

# ปริกษेत्रที่ ๙

## พรหมวิหารนิเทศ

### วิธีภาวนาพรหมวิหาร ๔

#### ๑. เมตตาภาวนา

[๒๔๐] ในพรหมวิหาร ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น ในระหว่างอนุสติกัมมัฏฐาน ที่แสดงไว้แล้ว เมื่อโยคีบุคคลผู้แรกเริ่มทำกัมมัฏฐาน ประสงค์จะเจริญเมตตาพรหมวิหารข้อแรกให้บังเกิดมีขึ้นในจิตสันดานของตน เบื้องต้น ต้องตัดปิลิปท<sup>๑</sup> คือความกังวล ๑๐ ประการ ให้สิ้นท้วงเสียก่อน ครั้นแล้วจึงไปเรียน เอาวิธีเจริญเมตตากรรมฐานในสำนักของอาจารย์ ให้เป็นที่เข้าใจพอที่จะนำไป ปฏิบัติให้ถูกต้องได้<sup>๒</sup> ครั้นแล้วเมื่อจะเริ่มปฏิบัติพึงบริโภคน้ำอาหารให้อิ่มหน้าสำราญ พอแก้ความต้องการ และบรรเทาความง่วงอันเกิดแต่การบริโภคนั้นให้สร้างหายก่อน ลำดับนั้นพึงไปนั่งขัดสมาธิอย่างสบาย ณ อาสนะซึ่งได้เตรียมไว้ล่วงหน้าตรงที่อัน สว่างปราศจากเสียงรบกวนและไม่มีคนพลุกพล่านไปมา โดยเอกเทศแห่งใดแห่งหนึ่ง เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วประการแรกจงพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอันสงส์ ของขันติอย่างเด่นชัดเสียก่อน

๑ คำว่า “โยคี” หรือ “โยคาวจร” เป็นชื่อเรียกผู้ทำความเพียรทั่วไป โดยเฉพาะใช้เรียกผู้เจริญกัมมัฏฐานทั่วไป คนภายนอกพุทธศาสนาทำความเพียรทรมาณตน เพื่อให้บรรลุผลตามลัทธิของเขา ก็เรียกว่า โยคี หรือโยคาวจรเหมือนกัน

๒ ปิลิปท คือ ความกังวล ๑๐ นั้นได้แก่ ๑. ความกังวลในที่อยู่ ๒. ความกังวลในตระกูลอุปฐาก ๓. ความกังวลในลาภสักการะ ๔. ความกังวลในหมู่ ๕. ความกังวลในการงาน ๖. ความกังวลในการเดินทาง ๗. ความกังวลในหมู่ญาติ ๘. ความกังวลในการเจ็บป่วย ๙. ความกังวลในการเรียน ๑๐. ความกังวลในการแสดงฤทธิ์ หรือทำของขลัง ความพิสดารอยู่ในกัมมัฏฐานคหณนิเทศ.

๓ กิจเบื้องต้นที่จำต้องทำก่อนเจริญกัมมัฏฐานนั้น มีพิสดารในกัมมัฏฐานคหณนิเทศ

**ถาม** - เพราะเหตุใด จึงต้องพิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอนิสงส์ของ  
ขันติก่อน ?

**ตอบ** - เพราะการเจริญเมตตาพรหมวิหารนี้ ความประสงค์ก็เพื่อที่จะสลัดทิ้ง  
เสียซึ่งความโกรธและให้บรรลุดังซึ่งขันติคุณ เป็นจุดหมายสำคัญ ประกอบด้วยมีกฎ  
ความจริงอยู่ว่า ใคร ๆ ก็ตาม ย่อมไม่อาจสลัดทิ้งซึ่งโทษที่ตนไม่ได้เห็น และไม่อาจ  
ที่จะบรรลุดังซึ่งอนิสงส์ที่ตนมิได้รู้มาก่อน

### พิจารณาโทษความโกรธและอนิสงส์ขันติ

เพราะฉะนั้น ก่อนแต่จะลงมือเจริญเมตตากรรมฐาน โยคีบุคคลจึงต้องพิจารณา  
ให้เห็นโทษของความโกรธเสียก่อน ทั้งนี้โดยอาศัยนัยที่พระพุทธองค์ตรัสสอนไว้เป็นหลัก  
อาทิเช่น

**“อาวุโส คนที่โกรธขึ้นมาแล้ว ถูกความโกรธครอบงำ  
แล้ว มีจิตอันความโกรธยึดครองไว้แล้ว ย่อมอาจล้างผลาญ  
ชีวิตของกันและกันได้ทีเดียว”**

และต้องพิจารณาให้รู้ออนิสงส์ของขันติ ทั้งนี้โดยอาศัยนัยที่พระพุทธองค์ตรัสสอน  
ไว้เป็นหลัก อาทิเช่น

**“ขันติ คือ ความยับยั้งใจไว้ได้ เป็นธรรมเครื่องเผา  
บาปให้เหือดแห้งชั้นเยี่ยม<sup>๒</sup> เรายกย่องบุคคลผู้มีขันติเป็น  
กำลัง มีขันติเป็นกองทัพว่าเป็นพราหมณ์<sup>๓</sup> คุณธรรมที่จะ  
เป็นเครื่องป้องกันความฉิบหาย และนำไปซึ่งประโยชน์  
อันยิ่งใหญ่มาให้แก่ตนและคนอื่น ที่จะประเสริฐวิเศษยิ่งไป  
กว่าขันตินั้น ย่อมไม่มี”**

๑ ดูเทียบ อัง. ตัก. (ไทย) ๒๐/๓๒/๒๙๒

๒ ดูเทียบ ที. ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐

๓ ดูเทียบ ชุ. ฐ. (ไทย) ๒๕/๓๙๙/๑๕๙

๔ ดูเทียบ ล้. ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๐/๓๖๕

### ต้องรู้คนที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนาก่อน

เมื่อได้เห็นโทษของความโกรธและรู้ฐานิสงส์ของขันติแล้ว ดังนั้น คราวนี้ก็ถึงวาระที่โยคีบุคคลจะพึงเริ่มเจริญเมตตาก็มีหลักฐาน เพื่อประโยชน์ที่จะข่มจิตให้พ้นจากความโกรธซึ่งมีโทษตามที่ได้พิจารณาเห็นมาแล้ว และเพื่อประโยชน์ที่จะประกอบตนไว้ในขันติคุณซึ่งมีฐานิสงส์ตามที่ตนได้รู้ประจักษ์มาแล้วต่อไป แต่ก่อนที่จะเริ่มปฏิบัตินั้น จำต้องรู้คนที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนาอีกก่อนว่า บุคคลจำพวกนี้จะเจริญเมตตาไปถึง ในอันดับแรกไม่ได้ บุคคลจำพวกนี้จะเจริญเมตตาไปถึงไม่ได้เลยตลอดกาล ดังต่อไปนี้

### ห้ามเจริญในคน ๔ จำพวกเป็นอันดับแรก

มีมาตรฐานอยู่ว่า เมตตาภาวนานี้ห้ามไม่ให้โยคีบุคคลเจริญไปในบุคคล ๔ จำพวกนี้เป็นอันดับแรก คือ คนที่เกลียดชัง ๑ เพื่อนที่รักมาก ๑ คนที่เป็นกลาง ๆ ๑ คนที่เป็นคู่เวรกัน ๑ ส่วนคนต่างเพศกัน ห้ามมิให้เจริญเมตตาไปโดยจำเพาะเจาะจง และคนที่ตายแล้ว ห้ามมิให้เจริญเมตตาไปถึงเลยตลอดกาล

**ถาม** - เพราะเหตุไร บุคคล ๔ จำพวก มีคนที่เกลียดชังกันเป็นต้น จึงห้ามมิให้เจริญเมตตาไปถึงเป็นอันดับแรก ?

**ตอบ** - เพราะเมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตาโดยเพ่งเอาคนที่เกลียดชังมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนที่รักนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ลำบากใจมาก เมื่อจะเพ่งเอาเพื่อนที่รักมากมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนกลาง ๆ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยากเช่นเดียวกัน แม้เพียงแต่เขาได้ประสพทุกข์นิดหน่อยก็เป็นเหตุให้โยคีบุคคลถึงกับเสียใจ ร้องไห้ได้เสียแล้ว เมื่อจะเพ่งเอาคนที่เป็นกลาง ๆ มาตั้งไว้ในฐานะเป็นครูและเป็นที่รักเล่า ก็ย่อมจะเป็นการยากแก่ใจทำนองเดียวกัน และเมื่อระลึกถึงคนที่เป็นคู่เวรกัน ความโกรธแค้นก็จะเกิดขึ้นมา เมตตาภาวนาย่อมบังเกิดขึ้นไม่ได้

ด้วยประการฉะนี้ จึงห้ามมิให้เจริญเมตตาไปในคนที่เกลียดชังเป็นต้นเป็นอันดับแรก

### ห้ามเจริญเจาะจงในคนต่างเพศ

ในกรณีที่คนต่างเพศกันนั้น เมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตาไปโดยเจาะจงคือเพ่งเอาคนต่างเพศนั้นมาเป็นอารมณ์โดยเฉพาะ ราคะคือความกำหนัดยินดีในเพศก็จะเกิดขึ้นมาแทน เมตตาภาวนาไม่อาจที่จะเกิดขึ้นได้ เคยมีตัวอย่างมาว่า บุตรอำมาตย์คนหนึ่งเรียนถามพระเถระที่ตนอุปัฏฐากว่า “พระผู้เป็นเจ้าของข้าพเจ้า เมตตาภาวนานี้จะต้องเจริญให้บังเกิดแก่ใครจึงจะดี” พระเถระให้คำตอบว่า “ต้องเจริญให้บังเกิดในคนที่รักจึงจะดี คุณโยม” ก็ภริยาของเขาเองเป็นที่รักของบุตรอำมาตย์นั้น เขาจึงได้เจริญเมตตาภาวนาไปในภริยาของเขานั้นเอง ผลจึงปรากฏว่าเขาได้ทำการรบกับฝาเรือนตลอดคืนยังรุ่งที่เดียว

ด้วยประการฉะนี้ จึงห้ามมิให้เจริญเมตตาโดยเจาะจงในคนต่างเพศ

### ห้ามเจริญในคนตายแล้วตลอดกาล

ในกรณีคนที่ตายแล้ว เมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตาไปถึงคนที่ตายแล้ว เขาย่อมไม่สามารถที่จะบรรลุถึงซึ่งอัปนาสมาธิ หรือแม้เพียงขั้นอุปจารสมาธิได้เลย เคยมีตัวอย่างว่า ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งได้เจริญเมตตาภาวนา โดยเพ่งเอาพระอาจารย์มาเป็นอารมณ์ แม้เธอจะได้เพียรเจริญสักเท่าไร เมตตาภาวนาก็มิได้บังเกิดขึ้นแก่เธอ ทั้ง ๆ ที่เคยทำได้อย่างชำนาญมาก่อนแล้ว เธอจึงได้ไปเรียนถามพระมหาเถระว่า “ใต้เท้าขอรับ กระผมเคยเจริญเมตตาภาวนาได้อย่างชำนาญมาแล้ว แต่บัดนี้กระผมไม่สามารถจะเข้าสู่เมตตาสมาบัติขั้นนี้ได้ จะเป็นด้วยเหตุอะไรหรือขอรับ” พระมหาเถระแนะนำว่า “อาวุโส เธอลองตรวจดูอารมณ์กัมมัญฐานที่เธอเจริญเมตตาไปถึงนั้นว่า จะยังมีชีวิตอยู่หรือไม่แล้ว” เมื่อภิกษุนั้นตรวจดูอารมณ์กัมมัญฐานก็ได้ทราบว่า พระอาจารย์ได้ถึงแก่ภรรณาไปเสียแล้ว จึงได้เปลี่ยนอารมณ์กัมมัญฐานใหม่ เมื่อเธอเจริญเมตตาภาวนา โดยเพ่งเอาคนอื่นมาเป็นอารมณ์จึงได้สำเร็จเมตตาสมาบัติ สมดังประสงค์

ด้วยประการฉะนี้ จึงห้ามมิให้เจริญเมตตาไปในคนที่ตายแล้วตลอดกาล

## เจริญเมตตาในตนเป็นอันดับแรก

[๒๔๑] โยคีบุคคลพึงเจริญเมตตาภาวนาไปในตนของตน เป็นอันดับแรกก่อนกว่าบุคคลทั้งปวง โดยภาวนาแต่ในใจซ้ำแล้วซ้ำอีก ทั้งนี้จนกว่าเมตตาจิตในตนจะปรากฏอย่างเด่นชัดด้วยคำภาวนาว่า

**อหํ สุขิโต โหมิ, นิหฺทุกฺโข โหมิ.**

ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย

หรืออีกแบบหนึ่งว่า

**อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺฌโณ โหมิ, อนฺนิโฆ โหมิ,  
สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรามิ.**

ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย, ขอข้าพเจ้าจงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย, ขอข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์เลย, ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขประครองตนไปให้รอดเถิด

## มตฺตชฺัดแย้ง

หากมีมตฺตชฺัดแย้งว่า ถ้าถือหลักที่ว่า ต้องเจริญเมตตาในตนเป็นอันดับแรกเช่นนี้แล้ว คำพระบาลีในคัมภีร์ต่าง ๆ ดังจะยกมากล่าวต่อไป จะมีเป็นการคลาดเคลื่อนไปหรือ เพราะในพระบาลีนั้น ๆ ท่านมิได้กล่าวถึงการเจริญเมตตาในตนเองเลย เช่น ในคัมภีร์วิภังค์ปกรณ์แห่งพระอภิธรรมปิฎกว่า

**ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาแผ่ไม่ตรีจิตไปทาง  
ทิศหนึ่งอยู่นั้น หมายความว่าอะไร ? หมายความว่า  
ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตานั้น แผ่ไม่ตรีจิตไปยังสัตว์  
ทั้งหลายทุกจำพวก เหมือนกับที่ได้เห็นคนอื่นคนหนึ่งซึ่ง  
รักใคร่ชอบพอกันแล้ว ก็เกิดเมตตารักใคร่กันขึ้นฉะนั้น<sup>๑</sup>**

๑ ดูเทียบ อภ. วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค แห่งพระสุตตันตปิฎกว่า

“**เมตตาเจโตวิมุตติ**”<sup>๑</sup> ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ อย่างนั้น มีบทภาวนาว่าอย่างไร ?

ภาวนาว่าอย่างนี้ คือ **อาการที่หนึ่ง** ภาวนาว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย, จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด” **อาการที่สอง** ภาวนาว่า “ขอปาณะทั้งปวงจงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย...” **อาการที่สาม** ภาวนาว่า “ขอภูตทั้งปวงจงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย...” **อาการที่สี่** ภาวนาว่า “ขอบุคคลทั้งปวงจงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย...” **อาการที่ห้า** ภาวนาว่า “ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด”<sup>๒</sup>

และในกรณีเมตตสูตรแห่งคัมภีร์ขุททกปาฐะว่า

กุลบุตรพึงแผ่เมตตจิตไปในสัตว์ทั้งปวงว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข จงมีความสุขเกษมสำราญ จงมีตนเป็นสุขเถิด<sup>๓</sup> ฉะนี้

### คำแถลงแก้ขัดแย้ง

วิไลชนาว่า - คำพระบาลีในคัมภีร์ต่าง ๆ ดังที่ยกมานั้น มิได้คลาดเคลื่อนเลย แม้แต่น้อย เพราะเหตุไร ? เพราะที่ในคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งท่านแสดงแต่การแผ่เมตตาไปในบุคคลอื่น ๆ ทั้งนั้น มิได้แสดงการแผ่ในตนเองเลยนั้น ท่านมุ่งแสดงถึงวิธีเจริญเมตตาภาวนาที่จะให้สำเร็จผลถึงขั้นอัปนาสมาธิแต่ประการเดียว ส่วนที่ว่าต้องเจริญเมตตาในตนเป็นอันดับแรก ในที่นี้นั้นหมายเอาวิธีเจริญเมตตาภาวนาครั้งแรกซึ่งจำต้องยกเอาตนขึ้นมาเป็นสักขีพยานก่อนว่า **สัตว์ทั้งหลายทุกชนิดย่อมปรารถนาความสุขให้แก่ตนของเขาเหมือนกับเรานี้เทียว ฉะนั้น เราจึงต้องช่วยบรรเทาทุกข์ช่วยบำรุงสุขให้แก่สัตว์อื่นเหมือนทำให้แก่ตนเองทุกประการ**

๑ คำว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ” ได้แก่สมาธิจิตที่ประกอบด้วยเมตตา

๒ ดูเทียบ ขุ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑

๓ ดูเทียบ ขุ. ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๒๑

จริงอย่างนั้นเทียว ถ้าแม้ว่าโยคีบุคคลจะเจริญเมตตาในตนโดยภาวนาวิธี เป็นต้นว่า “**อหิ สฺหิตโต โหมิ** ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด” อยู่อย่างนั้นตั้งร้อยปีพันปี ก็ตาม อัปนาสมาธิหรือฌานสมาบัติจะไม่บังเกิดขึ้นแก่เขาเลย แต่อย่างไรก็ดี ความเห็นแก่ประโยชน์สุขของสัตว์อื่นย่อมจะเกิดขึ้นแก่เขาโดยแท้ เพราะเหตุที่ยกเอา ตนขึ้นมาเป็นสักขีพยานว่า “แม้สัตว์อื่น ๆ ทั้งหลายเขาก็รักสุขเกลียดทุกข์และอาลัย ในชีวิต ไม่อยากจะตาย เหมือนกับเรานี้แหละ”

แม้สมเด็จพระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสเตือนไว้ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรคว่า

สพฺพา ทิสฺสา อนุปริคมฺม เจตฺสา  
เนวชฺฌคฺคา ปิยตฺรมตฺตนา กฺวจิ  
เอวํ ปิโย ปุณฺณ อตฺตนา ปเรสํ  
ตสฺมา น หีเส ปฺรมตฺตกาโม<sup>๑</sup>

บัณฑิตได้คิดค้นคว้าดูไปจนทั่วทุกทิศแล้ว ก็มิได้เห็น  
คนอื่นใด ณ ทิศไหน ๆ ที่จะเป็นที่รักยิ่งกว่าตนของตน,  
ตนของแต่ละบุคคลทุกจำพวกย่อมเป็นที่รักมากอย่างนี้  
เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนคนอื่นเขา  
แม้ที่สุดจนถึงมดและปลวก

### เจริญเมตตาในคนที่รัก

[๒๔๒] เมื่อโยคีบุคคลได้เจริญเมตตาในตน เพื่อให้สำเร็จเป็นสักขีพยานเป็นอันดับ  
แรกด้วยภาวนาวิธี ดังแสดงมาจะนี้แล้ว ต่อไปพึงเจริญเมตตาไปในคนที่รักหรือคนที่  
เคารพเป็นอันดับที่สอง

ก็แหละ ก่อนจะเจริญเมตตาในคนที่รักหรือที่เคารพนั้น เพื่อที่จะพยุเมตตา  
ภาวนาให้เกิดขึ้นโดยง่าย โยคีบุคคลจงระลึกถึงคุณธรรมอันเป็นเหตุชวนให้เกิดความ  
พอใจ เช่นการให้ปันลาภ การเจรจาไพเราะ หรือระลึกถึงคุณธรรมอันชวนให้เกิด

๑ ดูเทียบ ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๑๓๗

ความเคารพและความสรรเสริญ เช่น ความมีมรรยาทงาม การมีความรู้้อย่างกว้างขวางของพระอาจารย์ หรือท่านผู้เสมอด้วยพระอาจารย์ และของพระอุปัชฌาย์ หรือท่านผู้เสมอด้วยพระอุปัชฌาย์ ซึ่งเป็นที่รักเป็นที่เจริญใจ หรือเป็นที่น่าเคารพน่าสรรเสริญของตน เป็นเบื้องต้นเสียก่อน ครั้นแล้วจึงเจริญเมตตาไปในท่านผู้เป็นที่รักเป็นที่เคารพนั้นต่อไป ด้วยบทภาวนาว่า

**เอส สปุริโส สุขโต โหตุ, นิททุกุโข โหตุ.**

**ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้นจงมีความสุขเกิด, จงอย่ามีความทุกข์เลย**

หรืออีกแบบหนึ่งว่า

**เอส สปุริโส อเวโร โหตุ, อพฺยาปชฺโณ โหตุ,**

**อนิโฆ โหตุ, สุขี อุตฺตานํ ปิรฺหตุ.**

**ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย, จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย, ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเกิด**

ทั้งนี้ โดยการเพียรภาวนาซ้ำแล้วซ้ำเล่าร้อยครั้งพันครั้ง หรือจนกว่าอัปนาสมาธิหรือเมตตาตามจะบังเกิดขึ้น

### **เจริญเมตตาในเพื่อนรักมากเป็นต้น**

แม้ว่าอัปนาสมาธิจะได้สำเร็จขึ้น เพราะเหตุที่ได้เจริญเมตตาภาวนาไปในบุคคลผู้เป็นที่รักเป็นที่เคารพเช่นนั้นแล้วก็ดี แต่โยคีบุคคลก็อย่าได้พอใจด้วยเหตุที่ได้สำเร็จผลเพียงเท่านั้น จงปรารถนาที่จะทำเมตตาให้เป็นสิริมงคลต่อไปอีก (การทำลายขอบเขตเมตตาไม่ให้มีจำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง) กล่าวคือ ถัดจากคนที่รักที่เคารพนั้น โยคีบุคคลพึงเจริญเมตตาไปในเพื่อนที่รักมากเป็นลำดับที่สาม ถัดนั้นพึงเจริญไปในคนที่ เป็นกลาง ๆ เป็นลำดับที่สี่ ถัดนั้นพึงเจริญไปในคนที่ เป็นคู่เวรกันเป็นลำดับที่ห้า โดยเพียรภาวนาไปจนกว่าเมตตาจะบังเกิดขึ้น



คุณภาพอย่างสม่ำเสมอทั้งในบุคคล ๔ จำพวก คือ ตน ๑ คนที่รัก ๑ คนที่เป็นกลาง ๆ ๑ คนคู่เวรกัน ๑ (สงเคราะห์คนที่รักกับเพื่อนที่รักมากเป็นประเภทเดียวกัน เพราะตั้งอยู่ในฐานะเป็นที่รักเหมือนกัน)

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีบุคคลได้เจริญเมตตาไปในคนเป็นที่รักจนสำเร็จถึงขั้นอุปปรณาณแล้ว ทำตามจิตนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงาน โดยทำให้ชำนาญด้วยวิธี ๕ แล้ว ถัดนั้นจึงข่มจิตที่มีภาวะรักมากในเพื่อนที่รักมากนั้นให้ลดลงมา ตั้งอยู่ในภาวะที่เป็นความรักอย่างธรรมดา แล้วเพียรภาวนาต่อไป ด้วยบทภาวนา มีอาทิว่า

**เอส อติปิยสหายโก สุขิโต โหตุ, นิทุทุกุโข โหตุ.**

**ขอเพื่อนที่รักมากนั้น จงมีความสุขเถิด, จงอย่ามี**

**ความทุกข์เลย**

ทั้งนี้ โดยซ้ำแล้วซ้ำเล่าจนกว่าเมตตาภาวนาจะสำเร็จถึงขั้นอุปปรณาณสมาธิเช่นเดียวกัน ครั้นแล้วทำตามจิตนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงาน โดยทำให้ชำนาญ ด้วยวิธี ๕ ถัดนั้นจึงข่มจิตที่มีภาวะเฉย ๆ ในคนเป็นกลาง ๆ ขึ้นสู่ภาวะความรักอย่างธรรมดา แล้วเพียรภาวนาต่อไปด้วยบทภาวนามีอาทิว่า

**เอส มชฺฌตฺโต สุขิโต โหตุ, นิทุทุกุโข โหตุ.**

**ขอคนผู้เป็นกลาง ๆ นั้น จงมีความสุขเถิด, จงอย่ามี**

**ความทุกข์เลย**

ทั้งนี้ จนกว่าภาวนาจะสำเร็จถึงขั้นอุปปรณาณสมาธิเช่นเดียวกัน ครั้นแล้วทำตามจิตนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงาน โดยทำให้ชำนาญด้วยวิธี ๕ ถัดนั้นจึงข่มจิตที่คิดจองเวรให้คนคู่เวรกันนั้นให้เลือนหายกลายเป็นภาวะกลาง ๆ แล้วยกขึ้นสู่ภาวะเป็นความรักธรรมดา แล้วภาวนาต่อไปด้วยบทภาวนามีอาทิว่า

---

๑ วลี ๕ หมายถึงความสามารถในหน้าที่ ๕ ประการของฌานลาภีบุคคล คือ ๑. อวิชชาวลี สามารถพิจารณาองค์ฌานด้วยอวิชชาจิต ๒. สมุปปชฌานวลี สามารถในการเข้าฌาน ๓. อธิภูฐานวลี สามารถในการกำหนดเวลาเข้าฌาน ๔. วุฏฐานวลี สามารถในการกำหนดเวลาออกฌาน ๕. ปัจจเวกชนวลี สามารถพิจารณาฌานด้วยชวณจิต

เอส เวิร์คคูล สุกิโต โหตุ, นิททุกุโข โหตุ.

ขอคนคู่นั้นจงมีความสุขเถิด, อย่าได้มีความทุกข์เลย

ทั้งนี้ โดยเพียรภาวนาไปจนกว่าภาวนาจะสำเร็จถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เช่นเดียวกัน  
นั้นเทียว

### โยคีผู้ไม่มีคนคูเวร

ส่วนโยคีบุคคลผู้ไม่มีคนเป็นคูเวร ด้วยอำนาจวาสนาบารมีในชาติก่อนตามมาส  
สนอง หรือด้วยมิได้ประพฤติกุศลความเสียหายให้เป็นที่ระคายเคืองแก่ใคร ๆ ในชาติ  
ปัจจุบัน หรือด้วยเหตุที่เป็นมหาบุรุษผู้มีอัธยาศัยอันกว้างใหญ่ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์  
เพียบพร้อมด้วยคุณธรรมคือขันติ เมตตา และกรุณาที่ได้สั่งสมมาแต่ชาติก่อน ๆ  
แม้ในเมื่อมีคนอื่นทำความเสียหายให้ก็มีได้โกรธเคือง ด้วยเป็นผู้อดกลั้นได้ทุกสิ่ง  
ทุกอย่าง ไม่สำคัญเห็นความผิดของคนอื่นยิ่งไปกว่าเส้นหญ้า อันโยคีบุคคลผู้มี  
คุณลักษณะเห็นปานฉะนี้ ไม่จำเป็นที่จะชวนชวายเป็นประการที่ว่า “ถัดจากคนที่  
เป็นกลาง ๆ ไป ให้เจริญเมตตาในคนคูเวรกัน” ข้อนั้น ท่านแสดงไว้เฉพาะแก่โยคีบุคคล  
ผู้มีคนที่เป็นคูเวรกันเท่านั้น ด้วยประการฉะนี้

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๑ ด้วยกลับเข้าฌานใหม่

[๒๔๓] ก็แหละ ถ้าโยคีบุคคลส่งจิตไปในคนผู้เป็นคูเวรกันนั้น ความโกรธแค้น  
ย่อมผุดเกิดขึ้นมาเสีย เพราะหวนนึกถึงความผิดที่เขาได้ก่อกรรมทำเวรให้ไว้แต่ก่อน  
เมื่อเป็นเช่นนี้โยคีบุคคลจงหวนกลับไปเข้าเมตตาฌาน<sup>๑</sup> ที่ตนได้ทำให้เกิดแล้วในบุคคล  
จำพวกก่อน ๆ มีคนเป็นที่รักเป็นต้น จำพวกใดจำพวกหนึ่ง หลาย ๆ หน ออกจาก  
ฌานแล้วจึงพยายามเจริญเมตตาไปในคนคูเวรกันนั้นแล้ว ๆ เล่า ๆ บรรเทาความ  
โกรธแค้นให้หายไป

๑ คำว่า “เมตตาฌาน” ในที่นี้ หมายถึงขั้นอัปปนาฌาน แต่เกจิอาจารย์ให้ทรรศนะไว้ว่า หมายถึงขั้น  
อุปจารฌาน คำของเกจิอาจารย์นั้น มีฐานะควรฟังได้อยู่ ด้วยสมกับบรรดาธิบายตอนว่าด้วยสี่มาสัมภ  
ข้างหน้า ในที่นั้นให้บรรดาธิบายไว้ว่า สี่มาสัมภหะมีฐานะเท่ากับอุปจารสมาธิหรือปฏิบัติภาคนิมิต โยคีบุคคล  
ก่อนจะลูถึงขั้นอัปปนาฌานต้องผ่านสี่มาสัมภหะก่อน แต่ในที่นี้ มิได้แสดงว่าต้องผ่านสี่มาสัมภหะมาก่อน  
เจริญเมตตาในบุคคลนั้น ๆ แล้วก็สำเร็จถึงขั้นอัปปนาฌานเลย ดังนั้นเกจิอาจารย์จึงได้ตั้งไว้ดังกล่าว

## อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๒ ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธโอวาท

ถ้าโยคีบุคคลได้พยายามปฏิบัติอยู่โดยทำนองนั้นเป็นอย่างดีแล้ว ความโกรธแค้นก็มีได้ดับหายไป แต่นั้นจงพยายามให้หนักขึ้น เพื่อบรรเทาความโกรธแค้นให้จงได้ โดยวิธีพิจารณาถึงพระพุทธโอวาทที่ตรัสสอนเกี่ยวกับเรื่องนี้โดยเฉพาะ เช่น พระพุทธโอวาทในกถุญสมสูตรเป็นต้น ก็แหละ การพยายามเพื่อบรรเทาความโกรธแค้นนั้น โยคีบุคคลพึงเชิญเอาพระพุทธโอวาทมาพรั่สอนตนเอง ด้วยประการดังจะยกมาแสดงเป็นตัวอย่างต่อไปนี้ คือ:-

เฮ้ย เจ้าบุรุษผู้โกรธ ! พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่า

๑. ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรผู้มึใจบาปหยาบช้ำจะพึงเอา เลื่อยมีด้ามสองข้างมาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย แม้ขณะ เมื่อพวกโจรทำการเลื่อยอวัยวะอยู่นั้น ผู้ใดเกิดมึใจ ประทุษร้ายต่อพวกโจรนั้น เขาชื่อว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่มีใจประทุษร้ายนั้น<sup>๑</sup> ดังนี้ประการหนึ่ง
๒. ผู้ใดโกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นถือว่าเป็นคนเลว เสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อน เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น, ผู้ใดไม่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้อย่างแสนยาก ผู้ใดรู้ว่าคนอื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มึสติยังความโกรธไว้เสียได้ คือไม่โกรธตอบ ผู้นั้นได้ชื่อว่า ประพฤติสิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตน และคนอื่นด้วยกัน ทั้งสองฝ่าย<sup>๒</sup> ดังนี้ประการหนึ่ง

๑ ดูเทียบ ม. ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๒/๒๔๔

๒ ดูเทียบ ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๘๙/๒๖๗

๓. ภิกษุทั้งหลาย อกุศลกรรม ๗ ประการที่ศัตรูต้องการให้มีแก่กัน ที่ศัตรูพึงทำให้แก่กัน จะมาถึงสตรีหรือบุรุษ ผู้ซึ่งไกรธเอง คือ:-

**ประการที่ ๑** ศัตรูในโลกนี้ย่อมคิดร้ายหมายโทษให้แก่ศัตรูของตนว่า ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี่จึงจะเป็นคนมีผิวพรรณช้ำ เพราะศัตรูย่อมไม่พอใจที่จะให้ศัตรูมีผิวพรรณงาม ภิกษุทั้งหลาย บุรุษซึ่งไกรธอันความโกรธครอบงำแล้ว ถือแต่ความโกรธเป็นเบื้องหน้านี้ ถึงเขาจะอาบน้ำชำระกายให้สะอาดดีแล้ว ไล้ทาผิวให้ ผุดผ่องดีแล้ว ตัดผมและโกนเคราให้เรียบร้อยดีแล้ว นุ่งห่มผ้าที่ขาวสะอาดดีแล้ว ก็ตามที แต่เขาผู้ซึ่งถูกความโกรธครอบงำแล้วนั้นย่อมชื่อว่า ยังเป็นผู้มีผิวพรรณช้ำ อยู่นั่นเอง

**ประการที่ ๒** ศัตรูย่อมคิดร้ายหมายโทษให้แก่ศัตรูของตนว่า ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี่จึงจะพึงอยู่เป็นทุกข์ ...

