



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๔๒ ตอนที่ ๔๑๑ – ๔๒๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๙๑๑



ส. การที่จะบอกว่าโทสะมีโทษมาก ไม่เป็นการยากที่จะพรรณนาโทษของโทสะ หรือว่าโทษของอกุศลทั้งหลาย แต่การที่จะเห็นโทษของโทสะในขณะที่โทสะกำลังเกิด ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เพราะว่าสติจำปรารภนาในที่ทั้งปวง โดยเฉพาะในการอบรมเจริญภาวนาจะขาดสติสัมปชัญญะไม่ได้เลย เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรื่องการอบรมเจริญเมตตาคู่กันไปกับการอบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นสติปัฏฐาน ด้วยข้อความที่ว่า

สังโยชนทั้งหลายของผู้นั้น ผู้พิจารณาเห็นซึ่งธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปปีโยมเป็นธรรมชาติเบาบาง

ไม่ใช่ให้แยกจากชีวิตประจำวัน เพราะฉะนั้น ทุกท่านอย่าลืมอธิษฐานบารมี ความมีใจมั่นคง หรือว่าความเป็นผู้มีจิตตั้งมั่นในการที่จะอบรมเจริญปัญญาที่จะดับกิเลส มิฉะนั้นแล้ว เดียวก็เผลอไป ต้องการที่จะให้จิตสงบ ต้องการอันสงสัสของสมาธิ ต้องการเกิดในพรหมโลก หรือว่าต้องการอย่างอื่น แต่อธิษฐานบารมีไม่ใช่ว่า นั่งตลอดคืน และคอยให้เลือดเนื้อกระดูกแห้งเฉพาะในคิณนั้น โดยที่บารมีทั้งหลายไม่เคยอบรมมาพร้อมที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม เพียงแต่คิดว่า จิตจะมั่นคงเฉพาะตอนที่นั่ง และตั้งใจว่า ถ้าไม่รู้แจ้งอริยสัจธรรมก็จะไม่ลุกขึ้น แต่อธิษฐานบารมีได้อบรมมาแล้วหรือยัง เช่น ในปัจจุบันชาตินี้ มีจิตที่มั่นคงที่จะอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม ซึ่งปัญญาที่กำลังรู้ลักษณะสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นเองจะละอกุศล และจะเป็นปัจจัยให้กุศลอื่น ๆ เจริญควบคู่กันไปด้วย เช่น เมตตา

เพราะฉะนั้น ผู้ที่ต้องการขัดเกลาภิเลสเพื่อที่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท ไม่ได้หวังเจริญเมตตาพรหมวิหารจนถึงอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ซึ่งยากที่จะถึง เพราะจะต้องเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ



เห็นความต่างกันของจิตที่เป็นอกุศลและจิตที่เป็นกุศลในขณะนั้น และมีปัจจัยที่จะให้เมตตาค่อย ๆ เจริญขึ้นเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งนั่นจะไม่ทำให้อริชฌานบารมีหรือความตั้งมั่นหันเหไปทางอื่นที่จะทำให้การรู้แจ้งอริยสัจธรรมล่าช้าไปอีก เพราะถ้าปราศจากบารมีแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดสามารถรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ เพราะอกุศลมีมากมาย แต่อกุศลที่มากมายนี้ก็จะค่อย ๆ เบาบางเพราะบารมีที่ได้สะสมอบรมขึ้นเป็นปัจจัยจนกระทั่งสามารถดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

แต่อย่าลืม สติปัฏฐานระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนแม้จิตที่ประกอบด้วยเมตตาในขณะนั้น เพราะฉะนั้นไม่ใช่ให้เจริญแต่เมตตาจนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ โดยที่ไม่ได้อบรมเจริญสติปัฏฐาน

ข้อความใน **ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค เมตตากถา** มีมาก ตั้งแต่ข้อ ๕๗๔ จนกระทั่งถึงข้อ ๕๘๗ ซึ่ง **ข้อ ๕๗๖** ตอนท้ายมีข้อความที่อธิบายความหมายของคำว่า **เมตตาเจโตวิมุตติ** มีข้อความว่า

จิต ชื่อว่าเมตตา เพราะรัก

รัก ในที่นี้อย่าคิดว่าเป็นโลกะ แต่เป็นไมตรี ในหมายความว่า เป็นมิตร

จิต ชื่อว่าเจโต เพราะคิดถึงธรรมนั้น

ไม่ลืมว่า ลักษณะที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นอย่างไร

จิต ชื่อว่าวิมุตติ เพราะพ้นจากพยาบาท และบริยุฏฐานกิเลสทั้งปวง

ในขณะนั้นสงบ

จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ

ความหมายของเมตตาเจโตวิมุตติ คือ จิตที่สงบจนกระทั่งถึงฌานจิตที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ต้องไม่ลืมว่า ต้องคู่กันไปกับการเจริญสติปัฏฐาน จึงจะทำให้



สังโยชน์ทั้งหลายของผู้นั้น ผู้พิจารณาเห็นซึ่งธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปกิ ย่อมเป็น ธรรมชาติเบาบาง

เป็นเรื่องจริง เหมือนกับการเจริญสติปัฏฐาน และเป็นเรื่องที่ควรอบรมเจริญ ด้วย แต่ไม่ใช่ให้หวังที่จะให้เกิดนิมิต หรือให้ถึงอุปปจารสมาธิ อปัณาสมาธิ เพราะ พรหมวิหาร ๔ ไม่มีปฏิภาคนิมิตเช่นกับอารมณ์กัมมัฏฐานอื่น ๆ

ในอารมณ์กัมมัฏฐานทั้งหมด ๔๐ มีปฏิภาคนิมิตเพียง ๒๒ กัมมัฏฐานเท่านั้น สำหรับพรหมวิหาร ๔ ไม่มีนิมิต เพราะฉะนั้น ถ้าไม่ศึกษาโดยละเอียดก็คิดว่า จะไป พยายามให้นิมิตเกิดขึ้นเวลาที่มีเมตตา แต่เวลาที่จิตสงบเพราะพรหมวิหารใด พรหมวิหารหนึ่ง ในขณะนั้นไม่มีนิมิตเกิดขึ้น ไม่ใช่ว่าการอบรมเจริญสมถภาวนา ทั้งหมดจะต้องมีนิมิต

ถ. ตามปกติท่านกล่าวไว้ว่า ผู้ที่จะได้ปฐมฌานจะต้องผ่านนิมิตทั้ง ๓ ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นพรหมวิหาร หรือกสิณ หรืออสุภะ

ส. ไม่มีที่กล่าวไว้อย่างนั้น เพราะกัมมัฏฐานที่มีนิมิตมีเพียง ๒๒ กัมมัฏฐาน คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ อานาปานสติ ๑ และกายคตาสติ ๑

ถ. ท่านสงเคราะห์ว่า ผู้ที่เจริญเมตตา ผู้ที่ทำสี่มสัมปะทนะได้แล้ว สัมสัมปะทนะนั้นสงเคราะห์เป็นปฏิภาคนิมิต

ส. ไม่ใช่ปฏิภาคนิมิต ปฏิภาคนิมิตต้องเป็นความใสของสิ่งที่ปรากฏทางใจ เช่น กสิณต่าง ๆ หรืออารมณ์ของอสุภะ หรือว่าอานาปานสติ กายคตาสติ

ถ. เขาสงเคราะห์เอา แต่ไม่ใช่ปฏิภาคนิมิตโดยตรง

ส. เพราะฉะนั้น ก็ไม่ใช่เป็นนิมิต

ถ. แต่ผู้ที่ทำสี่มสัมปะทนะได้แล้ว ก็ใกล้ต่อปฐมฌาน

ส. แต่ไม่มีนิมิต

ถ. ที่อาจารย์กล่าวถึง **อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต** ว่า พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงว่า ถ้าไปมีจิตอาฆาตกับบุคคลใด ก็อย่าไปคิดถึงบุคคลนั้น แบบนี้พูดได้ แต่



จะอย่างไร ถ้าอาฆาตใคร มักจะคิดถึงคนนั้นทุกที และคิดบ่อยด้วย ตามธรรมชาติ เป็นอย่างนั้น

ส. แต่คิดให้ถูก คนนั้นมีอะไรที่ดีบ้าง ไม่มีอะไรดีเลยหรือ มองให้ทั่ว ถ้า มีดี ก็คิดถึงส่วนที่ดีของคนนั้น และชื่นชมยินดีด้วยในความดีที่คนนั้นมี ในเรื่องนั้น ในประการนั้น ในวาทะอย่างนั้น ในการกระทำอย่างนั้น

ถ. ในพระสูตรไม่ได้ว่าอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อย่าไปคิดถึงเขา

ส. แต่ใน *อาฆาตวินยสูตร* มีข้อความว่า ทุกคนมีกาย วาจา ใจ บางคน กายไม่บริสุทธิ์ วาจาบริสุทธิ์ ใจยังมีทางสงบ ยังเป็นผู้ที่ได้ทางสงบใจ เพราะฉะนั้น ก็คิดถึงส่วนที่ดี ถ้าจะคิด และการอบรมเจริญเมตตา ก็จะเจริญขึ้นถ้าไม่โกรธใน ขณะนั้น และควรพิจารณาจิตต่อไปว่า ถ้าบุคคลนั้นประสบความสำเร็จทุกขียากลำบาก สามารถที่จะช่วยบุคคลนั้นได้ไหม ถ้าเมตตาเจริญขึ้น คนที่เคยโกรธ ตกทุกข์ได้ยาก ช่วยได้ ไม่ใช่เพียงไม่โกรธ แต่ไม่ช่วย แต่ไม่โกรธและยังช่วยด้วย หรือว่ายิ่งกว่านั้นอีก เวลาที่บุคคลนั้นได้รับการสรรเสริญ จิตใจยินดีด้วยได้ไหม ไม่โกรธแล้ว ยังสามารถที่จะ ยินดีด้วยได้ ถ้าไม่โกรธแล้วยินดีด้วยได้ จิตใจในขณะนั้นก็ผ่องใสเบิกบาน ปราศจากความพยาบาทหรือโทสะ นี่เป็นเครื่องวัดว่า เวลาที่เมตตาเจริญขึ้นจะทำให้ กุณาเจริญขึ้น มุทิตาเจริญขึ้น และอุเบกขาเจริญขึ้นด้วย มีความเป็นกลางจริง ๆ ใน บุคคลทั้งหลาย

ที่ว่าเป็นกลาง เพราะอะไร

ถ้าท่านมีบุคคลซึ่งเป็นศัตรู เป็นผู้ที่เขาอาจจะริษยาท่าน หรือโกรธท่าน โดยที่ท่านไม่ได้ริษยาเขา ไม่ได้โกรธเขา แต่ว่าจิตใจที่เป็นกลาง ถึงเขาจะโกรธหรือ ริษยาท่าน เวลาที่ศัตรูมีจิตตตาทาเจตสิกเกิดขึ้น เป็นกลาง ถ้าบุคคลนั้นมีกุศลกรรม ท่านรู้ว่าขณะนั้นเป็นกุศล ไม่ใช่อกุศล ถึงแม้ว่าจะเป็นของบุคคลซึ่งริษยาท่าน หรือ โกรธท่าน แต่ขณะนั้นกุศลธรรมเป็นกุศลธรรม นี่คือความเป็นกลาง หรือคนที่ท่าน โกรธ เพราะเขาทำให้ท่านโกรธหรือชุนเคืองใจ แต่ถ้ามีกุศลธรรมเกิดขึ้นขณะใด จิตใจ ที่เป็นกลางของท่านก็ต้องยอมรับตามความเป็นจริงว่า ขณะนั้นกุศลของผู้เป็นกุศล



ถึงแม้ว่าจะเป็นของบุคคลซึ่งเป็นศัตรู หรือว่าเป็นของบุคคลซึ่งผูกพยาบาทอาฆาตก็ตาม แต่กุศลก็เป็นกุศลนั่นเอง ถึงเป็นกุศลของเขา ก็เป็นกุศล ถึงจะไม่ใช้กุศลของท่าน เป็นกุศลของใครก็ตาม สภาพธรรมที่เป็นกุศลก็เป็นกุศล

ถ้าคนที่ท่านมีจิตอาฆาตขุ่นเคืองได้รับคำชมเชย ได้รับคำสรรเสริญ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เพราะคนอื่นสรรเสริญเฉพาะกุศลของบุคคลนั้นตามความเป็นจริง คงไม่มีใครสรรเสริญอกุศลเป็นแน่ เพราะฉะนั้น ขณะใดก็ตามที่มีใครสรรเสริญในกุศลของใคร จิตที่เป็นกลางรู้ว่า กุศลเป็นกุศล และก็ชื่นชมยินดีได้ แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่ชอบท่าน หรือว่าวิชยาท่าน หรือว่าขุ่นเคืองท่านก็ตาม แต่ข้อสำคัญท่านไปขุ่นเคืองเขาหรือเปล่า ถ้าเป็นอย่างนี้ก็ยิ่งต้องเจริญเมตตาให้มากขึ้น จนกระทั่งไม่โกรธในบุคคลนั้น แม้ว่าเขาจะโกรธท่าน ท่านก็ไม่โกรธเขา และสามารถที่จะมีทั้งกรุณา มุทิตา และอุเบกขา ในคนนั้นได้ด้วยใจจริง และสบายใจ เพราะจิตในขณะนั้นไม่ใช่อกุศล ทำได้ทุกคน ค่อย ๆ อบรมเจริญไป ถ้ารู้ลักษณะของกุศลจิตจริง ๆ ก็ต้องรู้ว่ากุศลเป็นกุศล ไม่ว่าของใคร

ส่วนมากท่านผู้ฟังคิดว่า โกรธคนชื่อนั้น ชื่อนี้ ไซ้ใหม่ แต่ความจริงท่านโกรธอกุศล ที่ท่านเรียกว่าอกุศลนั้นว่า ชื่อนั้น ชื่อนี้ ถูกใหม่ ที่จริงแล้วอกุศลไม่ได้ชื่ออย่างนั้น อกุศลเป็นอกุศล ไม่มีชื่อเฉพาะ แต่เวลาที่ท่านโกรธ ท่านคิดว่าท่านโกรธคนนั้น คนนี้ ความจริงท่านโกรธสภาพที่เป็นอกุศล และท่านเรียกชื่อ ตั้งชื่ออกุศลธรรมนั้นว่า ชื่อต่าง ๆ เป็นคนนั้นคนนี้ ซึ่งไม่มีประโยชน์ที่จะไปโกรธอกุศลธรรม อกุศลธรรมก็เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยและดับไป ควรที่จะเห็นอกุศลของตนเองตามความเป็นจริงว่า เป็นสิ่งซึ่งมีเหตุปัจจัยที่จะเกิดก็เกิดขึ้นปรากฏ แต่เมื่ออบรมธรรมที่เป็นกุศลมากขึ้น ธรรมที่เป็นกุศลนั่นเองจะขัดเกลาบรรเทาธรรมที่เป็นอกุศลให้น้อยลงได้ และต้องเป็นการอบรมเจริญกุศลที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ รู้ลักษณะของกุศล มิฉะนั้นแล้ว ก็จะมีคามเข้าใจผิดได้ คิดว่าเป็นกุศล แต่ความจริงไม่ใช่กุศล

สำหรับการอบรมเจริญกุศล พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้เจริญทุกประการ ทั้งกาย วาจา ใจ และทั้งเมตตาด้วย



ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ กรณียเมตตสูตร ในขุททกปาฐะ ข้อ ๑๐
มีข้อความว่า

กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ บรรณานาจะตรัสรู้บทอันสงบ (คือ สันตบท ได้แก่ นิพพาน) แล้วอยู่ พึงบำเพ็ญไตรสิกขา กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ เป็นผู้ตรง ซื่อตรง วาง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง สันโดษ

ทั้งหมดนี้เป็นคุณธรรมที่ท่านจะพิจารณาตามไปได้ว่า ท่านประกอบด้วย คุณธรรมเหล่านี้พร้อมมากขึ้น หรือว่ายังขาดประการใดบ้าง

ข้อความต่อไป

เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์อันสงบระงับ มีปัญญา เครื่องรักษาตน ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุलทั้งหลาย ไม่พึงประพฤติทุจริตเล็กน้อย อะไร ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่าอื่นติเตียนได้ พึงแผ่ไมตรีจิตในสัตว์ทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเกิด สัตว์มีชีวิตเหล่าใด เหล่าหนึ่งมีอยู่ เป็นผู้สะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ผอมหรือพี และสัตว์เหล่าใดมีกายยาว หรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น ที่เราเห็นแล้วหรือมิได้เห็น อยู่ในที่ไกลหรือที่ใกล้ ที่เกิด แล้วหรือแสวงหาที่เกิด ขอสัตว์ทั้งหมดนั้นจงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเกิด สัตว์อื่นไม่พึง ข่มขู่สัตว์อื่น ไม่พึงดูหมิ่นอะไรเขาในที่ไหน ๆ ไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความกลัวเกรง เพราะความเคียดแค้น

มารดาถนอมบุตรคนเดียวผู้เกิดในตน แม้ด้วยการยอมสละชีวิตได้ ฉันทใด กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงเจริญเมตตาในใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันทนั้น ก็กุลบุตรนั้นพึงเจริญเมตตาในใจไม่มีประมาณไปในโลกทั้งสิ้น ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู กุลบุตรผู้เจริญเมตตาเช่นนั้น ยืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี พึงเป็นผู้ปราศจากความง่วงเหงาเพียใด ก็พึงตั้งสติไว้เพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลายกล่าววชิรธรรมนี้ว่า เป็นพรหมวิหาร ใน ธรรมวินัยของพระอริยเจ้านี้



กุลบุตรผู้เจริญเมตตา ไม่เข้าไปอาศัยทิฏฐิ เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยทัศนะ
กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้ว ย่อมไม่ถึงความนอนในครรรค์อีกโดยแท้
แล ฯ

จบ เมตตสูตร

จบ ขุททกปาฐะ

ซึ่งข้อความใน **กรณียเมตตสูตร** นี้ ก็เหมือนกับข้อความใน **เมตตสูตรที่ ๘**
ข้อ ๓๐๘ ใน **ขุททกนิกาย สุตตันตปิฎก**

ถ. ฟังดูแล้วเหมือนกับท่องเที่ยว ให้สัตว์ทั้งหลายอย่าได้มีเวรมีภัยต่อกัน แต่
อาจารย์ก็กล่าวว่า ผิด ใช้ไม่ได้ อาจารย์ว่าท่องนี้ไม่เกิดผล ไม่เกิดประโยชน์ แต่ที่นี้
เขาเกิดประโยชน์

ส. จะท่องแบบคาถา หรือท่องแบบไหน

ถ. ท่องเหมือนคุณที่เขาเล่าว่า เขาท่อง

ส. ที่ท่อง ๆ กัน **กรณียเมตตสูตร** นี้ ท่องอย่างไร ท่องในลักษณะไหน
ท่องแบบท่องคาถา หรือว่าอย่างไร

ถ. ผมฟังแล้ว เหมือนท่องคาถา

ส. เพราะฉะนั้น คาถาที่จะท่อง หรือที่ท่องกันนี้ มีจุดประสงค์อะไรในการ
ท่องคาถา

ถ. ฟังแล้วคล้าย ๆ เหมือนกับว่า มีจุดประสงค์เพื่อไม่ให้สัตว์ทั้งหลาย
เบียดเบียนกัน ทุกคนอย่าให้มีความอาฆาตกัน

ส. หมายความว่า ขอให้คาถานี้จบบันดาลให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุขอย่างนั้น
หรือว่าอย่างไร หรือว่าให้ตัวผู้ที่ท่องนี้มีจิตเมตตาหรืออย่างไร หรือว่าแม้ไม่ท่อง แต่
เป็นการระลึกได้ในขณะที่เห็น

มีข้อความตอนหนึ่งที่ท่านผู้ฟังอาจจะสงสัย ที่ว่า **ที่เราเห็นแล้วหรือมิได้เห็น**

นี่เป็นเรื่องของการอบรมเจริญเมตตา ไม่ใช่เรื่องเพียงท่อง เพราะฉะนั้น ต้องรู้
ว่า เมตตาที่จะเจริญก่อนที่จะถึงปฐมฌาน ก่อนที่จะถึงอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ



นั้นเจริญอย่างไร เพราะพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ทรงแสดงตั้งแต่เบื้องต้น จนถึงที่สุด ตามข้อความที่ว่า กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้ว ย่อมไม่ถึง ความนอนในครรรค์อีกโดยแท้ ซึ่งในอรรถกถาอธิบายว่า ได้แก่ บังเกิดในหมู่เทพชั้น สุทธาวาสทั้งหลาย บรรลุพระอรหันต์แล้ว ปรินิพพานในชั้นสุทธาวาสนั้นนั่นเอง

พระธรรมที่ทรงแสดงทั้งหมดตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุด เพราะฉะนั้น ท่านเป็นผู้ที่อยู่ ะดับไหน ขึ้นต้น หรือชั้นที่จะไม่ต้องนอนในครรรค์





๔๑๒



เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตา ต้องทราบว่า ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า พึงแผ่ไมตรีจิตในสัตว์ทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุข มีความเกษม มีตน ถึงความสุขเกิด สัตว์มีชีวิตเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีอยู่ เป็นผู้สะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ผอม หรือพี และสัตว์เหล่าใดมีกายยาวหรือใหญ่

กำลังจะท่องเที่ยวกันตามนี้ใช่ไหม ปานกลางหรือสั้น จะท่องเที่ยวกันตามนี้เลย

ที่เราเห็นแล้วหรือมิได้เห็น อยู่ในที่ไกลหรือที่ใกล้ ที่เกิดแล้วหรือแสวงหาที่เกิด กำลังจะท่องเที่ยวให้ครบหมดอย่างนั้นหรือคือการอบรมเจริญเมตตา นั่นคือเมตตา หรือท่องเที่ยว แต่เมตตาจะเกิดเวลาเห็น สำหรับผู้ที่เริ่มจะอบรม หรือว่าเวลานึกถึง เช่น ผอม หรือพี กายยาวหรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น นี่รวมหมด แต่เวลาที่ท่านโกรธ จะโกรธคนผอมหรือคนอ้วน ท่านจะโกรธคนที่มีกายยาวหรือใหญ่ จะโกรธคนที่มีกายปานกลางหรือสั้น ท่านต้องนึกแบบนี้ไหม หรือจะต้องท่องเที่ยวว่า นี่ผอมหรือพี ปานกลางหรือสั้น ยาวหรือใหญ่ในขณะนั้นหรือเปล่า หรือว่าสติเกิด ไม่ว่าเขาจะเป็นใคร จะเป็นคนอ้วน จะเป็นคนผอม จะเป็นสัตว์หนึ่งสัตว์ใดก็ตามแต่ ในขณะที่กำลังเห็นและจะโกรธ ควรเจริญเมตตา คนที่ท่านโกรธเป็นคนผอมมีไหม เป็นคนอ้วนมีไหม เป็นคนปานกลางมีไหม เป็นคนสูงมีไหม เป็นคนต่ำมีไหม ในขณะนั้นทั้งหมดทีเดียว ไม่ใช่มานั่งท่อง

ผู้ฟัง ช่วงนี้สำคัญ ที่อาจารย์บอกว่า เวลาจะโกรธคนประเภทไหนก็ตาม ขณะที่โกรธนั้น อาจารย์บอกว่า ให้นึกถึงส่วนที่เป็นความดีของเขา

ส. อะไรก็ตามที่จะทำให้กุศลจิตเกิด แล้วแต่ว่าในขณะนั้นสามารถที่จะระลึกถึงส่วนใดหรือเรื่องใดที่จะทำให้กุศลจิตเกิด ย่อมเป็นปัจจัยให้กุศลจิตเกิดแทนอกุศล เพราะนึกถึงส่วนที่ดีได้ ถ้านึกถึงอกุศลของคนนั้น จิตใจย่อมโกรธใช่ไหม ถ้าท่านยังไม่ได้อบรมเจริญกุศลพอ แต่ถ้าท่านเป็นผู้ที่อบรมเจริญกุศลแล้ว จะเกิดเมตตา



หรือกรรม เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน ความโกรธของท่านจะให้ผลแก่ตัวท่าน ความโกรธของเขา เขาก็ได้รับผลไป ทำไมจะต้องไปโกรธเขาด้วย ในเมื่อเขาก็ได้รับผลของความโกรธของเขาอยู่แล้ว

ผู้ฟัง อย่่ว่าแต่ได้พบ ได้เห็น ได้ฟังก็ยังไม่พอใจ

ส. ต้องเจริญให้มาก แต่อย่าท้อ เพราะถ้าท้อ ท่านก็นึกเป็นคาถาตามลำดับอย่างนี้ กุศลจิตก็ไม่เกิดเพราะคาถาที่ท้อ และเวลาเห็นคนที่จะโกรธก็โกรธ

ผู้ฟัง ผมเคยช่วยเหลือเพื่อนรุ่นน้องที่อ่อนกว่าผมราว ๒๐ ปี เขาเริ่มตั้งตัวใหม่ แล้วถูกขโมยสินค้าไปมากมาย ผมรู้สึกสงสารและเห็นใจเขา โดยที่เขาไม่ได้ขอร้องให้ช่วยอะไร แต่ก็พูดเป็นนัย ๆ ว่า ไม่มีเงินจะซื้อเครื่องมือหากินต่าง ๆ ผมก็ช่วยเงินไปไม่กี่พันบาทเท่าที่จะช่วยได้ แล้วก็ช่วยเขาซื้อของมาทำลูกกรงเหล็กต่าง ๆ บอกเขาว่ามีเงินแล้วค่อยจ่ายคืนทีหลัง เมื่อไรก็ได้ และผมยังแนะนำเพื่อนฝูงที่พอจะช่วยเหลือเขาได้ในเรื่องกิจการค้า ต่อมานาน ๆ เข้า ก็เจียบหายไป ไม่ได้จ่ายคืน และยังซื้อรถใหม่มาขับสบาย ๆ ที่เคยเมตตาก็หายไป เหมือนกับจะเป็นความโกรธขึ้นมาแทน ทำนองนี้

ส. เขามีกรรมของเขาเองหรือเปล่า

ผู้ฟัง ตัวผมเองมากกว่า

ส. ทำไมไม่คิดว่า เป็นกรรมของเขาเอง ไม่ว่าจะเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรม เมื่อเขามีกรรมเป็นของเขา เราเองก็มีกรรมเป็นของเรา ถ้าอกุศลจิตเกิดขึ้นก็ย่อมเป็นปัจจัยให้ได้รับผลของอกุศล

ผู้ฟัง ถ้าไม่มีหลักธรรมมาคิดว่า เป็นกรรมของเรา คงยุ่ง คงจะเซ็ดจนตาย

ส. ควรจะคิดอย่างไร ข้อความใน **ขุททกนิกาย ชาดก อนนุโสจยชาดก ข้อ ๖๑๐ – ข้อ ๖๑๓** มีข้อความว่า

นางสัมมิลลหาสินีผู้เจริญได้ไปอยู่ในระหว่างพวกสัตว์ที่ตายไปแล้วเป็นจำนวนมาก เมื่อนางไปอยู่กับสัตว์เหล่านั้น จักชื่อว่าได้เป็นอะไรกับเรา เพราะฉะนั้น เราจึงมิได้เศร้าโศกถึงนางสัมมิลลหาสินีที่รักนี้



อีกไม่นานก็อยู่คนละโลกกับเขาแล้ว ไม่ทราบว่าจะช้าหรือเร็ว เพราะฉะนั้น ก็ไม่ควรจะไปผูกโกรธเอาไฉนเลย ที่จะไปคิดถึงทั้งที่เป็นที่รักหรือที่ชัง เพราะว่าคนที่ตายไปแล้วได้ไปอยู่ในระหว่างพวกสัตว์ที่ตายไปแล้วเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะไปเกิดที่ไหน ก็ไปเป็นบุคคลใหม่กับพวกใหม่ ไม่ใช่พวกเก่าด้วยกันแล้ว เพราะฉะนั้น ท่านผู้นี้กล่าวว่า เมื่อนางไปอยู่กับสัตว์เหล่านั้น จักชื่อว่าได้เป็นอะไรกับเรา ไม่ได้เป็นอะไรกันอีกต่อไปแล้ว เราจึงมิได้เศร้าโศกถึงนางสัมมลหาสินีที่รักนี้ ไม่มีประโยชน์เลยที่จะผูกพันไว้ หรือว่าที่จะเศร้าโศก

