

บทที่ ๓

เมตตาเจโตวิมุตติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาเจโตวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจเมตตา^๑ หรือความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจเมตตาจาก รูปฌาน เป็น อรูปฌานได้แล้ว^๒ เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี คือ เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง แผ่ไปโดยเจาะจง ๗ อย่าง เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง^๓ ที่มีเมตตาเป็นพื้นฐาน^๔ ในรายละเอียดมีในเนื้อหาต่อไป ซึ่งผู้วิจัยกำหนดหัวข้อเพื่อทำการศึกษาไว้ดังนี้

๓.๑ ความหมายของเมตตาเจโตวิมุตติ

๓.๒ หลักธรรมในเมตตาเจโตวิมุตติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

๓.๓ หลักธรรมที่สอดคล้องกับเมตตาเจโตวิมุตติ

๓.๔ บุคคลผู้ควรเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

๓.๕ การเจริญเมตตาภาวนาเพื่อเมตตาเจโตวิมุตติ

๓.๖ ประโยชน์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

๓.๗ พระอรหันต์ผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

๓.๘ สรุปท้ายบท

๓.๑ ความหมายของเมตตาเจโตวิมุตติ

^๑ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย)๓๑/๖/๑๓.

^๒ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๑๓.

^๓ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

^๔อง.อภฺจก.อ. ๓/๑/๒๑๒, อง.อภฺจก.ฎีกา ๓/๑/๒๕๐.

เมตตาเจโตวิมุตติ หมายถึง เมตตาที่เกิดจากตถิยฉานและจตุตถฉาน พ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึก กล่าวคือนิर्वรณ ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะและวิจิกิฉา เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจเมตตา

เมตตา หมายถึง สภาวะที่มีแก่มิตร เมตตาเป็นปรารถนาดีอย่างจริงใจโดยไม่หวังประโยชน์ตอบแทนอันใดเลย และการเจริญเมตตาภาวนามีวัตถุประสงค์เพื่อทำให้บริสุทธิ์จากโทสะ โดยพิจารณาถึงโทษของโทสะและคุณของความอดทน การเจริญเมตตาภาวนามี ๒ อย่าง คือ เพื่อบำเพ็ญบุญบารมี และเพื่อให้เกิดฉานสมาธิ

เมตตาภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่น หรือในขณะที่เรามีความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่นมีความสุข ก็นับได้ว่าเป็นการเจริญเมตตาภาวนา เช่นเดียวกันการแผ่เมตตาที่จะให้ได้อัปนาตามนั้นจะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เพื่อประโยชน์จะได้เป็นสักขีพยานแก่การแผ่ไปบุคคลอื่น ๆ ได้ทั้งนี้เพราะความรักสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่ากับความรักตนเอง เมื่อทำการแผ่เมตตาแก่ตนก่อนอยู่เสมอ ๆ แล้วความปรารถนาสุข กลัวทุกข์ อยากอายุยืนหรือไม่อยากตาย ที่มีประจำใจอยู่นั้นย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วก็นึกเปรียบเทียบไปยังสัตว์ทั้งหลายว่าล้วนมีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ เป็นเหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่อย่างมั่นคงตลอดจนอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิเกิดขึ้น^๕

๓.๒ หลักธรรมในเมตตาเจโตวิมุตติในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ความหมายของคำว่า “เมตตา” ในอภิธานวรรณนา สัคคกัณท์ ว่าด้วยจิต คาถาที่ ๑๖๑ เป็นต้น กล่าวว่า เมตตา (มิท เสนเห+ต+อา)^๖ แปลว่า ความเมตตา, ความรัก วิเคราะห์ว่า “มิชฺชติ สีนฺหิตฺติ เมตตา” แปลว่า ความรักที่เอ็นดู ชื่อว่า เมตตา (ลบ ท, ซ้อน ต, วุทธิ อี เป็น เอ,

^๕ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณะ คุนธสาร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๔.

^๖ พระมหาสมปอง มุฑิตา, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๒๑-๒๒๒.

ลบสระหน้า) “มิตเต ภาว เมตตา” แปลว่า ความรักที่มีอยู่ในมิตร ชื่อ เมตตา (มิต+ณ, ลบ ณ, วุทธิ อีเป็น เอ, ลบสระหน้า)^๗

คำว่า เมตตา มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า มิชชติ สีนหิตติ เมตตา แปลว่า ชื่อว่า เมตตา เพราะ อรรถว่า ย่อมรัก ย่อมสืเนหา อีกอย่างหนึ่งว่า มิหติ พนธติ อตตนิ ปณตติ เมตตตา ชื่อว่า เมตตา เพราะอรรถว่า ย่อม เยื่อใย คือ ย่อมผูกพันบุคคลอื่นไว้ในตน (มิใช่ความรัก ความสืเนหา หรือเยื่อใย ผูกพันด้วยราคะ)^๘

เมตตาภาวนา หมายถึง การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่น หรือ ในขณะที่เรามีความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่นมีความสุข ก็นับได้ว่าเป็นการเจริญเมตตาภาวนา

“จตสโส อปัณณกโณ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา”^๙ แปลว่า อปัณณกญามี ๔ อย่างคือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา

เมตตาภาวนาสูตร ว่าด้วยการเจริญเมตตา ในสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในพระสูตรนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุ ที่มีอุปธิเป็นเหตุทั้งหมด ไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติ เท่านั้น แผ่แสงบริสุทธิ์ แผดเผากิเลส รุ่งเรืองเหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งหมดนั้น”^{๑๐} เมตตากถา ว่า ด้วยเมตตา

“ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลปฏิบัติแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สังสมแล้ว ปรารถนาเสมอเหมือนดีแล้ว พึงหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการนี้”^{๑๑}

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวไว้ว่า เมตตา^{๑๒} เปรียบเหมือนมารดาบิดา เมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อยฉันใด โยคีก็ฉันนั้น

^๗ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถ์ โชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่ ๑ สมถกรรมฐานทีปนี หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗๙.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๙.

^๙ อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๗๕๐/๓๗๕.

^{๑๐} ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๒.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑.

ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ โยคีพึงรู้อย่างนี้ ความสงบนิ่งแห่งจิตในการบำเพ็ญ เรียกว่า ปัจจุบันฐานของเมตตา การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นความคิดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นรสของเมตตา อโหสะ เป็นปทัฏฐานของเมตตา ถ้าโยคีบำเพ็ญเมตตาหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ ของอมมนุษย์ เทวดาย่อมรักษาคุ้มครองไฟ ยาพิษ ดาบและไม้ตะบอง ทำอันตรายไม่ได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้เร็ว สีนัยย่อมผ่องใส ในเวลาตายไม่หลงสติตาย และถ้าหากยังไม่ได้บรรลุนิพพานขั้นสูงสุด ย่อมบังเกิดในพรหมโลก^{๑๓}

ในอิทธิธรรม กล่าวไว้ว่า “เมตตา มี ปิยมนาปัสตวัญญูติเป็นอารมณ์” อธิบายว่าผู้ปฏิบัติพึงเจริญเมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั่ว ๆ ไปด้วยความหวังดี ปรารถนาให้เขามีความสุข แล้วแสดงออกมาทางกายและทางวาจาต่อเขา โดยประการที่จะทำให้เขาได้มีความสุข เช่น กระทำและพูดในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อเขา หากไม่ปรารถนาถึงสรรพสัตว์แล้ว เมตตาย่อมเกิดขึ้นไม่ได้^{๑๔}

จากข้อความที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า เมตตา คือ ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ความมีเอื้อเฟื้อ ความเป็นผู้มีความรัก ปรารถนาให้ผู้อื่นตลอดถึงสรรพสัตว์ประสบสุข ความแสวงหาการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ความอนุเคราะห์ ปราศจากเวรภัย ความไม่พยายาบท ไม่ทำลายล้าง ไม่จองเวรซึ่งกันและกัน มุ่งความสุขความเจริญแก่สรรพสัตว์ในโลกเสมอเหมือนกันหมด

เมตตาเป็นกุศลมูล มีลักษณะเป็นนามธรรม บุคคลสามารถกระทำให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมได้ด้วยการประพฤติทางกาย เรียกว่า กายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาและวาจา ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก เรียกว่า วจีกรรม อันประกอบด้วยเมตตา เป็นความปรารถนาดีโดยไม่มีเงื่อนไขใด

๓.๓ หลักธรรมที่สอดคล้องกับเมตตาเจโตวิมุตติ

^{๑๒} พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๗๒.

^{๑๓} อ.ส.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๒๕, ขุ.ป.ฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๒/๓๔๑-๓๔๒.

^{๑๔} พระสังฆมณฑล, อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่

๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมมิกโท, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗๙.

การพัฒนาจิตด้วยการแผ่ความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่น หรือในขณะที่เรามีความปรารถนาดีให้แก่ผู้อื่นมีความสุข ก็นับได้ว่าเป็นการเจริญเมตตาภาวนา

๓.๓.๑ เมตตาสูตร

คำว่า เมตตา ^{๑๕}มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า มิชชติ สีนหตติ เมตตา แปลว่า ชื่อว่า เมตตา เพราะอรรถว่า ย่อมรัก ย่อมสเนหา อีกอย่างหนึ่งว่า มิหติ พนธติ อตตนิ ปรนตติ เมตตตา แปลว่า ชื่อว่า เมตตา เพราะอรรถว่า ย่อม เยื่อใย คือ ย่อมผูกพันบุคคลอื่นไว้ในตน (มิใช่ความรัก ความสเนหา หรือเยื่อใย ผูกพันด้วยราคะ)

เมตตาเป็นหลักธรรมเพื่อคำจูนโลกให้สงบร่มเย็น นอกจากนั้นเมตตาก็ยังเป็นหลักธรรมทั่วไปที่ควรเจริญพร้อมกับ กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ตามโอกาสอันควร^{๑๖} หลักธรรมสำคัญประการหนึ่งเพื่อประโยชน์ในปัจจุบันชาติ และในชาติต่อไป โดยเป็นความประพฤติของผู้อบรมจิตด้วยการเจริญเมตตา ทำให้ชีวิตและโลกนี้สงบสุขร่มเย็นไม่วุ่นวาย^{๑๗}

๓.๓.๒ เมตตาเจโตวิมุตติสูตร

อรรถกถาอังคุตตรนิกาย “คำว่า เมตตา เจโตวิมุตติ (เมตตาเจโตวิมุตติ) คือ เมตตาที่แผ่ความเกื้อกูลไปในสัตว์ทั้งปวง อนึ่ง เมตตานี้ชื่อว่า เจโตวิมุตติ เพราะ จิตประกอบด้วยเมตตานี้หลุดพ้นจากปฏิกัปขธรรมมีนิวรณ์ เป็นต้น อีกอย่าง พึงทราบว่ามีเมตตานี้ชื่อว่า เจโตวิมุตติ เพราะ พ้นไปจากการพัวพันจากการพัวพันของพยาบาททั้งปวงเป็นพิเศษ ในเรื่องนั้นแม้ปฏิบัติเบื้องต้นย่อมสมควรด้วยคำเพียงเท่านั้นว่า เมตตา แต่พระพุทธองค์ทรงหมายเอาอุปมาด้วยความเป็นฌาน ๓ และฌาน ๔ เพราะตรัสว่า เจโตวิมุตติ”

^{๑๕}ดูรายละเอียดเพิ่มใน อภ.อภุจก.อ. (ไทย) ๔/-/-/๒๕๔.

^{๑๖}พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), คำนำ.

^{๑๗}พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๖.

ตามคำอธิบายข้างต้น คำว่า เจโตวิมุตติ ความหลุดพ้นจากปฏิกัปขธรรมมีนิเวรณเป็นต้น และความหลุดพ้นไปจากการฟูไปจากการฟุ้งของพยาบาท^{๑๘}

เมตตาเจโตวิมุตติ ย่อมปรากฏในบุคคลสี่ประเภทในโลก บุคคลบางคนเกิดมาในโลกไม่รู้ว่า เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ในโลก บุคคลบางคนเกิดมาในโลก รู้ว่า เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ในโลก แต่ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร บุคคลบางคนเกิดมาในโลก รู้ว่า เมตตาเจโตวิมุตติ มีอยู่ในโลกรู้ว่าเป็นอย่างไร แต่ไม่สนใจปฏิบัติให้เกิดขึ้น ให้เจริญขึ้นบุคคลบางคนเกิดมาในโลกรู้ว่า เมตตาเจโตวิมุตติมีอยู่ในโลกรู้ว่าเป็นอย่างไร เป็นบุคคลผู้ประกอบความเพียรด้วยเมตตาเจโตวิมุตติให้เกิดขึ้นให้เจริญขึ้น

คัมภีร์พระไตรปิฎก หลักธรรมสอดคล้องที่แสดงเกี่ยวกับเมตตาเจโตวิมุตติ ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ.๒๕๓๙ ซึ่งแสดงเมตตาเจโตวิมุตติไว้หลายแห่ง ดังนี้

๑. พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ว่า ภิกษุได้เจริญเมตตาเจโตวิมุตติแล้วทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยานแล้ว ทำให้เป็นที่ตั้งแล้ว ให้ตั้งมั่นแล้ว สังสมแล้ว บรรารกดีแล้วแต่พยาบาทก็ยังครอบงำจิตของภิกษุนั้นอยู่ ข้อนั้นเป็นไปไม่ได้เลย เพราะเมตตาเจโตวิมุตตินี้เป็นธาตุที่สลัดพยาบาท^{๑๙}

๒. พระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า เทียง เย็น บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้า เทียง เย็น อย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้ง ในวันหนึ่งนั้น ภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราทั้งหลายจักเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ จักทำให้มากทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง มั่น สังสม บรรารกดี^{๒๐}

๓. พระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค ว่า ภิกษุนั้นมีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกทุกสถานด้วย

^{๑๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณะ คุนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๓๗.

^{๑๙} ที.ป. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๕.

^{๒๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๖/๓๑๕.

เมตตาจิต อันไพบุลย์ เป็นมัทคคะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ วาเสฏฐะ กรรมที่ทำพอประมาณในเมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลอบรมแล้ว จะไม่เหลืออยู่ในรูปาวจรและอรุปาวจรเปรียบเหมือนคนเป่าสังข์ผู้แข็งแรงพึงให้ผู้อื่นได้ยินตลอดทั้ง ๔ ทิศได้โดยไม่ยาก วาเสฏฐะ นี้แลเป็นทางไปเพื่อความเป็น ผู้อยู่ร่วมกับพรหม^{๒๑}

๔. พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้เจริญรูปาวจรฌานที่เป็นกิริยาไม่เป็นกุศล ไม่เป็นอกุศลและไม่เป็นวิบากของกรรม เป็นเพียงธรรมเครื่องอยู่เป็นสุขในปัจจุบันเพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปแล้ว ฯลฯ บรรลุดุติยฌาน บรรลุดุติยฌาน บรรลุปฐมฌาน บรรลุดุตตฌานที่สหระคด้วยเมตตา อยู่ในสมัยใด ในสมัยนั้นความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ เมตตาเจโตวิมุตติ นี้เรียกว่า เมตตาสภาวะธรรมที่เหลือชื่อว่าสัมปยุตด้วยเมตตา เป็นต้น^{๒๒}

คัมภีร์อรรถกถา ที่แสดงเกี่ยวกับเมตตาเจโตมุตติ ใช้คัมภีร์พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาภาษาไทย แปล ชุด ๙๑ เล่ม ฉบับมหาวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๒๕ ซึ่งแสดงเมตตาเจโตวิมุตติไว้ใน พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก ว่าด้วยเมตตาแผ่ไปสู่ทิศหนึ่ง อยู่ทิศที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ เหมือนกันเธอมีใจประกอบไปด้วยเมตตาอันไพบุลย์เป็นมัทคคะ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน แผ่ไปทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ตลอดโลกทั่วสรรพทุกเหล่า โดยความมีตนทั่วไป ในที่ทุกสถานอยู่ด้วยประการฉะนี้ เธอพิจารณาอยู่อย่างนี้ ย่อมรู้ชัดว่า แม้เมตตาเจโตวิมุตตินี้ อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นก่อสร้างขึ้น สิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ก่อสร้างขึ้น สิ่งนั้นไม่เที่ยง มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ เธอตั้งอยู่ในเมตตาเจโตวิมุตตินั้น ย่อมถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ถ้าไม่ถึงความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย เพราะความยินดีเพลิดเพลินในธรรมคือ สมณะและวิปัสสนา^{๒๓}

๕. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่ได้แสดงเมตตาเจโตวิมุตติในพรหมวิหาร ๔ อย่าง คือเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขานั้น ในระหว่างอนุสสติก็มีหลักฐานที่แสดงไว้แล้ว เมื่อโยคีบุคคลผู้แรกเริ่ม ทำกัมมัฏฐานประสงค์จะเจริญเมตตาพรหมวิหารข้อแรก ให้บังเกิดมีขึ้นในจิตสันดานของตน

^{๒๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๔-๒๔๕.

^{๒๒} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๙๗/๔๔๐.

^{๒๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/๓๒.

เบื้องต้น ต้องตัดปลิโพธิ คือความกังวล ๑๐ ประการ ให้สิ้นห้วงเสียก่อน ครั้นแล้วจึงไปเรียนเอาวิธี เจริญเมตตากรรมฐานในสำนักของอาจารย์ ให้เป็นที่เข้าใจพอใจที่จะนำไปปฏิบัติให้ถูกต้องได้ ลำดับนั้นพึงไปนั่งขัดสมาธิอย่างสบาย ณ อาสนะซึ่งได้เตรียมไว้ล่วงหน้าตรงที่อันสงัดไม่ ปราศจากเสียงรบกวน และไม่มีคนพลุกพล่านไปมา โดยเอกเทศแห่งใดแห่งหนึ่ง ประการแรกจง พิจารณาให้เห็นโทษของความโกรธ และอาณิสสของชั้นต้อย่างเด่นชัดเสียก่อน^{๒๔}

๓.๓.๓ มหาสติปัฏฐานสูตร

มหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๕} เป็นพระสูตรที่ว่าด้วยที่ตั้งของสติสูตรใหญ่ หรือ การเจริญสติปัฏฐานสูตรใหญ่ เป็นพระสูตรหนึ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้ทรงตรัสแสดง ขณะที่พระองค์เสด็จประทับอยู่ที่นิคมของชาวกรุง ชื่อกัมมาสัทธัมมะ แคว้นกรุง ณ ที่แห่งนั้น พระองค์ทรงตรัสในอุทเทสว่า “หนทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์ และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพานทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ”

พระโสภณมหาเถระ ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า แคว้นกรุงเป็นแคว้นหนึ่งในสมัยพุทธกาล อยู่ทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือของประเทศอินเดีย ปัจจุบันคือบริเวณกรุงนิวเดลี ส่วนนิคมกัมมาสัทธัมมะ เป็นหมู่บ้านชุมชนใหญ่มีร้านค้า พลุกพล่านไปด้วยประชาชนไม่มีกำแพงกั้นและปราศจาก กษัตริย์ปกครองเหมือนนครโดยทั่วไป

ลักษณะการตั้งชุมชนในสมัยพุทธกาลแบ่งออกเป็น ๓ แบบ คือ

๑. หมู่บ้าน คือ สถานที่ไม่มีตลาดและไม่มีกำแพงเมือง
๒. นิคม คือ สถานที่มีตลาด แต่ไม่มีกำแพงเมือง
๓. นคร คือ สถานที่มีตลาดและมีกำแพงเมือง

ดังมีหลักฐานในเรื่องนี้ว่า “เอตถ จ อปาการปริกฺเขโป สาปโณ นิคมโ. สปาการูปณฺเณ นคร. ตํ ตํ วิปริโต คาโมติ อิมสํ ตินฺณํ วิเสโส ทฎฺฐพฺโพ.”^{๒๖}

^{๒๔} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๘๑.

^{๒๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๒๖} กงฺขา.อภินวฎีกา (บาลี) หน้า ๒๗๑.

อนึ่ง พึงทราบความต่างกันของนิคม นคร และหมู่บ้าน ทั้งสามอย่างนี้ว่า นิคม คือ สถานที่มีตลาด ไม่มีกำแพงล้อม นคร คือ เมืองที่มีกำแพงและตลาด หมู่บ้าน คือ สถานที่ตรงกันข้ามกับนิคมและนครนั้น ๆ

ในคัมภีร์อรรถกถา^{๒๗} กล่าวว่า ชาวแคว้นกुरुในสมัยนั้นมีสุขภาพสมบูรณ์ด้วยฤดูกาลและอาหาร เป็นต้น ที่เหมาะสม อีกทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตในแคว้นกुरु ก็มักกล่าวกันถึงการเจริญสติปัฏฐานและพากเพียรเจริญสติปัฏฐานกันอย่างกว้างขวาง พระบรมศาสดาจึงตรัสพระสูตรนี้แก่ชาวแคว้นกुरु แม้พระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญสติปัฏฐานไว้โดยสังเขปมาก่อนในหลายพระสูตร ดังที่ปรากฏในสติปัฏฐานสังยุตต์ แต่การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก

ความหมายของสติปัฏฐาน ๔ คำว่า สติปัฏฐาน มาจาก สติ คือ การระลึกรู้ ปฏฐาน คือ เข้าไปตั้งไว้ซึ่ง หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม หรือหมายถึง การระลึกรู้อย่างมั่นคงในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม^{๒๘}

คำว่า สติปัฏฐาน มีความหมาย ๓ ประการ คือ

๑) ที่ตั้งของสติ หมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประการ อันได้แก่ กองรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม นัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “ที่ตั้ง” ลง ยุ ปัจจยในอิทธานะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปตัญญาติ เอตถาติ ปฏฐานํ สติยา ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ)

๒) สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ หมายถึง การล่องความยินดียินร้าย ตามนัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “สภาวะที่พึงตั้งไว้” ลง ยุ ปัจจยในกรณสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐเปตพพนติ ปฏฐานํ สติยา ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ (สติปัฏฐาน คือ สภาวะที่พึงตั้งไว้ด้วยสติ)

๓) สติที่เข้าไปตั้งไว้หรือสติที่ตั้งไว้มั่น นัยนี้ ปฏฐาน แปลว่า “เข้าไปตั้งไว้”, “ตั้งไว้มั่น” ลง ยุ ปัจจยในกัตตุสาธนะ มีรูปวิเคราะห์ว่า ปฏฐาติติ ปฏฐานํ สติเยว ปฏฐานํ สติปัฏฐานํ แปลว่า

^{๒๗}ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๕๘.

^{๒๘}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม, ป.ธ. ๙,) ตรวจชำระ, พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔-๒๖.