**ประการที่ ๓** ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี่จึงจะไม่มีทรัพย์มาก ...

**ประการที่ ๔** ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี่จึงจะไม่มีโอกาสสมบัติมาก ...

**ประการที่ ๕** ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี่จึงจะไม่มียศศักดิ์ ...

**ประการที่ ๖** ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี่จึงจะไม่มีพวกพ้องมิตรสหาย ...

**ประการที่ ๗** ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้นับแต่ที่มันแตกกายทำลายชีพไปแล้ว จึงจะไม่ไปบังเกิดบนสุคติโลกสวรรค์ เพราะศัตรูย่อมไม่พอใจ จะให้ศัตรูได้ประสบสุคติโลกสวรรค์ ภิกษุทั้งหลาย บุรุษซึ่งไกรธอันความโกรธครอบงำแล้ว ถือแต่ความโกรธเป็นเบื้องหน้านั้น ย่อมประพตฺติทุจริตทางกายก็ได้ ย่อมประพตฺติทุจริตทางวาจาก็ได้ ย่อมประพตฺติทุจริตทางใจก็ได้ ด้วยเหตุที่เขาประพตฺติทุจริตทางกายวาจา ใจนั้น นับแต่เวลาที่แตกกายทำลายชีพไปแล้ว เขาผู้ซึ่งถูกความโกรธครอบงำแล้วนั้น ย่อมจะไปสู่อบายทุกคติวินิบาตและนรก<sup>๑</sup> ดังนี้ประการหนึ่ง

๑ ดูเทียบ อง. สุตตค. (ไทย) ๒๓/๖๔/๑๒๗

๔. ภิกษุทั้งหลาย ฟืนสำหรับเผาศพที่ไฟไหม้ปลายทั้งสองข้างชำตราตรงกลาง เป็นอนุศุณฺห ย่อมไม่สำเร็จเป็นฟืนในบ้านด้วย ย่อมไม่สำเร็จเป็นฟืนในป่าด้วย ฉนฺได เรากล่าวว่า คนซึ่งโกรธนี้ก็มีลักษณะอาการเหมือนอย่างนั้น<sup>๑</sup> ดังนี้ประการหนึ่ง

ก็บัดนี้ เจ้ามัวแต่โกรธเขาอย่างนี้ จักไม่ได้ชื่อว่าปฏิบัติตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคด้วย จักได้ชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อนด้วย จักไม่ได้ชื่อว่าชนะสงครามอันชนะได้แสนยากด้วย จักได้ชื่อว่าทำอกุศลกรรมอันศัตรูจะพึงทำต่อกัน ให้แก่ตนเสียเองด้วย จักได้ชื่อว่าเป็นผู้มีลักษณะอาการเหมือนฟืนเผาศพด้วย

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๓ ด้วยมองคนในแง่ดี

[๒๔๔] เมื่อโยคีบุคคลพยายามเชิญพระพุทธรูปมาสอนตนอยู่ด้วยประการอย่างนี้ ถ้าความโกรธแค้นสงบลงเสียได้ ก็นับว่าเป็นการใช้ได้ แต่ถ้ายังไม่สงบ ที่นั้นจงเพียรทำอุบายอย่างอื่นต่อไป กล่าวคือถ้าคุณธรรมส่วนใด ๆ ก็ตามที่คนคู่วรณนั้นมีอยู่ เช่นความเรียบร้อย ความสะอาดของเขาบางประการ เมื่อนำมาพิจารณาดูให้ดีแล้วสามารถที่จะทำให้เกิดความเลื่อมใสพอใจขึ้นได้ ก็จงระลึกเอาคุณธรรมส่วนนั้น ๆ มาบรรเทาความอาฆาตเคียดแค้นให้หาย โดยประการดังต่อไปนี้

มีความจริงอยู่ว่า คนบางคนมีมรรยาททางกายเรียบร้อยแต่อย่างเดียว และความเรียบร้อยทางกายนั้น คนทั่วไปจะรู้ได้ในเมื่อเขาบำเพ็ญวัตรปฏิบัติไปนาน ๆ แต่มรรยาททางวาจาและทางใจของเขาไม่เรียบร้อย สำหรับคนเช่นนี้ โยคีบุคคลอย่าได้ระลึกมรรยาททางวาจาและทางใจของเขา จงระลึกถึงแต่มรรยาททางกายของเขาอย่างเดียวเท่านั้น

คนบางคนมีมรรยาทเรียบร้อยแต่วาจาอย่างเดียว และความเรียบร้อยทางวาจานั้นคนทั่วไปย่อมจะรู้ได้ เพราะว่าคนที่มรรยาททางวาจาเรียบร้อยนั้น โดยปกติแล้วเป็นผู้ฉลาดในการปฏิบัติสังสาร เป็นคนนมนวลพูดเพราะรื่นเริง ไบหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส ทักทายก่อน ถึงคราวสวดสรภัญญะก็สวดด้วยเสียงอันไพเราะ ถึง

๑ ดูเทียบ อภ. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๕/๑๔๔

คราวแสดงธรรม ก็แสดงได้อย่างชัดถ้อยชัดคำ ด้วยบทและพยัญชนะอันกลมกล่อม แต่ด้วยมรรยาททางกายและทางใจของเขาไม่เรียบร้อย สำหรับคนเช่นนี้ โยคีบุคคลอย่าได้ระลึกถึงมรรยาททางกายและทางใจของเขา จงระลึกถึงมรรยาททางวาจาของเขาอย่างเดียวกัน

คนบางคนมีมรรยาทเรียบร้อยแต่ทางใจอย่างเดียว และความเรียบร้อยทางใจนั้นจะปรากฏชัดแก่คนทั่วไปก็ในตอนที่เขาไหว้พระเจดีย์เป็นต้น กล่าวคือ ผู้ใดมีจิตใจไม่สงบเรียบร้อยนั้น เมื่อจะไหว้พระเจดีย์หรือต้นพระศรีมหาโพธิ์ หรือจะกราบไหว้พระเถระทั้งหลาย เขาย่อมกราบไหว้ด้วยกิริยาอาการอันไม่เคารพ เมื่อนั่งอยู่ในโรงธรรมก็นั่งอยู่อย่างง่วงงันหรือพูดพล่ามไป ส่วนคนผู้มีจิตใจสงบเรียบร้อย ย่อมกราบไหว้อย่างสนิทสนมด้วยความเชื่อมั่น ถึงคราวฟังธรรมก็เงี่ยโสตฟังด้วยดี ถือเอาเนื้อความได้แสดงอาการเลื่อมใสออกทางกายหรือทางวาจาให้ปรากฏ คนบางคนย่อมมีแต่ความสงบเรียบร้อยทางใจจะนี้ แต่ไม่มีความเรียบร้อยทางกายและทางวาจา สำหรับคนเช่นนี้ โยคีบุคคลอย่าได้ระลึกถึงมรรยาททางกายและวาจาของเขา จงระลึกถึงแต่มรรยาททางใจของเขาอย่างเดียวกัน

คนบางคนไม่มีความเรียบร้อยแม้แต่สักประการเดียวในบรรดามรรยาททั้ง ๓ ประการนั้น แม้คนเช่นนั้นก็ยังไม่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยเสียทีเดียว โยคีบุคคลจงยกเอาความกรุณาขึ้นมาตั้งไว้ในใจ แล้วปลงให้ตกลงไปว่า “คนเช่นนี้ถึงแม้เขาจะเที่ยวขวางหูขวางตาคนอยู่ในมนุษยโลกนี้ ก็แต่ในปัจจุบันชาตินี้เท่านั้น ต่อไปไม่ช้าไม่นานสักเท่าไร เขาก็จักต้องท่องเที่ยวไป บังเกิดในมหานรก ๘ ชุม และในอุสสทนะรก ๑๖ ชุมโดยแน่แท้” เพราะอาศัยแม้เพียงความกรุณาเช่นนี้ ความอาฆาตเคียดแค้นก็อาจสงบลงได้

คนบางคนย่อมมีมรรยาทเรียบร้อยครบทั้ง ๓ ประการ สำหรับคนเช่นนี้โยคีบุคคลมีความชอบใจมรรยาทของเขาประการใด ๆ ก็จงเลือกระลึกเอามรรยาทประการนั้น ๆ ตามอัธยาศัยเถิด เพราะการเจริญเมตตาในคนเช่นนี้ ย่อมจะปฏิบัติได้โดยไม่ลำบากเลย

ก็แหละ เพื่อที่จะแสดงความเรื่องนี้ให้ชัดเจนเด่นชัดขึ้นอีก โยคีบุคคลจงตรวจดู  
 อาฆาตปฏิกิริยาในปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ซึ่งมีใจความเป็นต้นว่า

“อาวุโส อุบายสำหรับบรรเทาความอาฆาต ๕ ประการ  
 เหล่านี้ ที่ภิกษุพึงใช้บรรเทาความอาฆาตที่เกิดขึ้นแล้วให้  
 ดับไปโดยประการทั้งปวง<sup>๑</sup> ...”

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๔ ด้วยการพำสอนตนเอง

[๒๔๕] แม้ว่าโยคีบุคคลจะได้พยายามบรรเทาความอาฆาตเคียดแค้นด้วยอุบาย  
 วิธีดังกล่าวเป็นอย่างดีแล้ว แต่ความอาฆาตเคียดแค้นก็ยังเกิดขึ้นอยู่รำไป แต่นั้น  
 โยคีบุคคลจงเปลี่ยนวิธีใหม่ กล่าวคือ จงพยายามพำสอนตนด้วยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

๑. ก็เมื่อคนผู้เป็นคู่เวรทำทุกขีให้แก่เจ้าได้ก็แต่ตรงที่ร่างกาย  
 ของเจ้า เหตุไฉนเจ้าจึงปรารถนาที่จะหอบเอาความทุกข์  
 นั้นเข้ามาใส่ไว้ในจิตใจของตน อันมิใช่วิสัยที่คนคู่เวรจะ  
 พึงทำให้ได้เล่า
๒. หมู่ญาติซึ่งเป็นผู้มีอุปการคุณเป็นอันมาก ทั้ง ๆ ที่มี  
 หน้าซุ้มซอกอยู่ด้วยน้ำตาเจ้าก็ยังอุตส่าห์ละทิ้งเขามาได้  
 ก็เหตุไฉน จึงจะละไม่ได้ซึ่งความโกรธ อันเป็นตัวศัตรูผู้  
 ทำความพิณาศให้อย่างใหญ่หลวงเล่า
๓. เจ้าจงอุตส่าห์รักษาศีลเหล่าใดไว้ แต่เจ้าก็ได้พะนอเอาความ  
 โกรธ อันเป็นเครื่องตัดรากศีลเหล่านั้นไว้ด้วย ใครเล่า  
 ที่จะโง่เขลาเหมือนเจ้า

๑ ดูเทียบ อัง. ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕

๔. เจ้าโอรสว่า คนคู่เวรได้ทำความผิดอันใหญ่หลวงให้แก่เจ้า แต่เหตุไฉนจึงปรารถนาที่จะทำความผิดเช่นนั้นด้วยตนเองเล่า
๕. ก็เมื่อคนคู่เวรปรารถนาหนักหนาที่จะให้ความโกรธเกิดขึ้นแก่เจ้า จึงได้ทำสิ่งที่ไม่พอใจช่วยเจ้า เหตุไรเจ้าจึงจะทำความปรารถนาของเขาให้สำเร็จเสียเอง ด้วยการยอมให้ความโกรธนั้นเกิดขึ้นเล่า
๖. เมื่อเจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว เจ้าจักได้ก่อทุกข์ให้แก่คนอื่นผู้ทำความผิดให้แก่เจ้านั้นหรือไม่ก็ตาม แต่เป็นอันว่าเจ้าได้เบียดเบียนตนเองด้วยทุกข์ คือความโกรธอยู่ ณ ขณะนั้นนี้เทียว
๗. ก็เมื่อพวกคนคู่เวรได้เดินไปสู่ทางผิดคือความโกรธ ซึ่งไม่นำประโยชน์อะไรมาให้แก่ตนเลย แม้เมื่อเจ้ายังโกรธเขาอยู่ ก็ชื่อว่าได้คล้อยไปตามทางของเขาเสียละซี
๘. ศัตรูได้ทำสิ่งอันไม่เป็นที่พอใจให้แก่เจ้า ด้วยอาศัยความโกรธของเจ้าอันใด เจ้าจงรีบถอนความโกรธอันนั้นออกเสียเถิด เจ้าจะเดือดร้อนในสิ่งที่ไม่สมควรทำไมกัน
๙. ชั้น ๕ เหล่าใดได้ทำสิ่งที่ไม่พอใจให้แก่เจ้า ชั้น ๕ เหล่านั้นก็ได้ดับไปแล้ว เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายดับไปชั่วขณะนิดเดียว แล้วก็มีชั้น ๕ อื่นเกิดขึ้นมาแทน บัดนี้เจ้าจะมาหลงโกรธใคร ณ ที่นี้เล่า การโกรธต่อชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นมาใหม่ซึ่งไม่มีความผิดนั้น เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง



๑๐. ผู้ใดทำความผิดให้แก่ผู้ใด เมื่อไม่มีผู้ทำความผิดให้มันแล้ว ผู้ที่จะทำความผิดตอบนั้น จะพึงทำความผิดให้แก่ใครที่ไหนเล่า ตัวเจ้าเองแหละเป็นตัวการแห่งความผิดเอง ฉะนั้น เจ้าจะไปโกรธคนอื่นเขาทำไม โฉนจึงไม่โกรธตัวเองเล่า

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๕ ด้วยพิจารณาถึงกรรม

[๒๔๖] ก็แหละ แม้โยคีบุคคลจะได้พยายามพรั่นสอนตนเองด้วยประการดังกล่าวมาแล้วก็ตาม แต่ความโกรธแค้นก็ยังไม่สงบลง แต่นั้นโยคีบุคคลจงใช้วิธีพิจารณาถึง **ภาวะที่ตนและคนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนต่อไป** ในการพิจารณาถึงกรรมนั้น จงพิจารณาถึงภาวะที่ตนเองเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นอันดับแรก ดังต่อไปนี้

**“นี่แน่ะ พ่อมหาจำเริญ ! เจ้าโกรธคนอื่นเขาแล้วจักได้ประโยชน์อะไร ? กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุของเจ้านี้ มันจักบันดาลให้เป็นไปเพื่อความฉิบหายแก่เจ้าเองมิใช่หรือ ? ด้วยว่า เจ้าเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน มีกรรมเป็นทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึง เจ้าได้ทำกรรมสิ่งใดไว้ เจ้าจักต้องได้รับผลของกรรมนั้น**

อนึ่ง กรรมของเจ้านี้ มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และสาวกภูมิได้ มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาสมบัติต่าง ๆ เช่น ความเป็นพระพรหม พระอินทร์ พระเจ้าจักรพรรดิ และพระเจ้าประเทศราชได้เลย ตรงกันข้ามกรรมของเจ้านี้ มักจักขับไล่ไสส่งให้เจ้าออกจากพระศาสนา แล้วบันดาลให้ประสบผลอันประหลาดต่าง ๆ เช่น ทำให้บังเกิดเป็นคนขอทาน กินเดนของคนอื่น หรือประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้บังเกิดในนรกเป็นต้นอย่างแน่นอน

อันตัวเจ้านั้น เมื่อขึ้นทำกรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่า  
 เผลอตัวของตัวเองทั้งเป็น และทำตัวเองให้มีชื่อเสียงเนาเหม็น  
 เป็นคนแรกนั้นเทียว เหมือนบุรุษผู้จับถ่านเพลิงอันปราศ  
 จากเปลวก็ดี จับคุกกี้ดี ด้วยมือทั้งสอง หวังจะประหารคน  
 อื่นฉะนั้น”

เมื่อได้พิจารณาถึงภาวะที่ตัวเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนอย่างนี้แล้ว จงพิจารณา  
 ถึงภาวะที่คนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน ในอันดับต่อไป ดังนี้

“แม้เขาผู้นั้นโกรธเจ้าแล้ว เขาก็ได้ประโยชน์อะไร  
 กรรมอันมีความโกรธเป็นเหตุของเขาผู้นั้น มันจักบันดาล  
 ให้เป็นไป เพื่อความฉิบหายแก่เขาเองมิใช่หรือ ? เพราะ  
 ว่าเขาผู้นั้นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน มีกรรมเป็น  
 ทายาท มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรม  
 เป็นที่พึ่ง เขาก็ได้ทำกรรมสิ่งใดไว้ เขาก็จักต้องได้รับผลของ  
 กรรมนั้น

อนึ่ง กรรมของเขาผู้นั้น มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้  
 สำเร็จสัมมาสัมโพธิญาณ ปัจเจกโพธิญาณ และสาวกภูมิได้  
 มันไม่สามารถที่จะบันดาลให้สำเร็จสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง  
 ในบรรดาสัมบัติต่าง ๆ เช่นความเป็นพระพรหม พระ  
 อินทร์ พระเจ้าจักรพรรดิและพระเจ้าประเทศราชได้เลย  
 ตรงกันข้าม กรรมของเขาผู้นั้น มันจักขับไล่ไสส่งให้เขา  
 ออกจากพระศาสนา แล้วบันดาลให้ประสบผลอันประหลาด  
 ต่าง ๆ เช่น ทำให้บังเกิดเป็นคนขอทาน กินเดนของ  
 คนอื่น หรือทำให้ประสบทุกข์อย่างใหญ่หลวง เช่น ทำให้  
 บังเกิดในนรกเป็นต้นอย่างแน่นอน

เขาผู้นั้น เมื่อขึ้นทำกรรมอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่าไปรอย  
ธูลีคือความโกรธใส่ตนเอง เหมือนนบรุษผู้จะไปรอยธูลีใส่คนอื่น  
แต่ไปยืนอยู่ทางใต้ลมฉะนั้น”

ข้อนี้สมด้วยพระพุทธนิพนธ์สุภาสิตในขุททกนิกายว่า:-

โย อปฺปฏฺฐสฺส นรสฺส ทฺสฺสติ  
สฺทฺทสฺส โปสฺสส อนนฺคณสฺส  
ตเมว พาลํ ปจฺเจติ ปาปํ  
สุขโม รโซ ปฏฺวิตฺวํ ขิตฺโต.<sup>๑</sup>

“ผู้ใดประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่มีความผิด ทั้งเป็นคน  
บริสุทธิ์หมดจด หมดกิลเลส บาปจะส่งผลให้เขาผู้นั้นซึ่ง  
เป็นคนพาลเสียเอง เหมือนธูลีอันละเอียดที่คนชดไปทวนลม  
ย่อมจะปลิวกลับมาถูกเขาเองฉะนั้น”

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๖ ด้วยพิจารณาถึงพระพุทธจริยาในปางก่อน

[๒๔๗] ก็แหละ ถ้าโยคีบุคคลได้พยายามพิจารณาถึงภาวะที่ตนและคนอื่น  
เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนอย่างนี้แล้ว ความโกรธแค้นก็มิได้สงบอยู่นั้นแล แต่เห็น  
จงระลึกถึงพระคุณ คือ**พระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อน** เพื่อบรรเทา  
ความโกรธแค้นต่อไป

ในพระพุทธจริยาวัตรแต่ปางก่อนนั้น มีส่วนที่โยคีบุคคลควรจะนำมาพิจารณา  
เตือนตนด้วยวิธีดังต่อไปนี้

นี่แน่ะ พ่อมหาจำเริญ ! พระบรมศาสดาของเจ้าในปางก่อน แต่ยังมีได้ตรัสรู้  
พระสัมมาสัมโพธิญาณ ทรงเป็นพระโพธิสัตว์บำเพ็ญบารมี ๓๐ ทัศ อยู่ถึง ๔ อสงไขย

๑ ดูเทียบ พุ. ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๕/๗๐

กับแสนมหากัปนั้น พระองค์ก็ได้ทรงทำพระฤทธานุภาพให้โกรธเคือง แม้ในศัตรูทั้งหลาย ผู้พยายามประหารชีวิตพระองค์อยู่ในชาตินั้น ๆ มีใช่หรือ ?

พระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อน แต่ละเรื่องนั้น ฟังทราบแต่โดยย่อดังนี้

### ๑. เรื่องพระเจ้าสีลวะ

ใน**สีลวชาดก** พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าแผ่นดินมีพระนามว่า พระเจ้าสีลวะ อำมาตย์ผู้ใจบาปหยาบช้าได้ลอบลวงประเวณีกับพระอัครมเทสีของพระองค์ แล้วไปเชื้อเชิญเอาพระราชอาญาผู้เป็นปฏิปักษ์มายึดเอาพระราชสมบัติ ในที่อันมีอาณาบริเวณถึงสามร้อยโยชน์ พระโพธิสัตว์สีลวราชา ก็ได้ทรงอนุญาตให้หม่อมขุนอำมาตย์ผู้จงรักภักดีลุกขึ้นจับอาวุธเข้าต่อต้าน ต่อมาพระองค์พร้อมด้วยหม่อมขุนอำมาตย์พันหนึ่ง ได้ถูกเขาชุดหลุมฝังทั้งเป็นลึกแค่พระศอก ตรงที่ป่าช้าผีดิบ พระองค์ก็ได้ทรงเสียดพระราชนิเวศน์แม่แต่น้อย อาศัยพวกสุนัขจึงจอก มันพากันมากัดกินซากศพ ได้ขุดคุ้ยดินออก พระองค์จึงได้ทรงใช้ความเพียรของลูกผู้ชาย ด้วยกำลังแห่งพระพาทา ทรงตะกายออกมาจากหลุม จึงทรงรอดชีวิตได้ และด้วยอำนาจเทพดาช่วยบันดาล พระองค์ได้เสด็จขึ้นไปยังพระราชนิเวศน์ของพระองค์ ทรงเห็นพระราชอาญาผู้เป็นศัตรูบรรทมอยู่บนพระแท่นที่บรรทม พระองค์ก็ได้ทรงพระพิโรธโกรธเคืองแต่ประการใด กลับทรงปรับความเข้าพระทัยดีต่อกันและกัน แล้วทรงตั้งพระราชอาญาผู้เป็นศัตรูนั้นไว้ในฐานะแห่งมิตร และได้ตรัสสุภาษิตว่า:-

อาสีเสถว ปุริโส                      น นิพพินุเทยย ปณฺทิตโต  
ปสฺสามิ โวหมตฺตานํ                  ยถา อิจฺฉี ตถา อหุ.

“ชาติชายผู้บัณฑิต ฟังทำความหวังโดยปราศจากโทษ  
ไปเถิด อย่าฟังเพื่อหน่ายทอดเลยเสียเลย เรามองเห็นทาง  
อยู่ว่า เราปรารถนาที่จะสถาปนาตนไว้ในราชสมบัติโดย

ไม่เบียดเบียนใคร ๆ ด้วยประการใด เราก็จะปฏิบัติด้วย  
ประการนั้น”<sup>๑</sup>

## ๒. เรื่องขันติวาที่ดาบส

ในขันติวาที่ชาดก<sup>๒</sup> พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นขันติวาที่ดาบส เมื่อพระเจ้าแผ่นดินผู้ทรงครองแคว้นแคว้นกาสิผู้โง่เขลา พระนามว่าพระเจ้ากလာพู ได้ตรัสถามพระโพธิสัตว์ขันติวาที่ดาบสว่า “สมณะ ! พระผู้เป็นเจ้านับถือวาตะอะไร ?” พระโพธิสัตว์ทูลตอบว่า “อาตมภาพนับถือขันติวาตะ คือนับถือความอดทน” ที่นั่นพระเจ้ากလာพู ได้ทรงรับสั่งให้เสียนพระโพธิสัตว์ด้วยแลมีหนามเหล็กเป็นการพิสูจน์ จนในที่สุดถูกตัดมือและเท้า แต่แล้วพระโพธิสัตว์ก็ได้ทำความโกรธเคืองเลยแม้แต่น้อย

## ๓. เรื่องธรรมपालกุมาร

การที่พระโพธิสัตว์เป็นผู้ใหญ่แล้วและดำรงอยู่ในเพศบรรพชิต สามารถอดกลั้นได้เหมือนเช่นพระเจ้าสีลวะและขันติวาที่ดาบสนั้น ยังไม่เป็นที่น่าอัศจรรย์เท่าไรนัก ส่วนในจุฬธัมมपालชาดก<sup>๓</sup> พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นธรรมपालกุมาร ทรงเป็นทารกยังนอนหงายอยู่เดียว ถูกพระเจ้ามหาปตาปะผู้เป็นพระบิดา มีพระราชบัญชาให้ตัดพระหัตถ์และพระบาททั้ง ๔ ดุจว่าให้ตัดหน่อไม้ในขณะที่พระมารดาทรงพินิจคร่ำครวญอยู่ว่า:-

“ข้าแต่พระองค์ผู้สมมติเทพ แขนทั้งสองของพ่อ  
ธรรมปาละ ผู้เป็นรัชทายาทในแผ่นดิน ซึ่งไต่ทาแล้ว  
ด้วยรสแห่งจันทน์หอม กำลังจะขาดไปอยู่แล้ว  
“หม่อมฉันจะหาชีวิตมิได้อยู่แล้วละพะคะ”

๑ ดูเทียบ พุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๕๑/๒๒

๑ ดูเทียบ พุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๕๙/๑๖๖

๒ พุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗๑/๕๙/๒๐๘

แม้กระนั้นแล้ว พระเจ้ามหาปตาปะก็ยังมีได้ถึงความสามพระราชนุททัย ได้ทรงมีพระราชโองการไปอีกว่า “จงตัดศีรษะมันเสีย” ฝ่ายพระโพธิสัตว์ธรรมปาละกุมาร ก็มีได้ทรงแสดงออกแม้เพียงพระอาการเสียพระทัย ทรงอธิษฐานสมาทานอย่างแน่นมั่น แล้วทรงโอวาทพระองค์เองว่า:-

**“ขณะนี้เป็นเวลาที่จะต้องประคองรักษาจิตของ  
เจ้าไว้ให้ดีแล้วนะ พ่อธรรมปาละผู้เจริญ ! บัดนี้เจ้าจงทำ  
จิตให้เสมอในบุคคลทั้ง ๔ คือพระบิดาผู้ทรงบัญชาให้ตัด  
ศีรษะ ๑ พวกราชบุรุษที่จะตัดศีรษะ ๑ พระมารดาที่กำลัง  
ทรงพิโรธรำพัน ๑ ตนของเจ้าเอง ๑”**

การที่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นมนุษย์แล้ว ทรงอดกลั้นได้ต่อการทารุณกรรมต่าง ๆ จากศัตรู เหมือนอย่างในเรื่องทั้งสามที่แสดงมาแล้วนั้น แม้ข้อนี้ก็ยังไม่เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์มากนัก ส่วนที่น่าอัศจรรย์มากยิ่งขึ้น คือพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นสัตว์เดียรัจฉานในกำเนิดต่าง ๆ และได้รับทุกข์ทรมานอย่างแสนสาหัส ดังต่อไปนี้

#### ๔. เรื่องพญาช้างฉัททันต์

เรื่องแรก ได้แก่พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาช้าง ชื่อฉัททันต์ แม้พระองค์จะถูกนายพรานยิงด้วยลูกศรอันกำซาบด้วยยาพิษ ณ ที่ตรงสะดือ ก็มีได้ขุ่นเคืองใจในนายพรานผู้ซึ่งทำความพิณาศิให้แก่ตนอยู่เช่นนั้น ข้อนี้สมด้วยความพระบาลีในคัมภีร์ชาดกกว่า:-

**“พญาช้างฉัททันต์ แม้จะถูกทิ่มแทงด้วยลูกศรเป็น  
อันมากแล้ว ก็มีได้มีจิตคิดประทุษร้ายในนายพราน กลับ  
พูดกับเขาอย่างอ่อนหวานว่า “พ่อสหาย นี่ต้องการอะไร  
หรือ ? ท่านยิงเราเพราะเหตุแห่งสิ่งใดหรือ ? การที่ท่าน**

**มา ณ ที่นี้แล้วทำแก่เราอย่างนี้ มิใช่เป็นด้วยอำนาจของท่านเอง ดังนั้น การพยายามทำเช่นนี้ ท่านทำเพื่อพระราชองค์ใด ? หรือเพื่อมหาอำมาตย์คนใดหรือ<sup>๑</sup> ?”**

ก็แหละ ครั้นพระโพธิสัตว์พญาช้างฉันทันต์ถามอย่างนี้แล้ว นายพรานก็ได้ตอบออกมาตามความสัตย์จริงว่า “ท่านผู้เจริญ พระราชเทวีของพระเจ้ากาสิได้ทรงส่งข้าพเจ้ามาเพื่อต้องการงาช้างของท่าน” ทันทันั้นพระโพธิสัตว์เมื่อจะทำพระราชประสงค์ของพระราชเทวีนั้นให้สำเร็จบริบูรณ์ จึงได้ให้ตัดงาทั้งสองของตนอันมีความงามดุจดวงคำธรรมชาติ สุกปลั่งด้วยแสงอันเปล่งออกแห่งรัศมีอันประกอบด้วยสี ๖ ประการ แล้วก็มอบให้นายพรานนั้นไปถวาย

## ๕. เรื่องพญากระบี่

เรื่องที่สอง ครั้นพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญากระบี่ พระโพธิสัตว์ พญากระบี่นั้น ได้ช่วยบุรุษคนหนึ่งให้ขึ้นจากเหวนรอตชีวิตมาได้ ครั้นแล้วบุรุษนั้นเองได้คิดทรมานต่อพระองค์ว่า:-

**“วานรนี้ย่อมเป็นอาหารของมนุษย์ได้ ฉันทเดียวกับพวก  
เนื้อมฤคในป่าประเภทอื่น ๆ ถ้ากระไรเราหิวขึ้นมา  
แล้วจะพึงฆ่าวานรนี้กินเป็นอาหาร ครั้นกินอิ่มแล้ว  
จักเอาเนื้อที่เหลือไปเป็นเสบียงเดินทาง เราก็จักข้ามพัน  
ทางทวารันดารไปได้ เนื้อนี้จักเป็นเสบียงของเรา”<sup>๒</sup>**

ครั้นแล้วเขาก็ยกก้อนศิลาขึ้นทุ้มลงบนกระหม่อมของพระโพธิสัตว์ ฝ่ายพระโพธิสัตว์ได้จ้องมองดูบุรุษนั้นด้วยหน่วยตาทั้งสองอันมองด้วยน้ำตา ทั้งนี้ด้วยความกรุณาว่า เจ้าคนนี้เป็นอันธพาลประทุษร้ายมิตร แล้วพูดกับเขาด้วยความปรารถนาดีว่า

๑ ชุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๑๒๔/๕๕๙

๒ ชุ. ชา. (ไทย) ๒๗/๒๐๕-๒๐๖/๕๗๐

**“อย่างะท่าน ! ท่านเป็นแขกสำหรับข้าพเจ้า ท่านยังสามารถทำกรรมอันหยาบข้าพเจ้าทำนองนี้ได้ ท่านยังคงอยู่ไปอีกนาน ควรจะช่วยห้ามคนอื่น ๆ เขาเสียด้วย”<sup>๑</sup>**

ครั้งพระโพธิสัตว์กล่าวดังนี้แล้ว ก็ได้มีจิตคิดประทุษร้ายในบรูษนั้น มีหน้าซ้ายังมีได้คิดห่วงถึงความลำบากของตน ได้ช่วยส่งบรูษนั้นให้พ้นจากทางทวารกันดารจนลู่ถึงภูมิสถานอันเกษมปลอดภัยต่อไป

## ๖. เรื่องพญานาคชื่อภุริทัตตะ

เรื่องที่สาม ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคราชชื่อภุริทัตตะ พระโพธิสัตว์พญานาคภุริทัตตะนั้น ได้อธิษฐานเอาอุโบสถศีลแล้วขึ้นไปนอนอยู่บนยอดจอมปลวก ครั้งนั้น พวกพราหมณ์หมองูได้เอาไอศถมีพิษเหมือนกับไฟประลัยกัลป์ราดใส่ทั่วทั้งตัว กระที่บด้วยเท้าทำให้อ่อนกำลังแล้วจับยัดใส่ช่องเล็ก ๆ นำไปเล่นกลให้คนดูจนทั่วชมพูทวีป พระโพธิสัตว์พญานาคภุริทัตตะก็ได้แสดงอาการแม้เพียงนี้ก็ขัดเคืองในใจในพราหมณ์นั้นแต่ประการใด ข้อนี้สมด้วยความบาลีในคัมภีร์จริยาปิฎกว่า:-

**“เมื่อหมองูชื่ออาลัมพานะ จับเรายัดใส่ในช่องเล็ก ๆ ก็ดี ย่ำเหยียบเราอยู่ด้วยสันเท้า เพื่อให้อ่อนกำลังลงก็ดี เรามิได้โกรธเคืองในหมองูอาลัมพานะนั้นเลย ทั้งนี้เพราะเรากลัวศีลของเราจะขาดกระท่อนกระแท่นไป”<sup>๒</sup>**

๑ ชุ. ชา. (ไทย) ๓๓/๒๐๙/๕๗๐

๒ ชุ. จริยา. (ไทย) ๓๓/๑๖/๓๗๔



## ๗. เรื่องพญานาคชื่อจัมเปยยะ

เรื่องทีสี่ ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคราช ชื่อจัมเปยยะ แม้พระโพธิสัตว์พญานาคจัมเปยยะนั้นจะได้ถูกหมองูทรมานเบียดเบียนอยู่ด้วยประการต่าง ๆ ก็มีได้แสดงอาการแม่เพียงนึกขัดเคืองในใจ ข้อนี้ สมด้วยความบาลีในคัมภีร์จริยาปิฎกว่า:-

“แม้ในชาติเป็นจัมเปยยะนาคราชนั้นเราก็ได้ประพฤติธรรมจำอุโบสถศีล หมองูได้จับเอาเราไปเล่นกลอยู่ที่ประตูพระราชวัง เขาประสงค์จะให้เราแสดงเป็นสีอะไรคือจะเป็นสีเขียวสีเหลืองสีขาวหรือสีแสดแก่ เราก็คล้อยให้ไปทำตามใจประสงค์ของเขา เรามีความตั้งใจอยู่ว่า “ขอให้หมองูนี้จงได้ลาภมาก ๆ เถิด” และด้วยอำนาจของเรา เราสามารถที่จะบันดาลที่ดอนให้กลายเป็นน้ำก็ได้ แม้บันดาลน้ำให้กลายเป็นที่ดอนก็ได้ ถ้าเราจะพึงโกรธเคืองเจ้าหมองูนั้น เราก็คสามารถที่จะทำให้เขากลายเป็นเถาถ่านชั่วคราวเท่านั้น แต่ถ้าเราจักตกอยู่ใต้อำนาจอกุศลจิตนั้น เราก็จักเสื่อมจากศีล เมื่อเสื่อมจากศีลแล้ว ความปรารถนาชั้นสุดยอด คือ ความปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้าของเราก็คจะไม่สำเร็จสมประสงค์”<sup>๑</sup>

## ๘. เรื่องพญานาคชื่อสังขपालะ

เรื่องทีห้า ครั้งพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญานาคราชชื่อสังขपालะ พระโพธิสัตว์สังขपालะนั้นถูกบุตรนายพราน ๑๖ คนช่วยกันเอาหอกอย่างแหลมคมแทงเข้าที่ลำตัวถึง ๘ แห่ง แล้วเอาเคียววัลย์ที่เป็นหนามร้อยเข้าไปตามรูแผลที่แทงนั้น ๆ เอาเชือกอย่างมันเหนียวร้อยเข้าทางรูจุมูกแล้วช่วยกันลากไป ลำตัวถูกครูดสีไปกับพื้นดิน พระโพธิสัตว์สังขपालะนาคราชได้เสวยทุกข์อย่างใหญ่หลวง แม้พระโพธิสัตว์

๑ ชู. จริยา. (ไทย) ๓๓/๒๑-๒๔/๗๔๘

จะสามารถบันดาลให้บุตรนายพรานเหล่านั้นแหลกละเอียดเป็นเถ้าธุลี ด้วยวิธีเพียงแต่  
 โกรธแล้วจ้องมองดูเท่านั้น แต่พระโพธิสัตว์ก็มีได้ทำการโกรธเคืองลืมนตาจ้องมองดู  
 เขาเหล่านั้นเลย ข้อนี้สมด้วยความบาลีในคัมภีร์ชาดกว่า:-

**“นายอหาระ เราอยู่จำอุโบสถศีลเป็นนิจทุกวันพระ  
 ๑๔ ค่ำ และ ๑๕ ค่ำ คราวครั้งนั้น ได้มีบุตรของนายพราน  
 ๑๖ คน พวกมันถือเชือกและบ่วงอย่างมันเหนียวไปหาเรา  
 แล้วเขาได้ช่วยกันร้อยจมูกเรา จุดดิ่งเชือกที่ร้อยจมูกผูก  
 ตรึงเราหมดทั้งตัวแล้วลากเราไป ทุกข์อย่างใหญ่หลวงถึง  
 เพียงนั้น เราก็อุดคถันได้ ไม่ยอมทำให้อุโบสถศีลกำริบ  
 เศร้าหมอง”<sup>๑</sup>**

แท้ที่จริงนั้น พระบรมศาสดามีไซ้ได้ทรงทำสิ่งที่น่าอัศจรรย์ไว้เพียงที่ได้ยกมา  
 แสดงเป็นตัวอย่างนี้เท่านั้น พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญพระจริยาวัตรอันน่าอัศจรรย์แม้  
 อย่างอื่น ๆ ไว้เป็นอเนกประการ ซึ่งมีปรากฏในชาดกต่าง ๆ เช่น **มาตุโปสกชาดก**<sup>๒</sup>  
 เป็นอาทิ