ข้อความต่อไปมีว่า

ถ้าบุคคลจะพึงเศร้าโศกถึงความตายอันจะไม่เกิดมีแก่สัตว์ ผู้เศร้าโศกนั้น ก็ควรจะเศร้าโศกถึงตน ซึ่งจะต้องตกไปสู่อำนาจของมัจจุราชทุกเมื่อ

สัตว์ที่ยืน นั่ง นอน หรือเดินอยู่ อายุสังขารหาได้เป็นไปตามด้วยไม่ วย่อมเสื่อมไปทุกขณะที่หลับตาและลืมตา

เพราะวัยเสื่อมไปอย่างนั้นหนอ อตภาพย่อมบกพร่อง หนทางที่คนเดินเมื่อต้อง มีความพลัดพรากจากกันโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ ควรมีเมตตาเอ็นดูกัน ส่วนที่ตายไปแล้ว ไม่ควรจะต้องเศร้าโศกถึง

จบ อนนุโสจยชาดกที่ ๘

สัตว์ที่ยังเหลืออยู่ในโลกนี้ ที่ยังเห็น ๆ กันอยู่ ยังเหลืออยู่ในโลกนี้ด้วยกัน ยังไม่ได้ไปที่อื่น เพราะฉะนั้น ควรที่จะเมตตาเอ็นดูกัน ช่วงระหว่างที่ยังเหลืออยู่ด้วยกันในโลกนี้ เพราะคนที่ตายไปแล้วก็จากไป ๆ อยู่เรื่อย ๆ เพราะฉะนั้น ส่วนที่ยังเหลืออยู่ด้วยกัน ก็ควรจะเอ็นดูกัน

สำหรับข้อความที่ว่า สัตว์ที่ยืน ใครก็ตามที่เห็น ยืน นั่ง นอน หรือเดินอยู่ ในขณะนี้ อายุสังขารหาได้เป็นไปตามด้วยไม่ เพราะยังเห็นเหมือนคนยืนอยู่ ยังเห็นเหมือนยังเดินอยู่ นั่งอยู่ หรือนอนอยู่ แต่ตามความเป็นจริง อายุสังขารหาได้เป็นตามด้วยไม่ เพราะสภาพธรรมที่จะนั่งอยู่ นอนอยู่ ยืนอยู่ เดินอยู่ ไม่มี เกิดขึ้นและดับไป ทุกขณะอย่างรวดเร็ว ในขณะที่เห็นว่า ยังนั่งอยู่ หรือว่ายังนอนอยู่ หรือว่ายืนอยู่



หรือว่ายังเดินอยู่ แท้ที่จริงแล้ว ทุกขณะเกิดและดับไปอย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้น ้วย่อมเสื่อมไปทุกขณะที่หลับตาและลืมตา

ดูเหมือนว่าจะเร็ว ชั่วขณะที่หลับตาและลืมตา แต่ยังช้ากว่าความเกิดดับของ สภาพธรรมตามความเป็นจริง ทั้งนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังเกิดดับอยู่ เพราะฉะนั้น เมื่อต้องมีความพลัดพรากจากกันโดยไม่ต้องสงสัย หมู่สัตว์ทั้งหลายที่ยังเหลืออยู่ ควรมีเมตตาเอ็นดูกัน ส่วนที่ตายไปแล้ว ไม่ควรจะต้องเศร้าโศกถึง

ที่ว่าควรจะต้องคิดอย่างไร ก็มีทางที่จะคิดได้หลายอย่างที่จะทำให้เกิดเมตตาต่อกัน และกันได้ ที่ว่าเหลืออยู่ ไม่ทราบว่าจะเหลืออยู่ด้วยกันอีกสักกี่วัน กี่เดือน กี่ปี อาจจะเป็นชั่วขณะวันนี้ พรุ่งนี้ก็ไม่เหลืออยู่ เพราะฉะนั้น อย่าโกรธกันเลย

ถ. อาจารย์พูดข้อความหนึ่งว่า ปัจจุบันนี้เราเป็นอย่างนี้ มีมิตรสหายอย่างนี้ เราละจากโลกนี้ไปแล้ว เกิดที่ใหม่ ก็มีมิตรสหายใหม่ มีพวกใหม่ อย่างนี้ใช่ไหม

ส. ใช่

ถ. ผมเคยพิจารณา เคยคิดอยู่ว่า สิ่งที่เราเคยหลงรัก ไม่ว่าผู้หญิงหรือ สิ่งของ หรือว่าอะไร บางครั้งคิดแล้วไม่น่ายินดี เพราะว่าจากกันไปแล้ว ไม่รู้จะเป็น ของใคร หรือเป็นอะไร ไปหลงยินดียึดถือเกี่ยวกับทรัพย์สินเงินทอง หรืออะไรก็ตาม ประโยชน์อะไร ไม่มีประโยชน์ทั้งสิ้น คิดแล้วทำให้เห็นว่า หนทางการเจริญสติปัฏฐาน ประเสริฐที่สุด เพราะสิ่งที่เราหวงแหนที่สุดในเรื่องกาม คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ต่างๆ ไม่มีประโยชน์อะไร เมื่อจากกันไปแล้ว ไม่รู้ใครเป็นใคร ภาพใหม่จะเป็นของใคร ไม่ได้เจอกัน คนละชั้น คนละภูมิ ก็น่าจะทำให้ละคลายการยึดถือ และทำให้เห็นทาง ไปสู่นิพพานมากขึ้น

ส. ชั่วขณะที่คิดอย่างนั้น ก็เป็นคิดถูกในขณะที่กำลังคิด แต่ต้องละเอียด ยิ่งกว่านั้น เรื่องของการที่จะเห็นโทษของอกุศล ควรจะเห็นให้ละเอียดและลึกซึ้ง ยิ่งกว่านั้น โดยสติเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏทันที เห็นโทษ ของทั้งโลภะ โทสะ และโมหะด้วย ถ้าตราบได้ยังไม่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลัง ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจตามความเป็นจริง อย่าเห็น



โทษง่าย ๆ โดยการเพียงแต่บอกว่าเป็นโทษ แต่ควรจะเห็นโทษให้จริงและลึก โดยที่ว่า สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏที่ไม่เคยรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน และศึกษา พิจารณา สังเกต จนกระทั่งเป็นความรู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นนามธรรมและ รูปธรรมเพิ่มขึ้น นั่นจึงจะชื่อว่าเห็นโทษของโมหะ ความไม่รู้ ซึ่งเป็นมูลให้เกิดโลภะ และโทสะจริง ๆ

ผู้ฟัง โทษของโมหะที่อ่านเจอในหนังสือพิมพ์ หรือว่าเกิดขึ้นบ่อย ๆ เท่าที่เห็น หรือเกิดกับตัวเรา บางคนทำทุกอย่างแม้ว่าจะทุจริตเพื่อบุคคลที่ตนรัก จะเป็นบุตรธิดา หรือภรรยา หรือคนที่ชอบที่สุด โดยที่ตัวเองต้องทุกข์ยากต่าง ๆ นานา บางทีบุตรธิดา ทำไม่ดี ก็เจ็บช้ำน้ำใจ และเมื่อตายจากกัน ก็ไปคนละทิศละทาง จะทำไปทำไม

สุ. คิดอย่างนี้ ก็คงไม่ได้คิดได้ตลอด หรือคิดได้บ่อย ๆ เพราะฉะนั้น กุศล จึงควรเจริญทุกประการ พร้อมทั้งการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัญญา และให้ เข้าใจ ไม่ว่าท่านจะทำอะไรก็ตาม ขอให้มึเหตุผล อย่างในเรื่องของคาถา เห็นหรือยัง ว่า จุดประสงค์ของการที่จะท่องเป็นคาถานั้นเพื่ออะไร

ผู้ฟัง ผมเข้าใจว่า เหมือนกับว่า ตัวเราไม่ปรารถนาความทุกข์ต่าง ๆ ก็ไม่ ปรารถนาให้ตัวเองทำทุจริตให้ผู้อื่นได้รับความเดือดร้อน พร้อมกันนั้นปรารถนาให้คน อื่นเหมือนกับเรา ที่เราคิด ที่เราประพฤติอยู่ เพื่อความสุขโดยทั่วไป คือ ไม่มีจำกัด

สุ. เคยได้ฟังคาถา นะเมตตา ไหม เพื่ออะไร

ผู้ฟัง แต่ก่อนนั้นเข้าใจว่า เพื่อให้คนรักใคร่หรือให้เขาเห็นใจ

สุ. เพราะฉะนั้น ถ้าไม่เป็นผู้ที่ประกอบด้วยเหตุผลจริง ๆ จะเห็นได้ว่า คาถานั้นเพื่อประโยชน์ของตน โดยต้องการผลที่เป็นไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่น่าพอใจ เพราะฉะนั้น จะต้องพิจารณาเรื่องของคาถาให้ละเอียดจริง ๆ ว่า แต่ละคาถาที่ท่านเคยท่อง หรือว่ายังท่องอยู่ เพื่อประโยชน์อะไร เพื่อตัวเอง เพื่อที่จะให้มีคนนิยมนรักใคร่ เพราะฉะนั้น ก็เป็นการหวังผลจากคาถาที่ท่อง ไม่ใช่เป็น การที่จะสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ และยังมีคาถาอีกมากมายใช้ใหม่ มีคาถาอื่น ๆ อีกมาก ซึ่งท่านควรที่จะได้ทราบจริง ๆ ว่า แต่ละคาถานั้นเพื่อประโยชน์อะไร เพื่อ



อกุศล หรือเพื่อกุศล ส่วนใหญ่จะเพื่อะไร ถ้าจะเพื่อให้จิตสงบ ก็ไม่สงบ เพราะไม่ได้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่จะรู้สภาพของจิตในขณะที่ท่องเที่ยว

ถ. คำว่า ท่อง ไม่ใช่ท่องอย่างแบบว่า สัตว์ทั้งหลายอย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันโดยไม่รู้ ท่องไปอย่างนั้น เหมือนอย่างเด็ก ๆ ที่อ่าน ก. ข. เหมือนร้องเพลง แต่ไม่รู้เนื้อความ ไม่รู้ความหมาย ผมเข้าใจว่า จุดประสงค์ที่ถูกต้อง คือ ให้เข้าใจว่าประโยชน์อยู่ที่ไหนขณะที่ท่อง ผมเข้าใจอย่างนี้ถูกไหม

ส. เพราะฉะนั้น การท่องคาถามีมาแต่โบราณกาล และท่านผู้ใดที่ยังไม่ได้พิจารณาเหตุผล ก็ยังคงเพียรท่องอยู่ตามที่เคยได้ยินได้ฟัง หรือว่าตามที่ได้รับการสอนมาว่าให้ท่องคาถานั้นบ้าง คาถานี้บ้าง แต่อย่าลืมว่า การสวดก็ดี การท่องก็ดี แม้แต่การสวดพระอภิธรรมในงานศพ เพื่อะไร เพื่อให้ฟังไม่รู้เรื่อง หรือว่าเพื่อะไร

เพราะฉะนั้น ถ้ายังคงไม่ได้พิจารณาในเหตุผลว่า แท้ที่จริงเพื่อเตือนให้ศึกษาให้รู้เรื่อง เมื่อยังไม่รู้เรื่อง ก็จะได้มีสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นรู้ว่า ไม่รู้เรื่องก็ควรที่จะได้ศึกษาให้เข้าใจ ให้รู้เรื่อง นั่นคือประโยชน์ จุดประสงค์ของการสวด ฉันทิใด แม้แต่เรื่องของการทำงานที่จบกรมเจริญเมตตาาก็เหมือนกัน จะได้ยินได้ฟังมาอย่างไรก็ตาม ให้เป็นคาถาอย่างไรก็ตาม จุดประสงค์ คือ เมื่อไม่เข้าใจ ไม่รู้เรื่องในลักษณะสภาพของเมตตา ก็ควรที่จะได้พิจารณาศึกษาให้เข้าใจในลักษณะของเมตตาเพื่อที่จะได้เจริญเมตตาขึ้น ไม่ใช่ยังคงเก็บไว้ในลักษณะที่ว่า ท่องไปโดยที่ไม่รู้เรื่อง หรือว่ายังไม่เข้าใจประโยชน์อย่างแท้จริงว่าท่องทำไม ไม่ว่าจะเป็นการสวด หรือไม่ว่าจะเป็นคาถาก็ตาม และถ้ายังคงสวด และเก็บความไม่รู้เรื่องต่อไป ก็ไม่ได้รับประโยชน์ที่แท้จริงจากการสวดหรือการฟัง

ถึงแม้เมตตาที่พระผู้มีพระภาคตรัสแสดงไว้ ก็จะต้องศึกษาให้เข้าใจลักษณะของเมตตาที่ทรงแสดงไว้โดยประการทั้งปวง ซึ่งการที่เมตตาจะมีกำลังขึ้น ก็ต่อเมื่ออบรมเจริญเมตตาให้มากขึ้น ไม่ใช่ท่องนาน ๆ เข้า เมตตาจะมีกำลังขึ้น แต่หมายความว่า เมื่อมีความเข้าใจ เมตตาเกิดบ่อย ๆ ขึ้น เมื่อนั้นเมตตาจึงมีกำลังขึ้น



ถ. ผมจำได้สมัยเด็ก ๆ พ่อเคยให้ท่องหนังสือ ท่องได้หมดทั้งเล่มแต่ไม่รู้ความหมายเป็นอย่างไร เหมือนกับการท่องเมตตา ท่องไปอย่างนั้น ความหมายไม่รู้จะเป็นอย่างนั้นหรือเปล่า

ส. แน่นนอน ตราบใดที่ยังไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจจุดประสงค์ที่แท้จริงว่า เพื่ออะไร ก็จะไม่ได้รับประโยชน์ที่แท้จริง เหมือนอย่างถ้าจะมีคนบอกให้ท่านผู้ฟัง อบรมเจริญปัญญาโดยการท่องว่า เห็น ๆ ได้ยิน ๆ คิด ๆ ให้ท่องอย่างนี้ตลอดชีวิต จะเป็นการอบรมเจริญปัญญาขึ้นหรือเปล่า

แต่เมื่อใดที่มีการฟังให้เข้าใจเรื่องของการเห็นเพิ่มขึ้น และรู้ว่า การที่จะรู้ชัดในลักษณะของการเห็นที่เคยได้ยินได้ฟัง ได้ศึกษา ได้เข้าใจ ก็เพราะสติระลึกได้ว่า เป็นสภาพที่รู้ มีสภาพรู้ซึ่งเกิดขึ้นรู้ เวลาที่เกิดขึ้นขณะใด สภาพนั้นเป็นสภาพที่เกิดขึ้นรู้แล้วแต่ว่าจะรู้สิ่งหนึ่งสิ่งใด จะรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางตา หรือว่ารู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางหู หรือรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางจมูก หรือรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางลิ้น หรือรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางกาย หรือรู้สิ่งที่กำลังปรากฏทางใจ ไม่ใช่ท่องว่า เห็น ๆ แต่เข้าใจว่า เห็นคืออะไร โดยรู้หนทางที่จะทำให้เข้าใจถูกต้องในลักษณะของสภาพเห็นที่กำลังปรากฏ และอบรมเจริญการระลึกรู้ลักษณะของการเห็น แต่ไม่ใช่หมายความว่า ทุกท่านจงท่องกันไปว่า เห็น ๆ ถ้าเป็นอย่างนั้น ก็ไม่ใช่การอบรมปัญญาให้ยิ่งขึ้น

ถ. ทุกวันนี้พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายทำวัตรเย็น ท่านก็สวดมนต์ไป จุดประสงค์ในการสวดมนต์ของท่านอยู่ที่ไหน

ส. เพื่อเข้าใจ ไม่ว่าท่านจะสวดเรื่องของความไม่เที่ยงของรูปขันธ์ ความไม่เที่ยงของเวทนาขันธ์ ความไม่เที่ยงของสัญญาขันธ์ ความไม่เที่ยงของสังขารขันธ์ ความไม่เที่ยงของวิญญาณขันธ์ ความไม่ใช่ตัวตนของรูปขันธ์ ความไม่ใช่ตัวตนของเวทนาขันธ์ ความไม่ใช่ตัวตนของสัญญาขันธ์ ความไม่ใช่ตัวตนของสังขารขันธ์ ความไม่ใช่ตัวตนของวิญญาณขันธ์ เป็นการที่จะให้ระลึกรู้ลักษณะของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์ที่กำลังปรากฏว่า ไม่เที่ยง





๔๑๓



ผู้ฟัง ผมคิดว่า การท่องเที่ยว ให้นาย ก. มีความสุข ก็เพื่อเมตตาจิตของเราต่อไปจะได้มีเมตตาต่อกับนาย ก.

ส. ถ้าท่านผู้ฟังบอกว่า ตำรากล่าวอย่างนั้น ข้อความใน **วิสุทธิมรรค** ตามหัวข้อของการที่จะอบรมเจริญตามลำดับ คือ

เจริญเมตตา จำละโทสะ บรรลुขันติ เพราะเหตุไร เพราะสำหรับภavana คือเมตตา นี้ จำละโทสะ และบรรลुขันติ ก็แต่ว่าใคร ๆ ก็ไม่อาจเพื่อละโทษอะไร ๆ ที่ตัวยังไม่เห็นแล้ว และไม่อาจเพื่อบรรลुอานิสงส์อะไร ๆ ที่ตัวยังไม่ทราบแล้ว

ไม่ได้บอกให้ท่อง แต่ให้รู้เหตุผล ข้อความต่อไปแสดงโทษของโทสะ อานิสงส์ของขันติ ซึ่งไม่ได้อยู่ในหนังสือ แต่เวลาที่โทสะเกิด สติสัมปชัญญะระลึกทันที เห็นโทษของโทสะในขณะนั้น ไม่ใช่ทำให้ท่อง แต่ว่าโทษของโทสะ อานิสงส์ของขันติ ต้องระลึกได้ในขณะนั้น และเริ่มเจริญเมตตาโดย จำต้องรู้บุคคลเป็นโทษ ๖ จำพวก และแสดงว่า เจริญเมตตาในบุคคลเป็นโทษไม่สำเร็จ

ไม่มีการกล่าวว่า ท่องเสียก่อน ท่องมาก ๆ หรือว่าท่องนาน ๆ แต่เป็นเรื่องของการให้ปัญญาเกิดขึ้นเห็นว่า สิ่งใดเป็นกุศลที่ควรเจริญ สิ่งใดที่เป็นอกุศลที่ควรละเว้น เป็นลำดับ และข้อความต่อไป คือ แม่เมตตา หรือเจริญเมตตาในอาจารย์ เป็นต้น

ยังแผ่ไปไม่ได้ เพราะยังไม่มีที่จะแผ่ ต้องให้เมตตาเกิดก่อนจนกระทั่งชำนาญจนกระทั่งกว้างออกไปจากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่ง จากอาจารย์กว้างออกไปถึงสหายยอรัก ในบุคคลผู้ผูกเวร ต่อจากนั้นถ้าไม่ระงับ ต้องนึกถึงพุทธโฆทใน **กกุปมสูตร**

ไม่ได้บอกให้ท่องต่อไปเมื่อยังไม่ระงับ แต่บอกว่า ถ้าไม่ระงับต้องนึกถึง **กกุปมสูตร** และแสดงถึง **กกุปมสูตร** โดยย่อ มีข้อความว่า



แม้หากใจผู้หยาบข้าพเจ้าเลื่อยมีคันทั้ง ๒ ข้าง ตัดอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้ใดยัง
ใจให้ประทุษร้ายแม้ในใจนั้น เธอนั้นไม่เชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะยังใจให้
ประทุษร้ายในใจนั้น

เป็นเรื่องให้พิจารณา ให้นึกได้ ให้สติสัมปชัญญะเกิดที่จะไม่โกรธในบุคคลนั้น
ถ้ายังไม่ระงับก็ต้องนึกถึง ระลึกถึงข้อความที่ทรงแสดงไว้ในพระสูตรต่าง ๆ เช่น
เปรียบคนมักโกรธเหมือนพินเผาไฟ และตรัสไว้อีกว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พินเผาไฟติดทั้ง ๒ ข้าง ตอนกลางจมคูถ
(คือ อุจจาระ) ย่อมไม่สำเร็จประโยชน์เพื่อเป็นไม้ฟืนในบ้าน ทั้งไม่สำเร็จประโยชน์
เพื่อเป็นไม้ในป่า แม้ฉันใด บุรุษบุคคลผู้ซึ่งโกรธนี้ เรากล่าวว่า มีอุปมาเหมือน
อย่างนั้น ฉะนี้

ข้อความต่อไป

ครั้นนึกถึงโอวาทดังนี้แล้ว จึงสั่งสอนตนว่า บัดนี้ท่านเมื่อยังโกรธอย่างนี้
จักไม่เชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสอนของพระผู้มีพระภาค ยังมีหน้าข้า เธอเมื่อโกรธตอบ
กลับเลยไปเสียกว่าบุรุษผู้โกรธก่อนอีก เท่านี้พอทำเนา ยังจักไม่เชื่อว่าชนะสงครามที่
ชนะได้ยาก และตนเองจักทำกรรมที่ข้าศึกพึงทำแก่กันแก่ตนเอง ข้ายังต้องเป็นผู้
เปรียบเสมือนดุ้นฟืนที่เขาเผาไฟ ฉะนี้ (แล้วพึงบรรเทาความแค้นนั้นเสีย)

ถ้าอ่านพระไตรปิฎกหรือว่าในอรรถกถาทั้งหลายดูเสมือนว่า มีตัวตนที่จะระงับ
ความโกรธได้ หรือว่ามีตัวตนที่จะทำสติ จะมีสติ จะเจริญสติ จะเจริญเมตตา
แต่ต้องไม่ลืมว่า จะต้องเข้าใจอรรถ แม้ว่ารूपพยัญชนะสำหรับผู้ที่ยังมีความยึดถือ
สภาพธรรมว่า เป็นตัวตนอยู่ ย่อมมีความโน้มเอียงที่จะเข้าใจอย่างนั้น แต่ตามความ
เป็นจริงแล้ว ไม่มีใครสามารถที่จะทำสติ มีสติ หรือมีเมตตาได้ ถ้าสภาพธรรม
เหล่านั้นไม่เกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น การฟังพระธรรม การพิจารณาโดยถูกต้องย่อมเป็นปัจจัย
เป็นสังขารชั้นที่จะปรุงแต่งให้กุศลจิตเกิดขึ้นระลึกได้ และพิจารณาสภาพธรรมที่กำลัง
ปรากฏในขณะนั้น โดยการที่เมื่อสติมีปัจจัยจึงเกิดขึ้นระลึกได้ และพิจารณาถูก แต่ถ้า



สติยังไม่เกิด ความโกรธมีปัจจัย ความโกรธนั้นก็ยังคงเกิดขึ้นต่อ ๆ ไป เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ที่ท่านจะไปทำ หรือว่าจะให้มีเมตตา หรือว่าจะให้บรรเทาความแค้น แต่การระลึกถึง การไม่หลงลืม การระลึกได้ถึงคำสอนที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมาก เป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะให้ความโกรธนั้นบรรเทา

ข้อความต่อไปมีว่า

ถ้าไม่ระงับ ต้องนึกถึงความดีของผู้นั้น

ซึ่งข้อความนี้มาจาก **อาฆาตวินยสูตร** ที่ว่า

เมื่อเธอจะมักเขม้นพยายามอยู่อย่างนี้ ถ้าความแค้นนั้นระงับได้ เช่นนั้นเป็นการดี ถ้าไม่ระงับ ครั้นคราวนี้ต้องระลึกถึงธรรมใดธรรมหนึ่งก็ตามของบุคคลผู้เป็นข้าศึกของตนนั้น ที่สงบเสงี่ยมบริสุทธิ์ ที่เมื่อนึกถึงก็นำให้เลื่อมใส แล้วบรรเทาความอาฆาตเสีย จริงอยู่ คนบางคนมีเฉพาะมารยาททางกายเสงี่ยมงาม และความเสงี่ยมงามของผู้นั้น ชนทุกคนย่อมรู้ได้เมื่อเขาทำวัตรปฏิบัติมาก ส่วนมารยาททางวาจา และความประพฤติทางใจ ไม่สงบเสงี่ยม

นี่เป็นเรื่องที่จะต้องพิจารณาแต่เฉพาะส่วนที่ดีของผู้ที่เป็นศัตรู หรือว่าที่กำลังโกรธในขณะนั้น ไม่มีเรื่องที่จะให้ท่องเที่ยว

ข้อความต่อไปมีว่า

ถ้าไม่สงบ ฟังสอนตน เมื่อพยายามอยู่อย่างนี้ ความอาฆาตยังเกิดอยู่อีก คราวนี้บุคคลนั้นฟังสอนตนอย่างนี้ว่า มิว่าทุกข์อันคนผูกเวรทำให้แก่ท่านที่กายของตัว ไซ้ไร ไฉนท่านจึงปรารถนาที่จะทำทุกข์ให้ในจิตของตนเอง

น่าฟังไหม ถ้าบุคคลนั้นทำทุกข์ให้เกิดกับกายของเรา ทำไมเราถึงทำทุกข์ให้เกิดขึ้นกับใจของเราเองด้วย คือ คนอื่นสามารถที่จะทำทุกข์ให้เกิดขึ้นกับเราได้เฉพาะทางกาย เช่น เบียดเบียนประทุษร้าย หรือว่าจะกระทบกระทั่งด้วยวาจา เหตุไฉนเราจึงจะให้ทุกข์เกิดขึ้นกับจิตของเราเองด้วยเล่า โดยการที่ให้ความโกรธเกิดขึ้น



ประทุษร้ายจิตใจของตัวเอง ในเมื่อคนอื่นสามารถจะทำได้เพียงกาย หรือวาจา แต่ตัวเองทำทุกขให้กับจิตของตนเอง เวลาที่ความโกรธของตนเองเกิดขึ้น

ไม่มีเรื่องท่องเที่ยวเลย จนกระทั่งถึง กัมมัฏสสกาญาณ นึกถึงเรื่อง สิวชาดก นึกถึงจาริตของพระศาสดา นึกถึง ขันติวาทีชาดก นึกถึง จูฬัมมปาลชาดก นึกถึง ฉัททันตชาดก นึกถึง มหากปิ นึกถึง ภูริทัตตนาคราช นึกถึง จัมเปยยกนาคราช ล้วนเป็นเรื่องที่เคยได้ยินได้ฟังจนกระทั่งเป็นปัจจัยที่จะให้จิตบรรเทาจากความโกรธ ถ้าเป็นผู้ที่ได้ฟังน้อย ก็มีปัจจัยที่จะให้นึกได้น้อย ความโกรธก็บรรเทาได้ยาก แต่ถ้าเป็นผู้ที่ได้ฟังมากและไม่หลงลืม ก็มีปัจจัยที่จะทำให้ระลึกถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เรื่องของการเจริญเมตตาละความโกรธ ถ้าไม่ระงับต้องนึกถึงสังสาระไม่มีที่สิ้นสุด ถ้ายังไม่ระงับต้องนึกถึงอนิสงส์ของเมตตา ถ้าไม่ระงับต้องทำการแยกธาตุ ถ้าไม่ระงับต้องทำการแผ่แผ่

เป็นเรื่องของการกระทำด้วย เพราะ ก็ผู้ที่ไม่อาจทำการแยกธาตุได้ พึงทำการให้และแบ่งปัน คือ ให้ของของตนแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นข้าศึก

ถ้าอยากจะชนะใจตนเองจริง ๆ ไม่โกรธคนที่ เป็นข้าศึกจริง ๆ เมื่อนึกด้วยประการทั้งปวงก็ยังไม่หาย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ให้ปันแก่ผู้ที่เป็นข้าศึกเสีย ถ้าสามารถจะทำได้ก็ย่อมจะทำให้ความโกรธเบาบาง และรับของของผู้อื่นซึ่งเป็นข้าศึกด้วย เพราะบางคนถ้าเป็นคนที่เป็นข้าศึกให้ ไม่ยอมรับ ยังโกรธอยู่ แม้จะเป็นวัตถุที่เป็นประโยชน์ก็ยังไม่ยอมรับ เป็นเรื่องอะไรกันก็ไม่ทราบ คือ เป็นเรื่องของอกุศลมากมาย ทั้งหนาแน่น ทั้งวิจิตรต่าง ๆ ตามอาารมณ์ ตามเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น และที่ให้อย่างนี้ เพราะทานมีมหาอนุภาพ คือ มีอานุภาพใหญ่

