

สมาธิ 7

สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (2)

THE FORTY METHODS OF SAMATHA MEDITATION (PART II)

MD 407



สมถกัมมัฏฐาน
40 วิธี (2)

สมาธิ 7 : สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (2)

ลิขสิทธิ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

คณะผู้จัดทำ กองวิชาการ มหาวิทยาลัยธรรมกาย แคลิฟอร์เนีย

ISBN 978-974-8003-57-3

หากนักศึกษามีข้อเสนอแนะหรือคำแนะนำ กรุณาส่งมาที่

ชมรมประสานงาน DOU

ตู้ ปณ. 69 ปณจ. คลองหลวง

จ. ปทุมธานี 12120

โทรศัพท์ 0-2901-1013, 0-2901-1017

โทรสาร 0-2901-1014

<http://www.dou.us>

คำนำ

เอกสารวิชา MD 407 สมាธิ 7 : สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (2) มุ่งให้นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับหลักการเจริญสมถกัมมัฏฐานตามที่ปรากฏในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเพื่อศึกษาแนวทางการเจริญสมาธิของโบราณจารย์อันเป็นแบบแผนที่ตั้งมาในการประพฤติปฏิบัติ และจะได้เชื่อมโยงความรู้ดังกล่าวกับหลักการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย เพื่อให้เห็นถึงความสอดคล้องของวิธีการปฏิบัติที่ล้วนสามารถทำให้เข้าถึงพระธรรมกายได้ทั้งสิ้น

การจัดทำเอกสารประจำกลุ่มวิชานี้ แม้จะมีการตรวจทานและแก้ไขปรับปรุงเนื้อหาหลายครั้ง แต่ก็อาจจะมีสิ่งที่ยังไม่สมบูรณ์ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หากท่านผู้รู้หรือผู้อ่านได้พบข้อผิดพลาด จะได้ให้ข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นข้อมูลในการปรับปรุงพัฒนาเนื้อหาสาระให้ดียิ่งๆ ขึ้นไป

คณะกรรมการประจำชุดวิชาสมาธิ

พฤษภาคม 2550

สารบัญ

คำนำ	(3)
รายละเอียดรายวิชา	(6)
วิธีการศึกษา	(7)
บทที่ 1 อสุภะ 10	1
1.1 ความเป็นมา	5
1.2 ความหมายของอสุภะ	6
1.3 วิธีการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน	7
1.4 วิธีการเจริญอสุภะ 10 เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	10
1.5 ข้อปฏิบัติเพิ่มเติมของการเจริญอสุภะ	13
1.6 อสุภะ 10 เป็นสัปปายะของราคะจลิต	14
1.7 ตัวอย่างบุคคลที่เจริญอสุภกัมมัฏฐาน	15
1.8 อานิสงส์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน	17
บทที่ 2 พรหมวิหาร 4	19
2.1 ความเป็นมา	24
2.2 ความหมายของพรหมวิหาร 4	25
2.3 วิธีเจริญเมตตาภาวนา	29
2.4 การเจริญเมตตาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	58
2.5 การเจริญกรุณาภาวนา	58
2.6 การเจริญกรุณาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	67
2.7 การเจริญมุทิตาภาวนา	67
2.8 การเจริญมุทิตาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	74
2.9 การเจริญอุเบกขาภาวนา	74
2.10 การเจริญอุเบกขาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	81
2.11 อานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหารกัมมัฏฐาน	81

บทที่ 3 อรูปกัมมัญฐาน	87
3.1 ความเป็นมา	90
3.2 ความหมายของอรูปกัมมัญฐาน	92
3.3 วิธีการเจริญอรูปกัมมัญฐาน	93
3.4 ความประณีตแห่งอรูปฌาน	98
3.5 การเจริญอรูปกัมมัญฐานในวิชาธรรมกาย	100
บทที่ 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา	103
4.1 ความเป็นมา	106
4.2 ความหมายของอาหาเรปฏิกูลสัญญา	107
4.3 วิธีการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา	108
4.4 การเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	114
4.5 อานิสงส์ของอาหาเรปฏิกูลสัญญา	114
บทที่ 5 จตุธาตुวัตถาน	115
5.1 ความเป็นมา	118
5.2 ความหมายของจตุธาตुวัตถาน	118
5.3 วิธีการเจริญกัมมัญฐาน	120
5.4 การเจริญจตุธาตुวัตถานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย	138
5.5 อานิสงส์ 8 ประการที่ได้รับจากการเจริญธาตุทั้ง 4	139

รายละเอียดรายวิชา

1. คำอธิบายรายวิชา

MD 407 สมาธิ 7 : สมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี (2)

ศึกษาหลักในการเจริญสมถกัมมัฏฐาน ได้แก่ อสุภะ 10 พรหมวิหาร 4 อรูปกัมมัฏฐาน อาหาเรปฏิกูลสัญญา จตุธาตุวัตถุตาณ รวมทั้งแนวทางการปฏิบัติที่สอดคล้องกับการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ตลอดจนฝึกปฏิบัติสมาธิในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

2. วัตถุประสงค์รายวิชา

1. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้ในหลักการเจริญสมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี ที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา
2. เพื่อให้นักศึกษาได้มีความรู้หลักการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน 40 วิธี เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
3. เพื่อให้ศึกษานำหลักการปฏิบัติ 40 วิธี มาประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

3. รายชื่อบทที่เรียน

บทที่ 1 อสุภะ 10

บทที่ 2 พรหมวิหาร 4

บทที่ 3 อรูปกัมมัฏฐาน

บทที่ 4 อาหาเรปฏิกูลสัญญา

บทที่ 5 จตุธาตุวัตถุตาณ

วิธีการศึกษา

1. การเตรียมตัวเพื่อการศึกษาด้วยตนเอง

ในการศึกษาเนื้อหาวิชาสมาธิ 7 : สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน 40 วิธี (2) นักศึกษาควรปฏิบัติดังนี้

1. ใช้เวลาศึกษาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และควรศึกษาให้จบแต่ละบทภายใน 1-2 สัปดาห์
2. ควรทำแบบประเมินตนเองก่อนเรียน เพื่อทดสอบความรู้ความเข้าใจ และทำกิจกรรมในระหว่างบทเรียนตามที่กำหนดไว้ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นภาคปฏิบัติ เมื่อศึกษาบทเรียนจบแล้ว ควรตรวจสอบความรู้ความเข้าใจในบทเรียน ด้วยการทำแบบประเมินตนเองหลังเรียน
3. เนื่องจากวิชาสมาธิเป็นวิชาที่เน้นภาคปฏิบัติ จึงขอให้นักศึกษาใช้เวลาในการทำภาคปฏิบัติด้วยการฝึกสมาธิในแต่ละวันเป็นประจำควบคู่ไปกับการศึกษาบทเรียนในแต่ละบท

2. การประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียน

ให้นักศึกษาทำแบบประเมินผลตนเองก่อนเรียนในแต่ละบท เพื่อวัดพื้นฐานความรู้เดิมของนักศึกษาว่ามีความรู้ในเนื้อหาที่จะศึกษามากน้อยเพียงใด และควรมุ่งมั่นสนใจในเนื้อหาใดที่นักศึกษายังขาดความรู้หรือมีความรู้น้อย หลังจากศึกษาเอกสารการสอนโดยตลอดทั้งบทแล้ว ให้นักศึกษาทำแบบประเมินตนเองหลังเรียน ซึ่งจะช่วยให้นักศึกษาทราบว่าได้รับความรู้เพิ่มขึ้นจากเดิมมากน้อยเพียงใด และมีความรู้ในเนื้อหาอยู่ในเกณฑ์พอที่จะเข้าไปศึกษาบทต่อไปได้หรือไม่ ขอให้นักศึกษาพึงตระหนักว่าการทำแบบประเมินผลตนเองก่อนและหลังเรียนด้วยความซื่อสัตย์ต่อตนเอง เท่านั้นจึงจะได้ผล

3. การศึกษาเอกสารการสอน

ก่อนศึกษาเนื้อหาในแต่ละบท ขอให้ศึกษาแผนการสอนประจำบท และในบทนั้นๆ มีกี่ตอน มีหัวเรื่องอะไรบ้าง ศึกษาแนวคิดและวัตถุประสงค์ แล้วจึงศึกษารายละเอียดต่อไป

เมื่ออ่านรายละเอียดของเนื้อหาในแต่ละบทจบแล้วควรบันทึกสาระสำคัญของแต่ละเรื่อง และปฏิบัติกิจกรรมที่กำหนดไว้ในท้ายบท ก่อนจะศึกษาเรื่องอื่นๆ ต่อไป การปฏิบัติกิจกรรมนี้จะช่วยให้นักศึกษา สามารถประเมินผลตนเองได้ว่า นักศึกษามีความเข้าใจในสิ่งที่อ่านมากน้อยเพียงใด อันจะเป็นประโยชน์สำหรับนักศึกษา ในแง่ของการนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ได้อย่างถูกต้องและมีคุณค่าต่อชีวิตอย่างแท้จริง ฉะนั้นนักศึกษาจึงควรปฏิบัติกิจกรรมทุกอย่างด้วยตนเองและอย่างต่อเนื่อง

4. การทำกิจกรรม

นักศึกษาควรบันทึกสาระสำคัญและทำกิจกรรมทุกอย่าง ที่ได้รับมอบหมายเพราะกิจกรรมเหล่านี้จำเป็นมากสำหรับการศึกษาชุดวิชานี้ และควรทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมด้วยตนเองก่อนตรวจคำตอบจากแนวตอบท้ายบท

5. ศึกษาผ่านบทเรียนทางการศึกษาธรรมชาติทางไกลผ่านดาวเทียมและสื่อเสริม

เนื่องจากการศึกษาธรรมชาติทางไกลผ่านดาวเทียม (หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า “ดาวธรรม”) ซึ่งดำเนินการ โดยมูลนิธิศึกษาธรรมเพื่อสิ่งแวดล้อม เป็นสื่อที่มีการนำเสนอสาระความรู้และนำไปสู่การปฏิบัติ และสามารถติดตามชมและศึกษารายการต่างๆ ที่เอื้ออำนวยต่อการศึกษาวิชาสมาธิเป็นอย่างดี นักศึกษาควรหาโอกาส รับชมและศึกษารายการที่เกี่ยวกับการทำสมาธิ โดยทำความเข้าใจในเนื้อหา พร้อมทั้งควรศึกษาเพิ่มเติมจากสื่อสอนเสริมบทเรียน ซึ่งทางมหาวิทยาลัยได้ผลิตขึ้นเพื่อประกอบการเรียนโดยตรง (นักศึกษาสามารถสอบถามรายละเอียดเกี่ยวกับโครงการศึกษาธรรมทางไกลผ่านดาวเทียม ได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ตามที่อยู่ที่ท่านสมัครเรียน)

6. เข้าโรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา

เพื่อให้ นักศึกษา มีความแตกฉานในการเรียนและมีประสบการณ์จากการทำสมาธิตลอดจนการได้ทราบ เรื่องราวและประสบการณ์ของผู้ที่เคยฝึกสมาธิ อันเป็นการศึกษาประกอบกับหนังสือที่ใช้เรียนนี้ นักศึกษา ควรติดตามรายการธรรมะซึ่งเรียกว่า “โรงเรียนอนุบาลฝันในฝันวิทยา” ซึ่งเป็นรายการหนึ่งในการศึกษาธรรมะทางไกลผ่านดาวเทียม ที่มีการนำเสนอทุกวันจันทร์ – เสาร์ ตั้งแต่เวลา 19.00 – 21.30 น. (เวลาในประเทศไทย) หรือเวลาช่วงอื่นที่มีการทบทวน ตามที่มีการแจ้งไว้ในผังรายการซึ่งนักศึกษาสามารถสอบถามหรือขอรับเอกสารได้ที่ชมรมประสานงาน DOU ที่ใกล้ที่อยู่ของท่าน

7. การสอบ

การศึกษาวิชาสมาธิ มีการวัดผลด้วยการสอบแบบปรนัย อย่างไรก็ตาม การศึกษาวิชาสมาธินี้ แม้การวัดผลการเรียนด้วยการสอบข้อเขียนจะมีความสำคัญในการประเมินผลการเรียนของนักศึกษา แต่สิ่งสำคัญอย่างยิ่งก็คือ นักศึกษาจะต้องได้ปฏิบัติสมาธิ และมีประสบการณ์ในการทำสมาธิด้วยตนเอง

บทที่ 1

อสุภะ 10



เนื้อหาบทที่ 1



อสุภะ 10

1.1 ความเป็นมา

1.2 ความหมายของอสุภะ

1.3 วิธีการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

1.3.1 วิธีการไปดูอสุภะ

1.3.2 วิธีการพิจารณาอสุภะด้วยอาการ 11

1.4 วิธีการเจริญอสุภะ 10 เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

1.5 ข้อปฏิบัติเพิ่มเติมของการเจริญอสุภะ

1.6 อสุภะ 10 เป็นสัพปาเยของราคจริต

1.7 ตัวอย่างบุคคลที่เจริญอสุภกัมมัฏฐาน

1.8 อานิสงส์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

แนวคิด

1. ร่างกายนี้เป็นของไม่สะอาด ปฏิฐูล แต่เพราะถูกเครื่องปิดบังเอาไว้ และกิเลสที่บังใจ ทำให้มนุษย์ไม่เข้าใจความเป็นจริงของร่างกาย ก่อให้เกิดความหลงติดในร่างกาย การเจริญอสุกัมมัฏฐาน 10 เป็นวิธีการเพื่อความคลายกำหนดยินดีในร่างกายให้เห็นสภาพที่แท้จริง
2. ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายวิธีการเจริญอสุกัมมัฏฐาน ตั้งแต่วิธีการ เข้าไปในป่าเข้าไปดูอสุกะ และใช้วิธีการพิจารณาอสุกะด้วยอาการ 11
3. การเจริญอสุกัมมัฏฐานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ผู้ปฏิบัติจะต้องนึกภาพอสุกะทั้ง 10 ประการเอาไว้ที่ศูนย์กลางกาย และบริกรรมภาวนาด้วยคำภาวนาตามประเภทของอสุกะ ต่อจากนั้นภาพศพก็จะเปลี่ยนเป็นอุคคหนิมิต เป็นภาพเหมือนศพที่พิจารณา ปฏิภาคนิมิต เป็นภาพศพสมบูรณ์ใส และทำให้จิตกศุณย์เข้าถึงธรรมในที่สุด
4. การเจริญอสุกัมมัฏฐานสามารถใช้ร่างกายของตนหรือผู้อื่นที่ยังมีชีวิตอยู่พิจารณา ก็ได้ และอสุกะทั้ง 10 นี้เป็นสัปปายะแก่คนราคะจริตประเภทต่างๆ กัน
5. ตัวอย่างบุคคลที่ใช้อสุกะในการพิจารณา คือ พระมหากาล พระยสกุลบุดร และพระมหาติสสเถระ ผู้ที่เจริญอสุกัมมัฏฐานนี้ย่อมมีอานิสงส์หลายประการ เช่น ทำให้บรรเทากามราคะลงได้ เห็นถึงความไม่เที่ยงของร่างกาย เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความเป็นมาและความหมายของอสุภะ
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนการเจริญอสุภะ 10 ตามหลักปฏิบัติในคัมภีร์ได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถอธิบายขั้นตอนวิธีการอสุภกัมมัฏฐานให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญอสุภะโดยใช้ร่างกายของตน และอสุภะที่เป็นสัปปายะแก่คนราคะจริตประเภทต่างๆ ได้
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกตัวอย่างบุคคลที่เจริญอสุภกัมมัฏฐานและอานิสงส์ของการเจริญอสุภกัมมัฏฐาน

การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ถือเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานเพื่อให้ใจหยุดนิ่งสงบรับจากนิรณทัง 5 ในการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบนิ่งเป็นสมาธิ นั้น มีวิธีการปฏิบัติหลายประการ ในบทเรียนนี้นักศึกษาจะได้ศึกษารายละเอียดและวิธีการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานหมวดหนึ่งซึ่งเหมาะกับคนราคจริต คือ อสุภกัมมัฏฐาน

1.1 ความเป็นมา

ร่างกายมนุษย์ถือเป็นส่วนสำคัญในการเป็นพื้นฐานเพื่อรองรับการทำความดี เพื่อไปสู่ฝั่งแห่งพระนิพพานแต่ทว่า มีผู้คนจำนวนมากไม่ได้ใช้กายมนุษย์นี้เป็นไปเพื่อหนทางแห่งการหลุดพ้น แต่หลงมัวเมา และใช้กายนี้ประกอบบาปอกุศลด้วยอำนาจแห่งกามตัณหา และอวิชชาที่ปกคลุมใจ ทำให้ไม่เห็นสภาพร่างกายที่แท้จริงเป็นเหตุทำให้เกิดต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏให้เกิดตายซ้ำๆ ซากๆ

โดยความเป็นจริงนั้น ร่างกายมนุษย์นี้ ปรากฏดูสวยงาม ไม่ปรากฏลักษณะความไม่งามชัดเจนนัก เพราะถูกเครื่องประดับ เสื้อผ้า ห่อหุ้มเข้าปิดบังไว้ แต่เบื้องหลังเครื่องตกแต่งเหล่านี้ ร่างกายของมนุษย์ประกอบไปด้วย กระดูก 300 ท่อนเศษๆ เป็นโครงร่าง เชื่อมด้วยข้อต่อ 180 แห่ง มีเอ็น 900 เส้นผูกยึดไว้ฉาบด้วยชั้นเนื้อ 900 ชั้น ห่อหุ้มไว้ด้วยหนังสดบางๆ ปิดไว้ด้วยหนังกำพร้า มีช่องทะลุรู มีมันไหลซึมออกทั้งข้างบนและไหลซึมลงข้างล่างตลอดเวลาเป็นนิมิตเหมือนภาชนะซึ่งเต็มไปด้วย มันชั้นเป็นที่อยู่ของหมู่หนอน เป็นบ่อเกิดแห่งโรคทั้งหลาย เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เป็นที่ไหลออกของของไม่สะอาดทั้งหลายอย่างไม่ขาดสาย โดยทางปากแผลทั้ง 9 แห่ง ดุจฝีเรื้อรังที่แตกแล้ว

ร่างกายนี้มีชีวิตไหลออกจากตาทั้งสอง มีชีวิตไหลออกจากช่องหูทั้งสอง มีน้ำมูกไหลออกจากรูจมูกทั้งสอง มีอาหาร ดี เสมหะ หรือเลือดไหลออกทางปาก มีอุจจาระและปัสสาวะไหลออกจากทวารเบื้องล่าง มีเหงื่ออันสกปรกไหลออกจากขุมขน 99,000 ขุม มีแมลงวัน หิวเขี้ยวรุมได้ตอมอยู่บุคคลไม่ชำระล้างร่างกาย อาบน้ำ แปรงฟัน สระผม นุ่งผ้าและห่มผ้า เป็นต้น ปลดปล่อยไปตามธรรมชาติ มีผมพระรุงพระรังยุงเหยิง เดินทางจากที่แห่งหนึ่งไปสู่ที่อีกแห่งหนึ่ง จะเป็น

พระราชหรือเป็นยาจกฉกตาม ก็นับว่ามีร่างกายที่เป็นปฏิกุล ไม่สะอาด มีกลิ่นเหม็น เสมอเหมือนกัน ไม่มีความแตกต่างกันเลย

ร่างกายนี้ เมื่อเราแปรงฟันหรือบ้วนปาก แล้วปกปิดอวัยวะที่น่าละอายให้หายไป ด้วยผ้าหนาชนิด ไล่ทำด้วยเครื่องลูบไล้มีกลิ่นหอม ประดับด้วยอารมณ์ต่างๆ มีดอกไม้เป็นต้น ทำให้เราเข้าใจร่างกายนี้ว่าเป็นของเรา

คนทั้งหลายไม่รู้ว่าร่างกายนี้ถูกเครื่องตกแต่งปิดบังไว้ จึงไม่รู้ว่าร่างนี้มีลักษณะไม่งาม ผู้ชายจึงยินดีในหญิง หญิงจึงยินดีในชาย แต่เมื่อว่าโดยปรมัตถ์แล้ว ร่างกายนี้ที่ชื่อว่าเป็นของ น่ายินดีเมื่อน้อยหนึ่งไม่มีเลย เพราะชิ้นส่วนในร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน น้ำลาย น้ำมูก อุจจาระ และปัสสาวะ แม้ส่วนหนึ่งที่ตกไปจากร่างกายแล้ว คนทั้งหลายก็ไม่ปรารถนาจะถูกต้องแม้ด้วยมือ ย่อมสะอิดสะเอียน ขยะแขยง เกลียดชัง

ชิ้นส่วนใดๆ ที่ยังเหลือในร่างกายนี้ แม้ว่าชิ้นส่วนนั้นๆ จะเป็นสิ่งปฏิกุล แต่คนเราก็กัง พากันยึดถือเอาว่า เป็นสิ่งที่น่าปรารถนาน่าใคร่ เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน ทั้งนี้ก็เพราะ ถูกความมืดคืออวิชชาห่อหุ้มไว้ เพราะถูกความเห็นแก่ตัวครอบงำ จึงถือเอาโกฏฐาสเหล่านั้น แม้เป็นของปฏิกุล ว่าเป็นของน่าใคร่ น่าปรารถนา เมื่อสัตว์เหล่านั้นยึดถือด้วยอาการอย่างนี้จึงถึง ความเป็นผู้เสมอด้วยสุนัขจิ้งจอกแก่ที่เห็นต้นทองกวาวในป่าออกดอกแล้วรีบวิ่งไป ด้วยความ สำคัญผิดว่า ตนได้ต้นไม้เนื้อ เกิดตะกละคาบเอาดอกทองกวาวที่หล่นลงๆ แม้รู้แล้วว่ามีไม้เนื้อ ก็ยังยึดถืออยู่ว่าดอกที่อยู่บนต้นโน้นเป็นเนื้อ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า ร่างกายของมนุษย์ไม่เพียงแต่จะเป็นแหล่งความปฏิกุล และเป็น สิ่งล่อลวงตลอดกาลด้วยเหตุผลหลายๆ อย่างเท่านั้น แต่ยังเป็นโชตรวนซึ่งป้องกันไม่ให้หนีทุกข์ ไปได้ด้วย ดังนั้นโชตรวนอันนี้จะต้องถูกทำลายเสีย ถ้าหวังจะได้ความสุขอันเกิดจากความสงบ ภายใน และความสุขนี้จะมีได้เฉพาะแก่ผู้ที่เข้าใจถึงสภาพที่แท้จริงของร่างกาย แต่อย่างไรก็ตาม ความเข้าใจเรื่องนี้จะเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยการเจริญสมาธิด้วยการพิจารณาร่างกาย ดังนั้นจึงมี รูปแบบของการเจริญสมาธิ ซึ่งปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกแบบหนึ่ง ที่ชื่อว่า อสุภภาวนา

1.2 ความหมายของอสุภะ

อสุภะ หมายถึง ไม่สวยงาม มุ่งหมายถึงความเปลี่ยนแปลงของร่างกายของคนตายไป การเจริญอสุภกัมมัฏฐาน คือ การพิจารณาซากศพในลักษณะต่างๆ กัน 10 ลักษณะให้เห็น ความน่าเกลียด ไม่สวยงาม โดยจะพิจารณาซากศพอย่างหนึ่งอย่างใดก็ได้ใน 10 ลักษณะ ได้แก่

1. อุทฺธมาตโกสุภ ชากศพที่ขึ้นอืดพอง
2. วินีลโกสุภ ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำ
3. วิปฺพุกโกสุภ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มในที่แตกปริ
4. วิจฺฉิทฺทโกสุภ ชากศพที่ถูกฟันขาดออกจากกันเป็น 2 ท่อน
5. วิกฺขายิตโกสุภ ชากศพที่ถูกสัตว์ เช่น สุนัข กา แร้ง กัดกินโดยอาการต่างๆ
6. วิกฺขิตฺตโกสุภ ชากศพที่กระจายเรี่ยราด ศีรษะ มือ เท้า อยู่คนละทาง
7. หตฺทวิกฺขิตฺตโกสุภ ชากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด ถูกแทงด้วยหอกจนละเอียด และทิ้งกระจายอยู่
8. โลหิตโกสุภ ชากศพที่มีเลือดไหลอาบ
9. ปุสฺสกโกสุภ ชากศพที่มีหนองไหลอยู่ทั่วร่าง
10. อญฺญิกโกสุภ ชากศพที่เหลือแต่กระดูก

1.3 วิธีการเจริญสุภกัมมัญฐาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แนะนำถึงวิธีการในการเจริญสุภกัมมัญฐานหลายขั้นตอน คือ ในเบื้องต้นนักปฏิบัติจะต้องเข้าไปหาอาจารย์เรียนเอาวิธีการกำหนดอสุภะแล้วจึงเข้าไปยังสุสาน หรือสถานที่ที่มีศพอยู่ โดยในการไปอยู่ในที่นั้น มีข้อที่ควรปฏิบัติดังนี้

1.3.1 วิธีการไปดูอสุภะ

1. บอกแก่พระเถระ

เมื่อจะไปดูอสุภะควรบอกแก่พระเถระหรือพระภิกษุผู้มีชื่อเสียงรูปใดรูปหนึ่งก่อนแล้วจึงไป เพราะว่าถ้านักปฏิบัติธรรมได้พบเห็นหรือได้ยินเสียงของอมนุษย์ หรือสัตว์ร้ายอื่นๆ รบกวนเอา ก็จะทำให้เกิดอาการหวาดกลัว หรือเกิดอาการเจ็บป่วยขึ้นได้ พระเถระนั้น เมื่อทราบข่าว ก็จะได้คอยช่วยเหลือ ส่งคนมาดูแลรักษา อีกประการหนึ่งในที่ป่าช้าอาจมีพวกโจรที่ไปทำการโจรกรรมแล้วหนีมาแอบซ่อนตัวอยู่ หรือรับหนีไปแล้วทั้งทรัพย์สินที่ขโมยมาทั้งไว้ หากเจ้าของทรัพย์สิน หรือทางราชการติดตามมาในที่นั้น ก็จะทำให้เกิดการเข้าใจผิดว่า นักปฏิบัติธรรมนั้นเป็นโจร แล้วก็จะทำการจับกุมหรือทำร้ายเอาได้ ดังนั้นการแจ้งเรื่องไว้แก่พระเถระหรือพระภิกษุที่มีชื่อเสียง จะทำให้สามารถรอดพ้นจากข้อกล่าวหาเหล่านั้นได้

2. สังเกตดูสภาพแวดล้อมโดยรวม

เมื่อเข้าไปถึงยังสุสานแล้ว ควรพิจารณากำหนดทางที่มา ที่ไป สังเกตดูทิศต่างๆ และสังเกตดูสภาพแวดล้อมโดยรวม ว่าในที่แห่งนั้นมีอะไรบ้าง ต้นไม้อยู่ตรงไหน มีลักษณะสูง ต่ำ เล็ก ใหญ่ สีเป็นอย่างไร เป็นต้นไม้อะไร ก้อนหินอยู่ตรงไหน เล็ก ใหญ่ จอมปลวกอยู่ตรงไหน เป็นจอมปลวก สูง หรือต่ำ เล็กหรือใหญ่ พุ่มไม้อยู่ตรงไหน เป็นพุ่มเล็ก พุ่มใหญ่ สูง ต่ำ เป็นต้น การที่พิจารณาสภาพแวดล้อมโดยรอบ ท่านกล่าวว่ามีประโยชน์ เพราะหากนักปฏิบัติมาอยู่ที่พิจารณาสุกะแล้ว ไม่กำหนดสภาพแวดล้อมโดยรอบ อาจทำให้ตระหนกตกใจในกรณีที่เห็นเงาคุ่มๆ เคลื่อนไหว คิดว่าเป็นอมนุษย์ หรือบางคนในขณะที่กำลังหลับตาอสุภนิมิตนั้น ร่างศพจะปรากฏขึ้นเหมือนลุกขึ้นยืนและไล่ติดตามนักปฏิบัติ เมื่อได้เห็นเช่นนั้นแล้ว อาจทำให้สะดุ้งหวาดกลัว จิตฟุ้งซ่านเหมือนจะเป็นบ้า ดังนั้นจึงควรตั้งสติไว้ให้ดี บรรเทาความกลัว และสอนตนว่า “ร่างกายของคนเราที่ตายแล้วจะลุกขึ้นติดตามไม่ได้ จริงอยู่ ถ้าก้อนหินหรือต้นไม้ที่อยู่ใกล้อสุภนิมิตนั้น จะลุกเดินมาได้ แม้ร่างศพก็จะเดินมาได้ แต่แท้จริงแล้ว ก้อนหิน หรือต้นไม้เหล่านั้นเดินมาไม่ได้ แม้ร่างศพก็เช่นเดียวกัน เดินมาไม่ได้ อาการที่ปรากฏนี้เกิดขึ้นจากสัญญา อย่ากลัวไปเลย” เมื่อเป็นเช่นนั้น นักปฏิบัตินั้นก็ควรจะยังจิตให้ระงับ บำเพ็ญอสุภกัมมัฏฐานได้ถึงที่สุด

3. การพิจารณาซากศพ

หลังจากที่ดูสภาพแวดล้อมแล้ว จึงทำการพิจารณาซากศพหรือเจริญอสุภกัมมัฏฐาน โดยมีข้อปฏิบัติในการพิจารณาคือ

3.1 ผู้ปฏิบัติต้องยืนอยู่เหนือลม ย่ายืนได้ลม เพราะกลิ่นเน่าเหม็นของศพจะรบกวน หากหลีกเลี่ยงไม่ได้ ควรใช้ผ้าปิดปาก ปิดจมูก

3.2 ย่ายืนใกล้หรือไกลเกินไป เพราะถ้ายืนใกล้เกินไป จะทำให้เกิดความกลัว ยืนไกลเกินไป จะเห็นนิมิตได้ไม่ชัด ต้องยืนในระยะให้เห็นซากศพชัดเจนทั้งร่าง และควรยืนกลางลำตัวศพ ย่ายืนด้านศีรษะหรือปลายเท้าของศพอันจะทำให้อสุกะไม่ปรากฏอย่างสมำเสมอทั่วทั้งหมด

3.3 ศพที่ใช้พิจารณาควรเป็นเพศเดียวกับผู้พิจารณา คือ ถ้าผู้พิจารณาหรือเจริญอสุภกัมมัฏฐานเป็นผู้หญิงก็ควรใช้ศพเพศหญิง ถ้าเป็นชายก็ควรใช้ศพเพศชาย เพื่อป้องกันกามราคะที่จะเกิดขึ้นได้นอกจากจะพิจารณาศพตามหลักไตรลักษณ์จึงจะใช้ศพเพศใดก็ได้ เช่น ในกรณีของพระกุลละเถระที่หลงรูปโฉมนางสิริมาหญิงงามเมือง ครั้นนางสิริมาลิ้นชีวิตลง พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงใช้ให้พระกุลละเถระผู้มีราคะจริต พิจารณาศพของนางสิริมาที่

พระภิกษุหนุ่มหลงรักจนกินไม่ได้นอนไม่หลับ จนมองเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้ายกถอนความลุ่มหลงรักใคร่ได้ในที่สุด¹

1.3.2 วิธีการพิจารณาอสุภะ ด้วยอาการ 11

ในการพิจารณาอสุภะโดยนัยของสมณะ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้ให้หลักการในการพิจารณาไว้โดยอาการ 11 อย่าง เพื่อให้สามารถกำหนดจำภาพ ถือเอาอสุภะนั้นเป็นนิมิตได้ โดยการพิจารณานี้ท่านแบ่งเป็น 2 ขั้นตอน คือ การพิจารณาอสุภะโดยอาการ 6 และ อาการ 5

1. พิจารณาโดยอาการ 6 ได้แก่

1. พิจารณา **สี** โดยกำหนดดูว่า ศพนี้เป็นคนผิวสีอะไร เช่น ดำ ขาว หรือ เหลือง เป็นต้น
2. พิจารณา **วัย** โดยกำหนดดูว่า ศพนี้อยู่ในวัยใด เป็นเด็ก วัยกลางคน หรือเป็นคนชรา โดยไม่ต้องสนใจว่าเป็นเพศหญิงหรือเพศชาย
3. พิจารณา **สัณฐาน** โดยกำหนดดูว่า สัณฐานตรงนี้ ตรงนั้น คือ ศีรษะ คอ แขน มือ ท้อง อก เอว แข้ง ขา เท้า เป็นต้น
4. พิจารณา **ทิศ** โดยกำหนดว่า ในร่างนี้มี 2 ทิศ คือ ตั้งแต่สะดือขึ้นไปจนถึงศีรษะ เป็นส่วนบน ใต้สะดือลงมาเป็นส่วนล่าง หรืออีกนัยหนึ่ง กำหนดให้รู้ว่าเรายืนอยู่ทางทิศนี้ ซากศพอยู่ทางทิศนี้
5. พิจารณา **ที่ตั้ง** โดยกำหนดที่ตั้งว่า มืออยู่ตรงนี้ เท้าอยู่ตรงนี้ ศีรษะอยู่ตรงนี้ เป็นต้น หรืออีกนัยหนึ่งให้รู้ว่า เรายืนอยู่ตรงนี้ ศพอยู่ตรงนั้น
6. พิจารณา **ขอบเขต** ให้รู้ว่าเบื้องต่ำสุดของซากศพ คือ พื้นเท้า เบื้องบนสุดเพียงปลายผม ทั้งตัวสุดแค่ผิวหนัง เต็มไปด้วยของเน่าเหม็น 32 อย่าง เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เป็นต้น

บุคคลที่มีบุญวาสนา ได้สั่งสมการเจริญอสุภกัมมัฏฐานไว้ในอดีต เมื่อพิจารณาด้วยอาการ 6 นี้แล้ว ปฏิภาคนิมิตย่อมเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าหากปฏิภาคนิมิตไม่เกิดขึ้น ควรพิจารณาอสุภะด้วยอาการ 5 ต่อไป

¹ ชุททกนิกาย คาถาธรรมบท, มก. เล่ม 42 หน้า 153.

2. พิจารณาโดยอาการ 5 ได้แก่

1. ดู **ส่วนต่อ** หรือ **ที่ต่อ** ให้รู้ว่าในสรีระร่างกายของศพมีส่วนต่อใหญ่ๆ อยู่ 14 แห่ง คือ มือขวามีที่ต่อ 3 แห่ง มือซ้ายมีที่ต่อ 3 แห่ง เท้าขวามีที่ต่อ 3 แห่ง เท้าซ้ายมีที่ต่อ 3 แห่ง คอมีที่ต่อ 1 แห่ง และเอวมีที่ต่อ 1 แห่ง
2. ให้ดู **ช่อง** เช่น ช่องตา ช่องหู ช่องจมูก ช่องปาก ช่องท้อง ศพหลับตาหรือลืมตา อ้าปากหรือหุบปาก
3. ให้ดู **หลุม** หรือส่วนที่เว้าลงไป พิจารณาดูที่หลุมตา ภายในปาก หลุมคอ เป็นต้น
4. ให้ดู **ที่ดอน** หรือส่วนที่นูนขึ้น โดยให้กำหนดรู้ว่าส่วนที่นูนนี้ คือ หัวเข่า คือ หน้าผาก หน้าอก เป็นต้น
5. ให้ดู **ทั่วไปรอบๆ** ด้านของศพ ที่ตรงไหนปรากฏชัด ก็ตั้งจิตไว้ที่ตรงนั้น พิจารณาว่าเป็นลักษณะของศพประเภทใด เช่น ความพองอืดปรากฏชัด ก็ปริกรรมว่า **อุตุธุมตกัม ปฏิกูลัม** (ศพพองอืดนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) หรือเห็นศพที่มีสีเขียวคล้ำปรากฏชัด ก็ปริกรรมว่า **วินิลกัม ปฏิกูลัม** (ศพวินิลกะ หรือศพเขียวคล้ำนี้ น่าเกลียด น่าขยะแขยง) ศพลักษณะอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ในขณะที่ปริกรรมก็ให้ตั้งจิตกำหนดลงที่ลักษณะตรงส่วนนั้นๆ ของศพ

นักปฏิบัติพึงถือเอานิมิตจากร่างศพนั้นตามวิธีการที่กล่าวมาแล้ว ลืมตาดูจับเอาเป็นนิมิต หลับตานึกถึง ร้อยครั้ง พันครั้ง นึกบ่อยๆ จนกระทั่งอสุภานิมิตปรากฏชัด หากการพิจารณาในป่าช้า ไม่สามารถทำนิมิตให้ปรากฏได้ นักปฏิบัติก็ควรกำหนดนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ ตั้งจิตไว้ในอสุภะแม้เมื่อออกจากป่าช้า ในไม่ช้านิมิตก็จะปรากฏมั่นคงขึ้นได้

1.4 วิธีการเจริญอสุภะ 10 เพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

เมื่อได้พิจารณาอสุภะโดยอาการ 11 ดังกล่าวมาแล้ว ในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย นักปฏิบัติจะต้องนึกนิมิตนั้นไว้ที่ศูนย์กลางกาย โดยมีข้อปฏิบัติที่แตกต่างกันในอสุภะทั้ง 10 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. **อุตุธุมตกอสุภ** หรือ**ศพที่ขึ้นอืดพอง** ให้พิจารณาความน่าเกลียดของศพว่า พองอืดแล้วนอมนภาพศพที่พองอืดมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย พร้อมปริกรรมว่า **อุตุธุมตกัม ปฏิกูลัม** ๆ ๆ (ศพอุตุธุมตกะ พองอืด น่าเกลียด น่าขยะแขยง) ปริกรรมซ้ำแล้วซ้ำเล่า ลืมตาดูและหลับตา

พิจารณากลับไปเช่นนี้ ถ้าเมื่อใดหลับตาแล้วปรากฏภาพซากศพนั้นเหมือนเมื่อลืมตาก็จะได้
อุคคหนิมิต อุคคหนิมิตเป็นนิมิตที่ปรากฏทางใจชัดที่ศูนย์กลางกาย จะเห็นเป็นซากศพน่าเกลียด
น่ากลัวชวนให้ขยี้แยะแยะสะอิดสะเอียน เมื่อปฏิบัติต่อไปก็จะได้ปฏิภาคนิมิตปรากฏเป็นภาพ
คนอ้วนที่ล่ำสันนอนหนึ่งอยู่ จากนั้นปฏิภาคนิมิตก็จะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง
ธรรม ดวงปฐมมรรคที่แท้จริงก็ผุดขึ้นมาแทนที่

ศพที่พองอืดนี้จะมีอาการพองเพียง 1 หรือ 2 วัน ก็จะแปรสภาพเป็นเขียวคล้ำ มีน้ำเหลือง
ไหลเยิ้มต่อไป หากขณะที่เจริญอุทฺธมาตกอสุภะแล้วยังไม่ได้อุคคหนิมิตหรือปฏิภาคนิมิต แต่
ศพแปรสภาพไปแล้ว ก็ต้องไปหาศพใหม่ที่พองอืด หากหาศพที่เป็นเพศเดียวกับตนไม่ได้บางกรณี
ท่านอนุโลมให้ใช้ซากสัตว์ เช่น ซากสุนัขก็ได้

2. วินีลกอสุภ พิจารณาซากศพที่มีสีเขียวคล้ำ บริกรรมว่า **วินีลํ ปฏิภูณํ** ๆ ๆ (ศพ
ที่มีสีเขียว น่าเกลียด น่าขยี้แยะ) ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต อุคคหนิมิต
ของวินีลกอสุภะ คือ ลักษณะของศพมีสีเขียวคล้ำ ส่วนปฏิภาคนิมิตจะไม่น่าเกลียดน่ากลัว จะ
เหมือนรูปปั้นมีสีแดง สีขาว สีเขียว เจือกัน จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง
ดวงปฐมมรรค

3. วิปฺพุกกอสุภ พิจารณาซากศพที่มีน้ำเหลืองแตกปริ บริกรรมว่า **วิปฺพุกกํ ปฏิภูณํ**
ปฏิภูณํ ๆ (ศพวิปฺพุกกะ มีน้ำเหลืองไหลนี้ น่าเกลียด น่าขยี้แยะ) บริกรรมซ้ำๆ อุคคหนิมิตที่
เกิดขึ้นจะเป็นเหมือนตัวศพนั้น ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นเหมือนรูปปั้นนอนหนึ่งไม่มีน้ำเหลืองไหล
จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค

4. วิจฺฉิทฺทกอสุภ พิจารณาซากศพที่ถูกฟันขาดเป็น 2 ท่อน ถ้าศพที่จะพิจารณานั้น
กระเด็นอยู่ห่างกันเกินไปให้นำส่วนที่ขาดมาวางใกล้ๆ ให้ต่อกันประมาณ 1 องคุลี (2 เซนติเมตร)
แล้วบริกรรมว่า **วิจฺฉิทฺทกํ ปฏิภูณํ** ๆ ๆ (ศพวิจฺฉิทฺทกะ ถูกฟันขาด 2 ท่อน น่าเกลียด น่าขยี้แยะ)
อุคคหนิมิตปรากฏเป็นภาพศพขาด 2 ท่อนนั่นเอง ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นสภาพเหมือนคน
นอนหนึ่งเรียบร้อย ไม่น่ากลัว จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึง
ดวงปฐมมรรค

5. วิกฺขายิตกอสุภ พิจารณาซากศพที่ถูกสัตว์ทั้งแย่งกันเรียราด บริกรรมว่า **วิกฺขายิตกํ**
ปฏิภูณํ ๆ ๆ (ศพวิกฺขายิตกะนี้ น่าเกลียด น่าขยี้แยะ) อุคคหนิมิตที่เกิดขึ้นจะเหมือนที่พิจารณา
ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเป็นสภาพเหมือนคนนอนหนึ่ง เรียบร้อย ไม่น่ากลัว จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัว
ใสขึ้นๆ จนใจรวมตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค

6. วิกขิตตกอสฺส พิจารณาซากศพที่กระจาย อวัยวะกระเด็นไปคนละทิศละทาง ต้องนำส่วนที่กระจัดกระจายในที่ต่างๆ มากองไว้ในที่เดียวกัน กำหนดบริกรรมว่า **วิกขิตตกัม ปฏิกูลัม** ๆ ๆ (ศพวิกขิตตกะ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) อุดคคหนิมิตเหมือนซากศพที่เห็นปรากฏแก่สายตา ปฏิภาคนิมิตจะเห็นว่า อสุภะนั้นมีความสมบูรณ์ตลอดกาย จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมหยุดตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค

7. หตวิกขิตตกอสฺส พิจารณาซากศพที่ถูกสับฟันด้วยมีด บริกรรมว่า **หตวิกขิตตกัม ปฏิกูลัม ปฏิกูลัม** ๆ (ศพหตวิกขิตตกะ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) อุดคคหนิมิตที่เกิดขึ้นเป็นสภาพศพที่เป็นริ้วรอยเพราะถูกฟัน ปฏิภาคนิมิตจะเป็นศพที่เรียบริ้วรอย สมบูรณ์ จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมหยุดตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค

8. โลหิตกอสฺส พิจารณาซากศพที่มีเลือดไหล ซึ่งเลือดที่ไหลหาได้จากในเวลาที่ไหลออกจากปากแผลของคนผู้ได้รับการประหารเป็นต้นหรือในเมื่อมือและเท้าเป็นต้นถูกตัดขาดหรือในเวลาที่ไหลออกจากปากแผลของคนที่มีฝีหรือต่อมแตก โดยบริกรรมว่า **โลหิตกัม ปฏิกูลัม** ๆ ๆ (ศพลหิตกะ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) อุดคคหนิมิตจะเป็นสภาพศพที่มีเลือดไหล บางครั้งก็จะเหมือนผ้าแดงต้องลมพัดและไหวๆ อยู่ส่วนปฏิภาคนิมิตจะเห็นซากศพเหมือนรูปปั้นกำมะหยี่สีแดง จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมหยุดตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค

9. ปุพฺพกอสฺส พิจารณาซากศพที่มีหนองคลาคล่ำขนไชอยู่ บริกรรมว่า **ปุพฺพกัม ปฏิกูลัม** ๆ ๆ (ศพปุพฺพกะ เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) อุดคคหนิมิตจะเป็นศพที่มีหมูหนองคลาไน้ไปมา แต่ปฏิภาคนิมิตจะเห็นเป็นสภาพศพที่เรียบริ้วรอยเหมือนกองข้าวสาลีสีขาวกองอยู่ จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมหยุดตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค

10. อณฺฐิกอสฺส พิจารณาซากศพที่เหลือแต่กระดูก บริกรรมว่า **อณฺฐิกัม ปฏิกูลัม** ๆ ๆ (ศพอณฺฐิกะ นี้เป็นของน่าเกลียด น่าขยะแขยง) การพิจารณากระดูกในลักษณะเป็นท่อนๆ เป็นชิ้นๆ อุดคคหนิมิตก็จะปรากฏกระดูกเป็นท่อน แต่ปฏิภาคนิมิตจะปรากฏเป็นร่างกายที่สมบูรณ์ จากนั้นจะค่อยๆ กลั่นตัวใสขึ้นๆ จนใจรวมหยุดตกศูนย์เข้าถึงดวงปฐมมรรค เช่นเดียวกัน

อณฺฐิกอสฺส หรือซากศพที่เป็นกระดูก ที่สามารถนำมาพิจารณาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน มีอยู่ 5 อย่าง คือ

1. ร่างกระดูกที่ยังมีเนื้อ เลือด เส้นเอ็น รัดรัดเป็นรูปร่างอยู่
2. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อ แปรเปื้อนด้วยเลือด ยังมีเส้นเอ็นร้อยรัดอยู่

3. ร่างกระดูกที่ไม่มีเนื้อและเลือด แต่ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่
4. ร่างกระดูกที่ไม่มีเส้นเอ็นรัดรึงแล้ว กระจายกระจายทั่วไป
5. ร่างกระดูกเป็นท่อนมีสีขาวดังสีสังข์

1.5 ข้อปฏิบัติเพิ่มเติมของการเจริญสุภะ

การเจริญสุภะก็มีพื้นฐานนั้น สำหรับผู้ที่มีนิสัยขลาดกลัวหรือกลัวผี เมื่อเกิดอุคคหนิมิต และขาดอาจารย์คอยควบคุมสอนการปฏิบัติ ก็อาจเข้าใจผิดว่าตนเองถูกผีหลอก เกิดเจ็บป่วยได้ จึงควรทำความเข้าใจในการปฏิบัติให้ดี บางทีก่อนที่จะเกิดอุคคหนิมิตจะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติอาจนึกคิดไปว่า ศพนี้จะลุกขึ้นแน่ จะลุกขึ้นยืน จึงควรมีเพื่อนไปร่วมปฏิบัติด้วย และให้ทำความเข้าใจว่า ศพนั้น ที่จริงไม่ต่างกับท่อนไม้ ไม่มีวิญญาณครอง ไม่มีจิตใจ จะลุกขึ้นมาหลอกหลอนไม่ได้ เป็นเพราะใจของเราคิดไปเองวาดภาพไปเอง ในบางกรณีที่ศพยังใหม่ยังสดอยู่ เส้นเอ็นยึดทำให้ลุกขึ้นก็เป็นไปโดยธรรมชาติ ให้ใช้ไม้ตีให้ล้มลง

การพิจารณาสุภะนั้นนอกจากจะพิจารณาซากศพหรือร่างที่ปราศจากชีวิตดังกล่าวมาแล้ว ยังสามารถพิจารณาความเป็นสุภะ หรือความไม่สวยงามในร่างกายของมนุษย์ที่ยังมีชีวิตอยู่ ได้เช่นกัน โดยจะพิจารณาร่างกายของตนหรือผู้อื่นก็ได้ ดังต่อไปนี้

1. พิจารณาเมื่อร่างกายหรืออวัยวะบวมขึ้น ให้พิจารณาโดยความเป็น **อุทฺธมตกะ (พองอืด)**
2. พิจารณาเมื่ออวัยวะเป็นแผล ฝี มีหนองไหลออกมา ให้พิจารณาโดยความเป็น **วิปฺพพกะ (น้ำเหลืองไหล แผลแตกปริ)**
3. พิจารณาเมื่อแขน ขา มือ เท้า หรืออวัยวะขาดตัว เพราะอุบัติเหตุหรือเหตุอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้พิจารณาโดยความเป็น **วิจฺฉิททกะ (อวัยวะขาดเป็นท่อน)**
4. พิจารณาเมื่อมีโลหิตเประเปื้อนร่างกาย ให้พิจารณาโดยความเป็น **โลหิตกะ (เลือดไหล)**
5. พิจารณาขณะที่แลเห็นฟัน ให้พิจารณาโดยความเป็น **อัญฺญิกะ (กระดูก)** หากจะกล่าวไปแล้ว ความเป็นสุภะไม่ได้เป็นเฉพาะเมื่อตายลงหรือเป็นซากศพเท่านั้น ร่างกายที่มีชีวิตอยู่นี้หากพิจารณาให้ดีก็ไม่ใช่ว่าสวยงาม แต่เพราะการตกแต่งประดับประดา และความหลงผิดทำให้คิดไปว่าเป็นของสวยงามน่ารักน่าใคร่ จึงเกิดการยึดมั่นถือมั่น หวังแทน

การเจริญสุกสัมมัญฐานเป็นไปได้ทั้งในแง่สมถกัมมัฐานและวิปัสสนากัมมัฐาน หากเจริญในแง่สมถะก็ให้เห็นความเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไม่สวยงามปฏิบัติแล้วทำให้ฌานเกิดขึ้นได้ ส่วนในแง่วิปัสสนาให้พิจารณาความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือ ไตรลักษณ์ คือ ให้เห็นว่า ตัวของเราก็เป็นสิ่งที่เปลี่ยนแปลงเหมือนซากศพที่นอนอยู่ต่อหน้านั้นเช่นกัน เพียงแต่ศพนี้ ช่างนี้ หญิงคนนี้ตายก่อนเราเท่านั้น

การพิจารณาสุกในแง่วิปัสสนานั้น ท่านให้นึกถึงชีวิตร่างกายของเราแม้จะผ่านทุกขุทรมานได้รับความยากลำบากต่างๆ นานามาเพียงใด ก็ไม่ทุกข์เท่าตอนที่ตายร่างกายแตกดับ ในขณะนั้นจะทุกข์ที่สุด คือ ทุกข์จนทนอยู่ไม่ได้ ต้องตายไปเช่นศพนี้ ดังพุทธดำรัสที่ว่า สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์¹ และพิจารณาศพที่อยู่ตรงหน้าของเรานี้ว่า เมื่อศพนี้ยังมีชีวิตอยู่ เขาหรือเธอผู้นั้นไม่เคยปรารถนาที่จะตาย ไม่เคยต้องการจะเจ็บป่วยหรือแก่เฒ่า แต่ก็หลีกเลี่ยงไม่ได้ ต้องเป็นไปเช่นนี้ ใจปรารถนาแต่กายไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่อาจบังคับบัญชาได้ เขาหรือเธอก็ไม่ใช่เจ้าของร่างกายนี้โดยแท้จริง เพราะหากเป็นเจ้าของร่างกายนี้ก็ต้องไม่แก่ไม่เจ็บ ไม่ตายตามคำสั่งตามบัญชาแม้ร่างกายของเราเองก็ไม่อยู่ในบังคับบัญชาของเราอุปมาทั้งหลายเป็นอนัตตา เมื่อสังขารร่างกายเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง), ทุกขัง (เป็นทุกข์), อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) จะไปยึดมั่นถือมั่นได้อย่างไร

1.6 อสุกะ 10 เป็นสัปปายะของราคะจริต

การเจริญสุกสัมมัญฐานนี้เป็นอุปการะแก่คนราคะจริตโดยอสุกะแต่ละอย่างจะเหมาะแก่คนราคะจริตดังต่อไปนี้

1. **อุทฺทุมกอสูก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในทรวดทรง เพราะส่อความเสียวทรวดทรงของร่างกาย
2. **วินีลกอสูก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในสีกาย เพราะส่อความเสียนวลแห่งผิว
3. **วิปฺพพกอสูก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในกลิ่นกายที่แต่งขึ้นด้วยอำนาจเครื่องอบกลิ่น มีดอกไม้และเครื่องหอมเป็นต้น เพราะส่อความถึงสิ่งที่เนื่องด้วยกายและผิวพรรณมีกลิ่นเหม็น

¹ สังยุตตนิกาย ชนธวรรค, มก. เล่ม 27 ข้อ 43 หน้า 53.