สติปัฏฐาน คือ สติที่เข้าไปตั้งไว้ หรือ สติที่ตั้งไว้มั่น อุปสรรค คือ ป ชาติ ตามนัยนี้ใช้ในความหมายว่า “เข้าไป, เล่นไป” หรือ “ยิง, มั่นคง”

ในที่นี้ใช้ความหมายที่ ๓ ดังปรากฏในอรรถกถาและฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๙}

ในเวลาการเจริญสติปัฏฐานนั้นมิใช่มีเพียงสติอย่างเดียว ต้องมีธรรมอื่นประกอบพร้อมอันได้แก่ วิริยะและปัญญา ในพระสูตรนี้จึงตรัสธรรมทั้ง ๓ ประการที่เกิดร่วมกับสติว่า อาตาปี สมปะชาโน สติมา (มีความเพียรเผากิเลส มีปัญญาหยั่งเห็น มีสติ)

นอกจากธรรม ๓ ประการนั้น พระพุทธองค์ยังแสดงสมาธิไว้โดยอ้อมด้วยเพราะสมาธิเกิดจากสติที่ต่อเนื่อง และเป็นเครื่องพัฒนาให้ปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ การแสดงสมาธิโดยอ้อมนี้เป็นสำนวนทางภาษาอย่างหนึ่งที่เรียกว่า มิคปทวลัญชนนัย คือ นัยที่เหมือนรอยเท้าเนื้อหมายความว่า เมื่อนายพรานติดตามเนื้อไป พบรอยเท้าเนื้ออยู่ข้างหน้าแผ่นหิน ถัดไปจากแผ่นหินก็อนุมานรู้ว่าเนื้อได้วิ่งเหยียบแผ่นหินไป ฉะนั้น แม้พระพุทธองค์จะตรัสสติและปัญญาไว้เท่านั้นก็เป็นอันตรัสสมาธิไว้โดยอ้อม ฉะนั้น เพราะสติเป็นเหตุเกิดสมาธิ และสมาธิเป็นเหตุเกิดปัญญาดังคัมภีร์ฎีกาของมหาสติปัฏฐานสูตร กล่าวว่า อนึ่ง พึงทราบการถือเอาแม่สมาธิในเรื่องนี้ด้วยการกล่าวถึงสติ เพราะสตินั้นนับเข้าในสมาธิขั้นนี้

ธรรมทั้ง ๔ ประการ ข้างต้น คือ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เป็นองค์ประกอบในการเจริญสติปัฏฐาน กล่าวคือ วิริยะ ทำให้นักปฏิบัติจดจ่อในรูปนามปัจจุบันด้วยความเพียรทางกายและใจ สติเป็นเครื่องระลึกตามกำหนดรูปนามอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วง สมาธิทำให้จิตแนบชิดตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ด้วยสติ จัดว่าเป็นวิปัสสนา ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะในวิปัสสนา ปัญญาทำให้หยั่งเห็นลักษณะพิเศษของสภาวะธรรมแต่ละอย่างได้ชัดเจนว่ามีเพียงรูปนามที่ไม่ใช่บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม ธรรม ๔ ประการเหล่านี้จะช่วยให้เหล่าสัตว์รู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าว

คำว่า “สติ” ได้มีผู้รู้ได้ให้ความหมายไว้หลายอย่างดังต่อไปนี้

สติ มีการอธิบายไว้ครบลักษณะทุกแง่ทุกมุมนั้นจะปรากฏอยู่ในคัมภีร์ธัมมสังคณี และคัมภีร์วิภังคปกรณ์ ในพระอภิธรรมปิฎก กับในคัมภีร์ขุททกนิกาย จุฬนิทเทส (พระสูตรต้นตปิฎก)

^{๒๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๘-๖๘, ที.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

ซึ่งกล่าวว่า “ยา สติ อนุสสติ ปฏิสสติ สติ สรณตา ธารณตา อปิลापนตา อสมมุสนตา” ^{๓๐} แปลและอธิบายขยายความได้ดังนี้

๑) อนุสสติ แปลว่า ระลึกลง นึกถึง หมายถึง ระลึกลงหลัง เช่น ระลึกลงพระคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ฯลฯ

๒) ปฏิสสติ แปลว่า ระลึกได้ ระลึกไว้ เช่น เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกไว้เฉพาะเท่านั้น และรู้ตัวอยู่ระลึกไว้

๓) สติ แปลว่า ระลึกละเอียด นึกอยู่ หมายถึง สติที่ระลึกหรือกำกับอยู่เป็นปัจจุบันเฉพาะหน้าเช่น มีความเพียร ระลึกละเอียด รู้ตัวอยู่ มีสติอยู่ หายใจเข้ามีสติอยู่ หายใจออกมีสติอยู่

๔) สรณตา แปลว่า เตือน หมายถึง เตือนให้ระลึกขึ้นได้ เตือนให้นึกได้ เช่น เมื่อไปพบเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง แล้วหวนกลับนึกถึงเรื่องหรือเหตุการณ์ อีกอย่างหนึ่งขึ้นมาได้

๕) อปิลापนตา แปลว่า แนบชิดอยู่ (อารมณ์) หมายถึง แนบชิดอยู่กับอารมณ์เสมอ

๖) ธารณตา แปลว่า จำได้ ทรงไว้ เช่นผู้ทรงไว้ซึ่งคำสอนที่ฟังมา ผู้ทรงไว้ซึ่งธรรมวินัย

๗) อสมมุสนตา แปลว่า ไม่หลงลืม

ตามที่กล่าวมานี้ ชี้ให้เห็นถึงคุณลักษณะและอาการหรือสภาวะอย่างหนึ่ง ๆ ของสติว่ามีอย่างใดบ้างและพระพุทธโฆษาจารย์ ได้อธิบายไว้ว่า สตินั้นมีลักษณะแนบชิด (อารมณ์) มีหน้าที่ทำให้ไม่หลงลืมมีประโยชน์ในการระวังกายใจหรือมีใจมุ่งหน้าสู่อารมณ์ เป็นผล มีความจำได้มั่นคงเป็นทางดำเนิน หรือมีกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นต้น เป็นเหตุเกิดและเข้าใจว่า สตินั้นเป็นประจุนายประตุ เพราะคอยระวังกายใจประตุทั้ง ๖ คือ ดวงตา (จักขุทวาร) เป็นต้น และผู้ประกอบด้วยสติดังกล่าวนี้ เรียกว่า สติมา ผู้มีสติ ตามที่ระบุไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร

สติ เป็นหลักธรรมหนึ่ง ที่แทรกอยู่ในหมวดธรรมทางพระพุทธศาสนา เช่น สตินทรีย์ในอินทรีย์ ๕ สติพละ ในพละ ๕ สติสัมโพชฌงค์ในโพชฌงค์ ๗ สัมมาสติ ในมรรคมรรค ๘ และที่สำคัญคือ สติที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อัปมาทะ” คือความไม่ประมาท พระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ว่า โส ปเนส อตถโถ สติยา อวิปวาโส นาม นิจจํ อุปภูตยา สติยา เจตํ นาม ^{๓๑} แปลความว่า อัน

^{๓๐} อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๑๒, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๒๕, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๒.

^{๓๑} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๖.

ความไม่ประมาทนี้นั้น โดยความหมายก็คือ การไม่อยู่อย่างปราศจากสติ และคำว่า ความไม่ประมาทนี้ เป็นชื่อของสติที่เข้าไปตั้งอยู่เป็นประจำนั่นเองบางแห่งท่านอธิบายว่า สติสมปยุตโยเคน ปวตตะ จตตะโร อรูปโน ขนธา อปปมาโท ชั้นที่มีใช้รูป ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่ดำเนินไป โดยประกอบด้วยสติ และสัมปชัญญะ คือ ความไม่ประมาท

ความไม่ประมาท หมายถึง ความมีสติตื่นตัวอยู่ตลอดเวลาไม่หลงลืมในการทำงานทั้งปวง และกล่าวตามคัมภีร์มหาสติปัฏฐานสูตรว่า เป็นพระปัจจุสมิมาจาของพระพุทธเจ้า เมื่อใกล้เสด็จดับขันธปรินิพพาน ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายมาสอนเป็นพุทธพจน์สุดท้ายว่า “อปฺปมาเทน สมปาเทถ” เธอทั้งหลายจงทำกิจทั้งปวงให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด ^{๓๒}

พระพุทธโฆสาจารย์ กล่าวว่าสตินั้นเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถานในกาลทุกเมื่อเหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงอาหารทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้รอบรู้การงานทั้งปวงย่อมเป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่าง ^{๓๓} เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงมีพุทธพจน์ไว้ว่า สตินั้นมีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพราะจิตมีสติเป็นที่พึงสดีก็มีประโยชน์ในการระวังกษา ปราศจากสติเสียแล้วการระคองจิตหรือการข่มจิตก็มิได้ ^{๓๔}

อีกอย่างหนึ่ง พึงเห็นว่า สตินั้นเป็นกุศลเจตสิกหรือเป็นสังขารชั้นฝ่ายกุศล เป็นข้อธรรมสำคัญยิ่งช่วยให้สำเร็จประโยชน์ในทุกกรณี เพราะว่าสตินั้นช่วยให้ระลึกสิ่งที่ทำได้ จำคำที่พูดไว้ถึงแม้ว่าเป็นเวลานานได้ ช่วยให้ความยับยั้งชั่งใจ ควบคุมการกระทำ การพูด การคิดให้เป็นระเบียบไม่ผิดพลาด เปรียบเสมือนนายสารถิ ผู้มีความระมัดระวังควบคุมรถให้วิ่งไปถูกทาง ฉะนั้น สตินั้นเป็นเครื่องกันกระแสนิเสสตัณหาไม่ให้เกิดขึ้นในใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือสติปัฏฐาน ๔ จำเป็นต้องใช้สติเข้ากำกับทุกขณะ เพื่อให้จิตจดจ่อตั้งมั่นอยู่กับสภาวะอารมณ์ปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติจึงต้องปลูกฝังสติไว้ให้มั่น ซึ่งเรียกว่า สติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน ๔ ^{๓๕}

^{๓๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๘๕/๑๐๗, ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๕๘.

^{๓๓} ส.อ. (บาลี) ๓/๒๔๐.

^{๓๔} สมุทฺทลวิลาสินี. ๒/๕๑๕.

^{๓๕} สมุทฺทลวิลาสินี. หน้า ๘๑๑-๘๑๒.

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การพิจารณากาย ตามคู้รู้ทัน หมายถึง มีสติตามรู้สภาวะธรรมทางกาย เห็นในกายว่าเป็นกอง เป็นที่รวมแห่งอวัยวะใหญ่ย่อยแบ่งเป็น ๖ หมวด คือ

๑) อานาปานสติ หมวดว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้าออก คือ ไปในที่สังต นั้งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่าง ๆ

๒) กำหนดอิริยาบถ คือ เมื่อยืน เดิน นั่ง นอนหรือร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้น ๆ

๓) สัมปชัญญะ คือ สร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง เคลื่อนไหวทุก ๆ อย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน ดื่ม เคี้ยว ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การตื่น การหลับ การพูด การนิ่ง เป็นต้น

๔) ปฏิกูลมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน ตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสิการ คือ พิจารณาร่างกายของตน โดยให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่าง ๆ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ

๖) นวสีวิธิกา คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่าง ๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตนว่าจะต้องเป็นอย่างนั้นเหมือนกัน

๒. เวทนานุปัสสนา การตามคู้รู้ทันเวทนา ๙ คือ เมื่อเกิดความรู้สึก สุข ทุกข์ อูเบกขา ทั้งที่เป็นชนิดสามิส (อิงอำมิส คืออาศัยกามคุณ) และนิรามิส (ไม่อิงอำมิส คืออิงเนกขัมมะ) ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

ค. จิตตานุปัสสนา การตามคู้รู้ทันจิต ๑๖ ประการ คือ จิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น จิตมีราคะ ไม่มีราคะ จิตมีโทสะ ไม่มีโทสะ ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ

จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐาน ในมหาสติปัฏฐานมี ๑๖ ดวงคือ

๑) สรากลจิต จิตที่มีราคะ ได้แก่ โลภ มุลจิต ๘ ดวง

๒) วิตรากลจิต จิตปราศจากราคะ ได้แก่ กุศลจิต ๑๗ ดวง กับวิบากจิต ๓๒ ดวง

- ๓) สโทสจิต จิตมีโทสะ ได้แก่ โทสมูลจิต ๒ ดวง
- ๔) วิตโทสจิต จิตปราศจากโทสะ ได้แก่ กุศลจิต ๑๗ ดวง กับวิบากจิต ๓๒ ดวง
- ๕) สโมหจิต จิตมีโมหะ ได้แก่ โมหมูลจิต ๒ ดวง
- ๖) วิตโมหจิต จิตปราศจากโมหะ ได้แก่ กุศลจิต ๑๗ ดวง กับวิบากจิต ๓๒ ดวง
- ๗) สังขิตตจิต จิตหดหู่เชื่องซึม ท้อถอยจากอารมณ์ ได้แก่ จิตมีถีนะ มithะ
- ๘) วิกขิตตจิต จิตฟุ้งซ่าน ได้แก่ จิตที่สหระคตด้วยอุทธัจจะ
- ๙) มหัคคตจิต จิตถึงความเป็นใหญ่ ได้แก่ รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต
- ๑๐) อมหัคคตจิต จิตไม่ถึงความเป็นใหญ่ ได้แก่ กามาวจรจิต
- ๑๑) สอตุตตรจิต จิตที่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ กามาวจรจิต
- ๑๒) อนุตตรจิต จิตที่ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ได้แก่ รูปาวจรจิตและอรูปาวจรจิต แม้ในจิตทั้ง ๒ อย่างนั้น ในอรรถกถาหาสติปัฏฐาน แก้วว่า รูปาวจรจิต จัดเป็นสอตุตตรจิต อรูปาวจรจิตเท่านั้น จัดเป็น อนุตตรจิต
- ๑๓) สมาhitจิต จิตตั้งมั่น ได้แก่ จิตเป็นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ
- ๑๔) อสมาhitจิต จิตไม่ตั้งมั่น ได้แก่ จิตเว้นจากสมาธิทั้ง ๒ อย่างนั้น คือ เว้นจากอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ
- ๑๕) วิมุตติจิต จิตที่หลุดพ้น ได้แก่ จิตที่หลุดพ้นด้วย ตทั้งควมิต และวิกขมภนวิมุตติเท่านั้น ไม่ได้หมายความว่าถึง สมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติ
- ๑๖) อวิมุตติจิต จิตไม่หลุดพ้น ได้แก่ จิตที่ปราศจาก ตทั้งควมิต และปราศจากวิกขมภนวิมุตติ ทั้ง ๒ อย่างนั้น

๔. ธัมมานุปัสสนา การตามดูรู้ทันธรรม คือ

- ๑) นิวรรณ^{๓๖} คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า นิวรรณ ๕ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดขึ้น เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปอย่างไร รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้น ๆ

^{๓๖}นิวรรณ (สิ่งที่กีดกันขัดขวางการทำงานของจิต) คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ (หดหู่ ง่วงเหงา) อุทธัจจกุกกัจะ (ความฟุ้งซ่านกังวลใจ) และวิจิกิจฉา (ความสงสัยแคลงใจ).

๒) ชันธ คือ กำหนดรู้ว่าชันธ ๕ แต่ละอย่าง คืออะไร เกิดขึ้นและดับไปได้อย่างไร

๓) อายตนะ คือ รู้ชัดในอายตนะภายในภายนอก แต่ละอย่าง ๆ รู้ชัดในสังโยชน์ที่
เกิดขึ้น เพราะอาศัยอายตนะนั้น ๆ รู้ชัดว่าสังโยชน์ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละ
เสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นได้อีกต่อไปอย่างไร

๔) โพชฌงค์^{๓๗} คือ รู้ชัดในขณะนั้น ๆ ว่า โพชฌงค์ ๗ แต่ละอย่าง ๆ มีอยู่ในใจตน
หรือไม่ ที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วเจริญเต็มบริบูรณ์ได้อย่างไร

๕) อริยสัจ คือ รู้ชัดอริยสัจ ๔ แต่ละอย่าง ตามความเป็นจริงว่าคืออะไร เป็น
อย่างไร

ในตอนท้ายของทุกข้อที่กล่าวมา มีข้อความอย่างเดียวกันว่า “ให้พิจารณาเห็นภายใน
กายภายใน (ของตนเอง) อยู่บ้าง พิจารณาเห็นภายในกายภายนอก (ของคนอื่น) อยู่บ้าง พิจารณา
เห็นภายในกายทั้งภายในภายนอกอยู่บ้าง พิจารณาเห็นธรรม คือความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป
ในกายอยู่บ้าง เธอมีสติปรากฏชัดว่า “กายมีอยู่”^{๓๘} เพียงพอเป็นความรู้ และพอสำหรับระลึก
เท่านั้น เธอเป็นอยู่อย่างไม่อิงอาศัย ไม่ยึดมั่นสิ่งใด ๆ ในโลก”

๓.๓.๔ ปฏิจจสมุปบาท

การศึกษากระบวนการทำงานของชันธ ๕ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของชีวิต เมื่อเข้าใจ
อริยสัจ ๔ ที่มีความหมายครอบคลุมปฏิจจสมุปบาท จากสัปดาห์แรกหลังจากตรัสรู้แล้ว
พระพุทธองค์ยังทรงประทับนั่งโดยบัลลังก์เดียวตลอด ๗ วัน ณ สถานที่ตรัสรู้เพื่อทรงพิจารณา
ปฏิจจสมุปบาททั้งโดยอนุโลม และปฏิโลมอย่างลึกซึ้ง^{๓๙} ในปรมัตถธรรมชาติการทำงาน of ชันธ ๕
เป็นอย่างดีแล้ว ความสำคัญของหลักธรรมนี้ ในฐานะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้า ตรัสรู้และจะทรงนำมา
สั่งสอนแก่หมู่ประชา ปฏิจจสมุปบาทเป็นหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนา โดยพระพุทธเจ้า
ทรงแสดงในรูปแห่งกฎธรรมชาติดังนี้ไม่ว่าพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้น หรือไม่ก็ตาม หลักธรรมนี้ย่อมมี
อยู่ปฏิจจสมุปบาทเป็นสิ่งที่ควรรู้อันประเสริฐ เป็นชื่อแห่งทางสายกลางระหว่างความเห็นที่ว่าสิ่งทั้ง

^{๓๗} โพชฌงค์ (องค์แห่งการตรัสรู้) คือ สติ อัมมวชิระ วิริยะ ปิตี ปัสสทธิ สมาธิและอุเบกขา.

^{๓๘} คำว่า “กาย” เปลี่ยนเป็น เวทนา จิต และธรรม ตามแต่กรณีนั้น ๆ

^{๓๙} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

ปวงมีอยู่ และไม่มีอยู่ สิ่งมีชีวิตทั้งหลายมีความยุ่งยากในชีวิต เพราะเข้าไม่ถึงปฏิจสุมุปปาท และปฏิจสุมุปปาท เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าเน้นว่าควรศึกษา ความหมายของปฏิจสุมุปปาท

๓.๓.๕ ปฏิจสุมุปปาทตามหลักสัททณัย

ปฏิจจ สมุปปชชติ ผล เอตสฺมาติ ปฏิจจสมุปปาโท ธรรมเป็นแดนอาศัยเกิดขึ้นแห่งผล หมายถึง ธรรมที่เป็นเหตุ (ปฏิจจ + สัม บพหน้า ปท ธาตุ ในความหมายว่าไป ณ ปัจจัย, แปลง นิคหิตเป็น ม, ทิฆะ อ เป็น อา) อณวมณณํ ปฏิจจ สมุปปชชติติ ปฏิจจสมุปปาโท ธรรมที่อาศัยกัน และกันเกิดขึ้น หมายถึง ธรรมที่เป็นผล (เหมือน วิ. ต้น)^{๔๐} อณวมณณํ ปฏิจจ สหิตเต ฐมเม อุปปาเท ตติ ปฏิจจสมุปปาโท ธรรมใด ยังสหิธรรมให้อาศัยกันและกันเกิดขึ้น เพราะเหตุนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า ปฏิจจสมุปปาท

ปฏิจจ + อุปปาท = ปฏิจจสมุปปาท ปฏิจจ แปลว่า อาศัย สัม แปลว่า พร้อม และ อุปปาท แปลว่า เกิดขึ้น

๓.๓.๖ ปฏิจจสมุปปาทตามหลักอรรถนัย

คำว่า ปฏิจจสมุปปาท แปลว่า ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม, ภาวะที่อาศัยกันเกิดขึ้น, การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันและกันเกิดขึ้น

เพราะเหตุนี้ “ปฏิจจสมุปปาท” ได้แก่ ภาวะแห่งธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น และดับไป ของสรรพสิ่งตามเหตุปัจจัยที่เป็นไปโดยสภาวะของมันเอง การเกิดขึ้นของสิ่งทั้งหลายเพราะ อาศัยกัน กล่าวคือ การที่สิ่งต่าง ๆ จะเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และดับไปนั้น ต้องมีเหตุปัจจัยสนับสนุน เสมอ ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น ตั้งอยู่ได้ตามลำพังตนเองโดยอิสระ ปฏิจจสมุปปาทเป็นเรื่องของสิ่งทีอาศัย กันและกันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย สิ่งที่เกิดเพราะเหตุปัจจัย เรียกว่า สมุปปันนธรรม แปลว่า ธรรมที่ อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ปฏิจจสมุปปาทนี้เป็นภาวะที่มันเองเป็นเอง เป็นกฎธรรมชาติที่แสดงกระบวนการ

^{๔๐} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), ศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๓๘๔.

ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นและดับไป อย่างมีหลักของตนเองว่า “เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ”^{๔๑}

คัมภีร์ทีฆนิกาย มหาวรรค ได้ให้ความหมายของปฏิจจสมุปบาทไว้ว่า สภาวะธรรมที่เป็นปัจจัยและสภาวะธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น อันเป็นกระบวนการทางปัจจัยภาพ ซึ่งเป็นสภาวะที่ดำรงอยู่อย่างนั้น

คัมภีร์พระอภิธัมมัตถวินิ ได้ให้ความหมายของปฏิจจสมุปบาทไว้ว่า “ปัจจัยการ” หมายถึง “อาการที่เป็นปัจจัยแก่กันและกัน สิ่งใดก็ตามในจักรวาลนี้เกิดขึ้นเองโดยไม่มีปัจจัยที่ทำให้เกิดหรือองค์ประกอบอื่น ๆ ที่เกิดร่วมด้วยนั้นย่อมไม่มี”^{๔๒}

คัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสาจารย์ ได้ให้ความหมายของปฏิจจสมุปบาทไว้ว่า “เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยทั้งหลาย”^{๔๓} ความเป็นปัจจัยแห่งธรรมทั้งหลาย ธรรมที่เป็นปัจจัยทั้งหลายเหล่านี้เกิดเป็นกระบวนการของสภาวะธรรมที่เป็นเหตุและผลต่อเนื่องกัน

ปฏิจจสมุปบาท มีความเป็นปัจจัยแห่งธรรมทั้งหลาย มีชรา มรณะ เป็นต้น เป็นลักษณะ (ชรา มรณะมีเพราะชาติ เป็นต้น) สังขารมีเพราะอวิชชา) มีความผูกพันทุกขีไว้ เป็นรสะ มีความเป็นทางผิด เป็นปัจจุภูฐาน

คำไวพจน์ของปฏิจจสมุปบาท พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกว่า “ตถตา” (ความมีเพราะปัจจัยอย่างนั้น) ธรรมทั้งหลายจักไม่มีเพราะปัจจัยนั้น จะไม่มีขึ้นแม้แต่ครู่หนึ่ง “อนัญญตถตา” (ความไม่มีธรรมอื่น เพราะมีปัจจัยอื่น) ธรรมที่เป็นผลอย่างหนึ่ง จะไม่เกิดขึ้นเพราะปัจจัยของธรรมที่เป็นผลอีกอย่างหนึ่ง “อิทัปปัจจยตา” (ความที่สิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้) ธรรมทั้งหลายใดเป็นปัจจัยของธรรมเหล่านี้ ธรรมทั้งหลายนั้น ชื่อว่าอิทัปปัจจยตา (กลุ่มเหตุ)

๓.๓.๗ หลักปฏิจจสมุปบาท

ปฏิจจสมุปบาทที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้มี ๒ หลัก คือ หลักสากลหรือหลักทั่วไป และหลักประยุกต์ดังนี้

^{๔๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑/๒๘.

^{๔๒} วิภาวินี. (บาลี) หน้า ๓๐๕.

^{๔๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐-๑๗๑ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

๑. หลักปฏิจจนูปบาทแบบสากลหรือทั่วไป พระพุทธองค์ทรงแสดงโดยไม่ระบุชื่อ
หัวข้อปัจจัยเรียงสัมพันธ์กันไป ได้แก่

สมุทวาร เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

นิโรธวาร เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับ^{๔๔}

๒. หลักปฏิจจนูปบาทแบบประยุกต์ พระพุทธองค์ทรงแสดงเป็นหัวข้อโดยระบุชื่อ
ปัจจัยอันเป็นเหตุต่อเนื่องกันไป คือ

ปฏิจจนูปบาทสายเกิด เรียกว่า สมุทวาร ดังพุทธพจน์ว่า

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี

เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี

เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี

เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี

เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี

เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี

เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี

เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี

เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี

เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส
และความคับแค้นใจจึงมีพร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งปวงนี้ จึงมีได้ด้วยประการฉะนี้^{๔๕}

ปฏิจจนูปบาทสายดับ เป็นการแสดงสายการดับทุกข์ที่เรียกว่า นิโรธวาร

เพราะอวิชาสํารอกดับไปไม่เหลือ สังขารจึงดับ

เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ

เพราะวิญญาณดับ นามรูปจึงดับ

^{๔๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๓๗/๖๒-๖๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๗/๗๙.

^{๔๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๒, ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑/๑-๒, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ

เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ

เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ

เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ

เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ

เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ

เพราะภพดับ ชาติจึงดับ

เพราะชาติดับ ชรามรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส ความคับ
แค้นใจก็ดับ ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งมวลนี้ ย่อมมีด้วยประการฉะนี้^{๔๖}

ไม่ว่าจะเป็นหลักปฏิจจสมุปบาทแบบใดต่างก็มีลักษณะเหมือนกัน คือ สามารถที่จะ
แบ่งออกได้เป็น ๒ ส่วน คือส่วนแรกจะแสดงขบวนการเกิดของทุกข์ เป็นการแสดงตามลำดับของ
เหตุปัจจัย เรียกว่า อนุโลมนัย เทียบกับหลักอริยสัจ ๔ คือ ทุกขสมุทัย สำหรับส่วนหลังจะแสดง
ขบวนการดับทุกข์โดยการแสดงย้อนลำดับ เรียกว่า ปฏิโลมนัย เทียบกับหลักอริยสัจ ๔ คือ
ทุกขนิโรธ หลักปฏิจจสมุปบาท คือ หลักอริยสัจ ๔ นั้นเอง เพียงแต่หลักปฏิจจสมุปบาทได้แสดง
รายละเอียดของต้นเหตุแห่งทุกข์ และการดับทุกข์ในลักษณะของกระแสต่อเนื่องของปัจจัย หรือ
ในลักษณะเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน ดังนั้นบางครั้งจึงมีผู้เรียกหลักปฏิจจสมุปบาทว่า
“อริยสัจใหญ่”

จากข้อความนี้ผู้วิจัยเห็นว่า หลักธรรมปฏิจจสมุปบาทมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์
ธรรมเหล่านี้ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน
ภพ ชาติ ชรามรณะ อากาโรหังธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นนี้มี ๒ สาย องค์ธรรมทั้ง ๑๒ ในหลักธรรม
ปฏิจจสมุปบาทนั้น ต่างเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันหมุนเวียนเป็นวงกลมทั้งทิศตามเข็มนาฬิกาและทวนเข็มนาฬิกา ดังพุทธพจน์ เช่น ในนพกလာปิสูตรที่ว่า “เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี เพราะนาม
รูปเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี” และในคัมภีร์วิวัฏฏ์ที่ว่า “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะ
สังขารเป็นปัจจัย อวิชชาจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี แม้เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย

^{๔๖}วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑-๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒-๓.

