

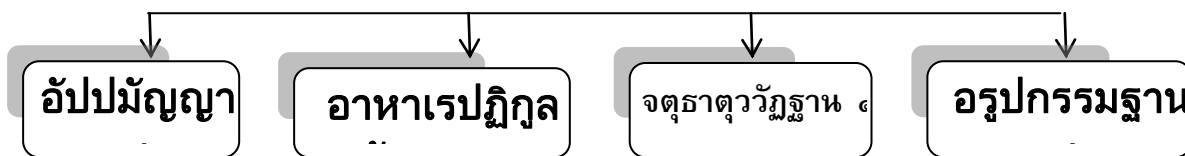
บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน

ตอนที่ ๓

จากบทเรียนชุดที่ ๙.๑ และ ๙.๒ ได้ศึกษาถึงเรื่อง อนุสสติ ๑๐ ไปแล้ว ในบทเรียนชุดที่ ๙.๓ นี้ ซึ่งเป็นตอนจบของสมถกรรมฐาน จะศึกษาอารมณ์ในการเจริญสมถกรรมฐานที่ยังเหลืออยู่อีก ๑๐ คือ อัปมัชฌา ๔ อาหาเรปภิกุล ๑ จตุธาตววัฏฐาน ๑ และ อรูปกรรมฐาน ๔

อารมณ์ กรรมฐาน



อัปมัชฌา ๔

อัปมัชฌา หมายความว่า ธรรมชาติที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่จำกัด ผู้ที่เจริญอัปมัชฌา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั้น จะต้องมีการแผ่ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีจำกัดจึงจะเรียกว่า เป็นการแผ่เมตตาอัปมัชฌา กรุณาอัปมัชฌา มุทิตาอัปมัชฌา อุเบกขาอัปมัชฌา สำหรับการแผ่โดยเฉพาะเจาะจง ไม่จัดว่าเป็นการเจริญอัปมัชฌากรรมฐาน ฉะนั้นเมื่อจะเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ชนิดที่เป็นอัปมัชฌาได้นั้น ต้องเป็นชนิดที่ทาลายขอบเขตไม่ให้มีจำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง

อัปมัชฌา ก็ได้ชื่อว่าพรหมวิหารด้วย เพราะว่า ผู้ที่ปฏิบัติในอัปมัชฌาอย่างใดอย่างหนึ่ง บุคคลนั้นย่อมมีจิตเสมือนพรหม คือมีความดีในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ได้อย่างไม่มีประมาณ

๑. เมตตามหาภาว

เมตตา หมายความว่า การปรารถนาดีรักใคร่ต่อสัตว์ทั้งหลาย องค์ธรรมได้แก่ อโทสเจตสิก ที่มีปิยมหาปัสตวบัญญัติเป็นอารมณ์ หมายถึงมีสัตว์บุคคลอันเป็นที่รักเป็นอารมณ์ สัตว์บุคคลอันเป็นที่รักที่ขอบใจ มี ๒ พวก คือ

๑. พวกธรรมดา เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง เป็นต้น
๒. พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ

การเจริญเมตตาในระยะต้นๆ จะมีเฉพาะในพวกธรรมดาเป็นอารมณ์ของเมตตามหาภาวนาก็จริง ครั้นการเจริญนั้นได้เข้าถึงขั้นอนุภาวนาแล้ว จิตใจในขณะนั้นก็จะแผ่ทั่วไปแก่สัตว์ทั้งหลายได้หมด แม้แต่ผู้ที่เป็นศัตรูก็สามารถแผ่จนกลายเป็นบุคคลที่เรารักได้ จิตใจในขณะนั้นปราศจากอโทสะโดยสิ้นเชิง ไม่ได้แกล้งหรือฝืนใจคิดที่จะรักใคร่ปรารถนาดีต่อศัตรู แต่อโทสเจตสิกที่เกิดขึ้นในขณะสวดมนต์ไหว้พระ เป็นต้น ไม่ได้มีอารมณ์เป็นปิยมหาปัสตวบัญญัติ ดังนั้น อโทสเจตสิกขณะนั้นจึงไม่เรียกว่า เมตตา

การนึกถึงหรือมองดูคนอื่นด้วยโทสะ ความโกรธ ความขัดเคือง ความอิจฉา ริษยา ในขณะนั้นย่อมมีแต่ความเกลียดชัง จิตใจไม่ชื่นบาน ส่วนการนึกถึงหรือมองดูบุคคลอื่นด้วยเมตตานั้น จิตใจก็มีแต่ความรักใคร่เบิกบาน ความรักใคร่มี ๒ ประการ คือ ๑. เมตตาอโทสะ ๒. ตัณหหาเปมะ

เมตตาอโทสะ เป็นความรักใคร่ชื่นชมปรารถนาดีชนิดไม่มีการยึดถือว่าเป็น บิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง แต่อย่างไร ถึงบุคคลเหล่านี้จะจากไปก็ไม่เดือดร้อน ไม่เสียใจ

ตัณหหาเปมะ เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยการยึดถือว่าเป็น บิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และแยกจากกันไม่ได้ ถ้าบุคคลเหล่านั้นจากไปก็หวงแหน อยากจะครอบครองรักษาไว้ไม่ให้จากไป **ดังนั้นความรักใคร่ชื่นชมชนิดที่เป็นตัณหหาเปมะนี้ จึงได้ชื่อว่าเป็นเมตตาเทียม องค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก** อย่างไรก็ตามตัณหหาเปมะอันเป็นเมตตาเทียมนี้ ก็ยังเป็นความดีในการที่เป็นเหตุปัจจัยให้เมตตาอโทสะเกิดขึ้นได้ง่าย และดำรงมั่นไม่เสื่อมคลาย

วิธีการปฏิบัติเมตตาอปปมัญญา ในเบื้องต้นต้องตัดปัลลิว คือ เครื่องกังวล ๑๐ ประการ เลือกสิ่งสัพปาเย หลีกเลียงสิ่งที่เป็นอสัพปาเย แล้วเริ่มต้นโดยการพิจารณาโทษของความโกรธและอานิสงส์ของความอดกลั้นต่อความโกรธก่อนเป็นลำดับแรก



๑. พิจารณาโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของความอดกลั้นต่อความโกรธ

๑.๑ เหตุใดจึงต้องพิจารณาโทษของความโกรธ ?

เพราะการเจริญเมตตาอัมปมัญญา นี้ มีความประสงค์เพื่อจะสลัดทิ้งความโกรธและให้บรรลุถึงขันติคุณ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญ ถ้าผู้ตั้งใจปฏิบัติเจริญเมตตาแล้วยังมีความโกรธความขัดเคืองใจ เมตตาจิตก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้

๑.๒ แล้วจะพิจารณาโทษของความโกรธได้อย่างไร ? ข้ออุปมาโทษของความโกรธ มีดังนี้

๑.๒.๑ เมื่อเราโกรธ ริษยา อาฆาต พยาบาท ตระหนี่ หวงแหน และขัดเคืองใจ เราก็เปรียบเสมือนบุคคลผู้ต้องการอาบน้ำและไปเอาน้ำโสโครกมาชำระกาย ยิ่งแต่จะนำความสกปรกมาสู่ตน

๑.๒.๒ เมื่อเราเป็นผู้รักษาศีล แล้วยังแสดงความโกรธให้ประจักษ์แก่สายตาคบคคลอื่น เราก็อาจถูกตำหนิติเตียน อาจไม่ได้รับความเคารพจากบุคคลที่เคยเคารพ เพราะการแสดงออกซึ่งความโกรธนั้น

๑.๓ แล้วจะพิจารณาอานิสงส์ของความอดกลั้นต่อความโกรธอย่างไร ? มีข้ออุปมาดังนี้

๑.๓.๑ ความอดทนคือพลัง ความอดทนเป็นดุจเกราะ ย่อมคุ้มครองร่างกายได้ดี การกำจัดความโกรธความขัดเคืองจึงได้ชื่อว่าเป็นเกราะเป็นธรรมที่วิญญูชนสรรเสริญ

๑.๓.๒ ขันตินี้เป็นธรรมที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ เพราะฉะนั้น เราจะไม่ยอมให้ความโกรธเหลืออยู่ในจิตของเรา เราได้ชื่อว่าเป็นสาวก เราจะให้บุคคลอื่นเรียกว่าสาวกตามความเป็นจริง เรามีศรัทธา ขันตินี้เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาในตัวเรา เรามีความรู้ ขันตินี้เป็นพรมแดนแห่งความรู้ในตัวเรา ถ้ามียาพิษ คือ ความโกรธและขัดเคืองใจอยู่ในตัวเรา ขันตินี้ก็เป็นยาแก้พิษที่จะต่อต้านยาพิษในตัวเรา

ความโกรธของแต่ละบุคคลมีมากน้อยต่างกัน บุคคลผู้ผูกโกรธจะเก็บความโกรธไว้นานมากน้อยต่างกัน อุปมา เช่น

ความโกรธของบางบุคคลเหมือนรอยขีดในน้ำ คือ โกรธง่ายหายเร็ว

ความโกรธบางบุคคลเหมือนรอยขีดบนดิน เมื่อลมพัดก็ลบรอยขีดหายไป

ความโกรธบางบุคคลเหมือนรอยขีดบนหินก็ยังคงอยู่ไม่ลบเลื่อน



อุบายวิธี ๑๒ อย่างสำหรับกำจัดความโกรธ

๑. แบ่งปันให้ประโยชน์ ให้ทานแก่คนที่ตนโกรธ เกลียด
๒. คิดถึงความดีของเขา
๓. มีความปรารถนาดีต่อเขา
๔. พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน
๕. พิจารณาว่าเป็นการใช้หนี้กรรม
๖. พิจารณาโดยความเป็นญาติ
๗. พิจารณาตนเอง
๘. พิจารณาว่าความโกรธเป็นกิเลส
๙. พิจารณาโดยความเป็นธรรมชาติ
๑๐. พิจารณาโดยความดับไปเพียงชั่วขณะของสภาพทั้งหลาย
๑๑. พิจารณาโดยความเป็นขันธ์
๑๒. พิจารณาโดยความเป็นสุญญตา



๑. **แบ่งปันให้ประโยชน์ ให้ทานแก่คนที่ตนโกรธ เกลียด** แม้จะเกลียดจะโกรธ หากอีกฝ่ายหนึ่งขอก็ควรให้ หรือหากเขาให้เรา ก็ควรรับไมตรีของเขา ในการพูดก็ควรใช้คำพูดที่ดี เช่นเดียวกับที่พูดกับคนที่ไม่ได้โกรธกัน อย่างนี้ย่อมช่วยดับความโกรธได้

๒. **คิดถึงความดีของเขา** บุคคลควรมองเห็นความดีของผู้อื่น ทุกบุคคลย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ขอให้คิดถึงส่วนดีของเขา จิตใจเราก็จะไม่เศร้าหมองและสามารถแผ่เมตตาให้กับเขาได้

๓. **มีความปรารถนาดีต่อเขา** ควรเปลี่ยนความโกรธให้กลับเป็นความปรารถนาดีต่อกัน

๔. **พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน** ถ้าเราโกรธเขาเท่ากับเราทำกรรมชั่ว กรรมชั่วนั้นเราเองจะต้องได้รับผล เช่น ตกนรก หรือชาติหน้าเกิดมาจะมีผิวพรรณทราม เป็นต้น

๕. **พิจารณาว่าเป็นการใช้หนี้กรรม** ที่เขาโกรธหรือทำไม่ดีต่อเราให้ถือว่าเราเคยทำไม่ดีกับเขา มาในอดีต มาถึงเวลานี้ก็ควรชดใช้ให้เขาเสีย

๖. **พิจารณาโดยความเป็นญาติ** สัตว์ทั้งหลายล้วนเป็นญาติกันทั้งสิ้น เพราะสังสารวัฏนี้ยาวนาน ไม่มีใครไม่เคยเกิดเป็น บิดา มารดา พี่น้อง เพื่อนฝูง หรือเครือญาติกัน การที่เราโกรธผู้อื่นก็เท่ากับเราโกรธญาติของเราเอง

๗. **พิจารณาตนเอง** หากความผิดของตนเอง ว่าที่เขาโกรธนั้น อาจเป็นความผิดของเราเอง เป็นการพิจารณาหาเหตุก่อน แทนที่จะไปโกรธหรือเพ่งโทษเขา

๘. **พิจารณาว่าความโกรธเป็นกิเลส** หากเราโกรธเท่ากับปล่อยให้กิเลสครอบงำ

๙. พิจารณาโดยความเป็นธรรมชาติ การประสบสิ่งที่ชอบใจหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจ เป็นโลกธรรม เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราโกรธเท่ากับเราขาดสติ

๑๐. พิจารณาโดยความดับไปเพียงชั่วขณะของสภาพทั้งหลาย จิตของเขาก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราโกรธเขา เราโกรธจิตดวงใดของเขา เพราะจิตของเขาคือเราโกรธก็ดับไปแล้ว และเกิดจิตดวงใหม่และดับไปนับไม่ถ้วน เช่นนี้แล้วเราจะโกรธอะไร