ก็แหละ บัดนี้ เมื่อเจ้าได้อ้างอิงเอาพระผู้มีพระภาคผู้ทรงบรรลुพระสัมพันธุญ-  
 ญาณแล้ว ผู้ทรงมีพระขันติคุณอย่างไม่มีใครเสมอเหมือน ทั้งในโลกมนุษย์และโลก  
 เทวดาว่าเป็นศาสดาของเจ้าตั้งนี้แล้ว การที่เจ้าจะยอมจำนนให้จิตโกรธแค้นเกิดขึ้น  
 ครอบงำได้อยู่ยอมเป็นสิ่งที่ไม่ชอบไม่สมควรอย่างยิ่งเทียว

๑ ชุ. ขา. (ไทย) ๒๗/๑๘๐-๑๘๑/๖๒๔

๒ ชุ. ขา. (ไทย) ๒๗/๒๒-๒๘/๒๕๘-๒๕๙

## อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๗ ด้วยพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ

[๒๔๘] ก็แหละโยคีบุคคลผู้ซึ่งได้เข้าถึงความเป็นทาสของกิเลสมานานหลายร้อยหลายพันชาติ แม้จะได้พยายามพิจารณาถึงพระคุณคือพระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อนโดยวิธีตั้งแสดงมาสักเท่าไรก็ตาม ความโกรธแค้นนั้นก็ยังไม่สงบอยู่นั้นแล คราวนี้โยคีบุคคลนั้นจงพิจารณาถึง**ความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏอันยาวนานซึ่งสาวหาเบื้องต้นเบื้องปลายไม่ได้** โดยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

แหละเรื่องนี้พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนไว้ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกายนิทานวรรคว่า:-

**“ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ที่เกิดมาในโลกนี้นั้น ที่จะไม่เคยเป็นมารดา กัน ไม่เคยเป็นบิดา กัน ไม่เคยเป็นพี่น้องชายกัน ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิงกัน ไม่เคยเป็นบุตรกัน และไม่เคยเป็นธิดา กัน เป็นสิ่งที่หาได้ไม่ง่ายเลย”<sup>๑</sup>**

เพราะฉะนั้น โยคีบุคคลพึงสงัดใจไปในคนคู่เวรกันอย่างนี้ว่า:-

ได้ยินว่า สตรีผู้นี้เคยเป็นมารดาของเรามาในชาติปางก่อน เขาเคยได้บริหารรักษาเราอยู่ในครรภ์ตลอดเวลา ๑๐ เดือน ได้ช่วยล้างเช็ดปัสสาวะ อุจจาระ น้ำลาย และน้ำมูกเป็นต้นให้แก่เราโดยไม่รังเกียจ เห็นสิ่งปฏิกุศลเหล่านั้นเหมือนฝุ่นจันทน์หอมช่วยประคองเราให้นอนอยู่ในระหว่างอก อุ้มเราไปด้วยสะเอว ได้ทะนุถนอมเลี้ยงเรามาเป็นอย่างดี ฉะนั้น

บุรุษผู้นี้เคยเป็นบิดาของเรามา เมื่อประกอบการค้าขาย ต้องเดินทางไปทางอันทุรกันดาร เช่นต้องไปด้วยอาศัยแพเป็นพาหนะและต้องเหนียวรั้งไปด้วยไม้ขอเป็นต้น แม้ชีวิตก็ยอมเสียสละเพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา ครั้นในยามเกิดสงครามประชิดติดพัน กัน

๑ ส. น. (ไทย) ๑๖/๑๓๗-๑๓๘/๒๒๗-๒๒๘

ทั้งสองฝ่ายก็ต้องเอาตนเข้าสู่สนามรบ บางครั้งต้องเล่นเรือผ่านมหาสมุทรอันเต็มไปด้วยภัยอันตราย และได้ทำกิจการอย่างอื่น ๆ ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำได้ด้วยความลำบากยากเข็ญ พยายามสั่งสมทรัพย์ไว้ด้วยอุบายต่าง ๆ ด้วยมันหมายความว่า จักเลี้ยงดูลูก ๆ ทั้งหลายให้เป็นสุข ฉะนั้น

บุรุษผู้นี้เคยเป็นพี่น้องชายของเราма สตรีผู้นี้เคยเป็นพี่น้องหญิงของเราма บุรุษผู้นี้เคยเป็นบุตรของเราма สตรีผู้นี้เคยเป็นธิดาของเราма และแต่ละบุคคลนั้นเคยได้ทำอุปการะแก่เรามาหลายอย่างหลายประการเป็นอันมาก

เพราะเหตุฉะนั้น การที่เราจะตั้งใจให้โกรธแค้นในบุคคลนั้น ๆ ย่อมเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง ฉะนั้น

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๘ ด้วยพิจารณาอนิสงส์เมตตา

ถ้าพระโยคีได้พยายามพิจารณา โดยความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏดังแสดงมาแล้ว ก็ยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธแค้นให้ดับลงได้อยู่แน่แล แต่นั้นโยคีบุคคลจงพิจารณาถึง**อนิสงส์ของเมตตา** ด้วยอุบายวิธีดังต่อไปนี้

“นี่แน่ะ พ่อมหาจำเริญ ! พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่า ภิกษุทั้งหลาย คนผู้เจริญเมตตาทภาวนาพึงหวังได้แน่นอน ซึ่งอนิสงส์ ๑๑ ประการของเมตตาเจโตวิมุติ ที่ตนสั่งเสพหนักแล้ว ทำให้เจริญขึ้นแล้ว ทำให้มาก ๆ แล้วทำให้เป็นเหมือนยานที่เตรียมพร้อมแล้ว ทำให้เป็นดุจฐานอันแน่นหนาอันมั่นคงแล้ว ทำให้ปรากฏชัดแล้ว สั่งสมด้วยวสี ๕ ดีแล้ว ทำให้บังเกิดขึ้นด้วยดีแล้ว”

### อนิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ<sup>๑</sup>

[๒๔๙] อนิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุติ ๑๑ ประการนั้น คือ

๑. **นอนเป็นสุข** คือ ไม่ก่ลิ่ง ไม่กรน หลับอย่างสนิทเหมือนเข้าสมาบัติ มีลักษณะท่าทางเรียบร้อยงดงามน่าเลื่อมใส

๑ อัง.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑

**๒. ตื่นเป็นสุข** คือ ตื่นขึ้นแล้ว ไม่ทอดถอนหายใจ ไม่สยิวหน้า ไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

**๓. ไม่ฝันร้าย** คือ ไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น พวกโจรขโมยลักม ฝูงงูไล่กัด หรือตกเหว ฝันเห็นแต่นิมิตที่ดีงาม เช่น ให้อุพระเจดีย์ ทำการบูชา และฟังธรรมเทศนา

**๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** คือ เป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลาย เหมือนพวงไข่มุกที่ห้อยอยู่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเศียร

**๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย** คือ ไม่ใช่เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปถึงเหล่าเทวาอารักษ์ทั้งหลายด้วย

**๖. เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา** คือ เทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษาเหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษาบุตรธิดา

**๗. ไฟ ยาพิษหรือคัสตรา ไม่กล้ากรายในตัวของเขา** คือ ไม่ถูกไฟไหม้ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกคัสตราอาวุธประหาร

**๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว** คือ เมื่อเจริญกัมมัฏฐาน จิตสำเร็จเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิได้เร็ว

**๙. ผิวหน้าผ่องใส** คือ หน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ

**๑๐. ไม่หลงทำกาลกิริยา** คือ ไม่หลงตาย คล้ายกับนอนหลับไปเฉย ๆ

**๑๑. เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก** คือ ถ้ายังไม่ได้บรรลุพระอรหัตตอันเป็นคุณเบื้องสูงยิ่งกว่าเมตตามหาน มนุษย์โลก ก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันที เหมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

นี่แหละ พ่อมหาจำเริญ ! ถ้าเจ้าจักไม่ทำจิตที่โกรธแค้นอยู่นี้ให้ดับไปเสียแล้ว เจ้าก็จักเป็นคนอยู่ภายนอกจากอานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ ฉะนี้

## อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๙ ด้วยพิจารณาแยกธาตุ

[๒๕๐] ถ้าโยคีบุคคลยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธแค้นให้ดับลงได้ ด้วยอุบายวิธีดังแสดงมา คราวนี้จึงนึกเอาคนคู่เวรนั้นมาพิจารณาแยกออกให้เห็นเป็นเพียงสักว่า **ธาตุส่วนหนึ่ง ๆ** ด้วยอุบายวิธีดังนี้

โยคีบุคคลพึงพร่ำสอนตนโดยวิธีแยกธาตุว่า:-

นี่แน่ะ พ่อมหาจำเริญ ! เมื่อเจ้าโกรธคนคู่เวรนั้น เจ้าโกรธอะไรเขาเล่า ? คือ **ในอาการ ๓๒** เจ้าโกรธผมหรือ ? ขนหรือ ? เล็บหรือ ? ฟันหรือ ? หนังหรือ ? หรือโกรธ เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อกระดูก ม้าม หรือโกรธ หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ? หรือโกรธ ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ? เจ้าโกรธ ดี เสลดหนอง เลือด เหงื่อ มันข้นหรือ ? หรือโกรธ น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร ? หรือ **ในธาตุ ๔** เจ้าโกรธ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม หรือ ?

อนึ่ง คนคู่เวรนั้น เพราะอาศัยชั้น ๕ หรืออายตนะ ๑๒ หรือธาตุ ๑๘ เหล่าใด เขาจึงได้มีชื่ออย่างนั้น **ในชั้น ๕** นั้น เจ้าโกรธรูปชั้นหรือ ? หรือโกรธเวทนาชั้น, สัญญาชั้น, สังขารชั้น, วิญญาณชั้น ? หรือ **ในอายตนะ ๑๒** นั้นเจ้าโกรธจักขวยตนะ รูปายตนะหรือ ? หรือโกรธ โสตายตนะ ลัทธายตนะ ฆานายตนะ คันธายตนะ ชิวหายตนะ รสายตนะ กายายตนะ โผฏฐัพพายตนะ มนายตนะ ัมมมายตนะ ? หรือ **ในธาตุ ๑๘** นั้นเจ้าโกรธ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ หรือ ? หรือโกรธ โสตธาตุ ลัทธธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานธาตุ คันธธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายธาตุ โผฏฐัพพธาตุ กายวิญญาณธาตุ มโนธาตุ ัมมธาตุ มโนวิญญาณธาตุ ?

เมื่อโยคีบุคคลพิจารณาแยกกระจายคนคู่เวรนั้นออกโดยภาวะที่เป็นธาตุ คือ เป็นเพียงชิ้นส่วนอันหนึ่ง ๆ ประกอบกันไว้ดังได้แสดงมา ฉะนั้น ก็จะมองเห็นสภาวะธรรมด้วยปัญญา เห็นแจ้งชัดว่าฐานสำหรับที่จะรองรับความโกรธ ย่อมไม่มีอยู่ในคนคู่เวรนั้น

เพราะธาตุทั้งหลายแต่ละธาตุ ๆ มีผมเป็นต้นนั้น เป็นสิ่งอันใคร ๆ ไม่ควรจะโกรธ และนอกเหนือไปจากธาตุทั้งหลายมีผมเป็นต้นนั้นแล้วก็มีคนไม่ ซึ่งเปรียบเหมือน ฐานสำหรับรองรับเมล็ดพันธุ์ผักกาดไม่มีที่ปลายเหล็กจาร (เหล็กแหลม) และฐาน สำหรับรองรับจิตรกรรมไม่มีในอากาศ ฉะนั้น

### อุบายบรรเทาความโกรธประการที่ ๑๐

#### ด้วยการให้ปันสิ่งของ

[๒๕๑] ส่วนโยคีบุคคลผู้ไม่สามารถที่จะพิจารณาโดยวิธีแยกธาตุดังแสดงมา ก็พึงทำการให้ปันสิ่งของ กล่าวคือ พึงให้ปันสิ่งของของตนแก่คนคู่เวร ตนเองก็ควร รับสิ่งของของคนคู่เวรด้วย ถ้าทะเลคนคู่เวร มีอาชีพกพร่อง มีเครื่องบริวารชำรุด ใช้สอยไม่ได้ ก็พึงให้เครื่องบริวารของตนนั้นแก่เขา เมื่อโยคีบุคคลทำการให้ปัน ได้อย่างนี้ ความอาฆาตเคียดแค้นก็จะระงับลงโดยสนิททีเดียว และแม้ความโกรธของคนคู่เวรซึ่งติดตามมาตั้งแต่อดีตชาติ ก็จะไม่ระงับลงโดยทันที เช่นเดียวกัน เหมือนดัง ความโกรธของพระมหาเถระรูปหนึ่งระงับลง เพราะได้บาตรซึ่งพระปิณฑปาติกเถระ ผู้ถูกขับออกจากเสนาสนะ ในวัดจิตตลบรรพตถึง ๓ ครั้ง ได้มอบถวาย พร้อมกับ เรียกว่า “ท่านขอรับ บาตรใบนี้มีราคา ๘ กหาปณะ อุบาสิกาผู้เป็นโยมหญิงของ กระผมถวายเป็นลาภที่ได้มาโดยชอบธรรม ขอท่านได้กรุณาทำให้เป็นบุญลาภแก่ มหาอุบาสิกาด้วยเถิด” ฉะนั้น

ขึ้นชื่อว่าการให้ปันนี้มีอานุภาพอันยิ่งใหญ่จะนี้ สมด้วยวจนะประพันธ์อัน พระโบราณจารย์ได้ประพันธ์ไว้ว่า:-

อทนุตทมนิ ทานิ

ทานิ สพุตตุธสาธกั

ทาเนน ปิยวาจาย

อุณนมมุนติ นมมุนติ จ.

“การให้ปันเป็นอุบายทรมานคนพศให้หายได้ การให้ปันเป็นเครื่องบันดาลให้ประโยชน์ทุก ๆ อย่างสำเร็จได้ ผู้ให้ปันย่อมพอใจขึ้น ฝ่ายผู้รับปันย่อมอ่อนน้อมลง ทั้งนี้ ด้วยการให้ปัน ด้วยวาจาอ่อนหวานเป็นเหตุ ฉะนั้น”

### เจริญเมตตาถึงขั้นสีมาสัมภเว

[๒๕๒] เมื่อโยคีบุคคลได้พยายามบรรเทาความโกรธแค้นในคนคู่เวรให้ระงับลง ได้แล้วด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ มีการระลึกถึงพระพุทธรูปในกัจจวมสูตรเป็นต้นตามที่ได้แสดงมาขณะนี้แล้ว จิตของโยคีบุคคลนั้นก็แผ่ไป น้อมไปแม้ในคนคู่เวรนั้น ได้ด้วยวิธีแห่งเมตตาภาวนาเช่นเดียวกับในคนที่รักเพื่อนที่รักมากและคนเป็นกลาง ๆ นั้นเทียวลำดับนั้น โยคีบุคคลพึงเจริญเมตตาให้บ่อยๆ ขึ้น แล้วทำเมตตาให้เป็นสีมาสัมภเว<sup>๑</sup> กล่าวคือทำให้จิตเสมอกันในบุคคล ๔ จำพวก ได้แก่ ตนเอง ๑ คนที่รัก ๑ คนเป็นกลาง ๆ ๑ คนคู่เวร ๑ ต่อไป

### ลักษณะของสีมาสัมภเว

ลักษณะของเมตตาที่เป็นสีมาสัมภเวนั้นดังนี้ สมมติว่าขณะที่โยคีบุคคลผู้เจริญเมตตาก็มีฐานนั้น นิ่งอยู่ในกลุ่มเดียวกับคนที่รัก คนเป็นกลาง ๆ และคนคู่เวร เป็นสี่ทั้งตนเอง ได้มีพวกโจรเข้าไปหาแล้วพูดว่า “ท่านครับ ขอจงให้ภิกษุแก่เราสักรูปหนึ่งเถิด” โยคีบุคคลถามว่า “จะเอาไปทำไม” พวกโจรตอบว่า “จะนำไปฆ่าเอาเลือดในลำคอทำพิธีกรรมในกรณีเช่นนี้” ถ้าโยคีบุคคลนั้นตัดสินใจว่า “จงเอารูปนั้นหรือรูปอื่นก็ได้” ดังนี้ ไม่ชื่อว่าทำเมตตาให้เป็นสีมาสัมภเว ถ้าแม้โยคีบุคคล จะพึงตัดสินใจว่า “เชิญเอาตัวฉันไปเถอะ อย่าเอาสามรูปนั้นเลย” ดังนี้ ก็ไม่ชื่อว่าได้ทำเมตตาให้เป็นสีมาสัมภเวเช่นเดียวกัน

**ถาม** - เพราะเหตุไรจึงไม่เป็นสีมาสัมภเว ?

**ตอบ** - เพราะเหตุที่เมื่อโยคีบุคคลยังมีความปรารถนาให้โจรเอาภิกษุรูปใดรูปหนึ่งอยู่นั้น ก็ชื่อว่าเธอเป็นผู้มีความมุ่งร้ายในภิกษุรูปนั้นอยู่ และเป็นผู้ยังมีความปรารถนาดีในภิกษุรูปอื่น ๆ นอกนี้ จิตไม่สม่าเสมอกันในคนทั้ง ๔ คน

๑ คำว่า “สีมาสัมภเว” การทำลายขอบเขตแห่งเมตตา คือ ไม่ทำการแบ่งแยกว่า ตน, คนที่รัก, คนเป็นกลาง ๆ, คนคู่เวร อธิบายว่า คน ๔ พวกนี้ เป็นสีมาเขตแดนที่จะแผ่เมตตาไปถึง เมื่อแรกเจริญเมตตานั้นก็เจริญไปที่ละเขต ๆ ครั้นภาวนามีกำลังกล้าขึ้น จิตก็เห็นเสมอกันในคน ๔ จำพวกนี้ ไม่มีแยกเป็นเขต ๆ อย่างแรกเจริญดังนี้ เรียกว่า สีมาสัมภเว



ต่อเมื่อใดโดยคิบุคคลนั้น ไม่เห็นคนที่ตนควรจะให้แก่พวกโจรแม่สักคนหนึ่งในจำนวน ๔ คนนั้น วางจิตไว้เสมอทั้งในตนและคนสามคนนั้น ดังนี้ จึงได้ชื่อว่าทำเมตตาให้เป็นสีมาสัมภท สมด้วยวจนะประพันธ์อันพระโบราณจารย์ประพันธ์ไว้ว่า

**“ภิกษุผู้เจริญเมตตากรรมฐานนั้น ตราบใดที่ยังเห็นแตกต่างกันอยู่ในบุคคล ๔ จำพวก คือ ตน, คนที่รัก, คนเป็นกลาง ๆ และคนที่เกลียดชัง ในคนใดคนหนึ่งเรียกได้เพียงว่าเธอเป็นผู้มีจิตปรารถนาดีในสัตว์ทั้งหลาย แต่ยังไม่จัดว่าเป็นผู้มีความรักด้วยเมตตาแท้ หรือเป็นผู้มีกุศลอันประเสริฐ ต่อเมื่อใด ภิกษุนั้นทำลายขอบเขตแห่งเมตตา คือ บุคคล ๔ จำพวกเสียได้ จึงจะแผ่เมตตาแท้ไปได้ทั่วโลกมนุษย์กับทั้งโลกเทวดาอย่างสม่ำเสมอ ขอบเขตแห่งเมตตาไม่ปรากฏมีแก่ภิกษุใด เธอได้ชื่อว่าเป็นบุคคลผู้ประเสริฐยิ่งใหญ่มากกว่าคนที่ยังเห็นแตกต่างในบุคคล ๔ จำพวกข้างต้นนั้น”**

### สีมาสัมภทเท่ากับปฏิภาคนิมิต

[๒๕๓] ด้วยประการฉะนี้ เป็นอันว่าโยคีบุคคลผู้เจริญเมตตากรรมฐานนี้ได้ สำเร็จถึงขั้นปฏิภาคนิมิตหรืออุปจารสมาธิแล้ว ทั้งนี้ตลอดเวลาที่สีมาสัมภทยังเป็นไปอยู่อย่างสม่ำเสมอเช่นนั้นเทียว อธิบายว่า ในกัมมัฏฐานอื่น ๆ เช่น กสิณกัมมัฏฐาน เป็นต้น ปฏิภาคนิมิตย่อมปรากฏให้เห็นเป็นอารมณ์ของฌานจิต โดยอาศัยอุคคหนิมิตที่ได้มาด้วยการภาวนาซึ่งเรียกว่าดวงกสิณเป็นต้น ส่วนในเมตตากรรมฐานนี้ไม่มีปฏิภาคนิมิตปรากฏให้เห็นเหมือนอย่างนั้น แต่ว่าสีมาสัมภทอันมีลักษณะดังแสดง มาที่โยคีบุคคลได้บรรลุแล้วนั้นแล จัดเป็นดุจปฏิภาคนิมิตในที่นี้ ด้วยมีลักษณะอาการคล้ายกับปฏิภาคนิมิตในกัมมัฏฐานอื่น ๆ

เพราะว่าเมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตากรรมฐานมาจนสำเร็จถึงขั้นสีมาสัมภทแล้ว โดยเหตุที่ภาวนามีกำลังแก่กล้าขึ้น นิวรณ์ ๕ ประการ อันเป็นศัตรูโดยตรงของฌาน

จึงเป็นอันโยคีบุคคลข่มไว้ได้แล้ว ก็เลสทั้งหลายอันตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันกับนิวรรณ์ก็  
สงบลงหมดแล้ว จิตของโยคีบุคคลนั้นก็เป็อันตั้งมั่นดีแล้ว ด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธิ  
นั้นเทียว

### เจริญเมตตาบรรลุถึงขั้นปฐมฌาน

เมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตาข้ามมัฏฐานถึงขั้นสี่มาสัมเปทแล้วดั่งนั้น คราวนี้จึงทำ  
สี่มาสัมเปทนั้นแหละให้เป็นนิมิตข้ามมัฏฐานแล้วพยายามส่องเสพนิมิตนั้นให้หนักขึ้น  
ทำให้เจริญขึ้น เพียรทำให้มาก ๆ เข้า โยคีบุคคลก็จะบรรลุถึงซึ่งอุปนาสมาธิอันได้แก่  
ปฐมฌานซึ่งเป็นฌานขั้นแรก โดยทำนองที่แสดงมาแล้วในปฐมวิกสิณนิเทศ<sup>๑</sup> ทั้งนี้โดย  
จะไม่เป็นการลำบากอะไรเลย

ด้วยภาวนาวิธีเพียงเท่านี้ เป็นอันว่าโยคีบุคคลผู้เจริญเมตตาข้ามมัฏฐาน ได้  
บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน ซึ่งประกอบด้วยเมตตาพรหมวิหาร อันละเอียดซึ่งองค์ ๕  
ประกอบด้วยองค์ ๕ มีความงาม ๓ ถึงพร้อมลักษณะ ๑๐<sup>๒</sup> จะนี้แล

### เมตตาข้ามมัฏฐานบรรลุถึงฌานขั้นไหน

โยคีบุคคลผู้ได้บรรลุถึงขั้นปฐมฌาน เป็นฌานลาภบุคคลแล้ว แต่ั้นเมื่อ  
พยายามเจริญข้ามมัฏฐานให้ยิ่งขึ้นไป โดยใช้ นิมิตคือสี่มาสัมเปทนั้นแหละเป็นอารมณ์  
ข้ามมัฏฐาน ส่องเสพนิมิตนั้นให้หนักขึ้น ทำให้เจริญขึ้น เพียรทำให้มาก ๆ ขึ้น ก็จะได้  
บรรลุถึงฌานขั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับ กล่าวคือในกรณีที่น่าับจำนวนฌานเป็น ๔ ชั้น  
ที่เรียกว่า จตุกกนัย ก็จะได้บรรลุทุติยฌานและตติยฌานเป็นขั้นสุดท้าย ไม่ถึงขั้น  
จตุตถฌาน ในกรณีที่น่าับจำนวนฌานเป็น ๕ ชั้น ที่เรียกว่าปัญจกนัย ก็จะได้บรรลุ

๑ วิธีเจริญสมถข้ามมัฏฐานอย่างพิสดาร ตลอดถึงการบรรลุฌานขั้นต่าง ๆ มีปรากฏในปฐมวิกสิณนิเทศแล้ว  
เพราะปฐมวิกสิณข้ามมัฏฐานนั้นท่านยกมาแสดงเป็นอันดับแรก ท่านจึงแสดงพิสดารโดยสมบูรณ์ทุกอย่าง  
ในข้ามมัฏฐานอื่น ๆ ลำดับต่อมา ท่านแสดงเฉพาะที่พิเศษ ผู้ปรารถนาพึงตรวจดู ณ ที่นั้น

๒ องค์ ๕ จนถึงลักษณะ ๑๐ ของปฐมฌานนี้ มีอธิบายในปฐมวิกสิณนิเทศโดยพิสดาร ผู้ปรารถนาจง  
ตรวจดู ณ ที่นั้น

ทุติยฉาน ตติยฉาน และจตุตถฉานเป็นขั้นสุดท้าย ไม่ถึงขั้นปัญจฉาน ทั้งนี้ เพราะเหตุที่จตุตถฉานโดยจตุกกนัย และปัญจฉานโดยปัญจกนัย มีองค์ฉานเป็น อุเบกขาเวทนา เมตตานี้เป็นฝักฝ่ายแห่งโสมนัสเวทนา ดังนั้น เมตตากัมมัฏฐานจึง ไม่สามารถที่จะให้บรรลุถึงจตุตถฉานหรือปัญจฉานได้ ด้วยประการฉะนี้

### การแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลก

[๒๕๔] ก็แหละ โยคีบุคคลผู้เจริญเมตตากัมมัฏฐานจนบรรลุถึงอัปนาฉาน เป็นฉานลาภีบุคคลแล้วนั้น ย่อมแผ่เมตตาจิตโดยเจาะจงไปทั่วทุกทิศ คือ เป็นผู้ ประกอบด้วยเมตตาอันสำเร็จด้วยอำนาจปฐมฉานเป็นต้น ฉานใดฉานหนึ่ง ย่อมแผ่ เมตตาจิตไปทางทิศใหญ่ทิศหนึ่งมีทิศบูรพาเป็นต้น ถัดนั้นย่อมแผ่เมตตาจิตไปทาง ทิศใหญ่ที่สอง ถัดนั้นย่อมแผ่เมตตาจิตไปทางทิศใหญ่ที่สาม ถัดนั้นย่อมแผ่เมตตา จิตไปทางทิศใหญ่ที่สี่ โดยทำนองเดียวกัน ย่อมแผ่เมตตาจิตขึ้นไปทางทิศเบื้องบน จรดพรหมโลก ย่อมแผ่เมตตาจิตลงไปทางทิศเบื้องล่างจรดอเวจีมหานรก ย่อมแผ่ เมตตาจิตไปทางทิศน้อยทั้ง ๔ คือ ทิศอาคเนย์ ทิศพายัพ ทิศอีสาน ทิศหรดี ได้แก่ ยังจิตอันประกอบด้วยเมตตาให้ระลึกล้วนไปในทิศทั้ง ๑๐ ครอบทุกทิศอย่างนี้ เหมือน นายสารถีควมม้าให้วิ่งไปทั่วบริเวณสนามม้า ฉะนั้น

และย่อมแผ่เมตตาจิตโดยไม่เจาะจงไปทั่วทั้งโลก คือโยคีผู้ฉานลาภีบุคคลนั้นเป็นผู้ มีจิตประกอบด้วยเมตตาอันไพบุลย์กว้างขวาง อันถึงความเป็นใหญ่โดยภูมิ อันไม่มี ประมาณในสัตว์ อันไม่มีพยาบาทเป็นเหตุผูกเวรสัตว์ และอันไม่มีโทมนัสเป็นเหตุ เบียดเบียนสัตว์ ย่อมแผ่เมตตาจิตไปยังโลกอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ทุกชนิด ใน ประเทศต่าง ๆ ทั่วทุกมุมโลก โดยเป็นผู้มีตนเสมอในสัตว์ทุกจำพวก คือ ทั้งคนชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง ทั้งคนที่เป็นมิตร เป็นศัตรู และเป็นกลาง ๆ ทั้งที่เป็นสตรี หรือบุรุษ ทั้งที่เป็นพระอริยเจ้าหรือปุถุชน ทั้งที่เป็นเทวดาหรือมนุษย์<sup>๑</sup> ด้วยประการ ฉะนี้

๑ ที่.ลี้. ๙/๕๕๖/๒๔๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๗/๖๗, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๒/๔๒๖

แต่อย่างไรก็ดี วิธีแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลกที่แสดงมานี้ จะสำเร็จเป็นไปได้อีกเฉพาะแต่โยคีบุคคลผู้ได้บรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิ ด้วยอำนาจแห่งปฐมฌานเป็นต้นเท่านั้น

### วิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง

[๒๕๕] ก็แหละ วิธีการแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลกที่แสดงมานี้ ย่อมสำเร็จเป็นไปได้อีกเฉพาะแต่โยคีบุคคลผู้ได้บรรลุถึงขั้นอัปปนาฌานแล้ว ฉะนั้น แม้วิธีการแผ่เมตตาที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค<sup>๑</sup> ๓ อย่าง ดังจะแสดงต่อไปนี้ ก็สำเร็จเป็นไปได้อีกเฉพาะแต่โยคีบุคคลผู้ได้บรรลุถึงขั้นอัปปนาฌานแล้วเช่นเดียวกัน คือ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล ซึ่งเรียกว่า **อนธิโสภรณา** โดยอาการ ๕ นั้นอย่างหนึ่ง เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคล ซึ่งเรียกว่า **โอธิโสภรณา** โดยอาการ ๗ นั้นอย่างหนึ่ง เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปในทิศซึ่งเรียกว่า **ทิสามรณา** โดยอาการ ๑๐ นั้นอย่างหนึ่ง ฉะนั้น

อย่างไรก็ดี ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจในวิธีการแผ่เมตตาไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๗ และวิธีแผ่ไปในทิศโดยอาการ ๑๐ ตามที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคนั้น เพื่อถือเป็นหลักปฏิบัติต่อไปนี้

## ๑. อนธิโสภรณา

### คำแผ่เมตตาไม่เจาะจงโดยอาการ ๕

๑. สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนินฺมา โหนตุ, สฺขี อตฺตํ ปรีทรนฺตุ. ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๑ ชุ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๓

๒. สัพเพ ปาณา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี  
 อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน,  
 จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๓. สัพเพ ภูตา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี  
 อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอภูตทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่า  
 มีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๔. สัพเพ ปุคฺคลา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี  
 อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่า  
 มีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๕. สัพเพ อตฺตภาวปฺริยาปฺนฺนา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา  
 โหนตุ, สฺขี อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่า  
 เบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

## ๒. โอธิโสภรณา

### คำแผ่เมตตาเจาะจงโดยอาการ ๗

๑. สพฺพา อิตฺถียํ อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี  
 อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอสตรีทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่า  
 มีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๒. สพฺเพ บุริสา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี  
 อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอบุรุษทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่า  
 มีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๓. สพฺเพ อริยา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี  
 อตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน,  
 จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๔. สัพเพ อนริยา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอปุถุชนทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๕. สัพเพ เทวา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ, ขอเทวดาทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๖. สัพเพ มนุสฺสา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๗. สัพเพ วินิปาติกา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

### ๓. ทิสาผรณา

#### วิธีแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐

วิธีการแผ่เมตตาไปในทิศนั้น คือแผ่เมตตาไปในบุคคล ๑๒ จำพวกนั้นที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่ทิศใหญ่ ๔ ทิศน้อย ๔ ทิศเบื้องล่าง ๑ ทิศเบื้องบน ๑ ทิศหนึ่งนับเป็นอาการแห่งภาวณาอันหนึ่ง จึงเรียกว่าโดยอาการ ๑๐ มีคำสำหรับแผ่ดังต่อไปนี้

#### คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑ ในบุคคลที่ ๑

๑. สัพเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย สตุตา อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺชา โหนตุ, อนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานํ ปฺริหรนฺตุ. ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด



## คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๒ ในบุคคลที่ ๒

๑๑. สัพเพ ปุตุถิมาย ทิสาย ปาณา อเวรา โหนตุ, อพยาปชฺชา โหนตุ, อนีณา โหนตุ, สฺวี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุขประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๒. สัพเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศประจิม... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศอุดร... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๔. สัพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศทักษิณ... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๕. สัพเพ ปุตุถิมาย อนฺนทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศอาคเนย์... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๖. สัพเพ ปจฺฉิมาย อนฺนทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศพายัพ... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๗. สัพเพ อุตฺตราย อนฺนทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศอีสาน... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๘. สัพเพ ทกฺขิณาย อนฺนทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศหรดี... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๙. สัพเพ เหนฺจิมาย ทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๒๐. สัพเพ อุปริมาย ทิสาย ปาณา...ปริหรนฺตุ. ขอปาณะทั้งปวงในทิศเบื้องบน... ประคองตนไปให้รอดเถิด



### คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๓ ในบุคคลที่ ๓

๒๑. สัพเพ ปุรตถิมา ย ทิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศบูรพา...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๒๒. สัพเพ ปจฺจิมาย ทิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศประจิม...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๒๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศอุดร...ประกอบ  
ตนไปให้รอดเกิด

๒๔. สัพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทักษิณ...ประกอบ  
ตนไปให้รอดเกิด

๒๕. สัพเพ ปุรตถิมา อณฺหิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศอาคเนย์  
...ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๒๖. สัพเพ ปจฺจิมาย อณฺหิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศพายัพ...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๒๗. สัพเพ อุตฺตราย อณฺหิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศอีสาน...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๒๘. สัพเพ ทกฺขิณาย อณฺหิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศเหนือ...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๒๙. สัพเพ เหมฏฺฐิมาย ทิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

๓๐. สัพเพ อุปริมาย ทิสาย ภูตา... ปริหรนตุ. ขออุทิศทั้งปวงในทิศเบื้องบน...  
ประกอบตนไปให้รอดเกิด

## คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๔ ในบุคคลที่ ๔

๓๑. สัพเพ ปุรตถิมา ย ทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
บูรพา... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๒. สัพเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
ประจิม ...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศอุดร...  
ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๔. สัพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
ทักษิณ...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๕. สัพเพ ปุรตถิมา ย อนฺุทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
อาคเนย์...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๖. สัพเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
พายัพ...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๗. สัพเพ อุตฺตราย ย อนฺุทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
อีสาน...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๘. สัพเพ ทกฺขิณาย ย อนฺุทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
ทรวดี...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๓๙. สัพเพ เหมฺฉิมา ย ทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศ  
เบื้องล่าง...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๔๐. สัพเพ อุปริมา ย ทิสาย ปุคฺคลา...ปริหรนฺตุ. ขอบุคคลทั้งปวงในทิศเบื้อง  
บน...ประคองตนไปให้รอดเถิด

## คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๕ ในบุคคลที่ ๕

๔๑. สัพเพ ปุรตถิมา ย ทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพ  
ทั้งปวงในทิศบูรพา...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๒. สัพเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพ  
ทั้งปวงในทิศประจิม...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๓. สัพเพ อุตฺตราย ย ทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพ  
ทั้งปวงในทิศอุดร...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๔. สัพเพ ทกฺขิณาย ย ทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพ  
ทั้งปวงในทิศทักษิณ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๕. สัพเพ ปุรตถิมา ย อนฺุทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มี  
อัตภาพทั้งปวงในทิศอากาศ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๖. สัพเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มี  
อัตภาพทั้งปวงในทิศพายัพ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๗. สัพเพ อุตฺตราย ย อนฺุทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มี  
อัตภาพทั้งปวงในทิศอีสาน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๘. สัพเพ ทกฺขิณาย ย อนฺุทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มี  
อัตภาพทั้งปวงในทิศหริดี...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๔๙. สัพเพ เหมฺวจิมา ย ทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพ  
ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๕๐. สัพเพ อุปริมา ย ทิสาย อตตภาวปริยาปนฺหา...ปริหรนฺตุ. ขอผู้มีอัตภาพ  
ทั้งปวงในทิศเบื้องบน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

## คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๖ ในบุคคลที่ ๖

๕๑. สพฺพทา ปุรตฺถิมา ย ทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศบูรพา... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๒. สพฺพทา ปจฺฉิมา ย ทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศประจิม... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๓. สพฺพทา อุตฺตราย ทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศอุดร... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๔. สพฺพทา ทกฺขิณาย ทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศทักษิณ... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๕. สพฺพทา ปุรตฺถิมา อนฺุทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศอาคเนย์...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๖. สพฺพทา ปจฺฉิมา อนฺุทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศพายัพ...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๗. สพฺพทา อุตฺตราย อนฺุทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศอีสาน...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๘. สพฺพทา ทกฺขิณาย อนฺุทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศหรดี...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๙. สพฺพทา เหมฺจฺฉิมา ย ทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๖๐. สพฺพทา อุปริมา ย ทิสาย อิตฺถิโย...ปริหรนฺตุ. ขอสตรี้ทั้งปวงในทิศเบื้องบน...ประคองตนไปให้รอดเถิด

**คำแม่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๗  
ในบุคคลที่ ๗**

๖๑. สัพเพ ปุรตถิมา ย ทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศบูรพา...  
ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๒. สัพเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศประจิม...  
ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๓. สัพเพ อุตฺตราย ย ทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศอุดร...  
ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๔. สัพเพ ทกฺขิณาย ย ทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศทักษิณ...  
ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๕. สัพเพ ปุรตถิมา ย อนฺุทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศ  
อากาศ...ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๖. สัพเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศ  
พายัพ...ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๗. สัพเพ อุตฺตราย ย อนฺุทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศ  
อีสาน...ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๘. สัพเพ ทกฺขิณาย ย อนฺุทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศหรดี...  
ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๖๙. สัพเพ เภฏฺฐิมา ย ทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศเบื้อง  
ล่าง...ประกอบตนไปให้รอดเถิด

๗๐. สัพเพ อุปริมา ย ทิสาย ปุริสา...ปริหรนตุ. ขอบุรุษทั้งปวงในทิศเบื้องบน...  
ประกอบตนไปให้รอดเถิด

## คำแม่เมตตาในทศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๘ ในบุคคลที่ ๘

๗๑. สพฺเพ ปุรตฺถิมา ย ทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงใน  
ทิศบูรพา...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๒. สพฺเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
ประจิม...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๓. สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
อุดร... ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๔. สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
ทักษิณ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๕. สพฺเพ ปุรตฺถิมา อนุทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงใน  
ทิศอาคเนย์...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๖. สพฺเพ ปจฺฉิมา อนุทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
พายัพ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๗. สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
อีสาน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๘. สพฺเพ ทกฺขิณาย อนุทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงใน  
ทิศหรดี...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๗๙. สพฺเพ เหมฺจฺฉิมา ย ทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
เบื้องล่าง...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๘๐. สพฺเพ อุปริมา ย ทิสาย อริยา...ปริหรนฺตุ. ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงในทิศ  
เบื้องบน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

**ค้ำแผ่เมตต่าในทฬศโดยอการ ๑๐ วรระที่ ๙  
ในบุคคฬที่ ๙**

๙๑. สฬพเพ ปุรตถฬมย ทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
บุรพา...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๒. สฬพเพ ปจฉฬมย ทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
ประจฬม...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๓. สฬพเพ อุตตรย ทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศอตุร...  
ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๔. สฬพเพ ทกขฬณย ทฬสย อนรฬย... ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
ทกขฬณ...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๕. สฬพเพ ปุรตถฬมย อนุทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
อาคณย...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๖. สฬพเพ ปจฉฬมย อนุทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
พายัพ...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๗. สฬพเพ อุตตรย อนุทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
อฬส่าน...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๘. สฬพเพ ทกขฬณย อนุทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศ  
ทรตฬ...ประคองตนไปให้รอดถศด

๙๙. สฬพเพ เหญจฬมย ทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศเบื้อง  
ล่าง...ประคองตนไปให้รอดถศด

๑๐. สฬพเพ อูปรฬมย ทฬสย อนรฬย...ปรรณตฺ. ขอปลุณชนท้่งปวงในทฬศเบื้อง  
บน...ประคองตนไปให้รอดถศด

**คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑๐**  
**ในบุคคลที่ ๑๐**

๕๑. สัพเพ ปุรตถิมา ย ทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศบูรพา...  
ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๒. สัพเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศประจิม...  
ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศอุดร...  
ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๔. สัพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศทักษิณ...  
ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๕. สัพเพ ปุรตถิมา ย อนฺุทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศ  
อาคเนย์...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๖. สัพเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศ  
พายัพ...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๗. สัพเพ อุตฺตราย ย อนฺุทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศ  
อีสาน...ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๘. สัพเพ ทกฺขิณาย ย อนฺุทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศหรดี...  
ประคองตนไปให้รอดเถิด

๕๙. สัพเพ เหมฺฉิมา ย ทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศเบื้อง  
ล่าง... ประคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๐. สัพเพ อุปริมา ย ทิสาย เทวา...ปริหรนตุ. ขอเทวดาทั้งปวงในทิศเบื้อง  
บน... ประคองตนไปให้รอดเถิด



**คำแผ่เมตตาในทศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑๑  
ในบุคคลที่ ๑๑**

๑๐๑. สพุเพ ปุรตถิมาย ทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
บูรพา...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๒. สพุเพ ปจฉิมาย ทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
ประจิม...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๓. สพุเพ อุตฺตราย ทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
อุดร... ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๔. สพุเพ ทกฺขินาย ทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
ทักษิณ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๕. สพุเพ ปุรตถิมาย อนุทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
อาคเนย์...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๖. สพุเพ ปจฉิมาย อนุทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงใน  
ทิศพายัพ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๗. สพุเพ อุตฺตราย อนุทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
อีสาน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๘. สพุเพ ทกฺขินาย อนุทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงใน  
ทิศหรดี...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๐๙. สพุเพ เหญฉิมาย ทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
เบื้องล่าง...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๐. สพุเพ อูปริมาย ทิสาย มนุสสา...ปริหรนตุ. ขอมนุษย์ทั้งปวงในทศ  
เบื้องบน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

## คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑๒ ในบุคคลที่ ๑๒

๑๑๑. สัพเพ ปุรตถิมาย ทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศบูรพา...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๒. สัพเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศประจิม...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศอุดร...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๔. สัพเพ ทกฺขินาย ทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศทักษิณ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๕. สัพเพ ปุรตถิมาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศอาคเนย์...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๖. สัพเพ ปจฺฉิมาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศพายัพ...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๗. สัพเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศอีสาน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๘. สัพเพ ทกฺขินาย อนฺุทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศหรดี...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๑๙. สัพเพ เภฏฺฉิมาย ทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศเบื้องล่าง...ระคองตนไปให้รอดเถิด

๑๒๐. สัพเพ อุปริมาย ทิสาย วินิปาติกา...ปริหรนตุ. ขอพวกัสตว์วินิปาติกะ  
หังปวงในทิศเบื้องบน...ระคองตนไปให้รอดเถิด

วิธีการแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ โดยปรารภบุคคล ๑๒ จำพวกดังแสดงมา  
นี้รวมเป็นอาการแห่งภาวนา ๑๒๐ (๑๐ x ๑๒ = ๑๒๐) เมื่อบวกที่แผ่โดยไม่เจาะจง ๕  
อาการโดยเจาะจง ๗ อาการเข้าด้วยจึงเป็น ๑๓๒ อาการ ( ๑๒๐ + ๕ + ๗ = ๑๓๒)  
ด้วยประการฉะนี้

### เมตตาอัปปนา ๕๒๘

ก็แหละในวิธีการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงได้อาการ ๕ โดยเจาะจงได้อาการ ๗ นั้น อากาภาวนาอันหนึ่ง ๆ เป็นเหตุให้ได้อัปปนา ๔ อัปปนา โดยอาศัยบทภาวนา แต่ละบท ๆ ดังนี้

บทภาวนาว่า (สพฺเพ สตฺตา) อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าผูกเวรกัน นี่เป็นเหตุให้ได้อัปปนาอันหนึ่ง บทภาวนาว่า อพฺยาปชฺชา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าเบียดเบียนกัน นี่เป็นเหตุให้ได้อัปปนาอันหนึ่ง บทภาวนาว่า อนีฆา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่ามีทุกข์ นี่เป็นเหตุให้ได้อัปปนาอันหนึ่ง บทภาวนาว่า สฺวี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีสุขประคองตนไปให้รอดเกิด นี่เป็นเหตุให้ได้อัปปนาอันหนึ่ง แม้ในการลงมือภาวนาครั้งแรก โยคีบุคคลต้องส่งจิตไปตามบทภาวนาทั้ง ๔ บทก็จริง แต่เมื่อถึงวาระภาวนาจะเข้าถึงขั้นสำเร็จอัปปนา ๔ อัปปนา เมื่อโยคีบุคคลอยู่เฉพาะแต่ในบทภาวนาที่ปรากฏชัดคล่องแคล่วกว่าเพียงบทเดียวเท่านั้น ฉะนั้น อัปปนา ๔ บรรดาจึงสำเร็จขึ้นทีละบทเป็นอัปปนา ๔ อัปปนา เมื่อโยคีบุคคลเจริญหรือแผ่เมตตาได้สำเร็จอัปปนาครบทั้ง ๔ บทโดยอาการ ๕ จึงได้อัปปนา ๒๐ ในโอริโสพรรณาคือ แผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงนี้ ๒๐ อัปปนา ( $๕ \times ๔ = ๒๐$ )

โดยทำนองเดียวกันในโอริโสพรรณาคือแผ่เมตตาโดยเจาะจงนั้นเมื่อนับโดยวิธีการแห่งภาวนามี ๗ อาการ โดยบทสำหรับภาวนามี ๔ บท เมื่อโยคีบุคคลเจริญหรือแผ่เมตตาครบ ๗ อาการและ ๔ บทแล้ว ก็ได้อัปปนา ๒๘ อัปปนา ( $๗ \times ๔ = ๒๘$ )

ในทิสาพรรณาคือที่แผ่ไปในทิศ โดยปรารภโอริโสบุคคล ๕ จำพวกนั้น ทิศหนึ่ง ๆ โดยบุคคลมี ๕ โดยบทภาวนามี ๔ จึงได้อัปปนา ๒๐ อัปปนา ( $๕ \times ๔ = ๒๐$ ) เมื่อรวมทั้ง ๑๐ ทิศ ได้อัปปนาถึง ๒๐๐ อัปปนา ( $๑๐ \times ๒๐ = ๒๐๐$ ) ส่วนที่ปรารภ โอริโสบุคคล ๗ จำพวกนั้น ทิศหนึ่ง ๆ โดยบุคคลมี ๗ โดยบทภาวนามี ๔ จึงได้อัปปนา ๒๘ อัปปนา ( $๗ \times ๔ = ๒๘$ ) เมื่อรวมทั้ง ๑๐ ทิศ ได้อัปปนา ๒๘๐ อัปปนา ( $๑๐ \times ๒๘ = ๒๘๐$ ) จึงรวมอัปปนาในทิสาพรรณานี้เป็น ๔๘๐ อัปปนา ( $๒๐๐ + ๒๘๐ = ๔๘๐$ )

ด้วยประการฉะนี้ เมตตาทับปรมาณทั้งสิ้นที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มรรค จึงมีจำนวน ๕๒๘ อับปรณา คือในโอธิโสพรรณ ๒๐ ในโอธิโสพรรณ ๒๘ และในทิสัพพรรณ ๔๘๐ (๒๐ + ๒๘ + ๔๘๐ = ๕๒๘)

ก็แหละ เมื่อโยคีบุคคลเจริญเมตตาทักมัญฐานด้วยภาวนาวิธีดังแสดงมาจนสำเร็จถึงขั้นอับปรมาณ หรือเรียกตามสำนวนบาลีว่า เมตตาทะโวิมุติแล้ว แม้แต่เพียงอับปรมาณอันใดอันหนึ่งในบรรดาอับปรณา ๕๒๘ นั้นย่อมจะได้ประสบอานิสงส์ถึง ๑๑ ประการ มีนอนเป็นสุขเป็นต้น ดังที่พรรณนามาแล้วโดยแท้แล

### อธิบายอโนธิโสบุคคล ๕ จำพวก

[๒๕๖] ในอโนธิโสบุคคล ๕ จำพวก คือ สัตว์, ปาณะ, ภูต, บุคคล และผู้มีอัฏฏภาพนั้น มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้:-

คำว่า **สัตตะหรือสัตตะ** นั้น มีอรรถวิเคราะห์ว่า **รูปาทิสู ขนุเธสุ ฉนุทธาเคน สตุตตาวิสตุตตาดิ = สตุตตา** ชนเหล่าใดที่ข้องติดอยู่ในขั้นทั้ง ๕ มีรูปขั้นเป็นต้นด้วยความกำหนัดพอใจ ชนเหล่านั้นเรียกว่า สัตตะ หรือสัตตะ ข้อนี้สมจริงตามพระบาลีที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ชนธวารวรรคว่า

“**ราธะ ! ความพอใจ ความกำหนัดความยินดี และ ความใคร่อันใดในรูปขั้น บุคคลใดข้องติดอยู่ในรูปขั้น ด้วยความพอใจเป็นต้นนั้น เพราะเหตุนี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่าสัตว์ ความพอใจ ความกำหนัด ความยินดีและ ความใคร่อันใดในเวทนาขั้น สัญญาขั้น และสังขารขั้น บุคคลใดข้องติดอยู่ในเวทนาขั้น สัญญาขั้น และสังขารขั้น ด้วยความพอใจเป็นต้นนั้น เพราะเหตุนี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่าสัตว์ ความพอใจ ความกำหนัด ความยินดีและ ความใคร่อันใด ในวิญญาณขั้น บุคคลใดข้องติดอยู่ในวิญญาณขั้น ด้วยความพอใจเป็นต้นนั้น เพราะเหตุนี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่าสัตว์**”<sup>๑</sup>

๑ ลี. ข. (ไทย) ๑๗/๑๖๑/๒๕๔-๒๕๕

ก็โวหารที่เรียกว่า **สัตร์** นี้ใช้เรียกแพร่หลายไป แม้ในบุคคลที่ไม่มีความกำหนดแล้วด้วย ทั้งนี้ด้วยศัพท์ที่ลามเล่ไป เช่นเดียวกับโวหารที่เรียกว่าพัดก้านตาล ใช้เรียกแพร่ลามไปแม้ในพัดที่ต่างออกไปซึ่งทำด้วยตอกด้วย ฉะนั้น อนึ่ง พวกอาจารย์ผู้สนใจเพียงตัวอักษรลงมติเอาว่า คำว่า **สัตร์** นี้เป็นเพียงลัทธิที่ชื่อเท่านั้นไม่ต้องวิจารณ์ถึงความหมาย ฝ่ายพวกอาจารย์ผู้วิจารณ์ถึงความหมายก็ลงมติเอาว่าที่ชื่อว่า **สัตร์** เพราะประกอบด้วยความรู้บ้าง เพราะประกอบด้วยความแก่ล้าวกบ้าง เพราะประกอบด้วยเดชอำนาจบ้าง<sup>๑</sup>

คำว่า **ปาณะ** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **ปาณนตาย ปาณา** สัตร์ทั้งหลายได้ชื่อว่า **ปาณะ** เพราะเป็นผู้มีลมหายใจ อธิบายว่า เพราะเป็นผู้มีความเป็นไปเนื่องด้วยลมหายใจเข้าออก

คำว่า **ภูต** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **กมุทมิเลสเสหิ ภูตตุดา ภูตา** สัตร์ทั้งหลายที่ได้ชื่อว่า **ภูต** เพราะเป็นผู้เกิดมาด้วยกรรมกิเลส อธิบายว่า เพราะเป็นผู้เกิดมาสมบูรณ์ดีแล้วเพราะเป็นผู้บังเกิดปรากฏชัดแล้ว

คำว่า **บุคคล** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **ปุนฺธิ วุจฺจติ นิรโย ตสฺมึ คลนฺติ คจฺจนฺตึติ = ปุคฺคลา** นรกรเรียกว่า **ปุ** สัตร์เหล่าใดย่อมไปตกในนรานั้น เพราะฉะนั้น สัตร์เหล่านั้นจึงเรียกว่าบุคคล

คำว่า **ผู้มีอัตภาพ** อธิบายว่าสรีระร่างกายเรียกว่า**อัตภาพ** อีกอย่างหนึ่งชั้นที่ ๕ เรียกว่า**อัตภาพ** เพราะชั้นที่ ๕ นั้นเป็นแดนอาศัยให้เกิดสมมติบัญญัติต่าง ๆ ขึ้น สัตร์เหล่าใดนับเนื่องอยู่ในอัตภาพนั้น คือกำหนดตั้งลงในอัตภาพนั้น เพราะฉะนั้น สัตร์เหล่านั้นจึงเรียกว่าผู้มีอัตภาพ

แต่อย่างไรก็ดี คำว่าสัตร์เป็นคำกำหนดหมายเอาสัตร์ทุกชนิดไม่มีส่วนเหลืออันใด แม้คำที่เหลือมีคำว่าปาณะเป็นต้นก็เป็นเช่นเดียวกัน พึงเข้าใจว่าคำทั้งหมดนั้นเป็นไวพจน์คือใช้แทนคำว่า **สัตร์ทั้งปวง** เพราะยกขึ้นมาเรียกว่าปาณะบ้าง ว่าบุคคลบ้าง ด้วยอำนาจเป็นคำที่แพร่ลามไปเหมือนกัน ความจริง แม้คำอื่น ๆ ที่ใช้เป็น

๑ ศัพท์ว่า "สตว" เป็นชื่อของความรู้, ความแก่ล้าวก หรือเดชอำนาจ ผู้ประกอบด้วยความรู้เป็นต้นนั้นชื่อว่าสัตร์

ไวพจน์ของคำว่า สัตว์ทั้งปวงก็ยังมีอยู่ เช่นคำว่า **สพฺเพ ชนฺตุ** สัตว์ผู้เกิดมาทั้งปวง และ **สพฺเพ ชีวา** สัตว์ผู้มีชีวิตทั้งปวงเป็นต้น แต่พระผู้มีพระภาคทรงเลือกเอาเพียง ๕ คำเท่านั้น (สัตว์, ปาณะ, ภูต, บุคคล และอัตตภาวปริยาป็นนะ) มาแสดงไว้ว่า เมตตาคือจิตที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ อย่างดังนี้ ก็โดยที่ทรงเลือกเอาแต่คำที่ปรากฏเด่นชัดเท่านั้น

ส่วนพวกเกจิอาจารย์เหล่าใดหากจะพึงประสงค์เอาว่าคำว่า สัตว์และปาณะ เป็นต้นมีความแตกต่างกันแม้โดยความหมายโดยแท้ เพราะไม่ใช่แต่เพียงสักว่าเป็นคำไวพจน์อย่างเดียวกันนั้น มติของพวกเกจิอาจารย์เหล่านั้นผิดไปจากบาลีที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล เพราะถ้าถือเอาความหมายต่างกันว่า สัตว์ก็อย่างหนึ่ง ปาณะก็อย่างหนึ่งเป็นต้นแล้ว ก็จะเป็นการแผ่เจาะจงบุคคลไป เพราะฉะนั้น นักปฏิบัติทั้งหลายอย่าได้ถือเอาความหมายเหมือนอย่างที่เราทั้งหลายประสงคื้นเลย พึงแผ่เมตตาคิจิตไปโดยไม่เจาะจงบุคคลด้วยอาการแห่งภาวนาอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการแห่งภาวนา ๕ อย่างนั้นเทอญ

[๒๕๗] ก็แลในเมตตภาวนานี้ ภาวนาว่า **สพฺเพ สุตฺตา อเวรา โหนฺตุ**. ขอ สัตว์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน นี่ก็เป็นอัปนาอันหนึ่ง

ภาวนาว่า **อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ**. ...จงอย่าเบียดเบียนกัน นี่ก็เป็นอัปนาอันหนึ่งได้

คำว่า **อพฺยาปชฺชา** ไม่มีความเบียดเบียนนั้น คือปราศจากพยาบาท

ภาวนาว่า **อนีมา โหนฺตุ**. จงอย่ามีทุกข์ นี่ก็เป็นอัปนาอันหนึ่งได้

คำว่า **อนีมา** ได้แก่ นิททุกข์า คือ อย่ามีทุกข์

ภาวนาว่า **สุขี อตฺตานิ ปริหรนฺตุ**. จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดพ้นเกิด นี่ก็เป็นอัปนาอันหนึ่งได้

เพราะเหตุนั้น ในบทเหล่านั้น แม้บทใด ๆ ปรากฏชัด พระโยคาวจรก็พึงแผ่เมตตาไปตามกำลังของบทนั้น ๆ เกิด

โดยนัยที่กล่าวมาดังนี้ อัปนาในอนิสรณะ จึงเป็น ๒๐ เนื่องด้วยอัปนา ๔ ๆ ในอาการ ๕

ส่วนโอธิสพรรณบุคคล ๗ จำพวกนั้น มีความหมายกระจ่างอยู่ในตัวแล้ว คือ คู่แรก ได้แก่สตรีและบุรุษนั้น ท่านแสดงไว้ด้วยอำนาจแห่งเพศ คู่ที่สองที่ว่า อริยะ และปุถุชนนั้น ท่านแสดงไว้ด้วยอำนาจแห่งบุคคลเป็น ๒ จำพวก ส่วนอีก ๓ ประเภท หลัง คือ เทวดา, มนุษย์ และวินิปาติกสัตว์นั้น ท่านแสดงไว้ด้วยอำนาจภูมิเป็นที่บังเกิด อธิบายว่า ภูมิเป็นที่บังเกิดของสัตว์โลกสิ้นทั้งมวลนั้น เมื่อว่าโดยลักษณะที่สูงต่ำเป็นต้นแล้ว มี ๓ ชั้น คือ ภูมิชั้นสูง ได้แก่ภูมิเป็นที่บังเกิดของหมู่เทพทั้งหลายมี ๒๖ ชั้น ได้แก่อรุณภูมิมี ๔ ชั้น รุณภูมิมี ๑๖ ชั้น จกามาวจรภูมิมี ๖ ชั้น ภูมิตั้งกลางมี ๑ ได้แก่มณฑลภูมิ คือ ภูมิเป็นที่บังเกิดของคนเราทั่วไป ภูมิชั้นต่ำมี ๔ ชั้น ได้แก่อบายภูมิ ๑ พุตติยภูมิ ๑ วินิปาตภูมิ ๑ นรยภูมิ ๑ พวกวินิปาติกสัตว์นั้น ได้แก่สัตว์ที่บังเกิดในวินิปาตภูมิ คือที่เรียกว่า อสูร หรือ อสุรกาย (ผู้แปลเห็นว่า คำว่าวินิปาติกสัตว์นั้นน่าจะหมายเอาสัตว์ที่บังเกิดในภูมิชั้นต่ำหมดทั้ง ๔ ภูมิ คือ รวมดิรัจฉาน, เปรต และสัตว์นรกด้วย)

ส่วนใน **ทิสายระณะ** อัปปนาเป็น ๔๘๐ คือ ตามนัยมี สัพพะ ปุรตถิมา ย ทิสาย สตตทา. (ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา) เป็นข้อต้น ทำเป็นทิศละ ๒๐ รวมเป็น ๒๐๐ ตามนัยมี สัพพา ปุรตถิมา ย ทิสาย อิตถิโย (ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา) เป็นข้อต้น ทำเป็นทิศละ ๒๘ รวมเป็น ๒๘๐

ทั้งหมดตามที่กล่าวมานี้ เป็นอัปปนา ๕๒๘ ที่ท่านกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคแล

### อธิบายอานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ

ประการสุดท้ายในเมตตาภาวนานี้ ที่ว่าโยคีบุคคลผู้เมตตาวีhari ย่อมหวังได้ซึ่งอานิสงส์แห่งเมตตาเจโตวิมุติ ๑๑ ประการนั้น มีอรรถาธิบายโดยพิสดารดังต่อไปนี้:-

[๒๕๘] ๑. อานิสงส์ประการที่ ๑ ที่ว่า **นอนเป็นสุข** นั้นอธิบายว่า ชนทั้งหลายจำพวกที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาเจโตวิมุติ เมื่อนอนก็ไม่นอนอยู่แต่ข้างขวาทางเดียว นอนกึ่งกลับไปกลับมารอบตัว และนอนกรน คือขณะเมื่อหายใจเข้าทำเสียงดังอยู่โครก ๆ เช่นนี้ชื่อว่านอนเป็นทุกข์ ส่วนเมตตาวีhariบุคคลนี้ไม่นอนเหมือนอย่างนั้น ชื่อว่านอนเป็นสุข แม้เมื่อนอนหลับสนิทแล้วก็มีอาการเหมือนกับคนเข้าสมาบัติ

๒. ประการที่ ๒ ที่ว่า **ตื่นเป็นสุข** นั้น อธิบายว่า ชนเหล่าอื่นที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาคาเจโตวิมุติ นั้น โดยเหตุที่นอนเป็นทุกข์ไม่ได้ความสุขในขณะที่หลับอยู่ เมื่อตื่นขึ้นมาจึงถอดถอนหายใจใหญ่ สยิวหน้า บิดไปบิดมาข้างโน้นข้างนี้ ดังนี้ ชื่อว่า ตื่นเป็นทุกข์ ฉันทไค ส่วนเมตตาวิหารีบุคคลนี้ ตื่นขึ้นมาแล้วไม่เป็นทุกข์เหมือนอย่างนั้น ตื่นขึ้นมาอย่างสบายไม่มีอาการอันน่าเกลียด ชื่นบานเหมือนกับดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

๓. ประการที่ ๓ ที่ว่า **ไม่ฝันร้าย** นั้น อธิบายว่า เมตตาวิหารีบุคคลเมื่อฝันเห็นสุบินนิमित ก็เห็นแต่สุบินนิमितที่ดี ๆ ทั้งนั้น เช่นฝันว่าได้ไปไหว้พระเจดีย์ ได้ไปทำการบูชาพระรัตนตรัย หรือได้ฟังพระธรรมเทศนา ส่วนชนเหล่าอื่นที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาคาเจโตวิมุติ ย่อมฝันเห็นนิमितอันน่าเกลียดน่ากลัวต่าง ๆ เช่น ฝันว่าตนถูกพวกโจรมารุมล้อม ถูกพวกสุนัขป่าไล่ขบกัด หรือตกลงไปในเหว ฉันทไค เมตตาวิหารีบุคคลไม่ฝันเห็นสุบินนิमितอันเลวร้ายเช่นนั้น

๔. ประการที่ ๔ ที่ว่า **เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** นั้น อธิบายว่า เมตตาวิหารีบุคคลย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนสร้อยไข่มุกที่พาดอยู่ที่หน้าอก หรือเหมือนดอกไม้ที่ปักอยู่บนศีรษะ ย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลาย ฉะนั้น

๕. ประการที่ ๕ ที่ว่า **เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย** นั้น อธิบายว่า เมตตาวิหารีบุคคลย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของพวกมนุษย์ ฉันทไค ก็ย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจแม้ของพวกอมมนุษย์ ฉันทไค เช่นพระวิสาขเถระเป็นตัวอย่าง

### เรื่องพระวิสาขเถระ

มีเรื่องเล่าว่า พระวิสาขเถระนั้น เดิมเป็นคหบดีชั้นกุกุมพ็อยู่ในเมืองปาฏลีบุตรในชมพูทวีป เมื่อเขาอยู่ ๆ มาในเมืองปาฏลีบุตรนั้นแล ได้ยินข่าวเล่าลือมาว่า ลังกาทวีปนั้น เป็นประเทศที่ประดับประดาสง่างามไปด้วยระเบียบพระเจดีย์ มีความรุ่งเรืองเหลืออร่ามไปด้วยผ้ากาสาพัสตร์ ในลังกาทวีปนั้น ใคร ๆ ก็ตาม สามารถที่จะนั่งหรือจะนอนได้อย่างสบายปลอดภัยในที่ที่ตนต้องประสงค์ และสลับปายะทุก ๆ อย่าง



คืออากาศลับปายะ เสนาสลับปายะ บุคคลลับปายะ ธรรมสวนลับปายะ เป็นสิ่ง  
ที่หาได้ง่ายตายในลังกาทวีปนั้น

กุกุมพีวิสาขะ จึงได้ตัดสินใจมอบกองโภคสมบัติของตนให้แก่บุตรภริยา มีทรัพย์  
ขอดติดชายผ้าอยู่เพียงกหาปณะเดียวเท่านั้น ออกจากบ้านไปคอยเรืออยู่ที่ท่ามหาสมุทร  
ประมาณเดือนหนึ่ง โดยที่กุกุมพีวิสาขะเป็นคนฉลาดในเชิงโวหาร เขาได้ซื้อสิ่งของ  
ถนุ ที่นี้ไปขาย ถนุ ที่โน้น รวบรวมทรัพย์ได้ถึงพันกหาปณะภายในระหว่างเดือนหนึ่งนั้น  
ทั้งนี้ด้วยการค้าขายอันชอบธรรม เขาได้ไปถึงวัดมหาวิหารในลังกาทวีปโดยลำดับ  
ครั้นแล้วก็ได้ขอบวชทันที

เมื่อพระอุปัชฌาย์พาเขาไปยังสีมาเพื่อจะทำการบวชให้ นั่น เขาได้ทำห่อทรัพย์  
พันกหาปณะนั้นให้ร่วงจากภายในเกลียวผ้าตกลงไปที่พื้น พระอุปัชฌาย์จึงถามว่า  
“นั่นอะไร” เขาเรียนว่า “ทรัพย์จำนวนหนึ่งพันกหาปณะขอรับผม” พระอุปัชฌาย์  
จึงแนะนำว่า “อุบาสกทรัพย์นี้นับแต่เวลาที่บวชแล้ว เธอไม่อาจจะใช้จ่ายได้จึงใช้จ่าย  
เสียเดี๋ยวนี้” วิสาขะอุบาสกจึงคิดในใจว่า “คนทั้งหลายที่มาในงานบวชของวิสาขะ  
จงอย่าได้มีมือเปล่ากลับไปเลย” ครั้นแล้วก็แก้ห่อทรัพย์นั้นหว่านโปรยทานไปในโรง  
อุโบสถ<sup>๑</sup> แล้วจึงบรรพชาอุปสมบท

วิสาขะภิกษุ<sup>๑</sup>นั้น เมื่อบวชได้พรรษา ๕ ก็ท่องจำมาติกาทั้งสองได้อย่างคล่องแคล่ว  
ปวารณาออกพรรษาแล้วได้เรียนเอากัมมัฏฐานอันเป็นที่สบาย เหมาะแก่อัธยาศัยของตน  
แล้วก็ไป ๆ มา ๆ หมุนเวียนผลัดเปลี่ยนกันไปอยู่วัดละ ๔ เดือน เมื่อพระวิสาขเถระ  
เที่ยวผลัดเปลี่ยนไปอยู่ในวัดต่าง ๆ อย่างนั้น วันหนึ่งได้เห็นสถานที่ระหว่างป่าอัน  
เป็นรมณีสถานน่ารื่นรมย์แห่งหนึ่ง จึงได้นั่งเข้าสมาบัติอยู่ ถนุ โคนต้นไม้ต้นหนึ่งใน  
ระหว่างป่านั้น ครั้นออกจากสมาบัติแล้ว ขณะที่ยืนอยู่ระหว่างป่า ได้พิจารณา  
ดูคุณสมบัติของตนด้วยความปีติโสมนัส เมื่อจะบันลือสีหนาทจึงได้กล่าวเถรภาษิต  
ความว่า

๑ การโปรยทานก่อนแต่จะอุปสมบทของพระวิสาขเถระ ได้ตกทอดเป็นมรดกแก่ชาวพุทธ แม้ในประเทศไทย  
เราสืบมาตลอดถึงปัจจุบัน

**“ตลอดเวลาที่เราได้อุปสมบทแล้วมา ตลอดเวลาที่  
เราได้มาอยู่ ณ ที่นี้ ความประมาทพลาดพลั้งของเราใน  
ระหว่างนี้ไม่มีเลย ช่างเป็นลาภของเธอแท้ ๆ หนอ ท่าน  
ผู้นิรทุกข์”**

พระวิสาขเถระนั้น เมื่อเดินทางไปยังวัดจิตตลบรรพต ครั้งไปถึงตรงทางแยก  
๒ แพร่ง ได้ยั้งคิดอยู่ว่า “ทางที่จะไปวัดจิตตลบรรพตนั้น จะเป็นทางนั้นหรือว่า  
ทางนี้หนอ” ขณะนั้นรุกขเทวดาที่สิงอยู่ ณ ที่ภูเขาได้เหียดหัตถ์ออกแล้วชี้บอกแก่  
พระเถระว่า “ทางนี้เจ้าข้า” พระเถระไปถึงวัดจิตตลบรรพตแล้วก็ได้อยู่ ณ ที่นั้น  
จนครบ ๔ เดือน ในคืนสุดท้ายได้ตั้งใจไว้ว่า “พรุ่งนี้เราจักต้องไปแต่เช้า” ดังนี้แล้ว  
จึงเตรียมตัวจำวัด รุกขเทวดาตนหนึ่งซึ่งสิงอยู่บนต้นแก้ว ตรงที่ปลายทางจงกรม ได้  
มานั่งร้องให้อยู่ที่ชั้นบันได

