองเดียวกัน

^{๑๐} พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๔๖๙-๕๑๑.

^{๑๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๓๒๘-๓๓๐.

แต่กลับทำให้โลภะ โทสะ โมหะที่เหลืออยู่ให้เบาบางลงไปมาก แต่ยังไม่เด็ดขาด, วิปัสสนาปัญญาของพระอนาคามี ละโทสะได้เด็ดขาด, วิปัสสนาปัญญาของพระอรหันต์ ละโลภะ โทสะ โมหะ ได้หมดสิ้นไม่มีเหลือเลย^{๑๒}

ผลที่เกิดจากการเจริญเมตตาและวิปัสสนา เพื่อละโทสะเจตสิก คือ ผู้ที่สามารถระงับความโกรธได้ ย่อมมีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง ผู้เจริญเมตตา ย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา ส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ คือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สนิหাসดใส และสามารถพัฒนาจิตสูงขึ้นไปด้วยการเจริญสมาธิ การทำจิตให้ตั้งมั่นใน ระดับฌานต่าง ๆ มีปฐมฌาน เป็นต้น แล้วดำเนินไปถึงขั้นวิปัสสนา คือ พิจารณาธรรมด้วยปัญญาเห็น ความจริงของสังขาร คือ ชันธ์ ๕ เป็นต้น มิใช่สัตว์บุคคลตัวตนอะไรทั้งสิ้นเห็นชัดด้วยปัญญา จึงละโลภะ โทสะ โมหะ จนไปถึง (สมุจเฉตพหาน) เป็นการละกิเลสที่เด็ดขาด^{๑๓}

๒. **อิสสาเจตสิก** คือ ธรรมชาติที่มีความริษยา ความเกลียดกันเกลียดในลาภ สักการะที่เกิดขึ้นกับบุคคลอื่น เกลียดในการทำ ความเคารพ ความนับถือ การกราบไหว้ การบูชา ที่บุคคลกระทำกับคนอื่น ๆ แต่ไม่กระทำกับตนเอง ความอิสสาหรืออิจฉานี้เกิดขึ้นได้แม้เพียงได้ทราบว่าบุคคลอื่นได้มีความสุขก็ทำให้เกิดอิจฉาได้ อิสสานี้เป็นเครื่องผูกสัตว์ไว้ไม่ให้พ้นไปจากสังสารวัฏที่เรียกว่า อิสสาสังโยชน์ ทำให้ต้องเวียนเกิดเวียนตายในภพน้อยภพใหญ่ในวัฏสงสารอันยาวนาน

ตามนัยอภิธัมมัตถสังคหะ^{๑๔} ว่า อิสสาเจตสิก คือ สภาพที่ไม่พอใจในสมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่นมีอรรถ ๔ ประการ โดยเฉพาะ คือ

ปรสมปตติณ อุตฺตฺยยนลกฺขณา	มีความริษยาสมบัติของผู้อื่น เป็นลักษณะ
ตตฺเถว อนภิรติรสา	มีความไม่ยินดีในสมบัติผู้อื่น เป็นกิจ
ตโตวิมุขภาว ปจฺจุปฺภุจํจํ	มีการเบือนหน้าหนีจากสมบัติผู้อื่น เป็นผล
ปรสมปตติ ปทฺภูจํจํ	มีสมบัติของผู้อื่น เป็นเหตุใกล้

ความไม่พอใจในสมบัติหรือคุณความดีของผู้อื่น ถ้าเป็นเพียงความไม่พอใจ ด้วยเห็นว่าไม่ใช่ของตนแล้ว ก็ไม่มีโทษ แต่ถ้าไม่พอใจ ด้วยเห็นว่า ผู้อื่นนั้นไม่ควรจะมีแล้ว ย่อมชื่อว่า “ริษยา” จึงจะมีโทษ และเป็นสภาพของอิสสา พึงเห็นว่า สภาพของอิสสานี้ เป็นภาวะที่เกี่ยวกับความเป็นอยู่ของสัตว์ จึงย่อมจะผูกพันสัตว์ไว้ในภพน้อยใหญ่ ซึ่งเรียกสภาพธรรมที่ผูกสัตว์นั้นว่า “สังโยชน์” อันได้แก่ “อิสสาสังโยชน์”

^{๑๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๗.

^{๑๓} พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตฺตมโล (กลัวย่อม), “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ก.

^{๑๔} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๗.

อิสสาสังโยชน์ เป็นไฉน ความริษยา กิริยาที่ริษยา ภาวะที่ริษยา ความกีดกัน กิริยาที่กีดกัน ภาวะที่กีดกันในลาภสักการะ ความเคารพ นับถือ ไหว้ และบูชาของคนอื่น นี่ชื่อว่า อิสสาสังโยชน์^{๑๕}

ในสักกปัญหสูตร^{๑๖} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงเหตุที่สัตว์ทั้งหลายยังจองเวรกัน เป็นศัตรูกัน เพราะความริษยาและความตระหนี่ ความว่า จอมเทพ พวกเทพ มนุษย์ อสูร นาค คนธรรพ์ และสัตว์เหล่าอื่นอีกจำนวนมาก ต่างมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ขอพวกเราจงเป็น ผู้ไม่มีเวร จงเป็นผู้ไม่ถูกลงโทษ จงเป็นผู้ไม่มีศัตรู จงเป็นผู้ไม่ถูกเบียดเบียน จงเป็นผู้ไม่จองเวรกันอยู่เกิด แต่เพราะมีอิสสา (ความริษยา) และมัจฉริยะ (ความตระหนี่) เป็นเครื่องผูกมัด พวกเขายังคง มีเวร ถูกลงโทษ มีศัตรู ถูกเบียดเบียน จองเวรกันอยู่

ท้าวสักกะจอมเทพ ได้ทูลถามปัญหาให้ยิ่งขึ้นไปว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้รู้ทุกข์ อิสสาและ มัจฉริยะ มีอะไรเป็นต้นเหตุ มีอะไรเป็นเหตุเกิด มีอะไรเป็นกำเนิด มีอะไรเป็นแดนเกิด เมื่อมีอะไร จึงมีอิสสาและมัจฉริยะ เมื่อไม่มีอะไร จึงไม่มีอิสสาและมัจฉริยะ”

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า “จอมเทพ อิสสาและมัจฉริยะ มีอารมณ์อันเป็นที่รักและ ไม่เป็นที่รักเป็นต้นเหตุ มีอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รักเป็นเหตุเกิด มีอารมณ์อันเป็นที่รักและ ไม่เป็นที่รักเป็นกำเนิด มีอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รักเป็นแดนเกิด เมื่อมีอารมณ์อันเป็นที่รัก และไม่เป็นที่รัก จึงมีอิสสาและมัจฉริยะเมื่อไม่มีอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รัก จึงไม่มีอิสสา และมัจฉริยะ”

ท้าวสักกะจอมเทพทูลถามต่อไปถึงอารมณ์อันเป็นที่รักและไม่เป็นที่รักว่า มีอะไรเป็น ต้นเหตุ ตรัสตอบว่า มีฉันทะเป็นต้นเหตุ (ฉันทะ แปลว่า ความพอใจในที่นี้หมายถึง ความไม่รู้จักอึด คือ ตัณหา มี ๕ อย่าง (๑) ปริยสนฉันทะ (ความไม่อึดในการแสวงหา) (๒) ปฏิลาภฉันทะ (ความไม่ อึดในการได้มา) (๓) ปรีโภคฉันทะ (ความไม่อึดในการใช้สอย) (๔) สันนิधिฉันทะ (ความไม่อึดในการ กักตุน) (๕) วิสัชชนฉันทะ (ความไม่อึดในการจ่ายทรัพย์),

ฉันทะมีวิตกเป็นต้นเหตุ (วิตก แปลว่า การตรึก การไตร่ตรอง ในที่นี้หมายถึงการตรึก เพื่อการตัดสินใจ ๒ อย่าง คือ (๑) ตัณหาวิวินิจฉัย (การตัดสินใจด้วยอำนาจตัณหา) (๒) ทิฏฐิวิวินิจฉัย (การตัดสินใจด้วยอำนาจทิฏฐิ)

วิตกมีแง่ต่างแห่งปัญจสัญญาเป็นต้นเหตุ มีอธิบายว่า แ่งต่างแห่งปัญจสัญญา แยก อธิบายตามศัพท์ได้ดังนี้ แ่งต่าง แผลจากคำว่า สงขา คือ ส่วนต่าง ๆ หมายถึงส่วนต่าง ๆ แห่ง ปัญจสัญญา ปัญจะ หมายถึงปัญจธรรม ซึ่งแปลว่า ธรรมเครื่องเน้นซ้ำ ได้แก่ ตัณหาวิจริต ๑๐๘ มานะ ๙ และทิฏฐิ ๖๒ ซึ่งเป็นเหตุให้มีความประมาทมัวเมา มีความประมาท มัวเมาในความ เป็นหนุ่มสาว ในความไม่มีโรค และในชีวิต ปัญจสัญญา หมายถึงสัญญา(ความกำหนดหมาย) ที่ประกอบด้วยปัญจธรรม คือ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ แต่ในที่นี้หมายเอาเพียงตัณหาเท่านั้น

^{๑๕} อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๒๖/๒๘๗., อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๙๓/๕๖๑.

^{๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๗/๒๘๕.

ดังนั้น คำว่า “แง่ต่างแห่งปัญญาสัจญา” จึงหมายถึง การคิดปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยอำนาจตัณหา มานะ และทิฐิของตน ๆ จึงเกิดแง่ต่าง ๆ หรือมุมมองที่แตกต่างกันทั้ง ๆ ที่คิดเรื่องเดียวกัน

ความริษยา หมายถึง ตัณหาที่เกิดขึ้นในทวาร ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๑๗}

สรุปว่า อิสสา หมายถึง ความริษยา เป็นสภาพธรรมที่มีจริง เกิดขึ้นจริงตามการสั่งสมมาของแต่ละบุคคล ความริษยา เป็นอกุศลธรรมฝ่ายโทสะ เพราะขณะที่เกิดความริษยาขึ้น ขณะนั้น ย่อมไม่พอใจ ไม่พอใจ ชื่นใจ ในเมื่อบุคคลอื่นได้ลาภ ได้สักการะ ได้ความเคารพ ได้ความนับถือ ได้รับการไหว้และบูชา กล่าวได้ว่า เห็นบุคคลอื่นได้ดีแล้ว ตนไม่ได้ ไม่ต้องการให้ผู้อื่นได้ดี นี่เป็นลักษณะของความริษยา ธรรมที่ตรงกันข้ามกับอัสสา หรือ ริษยา คือ มุทิตา (ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี) ฉะนั้น การเจริญมุทิตาพรหมวิหาร คือ มีมุทิตาจิตแผ่ไปในทิศทั้งหลาย แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยมุทิตาจิตอันไพบูรณ์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่ เป็นวิธีแก้ริษยาให้บรรเทาเบาบางลงได้ด้วยสมณะวิธี แต่การจะดับริษยาได้เด็ดขาด ต้องเจริญวิปัสสนากาวนา ถึงขั้นพระอรหันต์บุคคลชั้นโสดาบัน ถึงจะดับอัสสา คือ ความริษยาได้เด็ดขาด

๓. **มัจฉริยเจตสิก** คือ ธรรมชาติที่ตระหนี่ หวงแหน ความเห็นแก่ตัว ความมีใจแคบ ความไม่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ บุคคลที่มีความตระหนี่หวงแหนนอกจากตนเองไม่ทานแล้วยังห้ามไม่ผู้อื่นให้ทาน มัจฉริยะเมื่อเกิดประกอบกับจิต จะทำให้บุคคลนั้นเป็นผู้มีจิตใจคับแคบ ไม่มีใจที่จะอนุเคราะห์กับใคร ๆ บุคคลที่มีความตระหนี่จะไม่อยากให้ของ ๆ ตนกับใคร ๆ อยากแต่จะรับของ ๆ คนอื่น

ตามนัยอภิธัมมัตถสังคหะ^{๑๘} ว่า มัจฉริยเจตสิก คือ ความตระหนี่ ได้แก่ สภาพความหวงแหนทรัพย์สมบัติหรือคุณงามความดีของตน มีอรรถ ๔ ประการ โดยเฉพาะ คือ

อตตโนสมปตติโน นิคุหนลกฺขณํ มีความหวงแหนสมบัติของตน เป็นลักษณะ

เตสํ เยว ปเรหิ สาธารณภาวอกุฆมนรสํ มีการไม่ชอบให้สมบัติของตน เป็นสาธารณะแก่ผู้อื่น เป็นกิจ

สงฺโกจน ปจฺจุปฺภูจฺจํ (วา) มีการบูดเปื้อยหน้า เป็นผล

กฏฺกณฺญจฺกตา ปจฺจุปฺภูจฺจํ (หรือ) มีความเหนียวแน่น เป็นผล

อตตสมปตติ ปทฺฐจฺจํ มีสมบัติของตน เป็นเหตุใกล้

มัจฉริยสังโยชนํ เป็นฉน มัจฉริยะ ๕^{๑๙} คือ (๑) อาวาสมัจฉริยะ (ตระหนี่ที่อยู่) (๒) กุลมัจฉริยะ (ตระหนี่ตระกูล) (๓) ลาภมัจฉริยะ (ตระหนี่ลาภ) (๔) วัณณมัจฉริยะ (ตระหนี่วรรณะ) (๕)

^{๑๗} พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๗๔/๕๐., (พ.ธ.อ. ๓/๑๖๐).

^{๑๘} นายวรรณสิทธิ ไวยยะเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๘.

^{๑๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๒๗/๒๘๗., อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๙๓/๕๖๑.

ธัมมมัจฉริยะะ (ตระหนัจริม) ความตระหนั กิริยาที่ตระหนั ภาวะที่ตระหนั ความหวงแหน ความเหนียวแน่น ความไม่เอื้อเฟื้อ ความไม่เผื่อแผ่แห่งจิต มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่ามัจฉริยะสังโยชน์

มัจฉริยะะ ความตระหนัมี ๕ อย่าง มีอธิบายว่า

๑) ความตระหนัที่อยู่ เช่น มีญาติเดินทางมาจากต่างจังหวัดขอพักอาศัยสัก ๒- ๓ วันก็ไม่ให้อาศัย แต่การไม่ให้บุคคลที่ทูล ผู้มักทำความเดือดร้อน มาอยู่อาศัย ไม่ใช่อาวาสมัจฉริยะะ

๒) ความตระหนัตระกูล เป็นการหวงสกุล เช่น ไม่ยอมให้คนอื่นร่วมใช้กลัวคนอื่นจะ มาทำให้ตระกูลตกต่ำไป

๓) ความตระหนัलग เช่น การที่บุคคลใดได้รับलगสักการะ รับรางวัล เมื่อเราทราบ ชาวาก็ไม่ยินดีในलगของเขา และยังคิดว่าขอให้เขาไม่ได้लगนั้น ๆ

๔) ความตระหนัวรรณะ วรรณะ มี ๒ อย่าง

(๑) ตระหนัผิวพรรณ บุคคลใดมีผิวพรรณงาม มีสรีระงาม ผู้ที่ตระหนัใน ผิวพรรณ ก็จะไม่ชื่นชม

(๒) ตระหนัในคุณความดี บุคคลใดมีคุณความดี ผู้ที่ตระหนัในคุณความดีก็ไม่ปรารถนาที่จะสรรเสริญคุณความดีของคนอื่น

๕) ความตระหนัธรรม, ธรรม หมายถึง ปรีติธรรมและปฏิเวธธรรม บุคคลที่ตระหนัในธรรม จะไม่ปรารถนาจะให้ผู้อื่นรู้ธรรมที่ตนได้รู้ แล้วมีความหวงแหนไว้เฉพาะตน แต่การที่ไม่ให้ธรรมะกับบุคคลที่จักทำลายธรรม จักทำธรรมให้เสื่อมเสีย อย่างนี้ ไม่จัดเป็นผู้ตระหนัธรรม

ผลแห่งมัจฉริยะะมี ๕ คือ (๑) ตระหนัที่อยู่อาศัย จะต้องถูกเผาอยู่ในเรือนเหล็กแดง (๒) ตระหนัตระกูล จะเป็นผู้มีलगน้อย (๓) ตระหนัलग จะบังเกิดในนรกकु (๔) ตระหนัวรรณะ เมื่อเกิดมาทุกภพทุกชาติจะไม่มีความสุขงามและไม่ได้รับการสรรเสริญ (๕) ตระหนัธรรม จะบังเกิดในนรกถ่านเพลิง

มัจฉริยะะ ความตระหนั ธรรมที่เป็นคู่ปรับ คือ จาคะหรือปริจาคะ การสละ หมายถึง การสละกิเลสและการสละไทยธรรม^{๒๐} ลักษณะผู้มีจาคะ คือ มีใจปราศจากความตระหนัอันเป็นมลทิน มีจาคะอันสละแล้ว มีฝ่ามือชุ่ม ยินดีในการสละ ควรแก่การขอ ยินดีในการให้ทาน และการแจกทาน^{๒๑} จาคะ นี้ถือว่าเป็นคุณธรรมของพระโสดาบัน เพราะความตระหนันี้พระโสดาบันละได้เด็ดขาด องค์ธรรมของจาคะ คือ อโลภะเจตสิก คือ ความไม่โลภ หรือไม่ติดข้องเพราะอำนาจแห่งโลภะ คือ ความโลภ ความติดข้อง พอใจยินดีในสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเป็นเหตุให้เกิดมัจฉริยะะ คือ ความตระหนั หวงแหน หรือเกิดโลภะ ความติดข้อง พอใจ ยินดีใจในสิ่งของของตน จนไม่สามารถที่จะบริจาค (ปริจาคะ) สละสิ่งนั้นได้

วิธีแก้ คือ การบริจาคหรือการสละ เช่น สละที่อยู่อาศัย ตระกูล लग ที่เป็นปัจจัยภายนอก รวมทั้งปัจจัยภายใน คือ สละกิเลส คือ โลภะของตน ความยึดถือตัวตน ขนชั้นวรรณะ สละความรู้ รวมความว่าฝึกสละความตระหนั ทั้ง ๕ ประการ ดังกล่าวแล้ว เพื่อให้จิตเกิดเป็นกุศล

^{๒๐} พุ.ชา.ม. (ไทย) ๒๘/๑๒๙๖/๓๘๒., (พ.ชา.อ. ๑๐/๑๒๙๘/๑๖๔).

^{๒๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๒/๔๙๙.