4. **วิจิตรทกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในความเป็นขึ้นที่บในสรีระเพราะเผยความเป็นโพรงข้างใน

5. **วิขยิตกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในเนื้อนูนในตำแหน่งแห่งสรีระต่างๆ มีถัน เป็นต้น เพราะแสดงความสูญเสียสมบัติแห่งเนื้อนูน

6. **วิขิตตกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในลีลา (ท่าทาง) ของอวัยวะน้อยใหญ่ เพราะชี้ให้เห็นความกระจัดกระจายแห่งอวัยวะเหล่านั้น

7. **หตวิขิตตกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในสมบัติแห่งเรือนร่างของกาย เพราะชี้ให้เห็นถึงความผิรุสและแตกทำลายไปแห่งเรือนร่าง

8. **โลหิตกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในความงามที่เกิดจากการประดับด้วยเครื่องประดับ เพราะชี้ให้เห็นถึงความปฏิกูลที่เปื้อนเปื้อนด้วยโลหิต

9. **ปุพฺพกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในกายด้วยความสำคัญว่าเป็นกายของเรา เพราะชี้ให้เห็นถึงความที่กายเป็นของสาธารณะแก่หมู่หนอนเป็นอันมาก

10. **อฏฺฐิกกอสก** เป็นสัปปายะแห่งบุคคลผู้มักกำหนดในสมบัติแห่งฟัน เพราะประกาศความที่กระดูกในร่างกายนี้นี้เป็นของปฏิกูล

1.7 ตัวอย่างบุคคลที่เจริญอสุภกัมมฐาน

ในสมัยพุทธกาลมีตัวอย่างบุคคลที่เจริญอสุภกัมมฐาน จนใจหยุดนิ่งบรรลุนิพพานหลายท่าน ในที่นี้จึงยกมาเป็นตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

1. พระมหากาลบรรลุอรหัตต์เพราะดูศพไหมไฟ

มหากาลมีจิตเลื่อมใสในคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อออกบวชแล้วได้บำเพ็ญอุทฺธชฌอสฺสานิกอุทฺธชฌ ต้องอยู่ในป่าช้า และได้เจริญอสุภกัมมฐาน ในคราวนั้นมีหญิงสาวคนหนึ่งได้ป่วยเสียชีวิตลงในเวลาเย็น ร่างกายยังเต่งตึง สดอยู่ พวกญาติได้ห้ามศพหญิงสาวคนนั้นไปสู่ป่าช้า พร้อมด้วยเครื่องเผาต่างๆ มีพื้และน้ำมัน เป็นต้น ได้ให้ค่าจ้างแก่หญิงเฝ้าป่าช้า เพื่อให้ทำการเผาศพให้แล้วหลีกไป คนเฝ้าป่าช้าได้เปลื้องผ้าห่มของหญิงสาวคนนั้นออกแล้ว เห็นร่างกายซึ่งตายเพียงครู่เดียวนั้นงดงาม จึงคิดว่า “ร่างกายนี้ควรจะแสดงแก่พระผู้คุณเจ้า” จึงเข้าไปหา พระเถระแล้วกล่าวว่า “ท่านเจ้าข้า อารมณฺเห็นปานนี้มีอยู่ ขอพระคุณเจ้าพึงไปพิจารณาเถิด

พระเถระรับคำแล้วได้ไปพิจารณาซากศพโดยให้เลิกผ้าห่มออกแล้วพิจารณาตั้งแต่ฝ่าเท้าถึงปลายผมแล้ว พู่ว่า “รูปนี้ประณีตยิ่งนัก มีสีดุจทองคำ นางพึงใส่รูปนั้นในไฟ ในกาลที่รูปนั้นถูกเปลวไฟลวกแล้ว จึงบอกแก่อาตมา” ดังนี้แล้วจึงกลับไปยังที่อยู่ของตน นางทำอย่างนั้นแล้วจึงแจ้งแก่พระเถระ พระเถระไปพิจารณา ในที่ที่ถูกเปลวไฟเผาไหม้แล้ว สีแห่งร่างกายได้เป็นดั่งแม่โคดำ เท้าทั้งสองงอหงิกห้อยลง มือทั้งสองกำเข้า หน้างที่หน้าผากได้ลอกออก พระเถระพิจารณาว่า “สรีระนี้เป็นธรรมชาติทำให้ไม่วายกระสันแก่บุคคลผู้แลดูอยู่ในบัดเดี๋ยวนี้เอง แต่บัดนี้ (กลับ) ถึงความสิ้น ถึงความเสื่อมไป” แล้วกลับไปที่พักกลางคืน นั่งพิจารณาถึงความสิ้นและความเสื่อมอยู่ กล่าวคาถาว่า

“สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้นและเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป ความสงบแห่งสังขารนั้นเป็นสุข” เจริญวิปัสสนาได้บรรลุพระอรหัต พร้อมด้วยปฎิสัมภีทาทั้งหลาย¹

2. พระยสกุลบุตรเจริญอสุกาสัญญาไว้ในชาติอดีตทำให้บรรลุธรรมในชาติปัจจุบัน

ยสกุลบุตรเกิดในตระกูลเศรษฐี มีสมบัติมากมาย ได้รับการบำรุงบำเรอด้วยกามคุณอย่างพร้อมพรั่ง ในคืนวันหนึ่งได้ตื่นขึ้นกลางดึก ได้เห็นนางพ่อนและคนรับใช้ของตนกำลังนอนหลับใริ่สติ ฝ่าพ่อนหลุดลุ่ย ผมยุ่งเหยิง บางคนก็นอนน้ำลายไหล บางคนก็นอนละเมอปนเพ้อ เพียงได้เห็นเท่านั้น ก็เกิดความรู้สึกเหมือนตนอยู่ในป่าช้าที่เต็มไปด้วยซากศพ จึงทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และเปล่งอุทานว่า ที่นี้วุ่นวายหนอ ที่นี้ขัดข้องหนอ ได้เดินออกจากบ้าน และได้ไปพบพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงธรรมแก่ยสกุลบุตรจนกระทั่งบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบัน ต่อมาจึงได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ และออกบวชเป็นพระภิกษุ พ่อแม่ ภรรยา และเพื่อนๆ อีก 55 คนได้อาศัยพระยสะก็ได้บรรลุธรรมตามไปด้วย เหตุที่ยสกุลบุตรได้อสุกาสัญญาเกิดขึ้นในนางพ่อนและคนรับใช้ ก็เพราะเหตุที่ตนสั่งสมอุปนิสัยการเจริญอสุกาสมาในอดีตชาติ กล่าวคือ

ในอดีตชาติ ยสกุลบุตร และเพื่อนๆ 55 คน มักชอบทำบุญร่วมกัน ทั้งหมดเห็นว่าการช่วยจัดการศพของคนอนาถาเป็นบุญ จึงช่วยกันจัดการศพคนอนาถา วันหนึ่งพวกเขาพบหญิงมีครรภ์เสียชีวิต จึงคิดว่า จักเผาศพ และได้นำศพนั้นไปยังป่าช้า พวกเขาเฝ้าอยู่ที่ป่าช้า 5 คน

¹ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท, มก. เล่ม 40 หน้า 97 - 99

ช่วยกันเผา ส่วนที่เหลือพากันเข้าบ้าน ยสะแทงและพลิกศพนั้นให้ไหม้อยู่ ก็ได้สุกสัญญา เขาได้แสดงแก่อีก 4 คนด้วยว่า ผู้เจริญจงเห็นของไม่สะอาด น่าเกลียดนี้ อีก 4 คนนั้นก็ได้อสุกสัญญา ในศพนั่น เขาทั้ง 5 พากันไปบ้านแล้วบอกแก่สหายที่เหลือ ยสะไปบ้านแล้วได้บอกแก่มารดา บิดาและภรรยา คนเหล่านั้นทั้งหมดได้เจริญอสุกสัญญาบ้าง เพราะบุญกรรมในอดีตนี้เองทำให้ ยสะเกิดอสุกสัญญาในนางพ่อนและคนรับใช้ว่าเป็นดังป่าช้า และด้วยอุปนิสัยสมบัตินั้น ความบรรลุลหรรณพิเศษจึงได้เกิดแก่ทุกคน¹

3. พระเถระได้อสุกสัญญาในร่างกายของหญิงบรรลุลหรรณเป็นพระอรหันต์

หญิงสะภาในตระกูลหนึ่งทะเลาะกับสามี ได้ตัดแต่งร่างกายสวยงาม ออกจากบ้านไปสู่บ้านของญาติในระหว่างทางได้พบพระมหาติสสเถระกำลังเดินบิณฑบาตเกิดจิตวิปลาสจึงหัวเราะดังขึ้น พระเถระจึงเหลียวไปดูว่าเกิดอะไรขึ้น เห็นพินของหญิงนั้น จึงเกิดอสุกสัญญาในพินนั้นแล้วได้บรรลุลหรรณเป็นพระอรหันต์ ด้วยว่าปกติพระเถระได้เจริญอภิกขัมมญาณ ดังนั้นเมื่อเห็นพินของหญิง อภิกขัมมญาณจึงเกิดขึ้นทันทีหลังจากนั้นสามีของหญิงนั้นเดินติดตามหญิงนั้นมาพบพระเถระเข้าจึงถามว่า “ท่านผู้เจริญ ท่านเห็นหญิงคนหนึ่งผ่านมาทางนี้บ้างหรือเปล่า” พระเถระกล่าวตอบว่า “อาตมาไม่ทราบว่ายหญิงหรือชายเดินไปจากที่นี่ แต่ว่าร่างกระดูกนั้นกำลังเดินไปในทางใหญ่”

ทั้งหมดนี้เป็นตัวอย่างของบุคคลผู้เจริญอสุกกัมมญาณจนกระทั่งจิตเกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยึดมั่นถือมั่นในร่างกาย ใจรวมหยุดนิ่งถูกส่วนบรรลุลหรรณไปตามลำดับ

1.8 อานิสงส์ของการเจริญอสุกกัมมญาณ

1. มีสติ
2. มองเห็นความไม่เที่ยงในร่างกาย (อนิจจสัญญา)
3. มองเห็นความตายว่าจะบังเกิดกับทุกคน (มรณสัญญา)
4. มีความรังเกียจในร่างกาย
5. ทำให้กามตัณหาไม่ครอบงำ

¹ วินัยปิฎก มหาวรรค, มก. เล่ม 6 ข้อ 31 ข้อ 382 หน้า 70-71.

6. กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในรูป
7. กำจัดความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งน่าเพลิดเพลีน (อวิชฺฐารมณํ)
8. อยู่เป็นสุข
9. เข้าถึงอมตธรรม (นิพพาน)

นักศึกษาได้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับอสุภกัมมฐานทั้ง 10 ประการแล้ว ขอให้นักศึกษาได้ลองนำวิธีการดังกล่าวไปปฏิบัติ แม้ว่าบางท่านอาจจะไม่คุ้นกับการปฏิบัติดังกล่าว เนื่องจากนิमितเป็นสิ่งที่น่ากลัวและการปฏิบัติทำได้ยากในปัจจุบัน แต่ก็ขอให้นักศึกษาได้ลองใช้วิธีการปฏิบัติ โดยใช้ข้อสุภะที่เกิดขึ้นในร่างกายตนหรืออาศัทรูปภาพ เพื่อนำมาใช้ลองฝึกปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 1 อสุภะ 10 จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองและกิจกรรมประกอบบทเรียนบทที่ 1
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป

บทที่ 2

พรหมวิหาร 4



เนื้อหาบทที่ 2

พรหมวิหาร 4



2.1 ความเป็นมา

2.2 ความหมายของพรหมวิหาร 4

2.2.1 สาเหตุที่มีเพียง 4

2.2.2 สาเหตุที่มีลำดับเช่นนั้น

2.2.3 ข้าศึกใกล้ข้าศึกไกลของพรหมวิหาร 4

2.2.4 อารมณ์และสิ่งประหาร

2.3 วิธีเจริญเมตตาภาวนา

2.3.1 ขั้นตอนการเจริญเมตตา

2.3.2 การเจริญเมตตาให้ถึงขั้นสี่สมสัท

2.3.3 บรรลุฌาน

2.3.4 การแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลก

2.3.5 วิธีแผ่เมตตา 3 อย่าง

2.3.6 ข้อควรรู้ในเมตตาพรหมวิหาร

2.4 การเจริญเมตตาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.5 การเจริญกรุณาภาวนา

2.5.1 ขั้นตอนการเจริญกรุณา

2.5.2 การเจริญกรุณาถึงขั้นสี่สมสัท

2.5.3 วิธีแผ่กรุณา 3 อย่าง

2.5.4 ข้อที่ควรรู้ในกรุณาภาวนา

2.6 การเจริญกรุณาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.7 การเจริญมูทิตาภาวนา

2.7.1 ขั้นตอนการเจริญมูทิตา

2.7.2 การเจริญมูทิตาให้ถึงสี่มัลัมภะ

2.7.3 วิธีแผ่มูทิตา 3 อย่าง

2.7.4 สิ่งที่ต้องรู้เกี่ยวกับมูทิตาภาวนา

2.8 การเจริญมูทิตาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.9 การเจริญอุเบกขาภาวนา

2.9.1 ขั้นตอนการเจริญอุเบกขาภาวนา

2.9.2 เจริญอุเบกขาถึงขั้นสี่มัลัมภะ

2.9.3 วิธีแผ่อุเบกขา 3 อย่าง

2.9.4 ข้อควรรู้ในอุเบกขาภาวนา

2.10 การเจริญอุเบกขาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.11 อานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหารกัมมัฏฐาน

แนวคิดและวัตถุประสงค์

แนวคิด

1. พรหมวิหารเป็นหลักปฏิบัติของพระโพธิสัตว์เพื่อการไปบังเกิดในพรหมโลก และเป็นหลักปฏิบัติที่ตกทอดมาถึงก่อนยุคพุทธกาล พรหมวิหารนั้นคือธรรมเป็นเครื่องอยู่อันประเสริฐ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

2. ในการเจริญเมตตาภาวนา ผู้ปฏิบัติต้องยังจิตให้เกิดเมตตา คือมีความรักความปรารถนาต่อสรรพสัตว์และแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเอง บุคคลที่เป็นที่รักบุคคลที่รักใคร่มาก บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง และผู้ที่เป็นศัตรู และแผ่ไปในทิศทั้ง 10 แผ่ไปเจาะจงบุคคล และไม่เจาะจงบุคคล จนจิตถึงขั้นสัมผัสเมตตา ส่วนในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้แผ่เมตตาออกจากศูนย์กลางกาย กลั่นทุกคนจนกระทั่งใสสว่างเสมอเหมือนกัน

3. ในการเจริญกรุณาภาวนา ผู้ปฏิบัติต้องยังความปรารถนาให้สัตว์พันทุกซ์เกิดขึ้นในใจ แล้วจึงแผ่เมตตาไปยังบุคคลที่รัก บุคคลที่ไม่รักไม่ชัง และผู้ที่เป็นศัตรู และแผ่ไปในทิศทั้ง 10 แผ่ไปเจาะจงบุคคล และไม่เจาะจงบุคคลจนจิตถึงขั้นสัมผัสเมตตา ส่วนในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้แผ่เมตตาออกจากศูนย์กลางกาย กลั่นทุกคนจนกระทั่งใสสว่างเสมอเหมือนกัน

4. ในการเจริญมุทิตาผู้ปฏิบัติต้องยังความยินดีให้เกิดขึ้นในบุคคลผู้เป็นที่รักยิ่งแล้วจึงแผ่เมตตาไปยังบุคคลที่ไม่รักไม่ชัง และผู้ที่เป็นศัตรู และแผ่ไปในทิศทั้ง 10 แผ่ไปเจาะจงบุคคล และไม่เจาะจงบุคคลจนจิตถึงขั้นสัมผัสเมตตา ส่วนในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ให้แผ่เมตตาออกจากศูนย์กลางกาย กลั่นทุกคนจนกระทั่งใสสว่างเสมอเหมือนกัน

5. ในการเจริญอุเบกขา ผู้ปฏิบัติต้องออกจากติดียณาน พิจารณาให้เห็นโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา และวางใจเป็นกลางๆ ในคนที่ไม่รักไม่ชัง แล้วจึงแผ่ไปยังคนที่เป็นที่รัก คนที่เป็นที่รักยิ่ง และผู้ที่เป็นศัตรู ส่วนในการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ผู้ปฏิบัติต้องเข้าถึงกายอรูปรพรมเสียก่อน แล้วจึงใช้กายอรูปรพรมเจริญอุเบกขาต่อไป

6. อานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหาร มี 11 ประการ มีหลักเป็นสุข ตื่นเป็นสุขเป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความเป็นมาและความหมายของพรหมวิหารได้
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีเจริญเมตตาพรหมวิหารและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีเจริญกรุณาพรหมวิหารและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีเจริญมุทิตาพรหมวิหารและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
5. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีเจริญอุเบกขาพรหมวิหารและวิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
6. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกอานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหารได้

พรหมวิหารเป็นหลักปฏิบัติที่มีการปฏิบัติอย่างแพร่หลายทั้งในอดีตและปัจจุบัน แต่ก็มีวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างกันออกไปบ้าง ดังนั้นในบทเรียนนี้จึงได้นำเอาหลักการปฏิบัติพรหมวิหารโดยยึดตามแบบแผนในคัมภีร์ เพื่อให้นักศึกษาได้เข้าใจถึงวิธีการปฏิบัติตามที่โบราณจารย์ได้แนะนำไว้ และในขณะเดียวกันก็นำหลักปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายมาศึกษาด้วยเพื่อจะได้เชื่อมโยงนำการเจริญพรหมวิหารมาใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อการปฏิบัติให้เข้าถึงพระธรรมกาย

2.1 ความเป็นมา

ในอรรถกถาพระไตรปิฎกมีหลายแห่งกล่าวไว้ว่า พรหมวิหาร 4 เป็นข้อปฏิบัติที่พระโพธิสัตว์ในอดีตเคยปฏิบัติมาแล้ว และด้วยผลของการเจริญพรหมวิหารนั้นทำให้ไปบังเกิดในพรหมโลก การปฏิบัติเหล่านั้นถ้าไม่เสื่อมไปตามกาลเวลาก็จะต้องตกทอดมาถึงยุคของศาสนาพราหมณ์ซึ่งมีมาก่อนสมัยพุทธกาล แต่วิธีที่แท้จริงคาดว่าจะได้เลือนหายไปหมดแล้ว

ในไตรปิฎก¹ มีพราหมณ์ 2 คน คือ พราหมณ์วาเสฏฐะและพราหมณ์ภารทวาชะ ได้โต้แย้งกันเรื่องทางปฏิบัติเพื่อไปอยู่ร่วมกับพรหมแต่ไม่สามารถหาข้อสรุปได้จึงพากันไปกราบทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าถึงข้อปฏิบัตินั้น พระพุทธองค์ทรงอธิบายให้พราหมณ์ทั้งสองทราบว่า การเจริญพรหมวิหารเป็นทางที่ถูกต้องที่จะบรรลุถึงความไปอยู่ร่วมกับพรหม

ในพระพุทธศาสนา พรหมวิหาร 4 สามารถนำไปสู่พระนิพพานอันเป็นเป้าหมายสูงสุด แต่ถ้ายังไม่บรรลุถึงขั้นนั้นก็จะได้รับผล คือ ไปบังเกิดในพรหมโลกหลังจากสิ้นชีวิตไปแล้ว ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ในอนิสงส์ของเมตตาข้อหนึ่งว่า “แม้ไม่ได้มรรคหรือผล ก็ยังมีพรหมโลกเป็นที่ไปในเบื้องหน้า”²

การเจริญพรหมวิหารจึงถือเป็นข้อปฏิบัติเพื่อให้ถึงสมณะคือใจหยุดทั้งยังเป็นปัจจัยให้เข้าถึงพระนิพพานอีกด้วย

¹ ไตรปิฎก, ทีมนิกาย สีสันธรรม, มก. เล่ม 12 หน้า 272.

² อรรถกถา ทุกนิบาต, มก. เล่ม 57 ข้อ 187-188 หน้า 118.

2.2 ความหมายของพรหมวิหาร 4

พรหมวิหาร มีความหมายว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม, ธรรมประจำใจอันประเสริฐ, ธรรมประจำใจของผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ มี 4 อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

1. **เมตตา** คือ ความรักใคร่ ความปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข
2. **กรุณา** คือ ความสงสารในสัตว์ที่ตกยากมีทุกข์, ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์, ความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์คิดหาทางช่วยเหลือคิดปลดปล่อยทุกข์ของเขา
3. **มุทิตา** คือ ความยินดีในเมื่อสัตว์มีสุข, ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี, เห็นผู้อื่นได้ดีมีสุขก็แช่มชื่นเบิกบานใจด้วย เห็นเขาประสบความสำเร็จเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป ก็พลอยยินดีบันเทิงใจพร้อมที่จะส่งเสริมสนับสนุนไม่กีดกันริษยา
4. **อุเบกขา** คือ ความเป็นกลางต่อทุกข์สุขของสัตว์, ความวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงด้วยความชอบหรือชัง, ความวางใจเฉยได้ไม่ยินดียินร้าย, วางเฉยเมื่อแก้ไขอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ก็เฉย หรือถ้าแก้ไขได้ก็แก้ไป แก้ไขไม่ได้ก็เฉยเสีย อุเบกขา ไม่สมน้ำหน้า ไม่อิจฉาริษยาอย่างหนึ่งอย่างใดเลย

2.2.1 สาเหตุที่มีเพียง 4

ที่มีเพียง 4 ไม่มากไปกว่านั้น เพราะเป็นธรรมะที่ใช้ปราบอกุศลกรรม 4 ชนิด อกุศลธรรมเหล่านั้น คือ พยาบาท วิหิงสา(ความเบียดเบียน) อรติ(ความริษยา ไม่ยินดีด้วย) และราคะ บรรดาพรหมวิหารเหล่านั้น เมตตาใช้ปราบพยาบาท กรุณาใช้ปราบวิหิงสา มุทิตาใช้ปราบอรติ อุเบกขาใช้ปราบราคะ

อีกประการหนึ่ง เพราะการส่งใจไปในสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่เพียง 4 อย่าง คือ ด้วยอำนาจการนำประโยชน์ให้แกกัน (เมตตา) การบำบัดปกป้องสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (กรุณา) การพลอยยินดีกับสมบัติผู้อื่น (มุทิตา) และการสิ้นความห่วงใย (อุเบกขา)

เปรียบเทียบเหมือน มารดาที่มีบุตร 4 คน บุตร 4 คนนั้น เป็นเด็กคนหนึ่ง เป็นคนป่วยคนหนึ่ง เป็นหนุ่มสาวคนหนึ่ง และคนหนึ่งมีงานทำแล้ว มารดาย่อมปรารถนาให้บุตรคนเล็กเจริญเติบโต (เมตตา) มีความปรารถนาที่จะบำบัดความป่วยไข้ให้บุตรคนที่ป่วย (กรุณา) มีความปรารถนาให้บุตรผู้เป็นหนุ่มสาวดำรงอยู่ในความเป็นหนุ่มสาวนานๆ (มุทิตา) และไม่ได้ชวนขวายวุ่นวายในการทำงานอะไรของบุตรคนที่ทำงานได้เองแล้ว (อุเบกขา) เช่นเดียวกันนักปฏิบัติผู้

พรหมวิหารเป็นเครื่องอยู่ก็พึงเจริญไปด้วยอำนาจแห่งเมตตาเป็นต้นในสัตว์ทั้งหลายเพราะฉะนั้น พรหมวิหารจึงมี 4 อย่าง เพราะเป็นธรรมที่ใช้ปราบอกุศลธรรมมีพยาบาท เป็นต้น

2.2.2 สาเหตุที่มีลำดับเช่นนั้น

เหตุที่จัดเรียงลำดับเช่นนั้นเพราะเมื่อผู้ปฏิบัติมีความประสงค์จะเจริญพรหมวิหารให้ครบ ทั้ง 4 ประการ จำเป็นต้องปฏิบัติต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยอาการ 4 อย่าง ตามลำดับ ดังนี้ คือ

1. ด้วยการมุ่งประโยชน์เกื้อกูลให้แกกัน เป็นอันดับแรก ด้วยว่า เมตตามีการเกื้อกูล แก่สัตว์เป็นลักษณะ

2. เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็น หรือได้ฟัง หรือกำหนดถึงสัตว์ทั้งหลายที่ถูกความทุกข์ครอบงำ ย่อมปรารถนาจะเกื้อกูล แล้วช่วยนำทุกข์ออกไป ด้วยว่ากรุณา มีการนำทุกข์ออกไปเป็นลักษณะ

3. ต่อจากนั้น ก็พึงปฏิบัติในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอำนาจความยินดีในความพร้อมของสัตว์ ที่ตนปรารถนาเกื้อกูลแล้วและปราศจากทุกข์แล้วเหล่านั้น ด้วยว่ามุทิตามีการบันเทิงใจต่อความ ถึงพร้อมของผู้อื่นเป็นลักษณะ

4. เบื้องหน้าแต่นั้น ก็พึงปฏิบัติในสัตว์ทั้งหลายโดยความเป็นกลาง กล่าวคือ ความเป็น ผู้วางเฉย เพราะไม่มีกิจที่พึงชวนชวายเป็นอีก ด้วยว่าอุเบกขามีความเป็นกลางเป็นลักษณะ

เพราะเหตุดังกล่าวมานี้ พระพุทธองค์จึงตรัสเมตตาไว้ก่อน ด้วยอำนาจการมุ่งประโยชน์ เกื้อกูล ต่อจากนั้นจึงแสดงกรุณาเป็นอันดับที่ 2 มุทิตาเป็นอันดับที่ 3 และอุเบกขาเป็นอันดับที่ 4 ดังที่กล่าวมาแล้วนี้

อย่างไรก็ตาม การจัดลำดับของพรหมวิหารดังกล่าว ในลักษณะทั่วๆ ไป ไม่ได้มีกฎเกณฑ์ตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามลำดับอย่างนั้นเสมอไป เพราะในการปฏิบัติจริงๆ ไม่ได้กำหนดตายตัวว่าจะต้องเริ่มต้นจากเมตตาภาวนาก่อน สามารถเจริญภาวนาข้อใดเป็น อันดับแรกก็ได้ทั้งนั้น ยกเว้นผู้ที่จะเจริญอุเบกขาจะต้องได้ฉานจากการเจริญพรหมวิหารข้อใดข้อหนึ่งเสียก่อนจึงจะสามารถทำได้

สำหรับการเจริญพรหมวิหาร ถ้าเจริญภาวนาโดยจำกัดบุคคลจำกัดสถานที่ ก็เป็นเพียงการแผ่อย่างธรรมดา หากแผ่ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีจำกัด ท่านเรียกว่า “อปปมัญญา”

อปปมัญญา มีความหมายว่า ธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณไม่ได้

ไม่มีจำกัด ผู้เจริญจะต้องกำหนดใจแผ่ให้ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีจำกัด ไม่มีกำหนด จึงจะเป็นการแผ่ที่เรียกว่า อัมปมัญญา ถ้าแผ่ชนิดจำกัดบุคคล จำกัดสถานที่ เรียกว่า เป็นการแผ่พรหมวิหารธรรมตา ไม่เรียกว่า อัมปมัญญา

2.2.3 ข้าศึกไกลข้าศึกไกลของพรหมวิหาร 4

ในพรหมวิหารทั้ง 4 ประการนี้ แต่ละอย่าง มีกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกอย่างละ 2 คือ ข้าศึกไกลและข้าศึกไกล

1. ข้าศึกของเมตตา

ราคะเป็นข้าศึกไกลของเมตตาพรหมวิหาร เพราะเห็นว่าเป็นคุณเท่ากัน เหมือนศัตรูของบุรุษผู้เที่ยวไปใกล้กัน ราคะนั้นย่อมได้โอกาส เพราะฉะนั้น พึงรักษาเมตตาให้ดีอย่าให้เปลี่ยนเป็นราคะ

พยาบาท เป็นข้าศึกไกล เพราะมีความเข้าไม่ได้โดยส่วนของตน เหมือนศัตรูของบุรุษซึ่งอาศัยอยู่ในป่าเขา เป็นต้น เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ พึงแผ่เมตตาออกไปโดยไม่ต้องกลัวต่อพยาบาท เพราะว่า บุคคลแผ่เมตตาพร้อมๆ กับโกรธไปด้วย เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

2. ข้าศึกของกรุณา

โทมนัส ความเสียใจที่อาศัยถามคุณเป็นข้าศึกไกล เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยมองในแง่ความวิบัติของสัตว์ทั้งหลายเหมือนกัน โทมนัสอาศัยถามคุณมีมาในบาสิมชฌิมนิกาย อูปริปณณาสก¹ ว่า

บุคคลเมื่อเล็งเห็นความไม่ได้เฉพาะซึ่งรูปที่รู้ได้ด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ ประกอบด้วยโลกามิส โดยเป็นของอันตน ไม่ได้เฉพาะหรือหวนระลึกถึงรูปที่เคยได้เฉพาะในกาลก่อนอันล่วงไปแล้วอันดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ย่อมเกิดโทมนัส โทมนัสเช่นนี้ เราเรียกว่า โทมนัสอาศัยเรือน¹

วิหิงสา ความเบียดเบียน, ความซ้ำเติม เป็นข้าศึกไกลของกรุณา เพราะเข้ากันไม่ได้โดยส่วนของตน ด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติจึงสามารถเจริญกรุณาโดยไม่ต้องกลัวต่อวิหิงสา เพราะว่า บุคคลเจริญกรุณาไปด้วยจักเบียดเบียนสัตว์ไปด้วยในขณะเดียวกัน ไม่ใช่สิ่งที่จะทำได้

¹ สฬายตนวิภังคสูตร, มัชฌิมนิกาย อูปริปณณาสก, มก. เล่ม 23 ข้อ 627 หน้า 288 – 289.

3. ข้าศึกของมฤติตา

โสมนัส ความดีใจ, ความสุขใจ, ความปลาบปลื้มที่อาศัยกามคุณ เป็นข้าศึกไกลของมฤติตา เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยมองแต่ส่วนได้เหมือนกัน โสมนัสอาศัยกามคุณมีในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ ว่า

บุคคลเมื่อเล็งเห็นความได้เฉพาะซึ่งรูปที่รู้ได้ด้วยจักขุอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าชอบใจ เป็นที่รื่นรมย์แห่งใจ อันประกอบด้วยโลกามิส โดยเป็น ของอันตน ได้เฉพาะ หรือหวนระลึกถึงรูปที่เคยได้เฉพาะแล้วในกาลก่อนอัน ล่วงไปแล้ว อันดับไปแล้ว แปรปรวนไปแล้ว ย่อมเกิดโสมนัส โสมนัสเช่นนี้ เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน¹

อรติ ความคิดร้าย, ความไม่ยินดีด้วย, ความริษยา เป็นข้าศึกไกลของมฤติตา เพราะ เข้ากันไม่ได้ในส่วนของตน ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงสามารถเจริญมฤติตาโดยไม่ต้องกลัวต่ออรติ เพราะว่าการเป็นคนยินดีต่อความดีของผู้อื่นและการเป็นคนเบื่อหน่ายที่สัจหรือคุณธรรม ระดับสูงพร้อมๆ กันนั้นไม่ใช่สิ่งที่เป็นไปได้

4. ข้าศึกของอุเบกขา

อัญญาอุเบกขา ความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อาศัยกามคุณ เป็นข้าศึกไกลของอุเบกขา เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยไม่พิจารณาถึงคุณและโทษเหมือนกันอัญญาอุเบกขาอาศัยกามคุณ ดังที่มีในมัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์ว่า

เพราะเห็นรูปด้วยจักขุ อุเบกขาจึงเกิดขึ้นแก่ปุถุชนคนโง่เขลา ยังไม่ ชะกิลเลสยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับ เป็นคนหนาแน่น อุเบกขา เช่นนี้นั้น ไม่ละเลยรูปไปได้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน²

ราคะ ความกำหนัด, ความยินดีในกาม ปฏิฆะ ความขัดเคือง, แค้นเคือง, ความซึ่งเคียด เป็นข้าศึกไกลของอุเบกขา เพราะเข้ากันไม่ได้ในส่วนของตน ด้วยเหตุนี้ จึงสามารถแผ่อุเบกขา โดยไม่ต้องกลัวต่อข้าศึกไกลคือราคะและปฏิฆะ เพราะว่าการที่จะแผ่อุเบกขาไป ยินดียินร้าย พร้อมๆ กันไปในขณะเดียวกันไม่ใช่สิ่งที่จะเป็นไปได้

¹ สฬายตนวิภังคสูตร, มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก์, มก. เล่ม 23 ข้อ 625 หน้า 287.

² เล่มเดียวกัน ข้อ 629 หน้า 290.

2.2.4 อารมณ์และสิ่งประหาร

การเจริญพรหมวิหาร 4 นั้น แต่ละอย่างมีอารมณ์และสิ่งที่ประหาร คือ

1. **เมตตา** มี ปิยมนาปัสตวัญญุตี คือ มีสัตว์อันเป็นที่รักเป็นอารมณ์ในการแผ่เมตตาจิต ซึ่งประหารโทสะ ความโกรธ ความพยาบาท ความมุ่นรำย ความทำลาย
2. **กรุณา** มี ทุกขิตตวัญญุตี คือ สัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์เป็นอารมณ์ในการแผ่ความกรุณา ซึ่งประหารวิหิงสา ความเบียดเบียน ความซ้ำเติม
3. **มุทิตา** มี สุขิตตวัญญุตี คือ สัตว์ที่กำลังมีความสุขความสบายอยู่เป็นอารมณ์ในการที่พลอยชื่นชมยินดีไปด้วย ซึ่งประหารอัสสา ความริษยา เห็นเขาได้ดีก็ทนอยู่ไม่ได้ อรติ ความไม่ยินดีด้วย
4. **อุเบกขา** มี มัชฌัตตตวัญญุตี คือ สัตว์ที่ไม่มีทุกข์แต่ก็ไม่ถึงกับเป็นสุขนั้นเป็นอารมณ์ในการที่วางเฉยต่อสัตว์นั้นๆ ซึ่งประหารอคติ (ความลำเอียงเพราะชอบกัน เพราะชังกัน เพราะลุ่มหลงเมามัว หรือเพราะกลัวเขา)

2.3 วิธีเจริญเมตตาภาวนา

เมตตา ความปรารถนาดี ความรักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นในใจ มีสภาวะปราศจากความโกรธในปิยมนาปัสตว (สัตว์ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจ) นำความรู้สึกนี้มาเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน ปิยมนาปัสตวหรือปิยมนาปบุคคล มีอยู่ด้วยกันสองประเภท

ประเภทที่ 1 เป็นที่รักที่ชอบใจธรรมดา เช่น ญาติสนิทมิตรสหาย คนใกล้ชิด คนที่ถูกใจ

ประเภทที่ 2 เป็นประเภทที่เกิดขึ้นได้ด้วยการเจริญภาวนาคือในขณะที่เจริญภาวนาด้วยการแผ่เมตตานั้น ในระยะต้นๆ จะกระทำเฉพาะคนที่รักที่ชอบใจธรรมดา คือ ในประเภท ที่ 1 แต่เมื่อปฏิบัติไปถึงอุปจารสมาธิใจในขณะนั้นจะสามารถแผ่เมตตาได้ทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายทั้งหมด แม้ในผู้ที่ เป็นศัตรู ผู้ที่ไม่ชอบเกลียดชัง บุคคลทั้งหลายเหล่านี้เป็นปิยมนาปัสตวประเภทที่ 2

เมื่อเรานึกถึงหรือมองผู้ใดด้วยความรู้สึกประกอบด้วยเมตตาแล้วจิตใจจะไม่มีความรู้สึกเกลียดชัง มีแต่ความรักใคร่ชื่นชม

ความรักใคร่ชื่นชมนี้อย่างแบ่งออกเป็น 2 ชนิด ชนิดหนึ่งเป็นความรักใคร่ชื่นชมที่เป็นเมตตา อโทสะ อีกชนิดหนึ่งเป็นความรักใคร่ชื่นชมที่เรียกว่า ตัณหาเปมะ

1. เมตตาโทสะ คือ เมตตาแท้ เป็นความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายอย่างแท้จริงโดยไม่ยึดถือว่าผู้ที่เราแผ่ความปรารถนาดีรักใคร่นั้นมีความสัมพันธ์อย่างไรกับเรา เช่น เป็นบิดามารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อน ผู้ร่วมงาน ฯลฯ เมื่อไม่มีการยึดถือ แม้เมื่อบุคคลเหล่านั้นจะห่างไกลไปจากเรา เราก็ไม่รู้สึกเดือดร้อน คงปรารถนาให้เขาอยู่ดีมีสุขไม่ว่าจะอยู่ ณ ที่แห่งใด

2. ตัณหาเปมะ คือ เมตตาเทียม เป็นความปรารถนาดีเพราะมีความรักใคร่กำหนดยินดีเป็นความรักใคร่ชื่นชมที่มีการยึดถือว่าผู้นั้นผู้นี้เป็นผู้ที่เรารักใคร่ เป็นผู้มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องอย่างนั้นอย่างนี้กับเรา เมื่อต้องแยกจากกันจะรู้สึกเสียใจ ไม่สบายใจ สภาวะของจิตที่มีความรักใคร่แบบนี้ ไม่ใช่จิตใจที่ประกอบด้วยอโทสะ (ความไม่โกรธ) แต่เป็นจิตใจที่ประกอบด้วยโลภะ เมตตาชนิดตัณหาเปมะนี้จึงไม่ใช่เมตตาบริสุทธิ์เหมือนเมตตาโทสะ เป็นเมตตาเทียม แต่อย่างไรก็ดีแม้จะเป็นเมตตาเทียมก็มีประโยชน์มาก เมื่อปฏิบัติบ่อยๆ ก็อดหนุนให้เมตตาแท้เกิดขึ้นได้เหมือนกัน

ตัณหาเปมะนี้เป็นสภาพธรรมที่ขัดกันกับการเจริญสมาธิ ตลอดจนขัดต่อการเจริญจิตให้มีสติสัมปชัญญะ ผู้ที่มุ่งบำเพ็ญเพียรให้บรรลุโลกุตระธรรมจะต้องกำจัดตัณหาเปมะทิ้งเสีย

2.3.1 ขั้นตอนการเจริญเมตตา

ในพรหมวิหารทั้ง 4 อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น เมื่อปรารถนาจะเจริญเมตตาพรหมวิหารเป็นข้อแรก เบื้องต้นต้องตัดปليโพธ¹ คือ ความกังวลทั้ง 10 ประการให้หมดแล้วจึงรับเอากรรมฐานจากอาจารย์มาศึกษาให้เป็นที่เข้าใจสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ก่อนลงมือปฏิบัติควรบริโภคอาหารให้อิ่มพอประมาณ บรรเทาความง่วงที่เกิดจากการบริโภคให้สลายหาย จากนั้นให้นั่งขัดสมาธิอย่างสบายๆ ณ อาสนะที่ได้จัดเตรียมไว้ในที่สงบ ปราศจากเสียงรบกวนและไม่มีคนพลุกพล่าน เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ประการแรกควรพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอาณิสสของขันติ (ความอดทน) จนเห็นชัดเจนเสียก่อน

ที่ต้องพิจารณาอย่างนั้นก็เพราะการเจริญเมตตาพรหมวิหารมีความประสงค์เพื่อที่จะขจัดความโกรธและสร้างขันติธรรมให้เกิดขึ้น ประกอบกับมีหลักความจริงอยู่ว่า ไม่ว่าใครก็ตามย่อมไม่อาจขจัดสิ่งที่ตนยังไม่เห็นโทษ และไม่อาจบรรลุถึงซึ่งอาณิสสที่ตนยังไม่ได้รู้มาก่อนได้

¹ ปลิโพธ คือ ความกังวล 10 ได้แก่ 1.ความกังวลในที่อยู่ 2.ความกังวลในตระกูลอุปฐาก 3.ความกังวลในลาภสักการะ 4.ความกังวลในหมู่คณะ 5.ความกังวลในการงาน 6.ความกังวลในการเดินทาง 7.ความกังวลในหมู่ญาติ 8.ความกังวลในความเจ็บป่วย 9.ความกังวลในการเรียน 10.ความกังวลในฤทธิ์

1. พิจารณาโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติ

การเจริญเมตตา ผู้ปฏิบัติต้องทำให้ประกอบด้วยเมตตาปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ต้องนึกถึงโทษของความโกรธและความขัดเคืองใจ และประโยชน์ของความอดทนว่า เมื่อเกิดความโกรธ ความคิดประกอบด้วยเมตตาจะถูกเผาผลาญ จิตก็ไม่บริสุทธิ์ เนื้อตัวสั่นเทาด้วยความโกรธ ขว้างปาทำลายข้าวของจนเสียหาย บางครั้งถึงกับฆ่าตัวเองและฆ่าคนอื่นก็มี ยิ่งใครเป็นคนมักโกรธมีความขัดเคืองใจอยู่บ่อยๆ ด้วยอำนาจของอกุศลที่เข้าถึงจิตอาจถึงขั้นทำอนันตริยกรรม ฆ่ามารดา ฆ่าบิดา ฆ่าพระอรหันต์ ทำพระภิกษุสงฆ์ให้แตกความสามัคคี หรือทำพระวรกายของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าให้ห้อพระโลหิตคือ กรรมที่น่ากลัวอันเกิดจากอำนาจของความโกรธซึ่งไม่ควรให้เกิดขึ้นกับใครๆ เลย ควรนึกอย่างนี้บ่อยๆ และควรนึกถึงคุณของขันติเป็นต้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกๆ พระองค์ตรัสเอาไว้ว่า

“ขันติ คือความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผาบาปให้เหือดแห้งสิ้นเสีย”¹

“เรายกย่องผู้มีขันติเป็นกำลัง มีขันติเป็นกองทัพว่าเป็นพราหมณ์”²

“คุณธรรมที่จะเป็นเครื่องป้องกันความฉิบหาย และนำไปซึ่งประโยชน์อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่น ที่จะประเสริฐวิเศษยิ่งไปกว่าขันตินั้น ย่อมไม่มี”³

2. บุคคลที่ควรเว้นในการเจริญเมตตาเป็นอันดับแรก

เมื่อได้เห็นโทษของความโกรธและอานิสงส์ของขันติแล้ว เบื้องต้นเราจำเป็นต้องรู้จักบุคคลที่เป็นโทษต่อการเจริญเมตตาว่าบุคคลจำพวกนี้จะเจริญเมตตาไปถึงเป็นอันดับแรกไม่ได้ ซึ่งมีอยู่ 4 จำพวก คือ คนที่ไม่รัก คนที่รักมาก คนที่ไม่รักไม่ชัง คนที่เป็นศัตรู และไม่ควรเจริญเจาะจงคนที่เป็นเพศตรงข้าม สำหรับคนที่ตายแล้วไม่ควรเจริญเมตตาเลยทีเดียว

¹ เจริญชกัณทรรณา, มก. เล่ม 1 หน้า 346.

² วาเสฏฐสูตร, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสกั, มก. เล่ม 21 ข้อ 707 หน้า 409.

³ สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, มก. เล่ม 15 ข้อ 250 หน้า 365.

1. คนที่ไม่รัก คนที่รักมากเป็นพิเศษ คนที่ไม่รักไม่ซัง และคนที่ถึงขั้นเป็นศัตรูกัน บุคคลเหล่านี้ไม่ควรแผ่เมตตาให้เป็นอันดับแรก ด้วยเหตุผล คือ

ก. **อปิยบุคคล** ผู้ที่เราไม่รักใคร่เพราะเมตตาจะไม่เกิด เกิดแต่ความไม่พอใจเนื่องจากเราไม่มีความรักใคร่ชอบพอผู้นั้น

ข. **อดีตปิยบุคคล** ผู้ที่เรารักใคร่มากมีบิดามารดา บุตรธิดา สามีภรรยา เมตตาก็จะไม่เกิด เกิดแต่ความวิตกกังวลและความเศร้าโศก คือ เมื่อทุกข์แม้เพียงเล็กน้อยเกิดขึ้นกับเขาก็จะพลอยทำให้เศร้าโศกทุกข์ร้อนไปด้วย เพราะมีความรักใคร่มากเกินไปนั่นเอง

ค. **มชณัตตบุคคล** ผู้ที่เราไม่รักและไม่ซัง เมตตาจะไม่เกิดเพราะสิ่งที่ชวนจะให้เกิดความรักใคร่นั้นไม่มี ด้วยเหตุที่ว่าไม่มีทั้งความยินดีและยินร้าย

ง. **เวรีบุคคล** ผู้ที่เป็นศัตรูแก่เรา เมตตาจะไม่เกิด เกิดแต่ความโกรธ ความเกลียด เพราะผู้นั้นเป็นศัตรูต่อเรา

2. คนที่เป็นเพศตรงข้าม กับผู้ปฏิบัติโดยเฉพาะที่ไม่ใช่ญาติสนิท ไม่ควรแผ่เมตตาให้เจาะจงเฉพาะตัว เพราะราคะจะกำเริบขึ้น

ดังตัวอย่างของบุตรอำมาตย์คนหนึ่ง ถ้ามพระเถระผู้มาสู่สกุลว่า เมตตาควรเจริญในบุคคลชนิดไหน พระเถระตอบว่า ควรเจริญในบุคคลผู้เป็นที่รัก เนื่องจากบุตรอำมาตย์รักภรรยาของเขามากจึงเจริญเมตตาแก่ภรรยานั้นอยู่ ผลก็คือเขาต้องทำการทุบฝาบ้านทั้งคืนจนถึงรุ่งเช้าด้วยความคิดถึงภรรยา เพราะฉะนั้นจึงไม่ควรเจริญเมตตาในคนที่เป็นเพศตรงข้าม โดยเฉพาะเจาะจง

3. คนที่ตายไปแล้ว การแผ่เมตตาให้คนที่ตายไปแล้ว นำมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานไม่ได้ เพราะไม่สามารถทำอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิให้เกิดขึ้นได้เลย จึงเป็นการแผ่เมตตาที่ไร้ประโยชน์

ดังตัวอย่างของภิกษุหนุ่มรูปหนึ่ง ท่านเจริญเมตตาปรารภอาจารย์ของท่าน ปรากฏว่าไม่สามารถทำเมตตาภาวนาให้เกิดขึ้นได้ จึงได้ไปสู่สำนักของพระมหาเถระ แล้วก็กล่าวกับพระมหาเถระว่า “ท่านขอรับ การเข้าฌานมีเมตตาเป็นอารมณ์ของผมเคยทำได้คล่องแคล่วทีเดียว แต่ผมไม่อาจเข้าฌานนั้นได้เหมือนเดิม เป็นเพราะเหตุอะไรหนอ” พระเถระจึงบอกว่า “เธอจงแสวงหาสาเหตุเกิดผู้มีอายุ” พระภิกษุนั้นจึงได้ค้นหาสาเหตุนั้น ในที่สุดก็ทราบว่าเป็นอาจารย์ได้มรณภาพเสียแล้ว ท่านจึงได้เจริญเมตตาปรารภผู้อื่นต่อไป จนกระทั่งได้บรรลุฌานสมาบัติ

เพราะเหตุนี้ จึงไม่ควรเจริญเมตตาปรารถนาผู้ที่ตายไปแล้ว

3. ลำดับการแผ่เมตตา

เมื่อแผ่เมตตาให้แผ่เมตตาตามลำดับ ดังนี้

1. อตตบุคคล แผ่ให้แก่ตนเอง
2. ปิยบุคคล แผ่ให้แก่ผู้ที่รักใคร่
3. อติปิยบุคคล แผ่ให้แก่ผู้ที่รักใคร่มาก
4. มัชฌัตตบุคคล แผ่ให้แก่ผู้ที่ไม่รักไม่ชัง
5. เวริบุคคล แผ่ให้แก่ผู้ที่เป็นศัตรู

ผู้ที่มีเมตตาและสามารถแผ่เมตตาได้อย่างคล่องแคล่วเชี่ยวชาญ จะต้องหมั่นฝึกฝน อยู่เสมอในขั้นต้นต้องฝึกแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน เพื่อจะได้เป็นสักขีพยานว่า ตนเองปรารถนา ความสุขเกลียดความทุกข์ ต้องการมีอายุยืน กลัวตาย ฉันทะ ผู้อื่นก็ฉันทะนั้น อีกทั้งการแผ่เมตตาแก่ ตนเองก่อนผู้อื่นยังทำให้จิตใจเกิดความเข้มแข็งยินดีทั้งนี้เพราะความรักต่อคนอื่นหรือสิ่งอื่นแม้จะมีมากมายเพียงใด ก็ไม่เท่าความรักที่มีต่อตัวเอง ฝึกดังนี้บ่อย ๆ ทำบ่อยๆ เมตตาจิตก็จะ เกิดขึ้นได้โดยง่าย เกิดแล้วตั้งอยู่ได้มั่นคง

คำบริกรรมในการแผ่เมตตาให้แก่ตนเอง คือ

- | | |
|--------------------------|--|
| “อหิ อเวโร โหมิ | ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและ
ภายนอก |
| อหิ อพฺยาปชฺโณ โหมิ | ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาท |
| อหิ อนินฺโฆ โหมิ | ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย
ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัย |
| อหิ สุขี อุตฺตานํ ปหฺราม | ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ
รักษาตน ให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเทอญ” |

เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองได้คล่องแคล่วแล้ว ก็ขยายการแผ่ให้เป็นวงกว้างออกไปตามลำดับ

4. เจริญเมตตาในบุคคลที่รักเคารพ

เมื่อแผ่เมตตาให้ตนเป็นสักขีพยานแล้วบุคคลต่อไปในอันดับที่สอง คือ ผู้ที่เรารักเคารพ เช่น ครูบาอาจารย์ หรือผู้ที่มีคุณธรรมเทียบเท่าครูบาอาจารย์ที่ตนเอง รัก ชอบพอ เคารพ สรรเสริญ ก่อนที่จะเจริญเมตตาในผู้ที่เรารักเคารพนั้น เพื่อที่จะพยุเมตตาภาวนาให้เกิดขึ้น โดยง่าย ให้ระลึกถึงคุณงามความดีอันเป็นเหตุชวนให้เกิดความพอใจที่ได้รับจากบุคคลนั้น เช่น การที่ให้ทานทั้งวิทยาทาน อามิสทาน ธรรมทาน ตลอดจนปิยวาจาที่ได้รับมาต่างๆ หรือระลึกถึงคุณธรรมที่ชวนให้เกิดความเคารพและความสรรเสริญ เช่น ความมีกิริยามารยาทอันดีงาม การมีความรู้อย่างกว้างขวางเป็นเบื้องต้นเสียก่อน แล้วจึงเจริญเมตตาไปในท่านผู้เป็นที่รักเคารพนั้น ด้วยบทภาวนาว่า

เอส สปุริโส อเวโร โหตุ ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงอย่ามีเวรกับใครๆ เลย

อพฺยาปชฺฌ โหตุ จงอย่าได้เบียดเบียนใครๆ เลย

อนิโม โหตุ จงอย่าได้มีความทุกข์เลย

สุชี อุตฺตานํ ปิรฺหรนฺตุ ขอจงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

ทั้งนี้โดยการเพียรภาวนามากเข้าๆ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า ร้อยครั้งพันครั้งหรือจนกว่าอัปนาสมาธิหรือเมตตาญาณจะเกิดขึ้น

5. การเจริญเมตตาตามลำดับต่อไป

แม้ว่าอัปนาสมาธิจะเกิดขึ้น เพราะได้เจริญเมตตาไปในบุคคลที่เคารพรักแล้วก็ตาม แต่อย่าพึงพอใจด้วยความสำเร็จเพียงเท่านั้น ให้มีความปรารถนาที่จะทำเมตตา ให้เป็น**สัมสัม** **เภท**ต่อไปอีก (การทำลายขอบเขตของเมตตาไม่ให้งำกัตอยู่เฉพาะในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง) กล่าวคือ ถัดจากบุคคลที่รักที่เคารพนั้นแล้ว พึงเจริญเมตตาไปในบุคคลที่รักใคร่มากเป็นลำดับที่สาม เช่น บิดามารดา บุตรธิดา สามีภรรยา ตามลำดับ ถัดจากนั้นพึงเจริญไปในคนที่เป็นอย่างกลางๆ เป็นลำดับที่สี่ ถัดจากนั้นจึงเจริญไปในคนที่เป็นศัตรูเป็นลำดับที่ห้า

ในทางปฏิบัติเมื่อได้เจริญเมตตาไปในคนที่รักใคร่มากจนบรรลุถึงขั้นอัปนาสมาธิแล้วทำฌานจิตนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่งาน สามารถเข้าฌานออกฌานได้อย่างคล่องแคล่วเชี่ยวชาญดีแล้ว จากนั้นจึงข่มจิตที่มีสภาวะรักมากในคนที่รักมากนั้นให้ลดลงมาอยู่ในระดับที่รักอย่างธรรมดา แล้วเพียรภาวนาต่อไปด้วยบทภาวนาว่า

เอส อติปิยปุคฺโล สุขิโต โหตุ, นิทุทุกฺโข โหตุ.

