



พรหมวิหารธรรม



สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถระ)
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

พรหมวิหารธรรม

วัดบวรนิเวศวิหาร
กฐินหลวงกับปาทแสนยากร



3111102000921



ทางหนังสือจาก
โรงพิมพ์

ชวนนิมพ์ โทร 2810541
2822114
409 ถนนพระสุเมรุ แขวงบวรนิเวศน์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ 10200
นายชวน ศรีสงคราม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2532

บูชาพระคุณ



วันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๓๒ เป็นวันสงกรานต์ ซึ่งถือเป็นวันขึ้นปีใหม่ของคนไทย และในวันที่ ๒๑ เมษายน ของปีเดียวกันนี้ เป็นวันสถาปนาท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถระ) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อันนับเป็นวโรกาสที่นำความปิติยินดีอย่างสูง มาสู่พุทธศาสนิกชนทั่วหน้า มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา प्रารณนาที่จะแสดงออกซึ่งความชื่นชม โสมนัสและความกตัญญูกตเวที สมองพระเดชพระคุณตามกำลังความสามารถ จึงขอประทานพระอนุญาตจัดพิมพ์หนังสือเรื่อง พรหมวิหารธรรม ขึ้นเป็นธรรมานุสรณ์ในโอกาสชิตกาลมหามงคลนี้

ท่านเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชฯ ทรงแสดงพระธรรมกถาเรื่อง พรหมวิหารธรรม ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์—มีนาคม ๒๕๓๑ ณ ดิ็ก สว. ธรรมนิเวศ ในการอบรมกรรมฐาน แก่ภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกาเป็นประจำทุกวันบักข์ และหลังวันบักข์ มูลนิธิเห็นว่า พรหมวิหารธรรมเป็นธรรมปฏิบัติที่สำคัญยิ่งหมวดหนึ่งในพระพุทศาสนา เป็น อปัณณก-ปฏิบัติ การปฏิบัติที่ไม่ผิด ตามพระโอวาทของสมเด็จพระ-

สัมมาสัมพุทธเจ้า อันจะนำผลดีมาสู่จิตใจของผู้ประพฤติปฏิบัติ และยังให้เกิดความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและสังคมส่วนรวม สมควรจัดพิมพ์ถวายและเผยแพร่ในวโรกาสข้างต้น เพื่อเป็นการบูชาพระคุณธรรมที่ได้ทรงบำเพ็ญพุทธศาสนกิจมาเป็นเวลายาวนาน และทรงเปี่ยมด้วยพรหมวิหารธรรมเป็นที่ประจักษ์ชัดแก่ผู้ใกล้ชิดและผู้พบเห็น หาผู้เสมอเหมือนได้ยาก

มูลนิธิหวังอย่างยิ่งว่า หนังสือเรื่อง พรหมวิหารธรรม นี้จักอำนวยประโยชน์อย่างสูงแก่ผู้รับ และนำไปสู่ปฏิบัติตามสาระอันสูงค่าของพระธรรมกถาที่บรรลู่ถึงความสุขความเจริญในทางโลกและทางธรรมสืบไป

มูลนิธิส่งเสริมการปฏิบัติสมาธิทางพุทธศาสนา

วัดบวรนิเวศวิหาร

เมษายน ๒๕๓๒

สารบัญ

	หน้า
ครั้งที่ ๑ เมตตา	๑
ครั้งที่ ๒ กรุณา	๑๓
ครั้งที่ ๓ มุทิตา	๒๓
ครั้งที่ ๔ อุเบกขา	๓๒
ครั้งที่ ๕ สรูปการปฏิบัติพรหมวิหารธรรม	๔๒
ครั้งที่ ๖ สรูปการปฏิบัติพรหมวิหารธรรม (ต่อ)	๕๑

พรหมวิหารธรรม

ครั้งที่ ๑ เมตตา



พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติอบรม
ธรรมสมาธิ สมาธิในธรรม จิตตสมาธิ สมาธิแห่งจิต เพื่อ
แก้ปัญหอันเกิดขึ้นจากวาทะคือถ้อยคำต่าง ๆ ที่กล่าวขัดแย้ง
กัน และก็ย่อมมีความหมายคลุมได้ถึงถ้อยคำที่ฟังตามกันมา ที่
นำสืบกันมา ที่เป็นข่าวลือต่าง ๆ เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งทำให้ผู้รับฟัง
เกิดความสงสัยพัวพันเผื่อ หรือเกิดความเชื่อถือปฏิบัติ หรือว่า
พลอยคล้อยตามไปตามถ้อยคำนั้น ๆ ซึ่งตนเองก็ไม่รู้คำมูล
ไม่รู้ความจริง จึงเป็นเรื่องที่ผิดได้ถูกได้ แต่มักจะผิดมาก
ถูกน้อยหรือไม่ถูกเลย เพราะฉะนั้น จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะ
เป็นการปฏิบัติไม่ผิด จึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติในธรรมสมาธิ
และในจิตตสมาธิ โดยธรรมสมาธินั้นเมื่อก้าวโดยสรุปย่อ
ก็คือสมาธิตั้งใจไว้ให้มั่นในธรรม อันหมายถึงความถูกต้อง
และอย่างไรตนจึงจะรู้เป็นความถูกต้องที่เรียกว่าธรรม

อัน ธรรมคือความถูกต้อง นี้ ไม่เป็นวิสัยที่บุคคลสามัญ
จะรู้ได้ก็มี เป็นวิสัยที่บุคคลสามัญจะรู้ได้ก็มี ที่ไม่เป็นวิสัยนั้น
ก็คือว่า เรื่องที่แม้บังเกิดขึ้นในปัจจุบันนี้เอง ที่ตนเองไม่ได้รู้
ไม่ได้เห็นด้วยตนเอง ตนเองก็ไม่อาจจะรู้ได้ นอกจากจะฟัง

คำบอกเล่าจากผู้อื่น แต่ผู้อื่นที่บอกเล่านั้นเล่า เขาก็อาจจะได้รู้
ได้เห็น หรือเขาไม่ได้รู้ไม่ได้เห็น แต่ว่าฟังตามกันมา นำสืบ ๆ
กันมา หรือเป็นข่าวลือ ก็เป็นอันว่าทั้งคนที่พูดทั้งคนที่ฟังก็ต่าง
ไม่รู้ด้วยกัน มักจะเป็นเช่นนี้โดยมาก ก็เป็นอันว่า แม้เรื่องราว
ที่เป็นปัจจุบันนี้เองก็มีเป็นอันมากที่ตนเองไม่รู้ เพราะไม่ได้เห็น
ไม่ได้ยิน คือไม่ได้เห็นไม่ได้รู้ด้วยตนเองโดยตรง ต้องฟังตาม
กันมาเป็นต้นดังกล่าวนั้น และก็ไม่มีญาณคือความหยั่งรู้
ที่จะรู้ได้ด้วยตัวเอง นี่เรื่องในปัจจุบันนี้เอง ยิ่งเป็นเรื่องในอดีต
ที่ล่วงมาแล้วนาน หรือในอนาคตข้างหน้าซึ่งตนเองไม่ได้รู้
ไม่ได้เห็นในปัจจุบันนี้ และก็ไม่มีญาณที่จะรู้อดีตรู้อนาคต ก็
เป็นอันว่าไม่ได้รู้ไม่ได้เห็นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ความถูกต้อง
ในเรื่องดังกล่าวนี้ ทุกคนจึงไม่สามารถที่จะเข้าถึงได้ แต่
ว่าธัมมะคือความถูกต้อง ที่ทุกคนสามารถเข้าถึงได้รู้ได้เห็น
ได้ด้วยตัวเอชนั้น ก็คือตนเองนี่เอง คือจิตใจของตนเอง กรรม
คือความประพฤตินี้ที่ประกอบกระทำของตนเอง ที่ประกอบ
กระทำอยู่ นี้สามารถรู้ได้เห็นได้ จิตของตนจะคิดอย่างไร ตน
เองก็รู้ การงานที่ตัวเองกระทำ ทางกายคือทำทางกาย ทาง
วาจาคือพูด ตนเองก็รู้ ใจที่คิดอ่านอย่างไรตัวเองก็รู้ เป็นไป
อย่างไรตัวเองก็รู้ นี่เป็นสิ่งที่รู้ได้ เพราะฉะนั้น ความประพฤตินี้
อันเกี่ยวแก่จิตใจ และการประกอบกระทำของตัวเองทางกาย
วาจาใจนี้ สามารถที่จะรู้ได้ว่าอย่างไรเป็นธัมมะคือความ

ถูกต้อง อย่างไรก็ตามเป็นธรรมชาติคือความไม่ถูกต้อง โดยที่อาการเหล่านี้อยู่ที่ตัวเอง ไม่ต้องไปดูที่อื่น

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนเข้ามา ในธรรมะที่ปฏิบัติได้ ที่รู้เห็นได้ด้วยตนเอง คือ ให้มีความตั้งใจให้มันไว้ในธรรม อันได้แก่ธรรมะที่เป็นการศึกษาปฏิบัติชอบ ทางกายทางวาจาทางใจ ให้มีใจตั้งมั่นอยู่ในอันที่จะทำดี พูดดีคิดดี และอย่างไรเป็นการทำดีพูดดีคิดดี พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนเอาไว้อย่างชัดเจน ดังจะพึงกล่าวซ้ำอีกว่า ไม่ฆ่าเขา ไม่ลักของ ๆ เขา ไม่ประพฤตินอกใจกัน นี่เป็นความประพฤติดีทางกาย ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพื่อเจือเหลวไหล นี่เป็นความประพฤติดีทางวาจา ไม่โลภ เพ่งเล็งทรัพย์สินสมบัติของเขาเป็นของตน ไม่พยายามพองร้ายเขา และไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม นี่เป็นความประพฤติดีทางใจ เพราะฉะนั้น จึงให้มีสมาธิคือความตั้งใจมั่นอยู่ในอันที่จะประพฤติดีทางกายทางวาจาทางใจ ละความประพฤตินอกใจทางกายทางวาจาทางใจอันตรงกันข้าม ดังนั้นแหละคือตัวธรรม-สมาธิ เพราะคนเราจะมีความละชั่วประพฤติดีทางกายทางวาจาทางใจดังกล่าวนี้นี้ได้ ก็จะต้องมีสมาธิคือความตั้งใจมั่น ตั้งใจมั่นว่าเราจะละชั่ว เราจะทำดี เมื่อมีสมาธิคือความตั้งใจมั่น ดังนั้น จึงจะเกิดการละชั่ว การทำดีได้ทางกายทางวาจาทางใจ ดังกล่าว และเมื่อได้ธรรมสมาธิดังนี้ ก็จะทำให้จิตใจนี้เองเกิด

ปราโมทย์ คือความบันเทิง เกิด ปีติ คือความอิ่มใจ เกิด
ปัสสัทธิ คือความสงบกายสงบใจ เกิด สุข และจิตก็จะเป็น
สมาธิเป็น จิตตสมาธิ คือจิตเตกัคคตา ความที่จิตมีอารมณ์
เป็นอันเดียวเป็นจิตตสมาธิ ดังนั้นแหละเป็นการปฏิบัติต่อวาทะ
ทั้งหลายที่กล่าวขัดแย้งกัน หรือว่าต่อถ้อยคำที่พูดฟังตาม ๆ
กันมา นำสืบกันมา หรือข่าวลือต่าง ๆ เป็นการที่ปฏิบัติตน
อันเรียกว่า อปัณณกปฏิบัติ ปฏิบัติไม่ผิด