๑๑. พิจารณาโดยความเป็นขั้น ร่างกายขั้น ๕ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เราโกรธขั้น ๕ ทำไมโกรธส่วนใดของขั้น ๕

๑๒. พิจารณาโดยความเป็นสัพพัญญูตา เราไม่อาจกล่าวหาว่าเราโกรธเขา เพราะที่จริงแล้วไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ให้โกรธเลย ไม่มีนาย ก. นาย ข. ทั้งสิ้น

สำหรับบุคคลที่มุ่งให้สำเร็จงาน จะต้องปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนจึงจะสามารถสำเร็จได้ แต่ถ้าจะแผ่เมตตาโดยที่ไม่ได้มุ่งหวังสำเร็จงานใดๆ เป็นการแผ่เมตตาเพื่อฝึกฝนจิตขจัดโทสะที่เกิดขึ้นกับตนเอง ให้ลดน้อยลง ก็ปฏิบัติแบบไม่ตามขั้นตอนได้ เช่น ไม่ต้องแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน แต่ไปแผ่ให้กับศัตรูที่อยู่ตรงหน้าก่อน อย่างนี้ถ้าทำได้ก็จะเป็นการลดทอนความโกรธ ลดความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นได้

ข้อห้ามปฏิบัติในการเจริญเมตตาภาวนา สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อให้ได้ฌาน

๑. ห้ามเจริญเมตตาต่อบุคคล ๔ จำพวก เป็นลำดับแรก คือ

๑.๑ คนที่เกลียดชัง เพราะการที่จะเอาคนที่เกลียดชังมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนที่รักนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ลำบากใจมาก

๑.๒ คนที่รักมาก เพราะจะมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนกลางๆ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะแม้เพียงแต่เขาได้ประสบทุกข์นิดหน่อยก็จะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเสียใจได้

๑.๓ คนที่เป็นกลางๆ การที่จะนำบุคคลกลางๆ มาตั้งไว้ในฐานะว่าเป็นบุคคลที่รักก็เป็นการทำได้ยาก

๑.๔ คนที่เป็นคู่เวร ย่อมมีความโกรธแค้นเกิดขึ้นมา เมตตาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๒. ห้ามเจริญเมตตาเจาะจงในคนต่างเพศ เพราะจะทำให้ราคาของความกำหนดยินดีในเพศเกิดขึ้นมา แทนเมตตาภาวนาได้

๓. ห้ามเจริญเมตตาในคนตาย เพราะเมื่อเจริญเมตตาในบุคคลที่ตายไปแล้วย่อมไม่สามารถที่จะบรรลุถึงอุปปจารสมาธิได้เลย



วิธีการเจริญเมตตาเพื่อมุ่งให้สำเร็จฉฉาน ต้องทำตามขั้นตอนดังนี้

๑. แผ่เมตตาภาวนาให้กับตนเองก่อน

การเจริญเมตตา หรือแผ่เมตตา นี้ ต้องเริ่มแผ่ให้ตนเองก่อน เพราะทุกคนรักตนเอง ไม่ต้องการให้ตนเองเป็นทุกข์ ผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน ย่อมรักตนเอง รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน การที่ต้องแผ่เมตตาให้กับตนเองก่อนก็เพื่อให้ตนเองเป็นพยานก่อนว่าเรารักตนเอง เกลียดความทุกข์ บุคคลอื่นๆ ก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกันกับตนเอง

พิจารณาเป็นภาษาไทยว่า :-

บุคคลผู้เจริญเมตตาเมื่อเอาจิตใจคั่นคว่ำพิจารณาไปทั่วทิศ ย่อมไม่เห็นใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตน ในที่ใดๆ ก็ตาม ตนนั้นแหละเป็นที่รักอย่างมาก คนอื่นก็เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่รักตนไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น (แม้กระทั่งมดปลวก)

นอกจากนี้การแผ่เมตตาให้ตนเองเสมอๆ จะนึกเปรียบเทียบความรู้สึก รักสุขเกลียดทุกข์ของตนเอง กับความรู้สึกของผู้อื่นว่าไม่แตกต่างกัน ทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคง

คำบริกรรมในการแผ่เมตตาภาวนาให้แก่ตนเอง

อหัง อเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
อหัง อพฺพยาปัชโฌ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด
อหัง อนิโฆ โหมิ ข	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกายลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
อหัง สุขี อุตฺตานิัง ปฺริหฺรามี ข	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเกิด

เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้ว ก็แผ่ให้บุคคลอื่น คือผู้ที่เป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา เป็นต้น ต่อไป

๒. แผ่เมตตาภาวนาให้กับบุคคลอื่น

๒.๑ แผ่เมตตาภาวนาให้กับบุคคลอื่น โดยเจาะจงเพียงคนเดียว

อเวโร โหตุ	ขอให้บิดา (หรือมารดาฯลฯคนใดคนหนึ่ง) จงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
อพฺพยาปัชโฌ โหตุ	ขอให้..... จงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด
อนิโฆ โหตุ	ขอให้..... จงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
สุขี อุตฺตานิัง ปฺริหฺรตุ	ขอให้..... จงนำอติภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเกิด

๒.๒ แผ่เมตตาภาวนาให้กับบุคคลอื่น โดยไม่เจาะจงตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อเวรา โหนตุ ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
 อัมพยาปัชฌา โหนตุ ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด
 อนินา โหนตุ ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
 สุขี อัตตานัง ปริหรันตุ ขอให้ท่านจงนำอรรถภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน
 ทั่วกัน

๓. แผ่เมตตาภาวนาไปในบุคคลอื่นตามลำดับ

หลังจากแผ่เมตตาภาวนาให้กับตนเองแล้ว จึงแผ่เมตตาภาวนาไปในบุคคลอื่นๆไปตามลำดับ คือ ผู้ที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน กำลังทำงานร่วมกัน กำลังอยู่ด้วยกัน จากนั้นก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกัน เคยชอบพอกัน เคยทำงานร่วมกัน เคยอยู่ด้วยกัน เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ตลอดจนถึง ๑๐ ปี ๑๕ ปี ตามแต่จะนึกได้ จนกระทั่งสัตว์ดิรัจฉานก็ไม่เว้น ถ้าแผ่ไปในคนหนึ่งๆ ก็ใช้คำที่เป็นเอกพจน์ มี *อเวโร โหตุ* เป็นต้น ถ้าตั้งตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปก็ใช้คำที่เป็นพหูพจน์ มี *อเวรา โหนตุ* เป็นต้น จากนั้นก็แผ่กลับมาหาคนที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน ฯลฯ เสร็จแล้วก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกันเป็นต้นอีก กลับไปกลับมาเรื่อยๆ ไป คล้ายกับการพิจารณา ๓๒ โภกฐาส ในชุดที่ ๘.๒

๓.๑ การแผ่เมตตาไปในบุคคลอื่นที่ตนรู้จัก ชอบพอ ร่วมงานกัน อยู่ด้วยกัน แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

- ๓.๑.๑ ปิยบุคคล คือ บุคคลอันเป็นที่รัก
- ๓.๑.๒ อติปิยบุคคล คือ บุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง
- ๓.๑.๓ มัชฌัตตบุคคล คือ บุคคลกลางๆ
- ๓.๑.๔ เเวรีบุคคล คือ บุคคลที่เป็นศัตรู



บุคคลอื่นทั้ง ๔ จำพวกนี้ ต้องแผ่ไปตามลำดับ คือแผ่แก่ปิยบุคคลก่อน ถัดไปก็เป็นอติปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล ส่วนเวรีบุคคลต้องแผ่เป็นลำดับสุดท้าย เพราะขณะที่ทำการแผ่ไปในเวรีบุคคลอยู่นั้น โทสะมักจะเกิดง่าย แต่เมตตาเกิดยาก ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องหาทางทำการอบรมจิตใจให้ดี โดยคำนึงถึงว่าการที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจของเวรีบุคคลไม่ หากแต่ไปด้วยอำนาจโทสะของตน ฉะนั้น เมื่อจะค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้ว ก็ได้แก่โทสะของตนเองที่เป็นศัตรูตัวจริง ส่วนเวรีบุคคลกลับไม่ใช่ศัตรูตัวจริง แล้วพยายามอบรมจิตใจตนตาม อูบายวิธี ๑๒ อย่าง สำหรับกำจัดความโกรธที่ได้แสดงไว้แล้ว

เมื่อผู้เจริญเมตตาภาวนาได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่างๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคล แต่เมตตาก็ไม่เกิด มีแต่โทสะเกิดขึ้นอันเป็นศัตรูของการที่จะได้ฉาน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จงหยุดแผ่ไปในเวรีบุคคลนี้

เสีย แล้วให้วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรีบุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ แล้วพร้อมกับปลีกตัวไป อย่าให้ได้พบเห็น ทำการแผ่ต่อไปแต่ในปียบุคคลและมัจฉัตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกนี้ทั่วไปเสมอเท่ากันกับตน สำหรับอธิปิบุคคลก็สงเคราะห์เข้าไปในปียบุคคลนั่นเอง

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวรีบุคคลโดยวิธีพิจารณาต่างๆ นั้น ก็เพื่อประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้น สิมสัมเปท (สี-มะ-สัม-เปท) *หมายความว่า ทำลายขอบเขตของเมตตา ให้มีการเสมอกันไปในบุคคลทุกจำพวก ทำให้เป็นผู้มีเมตตาจิตชนิดที่มีอย่างสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง จึงทำให้ได้มาเร็วและตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย*

ลักษณะสิมสัมเปท

สมมุติว่าผู้ปฏิบัติทำการเจริญเมตตากำลังนั่งอยู่พร้อมกัน คือ ๑.ปียบุคคล ๒. มัจฉัตบุคคล ๓. เวรีบุคคล ๔. ตนเอง ถ้ามีใจมาบังคับว่า เราต้องการคนๆ หนึ่งในจำนวน ๔ คนนี้ เพื่อจะนำไปฆ่า ท่านจะให้เราจับคนไหน เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประสบเหตุที่คับขันเช่นนี้ ถ้ามีจิตคิดเอนเอียงให้ใจจับคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ไม่รัก ไม่ซิง หรือ คนที่รัก ไปคนใดคนหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็จัดว่า ยังไม่สำเร็จสิมสัมเปท หรือ ยังไม่มีเมตตาชนิดที่ไม่มีเขตแดนใดๆ ถึงแม้ว่าจะคิดว่าให้ ๓ บุคคลนั้นพ้นอันตราย ส่วนตนเองนี้ยอมรับเคราะห์แทนก็ตาม ก็ยังไม่นับว่าสำเร็จในสิมสัมเปทอยู่นั่นเอง เพราะเป็นเมตตายังมีขอบเขต แต่เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตเสมอภาคทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และในตนเองได้ คือซิงไปไม่ได้ว่าจะให้ใจจับใครไปฆ่า อย่างนี้ก็จัดว่าสำเร็จในสิมสัมเปทแล้ว

การแผ่เมตตาโดยนัยที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นไปในบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เป็นการยากลำบากสำหรับผู้ทำการแผ่ เพราะวิธีแผ่แบบนี้มีใช้แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงให้เห็นด้วยใจของตนแล้วจึงจะแผ่ไป ดังนั้นจิตใจผู้แผ่จะต้องประกอบด้วยศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างมั่นคง จึงจะทำการแผ่ตามหลักนี้ได้ อย่างไรก็ตามผู้เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่ตามหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จเป็นสิมสัมเปท จากนั้นจึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำแผ่ไปโดยส่วนรวม

ขั้นตอนการปฏิบัติเมตตาอัปมัณญา หลังจากสำเร็จสิมสัมเปทแล้ว

๑. แผ่ไปตามอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง คือ

อเวรา โหนตุ ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
 อัปพยาปัชฌา โหนตุ ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด
 อนินา โหนตุ ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
 ลุขี อัตตาทันสิ ปริหรันตุ ขอให้ท่านจงนำอัทธภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน
 ทั่วกัน

๒. แผ่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก คือ

ก. แผ่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง (อโนทิสบุคคล) มี ๕ จำพวก คือ

๑. สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
๒. สัพเพ ปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง
๓. สัพเพ ภูตา สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง
๔. สัพเพ บุคคลา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง
๕. สัพเพ อัตตภาวปริยาปันนา สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง

ข. แผ่แบบเจาะจงบุคคล (โอทิสบุคคล) มี ๗ จำพวก คือ

๑. สัพพา อิตถิโย หญิงทั้งหลายทั้งปวง
๒. สัพเพ ปุริสา ชายทั้งหลายทั้งปวง
๓. สัพเพ อริยา พระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง
๔. สัพเพ อนริยา ปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง
๕. สัพเพ เทวา เทวดาทั้งหลายทั้งปวง
๖. สัพเพ มนุสสา มนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง
๗. สัพเพ วินิปาติกา พวกวินิปาติกอสุราทั้งหลายทั้งปวง

๓. แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศ คือ

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| ๑. ทิศตะวันออก | ๖. ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ |
| ๒. ทิศตะวันตก | ๗. ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ |
| ๓. ทิศเหนือ | ๘. ทิศตะวันตกเฉียงใต้ |
| ๔. ทิศใต้ | ๙. ทิศเบื้องล่าง |
| ๕. ทิศตะวันออกเฉียงใต้ | ๑๐. ทิศเบื้องบน |



การแผ่โดยไม่เจาะจง (อนโทสิบุคคล)

	๑.	๒.	๓.	๔.
สัพเพ สัตตา ๑. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง▶	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มีศัตรู ภายในและภายนอก	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท	อนีมา โหนตุ ไม่มีความลำบาก กาย ลำบากใจ พ้น จากอุบัตถวภัย	สุขี อัตตาทัง ปริหรันตุ จงเป็นอยู่ด้วยความสุข กาย สุขใจ ตลอดกาล นานเกิด
สัพเพ ปาณา ๒. ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ทั้งปวง▶	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีมา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตาทัง ปริหรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....
สัพเพ ภุตา ๓. ขอสัตว์ที่ปรากรภูซัดทั้งหลาย ทั้งปวง▶	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีมา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตาทัง ปริหรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....
สัพเพ บุคคลา ๔. ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง▶	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีมา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตาทัง ปริหรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....
สัพเพ อตตภาวปริยาปันหา ๕. ขอสัตว์ที่มีอติภาพทั้งหลาย ทั้งปวง▶	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีมา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตาทัง ปริหรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....