สังขารจึงมี” นอกจากนี้พระพุทธเจ้ายังแสดงถึงปฏิจจสมุปบาท โดยนำองค์ธรรมอื่นนอกจาก อวิชชาขึ้นก่อน เช่น ในภิกขุสูตร ปรากฏว่าชาวมรณะขึ้นก่อน ในภพวารสูตร ปรากฏว่าชาติขึ้นก่อน ในโลกสูตร ปรากฏว่าจักขุและรูปขึ้นก่อน ดังนั้น องค์ธรรมอวิชชาจึงไม่ได้เป็นปฐมเหตุในกระบวนการนี้

จากข้อความนี้ทำให้ นักวิชาการพระพุทธศาสนาเห็นว่า องค์ธรรมในปฏิจจสมุปบาท ทั้งหมดเป็นผลของกันและกัน ไม่มีองค์ธรรมใดเป็นเหตุแห่งองค์ธรรมอื่นโดยเด็ดขาด แต่ละองค์ธรรมเป็นทั้งเหตุทั้งผลอยู่ในตัว เป็นกระบวนการที่สอนให้เข้าใจชีวิตการเกิด ดำรงอยู่ ตายและสืบต่อไปอย่างไร ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาชีวิต และหลักธรรมปฏิจจสมุปบาทนี้แสดงให้เห็นว่า พุทธปรัชญามีทรรศนะปรากฏการณ์ต่าง ๆ รวมทั้งมนุษย์เป็นผลแห่งกลุ่มเหตุปัจจัย มิใช่ผลที่เกิด การสร้างสรรค์แห่งสิ่งสมบูรณ์

อนึ่งปฏิจจสมุปบาทที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๒ ประการนี้ เป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากเป็นกระบวนการที่ปรากฏค้นหาที่ทำให้เกิดทุกข์ตามมา แต่ในความเป็นจริงยังมี กระบวนการที่ไม่ปรากฏค้นหา ได้แก่ กระบวนการที่ปรากฏโทษะที่ประกอบด้วยโมหะ โมหะที่ไม่ประกอบด้วยโทษะกับโลภะและกุศลมูล อย่างไรก็ตามปฏิจจสมุปบาทที่ประกอบด้วยองค์ธรรม ๑๒ ประการ ที่ประกอบด้วยตัณหานั้น ปรากฏรายละเอียดอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มากที่สุด ดังนั้น ผู้วิจัยจะนำเสนอต่อไปเฉพาะรูปแบบนี้เท่านั้น นอกจากนี้ปฏิจจสมุปบาทยังสามารถแบ่งศึกษาได้ทั้งแบบข้ามภพข้ามชาติและปัจจุบันชาติ

ในบรรดาหลักธรรมคำสอนในพระพุทธศาสนาที่ถือว่าลึกซึ้ง เป็นแก่นแท้หรือเป็น หัวใจของพระพุทธศาสนานั้น ปฏิจจสมุปบาท กล่าวได้ว่า เป็นเรื่องสำคัญที่สุดเรื่องหนึ่งจะว่าเป็น อริยสัจใหญ่ที่สมบูรณ์แบบที่สุดก็ได้ คือเป็นเรื่องที่กล่าวถึงความทุกข์ เหตุให้เกิดทุกข์ ความดับทุกข์ และแนวทางปฏิบัติเพื่อความดับทุกข์ ด้วยเหตุนี้ การศึกษาเรื่องนี้รชนทั้งหลายควรให้ความสนใจ และเอาใจใส่เป็นพิเศษจึงจะได้รับประโยชน์สมความมุ่งหมาย

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ได้แปลความหมาย ปฏิจจสมุปบาท ไว้ว่า “เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นได้เพราะอาศัยซึ่งกันและกัน”^{๔๗} ในคัมภีร์อภิธรรมได้แปลความหมายไป

^{๔๗}วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๕๗๘-๕๗๙/๑๓๐-๑๓๑. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

อีกคำหนึ่งว่า “ปัจจัยาการ” คืออาการที่สิ่งทั้งหลายเป็นปัจจัยแก่กันและกัน^{๔๘} หมายความว่า สิ่งก็ตามในจักรวาลนี้จะเป็นเอง เกิดเองโดยไม่มีปัจจัยอื่น หรือองค์ประกอบอื่น ๆ ที่รวมอยู่ด้วยกัน นั้นมีไม่ได้ ปฏิจจสมุปบาท คือกฎแห่งธรรมชาติ ดังพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในธรรมนิยามสูตรว่า ภิกขุทั้งหลาย ตถาคตทั้งหลายจะอุบัติหรือไม่ก็ตาม ธาตุ คือหลักธรรมชาตินั้นก็ยังคงมีอยู่ เป็นธรรมนิยาม คือ อิทัปปัจจยตา คือ เป็นชื่อหนึ่งของปฏิจจสมุปบาท แปลตามตัวอักษรว่า การประชุมแห่งปัจจัยของสิ่งเหล่านั้น หรือภาวะที่มีสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัย ความสำคัญของปฏิจจสมุปบาทที่พระพุทธองค์ได้ทรงแสดงไว้ในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสกว่า “ผู้ใดเห็นปฏิจจสมุปบาท ผู้นั้นชื่อว่าเห็นธรรม ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็น ปฏิจจสมุปบาท” ภิกขุทั้งหลาย แท้จริงอริยสาวก ผู้ใดเรียนรู้แล้ว ย่อมมีญาณหยั่งรู้ในเรื่องนี้ โดยไม่ต้องเชื่อผู้อื่นว่า เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ก็มี สิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นเห็นตถาคต ผู้ใดเห็นตถาคต ผู้นั้นเห็นธรรม ธรรมในที่นี้ หมายถึงปฏิจจสมุปบาท^{๔๙}

ปฏิจจสมุปบาทที่พระพุทธองค์ยังทรงปรากฏไว้ในพระวินัยปิฎกอีกว่า ปฏิจจสมุปบาทที่ลิกซึ่ง พระองค์ทรงกล่าวถึงเหตุการณ์เกี่ยวกับการตรัสรู้ของพระองค์ เริ่มตั้งแต่เมื่อตรัสรู้ใหม่ ๆ กำลังเสวยวิมุตติสุข คือสุขอันเกิดจากความหลุดพ้น ทรงพิจารณาทบทวนปฏิจจสมุปบาท ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมทั้ง ๗ วัน ครั้นเสวยวิมุตติสุขแล้วทรงปรารภที่จะทรงประกาศธรรมแก่ผู้อื่นทรงดำริว่า “ธรรมที่เราได้บรรลุแล้วนี้ เป็นของลิกซึ่ง เห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก สงบระงับ ประณีต ไม่เป็นวิสัยแห่งตรรกะ ละเอียด บัณฑิตจึงจะรู้ได้” สำหรับหมู่ประชาผู้ร้นรมย์อยู่ด้วยอาลัย ระเริงหลงอยู่ในอาลัย อาศัยความผูกพัน ความยึดติด ฐานะอันนี้ ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ย่อมเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก กล่าวคือ หลักอิทัปปัจจยตา คือ หลักปฏิจจสมุปบาท^{๕๐}

ปฏิจจสมุปบาทนี้ เป็นองค์ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ในฐานะเป็นตัวของสภาวะหรือกฎของธรรมชาติ ซึ่งเป็นหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมตา พระองค์ทรงแสดงไว้ ๒ ประการ คือ ประการแรก เรียกว่า กระบวนการเกิด คือ สมุทยวาร ประการที่สอง เรียกว่า กระบวนการดับ

^{๔๘} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑/๗, วิภาวินี. (บาลี) ๓๐๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๘๑/๑๗๒.

^{๔๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๖/๓๑๗.

^{๕๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๔๖/๓๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๘๑/๒๔๒.

คือ นิโรธวาร ปฏิจจสมุปบาทเป็นองค์ธรรมที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกัน เกี่ยวโยงกัน เป็นลูกโซ่ตลอดสาย ทั้งสายเกิดและสายดับที่มีคำกล่าวไว้ว่า

เพราะมอวิชาเป็นปัจจัย จึงทำให้เกิดสังขาร เพราะสังขารเป็นปัจจัย ทำให้เกิดวิญญาน เพราะวิญญานเป็นปัจจัย ทำให้เกิดนามรูป เพราะนามรูปเป็นปัจจัย ทำให้เกิดสฬายตนะ เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ทำให้เกิดผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย ทำให้เกิดเวทนา เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ทำให้เกิดตัณหา เพราะตัณหาเป็นปัจจัย ทำให้เกิดอุปาทาน เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ทำให้เกิดภพ เพราะภพเป็นปัจจัย ทำให้เกิดชาติ เพราะชาติเป็นปัจจัย ทำให้เกิดชรา มรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัสและความคับแค้นใจ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้เกิดขึ้นครบถ้วน เรียกว่า สมุทวาร ส่วนสายดับ หรือ นิโรธวารนั้น คือ เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ เพราะสังขารดับ วิญญานจึงดับ เพราะวิญญานดับ นามรูปจึงดับ เพราะนามรูปดับ สฬายตนะจึงดับ เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ เพราะเวทนาดับ ตัณหาจึงดับ เพราะตัณหาดับ อุปาทานจึงดับ เพราะอุปาทานดับ ภพจึงดับ เพราะภพดับ ชาติจึงดับ เพราะชาติดับ ชรามรณะ ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส ความคับแค้นใจก็ดับ

ปฏิจจสมุปบาทนี้ได้ปรากฏแก่พระพุทธรองค์ในยามที่ ๓ แห่งวันเพ็ญเดือนวิสาขะ คือ วันที่พระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า^{๕๑} ดังนั้น ความเกิดขึ้นแห่งความทุกข์ และความดับทุกข์มีด้วยอาการอย่างนี้

ปฏิจจสมุปบาท แสดงถึงสภาวะของชีวิตตั้งแต่เกิดจนถึงตาย ชีวิตทุกชีวิตเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ประกอบด้วยขั้น ๕ มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน หรือ นามรูปอันเป็นทุกข์ มีการเวียนว่ายตายเกิด เมื่อเข้าใจในปฏิจจสมุปบาทนี้แล้ว ย่อมเป็นผู้หายสงสัยในเรื่องโลกและชีวิต นรก สวรรค์ บุญ บาป ชาตินี้ ชาติหน้า และนิพพานว่า เป็นของจริง ดังนั้น การศึกษาเรื่อง “ปฏิจจสมุปบาท” จึงทำให้เข้าใจถึงตัวสภาวะธรรมชาติที่ เป็นสังสารธรรม และประการสำคัญที่สุด คือ ทำให้เกิดสัมมาทิฐิ อันเป็นคุณธรรมในการดำเนินชีวิตนำไปสู่ความสิ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง กล่าวคือ ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เป็นการดับภพดับชาติสิ่งที่ปรากฏข้างหน้านั้น คือ พระนิพพาน

^{๕๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๔-๑๔๔/๓๓-๗๘.

๓.๓.๘ ลักษณะการเกิดญาณตามหลักปฏิจจสมุปบาท^{๕๒}

อริยชาตอวชาตเป็นมูลรากของวิญญูในการเกิด และการดับของปฏิจจสมุปบาท พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเกิดและการดับอริยชาตไว้ก่อน ในที่นี้จะแสดงการดับปฏิจจสมุปบาทตามลำดับ โดยเริ่มจากอริยชาต ดังนี้

๑. อริยชาตได้สิ้นสังขารจึงดับ(อริยชาต อเสสวिरาคานิโรธา สงขารนิโรธา) อริยชาตคือความไม่รู้ดับ ความไม่รู้จริงดับ ความไม่รู้แจ้งดับ โดยมีความรู้ ความรู้จริง ความรู้แจ้งเกิดขึ้นมาแทน ครั้นความไม่รู้ ความไม่รู้จริง ความไม่รู้แจ้งดับหมดสิ้นแล้ว ความคิดปรุงแต่งทำบุญทำบาปก็ไม่มี

๒. วิชชา คือ ความรู้ ความรู้จริง ความรู้แจ้ง หมายถึง ความรู้แจ้ง ความรู้จริงในเรื่องบาปบุญรวมทั้งรู้เรื่องชีวิตว่า แท้จริงแล้วก็คือการประชุมกันของนามกับรูป ความรู้ดังกล่าวมานี้ถึงขั้นจะเกิดเป็นความรู้จริง ความรู้แจ้งได้ ย่อมมีวิวัฒนาการไปตามลำดับ ดังนี้

๑) ขั้นรู้ว่า นามรูปมีเกิดดับ (อุทฺทปฺพยานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูป คือชีวิตคนเรานั้นมีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดับไปแล้วก็เกิดขึ้น วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด

๒) ขั้นรู้ว่า นามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้น (ภังคานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปแม้จะมีเกิดขึ้น แต่การเกิดขึ้นนั้นก็ไม่ใช่เที่ยงแท้ หายที่สุดก็แตกดับไปถาวรเดียว ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วจะเที่ยงแท้ยั่งยืนอยู่ได้

๓) ขั้นรู้ว่า นามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัฏฺฐานญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งปวงไม่ว่าจะอยู่ในภพใดคติใดต่างล้วนปรากฏเป็นของน่ากลัวทั้งสิ้น เพราะต้องแตกดับสลายไป ไม่มีส่วนใดปลอดภัยเสมอ

๔) ขั้นรู้ว่า นามรูปเป็นโทษ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่ำนามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดเป็นโทษ คือ เป็นสิ่งมีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

^{๕๒}บรรจบ บรรณรุจิ, ปฏิจจสมุปบาท, กรุงเทพฯ โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙, หน้า ๑๖๔-๑๗๑.

๕) ขั้นรู้ว่า นามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่านามรูปทั้งหมดเป็นโทษแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดนั้นเป็นของน่าเบื่อหน่ายไม่น่าเพลิดเพลินจิตใจ

๖) ขั้นรู้ปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูป (มูญจิตุกัมมตาญาณ) หมายถึงเมื่อรู้ว่านามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่ายแล้วก็เกิดความรู้ขั้นต่อไป คือรู้อยากพ้นไปจากนามรูปเหล่านั้น กล่าวคือ ไม่อยากมีตัวตนอีกต่อไป ไม่อยากเกิดใหม่ในภพภูมิต่าง ๆ อีกต่อไป เพราะเห็นภัยของนามรูปและเกิดความเบื่อหน่ายอย่างแท้จริง

๗) ขั้นรู้พิจารณาทบทวน (ปฐิสังขานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้เบื่อหน่ายในนามรูปถึงขั้นอยากจะพ้นไปให้หมดสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่า การจะพ้นจากนามรูปไปได้อย่างไร หมดสิ้นนั้นต้องยกเอานามรูปขึ้นมาพิจารณาทบทวนด้วยหลักไตรลักษณ์กล่าวคือ ต้องพิจารณานามรูปจนเห็นชัดว่าไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปรและไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพื่อมองหาอุบายที่จะพ้นไปจากนามรูปนั้นให้ได้

๘) ขั้นรู้วางใจเป็นกลางในสังขาร คือนามรูป (สังขารูปেকชาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้พิจารณานามรูปซ้ำด้วยหลักไตรลักษณ์แล้วก็เกิดความรู้ขั้นต่อไป คือ รู้วางใจเป็นกลาง เพราะมีความเข้าใจตามสภาพเป็นจริงว่า นามรูปทั้งปวงย่อมไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปร และไม่มีตัวตนที่แท้จริง แล้ววางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้าย จากนั้นก็เห็นว่า นิพพาน คือการดับนามรูปได้สิ้น เป็นทางแห่งความสงบ และญาณ คือความรู้ก็มุ่งตรงต่อนิพพาน เลิกเลวความเกี่ยวเกาะกับนามรูปเสียได้

๙) ขั้นรู้สอดคล้องตามอริยสัจ (สัจจานุโลมิกญาณ) หมายถึง เมื่อรู้วางใจเป็นกลางในนามรูปจนเกิดญาณ คือความรู้มุ่งตรงต่อนิพพานแล้วก็เกิดความรู้ขั้นต่อไป คือรู้สอดคล้องตามอริยสัจว่านามรูปทั้งหมดล้วนเป็นทุกข์ซึ่งมูลเหตุมาจากตัณหา แต่ถึงอย่างไรนามรูปทั้งหมดนั้นก็ดับได้โดยการปฏิบัติตามมรรคมืองค์ ^{๕๓}

^{๕๓} พุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑/๑.

ความรู้ขั้นที่ ๙ นี่เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภู ญาณ แล้วเกิดมรรคญาณ ผลญาณสำเร็จตามพระอริยะตามลำดับ ตั้งแต่เป็นพระโสดาบันพระ สกทาคามี พระอนาคามี ไปจนถึงเป็นพระอรหันต์

วิชา หรือวิปัสสนาญาณนี้ย่อมละอวิชาให้ลดไปตามลำดับและจะถอนอวิชาให้ หมดสิ้นได้ต่อเมื่อวิชา หรือวิปัสสนาญาณนั้นได้พัฒนาแก่กล้าขึ้นถึงขั้นให้เกิด มรรคญาณ และผล ญาณ และเมื่อเกิดมรรคญาณ และผลญาณขั้นสมบูรณ์ คืออรหัตมรรคและอรหัตผลแล้วย่อมดับ สังขารได้สิ้น เมื่อว่าโดยลักษณะกิจตุกะของ ธรรมในปัจจุสมุปบาท คือ

ชรา มรณะ ทัณ ฌมมานํ ปจฺยลกฺขโณ มีการอุปการะแก่ปัจจุบันธรรมทั้งธรรมทั้งหลาย มี ชรา มรณะ เป็นต้น เป็นลักษณะ

ทุกขานุพฺพนรโส มีการทำให้สัตว์ทั้งหลายเกิด ในวัฏฏสงสารเนื่อง ๆ เป็นกิจ (มีการ ผูกมัดสัตว์ทั้งหลายไว้กับสงสารวัฏฏทุกซ์ เป็นกิจ)

กมฺมคฺคปจฺจุปฺปจฺจาโน เป็นทางเวียนว้ายในวัฏฏสงสารที่มากแล้วเป็นทางที่ตรงกันข้ามกับ ทางไปสู่พระนิพพาน เป็นอาการปรากฏ อาสวปฏฺฐาโน มีอาสวะ เป็นเหตุใกล้^{๕๔}

๓.๓.๙ นิพพานถา

กล่าวถึงพระนิพพานอันเป็นอารมณ์ของมรรคผลโดยสังเขป พระนิพพานนั้นมีไช ปราสาท มหานคร แสงสว่าง หรือความร่มเย็นเพราะสิ่งเหล่านั้นเป็นบัญญัติ คือ สิ่งที่ชาวโลกสมมุติ กัน และเป็นสังขตธรรม คือ ธรรมที่เกิดตามเหตุปัจจัย คือ กรรม จิต อุตฺ และอาหาร แต่พระ นิพพานเป็นปรมาตธรรม คือ ธรรมที่เป็นสภาวะอันสูงสุดไม่แปรปรวน และเป็นอสังขตธรรม คือ ธรรมที่เป็นสภาวะอันสูงสุดไม่แปรปรวน และเป็นอสังขตธรรม คือ ธรรมที่ไม่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง พระนิพพานนี้มีลักษณสงบจากกิเลส และทุกขในวัฏฏะคือ รูปนาม (สนธิลกฺขณ) และไม่มีสังสาร

รูปนามที่เกิดดับอยู่เสมอ (วิสงฺขาร) ที่จริงแล้วพระนิพพานได้ชื่อว่า วิสงฺขาร เพราะเป็น สภาพตรงกันข้ามกับสังขารที่ชาวโลกรับรู้กันว่าเป็นบุคคล เป็นเรา ของเรา^{๕๕}

^{๕๔}ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมาตธรรม ,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน , ๒๕๕๑), หน้า ๓๙.

คัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มารรคแสดงลักษณะของพระนิพพานว่า

๑. ความเกิดขึ้น (ของรูปนาม) เป็นสังขาร ความไม่เกิดขึ้น เป็นพระนิพพาน
๒. ความดำเนินไป (ของรูปนาม) เป็นสังขาร ความไม่ดำเนินไป เป็นพระนิพพาน
๓. นิमित (คือสังขารรูปนาม) เป็นสังขาร ความไม่มีนิमित เป็นพระนิพพาน
๔. ความขวนขวาย (คือกุศลและอกุศล) เป็นสังขารความไม่ขวนขวาย เป็นพระนิพพาน
๕. การเกิดใหม่ เป็นสังขาร การไม่เกิดใหม่ เป็นพระนิพพาน^{๕๖}

นิพพาน หมายถึง การดับหรือการหมดสิ้นไป ของสังสารทุกข์อันเป็นวนเวียนของวิบาก (กิเลสวัฏ) เป็นวนเวียนของกรรม (กรรมวัฏ) และเป็นวนเวียนของวิบาก (วิปากวัฏ)^{๕๗}

วนเวียนของกิเลส ประกอบด้วย อวิชชา (ความไม่รู้) ตัณหา (ความอยาก) อุปาทาน (ความยึดมั่นหรือผูกพัน)

วนเวียนของกรรม ประกอบด้วย กรรมทั้งดี และทั้งชั่วที่ชักนำให้เกิดภพใหม่ต่อเนื่องไปไม่รู้จบ

วนเวียนของวิบาก ซึ่งมักเรียกว่า กรรมวิบาก หมายถึง ผลของกรรมทั้งดี และชั่ว

การประกอบกรรมทุกชนิดทั้งที่ดี และชั่ว เป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป อายุตนะ ๖ และ เวทนา เป็นต้น การเห็น การได้ยิน การได้รู้กลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการคิดนึกที่ปรากฏในปัจจุบัน ล้วนเป็นผล หรือวิบากของกรรมทั้งสิ้น

ผู้ที่ไม่ได้ฝึกเจริญวิปัสสนาญาณเพื่อการหยั่งรู้สภาวะธรรม การเห็น หรือการได้ยินตามความเป็นจริงจัดเป็นผู้โง่เขลา เมื่อเขากล่าวว่าเขาเห็นหรือได้ยินสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เขาย่อมคิดผิด ๆ ว่า เขาเป็นผู้เห็นหรือเป็นผู้ได้ยิน แท้จริงนั้นไม่มีสิ่งที่เรียกว่าตัวตน หรือบุคคลที่เห็นหรือได้ยิน ความ

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: พิมพ์โดย ซีเอไอ เซ็นเตอร์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๔๗๒.

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, หน้า ๔๗๓.

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **นิพพานกถา** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙ M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์โดย ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘.

คิดเห็นผิดอย่างนี้ทำให้ผู้นั้นหลงเชื่อว่าสิ่งต่าง ๆ เทียงแท้ถาวร และน่าปรารถนาพอใจ จึงเป็นการก่อให้เกิดความทะยานขึ้น ซึ่งจะพอกพูนเพิ่มมากจนกลายเป็นความยึดมั่นในเวลาต่อมา และนี่คือกระบวนการขยายอาณาจักรของกิเลส^{๕๘}

ในรัตนสูตรพบข้อความว่า นิพพณฺติ อีรา ยถํ ปทีโป (ท่านเหล่านั้นเป็นปราชญ์ ดับสิ้นไปเหมือนประทีปดวงนี้)^{๕๙} ซึ่งการดับสิ้นของพระอรหันต์เป็นเหมือนการดับของเปลวไฟกรรมเก่าของพระอรหันต์กลายเป็นกรรมที่ไม่ให้ผล และไม่มีกรรมใหม่ที่จะให้ผลปฏิสนธิอีก จึงเท่ากับเป็นการดับไฟแห่งภพทั้งปวง

คาถาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในรัตนสูตร มีเต็มว่า

ชีณํ ปุราณํ นว นตฺถิ สมภวํ วิรตฺตจิตฺตยาตีเก ภวสมิ

เต ชีณพีชา อวิรุฬฺหิณฺนทา นิพพณฺติ อีรา ยถํ ปทีโป.

“พระอรหันต์ผู้สิ้นเชื้อแล้ว ไม่ยินดีในภพอีกมีจิตหน่ายภพเบื้องหน้าสิ้นกรรมเก่าปราศจากกรรมใหม่ที่จะส่งไปเกิดอีก ท่านเหล่านั้นเป็นปราชญ์ ดับสิ้นไปเหมือนประทีปดวงนี้”^{๖๐}

พระอรหันต์ได้กำจัดกิเลสทั้งปวงด้วยมรรคญาณซึ่งสำเร็จจากการเจริญวิปัสสนา ด้วยการกำหนดรู้การดับของรูปนามที่ปรากฏทางทวารทั้งหก หลังจากท่านได้ละกิเลสทั้งปวงแล้วย่อมไม่ทำความชั่ว แม้ว่าจะยังทำกรรมดีอยู่ตามปกติ เช่น การแสดงธรรม ฟังธรรมด้วยความเคารพสักการะพระพุทธเจ้า และพระเถระ บริจาคอาหารและวิปัสสนาอย่างทุ่มเท เนื่องจากท่านไม่มีกิเลสเหลืออยู่แล้ว กรรมที่กระทำจึงชื่อว่า กิริยา คือ สักแต่กระทำโดยไม่ส่งผล กรรมเหล่านั้นไม่นับเป็นกุศลที่ก่อให้เกิดวิบาก ซึ่งส่งผลให้เกิดภพใหม่ และเมื่อไม่มีการกระทำกรรมใหม่จึงไม่มีภพใหม่สำหรับพระอริยบุคคลที่บรรลุมรรคขั้นสูงสุดแล้ว

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), นิพพานกถา พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธसारากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์โดยประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๙.

^{๕๙} ชู.ชู. (ไทย) ๒๕/๑๕/๘.

^{๖๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), นิพพานกถา, หน้า ๑๑.