และการปฏิบัติไม่ผิดดังกล่าวมานี้ ตรัสไว้ด้วยว่าเป็น
กฎคาหะ กฎะ ก็คือ กฎ คาหะ ก็คือ ถือเอา คือถือนอกกฎเกณฑ์
แห่งสัจจะคือความจริงแห่งธรรมดา เป็นกฎธรรมดาที่เป็นดังนี้
และเมื่อมาปฏิบัติยึดกฎธรรมดาไว้ กฎแห่งความจริงไว้ดังนี้
ก็เป็นการปฏิบัติไม่ผิด แปลว่าไม่ปล่อยตัวไปตามวาทะต่าง ๆ
ไม่ปล่อยตัวไปตามถ้อยคำที่พูดสืบ ๆ กันมาต่าง ๆ ข่าวลือ
ต่าง ๆ แต่ว่ายึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดอันนี้ไว้ เมื่อเป็นดังนี้
แล้ว จะมีวาทะของสมณพราหมณ์มากล่าวขัดแย้งกันอย่างไร
โดยรอบ หรือจะมีเสียงที่พูดจาฟังสืบ ๆ กันมาอย่างไร จะมี
ข่าวลืออย่างไร ก็ไม่ทำให้ตนเองต้องปฏิบัติผิด เพราะตนเอง
ปฏิบัติยึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดนี้อยู่ เรียกว่า กฎคาหะ กฎะ
คือกฎ คาหะก็คือยึด ยึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดอันนี้ไว้สำหรับ
ตัวเองจะฟังปฏิบัติ วาทะของอาจารย์ต่าง ๆ จะว่าอย่างไร
ก็ตาม ถ้อยคำที่พูดกันมาต่าง ๆ จะเป็นอย่างไรก็ตาม ข่าวลือ

จะเป็นอย่างไรก็ตาม ก็ไม่ทำให้ตนเองล่องลอยไปตามได้ แต่ตนเองนั้นยึดกฎธรรมดา กฎที่ไม่ผิดนี้อยู่ คือธรรมสมาธิ ตั้งใจมุ่งมั่นอยู่ในอันที่จะละชั่วทำดีของตัวเอง และก็จะได้จิตตสมาธิ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นอันเดียวคือแน่วแน่ ไม่วอกแวกไปตามวาทะต่าง ๆ ตามถ้อยคำที่พูดฟังกันมาต่าง ๆ ขว้าวลีต่าง ๆ เพราะฉะนั้น ข้อที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ยึดกฎแห่งความจริง กฎที่ไม่ผิด กฎที่เป็นกฎธรรมดาที่ไม่ผิดไว้ตั้งนี้แล้ว ก็จะมี ความสวัสดิแก่ตัวเอง และความสวัสดิแก่ผู้อื่น ในเมื่อได้แนะนำผู้อื่นให้ปฏิบัติยึดกฎที่ไม่ผิดตั้งนี้ไว้ด้วย

และในพระพุทธโอวาทที่ตรัสสอนให้ยึดกฎที่ไม่ผิดไว้ตั้งนี้ ก็ได้ตรัสสอนถึงธัมมะที่จะเป็นเครื่องรักษาจิตใจให้เป็นสมาธิคือตั้งมั่นอยู่ในทางที่จะละชั่วทำดีไว้ด้วยสำหรับปฏิบัติ ก็คือ พรหมวิหารธรรม ที่แปลว่า ธัมมะของพรหม หรือ ที่พรหมประพฤติปฏิบัติ ซึ่งพรหมนี้รู้จักกันว่าเป็นชื่อของพระพรหมซึ่งเป็นเทพชั้นสูง แต่ว่าในธัมมะที่ตรัสสอนนี้ หมายถึงพรหมในจิตใจของทุก ๆ คน ทุกคนอาจจะสร้างพระพรหมขึ้นในจิตใจของตนเองได้ แต่ก็เป็นจิตใจชั้นสูง เป็นจิตใจที่ประเสริฐ ก็คือจิตใจที่ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จะได้แสดงจำเพาะข้อแรกก็คือ เมตตา

เมตตานั่นได้แก่ความมีจิตมุ่งดีปรารถนาดี อันเป็นความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญ เมตตา คือ

ภาวะของจิตที่เป็นดังนี้ จึงมีลักษณะที่ตรงกันข้ามกับภาวะของจิตที่ประกอบด้วยโทสะพยาบาท และที่ประกอบด้วยสินหาคือความรักอันอาศัยกาม กล่าวสั้น เมตตาเป็นความรักสนิทที่บริสุทธิ์ ส่วนสินหานั้นเป็นความรักที่อิงกาม เมตตาเป็นความรักเพื่อความสุขของผู้อื่น คือผู้ที่ตนมีเมตตามีรักสินหาเป็นความรักเพื่อตน คือความรักที่จะได้สิ่งที่ตนรักมาเป็นของตน เพื่อให้ตนมีสุข เพราะฉะนั้น เมตตากับสินหาจึงไม่ตรงกัน แต่ว่ามีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน เมตตานี้ก็ปรากฏเป็นความเห็นดีเห็นงามเป็นความงาม สินหานี้ก็เป็นความเห็นดีเห็นงามเป็นความงาม แต่ว่าเมตตานี้เป็นความเห็นดีเห็นงามเป็นความงามที่ผู้อื่น เพื่อผู้อื่น ส่วนสินหานั้นเพื่อตน งามเพื่อตน เมตตางามเพื่อผู้อื่น เพราะฉะนั้น ท่านจึงแสดงว่าสินหานั้น เป็นศัตรูที่ใกล้ชิดต่อเมตตา เพราะมีลักษณะที่เป็นความงามด้วยกัน เป็นความรักด้วยกัน แต่มีลักษณะต่างกันดังกล่าว ส่วนโทสะพยาบาทนั้นมีลักษณะที่ตรงข้ามกับเมตตา ท่านแสดงว่าเป็นศัตรูที่ห่างไกลของเมตตา เพราะมีลักษณะตรงกันข้าม เมื่อโทสะพยาบาทเข้ามาสู่จิต ก็รู้ได้ทันทีว่าเป็นโทสะพยาบาท ไม่ใช่เมตตา แต่เมื่อสินหาเข้ามาสู่จิต อาจจะรู้ช้าหรือยังไม่รู้ในครั้งแรก ยังสำคัญว่าเป็นเมตตา แต่เมื่อมาพิจารณาดูลักษณะของเมตตากับสินหาแล้ว จึงรู้ได้ว่าเป็นเมตตา นั่นสินหา หรือนี้เป็นสินหา นั่นเป็นเมตตา

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ทุกคนรู้จักลักษณะของโทสะ พยาบาท ให้รู้จักลักษณะของเมตตา ให้รู้จักลักษณะของ สินหา ให้รู้จักที่ใจของตัวเองนี่เอง ไม่ใช่รู้จักที่อื่น และเมื่อ กำหนดให้รู้จักลักษณะที่ต่างกันดังนี้แล้ว อะไรบ้างเกิดขึ้นแก่ จิตใจก็ย่อมจะรู้ได้ว่าเป็นโทสะพยาบาท นี่เป็นสินหา นี่เป็น เมตตา ธรรมะที่เป็นพรหมวิหารนั้น ต้องเป็นความรักสนิทใจ ที่เป็นเมตตา เป็นความเห็นดีเห็นงามที่เป็นเมตตา และข้อที่ ว่าเห็นดีเห็นงามที่เป็นเมตตานั่น ยกตัวอย่างได้ง่าย เช่นว่าคน เกลียดจิ้งจก แต่เมื่อหัดแผ่เมตตาไปในจิ้งจก ให้จิ้งจกมีความสุข ก็จะทำให้เกลียดจิ้งจก เคยเห็นว่าจิ้งจกน่าเกลียด ก็จะกลายเป็นงาม ไม่เห็นว่าน่าเกลียด แต่เห็นว่างาม เห็นว่าควรที่จะ หนุนนอมรักษา ไม่เบียดเบียนจิ้งจก เพราะฉะนั้น เมตตาจึง ทำให้เกิดความรู้สึกว่างามแม้ในสิ่งที่เคยเห็นว่าไม่งาม จะทำ ให้เกิดเป็นความรักใคร่ปรารถนาดีแม้ในสิ่งที่เกลียดชังดังนี้

และในการหัดแผ่เมตตานั่น ก็คือหัดแผ่ใจนี้ออกไป ใน บุคคล และแม้ในสัตว์เดรัจฉาน แม้ในสัตว์ที่ตกอบาย แม้ใน เทพในพรหม และมีลักษณะที่จะพึงปฏิบัติได้ ที่ตรัสสอนไว้ว่า ให้แผ่ไปโดยเจาะจง และแผ่ไปโดยไม่เจาะจง *แผ่ไปโดยเจาะจง* นั้น เช่น ในบุคคลที่เป็นที่รักเคารพ ในผู้นั้นผู้นี้ หรือแม้ในบุคคล ที่เป็นกลาง ๆ หรือแม้ในบุคคลนั้นบุคคลนี้ที่เป็นศัตรูกัน และ ท่านได้ยกเอาบทตั้งสำหรับกำหนดแผ่โดยเจาะจงไว้ว่า สพฺพหา

อิทธิโย สตรีทั้งปวง สพฺเพ ปุริสา บุรุษทั้งปวง สพฺเพ อริยา
อริยบุคคลทั้งปวง สพฺเพ อนริยา ผู้ที่เป็นปุถุชนมิใช่อริยทั้งปวง
สพฺเพ เทวา เทพทั้งปวง สพฺเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งปวง สพฺเพ
วินิปาติกา สัตว์ที่ตกต่ำหรือตกอบายทั้งปวง ส่วน โดยไม่
เจาะจง นั้น ท่านแสดงบทสำหรับแผ่ไว้ว่า สพฺเพ สดฺดา สัตว์
ทั้งปวง สพฺเพ ปาณา สัตว์มีปราณ มีลมหายใจ มีชีวิตทั้งปวง
สพฺเพ ภูตา สัตว์ที่เป็นแล้วทั้งปวง คือถือภพถือชาติทั้งปวง
สพฺเพ ปุคฺคลา บุคคลทั้งปวง สพฺเพ อุตฺตมาวปริยาปฺนนา สัตว์
ที่นับเนื่องอยู่ด้วยอรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งทั้งปวง

และบทสำหรับที่จะพิจารณากำหนดจิตแผ่เมตตาไป
นั้น ก็คือ

อเวรา โหนตุ จงอย่ามีภัยมีเวรต่อกัน

อพฺยาปชฺฌา โหนตุ จงอย่าเบียดเบียนกันและกัน

อนีมา โหนตุ จงอย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจ

สุขี อุตฺตานํ ปหิรฺหนตุ จงมีสุขรักชาติตนให้สวัสดิ์เทอญ ดังนี้

การแผ่จิตออกไปดังนี้ ดรฺสสอนให้แผ่ไปในทิศเบื้องหน้า
ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องบน
ในทิศเบื้องล่าง ในทิศเบื้องขวางโดยรอบ ตลอดโลกทั้งสิ้น
โดยความเป็น มหัตฺตาในที่ทั้งปวง คำว่าโดยความเป็นมหัตฺตา
นั้น แปลได้ว่าโดยความเป็นทั้งหมด คือแผ่ไปทั่วก็ได้ โดย
ความเป็นอตฺตาใหญ่ก็ได้ อตฺตาใหญ่นั้นก็หมายความว่า ให้

ทุก ๆ สัตว์บุคคลที่แผ่เมตตาให้นี้ กับตัวผู้แผ่เมตตาเอง เหมือน
อย่างรวมกันเข้าเป็นอัตตาเดียวกัน เมื่อแผ่ไปตลอดโลกก็ให้
เหมือนอย่างว่าทั้งโลกรวมทั้งตัวผู้แผ่เมตตาด้วยเป็นอัตตา
เดียวกันทั้งหมด และเมื่อเป็นดังนี้ ทุกคนที่มีอตัตาย่อย ๆ แต่
ละคนนั้น ต่างก็มีความรักสุขเกลียดทุกข์อยู่ด้วยกัน แต่ว่า
ความรักสุขเกลียดทุกข์นี้ ถ้าไม่แผ่เมตตาแล้ว ก็เป็นความรู้สึก
ที่คับแคบเฉพาะตัวเอง เฉพาะผู้ที่ตัวรัก แม้ในฐานะเป็นความรัก
ที่เป็นเสนหากก็ตาม เช่นเฉพาะสามีภริยาบุตรธิดาเพื่อนมิตร-
สหาย มารดาบิดาญาติพี่น้อง ซึ่งได้มีความรักซึ่งเป็นตัวเสนหา
ประกอบอยู่เป็นพื้น ก็มุ่งให้เป็นสุข มักจะคับแคบดังนี้ แต่เมื่อ
หัดแผ่เมตตาออกไปแล้ว จะทำให้ความรักที่เป็นความปรารถนา
ให้เป็นสุขไม่ให้เป็นทุกข์นี้ขยายกว้างออกไป จนถึงมีความรู้สึก
เหมือนดังว่า ทุก ๆ สัตว์บุคคลที่ตนแผ่เมตตาไปนั้น ก็ให้มี
ความสุขปราศจากทุกข์เช่นเดียวกันกับตน ปรารถนาให้ตน
มีสุขไม่มีทุกข์อย่างไร ทุก ๆ สัตว์บุคคลที่แผ่เมตตาไปนั้น ก็
ให้มีสุขไม่มีทุกข์เหมือนอย่างนั้น เหมือนอย่างเป็นคนเดียวกัน
ทั้งหมด ทั้งโลก ก็เรียกว่าเป็น มหัตตา อัตตาใหญ่ ที่มาเรียก
ตามสันสกฤตว่า มหัตมะ หรือ มหาตมะ ตัวใหญ่ อัตตาใหญ่
แต่มุ่งถึงลักษณะของจิตดังที่กล่าวมานี้ ไม่ได้มุ่งว่ายึดตัวยึดถือ
ตัวตน อันเป็นอุปาทาน มุ่งถึงภาวะของจิตที่เป็นเมตตา คือ
เป็นเมตตาใหญ่นั้นเอง เรียกว่าเป็นเมตตาครอบโลก