เพราะฉะนั้น ความโกรธจะสงบได้ ต้องเจริญเมตตาบ่อย ๆ ไม่ได้บอกว่าให้ท่องบ่อย ๆ เพิ่มพูนความเป็นผู้มีจิตสไม์เสมอกันในชนทั้ง ๔ คือ ในตน ในบุคคลที่รัก ในคนกลาง ๆ ในคนผูกเวร จนกว่าจะเสมอทั่วไปในสัตว์ทั้งหลาย จิตจึงจะสงบขึ้น จนกระทั่งประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่ว่าจะนึกถึงบุคคลใด ก็นึกถึงด้วยเมตตา



และเมื่อความสงบมั่นคง สามารถที่จะมีกับบุคคลทั่วไป ความสงบที่มั่นคงก็จะเพิ่มขึ้น จนถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

ถ. อาจารย์บอกว่า ไม่ให้ท่อง

ส. การท่องคืออะไร การท่อง คือ การคิด ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย

ถ. การท่องเป็นการจดจำ เพื่อให้ระลึกถึงได้

ส. เพื่อจะให้เข้าใจ หรือให้จำ

ถ. ให้จดจำ ให้ระลึกถึงเรื่องที่เกิดขึ้นได้

ส. โดยไม่ต้องเข้าใจหรือ

ถ. เมื่อระลึกถึงเรื่องที่เกิดขึ้นได้ ก็เข้าใจ

ส. ถ้าบอกว่า เห็น ๆ เข้าใจอะไร ได้ยิน ๆ เข้าใจอะไร ถ้าเพียงได้ยิน ก็ไม่มีประโยชน์ จะพูดว่า เห็น ก็ไม่เข้าใจ จะพูดว่า ได้ยิน ก็ไม่มีความรู้ความเข้าใจอะไรเพิ่มขึ้น

ถ. ที่อาจารย์พูด เฉพาะคำ ๆ นี้

ส. ถูก ก็เหมือนกัน ถ้ามีคนบอกว่า เห็นเป็นนามธรรม สี่เป็นรูปธรรม ก็ท่องใช้ใหม่ เห็นเป็นนามธรรม สี่เป็นรูปธรรม เข้าใจอะไร

ถ. เขาต้องเข้าใจเอง ต่อไปเขาเข้าใจ

ส. ต่อไปเขาจะเข้าใจเอง โดยไม่ศึกษา เป็นไปไม่ได้

ถ. การเข้าใจก็เป็นการศึกษาแล้ว

ส. มิได้ ต่อไปเขาจะเข้าใจเอง โดยไม่ศึกษาเป็นไปไม่ได้ ถ้าบอกว่า เห็นเป็นนามธรรม สี่เป็นรูปธรรม และคนนั้นจะเกิดความเข้าใจเองโดยไม่ศึกษา เป็นไปไม่ได้

ถ. จริงอย่างที่อาจารย์พูด แต่ถ้าเขาคิดตาม เขาก็เข้าใจเหมือนกัน

ส. ไม่ได้พูดอย่างนี้ ต้องพูดมากกว่านี้ สภาพรู้ คำว่านามธรรม หมายความว่า สภาพที่มีจริงที่โน้มไปสู่อารมณ์ ต้องพูดมาก ทั้ง ๓ ปีฏกที่ทรงแสดงไว้ เพื่อให้เข้าใจ ไม่ใช่เพื่อให้ท่อง แต่เวลาที่มีการได้ยินได้ฟัง ย่อมมีปัจจัยที่จะให้คิด



เกิดขึ้น แล้วแต่ว่าจะคิดเป็นคำเรื่องหนึ่งเรื่องใด ถ้าไม่เคยได้ยินคำว่า นามธรรม ก็จะไม่เกิดความคิดคำว่า นามธรรม

ถ. ผมคิดว่า บางคำต้องท่อง ไม่ท่องจำไม่ได้ แต่บางคำไม่ต้องท่อง

ส. ประโยชน์ คือ ความเข้าใจที่ถูกต้อง อย่าลืม แม้แต่เมตตา ถ้าไม่รู้ก็ท่อง เพื่อที่จะให้ตัวเองเป็นที่รัก เป็นที่เมตตา แต่ถ้าเข้าใจถูกต้องรู้เลยว่า ขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศลที่ต้องการให้คนอื่นเมตตา เป็นโลกะของตัวเอง ใช่ไหม เพราะฉะนั้น จิตไม่สงบในขณะที่ท่อง เพราะต้องการผลประโยชน์ คือ ความเมตตาจากบุคคลอื่น

ถ. แต่เมื่อท่อง เขาเข้าใจแล้ว ก็เป็นความรู้

ส. เขาเข้าใจ เป็นไปได้อย่างไรโดยที่ไม่ศึกษา หรือว่าไม่ฟังให้ละเอียด ความเข้าใจเกิดจากการท่อง หรือจากการศึกษา

ถ. เมื่อเข้าใจ ก็แปลว่าศึกษาอยู่ในตัวแล้ว

ส. ถ้าไม่ฟัง จะเข้าใจพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไหม ถ้าใคร ๆ สามารถที่จะเข้าใจเองได้ พระผู้มีพระภาคไม่ต้องทรงแสดงอะไร

ถ. ในอดีตชาติ เขาเคยฟังมาแล้ว เขาก็ไม่ต้อง

ส. อดีตชาติเคยฟังมาแล้ว เพราะฉะนั้น ปัจจุบันชาตินี้จะเป็นอดีตของชาติหน้า เพราะฉะนั้น ก็ให้เข้าใจชาตินี้ เพื่อว่าชาตินี้จะเป็นอดีตของชาติหน้า

ถ. ก็ชาตินี้เขาก็ศึกษาแล้ว ศึกษาเหมือนกัน

ส. ต้องศึกษา ไม่ใช่ท่อง เพราะฉะนั้น คิดดี ๆ ว่า ท่อง ต้องการอะไร ต้องการอะไรที่ท่อง ถ้าต้องการผล คือ ให้เป็นที่รักที่พอใจ ขณะนั้นเป็นโลกะ ไม่ได้เป็นกุศล ต้องการประโยชน์จากการท่อง

ผู้ฟัง ผมคิดว่า คนที่เรียนวิชา ฝึกวิชาทุกอย่าง เป็นเรื่องการทำงานหรือเป็นการเรียน เมื่อเข้าใจแล้ว รู้แล้ว ทำเป็นแล้ว ผู้นั้นย่อมสบาย คือ ไม่ต้องไปท่อง สำคัญอยู่ที่เข้าใจ อย่างผมอาชีพเป็นช่าง ผมเข้าใจการทำต่าง ๆ พอเห็นงานแล้วรู้ คือ ไม่ต้องท่องว่าทำอย่างไร เข้าใจหมด ไม่เคยท่อง แต่ว่าเข้าใจ เมื่อไม่เข้าใจธรรม หรือ



วิชาความรู้ต่าง ๆ ก็ใช้การไม่ได้ แต่เมื่อเข้าใจธรรม หรือเข้าใจวิชาทางโลก ก็ทำงานสำเร็จด้วยดี ถ้าไม่เข้าใจ ทำผิด ๆ ถูก ๆ ไม่ได้เรื่อง

ส. เรื่องคาถาเป็นเรื่องชีวิตประจำวัน ซึ่งทุกท่านเคยได้ยินได้ฟัง เคยมีเคยท่อง เพราะฉะนั้น ควรที่จะได้พิจารณาให้เข้าใจจริง ๆ ว่า คาถาทั้งหมดที่ท่องที่สวดนั้นเพื่ออะไร ถ้าท่านพิจารณาและเกิดความเข้าใจที่ถูกต้อง ท่านจะได้ประโยชน์จริง ๆ จากคาถานั้น แต่ถ้าไม่ได้พิจารณาหรือไม่เข้าใจ ย่อมไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากคาถานั้น เพราะท่องเพื่อหวังผลด้วยโลกมุลจิต

ผู้ฟัง เรื่องการท่อง ตั้งแต่อาจารย์ได้ยกตัวอย่างพระสูตรที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวว่า ผู้ที่จะแผ่เมตตาไปโดยไม่เจาะจงนั้น ต้องเป็นผู้ที่ได้ปฐมนิเทศก่อนจึงจะแผ่เมตตาไปโดยไม่เจาะจงได้ หลังจากนั้นผมก็แผ่ไปโดยเป็นบุคคล เป็นหมู่ไป และสังเกตจิตใจของตัวเองว่า ขณะที่ตรึก หรือพูดว่า ขอบุคคลทั้งหลายในบริเวณนี้จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนเกิด ขณะที่พูดอย่างนั้น ขณะนั้นจิตไม่ประกอบด้วยเมตตา ตอนหลังนี้ก็ได้ท่อง แต่ยังเห็นว่า การท่องบางครั้งมีประโยชน์อยู่บ้าง คือ ทำให้มีสติในขณะที่ท่อง แต่เมตตาในขณะที่ท่องไม่มี

ส. การอบรมเจริญภาวนา หมายความว่า กุศลเพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้นจึงเพิ่มขึ้นจากการเพียงท่องมาเป็นสติสัมปชัญญะที่ระลึกถึงลักษณะของสภาพของจิตในขณะนั้นว่า ประกอบด้วยเมตตาหรือไม่ประกอบด้วยเมตตา นี่เป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะสติสัมปชัญญะที่ระลึกถึงลักษณะของเมตตาจะทำให้เมตตาเจริญขึ้น ไม่ว่าในขณะที่เป็นการคิดนึกทางใจ หรือว่าเป็นการกระทำทางกาย สติสัมปชัญญะจะทำให้รู้ว่าขณะที่กระทำอย่างนั้น ประกอบด้วยเมตตาหรือไม่ประกอบด้วยเมตตา หรือในขณะที่กำลังภาวนา ไม่ว่าจะเป็นลักษณะหนึ่งลักษณะใด สติสัมปชัญญะที่เกิดขึ้นจะทำให้ระลึกได้ว่า ขณะนั้นประกอบด้วยเมตตาหรือไม่ประกอบด้วยเมตตา จึงจะเป็นการอบรมเจริญเมตตาภาวนาให้มากขึ้น ไม่ว่าในขณะที่ยังมองดูบุคคลอื่น ในขณะที่ยังเห็นเหตุการณ์หนึ่งเหตุการณ์ใด ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย



ทางใจ สติสัมปชัญญะจะทำให้รู้ลักษณะของเมตตาในขณะนั้นว่า เกิดขึ้นหรือเปล่า และย่อมจะทำให้เมตตาเจริญขึ้นเมื่อรู้ลักษณะของเมตตาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น

เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวัน จะสังเกตความต่างกันได้ของการเพียงท่อง ซึ่งเมตตายังไม่เจริญ กับเวลาที่สติสัมปชัญญะเกิดระลึกได้ว่า ขณะใดจิตประกอบด้วย เมตตาและขณะใดไม่ประกอบด้วยเมตตา เพราะวันหนึ่ง ๆ ก็มีการเห็นสิ่งต่าง ๆ บุคคลต่าง ๆ และมีการพูดมาก ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เกิด ก็ไม่ทราบว่าคำพูดนั้น ประกอบด้วยเมตตาหรือไม่ ถ้าเป็นคำพูดที่ประกอบด้วยเมตตาย่อมมีประโยชน์ และ ขณะนั้นก็เป็นการอบรมเจริญเมตตา

สำหรับการอบรมเจริญกุศล มีอานิสงส์ มีประโยชน์มาก แต่เวลาที่กล่าวถึง อานิสงส์ของกุศล บางท่านที่ลืมจุดประสงค์ของการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญ สติปัฏฐานเพื่อขัดเกลากิเลส อาจจะไม่พอใจในอานิสงส์ของกุศล เพราะฉะนั้น เวลาที่ได้ ทราบว่าเมตตามีอานิสงส์ประการใดบ้าง ก็นึกอยากที่จะได้รับอานิสงส์ของเมตตาทันที แต่ตามความจริงแล้ว ถ้าได้ทราบอานิสงส์ของเมตตา ควรจะเป็นการตรวจสอบเมตตา จิตของท่านว่า เมตตาจิตของท่านมีมากพอที่จะได้รับอานิสงส์ตามที่ทรงแสดงไว้หรือไม่ เพื่อเป็นเครื่องเตือนว่า ควรจะอบรมเจริญเมตตาจนกว่าจะได้รับอานิสงส์ตามที่ทรง แสดงไว้





๔๑๔



ข้อความใน **อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต เมตตาวรรคที่ ๑ เมตตสูตร**
ข้อ ๔๑ แสดงอานิสงส์ของเมตตาว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้ ฯ

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่าน
อนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุ
ทั้งหลายว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคแล้ว
พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้วโดยเอื้อเพื่อ
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญ
เนื่อง ๆ สังสมไว้โดยรอบ ปราภวด้วยดี พึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการ ๘ ประการ
เป็นไหน คือ หลับก็เป็นสุข ๑ ตื่นก็เป็นสุข ๑ ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก ๑ เป็นที่รักของ
มนุษย์ ๑ เป็นที่รักของอมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราไม่
กล้ากรายผู้นั้น ๑ เมื่อแทงตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ ย่อมไปบังเกิดใน
พรหมโลก ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้วโดยเอื้อเพื่อ
เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญ
เนื่อง ๆ สังสมไว้โดยรอบ ปราภวด้วยดี พึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการนี้ ฯ

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคง เจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้น ผู้เห็น
ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปกิเลส ย่อมเบาบาง หากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์
แม้สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้น ย่อมเป็นกุศล เขามีใจ
อนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวง เป็นผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก พระราชาผู้ประกอบด้วย
ธรรมเช่นกับฤาษี ชำนาญแผ่นดินอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ เจริญรอยตามกัน บุชาญญ
เหล่าใด คือ สัสสมะธ ความทรงพระปรีชาในการบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ปุริสเมธ



ทรงพระปรีชาในการเกลี้ยกล่อมประชาชน สัมมาปาสะ มีพระอัธยาศัยดุจบ่วงคล้อง
น้ำใจประชาชน วาชเปยยะ มีพระวาจาเป็นที่ดูดีมีน้ำใจคน ซึ่งมีผลคือทำให้คนไม่
ต้องมีลืมหูลอน มหายัญเฬานั้นทั้งหมด ยังไม่เทียบเท่าส่วนที่ ๑๖ แห่งเมตตาคิจิตที่
บุคคลเจริญดีแล้ว ดุจกลุ่มดวงดาวทั้งหมดไม่เทียบเท่าแสงจันทร์ ฉะนั้น ผู้ใดมี
เมตตาคิจิตในสรรพสัตว์ ไม่ฆ่า (สัตว์) เอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่น
ชน ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ ๕

จบ สูตรที่ ๑

ได้รับผลของเมตตา ๘ ประการนี้แล้วหรือยัง

หลับก็เป็นสุข

ถ้าใครจะนอนหลับเป็นสุขใหม่ ลองคิดดู แต่เวลาที่ไม่นอน ไม่มีเวรกับ
ใคร ๆ อภัยให้หมดทุกคนได้ ในขณะนั้นหลับเป็นสุขจริง ๆ เพราะไม่เกิดอกุศลจิตที่
เราร้อนก่อนจะหลับ เพราะฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ เวลาจะหลับ สติสัมปชัญญะเกิดหรือ
เปล่า พอที่จะรู้ขณะจิตก่อนที่จะหลับใหม่ว่า ขณะนั้นเป็นโลภะ หรือว่าเป็นโทสะ หรือ
ว่าเป็นสติปัญญา หรือว่าเป็นเมตตา ซึ่งผู้อบรมเจริญสติปัญญาย่อมมีปัญญาที่จะรู้
ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง เมื่อสภาพธรรมเป็นอกุศล สติสัมปชัญญะ
เห็นความเป็นอกุศลว่าเป็นอกุศล เพราะฉะนั้น ปัญญาย่อมจะสามารถละคลายอกุศล
ได้เบาบางยิ่งขึ้น เพราะในขณะนั้นสามารถที่จะรู้ความต่างกันของกุศลและอกุศล

อานิสงส์ทั้ง ๘ ประการนี้ เป็นเครื่องพิจารณาสอบถามกุศลของท่านเองว่า
ได้อบรมเจริญมากพอที่จะได้รับอานิสงส์ทั้ง ๘ ประการนี้หรือยัง ไม่ใช่หวังผลว่า
อยากหลับเป็นสุขจริง ๆ จะทำอย่างไร และก็หาวิธีอื่น ซึ่งไม่มี นอกจากกุศลเท่านั้นที่
จะทำให้เกิดอานิสงส์ดังที่ได้กล่าวแล้ว

ตื่นก็เป็นสุข

เวลาตื่นก็ยังพิสูจน์ได้อีกว่า เมตตาคือมาพอหรือยัง เพราะถ้าใครใคร่ค้าง
อยู่ในใจ ตื่นขึ้นมาเป็นอย่างไร จิตใจเศร้าหมอง หมกมุ่น ไม่ลืมเรื่องนั้นเลย ไม่ใช่
ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลจริง แต่มีเหตุปัจจัยที่จะทำให้จิตที่ขุ่นข้องเกิดขึ้น



มีสัญญา ความทรงจำถึงเรื่องที่ชวนเคืองใจในทันทีที่ตื่นขึ้น หรือถ้าท่านได้กระทำผิดพลาดไปด้วยประการใด ๆ ก็ตาม ที่เป็นเหตุให้เกิดความกังวล ทันทีที่ตื่นขึ้นก็อดที่จะนึกถึงโทษของความผิดที่ได้กระทำไปไม่ได้ เพราะลักษณะของคนที่ทำผิย่อมเกิดความกุ่มใจเป็นทุกข์ทั้งหลับและตื่น ก่อนจะหลับจิตใจก็เศร้าหมอง ตื่นขึ้นก็เป็นทุกข์ นั่นเป็นลักษณะของผู้ที่หลับด้วยอกุศลจิตที่เกิดก่อน และเมื่อตื่น ก็มีอกุศลจิตเกิดทันที

แต่ถ้าเป็นอกุศลจิตที่เป็นโลภะ ไม่ทราบใช่ไหม ถ้าสติไม่เกิดในขณะนั้นจะไม่ทราบเลยว่า ทันทีที่ตื่นขึ้นจิตโน้มไปสู่ความต้องการในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ แต่ว่าเป็นประเภทที่เบาบาง หรือว่าอ่อน เพราะฉะนั้น ก็ไม่เห็นโทษของอกุศลที่เกิดความพอใจในสิ่งที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

เพราะฉะนั้น ลักษณะของโทสะเป็นลักษณะที่หยาบกระด้าง ทำให้สามารถรู้ได้ว่า ลักษณะนั้นเป็นลักษณะของอกุศล ของจิตที่เศร้าหมอง แต่ลักษณะของโลภะยากที่จะรู้ ด้วยเหตุนี้จึงต้องเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน จึงจะสามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า อกุศลใดเป็นโลภะ อกุศลใดเป็นโทสะ

ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก

สิ่งที่ลามก คือ อกุศลทั้งหลายในฝัน ซึ่งยับยั้งไม่ได้ แล้วแต่ว่าสะสมเหตุปัจจัยอะไรมาที่จะทำให้จิตทางมโนทวารเกิดขึ้นตรึงนึกถึงอารมณ์ที่เคยเห็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และความทรงจำในเรื่องต่าง ๆ พร้อมทั้งกิเลสที่มีอยู่ ก็จะทำให้เป็นความฝันต่าง ๆ ซึ่งเป็นอกุศลจิตในขณะที่ยฝัน

ส่วนใหญ่ของความฝัน ท่านจะทราบได้ว่า เป็นกุศลหรืออกุศล ซึ่งเป็นการสะท้อนให้เห็นถึงการสะสมในจิตใจว่ามากด้วยกุศลหรือมากด้วยอกุศล ถ้าเป็นผู้สะสมเมตตา ย่อมไม่ฝันเห็นสิ่งลามก คือ ไม่ใช่อกุศลจิตที่ฝัน

เป็นที่รักของมนุษย์

นี่เป็นอานิสงส์อีกประการหนึ่งของเมตตา พอจะทราบได้ใช่ไหมว่า ท่านเป็นที่รักของบุคคลส่วนมากหรือเปล่า ถ้าไม่เข้าข้างตัวเอง ก็จะเป็นการสำรวจตรวจลักษณะของจิตได้ว่า เพราะเหตุใดจึงเป็นที่รัก หรือว่าเพราะเหตุใดจึงไม่เป็นที่รัก บางคน



อาจจะโทษกรรมเก่า ทั้ง ๆ ที่ทำดีทุกอย่างก็ยังไม่เป็นที่รักของคนอื่น ก็อาจจะเกิดความน้อยใจ เสียใจ แต่อย่าลืมว่า คนอื่นสามารถเพียงแค่ว่าร้ายกาย แต่ใจของท่าน อกุศลของท่านเองจะทำร้ายจิตใจของท่าน เพราะฉะนั้น แทนที่จะนึกถึงเหตุอื่นที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ผู้ที่อบรมเจริญกุศล อบรมเจริญเมตตา พร้อมทั้งจะให้ภัยบุคคลอื่น และมีจิตใจที่ไม่เศร้าหมอง ในขณะที่นั้นไม่มีใครสามารถที่จะทำร้ายจิตใจที่เป็นกุศลได้ เพราะบุคคลอื่นไม่ว่าจะพยายามสักเพียงใดก็ทำร้ายท่านได้เพียงกายและวาจาเท่านั้น

บางคนอยากจะเป็นที่รักของมนุษย์ โดยลืมว่า ท่านก็ต้องรักมนุษย์อื่นด้วยเหมือนกัน คือ แทนที่จะคอยความรักของคนอื่นให้เมตตาท่าน ให้รักท่าน ท่านควรที่จะรักคนอื่น คือ เมตตาคนอื่น ดีกว่าหวังจะให้เป็นที่รัก ถ้าท่านรักคนอื่น ท่านจะไม่มี ความทุกข์เดือดร้อนเพราะสภาพของจิตที่เป็นกุศลของท่านไม่ใช่เป็นโลภะ ความต้องการที่จะได้ความรักหรือว่าความเมตตาจากบุคคลอื่น ซึ่งนั่นเป็นความหวัง เป็นลักษณะของอกุศล ยังคงต้องการความเมตตาความรักของบุคคลอื่น แต่ขณะใดที่ท่านเมตตาคนอื่น รักคนอื่น ในขณะที่นั้นเป็นกุศล ซึ่งจะไม่ทำให้จิตใจของท่านเศร้าหมอง

เพราะฉะนั้น คนที่รู้ลักษณะของกุศลจิต และรู้ความต่างกันของกุศลจิตและอกุศลจิต ย่อมเป็นผู้ที่เจริญกุศลมาก โดยการที่ไม่ห่วงใยถึงความรู้สึกของคนอื่นว่า ท่านจะเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รัก แต่ว่าท่านเองเป็นผู้มีเมตตา เอื้อเฟื้อ เกื้อกูลอนุเคราะห์บุคคลอื่น เป็นสิ่งที่ท่านมีฉันทะ มีความพอใจที่จะให้กุศลเกิดขึ้น นี่เป็นลักษณะที่ต่างกันของโลกเจตสิกกับฉันทะเจตสิก ถ้าเป็นโลภะ มีความต้องการ แม้แต่ความต้องการซึ่งจะให้ตนเองเป็นที่รัก นั่นเป็นลักษณะของโลภะ ต่างกับฉันทะซึ่งมีความพอใจที่จะเมตตา หรือว่าเจริญเมตตาในบุคคลอื่น แม้ว่าท่านจะไม่เป็นที่รักก็ตาม

ลักษณะของฉันทะในการเจริญกุศล ต่างกับลักษณะของโลภะ บางคนที่มีโลภะมาก ๆ และไม่ได้อบรมเจริญสติปัฏฐาน ไม่สามารถที่จะรู้ชัดในความต่างกันในลักษณะของโลภะและฉันทะ เพราะฉะนั้น เวลาที่อยากจะเจริญกุศล ก็เป็นไปด้วย



ความต้องการ คือ ต้องการกุศลบ้าง หรือว่าต้องการอานิสงส์ ผลของกุศล ยังไม่สามารถที่จะทิ้งโลภะหรือว่าความต้องการได้ เพราะท่านรู้ว่าถ้าทำกุศลแล้วย่อมได้รับผลของกุศล เพราะฉะนั้น ใจของท่านก็มุ่งหวังไปที่ผลของกุศล ซึ่งนั่นเป็นลักษณะของโลภะ ต่างกับผู้มีฉันทะในการอบรมเจริญกุศลที่ไม่ใช่ต้องการด้วยโลภะ แต่เป็นความพอใจ ไม่สามารถที่จะไม่เจริญกุศลได้ ไม่ใช่ด้วยความหวังในผล แต่เพราะเป็นอริยาศัยจริง ๆ ที่เป็นฉันทะในการอบรมเจริญกุศล โดยไม่คิดถึงผล หรือว่าไม่ได้หวังในผลของกุศล

เรื่องของสภาพธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียด ที่จะต้องพิจารณาจิตใจของท่านด้วยสติสัมปชัญญะ แม้ว่าจะเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ก็ไม่ใช่ว่าจะพรากจากโลภะไปได้ทั้งหมด แต่เพราะปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ละเอียดนั่นเองทำให้เห็นความต่างกันของสภาพธรรมที่คล้ายคลึงกัน โดยที่ว่าลักษณะหนึ่งเป็นอกุศล อีกลักษณะหนึ่งเป็นกุศล ซึ่งจะทำให้ท่านเจริญขึ้นทางฝ่ายกุศล และมีฉันทะจริง ๆ ในการเจริญกุศล ไม่ใช่มีโลภะในผลของกุศล

เป็นที่รักของมนุษย์

ก็เช่นเดียวกัน คือ ไม่จำเป็นที่จะต้องหวัง หรือคิดที่จะเป็นที่รักของมนุษย์ด้วยความพอใจ หรือว่าด้วยความต้องการ ในเมื่อท่านเป็นผู้ที่มีฉันทะที่จะอบรมเจริญกุศล ยับยั้งไม่ได้ที่จะให้กุศลจิตเกิด โดยไม่ได้มุ่งหวังผลหรืออานิสงส์ของกุศล

เทวดาย่อมรักษา

ได้ยินอย่างนี้บางท่านก็ยินดีแล้ว ใช่มั้ย ต้องการที่จะให้มีผู้คุ้มครองเป็นเทพ นั่นเป็นลักษณะของโลภะ แต่ถ้าเป็นลักษณะของฉันทะจริง ๆ ที่เป็นกุศลจริง ๆ ที่เป็นเมตตาจริง ๆ แม้ว่าท่านจะไม่คำนึงถึงว่าเป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมนุษย์ หรือเทวดาย่อมรักษาก็ตาม กุศลจิตของท่านเองย่อมเป็นเหตุให้ท่านเป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมนุษย์ และเทวดาย่อมรักษาด้วย

ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราไม่กล้ากรายผู้นั้น

อยากจะทดลองหรือแปลว่า ท่านมีเมตตามากแค่ไหน พอที่ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราจะไม่กล้ากรายได้จริง ๆ หรือเปล่า เพราะบางคนก็อดที่จะสงสัยในอานิสงส์ของ



เมตตาไม่ได้ว่า จะเป็นจริงอย่างนี้หรือไม่ แต่ถ้าจิตของท่านเป็นจิตที่ผ่องใสเป็นกุศล เป็นเมตตาจริง ๆ แม้ยังไม่ถึงอุปปาสนสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ก็อาจจะทำให้ แคล้วคลาดจากอันตรายต่าง ๆ ได้ เพราะในขณะนั้นเป็นกุศลจิต แต่ถ้าเป็นกุศลที่ มั่นคงสงบถึงขั้นอัปปนาสมาธิที่ประกอบด้วยเมตตา ไฟ ยาพิษ หรือศัตรูก็ไม่อาจที่จะกล้ำกรายผู้มันได้

ข้อความต่อไปที่ว่า

เมื่อแทงตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ ย่อมบังเกิดในพรหมโลก

แสดงให้เห็นชัดว่า เป็นเรื่องของการเจริญสติปัฏฐานควบคู่กันไปกับการเจริญ กุศลอื่น ๆ ทุกประการ ผลของการเจริญเมตตาอย่างสูง เวลาที่ความสงบมั่นคงขึ้น จนถึงปฐมฌาน ย่อมทำให้เกิดในพรหมโลกชั้นปฐมฌานภูมิ ถ้าเจริญขึ้นถึงฌานที่ ๒ คือ ทุติยฌาน ย่อมทำให้เกิดในทุติยพรหมภูมิ ซึ่งในรูปพรหมนี้สูงขึ้นไปตามชั้นของ ฌาน แต่ที่สูงกว่านั้น คือ การรู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยบุคคล ถึงความเป็น พระอรหันต์ที่จะไม่ต้องเกิดอีก เพราะฉะนั้น จึงมีข้อความว่า เมื่อแทงตลอดคุณธรรมที่ สูงขึ้นไปยังไม่ได้ คือ ยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่ให้เจริญแต่เมตตา หรือว่าหวังที่จะถึงอุปปาสนสมาธิหรือ อัปปนาสมาธิโดยไม่อบรมเจริญสติปัฏฐาน เพราะจุดประสงค์ที่สำคัญที่สุด คือ การรู้ แจ้งอริยสัจธรรม ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน และกุศลอื่น ๆ ย่อมจะเจริญขึ้น

ข้อความต่อไป พระผู้มีพระภาคตรัสเป็นเครื่องยืนยัน มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้วโดยเอื้อเพื่อ เจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญ เนิื่อง ๆ สังสมไว้โดยรอบ ...

