

อุปกิเลส คือโทษเครื่องเศร้าหมองของจิต 16 อย่าง

นำเสนอเมื่อ : 8 ก.ย. 2551

1. อภิชฌาวิสมโลภะ ละโมบไม่สม่ำเสมอ คือความเพ่งเล็ง 2. โทสะ ร้ายกาจ 3. โกรธ โกรธ 4. อุปนาหะ ผูกโกรธไว้
5. มกขะ ลบหลูคุณทาน 6. ปลาสะ ดีเสมอ คือยกตัวเทียมทาน 7. อิสสา ริษยา คือเห็นเขาได้ดี ทนอยู่ไม่ได้ 8.
มัจฉริยะ ตระหนี่ 9. มายา มารยา คือเจ้าเล่ห์ 10. สาถะยยะ โอ้อวด 11. ถัมภะ หัวดี 12. สารัมภะ แข่งดี 13.
มานะ ถือตัว 14. อติมานะ ดูหมิ่นทาน 15. มทะ มัวเมา 16. ปมาทะ เลินเล่อ หมายถึง
ทำจิตของเราให้ว่างแล้วพิจารณาจิตของเราดูว่า มีสิ่งชั่วร้ายตัวใดบ้างที่เกาะกุมอยู่ในภายในจิตของเราแล้วค่อย ๆ
ลบลงไปให้หมดไปจากจิต หรือเมื่อวาระจิตของเรากระทบกับอะไรแล้วทำให้จิตเราเกิดอุปกิเลสใดใน 16 ขอบแล้ว
บังคับอย่าให้เกิดขึ้นกับจิตของเรา ทำบ่อย ๆ เมื่อเราทำได้ จิตของเราจะมีความสุข คือไม่เศร้าหมอง อุปกิเลสคือ
ขยะของจิต และจิตคือถึงขยะ ขยะใหญ่กลิ่นเหม็น และทำให้ถึงขยะเหม็น จิตที่ต้องขยะเอาไว้ คือจิตที่เหม็นเนา
คือเศร้าหมอง