คือ อโกลเจตสิก ไม่มีความติดข้อง ไม่มีความโลภ ไม่มีความตระหนี่ ไม่หวงแหนที่อยู่อาศัย ตระกูล ลาภ วรรณะ และธรรมหรือความรู้ เบื้องต้นอาจเริ่มต้นจากการให้ทานเป็นต้น เพื่อกำจัดโลภะ อันเป็นกิเลสขั้นหยาบนี้เอง ขั้นสูงสุด คือ การเจริญภาวนา จนสามารถสลະกิเลสภายในจิต คือ มัจฉริยสังโยชน์ เครื่องผูกพัน เครื่องผูกมัด คือ ความตระหนี่นี้ให้สิ้นสุดลงได้ ด้วยการทำให้แจ้ง โสตาปัตติมรรค ถึงจะสามารถกำจัดหรือดับมัจฉริยะให้สิ้นสุดลงได้

๔. **กุกกุจเจตสิก** คือ ธรรมชาติที่มีความเดือดร้อนใจในบาปที่ตนได้ทำไว้ และความดี ที่คิดว่าจะทำแต่ยังไม่ได้ทำ รวมทั้งการคิดว่าสิ่งนี้ควรทำแต่ไม่ทำ สิ่งนี้ไม่ควรทำแต่ได้ทำไปแล้ว เช่น ต้องการจะถือศีลทุกวันพระ แต่ก็ละเลยไม่ทำตามที่ตั้งใจ ก็จะหวนคิดถึงแล้วเกิดความวิตก กังวลใจ มีความเดือดร้อนใจในภายหลัง มีความเศร้าโศกถึงกรรมชั่วที่ได้ทำแล้ว และกรรมดีที่ยัง ไม่ได้ทำ

ตามนัยอภิธัมมัตถสังคหะ^{๒๒} ว่า กุกกุจเจตสิก คือ สภาวะความเดือดร้อนใจ ได้แก่ ความรำคาญใจในทุจริตที่ได้ทำไปแล้ว และในสุจริตที่ยังไม่ได้ทำ มีอรรถ ๔ ประการ โดยเฉพาะ (ลักษณะทิจตุกะ) คือ

ปจฺจานุตาปฺลขณํ มีความเดือดร้อนใจในภายหลัง เป็นลักษณะ

กตาทานุโสจน รัส มีความเศร้าโศกเนื่อง ๆ ในกรรมที่ทำแล้วและยังไม่ได้ทำ เป็นกิจ วิปปฏิสาร ปจฺจุปฺภูจฺจํ มีความร้อนใจ เป็นผล

กตาทต ปทฺฐจฺจํ มือกุศลกรรมที่ทำแล้ว และกุศลกรรมที่ยังไม่ได้ทำ เป็นเหตุใกล้

ความสำคัญว่า ควรในของที่ไม่ควรหรือสำคัญว่า ไม่ควรในของที่ควร เป็นมูลแกกุกกุจจะ

คำว่า กุกกุจจะ มักมาคู่กับคำว่า อุทธัจจะ เช่น อุทธัจจกุกกุจจนีวรณํ อุทธัจจกุกกุจจะ นั้นแยกเป็นอุทธัจจะอย่างหนึ่ง เป็นกุกกุจจะอย่างหนึ่ง บรรดา ๒ อย่างนั้น

อุทธัจจะ เป็นโฉน ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ความไม่สงบแห่งจิต ความซัดส่ายแห่งจิต ภาวะที่จิต พล่านไป นี้เรียกว่าอุทธัจจะ

กุกกุจจะ เป็นโฉน ความสำคัญว่าควรในสิ่งที่ไม่ควร ไม่ควรในสิ่งที่ควร มีโทษในสิ่งที่ไม่มีโทษ ไม่มีโทษในสิ่งที่มีโทษ ความรำคาญ กิริยาที่รำคาญ ภาวะที่รำคาญ ความเดือดร้อนใจ ความยุ่งใจ มีลักษณะเช่นว่านี้ นี้เรียกว่า กุกกุจจะ อุทธัจจะและกุกกุจจะดังว่านี้ รวมเรียกว่า อุทธัจจ กุกกุจจนีวรณํ^{๒๓}

กุกกุจจะ คือ ความเดือดร้อนใจ ความรำคาญใจ ธรรมที่เป็นคู่ปรับตรงกันข้ามกับกุกกุจจะ คือ ความไม่เดือดร้อนใจ ความไม่รำคาญใจ ได้แก่ กุศลธรรมทั้งหลายนั่นเอง กุกกุจจะ เป็นชื่อของ นีวรณดังกล่าวแล้ว ในคำว่า อุทธัจจะกุกกุจจะ

^{๒๒} นาววรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๖, หน้า ๔๙.

^{๒๓} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๖๔-๑๑๖๖/๒๕๗., อภิ.วิ. ๓๕/๕๕๒/๓๕๙.

วิธีแก้ความเดือดร้อนใจ ความรำคาญใจ ตามนัยสมถภาวนา ให้ภาวนากสิณ ๖ คือ ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ วาโยกสิณ เตโชกสิณ อากาสกสิณ อาโลกกสิณ เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิช่วยระงับ ความฟุ้งซ่าน ความเดือดร้อนใจ ความรำคาญใจลงได้ชั่วคราว

ตามนัยวิปัสสนาภาวนา ให้กำหนดพิจารณาทุกข์จะนิรวณ^{๒๔} ว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าธรรมที่มีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เป็นแนวทางเจริญปัญญา ตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ว่า เมื่ออุทัจจกุกุจะภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า อุทัจจกุกุจะภายใน ของเรามีอยู่ หรือเมื่ออุทัจจกุกุจะภายในไม่มี ก็รู้ชัดว่า อุทัจจกุกุจะภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งอุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ การละอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้ และอุทัจจกุกุจะที่จะได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนี้^{๒๕}

ในขณะที่ความเสียใจในภายหลังหรือความวิปัสสนา เรียกว่า กุกุจะนิรวณ^{๒๖} เกิดขึ้น โยคีพึงรู้โดยนัยเป็นต้นว่า “เดือดร้อน (ใจ)”^{๒๗} คือ ให้มีสติรู้เท่าทันความเดือดร้อนใจที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อสติ สมาธิแก่กล้า ย่อมระงับความเดือดร้อนใจนั้นให้ดับลงได้ เป็นขณะ ๆ เพื่อสติเป็นเครื่องกันกระแสนั้นได้ เมื่อวิปัสสนาปัญญาแก่กล้า ปัญญาจะเป็นตัวตัดกระแสกิเลส คือ ความเดือดร้อนใจเหล่านั้นได้อย่างเด็ดขาด กุกุจะนี้จะ พระอริยบุคคลระดับพระอนาคามีจึงจะละได้เด็ดขาด ส่วนอุทัจจะ ธรรมที่คู่กับกุกุจะนี้จะ พระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ถึงจะละได้เด็ดขาด

เหตุปัจจัยให้เกิดกุกุจะ อะไรเล่าเป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี่เป็นอาหารที่ทำอุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น^{๒๘}

เหตุละกุกุจะ ก็การละอุทัจจกุกุจะนั้น มิได้ด้วยโยนิโสมนสิการในเพราะจิตสงบ กล่าวคือ สมาธิ ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า มีอยู่ ภิกษุทั้งหลาย ความสงบใจ การมนสิการโดยแยบคาย และการกระทำมากครั้ง ในความสงบใจนั้น นี่เป็นอาหาร (ปัจจัย) เพื่อไม่ให้อุทัจจกุกุจะที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นบ้าง เพื่อละอุทัจจกุกุจะที่เกิดขึ้นแล้วบ้าง

อีกอย่างหนึ่ง ธรรมทั้ง ๖ อย่าง ย่อมเป็นไปเพื่อละอุทัจจกุกุจะ คือ ความเป็นพหูสูต ๑ ความเป็นผู้สอบถาม ๑ ความเป็นผู้รู้ปกติในพระวินัย ๑ การคบหาคนเจริญแล้ว ๑ ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร ๑ การกล่าวถ้อยคำที่เป็นสัพปาเย ๑^{๒๙} มีอธิบายว่า

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๓.

^{๒๕} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ [ฉบับพิเศษ] พระสูตรต้นตอปิฎก ที่สนธิบาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๕.

^{๒๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๑.

^{๒๗} ดุราเยติยตโน ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/-/๗๔๔-๗๕๐.

๑. ความเป็นพหูสูตร คือ สดับ ฟังพระธรรมมาก และเกิดความเข้าใจพระธรรมนั้นด้วย เมื่อปัญญาเกิดจากการฟังมาก ย่อมทำให้ละความฟุ้งซ่านที่จะเกิดขึ้น เพราะมีปัญญาพิจารณาถูกต้อง และไม่เดือดร้อนรำคาญใจเพราะเข้าใจตามความเป็นจริง อันเกิดจากการฟังและเข้าใจมาก

๒. ความเป็นผู้สอบถาม เพราะอาศัยการสอบถามผู้รู้ สิ่งที่ยสงสัยและทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน เพราะไม่สามารถเข้าใจและหาคำตอบได้ ความฟุ้งซ่านในเรื่องนั้นก็หมดไป เมื่อได้คำตอบและเข้าใจในคำตอบที่ได้ถามนั้น รวมทั้งความรำคาญใจ ก็ค่อย ๆ คลายไปเพราะได้ความเข้าใจที่ถูกต้องจากการสอบถาม

๓. ความเป็นผู้รู้ปกติในพระวินัย คือ รู้ว่าข้อห้ามและข้อควรประพฤติของภิกษุ คืออย่างไร ภิกษุที่เข้าใจในพระบัญญัติ ย่อมประพฤติถูกต้อง ย่อมไม่เดือดร้อนรำคาญใจภายหลัง และไม่ฟุ้งซ่าน

๔. การคบหาคนเจริญแล้ว ทำให้ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจก็ค่อย ๆ ละ คือ คบหาผู้มีปัญญา ก็จะได้ฟังสิ่งที่ถูกต้อง และละความไม่รู้และกิเลสประการต่าง ๆ

๕. ความเป็นผู้มีกัลยาณมิตร เพราะได้มิตรที่ดี มีคุณธรรม ย่อมทำให้เจริญในคุณธรรม มีปัญญา เป็นต้น ก็ย่อมละคลายกิเลสประการต่าง ๆ รวมทั้งความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ

๖. การกล่าวถ้อยคำที่เป็นสัปปายะ คือ กล่าวในเรื่องที่ดี เรื่องที่ทำให้กุศลธรรมเจริญ และเรื่องที่ทำให้กุศลธรรมเสื่อมไป มีการกล่าวพระธรรม เป็นต้น ย่อมละความฟุ้งซ่านที่เป็นอกุศลในขณะนั้นได้

๔.๒ โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ในหัวข้อนี้จะกล่าวเฉพาะวิธีการกำหนดโทสะเจตสิกหรือสภาวะจิตที่เป็นโทสะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเป็นลำดับ โดยมีหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในเบื้องต้น ดังนี้

ก. กิจเบื้องต้นในการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีความหมั่นจดแห่งศีลก่อนเป็นเบื้องต้น ให้บริสุทธิ์และให้เป็นไปเพื่อสมาธิ ซึ่งเป็น ภาวฐานของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีความประพฤติเพียบพร้อมด้วยกุศลกรรมบถ ไม่ล่วงละเมิดผู้อื่นทางกาย ทางวาจา และทางใจ มีความสำรวมระวังในศีลทั้งปวง แล้วใช้สติพิจารณาหรือกำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นอารมณ์ คือ กำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ตามความเป็นจริงในขณะปัจจุบันนั้น ๆ มีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๕ ส่วนเรียกว่า เบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ คือ (๑) รูปขันธ์ กองรูป (๒) เวทนาขันธ์ กองเวทนา (๓) สัญญาขันธ์ กองสัญญา (๔) สังขารขันธ์ กองสังขาร (๕) วิญญาณขันธ์ กองวิญญาณ ทั้ง ๕ ส่วนนี้รวมเรียกว่า กายกับใจ หรือรูปกับนาม โดยที่จิตเป็นทั้งผู้ดูและผู้เล่นละคร

อีกนัยหนึ่ง หากจะเปรียบเทียบการเล่นหุ่นกระบอก จิตก็จะเป็นผู้ชักหุ่นให้ทำท่าทางต่าง ๆ ตามบทที่จิตจะให้ เป็น ซึ่งตัวหุ่นกระบอกเอง หากจิตไม่เป็นผู้ชักแล้ว ก็ไม่สามารถจะออก

ท่าทางต่าง ๆ ได้ เพราะขาดผู้ชักนั่นเอง ลักษณะตามธรรมชาติของจิตมีอาการดิ้นรน ชัดสายด้วยการคิดนึกอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้จิตมีฐานที่จับ จึงหาทางให้จิตทำ โดยเข้าไปกำหนดรู้ตามอาการต่าง ๆ มีเดิน ยืน นั่ง นอน เป็นต้น เมื่อยืนก็รู้ชัดว่ายืน เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเดิน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่ง หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่านอน

หลักธรรมที่สามารถจะละโทษโดยสิ้นเชิงได้มีอยู่วิธีเดียว คือ ปัญญา ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งจะได้แสดงไปตามลำดับ ดังนี้

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้งหรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเองความเป็นจริง หรือตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการปฏิบัตินั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับ ญาณสำคัญในขั้นสุดท้าย เรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือ ความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชานั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความชัง ความติดใจและความขัดใจ เป็นต้น ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือ ความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยังยืนถาวร ผลที่มุ่งหมายของสมณะ คือ ฌาน ผลที่มุ่งหมายของวิปัสสนา คือ ญาณ^{๒๘}

ข. **ปฏิสัมภิทามรรค** แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ ประการ ในยุคนัทวารวดี^{๒๙} หมายความว่าด้วยการเจริญธรรมที่เป็นคู่ พระอานนท์แสดงปฏิสัมภิทามรรค ๔ ประการ ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่ง บรรตามรรค ๔ ประการนี้” คือ

๑. สมถปุพพคม วิปัสสนา ภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า^{๓๐} ภิกษุเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า เป็นอย่างไร ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะเป็นสมาธิ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า” เอาองค์ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)^{๓๑} อธิบายว่า วิปัสสนามีสมณะนำหน้า (เบื้องต้น) จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่ซ่านสาย มีสมาธิเกิดขึ้น ด้วยอำนาจเนกขัมมะ (ความคิดสลัดออก ไม่โลภ

^{๒๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒), หน้า ๔๒๗.

^{๒๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

^{๓๐} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓., ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๔๔๕-๔๔๖.

ไม่พัวพันในกาม) ก็ดี ด้วยอำนาจอภัยบาท (คิดเมตตา) อาโลกสัญญา (ทำใจนึกถึงแสงสว่าง ไม่ให้
ง่วงเหงา) อวิกเขปะ (ความไม่ฟุ้งซ่านปราศจากอุทธัจจะ) ธรรมวัตถาน (การกำหนดข้อธรรม ซึ่ง
ทำให้ไม่มีวิจิจิกจนา) ญาณ (ความรู้) ปราโมทย์ (ความแช่มชื่นใจ) ก็ดี ด้วยอำนาจปฐมฌาน ทุติยฌาน
ตติยฌาน จตุตถฌานด้วยอำนาจจากสมาธิญาณตนสมาบัติ วิญญานญาณตนสมาบัติ อากิญจัญญาย
ตนสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ก็ดี ด้วยอำนาจจลีน ๑๐ ก็ดี อนุสติ ๑๐ อสุภะ ๑๐
หรือวิธีปฏิบัติต่าง ๆ เกี่ยวกับอานาปานสติ ๓๒ รายการก็ดี ไม่ว่าอย่างหนึ่งอย่างใดก็ตาม เกิดปัญญา
มองเห็นแจ้งซึ่งธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วในสมาธินั้น ๆ ว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา
อย่างนี้ เรียกว่า สมถะมาก่อน วิปัสสนาหลัง คือ เป็นสมถะปุพพังควิปัสสนา

ตามวิธีปฏิบัติแบบที่ ๑ นี้ ผู้ปฏิบัติทำสมถะ คือ สมาธิให้เกิดขึ้นก่อน จะเป็นอุปจาร
สมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมถะหรือสมาธินั้น ไม่ว่าจะเป็อุปจารสมาธิหรือ
ฌานสมาบัติขั้นใดก็ตามกับทั้งธรรมอื่น ๆ ทั้งหลายที่ประกอบรวมกับสมาธินั้นให้เห็นสภาวะที่เป็น
ของไม่เที่ยงเป็นต้น จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๒. วิปัสสนาปุพพังคมี สมถ์ ภาเวติ^{๓๒} เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า ภิกษุเจริญสมถะมี
วิปัสสนานำหน้าเป็นอย่างไร เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น โดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะ
มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความ
เป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็น
เอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุ
นั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๓๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๓๔} อธิบายว่า วิปัสสนาใช้ปัญญาพิจารณาเห็นสิ่ง
ต่าง ๆ ตามสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตเกิดความปลอดภัยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏ
ในวิปัสสนานั้น และยึดเอาภาวะปลอดภัยนั้นเป็นอารมณ์จิต จึงมีภาวะอารมณ์หนึ่งเดียวปราศจาก
ความขัดส่าย มีสมาธิ อย่างนี้ เรียกว่า วิปัสสนามาก่อน สมถะมาหลัง คือ เป็นวิปัสสนาปุพพังคมีสมถะ
ส่วนผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ทำสมถะให้เกิดขึ้น แต่มาพิจารณาเห็นแจ้งในอุปาทานขันธ ๕ ตามสามัญลักษณะ
ที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น อันนับว่า เป็นวิปัสสนา พอวิปัสสนาเต็มเปี่ยมดี จิตก็จะเกิดภาวะมีอารมณ์
หนึ่งเป็นสมาธิขึ้นโดยมีความปลอดภัยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนาเป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็น
สมถะ เมื่อปฏิบัติโดยวิธีนี้ อริยมรรคก็เกิดขึ้นได้เช่นเดียวกัน

โดยสรุป การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้าหรือเจริญสมถะโดยมีวิปัสสนานำหน้าก็
ตาม เมื่อถึงขณะที่อริยมรรคเกิดขึ้น ทั้งสมถะและวิปัสสนาจะต้องเกิดขึ้นด้วยกันและควบคู่กันไปที่
เป็นเช่นนี้ เพราะว่าโดยหลักพื้นฐานแล้ว สมถะและวิปัสสนา ก็คือ องค์ของมรรคนั่นเอง วิปัสสนา

^{๓๒} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓๗/๔๓๘., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๓๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕,
หน้า ๔๔๖-๔๔๗.

ได้แก่ สัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สมณะ ได้แก่ องค์มรรคที่เหลืออีก ๖ ข้อ ซึ่งเป็นธรรมดาอยู่ แล้วที่องค์มรรคเหล่านี้ จะต้องเกิดขึ้นพร้อมกันในขณะบรรลุนิยามิ

๓. สมถวิปัสสนา ยุคนทธี ภาเวติ เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป^{๓๕} ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า เป็นอย่างไร คือ ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่

- | | |
|---|----------------------------|
| (๑) ด้วยความเป็นอารมณ์ | (๒) ด้วยความเป็นโน้จกร |
| (๓) ด้วยความละ | (๔) ด้วยความสละ |
| (๕) ด้วยความออก | (๖) ด้วยความหลีกไป |
| (๗) ด้วยความเป็นธรรมละเอียดย | (๘) ด้วยความเป็นธรรมประณีต |
| (๙) ด้วยความหลุดพ้น | (๑๐) ด้วยความไม่มีอาสวะ |
| (๑๑) ด้วยความเป็นเครื่องข้าม | (๑๒) ด้วยความไม่มีนิमित |
| (๑๓) ด้วยความไม่มีที่ตั้ง | (๑๔) ด้วยความว่างเปล่า |
| (๑๕) ด้วยความเป็นธรรมมีกิจเป็นอันเดียวกัน | |
| (๑๖) ด้วยความเป็นคู่กันไม่ล่วงเกินกันและกัน ^{๓๖} | |

สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ อธิบายความหมายว่า ผู้ปฏิบัติเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปโดยอาการ ๑๖ เช่น โดยอรรถแห่งอารมณ์ เป็นต้น เมื่อละอุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน ก็เกิดสมาธิกล่าวคือภาวะที่จิตมีอารมณ์หนึ่งเดียว ไม่พละนสาย ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ พร้อมกัน เมื่อละอวิชาก็เกิดวิปัสสนา คือ การตามดูรู้เห็นแจ้ง ซึ่งมีนิโรธเป็นอารมณ์ อย่างนี้ เรียกว่า ทั้งสมณะและวิปัสสนามีกิจเดียวกัน เป็นควบคู่กัน ไม่เกินกัน โดยอรรถแห่งอารมณ์

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)^{๓๗} อธิบายว่า การเจริญสมณะ วิปัสสนาควบคู่กัน มิใช่หมายความว่า ทำทั้งสองอย่างพร้อมกันทีเดียว เพราะเราไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ คำว่า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กัน หมายความว่า เข้าสมาบัติถึงไหน ก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขารอีก ครั้นพิจารณาแล้ว เข้าตติยฌาน ฯลฯ อย่างนี้เรื่อยไปตามลำดับจนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้ว ก็พิจารณาสังขารอีก อย่างนี้ เรียกว่า เจริญสมณะวิปัสสนาควบคู่กันไป ตัวอย่างสำคัญที่ท่านกล่าวถึงคือ พระสารีบุตรซึ่งได้เจริญสมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กันมาตั้งแต่ปฐมฌานจนตลอดบรรลุมรรคผล

๔. ธมฺมุตฺตจจาวิคฺคหิตมานสํ โหติ มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้^{๓๘} ภิกษุมิใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ เป็นอย่างไร คือ

^{๓๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓๘/๔๔๐., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙.