ขอบุคคลที่รักใคร่มากนั้นจงมีความสุขเถิด, จงอย่ามีความทุกข์เลย

เพียรเจริญเมตตาซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกว่าจะถึงขั้นอุปนาสมาธิเช่นเดียวกัน ทำมาน-
จิตนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่งาน สามารถเข้าออกจนคล่องแคล่วเชี่ยวชาญ จากนั้นจึงพยุ
จิตที่มีภาวะเฉยๆ ในคนเป็นกลางๆ ขึ้นสู่ความรักอย่างธรรมดา แล้วเพียรภาวนาต่อไปด้วยบท
ภาวนาวา

เอส มขมตฺโต สุขิโต โหตุ, นิทุทุกฺโข โหตุ.

ขอคนผู้เป็นกลางๆ นั้น จงมีความสุขเถิด, จงอย่ามีความทุกข์เลย

เพียรภาวนาไปจนกว่าจะสำเร็จถึงขั้นอุปนาสมาธิเช่นเดียวกัน แล้วทำมานจิตนั้นให้
อ่อนนุ่มนวลควรแก่งาน สามารถเข้าออกจนคล่องแคล่วเชี่ยวชาญดีแล้ว จากนั้นให้ขมจิตที่
คิดจองเวรในคนที่เป็ศัตรูให้เลือนหายกลายเป็นภาวะกลางๆ แล้วยกขึ้นสู่ภาวะความรักอย่าง
ธรรมดา แล้วทำภาวนาต่อไปด้วยบทภาวนาวา

เอส เวรปุคฺโล สุขิโต โหตุ, นิทุทุกฺโข โหตุ.

ขอคนคู่เวรนั้น จงมีความสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์เลย

ทั้งนี้ให้เพียรภาวนาไปจนกว่าจะบรรลุถึงอุปนาสมาธิเช่นเดียวกัน เมื่อเมตตาจิตบังเกิด
มีความเท่าเทียมกันในบุคคลทั้ง 4 ประเภท คือ ตัวเอง คนที่ตนรัก คนที่ตนรู้สึกเฉยๆ และคนที่
เป็นศัตรู (สงเคราะห์คนที่เคารพรักกับคนที่รักใคร่มากเป็นพวกเดียวกัน เพราะตั้งอยู่ในฐานะ
เป็นที่รักเหมือนกัน) ดังนี้แล้วเรียกว่า เจริญภาวนาจนเป็น **สัมสัมเมตตา**

สำหรับผู้ที่ไม่ใช่บุคคลที่เป็นศัตรู ด้วยอำนาจสาสนาบาร์มีในชาติก่อนตามมาสโนง
หรือด้วยไม่เคยประพฤติเบียดเบียนใครให้ได้รับความเดือดร้อนในชาติปัจจุบันหรือเพราะเหตุที่
ตนเป็นคนชั้นมหาบุรุษมีอัธยาศัยกว้างขวาง สมบูรณ์ไปด้วยคุณธรรม คือ ขันติ เมตตา และ
กรุณาที่ได้สั่งสมมาในชาติก่อน แม้ถูกผู้อื่นเบียดเบียนให้ได้รับความเดือดร้อนก็ไม่ผูกใจเจ็บ
คิดว่าผู้อื่นก่อเวรกับตน บุคคลทั้งสองจำพวกนี้ไม่จำเป็นต้องชวนชวายเป็น เมตตาจิตของเราควร
แก่คนกลางๆ แล้ว บัดนี้เราก็น้อมนำเมตตาจิตไปในบุคคลผู้เป็นศัตรู ไม่จำเป็นต้องทำ
อย่างนั้น ให้เพียรทำภาวนาต่อไปจนเป็น **สัมสัมเมตตา**

6. วิธีแผ่เมตตาให้บุคคลผู้เป็นศัตรู

เมื่อเราน้อมจิตเข้าไปยังผู้ที่เป็นศัตรู ปฏิษะความแค้นเคืองย่อมเกิดขึ้นเพราะหวนนึกถึงความผิดที่เขาทำแก่เรา วิธีแก้ก็ต้องหมั่นแผ่เมตตาบ่อยๆ ในบุคคลดังกล่าวข้างต้นตามลำดับ หรือคนใดคนหนึ่งก็ได้ เพื่อบรรเทาความแค้นเคืองให้ได้เสียก่อนเมื่อเราพยายามไปอย่างนั้นแล้ว ความแค้นเคืองก็ยังไม่ดับไป ควรใช้วิธีการบรรเทาความโกรธโดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้

วิธีการบรรเทาความโกรธ

1) ระลึกถึงโทษของความโกรธ

โดยให้ระลึกถึงโอวาทของพระบรมศาสดาอย่างนี้ว่า

1. อุปมาด้วยถูกใจรอย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้หากว่าพวกโจรที่มีใจดำช้า พึงเอาเลื่อยมีคมสองข้างตัดอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้ใดพึงยังใจให้ประทุษร้ายแม้ในโจรนั้น เธอ นั้นไม่เชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา เพราะทำให้ประทุษร้ายในโจรนั้น ดังนี้ประการหนึ่ง¹

2. ผู้โกรธตอบเร็วยิ่งกว่าผู้โกรธก่อน

ผู้ใดยอมโกรธตอบต่อผู้โกรธแล้วผู้นั้นแลเลยเร็วกว่าผู้โกรธที่แรกนั้นอีกเพราะเหตุที่โกรธตอบเขานั้น ผู้ที่ไม่โกรธตอบต่อผู้ที่โกรธตนแล้ว เชื่อว่า ย่อมชนะสงครามซึ่งชนะได้แสนยาก ผู้ที่รู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติสงบเสถียร เชื่อว่าประพฤติประโยชน์ทั้งสองฝ่าย คือ ทั้งฝ่ายตนและผู้อื่นดังนี้²

3. ธรรม 7 ประการที่ศัตรูมุ่งหวัง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม 7 ประการ³ เหล่านี้ เป็นธรรมอันบุคคลผู้เป็นข้าศึกมุ่งแล้ว เป็นธรรมอันบุคคลผู้เป็นศัตรูพึงทำแก่กัน ย่อมมาถึงหญิงหรือชายผู้เป็นคนช้ำโกรธ ธรรม 7 ประการ คือ

¹ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม 12 ข้อ 232 หน้า 244.

² สังยุตตนิกาย สคถาวรรค, มก. เล่ม 15 ข้อ 189 หน้า 267.

³ อรรถกถาอูรคสูตร ขุททกนิกาย สุตตนิบาต, มก. เล่ม 46 หน้า 25.

ประการที่ 1 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คนที่เป็นศัตรูกันในโลกนี้ ย่อมปรารภนาต่อคนที่เป็นศัตรู (ของตน) อย่างนี้ว่า โอหนอ! ขอให้เจ้าคนนี้ พึงเป็นผู้มีผิพรรณทราม ชื่อนั้นเพราะเหตุอะไร ? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เพราะว่าคนที่เป็นศัตรูกัน ย่อมไม่ยินดีในการที่คนที่เป็นศัตรูของตนมีผิพรรณเปล่งปลั่ง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลซึ่งโกรธนี้ถูกความโกรธครอบงำ มีความโกรธออกหน้า แม้เขาจะอาบน้ำแล้วอย่างสะอาด ลูบไล้อย่างดี ตัดผมและหนวดแล้ว ทุ่งผ้าสะอาดก็จริง ถึงกระนั้น เขามีความโกรธครอบงำแล้วย่อมมีผิพรรณทรามแท้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมข้อที่หนึ่งนี้ ที่บุคคลผู้เป็นศัตรูกันชอบใจ ที่บุคคลผู้เป็นศัตรูกันพึงทำแก่กัน ย่อมมาถึงหญิงหรือชายผู้ซึ่งโกรธ

ประการที่ 2 ภิกษุทั้งหลาย ข้ออื่นยังมีอีก ศัตรูย่อมหวังต่อศัตรู (ของตน) อย่างนี้ว่า ขอให้บุคคลนี้พึงนอนเป็นทุกข์ ฯลฯ

ประการที่ 3 ฯลฯ ขออย่าให้มันมีทรัพย์พอใช้จ่าย ฯลฯ

ประการที่ 4 ฯลฯ ขออย่าให้มันมีโภคะทรัพย์ ฯลฯ

ประการที่ 5 ฯลฯ ขออย่าให้มันมียศ ฯลฯ

ประการที่ 6 ฯลฯ ขออย่าให้มันมีเพื่อน ฯลฯ

ประการที่ 7 ฯลฯ เบื้องหน้าแต่ตายเพราะกายแตก ขอให้มันเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ชื่อนั้นเป็นเพราะเหตุไร ? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ศัตรูย่อมไม่ยินดีด้วยการไปสู่คติของศัตรู (ของตน) ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษบุคคลซึ่งโกรธนี้ ถูกความโกรธครอบงำแล้ว มีความโกรธออกหน้า ย่อมประพฤตินุจริตทางกาย ทางวาจา และทางใจ เขาครั้นประพฤตินุจริตทางกายทางวาจาและทางใจแล้ว เบื้องหน้าแต่การตายเพราะกายแตก เป็นผู้ถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็ย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก ดังนี้ประการหนึ่ง

4. เปรียบคนมักโกรธเหมือนพินเผาศพ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ดุ้นพินเผาศพ ที่ไฟไหม้ปลาย 2 ข้าง ตรงกลางก็เปื้อนคุด ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์ที่จะใช้เป็นเครื่องไม้ในบ้าน ในป่าฉันใด เรากล่าวบุคคลผู้ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตน ไม่ปฏิบัติเพื่อประโยชน์ผู้อื่นว่ามีอุปมาฉันนั้น¹

¹ อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต, มก. เล่ม 21 ข้อ 95 หน้า 144.

ถ้าเราโกรธเขา ก็ถือว่าไม่ทำตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้า ถือว่าเป็นคนเลว ยิ่งกว่าคนที่ทำให้เราโกรธ จะไม่ได้ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้โดยยาก แต่จะได้ชื่อว่าทำ อกุศลกรรมที่ผู้เป็นศัตรูกันพึงทำต่อกันให้แก่ตนเองเสียอีกด้วย ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไร้ประโยชน์ เหมือนพินเผาศพที่ตรงกลางเปื้อนคูถด้วย

แม้เมื่อได้นำพระพุทธโอวาทมาสอนตัวเองอย่างนั้นแล้ว ก็ยังไม่หายโกรธ ให้เพียร ทำด้วยอุบายอย่างอื่นต่อไป คือ ถ้าคุณธรรมส่วนใดส่วนหนึ่งของคนที่เปื้อนคูถนั้นมีอยู่ เช่น ความเรียบร้อยความสะอาดบางประการของเขา เมื่อนำมาพิจารณาแล้วทำให้เกิดความ เลื่อมใสพอใจขึ้นได้บ้าง ก็ให้ระลึกเอาคุณธรรมส่วนนั้นๆ มาบรรเทาความโกรธ

2) ระลึกถึงความดีของเขา

คนบางคนมีมารยาทเรียบร้อยแต่เพียงทางกาย ส่วนมารยาททางวาจาและทางใจ ไม่เรียบร้อยเลย และความเรียบร้อยทางกายนั้น คนทั่วไปจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเขาบำเพ็ญวัตรปฏิบัติ นั้นไปนานๆ สำหรับคนเช่นนี้ ให้ระลึกถึงแต่เพียงมารยาททางกายอย่าได้ระลึกถึงมารยาททาง วาจาและทางใจของเขา

คนบางคนมีมารยาทเรียบร้อยทางวาจาแต่เพียงอย่างเดียว และความเรียบร้อยทาง วาจานั้น คนทั่วไปย่อมรู้ได้ง่าย เพราะว่าคนที่มามีมารยาททางวาจาเรียบร้อยนั้น โดยปกติแล้ว มักเป็นคนฉลาดในการปฏิสนธิการ เป็นคนมีวาจานีมนวลพูดเพราะรื่นเริง ใบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายก่อน ถึงคราวสวดมนต์ก็สวดด้วยความไพเราะ ถึงคราวแสดงธรรม ก็แสดงได้อย่างชัดถ้อย ชัดคำ สมบูรณ์ด้วยอรรถและพยัญชนะ แต่ในส่วนของมารยาททางกายและทางใจไม่เรียบร้อย สำหรับคนเช่นนี้ ผู้เจริญเมตตาอย่าได้ระลึกถึงมารยาททางกายและทางใจของเขา ให้ระลึกถึง มารยาททางวาจาแต่เพียงอย่างเดียว

คนบางคนมีมารยาทเรียบร้อยแต่ทางใจอย่างเดียว และความเรียบร้อยทางใจนั้น จะเห็นได้ก็ในตอนที่เขาไหว้พระเจดีย์ เป็นต้น คือ ผู้ที่มีจิตใจไม่เรียบร้อยเมื่อจะไหว้พระเจดีย์ ต้นพระศรีมหาโพธิ์ หรือจะกราบไหว้พระเถระทั้งหลาย ย่อมกราบไหว้ด้วยกิริยาอาการอัน ไม่เคารพ เมื่อนั่งอยู่ในศาลาฟังธรรม ก็นั่งใจลอย ใจง่วงบ้าง ส่วนผู้ที่มีจิตใจสงบเรียบร้อย ย่อมกราบไหว้อย่างสนิทสนมด้วยความเชื่อมั่นสนิทใจ เมื่อถึงคราวฟังธรรมก็ตั้งใจฟังด้วยดี ถือเอาเนื้อความได้ แสดงถึงอาการเลื่อมใสทางกายหรือทางวาจาให้ปรากฏ สำหรับบุคคลเช่นนี้ ผู้เจริญเมตตาอย่าได้ระลึกถึงมารยาททางกายและวาจาที่ไม่เรียบร้อยของเขา ให้ระลึกถึง มารยาททางใจของเขาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

คนบางคนไม่มีความเรียบร้อยแม้เพียงอย่างเดียวในมารยาททั้ง 3 อย่าง แม้คนเช่นนั้นก็ยังไม่ใช่สิ่งเลวร้ายให้ผู้เจริญเมตตาเอาความกรุณาขึ้นมาในใจแล้วทำความเข้าใจว่าคนเช่นนั้นถึงแม้เขาจะเที่ยวขว้างขว้างตาคนอื่นเขาไปทั่ว ก็แต่ในปัจจุบันนี้เท่านั้น อีกไม่ช้าไม่นาน เมื่อเขาละโลกไป ก็จะต้องไปบังเกิดในมหานรก 8 ชุม และในอุสสทนรก (นรกชุมบริวาร) อย่างแน่นอน เพราะอาศัยความกรุณาแม้เพียงเท่านี้ ความอาฆาตเคียดแค้นก็สามารถสงบไปได้

คนบางคนมีมารยาทสงบเรียบร้อยครบทั้ง 3 อย่าง สำหรับคนเช่นนั้น ผู้เจริญเมตตา มีความชอบใจมารยาทอย่างไร ให้เลือกระลึกเอามารยาทอย่างนั้นตามความชอบใจเพราะ การเจริญเมตตาแก่คนเช่นนั้นสามารถทำได้โดยง่าย

3) บรรเทาความโกรธด้วยการพรั่นสอนตนเอง

แม้ว่าผู้เจริญเมตตาจะพยายามบรรเทาความโกรธความอาฆาตเคียดแค้นด้วย อุบายดังกล่าวข้างต้น แต่ความเคียดแค้นก็ยังคงมีอยู่ ขอให้ใช้วิธีใหม่โดยการพรั่นสอนตนเอง ด้วยวิธีการดังต่อไปนี้

1. คนที่เป็นศัตรูก่อทุกข์ให้แก่เราได้เฉพาะร่างกายเท่านั้น แล้วทำไมเรายังจะหอบเอาความทุกข์นั้นเข้ามาไว้ในจิตใจของเราอีก ซึ่งไม่ใช่วิสัยของคนที่เป็นศัตรูจะพึงทำได้

2. หมู่ญาติอันเป็นที่รักทั้งหลาย ทั้งๆ ที่ท่านเหล่านั้นมีใบหน้าชุ่มไปด้วยน้ำตา เราก็ยังอุตส่าห์ละทิ้งมาได้ แล้วทำไมจะละความโกรธอันเป็นต้นทำความพินาศอย่างใหญ่หลวงให้เราเสียไม่ได้เล่า

3. เราอุตส่าห์รักษาศีลอย่างใดไว้แต่ก็ยังพะนอเอาความโกรธอันเป็นเครื่องตัดรากศีลเหล่านั้นไว้อีก ใครเล่าที่จะโง่เขลาเบาปัญญาเหมือนเรา

4. เรามัวแต่โกรธว่า คนที่เป็นศัตรูได้กระทำความผิดอันใหญ่หลวงแก่เรา แต่ทำไมจึงยังปรารถนาจะทำความผิดเช่นนั้นด้วยตัวเองเสียเล่า

5. ก็ในเมื่อศัตรูมีความปรารถนาเป็นอย่างยิ่งที่จะให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นแก่เรา จึงได้ทำสิ่งไม่น่าพอใจยั่วเรา เหตุใดเราจึงจะทำความปรารถนานั้นของเขาให้สำเร็จเสียเอง ด้วยการยอมให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นเล่า

6. เมื่อเราโกรธขึ้นมาแล้ว เราจะได้ก่อทุกข์แก่คนอื่นผู้ทำความผิดให้แก่เราหรือไม่ก็ตาม แต่เป็นที่แน่นอนว่าเรานั้นได้เบียดเบียนตัวเราเองด้วยทุกข์ คือ ความโกรธอยู่ในขณะนี้

7. ในเมื่อศัตรูได้เดินไปสู่ทางผิด คือ ความโกรธ ซึ่งไม่นำประโยชน์อะไรมาให้แก่เราเลย แม้เมื่อเรายังโกรธอยู่ ก็ถือว่าคล้อยตามทางของเขาละซิ

8. ศัตรูได้ทำสิ่งที่ไม่น่าพอใจให้แก่เรา ด้วยอาศัยความโกรธอันใดของเรา เราจงถอนความโกรธนั้นเสียเถิด เราจะมัวเดือดร้อนในสิ่งที่ไม่สมควรทำไม่กัน

9. ชั้น 5 เหล่าใดได้ทำสิ่งที่ไม่น่าพอใจให้แก่เรา ชั้น 5 เหล่านั้นได้ดับไปแล้ว เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายมีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ชั้น 5 เก่าดับไป ชั้น 5 ใหม่เกิดขึ้นมาแทน บัดนี้ เราจะมัวหลงโกรธใครในที่นี้เล่า การโกรธต่อชั้น 5 ที่เกิดขึ้นมาใหม่ซึ่งไม่มีความคิดนั้น เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง

4) บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาถึงกรรม

เมื่อผู้เจริญเมตตาพยายามพร่ำสอนตนเองด้วยประการต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว แต่ความโกรธแค้นก็ยังไม่สงบลง ต่อแต่นี้ให้ใช้วิธีพิจารณาถึงภาวะที่ตนและคนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตนต่อไป ในการพิจารณาถึงกรรมนั้น ให้พิจารณาถึงภาวะที่ตนเป็นผู้มีกรรมเป็นของตนเป็นอันดับแรกดังต่อไปนี้

นี่แน่ะ พ่อมหาจำเริญ เจ้าโกรธคนอื่นแล้วจะได้ประโยชน์อะไร กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุของเรานี้มันจะบันดาลให้เป็นไปเพื่อความฉิบหายแก่เราเองไม่ใช่หรือ ด้วยว่า เราเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราได้ทำกรรมใดไว้จะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

อนึ่ง กรรมของเรานี้ มันไม่สามารถบันดาลให้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และสาวกภูมิ มันไม่สามารถบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาสมบัติทั้งหลาย เช่น ความเป็นพระพรหม พระอินทร์ พระเจ้าจักรพรรดิ และพระเจ้าประเทศราชได้เลย ตรงกันข้าม กรรมของเรานี้ มันจะขับไล่ไสส่งให้เรายออกจากพระศาสนาแล้วบันดาลให้ประสบความตกต่ำกันดารในชีวิต เช่น ทำให้บังเกิดเป็นขอทาน คนกินเดน หรือประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้ไปบังเกิดในมหานรกเป็นต้นอย่างแน่นอน

ตัวเรานี้ หากขึ้นมัวโกรธอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าเผาตัวเองทั้งเป็น และทำตัวเองให้มีชื่อเสียงอันน่าเหี้ยมเป็นครั้งแรกโดยแท้

เมื่อพิจารณาถึงความที่เรเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตนอย่างนี้แล้ว จงพิจารณาถึงความที่คนอื่นมีกรรมเป็นของของตน ในลำดับต่อไป ดังนี้

แม้เขาผู้นั้นโกรธเราแล้ว เขาจะได้ประโยชน์อะไร กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุ ของเขาผู้นั้น มันจักบันดาลให้เป็นไปเพื่อความฉิบหายแก่เขาเองไม่ใช่หรือ เพราะว่าเขาผู้นั้น เป็นทนายทแห่งกรรม เป็นผู้มีความโกรธเป็นกำเนิด เป็นผู้มีความโกรธเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นผู้มีความโกรธเป็นที่ พึงอาศัย เขาทำกรรมใดไว้ จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น

อหิงการของเขานี้มันไม่สามารถบันดาลให้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณปัจเจกโพธิ- ญาณ และสาวกภูมิ มันไม่สามารถบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาสมบัติ ทั้งหลาย เช่น ความเป็นพระพรหม พระอินทร์ พระเจ้าจักรพรรดิ และพระเจ้าประเทศราชได้เลย ตรงกันข้าม กรรมของเราจะ มันจะขับไล่ไสส่งให้เราออกจากพระศาสนาแล้วบันดาลให้ประสบ ความตกต่ำกันดารในชีวิต เช่น ทำให้บังเกิดเป็นขอทาน หรือประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้ไปบังเกิดในมหานรกอย่างแน่นอน

เขาผู้นั้นเมื่อขึ้นกระทำอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าโปรยธูลีคือความโกรธใส่ตนเองเหมือนผู้ จะโปรยธูลีใส่คนอื่นแต่ไปยืนอยู่ใต้ร่มอย่างนั้น

ข้อนี้สมด้วยพุทธสุภาษิตในขุททกนิกาย ธรรมบทว่า

โย อปฺปทฺถุสฺส นรฺสฺส ทฺสฺสติ

สุทฺธสฺส โปสฺสส อนนฺคณฺสส

ตเมว พาลํ ปจฺเจติ ปาปํ

สุขุโม รโซ ปฏฺวิวตฺถํ ชิตฺโต.¹

ผู้ใด ประทุษร้ายต่อชนผู้ไม่ประทุษร้าย ผู้บริสุทธิ์ ไม่มีกิเลสดูจเนน บาปย่อมกลับถึงผู้นั้นซึ่งเป็นคนพาลนั่นเองเหมือนธูลีอันละเอียดที่เขาขีด ทวนลมไปฉะนั้น

5) บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาถึงพุทธจริยาในปางก่อน

ถ้าผู้เจริญเมตตาได้พยายามพิจารณาถึงความที่ตนและคนอื่นเป็นผู้มีความโกรธเป็นของ ของตนอย่างนี้แล้ว ความโกรธแค้นก็มีได้สงบลง ก็ให้ระลึกถึงพระคุณ คือ พระจริยาวัตรใน อดีตชาติของพระบรมศาสดาว่า

พระบรมศาสดาของเราในปางก่อนครั้งยังไม่ได้ตรัสรู้พระสัมมาสัมโพธิญาณทรงเป็น พระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี 30 ทัศ อยู่ถึง 4 อสงไขย แสนมหากัปนั้น พระองค์ไม่ได้ทรงทำ

¹ ขุททกนิกาย คาถาธรรมบท, มก.เล่ม 42 หน้า 48.

พระหฤทัยให้โกรธเคืองแม้ในศัตรูทั้งหลายผู้พยายามประหัตประหารพระองค์อยู่ในชาตินั้นๆ มีเรื่องปรากฏอยู่หลายประการคือ

เรื่องพระเจ้าสีลวะ¹

ในสีลวชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าแผ่นดินทรงพระนามว่า พระเจ้าสีลวะอำมาตย์ผู้ใจบาปหยาบเข้าได้ลอบล่วงประเวณีกับพระอัคมเหลสีของพระองค์แล้วไปเชื้อเชิญเอาพระราชผู้เป็นปฎิปักษ์มายึดเอาพระราชสมบัติ ในที่อันมีอาณาบริเวณถึงสามร้อยโยชน์ พระองค์ก็ไม่ได้ทรงอนุญาตให้หมู่อำมาตย์ผู้จงรักภักดีลุกขึ้นจับอาวุธเข้าต่อต้าน ต่อมาพระองค์พร้อมด้วยหมู่อำมาตย์หนึ่งพันได้ถูกนำไปฝังทั้งเป็นลึกแค่พระศอกที่ป่าช้าผีดิบ พระองค์ก็ไม่ได้ทรงเสียพระราชหฤทัยแม้แต่น้อย อาศัยพวกสุนัขจึงจอกที่พากันมากู้กินซากศพได้ขุดคุ้ยดินออก พระองค์ทรงใช้สติปัญญาและความเพียร ทั้งด้วยกำลังแห่งพระพหุ ทรงแสดงกายออกจากหลุมจึงทรงรอดชีวิตได้และด้วยอำนาจของเทวดาที่ช่วยให้พระองค์เสด็จขึ้นไปยังพระราชนิเวศน์ของพระองค์ ทรงเห็นพระราชผู้เป็นศัตรูบรรทมอยู่บนพระแท่นบรรทม พระองค์ก็ได้ทรงพิโรธแต่อย่างใดกลับทรงปรับความเข้าพระทัยต่อกันและกันแล้วทรงตั้งพระราชานันไวในฐานะแห่งสหาย และได้ตรัสสุภาษิตว่า

บุรุษผู้เป็นบัณฑิต พึงหวังอยู่รำไป ไม่พึงเบื่อหน่าย เราประจักษ์
ด้วยตนเอง ว่าปรารถนาอย่างใด ก็ได้เป็นอย่างนั้นแล้ว

เรื่องขันตีวาทีดาบส²

ในเรื่องขันตีวาทีชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นขันตีวาทีดาบส เมื่อพระราชาทรงพระนามว่าพระเจ้ากลาป ได้ตะคอกถามว่า “สมณะ ท่านนับถือวาทีอะไร” ท่านตอบว่า “อาตมานับถือขันตีวาที คือ นับถือความอดทน” พระราชาก็ทรงรับสั่งให้เฝียนพระโพธิสัตว์ด้วยหวายทั้งหนามเป็นการพิสูจน์ จนในที่สุดถึงขั้นตัดมือและเท้าเสีย พระโพธิสัตว์ก็ไม่ได้มีความโกรธเคืองเลยแม้แต่น้อย

¹ มหาสีลวชาดก ขุททกนิกาย ชาดก, มก. เล่ม 56 ข้อ 51 หน้า 60.

² ขันตีวาทีชาดก ขุททกนิกาย วิมานวัตถุ, มก. เล่ม 48 หน้า 457.

เรื่องธรรมปาลกุมาร¹

การที่พระโพธิสัตว์เป็นผู้ใหญ่แล้วดำรงอยู่ในเพศบรรพชิต สามารถอดกลั้นได้เหมือนพระเจ้าสีละและขันตีวาทีดาบสนั้น ยังไม่ใช่เรื่องอัศจรรย์ในจุฬามมปาสดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นธรรมปาลกุมาร ทรงเป็นทารกยังนอนแบเบาะอยู่ ถูกพระเจ้ามหาปตาปะผู้เป็นพระบิดารับสั่งให้ตัดมือและเท้าทั้ง 4 ข้าง เหมือนไม่ให้ตัดหน่อไม้ในขณะที่พระมารดาทรงคร่ำครวญอยู่ว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้สมมติเทพ หากแขนทั้งสองที่ไล่ทำแล้วด้วยจันทร์หอมของพ่อธรรมปาละผู้เป็นรัชทายาทในแผ่นดินนี้ขาดไปเมื่อไหร่ชีวิตของหม่อมฉันก็จะดับด้วยเช่นกัน” แม้ถึงอย่างนั้นพระเจ้ามหาปตาปะก็ยังไม่สาสมพระหฤทัย ทรงรับสั่งอีกว่า “จงตัดศีรษะมันเสีย” ฝ่ายพระโพธิสัตว์ก็ไม่ได้แสดงอาการเสียพระทัย ทรงเตือนตัวเองว่า

“ขณะนี้เป็นเวลาที่เราจะต้องประคองรักษาจิตของเราไว้ให้ดีแล้วนะ พ่อธรรมปาละผู้เจริญ บัดนี้เจ้าจงทำจิตให้เสมอในบุคคลทั้ง 4 คือ พระบิดาผู้ทรงรับสั่งให้ตัดศีรษะ พวกราชบุรุษที่จะตัดศีรษะ พระมารดาที่กำลังพร่ำพิไรรำพัน และเจ้าเองด้วย”

การที่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นมนุษย์แล้วทรงอดกลั้นได้จากการทำทารุณกรรมต่างๆ เหมือนดังเรื่องที่เราเล่ามาแล้วนั้นก็ยังไม่ใช่ว่าเรื่องน่าอัศจรรย์มากนักที่น่าอัศจรรย์ยิ่งกว่านั้น คือ เมื่อครั้งเสวยพระชาติเป็นสัตว์เดรัจฉานในกำเนิดต่างๆ แม้ได้รับความทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัสก็ยังสามารถอดทนและให้อภัยต่อผู้ที่ประทุษร้ายได้ ดังเรื่องราวต่อไปนี้

เรื่องพญาช้างฉัททันตะ²

ในครั้งที่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาช้างชื่อว่าฉัททันตะ ฤๅณายพรานยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษ เข้าที่ท้องทะลุออกด้านหลัง ก็ไม่ได้มีจิตคิดประทุษร้ายต่อนายพรานผู้ทำความพินาศให้ถึงเพียงนั้น เรื่องราวในชาดกกล่าวว่า

พญาช้างแม้มีอาการเจ็บหนักด้วยลูกศรใหญ่ ก็ไม่ได้มีจิตคิดร้ายซ้ำยังถามนายพรานโดยดีว่า

“เพื่อนเอ๋ย ท่านประสงค์อะไร เพราะเหตุอะไร หรือว่าใครใช้ให้ท่านมาฆ่าเรา” เมื่อพระโพธิสัตว์ถามอย่างนั้น นายพรานก็ได้ตอบว่า “ท่านผู้เจริญ พระราชเทวีของพระเจ้ากาสิ

¹ ชุททกนิคาย ชาดก, มก. เล่ม 58 ข้อ 744 หน้า 766.

² อรรถกถาติงสตินิบาต ฉัททันตชาดก ชุททกนิคาย ชาดก, มก. เล่ม 61 หน้า 398.

ได้ส่งข้าพเจ้ามาเพื่อต้องการงาของท่าน” พระโพธิสัตว์เมื่อจะทำความประสงค์ของพระราชเทวีให้สำเร็จบริบูรณ์ จึงได้ให้ตัดงาทั้งสองของตนซึ่งมีความงามดุจดวงคำธรรมชาติ สุกปลั่งด้วยแสงแห่งรัศมีอันประกอบด้วยสี 6 ประการ แล้วมอบให้นายพรานนั้นนำไปถวาย

เรื่องพญากระปี่

ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาวานร ได้ช่วยชายคนหนึ่งให้ขึ้นจากเหวจนรอดชีวิตมาได้ แต่แล้วชายคนนั้นได้คิดร้ายต่อท่านว่า “วานรนี้ย่อมเป็นอาหารของมนุษย์ได้ เช่นเดียวกับเนื้อของสัตว์ประเภทอื่นๆ ในป่า ถ้าอย่างไรเมื่อเราหิวขึ้นมาแล้วเราจะฆ่าวานรนี้กินเป็นอาหาร เมื่อกินอิ่มแล้วจะเอาเนื้อที่เหลือเป็นเสบียงในการเดินทาง เราก็จะสามารถข้ามพ้นทางทุรกัณดารไปได้” ว่างแล้วเขาก็ยกก้อนหินทุ่มลงบนศีรษะของพระโพธิสัตว์ฝ่ายพระโพธิสัตว์ผุดลุกขึ้นทันทีที่ตัวอาบไปด้วยเลือดได้จ้องมองชายคนนั้นด้วยดวงตาทั้งสองอันหล่อไปด้วยน้ำตาพลางกล่าวว่า

“นายอย่าทำข้าพเจ้าเลย ขอท่านจงมีความเจริญ แต่ท่านได้ทำกรรมอันหยาบช้าเช่นนี้ และท่านก็รอดตายมีอายุยืนมาได้ สมควรจะห้ามปรามคนอื่น

แหม่ท่านผู้กระทำความผิด อันยากที่บุคคลจะทำลงได้ น่าอดสูใจจริง ๆ ข้าพเจ้า ช่วยให้คุณขึ้นจากเหวลึก ซึ่งยากที่จะขึ้นได้เช่นนี้

ท่านเป็นดุจข้าพเจ้านำมาจากปรโลก ยังสำคัญตัวข้าพเจ้าว่า ควรจะฆ่าเสีย ด้วยจิตอันเป็นบาปกรรมซึ่งเป็นเหตุให้ท่านคิดชั่ว

ถึงท่านจะไร้ธรรม เวทนาอันเผ็ดร้อนก็อย่าได้ถูกต้องท่านเลย และบาปกรรมก็อย่าได้ตามฆ่าท่านอย่างขุขไฉ่ ฆ่าไม่ไฉ่เลย

แหม่ท่านผู้มีธรรมอันเลว หากความสำรวมมิได้ความคุ้นเคยของข้าพเจ้าจะไม่มีอยู่ในท่านเลย มาเถิดท่านจงเดินไปทางๆ เรา พอมองเห็นหลังกันเท่านั้น”¹

พระโพธิสัตว์เมื่อกล่าวอย่างนั้นแล้ว ก็มีได้มีจิตคิดประทุษร้ายต่อชายคนนั้น และไม่ได้คิดถึงความเจ็บปวดของตนเลย มีหน้าซำยังพาชายคนนั้นไปส่งถึงที่ที่ปลอดภัยอีกด้วย

¹ อรรถกถาหมากปิชาดก ขุททกนิกาย ชาดก, มก. เล่ม 61 หน้า 447.

เรื่องพญานาคชื่อภุริทัตตะ

ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคชื่อภุริทัตตะ ได้อิच्छฐานอุโบสถศีลแล้ว ขึ้นไปนอนชดอยู่บนจอมปลวกครั้งนั้นถูกพราหมณ์หมองูใช้ยามิพิษร้อนแรงเหมือนไฟบรรลัยกัลป์ ราวไล่ทั่วทั้งตัว กระที่บด้วยเท้าเพื่อให้อ่อนกำลังแล้วจับใส่ช่องเล็กๆ นำไปแสดงให้คนดูจนทั่ว ชมพูทวีป พระโพธิสัตว์ก็ไม่ได้แสดงอาการโกรธแต่อย่างใดเลย เพราะกลัวศีลขาด ดังข้อความในคัมภีร์จรียาปิฎกว่า

“อาลัมพายนจะตัด จะเผา จะฆ่า จะแทงด้วยหลาวก็ตามเถิดเราจะไม่โกรธเขาเลย ถ้าเราจะแลดูเขาด้วยความโกรธ เขาก็จะแหลกเป็นเหมือนขี้เถ้า ช่างเถอะทุบตีเราเถอะ เราจักไม่โกรธเลย ดังนี้แล้วก็หลับเนตรลง ทรงบำเพ็ญอิच्छฐานบารมีไว้เป็นเบื้องหน้า ชุกเคียรเข้าไว้ ณ ภายในขนดนอนหนึ่งมิได้ไหวติงเลย”¹

เรื่องพญานาคชื่อจำเปยยะ

ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคชื่อจำเปยยะ ได้ถูกหมองูเบียดเบียนด้วยประการต่างๆ ก็ไม่ได้แสดงอาการโกรธเคืองแต่อย่างใดเลย ดังมีเนื้อความในคัมภีร์จรียาปิฎกว่า

ในกาลเมื่อเราเป็นพระยานาคชื่อจำเปยยะจะมีฤทธิ์มาก แม้ในกาลนั้น เราเป็นผู้ประพฤติธรรม เพียบพร้อมด้วยศีลวัตร หมองูได้จับเราผู้ประพฤติธรรม รักษาอุโบสถให้เล่นรำอยู่ที่ใกล้ประตูพระราชวัง หมองูนั้นคิดเอาสี่เช่นใด คือ สีเขียว สีเหลือง หรือสีแดง เราย่อมเปลี่ยนไปตามจิตของเขา แปลงกายให้เหมือนที่เขาคิด เราได้ทำน้ำให้เป็นบกบ้าง ได้ทำบกให้เป็นน้ำบ้าง ถ้าแหละเราโกรธเคืองต่อหมองูนั้น ก็พึงทำเขาให้เป็นเถาโดยฉับพลัน ถ้าเราจักเป็นไปตามอำนาจจิต เราก็จักเสื่อมจากศีล เมื่อเราเสื่อมจากศีล ประโยชน์อันสูงสุดจะไม่สำเร็จ กายของเรานี้จะแตกไปกระจัดกระจายอยู่ ณ ที่นี้ เหมือนกลบจงกระจัดกระจายอยู่ก็ตามเถิด เราจะไม่ทำลายศีลละ”²

เรื่องพญานาคชื่อสังขปาละ

ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคชื่อสังขปาละ ได้ถูกบุตรนายพราน 16 คน ช่วยกันเอาหอกอันแหลมคมแทงเข้าที่ลำตัวถึง 8 แห่ง แล้วเอาเครื่องมือเกาวัลย์ที่เป็น

¹ อรรถกถาหมานิปาตชาดก ภุริทัตตชาดก, มก. เล่ม 64 หน้า 68.

² จำเปยยะจรียา ชุททกนิกาย ชาดก, มก. เล่ม 74 หน้า 264.

หนามร้อยเข้าทางรูแผลที่แทงนั้น เอาเชือกเหนียวร้อยเข้าที่จมูกแล้วช่วยกันลากไป ลำตัวครูดสีไปกับพื้นดิน ได้รับความเจ็บปวดทรมานเป็นอย่างมาก แม้พระโพธิสัตว์สามารถจะทำให้ลูกนายพรานทั้งหมดมอดไหม้เป็นขี้เถ้าได้ เพียงแค่โกรธขึ้นมาแล้วจ้องดูเท่านั้น แต่ท่านก็ไม่ได้ทำความโกรธเคืองลืมหินเข้าจ้องมองทำลายเขาเหล่านั้นเลย ดังที่ท่านได้กล่าวกับนายกองเกรียนผู้ช่วยเหลือท่านว่า

ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าเข้าจำอุโบสถ ในวันจาตุททสี ปณณรสีเป็นนิตย์

ต่อมาพวกบุตรนายพราน 16 คน เป็นคนหยาบซ้ำ ถือเอาเชือกและบ่วงอันนั้นคงมาพรานทั้งหลาย ช่วยกันแทงจมูก เอาเชือกร้อยแล้วหามข้าพเจ้าไป

ข้าพเจ้าอดทนต่อทุกข์เช่นนั้น ไม่ทำอุโบสถให้กำเริบ¹

แท้ที่จริง พระบรมศาสดาไม่ได้ทำความอัศจรรย์เพียงเท่าที่ยกมาเป็นตัวอย่างเท่านั้น พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญจริยาวัตรอันน่าเลื่อมใส่อัศจรรย์อย่างอื่นอีกมากมาย ดังมีปรากฏในชาดกต่างๆ เช่น มาตุโปสกชาดก² เป็นต้น

เมื่อได้พิจารณาพุทธจริยาที่มีในปางก่อนของพระผู้มีพระภาคเจ้าผู้ทรงมีพระชันติคุณอย่างไม่มีใครเสมอเหมือนทั้งในมนุษย์โลกและเทวโลกอย่างนี้แล้ว การที่จะยอมจำนนให้ความโกรธครอบงำได้อยู่ย่อมเป็นสิ่งไม่สมควรเป็นอย่างยิ่ง

6) บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ

คนบางคนแม้ว่าจะได้พยายามพิจารณาถึงพระจริยาของพระบรมศาสดาในปางก่อน ด้วยวิธีที่แสดงมาสักเท่าไรก็ตาม ความโกรธแค้นก็ยังมิอยู่เช่นเดิม สิ่งที่ต้องทำต่อไป คือให้พิจารณาถึงความสัมพันธ์อันมีในสังสารวัฏที่ต่างเคยเวียนว่ายตายเกิดมานับภพนับชาติไม่ถ้วน ด้วยวิธีการ ดังต่อไปนี้

เรื่องนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนไว้ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรคว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สงสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้นเบื้องปลาย
ไม่ได้ เมื่อเหล่าสัตว์ผู้มีวิชาเป็นที่ทางกัน มีตัณหาเป็นเครื่องประกอบ
ไว้ ท่องเที่ยวไปมาอยู่ ที่สุดเบื้องต้นย่อมไม่ปรากฏ สัตว์ที่ไม่เคยเป็น

¹ สังขปาลชาดก ขุททกนิกายชาดก, มก. เล่ม 61 หน้า 665.

² มาตุโปสกชาดก ขุททกนิกาย ชาดก, มก. เล่ม 60 หน้า 1-3.

มารดา กัน ไม่เคยเป็นบิดา กัน ไม่เคยเป็นพี่ชายน้องชาย กัน ไม่เคยเป็น
พี่หญิงน้องหญิง กัน ไม่เคยเป็นบุตร กัน ไม่เคยเป็นธิดา โดยกาลนานนี้ มิใช่
หาได้ง่ายเลย¹

เพราะฉะนั้น ผู้เจริญเมตตาให้ส่งจิตไปในคนคู่ที่เป็นศัตรูอย่างนี้ว่า

เป็นความจริงที่ว่า หญิงผู้นี้เคยเป็นมารดาของเรามา ในชาติก่อน เขาเคยได้บริหารรักษา
เราอยู่ในครรภ์ถึง 10 เดือน ได้ช่วยเซ็ดล้างอุจจาระปัสสาวะ น้ำมูก น้ำลาย ให้แก่เราโดยไม่รังเกียจ
เห็นสิ่งสกปรกปฏิญกุลเหล่านั้นเหมือนผวจันทร์หอม ช่วยประคองเราให้นอนอยู่แนบอก อุ้มเรา
ไปด้วยสละอว ได้เฝ้าทะนุถนอมเลี้ยงดูเรามาเป็นอย่างดี

ชายผู้นี้เคยเป็นบิดาของเรา บางครั้งเมื่อต้องทำการค้าขาย ต้องเดินไปในทางอันกันดาร
เช่นหนทางที่ต้องไปด้วยแพะ บางทีก็ต้องใช้ไม้ขอเหนียวรั้งไปในการเดินทาง แม้ชีวิตก็ยอม
เสียสละเพื่อประโยชน์แก่เรา ครั้นเมื่อเกิดสงครามประชิดติดพันก็ต้องเอาตนเข้าสู่สนามรบ
บางครั้งต้องแล่นเรือไปในท่ามกลางมหาสมุทรอันเต็มไปด้วยภัยอันตราย และได้ทำกิจการงาน
อื่นๆ อีก ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำด้วยความยากลำบาก ได้พยายามสั่งสมทรัพย์ด้วยวิธีการต่างๆ
ด้วยความตั้งใจว่า จะเลี้ยงดูลูกๆทั้งหลายให้เป็นสุข

ชายคนนี้เคยเป็นพี่ชายน้องชายของเรา หญิงคนนี้เคยเป็นพี่หญิงน้องหญิงของเรามา
ชายคนนี้เคยเป็นบุตรของเรา หญิงคนนี้เคยเป็นธิดาของเรามา บุคคลเหล่านั้นเคยได้ทำ
อุปการะต่างๆ แก่เรามาเป็นอันมาก

เพราะฉะนั้น การที่เราทำใจให้โกรธแค้นในบุคคลเหล่านั้น ย่อมไม่สมควรเป็นอย่างยิ่ง

7) บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาอานิสงส์เมตตา

ถ้าได้พยายามพิจารณาโดยความสัมพันธ์กันในสังสารวัฏดังที่กล่าวมา ก็ยังไม่สามารถ
ทำความโกรธแค้นให้ดับไปได้ ก็ให้พิจารณาอานิสงส์ของเมตตา ด้วยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

ให้สอนตัวเองว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเอาไว้แล้วไม่ใช่หรือว่า เมตตาเจโตวิมุตติ¹
คือ ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยเมตตา อันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มีแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เหมือน
ยานพาหนะแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ตั้งไว้เนื่องๆ แล้ว สะสมไว้ดีแล้ว อบรมไว้แก่กล้าแล้ว ย่อม
หวังได้ถึงอานิสงส์ 11 ประการ¹ คือ

¹ เมตตาในระดับของอัปนาสมาธิ

1. **สุขุ สุปปติ** หลับเป็นสุขหรือสบายในเวลาหลับ คือ ไม่นอนกลิ้งไปกลิ้งมา ไม่นอนกรน หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ กายเบา ใจเบา มีความเบิกบานสดชื่นมีลักษณะ ท่าทางเรียบร้อยงดงามน่าเลื่อมใส

2. **สุขุ ปฏิพฺพชฺชติ** ตื่นเป็นสุขหรือสบายในเวลาตื่น คือ ตื่นขึ้นแล้วไม่ทอดถอน หายใจ ไม่ซึมเซาไม่งัวเงีย ไม่สยิวหน้า ไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาแจ่มชื่นเบิกบานเหมือนดอกบัวที่กำลังแย้มบาน มีความเบิกบานคล้ายๆ กับว่าเพิ่งออกจากในแหล่งที่มีความสดชื่นมีความสุข

3. **น ปาปกํ สุปินํ ปสฺสติ** ไม่ฝันร้าย คือ ไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น พวกโจรธนูล้อม สุนัขไล่กัน หรือตกเหว แต่จะฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีงามมีสิริมงคล เช่น ฝันว่าไปไหว้ พระเจดีย์ ทำการบูชา และฟังพระธรรมเทศนา

4. **มนุสฺसानํ ปิโย โหติ** เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คือ เป็นที่รักที่เจริญใจ ของมนุษย์ทั้งหลาย เหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่ที่หน้าอก หรือพวงดอกไม้ที่ประดับอยู่บนศีรษะ

5. **อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ** เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย คือ ไม่ใช่เป็นที่รักของ มนุษย์เพียงอย่างเดียว ยังเป็นที่รักของเหล่ากายละเอียดทั้งหลาย

6. **เทวดา รกฺขณฺติ** เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา คือ เทวดาทั้งหลายย่อมคอยตาม รักษาเหมือนมารดาบิดาที่คอยตามรักษาบุตรธิดา

7. **นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สตุถํ วา กมต** ไฟ ยาพิษ ศาตรา ก็ดี ย่อมไม่กล้ากราย ต่อผู้นั้น คือ ไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกวางยาพิษ ศัตราอาวุธต่างๆ ภัยต่างๆ ทำอันตรายไม่ได้

8. **ตฺวํ จิตฺตํ สมายิตติ** จิตของผู้นั้นย่อมเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว คือเมื่อเจริญ กัมมัฏฐาน ใจหยุดใจนิ่งได้เร็ว ปล่อยอารมณ์ภายนอกได้เร็วเพราะว่าไม่มีความโกรธกับใคร ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร มีแต่ความปรารถนาดีกับทุกๆ คนในโลก จิตจึงสำเร็จเป็นอุปปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว

9. **มุขวณฺโณ วิปฺปสึทติ** สีหน้าผู้นั้นย่อมผ่องใส คือ หน้าตามีผิวพรรณวรรณะ เปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ๆ

10. **อสมมุพฺโห กาลํ กโรติ** ในเวลาใกล้ตายย่อมเป็นผู้มีสติ ไม่หลงทำกาละ คือ ตอนใกล้จะละโลก จิตจะผ่องใสมีความสุข แม้จะละโลก ก็ไม่หวาดหวั่นในมรณะภัย มีจิตใจ เบิกบานแจ่มใส ไม่หลงตาย คล้ายนอนหลับไปเฉยๆ

¹ อรรถกถารกชาติก ชุททกนิกาย ชาตก,มก. เล่ม 57 หน้า 117.