ฉะนั้นการแผ่เมตตาแบบไม่เจาะจง จึงรวมได้ ๒๐ ประการ (๕ ข้อๆ ละ ๔ ประการ ๕ x ๔ = ๒๐)

การแผ่โดยเจาะจง (โอทิสบุคคล)

	๑.	๒.	๓.	๔.
สัพพา อิตถิโย ๑. ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มี ศัตรูภายใน และภายนอก	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาท	อนีมา โหนตุ ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจาก อุบัตถวภัย	สุขี อัตตาทัง ปริห รันตุ จงเป็นอยู่ด้วย ความสุขกายสุขใจ ตลอดกาลนานเกิด
สัพเพ ปุริสา ๒. ขอชายทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ อริยา ๓. ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ อนริยา ๔. ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ เทวา ๕. ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ มนุสสา ๖. ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ วิหิปาติกา ๗. ขอพวกวิหิปาติกอสุราทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”

ฉะนั้นการแผ่เมตตาแบบเจาะจง จึงรวมได้ ๒๘ (๗ ข้อๆ ละ ๔ ประการ ๗ x ๔ = ๒๘)

การแผ่โดยทิศต่าง ๆ

	๑.	๒.	๓.	๔.
๑. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	จงเป็นผู้ไม่มี ศัตรูภายใน และภายนอก	ไม่มีความวิตก กังวล เศร้าโศก พยายาบท	ไม่มีความลำบาก กาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัย	จงเป็นอยู่ด้วย ความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเถิด
๒. ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๓. ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๔. ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๕. ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๖. ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๗. ขอชายทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๘. ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๙. ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๐. ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๑. ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๒. ขอพวกวินิปาติกอสुरาทั้งหลาย ทั้งปวงที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๓. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันตก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๔. ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันตก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๕. ...	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๖. ...	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๗. ...	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๘. ...	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๙. ...	” ”	” ”	” ”	” ”
๒๐. ขอพวกวินิปาติกอสुरาทั้งหลาย ทั้งปวงที่อยู่ทิศเบื้องบน	” ”	” ”	” ”	” ”

ตั้งแต่ข้อ ๑๔. – ๒๐. ก็แผ่โดยทิศ เป็นไปในทำนองเดียวกันกับทิศตะวันออก

ฉะนั้นการแผ่เมตตาโดยทิศต่าง ๆ รวม ๔๘๐ ประการ (๑๒๐ ข้อๆ ละ ๔ ประการ ๑๒๐ x ๔ = ๔๘๐)

สรุป การแผ่โดยไม่เจาะจง (อนโทสบุคคล) ๒๐ ประการ
 การแผ่โดยเจาะจง (โอโทสบุคคล) ๒๘ ประการ
 การแผ่โดยทิศต่างๆ ๔๘๐ ประการ

รวมเป็น ๕๒๘ ประการ

เมตตาอัปมัญญามีนิมิตดังนี้

นิมิต ๓ อย่าง	ภาวนา ๓ อย่าง
บริกรรมนิมิต นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเองจนถึงเวรีบุคคล รวมทั้ง ๔ จำพวกนี้เรียกว่าบริกรรมนิมิต	บริกรรมภาวนา ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า <i>อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ</i> เป็นต้น ที่เป็นไปในตนเอง ในบุคคลอันเป็นที่รัก ในบุคคลกลางๆ ในเวรีบุคคลอยู่นั้น เรียกว่าบริกรรมภาวนา
อุคคหนิมิต เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวก (เว้นเวรีบุคคล) แต่ยังไม่เข้าถึงขั้น สัมผัสภพ เรียกว่าอุคคหนิมิต	อุปจารภาวนา การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่าอุปจารภาวนา
ปฏิภาคนิมิต เมื่อสำเร็จขั้นสัมผัสภพแล้ว เรียกว่าปฏิภาคนิมิต	อัปหนาภาวนา เมื่อรูปฌานเกิด เรียกว่า อัปหนาภาวนา
ในนิมิต ๓ อย่างนี้ อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต เป็นไปโดยอ้อม เพราะเมตตาเป็นกรรมฐานที่พิจารณาทางใจ มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ฉะนั้น อุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตจึงไม่เกิดขึ้นโดยตรง	

อานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา

๑. หลับเป็นสุข คล้ายกับเข้าสมาบัติ
๒. เหวดาย่อมคุ้มครองรักษา
๓. ตื่นเป็นสุข คล้ายกับออกจากสมาบัติ
๔. ไฟ ยาพิษ ศาสดราวุธ ทำอันตรายไม่ได้
๕. ไม่ฝันร้าย ถ้าฝันก็จะฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีที่น่าปลื้มใจ
๖. ทำจิตใจสงบเป็นสมาธิได้เร็ว
๗. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๘. สิ้นหน้าผองใส
๙. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย มีเทวดา เป็นต้น
๑๐. เมื่อเวลาใกล้ตายก็ไม่หลงลืมสติ ตายแล้วได้เกิดในที่ดี
๑๑. แม้ว่ายังไม่ได้บรรลุมรรค ผล อันประเสริฐในภพนี้ก็ตาม ถ้าได้รูปฌานก็จักไปเกิดในพรหมโลก

ข้อควรรู้ในการเจริญเมตตาอัปมัญญากรรมฐาน

๑. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ต้องมีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ อันที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย
๒. ย่อมเป็นการนำประโยชน์อย่างดีให้แก่สัตว์ทั้งหลาย
๓. ย่อมทำลายความอาฆาต ความพยาบาท ที่มีในตนได้ดีที่สุด
๔. ย่อมพิจารณาแต่ความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย จึงไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม
๕. ย่อมสงบความพยาบาทลงได้เป็นเวลานานๆ ซึ่งก็เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา
๖. ถ้ามีตัณหา รากะ พยาบาท เกิดขึ้นในขณะที่แผ่เมตตา จะทำให้เมตตาจิตไม่เจริญ

จบ เมตตา

ตารางแสดงการเจริญอัปมัญญา ๔ ตามลำดับบุคคล

เมตตา	กรุณา	มุทิตา	อุเบกขา
๑. ตนเอง - เพื่อได้ฌาน - เพื่อเป็นสักขีพยาน	๑. ตนเอง - เพื่อได้ฌาน - เพื่อเป็นสักขีพยาน	๑. ตนเอง	๑. ตนเอง
๒. ปิยบุคคล	๒. มัชฌัตตบุคคล	๒. อติปิยบุคคล	๒. มัชฌัตตบุคคล
๓. อติปิยบุคคล	๓. ปิยบุคคล	๓. ปิยบุคคล	๓. ปิยบุคคล
๔. มัชฌัตตบุคคล	๔. เวย์บุคคล	๔. มัชฌัตตบุคคล	๔. อติปิยบุคคล
๕. เวย์บุคคล	-	๕. เวย์บุคคล	๕. เวย์บุคคล

ตารางแสดงองค์ธรรมอัปมัญญา ๔

เมตตา	กรุณา	มุทิตา	อุเบกขา
เมตตาแท้ องค์ธรรม คือ อโทสเจตสิก	กรุณาแท้ องค์ธรรม คือ กรุณาเจตสิก	มุทิตาแท้ องค์ธรรม คือ มุทิตาเจตสิกที่มี สุขิตัสตวบัญญัติเป็นอารมณ์	อุเบกขาแท้ องค์ธรรม คือ ตัตตรมัชฌัตตเจตสิก ที่มีบุคคลกลางๆ เป็น อารมณ์
เมตตาเทียม องค์ธรรม คือ โลกเจตสิก	กรุณาเทียม องค์ธรรม คือ โทสจิตตูปบาท	มุทิตาเทียม องค์ธรรม คือ โลกมูลโสมนัสจิต ตูปบาท	อุเบกขายเทียม องค์ธรรม คือ โมหจิตตูปบาท เป็นการวางเฉยแบบไม่รู้ แบบไม่มีปัญญา

๒. กรุณาภาวนา

การเจริญกรุณา คือ การแผ่ความกรุณาในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือกำลังจะได้รับความทุกข์ในภายหน้า องค์ธรรมได้แก่ กรุณาเจตสิก ที่มีขุติสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์ (อ่านว่า ทุ-ขิ-ตะ-สั-ตะ-วะ-บัน-หยัต)

การแผ่ความกรุณา คือ การแผ่ความกรุณาสงสารในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือกำลังจะได้รับความทุกข์ในภายหน้า เช่น เห็นบุคคลที่กำลังได้รับทุกข์ก็พิจารณาว่า บุคคลนี้กำลังเป็นทุกข์ เขาจะหลีกเลี่ยงทุกข์ได้อย่างไร หรือขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด หรือเห็นว่าบุคคลนี้ทำกรรมชั่ว ก็คิดกรุณาสงสารว่าเขาจะต้องได้รับทุกข์ในภายภาคหน้า

การเจริญกรุณา ใช้คำภาวนาว่า “*สัพเพ สัตตา ทูชา ปมฺจันตุ...*” มีความหมายว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเถิด การเจริญกรุณานั้นจิตจะต้อง เป็นโสมนัส(เป็นสุขปลาบปลื้ม) ไม่ใช่เศร้าเสียใจ ถ้าเศร้าเสียใจนั้นเป็นอกุศล ไม่ใช่กรุณา เช่น เราไปงานศพเห็นว่าครอบครัวผู้ตายลำบาก เราสงสารเกิดเสียใจอย่างนี้จัดเป็นอกุศล เพราะจิตเป็นทุกข์ไม่ผ่องใส

การแผ่กรุณา ก็เช่นเดียวกับเมตตา คือต้องเริ่มต้นที่การแผ่ให้กับตนเองก่อน จนในที่สุดแผ่ถึงศัตรู การเจริญกรุณาภาวนาสามารถทำให้เกิดอุปจารสมาธิ อปัณาสมาธิ ได้ถึงฌาน ๔ ตามลำดับ

กรุณาแผ่ยากกว่าเมตตา เพราะในบุคคลที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เช่น กำลังได้รับความทุกข์จากการสูญเสียญาติ ทรัพย์ ได้รับทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ อยู่ นั้น เราก็ต้องแผ่ให้เป็นกรุณาให้ได้ ผู้ที่ปรารถนาที่จะเจริญกรุณาภาวนาจนได้ฌานก็ต้องพิจารณาในความทุกข์ ของบุคคลต่างๆ แล้วให้เป็นอารมณ์ของการเจริญกรุณาภาวนาให้ได้ สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้เจริญกรุณาภาวนาอาจจะทนไม่ได้กับความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย

วิธีการแผ่กรุณาอัปมัญญา

การแผ่กรุณาเพื่อยังฌานจิตให้สำเร็จ ต้องทำตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ ๑. แผ่ให้กับตนเองก่อน ๒. แผ่ให้กับมีชฉัตตบุคคล ๓. ปิยบุคคล ๔. เวรีบุคคล

แผ่ให้กับตนเองก่อนเพื่อผล ๒ ประการ คือ ๑. เพื่อให้สำเร็จฌาน ๒. ให้ตัวเองเป็นพยาน แล้วจึงแผ่ไปในมีชฉัตตบุคคลไปตามลำดับ การที่จะแผ่ให้กับปิยบุคคลหรือบุคคลอันเป็นที่รักก่อนนั้น กรุณาแท้ก็จะไม่เกิด เกิดแต่กรุณาเทียม หรือถ้าแผ่ไปในเวรีบุคคลก่อน กรุณาก็ไม่เกิด อาจเกิดแต่ความดีใจที่ศัตรูของตนได้รับความลำบากได้รับทุกข์ อันเป็นโลภะที่ยินดีพอใจในทุกข์ของศัตรู ฉะนั้น จึงต้องแผ่กรุณาไปตาม ลำดับขั้นจนถึงขั้นสามารถทำลายسیمสัมภะได้ ซึ่งวิธีการก็เป็นเช่นเดียวกับวิธีแผ่เมตตา และการที่จะไม่ให้โลภะเกิดขึ้นในขณะที่แผ่กรุณาต่อปิยบุคคล หรือไม่ให้โทสะเกิดขึ้นในขณะที่แผ่กรุณาถึงเวรีบุคคล ก็เป็นไปไม่ทำนองเดียวกันกับที่กล่าวไว้ในเมตตา จะมีการพิจารณาต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อย