^{๓๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๘/๔๐๑.

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๔๔๗.

^{๓๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๔๒/๔๔๕., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕-๔๒๖.

เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริงเพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชนได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปีติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้นอุปปฏิฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้นนิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชนได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา โอภาสย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะย่อมเกิดขึ้น อุปปฏิฐานย่อมเกิดขึ้น^{๓๙}

ในระหว่างปฏิบัติกำลังพิจารณาขั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยความเป็นไตรลักษณ์ เกิดมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปคคหะ (ความเพียรที่พอดี) อุปปฏิฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือนิกันติ (ความตั้งใจ) ขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอภาสเป็นต้นนั้นว่า เป็นธรรม (คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผลหรือนิพพาน) เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้ว ก็จะไม่รู้ชัดตามความเป็นจริง ซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา ดังนั้น จึงเรียกว่า มีจิตถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมุจ्จะ พอถึงเวลาเหมาะที่จิตตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายในเด่นชัด เป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้นได้ วิธีปฏิบัติที่จะให้จิตสงบเป็นสมาธิ ได้ ก็คือ กำหนดด้วยปัญญา รู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอภาสเป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหว เมื่อมีสติรู้เท่าทันแล้ว ก็จะเป็นผู้ฉลาดในธรรมุจ्จะ จะไม่ลุ่มหลงไปตามสิ่งที่เกิดขึ้น จิตจะไม่หวั่นไหว มีความบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว การภาวนาจะไม่คลาดเคลื่อนจากความจริง คือ เห็นสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

^{๓๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕-๔๒๖.

คัมภีร์ชั้นอรรถกถาเรียกธรรมจักษุนี้ว่า วิปัสสนูปกิเลส ๑๐^{๔๐} พระพรหมคุณาภรณ์กล่าวว่า คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา ๑๐ อย่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นแก่ผู้ได้วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ (ตรุณวิปัสสนา) ภาวะทั้งสิบนี้ เป็นสิ่งน่าชื่นชมอย่างยิ่งและไม่เคยเกิดมี ไม่เคยประสบมาก่อน จึงชวนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่า ตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างนั้น ก็เป็นอันคลาดออกนอกวิปัสสนาวิถีสื่อ พลาดทางวิปัสสนาแล้วก็จะทิ้งกรรมฐานเดิม นั่งชื่นชมอุปกิเลสของวิปัสสนา วิธีปฏิบัติที่ถูกต้องคือ ให้รู้เท่าทัน เมื่อมันเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดพิจารณาด้วยปัญญาว่า โอภาสนี้ ญาณนี้ ฯลฯ หรือนิกันตินี้ เกิดขึ้นแล้วแก่เรา แต่มันเป็นของไม่เที่ยง เกิดจากปัจจัยปรุงแต่ง เป็นปฏิจักษุสมุปบันธรรม จะต้องเสื่อมสิ้นไปเป็นธรรมดา ดังนี้ เป็นต้น จนมองเห็นว่า สิ่งนี้ ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แล้วไม่ตื่นเต้นหวั่นไหวไปกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เป็นอันวางอุปกิเลสเสียได้ ดำเนินก้าวหน้าไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไปจนบรรลุมรรคผล

บรรดาวิธีทั้ง ๔ ที่กล่าวมานี้ ถ้าถือตามแนวอธิบายของอรรถกถาแล้ว ก็จัดได้ว่ามีวิธีที่เป็นหลักใหญ่เพียง ๒ อย่าง คือ วิธีที่ ๑ วิปัสสนามีสมณานาหน้า และวิธีที่ ๒ สมณะมีวิปัสสนานาหน้า ส่วนสองวิธีหลังเป็นเพียงวิธีการที่แทรกซ้อนเข้ามาในระหว่างการปฏิบัติ หรือเป็นส่วนเสริมขยายออกไปจากสองวิธีแรก กล่าวคือ วิธีที่ ๓ สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน จัดได้ว่าเป็นข้อปฏิบัติส่วนที่ซับซ้อน ขยายหรือขยายออกไปจากวิธีที่ ๑ นั่นเอง ส่วนวิธีที่ ๔ ทางออกเมื่อจิตเวทด้วยธรรมจักษุก็เป็นเพียงวิธีปฏิบัติ ที่แทรกเข้ามาในระหว่าง ในเมื่อปฏิบัติตามวิธีการข้อต้น ๆ ไปบ้างแล้ว จนถึงขั้นตอนหนึ่งที่เกิดปัญหาจำเพาะอย่างนี้ขึ้น แทบจะเรียกได้ว่า เป็นข้อปฏิบัติพิเศษเฉพาะกรณี หรือเป็นกลวิธีอย่างหนึ่ง สำหรับใช้แก้ปัญหาบางอย่างในระหว่างการปฏิบัติธรรม^{๔๑}

พระอานนท์เถระกล่าวถึงผลของการปฏิบัติทั้ง ๔ วิธีในยุคนัทกถา ว่า “ผู้มีอายุทั้งหลาย ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการ หรือมรรคใดมรรคหนึ่งบรรตามรรค ๔ ประการนี้ คือ

๑. ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนามีสมณานาหน้า เมื่อเธอเจริญ วิปัสสนามีสมณานาหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะมีวิปัสสนานาหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนานาหน้า มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

^{๔๐} อง.จตุกก.อ. (ไทย) ๓๕/-/-/๔๐๔.

^{๔๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, หน้า ๔๔๗-๔๔๘.

๔. ภิกษุมิใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๔๒}

ค. **แนวทางละโทสะเจตสิก** ในคัมภีร์พุทธศาสนา ทั้งพระไตรปิฎก อรรถกถา และตำราที่เกี่ยวข้อง แสดงแนวทางและวิถีคิดในการบรรเทาและละโทสะไว้ ดังนี้

โทสะ (ความโกรธ) คือ ความหม่นหมองใจ ความไม่พอใจ ความไม่ชอบใจ, ความโกรธ เป็นกิเลสประเภทหนึ่งในสามประเภทเช่นเดียวกับโมหะและโลภะ โทสะเป็นความโกรธ ความพยายาบาท เมื่อโทสะเจตสิกเหล่านี้ เกิดขึ้นปรุงแต่งจิตให้เป็น โทสจิต คือ จิตมีโทสะ ก็พึงกำหนดรู้ ด้วยความเพียร สัมปชัญญะ และสติว่า โทสะ หรืออาจกำหนดว่า โทสะหนอ ก็ได้ จนเห็นความเกิดดับ เปลี่ยนแปลงของจิตที่เป็นโทสะนั้น “จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ”, “จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ”^{๔๓}

ในโทสปริยญาสูตร ว่าด้วยการกำหนดรู้โทสะ พระสูตรนี้ พระอรหันต์กล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ไม่รู้ซึ่งถึงโทสะ ยังกำหนดรู้โทสะไม่ได้ ยังไม่คลายความพอใจในโทสะนั้น ยังละโทสะไม่ได้ก็ยังไม่อาจสิ้นทุกข์ได้ ภิกษุทั้งหลาย ส่วนผู้รู้ซึ่งถึงโทสะ กำหนดรู้โทสะได้ คลายความพอใจในโทสะนั้นได้ ละโทสะได้แล้วจึงอาจสิ้นทุกข์ได้”^{๔๔}

แนวทางการกำหนดรู้โทสะในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธรวรรค ว่า “...ธรรมที่ควรกำหนดรู้ คือ ความสิ้นราคะ ความสิ้นโทสะ ความสิ้นโมหะนี้เรียกว่าการกำหนดรู้”^{๔๕} และคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ว่า มโนเป็นของร้อน ธรรมารมณ์เป็นของร้อน มโนวิญญูณเป็นของร้อน ร้อนเพราะไฟ คือ โทสะ เมื่อรู้อย่างนี้แล้ว ควรจะกำหนดรู้ และละเสีย จะทำให้บุคคลเหล่านั้น ก็จะเสวยความสุขเพราะมโนสัมผัสทำให้คลายกำหนดในสิ่งเหล่านั้นได้เมื่อคลายกำหนดแล้วจิตย่อมหลุดพ้นจากโทสะนั่นเอง^{๔๖}

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ กล่าวไว้ว่า “บุคคลพึงละความโกรธแค้นได้เพราะอาศัยความไม่โกรธ” เพราะอาศัยเหตุอะไรเรากล่าวเช่นนั้น คือ อริยสาวกในธรรมวินัยเห็นประจักษ์ชัดว่า เราเป็นผู้ปฏิบัติเพื่อละ เพื่อตัดสังโยชน์ (เครื่องผูกมัดสัตว์ ๑๐ ประการ คือ (๑) กามราคะ (๒) ปฏิฆะ (๓) มานะ (๔) ทิฏฐิ (๕) วิจิกิจจา (๖) สีสัพพตปรามาส (๗) ภวราคะ (๘) อิสสา (๙) มัจฉริยะ (๑๐) อวิชชา) เหล่านั้นเสีย อนึ่ง เราเป็นผู้มีความโกรธแค้น แม้นตนเองก็ยังติเตียนตนได้เพราะความโกรธแค้นเป็นปัจจัย ผู้รู้ใคร่ครวญแล้วพึงติเตียนเพราะความโกรธแค้น เมื่อหลังจากตายแล้วทุกติเป็นอันหวังได้ ความโกรธแค้นนั่นเอง เป็นสังโยชน์ เป็นนิวรณ์”^{๔๗}

^{๔๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓-๔๑๔., ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๕๓๔/๔๔๙-๔๕๐.

^{๔๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๔๔} ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๓๕๔.

^{๔๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๓/๓๖.

^{๔๖} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘/๒๘.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๘/๔๑.

คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค กล่าวถึง โทสะ (ความโกรธ) ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ความโกรธอย่าได้ครอบงำท่านทั้งหลาย และท่านทั้งหลายอย่าได้โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธความไม่โกรธและความไม่เบียดเบียน”^{๔๘} ย่อมมีในท่านผู้ประเสริฐทุกเมื่อความโกรธเป็นคุณเขาย่ำยิคนแล้ว”^{๔๙}

อีกอย่างหนึ่งในภณทณสูตร^{๕๐} ว่าด้วยภิกษุเกิดความบาดหมางกัน ทะเลาะกัน วิวาทกัน ใช้หอก คือ ปากทิ่มแทงกัน สิ่งเหล่านี้เกิดจากโทสะความโกรธเคืองกัน พระพุทธองค์ทรงแสดงสาราณียธรรม (ธรรมเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน) ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกัน เพื่อความเป็นอันเดียวกัน (ความเป็นเอกภาพ ไม่ก่อความแตกแยก บาดหมางกัน) สาราณียธรรม ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. เป็นผู้มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจารย์ และโจรมีปกติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมานทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒. เป็นพหูสูต ทรงสุตะ สัมสมสุตะ เป็นผู้ได้ฟังมากซึ่งธรรมทั้งหลายที่มีความงามในเบื้องต้น มีความงามในท่ามกลาง และมีความงามในที่สุดประกาศพรหมจรรย์พร้อมทั้งอรรถและพยัญชนะ บริสุทธิ์ บริบูรณ์ครบถ้วน ทรงจำไว้ได้ คล่องปาก ขึ้นใจ แท่งตลอดดีด้วยทฎฐิ

๓. เป็นผู้ผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี

๔. เป็นผู้ว่าง่าย ประกอบด้วยธรรมเป็นเครื่องทำให้เป็นผู้ว่าง่าย อวดทน รับฟังคำพราสอนโดยเคารพ

๕. เป็นผู้ขยัน ไม่เกียจคร้านในการทำงานที่จะต้องช่วยกันทำทั้งงานสูง และงานต่ำของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาอันเป็นอุปายในการทำงานที่จะต้องช่วยกันทำนั้น สามารถทำได้ สามารถจัดได้

๖. เป็นผู้ใคร่ธรรม เป็นผู้ฟัง และผู้แสดงธรรมอันเป็นที่พอใจ มีปราโมทย์อย่างยิ่งในอภิธรรม ในอภิวินัย

๗. เป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่

๘. เป็นผู้สันโดษด้วยจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารตามแต่จะได้

๙. เป็นผู้ผู้มีสติ คือประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำ และคำที่พูดแม่นยำได้

๑๐. เป็นผู้มีปัญหา คือประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

^{๔๘} ความไม่โกรธ ในที่นี้ หมายถึง เมตตาและบุพภาคแห่งเมตตา ความไม่เบียดเบียน หมายถึง กรุณาและบุพภาคแห่งกรุณา, (ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๒๗๑/๓๓๘)

^{๔๙} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๗๑/๓๔๕.

^{๕๐} ดุราละเหียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๕๐/๑๐๖-๑๐๗.

สาราณียธรรม ๑๐ ประการนี้แล ทำให้เป็นที่รัก ทำให้เป็นที่เคารพ เป็นไปเพื่อความ สงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความสามัคคีกันเพื่อความเป็นอันเดียวกัน กล่าวได้ว่า ผู้ประพาสสาราณียธรรม ๑๐ ประการนี้ ย่อมช่วยลดละและบรรเทาความโกรธเกลียดกัน หรือ โกรธเคืองกันให้เบาบางลงได้ ธรรม ๑๐ ประการนี้ ถือว่าเป็นธรรมที่สนับสนุนในการบรรเทาความ โกรธและละความโกรธได้ในที่สุด

สมบุรณ์ ตาสนธิ กล่าวว่า “โทสะเป็นสภาวะธรรมจัดอยู่ในประเภทจิตตานุปัสสนา คือ การดูจิต มีลักษณะน้อยใจ เสียใจ ขุ่นเคือง หงุดหงิด เนื่องจากเจ็บทางกาย หรือปฏิบัติธรรมแล้ว ไม่ได้ตั้งใจที่ตั้งใจไว้ ภาวะแห่งพลังงานของโทสะที่เกิดขึ้นแล้วกลายเป็นพยาบาทนิวรณ์ โดยธรรมชาติ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมขวางกั้นผู้ปฏิบัติไม่ให้เข้าใกล้ต่อกระแสแห่งความหลุดพ้น ก็ไม่ควรทอดทิ้ง”^{๕๑}

ดังนั้น โทสะ หรือ ความโกรธ ถือว่าเป็นภัยเป็นอันตรายอย่างมากกับทุก ๆ คน โดยเฉพาะ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ถึงแม้ว่าในระหว่างที่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติไม่ได้ใช้ความโกรธไปทำร้ายแก่ ผู้ใดก็ตาม แต่ความโกรธที่เกิดขึ้นจากสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติในระหว่างการปฏิบัติก็ย่อมจะ ทำร้ายตัวผู้ปฏิบัติเองได้เช่นกัน เมื่อทำร้ายผู้ปฏิบัติเอง ก็ถือว่าเป็นการเบียดเบียนตนเองเช่นเดียวกัน ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติไม่ก้าวหน้าในการปฏิบัติได้เช่นกัน ผู้ปฏิบัติจะต้องละด้วยการกำหนดรู้และ บริกรรมว่า “โกรธหนอ ๆ ๆ” จนความโกรธนั้นจางคลายหายไปก็จะช่วยลดละความโกรธลงได้ ผู้ที่จะ ฆ่าหรือละความโกรธได้อย่างเด็ดขาด คือ พระอนาคามี^{๕๒}

การละความโกรธขั้นต้นด้วยการใช้สติเป็นเครื่องกัน การละได้เด็ดขาดด้วยปัญญา สติ ความหมายตามพระพุทธพจน์ สติ ความระลึกได้, นึกได้, ความไม่เผลอ, การคุมใจไว้กับกิจ หรือคุม จิตไว้กับสิ่งที่เกี่ยวข้อง, จำการที่ทำและคำที่พูดแล้ว แม้นานได้^{๕๓} สติ คือ ความระวัง ความไม่ขาด สติ คือ ระลึกได้ว่าเราโกรธแล้วนะ ความโกรธเกิดขึ้นแล้ว รับผิดชอบต่อให้ได้แล้วรับผิดชอบต่อให้ปัญญา

ง. ความสำคัญของสติในการละโทสะเจตสิก สติ คือ การตั้งสติในกาย ในเวทนา ใน จิต ในธรรม สติปัฏฐาน ๔ เป็นหลักธรรมที่อยู่ ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๕๔} เป็นข้อปฏิบัติเพื่อรู้แจ้ง คือ เข้าใจตามเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงโดยไม่ถูกกิเลสครอบงำ คำว่า สติปัฏฐานนั้นมาจาก (สร ธาตุ + ตี ปัจจย + ป อุปสัคค์ + ฐา ธาตุ) แปลว่า สติที่ตั้งมั่น, การหมั่นระลึก, การมีสมาสตรระลึกฐานันพื้น จากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ โดยคำว่า สติ หมายถึง ความระลึกรู้ เป็นเจตสิกประเภทหนึ่ง ส่วนปัฏฐาน แปลได้หลายอย่าง แต่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และสติปัฏฐานสูตร หมายถึง ความตั้งมั่น, ความแน่วแน่, ความมุ่งมั่นโดยรวมคือ เข้าไปรู้เห็นในสิ่ง

^{๕๑} ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ สมบุรณ์ ตาสนธิ, ๑ เดือน ดูจิตให้นิพพาน, (นนทบุรี: ริงค์ ปียอนด์ บุคส์ , ๒๕๕๕), หน้า ๖๗.

^{๕๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๖.