การแผ่เมตตาดังกล่าวนี้นี้ เมื่อหัดแผ่ไปโดยลำดับแล้ว ย่อมจะทำให้ภาวะของจิตที่มีเมตตาดังกล่าวนี้นั่งลึกอยู่ในจิตใจ ประกอบอยู่ในจิตใจ เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ จะมีพลังที่ต้านทาน อารมณ์ที่มากระทบกระทั่งต่าง ๆ อันจะทำให้เกิดความกระทบกระทั่ง ความขี้เกียจ ความเคียดแค้น เกิดโทษะพยาบาทได้ และจะป้องกันสินหาอันเป็นความรักที่อาศัยกันได้ จะทำให้เมตตานี้ดำรงอยู่เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ และจะมีพลังที่เข้มแข็งขึ้น โดยลำดับ ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการที่มาปฏิบัติอบรมเมตตาข้อนี้ อิง โขชนกทั้ง ๗ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ ที่ตรัสสอนไว้ว่า ให้อบรม สติสัมโพชนก สัมโพชนกอันสัมประยุดด้วยเมตตา อบรม รัชมวียสสัมโพชนก อันสัมประยุดคือประกอบด้วยเมตตา อบรม วัริยสัมโพชนก อันสัมประยุดคือประกอบด้วยเมตตา อบรม ปิติสัมโพชนก อันสัมประยุดคือประกอบด้วยเมตตา อบรม ปัสสัทธิสัมโพชนก อันสัมประยุดคือประกอบด้วยเมตตา อบรม สมาริสัมโพชนก อันสัมประยุดคือประกอบด้วยเมตตา อบรม อุเบกขาสัมโพชนก อันสัมประยุดคือประกอบด้วยเมตตา อาศัยทางปฏิบัติในโพชนกทั้ง ๗ นี้อบรมเมตตา

เพราะว่าในเบื้องต้นนั้นจะต้องมี สติ ความระลึกได้ คือจะต้องระลึกกำหนดถึงอารมณ์ของเมตตา คือสัตว์บุคคล นั้น ๆ ที่จะแผ่จิตออกไปด้วยเมตตา แล้วก็ต้องระลึกให้เป็นตัว

เมตตาออกไปสู่สัตว์บุคคลนั้น ๆ เหล่านี้เป็นสติทั้งนั้น จะต้อง
มีสตินำ และมาถึงธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ก็ต้องคอยมีตัว *ปัญญา*
ที่เลือกเฟ้นธรรม ในจิตใจของตัวเอง ให้รู้จักว่าภาวะที่บังเกิดขึ้น
ในจิตใจของตัวเองนี้ นี่เป็นปฏิมะ ความหงุดหงิดกระทบกระทั่ง
เป็นโทสะ พยาบาท นี่เป็นเมตตา นี่เป็นสิเนหา ต้องให้รู้ว่า
ภาวะที่ผุดขึ้นในจิต ปรากฏขึ้นในจิตนั้น อะไรเป็นอะไร และ
ก็ต้องมี *วิริยะ คือเพียร* คือเพียรละปฏิมะ ความกระทบกระทั่ง
ละโทสะพยาบาท เพียรละสิเนหา เพียรอบรมรักษาไว้ซึ่ง
เมตตา ให้คงตั้งอยู่ในจิต ต้องมีวิริยะ คือเพียรละและเพียร
อบรม ดังนั้นอยู่สืบจากธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ต่อเนื่องกัน เพราะว่า
เมื่อวิจยธรรม เลือกเฟ้นธรรม รู้ว่านี่เป็นปฏิมะ ความกระทบ-
กระทั่ง เป็นโทสะพยาบาท ก็ต้องเพียรละ รู้ว่าเป็นสิเนหา
ก็ต้องเพียรละ รู้ว่าเป็นเมตตา ก็ต้องรักษาไว้ อบรมให้มี
มากขึ้น เป็นฝ่ายอบรม และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะได้ *ปีติ คือความ*
อิ่มใจ เพราะการปฏิบัติละฝ่ายอกุศล อบรมฝ่ายกุศลให้บังเกิด
ขึ้นในจิต ดังนี้ เมตตาเป็นตัวกุศล โทสะพยาบาท สิเนหาเป็น
ตัวอกุศล กุศลนี้เองก็ชำระจิตใจนี้เองให้บริสุทธิ์ จิตใจที่บริสุทธิ์
นั้นย่อมเป็นจิตใจที่มีความสว่าง ไม่เศร้าหมอง เมื่อมีความสว่าง
ไม่เศร้าหมอง จิตใจนี้เองก็ดูดดื่มเมตตาเข้าไปได้มากขึ้นสะดวก
ขึ้น และเมื่อดื่มเมตตาเข้าไปแล้ว ก็ปรากฏเป็นความอิ่มเอิบ
แจ่มใส เหมือนอย่างบุคคลที่ดื่มน้ำที่บริสุทธิ์ มีความกระหาย

ดื่มน้ำที่บริสุทธิ์ ก็ย่อมมีความอึดเอิบ เพราะว่าลักษณะของ
อกุศลคือโทสะพยาบาทหรือสินเณรนั้น ทำจิตใจให้หิวระหาย
ฉะนั้น เมื่อดื่มความเมตตาเพื่อดับความหิวระหาย ดับเหตุให้เกิด
ความหิวระหายคือโทสะพยาบาทสินเณร จึงเกิดความอึดเอิบ
ที่ร่างกายก็อึดเอิบ จิตใจก็อึดเอิบ เพราะดื่มเมตตาเข้าไป ก็เป็น
ปิติ และเมื่อได้ปิติแล้ว ก็ย่อมได้ **ปัสสัทธิ คือความสงบกาย**
สงบใจ สุขกาย สุขใจ ก็ได้ **สมาธิ** เป็นตัวจิตตสมาธิ สำหรับ
ในการปฏิบัติเบื้องต้นขึ้นมานั้น คือ สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ
ปัสสัทธิ เป็นธรรมสมาธิ สมาธิในธรรม เมื่อมาได้สมาธิซึ่ง
เป็นโพชฌงค์ข้อที่ ๖ ก็เป็นจิตตสมาธิ ความที่จิตแน่วแน่นมี
อารมณ์เป็นอันเดียว และเมื่อเป็นดังนี้ก็จะได้ **อุเบกขา คือความ**
ที่จิตสงบแน่วอยู่ พ่วงอยู่ในภายใน อะไรบังเกิดขึ้นก็รู้ และ
จิตนี้ก็ไม่ออกไปวุ่นวาย สงบนิ่งอยู่ รู้อยู่ในภายใน รู้สงบอยู่ใน
ภายใน ละความยินดี ละความยินร้าย สงัดจากกาม สงัดจาก
อกุศลธรรมทั้งหลาย เรียกว่าเป็นอุเบกขาที่รู้อยู่ กำหนดอยู่ใน
สมาธินั่นเอง เป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพราะฉะนั้น แนวปฏิบัติ
อบรมเมตตานี้ก็ต้องอาศัยแนวปฏิบัติในโพชฌงค์ทั้ง ๗ ดัง
แสดงมา นี่เป็นข้อที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้เอง ให้อาศัย
ปฏิบัติโพชฌงค์ในการที่อบรมเมตตา

๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๒ กรุณา



จะแสดงพรหมวิหารข้อที่ ๒ คือ กรุณา อันเป็นหลักปฏิบัติทางจิตใจ เป็นมูลฐานแห่งการปฏิบัติที่ไม่ผิด กรุณานี้ท่านแสดงคำแปลเป็นภาษาไทยโดยมากกว่า ความสงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ คือเมื่อได้เห็นหรือได้ยินว่าสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งมีทุกข์ ก็มีจิตคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ดังที่เรียกกันในภาษาไทยว่าสงสาร และกรุณาที่มีอาการดังนี้ จะต้องปราศจาก วิหิงสา คือความเบียดเบียนใคร ๆ ให้เป็นทุกข์ หรือคิดเบียดเบียนใครให้เป็นทุกข์ และปราศจาก โทมนัส คือความเศร้าเสียใจที่อาศัยเรือน อันหมายถึงอาศัยกิเลสที่เป็นตัวความรัก

อันจิตใจโดยปกติของบุคคลนั้น ในบางครั้งก็มีความสงสาร ในเมื่อเห็นใครเป็นทุกข์ คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ในบางครั้งก็มีใจประกอบด้วยวิหิงสา คือความเบียดเบียน ตั้งต้นแต่คิดเบียดเบียน และอันวิหิงสา คือความเบียดเบียนดังกล่าวนี้ อาจมีเป็นพื้นใจของคนสามัญ เป็นต้นว่าเมื่อเกิดไฟไหม้บ้านเรือนก็พอใจไปดู และในขณะที่ดูนั้นก็มักไม่ได้นึกถึงความทุกข์เดือดร้อนของคนที่ถูกไฟไหม้บ้านเรือน คล้าย ๆ กับว่าพื้นของจิตใจมีความพอใจในด้านที่เกิดการทำลาย และมีใช่เรื่องไฟไหม้อย่างเดียว แม้ในเหตุการณ์อื่น ๆ ซึ่งมีการทำร้ายกัน

มีการบาดเจ็บเสียหาย หรือแม้มีอุบัติเหตุเกิดความเสียหาย แก่ชีวิตร่างกาย แก่เวรยานพาหนะ ก็พอใจมุงดูกัน และก็ไม่ได้คิดถึงผู้ที่เจ็บ ผู้ที่เสียหายหรือสิ่งที่เสียหายเท่าไร จิตใจคนเป็นอันมากมักเป็นดังนี้ คล้ายกับพอใจในความวินาศเสียหายของใคร ๆ แต่ในด้านสร้างเสริมความสุขต่าง ๆ นั้น ก็มักไม่ใคร่สนใจเท่าไร เช่น ในการสร้างบ้านสร้างเรือนก็ไม่สนใจจะดูกันเท่าไร แต่เมื่อบ้านเรือนถูกไฟไหม้ก็พามาดูกันมาก เพราะฉะนั้น ทุกคนควรที่จะกำหนดดูใจของตัวเอง และคอยระมัดระวังใจไม่ให้เกิดความคิดซ้ำเติม อันจะเกิดเป็นบาปกรรมแก่ตัวเองโดยไม่จำเป็น โดยไม่ใช่เหตุที่จำเป็น อันความคิดซ้ำเติมหรือแม้ความพอใจในความทุกข์ของผู้อื่นนั้น เป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม ควรจะแก้ไขของตัวเอง ไม่ให้เกิดความคิดซ้ำเติม มุ่งที่จะเห็นความเสียหายยิ่ง ๆ ขึ้น แต่ควรที่จะทำใจของตัวเองให้เกิดความสงสาร และนอกจากนี้ยังมีบุคคลที่ฉวยโอกาส เช่น ในขณะที่เกิดไฟไหม้บ้านเรือน ก็ฉวยโอกาสหยิบฉวยเอาทรัพย์สินของคนที่ถูกไฟไหม้บ้าน หรือว่าประสบคนที่ต้องอุบัติเหตุ ก็ฉวยโอกาสถอดเอาทรัพย์สินจากร่างกายของเขา ซึ่งเป็นการฉวยโอกาสกระทำโจรกรรม อันเป็นการกระทำบาปที่น่าเกลียดน่าชัง ในเมื่อคนอื่นเป็นทุกข์ ก็ยังฉวยโอกาสที่จะไปเพิ่มทุกข์ของเขาให้มากขึ้นอีก แสดงถึงขั้นของจิตใจที่ต่ำทราม ควรที่จะหัดทำใจให้เกิดสงสารคิดจะช่วยให้