คำที่ใช้แผ่กรุณาให้กับตนเองใช้คำว่า *อหัง ทุกขา มุจจามิ* ข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ คำแผ่ไปในบุคคลอื่นถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า *ทุกขา มุจจตุ* ขอท่านจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ถ้าบุคคลอื่น ๒ คนขึ้นไป ใช้คำว่า *ทุกขา มุจจันตุ* ขอท่านทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

คำบริกรรมท่องจำแผ่กรุณาทั่วไปอย่างสามัญนั้น ว่าโดย อากาโรแห่งกรุณา คือ *ทุกขา มุจจันตุ* ว่าโดย บุคคลที่ได้รับการแผ่กรุณา มี ๑๒ จำพวก คือ บุคคลไม่เจาะจง ๕ จำพวก บุคคลเจาะจง ๗ จำพวก และแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐

แผ่กรุณาแบบไม่เจาะจง ๕ จำพวก

สัพเพ สัตตา ทุกขา มุจจันตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ ปาณา ทุกขา มุจจันตุ ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ ภูตา ทุกขา มุจจันตุ ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ ปุคคลาทุกขา มุจจันตุ ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ อัตตภาวปริยาปันหา ทุกขา มุจจันตุ ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

แผ่กรุณาแบบเจาะจง ๗ จำพวก

สัพพา อิตถิโย ทุกขา มุจจันตุ ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ ปุริสา ทุกขา มุจจันตุ ขอชายทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ อริยา ทุกขา มุจจันตุ ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ อนริยา ทุกขา มุจจันตุ ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ เทวา ทุกขา มุจจันตุ ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ มนุสสา ทุกขา มุจจันตุ ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สัพเพ วิหิปาติกา ทุกขา มุจจันตุ ขอพวกวิหิปาติกอสุราทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

และการแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ วิธีการเช่นเดียวกับการเมตตาตนเอง

สรุป

๑. การแผ่กรุณาแบบไม่เจาะจง ๕ แบบเจาะจง ๗ รวมเป็น ๑๒ ประการ
๒. การแผ่กรุณาไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศได้กรุณา ๑๒ ถ้า ๑๐ทิศ รวมเป็น ๑๒๐ ประการ

รวมเป็น ๑๓๒ ประการ

นิมิต ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็เป็นไปเช่นเดียวกันกับเมตตา

ข้อควรรู้ในการเจริญกรรมฐาน

๑. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ อันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป
๒. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ย่อมอดกลั้นทนหนึ่งดูตายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่น และอยากช่วยเหลืออยู่เป็นนิจ
๓. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่น
๔. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ย่อมพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ไร้ที่พึ่ง
๕. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ถ้าไม่สามารถแผ่กรรมฐานให้กับเวรบุคคล ก็จะทำให้โทษเกิดขึ้น จึงไม่สามารถเจริญกรรมฐานให้สำเร็จ
๖. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ถ้าไม่สามารถระงับความเศร้าโศกเมื่อทราบถึงความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญกรรมฐานได้
๗. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ถ้าเป็นผู้ที่มักเสียใจอยู่เสมอต่อความคุณธรรมต่าง ๆ ก็ย่อมจะไม่สามารถแผ่กรรมฐานได้
๘. ผู้ปฏิบัติเจริญกรรมฐาน ถ้าเป็นผู้ที่ชอบเบียดเบียนสัตว์ก็ไม่สามารถแผ่กรรมฐานได้

จบ กรรมฐาน

๓. มุทิตากาวนา

มุทิตากาวนา หมายความว่า การพลอยยินดีชื่นชมเมื่อได้ยินได้เห็นผู้อื่นเป็นสุขสบาย ได้รับความเจริญ ได้ลาภยศ สมบัติต่างๆ องค์ธรรมได้แก่ มุทิตาเจตสิกที่มีสุขิตสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์

การแผ่มุทิตากาวนา เช่น ขอให้ผู้นั้นจงยังยืนบริบูรณ์ในความสุข ในลาภ ยศ สมบัตินั้นๆ เกิดการเจริญมุทิตาต้องเริ่มแผ่ตามลำดับบุคคล คือ ๑. แผ่ให้กับตนเองก่อน ๒. ตามด้วยบุคคลอันเป็นที่รักยิ่ง ๓. บุคคลอันเป็นที่รัก ๔. บุคคลกลางๆ (ไม่รักไม่ชัง) ๕. บุคคลที่เป็นศัตรู

การเจริญ มุทิตากาวนา สามารถ สำเร็จอุปนาสมาธิ และมีอานิสงส์อื่นๆ เช่นเดียวกับเมตตา มุทิตา **เมื่อว่าโดยสามัญแล้วมี ๒ อย่าง คือ มุทิตาแท้และมุทิตาเทียม** **มุทิตาแท้** นั้นผู้ปฏิบัติจะมีความรื่นเริงบันเทิงใจต่อสัตว์ที่มีสุข หรือจะได้รับสุขต่อไปข้างหน้า จิตใจจะไม่มีการยึดถือหรืออยากโอ้อวดต่อผู้อื่นแต่อย่างใด มีแต่ความเบิกบานแจ่มใสซึ่งเป็นตัวมหากุศล **มุทิตาเทียม** นั้นถึงแม้จะมีความยินดีปรารถนาก็จริง แต่ก็มี การยึดถืออยากได้ดีได้หน้า ซ่อนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งก็เนื่องมาจากโลกนั่นเอง มุทิตาเทียมนี้ส่วนใหญ่มีอยู่ในบุคคลทั้งหลาย เช่นเมื่อได้ทราบข่าว บิดา มารดา ญาติพี่น้อง บุตร ธิดา มิตรสหายของตนได้ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือได้เลื่อนยศตำแหน่งก็มีความยินดีด้วย โดยความยึดถือว่าผู้นั้นเป็นบิดา มารดา ญาติ ฯลฯ หรือยินดีกับเจ้านาย , เพื่อนร่วมงาน ที่ได้เลื่อนตำแหน่ง ก็ยินดีด้วยเพราะต้องการประจบสอพอ หวังประโยชน์ หรือยินดีด้วยเพราะมีเหตุผลบางประการซ่อนเร้นอยู่ เป็นต้น

การเจริญมูทิตากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่มูทิตาเข้าไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นสุขิตบุคคล มี ๒ จำพวก คือ

๑. ผู้ที่กำลังมีความสุขสบายอยู่หรือจะได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้า
๒. ผู้ที่เคยมีความสุขสบายมาแล้ว แต่เวลานี้กำลังได้รับความลำบาก

ผู้เจริญมูทิตาถึงแม้จะไม่ได้พบเห็นบุคคลที่มีความสุข ก็จงแผ่ไปในบุคคลจำพวกที่ ๒ โดยคำนึงว่า บุคคลนี้แม้ว่ากำลังได้รับความลำบากอยู่ก็ตาม แต่เมื่อก่อนนี้เคยเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์ มีความสุขกายสบายใจ ด้วย ลาภ ยศ ทรัพย์สินเงินทองมาแล้ว

วิธีการแผ่มูทิตาภาวนา

มีวิธีการเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการแผ่เมตตาภาวนาและกรุณาภาวนา คือต้องแผ่ไปตามลำดับเริ่มตั้งแต่ตนเองก่อน จนไปถึงเวรียบุคคล

๑. แผ่ให้กับตนเอง อหัง ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉามิ

ขอข้าพเจ้าอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่

๒. แผ่ให้ผู้อื่น ตวัง ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉามิ

ขอท่านอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่

๓. แผ่ให้บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป ตุมहे ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉมเก

ขอท่านทั้งหลายอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่



แผ่ไม่เจาะจง ในบุคคล ๕ จำพวก

๑. สัพเพ สัตตา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๒. สัพเพ ปาณา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๓. สัพเพ ภูตา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๔. สัพเพ ปุคคลา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๕. สัพเพ อัตตภาวปริยาปินหา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ

ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

แม่มุทิตาเจาะจง ในบุคคล ๗ จำพวก

- 1
- 2
- 3
- 4
- 7
- 6
- 7

และการไปในทิศทั้ง ๑๐ ก็มีวิธีการเป็นไปทำนองเดียวกันกับการ แม่เมตตานั่นเอง

นิमित ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็เป็นไปเช่นเดียวกันกับเมตตา



จบ มุทิตา

๔. อุเบกขาภาวนา

อุเบกขา หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ โดยสิ้นเชิง คือ ๑. ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี(เมตตา) ๒. ไม่น้อมไปในการที่จะบำบัดทุกข์(กรุณา) ๓. ไม่น้อมไปในการชื่นชมยินดีในความสุขของสัตว์ (มุทิตา) จิตใจในขณะนั้นเป็นใจที่มีอุเบกขามีความเป็นกลาง เพราะมีสภาพธรรม หรือองค์ธรรม คือ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่มีมัชฌัตตสัจจบัญญัติเป็นอารมณ์ (มี ความเป็นกลางต่อสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์)

การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายมี ๒ อย่าง คือ

๑. อุเบกขาแท้ คือ อุเบกขาที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตา(ความวางเฉย) ที่ไม่มีการเกี่ยวข้องกับเมตตา กรุณา มุทิตา ดังที่ได้กล่าวแล้วนั้นแต่อย่างใด

๒. **อุเบกขาเทียม** คือ การวางเฉยต่อสัตว์บุคคล ชนิดที่ถูกครอบงำด้วยอำนาจของ โมหะ เช่น
- เมื่อพบวัตถุหรือบุคคลที่น่าเคารพเลื่อมใส ก็ไม่รู้จักทำความเคารพเลื่อมใส
 - เมื่อพบวัตถุหรือบุคคลที่น่ากลัวน่าเกลียด ก็ไม่รู้จักกลัวรู้จักเกลียด
 - เมื่อพบเห็นสิ่งที่ควรสนับสนุนส่งเสริม ก็ไม่รู้จักสนับสนุนส่งเสริม
 - เมื่อพบเห็นสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงให้ดีให้สมบูรณ์ในการงานทั้งปวง ก็นิ่งเฉยเสีย
- ความวางเฉยดังตัวอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่เป็นสภาพของโมหะที่ครอบงำจิตใจ จัดเป็นอุเบกขาเทียม

บุคคล ๒ จำพวก

๑. **พวกธรรมดา** ได้แก่ บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เจษๆ บุคคลเช่นนี้เป็นอารมณ์ได้สำหรับจิตใจของบุคคลทั่วไป

๒. **พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจของภาวนาสมาธิ** ได้แก่ ปิยบุคคล(บุคคลอันเป็นที่รัก) ในขณะที่เขามีความสุขอยู่หรือมีความทุกข์อยู่ก็ตาม และเวรีบุคคล(บุคคลที่เป็นเวรกัน) ในขณะที่มีความทุกข์อยู่หรือความทุกข์อยู่ก็ตาม ด้วยอำนาจของภาวนาสมาธิย่อมทำให้จิตใจของผู้เจริญสมาธิย่อมมีความเป็นกลางกับเขาเหล่านั้นได้

การเจริญอุเบกขาภาวนา ผู้เจริญต้องทำการแผ่อุเบกขาไปในสัตว์บุคคลที่เป็นมัชฌัตตบุคคล (บุคคลกลางๆ) ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ไปกับสุขหรือทุกข์ทั้งของตนเองและ ของผู้อื่น ทำใจน้อมนึกว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตน ย่อมเป็นไปตามกรรมนั้น”

การเจริญอุเบกขาภาวนาจนถึงได้อัปปนาทาน

การเจริญอัปปมัญญาภาวนา เฉพาะการเจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา จนถึงได้อัปปนาทานนั้น ไม่จำกัดบุคคลและอารมณ์กรรมฐาน แต่สำหรับการเจริญอุเบกขานั้นผู้เจริญจะต้องเป็นฌานลาภีบุคคล (บุคคลที่บรรลุฌานที่ ๔ แล้วตามนัยพระสูตร หรือบรรลุฌานที่ ๕ แล้วตามนัยพระอภิธรรม) และต้องสำเร็จฌานชนิดที่เจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนแล้ว ไม่ใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่นๆ จึงจะสามารถเจริญอุเบกขาภาวนา จนสำเร็จอัปปนาทานได้