แม้ว่าอหัตตมรรคจะสามารถบรรลุได้ด้วยการบำเพ็ญทาน แต่การบรรลุอหัตตมรรค จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้เองโดยปราศจาก การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พระอนาคามีจะต้องเจริญ ธรรมฐานด้วยเจตนา เพื่อจะบรรลุอหัตตมรรคอรหัตตผล จึงจะสามารถถึงนิพพานได้ เมื่อได้บรรลุ เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็เลสทั้งหมดรวมถึงวิชาและตัณหาก็คงหมดสิ้นไป กรรมในอดีตของพระ อรหันต์ก็จะหมดลงในชาตินั้น เมื่อพระอรหันต์บำเพ็ญทาน ศีล และวิปัสสนา เป็นต้นตามที่เคย ปฏิบัติมา กุศลกรรมทั้งหมด เมื่อปราศจากกิเลสตัณหาก็ก็นำผลอีก จึงอาจกล่าวได้ว่ากรรมที่พระ อรหันต์กระทำนั้นเป็นกรรมที่ไม่มีอำนาจให้ผล ท่านจึงพ้นจากการเวียนตายเวียนเกิดในสังสารวัฏ อีกต่อไป^{๖๑}

นิพพานว่าตามภาวะแท้จริงแล้ว นิพพานมีลักษณะอย่างเดียวก่อนหน้านั้น แต่ที่แยกประเภท ออกไป ก็เพื่อแสดงอาการของบุคคลที่เกี่ยวข้องกับนิพพานบ้าง พูดถึงนิพพานโดยปริยาย คือ ความหมายบางแง่บางด้านบ้าง โดยพยัญชนะ หรือตามตัวอักษรบ้าง ได้แบ่งประเภทนิพพานที่รู้จัก กันทั่วไป คือแบ่งเป็นนิพพานธาตุ ๒ ประเภท ได้แก่^{๖๒}

๑. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ เรียกว่า นิพพานดิบ หรือนิพพานเป็น หมายถึง นิพพาน ธาตุมีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานยังมีเชื้อเหลือ

๒. อนุุปาทิเสสนิพพานธาตุ เรียกว่า นิพพานสุกหรือนิพพานตาย หมายถึง นิพพานธาตุ ไม่มีอุปาทิเหลือ หรือนิพพานไม่มีเชื้อเหลือสิ่งที่เป็นเกณฑ์แบ่งประเภทในที่นี้คือ “อุปาทิ” ซึ่งอรรถ ภาอธิบายว่า ได้แก่ สภาพที่ถูกกรรมกิเลสถือครอง หรือสภาพที่ถูกอุปาทานยึดไว้มัน หมายถึง เบญจขันธ์ เมื่อถือความตามคำอธิบายนี้ จึงได้ความหมายว่า

๑. สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ ได้แก่ นิพพานยังมีเบญจขันธ์เหลือ หมายถึง ดับกิเลส แต่ยังมีเบญจขันธ์เหลือ ได้แก่ นิพพานของพระอรหันต์ผู้ยังมีชีวิตอยู่ ยังเสวยอารมณ์ที่น่าพอใจและไม่น่า

^{๖๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), นิพพานกถา พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙ M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธसारิกวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์โดย ประยูรสาส์น ไทยการพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๙.

^{๖๒} พุ. อิติ. (บาลี) ๒๕/๔๔/ ๒๖๕, พุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

พอใจทางอินทรีย์ ๕ รับรู้ความสุขความทุกข์อยู่ ตรงกับคำที่คิดขึ้นใช้ในรุ่นอรรถกถาว่า กิเลส
ปรีณิพพาน^{๖๓} (ดับกิเลสสิ้นเชิง)

๒. อนุปาติเสสนิพพานธาตุ ได้แก่นิพพานไม่มีเบญจขันธ์เหลือ หมายถึง ดับกิเลสไม่มี
เบญจขันธ์เหลือ ได้แก่ นิพพานของพระอรหันต์เมื่อสิ้นชีวิต ระวังการเสวยอารมณ์ทั้งปวงเพื่อความ
แจ่มชัดยิ่งขึ้นไป และเพื่อให้ผู้ศึกษาได้พิจารณาเห็นด้วยตนเอง จะนำข้อความตามบาลีเกี่ยวกับ
ประเภทของนิพพานในธาตุสูตร^{๖๔} มากล่าวไว้ดังนี้

จริงอยู่ พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพุทธพจน์ปรากฏในพระสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าผู้เป็น
พระอรหันต์ตรัสแล้ว เพราะเหตุนั้น ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วว่า ภิกษุทั้งหลาย นิพพานธาตุ ๒ อย่าง
เหล่านี้ กล่าวคือ สอุปาทิเสสนิพพานธาตุ และอนุปาติเสสนิพพานธาตุ

“ภิกษุทั้งหลาย อนุปาติเสสนิพพานธาตุ เป็นไฉน ? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นพระ
อรหันต์สิ้นอาสวะแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระลงได้
แล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว มีสังโยชน์เครื่องผูกมัดไว้กับภพหมดสิ้นไปแล้วหลุดพ้นแล้ว
เพราะรู้ชอบ อารมณ์ที่ได้เสวย (เวทียิต) ทั้งปวงในอัตภาพนี้แหละของเธอ ซึ่งเธอไม่ติดใจ
เพลิดเพลินแล้ว (อนภินันทิต) จักเป็นของเย็น ข้อนี้เรียกว่า อนุปาติเสสนิพพานธาตุ”

จากข้อความในพระสูตร ได้แสดงถึงคุณบทของพระอรหันต์ผู้หลุดพ้นจากกิเลสเศร้าหมอง
บรรลุถึงพระนิพพานไว้ ๘ ประการ ดังนี้^{๖๕}

๑. อรหํ เป็นพระอรหันต์ คือ เป็นผู้บริสุทธิ ไกลจากกิเลส ทำลายกำแพงสังสารวัฏได้
 - ๑) เป็นผู้ควร คือ ผู้ทรงสั่งสอนสิ่งใดก็ทรงทำสิ่งนั้นได้ด้วย เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์
 - ๒) เป็นผู้ไกล คือ ผู้ทรงไกลจากกิเลสและบาปกรรม เพราะทรงละได้เด็ดขาดแล้ว
- ทั้งโลก โกรธ และหลง
- ๓) เป็นผู้หักซีกกำแพงล้อมสังสารวัฏ คือ ผู้ทรงตัดวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดใน
สังสารวัฏได้แล้ว

^{๖๓} “ปรโลกวิทยา” วิชาปรโลกวิทยา มหาวิทยาลัยแคลิฟอร์เนีย ๒๕๕๐, หน้า ๒๒๙.

^{๖๔} ชุ. อิติ. (บาลี) ๒๕/๔๔/ ๒๖๕, ชุ. อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๒.

^{๖๕} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๒๑๕/๒๒๕, ๒๔๘/๒๖๖, ๓๕๒/๓๘๖-๓๘๗, ๓๖๑/๓๔๘-๓๔๙.

๔) เป็นผู้ไม่มีข้อลี้ลับ คือ ผู้ทรงไม่มีบาปกรรมทั้งที่ลับและที่แจ้งเป็นผู้ควรแนะนำสั่งสอนผู้อื่น และเป็นผู้ควรได้รับความเคารพของผู้อื่น

๒. ชีณาสโว แปลว่า ผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว ผู้สิ้นอาสวะแล้ว หมายถึง พระอรหันต์ผู้หมดจากอาสวะแล้ว เพราะกำจัดอาสวะคือกิเลสที่หมักหมมอยู่ในจิต ที่ขุบข่มจิตให้ข่มอยู่เสมอได้แล้วอย่างสิ้นเชิง อาสวะเหล่านั้นไม่กลับมาเกิดทำอันตรายจิตได้อีกต่อไป เรียกเต็มว่าพระชีณาสพ หรือ พระอรหันตชีณาสพ

๓. วุสิตวา ผู้ที่ได้บรรลุพระนิพพาน ได้เข้าถึงและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับอริยธรรมหมดสิ้นกิเลสอาสวะแล้ว เรียกว่า ผู้อยู่จบพรหมจรรย์^{๖๖} เพราะกิจของการประพาสพรหมจรรย์จะเป็นการปฏิบัติสมถวิปัสสนา การศึกษาไตรสิกขา ศึกษาเรื่องศีล สมาธิปัญญา อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ได้เสร็จสิ้นสมบูรณ์แล้ว ได้เข้าถึงบรมสุข คือ ความสุขอย่างยิ่งเมื่อบรรลุพระนิพพาน มีสุขอย่างเดียว สุขล้วน ๆ ที่ไม่มีอะไรมาเปรียบปานได้ เสวยสุขอยู่ในโลกุตตรมานสมบัติตลอดเวลา

คำว่า อยู่จบพรหมจรรย์ หมายถึง ประพาสพรหมจรรย์ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ เสร็จสิ้นแล้ว สมบูรณ์แล้ว ซึ่งพระอรหันต์เท่านั้น ที่เป็นผู้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว พระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน รวมถึงกัลยาณปุณณ ชื่อว่า ผู้กำลังอยู่ประพาสพรหมจรรย์จนกว่าจะถึงความ เป็นพระอรหันต์

๔. กตกรณียो ความว่า พระเสขะทั้ง ๗ จนกระทั่งกัลยาณปุณณ ชื่อว่า ย่อมทำกิจที่ควรทำด้วยมรรค ๔ กิจที่จะพึงทำทุกอย่าง พระชีณาสพทำแล้ว ทำเสร็จสิ้นแล้ว กิจที่จะพึงทำอันยิ่งของพระชีณาสพ นั้น เพื่อการบรรลุความสิ้นไปแห่งทุกข์ ย่อมไม่มีฉะนั้นพระอรหันต์ นั้น จึงชื่อว่าผู้มีกิจที่จะต้องทำอันทำเสร็จเรียบร้อยแล้ว. สมจริงดังคำที่ พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพุทธพจน์ไว้ว่า การสั่งสมกิจที่ต้องทำอันทำเรียบร้อยแล้ว ของภิกษุ ผู้มีจิตสงบ หลุดพ้นแล้วโดยชอบนั้น ย่อมไม่มี และ กิจที่พึงทำอีกก็ไม่มี

^{๖๖} ม.ม. (ไทย) ๕/๑๗/๑๐/๑.

๕. โอहितภาโร ภาวะ ๓ ประการ คือ ชันธภาวะ กิเลสภาวะ และอภิสังขารภาวะอัน ภาวะ ๓ เหล่านี้ พระอรหันต์นั้น ปลงลงแล้ว ด้วยเหตุนี้ พระอรหันต์นั้น ท่านจึงเรียกว่าผู้มี ภาวะอันปลงลงแล้ว

๖. อนุปปตตสทโธ ภิกษุเหล่านั้นบรรลุประโยชน์ของตน กล่าวคือพระอรหันต์

๗. ปริกชีณภวสโยชโน ภิกษุเหล่านั้นสิ้นภวสังโยชน์ทั้ง ๑๐ แล้ว

๘. สมมทญญา วิมุตโต ภิกษุเหล่านั้นหลุดพ้นแล้วเพราะรู้โดยชอบ คือโดยเหตุ

อธิบายว่า รู้สัจธรรม ๔ ด้วยมรรคปัญญาแล้ว หลุดพ้นโดยผลวิมุตติเมื่อพิจารณาตาม พระสูตรนี้ที่แสดงนิพพานธาตุ ๒ อย่างนั้น จะเห็นได้ว่าเป็นการกล่าวถึงนิพพานโดยบรรยายอาการ หรือลักษณะแห่งการเกี่ยวข้องกับนิพพาน คือกล่าวถึง นิพพานเท่าที่เกี่ยวกับบุคคลผู้บรรลุ หรืออาจกล่าวได้ว่า ใช้บุคคลผู้บรรลุนิพพาน เป็นอุปกรณ์สำหรับทำความเข้าใจเกี่ยวกับนิพพาน มิใช่เป็นการบรรยายภาวะของนิพพานล้วน ๆ โดยตรง ทั้งนี้เพราะภาวะของนิพพานเองแท้ ๆ เป็น สันติภูมิ คือผู้บรรลุจะเห็นได้เอง และเป็น “ปัจจุตัง เวทิตัพพัง วิญญูหิ”^{๖๗} อันวิญญูชนรู้ได้ จำเพาะที่ตัวเอง ดังได้กล่าวแล้วข้างต้น โดยนัยนี้การอธิบายโดยแบ่งนิพพานเป็น ๒ อย่าง

สรุปความว่า นิพพานมีอย่างเดียว แต่มองเป็น ๒ ด้าน ด้านที่หนึ่งคือ นิพพานในแง่ของ ความสิ้นกิเลส ซึ่งมีผลต่อการติดต่อเกี่ยวข้องกับโลกภายนอก หรือต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน ด้านที่สอง คือ นิพพานในแง่ที่เป็นภาวะจำเพาะล้วน ๆ แท้ ๆ ซึ่งเป็นประสบการณ์เฉพาะของผู้ บรรลุ ไม่อาจหยั่งถึงด้วยประสบการณ์ทางอินทรีย์ ๕ เป็นเรื่องนอกเหนือจากประสบการณ์ที่เนื่อง ด้วยขันธ ๕ ทั้งหมด

เมื่อว่าโดยลักษณะที่จิตทุกะ ของ นิพพาน มีดังนี้คือ

สนติลักษณะ มีความสุขสงบจากปวงทุกข์ เป็นลักษณะ

อจุตตรสา มีความไม่แตกดับ เป็นกิจ

อนิมิตตปัจจุปปฏฐานา มีการไม่มีนิมิตเครื่องหมาย เป็นอาการปรากฏ

(วา) นิสสรณปัจจุปปฏฐานา (หรือ) มีการสลัดออกได้จากภพเป็นผล

^{๖๗} อัง. ติก. (ไทย) ๒๐/๕๔-๕๕-๕๖/๒๑๖-๒๒๐.

ปฏิจจกัน น ลพภติ ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากเหตุจากปัจจัยทั้งปวงมาปรุงแต่ง)^{๖๘}

๓.๔ บุคคลผู้ควรเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตา เป็นธรรมสำคัญ คือพระพุทธเจ้าเมื่อเป็นพระโพธิสัตว์ได้ทรงบำเพ็ญมาจนเปี่ยมก็ทรงนำมาแสดงสั่งสอนให้บุคคลอบรมเมตตาให้บังเกิดขึ้น และได้แสดงเมตตาไว้เป็นอันมาก เบื้องต้นควรทราบว่า เมตตา คือ ภาวะของจิตใจที่มีเยื่อใยไมตรีจิตมิตรใจ คิดเกื้อกูลด้วยสุขประโยชน์ปราศจากอาฆาตพยาบาทซึ่งเคียดโกรธแค้น แสดงออกทางสีหน้าและสายตาที่สงบเข้มขึ้น มองดูด้วยสายตาอันแสดงถึงใจที่เอิบอาบด้วยความปรารถนาดีให้มีความสุขปราศจากความพยาบาทมุ่งร้ายที่เป็นภัยเวรทั้งปวง เมตตานี้เป็น พรหมวิหารธรรม (เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ส่วนการแผ่ไปโดยไม่เจาะจง เรียกว่า อัปมัญญาภาวนา คือ การอบรมด้วยการแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ แผ่ไปโดยที่ทำความตั้งใจให้เป็นไปโดยอาการทั้ง ๘ ประการ^{๖๙}

การแผ่ไปด้วยวิธีดังกล่าวมานี้ ถือว่าเป็นการแผ่ไปในทางที่ถูก และเมื่อยกเมตตาขึ้นเป็นตัวอย่าง การที่แผ่ไปด้วยอาการดังที่กล่าวนี้ ถือว่าเป็นการอบรมเมตตา ใจที่คิดอย่างนี้ถือว่าเป็นใจที่มีเมตตา และความพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งปวง ไม่มีอาฆาตพยาบาททั้งปวงบังเกิดขึ้นกลุ่มรวมจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ เรียกว่า วิมุตติ ความหลุดพ้น รวมเข้าก็เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ คือใจที่คิดดังนั้นถือว่าเป็นใจที่มีเมตตา เป็นใจที่หลุดพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งหลาย

การเจริญเมตตาภาวนาเบื้องต้นมีวัตถุประสงค์ เพื่อทำให้บริสุทธิ์จากโทษโดยการพิจารณาถึงโทษของโทษและคุณของความอดทน การเจริญเมตตาภาวนา ๒ อย่าง คือ เพื่อบำเพ็ญบารมี และ เพื่อให้เกิดฉันทสมานะ คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๗๐} ได้อธิบายวิธีเจริญเมตตาเพื่อให้

^{๖๘}ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะกิจตุกะแห่งปรมัตถธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูญาณ), ๒๕๕๑, หน้า ๓๘.

^{๖๙}สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **ธรรมาธิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ดิงแอนด์พับลิชชิง มหาชน, ๒๕๕๒), หน้า ๓๙๙.

^{๗๐}พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑.

เกิดฉันทสมาธิไว้อย่างละเอียด โดยระบุในระยะแรกของการเจริญเมตตาไม่ควรแผ่เมตตาให้ผู้ใด และไม่ควรแผ่เมตตาให้ผู้ใดตลอดกาล ในการเจริญเมตตาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติพึงน้อมใจในมวลมนุษย์ หรือสัตว์โลกทั้งหมด ทั้งที่พบเห็นและได้ยิน และที่เห็นด้วยใจของบุคคลนั้น ควรแผ่ความปรารถนาดีไปยังสัตว์ทั้งหมดเหล่านั้นตามที่ตรัสไว้ในพระสูตรและอรรถกถา ซึ่งมีข้อความว่า

สุชี โหตุ (เขาจงเป็นสุข)^{๗๑}

สุจิตา โหนตุ (พวกเขาจงเป็นสุข)^{๗๒}

สพพสตุตา ภวันตุ สุขิตตตา (ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้มีความสุข)^{๗๓}

หรือจะแผ่ความปรารถนาดีด้วยประโยคสั้น ๆ ว่า “เป็นสุขพ้นทุกข์” ก็ได้ หรือว่าคำยาว ๆ กว้านั้นว่า “ไร้ทุกข์ ไร้โรค ไร้โรคร ไร้ภัย เป็นสุข” ก็ได้

ส่วนบุคคลผู้ควรเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ผู้บรรลุโสดาบันแล้ว คือ มีสัมมาทิฐิสมบุรณ์ สภาวะการบรรลุธรรมของวิปัสสนาญาณบุคคล หมายถึง สภาพ หรือ ลักษณะในตัวเองของผู้ที่บรรลุธรรมโดยการเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ (วิปัสสนาญาณิก) และเบื้องต้นแห่งสภาวะการบรรลุธรรมของวิปัสสนาญาณิกบุคคล คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เพราะการเจริญโพธิปักขิยธรรม คือ การเจริญปัญญา เมื่อปัญญาได้รับการพัฒนาพร้อมที่จะตรัสรู้ธรรมแล้ว การบรรลุธรรมจึงเกิดขึ้น ซึ่งผลแห่งสภาวะการบรรลุธรรมของวิปัสสนาญาณิกบุคคลสามารถศึกษาได้จากภาวะทางปัญญาทางจิต และทางความประพฤติหรือการดำเนินชีวิต โดยลำดับขั้นตอนแห่งสภาวะการบรรลุธรรมของวิปัสสนาญาณิกบุคคลนั้น เกิดขึ้นเรียงลำดับไปตามความบริสุทธิ์ ๗ ระดับ สามารถรับรู้และเข้าใจได้ตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้น ซึ่งถือว่าเป็นวิวัฒนาการของจิตที่ทำหน้าที่เป็นผู้รู้ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างแจ่มแจ้งจนสามารถทำลายความเห็นผิดในสังขารธรรมทั้งปวงได้^{๗๔} เป็น บุคคลที่ผ่านการปฏิบัติธรรม ผ่านการอธิฐานธรรมโดยสมบุรณ์แล้ว

^{๗๑} ที.มหา. (ไทย) ๑๐/๓๕๐/๒๓๖.

^{๗๒} ชุ.ช. (ไทย) ๒๕/๓/๑๐.

^{๗๓} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๕/๓๖๒.

^{๗๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), *คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน*, หน้า ๗๔.

ในสังยุตตนิกาย ชันธวรรค สีลวันตสูตร^{๗๕} พระมหาโกฏิฐิกะได้ตั้งคำถาม พระสารีบุตร มหาเถระเป็นผู้ตอบ ในกาลสังคายนาพระสูตรได้รับการเรียบเรียงจนสมบูรณ์ที่สุด กล่าวคือ พระสารีบุตรมหาเถระ เป็นอัครสาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าผู้เลิศด้วยปัญญา ส่วนพระมหาโกฏิ- ฐิกะ เป็นเอตทัคคะทางปฏิสัมภิทา ปัญญาสามารถแยกแยะอธิบายขยายความอรรถธรรมได้โดยแบบ คายปฏิสัมภิทา มี ๔ คือ อตถปฏิสัมภิทา อัมมปฏิสัมภิทา นิรุตติปฏิสัมภิทา ปฏิภาณปฏิสัมภิทา^{๗๖}

๑. อตถปฏิสัมภิทา หมายถึง สติปัญญาสามารถในการเข้าใจได้ถูกต้องตรงตาม ความหมาย วัตถุประสงค์ ผลสัมฤทธิ์ และตระหนักในธรรมปฏิบัติ ในคำสอนของพระบรมศาสดา

๒. อัมมปฏิสัมภิทา หมายถึง สติปัญญาสามารถในการเข้าใจทุก ๆ สาเหตุแห่งอุบัติผล ผลในอริยมรรค ในถ้อยคำที่จะสื่อให้สามารถปฏิบัติได้ในปฏิบัติได้ในปฏิภาณความรู้ที่สอดคล้องเข้า กันได้ หรือในความเป็นเหตุเป็นผลต่อกัน (ชักผลไปหาเหตุ)

๓. นิรุตติปฏิสัมภิทา หมายถึง สติปัญญาสามารถในการเข้าใจ การใช้ภาษาที่เหมาะสม ตรงตามสภาพเป็นจริง สื่อศัพท์ภาษาสามารถได้สมจริงให้เห็นตาม เข้าใจตามได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน

๔. ปฏิภาณปฏิสัมภิทา หมายถึง สติปัญญาสามารถในการเข้าใจ รู้เท่าทันการณ มีไหว พริบในการวิเคราะห์ ประมวลธรรมที่เกี่ยวข้อง สามารถใช้ถ้อยคำเนื้อความได้สละสลวยมีลีลาน่า ฟังยังให้จับใจความได้ เข้าใจได้ง่ายแก่บุคคล (เป็นรายบุคคล)^{๗๗}

ในบรรดาพระอรหันต์ผู้ทรงปฏิสัมภิทา ๔ พระมหาโกฏิฐิกะเป็นเอตทัคคะ คือ รองลงมาจากพระพุทธองค์ และพระมหาเถระทั้ง ๒ องค์ เป็นพระอริยบุคคลผู้ประเสริฐที่ประจักษ์ แจ่มแล้วในโลกุตตรธรรม ๘ อริยมรรค ๔ และอริยผล ๔

เพราะฉะนั้น ประมวลคำถาม และคำตอบในพระสูตรจึงถือเป็นการชี้ชัดถึงการภาวนา จากลักษณะ (หลักเกณฑ์) ทั้งหมด คำเฉลยปัญหาเหล่านี้จึงสามารถเป็นที่ยอมรับว่าเป็นแบบอย่าง และเป็นที่ใช้อ้างอิงได้สำหรับคนรุ่นหลังต่อไป

^{๗๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๕.

^{๗๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๐/๕๑๓.,

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๙๖.

คำถามหรือปัญหาของพระมหาโกฏิฐิกะ คือ

“สำหรับบุคคลผู้สมบูรณ์ด้วยศีลวิสุทธิ (อริยสีล) ควรฝึกปฏิบัติเจริญภาวนาชนิดใด” คำกล่าวที่ชี้เฉพาะในที่นี้คือ “ผู้สามารถรักษาริยสีลได้อย่างหมดจด” ท่านมิได้ถามโดยหมายเอาคนทั่ว ๆ ไป ดังนั้นปัจจัยสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงสำหรับผู้ประสงค์เจริญวิปัสสนา ความรู้ในธรรมทั่ว ๆ ไปก็เป็นสิ่งจำเป็นสิ่งจำเป็นต้องรู้ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติอย่างจริงจัง

พระสารีบุตรมหาเถระ ตอบว่า “จាន โข ปนตํ ทานโกฏิฐิกะผู้มีอายุ” เป็นอย่างนี้ “ดูกรท่านโกฏิฐิกะ สหายผู้มีธรรม บุคคลผู้สามารถรักษาริยสีล และเพ่งพิจารณาอุปาทานชั้น^{๗๘} ๕ กระบวนประชุมแห่งรูปนาม ๕ หมวดหมู่จะค่อย ๆ เข้าถึงพัฒนาการแห่งวิปัสสนาญาณ อย่างเช่น มีปัญญาสามารถแยกความเป็นลักษณะเฉพาะระหว่างจิตกับกาย นามกับรูป เหตุกับผล และมีสัมปชัญญะในสภาวะธรรมใหม่ใด ๆ ที่เกิดขึ้นและผ่านไปแบบฉับพลันทันใด เป็นต้น จนกระทั่งบุคคลผู้นั้นประจักษ์แจ้งในการดับไปของนามและรูป และบรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ โสดาปัตติผลญาณ เป็นอริยบุคคลชั้นโสดาบันได้โดยสมบูรณ์”

เมื่อบุคคลผ่านถึงโสดาปัตติมรรคญาณแล้ว เราจะต้องพิสูจน์โดยให้ทำการอธิฐาน (ทำการปฏิญาณหรือตกลงใจอย่างใจมั่นคงจริงจัง) ซึ่งคำอธิฐานที่ปกติใช้กล่าวกันมีดังนี้^{๗๙}

๑. ขอให้ข้าพเจ้าได้ถึงสถานะของการดื่บรอบในสภาวะธรรมในช่วงเวลาหนึ่ง ๓๐ หรือ ๔๕ นาที หรือ ๑-๒ ชั่วโมง เมื่ออธิฐานสัมฤทธิ์ผลแล้ว ให้อธิฐานสัมฤทธิ์ผลแล้ว ให้อธิฐานลำดับที่ ๒ ต่ออีกว่า

๒. ขอให้ข้าพเจ้าได้ถึงสถานะของการดื่บรอบในสภาวะธรรมทั้งปวงในเวลาเร็วที่สุดเมื่ออธิฐานสัมฤทธิ์ผลแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจไม่ต้องกำหนดนาน ในช่วงเวลาสั้น ๆ การดับไปของสภาวะธรรมทั้งปวงก็จะเป็นไปได้แบบง่ายดาย และเมื่อเป็นเช่นนั้น ก็ให้อธิฐานลำดับที่ ๓ เพื่อพิสูจน์ต่อไปอีก โดยกล่าวว่า

^{๗๘} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๕.