11. **อุตฺตริ อปฺปฏิวิฆฺณโต พฺรหฺมโลภฺโค โหติ** เมื่อมรณะแล้ว ถ้ายังไม่แทงตลอดธรรมอันยวดยิ่ง (บรรลุพระอรหันต์) ย่อมเป็นผู้เข้าถึงสภาวะอย่างสูงสุดถึงพรหมโลกได้ทันที เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

นี่คืออานิสงส์การแผ่เมตตาโดยย่อซึ่งเราเองเป็นผู้ที่ได้รับแต่ถ้าเรายังไม่สามารถทำจิตที่โกรธแค้นให้ดับไปเสียได้ เราจะต้องเป็นผู้ที่พลาดหวังจากอานิสงส์เหล่านี้อย่างแน่นอน

8) **บรรเทาความโกรธด้วยการพิจารณาแยกธาตุ**

ถ้ายังไม่สามารถทำความโกรธแค้นให้ดับไปได้ ด้วยอุบายวิธีดังกล่าว คราวนี้ให้นึกเอาคนที่เป็ศัตรูนั้นมาพิจารณาแยกออกให้เห็นเพียงสักแต่ว่าเป็นธาตุ ด้วยการพิจารณาว่า

เมื่อเราโกรธเขานั้น เราโกรธอะไรเขาเล่า โกรธผมหรือขน หรือเล็บ หรือฟัน หรือหนัง หรือโกรธเนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หรือโกรธหัวใจ ดับ พังผืด ไต ปอด หรือโกรธไส้ใหญ่ สั้่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันทมอ หรือโกรธ น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำมันชั้นหรือโกรธน้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตรหรือในธาตุ 4 เราโกรธธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือ เราโกรธชั้น 5 อย่างตนะ 12 หรือธาตุ 18

ในชั้น 5 นั้น เราโกรธ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น หรือว่า วิญญาณชั้น

ในอายตนะ 12 นั้นเราโกรธจักขวตนะ รูปอายตนะหรือ โกรธโสตตนะ สัททตนะ หานายตนะ คันธตนะ ชิวตนะ รสตนะ กายตนะ โผฏฐัพพตนะ มนตนะ ัมมตนะ หรือ

ในธาตุ 18 นั้น เราโกรธจักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ หรือโกรธโสตธาตุ สัทธาตุ โสตวิญญาณธาตุ หรือโกรธหานธาตุ คันธธาตุ หานวิญญาณธาตุ หรือโกรธชิวาธาตุ รสธาตุ ชิวาวิญญาณธาตุ หรือโกรธกายธาตุ โผฏฐัพพะธาตุ กายวิญญาณธาตุ หรือโกรธมโนธาตุ ธรรมธาตุ มโนวิญญาณธาตุ

เมื่อได้พิจารณาแยกธาตุอย่างนั้นแล้ว ก็จะมองเห็นสภาวะธรรมด้วยปัญญา เห็นแจ้งชัดว่าฐานที่ตั้งของความโกรธย่อมไม่มีอยู่ในคนผู้เป็นศัตรูนั้น เพราะธาตุทั้งหลายแต่ละธาตุ มีมเป็นต้น เป็นสิ่งที่ใครๆ ไม่ควรจะโกรธ และนอกเหนือไปจากธาตุทั้งหลายมีมเป็นต้นแล้ว ก็หาไม่มีคนไม่

9) บรรเทาความโกรธด้วยการให้ปันสิ่งของ

เมื่อผู้เจริญเมตตา ยังไม่สามารถบรรเทาความโกรธให้สงบได้ด้วยวิธีดังกล่าวอีก ก็ให้ใช้วิธีแบ่งปันสิ่งของ คือให้ปันสิ่งของของตนแก่คนที่เป็ศัตรู แม้ตนเองก็ต้องรับสิ่งที่เขาให้ด้วยความเต็มใจเช่นกัน ถ้าคนที่เป็นศัตรูมีความผิดเคือง มีเครื่องบริขารที่ชำรุดใช้สอยไม่ได้ ก็พึงให้เครื่องบริขารของตนแก่เธอ เมื่อได้ให้ปันสิ่งของอย่างนั้น ความโกรธความเคียดแค้นชิงชังจะระงับลงอย่างสนิททีเดียวแม้ความโกรธของคนที่เป็นศัตรูซึ่งติดมาตั้งแต่อดีตชาติก็จะระงับลงทันทีเช่นเดียวกัน เหมือนดังความโกรธของพระมหาเถระรูปหนึ่งระงับลง เพราะได้บาตรงามซึ่งพระผู้ถือบิณฑบาตเป็นวัตร ผู้ถูกไล่ออกจากวัดถึง 3 ครั้งมอบถวาย พร้อมกับเรียนท่านว่า “ท่านขอรับ บาตรใบนี้มีราคา 8 กหาปณะ โยมผู้หญิงของกระผมถวายมาเป็นลาภโดยชอบธรรมขอท่านได้โปรดอนุเคราะห์เป็นนเือนาบุญให้โยมของกระผมด้วยเถิด” พระมหาเถระก็ยอมรับแต่โดยดี ความสมัครสมานอันดีจึงเกิดขึ้นตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

ขึ้นชื่อว่า การให้ปันนี้มีอานุภาพที่ยิ่งใหญ่มากสมดังที่พระโบราณจารย์ได้กล่าวเอาไว้ว่า

การให้เป็นอุบายทรมานคนพยศให้หายได้ การให้เป็นเครื่อง
บันดาลให้ประโยชน์ทุกๆ อย่างสำเร็จได้ ผู้ให้ย่อมพอใจขึ้น ส่วนผู้รับย่อม
อ่อนน้อมลง ทั้งนี้ก็ด้วยการให้ว่าจาที่ไพเราะอ่อนหวานเป็นเหตุ

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในบุคคลผู้เป็นศัตรู เพราะถ้าทำได้จะเป็นการช่วยให้เมตตา นั้นเข้าถึงขั้นสัมผัสเกาอันหมายถึงการทำลายขอบเขตของเมตตาให้เป็นเมตตาที่มีอำนาจกว้างขวางเสมอกันในบุคคลทุกจำพวก มีเมตตาจิตสม่ำเสมอทั่วไปไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวางทำให้เกิดฉานเร็วขึ้น และฉานที่เข้าถึงก็จะตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย

2.3.2 การเจริญเมตตาให้ถึงขั้นสัมผัสเกา

เมื่อผู้เจริญเมตตาได้พยายามบรรเทาความโกรธในคนที่เป็นศัตรูให้ระงับลงได้ด้วยอุบายวิธีต่างๆ ดังที่กล่าวมา จิตของผู้นั้นก็แผ่ไปน้อมไปแม้ในคนที่เป็นศัตรูนั้น ด้วยวิธีแห่งเมตตาภาวนาเช่นเดียวกับในคนที่รักเคารพ คนที่รักใคร่มาก และคนที่เป็นกลางๆ ต่อจากนั้นให้เจริญเมตตาให้บ่อยขึ้น แล้วทำเมตตาให้เป็นสัมผัสเกา ผู้อบรมการแผ่เมตตาที่ปรารถนาให้ถึงระดับฉานจะต้องแผ่เมตตาจนให้สำเร็จถึงสัมผัสเกา¹ ด้วยว่าสัมผัสเกานี้จัดว่าเป็นปฏิกาคณิมิตของเมตตาก็มีหลักฐาน เพราะมีลักษณะคล้ายกับปฏิกาคณิมิตในกัมมัฏฐานอื่นๆ คือในกัมมัฏฐานอื่นๆ เช่น กลิน 10 ปฏิกาคณิมิตจะปรากฏให้เห็นเป็นดวง ที่เรียกว่าดวงกลิน เมื่อปฏิกาคณิมิต

ปรากฏก็เท่ากับว่าได้อุปจารสมาธิ ส่วนในเมตตากัมมัฏฐานไม่มีปฏิภาคนิมิตปรากฏให้เห็น แต่ว่าในระดับของสัมผัสภาพที่บรรลุถึง นิรณ 5 ประการ ได้ถูกข่มไว้ได้กิเลสทั้งหลายที่อยู่ในฐานะเดียวกับนิรณก็สงบลงหมด จิตก็ตั้งมั่นด้วยดีในระดับของอุปจารสมาธิ สัมผัสภาพจึงเป็นปฏิภาคนิมิตของเมตตากาวนา ด้วยประการฉะนี้

ลักษณะของสัมผัสภาพ

ในเรื่องของเมตตาที่เป็นสัมผัสภาพนั้นมีตัวอย่างแสดงไว้ว่าสมมติว่าขณะที่ผู้เจริญเมตตา กำลังนั่งอยู่ในกลุ่มเดียวกับคนที่รักใคร่ คนที่รู้สึกเฉยๆ คนที่เป็นศัตรู ได้มีพวกโจรเข้ามาล้อม แล้วบอกว่าจะจับไปฆ่าบูชาญคนหนึ่งโดยถามว่าจะให้จับใครไปในกรณีนี้ถ้าบอกให้จับศัตรูหรือจับผู้ที่รู้สึกเฉยๆ ไม่รักไม่ชังไป ก็ไม่ชื่อว่าทำเมตตาให้เป็นสัมผัสภาพ แม้ตนเองจะยอมรับการรบกวนนี้เสียเองโดยให้พวกโจรจับไป อย่างนี้ก็ไม่นับว่าไม่ถึงซึ่งสัมผัสภาพอยู่นั่นเอง เพราะเมตตานี้ยังมีขอบเขตอยู่ ต่อเมื่อมีจิตเสมอภาคจนชี้ไม่ได้ว่าจะให้จับใครไป เช่นนี้จึงจะกล่าวได้ว่าทำเมตตาให้เป็นสัมผัสภาพอันสงเคราะห์หรือนับเนื่องเข้าในปฏิภาคนิมิตสมดังที่โบราณจารย์ได้กล่าวเอาไว้ว่า

ภิกษุผู้เจริญเมตตากัมมัฏฐานนั้นตราบใดที่ยังเห็นความแตกต่างกันอยู่ในบุคคล 4 จำพวก คือ ตน, คนที่รัก, คนที่เป็นกลางๆ และคนที่เกลียดชัง ในคนใดคนหนึ่ง เรียกได้เพียงว่า เธอเป็นผู้มีจิตปรารถนาดีในสัตว์ทั้งหลาย แต่ยังไม่จัดว่าเป็นผู้ที่มีเมตตาแท้ หรือเป็นผู้มีกุศลอันประเสริฐ ต่อเมื่อใด ภิกษุนั้นทำลายขอบเขตแห่งเมตตา คือ บุคคล 4 จำพวกนั้นเสียได้ จึงจะแผ่เมตตาแท้ไปทั่วโลกมนุษย์กับทั้งเทวโลกอย่างเสมอกัน ขอบเขตแห่งเมตตาไม่ปรากฏแก่ภิกษุใด เธอได้เป็นชื่อว่า เป็นผู้ประเสริฐยิ่งใหญ่มากกว่าคนที่ยังเห็นแตกต่างในบุคคล 4 จำพวกข้างต้นนั้น

¹ สัมผัสภาพ แปลว่า ทำลายขอบเขตของเมตตา หมายความว่า ผู้สำเร็จในสัมผัสภาพนั้น ถึงซึ่งความเป็นผู้มีจิตเสมอภาค ไม่เอนเอียงไปในบุคคล คือ อัตตะ ตนเอง,ปิยะ ผู้ที่รักใคร่, มัชฌัตตะ ผู้ที่ไม่รักและไม่ชัง, เวร ผู้ที่เป็นศัตรู

2.3.3 บรรลุฉาน

เมื่อเจริญเมตตาจนสำเร็จถึงขั้นสัมผัสเภทหรืออุปจารสมาธิแล้ว ต่อจากนั้นก็ให้ทำ สัมผัสเภทนั้นให้เป็นนิมิตกัมมัฏฐาน แล้วพยายามส่องเสพนิมิตนั้นให้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ปราปรภาควิหารให้มากทำให้มากทั้งกลางวันกลางคืน ทำทั้งหลับตา สัมตา ยืน เดิน นั่ง นอน ในไม่ช้าก็จะบรรลุถึงอัปปนาสมาธิอันได้แก่ปฐมฌานอันเป็นฌานขั้นแรกได้อย่างไม่ยากเย็น

ด้วยการทำภาวนาตามขั้นตอนดังที่กล่าวมานี้ เป็นอันว่าผู้เจริญเมตตาก็มีกัมมัฏฐาน ได้บรรลุถึงปฐมฌานอันละนิวรณ์ 5 คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ วิกิริยฉาน และประกอบด้วยองค์ฌาน 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

เมื่อบรรลุถึงขั้นปฐมฌานเป็นฌานลาภบุคคลแล้ว ต่อจากนั้นเมื่อพยายามเจริญภาวนา ให้ยิ่งขึ้นไปอีก โดยใช้นิมิต คือ สัมผัสเภทนั้นเป็นอารมณ์ ทำความเพียรอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ลดละในการทำ ความเพียร ก็จะได้บรรลุถึงขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ คือ จะบรรลุถึงทุติยฌาน และตติยฌาน เป็นขั้นสุดท้าย ไม่ถึงขั้นจตุตถฌาน เพราะว่าในขั้นของจตุตถฌานมีองค์ฌาน เป็นอุเบกขาเวทนา แต่ว่าเมตตาเป็นฝ่ายของโสมนัสเวทนา ดังนั้นเมตตาก็มีกัมมัฏฐานจึง ไม่สามารถบรรลุถึงจตุตถฌานได้

2.3.4 การแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลก

ผู้ที่เจริญเมตตาก็มีกัมมัฏฐานจนถึงขั้นอัปปนาสมาธิแล้ว ย่อมสามารถแผ่เมตตาเจาะจง ไปทั่วทุกทิศ คือ ย่อมแผ่เมตตาไปในทิศใหญ่ทิศหนึ่งมีทิศตะวันออกเป็นต้น ถัดจากนั้นย่อมแผ่ เมตตาไปในทิศใหญ่ที่สอง ถัดจากนั้นย่อมแผ่ไปในทิศใหญ่ที่สาม ถัดจากนั้นย่อมแผ่ไปในทิศใหญ่ ที่สี่ ในทำนองเดียวกัน ย่อมแผ่เมตตาขึ้นไปทางทิศเบื้องบนจรดพรหมโลก ทิศเบื้องล่างลงไป จรดอเวจีมหานรก ย่อมแผ่เมตตาไปในทิศน้อยทั้ง 4 คือ ตะวันออกเฉียงเหนือ ตะวันออกเฉียงใต้ ตะวันตกเฉียงเหนือ ตะวันตกเฉียงใต้ ด้วยการทำอย่างนี้ย่อมแผ่เมตตาไปในทิศทั้งหลาย ทั่วทุกทิศทุกทาง เหมือนนายสารถีควมม้าให้วิ่งไปทั่วบริเวณสนามม้า

นอกจากนี้ย่อมแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงครอบคลุมไปทั่วทั้งโลกด้วยจิตที่ประกอบด้วย เมตตาอย่างไม่มีประมาณ โดยไม่มีเวรไม่มีภัย ไม่มีความพยาบาทเป็นเหตุผูกเวรสัตว์ไม่มีโทษ เป็นเหตุเบียดเบียนสัตว์ย่อมแผ่เมตตาไปยังหมู่สัตว์ทุกชนิดโดยเป็นผู้มีตนเสมอในสัตว์ทุกจำพวก สัตว์สองเท้า สี่เท้า มีเท้ามาก มีเท้าน้อยและไม่มีเท้า ทั้งคนชั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูง ทั้งคนที่เป็นมิตร เป็นศัตรู และเป็นกลางๆ ทั้งที่เป็นสตรีหรือบุรุษ ทั้งที่เป็นพระอริยเจ้าหรือปุถุชน ทั้งที่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ แผ่กระแสเมตตาไปทั่วถึงตลอดหมดทุกทิศทุกทางอย่างนี้

อย่างไรก็ตาม วิธีแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศและทั่วโลกดังที่แสดงมานี้ จะทำได้เฉพาะผู้ที่ได้อุปนาสมาธิตั้งแต่ปฐมฌานแล้วเท่านั้น

2.3.5 วิธีแผ่เมตตา 3 อย่าง

ผู้ที่บรรลุถึงขั้นอุปนาสมาธิหรือสัมผัสฌานเมตตาดีแล้ว จึงใช้วิธีแผ่เมตตาตามแบบบริกรรมท่องจำโดยรวม การแผ่เมตตาทั่วไปแบบนี้ แผ่ให้แก่บุคคล 12 จำพวก คือ เมตตาเจโตวิมุติ ที่แผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคลที่เรียกว่า **อนโทโสภรณา** 5 จำพวก เมตตาเจโตวิมุติที่แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคลที่เรียกว่า **โอทโสภรณา** 7 จำพวก และเมตตาเจโตวิมุติที่แผ่ไปในทิศทั้ง 10 ที่เรียกว่า **ทโสภรณา**

1. อนโทโสภรณา เป็นการแผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคล 5 จำพวก คือ

- | | |
|----------------------------|--------------------------|
| ก. สัพเพ สัตตา | สัตว์ทั่วไปทั้งหลาย |
| ข. สัพเพ ปาณา | สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย |
| ค. สัพเพ ภูตา | สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย |
| ง. สัพเพ ปุคฺคฺลา | บุคคลทั้งหลาย |
| จ. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา | สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลาย |

2. โอทโสภรณา เป็นการแผ่ไปโดยเจาะจงประเภทบุคคล 7 จำพวก คือ

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| ก. สัพพา อิตฺถิโย | หญิงทั้งหลาย |
| ข. สัพเพ ปุริสา | ชายทั้งหลาย |
| ค. สัพเพ อริยา | พระอริยบุคคลทั้งหลาย |
| ง. สัพเพ อนริยา | ผู้ไม่ใช่พระอริยบุคคลทั้งหลาย |
| จ. สัพเพ เทวา | เทวดาทั้งหลาย |
| ฉ. สัพเพ มนุสฺสา | มนุษย์ทั้งหลาย |
| ช. สัพเพ วินิปาติกา | อบายสัตว์ทั้งหลาย |

การแผ่เมตตาตามแบบบริกรรมท่องจำนี้ ใช้ภาษาบาลีเหมาะสมกว่าภาษาไทยเพราะถ้อยคำสละสลวยคล้องจองและเข้าใจเนื้อความได้ไม่ยาก ส่วนมากเป็นคำที่คุ้นเคยกันดีอยู่แล้ว

เริ่มต้นการแผ่เมตตาพวกที่ 1

สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปรีหณฺตุ. ขอสัตว์ทั้งหลายจงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด รวมแผ่เมตตา 4 ชนิด

การแผ่เมตตาพวกต่อๆ ไป 2,3,4,5,...จนถึงพวกที่ 12 ใช้ถ้อยคำอย่างเดียวกัน เปลี่ยนเพียงคำนำหน้าไปตามชื่อที่ต้องการ ได้แก่ สพฺเพ ปาณา อเวรา.... สพฺเพ ภูตา อเวรา... เรียงลำดับกันไป เป็นอธิสัณเฑาะว์เมตตา(ไม่เจาะจงบุคคล) 20 และโอติสัณเฑาะว์เมตตา(เจาะจงบุคคล) 48 ทั้งหมดนี้รวมเรียกว่าบุคคลวาระเมตตา(การแผ่เมตตาให้บุคคล)

3. ทิโสพรรณ เป็นการแผ่ให้แก่สัตว์ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ

วิธีแผ่เมตตาไปในทิศนั้น คือ แผ่เมตตาไปในบุคคล 12 จำพวกนั้นที่อยู่ในทิศทั้ง 10 โดยไม่คำนึง ไม่จำกัดสัตว์บุคคลเป็นที่ตั้งว่าจะเป็นสัตว์ เป็นบุคคลชนิดไหน ประเภทใด ที่กล่าวว่า ทิโสพรรณแผ่ไป 10 ทิศนั้น นับดังนี้ สัตว์ทั้งหลายที่มีจิตก็ดี ไม่มีจิตก็ดี บรรดาที่มีชีวิต อันมีอยู่ในทิศเบื้องบนจนถึงอกนิรุทธพรหมนั้น 1 ทิศ ที่มีอยู่ในทิศเบื้องต่ำถึงอเวจีมหานรกนั้น 1 ทิศ และที่อยู่ในทิศเบื้องขวางนั้นอีก 8 ทิศ จึงรวมเป็น 10 ทิศ ด้วยกัน คือ

- | | |
|--------------------------|-----------------------|
| 1. ปุรตฺถิมาย ทิสาย | ทิศตะวันออก |
| 2. ปจฺฉิมาย ทิสาย | ทิศตะวันตก |
| 3. อุตฺตราย ทิสาย | ทิศเหนือ |
| 4. ทกฺขินาย ทิสาย | ทิศใต้ |
| 5. ปุรตฺถิมาย อนุกฺทิสาย | ทิศตะวันออกเฉียงใต้ |
| 6. ปจฺฉิมาย อนุกฺทิสาย | ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ |
| 7. อุตฺตราย อนุกฺทิสาย | ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ |
| 8. ทกฺขินาย อนุกฺทิสาย | ทิศตะวันตกเฉียงใต้ |
| 9. เหมจฺฉิมาย ทิสาย | ทิศเบื้องล่าง |
| 10. อุปริมาย ทิสาย | ทิศเบื้องบน |

เมื่อจะแผ่เมตตาไปในทิศทั้ง 10 ให้ออกชื่อทิศก่อนแล้วบริกรรมเป็นพวกๆ ทั้ง 12 จำพวก ตามเดิมจนครบ 10 ทิศ

เริ่มต้นการแผ่เมตตาโดยทิศในบุคคลจำพวกที่ 1 มีคำสำหรับแผ่ดังนี้

1. **สพฺเพ ปฺรตฺถิมา ย ทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออก จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

2. **สพฺเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตก จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

3. **สพฺเพ อุตฺตราย ย ทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเหนือ จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

4. **สพฺเพ ทกฺขิณาย ย ทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศใต้ จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

5. **สพฺเพ ปฺรตฺถิมา ย อนฺุทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

6. **สพฺเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

7. **สพเพ อุตตราย อนุทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตตานํ ปิรรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

8. **สพเพ ทกฺขินาย อนุทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตตานํ ปิรรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

9. **สพเพ เหมฺจฺจิมาย ทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตตานํ ปิรรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

10. **สพเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา** อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนีฆา โหนตุ, สฺขี อุตตานํ ปิรรนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

ส่วนการแผ่เมตตาไปในทิศทั้ง 10 ในบุคคลอีก 11 จำพวกตั้งแต่จำพวกที่ 2 คือ สพเพปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ถึงจำพวกที่ 12 สพเพ วินิปาติกา อบายสัตว์ทั้งหลายนั้น ให้ผู้ปฏิบัตินำมาประกอบในทำนองเดียวกับบุคคลที่ 1 ต่างแต่ต้องยกเอาบุคคลนั้นๆ มาประกอบแทนตรง คำว่า สตุตา ซึ่งตรงกับคำว่า สัตว์ ในภาษาไทย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถประกอบได้เองโดยไม่ว่า จึงไม่ได้ยกมาอย่างเต็มรูปแบบในที่นี้

2.3.6 ข้อควรรู้ในเมตตาพรหมวิหาร

1. ลักษณะ : เป็นผู้มีลักษณะความเป็นไปทางกาย วาจา ใจ พร้อมที่จะทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ
2. กิจ : มีการทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิดเป็นกิจ
3. ปัจจุบันฐาน(อาการปรากฏ) : มีการบำบัดความแค้นเคืองเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการเจริญเมตตา
4. ปทัชฐาน(เหตุใกล้) : มีการพิจารณาเห็นแต่ความดีงามที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย(มองโลกในแง่ดี) โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเหตุใกล้
5. สัมปัตติ(ความสมบูรณ์) : มีความสงบจากความพยายามได้เป็นเวลานานเป็นความสมบูรณ์
6. วิปัตติ(ความเสื่อมเสีย) : สิ่งที่ทำให้เมตตาเสียหายได้ คือ ตัณหาที่เกิดขึ้นอย่างเหนียวแน่น
7. อาสันทนปัจจัยตถิก(ข้าศึกใกล้) : ราคะ เป็นสิ่งที่สามารถเป็นข้าศึกได้โดยง่าย คือ เกิดได้ง่าย
8. ทูรปัจจัยตถะ(ข้าศึกไกล) : สิ่งที่เป็นข้าศึกตรงข้าม คือ อยู่ไกล ไม่เกิดได้โดยง่าย ในขณะที่แผ่เมตตา คือ พยายาม

ในข้อที่ว่า การเจริญเมตตานั้นมีราคะ เป็นข้าศึกใกล้ ก็ด้วยเหตุที่ว่า ในการแผ่เมตตา ผู้ปฏิบัติมักจะมองเห็นแต่ส่วนที่ดีงามของคนที่ตนระลึกแผ่เมตตาให้ เมื่อนึกถึงแต่ส่วนดีแล้ว ความพอใจย่อมเกิดขึ้น ความพึงพอใจต่อผู้ใดนั้น หากมีปัญหาและมีสติเป็นตัวควบคุมอยู่อย่างสม่ำเสมอ อกุศลธรรม คือ ราคะ ย่อมไม่อาจเกิดขึ้นได้ แต่ถ้าขาดสติและปัญญาเมื่อใด ความพอใจจะชักจูงจิตใจให้รักใคร่ยินดีไปในทางกามคุณได้โดยง่าย(โดยเฉพาะเพศตรงข้าม) ผู้เจริญเมตตาจึงควรระวังเรื่องนี้ให้ดี

2.4 การเจริญเมตตาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในการแผ่เมตตาในวิชาธรรมกายให้เริ่มจาก “ศูนย์กลางกาย” โดยเริ่มแผ่ความใสสว่างออกมาจากศูนย์กลางกายให้ครอบคลุมตนเองก่อน จนเห็นตัวเองใสสว่างและมีความรักปรารถนาดีกับตนเองโดยอาจใช้คำบริกรรมภาวนาช่วยจากนั้นจึงแผ่ให้บุคคลตามลำดับโดยน้อมเอาบุคคลนั้นมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วลั่นให้ใสจนเหมือนกับเป็นตัวเอง ตั้งแต่ บุคคลที่เรารัก, บุคคลที่เรารักใคร่มาก, บุคคลที่เราไม่รักไม่ชัง, และบุคคลที่เป็นศัตรู จนทุกคนใสสว่างเท่ากัน เรามีความรู้สึกปรารถนาดีกับทุกคนเท่ากันเหมือนเป็นตัวของเรา เรียกว่าถึงขั้น “สึมสึมเกท”

จากนั้นใจก็จะรวมเป็นหนึ่งตณฺ์เข้าสู่ “ดวงธรรม” ที่แท้จริงภายใน จึงแผ่ขยายให้กว้างขวางออกไปเป็น “ทิสาผรณา” คือ ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ ให้ครอบคลุมขยายออกไปรอบตัวทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน จนคลุมทั่วจังหวัด ประเทศ โลก และจักรวาล แล้วน้อมแผ่ไปสู่ประเภทบุคคล 7 จำพวก เป็น “โอทิสผรณา” และแผ่ไปโดยไม่จำกัดบุคคล 5 จำพวก เป็น “อโนทิสผรณา” จนเห็น “ดวงปฐมมรรค” ของเราขยายคลุมโลกจักรวาล สรรพสัตว์ที่อยู่ในนั้นใสสว่างเสมอเท่ากันหมดในดวงปฐมมรรคของเรา เรียกว่าเป็น “อัปปมัญญา”

จริงๆ แล้ว การเจริญเมตตาภาวนาในระดับที่ประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านี้ยังมีอีก คือ การเจริญเมตตาในระดับการเข้าถึงกายต่างๆ จนถึงการเจริญเมตตาสมาบัติในธรรมกาย แต่ในที่นี้ขออธิบายแต่เพียงเท่านี้

นิมิต 3 กับภาวนา 3 ในเมตตาภาวนา

นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเองเป็นต้น จนถึงเวรียบุคคลรวมทั้ง 4 จำพวกนี้มาไว้ที่ศูนย์กลางกายเรียกว่า “บริกรรมนิมิต” เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง 4 พวก แต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสึมสึมเกท เรียกว่า “อุคคหนิมิต” เมื่อสำเร็จเป็นสึมสึมเกท คือ เห็นทุกคนใสสว่างเท่ากันหมดแล้ว เรียกว่า “ปฐิภาคนิมิต” ในขณะที่เริ่มต้นบริกรรมด้วยใจว่า อเวรา โหนตุ เป็นต้นไป ในบุคคลต่างๆ เรียกว่า “บริกรรมภาวนา” การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมิตและปฐิภาคนิมิต เรียกว่า “อุปะการภาวนา” เมื่อดวงธรรมเกิด เรียกว่า “อัปปนาภาวนา”

2.5 การเจริญกรุณาภาวนา

กรุณา คือ ความห่วงใยเมื่อเห็นผู้อื่นมีทุกข์ คิดหาทางช่วยเหลือปลดเปลื้องจากทุกข์นั้น หรือ ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ หมายความว่า เมื่อเห็นสัตว์ทั้งหลายได้รับความลำบาก

จิตของสัปบุรุษย่อมเกิดความหวั่นไหว นั่งดูอยู่ไม่ได้ ย่อมพยายามช่วยผู้ที่ได้รับความลำบาก ให้ได้รับความสุข

การเจริญกรุณา คือ การแผ่ความปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์หรือจะได้รับความทุกข์ในภายภาคหน้า ให้พ้นจากความทุกข์

กรณามีอยู่ 2 อย่าง คือ กรุณาแท้และกรุณาเทียม

1. **กรุณาแท้** คือ แม้ว่าจะมีความสงสารต่อสัตว์ที่ได้รับความลำบากอยู่ หรือจะได้รับความลำบากต่อไปในวันข้างหน้าก็ดีหรือเคยช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความลำบากไว้อย่างไรก็แล้วแต่ ความเศร้าโศก เดือดร้อน ทุกข์ใจ หม่นหมองใจไม่มี มีแต่ความแช่มชื่นผ่องใส

2. **กรุณาเทียม** คือ เมื่อมีความสงสารต่อสัตว์ที่ได้รับความลำบากอยู่หรือจะได้รับความลำบากต่อไปข้างหน้าก็ดี ช่วยเหลือผู้ที่ได้รับความลำบากอยู่ก็ดี ย่อมเศร้าโศก เดือดร้อน ชื่นมัว

2.5.1 ขั้นตอนการเจริญกรุณา

การเจริญกรุณาภาวนา ผู้ปฏิบัติต้องทำการแผ่กรุณาแท้ กรุณาเทียมใช้ไม่ได้ การแผ่ต้องแผ่ไปในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์ เป็นความทุกข์ที่เกิดจากความพินาศ 5 อย่าง (ความพินาศในทรัพย์ ยศ หมู่ญาติ สุขภาพ คุณความดี) อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ในปัจจุบัน หรือที่จะต้องได้รับความทุกข์นั้นในกาลข้างหน้าอันเป็นทุกข์ที่เห็นได้ง่าย ส่วนทุกข์ที่เห็นได้ยากคือ วัฏฏทุกข์ (มีชาติทุกข์ ชราทุกข์ มรณทุกข์) สัตว์ทั้งหลายล้วนต้องเผชิญกันทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ที่ได้รับความทุกข์ชนิดใด ทุกข์จากความพินาศในทรัพย์ ยศ หมู่ญาติมิตร สุขภาพพลานามัย และ คุณธรรมความดี หรือทุกข์จากวัฏฏะก็ตาม แล้วนำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญกัมมัฏฐานชนิดนี้ได้ทั้งสิ้น แม้แต่สัตว์ที่เคยได้รับความทุกข์ในอดีต สัตว์ที่อยู่ในอบายภูมิก็นำมาเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานได้

เมื่อจะทำการแผ่กรุณาให้ทำบุพเพกิจเบื้องต้นให้เสร็จเสียก่อน นับตั้งแต่ตัดปิลิโพทความกังวลทั้ง 10 ประการ ตลอดถึงการนั่งบนอาสนะให้เรียบร้อย เหมือนที่ได้แสดงไว้แล้วในเมตตาภาวนา จากนั้นให้พิจารณาถึงโทษของวิหิงสา คือ ความเบียดเบียนและอานิสงส์ของกรุณาเสียก่อนเมื่อเห็นโทษและอานิสงส์อย่างเด่นชัดแล้วจึงเริ่มเจริญกรุณาพรหมวิหารเป็นลำดับต่อไป

1. พิจารณาโทษของวิหิงสาและอนิสงส์ของกรุณา

ในการพิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสาให้พิจารณาอย่างนี้ว่า คนบางคนในโลกนี้เป็นผู้ชอบเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายมีทั้งการทำร้ายทรมานตีด้วยมือ ด้วยการใช้อาวุธประหัตประหาร หรือด้วยวิธีการอื่นๆ อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นอย่างนั้น วิบากกรรมอันเผ็ดร้อนรุนแรงย่อมตามสนองเขาทั้งในโลกนี้และในโลกหน้าอย่างไม่ต้องสงสัย

เป็นความจริงที่ว่า ผู้ใดเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยการทำให้สิ้นชีวิตบ้าง ด้วยการตัดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งให้ได้รับความทุกข์ทรมานบ้าง ด้วยการทำให้เสียทรัพย์บ้าง ด้วยการทำให้เสื่อมลาภบ้าง ด้วยการทำให้พลัดพรากจากคน สัตว์ สิ่งของ อันเป็นที่รักบ้าง ด้วยการทำให้เสื่อมจากยศบ้าง ด้วยการทำให้เก้อเขินในที่ประชุมบ้าง แม้ที่สุดด้วยการคอยจ้องจับผิดตามความจริงในความประมาทพลาดพลั้งของผู้อื่น การกระทำทั้งหลายดังที่กล่าวมานี้ ย่อมส่งผลให้ไม่ได้ลาภที่ยังไม่ได้ ลาภที่ได้มาแล้วก็เสื่อมไป ชื่อเสียงอันเลวทรามอันเกิดจากการเบียดเบียนคนอื่น สัตว์อื่น ย่อมแพร่สะพัดไปทั่ว เมื่อเข้าสู่สมาคมจะไม่กลัวกลัว ไม่สง่าผ่าเผย ครั้นเมื่อถึงคราวตายเขาจะเป็นคนหลงตาย หลังจากตายไปแล้วก็มีทุกคติภูมิเป็นที่ไป ภายหลังเมื่อพ้นจากการเสวยวิบากกรรมได้กลับมาเกิดเป็นมนุษย์ เขาจะได้เกิดในตระกูลคนชั้นต่ำ จะเป็นคนมีผิวพรรณทรามน่าเกลียดน่าชัง จะเป็นคนมีโรคมาก ตกทุกข์ได้ยากมีข้าวปลาอาหารบกพร่อง เขาจะเป็นคนมีอายุสั้น มีชีวิตอยู่ในโลกนี้ได้ไม่นาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อได้พิจารณาอย่างนี้ ก็ให้เห็นโทษของวิหิงสา คือ การเบียดเบียนคนอื่น สัตว์อื่นอย่างปราศจากความกรุณา ครั้นแล้วก็จึงพิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของกรุณา คือ ความสงสาร โดยประการที่ตรงกันข้ามกับโทษของวิหิงสาตามที่ได้พรรณามาแล้ว เมื่อเห็นโทษและคุณชัดเจนแล้วจึงเริ่มลงมือเจริญกรุณากัมมัฏฐานด้วยวิธีการดังจะได้แสดงต่อไปนี้

2. บุคคลที่ควรเว้นในการเจริญเป็นอันดับแรก

เมื่อจะเริ่มเจริญกรุณากัมมัฏฐานนั้น อย่าได้เจริญไปในบุคคล 5 จำพวกนี้ เป็นอันดับแรก คือ คนที่รัก เพื่อนที่รักมาก คนที่รู้สึกเฉยๆ คนที่เกลียดชัง คนคู่แ้ว เพราะว่าคนเป็นที่รักก็ย่อมตั้งอยู่ในฐานะคนเป็นที่รักเพื่อนที่รักมากก็ย่อมตั้งอยู่ในฐานะเพื่อนที่รักมากคนที่รู้สึกเฉยๆ ก็ตั้งอยู่ในฐานะคนที่รู้สึกเฉยๆ คนที่เกลียดชังก็ตั้งอยู่ในฐานะคนที่เกลียดชัง และคนที่เป็นคู่แ้วก็ตั้งอยู่ในฐานะคนที่เป็นคู่แ้วอยู่อย่างเดิม ไม่อยู่ในวิสัยจะทำให้เกิดความกรุณาเป็นอันดับแรก ได้นั่นก็คือ เมื่อเจริญกรุณาไปในคนที่ยังรักนั้น ภาวะแห่งความรักยังไม่ได้พรากออกไปจากใจ เมื่อความรักยังไม่พรากออกไป กรุณาก็ไม่สามารถแทรกเข้ามาในใจได้ แม้บุคคลจำพวกอื่นนอกจากนี้

ก็ทำนองเดียวกัน เพราะเหตุนั้น จึงห้ามไม่ให้เจริญกรณาไปเป็นอันดับแรกในบุคคล 5 จำพวก ดังที่กล่าวมาข้างต้น

ส่วนเพศตรงข้ามกับคนที่ตายแล้ว ไม่ควรนำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญกรณากัมมัฏฐาน ด้วยเหตุผลดังที่แสดงไว้แล้วในเมตตากาวนา

3. คนที่ควรเจริญกรณาอันดับแรก

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสแสดงไว้เป็นแนวทางในการเจริญกรณากาวนาไว้ว่า

ภิกษุผู้ประกอบด้วยกรณาย่อมแผ่กรณาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้นคือ ทำอย่างไร ภิกษุผู้ประกอบด้วยกรณาย่อมแผ่เมตตาไปยังสัตว์ทั้งปวงทุกๆ จำพวก เหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่น ซึ่งเชยใจได้ทุกซ้า ประกอบด้วย บาปกรรมทำชั่วคนหนึ่งแล้วพึงเกิดความกรุณาขึ้นฉะนั้น¹

ดังนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อเห็นใครก็ตามที่เป็นคนน่าสงสารได้ประสบกับความทุกข์ยาก ลำบาก เป็นคนเชยใจตกทุกข์ได้ยากประกอบกรรมทุจริต เป็นคนกำพร้าขาดแคลนอาหารต้อง เที่ยวขอทานเลี้ยงชีพหนึ่งอยู่ในโรงพักคนอนาถามีหมู่หนอนไต่ออกมาจากแผลที่มือและเท้าส่งเสียง ร้องไห้คร่ำครวญพร่ำพิไรรำพันอยู่อย่างน่าเวทนา เมื่อเห็นอย่างนั้น พึงยังกรณาจิตให้เป็นไปใน คนเช่นนั้นเป็นอันดับแรก ด้วยบทภาวนาว่า

ภิกขุ วตายิ สตุโต อापนุโน, อปุเปว นาม อิมมहा ทุกขา มุจเจย

สัตว์ผู้นี้ประสบความลำบากแค้นท้อ ขอจงพ้นจากทุกข์นี้เสียเถิดหนา

อีกบทหนึ่งว่า

อโย สตุโต ทุกขา มุจจนตุ

ขอสัตว์ผู้นี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด

สำหรับตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปภาวนาว่า

สพเพ สตุตา ทุกขา มุจจนตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด

¹ พระอภิธรรม วิภังค์, มก. เล่ม 78 ข้อ 744 หน้า 443.

ด้วยการภาวนาอย่างนี้ผู้ปฏิบัติจึงพยายามภาวนาโดยส่งจิตอันประกอบด้วยกรุณาไปพร้อมกับบทภาวนานั้นๆ ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนความกรุณาเกิดขึ้นในใจอย่างเด่นชัด จนสำเร็จถึงขั้นอุปปนาสมาธิในที่สุด ทำนองเดียวกับเมตตาภาวนาที่กล่าวมาแล้วในตอนต้น

ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติไม่ได้พบเห็นคนซึ่งใจได้ทุกข์ดังที่กล่าวมาแล้วนั้นมาเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานเป็นอันดับแรก ก็ให้เจริญกรุณาไปแม้ในบุคคลผู้มีความสุขแต่ยังชอบทำบาปกรรมอยู่ โดยยกขึ้นมาเปรียบเทียบกับคนที่กำลังจะถูกประหารชีวิต พิจารณาว่า

เจ้าหน้าที่จับโจรพร้อมของกลางได้แล้ว เมื่อมีคำสั่งให้ประหารชีวิตจึงมัดโจรนั้นแล้วลงสแลกรั้งละ 4 เส้น จนถึงร้อยครั้ง แล้วนำไปสู่ที่ประหาร ขณะนั้นคนทั้งหลายเห็นแล้วพากันให้ของเคี้ยวบ้าง อาหารอย่างอื่นบ้าง ให้ดอกไม้ของหอมเครื่องไล่ทาและหมากพลูบุหรีบ้างแก่โจรนั้น แม้โจรนั้นจะเคี้ยวกินอยู่ บริโภคใช้สอยสิ่งของเหล่านั้นอยู่ ดูคล้ายๆ คนกำลังมีความสุขที่เพียบพร้อมไปด้วยโภคทรัพย์สมบัติ แต่ไม่มีใครเลยที่จะรู้สึกได้ว่า โจรนี้มีความสุขมีโภคทรัพย์มาก มีแต่ความกรุณาสงสารเขาแต่อย่างเดียว ด้วยรู้ว่า เจ้าโจรนี้จะต้องตายในไม่ช้าแล้ว เพราะเขาใกล้ความตายเข้าไปทุกๆ อย่างก้าวที่เขาก้าวไปสู่ที่ประหาร

แม้ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน พึงส่งกรุณาจิตไปยังคนที่มีสุขแต่เป็นผู้ที่ชอบทำบาปทำกรรมอย่างนี้ว่าคนผู้นี้ถึงแม้ขณะนี้เขาจะมีความสุขเพียบพร้อมไปด้วยโภคทรัพย์สมบัติก็ตาม แต่เขาจะต้องได้เสวยความทุกข์กายทุกข์ใจอย่างแสนสาหัสในอบายภูมิทั้งหลายเพราะเหตุที่เขาไม่ได้สร้างบุญกุศลด้วยกาย วาจา ใจ ไว้เลยแม้แต่อย่างเดียว

เป็นอันว่า คนที่ควรเจริญภาวนาเป็นอันดับแรกนั้นมี 2 จำพวก คือ คนซึ่งใจได้ทุกข์ และคนที่มั่งมีศรีสุขแต่ชอบทำบาปกรรม

4. คนที่ควรเจริญกรุณาอันดับต่อไป

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญกรุณาไปในบุคคลจำพวกแรกแล้วต่อจากนั้นพึงเจริญภาวนาไปในบุคคลตามลำดับดังนี้คือ **คนที่รัก** ถัดจากนั้น **คนเป็นกลางๆ** สุดท้ายคือ **คนที่เป็นศัตรูหรือคู่แค้น**

ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพึงยกเอาแต่ส่วนที่เป็นความทุกข์ของคนที่เรารักซึ่งปรากฏให้เห็นในปัจจุบันหรือที่จะเกิดขึ้นแก่เขาในอนาคตต่อไป แล้วจึงเจริญกรุณาให้เป็นไปในคนที่เรารักต่อจากนั้นจึงเลือกยกเอาส่วนที่เป็นความทุกข์ของคนที่เป็นกลางๆ ที่เห็นอยู่ในปัจจุบันหรือที่จะเกิดขึ้นในอนาคตต่อไป แล้วจึงเจริญกรุณาไปในคนที่เป็นกลางๆ ต่อจากนั้นจึงเลือกยกเอา

แต่ส่วนที่เป็นความทุกข์ของคนที่เป็นศัตรูที่เห็นอยู่ในปัจจุบันหรือที่จะเกิดขึ้นในชาติต่อๆ ไป แล้วจึงเจริญกรุณาไปยังคนที่เป็นศัตรู

คน 2 จำพวก ที่ให้เจริญกรุณาเป็นอันดับแรกนั้นเพราะว่าทำให้กรุณาภาวนาสำเร็จได้โดยง่าย แต่ไม่ใช่ทำให้ผู้ปฏิบัติพึงพอใจเพียงแค่นั้น ต้องทำกรุณาภาวนาในคน 2 จำพวกนั้นให้คล่องแคล่วจนจิตอ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานก่อน คือ ทำให้ชำนาญด้วยวิธีทั้ง 5 เสียก่อน ต่อจากนั้น ให้เจริญกรุณาไปในคนที่รัก จากนั้นในคนที่เป็กลางๆ และสุดท้ายในคนที่เป็นศัตรู ทั้งนี้ก็เพื่อทำกรุณาให้เป็นสัสมัสมภาพต่อไป วิธีการเจริญกรุณาในบุคคลตามลำดับนั้น เป็นไปในทำนองเดียวกับที่แสดงไว้ในเมตตากัมมัฏฐานทุกประการ

ส่วนผู้ปฏิบัติที่ไม่มีคู่แ้วหรือไม่ได้ผูกแ้วกับใครก็ไม่มีคู่แ้วที่ต้องแผ่ไปถึงจึงไม่จำเป็นต้องทำความขวนขวายว่า ตอนนี้อจิตของเรานุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว บัดนี้เราจะแผ่กรุณาไปในคนคู่แ้ว เฉพาะผู้ที่มีคู่แ้วเท่านั้นที่ต้องทำอย่างนั้น

ในการเจริญกรุณาไปในคนคู่แ้ว ถ้ามีความโกรธเกิดขึ้นก็ให้แก้ไขด้วยวิธีเดียวกับที่กล่าวไว้ในเมตตากาภาวนา คือ ต้องทำความโกรธให้ระงับเสียก่อนด้วยอุบายวิธีต่างๆ เช่น ต้องหวนกลับไปเจริญกัมมัฏฐานในบุคคลจำพวกต้นๆ เสียใหม่ หรือพิจารณาถึงพระพุทโธวาทต่างๆ เป็นต้น

5. เจริญกรุณาในคนที่ทำความดีและมีสุข

การเจริญกรุณาที่ผ่านมา เป็นการเจริญไปในคนที่ตกทุกข์ได้ยากในชาติปัจจุบัน และคนที่มีความสุขในปัจจุบันแต่ได้ประกอบเหตุที่ทำให้ต้องประสบทุกข์ในชาติหน้า ต่อไปนี้จะได้แสดงวิธีเจริญกรุณาไปในคนที่มีความสุขได้ทำความดีมาตลอดไม่ได้ทำความชั่วเลย

สำหรับคนที่เพียบพร้อมไปด้วยความสุขและทำความดีมาตลอดชีวิต เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นเขาประสบกับความสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่งเช่น สูญเสียญาติ หรือเกิดเจ็บไข้ได้ป่วย หรือเกิดความสูญเสียโภคทรัพย์เป็นต้น แม้ไม่ได้เห็นด้วยตาแต่ได้ทราบข่าวเช่นนั้นก็ตาม พึงเจริญกรุณาในคนคนนั้นคลุ้มๆ ไปว่า ท่านผู้นั้นน่าจะเป็นคนมีทุกข์อยู่เหมือนกันเพราะถึงแม้เขาจะไม่สูญเสียอะไรๆ เลยสักอย่างเดียวก้อยก็ยังเป็นคนไม่ข้ามพ้นไปจากทุกข์ในวัฏสงสารอยู่นั่นเอง

2.5.2 การเจริญกรุณาถึงขั้นสัสมัสมภาพ

ผู้ปฏิบัติต้องทำกรุณาให้เป็นสัสมัสมภาพในบุคคล 4 จำพวก คือ ตนเอง คนที่รัก คนที่เป็นกลางๆ คนที่เป็นศัตรู โดยพยายามเจริญกรุณาซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตมีความกรุณา

เสมอกันในบุคคล 4 จำพวกนั้น เช่นเดียวกับในเมตตภาวนา

เมื่อถึงขั้นของสัมมัทธแล้ว ก็ทำนิมิตนั้นให้เจริญยิ่งๆ ขึ้นไป ทำความเพียรมากเข้าๆ ในที่สุดก็จะบรรลุถึงขั้นฌานที่ 3 ในระบบของฌาน 4 และ ได้ ฌาน 4 ในระบบของฌาน 5 โดยทำนองเดียวกับที่แสดงไว้ในเมตตภาวนาทุกประการ

2.5.3 วิธีแผ่กรุณา 3 อย่าง

การแผ่กรุณา 3 อย่าง เป็นการแผ่ทั่วไปให้แก่สรรพสัตว์ 12 จำพวก เช่นเดียวกับในเมตตภาวนา

ผู้ที่บรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรือกรุณาสัมมัทธดีแล้วจึงใช้วิธีแผ่กรุณาตามแบบบริกรรมท่องจำโดยรวม การแผ่กรุณาทั่วไปแบบนี้เป็นการแผ่ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย 12 จำพวก ได้แก่ แผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคลที่เรียกว่า อโนทิสัณเฑาะ 5 จำพวก การแผ่โดยเจาะจงบุคคลที่เรียกว่า โอทิสัณเฑาะ 7 จำพวก และการแผ่กรุณาไปในทิศทั้ง 10 ที่เรียกว่า ทิสัณเฑาะ ซึ่งมีวิธีในการแผ่กรุณามีดังต่อไปนี้