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แสดงไว้ว่า ผู้ที่เจริญฌานโดยเจริญอัปปมัญญา คือ เมตตา กรุณา มุทิตา มาแล้ว และได้ฌานที่ ๔ (ตามนัยแห่งพระสูตร) หรือได้ฌานที่ ๕ (ตามนัยแห่งพระอภิธรรม) เมื่อออกจากฌานแล้วจึงทำจิตให้เป็นอุเบกขาไปยังบุคคลตามลำดับ คือ ๑. บุคคลที่เป็นกลางๆ(ไม่รักไม่ชัง) ๒. บุคคลอันเป็นที่รัก ๓. บุคคลที่เป็นศัตรู เมื่อตั้งจิตไปในทั้ง ๓ บุคคลนี้แล้วจึง ตั้งจิตให้เป็นสัมมสัมภเวศ คือ ทำลายขอบเขตของบุคคลไม่มีบุคคลใดๆ ที่เป็นกลาง ไม่มีบุคคลใดๆ ที่เป็นรัก ไม่มีบุคคลใดๆ ที่เป็นศัตรู บุคคลทั้งหลายเสมอกันหมด คือ ตั้งจิตในอุเบกขาต่อบุคคลต่างๆ นั้นเสมอกัน และแผ่ไปให้ทั่วทุกทิศ

กิจเบื้องต้นก่อนที่จะทำการเจริญอุเบกขา

ผู้ปฏิบัติก่อนที่จะทำการแผ่อุเบกขานั้น จะต้องชำนาญในจุดตถุณอย่างดีเสียก่อน จากนั้นก็มีการพิจารณาโทษของฌานที่ได้มาจากการแผ่ เมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาคุณของฌานที่เกิดจากการเจริญอุเบกขาต่อไป โดยพิจารณาดังนี้

เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ นี้มีสภาพหยาบ เพราะองค์ฌานประกอบด้วยโสมนัสเวทนา และยังมี ความยินดีรักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพุดเป็นไปไกลต่อความเกลียดและความรัก สำหรับอุเบกขานั้นมีสภาพ สงบ สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลสด้วย มีผลไพบูลย์ดีงามมากด้วย

เมื่อได้พิจารณาโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาคุณของอุเบกขาดังนี้แล้ว จากนั้นก็มีการพิจารณาในความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามอำนาจแห่งการกระทำของตนๆ ดังต่อไปนี้

ผู้นี้ได้เกิดมาในภพนี้ ก็เพราะการกระทำของเขาเอง จักเกิดในภพ หน้าต่อไปก็เพราะการกระทำของเขาเอง ตัวฉันเองที่เกิดมาในภพนี้และจัก เกิดต่อไปในภพหน้า ก็เพราะการกระทำของฉันเอง ไม่ต่างอะไรกัน ฉะนั้น ฉันจะนำความสุข และทำลายความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งของผู้อื่น ด้วย ความพยายามของฉันเองนั้นย่อมทำไม่ได้ เพราะธรรมดาชนทั้งหลายย่อม มีการกระทำของตนเองเป็นหลักที่ตั้ง ..

การแผ่อุเบกขาต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ คือ ๑. เริ่มจากการแผ่ให้กับตนเองก่อน ๒. มัชฌัตต บุคคล ๓. ปิยบุคคล ๔. อติปิยบุคคล ๕. เวรีบุคคล คำบริกรรมที่ใช้แผ่ให้ตนเอง ใช้คำว่า อหัง กัมมัสสโก = เรามีกรรมเป็นของของเรา แผ่ให้คนอื่น ถ้าคนเดียวใช้คำว่า กัมมัสสโก = บุคคลนี้มีกรรมเป็นของของตน ถ้า ๒ คนขึ้นไปก็ใช้คำว่า กัมมัสสกา = สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน

แผ่อุเบกขาไม่เจาะจง (อโนทิสบุคคล) ๕

๑. สัพเพ สัตตา กัมมัสสกา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน
๒. สัพเพ ปาณา กัมมัสสกา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน
๓. สัพเพ ภูตา กัมมัสสกา สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน
๔. สัพเพ ปุคคลา กัมมัสสกา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน
๕. สัพเพ อตตภาวปริยาบันหา กัมมัสสกา สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นของของตน

แม่อุเบกขาเจาะจง (อโนทิสบุคคล) ในบุคคล ๗ จำพวก

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

การแผ่ในทิศทั้ง ๑๐ ก็มีวิธีการทำนองเดียว กันกับการแผ่เมตตาตนเอง

นิมิต ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็เป็นเช่นเดียวกับเมตตาภาวนา

ความแตกต่างระหว่างอุเบกขาอัปมัญญา กับ อุเบกขาบารมี

ทั้งสองอย่างนี้แม้ว่าจะมีการวางเฉยต่อสัตว์ด้วยกันก็จริง แต่อารมณ์ที่จะให้เกิดความวางเฉยนี้ต่างกัน คือ **อุเบกขาอัปมัญญา** มีการวางเฉยต่อสัตว์ คือ ละความวุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา มีสภาพเข้าถึงความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย แต่ **อุเบกขาบารมี** นั้น เป็นการวางเฉยในบุคคลที่กระทำดีและไม่ดีต่อตน โดยไม่มีการยินดียินร้ายแต่ประการใด คือ ผู้ที่กระทำความดี มีความเคารพนับถือ บูชา สักการะ เกื้อกูล อนุเคราะห์ สงเคราะห์ เป็นประโยชน์แก่ตนสักเท่าใด ก็คงมีจิตวางเฉยได้ และไม่ว่าผู้ใดจะทำไม่ดี มีการประทุษร้ายต่อตนสักเพียงใดก็ตาม ก็คงวางเฉยอยู่ได้เช่นกัน ในการวางเฉยทั้ง ๒ อย่างนี้ ฝ่ายบารมีประเสริฐยิ่ง การบำเพ็ญก็สำเร็จได้ยาก



จบ อุเบกขาภาวนา

สรุป อัปมัญญา ๔

การที่อัปมัญญามีเพียง ๔ นั้น เพราะเหตุที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากการ *พยาบาท(คิดปองร้าย)* *วิหิงสา(การเบียดเบียน)* *อวดิ(ความไม่ยินดี)* *ราคะ(ความพอใจในกามคุณ ๕)* ที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่เพียง ๔ และการใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันก็เพียง ๔ เช่นกัน ฉะนั้น อัปมัญญาจึงมี ๔ เหตุที่ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ๔ อย่างนั้น ก็ได้แก่ *เมตตา* *กรุณา* *มุทิตา* *อุเบกขา* นี้เอง เพราะว่าธรรมชาติจิตใจของสัตว์ทั้งหลายย่อมหมกมุ่นเกี่ยวพันอยู่ด้วยเรื่องพยาบาท วิหิงสา อวดิ ราคะ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ต่างกันก็เพียงแต่ว่ากาลใดมีสิ่งใดมาก กาลใดมีสิ่งใดน้อย

ดังนั้นผู้ที่มีความปรารถนาปราบจิตใจให้อยู่ในครรลองของความดีก็พยายามใช้หลักอัปมัญญา มาช่วยดังนี้

ผู้ที่มีความพยาบาทมาก	ต้องทำการปราบด้วย เมตตา
ผู้ที่มีวิหิงสามาก	ต้องทำการปราบด้วย กรุณา
ผู้ที่มีอวดิมาก	ต้องทำการปราบด้วย มุทิตา
ผู้ที่มีราคะมาก	ต้องทำการปราบด้วย อุเบกขา

อนึ่ง การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกัน ๔ อย่าง คือ

- นำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวเมตตาอย่างหนึ่ง
- บำบัดปกป้องสิ่งที่ไร้ประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวกรุณาอย่างหนึ่ง
- ยินดีในความสุข ทรัพย์สินเงินทอง ของสัตว์ทั้งหลายซึ่งเป็นตัวมุทิตาอย่างหนึ่ง
- การวางเฉยในเรื่องจะนำประโยชน์ ในเรื่องบำบัดปกป้องสิ่งที่ไร้ประโยชน์ ในเรื่องยินดีในความสุขสบาย ทรัพย์สินเงินทอง ของสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวอุเบกขาอย่างหนึ่ง

เปรียบเหมือนมารดาที่มีบุตร ๔ คน คนหนึ่งยังเล็กอยู่ คนหนึ่งเจ็บไข้ไม่สบาย คนหนึ่งโตแล้ว คนหนึ่งประกอบกิจการงานเลี้ยงตนเองได้แล้ว ใน ๔ คนนี้ มารดาย่อมมีจิตใจฝักใฝ่รักใคร่บำรุงเลี้ยงดูเพื่อการเจริญวัยในบุตรคนเล็ก หนึ่งมารดาย่อมฝักใฝ่ในการบำบัดความเจ็บไข้ให้แก่บุตรที่ไม่สบาย และย่อมมีความชื่นชมในความงามเป็นหนุ่มสาวของบุตรที่เจริญเติบโตแล้ว แต่มารดาย่อมไม่มีความกังวลห่วงใยคอยแนะนำพร่ำสอนแก่บุตรที่ประกอบกิจการเลี้ยงชีพได้แล้ว ข้อนี้ฉันใด การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลาย ที่มีต่อกันนั้นก็ไม่มีพ้นออกไปจาก ๔ อย่างนี้ ฉะนั้น อัปมัญญาจึงมี ๔

ในอัปมัญญา ๔ อย่างนี้ การเจริญเมตตา มีประโยชน์กว้างขวางอย่างมหาศาลทั้งเป็นกำลังช่วยอุดหนุนให้ กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นง่าย แม้พระโพธิสัตว์ก็ทรงบำเพ็ญบารมี คือ

๑. พระโพธิสัตว์แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ตั้งปณิธานที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่สรรพสัตว์ และให้ความไม่มีภัยแก่พวกเขา เป็นการบำเพ็ญทานบารมี อย่างนี้

๒. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้นทำให้เกิดความพันทุข์ และไม่ละทิ้งสังจอินทรีย์ เปรียบเหมือนความสัมพันธ์ของบิดาที่มีต่อบุตรทั้งหลาย พระโพธิสัตว์บำเพ็ญศีลบารมี อย่างนี้

๓. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้นมีความไม่ละโมภ และเพื่อกำจัดสิ่งที่ไม่ใช่บุญของสัตว์ทั้งหลาย จึงเข้าฌานและออกบวชเป็นผู้ไม่มีเรื้อน พระโพธิสัตว์บำเพ็ญเนกขัมมบารมี อย่างนี้

๔. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้นจึงใส่ใจถึงบุญและบาป รู้ความเป็นจริง คิดหาอุบายที่สะอาด กำจัดความชั่วและทำความดี พระโพธิสัตว์บำเพ็ญปัญญาบารมี อย่างนี้

๕. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ไม่ละความเพียร พากเพียรตลอดเวลา พระโพธิสัตว์บำเพ็ญวิริยบารมี อย่างนี้

๖. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ มีความอดทน และไม่โกรธเมื่อบุคคลอื่นติเตียน หรือไม่ทำร้ายพวกเขา พระโพธิสัตว์บำเพ็ญขันติบารมี อย่างนี้

๗. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ พุดคำสัตย์ ดำรงอยู่ในความสัตย์ รักษาคำสัตย์ พระโพธิสัตว์บำเพ็ญสังจบบารมี อย่างนี้

๘. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ไม่ละเมิดคำสัญญา แต่รักษาคำสัญญานั้นไว้จนตลอดชีวิต พระโพธิสัตว์บำเพ็ญอธิษฐานบารมี อย่างนี้

๙. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถือตัวเองเป็นอันเดียวกันกับสรรพสัตว์ และบำเพ็ญเมตตาบารมี อย่างนี้

๑๐. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถือคนที่รักคนเป็นกลางและศัตรูเท่าเทียมกัน ไม่มีความโกรธและความยึดมั่น พระโพธิสัตว์บำเพ็ญอุเบกขาบารมี อย่างนี้

พระโพธิสัตว์เมื่อได้แผ่เมตตาและบำเพ็ญบารมี ๑๐ แล้ว ก็บำเพ็ญอธิษฐาน ๔ คือ สังจาธิษฐาน จาคาธิษฐาน อุปสมาธิษฐาน และปัญญาธิษฐาน

สังจบบารมี อธิษฐานบารมี และวิริยบารมี ทำให้
ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี ทำให้
ขันติบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ทำให้
ปัญญาบารมี ทำให้

สังจาธิษฐานสมบุรณ์
จาคาธิษฐานสมบุรณ์
อุปสมาธิษฐานสมบุรณ์
ปัญญาธิษฐานสมบุรณ์

พระโพธิสัตว์เมื่อได้แผ่เมตตาและบำเพ็ญบารมี ๑๐ แล้ว ชื่อว่าบำเพ็ญอธิษฐาน ๔ และบรรลुरुธรรม ๒ อย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา ในที่นี้ สังจาธิษฐาน จาคาธิษฐาน และอุปสมาธิษฐานทำให้สมถะสมบุรณ์ ปัญญาธิษฐานทำให้วิปัสสนาสมบุรณ์ เพราะความสมบุรณ์แห่งสมถะ พระโพธิสัตว์เหล่านั้นจึงบรรลुरुธรรม และยึดมั่นการหลีกออกจากกาม(เนกขัมมบารมี) และมีจิตตั้งมั่นทำให้เกิดสมาธิเพื่อการแสดงยมกปาฏิหาริย์

และมหากรุณาสมาบัติ พระโพธิสัตว์เหล่านั้นบรรลুবิษสะนา ประกอบด้วยอภิญญา ปฏิสัมภिता พละเวสารัชชะ หลังจากนั้นท่านเหล่านั้นก็ทำปกติญาณและสัพพัญญุตญาณให้เกิดขึ้น พระโพธิสัตว์แผ่เมตตาและบรรลุความเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตามลำดับอย่างนี้