^{๗๙} สยาดอ อชิน อุ ขฎฺฐิละ, หนังสือธรรมะบรรยาย, แปลโดย พระชาญชัย กิตฺติโส, (นครปฐม: คณะมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๘-๘๙.

๓. ขอให้ข้าพเจ้าได้ถึงสถานะของการดื่บรอบในสภာธรรมทั้งปวงบ่อย ๆ หรือเสมอ ๆ โยคีบางรายจะบรรลุผลตามอธิฐานได้ถึงสถานะของการดื่บสภารูปนามได้บ่อย ๆ ทุกขณะปัจจุบัน สืบต่อกัน ดังนี้แล้ว จึงให้อธิฐานลำดับที่ ๔ ซึ่งจะเป็นการพิสูจน์ด้วยการอธิฐานว่า

๔. ขอให้ข้าพเจ้าได้ถึงสถานะของการดื่บในบัลลังก์นั่งนี้ และอย่าได้ถึงสถานะแห่งการ ดื่บระหว่างบัลลังก์นั่งต่อไป

๕. ลำดับที่ห้า การตกลงใจอธิฐานจะเป็นการพิสูจน์ด้วยคำกล่าวว่า หลังจากถึงการดื่บ ของสภารูปนามแล้ว ขอให้ข้าพเจ้ากลับมี ความมีจิตสำนึกขึ้นอีกในตอนสองทุ่ม (๒๐ นาฬิกา) หรือ ในตอนสี่โมงเช้า (๑๐ นาฬิกา) แล้วแต่กรณี หรือ ขอให้ข้าพเจ้ากลับมีความสำนึกขึ้นอีกใน ๓๐ นาที ต่อจากนี้ เป็นต้น

โยคีบางรายจะสัมฤทธิ์ผลตามอธิฐานได้ แต่บางคนก็ไม่ได้ ก้อย่าได้เสียกำลังใจทั้งควร เพิ่มความพยายาม อธิฐานซ้ำเสมอ ๆ ในที่สุดก็จะสัมฤทธิ์ผลได้ และเมื่อการพิสูจน์ยืนยันการ สัมฤทธิ์ผลเกิดขึ้นจนเป็นที่แน่ชัดแล้ว ลำดับต่อจากนั้นจึงค่อยฝึกปฏิบัติในขั้นสูงกว่าขึ้นไปอีกตรงนี้ พระมหาโกฏฐิกะได้ยกอีกคำถามหนึ่ง ถามพระสารีบุตรว่า บุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว จะพึง พิจารณาสิ่งใดต่อ^{๘๐} เพื่อให้บรรลุสกทาคามิมรรค ทางแห่งการเวียนกลับอีกเพียงครั้งเดียว

พระสารีบุตร ตอบว่า โสดาบันบุคคลผู้ปรารถนาทำความเพียรเพื่อสกทาคามิมรรค ต้อง พิจารณาอุปาทานชั้น ๕ เหมือนเดิมอีก กระบวนการรูปนาม ๕ หมวดหมู่สำหรับการปฏิบัติเพื่อ ลำดับที่สูงขึ้นก็คือ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอธิฐาน ตกลงใจอย่างจริงจังว่า ข้าพเจ้าจะละธรรมอันได้ ถึงแล้วแต่หนหลัง ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุธรรมอันสูงกว่าขึ้นไป ซึ่งยังไม่เคยบังเกิดแก่ข้าพเจ้าด้วย เถิด แล้วจึงปฏิบัติซ้ำตามวิธีเดิม

ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ ไม่ต้องย้อนไปตั้งต้นมาตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณปกติจะเริ่มด้วยการ กำหนดรู้มีสัมปชัญญะในสภာธรรมต่าง ๆ ที่พลันเกิดขึ้นและดับลงไป ซึ่งเรียกว่าอุทฺทพฺพญาณ และจากญาณนี้จะผ่านสู่ภังคญาณ ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตุกัมมยตาญาณ

^{๘๐} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๓๑๑/๒๑๖.

ปฏิสังขชาญาณ สังขารูปกชาญาณ และอนุโลมญาณ และในที่สุดก็จะถึงการดับไปของสภาวะรูปนาม ซึ่งก็คือได้บรรลุสัททาคามีมรรคและสัททาคามีผลนั่นเอง^{๘๑}

เมื่อบรรลุสัททาคามีผลแล้ว กระบวนการพิสูจน์ก็จะให้การอธิฐานหรือการกำหนดตกลงใจเพื่อให้เห็นการดับที่มีการกำหนดช่วงเวลา การดับในขณะที่แบบฉับพลันที่สุด การดับแบบช้า ๆ และการกลับคืนสภาพรู้จิตสำนึกขึ้นใหม่อีกตามเวลาที่กำหนด และการพิสูจน์แบบอื่นต่อไป จนกระทั่งการพิสูจน์ทั้งหมดสัมฤทธิ์ผล พระมหาโกฏฐิกะได้ถาม พระสารีบุตรว่า สกทาคามีบุคคลจะปฏิบัติอย่างไร เพื่อบรรลุมรรคญาณและผลญาณของอนาคามีบุคคล (ทางแห่งการไม่เวียนกลับ) พระสารีบุตรตอบว่า สกทาคามีบุคคลผู้ปรารถนาบรรลุมรรคญาณและผลญาณแห่งอนาคามีบุคคลก็ต้องพิจารณาอุปาทานชั้น ๕^{๘๒} เช่นเดียวกัน และสกทาคามีบุคคลก็เริ่มกำหนดพิจารณาได้ตั้งแต่อุท্থัพพญาณ และผ่านลำดับญาณต่าง ๆ อย่างต่อเนื่องจนบรรลุถึงอนาคามีมรรคญาณและอนาคามีผลญาณได้ในเวลาอันสมควร และเมื่อบรรลุแล้ว ก็จะเป็นผู้ปราศจากกามราคะ พยาบาทะ และโทสะ ดังนั้นอนาคามีบุคคลจึงไม่ยินดีวิถีชีวิตของผู้ครองเรือน แต่จะรักษาศีลแปดสืบไป ทั้งจะไม่โกรธใครก่อน หรือโกรธตอบใคร ไม่กังวลหรือเศร้าโศก สำหรับการพิสูจน์มรรคผลของอนาคามีบุคคลก็เหมือนเดิมคือ ด้วยการตั้งจิตอธิฐานปฏิญาณความมุ่งหมาย เพื่อการดับไปแบบช้า ๆ บ่อย ๆ และเพื่อการได้จิตสำนึกกลับเป็นธรรมดาสามัญภายหลังครบกำหนดเวลาตามที่อธิฐาน และการพิสูจน์จะเสร็จสิ้นเมื่อทุกขั้นตอนได้สัมฤทธิ์ผลลงแล้ว

พระมหาโกฏฐิกะ ได้ถามอีกว่า พระอนาคามีบุคคลจะปฏิบัติอย่างไรถ้าประสงค์จะได้มรรคผลสูงขึ้นไปอีก พระสารีบุตรตอบว่า อนาคามีบุคคลผู้ปรารถนาอรหัตมรรค ทางแห่งวิสุทธิต้องพิจารณาอุปาทานชั้น ๕ เช่นเดิม จนกระทั่งลำดับญาณค่อย ๆ แก่กล้าขึ้นไปโดยลำดับ และบรรลุความเป็นอรหัตในเวลาอันสมควร อนาคามีบุคคลเมื่อจะพิจารณาชั้น ๕ ก็เริ่มได้จากระดับของอุท্থัพพญาณเรื่อยไปจนถึงมรรคญาณและผลญาณแห่งอรหัตตบุคคล

การถึงมรรคของอรหัตตบุคคลก็มีกระบวนการพิสูจน์ด้วยการอธิฐาน เพื่อให้เห็นการดับแบบกำหนดแบบช่วงเวลา แบบรวดเร็วที่สุด แบบดับบ่อย ๆ ช้า ๆ และแบบให้กลับคือจิตสำนึก

^{๘๑} ขุ.ปฎิ.(ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๖.

^{๘๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

ในระบบเวลาที่กำหนด และวิธีอื่น ๆ จนการพิสูจน์เสร็จสิ้นหลังจากพิสูจน์ตามวิธีดังกล่าวและสัมฤทธิ์ผลช่วยให้มั่นใจแล้ว อรหัตตมรรคบุคคล (ผู้เห็นทางแห่ง วิสุทธิ) แต่ยังจำเป็นต้องปฏิบัติต่อไปเพื่อให้ได้เข้าถึงโลกุตตรผล และโดยหลังการเดียวกัน ย่อมประยุกต์ได้สำหรับผู้บรรลุอริยมรรคอีก ๓ ระดับนั้นด้วย

ผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคไม่ยากนักที่จะได้ถึงและได้เสวยวิมุตติสุขของโสดาปัตติผล ผู้เข้ากระแสพระนิพพาน ถ้าผู้นั้นไม่ปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปตามปกติ ผู้บรรลุสกทาคามิมรรค ไม่ยากนักที่จะได้ถึงและได้เสวยวิมุตติสุขของสกทาคามีผล ถ้าผู้นั้นไม่ปฏิบัติให้ต่อเนื่องไปตามปกติ ผู้บรรลุอนาคามิมรรคไม่ยากนักที่จะได้ถึงและได้เสวยวิมุตติสุขของอนาคามีผล จำเป็นต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่องด้วยวิริยะอุสาหะ เพื่อเอาชนะและชำระสังโยชน์ให้เป็นสมุจเฉท

พระมหาโกฏิฐิกะ ถามต่ออีกว่า ผู้บรรลุอรหัตตบุคคลแล้วควรพิจารณาธรรมอะไร

พระสารีบุตรมหาเถระ ตอบว่า พิจารณาอุปาทานขันธ ๕ เหมือนเดิม แต่ไม่อาจบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธะ หรือพระสัมมาสัมพุทธะ ด้วยการพิจารณาขันธ ๕ แต่จะสุขอยู่ด้วยธรรมในระหว่างมีชีวิต และโดยการปฏิบัติพิจารณาขันธ ๕ ด้วยความหมั่นเพียรและต่อเนื่อง ย่อมได้เสวยวิมุตติสุข (โลกุตตรผล) ตามที่ปรารถนาได้โดยง่าย นับแต่ที่ตัดสังโยชน์ได้เด็ดขาด ท่านเหล่านั้นจึงไม่ข้องเกี่ยวกับโลกียวิสัยใด ๆ และจะเป็นอิสระได้จากทุกข์ทั้งปวงที่สัมปยุตด้วยโลภะ โทสะ และโมหะ

บุคคลผู้มีศีล และมีสุตะความรู้ทั่วไปจากการศึกษาธรรมะ จะสามารถบรรลุพระโสดาบันได้ด้วยการพิจารณาอุปาทานขันธ ๕ และด้วยการพิจารณาแบบเดียวกันก็จะสามารถบรรลุสกทาคามี อนาคามี และอรหัตต์ แบบต่อเนื่องกันไป ฉะนั้นจากการมีโอกาสดำรงการถามการตอบของพระมหาโกฏิฐิกะกับพระสารีบุตรมหาเถระสองพระสาวกผู้มีชื่อเสียงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แสดงมาในสัลวันตสูตร

ที่ยกเอาการถามการตอบของพระมหาโกฏิฐิกะกับพระสารีบุตรมหาเถระสองพระสาวกผู้มีชื่อเสียงของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่แสดงมาในสัลวันตสูตรนี้มา เพื่อเป็นหลักเกณฑ์ของบุคคลผู้ควรเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ผู้บรรลุโสดาบันแล้ว คือ มีสัมมาทิฐิสมบุรณ์ การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ใจที่มีเมตตาเป็นใจที่หลุดพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งหลาย

๓.๕ เมตตาทาวนาเพื่อเมตตาเจโตวิมุตติ

สมถภาวนา ที่บุคคลผู้เจริญอุปปรรณฐานมา อรูปฌาน คือ ฌานที่ไม่มีรูป ๔ อย่าง คือ อากาสนัญญายตนะ วิญญูณัญญายตนะ อากิญจัญญายตนะ เนวสัญญานัญญายตนะ รวม ๔ อย่างด้วยกัน อรูปฌาน ทั้ง ๔ นี้เป็นฌานละเอียด และอยู่ในระดับฌานที่สูงสุด^{๘๓} บุคคลที่ปฏิบัติได้รูปทั้ง ๔ นี้แล้วเจริญวิปัสสนาญาณ ย่อมได้บรรลุสมรรถผลรวดเร็วเป็นพิเศษ เพราะอารมณ์ในอรูปฌาน และอารมณ์ในวิปัสสนาญาณมีส่วนคล้ายคลึงกันมาก ต่างแต่อรูปฌานเป็นสมถภาวนา มุ่งดำรงฌานเป็นสำคัญ สำหรับวิปัสสนาภาวนามุ่งรู้แจ้งเห็นจริงตามเป็นสำคัญ แต่ทว่าอรูปฌานนี้ก็มิใช่ลักษณะเป็นฌานปล่อยอารมณ์ คือไม่ยึดถืออะไรเป็นสำคัญ ปล่อยหมดทั้งรูปและนาม ถือความว่างเป็นสำคัญ

บุคคลที่ได้รูปฌานทั้ง ๔ นี้ นอกจากจะมีผลทำให้จิตว่าง มีอารมณ์เป็นสุขประณีตในฌานที่ได้ แล้ว ยังมีผลให้สำเร็จมรรคผลง่ายตายอย่างคาดไม่ถึงอีกด้วย นอกจากนั้นท่านที่ได้รูปฌานนี้แล้ว เมื่อสำเร็จมรรคผลจะได้เป็นพระอรหันต์ชั้นปฏิสัมภิทาญาณ คือ มีคุณสมบัติพิเศษเหนือจากที่ทรงอภิญา ๖ อีก ๔ อย่าง สำหรับท่านที่ได้ปฏิสัมภิทาญาณนี้ ท่านทรงอภิญา ๖ และคุณสมบัติพิเศษอีก ๔ คือ อตถปฏิสัมภิทา ธรรมปฏิสัมภิทา นิรุติปฏิสัมภิทา และปฏิภาณปฏิสัมภิทา

บุคคลผู้เจริญอุปปรรณฐาน ๒ พวก คือ

๑. พวกหนึ่งมีความสำคัญว่า บุคคลที่จะทุกข์ก็เพราะมีรูปกายเป็นสื่อ นำทุกข์มาให้ เช่น การตีรันฟันแทงกันก็ดี เป็นโรคภัยไข้เจ็บก็ดี เกิดความหิว ความกระหายก็ดี ตลอดจนการกำหนดรักใคร่ชิงกันและกันก็ดี ล้วนแต่เกิดเนื่องมาจากรูปร่างกายทั้งสิ้น ถ้าปราศจากรูปร่างกายแล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ ก็จะไม่เกิด เพราะไม่มีที่อาศัยให้เกิด ก็เกิดเบื้อหนายในรูปร่างกาย จึงปรารถนาจะเป็นบุคคลที่ไม่มีรูป มีแต่จิตใจเท่านั้น

๒. พวกหนึ่งไม่ได้ปรารถถึงโทษของรูปร่างกายอย่างทีกล่าว แต่เห็นว่าฌานที่ต้องอาศัยรูปเป็นอารมณ์นั้น หยาบกว่าฌานที่ไม่ใช้รูปเป็นอารมณ์ สมาธิที่เกิดจากรูปก็ต้องหยาบกว่าสมาธิที่

^{๘๓} ขุ.ปฎิ.อ.(บาลี) ๑/๖๒/๑๓๒

เกิดจากสิ่งที่ไม่ใช่รูป ดังนั้น สมบัติที่เกิดจากอรุณมานต้องมีกำลังมั่นคงและประณีตมาก ปราศจาก
จะได้ฉานที่ประณีตยิ่ง และมีกำลังมั่นคง จึงเจริญรูปกัมมฐาน

ผู้ที่เจริญรูปกัมมฐาน จะต้องเป็น รูปาวจรปัญญาชนตามลาภบุคคล คือบุคคลที่ได้
รูปฉาน ๕ มาแล้ว และมีวิภาวะในฉานทั้ง ๕ นั้นโดยสมบูรณ์เป็นอย่างดีด้วย จึงจะเจริญรูป
กัมมฐานได้ อรูปกัมมฐานมี ๔ ได้แก่

๑. อากาสนัญจายตนฉาน โดยก้าวล่วงรูปนิमित
๒. อากาสนัญจายตนฉาน โดยก้าวล่วงอากาศ
๓. อาภิญญายตนฉาน โดยก้าวล่วงวิญญานที่เป็นไปแล้วในอากาศ
๔. เนวสัญญานาสัญญายตนฉาน โดยก้าวล่วงความไปปราศจากวิญญานที่ เป็นไปแล้ว
ในอากาศ^{๘๔}

กล่าวถึงธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายอย่างหาประมาณมิได้ คือไม่มีจำกัด ชื่อว่า อัป
มัญญา มีวจนัตถะว่า “อปปมาเณสุ สุตเตสุ ภวติ อปปมัญญา”^{๘๕} ผู้ที่เจริญอัปมัญญา ๔ อย่างใด
อย่างหนึ่งอยู่นั้น จะต้องมีการแผ่ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีจำกัด จึงเรียกว่าเป็นการแผ่
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เป็นอัปมัญญา สำหรับการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาโดย
จำกัดบุคคลและจำกัดสถานที่ ไม่จัดว่าเป็นการเจริญอัปมัญญา เป็นแต่เพียงการแผ่อย่างธรรมดา
อย่างไรก็ตาม การแผ่ที่มีการจำกัดบุคคลและสถานที่นี้ก็ยังได้รับอานิสงส์อย่างไพศาล ในภพนี้จะ
ช่วยให้พ้นจากภัยต่าง ๆ ในภพหน้าจะช่วยให้เกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดา

เพื่อรู้ที่มาขององค์ธรรมเหล่านี้แล้วสามารถแยกเป็นหมวดหมู่ และจะได้ทำความเข้าใจ
เฉพาะเมตตาด้วยดังนี้

๓.๕.๑ ประเภทของอัปมัญญา

อัปมัญญา ๔ คือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ (๑) เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้
เขามีความสุข (๒) กรุณา ความสงสารคิดช่วยเหลือให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์ (๓) มุทิตา ความยินดีเมื่อ
เห็นผู้อื่นมีความสุข (๔) อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะรัก เพราะชัง ที่ได้ชื่อว่า

^{๘๔} วัสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๓๗๓

^{๘๕} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๓๒๘/๒๕๐, ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๘๖/๘๘.

อัปมัญญา เพราะแผ่ไปโดยไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไปในสัตว์ ในบุคคลทั้งหลาย^{๘๖}

๓.๕.๒ หลักการเจริญอัปมัญญา

การเจริญอัปมัญญา เป็นสมถกรรมฐาน เพื่อให้เกิดสมาธิ มี ๓ ขั้น คือ

- ๑) บริกรรมภาวนา ภาวนาขั้นเตรียม คือ กำหนดอารมณ์กรรมฐาน
- ๒) อุปจารภาวนา ภาวนาขั้นจวนเจียน คือ เกิดอุปจารสมาธิ
- ๓) อัปนาภาวนา ภาวนาขั้นแน่วแน่ คือ เกิดอัปนาสมาธิเข้าถึงฌาน

การเจริญอัปมัญญา เป็นสมถกรรมฐาน เพื่อให้เกิดนิมิต มี ๓ ขั้น คือ

- ๑) บริกรรมนิมิต เกิดขึ้นนับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้ตนเอง จนถึง เจริญบุคคล
- ๒) อุคคหนิมิต เกิดขึ้นนับตั้งแต่เมตตาจิตเกิดขึ้นแล้วแผ่ทั่วไปในบุคคลทั้ง ๔

จำพวกแต่ยังไม่ถึงขั้น สัมผัสภาพ

- ๓) ปฏิภาคนิมิต เกิดขึ้นเมื่อสำเร็จสัมผัสภาพแล้ว

๓.๕.๓ วิธีการเจริญเมตตาอัปมัญญา

เมตตา^{๘๗} แปลว่า ความรัก หมายถึง ความเป็นผู้ใคร่เพื่อนำประโยชน์ ความสุขเข้าไปให้ ต้องไม่หวังผลตอบแทน จะเป็นผลตอบแทนทางกำลังใจหรือวัตถุก็ตาม จึงจะตรงกับคำว่า เมตตา ถ้าทำไปแล้วหวังผลตอบแทนบุญคุณ ด้วยการแสดงออกของผู้รับเมตตาหรือหวังตอบแทนด้วยวัตถุ ความต้องการอย่างนั้น ถ้าปรากฏในความรู้สึกเป็นเมตตาที่เจือด้วยอารมณ์กิเลส ไม่ตรงต่อเมตตา ในพรหมวิหารนี้ ควรสร้างความรู้สึกรักคุณอารมณ์ไว้ตลอดเวลาว่า เราจะหวังสร้าง ความเมตตา สงเคราะห์ เพื่อนที่ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่มีในโลกนี้ทั้งหมด เราจะไม่สร้างความ สะเทือนใจ ความ ลำบาก ให้เกิดมีขึ้นแก่คนและสัตว์ เพราะความสุขความทุกข์ของคนและสัตว์ทั้งหมดเราถือว่าเป็น ภาระของเราที่ต้องสงเคราะห์ สนับสนุน ความทุกข์เขามีขึ้น เราก็มีทุกข์เสมอด้วยกับเขา ถ้าเขามี สุขเราจะสบายใจด้วยกับเขา รู้สึกมีความสุข รักคนและสัตว์ทั่วโลก เสมอด้วยรักตนเอง การเพ่ง

^{๘๖} ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๘๖/๔๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

^{๘๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๓๗.

โทษผู้อื่นด้วยอำนาจแห่งโทษะ ขณะนั้นจิตย่อมมีแต่ความโกรธ ความเกลียดชัง จิตใจก็ไม่ขึ้นบานแจ่มใส แต่ถ้าขณะใดจิตเพ่งดูผู้อื่นด้วยความเมตตา ขณะนั้นจิตใจก็จะมีแต่ความรักใคร่ชื่นชม^{๘๘}

ความรักใคร่ชื่นชมของเมตตา มี ๒ อย่างคือ

๑) เมตตาที่เป็นความรักใคร่ปรารถนาดีไม่มีการยึดถือว่าเป็นบิดามารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนแต่อย่างใด ถึงแม้ต้องจากกันไปก็ไม่มีความเดือดร้อนใจจึงมีสภาพ เป็น เมตตาแท้

๒) เมตตาที่เจือด้วยความรักใคร่ ความปรารถนาดีโดยยึดถือว่าเป็นบิดามารดา สามิภรรยาญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ที่มีความผูกพันแยกกันไม่ได้ เป็นความรักใคร่ชื่นชม ผูกพันไว้ด้วยอำนาจตัณหาเป็น เมตตาเทียม

คัมภีร์วิมุตติมรรค กล่าวไว้ว่า เมตตา^{๘๙} เหมือนมารดาบิดา เมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อยฉันใด โยคีก็ฉันนั้นทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ โยคีพึงรู้อย่างนี้ ความสงบนิ่งแห่งจิตในการบำเพ็ญนี้ เรียกว่า ปัจจุปัฏฐานของเมตตา การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะของเมตตา ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นรสของเมตตา อโทสะ เป็นปทัฏฐานของเมตตา ถ้าโยคีบำเพ็ญเมตตา ย่อมได้รับอานิสงส์ ๑๑ อย่างคือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมนุษย์ เทวดาย่อมรักษาคุ้มครอง ไฟ ยาพิษ ดาบและไม้ตะบอง ทำอันตรายไม่ได้ ทำจิตให้เป็นสมาธิได้เร็ว สิ้นหาย่อม่วงใส ในเวลาตายไม่หลงสติตาย และถ้าหากยังไม่ได้บรรลุธรรมขั้นสูงสุด ย่อมบังเกิดในพรหมโลก^{๙๐}

อภิธรรม กล่าวไว้ว่า “เมตตา มี ปิยมนาปัสตวัญญูติเป็นอารมณ์” อธิบายว่าผู้ปฏิบัติพึงเจริญเมตตาไปยังสรรพสัตว์ทั่ว ๆ ไป โดยความหวังดี ปรารถนาให้เขามีความสุข และแสดง

^{๘๘}วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๒๒.

^{๘๙}พระอุทิศสเถระ, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๒.

^{๙๐}อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๑/๑๒๕, ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๒/๓๔๑-๓๔๒.