^{๕๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๒๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม์, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙๙.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

ทั้งหลายตามความเป็นจริง ตามมุงมองของไตรลักษณ์หรือสามัญลักษณ์ โดยไม่มีความยึดติดด้วยอำนาจกิเลส และปราศจากความความโลภ "ความโกรธ" ความหลง

อชิตมานพปัญหา กล่าวถึงความสำคัญของสติว่า “กระแสน้ำไหลในโลกล สติเป็นเครื่องกั้นกระแสน้ำนั้นได้ เรากล่าวธรรมเครื่องป้องกันกระแสทั้งหลาย ปัญญาปิดกั้นกระแสน้ำนั้นได้”^{๕๕} (ยานี โสทานิ โลกสมิ สติ เตสํ นิวารณ) สติเป็นทวนบั่นกระแสของกิเลสเหล่านั้น ความโกรธ หรือ โทสะเป็นกระแสที่สำคัญของกิเลสในโลก ต้องมีสติคอยกำกับคอยระมัดระวัง ก็จะสามารถสกัดกั้นความโกรธที่จะเกิดขึ้นหรือว่าที่เกิดขึ้นแล้วให้บรรเทาลงไปได้ง่าย และลงไปได้เร็ว บางคนโกรธจนขาดสติ สามารถจะทำอะไรที่ไม่เคยทำได้ บางทีโกรธจนปวดศีรษะ หรือ โกรธขึ้นมาบ่อย ก็ต้องพกยาไว้บ้าง ยาที่ช่วยให้เราคลายเครียด ถ้าเพื่อสติไม่พอก็ต้องใช้ยาช่วยบ้าง ไม่ประมาท สติกับความไม่ประมาทเป็นอย่างเดียวกัน

คัมภีร์มิลินทปัญหา จึงกล่าวถึงลักษณะของสติ ว่า สติมีลักษณะให้นึกได้ ให้ระลึกถึงธรรมที่เป็นกุศล หรือ อกุศลมีโทษ หรือ ไม่มีโทษ และสติมีลักษณะถือไว้ คือ เมื่อเกิดขึ้นก็จะค้นหาธรรมว่า อย่างใดมีประโยชน์ อย่างใดมีอุปการะ แล้วถือไว้ดังไว้ เหนียวรั้งไว้ซึ่งธรรมที่มีประโยชน์ ที่มีอุปการะ แล้วถือไว้ดังไว้ เหนียวรั้งไว้ซึ่งธรรมที่มีประโยชน์ ที่มีอุปการะ แล้วสกัดกั้นสิ่งที่ไม่ดีมีประโยชน์ ไม่มีอุปการะไป พิจารณาโดยทั่วไป ท่านมักจะจัดสติกับความไม่ประมาทเป็นธรรมอันเดียวกัน คือ เมื่ออธิบายความไม่ประมาท ท่านก็จะใช้คำจำกัดความว่า ความไม่ปราศจากสติ สติวิปวาลโส ไม่ขาดสตินั้นแหละ คือ ความไม่ประมาท ทั้งสองอย่างจึงเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่มาก เช่น พระพุทธพจน์ที่ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่าสติแลจำปรารภในสิ่งที่พึงปอง”^{๕๖} คือหมายความว่า ต้องใช้ในกิจการทุกอย่างและกิจการทุกอย่างต้องทำด้วยความไม่ประมาท

ความไม่ประมาทเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่อะไร พระพุทธเจ้าทรงยกย่องความไม่ประมาทว่า “รอยเท้าของสัตว์ที่เหยียบไปบนแผ่นดินทั้งหมดรวมลงในรอยเท้าช้าง รอยเท้าช้างชาวโลกกล่าวว่า เลิศกว่ารอยเท้าเหล่านั้น เพราะเป็นรอยใหญ่ แม้ฉันทิ กุศลธรรมทั้งหมด ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความไม่ประมาทเป็นมูลรวม ลงในความไม่ประมาท ความไม่ประมาทบัณฑิตกล่าวว่า เลิศกว่ากุศลธรรมเหล่านั้น”^{๕๗} นอกจากนี้ ยังทรงแสดงคุณของความไม่ประมาทไว้อีกหลายประการ เช่น ทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดไม่เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเสื่อมไป ทำกุศลที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วเจริญยิ่งขึ้น

ความไม่ประมาทเป็นไปเพื่อประโยชน์ใหญ่ แม้ในพระพุทธพจน์ตอนจวนจะปรินิพพาน ก็ทรงร้องให้พุทธบริษัทยังประโยชน์ให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาท คือ ทำกิจด้วยความไม่ประมาท จะรักษาอะไรก็รักษาด้วยความไม่ประมาท ผู้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาทย่อมจะทำมรรคมีองค์ ๘ ให้เกิดขึ้น ที่เกิดแล้วให้เจริญเต็มบริบูรณ์ นอกจากนี้ยังทรงพร่ำสอนให้พุทธบริษัทสร้างความไม่ประมาทในฐานะ ๔ อย่าง คือ ในการละกายทุจริต ประพฤติกายสุจริต การละวจีทุจริต ประพฤติ

^{๕๕} ขุ.ส. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๗๔๖., ขุ.ส.อ. (ไทย) ๔๗/๖/-/๘๙๓.

^{๕๖} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๒๘๔.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๐/๗๕.

วชิสุจริต ในการละมโนทุจริต ประพติมโนสุจริต และในการละความเห็นผิด ทำความเห็นให้ถูกต้อง แสดงอานิสงส์ว่า เมื่อทำได้อย่างนี้ย่อมไม่หวาดหวั่นต่อความตายที่จะมาถึงข้างหน้า

พระพุทธองค์ทรงเปรียบเทียบไว้ในเสกขสูตร^{๕๘} ว่าด้วยธรรมเทศนาที่เสกขนิคม ทรงเปรียบเทียบเรื่องนักกายกรรมที่อาศัยกันและกันแสดงกายกรรมต่างคนต่างต้องรักษาตนเองไว้ให้ดี เช่น อาจารย์ให้ศิษย์ขึ้นไปยืนบนบ่าของอาจารย์ แล้วเลี้ยงตัวอยู่บนบานั้น แล้วบอกว่าให้รักษาตนให้ดี ลูกศิษย์ก็บอกว่าให้อาจารย์รักษาตัวให้ดี เขาจะรักษาตัวของเขาเอง เมื่อต่างคนต่างรักษาตัวเองไว้ได้แล้ว การแสดงกายกรรมก็เป็นไปได้ด้วยดี คือ ไม่มีใครตก ได้ทรัพย์มาเลี้ยงชีพด้วยดี เป็นการคุ้มครองรักษาซึ่งกัน และกันพระพุทธองค์ตรัสย้ำในตอนสุดท้ายว่า เมื่อรักษากันก็ชื่อว่า รักษาผู้อื่นด้วย เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย คือ รักษาซึ่งกันและกัน คือ ถ้าเรารักษาตัวไว้ไม่ให้ขึ้นไปในทางทุจริต ไม่ให้เป็นคนเลว ก็จะช่วยรักษาผู้อื่นด้วย เพราะว่าผู้อื่นที่จะถูกทำร้ายถูกประทุษร้ายก็จากคนไม่ดี เมื่อรักษาผู้อื่นก็ชื่อว่ารักษาตนด้วย ถ้ารักษาผู้อื่นได้ก็รักษาตนด้วย มันเป็นผลย้อนมารักษาตน เหมือนที่เคยเปรียบเทียบ ๆ ถ้าเราระวังไม่ให้ไฟไหม้บ้านเรา ก็เหมือนกับรักษากันคนอื่นด้วย เพราะว่าไฟมันไม่ลามไป ถ้าช่วยกันป้องกันไม่ให้ไฟไหม้บ้านคนอื่น ก็เหมือนกับช่วยรักษากันเราด้วยเพราะถ้าไฟไหม้บ้านคนอื่น มันก็จะลามมาไหม้บ้านเรา เมื่อจะรักษากันก็พึงใช้สติปัญญาเป็นเครื่องรักษา เมื่อจะรักษาผู้อื่นก็พึงใช้สติปัญญาเช่นเดียวกัน แต่ในการรักษาผู้อื่นนั้น ทรงสอนให้ใช้ขันติ ความอดทน อวิหิงสา^{๕๙} ความไม่เบียดเบียน และเมตตากรุณาเข้ามาช่วยด้วยพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้หลายแห่งในฐานะเป็นอุปการธรรม ในฐานะเป็นสิ่งที่ดีเยี่ยม

ธรรมชาติที่มุ่งโกรธคนทั่วไปที่กระทบกับสิ่งที่ไม่ชอบ ก็จะเกิดความไม่พอใจแล้วเกิดอาการทางจิตในทางลบตามลำดับ คือ ความหงุดหงิดความขุ่นเคืองความคิดประทุษร้ายและความปองร้ายความปองร้ายนี้ เป็นพฤติกรรมของจิตที่เป็นไปในทางผูกใจแค้นแค้นเอาคืน หรือแม้ไม่ถึงขั้นลงมือเอาคืน ก็มีอาการขุ่นเคืองอยู่ในใจเหมือนภูเขไฟคุกรุ่นอยู่ตามปกติ พยาบาทนิรณันนี้เป็นสิ่งที่พัฒนามาจากความโกรธ และองค์ ๕ ธรรมของพยาบาทนิรณัน ก็คือ โทสะเจตสิกที่มีกำลังนั่นเอง ดังนั้น พยาบาทนิรณัน จึงมีใช่หมายถึงความปองร้ายอย่างเดียว แต่ยังหมายถึงอาการทางจิตในทางลบทั้งหมด กล่าวคือ ความไม่พอใจ ความหงุดหงิด ความขุ่นเคือง ความคิดประทุษร้าย และความปองร้าย เพราะมีองค์ธรรมเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้พยาบาทนิรณันตามสภาวะที่อ่อนหรือแก่กล้าว่า “ไม่ชอบหนอ” “หงุดหงิดหนอ” “โกรธหนอ” เป็นต้น ส่วนแนวทางการกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในมหาสติปัฏฐาน ๔ มีรายละเอียด ดังจะกล่าวต่อไปนี้

๔.๒.๑ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนา (การพิจารณากาย) มี ๑๔ ปัพพะ คือ (๑) อานาปานปัพพะ ได้แก่ การกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก (๒) อิริยาปถปัพพะ หมวดอิริยาบถ ๔ ได้แก่ เดิน ยืน นั่ง

^{๕๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

^{๕๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิม, ๒๕๕๙), หน้า ๒๔๑.

นอน (๓) สัมผัสัญญะปัพพะ ได้แก่ ก้าวไป การถอยกลับ, การแลไปข้างหน้า เหลียวไปข้างซ้าย เหลียวไปข้างขวา, คู้แขนเข้า เหยียดแขนออก, กิริยาที่นุ่งผ้า ห่มผ้าและใช้เครื่องใช้สอยอื่น ๆ, การเคี้ยว การกิน การดื่ม, การถ่ายอุจจาระ ถ่ายปัสสาวะ, อาการเดิน ยืน นั่ง นอน จะหลับ เวลาที่ตื่นขึ้น การพูด การนั่ง (๔) ปฏิภูมณสิกการปัพพะ หมวดมนสิการสิ่งปฏิภูม ได้แก่ อาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น (๕) ธาตุมนสิการปัพพะ หมวดมนสิการธาตุ ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม (๖ - ๑๔) นวสวีกปัพพะ หมวดปาฐา ๙ ปัพพะ ได้แก่ อสุภะที่ตายได้เพียง ๑ ๒ วัน เป็นต้น

แนวทางการกำหนดโทสะเจตสิกหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติ กำลังกำหนดพิจารณาในหมวดอานาปานปัพพะก็ดี มีสติกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออกอยู่ เมื่อจิตที่เป็นโทสะเกิดขึ้นปรากฏชัด ให้หยุดกำหนดลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ย้ายสติไปกำหนดพิจารณาโทสะเจตสิกที่เกิดขึ้นปรากฏชัดในปัจจุบันขณะนั้นแทน จนเห็นความเปลี่ยนแปลง ดับไปของโทสะจิตนั้นดับไป หรือคลายไป จึงกลับมากำหนดอารมณ์หลัก คือ ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

หรือในขณะที่กำลังกำหนดอิริยาบถปัพพะ อยู่ เช่น ขณะที่เดินจงกรมอยู่ เดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า เดินอยู่ อาจกำหนดว่า ขว้างงงงง ซ้ายงงงงงง เมื่อโทสะเจตสิกเกิดขึ้นปรากฏชัด ให้หยุดอิริยาบถปัพพะ คือ การงงงงงง แล้วใช้สติกำหนดพิจารณาโทสะเจตสิก คือ จิตที่เป็นโทสะนั้น จนเห็นความเกิด ดับ เปลี่ยนแปลง หรือจางหายไป ระวังไปของโทสะเจตสิกนั้น จึงค่อยกำหนดอิริยาบถปัพพะ คือ การเดิน การงงงงงงต่อ

หลักการในการกำหนดรู้ คือ อารมณ์ใดปรากฏชัด เป็นไปในขณะปัจจุบัน ให้มีสติกำหนดรู้อารมณ์นั้น เหตุที่ให้หยุดเดิน แล้วย้ายสติมากำหนดพิจารณาจิตที่เป็นโทสะ เพราะจิตรับรู้อารมณ์ได้ที่ละอย่าง เพื่อให้ทันปัจจุบันขณะ จึงให้หยุดอิริยาบถเดิน แล้วย้ายสติมากำหนดพิจารณาจิตที่เป็นโทสะที่เกิดขึ้นปรากฏชัดในปัจจุบันขณะแทน เมื่อจิตที่เป็นโทสะจางหาย คลายไป หรือดับไป จึงค่อยกำหนดอิริยาบถเดินต่อ การกำหนดเช่นนี้ ย่อมช่วยให้เกิดปัญญารู้เห็นตามความเป็นจริงว่า โทสะเจตสิก เป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา และสามารถคลายความยึดมั่นถือมั่นได้ในที่สุด

๔.๒.๒ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เวทนานุปัสสนา (การพิจารณาเวทนา) ๑ ปัพพะ (หรือ ๙ ปัพพะ) ได้แก่ สุขเวทนา, ทุกขเวทนา, อทุกขมสุขเวทนา, สุขเวทนามีอามิส (เจือกามคุณ), สุขเวทนาไม่มีอามิส, ทุกขเวทนามีอามิส, ทุกขเวทนาไม่มีอามิส, อทุกขมสุขเวทนามีอามิส, อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส มีวิธีการกำหนดเป็นต้นว่า “เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา”

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้เวทนาเป็นฐาน ไม่มองเวทนาด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังทุกข์ หรือ เรากำลังสุข หรือเราเฉย ๆ แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ เวทนาล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

เวทนา หมายถึง ความรู้สึก หรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปฏิบัติ ทั้งทางกาย และจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบาย หรือ ทุกข์ ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้ม หรือ ทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขา ทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนา ได้แก่ ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาว เหน็บ ความอับอาย ความแสบ ความเหนื่อย อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนา ได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางกายและใจ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา
 ๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา
 ๓. เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนา
 ๔. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอามิส
 ๕. เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
 ๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอามิส
 ๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอามิส
 ๘. เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่มีอามิส
 ๙. เมื่อเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอุทกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอามิส
- ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ ฯลฯ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก^{๖๐}

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานยังเป็นการใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางเวทนา เมื่อปฏิบัติไปชั่วระยะหนึ่งถ้าเกิดเวทนา คือ อาการปวดเจ็บ ก็ให้กำหนดด้วยสติว่าขณะนี้เวทนาได้เกิดขึ้นแล้ว ให้ใช้สติพิจารณาจุดที่ปวดเจ็บ กำหนดในใจว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ” หรือ “เจ็บหนอ ๆ ๆ”

การปฏิบัติในข้อนี้ ก็เพื่อจะได้ไม่ติดอยู่ในความสุขการที่กำหนด “ปวดหนอ” “เจ็บหนอ” “สบายหนอ” หรือ “เฉยหนอ” อยู่ตลอดเวลาแล้วจิตของผู้ปฏิบัตินี้ ก็จะชินอยู่กับธรรมชาติ ตามสภาวะจิตจะอยู่อย่างไรก็ได้ จะร้อนหรือจะหนาวอย่างไร จิตก็ไม่ทุกข์ไปตามอารมณ์เหล่านั้น จะมองสิ่งเหล่านั้น เป็นไปตามสภาวะที่จิตกำหนดอย่างไหนก็ได้ อยู่อย่างไรก็ได้ ความทุกข์ ความสุข มันมีอยู่ แต่จิตของผู้ฝึกนั้น จะไม่ติดอยู่ในความสุข ความทุกข์ หรือความเฉยใด ๆ จะรู้เท่าทันในสภาวะจิตเหล่านั้นอยู่เสมอ และจะไม่ข้องเกี่ยวอยู่ในความสุข จะหลุดพ้นจากความสุขนั้น

การกำหนดเวทนายู่เวทนานี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อย คอยเปลี่ยนอิริยาบถอยู่บ่อย ๆ จะทำให้เสียสมาธิมาก ถ้าทนไม่ไหวจริง ๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อย ๆ เพิ่มไปทีละ ๓ - ๕ - ๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว ก็ให้เปลี่ยนอิริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามกำหนดเวลา ก็กลับมานั่ง

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

พยายามเดินนั่งสลับกัน ไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อริยาบทหรืออินทรี ๕ ไม่สม่ำเสมอ ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่า ๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวลานี้ นับเนื่องในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลางอย่าไปอยากให้หาย (โลภะ) อย่าไปอยากเอาชนะ (โทสะ) อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไรก็ตาม ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

การกำหนดโทสะเจตสิก ขณะที่กำลังกำหนดทุกขเวทนายอยู่ว่า ปวดหนอ ๆ โทสะเกิดขึ้น คือ เกิดสภาวะที่ประทุษร้าย ผลักไส ไม่พอใจในอารมณ์นั้น แสดงว่า โทสะเกิดขึ้นปรากฏชัดแล้ว ให้หยุดการกำหนดเวทนานุปัสสนา แล้วย้ายสติไปกำหนดที่สภาวะจิตที่เป็นโทสะว่า โกรธหนอ ไม่พอใจหนอ พยายามกำหนดให้ตรงสภาวะที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ ใช้วิธีการสังเกตดูว่า ความปวดกับสภาวะจิตที่กระวนกระวาย ถ้าจิตกระวนกระวายไม่เป็นสมาธิ แสดงว่ากำหนดแต่เพียงคำบริกรรมว่า ปวดหนอ ๆ ไม่ตรงสภาวะ ต้องมาดูที่จิตว่า สภาวะจิตขณะนั้น เป็นอย่างไร ถึงกระวนกระวาย ผลักไส ไม่พอใจในอารมณ์ทุกขเวทนานั้น จะกำหนดว่า ไม่พอใจหนอ กระวนกระวายหนอ โกรธหนอ เช่นนี้ได้ เพราะสภาวะจิตขณะนั้นเป็น โทสจิต หรือในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ เสงยสุขเวทนา สงบอยู่ เสียงดังรบกวนเข้ามากระทบ กำหนดได้ยืหนอไม่ทัน จิตเกิดโทสะ ก็ให้กำหนดว่า โทสะหนอ ๆ ดังนี้ เป็นต้น

๔.๒.๓ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนา (การพิจารณาจิต) ๑ ปัพพะ (หรือ ๑๖ ปัพพะ) ได้แก่ จิตมีราคะ, จิตไม่มีราคะ, จิตมีโทสะ, จิตไม่มีโทสะ, จิตมีโมหะ, จิตไม่มีโมหะ, จิตหดหู่, จิตฟุ้งซ่าน, จิตเป็นมหัคคตะ, จิตไม่เป็นมหัคคตะ, จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า, จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า, จิตหลุดพ้นแล้ว, จิตไม่หลุดพ้นแล้ว มีวิธีการกำหนดเป็นต้นว่า “จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ”

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติระลึกรู้จิตเป็นฐาน เป็นการนำจิตมาระลึกรู้เจตสิก หรือ รู้จิตก็ได้ ไม่มองจิตด้วยความเป็นคน สัตว์ เรา เขา คือ ไม่มองว่าเรากำลังคิด เรากำลังโกรธ หรือ เรากำลังเหม่อลอย แต่มองแยกเป็นนามธรรมอย่างหนึ่ง เห็นความเกิดดับ จิตล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในคัมภีร์พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร ว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ ...ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในและภายนอก พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่... ภิกษุฟังตามกำหนดเห็นอาการของจิตอย่างหนึ่งในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่”^{๖๑}