พันทุกข์เท่าที่สามารถจะช่วยได้ เช่น ถ้าใครถูกไฟไหม้อยู่ เป็นมิตรเป็นสหายหรือแม้ไม่เป็นมิตรไม่เป็นสหาย หากชอบ ไปดู มีโอกาสที่จะช่วยเขาได้ก็ช่วยตามที่จะช่วยได้ เช่น รักษา ทรัพย์สินที่เขาขนออกมาได้ หรือเป็นญาติมิตรก็ช่วยขนทรัพย์สิน ออกมาเท่าที่จะทำได้ หากทางช่วยให้เขาพ้นอันตราย ไม่ใช่ ไปคิดซ้ำเติม และไม่เข้าไปปฏิบัติเบียดเบียนทรัพย์สินของเขา ซ้ำเติม เป็นโจรกรรมให้มากขึ้นไปอีก หัดใจให้มีความสงสาร คิดจะช่วยให้พันทุกข์ และเมื่อช่วยได้ก็ช่วย เมื่อช่วยไม่ได้ก็ไม่ สามารถจะช่วย แต่ก็ไม่ได้คิดซ้ำเติม

อันความทุกข์ต่าง ๆ นั้นที่ทุกคนได้รับกันอยู่ จากบุคคล ด้วยกันเองก่อขึ้น ก็คือจากวิหิงสาคือการเบียดเบียนนั่นเอง วิหิงสาคือความเบียดเบียนนี้ บุคคลก่อให้เกิดแก่กันเอง ผู้ที่ก่อการ เบียดเบียนแก่ผู้ใด ผู้ที่ถูกเบียดเบียนนั้นก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะ ฉะนั้น หากความคิดเบียดเบียนบังเกิดขึ้น ก็ต้องคิดระงับความ เบียดเบียนเสีย การเบียดเบียนแม้ที่กล่าวมาข้างต้น คือความคิด ซ้ำเติมหรือการฉวยโอกาสลักขโมยเมื่อเขาประสพภัยต่าง ๆ หรือแม้ว่าเป็นผู้ที่ก่อภัยแก่เขาเอง เบียดเบียนเขาเอง ดังนี้คือ วิหิงสา ซึ่งคนด้วยกันทำแก่กันเอง และวิหิงसानี้บางครั้งว ก็ทำด้วยโมหะคือความหลง มุ่งความสนุก มุ่งการเป็นกีฬา เป็นต้น ก็เช่นเล่นยิงนกตกปลา เห็นเป็นการสนุกเป็นการ บันเทิงจากการที่ทำร้ายชีวิตและร่างกายของสัตว์ทั้งหลาย

ไม่ได้เกิดจากความที่โกรธเคืองอะไร เพราะฉะนั้น แม้การเบียดเบียนดังนั้นก็เป็นการเบียดเบียนที่สมควรที่จะทำ แม้การเบียดเบียนที่ไม่จำเป็นต่าง ๆ เช่นว่ามีผู้มากัดกัดตบยุงหน้ การตบยุงนั้นก็เป็นการทำโทษยุงถึงตาย เมื่อมาพิจารณา ดูแล้วก็จะเห็นว่า โทษที่ยุงมากัดนั้นไม่น่าที่จะมีโทษถึงตาย ใช้วิธีอื่น เช่น ค่อย ๆ บัดให้เขาไปเสีย หรือใช้ยากันยุง หรือว่า อยู่ในมุ้งลวด เหล่านี้เป็นต้น ก็ย่อมเป็นการที่ทำได้ และนอกจากนี้ยังมีอื่น ๆ อีกมาก แม้การที่กักขังสัตว์ให้อดอยากก็เป็นการเบียดเบียนอย่างหนึ่ง การทรมานสัตว์ก็เป็นการเบียดเบียนอย่างหนึ่ง การที่ใช้แรงงานบุคคลด้วยกันเกินไปก็เป็นการเบียดเบียนอย่างหนึ่ง เมื่อจ้างใช้ให้พอเหมาะพอดี ไม่ถึงกับให้เขาเป็นทุกข์เดือดร้อน โดยที่มีค่าตอบแทนตามที่ตกลงกัน หรือตามที่พึงให้ได้ ก็เป็นการไม่เบียดเบียน แต่เมื่อใช้แรงงานเกินไปก็เป็นการเบียดเบียน การให้ใครทำอะไรเกินไป ทำให้ลำบากโดยไม่ควรจะเป็นก็เป็นการเบียดเบียน เพราะฉะนั้น อะไรที่ก่อความทุกข์ให้แก่ผู้อื่นสัตว์อื่นแล้วก็พึงหลีกเลี่ยง เป็น อวิหิงสา คือไม่เบียดเบียน ทั้งคนและทั้งสัตว์ เจริญงานทั้งหลาย

และการที่จะละความไม่เบียดเบียนนี้ได้ ก็ต้องอาศัย การหัดแผ่จิตออกไปให้เกิดความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ ในเมื่อเขาประสบทุกข์ และแม้เขาไม่ประสบทุกข์ ก็ปรารถนา

ไม่ให้เขาต้องเป็นทุกข์เดือดร้อน ไม่คิดไม่ทำอะไรที่จะให้เขาเป็นทุกข์เดือดร้อนเพราะมีความสงสาร ดังนั้นก็เป็นลักษณะของกรุณาอันตรงกันข้ามกับการเบียดเบียน เพราะเบียดเบียนนี้เป็นตัวเหตุก่อให้เกิดใคร ๆ เป็นทุกข์ แต่กรุณาเป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียน และเป็นเหตุให้คิดช่วยให้พ้นทุกข์ในเมื่อเขาเป็นทุกข์ด้วย และนอกจากนี้ ความโหม่นสความเสียใจก็อาจเกิดขึ้นได้ ในเมื่อเห็นบุคคลที่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ต้องประสบความทุกข์ หรือแม้ว่ารู้ว่าตัวเองเป็นทุกข์ต้องประสบความทุกข์ ก็อาจเสียใจให้แก่ตัวเองว่าต้องเป็นทุกข์ ความเสียใจที่เป็นโหม่นสดังกล่าวนี้นี้ เรียกว่าอาศัยเรือน อันหมายถึงอาศัยกามที่เป็นตัวความรัก เมื่อมีความรักในผู้ใด ผู้นั้นก็เป็นที่ยรัก เมื่อบุคคลเป็นที่รักเป็นทุกข์ ตัวเองก็โหม่นส รักในตัวเอง เมื่อตัวเองเป็นทุกข์ก็โหม่นส และแม้โหม่นสดังกล่าวนี้อาจจะทำให้สงสารคิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ต่อไปด้วย แต่เป็นความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์อันประกอบด้วยโหม่นสดังนี้ ก็ยังมีใช้กรุณาที่บริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น ก็ต้องปฏิบัติที่จะละโหม่นสมิให้บังเกิดขึ้น ด้วยอาศัยความคิดพิจารณาว่า โหม่นสคือความเสียใจใด ๆ ความทุกข์ใจใด ๆ ความไม่สบายใจใด ๆ ที่บังเกิดขึ้น ในเมื่อเห็นใครเป็นทุกข์หรือแม้ตัวเองเป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นเครื่องช่วยให้บุคคลนั้น ๆ หรือตนเองพ้นทุกข์ได้ ทั้งยังจะทำให้ไม่เกิดปัญหาที่จะพบ

ทางช่วยที่เหมาะสมได้ทันทั่วทั้งที เพราะแม้แต่เสียใจทุกขใจ
ไม่สบายใจ ทำให้ไม่เป็นอันคิดที่จะแก้ไข เพราะฉะนั้นก็ต้อง
พิจารณาเห็นโทษของโทมนัส และเมื่อเห็นโทษของโทมนัส
ดังนี้แล้ว โทมนัสก็จะสงบลงได้ ทำให้กรุณาเด่นขึ้น เป็นความ
สงสาร ความเห็นอกเห็นใจ ความคิดที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ มองเห็น
ทางที่จะช่วยให้พ้นทุกข์ได้ดีขึ้นถนัดขึ้นตามที่สามารถจะทำได้
และเมื่อสามารถจะช่วยให้พ้นทุกข์ได้เพียงไรก็ช่วยเพียงนั้น ถ้าไม่สามารถ
จะช่วยได้ ก็คิดสงสารอยู่ในใจ ไม่คิดซ้ำเติม และไม่เห็นสนุก
ไปในความทุกข์ของผู้อื่นดังที่กล่าวมาข้างต้น เห็นอกเห็นใจ
และเมื่อช่วยได้ก็ช่วยตามที่สามารถช่วยได้โดยทางที่ถูกชอบ

บุคคลที่เป็นที่สรรเสริญพระคุณว่าประกอบด้วยกรุณา
ก็คือพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา ในทางประเทศชาติบ้านเมือง
ก็ได้แก่องค์พระมหากษัตริย์ผู้ทรงพระมหากรุณา อันที่จริง
นั้นเมตตาที่ย่อมมีอยู่ หรือแม้กรุณาหรือแม้มุทิตาอุเบกขาก็ย่อม
มีอยู่ในพระพุทธเจ้า และในพระมหากษัตริย์ผู้ทรงตั้งอยู่ใน
ธรรม แต่ว่ายากเอาข้อกรุณานี้ออกหน้า พิจารณาดูแล้วก็จะ
เห็นว่า เพราะว่าข้อกรุณานี้แสดงออกเป็นการกระทำที่ช่วย
ต่าง ๆ ทางกายทางวาจา อันเกิดจากใจที่กรุณา พร้อมทั้ง
เมตตา พร้อมทั้งมุทิตาอุเบกขา แต่อาการที่แสดงออกปรากฏ
อันเป็นเหตุให้ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือต่าง ๆ นั้นพ้นทุกข์ได้
มีความสุข ก็คือกรุณา อันเป็นลักษณะที่ปรากฏว่าช่วยต่าง ๆ

อย่างนั้นอย่างนี้ และการที่ช่วยนี้ ทางพุทธศาสนาต้องการให้ช่วยในทางที่ชอบ เช่นว่าบุคคลที่ต้องเป็นทุกข์เพราะเหตุต่าง ๆ อันควรแก่การกรุณา แต่ไม่สามารถจะช่วยให้ เช่นผู้ต้องโทษเพราะกระทำผิด ทางบ้านเมืองตัดสินลงโทษต้องจำคุก ก็ต้องมีความทุกข์ ก็เป็นบุคคลที่พึงกรุณาสงสาร แต่ก็ไม่สามารถจะช่วยให้ จะไปช่วยให้เขาแหกคุกหนีอย่างนี้ ก็ไม่ได้ เป็นการผิดไม่ควรทำ ต้องช่วยในทางที่ชอบ เช่นแผ่เมตตาจิตช่วยไปให้เขามีความสุขตามที่ควรจะเป็นได้ ไม่คิดซ้ำเติมให้เป็นทุกข์มากขึ้น