ออกมาทางกายและทางวาจาต่อเขา โดยประการที่จะทำให้เขาได้ดีมีความสุข เช่น กระทำและพูดในสิ่งที่เขาเป็นประโยชน์ต่อเขา หากไม่ปรารถนาถึงสรรพสัตว์แล้ว เมตตาย่อมเกิดขึ้นไม่ได้^{๙๑}

จากข้อความที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า เมตตา คือ ความปรารถนาดี ความมีไมตรี ความมีเอื้อเฟื้อ ความเป็นผู้มีความรัก ปรารถนาให้ผู้อื่นตลอดถึงสรรพสัตว์ประสบสุข ความแสวงหาการทำประโยชน์แก่ผู้อื่น ความอนุเคราะห์ ปราศจากเวรภัย ความไม่พยาบาท ไม่ทำลายล้าง ไม่จองเวรซึ่งกันและกัน มุ่งความสุขความเจริญแก่สรรพสัตว์ในโลกเสมอเหมือนกันหมด เมตตาเป็นกุศลมูลมีลักษณะเป็นนามธรรม บุคคลสามารถกระทำให้ปรากฏผลเป็นรูปธรรมได้ด้วยการประพฤติทางกาย เรียกว่า กายกรรม อันประกอบด้วยเมตตาและวาจา ที่เต็มเปี่ยมไปด้วยความรัก เรียกว่า วาจากรรม อันประกอบด้วยเมตตา เป็นความปรารถนาดีโดยไม่มีเงื่อนไขใด ๆ

วิธีการเจริญเมตตาอัปปมัญญา ผู้ใคร่จะเจริญเมตตาพรหมวิหาร ก่อนอื่นต้องตัดปิลิโธรน้อยใหญ่ ทำภักตกิจเสร็จแล้วนั่งให้สบาย ณ อาสนะที่จัดไว้อย่างดีในที่สงัด

ขั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษะ และอาณิสสในขันติก่อน ตามแนวพระบาลีกล่าวว่า “ขันติ ปรมฺ ตโป ตีติกขา นิพพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา” ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นบรมตบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวว่า นิพพาน เป็นบรมธรรม “ขันติพลํ ปรานํกํ ตมํ หํ พุริสํ พราหมณํ” เรากล่าวบุคคลนั้น ผู้มีขันติเป็นกำลัง คือ ขันติเป็นกองทัพ ว่าเป็นพราหมณ์ “ขันติยา ภิกฺขเว น วิชฺชติ” ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติไม่มีเลย เพราะโทษะจะพึงละได้ และขันติ จะพึงบรรลุได้ด้วยภาวนา^{๙๒}

การแผ่เมตตาที่จะให้ได้อัปปมาณานั้น จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เพื่อประโยชน์จะได้เป็นสักขีพยานแก่การแผ่ไปให้บุคคลอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้เพราะความรักสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่ากับความรักตนเองไม่มี เมื่อทำการแผ่เมตตาแก่ตนก่อนอยู่เสมอ ๆ แล้วตนเองมีความสุข ปรารถนาสุข กลัวทุกข์ อายากอายุยืน แข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียน ไม่อยากตายเร็ว ที่มีประจำใจอยู่นั้นย่อมเกิดขึ้นเป็น

^{๙๑} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่ ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัคฌิมกถา**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗๙.

^{๙๒} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุณโม (ใหญ่มีศักดิ์) ศึกษาเรื่อง “ศึกษาอัปปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติ วิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์ มหบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๕๖

พิเศษแล้วก็นักเปรียบเทียบไปยังสัตว์ทั้งหลายว่าล้วนมีความปรารถนาเช่นเดียวกับตนทุกประการ เป็นเหตุสำคัญจะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นง่ายและตั้งอยู่มั่นคง ตลอดจนอุچارสมาธิและอัปนาสมาธิเกิดขึ้นมา

๑. การแผ่เมตตาให้แก่ตน มี ๔ ประการ

- อหิ อเวโร โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก
- อหิ อพฺยาปชฺโณ โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทกังวลใด ๆ
- อหิ อนินฺโห โหมิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกายและใจ
- อหิ สุขี อุตฺตานํ ปหฺรหามิ ขอข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจตลอดกาลนาน

๒. การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่น ๑ คน มี ๔ ประการ

- อเวโร โหตุ ขอจงไม่มีศัตรูภายใน และภายนอก
- อพฺยาปชฺโณ โหตุ ขอจงไม่มีความพยาบาทกังวลใด ๆ
- อนินฺโห โหตุ ขอจงไม่มีความลำบากกาย และใจ
- สุขี อุตฺตานํ ปหฺรหณฺตุ ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน

๓. การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่นตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไปมี ๔ ประการ

- อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงไม่มีศัตรูภายในและภายนอกทั่วกัน
- อพฺยาปชฺฌา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงไม่มีความพยาบาทกังวลใด ๆ ทั่วกัน
- อนินฺหา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงไม่มีความลำบากกาย และใจทั่วกัน
- สุขี อุตฺตานํ ปหฺรหณฺตุ ขอสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขกายสุขใจตลอดกาลทั่วกัน

๔. บุคคลที่เป็นโทษต่อเมตตาภาวนา^{๙๓}

๕. บุคคลที่แผ่เมตตาก่อนไม่ได้ ๔ จำพวก คือ

- อปิยบุคคล บุคคลซึ่งไม่เป็นที่รัก
- อติปิยบุคคล บุคคลอันเป็นที่รักมาก
- มัชฌัตตบุคคล บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เป็นกลาง ๆ
- เวรีบุคคล บุคคลที่เป็นศัตรู

^{๙๓}วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๒๓, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑๗๘/๑๔๒.

๖. บุคคลที่แผ่เมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ มี ๑ จำพวก คือ ลิงควิสภาคบุคคล บุคคลที่เป็นเพศตรงกันข้ามกับตน เพราะจะทำให้ ฉันทะ รากะเกิดขึ้น และเมตตาจิต ไม่เกิดรากะ กับ เมตตาต่างกันตรงที่ รากะนั้นเพ่งเล็งถึงความสวยงามแห่งร่างกายของผู้อื่นเป็นฐานที่เกิด ส่วนเมตตานั้นเพ่งเล็งถึงความงดงามแห่งจิตใจของผู้อื่น เป็นฐานที่เกิด

๗. บุคคลที่แผ่เมตตาไม่ได้เลย มี ๑ จำพวก คือ กำลังคบบุคคลบุคคลที่ตายไปแล้ว

สรุปความว่า บุคคลที่แผ่เมตตาก่อนไม่ได้ เพราะมีแต่จะให้โทษ เช่น อภัยบุคคล ถ้าแผ่ถึงก็จะได้รับความไม่สบายใจ เพราะไม่เป็นที่รัก ถ้าแผ่ถึงอติปิยบุคคล ถ้าเขามีความทุกข์ยากลำบากเพียงเล็กน้อย ตนก็จะเดือดร้อนใจ อดกลั้นไม่ไหว เพราะรักมาก ถ้าแผ่ถึง มัชฌัตตบุคคลก่อน บุคคลนั้นยังไม่ว่า มีคุณธรรมอะไรที่จะทำให้เคารพรัก จิตใจก็จะไม่สบาย ทำให้เมตตาเกิดไม่ได้ถ้าแผ่ถึงเวรีบุคคลก่อน ก็จะมีแต่ความไม่พอใจ เกิดโทษเพราะเป็นศัตรูกัน เมตตาก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ บุคคลที่เป็นเพศตรงข้าม แผ่เจาะจงไม่ได้ เพราะจะทำให้รากะเกิดขึ้นบุคคลที่ตายไปแล้วแผ่เมตตาไม่ได้เลย เพราะบุคคลนั้นตายไปแล้ว เมตตา อุปการสมาธิ และ อปนาสมาธิเกิดไม่ได้

๓.๕.๔ การแผ่เมตตาไปตามลำดับบุคคล

บุคคลที่เรารู้จัก หรือร่วมการทำงานกันก็ดี เหล่านี้ อาจแบ่งบุคคลได้ ๔ จำพวก คือ

๑. ปิยบุคคล บุคคลอันเป็นที่รัก เคารพ
๒. อติปิยบุคคล บุคคลอันเป็นที่รักมาก
๓. มัชฌัตตบุคคล บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง (กลาง ๆ)
๔. เวรีบุคคล บุคคลที่เป็นศัตรูกัน

ในบุคคล ๔ จำพวกนี้ต้องแผ่ให้บุคคลที่รัก เคารพ ก่อน ถัดไปก็แผ่ให้คนที่รักมาก ต่อไปเป็นบุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง กลาง ๆ ส่วนเวรีบุคคล ต้องเอาไว้แผ่ตอนสุดท้าย เพราะขณะแผ่ไปในเวรีบุคคลนั้น โทษะย่อมจะเกิดได้ง่าย สมาธิเกิดได้ยาก^{๔๔}

^{๔๔} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎฐิกา ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่ ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกโท, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๙), หน้า ๑๘๓-๑๘๔.

ผู้ปฏิบัติต้องหาทางอบรมจิตใจให้ดี โดยควรคำนึงว่า การที่จะไปสู่อบายภูมินั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจของเวรีบุคคลไม่ แต่ไปด้วยอำนาจโทสะ ของเราเอง

ฉะนั้น เมื่อค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้ว ได้แก่โทสะของตนเอง หาใช่เวรีบุคคลไม่ แล้วระลึกถึงอนิสงส์ที่เกิดจากขันติ เมตตา อโทสะ ที่ได้สร้างสมไว้เป็นสักขีพยานแล้วทำการแผ่เมตตาต่อไป เมื่อได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่าง ๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรีบุคคล แต่เมตตาก็ไม่เกิด มีแต่โทสะอันเป็นศัตรูของการที่จะได้มานี้ ดังนี้ จงหยุดแผ่ไปในเวรีบุคคลนี้เสีย วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรีบุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้แล้ว พร้อมกับปลีกตัวไปให้ห่างไกล แล้วทำการแผ่เมตตาต่อไปในปิยบุคคลและมัชฌัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกทั่วไปนี้เสมอกันกับตน การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวรีบุคคล ก็เพราะประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้น “สิมสัมเปท” คือ ทำลายขอบเขตของเมตตา ให้มีความเสมอภาคกันในบุคคลทุกจำพวกสำเร็จเป็น “สมจิตตตา” เมตตาสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคขัดขวาง ทำให้ได้มานเร็วและตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย^{๙๕}

เมตตาที่เป็น สิมสัมเปท คือ ผู้เจริญเมตตา ขณะแผ่เมตตาให้ตนเอง ปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล และเวรีบุคคล ทั้ง ๔ จำพวกด้วยกัน หากมีโจรพวกหนึ่งเข้ามาขู่บังคับว่า เราต้องการคน ๆ หนึ่ง ใน ๔ คนนี้ ท่านจะให้เราจับคนไหน โยคีผู้เจริญเมตตาก็ถามโจรว่า ท่านต้องการคนไปทำอะไร โจรตอบว่า จะเอาไปฆ่าเพื่อบวงสรวงบูชายักษ์ เมื่อพระโยคีทราบความนี้แล้ว ถ้ามีจิตคิดลำเอียง ให้โจรจับคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ไม่รัก ไม่ชัง หรือคนที่ตนรักไป คนใดคนหนึ่งเช่นนี้แล้ว ไม่เรียกว่าสำเร็จใน “สิมสัมเปท” แม้ที่สุดจะมีจิตคิดให้คนทั้ง ๓ พันอันตราย ตนเองยอมรับเคราะห์กรรมแทนก็ตาม ก็ถือว่ายังไม่สำเร็จ สิมสัมเปท อยู่แน่นอน เพราะเมตตานี้ยังมีขอบเขต ไม่เสมอภาคกัน ต่อเมื่อพระโยคีมีจิตเสมอภาคกันทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และตนเอง เธอต้องบอกโจรว่าไม่เห็นใครสักคนหนึ่งในระหว่าง ๔ คนนั้น จะควรมอบให้แก่พวกโจร เพราะท่านมีจิตเสมอภาคกัน จึงกล่าวได้ว่า สำเร็จใน “สิมสัมเปท”^{๙๖}

^{๙๕} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่ ๑ สมณธรรมฐานที่ปณี หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมิกโท**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๓๙), หน้า ๑๘๔.

^{๙๖} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๘๖.

ขั้นตอนการบริกรรมท่องจำแผ่เมตตาภาวนา อย่างสามัญมี ๓ คือ (๑) แผ่ไปตามอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง (๒) แผ่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก คือ แผ่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง (อนิสบุคคล) ๕ จำพวก และแผ่แบบเจาะจงบุคคล (อิสบุคคล) ๗ จำพวก (๓) ไปในทิศทั้ง ๑๐

๑. แผ่ไปตามอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง คือ อเวรา โหนตุ, อภัยาปัชฌา โหนตุ, ฌา โหนตุ, สุขี อัตตานัง ปะริหันตุ

๒. แผ่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก คือ แบ่งเป็น ๒ ประเภท

๑) แผ่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง (อนิสบุคคล) มี ๕ จำพวก คือ

- สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ ปาณา สัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ ภุตา สัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ ปุคฺคฺลา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ อตฺตภาวปริยาปณฺนา สัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง

๒) แผ่แบบเจาะจงบุคคล (อิสบุคคล) มี ๗ จำพวก คือ

- สัพพา อิตฺถิโย หญฺงทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ ปุริสา ชายทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ อริยา พระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ อนริยา ปุณฺชนทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ เทวา เทวดาทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ มนุสฺสา มนุสย์ทั้งหลายทั้งปวง
- สัพเพ วินิปาติกา วินิปาติกาสุราทั้งหลายทั้งปวง

๓) แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศ คือ

- ปุรตฺถิมาย ทิสาย ทิศตะวันออก
- ทกฺขิณาย ทิสาย ทิศใต้
- ปจฺฉิมาย ทิสาย ทิศตะวันตก
- อุตฺตราย ทิสาย ทิศเหนือ
- ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย ทิศอาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้)

- ทกขิณาย อนุทิสาย ทิศหรีติ (ตะวันตกเฉียงใต้)
- ปจฺฉิณาย อนุทิสาย ทิศพายัพ (ตะวันตกเฉียงเหนือ)
- อุตฺตราย อนุทิสาย ทิศอีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ)
- เหนฏิณาย อนุทิสาย ทิศเบื้องล่าง จนถึง อเวจีมหานรก
- อุปรินาย อนุทิสาย ทิศเบื้องบน จนถึงอกนิฏฐพรหม

เมื่อนำทั้ง ๓ ขั้นตอนข้างต้น คือ ไปตามอาการแห่งเมตตา ๔ ไปในบุคคล ๑๒ ไปในทิศ ทั้ง ๑๐ มาดำเนินงานจะได้เป็นการแผ่โดยไม่เจาะจง ๒๐ ประการ โดยเจาะจง ๒๘ ประการ และ โดยทิศ ๔๘๐ ประการ รวมเป็น ๕๒๘ ประการ ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ทางธรรมได้กล่าวถึงการเจริญ เมตตา ๕๒๘ อย่าง^{๙๗} ซึ่งเป็นการเจริญเมตตาเพื่อให้เกิด เมตตาญาณ

การเกิดขึ้นของเมตตาญาณ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่าไว้ว่า ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเจริญ เมตตาภาวนาถึงขั้นสัสมัภาพแล้ว จะมีนิมิตปรากฏขึ้น เป็นเครื่องหมายแสดงว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุ อุปจารสมาธิ เมื่อบรรลุอุปจารสมาธิแล้ว พึงน้อมไปในนิมิตนั้นหลาย ๆ ครั้งก็จะบรรลุอัปปมาญาณ และอัปปมาญาณนี้ที่จริงคือ ปฐมญาณ ทุตติญาณ และตติญาณ ที่พึงบรรลุได้ตามลำดับ^{๙๘}

หลังจากที่ได้บรรลุอัปปมาญาณทั้ง ๓ อย่างแล้ว ผู้ปฏิบัติกำลังเจริญเมตตาจะสามารถ เจริญเมตตาญาณ ๕๒๘ ชนิด ต่อไปอย่างสมบูรณ์

สรุปการเจริญเมตตาก็มีพื้นฐาน ตามลำดับแต่ต้นจนกระทั่งได้มานั้นดังนี้

๑. แผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน แล้วแผ่ให้แก่บุคคล มีชีวิตบุคคลและแก่เวรีบุคคล ตามลำดับ ระหว่างที่แผ่เมตตาเช่นนี้เป็นบริกรรมนิมิต บริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิ

๒. เมื่อมีเมตตาจิตในบุคคลทั้ง ๔ ที่เป็นนิมิตแก่การภาวนานั้นแล้วแต่ยังไม่ถึงสัสมัภาพ เมื่อนั้นก็ได้ชื่อว่าเป็น อุกคหนิมิต ยังเป็น บริกรรมภาวนา บริกรรมสมาธิอยู่

^{๙๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕.

^{๙๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๕.

๓. ครั้นจิตของโยคีน้นสำเร็จถึงสัมผัสภพแล้ว ก็ ถือเหมือนว่า เป็นปฏิภาคนิมิตเป็นอุปการภาวนา และเป็นอุปการสมาธิ

๔. พยายามเจริญเมตตาภาวนาต่อไปโดย อโนธิโสพรรณเมตตา ๕ โอธิโสพรรณเมตตา ๗ ทิสาพรรณเมตตา ๑๐ จนกระทั่งได้ฌาน ถึง อัปปนาสมาธิ

เมตตากรรมฐาน เจริญสมถภาวนาได้ตั้งแต่ ปฐมฌาน เป็นต้น ไปตามลำดับจนถึงจตุตถฌานเท่านั้น

๓.๕.๕ เจริญเมตตาเพื่อให้บรรลุฌาน

การเจริญเมตตาภาวนา แก่ตนเองก่อน แล้วค่อยแผ่ให้บุคคลอื่น เมื่ออุปการสมาธิมีกำลังกล้าแข็งขึ้น จิตจะแนบอยู่กับผู้ที่เรากำลังแผ่ให้ คล้ายกับลอยไปตามกระแสความรู้สึกในขณะที่ฝันไปอย่างไรก็ตาม ในครั้งแรกจิตอาจแนบอยู่กับความรู้สึกนี้เพียงชั่วขณะเท่านั้น แต่หลังจากฝึกสติด้วยการเจริญเมตตาอย่างต่อเนื่อง จิตก็จะจับอยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้นานขึ้น เป็นหนึ่งนาที่ หรือนานกว่านั้นบางครั้งอาจนานถึงชั่วโมงก็มี เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิในการเจริญเมตตาภาวนาแล้ว แม้ว่าจะมีอารมณ์ภายนอกมารบกวน จิตจะไม่ซัดส่ายไปหาอารมณ์เหล่านั้นแต่จะแนบอยู่กับบุคคลที่กำลังแผ่เมตตาให้อยู่กันอย่างแน่วแน่ มีความปรารถนาให้ผู้ที่มีความสุข (ขอให้บุคคลนั้นมีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์) ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกถึงความเข้มข้นใจหรือปีติได้อย่างชัดเจน วิตก และวิจารณ์ที่มีกำลังจะเกิดขึ้น พิจารณาสภาวะของจิตที่โน้มไปยังบุคคลที่กำลังแผ่เมตตาให้ผู้ นั้น ร่างกายจะรู้สึกเบาสบาย จิตที่ตั้งมั่นจะสงบไม่ซัดส่าย เป็นความตั้งมั่นของจิตหรือเอกัคคตา ที่ประกอบด้วย วิตก วิจารณ์ ปีติ และสุข เป็นองค์ฌาน ๕ ของปฐมฌานนั่นเอง

เมื่อผู้ปฏิบัติสำเร็จถึงขั้นนี้ ก็เรียกว่าบรรลุปฐมฌานแล้ว จึงเป็นเหตุผลที่คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า “เอวรूपे จ ปุคฺคเล อปฺปนา สมฺปชฺชติ แปลว่า อัปปนาสมาธิย่อมสำเร็จในบุคคลเช่นนั้นได้”^{๙๙}

ปฐมฌานจะมีวิตก (การตรึกอารมณ์) และวิจารณ์ (การตรองอารมณ์) ที่ยังไม่เข้มข้นและคล่องแคล่วเท่าที่ควร ดังนั้น ในขณะที่เข้าปฐมฌานอยู่นั้น หากมีเสียงมากระทบโสตประสาท จิตก็

^{๙๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภังค์ (สมลักษณ์ คนธสาโร), พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๙๐.

จะออกจากฌานแล้วรับรู้เสียงนั้น ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงจะต้องเจริญเมตตาโดย มุ่งไปที่ความรู้สึกปรารถนาที่กำลังแผ่ไปเพื่อให้ฌานจิตมีความสงบยิ่งขึ้น ด้วยการละวิตกและวิจารณ์ เมื่อสมาธิพัฒนาจนมีกำลังมากขึ้นก็จะเกิดปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) และความสงบที่ประณีตมากยิ่งขึ้นจิตจะโน้มไปในอารมณ์กรรมฐานโดยไม่ใส่ใจอารมณ์ภายนอก ขั้นนี้คือการบรรลุทุติยฌาน อันเป็นฌานขั้นที่ ๒ ในขณะนั้นจิตจะมีความอิ่มเอิบใจอย่างยิ่งยวด ต่อมาเมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่า ปีตินี้ยังหยابอยู่ ไม่น่าปรารถนา ก็จะเจริญเมตตาต่อไปอีก เมื่อสมาธิพัฒนาจนมีกำลังแก่กล้าขึ้นอีก จิตจะประกอบด้วยความสุขและความสงบที่ปราศจากปีติ จึงเป็นการบรรลุตติยฌาน อันเป็นฌานขั้นที่ ๓ และเป็นฌานสูงสุดที่จะบรรลุได้ด้วยการเจริญเมตตาฌาน

ในขณะก่อนหรือหลังการบรรลุฌาน ผู้ปฏิบัติอาจมีความประสงค์ จะแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างเท่าเทียมกันหมดก็อาจจะแผ่เมตตาให้คนที่รักด้วยประโยคว่า “ขอบุคคลชื่อนี้จงเป็นสุขเถิด” แต่การแผ่เมตตาถึงคนที่รักนั้น ควรทำหลังจากบรรลุฌานดีกว่าก่อนบรรลุฌาน เพราะเมตตาที่บริสุทธิ์จะเกิดขึ้นได้ง่ายกว่า

จากนั้นจึงเริ่มแผ่เมตตาถึงคนที่เป็นกลาง ๆ เมื่อบรรลุเมตตาฌานได้แล้ว ต่อไปจึงแผ่เมตตาถึงคนที่เป็นศัตรูกัน (ถ้ามี) การแผ่เมตตาถึงผู้รับที่ต่างกันไปตามลำดับนั้น ผู้ปฏิบัติพึงพัฒนาจิตให้อ่อนโยนและนุ่มนวลเสมอกันตามคำแนะนำที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๐๐}

ในการทำจิตให้อ่อนโยนและนุ่มนวลนั้น หมายถึงการบรรลุอุปารสมาธิเป็นอย่างน้อย วิธีที่ดีที่สุดคือผู้ปฏิบัติควรบรรลุฌานก่อนแล้วจึงค่อยแผ่เมตตาไปสู่คนจำพวกอื่น และการกล่าวว่า ควรแผ่เมตตาถึงคนที่เป็นศัตรูนั้น หมายถึงเฉพาะนักปฏิบัติที่มีศัตรูเท่านั้นถ้าไม่มีก็ให้ข้ามขั้นนี้ไป

ในขณะแผ่เมตตาถึงศัตรู ผู้ปฏิบัติอาจหวนนึกถึงความผิดที่ศัตรูได้ทำไว้กับตน ถ้าความคิดเช่นนี้เกิดขึ้น ก็ให้ผู้ปฏิบัติย้อนกลับไปเจริญเมตตาฌานที่แผ่ไปถึงบุคคลอื่นที่ได้เคยบรรลุมาแล้ว หรือระลึกถึงผู้ที่ได้เคยแผ่เมตตาถึงมาแล้ว สลับกับการเจริญเมตตาให้ศัตรู วิธีนี้จะทำให้เกิดเมตตาฌานระงับความขัดเคืองลงได้ ในเรื่องนี้ คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า เมตตา สมาปชชิตวา วุฏฐิหิตวา (เข้าเมตตาฌานแล้วออกจากฌาน) หมายความว่า เมตตาฌานสามารถบรรลุได้เมื่อเจริญในบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ศัตรู

^{๑๐๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๘๘.

ส่วนการแผ่ไปโดยไม่เจาะจงนั้น คือการแผ่ครอบไปทั้งหมด ยกตัวอย่างไว้ ๕ จำพวก คือ แผ่ไปว่าสัตว์ทั้งปวงมีความสุข **ปรารถ** คือ สัตว์มีชีวิตทั้งปวงมีความสุข **ภูตะ** คือสัตว์ที่เป็นขึ้นแล้วเกิดขึ้นแล้วทั้งปวงมีความสุข บุคคลทั้งปวงมีความสุข สัตว์ทั้งหลายที่เนื่องโดยอรรถภาพทั้งหมดมีความสุข ดังนี้ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจงเรียกว่า อัปมัณฺญาภาวนา คือ การอบรมด้วยการแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ และแผ่ไปโดยที่ทำความตั้งใจให้เป็นไปโดย อากาโร ๘ คือ^{๑๐๑}

๑. เว้นความคิดปีช้าย่ำยืมนะสัตว์ทั้งปวง แต่แผ่ไปเพื่อความไม่ปีชหา

๒. แผ่ไปเว้นความคิดอุปฆาตเข้าไปทำร้ายสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่มีความคิดเข้าไปทำร้าย

๓. แผ่ไปเว้นความคิดก่อความเดือดร้อนแก่สัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่คิดก่อให้เกิดความเดือดร้อน

๔. แผ่ไปโดยเว้นความคิดครอบงำยึดครองสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่คิดครอบงำยึดครอง

๕. แผ่ไปเว้นความคิดเบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง แผ่ไปโดยที่ไม่คิดเบียดเบียน

๖. แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่างเป็นผู้มีเวร

๗. แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีความสุข อย่ามีความทุกข์ แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุข อย่ามีความทุกข์

๘. แผ่ไปด้วยคิดว่า ขอให้สัตว์ทั้งปวงจงมีตนถึงความสุข อย่ามีตนถึงความทุกข์

การแผ่ไปด้วยวิธีดังที่กล่าวมานี้ ถือว่าเป็นการแผ่ไปในทางที่ถูก และเมื่อยกเมตตาขึ้นเป็นตัวอย่าง การที่แผ่ไปด้วยอาการดังที่กล่าวมานี้ ถือว่าเป็นการอบรมเมตตา ใจที่คิดอย่างนี้ชื่อว่าเป็นใจที่มีเมตตา และความพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งปวง ไม่มีอาฆาตพยาบาททั้งปวงบังเกิดขึ้น กลุ่มรุมจิตใจ บังเกิดขึ้นในจิตใจ เรียกว่า วิมุตติ^{๑๐๒} ความหลุดพ้น รวมเข้าก็เรียกว่า เมตตาเจโต

^{๑๐๑} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก.ธรรมาธิธาน พจนานุกรมคำสอนพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ดิงแอนด์พับลิชชิง มหาชน, ๒๕๕๒), หน้า ๓๙๙.