ไม่เว้น โดยรอบทีเดียว ไม่ว่าจะเป็นทิศไหนทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นบุคคลไหน เชื้อชาติใด ภาษาใด เหตุการณ์ใดก็ตาม

ข้อความต่อไป



ก็ผู้ใดมีสติมั่นคง

นี่เป็นเรื่องการอบรมเจริญสติปัฏฐาน มิฉะนั้นสติย่อมมั่นคงไม่ได้

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคง เจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้น ผู้เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปกิเลส ย่อมเบาบาง หากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์ แม้สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้น ย่อมเป็นกุศล เขามีใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวง เป็นผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก

ค่อย ๆ เกิดขึ้น เพิ่มขึ้นหรือยังสำหรับเมตตา ไม่ใช่เพียงขั้นนี้ ทางตาที่กำลังเห็น ไม่ว่าจะเป็นสัตว์เดรัจฉาน หรือว่าบุคคลซึ่งเคยเป็นศัตรู หรือว่าคนซึ่งเคยเป็นที่รัก สติและสัมปชัญญะจะต้องพิจารณาว่า ในขณะนั้นเป็นโลภะ หรือว่าเป็นเมตตา เมื่อสามารถรู้ได้เมตตาย่อมเจริญ แต่ถ้าไม่สามารถที่จะรู้ได้ โลภะก็ยังคงมีมากอยู่เช่นเดิม

การเป็นผู้ที่มีปกติเจริญเมตตา แม้ในวันรักษาอุโบสถ ก็ควรจะรักษาศีลที่ประกอบด้วยเมตตา ข้อความใน **อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต สัตตสูตร ข้อ ๒๒๒** กล่าวถึงอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๙ แสดงให้เห็นว่า ไม่ว่าจะเป็นขณะไหน เวลาใด ถึงแม้ว่าจะเป็นเรื่องของอุโบสถ ซึ่งก็ทราบกันว่าเป็นเรื่องของ การรักษาศีล ๘ แต่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๙ คือ ต้องอบรมเจริญกุศลเพิ่มขึ้น คือ ประกอบด้วยเมตตาด้วย

สำหรับองค์ที่ ๙ มีข้อความว่า

บุคคลมีใจประกอบด้วยเมตตา แม้ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ก็เหมือนกัน โดยนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แม้ไปตลอดโลกทั่วสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพศาลถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ อุโบสถชื่อว่าประกอบด้วยองค์ที่ ๙ นี้ ด้วยประการดังนี้



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็อุโบสถประกอบด้วยองค์ ๙ ประการ อันบุคคลเข้าอยู่
แล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลาย
มาก ฯ

จบ สูตรที่ ๘





๙๑๕



ส. ท่านผู้ฟังอย่าแยกเรื่องของการอบรมเจริญสติปัฏฐานออกจากพระธรรมตอนหนึ่งตอนใด หรือแม้ในเรื่องของอุโบสถประกอบด้วยองค์ ๙ เพราะจุดประสงค์ของการรักษาอุโบสถนั้น เพื่อที่จะขัดเกลากิเลสพร้อมด้วยการเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน กุศลอื่นย่อมเจริญด้วย ไม่ใช่แยกกันว่าพอถึงวันอุโบสถก็รักษาเพียงอุโบสถศีล ๘ ไม่อบรมเจริญสติปัฏฐาน หรือเมื่อทรงแสดงเรื่องของอุโบสถมีองค์ ๙ ก็จะประกอบด้วยเมตตา ไม่อบรมเจริญสติปัฏฐาน แต่ควรจะเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานเสมอ ๆ เนื่อง ๆ บ่อย ๆ ไม่ว่าจะทรงแสดงธรรมประการใดก็ตาม ทั้งหมดนั้นต้องประกอบด้วย การเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน

ถ. การเจริญเมตตาที่ให้เจริญทิศทั้ง ๖ คือ เบื้องบน เบื้องล่าง และให้กับสัตว์ทุกหมู่เหล่า ที่เราจะแผ่ให้เทวดา เราก็ไม่เคยเห็นเทวดา จะเจริญเมตตากับเทวดาอย่างไร

ส. เจริญกับคนที่เห็นก่อน ได้ไหม

ถ. ได้บ้าง ไม่ได้บ้าง

ส. ที่ไม่ได้ ให้เป็นได้ก่อน ก่อนที่จะแผ่ เพราะสำหรับพรหมวิหาร ๔ การขยายนิมิตของพรหมวิหาร ๔ ไม่เหมือนกับนิมิตอื่น ๆ เพราะไม่ได้หมายความว่าขยายนิมิตที่ปรากฏทางใจ แต่หมายความว่าความสามารถที่จะเจริญจนกระทั่งแผ่ไปได้ทั่วถึงบุคคลทั้งหลาย ทั่วทิศ ทุกทิศ เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะถึงอย่างนั้นจริง ๆ ปกติที่กำลังเห็น เห็นอะไรบ้าง เห็นใคร เห็นมนุษย์ เห็นสัตว์ เห็นสัตว์ดิรัจฉาน กำลังอยู่ในสถานการณ์ที่คนอื่นอาจจะเกิดอกุศล คือ โทสะ แต่จิตของผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาในขณะนั้นเมตตาเกิดได้ไหม ถ้าเกิดได้ นั่นเป็นการอบรมเจริญเมตตาที่เพิ่มขึ้น



ถ. หมายความว่า เราจะเจริญแผ่ไปทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ต้องเป็นผู้ที่ได้ปฐมนิยามแล้ว

ส. แน่นนอนที่สุด

ถ. เพราะฉะนั้น เวลานี้เราจะเจริญเมตตา อกุศลจิตของเราก็ก็นั่งอยู่ อย่างบางคน เราเห็นว่า เขาเฉย ๆ หน้าตาของเขามองไม่รับ ขณะนั้นทำให้จิตใจของเรา เป็นอกุศล ทั้ง ๆ ที่ไม่เคยรู้จัก อกุศลของเราก็ก่เกิดได้

ส. ฟังดูแล้วเหมือนกับว่า อกุศลของเราฝากไว้ที่คนอื่น แล้วแต่ว่าเขาจะ เอามาส่งให้เมื่อไร ก็รับเอาเป็นอกุศลของเรา เพราะว่าหน้าตาของเขาไม่รับ เพราะฉะนั้น เราจึงเกิดอกุศล อย่างลืมนึกว่า คนอื่นไม่สามารถทำร้ายจิตใจของท่านได้เลย แต่ว่ากิเลสของตนเองเท่านั้นที่เกิดขึ้นทำร้ายจิตใจของตนเอง ถ้าถูกใจจับ เลือย อวัยวะ ใจสามารถทำร้ายได้เพียงอวัยวะ แต่จิตของคนนั้นที่เป็นกุศลเกิดขึ้น ใจไม่สามารถทำร้ายได้ เพราะฉะนั้น อกุศลทั้งหมดไม่ได้อยู่ที่คนอื่น ไม่ว่าหน้าตาจะ บอญญไม่รับ ก็ไม่ใช่เหตุที่จะทำให้อกุศลจิตของท่านเกิดได้ ถ้าไม่ใช่เป็นเพราะกิเลส ของตนเอง

ถ. อย่างนั้นเป็นได้เฉพาะผู้ที่ได้อบรมจิต มีจิตใจสูงขึ้นแล้ว

ส. ต้องค่อย ๆ อบรมไป อย่างลืมนึกว่า เป็นเรื่องอบรม เป็นเรื่องเจริญ เป็นเรื่องสะสม เป็นเรื่องปรารภเนื่อง ๆ บ่อย ๆ โดยรอบด้วยดี

ถ. ธรรมดาของบุคคล จิตจะเป็นกุศลหรืออกุศล ก็มักจะเป็นไปตาม อารมณ์ ถ้าอริยธรรมมาปรากฏ บางทีก็ทำให้โสมนัส ทำให้กุศลเกิดได้ หรือทำให้ โลกะเกิดได้ แต่ถ้าอริยธรรมมาปรากฏ โทสมนัสจิตมักจะเกิดเป็นส่วนใหญ่ กุศลจิต เกิดยากกว่า

ส. ตามธรรมดาของผู้ที่ไม่ได้อบรมเจริญกุศล

ถ. เป็นอย่างนั้น

ส. แต่นี้กำลังเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐาน เพราะฉะนั้น กุศลจะค่อย ๆ เจริญขึ้น บารมีทั้ง ๑๐ อย่างลืมนึก ถ้าขาดบารมี ๑๐ จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมไม่ได้ หลาย



ท่านมีความเพียร ตั้งใจที่จะอุทิศเลือด เนื้อ กระดูก นิ่งไม่ลุกจนกว่าจะได้รู้แจ้ง อริยสัจธรรม คิดอย่างนั้น เฉพาะวันนั้น สละเลือด เนื้อ กระดูก แต่ยังไม่ต้องสละเลือด เนื้อ กระดูก สละทรัพย์บ้างเล็กน้อยได้ไหม สละความโกรธ สละความพยาบาทบ้างได้ไหม

แต่ถึงเวลาที่ต้องการอยากจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม พยายามที่จะนั่งไม่ลุก คิดว่า ขณะนั้นเป็นความตั้งใจเด็ดเดี่ยวที่จะไม่ลุกขึ้น แต่ลืมนึกว่า ปกติสามารถที่จะสละทรัพย์ หรือว่าสละความโกรธ หรือว่าสละโลภะบ้างได้ไหมในชีวิตประจำวัน ที่จะบารมีที่จะแสดงให้เห็นว่า กิเลสนี้เบาบางลงไปแล้ว นี่โดยยังไม่สามารถจะทำอะไรได้เลย ก็อยากจะทำอย่างนั้นขึ้นมา และก็ล้มเหลว และยังเข้าใจว่า จะต้องตั้งความเพียร หรือว่าจะต้องมีจิตใจตั้งมั่นอย่างนั้น

แต่ความจริง อริยฐานบารมี จิตใจที่ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว คือ ไม่น้อมไปทางอื่น นอกจากทางที่จะอบรมปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ จนกว่าปัญญาจะเจริญขึ้น แต่ส่วนมากถ้าจิตใจยังไม่มั่นคง ก็มักจะหวั่นไหวและเอนเอียงไปด้วยความรักตัว รักชีวิต และความปรารถนาสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเป็นไปด้วยโลภะที่ยังมีมากในจิตใจ เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาในชีวิตประจำวันที่จะให้รู้แจ้งสภาพธรรมที่กำลังเกิดดับเดี๋ยวนี้ กำลังเกิดดับอยู่ ซึ่งใครก็สามารถที่จะรู้แจ้งได้ ถ้าได้สะสมสติปัญญาและบารมีพร้อมที่จะรู้แจ้งสภาพธรรมที่กำลังเกิดดับในขณะนี้

เพราะฉะนั้น บารมีทั้งหลายจะต้องอบรมเจริญไปพร้อมกับสติสัมปชัญญะ อย่างมุ่งมั่นอยากจะรู้แจ้งอริยสัจธรรม แต่ก็ยังโกรธ ยังพยาบาท ยังเมตตาไม่ได้

ถ. สำหรับอุโบสถศีลข้อที่ ๑ ละการฆ่าสัตว์ เว้นขาดการฆ่าสัตว์ วาง ทัดทะ วางศัสตรา มีความละอาย คำว่าความละอายในที่นี้ ผมสงสัยว่า ละอายต่อบาปทั้งปวง หรือเฉพาะบาปข้อนี้

ส. ความละอาย คือ สภาพของhiri-jetthi มีหลายระดับ หลายชั้น เช่นเดียวกับเจตสิกอื่น ๆ เวลาที่เห็นแล้วเกิดโลภะ ละอายในอกุศลที่เป็นโลภะ ที่พอใจในสิ่งที่เห็นใหม่ ทุกคนชอบสิ่งที่น่าดู เห็นดอกไม้สวย ๆ เห็นอาหารที่สีส่น



นำรับประทาน เกิดโลภะ ความชอบใจขึ้น ละอายใจใหม่ที่มีโลภะ ที่ชอบหรือพอใจในสิ่งที่เห็น ยังเลย แต่ว่าเวลาที่จะฆ่าสัตว์ เกิดหิริ ความละอายในการที่จะกระทำในสิ่งที่ชั่ว ที่เบียดเบียนประทุษร้ายชีวิตของสัตว์อื่น เพราะฉะนั้น ขึ้นของความละอายซึ่งเป็นหิริก็มีหลายชั้น สำหรับผู้ที่เป็นพระอริยบุคคล ย่อมมีความละอายมากกว่าผู้ที่เป็นปุถุชน และพระอริยบุคคลแต่ละชั้นก็มีความละอายที่ละเอียดขึ้นจนกระทั่งสามารถที่จะถึงความเป็นพระอรหันต์ซึ่งดับกิเลสได้ เพราะว่าละอายแม่อกุศล คือ โลภะ ที่เห็นแล้วเกิดความพอใจในสิ่งที่ปรากฏ หรือว่าละอายในโลภะเมื่อได้ยินเสียงที่น่าพอใจ ก็เกิดความพอใจขึ้น เพราะฉะนั้น ก็เป็นชั้น ๆ สำหรับปุถุชนก็ละอายที่จะกระทำทุจริตกรรม อกุศลกรรม แต่ยังไม่ละอายเวลาได้มาโดยทางสุจริต ไซ้ไหม

ถ. พระอรหันต์ต้องมีเมตตาธรรมอย่างนี้บ้างไหม ถ้าพระอรหันต์มีเมตตาธรรมนี้เป็นปกติ ทำไมท่านพระมหาโมคคัลลานะจึงปรินิพพานด้วยศัสตราวุธ

สุ. อดีตกรรม ท่านไม่ได้กระทำความผิดตอนที่ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ก่อนที่จะเป็นพระอรหันต์ได้กระทำแล้ว

ถ. ผมเข้าใจว่า ถ้าอยู่ในสภาพความเป็นพระอรหันต์ ย่อมอยู่เหนือกรรมกรรมนั้นย่อมตามไม่ทัน จะต้องเป็นอโหสิกรรม

สุ. ถ้าปรินิพพานแล้ว ไม่มีจิต เจตสิก รูปที่จะรับผลของกรรมใด ๆ เกิดอีก แต่ตราบใดที่ยังไม่ปรินิพพาน ยังมีปัจจัยที่จะให้อดีตกรรมให้ผลได้

ผู้ฟัง ผมมีประสบการณ์เกี่ยวกับการมีเมตตา ในที่ทำงานผมมักจะถูกคนพูดเสียดสีอยู่ตลอดเวลา แต่ผมไม่ได้เอาใจใส่ต่อสิ่งเหล่านี้ จิตให้อภัยอยู่เสมอ ไม่ได้คิดโกรธ กลับถึงบ้านก็ไม่ได้คิดโกรธ นอนก็ไม่ได้นึกถึง อยากจะขอเสริมที่อาจารย์พูดไว้ว่า การให้อภัย หรือว่าไม่มีอกุศลจิตนั้น เป็นเรื่องที่ดีจริง ผมได้ออดทนต่อสิ่งเหล่านี้มาเป็นเวลาถึง ๔ ปี จึงหมดปัญหานี้ ขอยืนยันให้อาจารย์ทราบ

หลังจากนั้นก็ยังมีประสบการณ์เกี่ยวกับการแผ่เมตตาอีกพอสมควร คือ ที่บ้านผมมีหนูมาก วิ่งขวักไขว่ในห้องครัว อกุศลจิตเกิดแล้วในตอนนั้น ไปซื้อผักกับผักกาดหนึ่ง ในขณะที่ซื้อผักกับผักกาดนั้นจิตต่อต้านว่า นี่เรากำลังจะกระทำอกุศลกรรม ซื้อมาแล้วก็



วางไว้หลายวันว่าจะทำหรือไม่ทำ หนูก็วิ่งกันเพ่นพ่าน ในที่สุดก็โมหมูลจิตเกิดขึ้น ก็จับเสีย ๒ ตัว บางทีขณะที่เราวางกับดักไว้เนี่ย เกิดหิริโอตตปปะขึ้นมา ต้องมาปลดออก เก็บสิ่งเหล่านั้นเสีย ในที่สุดก็หันมาใช้เมตตา อย่างที่อาจารย์พูด โดยปกติผมมักจะทำภาวนาอยู่เสมอ ๆ คือ ทำสมาธิ รู้สึกว่าไม่ดีขึ้นเลย เพราะว่าเราทำบาปแล้ว จิตเขาบอก ในที่สุดก็แผ่เมตตาว่า อย่ามายุ่งกันเลย ให้ที่อยู่อาศัยก็ดีแล้ว อย่ามายุ่งได้ผล หลังจากนั้น ไม่มีปรากฏให้เห็นอีกเลย จนกระทั่งบัดนี้ จึงอยากจะเรียนยืนยันสิ่งที่อาจารย์ได้พูดไว้ ให้ทุกท่านได้ทราบด้วย

ส. ที่ว่าทำสมาธิ ทำอย่างไร

ผู้ฟัง เดิมที ผมทำโดยไม่รู้อะไร ผมภาวนาแบบพุทโธ ทำไปแบบไม่รู้อะไร เพื่อให้จิตนิ่ง พอถึงเวลา จิตจะตกไปตรงนี้ จนกระทั่งภาวนาไป ๆ จนไม่รู้เราอยู่ที่ไหน หายใจหรือไม่หายใจก็ไม่รู้ ไม่รู้สึกอะไรทั้งสิ้น มีแต่จิตตั้งอยู่ตรงนี้ แต่ก็ไม่รู้ว่าตอนนั้นเป็นอะไร เพราะไม่เคยอ่านหนังสือมาก่อน ไม่เคยมีครูบาอาจารย์มาก่อน จนกระทั่งมาอ่านหนังสือทีหลังว่า เขาเรียกว่าอัปปนาสมาธิ หรืออะไรก็ไม่ทราบ ตอนนั้นทำไม่ได้หวังอะไร หวังให้จิตมีสมาธิพอสมควรเป็นใช้ได้

ส. พอใจไหมในผลที่ได้กระทำแล้ว

ผู้ฟัง ตอนนั้นพอใจมาก เหมือนเด็กไม่รู้อะไร เพราะว่าเราไม่เคยอ่านหนังสือว่าเป็นอะไร จะไปถามอาจารย์ก็ไม่รู้จะไปถามอาจารย์ที่ไหน สาเหตุ คือ ไปรับศีลจากพระสุปฏิปันโนมารูปหนึ่ง ก็เพียรพยายามที่จะทำอย่างนี้ กินเวลาถึง ๖ เดือน

ส. เริ่มทำอย่างไร ที่ว่ากินเวลาถึง ๖ เดือน

ผู้ฟัง เวลาจะปฏิบัติสมาธิ ระลึกถึงคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระธรรม พระอรหันต์สาวกทั้งหลาย พระอริยสงฆ์สาวกทั้งหลาย พระคุณของบิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ขอจงสถิตอยู่เหนือเศียรเกล้าของข้าพเจ้า ซึ่งข้าพเจ้าจะปฏิบัติสมาธิจิต ณ บัดนี้ ขอบารมีได้ปกแผ่มาให้ข้าพเจ้าได้สมาธิจิตด้วย และก็เริ่มปฏิบัติ กินเวลาถึง ๖ เดือน

ส. เริ่มอย่างไร



ผู้ฟัง เริ่มภาวนาพุทโธ

ส. ท่องหรือ

ผู้ฟัง ให้ดูลมเข้าออก ดูให้รู้ว่าไปลึกแค่ไหน ไปสุดแค่ไหน และออกอย่างไร ในที่สุดลมนี้จะละเอียดขึ้น ๆ ละเอียดจนเรารู้สึกว่า เราจะไม่หายใจ จะตายหรือ อย่างไม่ทราบ นานเท่าไรผมไม่ทราบ จิตก็ถอน

ส. มีข้อปฏิบัติ ๒ อย่าง ข้อปฏิบัติที่ได้ปฏิบัติแล้ว เริ่มจากการไม่รู้ และ เมื่อปฏิบัติไปถึง ๖ เดือนแล้ว ก็ยังคงไม่รู้ ใช่ไหม

ผู้ฟัง รู้ว่าถึงอุปนาสมาธิ

ส. รู้ว่าเป็นสมาธิ แต่ก็ยังเกิดสงสัยว่า จะตายหรือเปล่า ใช่ไหม

ผู้ฟัง ใช่

ส. เพราะฉะนั้น ในขณะที่สงสัยว่า จะตายหรือเปล่า เป็นกุศลหรือไม่

ผู้ฟัง ไม่ทราบเหมือนกัน

ส. กุศลไม่เป็นอย่างนั้น ปัญญาไม่เป็นอย่างสงสัย

ผู้ฟัง รู้แต่เพียงอย่างเดียวว่า เอ๊ะ แปลกดี ตรงตามที่ครูอาจารย์ได้บอกไว้ใน หนังสือที่อ่านว่า ต้องเป็นไปทางนั้น เพียงเท่านั้นเอง

ส. เพราะฉะนั้น ส่วนใหญ่จะมีการเจริญสมาธิ ซึ่งเป็นเรื่องของ การประสพพบเห็นสิ่งที่แปลกซึ่งไม่เคยเห็นมาก่อน แต่ไม่ใช่ปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามปกติที่กำลังเห็น กำลังได้ยิน ซึ่งเป็นชีวิตจริง ๆ ทุกขณะ ขณะหนึ่งต้องดับไปก่อน ขณะต่อไปจึงเกิดสับต่ออย่างรวดเร็ว ถ้าปัญญาไม่สามารถที่จะประจักษ์ความเกิดดับ สับต่อกันตามปกติตามความเป็นจริงในขณะนี้ ไม่มีหนทางที่จะดับกิเลสได้เลย

ถ้ายังมีความพอใจที่จะเห็นสิ่งแปลก ๆ ซึ่งไม่เคยเห็น หรือมีความพอใจที่เข้าใจว่าสงบ แต่ความจริงเป็นความกลัวว่าจะตายหรือเปล่า ขณะนั้นไม่ใช่กุศล ไม่ใช่ความสงบ ไม่ใช่ความรู้ เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ความจริงเหมือนขณะที่กำลังเห็นตามปกติเดี๋ยวนี้ หรือว่ากำลังได้ยินเดี๋ยวนี้ เพราะฉะนั้น ของจริงแท้ ๆ ไม่ต้องสร้างขึ้นให้ผิดจากความ เป็นจริง และต้องเป็นปัญญาที่สามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนี้เอง



จนกระทั่งประจักษ์ถึงความเกิดขึ้นและดับไปได้ จึงจะดับกิเลสได้จริง ๆ ซึ่งเป็นหนทางที่ต้องอาศัยการอบรมเจริญปัญญาตั้งแต่ขั้นต้น และเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเริ่มจากความรู้และความรู้นั้นเองจะค่อย ๆ เจริญขึ้น เริ่มจากความรู้ขั้นการฟัง

ผู้ฟัง เมื่อ ๒ – ๓ อาทิตย์ก่อน ผมได้ฟังรายการวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ซึ่งมีอาจารย์วรรณสิทธิ์ กับคุณนิยม ฤทธิ์เสือ สนทนาธรรมกัน และมีคนถามอาจารย์วรรณสิทธิ์ว่า เวลานี้มีคนปฏิบัติหายใจเข้าให้ท้องพุท หายใจออกให้ท้องโธ เขาใช้คำว่า พุท เข้า โธ ออก ถามว่า เป็นอานาปานสติ หรือว่าเป็นพุทธานุสสติ อาจารย์ตอบว่า พุท เข้า โธ ออก เป็นคำสอนนอกพุทธศาสนา ในพุทธศาสนาไม่มีคำสอนนี้ทั้ง ๓ ปีฏก ท่านกล่าวว่า ถ้าเป็นการเจริญอานาปานสติ ต้องรู้ลมหายใจเข้าก็รู้ ออกก็รู้ ไม่ใช่ พุท เข้า โธ ออก ผมขอเล่าให้ท่านทั้งหลายพิจารณา

ส. ท่านผู้ฟังพิจารณาแล้ว มีความเห็นประการใดบ้างไหม

ผู้ฟัง ผมคิดว่า ไม่นอกศาสนา คือ ในศาสนามีทุกสิ่งทุกอย่าง นอกศาสนาไม่มีอะไร เพราะนอกศาสนาไม่มีสมมติ ไม่มีบัญญัติ ในศาสนาจึงจะมี คนที่พูดอะไรออกมา ปฏิบัติอย่างไรก็ถูก ถูกในศาสนา นี้ เหมือนอย่างอาจารย์บอกว่า คนที่แทงตลอดนี้ อะไร ๆ ก็อยู่ในตัวหมด คือ ไปเห็นที่อื่นไม่ได้ต้องเห็นในตัว เหมือนกับนาย ก. ถามนาย ข. ว่า คนนั้นไปไหนมา เขาตอบว่า คนนั้นออกจากเหตุไป ครั้นมาก็บอกว่า มาหาเหตุ และถามว่า เหตุอยู่ที่ไหน เหตุก็อยู่ที่ตัวท่าน เรื่องนี้อยากจะให้อาจารย์พิจารณา และพูดให้ฟังด้วย





๔๑๖



ส. สภาพธรรมมีทั้งกุศลและอกุศล เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นอกุศลธรรมก็ต้องเป็นอกุศลธรรม อกุศลธรรมจะเป็นกุศลไม่ได้ ความเห็นผิดมีจริง ไม่ใช่ไม่มี เพราะฉะนั้น ความเห็นผิดไม่ใช่ความเห็นถูก ความเห็นถูกก็มีจริง และความเห็นถูกไม่ใช่ความเห็นผิด เพราะฉะนั้น ข้อปฏิบัติที่ไม่ทำให้จิตสงบเป็นสมถภาวนา หรือไม่ได้ทำให้เกิดปัญญารู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏซึ่งเป็นสติปัฏฐานหรือวิปัสสนาภาวนา ข้อปฏิบัติเหล่านั้นเมื่อไม่ใช่สมถภาวนา ไม่ใช่วิปัสสนาภาวนา จะเป็นอะไร

เป็นการปฏิบัติจริง ๆ ปฏิบัติกันจริง ไม่ใช่ว่าได้ปฏิบัติ แต่การปฏิบัตินั้นเป็นอะไร เมื่อไม่ใช่สมถภาวนาและไม่ใช่สติปัฏฐาน ก็ต้องเป็นมิจฉาทิฎฐิ ความเห็นผิด ถูกไหม เพราะฉะนั้น ไม่ควรเจริญ ไม่ใช่ว่าข้อปฏิบัติใด ๆ ก็ควรเจริญกันทั้งสิ้น ถ้าเป็นข้อปฏิบัติที่ผิดจะเจริญทำไม นอกจากจะเพิ่มมิจฉาทิฎฐิให้มากขึ้น

