



## ชุดการสอน ที่ ๑ เทอม ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

### เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา



กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

**บทบาทของนักเรียน** ก่อนทำการสอนทุกครั้งครูต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบถึงบทบาทของผู้เรียน ดังนี้

๑. ศึกษาคำแนะนำและปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัด ระมัดระวัง

๒. พยายามร่วมกันระดมความคิด สืบค้น รวบรวมข้อมูล สรุปลองค์ความรู้ หรือตอบคำถามอย่างสุดความสามารถ คำถามที่ปรากฏในชุดการสอนเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการเรียนรู้อย่างเป็นลำดับขั้นตอน

๓. นักเรียนต้องตั้งใจปฏิบัติกิจกรรมอย่างจริงจัง และไม่ชวนเพื่อนพูดคุยเรื่องอื่น

๔. นักเรียนต้องใช้ชุดการสอนอย่างระมัดระวัง และเก็บให้เรียบร้อย เมื่อปฏิบัติเสร็จสิ้นทุกขั้นตอน

๕. เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมมีเวลาจำกัด นักเรียนต้องมีความมุ่งมั่นตั้งใจทำให้สำเร็จอย่างรวดเร็ว

**ความรู้ที่ ๑ เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา** ในวันหนึ่ง ๆ จิตของเราคิดเรื่องต่าง ๆ มากมาย จิตย่อมจะเหนื่อยล้า หากไม่ได้มีการบำรุงรักษาหรือบริหารจิตของเราให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ จิตจะอ่อนแอ ห้วนไหว ต่อเหตุการณ์รอบตัวได้ง่าย เช่น บางคนจะแสดงพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมออกมาจนเกินเหตุเมื่ออยู่ในอาการตกใจ เสียใจ โกรธ ดีใจ หรือเกิดความอยากได้ เพราะจิตใจอ่อนแอ ขุนมัวการทำจิตใจให้ผ่องใสหรือ การฝึกจิต คือ การฝึกจิตให้มีสติสามารถควบคุมจิตใจให้จดจ่อกับสิ่งที่เรากระทำโดยระลึกอยู่เสมอว่าตนกำลังทำอะไรอยู่ ต้องทำอย่างไร พร้อมกับระมัดระวังไม่ให้เกิดความผิดพลาดหรือมีสมาธินั่นเองเป็นการควบคุมจิตใจให้จดจ่อแน่วแน่

**การบริหารจิต** หมายถึง การบำรุงรักษาจิตให้เข้มแข็งผ่องใสบริสุทธิ์ ซึ่งต่างกับการบริหารกาย เพราะการบริหารกายต้องทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวอยู่เสมอแต่การบริหารจิตจะต้องฝึกฝนให้จิตสงบนิ่งอยู่กับเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งการฝึกจิตให้สงบ คือ การทำสมาธินั่นเอง สมาธิ หมายถึง ภาวะของจิตที่ตั้งมั่น กำหนดแน่วแน่อยู่ว่ากับสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือ เรื่องใดเรื่องหนึ่งติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาสิ่งอื่นหรือเรื่องอื่นจากสิ่งที่กำหนด ภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งหรืออารมณ์เดียวและจิตตั้งมั่นนั้นจะต้องเป็นกุศล ลักษณะของสมาธิ คือ จิตจะเกิดความสงบ เยือกเย็น สบายใจ มีความผ่อนคลาย เอิบอิมใจ

**การเจริญปัญญา** หมายถึง การฝึกฝนอบรมหรือการพัฒนาตนให้เกิดปัญญา ๓ ประการ ได้แก่ ปัญญาที่เกิดจากการฟัง การอ่าน หรือการศึกษาเล่าเรียน ปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาและปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ ซึ่งปัญญาทั้ง ๓ นี้ต้องอาศัยจิตที่เป็นสมาธิเป็นพื้นฐานทั้งสิ้น จึงจะเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์

\*\*\*\*\*

จิต เกิดอย่างไร? มีตัวตนอยู่ที่ใด? และธรรมชาติของจิต

เป็นที่สงสัย ใคร่รู้ของ **ปุณฺณ** มาแต่โบราณกาล ตลอดมาทุกยุคทุกสมัย ด้วยความต้องการใคร่รู้ว่า **จิต** บ้าง **วิญญาณ** บ้าง เป็นอะไร อยู่ที่ใด เพื่อหวังเข้าใจบ้าง หวังเพื่อหาทางควบคุมและบังคับจิตหรือวิญญาณบ้าง หวังใช้ประโยชน์จากจิตหรือวิญญาณไปในทางอิทธิฤทธิ์หรืออำนาจบ้าง หวังในภพภูมิหรือชาติหน้าบ้าง และแม้แต่นักปฏิบัติธรรมเพื่อหวังประโยชน์ไปในทางดับทุกข์อันดิ้งาม ดังนั้นจึงมีผู้พยายามแสวงหาคำตอบเหล่านี้ทั้งจาก ปัญญา สมาธิ อีกทั้งไสยศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ มาเป็นเวลานานมาโดยตลอดตั้งแต่โบราณกาล จนกล่าวได้ว่าเป็นปัญหาโลกแตก ที่ไม่มีผู้ใดสามารถตอบปัญหาข้อใจเหล่านี้ได้อย่างถูกต้องดีงาม จวบจนกระทั่งบังเกิดมี องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง พระองค์นั้น ที่ได้ทรง **หยายของที่คว่ำอยู่ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทางด้วยการตามประทีปในที่มืด** ด้วยเห็นว่าผู้มีจักขุคือปัญญาคงเห็นได้ เพื่อโปรด **เวไนยสัตว์** ด้วยพระมหากรุณาคุณอันยิ่งนั่นเอง

จิตนั้นถ้าพยายามหาตัวหาตนว่าเป็นอะไร อยู่ที่ใดแล้ว โดยไม่เข้าใจ **ธรรม** หรือ **สภาวะธรรม** (ธรรมชาติ) แล้ว ก็จะเป็นดั่งที่ ท่านหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ได้กล่าวแสดงไว้ในเรื่อง **"จิตคือพุทธะ"** อันเป็นส่วนหนึ่งของ **"คำสอนของหลวงปู่"** ด้วยเช่นกัน

"จิตหนึ่ง นี่เป็นสิ่งที่เห็นตำตาเราอยู่แท้ๆ แต่ลองไปใช้เหตุผล(ว่ามันเป็นอะไร เป็นต้น) กับมันเข้าดูซิ เราจะหล่นลงไปสู่ความผิดพลาดทันที สิ่งนี้เป็นเสมือนกับความว่าง อันปราศจากขอบทุกๆด้าน ซึ่งไม่อาจจะหยั่ง หรือวัดได้"  
(จาก อตุโล ไม่มีใดเทียม, น.๔๒๓)

**จิต** ในทางพุทธศาสตร์ให้คำจำกัดความไว้ว่า **ธรรมชาติที่รู้อารมณ์** (สิ่งที่กำหนดหมาย) ที่บ้างก็เรียกกันว่า **ใจ** บ้างก็เรียกว่า **วิญญาณ** บ้างก็เรียกว่า **มโน** บ้างก็เรียกว่า **หทัย** บ้างก็เรียกว่า **มนายตนะ** บ้างก็เรียกว่า **มโนทริย** ฯ หลายท่านพยายามหาว่า **จิตคืออะไร? เกิดขึ้นอย่างไร? มีตัวตนไหม? และอยู่ที่ใด?** บ้างก็ว่า **เจตภูต** บ้างก็ว่า **ปฏิสนธิ** วิญญาณที่ลอยละล่องท่องเที่ยวแสวงหาภพใหม่หรือที่เกิดบ้าง บ้างก็ว่ากายทิพย์ บ้างก็ว่าคือสมอง บ้างก็ว่าหัวใจ บ้างก็ว่าอยู่ที่กลางอก บ้างก็ว่าอยู่ที่กลางศูนย์กลาง บ้างก็ว่ากลางหน้าผาก บ้างก็ว่าคือสมอง บ้างก็ว่าระบบประสาท บ้างก็ว่าเกิดมาแต่ชาติปางก่อน บ้างก็ว่าเป็นอาตมัน เป็นของติดตัวของตน ฯลฯ ล้วนแล้วแต่เป็นการปรุงแต่งกันไปต่างๆนาๆ ด้วยอำนาจของ **ทิฏฐุปาทาน** และ **สีลัพพตปาทาน** ทั้งสิ้น กล่าวคือ ไม่ได้เห็นเป็นไปตามความเป็นจริงอย่าง **ปรมัตถ์** ด้วยตนเอง แต่ล้วนเป็นความเห็นความเชื่อ เป็นไปตามที่มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมา หรือตามความเข้าใจหรือความเชื่อของตัวของตนที่สั่งสมอบรมมาด้วย **อวิโมกข์** ฯ **จึงต่างล้วนตกลงสู่หลุมพรางของความผิดพลาด หรือมายาของจิตทันที** เกิดการปั้นจิตเป็นตัวตน เป็นผู้รู้บ้าง เป็นดวงสว่างบ้าง เป็นดั่งมณีบ้าง ฯ ล้วนแล้วแต่จะปรุงแต่งกันไปตามความเชื่อ จึงเป็นไปดั่งคำกล่าวข้างต้นของหลวงปู่ดุลย์ อตุโล ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้นนั่นเอง คือหล่นลงสู่หลุมพราง ด้วยจิตเปรียบเสมือนกับความว่าง ปราศจากขอบเขตทุกๆด้าน หรือปราศจากรูปทรงรูปร่างให้หยั่งวัดได้ จึงพอกกล่าวได้ว่า อยู่ในสภาวะที่เรียกได้ว่า มีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ถูก

จิตนั้น ตามความเป็นจริงขั้น **ปรมัตถ์** แล้วก็ **สังขาร** อย่างหนึ่ง อันคือ สิ่งปรุงแต่ง คือสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาอย่างหนึ่ง จึงเกิดขึ้นแต่การที่มี **เหตุ** ต่างๆ มาเป็น **ปัจจัย** กันจึงเกิดขึ้น หรือเกิดการทำงานขึ้น, หรือเกิดการทำหน้าที่ขึ้น เป็นช่วงๆ ระยะเวลา คือ เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับๆ...และเมื่อเป็นสังขาร ย่อมอยู่ภายใต้กฎ **พระไตรลักษณ์** หรือธรรมนิยามของสังขารทั้งปวงที่ว่า ย่อม **อนิจจัง** มีความไม่เที่ยง, **ทุกขัง** คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้จึงเสื่อมดับไป, จนเป็นทุกขีในที่สุด, **อนัตตา** ไม่ใช่ตัวใช่ตน คือไม่มีตัวไม่มีตนของ **จิต** เองจริง, ด้วยเป็น **อนัตตา** เพราะการที่เกิดมาจากการที่มี **เหตุ** ต่างๆ มาเป็น **ปัจจัย** แก่กันและกัน หรือมาประชุมรวมกันอยู่ช่วงๆ หนึ่งหรือระยะเวลาหนึ่ง จึง **เกิดจิตหนึ่ง** ขึ้นเป็นธรรมตา ดังการ **เกิด** ของจิตหรือวิญญาณ ที่เมื่อ **ตา** กระทบ **รูป** ย่อมเกิด **จักขุวิญญาณ** ขึ้นเป็น **ธรรมตา** อันคือ **จิตหนึ่ง** เกิดขึ้นเป็น **ธรรมตา** กล่าวคือ เมื่อมีการเกิดการกระทบกันของ **อายตนะภายนอก** และ **ภายใน** ในผู้ที่ยังดำรงขันธหรือชีวิตอยู่ จิตหรือวิญญาณหนึ่งๆ ก็ย่อม **ต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมตา** แล้วตั้งอยู่อย่างแปรปรวน แล้ว **ย่อมต้องดับไปเป็นธรรมตา** จิตจึงมีสภาพที่เกิดดับ คือเกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับๆ....เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาที่ดำรงขันธทั้ง ๕ อยู่ อันเป็นไปดั่งเช่นกระบวนธรรมต่างๆ ของขันธ ๕ นั่นเอง ดังที่พระองค์ท่านทรงแสดงไว้ใน **"ฉฉกักสูตร"**

จิตไม่สงบ เนื่องจากการรับอารมณ์ ภายนอกทั้ง ๖ (ฉฉกสูตร)

[๘๑๔] ก็ข้อที่เรากล่าวตั้งนี้ว่า

พึงทราบหมวดวิญญาณ ๖ นั้น เราอาศัย อะไรกล่าวแล้ว

คือ บุคคลอาศัยจักขุและรูป จึงเกิด จักขุวิญญาณ

อาศัยโสต และเสียง จึงเกิด โสตวิญญาณ

อาศัยฆานะ และกลิ่น จึงเกิด ฆานวิญญาณ

อาศัยชีวหา และรส จึงเกิด ชิวหาวิญญาณ

อาศัยกาย และโผฏฐัพพะ จึงเกิด กายวิญญาณ

อาศัยมโน(ใจ) และธรรมารมณ์ จึงเกิด มโนวิญญาณ

(พระไตรปิฎก ฉบับสยามรัฐ เล่ม ๑๔ )

เมื่อนำมาเขียนเป็นกระบวนการธรรม เพื่อให้ง่ายต่อการพิจารณา ได้ดังนี้ คือเมื่อ

อายตนะภายนอก + อายตนะภายใน ➡ ย่อมเกิดวิญญาณ๖ หรือจิตหนึ่งขึ้น

จิตหนึ่ง จึงมีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เมื่อมีการกระทบกันของอายตนะภายนอกและภายในในผู้ที่ยังดำรงชั้นหรือชีวิตอยู่ จิตหรือวิญญาณหนึ่งๆนี้ก็จะย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา เกิดขึ้นและเป็นไปเหมือนดัง เภา

ในอายตนะภายในหรือทวารอื่นๆในผู้ที่ยังดำรงชั้นอยู่ ก็เป็นเฉกเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อ หู กระทบ เสียง จิตหนึ่งจึงย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมดา คือเกิดโสตวิญญาณคือเกิดอีกจิตหนึ่งขึ้น ซึ่งรู้แจ้งในเสียงนั้น แล้วทั้ง ๓ ย่อมเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดผัสสะกัน , จิตหนึ่งนี้จึงเกิดขึ้นและตั้งอยู่อย่างแปรปรวน แล้วเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา, เมื่อ คิดหรือธรรมารมณ์ กระทบกับ ใจ อีกจิตหนึ่งก็ย่อมต้องเกิดขึ้นด้วยเป็นธรรมดา คือย่อมเกิด มโนวิญญาณหรือจิตหนึ่งขึ้น ที่รู้แจ้งในธรรมารมณ์หรือความคิดนึกนั้นๆ ขึ้นจากการกระทบกันเป็นธรรมดา ตั้งอยู่อย่างแปรปรวน แล้วเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา ฯลฯ ดังนั้นจิตจึงเกิดแต่เหตุต่างๆอันหลากหลาย มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน ซึ่งครอบคลุมหมายรวมไปถึงอายตนะภายนอกหรืออารมณ์คือสิ่งต่างๆที่ไปกระทบสัมผัสอีกด้วยคือเหล่าอายตนะภายนอกทั้ง ๖ อันมี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์(สิ่งที่รับรู้ได้ด้วยใจ) ดังเช่น เมื่อตากระทบ รูป รูปหรือภาพที่เห็นอันทำหน้าที่เป็นอารมณ์ของจิตนั้น ก็ย่อมกลายเป็นส่วนหนึ่งของจิต กล่าวคือมีอิทธิพลหรือเป็นเหตุปัจจัยหนึ่งของจิตที่เกิด ณ ขณะนั้นๆ, จิตนั้นถ้าแยกออกมาเป็นกองเป็นกลุ่มหรือเป็นชั้น ท่านจัดเป็น ๔ ชั้นคือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ซึ่งแต่ละกองหรือแต่ละชั้นนั้น ก็ล้วนเป็นสังขาร-สิ่งปรุงแต่ง อันเกิดมาแต่เหตุปัจจัยต่างๆอีกมากมายมาปรุงแต่งกันเช่นกัน จึงต่างล้วนเป็นส่วนหนึ่งหรือเป็นเหตุเป็นปัจจัยหนึ่งของจิตอีกด้วยทั้งสิ้น ดังนั้นเมื่อประกอบด้วยเหตุปัจจัยอันแปรปรวนได้มากมายดังนี้ จิตจึงย่อมมีความแปรปรวนง่ายตายเป็นที่สุด คือย่อมแปรปรวนไปตามเหตุต่างๆที่มาเป็นปัจจัยกันเหล่านั้นด้วยนั่นเอง จึงมีพระพุทธดำรัสไว้ว่า

เราไม่เล็งเห็นสิ่งอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่จะเปลี่ยนแปลงได้รวดเร็วเหมือนจิตเลย

(เอกนิบาต ๒๐/๙)

จิตมีธรรมชาติดิ้นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก

(ธรรมบท ๒๕/๑๗)

"ภิกษุทั้งหลาย การที่ปุถุชนผู้มีได้เรียนรู้ จะเข้าใจไปยึดถือว่าร่างกายอันประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ ว่าเป็นตัวตน (webmaster-ขยายความว่า ถึงแม้ว่าจะเป็นความเข้าใจที่ผิดก็ตามที แต่ก็นับว่า) ยังดีกว่าจะยึดถือจิตว่าเป็นตัวตน เพราะว่า กายอันประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ นี้ ยังปรากฏให้เห็นว่าดำรงอยู่ (webmaster-ขยายความว่า ยังแสดงให้เห็นว่าคงทนอยู่ไม่ได้จริงๆ คืออยู่ได้) เพียงปีหนึ่งบ้าง ๒ ปีบ้าง ๓ - ๔ - ๕ ปีบ้าง ๑๐ - ๒๐ - ๓๐ - ๔๐ - ๕๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง เกินกว่านั้นบ้าง แต่สิ่งที่เรียกว่า จิต มโน หรือวิญญาณนี้ ดวงหนึ่งเกิดขึ้น ดวงหนึ่งดับไป เกิดดับอยู่เรื่อย ทั้งกลางวันทั้งกลางคืน(Webmaster-ขยายความว่า เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับๆ อยู่ทั้งในขณะที่ตื่น และแม้ขณะหลับไป เช่นการฝัน)"

(อัสสรวตาสสูตร)

(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หัวข้อที่ ๒๓๑)

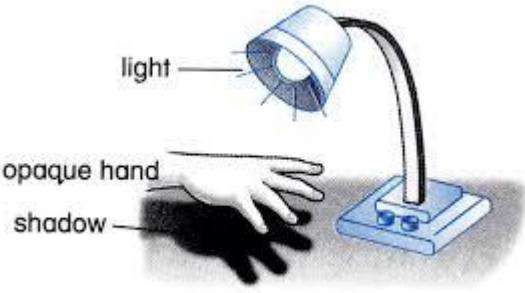
**จิตเกิดขึ้น ได้อย่างไร ?**

สังขารทั้งปวง แม้ชีวิต อีกทั้งจิตหนึ่งนี้ เกิดขึ้นมาอุปมาดัง "เงา"

จิตหนึ่งนี้ ตลอดจนสังขารทั้งปวง ล้วนไม่เที่ยงจึงมีการแปรปรวนหรือเปลี่ยนแปลง ทุกขังคือคงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ จึงเสื่อมจนดับไปเป็นที่สุด จึงเกิดดับๆ...เป็นขณะๆหรือระยะๆอยู่ตลอดเสมอ เป็นไปตามเหตุต่างๆอันมาเป็นปัจจัยกันดังกล่าวข้างต้นนั่นเอง อุปมาเฉกเช่นดัง **เงา** ซึ่งเป็นของว่างเปล่า หรือว่าง ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นก็เป็น**รูปธรรม**คือสิ่งที่รู้ได้ด้วยตา ที่เมื่อใดก็ตามเมื่อมีเหตุต่างๆมาเป็นปัจจัยกันครบองค์ประกอบก็เกิดขึ้น เมื่อไม่ครบองค์ก็ดับไป หรือว่าง จึงอยู่ในสภาวะเกิดดับๆ...เป็น**อนัตตา**คือไม่มีตัวตนของมัน(เงา)เองจริง เป็นของว่าง หรือว่างเปล่า จิตจึงเหมือนดัง"เงา"นั่นเอง, ในขั้นที่ ๕ จิตหมายถึง วิญญาณหรือวิญญาณชั้นนั้นเอง ดังแสดงใน**อัสสุตวตาสูต**ข้างต้น หรือดังแสดงอยู่**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** (หัวข้อที่ ๓๕๖)ของพระเดชพระคุณเจ้าพระธรรมปิฎก

เราทั้งหลายก็รู้กันอยู่อย่างตาดำ ต่าใจ ว่ามีจิต-เพราะรับรู้ในอารมณ์กำหนดหมายต่างๆได้, มีเงา-เพราะเห็นอยู่ใต้ตาดำจนต่าใจ แต่ไหนจึงหาตัวตนของมันว่าอยู่ที่ใดไม่ได้ หรือหาตัวหาตนไม่เจอ หรือว่าไม่มีตัวไม่มีตน เป็นอย่างใดกันแน่? เหตุเพราะ**จิตนั้นอุปมาเหมือนดังเงา** ที่ไม่มีตัวตนของมันเองจริงๆ เป็นความว่างเช่นเดียวกัน ถ้าไปถามใครๆในโลกนี้ว่า "มี"หรือเคยเห็น "**เงา**"กันไหม" ทุกคนก็ต้องตอบเสียงเดียวกันว่า"มี" ก็เพราะเห็นกันอยู่ทั้งตาดำ จนต่าใจคือรับรู้กันอยู่ทุกคน แต่ถึงจะมีก็จริงอยู่ แต่ก็หาตัวตนของมันเองจริง คือไร้แก่นสาระ คืออยู่ในสภาวะที่ไม่มีตัวตนของมันเองจริงตามพระไตรลักษณ์ คือ**อนัตตา**นั่นเอง อยู่ในสภาวะที่ว่า จะ "มี"(ตัวตน)ก็ไม่ใช่ จะว่าไม่มี(ตัวตน) ก็ไม่ถูก, ที่ถูกต้องจึงควรกล่าวว่า "เมื่อมีเหตุปัจจัยครบองค์ประกอบก็เกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยไม่ครบองค์ก็ดับไป" เพราะเงาล้วนเกิดขึ้นและเป็นไปตามหลัก**ปฏิจจสมุปบันธรรม** หรือหลัก**อิทัปปัจจยตา**กล่าวคือ เกิดขึ้นมาจากการที่มี**เหตุ**คือสิ่งที่ทำให้เกิดขึ้นต่างๆ อันประกอบด้วย **วัตถุทึบแสง ๑, แสง๑, พื้นที่ได้รับแสง๑** มาเป็น**ปัจจัย**แก่กันและกัน เมื่อมีแรงบีบคั้นใดมาประจวบกันจนครบองค์ประกอบดังกล่าว เงาก็เกิดขึ้น แต่เมื่อใดเมื่อเหตุปัจจัยไม่ครบองค์ก็ดับไป จึงเกิดดับๆ...อยู่เยี่ยงนี้เป็นธรรมดา ก็ด้วยความไม่เที่ยงของเหตุต่างๆที่มาเป็นปัจจัยกัน จึงคงทนอยู่ในสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ เป็นจริงอยู่เช่นนี้ตลอดกาลนาน จริงแท้เยี่ยงนี้เองและเป็นอภาลิโก ลอง**โยนิโสมนสิการ**ในเงา ดังนี้

เงา นั้นเป็นอนัตตา จึงว่างเปล่า เป็นของว่าง ไม่มีใน <b>แสง (หรือแสงแดด) (light)</b>
เงา นั้นเป็นอนัตตา จึงว่างเปล่า เป็นของว่าง ไม่มีใน <b>วัตถุทึบแสง (opaque object) (hand)</b>
เงา นั้นเป็นอนัตตา จึงว่างเปล่า เป็นของว่าง ไม่มีใน <b>พื้น (ที่รับการตกกระทบของแสง) (floor)</b>



แต่เมื่อ**เหตุ**ทั้ง ๓ หรือองค์ประกอบย่อยทั้ง ๓ มาประกอบเป็น**ปัจจัย**แก่กันและกันตามหลัก**ปฏิจจสมุปบันธรรม** หรือ**อิทัปปัจจยตา** กล่าวคือ เมื่อมีแรงบีบคั้นมากกระทำที่**เหตุ**คือเคลื่อน **วัตถุทึบแสง** มาบังกัน **แสง** ที่ตกกระทบบน **พื้นที่ได้รับแสง** อย่างลงตัวครบองค์ ให้เกิดสังขาร-สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น จากเหตุทั้ง ๔ ที่มาเป็นปัจจัยกันครบองค์ประกอบ จึงเกิดหรือปรากฏสิ่งที่เราเรียกกันโดยภาษาสมมติหรือ**สมมติสังขะ**หรือภาษาโลกไวัสือสารกันว่า"เงา"ขึ้น จึงเกิดขึ้นเป็นไปตามธรรมหรือสภาวะธรรมหรือธรรมชาติที่เป็นเช่นนี้เอง**เป็นธรรมดา** ที่หมายถึงเมื่อ**เหตุปัจจัย**มาประกอบกันครบองค์ดังนี้แล้ว ก็ย่อมต้อง**เกิดขึ้น จะไปห้ามไม่ให้เกิด,ไม่ให้เป็นก็ไม่ได้** เมื่อ**เจริญวิปัสสนา**โดยการ**โยนิโสมนสิการ**จะเห็นว่า เมื่อ**เหตุ**ต่างๆอันคือ**วัตถุทึบแสง, แสง, พื้นที่ได้รับแสง** ที่มาเป็น**ปัจจัย**แก่กันและกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่งๆเหล่านั้น เมื่อ**เหตุ**ตัวใดตัวหนึ่งซึ่งต่างก็ย่อมล้วนเป็น**สังขาร**อันไม่เที่ยงเช่นกัน มีอาการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงหรือดับสูญไป **เงา**อันเป็น**ผล**ที่เกิดขึ้นตามหลัก**ปฏิจจสมุปบันธรรม** ย่อมต้องเกิดอาการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปด้วยหรือดับไปที่ย่อมเนื่องสัมพันธ์ไปด้วยกัน กล่าวคือจึง**ขึ้นอยู่หรืออิงอยู่**กับเหล่า "**เหตุ**" ต่างๆที่เป็น