พระพุทธเจ้าเองทรงมีพระมหากรุณาแก่สัตว์โลกทุกถ้วนหน้า และก็ทรงช่วยด้วยการทรงแสดงธรรมะสั่งสอน ให้เขาซึ่งเป็นผู้ฟังได้ปัญญาเห็นธรรม และบรรลุมรรคผลตามภูมิตามชั้น ทรงช่วยได้ดังนี้ แต่จะทรงช่วยประการอื่นย่อมทำไม่ได้ ดังเช่นบุคคลที่มีกรรมมาถึงเข้าอันจะต้องถึงแก่ความตายตามกรรม พระพุทธเจ้าจะไปทรงช่วยให้เขาไม่ต้องตายในเมื่อกรรมมาถึงเข้านั้นไม่ได้ แต่ทรงช่วยได้ด้วยวิธีอื่น ดังเช่นที่มีเรื่องเล่าถึงธิดาของช่างทอหูก ซึ่งตอนเช้าก็นำเอาอาหารไปให้บิดาที่โรงหูก พระพุทธเจ้าทรงทราบ ว่า นางถึงวาระที่จะต้องทำกาลกิริยา คือ ตายในวันนั้น จึงได้เสด็จออกไปทรงบิณฑบาตโดยปกติ ไปด้วยอยู่ในทางที่ธิดาของช่างทอหูกนั้นจะต้องผ่าน และเมื่อธิดาของช่างทอหูกนั้นผ่านไปถึง นางก็หยุด ถวาย

ความเคารพพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็ตรัสถามปัญหาว่า
จะไปไหน นางก็ตอบว่าไม่รู้ พระองค์ก็ตรัสถามอีกว่าไม่รู้หรือ
นางก็ตอบว่ารู้ และมีอีก ๒ ข้อ แต่ในที่นี้จะยกมา ๒ ข้อเท่านั้น
ก่อน ประชาชนที่เฝ้าอยู่ด้วยนั้นก็กล่าวหาว่านางเจรจาไม่
เคารพต่อพระพุทธเจ้าผู้พระบรมศาสดา พุดเป็นเล่น ๆ พระ-
พุทธเจ้าจึงได้ตรัสถามว่า เมื่อทรงถามว่าจะไปไหน นางตอบว่า
ไม่รู้คืออย่างไร นางก็กราบทูลว่าไม่รู้ว่าจะตายเมื่อไหร่ ก็
ตรัสถามอีกว่า ครั้นตรัสถามว่าไม่รู้หรือ นางก็ตอบว่ารู้ หมาย-
ความว่าอย่างไร นางก็ตอบว่า รู้ว่าจะต้องตายแน่ พระพุทธเจ้า
ก็ทรงสาธุการ ธิดาช่างทอหูกนั้นก็ได้ดวงตาเห็นธรรมคือเป็น
โสดาบันบุคคล เมื่อเป็นโสดาบันบุคคลแล้ว จะตายเมื่อไหร่
ก็ไม่ตกทุกข์ได้ มีนิพพานเป็นที่ไปในเรื่องหน้าอีก ๗ ชาติเป็น
อย่างยิ่ง เป็นอันว่าพระพุทธเจ้าได้โปรดนางแล้ว ก็เสด็จต่อไป
ธิดานายช่างทอหูกนั้นได้ดวงตาเห็นธรรมแล้วก็เดินต่อไปยังโรง
ทอหูก บิดากำลังหลับคาหูกอยู่ ได้ยินเสียงนางเดินกุกกักเข้าไป
ก็ตกใจตื่น ก็กระชากหูกโดยแรง กระสวยของหูกก็พุ่งไปถูก
อุระของนางถึงแก่ความตายทันที พระพุทธเจ้าได้ทรงช่วย
ดังนี้ ทรงรู้ว่านางจะต้องตาย แล้วก็เป็นการที่มาถึงนางแล้ว
อันเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่พ้น พระองค์ทรงรู้แล้ว พระองค์ก็ช่วยไม่ได้
ที่จะไม่ให้ตายในวันนั้น แต่ทรงช่วยได้ในทางที่จะไปโปรดนาง
ให้ได้ดวงตาเห็นธรรม ให้เป็นผู้ที่มีจิตใจบริสุทธิ์ถึงที่พึงอันแน่นอน

แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้เองว่าทุกคนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน และพระองค์ก็มีพระญาณหยั่งทราบอดีตอนาคตปัจจุบัน ทรงรู้หมดในวาระสุดท้ายของทุก ๆ คน แม้แต่วาระสุดท้ายของพระองค์เองพระองค์ก็ทรงทราบ และจะถึงเมื่อไหร่ก็ทรงทราบ หากว่าทรงอาศัยพระญาณหยั่งรู้ดังนี้เที่ยวช่วยใครต่อใคร เช่นธิดาของช่างทอหูกนั้น ก็ช่วยเหนียวรั้งเอาไว้ให้นางกลับไปบ้านเสีย ไม่ไปที่โรงหูก จะได้ไม่ต้องตาย ดังนั้นก็ทรงทำไม่ได้เพราะเป็นการผิดศีลธรรมดา ฉะนั้น ผู้ที่มีพระญาณหยั่งรู้ อดีตอนาคตปัจจุบันนั้น จึงต้องเป็นผู้ที่ไม่มีกิเลสหรือมีกิเลสที่เบาบางแล้ว ไม่ทำอะไรมิผิดศีลธรรมชาตธรรมดา เมื่อวาระควรจะมาถึงอย่างไร เป็นไปตามกรรมก็ให้เป็นไปอย่างนั้น พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติดังนี้

และแม้เมื่อพระเจ้าพิมพิสารถูกพระเจ้าอชาตศัตรูจับขังไว้ในที่คุมขังที่เชิงเขาฉิมภูฏ พระองค์ก็ไม่ทรงเข้าไปเกี่ยวข้องเพราะเป็นเรื่องการเมือง และก็ทรงทราบถึงกรรมและผลของกรรมที่พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงปฏิบัติมาทำมา จะต้องมีการเป็นไปอย่างไร แต่พระองค์ก็โปรดพระเจ้าพิมพิสารด้วยวิธีที่เสด็จลงจากเขาฉิมภูฏ ผ่านที่คุมขังของพระเจ้าพิมพิสาร พระเจ้าพิมพิสารก็ทอดพระเนตรเห็นพระพุทธเจ้าเสด็จขึ้นเสด็จลง ก็ทรงเจริญ พุทธานุสสติ ทรงมีความสุขแม้ว่าจะไม่ทรงได้พระกระยาหารเพียงพอ หรือจนถึง

ไม่ได้พระกระยาหารเลย ก็ทรงอยู่ได้ด้วยปีติสุขที่เกิดจาก
พุทธานุสสติที่ได้เห็นพระพุทเจ้า ที่ได้เสด็จขึ้นลงเข้าคิณณภูมิ
ทรงช่วยตั้งนี้อันเป็นการกระทำที่ถูกต้องของพระพุทเจ้า แม้
การช่วยของท่านผู้อื่นที่มีพระกรุณาเช่นพระมหากษัตริย์
ผู้ทรงตั้งอยู่ในธรรมก็เช่นเดียวกัน ทรงช่วยในทางที่ควรช่วย
ต่าง ๆ ดังเช่นที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวได้ทรงมีพระ-
มหากุณาช่วยประชาชนในด้านต่าง ๆ ดังที่ปรากฏ ในทาง
ที่ควรช่วย ในทางที่พึงทำ อันเป็นการไม่ผิด เพราะฉะนั้น
จึงรวมว่าต้องช่วยให้ไม่ผิดด้วย ช่วยให้ถูก ช่วยในทางที่ถูก
ตามควรแก่ภาวะของบุคคลนั้น ๆ เพราะฉะนั้น กรุณาจึงมี
ลักษณะดังที่กล่าวมานี้ ศัตถ์ที่ใกล้ก็คือโทมนัสดังกล่าว ศัตถ์
ที่ไกลก็คือวิหิงสา เพราะฉะนั้น แม้ในการปฏิบัติก็ต้องปฏิบัติ
ที่จะไม่ให้วิหิงسابังเกิดขึ้นแม้ในจิตใจ และไม่ให้โทมนัสบังเกิด
ขึ้นทั้ง ๒ อย่าง และวิธีปฏิบัตินั้นก็อาจปฏิบัติได้ตามวิธีปฏิบัติ
ในโพชฌงค์ ๗ ดังที่แสดงแล้วในข้อเมตตา

๑๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๓ มุกิตา



จะแสดงพรหมวิหารข้อ ๓ มุกิตา ความยินดีในเมื่อได้
เห็นได้ยินได้ทราบผู้อื่นว่ามีความสุข ประสบสมบัติ มีความ
เจริญ อันความพลอยยินดีด้วยผู้อื่นในเมื่อเขาประสบสุขสมบัติ
ดังกล่าวนี้ เป็นเครื่องกำจัด อคติ ความไม่ยินดีด้วย หรือ อิสสา
ความริษยา อันความริษยานี้มาจากคำว่าอิสสา ไม่ใช่มาจาก
คำว่าอิจฉา ดังที่มักจะพูดกันว่า เมื่อเห็นเขาได้ดีมีสุขก็มีความ
อิจฉาตำรอน เพราะฉะนั้น เมื่อเรียกให้ถูกด้วยภาษาบาลี
ก็ต้องเรียกว่าอิสสา หรือไม่เช่นนั้นก็เรียกว่าริษยา แต่ว่า
อิจฉานี้ก็เป็นอันตรายอย่างหนึ่งของมุกิตาเหมือนกัน แต่ว่า
ต้องเป็นอิจฉาคือความปรารถนากระหยิ่มอยากจะได้ในสุข
สมบัตินั้น ๆ ด้วย เพราะอิจฉานี้แปลว่าความปรารถนา เมื่อ
เห็นเขาได้ดีมีสุขก็เกิดปรารถนา อยากจะได้ดีมีสุขเช่นนั้น ๆ
ด้วย ดังนั้นเป็นอิจฉาได้ ซึ่งท่านใช้คำเรียกว่า โสมนัส คือความ
ยินดีพอใจ ซึ่งภาษาธรรมะเรียกว่าอาศัยเรือน อันหมายความว่า
อาศัยกามคุณ อันมีลักษณะที่ทำให้ต้องการอยากจะได้ด้วย
อันมุกิตานี้จะเป็นมุกิตาที่บริสุทธิ์ ก็จะต้องปราศจาก
อันตรายที่ใกล้คือโสมนัสหรืออิจฉาดังกล่าว และจะต้องปราศ-
จากอิสสาหรือริษยา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ความไม่ยินดี

ด้วยหรืออิสสาคือความริษยานี้เป็นสิ่งที่มิโทษมาก เพราะเป็นเหตุให้คิดทำลายล้าง ริษยาจึงไม่ใช่หมายความว่าไม่ยินดีด้วยอย่างเดียว แต่คิดทำลายล้างด้วย คือคิดที่จะให้เราเสื่อมจากสุขสมบัตินั้น ๆ ที่เขาได้ จึงได้มีพุทธศาสนสุภาษิตบทหนึ่งที่ว่า “อรติ โลกนาสิกกา ความไม่ยินดีด้วยคือความริษยายังโลกให้พินาศ” เมื่อกลับความตรงกันข้าม มุทิตาคือความยินดีด้วยย่อมยังโลกให้เจริญ ให้มีสุข และความริษยานี้กล่าวได้ว่ามีอยู่เป็นสันดานของคนเป็นอันมากที่ไม่อยากจะเห็นใครได้ดี มีสุข แต่ตนเองนั้นต้องการได้ดีมีสุข เมื่อเห็นคนอื่นได้ดีมีสุขก็ไม่ชอบ คิดทำลายล้าง และอาการที่ไม่ชอบนี้ย่อมเกิดจากเหตุต่าง ๆ ประกอบอยู่ด้วย เช่น เมื่อตนได้ดีมีสุข หากผู้อื่นได้ดีมีสุขมาเทียมเท่าก็อาจจะแย่งความได้ดีมีสุขไปจากตน เพราะความได้ดีมีสุขนั้นย่อมเกี่ยวกับลาภบ้าง ยศบ้าง สรรเสริญบ้าง สุขบ้าง ลาภกับยศนั้นมีเป็นอันมากที่มีส่วนอันจำกัด ยศบางอย่างหรือที่เรียกว่ายศทุกอย่างที่ได้มีส่วนจำกัด นี่เป็นยศในทางโลก และผู้ที่ได้ดีมีสุขได้ครองลาภครองยศอันใดอันหนึ่งที่มีจำนวนจำกัดนั้นอยู่ ก็ย่อมไม่ปรารถนาให้ใครเจริญขึ้นมาเทียมเท่า ซึ่งอาจจะทำให้ตนต้องตกต่ำจากลาภยศนั้น ฉะนั้นเมื่อต้องการที่จะรักษาลาภยศของตนที่ตนครองอยู่นั้น ก็ต้องคอยทำลายล้างผู้ที่ จะเจริญเทียมเท่า ดังนั้นก็เป็นความริษยา แต่ว่าริษยาที่เป็นสันดานของมนุษย์ทั่วไปนั้น ก็มีอยู่ที่ไม่อยาก