ควรอบรมเจริญสัมมาทิฎฐิ ข้อปฏิบัติที่ถูก สัมมาปฏิบัติ ซึ่งจะต้องพิจารณาให้ละเอียดจริง ๆ ถ้าไม่พิจารณา เพียงแต่ได้รับคำบอกเล่าให้กระทำอย่างหนึ่งอย่างใด ก็ประพฤติปฏิบัติตามโดยความไม่รู้ ไม่ได้เข้าใจอะไรเลยว่า ทำไมจึงทำอย่างนั้นมีเหตุผลอะไร ปัญญาจะรู้อะไร ในขณะที่นั้นทำเพื่ออะไร ถ้าทำเพื่อต้องการเห็นสิ่งอื่น ซึ่งไม่ใช่รู้ความจริงของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏเดี๋ยวนี้ ก็ไม่มีประโยชน์

เพราะฉะนั้น การปฏิบัติใดก็ตามที่ไม่ใช่สมถภาวนาและไม่ใช่สติปัฏฐาน ย่อมเป็นมิจฉาทิฎฐิ การปฏิบัติผิด ซึ่งไม่ควรกระทำ ไม่ควรเจริญ ไม่ใช่จะทำอะไรก็ได้ ทำไปเถอะดีทั้งนั้น แต่ดีไม่ได้ เพราะว่าเป็นมิจฉาทิฎฐิ

ถ. การแผ่ส่วนกุศลก่อนนอน กับการเจริญเมตตาภาวนาต่างกันอย่างไร

ส. ไม่ต่าง ถ้าจิตขณะใดประกอบด้วยเมตตา จะเป็นการคิดนึก หรือการแผ่ส่วนกุศล ขณะนั้นเป็นเพราะจิตที่เมตตาจึงแผ่ ถ้าไม่เมตตาก็ไม่แผ่ เพราะฉะนั้น เมตตา มีทั้งการกระทำด้วยกาย ด้วยวาจา และคิดนึกด้วยใจ



ถ. ก่อนนอนผมมักกราบที่หมอน อย่างที่พูด ๆ กันว่า เป็นการแผ่ส่วนบุญ ผมภาวนาว่า ขอให้ท่านที่ผมได้กระทำมา ขอให้ศีลที่ผมได้รักษามา ขอให้ภาวนาคือ ๓ อย่างนี้ที่เรียกว่าบุญ ขอให้ไปถึงกับพ่อแม่ ให้พ่อแม่ก่อน ซึ่งท่านตายไปแล้วต่อไปผมก็ให้กับบุคคลทั่ว ๆ ไป และแผ่มาถึงคนที่เคยล่วงเกินกัน ทั้งฝ่ายที่ล่วงเกินผม และผมล่วงเกินเขาด้วยวาจา โดยมากก็แค่วาจา เมื่อผมคิดอย่างนี้แล้ว รู้สึกละเอียดเกินกว่า สิ่งที่ผมทำไปแล้วน่ารังเกียจเหลือเกิน ผมก็แผ่เมตตาให้เขามากเป็นพิเศษ ผมนึกภาพว่าผมไปกราบขอโทษเขา แต่ผมยังไม่ทราบว่าเป็นเมตตา หรือเป็นการแผ่ส่วนบุญกุศล เท่าที่เคยทำอยู่เป็นอย่างนี้

ส. เป็นจิตที่คิดถึงคนอื่นด้วยความหวังดี ด้วยความปรารถนาดี ใช่ไหม

ถ. เป็นการแผ่อย่างหนึ่ง ใช่ไหม ความจริงผมอยากเจริญเมตตามาก ๆ แต่ว่าผมสงสัยมานาน เท่าที่อ่านตำราทางพระธรรมรู้สึกว่ วิธีที่พูดไว้นั้นไม่สามารถจะให้เกิดเมตตาจิตขึ้นได้มาก ๆ ผมเข้าใจว่า ถ้าหากเรารู้สภาพจิตเป็นประจำวันว่า ขณะนั้นสภาพธรรมนั้นเป็นเมตตา จิตที่เป็นเมตตาก็สามารถที่จะเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ผมก็หมั่นสังเกตดูว่า ขณะไหนเป็นเมตตา เมตตาก็จะเกิดง่ายขึ้น นี่เป็นประสบการณ์ของผม

ส. ข้อสำคัญเวลาที่โทสะเกิด เห็นชัดว่าไม่ใช่เมตตา เพราะฉะนั้น ต้องมีสติสัมปชัญญะที่จะรู้ว่า โลกะก็ไม่ใช่เมตตาด้วย จึงจะเจริญเมตตาได้ เพราะว่าเวลาที่เมตตาต้องไม่ใช่อกุศลจิต ต้องไม่ใช่ทั้งโลภมูลจิตและโทสมูลจิต บางท่านอาจจะคิดว่า เวลาที่ไม่เป็นโทสมูลจิต ขณะนั้นเป็นเมตตา แต่ว่าบางที หรือส่วนใหญ่เวลาที่ไม่เป็นโทสมูลจิตจะเป็นโลภมูลจิต นี่เป็นเหตุที่การอบรมเจริญภาวนา ไม่ว่าจะเป็นความสงบ คือ สมถภาวนา หรือสติปัฏฐาน จะขาดสติสัมปชัญญะไม่ได้ จึงจะรู้ชัดในสภาพของจิตในขณะนั้นว่า เป็นเมตตา หรือว่าเป็นโลกะ

ถ. อย่างเช่นลูก ใกล้เคียงกันมากกว่า จะเป็นเมตตา หรือเป็นโลกะ

ส. เมตตาถูกได้ไหม

ถ. ได้



ส. มีโลภะกับลูกได้ใหม่ ทั้ง ๒ อย่าง เพราะฉะนั้น สติสัมปชัญญะจะทำให้รู้ลักษณะที่ต่างกันว่า ขณะนี้กำลังเป็นเมตตา หรือว่าขณะนี้กำลังเป็นโลภะ และเป็นสภาพธรรมที่ตรง เมื่อเป็นปัญญา ปัญญารู้สภาพธรรมตรงตามความเป็นจริง ถ้าไม่ใช่ปัญญาอาจจะเข้าใจว่า โลภะเป็นเมตตา แต่เวลาที่ปัญญาเกิด ปัญญาสามารถรู้ลักษณะของเมตตาว่า ต่างกับลักษณะของโลภะ เพราะฉะนั้น จึงต้องอบรมเจริญปัญญาจึงจะรู้ได้

ถ. ผมไม่ใคร่ชอบคนใช้ และไม่สบายใจเลยถ้าได้ยืมใครๆ หรือผมจะดูแลเอง โดยปกติแล้วตลอดชีวิตผมจะดูแลไม่เกิน ๑ หรือ ๒ ครั้ง อย่างนี้จะถือว่าเป็นเมตตาหรือเปล่า

ส. อย่าวัด โดยนำเอาเหตุการณ์ทั้งหมดมาถามเป็นเรื่อง เพราะว่าเป็นเรื่องของขณะจิตซึ่งเกิดดับเร็วมาก และสติสัมปชัญญะของบุคคลนั้นเองเท่านั้นที่รู้ว่าจิตของตนเองประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า บุคคลอื่นไม่สามารถรู้ได้ คนหนึ่งอาจจะไม่ดูว่าใคร แต่โกรธในใจ ความขุ่นเคืองมีหลายระดับ ความไม่พอใจนิดหน่อยมีในขณะนั้นก็เป็นอกุศล เป็นโทสะ แต่ไม่ถึงกับล่วงออกไปเป็นการดูหรือว่ากล่าวด้วยคำแรงๆ แต่ยังมีความขุ่นเคืองใจซึ่งเป็นลักษณะของโทสะ เป็นอกุศล แต่ขณะใดที่มีความหวังดี ปรารถนาดี เกื้อกูลอนุเคราะห์ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ถ้าสติสัมปชัญญะเกิดในขณะนั้น จะรู้สภาพของจิตที่หวังดี ซึ่งต่างกับขณะที่กำลังโกรธ หรือว่าต่างกับขณะที่เป็นโลภะ จึงจะรู้ได้ว่า ตนเองเป็นผู้ที่มีเมตตาจริง ๆ หรือเปล่า

เวลาที่เมตตาเกิดจริง ผู้นั้นก็รู้ว่าเป็นเมตตาจริง ๆ และยังรู้ด้วยว่า ตัวเองมีเมตตามากน้อยเท่าไรในวันหนึ่ง เมตตากับใครแล้วบ้าง และยังไม่มีเมตตากับใคร ซึ่งควรจะมี

ถ. เรื่องการเจริญสติปัฏฐานประจำวัน เนื่องจากผมเรียนทางโลก ๆ มา ผมก็มักจะนึกถึงเหตุผลทางด้านวิทยาศาสตร์ โดยเฉพาะเมื่อเสียงเกิดขึ้นปรากฏทางหู ผมรู้ด้วยเหตุผลว่า ผมได้ยิน ความดังก็ดี ความรู้เรื่องก็ดี อยู่ที่ผม ไม่ใช่อยู่ที่เกิด



อย่างนั้น เมื่อผมนึกอย่างนี้อยู่เรื่อย ๆ ทำให้สติเกิดบ่อยขึ้น และผมมักจะสนใจที่จะพิจารณา ผมไม่ทราบว่ามีโยนิโสมนสิการ หรือว่าจะผิดหรือถูกอย่างไรไม่ทราบ

ส. การที่สติปัฏฐานจะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ และศึกษาจนกว่าจะเป็นความเข้าใจชัดจริง ๆ ในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมนั้น เป็นเรื่องของสังขารขันธ์ ซึ่งได้แก่เจตสิกที่จะปรุงแต่งให้แต่ละขณะเป็นกุศลจิตที่เกิดพิจารณาอย่างนั้น หรือว่ามนสิการอย่างนี้ ซึ่งแต่ละคนไม่เหมือนกัน

เพราะฉะนั้น กว่าจะเป็นสติปัฏฐานจริง ๆ โดยที่ระลึกตรงลักษณะของสภาพธรรมและปัญญาารู้ ซึ่งจะต้องถึงวันนั้นในวันหนึ่ง แต่กว่าจะถึง ก็แล้วแต่ว่าสังขารขันธ์จะปรุงแต่งให้เป็นอย่างนี้ พิจารณาอย่างนั้น และอาศัยการฟัง การสังเกต การอบรมด้วย จนกว่าจะเป็นสติปัฏฐานจริง ๆ

เพียงฟังอย่างนี้ ไม่ใช่ว่าสติปัฏฐานจะสามารถจะเกิดขึ้นระลึกตรงลักษณะของสภาพธรรมและรู้ชัดทันที แต่เพราะอาศัยการฟังแล้ว ฟังอีก และมีปัจจัยที่จะให้ตรึกนึก มนสิการอย่างนั้นบ้าง อย่างนี้บ้าง จนกระทั่งสติระลึกที่ลักษณะที่กำลังปรากฏและปัญญาเริ่มเฝ้าไปศึกษาที่ลักษณะนั้น และค่อย ๆ รู้ขึ้น ขณะนั้นจึงเป็นสติปัฏฐาน

ต้องปรุงแต่งจริง ๆ สมกับคำว่า สังขารขันธ์ คือ ปรุงแต่งจิตแต่ละขณะที่เป็นกุศลธรรม ซึ่งกว่าจะเป็นสติปัฏฐานจะต้องอาศัยการปรุงแต่งจากการฟัง จากการพิจารณาตามการสะสมของจิต จนกระทั่งเป็นปัจจัยให้มีการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้ถูกต้องเป็นสัมมาสติ ซึ่งแต่ละคนจะรู้ด้วยตัวของตนเองว่ากว่าจะเกิด ยาก แต่เมื่อเกิดแล้วก็สะสมอยู่ต่อไปในจิต และวันหนึ่ง ๆ อกุศลก็เกิดทับถมบ่อยเหลือเกิน กว่าจะมีปัจจัยเป็นสังขารขันธ์ปรุงแต่งให้สติปัฏฐานระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏได้อีก มากบ้าง น้อยบ้าง ก็อบรมไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเพิ่มขึ้น

ถ. คำว่า ฉันทะ ที่อาจารย์พูดถึงนั้น หมายถึงสภาพธรรมที่เป็นกุศลธรรม มีฉันทะเป็นหัวข้อธรรมอยู่หัวข้อหนึ่ง ในหัวข้อที่ว่า อิทธิบาท ๔ อยากทราบว่าเป็นอย่างเดียวกันไหม



ส. ใช่ ถ้าเป็นฉันทะ ได้แก่ ฉันทเจตสิก แต่ว่าฉันทเจตสิกเป็น ปกิณณกเจตสิก คือ เจตสิกที่เกิดได้ทั้งกับอกุศลจิตและกุศลจิต เวลาที่โลภมูลจิต เกิดขึ้น มีฉันทะเกิดร่วมด้วย พอใจในความต้องการในอารมณ์นั้น หรือเวลาที่เกิดความขุ่นเคืองใจ ความโกรธ ฉันทเจตสิกก็เกิดร่วมด้วย บางคนพอใจจริง ๆ ต้องโกรธ เรื่องอย่างนี้ต้องโกรธ ไม่โกรธไม่ได้ น่าโกรธ จำเป็นต้องโกรธ ในขณะนั้นแสดงให้เห็นแล้วว่า ฉันทะ พอใจที่จะโกรธ ที่จะเป็นอกุศล เพราะฉะนั้น ฉันทเจตสิกเกิดกับ อกุศลจิตก็ได้ เกิดกับกุศลจิตก็ได้ แต่เวลาที่ฉันทเจตสิกเกิดกับกุศล เห็นความต่างกัน ของฉันทเจตสิกซึ่งเกิดกับโลภมูลจิตว่า ต่างกับลักษณะของฉันทเจตสิกซึ่งเกิดกับ กุศลจิต

สังเกตได้จากชีวิตของแต่ละท่าน ซึ่งยังเป็นผู้ที่ไม่หมดโลภะ ทุกคนยังมีความหวัง ยังมีความพอใจ ยังมีความต้องการในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ถ้าใครไม่มีความต้องการ หมายความว่าคนนั้นเป็นพระอรหันต์ เมื่อทุกคนยังมีความต้องการ และบางทีความต้องการนั้นเอื้อมไปถึงผลของกุศล กุศลเป็นสภาพที่ดีงาม แต่บางคนก็อยากจะได้กุศลมาก ๆ การที่อยากจะได้กุศลมาก ๆ ลักษณะที่ต้องการ หรืออยากได้กุศลมาก ๆ นั้น เป็นกุศล หรือเป็นอกุศล

เฉพาะกุศลเท่านั้นที่เป็นกุศล ความอยากได้กุศลมาก ๆ ความต้องการกุศล เหลือเกิน ความต้องการและความอยากได้ ไม่ใช่กุศล แต่บางคนก็ยังหวังต่อไปถึงผลของกุศล เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ ทำกุศลนิดเดียว แต่ว่าโลภะ พอใจ หรือหวังใน อานิสงส์ซึ่งเป็นผลของกุศลนั้น มากมาย

ต้องสังเกตจริง ๆ โดยการที่เป็นสติปัฏฐานจริง ๆ จึงสามารถรู้ลักษณะของ ฉันทะที่ต่างกับโลภะ เพราะว่าผู้ที่อบรมเจริญปัญญาแล้ว เริ่มเห็นโทษของอกุศล เพิ่มขึ้น แม้แต่การหวังผลของกุศล ขณะนั้นผู้ที่อบรมเจริญปัญญาก็รู้ว่า ความหวังนั้น เป็นอกุศล เพราะฉะนั้น การรู้อย่างนี้จะทำให้ไม่หวัง และมีฉันทะ คือ ความพอใจ จริง ๆ ที่เป็นกุศลจริง ๆ ไม่ได้หวังอะไรเลย ทำกุศลด้วยฉันทะ คือ ความพอใจใน สภาพที่เป็นกุศลธรรม ไม่ใช่เพราะหวังอะไร เพราะฉะนั้น จึงไม่มีความเศร้าหมอง



ไม่มีความต้องการผล ไม่ต้องการเป็นที่รักของใคร แต่ว่ามีฉันทะจริง ๆ มีความพอใจในสภาพที่เป็นกุศลเท่านั้น ไม่ได้หวังอย่างอื่น

คนที่ชอบบรมเจริญปัญญาจะละโลภะ เพราะว่าเห็นโทษของโลภะ และสามารถที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง จนกระทั่งสามารถที่จะรู้ลักษณะที่ต่างกันของสภาพธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลโดยละเอียดขึ้นเรื่อย ๆ มิฉะนั้นแล้วดับกิเลสไม่ได้ ถ้าพระอรหันต์ก่อนที่จะเป็นพระอรหันต์ไม่เห็นโทษของโลภะ แม้เพียงเล็กน้อย ย่อมไม่สามารถที่จะดับโลภะอย่างละเอียดได้

ถ. สำหรับอิทธิบาท ๔ พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนปุถุชนเพื่อใช้ในการประกอบอาชีพ หรือว่าตรัสสอนบรรพชิตเพื่อที่จะใช้ในการปฏิบัติธรรม

ส. อิทธิบาท คือ เป็นบาทของอิทธิ อิทธิ ได้แก่ ฤทธิ์ ฤทธิ์ที่เป็นโลกียะ ได้แก่ การบรรลุสมบัติ คือ ฌานชั้นต่าง ๆ แต่อิทธิที่เป็นโลกุตตระ คือ การรู้แจ้งอริยสัจธรรม เพราะฉะนั้น สำหรับอิทธิบาท ได้แก่ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ต้องเป็นฝ่ายกุศลธรรมขั้นการเจริญสมถภาวนา และสติปัฏฐานซึ่งเป็นวิปัสสนาภาวนา เพราะว่าเป็นบาทที่จะทำให้บรรลุสิ่งที่ปรารถนา สำเร็จตามความต้องการ คือ ถ้าเป็นฝ่ายโลกียะก็เป็นชั้นฌานต่าง ๆ ฝ่ายโลกุตตระ ก็เป็นการรู้แจ้งอริยสัจธรรมขั้นต่าง ๆ

ถ. ที่ครูบาอาจารย์ท่านแปลไว้ อธิบายเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ อย่างฉันทะ ให้พอใจในสิ่งที่ทำ ในอาชีพที่ทำ วิริยะ ให้มีความพยายามทำงานนั้น เอาใจใส่งานนั้น อย่างนี้ถูกต้องกับหลักธรรมนี้หรือไม่

ส. เป็นการอธิบายอรรถของพยัญชนะตามความรู้ ความเข้าใจของแต่ละบุคคล

ถ. ก็ไม่ตรงกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้

ส. ถ้าเป็นอิทธิบาทที่ทรงแสดง หมายความว่าถึงการอบรมเจริญสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา

ถ. เรื่องของการเจริญกุศล ที่เกี่ยวกับวาจา ในพระสูตรบทหนึ่ง ผมก็จำไม่ได้ มีอยู่ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคจะเสด็จไปบิณฑบาต ยังเห็นว่าเข้านัก จึงเสด็จ



ไปยังหมู่พราหมณ์ ก็ได้ยินหมู่พราหมณ์นั้นสนทนากันอยู่ด้วยเรื่องดิรัจฉานกถา เรื่องยาน ทาน้ำ เรื่องบุคคลลวงลับไปแล้ว เรื่องรบ เรื่องกษัตริย์ เรื่องกองทัพ ผมสงสัยว่า ในชีวิตประจำวันของเรา คำพูดต่าง ๆ ที่ใช้กันอยู่ทุกวันนี้ ไม่ใช่เป็น ดิรัจฉานกถาหรือ ที่เราพูดเรื่องเขมรรบกัน น้ำมันขึ้นราคา หรืออะไรจำพวกนี้

ส. ไม่ต้องสงสัย เป็นแน่

ถ. ผมคิดว่าเฉพาะของสมณะเท่านั้น เป็นของเราด้วยหรือ

ส. เหมือนกัน

ถ. เพราะฉะนั้น พวกเราทุก ๆ วัน เราพูดเรื่อยเปื่อยไปโดยขาดสติ

ส. ขณะใดที่สนทนาธรรม ขณะนั้นไม่ใช่ดิรัจฉานกถา

ถ. ในบางครั้งเวลาที่เราเข้าสังคัม เราก็ต้องพูดอะไร ๆ ที่ตาม ๆ กันไป แต่ว่าเรารู้ลักษณะที่ปรากฏในขณะนั้น

ส. เพราะฉะนั้น ยังเป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานอยู่ ก็มีปัจจัยที่จะให้พูด เรื่องต่าง ๆ แต่สติก็ยังสามารที่จะเกิดขึ้นได้บ้าง ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เป็น นามธรรมและรูปธรรมไปเรื่อย ๆ

ถ. ในคราวใดที่สติเกิดรู้ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้น คำพูดใน ขณะนั้นจะเป็นดิรัจฉานกถาไหม

ส. แล้วแต่เหตุปัจจัย ถ้ายังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ก็ยังมีคำพูดอย่างนั้นอยู่ ท่านพระอานนท์พูดถึงเรื่องเดียรฉัตรต่าง ๆ หรือเปล่า หรือตั้งแต่เป็นพระอรหันต์แล้ว ไม่พูดเลย หรือว่าท่านพระสารีบุตร ท่านพระมหาโมคคัลลานะ ท่านพระมหากัสสปะ เมื่อท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านไม่พูดเรื่องเหล่านี้เลย หรือว่าท่านพูด

ถ. ในบางครั้งท่านต้องพูด อย่างนี้เป็นดิรัจฉานกถาหรือไม่

ส. จุดประสงค์ต่างกัน

ถ. โดยเจตนา

ส. แน่นนอน เพราะฉะนั้น แม้ว่าจะเป็นเรื่องเดียวกัน ถ้าเป็นพระอรหันต์ ที่พูด กับปุถุชนที่พูด จิตที่พูดคำเดียวกัน เรื่องเดียวกัน จิตนั้นต่างกัน



ถ. แม้กระทั่งที่เรารู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้นด้วย

ส. ก็ยังต่างกันตามขั้น ถ้าเป็นพระโสดาบันพุด กับพระอรหันต์พุด จิตก็ยังต่างกัน เพราะจิตของพระโสดาบันยังมีกุศลและอกุศล แต่สำหรับพระอรหันต์ไม่มีทั้งกุศลและอกุศล มีแต่กิริยาจิต และวิบากจิต กิริยาจิต คือ จิตที่ไม่ทำให้เกิดวิบากข้างหน้าในอนาคต

เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่สำคัญ จะฟังเพียงวาจาภายนอกไม่พอ ไม่สามารถที่จะล่วงรู้ถึงสภาพของจิตที่กล่าวคำนั้นได้ เพราะฉะนั้น ทุกท่านจึงเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานที่จะรู้ลักษณะสภาพของจิต เพื่อที่จะได้ขัดเกลาอกุศล





๔๑๗



ส. ในคราวก่อนมีท่านผู้ฟังท่านหนึ่งเกิดความสงสัยว่า เวลาที่นึกหวังดีต่อบิดามารดาของท่าน ขณะนั้นจะเป็นโลภะหรือเป็นเมตตา เพราะสภาพธรรมใกล้เคียงกันมากระหว่างโลภะกับเมตตา ถ้าเป็นการนึกถึงพระคุณของมารดาบิดา และมีความหวังดี มีความปรารถนาดีต่อท่าน โดยฐานที่ท่านเป็นผู้มีพระคุณมากมาย ขณะนั้นเป็นกุศลจิต เป็นเมตตา ไม่ใช่โลภะ เพราะฉะนั้น อย่าลืม ในขณะใดที่มีความรัก ขณะนั้นเป็นโลภะ แต่ขณะที่มีการระลึกถึงความเป็นผู้มีพระคุณ และมีความหวังดีต่อท่าน ขณะนั้นเป็นเมตตา

มารดาบิดาก็เช่นเดียวกัน มารดาบิดารักบุตรแน่นอน ขณะนั้นเป็นโลภมูลจิต แต่มารดาบิดาที่ได้ฟังธรรม ได้อบรมเจริญสติปัฏฐาน ได้รู้ลักษณะสภาพที่ต่างกันของเมตตากับโลภะ มารดาบิดาย่อมมีเมตตาต่อบุตรเพิ่มขึ้นแทนโลภะได้ มิฉะนั้นแล้วกับบุตรของเรา ความรักบุตรมาก บางทีมากจนกระทั่งสามารถประทุษร้ายบุตรของคนอื่นได้ ซึ่งอย่างนั้นไม่ใช่ลักษณะของเมตตาต่อบุตร แต่เป็นลักษณะของความรักบุตรซึ่งเป็นโลภะ

อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต เมตตาสูตโร แสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ เพิ่มขึ้นอีก ๓ ประการ ข้อความมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สัมผัสดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ

ไม่ใช่ชนิด ๆ หน่อย ๆ วันหนึ่งเมตตาบ้าง ไม่เมตตาบ้าง แต่ว่า เสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สัมผัสดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว



ข้อความต่อไป

๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ย่อมหลับเป็นสุข ๑ ย่อมตื่นเป็นสุข ๑ ย่อมไม่ฝัน ลามก ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราย่อมไม่กล้ำกรายได้ ๑ จิตย่อม ต้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สิ้นหาย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ ๑ (เวลาที่จะตาย ไม่หลง) เมื่อไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สัมสมดีแล้ว ปรารภแล้วด้วยดี พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการนี้แล ฯ

จบ สูตรที่ ๕

ข้อที่เพิ่มอีก ๓ ประการจาก **เมตตสูตร ข้อ ๙๑** คือ จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สิ้นหาย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ ๑

อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการข้างต้น มีข้อความเหมือนกับใน **ขุททกนิคาย ปฏิสัมภิตามรรค ยุกนัถวรรค เมตตากถา ข้อ ๕๗๔ - ข้อ ๕๘๗** ซึ่งเป็นเรื่องของ การอบรมเจริญเมตตาที่สงบมั่นคงขึ้น เมื่อประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕

เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเมตตาจริง ๆ โดยไม่ใช่เป็นผู้ที่อบรมเจริญสติปัฏฐานด้วย ก็ย่อมจะเป็นการยาก เพราะเมตตาที่จะเป็นความสงบมั่นคงขึ้นนั้น ต้องประกอบด้วย อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ที่ใช้คำว่ามั่นคง หมายความว่า ไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้น ก็เป็นเรื่องที่ละเอียดที่จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจึงจะรู้ว่า ขณะใดหวั่นไหว และขณะใดไม่หวั่นไหว

ขณะนี้หวั่นไหว หรือไม่หวั่นไหว ถ้าไม่รู้ ก็จะต้องอบรมเจริญความรู้ขึ้น

เรื่องของการที่จะละกิเลสต้องเป็นเรื่องของปัญญาที่รู้จริง ๆ ในลักษณะของ สภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ไม่ใช่คิดถึงเมื่อวานนี้ หรือว่าคิดถึงพรุ่งนี้ แต่ เดี่ยวนี้เอง ถ้าปัญญาจะเกิด ปัญญาเกิดเดี๋ยวนี้ ถ้าจะอบรมเจริญปัญญา ก็อบรม



เจริญเดี๋ยวนี้ เพราะว่าขณะก่อนก็ผ่านไป แล้ว และต่อไปก็ยังไม่มาถึง เพราะฉะนั้น ถ้าปัญญาเกิดในขณะนี้ ถึงปัญญานั้นจะดับ ก็สะสมสืบต่อในจิตดวงต่อไป ซึ่งจะเป็นปัจจัยทำให้ปัญญามั่นคงขึ้น และที่มั่นคง ก็คือไม่หวั่นไหว

ขณะนี้ทุกท่านต้องทราบว่า กำลังหวั่นไหวหรือเปล่า ถ้าเป็นอกุศล หวั่นไหวแน่นอน แต่ขณะใดที่เป็นกุศล ขณะนั้นไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ จะรู้ว่าหวั่นไหวมาก หรือว่าหวั่นไวน้อย ก็เพราะว่ากุศลจิตเกิดมาก หรืออกุศลจิตเกิดมาก

มีความมั่นคงที่จะเจริญสติปัฏฐาน อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏแล้วหรือยัง เพราะในตอนต้น ๆ ในตอนแรก ๆ ย่อมมีปัจจัยที่จะทำให้หวั่นไหวไปทางโน้นบ้าง ทางนี้บ้าง ถ้ายังติดในเรื่องของสมาธิซึ่งเป็นมิจฉาสมาธิ ขณะนั้นหวั่นไหว เพราะไม่ใช่กุศลที่จะทำให้รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ แต่มีความพอใจ มีความยินดี มีความต้องการที่จะเห็นหรือที่จะประสบกับสิ่งซึ่งไม่ใช่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจในขณะนี้