จบ อภิปัญญา ๔

อาหารแปดกัณฐสัญญา

อาหารแปดกัณฐสัญญา คือ การพิจารณาความเป็นปฏิภูลในอาหาร โดยกำหนดหมายว่าอาหารที่บริโภคนั้นเป็นสิ่งปฏิภูล องค์ธรรมได้แก่ สัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหาภิริยาจิต

อาหาร เป็นเหตุธรรมที่อุดหนุนให้ผลเกิดขึ้นและช่วยให้ธรรมอื่นเกิดขึ้น คำว่า อาหาร มีความหมายกว้างขวางออกไปหลายนัย ในพระบาลีให้ความหมายของคำว่า อาหาร ไว้ว่า “ธรรมใด นำมาซึ่งรูปอันเกิดจากโอชา นำมาซึ่งเวทนา นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญูณ และนำมาซึ่งเจตสิกกับกัมมชรูป ธรรมนั้นชื่อว่า อาหาร”



อาหาร

มี ๔ อย่าง นำมาซึ่ง



๑. รูปที่เกิดจากโอชา

๒. เวทนา

๓. ปฏิสนธิวิญญูณ

๔. เจตสิกและกัมมชรูป

๑. กพพีการาหาร (นำมาซึ่งรูปที่เกิดจากโอชา)

กพพีการาหาร (อ่านว่า กะ-พะ-ลี-กา-รา-หาน) ได้แก่ **โอชา สารอาหารหรือวิตามิน** ที่ได้จากข้าว น้ำพืชผักต่าง ๆ ตลอดจนทุกสิ่งที่เรากลืนกินเข้าไป สารอาหารนี้จะเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้อย่างแข็งแรงได้แก่ **โอชาที่อยู่ในอาหารต่าง ๆ**

๒. ผัสสาหาร (นำมาซึ่งเวทนา)

ผัสสาหาร นำมาซึ่งเวทนา คือการเสวยอารมณ์ทุกขบ้าง สุขบ้าง หรือไม่ทุกข์ ไม่สุขให้เกิดขึ้น เวทนาทั้งหลายนี้ **ถ้าไม่มีผัสสะแล้ว ก็จะไม่เกิดไม่ได้เลย** เพราะผัสสะนี้เป็นเหตุให้เกิดเวทนา จึงชื่อว่าผัสสะเป็นอาหารของเวทนา (หรือผัสสะนำมาซึ่งการเกิดเวทนา) องค์ธรรมได้แก่ **ผัสสะเจตสิก** ที่ในจิตทั้งหมด

๓. มโนสัจเจตนาหาร (นำมาซึ่งวิบาก)

มโนสัจเจตนาหาร ก็คือเจตนาในการทำกุศล อกุศล **เจตนานี้เป็นเหตุนำมาให้เกิดผล** คือกุศลวิปากจิตและอกุศลวิ ปากจิต ทั้งในปฏิสนธิกาลและปวัตติกาล ในปฏิสนธิกาลก็นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาน คือการเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม หรืออบายสัตว์ ในปวัตติกาลก็นำมาซึ่งวิบากต่างๆ เช่น ทำให้เห็นรูปที่ดี ได้ยินเสียงที่ดี เป็นต้น องค์ธรรมได้แก่ **เจตนาเจตสิก** ที่ในจิตทั้งหมด

๔. วิญญาณาหาร (นำมาซึ่งเจตสิกและกัมมชรูป)

วิญญาณาหาร นำมาซึ่งเจตสิกและกัมมชรูป **ในปฏิสนธิกาล** ปฏิสนธิวิญญาณยอมเป็นผู้นำให้เจตสิกและกัมมชรูปเกิดขึ้นได้ **ในปวัตติกาล** จิตยอมนำให้เจตสิกเกิดขึ้นอย่างเดี่ยว ไม่ได้นำให้กัมมชรูปเกิดขึ้นด้วย เพราะกัมมชรูปไม่ใช่รูปที่เกิดจากสมุฏฐานของจิต แต่เป็นรูปที่เกิดจากสมุฏฐานของกรรม แต่อย่างไรก็ตาม **กัมมชรูปก็อาศัยเกิดมาจากอดีตกรรม** ที่เรียกว่า **กัมมวิญญาณ** คืออกุศลจิตและโลภียกุศลจิตในภพก่อนๆ ซึ่งก็ชื่อว่าวิญญาณเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้จิตทั้งหมดจึงชื่อว่า **วิญญาณาหาร** องค์ธรรมได้แก่ **จิตทั้งหมด**

การพิจารณาความเป็นปฏิภูมในอาหาร ให้พิจารณาอาหารที่เรียกว่า **กพพีการาหาร** หรืออาหารที่เรารับประทานนั่นเอง การพิจารณาความเป็นปฏิภูมของอาหารโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

๑. พิจารณาความเป็นปฏิภูม โดยอาการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร ว่าลำบาก ตั้งแต่การต้องออกไปหาอาหาร ชรวาสดต้องประกอบกรงานอาบเหงื่อต่างน้ำเพื่อจะได้เงินมาซื้ออาหารเลี้ยงชีวิต ถ้าเป็นภิกษุก็ต้องบิณฑบาตไปในสถานที่ต่างๆ ทั้งที่เนอะแฉะ สกปรก กร้าแดดกร้าฝน เพื่อให้ได้อาหารมาเลี้ยงอัตภาพ

๒. พิจารณาความเป็นปฏิภูม โดยการแสวงหา ว่ามีเงินแล้วก็ต้องไปตลาดซื้ออาหาร เข้าร้านโน้นออกร้านนี้ เลือกรหาอาหาร หอบหิ้วกลับมา

๓. พิจารณาความเป็นปฏิภูม โดยการบริโภค ว่าเมื่อหยิบอาหารเข้าปากแล้วฟันก็ทำหน้าที่บดเคี้ยวคลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ก่อนจะเข้าปากอาหารนั้นปรุงอย่างดี แต่เมื่อเข้าปากเคี้ยวแล้ว หากลองคายออกมาแล้วให้กลืนกลับเข้าไปใหม่ ก็คงกลืนไม่ลงเพราะดูน่าเกลียดเหมือนรากสุนัข

๔. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยที่อยู่ ว่าอาหารที่บริโภคนี้ แปรเปื้อนละเอียดกับสิ่ง ๔ อย่าง คือ น้ำดี เสมหะ หนอง และเลือด เป็นสิ่งสกปรกโสโครก

๕. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยกระเพาะ ว่าเป็นที่หมักหมมรวมกันของอาหารว่า อาหารที่เรากิน เข้าไป เปื้อนน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด หมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่สกปรกโสโครก ด้วยสาม ภาชนะเราใช้แล้วยังขัดล้างทำความสะอาด แต่กระเพาะอาหารเป็นที่ใส่อาหารที่แปรเปื้อนไปด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ไม่เคยล้างตลอดเวลา ๒๐-๔๐ ปี แห่งอายุของเรา และทุกวันนี้มีอาหารใหม่หมักหมมทับ ถมลงไปอีก

๖. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยยังไม่ย่อย ว่าอาหารที่บริโภคเข้าไป ตั้งแต่เมื่อวานก็ตาม วันนี้ก็ ตาม หมักหมมรวมกันเกิดเป็นฟอง เพราะธาตุไฟที่มีอยู่ในกระเพาะอาหาร มีสภาพน่าสะอิดสะเอียน เหมือนซากศพหรือขยะที่บูดเป็นฟอง

๗. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยย่อยแล้ว ว่าอาหารที่ถูกย่อยแล้วกลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เป็น สิ่งที่น่าเกลียด

๘. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยผลที่สำเร็จ ว่าอาหารที่ย่อยแล้วกลายเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดุก เป็นอวัยวะต่างๆ แต่อาหารที่ไม่ย่อยกลับทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคหืดเปียย หิด ด้าน คุดทะราด โรคเรื้อน กลาก หืด ไอ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไปนี่เอง เป็น สิ่งที่น่าเกลียดและน่ากลัว การบริโภคถ้าบริโภคมากไปก็เกิดโทษได้

๙. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยการหลั่งไหล ว่าอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้น เมื่อไหลออก ก็ออก ทางทวารทั้ง ๙ เช่น ไหลออกทางช่องตาเป็นขี้ตา ไหลออกทางช่องปากเป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจาก ทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากขุมขนเป็นเหงื่อ เป็นต้น ขณะที่ บริโภคอาหารก็ล้อมวงกันรื่นเริง แต่เวลาถ่ายออก ก็แยกกันไปปิดบังกัน ซ่อนเร้นไม่ให้ใครเห็น

๑๐. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยความแปรเปื้อน ว่าอาหารนี้เมื่อเวลาบริโภคอยู่ก็เปื้อนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ย่อยแล้วก็เปื้อน ถ่ายออกก็เปรอะเปื้อนน่าเกลียด ต้องชำระล้างใส่เครื่องหอมกลบความโสโครก และกลิ่นเหม็น

การเจริญอาหารปฏิกุลสัญญา เจริญได้แต่เฉพาะในมนุษย์เท่านั้น เพราะมนุษย์มีการรับประทาน อาหารชนิดที่เป็นปฏิกุล ส่วนในเทวภูมิและพรหมภูมิไม่มีอาหารชนิดปฏิกุลแล้ว

นิมิต ภาวนา ในการเจริญอาหารปฏิกุลสัญญา

นิมิตได้เพียงบริกรรมนิมิต คือ ข้าว แกง ขนมน้ำ ฯลฯ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสัญญาของตนที่มีการเห็น ว่าเป็นปฏิกุลนี้เองเหล่านี้ใช้เป็นเครื่องอาศัยในการบริกรรม จัดเป็นบริกรรมนิมิต

ภาวนาได้ ๒ คือ บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา

การที่ไม่เกิดอ้วนผอมเพราะการเจริญกรรมฐานนี้มีสภาวะอาหาร คือ กพพีการาหารเป็น อารมณฺ์เป็นหลักเกณฑ์ ตัวกพพีการาหารเป็นเพียงสมมุติอาหารเท่านั้นไม่ใช่ตัวอาหารแท้ๆ ส่วนข้าว แอง ขนมน้ำ ฯลฯ ต่างๆ ที่เห็นอยู่นั้นเป็นเพียงเครื่องประกอบในการเจริญเท่านั้น ตามธรรมดาสภาวะของ อาหาร มุ่งถึงโอชาหรือสารอาหาร วิตามิน เกลือแร่ แร่ธาตุต่างๆ ที่อยู่ในอาหาร โอชานี้มีสภาพละเอียดสุขุม ทั้งเป็นธรรมารมณฺ์ ด้วยเหตุนี้อุคคหนิमितและปฏิกาคณิमित ทั้งสองนี้จึงไม่ปรากฏ เมื่อปฏิกาคณิमितไม่ปรากฏ อ้วนผอมหาอันเป็นตัวฆานก็เกิดขึ้นไม่ได้

อานิสงส์ของอาหารปฏิกุลสัณญา คือ

๑. **ไม่ยินดีในรสอาหาร** บริโภคเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่ ดุจดังสามีภรรยาที่บริโภคเนื้อบุตร ในทางกันดารที่แร้นแค้นด้วยอาหารโดยไม่มีความยินดี ประสงค์เพียงแต่จะข้ามทางกันดารให้ถึงที่หมาย ปลายทางฉันทิ ผู้เจริญก็ยอมบริโภคไปฉันทินั้น อาศัยเหตุ คือ การบริโภคอาหารที่ปราศจากรสตัณหา ประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นออกไปจากวัฏฏทุกขนี้ แมตตัณหา รากะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ยอมละลงได้

๒. **เห็นความเกิดดับของรูปขันธ์** ความเกิดดับของรูปภายใน ตนที่เกิดจากอาหาร ความเกิดดับของจิต ขณะบริโภคและหลังบริโภค

๓. **สามารถเจริญกายคตาสติไปในขณะนั้นด้วย** คือพิจารณาความเป็นปฏิกุลโดย ดี เสลด หนองเลือด เป็นต้น

๔. **อยู่เป็นสุข**

๕. **มีสุคติภูมิเป็นที่หวังได้**



จบอาหารปฏิกุลสัณญา

จตุธาตวัญฐาน

จตุธาตวัญฐาน หรือเรียกว่าชาตกรรมฐาน หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล ใดๆ เสีย องค์ธรรมได้แก่ **ปัญญาเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิต มหาภิรียาจิต**

คำว่า **ธาตุ** หมายถึง **การดำรงไว้ซึ่งลักษณะของตน** ธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม เป็นมหาภูตรูป เพราะเป็นรูปใหญ่ เป็นประธาน เป็นที่รองรับรูปทั้งหมดที่เหลือ คือ เพราะการรวมกันของธาตุดิน ความแข็งจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุน้ำ ความเอิบอาบจึงเกิดได้ เพราะการรวมกันของธาตุไฟ ความร้อนจึงเกิดได้ และเพราะการรวมกันของธาตุลม ความเบาแห่งการเคลื่อนไหวจึงเกิดได้