^{๑๐๒} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๗๔.

วิมุตติ^{๑๐๓} คือว่าใจที่คิดตั้งนั้น ชื่อว่าเป็น ใจที่มีเมตตา เป็นใจที่หลุดพ้นจากอาฆาตพยาบาททั้งหลาย

๓.๕.๖ เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาเจโตวิมุตติ หมายถึง เมตตาที่เกิดจากตติยฌาน และจตุตถฌาน เพราะพ้นจากปัจจัยนี้ธรรม แปลว่า ธรรมที่เป็นข้าศึก กล่าวคือ นิวรณ์ ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจจา^{๑๐๔} หรือความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจเมตตาจาก รูปฌาน เป็น อรูปฌานได้แล้ว^{๑๐๕}

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจงก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี คือ เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจง ๗ อย่าง เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง^{๑๐๖}

๑. เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง ดังนี้ คือ

- ๑) ขอสัตว์ทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด
- ๒) ขอปาณชาติทั้งปวง...
- ๓) ขอภูตทั้งปวง...
- ๔) ขอบุคคลทั้งปวง...
- ๕) ขอผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่างนี้

๒. เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจง ๗ อย่าง ดังนี้ คือ

- ๑) ขอสตรีทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

^{๑๐๓}ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๕.

^{๑๐๔}อง.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๑๓/๔๒๙., อง.เอกก.อ.๑/๑๓/๔๒.,อง.ฉก.ก.อ.๓/๑๓/๑๐๔.

^{๑๐๕}ช.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๑๓.

^{๑๐๖}ช.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

๒) ขอบุรุษทั้งปวง...

๓) ขออารยชนทั้งปวง...

๔) ขอนารยชนทั้งปวง...

๕) ขอเทวดาทั้งปวง...

๖) ขอมนุษย์ทั้งปวง...

๗) ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข

รักษาทนเถิด

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยเจาะจง ๗ อย่างนี้

๓. เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่าง ดังนี้ คือ

๑) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพาจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข

รักษาทนเถิด

๒) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศปัจฉิม...

๓) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร...

๔) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณ...

๕) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์...

๖) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ...

๗) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน...

๘) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเหนือ...

๙) ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง...

๑๐) ขอสัตว์ทั้งปวงในเบื้องบนจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข

รักษาทนเถิด

ขอปาณชาติทั้งปวงในทิศบูรพา... ขอภูตทั้งปวง... ขอบุคคลทั้งปวง... ขอผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง... ขอสตรีทั้งปวง... ขอบุรุษทั้งปวง... ขออารยชนทั้งปวง... ขอนารยชนทั้งปวง ฯลฯ ขอเทวดาทั้งปวง... ขอมนุษย์ทั้งปวง...

๑) ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

๒) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศปัจฉิม...

๓) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศอุตร...

๔) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศทักขณ...

๕) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศอาคเนย์...

๖) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศพายัพ...

๗) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศอีสาน...

๘) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศหริ...

๙) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศเบ็...

๑๐) ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงในทศเบ็องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มี
ทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ อย่างนี้^{๑๐๗}

๔. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติว่าด้วยอินทรีย์ (อินทรียวาระ วาระว่าด้วยอินทรีย์) ผู้เจริญ
เมตตาแผ่ความรักไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ อย่างนี้^{๑๐๘} คือ

๑) ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง

๒) ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง

๓) ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน

๔) ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง

๕) ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง

๖) ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน

๗) จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์

๘) จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์

^{๑๐๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๒-๔๖๓.

^{๑๐๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๓.

เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตา จิตคิดถึงธรรมนั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเจโต จิตพ้นจากพยาบาทและกิเลสที่กัณฐรมจิตทั้งปวง เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิมุตติ เมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ^{๑๐๙}

ผู้เจริญเมตตาน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัทินทรีย์

ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...”เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยวิริยินทรีย์

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มั่นว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสติินทรีย์

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้มั่นว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสมาธิินทรีย์

ผู้เจริญเมตตา รู้ชัดด้วยปัญญาว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยปัญญินทรีย์

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นอาเสวนะ (การปฏิบัติ) ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นภาวนา (การเจริญ) ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเจริญเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นพหุกรรม (การทำให้มาก) ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นอสังการ (เครื่องประดับ) ของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมประดับเมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปรุ่่งแต่ง เมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมห้อมล้อม เมตตาเจโตวิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้

^{๑๐๙} อก.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๑๓/๔๒๙., อก.เอกก.อ.๑/๑๓/๔๒.

อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุกรรม เป็นอสังการ เป็น
 บริหาร เป็นบริวาร เป็นความเต็มรอบ เป็นสหรคต (ไปร่วมกัน) เป็นสหชาติ (เกิดร่วมกัน) เป็น
 ความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุตตะ (ประกอบกัน) เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความตั้งอยู่ดี
 เป็นความพิเศษ เป็นความเห็นว่า “นี่ละเอียด” ของเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคล
 ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้ว พรารภเสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว **อธิษฐาน**
ดีแล้วดำเนินไปได้แล้ว พิเศษแล้ว ย่อมยังเมตตานั่นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

๕. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติว่าด้วยพละ ๕ ^{๑๑๐} (พลาว วาระว่าด้วยพละ ๕)

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะความไม่มีศรัทธา ด้วยมนสิการว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจง
 เป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสัทธาพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะความเกียจคร้าน ด้วยมนสิการว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจง
 เป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยวิริยพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะความประมาท ด้วยมนสิการว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็น
 ผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสติพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะอุทธัจจะ ด้วยมนสิการว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มี
 เวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสมาธิพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะอวิชชา ด้วยมนสิการว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มี
 เวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยปัญญาพละ

พละ ๕ ประการนี้เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจโต
 วิมุตติด้วยพละ ๕ ประการนี้

พละ ๕ ประการนี้เป็นภาวนาของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ
 ด้วยพละ ๕ ประการนี้

พละ ๕ ประการนี้เป็นพหุกรรมของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมทำให้มากซึ่งเมตตา
 เจโตวิมุตติด้วยพละ ๕ ประการนี้

พละ ๕ ประการนี้เป็นอสังการของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมประดับเมตตาเจโต
 วิมุตติด้วยพละ ๕ ประการนี้

^{๑๑๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๔๖๕.

พละ ๕ ประการนี้เป็นบริหารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปรุงแต่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยพละ ๕ ประการนี้

พละ ๕ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมห้อมล้อมเมตตาเจโตวิมุตติด้วยพละ ๕ ประการนี้

พละ ๕ ประการนี้เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุสิกรรม เป็นอสังการ เป็นบริหาร เป็นบริวาร เป็นความเต็มรอบ เป็นสหระคต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุตตะ เป็นความเล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความตั้งอยู่ด้วยดี เป็นความพ้นวิเศษ เป็นความเห็นว่า “นี่ละเอียด” ของเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้ว ปราปรสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังเมตตานั่นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

๖. การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติว่าด้วยโพชฌงค์^{๑๑๑} (โพชฌังควาร วาระว่าด้วยโพชฌงค์)

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มน่ว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสติสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาเล็งเห็นด้วยปัญญาว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยวิริยสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาระงับความเร่าร้อนว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยปีติสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาระงับความคิดชั่วหยาบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยปัสสทธิสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้มน่ว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสมาธิสัมโพชฌงค์

^{๑๑๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕/๔๖๖-๔๖๗.

ผู้เจริญเมตตาเพ่งเฉยกิเลสทั้งหลายด้วยญาณว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย มีสุขเถิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยอุเบกขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นภาวนาของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเจริญเมตตาเจโตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นพหุสีกรรมของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นอสังการของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมประดับเมตตาเจโตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปรุงแต่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติบุคคลย่อมห้อมล้อมเมตตาเจโตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุสีกรรม เป็นอสังการเป็นบริวาร เป็นบริวาร เป็นความเต็มรอบ เป็นสหระศ เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุตตะ เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความตั้งอยู่ด้วยดี เป็นความพิเศษ เป็นความเห็นว่า “นี่ละเอียดย” ของเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้ว ปราศจากเสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินไปได้แล้ว พิเศษแล้ว ย่อมยังเมตตานั่นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

๗) การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติว่าด้วยองค์แห่งมรรค^{๑๑๒} (มัคคังควาร วาระว่าด้วยองค์แห่งมรรค)

ผู้เจริญเมตตาเห็นโดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย มีสุขเถิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาทิฐิ

^{๑๑๒} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๔๖๘-๔๖๙.

ผู้เจริญเมตตาตรีกตรองโดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาสังกัปปะ

ผู้เจริญเมตตากำหนดโดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาวาจา

ผู้เจริญเมตตาตั้งการงานไว้โดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาภิมันตะ

ผู้เจริญเมตตาชำระอาชีวะให้ผ่องแผ้วโดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาอาชีวะ

ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรไว้โดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาวายามะ

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้โดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร...” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาสติ

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้โดยชอบว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัมมาสมาธิ

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นภาวนาของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมเจริญเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นพหุกรรมของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมทำให้มากซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นอสังการของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมประดับเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปรุ้งแต่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมห้อมล้อมเมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุสัทธิกรรม เป็นอสังการ เป็น
บริหาร เป็นบริวาร เป็นความเต็มรอบ เป็นสหโรค เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุตตะ
เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส ความตั้งอยู่ด้วยดี ความพิเศษ เป็นความเห็นว่ “นี่ละเอียด”
ของเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาเจโตวิมุตติ ที่บุคคลทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้ว
ปรารถนาเสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินไปดีแล้ว พิเศษแล้วย่อมยังเมตตานี้ให้
เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

ผู้เจริญเมตตาแผ่ความรักไปสู่ปวงชาติทั้งปวง... สู่ภูตทั้งปวง... สู่บุคคลทั้งปวง... สู่ผู้ที่
นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง... สู่สตรีทั้งปวง... สู่บุรุษทั้งปวง... สู่อารยชนทั้งปวง... สื่อนารยชนทั้ง
ปวง ฯลฯ สู่เทวดาทั้งปวง... สุ่มนุษย์ทั้งปวง...

ผู้เจริญเมตตาแผ่ความรักไปสู่วินิปาติกสูตรทั้งปวงด้วยอาการ ๘ อย่างนี้^{๑๑๓} คือ

๑. ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นวินิปาติกสูตรทั้งปวง
๒. ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าวินิปาติกสูตรทั้งปวง
๓. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำวินิปาติกสูตรทั้งปวงให้เดือดร้อน
๔. ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีวินิปาติกสูตรทั้งปวง
๕. ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนวินิปาติกสูตรทั้งปวง
๖. ขอวินิปาติกสูตรทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน
๗. จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์
๘. จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์

เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตา จิตคิดถึงธรรมนั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเจโต จิตพ้น
จากพยาบาทและกิเลสที่กลุ้มรุมจิตทั้งปวง เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิมุตติ เมตตาด้วย เป็นเจโต
วิมุตติด้วย เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ

^{๑๑๓} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๖๔.

ทิศบูรพา... สุ่มุขทั้งปวงในทิศบูรพา... สุ่มารยชนทั้งปวงในทิศบูรพา... สุ่มนารยชนทั้งปวงในทิศ
บูรพา... สุ่มเวดาทั้งปวงในทิศบูรพา... สุ่มนุษย์ทั้งปวงในทิศบูรพา

ผู้เจริญเมตตาแผ่ความรักไปสู่วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวง
ในทิศปัจฉิม... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอุดร... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศทักษิณ... สุ่มินิปาติก
สัตว์ทั้งปวงในทิศอาคเนย์... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศพายัพ... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศอีสาน
... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศหรดี... สุ่มินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง...

ผู้เจริญเมตตาแผ่ความรักไปสู่วินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบนด้วยอาการ ๘ อย่าง
นี้^{๑๑๕} คือ

๑. ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน
๒. ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน
๓. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบนให้เดือดร้อน
๔. ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน
๕. ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน
๖. ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบนจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน
๗. จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์
๘. จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์

เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตา จิตคิดถึงธรรมนั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเจโตจิตพ้นจาก
พยาบาทและกิเลสที่กลุ่มรุมจิตทั้งปวง เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิมุตติเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย
เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ

ผู้เจริญเมตตาน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาว่า “ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็น
ผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสัทธินทรีย์

ผู้เจริญเมตตาประคองความเพียรไว้ว่า “ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้
ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยวิริยินทรีย์

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มั่น ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสตินทรีย์

^{๑๑๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๗๑.

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้มั่น ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยสมาธิอินทรีย์
 ผู้เจริญเมตตา รู้ชัดด้วยปัญญา ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่าอบรมแล้วด้วยปัญญินทรีย์
 อินทรีย์ ๕ ประการนี้เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจโต
 วิมุตติด้วยอินทรีย์ ๕ ประการนี้ ฯลฯ ย่อมยังเมตตานี้ให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว^{๑๑๖}

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะความไม่มีศรัทธา ด้วยมนสิการว่า “ขอวินิปาติกสัตว์ทั้ง
 ปวงในทิศเบื้องบนจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้ว
 ด้วยสัทธาพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะความเกียจคร้าน... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้ว
 ด้วยวิริยพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะความประมาท... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วย
 สติพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะอุทธัจจะ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสมา
 ธิพละ

ผู้เจริญเมตตาไม่หวั่นไหวเพราะอวิชชา... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยปัญญ
 ะพละ

พละ ๕ ประการนี้เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจโต
 วิมุตติด้วยพละ ๕ ประการนี้ ฯลฯ ย่อมยังเมตตานี้ให้เกิด ให้โชติช่วงให้สว่างไสว

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มั่นว่า “ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบนจงเป็นผู้ไม่มีเวรมี
 ความปลอดโปร่ง มีสุขเกิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสติสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาเลือกเฟ้นด้วยปัญญา... ชื่อว่า อบรมแล้วด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาประคองความเพียร... ชื่อว่า อบรมแล้วด้วยวิริยสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาระงับความเร่าร้อน... ชื่อว่า อบรมแล้วด้วยปิติสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาระงับความคิดชั่วหยاب... ชื่อว่า อบรมแล้วด้วยปัสสทธิสัมโพชฌงค์

^{๑๑๖} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๗๒.

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้มั่น... ชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสมาธิสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาเพ่งเฉยกิเลสทั้งปวงด้วยญาณ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วย
อุเบกขาสัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ บุคคลย่อมปฏิบัติเมตตาเจ
โตวิมุตติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ฯลฯ ย่อมยังเมตตานี้ให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

ผู้เจริญเมตตาเห็นโดยชอบว่า “ขอวิเนปาทิกสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร
มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด” เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสมาธิภูมิ

ผู้เจริญเมตตาตรีกตรองโดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสัมมา
สังกัปปะ

ผู้เจริญเมตตากำหนดโดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสัมมาวาจา

ผู้เจริญเมตตาตั้งการงานไว้โดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วย
สัมมากัมมันตะ

ผู้เจริญเมตตาชำระอาชีวะให้ผ่องแผ้วโดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วย
สัมมาอาชีวะ

ผู้เจริญเมตตาประคองความเพียรไว้โดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วย
สัมมาวายามะ

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้โดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสัมมาสติ

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้โดยชอบ... เมตตาเจโตวิมุตติชื่อว่า อบรมแล้วด้วยสัมมาสมาธิ

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลย่อมปฏิบัติ
เมตตาเจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้...

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นบริวารของเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลย่อมห้อมล้อมเมตตา
เจโตวิมุตติด้วยองค์มรรค ๘ ประการนี้

องค์มรรค ๘ ประการนี้เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพุทฺธิกรรม เป็นอสังการเป็น
บริวาร เป็นบริวาร เป็นความเต็มรอบ เป็นสหคต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุตตะ
เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความดำรงมั่น เป็นความพ้นวิเศษ เป็นความเห็นว่า “นี้
ละเอียดย” ของเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้

เนื่อง ๆ สังสมแล้วปรารภ เสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินไปได้แล้ว พันวิเศษแล้ว
ย่อมยังเมตตานี้ให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

๓.๕.๗ ผลของการเจริญอัปมัญญา ๔

อัปมัญญาภาวนาถึงฌานไม่เท่ากัน ผู้เจริญเมตตา กรุณาและมุทิตา ภาวนา ๓ อย่างนี้
สำเร็จอย่างสูงได้เพียงรูปฌานเบื้องต้น ๔ คือ แค จตุตถฌาน เท่านั้นเอง ทั้งนี้เพราะ พรหมวิหาร
เบื้องต้นทั้ง ๓ มี เมตตา เป็นต้น เหล่านี้เป็นเหตุให้พ้นจากโทสะอันเกิดจากโทมนัส
จึงประกอบด้วยโสมนัสอยู่เสมอ แยกกันไม่ได้ ฉะนั้นจึงสำเร็จได้แต่รูปฌานเบื้องต้น ๔

เมตตาภาวนา เป็นเหตุให้พ้นจาก การพยาบาทปองร้าย

กรุณาภาวนา เป็นเหตุให้พ้นจาก วิหิงสาความเบียดเบียน

มุทิตาภาวนา เป็นเหตุให้พ้นจากความไม่ชื่นชมยินดีต่อความสุขความดีของผู้อื่น

การพยาบาทปองร้ายก็ดี ความเบียดเบียนซึ่งกันและกันก็ดี ความไม่ชื่นชมยินดีต่อ
ความสุขหรือความดีของผู้อื่นก็ดี ธรรมเหล่านี้ก็ได้แก่ โทสะ อันเกิดจากโทมนัสเวทนา เมื่อได้เจริญ
ภาวนาอันเป็นเหตุให้พ้นจากโทสะ พ้นจากโทมนัสแล้ว จิตใจผู้นั้นย่อมจะต้องเกิดโสมนัส

ด้วยเหตุนี้ ฌานที่เกิดจากการเจริญเมตตา กรุณา และมุทิตา ภาวนาทั้ง ๓ นี้ จึงได้แต่
เพียงรูปฌานเบื้องต้น ๔ ซึ่งเป็นฌานที่เกิดพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ส่วนผู้ที่เจริญอุเบกขาภาวนาจะ
สำเร็จได้เฉพาะรูปาวจรปัญจฌานอย่างเดียว เพราะอุเบกขาพรหมวิหาร มีการวางเฉยต่อสัตว์
ทั้งหลาย แต่เมตตาเจโตวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจเมตตา เข้าสู่ อรูปฌาน

๓.๖ ประโยชน์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สังสมแล้ว
ปรารภเสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินไปได้แล้ว พันวิเศษแล้วย่อมยังเมตตานี้ให้
เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว^{๑๑๗}

ผู้เจริญเมตตา จิตคิดถึงธรรมนั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเจโตจิตพ้นจากพยาบาทและ
กิเลสที่กลุ่มมจิตทั้งปวง เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าวิมุตติเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะเหตุ

^{๑๑๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๖๔.

นั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ และประโยชน์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้ได้ ทั้งวิชาและวิมุตติ

วิมุตติ (ปหาน การละ) แปลว่า ความหลุดพ้น หรือความพ้นจากกิเลสทั้งปวง มี ๕ ระดับ^{๑๑๘} ตามอำนาจแห่งการหลุดพ้น โดยมีเนื้อหาาระดับของวิมุตติ ดังต่อไปนี้

๑. วิชัมภณวิมุตติ (อภฺรณฺณสมมัตติ) หมายถึง ความหลุดพ้นเพราะการข่มอกุศลธรรม ความชั่วร้ายทั้งหลายให้สงบนิ่งไว้^{๑๑๙} ด้วยอำนาจแห่ง “ฉานสมมัตติ” หรือ “อภฺรณฺณสมมัตติ” ๘ ประการ คือ ปฐมฉานสมมัตติ ทุตติยฉานสมมัตติ ตติยฉานสมมัตติ จตุตถฉานสมมัตติ อากาสานัญจายตนสมมัตติ วิญญานัญจายตนสมมัตติ อากิญจัญญายตนสมมัตติ และเนวสัญญานาสัญญายตนสมมัตติ เพราะพ้นจากนิวรณ์ ๕ มีกามฉันทนิวรณ์ และปัจจัยนิกรรม

๒. ตทังควิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยองค์วิปัสสนาญาณ ได้แก่ความหลุดพ้นจากอกุศลกรรม คือ ความชั่วร้ายทั้งปวง ที่ฝังติดแน่นในสันดาน แล้วเป็นด้วยการบันดานให้ต้องท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารโดยไม่มีวันสิ้นสุด หลุดพ้นด้วยองค์วิปัสสนาญาณ โดยมีนามรูปปริจเฉทญาณเป็นอาทิและมีโคตรภูญาณเป็นปริโยสาน วิปัสสนาญาณอันประเสริฐเหล่านี้เป็นตัว “ตทังควิมุตติ”

๓. สมุจเฉทวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นโดยการละได้เด็ดขาด ได้แก่ การบำเพ็ญสมถกรรมฐานจนบรรลุมานสมมัตติจัดเป็น “วิชัมภณวิมุตติ” บำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน สามารถยังวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นจัดเป็น “ตทังควิมุตติ” เมื่อใด มีวาสนาบารมีบรรลถึง ความหลุดพ้นโดยการละอกุศลธรรม(สังโยชน์)ได้อย่างเด็ดขาดจากขันธสันดานได้ เรียกว่า “สมุจเฉทวิมุตติ”

๔. ปฏิปัสสทธิวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นโดยสงบเย็นเป็นอย่างยิ่ง และมีสภาพเป็นความสุขวิเศษสุด ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่สมุจเฉทวิมุตติ พระอริยมรรคญาณได้ทำการประหาณ

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๓๔.

^{๑๑๙} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิมุตติรัตนมาลี เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๗๔.

สังโยชน์อกุศลธรรม ออกจากขันธสันดานได้อย่างเด็ดขาด ความสงบเย็นเป็นอย่างยิ่งย่อมเกิดขึ้น วิตติธรรมอันมีนามว่า “ปัสสัทธิวิตติ”^{๑๒๐}

๕. นิสสรณวิตติ หมายถึง ความหลุดพ้นโดยการสลัดออกอย่างสิ้นเชิง^{๑๒๑} ได้แก่ ความหลุดพ้นโดยการสลัดออกไปของอริยบุคคล ซึ่งเป็นไปในปัจจุบันกาล และอนาคตกาล คือ การได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ หลังจากอริยมรรคญาณบังเกิดขึ้นแล้วจัดเป็น “นิสสรณวิตติในกาลปัจจุบัน” เพราะเป็นการหลุดพ้นโดยการสลัดออกจากกิเลสโดยประการทั้งปวง หลังจากที่ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ และเข้าสู่การดับขันธปรินิพพานในกาลต่อมา จัดเป็น นิสสรณวิตติในกาลอนาคต เพราะเป็นการหลุดพ้นโดยการสลัดออกจากภพ

ประโยชน์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้ได้ ทั้งวิชาและวิมุตติแล้วยัง วิมุตติขั้นสูงสุด^{๑๒๒} แยกออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑. การหลุดพ้นที่เป็นมรรค เรียกว่า สมุจเฉทวิมุตติ
๒. ความเป็นผู้หลุดพ้น คือ ความเป็นอิสระ เมื่อหลุดพ้นออกมาได้แล้ว วิมุตติในความหมายอย่างนี้ จัดเป็นผล เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิวิตติ
๓. ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่หลุดพ้น ที่ผู้เป็นอิสระซึ่งก่อให้เกิดความสุขสบายปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้น ที่ผู้ยังไม่หลุดพ้นกำหนดเป็นอารมณ์ คือ นึกถึง คำนึงถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้น ซึ่งหมายถึง “นิพพาน” นั่นเอง

๓.๖.๑ ผลการปฏิบัติความปรากฏขึ้นของญาณ

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายคำว่า พิจารณา ในการพิจารณาลมหายใจยาว ๙ อาการในอานาปานสติภาวนาขั้นแรก ซึ่งมีเนื้อความเหมือนกับภังคานุสสญาณแห่งญาณกถา^{๑๒๓} ว่า

^{๑๒๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิตติรัตนมาลี เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๒๐๑-๒๐๒.

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔.

^{๑๒๒} ส.นิ.อ.ป. (บาลี) ๒/๒๓/๖๑.

ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ เป็นอย่างไร คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนั้นที่ความยินดีได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละอาทามะความยึดถือได้

ความแย้งกันของ ๒ คัมภีร์นี้ ผู้วิจัยเห็นว่าเนื่องจากแนวปฏิบัติที่ต่างกัน คือ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีปฏิบัติแบบวิปัสสนาล้วน ๆ พิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ตั้งแต่ขั้นแรกได้เลยเป็นแบบวิปัสสนายานิก จึงพิจารณาลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นรูปขั้นธให้เกิดสภาวะญาณได้ตั้งแต่ขั้นแรก ส่วนการอธิบายในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคเป็นการปฏิบัติแบบสมถยานิก ต้องปฏิบัติให้เกิดฌานก่อนแล้วพิจารณาองค์ฌาน แล้วยกขึ้นสู่วิปัสสนาในขั้นที่ ๕ แต่ในคัมภีร์กลับบอกว่า ญาณ เกิดได้ตั้งแต่ขั้นที่ ๓ ซึ่งยังเป็นขั้นที่ยังไม่เกิดฌาน แล้วจะพิจารณาองค์ฌานให้เกิดเป็นญาณได้อย่างไร ซึ่งกล่าวได้ว่าเป็นการเจริญภาวนาแบบสลับกัน

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณี อธิบายการละสังโยชน์ด้วยวิปัสสนาญาณ ว่าละสักกายทิฏฐิได้ด้วยกำหนดแยกนามรูป นามรูปปริจเฉทญาณ ละทิฏฐิที่ว่านามรูปไม่มีเหตุหรือมีเหตุไม่เสมอกันได้ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัย ปัจจัยปริคคหญาณ ละความสงสัยได้ด้วยกังขาวิตรณญาณในกาลอื่นอีกของปัจจัยปริคคหญาณนั้น ละความยึดถือว่า เรา ของเราได้ด้วยกลาปสัมมสนญาณ ละความสำคัญในสิ่งที่ไม่ใช่ทางว่า เป็นทางได้ด้วยการกำหนดทาง และไม่ใช่ทาง มัคคามัคคญาณทัสสนะละความเห็นว่ายตายแล้วสูญด้วยการเห็นความเกิด อุทยัพพญาณละความเห็นว่ายตายแล้วด้วยการเห็นความเสื่อม วัฏฏญาณละความเห็นในสิ่งที่มีภัยว่าไม่มีภัยได้ด้วยความเห็นว่ามีภัย ภยญาณละ

ความสำคัญในสิ่งที่ชอบใจด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งมีโทษ อาทินวญาณ ละความสำคัญว่าน่าชอบใจยิ่ง ได้ด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ ละความเป็นผู้ไม่ปรารถนาจะหลุดพ้นด้วยมฤตยูจิตุกัมมตาญาณ ละความไม่วางเฉยในสังขารได้ด้วยสังขารูปกชาญาณ ละธรรมฐิติ ปฏิจจสมุบาทได้ด้วยอนุลอมญาณ ละความเป็นปฏิโลมได้ด้วยพระนิพพาน และละความยึดถือนิमितคือสังขารได้ด้วยโคตรภูญาณ นี่ชื่อว่าการละด้วยองค์วิปัสสนาญาณนั้น ๆ^{๑๒๔}

๓.๖.๒ ความปรากฏขึ้นของมรรค

พระสารีบุตรเถระ อธิบายความเกิดขึ้นของมรรคและการละสังโยชน์ ไว้ว่า มรรค ชื่อว่า สัมมาทิฐิเพราะมีสภาวะเห็นย่อมเกิดขึ้น มรรคชื่อว่าสัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรองย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมากรรมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐานย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้วย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาวายามะเพราะมีสภาวะประคองไว้อย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาสติเพราะมีสภาวะตั้งมั่นย่อมเกิด มรรคชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้น มรรคย่อมเกิดอย่างนี้^{๑๒๕} และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ ว่าผู้เจริญวิปัสสนา

ย่อมละสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสอนุสัย ๒ นี้คือ ทิฐิฐานุสัยละวิจิกิจฉาอนุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบ ๆ อนุสัย ๒ นี้คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบ ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียดอนุสัย ๒ นี้คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียด ๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจจะ และอวิชชาอนุสัย ๓ นี้คือ มานานุสัย ภวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตตมรรค^{๑๒๖}

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๑๘๔/๔๑๐.

^{๑๒๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕-๖.

ธรรมที่ควรเจริญ ๓ ประการ เพื่อละธรรม ๓ ประการ คือ^{๑๒๗}

- ๑) ควรเจริญอสุภะ เพื่อละราคะ (ความกำหนัด)
- ๒) ควรเจริญเมตตา^{๑๒๘} เพื่อละโทสะ (ความคิดประทุษร้าย)
- ๓) ควรเจริญปัญญา^{๑๒๙} เพื่อละโมหะ (ความหลง)

อสุภะ หมายถึง อสุภกัมมัฏฐานคืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจที่พิจารณา ร่างกายของตนและผู้อื่นให้เห็นสภาวะที่ไม่งามมี ๑๐ ประการ

๓.๗ พระอรหันต์ผู้เจริญเมตตาเจโตมุตติ

การสำเร็จเป็นพระอรหันต์ ต้องสามารถกำจัดกิเลสที่หมักดองอยู่ในสันดานที่เรียกว่า สังโยชน์ ๑๐ ประการได้ เมื่อบรรลุธรรมแล้ว ภาวะทางความคิด ทางปัญญาและการดำเนินชีวิต และคุณสมบัติต่าง ๆ ดังกล่าวแล้ว เป็นผลของการบรรลุธรรมที่ผ่านกระบวนการเรียนรู้ การปฏิบัติ ตามหลักของโพธิปักขิยธรรมนั้น แม้ว่าแต่ละท่านที่บรรลุธรรมจะใช้หลักธรรมหมวดใด เข้าหรือเร็ว เพียงไรก็ขึ้นอยู่กับวาสนาบารมีที่แต่ละท่านได้สั่งสมมาในอดีตและประกอบกับการปฏิบัติในปัจจุบัน

เมตตาเจโตมุตติ หมายถึง เมตตาที่เกิดจากตติยฌานและจตุตถฌาน พ้นจากปัจจัยนี้ ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ และวิจิกิจฉา

ในช่วงจังหวะของการบรรลุธรรมของแต่ละท่านเป็นสิ่งที่น่าสนใจทั้งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการปฏิบัติธรรมในบทต่อไปจะได้นำเสนอสภาวะการบรรลุธรรมของพระสาวกและพระสาวิกา ที่สำคัญและประเภทของเจโตมุตติ มี ๖ ประเภท^{๑๓๐} คือ

^{๑๒๗} อย. นก. (ไทย) ๒๒/๑๐๗/๖๒๙.

^{๑๒๘} อย. นก. อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๑๒๙} อย. นก. อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๑๓๐} ดุ. ที. ป. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๕.

๑. เมตตาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจแห่งเมตตา เมตตาที่เกิดขึ้นจากตติยฌานและจตุตถฌาน เพราะพ้นจากปัจจัยกรรม ธรรมที่เป็นข้าศึก กล่าว คืออินทรีย์ ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมיתה อุจจักษุกุกกจะ วิจิกิจฉา^{๑๓๑}

๒. กรุณาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจแห่งกรุณา

๓. มุทิตาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจแห่งมุทิตา

๔. อุเบกขาเจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจแห่งอุเบกขา^{๑๓๒}

๕. อนิมิตตาเจโตวิมุตติ หมายถึง พลวิปัสสนา (วิปัสสนาที่มีพลัง) กล่าวคือ อรหัตตผล สมบัติที่ชื่อว่า อนิมิต (ไม่มีเครื่องหมาย) เพราะไม่มีราคนิมิต (นิมิตคือราคะ) ไม่มีโทสนิมิต (นิมิตคือโทสะ) ไม่มีโมหนิมิต (นิมิตคือโมหะ) ไม่มีรูปนิมิต (นิมิตคือรูป) ไม่มีนิจจนิมิต (นิมิตคือความเห็นว่ายเที่ยง) หรืออีกนัยหนึ่ง อนิมิตตาเจโตวิมุตติ เป็นชื่อของญาณ ๔ คือ

๑) ภัยตูปัญฐานญาณ (ญาณในการเห็นสังขารปรากฏโดยความเป็นภัย)

๒) อาทีนวานุปัญฐานญาณ (ญาณในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นโทษ)

๓) มุญจิตุกัมมยตาญาณ (ญาณหยั่งรู้อันทำให้ต้องการจะพ้น)

๔) ภังคญาณ (ญาณพิจารณาเห็นความดับ)^{๑๓๓}

๖. อัสมิมาน หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิตด้วยอำนาจอรหัตตมรรค ที่เรียกว่า สภาวะที่ถอนอัสมิมานะเพราะเมื่อเห็นนิพพาน ด้วยอำนาจผลที่เกิดจากอรหัตตมรรค อัสมิมานะย่อมไม่มี^{๑๓๔}

พระอรหันต์ผู้เจริญเมตตาเจโตมุตติ ด้วยวิธีแห่งสมณะเป็นฐานแห่งการเจริญวิปัสสนาได้มีกำลังปัญญาญาณได้เร็วมากยิ่งขึ้น ดังนั้น พระพุทธองค์นิยมจะมอบกัมมัญฐานเหล่านี้ให้มหาสาวกทั้งหลายนำไปกำหนด และต่อด้วยวิปัสสนากัมมัญฐาน การบรรลุมรรค ผล นิพพานได้เร็ว

^{๑๓๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๑๓.

^{๑๓๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๑๓.

^{๑๓๓} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๗.

^{๑๓๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๓๒๗.

ยิ่งขึ้น เหล่ามหาสาวกหลายรูป ที่จะได้ยกมาเป็นตัวอย่าง ๑) พระสุภูติเถระ ผู้ควรรับทักษิณา และ ๒) พระเรวตเถระ ผู้อยู่ป่าเป็นประจำ

๓.๗.๑ พระสุภูติเถระผู้ควรรับทักษิณา

เมื่อสมัยของพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น มีนันทมาณพเกิดในตระกูลพ่อค้า บิดามารดาตั้งชื่อให้ว่า สุภติ เพราะเป็นผู้มีรูปร่างงดงาม เมื่อเจริญเติบโตขึ้น ท่านได้มีโอกาสไปฟังธรรมของพระผู้มีพระภาคเจ้าที่เชตวันวิหาร เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้าขอเฝ้าบรรพชาอุปสมบท เรียนกัมมัฏฐานจากพระพุทธองค์ ออกไปป่าเพียรพยายามเจริญสมถกัมมัฏฐาน และวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยใช้เมตตาภาวนาให้เป็นบาท ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา บรรลุอรหัตต์^{๑๓๕} พร้อมด้วยคุณพิเศษ คือ ปฏิสัมภิทา ๔ วิโมกข์ ๘ และอภิญญา ๖ ทุกครั้งที่ท่านจักออกบิณฑบาตโปรดสัตว์ ท่านจะเจริญเมตตาภาวนาก่อน ผู้ใส่บาตรจึงได้รับผลานิสงส์มากเป็นพิเศษ พระพุทธองค์จึงยกย่องท่านว่า ๑) เป็นผู้ที่เหมาะสมแก่การทำบุญ (รับทักษิณาทาน) ๒) ผู้มีปกติดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีกิเลส

วินิจฉัยมรรคธรรมที่บรรลุ ของพระสุภูติเถระ มีประเด็นที่พิจารณา ดังนี้

๑. เจริญพุทธานุสสติ คือ ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้า ด้วยน้อมใจจริง ๆ อยู่ตลอดเวลาด้วยบุญนั้น ๑ แสน กัป ทำให้ท่านไม่ไปเกิดในอบายภูมิเลย ย่อมไปเกิดในสุคติภูมิ

๒. เจริญเมตตาภาวนา คือ แผ่เมตตาภาวนากับสรรพสัตว์เสมอภาคกัน (อัปมัณฺญา) เมื่อเจริญเมตตาบ่อย ๆ จิตก็อ่อนโยน สุข สงบ จากกิเลส เพราะท่านเจริญเมตตาต่อเนื่อง เพราะอานิสงส์ของท่านจึงได้รับยกย่องจากพระพุทธองค์ ๒ ประการคือ ๑) เป็นผู้ที่เหมาะสมแก่การทำบุญ (รับทักษิณาทาน) และ ๒) ผู้มีปกติดำรงชีวิตอยู่โดยไม่มีกิเลส และพระเถระก็ได้นำเอาเมตตาภาวนา ยกขึ้นสู่วิปัสสนา คือ เห็นไตรลักษณ์ด้วยวิปัสสนาปัญญา ที่สุดก็หลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ได้ การเจริญเมตตาภาวนา และเจริญพุทธานุสสติย่อมทำให้การดำรงชีวิตมีความสุข เมตตาอัปมัณฺญา (แผ่เมตตาทุกสรรพสัตว์ไม่เจาะจง) อย่างต่อเนื่อง และที่สุดก็เป็นปัจจัยให้เข้าสู่อมตะมหา นิพพานได้

๓.๗.๒ พระเรวตเถระ ผู้อยู่ป่าเป็นประจำ

^{๑๓๕} สมบูรณ์ ตาสนธิ พระอรหันต์สาวกบรรลุธรรมได้อย่างไร (นันทบุรี: ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ บริษัทอิงค์ ปิยอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๖๖-๑๖๗.

เมื่อกาลผ่านไปแสนกัป พระสัมมาสัมพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ในตระกูลพราหมณ์ ได้เกิดเป็นน้องชายของพระสารีบุตรชื่อว่า เรวตะ (ขณะที่พระสารีบุตรบวชนั้น สันนิษฐานว่าเรวตะน่าจะเป็นทารกน้อยอยู่) ย้อนกลับไปทีพระสารีบุตรเล็กน้อย พระสารีบุตรได้บอกกับภิกษุทุกรูปว่า “ถ้าพี่น้องชายน้องสาวของเรามาขอบวช ให้ท่านทั้งหลายช่วยบวชให้ด้วย เพราะมารดาบิดาผมเป็นมิจฉาทิฎฐิ” นั้นหมายความว่า ถ้าผู้ปกครองเป็นมิจฉาทิฎฐิก็บวชได้ โดยแจ้งให้ท่านทราบ แต่ไม่ต้องรับอนุญาต ถ้าผู้ปกครองไม่เดือดร้อนเรื่องการดำรงชีพ แต่ควรขออนุญาตกับผู้ใหญ่ที่เป็นสัมมาทิฎฐิให้รับทราบ

มารดาบิดาของเรวตะกุมารคิดว่า “ลูกชายลูกสาวของเราสารีบุตรออกบวชหมดแล้ว เหลือแต่เรวตะคนสุดท้ายต้องทรัพย์สินของเรามีจำนวนมากคงฉิบหาย เพราะสารีบุตรเป็นแน่ เราควรให้เรวตะแต่งงานตั้งแต่ ๗ ขวบ เพื่อไม่ให้สารีบุตรนำออกบวชอีก”

ทำพิธีหมั้นแล้วหนีออกบวช มารดาจึงไปหาเด็กหญิงที่สมฐานะกัน เมื่อพบได้นำเรวตะขึ้นขบวนเพื่อไปรับเด็กหญิงคู่หมั้น เมื่อไปถึงบ้านฝ่ายหญิง ก็แนะนำว่า นี่คือ แม่ พ่อปู่ ย่า ตา ยาย ของหญิงคู่หมั้น เรวตะถามว่า “ต่อไปหญิงคู่หมั้นของผม ก็ต้องແກ່หนັງเหี้ยวหลังอเหมือนย่า ยาย หรือไม่ครับ” เหล่าผู้ใหญ่ทั้งหลายตอบว่า “ใช่สิ เธอทั้งสองจักอยู่คู่กันดังปู่ ย่า ตา ยาย เหล่านี้แหละ” พอเสร็จพิธีแล้ว จึงนั่งขบวนกลับถึงบ้าน เรวตะคิดว่า “ร่างกายเรานี้ เกิด แก่ ตาย หาประโยชน์อะไรไม่ได้เลย พี่สาวพี่ชายเราคงเห็นเช่นนั้นจึงบวชหมดเลย เราจักหนีบวชตามพี่ชาย ” ดังนั้นแล้วจึงหาอุบายให้ขบวนหยุด แกล้งเล่นแกลวนั้น พอได้โอกาสจึงวิ่งหนีเข้าไปในป่า มุ่งหน้าไปหา กลุ่มภิกษุผู้อยู่ในป่าแกลวนั้น

เด็กน้อยแต่งตัวมีเครื่องประดับอลังการเข้าหาหมู่ภิกษุเพื่อขอบวช แต่เหล่าภิกษุไม่ยอมให้บวชเพราะดูแล้วคงเป็นเด็กตระกูลมั่งคั่ง ถ้าให้บวชโดยไม่ได้รับอนุญาตจากพ่อแม่ผู้ปกครอง คงต้องเดือดร้อนกันหมดเป็นแน่ เรวตะน้อยจึงกราบนมัสการว่า “กระผมชื่อ เรวตะน้องชายของพระอุปติสสะ(สารีบุตร) ขอให้พระสงฆ์บวชแก่ข้าพเจ้าเถิด ” พระสงฆ์ทั่วไปทราบกันดีว่า “พระสารีบุตรธรรมเสนาบดีพี่ชายคนโตของพวกเราเคยสั่งไว้ว่า ถ้าน้อง ๆ ของเรามาขอบวชพวกเธอจงบวชให้เถิด”

การบรรลุอรหัตต์ของพระเรวตะเถระ^{๑๓๖} พอเรวตะบวชเป็นสามเณร ญาติพี่น้อง เพื่อน ๆ ทราบข่าวจึงแวะเวียนไปหา ที่สุดเรวตะจึงเรียนสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากพระอาจารย์ในอารามนั่นเอง ที่สุดก็เห็นว่า “ถ้าเราอยู่ที่นี้ต่อไปคงไม่ได้รับการเนตราบที่เราไม่ บรรลุมรรค ผล นิพพานเราจักไม่เข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าและพี่ชายของเรา” สามเณรเรวตะก็ เดินจาริกเข้าป่าไม้ตะเคียนที่หนาแน่น โดยปราศจากผู้คนรบกวน ท่านอยู่นั้นหลายพรรษาผ่านไป ได้ อุปสมบท ท่านนิยมนิเวศน์ที่พระวิหาร ๔ บำเพ็ญเพียรเจริญสติปัฏฐานเป็นนิตย์ ที่สุดได้บรรลุ อรหัตต์ พร้อมด้วยคุณวิเศษ คือ ปฏิสัมภทา ๔ อภิญญา ๖ วิโมกข์ ๘ ได้สำเร็จ

พระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกไปเยี่ยมหาถึงที่ พอถึงเวลาออกพรรษา พระพุทธเจ้า พระสารีบุตร มหาสาวกมีสวสีเป็นต้น และภิกษุจำนวนมากมุ่งหน้าไปป่าไม้ตะเคียน มีพื้นที่ลักษณะ ขรุขระ เต็มไปด้วยก้อนหินก้อนกรวด พระเรวตะทราบว่า พระพุทธเจ้า พระสารีบุตร มหาเถระ และหมู่ภิกษุกลุ่มใหญ่เดินทางมาหาที่ป่าแห่งนี้ จึงเนรมิตพระคันธกุฎี วิหารที่พักของพระสงฆ์ให้ ใหญ่อลังการกว่าเวฬุวันวิหาร และเชตะวันวิหารด้วยฤทธิ์

พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ป่าตะเคียน ระหว่างนี้พระเรวตะเถระได้ปรนนิบัติพระ พุทธองค์ด้วยตนเอง ไม่นานนัก พระพุทธองค์ จึงดำริว่า “ถ้าอยู่นานเกินไปก็จ้กรบกวนเรวตะมาก เกินไป” จึงดำริที่จะกลับ จึงได้เข้าไปหาเรวตะเพื่อที่จะบอกความประสงค์ที่จะกลับ ฝ่ายหมู่ภิกษุผู้ ยังไม่เป็นพระอริยะ คิดตำหนิพระเรวตะว่า “พระเรวตะน้องชายของพี่ชายคนโตของพวกเรา นิยม สร้างอารามใหญ่โต คงไม่มีเวลาศึกษาและปฏิบัติเป็นแน่”

เมื่อถึงเวลากลับ ภิกษุจำนวนมากเวลากลับก็ลืมนอนเป็นเรื่องราวธรรมดา และพระพุทธ องค์ก็ทรงให้ภิกษุที่คิดตำหนิพระเรวตะให้ลืมนอนเท่า ไม่เท่า และร่มด้วยฤทธิ์ พอภิกษุเหล่านี้ กลับไปวิหารอีกครั้งหนึ่ง กลับเห็นป่าไม้ตะเคียนเป็นป่ารกขรุขระ จึงสรรเสริญคุณของพระเรวตะ จนเป็นที่กล่าวขานกันโด่งดังว่า “ท่านพระเรวตะเป็นผู้มีฤทธิ์มาก” พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงทรง สถาปนา พระเรวตะเถระว่า ยอดสาวกผู้อยู่ป่าเป็นวัตร วินิจฉัยมรรคธรรมที่บรรลุ ของพระเรวตะ เถระ มีประเด็นที่พิจารณา ดังนี้

^{๑๓๖} สมบูรณ์ ตาสนธิ พระอรหัตต์สาวกบรรลุธรรมได้อย่างไร (นนทบุรี: ข้อมูลทางบรรณานุกรม ของสำนักหอสมุดแห่งชาติ บริษัทอิงค์ ปิยอนด์ บุ๊คส์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๗๑.

๑. ท่านหนีออกบวชตั้งแต่เด็ก เพราะเห็นโทษคือการเกิด แก่ ตาย ชั่วซากจึงหาทางออกจากวัฏฏะเหล่านี้ด้วยวิธีการออกบวช (เหมือนพี่ชายพี่สาว)

๒. ท่านเป็นคนมีชื่อเสียง แม้บวชแล้วยังมีญาติพี่น้องเข้าเยี่ยมเยียนเป็นประจำ ท่านจึงตัดปิลิโพธ (ห่วงกังวล) หรือตัดนิวรรณ์ธรรม ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ญาติพี่น้องเพื่อนออกไปเสียก่อน จึงจะบรรลุธรรมได้

๓. การที่ท่านบำเพ็ญบารมีมาถึง หนึ่งแสนกัป แม้อย่างนั้น ท่านก็ต้องใช้เวลาบำเพ็ญบารมีเพียรเจริญสมถกัมมัฏฐาน ของพรหมวิหาร ๔ และวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ประมาณ ๑๐ ปี ถึงจะบรรลุธรรมได้ พระเวทตะเถระ จึงกล่าวว่า “หลังบวชข้าพเจ้าประกอบความเพียรเจริญวิปัสสนา นำมาซึ่งธรรมเป็นแดนเกษมจากโยค (นิพพาน)”^{๑๓๗}

๓.๘ สรุปท้ายบท

พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของเมตตา ว่าผู้ที่ได้เมตตาตามเมื่อตายไป จะได้เป็นพรหมในชั้นปฐมฌาน ทุตติยาน ทตติยาน และเวฬุปรนิพพาน เมื่อตายจากพรหมแล้วจะได้ไปเกิดในกามสุคติภูมิได้ เมื่อตายจากกามสุคติภูมิแล้ว ก็มีโอกาสไปเกิดในอบายภูมิอีก แต่สำหรับพระอริยบุคคลที่เกิดอยู่ในพรหมโลกนั้น ท่านย่อมจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วปรินิพพานในพรหมโลกอย่างแน่นอน ผู้ที่พอใจการบรรลุฌานเพียงเมตตาตาม เมื่อตายลงก็จะได้ไปบังเกิดในพรหมโลก แต่เนื่องจากยังไม่ได้บรรลุมรรคผลด้วยการเจริญวิปัสสนา เมื่ออายุขัยของพรหมสิ้นสุดลง ก็จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ หรือเทวดาในกามาวจรภูมิอีก หากได้ก่ออกุศลไว้ก็จะไม่พ้นที่จะต้องไปเกิดในอบายภูมิ ๔ ภูมิใดภูมิหนึ่งในชาติต่อไป แต่หากได้เจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุเมตตาตามจนสำเร็จเป็นอริยบุคคลระดับพระโสดาบันแล้ว เมื่อสิ้นชีพลงก็จะได้ไปเกิดในพรหมโลก และไม่กลับมาเกิดในกามาวจรภูมิอีกเลย และจะบรรลุมรรคผลยิ่ง ๆ ขึ้นไปจนกระทั่งสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วปรินิพพานในพรหมโลก ถึงจุดสิ้นสุดแห่งกองทุกข์ทั้งหลาย

^{๑๓๗} พ.อ. (ไทย) ๓๒/-/๙๖.

อนึ่งเพื่อให้การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ มีประโยชน์มากที่สุด จึงควรใช้เมตตาภาวนาเป็นพื้นฐานแห่งการเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้รูปนามในขณะที่เจริญเมตตาด้วยการท่องภาวนานั้น พระอริยเจ้าเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่ฝ่าฟันอุปสรรคและดำเนินไปในเส้นทางที่ไม่ต่างกัน คือ

๑. ละนิวรณ์ธรรม ๕ คือกามฉันท์ พยาบาทถีนมิตถะ อุทธัจจกุกกัจะ และวิจิกิจฉา
๒. ให้เจริญอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อย่างต่อเนื่องและอย่างสูงสุด (สติปัญญฐาน ๔) ถึงขั้นถวายชีวิต บางรูปถึงกับใช้เขาและฝ่ามือจกรมแทนเท้า
๓. เจริญสมณะ ได้แก่ เมตตาภาวนา เป็นต้น เป็นนิตย จิตสงบจึงเป็นปัจจัยให้สู่ความหลุดพ้นได้

๔. ขั้นสุดท้ายก่อนมรรคญาณจะเกิดขึ้น อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ต้องใช้ให้มีบทบาทสำคัญ เพราะอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ได้แก่ ตตฺตรมฺหํมตฺตตา คือความวางใจกลางต่อรูปนามชั้น ๕ หรือต่ออารมณ์ที่ปรากฏแก่สัมมาทิฐิ (ปัญญา) เพราะถ้าวางใจเป็นกลาง ตัณหาและทิฐิที่มีอยู่ประจำชั้นธสันดาน หรือพื้นฐานจิตของปุถุชน จะเข้ามาครอบงำจิตทันที กลายเป็นรูปแบบเทียม หรือที่เรียกว่า ปัญญาเทียม (ทิฐิ) เข้าใจตนบรรลุลแล้ว พ้นแล้ว

เมตตาเจโตวิมุตติที่บุคคลทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้วปรารภเสมอดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้วย่อมยังเมตตานั่นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

ผู้เจริญเมตตา จิตคิดถึงธรรมนั้น เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าเจโตจิตพ้นจากพยาบาทและกิเลสที่กัณฐมฺหิตทั้งปวง เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าวิมุตติเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุตติ และประโยชน์ของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ทำให้ได้ ทั้งวิชาและวิมุตติ หลักการที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์และมหาสาวกได้แนะนำให้ละ และประพฤติดังอย่างเคร่งครัด เพื่อไปสู่มรรค ผล นิพพาน