ถ. ผู้ที่เจริญเมตตาได้อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ จะต้องเจริญถึงปฐมฌานจึงจะได้ อานิสงส์ หรือไม่ต้อง

ส. พิสูจน์กับตนเอง อานิสงส์ ๑๑ ประการที่ทรงแสดงไว้ เพื่อให้พิสูจน์ว่าตัวท่านได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการแล้วหรือยัง

ถ. พิสูจน์ไม่ได้ เช่น ศัสตรายังไม่เข้า แทะไม่ออก จะไปพิสูจน์ได้อย่างไร

ส. หลับเป็นสุขหรือเปล่า ขันต้น ๆ ยังไม่ต้องถึงศัสตรา หลับเป็นสุขหรือเปล่า ตื่นเป็นสุขหรือเปล่า ผันไม่ลามกหรือเปล่า เป็นที่รักของมนุษย์หรือเปล่า

ถ. ผมคิดว่า ผู้ที่ปฏิสนธิด้วยโสมนัสเวทนาก็จะเป็นที่รัก เพราะว่าหน้าตา ยิ้มแย้ม อยู่ที่ไหนก็ครึกครื้น เพราะฉะนั้น บุคคลที่ปฏิสนธิด้วยโสมนัสเวทนาก็จะเป็นที่รักกับคนทั่ว ๆ ไป

ส. ต้องอาศัยอานิสงส์อื่น ๆ เทียบเคียง ไม่ใช่แต่เฉพาะอย่างเดียว ถ้าคนที่ยิ้มแย้มแจ่มใส หัวเราะ ร่าเริง สนุกสนาน แต่ว่าคดโกงคนอื่น เบียดเบียนคนอื่น ยังคงเป็นที่รักไหม



ถ. เป็นจำนวนน้อยคน

สุ. หรือว่าเป็นคนที่เห็นแก่ตัว ยังคงเป็นที่รักใหม่ สนุกสนานร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใส แต่ฉลาดที่จะเอาเปรียบ และเห็นแก่ตัว ยังคงเป็นที่รักใหม่

ถ. อย่างนี้รักไม่ลง

สุ. เพราะฉะนั้น ต้องอาศัยหลายประการ และอย่าคิดถึงแต่อาณิสสสังหังอาณิสส แต่ควรจะให้อาณิสสเป็นเครื่องวัดกุศลธรรมที่มีอยู่ในตัวว่า มากน้อยแค่ไหน พอที่จะถึงหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุขแล้วหรือยัง

ถ. อาณิสสในอารมณ์ ๔๐ ของสมถภาวนา อ่านแล้วน่าปรารถนาทั้งนั้น ตั้งแต่ปฐมกสิณ เป็นต้น อยากจะเจริญอารมณ์นั้น ๆ ทั้ง ๔๐

สุ. แสดงว่าหวั่นไหวแล้ว ใช่ไหม

ถ. ส่วนใหญ่ยังต้องการอาณิสสอยู่

สุ. หวั่นไหวแล้ว ต้องรู้จักตัวเองว่า ในขณะนั้นหวั่นไหวแล้ว บารมี ๑๐ นี้ไม่ใช่เพื่อที่จะได้ผลหรืออาณิสสอื่น แต่บารมีทั้ง ๑๐ ไม่ว่าจะเป็นทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี วิริยบารมี การที่จะอบรมเจริญกุศลต้องมีวิริยะ ต้องมีความเพียร ขันติบารมี ต้องมีความอดทนที่จะเป็นกุศล ที่จะไม่โกรธ ไม่พยายาบาทที่จะเอื้อเฟื้อ ที่จะเป็นมิตรไมตรี ที่จะเจริญกุศลทุกอย่าง สัจจบารมี อธิษฐานบารมี ความมั่นคงไม่หวั่นไหวที่จะอบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม

ทั้งหมดนี้ คือ ชีวิตประจำวันทุก ๆ ขณะในแต่ละภพ ในแต่ละชาติ มีความมั่นคงจริง ๆ เป็นอธิษฐานบารมี ซึ่งไม่ใช่หวังผลของกุศลที่จะเป็นอย่างอื่น นอกจากอบรมเจริญกุศลเพื่อขัดเกลากิเลสที่จะได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมเท่านั้น ถ้ายังไม่เป็นอธิษฐานบารมี คือ ความตั้งใจมั่นอย่างนี้ ก็ยังไม่สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้

ถ้ายังไม่มีวิริยะ ไม่มีขันติ ความอดทน ไม่มีความพากเพียรที่จะไม่โกรธ ที่จะไม่พยายาบาท ที่สามารถจะเป็นมิตรได้กับทุกคน ก็ยังไม่พร้อม ยังไม่พอที่จะได้รู้แจ้งอริยสัจธรรม อย่าคิดว่าการรู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นเรื่องง่าย ๆ โดยไม่ต้องอาศัยบารมี หรือว่าการอบรมอะไรเลย แต่ว่าต้องพร้อมทั้ง ๑๐ บารมี มากหรือน้อยตามขั้นของการ



เป็นพระอริยบุคคล ถ้าเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ต้องบำเพ็ญบารมีอย่างมาก ถ้าเป็นพระอัครสาวกหรือพระมหาสาวก ก็น้อยลงตามลำดับ แต่ถ้าหวังอยู่เรื่อย ๆ เจริญไป หวังไป พอใจไป เฉพาะที่จะได้อานิสงส์ต่าง ๆ ของกุศล นั้นก็ไม่มั่นคง หวันไหวไปแล้ว

อย่างท่านที่ท่องเที่ยว คณพิภพวิภังคจิตในขณะท่องเที่ยวจริง ๆ เพื่อที่จะได้ทราบว่าท่องเที่ยวทำไม แต่ครั้งที่ท่องเที่ยว ไม่ว่าจะไปไหนก็ตาม คณามีหลายอย่าง ไซ้ใหม่ ที่จะให้เป็นที่รัก เมตตามหานิยมหรืออะไร คณากันไฟ หรือคณากันงู คณากันขโมย หรือว่าคณาคะไร ก็มีมากมายหลายอย่าง ขอให้พิจารณาจิตในขณะท่องเที่ยว คณาคะไร ขณะนั้นเป็นจิตอะไร รักชีวิต รักตนเองที่สุดยิ่งกว่าใครจึงท่องเที่ยว ไซ้ใหม่

ท่องเที่ยวเมตตามหานิยมเพื่ออะไร ถ้าไม่ใช่เพื่อตัวเอง หรือจะเป็นคณาอื่น ๆ ก็ตาม เพราะรักตัวเองที่สุด เพราะฉะนั้น จึงหวังที่จะได้รับผลจากการท่องเที่ยว แต่ขณะนั้นไม่ใช่อธิษฐานบารมีที่จะมั่นคง ไม่หวั่นไหว และก็ไม่ได้มุ่งหวังผลใด ๆ ทั้งสิ้น เพียงเจริญกุศลเพื่อที่จะขัดเกลาอกุศลให้เบาบาง จนกระทั่งสามารถที่จะดับกิเลสได้ เป็นสมุจเฉท

เข้าใจว่าคณาคงมีมากกว่าที่กล่าวถึงแล้ว บางท่านก็หวั่นไหวไปในเรื่องต่าง ๆ และมีผู้ที่ท่านคิดว่าจะอำนวยความสะดวกให้ ท่านก็ท่องเที่ยวคณาบุคคลเหล่านั้น เคยได้ยินคณาที่ท่องเที่ยวสำหรับแต่ละบุคคลใหม่ สำหรับคณาบุคคลนั้นบ้าง บุคคลนี้บ้าง โดยเฉพาะเจาะจง หวังอะไรจึงท่องเที่ยว ถ้าไม่หวังจะท่องเที่ยวใหม่ เพราะฉะนั้น เวลาท่องเที่ยวให้ทราบว่า เพราะหวัง เป็นโลภมูลจิต

ถ. ท่านอาจารย์บรรยายถึงอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ก็อยากจะเจริญเมตตา ซึ่งการเจริญเมตตาเจริญนี้ได้ทั้ง ๓ ทวาร คือ กาย วาจา ใจ และผมก็รู้แล้วว่า ขณะท่องเที่ยวขณะนั้นจิตไม่ได้ประกอบด้วยเมตตา เพราะฉะนั้น จะเจริญเมตตาทางกาย ทางวาจา ทางใจอย่างไร เจริญไม่ถูก ขออาจารย์ช่วยแนะนำด้วย

สุ. ขณะที่กำลังเห็นใคร มีความรู้สึกดูหมิ่นหรือเปล่า หรือว่าไม่ชอบคนนั้น นึกถึงในอาการที่ปรากฏ ในกิริยาท่าทางบ้างไหม



ถ. ก็มีอยู่

ส. นั้นไม่ประกอบด้วยเมตตา เพราะฉะนั้น เวลาที่จะประกอบด้วยเมตตา คือ มีความรู้สึกเป็นมิตร มีไมตรีกับคนนั้นด้วยใจจริง ไม่มีความรู้สึกเป็นเราเป็นเขา ไม่รังเกียจ หรือว่าไม่ขุ่นเคืองใจในกิริยาท่าทางของบุคคลนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะแสดง กิริยาอาการอย่างไรก็ตาม เพราะเหตุว่าคนเราไม่เหมือนกัน บางทีอาจจะชอบในกิริยา อาการอย่างหนึ่ง และไม่ชอบในกิริยาอาการอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งในขณะนั้น ถ้าสติเกิดจะ รู้ได้ว่าไม่ประกอบด้วยเมตตา

ขณะที่ไม่ชอบในกิริยาท่าทางอาการของบุคคลอื่น หรือว่าในขณะที่ถือตัว หรือว่า ดูหมิ่นคนอื่น ในขณะนั้นไม่ประกอบด้วยเมตตา แม้เพียงการเห็น หรือว่าการได้ยิน มีวาจาต่าง ๆ ที่กระทบหู และรู้ความหมายของคำนั้น ถ้าสติเกิดจะรู้ได้ว่า ขณะนั้นมี จิตที่โกรธหรือไม่โกรธ ถ้าสามารถที่จะมีขันติ ความอดทน ความอดกลั้น มีความ ไม่โกรธ มีการให้อภัย มีความเป็นมิตรด้วยในบุคคลนั้น ในขณะนั้น ก็เป็นจิตที่ ประกอบด้วยเมตตา นี่คือ ทางตา ทางหู

ทางจมูก บางแห่งกลิ่นไม่สะอาด มีไหม และบางคนก็ยังคิดว่า นี่เป็นกลิ่นไทย นั้นเป็นกลิ่นเทศต่าง ๆ ซึ่งในขณะนั้นก็ไม่ใช้จิตที่ประกอบด้วยเมตตา ทางลิ้น รส ต่าง ๆ มีการถือเขาถือเรา มีการดูถูกดูหมิ่น ลักษณะอาการอย่างนั้นไม่ใช้จิตที่ ประกอบด้วยเมตตา

ในขณะที่คิดนึก ไม่ใช่ท่อง แต่ไม่ว่าจะนึกถึงใคร ก็คิดในทางที่จะเกื้อกูล อนุเคราะห์ช่วยเหลือ คิดที่จะทำอะไรให้ใครเป็นสุขบ้างไหม คิดที่จะช่วยเหลือ เพื่อนบ้านใกล้เคียง หรือว่าคนที่อยู่ในบ้านให้เขามีความสุขความสบายใจขึ้นบ้างไหม ไม่ใช่ท่อง แต่คิดที่จะกระทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดที่เป็น การช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลอื่น ให้เขา ได้รับความสุข ความสบาย ในขณะนั้นไม่ใช้การท่อง แต่คิดที่จะให้ คิดที่จะช่วย คิด ที่จะอภัย ทั้งหมดเหล่านั้น เป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา

ถ. ก็เป็นเหตุเป็นผล แต่ว่าถ้าถูกแกล้ง เมตตาของเรามีจำกัด ถ้าถูกแกล้ง นิด ๆ หน่อย ๆ เมตตาของเรา ความอดทนของเรา ก็พอจะทนได้ พอจะคิดได้ว่า



ที่เราถูกแกล้งเพราะวิบากของเรา หรือว่าจะพิจารณาความดีของเขา มีอะไรก็พิจารณากันไป แต่ถ้าถูกแกล้งครั้งที่ ๒ คิดไม่ได้ ทนไม่ได้แล้ว ในเมื่อกำลังกายของเรายังมีอยู่ วาจาของเรายังมีอยู่ ก็อาจจะใช้กำลังกาย หรือวาจาไม่เหมาะสมไม่ควรกับคนที่มาแกล้ง ขณะนั้นเมตตาของเราหมดแล้ว ขันติก็หมดแล้ว จะทำอย่างไร

ส. แสดงให้เห็นว่า แม้เมตตาในชีวิตประจำวันก็ไม่ใช่ว่าจะเกิดง่าย กุศลทั้งหมดไม่ใช่ว่าจะเกิดได้โดยง่าย เพราะฉะนั้น ต้องอบรมเจริญกุศล เพราะว่าทุกคนยังมีอกุศลอยู่ แต่ว่าการพึงธรรมเพื่อที่จะพิจารณาให้เข้าใจในเหตุในผล ในสภาพธรรมที่กุศลเป็นกุศล อกุศลเป็นอกุศล จนกว่าจะเห็นโทษของอกุศลจริง ๆ จะเป็นปัจจัยให้สติระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะที่อกุศลกำลังเกิด

ถ้าพูดถึงโทษของอกุศล บางท่านอาจจะอธิบายได้มากมาย โทษของโลภะมีมากมาย ทั้งดับหรือละได้ยาก และก็ชั่วด้วย และก็ยังไม่ปรากฏให้เห็นในชีวิตประจำวัน ในขณะที่กำลังเห็น กำลังได้ยินตามปกติ ไม่รู้ตัวเลยว่าโลภะอยู่เป็นประจำ เพราะฉะนั้น คนที่พรรณนาโทษของโลภะ สามารถที่จะพรรณนาตามได้ว่า โลภะมีโทษโดยประการต่าง ๆ แต่การที่จะเห็นโทษของโลภะในขณะที่โลภะกำลังเกิดขึ้น ปรากฏจริง ๆ คือ การปฏิบัติธรรมที่จะต้องอบรม จึงจะเป็นปัญญาที่รู้ชัดแจ้ง ชัดใจ เวลาที่โทสะกำลังเกิด และอภัยให้ไม่ได้ เป็นขณะที่สติสัมปชัญญะจะต้องระลึกถึงว่า ขณะนั้นปราศจากเมตตา





๔๑๘



ส. เมตตาเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับความโกรธ ตรงกันข้ามกับความพยายาบาท ตรงกันข้ามกับความผูกโกรธ เพราะฉะนั้น ถ้าสติสัมปชัญญะเกิดในขณะนั้น เห็นโทษของความโกรธ ไม่ใช่ไปพรรณนาโทษของความโกรธเวลาอื่น แต่เวลาที่ความโกรธเกิดขึ้นไม่เห็นเลยว่าเป็นโทษ ถ้าเป็นโดยลักษณะนั้นแล้ว เมตตาก็จริญไม่ได้

แต่เวลาที่ความโกรธเกิดขึ้น สติสัมปชัญญะเห็นความโกรธนั้นว่า เป็นอกุศลที่ควรละด้วยเมตตา เมตตาจึงจะเจริญขึ้นได้ ไม่ว่าจะเป็นโลภะ โทสะ โมหะ ริษยา มัจฉริยะ ที่จะเห็นโทษจริง ๆ ได้ ต้องขณะที่กำลังเกิดขึ้น

ผู้ฟัง โทสะใคร ๆ ก็เห็นโทษ ไม่ว่าศาสนาไหน บุคคลไหน ไม่ชอบโทสะทั้งนั้น

ส. เห็นโทษเวลาอื่น ใช่มั้ย แต่เวลาที่กำลังเกิดโทสะ ไม่ยอมเป็นเมตตา ขณะนั้นไม่ยอม เมตตาไม่ไหว เมตตาไม่ได้ อุดทนไม่ได้ อุดกลั้นไม่พอ ในขณะนั้น ไม่ชื่อว่าเห็นโทษของโทสะ

ผู้ฟัง โทสะ มีความไม่แ่มชื่นแก่บุคคลทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ไม่มีใครชอบ

ส. ไม่มีใครชอบ แต่ไม่ยอมเป็นเมตตาที่แ่มชื่น ก็รู้ว่าเมตตาดีกว่าโทสะ ถ้าเห็นโทษจริง ๆ ต้องละในขณะที่โทสะกำลังเกิดขึ้น

ผู้ฟัง ก็รู้อยู่ แต่อารมณ์แรงมากกระทบ ทำให้ความแ่มเกิดขึ้น เมื่อความแ่มเกิดขึ้น ขณะนั้นกำลังกายก็มีอยู่ เพราะฉะนั้น จะทำอย่างไรดี ผมนับถือพระสารีบุตร ขณะที่ท่านบั่นล้อสีหนาท ท่านอุปมาว่า ถ้าบุคคลใดที่เจริญกายคตาสติแล้ว ก็เหมือนกับโคเขาขาด โคเขาขาดไม่มีอาวุธ ผู้ใครเขาไม่ได้ เดินไปก็ต้องสงบเสงี่ยม ไม่ไปหาเรื่องเกเรเกะกะกับใคร หรือบางที่ท่านก็อุปมาว่า เหมือนเด็กขอทาน เด็กขอทานจะไปหาเรื่องกับใครก็ไม่ได้ทั้งนั้น ทั้ง ๆ ที่ท่านพระสารีบุตรมีฤทธิ์ด้วย มีกำลังด้วย ท่านยังทำตัวของท่านได้ขนาดนั้น แต่ปุณณทั้งหลายทำไม่ได้ เพราะว่า



เมตตาที่มีจำกัด ปัญญามีจำกัด และถ้าเมตตาให้ไปหมดแล้ว อารมณ์อะไรมากระทบขึ้นอีก ก็ย่อมทนไม่ไหว เป็นธรรมดาของปุถุชน

ส. เพราะฉะนั้น หนทางเดียวที่สามารถดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉทจริง ๆ คือ เจริญสติปัฏฐาน ถ้าไม่ใช่ผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ยังไม่ถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล ก็ยังต้องโกรธ การที่ศึกษาเรื่องของสมถภาวนา ก็เพื่อให้เข้าใจถูกต้องว่า จิตที่สงบคือในขณะไหน

บางท่านได้ยินคำว่า สมถภาวนา ก็เข้าใจว่าตนเองกำลังเจริญสมถภาวนา แต่เพียงได้ยินคำว่าสมถภาวนาเท่านั้น ไม่พอ จะต้องเข้าใจด้วยว่าสมถภาวนา หรือว่า จิตใจที่สงบนั้นเมื่อไร คือ เวลาที่กุศลจิตเกิดขึ้นเท่านั้นที่จิตจะสงบ ถ้าขณะใดกุศลจิตไม่เกิด ขณะนั้นต้องเป็นโลภมูลจิต หรือว่าโทสมูลจิต หรือว่าโมหมูลจิต ซึ่งการที่จะรู้ว่าจิตเป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล ก็ต่อเมื่อสติสัมปชัญญะเกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะของจิต

เรื่องของจิต หลายท่านได้ฟังมามากและได้ศึกษามาก รู้จำนวนประเภทต่าง ๆ ของจิตว่า มีทั้งหมดกี่ประเภท แต่การที่จะรู้จักสภาพลักษณะของจิตจริง ๆ ไม่ใช่ง่าย ไม่ใช่เพียงรู้ว่าจิตมีจำนวนเท่าไร เพราะในขณะนี้จิตก็กำลังเกิดดับทุกขณะ เพราะฉะนั้น การที่จะรู้ลักษณะของจิตจริง ๆ ต้องในขณะที่สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นเมื่อได้ศึกษาเข้าใจแล้วว่า จิตเป็นสภาพรู้อารมณ์ที่กำลังปรากฏ นี่เป็นความเข้าใจโดยทั่วไปสำหรับเบื้องต้นของการศึกษาเรื่องจิตว่า จิตเป็นสภาพที่รู้อารมณ์ คือ สิ่งที่กำลังปรากฏ นี่เป็นเพียงความเข้าใจ

แม้จะได้ฟังอย่างนี้ ๑๐๐ ครั้ง ๑,๐๐๐ ครั้ง ๑๐,๐๐๐ ครั้ง ก็ไม่ใช่ว่าจะรู้ลักษณะของจิตจริง ๆ ทั้ง ๆ ที่เข้าใจแล้ว แต่การที่จะรู้ลักษณะของจิตจริงได้ ต้องรู้ในขณะที่สติสัมปชัญญะระลึกในขณะที่จิตกำลังรู้อารมณ์ทางตา หรือทางหู หรือทางจมูก หรือทางลิ้น หรือทางกาย หรือทางใจ

เพราะฉะนั้น จิตที่เป็นโทสะ เป็นโลภะ ที่จะละได้ ที่จะขัดเกลาได้ ก็ต่อเมื่อ ปัญญารู้ชัดในลักษณะสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น มิฉะนั้นแล้วก็เข้าใจว่า ตัวตนเองทำสมณะ แต่ไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะรู้สภาพของจิตเลย อย่างนั้นจะชื่อว่า



สงบได้อย่างไร ได้ยินแต่เพียงคำว่า สมถภาวนา ๆ หรือบางทีก็ได้ยินคำว่า วิปัสสนาภาวนา ๆ แต่ไม่ใช่ว่าเพียงแต่ไปนั่งเฉย ๆ ไม่คิดอะไร หรือว่าไปนั่งท่องอะไรสักอย่างหนึ่งก็จะเข้าใจว่านั่นเป็นสมถภาวนาโดยที่ไม่มีความรู้เลยว่า สติสัมปชัญญะที่ระลึกถึงลักษณะสภาพของจิตมีหรือเปล่า

ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เกิดขึ้นระลึกถึงลักษณะสภาพของจิต จะรู้ได้อย่างไรว่า จิตในขณะนั้นสงบหรือไม่สงบ เพราะสมถภาวนา คือ การอบรมเจริญกุศลจิตที่สงบขึ้น ๆ จนกระทั่งจิตเป็นสมาธิมั่นคง สงบมั่นคงขึ้น

เพราะฉะนั้น ต้องเป็นสติสัมปชัญญะที่ระลึกถึงลักษณะของจิตที่สงบ จึงจะเจริญสมถภาวนาได้ แต่ไม่ใช่ว่าโดยสติสัมปชัญญะไม่เกิดก็จะกล่าวว่า กำลังเจริญสมถภาวนา กำลังท่องอย่างนี้ ก็นั่งท่องไป โดยสติสัมปชัญญะไม่ได้เห็นความต่างกันของจิตที่สงบที่เป็นกุศลกับจิตที่เป็นอกุศลเลย ไม่สามารถที่จะรู้ความต่างกันได้ จิตจะสงบขึ้นได้อย่างไร

เวลาที่กำลังโกรธ ก็จะต้องมีสติสัมปชัญญะที่จะรู้ในสภาพของจิตที่โกรธ และเห็นโทษในขณะนั้น จิตจึงจะสงบและเกิดเมตตาได้ นั่นเป็นขั้นสมถภาวนา แต่ถ้าเป็นการอบรมเจริญสติปัฏฐานก็ระลึกได้ว่า ขณะนั้นแม้ความโกรธก็เป็นสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล นี่เป็นความต่างกันของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

สำหรับสมถภาวนาไม่สามารถดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท เพราะยังไม่ประจักษ์ชัดในลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้น หนทางเดียวที่จะดับโทสะได้เป็นสมุจเฉท คือ การอบรมเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งในขณะที่กำลังเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง สติจะมีปัจจัยเกิดขึ้นเป็นไปในชั้นทานบ้าง ในชั้นศีลบ้าง ในชั้นความสงบบ้าง ในชั้นสติปัฏฐานบ้าง ซึ่งเป็นการอบรมเจริญกุศลทุกประการ จนกว่าจะเป็นบารมีที่พร้อมจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ แต่ไม่ใช่มีตัวตนที่อยากจะไม่โกรธ ซึ่งไม่สามารถจะเป็นไปได้ เพราะยังมีปัจจัยที่จะทำให้ความโกรธเกิดขึ้น



ความรักตัวมีมาก และเหนียวแน่นเหลือเกิน เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญธรรมที่จะสละความยึดถือสิ่งที่เคยยึดถือว่าเป็นตัวเรา หรือว่าเป็นตัวตน เป็นสิ่งที่จะต้องอบรมเจริญ จนกว่าปัญญาสามารถที่จะรู้ชัด และละการยึดถือความเป็นตัวตนได้จริง ๆ แต่ถ้าตราบใดที่ปัญญายังไม่เจริญขึ้น ขอให้ชีวิตประจำวันของแต่ละท่านนี้เป็นเครื่องตรวจสอบว่า ท่านมีความมั่นคงในการที่จะอบรมปัญญาที่จะดับกิเลส หรือว่าท่านเป็นผู้ที่พยายามหาวิธีที่จะทำให้ตัวตนของท่านได้รับความสุขสบายอย่างที่ท่านต้องการ โดยที่ยังไม่ยอมละคลาย

อยากได้อานิสงส์ของเมตตา หรือว่าอานิสงส์ของเมตตาทั้ง ๑๑ ประการ เป็นเครื่องตรวจสอบว่า ท่านอบรมเจริญเมตตาได้แค่ไหน แทนที่จะหวังผล คือ อานิสงส์ของเมตตา โดยมุมนกลับ ใช้อานิสงส์นั้นเป็นเครื่องพิสูจน์ตัวของท่านเองว่า ท่านประกอบด้วยเมตตามากน้อยแค่ไหน ถ้ายังไม่ได้อานิสงส์ของเมตตาทั้ง ๑๑ ประการ ก็แสดงว่าเมตตาของท่านยังมีเล็กน้อยมาก จึงไม่ได้อานิสงส์ตามที่พระองค์ทรงแสดงไว้ทั้ง ๑๑ ประการนั้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเมตตายังไม่พอที่จะได้รับอานิสงส์อย่างนั้น ก็ควรที่จะอบรมเจริญเมตตาต่อไป เมตตาที่มีบ้างแล้ว อย่าคิดว่าพอ เพราะกุศลทั้งหมดควรเจริญให้มากขึ้น ไม่พอเลย ไม่ว่าจะเป็นเมตตา หรือว่าเป็นสติปัญญา ตราบใดที่ยังไม่ได้ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท จะต้องอบรมเจริญไปเรื่อย ๆ

สำหรับการเจริญพรหมวิหาร ๔ มีข้อความโดยละเอียดใน **วิสุทธิมรรค** ใน **สมาธินิทเทส** ซึ่งต่อไป คือ การเจริญกรุณา สำหรับลักษณะของกรุณา คือ เวลาที่คนอื่นมีความทุกข์ สภาพธรรมที่มีความเห็นใจ พยายามที่จะให้บุคคลที่กำลังได้รับทุกข์นั้นหมดสิ้นความทุกข์ นั้นเป็นลักษณะของกรุณา ข้อความใน **วิสุทธิมรรค** มีว่า

คุณชาติใด เมื่อผู้อื่นมีทุกข์ ย่อมทำความห่วงใยแห่งพวกคนดี

คือ คนดีเห็นคนอื่นกำลังมีทุกข์ จะอยู่เฉย ๆ ไม่ได้

คุณชาติใดย่อมซื้อทุกข์คนอื่น คือ ย่อมเบียดเบียนทุกข์ของผู้อื่นให้หมดสิ้นไป เพราะเหตุนั้น คุณชาตินั้นชื่อว่ากรุณา



อีกอย่างหนึ่ง คุณชาติได้อันบุคคลย่อมขยายไปด้วยสามารที่แผ่ไปในพวกคน
ตกยาก คุณชาตินั้นชื่อว่ากรุณา

กรุณาต่างกับเมตตาโดยที่ว่า กรุณาจะเกิดขึ้นเวลาที่เห็นคนอื่นประสบความ
ทุกข์ เพราะฉะนั้น การเจริญกรุณาจะต้องมีความรู้สึกเอ็นดู เห็นใจในคนที่กำลัง
ตกทุกข์ได้ยาก หรือว่าคนที่ป่วยไข้ได้เจ็บ มีความสงสาร และช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น