การ กำหนดจตุธาตวัญฐานนี้ ผู้เจริญจะต้องพิจารณาธาตุ ๔ ที่มีอยู่ภายในตน ธาตุ ๔ ที่มีอยู่ภายในตนนี้ มี ๔๒ คือ ธาตุดิน ๒๐ ธาตุน้ำ ๑๒ ธาตุไฟ ๔ ธาตุลม ๖

ธาตุดิน ๒๐	ธาตุน้ำ ๑๒	ธาตุไฟ ๔	ธาตุลม ๖
<ul style="list-style-type: none"> - ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง - เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไข - หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด - ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง 	<ul style="list-style-type: none"> - ดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น - น้ำตา มันเหลว น้ำลาย น้ำมูก น้ำไขข้อ น้ำมูตร (ปัสสาวะ) 	<ul style="list-style-type: none"> - ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น - ไฟที่ยังกายให้ป่วยไข้ - ไฟที่ยังกายให้แก่ ทำให้ทรุดโทรม - ไฟที่เผาหรือย่อยอาหาร ที่กิน ที่ดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ลมพัดขึ้นเบื้องบน - ลมพัดลงเบื้องล่าง - ลมในท้อง - ลมในลำไส้ - ลมในอวัยวะน้อยใหญ่ - ลมหายใจเข้า-ออก
<p>ลักษณะของธาตุดิน คือ มีความแข็ง ความแกร่ง ความหนา ความไม่เคลื่อนไหว ความมันคง ความรองรับ</p>	<p>ลักษณะของธาตุน้ำ คือ ความซึมซาบ ความชุ่มชื้น ความเหลว ความไหลริน ความแผ่ซ่านไป ความประสาน ความเกาะกุม</p>	<p>ลักษณะของธาตุไฟ คือ ความเย็น ความร้อน ความอุ่น ความเป็นไอ การทำให้สุก การเผาไหม้</p>	<p>ลักษณะของธาตุลม คือ การพองไว้ การไหว ความหย่อน ความตึง</p>

วิธีการกำหนดโดยความเป็นธาตุ มีดังนี้

๑. การกำหนดธาตุโดยไม่แยกกัน

- พิจารณาว่า **ปฐวีธาตุ** เหล่านี้ ถูกเกาะกุมไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ถูกทำให้อุ่นโดยเตโชธาตุ ถูกค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ ธาตุ ๓ (คือ อาโป เตโช วาโย) ถูกรวมเข้าด้วยกันอย่างนี้
- **อาโปธาตุ** อาศัยอยู่ในปฐวีธาตุ ถูกทำให้อุ่นโดยเตโชธาตุ ถูกค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ ธาตุ ๓ (คือ ปฐวี เตโช วาโย) ถูกยึดไว้ด้วยกันรวมกันได้อย่างนี้

- เตโชธาตุอาศัยอยู่ในปฐวีธาตุ ถูกยึดไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ถูกค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ ธาตุ ๓ (คือ ปฐวี อาโป วาโย) ถูกทำให้อุ้งนอย่างนี้
- วาโยธาตุอาศัยอยู่ในปฐวีธาตุ ถูกยึดไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ถูกทำให้อุ้งนโดยเตโชธาตุ ธาตุ ๓ (คือ ปฐวี อาโป เตโช) ถูกค้ำจุนไว้อย่างนี้
- ธาตุ ๓ (น้ำ ไฟ ลม) อาศัยปฐวีธาตุ ถูกยึดไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ธาตุ ๓ จึงไม่กระจัดกระจาย
- ธาตุ ๓ (ดิน น้ำ ลม) อุ้งนโดยเตโชธาตุ จึงไม่มีกลิ่น
- ธาตุ ๓ (ดิน น้ำ ไฟ) ค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ จึงดำเนินไปและอยู่รวมกันได้ ไม่แตก กระจาย

สรุป ธาตุทั้ง ๔ คือ ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

๒. การกำหนดธาตุโดยเหตุและปัจจัย

พิจารณาโดยเหตุ ๔ คือ กรรม จิต อุตฺ อาหาร เป็นปัจจัยสร้างธาตุขึ้นมา

เหตุ ๔ คือ กรรม จิต อุตฺ อาหาร

- ธาตุทั้ง ๔ ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากกรรม กรรมนี้แหละทำให้มีการเกิดด้วยอำนาจของชนกกรรม ทำให้กรรมและวิบากของกรรมเป็นไป และทำให้เกิดปัจจัยต่างๆที่เข้าไปอุดหนุนเกื้อหนุนให้ธาตุ ๔ เป็นไป
- ธาตุ ๔ นี้ เกิดมาจากจิต ทำให้ปัจจัยต่างๆ เป็นไป ปฏิสนธิจิตทำให้รูป คือ ธาตุทั้ง ๔ เกิดพร้อมกันกับจิต
- ธาตุ ๔ นี้ ตั้งอยู่ได้ไม่เนาเสียไป ก็ด้วยการอุปการะของ อุตฺ คือไออุ่นที่หล่อเลี้ยงธาตุทั้ง ๔
- ธาตุ ๔ นี้ มี อาหารเป็นผู้หล่อเลี้ยงให้ตั้งอยู่และเจริญได้

๓. การกำหนดธาตุโดยลักษณะ

- ลักษณะของปฐวีธาตุ คือ ความแข็ง ลักษณะของอาโปธาตุ คือ การซึมซาบ ลักษณะของเตโชธาตุ คือ ความเย็น ร้อน ลักษณะของวาโยธาตุ คือ ไหว เคลื่อนไปมา เมื่อสิ่งใดปรากฏชัดในการรับรู้ในขณะที่มีสติสัมปชัญญะก็ให้ระลึกรู้โดยความเป็นเพียงธาตุเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวิต เป็นเพียงแต่สภาวะของธรรมชาติ คือ ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม

๔. การกำหนดธาตุโดยความเสมอกันและไม่เสมอกัน

- ปฐวีธาตุและอาโปธาตุ เสมอกันเพราะความมีน้ำหนัก ส่วน เตโชธาตุและวาโยธาตุ เสมอกัน เพราะความเบา อาโปธาตุและเตโชธาตุ ไม่เสมอกัน อาโปธาตุสามารถกำจัดความแห้งของ เตโชธาตุได้ ปฐวีธาตุและวาโยธาตุ ไม่เสมอกัน เพราะปฐวีธาตุขัดขวางการออกไปของวาโยธาตุ วาโยธาตุก็สามารถทำลายปฐวีธาตุได้

๕. การกำหนดธาตุโดยความเป็นหุ่น

- เปรียบเหมือนการทำหุ่นจำลองเป็นมนุษย์สตรี บุรุษ แล้วมีเชือกสำหรับชักเพื่อให้หุ่นนั้น เดิน ยืน นั่ง นอน เดินรำ หุ่นนี้คือร่างกาย ผู้ทำหุ่นคือกิเลสในอดีต ที่เป็นเหตุให้กายนี้ถูกสร้างขึ้นจน สมบูรณ์ เชือกคือเส้นเอ็น ดินเหนียวคือเนื้อ สีที่ทาคือผิวหนัง ช่องทั้งหลายคืออากาศ เพราะอาศัย อารมณ์ เครื่องประดับต่างๆ จึงได้ชื่อว่าบุรุษหรือสตรี การเคลื่อนไหวไปได้ของหุ่นก็ด้วยวาโยธาตุที่เกิดจากจิตที่คิดจะเดิน ยืน ถูเข้า เหยียดออก สนทนาพูดจาได้ **มนุษย์หุ่นเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกับ วิญญาณธาตุ ตกอยู่ในอำนาจความโกรธ ความโสภสเศร้า ความทุกข์ เพราะอวิชา** พวกเขา หัวเราะสนุกสนานหรือเล่นด้วยกันได้ มีอาหารรักษาหุ่นเหล่านี้ไว้ และชีวิตินทรีย์รักษาไว้ ทำให้หุ่น เหล่านี้เดินไป ที่สุดแห่งชีวิตทำให้หุ่นแตกกระจัดกระจาย และเมื่อกรรมและกิเลสยังมีอยู่ หุ่นใหม่ก็ จะเกิดขึ้นอีก การเกิดขึ้นครั้งแรกของหุ่นนั้นไม่สามารถรู้ได้ จุดสุดท้ายของหุ่นนั้นใครๆ ไม่สามารถ มองเห็นได้ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดกายนี้โดยเปรียบกับหุ่นว่าอาการเหล่านี้ กิจกรรมเหล่านี้ว่า **“ไม่มี สัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นเพียงแต่สภาวะ”**

๖. พิจารณาธาตุโดยความเป็นอารมณ์

- เมื่อพิจารณาธาตุ ๔ โดยประการต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาโดยความเป็นนาม และรูป คือ ธาตุทั้งหลายเป็นรูป จิตพร้อมเจตสิกต่างๆ ที่พิจารณารูปเหล่านั้นโดยความเป็นจริง เป็นนาม แล้วพิจารณาต่อไปอีกว่า นามรูปเป็นทุกข์ เป็นต้นหา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ แล้วกำหนดรู้ ว่า ความดับทุกข์ได้ต้องดับที่ต้นหา มรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นหนทางไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

นิमित ภาวนา และ มรรค ผล ที่ได้จากการเจริญจตุธาตุวักฎฐาน

การเจริญจตุธาตุวักฎฐานนี้ ไม่มีอุคคหนิमितและปฏิบัติภาคนิमित คงมีแต่บริกรรมนิमितอย่างเดียว คือ ธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในร่างกายตนเอง ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา สำหรับอุปปภาวนาอันเป็นตัวภาวนานั้นเกิดขึ้นไม่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นสภาวะล้วนๆ ผู้ เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะ ถึงฌาน ดังนั้น หากว่าการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตน โดยมีปัญญาเป็นประธานนี้ทำให้พิจารณา ธาตุ ๔ โดยความเกิดดับ ก็จะทำให้ผู้ที่เจริญธาตุ ๔ นั้นสามารถสำเร็จมรรคผลได้

อานิสงส์ของจตุธาตวักฎฐาน

๑. เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตลักษณะ)
๒. ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาย หญิงได้
๓. ไม่กลัวภัยต่างๆ
๔. สามารถตัด ระวัง ความพอใจและไม่พอใจได้ มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่ปรารถนา
๕. ทำให้เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง
๖. เข้าถึงพระนิพพาน
๗. ถ้าไม่เข้าถึงพระนิพพานในภพนี้ ก็จะไปสู่สุคติ



จบจตุธาตวักฎฐาน

อรุปรกรรมฐาน

อรุปรกรรมฐาน หรือเรียกว่าอรุปรกัมมัฎฐาน ผลของการสำเร็จอรุปรกรรมฐานทำให้ไปเกิดในพรหมโลก เป็นอรุปรพรหมคือพรหมไม่มีรูปร่าง กรรมฐานชนิดนี้ต่างจากกรรมฐานอื่นๆ ทั้งหมดตรงที่ว่าต้องเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๙ อย่าง ยกเว้นอากาศกสิณ (กสิณที่ว่าง) จนเชี่ยวชาญชำนาญ ได้ถึงรูปฌาน ๔ (โดยจตุกกนัย) หรือต้องถึงรูปฌานที่ ๕ (โดยปัญจกนัย) ถึงจะเจริญอรุปรกรรมฐานได้ อรุปรกรรมฐานจึงไม่ใช่กรรมฐานที่คนไม่มีพื้นฐาน ไม่ได้ฌานจะปฏิบัติได้ (การเจริญอรุปรกรรมฐานได้แสดงไว้ในชุดที่ ๘.๑ เรื่องอรุปรฌานไว้แล้ว ฉะนั้นในบทเรียนชุดนี้จะแสดงเพียงโดยย่อเท่านั้น)

อรุปรกรรมฐาน ๔ ได้แก่

- | | |
|-------------------------|--|
| ๑. อากาสนัญญาตนะ | กำหนดช่องว่างหรืออากาศหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์ |
| ๒. วิญญาณัญญาตนะ | กำหนดวิญญาณหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์ |
| ๓. อากิญจัญญาตนะ | กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ |
| ๔. เหนวสัณญานาสัณญญาตนะ | เข้าถึงภาวะมีสัณญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่ |

วิธีการเจริญอรูปกรรมฐาน

อรูปกรรมฐานที่ ๑ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญกสิณ ๘ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้สำเร็จรูปฌานแล้ว และมีความชำนาญในการเจริญฌานของตน และให้เพิกกสิณนั้นเสีย **การเพิกกสิณ** คือ การไม่เอากสิณนิมิตนั้นมาเป็นอารมณ์ แต่หันไปตั้งจิตพิจารณาอากาศอันว่างเปล่า จากกสิณนิมิตเป็นอารมณ์ และบริกรรมว่า **อหังโต อากาศโส ๆ ๆ (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด ๆ ๆ)** เรื่อยไปจนจิตสงบตามลำดับขึ้นไปจนถึงอรูปฌานที่ ๑ คือ อากาสนัญญายตนฌาน

อรูปกรรมฐานที่ ๒ เจริญโดยละการพิจารณาอากาศที่กระทำในขั้นที่ ๑ จนได้อรูปฌาน ๑ นั้น แต่ไปกำหนด รู้จิตที่พิจารณา ที่ว่างแทน คือวิญญานที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์บริกรรมว่า **อะหังตัง วิญญานัง ๆ ๆ (วิญญานไม่มีที่สิ้นสุด ๆ ๆ)** จนได้อรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญานัญญายตนฌาน

อรูปกรรมฐานที่ ๓ เจริญโดยเลิกกำหนดวิญญานเป็นอารมณ์ หันมากำหนดภาวะไม่มีอะไรเลย เป็นอารมณ์ บริกรรมว่า **หัตถิกิณฺจิจิ ๆ ๆ (ความเหลืออยู่ของอากาสนัญญายตน หมดไม่มี ๆ ๆ)** จนได้อรูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญายตนฌาน

อรูปกรรมฐานที่ ๔ เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะที่ไม่มีอะไรเลย เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ บริกรรมว่า **สันตะเมตัง ปณฺสีตะเมตัง ๆ ๆ (อากิญจัญญายตนฌานนี้มีสมาธิสงบมาก ประณีตมาก ๆ ๆ)** จนได้อรูปฌาน ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน



จบอรูปกรรมฐาน ๔

สรุปเรื่องการปฏิบัติธรรม

การปฏิบัติธรรมมีได้หลายรูปแบบ คือ

๑. เจริญสมถะล้วน หรือทำแต่สมาธิอย่างเดียว ได้ชื่นชมผลของสมถะคือได้ฌาน อภิญญา แต่จะหยุดเพียงระดับอัปปนาสมาธิ ไปไม่ถึงขั้นปัญญาที่จะประหากิเลส

๒. เจริญสมถะนำวิปัสสนา คือ เจริญสมถะจนได้ฌานแล้ว จึงก้าวไปสู่วิปัสสนาต่อไป นับว่าเป็นการใช้สมาธิหรือสมถะเป็นบาทฐานของวิปัสสนา

๓. เจริญวิปัสสนานำสมถะ คือ การเจริญโดยการระลึก rūpนามเป็นอารมณ์ จนเกิดปัญญาเห็นไตรลักษณ์ ญาณปัญญาปรากฏถึงขั้นสังขารูปเพกาญาณ เมื่อนั้นจิตจะรวมตัวมีกำลังสมาธิเกิดขึ้น จึงกล่าวได้ว่าผู้เจริญวิปัสสนาก็มีผลสำเร็จของสมถะเกิดขึ้นด้วย หรือพระอรหันต์ที่สำเร็จโดยการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ เมื่อสำเร็จแล้วก็หันกลับมาเจริญสมถะเพื่อประโยชน์แห่งการเข้านิโรธสมบัติ

๔. เจริญสมถะพร้อมวิปัสสนา คือ ทำควบคู่กันไปทั้งสมาธิทั้งปัญญา

๕. เจริญวิปัสสนาล้วน

การเจริญสมาธิทั้ง ๔๐ วิธีที่กล่าวมานั้น หากผู้ศึกษานำไปปฏิบัติเพื่อเป็นบาทของวิปัสสนา ก็จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ หรือหากมุ่งเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันในแง่พัฒนาจิต เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน พัฒนาบุคลิกภาพ พัฒนาสุขภาพ ก็นับว่าได้ประโยชน์จากสมาธิเช่นกัน เมื่อได้ศึกษาแล้วก็ควรนำไปปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในชาตินี้และสั่งสมประโยชน์ไปชาติต่อไปจนกว่าจะรู้แจ้งตามความเป็นจริง

จบการแสดงกรรมฐาน ๔๐ โดยสังเขปแห่งการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ต่อไปเป็นบทเรียนชุดที่ ๑๐ เรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน
ซึ่งเป็นชุดสุดท้ายแห่งการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

สรุปอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ โดยประการต่าง ๆ

๑. โดยภูมิ
๒. โดยปรมาตถ์ และบัญญัติ
๓. โดยภาวนา ๓
๔. โดยนิमित ๓

โดยภูมิ	
ในมณฑลภูมิได้กรรมฐานทั้ง ๔๐	ในเทวภูมิ ๖ ชั้น ได้กรรมฐาน ๒๘ วัน - อสุภ ๑๐ เพราะเทวดาจุติแล้วไม่มีซากศพ - กายคตาสติ ๑ เพราะร่างกายเป็นทิพย์จึงไม่มีความเป็นของไม่งาม - อาหารเรปฏิกุลสัญญา ๑ เพราะมีอาหารเป็นทิพย์บริโภคนแล้วไม่มีความเป็นปฏิกุล
รูปภูมิ ๑๕ ได้กรรมฐาน ๒๗	วัน อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหารเรปฏิกุลสัญญา ๑ และ อานาปานสติ ๑ เพราะพรหมทั้งหลายไม่มีลมหายใจ
อรุณภูมิ ๔	ชั้นที่ ๑ ได้อรุณกรรมฐานทั้ง ๔ ชั้นที่ ๒ ได้อรุณกรรมฐาน ๓ เว้นอากาศบัญญัติกรรมฐาน ชั้นที่ ๓ ได้อรุณกรรมฐาน ๒ เว้นอากาศบัญญัติและอากาศสาณัญ- ายตนฌาน ชั้นที่ ๔ ได้อากิญจัญญายตนฌาน กรรมฐานเดียว
โดยบัญญัติ และ ปรมาตถ์	
บัญญัติ มี ๒๘ คือ	ปรมาตถ์ มี ๑๒ คือ
<ul style="list-style-type: none"> - กสิณ ๑๐ - อสุภ ๑๐ - โกฏฐาสบัญญัติ ๑ ที่เป็นอารมณ์ของ กายคตาสติ - ลมหายใจเข้าออก ๑ ที่เป็นอารมณ์ของอานาปานสติ - สัตวบัญญัติ ๔ ที่เป็นอารมณ์ของอัปมัชฌา - อากาศบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภาวนาที่ ๑ - นัตถิกาวบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภาวนาที่ ๓ 	<ul style="list-style-type: none"> - อนุสสติ ๘ (เว้นกายคตาสติ, อานาปานสติ) - อาหารเรปฏิกุลสัญญา ๑ - จตุธาตววิภูฐาน ๑ - อากาศสาณัญจายตนฌาน ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภาวนาที่ ๒ - อากิญจัญญายตนฌาน ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภาวนาที่ ๔
	ใน ๑๒ อย่างนี้ยังสามารถจำแนกได้อีกดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> - พุทธานุสสติ และ สังฆานุสสติ ที่มีศีล สมาธิ ปัญญา ที่เป็นปรมาตถอารมณ์ - ธรรมานุสสติ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่เกิดจากปริยัติที่เป็นปรมาตถอารมณ์

		<ul style="list-style-type: none"> - เทวดานุสสติ ที่มีศีลกุศลจิตตูปบาท เป็นอารมณ์ - จาคานุสสติ ที่มีทานกุศลจิตตูปบาท เป็นอารมณ์ - เทวดานุสสติ ที่มีสัพปุริสรัทธนะ และสัพปุริสธรรม ๗ เป็นอารมณ์ - อุปสมมานุสสติ ที่มีนิพพาน เป็นอารมณ์ - มรณานุสสติ ที่มีความดับครั้งสุดท้ายของรูปชีวิติต นามชีวิติตเป็นอารมณ์ - กรรมฐานที่เหลืออีก ๔ ก็มีปรมาตถ์เป็นอารมณ์ 			
โดยภาวนา ๓					
บริกรรมภาวนา		อุปัชฌายภาวนา		อัปปนาภาวนา	
<p>- กรรมฐานทั้ง ๔๐ ได้บริกรรมภาวนาทั้งสิ้น</p> <p>เฉพาะกรรมฐาน ๑๐ ที่หยุดอยู่แค่บริกรรมภาวนาเท่านั้นไม่สามารถเจริญไปให้ถึงภาวนาขั้นสูงได้ คือ อนุสสติ ๘ มีพุทธานุสสติ ถึงมรณานุสสติ และอาหาเรปฏิกูลสังขยา ๑ จตุธาตววัฏฐาน ๑ ทั้ง ๑๐ นี้ผู้เจริญสามารถทำได้เพียงบริกรรมภาวนาเท่านั้น ไม่ได้ถึงอุปัชฌายภาวนา เพราะ กรรมฐาน ๑๐ เหล่านี้มีอารมณ์อันเป็นปรมาตถ์ที่ละเอียดสุขุมลุ่มลึก กำลังสมาธิไม่แก่กล้า พอที่จะให้มานเกิดได้</p>		<p>กรรมฐาน ๓๐ เจริญได้ถึงอุปัชฌายภาวนาคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อรูปรกรรมฐาน ๔ 		<p>กรรมฐาน ๓๐ เจริญต่อมาได้จนถึงอัปปนาภาวนา คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> - กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ อรูปรกรรมฐาน ๔ 	
โดยนิมิต ๓					
บริกรรมนิมิต		อุคคหนิมิต		ปฏิภาคนิมิต	
ได้โดยปริยาย ๑	ได้โดยตรง ๒๒	ได้โดยปริยาย ๑๘	ได้โดยตรง ๒๒	ได้โดยปริยาย ๘	ได้โดยตรง ๒๒
<ul style="list-style-type: none"> - อนุสสติ ๘ - อัปปมัญญา ๔ - อาหาเรปฏิกูล - จตุธาตววัฏฐาน ๑ - อรูปรกรรมฐาน ๔ <p>ได้บริกรรมนิมิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> - กสิณ ๑๐ - อสุภ ๑๐ - กายคตาสติ ๑ - อานาปานสติ ๑ 	<ul style="list-style-type: none"> - อนุสสติ ๘ - อัปปมัญญา ๔ - อาหาเรปฏิกูล ๑ - จตุธาตววัฏฐาน ๑ - อรูปรกรรมฐาน ๔ 	<ul style="list-style-type: none"> - กสิณ ๑๐ - อสุภ ๑๐ - กายคตาสติ ๑ - อานาปานสติ ๑ 	<ul style="list-style-type: none"> - อัปปมัญญา ๔ - อรูปรกรรมฐาน ๔ 	<ul style="list-style-type: none"> - กสิณ ๑๐ - อสุภ ๑๐ - โภจวิภังค ๑ - อานาปานสติ ๑
<p>โดยปริยาย</p> <p>เพราะการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ไม่มีการเพ่งการกระทบ</p>	<p>ได้บริกรรมนิมิต</p> <p>โดยตรงเพราะกรรมฐานเหล่านี้มีการเพ่ง การกระทบ มีภาพปรากฏติด</p>	<p>ได้บริกรรมนิมิต</p> <p>โดยปริยายเพราะการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ไม่มีการเพ่งการกระทบ ไม่</p>	<p>ได้บริกรรมนิมิต</p> <p>โดยตรง เพราะกรรมฐานเหล่านี้มีการเพ่ง การกระทบ มีภาพปรากฏติด</p>	<p>ทั้ง ๘ นี้ไม่ได้</p> <p>ปฏิภาคนิมิต</p> <p>แต่อนุโลมว่ามีปฏิภาคนิมิต</p> <p>โดยปริยาย</p>	<p>ได้ปฏิภาคนิมิต</p> <p>โดยตรง เพราะมีการเพ่งการกระทบ มีภาพปรากฏติด</p>

ไม่มีภาพมา ปรากฏทางใจ	ทางใจ	มีภาพมาปรากฏ ทางใจ	ทางใจ		ทางใจ
--------------------------	-------	-----------------------	-------	--	-------

บรรณานุกรม



- ๑) ปรมัตถโชติกะ หลักสูตรชั้นมัชฌิมอภิธรรมมิกะโท : พระสัทธัมมโชติกะ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธ์ ; พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๙
- ๒) วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา
พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา
พระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ
- ๓) วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภ
มหาเถระ) แปลและเรียบเรียง
- ๔) พระสูตร และ อรรถกถา แปลขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๑- ๒
- ๕) การเจริญสมาธิ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา BUDDHIST MEDITATION ผศ.ดร.นฤมล มารคแมน
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ.๒๕๔๔

คำอ่าน

อัปป์มัญญา	อ่านว่า	อัป - ปะ - มัน - ยา
สุขิตตัตถวัญญูติ	อ่านว่า	สุ - ขี - ตะ - สัต - ตะ - วะ - บัด - หยัด
จตุธาตวัญญูฐาน	อ่านว่า	จะ - ตุ - ธา - ตุ - วะ - วัด - ถาด
อาหาเรปฏิกูลสัญญา	อ่านว่า	อา - หา - เร - ปะ - ตี - ฎุน - สัน - ยา
อรูปกรรมฐาน	อ่านว่า	อะ - รูป - กำ - มะ - ถาน

หลักการอ่านภาษาบาลี และตัวอย่างคำอ่านบาลี

หลักการอ่านภาษาบาลีมีดังนี้

๑. พยัญชนะตัวใด ๆ ไม่มีสระกำกับอยู่ ให้อ่านออกเสียงสระ อะ (ภาษาบาลีไม่มีสระ อะ) เช่น น = นะ
๒. พินทุ (.) ที่อยู่ใต้พยัญชนะใด พยัญชนะตัวนั้นจะเป็นตัวสะกดของตัวหน้า เช่น สน = สัน