ปัจจัยแก่กันและกันนั่นเอง ไม่ได้อิงอยู่กับเรา จะสั่งให้เกิด ให้ดับ ตามใจปรารถนาไม่ได้เลย (ขั้น ๕, ทั้งกระบวนการของขั้น ๕, ปฏิจจสมุปบาท ก็เป็นเอกเช่นกันนี้) ได้แต่เป็นไปตามเหตุปัจจัย **เงา**อันเป็น**สังขาร**จึงมีการแปรปรวนหรือเปลี่ยนแปลง หรือการเกิดดับๆๆ.....เป็นไปตาม**เหตุปัจจัย**ดังกล่าวข้างต้น เมื่อเหตุปัจจัยครบองค์ประกอบก็เกิดขึ้น เมื่อเหตุปัจจัยไม่ครบองค์ก็ดับไป ภายใต้ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นไปเช่น**ดั่งจิต** ที่ก็เป็นไปตามเหตุ ที่มาเป็นปัจจัยต่อกันและกัน **ดั่งเช่นเงาเหมือนกัน** **เมื่อไม่มีเหตุ หรือไม่มีปัจจัยปรุงแต่งกันก็ไม่เกิดขึ้น** ดังนั้นการพยายามหาตัวหาตนของจิต หรือไล่จับจิตหรือวิญญาน หรือเงา จึงเป็นการพลัดหลงสู่วังวนของความคิด หรือ**มายา**ของจิต จึงอุปมาได้ด้วยการพยายามวิ่งไล่จับ**เงา** อันยอมไม่มีวันประสบผลสำเร็จ **ไม่ว่าจะเนิ่นนานสักกี่ร้อยภพ ก็พันชาติ ก็ตามที**

จิตนั้นก็เกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยเหมือนดั่งเงา คือเกิดขึ้นมาได้ด้วยเหตุต่างๆดังนี้ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกัน

รูป + ตา ( ในผู้มีชีวิต) + มโนวิญญาน หรือจิตหนึ่งก็ย่อมต้องเกิดขึ้นเป็น **ธรรมตา** คือต้องรู้แจ้งในรูปนั้น

แสง + วัตถุที่ ( บนพื้นที่รับแสง) + เงา คือเงาหนึ่งย่อมต้องเกิดขึ้นเป็น**ธรรมตา**

รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญานขั้น(จิต) อีกทั้ง สุข ทุกข์ โทสะ โมหะ ตัณหา หตฺหุ ฯลฯ. อีกทั้งสังขารที่ถูกปรุงแต่งขึ้นทั้งปวง จึงต่างล้วนเป็นไปประดุจดังเงานั้นเอง เมื่อมีเหตุปัจจัยครบองค์ประกอบก็เกิดขึ้น เมื่อไม่ครบองค์ก็ดับไป เป็นไปดั่งนี้ทั้งสิ้น จึงเป็นไปดั่งคำกล่าวที่ว่า

**เว้นแต่จากเหตุปัจจัย มิได้มีเลย**

แม้**ชีวิต** ของทุกรูปนามคือทุกคนเช่นกัน ก็เกิดแต่เหตุปัจจัยของขั้นทั้ง ๕ ที่เมื่อมีเหตุต่างๆคือขั้นทั้ง ๕ มาเป็นปัจจัยแก่กันและกันครบองค์ ก็เรียกกันว่า**"เกิด"**ขึ้น เป็นตัวเป็นตนขึ้นขณะระยะหนึ่ง แต่เมื่อเหตุต่างๆคือขั้นต่างๆแปรปรวนหรือไม่ครบองค์ประกอบก็ดับคือตายไป ชีวิตนั้นจึงยอมแปรปรวนหรือดับไปเช่นกัน **เอกเช่นเงา**, ส่วนร่างกายนั้นเพียงแต่ว่าวจรชีวิตของขณะหรือระยะหนึ่งของรูปขั้นหรือกายนั้นยาวนานกว่าจิต จึงยาวนาน...๑๐ปี..๒๐ปี..๓๐ปี.....๗๐ปีบ้าง..จนถึง ๑๐๐ปีบ้าง ๗. แต่ก็ต้องเสื่อมและดับไปเป็นที่สุดเช่นกัน

นอกจากจิตแล้ว **สังขารทั้งปวง**ก็เช่นกันดั่งนี้ **ดุจดั่งเงา** เพียงแต่ว่า**เงา**มีวงจรชีวิตที่เกิดดับๆ...สั้นๆ จึงสามารถทดลองและใช้ในการพิจารณาให้เห็นธรรม(ธรรมชาติหรือสภาวธรรม)ต่างๆได้ง่ายและชัดเจน ให้เห็นสังขารตามความเป็นจริงใน**ธรรมนิยาม** ที่ว่าเพราะเกิดแต่เหตุปัจจัย จึงไม่เที่ยง ทุกขังคงสภาพอยู่ไม่ได้จึงเสื่อมดับไป จึงเป็นทุกขในที่ที่สุด เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน ไม่มีตัวตนของตนเองจริง เป็นของว่าง จึงเข้าไปครอบครองเป็นเจ้าของไม่ได้ **จึงบังคับบัญชาไม่ได้** เมื่อไปยึดด้วยตัณหา จึงเป็นทุกขในที่ที่สุดเมื่อไม่เป็นไปตามปรารถนา เพราะมันเป็นไปตามเหตุปัจจัยอันไม่เที่ยง และคงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้นั่นเอง

**เงา** เมื่อเป็นสังขารสิ่งที่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นชนิดหนึ่ง ดังกล่าวข้างต้น จึงย่อมต้องเป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ เกิดแต่เหตุปัจจัยมาเนื่องสัมพันธ์กัน ชั่วขณะหรือระยะหนึ่งเท่านั้น **สังขารเงา**จึงมีความไม่เที่ยง คงสภาพทนอยู่ไม่ได้ จึงต้องดับไปเป็นที่สุด เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตนอย่างแท้จริง จึงเข้าไปครอบครองเพื่อเป็นเจ้าของไม่ได้ **จึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ให้เป็นไปตามใจปรารถนา** แต่เป็นไปหรืออิงตาม**เหตุปัจจัย**หรือหลัก**ปฏิจจสมุปบันธรรม** ดังนั้นเมื่อไปยึดหรือไปอยากให้เป็นไปตามใจปรารถนา(ตัณหา) จึงเป็นทุกข**เป็นที่สุด**ก็ด้วยการคงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้จึงต้องดับไปนั่นเอง, **จิตก็เป็นเช่นดั่งเงานั้น**

**นั่นเอง** ดังนั้นการพยายามหาตัวตนของจิตหรือนิยามของจิตอย่างเฉพาะเจาะจงเป็นรูปธรรม ก็จะเป็นการตกสู่หลุมพรางของความคิดหรือ**มายา**ของจิตทันที ดังนั้นการที่ไปยึดหรือไปอยากใดๆในผลอันเกิดแต่จิตอันไม่เที่ยง ผลอันเกิดขึ้นมาแต่เหตุที่ไม่เที่ยงนั้น **ผลก็ย่อมไม่เที่ยงไปด้วย** จึงย่อมต้องเกิดทุกข**ขึ้นเป็นที่สุด**จากการคงสภาพอยู่ไม่ได้ การเสื่อม การสูญเสีย จึงเกิดความอาลัย ความอาวรณ **ความคิดคำนึงถึงต่างๆ** เพราะความดับไป ด้วยอำนาจธรรมนิยามหรือพระไตรลักษณ์เป็นที่สุด

**"จิต"** จึงไม่มีตัวตนของตนเองจริง เป็นของว่าง เป็น**มายา**เหมือนดั่ง**"เงา"**นั่นเอง เมื่อมีเหตุปัจจัยก็เกิดขึ้น อุปมาดั่ง**"เงา"**

เมื่อขาดเหตุปัจจัยก็ดับไป **จิต**จึงมีสภาวะเกิดดับ..เกิดดับ เหมือนดั่ง **เงา** ซึ่งนำมาเขียนเป็นกระบวนการธรรม ให้เห็นการเกิดขึ้นของจิต ได้ดังนี้

อายตนะภายนอก + อายตนะภายใน => จิตหนึ่งย่อมเกิดขึ้นเป็นธรรมตา หรือ วิญญานนั่นเอง คือรู้แจ้งในอายตนะภายนอกที่กำหนดหรือกระทบนั้น

เกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป เป็นไปตามธรรมหรือตามการกระทบของอายตนะในผู้ที่ยังดำรงขันธหรือมีชีวิตินทรีย์อยู่ กล่าวคือย่อมเกิดจิตหรือวิญญาณตามอายตนะภายในที่ใช้งานนั้นๆ เป็นไปดังพระสูตรใน"มหาตัมहाสังขยสูตร" ที่ได้ตรัสแสดงไว้แจ่มแจ้งดังนี้

[๔๔๔] พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย

วิญญาณ อาศัยปัจจัยใดๆ เกิดขึ้น ก็ถึงความนับด้วยปัจจัยนั้นๆ

วิญญาณ อาศัยจักขุและรูปทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า จักขุวิญญาณ (ได้เกิดขึ้น กล่าวคือเกิดรู้แจ้งในอารมณ์อันคือรูป หรือรับรู้ในรูป)

วิญญาณ อาศัยโสตและเสียงทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า โสตวิญญาณ (รู้แจ้งในอารมณ์อันคือเสียง หรือรับรู้ในเสียง)

วิญญาณ อาศัยฆานะและกลิ่นทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ฆานวิญญาณ (รู้แจ้งในกลิ่น หรือรับรู้ในกลิ่น)

วิญญาณ อาศัยชีวหาและรสทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ชิวหาวิญญาณ (รู้แจ้งในรส หรือรับรู้ในรส)

วิญญาณ อาศัยกายและโผฏฐัพพะทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า กายวิญญาณ (รู้แจ้งในกายสัมผัส หรือรับรู้ในกายสัมผัส)

วิญญาณ อาศัยมณะและธรรมารมณ์ทั้งหลายเกิดขึ้น ก็ถึงความนับว่า มโนวิญญาณ (รู้แจ้งในธรรมารมณ์ หรือรับรู้ในธรรมารมณ์)

เปรียบเหมือนไฟอาศัยเชื้อใดๆ ติดขึ้น ก็ถึงความนับด้วยเชื่อนั้นๆ

ไฟอาศัยไม้ ติดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ไฟไม้

ไฟอาศัยป่าติดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ไฟป่า

ไฟอาศัยหญ้าติดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ไฟหญ้า

ไฟอาศัยโคมัยติดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ไฟโคมัย

ไฟอาศัยแกลบติดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ไฟแกลบ

ไฟอาศัยหยากเยื่อติดขึ้น ก็ถึงความนับว่า ไฟหยากเยื่อ ฉนั้นใด

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉนั้นนั้นเหมือนกันแล วิญญาณอาศัยปัจจัยใดๆเกิดขึ้น ก็ถึงความนับด้วยปัจจัยนั้นๆ

(มหาตัมहाสังขยสูตร)

จิตนั้นแม้มีอยู่ แต่ไม่มีตัวตนของตนจริง ไม่ใช่ของตัวตน แท้จริงแล้วก็เป็นดังที่นิกาย Zen กล่าวถึงเสมอๆไว้ว่า คือความว่างเปล่าหรือ"ความว่าง" จึงเหมือนดังเงา ที่เป็นของว่าง ไม่มีตัวตนใดๆ แต่มีการเกิดดับ เกิดดับ...หรือก็คือเกิดแล้วว่าง เกิดแล้วว่าง...เกิดขึ้นได้เพียงแต่เป็นไปตามเหตุปัจจัยมาประชุมปรุงแต่งกันจึงเกิดขึ้นแล้วก็ดับคือว่างเปล่าหรือความว่างนั่นเอง จึงมีการเกิดดับตามเหตุปัจจัยดังแสดงข้างต้นในมหาตัมहाสังขยสูตร จึงขึ้นหรืออิงอยู่กับเหตุปัจจัย จึงไม่ได้ขึ้นอยู่กับเราหรือของเราหรือใครๆ จึงควบคุมบังคับบัญชาไม่ได้ตามปรารถนาอย่างแท้จริง มันจึงต้องเป็นไปเช่นนี้เองในทุกสรรพสิ่ง, ดังนั้นจิตจึงเกิดขึ้นชั่วขณะที่มีการกระทบกันของอายตนะภายนอกและอายตนะภายในในผู้ที่ยังดำรงขันธหรือชีวิตินทรีย์อยู่ ย่อมต้องเกิดขึ้นเป็นธรรมดาเป็นไปตามธรรมหรือธรรมชาติ แต่เพราะความที่ไปควบคุมเหตุบางประการได้ระยะหนึ่งเท่านั้นเช่นการทำงานของกาย ซึ่งแท้จริงเป็นเพียงกรรมที่แสดงออกมาเป็นภริยาหรืออิริยาบถ (แต่ไม่สามารถควบคุมสภาวะธรรมของรูปขันธหรือขันธใดๆได้แท้จริง) จึงก่อให้เกิดมายาหลอกลวงจิตให้เห็นผิดไปว่าควบคุมบังคับมั่นคือรูปขันธร่างกายได้ ทั้งการเดิน นอน กิน นั่ง พุด คิดนึก ทำการงาน ฯ จึงซึ่มชานยอมจิตเป็นมายาล่อลวงจนหลงมาตั้งแต่เกิดว่า มันเป็นของเรา เราเป็นเจ้านาย เราบังคับบัญชามันได้ เป็นไปดังนี้ตลอดมา, แท้จริง จิตนั้นแปรปรวนไปตามเหตุหรือสิ่งที่กระทบสัมผัสอันเป็นไปตามธรรมหรือธรรมชาติ โดยอาศัยส่วนหนึ่งของกายเป็นประตูหรือทวารเชื่อมอีกด้วยโดยอาศัยอายตนะภายในต่างๆนั่นเอง และกายก็ยังเป็นแหล่งแสดงผลของจิตอีกทางหนึ่งด้วยคือกรรม การกระทำต่างๆได้ทั้งทาง กาย วาจา ใจ, ดังนั้นแม้แต่กายจริงๆแล้วก็เป็นส่วนหนึ่งหรือเหตุปัจจัยหนึ่งของจิตอีกด้วย ตลอดจนขันธต่างๆของจิตเองอันมีเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ต่างก็ล้วนเป็นสังขารสิ่งปรุงแต่งขึ้นทั้งสิ้น เช่นกัน จึงต่างก็ล้วนมีเหตุมีปัจจัยของตัวเองทั้งสิ้น ด้วยเหตุดังนี้เอง จิตจึงเป็นสิ่งที่แปรปรวน ลึกกลับสุดหยั่ง และควบคุมบังคับได้ยาก เพราะเกิดแต่เหตุปัจจัยมากหลายดังที่กล่าวมา และยังมีมายาของจิตนั่นเองที่พยายามเสกสรรปั้นแต่งด้วยอำนาจของตัณหาอันยังให้เกิดอุปาทานให้เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นของตัวของตนอย่างแท้จริง ดังที่ท่านกล่าวไว้ว่ามีตัณหา ๑๐๘

**ต้นหา ๑๐๘** ที่กล่าวกันว่าต้นหา มีร้อยแปดอย่างมากมายนัก นั้นมาจาก  
ต้นหาอันมี ๓ กามต้นหา, ภาวต้นหา, วิภวต้นหา = ๓  
ต้นหาอันมี ๖ ใน รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ธรรมารมณ์ = ๓ X ๖ อย่าง จึงรวมได้ ๑๘  
ต้นหาอันมี ๖ ใน ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ = ๓ X ๖ อย่าง จึงรวมได้อีก ๑๘  
รวมเป็น ๑๘+๑๘ = ๓๖ X กาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต = ๑๐๘ อย่าง  
ดังนั้นต้นหาจึงมี ๑๐๘ อย่าง มากมายเสียเหลือเกิน

จิตนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นภิกษุและแม่änkปฏิบัติที่ต้องการปฏิบัติเพื่อโลกุตระหรือการดับทุกข์หลุดพ้นแล้ว ไปตีความว่าจิตมี  
ตัวตน เช่น **เจตภูต** หรือกายทิพย์ หรือปฏิสนธิวิญญาณที่หมายถึงวิญญาณที่ท่องเที่ยวหรือล่องลอยไปเพื่อแสวงหาที่อุบัติหรือภพ  
ใหม่ หาที่เกิดใหม่ได้ ตามที่**ปุถุชน**ได้กล่าวขานกันมาเป็นสารพัดตำนาน พระองค์ทรงดำหนิตติเตยนว่า เป็นมิจฉาทิฎฐิ  
(ความคิด)อันลามกชั่วร้ายเลยทีเดียว ดังมีแสดงอยู่ในพระสูตร "**มหาต้นหาสังขยสูตร**" ว่าด้วย สาทิภิกษุมิทิฎฐิรามก แล้วแสดง  
ธรรมการเกิดขึ้นของ**จิตหรือวิญญาณ**ไว้อย่างปรมัตถ์ ในพระสูตรนี้

ด้วยธรรมชาติของชีวิตดั่งนี้เอง เมื่อใจหรือจิตคิดนึกปรุงแต่งด้วยความฟุ้งซ่าน ย่อมเกิดความคิด กระทบ ใจ จิตหนึ่งย่อม  
เกิดขึ้น และเกิดขึ้นได้หลายครั้งตามความคิดฟุ้งซ่าน(**อุทธัจจะ**)นั้น ซึ่งแต่ละความคิดย่อมยังให้เกิด**เวทนา**และ**สังขารชั้น**ต่างๆ  
เป็นไปตามความคิดนั้นๆ ดังที่ได้กล่าวไว้ในเรื่องชั้น ๕ ด้วยเหตุดั่งนี้จึงจำเป็นต้องมีสติรู้เท่าทันจิต ที่ครอบคลุมทั้งเวทนาและ  
สังขารชั้นคือจิตตสังขาร(ย่อมรวม**มโนกรรม**ด้วย) แล้วหยุดฟุ้งซ่าน(**อุทธัจจะ**)ปรุงแต่งเสีย ด้วยการ**อุเบกขา** คือ ไม่เอา ปล่อย  
วาง ไม่เอามโนกรรมไปคิดนึกปรุงแต่งต่อ

ดังนั้นเราจึงพอให้แค่ความหมายแก่จิต เพียงเพื่อใช้ในการสื่อสารให้เกิดความเข้าใจกันว่า

**จิต** คือ องค์ประกอบอันสำคัญยิ่งของ**ชีวิต**ทั้งหลาย ส่วนที่นอกเหนือไปจากส่วนรูปหรือรูปชั้น(ร่างกายหรือตัวตน) แต่ถึง  
กระนั้นจิตนั้นก็ต้องพึ่งพาอาศัยกายอีกด้วย หรือ

**จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์** กล่าวคือ สภาวะธรรมของชีวิตที่**รู้อารมณ์** กล่าวคือ **รู้แจ้ง**ในสิ่งที่กำหนดหมาย เช่น รูป  
เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ที่กระทบ หรือก็คือ**วิญญาณ** ที่มีความหมายเดียวกันคือ **ความรู้แจ้งในอารมณ์**

### จิตตั้งอยู่ที่ใด

ส่วนคำถามที่ว่า **จิตอยู่ที่ใด?** นั้น เป็นคำตอบเดียวเช่นกับ**เงา**นั่นเอง กล่าวคือ **จิตไม่มีตัวตนของตนจริง เป็นอนัตตา**เหมือน  
ดั่ง**เงา**ดั่งที่กล่าวข้างต้น เมื่อมี**เหตุ**เป็น**ปัจจัย**กัน จิตหนึ่งจึงเกิดขึ้น ไม่มีเหตุก็ไม่เกิด จึงอิงหรือขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ไม่มีใครเป็น  
เจ้าของเข้าควบคุมบังคับได้อย่างแท้จริง กล่าวคือ ในผู้มี**ชีวิตินทรีย์**อยู่ เมื่อ**อายตนะภายนอก**กระทบหรือประจวบกับ**อายตนะ**  
**ภายใน** จิตหนึ่งหรือวิญญาณหนึ่งก็ย่อม**ต้องเกิดขึ้น**เป็นธรรมดา

แต่ถ้าจะเอาคำตอบกันให้ได้ว่าจิตอยู่ที่ใด ก็ให้พิจารณาโยนิโสมนสิการได้จาก"เงา", เงานั้น แท้ก็เป็นเพียงเป็นของว่าง ไม่มี  
มีตัวตน ไม่มีขอบเขต หรือรูปร่าง ลักษณะจำเพาะเจาะจงใดๆ เพราะไม่มีตัวตนถาวรแท้จริงดั่งกล่าว **จะเกิดขึ้นแต่ขณะที่ครอบ**  
**องค์** แล้วจะปรากฏอยู่ที่ใด? ย่อมปรากฏตัวชั่วขณะอยู่ที่**พื้นที่รับแสง**นั่นเอง, จิตหรือวิญญาณก็ฉนั้นนั่น แท้จริงก็เป็นความว่าง  
เกิดขึ้นมาโดยอาศัยอายตนะที่เป็นแดนเกิดนั่นเอง ดั่งเช่น จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ ฯลฯ ดังอาศัย รูป กระทบ ตา ย่อมเกิดจิต  
หนึ่งหรือจักขุวิญญาณ(คือธรรมชาติที่รู้อารมณ์)ย่อมเกิดขึ้นที่จักขุเป็นธรรมดา แท้จริงจิตจึงไม่มีตัวตนแท้จริงเป็นอนัตตา ไม่มี  
ที่ตั้งอยู่เป็นหลักแหล่งถาวรอีกด้วย ในบางท่านที่พยายามกำหนดหาจิต จึงมีความรู้สึก ว่า จิตอยู่ที่ใดกันแน่ ว่าอยู่ตรงนั้นบ้าง ว่า  
ตรงนี้บ้าง แปรเปลี่ยนไปเรื่อย ด้วยจิตนั้นแปรไปอยู่ตามอายตนะภายในที่กระทบนั่นเอง, ส่วนความคิด กระทบ ใจ ย่อมเกิดมโน  
วิญญาณ ย่อมเกิดอยู่ที่ใจ(อายตนะภายใน ที่ ๖)ที่ไม่มีตัวตน เป็นเพียงธรรมชาติที่รับการกระทบกับอารมณ์นั่นเอง แต่ถ้าจะเอา  
คำตอบกันจริงๆให้ได้ก็ขอตอบว่า สมองอันเป็นเหตุปัจจัยอันหนึ่งของใจด้วยนั่นเอง, ขณะรำยรามวยจिनอย่างซ้ำๆเป็นสมาธิ จิต  
ก็ไปอยู่ที่กายที่เคลื่อนไหวร้ายรำ ให้สังเกตได้ชัดเจน และแม้ที่กายเองบางครั้งก็ไปอยู่ที่แขนบ้าง ที่ขาบ้าง ที่กลางอกบ้าง ที่ศีรษะ

บ้าง แล้วแต่การกำหนดหมายนั่นเอง จึงกล่าวได้ว่าจิตตั้งอยู่ที่อายตนะภายในที่เป็นแดนเกิดนั่นเอง เมื่อรู้ความจริงดังนี้แล้ว ลองสังเกตดูซิว่า จิตอยู่ที่ใด

จิตหรือวิญญาณ จึงเป็นไปดังพระดำรัสที่ตรัสไว้ดีแล้ว ใน **มหาตัมahasānghyasūtra** ตอนหนึ่งว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย วิญญาณ(หรือจิต)อาศัยปัจจัยประชุมกันเกิดขึ้น  
เรากล่าวแล้วโดยปริยายเป็นอนเนกมิใช่หรือ ความเกิดแห่งวิญญาณ เว้นจากปัจจัย มิได้มี

ใน**พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม** (หัวข้อที่ ๓๕๖)ของพระเดชพระคุณเจ้าพระธรรมปิฎก ก็ได้กล่าวถึง **จิตหรือวิญญาณ**ไว้ดังนี้

(๓๕๖) จิต ๘๙ หรือจิต ๑๒๑ (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์, สภาพที่นึกคิด, ความคิด, ใจ, วิญญาณ)

"จิต มี**ไวพจน์** คือ คำที่ต่างเพียงรูป แต่มีความหมายเหมือนกันหรือคล้ายกัน ใช้แทนกันได้หลายคำ เช่น มโน มานัส หทัย บัณฺฑร มนายตนะ มนินทรีย์ และ **วิญญาณ** เป็นต้น คำเหล่านี้มีความหมายเกยกัน มีใช้ตรงกันโดย สมบูรณ์ ใช้แทนกันได้ในบางโอกาส มิใช่เสมอไป

**เมื่อจัดแบ่งสภาวะธรรมทั้งหลายเป็นประเภทๆ ที่เรียกว่า **ขันธ ๕** จิตได้แก่ **วิญญาณขันธ.....****

คัมภีร์อภิธรรมรุ่น**อรรถกถา** ประมวลเรื่องจิตที่แสดงไว้ในพระอภิธรรมปิฎกแล้ว แจกนับสภาพจิตทั้งหลายไว้ว่ามี จำนวน ๘๙ หรือโดยพิสดารมี ๑๒๑ เรียกว่า จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑

แบ่ง โดย**ชาติ**หรือลักษณะของการเกิดแบบต่างๆ เป็น อกุศลจิต ๑๒ กุศลจิต ๒๑ (พิสดารเป็น ๓๗) วิปากจิต ๓๖ (๕๒) และกิริยาจิต ๒๐;

แบ่ง โดย**ภูมิ** เป็น กามาวจรจิต ๕๔ รูปาวจรจิต ๑๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ และโลกุตตรจิต ๘ (พิสดารเป็น ๔๐)."