จิต มโน หรือวิญญาณนี้ เป็นนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็นได้ยาก ขอบตกไปในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่ปรารถนา มีความรวดเร็วมากไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่าอาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพโน้มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์

^{๖๑} ติรยลละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมโนทวาร โดยความคิดนึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกรรมฐานด้วย จิตที่ฟุ้งซ่าน สงสัย โลภ โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจเมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วกิเลสก็ไม่สามารถเข้ามาเจือจิดได้ ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ จิตเป็นธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์

จิตตามอุปสมาสติปัฏฐาน คือ การใช้สติพิจารณากำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางจิต ถ้าความคิดเกิดขึ้นในขณะที่กำลังเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ ความคิดนั้น จะเป็นไปในทางที่ดีหรือไม่ดี ก็ให้กำหนดสติว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” การที่ความคิดเกิดขึ้นก็เพราะจิตนึกถึงความบกพร่องของตนเอง จึงคิดลักษณะเช่นนี้ ควรเตือนจิตของตนเองว่าสิ่งที่ล่วงมาแล้วอย่าได้เก็บ เอามาคิด สิ่งที่ยังมาไม่ถึง ก้อย่าคิด ขอให้ใช้สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

การปฏิบัติในข้อนี้ ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่า เป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็นความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกละอายใจอะไร จะอย่างไรก็ได้ เพราะพิจารณาแล้วว่า ในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลงแล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขารซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่า ต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดหนึ่งครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้ง ก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา

คำว่า “อยาก” ในที่นี้ มิได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหา แต่เป็นความต้องการ ที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิต เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูปนามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกแยะนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตที่ว่องไว จึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

การกำหนดรู้โทสะเจตสิกหรือโทสจิตนี้ เป็นการกำหนดรู้ในหมวดจิตตามอุปสมาสติปัฏฐานโดยตรง มีวิธีการกำหนดว่า “จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ” หรือกำหนดว่า โกรธหนอ ๆ เช่นนี้ก็ได้ ในสภาวะจิตมีโทสะที่เกิดขึ้นปรากฏชัด ให้พยายามกำหนดรู้ชัดในสภาวะจิตนั้น จนเห็นการเปลี่ยนแปลง เกิดดับ จากจิตที่มีโทสะ เป็นจิตที่ปราศจากโทสะ “จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ” โยคีหลายคนมักเผลอสติ หรือปล่อยสติที่จะไม่กำหนดพิจารณา จิตที่ปราศจากโทสะ เช่นเดียว กับการกำหนดสุขเวทนา มักเผลอสติ ไม่กำหนดพิจารณาสุขเวทนา เพราะเป็นอารมณ์ที่เป็นปกติสุข บางท่านก็หลงเสพจมอยู่กับอารมณ์นั้น อันเป็นเหตุให้เกิดความประมาทและหลงลืมสติในการกำหนด หรือเผลอกำหนดเป็นส่วนมาก หรืออีกอย่างหนึ่งเป็นเพราะอารมณ์เหล่านั้นละเอียดอ่อนเกินไป โดยเฉพาะในการกำหนดพิจารณาเวทนานุปัสสนากัมม จิตตามอุปสมาสติ เป็น

ฐานที่มีความละเอียดอ่อน เห็นได้ยาก ผู้เริ่มต้นปฏิบัติจึงรู้เพียงอาการของทุกขเวทนาโดยมาก ส่วนสภาวะจิตย่อมรู้สภาวะจิตที่เป็นโรคะ โทสะโดยมาก เมื่อปฏิบัติถึงสภาวะญาณขั้นสูง ย่อมรู้สุขเวทนาอันเกิดจากสมาธิและเข้าใจในความละเอียดอ่อนของอุเบกขาเวทนา แม้จิตก็ย่อมรู้จักจิตที่เป็นโมหะหรือจิตที่เป็นมหัคคตะ เป็นต้น ด้วยอำนาจสมาธิที่สูงขึ้น และความละเอียดอ่อนที่เกิดขึ้นตามลำดับญาณ

๔.๒.๔ การกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธัมมานุปัสสนา (การพิจารณาธรรม) ๕ ปัพพะ ได้แก่ นิรวณ ๕, อุปาทานขันธ ๕, อายุตนะ ๑๒, โพชฌงค์ ๗, อริยสัจจะ ๔ โดยเฉพาะในหมวดนิรวณ ๕ ที่กล่าวถึงพยาบาทนิรวณ โดยองค์ธรรม คือ โทสะเจตสิกธรรมนั่นเอง มีวิธีการกำหนดพยาบาทนิรวณเป็นต้นว่า เมื่อพยาบาทภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่ เมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเราไม่มีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น พยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น^{๖๒}

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ธมม (ธรรม) + อนุ (ตาม, บ่อย ๆ เนื่อง ๆ) + ปัสสนา (การเห็น, การพิจารณา) การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีความรู้สึกตัว มีความระลึกละเอียดตลอดเวลา ทำลายความยินดียินร้ายในโลกนี้ได้

ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นการใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในจิตของตน ในการพิจารณาธรรมนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมที่พึงพิจารณาไว้มี ๕ หมวด ได้แก่

๑. การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า นิรวณ ๕ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นเครื่องกั้นขวางจิต ตามดูสภาวะธรรมนั้นเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจางคลายจากสภาวะธรรมนั้นได้

หลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาว่า พระองค์ทรงสอนพุทธศาสนิกชนหรือเวไนยสัตว์ทั้งหลายให้เว้นจากการทำความชั่ว สร้างแต่ความดี และทำจิตใจให้ผ่องใส ในขณะเดียวกันหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนายังได้กล่าวถึงกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้จิตเศร้าหมองเพราะเป็นกิเลสจรรมา กิเลสจะทำหน้าที่ป้องกันไม่ให้เราสร้างคุณงามความดี เป็นตัวที่ผูกมัดใจสัตว์ไม่ให้บรรลุคุณความดีได้ ในที่นี้ หมายถึง ธรรมที่เป็นเครื่องปิดกั้นหรือขัดขวางไม่ให้บรรลุความดี เป็นเครื่องกั้นความดีไว้ไม่ให้เข้าถึงจิต เป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุดุธรรม ได้ยากหรือทำให้เลิกล้มความตั้งใจในการประพฤติปฏิบัติไปเลย หรืออาจจะกล่าวอีกว่า กิเลสเป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับความทุกข์ เป็นการผูกมัดตรึงรัดตรึงสัตว์ทั้งหลายไว้กับความทุกข์ ทำให้ไม่สามารถหลุดพ้นออกจากทุกข์ได้กิเลสชนิดนี้ เรียกว่า นิรวณธรรม หรืออาจจะเรียกว่า นิรวณธรรมารมณ หรือ นิรวณ

^{๖๒} คุรยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

นิรณ คือ ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี^{๖๓} เป็นธรรมที่เป็นเครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง คือ ฌาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน บุคคลที่ถูกนิรณครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตนและไม่อาจบรรลุสมาธิและปัญญาได้ นิรณจัดอยู่ในหมวดธรรมารมณ มี ๕ ประการ ประกอบด้วยกามฉันทนิรณ (ความพอใจติดใจหลงใหลใฝ่ฝันในกามโลกย์ทั้งปวงดุจคนหลับอยู่) พยาบาทนิรณ (ความไม่พอใจจากความไม่ได้สมดังปรารถนาในโลกียสมบัติทั้งปวงดุจคนถูกลงทัณฑ์ทรมานอยู่) ถีนมิทธนิรณ (ความซึ่เกียจ ท้อแท้ใจ อ่อนแอ หมดอาลัย ไร้กำลังทั้งกายใจไม่ฮึกเหิม) อุทธัจจกุกกุกจนิรณ (ความคิดซัดส่าย ตลอดเวลา ไม่สงบนิ่งอยู่ในความคิดใด ๆ) และ วิจิกิจฉานนิรณ (ความไม่แน่ใจลังเลใจ สงสัยกังวล) นิรณ ทั้ง ๕ ชนิดนี้ จัดว่าเป็นเจตสิกฝ่ายอกุศล เป็นปหาตัพพธรรม เป็นกิเลสที่ต้องกำหนดละตราบไต่ที่รากเหง้าของกิเลสยังไม่ถูกเพิกถอนนิรณก็จะทำหน้าที่ของนิรณอย่างเที่ยงตรงที่สุด

ดังนั้น การปรากฏของนิรณต่าง ๆ กลับเป็นประโยชน์ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติได้มีโอกาสที่จะศึกษาธรรมชาติของนิรณได้อย่างเต็มที่อยู่ไม่มีอคติ อย่าเพิ่งรีบผลัดใส่ไล่ส่งเขาไปเสียก่อนเมื่อรู้นิรณอย่างแท้จริงแล้ว นิรณเหล่านั้นจะทำอะไรไม่ได้ เพราะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีความเยียบคาย (โยนิโสมนสิการ) ในการกำกับรู้ ควบคุมอำนาจหรืออิทธิพลอยู่ นิรณเหล่านี้ก็จะไม่ใช่เครื่องกั้นสมาธิในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอีกต่อไป เพราะนิรณเป็นสภาวะธรรมหรืออารมณ์ทางใจเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้รูปและนามให้เหมือนการพิจารณาในรูป เวทนา และจิต^{๖๔}

วิธีระงับนิรณ ๕ สามารถระงับได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐาน ซึ่งการปหาน (การละ) มี ๕ อย่าง^{๖๕} ได้แก่ วิกขัมภนปหาน (เป็นการละกิเลสที่ข่มไว้) ตทังคปหาน (เป็นการละกิเลสให้สงบระงับไปชั่วคราว) สุมจเฉทปหาน (เป็นการละกิเลสอย่างเด็ดขาด) เช่น การเจริญกายคตาสติ ปฏิปัสสัทธิปหาน (เป็นการละด้วยการสงบระงับ) และนิสสรณปหาน (เป็นการละด้วยการสลัดออกไป) และการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น เป็นการปฏิบัติโดยการตั้งสติกำหนดในฐานทั้ง ๔ ฐาน เพื่อเป็นการละนิรณธรรมที่เกิดขึ้นด้วยการกำหนดรู้ในนิรณนั้น ๆ เช่น “ชอบหนอ” หรือ “ไม่ชอบ” กำหนดรู้ตามอาการที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่ดึงจิตกลับมากำหนดรู้สภาวะเดิมที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาวะนั้นผ่านไปเป็นอดีตแล้ว ควรปล่อยให้จิตรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏขึ้นในปัจจุบัน เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิต จะรับรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้งหกเพียงอารมณ์เดียว ในแต่ละขณะนั้น ๆ ในธรรมที่กำลังเกิดขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุเข้าถึงปัญญาแห่งวิถิ เพื่อการดำรงชีวิตและเข้าถึงอมตรสซึ่งเป็นปัญญาอันละเอียดจนเข้าถึงมรรค ผล และนิพพานต่อไป

^{๖๓} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙.

^{๖๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสาราวิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๘๒.

^{๖๕} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

หลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสเป็นเชิงอุปมาอุปไมยเปรียบเทียบการแก้ปัญหาให้แก่พระกุมารกัสสปเถระดังมีปรากฏในวัมมิกสูตร^{๖๖} พระองค์ทรงเน้นไปที่ตัวปัญญาเป็นใหญ่ในการพิจารณาใคร่ครวญหลักธรรม เช่น ร่างกาย วิตก การประกอบกิจการงาน เป็นต้น พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระภิกษุผู้เป็นเสขะมีปัญญอันประเสริฐ และพระชีนาสพ มีแต่การปรารภความเพียร ไม่มีอวิชา ไม่มีความคับแค้นใจเนื่องจากความโกรธ ไม่มีวิวิจิจฉานิวนรณ ๕ ไม่มีอุปาทานขันธ ๕ ไม่มีกามคุณ ๕ ไม่นับนันทิราคะ เป็นต้น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะต้องดำเนินไปด้วยปัญญาในการกำหนดรู้และละ

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี)^{๖๗} ได้กล่าวถึง “กิเลส” ว่า กิเลสเป็นเครื่องเศร้าหมอง หรือ ธรรมชาติที่เป็นเครื่องเศร้าหมอง กล่าวคือบุคคลใดที่มีกิเลส จะทำให้จิตเศร้าหมองรวมทั้งรูปกาย เช่น รูปกาย ใจหน้า หน้าตาก็เศร้าหมองด้วยเช่นกัน ดังนั้น กิเลสจึงเป็นเครื่องผูกมัดให้สัตว์ทั้งหลายเกิดความทุกข์ เป็นเหตุที่ไม่ให้บุคคลบรรลุในการทำ ความดี ความทุกข์เหล่านี้เองที่เป็นเหตุให้สัตว์ยังจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏะ (เครื่องที่ผูกมัดรัดตรึงสัตว์ไม่ให้หลุดพ้นออกจากทุกข์) ดังได้กล่าวมาแล้ว ความทุกข์เป็นอกุศลธรรมที่คอยทำลายล้างความดี ที่เป็นกุศลคือ ฌาน ท่านจึงเรียกว่า “นิรณ”

อารมณ์ทั้ง ๕ ประการนี้ เป็นเพื่อนสนิทกับจิตใจมานับจำนวนปีไม่ถ้วนแล้ว ในแต่ละวัน ๆ นิรณเกิดขึ้นในจิตใจหลายครั้ง นับครั้งไม่ถ้วน เมื่อจิตใจเราสนิทสนมกับอารมณ์ของนิรณมานานอย่างนี้ เป็นธรรมดาอยู่เองที่จิตใจจะต้องอดคบหาสมาคมกับนิรณไม่ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องหาวิธีละหรือลดหรือระงับจากนิรณนั้นให้ได้ด้วยการเจริญสมถกรรมฐานปหาน (วิกขัมภนปหาน) หรือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน (ตปังกปหาน, สมุจเฉทปหาน) ตามหลัก สติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งเป็นการปฏิบัติสำหรับการปหานนิรณที่เกิดขึ้นกับจิตใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยตรง ผู้ปฏิบัติเพียงแต่กำหนดรู้ในนิรณแต่ละ ขณะ ๆ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็จะเป็นกำลังอันแกร่งกล้าที่จะช่วยให้บรรลุถึงซึ่งปัญญาแห่งการหลุดพ้นทุกข์นั้นได้ และจะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าสู่มรรค ผล นิพพานต่อไป

๒. พิจารณาธรรม ที่เรียกว่า ขันธ์ ๕ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมได้แก่ ขันธ์ทั้ง ๕ ที่เป็นเครื่องยึดมั่นถือมั่นตามดูสภาวะธรรมนั้น เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ย่อมปล่อยวางจากสภาวะธรรมนั้นได้

๓. การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า आयตนะ ๑๒ คือ การใช้สติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ รู้ชัดถึงความเกิดขึ้นของสังขารโดยอาศัยอายตนะภายในและภายนอก ตามดูสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นถึงความเกิดขึ้นและดับ

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๙/๒๖๗-๒๗๑.

^{๖๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๑๖๕.

ไปของสภาวะธรรมนั้น เมื่อมีสติและโยนิโสมนสิการ พิจารณาโดยแยบคาย ย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ ย่อมปล่อยวางจากคลายจากสภาวะธรรมนั้นได้

๔. การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า โพชฌงค์ ๗ คือ การมีสติกำหนดรู้ในความมีอยู่ของ โพชฌงค์ข้อใดข้อหนึ่งในขณะใดขณะหนึ่ง ก็กำหนดรู้ชัดว่ามีอยู่ เมื่อไม่มีอยู่ก็กำหนดรู้ว่าไม่มีอยู่ เมื่อกำหนดสติได้ชัดเจนยิ่งขึ้นอาศัยโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายแล้วจะพิจารณากำหนดรู้ได้ว่าเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นของโพชฌงค์นั้นคือสิ่งใดรู้ชัดภายในถึงเหตุนั้น

๕. การพิจารณาธรรม ที่เรียกว่า อริยสัจ ๔ คือ การมีสติกำหนดรู้ในทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของสภาวะธรรมนั้น โดยอาศัยสติและโยนิโสมนสิการพิจารณาโดยแยบคายรู้เท่าทันสภาวะธรรมนั้น ๆ ตามความเป็นจริง ย่อมเห็นถึงความไม่เที่ยง ความทุกข์ ความไม่มีตัวตนที่เที่ยงแท้ให้ยึดมั่นถือมั่นได้ เมื่อพิจารณาโดยแยบคายแล้วย่อมปล่อยวางจากคลายจากตัณหาและทิฐิปล่อยวางจากความยึดมั่นถือมั่นได้

ตัวอย่างการกำหนด โทสะเจตสิกธรรมในอายตนะ ๑๒ หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน โดยสังเขป คือ

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตาหรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึก ว่า เห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า เสียง ก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า กลิ่น ก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่า รส ก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๕. การถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้น กำหนดไม่ทันหรือกำหนดไม่ถูกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ลึนปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป

การที่เรากำหนดและตั้งสติไว้เช่นนี้ จิตของเราอยู่ได้บังคับของโทสะที่มาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง เช่น ตาเห็นรูป ชอบใจ เป็นโลภะ ไม่ชอบใจ เป็นโทสะ ขาดสติไม่ได้กำหนด เป็นโมหะ หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกต้องสัมผัสก็เช่นเดียวกัน การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่าง ๆ เหล่านี้มีให้ติดต่อกันได้ คือว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่ง ให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ ในสิ่งที่ปรากฏให้เห็น

และได้ยินนั้น รูปและเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับ อยู่ทีนั้นเอง โทสะไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียง และอายตนะภายนอกอื่น ๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้ เป็นการละโทสะทั้งหลายได้หมดสิ้นจากขบวนการนี้เอง

ในขณะที่เห็นรูปเกิดความประหลาดใจ ผล็กใส ไม่พอใจในอารมณ์ที่เห็นนั้น ซึ่งเป็นสภาวะของโทสะเจตสิก ให้โยคีย้ายสติไปกำหนดรู้ที่จิตแทนอาการที่เห็น เพราะอารมณ์นั้นล่วงเลยการเห็นไปแล้ว คือ สติกำหนดไม่ทัน ถ้ากำหนดทันจะเห็นก็สักแต่ว่าเห็น หมายความว่า สฬายตนะกระทบ (ผัสสะ) เกิดการเห็น มีสติหยุดทันกระบวนการ การปรุงแต่ง เช่นนี้ เรียกว่า เห็นสักแต่ว่าเห็น คือ มีสติกำหนดทันและหยุดอยู่ที่การเห็น ถ้าไม่ทันจะล่วงเลยไปเป็นเวทนา คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เมื่อตาเห็นรูปเกิดความสุข พอใจ ชอบใจ ให้กำหนดรู้สุขเวทนาทันที เมื่อเกิดความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ เป็นทุกขเวทนา ให้กำหนดรู้ทุกขเวทนาทันที เห็นแล้วเฉย ๆ ให้กำหนดรู้อุเบกขาเวทนาทันที เห็นแล้วเกิดความโกรธ เช่น เห็นคนที่ไม่ชอบใจ เป็นคู่ปรับเก่า หรือ คู่ริเก่า หรือคนที่ไม่ชอบหน้ากัน โทสะจิตสิกขธรรมเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้โทสะจิตทันที มีความยากอย่างหนึ่งในการกำหนดโทสะเจตสิกกับทุกขเวทนา ต้องแยกให้ออกระหว่างทุกขเวทนากับโทสะ เพราะเป็นความไม่พอใจเหมือนกัน

ตัวอย่าง การกำหนดพิจารณาพยาบาทนิรวณ มีพุทธพจน์ว่า เมื่อพยาบาท (ความคิดร้าย) ภายในมีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่ หรือเมื่อพยาบาทภายในไม่มีอยู่ ก็รู้ชัดว่า พยาบาทภายในของเรามีอยู่ การเกิดขึ้นแห่งพยาบาทที่ยัง ไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาทที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น และพยาบาทที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุ นั้น^{๖๘}

ขณะที่จิตโกรธ จิตขุ่นเคือง ความรังเกียจ ความเกลียด ความต้องการที่จะเบียดเบียนผู้อื่น ความปรารถนาให้ผู้อื่นฉิบหาย เรียกว่า พยาบาทนิรวณ เกิดขึ้น โยคีพึงรู้โดยนัยเป็นต้นว่า “โกรธ เกลียด” และในขณะที่ความเสียใจในภายหลังหรือความวิปถีสสาร เรียกว่า กุกกัจจนนิรวณ เกิดขึ้น โยคีพึงรู้โดยนัยเป็นต้นว่า “เดือดร้อน (ใจ)”^{๖๙}

ในนิรวณ ๕ ได้แก่ กามฉันทนิรวณ พยาบาทนิรวณ ถีนมิทธนิรวณ อุทธัจจกุกกัจจนนิรวณ และวิจิกิจฉานนิรวณ ในนิรวณ ๕ นี้ มีองค์ธรรมมากกว่าชื่อของหมวด คือ มีองค์ธรรม ๗ ประการ ประกอบด้วยโลภะ ซึ่งได้จากคำว่า กามฉันทะ, และโทสะซึ่งได้จากคำว่า พยาบาทะ, ถีนะ, มิทธะ, อุทธัจจะ, กุกกัจจะ, และวิจิกิจฉา^{๗๐} ฉะนั้นการกำหนดพิจารณาธรรมในหมวดนิรวณปัพพะ จึงเป็นการกำหนดพิจารณาเพื่อละโทสะโดยตรง ดังองค์ธรรมที่แสดงมาแล้ว ส่วนหมวดธรรมในนิรวณ ๕ ที่เข้ากับกลุ่มโทสะเจตสิกนั้นได้แก่ พยาบาทนิรวณและกุกกัจจนนิรวณ

ในอรรถกถากล่าวถึงเหตุเกิดพยาบาท เหตุละพยาบาท พยาบาทย่อมเกิด เพราะอโยนิโสมนสิการในปฏินิमित เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมาก ๆ ใน (ปฏิมะ) นิमितนั้น พยาบาท

^{๖๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๖๙} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, หน้า ๑๒๕.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๖.