พระเถระจึงถามว่า “นั่นใคร ?” เทพธิดาเรียนตอบว่า “ดิฉันมณิลิยา เจ้าข้า”  
พระเถระ ชักว่า “เธอร้องให้ทำไม ?” เทวดาเรียนว่า “เพราะอาศัยเหตุที่พระผู้เป็น  
เจ้าจะจากไป เจ้าข้า” พระเถระจึงถามว่า “เมื่อฉันอยู่ ณ ที่นี้ เป็นคุณประโยชน์  
อะไรแก่พวกเธอ หรือ ?” เทพธิดาเรียนตอบว่า “ท่านคะ เมื่อพระผู้เป็นเจ้าอยู่ ณ ที่นี้  
พวกเทวดาและ อมนุษย์ทั้งหลายต่างก็ได้มีเมตตาอารีแก่กันและกัน เจ้าคะ แต่บัดนี้เมื่อ  
พระผู้เป็นเจ้า จะจากไปเสียแล้ว พวกเทวดาและอมนุษย์ก็คงจักทำการทะเลาะวิวาท  
จกกล่าวคำหยาบคายเสียหายแก่กันและกันเป็นแน่เจ้าคะ” พระเถระจึงได้บอกแก่  
เทพธิดาว่า “ถ้าฉัน อยู่ ณ ที่นี้ ความอยู่ผาสุกสำราญย่อมมีแก่พวกเธอ ฉันดีใจ  
มากดังนี้ แล้วได้อยู่ ณ วัดนั้นต่อไปจนครบ ๔ เดือนอีก ครั้นครบ ๔ เดือนแล้ว  
ก็ได้คิดจะไปเหมือน อย่างเดิมอีก แม้เทพธิดามณิลิยานั้นก็ได้ไปร้องให้เหมือนอย่าง  
นั้นอีก โดยอุบายนี้” พระเถระเลยอยู่ ณ ที่วัดนั้นและปรินิพพาน ณ ที่วัดนั้นนั้นแล  
เมตตาวิหารีบุคคล ย่อมเป็นที่รักใคร่ เป็นที่เจริญใจของอมนุษย์ทั้งหลาย ด้วยประการฉะนี้

๖. ประการที่ ๖ ที่ว่า**เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา** นั้น อธิบายว่า เทวดา  
ทั้งหลายย่อมคอยเฝ้ารักษาเมตตาวิหารีบุคคลเสมือนมารดาบิดาคอยเฝ้ารักษาบุตร  
ฉะนั้น

๗. ประการที่ ๗ ที่ว่า **ไฟ, ยาพิษ, หรือคัสตรา ไม่กล้ากรายในตัวของเขา** นั้น อธิบายว่า ไฟไม่กล้ากรายเข้าไปในกายของเมตตาวิหารีบุคคล เช่น อุบาสิกาชื่อ อุตตราเป็นตัวอย่าง หรือยาพิษไม่กล้าเข้าไปในร่างกายของเมตตาวิหารีบุคคล เช่น พระจุฬาลงกรณ์ผู้ชำนาญสังยุตตนิทายเป็นตัวอย่าง หรือคัสตราไม่บาดร่างกายของเมตตาวิหารีบุคคล เช่น สังกิจจสามเณรเป็นตัวอย่าง เฉพาะชื่อว่าคัสตราไม่บาดนี้ ควรยกเรื่องแม่โคนมมาแสดงเป็นตัวอย่างประกอบดังนี้

ได้ยินว่า มีแม่โคนมตัวหนึ่ง กำลังยืนให้น้ำนมแก่ลูกอยู่ ขณะนั้นนายพรานคนหนึ่งตกลงใจว่า เราจักแทงมัน ดังนี้แล้ว ได้ตัวคมมือพุ่งหอกเข้าใส่ทันที แต่หอกนั้นพอไปจรดลำตัวของแม่โคนมั้น ก็ม้วนพับเหมือนกับใบตาล นี้ไม่ใช่เป็นด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธิหรือไม่ใช่ด้วยกำลังแห่งอัปปนาสมาธิเลย แต่เพราะความมีใจรักในลูกอันมีกำลังรุนแรงอย่างเดียว เมตตามีอนุภาพอันยิ่งใหญ่อย่างนี้แล

๘. ประการที่ ๘ ที่ว่า **จิตเป็นสมาธิเร็ว** นั้น อธิบายว่า เมื่อพิจารณากัมมัฏฐานจิตของเมตตาวิหารีบุคคลย่อมเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็วทีเดียว ไม่มีความเฉื่อยชาเลย

๙. ประการที่ ๙ ที่ว่า **ผิวหน้าผ่องใส** นั้น อธิบายว่า ใบหน้าของเมตตาวิหารีบุคคลนี้ย่อมมีผิวพรรณผ่องใสเสมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ ฉะนั้น

๑๐. ประการที่ ๑๐ ที่ว่า **ไม่หลงทำกาลกิริยา** นั้น อธิบายว่า การตายด้วยความหลงย่อมไม่มีแก่เมตตาวิหารีบุคคล คือ เมตตาวิหารีบุคคลไม่หลงทำกาลกิริยาเลย เมื่อตายเป็นเสมือนคนนอนหลับ ฉะนั้น

๑๑. ประการที่ ๑๑ ที่ว่า **เมื่อไม่ได้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก** นั้น อธิบายว่า เมตตาวิหารีบุคคลเมื่อยังไม่สามารถที่จะบรรลุถึงซึ่งพระอรหันต์อันเป็นชั้นสูงยิ่งกว่าเมตตาสมาบัติ ครั้นเคลื่อนจากมนุษยโลกนี้แล้ว ก็จะเข้าถึงพรหมโลกทันทีเป็นเสมือนหลับแล้วตื่นขึ้น ฉะนั้น

ก็แหละ อานิสงส์ทั้งหลายมีนอนเป็นสุขเป็นต้นในเมตตาวานานี้ แม้โยคีบุคคลทั้งหลายผู้ได้สำเร็จฉานด้วยอำนาจกัมมัฏฐานอื่นนอกไปจากพรหมวิหารกัมมัฏฐานนี้ก็ย่อมได้ประสบแม้โดยแท้ สมด้วยคาถาประพันธ์อันพระโบราณจารย์แสดงไว้ มีอาทิว่า

**มุนีทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นดีแล้วในอารมณ์กัมมัฏฐาน  
ในภายใน ย่อมนอนเป็นสุข พระสาวกทั้งหลายของพระโคตม  
พุทธเจ้า ย่อมตื่นชนิดที่ตื่นด้วยดี ในกาลทุกเมื่อ ฉะนี้**

แต่แม้กระนั้น ผู้ที่ได้สำเร็จพรหมวิหารกัมมัฏฐานทั้งหลาย ย่อมได้ประสบ  
อานิสงส์ครบทั้งหมดนี้โดยไม่มีเศษเหลือ ทั้งนี้ เพราะเหตุว่าพรหมวิหารธรรม ๔  
เป็นข้อค้ำโดยตรงของนิรโรคิเลสทั้งหลายมีพยาบาทเป็นต้น ด้วยเหตุนี้ พระผู้มี  
พระภาคจึงได้ตรัสพระพุทธโอวาทไว้ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์ที่ขนิทาย ปาฎิกวรรค มี  
อาทิว่า:-

**อาวุโส ก็เมตตาเจโตวิมุตติ นี้ นั้น เป็นธรรมเครื่อง  
สลัดออกซึ่งพยาบาท ฉะนี้**

อนึ่ง โทษทั้งหลายมีนอนเป็นทุกข์เป็นต้น ย่อมบังเกิดแก่หมู่สัตว์ ก็ด้วยอำนาจ  
นิรโรคิเลสมีพยาบาทเป็นต้น เพราะฉะนั้น เมื่อพรหมวิหารธรรม ซึ่งเป็นปฏิบัติ  
แก่นิรโรคิเลสมีพยาบาทเป็นต้นนั้น อันโยคีบุคคลบำเพ็ญปฏิบัติให้สำเร็จแล้ว  
อานิสงส์ทั้งหลายนอนมีเป็นสุขเป็นต้น ก็เป็นอันอยู่ในเงื่อมมือแล้วนั้นเทียว

**เมตตาภาวนา จบ**

-----

**๒. กรุณาภาวนา**

[๒๕๙] โยคีบุคคลผู้มีความประสงค์จะเจริญกรุณาพรหมวิหารนั้น ประการแรก พึง  
เตรียมการทำบุพกิจเบื้องต้นเสียให้เสร็จสิ้น นับแต่ตัดปليโพธความกังวล ๑๐ ประการให้  
สิ้นห่วงตลอดจนถึงการนั่ง ณ อาสนะอย่างเรียบร้อย เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้แล้ว  
ในเมตตาภาวนา ครั้นแล้วพึงพิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสา คือการเบียดเบียนสัตว์  
และอานิสงส์ของกรุณาเสียก่อน เมื่อได้เห็นโทษและอานิสงส์อย่างเด่นชัดแล้ว จึงเริ่ม  
ลงมือเจริญกรุณาพรหมวิหารต่อไป

## โทษของวิหิงสาและอานิสงส์ของภรรยา

ก็แหละ คนบางคนในโลกนี้ เป็นผู้มิชชาติสันดานชอบทรมาณเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยมือของตนบ้าง ด้วยการขว้างด้วยก้อนดินบ้าง ด้วยทุบตีด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยฟันแทงด้วยศาสตราอาวุธบ้าง หรือด้วยวิธีการอื่น ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งบ้าง ก็ผลวิบากอันเลวทรามของการเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายเช่นนั้น ย่อมจะตามสนองเขาทั้งในโลกปัจจุบันและโลกอนาคตโดยไม่ต้องสงสัย

เป็นความจริงทีเดียว ผู้ใดเบียดเบียนสัตว์ทั้งหลายด้วยการทำให้ถึงสิ้นชีวิตบ้าง ด้วยการตัดอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งให้ทนทุกข์ทรมานบ้าง ด้วยทำให้เสียทรัพย์บ้าง ด้วยทำให้เสื่อมลาภบ้าง ด้วยทำให้พลัดที่นาเวลาที่อยู่บ้าง ด้วยทำให้เสียผลประโยชน์บ้าง ด้วยทำให้เสื่อมยศบ้าง ด้วยทำให้เก้อเขินในที่ประชุมบ้าง โดยที่สุดแม้ด้วยการคอยจ้องจับผิดตามความจริง อันการเป็นอยู่ด้วยความประมาทของเขาผู้นั้น เช่นกล่าวมานี้ ย่อมจะบันดาลให้เป็นไปเพื่อไม่ให้เขาได้ลาภที่ยังไม่ได้ เพื่อเสื่อมลาภที่เขาได้มาแล้ว แม้ในโลกที่เห็น ๆ กันนี้ทีเดียว กล่าวคือ ชื่อเสียงอันเลวทรามของเขาซึ่งมีการเบียดเบียนสัตว์นั้นเป็นเหตุ ย่อมกระพือสะพัดไป เมื่อเข้าสู่สมาคมเขาจะเป็นคนไม่แก่วักกล้า ไม่สง่าผ่าเผย ครั้นถึงคราวตายเขาจะเป็นคนหลงตาย เมื่อแตกกายตายไปแล้ว ทุกคติภูมิเป็นสิ่งที่เขาต้องหวังได้ และภายหลังเมื่อเขามาเกิดเป็นมนุษย์ในสุคติภูมิ เขาจะเป็นคนได้ชาติกำเนิดเลวมีตระกูลต่ำ จะเป็นคนมีผิวพรรณทราม น่าเกลียดน่าชัง เขาจะเป็นคนมีโรคอาพาธมาก เขาจะเป็นคนตกทุกข์ได้ยาก มีข้าวน้ำโภชนะอาหารบกพร่อง เขาจะเป็นคนมีอายุสั้น มีชีวิตอยู่ในโลกนี้น้อยจะนี้

โยคีบุคคลจงพิจารณาให้เห็นโทษของวิหิงสา คือการเบียดเบียนสัตว์อย่างปราศจากภรรยา อันสืบเนื่องติดสันดานคนมาเป็นอเนกประการเช่นที่พรรณนามานี้ ครั้นแล้วจงพิจารณาให้เห็นอานิสงส์ของภรรยาคือความสงสารสัตว์ โดยประการตรงกันข้ามกับโทษวิหิงสาตามที่พรรณนามาแล้ว เมื่อเห็นโทษและคุณเด่นชัดแล้วจึงเริ่มลงมือเจริญภรรยาตามมัญฐานโดยวิธีการแห่งภาวณา ดังจะได้แสดงต่อไป

### ห้ามเจริญในคน ๕ จำพวกอันดับแรก

ก็แหละ เมื่อโยคีบุคคลเริ่มแรกจะเจริญกรณาก็มีภูฐานนั้น จงอย่าเจริญไปในบุคคล ๕ จำพวกนี้ เป็นอันดับแรก คือ คนที่รัก ๑ เพื่อนที่รักมาก ๑ คนเป็นกลาง ๆ ๑ คนที่เกลียดชัง ๑ คนคู่เวร ๑ เพราะคนเป็นที่รักก็ย่อมตั้งอยู่ในฐานะของคนเป็นที่รัก เพื่อนที่รักมากก็ตั้งอยู่ในฐานะเพื่อนที่รักมาก คนที่เป็นกลาง ๆ ก็ตั้งอยู่ในฐานะคนเป็นกลาง ๆ คนที่เกลียดชังก็ตั้งอยู่ในฐานะคนที่เกลียดชัง และคนคู่เวรก็ตั้งอยู่ในฐานะคนคู่เวรอย่างเดิมนั่นเอง ไม่ใช่เป็นวิสัยที่จะทำให้เกิดกรณาในอันดับแรกได้

อธิบายว่า เมื่อโยคีบุคคลผู้ปรารถนาจะเจริญกรณาไปในคนที่รักนั้น ภาวะแห่งความรักยังมีได้พรากออกไปจากจิต เมื่อความรักยังมีได้พรากออกไป กรณาก็จะเกิดแทรกขึ้นในจิตไม่ได้ เป็นธรรมเนียมดังนี้ แม้ในบุคคลนอกนี้ก็เป็นการนองเดียวกัน เพราะเหตุนี้ จึงห้ามมิให้เจริญกรณาไปเป็นอันดับแรกในบุคคล ๕ จำพวกนั้น

ส่วนคนเพศตรงข้าม กับคนที่ตายแล้ว ไม่เป็นเขตที่ควรจะนำมาเจริญเป็นอารมณ์ของกรณาก็มีภูฐานตลอดกาล เพราะเหตุดังที่แสดงไว้ในเมตตภาวนานั่นแล

### คนที่ควรเจริญกรณาถึงอันดับแรกที่ ๑

โดยเหตุที่พระพุทธองค์ได้ตรัสแสดงเป็นแบบอย่างไว้ ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์วิภังคปกรณ์ ดังนี้ :-

ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรณาย่อมแผ่กรณาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้น คือทำอย่างไร ? ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยกรณา ย่อมแผ่กรณาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุก ๆ จำพวกเหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่น ซึ่งเข็ญใจได้ทุกข์ ข้าประกอบด้วยบาปกรรมทำชั่วคนหนึ่งแล้วพึงเกิดความกรณาขึ้น ฉะนั้น<sup>๑</sup>

๑ อภ. วิ. (ไทย) ๓๕/๖๕๓/๔๒๘

ดังนั้น โยคีบุคคลเมื่อได้เห็นใคร ๆ ก็ตาม ซึ่งเป็นคนที่น่าสงสาร ได้ประสบความลำบากอย่างยิ่ง เป็นคนเข็ญใจได้ทุกข์ประกอบกรรมทำทุจริต เป็นคนกำพร้าขาดอาหารว่างกระเบื้องขอทานไว้ข้างหน้า นั่งอยู่ในโรงพักคนอนาถา มีหมู่หนอนไต่ออกจากแผลที่มีมือและเท้า ส่งเสียงครวญคร่ำพร่ำพรรณนาอยู่ขณะนี้แล้ว ฟังยังกรุณาจิตให้เป็นไปในคนเช่นนั้น เป็นอันดับแรกก่อนกว่าคนทุกจำพวก ด้วยบทภาวนาว่า

**กัจฉ วตายํ สตุโต อาปนุโน, อปุเปว นาม อิมมฺหา ทุกฺขา มุจฺเจยฺย.**

**สัตว์ผู้นี้ประสบความลำบากทันทขอ ขอจงพ้นจากทุกข์นี้เสียเถอะหนา**

อีกแบบหนึ่งว่า

**อโย สตุโต ทุกฺขา มุจฺจตุ.**

**ขอสัตว์ผู้นี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด**

สำหรับตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปว่า

**เอเต สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ.**

**ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านี้จงพ้นจากทุกข์เสียเถิด**

หรือว่า

**สพฺเพ สตุตา ทุกฺขา มุจฺจนตุ.**

**ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด**

ด้วยภาวนาวิธีนี้ โยคีบุคคลลงพยายามภาวนา คือส่งจิตอันประกอบด้วยกรุณาไปพร้อมกับบทภาวนานั้น ๆ อย่างซ้าแล้วซ้าเล่าจนให้กรุณาปรากฏขึ้นในใจอย่างเด่นชัดจนสำเร็จถึงขั้นอุปนาถาณเป็นที่สุด ทำนองเดียวกับเมตตาภาวนานั้นแล

### **คนที่ควรเจริญกรุณาถึงอันดับแรกที่ ๒**

ในกรณีที่ยोคีบุคคลไม่ได้พบเห็นคนเข็ญใจได้ทุกข์เช่นที่กล่าวแล้วนั้นมาเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานเป็นอันดับแรก จงเจริญกรุณาไปแม้ในบุคคลผู้มีความสุขแต่ชอบทำบาปกรรมอยู่โดยยกขึ้นมาเปรียบเทียบกับคนที่กำลังจะถูกประหารชีวิต

จะพึงปฏิบัติอย่างไร ?

พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ เหมือนอย่างว่า พวกราชบุรุษจับโจรพร้อมทั้งของกลางได้แล้ว เมื่อพระราชามีพระราชโองการให้ประหารชีวิต จึงมัดโจรนั้นแล้วลงเส้ครั้งละ ๔ เส้น ๆ จนถึงร้อยครั้ง แล้วนำไปสู่ที่ตะแลงแกง เพื่อจะทำการประหารชีวิต ขณะนั้น มนุษย์ทั้งหลายเห็นแล้วพากันให้ของเคี้ยวบ้าง ของรับประทานบ้าง ให้ดอกไม้ของหอม เครื่องไล่ทาและหมากพลูบุหรี่ป้างแก่โจรนั้น แม้ว่าโจรนั้นจะได้เคี้ยวกินอยู่ บริโภคใช้สอยอยู่ซึ่งสิ่งของเหล่านั้นอย่างบริบูรณ์ ดูคล้าย ๆ กับคนมีความสุข คนที่เพียบพร้อมด้วยโภคสมบัติก็จริง แต่ก็ไม่มีการเลยที่จะสำคัญเห็นว่า “โจรนี้มีความสุขมีโภคทรัพย์มาก” มีแต่จะกรณาสงสารเขาโดยฝ่ายเดียวว่า “เจ้าโจรนี้จักต้องตายอยู่เดี๋ยวนี้แล้ว เพราะเขาใกล้ต่อความตายเข้าไปทุก ๆ ปีเท่าที่เขาเข้าไป” ดังนี้ฉันใด

แม้โยคีบุคคลผู้เจริญกรณาก็มีภูมิกษณะก็เหมือนกัน พึงส่งกรณาจิตไปในคนที่มีความสุขแต่เป็นผู้ชอบทำแต่บาปกรรมนั้นอย่างนี้ว่า “คนผู้นี้ ถึงแม้ขณะนี้เขาจะมีความสุขเพียบพร้อมอยู่ด้วยการเสวยสุขและบริโภคใช้สอยโภคสมบัติอย่างสมบูรณ์ พูนสุขก็ตาม แต่เขาจักต้องได้เสวยทุกข์กายทุกข์ใจอย่างมิใช่น้อยในอบายภูมิทั้งหลาย ในภายหน้า เพราะเหตุที่เขาไม่ทำกัลยาณกรรมไว้ด้วยกายทวาร วจีทวาร และมโนทวาร แม้ลักทวารเดียว” หรือจะใช้บทสำหรับภาวนาดังที่แสดงไว้ข้างต้นนั้นก็ได้

ด้วยประการฉะนี้ เป็นอันว่า คนที่ควรเจริญกรณาไปถึงเป็นอันดับแรกนั้นมี ๒ จำพวก คือ คนซึ่งใจได้ทุกข์ ๑ คนที่มีความมั่งมีศรีสุขแต่ชอบทำแต่บาปกรรม ๑ ฉะนี้

### เจริญกรณาไปในคนที่รักเป็นต้น

เมื่อโยคีบุคคลได้เจริญกรณาไปในบุคคลจำพวกแรก โดยภาวนาวิธีดังแสดงมาอย่างนั้นแล้ว อันดับต่อจากนั้นพึงเจริญกรณาให้เป็นไปในบุคคลตามลำดับดังนี้ คือ คนที่รัก ถัดนั้นคนเป็นกลาง ๆ ถัดนั้นคนคู่แ้ว ด้วยภาวนาวิธีดังที่แสดงมาแล้วนั้น

ในการปฏิบัติ โยคีบุคคลพึงเลือกยกเอาส่วนแห่งทุกข์ของคนที่รัก ซึ่งปรากฏเห็นอยู่ในชาติปัจจุบันหรือที่จะเกิดแก่เขาในชาติต่อ ๆ ไป แล้วจึงเจริญกรณาให้เป็นไปในคนที่รัก ต่อจากนั้นพึงเลือกยกเอาส่วนแห่งทุกข์ของคนเป็นกลาง ที่ปรากฏเห็นอยู่



ในชาติปัจจุบัน หรือที่จะบังเกิดมีแก่เขาในชาติต่อ ๆ ไป แล้วจึงเจริญกรรมาให้ เป็นไป ในคนเป็นกลาง ๆ ต่อจากนั้นพึงเลือกยกเอาส่วนแห่งทุกข์ของคนคู่เวร ที่ปรากฏ เห็นอยู่ในชาติปัจจุบัน หรือที่จะเกิดมีแก่เขาในชาติต่อ ๆ ไป แล้วจึงเจริญกรรมาให้ เป็นไปในคนคู่เวร ฉะนั้น

อธิบายว่า คน ๒ จำพวก ซึ่งเป็นที่ตั้งของกรรมาที่แสดงมาในอันดับแรกนั้น ย่อมเป็นเหตุให้กรรมาภาวนาสำเร็จโดยง่ายก็จริง แต่โยคีบุคคลอย่าได้พอใจอยู่เพียง เท่านั้น ต้องทำกรรมาภาวนาในคน ๒ จำพวกนั้น ในคนใดคนหนึ่งให้คล่องแคล่ว จนมีจิตอ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ลำดับนั้นพึงเจริญกรรมาให้ เป็นไปในคนที่รัก ลำดับต่อจากนั้นในคนเป็นกลาง ๆ ลำดับต่อจากนั้นในคนคู่เวร ทั้งนี้เพื่อทำกรรมา ให้เป็นสมาธิสัมฤทธิ์ต่อไป

ในทางปฏิบัตินั้น โยคีบุคคลต้องทำจิตให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานในส่วน แห่งบุคคลแต่ละประเภทนั้น ๆ ส่วนหนึ่ง ๆ คือทำให้ชำนาญด้วยวิธีทั้ง ๕ เสียก่อน ครั้นแล้วจึงเจริญกรรมาไปในบุคคลนั้น ๆ ตามลำดับ วิธีการเจริญกรรมากัมมัฏฐานใน บุคคลตามลำดับนี้ พึงทราบโดยทำนองเดียวกันกับที่แสดงไว้แล้วในเมตตากัมมัฏฐานทุก ประการ

ส่วนโยคีบุคคลผู้ไม่มีคนคู่เวร หรือผู้ไม่มีความผูกเวรกับใคร ๆ ทั้ง ๆ ที่มีคน ทำความเสียหายให้อยู่ เพราะเป็นชาติเชื่อมหาบุรุษมีอภัยอภัยอันกว้างใหญ่นั้น ไม่ จำต้องทำความขวนขวายในกรณีที่ว่า จิตของเราอ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว บัดนี้ เราจักส่งกรรมาจิตไปในคนคู่เวร ดังนี้ เพราะกรณีที่จะต้องปฏิบัติเช่นนั้นเฉพาะแต่ โยคีบุคคลผู้มีคนคู่เวรเท่านั้น

ในการเจริญกรรมาไปในคนคู่เวรนั้น ถ้าหยาบความโกรธแค้นจะบังเกิดขึ้นแก่ โยคีบุคคล โดยทำนองที่แสดงไว้ในเมตตากาภาวนานั้น โยคีบุคคลพึงทำการบรรเทา ความโกรธแค้นนั้นให้ระงับลง ด้วยอุบายวิธีต่าง ๆ ดังที่แสดงไว้ในเมตตากาภาวนา นั้นแหละ เช่น ต้องหวนกลับไปเจริญกัมมัฏฐานในบุคคลจำพวกต้น ๆ เสียใหม่ หรือ พิจารณาถึงพระพุทธรูปต่าง ๆ มีพระโอวาทในกถาปุจฉาสูตร เป็นต้น

## เจริญกรรมในคนทำดีและมีความสุข

การเจริญกรรมกัมมัฏฐานที่แสดงมาแล้วนั้น เป็นการเจริญไปในคนที่ตกทุกข์ได้ยากในชาติปัจจุบัน และคนที่มีความสุขในปัจจุบันแต่จะได้ประสบทุกข์ในชาติหน้า คราวนี้จะแสดงวิธีการเจริญกรรมกัมมัฏฐานในคนที่มีความสุขและได้ทำแต่ความดีไม่ได้ทำความชั่วเลย

สำหรับคนผู้มีความสุขอย่างเพียงพอ และทำแต่คุณงามความดีมาโดยตลอดนั้น เมื่อโยคีบุคคลได้เห็นเขาประสบกับความสูญเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ความสูญเสียญาติที่รัก หรือเกิดเป็นโรคภัยไข้เจ็บ หรือเกิดความสูญเสียโภคทรัพย์ เป็นต้น หรือแม้ไม่เห็นด้วยตาเพียงแต่ได้ทราบข่าวเช่นนั้นก็ตาม แล้วพึงเจริญกรรมในบุคคลเช่นนั้น โดยคลุม ๆ เอาทั้งหมดอย่างนี้ว่า “ท่านผู้นี้ก็นับว่ายังเป็นคนมีทุกข์อยู่นั้นเทียว เพราะแม้ถึงเขาจะไม่มี ความสูญเสียอะไร ๆ เลยสักอย่างเดียวก็นับว่า เป็นคนยังไม่ข้ามพ้นทุกข์ในวัฏสงสารอยู่นั่นเอง” จะนี้

## กรรมสี่มาสัมเปท

ครั้นแล้ว โยคีบุคคลพึงทำกรรมให้เป็นสี่มาสัมเปทในบุคคล ๔ จำพวก คือ ตนเอง ๑ คนที่รัก ๑ คนเป็นกลาง ๆ ๑ คนคู่เวร ๑ โดยพยายามเจริญกรรมกัมมัฏฐานแล้ว ๆ เล่า ๆ ด้วยภาวนาวิธี จนทำให้จิตเกิดขึ้นเสมอกันในบุคคล ๔ จำพวกนั้น จันเดียวกับในเมตตภาวนา

## บรรลุถึงอัปนาฆาน

ต่อแต่นั้น โยคีบุคคลพึงสั่งเสพให้หนักขึ้นซึ่งนิมิตกัมมัฏฐานอันได้แก่สี่มาสัมเปทนั้น ทำนิมิตให้เจริญขึ้นมาก ๆ ภาวนาให้มาก ๆ เข้า พึงยังอัปนาฆานให้เกิดก้าวหน้าขึ้นไปด้วยสามารพแห่งฌาน ๓ โดยจตุกกนัย และฌาน ๔ โดยปัญจกนัย โดยทำนองที่ได้แสดงมาแล้วในเมตตภาวนาทุกประการ

ส่วนในอรรถกถาอังคุตตรนิกาย ท่านได้กล่าวลำดับ (อารมณ์ของการเจริญกรรมภาวนา) ไว้ ดังนี้ว่า บุคคลที่เป็นศัตรู พระโยคาวจรพึงเจริญกรรมให้ก่อนเพื่อน

ทำจิตให้อ่อนในบุคคลผู้เป็นศัตรูได้แล้ว จึงเจริญกรุณาให้คนทุกตะ แต่ให้น้ำให้บุคคลที่รัก ต่อนั้นให้ตน ดังนี้ ลำดับที่กล่าวในอรรถกถาอังคุตตรนิกายนั้นไม่สมกับพระบาลี (ในวิภังค์) ที่มีคำว่า ทุกคตฺ ทุรเปตฺ (ยากแค้นแสนเข็ญ) เป็นต้น เพราะเหตุนั้น พระโยคาวจรพึงเริ่มทำภาวนาในกรุณานี้ตามนัยที่กล่าวแล้วนั้นแหละ แล้วทำสมาธิสมาภที่ยังอุปนายให้เจริญเถิด

ด้วยประการฉะนี้ เป็นอันว่าโยคีบุคคลผู้เจริญกรุณาพรหมวิหาร ได้ปฏิบัติถึงขั้นสุดยอดแห่งกรุณาก็มีภูฐานนี้โดยสมบูรณ์แล้วแล

### วิธีการแผ่กรุณา ๓ อย่าง

ลำดับต่อไปนี้ ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจในวิธีการแผ่กรุณา ๓ อย่าง ตามที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคดังนี้ คือการแผ่กรุณาอย่างไม่เจาะจงที่เรียกว่า **อนธิโสผรณา** โดยอาการ ๕ นั้นอย่างหนึ่ง การแผ่กรุณาอย่างเจาะจงที่เรียกว่า **โอธิโสผรณา** โดยอาการ ๗ นั้นอย่างหนึ่ง การแผ่กรุณาไปในทิศที่เรียกว่า **ทิสา-ผรณา** โดยอาการ ๑๐ นั้นอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอาการแห่งภาวนาวิธี ดังต่อไปนี้

#### ๑. อนธิโสผรณา

##### คำแผ่กรุณาไม่เจาะจงโดยอาการ ๕

๑. สัพเพ สตฺตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด
๒. สัพเพ ปาณา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอปาณะทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด
๓. สัพเพ ภูตา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอภูตทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด
๔. สัพเพ ปุคฺคฺลา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอบุคคลทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด
๕. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เถิด

## ๒. โอธิโสภรณา

### คำแผ่กรุณาเจาะจงโดยอาการ ๗

๑. สพุพา อิตฺถิโย ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอสตรีทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด
๒. สพุเพ ปุริสา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอบุรุษทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด
๓. สพุเพ อริยา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด
๔. สพุเพ อนริยา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอปุถุชนทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด
๕. สพุเพ เทวา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอเทวดาทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด
๖. สพุเพ มนุสฺสา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอมนุษย์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด
๗. สพุเพ วินิปาติกา ทุกฺขา มุจฺจนฺตุ.  
ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เกิด

## ๓. ทิสาผรณา

### วิธีการแผ่กรุณาไปในทิศโดยอาการ ๑๐

วิธีการแผ่กรุณาไปในทิศนั้น คือ ยกเอาอโนธิโสบุคคล ๕ จำพวก โอธิโส-บุคคล ๗ จำพวก รวมเป็น ๑๒ บุคคล ไปตั้งไว้ในทิศทั้ง ๑๐ แล้วแผ่กรุณาไปในบุคคล ๑๒ จำพวก ที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ นั้น จึงเรียกว่าแผ่ไปในทิศโดยอาการแห่งภavana ๑๐ อาการ เมื่อว่าโดยบุคคลเป็น ๑๒ วาระตัวอย่างดังต่อไปนี้

ค้ำแผ่กรรณำในทฬศโดยอำกร ๑๐ วรระที่ ๑  
ในบุคคฬที่ ๑

๑. สฬพฬ ปุรตฤฬมำย ทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศบุรพำจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๒. สฬพฬ ปจจฬมำย ทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศประจฬมจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๓. สฬพฬ อุตฺตร่ำย ทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศอุตฺตรจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๔. สฬพฬ ทกุขฬน่ำย ทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศทักษฬนจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๕. สฬพฬ ปุรตฤฬมำย อนุทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศอำคณย์จงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๖. สฬพฬ ปจจฬมำย อนุทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศพำยพจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๗. สฬพฬ อุตฺตร่ำย อนุทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศอฬสำนจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๘. สฬพฬ ทกุขฬน่ำย อนุทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศหรตฬจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๙. สฬพฬ เหญจฬมำย ทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศเบ้องต้ำจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด
๑๐. สฬพฬ อฺุปรฬมำย ทฬส่ำย สตตตำ ทุกุขำ มุจจณตฺ.  
ขอสัตฺว์ท่งปวงในทฬศเบ้องบนจงพ่นจำกทุกุข์ถล็ด

ส่วนคำแผ่กรุณาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ ในบุคคลอีก ๑๑ จำพวกตั้งแต่  
จำพวกที่ ๒ คือ **สพฺเพ ปาณา** ปาณะทั้งปวงถึงจำพวกที่ ๑๒ **สพฺเพ วิณีปาติกา**  
พวกสัตว์วิณีปาติกะทั้งปวงนั้น ผู้ปฏิบัติจึงนำมาประกอบเรื่องทำนองเดียวกับบุคคล  
ที่ ๑ ต่างแต่ต้องยกเอาบุคคลนั้น ๆ มาประกอบแทนตรงที่ว่า **สดตา** ในคำบาลี กับ  
ตรงที่ว่า **สัตว์** ในคำไทยเท่านั้น เห็นว่าผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำมาประกอบได้เอง จึง  
ไม่ยกมาแสดงไว้เต็มรูปในที่นี้

### กรณำอัปนา ๑๓๒

ในกรณำภาวนานี้ เมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนได้สำเร็จถึงขั้นอัปนาฌานและทำการ  
แผ่กรณำจิตไปโดยอาการ ๕ ในอนิโสบุคคล โดยอาการ ๗ ในโอติโสบุคคล และ  
โดยอาการ ๑๐ ในบุคคล ๑๒ จำพวก โดยภาวนาวิธีดังแสดงมา ก็จะได้อัปนาฌาน  
ทั้งหมด ๑๓๒ อัปนา ในอนิโสพรรณ ๕ ในโอติโสพรรณ ๗ ในทิสำพรรณ ๑๒๐  
(๕+๗+๑๒๐ = ๑๓๒)

### อานิสงส์กรณำ

ก็แหละ โยคีบุคคลผู้เจริญกรณำภาวนา จนสำเร็จถึงขั้นอัปนาฌานเป็นฌาน  
ลาภีบุคคลแล้ว ย่อมมีอันหวังได้ซึ่งอานิสงส์แห่งกรณำ ๑๑ ประการ มีนอนเป็นสุข  
เป็นต้น จันเดียวกับเมตตาภาวนาทุกประการนั้นเที่ยว