ให้ใครได้ดีมีสุข แม้ว่าตนเองก็ไม่คิดว่าตนเองจะได้ดีมีสุขอย่างนั้น ๆ แต่ว่าใครได้ดีมีสุขอย่างนั้น ๆ ก็มักจะไม่นชอบ ก็คิดที่จะให้ผู้ได้ดีมีสุขนั้นต้องเสื่อมไปจากความได้ดีมีสุขนั้น ๆ สันดานของคนเป็นอันมากมักจะเป็นอย่างนี้ คือนอกจากจะมีสันดานที่ชอบเห็นความพินาศของผู้อื่นแล้ว ยังมีสันดานที่ไม่ชอบจะเห็นความเจริญของผู้อื่นอีกด้วย เพราะฉะนั้น อิสสาคือความริษยาจึงเป็นสิ่งที่มิโทษมาก ในโลกนี้การที่ความเจริญต่าง ๆ ไม่บังเกิดขึ้นเท่าที่ควร และที่บังเกิดขึ้นแล้วก็ถูกทำลายล้างก็มีเหตุมาจากอิสสาคือความริษยาอันนี้เป็นสำคัญส่วนหนึ่ง อันเหตุแห่งความพินาศตัดทอนความเจริญไม่ให้เกิดความเจริญ นอกจากอิสสาคือความริษยานี้แล้ว ก็ยังมี พยาบาท ซึ่งตรงกันข้ามกับเมตตา วิหิงสา เบียดเบียนซึ่งตรงกันข้ามกับกรุณา ดังกล่าวมาแล้วด้วย และยังมี ราคะ ปณิฆะ ที่ตรงกันข้ามกับอุเบกขาที่จะกล่าวต่อไป ก็แปลว่ากิเลสทุกข้อที่ตรงกันข้ามกับพรหมวิหารธรรมนี้ ล้วนเป็นอันตรายต่อความสุขความเจริญทั้งนั้น

กล่าวจำเพาะข้ออิสสาคือริษยานี้ ก็เป็นอันตรายดังที่กล่าวมา เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้หัดปลูกมุกิตาจิต มีจิตที่ประกอบด้วยความบันเทิงยินดีต่อความสุขความเจริญของผู้อื่น เป็นเครื่องกำจัดความริษยา แต่ว่าอันมุกิตานี้มิใช่ว่าจะไม่มีในสันดานของมนุษย์ เช่นเมตตากรุณา

ก็เหมือนกัน ไม่ใช่ว่าไม่มี แต่ว่ามีอยู่ในส่วนอันคับแคบ ตั้งต้นแต่มีอยู่ในความสุขความเจริญของตน เมื่อตนเองได้รับสุขสมบัติได้รับความสำเร็จที่ต้องการต่าง ๆ ตนเองก็ย่อมจะมีความยินดี มีความบันเทิงสุขในความสุขความเจริญของตน ในความสำเร็จของตน เช่น ผู้ที่เป็นนักเรียนสอบไล่ได้ก็มีความยินดี ผู้ที่ทำการงานได้งานที่ต้องการ ได้ยศ ได้ลาภ ก็มีความยินดีบันเทิงใจ นี่คือมุทิตาต่อตัวเอง และนอกจากนี้ก็ยังมิมีมุทิตาต่อบุคคลซึ่งเป็นที่ยรักของตน เช่น ในบุตรธิดา ในบุคคลที่เป็นที่ยรักทั้งหลาย เมื่อบุคคลที่เป็นที่ยรักได้รับความสุขความเจริญ ก็มีความบันเทิงใจยินดีด้วย เพราะฉะนั้น อากาโรที่เรียกว่ามุทิตานี้จึงมีอยู่ในสันดานของคนดังกล่าว ไม่ใช่ไม่มี พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้อบรมมุทิตาที่มีอยู่เป็นพื้นในจิตใจของตนนี้แหละ แผ่ขยายให้กว้างออกไป ซึ่งที่แรกท่านก็สอนให้แผ่ไปในบุคคลที่เป็นที่ยรักก่อน ตั้งจิตให้เขาได้รับความสุขความเจริญประสบความสำเร็จ เมื่อเขาประสบสุขสมบัติได้รับความสำเร็จก็บันเทิงยินดีซึ่งทำได้ง่ายอยู่แล้ว จากนั้นก็ตรัสสอนให้แผ่ไปในบุคคลที่เป็นกลาง ๆ เมื่อทำได้ก็สอนให้แผ่ไปในบุคคลที่เป็นศัตรู หรือที่ไม่ชอบกัน เมื่อบุคคลที่เป็นกลาง ๆ หรือแม้ที่เป็นศัตรูที่ไม่ชอบกันได้ความสุขความเจริญ ก็แผ่ใจออกไปให้เขา พลอยยินดีในความสุขความเจริญของเขา เป็นเครื่องกำจัดอริสา คือความริษยา

และนอกจากนี้ ความพลอยยินดีดังกล่าวมานี้ ยังเป็นเครื่องกำจัด **มักขะ** คือความลบหลู่คุณท่านอีกด้วย คือท่านที่มีคุณ จะเป็นท่านที่มีคุณต่อตนก็ตาม มีคุณต่อผู้อื่นที่เป็นจำเพาะบุคคลหรือเป็นส่วนรวมก็ตาม ก็อย่าให้มีความลบหลู่คุณท่านที่เรียกว่า **มักขะ** บางทีก็รู้ว่าท่านมีคุณแต่ก็ลบหลู่คุณท่าน จนถึงทำลายด้วยวิธีที่บิดเบือนความจริง กล่าวร้ายป้ายสีทั้งที่รู้เพื่อทำลายคุณของท่าน เมื่อทำลายคุณของท่าน ก็ทำลายความเคารพนับถือที่มีอยู่ในท่านด้วย และนอกจากนี้ที่ร้ายขึ้นไปก็คือทำลายล้างกิจการของท่าน ที่ท่านทำหรือที่ท่านได้เริ่มตั้งขึ้นไว้ให้เสียหาย หรือถ้ายังไม่มีกิจการที่ทำขึ้นแต่ว่าได้มีแนวคิดที่ท่านให้ไว้แล้ว มีแผนผังที่ท่านวางไว้แล้ว ในทางที่เป็นประโยชน์เป็นคุณ แต่ก็ต้องการทำลายบุคคลนั้น ก็ลบหลู่ว่าแบบแปลนแผนผังและแนวความคิดที่ตั้งไว้นั้นไม่ดี ก็เลิกล้างไม่ทำ เหล่านี้เป็นมักขะคือลบหลู่ แล้วก็เป็นคน **อกตัญญู** คือเป็นผู้ที่ไม่รู้คุณที่ท่านทำไว้แล้วด้วย แล้วก็เจือด้วยความริษยาด้วย เพราะฉะนั้น หากว่าได้ปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน คือ อบรมมุกตาจิตนี้ให้ได้บังเกิดขึ้น ยินดีพอใจในความสุขความเจริญของผู้อื่น ตลอดจนถึงในงานการที่เป็นประโยชน์ของผู้อื่น ที่จะทำให้ผู้ที่ปฏิบัติการทำงานที่เป็นประโยชน์นั้น ได้ประสบความสำเร็จในการที่จะปฏิบัติการทำงาน โดยไม่ต้องกลัวว่า ท่านผู้ที่ทำประโยชน์นั้นจะได้ชื่อได้เสียง

ได้เกียรติยศได้ลาภได้ผล อันจะทำให้ตนเองต้องตกต่ำ ตัดความคิดที่ผิด ความปรารถนาที่ผิดตั้งนี้เสีย เรียกว่ามุ่งสนับสนุนคนดี สนับสนุนความดี สนับสนุนความสุขความเจริญของใคร ๆ ก็จะทำให้หมู่ชนเรานี้ได้มีคนดีมีสติปัญญามีความสามารถที่จะทำดีต่าง ๆ สามารถที่จะทำดีต่าง ๆ เพื่อความสุขความเจริญต่าง ๆ ได้ ทั้งแก่ตนเอง ทั้งแก่ส่วนรวม

ถ้าคนเราไม่ลุ่มอำนาจของกิเลสที่เป็นความริษยา เป็นความมักขะลบหลู่คุณท่าน หมายความว่าไม่เห็นแก่ตัว มีความยินดีในความสุขความเจริญของผู้ที่ประสบความสุขความเจริญ อันรวมตลอดจนถึงในคนดีทั้งหลายที่สามารถสร้างความสุขความเจริญได้ ให้แก่ตนเอง แก่ส่วนรวม อันอยู่ในลักษณะของมุทิตาด้วยอย่างนี้แล้ว ก็จะทำให้หมู่ชน ประเทศชาติตลอดจนถึงโลก มีความสุขความเจริญขึ้นพร้อม ๆ กันมาก แต่เพราะความริษยาดังที่กล่าวมานี้เอง จึงเป็นเหตุให้เกิดการทำลายล้างโลก ทำลายล้างหมู่ชน ทำลายความสุขความเจริญต่าง ๆ ของโลก ของหมู่ชน เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงควรมองเห็นโทษของความริษยา และไม่ต้องไปมองเห็นโทษของความริษยาของใคร ในทางธรรมปฏิบัตินั้น ก็ให้ดูความริษยาในใจของตัวเอง เมื่อใครมีความสุขความเจริญอย่างไร ถ้าใจของตัวเองมีริษยา ก็ให้รู้ใจของตัวเองว่านี่เป็นความริษยา เป็นสิ่งที่มีโทษ ไม่ควรจะมี ควรที่จะมีมุทิตาคือความพลอยยินดี

ขอให้เขาได้ตั้งอยู่ในสุขสมบัติ อย่าให้เสื่อมจากสุขสมบัติ
เหมือนอย่างที่มีมุทิตาต่อตนเอง และมีมุทิตาต่อคนที่เป็นที่รัก
ทั้งหลาย หัดเตือนใจตัวเอง คอยระวังความริษยา แต่ทำมุทิตา
ให้บังเกิดขึ้น ตลอดจนถึงคอยระวังโสมนัสชนิดที่เป็นอิจฉา
คือความปรารถนาต้องการที่จะแข่งดี แข่งเจริญ อันเป็นต้นหา
โลภะเสียด้วย แต่ทั้งนี้ก็ไม่ใช่ว่าหมายความว่าตนเองนั้นจะหยุด
ไม่ทำอะไรเพื่อความสุขความเจริญของตัวเอง ตัวเองนั้นก็ควร
ที่จะต้องปฏิบัติ มีความพากเพียรพยายามหรือสร้างความสุข
ความเจริญให้แก่ตัวเอง เป็นความเพียรที่เป็นส่วนเหตุที่ต้องทำ
แต่ว่าเมื่อทำอย่างเต็มที่แล้ว ผลที่ได้เท่าไรก็ยินดีเท่านั้น เป็น
ความ สันโดษ คือ สันโดษในผล เพราะว่าเมื่อได้เท่านั้น ถึง
จะไปเสียใจเท่าไรก็ไม่เพิ่มขึ้นอีกได้ หรือว่าอยากได้เท่าไร
ก็ไม่อาจจะเพิ่มขึ้นอีกได้ เพราะเป็นผลที่พึงได้เท่านั้น ก็ควร
ทำความยินดีรับผลที่พึงได้เท่านั้น แต่ก็พยายามในเหตุต่อไป
ไม่ยินดีพอใจ คือไม่สันโดษในความเพียรที่จะทำต่อไป แต่
สันโดษในผล ทั้งนี้ก็หมายความว่าอย่าให้เกินพอดี คือให้อยู่
ในกำลังที่จะพึงเพียรได้ และให้อยู่ในขอบเขตอันสมควรด้วย
จึงจะเป็นสันโดษที่ถูกต้อง

พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนเอาไว้ ว่าให้สันโดษในผล
ที่ได้ต่าง ๆ เช่น ในลาภ สำหรับภิกษุก็เช่น ในปัจจัยทั้ง ๔
จีวรคือผ้าห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยาแก้ไข้ ตามที่ได้ แต่