ย่อมเกิด, แต่พยาบาลนั้น จะละได้ก็ด้วยการใส่ใจโดยแยบคาย ในเมตตาเจโตวิมุตติ, อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการย่อมเป็นไป เพื่อละพยาบาล คือ (๑) การกำหนดนิมิตในเมตตาเป็นอารมณ์, (๒) การประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งเมตตาภาวนา, (๓) การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ ตน, (๔) การทำให้มากซึ่งการพิจารณา, (๕) ความมีกัลยาณมิตร, (๖) การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย^{๗๑}

ในพรไตรปิฎกนิสสยะ อธิบายขยายความพระไตรปิฎกและอรรถกถาในคำว่า “การเกิดขึ้นแห่งพยาบาลที่ยัง ไม่เกิดขึ้นมิได้ด้วยเหตุ (กล่าวคือ โยนิโสมนสิการ) ไต ก็รู้ชัดเหตุ นั้น การละพยาบาลที่ เกิดขึ้นแล้วมิได้ด้วยเหตุ (กล่าวคือ โยนิโสมนสิการ) ไต ก็รู้ชัดเหตุ นั้น”^{๗๒}

โยนิโสมนสิการในที่นี้ หมายถึง การพิจารณาเอาใจใส่โดยไม่ถูกต้องในอารมณ์ที่ชวนให้เกิดโทสะและปฏิฆะ, ส่วนโยนิโสมนสิการในที่นี้ หมายถึง การพิจารณาเอาใจใส่โดยถูกต้องในอารมณ์แม้ที่ชวนให้เกิดโทสะและปฏิฆะด้วยหลักเมตตาและเจโตวิมุตติ

เมตตาในที่นี้หมายถึง หิตีเสติตา “ความหวังดี หรือความหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อกันและกัน คำว่า เมตตา มีความหมายกว้างกว่าเจโตวิมุตติ คือ เป็นได้ทั้งอัปปนาและอุปจาระ ส่วนเจโตวิมุตติ เป็นอัปปนาเท่านั้น ผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติอยู่เนื่อง ๆ ย่อมสามารถละพยาบาลนิรณได้

อนึ่ง นอกจากการเจริญโยนิโสมนสิการที่มาในมหาสติปัฏฐานนี้แล้ว พระอรรถกถาจารย์ยังได้แสดงธรรมอีก ๖ ประการที่เป็นเหตุแห่งการละพยาบาลนิรณโดยวิกขัมภนปหาน คือ

๑. เมตตานามิตตสส อุกคโห การปฏิบัติโดยการสวดสาธยายหรือบริกรรมคำแผ่เมตตาอย่างใดอย่างหนึ่งจากบรรดาเมตตา ๓ ประเภท คือ

- ๑) โอทิสสกเมตตา การแผ่เมตตาโดยระบุเจาะจง
- ๒) อโนทิสสกเมตตา การแผ่เมตตาโดยไม่ระบุเจาะจง
- ๓) ทิสาพรรณเมตตา การแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศ

๒. เมตตาภาวนานุโยโค การเจริญเมตตาภาวนาดังกล่าว

๓. กัมมสสกาปจฺจเวกฺขณา การพิจารณาทั้งกรรมของตนและของผู้อื่น โดยนัยว่า สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน หมายถึง มีกรรมเป็นมรดก

๔. ปุทฺธิสฺสขณพหุลตา การใช้ปัญญาไตร่ตรองถึงโทษของความโกรธและอนิสงส์ของเมตตา หลังจากที่ได้พิจารณากรรมทั้งของตนและของผู้อื่นแล้ว

๕. กัลยาณมิตตตา การคบกับกัลยาณมิตรกล่าวคือ เมตตาภาวนารตบุคคล “บุคคลผู้ยินดีในการเจริญเมตตาภาวนา” เช่น พระอัสสสุตตเถระ เป็นต้น

๖. สปปายกถา การใช้คำพูดที่เกื้อกูลต่อการเจริญเมตตาภาวนากัมมฐานในทุกอิริยาบถ^{๗๓}

สรุปว่า นอกจากการกำหนดพิจารณาโทษะเจตสิก ในหมวดพยาบาลนิรณตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ แล้ว ยังมีวิธีการละพยาบาลนิรณอีก ๖ วิธี โดยการแผ่เมตตา เป็นต้น ซึ่งเป็นการละกิเลส คือ พยาบาทหรือโทสะด้วยข่มไว้ด้วยฉาน ในพรหมวิหารธรรม ๔ คือ การเจริญเมตตา

^{๗๑} ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/-/๓๑๙-๓๒๐.

^{๗๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖.

^{๗๓} คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ, พระไตรปิฎกนิสสยะ, หน้า ๘๐-๘๑.

ภาวนา ส่วนการเจริญสติในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมนั้น สามารถทำให้ไปได้ถึงนิพพาน จะเป็นนิพพานชั่วคราวก็ตาม เป็นนิพพานเพราะการข่มไว้บ้างก็ตาม เป็นนิพพานเด็ดขาดก็ตาม ก็เป็นการลดละความโกรธ (โทสะ) ไปในตัว คือ ยังมีสติมากขึ้นเท่าไร ความโกรธ (โทสะ) ก็จะลดน้อยลงมากเท่านั้น คือ ความร้อนลดลงมากเท่าไร ความเย็นมันก็เกิดขึ้นมากเท่านั้นโดยวิธีการกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น ในขณะที่โยคีกำลังกำหนดพิจารณาอยู่ในหมวดกาย เวทนา จิต ธรรมนั้น เมื่อโทสะเจตสิกเกิดขึ้นปรากฏชัด ให้มีสติกำหนดรู้โทสะเจตสิกนั้นทันที

๔.๓ โทษจากการไม่กำหนดโทสะเจตสิกธรรม

การไม่กำหนดโทสะเจตสิกธรรม นั้นยังละโทสะไม่ได้ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทนั้นเป็นไปตามลำดับขั้น พระโสดาบันบุคคล (ผู้ที่บรรลุอริยสัจธรรมขั้นต้น) ยังละโทสะไม่ได้ การบรรลุอริยสัจธรรมขั้นต่อมาคือ ขั้นพระสกทาคามีบุคคล ก็ยังดับโทสะเป็นสมุจเฉทไม่ได้ ผู้บรรลุอริยสัจธรรมขั้นที่สาม คือ พระอนาคามีบุคคล ดับโทสะได้เป็นสมุจเฉท ไม่มีปฏิฆานุสัยกิเลสอีกเลย แม้ว่ายดับโทสะไม่ได้ แต่เมื่อโทสะเกิด สติก็สามารถระลึกรู้ลักษณะของโทสะว่าเป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แต่เมื่อสติไม่เกิด ก็ดูราวกับว่าเกิดโทสะอยู่นาน และยึดมั่นโทสะว่าเป็นตัวตน และไม่ได้สังเกตรู้นามธรรมและรูปธรรมอื่น ๆ ที่ปรากฏ การเจริญสติระลึกรู้สภาพนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏแต่ละขณะนั้น จะทำให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของนามธรรมและรูปธรรมซึ่งไม่เที่ยงและรู้ว่าโทสะเป็นเพียงสภาพธรรมอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน เมื่อมีความรู้ความเข้าใจในสภาพธรรมต่าง ๆ ชัดแจ้งขึ้น ก็จะครุ่นคิดถึงอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจน้อยลง เพราะเป็นเพียงนามธรรมชนิดหนึ่งซึ่งเกิดแล้วก็ดับไป และจะใส่ใจในขณะปัจจุบันมากขึ้น แทนที่จะคิดถึงอดีตหรืออนาคต เราจะเล่าเรื่องราว ๆ ที่เกิดขึ้นกับตัวเราให้คนอื่นฟังน้อยลง เพราะรู้ว่าจะเป็นปัจจัยให้ทั้งตนเองและคนอื่นสะสมโทสะมากขึ้น เมื่อคนอื่นโกรธเรา เราก็จะเข้าใจสภาพของเขาดีขึ้น เขาอาจจะเหนื่อยหรือไม่สบายก็ได้ คนที่ไม่ดีต่อเรานั้น สมควรได้รับความเมตตา เพราะเขาทำตนเองให้เป็นทุกข์ ความเข้าใจในสภาพธรรมต่าง ๆ จะทำให้เรามีเมตตา กรุณาต่อคนอื่นมากกว่าอื่นใดแทนที่จะเกิดโทสะ

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงโทษของความโกรธ (โทสะ) ในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต โภจนสูตร^{๗๔} ว่าด้วยบุคคลผู้มักโกรธ ธรรม ๗ ประการ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ ย่อมมาถึงบุคคลผู้มักโกรธ จะเป็นสตรี หรือบุรุษก็ตาม คือ

๑. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้มีผิวพรรณทรามเถิด ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ศัตรูมีผิวพรรณงาม ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ โกรธจัดนี้ แม้อาบน้ำดีแล้ว ไล้ทาดีแล้ว ตัดผม โกนหนวดแล้วนุ่งผ้าขาวก็จริง แต่บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำนั้น ก็เป็นคนมีผิวพรรณทรามอยู่นั่นเอง นี่เป็นธรรมประการที่ ๑ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๕., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๘๓/๓๑๕.

๒. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้นอน เป็นทุกข์เถิด ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ศัตรูนอนสบาย ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธ ครอบงำโกรธจัดนี้ แม้นอนอยู่บนเตียงมีเท้าเป็นรูปสัตว์ร้าย ลาดด้วยพรมขนสัตว์ ลาดด้วยเครื่องลาดมีลายรูปดอกไม้ มีเครื่องลาดหนึ่งซมด เครื่องลาดมีพาดาน เครื่องลาดมีหมอน ๒ ข้างก็จริง แต่ บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำนั้น ก็นอนเป็นทุกข์ อยู่แน่นอน นี่เป็นธรรมประการที่ ๒ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

๓. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้อย่าได้มีความเจริญเลย ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ ศัตรูมีความเจริญ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูก ความโกรธ ครอบงำ โกรธจัดนี้ แม้ได้ความเสื่อมก็เข้าใจว่า ตนได้ความเจริญ แม้ได้ความเจริญก็ เข้าใจว่า ตนได้ความเสื่อม ธรรมเหล่านี้เป็นข้าศึกต่อกันและกัน ที่บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำนั้น ยึดถือแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อไม่เกื้อกูล เพื่อทุกข์สิ้นกาลนาน นี่เป็นธรรมประการ ที่ ๓ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

๔. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้เป็นคน ไม่มีโภคทรัพย์ เกิด ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ ศัตรูมีโภคทรัพย์ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธ ครอบงำ โกรธจัดนี้ แม้มีโภคทรัพย์ที่หามาได้ด้วยความขยันหมั่นเพียร เก็บรวบรวม ด้วยน้ำพักน้ำแรง อาบเหงื่อต่างน้ำ ประกอบด้วยธรรม ได้มาโดยธรรมก็จริง แต่พระราชาก็รับสั่งให้ ริบโภคทรัพย์ของบุคคล ผู้ถูกความโกรธครอบงำ นี่เป็นธรรมประการที่ ๔ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

๕. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้เป็น คนไม่มียศเถิด ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ศัตรู มียศ ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธ ครอบงำ โกรธจัดนี้ แม้มียศที่ได้มาด้วยความไม่ประมาทก็จริง แต่บุคคลผู้ ถูกความโกรธครอบงำก็ เสื่อมจากยศนั้น นี่เป็นธรรมประการที่ ๕ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

๖. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้เป็น คนไม่มีมิตรเถิด ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ศัตรูมีมิตร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธ ครอบงำ โกรธจัดนี้ แม้มีมิตร อำมาตย์ ญาติ สาโลหิตก็จริง แต่คน เหล่านั้นก็พากันหลีกเลียงบุคคล ผู้ถูกความโกรธครอบงำนั้นไปห่างไกล นี่เป็นธรรมประการที่ ๖ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

๗. ศัตรูในโลกนี้ย่อมปรารถนาต่อศัตรูอย่างนี้ว่า ขอให้เจ้าคนนี้ หลังจากตายแล้วไปเกิด ในอบาย ทุกติ วินิบาต นรกเถิด ข้อนั้น เพราะเหตุไร เพราะศัตรูย่อมไม่ยินดีให้ศัตรูไปสู่สุคติ ภิกษุ ทั้งหลาย บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ โกรธจัดนี้ ประพฤติทุจริต ทางกาย ประพฤติ ทุจริตทางวาจา ประพฤติทุจริตทางใจ หลังจาก ตายแล้ว ย่อมไปเกิดในอบาย ทุกติ วินิบาต นรก นี่เป็นธรรมประการที่ ๗ ที่ศัตรูมุ่งหมาย ที่ศัตรูพึงทำ

ก. โทษของบุคคลผู้มักโกรธมีพุทธพจน์ตรัสรูไว้ว่า

๑. บุคคลผู้มักโกรธนั้น มีผิวพรรณทรมาน นอนเป็นทุกข์ ได้ความเจริญแล้ว ก็ยังถึงความ เสื่อม

๒. บุคคลผู้มักโกรธ ถูกความโกรธครอบงำ ทำการเช่นฆ่าทางกาย วาจา ย่อมประสบความเสื่อมทรัพย์

๓. บุคคลผู้มัวเมาด้วยความมัวเมาเพราะโกรธ ย่อมถึงความเสื่อมยศ ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงบุคคลผู้มักโกรธ

๔. ความโกรธก่อความเสียหาย ความโกรธทำจิตให้กำเริบ บุคคลผู้มักโกรธย่อมไม่รู้ภัยที่เกิดจากภายใน

๕. บุคคลผู้โกรธย่อมไม่รู้orroth บุคคลผู้โกรธย่อมไม่เห็นธรรม ความโกรธครอบงำรสนในกาลใด ความมืดย่อมมีในกาลนั้น

๖. บุคคลผู้โกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้

๗. บุคคลผู้โกรธย่อมแสดงความเก้อยากก่อน เหมือนไฟแสดงควันก่อน ความโกรธเกิดขึ้นในกาลใด คนทั้งหลายย่อมโกรธในกาลนั้น

๘. บุคคลผู้โกรธไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะ ไม่มีคำพูดที่น่าเคารพ บุคคลผู้ถูกความโกรธครอบงำไม่มีความสว่างแม้แต่น้อย

๙. กรรมเหล่าใดห่างไกลจากธรรม เป็นเหตุให้เดือดร้อน เราจักบอกกรรมเหล่านั้น เธอทั้งหลายจงฟังธรรมนั้นไปตามลำดับ

๑๐. บุคคลผู้โกรธ ฆ่าบิดาก็ได้ บุคคลผู้โกรธ ฆ่ามารดาาก็ได้ บุคคลผู้โกรธ ฆ่าพราหมณ์ก็ได้ บุคคลผู้โกรธ ฆ่าปุณฺณก็ได

๑๑. ลูกที่มารดาเลี้ยงไว้จนได้สืบทอดมองโลกนี้ เป็นผู้มีกิเลสหนา โกรธขึ้นมา ย่อมฆ่าแม่ มารดาผู้ให้ชีวิตนั้น

๑๒. สัตว์เหล่านั้นมีตนเป็นเครื่องเปรียบเทียบ เพราะตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง ผู้โกรธหมกมุ่นในรูปต่าง ๆ ย่อมฆ่าตนเองเพราะเหตุต่าง ๆ คือ ฆ่าตนเองด้วยดาบข้าง กิณยาพิชิตายบ้าง ใช้เชือกผูกคอตายบ้าง กระโดดลงในชอกเขาตายบ้าง

คนเหล่านั้นเมื่อทำกรรม อันมีแต่ความเสื่อมและทำลายตน ก็ไม่รู้สึกรู้สีก ความเสื่อมเกิดจากความโกรธ

ตามที่กล่าวมา ความโกรธนี้ เป็นบ่วงแห่งมัจจุ มีถ้าเป็นท่อยู่อาศัย โดยรูปของความโกรธ พึงตัดความโกรธนั้นด้วยทมะ (ความข่มใจ) คือ ปัญญา ความเพียร และทวิญญู บัณฑิตพึงตัดอกุศลธรรมแต่ละอย่าง พึงศึกษาในธรรมเหมือนอย่างนั้น เธอทั้งหลายปรารถนาอยู่ว่า ขอความเป็นผู้เกื้อยากอย่าได้มีแก่เราทั้งหลาย บุคคลผู้ปราศจากความโกรธ ไม่มีความคับแค้นใจ ปราศจากความโลภ ไม่มีความริษยา ผีกลั่นตนแล้ว ละความโกรธได้แล้ว เป็นผู้ไม่มีอาสวะ ปริณิพพาน

ผู้ปรารถนาที่จะอยู่ในโลกที่สมครสมานกลมเกลียวกันระหว่างชาติต่าง ๆ และเป็นทุกข์เดือดร้อนเมื่อมีการประทุษร้ายเบียดเบียนกัน ควรพิจารณาว่าอะไรเป็นสาเหตุที่แท้จริงของสงครามและความขัดแย้ง สาเหตุก็คือกิเลสที่สะสมอยู่ในจิตของแต่ละคน เวลาความโกรธเกิดขึ้น ผู้คนมักคิดว่าคนอื่นและสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจนั้นทำให้โกรธ แต่โทษที่ได้สะสมไว้เป็นเหตุที่แท้จริงทำให้