### กรณำภาวนำจบ

-----

### ๓. มุทิตาภาวนา

[๒๖๐] โยคีบุคคลผู้มีความประสงค์จะเจริญมุทิตาพรหมวิหารนั้น ประการแรกพึงเตรียมทำบุพกิจเบื้องต้นให้เสร็จสิ้นก่อน นับตั้งแต่ตัดปิลิโพธความกังวล ๑๐ ประการจนถึงไปนั่ง ณ อาสนะอย่างเรียบร้อย เหมือนอย่างที่ได้แสดงไว้แล้วในเมตตามหานาทุกประการ ครั้นแล้วจึงลงมือเจริญมุทิตากัมมัฏฐานต่อไป

#### ห้ามเจริญในบุคคล ๓ จำพวกอันดับแรก

ก็แหละ เมื่อโยคีบุคคลจะเจริญมุทิตากัมมัฏฐานนั้น ห้ามมิให้เจริญไปในบุคคล ๓ จำพวกนี้เป็นอันดับแรก คือ คนที่รัก ๑ คนเป็นกลาง ๆ ๑ คนคู่เวร ๑ เพราะเหตุว่า แม้คนเป็นที่รักนั้นก็ไม่ใช่บรรทัดฐานพอที่จะให้มุทิตาเกิดขึ้นได้ในอันดับแรก ด้วยมาตรฐานภาวะเป็นที่รักเท่านั้น

อธิบายว่า คนผู้อยู่ในฐานะเป็นที่รักกันอย่างธรรมดา แต่เป็นผู้ขาดคุณสมบัติพิเศษประจำตัว เช่น ความเป็นผู้มีหน้าตาเบิกบานแจ่มชื่นเสมอ ความเป็นผู้ฉลาด ทักทายปราศรัยก่อน ความเป็นผู้พูดจาไพเราะ มีมารยาทละเอียดอ่อนโยน และความสนุกร่าเริง เป็นต้น อันเป็นผลสำเร็จมาด้วยปฏิสนธิวิญญาน ที่ประกอบด้วย โสมนัสเวทนา คนผู้ขาดคุณสมบัติประจำตัวเช่นที่กล่าวมานี้ แม้จะนับเนื่องอยู่ในเครื่องคนที่รักนับถือกันก็ตาม ก็ไม่พอที่จะเป็นเหตุให้มุทิตาพรหมวิหารนี้ เกิดขึ้นในจิตสันดานของผู้ปฏิบัติในอันดับแรกได้ ยิ่งคนเป็นกลาง ๆ และคนคู่เวรด้วยแล้วก็ไม่ต้องพูดถึงกันละ ยิ่งห่างไกลจากความเป็นบรรทัดฐานแห่งมุทิตาภาวนาอันดับแรกมากทีเดียว

ส่วนคนต่างเพศ กับคนที่ตายแล้ว จะเอามาเป็นเขตหรืออารมณ์ของมุทิตากัมมัฏฐานนี้ไม่ได้เลย โดยส่วนเดียว เพราะเหตุไร ? ได้แสดงไว้แล้วในเมตตามหานา

#### คนที่ควรเจริญมุทิตาถึงอันดับแรก

ก็แหละ เพื่อนที่รักมาก จัดเป็นบุคคลที่เป็นบรรทัดฐานพอที่จะให้มุทิตาเกิดขึ้นได้ในอันดับแรก หรือคนประเภทที่ท่านอรรถกถาจารย์เรียกว่า เพื่อนใจหนักเลง ซึ่งเป็นผู้มีอิทธาคัย ชอบสนุกร่าเริงยิ้มก่อนพูดเสมอ นับเป็นบุคคลที่ควรเจริญมุทิตา

ไปถึงเป็นอันดับแรกได้เช่นเดียวกัน หรือคนที่รักนั้นแหละ แต่เป็นผู้สมบูรณ์พูนสุขมี  
เครื่องบำรุงบำเรออย่างเพียบพร้อม กำลังร่าเริงบันเทิงใจอยู่ ก็เช่นเดียวกัน

เมื่อโยคีบุคคลได้เห็นมาด้วยตนเองก็ดี หรือเพียงแต่ได้ทราบข่าวก็ดี แล้วพึง  
เจริญมูทิตาให้เป็นไปในบุคคลเห็นปานนั้นเป็นอันดับแรก ก่อนกว่าบุคคลประเภทอื่น  
คือ พึงเจริญด้วยบทภาวนาว่า

**โมทติ วตายํ สตุโต, อโห สาธุ อโห สฺยฺญุ.**

**สัตฺว์ผู้ร่าเริงจริงหนอ, ขออนุโมทนาด้วยเถอะหนา,**

หรืออีกแบบหนึ่งว่า

**อโย สตุโต ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจฺจนฺตุ.**

**ขอสัตว์ผู้นี้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย**

ถ้าตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปให้ว่า

**เอเต สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจฺจนฺตุ.**

**ขอสัตว์เหล่านี้จงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย**

หรือว่า

**สพฺเพ สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคฺจฺจนฺตุ.**

**ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย**

โยคีบุคคลพึงนึกภาวนาในใจไปตามบทภาวนานี้อย่างแล้ว ๆ เล่า ๆ จนมูทิตา  
จะปรากฏชัดขึ้นในใจและได้บรรลุถึงขั้นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิตามลำดับ

เพราะอาศัยอำนาจความหมายนั้นนั่นเอง พระผู้มีพระภาคจึงได้ตรัสวิธีเจริญมูทิตา  
ภาวนาไว้เป็นแบบอย่าง ซึ่งมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิวัฏฏคปกรณ<sup>๑</sup> ดังนี้

**ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยมูทิตา ย่อมแผ่มูทิตาจิตไป  
ทางทิศหนึ่งอยู่ นั่นคือทำอย่างไร? ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วย**

๑ .อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๖๓/๔๓๐



**มุกิตาย่อมแผ่มุกิตาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวงทุก ๆ จำพวก  
เหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่น ซึ่งเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจ  
คนหนึ่งแล้วพึงพลอยโสมนัสยินดีด้วยฉะนั้น**

### **เจริญมุกิตาในคนที่รักผู้ตกยาก**

ถ้าแหละ เพื่อนใจนักเลงหรือคนที่รักของโยคีบุคคลนั้น เมื่อก่อนเขาเป็นคนมีความสมบูรณ์พูนสุข แต่มาบัดนี้ได้เกิดเปลี่ยนภาวะมาเป็นคนเข็ญใจได้ทุกข์และประกอบกรรมทำชั่วขึ้นเช่นนี้ โยคีบุคคลต้องระลึกถึงสภาพที่เขาเคยมีความสมบูรณ์พูนสุขในปางอดีตนั้นแล้วยกเอาอาการที่เขาเคยสนุกว่าเรียงขึ้นมาพิจารณาว่า “คนผู้นี้เมื่อครั้งอดีตเขาได้เคยเป็นคนร่ำรวยมีบริวารมาก เป็นคนสนุกว่าเรียงเสมอเป็นนิจ” ดังนี้แล้ว พึงเจริญมุกิตาให้เป็นไป อนึ่ง พึงยกเอาแม้อาการที่เขาจะพึงสนุกว่าเรียงต่อไปในภายหน้าขึ้นมาพิจารณาว่า “ชีวิตในอนาคตของคนผู้นี้ เขาจักได้สมบัตินั้นกลับคืนมาอีก เขาจักได้ไปบนคอช้าง หรือบนหลังม้า หรือบนวอทองคำเป็นแน่” ดังนี้แล้ว พึงเจริญมุกิตาให้เป็นไปในบุคคลนั้นเถิด

### **เจริญมุกิตาในคนกลาง ๆ และคนคู่เวร**

ในที่นี้ คำว่า เพื่อนที่รักมากซึ่งเรียกว่าเพื่อนใจนักเลงกับคนที่รัก สองบุคคลนี้รวมเรียกว่าคนที่รักประเภทเดียวกัน เพราะเป็นผู้มีสภาพเป็นที่รักเหมือนกัน เมื่อโยคีบุคคลได้เจริญมุกิตาก็มัฏฐานให้เกิดขึ้นในคนที่รักเช่นนั้นแล้ว ถัดนั้นพึงเจริญมุกิตาไปในบุคคลตามลำดับดังนี้ คือ คนเป็นกลาง ๆ และคนคู่เวร วิธีปฏิบัติดังนี้

เมื่อโยคีบุคคลได้เจริญมุกิตาก็มัฏฐาน ให้เกิดมีขึ้นในเพื่อนที่รักมาก หรือเพื่อนใจนักเลงนั้นแล้ว พึงทำมัฏฐานนั้นให้คล่องแคล่ว ให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานเสียก่อน แล้วจึงเจริญมุกิตาไปในคนที่รัก ครั้นทำมัฏฐานในคนที่รักให้คล่องแคล่ว ให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว จึงเจริญมุกิตาไปในคนเป็นกลาง ๆ ครั้นทำมัฏฐานในคนเป็นกลาง ๆ ให้คล่องแคล่วให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานแล้ว ถัดนั้นจึงเจริญมุกิตาไปในคนคู่เวร แล้วพึงทำอัปปนาธานให้เจริญก้าวหน้าขึ้นตามลำดับต่อไป

### มุกตาสีมาสัมภเว

ก็แหละ ในกรณีที่เจริญมุกตาไปในคนคู่เวรนั้น ถ้าความโกรธแค้นเกิดขึ้นแก่โยคีโดยนัยที่ได้แสดงมาแล้วในเมตตาทภาวณา โยคีบุคคลพึงพยายามบรรเทาความโกรธแค้นให้ระงับลงด้วยอุบายวิธีที่ได้แสดงไว้แล้วในเมตตาทภาวณานั้นแล

ครั้นแล้วพึงทำมุกตาให้เป็นสีมาสัมภเว โดยทำจิตให้เสมอในบุคคล ๔ จำพวก คือ คนที่รัก ๑ คนเป็นกลาง ๆ ๑ คนคู่เวร ๑ และตนเอง ๑ จะนี้

### บรรลุถึงอัปนาฌาน

แต่นั้นโยคีบุคคลพึงส้องเสพนิมิตกัมมัฏฐาน คือ สีมาสัมภเวนั้นให้หนักขึ้น ทำให้นิมิตเจริญขึ้น ภาวนาให้มาก ๆ เข้า จนให้บรรลุถึงซึ่งอัปนาฌาน แล้วทำอัปนาฌานให้เจริญก้าวหน้าขึ้นไปด้วยสามารถาน ๓ โดยจตุกกนัย และฌาน ๔ โดยปัญจกนัยโดยทำนองที่แสดงมาแล้วในเมตตาทภาวณาทุกประการ

ด้วยประการฉะนี้ เป็นอันว่าโยคีบุคคลผู้เจริญมุกตาพรหมวิหาร ได้ปฏิบัติถึงขั้นสุดยอดแห่งมุกตาทกัมมัฏฐานนี้โดยบริบูรณ์แล้วแล

### วิธีแผ่มุกตา ๓ อย่าง

ลำดับต่อไปนี้ ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจวิธีการแผ่มุกตาจิต ๓ อย่างตามที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัทธาภิทามรรค คือ การแผ่มุกตาอย่างไม่เจาะจงที่เรียกว่า อโนธิโสพรรณาโดยอาการ ๕ นั้นอย่างหนึ่ง การแผ่มุกตาอย่างเจาะจงที่เรียกว่า โอธิโสพรรณาโดยอาการ ๗ นั้นอย่างหนึ่ง การแผ่มุกตาไปในทิศที่เรียกว่า ทิศาพรรณาโดยอาการ ๑๐ นั้นอย่างหนึ่ง ซึ่งมีอาการแห่งภาวนาวิธี ดังต่อไปนี้

#### ๑. อโนธิโสพรรณา

##### คำแผ่มุกตาไม่เจาะจงโดยอาการ ๕

๑. สัพเพ สตฺตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

๒. สพฺเพ ปาณา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอปาณะทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๓. สพฺเพ ญฺดา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอญาติทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๔. สพฺเพ ปุคฺคฺลา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอบุคคลทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๕. สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย

## ๒. โอธิโสผรณา

### คำแผ่เมตตาเจาะจงโดยอาการ ๗

๑. สพฺพา อิตฺถิโย ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอสตรีทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๒. สพฺเพ บุริสา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอบุรุษทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๓. สพฺเพ อริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอพระอริยเจ้าทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๔. สพฺเพ อนริยา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอปุถุชนทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๕. สพฺเพ เทวา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอเทวดาทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๖. สพฺเพ มนุสฺสา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอมนุษย์ทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๗. สพฺเพ วินิปาติกา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย

### ๓. ทิสาพรณา

#### วิธีการแผ่มูทิตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐

วิธีการแผ่มูทิตาไปในทิศนั้น คือ ยกเอาโอริโสบุคคล ๕ จำพวก โอริโสบุคคล ๗ จำพวก รวมเป็น ๑๒ บุคคลไปตั้งไว้ในทิศทั้ง ๑๐ แล้วแผ่มูทิตาไปในบุคคล ๑๒ จำพวก ที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ นั้น จึงเรียกว่าแผ่ไปในทิศโดยอาการแห่งภาวณา ๑๐ อาการ เมื่อว่าโดยบุคคล เป็น ๑๒ วาระ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

#### คำแผ่มูทิตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑ ในบุคคลที่ ๑

๑. สัพเพ ปุรตถิมาย ทิสาย สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจจนตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพาจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๒. สัพเพ ปจฺจิมาย ทิสาย สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจจนตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศประจิมจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๓. สัพเพ อุตฺตราย ทิสาย สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจจนตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดรจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้วเลย
๔. สัพเพ ทกฺขินาย ทิสาย สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจจนตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๕. สัพเพ ปุรตถิมาย อนุทิสาย สตุตา ยถาลทุสสมุปตติโต มา วิคจจนตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์จงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย

๖. สพุเพ ปจฺฉิมา ย อนฺุทิสาย สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๗. สพุเพ อุตฺตราย อนฺุทิสาย สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสานจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๘. สพุเพ ทกฺขินาย อนฺุทิสาย สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศหริตฺยจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๙. สพุเพ เหนฺุจฺฉิมา ทิสาย สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่างจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย
๑๐. สพุเพ อฺุปริมา ย ทิสาย สตุตา ยถาลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺจนฺตุ.  
ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบนจงอย่าได้พลัดพรากจาก  
สมบัติที่ได้แล้วเลย

ส่วนคำแผ่กรุณาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ ในบุคคลอีก ๑๑ จำพวกตั้งแต่จำพวก  
ที่ ๒ **สพุเพ ปาณา** ปาณะทั้งปวง ถึงจำพวกที่ ๑๒ **สพุเพ วินิปาติกา** พวกสัตว์  
วินิปาติกะทั้งปวงนั้น ผู้ปฏิบัติจงนำมาประกอบเรื่องโดยทำนองเดียวกับบุคคลที่ ๑  
ตั้งแต่ต้องยกเอาบุคคลนั้น ๆ มาประกอบแทนตรงที่ว่า **สตุตา** ในคำบาลี กับตรง  
ที่ว่า **สัตว์** ในคำไทยเท่านั้น เห็นว่าผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำมาประกอบได้เองจึงไม่ได้  
ยกมาแสดงไว้เต็มรูป

### มุกตาอัปปนา ๑๓๒

ในมุกตาภาวนานี้ เมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนได้สำเร็จถึงขั้นอัปปนาฌาน และทำการแผ่มุกตาจิตไปโดยอาการ ๕ ในอนิธิโสบุคคล โดยอาการ ๗ ในอิธิโสบุคคล และโดยอาการ ๑๐ ในบุคคล ๑๒ จำพวก โดยภาวนาวิธีดังแสดงมา ก็จะได้อัปปนาฌานทั้งหมด ๑๓๒ อัปปนา คือ อัปปนาในอนิธิโสพรณา ๕ ในอิธิโสพรณา ๗ และในทิสัพรณา ๑๒๐ ( $๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒$ )

### อานิสงส์มุกตา

ก็เหล่าโยคีบุคคลผู้เจริญมุกตาจนได้สำเร็จถึงขั้นอัปปนาฌานเป็นฌานลาภีบุคคลแล้ว ย่อมมีอันหวังได้ซึ่งอานิสงส์แห่งมุกตาถึง ๑๑ ประการ มี นอนเป็นสุข เป็นต้น ฉะนั้นเดียวกับเมตตาภาวนาทุกประการนั้นแล

### มุกตาภาวนา จบ

-----

### ๔. อุเบกขาภาวนา

[๒๖๑] การภาวนาอุเบกขาพรหมวิหารนี้ มีชื่อที่แปลกจากพรหมวิหาร ๒ ข้างต้น ที่โยคีบุคคลควรทราบ คือพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นนั้นใคร ๆ ก็ตามเมื่อมีความประสงค์จะเจริญภาวนาแล้ว ก็ลงมือปฏิบัติกันได้ทุกคน และโดยทันทีทีเดียว ส่วนอุเบกขาพรหมวิหารนี้ หาปฏิบัติเช่นนั้นได้ไม่ ผู้ที่จะลงมือปฏิบัติมีเขตจำกัดไว้เป็นธรรมเนียมเฉพาะแต่ผู้ที่เป็นฌานลาภีบุคคล คือผู้ได้ปฏิบัติพรหมวิหาร ๓ เบื้องต้น ข้อใดข้อหนึ่งจนได้บรรลุถึงขั้นตติยฌานโดยจตุกกนัย หรือจตุตถฌานโดยปัญจกนัยมาแล้ว เท่านั้น จึงจะลงมือเจริญภาวนาอุเบกขาพรหมวิหารเป็นผลสำเร็จมาแต่พรหมวิหาร ๓ ข้างต้นโดยเฉพาะ และอุเบกขาพรหมวิหารนี้เข้าประกอบได้แต่ในจตุตถฌาน โดยจตุกกนัย หรือในปัญจฌานโดยปัญจกนัยเท่านั้น หาได้ประกอบในฌานต้น ๆ ไม่

### เจริญอุเบกขาในบุคคลกลาง ๆ อันดับแรก

เพราะฉะนั้น โยคีบุคคลผู้ชำนาญลาภี มีความประสงค์จะเจริญอุเบกขาพรหมวิหารนั้นก่อน แต่จะลงมือปฏิบัติ ต้องเข้าสู่ตติยฌานที่ตนได้ทำให้ชำนาญคล่องแคล่วมาด้วยวสี ๕ ด้วยอำนาจฌาน ๓ หรือฌาน ๔ แล้วแต่กรณีที่ได้สำเร็จมาในเมตตา หรือกรุณาหรือมุทิตากัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ครั้นออกจากตติยฌานแล้ว พึงพิจารณาให้เห็นโทษของเมตตา กรุณา และมุทิตา ว่า ต่างก็ยังมีกรต้องสาละวณ สนใจอยู่ในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการสังจิตไปว่า “ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีความสุขเถิด” เป็นต้น และยังมีอาการเป็นไปใกล้ต่อความรักและความชังอยู่ กับทั้งยังมีอาการเป็นไปใกล้ต่อความดีใจในอันที่จะต้องสังจิตไปว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุขเถิด (เมตตา) ขอสัตว์ทั้งปวงจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด (กรุณา) ขอสัตว์ทั้งปวงจงเจริญ ๑ เถิด (มุทิตา) ประกอบด้วยมืองค์ฌานที่หยาบ เพราะฌานนั้น ๆ ยังประกอบด้วย โสมนัสเวทนาอยู่ ฉะนั้น ครั้นแล้วพึงพิจารณาให้เห็นอนิสงส์ของอุเบกขาพรหมวิหาร เป็นต้นว่า เป็นสภาพที่ละเอียดสุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลสมาก และมีผลอันกว้างใหญ่ไพศาลกว่าพรหมวิหาร ๓ ข้างต้น ฉะนั้น

ลำดับนั้น โยคีบุคคลพึงพึงจิตเป็นกลาง ๆ ไปยังคนผู้เป็นกลาง ๆ กับตนอย่างแล้ว ๆ เล่า ๆ โดยวิธีที่มองในแง่ที่คนทุกคนรวมทั้งตนเองด้วยเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนว่า คนผู้นี้เมื่อเขาจะมาเกิดในโลกนี้ เขาหากมาด้วยอำนาจกรรมที่เขาได้ทำเอาไว้เอง เมื่อเขาจะจากโลกนี้ไปนั้นเล่า เขาก็จะต้องไปด้วยอำนาจกรรมที่เขาได้ทำเอาไว้เอง แม้ตัวเราบ้างก็เหมือนกัน เมื่อจะมายังโลกนี้หรือจะจากโลกนี้ไปก็สำเร็จด้วยอำนาจกรรมที่ตัวเราเองได้ทำไว้เองทั้งสิ้น การที่เราจะช่วยกอบโกยเอาความสุขใจมาให้ หรือจะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ใจออกให้แก่คนผู้นี้ด้วยความพยายามของเราเองนั้น หาใช้วิสัยที่จะเป็นไปไม่ได้ไม่ และการมัวสาละวณุ่นวายอยู่ในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการแผ่เมตตาจิตบ้าง กรุณาจิตบ้าง มุทิตาจิตบ้างไปถึงเขาผู้นี้ มิใช่เป็นการกระทำที่ถูกต้องตรงตามความมุ่งหมายแท้ทีเดียว การวางใจไว้เป็นกลาง ๆ ในสัตว์ทั้งปวงนี้ต่างหาก เป็นมรรคาที่พระอริยเจ้าทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้นดำเนินไปแล้ว และเป็นปฏิปทาที่ตรงเป้าหมายในทางปฏิบัติ โยคีบุคคลพึงสังจิตไปในบุคคลนั้นด้วย บทภาวนา ดังนี้ว่า:-

**อัย สตุโต กมฺมสุสโก โหติ.**

**สัตว์ผู้นี้เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน**

ถ้าตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปว่า

**เอเต สตุตา กมฺมสุสกา โหนติ.**

**สัตว์ทั้งหลายเหล่านี้เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน**

หรือว่า

**สพฺเพ สตุตา กมฺมสุสกา โหนติ.**

**สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน**

ทั้งนี้ด้วยวิธีที่นึกภาวนาในใจบ่อย ๆ หลายครั้งหลายหน จนกว่าอุเบกขา คือความเป็นกลาง ๆ ในบุคคลนั้นจะปรากฏขึ้นในจิตอย่างเด่นชัด เมื่อโยคีบุคคลพยายามปฏิบัติอยู่โดยทำนองนี้ ความวางใจเป็นกลาง ๆ อย่างปกติในบุคคลนั้นก็จะเป็นสภาพตั้งอยู่อย่างแน่วแน่ ไม่แลบออกไปหาอารมณ์ภายนอกอื่น ๆ นี่คือลักษณะของอุچارภาวนา และขณะนั้นนิรอรณ ๕ ย่อมถูกข่มให้สงบไปด้วยอำนาจพลังแห่งภาวนา ก็เลสทั้งหลายก็สงบลงตามกันด้วยประการฉะนี้

### **เจริญอุเบกขาในคนที่รักเป็นต้น**

ลำดับนั้น โยคีบุคคลพึงเจริญอุเบกขาที่ได้ทำให้บังเกิดขึ้นแล้วในคนเป็นกลาง ๆ นั้นไปในบุคคลประเภทอื่น ๆ มีคนผู้เป็นที่รักเป็นต้นต่อไป เหมือนอย่างที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเป็นแบบอย่างไว้ ซึ่งมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์วิภังคปกรณ์ ดังนี้

**ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา ย่อมแผ่อุเบกขาจิตไปทางทิศหนึ่งอยู่นั้นคือทำอย่างไร ? ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา ย่อมแผ่อุเบกขาจิตไปในสัตว์ทั้งปวง เหมือนอย่างที่ได้เห็นคนอื่นซึ่งไม่รักไม่ชังคนหนึ่ง แล้วพึงเป็นผู้เฉย ๆ อยู่จะนั้น<sup>๑</sup>**

๑ อภ. วิ. (ไทย) ๓๕/๖๗๓/๔๓๑



เพราะฉะนั้น เมื่อโยคีบุคคลได้เจริญอุเบกขาให้เกิดในคนเป็นกลาง ๆ เป็นอันดับแรกตั้งนั้นแล้ว ฟังฝึกทำอุเบกขาจิตนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานด้วย วลี ๕ จนได้ที่แล้ว แต่นั้นพึงพยายามเจริญอุเบกขาให้เกิดในคนที่รักต่อไป ครั้นทำอุเบกขาจิตในคนที่รักให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานจนได้ที่แล้ว ถัดนั้นพึงเจริญอุเบกขาให้เกิดในเพื่อนใจนักลงต่อไป ครั้นทำอุเบกขาจิตให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงานจนได้ที่แล้ว ถัดนั้นพึงเจริญอุเบกขาให้เกิดในคนคู่เวรต่อไป ฉะนี้

### อุเบกขาสีมาสัมภเว

ครั้นแล้ว โยคีบุคคลพึงพยายามเจริญอุเบกขาจิตให้เป็นสีมาสัมภเวโดยวางใจไว้เป็นกลาง ๆ ในบุคคลเหล่านี้ คือ คนที่รัก ๑ เพื่อนใจนักลง ๑ คนคู่เวร ๑ และตนเอง ๑ เมื่อได้ปฏิบัติถึงขั้นสีมาสัมภเวแล้ว ฉะนี้ ฟังสั่งเสพอให้หนักยิ่งขึ้นซึ่งสมณนิมิต คือ สีมาสัมภเวนั้น ทำให้เจริญขึ้น ภาวนาให้มาก ๆ เข้าด้วยภาวนาวิธีดังที่ได้แสดงมาแล้วนั้นแล

ในที่นี้ เหตุที่ท่านยกเอาตนเองมาตั้งไว้ในลำดับหลังสุดนั้น ก็เพราะการที่จะวางใจไว้เป็นกลาง ๆ ในตนเองเป็นสิ่งที่ทำได้ยากมาก ยากยิ่งกว่าคนคู่เวรเสียอีก ทั้งนี้ ด้วยความเห็นแก่ตนเป็นภาวะที่มีกำลังมากโดยธรรมเนียมของโลกียปุถุชนนั่นเอง

### บรรลุดุตถนิทาน

ก็แหละ เมื่อโยคีบุคคลได้พยายามอย่างมุ่งมั่นด้วยการสั่งเสพนิมิตกัมมัฏฐานอยู่อย่างนั้น ไม่ช้าไม่นานสักเท่าไร จตุตถนิทานอันมีอุเบกขาพรหมวิหารเป็นนิมิตก็จะสำเร็จบังเกิดขึ้นมา ซึ่งมีคุณลักษณะเหมือนอย่างที่ได้แสดงมาแล้วในปฐวิภิกขินภาวนานั้นแล

ด้วยประการฉะนี้ เป็นอันโยคีบุคคลผู้เจริญอุเบกขาพรหมวิหารภาวนา ได้ปฏิบัติ ถึงขั้นสุดยอดแห่งอุเบกขากัมมัฏฐานนี้โดยบริบูรณ์แล้วแล

### อาการเกิดขึ้นแห่งจตุตถฌานในปฐมวิภังค

ก็แหละ ลักษณะอาการที่บังเกิดขึ้นของจตุตถฌาน ที่ท่านแสดงไว้ในปฐมวิภังค นั้น ข้าพเจ้าขอยกมาไว้ ณ ที่นี้อีกวาระหนึ่ง เพื่อสนองเจตนาของผู้ใคร่จะทราบ และเพื่อช่วยส่งเสริมความเข้าใจในที่นี้ให้เด่นชัดขึ้น ดังต่อไปนี้

เมื่อโยคีผู้ฌานลาภีบุคคล ซึ่งทำฌานให้คล่องแคล่วดีแล้วด้วยวิธีทั้ง ๕ ออกจาก ตติยฌานที่ตนทำให้ชำนาญดีแล้วนั้น เมื่อพิจารณาเห็นโทษในตติยฌานว่าสมาบัตินี้ ยังใกล้เคียงกับปีติอันเป็นข้าศึกอยู่ และฌานก็มีกำลังอ่อนเพราะสุขอันเป็นองค์ฌานเป็น สภาพที่หยาบ ครั้นแล้วก็เฝ้าใจไปถึงจตุตถฌานโดยเห็นเป็นสภาพที่ละเอียดประณีต กว่า จึงคลายความพอใจในตติยฌานเสีย แล้วลงมือพยายามภาวนาต่อเพื่อให้ได้ บรรลุจตุตถฌานต่อไป

ก็แหละ ขณะใดโยคีบุคคลออกจากตติยฌานแล้วใช้สติสัมปชัญญะกำหนด พิจารณาองค์ฌานอยู่นั้น ความสุขใจอันได้แก่โสมนัสเวทนาก็จะปรากฏให้เห็นโดย เป็นภาวะที่หยาบเด่นชัดขึ้น อุเบกขาเวทนากับเอกัคคตา (ภาวะที่จิตมีอารมณ์ตั้ง เป็นหนึ่ง) ก็จะปรากฏให้เห็นเป็นภาวะที่ละเอียดประณีตยิ่งขึ้น ขณะนั้นแลกำลังที่ โยคีบุคคลพิจารณาสมณิมิตอยู่ว่า ปฐวี ปฐวี หรือ ดิน ดิน ดังนี้เพื่อละองค์ฌาน ที่หยาบนั้น และให้ได้มาซึ่งองค์ฌานที่ละเอียดต่อไป และรู้สึกขึ้นว่า จตุตถฌาน จะเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้แล้ว มโนทวาราวชชวจิต ซึ่งมีปฐมวิภังคนั้นแหละเป็นอารมณ์ทำ หน้าที่ตัดกระแสภวังคจิตแล้วก็เกิดขึ้นมาแทนทันที ถัดนั้นและในอารมณ์เดี๋ยวนั้น ชวนจิตก็เกิดขึ้น ๔ ครั้ง หรือ ๕ ครั้งแล้วแต่กรณี (สำหรับโยคีเป็นตักขบุคคล มีปัญญากลับ ชวนจิตเกิดขึ้นเพียง ๔ ครั้ง ครั้งที่ ๑ เรียกว่า อุปจาระ ที่ ๒ อนุโลม ที่ ๓ โคตรภู ที่ ๔ คือจตุตถฌาน สำหรับโยคีผู้เป็นมณฑบุคคลปัญญาอ่อน ชวนจิตเกิดขึ้น ๕ ครั้ง คือ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู และจตุตถฌาน ตาม ลำดับ)

ชวนจิตดวงสุดท้าย คือ ครั้งที่ ๔ หรือ ครั้งที่ ๕ นั้น คือ ตัวจตุตถฌาน จัดเป็นรูปาวจรกุศล ส่วนชวนจิตดวงต้น ๆ คือ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม และโคตรภู ยังเป็นกามาวจรกุศลอยู่ ด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้ เป็นอันว่าโยคีบุคคลนี้ได้บรรลุถึง ซึ่งจตุตถฌานอันมีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาเวทนา ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขเพราะละสุขและ

ทุกข์เสียแล้ว โสมนัสเวทนาและโทมนัสเวทนาจักัดมาแล้วตั้งแต่ต้น

ด้วยประการฉะนี้ จตุตถฌานหรือฌานที่ ๔ โดยจตุกกนัยอันมีปฏิวิกิจเป็น  
 นิमित ซึ่งละองค์ ๑ ประกอบด้วยองค์ ๒ มีความงาม ๓ สมบูรณ์ด้วยลักษณะ ๑๐  
 เป็นอันโยคีบุคคลนี้ได้บรรลุแล้วแล

### อุเบกขาจตุตถฌานมีเหตุจำกัด

**ถามว่า** - อุเบกขาจตุตถฌานนี้ จะเกิดแก่โยคีบุคคลผู้สำเร็จจิตตยฌานในปฏิวิ-  
 กิจ เป็นต้น ได้ไหม ? เพราะเหตุไร ?

**ตอบว่า** - ไม่ได้ เพราะเหตุที่อุเบกขาจตุตถฌานนี้ กับปฏิวิกิจตตยฌานเป็นต้น  
 เป็นสภาพมีอารมณ์ไม่ถูกส่วนกัน อุเบกขาจตุตถฌานนี้จะเกิดขึ้นได้ก็เฉพาะแก่ฌาน  
 ลาภีบุคคลผู้ได้ตตยฌานมาในพรหมวิหาร ๓ เบื้องต้นเท่านั้น เพราะเป็นสภาพมีอารมณ์  
 ถูกส่วนกัน คือมีสัตรีบัญญัติเป็นอารมณ์เหมือนกันส่วนปฏิวิกิจตตยฌานเป็นต้น ก็มี  
 กิจนิमितเป็นต้น เป็นอารมณ์ ฉะนี้

### วิธีการแผ่อุเบกขา ๓ อย่าง

ลำดับต่อไปนี้ ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจวิธีการแผ่อุเบกขา ๓ อย่างตามที่ท่าน  
 แสดงเป็นแบบไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค คือ การแผ่อุเบกขาอย่างไม่เจาะจง ที่  
 เรียกว่า อโนธิโสภรณาโดยอาการ ๕ นั้นอย่างหนึ่ง การแผ่อุเบกขาอย่างเจาะจงที่  
 เรียกว่า อธิโสภรณาโดยอาการ ๗ นั้นอย่างหนึ่ง การแผ่อุเบกขาไปในทิศที่เรียกว่า  
 ทิศาภรณาโดยอาการ ๑๐ นั้นอย่างหนึ่ง ซึ่งมีตัวอย่างแห่งภาวนาวีรียังต่อไปนี้

#### ๑. อโนธิโสภรณา

คำแผ่อุเบกขาไม่เจาะจงโดยอาการ ๕

๑. สพุเพ สตุตา กมมสุสกา โหนติ.

สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของตนเอง

๒. สัพเพ ปาณา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
ปาณะทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๓. สัพเพ ภูตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
ภูตทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๔. สัพเพ บุคฺคฺลา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
บุคคลทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๕. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปฺนฺนา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
ผู้มีอัตภาพทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมแห่งตน

## ๒. โอธิโสผรณา

คำแผ่อุเบกขาเจาะจงโดยอาการ ๗

๑. สัพฺพา อิตฺถิโย กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
สตรีทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๒. สัพฺเพ บุริสา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
บุรุษทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๓. สัพฺเพ อริยา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
พระอริยเจ้าทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๔. สัพฺเพ อนริยา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
ปุถุชนทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๕. สัพฺเพ เทวา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
เทวดาทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๖. สัพฺเพ มนุสฺสา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
มนุษย์ทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๗. สัพฺเพ วินิปาติกา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
พวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

### ๓. ทิสาฆรณา

#### วิธีแผ่อุเบกขาไปในทิศโดยอาการ ๑๐

วิธีการแผ่อุเบกขาไปในทิศนั้น คือยกเอาอโนริโสบุคคล ๕ จำพวก โอริโสบุคคล ๗ จำพวก รวมเป็น ๑๒ จำพวก ไปตั้งไว้ในทิศทั้ง ๑๐ แล้วแผ่อุเบกขาไปในบุคคล ๑๒ จำพวกที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ นั้น จึงเรียกว่าแผ่ไปในทิศโดยอาการแห่งภาวณา ๑๐ อาการ เมื่อว่าโดยบุคคลเป็น ๑๒ วาระ ตัวอย่างดังต่อไปนี้

#### คำแผ่อุเบกขาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑ ในบุคคลที่ ๑

๑. สัพเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพาเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๒. สัพเพ ปจฺจิมาย ทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศประจิมเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๓. สัพเพ อุตฺตฺตฺราย ทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศอุดรเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๔. สัพเพ ทกฺขิมาย ทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๕. สัพเพ ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์เป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๖. สัพเพ ปจฺจิมาย อนุทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๗. สัพเพ อุตฺตฺตฺราย อนุทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศอีสานเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน
๘. สัพเพ ทกฺขิมาย อนุทิสาย สตุตฺตา กมฺมสุสฺสกา โหณฺติ.  
สัตว์ทั้งปวงในทิศหรดีเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

๙. สัพเพ เภฏริมาย ทิสาย สตุตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่างเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

๑๐. สัพเพ อุปริมาย ทิสาย สตุตา กมฺมสุสกา โหนฺติ.  
 สัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบนเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน

ส่วนการแผ่อุเบกขาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ ในบุคคลอีก ๑๑ จำพวก หรือ ๑๑ วาระ ตั้งแต่จำพวกที่ ๒ **สัพเพ ปาณา** ปาณะทั้งปวง ถึงจำพวกที่ ๑๒ **สัพเพ วินิปาติกา** พวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวงนั้น ผู้ปฏิบัติจึงนำมาประกอบเรื่องโดยทำนองเดียวกับวาระที่ ๑ ต่างแต่ต้องยกเอาบุคคลประเภทนั้น ๆ มาประกอบแทนตรงที่ว่า **สตุตา** ในคำบาลี หรือตรงที่ว่า **สัตว์** ในคำไทยเท่านั้น เห็นว่าผู้ปฏิบัติสามารถที่จะนำมาประกอบได้เอง จึงไม่ยกมาแสดงไว้เต็มรูปในที่นี้

### อุเบกขาอัปปนา ๑๓๒

ในอุเบกขากาวานานี้ เมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติจนได้บรรลุถึงขั้นอัปปนาจตุตถฌาน และได้ทำการแผ่อุเบกขาไปในอาการแห่งภาวนา ๕ ในอโนริโสบุคคล โดยอาการแห่งภาวนา ๗ ในโอริโสบุคคล และโดยอาการแห่งภาวนา ๑๐ ในบุคคล ๑๒ จำพวก โดยภาวนาวิธีดังแสดงมาก็จะได้อัปปนาฌานทั้งสิ้น ๑๓๒ อัปปนา คือ อัปปนาในอโนริโสพรรณ ๕ ในโอริโสพรรณ ๗ และในทิสัพพรรณ ๑๒๐ (๕ + ๗ + ๑๒๐ = ๑๓๒)

### อานิสงส์อุเบกขา

ก็แหละ โยคีบุคคลผู้เจริญอุเบกขาพรหมวิหารนี้จนได้สำเร็จขั้นอัปปนาจตุตถฌาน เป็นจตุตถฌานลาภีบุคคลแล้วย่อมมีอันหวังได้ซึ่งอานิสงส์ถึง ๑๑ ประการ มี นอนเป็นสุข เป็นต้น ฉะนั้นเดียวกับเมตตาพรหมวิหารทุกประการนั้นแล

### อุเบกขากาวนา จบ

### อธิบายข้อเบ็ดเตล็ดในพรหมวิหาร ๔

[๒๖๒] **พหุมุตฺตเมน กถิต**                      **พหุมิหारे อิม** **อติ วิทิตฺวา**  
**ภิกฺขุโย เอเตสุ อโย**                              **ปกิณณกกาปิ วิญญेยยา.**

นักศึกษาเมื่อได้เรียนรู้พรหมวิหาร ๔ นี้ ที่พระผู้มีพระภาคผู้เป็นพรหมชั้น  
 สุดยอดทรงแสดงโปรดเวไนยสัตว์ ด้วยประการดังพรรณนามาในภาวนาวีรียุคนี้แล้ว  
 ฟังศึกษาให้รู้ข้อเบ็ดเตล็ดต่าง ๆ ในพรหมวิหาร ๔ นี้ เพื่อเพิ่มพูนความรู้ยิ่ง ๆ ขึ้น  
 ไปอีก ดังต่อไปนี้:-

#### ๑. อรรถวิเคราะห์พรหมวิหาร ๔

ในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา นั้น นักศึกษา  
 ฟังทราบอรรถวิเคราะห์ของเมตตาเป็นอันดับแรก ดังนี้

คำว่า **เมตตา** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **เมชฺชตีติ = เมตฺตา สนิยฺหตีติ** **อดฺโถ**  
 ธรรมชาติที่รักใคร่เรียกว่า **เมตตา** ไซ้ความว่า ธรรมชาติที่ห่วงใยในอันที่จะทำประโยชน์  
 ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย อีกนัยหนึ่งว่า **เมชฺชตีติ = มิตฺโต** ผู้โดยชอบรักใคร่กัน ผู้หนึ่งเรียก  
 ว่า **มิตร มิตฺเต** **ภวตี = เมตฺตา** อหยาศัยที่ใคร่ประโยชน์ซึ่งเกิดมีไมมิตร เรียกว่า  
**เมตตา**, อีกนัยหนึ่ง **มิตฺตสฺส เอสา ปวตฺตตีติ = เมตฺตา** อหยาศัยที่ใคร่ประโยชน์ที่  
 เป็นไปต่อมิตร เรียกว่า **เมตตา**

คำว่า **กรุณา** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **ปรทุกฺเข สติ สาธุนํ หทยกมฺปนํ กโรตีติ =**  
**กรฺณา** ธรรมชาติใด เมื่อสัตว์อื่นประสบทุกข์ย่อมทำความสะเทือนใจให้แก่สาธุชน  
 ทั้งหลาย ธรรมชาตินั้นเรียกว่า **กรุณา**, อีกนัยหนึ่ง **กิณนตี** **ปรทุกฺขํ** **หีสตี** **วินาเสตีติ**  
**= กรฺณา** ธรรมชาติโดยยอมช่วยถ่วงถอนทุกข์ของสัตว์อื่น คือช่วยกำจัดช่วยปลดเปลื้อง  
 ทุกข์ของสัตว์อื่นให้หมดไป ธรรมชาตินั้นเรียกว่า **กรุณา** อีกนัยหนึ่ง **กิริยตี** **ทุกฺขิเตสุ**  
**ผรววเสน** **ปสارىตีติ = กรฺณา** ธรรมชาติใดอันบุคคลแผ่กระจายไป คือ ระลึกไปใน  
 สัตว์ทั้งหลายผู้ประสบทุกข์ ด้วยรับเอามาเป็นทุกข์เสียเอง ธรรมชาตินั้นเรียกว่า**กรุณา**

คำว่า **มุทิตา** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **โมทนตี** **ตาย ตํ สมฺมุคฺคิโนตี = มุทิตา**  
 ชนทั้งหลายย่อมยินดีต่อผู้พรั่งพร้อมด้วยสมบัตินั้นด้วยธรรมชาตินั้น ธรรมชาตินั้น

เป็นเหตุให้ยินดีต่อผู้พรั่งพร้อมด้วยสมบัตินั้น เรียกว่า **มุทิตา** อีกนัยหนึ่ง **สย โมหตีติ** = **มุทิตา** ธรรมชาติโดยอ้อมยินดีเอง ธรรมชาตินั้นเรียกว่า **มุทิตา** อีกนัยหนึ่ง **โมทนมตตเมวตุนติ** = **มุทิตา** ธรรมชาติมาตราว่าความยินดีนั้นนั้นเดียว เรียกว่า **มุทิตา**

คำว่า **อุเบกขา** มีอรรถวิเคราะห์ว่า **อเวรา โหนตุติ อาทิกุยาปารูปหาเนน มชฺฌตตภาวูปคมเนน จ อุเปกขตีติ** = **อุเบกขา** ธรรมชาติโดยอ้อมเห็นเสมอกัน โดยละความขวนขวายว่าสัตว์ทั้งปวง “จงอย่าผูกเวรกัน” เป็นต้น และโดยเข้าถึงภาวะเป็นกลาง ๆ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า **อุเบกขา**

## ๒. ลักษณะเป็นต้นของพรหมวิหาร ๔

[๒๖๓] ลักษณะเป็นต้นของพรหมวิหาร ๔ นี้ มีอรรถอธิบายตามลำดับดังต่อไปนี้

**เมตตา** มีอันเป็นไปโดยอาการประพาศสิ่งที่ประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่ประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาลเป็นสมบัติ มีการเกิดความห่วงใยด้วยค้นหาเป็นความวิบัติของเมตตา

**กรุณา** มีอันเป็นไปโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันไม่นิ่งดูตายต่อทุกข์ของสัตว์อื่นเป็นกิจ มีการไม่เบียดเบียนสัตว์อื่นเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสภาพอันน่าอนาถของสัตว์ทั้งหลายผู้ถูกทุกข์ครอบงำแล้วเป็นบรรทัดฐาน มีความระงับซึ่งการเบียดเบียนสัตว์เป็นสมบัติ มีการเกิดความโศกเศร้าเป็นความวิบัติของกรุณา

**มุทิตา** มีความยินดีด้วยเป็นลักษณะ มีความไม่ริษยาเป็นกิจ มีอันกำจัดความไม่ยินดีด้วยเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งความไม่ยินดีด้วยเป็นสมบัติ มีอันเกิดความสนุกสำราญเป็นความวิบัติของมุทิตา



**อุเบกขา** มีอันเป็นไปโดยอาการเป็นกลาง ๆ ในสัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันเห็นภาวะที่สม่าเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันสงบความเสียใจและความดีใจเป็นผลปรากฏ มีอันพิจารณาเห็นภาวะที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นบรรทัดฐาน ซึ่งมีอาการเป็นไปอย่างนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตน สัตว์เหล่านั้นจักได้ประสบความสุขก็ดี จักพ้นจากทุกข์ก็ดี จักเสื่อมจากสมบัติที่ตนมีอยู่แล้วก็ดี เพราะความชอบใจของใครเล่า (นอกจากของกรรมเท่านั้น) มีการสงบแห่งความเสียใจและความดีใจเป็นสมบัติ มีอันเกิดความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้อันอาศัยคามคุณเป็นความวิบัติของอุเบกขานี้

### ๓. ประโยชน์ของพรหมวิหาร ๔

[๒๖๔] ก็แหละ สุขอันเกิดแต่ปัญญาที่เห็นแจ้งชัดอันเป็นภายในก็ดี สมบัติอันบุคคลจะพึงได้ไฉนพาไปบังเกิดก็ดี จัดเป็นประโยชน์ส่วนที่ร่วมกันของพรหมวิหาร ทั้ง ๔ ส่วน การปราบเสียได้ซึ่งกิเลสมีพยาบาทเป็นต้น จัดเป็นประโยชน์ส่วนเฉพาะแต่ละประการของพรหมวิหารทั้ง ๔ กล่าวคือ เมตตา เป็นประโยชน์ในอันปราบพยาบาท คือความมุ่งร้าย กรุณา เป็นประโยชน์ในอันปราบวิหิงสา คือการเบียดเบียน มุทิตา เป็นประโยชน์ในอันปราบอหังการ คือการไม่ไยดีด้วย อุเบกขา เป็นประโยชน์ในอันปราบราคะคือความกำหนัด ข้อนี้สมด้วยพระบาลีในคัมภีร์ที่ขนิภาย ปาฎิกวรรค มีอาทิว่า

“อาวุโส เมตตาเจโตวิมุตินี้เป็นเครื่องสลัดออกเสีย  
ซึ่งพยาบาท อาวุโส กรุณาเจโตวิมุตินี้เป็นเครื่องสลัด  
ออกเสียซึ่งวิหิงสา อาวุโส มุทิตา เจโตวิมุตินี้เป็น  
เครื่องสลัดออกเสียซึ่งอหังการ อาวุโส อุเบกขาเจโตวิมุตินี้  
เป็นเครื่องสลัดออกเสียซึ่งราคะ”<sup>๑</sup>

๑ ที่. ปา. ๑๑/๓๒๖/๓๒๕

## ๔. ข้าศึกของพรหมวิหาร ๔

[๒๖๕] แหละในพรหมวิหารทั้ง ๔ นี้ แต่ละประการนั้น มีอกุศลธรรมที่เป็นข้าศึกอย่างละ ๒ ๆ โดยจัดเป็นข้าศึกใกล้เคียงหนึ่ง<sup>๑</sup> ข้าศึกไกลอย่างหนึ่งดังต่อไปนี้

### ข้าศึกของเมตตา

**ราคะ** เป็นข้าศึกใกล้เคียงของเมตตาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยมองในแง่ที่เป็นคุณด้วยกัน เหมือนศัตรูของบุรุษที่อยู่ใกล้ชิด ฉะนั้น ราคะนั้นย่อมได้ช่องโอกาสเกิดขึ้นเร็วมาก ดังนั้น ผู้ปฏิบัติต้องคอยระวัง กันเมตตาจากราคะไว้ให้จงดี

**พยาบาท** เป็นข้าศึกไกลของเมตตาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันไม่ได้โดยส่วนของตน เหมือนศัตรูของบุรุษซึ่งซุ่มอยู่ในที่รกชัฏแห่งภูเขา ฉะนั้น เพราะเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงจำต้องเจริญเมตตาภาวนา โดยไม่ต้องเกรงกลัวแต่พยาบาทนั้น แต่ที่จักเจริญเมตตาก็มีหลักฐานด้วย จักทำความพยาบาทโกรธเคืองด้วย ในขณะเดียวกันข้อนี้มีใช้ฐานะที่จะเป็นไปได้

### ข้าศึกของกรุณา

**โทมนัส** ความเสียใจอันอาศัยกามคุณเป็นข้าศึกไกลของกรุณาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยมองในแง่วิบัติของสัตว์ทั้งหลายเหมือนกัน โทมนัสอาศัยกามคุณมาในพระบาลีมีชฌิมนิกาย อุปริปัญณาสกั มีอาทิวา

๑ คำว่า “ข้าศึกใกล้” เพราะได้ช่องโอกาสขึ้นได้เร็วกว่า คำว่า “ข้าศึกไกล” เพราะได้ช่องโอกาสเกิดขึ้นช้ากว่า เหมือนศัตรูของคนเราที่อยู่ใกล้ชิดกันย่อมมีโอกาสทำร้ายได้เร็วกว่าที่อยู่ไกล เช่นราคะกับเมตตาในที่นี้ ต่างก็มองคนอื่นในแง่ดีเหมือนกัน ราคะนับว่าใกล้กับเมตตามาก ถ้าผู้ปฏิบัติเพลินนิดเดียว ราคะก็เกิดแทนที่เมตตาทันที จึงจัดเป็นข้าศึกใกล้ ส่วนพยาบาทตรงข้ามกับเมตตา และมีโอกาสที่จะเกิดขึ้นเป็นข้าศึกแก่เมตตาช้ากว่า ราคะจึงจัดเป็นข้าศึกไกล

**“เมื่อบุคคลละห้อยใจถึงสิ่งที่ไม่ได้มาโดยสมหวัง คือรูปที่เห็นด้วยตา อันน่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าเจริญใจ น่ารื่นรมย์ ซึ่งอิงอาศัยตัณหากิเลส หรือคิดทอดถอนใจถึงสิ่งที่เคยได้มาแล้วในก่อน ซึ่งล่วงเลยไปเสียแล้ว ดับสูญไปเสียแล้ว เปลี่ยนแปลงไปเสียแล้วก็ดี โทมนัสย่อมเกิดขึ้น โทมนัสเห็นปานฉะนี้ นั้นเรียกว่า โทมนัสอาศัยกามคุณ”<sup>๑</sup>**

**วิหิงสา** เป็นข้าศึกไกลของภรณาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันไม่ได้โดยส่วนของตน ด้วยเหตุฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงจำต้องเจริญภรณาก็มีภูฐานโดยไม่ต้องเกรงกลัวแต่วิหิงสานั้น แต่ที่จักเจริญภรณาด้วย จักเบียดเบียนสัตว์ด้วยมือเป็นต้นด้วย ในขณะที่เดียวกันมิใช่ฐานะที่จะพึงทำได้

### ข้าศึกของมฤตดา

**โสมนัส** ความดีใจอันอาศัยกามคุณเป็นข้าศึกใกล้ของมฤตดาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้ โดยมองในแง่สมบัติสมบุรณ์ของสัตว์ทั้งหลายเหมือนกัน โสมนัสอาศัยกามคุณมาในพระบาลีมัชฌิมนิกาย อุปปริปัญญาสก์ มีอาทิว่า:-

**“เมื่อบุคคลพิจารณารำพึงถึงสิ่งที่ได้มาโดยสมหวัง คือรูปที่เห็นด้วยตา อันน่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าเจริญใจ น่ารื่นรมย์ ซึ่งอิงอาศัยตัณหากิเลส หรือนึกรำพึงถึงสิ่งที่เคยได้มาแล้วในก่อน ซึ่งล่วงเลยไปเสียแล้ว ดับสูญไปเสียแล้ว เปลี่ยนแปลงไปเสียแล้วก็ดี โสมนัสย่อมเกิดขึ้น โสมนัสเห็นปานฉะนี้ นั้นเรียกว่าโสมนัสอาศัยกามคุณ”<sup>๑</sup>**

๑-๑ ม. ฎ. (ไทย) ๑๐๗/๓๗๒-๓๗๓

### อัญญาอุเบกขา

**อรรถิ** ความไม่ไยดีด้วยเป็นข้าศึกไกลของมฤตดาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันไม่ได้โดยส่วนของตน ด้วยเหตุดังนี้ ผู้ปฏิบัติจึงจำต้องเจริญมฤตาทักมัญฐานโดยไม่ต้องเกรงกลัวแต่อรตินั้น ก็แหละ จักยินดีด้วย จักเบื้อหน่ายในเสนาสนะอันสงัดหรือในกุศลธรรมอันยิ่งด้วยในขณะเดียวกัน ข้อนี้มีใช้ฐานะที่จะพึงทำได้

### ข้าศึกของอุเบกขา

**อัญญาอุเบกขา** ความเพิกเฉยเพราะความไม่รู้้อาศัยกามคุณ เป็นข้าศึกไกลของอุเบกขาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันได้โดยไม่พิจารณาถึงโทษและคุณเหมือนกัน อัญญาอุเบกขาอาศัยกามคุณ มาในบาลีสัมมัตนิคาย อุปริปัญญาสก็ มีอาทิว่า:-

“เพราะเห็นรูปด้วยตา อุเบกขาความเพิกเฉยย่อมเกิด  
แก่ปุถุชนผู้ยังเขลา ยังหลง ยังชนะกิเลสไม่ได้เป็นส่วน ๆ  
ยังไม่ชนะวิบากกรรม ยังมองไม่เห็นโทษ ศึกษายังไม่ถึงขีด  
ยังเป็นอันธปุถุชน อุเบกขาชนิดนี้นั้นยังไม่ล่วงพ้นกิเลส  
ซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ ฉะนั้น อุเบกขานี้จึงเรียกว่า อุเบกขา  
อาศัยกามคุณ”<sup>๑</sup>

**ราคะ** ความกำหนัด **ปฏิกษะ** ความขัดเคือง เป็นข้าศึกไกลของอุเบกขาพรหมวิหาร เพราะมีส่วนเข้ากันไม่ได้โดยส่วนของตน ด้วยเหตุดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจำต้องเพ่งเฉยโดยไม่ต้องเกรงกลัวแต่ราคะและปฏิกษะนั้น แต่ที่จักเพ่งเฉยด้วย จักกำหนดหรือขัดเคืองกันในขณะเดียวกันด้วย ข้อนี้มีใช้ฐานะที่จะพึงทำได้

### ๕. เบื้องต้นท่ามกลางที่สุดของพรหมวิหาร ๔

[๒๖๖] ก็แหละ กัตตุกัมยตาฉันทะ คือความพอใจใคร่ที่จะทำการปฏิบัติเป็นเบื้องต้นของพรหมวิหารหมดทั้ง ๔

๑ ม. อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑

อธิบายว่า ที่ว่ากัตตุกัมยตาฉันทะเป็นเบื้องต้นของพรหมวิหารนั้น เพราะมี บาลีรับสมอ้างในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตว่า กุศลธรรมทั้งหลายเป็นมูลราก ฉะนี้ อีกอย่างหนึ่ง คำที่ว่า กัตตุกัมยตาฉันทะ เป็นเบื้องต้นของพรหมวิหารนั้น เพราะมีฉันทะชนิดนี้เป็นไปด้วยอำนาจความปรารถนาอันแรงกล้า ในอันที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายปราศจากโทษด้วยใครที่จะช่วยแสวงหาประโยชน์ และช่วยปลดเปลื้องทุกข์ เป็นต้น ถึงแม้ว่าอุเบกขาพรหมวิหาร จะไม่มีฉันทะในอันที่จะแสวงหาประโยชน์ ให้แก่สัตว์ทั้งหลายเลยก็ตาม แต่ก็ยังเป็นไปโดยอาการที่เพ่งพิจารณาว่า การที่ไม่ ขวนขวายช่วยเหลือในสัตว์เหล่านั้น ก็หาเป็นการปฏิบัติที่ผิดจากทำนองคลองธรรมไม่ เหมือนมารดาเพ่งดูเฉยในบุตรผู้ขวนขวายประกอบการงานด้วยลำพังตนเองได้แล้ว ฉะนั้น

การข่มนิวรณ ๕ และกิเลสทั้งหลายที่ตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันให้สงบระงับไป นี้เป็น ท่ามกลางของพรหมวิหารทั้ง ๔

อัปปนาฆาน ได้แก่รูปาวจรฆาน ๔ หรือ ๕ เป็นที่สุดของพรหมวิหารทั้ง ๔ คือเมื่อโยคีบุคคลได้บรรลุถึงอัปปนาฆานชั้นสุดแล้ว ก็เป็นอันหมดกิจของพรหม- วิหารภาวนา ด้วยประการฉะนี้

### ๖. อารมณของพรหมวิหาร ๔

สัตว์โดยบัญญัติธรรม หรือเรียกสั้น ๆ ว่า สัตว์บัญญัติ คนหนึ่งหรือหลาย คน เป็นอารมณของพรหมวิหารทั้ง ๔

ก็แหละ โยคีบุคคลได้บรรลุถึงอุปจารฆานหรืออัปปนาฆานแล้ว พึงทำการ ขยายอารมณของพรหมวิหารให้กว้างขวางออกไปตามลำดับ

ลำดับแห่งการขยายอารมณนั้น ดังนี้ :- ฉันทะเดียวกับชานาผู้ฉลาด กะกำหนด เขตที่ตนควรจะได้เสียก่อนแล้วจึงไถนา ในภายหลัง โยคีผู้ฆานลาภบุคคลนี้ก็เหมือนกัน ในอันดับแรกก็พึงกำหนดเอาเขตอารมณก็มีภูฐานเพียงอวาเสเดียวก่อน แล้วจึง แผ่เมตตาคิดไปในสัตว์ทั้งหลายที่อยู่ในอวาสนั้น โดยบทภาวนา มีอาทิว่า **อิมสมิ อวาเส สตดา อเวรา โหนตุ** ขอสัตว์ทั้งหลายในอวาสนี้ จงอย่าผูกเวรกัน ฉะนั้น

ครั้นโยคีบุคคลได้ทำมานิจิตนั้นให้อ่อนนิ่มนวลควรแก่การงานด้วยวิธี ๕ แล้ว จึงกำหนดเขตขยายให้กว้างขวางออกไปเป็น ๒ อาวาส แล้วจึงขยายออกไปเป็น ๓ อาวาส ๔-๕- ๖-๗-๘-๙-๑๐ อาวาส ทรอกหนึ่ง ครึ่งหมู่บ้าน หมู่บ้านหนึ่ง จังหวัดหนึ่ง รัฐหนึ่ง ทิศหนึ่ง ตามลำดับโดยทำนองนี้ โยคีบุคคลพึงขยายอารมณ์ ของเมตตาไปจนกระทั่งจักรวาลอันหนึ่ง หรือพึงเจริญเมตตาตามไปในสัตว์ทั้งหลาย ที่อยู่ ณ ที่นั้น ๆ โดยประณีตยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

แม้กรุณา, มุทิตา และอุเบกขาภavana โยคีบุคคลก็พึงขยายอารมณ์ให้กว้างขวาง ออกไป ด้วยประการฉะนี้เหมือนกัน

### ๗. อุเบกขาเป็นผลของพรหมวิหาร ๓ ข้างต้น

[๒๖๗] ก็แหละ เหมือนอย่างว่า อรูปฌาน ๔ เป็นผลสำเร็จของกสิณฌาน ทั้งหลาย เพราะกสิณฌานทั้งหลายเป็นเหตุให้อรูปฌานสำเร็จโดยบริบูรณ์ เหนวลัญญา-นาฬัญญาตณฌานเป็นผลสำเร็จของสมาธิในอรูปฌาน ๔ และในอรูปฌาน ๓ ขึ้นต่ำ เพราะโยคีบุคคลได้บรรลุสมาธิเหล่านั้นมาโดยลำดับแล้ว จึงจะบรรลุเนวลัญญา-นาฬัญญาตณฌาน, ผลสมาบัติเป็นผลสำเร็จของวิปัสสนา เพราะผลสมาบัตินั้น โยคีบุคคลพึงได้มาด้วยอำนาจของวิปัสสนา และที่จะเข้าผลสมาบัติได้ก็ด้วยอำนาจ ของวิปัสสนา นิโรธสมาบัติเป็นผลสำเร็จของสมถะและวิปัสสนาประกอบกันทั้งสอง อากาโรแห่งผลธรรมเหล่านี้ ฉันทิได อุเบกขาพรหมวิหารในที่นี้ ก็เป็นผลสำเร็จของ พรหมวิหาร ๓ ข้างต้น ฉันทิได

เหมือนอย่างนายช่างเรือนยังไม่ได้ยกเสาขึ้นตั้ง หรือแม้ตั้งเสาขึ้นแล้วแต่ยังมิได้ ยกช่อขึ้นพาด ก็ไม่สามารถที่จะยกเครื่องบนหรือพาดกลอนในอากาศได้ ฉันทิได อันโยคีบุคคลผู้จะเจริญอุเบกขาพรหมวิหารนี้ เมื่อเว้นเสียซึ่งตติยฌานในพรหมวิหาร ๓ ข้างต้นแล้ว ก็ไม่สามารถที่จะเจริญจตุตถฌานอันประกอบด้วยอุเบกขาให้เกิดขึ้นได้ ฉันทิได

## ๘. เหตุที่เรียกว่าพรหมวิหาร

[๒๖๘] ณ ที่นี้หากจะพึงตั้งปัญหาขึ้นดังนี้ว่า :-

๑. เพราะเหตุไร เมตตา, กรุณา, มุทิตา และอุเบกขานี้จึงเรียกว่าพรหมวิหาร ?
  ๒. เพราะเหตุไรพรหมวิหารจึงมีเพียง ๔ อย่าง ?
  ๓. พรหมวิหาร ๔ มีกฎเกณฑ์จัดลำดับอย่างไร ? และ
  ๔. เพราะเหตุไรในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎกจึงเรียกพรหมวิหารนี้ว่า **อัปมัถฺญา** ?
- จะวิไลสนาปัญหา ๔ ข้อนี้เป็นลำดับดังต่อไปนี้:-

นักศึกษานี้พึงทราบว่าการที่ธรรม ๔ อย่าง คือ เมตตา, กรุณา, มุทิตา และอุเบกขา ได้ชื่อว่าพรหมวิหารนั้น โดยอรรถว่าเป็นคุณธรรมอันประเสริฐอย่างหนึ่ง โดยภาวะเป็นคุณธรรมที่ปราศจากโทษอย่างหนึ่ง ฉะนั้นก่อน

ขยายความต่อไปว่า ธรรม ๔ อย่างนี้เป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐด้วยเป็นข้อปฏิบัติชอบในสัตว์ทั้งหลาย อธิบายว่า กัมมัฏฐานอื่น ๆ นอกจากพรหมวิหารนี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อประโยชน์ตนอย่างเดียว ส่วนพรหมวิหารกัมมัฏฐานนี้เป็นข้อปฏิบัติเพื่อสัตว์อื่น เพราะต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่นโดย นัยเป็นต้นว่า **ขอสัตว์ทั้งปวงจงมีความสุขเถิด** ฉะนั้น

เหมือนอย่างว่า พวกพรหมโดยกำเนิดย่อมอยู่อย่างที่มีจิตปราศจากโทษ ฉันทไฉนหนึ่ง พระมหาสัตว์ได้แก่พระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งสร้างคุณธรรมให้เพิ่มพูนยิ่ง ๆ ขึ้นไปโดยสร้างพุทธานุสสธรรมมีทานบารมีเป็นต้นอันเป็นเหตุแห่งพุทธานุสสทั้งปวง ให้เต็มบริบูรณ์เรียกว่า **พรหม** และพรหมพระโพธิสัตว์เหล่านั้น ย่อมเป็นอยู่อย่างมีจิตปราศจากโทษ ด้วยมุ่งแสวงหาประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (เมตตา) ๑ ด้วยช่วยปลดเปลื้องสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งปวง (กรุณา) ๑ ด้วยพลอยยินดีต่อสมบัติของสัตว์ทั้งปวง (มุทิตา) ๑ และด้วยยึดมั่นอยู่ในภาวะเป็นกลาง ๆ (อุเบกขา) ๑ ฉันทไฉน โยคีบุคคลทั้งหลายผู้ประกอบด้วยพรหมวิหารธรรม ๔ นี้ ย่อมเป็นอยู่เหมือนอย่างพรหมโดยกำเนิดและพรหมพระโพธิสัตว์ทั้งหลาย ฉันทไฉน

ด้วยประการฉะนี้แหละ ธรรม ๔ อย่างนี้จึงเรียกว่าพรหมวิหาร โดยอรรถว่าเป็นคุณธรรมอันประเสริฐ และโดยภาวะที่เป็นคุณธรรมปราศจากโทษ

### ๙. เหตุที่พรหมวิหารมีเพียง ๔ อย่าง

[๒๖๙] ส่วนปัญหาอีก ๓ ข้อหลังมีว่า เพราะเหตุไร พรหมวิหารจึงมีเพียง ๔ อย่างเป็นต้น จะวิสันดาต่อไปตามลำดับ ดังนี้ :-

การที่พรหมวิหารมีเพียง ๔ อย่างนั้น ด้วยอำนาจที่เป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยพยาบาลเป็นต้น การจัดลำดับพรหมวิหาร ๔ อย่าง จัดด้วยอำนาจอาการที่มุ่งทำประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นต้น และพรหมวิหาร ๔ ที่ได้ชื่อว่าอัปมัณฺญา เพราะประพฤตินั้นไปในอารมณ์อันหาประมาณมิได้

ขยายความว่า ในพรหมวิหาร ๔ นี้ เพราะเมตตาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยพยาบาล กรุณาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยวิหิงสา มุทิตาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยอรติ และอุเบกขาเป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยราคะ นี่ประการหนึ่ง

เพราะการส่งใจไปในสัตว์ทั้งหลายมีเพียง ๔ อย่าง คือด้วยมุ่งนำประโยชน์มาให้ (เมตตา) ๑ ด้วยมุ่งช่วยบำบัดสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ (กรุณา) ๑ ด้วยพลอยยินดีต่อสมบัติ (มุทิตา) ๑ ด้วยสิ้นห่วงใย (อุเบกขา) ๑ นี่ประการหนึ่ง

เพราะในเมื่อบุตร ๔ คน คนหนึ่งยังเป็นเด็ก คนหนึ่งกำลังป่วย คนหนึ่งเป็นหนุ่ม อีกคนหนึ่งประกอบภาระงานได้โดยลำพังตนเองแล้ว มารดาเยอมนปรารถนาที่จะให้บุตรคนเป็นเด็กเจริญเติบโตขึ้น (เมตตา) ปรารถนาที่จะช่วยบำบัดความเจ็บป่วยให้แก่บุตรคนที่กำลังป่วย (กรุณา) ปรารถนาที่จะให้บุตรคนเป็นหนุ่มดำรงอยู่ในความเป็นหนุ่มนาน ๆ (มุทิตา) และไม่ชวนชวายุว่นวยด้วยประการไร ๆ ทั้งสิ้น ในบุตรคนที่ประกอบภาระงานด้วยลำพังตนเองได้แล้ว (อุเบกขา) ฉันทใด, แม้โยคีผู้อัปมัณฺญาวิหารี (คือผู้เป็นอยู่ด้วยอัปมัณฺญา ๔ ประการ) ก็จะพึงประพฤตินั้นไปในสัตว์ทั้งหลายทุก ๆ จำพวก ด้วยอำนาจเมตตา, กรุณา, มุทิตา และอุเบกขา เหมือนอย่างนั้น นี่ประการหนึ่ง

ฉะนั้น อัปมัณฺญาหรือพรหมวิหารจึงมีเพียง ๔ อย่าง ด้วยอำนาจที่เป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยพยาบาลเป็นต้น ด้วยประการฉะนี้



### ๑๐. เหตุจัดลำดับพรหมวิหาร ๔

เหตุที่ให้จัดเรียงลำดับพรหมวิหารนั้น เพราะเมื่อโยคีบุคคลผู้จะเจริญพรหมวิหารให้ครบทั้ง ๔ ประการ จำต้องปฏิบัติในสัตว์ทั้งหลายด้วยประการ ๔ อย่างตามลำดับ คือ :-

๑. ด้วยความประพฤติเป็นไปในอาการที่มุ่งช่วยทำประโยชน์ เป็นอันดับแรก ประกอบด้วยเมตตา นี้ก็มีลักษณะเป็นไปโดยอาการที่มุ่งช่วยทำประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายด้วย

๒. ถัดนั้น โยคีบุคคลได้เห็นตนเอง หรือเพียงได้ฟังข่าว หรือกำหนดขึ้นเอง ซึ่งความโศกโชนด้วยทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายผู้ซึ่งตนมุ่งช่วยทำประโยชน์ให้แล้ว จำเป็นต้องปฏิบัติในสัตว์เหล่านั้น ด้วยประพฤติกุศลโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์นั้นให้ ประกอบด้วยกรุณาก็มีลักษณะเป็นไปโดยอาการช่วยบรรเทาทุกข์ด้วย

๓. ถัดนั้น โยคีบุคคลได้เห็นสมบัติของสัตว์เหล่านั้น ผู้ซึ่งตนช่วยทำประโยชน์ให้ ช่วยบรรเทาทุกข์ให้อยู่แล้ว จำเป็นที่จะต้องปฏิบัติในสัตว์เหล่านั้น ด้วยพลอยยินดีต่อสมบัติของเขาประกอบด้วยมุทิตา นี้ก็มีลักษณะพลอยยินดีอยู่ด้วย