1. อโนทิสัณเฑาะ เป็นการแผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคล 5 จำพวก คือ

- ก. สัพเพ สัตตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ข. สัพเพ ปาณา ทุกฺขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ค. สัพเพ ภูตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ง. สัพเพ ปุคฺคฺลา ทุกฺขา มุจฺจนตุ
ขอบุคคลทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- จ. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปฺนฺหา ทุกฺขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด

2. โอทิสัณเฑาะ เป็นการแผ่ไปโดยเจาะจงประเภทบุคคล 7 จำพวก คือ

- ก. สัพพา อิตฺติโย ทุกฺขา มุจฺจนตุ
ขอหญิงทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด

- ข. สप्तเพ ปุริสา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอชายทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ค. สप्तเพ อริยา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ง. สप्तเพ อนริยา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอผู้ไม่ใช่พระอริยบุคคลทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- จ. สप्तเพ เทวา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอเทวดาทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ฉ. สप्तเพ มนุสฺสา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอมนุษย์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด
- ช. สप्तเพ วินิปาติกา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขออบายสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เกิด

3. ทิโสมรณา เป็นการแผ่ให้แก่สัตว์ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ

วิธีแผ่กรุณาไปในทิศนั้น คือ ยกเอาอโนทิสูปุคคล 5 จำพวก โอทิสูปุคคล 7 จำพวก รวมเป็นบุคคล 12 จำพวก ไปตั้งไว้ในทิศทั้ง 10 แล้วแผ่กรุณาไปในบุคคล 12 จำพวกที่อยู่ในทิศทั้ง 10 นั้น จึงเรียกว่าการแผ่ให้แก่สัตว์ทั้ง 10 ทิศ

คำแผ่กรุณาโดยทิศในบุคคลจำพวกที่ 1 มีคำสำหรับแผ่ ดังต่อไปนี้

- 1. สप्तเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตฺตา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกจงพ้นจากทุกข์เกิด
- 2. สप्तเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สตฺตา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกจงพ้นจากทุกข์เกิด
- 3. สप्तเพ อุตุตฺตราย ทิสาย สตฺตา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเหนือจงพ้นจากทุกข์เกิด
- 4. สप्तเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตฺตา ทุกขา มุจฺจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศใต้จงพ้นจากทุกข์เกิด

5. สฬเพ พรตติมาย อนุทิสาย สตุตา ทุกุชา มุจจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงใต้จงพ้นจากทุกข์เกิด
6. สฬเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย สตุตา ทุกุชา มุจจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงเหนือจงพ้นจากทุกข์เกิด
7. สฬเพ อุตฺตราย อนุทิสาย สตุตา ทุกุชา มุจจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงเหนือจงพ้นจากทุกข์เกิด
8. สฬเพ ทกฺขินาย อนุทิสาย สตุตา ทุกุชา มุจจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงใต้จงพ้นจากทุกข์เกิด
9. สฬเพ เหนฺจิมาย ทิสาย สตุตา ทุกุชา มุจจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่างจงพ้นจากทุกข์เกิด
10. สฬเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา ทุกุชา มุจจนตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบนจงพ้นจากทุกข์เกิด

ส่วนการแผ่กรุณาไปในทิศทั้ง 10 ในบุคคลอีก 11 จำพวกตั้งแต่จำพวกที่ 2 คือ **สฬเพ ปาณา** สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ถึงจำพวกที่ 12 **สฬเพ วินิปาติกา** อบายสัตว์ทั้งหลายนั้น ให้ผู้ปฏิบัตินำมาประกอบในทำนองเดียวกับบุคคลที่ 1 ต่างแต่ต้องยกเอาบุคคลนั้นๆ มาประกอบแทนตรงคำว่า **สตุตา** ซึ่งตรงกับคำว่า **สัตว์** ในภาษาไทย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถประกอบได้เองโดยไม่ยาก จึงไม่ได้ยกมาอย่างเต็มรูปแบบในที่นี้

2.5.4 ข้อที่ควรรู้ในกรุณาภาวนา

1. ลักษณะ : มีความเป็นไปแห่งกายวาจาใจในอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจากไป เป็นลักษณะ
2. กิจ : มีการอดกลั้นนั่งดูตายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่น และอยากช่วยเหลือเป็นกิจ
3. ปัจจุภูฐาน : มีการไม่เบียดเบียนผู้อื่นเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ทำการพิจารณา
4. ปทัฏฐาน : การพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ไร้ที่พึ่งเป็นเหตุไถ่

5. ความสมบูรณ์ : ความสงบลงแห่งโทสจิตตูปบาท ในอันที่จะทำการเบียดเบียนสัตว์เป็นความสมบูรณ์แห่งกรุณา
6. ความเสื่อมเสีย : การเกิดขึ้นแห่งความเศร้าโศก เป็นความเสื่อมเสียของกรุณา
7. ข้ำศึกใกล้ : ความเสียใจที่เนื่องด้วยกามคุณอารมณ์ เป็นศัตรูใกล้
8. ข้ำศึกไกล : ความเบียดเบียนสัตว์ เป็นศัตรูไกล

2.6 การเจริญกรรมเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

เป็นไปในทำนองเดียวกันกับเมตตภาวนาแตกต่างกันแต่ลำดับบุคคลที่แผ่ให้ในตอนต้น และอารมณ์ธรรมที่เกิดขึ้น คือ ในการแผ่กรุณาในวิชชาธรรมกาย ให้เริ่มจาก “ศูนย์กลางกาย” โดยเริ่มแผ่ความใสสว่างออกมาจากศูนย์กลางกายให้ครอบคลุมตนเองก่อน จนเห็นตัวเองใสสว่าง และมีความปรารถนาให้ตนเองพ้นจากความทุกข์ โดยอาจใช้คำปริกรรมภาวนาช่วย จากนั้นจึงแผ่ให้บุคคลตามลำดับโดยน้อมเอาบุคคลนั้นมาไว้ที่ศูนย์กลางกาย แล้วกลั่นให้ใสจนเหมือนกับเป็นตัวเอง ตั้งแต่ บุคคลที่ตักทุกขได้ยาก บุคคลที่รัก บุคคลที่เราไม่รักไม่ชัง และบุคคลที่เป็นศัตรู จนทุกคนใสสว่างเท่ากัน เรามีความรู้สึกปรารถนาให้ทุกคนพ้นจากความทุกข์เท่ากันเหมือนเป็นตัวของเรา เรียกว่าถึงขั้น “สี่มัลลเกท”

จากนั้นใจก็จะรวมเป็นหนึ่งตณฺณย์เข้าถึง “ดวงธรรม” ที่แท้จริงภายใน จึงแผ่ขยายให้กว้างขวางออกไปเป็น “ทิสามรณา” คือ ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ ให้ครอบคลุมขยายออกไปรอบตัว ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน จนคลุมทั่วจังหวัด ประเทศ โลก และจักรวาล แล้วน้อมแผ่ไปสู่ประเภทบุคคล 7 จำพวก เป็น “โอทิสมรณา” และแผ่ไปโดยไม่จำกัดบุคคล 5 จำพวก เป็น “อนิทิสมรณา” จนเห็น “ดวงปฐมมรรค” ของเราขยายคลุมโลกจักรวาล สรรพสัตว์ที่อยู่ในนั้น สว่างใสเสมอกันหมดในดวงปฐมมรรคของเรา เรียกว่าเป็น “อัปปมัญญา”

2.7 การเจริญมูทิตาภาวณา

มุกิตา หมายความว่า ความพลอยยินดีที่รื่นเริงบันเทิงในความสุขสมบูรณ์ของผู้อื่น จิตใจของผู้มีมุกิตาจิต จะถือเอาสัตว์ที่มีความสุขเป็นอารมณ์

การเจริญมิตตา คือ การแผ่ความรู้สึกบันเทิงใจในความสุขความสมบูรณ์ของผู้อื่น

มุทิตา เมื่อว่าโดยสามัญแล้วมี 2 อย่าง คือ

1. **มุทิตาแท้** คือ แม้จะมีความรื่นเริงบันเทิงใจต่อสัตว์ที่มีสุขอยู่ หรือจะได้รับสุขต่อไปข้างหน้าก็ดี จิตใจก็ได้มีการยึดถือหรืออยากโอบอวดต่อผู้อื่นแต่อย่างใด มีแต่ความเบิกบานแจ่มใสเป็นมหากุศลจิต

2. **มุทิตาเทียม** คือ แม้จะมีความยินดีปรีดากิจจริง แต่ก็มี การยึดถือ อยากได้ดีมีหน้ามีตาซ่อนอยู่จิตไม่เป็นมหากุศล แต่เป็นด้วยอำนาจโลภะ มุทิตาเทียมส่วนมากเกิดขึ้นในกรณีที่เห็นบิดามารดา ญาติพี่น้อง บุตรธิดา มิตรสหายได้ดีมีสุข ย่อมยืตว่าผู้นั้นมีความสัมพันธ์อย่างนั้นอย่างนี้กับตน ได้หน้าตาและได้ประโยชน์ร่วมด้วย

2.7.1 ขั้นตอนการเจริญมุทิตา

การเจริญมุทิตาภาวนา ต้องใช้มุทิตาแท้ และแผ่ไปยังสัตว์ทั้งหลายที่กำลังมีความสุขอยู่ หรือที่จะมีในเวลาข้างหน้า

ผู้ปฏิบัติเมื่อมีความประสงค์จะเจริญมุทิตาพรหมวิหารนั้น ในเบื้องต้นให้เตรียมทำบุพกิจให้เสร็จเสียก่อน นับตั้งแต่ตัดปลีโพธิ์ทั้ง 10 ประการ จนไปถึงนั่ง ณ อาสนะที่เตรียมไว้อย่างเรียบร้อย เหมือนอย่าง que แสดงไว้ในเมตตาภาวนาทุกประการ จากนั้นจึงเจริญมุทิตาภาวนาต่อไป

1. บุคคลที่ควรเว้นในการเจริญมุทิตาเป็นอันดับแรก

เมื่อจะเจริญมุทิตานั้น มีบุคคล 3 จำพวกที่ห้ามเจริญไปถึงเป็นอันดับแรก คือ คนที่รักคนเป็นกลางๆ คนคู่แ้ว เพราะว่า คนที่รักไม่ได้เป็นฐานของมุทิตาจิต เพียงแต่เป็นที่รักเท่านั้น นั่นก็คือคนที่เป็นที่รักกันอย่างธรรมดาแต่ขาดคุณสมบัติพิเศษประจำตัวเช่นความเป็นผู้มีหน้าตาเข้มขึ้นเบิกบานอยู่เสมอ เป็นผู้ฉลาดทักทายก่อน ความเป็นคนพูดจาไพเราะ มีมารยาทเรียบร้อยอ่อนโยนและความสนุกสนานร่าเริงผู้ที่ขาดคุณสมบัติดังกล่าวแม้ว่านับเนื่องอยู่ในกลุ่มของคน que รักนับถือก็ตาม ก็ไม่พอที่จะทำให้มุทิตาพรหมวิหารเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเป็นอันดับแรกได้ ยิ่งคนที่ เป็นกลางๆ และคนคู่แ้วด้วยแล้ว ยิ่งห่างไกลความเป็นที่ดังให้เกิดมุทิตาภาวนาขึ้นเป็นอันดับแรกมากขึ้นไปอีก

ส่วนเพศตรงข้าม กับคนที่ตายแล้ว จะเอามาเป็นอารมณ์ของมุทิตากัมมัฏฐานไม่ได้เลย สาเหตุก็เช่นเดียวกับที่กล่าวไว้แล้วในเมตตาภาวนา

2. คนที่ควรเจริญมูทิตาเป็นอันดับแรก

เมื่อจะทำการแผ่มูทิตา บุคคลที่เป็นที่ดั่งให้มูทิตาเกิดขึ้นได้ในอันดับแรก คือ ผู้เป็นเพื่อนที่รักมากหรือที่ในอรรถกถาเรียกว่าสหายนักละ ซึ่งเป็นผู้ที่มีอัธยาศัยสนุกสนานรื่นเริง พบกันก็ยิ้มก่อนแล้วค่อยพูดเสมอ ผู้ปฏิบัติสามารถแผ่มูทิตาให้สหายที่รักยิ่งก่อนก็ได้ หรือได้ยินข่าวว่าคนที่รักได้รับความสุข สมบูรณ์พร้อมไปด้วยเครื่องบำรุงบำเรอต่าง ๆ อย่างครบครันก็ได้เช่นเดียวกัน ให้เจริญมูทิตาไปยังบุคคลเหล่านั้นก่อนที่จะเจริญไปยังบุคคลอื่น คือ พึงเจริญด้วยบทภาวนาว่า

โมทติ วตายํ สตุโต อโห สาธุ, อโห สุขุขุ

สัตว์ผู้นี้ร่าเริงจริงหนอ, ขออนุโมทนาด้วยเถิดหนา

หรืออีกแบบหนึ่งว่า

อโย สตุโต ยถาสทฺถสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ผู้นี้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

ถ้าตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ใช้บทภาวนาว่า

เอเต สตุตา ยถาสทฺถสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์เหล่านี้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

หรือว่า

สพฺเพ สตุตา ยถาสทฺถสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

ผู้ปฏิบัติพึงนึกในใจตามบทภาวนาอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งมูทิตาปรากฏชัดขึ้นในใจและได้บรรลุอุปปาสมาธิและอัปปนาสมาธิตามลำดับ

ในการเจริญมูทิตาพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสถึงแนวทางในการเจริญภาวนาซึ่งปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิวัฏฏ์ปกรณ์ ความว่า

ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยมูทิตา ย่อมแผ่มูทิตาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้นคือทำอย่างไรภิกษุผู้ประกอบด้วยมูทิตาย่อมแผ่มูทิตาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุก ๆ จำพวกเหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่นซึ่งเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจ คนหนึ่งแล้วพึงพลอยโมทนายินดีด้วยฉะนั้น¹

ถ้าหากว่าสหายที่รักยิ่งของผู้ปฏิบัติ เมื่อก่อนเขาเป็นคนมีความสมบูรณ์พูนสุข แต่ตอนนี้เขากลายเป็นคนตกทุกข์ได้ยาก ก็ควรนึกถึงความสุขที่เขาได้รับในอดีต แล้วยึดเอาความสุขที่เขาได้รับในอดีตเป็นอารมณ์ในการทำมูทิตาให้เกิดขึ้น โดยพิจารณาว่า คนผู้นี้เมื่อครั้งในอดีตเขาเป็นคนมีทรัพย์มากมีบริวารมากเป็นคนสนุกสนานร่าเริงอยู่เสมอตั้งนี้แล้วเจริญมูทิตาให้เป็นไปในเขาคนนั้น แม้อาการในอนาคตก็ควรยกขึ้นมาพิจารณาว่า ต่อไปในภายภาคหน้าเขาจะได้สมบัติเหล่านั้นกลับคืนมาอีกครั้ง เขาจะได้บริโภคใช้สอยทรัพย์สมบัติอย่างมีความสุขเป็นแน่ แล้วเจริญมูทิตาไปยังบุคคลผู้นั้น

3. คนที่ควรเจริญมูทิตาเป็นอันดับต่อไป

เมื่อได้เจริญมูทิตาไปยังบุคคลที่รักดังที่กล่าวมาแล้ว ถัดจากนั้นให้เจริญไปยังบุคคลตามลำดับดังนี้ คือ คนที่เป็นกลางๆ และคนคู่แ้ว มีวิธีปฏิบัติดังนี้

เมื่อได้เจริญมูทิตาให้เกิดขึ้นในเพื่อนที่รักมากหรือสหายนักเลงแล้ว พึงทำให้คล่องแคล่วให้อ่อนน้อมนวลควรแก่การงานเสียก่อน แล้วจึงเจริญมูทิตาไปยังคนที่รัก ครั้นคล่องแคล่วเชี่ยวชาญดีแล้วจึงเจริญมูทิตาไปในคนที่เป็นกลางๆ เมื่อทำกัมมัฏฐานในคนเป็นกลางๆ ได้คล่องแคล่วเชี่ยวชาญอ่อนน้อมนวลควรแก่การงานดีแล้วถัดจากนั้นจึงเจริญไปในคนที่เป็นคู่แ้ว

ถ้าหากว่าในขณะที่เจริญมูทิตาไปในคนคู่แ้ว ความโกรธแค้นได้เกิดขึ้น ก็ให้พยายามบรรเทาความโกรธแค้นนั้นด้วยวิธีการเช่นเดียวกับที่แสดงไว้แล้วในเมตตากาวนาความโกรธแค้นก็จะสงบระงับไป

2.7.2 การเจริญมูทิตาให้ถึงสี่มสัมภะ

ต่อจากนั้นให้ทำมูทิตาให้เป็นสี่มสัมภะ คือทำจิตให้เสมอกันในบุคคลทั้ง 4 จำพวก คือ คนที่รักมาก คนเป็นกลางๆ คนคู่แ้ว และตนเอง

ในการเจริญมูทิตากาวนา เมื่อได้เพียรทำกาวนาให้มากเข้าๆ ในที่สุดก็จะบรรลุถึงอัปนาฌาน แล้วทำฌานนั้นให้ก้าวหน้าทีละขั้นตามลำดับ ในที่สุดก็จะบรรลุถึงฌาน 3 ในระบบฌาน 4 และฌาน 4 ในระบบฌาน 5 โดยทำนองกับที่กล่าวมาแล้วในเมตตากาวนาทุกประการ

¹ อภิธรรม วิภังค์, มก. เล่ม 78 ข้อ 746 หน้า 444.

2.7.3 วิธีแผ่มุกิตา 3 อย่าง

ผู้ที่บรรลุถึงขั้นอัปนาสมาธิหรือมุกิตาสัมสัมเพทแล้ว จึงใช้วิธีแผ่มุกิตาตามแบบ
บริกรรมท่องจำโดยรวม การแผ่มุกิตาทั่วไปแบบนี้เป็นการแผ่ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย 12 จำพวก
ได้แก่ แผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคลที่เรียกว่า **อนโทโสภรณา** 5 จำพวก การแผ่โดยเจาะจงบุคคล
ที่เรียกว่า **โอโทโสภรณา** 7 จำพวก และการแผ่มุกิตาไปในทิศทั้ง 10 ที่เรียกว่า **ทิโสภรณา** ซึ่งมี
วิธีในการแผ่มุกิตาดังนี้ คือ

1. อนโทโสภรณา เป็นการแผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคล 5 จำพวก คือ

- ก. สัพเพ สัตตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอสัตว์ทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- ข. สัพเพ ปาณา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- ค. สัพเพ ภูตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- ง. สัพเพ ปุคฺคลา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอบุคคลทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- จ. สัพเพ อุตตภาวปริยาปนฺหา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

2. โอโทโสภรณา เป็นการแผ่ไปโดยเจาะจงประเภทบุคคล 7 จำพวก คือ

- ก. สัพพา อิตฺถิโย ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอหญิงทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- ข. สัพเพ ปุริสา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอชายทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- ค. สัพเพ อริยา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
- ง. สัพเพ อนริยา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจฺจตุ
ขอผู้ไม่ใช่พระอริยบุคคลทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

จ. สพฺเพ เทวา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอเทวดาทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

ฉ. สพฺเพ มนุสฺสา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอมนุษย์ทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

ช. สพฺเพ วินิปาติกา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขออภยสัตว์ทั้งหลายจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

3. ทิโสพรรณา เป็นการแผ่ให้แก่สัตว์ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ

วิธีแผ่มุทิตาไปในทิศนั้น คือ ยกเอาอโนทิสุบุคคล 5 จำพวก โอทิสุบุคคล 7 จำพวก รวมเป็นบุคคล 12 จำพวก ไปตั้งไว้ในทิศทั้ง 10 แล้วแผ่มุทิตาไปในบุคคล 12 จำพวกที่อยู่ในทิศทั้ง 10 นั้น จึงเรียกว่าการแผ่ให้แก่สัตว์ทั้ง 10 ทิศ

คำแผ่มุทิตาโดยทิศในบุคคลจำพวกที่ 1 มีคำสำหรับแผ่ ดังต่อไปนี้

1. สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย สตฺตา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

2. สพฺเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย สตฺตา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

3. สพฺเพ อุตฺตราย ย ทิสาย สตฺตา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเหนือจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

4. สพฺเพ ทกฺขิณาย ย ทิสาย สตฺตา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศใต้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

5. สพฺเพ ปุรตฺถิมา อโนทิสาย สตฺตา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงใต้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

6. สพฺเพ ปจฺฉิมา อโนทิสาย สตฺตา ยถาสทฺสสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงเหนือจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

7. สฟุเพ อุตฺตราย อนุทิสาย สตุตา ยถาลทุสฺมปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงเหนือจงอย่าได้พลัดพรากจาก
สมบัติที่ได้แล้วเลย

8. สฟุเพ ทกฺขินาย อนุทิสาย สตุตา ยถาลทุสฺมปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงใต้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติ
ที่ได้แล้วเลย

9. สฟุเพ เภฏฺฐิมาย ทิสาย สตุตา ยถาลทุสฺมปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่างจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

10. สฟุเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา ยถาลทุสฺมปตฺติโต มา วิคจฺจตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบนจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

ส่วนการแผ่มุกตาไปในทิศทั้ง 10 ในบุคคลอีก 11 จำพวกตั้งแต่จำพวกที่ 2 คือ สฟุเพ
ปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ถึงจำพวกที่ 12 สฟุเพ วินิปาติกา อบายสัตว์ทั้งหลายนั้น ให้ผู้ปฏิบัติ
นำมาประกอบในทำนองเดียวกับบุคคลที่ 1 ต่างแต่ต้องยกเอาบุคคลนั้นๆ มาประกอบแทน
ตรงกับคำว่า สตุตา ซึ่งตรงกับคำว่า สัตว์ ในภาษาไทย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถประกอบได้เองโดย
ไม่ยาก จึงไม่ได้ยกมาอย่างเต็มรูปแบบในที่นี้

2.7.4 สิ่งที่เราควรรู้เกี่ยวกับมุกตาภาวนา

1. ลักษณะ : มีการบันเทิงใจในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุข
ของผู้อื่น เป็นลักษณะ
2. กิจ : มีการไม่ริษยาในคุณความดี ทรัพย์ บริวาร ความสุข
ของผู้อื่น เป็นกิจ
3. อาการปรากฏ : ทำลายความริษยา เป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการ
พิจารณามุกตา
4. เหตุไฉน : มีการรู้เห็นความเจริญด้วยคุณความดี ทรัพย์ บริวาร
ความสุขของผู้อื่นเป็นเหตุไฉน
5. ความสมบูรณ์ : มีการสงบจากความไม่พอใจในสมบัติของผู้อื่น เป็น
ความสมบูรณ์แห่งมุกตา

- ## 2.8 การเจริญมูฑิตาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

จากนั้นใจก็จะรวมเป็นหนึ่งตณฺณย์เข้าถึง “ดวงธรรม” ที่แท้จริงภายใน จึงแผ่ขยายให้กว้างขวางออกไปเป็น “ทิสาผรณา” คือ ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ ให้ครอบคลุมขยายออกไปรอบตัว ทั้งซ้าย ขวา หน้า หลัง ล่าง บน จนคลุมทั่วจังหวัด ประเทศ โลก และจักรวาล แล้วน้อมแผ่ไปสู่ประเภทบุคคล 7 จำพวก เป็น “โอทิสผรณา” และแผ่ไปโดยไม่จำกัดบุคคล 5 จำพวก เป็น “อนทิสผรณา” จนเห็น “ดวงปฐมมรรค” ของเราขยายคลุมโลกจักรวาลสรรพสัตว์ที่อยู่ในนั้น ไสสว้างเสมอเท่ากันหมดในดวงปฐมมรรคของเรา เรียกว่าเป็น “อัปปมัญญา”

2.9 การเจริญอุปเบกชาภาวนา

การเจริญอุเบกขา คือ การแผ่ความรู้สึกวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจาก
อาการทั้ง 3 คือ

1. ไม่ห่อหุ้มไปในความปรารถนาดี
2. ไม่ห่อหุ้มไปในการบำบัดทุกข์
3. ไม่ห่อหุ้มไปในการชื่นชมยินดีในความสุขของเหล่าสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น

ผู้เจริญอุเบกขาภาวนา จะมีมัชฌัตตสัตว์ (ผู้ที่เราไม่รู้สึกรักหรือชัง) เป็นอารมณ์ มัชฌัตตสัตว์หรือมัชฌัตตบุคคล มีอยู่ 2 ประเภท คือ

ประเภทธรรมดา คือ คนที่เรารู้จักกันโดยทั่วๆ ไป คนที่ไม่ได้ให้คุณให้โทษอะไรแก่เรา เราย่อมรู้สึกเฉยๆ ไม่รักไม่ชัง

ประเภทที่เกิดจากอำนาจสมาธิ พวกนี้มีทั้งอติปิยบุคคล (คนที่รักยิ่ง) ปิยบุคคล (คนที่รัก) เจริบุคคล (ศัตรู) บุคคลทั้งที่กำลังสุขหรือกำลังทุกข์ เมื่อเจริญภาวนาจนถึงภาวะอุเบกขานั้น จะรู้สึกวางเฉยต่อบุคคลที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดโดยเท่าเทียมกัน ไม่รักหรือเกลียดชังไม่ว่าบุคคลประเภทใด

การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายมีอยู่ 2 อย่าง คือ

1. **อุเบกขาแท้** เป็นการวางเฉยที่ประกอบด้วยปัญญา วางเฉยด้วยอำนาจของภาวนาสมาธิ สามารถวางเฉยต่อบุคคล (บุคคลอันเป็นที่รัก) เจริบุคคล (คนคู่แ้ว) ที่มีสุขหรือมีความทุกข์ได้

2. **อุเบกขาเทียม** คือ การวางเฉยที่ปราศจากปัญญา เป็นไปด้วยอำนาจโมหะ เมื่อประสบกับสิ่งที่น่ารักก็ไม่วัจักรัก พบกับสิ่งที่น่าชวนชวายน่าอยากได้ ก็ไม่มีการชวนชวายพยายามจะแสวงหา พบสิ่งที่น่าเคารพเลื่อมใสก็ไม่เคารพเลื่อมใส พบสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว ก็ไม่รู้จักเกลียดรู้จักกลัว พบสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงหรือสนับสนุนส่งเสริม ก็ไม่คิดกระทำ หนึ่งเฉยเสียอุเบกขาที่ขาดปัญญานี้ เป็นอัญญาอุเบกขาหรืออุเบกขาเทียม

2.9.1 ขั้นตอนการเจริญอุเบกขาภาวนา

ในการเจริญอุเบกขานี้ มีข้อที่แตกต่างจากการเจริญพรหมวิหารสามอย่างข้างต้น คือ พรหมวิหารสามอย่างข้างต้น ไม่มีการจำกัดบุคคล ใครจะปฏิบัติก็ได้และสามารถทำได้สำเร็จถึงขั้นตติยฌาน ส่วนการเจริญอุเบกขาภาวนา ผู้เจริญจะต้องเป็นผู้ที่ผ่านการปฏิบัติเมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนจนกระทั่งบรรลุเป็นฌานลาภีบุคคล จึงจะเจริญอุเบกขาภาวนาต่อไปได้ และสามารถปฏิบัติให้สำเร็จผลถึงรูปฌานชั้นสูงสุด คือ จตุตถฌาน ส่วนจตุตถฌานที่เกิดจากกัมมฐานชนิดอื่น เช่น การเพ่งกลืน อานาปานสติ ไม่สามารถอุดหนุนการเจริญอุเบกขา

ให้สำเร็จถึงขั้นฌานได้เพราะเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานคนละชนิดอีกทั้งมีสภาพไม่ถูกกัน(วิสภาคะ) นั่นคือ กสิณบัญญัติ หรือ อานาปานสติบัญญัติ เป็นอารมณ์ที่เน้นให้เห็นความไม่มีตัวตน เป็นของจำแนกแยกแยะ ส่วนสัตรว์บัญญัติในอัปปมัญญาพรหมวิหาร เน้นความเป็นสัตรว์ เป็นบุคคล จึงมีความแตกต่างกัน จึงไม่สามารถอุดหนุนกันได้

1. กิจเบื้องต้นก่อนการเจริญอุเบกขา

ก. ฌานลาภีบุคคลผู้มีความปรารถนาจะเจริญอุเบกขาพรหมวิหารนั้น ก่อนลงมือปฏิบัติ จะต้องเข้าสู่ตติยฌานที่ได้ทำจนชำนาญด้วยวิธีทั้ง 5¹ ซึ่งมาจากการเจริญเมตตา กรุณา หรือมุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่ง

ข. เมื่อออกจากตติยฌานแล้ว จากนั้นพิจารณาให้เห็นโทษของเมตตา กรุณา และมุทิตา ว่า กัมมัฏฐานทั้งสามนั้น มีสภาพไม่ประณีต เนื่องจากในองค์ฌานยังประกอบด้วย โสมนัสเวทนาอยู่ จิตใจยังสาละวุ่นวายยินดีรักใคร่ในเหล่าสัตรว์ ทั้งยังประพติดเป็นไปใกล้ต่อความรักและความซัง จิตใจไม่ละเอียดยุขุม ต่างก็ยังสาละวุ่นวายอยู่กับสัตรว์ทั้งหลายทั้งปวงอยู่ ด้วยการส่งจิตไปว่า ขอให้สัตรว์ทั้งหลายมีความสุขเถิด เป็นต้น ยังเป็นภavanaที่อยู่ใกล้กับความรักความซังอยู่ ทั้งยังมีอาการเป็นไปใกล้ต่อความดีใจในการที่จะต้องส่งจิตไปว่า ขอให้สัตรว์ทั้งหลายมีความสุขเถิด (เมตตา) ขอสัตรว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด (กรุณา) ขอสัตรว์ทั้งหลาย จงเจริญเถิด (มุทิตา) ยังประกอบด้วยองค์ฌานที่หยาบ คือ ยังประกอบด้วยโสมนัสเวทนาอยู่

ค. พิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของอุเบกขาว่า เป็นสภาพที่ละเอียดยุขุม ประณีต ห่างไกล จากกิเลสมาก และมีผลอันไพบูรณ์ยิ่งกว่าพรหมวิหาร 3 ข้อข้างต้นด้วย

2. บุคคลที่ควรเจริญอุเบกขาเป็นอันดับแรก

ต่อจากนั้นให้ทำใจเป็นกลางๆ ในบุคคลเป็นกลางๆ โดยพิจารณาว่าคนทุกคนรวมทั้งตัวเราด้วย เป็นผู้มีการเป็นของตน คนผู้นี้เมื่อเขามาเกิดในโลก เขาก็มาด้วยกรรมของเขาเอง เมื่อเขาจะจากโลกนี้ไป เขาก็ต้องไปด้วยอำนาจของกรรมที่เขาทำ แม้ตัวเราก็เหมือนกัน เมื่อจะมาสู่โลกนี้หรือเมื่อต้องไปสู่โลกอื่นก็ด้วยอำนาจของกรรมที่เราได้กระทำไว้ทั้งสิ้น การที่เราจะ

¹ วิธี แปลว่าความชำนาญคล่องแคล่ว วิธีทั้ง 5 คือ ขำนาญคล่องแคล่วในการนึกตรวจดูองค์ฌานที่ตนได้ออกมาแล้ว ขำนาญในการเข้าฌานได้รวดเร็ว ขำนาญในการรักษาจิตไม่ให้เกิดภวังค์ ขำนาญในการออกจากฌานตามที่ตนต้องการ ขำนาญในการทวนองค์ฌาน

ช่วยนำเอาความสุขใจมาให้หรือจะช่วยปลดปล่อยความทุกข์ใจออกให้แก่คนผู้นี้ด้วยความพยายามของเรา นั้น ไม่ใช่วิสัยที่จะเป็นไปได้ และการที่จะต้องคอยรุ่มรวยอยู่กับสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการแผ่เมตตาจิตบ้าง กรุณาจิตบ้าง มุทิตาจิตบ้าง ไปถึงเขาผู้นี้ ไม่ใช่เป็นการกระทำที่ถูกต้องตรงตามความมุ่งหมายที่แท้จริง แต่ว่าการวางใจเป็นกลางๆ ในสัตว์ทั้งหลายต่างหาก เป็นหนทางที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและพระอริยเจ้าทั้งหลายดำเนินมาแล้ว และเป็นปฏิบัติที่ตรงเป้าหมายในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติพึงส่งใจไปในบุคคลนั้น ด้วยบทภาวนาว่า

อภัย สตุโต กมฺมสฺสโก โหติ

สัตว์ผู้นี้เป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปใช้ว่า

เอเต สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

หรือว่า

สพฺเพ สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน

ภาวนาในใจไปอย่างนี้บ่อยๆ หลายครั้ง จนกว่าความเป็นกลางๆ ในบุคคลนั้นจะปรากฏขึ้นในใจอย่างชัดเจน เมื่อพยายามปฏิบัติอยู่อย่างนี้ ความวางใจเป็นกลางๆ อย่างนี้เป็นปกติในบุคคลนั้นก็จะตั้งขึ้นอย่างแน่นหนา ก็เลสทั้งหลายก็สงบลงไปชั่วคราว ต่อจากนั้นให้เจริญอุเบกขาไปยังคนอื่น ๆ ต่อไป มีคนที่รัก เป็นต้น

3. บุคคลที่ควรเจริญอุเบกขาเป็นอันดับต่อไป

เมื่อได้เจริญอุเบกขาให้เกิดขึ้นในคนเป็นกลางๆ จนสมาธิแน่นหนาดีแล้ว ให้เจริญไปยังบุคคลอื่น ๆ มีคนเป็นที่รัก ฯลฯ ต่อไป ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงไว้เป็นแบบอย่าง มีปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิภังค์ว่า

ผู้มีอุเบกขาจิตแผ่ไปในบุคคลทั้งปวง เหมือนอย่างได้เห็นบุคคล
ที่พอใจก็ไม่ใช่ ไม่พอใจก็ไม่ใช่ แล้ววางเฉยอยู่อย่างนั้น¹

¹ อภิธรรม วิภังค์, มก. เล่ม 78 ข้อ 748 หน้า 446.

เพราะฉะนั้น เมื่อได้เจริญอุเบกขาให้เกิดขึ้นในบุคคลที่เป็นกลางๆ จนกระทั่งจิตมีลักษณะนุ่มนวลควรแก่งานจนได้ที่ดีแล้ว จากนั้นจึงเจริญอุเบกขาไปยังบุคคลที่รัก ต่อจากนั้นเป็นคนที่เป็นเพื่อนรักมากหรือสหายนักรบ สุดท้ายจึงเจริญอุเบกขาไปในคนที่เป็นคู่เวร

2.9.2 เจริญอุเบกขาถึงขั้นสัมผัสสมาธิ

ครั้นแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงทำอุเบกขาจิตให้เป็นสัมผัสสมาธิ โดยการวางใจให้เสมอกันในบุคคลเหล่านี้ คือ คนเป็นกลางๆ คนที่รัก เพื่อนที่รักมาก คนเป็นคู่เวร และตัวเอง แล้วเจริญนิมิตนั้นให้ยิ่งๆ ขึ้นไป เมื่อได้พยายามทำไปอย่างนั้นอย่างต่อเนื่อง ในไม่ช้าก็จะบรรลุถึงจุดตถุณหรือปัญจมณตามนัยที่กล่าวไว้แล้วในปฐวิกสิณ

2.9.3 วิธีแผ่อุเบกขา 3 อย่าง

ผู้ที่บรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิหรืออุเบกขาสัมผัสสมาธิดีแล้ว จึงใช้วิธีแผ่อุเบกขาตามแบบบริกรรมท่องจำโดยรวม การแผ่อุเบกขาทั่วไปแบบนี้ เป็นการแผ่ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย 12 จำพวก ได้แก่ แผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคลที่เรียกว่า **อนโทโสผรณา** 5 จำพวก การแผ่โดยเจาะจงบุคคลที่เรียกว่า **โอโทโสผรณา** 7 จำพวก และการแผ่อุเบกขาไปในทิศทั้ง 10 ที่เรียกว่า **ทิโสผรณา** ซึ่งมีวิธีในการแผ่อุเบกขาดังนี้ คือ

1. อนโทโสผรณา เป็นการแผ่ทั่วไปโดยไม่เจาะจงบุคคล 5 จำพวก

- ก. สัพเพ สัตตา กัมมสุสกา โหนติ
สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ข. สัพเพ ปาณา กัมมสุสกา โหนติ
สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ค. สัพเพ ภูตา กัมมสุสกา โหนติ
สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ง. สัพเพ ปุคฺคลา กัมมสุสกา โหนติ
บุคคลทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- จ. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปณฺหา กัมมสุสกา โหนติ
สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

2. โอทิสโสมรณา เป็นการแผ่ไปโดยเจาะจงประเภทบุคคล 7 จำพวก

- ก. สพฺพสา อิตฺถิโย กมฺมสฺสกา โหนฺติ
หญิงทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ข. สพฺพเพ ปุริสา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
ชายทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ค. สพฺพเพ อริยา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
พระอริยบุคคลทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ง. สพฺพเพ อนริยา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
ผู้ไม่ใช่พระอริยบุคคลทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- จ. สพฺพเพ เทวา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
เทวดาทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ฉ. สพฺพเพ มนุสฺสา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
มนุษย์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- ช. สพฺพเพ วินิปาติกา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
อบายสัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

3. ทิสโสมรณา เป็นการแผ่ให้แก่สัตว์ทั่วไปทั้ง 10 ทิศ

วิธีแผ่อุเบกขาไปในทิศนั้นคือ ยกเอาอโนทิสบุคคล 5 จำพวก โอทิสบุคคล 7 จำพวก รวมเป็นบุคคล 12 จำพวก ไปตั้งไว้ในทิศทั้ง 10 แล้วแผ่อุเบกขาไปในบุคคล 12 จำพวกที่อยู่ในทิศทั้ง 10 นั้น จึงเรียกว่าการแผ่ให้แก่สัตว์ทั้ง 10 ทิศ

คำแผ่อุเบกขาโดยทิศในบุคคลจำพวกที่ 1 มีคำสำหรับแผ่ ดังต่อไปนี้

- 1. สพฺพเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- 2. สพฺพเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ
สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน
- 3. สพฺพเพ อุตฺตราย ทิสาย สตฺตา กมฺมสฺสกา โหนฺติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศเหนือเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

4. สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศใต้เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

5. สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนุกฺทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงใต้เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

6. สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุกฺทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงเหนือเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

7. สพฺเพ อุตฺตราย อนุกฺทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันออกเฉียงเหนือเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

8. สพฺเพ ทกฺขิณาย อนุกฺทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศตะวันตกเฉียงใต้เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

9. สพฺเพ เหนฺจิมาย ทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องล่างเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

10. สพฺเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา กมฺมสฺสกา โหนติ

สัตว์ทั้งหลายในทิศเบื้องบนเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน

ส่วนการแผ่อุเบกขาไปในทิศทั้ง 10 ในบุคคลอีก 11 จำพวก ตั้งแต่จำพวกที่ 2 คือ สพฺเพ ปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ถึงจำพวกที่ 12 สพฺเพ วินิปาติกา อบายสัตว์ทั้งหลายนั้น ให้ผู้ปฏิบัตินำมาประกอบในการทำนองเดียวกับบุคคลที่ 1 ต่างแต่ต้องยกเอาบุคคลนั้นๆ มาประกอบแทนตรงคำว่า สตุตา ซึ่งตรงกับคำว่า สัตว์ ในภาษาไทย ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถประกอบได้เองโดยไม่ยาก จึงไม่ได้ยกมาอย่างเต็มรูปแบบในที่นี้

2.9.4 ข้อควรรู้ในอุเบกขาภาวนา

1. ลักษณะ : มีอาการวางใจเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ
2. กิจ : มีการมองดูสัตว์ทั้งหลายด้วยความเท่าเทียมเสมอกัน เป็นกิจ
3. อาการปรากฏ : มีการสงบจากความเกลียด และไม่มีความรักในสัตว์ทั้งหลาย เป็นอาการปรากฏ

4. เหตุไฉน : มีปัญญาพิจารณาเห็นกรรมเป็นของของตน สัตว์ทั้งหลายเป็นไปตามกรรมของตนเอง ไม่ใช่มีผู้ใดผู้หนึ่งกระทำให้ เป็นเหตุไฉน
5. ความสมบูรณ์ : การสงบจากความเกลียดและไม่มีความรักเป็นความสมบูรณ์ของอุเบกขา
6. ความเสื่อมเสีย : ความเสื่อมเสียของอุเบกขา คือ เกิดอุเบกขาชนิดขาดปัญญาด้วยสาเหตุแห่งกามคุณ
7. ขาคีไฉน : การวางเฉยด้วยอำนาจแห่งโมหะ เป็นขาคีไฉน
8. ขาคีไฉน : ราคะ และ โทสะ เป็นขาคีไฉน

คู่ปรับของอุเบกขา คือ ราคะ อารมณ์อุเบกขาพรหมวิหาร หรืออุเบกขาภาวนานี้ แตกต่างจากอารมณ์อุเบกขาบารมี ซึ่งเป็นหนึ่งในทศบารมี เพราะอุเบกขาภาวนา คือ วางเฉยต่อสัตว์ ต่อบุคคล คือ ละความวุ่นวายที่เนื่องด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา จิตใจเข้าถึงความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย แต่อุเบกขาบารมีเป็นการวางเฉยต่อคนที่ทำไม่ดีต่อเราโดยไม่ยินดียินร้าย ผู้ที่ทำความดีก็ถือปฏิบัติเป็นประโยชน์แก่เราสักเท่าใดๆ ก็มีจิตวางเฉยอยู่ ไม่เอนเอียงหรือคนที่ทำไม่ดี ประทุษร้ายเรา เราก็วางเฉยเช่นกัน ในการวางเฉยทั้ง 2 อย่าง คือ อุเบกขาภาวนาและอุเบกขาบารมีนี้ อุเบกขาบารมีบำเพ็ญสำเร็จได้ยากกว่าและประเสริฐกว่า

2.10 การเจริญอุเบกขาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ผู้เจริญอุเบกขาแท้จริงได้นั้น จะต้องเข้าถึงกายรูปพรหมเป็นอย่างน้อย แล้วเจริญให้ถึงปัญจมณณ อันประกอบด้วย อุเบกขาและเอกัคคตาแผ่ออกไป

2.11 อานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหารกัมมัญฐาน

ในการเจริญพรหมวิหาร คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา นั้น ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติได้รับอานิสงส์ 11 ประการ คือ

1. **หลับเป็นสุข** คือ บรรดาคนทั้งหลายที่ไม่ได้เจริญพรหมวิหาร เมื่อนอนก็ไม่ได้นอน ตระแวงข้างขวาแต่เพียงทางเดียว นอนกลิ้งไปกลิ้งมารอบตัว และนอนกรน การนอนอย่างนี้

เชื่อว่านอนเป็นทุกข์ ส่วนผู้เจริญพรหมวิหารจะไม่นอนด้วยอาการอย่างนั้น เวลานอนก็หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ กายเบาใจเบา มีความเบิกบานสดชื่น มีลักษณะท่าทางเรียบร้อยงดงามน่าเลื่อมใส

2. **ตื่นเป็นสุข** คือ ผู้ที่ไม่ได้เจริญพรหมวิหาร ด้วยเหตุที่นอนเป็นทุกข์ไม่ได้ความสุขจากการหลับ เมื่อตื่นขึ้นแล้วจึงทอดถอนหายใจ สยิวหน้า บิดไปบิดมาข้างโน้นที่ข้างนี้ที่ ส่วนบุคคลผู้เจริญเมตตาตื่นขึ้นมาแล้วไม่เป็นทุกข์เหมือนอย่างนั้น ตื่นขึ้นมาอย่างสบายไม่มีอาการอันน่าเกลียด มีหน้าตาแจ่มชื่นเบิกบานเหมือนดอกบัวที่กำลังแย้มบาน มีความเบิกบานคล้ายๆ กับว่าเพิ่งออกจากในแหล่งที่มีความสดชื่นมีความสุข

3. **ไม่ฝันร้าย** คือ ผู้ที่เจริญพรหมวิหารเป็นปกติจะฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีงามมีสิริมงคล เช่น ฝันว่าไปไหว้พระเจดีย์ ได้ไปทำการบูชาพระรัตนตรัย หรือได้ฟังพระธรรมเทศนา ส่วนบุคคลผู้ที่ไม่ได้เจริญย่อมฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น ฝันว่าตนถูกพวกโจรรุมล้อม ถูกพวกสุนัขป่าไล่ขบกัดหรือตกลงไปในเหว เป็นต้น

4. **เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** คือ ย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของมนุษย์ทั้งหลายเหมือนสร้อยไข่มุกที่สวมอยู่ที่คอ หรือเหมือนพวงดอกไม้ที่ประดับอยู่บนศีรษะ ย่อมเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลาย

5. **เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย** คือ เป็นที่รักใคร่เจริญใจของมนุษย์ทั้งหลาย ฉนฺได แม้พวกอมมนุษย์ก็มีความรักใคร่อย่างนั้นเหมือนกัน ดังเรื่องของพระเถระชื่อว่าวิสาขะ

เล่ากันมาว่า พระวิสาขะนั้น เดิมเป็นคหบดีอยู่ในเมืองปาฏลีบุตร ต่อมาเขาได้ยินข่าวว่า ลังกาทวีปเป็นประเทศที่ประดับประดาสว่างงามไปด้วยพระเจดีย์มีความรุ่งเรืองเหลืออร่ามไปด้วยผ้ากาสาวพัสตร์ ในลังกาทวีปนั้น มีความสะดวกสบายพลอยภัยทุกอย่าง จะนั่งจะนอนตรงไหนก็ได้ตามความประสงค์ มีความสัพปาเยในเรื่องของอากาศ เสนาสนะ บุคคล และธรรมะ อันเอื้อต่อการสร้างบุญสร้างกุศลทุกประการ

ท่านคหบดีจึงได้มอบทรัพย์สมบัติทั้งหมดให้บุตรและภรรยา มีทรัพย์ขอดติดชายผ้าอยู่เพียงกหาปณะเดียว ออกจากบ้านแล้วได้ไปคอยเรืออยู่ที่เมืองท่าประมาณเดือนหนึ่ง ระหว่างนั้นด้วยความที่ท่านเป็นคนมีปัญญาฉลาดในทางโวหารจึงได้ซื้อของจากที่นี้แล้วไปขายในที่ต่างๆ รวบรวมทรัพย์ได้หนึ่งพันกหาปณะภายในเวลาหนึ่งเดือน ต่อมาเขาได้ไปถึงวัดมหาวิหารในลังกาทวีปแล้วได้ขอบวชที่วัดแห่งนั้น

เมื่อพระอุปัชฌาย์พาเขาไปยังโบสถ์เพื่อจะบวชให้ เขาได้ทำห่อทรัพย์พันกหาปณะร่วงจากชายพกตกลงไปที่พื้น พระอุปัชฌาย์จึงถามว่านั่นอะไร เขาเรียนว่า ทรัพย์จำนวนหนึ่งพันกหาปณะขอรับ พระอุปัชฌาย์จึงแนะนำว่า ทรัพย์นี้ นับตั้งแต่เธอบวชแล้วไม่อาจใช้จ่ายได้อีก จึงใช้จ่ายเสียเถียวนี้ วิสาขอุบาสกจึงคิดในใจว่า คนทั้งหลายที่มาในงานบวชของเราอย่าได้มีมือเปล่ากลับไปเลย จึงได้แก้ห่อทรัพย์นั้นแล้วหว่านโปรยทานไปในโรงอุโบสถ จากนั้นจึงบรรพชาอุปสมบท

เมื่อบวชได้ 5 พรรษา ท่านก็สามารถท่องจำมัตถิกา 2 มาติกาได้อย่างคล่องแคล่ว ปวารณาออกพรรษาแล้วได้เรียนกัมมัญฐานที่เหมาะสมกับตนแล้วก็ได้ไปๆ มาๆ หมุนเวียนสลับเปลี่ยนไปอยู่วัดต่าง วัดละ 4 เดือน วันหนึ่งท่านได้เห็นสถานที่ร่มรื่นในระหว่างป่าแห่งหนึ่ง จึงได้นั่งเข้าสมาบัติอยู่ที่ใต้ต้นไม้ต้นหนึ่งในที่นั้น เมื่อออกจากสมาบัติแล้วได้ย่นพิจารณาตรวจดูคุณธรรมของตนด้วยความปิติโสมนัส เมื่อจะบรรลือสีหนาทจึงได้กล่าวคำภาสิตออกมาว่า

“ตลอดระยะเวลาที่ได้อุปสมบทมาตลอดระยะเวลาที่เราได้มาอยู่ ณ
ที่นี้ ความประมาทพลาดพลั้งของเราในระหว่างนี้ไม่มีเลย ช่างเป็นลาภ
ของเราแท้ๆ หนอ ท่านผู้นิรทุกข์”

ขณะที่เดินทางไปยังวัดจิตตลบรรพต ถึงทางสองแพร่ง ได้ย่นคิดว่า ทางที่จะไปจิตตลบรรพตเป็นทางนั้นหรือทางนี้หนอ รุกขเทวดาที่สิงสถิตย์อยู่ที่ภูเขาค็ดเหยียดหัตถ์ออกชี้บอกทางแก่ท่านว่า ทางนี้เจ้าข้า พระเถระไปถึงวัดจิตตลบรรพตแล้วได้อยู่ที่นั่น 4 เดือนในคืนสุดท้ายได้ตั้งใจว่า พรุ่งนี้เราจะต้องไปแต่เช้า แล้วจึงเตรียมตัวจำวัด ขณะนั้นรุกขเทวดาคนหนึ่งซึ่งสิงอยู่ที่ต้นแก้วตรงปลายทางจงกรมได้มานั่งร้องให้อยู่ที่ชั้นบันได

พระเถระจึงถามว่านั่นใคร เทวดาตอบว่า ดิฉันมณิลยาเจ้าข้า ท่านถามต่อว่า เธอร้องให้ทำไม เทวดาตอบว่า เพราะอาศัยเหตุที่พระผู้เป็นเจ้าจะจากไปเจ้าข้า พระเถระจึงถามว่าเมื่อฉันอยู่ ณ ที่นี้เป็นประโยชน์อะไรแก่พวกเธอหรือ เทวดาตอบว่า ท่านคะ เมื่อพระผู้เป็นเจ้าอยู่ พวกเทวดาและอมนุษย์ทั้งหลายต่างก็ได้มีเมตตาอารีต่อกันและกัน เจ้าคะ แต่บัดนี้ เมื่อพระผู้เป็นเจ้าจะจากไปเสียแล้ว พวกเทวดาและอมนุษย์ก็คงจะทำการทะเลาะวิวาท จะกล่าวคำหยาบคายแก่กันและกันเป็นแน่เจ้าคะ พระเถระจึงได้บอกแก่เทวดาว่า ถ้าฉันอยู่ที่นี่แล้ว ทำให้พวกเธอมีความสุขสำราญกัน ฉันรู้สึกดีใจมาก แล้วท่านก็ได้อยู่ที่วัดนั้นต่อไปอีก 4 เดือน เมื่อครบ 4 เดือนก็คิดที่จะไปเหมือนอย่างเดิมอีก เทวดาก็ได้มานั่งร้องให้อย่างนั้นอีก ด้วยเหตุนี้