ตั้งคำอรรถกถาอธิบายข้างต้นในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ จะเห็นการจำแนก**จิต**โดยตามความเป็นจริงแล้วจึงมีหรือเกิดได้หลายดวง ดังท่านจัดไว้แบบ ๘๙ ดวงบ้าง หรือ ๑๒๑ ดวงบ้าง, **ดวงที่เป็นเพียงสรรพนามที่มีความหมายถึงอาการ ไม่ได้มีความหมายถึงความเป็นตัวตน** เช่นเป็นร่าง เป็นดวง เป็นจิต, จึงหมายถึงว่า จิตเกิดอาการของจิตได้หลายอาการใน ขณะหนึ่งๆเช่นกัน ดังเช่น เมื่อตากระทบรูป จิตหนึ่งหรือวิญญาณหนึ่งก็ย่อมเกิดขึ้น**เป็นธรรมดา** และในขณะที่เดียวกันนั้นทุกก็กระทบในเสียงก็ย่อมมีจิตอีกดวงย่อมเกิดขึ้นร่วมด้วย**เป็นธรรมดา** และถ้าในขณะที่นั้น**ธรรมารมณ์(เช่นคิด)**กระทบใจ ก็ย่อมมีอีก จิตหนึ่งร่วมเกิดขึ้นด้วยอีก**เป็นธรรมดา** ฯ จึงเกิดจิตได้หลายดวงหรืออาการในขณะหนึ่งๆ เพียงแต่ว่า**จิตดวงใดเด่นหรือเป็นเอก อยู่ในขณะนั้นๆ** หมายถึงแสดงอาการออกมาอย่างเด่นชัดที่สุดในขณะนั้นๆนั่นเอง อุปมาได้ดังพลูที่ยิ่งขึ้นท้องฟ้าในงานเทศกาล อันย่อมประกอบด้วยพลูจำนวนมากนับสิบนับร้อย แต่ ณ ขณะหนึ่งๆนั้น ย่อมมีพลูที่งามเด่นในสายตาทูอยู่หนึ่ง แต่แล้วต่างก็ล้วน ต้องดับไปเป็นที่สุด **จิตก็เป็นไปเช่นดังพลู หรือดังเงาที่กล่าวข้างต้นนั่นเอง**

**เงา**นั้นเกิดแต่เหตุปัจจัย เช่น วัตถุที่บดแสง แสง ตลอดจนพื้นผิว(ที่รับการตกกระทบของแสง) เมื่อสิ่งเหล่านี้ กล่าวคือ**เหตุ** มีอาการแปรปรวนอันใดเป็น**ธรรมดา** เงานั้นก็ต้องแปรปรวนหรืออิงขึ้นอยู่กับ**เหตุปัจจัย**นั้นๆ มิสามารถควบคุมบังคับบัญชาให้ เป็นไปตามปรารถนา เพราะแปรปรวนหรืออิงกับ**เหตุ**อันมาเป็น**ปัจจัย**แก่กันและกันเหล่านั้น**เป็นธรรมดา**อย่างจริงแท้ แน่นนอน ไม่มีตัวตนที่แท้จริง หรือตัวตนไม่เป็นแก่นเป็นแก่นอย่างแท้จริง **จิตก็เช่นเดียวกัน** แต่**เงา**นั้นเมื่อมีอาการแปรปรวนไป **เป็นธรรมดา**แล้ว **เป็นทุกข์ใหม่?** ย่อมไม่เป็นทุกข์เพราะไม่ประกอบด้วย**ตัณหา**ความทะยานอยากหรือไม่อยากใดๆใน**เงา**นั้นนั่นเอง อันเป็นสิ่งที่เราพึงต้องพยายามปฏิบัติให้เป็นเช่นนั้น

เนื่องจากจิตเกิดแต่เหตุได้มากหลาย มาเป็นปัจจัยกัน จิตจึงกวัดแกว่ง แปรปรวนได้ง่าย ควบคุมบังคับได้ยาก จึงต้อง หัดควบคุมจิตไม่ให้กวัดแกว่ง แปรปรวน และเพราะย่อมไปเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดทั้ง**เวทนา**และ**สังขารขันธ**ดังเช่นคิดนึกฟุ้งซ่าน (**อุทธัจจะ**)ขึ้นได้ เราจึงมีความจำเป็นอย่างไร้ยวดในการฝึกจิตให้มีสติ ระลึกรู้เท่าทันในเวทนาและสังขารขันธเมื่อปรุง แต่ง และมีปัญญาอย่างแจ่มแจ้งจึงไม่คิดนึกปรุงแต่ง เพราะรู้เข้าใจว่า ถ้าคิดปรุงแต่งฟุ้งซ่านเสียแล้วย่อมอาจเป็นเหตุปัจจัย ก่อให้เกิดทุกข์อุปาทานหรืออุปาทานขันธ ๕ ขึ้นนั่นเอง

แสดงความ "**จิต กับ ใจ แตกต่างกันอย่างไร**" ที่มีความหมายเกยคือคล้ายกันอยู่ แม้ไม่สมบูรณ์นัก แต่มักใช้แทนกันได้



## ธรรมชาติของจิตและน้ำ

อันเป็นสภาวะโดยปกติธรรมชาติ(ปรมาตม์)ที่เป็นจริงอยู่เช่นนี้  
(เพื่อให้เห็นจิต เป็นรูปธรรมหรือภาพพจน์ได้ชัดเจนขึ้น)

ธาตุจิต นั้นเปรียบประดุจดั่ง ธาตุน้ำ

น้ำ นั้นไร้รูปร่าง ไร้ขอบเขต สามารถแผ่ขยายหรือแปรปรวนไปตามสิ่งแวดล้อมหรือภาชนะที่บรรจุหรือรองรับ , ฝ่าย จิต นั้น ก็ไร้รูปร่าง ไร้ขอบเขต แปรปรวนไปตาม **อารมณ์** [สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวหรือสัมผัสในขณะนั้น ] หรือก็คือสิ่งแวดล้อม อันได้แก่อายตนะภายนอก เช่น รูป เสียง ฯ ที่กระทบสัมผัส(ผัสสะ)นั่นเอง

น้ำ อันเป็นวัตถุธาตุประกอบด้วยเหตุปัจจัยต่างๆมาประชุมรวมกันชั่วระยะหนึ่งคือ H และ O กล่าวคือมีอะตอมของ H ๒ อะตอม และ O และแรงบีบคั้นต่างๆเช่นไฟเป็นตัวเร่ง(catalyst) เป็นเหล่าเหตุ ที่มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน เกิดสิ่งที่เราเรียกว่า น้ำ หรือ H<sub>2</sub>O, ฝ่ายจิต แม้เป็นนามธรรม แต่ก็เป็นสังขารหรือสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นเช่นกัน จึงเกิดมาแต่เหตุมาเป็นปัจจัยแก่กัน และกัน เฉากเช่นน้ำนั่นเอง และประกอบด้วยเหตุปัจจัยยิ่งมากหลายมาประชุมกันชั่วขณะหรือระยะหนึ่ง จิตประกอบด้วยปัจจัยต่างๆ เช่น **ชีวิตินทรีย์** การกระทบกันของอายตนะภายนอกกับอายตนะภายในอันเป็นส่วนหนึ่งของกาย ตลอดจน**อารมณ์**(สิ่งที่จิตยึดเหนี่ยวหรือกระทบสัมผัส เช่น รูป เสียง กลิ่น...)และเหตุปัจจัยต่างๆอีกมากมาย

น้ำ มีคุณสมบัติไหลลงสู่ที่ต่ำ(เพราะแรงดึงดูดโลก), **ธรรมชาติของจิต**ก็มีคุณสมบัติเหมือนดั่ง น้ำ ที่ย่อมไหลลงสู่ที่ต่ำ แต่ตามแรงดึงดูดของกิเลสและ**ความเคยชินที่ได้สั่งสมอบรม**เนื่องอยู่(อาสวะกิเลสอันเป็นปัจจัยร่วมกับ**อวิชชา**ยังให้เกิด**สังขารต่างๆ**)หรือ**กิเลสตัณหาอุปาทาน**นั่นเอง 🔍, อันคือย่อมต้องหมุนไปตามกฎจักรปฏิบัติสมุปาบาท เหมือนดั่งโลกย่อมหมุนรอบตัวเองนั่นเอง คือเป็นไปตาม**สังขารที่สั่งสมอบรม**ไว้อันเกิดขึ้นแต่อาสวะกิเลสรวมด้วย**อวิชชา**

ถ้าเราต้องการยกระดับ น้ำให้สูงขึ้น ย่อมต้องออกหรือใส่แรงกระทำหรือปฏิบัติฉันท, **จิต**จักยกระดับให้สูงขึ้นเป็นโลกุตระ คือสภาวะเหนือจากทางโลกๆได้ ก็ย่อมต้องการการ**พยายามปฏิบัติ**ฉันทนั้น,

การยกระดับ น้ำ ให้สูงขึ้นต้องใช้**ความคิด**หาวิธีการและการ**ปฏิบัติ**ที่ถูกต้อง เช่นคิดใช้เครื่องกล,ภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ถูกต้อง ไม่มีรูรั่ว แล้วปฏิบัติตั้งนั้น จึงย่อมยกระดับน้ำได้รวดเร็วฉันท, **จิต** ก็ย่อมต้องการ**การคิด**เพื่อการ**ปฏิบัติ**อย่างถูกต้องจึงจักยกระดับจิตให้สูงขึ้นได้เร็วฉันทนั้น,

ธรรมชาติของ น้ำ เตือดพล่านเพราะไฟอันเป็นของร้อนฉันท, **จิต**ย่อมเตือดพล่าน เราร้อน เพราะไฟ อันร้อนแรงของกิเลส ตัณหา อุปาทานที่เผาผลาญฉันทนั้น อันล้วนมักเกิดจาก**เวทนา**และ**สังขารขั้นต้น**คือ**อารมณ์**ทางโลกต่างๆ ที่เกิดจากการ**คิด**นี้**ปรุงแต่ง** น้ำ**บริสุทธิ์** คือน้ำที่ไม่มีสิ่งเจือปน, **จิตบริสุทธิ์** ก็คือจิตเดิมแท้ที่ไม่เจือด้วย**กิเลสตัณหาอุปาทาน**นั่นเอง หรือจิตเดิมแท้นั้นแหละคือ**จิตพุทธะ** อันมีอยู่แล้วในทุกผู้คน เพียงแต่ถูกเจือปน บดบังหรือครอบงำด้วยกิเลส ตัณหา อุปาทาน จึงช่างพ้องจองเหมาะสมกับคำว่า น้ำ**จิต** หรือ น้ำ**ใจ** เสียนี้กระไร

### เปรียบเทียบสภาวะธรรมของจิตกับน้ำ

ความทุกข์ **จิต**อันชุ่มมัวเศร้าหมองด้วยกิเลสและเตือดพล่านด้วยตัณหาความทะยานอยาก เปรียบประดุจ น้ำอันชุ่มมัวที่ดื่มเตือดพล่าน เมื่อดื่มเข้าไปย่อมเกิดความไม่สบายกายไม่สบายใจ จากสิ่งชุ่มมัวและความร้อนอันเตือดพล่านนั้นเป็นธรรมดา และย่อมเป็นทุกข์ด้วยสิ่งเจือปนและความร้อนอันแสนระคาย

นิโรธ หรือสภาวะนิพพาน หรือ**ตถังคินิพพาน**หรือ**สภาวะจิตปลอดจากทุกข์** ปลอดจากความเผาผลาญกระวนกระวาย เปรียบประหนึ่ง น้ำ**ธรรมดา**อันสะอาด**บริสุทธิ์**ไร้สิ่งปรุงแต่งหรือปราศจากสิ่งชุ่มมัว เมื่อดื่มเข้าไปจึงมีแต่คุณประโยชน์ ล้วนสิ้นต่อชีวิต ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

ความสุข สภาวะ**จิต**ของ**ความสุข** และหมายรวมถึง**ฉันท**หรือ**สมาธิ** อันอัมเิบ ซาบซ่าน เปรียบประดุจ น้ำ**อันเย็นฉ่ำ**อันยังมี**สิ่งชุ่มมัว**ปะปนอยู่บ้าง แม้เมื่อดื่มเข้าไปย่อมยังความอัมเิบซาบซ่านเป็นธรรมดา จึงย่อมเป็นที่ถูกใจของ**ปุถุชน** แต่ก็ยังมีโทษเพราะยังมีสิ่งเจือปนแอบแฝงอยู่นั่นเอง ตลอดจนเมื่อความเย็นซาบซ่านเหล่านั้นหายไปคือ**คงสภาพ**อยู่ไม่ได้ ก็เกิดความ**ร้าว**ร้อนกระวนกระวาย **คำนึงถึง** **อยากได้อีก**เป็น**ธรรมดา** ตลอดจนเมื่อ**บริโศก**มากเกินไปหรือ**บริโศก**ในบางสภาวะก็ก่อให้เกิด**โทษ**ทุกข์ภัยจากความเย็นอันอัมเิบซาบซ่านจนเป็นความเจ็บไข้ได้ป่วยเป็น**ธรรมดา**

หมายเหตุ webmaster - คำอุปมาอุปไมย ที่หลงปู่ดูลย์ อตุโล หรือคำสอนของฮวงโป ได้กล่าวถึงจิตไว้ว่า "สิ่งนี้เป็นเสมือนกับความว่าง อันปราศจากขอบทุกๆด้าน ซึ่งไม่อาจจะหยั่ง หรือวัดได้" เป็นเพียงการยกตัวอย่างเปรียบเทียบทางด้านกายภาพลักษณะรูปร่าง ที่เหมือนดั่งเงา ดังยกมากล่าวไว้ข้างต้นแล้ว แต่มักมีผู้ไปเข้าใจผิดๆ ไปคิดไปยึดความว่างนั้นอย่างเป็นอรุณไปเสีย หรือไปทำให้ว่างๆจากความคิดความนึกทั้งปวง คือทั้งธรรมารมณ์และมโนกรรม เป็นการตีความที่ผิด ซึ่งถ้าว่างต้องว่างจากราคะ โทสะ โมหะ หรือว่าว่างจากการคิดฟุ้งซ่านหรือปรุงแต่งอันเกิดจากมโนกรรม, จึงเป็นการเข้าใจที่ไม่ถูกต้องตามความเป็นจริงตามที่หลงปู่ได้สื่อไว้ เพราะความหมายที่แท้จริงย่อมหมายถึง แสดงจิตนี้เป็นเสมือนความว่าง เพราะความเป็นอนัตตาไม่มีตัวไม่มีตนอย่างแท้จริงหรือสภาวะอนัตตา ดุจดั่งเงา ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยประชุมกันชั่วขณะๆ แล้วก็ดับไป จึงย่อมไม่มีตัวตนเป็นก้อนเป็นมวลเป็นขันธ์อย่างแท้จริง จึงไร้ขอบเขตหรือรูปร่างลักษณะให้วัดหยั่งหรือจับต้องได้ ดังเช่น ความว่าง ความว่างเปล่า ดั่งเงาทั้งปวงนั่นเอง

### พุทธพจน์

มีความหมายว่า จิตนี้โดยธรรมชาติเดิมแท้ หรือสภาวะธรรมของมันเองนั้น ผ่องใสหรือบริสุทธิ์ มิได้แปดเปื้อนสกปรกหรือมีสิ่งเศร้าหมองเจือปนอยู่ แต่สภาพเศร้าหมองด้วยอุปกิเลสนั้นเป็นของแปลกปลอมเข้ามาภายหลัง กล่าวคือ เหล่ากิเลสได้จรเข้ามาเจือปนเสีย ฉะนั้น การชำระจิตให้สะอาดหมดจด จึงเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ กล่าวคือเพียงแต่นำออกเสียซึ่งกิเลสนั่นเอง"

### จิตตสังขาร

จิตไม่มีตัวไม่มีตน เกิดแต่เหตุปัจจัย ดุจดั่งเงา ก็จริงอยู่ แต่สามารถเห็นจิตและจิตตสังขารได้ด้วยสติและปัญญาหรือ"ญาณ"นั่นเอง เหมือนดั่งการเห็นเงาได้ด้วยตานั่นเอง

### จิตกับใจ

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักจิตใจกันก่อน

หลายคนเคยถามว่า อะไรที่ทำให้คนเรามีชีวิต อะไรที่ทำให้เรามีความรู้สึก และอะไรที่พระอรหันต์สงฆ์ได้รับจากการฝึกวิปัสณา หลายครั้งที่คนเรามักลืมหูลืมตาหลงคิดว่าเราเรานี้แหละเที่ยงแท้ตัวเรานี้แหละมั่นคงความจริงนั้นเป็นอย่างไรอะไรกันแน่ที่แน่นอนที่สุด อะไรกันที่เที่ยงแท้ที่สุด ชีวิตเราต้องการอะไร

เราลองมาพูดถึงเรื่องของนามธรรมสองอย่างนี้กันก่อน นั่นก็คือจิตใจ หลายคนคิดว่าจิตใจเป็นสิ่งสิ่งเดียวกันเราลองมาทำความรู้จักกับมันกันดีกว่า



อันดับแรกคือ จิต

จิตคืออะไร ตามหลักพระพุทธศาสนาจิตคือเจตสิก จัดอยู่ในเวทนาขันธ์ โดยธรรมชาติของจิตแล้วจะเป็นผู้รับความรู้สึกทั้งความคิดความอ่านรวมทั้งเป็นผู้รับนามทั้งหลายล้วนได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส โดยมาจากทวารทั้ง ๕ คือ ตา ลิ้น จมูก หู และกาย โดยจิตจะทำหน้าที่เปลี่ยนสัมผัสเหล่านี้ไปเป็นนามธรรม แล้วจึงส่งต่อไปยังตัวใจ

## ต่อมาคือ ใจ

ใจเป็นอย่างไร ใจ วิญญาณ ล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งเดียวกันโดยตามหลักพระพุทธศาสนาถูกใจไว้ในธาตุชั้นที่๕ คือวิญญาณโดยธรรมชาติของตัวใจคือเมื่อจิตส่งนามอันเป็นความรู้สึกมาที่ใจแล้วตัวใจนี้เองที่เป็นผู้รับเอาความรู้สึกเหล่านั้นไปใช้ทำให้เกิดอารมณ์ทำให้เกิดความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ ตัวอย่างที่เห็นได้ง่ายๆซึ่งทุกคนคงเคยประสบพบเจอมานั่นก็คือ วันหนึ่งคุณอยู่ในครัว กำลังใช้มีดทำนู่นทำนี่อย่างเพลิดเพลินทันใดนั้นคุณก็เผลอทำมีดบาดมือตัวเองโดยไม่ได้ตั้งใจและคุณก็ทำอาหารต่อไปโดยที่ไม่รู้ว่ามือของตัวเองถูกมีดบาดจนวินาทีนั้นคุณไม่รู้สึกเจ็บปวดเลยแม้แต่น้อยเพราะใจของคุณกำลังจดจ่อกับการทำอาหารเพียงอย่างเดียวโดยไม่สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นจะมีความรู้สึกอย่างมากที่สุดก็แค่คันๆที่นิ้วมือนั้นต่อมาเลือดคุณเริ่มไหลคุณเริ่มสังเกตเห็นว่าที่นิ้วมือของคุณมีแผลและเลือดกำลังไหลอยู่ซึ่งในขณะนั้นคุณรู้แล้วว่าคุณถูกมีดบาดในขณะนั้นเองใจของคุณที่จดจ่อกับการทำอาหารก็หันมาจดจ่อกับแผลที่มีมือแทนทันใดนั้นความรู้สึกที่เฉยๆที่แรกก็กลับกลายเป็นเจ็บปวดขึ้นมาทันใด จากเหตุการณ์ดังกล่าวก็น่าจะพิสูจน์ได้แล้วว่าตัวใจนี้เองที่เป็นผู้กำหนดว่าเราเองจะรู้สึกอย่างไร



จิตคืออะไร

จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่ง รู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้สิ่งใด สิ่งนั้นแหละคืออารมณ์ อีกนัยหนึ่งแสดงว่า จิตคือธรรมชาติชนิดหนึ่งที่ รับ จำ คิด รู้ ซึ่งอารมณ์ จิตต้องมีอารมณ์ และต้องรับ อารมณ์จึงจะรู้ และจำ แล้วก็คิดต่อไปสมตามนัยขยายความตามบาลีว่า

จิตเตตติ จิตตํ อารมมณํ วิชานาตติ อตฺถโ ๗

ซึ่งแปลเป็นใจความว่า ธรรมชาติโดยย่อคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต มีอรรถว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือ จิต

ในปฏิสัมภิทาพระบาลีมหาวิคค แสดงว่าจิตนี้มีชื่อที่เรียกใช้เรียกขานกันตั้ง ๑๐ ชื่อ แต่ละชื่อก็แสดงให้เห็นว่าจิตคือ อะไร ดังต่อไปนี้

ยํ จิตตํ มโน หทยํ มานสํ ปณฺฑรํ มนายตฺนํ มนินฺทริยํ วิญญาณํ วิญญาณกฺขนฺโธ ตชฺชา มโนวิญญาณธาทู อิทํ จิตตํ ๗

ซึ่ง อัญญาสาลินีอรรถกถา อธิบายว่า

๑. ธรรมชาติโดยย่อคิด ธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต
๒. ธรรมชาติโดยย่อไม่น้อมไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า มโน
๓. จิตนั้นแหละได้รวบรวมอารมณ์ไว้ภายใน ดังนั้นจึงชื่อว่า หทย
๔. ธรรมชาติคือ ฉันทะที่มีในใจนั่นเอง ชื่อว่า มานส
๕. จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส จึงชื่อว่า ปณฺฑระ
๖. มนะนั้นเองเป็นอายตนะ คือเป็นเครื่องต่อ จึงชื่อว่า มนายตนะ
๗. มนะอีกนั้นแหละที่เป็นอินทรีย คือครองความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า มนินฺทริย
๘. ธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิญญาณ
๙. วิญญาณนั้นแหละเป็นขันธ จึงชื่อว่า วิญญาณกฺขนฺธ
๑๐. มนะนั้นเองเป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่รู้แจ้งซึ่งอารมณ์ จึงชื่อว่า มโนวิญญาณธาทู

**สภาพหรือลักษณะของจิต**

จิตเป็นปรมาตถธรรม ดังนั้น จิตจึงมีสภาวะ หรือสภาพ หรือลักษณะทั้ง ๒ อย่างคือ ทั้งสามัญลักษณะ และวิเสสลักษณะ  
สามัญลักษณะ หรือไตรลักษณ์ของจิต มีครบบริบูรณ์ทั้ง ๓ ประการคือ อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ

จิตนี้เป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง ไม่มั่นคง หมายถึงว่า ไม่ยั่งยืน ไม่ตั้งอยู่ได้ตลอดเวลา

จิตนี้เป็นทุกขัง คือทนอยู่ไม่ได้ เพราะเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน ทนอยู่ไม่ได้ตลอดเวลา จึงมีอาการเกิดดับ เกิดดับ อยู่ร่ำไป

จิตนี้เป็นอนัตตา คือเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นสิ่งที่บังคับบัญชาให้ยั่งยืน ให้ทนอยู่ไม่ให้เกิดดับ ก็ไม่ได้เลยและเพราะเหตุว่า  
จิตนี้ เกิดดับ เกิดดับ สืบต่อเนื่องกันอย่างรวดเร็วเหลือประมาณจนปุณฺณคน ธรรมดาเข้าใจไปว่า จิตนี้ไม่มีการเกิดดับ แต่ว่า  
ยั่งยืนอยู่จนตลอดชีวิตจึงดับไปก็เหมือนกับเข้าใจว่า กระแสไฟฟ้าชนิดกระแสสลับ ซึ่งกลับไปกลับมาอย่างรวดเร็วจนกระทั่งเรา  
เห็นหลอดไฟสว่างอยู่ตลอดเวลา ก็เข้าใจว่ากระแสไฟฟ้าไม่ได้ไหลไปแล้วกลับฉะนั้น

**ปัจจัยกัณฐา ๖ รุกข์กัณฐา เวทนะกัณฐา สัญญากัณฐา สังขารกัณฐา วิญญาณกัณฐา ๖**

ทวาทะสายะตะนานิ ๖ จักขวยะตะนัง รูปายะตะนัง โสตายะตะนัง สัททายะตะนัง ฆานายะตะนัง ชิวหายะตะนัง  
ระสายะตะนัง กายายะตะนัง โภฏฐัพพายะตะนัง มะนายะตะนัง ธัมมายะตะนัง ๖ อัญญาระสะ ธาตุโย ๖ จักขุธาตุ รูปะธาตุ  
จักขุวิญญาณะธาตุ โสตะธาตุ สัททะธาตุ โสตะวิญญาณะธาตุ ฆานะธาตุ คันธะธาตุ ฆานะวิญญาณะธาตุ ชิวหาธาตุ ระสะ  
ธาตุ ชิวหาวิญญาณะธาตุ กายะธาตุ โภฏฐัพพะธาตุ กายะวิญญาณะธาตุ มะโนธาตุ ธัมมะธาตุ มะโนวิญญาณะธาตุ ๖  
พาวิสะตินทริยานิ ๖ จักขุนทริยัง โสตินทริยัง ฆานินทริยัง ชิวหินทริยัง กายินทริยัง มะนินทริยัง อิตถินทริยัง ปุริสินทริยัง  
ชีวิตินทริยัง สุขินทริยัง ทุกขินทริยัง โสมนะสสินทริยัง โทมะนะสสินทริยัง อุเปกขินทริยัง สัทธินทริยัง วิริยินทริยัง สะตินทริ  
ยัง สะมาธินทริยัง ปัญญินทริยัง อะนัญญะตัญญุสสามิตินทริยัง อัญญินทริยัง อัญญาตาวินทริยัง ๖  
จัตตาริ อะริยะสัจจานิ ๖ ทุกขัง อะริยะสัจจัง ทุกขะสะมุททะโย อะริยะสัจจัง ทุกขะนิโรธะ อะริยะสัจจัง ทุกขะนิโรธะคามินี  
ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ๖

**ขันธ์ ๕** คือรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ อายุตนะ ๑๒ คือ อายุตนะ คือ ตา รูป หู เสียง  
จมูก กลิ่น ลิ้นกับรส กายสิ่งที่ถูกต้องได้ ใจกับอารมณ์ของใจ

**ธาตุ ๑๘** คือ ธาตุคือ ตา รูป วิญญาณทางตา หู เสียง วิญญาณทางหู จมูก กลิ่น วิญญาณทางจมูก ลิ้น รส วิญญาณทาง  
ลิ้น กาย สิ่งที่ถูกต้องได้ วิญญาณทางกาย ใจ อารมณ์ของใจ วิญญาณทางใจ

**อินทริย์ ๒๒** คือ อินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความเป็นหญิง ความเป็นชาย ชีวิต สุข ทุกข์ โสมนัส โทมนัส  
อุเบกขา สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อินทริย์คืออศยาตย์ที่มุ่งบรรลุมรรคผล อินทริย์ คือการตรัสรู้ สัจจธรรมด้วยมรรค  
อินทริย์ของพระอรหันต์ผู้ตรัสรู้สัจจธรรมแล้ว

**อริยสัจ ๔** คือ ทุกข์ ทุกขสมุทัย ทุกขนิโรธ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

**ลักษณะที่จุดๆของจิต ก็มีครบบริบูรณ์ทั้ง ๔ ประการคือ**

วิชานน ลกขณฺ์ มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ

ปุพฺพวงคฺม รสํ เป็นประธานในธรรมทั้งปวง เป็นกิจ

สนฺธาน ปจฺจุปฺปญฺฐานํ มีการเกิดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เป็นอาการปรากฏ

นามรูป ปทฺฐญฺฐานํ มีนามรูป เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

ในธรรมบท ภาค ๒ มีคาถากล่าวถึงเรื่องการระวางสังวรจิต และมีความกล่าวถึง

ลักษณะหรือสภาพของจิตด้วย จึงขอนำมาแสดงไว้ ณ ที่นี้ ดังนี้

**ทฺรุงคฺมํ เอกจรี อสรีริ คฺุหาสยํ**

**เย จิตตํ สญฺญเมสฺสนฺติ โมกฺขนฺติ มารพฺนฺนา ๖**

แปลความว่า คนทั้งหลายใด จักระวางจิต ซึ่งไปไกล ไปเดียว ไม่มีสรีระ (รูปร่าง) มีคูหาเป็นที่อาศัย ไว้ได้