ในขณะนี้บุคคลเหล่านั้นที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้าใหม่ ไม่ใช่ว่าจะมีอยู่
ตลอดเวลา เพราะฉะนั้น ถ้าไม่มี จะกรุณาในบุคคลใด บางคนเป็นผู้ที่มีความสุข
อยู่เป็นสุข กรุณาในบุคคลเหล่านั้นได้ไหม ถ้าเป็นผู้ที่อยู่เป็นสุขจริง เป็นผู้ที่มีความสุข
จริง มีโภคทรัพย์ มีสมบัติมากจริง แต่เป็นผู้ที่มีความประพฤติชั่ว ก็ควรจะเกิดความ
กรุณาในบุคคลนั้นที่ได้ประพฤติชั่ว ซึ่งจะต้องได้รับผลของอกุศลกรรมที่ได้กระทำไป
เพราะฉะนั้น ถึงแม้ว่าคนนั้นจะไม่ป่วยไข้ก็จริง มีความเป็นอยู่สุขสบายก็จริง แต่ถ้าคน
นั้นมีความประพฤติชั่ว ก็ยังจะเป็นปัจจัยให้บุคคลที่เจริญกรุณา เกิดความสงสารใน
ความประพฤติชั่วของบุคคลนั้นได้ หรือว่าบุคคลบางคนอาจจะมีความประพฤติดี เป็น
ผู้ที่ทำกุศลไว้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังไม่สามารถที่จะพ้นจากภัยพิบัติต่าง ๆ เช่น การสูญเสีย
ญาติ หรือว่าการป่วยไข้ได้เจ็บต่าง ๆ ในขณะนั้นก็เกิดกรุณาในบุคคลเหล่านั้นได้

สำหรับพรหมวิหารต่อไป คือ มุทิตา

เป็นคุณชาติที่บันเทิง หรือว่ายินดีในความสุขของบุคคลอื่น

ซึ่งก็จะเจริญมุทิตาในบุคคลที่รักและกำลังมีความสุข และขยายต่อไปถึง
คนปานกลาง และคนจางเวิร ถ้าคนซึ่งเป็นที่รักเคยมีความสุข เกิดตกทุกข์ได้ยาก
ก็แล้วแต่ว่าขณะนั้นจะเป็นปัจจัยให้เกิดกรุณา หรือว่ามุทิตา ถ้าคิดถึงความสุขที่เขา
กำลังได้รับ มีความเห็นใจ ใครที่จะช่วยเหลือให้เขาพ้นจากความทุกข์นั้น ในขณะนั้น
ก็เป็นกรุณา แต่ถ้าคิดถึงอดีตที่เขาเคยมีความสุข เกิดความยินดีในความสุขใน
ครั้งอดีตของเขา ขณะนั้นก็เป็นมุทิตา

นี่เป็นจิตที่เป็นกุศลเวลาที่คิดถึงสัตว์ บุคคลอื่น ไม่ว่าจะคิดถึงในเรื่องใด
ก็สามารถเป็นปัจจัยให้เกิดเมตตาก็ได้ กรุณาก็ได้ มุทิตาก็ได้ หรือต่อจากนั้นไป เป็น



อุเบกขาพรหมวิหาร ซึ่งเป็นคุณธรรมที่สูงกว่าการอบรมเจริญเมตตา กรุณา และมุทิตา เพราะสำหรับการอบรมเจริญเมตตา กรุณา และมุทิตานั้น ถ้าความสงบมั่นคงขึ้น สามารถทำให้ถึงฌานจิตได้เพียงจตุตถฌาน โดยปัญจกณัย หรือตติยฌาน โดยจตุกกณัย

การนับความสงบที่มั่นคงถึงขั้นอัปปนาสมาธิที่เป็นฌานจิต มีการนับโดย ๒ นัย ถ้าโดยนัยของพระสูตร มี ๔ ฌาน ได้แก่ ปฐมฌาน ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตกเจตสิก วิจาร์เจตสิก ปีติเจตสิก สุขเวทนา และเอกัคคตาเจตสิก ซึ่งเจตสิกทั้ง ๕ องค์ มีกำลังที่มั่นคงเวลาที่จิตเป็นอัปปนาสมาธิ แต่ไม่ได้หมายความว่า ก่อนนั้นไม่มีวิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา ก่อนนั้นก็มี แต่ว่ามีกำลังอ่อน ความสงบยังไม่มั่นคงจนกระทั่งปรากฏเป็นสมาธิขั้นต่าง ๆ แต่ว่าเวลาที่ความสงบมั่นคงขึ้น องค์ทั้ง ๕ คือ เจตสิกทั้ง ๕ ปรากฏในขณะที่เป็นอัปปนาสมาธิ ซึ่งในขณะนั้นเป็นปฐมฌาน เป็นเพียงฌานจิตขั้นต้น ยังจะสามารถสงบมั่นคงขึ้นอีกเวลาที่ละองค์ของฌานจาก ๕ องค์ ให้เหลือ ๔ องค์ คือ ละวิตก ให้มีเพียงวิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา โดยนัยของพระอภิธรรม ซึ่งนับฌานเป็น ๕ คือ ปฐมฌาน ฌานที่ ๑ ทุติยฌาน ฌานที่ ๒ ตติยฌาน ฌานที่ ๓ จตุตถฌาน ฌานที่ ๔ และปัญจมฌาน ฌานที่ ๕

แต่โดยนัยของพระสูตร ละพร้อมกันทั้งวิตกและวิจาร์ ด้วยเหตุนี้ โดยนัยของพระสูตรจึงมีเพียงฌาน ๔ ฌานเท่านั้น คือ ตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน

ซึ่งท่านจะเห็นได้ว่า อย่าได้กล่าวถึงฌานจิตทั้ง ๔ ฌานโดยนัยของพระสูตร หรือว่าทั้ง ๕ ฌานโดยนัยของพระอภิธรรมเลย เพียงเมตตา หรือกรุณา หรือมุทิตา หรืออุเบกขา ในชีวิตประจำวันจริง ๆ ที่จะเกิดเป็นกุศล ก็ยังมีกำลังไม่พอ เพราะฉะนั้นก็ยากแสนยากที่จะให้จิตสงบมั่นคงเป็นสมาธิจนกระทั่งถึงฌานจิต จากปฐมฌาน และจะต้องถึงทุติยฌาน ละวิตกเจตสิก วิจาร์เจตสิก ตติยฌานก็ละปีติ มีสุขเวทนาจริง แต่ไม่ประกอบด้วยปีติเจตสิก พอถึงจตุตถฌาน ก็ไม่มีแม้แต่สุขเวทนา เปลี่ยนเป็นอุเบกขาเวทนาและเอกัคคตา



และไม่ใช่ว่าจะมีแต่เจตสิกทั้ง ๕ องค์นี้เท่านั้น ยังมีเจตสิกอื่นประกอบด้วย แต่เจตสิกอื่นไม่ใช่ธรรมชาติซึ่งปรากฏหรือว่าจะรับนิรณธรรม ๕

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า เรื่องของฉานจิตไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ อย่างที่บางท่านคิดว่า ประเดี๋ยวเดียวท่านก็ได้ปฐมฉานแล้ว ถึงทุติยฉานแล้ว หรือว่าถึงปัญจฉานแล้ว เพราะแม้แต่ที่จะให้สติสัมปชัญญะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะสภาพของจิตที่สงบจริง ๆ ก็จะต้องอบรมด้วยสติสัมปชัญญะ จนกว่าความสงบจะมั่นคงขึ้น

ถ้ายังกล่าวว่า ขณะนั้นก็ยังไม่ได้ หรือขณะนี้ก็ยังไม่ได้ ครั้งที่ ๑ เวลาที่ได้รับกระทบทางกาย ทางวาจา เกิดโทสะนิดหน่อย ระวังได้ แต่ครั้งที่ ๒ ระวังไม่ได้ เพราะฉะนั้น เรื่องของความสงบที่จะถึงอุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิที่เป็นฉานจิตก็แสนไกล และไม่ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็วอย่างที่เข้าใจกันว่า นั่ง ๆ อยู่ก็เป็นสมณะ นั่ง ๆ อยู่และก็มีอารมณ์เดียว ท่อง ๆ ไป นึกไป ก็ถึงปฐมฉาน ซึ่งบางท่านก็ยังกล่าวว่า ถึงอรุณฉาน





๔๑๔



สำหรับอารมณ์สมถภาวนาทั้งหมด ๔๐ ได้กล่าวถึงแล้ว ๓๖ อารมณ์
ยังเหลืออยู่เพียง ๔ คือ อรูปกัมมฐาน ๔ ได้แก่ อากาสนัญญายตนะ อรูปฌานที่ ๑
วิญญูณัญญายตนะ อรูปฌานที่ ๒ อากิญจัญญายตนะ อรูปฌานที่ ๓ และ
เนวสัณญูณาสัณญายตนะ อรูปฌานที่ ๔

ความสงบของจิตที่จะถึงฌานจิตตามลำดับขั้น คือ จากปฐมฌานจนกระทั่ง
ถึงปัญจฌาน และความสงบที่ละเอียดประณีตยิ่งกว่าฌานซึ่งมีรูปเป็นอารมณ์ก็มี
คือ ฌานที่ไม่มีรูปเป็นอารมณ์ ได้แก่ อรูปฌาน

สำหรับอรูปฌาน จะต้องเจริญหลังจากที่บุคคลนั้นได้เจริญรูปฌานถึงฌานที่ ๕
คือ ปัญจฌานก่อน จึงจะเจริญอรูปฌานขั้นต่อไปได้ เพราะเห็นโทษของรูปว่า
ตราบติดที่ยังมีรูปอยู่ ย่อมก่อให้เกิดติดต่อการที่จะเกิดความยินดียินร้ายขึ้น เพราะฉะนั้น
ถ้าไม่มีรูปนิमितเป็นอารมณ์ ย่อมจะทำให้จิตสงบประณีตขึ้น แต่ไม่ใช่ว่าโดยง่ายอีก
เหมือนกัน

บางท่านจะไปสักหน่อยท่านก็กล่าวว่า ท่านถึงอรูปฌานที่ ๑ อีกแล้ว แต่อย่าง
นั้นจะไม่ชื่อว่าเป็นฌานไหน ๆ ทั้งสิ้น เพราะไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะ
สภาพของจิตที่สงบแม้เพียงชั่วขณะเล็กน้อยตั้งแต่ในขั้นต้น จนถึงความสงบที่มั่นคงขึ้น

สำหรับอรูปฌานที่ ๑ คือ อากาสนัญญายตนฌาน จะเจริญได้สำหรับผู้
เจริญกุสณ ๑๐ เว้นอากาสกุสณ หรือกุสณที่มีอากาศ ความว่างเป็นอารมณ์ ๑ กุสณ
ซึ่งอากาสกุสณนั้นไม่สามารถที่จะเจริญต่อไปถึงอากาสนัญญายตนฌานได้
เพราะฉะนั้น คงเหลือกุสณ ๙ เท่านั้น ที่จะต่อไปจนถึงอรูปฌานที่ ๑ คือ
อากาสนัญญายตนฌานได้

สำหรับปฐมวิกสิณ เตโชกุสณ อาโปกุสณ วาโยกุสณ คือ ภูตกุสณ ๔ และ
วันณกุสณ ๔ คือ นีลกกุสณ โลหิตกุสณ ปิตตกุสณ โอทาทกุสณ ซึ่งนีลกกุสณ คือ



กสิณที่มีสีเขียวเข้มเป็นอารมณ์ โลหิตกสิณ กสิณที่มีสีแดงเป็นอารมณ์ ปิตกสิณ กสิณที่มีสีเหลืองเป็นอารมณ์ โอทาทกสิณ กสิณซึ่งมีสีขาวเป็นอารมณ์ และ อาโลกกสิณอีก ๑ ซึ่งมีแสงสว่างเป็นอารมณ์ รวมเป็น ๙ กสิณ

ผู้ที่เจริญฌานโดยอาศัยกสิณหนึ่งกสิณใดใน ๙ กสิณ และมีนิมิตเกิดขึ้นเป็น อารมณ์ คือ ปฏิภาคนิมิต ซึ่งเป็นนิมิตที่ผ่องใส ทำให้จิตสงบมั่นคงในขณะนั้น จนถึงปฐมฌาน ทุตติยฌาน ต่อกันไปถึงตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌาน ซึ่ง บุคคลที่จะเจริญจนถึงอุปปฌาน คือ อากาสนัญญายตนฌานที่ ๑ ต้องมีความ ชำนาญที่จะขยายนิมิตให้กว้างออกจนถึงทั่วจักรวาล และเมื่อนิมิตนั้นสามารถที่จะ ขยายออก กว้างออก กว้างออก จึงจะเห็นว่าอากาศไม่มีที่สุด เพราะนิมิตนี้สามารถ ขยายกว้างออกไปตามการไม่มีที่สุดของอากาศได้ เพราะฉะนั้น บุคคลนั้น เมื่อเห็น โทษของปฏิภาคนิมิตซึ่งเป็นรูปที่เป็นอารมณ์แล้ว ก็เห็นว่า การใส่ใจถึงความไม่มีที่สุด ของอากาศย่อมละเอียดกว่า ทำให้จิตสงบกว่าการที่จะมีเพียงปฏิภาคนิมิตของรูปกสิณ เป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้น จึงไม่ใส่ใจถึงปฏิภาคนิมิตซึ่งเป็นอารมณ์ที่ขยายกว้าง ออกไป ๆ โดยการน้อมระลึกถึงความไม่มีที่สิ้นสุดของอากาศแทน เพราะฉะนั้น เวลา ที่จิตไม่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ แต่มีอากาศซึ่งไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ขณะนั้น อุปปจารสมาธิก็เกิด และเมื่ออัปปนาสมาธิเกิด ขณะนั้นก็มีอากาศซึ่งไม่ใช่รูปนิมิตเป็น อารมณ์ บุคคลนั้นก็บรรลุอุปปฌานที่ ๑ คือ อากาสนัญญายตนฌาน

จะถึงไหมในชาตินี้

แต่ว่าจะเจริญสติปัฏฐานเป็นปกติได้ในชีวิตประจำวัน เพราะถึงแม้ว่าจะได้ ฌาน หรือว่ามีความชำนาญมาก ฌานจิตสามารถจะเกิดก่อนจุติทำให้ไปเกิดใน พรหมโลกก็ตาม สังสารวัฏฏ์ก็ไม่มีที่สุด ตราบใดที่ยังไม่รู้แจ้งสภาพธรรมที่กำลังเกิดดับ ตามปกติในขณะนี้

นี่เป็นอุปปฌานที่ ๑ ซึ่งบุคคลในครั้งนั้น ก่อนที่พระผู้มีพระภาคจะตรัสรู้ ได้แสวงหาหนทางที่จะดับกิเลส แต่เมื่อไม่ได้อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า และพระผู้มีพระภาคก็ยังไม่อุบัติ บุคคลในครั้งนั้นก็



สามารถที่จะอบรมความสงบของจิตจนกระทั่งถึงรูปฌานจิตบ้าง หรืออรูปฌานจิต
ชั้นต่าง ๆ บ้าง

สำหรับความสงบของอรูปฌานจิตขั้นต่อไป คือ ผู้ที่เห็นโทษของการมีอากาศที่
ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ว่า วิญญาณหรือจิตที่กำลังมีอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็น
อารมณ์นั้น ละเอียดยกว่า ประณีตกว่าการมีอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เพราะจิต
ซึ่งมีอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ ต้องเป็นจิตที่สงบ ประณีต ละเอียด และมั่นคง
มาก เพราะฉะนั้น จึงใส่ใจในลักษณะของจิตซึ่งมีอากาศเป็นอารมณ์ จนกระทั่ง
อุปจารสมาธิเกิด และอัปปนาสมาธิเกิดเมื่อไร เมื่อนั้นก็เป็นอรูปฌานจิตที่ ๒ โดยมีจิต
ซึ่งมีอากาศที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ เป็นอารมณ์ของอรูปฌานที่ ๒ ชื่อว่า
วิญญาณัญจายตนฌาน

นี่เป็นความสงบ ละเอียด ประณีตของอรูปฌานจิตที่ ๒ แต่ยังมีความสงบ
ยิ่งกว่านั้นอีก เวลาที่ผู้นั้นระลึกได้ว่า แม้แต่การมีวิญญาณเป็นอารมณ์ ก็ยังละเอียด
ประณีตไม่เท่ากับการไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ เพราะถ้ายังมีวิญญาณเป็นอารมณ์อยู่
ก็ยังไม่ประณีตเท่ากับไม่มีอะไรเลย เพราะฉะนั้น ผู้ที่สามารถจะถึงความสงบที่มั่นคง
และเห็นโทษของการมีวิญญาณเป็นอารมณ์ ก็ใส่ใจถึงไม่มีอะไรเลยสักชนิดเดียวที่จะ
เป็นอารมณ์ แทนที่จะมีวิญญาณซึ่งเป็นอรูปฌานจิตที่ ๑ คือ อากาสนัญจายตนจิต
เป็นอารมณ์ จนกระทั่งอุปจารสมาธิเกิด และถึงอัปปนาสมาธิ เป็นอากิญจัญญายตน-
ฌาน คือ จิตที่สงบ ประณีต ละเอียด โดยไม่มีแม้วิญญาณัญจายตนจิตเป็นอารมณ์
นี่เป็นอรูปฌานที่ ๓

ก็คงไม่หวังอีกใช้ไหม เพราะไม่มีหวังตั้งแต่ขั้นต้นแล้ว คือ ฌานจิต ไม่ใช่เรื่อง
ที่จะเกิดขึ้นได้โดยง่าย แต่เพราะไม่มีมรรคมงคล ๘ บุคคลในสมัยโน้นก็พยายาม
ทุกทางที่จะให้สงบขึ้น จนกระทั่งผู้ที่เห็นโทษของอากิญจัญญายตนฌานที่ ๓ ก็มีสติ
ระลึกได้ว่า แท้ที่จริงในขณะที่กำลังไม่มีอะไรเป็นอารมณ์เลย ก็ยังมีสัญญาความทรงจำ
ซึ่งละเอียดประณีตเหลือเกินเป็นอารมณ์ในขณะนั้น เพราะที่จะปราศจากสัญญาโดย
เด็ดขาด โดยสิ้นเชิงนั้นไม่มี แต่ว่าสัญญามีหลายระดับ ขณะที่กำลังเห็นเป็นสัญญา



ในสิ่งที่ปรากฏทางตา พอเห็นอีกก็จำได้ ขณะที่ได้นั้นก็มีสัญญาที่จำสิ่งที่ปรากฏทางหู เวลาได้นั้นก็รู้ว่าเป็นอะไร สัญญาที่ปรากฏกับจิตที่รู้กลิ่นก็ยังหยาบ และสัญญาก็มีอยู่ทุกขณะจิต แล้วแต่ว่าสัญญาจะเกิดกับจิตอะไร กำลังคิดนึก จำเรื่องต่างๆ ที่กำลังคิดได้ ขณะนั้นก็เป็นสัญญาประเภทหนึ่ง ซึ่งไม่ได้จำเสียง แต่จำเรื่องต่างๆ เคยมีความสุขอย่างไร จำได้ สภาพธรรมที่จำนั้น ก็คือสัญญา

สัญญามีมาก สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้ประจักษ์แจ้งในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ก็มีสัญญาในสิ่งที่ปรากฏ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นวัตถุต่างๆ แต่เวลาที่อบรมเจริญปัญญามากขึ้น เวลาที่นามธรรมและรูปธรรมปรากฏโดยสภาพที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน สัญญาก็จำลักษณะของนามธรรม และลักษณะของรูปธรรม เป็นสัญญาอีกชั้นหนึ่ง

เพราะฉะนั้น ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเจริญสมถภาวนา หรือว่าสติปัฏฐาน สัญญาซึ่งเกิดกับจิตแต่ละขณะก็จำลักษณะของอารมณ์ในขณะนั้น เพราะฉะนั้น เวลาที่จิตเป็นอากิญจัญญายตนฌาน มีสติสัมปชัญญะที่จะระลึกได้ รู้ว่าในขณะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ สัญญา จำว่าไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ ก็ยังคงเป็นความจำ แต่ว่าสัญญานั้นละเอียดประณีตเสมือนกับว่า เป็นสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่ใช่สัญญาก็ไม่ใช่ เพราะฉะนั้น ในขณะที่จิตมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่ใช่สัญญาก็ไม่ใช่ เป็นสัญญาที่ละเอียดเป็นอารมณ์มั่นคงขึ้นจนเป็นอุปปาสมาธิ และถึงอัปปนาสมาธิ จึงเป็นเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นอรุปรมาณชั้นสูงที่สุด ไม่มีฌานจิตที่สูงกว่านั้น

ในสมัยที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ได้ตรัสรู้พระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์เสด็จไปศึกษากับอาฬารดาบส จนกระทั่งทรงบรรลุถึงอากิญจัญญายตนฌาน ซึ่งอาฬารดาบสเข้าใจว่า เป็นความรู้แจ้งธรรมดับกิเลสแล้ว เพราะเป็นจิตที่ละเอียดประณีตสงบมาก แต่ด้วยพระบารมีที่ได้ทรงบำเพ็ญมาจึงทำให้พระองค์ทรงทราบว่า นั่นไม่ใช่การดับกิเลสเป็นสมุจเฉท จึงได้เสด็จจากอาฬารดาบสไปศึกษาต่อกับอุทกดาบส และทรงบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ซึ่งอุทกดาบสเข้าใจว่า



ดับกิเลสได้แล้ว แต่ด้วยพระบารมีที่ได้ทรงอบรมมาทำให้พระองค์ทรงทราบว่า กิเลสยังไม่ได้ดับเป็นสมุจเฉท เพราะฉะนั้น จึงได้เสด็จจากอุทกดาบสไป

และยังมีความชำนาญของฌานแต่ละขั้น ซึ่งบุคคลใดบรรลุถึงปฐมฌานและชำนาญแล้ว ก็สามารถที่จะให้ฌานจิตเกิดได้อย่างรวดเร็วตามกำหนดเวลาที่ต้องการ ชื่อว่าฌานสมาบัติ ระหว่างที่จิตไม่ได้เกิดรู้อารมณ์อื่นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ขณะที่ฌานจิตเกิดติดต่อกัน ขณะนั้นชื่อว่าฌานสมาบัติ

สำหรับผู้ที่ได้เจริญสติปัฏฐานจนกระทั่งเป็นพระอริยบุคคล และเป็นผู้ที่เคยอบรมเจริญฌาน มีความชำนาญแคล่วคล่องมาแล้ว เวลาที่ฌานจิตของพระอริยบุคคลเกิด มีนิพพานเป็นอารมณ์ ชื่อว่าผลสมาบัติ

นี่เป็นความต่างกันของฌานสมาบัติ กับผลสมาบัติ

ยังมีสมาบัติอีกสมาบัติหนึ่ง เป็นสมาบัติพิเศษสำหรับพระอนาคามีบุคคล ผู้ได้บรรลุฌานจิตถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้ว สามารถที่จะเข้านิโรธสมาบัติ คือ ดับจิตเจตสิกไม่ให้เกิดชั่วระยะหนึ่ง แต่ไม่เกิน ๗ วัน ชื่อว่านิโรธสมาบัติ ซึ่งพระโสดาบันบุคคลก็ดี พระสกทาคามีบุคคลก็ดี ไม่สามารถที่จะดับจิตเจตสิกได้ ถึงแม้ว่าพระโสดาบันบุคคลหรือพระสกทาคามีบุคคลนั้นจะสามารถบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้วก็ตาม

และสำหรับพระอนาคามีบุคคลซึ่งได้เพียงปฐมฌานก็ดี หรือว่าได้เพียงอาภิญญาญาณตนฌานก็ดี ไม่สามารถที่จะดับจิตเจตสิกเป็นนิโรธสมาบัติได้ ต้องเฉพาะพระอนาคามีบุคคลผู้สามารถบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเท่านั้นที่จะดับจิตเจตสิกเป็นนิโรธสมาบัติได้ไม่เกิน ๗ วัน

สำหรับพระอรหันต์ก็เช่นเดียวกัน คือ ต้องบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน จึงสามารถที่จะดับจิตเจตสิกเป็นนิโรธสมาบัติได้ไม่เกิน ๗ วัน

เพราะฉะนั้น เรื่องของบุคคลในครั้งโน้นซึ่งเป็นกาลสมบัติ เป็นสมัยการตรัสรู้ของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า พระอัครสาวก พระมหาสาวกทั้งหลาย เป็นสมัยที่สามารถเป็นฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติได้จริง ๆ และ



สามารถที่จะทำอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้จริง ๆ แต่เมื่อถึงกาลสมัยนี้ ทุกอย่างต้องเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของการรู้แจ้งอริยสัจธรรม หรือเรื่องของการบรรลุถึงความสงบชั้นฌานต่าง ๆ ก็ตาม ต้องประกอบด้วยเหตุผลจริง ๆ ต้องศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ ไม่ใช่ว่าเพียงใครบอกว่า สมถภาวนา ก็คิดว่าตนเองทำสมถภาวนา โดยที่ไม่รู้ว่า สมถะหรือความสงบนั้นคืออะไร หรือถ้าใครบอกว่าทำวิปัสสนา ถ้าไม่ได้ศึกษาเสียก่อนว่า วิปัสสนา คือ ปัญญาอะไร เพียงแต่ได้รับคำบอกเล่าให้นั่งบ้าง นอนบ้าง ยืนบ้าง เดินบ้าง ก็เข้าใจว่าเป็นวิปัสสนา นั้นไม่สามารถที่จะทำให้รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยเจ้าได้

ถ. ผู้ที่ได้เจริญอาภิณัจญญายตนฌาน ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์ ขณะนั้นจิตมีอารมณ์หรือไม่

ส. มีความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

ถ. สำนักปฏิบัติแห่งหนึ่ง ที่ว่าจิตว่าง จิตว่าง คือ อาภิณัจญญายตนฌาน หรือเปล่า

ส. ปฐมฌานเกิดแล้วหรือยัง ทุตติฌานเกิดแล้วหรือยัง ตติยฌานเกิดแล้วหรือยัง จตุตถฌานเกิดแล้วหรือยัง อากาสาณัญญายตนฌานเกิดแล้วหรือยัง วิญญาณัญญายตนฌานเกิดแล้วหรือยัง จึงจะถึงอาภิณัจญญายตนฌานได้

ถ. ยังทั้งนั้น

ส. จะเป็นอาภิณัจญญายตนฌานได้อย่างไร

ถ. ก็เขาสั่งให้ทำ ทำให้จิตว่าง

ส. ถ้าถูกสั่ง และทำอย่างที่ตั้ง จิตสงบหรือเปล่า

ถ. ไม่รู้

ส. ด้วยความต้องการ จึงทำตามที่ถูกสั่ง จะชื่อว่าจิตสงบไหม ถ้าจิตในเบื้องต้นยังไม่สงบ จะไปถึงความสงบที่มั่นคงขึ้น มั่นคงขึ้น จนกระทั่งถึงอุปจารสมาธิได้อย่างไร



เพราะฉะนั้น เรื่องของการเจริญสมถภาวนาไม่ใช่เรื่องไม่รู้ แต่เป็นความรู้คนละขั้นกับสติปัฏฐาน เป็นความรู้เรื่องความสงบของจิตจริง ๆ เป็นปัญญาที่รู้จริงในลักษณะที่สงบ แต่ไม่ใช่ปัญญาที่รู้ในความไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล

ถ. แท้ที่จริง คำว่าจิตที่ว่างมีไหม จิตว่างที่เขาพูด มีหรือเปล่า

ส. ท่านผู้ฟังไม่ควรจะติดในคำ หรือในพยัญชนะ แต่ควรจะเข้าใจธรรมดาว่า ใครก็ตามที่ใช้คำว่า ว่าง หมายความว่าอย่างไร ท่านผู้นั้นเข้าใจอย่างไร จึงใช้คำอย่างนั้น อย่าเพิ่งรีบเข้าใจโดยความเข้าใจของท่านเองว่า เขาคงจะหมายความว่าอย่างนี้ หรือเขาคงจะหมายความว่าอย่างนั้น นั่นเป็นความเข้าใจของท่านเอง แต่ความเข้าใจของบุคคลที่ใช้คำว่าจิตว่างนั้น หมายความว่าอย่างไร ควรที่จะได้สอบถามบุคคลที่ใช้คำนั้น ให้เขาอธิบายว่าหมายความว่าอย่างไร จะตรงกับที่ท่านเข้าใจไหม แต่อย่าเอาความเข้าใจของท่านไปเป็นความเข้าใจของผู้ที่ใช้คำว่า จิตว่าง ซึ่งอาจจะไม่ตรงกับ ความเข้าใจของผู้ที่ใช้คำว่า จิตว่าง ก็ได้