พระเถระเลยอยู่ที่วัดแห่งนั้นจนกระทั่งปรีณิพพาน บุคคลผู้เจริญเมตตาย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของมนุษยทั้งหลายอย่างนี้

6. **เทวดาย่อมคุ้มครองรักษา** คือ เทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษาเหมือนบิดามารดาที่คอยตามรักษาบุตรธิดา

7. **ไฟ ยาพิษ ศาสตรา ย่อมไม่กล้ำกราย ต่อผู้นั้น** คือ ไฟไม่อาจทำอันตรายบุคคลผู้เจริญเมตตา เช่น ตัวอย่างของอุบาสิกาอุตตรา หรือยาพิษไม่อาจกำซาบเข้าไปในร่างกายดังตัวอย่างของพระจุฬสีวะเถระผู้ชำนาญสังยุตตนิกาย หรือศาสตราไม่อาจทำอันตรายได้ดังเช่นตัวอย่างของสังกัจจสามเณร เป็นต้น โดยเฉพาะชื่อว่าศาสตราอาวุธทำอันตรายไม่ได้จะขอยกตัวอย่างของแม่โคนมตัวหนึ่ง เรื่องมีอยู่ว่า

ในครั้งนั้น มีแม่โคนมตัวหนึ่งกำลังยืนให้ลูกกินนมอยู่ ขณะนั้นนายพรานคนหนึ่งได้เดินถือหอกมาเจอเข้า คิดว่าเราจะฆ่ามัน แล้วได้ตวัดมือพุ่งหอกเข้าใส่ทันที แต่ว่าพohอกพุ่งไปถึงลำตัวของแม่โคเท่านั้น ก็มันพบเหมือนกับใบตาล ท่านได้อธิบายว่า ที่เป็นอย่างนั้นไม่ใช่เป็นเพราะกำลังของอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิเลยแต่เป็นเพราะความรักที่มีต่อลูกอันมีกำลังรุนแรงอย่างเดียว เมตตามีอำนาจอานุภาพอันยิ่งใหญ่ดังตัวอย่างที่ยกมานี้

8. **จิตของผู้นั้นย่อมเป็นสมาธิตั้งมั่นได้เร็ว** คือ เมื่อได้เจริญภาวนาเมื่อไหร่ใจจะหยุดนิ่งได้เร็ว ปล่อยอารมณ์ภายนอกได้เร็วเพราะว่าไม่มีความโกรธกับใครไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร มีแต่ความปรารถนาดีกับทุกๆ คนในโลก จิตจึงสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว

9. **สีหน้าผู้นั้นย่อมผ่องใส** คือ หน้าตามีผิวพรรณวรรณะเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ๆ

10. **ในเวลาใกล้ตายย่อมเป็นผู้มีสติ** ไม่หลงทำกาละ คือ ตอนใกล้จะละโลกจิตจะผ่องใส มีความสุขแม้จะละโลก ไม่หวาดหวั่นในมรณะภัย มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส ไม่หลงตายคล้ายกับนอนหลับไปเฉยๆ

11. **เมื่อมรณะแล้ว ถ้ายังไม่แทงตลอดธรรมอันยอดเยี่ยม(บรรลुพระอรหันต์) ย่อมเป็นผู้เข้าถึงสุคติอย่างสูงสุดถึงพรหมโลกได้ทันที เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น** คือ ผู้เจริญพรหมวิหารเมื่อยังไม่สามารถที่จะบรรลुถึงซึ่งพระอรหันต์ เมื่อตายจากมนุษยก็จะไปบังเกิดในพรหมโลกทันทีเหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

อานิสงส์ทั้งหลายมีหลับเป็นสุขเป็นต้นในพรหมภาวนานี้ แม้ผู้เจริญภาวนาทั้งหลาย
ผู้ได้สำเร็จฌานสมาบัติด้วยอำนาจกัมมัญฐานอื่นนอกเหนือจากพรหมวิหารนี้ ก็ย่อมได้รับ
เช่นเดียวกัน ดังคาถาประพันธ์ที่พระโบราณจารย์ท่านได้แสดงไว้ว่า

**มุนีทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นดีแล้วในอารมณ์กัมมัญฐานในภายใน
ย่อมนอนเป็นสุข**

**พระสาวกทั้งหลายของพระโคตมพุทธเจ้า ย่อมตื่นชนิดที่ตื่น
ด้วยดีในกาลทุกเมื่อ ฉะนี้**

แม้จะกล่าวไว้เพียงสั้นๆ เพียงเท่านี้ แต่ผู้สำเร็จพรหมวิหารทั้งหลาย ย่อมได้รับอานิสงส์
ครบทั้ง 11 ประการ ทั้งนี้เพราะพรหมวิหารเป็นข้อปฏิบัติโดยตรงกับนิรณันท์ทั้งหลายมีพยาบาล
เป็นต้น เนื่องจากการนอนเป็นทุกข์ ฯลฯ ย่อมเกิดด้วยอำนาจของนิรณันท์ เพราะฉะนั้น เมื่อมี
พรหมวิหารอันเป็นปฏิปักษ์ต่อนิรณันท์เหล่านั้น อานิสงส์ทั้งหลาย มีการนอนเป็นสุข ฯลฯ ก็ชื่อว่า
อยู่ในเงื้อมมือแล้ว ด้วยประการฉะนี้

การเจริญพรหมวิหาร มีอานิสงส์มาก และเป็นวิธีการปฏิบัติที่เหมาะสมกับการ
นำมาใช้ในการดำรงชีวิตประจำวัน ดังนั้นขอให้นักศึกษาได้นำวิธีการเจริญพรหมวิหารมาปฏิบัติ
จนกระทั่งเกิดผลดีทั้งต่อตนเองและบุคคลรอบข้าง และได้สร้างความรู้สึกรักและปรารถนาดี
ให้เกิดขึ้นกับทุกๆ คนโลก

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 2 พรหมวิหาร 4 จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองและกิจกรรมประกอบบทเรียนบทที่ 1
แล้วจึงศึกษาบทที่ 2 ต่อไป

บทที่ 3

อรูปกัมมัฏฐาน



เนื้อหาบทที่ 3

อรูปกัมมัฏฐาน



3.1 ความเป็นมา

3.2 ความหมายของอรูปกัมมัฏฐาน

3.3 วิธีการเจริญอรูปกัมมัฏฐาน

3.3.1 อากาสานัญจายตนฌาน

3.3.2 วิญญาณัญจายตนฌาน

3.3.3 อากิญจัญญายตนฌาน

3.3.4 เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

3.4 ความประณีตแห่งอรูปฌาน

3.5 การเจริญอรูปกัมมัฏฐานในวิชาธรรมกาย

แนวคิด และ วัตถุประสงค์

แนวคิด

1. อรูปกัมมัฏฐานเป็นวิธีการเจริญสมาธิที่มีการฝึกกันทั้งในพระพุทธศาสนาและนอกพระพุทธศาสนา โดยอรูปกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาจะเป็นขั้นตอนที่จะนำไปสู่ขั้นวิปัสสนาและเป็นหนทางไปสู่หนทางหลุดพ้น หมดกิเลส

2. อรูปกัมมัฏฐาน เป็นการเจริญสมาธิที่นำเอาอารมณ์ที่ไม่ใช่รูปฌานเป็นที่ตั้ง ผู้จะเจริญอรูปกัมมัฏฐานจะต้องเป็นได้รูปาวจรฌานลาภีบุคคลและมีวิสัณนียะ อรูปกัมมัฏฐาน มี 4 ประการ ย่อมทำให้บรรลุถึงอรูปฌาน 4

3. การเจริญอรูปกัมมัฏฐานเพื่อให้ถึงอากาสาณัญจายตนฌาน ต้องเพิกกสิณที่ทำให้เกิดรูปฌาน 4 และนึกหน่วยอากาศบัญญัติเป็นอารมณ์ เมื่อเพิกอากาศบัญญัติ และนึกหน่วยอากาสาณัญจายตนฌานให้เป็นอารมณ์ ทำให้ได้ถึงวิญญูญาณัญจายตนฌาน เพิกวิญญูญาณัญจายตนฌาน นึกหน่วยนัตถิภาวะบัญญัติเป็นอารมณ์ ทำให้ถึงอากิญจัญญายตนฌาน เพิกนัตถิภาวะบัญญัติ นึกหน่วยอากิญจัญญายตนฌานเป็นอารมณ์ ทำให้ถึงเนวสัณญูญาณาสัณญูญายตนฌาน

4. การเจริญอรูปกัมมัฏฐานในวิชาธรรมกาย ต้องเข้าถึงกายอรูปพรหม แล้วใช้กายอรูปพรหมเจริญอรูปกัมมัฏฐาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความเป็นมาของอรูปกัมมัฏฐาน
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกความหมายและประเภทของอรูปกัมมัฏฐาน
3. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญอรูปกัมมัฏฐานทั้ง 4
4. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญอรูปกัมมัฏฐานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

บทที่ 3

อรุณกัมมัฏฐาน

ผลของการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานนอกเหนือจากจะทำให้บรรลुरुูปฌานแล้วอรุณกัมมัฏฐานเป็นผลขั้นต่อมาที่เกิดจากการสมถกัมมัฏฐาน การเข้าถึงอรุณกัมมัฏฐานได้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงวิธีการปฏิบัติที่เรียกว่าอรุณกัมมัฏฐาน ดังนั้น ในบทเรียนนี้ นักศึกษาจะได้ศึกษาเรื่องราวเกี่ยวกับการเจริญอรุณกัมมัฏฐาน และความสอดคล้องกับการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายว่ามีส่วนเกี่ยวข้องและสอดคล้องกันอย่างไร

3.1 ความเป็นมา

อรุณกัมมัฏฐานเป็นการเจริญสมาธิขั้นสูงสุดของสมถะ ซึ่งเป็นขั้นตอนที่เกิดต่อจากการบรรลुरुูปฌาน 4 ส่งผลให้ได้อรุณกัมมัฏฐาน ซึ่งวิธีการฝึกสมาธิจนกระทั่งบรรลुरुูปฌานนี้ เป็นสิ่งที่รู้จักกันก่อนการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีหลักฐานแสดงว่า ในช่วงที่เจ้าชายสิทธัตถะแสวงหาทางหลุดพ้น ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ได้ทรงไปศึกษาและปฏิบัติอยู่กับดาบส 2 ท่าน คือ อุทกดาบสและอาฬารดาบส ผู้ได้บรรลुरुูปฌาน 3 และอรุณกัมมัฏฐาน 4 แต่พระองค์ก็ทรงตระหนักว่าไม่ใช่หนทางที่จะนำไปสู่ความหลุดพ้น พระองค์จึงทรงจากครูทั้งสองไป และแสวงหาวิธีการเพื่อการหลุดพ้นด้วยพระองค์เอง¹

ในปาสราลีสูตร² ได้กล่าวถึงขั้นตอนที่เริ่มจากการเจริญสมาธิภาวนาขั้นต้น คือ การบรรลुरुูปฌานขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลुरुูปฌาน และเข้าถึงสัญญาเวทียินโรธ จนกระทั่งสิ้นกิเลสอาสวะทั้งหมดเป็นขั้นตอนที่ชี้ให้เห็นหลักแห่งการเจริญสมาธิในพระพุทธศาสนา และชี้ให้เห็นความแตกต่างของการบรรลुरुูปฌานในพระพุทธศาสนาที่แตกต่างจากนอกพระพุทธศาสนา คือ ในพระพุทธศาสนาจะมีเรื่องของวิปัสสนาเข้ามาเกี่ยวข้อง ความสมบูรณ์ของการเจริญสมาธิภาวนาในพระพุทธศาสนาจะเกิดขึ้นเมื่อสมาธิและปัญญาบริบูรณ์ อันนำไปสู่ความเป็นพระอรหันต์

¹ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มก, เล่มที่ 18 ข้อ 317 -318 หน้า 415-417.

² มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ มก, เล่มที่ 18 ข้อ 328 หน้า 427-429.

และการเจริญรูปฌานชั้นต่าง ๆ ในพระพุทธศาสนา โดยมีลักษณะของการเป็นฐานไปสู่วิปัสสนา¹ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากมิจฉาทิฎฐิ โดยเฉพาะนัตถิกทิฎฐิ เพราะปรากฏว่ามีพราหมณ์และนักบวชบางพวกแม้จะเป็นผู้ปฏิบัติจนบรรลุฌานแล้ว ก็ยังยึดถือทิฎฐิเหล่านั้นด้วยเหตุที่เข้าถึงการปฏิบัติที่ไม่สมบูรณ์¹

ดังนั้นเมื่อกล่าวถึงอรูปกัมมัฏฐานจึงมีลักษณะความเห็นของการปฏิบัติอยู่ 2 ประการ คือ

1. ในเวลาที่พระพุทธศาสนายังไม่อุบัติขึ้น ผู้ที่เป็นนักบวชประเภทโยคีต่างๆ บำเพ็ญฌานถึงขั้นปัญจฌานลาภี (ฌานที่ 5) มีความคิดกันขึ้นมาว่า ร่างกายนี้เป็นต้นเหตุของความทุกข์ต่างๆ เช่น ต้องเจ็บป่วย แก่ชรา การทะเลาะวิวาทประหัตประหารกันก็ดี โรคภัยก็ดี กำหนดรักใคร่ในกันและกันก็ดี การยื้อแย่งวัตถุสิ่งของกันและกันก็ดี ฯลฯ เหล่านี้ล้วนแต่เนื่องจากร่างกายทั้งสิ้น เพราะมีร่างกายจึงมีตัณหา เช่น ความอยากในอาหาร ความอยากเสพงาม อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสที่ดี อันเป็นลึกลงไปของความทุกข์ประการต่างๆ มาให้

สำหรับร่างกายเองนั้น ก็เกิดมาจากสิ่งไม่สะอาดมีเลือดของบิตามารดา ฯลฯ จึงเรียกว่า **กรชกาย** (กะ แปลว่า สรีระ รชะ แปลว่า ธูลี) แปลว่า กายอันเกิดด้วยธูลีในสรีระ ปัญจฌานลาภีบุคคลเหล่านี้ เห็นว่าในอรูปภูมิเป็นภูมิที่ปราศจากร่างกาย มีแต่จิตใจอย่างเดียว เรื่องเดือดร้อนต่างๆ ที่เกี่ยวกับกายก็หมดไป นับว่าเป็นความสุขอย่างยิ่ง เมื่อเกิดความคิดเห็นดังนี้แล้ว ก็เกิดเบื่อหน่ายในร่างกาย อยากจะไปบังเกิดในอรูปภูมิอย่างเดียว พร้อมกันนั้นก็เกิดความกลัวในปฏิภาณนิมิต อันเป็นอารมณ์ของรูปาวจรปัญจฌาน ที่เกิดต่อเนื่องมาจากรูปที่เป็นองค์สัณ เรียกว่า เบื่อหน่าย เกลียดกลัวในร่างกายอันเป็นรูป ความเกลียดกลัวนั้นยังต่อเนื่องมาจนแม้ในปฏิภาณนิมิตที่มาจากรูปสัณก็กลัวไปด้วย เหมือนคนกลัวผี เห็นต่อไม้ในตอนมืดก็นึกหวาดกลัวว่าผีหลอก

2. เกิดจากความเห็นที่เกิดขึ้นในสมัยที่มีพระพุทธศาสนาอุบัติขึ้นแล้วปัญจฌานลาภีบุคคลไม่ได้พิจารณาเห็นโทษของร่างกายแต่ประการใด แต่เห็นว่าสมาธิที่เกิดจากอรูปฌานนั้นมีกำลังมั่นคง และประณีตกว่าสมาธิที่เกิดจากรูปฌาน เป็นสมาธิในขั้นที่สามารถใช้ทำอภิญญา หรือหากได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีพระอรหันต์เวลาใดยังช่วยให้เข้านิโรธสมาธิได้ อันเป็นสภาวะที่มีสันติสุขอย่างยิ่งได้²

¹ พรหมชาลสูตร ที่มณิกาย สิลขันธวรรค เล่มที่ 11 ข้อ 26 หน้า 15.

² อุบาลิกา ถวิล (บุญทรง) วัดรางมูล, เราคือใคร (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์กรุงเทพ, 2530), หน้า 444.

3.2 ความหมายของอรูปกัมมฐาน

อรูป แปลว่า ไม่มีรูป หมายถึงภาวะที่ปราศจากรูป

อรูปกัมมฐาน หมายถึง การเอาอารมณ์ที่ไม่ใช้รูปฌานเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่เจาะจงเอาอารมณ์ที่ไม่ใช้รูปฌาน เพราะเห็นว่าฌานที่ต้องอาศัยรูปเป็นอารมณ์นั้นหยابกว่าฌานที่ไม่ใช้รูปเป็นอารมณ์สมาธิที่เกิดจากรูปก็ต้องหยابกว่าสมาธิที่เกิดจากสิ่งที่ไม่ใช้รูป ดังนั้นสมาธิที่เกิดจากรูปฌานต้องมีกำลังมั่นคงและประณีตมาก เพราะปรารภนาจะได้ฌานที่ประณีตยิ่งและมีกำลังมั่นคง จึงเจริญอรูปกัมมฐาน

ผู้ที่จะเจริญอรูปกัมมฐาน จะต้องเป็นรูปาวจรปัญจฌานลาภีบุคคล คือ บุคคลที่ได้ฌาน¹ มาแล้ว และมีวิสัณขะ คือ ความคล่องชำนาญสามารถในฌานทั้ง 5 นั้น โดยสมบูรณ์เป็นอย่างดี จึงจะเจริญอรูปกัมมฐานได้

วิสัณขะ หรือความชำนาญในฌาน มี 5 ประการ คือ

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| 1. อารวัชชนวลี | ชำนาญในการระลึก |
| 2. สมาปัชชนวลี | ชำนาญในการเข้าฌาน |
| 3. อธิษฐานวลี | ชำนาญในการกำหนดเวลาเข้า |
| 4. วุฏฐานวลี | ชำนาญในการกำหนดเวลาออก |
| 5. ปัจจเวกชนวลี | ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌาน |

อรูปกัมมฐานที่บุคคลเจริญนั้น มี 4 ประการ ได้แก่

- | | |
|---------------------|---|
| 1. อากาสบัญญัติ | เป็นอรูปกัมมฐานให้ถึง อากาสนัญญายตนฌาน |
| 2. อากาสนัญญายตนฌาน | เป็นอรูปกัมมฐานให้ถึง วิญญูญายตนฌาน |
| 3. นัตถิภาวบัญญัติ | เป็นอรูปกัมมฐานให้ถึง อากิญจัญญายตนฌาน |
| 4. อากิญจัญญายตนฌาน | เป็นอรูปกัมมฐานให้ถึง เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน |

¹ ฌาน 5 มาตามนัยอภิธรรม แตกต่างจากฌาน 4 ตามนัยพระสูตร คือ ท่านแยกทุตติยฌานในนัยพระสูตรออกเป็น ทุตติยฌาน ที่มีองค์ฌาน คือ วิจารณ์, ปิติ, สุข, เอกัคคตา และตติยฌาน มีองค์ฌาน คือ ปิติ, สุข, เอกัคคตา

- | | |
|-----------------|---|
| 1. น ชียติ | ไม่แก่ |
| 2. น มียติ | ไม่ตาย |
| 3. น จวติ | ไม่จุติ |
| 4. น อุปฺปชฺชติ | ไม่เกิด |
| 5. อปฺปสยหํ | ไม่มีใครชมเชย |
| 6. อโรรคหณียํ | ไม่มีโอรส |
| 7. อนิสฺสิตํ | ไม่มีที่พึ่งอาศัย |
| 8. วิหฺงคฺคมนํ | เป็นทางไปของเหล่าวิหค (สัตว์ที่ไปในอากาศเวหา) |
| 9. นิรารณํ | ไม่มีอะไรกิน |
| 10. อนนฺตํ | ไม่มีแดนที่สุด |

เมื่อปริกรรมว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด โดยไม่พะวงถึงนิमितของกสิณที่จะเพิก แต่มาใส่ใจในความว่างเปล่าของอากาสบัญญัติ การใส่ใจย่อมทวีกำลังมากขึ้น สติก็จะตั้งมั่นด้วยอุปจารสมาธิ

ครั้นสติตั้งมั่นแน่วจนสามารถเพิกปฏิภาคนิมิตแห่งกสิณ ซึ่งเป็นนิमितกัมมฐานที่ติดแนบแน่นใจอยู่นั้นเสียได้โดยเด็ดขาดในเวลาใด อากาสบัญญัติก็ปรากฏขึ้นในเวลานั้น อากาสนัญจายตนฌานก็เกิดขึ้นพร้อมกันทันทีด้วยเป็นอันว่าโยคีผู้นั้นถึงซึ่งอัปปนาสมาธิสำเร็จเป็นอากาสนัญจายตนฌานลาภีบุคคล

“**อากาสนัญจายตนฌาน**” นี้ มีชื่อเรียกได้เป็น 3 อย่าง คือ อรูปฌาน 1 อากาสนัญจายตนฌาน 1 และปฐมารูปฌาน 1

ที่เรียกว่า **อรูปฌาน** เพราะว่ายัญจายตนฌานลาภีบุคคลนี้ได้สนใจเพ่งปฏิภาคนิมิตที่เป็นรูปเป็นอารมณ์แต่ประการใดเลย เมื่อฌานจิตเกิดขึ้น ฌานจิตนี้ก็ปราศจากรูปเป็นอารมณ์ ดังนั้นจึงเรียกว่า อรูปฌาน

ที่เรียกว่า **อากาสนัญจายตนฌาน** เพราะว่ายัญจายตนฌานจิตนี้มีความมั่นคง ตั้งอยู่โดยไม่หวั่นไหว เกิดขึ้นโดยอาศัยอากาสบัญญัติ ซึ่งไม่ปรากฏเบื้องต้น คือ ความเกิด เบื้องปลาย คือ ความดับ ดังนั้นจึงเรียกว่า อากาสนัญจายตนฌาน

ที่เรียกว่า **ปฐมารูปฌาน** เพราะว่ายัญจายตนฌานจิตนี้ได้เว้นจากบัญญัติกัมมฐานที่เกี่ยวข้องกับรูปได้แล้วหรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าได้ก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นรูปกัมมฐานได้แล้วและมาถึงฌานที่มีอารมณ์อันไม่ใช่รูปเป็นอันดับแรก เป็นอันดับที่ 1 จึงได้ชื่อว่า ปฐมารูปฌาน

3.3.2 วิญญาณัญจายตนฌาน

อากาสนัญจายตนฌานลาภีบุคคล ผู้มีสภาวะทั้ง 5 ในอากาสนัญจายตนฌาน คล่องแคล่วเป็นอย่างดีแล้ว จึงจะสามารถเจริญสมถภาวนาเพื่อให้ถึงวิญญาณัญจายตนฌานได้

ในการเจริญให้ถึง **วิญญาณัญจายตนฌาน** ก็มีนัยเป็นทำนองเดียวกับอากาสนัญจาย-
ตนฌาน คือ ขั้นต้น ต้องไม่พะวงในกสิณอุคฆาฏิกสมาสบัญญัติ คือ อากาสบัญญัติ แต่ให้ไปใส่ใจใน
อากาสนัญจายตนฌานที่ตนถึงแล้วและดับไปแล้วนั้น โดยการพยายามพรากใจออกจาก
อากาสบัญญัตินั้นเสียพากเพียรยึดเหนี่ยวให้อากาสนัญจายตนฌานมาปรากฏแทนโดยปริกรรม
ว่า **วิญญาณ อนนตฺ วิญญาณ อนนตฺ** หรือ **วิญญาณ วิญญาณ** มีความหมายว่า **หน่วงเอาวิญญาณ**
คือ ตัวที่รู้ว่าอากาศ ไม่มีที่สิ้นสุดมาเป็นอารมณ์

เมื่อพยายามเจริญอยู่อย่างนี้เรื่อยๆ ไป จนจิตใจปราศจากนิกัณตัตถหา (ความติดใจ
ยินดี)ในกสิณอุคฆาฏิกสมาสบัญญัติ คือ อากาสบัญญัติ เจริญภาวนาต่อไปจนอากาสบัญญัติที่เป็น
นิमितกัมมัฏฐานสูญหายไปจากใจก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นอากาสบัญญัติซึ่งแนบแน่นในจิตใจเสียได้
ในเวลาใดแล้ว เวลานั้นอากาสนัญจายตนฌานก็ปรากฏเป็นอารมณ์ขึ้นแทน จิตที่มีอากาสา-
นัญจายตนฌานเป็นอารมณ์ มีชื่อว่า วิญญาณัญจายตนฌานจิต บุคคลที่ได้ที่ถึงวิญญาณัญจาย-
ตนฌานจิต เรียกว่า วิญญาณัญจายตนฌานลาภีบุคคล

เหตุที่จำเป็นต้องใส่ใจในอากาสนัญจายตนฌานทั้งที่มองเห็นโทษเพราะมีความจำเป็น
ต้องอาศัย จึงจะสำเร็จประโยชน์ในขั้นสูงต่อไป เหมือนมหาดเล็กที่เฝ้าหน้าพระราชา แต่จำต้อง
ทนปรนนิบัติ เพื่อยังอาชีพของตนให้รุ่งเรือง

วิญญาณัญจายตนฌาน เรียกว่า ทุตียารูปฌาน ก็ได้ อันมีความหมายว่า เป็นการได้
การถึงฌานที่มีอารมณ์อันไม่ใช่รูป คือ อรูปฌานเป็นอันดับที่ 2 เป็นขั้นที่ 2

3.3.3 อากิญจัญญายตนฌาน

ผู้ต้องการเจริญสมถภาวนาเพื่อให้ได้ **อากิญจัญญายตนฌาน** จะต้องเป็น
วิญญาณัญจายตนฌานลาภีบุคคล ผู้มีสภาวะในวิญญาณัญจายตนฌานนั้นจนชำนาญคล่องแคล่ว
ทั้ง 5 ประการ

การเจริญให้ถึงอากิญจัญญายตนฌานก็มีนัยเป็นทำนองเดียวกับวิญญาณัญจายตนฌาน
กล่าวคือ

ขั้นต้น ต้องเลิกพะวงถึงการเอาอากาสนัญญาตนณามาเป็นอารมณ์ พยายามพรากอารมณ์ที่เป็นอากาสนัญญาตนณานั้นให้ได้ ด้วยการห้วงเอา **นัตถิภาวบัญญัติ** หรือ **อภาวบัญญัติ** คือ ความไม่มีอะไร มาเป็นอารมณ์โดยบริกรรมว่า **นตฺถิ กิณฺจิ นตฺถิ กิณฺจิ** นิดหนึ่งก็ไม่มี หน้อยหนึ่งก็ไม่มี ถือเอาความไม่มีมาเป็นอารมณ์ มีความหมายว่า ไม่มีอากาสนัญญาตนณามาเป็นอารมณ์ แม้แต่สัณนิทด้วยก็ไม่มี อันเป็นการพยายามก้าวล่วงอารมณ์ของหุตียารูปฌานซึ่งเป็นธรรมเนียมเป็นภาวะตามธรรมชาติของอรูปปฌานชั้นที่สูงกว่า ย่อมก้าวล่วงอารมณ์ของอรูปปฌานชั้นที่ต่ำกว่า ตามลำดับไป

เมื่อได้พยายามบริกรรม นัตถิ กิณฺจิ อยู่เรื่อยๆ ไป จนจิตใจปราศจากความติดใจยินดีในอากาสนัญญาตนณาน ครั้นเจริญภาวนาต่อไปจนอากาสนัญญาตนณานที่เป็นนิमित-กัมมัญฐานสูญหายไปจากใจ ก้าวล่วงอารมณ์ที่เป็นอากาสนัญญาตนณาน ซึ่งแนบแน่นในจิตใจเสียได้แล้วในเวลาใดเวลานั้นเองนัตถิกิณฺจิกิปรากฏเป็นอารมณ์ขึ้นมาแทนจิตที่มีนัตถิกิณฺจิเป็นอารมณ์ ก็คือ อากิญจัญญายตนณาน เป็นฌานที่มีความไม่มีเป็นอารมณ์ นักปฏิบัติที่ได้ถึงอากิญจัญญายตนณาน เรียกว่า อากิญจัญญายตนณานลาภีบุคคล

อากิญจัญญายตนณาน เรียกว่า **ตติยารูปฌาน** ก็ได้ ซึ่งมีความหมายว่า เป็นการได้ถึงฌานที่มีอารมณ์อันมิใช่รูป คือ อรูปปฌาน เป็นอันดับที่ 3 เป็นขั้นที่ 3

3.3.4 เนวสัณญานาสัณญายตนณาน

อากิญจัญญายตนณานลาภีบุคคล ผู้ที่ได้ฝึกฝนตนเองจนชำนาญในวสีภาวะทั้ง 5 แห่งอากิญจัญญายตนณานโดยสมบูรณ์เป็นอย่างดีแล้ว จึงจะสามารถเจริญสมถภาวนา ให้ถึง **เนวสัณญานาสัณญายตนณาน** ได้

ต้องเริ่มเจริญโดยการพยายามพรากใจออกมาจาก หรือให้ก้าวล่วงจากนัตถิภาวบัญญัติ แต่ให้ห้วงเอาอากิญจัญญายตนณามาเป็นอารมณ์ในการบริกรรมแทน โดยบริกรรมว่า **เอตํ สนฺตํ เอตํ ปณฺธิตํ** ฌานนี้สงบหนอ ฌานนี้ประณีตหนอ หรือ **สนฺตํ สนฺตํ ปณฺธิตํ ปณฺธิตํ** สงบหนออ ประณีตหนออ เท่านั้นก็ได้

ที่บริกรรมว่า สงบหนอ ประณีตหนอ เพราะอากิญจัญญายตนณานจิตที่ห้วงเอาความไม่มีมาเป็นอารมณ์นั้น เป็นจิตมีสัญญาที่ละเอียดมากประณีตมากและสงบมากด้วยสัญญานั้น สงบและประณีตมากจนแทบจะรู้สึกว่ามี

เมื่อบริกรรมดังกล่าวด้วยความพยายามเรื่อยไปไม่ทอดทิ้งจนจิตใจปราศจากความยินดี

หมดความตั้งใจในหนัตถิภาวบัญญัติ ครั้นเจริญภาวนาต่อไปจนหนัตถิภาวบัญญัติ ที่เป็นนิมิต-
กัมมัญฐานแก่อากิญจัญญายตนฌานนั้นปราศไปจากจิตใจแล้วก้าวล่วงหนัตถิภาวบัญญัติอารมณ์ซึ่ง
แนบแน่นในจิตใจเสียได้ในเวลาใดแล้ว เวลานั้นแหละ อากิญจัญญายตนฌาน ก็จะปรากฏเป็น
อารมณ์ขึ้นมาแทนหนัตถิภาวบัญญัติ จิตที่มีอากิญจัญญายตนฌานเป็นอารมณ์นี้เองที่เรียกว่า
เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน บุคคลที่ได้เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน นี้แหละที่มีชื่อว่า
เนวสัญญานาสัญญายตนฌานลาภีบุคคล

ที่เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน นั้นมีความหมายว่า เป็นฌานที่ไม่มี
สัญญาหยาบ มีแต่สัญญาที่ละเอียดที่ประณีต สมกับที่ปริกรรมว่า สงบหนอ ประณีตหนอ
อีกนัยหนึ่งมีความหมายว่า เป็นฌานที่จะว่า ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ จะว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ โดยมี
อุปมาดังนี้คือ

สามเณรทาบาตรด้วยน้ำมันแล้วตั้งเก็บไว้ถึงเวลาตีฆ้องข้าวต้มพระเถระเรียกให้นำบาตรมา
สามเณรเรียนว่า “ในบาตรมีน้ำมัน ครับ”

พระอุปัชฌาย์ “นำมาเถิดสามเณร ฉันจักเติมน้ำมันไว้”

สามเณรตอบว่า “ไม่มีครับ น้ำมัน”

คำว่า น้ำมันมี ก็ใช่ เพราะมุ่งถึงความที่น้ำมันไม่ควรปนกับข้าวต้ม เพราะมันติดอยู่ใน
บาตร ส่วนคำว่า ไม่มี ก็ใช่ เพราะมุ่งถึงการจะใช้งานต่างๆ เช่นเติมน้ำมันในกระบอกน้ำมัน เป็นต้น

คำว่า เป็นสัญญาก็มีใช่ เพราะไม่สามารถทำหน้าที่ได้ชัดเจน ไม่เป็นสัญญาก็ไม่ใช่
เพราะเป็นสภาพมีอยู่โดยเป็นสังขารที่ละเอียด

อีกอุปมาหนึ่ง เหมือนกับสามเณรเดินไปข้างหน้าพระเถระองค์หนึ่ง เมื่อเห็นน้ำ
เล็กน้อยในทาง ก็เรียนว่า “น้ำครับ โปรดถอดรองเท้า”

พระเถระกล่าวว่า “สามเณร ถ้าน้ำมี จงนำผ้าอาบมา เราจักอาบน้ำ”

สามเณรตอบว่า “น้ำ ไม่มีครับ”

คำว่า น้ำมี ก็ใช่ เพราะมุ่งถึงน้ำมีพอเปียกรองเท้า คำว่า น้ำไม่มี ก็ใช่ เพราะมุ่งถึง
น้ำไม่พอจะอาบได้ แม้สัญญาก็เช่นกัน จดว่าเป็นสัญญาก็มีใช่ เพราะไม่สามารถทำหน้าที่ให้
ชัดได้ จดว่าไม่เป็นสัญญาก็มีใช่ เพราะเป็นสภาพมีอยู่เพียงเศษสังขาร (การปรุงแต่งความคิด)
ที่ละเอียดเท่านั้น

แนวสัณฐานาสัณญาณายตนณาน เรียกว่า จตุตถารูปปณาน ก็ได้ ซึ่งมีความหมายว่าเป็นอรูปปณานอันดับที่ 4 ขั้นที่ 4 อันเป็นอันดับที่สูงสุดแห่งอรูปปณาน และสูงสุดในบรรดาสมบัติทั้ง 8

3.4 ความประณีตแห่งอรูปปณาน

อรูปปณานเหล่านี้ มีอยู่ 4 ระดับ โดยการล่องอารมณ์แต่ละอย่าง ดังนี้คือ

อรูปปณานที่ 1 โดยการก้าวล่วงรูปนิमित

อรูปปณานที่ 2 โดยก้าวล่วงอากาศ

อรูปปณานที่ 3 โดยก้าวล่วงวิญญูณที่เป็นไปอยู่ในอากาศ

อรูปปณานที่ 4 โดยก้าวล่วงความไม่มีแห่งวิญญูณที่เป็นไปอยู่ในอากาศ

อรูปปณานนี้จะไม่มีการละองค์ณานในแต่ละขั้นเพื่อให้ถึงณานที่สูงกว่าเหมือนกับในรูปปณาน เพราะองค์ณานของอรูปปณานทุกระดับ คือ อุเบกขาและเอกัคคตา

แม้ว่าองค์ณานแต่ละระดับจะเป็นตัวเดียวกัน แต่อรูปปณานในขั้นที่สูงกว่าย่อมมีความประณีตกว่าอรูปปณานในขั้นที่ต่ำกว่า การที่อรูปปณานทั้ง 4 มีความประณีตมากกว่ากันและกันนั้น มีอุปมาดังนี้คือ

อุปมาที่ 1

ในพื้นที่ชั้นล่างแห่งปราสาท 4 ชั้น กามคุณ 5 ที่ประณีตด้วยเครื่องบำรุงบำเรอ มีการฟ้อนรำ ขับร้อง และบรรเลงดนตรี เครื่องหอมและพวงดอกไม้ อาหาร ที่นอนและเครื่องนุ่งห่มเหมือนของที่เป็นทิพย์ เป็นต้น ทุกสิ่งจัดไว้ครบ

แต่ในชั้นที่ 2 กามคุณ 5 จัดไว้ประณีตกว่าชั้นล่าง

ในชั้นที่ 3 ประณีตกว่านั้นไปอีก

ในชั้นที่ 4 ประณีตกว่าชั้นอื่นๆ

แม้ว่าพื้นที่ทั้ง 4 ชั้นจะเป็นพื้นปราสาทเหมือนกัน แต่ก็มีสภาพแตกต่างกันโดยพื้นปราสาทชั้นบนจะประณีตกว่าชั้นล่าง เพราะความสมบูรณ์แห่งกามคุณ 5 ต่างกัน

อุปมาที่ 2

มณฑปหลังหนึ่งตั้งอยู่ในที่ไม่สะอาด คราวนั้น ชายผู้หนึ่งมาที่นั่น เกลียตที่ไม่สะอาด จึงโหนอยู่ที่มณฑปเหมือนถูกแขวนไว้ ต่อมาชายคนหนึ่งมาอาศัยเกาะที่ชายคนแรก ต่อมาชายอีกคนหนึ่งมาถึง และคิดว่า “ชายคนที่เกาะมณฑปและชายคนที่เกาะอาศัยชายคนแรกนั้น ย่อมลำบากและอาจจะตกจากมณฑปแน่ เราจะอยู่ข้างนอกนี้ละ” ชายคนที่สามนี้ ไม่อาศัยเกาะใครๆ แต่ยืนอยู่ข้างนอกมณฑป ต่อมาชายอีกคนหนึ่งมาพบเข้า จึงคิดว่า “เราอาศัยชายคนที่ยืนอยู่ข้างนอกดีกว่า”

เหตุการณ์ของชายทั้ง 4 นี้ เปรียบเสมือนรูปนาคทั้ง 4 ดังนี้คือ

อากาสนัญญาตนนาค มีอากาศเป็นอารมณ์ เพราะเกลียดรูปนิมิต เหมือนชายคนที่เกาะมณฑปโหนอยู่ เพราะเกลียดที่ที่ไม่สะอาด

วิญญานัญญาตนนาค ปรารถนาอากาสนัญญาตนะ ที่มีอากาศเป็นอารมณ์ เปรียบเหมือนชายคนที่อาศัยเกาะชายที่เกาะมณฑป

อากิญจัญญาตนนาค ไม่ทำอากาสนัญญาตนะ ให้เป็นอารมณ์ แต่เอาความไม่มีวิญญานนั้นเป็นอารมณ์ เปรียบเหมือนคนที่คิดเห็นความไม่ปลอดภัยของชายทั้งสองคนนั้น จึงไม่อาศัยเกาะทั้งสองคน แต่ยืนอยู่ข้างนอก

การที่ชายคนที่สี่ไปแอบอิงคนที่สามอยู่นั้น มิใช่เห็นว่าดี เพียงแต่ไม่สามารถหาผู้อื่นได้ดีกว่านั้นเปรียบกับการปฏิบัติเพื่อให้ได้เนวสัญญานาสัญญาตนนาค แม้จะเบื่อหน่ายในอารมณ์ของอากิญจัญญาตนนาค แต่ก็ต้องนำมาใช้เพราะไม่มีสิ่งอื่นมาใช้แทนดุจประชาชนจำต้องอาศัยพระราชินีที่ไม่ดี เพราะต้องเลี้ยงชีพ เนวสัญญานาสัญญาตนะจำต้องทำอากิญจัญญาตนะที่มีโทษปรากฏอยู่ว่าสมาบัตินี้มีข้อเสียคือวิญญานัญญาตนมาเป็นฐานให้เป็นอารมณ์ เพราะไม่มีอารมณ์อื่น เปรียบเหมือนประชาชนเมื่อไม่สามารถเลี้ยงชีพในประเทศอื่นได้ ก็ต้องอาศัยพระราชองค์หนึ่งซึ่งไม่สนใจในศีล มีความประพฤติดุราม เมื่อเนวสัญญานาสัญญาตนะไม่ได้อารมณ์อื่นก็จำต้องทำอากิญจัญญาตนะ แม้มีโทษปรากฏอยู่ให้เป็นอารมณ์เช่นกัน เนวสัญญานาสัญญาตนะนี้ย่อมเกาะเอาอากิญจัญญาตนะไว้ เพราะไม่มีอะไรจะเกาะเหมือนคนขึ้นบันไดยาว ถึงขึ้นบนแล้วย่อมยึดหัวบันไดไว้ เพราะไม่มีอะไรจะยึด เหมือนคนขึ้นเขาดินปนหินถึงที่สุดแล้ว ก็ยึดยอดมันไว้เพราะไม่มีอะไรจะยึด หรือเหมือนคนขึ้นเขาโขดหินถึงที่สุดแล้ว ก็ยันเข้าของตนไว้เพราะไม่มีอะไรจะยึดยันเช่นกัน

3.5 การเจริญรูปกัมมัฐานในวิชาธรรมกาย

การเจริญรูปกัมมัฐานได้ ต้องเข้าถึงกายรูปพรหมเสียก่อน แล้วอาศัยกายรูปพรหมนั้นเจริญรูปกัมมัฐานตามที่ได้กล่าวมา

ทั้งรูปฌานและอรุปฌานที่อยู่ในกายต่างๆ ถ้าใช้กายมนุษย์ กายทิพย์ กายรูปพรหม กายอรุปพรหม เข้าฌาน เรียกว่า **โลกียฌาน** ผลที่ได้ คือ อภิญญา 5 ได้แก่ ตาทิพย์ หูทิพย์ ระลึกชาติได้ รู้วาระจิต ทำฤทธิ์ได้หลายอย่าง ยังอยู่ในภูมิของสมณะ

แต่ถ้าใช้กายธรรมเข้าฌาน เรียกว่า **โลกุตตรฌาน** เป็นบาทเพื่อก้าวเข้าสู่ภูมิของวิปัสสนา ดังที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ได้อธิบายไว้ในวิธีการเข้าฌานสมาบัติหนังสือคู่มือสมาธิ¹ว่า

“ดูดวงธรรมที่ทำให้เป็นกายมนุษย์ที่ศูนย์กลางกายมนุษย์ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายให้กว้างออกไป วัดเส้นผ่าศูนย์กลางได้ 2 วา หวา 1 คืบ วัดโดยรอบ 6 วา สันฐานกลม (ไม่ใช่กลมรอบตัวเป็นดวง ลักษณะคล้ายเขียง) ใสเหมือนกระจกส่องหน้า นี่เป็นปฐมฌานแล้วกายธรรมนั่งบนนั้น ดังนี้เรียกว่า **กายธรรมเข้าปฐมฌาน**

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายทิพย์ให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น**ทุติยฌาน** ธรรมกายน้อมเข้าทุติยฌานนั้นแล้วปฐมฌานก็หายไป ทุติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี่ชื่อว่า **ธรรมกายเข้าทุติยฌาน**

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายรูปพรหมให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น**ตติยฌาน** ธรรมกายน้อมเข้าตติยฌานนั้นแล้วทุติยฌานก็หายไป ตติยฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี่ชื่อว่า **ธรรมกายเข้าตติยฌาน**

แล้วเอาตาธรรมกายที่นั่งบนฌานนั้น เพ่งดูดวงธรรมที่ศูนย์กลางกายอรุปพรหมให้เห็นเป็นดวงใส แล้วขยายส่วนเท่ากันนั้น นี่เป็น**จตุตถฌาน** ธรรมกายน้อมเข้าจตุตถฌานนั้นแล้วตติยฌานก็หายไป จตุตถฌานมาแทนที่ ธรรมกายนั่งบนนั้น นี่ชื่อว่า **ธรรมกายเข้าจตุตถฌาน** (เหล่านี้เป็นรูปฌาน)

ต่อจากนี้ไปให้ใจธรรมกายน้อมไปใน “เหตุว่างของปฐมฌาน” เห็นเป็นดวงใสเท่าจตุตถฌาน ธรรมกายก็นั่งบนนั้น เมื่อธรรมกายนั่งอยู่บน **อากาสนัญญายตนฌาน** ดังนี้แล้ว

¹ คู่มือสมาธิ, (กรุงเทพฯ:บริษัท ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ จำกัด, 2545), หน้า 25.

ใจธรรมกายห่อมน้อมไปในรู้ ใน “เหตุว่างของหุตติยฌาน” อากาสนัญญายตนฌานก็จางหายไป เกิด **วิญญานัญญายตนฌาน** (ใสยิ่งกว่านั้น) ธรรมกายห่อมน้อมไปอยู่บนวิญญานัญญายตนฌานนั้น ใจธรรมกายห่อมน้อมไปในที่รู้ละเอียด ใน “เหตุว่างของตติยฌาน” วิญญานัญญายตนฌานก็จางหายไป เกิด **อากิญจัญญายตนฌาน** (ใสยิ่งขึ้นไปอีก) ธรรมกายห่อมน้อมไปอยู่บนอากิญจัญญายตนฌาน ใจธรรมกาย ห่อมน้อมไปในรู้ที่ใช่ ไม่รู้ที่ใช่ ใน “เหตุว่างของจตุตถฌาน” อากิญจัญญายตนฌานก็จางหายไป เกิด **เนวสัณญานาสัณญายตนฌาน** แทนที่ รู้สึกว่าละเอียดจริงประณีตจริง ธรรมกาย ห่อมน้อมไปอยู่บน เนวสัณญานาสัณญายตนฌาน (นี่เป็นส่วนอรุณภาพ) เหล่านี้ เรียกว่าเข้าฌาน 1-8 โดย “อนุโลม” แล้วย้อนกลับจับแต่ฌานที่ 8 นั้น ถอยหลังลงมาหาฌานที่ 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 เรียกว่า “ปฏิโลม”

ผลของการเข้าโลกุตตรฌาน คือ อภิญญา 6 ได้แก่ อภิญญา 5 และ อาสวักขยญาณ คือ การกำจัดกิเลส

นักศึกษาได้เรียนรู้เกี่ยวกับอรูปกัมมัฏฐานแล้ว เนื่องจากการปฏิบัติในข้อนี้เป็นวิธีการปฏิบัติขั้นสูง ดังนั้นนักศึกษาจึงควรทำความเข้าใจในบทเรียนพอเป็นแนวทางในภาคทฤษฎี ส่วนการเจริญอรูปกัมมัฏฐานในวิชาธรรมกาย ขอให้เป็นผลแห่งปฏิบัติ ที่รอการพิสูจน์จากนักศึกษาที่ได้ผ่านการปฏิบัติจนได้เข้าถึงพระธรรมกายและใช้พระธรรมกายไปศึกษาต่อไป

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 3 อรูปกัมมัฏฐาน จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองและกิจกรรมประกอบบทเรียนบทที่ 3
แล้วจึงศึกษาบทที่ 4 ต่อไป

บทที่ 4

อาหารแปรรูปอุตสาหกรรม



เนื้อหาบทที่ 4

อาหาเรปฏิกูลสัญญา



- 4.1 ความเป็นมา
- 4.2 ความหมายของอาหาเรปฏิกูลสัญญา
- 4.3 วิธีการเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา
- 4.4 การเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
- 4.5 อานิสงส์ของอาหาเรปฏิกูลสัญญา

แนวคิดและวัตถุประสงค์

แนวคิด

1. การบริโภคอาหารที่ปราศจากการพิจารณาอย่างรอบคอบ นำโทษมาให้ คือ ทำให้หลงผิด และยึดติดกับอาหาร อันจะทำให้เกิดความมัวเมา และไม่สามารถพัฒนาคุณภาพจิตขึ้นได้ อาหารเรปญกุลสัญญาเป็นการพิจารณาอาหารให้เห็นถึงความปฏิกุล เพื่อจะได้ไม่เผลอมัว และทำให้เกิดความทุกข์ ทั้งยังเป็นหนทางแห่งการบรรลุอมตธรรม

2. การเจริญอาหารเรปญกุลสัญญาใช้วิธีการพิจารณาความเป็นปฏิกุลโดยอาการ 10 อย่าง

3. การเจริญอาหารเรปญกุลสัญญาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ใช้อาหารใหม่หรืออาหารเก่า แล้วก็น้อมมาตั้งไว้ที่ศูนย์กลางกาย กระทั่งเห็นภาพอาหารใหม่ หรือเก่านั้นชัดเจนเป็นอุคคหนิมิต ต่อจากนั้นนิมิตนั้นใสสว่าง เป็นปฏิภาคนิมิต กระทั่งใจรวมตกศูนย์กลางเข้าถึงดวงธรรมภายใน

4. การเจริญอาหารเรปญกุลสัญญามีอานิสงส์หลายประการ เช่น ทำให้คลายความติดใจในรสอาหาร ทำให้เห็นความเกิดดับของอาหารและรูปร่างกายของตน ที่อาหารหล่อเลี้ยงเป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกความเป็นมาและความหมายของอาหารเรปญกุลสัญญาได้
2. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญอาหารเรปญกุลสัญญา
3. เพื่อให้ นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญอาหารเรปญกุลสัญญาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกายได้
4. เพื่อให้ นักศึกษาบอกอานิสงส์ของการเจริญอาหารเรปญกุลสัญญาได้

การเจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐานอีกรูปแบบหนึ่ง ที่มีความใกล้ชิดกับผู้ปฏิบัติสามารถใช้เป็นแนวทางปฏิบัติในชีวิตประจำวันได้ง่ายเนื่องจากอารมณ์ที่ใช้พิจารณาเกี่ยวข้องการดำเนินชีวิตประจำวัน ดังนั้น นักศึกษาจึงควรได้ศึกษาเป็นพิเศษเพื่อเป็นแนวทางในการนำมาใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

4.1 ความเป็นมา

ในการดำรงชีวิตอยู่รอดของคนเรานั้น การบริโภคอาหารถือเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ไม่หลีกเลี่ยงชีวิตให้ดำรงอยู่ ผลของการบริโภคทำให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ตามมามากมาย เช่น การแสวงหาอาหาร การทำงานเพื่อหารายได้มาจับจ่ายใช้สอยซื้ออาหารและการช้อปปิ้ง หรือ กิจกรรมอื่นๆ ซึ่งหลายๆ กิจกรรมทำให้เราต้องเสียเวลา เหนื่อย และบางครั้งก็เป็นทางมาแห่งอกุศลกรรม มีการแก่งแย่ง ทะเลาะเบาะแว้งกันขึ้น พระพุทธองค์ทรงเห็นปัจจัยสำคัญในข้อนี้ จึงได้กำหนดกัมมัฏฐานที่เรียกว่า อาหาเรปฏิกูลสัญญาขึ้น เพื่อให้คนไม่สนใจยึดติดกับอาหารนั้นๆ อันเป็นสาเหตุให้จิตหลงระเริง คือ ตัณหา ความอยาก ความพอใจ เป็นกิเลสทำให้จิตต้องมาอยู่ในทรงขังของร่างกาย ก่อให้เกิดความทุกข์และเป็นเหตุแห่งการเวียนว่ายตายเกิดไม่มีที่สิ้นสุด

อาหาเรปฏิกูลสัญญาเป็นกัมมัฏฐานที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์อังคุตตรนิกายที่พระพุทธองค์ได้ตรัสว่าเป็นสัญญา การรับรู้หรือความคิดที่จะนำไปสู่มตธรรม คือ การบรรลุธรรม 10 ประการ ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สัญญา 10 ประการนี้ อันบุคคลเจริญแล้วทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่มตธรรม มีมตธรรมเป็นที่สุด 10 ประการเป็นไหน คือ อสุภสัญญา 1 มรณสัญญา 1 อาหาเรปฏิกูลสัญญา 1 สัพพโลเกอนภิตสัญญา 1 อนิจจสัญญา 1 อนิจเจทุกขสัญญา 1 ทุกเขนัตตสัญญา 1 ปหานสัญญา 1 วิราคะสัญญา 1 นิโรธสัญญา 1 ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย สัญญา 10 ประการนี้แล อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มีมากแล้ว ย่อมมี

ผลมาก มีอานิสงส์มาก หยั่งลงสู่อมตะ มีอมตะเป็นที่สุด”¹

อาหารแปปฏิกูลสัญญาเป็นกัมมฐานที่มีความละเอียดลึกซึ้ง เป็นอารมณ์ที่ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณา ดังนั้น กัมมฐานจึงเหมาะสำหรับคนที่เป็นพุทธิจริตรู้จักคิดวิเคราะห์ถึงความจริงของสรรพสิ่ง

4.2 ความหมายของอาหารแปปฏิกูลสัญญา

คำว่าอาหาร หมายถึง สิ่งที่น่าผลมาให้แก่ตน เป็นคำบ่งถึงการดำรงชีพของสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อาหาร 4 อย่างเหล่านี้เพื่อความตั้งอยู่แห่งเหล่าสัตว์ที่เกิดแล้วบ้าง เพื่อความอนุเคราะห์เหล่าสัตว์ที่แสวงหาภพที่เกิดบ้าง อาหาร 4 อย่าง เป็นไฉน อาหาร 4 อย่าง คือ กวฬิงการาหาร อันหยาบหรือละเอียดเป็นที่ 1 ผัสสาหารเป็นที่ 2 มโนสัญญาเจตนาหารเป็นที่ 3 วิญญาณาหารเป็นที่ 4”²

จะเห็นได้ว่าอาหารที่เป็นไปเพื่อการตั้งอยู่แห่งสัตว์พระพุทธองค์ตรัสว่ามีอยู่ 4 อย่างคือ

1. **กวฬิงการาหาร อาหาร** คือ คำข้าว ได้แก่ อาหารที่เราบริโภคทุกมื้อทุกวันนี้เอง เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงร่างกายไว้

2. **ผัสสาหาร อาหาร** คือ ผัสสะหรือสัมผัสต่างๆ ที่กระทบอายตนะ 6 เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงนาม คือ ทำให้เกิดสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา

3. **มโนสัญญาเจตนาหาร อาหาร** คือ มโนสัญญาเจตนา หรืออาหาร คือ ความนึกคิดทางใจ เป็นเหตุให้ทำ พูด คิด เป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงกรรม

4. **วิญญาณาหาร อาหาร** คือ วิญญาณ หรือวิญญาณเป็นอาหารเป็นปัจจัยหล่อเลี้ยงให้เกิดนามรูป

แปปฏิกูลสัญญา หมายถึง การกำหนดหมายว่าเป็นสิ่งปฏิกูล

¹ อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต, มก. เล่ม 38 ข้อ 56 หน้า 185.

² มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มก. เล่ม 19 ข้อ 446 หน้า 176.

อาหารแปรรูปอุตสาหกรรม คือ การพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร กำหนดหมายว่าอาหารที่บริโภคเป็นสิ่งปฏิภูล ซึ่งอาหารที่พิจารณาก็คือ กวพิงการอาหาร คือ อาหารที่ใช้บริโภคใช้ดื่ม เคี้ยว ลิ้ม

เนื่องจากอาหารทั้ง 4 ล้วนเป็นเหตุให้ได้รับทุกข์ ภัย อุปัทวันตรายต่างๆ เป็นอเนกประการ ภัยเกิดจากความยินดีในการบริโภคอาหาร โดยเฉพาะกวพิงการอาหารมีภัยมาก หากพิจารณาด้วยสติปัญญาอันละเอียดสุขุม จะเห็นโทษภัยที่น่ากลัวยิ่ง ถ้าขาดการพิจารณาจะมองไม่เห็นโทษเลย

ในคัมภีร์อรรถกถา ได้กล่าวถึงโทษที่เกิดจากกวพิงการอาหารไว้ว่า

สัตว์ทั้งหลายติดใจในกวพิงการอาหารแล้ว มุ่งความเย็น เป็นต้น เบื้องหน้าเมื่อจะทำการงานมี เป็นต้น เพื่อต้องการอาหารย่อมประสบทุกข์เป็นอันมาก ก็บางพวกแม้จะบวชในศาสนาแล้ว ก็แสวงหาอาหารด้วยอเนสนกรรม¹ มีเวชกรรม เป็นต้น ย่อมถูกเขาตีเตียนในปัจจุบัน แม้ในภพหน้าก็ย่อมเป็นสมณเปรต ตามนัยที่กล่าวไว้ในลักษณสังยุตมีอาทิว่า แม้สังฆาฏิของเธอก็ถูกไฟไหม้ลุกโชนแล้วเพราะเหตุนี้อันดับแรก ความติดใจในกพพการอาหาร พึงทราบว่าเป็นภัย²

เพราะอาหารมีโทษดังนี้ การเจริญอาหารแปรรูปอุตสาหกรรมจึงเป็นหนทางแห่งการหลุดพ้นจากความยึดติด และเป็นหนทางแห่งการพัฒนาจิตเพื่อมุ่งสู่อริยมุมต่อไป

4.3 วิธีการเจริญอาหารแปรรูปอุตสาหกรรม

การพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหารที่เรารับประทานทุกมื่อนั้น มีวิธีการในการพิจารณาโดยให้พิจารณาความเป็นปฏิภูลโดยอาการ 10 อย่าง คือ

1. คมนโต พิจารณาความเป็นปฏิภูลในการไปสู่สถานที่ที่มีอาหารว่า โดยปกติอาหารไม่ได้เกิดขึ้นในที่อยู่อาศัยของเราเองได้ถ้าเป็นฆรวาสต้องประกอบอาชีพอาบเหงื่อต่างน้ำเพื่อจะได้ทรัพย์สินเงินทองมาจับจ่ายใช้สอยซื้ออาหารเลี้ยงชีวิต แม้ว่าในที่อยู่อาศัยอาจมีความสะดวกสบายสะอาดสวยงาม แต่เมื่อต้องเดินทางไป ย่อมได้รับความยุ่งยากนับตั้งแต่การแต่งกายการเดินทางด้วยเท้า ขึ้นรถ ลงเรือ ได้พบเห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจต่างๆ ทั้งสถานที่และผู้คน ได้สัมผัส

¹ อเนสนกรรม คือ การแสวงหาเลี้ยงชีพของพระภิกษุที่ไม่สมควร ไม่ชอบ ตามพระธรรมวินัย เช่น ดูหมิ่น ทำยาขาย เป็นต้น

² สังยุตตนิกาย นิทานวรรค, มก. เล่ม 26 หน้า 59.

สิ่งที่ไม่ดีงาม กรำแดด กรำฝน เหน็ดเหนื่อย ถ้าเป็นภิกษุก็ต้องภิกขาจารไปในสถานที่ต่างๆ ทั้งที่เฉอะแฉะ สกปรก กรำแดดกรำฝน เพื่อให้ได้อาหารมาเลี้ยงอัตภาพ

2. ปริเยสนโต พิจารณาความเป็นปฏิปักษ์โดยการแสวงหาว่า มีเงินแล้วก็ต้องไปจับจ่ายซื้ออาหารที่ตลาด ซึ่งเป็นที่รวมของไม่สะอาดนานาชนิด เข้าร้านโน้นออกร้านนี้ตลาดนั้นตลาดนี้เหยียบย่ำพบเห็นสิ่งที่ไม่พอใจทั้งสิ่งของและผู้คน ลำบากยุ่งยากอยู่ไม่วันแต่ละวัน เมื่อซื้ออาหารแล้ว ก็ต้องหอบหิ้วกลับมา ลำบากในการประกอบอาหาร ประูแต่งไปตามความต้องการของคนบริโภค คนนั้นชอบอย่างนี้ คนนี้ชอบอย่างนั้น ต้องพลิกแพลงประดิษฐ์สับเปลี่ยนมิให้เป็นที่น่าเบื่อหน่าย มีแต่ความลำบากกายลำบากใจด้วยการแสวงหา

ถ้าเป็นภิกษุก็ต้องเข้าไปสู่บ้าน ในฤดูฝน แท้ก็ต้องจมลงไปโคลนเลน ในฤดูร้อนก็ต้องเดินไปด้วยร่างกายที่เปื้อนฝุ่นละออง ถูกลมพัดบ้าง เมื่อถึงประตูบ้าน บางทีก็ต้องเหยียบหลุมโสโครกหรือบ่อน้ำคร่ำ ที่มีน้ำล้างปลา น้ำล้างเนื้อ น้ำข้าวข้าว น้ำลาย น้ำมูก อุจจาระสัตว์ เช่น อุจจาระสุนัขหรือแมว เป็นต้น มีหมุ่นนอนและแมลงวันไต่ตอม บางทีแมลงวันก็มาเกาะที่ตัวบ้างที่บาตรบ้าง ที่ศีรษะบ้าง เมื่อเข้าไปในบ้านคนบางบ้านก็ถวายเป็นบ้านก็ไม่ถวายเป็นบ้านที่เขาถวายเป็นบ้านก็ถวายเป็นบ้านที่สกปรกแต่เมื่อวานบ้าง อาหารที่เก่าบ้าง ขนม แกงที่บูดแล้วบ้าง ส่วนบ้านที่ไม่ถวายเป็นบ้านก็ทำเป็นไม่เห็น บางบ้านก็พูดนิมนต์ให้ไปข้างหน้า บางบ้านก็หนึ่งๆ บางคนไม่ให้แล้วยังตำหนิติเตียนว่าถ้าภิกษุจะต้องอดทนเดินเข้าไปในบ้านเพื่อแสวงหาอาหาร การแสวงหาอาหาร จึงเป็นสิ่งปฏิปักษ์ดังกล่าวมานี้

3. บริโภคโต พิจารณาความเป็นปฏิปักษ์โดยการบริโภคว่า เมื่อหยิบอาหารเข้าปากแล้วอาหารก็คละเคล้าปนกับน้ำลายใสที่ปลายลิ้น น้ำลายข้นที่กลางลิ้น ฟันล่างทำหน้าที่เหมือนครก ฟันบนทำหน้าที่เหมือนสาก ลิ้นเหมือนมือ เวลาเคี้ยวอยู่ อาหารนั้นก็แปดเปื้อนไปด้วยมูลฟันที่ค้างติดอยู่ตามซอกฟันทั้งสี่และกลิ่นของอาหารที่เคยเห็นก่อนบริโภคว่าเป็นของสวยของดีก็กลายเป็นของน่าเกลียดไป หากลองคายออกมาแล้วให้กลิ่นกลับเข้าไปใหม่ก็คงกลิ่นไม่ลง เพราะดูน่าเกลียดเหมือนรากสุนัขแต่อาหารทุกคำที่เคี้ยวกลืนอยู่ได้นั้นเพราะเมื่อใส่ปากแล้วไม่สามารถมองเห็นได้อีก จึงกลืนลง

การบริโภคนั้นเล่าก็ไม่มีที่สิ้นสุด อิ่มไปชั่วระยะเวลาหนึ่งไม่นานก็ต้องหิว บริโภคใหม่ซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่ดังนี้ อาหารที่แต่ละคนบริโภคกันมาในชาตินี้ นับแต่แรกเกิดจากครรภ์มารดาจนเติบโตใหญ่ ถ้าจะนำมากองแยกกันไว้ จะมีจำนวนมากมายนัก ข้าวสารอาจเป็นร้อยๆ กระสอบ น้ำอาจเท่าสระน้ำใหญ่ๆ เนื้อสัตว์ที่บริโภคคิดเป็นจำนวนตัว คงเป็นฝูง ทั้งสัตว์น้ำ สัตว์บก

นี้ไม่รวมอาหารที่เราได้บริโภคไว้ในชาติก่อนๆ ผู้รู้จึงกล่าวอุปมาไว้ว่า ท้องของเราเหมือนมหาสมุทรประจำร่างกาย การบริโภคจึงเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ดังกล่าวมานี้

4. อาสยโต พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยที่อยู่ว่า ธรรมดาอาหารที่กลืนเข้าไปในร่างกายแล้วต้องมีดี เสมหะ หนอง เลือด ออกมาคลุกเคล้าปะปน แม้พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า พระเจ้าจักรพรรดิ ซึ่งถือว่าเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาดก็ยังมีสิ่งเหล่านี้บางอย่างใดอย่างหนึ่ง ส่วนคนธรรมดาย่อมมีครบทั้ง 4 อย่าง ใครที่มีน้ำดีมาก อาหารก็เหมือนถูกคลุกเคล้าด้วยน้ำมันมะขาง ถ้ามีเสมหะมากก็เหมือนคลุกเคล้าด้วยน้ำากะทิง ถ้ามีหนองมากก็เหมือนคลุกเคล้าด้วยเปรียงเน่า ถ้ามีโลหิตมากก็เหมือนย้อมอาหารด้วยสีย้อมผ้า ที่อยู่ของอาหารจึงมีอาการน่าเกลียด ดังกล่าวมานี้

5. นิธานโต พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยเป็นที่หมักหมมรวมกันของอาหารว่า อาหารที่เรากินเข้าไปเปื้อนน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด หมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่สกปรกโสโครก ถ้วยชามภาชนะเราใช้แล้วยังขัดล้างทำความสะอาด แต่กระเพาะอาหารเป็นที่ใส่อาหารที่แปดเปื้อนไปด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ไม่เคยล้างตลอดเวลา 20, 30, 40 ปี แห่งอายุของเรา และทุกวันยังมีอาหารใหม่หมักหมมทับถมลงไปอีก

6. อปริปกุโต พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยยังไม่ย่อยว่า อาหารที่บริโภคเข้าไปทั้งเก่าและใหม่ที่ลงไปหมักอยู่ในกระเพาะ อันเป็นที่โสโครกยิ่ง คละเคล้ารวมกันทั้งน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ซากของสัตว์ต่างๆ มีกลิ่นเหม็นเน่า คลุกกันอยู่ มิได้แยกออกจากกัน ไฟธาตุสำหรับย่อยอาหาร ทำให้อาหารร้อนเป็นฟองเดือดปุดๆ บุดเป็นฝ้าโสโครกเหมือนกองขยะที่อยู่ในหลุม น้ำฝนตกลงมาซัง พอถูกแดดเผาก็เป็นฟองเหม็นเน่า น่าเกลียดซัง อยู่ในที่มีมืดแฉะ เป็นดังป่าช้า ผีซากสัตว์ต่างๆ ที่กินลงไป มีสภาพน่าสะอิดสะเอียน

7. ปริปกุโต พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยย่อยแล้วว่า การถลุงแร่ธาตุต่างๆ เมื่อทำเสร็จแล้ว ย่อมได้แร่บริสุทธิ์สวยงาม เช่น เงิน ทอง ดีบุก ทองแดง แต่อาหารที่ถูกย่อยแล้วไม่บริสุทธิ์สวยงามดังแร่ แต่กลายเป็นอุจจาระไปซึ่งอยู่ในกระเพาะอุจจาระเป็นก้อนๆ เหมือนดินเหลืองที่เขาบดให้ละเอียดแล้วใส่ไว้ในกระบอกไม้ไผ่น้อย ยาวประมาณ 8 องคุลีแต่มีกลิ่นเหม็น ร้ายกาจรุนแรง อาหารที่ย่อยแล้วอีกส่วนหนึ่งกลายเป็นน้ำปัสสาวะอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ เป็นสิ่งน่าเกลียดทั้งนั้น

8. ผลโต พิจารณาความเป็นปฏิกูลโดยผลที่สำเร็จว่า อาหารที่ย่อยแล้วกลายเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เป็นอวัยวะต่างๆ แม้จะย่อยออกมาได้ดีดังนั้น ก็เป็นเพียงเหมือน

9. นิสนทโต พิจารณาความเป็นปฏิกุลโดยการหลังไหลว่า อาหารที่บริโภคนั้น เมื่อบริโภคอาหารเข้าไปเพียงทางเดียว แต่เวลาไหลออกก็ออกทางทวารทั้ง 9 เช่น ไหลออกทางช่องตาที่เป็นขี้ตา ไหลออกทางช่องปาก เป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจากทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากขุมขนเป็นเหงื่อ เป็นต้น ขณะที่บริโภคอาหารก็ล้อมวงกันรื่นเริง แต่เวลาถ่าย ออกก็แยกกันไปปิดบังกัน ช่อนเร้นไม่ให้ใครเห็น

โบราณจารย์ท่านกล่าวไว้ว่า

“อาหาร เครื่องดื่ม ของเคี้ยวและโภชนะซึ่งมีค่ามาก เข้าโดยทวารช่องเดียวแต่หลังออกโดยทวารทั้ง 9 อาหาร เครื่องดื่ม ของเคี้ยวและโภชนะซึ่งมีค่ามาก บุคคลแวดล้อมบริโภคอยู่ แต่เวลาเขาจะถ่ายออกมา ย่อมแอบแฝง อาหาร เครื่องดื่ม ของเคี้ยวและโภชนะซึ่งมีค่ามาก บุคคลชื่นชมบริโภคอยู่ แต่เมื่อจะให้ถ่ายออก กลับเกลียดอาหาร เครื่องดื่ม ของเคี้ยวซึ่งมีค่ามาก โดยยังอยู่เพียงคั่นเดียวเท่านั้น กลายเป็นของเน่าไปหมด”¹

10. สมมกฺขนโต พิจารณาความเป็นปฏิกุลโดยความแปดเปื้อนว่า อาหารนี้เมื่อเวลาบริโภคอยู่ก็เปื้อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ต้องล้างแล้วล้างอีกไม่มีใครจะหมดกลิ่น เมื่อย่อยเสร็จแล้วก็ยังกลายเป็นขี้มูก ขี้ตา ขี้หู ขี้ฟัน สิ่งน่าเกลียดเต็มไปทั่วร่างกาย เวลาถ่ายออกก็เปรอะเปื้อน น่าเกลียด ต้องชำระล้าง ใส่เครื่องหอมกลบความโสโครกและกลิ่นเหม็น แม้จะหมั่นอาบน้ำ วันละหลายๆ ครั้ง ก็ไม่อาจให้สะอาดได้นาน ได้เพียงชั่วคราวแล้วก็สกปรก เปรอะเปื้อนใหม่อีก เป็นอย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น

การปฏิบัติอาหารปฏิกุลสัญญาตามมัญฐาน มุ่งหมายเอาเฉพาะเรื่องกพพิงการอาหาร เป็นประการสำคัญ

ส่วนอาหารอื่นๆ แม้จะมีได้นำมากำหนดเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน แต่ก็ควรทราบถึงภัยทั้งหลายเหล่านั้น พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ว่า

ยังกิณฺณิ ทุกฺชัง สัมโมติ สัพพัง อาหาระปัจจะยา

อาหารานัง นิโรธะนะ นตฺถิ ทุกฺชัสสะ สัมมะโว ๗

แปลว่า ทุกข์ใด ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว ทุกข์เหล่านั้นทั้งหมด ย่อมมีอาหารทั้ง 4 ช่วยอุดหนุนให้เกิดเสมอ ดังนั้นถ้าอาหารทั้ง 4 ดับลงเมื่อใด ความเกิดขึ้นแห่งทุกข์ไม่มี เมื่อนั้น

¹ วิสุทฺธิมรรค

สำหรับอาหารชนิดอื่น คือ ผัสสาหาร มโนสัญเจตนาหาร และ วิญญาณาหาร ก็สามารถนำทุกข์ภัยมาให้ไม่น้อยกว่ากพพิงการาหาร บางอย่างน่ากลัวเป็นที่สุด เช่น การไม่รู้จัก สำนวม อินทรีย์ ลุแก่อำนาจความปรารถนา ความอยากได้ ความติดใจชอบใจ ยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่ไม่ควร ไม่เหมาะสม เพราะผัสสาหารที่ได้รับเหล่านั้นจะนำทุกข์ ภัย โทษมาให้ ถ้าไม่รู้ จักพิจารณาย่อมนประมาณเห็นว่าผัสสะเหล่านั้นไม่มีภัย

ยกตัวอย่าง ชายหนุ่มที่มีฐานะปานกลาง ไม่ร่ำรวยมาก แต่ได้ไปเที่ยวในสถานเริงรมย์ ที่เพียบพร้อมด้วยกามคุณ มีอาหารรสเลิศ สตรีงามปรนนิบัติ ดนตรีไพเราะ กลิ่นหอมจรรูใจ ได้รับความสะดวกสบายหลายประการ เป็นที่ถูกต้องยิ่ง หากไม่พิจารณาให้เห็นว่า สิ่งเหล่านี้เมื่อ ผูกใจเราเสียแล้ว จิตใจย่อมตกเป็นทาส มีความปรารถนาอันแรงกล้าที่จะแสวงหามาเสพอีก เมื่อเป็นสิ่งที่เกินฐานะ แต่อำนาจความต้องการรุนแรง ย่อมเกิดการแสวงหาในทางที่ผิด เช่น ทูจริต ต่างๆ เพื่อให้ได้ทรัพย์มาจับจ่ายซื้อหาเอาความพอใจเหล่านั้น ซึ่งก็มีลักษณะที่เป็นโทษเหมือน กพพิงการาหารอยู่ประการหนึ่งคือ ไม่รู้อิ่ม ไม่รู้พอ ต้องคอยเปลี่ยนหามาเสพอยู่เสมอๆ

ฝ่ายมโนสัญเจตนาหารยังเป็นภัยล้าลึกกว่าผัสสาหาร นับด้วยร้อยเท่าพันเท่า เพราะ อาหารชนิดนี้เองเป็นผู้ทำให้เกิดการสร้างกรรมอันเป็นกุศลและอกุศล ก่อให้เกิดวิบาก (ผล) ต้องเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ภพแล้วภพเล่า ไม่มีสิ้นสุด นับจำนวนไม่ถ้วน มองไม่เห็น

คุณค่าของการเลิกเกิด คือพระนิพพาน กันสรรพสัตว์ไว้ให้เนิ่นช้า นับเป็นภัยอันใหญ่หลวง ข้ามภพข้ามชาติ น่ากลัวเป็นที่สุด

ส่วนวิญญาณาหาร เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดปฏิสนธิในกำเนิดทั้ง 4 การเกิดนี้เป็นภัยนัก เพราะเมื่อเกิดแล้วย่อมมีทุกข์ทั้งหลาย ทั้งทุกข์ประจำเช่น ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ทุกข์จร เช่น ความพลัดพรากจากสิ่งที่รัก ความประสพกับสิ่งที่ไม่รัก ความเสียใจ ฯลฯ ตามมา มากมายไม่รู้สิ้น

อาหารทั้ง 4 อย่าง นักปราชญ์ให้พิจารณาเพื่อบรรเทาความคิดยึดติดในความพอใจดังนี้

เมื่อบริโภคกพพิงการาหารให้นึกเหมือนบริโภคเนื้อลูก ที่ตายลงในระหว่างเดินทาง กันดาร และไม่มีสิ่งอื่นจะบริโภคนอกจากเนื้อลูกที่ตายนั้น เมื่อคิดเสียดังนี้จะบรรเทาความ เอร็ดอร่อยในรสอาหารลงเพราะพ่อแม่เมื่อรู้ว่าตนกำลังกินเนื้อบุตรที่รักยิ่ง ย่อมไม่สามารถนึกว่า อร่อย นอกจากเพื่อประทังชีวิตให้ร่างกายได้มีกำลังเดินทาง นักปราชญ์เมื่อใช้กลอุบายนึก เทียบเคียงดังนี้ ย่อมบริโภคมิใช่ติดใจในรส คงเพื่อพอร่างกายดำรงอยู่สำหรับใช้บำเพ็ญ คุณงามความดีประการต่างๆ

เมื่อจะต้องได้มาซึ่งผัสสาหาร เช่น ตามองเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้ดมกลิ่น ลิ้นได้
รับรส กายได้สัมผัสถูกต้อง ให้ปลงใจพิจารณาระแวงระวัง ประดุจเป็นโคที่ไม่มีหนังหุ้มร่าง
มีแต่เนื้อสดอยู่ทั้งตัว อารมณ์ต่างๆ ที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เหมือนเหยี่ยว
นกตะกรุม แร้ง กา ที่กำลังจะมาจิกเนื้อตามตัวกิน ธรรมดาโคที่ปราศจากหนัง มีเนื้อตัวอาบไป
ด้วยเลือด เมื่อแลเห็นนกที่ชอบกินเนื้อเหล่านั้นบินมาแต่ไกล ย่อมตื่นตระหนก หวาดกลัว
เหียวหน้าแลหลัง หาทีกำบังหลบซ่อน เพื่อป้องกันรักษาตนให้รอดพ้นจากอันตรายถูกนกกร่าย
จิกทิ้ง ผู้ปฏิบัติพึงต้องเกรงกลัวผัสสาหาร มีอาการดั่งโคนั้นระวังรักษาตน

สำหรับ**มนัสสยเจตนาหาร** คือกุศลกรรม อกุศลกรรม อันทำหน้าที่ส่งผลให้เกิดตายไม่รู้
สิ้นสุดในภพทั้ง 3 ต้องพิจารณาให้เห็นเป็นประดุจหลุมถ่านเพลิงอันใหญ่ มีเปลวไฟลุกโพลง
สรรพสัตว์ทั้งหลายตกลงไปอยู่ในหลุมเพลิงนั้นมีร่างกายถูกเผาไหม้พุพองเป็นเถ้าหาเศษไม่ได้แม้
เท่าฝุ่นธุลี สัตว์ที่เวียนว่ายตายเกิดอยู่ด้วยกันทั้งสิ้นเหล่านี้ ย่อมตกอยู่ในทุกขภัยต่างๆ มีชาติทุกข
เป็นต้นเหมือนภัยจากหลุมถ่านไฟ จึงควรเกรงกลัวการที่ต้องไปเกิดวนเวียนในภพทั้ง 3 ให้เหมือน
กลัวการตกลงไปให้ไฟลุกไหม้อยู่ในหลุมถ่านเพลิง

วิญญานาหาร คือปฏิสนธิวิญญานจิตทั้ง 19¹ พิจารณาให้เห็นเหมือนจิตเหล่านี้ เป็น
ดั่งนักโทษที่ถูกนายเพชรฆาตเอาหอกเล่มใหญ่ แทงตรงอกทะลุผ่านตลอดถึงข้างหลัง ได้รับความ
ทุกข์ทรมานเจ็บปวดแสนสาหัสอยู่เฉพาะหน้า กำลังรอคอยเวลาตายในไม่ช้า สัตว์ที่ถือ
ปฏิสนธิในกำเนิดทั้ง 4 เปรียบได้เช่นเดียวกัน เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ต้องพบทุกข์ต่างๆ และสิ้นสุดลง
ที่ความตาย ปฏิสนธินี้จึงเป็นเสมือนดอกไม้ออกของกิเลสमार เอามาล่องลงสัตว์ทั้งหลาย ว่าเป็น
ดอกไม้หอม เหมือนกิเลสमारล่องลงปวงสัตว์ว่า การเกิดที่นั่นที่นี้จะมีความสุขมากมายดังนั้น
ดังนี้ สัตว์ทั้งหลายพากันหลงเชื่อ จึงพากันประกอบกรรมล้วนแต่เป็นไปเพื่อการเกิดแล้วเกิดอีก
ไม่สนใจในพระนิพพานอันเป็นการเลิกเกิด กลับมองเห็นพระนิพพานเป็นของสูญเปล่า ไม่มีค่า
ปราศจากความสนุกสนาน เมื่อหลงเล่ห์กลของมาร ตั้งปฏิสนธิขึ้นแล้ว เท่ากับตกอยู่ใต้อำนาจ
ของเขา มารนั้นก็ได้ออกาสปล่อยทุกข์ภัยต่างๆ มีชราทุกข์ พยาธิทุกข์ เข้ารุกรมโจมตีจนตั้งตัว
ไม่ทัน พ่ายยับเยินลุกไม่ขึ้นแล้ว พระยามัจจุราชก็มาฟาดฟันชีวิตินทรีย์ขาดสิ้นดับดับลง ถ้ายัง
ปราศจากปัญญา รู้ไม่เท่าทันอยู่อีก ก็จะตั้งปฏิสนธิใหม่ครั้งแล้วครั้งเล่า ผู้ปฏิบัติจึงควร
พิจารณาเรื่องนี้ให้รู้แจ้งด้วยปัญญา แสวงหาพระนิพพาน ไม่หลงเล่ห์มารอีกต่อไป

¹ เป็นจิตในฝ่ายอภิธรรม ท่านกล่าวว่า ประกอบด้วย อุเบกขาสันตிரณ 1 อุกุสลวิปากจิต อุเบกขา สันตிரณ
อเหตุกุกุสลวิปากจิต 1 มหาวิปากจิต 8 รูปาวจรวิปากจิต 5 อรูปาวจรวิปากจิต 4

4.4 การเจริญอาหารเรปปฏิกุลสัญญาเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า เมื่อพิจารณาความเป็นปฏิกุลของอาหารจนจิตสงบตั้งมั่น จะบรรลุได้เพียง “อุปจารสมาธิ” เท่านั้น แต่หากจะเจริญให้ยิ่งขึ้นไป ในวิชชาธรรมกายอธิบายได้ดังต่อไปนี้ คือ

เมื่อเราพิจารณาความเป็นปฏิกุลของอาหารจนจิตสงบเป็นอุปจารสมาธิแล้ว ให้เราน้อมเอาอาหารใหม่หรืออาหารเก่า (คุณ) มาน้อมเป็น “บริกรรมนิมิต” ที่ศูนย์กลางกาย จนภาพติดแน่นเป็น “อุคคหนิมิต” จนกลั่นตัวใสเป็น “ปฏิภาคนิมิต” จนจิตรวมเป็นหนึ่งตกศูนย์เข้าถึง “ดวงปฐมมรรค” ที่แท้จริงเป็นอัปปนาสมาธิได้

4.5 อาณิสสของอาหารเรปปฏิกุลสัญญา

1. ไม่ยินดีในรสอาหาร บริโภคเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่
2. ละกามคุณ 5 ได้ (กามคุณ 5 ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส)
3. เห็นความเกิดดับของรูปขันธ์ ความเกิดดับของรูปภายในคนที่เกิดจากอาหาร ความเกิดดับของจิตขณะบริโภคและหลังบริโภค
4. เจริญกายคตาสติไปในขณะนั้นด้วย คือ พิจารณาความเป็นปฏิกุลโดย เลือด น้ำเหลือง เสมหะ เป็นต้น
5. รู้ลักษณะของคำข้าว
6. อยู่เป็นสุข
7. เข้าถึงอมตภาพ (พระนิพพาน)

นักศึกษาได้ศึกษาเรื่องราวของอาหารเรปปฏิกุลสัญญาแล้ว ขอให้นักศึกษาได้นำวิธีการเจริญอาหารเรปปฏิกุลสัญญานำมาใช้ในชีวิตประจำวัน จะทำให้นักศึกษาเข้าใจถึงวัตถุประสงค์การกินที่แท้จริง และจะเป็นหนทางที่พัฒนาคุณภาพจิตให้สูงส่งขึ้นตามลำดับ

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 4 อาหารเรปปฏิกุลสัญญา จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองและกิจกรรมประกอบบทเรียนบทที่ 4
แล้วจึงศึกษาบทที่ 5 ต่อไป

บทที่ 5

จตุรธาตุววัตถาน



เนื้อหาบทที่ 5

จตุราตฺววัตถาน



5.1 ความเป็นมา

5.2 ความหมายของจตุราตฺววัตถาน

5.3 วิธีการเจริญกัมมัฏฐาน

5.3.1 วิธีพิจารณาโดยย่อ

5.3.2 วิธีพิจารณาโดยพิสดาร

5.4 การเจริญจตุราตฺววัตถานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

5.5 อานิสงส์ 8 ประการที่ได้รับจากการเจริญธาตุทั้ง 4

แนวคิดและวัตถุประสงค์

แนวคิด

1. จตุธาตุววัตถาน คือ การพิจารณาธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ในร่างกาย เพื่อให้จิตเป็นอิสระจากความยึดถือว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา
2. การเจริญกัมมัฏฐาน มีทั้งการเจริญโดยย่อสำหรับพวกที่ปัญญาแก่กล้า แต่สำหรับพวกปัญญาไม่แก่กล้า ควรใช้การเจริญโดยพิสดาร หรือเจริญโดยอาการ 13
3. การเจริญจตุธาตุววัตถานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย ใช้การพิจารณาธาตุทั้ง 4 ในกาย จนใจหยุดหนึ่งเป็นอุปจารสมาธิ แล้วจึงวางไว้ที่ศูนย์กลางกาย จนใจถูกส่วนเข้าถึงดวงปฐมมรรค
4. การเจริญจตุธาตุววัตถานมีอานิสงส์ทำให้ถอนความเป็นตัวตน ปล่อยวางสิ่งต่างๆ และมีนิพพานเป็นที่ไป เป็นต้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถบอกความเป็นมาและความหมายของการเจริญจตุธาตุววัตถานได้
2. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญจตุธาตุววัตถาน
3. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถบอกวิธีการเจริญจตุธาตุววัตถานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย
4. เพื่อให้ให้นักศึกษาสามารถบอกอานิสงส์ของการเจริญจตุธาตุววัตถานได้

จตุธาตววัตถาน

การเจริญจตุธาตววัตถาน เป็นการปฏิบัติข้อสุดท้ายที่มีวิธีการปฏิบัติที่มีความละเอียดลึกซึ้ง ต้องใช้ปัญญาพิจารณามาก แตกต่างจากหลายๆ กัมมัฏฐาน นักศึกษาจึงควรทำความเข้าใจในการปฏิบัติดังกล่าว และลองนำมาใช้ในการปฏิบัติในชีวิตประจำวันต่อไป

5.1 ความเป็นมา

กัมมัฏฐานนี้เป็นกัมมัฏฐานข้อสุดท้ายในอากรมณิกัมมัฏฐาน 40 ที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในมหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายไว้ว่า กัมมัฏฐานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการพิจารณาร่างกาย ดังต่อไปนี้

“ภิกษุย่อมพิจารณา เห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้ คนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาดฆ่าแม่โคแล้ว แบ่งออกเป็นส่วนๆ อยู่ที่หนทางใหญ่ 4 แพร่งฉนั้นใด ภิกษุก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน ย่อมพิจารณา เห็นกายนี้แหละ ตามที่ตั้งอยู่โดยความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม มีอยู่ในกายนี้”¹

จุดมุ่งหมายสำคัญของการเจริญกัมมัฏฐานนี้ก็คือการทำจิตให้เป็นอิสระจากความสำคัญว่ามีตัวตนในแต่ละบุคคล และเพื่อเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งซึ่งธรรมชาติอันเป็นพื้นฐานของร่างกายโดยไม่คิดเรื่องความแตกต่างระหว่างบุคคล

กัมมัฏฐานนี้เป็นกัมมัฏฐานที่ต้องใช้ปัญญาในการพิจารณามากจึงเหมาะสมสำหรับคนที่ เป็นพุทธิจริต ชอบคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผล

5.2 ความหมายของจตุธาตววัตถาน

จตุธาตุ หมายถึง ธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม วัตถาน หมายถึง การกำหนด

จตุธาตววัตถาน หมายถึง การกำหนด หรือการวิเคราะห์ธาตุ 4

¹ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์, มก. เล่ม 17 ข้อ 137 หน้า 610.

จตุธาตุววัตถาน เป็นการพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็น แต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล เสียได้ เรียกว่า “จตุธาตุววัตถาน”

ในจตุธาตุววัตถานนี้ ผู้เจริญจะต้องทำการพิจารณาธาตุ 4 ที่มีอยู่ภายในตน ธาตุ 4 ที่มีอยู่ภายในตนนี้ เมื่อนับโดยพิสดารแล้วมี 42 คือ **ปฐวีธาตุ 20 อาโปธาตุ 12 เตโชธาตุ 4 วาโยธาตุ 6**

ปฐวีธาตุ ได้แก่ ปฐวีธาตุที่มีอยู่ในโกฏฐาสที่มีลักษณะเป็นก้อนเป็นแท่ง มี 20 คือ

เกสา (ผม) โลมา (ขน) นขา (เล็บ) ทันตา (ฟัน) ตโจ (หนัง) มังสัง (เนื้อ)
นหารู (เอ็น) อัญฐิ (กระดูก) อัญฐิมิณชัง (เยื่อในกระดูก) วักกัง (ม้าม) หทยัง (หัวใจ)
ยภนัง (ตับ) กิโลมกัง (พังผืด) ปิหกัง (ไต) ปปผาสัง (ปอด) อันตัง (ไส้ใหญ่)
อันตคฺคณัง (ไส้เน้ย) อุทริยัง (อาหารใหม่) กรีสัง (อาหารเก่า) มัตถลฺลุงคัง (เยื่อในสมอง)

อาโปธาตุ ได้แก่ อาโปธาตุที่อยู่ในโกฏฐาสที่มีลักษณะเหลวและไหลได้ มี 12 คือ

ปีตตัง (ดี) เสมหัง (เสลด) ปุพฺโพ (หนอง) โลหิตัง (เลือด) เสโท (เหงื่อ)
เมโท (มันข้น) อัสนฺสุ (น้ำตา) วสา (เปลวมัน) เขโฬ (น้ำลาย) สิงขานิกา (น้ำมูก)
ลลิกา (ไขข้อ) มุตตัง (น้ำมูตร)

เตโชธาตุ มี 4 คือ

สันตปฺปนเตโช คือ ไอร้อนที่ทำให้ร่างกายมีความร้อนมาก
ทหนเตโช คือ ไอร้อนที่มีความร้อนสูงสามารถเผาผลาญร่างกายให้วปริตไป
ซีรณเตโช คือ ไอร้อนที่ทำให้ร่างกายทรุดโทรมแก่ลง
ปาจกเตโช คือ ไอร้อนที่ทำหน้าที่ย่อยอาหาร

วาโยธาตุ มี 6 คือ

อุทธังคมวาโย	ลมพัดขึ้นเบื้องบน
อโธคมวาโย	ลมพัดลงสู่เบื้องล่าง
กุจฉิสยวาโย	ลมที่อยู่ในช่องท้อง
โกฏฐาสยวาโย	ลมที่อยู่ในลำไส้ใหญ่
อังกมังกานุสารีวาโย	ลมที่อยู่ทั่วร่างกาย
อัสสาสปัสสาสวาโย	ลมหายใจเข้าออก

ธาตุทั้ง 4 นี้ เป็นส่วนที่ประกอบขึ้นเป็นร่างกาย การที่เรียกว่า หญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล มนุษย์ เทวดา พรหม นั้น หาใช้อื่นไม่ แท้จริงก็ได้แก่ธาตุ 4 ที่รวมกันเป็นกลุ่ม เป็นกองปรากฏขึ้นเป็นรูปร่างสัณฐานต่างๆ กันตามอำนาจของกรรมนั่นเอง

5.3 วิธีการเจริญกัมมัฏฐาน

การพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่มีในกายตนนี้ มี 2 ประการ คือ โดยย่อและโดยพิสดารใน 2 ประการนี้ ผู้ที่เป็นตักขบุคคล หรือมีปัญญาแก่กล้า ทำการพิจารณาเพียงแต่โดยย่อ ธาตุทั้ง 4 ก็ปรากฏแจ่มแจ้ง จัดความเห็นว่าเป็น หญิง ชาย เรา เขา สัตตะ ชีวะ ลงได้ ส่วนมันทบุคคล หรือ ผู้มีปัญหาไม่แก่กล้า นั้นต้องทำ การพิจารณาโดยพิสดาร ธาตุทั้ง 4 จึงจะปรากฏแจ่มแจ้ง จัดความเห็นว่าเป็นหญิง ชาย ฯลฯ ให้หายไป

5.3.1 วิธีพิจารณาโดยย่อ

วิธีพิจารณาโดยย่อมาในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสสอนให้พิจารณา โดยอุปมาเหมือนคนฆ่าโคขาย เมื่อฆ่าเสร็จแล้วย่อมต้องเชือดชำแหละแยกส่วนต่างๆ ของ ร่างกายโค ออกวางไว้เป็นอย่างไร ตัดออกเป็นชิ้นๆ เล็กบ้างใหญ่บ้าง นังขาย ดังที่พระพุทธองค์ ตรัสไว้ว่า

“เมื่อคนฆ่าโคเลี้ยงโคอยู่ก็ดี นำโคไปยังที่ฆ่าก็ดี นำมาผูกไว้ที่ฆ่าก็ดี กำลังฆ่าก็ดี มองดู โคที่ฆ่าตายแล้วก็ดี ความสำคัญว่าโค ยังไม่หายไปตราบเท่าที่เขา ยังไม่ได้ชำแหละโคนั้นออก เป็นส่วน ๆ ต่อเมื่อเขาชำแหละแบ่งออกแล้ว ความสำคัญว่าโคก็หายไป กลับสำคัญเนื้อโคไป เขามิได้คิดว่า เราขายโค คนเหล่านี้ซื้อไป ที่แท้ เขาคิดว่า เราขายเนื้อโค คนเหล่านี้ซื้อเนื้อโค

เปรียบฉันทิ แม้ภิกษุนี้ ก็ฉันทินั้นเหมือนกันเมื่อครั้งเป็นปุณณณผู้เขลา เป็นคฤหัสถ์ก็ดี บรรพชิตก็ดี ความสำคัญว่าสัตว์หรือบุคคล ยังไม่หายไปก่อนตราบเท่าที่ยังไม่พิจารณาเห็นกายนี้ นี่แลตามที่ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ แยกออกจากก้อน โดยความเป็นธาตุ ต่อเมื่อเธอพิจารณาเห็นโดย ความเป็นธาตุ ความสำคัญว่าสัตว์จึงหายไป จิตก็ตั้งอยู่ด้วยดีโดยความเป็นธาตุอย่างเดียว

เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า จึงตรัสว่าภิกษุพิจารณาเห็นกายอันนี้แล ตามที่ ตั้งอยู่ ตามที่ดำรงอยู่ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนคนฆ่าโค หรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ชยัน ฯลฯ วาโยธาตุ ดังนี้ ฉันทินั้น ก็พระโยคาวจร เปรียบเหมือนคนฆ่าโค ความสำคัญว่าสัตว์

เปรียบเหมือนความสำคัญว่าโค อิริยาบททั้ง 4 เปรียบเหมือนทางใหญ่ 4 แพร่ ความพิจารณาเห็นโดยความเป็นธาตุ เปรียบเหมือนการที่คนฆ่าโคหนึ่งแบ่งออกเป็นส่วนๆ”¹

หรือผู้ปฏิบัติจะทำการพิจารณาด้วยใจตามหลักที่พระสารีบุตรได้กล่าวแนะนำไว้ คือ ให้พิจารณาด้วยใจว่า บรรดาที่อาศัยต่างๆ อันชาวโลกทั้งหลายกล่าวเรียกกันว่า เป็นเคสสถาน บ้านเรือนเหล่านี้ หาใช่อะไรอื่นไม่ แท้ที่จริงนั้นก็ได้แก่ ไม้ อิฐ ปูน ทราช รวมกันปรากฏขึ้น โดยส่วนล่างมีแผ่นดินรองรับ ส่วนบนและรอบบริเวณมีอากาศล้อมรอบ ชื่อนี้ฉันใด ร่างกายของเรานี้ก็ได้แก่ กระดูก 300 ท่อนเศษ เส้นเอ็น 900 ก้อนเนื้อ 900 ผิวน้ำทั้งกายใหญ่ประมาณ เท่าเมล็ดมะขามป้อม มีอยู่เพียงเท่านั้นเอง ควบคุมกันเข้าเป็นรูปร่างสัณฐานปรากฏขึ้นในที่ ที่มีอากาศ ล้อมรอบกายที่มีแต่กระดูก เส้นเอ็น ก้อนเนื้อ ผิวน้ำ ควบคุมกันอยู่นี้เมื่อจะ คั่นควาหาสิ่งที่มีจริงและปรากฏชัดแล้ว ก็มีแต่เพียง 4 อย่าง คือ สิ่งที่แข็งกระด้างเป็นปฐวีธาตุ (ธาตุดิน) สิ่งที่เกาะกุมเหนียวและเอิบอาบซึมซาบไหลเป็นอาโปธาตุ (ธาตุน้ำ) สิ่งที่ทำให้สูง โดยอาการให้ร่างกายเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาวหนังเหี่ยวเย็นแก่หง่อมลงและความเย็นร้อนในกาย ทั่วไปเป็นเตโชธาตุ (ธาตุไฟ) สิ่งที่ทำให้อิริยาบทใหญ่่น้อยเครื่องตั้งตั้งมั่นและเคลื่อนไหวไปมาได้เป็น วาโยธาตุ (ธาตุลม) จากนี้ก็มีการพิจารณาทั้งทางวาจาและใจพร้อมกันไป มีดังนี้

ยถา ปฏิจจ กฏจาที

อาคารนุติ ปวฺจจติ

เอวํ ปฏิจจ อฏฺฐยาที

สรีรนุติ ปวฺจจติ ฯ

อาศัยไม้เป็นต้น แล้วเรียกว่าบ้าน กุฎี ศาลา อาคารต่างๆ ฉันใด อาศัยกระดูก เส้นเอ็น เนื้อ หนัง แล้วเรียกว่าร่างกาย ก็ฉันนั้น

อฏฺฐี นหารุญฺจ มํสญฺจ

จมฺมญฺจ จตฺกํ ปติ

ปริวาริโต อากาโส

สงฺขยํ รูปนฺติ คจฺจติ ฯ

ช่องอากาศที่ล้อมรอบโดยอาศัยปริวาร 4 อย่าง มีกระดูก 300 เศษ เส้นเอ็น 900 ก้อนเนื้อ 900 หนังหนาและผิวน้ำรวมกันอยู่ ได้ชื่อว่า ร่างกาย

โย อิมสฺมี กาเย ธทฺธภาโว วา ชรภาโว วา อยํ ปจฺวีธาตุ, โย อาพฺนุณฺณภาโว วา ทุรฺรภาโว วา อยํ อาโปธาตุ, โย ปริปาจนภาโว วา อุณฺหภาโว วา อยํ เตโชธาตุ, โย วิตฺถมฺภนภาโว วา สมุทฺติรฺณภาโว วา อยํ วาโยธาตุ ฯ

¹ ทีฆนิกาย มหาวรรค อรรถกถา, มก. เล่ม 14 หน้า 304.