คนทั้งหลายจะพ้นจากเครื่องผูกแห่งมาร

อนึ่ง จิตเป็นสภาวะธรรมที่ทำให้เกิดขึ้น ทำให้เป็นไปได้ คือทำให้จิตระดังถึง ๖ ประการ

๑. วิจิตรในการกระทำ คือทำให้ดังงาม แปรกต่าง พิศวง พิลึกกึกกือ เช่น สิ่งของต่างๆที่มนุษย์ประดิษฐ์ขึ้น

ย่อมมีทั้งที่ดังงาม แปรกต่าง พิศวง ตลอดจนน่าเกลียด น่าสยดสยองสพรึงกลัว

๒. วิจิตรด้วยตนเอง คือ ตัวจิตเองก็แปลก นำพิศวง มีประการต่างๆ นานา เช่น จิตดีก็มี ชั่วก็มี จิตที่ฟุ้งซ่าน จิตที่สงบ จิตเบาปัญญา จิตที่มากด้วยปัญญา จิตที่มีความจำเลอะเลือน จิตที่มีความจำเป็นเลิศ สุดที่จะพรรณนา
๓. วิจิตรในการสั่งสมกรรมและกิเลส ก็นำแปลกที่จิตนั้นแหละเป็นตัวที่ก่อกรรมทำเข็ญ และกัจิตนั้นแหละเป็นตัวสะสมกรรมและกิเลสที่ตัวนั้นทำไว้เอง นำแปลก นำพิศวงยิ่งขึ้น ก็ตรงที่ว่าการอะไรที่ไม่ดีที่ตัวทำ เอง ก็ไม่น่าจะเก็บสิ่งที่ไม่ดีนั้นไว้ แต่ก็จำต้องเก็บต้องสั่งสมไว้
๔. วิจิตรในการรักษาไว้ ซึ่งวิบากที่กรรมและกิเลสได้สั่งสมไว้ หมายความว่ากรรมทั้งหลาย ไม่ว่าจะ เป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมที่จิตเป็นตัวการก่อให้เกิดขึ้นนั้น จะไม่สูญหายไปไหนเลย แม้จะช้านานปานใด ก็ไม่มีการเสื่อมคลายไป เมื่อได้ช่องสบโอกาสเหมาะเมื่อใด เป็นต้องได้รับผลของกรรมเมื่อนั้นจนได้
๕. วิจิตรในการสั่งสมสันดานของตนเอง หมายถึงว่าการกระทำกรรมอย่างใดๆ ก็ตาม ถ้ากระทำอยู่บ่อยๆ ทำอยู่เสมอๆ เป็นเนืองนิจ ก็ติดฝังในนิสัยสันดานให้ชอบกระทำ ชอบพฤติกรรมอย่างนั้นไปเรื่อยๆ ไป
๖. วิจิตรด้วยอารมณ์ต่างๆ หมายถึงว่าจิตนี้รับอารมณ์ได้ต่างๆ นานาไม่มีที่จำกัดแต่หน้าแปลก นำพิศวงที่มักจะได้รับอารมณ์ที่ไม่ดี ที่ชั่วได้ง่ายดาย

#### จำแนกจิตเป็น ๔ ประเภท

เมื่อกล่าวตาม สภาพ คือกล่าวตามลักษณะของจิตแล้ว จิตนี้มีเพียง ๑ เพราะจิตมีสภาวะ มีสภาพ มีลักษณะ รับรู้อารมณ์แต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้นเอง

แต่เมื่อกล่าวตามอารมณ์ที่รู้ ตามประเภทที่รู้ กล่าวคือ รู้ในเรื่องงามที่เป็นบุญเป็นบาปรู้เรื่องรูปฌาณรู้ในเรื่องอรูปฌาณ รู้ในเรื่องนิพพานเหล่านี้แล้ว จิตก็มีจำนวนนับอย่างพิศดารได้ถึง ๑๒๑ ดวงหรือ ๑๒๑ อย่าง ๑๒๑ ชนิด และจำแนกได้เป็นประเภทตามอาการที่รู้นั้นได้เป็น ๔ ประเภท คือ

๑. กามาวจรจิต ๕๔ ดวง
๒. รูปาวจรจิต ๑๕ ดวง
๓. อรูปาวจรจิต ๑๒ ดวง
๔. โลกุตตรจิต ๘ ดวง หรือ ๔๐ ดวง

รวมเป็น ๘๙ ดวง หรือ ๑๒๑ ดวง

๑. กามาวจรจิต เป็นจิตประเภทที่ข้องอยู่ ที่ติดอยู่ ที่หลงอยู่ ที่เจืออยู่ในกามตัณหาหรือเป็นจิตที่ส่วนมากท่องเที่ยววนเวียนอยู่ในกามภูมิ จิตประเภทนี้เรียกสั้นๆ ว่า กามจิต มีจำนวน ๕๔ ดวง

๒. รูปาวจรจิต เป็นจิตที่ถึงซึ่งรูปฌาณ พอใจที่จะเป็นรูปพรหมหรือเป็นจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในรูปภูมิ จิตประเภทนี้มีจำนวน ๑๕ ดวง

๓. อรูปาวจรจิต เป็นจิตประเภทที่เข้าถึงซึ่งอรูปฌาณ พอใจที่จะเป็นอรูปพรหมหรือเป็นจิตที่ท่องเที่ยวอยู่ใน อรูปภูมิ จิตประเภทนี้มีจำนวน ๑๒ ดวง

๔. โลกุตตรจิต เป็นจิตประเภทที่กำลังพ้นและพ้นแล้วจากโลกทั้ง ๓ คือ พ้นจาก กามโลก (กามภูมิ), จากรูปโลก (รูปภูมิ) และจากอรูปโลก (อรูปภูมิ) จิตประเภทนี้มีจำนวนเพียง ๘ ดวง ถ้าจิต ๘ ดวงนี้ประกอบด้วยฌาณด้วยแล้ว จิตแต่ละดวงก็แจกได้เป็น

๕ ตามขั้นตามประเภทของฌาณ ซึ่งมี ๕ ขั้น จึงเป็นจิตพิศดาร ๔๐ ดวง ดังนั้น จิตทั้งหมด

นับโดยย่อก็เป็น ๕๔ ดวง และนับโดยพิศดารก็เป็น ๑๒๑ ดวงที่นับอย่างพิศดารนั้นจำนวนที่เพิ่มขึ้น ก็เพิ่มที่โลกุตตรกุศลจิตประเภทเดียวเท่านั้น

## กามาวจรจิต

กามาวจรจิต หรือ กามจิต ซึ่งมีจำนวน ๕๔ ดวงนั้น จำแนกได้เป็น ๓ จำพวก คือ อกุศลจิต ๑๒ อเหตุกจิต ๑๘ กามาวจรโสภณจิต ๒๔

**อกุศลจิต** เป็นจิตที่ไม่ฉลาด ไม่ดี ไม่งาม เป็นจิตที่ทราวม ที่ชั่ว ที่หยาบ ที่เป็นบาป ที่มีโทษและให้ผลเป็นทุกข์ ที่ท่านแสดงอกุศลจิตก่อน ก็เพื่อจะให้เราจักสิ่งชั่วจะได้ไม่ประพฤติดำช้า อันจะนำความเดือดร้อนมาสู่ตนเองและผู้อื่น อุปมาว่าเราจักต้องรู้จักผู้ร้ายก่อนจะได้หลบหนีให้ห่างไกล จึงจะพ้นความเดือดร้อนวุ่นวาย เมื่อไม่เดือดร้อนวุ่นวาย ก็จะปกติสุขมีความสุขสงบเป็นโอกาสที่จะประกอบกรรมดีได้โดยสะดวก

อเหตุกจิต เป็นจิตที่ไม่เป็นบุญไม่เป็นบาป เพราะไม่มีเหตุบุญหรือเหตุบาปมาร่วมประกอบด้วย เป็นจิตที่มีประจำอยู่แล้วทั่วทุกตัวตนและเกิดขึ้นเป็นนิจ แทบไม่มีเว้นว่าง เป็นจิตที่ไม่ใช่บุญไม่ใช่บาปก็จริง แต่ทว่าเป็นจิตที่เป็นสื่อหรือเป็นทางน้อมนำมาซึ่งบาปและบุญอยู่แทบทุกขณะท่านจึงแสดงอเหตุกจิตเป็นอันด้อยสอง รองต่อมาจากอกุศลจิต ทั้งนี้เพื่อจะได้ระมัดระวังสังวรไว้ มิให้ตกไปในทางอกุศล อันเป็นทางที่ต่ำทราม

กามาวจรโสภณจิต เป็นจิตที่ดี ที่งาม ที่ฉลาด ที่สะอาด ไม่ก่อความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นแก่ตนและคนอื่นเลย เป็นจิตที่ปราศจากโทษและให้ผลเป็นสุข ตามควรแก่วิสัยของบุคคลที่ยังต้องอยู่ในโลกกรรมความว่า กามจิตนี้ แสดงให้รู้ว่า จิตอะไรเป็นจิตที่ชั่ว ซึ่งจะทำให้คนตกต่ำไปเป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นสัตว์เดรัจฉาน การแสดงอกุศลจิตก็เปรียบได้ว่า สอนคนไม่ให้เป็นคนชั่ว แสดงให้รู้ว่า จิตอะไรที่มีประจำอยู่เป็นนิจ อันเป็นทางน้อมนำมาซึ่งบาปและบุญจะได้สังวรระวังไว้มิให้ตกไปในทางที่ชั่ว การแสดงอเหตุกจิต ก็เปรียบได้ว่าสอนคนให้รู้ตัวว่าเป็นคนแสดงให้รู้ว่า จิตอะไรบ้างที่ติงาม เป็นบุญเป็นกุศล อันจะทำให้อยู่เย็นเป็นสุขทั้งไม่เป็นทุกข์โทษภัยแก่ใครๆ ด้วย ก็เปรียบได้ว่า สอนคนให้เป็นมนุษย์สอนคนให้เป็นเทวดาขอกกล่าวถึง รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต และโลกุตตรจิตเสียตรงนี้ด้วยเลยการแสดง รูปาวจรจิต และอรูปาวจรจิต เป็นการสอนมนุษย์ให้เป็นเทวดาให้เป็นพรหมการ แสดง โลกุตตรจิต เป็นการสอน มนุษย์ เทวดา และพรหม ให้หลุดพ้นจากทุกข์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

## อกุศลจิต

อกุศลจิต แม้จะเป็นจิตที่ชั่วที่เป็นบาปและให้ผลเป็นทุกข์แต่ส่วนมากมักเกิดได้ง่าย และเกิดได้บ่อยทั้งนี้เพราะเหตุว่าเมื่อจิตได้รับอารมณ์ใดแล้ว ส่วนมากก็ไม่ได้พิจารณาให้แยบคายคือไม่พิจารณาให้ซึ่งถึงสภาพความเป็นจริงของอารมณ์ที่ประสบนั้น

การไม่ใส่ใจพิจารณาอารมณ์ด้วยดีนี้เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ เมื่อมี อโยนิโสมนสิการ

อกุศลจิตย่อมเกิดและอโยนิโสมนสิการนี้ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ ๕ ประการ คือ

๑. ปุพเพ ออกตปุณญตา ไม่ได้สร้างสม บุญไว้แต่ปางก่อน
๒. อปปฏิรูปเทสวาส อยู่ในประเทศที่ไม่สมควร (คือไม่มีสี่ปบุรุษ)
๓. อสปุริสุปนีสสย ไม่ได้คบหาสมาคมกับสี่ปบุรุษ
๔. อสทมมสสวาน ไม่ได้ฟังธรรมของสี่ปบุรุษ
๕. อตตมิจฉาปณิธิ ตั้งตนไว้ผิด

เหตุให้เกิด อโยนิโสมนสิการ ๕ ประการนี้ ประการที่ ๑ เป็นอดีตกรรมส่วนที่เหลือ อีก ๔ ประการ เป็นปัจจุบันกรรม

อกุศลจิต ซึ่งมีจำนวน ๑๒ ดวงนั้น มีคาถาสังคหะ เป็นคาถาที่ ๓ แสดงว่า

๓. อภุชฺสา โลกมุลา นิ โทสมุลา นิ จ ทวิธา

โมหมุลา นิ จ เทวติ ทวาทสา กุสลา สियุ ๓

แปลความว่า อกุศลจิตมี ๑๒ ดวง ได้แก่

โลกมุลจิต ๘

โทสมุลจิต ๒

โมหมุลจิต ๒

โลกมุลจิต เป็นจิตที่มีรากเง้าเค้ามูลเกิดมาจาก ความอยากได้

ความต้องการ ความกำหนด ความเพติดเพลิน ความติดใจ ความชอบใจในอารมณ์

รวมความว่าจิตจำพวกนี้ มีโลภะเป็นตัวนำ

โทสมูลจิต เป็นจิตที่มีรากเง้าเค้ามูลเกิดมาจาก ความไม่ชอบใจ เสียใจ กลุ้มใจ รำคาญใจ หงุดหงิด โกรธ เกลียด กลัว ประทุษร้าย ทำลาย รวมความว่าไม่อยากได้ในอารมณ์นั้น มีโทสะเป็นตัวนำ  
โมหมูลจิต เป็นจิตที่มีรากเง้าเค้ามูลเกิดมาจาก ความหลง ความมกมาย ความไม่รู้เหตุผลต้นปลาย มีโมหะเป็นตัวนำ

## โลภมูลจิต

โลภมูลจิต เป็นจิตที่มีความอยากได้เป็นมูลเหตุหรือเป็นจิตที่มีโลภะเป็นตัวนำ หรือ จะเรียกว่า โลกสหคตจิต คือ จิตที่เกิดพร้อมด้วยโลภะก็ได้ เหตุให้เกิดโลภะมี ๔ ประการได้แก่

๑. โลกบิรवारกมมปฏิสนธิกตา ปฏิสนธิมาด้วยกรรมที่มีโลภะเป็นบิรवार
๒. โลกอุสสนนภาโต จวนตา จุตินาจากภพที่มีโลภะมาก
๓. อภิฐารมมณสมายโค ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดีๆ อยู่เนืองๆ
๔. อสสาททสสนํ ได้เห็นสิ่งที่เป็นที่ชอบใจ

โลภมูลจิต หรือโลกสหคตจิต ซึ่งมีจำนวน ๘ ดวง คือ

๑. โสมนัสสสหคตํ ทิฏฐิตตสมปยุตตํ อสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความดีใจ ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน
๒. โสมนัสสสหคตํ ทิฏฐิตตสมปยุตตํ สสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความดีใจ ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน
๓. โสมนัสสสหคตํ ทิฏฐิตตวิปยุตตํ อสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความดีใจ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน
๔. โสมนัสสสหคตํ ทิฏฐิตตวิปยุตตํ สสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความดีใจ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน
๕. อุเปกขาสหคตํ ทิฏฐิตตสมปยุตตํ อสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน
๖. อุเปกขาสหคตํ ทิฏฐิตตสมปยุตตํ สสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน
๗. อุเปกขาสหคตํ ทิฏฐิตตวิปยุตตํ อสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน
๘. อุเปกขาสหคตํ ทิฏฐิตตวิปยุตตํ สสงฺขาริกํ  
จิตโลกที่เกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิด เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน

## โลกสหคตจิต ๘ ดวงนี้ มีสิ่งที่ควรทำความเข้าใจอยู่ ๓ คู่ คือ

คู่ที่ ๑ โสมนัสสสคตํ แปลว่า เกิดพร้อมด้วยความดีใจนั้นต้องถึงกับมีปิติ คือ ความอิมเอบใจด้วย  
อุเปกขาสหคตํ แปลว่า เกิดพร้อมด้วยความเฉย ๆ มีความหมายว่าดีใจเพียงนิดหน่อยเพียงเล็กน้อย  
ไม่ถึงกับปลื้มปิติอิมเอบใจด้วยเลย ทั้งโสมนัสและอุเบกขา เป็นเวทนา  
ซึ่งเวทนาทั้งหมดนั้นมี ๕ คือสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมณัสเวทนา และอุเบกขาเวทนา  
แต่ในโลภมูลจิตนี้ มีเวทนาได้เพียง ๒ คือ โสมนัสและอุเบกขาเท่านั้น

คู่ที่ ๒ ทิฏฐิตตสมปยุตตํ กับ ทิฏฐิตตวิปยุตตํ

คำว่า ทิฏฐิ แปลตามพยัญชนะ คือ ตามศัพท์ ก็แปลว่า ความเห็น ไม่เจาะจงว่าเป็นความเห็นผิด  
หรือความเห็นที่ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริง แต่โดยอรรถ คือตามความหมายแห่งธรรมแล้ว  
ถ้าใช้ลอยๆ ว่า ทิฏฐิ เฉยๆ ก็หมายถึงว่าเป็น มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดเสมอไป เว้นไว้แต่ในที่ใดบ่งบอกว่าเป็น สัมมาทิฏฐิ  
หรือ ทิฏฐิวิสุทธิ จึงมีความหมายว่าเป็นความเห็นชอบ เห็นถูกต้องตามสภาพแห่งความเป็นจริง  
ทิฏฐิตตสัมปยุตต ในโลภมูลจิตนี้ จึงหมายถึงว่าประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิโดยตรงที่ตีความ  
เช่นเห็นผิดว่า บาบไม่มี ผลแห่งการทาบไม่มี ลักทรัพย์เขา ปล้นทรัพย์เขา ถ้าไม่ถูกจับติดคุก

ก็ไม่ต้องตกนรกหมกไหม้ที่ไหนเลย ดังนั้นเป็นต้น มีโมหะคือไม่รู้จะทำเช่นนั้นจะต้องตกนรกแล้ว ยังมีทิฐิคือ อวดรู้ว่า ไม่มีนรกที่จะต้องตกไปอีกด้วย ผู้ที่เห็นผิดเช่นนี้ย่อมได้รับทุกข์ระทมหนักมากเป็นธรรมดา เพราะย่อมกระทำลงด้วยความมาดหมายและมุ่งมั่นอย่างเต็มที่ ไม่มีความยับยั้งชั่งใจประการใดๆ เลย บางทีก็ถึงกับทำร้ายให้ดูว่านี่ไงละ ไม่เห็นตกนรกด้วยซ้ำไป

ส่วน ทิฐิตศวิปยุตต หมายถึงว่า ไม่ประกอบด้วยความเห็นผิดเท่านั้น จะต้องมีความเห็นถูกต้องด้วยหรือไม่ นั่น ไม่ได้กล่าวถึง กล่าวอีกนัยหนึ่งว่าทำไปโดยไม่รู้ แต่ไม่ถึงกับอวดรู้อีกด้วย โทษหนักก็ย่อมเบาหน่อย

คู่ที่ ๓ อสงขาริก์ แปลว่า เกิดขึ้นโดยไม่มีสิ่งชักชวน ส่วน สสงขาริก์ แปลว่า เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน สิ่งชักชวน ชักนำ ชักจูง นั่น คือ สังขาร ที่แปลกันจนคุ้นหูว่า ประดุจแต่งนั่นเอง สังขารในที่นี้หมายถึง กายบิโยค วจีบิโยค และ มโนบิโยค

กายบิโยค การชักชวน ชักนำ ชักจูง ด้วยกาย เช่น จูงมือไป กวักมือขึ้นมือ พักหน้า ขยับตา ทำท่าทางตบตี เป็นต้น วจีบิโยค การชักชวน ชักนำ ชักจูง ด้วยวาจา เช่น พูดเกลี้ยกล่อม ยกย่อง ยุยง กระทบกระเทียบ แดกดัน เป็นต้น มโนบิโยค การชักชวน ชักนำ ชักจูง ด้วยใจ เป็นการนึกคิดทางใจก่อน เช่น คิดถึงเรื่องสนุกสนานเพลิดเพลิน แล้วเกิดจิตโลภขึ้น หรือคือถึงเรื่องไม่ดีไม่งามไม่ชอบใจต่างๆ ก็บันดาลโทสะขึ้น เป็นต้น

อสงขาริก์ เป็นการเกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน จึงเป็นจิตที่มีกำลังเข้มแข็ง (ติกข) ส่วน สสงขาริก์ นั้น เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน จึงเป็นจิตที่มีกำลังอ่อนไม่เข้มแข็ง (มนท) เกิดขึ้นโดยอาศัยสิ่งชักชวนของตนเอง ก็มีบิโยคได้ทั้ง ๓ คือ ทั้งกายบิโยค วจีบิโยค และมโนบิโยค แต่ถ้าเกิดขึ้นโดยอาศัยสิ่งชักชวนของผู้อื่น ก็มีบิโยคเพียง ๒ คือ กายบิโยค และวจีบิโยคเท่านั้น

### เหตุให้เกิดโสมนัสในโลภมูลจิต

๑. โสมนัสสปฏิสนธิกตา มีปฏิสนธิจิตเป็นโสมนัส
  ๒. อคมกัรปคิตตา ไม่มีความสุขคุ้มกัรภาพ มีความคิดตื้นเป็นปกติ คือ ไม่มีความคิดนึกลึกซึ้ง
  ๓. อภิฐารมมณสมโยโค ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดี
  ๔. พยสนมุตติ พ้นจากความพินาศ ๕ ประการ
- ความพินาศ ๕ ประการ คือ ญาติพยสน ความพินาศแห่งญาติ, โภคพยสน ความพินาศแห่งทรัพย์สมบัติ, โรคพยสน ความพินาศเพราะโรคภัยเบียดเบียน, ทิฐิพยสน ความพินาศด้วยเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม และ สิลพยสน ความพินาศด้วยประพฤติผิดศีลธรรม

### เหตุให้เกิดอุเบกขาในโลภมูลจิต

๑. อุเบกขาปฏิสนธิกตา มีปฏิสนธิจิตเป็นอุเบกขา
๒. คมกัรปคิตตา มีความสุขคุ้มกัรภาพ มีความลึกซึ้งเป็นปกติ
๓. มชตตารมมณสมโยโค ได้ประสบกับอารมณ์ที่ปานกลาง
๔. พยสนมุตติ พ้นจากความพินาศ ๕ ประการ
๕. มุทธาทุกตา มีสันดานเป็นคนไข้

### เหตุให้เกิดทิฐิตศวิปยุตต

๑. ทิฐิซฆาสาชยา มิมีจฉาทิฐิเป็นจริตอัชยาชัย
๒. ทิฐิวิปปนนุคคโลเสวนตา ชอบคบหากับผู้ที่เป็นมิมีจฉาทิฐิ
๓. สทุทธมมิมุชตา ไม่ได้ศึกษาพระสัทธรรม
๔. มิมีจฉาวิตกพหุลตา ชอบนึกคิดแต่เรื่องที่ผิดๆ
๕. อโยนิโส อุมมุชชนั จมอยู่ในความพิจารณาที่ไม่แยบคาย

### เหตุให้เกิดทิฐิตศวิปยุตต

๑. สสสตอุจเฉททิฐิอุณชฆาสาชยา มิมีสสสตทิฐิและอุจเฉททิฐิเป็นจริตอัชยาชัย คือ ไม่เป็นคนทิฐิจริต
๒. ทิฐิวิปปนนุคคโลเสวน ไม่คบหาสมาคมกับคนมิมีจฉาทิฐิ



๓. สทธรรมสมมุขตา มุ่งหน้าเข้าหาพระสัทธรรม
๔. สมมาวิตกทุกพหุลตา มากไปด้วยความคิดถูกคิดชอบ
๕. อโยนิโส น อุมมุชชนั ไม่จมอยู่ในความพิจารณาที่ไม่แยบคาย

#### เหตุให้เกิดอกุศลสังขาริก

๑. อสงขาริกกมมชนิดปฏิสนธิกตา มีปฏิสนธิจิตเกิดจากอสังขาริก
  ๒. กลลกายจิตตตา มีความสุขกายสบายใจ (แข็งแรง)
  ๓. สัตถุนหาทีนั ขมนพหุลตา มีความอดทนต่อความเย็นและร้อนเป็นต้น จนเคยชิน
  ๔. กตตพพกมเมสุ ทิฏฐานิสัสตา เห็นผลในการทำงานที่จะพึงกระทำ
  ๕. กมเมสุ จินณวลิตตา มีความชำนาญในการทำงานที่ทำ
  ๖. อุตุโภชนาทิสปายลาโภ ได้รับอากาศดีและอาหารดี เป็นต้น
- ส่วนเหตุให้เกิด อกุศลสังขาริก ก็มี ๖ ประการ และมีนัยตรงกันข้ามกับอกุศลสังขาริกที่แสดงแล้วนี้

### โทสมูลจิต

โทสมูลจิต เป็นจิตที่มีความโกรธความเกลียดเป็นมูลเหตุ หรือเป็นจิตที่มีโทสะเป็นตัวนำหรือจะเรียกว่า ปฏิฆจิต คือจิตที่กระทบกระทั่งอารมณ์ที่ไม่ชอบก็ได้ และเหตุให้เกิดโทสะหรือปฏิฆะ มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. โทสขณาสยตา มีอหยาศัยเป็นคนมักโกรธ
๒. อคมภีรปกติตา มีความคิดไม่สุขุม
๓. อปปสุตตา มีการศึกษาน้อย
๔. อนิฏฐารมมณสมายโค ได้ประสบกับอารมณ์ที่ไม่ดี
๕. อาฆาตวตถุสมายโค ได้ประสบอาฆาตวัตถุ ๑๐ ประการ

อาฆาตวัตถุ ๑๐ ประการ คือ

๑. อาฆาตเขาโดยคิดว่า ได้ทำ ความเสื่อมเสียแก่เรา
๒. อาฆาตเขาโดยคิดว่า กำลังทำ ความเสื่อมเสียแก่เรา
๓. อาฆาตเขาโดยคิดว่า จักทำ ความเสื่อมเสียแก่เรา
๔. อาฆาตเขาโดยคิดว่า ได้ทำ ความเสื่อมเสียแก่ผู้ที่เรารักเราชอบ
๕. อาฆาตเขาโดยคิดว่า กำลังทำ ความเสื่อมเสียแก่ผู้ที่เรารักเราชอบ
๖. อาฆาตเขาโดยคิดว่า จักทำ ความเสื่อมเสียแก่ผู้ที่เรารักเราชอบ
๗. อาฆาตเขาโดยคิดว่า ได้ทำ ทำคุณทำประโยชน์แก่ผู้ที่เราเกลียดเราชัง
๘. อาฆาตเขาโดยคิดว่า กำลังทำ ทำคุณทำประโยชน์แก่ผู้ที่เราเกลียดเราชัง
๙. อาฆาตเขาโดยคิดว่า จักทำ ทำคุณทำประโยชน์แก่ผู้ที่เราเกลียดเราชัง
๑๐. ความอาฆาตเกิดขึ้นในฐานะอันไม่สมควร เช่นเกิดโกรธขึ้นเมื่อสะดุดตอไม้หรือเหยียบหนาม เป็นต้น