ถ. ผู้ที่จะทำอุทธี จะต้องทำถึงฌานขั้นไหน

ส. การที่จะกระทำอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ ต้องได้ถึงเนวสัณญาณานา-สัณญาณตนฌานอย่างแคล่วคล่อง

ถ. ผู้ที่มีอุทธี หรือว่าบางคนใช้คาถา เช่น ชุนแผน เสกใบไม้ให้เป็นทหารอะไรพวกนี้ ก็ไม่เห็นเขาจะมีฌานอะไร

ส. แล้วเห็นเขาเสกหรือเปล่า

ถ. เขาเล่ากัน

ส. เรื่องเล่าก็เป็นเรื่องเล่า เรื่องเห็นจริง ๆ ก็เป็นเรื่องเห็นจริง ๆ

การที่จะฝึกอบรมเพื่อที่จะให้อิทธิปาฏิหาริย์เกิด ไม่ใช่ว่าจะเกิดได้โดยง่าย แต่จะต้องประกอบด้วยเหตุผล ซึ่งข้อความใน **วิสุทธิมรรค** แสดงว่า

ในแผนกอุทธีนั้น มีวิธีบำเพ็ญดังต่อไปนี้

ผู้เริ่มบำเพ็ญที่ต้องการจะทำอุทธีให้ได้ต่าง ๆ เป็นต้นว่า แม้คนเดียวแปลงเป็นหลายคนได้ ฟังยังสมาบัติ ๘ ให้เกิดในกสิณ ๘ มีโศทาทกสิณ เป็นที่สุด



เพียงกสิณเดียวไม่พอ เพราะบางคนเจริญปฐวีกสิณ จิตค่อย ๆ สงบมั่นคงขึ้น น้อมนึกถึงดินจนกระทั่งจิตสงบถึงอุปจารสมาธิ อับปนาสมาธิ เป็นปฐมฌาน และสามารถสงบขึ้นโดยเห็นโทษของวิตกเจตสิกว่า ตราบไถที่ยังต้องอาศัยวิตกตรึงถึงดิน ตรานั้นยังไม่สงบเท่ากับเวลาที่สมาธิที่จะละวิตก แม้ไม่มีวิตกจิตก็สามารถไถใจในดิน สามารถมีนิมิตเป็นอารมณ์ได้โดยไม่ต้องมีวิตกตรึงถึงอารมณ์นั้น แสดงถึงความชำนาญขึ้น ความละเอียดขึ้น ความสงบขึ้น และเวลาที่ถึงอุปจารสมาธิ อับปนาสมาธิ ถึงทุติยฌาน ผู้นั้นสามารถเพียงมีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ ก็ต่อต่อไปถึง ตติยฌาน จตุตถฌาน ปัญจฌาน โดยปัญจนัย แต่ยังเชื่อว่ามีเพียงกสิณเดียวเท่านั้นที่เป็นฌาน ต่อต่อไปอีก ตั้งต้นกสิณอื่นอีก

เพราะฉะนั้น ก็แล้วแต่ว่าแต่ละท่านจะมีวิริยะ หรือว่ามีฉันทะ มีอุปนิสัย อย่างไรที่ท่านจะถึงปฐมฌาน โดยมีกสิณทุกกสิณเป็นอารมณ์ได้ หรือว่าท่านจะถึง ปัญจฌานโดยมีกสิณเดียวเป็นอารมณ์ได้ ก็แล้วแต่ว่าท่านจะฝึกอย่างไร หรือว่าจะอบรมแบบไหน แต่ว่ายังไม่สามารถที่จะกระทำอิทธิฤทธิ์ได้





๙๒๐



อิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ไม่ใช่ว่าไม่มี มี เมื่อเป็นของจริง และต้องเกิดจากเหตุที่สมควร ไม่ใช่ว่าเพียงสงบเล็ก ๆ น้อย ๆ ซึ่งแท้ที่จริงแล้วควรจะกล่าวว่า ไม่ใช่จิตที่สงบเลย ถ้าเป็นมิจฉาสมาธิ เป็นแต่เพียงกำลังของจิตซึ่งตั้งมั่นที่อารมณ์เดียวด้วยความต้องการ ไม่ใช่ด้วยความสงบ แต่บุคคลนั้นก็ยังเข้าใจว่า สามารถที่จะกระทำสิ่งที่พิเศษจากปกติธรรมดาได้ ซึ่งนั่นไม่ใช่อิทธิปาฏิหาริย์ที่แท้จริง อิทธิปาฏิหาริย์ที่แท้จริงสามารถที่จะเกิดได้จากจิตที่สงบมั่นคง และต้องอบรมเจริญจนกระทั่งชำนาญอย่างยิ่ง โดยการที่

พึงยังสมาบัติ ๘ ให้เกิดในกสิณ ๘ มีโอทาทกสิณ เป็นที่สุด พึงฝึกฝนจิตโดย
อาการ ๑๔

นี้ยังไม่ถึงอิทธิปาฏิหาริย์ เพียงแต่ว่าเมื่อฌานจิตเกิดพอสมควร มีความ
ชำนาญพอสมควรแล้ว ยังต้องฝึกฝนอบรมอีกมาก โดยอาการ ๑๔ คือ

๑. กสิณานุโลมโต โดยเข้าฌานอนุโลมตามกสิณ

คือ ฌานเดียวเข้าปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณ ตามลำดับของ
กสิณ โดยฌานเดียว

๒. กสิณปฏิโลมโต โดยเข้าฌานย้อนกสิณ

ที่เคยเข้าตามลำดับ ก็จะต้องเข้าย้อนทีละกสิณ

๓. กสิณานุโลมปฏิโลมโต โดยเข้าฌานตามลำดับกสิณและย้อนกสิณ

ต้องชำนาญมาก เข้าตามลำดับกสิณและก็ย้อน และตามลำดับ และก็ย้อน
และตามลำดับ และก็ย้อน ร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง แล้วแต่ที่จะชำนาญ

๔. ฌานานุโลมโต โดยเข้าตามลำดับฌาน

คือ เข้าฌานที่ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ตามลำดับ



๕. ฌานปฏิโลมโต โดยเข้าย้อนฌาน

คือ เข้าฌานที่ ๕ และเข้าฌานที่ ๔ ที่ ๓ ที่ ๒ ที่ ๑

๖. ฌานานุโลมปฏิโลมโต โดยเข้าตามลำดับและย้อนฌาน

คือ เข้ากสิณเดียวตั้งแต่ฌานที่ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ และก็ ๕ - ๔ - ๓ - ๒ - ๑

๗. ฌานานุทุกกุตติกโต โดยตามลำดับกสิณแต่ข้ามฌาน

เข้ากสิณเดียวแต่ข้ามฌาน คือ เข้าฌานที่ ๑ ข้ามไปฌานที่ ๓ และข้ามไป
ฌานที่ ๕

๘. กสิณทุกกุตติกโต โดยลำดับฌานแต่ข้ามกสิณ

เข้าฌานเดียวแต่ข้ามกสิณ คือ เข้าปฐวี และก็เตโช ไม่ใช่ว่าต้องตามลำดับ

๙. ฌานกสิณทุกกุตติกโต โดยข้ามฌานและข้ามกสิณ ทั้ง ๒ อย่าง

ฌานที่ ๑ เป็นปฐวีกสิณ ข้ามไปฌานที่ ๓ เป็นเตโชกสิณ คือ ข้ามทั้งฌานและ
ข้ามทั้งกสิณ

๑๐. อังคสงกนุตติกโต โดยก้าวล่วงองค์ฌาน

๑๑. อารมมณสงกนุตติกโต โดยก้าวล่วงอารมณ์

๑๒. อังคารมมณสงกนุตติกโต โดยก้าวล่วงองค์และอารมณ์

๑๓. อังคววฐฐาปนโต โดยกำหนดองค์

๑๔. อารมมณวฐฐาปนโต โดยกำหนดอารมณ์

ข้อความใน **วิสุทธิมรรค** ได้อธิบายถึงการฝึกฝนจิตโดยอาการ ๑๔ โดย
ละเอียด ก่อนที่จะสามารถกระทำอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ ซึ่งการกระทำอิทธิฤทธิ์ก็แล้วแต่ว่าจะ
ฝึกหัดให้สามารถกระทำอิทธิปาฏิหาริย์ในทางไหนได้ ถ้าจะฝึกหัดให้เกิดตาทิพย์ ก็ต้อง
หัดเฉพาะตาทิพย์ ถ้าจะให้เกิดหูทิพย์ ก็จะต้องเฉพาะหูทิพย์ ถ้าจะให้ระลึกชาติ
ก็เฉพาะระลึกชาติ จะให้กระทำปาฏิหาริย์แต่ละอย่างได้ ก็ต้องแต่ละปาฏิหาริย์



จริงไหม สมัยนี้ที่พากัน ได้มานกันบ้างหรือยัง จึงได้ทำ หรือว่าไม่ได้อะไรเลย ก็ยังพากันไป โดยกล่าวว่า บุคคลนั้นสามารถที่จะกระทำอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ เหตุกับผลต้องตรงกัน เพราะฉะนั้น ผู้ที่ศึกษาเหตุกับผลจริง ๆ ไม่ใช่ผู้ที่หวั่นไหวและ ตื่นเต้นไปตามคำบอกเล่า หรือคำเล่าลือต่าง ๆ เพราะรู้ว่าอิทธิปาฏิหาริย์มีจริง แต่ต้อง ประกอบด้วยเหตุที่สมควรจึงจะเป็นได้ ถ้าบุคคลนั้นไม่ได้รู้ลักษณะของจิตที่สงบเลย ไม่มีสติสัมปชัญญะเลย เพียงแต่มีสมาธิเท่านั้น และจะกล่าวว่าผู้นั้นกระทำ อิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ผลก็ย่อมไม่สมควรแก่เหตุ เป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

ผู้ฟัง คำว่า จิตว่างก็ดี หรือสุญญताก็ดี ถ้าหากบุคคลนั้นยังถอนอวิชชา ถอนอุปาทาน และยังถอนมิจฉาทิฏฐิไม่ได้ ตรานั่นบุคคลนั้นก็ยังไม่รู้สุญญता หรือ จิตว่าง ผมคิดว่า คงเข้าใจยาก เพราะจิตว่าง บุคคลนั้นต้องเข้าใจถึงขั้นโลกุตตระ อย่างอิทธิฤทธิ์ เช่น เหาะเหินเดินอากาศได้ หรืออะไรทำนองนี้ ผมคิดว่าคงไม่ใช่อย่าง นั้น ผมคิดว่า คงจะเป็นบุคคลาธิษฐานกับธรรมาธิษฐาน

สุ. คิดว่าไม่มีจริงหรือ พระพุทธเจ้าทรงกระทำได้ไหม

ผู้ฟัง เราเข้าใจคำสอนของพระผู้มีพระภาคไปในทางบุคคลาธิษฐานมากกว่า

สุ. ถ้าอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคก็เหมือนคนธรรมดา มีความสามารถ เท่า ๆ กันกับคนธรรมดา

ผู้ฟัง ตามที่ผมเข้าใจ คำว่า พุทธะ แปลว่าผู้รู้ อย่างรู้นี้ รู้วิชา และวิชานี้ แปลว่าพุทธะ

สุ. วิชามีเท่าไร วิชา ๘ ซึ่งรวมทั้งจักขุทิพย์ โสตทิพย์ด้วย วิชาทาง โลกมีมากมาย แต่วิชาทางธรรม มีวิชา ๓ วิชา ๘

ผู้ฟัง พุทธะในตำรา เขาแปลว่าผู้รู้ คือ รู้วิชา

สุ. พระผู้มีพระภาคเป็นผู้ที่ประกอบด้วยวิชาจรณสัมปันโน ทั้งวิชาและ จรณะ ทรงถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ซึ่งในจรณะนั้นก็มีฌานสมาบัติด้วย

ผู้ฟัง อิทธิฤทธิ์นี้ยังสงสัยอยู่ ยังสงสัยเรื่องเหาะเหินเดินอากาศได้



ส. ถ้าคนที่จิตไม่สงบ ไม่ถึงฌานจิต ไม่ถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน จะกล่าวว่า เหาะเหินเดินอากาศได้ ดำดินได้ ก็น่าสงสัย ควรแก่การที่จะไม่เชื่อถือ เพราะเป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าบุคคลใดสามารถที่จะถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และฝึกฝนจิตอย่างที่ได้กล่าวถึงนี้ และน้อมจิตไปที่จะกระทำอิทธิปาฏิหาริย์เฉพาะอย่าง ๆ บุคคลนั้นย่อมสามารถจะกระทำ得多และน้อยตามควรแก่ความสามารถ ตามควรแก่การฝึกฝน ตามควรแก่การชำนาญ ซึ่งไม่มีผู้ใดเสมอพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ผู้ฟัง คงเป็นภาษาธรรมดามากกว่า

ส. เข้าใจว่าพระผู้มีพระภาคได้ฌานจิตด้วยหรือเปล่า หรือว่าเพียงแต่รู้แจ้ง อริยสัจธรรม เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยที่ไม่ประกอบด้วยฌานจิต พระผู้มีพระภาคทรงบรรลุฌานด้วยหรือเปล่า

ผู้ฟัง อย่างที่ว่า ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ธรรมตัวนี้ ...

ส. ความต่างกันของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ากับพระสงฆ์สาวก มีไหม

ผู้ฟัง ในตำราเขาว่ามี

ส. มี เพราะพระสงฆ์สาวกไม่ได้อบรมเจริญบารมีเท่ากับพระผู้มีพระภาค-อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีคุณธรรมที่จะเสมอเทียบกับพระองค์ได้ ไม่ว่าจะด้วยพระปัญญา หรือว่าอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ท่านพระมหาโมคคัลลานะกับท่านพระสารีบุตร เป็นพระอัครสาวกฝ่ายซ้ายและฝ่ายขวา โดยที่ท่านพระสารีบุตรเป็นอัครสาวกผู้เลิศในทางปัญญา ท่านพระมหาโมคคัลลานะเป็นพระอัครสาวกผู้เลิศในทางอิทธิปาฏิหาริย์ ถ้าอย่างนั้นตำแหน่งนี้ก็หายไป

ผู้ฟัง ผมคิดว่า เป็นภาษาธรรมดามากกว่า

ส. ภาษาธรรม คืออะไร ในเมื่อท่านพระสารีบุตรเป็นพระอัครสาวกผู้เลิศในทางปัญญา และภาษาธรรมของท่านพระมหาโมคคัลลานะ อัครสาวกผู้เลิศในทางอิทธิปาฏิหาริย์ จะต่างกับท่านพระสารีบุตรอย่างไร

ผู้ฟัง ไม่ใช่ หมายความว่าภาษาของพระพุทธเจ้า หมายความว่าภาษาคนไปอย่างหนึ่ง ภาษาธรรมก็ไปอีกอย่างหนึ่ง



สุ. จิตที่สงบมีไหม และจิตที่สงบขึ้น ๆ มั่นคงขึ้น ๆ มีได้ไหม และจิตที่สงบ มั่นคงขึ้นนี้ แบ่งออกเป็นขั้น ๆ จนถึงขั้นที่สูงที่สุด คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน มีได้ไหม เมื่อมีได้ สภาพของจิตซึ่งละเอียด ประณีต ผ่องใส เป็นกุศลที่เป็นมหัคคตะ ไม่ใช่เป็นมหากุศลที่เป็นไปในทานบารัณชั่วขณะเล็ก ๆ น้อย ๆ เป็นไปในศีลบารัณชั่วขณะเล็ก ๆ น้อย ๆ หรือว่าเป็นไปในความสงบของจิตชั่วขณะเล็ก ๆ น้อย ๆ เพราะว่าเป็น มหัคคตจิต จิตที่สงบมั่นคง ผ่องใส เป็นกุศลอย่างยิ่ง มีได้ไหม

ถ้าจิตอย่างนั้นมีได้ เป็นปัจจัยให้รูปเกิดขึ้นเป็นปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ไหม

ในเมื่อสมัยนี้จิตของคนก็ยังไม่ละเอียด ยังไม่ประณีต ยังไม่เป็นกุศลอย่างคน ในครั้งกระโน้นที่ได้อบรมเจริญความสงบ ก็ยังสามารถที่จะออกไปนอกโลก ออกไปถึง ดาวต่าง ๆ นอกโลกได้ ดังนั้น จิตของผู้ที่สงบ ละเอียด ประณีต เป็นกุศล จะมีการล้าง มากกว่าจิตของปุถุชนที่เต็มไปด้วยโลภะ โทสะ โมหะ สามารถที่จะกระทำสิ่งซึ่งบุคคล ในสมัยนี้เรียกว่าเป็นอิทธิปาฏิหาริย์ ได้ไหม

ผู้ฟัง ผมคิดว่า เพราะความเข้าใจของพุทธบริษัท สมัยปัจจุบันกับสมัยอดีต สมัยที่พระพุทธเจ้า ...

สุ. สมัยนี้กับสมัยก่อนต่างกันในเรื่องไหน และเหมือนกันในเรื่องไหน

ผู้ฟัง คือ การบรรลุมรรคผล บรรลุง่าย

สุ. ในสมัยนี้หรือ

ผู้ฟัง ไม่ใช่ ในสมัยพระพุทธเจ้า

สุ. ในสมัยก่อน และไม่ใช่แต่เฉพาะการบรรลุมรรคผล แม้แต่ความสงบ ของจิตที่มั่นคงเป็นฌานขั้นต่าง ๆ ก็มีมากกว่าในสมัยนี้ ถูกต้องไหม

ผู้ฟัง อย่างสมัยนี้ ผมสังเกตว่า บางคนเรียนมาตั้งแต่อายุ ๑๗ - ๑๘ ปี จนกระทั่งอายุ ๔๐ - ๕๐ ปี ก็ยังไม่รู้เรื่องอะไรเลย คือ ไปติดแต่ในสมมติบัญญัติ ปรมัตถบัญญัติส่วนมากมักไม่เข้าใจ เช่น การเกิด การเกิดส่วนมากเข้าใจว่าเกิดจาก ท้องแม่ การเกิดอย่างแท้จริงไม่ใช่อย่างนั้น คนเราไม่เข้าใจภาษาธรรมกับภาษาคน ถ้าเข้าใจเรื่องนี้เกิดแล้ว เข้าใจถูกแล้ว ผมคิดว่าสัมมาทิฐิอย่างเดียวนั้น



ส. ดิฉันก็ยังไม่เข้าใจ หมายความว่า ไม่มีคนเกิดจากท้องแม่กันหรือ

ผู้ฟัง ไม่ใช่ พวกนักศึกษาบางคน แต่ไม่ใช่ท่านอาจารย์ ผมคิดว่า ...

ส. ทุกคนก็เกิดจากท้องแม่กันทั้งนั้น

ผู้ฟัง เกิดอย่างนั้น เขาเรียกว่าเกิดของรูปนาม เช่น เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป
ดังนี้ เป็นสถานะที่เปลี่ยนแปลง ไม่สำคัญ สำคัญอยู่ที่ว่า ให้เราเข้าใจถูก ผมคิดว่า
อย่างนั้น พระพุทธเจ้าท่านสอนยกบุคคลาธิฐานกับธรรมาธิฐานมาพูด

ส. พระผู้มีพระภาคทรงสอนเรื่องอะไรบ้าง ในพระไตรปิฎกทั้ง ๓ ปิฎก ทรง
สอนเรื่องอะไรบ้าง ทรงสอนเรื่องสภาพธรรมทั้งหมดที่มีจริง จิตที่สงบมีจริงไหม

ผู้ฟัง อย่างที่ว่า การเกิด ส่วนมากท่านพูดไปอย่างหนึ่ง แต่พวกเราเข้าใจไป
อีกอย่างหนึ่ง การเกิดของท่าน โดยมากเกิดกิเลส แต่เราไปยึดการเกิดนี้ว่าเป็นตัวตน
ว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ผลที่สุดเลยไม่รู้เรื่องว่า ธรรมคืออะไร

ส. ธรรมคืออะไร

ผู้ฟัง ธรรม ก็ปกติ ๆ คือ เราปฏิบัติชีวิตประจำวันของเราให้ปกติ การเดิน
การยืน การนั่ง การนอนให้ถูกให้ต้องเท่านั้น

ส. กุศลจิตเป็นปกติไหม

ผู้ฟัง ผมก็คิดว่าอย่างนั้น

ส. อกุศลจิตเป็นปกติไหม

ผู้ฟัง อกุศลจิต ก็สุดแล้วแต่บุคคลที่ปฏิบัติ

ส. กุศลมีกี่ประเภท

ผู้ฟัง หมายถึงดีหรือชั่ว

ส. มีกี่ประเภท มีกี่อย่าง ประเภทใหญ่ ๆ ท่านเป็นกุศลไหม

ผู้ฟัง เป็น

ส. ศีลเป็นกุศลไหม

ผู้ฟัง เป็น

ส. ความสงบเป็นกุศลไหม



ผู้ฟัง เป็น

ส. เพราะฉะนั้น ถ้าจิตสงบขึ้น ๆ เป็นกุศลยิ่งขึ้น

ผู้ฟัง อย่างการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้น หมายความว่า นั่งจนไม่รู้สีกตัว
อย่างนี้ใช่ไหม

ส. มีได้

ผู้ฟัง ไม่ได้ใช่ไหม อย่างนี้ได้ผลประโยชน์อะไรบ้าง นั่งโดยไม่รู้สึกตัวอะไรเลย

ส. ไม่ใช่วิปัสสนา วิปัสสนาเป็นปัญญาที่เกิดพร้อมสติที่ระลึกรู้ลักษณะของ
สภาพธรรมที่กำลังปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ
ตามปกติ ตามความเป็นจริง

ผู้ฟัง อย่างนั่งยุบหนอ พองหนอ ๆ โดยกำหนดลมหายใจเข้าออก
หมายความว่า เราทำไปแล้ว เราไม่มีปัญญา สติปัญญาระลึกรู้ถึงอะไรต่ออะไรได้ แต่
พิจารณาลมหายใจเข้าออก ๆ ไม่รู้เรื่องอะไร ผลที่สุดไม่ได้ผลประโยชน์อะไรเลย บาง
คนเรียนมา ๑๐ ปี ๒๐ ปี

ส. ก็ไม่ใช่วิปัสสนา และไม่ใช่สมณะด้วย

ผู้ฟัง ถ้าหากพูดแบบท่านอาจารย์ ผมคิดว่าถูกต้อง

ส. กุศลมีหลายชั้น มีทั้งที่เป็นมหากุศล มีทั้งที่เป็นรูปาวจรกุศล
อรุปาวจรกุศล ซึ่งจะต้องศึกษาให้เข้าใจตามความเป็นจริงว่า กุศลแต่ละชั้นเกิดขึ้นได้
อย่างไร สำหรับกุศลที่เป็นรูปาวจรกุศล หรือว่าอรุปาวจรกุศล หรือโลกุตตรกุศล
ต้องเจริญอบรม ไม่เหมือนกับกุศลขั้นทานและขั้นศีล แต่กุศลนั้นมีจริง ถ้าเป็น
รูปาวจรกุศลและอรุปาวจรกุศล ก็เป็นมหัคคตกุศล ซึ่งในพระไตรปิฎกพระผู้มีพระภาค
ก็ได้ทรงแสดงไว้

เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องที่จะต้องศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ แม้แต่คำว่า สมณะ ก็อย่า
เพิ่งเชื่อกันทีเวลาที่ใครบอกว่าเป็นสมณะ แต่จะต้องศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ ว่า สมณะคือ
อะไร เกิดขึ้นขณะไหน เจริญขึ้นได้อย่างไร และวิปัสสนาคืออะไร เกิดขึ้นในขณะไหน
เจริญขึ้นได้อย่างไร ต้องศึกษาให้เข้าใจจริง ๆ ก่อน



สำหรับภาวนา ต้องเป็นปัญญาจึงจะเจริญได้ ถ้าไม่มีความรู้ ความเข้าใจ ไม่ได้ศึกษา ไม่ได้มีปัญญาที่ถูกต้องในเรื่องของจิตที่สงบ หรือเรื่องของการอบรมเจริญปัญญา ย่อมไม่สามารถที่จะเป็นสมณะหรือวิปัสสนาได้เลย และเรื่องของอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ก็เป็นเรื่องผลของการอบรมเจริญสมถภาวนา แต่ว่าแม้แต่เมตตาในชีวิตประจำวันจริง ๆ เดี่ยวก็เกิดได้ เดี่ยวก็เกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ที่จะให้สงบเป็นอุปปจารสมาธิ หรือถึงอัปปนาสมาธิ ที่จะให้ถึงฌานจิต ก็ย่อมจะเป็นไปไม่ได้

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องการไปนั่ง พยายามท่อง และก็คิดว่า เดี่ยวนี้มันจะเกิด เดี่ยวจะถึงอุปปจารสมาธิ หรือว่าเดี๋ยวจะถึงฌานจิต นั่นไม่ใช่เหตุผลที่ถูกต้อง

ผู้ฟัง ผมคิดว่า นักศึกษามักจะเข้าใจทำนองนั้นมากกว่า คือ ติดอยู่ในตำรับตำรา ไม่พิจารณาที่อยู่ใกล้ ๆ ตัว

ส. เพราะฉะนั้น เดี่ยวนี้ กลับมาถึงขณะนี้ ปัจจุบันนี้ เป็นสติขั้นไหน ขั้นสมณะ หรือว่าขั้นสติปัฏฐาน ต้องมีสัมปชัญญะที่จะรู้ลักษณะของจิตในขณะนี้ว่าเป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล ถ้าเป็นกุศล เป็นกุศลที่เป็นสมณะ หรือว่าเป็นกุศลที่เป็นสติปัฏฐาน เป็นความจริง ๆ ประกอบด้วยสัมปชัญญะจริง ๆ

ขณะที่ท่านพระสารีบุตรถวายงานพัดพระผู้มีพระภาคที่ถ้ำสุกกรชาตา ก่อนที่จะบรรลุดุคคุณธรรมเป็นพระอรหันต์ ฌานจิตเกิดมากมายโดยประการต่าง ๆ ทั้ง ๆ ที่กำลังถวายอยู่งานพัด นี่แสดงให้เห็นถึงความเป็นปกติ ความชำนาญ ไม่ใช่ว่าต้องไปนั่งนิ่ง ๆ อยู่คนเดียว แต่ว่าผู้ที่อบรมเจริญจนกระทั่งชำนาญแล้ว ไม่ว่าท่านจะยืน เดิน นั่ง นอน ฌานจิตจะเกิดสลับกับกามาวจรจิต คือ จิตที่เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง ได้กลิ่นบ้าง ลิ้มรสบ้าง รู้สิ่งที่กระทบสัมผัสทางกายบ้าง คตินึกทางใจบ้าง

อย่างเช่น ท่านพระมหาติสสะ ท่านออกไปบิณฑบาต เห็นหญิงที่แต่งตัวสวยงามเดินสวนทางไป ฌานจิตเกิดกับท่านในขณะที่ท่านกำลังเดินบิณฑบาต โดยการที่ท่านเห็นเป็นกระดุก อัญจิสัญญา เป็นอสุกัมมัฏฐาน ด้วยความชำนาญเป็นปกติ สมบูรณ์ด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่มีการติดปกติ



เพราะฉะนั้น เรื่องของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นเรื่องของสติสัมปชัญญะจริง ๆ ไม่ใช่คลาดเคลื่อนเป็นอาการที่ปรากฏผิดปกติ เพราะจิตเป็นสิ่งที่ละเอียด ในขณะที่จิตที่สงบเกิดได้ สลับกับจิตที่เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง หรือว่าสติปัฏฐานเกิด ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ สลับกับจิตที่เห็นบ้าง ได้ยินบ้าง เป็นต้น ได้เป็นปกติ