ในร่างกายนี้ ส่วนที่แข็งหรือกระด้าง ส่วนนั้นเป็นปฐวีธาตุ ส่วนที่เกาะกุมเหนียว เือบอบซึมซาบไหล ส่วนนั้นเป็นอาโปธาตุ สิ่งที่ทำให้สูกโดยอาการเจริญเติบโตเป็นหนุ่มสาว หนึ่งเหี่ยวยุ่นแก่ห่อมลงก็ดี ความเย็นร้อนในกายทั่วไปก็ดี เหล่านี้เป็นเตโชธาตุ สิ่งใดทำให้ อิริยาบถใหญ่่น้อยเคร่งตึงต้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาได้ก็ดี เหล่านี้เป็น วาโยธาตุ

5.3.2 วิธีพิจารณาโดยพิสดาร

มีวิธีการพิจารณาตามลำดับดังต่อไปนี้

1) พิจารณาโดยสัมผัสการสังเขป

คือ พิจารณาโกฏฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ๆตามอาการของธาตุนั้นๆ โดยให้กำหนดเอา อาการแข็งแข็งในโกฏฐาส 20 ว่า ปฐวีธาตุ กำหนดเอาอาการซึมซาบอันเป็นความเหลวกล่ว คือเป็นน้ำในโกฏฐาส 12 ว่า อาโปธาตุ กำหนดเอาความร้อนอันเป็นเครื่องเผาไหม้ในโกฏฐาส 4 ว่า เตโชธาตุ กำหนดเอาอาการพัดไปมาในโกฏฐาส 6 ว่า วาโยธาตุ

เมื่อกำหนดอยู่อย่างนั้น ธาตุทั้งหลายจะปรากฏได้ ผู้ปฏิบัติต้องพินิจพิจารณาธาตุทั้งหลายนั้นแล้วๆ เล่าๆ อุปจารสมาธิจะเกิดขึ้นตามนัยที่กล่าวแล้วนั้นแล แต่เมื่อใดเจริญไป อย่างนั้น ก็มัญฐานยังไม่สำเร็จ พึงเจริญโดยสัมผัสการวิภาติต่อไป

2) พิจารณาโดยสัมผัสการวิภาติ

คือ พิจารณาจำแนกโกฏฐาสแห่งธาตุนั้นออก กำหนดอาการไปที่ละอย่าง โดยชั้นแรก พึงทำอุคคหโกศล 7 ประการ และมนสิการโกศล 10 ประการ ที่กล่าวแล้วในกายคตาสติ ก็มัญฐานนั้นทุกอย่าง ตั้งต้นแต่สาธยายด้วยวาจา ซึ่งอาการทั้งหลาย มีอาการหมวด ตจปัญจกะ เป็นต้น ในอาการ 32 ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม ส่วนความแตกต่างกัน คือ แม้พิจารณาอาการทั้งหลายมีผม เป็นต้น โดยสี สัญฐาน ทิศ โอกาส และปริเฉท แต่ใน กายคตาสติต้องตั้งจิตไว้ทางปฏิภูมในธาตุวิภูฐานนี้ต้องตั้งจิตไว้ทางธาตุเพราะฉะนั้นนักปฏิบัติ ครั้นพิจารณาอาการทั้งหลายมีผม เป็นต้น อย่างละ 5 ส่วน โดยสีเป็นต้นแล้ว ในที่สุดควรพิจารณา แต่ละโกฏฐาสดังนี้

1. ปฐวีโกฏฐาส

1.1 เกสา : ผมทั้งหลาย

ผมทั้งหลายนี้ เกิดที่หนังหุ้มกะโหลกศีรษะ ในหนังหุ้มกะโหลกศีรษะกับผม

ทั้งหลายนั้น หนึ่งหุ้มกะโหลกศีรษะหาว่าไม่รู้ว่ามีทั้งหลายเกิดที่เรา ผมทั้งหลายเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามี เราเกิดที่หนึ่งหุ้มกะโหลกศีรษะเปรียบเหมือนในหญ้าकुณฐะทั้งหลายอันเกิดอยู่ที่ยอดจอมปลวก ยอดจอมปลวกหาว่าไม่รู้ว่ามีหญ้าकुณฐะทั้งหลายเกิดที่เรา หญ้าकुณฐะเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามี เราเกิดที่ยอดจอมปลวก สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ผมทั้งหลาย เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

1.2 โลมา : ขนทั้งหลาย

ขนทั้งหลายเกิดที่หนึ่งหุ้มศีรษะ ในหนึ่งหุ้มศีรษะกับขนทั้งหลายนั้น หนึ่งหุ้มศีรษะหาว่าไม่รู้ว่ามีขนทั้งหลายเกิดที่เราขนทั้งหลายเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราเกิดที่หนึ่งหุ้มศีรษะเปรียบเหมือนในหญ้าแพรกทั้งหลายอันเกิดอยู่ในที่บ้านร้าง ที่บ้านร้างหาทราบไม่ว่าหญ้าแพรกเกิดที่เราหญ้าแพรกเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราเกิดอยู่ในที่บ้านร้าง สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ขนทั้งหลายเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

1.3 นขา : เล็บทั้งหลาย

เล็บทั้งหลายเกิดที่ปลายนิ้วทั้งหลาย ในนิ้วกับเล็บทั้งหลายนั้น นิ้วทั้งหลายหาว่าไม่รู้ว่ามีเล็บเกิดที่ปลายของเราเล็บทั้งหลายก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราเกิดที่ปลายนิ้วทั้งหลายเปรียบเหมือนเมื่อเด็กทั้งหลายใช้ไม้หลายอันเสียบเม็ดมะขางเล่นอยู่ ไม้ทั้งหลายหาว่าไม่รู้ว่ามีเม็ดมะขางติดอยู่ที่เราเม็ดมะขางเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราติดอยู่ที่ไม้ทั้งหลาย สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน อันเล็บทั้งหลายเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

1.4 ทนฺตา : ฟันทั้งหลาย

ฟันทั้งหลายเกิดที่กระดูกคาง ในกระดูกคางกับฟันทั้งหลายนั้น กระดูกคางหาว่าไม่รู้ว่ามีฟันทั้งหลายเกิดที่เราฟันทั้งหลายเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราเกิดที่กระดูกคางเปรียบเหมือนในเสาเรือน ที่ช่างไม้ทั้งหลายฟันโคนด้วยยางเหนียวบางชนิดแล้ว ยกตั้งลงในหลุมหินทั้งหลาย หลุมทั้งหลายหาว่าไม่รู้ว่ามีเสาทั้งหลายตั้งอยู่ในเราเสาทั้งหลายเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราตั้งอยู่ในหลุมฉะนั้น สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ฟันทั้งหลายเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

1.5 ตโจ : หน้ง

หน้งหุ้มสรีระทั้งล้นตั้งอยู่ในสรีระกับหน้งนั้น สรีระหาฐัไม่ว่าเราถูกหน้งหุ้ม หน้งเล่าก็หาฐัไม่ว่า สรีระเราหุ้มไว้ เปรียบเหมือนในพิณใหญ่ที่หุ้มด้วยหน้งโคสด พินใหญ่หาฐัไม่ว่า เราถูกหน้งโคสดหุ้ม หน้งโคสดก็หาฐัไม่ว่า พินใหญ่ เราหุ้มไว้ สิ่งทั้งหลายปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน หน้งนั้น เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาน เป็นของแซ่แซ่ เป็นปฐวีธาตุ

1.6 มล : เนื้อ

เนื้อ ฉาบทาติดอยู่ตามโครงกระดูก ในเนื้อกับโครงกระดูกนั้น โครงกระดูกหาฐัไม่ว่าเราถูกเนื้อต่างอย่าง 900 ชิ้นฉาบอยู่ เนื้อเล่าก็หาฐัไม่ว่า โครงกระดูกถูกเราฉาบไว้ เปรียบเหมือนในฝาเรือนที่พอกไว้ด้วยดินเหนียวก้อนใหญ่ๆ ฝาหาฐัไม่ว่า เราถูกดินเหนียวก้อนใหญ่พอก ดินเหนียวก้อนใหญ่เล่าก็หาฐัไม่ว่า ฝาถูกเราพอก สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน เนื้อนั้นเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาน เป็นของแซ่แซ่เป็นปฐวีธาตุ

1.7 นหารู : เอ็นทั้งหลาย

เอ็นทั้งหลาย รัตรึงกระดูกทั้งหลายไว้อยู่ภายในสรีระ ในกระดูกกับเอ็นทั้งหลายนั้น กระดูกทั้งหลายหาฐัไม่ว่า เราถูกเอ็นทั้งหลายรัตรึง เอ็นทั้งหลายก็หาฐัไม่ว่า กระดูกทั้งหลายเรารัตรึงไว้ เปรียบเหมือนในไม้เชิงฝาที่เขมมัดด้วยเถาวัลย์ทั้งหลาย ไม้เชิงฝาหาฐัไม่ว่า เราถูกเถาวัลย์มัด เถาวัลย์เล่าก็หาฐัไม่ว่า ไม้เชิงฝา ถูกเรามัดไว้ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน เอ็นทั้งหลายเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาน เป็นของแซ่แซ่เป็นปฐวีธาตุ

1.8 ฏฐี : กระดูกทั้งหลาย

ในกระดูกทั้งหลาย กระดูกสันเท้าค้ำกระดูกข้อเท้าตั้งอยู่ กระดูกข้อเท้าค้ำกระดูกแข้งตั้งอยู่ กระดูกแข้งค้ำกระดูกขาตั้งอยู่ กระดูกขาค้ำกระดูกสะเอวตั้งอยู่ กระดูกสะเอวค้ำกระดูกสันหลังตั้งอยู่ กระดูกสันหลังค้ำกระดูกคอตั้งอยู่ กระดูกคอค้ำกระดูกศีรษะตั้งอยู่ กระดูกศีรษะตั้งอยู่บนกระดูกคอๆ ตั้งอยู่บนกระดูกสันหลังๆ ตั้งอยู่บนกระดูกสะเอวๆ ตั้งอยู่บนกระดูกขาๆ ตั้งอยู่บนกระดูกแข้งๆ ตั้งอยู่บนกระดูกข้อเท้าๆ ตั้งอยู่บนกระดูกสันเท้า ในกระดูกเหล่านั้น กระดูกสันเท้าหาฐัไม่ว่าเราค้ำกระดูกข้อเท้าตั้งอยู่ กระดูกข้อเท้าหาฐัไม่ว่าเราค้ำกระดูกแข้งตั้งอยู่ กระดูก

ภายในซี่โครงกระดูกอกตั้งอยู่ เปรียบเหมือนในชิ้นเนื้อที่คนวางแอบไว้ภายในซี่โครงกระดูกอกตั้งอยู่ เปรียบเหมือนในชิ้นเนื้อที่คนวางแอบไว้ภายในซี่กรงคานหามเก่าๆ ภายในซี่กรงคานหามเก่าหาว่าชิ้นเนื้อเขาวางแอบเราไว้ชิ้นเนื้อเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราถูกเขาวางแอบไว้ภายในซี่กรงคานหามเก่า สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน หัวใจเป็นเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งเป็นปฐวีธาตุ

1.12 ยกน : ตับ

ตับ ตั้งอยู่ติดซี่ข้าง ข้างขวาในส่วนในของนมทั้งสองภายในสรีระ ในซี่ข้าง ข้างขวาในส่วนในของนมกับตับนั้น สี่ข้างๆ ขวาในส่วนในของนมหาว่าตับตั้งติดเราอยู่ ตับเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราตั้งติดซี่ข้างๆ ขวาในส่วนในของนมอยู่ เปรียบเหมือนในชิ้นเนื้อคู่อันติดอยู่ที่ข้างของกระเบื้องหม้อ ข้างของกระเบื้องหม้อหาว่าไม่ว่า ชิ้นเนื้อคู่ติดอยู่ที่เรา ชิ้นเนื้อเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราติดอยู่ที่ข้างของกระเบื้องหม้อ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งเป็นปฐวีธาตุ

1.13 กิโลมก : พังผืด

ในพังผืดทั้งหลาย พังผืดชนิดปกปิด ล้อมหุ้มทั้งหัวใจและไตอยู่ พังผืดชนิดเปิดเผยหุ้มยึด กล้ามเนื้ออยู่ใต้หนังทั่วสรีระในไต หัวใจและกล้ามเนื้อทั่วสรีระกับพังผืดนั้น ไต หัวใจ และกล้ามเนื้อทั่วสรีระหาว่าไม่ว่า เราถูกพังผืดปิดหุ้ม พังผืดเล่าก็หาว่าไม่ว่า ไต หัวใจ และกล้ามเนื้อทั่วสรีระถูกเราปิดหุ้ม เปรียบเหมือนในชิ้นเนื้อที่เขาห่อไว้ด้วยผ้าซีริ้ว เนื้อหาว่าไม่ว่า เราถูกห่อไว้ด้วยผ้าซีริ้ว ผ้าซีริ้วเล่าก็หาว่าไม่ว่า เนื้อเขาห่อไว้ด้วยเรา สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน พังผืดเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งเป็นปฐวีธาตุ

1.14 ปีก : ม้าม

ม้าม อยู่ติดด้านบนแห่งเพดานท้องข้างซ้ายของหัวใจ ในด้านบนแห่งเพดานท้องกับม้ามนั้น ด้านบนแห่งเพดานท้องหาว่าไม่ว่าม้ามติดเราอยู่ ม้ามเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราติดด้านบนแห่งเพดานท้องอยู่เปรียบเหมือนในก้อนโคลมัยที่ติดด้านบนแห่งยุงข้าวอยู่ด้านบนแห่งยุงข้าวหาว่าไม่ว่า ก้อนโคลมัยติดเราอยู่ ก้อนโคลมัยเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราติดด้านบนแห่งยุงข้าวอยู่ สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ม้าม เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้

ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งเป็นปฏิจาต

1.15 ปุปผาสั : ปอด

ปอด ห้อยคลุมทั้งหัวใจและตับอยู่ในระหว่างนมทั้งสองในส่วนในของสรีระ ในส่วนในของสรีระกับปอดนั้น ส่วนในของสรีระหาว่าไม่รู้ ปอดห้อยอยู่ที่เรา ปอดก็หาว่าไม่รู้ เราห้อยอยู่ในส่วนในของสรีระมีรูปร่างนั้น เปรียบเหมือนในรังนกที่ห้อยอยู่ในภายในของยุงข้าวเก่าๆ ส่วนภายในของยุงเก่าหาว่าไม่รู้ รังนกห้อยอยู่ในเรา รังนกเล่าก็หาว่าไม่รู้ เราห้อยอยู่ในภายในของยุงเก่า สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ปอด เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็งเป็นปฐวีธาตุ

1.16 อนนต์ : ไร้ใหญ่

ไส้ใหญ่อยู่ในภายในของสรีระ มีปลายอยู่ที่ต้นคอ และที่ทวารหนักในภายในของสรีระ กับไส้ใหญ่นั้น ภายในของสรีระหาว่า ไส้ใหญ่อยู่ในเรา ไส้ใหญ่เล่าก็หาว่าไม่ เราอยู่ในภายในของสรีระ เปรียบเหมือนในซากงูเรือนหัวขาดที่เขาขว้างลงไว้ในรางเลือด รางเลือดหาว่าไม่ว่า ซากงูเรือนอยู่ในเรา ซากงูเรือนเล่าก็หาว่าไม่ เราอยู่ในรางเลือด สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ไส้ใหญ่ เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็งแข็งเป็นปฐวีธาตุ

1.17 อนุดคุณ : ใช้น้อย

ใสน้อย พันชนดใส่ใหญ่ซึ่งชดไปชดมา 21 ชด อยู่ในระหว่างของใส่ใหญ่ ไนใส่ใหญ่ กับใสน้อยนั้น ใส่ใหญ่หาญไม่ว่า ใสน้อยพันเราอยู่ ใสน้อยเล่าก็หาญไม่ว่า เราพันใส่ใหญ่อยู่ เปรียบเหมือนไนเชือกเล็กทั้งหลาย ที่ร้อยชดเชือกใหญ่ สำหรับเช็ดเท้าอยู่ ชดเชือกใหญ่ สำหรับเช็ดเท้าหาญไม่ว่า เชือกเล็ก ร้อยเราอยู่ เชือกเล็ก เล่าก็หาญไม่ว่า เราร้อยชดเชือกใหญ่ สำหรับเช็ดเท้าอยู่ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน ใสน้อยเป็นเป็น โภฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญูณ เป็นของ แค้นแฉ้ง เป็นปุฐวีธาตุ

1.18 อูทริย์ : อาหารใหม่

อาหารใหม่ คือสิ่งที่กินดื่มเคี้ยวลิ้มเข้าไปอยู่ในท้อง ในท้องกับอาหารใหม่นั้นท้องรับรู้
ไม่ว่า อาหารใหม่อยู่ในเรา อาหารใหม่เล่าก็หารู้ไม่ว่า เราอยู่ในท้อง เปรียบเหมือนในรากสุนัขที่

อยู่ในร่างสุนัข ร่างสุนัขหาว่าไม่ว่า รากสุนัขอยู่ในเรา รากสุนัขเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราอยู่ในร่างสุนัข สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน อาหารใหม่เป็นโกฏฐาส แผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

1.19 กรีส : อาหารเก่า

อาหารเก่า อยู่ที่ปลายลำไส้ใหญ่ สัตว์ฐานดั่งปล้องไม้ไผ่ ยาวประมาณ 8 นิ้ว ในกระเพาะอุจจาระกับอาหารเก่า นั้น กระเพาะอุจจาระหาว่าไม่ว่า อาหารเก่าอยู่ในเรา อาหารเก่าเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอยู่ในกระเพาะอุจจาระเปรียบเหมือนในดินสืเหลืองอย่างละเอียดที่เขาอัดบรรจุลงไปปล้องไม้ไผ่ ปล้องไม้ไผ่หาว่าไม่ว่า ดินเหลืองอยู่ในเรา ดินเหลืองเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราอยู่ในปล้องไม้ไผ่ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน อาหารเก่าเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

1.20 มตฺถลฺลํ : เยื่อในสมอง

มันสมอง อยู่ในภายในของกะโหลกศีรษะ ในภายในของกะโหลกศีรษะกับมันสมองนั้น ภายในของกะโหลกศีรษะหาว่าไม่ว่า มันสมองอยู่ในเรา มันสมองเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราอยู่ในภายในของกะโหลกศีรษะ เปรียบเหมือนในก้อนแป้งที่เขาบรรจุลงในกะโหลกน้ำเต้าเก่าๆ กะโหลกน้ำเต้าหาว่าไม่ว่า ก้อนแป้งอยู่ในเรา ก้อนแป้งเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราอยู่ในกะโหลกน้ำเต้า สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน เยื่อในสมองเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของแข็ง เป็นปฐวีธาตุ

2. อาโปโกฏฐาส

2.1 ปีตํ : ดี

ในดีทั้งหลาย ดีชนิดไม่ติดที่เป็นของเนื่องอยู่กับชีวิตินทรีย์เอิบอาบอยู่ทั่วสรีระ ดีชนิดติดที่อยู่ในองน้ำดีในสรีระกับดีไม่ติดที่ และองน้ำดีกับดีติดที่ สรีระหาว่าไม่ว่าดีไม่ติดที่อาบเราอยู่ดีไม่ติดที่เล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอาบสรีระอยู่ เปรียบเหมือน ในน้ำมันที่ซาบขนมอยู่ ขนมหาว่าไม่ว่า น้ำมันซาบเรา อยู่ น้ำมันเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราซาบขนมอยู่ องน้ำดีหาว่าไม่ว่าดีติดที่อยู่ในเรา ดีติดที่เล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอยู่ในองน้ำดี เปรียบเหมือนในรังบัวบวมที่เต็มด้วยน้ำฝน รังบัวบวมหาว่าไม่

ว่าน้ำฝนอยู่ในเรา น้ำฝนเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราอยู่ในรังบวบขม สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และความไตร่ตรองถึงกันและกัน น้ำดีเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิดเป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.2 เสมหะ : เสมหะ

เสมหะ มีประมาณเต็มบาตร 1 อยู่ที่เพดานท้อง ในเพดานท้องกับเสมหะนั้น เพดานท้องหาว่าไม่รู้ว่ามีเสมหะอยู่ที่เรา เสมหะเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราอยู่ที่เพดานท้อง เปรียบเหมือนในบ่อน้ำโสโครกที่มีแผ่นฟองเป็นฝาเกิดในเบื้องบนบ่อน้ำโสโครกหาว่าไม่รู้ว่ามีแผ่นฟองเกิดที่เราแผ่นฟองเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราเกิดที่บ่อน้ำโสโครก สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และความไตร่ตรองถึงกันและกัน เสมหะ เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิดเป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.3 บุพโพ : น้ำหนอง น้ำเหลือง

บุพโพ ไม่มีที่อยู่ประจำ ในตำแหน่งแห่งร่างกายใดๆ ที่ใดที่ถูกต่อตำหนามยกและถูกเปลวไฟลวกหรือไฟและต่อมเป็นต้นเกิดขึ้นมันก็มาอยู่ในตำแหน่งแห่งร่างกายนั้นๆ ในตำแหน่งแห่งร่างกายที่ถูกต่อและหนามเป็นต้นกระทบกับหนองนั้น ตำแหน่งแห่งร่างกายที่ถูกต่อและหนามเป็นต้นกระทบ หาว่าไม่รู้ว่ามีหนองมาอยู่ในเรา หนองก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราอยู่ในตำแหน่งแห่งร่างกายทั้งหลายนั้นเปรียบเหมือนในต้นไม้ที่มียางไหลด้วยอำนาจแห่งการพินด้วยขวานเป็นต้น ตำแหน่งตรงที่ถูกพินเป็นต้นของต้นไม้ หาว่าไม่รู้ว่ามียางมาอยู่ในเรา ยางเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราอยู่ในตำแหน่งที่ถูกพินเป็นต้นของต้นไม้ สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน บุพโพเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิดเป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.4 โลหิต : เลือด

ในโลหิตทั้งหลาย สังสรณโลหิต (โลหิตเดิน) ซาบซ่านไปอยู่ทั่วสรรพางค์ (ชนิดไม่ติดที่) สันนิจิตโลหิต (โลหิตขัง) ขังอยู่เต็มส่วนล่างที่อยู่ของตับ มีประมาณเต็มบาตร 1 ยังไต่หัวใจ ตับ และปอด ให้ชุ่มอยู่ ในโลหิต 2 อย่างนั้น สังสรณโลหิต ก็เช่นเดียวกับดีชนิดไม่ติดที่ ส่วนในโลหิตอีกอย่างคือสันนิจิตโลหิต เหมือนในน้ำที่บุคคลเทลงในกระเบื้องหม้อเก่า ทะลุ หยดลงไป ทำก้นดินและก้นกรวดเป็นต้น ที่อยู่ข้างล่างให้เปียกด้วย ก้นดินและก้นกรวดเป็นต้น หาว่าไม่รู้ว่ามีเราถูกน้ำทำให้เปียกอยู่ น้ำเล่าก็หาว่าไม่รู้ว่ามีเราทำก้นดินและก้นกรวดเป็นต้นให้เปียก ฉะนั้นใด ที่ส่วนล่างของตับก็ดี ไตเป็นต้นก็ดี หาว่าไม่รู้ว่ามีโลหิตขังอยู่ในเรา หรือว่าโลหิตทำเราให้

ชุ่มอยู่ โลหิตเล้าก็หาไม่รู้ไม่ว่าเราซังอยู่ เต็มที่ส่วนล่างของตับ ทำไต่เป็นต้นให้ชุ่มอยู่ ฉะนั้น เหมือนกัน สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน โลหิตเป็นโกฏฐาส แผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญูณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.5 เสโท : เหงื่อ

เหงื่อซังอยู่เต็มช่องขุมผมและขนบ้าง ไหลออกมาในเวลาที่ร้อนเพราะไฟเป็นต้นบ้าง ในช่องขุมผมและขนกับเหงื่อนั้น ช่องขุมผมและขนทั้งหลายหาไม่รู้ไม่ว่า เหงื่อไหลออกจากเรา เหงื่อเล้าก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราไหลออกจากช่องขุมผมและขนทั้งหลาย เปรียบเหมือนในกำเ้งาบัวและ สายบัว พอถูกถอนขึ้นจากน้ำ ช่องในกำเ้งาบัวเป็นต้น หาไม่รู้ไม่ว่าน้ำไหลออกจากเรา น้ำที่กำลัง ไหลออกจากช่องในกำเ้งาบัวเป็นต้นเล้า ก็หาไม่รู้ไม่ว่าเราไหลออกจากช่องในกำเ้งาบัวเป็นต้น สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน เหงื่อ เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญูณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.6 เมโท : มันทัน

มันทัน คือมันทัน ที่แผ่ไปอยู่ทั่วสรีระของคนอ้วน ติดอยู่ตามกล้ามเนื้อ มีปลิ้น่อง เป็นต้นของคนผอม ในกล้ามเนื้อกับมันทันนั้น กล้ามเนื้อในสรีระทั้งสิ้น ของคนอ้วนก็ดี ในอวัยวะ มีแข็ง เป็นต้นของคนผอม ก็ดี หาไม่รู้ไม่ว่ามันทันติดเราอยู่ มันทันเล้าก็หาไม่รู้ไม่ว่า เราติดกล้ามเนื้อ อยู่ในสรีระทั้งสิ้นของคนอ้วน หรือในอวัยวะมีแข็งเป็นต้นของคนผอม เปรียบเหมือนในก้อนเนื้อที่ เขาปิดไว้ด้วยผ้าเก่าสีขมื่น(เหลืองหม่น) ก้อนเนื้อหาไม่รู้ไม่ว่าผ้าเก่าสีขมื่นติดเราอยู่ผ้าเก่าสีขมื่นเล้า ก็หาไม่รู้ไม่ว่าเราติดก้อนเนื้ออยู่ สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน มันทัน เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญูณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.7 อสุ : น้ำตา

น้ำตา เกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นมันก็ซังอยู่เต็มเบ้าตาบ้าง ไหลออกมาบ้าง ในเบ้าตา กับน้ำตานั้นเบ้าตาหาไม่รู้ไม่ว่าน้ำตาอยู่ในเราน้ำตาเล้าก็หาไม่รู้ไม่ว่าเราอยู่ในเบ้าตาเปรียบเหมือนใน เบ้าตาล่อ้นที่เต็มด้วยน้ำเบ้าตาล่อ้นหาไม่รู้ไม่ว่าน้ำอยู่ในเราน้ำในเบ้าตาล่อ้นเล้าก็หาไม่รู้ไม่ว่าเรา อยู่ในเบ้าตาล่อ้น สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน น้ำตาเป็น โกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญูณ เป็น

ของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.8 วสา : มั่นเหลว

มันเหลว คือมันที่ละลายอยู่ตามฝ่ามือ หลังมือ ฝ่าเท้า หลังเท้า ตั้งจมูก หน้าผาก และจะงอยปาก ในเวลาที่ร้อนเพราะไฟเป็นต้น ในตำแหน่งแห่งร่างกายมีฝ่ามือเป็นต้นกับมันเหลวนั้น ตำแหน่งแห่งร่างกายมีฝ่ามือเป็นต้น หาว่าไม่รู้ว่ามันเหลวท่อมเราอยู่ มันเหลวเล่าก็หาว่าไม่รู้ ว่า เราท่อมตำแหน่งแห่งร่างกายมีฝ่ามือเป็นต้นอยู่ เปรียบเหมือนในข้าวตังอันมีน้ำมันที่คนราดไว้ ข้าวตังหาว่าไม่รู้ว่ามีน้ำมันท่อมเราอยู่ น้ำมันเล่าก็หาว่าไม่รู้ ว่า เราท่อมข้าวตังอยู่ สิ่งทั้งหลายนั้นปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน มันเหลวเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาน เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.9 เชื้อไฟ : น้ำลาย

น้ำลายเมื่อปัจจัยให้น้ำลายออกอย่างนั้นมันอยู่มันลงจากกระพุ้งแก้มทั้งสองข้างมาอยู่ที่แผ่นลิ้น ในแผ่นลิ้นกับน้ำลายนั้น แผ่นลิ้นหาว่า น้ำลายลงจากกระพุ้งแก้มทั้งสองข้างมาอยู่ที่เรา น้ำลายเล่าก็หาว่าไม่ว่า เราลงจากกระพุ้งแก้มทั้งสองข้างมาอยู่ที่แผ่นลิ้น เปรียบเหมือนในหลุมริมฝั่งแม่น้ำ อันมีน้ำซึมออกไม่ขาด พื้นหลุมหาว่าไม่ว่าน้ำอยู่ในเรา น้ำเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอยู่ในพื้นหลุม สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึงและไตร่ตรองถึงกันและกัน น้ำลายเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาน เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.10 สิ่งขำณิกา : น้ำมุก

น้ำมูก เกิดขึ้นเมื่อใด เมื่อนั้นมันก็ซังเต็มโพรงจมูกอยู่บ้าง ไหลออกมาบ้าง ในโพรง จมูกกับน้ำมูกนั้น โพรงจมูกหาว่าไม่ว่าน้ำมูกอยู่ในเรา น้ำมูกเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอยู่ในโพรงจมูก เปรียบเหมือนในเปลือกหอยโข่งที่เต็มด้วยนมสั้มเสี้ย เปลือกหอยโข่งหาว่าไม่ว่านมสั้มเสี้ยอยู่ใน เรา นมสั้มเสี้ยเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอยู่ในเปลือกหอยโข่ง สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน น้ำมูก เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของ กลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญูณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็นอาโปธาตุ

2.11 ลลิกา : ไช้ข้อ

ไขข้อ ทำกิจคือการหาที่ต่อแห่งกระดูกทั้งหลายให้สำเร็จอยู่ในที่ต่อแห่งกระดูก
ประมาณ 180 แห่ง ในที่ต่อ 180 แห่งกับไขข้อนั้น ที่ต่อ 180 แห่งหาว่า ไขข้อหาเราติดอยู่

ไขข้อเล่าก็หาว่า เราทาที่ต่อ 180 แห่งติดอยู่ เปรียบเหมือนในเพลที่คนทาด้วยน้ำมัน เปลา หาว่าน้ำมันทาเราติดอยู่ น้ำมันเล่าก็หาว่า เราทาเพลติดอยู่ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน ไขข้อเป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็น อาโปธาตุ

2.12 มุตต์ : น้ำมูตร

น้ำมูตร อยู่ข้างในกระเพาะปัสสาวะ ในกระเพาะปัสสาวะกับน้ำมูตรนั้น กระเพาะปัสสาวะหาว่าไม่ว่าน้ำมูตรอยู่ในเรา น้ำมูตรเล่าก็หาว่าไม่ว่าเราอยู่ในกระเพาะปัสสาวะ เปรียบเหมือนในหม้อดินเนื้อหยาบ ที่คนโยนลงไปคว่ำอยู่ในหลุมโสโครก หม้อดินเนื้อหยาบ หาว่าไม่ว่าน้ำโสโครกอยู่ในเรา น้ำโสโครกเล่าก็หาว่าไม่ว่าอยู่ในหม้อดินเนื้อหยาบ สิ่งทั้งหลายนั้น ปราศจากความคิดคำนึง และไตร่ตรองถึงกันและกัน น้ำมูตร เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบได้ เป็น อาโปธาตุ

3. เตโชโกฏฐาส

ในการพิจารณาในเตโชโกฏฐาสทั้งหลายมีวิธีการพิจารณาดังนี้ คือ

ร่างกายย่อมเร้าร้อนเพราะไฟใด ไฟนี้ (สันตปปนเตโช) เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ มีอาการเผาไหม้ เป็นเตโชธาตุ

ร่างกายย่อมทรุดโทรมเพราะไฟใด ไฟนี้ (ซีรณเตโช) เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ มีอาการเผาไหม้ เป็นเตโชธาตุ

ร่างกายย่อมกระสับกระส่ายเพราะไฟใด ไฟนี้ (ทหนเตโช) เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ มีอาการเผาไหม้ เป็นเตโชธาตุ

ของที่กิน ต้ม เคี้ยว ลิ้มเข้าไปแล้ว ย่อมถึงความย่อยไปด้วยดีเพราะไฟใด ไฟนี้ (ปาจกเตโช) เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว่างเปล่า ไม่มีวิญญาณ มีอาการเผาไหม้ เป็นเตโชธาตุ

4. วาโยโกฏฐาส

การกำหนดอุทกธัมมวาท โดยเป็นลมขึ้นเบื้องบน กำหนดอโธคมวาท โดยเป็นลมลงเบื้องล่าง กำหนดกุจฉิสยวาท โดยเป็นลมอยู่ในท้อง กำหนดโกฏฐาสยวาท โดยเป็นลมอยู่ใน

ภายในลำไส้ กำหนดอังกมังกานุสาริวัต โดยเป็นลมแล่นไปตามอังกาพพใหญ่ห้อย กำหนดจับอัสสาสะปัสสาสะ โดยเป็นลมหายใจเข้าและหายใจออก แล้ว ยังมีมนสิการให้เป็นไปในวโยโกฏฐาสทั้งหลายอย่างนี้ว่า

4.1 ลมขึ้นเบื้องบนทั้งหลาย เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญานมีอาการกระพือไปมา เป็นวโยธาตุ

4.2 ลมลงเบื้องล่างทั้งหลาย เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญานมีอาการกระพือไปมา เป็นวโยธาตุ

4.3 ลมอยู่ในท้อง (นอกลำไส้) ทั้งหมด เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาน มีอาการกระพือไปมา เป็นวโยธาตุ

4.4 ลมอยู่ในลำไส้ทั้งหลาย เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญานมีอาการกระพือไปมา เป็นวโยธาตุ

4.5 ลมแล่นไปตามอังกาพพใหญ่ห้อยทั้งหลาย เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญานมีอาการกระพือไปมา เป็นวโยธาตุ

4.6 ลมหายใจเข้าและหายใจออกทั้งหลาย เป็นโกฏฐาสแผนกหนึ่งในร่างกายนี้ ไม่มีความคิด เป็นของกลางๆ ว้างเปล่า ไม่มีวิญญาน มีอาการกระพือไปมา เป็นวโยธาตุ

ธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏแก่นักปฏิบัตินั้น ผู้มีมนสิการเป็นไปอย่างนี้ เมื่อเธอพิจารณาซึ่งธาตุเหล่านั้น แล้วๆ เล่าๆ อุปจารสมาธิย่อมจะเกิดขึ้น

แต่เมื่อนักปฏิบัติเจริญไปอย่างนั้น กัมมัฏฐานยังไม่สำเร็จ นักปฏิบัติผู้นั้นพึงเจริญโดยสลักชนสังเขปต่อไป

3) เจริญโดยสลักชนสังเขป

คือ พิจารณาโกฏฐาสทั้งหลายเข้าเป็นหมู่ๆ ตามลักษณะของธาตุนั้น

โดยกำหนดเอาลักษณะที่เด่นชัดในโกฏฐาส 20 ว่า ธาตุดิน พึงกำหนดเอาลักษณะที่ซึมซาบได้ในโกฏฐาส 20 นั้นว่า ธาตุน้ำ พึงกำหนดเอาลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส 20 นั้นว่า ธาตุไฟ พึงกำหนดเอาลักษณะที่เขยื้อนได้ในโกฏฐาส 20 นั้นว่า ธาตุลม

พึงกำหนดเอาลักษณะที่ซึมซาบในโกฏฐาส 12 ว่า ธาตุน้ำ พึงกำหนดเอาลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส 12 นั้นว่า ธาตุไฟ พึงกำหนดเอาลักษณะที่เขยื้อนได้ในโกฏฐาส 12 นั้นว่า ธาตุลม

พึงกำหนดเอาลักษณะที่เข้มแข็งในโกฏฐาส 12 นั้นว่า ธาตุดิน

พึงกำหนดเอาลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส 4 ว่า ธาตุไฟ พึงกำหนดเอาลักษณะที่เขยื้อนได้ ที่แยกออกจากธาตุไฟนั้นไม่ได้ ว่า ธาตุลม พึงกำหนดเอาลักษณะที่เข้มแข็ง ที่แยกออกจากธาตุไฟนั้นไม่ได้ว่า ธาตุดิน พึงกำหนดเอาลักษณะที่ซึมซาบที่แยกออกจากธาตุไฟนั้นไม่ได้ว่า ธาตุน้ำ

พึงกำหนดเอาลักษณะที่เขยื้อนได้ในโกฏฐาส 6 ว่า ธาตุลม พึงกำหนดเอาลักษณะที่เข้มแข็งในโกฏฐาส 6 นั้นแหละว่า ธาตุดิน พึงกำหนดเอาลักษณะที่ซึมซาบได้ในโกฏฐาส 6 นั้นแหละว่า ธาตุน้ำ พึงกำหนดเอาลักษณะที่ร้อนในโกฏฐาส 6 นั้นแหละว่า ธาตุไฟ

เมื่อนักปฏิบัตินั้นกำหนดไปอย่างนั้นธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏอุปการสมาย่อมจะเกิดขึ้นแก่เธอพิจารณาธาตุทั้งหลายนั้นแล้วๆ เล่าๆ

แต่เมื่อนักปฏิบัติผู้ใดแม้เจริญไปอย่างนั้น กัมมัญฐานก็ยังไม่สำเร็จ นักปฏิบัติผู้นั้นพึงเจริญโดยสัททกขณวิภาติต่อไป

4) เจริญโดยสัททกขณวิภาติ

คือ พิจารณาจำแนกโกฏฐาสแห่งธาตุนั้นๆ ออก กำหนดลักษณะไปที่ละอย่าง

โดยพิจารณาเอาโกฏฐาสทั้งหลายมีผมเป็นต้นโดยนัยที่กล่าวมาก่อนในสัททกขณวิภาตินั้น มากำหนดดูลักษณะที่เข้มแข็งในผมว่า ธาตุดิน พึงกำหนดดูลักษณะที่ซึมซาบในผมนั้นแหละว่า ธาตุน้ำ พึงกำหนดดูลักษณะที่ร้อนในผมนั้นแหละว่า ธาตุไฟ พึงกำหนดดูลักษณะที่เขยื้อนได้ในผม นั้นแหละว่า ธาตุลม พึงกำหนดดูธาตุ 4 ในโกฏฐาสหนึ่งๆ ไปทุกโกฏฐาสอย่างนี้ เมื่อเธอกำหนดไปอย่างนั้นธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏอุปการสมาย่อมจะเกิดขึ้นแก่เธอผู้พิจารณาธาตุทั้งหลาย นั้น แล้วๆ เล่าๆ โดยนัยที่กล่าวแล้วนั้นแล

เมื่อสรุปการพิจารณาธาตุ 42 ที่มีอยู่ในร่างกาย โดยความเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม และ สี กลิ่น รส โอชา แล้ว ผู้ปฏิบัติก็พึงรู้ได้ดังนี้ คือ ความเป็นธาตุดิน ธาตุไฟ ธาตุลม รวม 3 นี้ รู้ได้โดยอาศัยการสัมผัสทางกาย ความเป็นธาตุน้ำรู้ได้โดยอาศัยการนึกคิดทางใจ ความเป็นสีรู้ได้โดยอาศัยการเห็นทางตา เป็นกลิ่นรู้ได้โดยอาศัยการดมทางจมูก ความเป็นรสรู้ได้โดยอาศัยการชิมทางลิ้น ความเป็นโอชารู้ได้โดยอาศัยการนึกคิดทางใจ

ถ้าผู้เจริญได้ทำการพิจารณาธาตุ 42 โดยเฉพาะๆ ไปตามลำดับดังกล่าวแล้ว แต่ ธาตุนิमितก็ไม่ปรากฏ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ต้องทำการพิจารณาต่อไปโดยอาการ 13 ดังต่อไปนี้

1. วจนตุลโต โดยความหมายแห่งศัพท์ คือ ดินที่เรียกว่า ปฐวี เพราะแผ่ไป น้ำที่เรียกว่า อาโป เพราะเอบอบให้ชุ่มอยู่ หรือให้เต็มอยู่ ไฟ เรียกว่า เตโช เพราะทำให้ร้อน ลม เรียกว่า วาโย เพราะพัดให้ไหว ทุกศัพท์ถูกเรียกว่า ธาตุ เพราะทรงไว้ซึ่งลักษณะของตน และเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ เป็นที่ก่อให้เกิดทุกข์

2. กลาปโต โดยความเป็นกอง ปฐวีธาตุ มี 20 กอง มีผมเป็นต้น อาโปธาตุมี 12 กอง มีน้ำดี เป็นต้น ผมที่ปรากฏเป็นกองก็เพราะการประชุมรวมกันของธรรม 8 อย่าง คือ สี กลิ่น รส โอชา และธาตุทั้ง 4 มารวมตัวกัน เราจึงสมมติกันเรียกว่าเป็นผม เมื่อแยกกันออกแล้ว ก็ย่อมไม่เรียกว่า ผม

3. จุณฺณโต โดยความแยกละเอียด กล่าวคือ ร่างกายนี้ประกอบด้วยส่วนย่อยต่างๆ นับไม่ถ้วนในรูปแบบเป็นเซลล์ และเป็นกล้ำมเนื้อซึ่งเป็นปฐวีธาตุ สามารถลดลงเป็นส่วนเล็กที่สุด ดุจธุลีละเอียด เมื่อตวงดูจะได้ประมาณ 20-30 ลิตร แต่ที่เราเห็นเป็นรูปร่างก็เพราะปฐวีธาตุ มีอาโปธาตุเกาะกุมยึดไว้ให้เป็นรูปเป็นร่าง มีเตโชธาตุเลี้ยงรักษาไว้ว่าโยธาตุคอยค้ำจุนให้ตั้งมั่น จึงไม่กระจัดกระจาย และทำให้ปรากฏ เป็นเพศหญิง เพศชาย อ้วนบ้าง ผอมบ้าง สูงบ้าง เตี้ยบ้าง แข็งแรงบ้าง อ่อนแอบ้าง

อาโปธาตุในร่างกายนี้ เป็นของเหลว มีอาการซึมซาบตั้งอยู่ในธาตุดิน มีธาตุไฟตามรักษา มีลมประคัปประคอง ทำให้ไม่หยด ไม่ไหลไป ไม่เรี่ยราดกระจัดกระจาย น้ำย่อมสร้างเนื้อหนังคือลักษณะรูปร่างทั้งหมดขึ้นมา

เตโชธาตุในร่างกาย มีลักษณะร้อน ตั้งอยู่ในธาตุดิน มีน้ำยึดให้ติดอยู่ด้วยกัน มีลมประคัปประคอง ย่อยสิ่งที่คนรับประทานและดื่มเข้าไป ทำให้ร่างกายอบอุ่น เจริญเติบโต และเป็นเหตุแห่งความงามของร่างกาย และเมื่อมีธาตุไฟนี้ ร่างกายก็จะไม่เน่าเปื่อย

วาโยธาตุในร่างกายนี้ ตั้งอยู่ในธาตุดิน มีน้ำเป็นเครื่องยึดเหนี่ยว มีไฟตามรักษา มีลักษณะเคลื่อนไหว และประคัปประคอง ชานไปตามอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย ทำให้กายนี้เคลื่อนไหวได้ และประคัปประคองร่างกายให้ตั้งตรงและไม่ล้มลง ธาตุลมนี้ช่วยทำให้ร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอนได้ เหยียดแขนเข้า ออก ทำให้มือและเท้าเคลื่อนไหวได้ ร่างกายนี้จึงเป็นเหมือนเครื่องจักรกล ซึ่งประกอบด้วยชิ้นส่วนต่างๆ ล่องลอยคนทั้งหลายโดยความเป็นหญิง เป็นชาย ดังนั้น จึงควรพิจารณาให้เห็นว่า เพราะร่างกายนี้ประกอบด้วยธาตุ 4 จึงเป็นร่างกายอยู่ได้

4. ลักษณะที่โต โดยลักษณะ¹ รส² ปัจจุบันฐาน³ กล่าวคือ

ปฐวีธาตุ มีความแข็งเป็นลักษณะ มีการทรงอยู่เป็นกิจ มีการรองรับรูปอื่นเป็นอาการปรากฏ

อาโปธาตุ มีการไหลหรือเกาะกุมเป็นลักษณะ ทำให้รูปที่เกิดร่วมด้วยมีความเจริญเป็นกิจ มีความเกาะกุมรูปที่เกิดร่วมกันให้เป็นกลุ่มเป็นก้อนเป็นอาการปรากฏ

เตโชธาตุ หรือ เตโชรูป มีความอบอุ่นเป็นลักษณะ ทำให้รูปเกิดร่วม สุกงอม เป็นกิจ ทำให้รูปที่เกิดร่วมด้วย ให้อ่อนนุ่ม เป็นอาการปรากฏ

วาโยธาตุ มีความเคร่งตึงเป็นลักษณะ มีการไหว เป็นกิจ มีการเคลื่อนย้ายเป็นอาการปรากฏ

5. สมุฏฐานโต โดยสมุฏฐาน หรือโดยกำเนิดทั้ง 4 ดังนี้คือ กรรม จิต ฤดู และอาหาร โดยในส่วนของร่างกายต่างๆ 32 ส่วน อาหารใหม่ อาหารเก่า หนอง มูตร เกิดจากฤดู น้ำตา เหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก เกิดจากฤดูและจิต ไฟซึ่งเป็นตัวย่อยอาหารที่บริโภค (ปจจเตโช) เป็นต้น เกิดจากกรรม ลมหายใจเข้าออก เกิดจากจิต ที่เหลือทั้งหมดเกิดจากกำเนิดทั้ง 4 อย่าง

6. นานตตเอกตโต โดยความต่างกันและเหมือนกัน ธาตุทั้งหมดต่างกันโดยลักษณะ คือ ปฐวีธาตุก็มีลักษณะ รส และปัจจุบันฐานต่างจากอาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ แต่เหมือนกันโดยเป็นรูป มหาภูต ธาตุ ธรรม และเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น

ธาตุทั้งหมดชื่อว่าเป็นรูป เพราะธาตุทั้งปวงไม่ล่วงพ้นจากลักษณะความทรุดโทรมไปได้ ชื่อว่ามหาภูต เพราะเป็นรูปร่างที่แปลกประหลาด คือ ธาตุเหล่านี้แสดงตัวให้ปรากฏโดยการเปลี่ยนสภาพให้แตกต่างจากสภาพที่แท้จริง คือ ตัวเองไม่ได้เป็นสีเหลืองก็แสดงสภาพเป็นสีเหลืองได้ ไม่ได้เป็นสีแดงก็แสดงสภาพเป็นสีแดงได้ ไม่ได้เป็นสีขาวก็แสดงรูปเป็นสีขาวได้ เปรียบเหมือนนักเล่กลเอาน้ำซึ่งไม่ได้เป็นแก้วมณีมาทำให้เป็นแก้วมณี ทำก้อนหินที่ไม่ใช่ทองให้เป็นทอง แสดงตัวเองเป็นยักษ์ ทั้งๆ ที่ไม่ใช่ยักษ์ ธาตุทั้งหลายก็ฉนั้น แม้ว่าจะไม่ใช่สีคราม สีเหลืองสีแดง แต่ก็ปรากฏเป็นสีเหล่านั้นได้ แม้จะไม่ใช่มนุษย์หรือสัตว์ แต่ก็ปรากฏรูปเหล่านั้นได้

¹ ลักษณะ คือ สภาพที่มีอยู่โดยเฉพาะประจำตัวของธรรมนั้นๆ

² รส คือ หน้าที่การงานของธรรมนั้น ๆ พึง กระทำตามลักษณะของตน หรือเรียกว่า กิจ

³ ปัจจุบันฐาน คือ อาการที่ปรากฏจากรสนั้น

เป็นปัจจัยโดยเป็นเครื่องพุงไว้แห่งธาตุ 3 อย่างนอกนี้ ดังนั้นควรพิจารณาเห็นว่าธาตุเหล่านี้ โดยเป็นปัจจัยของกันและกัน

12. อสมนุหารโต ในบรรดาธาตุทั้ง 4 ปฐวีธาตุย่อมไม่รู้ว่า เราคือปฐวีธาตุ หรือเราเป็นที่ตั้งเป็นปัจจัยแห่งธาตุทั้ง 3 แม้ธาตุนอกนี้ก็ไม่รู้ว่า ปฐวีธาตุเป็นปัจจัยเป็นที่ตั้ง ของพวกเรา ในธาตุทั้งปวงก็มีนัยเช่นเดียวกัน

13. ปจฺยวริภาคโต โดยการจำแนกปัจจัยธรรมของธาตุนั้นๆ คือ ร่างกายของ สัตว์ทั้งหลายปรากฏมีขึ้น เนื่องมาจากสมุฏฐานทั้ง 4 คือ กรรม จิต อุตุ อาหาร¹ บางส่วนมีกรรม เป็นประธานของสมุฏฐานอีก 3 อย่าง เป็นสิ่งอุดหนุนให้เกิด เรียกว่า กัมมชรูป ถ้ามีจิตเป็น ประธาน เรียก จิตตชรูป ถ้ามีอุตุเป็นประธานเรียก อุตุชรูป ถ้ามีอาหารเป็นประธาน เรียกว่า อาหารชรูป

เมื่อนักปฏิบัติกำหนดโดยอาการ 13 แล้ว ธาตุทั้งหลายย่อมจะปรากฏ เมื่อนึกหน่วง ธาตุเหล่านั้นเนื่องๆ อุปจารสมาธิย่อมเกิดขึ้น

5.4 การเจริญจตุธาตุวัตถานเพื่อให้เข้าถึงพระธรรมกาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า การเจริญจตุธาตุวัตถานนี้ เมื่อพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่มีอยู่ในกายตนนั้น จะบรรลุได้เพียง “อุปจารสมาธิ” เท่านั้น เพราะธาตุทั้ง 4 นี้เป็นสภาวะ ล้วนๆ ผู้เจริญจะต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของ ผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะเข้าถึง “อัปปนาสมาธิ” ส่วนในวิชาธรรมกาย อธิบายได้ดังต่อไปนี้ คือ เมื่อพิจารณาธาตุทั้ง 4 ที่ปรากฏในร่างกาย ตามนัยที่ได้อธิบายมาตั้งแต่ต้น จนใจสงบเป็น “อุปจารสมาธิ” แล้ว จากนั้นก็ทำใจนิ่งๆ ไว้ที่ศูนย์กลางกายเท่านั้น เพราะการเจริญจตุธาตุ- วัตถานในส่วนของสมณะ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิกาคณิมิต เนื่องจากหากจะน้อมภาพ อวัยวะ ไต (อาการ 32) มาเป็นนิมิต ก็จะเป็นกายคตาสติไป หรือจะน้อมอวัยวะส่วนที่มีลักษณะเป็น ธาตุดิน หรือธาตุน้ำ หรือธาตุลม หรือธาตุไฟ อย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นนิมิตก็กลายเป็น ภูตกลืนไป

¹ กรรม หมายถึง กุศลและอกุศลที่เป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น จิต หมายถึง จิตอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นปัจจัยให้รูป เกิดขึ้น อาหาร หมายถึง อาหารกายโสทนที่เป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้น อุตุ หมายถึง อุตุอย่างใดอย่างหนึ่ง

ดังนั้นให้เพียงวางใจหนึ่งๆ ต่อไปที่ศูนย์กลางกาย จณใจรวมหยุดนิ่งถูกส่วนตกศูนย์ เข้าถึง ดวงปฐมมรรค จากนั้นจึงดำเนินใจเข้ากลางของกลาง ผ่านเข้าไปตามลำดับจนเข้าถึง พระธรรมกาย จึงใช้ญาณของพระธรรมกายพิจารณาองให้เห็นตัวธาตุจริง ๆ ทั้งหยาบ ละเอียด ที่มีอยู่ในกาย จณเห็นธาตุทั้ง 4 โดยความเกิดดับ อันเป็นการเจริญจตุธาตุวัตถานในส่วนของ วิปัสสนา

5.5 อานิสงส์ 8 ประการที่ได้รับจากการเจริญธาตุทั้ง 4

1. **สุญญตํ อวคาหติ** อนัตตลักษณะปรากฏทางใจ
2. **สตตสญญํ สมุคฺฆาณฺติ** ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาย หญิง เสียได้
3. **ภยเภรวสโห โหติ** ไม่มีการหวาดกลัวต่อภัยใหญ่่น้อย ที่เนื่องมาจากสัตว์ร้ายต่าง ๆ มีจิตใจคล้ายจะเป็นพระอรหันต์
4. **อรตริตฺสโห โหติ** สามารถละความไม่ยินดีในการทำงานที่เป็นคณธธุระ วิปัสสนาธุระ ทั้งสามารถละความยินดีในกามคุณ อารมณ์เสียได้
5. **อิฏฺฐาณิฏฺฐเจสุ อุกฺขมาณฺนิคฺฆาณฺติ น ปาปณาติ** ไม่มีการรื่นเริงสนุกสนานจนลืมนัด ในอารมณ์ที่น่ารัก และไม่มีการอึดอัดขุ่นหมองใจในอารมณ์ที่ไม่น่ารัก
6. **มหาปญฺญโย โหติ** เป็นผู้มปัญญากว้างขวางมาก
7. **อมตปริโยสานโน โหติ** มีพระนิพพานเป็นที่สุดในภพนี้
8. **สุคติปรายโน โหติ** ถ้ายังไม่เข้าสู่พระนิพพานในภพนี้ ก็มีสุคติภูมิเป็นที่ไป ในภพหน้า

นักศึกษาได้ศึกษาวิธีการเจริญจตุธาตุวัตถานแล้วแม้ว่าการเจริญก็มีพื้นฐานจะละเอียดลึกซึ้ง แต่ก็ขอให้นักศึกษาได้ลองมาพิจารณาในการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน อันจะส่งผลดี ทำให้ใจหยุดนิ่งได้ง่าย

กิจกรรม

หลังจากนักศึกษาได้ศึกษา บทที่ 5 จตุธาติวัตถาน จบโดยสมบูรณ์แล้ว
โปรดทำแบบประเมินตนเองและกิจกรรมประกอบบทเรียนบทที่ 5