ความโกรธเกิดขึ้นครั้งแล้วครั้งเล่า ถ้าต้องการให้โทสะลดน้อยลง ก็ควรรู้ลักษณะของโทสะและระลึกถึงสภาพของโทสะเมื่อโทสะเกิด

โทสะมีหลายชั้น อาจเป็นความขุ่นใจเล็กน้อยหรือรุนแรงขึ้นจนถึงกับโกรธเคือง โทสะเป็นอกุศลเจตสิก เกิดร่วมกับอกุศลจิต จิตที่มีโทสะเป็นมูล เรียกว่า โทสมูลจิต ลักษณะของโทสะต่างจากลักษณะของโลภะ โลภะเกิดขณะใด จิตพอใจอารมณ์ขณะนั้น แต่โทสะเกิดขณะใด จิตไม่พอใจอารมณ์ขณะนั้น ขณะที่โกรธใคร ๆ และกล่าวคำที่ไม่น่าฟังกับใครนั้น เรารู้ว่าเป็นโทสะ แต่เวลากลับอะไรก็เป็นโทสะเหมือนกัน เพราะไม่ชอบอารมณ์ที่กล้านั้น กลัวอนาคต กลัวเจ็บป่วย กลัวอุปัทวเหตุ และกลัวตาย ต่างแสวงหาทางที่จะทำให้หายกลัว แต่ทางเดียว ก็คือ การเจริญปัญญาเท่านั้นจึงจะสามารถดับโทสะให้หมดสิ้นได้

โลภะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดโทสะ เราไม่อยากสูญเสียสิ่งซึ่งเป็นที่รัก และเมื่อใดที่สูญเสียเราก็โศกเศร้า ความเศร้าโศกเป็นโทสะเป็นอกุศล เมื่อไม่รู้สภาพธรรมตามความเป็นจริง ก็ย่อมเห็นว่า คนและสิ่งต่าง ๆ ยั่งยืน แต่คนและสิ่งต่าง ๆ นั้น เป็นเพียงสภาพธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีชั่วขณะต่อมาสภาพธรรมนั้น ๆ ก็เปลี่ยนแปลงไปแล้ว เมื่อรู้สภาพธรรมตามความเป็นจริงก็จะคลายความเศร้าโศกลง ไม่มีประโยชน์เลยที่จะโศกเศร้าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและดับไปแล้ว

ในเถรีคาถา ดิกนิบาต อุมพิริเถรีคาถา พระนางอุมพิริทรงเศร้าโศก เมื่อพระธิดาพระนามว่าชีวาสิ้นพระชนม์ พระนางเสด็จไปยังป่าช้าทุกวัน พระนางทรงพบพระผู้มีพระภาค พระผู้มีพระภาคตรัสกับพระนางว่า ป่าช้าแห่งนี้เป็นที่เผาพระศพพระธิดาของพระนางในอดีตมาแล้ว ๘๔,๐๐๐ พระองค์ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อุมพิริเธอคร่ำครวญอยู่ในป่าว่า ลูกชีวาเอ๋ย ดั่งนี้เธอจงรู้สึกตนก่อนเกิด บรรดาธิดาของเธอที่มีชื่อเหมือนกันว่า ชีวา ถูกเผาอยู่ในป่าช้านี้ทั้งหมดถึง ๘๔,๐๐๐ คน เธอเศร้าโศกถึงธิดาคนไหน?”^{๗๕} เมื่อพระนาง อุมพิริทรงพิจารณาธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้ว ก็ทรงประจักษ์แจ้งสภาพธรรมตามความเป็นจริง ได้ทรงบรรลุธรรมเป็นอรหันต์

มีอกุศลเจตสิกอื่น ๆ อีก ซึ่งเกิดร่วมกับโทสมูลจิต ความเสียดายหรือความกังวล เรียกว่า กุกกุจจะ ก็เป็นอกุศลเจตสิก ซึ่งเกิดร่วมกับโทสมูลจิตขณะที่ได้กระทำการที่ไม่ดีหรือไม่ดีทำสิ่งที่ดีขณะที่เสียใจนั้นเป็นขณะที่คิดถึงอดีตแทนที่จะระลึกถึงขณะปัจจุบัน เมื่อได้กระทำผิดพลาดไปแล้ว ก็ไม่มีประโยชน์ที่จะกังวลใจ, ความริษยา (อิสสา) เป็นเจตสิกอีกดวงหนึ่งที่เกิดกับโทสมูลจิต เวลาไม่อยากให้ใครได้รับสิ่งที่น่ายินดีพอใจนั้น เป็นความริษยา ขณะนั้นจิตไม่พอใจอารมณ์นั้น ควรจะสังเกตว่า ความริษยาเกิดบ่อยเพียงใด แม้ว่าเป็นความริษยาเพียงเล็กน้อยก็ตาม นี่เป็นวิธีที่จะรู้ว่าเราใส่ใจคนอื่นหรือไม่ หรือว่าเราคิดถึงแต่ตัวเอง เมื่อคบหาสมาคมกับคนอื่น, และความตระหนี่ (มัจฉริยะ) เป็นอกุศลเจตสิกอีกดวงหนึ่งซึ่งเกิดกับโทสมูลจิต ขณะที่ตระหนี่นั้นมีโทสะด้วย ขณะนั้นไม่อยากให้คนอื่นมีส่วนในสมบัติที่เรามี

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงเหตุที่สัตว์ทั้งหลายยังจองเวรกัน เป็นศัตรูกัน เพราะความริษยาและความตระหนี่ ความว่า จอมเทพ พวกเทพ มนุษย์ อสูร นาค คนธรรพ์ และสัตว์เหล่าอื่นอีกจำนวนมาก ต่างมีความปรารถนาอย่างนี้ว่า ขอพวกเราจงเป็น ผู้ไม่มีเวร จงเป็นผู้ไม่ถูกลงโทษ

^{๗๕} พุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑/๕๖๓.

จึงเป็นผู้ไม่มีศัตรู จงเป็นผู้ไม่ถูกเบียดเบียน จงเป็นผู้ไม่จองเวรกันอยู่เกิด แต่เพราะมีอิสสา (ความริษยา) และมัจฉริยะ (ความตระหนี่) เป็นเครื่องผูกมัด พวกเขาจึงยังคงมีเวร ถูกลงโทษ มีศัตรู ถูกเบียดเบียน จองเวรกันอยู่^{๗๖}

โทสะเกิดร่วมกับ ความรู้สึกไม่สบายใจ (โทมนัสเวทนา) เสมอ คนส่วนมากไม่ยอมมีโทสะเพราะไม่ชอบความรู้สึกที่ไม่สบายใจ ขณะที่อบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมมากขึ้นนั้น ก็ใครจะละโทสะ ทั้งนี้โดยไม่ใช่เพราะไม่ชอบโทมนัสเวทนา แต่เพราะเห็นโทษภัยของอกุศล

โทสะเกิดขึ้นได้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ โทสะเกิดได้เมื่อเห็นสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจ ได้ยินเสียงหยาดกระด้าง ได้กลิ่นที่ไม่ดี ลิ้มรสที่ไม่ถูกปาก กระทบสัมผัสสิ่งที่ทำให้กายเจ็บปวด และคิดนึกเรื่องที่ไม่พอใจ เมื่อใดที่รู้สึกไม่สบายใจไม่ว่าจะเล็กน้อยเพียงใดก็ตาม ก็แสดงว่าขณะนั้นเป็นโทสะ โทสะอาจจะเกิดบ่อยเมื่อกระทบอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เช่น อากาศร้อนหรือเย็นเกินไป เมื่อมีความรู้สึกที่ไม่สบายกายเพียงนิดเดียว โทสะก็เกิดได้แม้ว่าจะเพียงเล็กน้อยเท่านั้นเอง

โทสะเกิดเมื่อมีเหตุปัจจัย โทสะเกิดได้เสมอตราบใดที่ยังติดข้อง ในกามารมณ์ ๕ ที่ปรากฏทางปัญจทวาร ทุกคนอยากจะมีแต่อิฏฐารมณ์เท่านั้น และเมื่อไม่ได้อิฏฐารมณ์อีก โทสะก็จะเกิด

ปัจจัยอีกอันหนึ่งที่ทำให้โทสะเกิด ก็คือ ความไม่รู้ไม่เข้าใจธรรม ถ้าไม่รู้เรื่องกรรม วิบาก เหตุและผล โทสะอาจเกิดได้ง่าย ๆ เมื่อกระทบกับอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจทางทวารใดทวารหนึ่ง ฉะนั้น โทสะจึงสะสมเพิ่มพูนขึ้นเรื่อย ๆ ขณะประสบอารมณ์ที่ไม่น่ายินดีพอใจทางทวารใดทวารหนึ่งนั้น เป็นอกุศลวิบาก ซึ่งเป็นผลของอกุศลกรรมที่ได้กระทำแล้ว เช่น เมื่อขณะที่ได้ยินคำพูดที่ไม่น่ายินดีพอใจ ก็อาจโกรธคนที่พูด แต่คนที่ศึกษาธรรมแล้วย่อมรู้ว่า การที่ได้ยินสิ่งที่ไม่น่ายินดีพอใจนั้น เป็นอกุศลวิบาก ซึ่งไม่ได้เกิดจากการกระทำของคนอื่น แต่เป็นผลของอกุศลกรรมที่ตนได้กระทำแล้ว วิบากจิตเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทันทีไม่ดำรงยั่งยืน แต่เราก็มักจะครุ่นคิดถึงสิ่งที่ไม่ดีนั้นอยู่อีก ไม่ใช่สติระลึกถึงสภาพธรรมนั้น ถ้าใช้สติระลึกถึงสภาพธรรมขณะนั้น ก็จะคลายการคิดถึงอกุศลวิบากลงได้

โทสมูลจิต ๒ ประเภท คือ โทสมูลจิตที่เป็นอสังขาริก (ไม่มีการชักจูง) และโทสมูลจิตที่เป็นสังขาริก (มีการชักจูง) ดังอย่างของโทสะที่เป็นสังขาริก เช่น เมื่อมีผู้เตือนให้นึกถึงการกระทำที่ไม่น่าพอใจของคนอื่นแล้วก็โกรธ โทสะที่เป็นอสังขาริกรุนแรงกว่าโทสะที่เป็นสังขาริก โทสมูลจิตเป็น ปฏิฆัมมปยุตต์ คือ ประกอบด้วยปฏิฆะ ซึ่งเป็นคำไวพจน์ของโทสะ โทสมูลจิตเกิดร่วมกับโทมนัสเวทนา (ความรู้สึกที่ไม่สบายใจ) ทุกครั้ง โทสมูลจิต ๒ ประเภท ได้แก่

๑. โทสะเกิดร่วมกับโทมนัสเวทนา เป็นอสังขาริก (โทมนัสสสหคตฺ ปฏิฆัมมปยุตฺ อสังขาริก)

๒. โทสะเกิดร่วมกับโทมนัสเวทนา เป็นสังขาริก (โทมนัสสสหคตฺ ปฏิฆัมมปยุตฺ สังขาริก)

ดังที่รู้แล้วว่าโทสะมีหลายชั้น อาจจะเป็นโทสะอย่างหยาบ หรือเป็นโทสะอย่างบางเบา โทสะอย่างหยาบเป็นเหตุให้เกิดอกุศลกรรมบถทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ โทสมูลจิตเป็นเหตุให้กระทำอกุศลกรรมบถ ทางกาย ๒ อย่าง คือ การฆ่า และการลักทรัพย์ ถ้าต้องการให้ความทารุณโหดร้ายในโลกลดน้อยลง ก็ควรพยายามเว้นการฆ่า ขณะที่ฆ่า โทสะก็จะสะสมมากขึ้น ชีวิตของพระภิกษุเป็นชีวิตที่ไม่เบียดเบียน พระภิกษุไม่ทำร้ายสัตว์โลก แต่ไม่ใช่ทุกคนจะสามารถมีชีวิตอย่าง

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๗/๒๘๕.

พระภิกษุได้ ส่วนการลักทรัพย์ของคนอื่นนั้น อาจจะกระทำด้วยโลภมูลจิตหรือโทสมูลจิตก็ได้ ถ้ามีเจตนาที่จะทำให้คนอื่นเดือดร้อน ก็กระทำไปด้วยโทสมูลจิต การทำความเสียหายแก่ทรัพย์สินของคนอื่นจัดอยู่ในอกุศลกรรมบถข้อนี้

โทสมูลจิตทำให้เกิดอกุศลกรรมบถ ทางวาจา ๔ ประการ คือ มุสาวาท ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และสัมผัปปลาปวาจา การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด และการพูดไร้สาระ อาจเกิดจากโลภมูลจิตหรือโทสมูลจิตก็ได้ เช่น ถ้ามีเจตนาที่จะทำให้ผู้อื่นเสียชื่อเสียง หรือเจตนาที่จะให้ถูกเหยียดหยามเป็นต้น คนส่วนมากคิดว่าควรหลีกเลี่ยงการใช้อาวุธ แต่ลืมไปว่าลิ้นก็เป็นอาวุธซึ่งทำให้เจ็บปวดอย่างมากได้เช่นกัน วชิรุตริตทำความเดือดร้อนอย่างใหญ่หลวงในโลก ทำให้เกิดความแตกแยกในกลุ่มคนต่าง ๆ ผู้ที่กล่าววชิรุตริตยอมทำร้ายตนเองเพราะขณะนั้นสะสมอกุศลกรรมซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดอกุศลวิบาก ในขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก กอกาลิกสูตรว่า “ผรุสวาจา (คำหยาบ) เป็นเหมือนผึ้ง เครื่องตัดตนของคนพาลผู้กล่าวคำชั่วย่อมเกิดที่ปากของบุรุษ”^{๗๗}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ)^{๗๘} ว่า ความโกรธมีโทษให้เราเห็นได้ชัดเจน อย่างน้อยก็ทำให้ผู้อื่นเสียใจเพราะคำพูด คนที่ถูกดูว่ากล่าวย่อมรู้สึกเสียใจ เจ็บใจ อารมณ์โกรธอาจผลักดันให้เราสามารถฆ่าคนได้ หรือมีฉะนั้น ก็อาจทำให้มีความทุกข์ใจอย่างรุนแรง แต่ถึงแม้โทษของความโกรธจะไม่ได้ปรากฏในชาตินี้ คนโกรธก็ต้องตกไปสู่อบายภูมิในชาติถัดไป หรือหากได้มาเกิดเป็นมนุษย์อีกด้วยอำนาจของกุศลกรรม ก็ต้องเกิดมาเป็นคนพิการหรืออายุสั้น มีโรคภัยเบียดเบียน หรือมีหน้าตาน่าเกลียด ความโกรธให้โทษทั้งแก่ผู้โกรธและผู้ที่ถูกโกรธ

การพิจารณาเห็นธรรมบ่อย ๆ เนือง ๆ หรือการมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน ทั้งรูปและนาม ล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาสติปัฏฐาน ๔ มีกาย เวทนา จิต และธรรม คือ การมีสติระลึกรู้สภาวะธรรมเป็นฐาน การระลึกรู้นั้น ต้องปราศจากการคิดโดยตั้งใจ แต่เกิดจากจิตจำสภาวะได้ แล้วระลึกรู้โดยอัตโนมัติ ล้วนมีความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา ก็เพื่อดับความโกรธออกจากจิตของตน เพราะความโกรธมาจากโลก คือ ความพอใจ ต่อเมื่อไม่ได้ดังใจที่ตนพอใจก็จะเปลี่ยนเป็นความโกรธมาแทนที่ และความหลงก็อยู่ รวมด้วยเสมอทุกครั้งที่มีความพอใจ และความไม่พอใจ

โดยสรุป ความเป็นผู้มีสติ คือ ความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ แต่เป็นการตื่นทางจิตดังพุทธพจน์ที่ว่า สติ โลกสฺมี ชาคโร สติเป็นธรรมเครื่องตื่นอยู่ในโลก เป็นการเน้นให้เห็นว่า สติ เป็นธรรมที่ทำให้บุคคลกระปรี้กระเปร่า ไม่ใช่หลับ ไม่ใช่เฉื่อยชา ทำให้คล่องแคล่วอยู่เสมอ ในการเจริญสตินั้น มีธรรมอีก ๒ อย่างเข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเสมอไป ได้แก่ อาตาปี คือ ผู้มีความเพียรเพียรบาป เฝ้าความชั่ว และสัมปชาน ผู้มีสัมปชัญญะ รู้ตัว หรือปัญญา จดมุ่งหมายในการเจริญสติเพื่อละอภิชฌาและโทมนัส อภิชฌา คือ ความอยากได้ ความติดใจ ความเพ่งเล็ง ความละโมภในอะไรก็ตาม เพื่อละโทมนัส คือ ความเสียใจ ความไม่พอใจ คือ ความโกรธ เมื่อไม่มีทั้งอภิชฌาและ

^{๗๗} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๑/๒๕๑.

^{๗๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖.