### โทสมูลจิต หรือ ปฏิฆจิต ซึ่งมี ๒ ดวง คือ

๑. โทมนสสสทคตฺ ปฏิฆสมฺปยุตฺตํ อสงฺขาริกํ

จิตเกิดพร้อมด้วยความเสียใจ ประกอบด้วยความโกรธ เกิดขึ้นเองโดยไม่มีสิ่งชักชวน

๒. โทมนสสสทคตฺ ปฏิฆสมฺปยุตฺตํ สสงฺขาริกํ

จิตเกิดพร้อมด้วยความเสียใจ ประกอบด้วยความโกรธ เกิดขึ้นโดยมีสิ่งชักชวน

โทสจิต ๒ ดวงนี้ มีสิ่งที่ควรทำความเข้าใจบางประการ คือ โทมนสสสทคตฺ แปลว่า เกิดพร้อมด้วยความเสียใจ ความเสียใจ คือ

โทมนัสสนัเป็นเวทนาชื่อว่า โทมนัสเวทนา เป็นเวทนา ๑ ในเวทนา ๕ โทมนัสเวทนานี้

เกิดได้พร้อมกับโทสจิต ๒ ดวงนี้เท่านั้นเอง จะเกิดพร้อมกับจิตอื่นใดหาได้ไม่

ปฏิสมมุตตัม แปลว่า ประกอบด้วยความโกรธ ปฏิฆะ ความโกรธนั้นองค์ธรรม (ส่วนของธรรม) ก็ได้แก่ โทสเจตสิก ปฏิฆะ หรือ โทสสนี้จะต้องเกิดพร้อมกับโทมนัสเวทนาจะเกิดพร้อมกับเวทนาอื่นใด หาได้ไม่ตามที่กล่าวมานี้จะเห็นได้ว่า โทมนัสเป็นเวทนาเจตสิกมีลักษณะเสวยอารมณ์ที่ไม่ดีกล่าวโดยชั้น ๕

ก็เป็นเวทนาชั้น ส่วนปฏิฆะเป็นโทสเจตสิกมีลักษณะดุร้าย หยาบคาย กล่าวโดยชั้น ๕ ก็เป็น สังขารชั้น ซึ่งแตกต่างกันอยู่ ถึงกระนั้นโทมนัสเวทนาจึงจะต้องเกิดกับปฏิฆะเสมอ เพราะเป็นธรรมที่จะต้องเกิดร่วมกัน ส่วน อสังขาริก และสสังขาริก แห่งปฏิสมจิตนี้ ก็มีความหมายเป็นทำนองเดียวกัน

กับ อสังขาริก และสสังขาริก แห่งโลกมูลจิตนั่นเอง

อนึ่ง ที่โทสจิตไม่มีทิวฏฐิตตสัมปยุตต คือไม่มีความเห็นผิดประกอบด้วยนั้น เพราะโทสจิตมีอารมณ์อันไม่พึงใจไม่ชอบใจ แต่ทิวฏฐิตตความเห็นผิดนั้นเป็นที่พอใจจิตใจในอารมณ์นั้นความไม่พึงใจไม่ชอบใจ จะเกิดพร้อมกับความดีใจชอบใจ ในขณะเดียวกันไม่ได้ ดังนั้นโทสจิตจึงไม่มีทิวฏฐิตประกอบด้วย

### อกุศลจิต

อกุศลจิต แม้จะเป็นจิตที่ชั่วที่เป็นบาปและให้ผลเป็นทุกข์แต่ส่วนมากมักเกิดได้ง่าย และเกิดได้บ่อยทั้งนี้เพราะเหตุว่าเมื่อจิตได้รับอารมณ์ใดแล้ว ส่วนมากก็ไม่ได้พิจารณาให้แยบคาย คือไม่พิจารณาให้ซึ่งถึงสภาพความเป็นจริงของอารมณ์ที่ประสบนั้น

การไม่ใส่ใจพิจารณาอารมณ์ด้วยดีนี้เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ เมื่อมี อโยนิโสมนสิการ

อกุศลจิตย่อมเกิดและอโยนิโสมนสิการนี้ ย่อมเกิดขึ้นโดยอาศัยเหตุ ๕ ประการ คือ

๑. ปุพเพ ออกตบุญญตา ไม่ได้สร้างสม บุญไว้แต่ปางก่อน
๒. อปปฏิรูปเทสवास อยู่ในประเทศที่ไม่สมควร (คือไม่มีสี่ปบุรุษ)
๓. อสปฏิรูปนิสสย ไม่ได้คบหาสมาคมกับสี่ปบุรุษ
๔. อสทวมมสสวน ไม่ได้ฟังธรรมของสี่ปบุรุษ
๕. อตตมิจฉาปณิธิ ตั้งตนไว้ผิด

เหตุให้เกิด อโยนิโสมนสิการ ๕ ประการนี้ ประการที่ ๑ เป็นอดีตกรรมส่วนที่เหลือ อีก ๔ ประการ เป็นปัจจุบันกรรม อกุศลจิต ซึ่งมีจำนวน ๑๒ ดวงนั้น มีคาถาสังคหะ เป็นคาถาที่ ๓ แสดงว่า

๓. อภุชฺสา โลกมูลานิ โทสมูลานิ จ ทวิธา

โมหมูลานิ จ เทวติ ทวาทสากุสลา สियุ ๓

แปลความว่า อกุศลจิตมี ๑๒ ดวง ได้แก่

โลกมูลจิต ๘

โทสมูลจิต ๒

โมหมูลจิต ๒

โลกมูลจิต เป็นจิตที่มีรากเง้าเค้ามูลเกิดมาจาก ความอยากได้

ความต้องการ ความกำหนด ความเพติดเพลิน ความติดใจ ความชอบใจในอารมณ์

รวมความว่าจิตจำพวกนี้ มีโลภะเป็นตัวนำ

โทสมูลจิต เป็นจิตที่มีรากเง้าเค้ามูลเกิดมาจาก ความไม่ชอบใจ เสียใจ กลุ้มใจ รำคาญใจ

หงุดหงิด โกรธ เกลียด กลัว ประทุษร้าย ทำลาย รวมความว่าไม่อยากได้ในอารมณ์นั้น มีโทสะเป็นตัวนำ

โมหมูลจิต เป็นจิตที่มีรากเง้าเค้ามูลเกิดมาจาก ความหลง ความมกมาย ความไม่รู้เหตุผลต้นปลาย มีโมหะเป็นตัวนำ

### โมหมูลจิต

โมหะมูลจิต เป็นจิตที่ไม่มีความรู้ ความหลงเป็นมูลเหตุ หรือเป็นจิตที่มีโมหะเป็นตัวนำ

จิตนี้เรียกว่า โมมุหิต คือจิตที่ประกอบด้วยความหลงก็ได้ โมหะ หรือ อวิชชา มีความหมายอย่างเดียวกัน

ในวิสุทธิมคคกล่าวไว้ว่า โมหะนี้เป็นรากเหง้าแห่งบาปอกุศลทั้งหมด

เหตุให้เกิดโมหะนั้นได้แก่ อโยนิโสมนสิการ คือการพิจารณาไม่แยบคาย

พิจารณาไม่ละเอียดลึกซึ้งให้ถึงสภาพแห่งอารมณ์นั้นๆ ดังที่ได้กล่าวแล้วตอนเหตุให้เกิดอกุศลจิต

โมหมูลจิต หรือ โมมุหิต ซึ่งมีจำนวน ๒ ดวงนั้น คือ

๑. อุปเพกขาสหคตฺ วิจิกิจฉณสมปยุตฺตํ

จิตหลงเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความสงสัย

๒. อุปเพกขาสหคตฺ อุทฺธจฺจสมปยุตฺตํ

จิตหลงเกิดพร้อมด้วยความเฉยๆ ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน



## ชุดการสอน ที่ ๒ เทอม ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖

### เรื่อง การบริหารจิต เจริญปัญญา

กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

สื่อบุคคล ย นโร สพลโย

อาตปปี นิปโก ภิกขุ

จิตต ปญญณจ ภาว

โส อิม วิชฎเย ชฎ

โดยได้นำพุทธพจน์ดังกล่าวมานั้นมาอธิบายขยายความโดยสรุปคือ หนทางที่จะถาวรชัญญอันได้แก่ต้นหนานั้นจะมีได้ก็ด้วยการเจริญไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ซึ่งจากหลักไตรสิกขานี้ พระพุทธโฆสจารย์ได้นำ มาอธิบายไว้ดังนี้ว่า

**หลักศีล** พระพุทธโฆสจารย์อธิบายศีลในแง่ประเภทต่างๆ โดยจะเน้นปาริสุทธิศีล ๔ ซึ่งถือเป็นศีลสำคัญที่ภิกษุพึงรักษา แล้วจึงอธิบาย ถึงลักษณะที่แสดงถึงความหมัดจดและความเศร้าหมองของศีล อานิสงส์ ของการรักษาศีล และโทษของศีลวิบัติ จากนั้นจึงอธิบายถึงการนำธุดงค์

๑๓ ประการมาเป็นข้อปฏิบัติขุดเกลากิเลสเพื่อชำระศีลให้บริสุทธิ์ยิ่งขึ้น

**หลักสมาธิ** พระพุทธโฆสจารย์ได้อธิบายในแง่ของความหมาย ประเภทของสมาธิแบบต่างๆ ความผ่องแผ้วและความเศร้าหมองของ สมาธิ โดยจะเน้นถึงวิธีการเจริญสมาธิภาวนา ๔๐ วิธี อันได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุ-

วัตถาน และอรุปกัมมัญฐาน ๔ อันเป็นไปตามจริตอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติ โดยอธิบายทั้งคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติ คุณสมบัติของผู้สอน วิธีการเรียน กัมมัญฐาน รวมถึงขั้นตอนในการปฏิบัติแต่ละวิธีอย่างละเอียด อันนำไปสู่ผลคือการบรรลุธรรมขั้นต่างๆ ท้ายที่สุดได้อธิบายถึงอานิสงส์ของการ

เจริญสมาธิ คือการได้อภิญญา ๕

**หลักปัญญา** พระพุทธโฆสจารย์อธิบายถึงลักษณะของปัญญา ประเภทของปัญญา และวิธีการเจริญปัญญา โดยมีภูมิอารมณ์ที่ใช้ ๖ ประการ คือ ชันธ อายตนะ ธาตุ อินทรีย์ อริยสัจ และปฏิจจสมุปบาท และได้ อธิบายถึงทางแห่งความหลุดพ้น คือ วิสุทธิ ๕ อันเป็นความบริสุทธิ์ที่เกิดจากการปฏิบัติตามแนวทางของการเจริญปัญญา โดยได้อธิบายถึงวิธีการที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ในแต่ละขั้นตั้งแต่ทิวฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นความบริสุทธิ์ที่ทำให้เป็น พระอริยบุคคล และท้ายที่สุดได้อธิบายถึงอานิสงส์ของการเจริญปัญญา

แนวคิดหลักที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเป็นการนำเสนอ แนวทางการปฏิบัติที่ปรากฏเป็นระบบชัดเจน ดังจะได้อธิบายเรื่องของทฤษฎีระบบต่อไป

### ๓. แนวคิดเรื่องระบบ

**ระบบ** หมายถึงสิ่งต่างๆ ที่อยู่ร่วมกันและต่างทำหน้าที่ของตน อย่างมีระเบียบ เพื่อให้บรรลุจุดหมายปลายทางที่กำหนดไว้ หรืออาจ หมายถึงผลรวมของหน่วยย่อยซึ่งทำงานเป็นอิสระจากกัน แต่มีปฏิสัมพันธ์กัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

ในสิ่งแวดล้อมของเรามีระบบอยู่ทั่วไป อาทิ ระบบจราจร ระบบขนส่ง ระบบโทรศัพท์ ระบบธนาคาร ระบบสังคม ระบบโรงเรียน ระบบการเก็บข้อมูล ระบบการย่อยอาหาร ระบบการหายใจ และสิ่งต่างๆ อีกนับไม่ถ้วน๗ Ludwig Von Bertalanfy นักชีววิทยาได้เสนอทฤษฎี

ระบบทั่วไปว่า ไม่ว่าจะเป็ระบบกายภาพ ชีวภาพ หรือแม้กระทั่ง ระบบสังคมก็จะประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่เรียกว่าระบบย่อย (Subsystems)๘ เป็นการชี้ให้เห็นว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลกใบนี้ที่ดำเนินไปได้ อย่างเรียบร้อยล้วนต่างก็มีระบบอยู่ทั้งสิ้น ซึ่งบางอย่างเป็ระบบ ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ และระบบบางอย่างก็เกิดขึ้นจากความตั้งใจใน การทำให้เกิดมีขึ้น

ระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

การเรียนการสอนกัมมัฏฐานนี้มีเป้าหมายคือการนำผู้ปฏิบัติบรรลุทางแห่งความบริสุทธิ์ คือ พระนิพพาน อันเป็นเป้าหมายหลักของพระพุทธศาสนา โดยมีรายละเอียดขององค์ประกอบสำคัญของระบบและความสัมพันธ์ของระบบดังต่อไปนี้

### ๔. องค์ประกอบของระบบการเรียนการสอน กัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบที่มีส่วนสำคัญในการปฏิบัติ กัมมัฏฐานเพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน ตามที่ได้กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมรรค นั้น หากทำการแยกแยะและจำแนกเป็นองค์ประกอบหลักในระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานจะประกอบด้วยองค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

- ๑) อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน
- ๒) ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- ๓) สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- ๔) วิธีการเรียนการสอนและการปฏิบัติกัมมัฏฐาน
- ๕) ผลผลิตของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ซึ่งองค์ประกอบแต่ละประการ มีรายละเอียดของคุณสมบัติและลักษณะดังต่อไปนี้

**๑) อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน** อาจารย์ถือเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการให้แนวทางในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งคุณสมบัติที่สำคัญของอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานต้องมี คุณสมบัติ คือ

๑.๑) มีกัลยาณมิตรธรรม ในกัมมัฏฐานคหณนิเทศ ปริจเฉทที่ ๓ วิสุทธิมรรค ได้พูดถึงคุณสมบัติของผู้ สอนกัมมัฏฐานที่ว่าต้องมีลักษณะเป็นกัลยาณมิตร โดยมีคุณธรรม ๗ ประการคือ

ปิโย ครุ ภาวนีโย คมภีรณจ กถ กตตา

วตตา จ วจนกขโม โน จฏฐา เน นิโยชโก

โดยได้อธิบายถึงที่มาลักษณะของกัลยาณมิตรแต่ละอย่างว่า

(๑) ปิโย เป็นที่รัก ครุ เป็นที่เคารพ ภาวนีโย เป็นที่น่าสรรเสริญ จะเกิดได้เพราะความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศรัทธาต่อปัญญา ตรีสรู์ของพระพุทธเจ้า และเชื่อในเรื่องกรรมและการให้ผลของกรรม

(๒) วตตะ เป็นผู้สามารถว่ากล่าวศิษย์ และ วจนกะโม อดทนต่อถ้อยคำล่วงเกิน จะเกิดได้เพราะความเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล

(๓) คมภีร กถ กตตะ เป็นผู้สามารถชี้แจงถ้อยคำอันลุ่มลึก จะเกิดได้เพราะความเป็นผู้บริบูรณ์ด้วย สุตตะ คือ ได้ยิน ได้ฟัง ได้ศึกษามาก มกน้อย สันโดษ ไม่คลุกคลีด้วยหมู่อันเกิดจากจาคะ

(๔) โน ฐา เน นิโยชโก ไม่เป็นผู้แนะนำในทางที่ไม่ควร จะเกิดได้เพราะเพียรพยายามในการทำประโยชน์ตนและคนอื่น และมี

### ๑.๒) เป็นพหูสูต

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงลักษณะของผู้สอนกัมมัฏฐานที่สามารถสอนได้ดีที่สุดคือ พระพุทธเจ้า หากไม่มีก็ให้เข้าหา พระอสีตีสาวก พระอริยบุคคลชั้นต่างๆ เมื่อไม่มีก็แสวงหาบุุคคลผู้ได้ฌาน ผู้ทรงพระไตรปิฎก ผู้ทรงทวีปิฎก ผู้ทรงเอกปิฎก ผู้ชำนาญพระสูตร แม้นิยามหนึ่ง พร้อมทั้งอรรถกถา และเป็นลัทธิ การเป็นพหูสูต และเป็นลัทธิคือมีความละเอียดเป็นคุณสมบัติที่สำคัญของการเป็นผู้สอนกัมมัฏฐาน โดยให้เหตุผลว่า ภิกษุผู้เป็นพหูสูต ย่อมเป็นผู้ทรงไว้ซึ่งแบบแผน ตามรักษาวงศ์ รักษาประเพณี เป็นอาจารย์ผู้ถือตามอาจริยมัตติ ไม่ถือแต่อัตโนมัตติ โดยท่านกล่าวให้เห็นความสำคัญว่า พระชินาสพยอมบอกได้แต่ทางที่ตนได้บรรลุ แต่ภิกษุพหูสูตนั้นสามารถ บอกกัมมัฏฐานให้กว้างขวาง เพราะว่าท่านได้ไปหาอาจารย์เรียนและสอบถามมาอย่างดีแล้ว ดังนั้น เมื่อจะมาสอนกัมมัฏฐานศิษย์ ก็ จะ กำหนดพระสูตร และเลือกมาสอนให้เป็นสัปปายะแก่ศิษย์

อาจกล่าว ได้ว่าในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ให้ความสำคัญของผู้สอนกัมมัฏฐานที่เป็น พหูสูต ในฐานะที่เป็นคุณสมบัติที่จะทำให้การเรียนการสอนเกิดผล สัมฤทธิ์แก่ผู้ปฏิบัติ

### ๑.๓) รู้จริตอัธยาศัยของศิษย์

ในคัมภีร์กล่าวถึงเรื่องของจริต โดยได้อธิบายลักษณะและวิธีการสังเกตดูคนแต่ละจริต และกัมมัฏฐานที่'เหมาะสมกับแต่ละจริตเพื่อให้สามารถเลือกกัมมัฏฐานที่เหมาะสม ดังนี้

ตารางที่ ๑ แสดงจริตกับกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกัน

จริต	อัมมัฏฐานที่เหมาะสมกัน
ราคจริต	อสุภะ ๑๐, กายคตาสติ, ภูตกสิณ, อาโลกกสิณ, อากาสกสิณ
โทสจริต	วีนณกสิณ, พรหมวิหาร ๔, ภูตกสิณ, อาโลกกสิณ, อากาสกสิณ
โมหจริต	อานาปานสติ, ภูตกสิณ, อาโลกกสิณ, อากาสกสิณ
วิตกจริต	อานาปานสติ, ภูตกสิณ, อาโลกกสิณ, อากาสกสิณ
สัทธาจริต	อนุสสติ ๖, ภูตกสิณ, อาโลกกสิณ, อากาสกสิณ
สัทธาจริต	มรณานุสสติ, อุปสมานุสสติ, อาหาเรปฏิกูลสัญญา, จตุธาตุมุตตาน, ภูตกสิณ, อาโลกกสิณ, อากาสกสิณ

การเลือกกัมมัฏฐานให้เหมาะสมกับจริตถือเป็นการ ให้แนวทางแก่พระอาจารย์ผู้ สอนกัมมัฏฐานเพื่อจะ'ได้มีหลักในการ พิจารณาเลือกกัมมัฏฐานให้เหมาะสมกับจริตของศิษย์แต่ละคน ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่าการเลือกกัมมัฏฐานนั้น เป็นหน้าที่ของ พระอาจารย์ผู้ได้เจโตปริยญาณ จึงจะทราบถึงกัมมัฏฐานที่เหมาะสมกับจริต

แต่หากไม่มีคุณวิเศษดังกล่าว ก็เป็นหน้าที่ของอาจารย์ที่ควรถามศิษย์ว่า มีจิตอะไร มีความถนัดในการทำ  
กัมมัฏฐานเช่นไร และเลือกกัมมัฏฐาน  
ให้เหมาะสมกับจิตของศิษย์นั้น

## ๒) ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้ หลายประการ ซึ่งเมื่อพิจารณาแล้วพบว่า  
ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานที่คัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นกล่าวถึงคือ พระภิกษุในพระพุทธ- ศาสนา ทำให้เห็นได้ว่าผู้บรรลุสู่ความ  
บริสุทธิ์คือมรรคผลนิพพานนี้เป็นหนทางของพระภิกษุ  
ซึ่งคุณสมบัติของพระภิกษุที่ต้องมีในการฝึกปฏิบัติ มีดังนี้

### ๒.๑) ศีล

คุณสมบัติข้อนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติที่ปฏิบัติเพื่อมุ่งสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ศีล  
นับได้ว่าเป็นรากเหง้าเป็นทางแห่งการชำระกายและวาจาให้สะอาด อันเป็นพื้นฐานที่จะนำผู้ปฏิบัติให้ดำเนินไปสู่  
การเจริญสมาธิได้ สำหรับศีลที่ปรากฏเป็นข้อหลัก ในคัมภีร์วิสุทธิ-มรรค คือ ปาฏิโมกข์ ๔ อันได้แก่ ปาฏิโมกข์  
สังวรศีล อินทริยสังวรศีล ปัจฉยสันนิสิตศีล อาชีวปาฏิโมกข์ศีล ซึ่งถือเป็นหลักปฏิบัติที่มีใช้เพียงศีล ๒๒๗ ที่ควบคุม  
เพศภาวะของการเป็นพระภิกษุ  
แต่ครอบคลุมถึงวิถีชีวิตของพระภิกษุทั้งหมดเพื่อการรักษาจิตให้ผ่องใสอย่างแท้จริง

### ๒.๒) ฐติ ๑๓

คุณสมบัตินี้เป็นไปเพื่อการขุดเกลากิเลส เป็นองค์คุณของ ผู้มุ่งความบริสุทธิ์ในการดำเนินชีวิต เพราะครอบคลุม  
เรื่องการใช้ปัจจัย ๔ ตามมีตามได้ เพื่อขัดเกลากความทะยานอยาก และป้องกันความฟุ้งเฟ้อจากการใช้ปัจจัย ๔ ซึ่ง  
จะนำไปสู่ การทอดถอนในการทำสมาธิในระหว่างปฏิบัติ และทำให้ไม่เสียเวลาในการปฏิบัติ

### ๒.๓) อธิยาศัย ๖

คุณสมบัติของผู้ที่จะสามารถบรรลุโลกุตตรธรรมได้ คือ อโลภชาสัย (มีอติยาศัยไม่โลภ) อโทสชาสัย (มี  
อติยาศัยไม่มักโกรธ) อโมหชาสัย (มีอติยาศัยไม่หลง) เนกขัมมชาสัย (มีอติยาศัยในการประพฤติพรหมจรรย์)  
วิเวกชาสัย (มีอติยาศัยในการปลีกวิเวก) นิสสรณชาสัย (มีอติยาศัยในการออกจากภพ) อาจกล่าวได้ว่า  
คุณสมบัติ ข้อนี้เป็นทัศนคติที่มีอยู่ในตัวผู้ปฏิบัติ ที่จะส่งผลให้เกิดความมุ่งมั่นและ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

### ๒.๔) อธิมุตติ

การเป็นผู้โน้มจิตไปในสมาธิ หนักในการทำสมาธิ เป็นคุณสมบัติที่ทำให้เกิดความหนักแน่นมั่นคงในการ  
ปฏิบัติสมาธิ

### ๒.๕) จริต ๖

คุณสมบัติประจำตัวของแต่ละคนที่ฝึกปฏิบัติ โดยจริตนี้ แบ่งตามพื้นเดิมของจิต คือ ราคจริต โทสจริต โม  
หจริต วิตกจริต สัทธาจริต และพุทธิจริต หรือเป็นจริตที่ผสมผสานกัน ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้หลักการใน  
การตรวจสอบจริตของตนเอง โดยพิจารณาจาก อิริยาบถ การทำงาน อาหารที่บริโภค การเห็น และความ  
เป็นไป แห่งธรรมที่ประพฤติ โดยคุณสมบัติเรื่องของจริตนี้ เป็นเรื่องที่อาจารย์ ผู้สอนจะต้องรู้หรือตัวผู้ปฏิบัติ  
จะต้องรู้ตนเอง เพราะจะเกี่ยวข้องกับวิธีการที่จะต้องเลือกให้เหมาะสมกับจริตของตนเอง อันจะนำไปสู่ ความ  
ก้าวหน้าในการปฏิบัติ

### ๓) สภาพแวดล้อมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงสภาพแวดล้อมซึ่งมีผลต่อการปฏิบัติกัมมัฏฐาน โดยให้หลักในการพิจารณาดังนี้

**๓.๑) เลือกสถานที่ที่เหมาะสมในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน** โดยควรอยู่ในที่เดียวกับอาจารย์ผู้สอน กัมมัฏฐาน แต่ถ้าอยู่แล้วไม่มีความสุข ก็ให้ไปอยู่ วัตโลกๆ มีปัญหาที่มาสอบถาม แต่ถ้าหากไม่ได้ที่เช่นนั้น ต้องไปในที่ไกลๆ ก็ควรเรียนกัมมัฏฐานโดยถามข้อสงสัยให้หมดแล้วจึงแสวงหาสถานที่ ซึ่งมีลักษณะดังนี้

**๓.๑.๑) เว้นสถานที่ที่ไม่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ** ๑๘ ประการ โดยสรุป คือ สภาพวัดไม่ใหญ่ ไม่ชำรุด ไม่กำลังสร้างใหม่ หรือมีคนเข้ามาวัดมาก สถานที่ที่ตั้งต้องไม่ติดทางหลวง ติดป่า ติดไร่ ติดท่า ติดชายแดน ในวัดต้องไม่มีต้นไม้ดอก ไม้ผล มีสระน้ำที่ทำให้คนเข้ามาพลุกพล่าน และเว้นสถานที่ที่ไปอยู่แล้ว ไม่มีความสุข หรือหาอาจารย์ คอยช่วยแนะนำไม่ได้