๔. ถัดนั้น โยคีบุคคลจำเป็นที่จะต้องปฏิบัติในสัตว์เหล่านั้นด้วยอาการเป็นกลาง ๆ กล่าวคือวางเฉยเพราะไม่มีสิ่งจำเป็นต้องทำเป็นประการที่ ๔ อีกแล้ว ประกอบด้วยอุเบกขา นี้ก็มีลักษณะที่เป็นไปโดยอาการเป็นกลาง ๆ อยู่ด้วย

ฉะนั้น เมตตา ท่านจึงแสดงไว้เป็นอันดับแรกของพรหมวิหารนี้ ด้วยอำนาจอาการที่มุ่งช่วยทำประโยชน์เป็นต้น ถัดนั้นท่านจึงแสดงกรุณาเป็นอันดับที่ ๒ มุทิตาเป็นอันดับที่ ๓ และอุเบกขาเป็นอันดับที่ ๔ นักศึกษาพึงเข้าใจการจัดลำดับของพรหมวิหารนี้ ด้วยประการฉะนี้

แต่อย่างไรก็ดี การจัดลำดับพรหมวิหารที่แสดงมานี้ ท่านได้แสดงไว้โดยที่เป็นไปโดยมาก มิใช่แสดงอย่างตายตัวว่าต้องเป็นไปตามลำดับนี้เสมอไป เพราะการกำหนดลำดับแห่งภavana ๓ ข้างต้น มีเมตตาภavanaเป็นต้นนั้น หาได้กำหนดอย่างตายตัวไม่ โยคีบุคคลจะเจริญภavanaข้อใดเป็นอันดับแรกก็ได้ทั้งนั้น

### ๑๑. เหตุที่เรียกว่าอัปมัญญา

แหละเพราะเหตุที่อัปมัญญาหมดทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นไปในอารมณ์ที่หาประมาณมิได้ ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายไม่มีกำหนดประมาณจึงเป็นอารมณ์ของอัปมัญญาทั้ง ๔ นี้ อัปมัญญาทั้ง ๔ ย่อมเป็นไปด้วยอำนาจที่แผ่ไปอย่างทั่วสิ้น โดยมีได้ถือเอากำหนดประมาณว่า ต้องเจริญเมตตาเป็นต้นไปในประเทศเท่านี้แม้ของสัตว์ผู้เดียว อธิบายว่าในกัมมัฏฐานอื่น ๆ เช่นอุทฺตมาตกอสุภะเป็นต้น โยคีบุคคลย่อมถือเอานิมิตเฉพาะในประเทศที่ถึงภาวะพองขึ้นของร่างกายเป็นต้น มิได้ถือเอาหมดทั่วทั้งร่างกาย ส่วนอัปมัญญานี้ไม่ถือเอากำหนดประมาณเหมือนอย่างนั้น

เพราะเหตุดังแสดงมา ท่านจึงแสดงความสังเขปไว้ว่า:-

**ที่พรหมวิหารมีเพียง ๔ อย่างนั้น ด้วยอำนาจที่เป็นทางบริสุทธิของผู้มากหนาไปด้วยพยาบาลเป็นต้น ที่จัดลำดับของพรหมวิหารนี้ จัดด้วยอำนาจอาการที่มุ่งทำประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นต้น และพรหมวิหาร ๔ นี้ที่ได้ชื่อว่าอัปมัญญา เพราะประพฤติเป็นไปในอารมณ์อันหาประมาณมิได้ ฉะนั้น**

### ๑๒. ลักษณะอัปมัญญาเหมือนกันแต่ผลต่างกัน

[๒๗๐] ก็แหละ ในอัปมัญญา ๔ นี้ แม้ถึงจะมีลักษณะเป็นอย่างเดียวกัน ในข้อที่มีอารมณ์หาประมาณมิได้เหมือนกันตามที่แสดงมาแล้ว แต่อัปมัญญา ๓ ข้อต้นคือ เมตตา กรุณาและมุทิตา เป็นเหตุให้สำเร็จฉนเพียง ๓ ชั้น โดย จตุกนัย และเพียง ๔ ชั้น โดยปัญจกนัยเท่านั้น

**ถาม** - เพราะเหตุไร จึงให้สำเร็จผลเพียงแค่นั้น ?

**ตอบ** - เพราะเมตตา กรุณาและมุทิตา พราจากโสมนัสเวทนาไม่ได้ คือต้องประกอบด้วยโสมนัสเวทนาเสมอ

**ถาม** - การที่ เมตตา กรุณา และมุทิตา พราวจากโสมนัสเวทนาไม่ได้นี้ เป็นด้วยเหตุอะไรหรือ ?

**ตอบ** - เป็นด้วยเหตุที่เมตตา กรุณา และมุทิตา เป็นคุณเครื่องสลัดออกซึ่งข้าศึกทั้งหลายมีพยาบาทเป็นต้น อันโสมนัสเวทนาเป็นเหตุให้เกิดขึ้น

ไซ้ความว่า คุณธรรมประเภทใดเป็นเครื่องสลัดออกซึ่งกิเลสชนิดใด คุณธรรมประเภทนั้น จัดเป็นข้าศึกของกิเลสชนิดนั้นโดยตรงทีเดียว เหมือนอย่างเนกขัมมคุณ (การถือบวชเป็นต้น) ย่อมเป็นเครื่องสลัดออกซึ่งกามคุณทั้งหลาย อรูปฌาน ๔ ย่อมเป็นเครื่องสลัดออกซึ่งรูปฌาน ๔ นิพพานย่อมเป็นเครื่องสลัดออกซึ่งสังขารธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น เมตตา กรุณา และมุทิตา อันเป็นคุณเครื่องสลัดออกซึ่งพยาบาท, วิหิงสา และอหิงสา อันประกอบด้วยโสมนัสเวทนาย่อมจะเว้นจากโสมนัสเวทนาไม่ได้ ฉะนั้น

อนึ่ง ด้วยคำว่า เมตตา กรุณา และมุทิตา เป็นคุณเครื่องสลัดออกนี้ นักศึกษาพึงเข้าใจว่า แม้เมตตา กรุณา และมุทิตา อันเป็นไปในส่วนเบื้องต้นก็ต้องประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาอยู่ด้วยเหมือนกัน เพราะเป็นภาวะที่ยังสลัดออกไม่ได้ซึ่งธรรมอันเป็นข้าศึก

เป็นความจริงอย่างนั้น อาจารย์ทั้งหลายยอมรับรองต้องกันว่า อปัมัญญา-เจตสิก ๒ ดวง ได้แก่กรุณากับมุทิตานั้น ย่อมเกิดได้ในจิตตูปบาท ๒๘ ดวง คือ มหากุศลจิต ๘ ดวง มหาภิริยาจิต ๘ ดวง รูปาวจรฌานจิต ๑๒ ดวง (เว้น ปัญจมฌานจิต ๓ ดวง) ฉะนั้น

ส่วนอปัมัญญาข้อสุดท้าย คืออุเบกขานั้น เป็นเหตุให้สำเร็จฌานอันสุดท้ายเพียงฌานเดียว (คือจตุตถฌานหรือปัญจมฌานแล้วแต่กรณี )

**ถาม** - เพราะเหตุไร อุเบกขาจึงให้สำเร็จฌานเพียงฌานเดียวเท่านั้น ?

**ตอบ** - เพราะอุเบกขาต้องประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาเสมอ จึงให้สำเร็จฌานขั้นต้น ๆ ซึ่งยังประกอบด้วยโสมนัสเวทนาอยู่ไม่ได้

อุเบกขาพรหมวิหาร ซึ่งมีลักษณะเป็นไปโดยอาการเป็นกลาง ๆ ในสัตว์ทั้งหลายนั้น เมื่อเว้นเสียซึ่งอุเบกขาเวทนาแล้ว ก็เกิดขึ้นไม่ได้ทีเดียว เช่นเดียวกับปารีสัทธอุเบกขา

ในอุเบกขา ๑๐ ประการ ปาฐสัทธอุเบกขานั้นย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ในจิตบางดวง เพราะเหตุที่เว้นซึ่งอุเบกขาเวทนา (ในจิตทั้งหมด ๑๒๑ ดวงนั้น ๖๖ ดวงที่อุเบกขาเวทนาเกิดร่วมไม่ได้ที่เหลือ ๕๕ ดวง อุเบกขาเวทนาเกิดร่วมเสมอ)

### ๑๓. เสนอทรรศนะขัดแย้ง

[๒๓๑] ก็แหละ หากจะพึงมีนักศึกษาคนใดเสนอทรรศนะขัดแย้งจะเห็นว่า เพราะในคัมภีร์อรรถกถา อังคุตตรนิกาย พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงอัปมัญญาทั้ง ๔ โดยไม่ต่างกันไว้ดังนี้ :-

“ในกาลนั้นแหละ ภิกษุ ! เธอพึงเจริญสมาธินี้ อันมีทั้งวิตกมีทั้งวิจารณ์ให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญสมาธินี้อันไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์ให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญสมาธินี้อันไม่มีทั้งวิตกไม่มีทั้งวิจารณ์ให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญสมาธินี้อันมีปิติให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญสมาธินี้อันไม่มีปิติให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญสมาธินี้ ประกอบกับสุขเวทนาให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญสมาธินี้ ประกอบกับอุเบกขาเวทนาให้เกิดขึ้น”<sup>๑</sup>

เพราะเหตุที่อัปมัญญาทั้ง ๔ เป็นสภาพที่ประกอบกับอุเบกขาเวทนาเช่นเดียวกับที่ประกอบด้วยวิตกเป็นต้น มีปรากฏในพระพุทธรวณะนี้อยู่ชัด ๆ ฉะนั้นอัปมัญญาทั้ง ๔ จึงเป็นเหตุให้สำเร็จฉาน ๔ โดยจตุกกนัย หรือฉาน ๕ โดยปัญจกนัยได้ด้วยเหมือนกันทั้ง ๔ ประการ

### ๑๔. แผลงแก้ทรรศนะขัดแย้ง

บัณฑิตพึงชี้แจงแก่นักศึกษาคณะนั้นดังนี้ เธออย่าได้เข้าใจเช่นนั้นเลย เพราะถ้าจะยกเอาข้อความที่ทรงแสดงไว้ในมูลสมาธิมารวมเข้าในพรหมวิหารทั้ง ๔ ประการ โดยถือว่าทรงแสดงไว้โดยลำดับกันแล้ว แม้กายานุปัสสนาเป็นต้น ก็พึงเป็นเหตุให้

๑ อ. อรรถก. (ไทย) ๒๓/๖๓/๓๖๒

สำเร็จฉฉาน ๔ หรือฉฉาน ๕ ได้ด้วย แต่ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะ กายานุปัสสนาเป็นต้นนั้น ท่านแสดงไว้ด้วยสามารถแห่งวิปัสสนากัมมัฏฐานต่างหาก ที่จริงนั้น แม้เพียงปฐมฉฉานก็มีไม่ได้ในเวทนานุปัสสนาเป็นต้น ตั้งแต่ทุติยฉฉานขึ้นไป ไม่ต้องพูดถึงยิ่งจะมีไม่ได้ทีเดียว

เพราะฉะนั้น นักศึกษาอย่าได้ถือเอาเพียงแต่เงาของพยัญชนะแล้วมากล่าวดู พระผู้มีพระภาคเลย อันพระพุทธรวจนะนั้นลึกซึ้งยิ่งนัก นักศึกษาควรเข้าไปหาอาจารย์ แล้วศึกษาเอาอรรถาธิบายของพระพุทธรวจนะให้ได้อย่างละเอียดหมดจดทีเดียว

### ๑๕. อรรถาธิบายพระพุทธรวจนะ

[๒๗๒] ก็แหละ ในพระพุทธรวจนะที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงโปรดภิกษุรูปนั้น มีอรรถาธิบาย ดังต่อไปนี้:-

มีเรื่องอยู่ว่า ภิกษุรูปนั้นได้กราบทูลอาราธนาพระผู้มีพระภาคให้ทรงแสดงธรรม โปรดอย่างนี้ว่า “ข้าแต่สมเด็จพะพุทธองค์ ข้าพระพุทธเจ้าฟังธรรมเทศนา ของพระผู้มีพระภาคบทใดแล้ว จะพึงเป็นผู้ปลื้มอกจากหมู่อยู่แต่ลำพังผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียร มีจิตมุ่งตรงไปยังพระนิพพาน ขอได้ทรงพระกรุณาโปรดแสดงพระธรรม เทศนาบทนั้นแต่โดยย่อโปรดข้าพระพุทธเจ้าด้วยเถิด” ฉะนี้

โดยเหตุที่แม่เมื่อครั้งก่อน ภิกษุรูปนี้ฟังพระธรรมเทศนาแล้วก็มัวง่วนอยู่แต่ ในวัดนั่นเองแหละ ไม่ปรารถนาที่จะหลีกออกไปบำเพ็ญสมณธรรม ฉะนั้นพระผู้มี พระภาคจึงได้ตรัสรุกรานเธอว่า “นำครหาจริง ๆ เทียว ที่มีโมฆบุรุษบางจำพวก อยู่ในศาสนานี้เพียงแต่อาราธนาให้เราแสดงธรรมเท่านั้น แต่เมื่อเราแสดงธรรมโปรด แล้วก็ยังสำคัญอยู่ในอันที่จะติดสอยห้อยตามเราอยู่นั่นเอง”

และโดยเหตุที่ภิกษุรูปนี้ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยอุปนิสัยแห่งพระอรหัต ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเมื่อทรงโอวาทเธอซ้ำอีก จึงได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรด ซึ่ง มีความว่า

**“เพราะเหตุนี้แหละ ภิกษุ! เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า  
จิตของเราจำไม่แลบออกไปรับอารมณ์ภายนอก จักดำรงอยู่  
ด้วยดีในอารมณ์กัมมัฏฐานภายใน อนึ่ง อกุศลธรรมอัน  
ลามกมีกามฉันทะเป็นต้น ที่ข่มไว้ไม่อยู่ เกิดขึ้นมาแล้ว**

### จักไม่ครอบงำจิตของเราตั้งอยู่ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แหละ ภิกษุ”

ด้วยพระพุทโธวาทนี้ เป็นอันพระผู้มีพระภาคทรงแสดงมูลสมาธิคือจิตแรก  
มีอารมณ์เดียว ด้วยอำนาจอารมณ์กัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นในตน โปรดภิกษุรูปนั้น

ลำดับนั้น เมื่อจะทรงกระตุ้นเตือนภิกษุรูปนั้นว่า เธออย่าพึงได้พอใจด้วยผล  
การปฏิบัติเพียงเท่านั้น จงเพียรทำมูลสมาธินั้นให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปจะนี้ พระผู้มี  
พระภาคจึงได้ทรงแสดงภาวนาวิธี ด้วยสามารถแห่งเมตตากัมมัฏฐานโปรดภิกษุรูปนั้น  
ความว่า:-

“ในกาลใดแล ภิกษุ ! เธอห้ามจิตไม่ให้แลบออกไปรับ  
อารมณ์ภายนอก ทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ด้วยดีในอารมณ์  
กัมมัฏฐานภายใน อนึ่ง อกุศลธรรมอันลามกมีกามฉันทะ  
เป็นต้นที่ข่มไว้ไม่อยู่ เกิดขึ้นมาแล้ว ก็ไม่ครอบงำจิตของ  
เธอตั้งอยู่ได้

ในกาลนั้นแหละภิกษุ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ เรา  
จักทำเมตตาเจโตวิมุตติให้เกิดขึ้น จักทำให้มาก ๆ จักทำ  
ให้เป็นดุจยานที่เตรียมพร้อมแล้ว จักทำให้เป็นดุจฐานที่  
แน่นหนาแล้ว จักทำให้มั่นคงแล้ว จงสั่งสมด้วยวิสี ๕ ด้วยดี  
จักปรารถนาด้วยดีแล้ว เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แลภิกษุ”

ครั้นแล้วได้ทรงแสดงพระธรรมเทศนาโปรดต่ออีกความว่า:-

“ในกาลใดแล ภิกษุ ! สมาธินี้อันเธอทำให้เกิดขึ้นแล้ว  
ทำให้มาก ๆ แล้วอย่างนี้ ในกาลนั้นแหละภิกษุ เธอพึง  
เจริญมูลสมาธินี้อันมีทั้งวิตกมีทั้งวิจารณ์ให้เกิดขึ้น, เธอพึง  
เจริญมูลสมาธินี้อันไม่มีวิตกมีแต่วิจารณ์ให้เกิดขึ้น, เธอพึง  
เจริญมูลสมาธินี้อันไม่มีทั้งวิตกไม่มีทั้งวิจารณ์ให้เกิดขึ้น,  
เธอพึงเจริญมูลสมาธินี้อันมีปีติให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญมูล

**สมาธินี้ฉันไม่มีปิติให้เกิดขึ้น, เธอพึงเจริญมุลสมาธินี้ฉัน  
ประกอบกับสุขเวทนาให้เกิดขึ้น เธอพึงเจริญมุลสมาธินี้  
ฉันประกอบกับอุเบกขาเวทนาให้เกิดขึ้น”**

นักศึกษาพึงทราบอรรถาธิบายของพระพุทธวจนะที่แสดงมาแล้วนี้ ดังนี้

**“ภิกษุ ในกาลใด มุลสมาธินี้ฉันเธอได้ทำให้เกิดขึ้น  
แล้วด้วยสามารถแห่งเมตตาภาวนาอย่างนี้ ในกาลนั้น  
เธออย่าได้ถึงความพอใจด้วยผลแห่งการปฏิบัติ เพียงเท่านั้น  
เธอพึงเจริญมุลสมาธินี้โดยนัยว่า ฉันมีทั้งวิตกมีทั้งวิจารณ์  
เป็นต้นให้เกิดขึ้น ทำให้บรรลุถึงซึ่งฌาน ๔ และฌานแม้ใน  
อารมณ์กัมมัญฐานอื่น ๆ มีปฏิวิสิฐเป็นต้น”**

ครั้นพระผู้มีพระภาคทรงแสดงภาวนาวิธียังมีเมตตาเป็นประธานดังนี้แล้ว เมื่อ  
จะทรงแสดงภาวนาวิธียังมีพรหมวิหารที่เหลือมีกรุณาเป็นต้น เป็นประธาน แก่ภิกษุ  
รูปนั้นว่า “เธอจงทำการภาวนาด้วยสามารถแห่งฌาน ๔ และฌาน ๕ ในอารมณ์  
อื่น ๆ ต่อไป” จึงได้ตรัสพระธรรมเทศนามีอาทิว่า

**“ในกาลใดแล ภิกษุ! สมาธินี้ฉันเธอทำให้เกิดขึ้นแล้ว  
ทำให้มาก ๆ แล้วอย่างนี้ ในกาลนั้นแหละ ภิกษุ เธอพึง  
สำเนียงอย่างนี้ว่า เราจักทำกรุณาเจโตวิมุตติให้เกิดขึ้น”**

ครั้นพระผู้มีพระภาคทรงแสดงภาวนาวิธียังมีพรหมวิหารมีเมตตาเป็นต้น เป็น  
ประธาน ด้วยความสามารถแห่งฌาน ๔ และฌาน ๕ ฉะนั้นแล้ว เมื่อจะทรงแสดง  
ภาวนาวิธียังมีกายานุปัสสนาเป็นต้น เป็นประธานโปรดภิกษุรูปนั้นต่อไป จึงได้ตรัส  
พระธรรมเทศนามีอาทิว่า:-

**“ในกาลใดแล ภิกษุ! สมาธินี้ฉันเธอทำให้เกิดขึ้นแล้ว  
ทำให้มาก ๆ แล้วอย่างนี้ ในกาลนั้นแหละ ภิกษุ เธอพึง  
สำเนียงอย่างนี้ว่า เราจักพิจารณาให้เห็นกายที่กายอยู่”<sup>๑</sup>**

๑ อัง.อฎฐก.(ไทย) ๒๓/๖๓/๓๖๒

ครั้นแล้วพระผู้มีพระภาคได้ทรงยังพระธรรมเทศนาให้จบลงด้วยยอดธรรมคือ พระอรหัต ความว่า :-

“ในกาลใดแล ภิกษุ! สมานีอันเธอได้ทำให้เกิดขึ้นแล้ว ได้ทำให้เกิดขึ้นดีแล้วอย่างนี้ ในกาลนั้นแหละ ภิกษุ เธอจักเดินไปโดยทางไหน ๆ ก็ตาม เธอจักเดินไปอย่างผาสุกจริง ๆ เธอจักยืนอยู่ ณ ที่ไหน ๆ ก็ตาม เธอจักยืนอยู่อย่างผาสุกจริง ๆ เธอจักนั่งอยู่ ณ ที่ไหน ๆ ก็ตาม เธอจักนั่งอยู่อย่างผาสุกจริง ๆ เธอจักนอน ณ ที่ไหน ๆ ก็ตาม เธอจักนอนอย่างผาสุกจริง ๆ”<sup>๑</sup>

ด้วยเหตุดังที่ได้แถลงมานี้ จึงเป็นอันยุติได้ว่าอัปมัญญา ๓ ประการข้างต้น มีเมตตาเป็นอาทิ นั้น เป็นเหตุให้สำเร็จฉาน ๓ โดยจตุกกนัย และฉาน ๔ โดยปัญจกนัย เพียงแค่นั้น ส่วนอุเบกขาประการสุดท้าย เป็นเหตุให้สำเร็จฉานที่เหลือสุดท้ายเพียงฉานเดียว คือ จตุตถฉาน หรือปัญจฉานแล้วแต่กรณี ฉะนั้นแล

แม้ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก เช่นจิตตูปปาทกัณฑ์ในธรรมสังคณีปกรณ์และอัปมัญญาวิภังคิในวิภังคปกรณ์ พระผู้มีพระภาคก็ได้ทรงแสดงจำแนกอัปมัญญา ๔ ประการไว้ เหมือนอย่างเดียวกันนั้นนี้เห็น

### ๑๖. อานุภาพพิเศษที่ต่างกันของอัปมัญญา

[๒๗๓] อัปมัญญา ๔ ประการนี้ แม้จะได้ดำรงสภาพอยู่เป็น ๒ ส่วน ด้วยอำนาจให้สำเร็จฉาน ๓ หรือฉาน ๔ อย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจที่ให้สำเร็จฉานสุดท้ายฉานเดียวอย่างหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะดังแสดงมาแล้วนั้นก็ตาม แต่ก็ยังมีอานุภาพพิเศษซึ่งไม่เหมือนกันแต่ละประการ ๆ ด้วยอำนาจที่มีสุภวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอดเป็นต้น อันนักศึกษาคณะจะพึงศึกษาให้เข้าใจต่อไปนี้

๑ อ.อ.จก. (ไทย) ๒๓/๖๓/๓๖๒



ในลลิตทวสนสูตร พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงอแปปมัญญา ๔ ประการนี้ไว้ โดย มีความต่างกัน ด้วยภาวะที่มีสุภวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอดเป็นต้น ดังมีพระบาลีในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค ซึ่งมีใจความว่า :-

**“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า เมตตาเจโตวิมุตติ มีสุภวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอด, ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า กรุณาเจโตวิมุตติมีอากาสาณัญญาตนธมานเป็นผลขั้นสุดยอด ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า มุทิตาเจโตวิมุตติ มีวิญญาณัญญาตนธมานเป็นผลสุดยอด ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า อุเบกขาเจโตวิมุตติ มีอากิจัญญาตนธมานเป็นผลขั้นสุดยอด”<sup>๑</sup>**

**ถาม** - เพราะเหตุไร พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงอแปปมัญญา ๔ ประการนี้ โดยมีความต่างกันแต่ละประการดังนี้ ?

**ตอบ** - เพราะอแปปมัญญา ๔ ประการนี้ ต่างก็เป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์นั้น ๆ อันมีสุภวิโมกข์เป็นต้น ดังจะอธิบายต่อไป

### ๑๗. เมตตามีสุภวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอด

มีความจริงอยู่ว่าสรรพสัตว์ทั้งหลายย่อมไม่เป็นสิ่งที่พึงรังเกียจสำหรับเมตตาวิหารีบุคคล (คนมีจิตประกอบด้วยเมตตา) ฉะนั้น เมื่อโยคีบุคคลผู้เมตตาวิหารีนั้น น้อมจิตไปในอารมณ์กัมมฐานทั้งหลาย เช่นสีเขียวเป็นต้น อันเป็นสีที่บริสุทธิ์สะอาด ซึ่งเป็นสิ่งที่เมตตาวิหารีบุคคลไม่พึงรังเกียจ เพราะได้อบรมมาโดยอาการที่ไม่น่ารังเกียจ ด้วยอำนาจเมตตาทาวนา จิตของเธอย่อมจะแล่นไปในอารมณ์ของกัมมฐานมีสีเขียวเป็นต้นนั้น โดยง่ายดายทีเดียว เพราะฉะนั้น เมตตาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่สุภวิโมกข์ โดยปกตูปนิสัย นอกเหนือไปจากสุภวิโมกข์แล้ว เมตตಾಯ่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่

ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า เมตตาเจโตวิมุตติมี**สุภวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอด**

๑ ส. ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๔

### ๑๘. กรุณามีอากาศาณัญญาจตณฺณานเป็นผลขั้นสุดยอด

ก็แหละ เมื่อโยคีผู้กรุณาวิหารบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยกรุณา) พิจารณาเห็นทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมีลักษณะรูปร่างที่มีไม่คือนั่นเป็นเครื่องประหารกันเป็นต้น เป็นนิमित เธอย่อมเห็นแจ้งชัดซึ่งโทษในรูป เพราะรูปเป็นที่บังเกิดเป็นไปของกรุณา เมื่อเป็นเช่นนี้ โยคีผู้กรุณาวิหารบุคคลนั้น จึงเพิกถอนกสิณ ๔ อย่าง (เว้นอากาศกสิณ) มีฐวิกสิณเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง เพราะเหตุที่ได้เห็นแจ้งชัดซึ่งโทษในรูปนั้น แล้วน้อมภาวนาจิตไปในอากาศตรงที่เพิกถอนรูปออกแล้วนั้น จิตของเธอก็ย่อมจะแล่นไปตรงที่อากาศนั้นโดยง่ายตายทีเดียว เพราะฉะนั้นกรุณาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่อากาศาณัญญาจตณฺณานโดยปกตูปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้นแล้ว กรุณาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่

ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงแสดงว่า กรุณาเจโตวิมุตติมีอากาศาณัญญาจตณฺณานเป็นผลขั้นสุดยอด

### ๑๙. มุทิตามีวิญญาณัญญาจตณฺณานเป็นผลขั้นสุดยอด

ก็แหละ เมื่อมุทิตาวิหารบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยมุทิตา) พิจารณาเห็นวิญญาณของสัตว์ทั้งหลายผู้ได้รับความปรามิไทย์ ด้วยเหตุอันให้เกิดความปรามิไทย์นั้น ๆ มีโรคสมบัติเป็นต้น จิตที่ถูกรวมมาด้วยการยึดถือวิญญาณย่อมเกิด เพราะวิญญาณเป็นที่บังเกิดเป็นไปของมุทิตา เมื่อเป็นเช่นนี้ โยคีผู้มุทิตาวิหารบุคคลนั้น ย่อมก้าวล่วงอากาศาณัญญาจตณฺณานที่ตนได้บรรลุมาแล้วโดยลำดับ แล้วน้อมภาวนาจิตไปในอรูปวิญญาณที่หนึ่ง อันมีอากาศนิमितเป็นอารมณ์นั้น วิญญาณัญญาจตณฺณานจิตของเธอย่อมจะแล่นไปในอรูปวิญญาณที่หนึ่งนั้นโดยง่ายตายทีเดียว เพราะฉะนั้น มุทิตาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิญญาณัญญาจตณฺณานโดยปกตูปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้น มุทิตาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่

ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า มุทิตาเจโตวิมุตติมีวิญญาณัญญาจตณฺณานเป็นผลขั้นสุดยอด

## ๒๐. อุเบกขามีอากิญจัญญายตนฌานเป็นผลขั้นสุดยอด

ก็แหละ โยคีผู้อุเบกขาวิหारीบุคคล (ผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขา) นั้น ย่อมมีจิตเหน้อยหน่ายต่อการยึดถืออารมณ์อันไม่มีอยู่โดยปรมาตย์ โดยเบือนหน้าหนีจากการยึดถือโดยปรมาตย์เช่นสุขทุกข์ เป็นต้น เพราะไม่มีความห่วงใยว่า “ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีสุขเถิด หรือขอสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากทุกข์เสียเถิด หรือขอสัตว์ทั้งหลายอย่าได้พราจจากสุขที่ตนได้แล้วเลย” ฉะนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้โยคีบุคคลผู้อุเบกขาวิหारीนั้น ซึ่งเป็นผู้มีจิตได้อบรมมาด้วยความเบือนหน้าหนีจากการยึดถือโดยปรมาตย์ และเป็นผู้มีจิตเหน้อยหน่ายต่อการยึดถืออารมณ์อันไม่มีอยู่โดยปรมาตย์ ย่อมก้าวล่วงวิญญาณัญญายตนฌานที่ตนได้บรรลุมาแล้วโดยลำดับเสีย แล้วน้อมภาวนาจิตไปในภาวะอันไม่มีอยู่ของวิญญาณอันเป็นปรมาตย์ ซึ่งไม่มีอยู่โดยสภาวะ อากิญจัญญายตนจิตของเธอ ย่อมจะเล่นไปในภาวะที่ไม่มีอยู่ของวิญญาณนั้นโดยง่ายตายทีเดียว เพราะฉะนั้น อุเบกขาจึงเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่อากิญจัญญายตนฌานโดยปกตูปนิสัย นอกเหนือไปจากนั้น อุเบกขาย่อมเป็นอุปนิสัยปัจจัยแก่วิโมกข์อะไรอื่นหาได้ไม่

ด้วยประการฉะนี้ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า **อุเบกขาเจโตวิมุตติมีอากิญจัญญายตนฌานเป็นผลขั้นสุดยอด**

## ๒๑. อัปมัชฌญาทำให้กัลยาณธรรมทั้งปวงบริบูรณ์

[๒๗๔] เมื่อนักศึกษาได้เข้าใจอานุภาพพิเศษที่ต่างกันของอัปมัชฌญา นี้ โดยมีสุภาวิโมกข์เป็นผลขั้นสุดยอดเป็นต้นดังแสดงมาฉะนี้แล้ว พึงศึกษาให้เข้าใจต่อไปอีกว่า อัปมัชฌญา ๔ ประการนี้ เป็นคุณสมบัติที่ทำให้**กัลยาณธรรมทั้งปวงมีทานบารมีเป็นต้นให้เต็มบริบูรณ์** เป็นประการสุดท้าย ดังต่อไปนี้

เป็นธรรมดา พระโพธิสัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นผู้มีจิตเป็นไปอย่างสม่ำเสมอในสรรพสัตว์ทุกจำพวก โดยเป็นผู้มีอัธยาศัยมุ่งทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย ด้วยอำนาจเมตตา ๑ โดยเป็นผู้หนึ่งดูตายไม่ได้ต่อทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอำนาจกรุณา ๑ โดยเป็นผู้มีความประสงค์ที่จะให้สมบัติอันวิเศษที่สัตว์ทั้งหลายได้มาแล้วให้ดำรงคงสภาพอยู่นาน ๆ ด้วยอำนาจมุทิตา ๑ โดยเป็นผู้ไม่ตกไปในความเป็นฝักฝ่ายในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยอำนาจอุเบกขา ๑ พระโพธิสัตว์ทั้งหลายผู้มี

คุณลักษณะเห็นปานฉะนี้ ย่อมเพียรสร้างบารมีธรรม ๑๐ ประการให้บริบูรณ์ในชั้นธสันดาน อย่างนี้ คือ บำเพ็ญทานอันเป็นเหตุแห่งความสุขแก่สัตว์ทั้งหลายโดยทั่วหน้ากัน โดยไม่แบ่งพรรคแบ่งพวกว่า คนนี้ควรให้ คนนั้นไม่ควรให้ (๑. ทาน), สมาทานศีล เว้นการประหัตประหารสัตว์ทั้งหลายทุกตัวตน โดยไม่มีการยกเว้น (๒. ศีล), บำเพ็ญ เนกขัมมะ ได้แก่การถือบวชเป็นต้น อันเป็นเหตุแห่งความสุขของสัตว์ทั้งหลาย และเพื่อทำศีลให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ยิ่งขึ้น (๓. เนกขัมมะ), อบรมบมปัญญาให้สว่างกระจ่างแจ้งเพื่อทำลายโมหะไม่ให้หลงมงายในสิ่งที่เป็นประโยชน์และไม่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย (๔. ปัญญา), บำเพ็ญเพียรชนิดที่ติดต่อกันไปไม่ให้ชะงักงันเพื่อความเจริญแห่งประโยชน์สุขของสัตว์ทั้งหลาย (๕. วิริยะ), แม้เมื่อได้บรรลุถึงความ เป็นวิรภาพด้วยอำนาจความเพียรขั้นสุดยอดแล้ว ย่อมอดกลั้นได้ต่อความผิดมีประการต่าง ๆ ของสัตว์ทั้งหลายที่ตกมาถึงตน (๖. ขันติ), รักษาปฏิญญาที่ตนได้ทำไว้ว่า จักทำสิ่งนี้จักให้สิ่งนั้นแก่ท่านไม่ให้เคลื่อนคลาด (๗. สัจจะ), เป็นผู้มุ่งมั่นไม่หวั่นไหวในพุทธการกกรรมที่ตนสมาทานแล้ว เพื่อประโยชน์สุขของสัตว์ทั้งหลาย (๘. อธิฐานะ), เป็นผู้เริ่มต้นทำอุปกัระแก่สัตว์ทั้งหลายด้วยเมตตาปรารถนาดีอย่างแน่วแน่ (๙. เมตตา), และไม่หวังผลตอบแทนอย่างใด ๆ ทั้งสิ้นจากสัตว์ทั้งหลายด้วยอุเบกขา (๑๐. อุเบกขา)

พระโพธิสัตว์ทั้งหลายผู้อุปมัญญาวิhari ย่อมเพียรสร้างบารมีธรรมทั้งหลายดังบรรยายมานี้ ตลอดถึงสรรพกัลยาณธรรมแม้ทุกอย่างต่างด้วยศตพลญาณ ๑๐ เวสารัชญาณ ๔ อสารถญาณ ๖ และพุทธธรรม ๑๘ ให้เต็มบริบูรณ์ในชั้นธสันดาน ด้วยประการฉะนี้

อุปมัญญา ๔ ประการนี้ ย่อมเป็นคุณสมบัติทำสรรพกัลยาณธรรมทุก ๆ อย่างมีทานบารมีเป็นต้นให้เต็มบริบูรณ์ ด้วยประการดังที่ได้พรรณนามาฉะนี้แล

ปริจเฉทที่ ๙ ชื่อว่า พรหมวิหารนิกค

ในอธิการแห่งสมาธิภาวนาในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

อันข้าพเจ้ารจนขึ้นไว้ เพื่อให้เกิดความปีติปราโมทย์แก่สาธุชนทั้งหลาย ดังนี้