โหม่นัสแล้ว จิตก็จะเป็นกลาง เป็นอิสระไม่เอียงไปข้างพอใจหรือไม่พอใจ สามารถจะดำเนินไปในทางสายเอกที่เรียกว่า เอกายนมรรค ซึ่งเป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อความล่งพ้นความโศกและความรำไรราพัน เพื่อความสิ้นสุดแห่งทุกข์โหม่นัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อการทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน

๔.๔ สรุปท้ายบท

โทสเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ประทุษร้าย ได้แก่ ความโกรธ ความอาฆาต ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความไม่พอใจ เป็นต้น มีความดุร้ายเป็นลักษณะ มีการเผาจิตใจให้เร้าร้อนเป็นกิจ มีการประทุษร้ายการทำลายเป็นผล มีอาฆาตวัตถุเป็นเหตุให้เกิด, คำที่เป็นไวพจน์ของโทสเจตสิก คือ โทสะ โกรธ ปฏิฆะ พยาบาท องค์ธรรม ได้แก่ โทสเจตสิก, โทสมูลจิต ในคำเหล่านั้น มีความแตกต่างกันโดยสภาวะความละเอียดและหยาบของกิเลส คือ พยาบาทและโทสะนั้น เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับหยาบ (วิติกัมมกิเลส) โกรธ เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับกลาง (ปริยฎฐานกิเลส) ปฏิฆะ เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับละเอียด (สุขุมะ) อันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน (อนุสัยกิเลส) ระดับกิเลสทั้ง ๓ ระดับนี้ อย่างหยาบ ช่มไว้ได้ด้วยศีล อย่างกลางด้วยสมณะ (เมตตาภาวนา) อย่างละเอียด ละได้เด็ดขาดด้วยวิปัสสนาญาณ คือ ปฏิฆะ อย่างหยาบ ไม่เกิดต่อไปด้วยสกทาคามิมรรค อย่างละเอียด ไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามิมรรค ละได้หมดสิ้นไม่มีเหลือด้วยอรหัตตมรรค

โทสเจตสิก ๔ หมายถึง กลุ่มเจตสิกที่มีโทสเจตสิกเป็นประธาน มี ๔ ได้แก่ (๑) โทสเจตสิก (๒) อีสสาเจตสิก (๓) มัจฉริยเจตสิก (๔) กุกกุจเจตสิก ทั้ง ๔ นี้ เฉพาะโทสเจตสิกจะเข้าประกอบกับโทสมูลจิต ๒ ดวงเสมอ ส่วนเจตสิกที่เหลืออีก ๓ จะเกิดประกอบกับจิตได้บางครั้งบางคราวตามลักษณะของเจตสิก เช่น นายกริธา กับนายถอยทัพ ทำงานที่เดียวกัน เมื่อนาย กริธา ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นเหตุทำให้ นายถอยทัพ เกิดความอิจฉาและคิดวางแผนกลั่นแกล้งนายกริธา กรณีนี้ จิตของนายถอยทัพมีโทสเจตสิกและอีสสาเจตสิกเกิดประกอบในโทสมูลจิต (แต่ไม่มีมัจฉริยเจตสิกและกุกกุจเจตสิกเข้าประกอบ) คือ กลุ่มเจตสิกทั้ง ๔ นี้ เป็นเหตุปัจจัยประกอบในโทสมูลจิต ให้เกิดโทสะ

โทสเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นอกจากหลักธรรมมีสาราณียธรรมเป็นต้น และวิธีคิดที่แสดงให้เห็นถึงโทษของโทสะ รวมถึงหลักการปฏิบัติ มีการเจริญเมตตาภาวนาเป็นต้น เพื่อบรรเทาและข่มโทสะแล้ว วิธีที่สามารถจะกำจัดโทสะให้หมดสิ้นไปได้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการกำหนดโทสเจตสิกธรรมในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม คือ ในขณะที่ใช้ความเพียร สัมปชัญญะ และสติในการกำหนดพิจารณาหมวดกาย เวทนาอยู่ เมื่อโทสเจตสิกธรรม คือ ความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ให้หยุดการกำหนดพิจารณาในหมวดกาย เวทนานั้น แล้วย้ายสติมากำหนดรู้ที่ฐานจิตตานุปัสสนาว่า จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ หรือกำหนดว่า โทสะหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ไม่พอใจหนอ เช่นนี้ จนเห็นความเกิดดับของจิตมีโทสะนั้น อันเป็นการกำหนดในหมวดจิตตานุปัสสนาและการกำหนดพยาบาทนิรณในหมวดธัมมานุปัสสนา

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้กำหนดวัตถุประสงค์ (๑) เพื่อศึกษาเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท (๓) เพื่อศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยศึกษาข้อมูลจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา คัมภีร์ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค เอกสารและตำราอื่นที่เกี่ยวข้อง แล้วนำมาเรียบเรียง บรรยายเชิงพรรณนา ดังสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

ศึกษาเจตสิกธรรมในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิตให้รู้อารมณ์ไปต่าง ๆ มีการเกิดขึ้นพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต มีอารมณ์เดียวกับจิต และเกิดในวัตถุเดียวกันกับจิต เจตสิกมีจำนวน ๕๒ ดวง แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ (๑) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตทั้งที่เป็นกุศลและอกุศล เรียกว่า อัญญาสมานเจตสิก มี ๑๓ ดวง ได้แก่ สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗, ปกิณณกเจตสิก ๖, (๒) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตที่เป็นอกุศล เรียกว่า อกุศลเจตสิกมี ๑๔ ดวง ได้แก่ โมหจุกเจตสิก ๔, โลติกเจตสิก ๓, โทหจุกเจตสิก ๒, ธิทุกเจตสิก ๒, (๓) เจตสิกที่เข้าปรุงแต่งจิตที่เป็นกุศล เรียกว่า โสภณเจตสิกมี ๒๕ ดวง ได้แก่ โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙, วิรติเจตสิก ๓, อัปปมัญญาเจตสิก ๒, ปัญญินทรีย์เจตสิก ๑, การประกอบกันของจิตและเจตสิก เรียกว่า สัมปยุตตธรรมหรือ สัมปโยค คือ (๑) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ประกอบได้ในจิตทั้งหมดทุกดวง, (๒) ปกิณณกเจตสิก ๖ ประกอบได้ในจิตเฉพาะเท่าที่ควรประกอบได้, (๓) อกุศลเจตสิก ๑๔ ประกอบได้ในอกุศลจิต ๑๒ ดวงเท่านั้น, (๔) โสภณเจตสิก ๒๕ ประกอบได้ในโสภณจิต ๕๙ หรือ ๙๑ ดวงเท่านั้น, ลักษณะจิตเจตสิก และอารมณ์ มีอุปมาอุปไมยว่า จิตเหมือนกับน้ำที่ถูกผสมกับสีต่าง ๆ เจตสิกเหมือนกับสีต่าง ๆ อารมณ์คือ สิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายเหมือนกับผืนผ้า พู่กันเหมือนกับทวารทั้ง ๖ มี ตา หู เป็นต้น ช่างเขียนเหมือนกับสัตว์ทั้งหลาย กุศลจิตย่อมนำสัตว์โลกไปสู่สุคติภูมิ อกุศลจิตย่อมนำสัตว์โลกให้ไปสู่อบายภูมิ สัตว์ทั้งหลายย่อมมีปกติเป็นไปตามอำนาจแห่งจิต

ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า วิปัสสนา คือ ความเห็นแจ้งพิเศษในอารมณ์ คือ รูปธรรมและนามธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์, การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญหรือการฝึกอบรมปัญญา เพื่อให้เกิดความเห็นแจ้งหรือรู้แจ้งในสภาวะธรรม คือ รูปธรรมและนามธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนสามารถทำลายวิปลาส ความสำคัญผิด ความเห็นผิดว่า งาม สุข เที่ยง และเป็นตัวตนได้, อารมณ์ของวิปัสสนา โดยพิสดาร ได้แก่ ขั้น ๕ อย่างตอน ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท

๑๒ อริยสัจ ๔ รวมเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ โดยย่อ ได้แก่ รูปธรรมและนามธรรม อันเป็นอารมณ์ปรมาตม เป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีวิธีปฏิบัติ ๒๑ ปัพพะ (ฐานกายมี ๑๔ ปัพพะ, ฐานเวทนา ๑ ปัพพะ, ฐานจิต ๑ ปัพพะ, ฐานธรรม ๕ ปัพพะ) คือ ผู้ปฏิบัติต้องใช้ความเพียร สัมปชัญญะ และสติ อันเป็นองค์ประกอบในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กำหนดพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม ทั้งที่เป็นไปภายใน (ตน) ภายนอก (คนอื่น) กำหนดพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดและดับ ตามสภาวะที่ปรากฏในปัจจุบันขณะนั้น ๆ คือ ตามกาลเวลาที่เหมาะสมในการกำหนดพิจารณา หรือตั้งสติกำหนดอยู่เฉพาะหน้าว่า รูปธรรมและนามธรรมที่มีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เมื่อพิจารณาได้เช่นนี้ ย่อมเกิดนิพพิทาและวิราคะ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก เพราะได้ไปรู้แจ้งสภาวะรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง จิตถึงความตั้งมั่น สะอาด บริสุทธิ์ คลายความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้นทั้ง ๕ เข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด อันเป็นอานิสงส์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

ศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ผลการวิจัยพบว่า โทสะเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้ประทุษร้าย ได้แก่ ความโกรธ ความอาฆาต ความแค้น ความขัดเคือง ความขุ่นเคือง ความไม่พอใจ เป็นต้น มีความดุร้ายเป็นลักษณะ มีการเผาจิตใจให้เร้าร้อนเป็นกิจ มีการประทุษร้าย การทำลายเป็นผล มีอาฆาตวัตถุเป็นเหตุให้เกิด, คำที่เป็นไวพจน์ของโทสะเจตสิก คือ โทสะ โกรธ ปฏิฆะ พยาบาท องค์ธรรม ได้แก่ โทสะเจตสิก, โทสมูลจิต ในคำเหล่านั้น มีความแตกต่างกันโดยสภาวะความละเอียดและหยาบของกิเลส คือ พยาบาทและโทสะนั้น เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับหยาบ (วิติกัมมกิเลส) โกรธ เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับกลาง (ปริยฐานกิเลส) ปฏิฆะ เป็นกิเลสในตระกูลโทสะระดับละเอียด (สุขุมะ) อันเป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นสันดาน (อนุสัยกิเลส) ระดับกิเลสทั้ง ๓ ระดับนี้ อย่างหยาบ ช่มไว้ได้ด้วยศีล อย่างกลางด้วยสมณะ (เมตตาภาวนา) อย่างละเอียด ละได้เด็ดขาดด้วยวิปัสสนาญาณ คือ ปฏิฆะ อย่างหยาบ ไม่เกิดต่อไปด้วยสกทาคามิมรรค อย่างละเอียด ไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามิมรรค ละได้หมดสิ้นไม่มีเหลือด้วยอรหัตตมรรค

โทจตุกเจตสิก ๔ หมายถึง กลุ่มเจตสิกที่มีโทสะเจตสิกเป็นประธาน มี ๔ ได้แก่ (๑) โทสะเจตสิก (๒) อีสสาเจตสิก (๓) มัจฉริยเจตสิก (๔) กุกกุจเจตสิก ทั้ง ๔ นี้ เฉพาะโทสะเจตสิกจะเข้าประกอบกับ โทสมูลจิต ๒ ดวงเสมอ ส่วนเจตสิกที่เหลืออีก ๓ จะเกิดประกอบกับจิตได้บางครั้งบางคราวตามลักษณะของเจตสิก เช่น นายกริธา กับนายถอยทัพ ทำงานที่เดียวกัน เมื่อนาย กริธา ได้เลื่อนตำแหน่ง เป็นเหตุทำให้ นายถอยทัพ เกิดความอิจฉาและคิดวางแผนกลั่นแกล้งนายกริธา กรณีนี้ จิตของนายถอยทัพมีโทสะเจตสิกและอีสสาเจตสิกเกิดประกอบในโทสมูลจิต (แต่ไม่มีมัจฉริยเจตสิกและกุกกุจเจตสิกเข้าประกอบ) คือ กลุ่มเจตสิกทั้ง ๔ นี้ เป็นเหตุปัจจัยประกอบในโทสมูลจิต ให้เกิดโทสะ

โทสะเจตสิกธรรมในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา นอกจากหลักธรรมมีสาราณียธรรมเป็นต้น และวิถีคิดที่แสดงให้เห็นถึงโทษของโทสะ รวมถึงหลักการปฏิบัติ มีการเจริญเมตตาภาวนาเป็นต้น เพื่อบรรเทาและข่มโทสะแล้ว วิธีที่สามารถจะกำจัดโทสะให้หมดสิ้นไปได้ คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ มีหลักการกำหนดโทสะเจตสิกธรรมในหมวดกาย เวทนา จิต และธรรม คือ ในขณะที่ใช้ความเพียร สัมปชัญญะ และสติในการกำหนดพิจารณาหมวดกาย เวทนาอยู่ เมื่อ

โทสะเจตสิกธรรม คือ ความโกรธ ความไม่พอใจเกิดขึ้น ให้หยุดการกำหนดพิจารณาในหมวดกาย เวทนา นั้น แล้วย้ายสติมากำหนดรู้ที่ฐานจิตตานุปัสสนาว่า จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ หรือกำหนดว่า โทสะหนอ ๆ โกรธหนอ ๆ ไม่พอใจหนอ เช่นนี้ จนเห็นความเกิดดับของจิตมีโทสะนั้น อันเป็นการ กำหนดในหมวดจิตตานุปัสสนาและการกำหนดพยาบาทนิรรมในหมวดธัมมานุปัสสนา

๕.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

จากผลวิจัยพบว่าโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นธรรมฝ่ายอกุศลที่มีความหมาย ประเภท และลักษณะ รวมถึงแง่มุมที่มีความหลากหลาย และยังเป็นเสมือนเครื่องแสดงให้เห็นถึงความเป็นอริยบุคคลได้อีกด้วย พุทธบริษัทจึงจำเป็นต้องสร้างเสริมความรู้และความเข้าใจให้ลึกซึ้งถึงแง่มุมต่าง ๆ เหล่านั้น เพื่อประโยชน์ในการดำเนินชีวิต และนำความรู้ที่ได้รับจากศึกษาการศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีข้อเสนอแนะดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนาครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านพุทธศาสนาเถรวาท ดังนั้น ผู้ที่จะนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า ควรจะศึกษาเพิ่มเติมในประเด็นอื่น ๆ ดังนี้

๑) ข้อเสนอแนะต่อพระภิกษุสงฆ์ พุทธศาสนิกชนทั่วไป และกลุ่มบุคคลผู้ใคร่ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรส่งเสริมให้มีการศึกษาเกี่ยวกับโทษภัยของโทสะเจตสิกธรรมเพื่อนำไปใช้ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา รวมไปถึงจนถึงกลุ่มบุคคล และสังคมโดยรวม เพื่อความสงบสุขในการอยู่ร่วมกันได้อย่างเป็นรูปธรรม

๒) ข้อเสนอแนะต่อพระภิกษุสงฆ์ พุทธศาสนิกชนทั่วไป และกลุ่มบุคคลผู้เกี่ยวข้องที่สนใจเจาะลึกเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในประเด็นความหมาย ประเภท และลักษณะของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังที่ปรากฏในงานวิจัย เพื่อชี้นำไปสู่ความรู้และความเข้าใจต่อหลักธรรมที่สำคัญ ๆ อื่น ๆ จึงจะนำไปเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาองค์ความรู้ของหลักธรรมที่สำคัญนั้น ๆ ต่อไป

๓) ข้อเสนอแนะต่อวิธีการปฏิบัติละโทสะเจตสิกธรรมจะเห็นได้ว่ามีมากมายและมีความซับซ้อน ต่อการแยกแยะ เมื่อโทสะเจตสิกธรรมสภาวะธรรมออกมา ผู้ที่ไม่ได้ผ่านการเรียนรู้และไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามาก่อน มักจะมองข้ามความสำคัญ และไม่เห็นโทษภัยที่จะส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ และกระทบต่อการปฏิบัติ จึงเป็นผลให้การปฏิบัติเน้นช้าออกไป ดังนั้น ผู้ปฏิบัติหรือผู้ที่สนใจจึงควรที่จะศึกษาและตีความเพิ่มเติมลงในเชิงลึกให้มากยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อประโยชน์ในการปฏิบัติ และไม่ประมาทในการดำเนินชีวิต

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การศึกษาโทสะเจตสิกธรรมในการเจริญวิปัสสนาภาวนา หาก

มีการศึกษาต่อไป ควรศึกษาวิเคราะห์ในประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

๑) ศึกษาวิธีการควบคุมดูแลผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อประสบกับสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องด้วย
โทษะเจตสิกธรรมของกัลยาณมิตร

๒) ศึกษาความสำคัญของกัลยาณมิตรในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อการละโทษะ
เจตสิกธรรมในสำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่สอนตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๓) ศึกษาการเจริญเมตตาเพื่อละโทษะเจตสิกธรรมในการดำเนินชีวิตประจำวัน

บรรณานุกรม

๑. ภาษาบาลี-ไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Sources)

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับสยามรณฤทธปิฎก ๒๕๒๕. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.

_____. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source)

(๑) หนังสือ:

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). คู่มือศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ กัมมัญฐานสังคหวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๒ ชื่อ เจตสิกปรมัตถ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๔๔.

_____. ลักษณะทิจตฤคแห่งปรมัตถธรรม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท คัลเลอร์ โฟร์, ๒๕๓๗.

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. พระไตรปิฎกนิสสยะ [ฉบับพิเศษ] พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

ฉันทนา อุดสาหลักษณ์. พุทธปัญญาคู่มือการสร้างปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนธัชการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙.

ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุเจ้าอาวาสวัดญาณสังขาร. หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๖.

_____. จดตาโร สติปัฏฐานา. ม.ป.ท.: ม.ป.พ., ม.ป.ป..

นายวรรณสิทธิ ไทยะเสวี. คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔.

ผู้ช่วยศาสตราจารย์พิเศษ สมบูรณ์ ตาสนธิ. ๑ เดือน ดุจใจให้นิพพาน. นนทบุรี: ธิงค์ ปียอนด์ บุคส์, ๒๕๕๕.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริ
การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถะและปรมัตถ์ปิณี**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖

พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาส อินทปัญโญ). **พจนานุกรมธรรม ฉบับพุทธทาส**. ธรรมสภา:
สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๔.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **ความเป็นมาของวิปัสสนากรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร:
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน เล่ม ๗-๘-๙**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง
จำกัด, ๒๕๕๔.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พรินต์ติ้ง กรุ๊ป
จำกัด, ๒๕๓๒.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาและลักษณะแห่งพระพุทธศาสนา**.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทยจำกัด, ๒๕๕๔.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๖. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๘. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๙.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๒.

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่
๑๑. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพส จำกัด, ๒๕๕๖.

พระพุทธทิตเถระ รจนา. **อภิธัมมวาท**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้าง
หุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**.
หลักสูตรชั้นจุฬอภิธรรมิกตรี. พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท
สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาตอ). **พรหมวิหาร**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.
กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____. **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระอธิการพรหมมาศ ธีรภาโท. **ปรมัตถธรรม ๔ หลักสูตรชั้นจุฬอภิธรรมิกตรี อภิธรรมโชติก**
วิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔.

พระอนุรุธเถระ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.
 พระอาจารย์ไชโย อาสโภ. **อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑, ๒, ๖ จิต เจตสิก รูป นิพพาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ การศาสนา, ๒๕๕๕.
 มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสนครปฐม. **หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา**. มปท., ๒๕๕๑.

(๒) วิทยานิพนธ์:

นางสาวนัตติ ชูดวงแก้ว. “การศึกษาเปรียบเทียบเจตสิกในพระอภิธรรมปิฎกกับพระสุตตันตปิฎก”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
 นายพยุ่ง พุ่มพวง. “ศึกษาปัญญาเจตสิกกับการพัฒนาสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
 พระครูสังฆรักษ์ประนอม จตตมโล (กลั๊กยิ้ม). “ศึกษาเปรียบเทียบความโกรธและวิธีระงับความโกรธในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคริสต์ศาสนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.
 พระบุญธรรม อธิจิตโต (สีระสา). “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.
 พระมหานุกูล มหาวิโร (พรหมพันธ์). “วิธีคิดเพื่อบรรเทาอกุศลจิตในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
 มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”. **ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.
 แม่ชีวิไล ฤทธิ์อินทร์. “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิชาในพระไตรปิฎก”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-ฉายา/นามสกุล : พระใบฎีกาประพันธ์ ปโยโค (เดชเกิด)

วัน/เดือน/ปี เกิด : วันที่ ๘ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๘๖

ภูมิลำเนา : ๓๙ ม. ๓ ตำบลนางหลง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

การศึกษาทางโลก

พ.ศ. ๒๕๕๕ : ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.) สาขาวิชา พระพุทธศาสนา
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช
จังหวัดนครศรีธรรมราช

การศึกษาทางธรรม

พ.ศ. ๒๕๔๒ : นักธรรมชั้นเอก

วัดสุขาสีหทาราม ตำบลนางหลง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

ประสบการณ์การทำงาน

พ.ศ. ๒๕๔๒ : รองเจ้าอาวาส

วัดสุขาสีหทาราม ตำบลนางหลง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

บรรพชา/อุปสมบท : ๓ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๓๙

สังกัดวัด : วัดสุขาสีหทาราม ตำบลนางหลง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

ตำแหน่งหน้าที่ : รองเจ้าอาวาส

วัดสุขาสีหทาราม ตำบลนางหลง อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช

ปีที่เข้าศึกษา : ๒๕๕๖

ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๒๕๖๑

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดลานตากฟ้า ตำบลลานตากฟ้า อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม

โทรศัพท์ : ๐๙๘-๐๑๘-๕๖๘๐