**๓.๑.๒) สถานที่ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติ** มีลักษณะ ๕ ประการ คือ

- (๑) เป็นสถานที่ไม่ไกล ไม่ใกล้ เดินทางไปมาสะดวก
- (๒) กลางวันไม่พลุกพล่าน กลางคืนเงียบสงัด
- (๓) ไม่มียุ่ง ไม่มีสัตว์เลื้อยคลาน ไม่มีลมแดดรบกวน
- (๔) หาปัจจัย ๔ คือ จีวร อาหาร เสนาสนะ และยารักษาโรคได้ไม่ยาก
- (๕) มีพระเถระพหูสูต ทรงธรรม ทรงวินัย แก้ไขปัญหาให้ได้

โดยสรุปลักษณะสถานที่ที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติ คือ เป็นสถานที่ที่เดินทางไปมาสะดวก ไม่มีสิ่งรบกวนการปฏิบัติทั้งคน และสัตว์หาปัจจัย ๔ ได้ง่าย และที่สำคัญคือ มีพระผู้เป็นพหูสูตที่จะแนะนำการปฏิบัติให้ได้ ซึ่งลักษณะดังกล่าวเป็นการแสดงลักษณะของสถานที่ ในแง่ของการเป็นวัดหรือสำนักปฏิบัติธรรม มากกว่าการปฏิบัติแบบอยู่จุดดงคี่โนป่า

**๓.๒) ทำสภาพแวดล้อมให้มีสี่ปายะ ๗** อันจะทำให้สมาธิก้าวหน้า ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงไว้ในตอนอธิบายการรักษา อปัณาสมาธิ ว่าต้องสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะแก่การทำสมาธิ โดยใช้หลักสี่ปายะ ๗ คือ

- (๑) อวาสาสี่ปายะ เลือกสถานที่ที่อยู่แล้วนิมิตที่ไม่เกิด เกิดขึ้น หรือที่เกิดแล้ว ไม่หายไป
- (๒) โคจรสี่ปายะ เลือกสถานที่ที่ไม่ไกลเกิน ๒ กิโลเมตรจากหมู่บ้านที่สามารถบิดนขาตเลียงชีพได้อย่างบริบูรณ์

(๓) ภัสสะสี่ปายะ คือ เว้นจากดิรัจฉานกถา ๓๒ อันได้แก่ คุญเรื่องการเมือง ปัญหาเรื่องกำเนิดโลก เป็นต้น ซึ่งขัดขวาง การปฏิบัติกัมมัฏฐาน ทำให้ใจฟุ้งซ่าน และให้พูดถ้อยคำที่เกี่ยวกับความ มกน้อย สันโดษ ในกถา วัตถุ ๑๐ และเมื่อพูดก็พูดแต่พอประมาณ

(๔) บุคคลสี่ปายะ คือ เว้นจากบุคคลที่ขอบแต่งตัวหรือพูดดิรัจฉานกถา

(๕) โภชนะสี่ปายะ คือ เลือกอาหารที่บริโภคแล้วทำให้ทำสมาธิได้ดี ซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน บางคนชอบรสเปรี้ยว บางคนชอบรสหวาน บางคนชอบรสเค็ม ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล

(๖) อากาศสี่ปายะ คือ เลือกอากาศที่ไม่อบอ้าว อยู่แล้วสมาธิก้าวหน้า



(๗) อิริยาบถสัปายะ คือ ในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ถ้าอยู่ในอิริยาบถไหนมากแล้วสมาธิดี ให้เลือก อยู่ในอิริยาบถนั้น ซึ่งควรใช้วิธีการทดลองอยู่ในอิริยาบถแต่ละอย่างนั้น อย่างละ ๓ วัน โดยสรุปแล้วในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงให้เห็นว่า สภาพแวดล้อม ทั้งสถานที่ คนที่อยู่รอบข้าง อากาศ อาหาร รวมถึงอิริยาบถล้วนมีผลต่อการทำสมาธิให้ก้าวหน้าทั้งสิ้น และเป็นสิ่งสำคัญที่จะต้องให้ความใส่ใจในการเลือก หรือสร้างให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสม

#### ๔) วิธีการเรียนการสอน

๔.๑) วิธีการเรียนกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึง สิ่งที่ต้องทำก่อนการเรียนกัมมัฏฐาน คือ

๔.๑.๑) การถวายตัวเป็นศิษย์แก่พระพุทธรเจ้าและอาจารย์ผู้ สอนกัมมัฏฐาน ถือเป็นกิจที่ต้องทำเพราะเป็นการแสดงความตั้งใจในการที่จะศึกษาเล่าเรียนกัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติ อันจะส่งผลให้ผู้เรียนเป็นผู้ว่าง่ายพร้อมจะรองรับคำแนะนำในการปฏิบัติ ทำให้ได้รับ การสงเคราะห์ทั้งอามิสและธรรมะคือการสั่งสอนจากอาจารย์ หากไม่ได้ถวายตัวไว้ ผู้ปฏิบัติก็จะประพฤติตามใจตนเอง หรือขาดที่พึ่ง ท้ายที่สุดอาจลาสิกขาไปได้ โดยในการถวายตัวเป็นศิษย์ ศิษย์ที่อาจารย์จะ

บอกกัมมัฏฐานให้ จะต้องแสดงความตั้งใจในการเรียนกัมมัฏฐานถึงขนาดยอมสละแม้ชีวิตตัวเองให้แก่อาจารย์ได้ จึงจะใช้ได้

๔.๑.๒) การตัดปิลิโพธ ซึ่งมี ๒ ลักษณะ คือ

(๑) มหาปิลิโพธ เป็นเครื่องกังวลที่จะขัดขวาง ทำให้ไม่สามารถปฏิบัติกัมมัฏฐานได้ ๑๐ อย่าง คือ อาวาส ตระกูล หมู่คณะ การงาน การเดินทาง ญาติพี่น้อง ความเจ็บป่วย การศึกษา และฤทธิ์

(๒) ขุททกปิลิโพธ เป็นเครื่องกังวลเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจทำให้เกิดความรำคาญใจในการปฏิบัติ คือ ตัดผม ขน เล็บที่ยาว ซ่อมแซมเครื่องนุ่งห่มที่ขาด ทำความสะอาดเตียง ตั่ง เสนาสนะให้สะอาด

การตัดปิลิโพธนี้ เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติไม่ควรละเลย เป็นการทำให้เบาใจ และปล่อยวางพอที่จะให้ใจตั้งมั่นในการปฏิบัติ ไม่มีสิ่งที่เป็น อุปสรรคมาคอยขัดขวางได้

๔.๑.๓) การเข้าหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน โดยมีแนวปฏิบัติคือ ถ้าสามารถหาอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐานที่อยู่ในวัดเดียวกันได้ดีที่สุด แต่ถ้าไม่ได้ก็ต้องเดินทางไปหาอาจารย์ โดยในคัมภีร์ได้นำเอา อาคันตุกวัตร คมิกวัตร มาเป็นวิธีการในการเข้าหาผู้สอนกัมมัฏฐาน รวมทั้งนำอันตเวาสิกวัตร มาเป็นแบบอย่างในการปฏิบัติต่ออาจารย์ โดยการทำความดีจนกระทั่งอาจารย์ยอมรับเข้าเป็นศิษย์

๔.๒) วิธีการสอนกัมมัฏฐาน อาจารย์ผู้สอนสามารถใช้วิธี การสอนได้ ๓ วิธี คือ

(๑) สำหรับผู้ที่เรียนกัมมัฏฐานเป็นปกติ อาจารย์ สาธยายต่อหน้าศิษย์ ๑-๒ ครั้ง แล้วจึงให้ไปปฏิบัติ

(๒) สำหรับอาจารย์ผู้สอนที่อยู่ประจำสำนัก ลูกศิษย์ ระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคไม่ได้ช่วยให้สอนให้ทุกๆ ครั้งที่ศิษย์มาหา

(๓) สำหรับลูกศิษย์ที่ เรียนแล้วต้องการไปที่อื่น อาจารย์จะสอนให้โดยพอดี ไม่ให้ยาวเกินไป หรือไม่ให้สั้นเกินไป และให้ศิษย์ไปปฏิบัติเองในการสอนกัมมัฏฐานนั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้ยกตัวอย่าง การสอนปฐวีกสิณว่า ต้องสอนให้ผู้เรียนได้รู้หลัก ๘ ประการ คือ โทษของ กสิณ วิธีการทำกสิณ วิธีการบริกรรมในกสิณ ประเภทนิมิตที่เกิดขึ้น ประเภทของสมาธิที่ได้ สิ่งที่เป็นที่สบายและไม่สบายต่อการปฏิบัติ สิ่งที่ทำให้อุปนาสมาธิเกิดขึ้นได้คือ

ความเพียรในการปฏิบัติ และสิ่งที่เกิดขึ้นเมื่อสมาธิเป็นอุปนา (วิถีแห่งอุปนา) และในการสอนกัมมัฏฐาน ผู้สอนควรสอนให้ตรงจริตของผู้เรียนสมาธิจึงจะก้าวหน้า

### ๕) วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานและผลผลิตจากการปฏิบัติ

วิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ถือเป็นแนวคิดหลักของคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ได้ให้รายละเอียดของการปฏิบัติไว้อย่างเป็นขั้นตอน ทั้งในระดับ สมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน และสามารถจัดเป็นระบบการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งมีรายละเอียดโดยสรุปดังต่อไปนี้



## สมถกัมมัฏฐาน

๕.๑) ระบบการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงวิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ซึ่งแยกเป็นทั้งหมด ๔๐ วิธี โดยได้อธิบายรายละเอียดวิธีการปฏิบัติ ของแต่ละวิธี พร้อมทั้งแยกแยะถึงลักษณะของการปฏิบัติทั้ง ๔๐ วิธีนั้น ในแง่ความแตกต่างของอารมณ์ วิธีการ และผลที่จะเกิดขึ้นจากการปฏิบัติ โดยสามารถจัดแบ่งหมวดหมู่ตามอารมณ์ที่ใช้ และผลของการปฏิบัติได้ดังนี้

### อารมณ์ที่ใช้ในกัมมัฏฐาน ๔๐ วิธี

(๑) อารมณ์ที่เป็นนิมิต คือ มีรูปร่างปรากฏสัมผัสได้ชัดเจนทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้แก่ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ กายคตาสติ

โดยกสิณ และอสุภะ ๒๐ วิธีนี้ จะใช้นิมิตอันเป็นสิ่งที่มิได้อยู่ภายนอกตัวมาเป็นอารมณ์ เป็นนิมิตหยาบ จำต้องได้อย่างเป็นรูปธรรม ในการทำกัมมัฏฐานจึงต้องมีการอธิบายขั้นตอนวิธีการทำ วิธีการพิจารณา เช่นวิธีการทำองค์กสิณ หลักการตั้งองค์กสิณ การกำหนด นึกกสิณ และการหาอสุภะ วิธีการกำหนดและเพ่งพิจารณาอสุภะ ส่วนอานาปานสติ และกายคตาสติ ใช้นิมิตเป็นสิ่งที่เนื่องอยู่ในร่างกายนี้เป็นอารมณ์ จึงไม่ต้องมีพิธีรีตองในการทำหรือหามิมิต แต่จะมีขั้นตอน

ในการเรียนรู้ และฝึกทำ ที่ต้องพัฒนาเป็นไปตามลำดับขั้น เนื่องจากอารมณ์นั้นเป็นของละเอียดอ่อน แม้เป็นของที่มีอยู่ในตัว แต่ก็ต้องอาศัยการสังเกต หรือจดจำ

(๒) อารมณ์ที่เป็นสภาวะธรรม ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณานุสติ อหारेปฏิกูลสัญญา จตุธาตฺววัตถาน วิญญาณัญญาตนะ และเนวสัญญานาสัญญาตนะ โดยอารมณ์ตั้งแต่พุทธานุสติจนถึงจตุธาตฺววัตถาน เป็นอารมณ์ที่เกิดจากการใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรอง เป็นอารมณ์ที่เป็นนามธรรมล้วนๆ ไม่สามารถสัมผัสอารมณ์ได้ง่าย ดังนั้น ในวิธีการปฏิบัติ จึงต้องใช้ปริยัติในการอธิบายขยายความ ทำนองบอกเล่าให้นึกตาม จึงจะสามารถทำกัมมัฏฐานได้ ส่วนวิญญาณัญญาตนะ และเนวสัญญานาสัญญาตนะเกิดจากการใช้สภาวะธรรมอันเกิดสืบเนื่องจากผลแห่งการปฏิบัติ คือ วิญญาณัญญาตนะ ต้องอาศัยอากาสนัญญาตนะมาเป็นอารมณ์ และเนวสัญญานาสัญญาตนะ ต้องอาศัยอากิญจัญญาตนะมาเป็น

อารมณ์ ดังนั้น หากไม่สามารถปฏิบัติจนเกิด ผลอันเป็นธรรมข้างต้น ก็จะไม่สามารถที่จะปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้ง ๒ นี้ได้

(๓) อารมณ์ที่เป็นทั้งนิमितและสภาวะธรรม (ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า เป็นอารมณ์ที่บอกไม่ถูก) คือ พรหมวิหาร ๔ อากาสนัญญาตนะ และอาภิญญัญญาตนะ ซึ่งพรหมวิหาร ๔ เป็นอารมณ์ที่มีนิमित ที่ต้องเป็นบุคคล ที่เป็นฐานอันจะทำให้เกิดอารมณ์ที่เป็นสังขารชั้น คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาให้เกิดขึ้น มีลักษณะเป็นอารมณ์เฉพาะดังนั้น จึงเป็นทั้ง ๒ ประการ ส่วนอากาสนัญญาตนะ และอาภิญญัญญาตนะ มีลักษณะเป็นสภาวะธรรมที่เกิดจากการอาศัยสัญญาชั้น เข้ามาทำให้เกิดกัมมัฏฐานขึ้น

ในแง่ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิ ๔๐ วิธี

๑) ได้ผลคือ อุปจารสมาธิ ได้แก่ พุทธานุสติ ธัมมานุสติ สังฆานุสติ สีลานุสติ จาคานุสติ เทวตานุสติ อุปสมานุสติ มรณานุสติ อาหารเรปฏิกุศลสัญญา และจตุธาตววัตถาน

๒) ได้ผลคือ อับปนาสมาธิ แบ่งเป็นระดับ ดังนี้- ฌาน ๔ ได้แก่ กสิณ ๑๐ และอานาปานสติ- ฌาน ๓ ได้แก่ พรหมวิหาร ๓- เฉพาะปฐมฌาน ได้แก่ อสุภะ ๑๐ และกายคตาสติ- เฉพาะจตุตถฌาน ได้แก่ อุเบกขา พรหมวิหาร และอรูปกัมมัฏฐาน

ซึ่งสามารถอธิบายอารมณ์ที่ใช้กับผลที่เกิดขึ้นได้ว่า อารมณ์เป็นสภาวะธรรมอันเกิดจากการพิจารณา ไตร่ตรองนั้น สามารถทำให้เกิด ความสงบเพียงแค่เบื้องต้นไม่ถึงฌาน แต่เมื่ออารมณ์เป็นนิमित สามารถ น้อมนำจิตให้สงบนิ่งได้ถึงชั้นฌาน

ในแง่ผลของการปฏิบัติที่นำไปสู่อับปนาสมาธินี้ ในคัมภีร์ ได้ให้วิธีการในการรักษาอารมณ์จนเกิดอับปนาสมาธิ เรียกว่า อับปนาโกศล ๑๐ หรือวิธีการเพื่อนำไปสู่อับปนาสมาธิ ดังนี้

๑) การทำวัตรให้สะอาด คือ การทำร่างกายให้สะอาด การทำข้าวเครื่องใช้ เสนาสนะให้สะอาด จะส่งผลต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติสมาธิ

๒) การทำอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ คือ ทำศรัทธาให้เสมอกับปัญญา ทำวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และทำสติให้มาก จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้า

๓) ความฉลาดในการรักษานิमितที่ได้แล้ว

๔) ยกจิตในสมัยที่ควรยก คือ เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตหดหู่ เจริญธัมมวิจยะ วิริยะ และปีติ

๕) ช่มจิตในสมัยที่ควรช่ม คือ เมื่อทำสมาธิแล้ว จิตฟุ้งซ่าน เจริญปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขา

๖) พยุงจิตให้รำเริงในสมัยที่ควรทำให้รำเริง คือ เมื่อจิตไม่เบิกบาน ก็พิจารณาสังเวควัตถุ ๘ และนึกถึง พุทธคุณ ธัมมคุณสังฆคุณ

๗) พง์จิตเฉยในสมัยที่ควรพง์จิต คือ เมื่อจิตไม่หดหู่ ไม่ฟุ้งซ่าน เบิกบานอยู่ ก็ประคองรักษาอารมณ์นี้ไว้

๘) หลีกเว้นบุคคลที่ไม่มีสมาธิ

๙) คบหาบุคคลที่มีสมาธิ

๑๐) น้อมจิตไปในสมาธิ



## ๕.๒) ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาไว้เป็นระบบ โดยมีขั้นตอน คือ อาศัยการเล่าเรียนและสอบถามในธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนา อยู่ ๖ ประการ คือ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจนุปบาท เมื่อได้ศึกษาโดยทางปริยัติ

จนแตกฉาน และอาศัยการทำศีล และสมาธิให้เกิดขึ้นเป็นฐานรากแล้วก็นำไปสู่ตัวปัญญา ซึ่งเป็นไปตามหลักการที่กล่าวไว้ในวิสุทธิ ๗ ในพระไตรปิฎกตามลำดับ คือ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ ทิฐิวินิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิและญาณทัสสนวิสุทธิ การบังเกิดขึ้นของวิปัสสนา จะเกิดตั้งแต่ทิฐิวินิวิสุทธิ จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงขั้นตอนของการเกิดทิฐิวินิวิสุทธิ ใน ๒ เส้นทาง คือ สมถยานิก และวิปัสสนายานิก

(๑) สมถยานิก เกิดจากการออกจากฌาน แล้วพิจารณาองค์ฌาน ให้ปรากฏโดยความเป็นรูปนาม ให้เห็นสามัญลักษณะ

(๒) วิปัสสนายานิก ใช้การกำหนดธาตุ ๔ ในอาการ ๓๒ ในร่างกายมาเป็นฐาน แล้วพิจารณาแยกแต่ละอาการนั้น ให้เห็นสักแต่ว่าเป็นธาตุอันเกิดขึ้นจากองค์ประกอบหลายๆ ประการมารวมกันและให้เป็นปรากฏโดยความเป็นรูปนาม หรือใช้การกำหนดธาตุ ๑๘ หรือ ชั้นที่ ๕ ให้เห็นโดยความเป็นนามรูป เมื่อเห็นสิ่งที่ปรากฏในร่างกายนี้ ตามความเป็นจริงโดยการเป็นนามรูป (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ก็จะทำให้เกิดความไม่ลุ่มหลงในนามและรูป ครอบงำสัตตสัจจะ (ความรู้ว่าเป็นสัตว์) เสีย เป็นทิฐิวินิวิสุทธิ

เมื่อกำหนดรู้เหตุปัจจัยของนามรูป จนละความสงสัยทั้งใน อดีตกาล อนาคตกาล และปัจจุบันกาล เกิดยถาภูตญาณทัสสนะ สัมมาทัสสนะ กังขาวิตรณะ จึงเป็นกัณหาวิตรณวิสุทธิ

เมื่อทำความเพียรในกาลปัสสัมสนะ จนเกิดกาลปัสสัมสนญาณอันเป็นปัญญากำหนดรู้ย่อในธรรมทั้งหลายขึ้นสู่ไตรลักษณ์ จนเพิกถอนทิฐิ มานะ ความใคร่ได้แล้ว ก็จะเข้าสู่ตรุณวิปัสสนาญาณ คือ อุทัพพญาณ อันเป็นปัญญาเห็นเนื่องๆ ถึงความผันแปรของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย ซึ่งจะมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น เมื่อกำหนดรู้วิปัสสนากิเลสได้ และรู้ว่าทางใดเป็นทางมรรค ทางใดมิใช่ ก็จะได้ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

**วิปัสสนาที่บรรลุด้วยญาณ ๙ ตั้งแต่อุทัพพญาณ** อย่างแก่ วิปัสสนาญาณ ๙ (ญาณในวิปัสสนา, ญาณที่นับเข้าในวิปัสสนาหรือที่จัดเป็นวิปัสสนา คือ เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง

๑. อุทัพพยานุสสนาญาณ (ญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือ พิจารณาความเกิดขึ้นและความดับไปแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ครั้นแล้วก็ต้องดับไป ล้วนเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปทั้งหมด

๒. กังขานุสสนาญาณ (ญาณอันตามเห็นความสลาย คือ เมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว คำนึงเด่นชัดใน ส่วนความดับอันเป็นจุดจบสิ้น ก็เห็นว่าสังขารทั้งปวงล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

๓. ภยตูปัญฐานญาณ (ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือ เมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีทั่วไปแก่ทุกสิ่งทุกอย่างเช่นนั้นแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพใดคติใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไป ไม่ปลอดภัยทั้งสิ้น

๔. อาทีนวานุปัสสนาญาณ (ญาณอันคำนึงเห็นโทษ คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงซึ่งล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัวไม่ปลอดภัยทั้งสิ้นแล้ว ย่อมคำนึงเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มีความบกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ (ญาณอันคำนึงเห็นด้วยความหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษ เช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความหน่าย ไม่เพิลิตเพลินติดใจ

๖. มุญจितุกัมยตาญาณ (ญาณอันคำนึงด้วยใครจะพ้นไปเสีย คือ เมื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ (ญาณอันคำนึงพิจารณาหาทาง คือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงกลับหันไปยกเอาสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออกไป

๘. สังขารุเปกขาญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือ เมื่อพิจารณาสังขารต่อไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่า มีความเป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้นเป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นมุ่งไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้

๙. สัจจานุโลมิกญาณ หรือ อนุโลมญาณ (ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ร้อยยั้ง คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ร้อยยั้ง ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภูญาณมาคั่นกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยบุคคลต่อไป

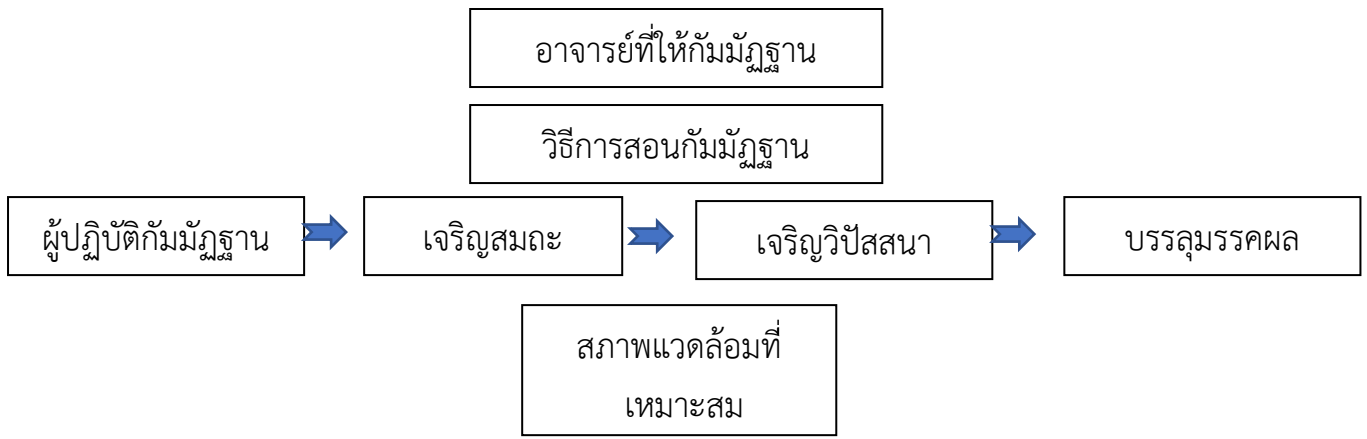
ธรรมหมวดนี้ ท่านปรุ้งคัพพ์ขึ้น โดยถือตามนัยแห่งคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค นำมาอธิบายพิสดารในวิสุทธิมรรค แต่ในอริยมรรคมีองค์สิบเอ็ดขั้น ท่านเติม สัมมสนญาณ (ญาณที่กำหนดพิจารณานามรูป คือ ขั้นที่ ๕ ตามแนวไตรลักษณ์ เข้ามาเป็นข้อที่ ๑ จึงรวมเป็น วิปัสสนาญาณ ๑๐ และเรียกชื่อญาณข้ออื่นๆ สั้นกว่านี้ คือ เรียก อุทัพพญาณ ภัททญาณ ภัยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมยตาญาณ ปฏิสังขญาณ สังขารุเปกขาญาณ

ต่อจากอนุโลมญาณ จะเกิดโคตรภูญาณ อันเป็นระหว่างกลางของโคตรปุถุชนกับพระอริยบุคคล เมื่อหยั่งจิตลงสู่ นิพพานเป็น อารมณฺ์ ก็จะก้าวเข้าสู่ มัคคญาณ และผลญาณตามลำดับ กลายเป็นพระอริยบุคคล ทั้ง โสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และอรหัตต ละเอียดขั้น เข้าสู่พระนิพพาน นี่เป็นญาณทัสสนวิสุทธิ ทั้งหมดนี้เป็น ขั้นตอนการเกิดขึ้นของความรู้ ที่เป็นไปตามระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ลำดับ เรียกว่า “โสฬสญาณ”

## ๕. วิเคราะห์ระบบการเรียนการสอน กัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

ในองค์ประกอบสำคัญของระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น กระบวนการสำคัญ ในการทำให้ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานบรรลุผลนิพพาน ซึ่งถือเป็นเป้าหมายของระบบ คือ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน จะต้องผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา จึงจะนำไปสู่ผลคือการบรรลุทางหลุดพ้น โดยมีวิธีการเรียน การสอนสภาพแวดล้อม และอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน เป็นองค์ประกอบ แวดล้อมในการช่วยผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ให้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติ

ซึ่งเขียนเป็นแผนภาพแสดงความสัมพันธ์ของระบบได้ดังนี้



แผนภาพ ๑ แสดงระบบการเรียนการสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

๑) คุณสมบัติของตัวแปรนาเข้ากับกระบวนการและเป้าหมาย คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้นำเสนอขั้นตอนการบรรลุมรรคผลนิพพานในพระพุทธศาสนา ซึ่งต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา โดยอาจมอง ศีล สมาธิ ปัญญา ได้ ๒ แง่มุม คือ

๑.๑) ศีล สมาธิ ปัญญา ในแง่ของวิธีการปฏิบัติเพื่อนำไปสู่ความหลุดพ้น

๑.๒) ศีล สมาธิ ปัญญา ในแง่ผลที่ต้องการทำให้เกิดขึ้น อันจะนำไปสู่การหลุดพ้น

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้กล่าวถึงทั้ง ๒ แง่มุม ดังนี้ คือ