ไม่ให้สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย คือ ในการที่จะประกอบความเพียรทำความดี ปฏิบัติธรรมให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป ปฏิบัติในศีลก็ปฏิบัติสมาธิต่อไป ปฏิบัติปัญญาต่อไป เพิ่มการปฏิบัติให้สูงขึ้น ๆ ดังนี้ คือไม่ให้สันโดษในกุศลธรรมทั้งหลาย พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนไว้ดังนี้ เพื่อให้เป็นผู้ที่จะได้เป็นคนดี เป็นบุคคลที่เป็นกัลยาณชน จนถึงเป็น อริยชน เสมอด้วยกัลยาณชนและอริยชนทั้งหลาย ตรัสสอนให้ปฏิบัติตนเองดังนี้ แต่ตรัสสอนไม่ให้มีความริษยาในการบรรลุถึงสุขประโยชน์ของใคร ๆ เมื่อใคร ๆ บรรลุสุขประโยชน์ ก็มีจิตใจโมหนายินดีในสุขประโยชน์ที่เขาได้รับ และตนเองก็ปฏิบัติตนเพื่อให้บรรลุถึงสุขประโยชน์ดังกล่าว เพื่อให้เป็นคนดีเสมอด้วยคนดีทั้งหลาย เมื่อใครเขาจะเป็นคนดีไปก่อนก็ให้เขาเป็นไป มีความยินดีด้วย ตนเองต้องการเป็นคนดีบ้างก็ปฏิบัติเพื่อความเป็นคนดี ให้เป็นคนดีด้วยกัน ดังนี้ก็เป็น การปฏิบัติที่ถูกต้อง เพราะฉะนั้น การอบรมจิตให้มีมุทิตานี้จึงเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ไม่ด้อยไปกว่าข้อเมตตาและกรุณา ต้องมีข้อมุทิตานี้ด้วย ทำลายความริษยาและทำลายความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นโลกทัศน์หาในสิ่งที่เขาได้ ที่เรียกว่า โสมนัสหรือเรียกว่า อิจฉา ดังกล่าว

และวิธีที่จะแผ่เมตตาซึ่งเป็นการหัดปฏิบัติอบรมนี้ พระพุทธเจ้าก็ตรัสสอนไว้ ให้แผ่ไปโดยเจาะจงและไม่เจาะจง และก็ตรัสสอนไว้ให้แผ่ไปโดยเจาะจงก็คือ ให้แผ่ไปในบุคคล

ผู้เป็นที่รัก ในบุคคลที่เป็นปานกลาง และในบุคคลที่เป็นศัตรูกัน
เป็นการหัด และก็แผ่ไปโดยไม่เจาะจงคือทั่วไป ดังที่ได้แสดง
ไว้ครั้งหนึ่งในข้อเมตตาแล้ว และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว ก็จะทำให้
จิตใจนี้หายจากอริสา ริษยา หายจากโลภตัณหา อิจฉาที่จะ
แข่งดีอยากจะได้เป็นของตนด้วย เป็นมุกิตาที่บริสุทธิ์ขึ้นใน
จิตใจซึ่งสามารถทำได้ และจะทำให้ผู้ที่แผ่มุกิตาจิตดังกล่าวนี้
ออกไป ได้มีความสุขก่อน และใจที่มีมุกิตาดังนี้ ก็จะทำให้
ปฏิบัติในทางที่เกื้อกูล สนับสนุนกันและกันให้มีความสุขความ
เจริญ ไม่ตัดรอนกัน ความคิดแผ่นั้นก็ดังที่ท่านผูกเอาไว้เป็น
คำสวดว่า “สัตว์ทั้งปวง มา ลัทธิสัมปตติโต วิคัจฉันตุ
จงอย่าไปปราศจากสมบัติที่ตนได้แล้วเถิด” คือทุก ๆ สัตว์
บุคคล เมื่อได้สมบัติที่เป็นสุขสมบัติอย่างใดอย่างหนึ่งของตน
ก็ขอให้ดำรงอยู่ในสุขสมบัตินั้น ๆ อย่าให้เสื่อมไปจากสุข
สมบัติที่ตนได้แล้ว ดังนั้นเป็นการหัดแผ่จิตด้วยมุกิตา

๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๔ อุเบกขา



จะแสดง อุเบกขาพรหมวิหาร อันเป็นข้อที่ ๔

อุเบกขานี้แปลกันว่าความวางเฉย และท่านผู้แปลได้มีอธิบายต่อท้ายว่า ไม่ยินดีไม่ยินร้ายในเวลาที่ผู้อื่นถึงความวิบัติตั้งนี้ก็มิ และคำว่าความวางเฉยนี้มี ๒ อย่าง คือ วางเฉยที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นความวางเฉยที่มีอยู่แก่ทุก ๆ คน แม้ไม่ปฏิบัติธรรมก็มีอยู่ ดังเช่น อุเบกขาเวทนา ทุกคนย่อมมีเวทนา คือความรู้เป็นสุขบ้าง รู้เป็นทุกข์บ้าง รู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง ที่เรียกตามศัพท์ภาษาบาลีว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อทุกขมสุขเวทนา นี่เป็นธรรมชาติของเวทนาในชั้น ๕ ที่ทุก ๆ คนมีอยู่ และในข้ออทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข เรียกว่า อุเบกขาเวทนา ก็ได้ มีความท่านองว่า เวทนาที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ทุก ๆ คนนั้นก็ย่อมจะต้องมีเวทนาทั้งสามนี้อยู่ด้วยกัน ในเวลาที่ทุกคนประสบอารมณ์ คือเรื่องที่เข้ามาทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะคือใจ คือตาเห็นรูปอะไร หูได้ยินเสียงอะไร จมูกได้ทราบกลิ่นอะไร ลิ้นได้ทราบรสอะไร กายได้ทราบสิ่งถูกต้องอะไร และมโนคือใจได้รู้ได้คิดเรื่องอะไร ก็บังเกิดเป็น วิญญาณ ซึ่งเป็นความรู้อย่างหนึ่ง คือว่าเห็น ได้ยิน

ที่เราเรียกกัน อันที่จริงก็เป็นความรู้ อย่างหนึ่ง ๆ รู้ที่สำเร็จ เป็นการเห็น รู้ที่สำเร็จเป็นการได้ยิน ต่อไปก็รู้ที่สำเร็จเป็น การทราบกลิ่น ทราบรส ทราบสิ่งถูกต้อง และรู้ที่สำเร็จเป็น ความรู้คิดเรื่อง ดังนั้นเป็นวิญญาน ก็คือการเห็น การได้ยิน การได้ทราบ การได้คิด การได้รู้ สิ่งที่ประสบเหล่านั้น และ เมื่อเป็นวิญญานขึ้นดังนี้ ก็เป็น **ผัสสะ** คือกระทบถึงจิต ซึ่ง ในขั้น ๕ มิได้แสดงเอาไว้ ในขั้น ๕ นั้นแสดงต่อเป็น เวทนา ที่เดียว เมื่อเป็นผัสสะกระทบถึงจิต ก็บังเกิดเป็นเวทนาที่เป็น สุข เป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ ไม่เป็นทุกข์ไม่เป็นสุข หรือเป็น อุเบกขา ดังกล่าว ซึ่งแม้สุขทุกข์หรือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ ไม่สุขนี้ ก็เป็นความรู้ อีกนั่นแหละ แต่เป็นความรู้ที่ปรากฏ ให้รู้เป็นสุข รู้เป็นทุกข์ รู้เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข

อันเวทนาที่เป็น **สุขเวทนา** นั้น ย่อมเป็นที่ตั้งแห่งความ ยินดี ทำให้เกิด **ราคะ ความติดใจยินดี ทุกขเวทนา เวทนา ที่เป็นทุกข์ ย่อมเป็นที่ตั้งแห่ง ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่ง โกรธแค้นขัดเคือง** ส่วนข้อที่ ๓ เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข หรือ **อุเบกขาเวทนา** นั้น ย่อมเป็นที่ตั้งแห่ง **โมหะ** คือความหลง อันหมายความว่ามิได้พิจารณาให้รู้จัก ปล่อยให้เลยไป คือ แปลว่าไม่สนใจ และเมื่อไม่สนใจก็ทำให้ไม่รู้จัก เวทนาที่เป็น กลาง ๆ นี้ มีเหมือนอย่างว่าไม่มี คล้ายกับว่าทุกคนหายใจเข้า หายใจออกอยู่โดยปกติ แต่ว่าเมื่อไม่กำหนดจิตอยู่ที่ลมหายใจ

ก็ย่อมไม่รู้ว่าหายใจ แม้จะหายใจอยู่ก็เหมือนอย่างไม่ได้
หายใจ ไม่รู้ว่าหายใจเพราะว่าไม่ได้สนใจถึง แต่ความจริง
หายใจอยู่ เพราะฉะนั้น จึงไม่รู้จักเวทนาที่เป็นกลาง ๆ นี้
แม้จะมีอยู่ ๆ เป็นระยะ ๆ ก็ไม่สนใจ ไม่รู้จักเวทนานี้ อันนี้แหละ
คือโมหะ คือความหลง เป็นที่ตั้งแห่งความหลงก็คือว่าไม่รู้จัก
มักจะรู้จักแต่เวทนาที่ให้ เป็นสุขให้เป็นทุกข์ ที่ให้ชอบให้ชัง
ในทางปฏิบัติพิจารณาขั้น ๕ นั้น ก็ต้องการที่จะให้รู้จักเวทนา
ทั้งสามนี้ของตนเองที่บังเกิดขึ้น สุขก็ให้รู้จัก ทุกข์ก็ให้รู้จัก
เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขก็ให้รู้จัก คือใจจะต้องกำหนดเหมือน
อย่างลมหายใจที่ยกขึ้นมาเป็นตัวอย่างนั้น ต้องกำหนดจึงจะรู้ว่า
เราหายใจเข้า เราหายใจออกอยู่ เพราะฉะนั้น สิ่งที่มีอยู่สิ่งที่เป็น
ไปอยู่เป็นอันมาก เมื่อไม่มีสติที่จะกำหนด ก็ไม่รู้จักรว่า
มีอยู่เป็นไปอยู่ เมื่อเป็นดังนี้ก็เป็นความหลง เพราะไม่รู้จักร
ต่อเมื่อมากำหนดให้รู้จักในสิ่งที่มีอยู่ ที่เป็นไปอยู่ ก็ย่อมจะเห็น
สัจจะคือความจริงของสิ่งนั้นคือ เกิดดับ เหมือนอย่างเมื่อ
กำหนดลมหายใจเข้าออก ก็ย่อมจะรู้จักว่าลมหายใจที่เข้าออกนี้
เป็นสิ่งที่เกิดดับ เกิดดับ เกิดดับ อย่างหยาบก็คือ หายใจเข้า
ก็เกิด หายใจออกก็ดับ เป็นไปอยู่อย่างนี้ แม้เวทนา ก็เหมือนกัน
เมื่อกำหนดให้รู้จัก ก็ย่อมจะมองเห็นความเกิดดับของเวทนา
ทุกอย่าง แต่ว่าก่อนที่จะเห็นเกิดดับนั้น จะต้องรู้จักหน้าตา
ของเวทนานั้น ๆ ก่อน ทุก ๆ สิ่งก็เหมือนกัน ที่จะเห็นเกิดดับ

ได้นั้น ก็ต้องเห็นหน้าตาของสิ่งนั้น ๆ ก่อน จึงจะเห็นเกิดดับของสิ่งนั้นได้ เหมือนอย่างดูนาฬิกาก็ต้องมองเห็นหน้าปัดนาฬิกา จะต้องมองเห็นเข็มสั้นเข็มยาว จึงจะมองเห็นว่านาฬิกานั้นเคลื่อนที่ไปอยู่เสมอ คือเข็มสั้นเข็มยาวนั้นเคลื่อนไปอยู่เสมอที่เรียกว่านาฬิกาเดิน ถ้าหากว่าไม่ดูหน้าปัดไม่เห็นหน้าปัดก็ไม่มองเห็นเข็มสั้นเข็มยาวของนาฬิกาที่เคลื่อนที่ไป ๆ นั้น ก็คือเกิดดับของนาฬิกานั้นเอง แต่เป็นเกิดดับที่มี **สันตติ คือ การสืบต่อ** ต่อเนื่องกันไป