**(๑) ในแง่วิธีการ** การอธิบายศีล ได้อธิบายถึงวิธีการรักษาศีลที่เป็นปาริสุทธิศีล ๔ สมาธิ ได้อธิบายวิธีการและขั้นตอนในการปฏิบัติสมาธิทั้ง ๔๐ วิธีอย่างละเอียด รวมถึงการพัฒนาให้ก้าวหน้าโดยอาศัยอัปนาโกศล ๑๐ ปัญญาได้อธิบายวิธีการเจริญวิปัสสนา โดยภูมิคือขั้น ๕

๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท โดยอาศัยญาณ ๑๖

**(๒) ในแง่ผล** การอธิบายศีลได้อธิบายถึงศีลในสถานะเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้ปฏิบัติ ที่ทำให้สะอาดกาย วาจา และเป็นรากเหง้าของการปฏิบัติสมาธิต่อไป สมาธิได้อธิบายในแง่ผล คือ ฌาน ๔ และอรุณฌาน ๔ และการทำอภิญญา ๕ ให้เกิดขึ้น ในส่วนของปัญญา ได้อธิบายถึงผลแห่งปัญญา คือ วิสุทธิ ๕ อันเป็นความบริสุทธิ์ที่มากขึ้นไปจนถึงระดับของการเป็นพระอริยบุคคล และหมดกิเลสไปในที่สุด

การอธิบายในแง่วิธีการนั้น เป็นการชี้ให้เห็นขั้นตอนของการ ปฏิบัติไปในตัว นั่นคือต้องเริ่มจากการปฏิบัติ ศีลก่อน แล้วจึงจะนำไปสู่การปฏิบัติสมาธิ และปัญญาเป็นลำดับไป ในขณะที่เดียวกัน การอธิบายในแง่ผล ก็เป็นการชี้ให้เห็นว่า หากผู้ปฏิบัติยังมีศีลไม่บริบูรณ์ ก็ยากที่จะได้สมาธิ และเมื่อยังไม่ได้สมาธิ ก็ยากที่จะเข้าถึงปัญญาได้ ซึ่งหากพิจารณาจากคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะพบว่าระบบการเรียน การสอนกัมมัฏฐานในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้น เป็นระบบการฝึกปฏิบัติ

กัมมัฏฐานของพระภิกษุที่มีเป้าหมายอย่างแน่วแน่ต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน และในการฝึกนั้นก็ต้องรักษาศีล ถือจตุตถศีลและฝึกปฏิบัติ อย่างมกน้อย สันโดษ หลีกออกจากเมือง หรือชุมชน

มุ่งปฏิบัติอย่างเดียว จึงจะเกิดผลคือการบรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งแนวทางการปฏิบัติ เช่นนี้ หากเทียบในปัจจุบัน ก็จะสอดคล้องกับวิธีการสอน การปฏิบัติตนของพระภิกษุสายจตุตถศีลกัมมัฏฐานอีสาน ซึ่งเน้นการปฏิบัติจตุตถศีล แสวงหาที่วิเวก เพื่อมุ่งสู่ความหลุดพ้นเป็นพระอรหันต์

การอธิบายศีล สมาธิ ปัญญา ในแง่ของผลการปฏิบัตินั้นเป็นการชี้คุณสมบัติในตัวบุคคลผู้ที่ปฏิบัติว่า จะต้องเริ่มจากการมีศีลอันบริสุทธิ์ก่อน ซึ่งในที่นี้หมายถึงเอาอาชีวปาริสุทธิศีล ๔ โดยอาศัยจุดตั้งเป็นเครื่องชำระให้สะอาดบริสุทธิ์ยิ่งขึ้น แล้วจึงจะสามารถพัฒนาไปสู่การปฏิบัติ สมาธิ โดยการปฏิบัติให้เหมาะสมกับจริต ซึ่งได้ อธิบายอย่างละเอียดใน ขั้นตอนของการปฏิบัติสมณะ ๔๐ วิธีก่อน และพัฒนาด้วยอัปนาโกศล จนบังเกิดฌานขึ้น และอาศัยผลแห่งสมาธิที่เกิดขึ้นนั้น พัฒนาความก้าวหน้าแห่งสมาธิเป็นลำดับขั้นขึ้นไป จนนำไปสู่การเจริญ วิปัสสนา ดังที่ได้กล่าวไว้ในช่วงของการอธิบายการเจริญวิปัสสนาว่า

ปัญญารู้จักเจริญอย่างไร นี้ มีพรรณนาว่าเพราะเหตุที่ธรรมทั้งหลาย อันแยกประเภทเป็นชั้นๆ อยาตนะ ธาตุ อินทรีย์ สัจจะ และปฏิจกสมุพบาท เป็นต้น เป็นภูมิ ของปัญญานี้ วิสุทธิ ๒ คือ สิววิสุทธิและจิตตวิสุทธิเป็นมูล ของปัญญานี้ วิสุทธิ ๕ คือ ทิณณวิสุทธิ ๑ กังขาวิตรณวิสุทธิ ๑ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ ปฏิปทาญาณ ทัสสน วิสุทธิ ๑ และญาณทัสสนวิสุทธิ ๑ เป็นสรณะของ

ปัญญานี้ เพราะเหตุนี้ ปัญญาอันภิกษุผู้ทำความสังสมความรู้ โดยการเล่าเรียนและไต่ถามในธรรมที่เป็นภูมิ เหล่านั้นแล้ว ยังวิสุทธิ ๒ ที่เป็นมูลให้ถึงพร้อมแล้ว ทำวิสุทธิ ๕ ที่เป็นสรณะให้ถึงพร้อมอยู่ จะถึงบำเพ็ญได้

และเมื่อเจริญวิปัสสนา ย่อมนำไปสู่ผลคือการบรรลุมรรคผล นิพพานอันเป็นเป้าหมายของระบบนี้ ซึ่งหาก พิจารณาในแง่หนทางแห่งการบรรลุหัตถ์ ดังที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตได้กล่าวถึงลักษณะ การบรรลุหัตถ์ ๔ ลักษณะไว้ว่า ผู้ใดก็ตามจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณีเปิดเผยการบรรลุหัตถ์ผลในสำนักของเรา ด้วยมรรค ๔ ประการ คือ ภิกษุ ในธรรมวินัยนี้เจริญวิปัสสนาอันมีสมณะนำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณะ นำหน้า มรรคย่อมเกิด เธอเสพ

เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้นอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนา นำหน้า ... ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป ...

ภิกษุผู้มีใจถูกอุทธรณ์จะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่น สงบภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอเสพ เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น ย่อมละ สังโยชน์ได้ อนุสัย ทั้งหลายย่อมสิ้นสุดไป

จึงอาจกล่าวได้ว่า การอธิบายระบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค เป็นการอธิบายในแบบ มรรควิธีที่มีสมณะนำหน้าวิปัสสนา

๒) ความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน วิธีการเรียน การสอนกับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐาน วิธีการเรียนการสอน กับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน เป็นไปใน ลักษณะของการบอกแนวทาง โดยให้ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานนำไปปฏิบัติเอง ในสภาพแวดล้อมที่เป็นสัปปายะ โดยบทบาทของอาจารย์ที่สอน

กัมมัฏฐานนี้จะไปสัมพันธ์กับระดับของการปฏิบัติ กล่าวคือ

บทบาทของอาจารย์ผู้สอนจะมีความสำคัญในการปฏิบัติขั้น สมณะ ในแง่ของการเลือกสอนวิธีการปฏิบัติ ในสมณะที่หลากหลายให้เหมาะสมกับจริตของศิษย์ ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวให้มีความสำคัญกับอาจารย์ที่เป็น พหูสูตมากกว่าพระอรหันต์ เพราะอาจารย์แม้อาจปฏิบัติยังไม่ได้ผลคือการหมดกิเลส แต่ก็สามารถแนะแนวทางให้ ศิษย์ที่กำลังเริ่มปฏิบัติได้

ในส่วนของวิปัสสนา อาจารย์ผู้สอนจะมีบทบาทในการสอนภูมิของวิปัสสนา ในแง่ของปริยัติให้แตกฉาน เพื่อเป็นบาทฐานนำไปสู่การทำวิปัสสนา บทบาทของอาจารย์จึงมีความสำคัญในการเป็นผู้ชี้ทางที่ถูกต้องให้ศิษย์ โดยตัวผู้ปฏิบัติซึ่งผ่านกระบวนการฝึกขั้นสมถะมาแล้ว คือบุคคลสำคัญที่จะเรียนรู้ และบรรลุผลแห่งการปฏิบัติใน ขั้นนี้ อย่าง ถ่องแท้ด้วยตนเอง ซึ่งในคัมภีร์ได้มีการยกตัวอย่างของศิษย์ซึ่งหมดกิเลสแล้วพิจารณาตรวจดูด้วย ญาณทัสสนะ พบว่าอาจารย์ที่สอนก็มีภูมิจานยังเป็นปุถุชนอยู่ แต่เข้าใจว่าหมดกิเลส ลูกศิษย์จึงได้ไปแนะนำการ ปฏิบัติให้กับอาจารย์ อันเป็นเครื่องยืนยันว่า ในการเจริญวิปัสสนา ตัวผู้ฝึกปฏิบัติจะต้องฝึกฝนด้วยตนเองเป็น สำคัญ

\*\*\*\*\*

### วิธีปฏิบัติการบริหารจิต

๑. เลือกสถานที่ที่เหมาะสม เช่น สถานที่ปลอดโปร่งไม่มีเสียงรบกวน
๒. เลือกเวลาที่เหมาะสม เช่น ตอนเช้า ก่อนนอน เวลาที่ใช้ไม่ควรนานเกินไป
๓. สมาทานศีล เป็นการแสดงเจตนาเพื่อทำให้บริสุทธิ์สะอาด
๔. นมัสการพระรัตนตรัยและสวดมนต์สรรเสริญคุณพระรัตนตรัย
๕. ตัดความกังวลต่างๆ ออกไป

### ขั้นตอนปฏิบัติการบริหารจิต เจริญปัญญา

๑. นั่งท่าสมาธิ คือ นั่งขัดตะหมาด เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาวางทับมือซ้าย ตั้งตัวตรงดำรง
๒. หลับตาหรือลืมตาก็ได้อย่างไหนได้ผลดีก็ปฏิบัติอย่างนั้น
๓. กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก ลมหายใจกระทบตรงไหนก็รู้ชัดเจนให้กำหนดตรงจุดนั้น
๔. เมื่อลมหายใจ-ออก จะกำหนดภาวนาด้วยหรือไม่ก็ได้ แล้วแต่บุคคลที่ปฏิบัติ
๕. ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนได้เวลาพอควรแก่ร่างกาย จึงออกจากการปฏิบัติ
๖. แผ่เมตตาให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลายการปฏิบัติระยะแรกๆ จิตอาจฟุ้งซ่าน สงบได้ยาก หรือไม่นาน ต้องใช้ความเพียรพยายาม หมั่นฝึกปฏิบัติบ่อยๆ จิตจึงจะค่อยสงบตามลำดับ ผลที่จะเกิดขึ้นตามมา คือ จิตใจสงบ เยือกเย็น แจ่มใส เบิกบาน มั่นคง เข้มแข็งมีพลัง มีความจำดีขึ้น และที่สำคัญ คือ ปัญญาที่จะเกิดขึ้นตามมาด้วย

### ประโยชน์ของการบริหารจิต

๑. **ด้านการดำรงชีวิตประจำวัน** ได้แก่ การทำจิตใจสบาย ไม่มีความวิตกกังวล ความเครียดมีความจำดีขึ้น แม่นยำขึ้น ทำสิ่งต่างๆ ไม่ผิดพลาดหรือผิดพลาดน้อย เพราะมีสติสมบูรณ์ขึ้นการศึกษาเล่าเรียนและการทำงาน เกิดผลดีและมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การมีจิตเป็นสมาธิ ยังทำให้นอนหลับง่ายและหลับสนิท รวมทั้งมีผล เกื้อกูลต่อสุขภาพร่างกาย เช่น ชะลอความแก่ ทำให้ดูอ่อนกว่าวัย และรักษาโรคบางอย่างได้ เช่น โรคความดัน โรคกระเพาะอาหาร

๒. **ด้านการพัฒนาบุคลิกภาพ** ได้แก่ ทำให้บุคลิกภาพเข้มแข็ง หนักแน่นมั่นคง สงบเยือกเย็น ไม่ฉุนเฉียว เกรี้ยวกราด มีความสุภาพอ่อนโยน ดูสง่ามีราศี งามน่าเกรงขาม มีอารมณ์เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใส กระฉับกระเฉงกระปรี้กระเปร่า ไม่เซื่องซึม สามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมในสถานการณ์ต่างๆ ได้



๓. **ด้านประโยชน์สูงสุด** ได้แก่ การบรรลุธรรมและนิพพาน ซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ผู้ที่จะบรรลุถึงประโยชน์ระดับนี้ได้ นั้น ต้องมีจิตที่สงบแน่วแน่มาก คือ ต้องได้สมาธิระดับสูง

### ความสำคัญของการบริหารจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ หรือ ผีกสมาธิโดยใช้สติเป็นตัวนำ เรียกกันโดยทั่วไปว่าสติปัฏฐาน เป็น วิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมาก และยกย่องนับถืออย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัว สติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วย

**๑. กายานุปัสสนา** การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย การตั้งสติอยู่ที่กิริยาของกาย มีอยู่ หลายจุด ได้แก่

๑.๑ อานาปานาสติ คือ ตั้งสติกำหนดลมหายใจ เข้า ลมหายใจออก

๑.๒ กำหนดอิริยาบถ คือเมื่อยืน เดิน นั่ง นอน หรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ก็รู้ชัดใน  
ในอาการที่เป็นอยู่

๑.๓ สัมผัสขันธ์ คือสร้างสัมผัสขันธ์ ความรู้ตัว ในการกระทำหรืออาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง ของกาย เช่น การก้าวเดิน การนุ่งห่มผ้า การกิน การอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น

๑.๔ ปฏิกูลมนสิการ คือการพิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบ ที่ไม่สะอาดมากมายรวมกันอยู่ด้วย

๑.๕ นวสีวธิกา คือการมองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆกันโดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆไปจนถึงกระดูกผุๆ แล้วย้อนมาดูร่างกายของตน ก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน

**๒. เวทนานุปัสสนา** เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันเวทนา คือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ก็ให้รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น

**๓. จิตตานุปัสสนา** เป็นการตั้งสติ ตามดูรู้ทันจิต คือจิตของตนในขณะนั้นเป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้นๆ

**๔. ธัมมานุปัสสนา** เป็นการตั้งสติ การตามดูรู้ทันธรรม ได้แก่

๔.๑ นิ वर्ณ ๕ คือ รู้ชัดในกามฉันท พยาบาท เฉื่อยชา ฟุ้งซ่าน ลังเล ว่าสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นได้ อย่างไร เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นไปในขณะนั้น

๔.๒ ชันธ ๕ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่างๆ คืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร

( ชันธ ๕ ประกอบด้วย ได้แก่รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ )

๔.๓ อายตนะ คือรู้ชัดในอายตนะการสัมผัสของประสาททั้ง ๕ ว่าตาเห็นอะไร หูได้ยินอะไร เป็นสิ่งแน่เป็นต้น

๔.๔ โพชฌงค์ ๗ คือรู้ชัดในขณะนั้นๆว่า สติ ธรรม วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และอุเบกขามีปรากฏอยู่ในใจตนหรือไม่ ถ้ายังไม่ปรากฏ จะปรากฏได้อย่างไร ที่ปรากฏแล้ว เจริญบริบูรณ์หรือไม่

๔.๕ อริยสัจ คือรู้ชัดในทุกข์ที่เกิดขึ้น ว่าเกิดจากอะไร มีเหตุอย่างไร และจะดับได้ด้วยมรรคใด

**การบริหารจิตตามสติปัฏฐานทั้ง ๔** ไม่ จำเป็นต้องหลีกเลี่ยงหนีออกจากสังคม เพื่อไปนั่งปฏิบัติจำเพาะในกาลเวลาใดเวลาหนึ่ง แต่ควรปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เมื่อทุกข์เกิดขึ้น ก็ใช้สติพิจารณาทันทีเพราะโดยสภาวะของสติปัฏฐาน มีจุดที่ควรพิจารณาใช้สติกำกับดูแลทั้งหมดเพียง ๔ จุด คือ

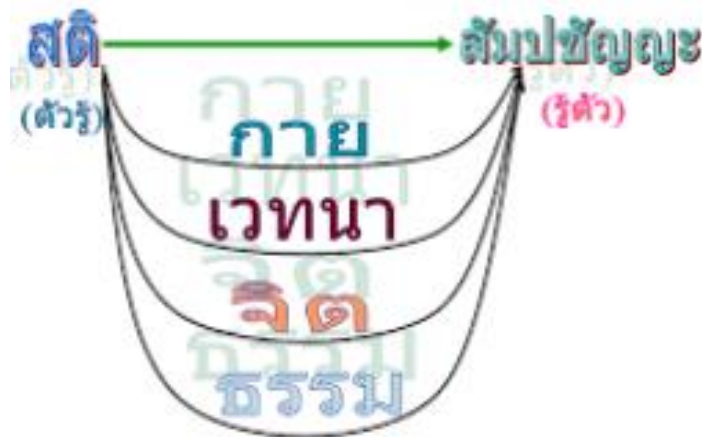
๑. ร่างกายและพฤติกรรมของมัน ( กายานุปัสสนา )

๒. เวทนา คือ ความรู้สึกสุข ทุกข์ต่างๆ ( เวทนานุปัสสนา )

๓. ภาวะจิตที่เป็นไปต่างๆ ( จิตตานุปัสสนา )

๔. ความนึกคิดไตร่ตรองในธรรม ได้แก่ นิวรณ์ ชั้น ๕ อายตนะ และ อริยสัจ ๘ มานุษยัสสนา

## สติปัฏฐาน 4



### การเจริญปัญญาตามหลักโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ หมายถึง การทำไว้ในใจโดยแยบคาย หรือการคิดถูกต้องตามความเป็นจริง มีไวพจน์อีก ๔ คำ ที่โยงเข้ากับโยนิโสมนสิการ คือ อุบายมนสิการ ปณมนสิการ การณมนสิการ อุปาทกมนสิการ โดยอาศัย การเก็บข้อมูลอย่างเป็นระบบและคิดเชื่อมโยงตีความข้อมูลเพื่อนำไปใช้ต่อไป ได้ว่า คิดถูกวิธี คิดมีระเบียบ คิดมี เหตุผล คิดเร่ากุศล โยนิโสมนสิการ การรู้จักคิดหรือคิดเป็นจึงเป็นทางเกิดปัญญา พระพุทธเจ้าได้แสดงโยนิโส มนสิการไว้ ๑๐ วิธีด้วยกัน ในที่นี้ขอนำมากล่าวเพียง ๒ วิธี คือ การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ และการคิด แบบวิภาษวาท

๑ การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ การคิดแบบแยกแยะองค์ประกอบ

๒. การคิดแบบวิภาษวาท การคิดแบบนี้ประโยชน์มากในการที่จะตัดสินปัญหาอะไร

### การนำวิธีการบริหารจิตและเจริญปัญญาไปใช้ในการพัฒนาการเรียนรู้คุณภาพชีวิต สังคม

๑. การเรียนรู้

๑.๑. ทำให้มีสมาธิมั่นคง มีความทรงจำแม่นยำ แจ่มชัด ไม่พร่าไม่เลือนง่าย

๑.๒. ทำให้จับประเด็นของเรื่องที่เรียนได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ

๑.๓. ทำให้เข้าใจเรื่องราวที่ลึกซึ้งได้มากกว่าและดีกว่าคนทั่วไป เช่น เรื่องหนึ่งคนทั่วไปมองเห็นเพียงแง่เดียวแต่ คนที่ฝึกจิตมาดีมองเห็นนับได้เป็น ๑๐ นัย

๔. ทำให้คนลดอหังการ อวดดี เป็นคนใจกว้าง มีความหลงตัวเองน้อยพร้อมที่จะเรียนรู้จากบุคคลอื่นได้ ตลอดเวลา เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าจะกลายเป็นบุคคลเรียนรู้ได้จากทุกคนจากทุกสิ่งและจากทุกสถานการณ์

๒. คุณภาพชีวิต

๒.๑. คนที่ฝึกจิตแล้ว จิตจะมีลักษณะมีพลัง สงบ แจ่มใส นุ่มนวลควรแก่งาน

๒.๒ อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน

๒.๓. ได้ญาณทัศน์ คือ ความสามารถพิเศษ เช่น มีฤทธิ์ มีตาทิพย์ หูทิพย์ ฯลฯ

๒.๔ ทำให้มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์

๒.๕ ทำให้กำจัดกิเลสอาสวะได้อย่างสิ้นเชิง

### ๓. สังคม

๓.๑. เป็นคนมีศีล ทำให้ไม่เป็นอันตรายต่อใครๆ ในสังคมสามารถอยู่ร่วมกับคนในสังคมได้อย่างมีความสุข

๓.๒. เป็นคนมีสมาธิ ทำให้มีสุขภาพจิตสมบูรณ์สามารถดำรงตนอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างหรือประจักษ์พยานให้คนในสังคมเห็นว่าคนที่มีสุขภาพจิตดีนั้น ชีวิตจะมีแต่ความราบรื่น สงบเย็น และเป็นสุข

๓.๓. เป็นคนมีปัญญา ทำให้ทรัพยากรบุคคลที่ทรงคุณค่าของสังคมเป็นที่พึงของตนได้เป็นที่พึงของสังคมและประเทศชาติได้ร่วมเป็นพลังสำคัญในการสร้างสรรค์พัฒนาประเทศชาติได้ อย่างมีประสิทธิภาพอยู่อย่างคึกครื้นหรือทำงานที่ไหน ก็ทำให้องค์กรนั้นๆ มีความเจริญก้าวหน้า

\*\*\*\*\*

## องค์ประกอบหลัก

### ในการประเมินสุขภาพแนวพุทธ

สามแดน ที่เป็นองครวมแห่งระบบการดำเนินชีวิตของเรานั้น คือ

แดนที่ ๑ การติดต่อสื่อสารกับโลก คือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดย

ก) การรับรู้-เสพ ทางผัสสทวาร หรืออินทริย ๖ (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)

ข) การประกอบกรรม หรือพฤติกรรม ทางกรรมทวาร ๓ (กาย-ทำ วาจา-พูด ใจ-คิด) สุขภาวะองครวมแนวพุทธ

แดนที่ ๒ ภาวะจิต หรือสภาพและอาการของจิตใจ ที่อยู่ข้างในและปนเบื้องหลัง ซึ่งใฝ่งานและกำหนดนำกำกับความสัมพันธ์กับโลกภายนอก โดยมีเจตจำนงหรือเจตนา เปนตัวทำการ

แดนที่ ๓ ปัญญา คือความรู้-คิด-เข้าใจ-หยั่งเห็น ซึ่งจะเปนแสงที่ส่องสว่าง ชี้นำ บอกช่องทาง ขยายขอบเขต ปรับแก และพัฒนาระบบทั้งหมด ตลอดจนปลดปล่อยชีวิตให้มีอิสรภาพ

สามแดนนี้ มิใช่จะทำหน้าที่ของมันแต่ละอย่างต่างหากกัน แต่มันดำเนินไปโดยประสานและปนปัจจัยแก่กันและกันตรงนี้เป็นจุดสังเกตสำคัญที่ว่า การดำเนินชีวิตสามแดนนี้มิใช่จะแต่ละอย่างจะพัฒนาไปโดยลำพังของมันต่างหากกัน แต่แท้จริงนั้น มันพัฒนาตัวของมันเองโดยลำพังไม่ได้ จะต้องพัฒนาตัวโดยอาศัยซึ่งกันและกัน มีหลักการพื้นฐานว่า ชีวิตเกิดมาไม่ได้สมบูรณ์ในตัวทันที

ดังนั้น ชีวิตมนุษย์ที่จะเปนอยู่ดีได้ จะต้องมีการพัฒนาตลอดเวลาไม่ไช่แคร่างกายพัฒนาเติบโตขึ้นมาเท่านั้น แต่การพัฒนาที่แท้คือ พัฒนา ๓ แดนที่ว่าข้างตน แมแต่ร่างกายที่จะเจริญเติบโตพัฒนาอย่างดีได้ เช่นจะไม่มาเจอหรือจบด้วยโรคควน ก็อยู่ที่การพัฒนา ๓ แदनนั้นแหละใหญ่กให้ดี มิใช่จะพัฒนากายอย่างเดียวได้ให้ไม่เปนโรคควน ต้องจิตใจและปัญญามาประสานด้วย มิฉะนั้น ความสำเร็จก็ไม่มา และสุขภาวะก็ไม่มี

ฉะนั้น การที่จะมีสุขภาพะ จึงมีขอเรียกร้องพื้นฐาน หรือข้อกำหนดจากธรรมชาติว่า มนุษย์ต้องมีปัญญาที่จะรู้อาใจธรรมชาติแห่งชีวิตของตน และมองเห็นตระหนักรู้ถึงความจำเป็นในการพัฒนาชีวิตของตนนั้น พรอมนั้นทั้งพัฒนาปัญญาที่จะช่วยให้ใจยอมรับลงตัวพอดียินดีตามที่ปัญญาบอกทางสว่างให้ แลวางใจต่อชีวิตและตั้งใจจัดการกับการพัฒนาชีวิตนั้นได้อย่างถูกต้อง เหตุที่ชีวิตต้องมีการพัฒนาตลอดเวลา ก็เพราะว่า อย่างงายๆ ธรรมดาที่สุด เมื่อเรามีชีวิตเป็นอยู่เราก็ต้องพบประสบการณ์ใหม่ๆ ต้องเจอสถานการณ์ใหม่ๆ อยู่เรื่อยไปซึ่งเราจะต้องรู้อะไรและปฏิบัติต่อ มันใหญ่ถูกต้อง หรือให้ไฉนผลนี้ก็คือ เราจะต้องเรียนรู้มัน หาทางปฏิบัติจัดการมัน หรือฝึกตัวปรับตัวให้เข้ากับมัน ชีวิตของเราจึงจะอยู่ดี หรือแมแต่อยู่รอดได้ การหาทางปฏิบัติจัดการกับประสบการณ์และสถานการณ์ต่างๆ ด้วยการเรียนรู้ ปรับตัว ตลอดจนฝึกหัดทำการใหม่ๆ ให้

ไฉนผล นี้แหละคือการพัฒนาชีวิต ซึ่งมีศัพท์เฉพาะเรียกว่า "การศึกษา" แปลเป็นไทยว่า เรียนรู้ ฝึก หัด พัฒนาในเรื่องธรรมชาติของชีวิตมนุษย์นี้ จะต้องถือเป็นหลักการใหญ่ขั้นพื้นฐานว่า "มนุษย์เป็นสัตว์ที่ต้องฝึก" ต้องฝึกจึงจะประเสริฐ หรือประเสริฐได้ด้วยการฝึก คือต้องมีการศึกษานั้นเอง

ตามปกติเราใช้คำว่า "ศึกษา" ซึ่งที่จริงเป็นเพียงการพูดทับศัพท์ตามภาษาสันสกฤตว่า "ศึกษา" ตรงกับคำจากบาลีที่เป็นภาษาพระว่า "สิกขา" จะเป็นศึกษา หรือสิกขา ก็แปลเป็นไทยว่า "ฝึก" นั้นเอง ถ้าแปลขยายออกไป ก็บอกว่า เรียนรู้ ฝึกฝน หัด พัฒนา อันเดียวกัน

ทั้งนั้น เพียงแต่ว่า ในทางยุคต่างสมัยก็มีความนิยมและนัยแห่งความหมายเปลี่ยนแปลงกันไป

ชีวิตเราเกิดมาอยู่ในโลก หรือดำเนินไปท่ามกลางสิ่งแวดล้อม เราอยู่ได้หรือดำเนินชีวิตไปได้ ก็เพราะมีเครื่องมือติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับโลกหรือสิ่งแวดล้อมนั้น และมันก็เป็นเครื่องมือในการพัฒนาชีวิตของเราเองด้วย คือ ผัสส ทวาร ๖ และกรรมทวาร ๓ ที่เข้ามาแล้ว (ที่จริง จะว่าใหญ่ถูกต้องพูดโยงต่อกันตลอดกระบวนการ เป็นเครื่องมือติดต่อสื่อสารสัมพันธ์กับโลก ในการที่จะพัฒนาชีวิตของเรา) เรามีเครื่องมือติดต่อสื่อสารสัมพันธ์ คือ ตา หู ฯลฯ จนถึงใจแล้ว ยังได้กัลยาณมิตร ตั้งตน แด่พ่อแม่ มาช่วยอีกจากตาหูหูปวง เป็นต้น เราก็ฝึก เราก็หัด ตามที่กัลยาณมิตรสอนให้ถ่ายทอดมา วิธีการทั้งหลายในการที่จะเป็นอยู่ เราต้องเรียนรู้ ต้องฝึก ต้องหัดหมดทุกอย่าง ไมว่าจะเป็นการกิน นอน นั่ง ขับถ่าย จนถึงจะเดิน จะพูด ต้องเรียนรู้ฝึกหัดเอาทั้งนั้น อาศัยสัญชาตญาณแทบไม่ไฉนเลย

ตรงนี้ เราต่างจากสัตว์ชนิดอื่นทั่วไปที่ชีวิตส่วนใหญ่อยู่ได้โดยสัญชาตญาณ จึงเป็นความพิเศษของมนุษย์อย่างทีบอกแล้วว่า เป็นสัตว์ที่ฝึกได้ ต้องฝึก และประเสริฐได้ด้วยการฝึก หรือว่าฝึกศึกษา

แล้วประเสริฐสุดเป็นอันว่า ชีวิตมนุษย์นี้จะต้องพัฒนาไป และการที่จะพัฒนาไปได้นั้น ก็คือพัฒนาการดำเนินชีวิต ๓ แขนงที่เข้าไปแล้วและเมื่อพัฒนาถูกต้อง การพัฒนาสามแขนงนั้น ก็จะเป็น

ปัจจัยหนุนเสริมกันและกันในแต่ละที่หนึ่ง คือการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม หรือการอยู่ในโลก ก็จะเห็นว่า เราต้องอาศัยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมมาเสริมสนองจิตใจ การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทำให้จิตใจของเรามีทางออก ทั้งออกไปรับรู้โลกหรือสิ่งแวดล้อม ได้ข้อมูลประดาประสบการณ์ที่จะเอามาใช้ในการพัฒนาชีวิตของตน และออกไปเสพหรือทำการต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของตนถ้าจิตใจของเราไม่มีทางออกในการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมเราก็จะอึดอัด เราก็จะไม่มีทางไฉนสนองความต้องการ เราก็จะไม่สามารถมีความสุขแต่ในเวลาเดียวกัน ถ้าการสัมพันธ์นั้นดำเนินไปไม่ถูกต้องหรือไม่ไฉนผล ก็กลับเกิดผลร้ายต่อจิตใจ กลายเป็นเดือดร้อน เกิดทุกข์ที่เวลานั้นเป็นแรงที่จิตใจต้องอาศัยการสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแต่พรอมนั้น การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมจะดำเนินไปได้ และจะดำเนินไปในทิศทางไหน อย่างไร ก็ต้องอาศัยจิตใจ เริ่มด้วยต้องมีเจตนา ที่ชี้ว่าสั่งการว่าจะเอาอะไร จะทำอะไรอย่างไร

ซึ่งเขาไปเชื่อมต่อกับตัวประกอบในใจที่อยู่เบื้องหลังมากมาย ที่คอยปรุงแต่งหันเหเจตนา เช่น ความโลภ ความเห็นแก่ตัว ความเผื่อแผ่เสียสละ ความโกรธ ความเกลียด ความรัก ความมีเมตตา ฯลฯ สุขภาวะของกรรมแนวพุทธเจตนา ที่มีตัวปรุงแต่งเหล่านั้นผลักดันหันเหชักพา ก็เกิดเป็นการคิดผูกเรื่อง วางแผน และการแสดงออกเป็นพฤติกรรมทางกายและวาจา พูดและทำการต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของจิตใจที่เป็นอยงั้นๆ คือมีภาวะจิตอยงั้นๆ โดยตลอดทั้งนั้น การสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมและภาวะจิตทั้งหมดเหล่านี้ ก็ต้องอาศัยปัญญา อยงั้นที่บอกเมื่อก็ว่า มันจะเอาอะไร จะทำอะไรอยงั้นๆ ไດแคไหน ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญาขึ้นต่อปัญญาวิสัยของเขา ในทางกลับกัน ปัญญาจะพัฒนาไปไດ ก็ต้องอาศัยความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม เริ่มแต่การหาขอมูล ทั้งใช้ผัสสทวารคืออินทริยสอดสองเสาะหา และใช้กรรมทวารประกอบพฤติกรรมอาจจะเดินทางไปยังแหล่งขอมูล เอาตาหูเอาหูฟัง ไปสืบคน ไปสอบถามดวยวาจา เพื่อจะได้ขอมูลเพิ่มเติมที่จะเอามาคิดพิจารณาใหญ่เขาใจ เขาถึงความจริง หรือนำไปใช้ประโยชน์ต่อไป แมแต่ในขั้นต้นแค่นี้ ระดับการพัฒนาชีวิตของบุคคลทั้งระบบ ก็เขามาแสดงบทบาทรวมเป็นปัจจัยดวยโดยตลอด เช่น ในดานพฤติกรรมทางวาจา ถ้าหาขอมูลรูจักพูด อาจจะไดขอมูลมาบริบูรณ์และชัดเจน แต่ถาถาไม่ดี พูดไม่เป็น อาจไม่ได้รับความร่วมมือ หรือไดขอมูลไม่ชัด หรือไม่ตรงเรื่อง ดั่งนี้เป้นตน นอกจากอาศัยการติดตอสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมแล้ว การพัฒนาปัญญานั้นก็ต้องอาศัยภาวะจิตใจดวย เช่น ถาจิตใจมีความใฝ่รู้ มีความเข้มแข็ง มีความอดทน สติดี สมาธิดี การแสวงหาขอมูลตลอดจนการวิเคราะห์วิจัยที่สืบเนื่องตอไปก็ไດผลดี แต่ถา ไม่ขยัน ขาดความอดทน ทนไม่ได รอไม่ได มักงาย ใจลอย หรือทอถอยเร็วไว แมแต่จะหาขอมูลก็ลวกๆ ไม่มีสมาธิ ใจไม่อยู่กับกิจ จิตไม่อยู่กับงาน ไດแต่ฟุ้งซ่านวนวายพลานไป ก็คิดอะไรไม่คอยสำเร็จ ปัญญาที่พัฒนาไม่ไດ นี้คือการที่สามแดนของการดำเนินชีวิตต่างอาศัยซึ่งกันและกัน ซึ่งจะทำให้เราเป้นอยงั้นและทำให้เราพัฒนาไດ และดั่งที่กล่าวแล้ว เมื่อเราเป้นอยงั้นถูกตอง ก็คือการที่ชีวิตของเราพัฒนาไปตลอดเวลา เมื่อเราดำเนินชีวิตถูกตอง และชีวิตนั้นพัฒนาไป เราก็บรรลุผล ที่มีพรอมทั้งวิชา วิมุติ วิสุทธิ สันติ ครบทั้งหมด คือ เกิดสุขภาวะ ซึ่งเป้นไปตามธรรมดาของธรรมชาติอยงั้นเอง

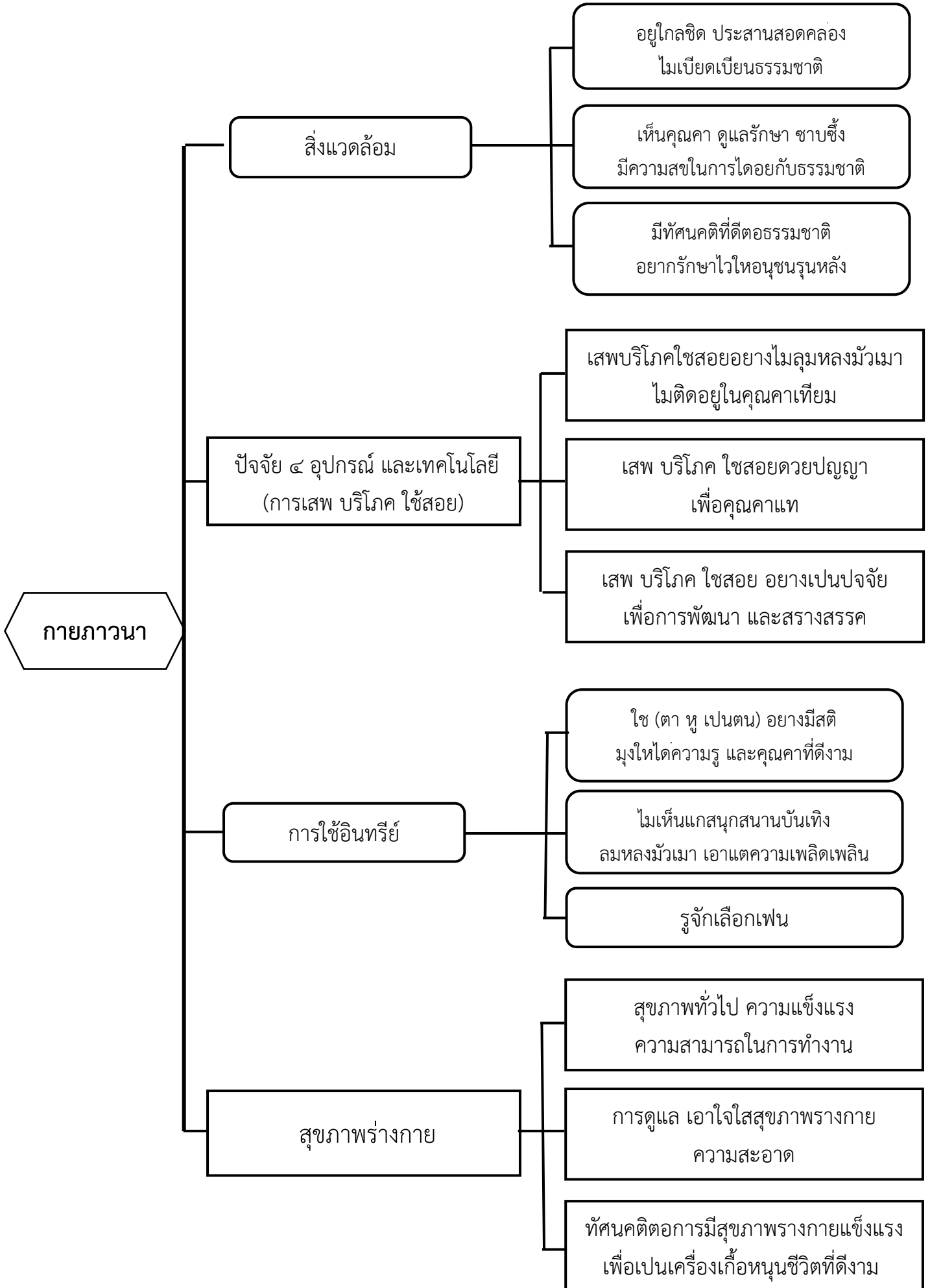
**ความเข้าใจพื้นฐาน** ๑. ไตรสิกขา เป้นกระบวนการพัฒนาคน ภาวนา ๔ เป้นการวัดผล

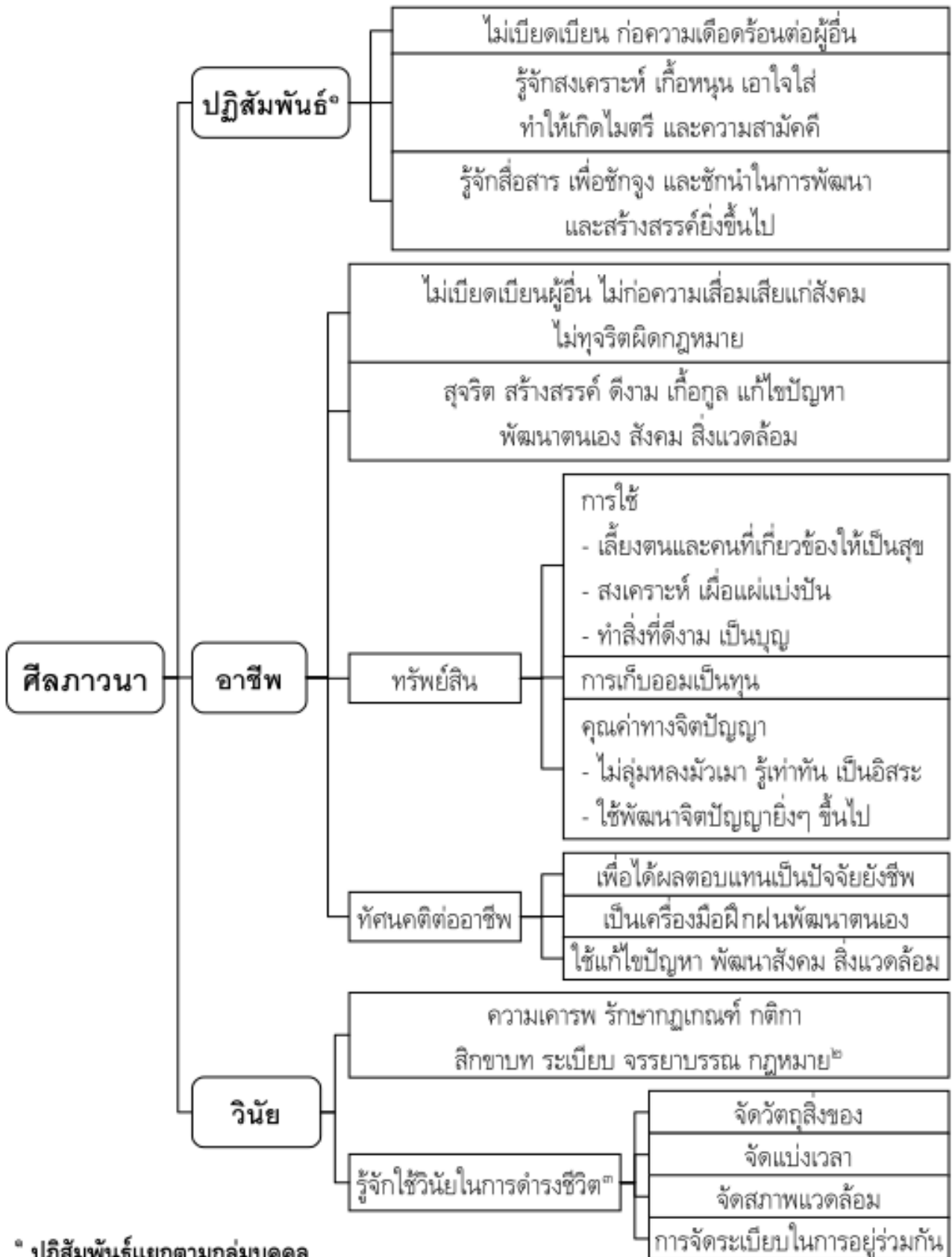
๒. ภาวนา ๔ ที่แยกเป้นข้อๆ โดยแต่ละข้อมีองค์ประกอบหลักและองค์ประกอบย่อยออกไปนั้น มุงเพื่อความสะดวกในการวัดผล จะไດตรวจดูไหละเอียดให้ชัดว่ามีก็แง ก็ดาน และครบถวนหรือไม่ เทานั้น สวนการไหนด่านนั้นก็แล้วแต่วัตถุประสงค์ในการวัดวาตองการเนนที่กลุ่มไหน หรือตองการ

เนนดานไດเป้นพิเศษ

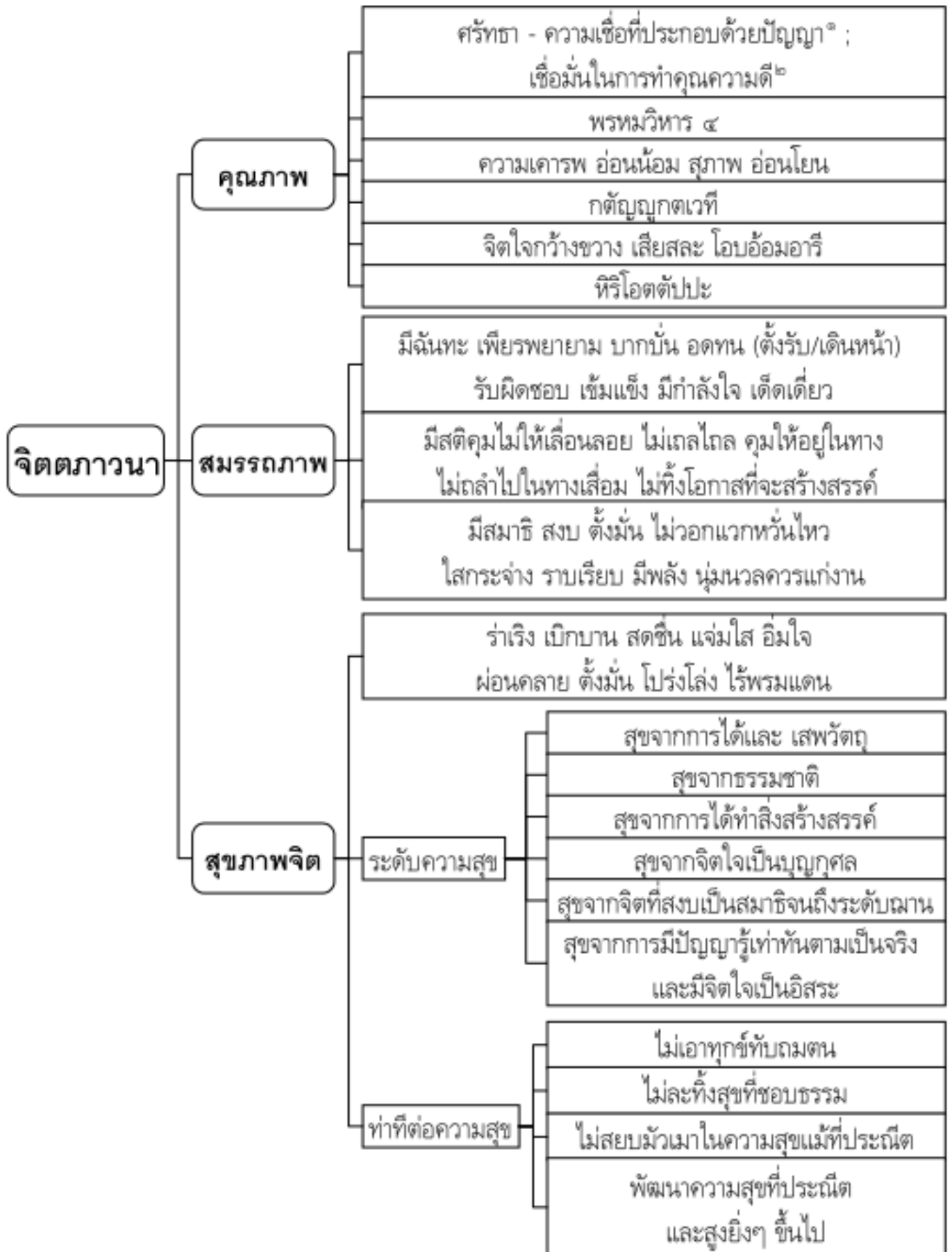
๓. ในความเป็นจริง องค์ประกอบหลักทั้ง ๔ จะทำงานสัมพันธ์กันอาศัยกัน และส่งผลตอกัน ไม่สามารถแยกขาดจากกันไດ

๔. ทศนคติที่ถูกตองตองทุกองค์ประกอบ คือ ไม่ยึดติด แต่ตั้งมั่นและให้เป้นไปเพื่อเกื้อกูลตอชีวิตที่ดีงาม เพื่อการพัฒนาสรางสรรคตนเอง สังคม และสิ่งแวดล้อม

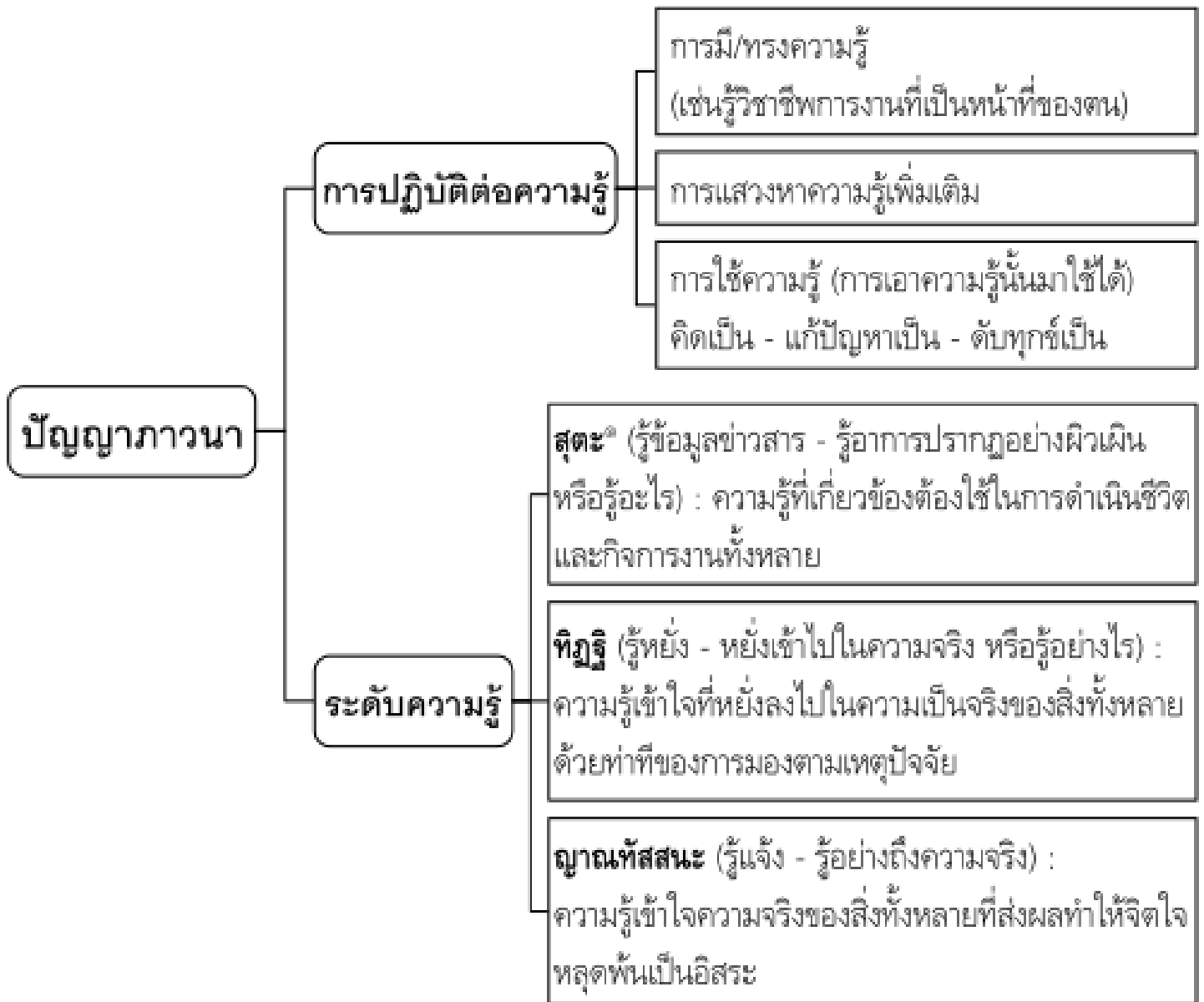




<sup>๑</sup> ปฏิสัมพันธ์แยกตามกลุ่มบุคคล







**สรุป**

สรุปเอาไว้ว่า ธรรมะที่ใช้มากที่สุดในชีวิตการปฏิบัติธรรม สติสัมปชัญญะ ไคร่ครวญโดยโยนิโสมนสิการ ที่ได้รับประโยชน์มากที่สุด การเพิ่มพูนความรู้ หรือปัญญาสิกซึ่งมันก็มาจากโยนิโสมนสิการ ไม่ว่าจะเรื่องบ้าน เรื่องโลก เรื่องธรรมะการรับเข้ามาด้วยวิธีใดก็ตาม ได้ฟังจากผู้อื่น อ่านจากหนังสือหรือจากอะไรก็ตาม ที่เรียกว่านอกตัวเรา มา พอถึงแล้วก็โยนิโสมนสิการว่าให้เป็นความรู้ เป็นสมบัติ พอจะลงมือทำอะไรก็โยนิโสมนสิการในสิ่งที่จะทำให้ดีที่สุด ก็ผิดพลาดน้อยที่สุด เรียกว่าไม่ค่อยจะผิดพลาดเลยเท่าที่จำได้ในความรู้สึกอะไรที่ควรทำ จะได้ จะมีก็ไม่เคยพลาด เพราะเราเป็นคนโยนิโสมนสิการตลอดเวลา และรู้สึกว่าการฉลาดขึ้นมาก็เพราะเหตุนี้ ถ้าจะเรียกว่าฉลาด

\*\*\*\*\*