อุเบกขาที่เป็นอุเบกขาเวทนาดังกล่าวที่ทุกคนมีอยู่เป็นประจำ เมื่อไม่กำหนดให้รู้จัก ก็เป็นอุเบกขาที่เรียกว่าไม่ประกอบด้วยปัญญา เป็นอุเบกขาที่เป็นไปตามธรรมชาติตามธรรมดา ส่วนอุเบกขาที่เป็นพรหมวิหารนี้ ถ้าจะแปลว่าความวางเฉย ก็เป็น **ความวางเฉยที่ประกอบด้วยปัญญา** และก็ควรจะทราบว่า ความมุ่งหมายของอุเบกขาในพรหมวิหารนี้ มุ่งถึงอุเบกขาในสัตว์บุคคล มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์เช่นเดียวกับเมตตา กรุณา มุทิตา ก็เป็นไปในสัตว์บุคคล มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน คือเป็นอุเบกขาในสัตว์บุคคลนั้น ๆ และอาการที่เป็นอุเบกขาที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนเอาไว้ ให้เจริญอุเบกขาพรหมวิหาร ก็คือให้พิจารณาว่า สัตว์บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือว่าสัตว์บุคคลทั้งปวงโดยไม่เจาะจง

กมุขสุตกา เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
กมุขทายาทา เป็นทายาทรับผลของกรรม
กมุขโยนิ มีกรรมเป็นกำเนิด
กมุขพณฺธุ มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์
กมุขปฏิสรโณ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย
ยํ กมุํ กริสามิ จะกระทำความอันใดไว้
กตุยาณํ วา ปาปกํ วา ดีหรือชั่ว
ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสตี จักเป็นทายาทรับผลของกรรม
นั้น ดังนี้

คือให้พิจารณาปลงใจลงไปในการม โดยพิจารณาถึง
สัตว์บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือถึงสัตว์ทั้งปวงบุคคลทั้งปวง
โดยไม่เจาะจง ปลงลงไปในการมดังกล่าว เช่นว่าเมื่อแผ่ใจ
ออกไปด้วยอุเบกขา ในบุคคลใดบุคคลหนึ่งโดยเจาะจง ก็
พิจารณาว่าเขาผู้นั้นเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาท
รับผลของกรรมดังที่กล่าวมา ถ้าแผ่ไปด้วยอุเบกขาโดยไม่
เจาะจง ก็แผ่ใจออกไปว่า สัตว์บุคคลทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็น
ของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมดังกล่าว และก็แผ่ถึง
ตนเองด้วย ว่าตนเองก็เช่นเดียวกัน มีกรรมเป็นของ ๆ ตน
เป็นทายาทรับผลของกรรมดังกล่าว ตนเองฉันใด สัตว์บุคคล
อื่นก็ฉันนั้น สัตว์บุคคลอื่นฉันใด ตนเองก็ฉันนั้น

เมื่อแผ่ใจถึงบุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจงหรือทั้งหมดโดยไม่เจาะจงดังนี้ จิตก็จะปลงลงได้ในกรรม เมื่อปลงลงได้ในกรรมดังนี้ ก็แปลว่าจิตวางได้ วางลงไปในการรมได้ อันนี้คือวาง เมื่อวางลงไปในการรมได้แล้ว ก็ย่อมวางความชอบหรือความชังในสัตว์บุคคลนั้น ๆ ลงได้ด้วย ในสัตว์ทั้งปวงได้ด้วย เพราะว่า จะชอบก็ตามจะชังก็ตาม ทุกคนก็ต้องมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นความชอบความชังนั้นจึงทำอะไรไม่ได้ จะชอบและคิดเพื่อให้เขาเจริญสักเท่าไร เขาก็เจริญไปได้ตามกรรมที่เขาทำ หรือว่าจะชัง คิดจะทำลายเขาสักเท่าไร เขาก็ต้องเป็นไปตามกรรมของเขาเอง เมื่อกรรมของเขาดีเขาก็จะต้องดี ทำลายเขาไม่ได้ เมื่อกรรมของเขาไม่ดี เขาก็ต้องไม่ดี จะส่งเสริมอย่างไรก็ไม่ได้ เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดปัญญา ศรัทธา เชื่อลงไปในการรม เห็นกรรม ปลงใจลงไปได้ดังนี้ จึงเป็นเครื่องดับความชอบความชังได้ และเมื่อวางลงไปได้ดังนี้ คือวางใจลงไปในการรมได้ วางความชอบความชังลงไปใใคร ๆ ได้ และแม้ในตนเอง ซึ่งปกติมันตนเองก็ชอบตนเองอยู่แล้ว รักตนเองอยู่แล้ว ไม่ชังตนเอง แต่เมื่อปลงใจลงไปในการรมได้ว่าตนเองนั้นเมื่อทำกรรมดีก็ย่อมดีตามกรรม เมื่อทำกรรมชั่วก็ย่อมชั่วตามกรรม จะให้ยิ่งหรือหย่อนไปกว่ากรรมที่ทำนั้นย่อมไม่ได้ ก็ทำให้ปลงใจลงไปในตัวเองได้ วางความชอบความชังในตัวเอง

ลงได้ และเมื่อวางลงได้ดังนี้ก็ย่อมจะเกิดความเฉย อันหมายความว่าไม่ชวนชวายเป็นให้ผิดไปจากกรรม ให้เป็นไปตามกรรมโดยที่ตนเองไม่ต้องทำอะไรอย่างอื่น ให้เป็นไปตามกรรม และความที่เฉยดังนี้ ไม่ใช่หมายความว่าเฉยจากความไม่ชวนชวายเป็นทำอะไรที่ควรทำต่าง ๆ เมื่อควรที่จะไปไหน จะทำอะไร จะอยู่ที่ไหน ก็ไปก็ทำก็อยู่ ควรที่จะปฏิบัติหน้าที่ของตน ก็ปฏิบัติ ไม่หวั่นไหวต่อความยินดีความยินร้ายความหลงความกลัวต่าง ๆ คือเฉยต่อความยินดี เฉยต่อความยินร้าย เฉยต่อความหลง เฉยต่อความกลัวต่าง ๆ ไม่ให้ความยินดีความยินร้ายความหลงความกลัวเข้ามาขัดขวางต่อการที่จะกระทำ ตามที่ควรจะทำ และก็จะทำให้สมควร เช่นควรที่จะเมตตา ก็เมตตา แม้ความรักดีปรารถนาดีไปแก่บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือแก่สัตว์บุคคลทั่วไปโดยไม่เจาะจง แม้กรุณาความคิด สงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ไปเช่นเดียวกัน แม้มุทิตา ความพลอยยินดีไปเช่นเดียวกัน

และเมื่อได้เมตตา ได้กรุณา และได้มุทิตา ในสัตว์บุคคลที่มีความสุขความเจริญ เมื่อเขามีความสุขความเจริญแล้ว ก็ไม่ต้องชวนชวายเป็นช่วยต่อไปได้ เหมือนอย่างมารดาบิดาที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา ในบุตรธิดา มุ่งให้บุตรธิดามีความสุขความเจริญ มีทุกข์ก็ช่วยให้พ้นทุกข์ และยินดีในเมื่อบุตรธิดามีความสุขความเจริญ และเมื่อบุตรธิดานั้นมีความสุขความ

เจริญเต็มที่แล้ว ไม่มีความทุกข์อะไรที่จะต้องช่วย ก็ปฏิบัติในอุเบกขานี้ เป็นความวาง วางใจ และเฉยจากการที่จะต้องชวนช่วยช่วยเหลือ เมื่อบุตรธิดาเกิดความทุกข์ก็ชวนช่วยช่วยให้พ้นทุกข์ตามที่พึงช่วยได้ และเมื่อไม่สามารถจะช่วยให้ เช่นว่าเจ็บป่วยเป็นโรคที่ไม่สามารถจะรักษาได้ จะต้องทำการกิริยาตายจากไป ก็ต้องปลงใจลงในกรรมและผลของกรรมดังกล่าว วางจากความยึดถือเศร้าโศก วางความรักความยึดถือ แล้วก็เฉยจากรักความยึดถือ แสดงอาการเป็นปกติ ไม่เดือดร้อนวุ่นวายเพราะความทุกข์โศก ดังนั้นก็เป็นอุเบกขา

เพราะฉะนั้น อุเบกขาข้อนี้จึงเป็นข้อหลักที่จะเป็นหลักของใจอยู่เป็นประจำ พร้อมกันไปกับข้อเมตตา ข้อกรุณา ข้อมุทิตา ซึ่งควรจะมีเป็นหลักของใจอยู่เป็นประจำ เพราะว่าเมื่อมีข้ออุเบกขานี้ เพราะปลงใจลงไปในกรรมและผลของกรรมได้ ในใคร ๆ ในคนที่เป็นที่รักก็ดี ในคนที่เป็นปานกลางก็ดี หรือแม้ในคนที่ไม่ชอบกันก็ดี ปลงใจลงไปในกรรมและผลของกรรมได้ ว่าเขานั้น ๆ แต่ละคนหรือทั้งหมดนั้น ก็ต้องมีกรรมเป็นของตน ต้องเป็นทายาทรับผลของกรรม เขาได้ดี มีสุขก็เพราะกรรม เขาได้โทษมีทุกข์ก็เพราะกรรม มีเป็นหลักของใจอยู่ดังนี้ แม้เป็นสามัญชนจะต้องมีความยึดถือว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา แต่เมื่อมีอุเบกขาข้อนี้อยู่ก็จะทำให้แก้ใจตัวเองได้ ไม่ยึดถือจนเกินไป จนทำให้ปฏิบัติผิด รู้จักผิดชอบ

ชีวิตก็คือกรรมนั่นเอง แม้ในเวลาปกติ เช่นว่ามารดาบิดา
ที่เลี้ยงดูบุตรมาตั้งแต่ยังเล็ก เมื่อบุตรทำไม่ดีก็ต้องรู้ว่าบุตร
ทำไม่ดี โดยจะต้องสอบถาม สอบสวน เมื่อรู้ว่าบุตรทำไม่ดี
ก็ต้องว่ากล่าวตักเตือน ให้ละชั่วและให้ทำดี และแม้ว่าบุตร
ของตนบุตรของเขาทะเลาะกัน ก็ไม่ลำเอียงเข้ากับบุตรของตน
พิจารณาให้รู้จักว่าใครผิดใครถูก เมื่อบุตรของตนผิด ก็ต้อง
รับว่าผิด และก็ต้องว่ากล่าวตักเตือน ดังนั้นก็เพราะอุเบกขา
นี้แหละ คือมีใจที่เป็นกลาง เป็นกลางได้ก็เพราะว่าปลงลงไป
ในกรรมได้ ไม่รักเสียจนไม่รู้ผิดไม่รู้ถูก ซึ่งความรักเช่นนั้น
ไม่ใช่เป็นความรักที่เป็นเมตตา แต่เป็นความหลงใหล เป็น
ความรักหลง เพราะความรักหลงนี้ไม่ชื่อว่ามีเมตตา ไม่ชื่อว่า
มีกรุณาต่อคนที่รัก ดังเช่นนิทานที่แสดงเรื่องพ่อแม่เลี้ยงลูก
ให้เป็นโจร เมื่อลูกตั้งแต่มดเล็ก ๆ ไปลักขโมยของใครมา พ่อแม่
ก็ดีใจชมเชย ก็ทำให้ลูกนั้นเกิดความสำคัญผิดคิดว่าขโมยนี้ดี
แม่ชมพ่อชม ก็ทำบ่อย ๆ จนติดสันดานเป็นโจร ในที่สุดก็เป็น
โจร ต้องถูกจับลงโทษตามบ้านเมือง รักดังนี้ไม่ใช่รักที่เป็น
เมตตาเป็นกรุณา แต่เป็นรักที่ผิด เพราะเหตุว่าขาดหลักของ
อุเบกขาที่รู้จักผิดรู้จักชอบเพราะปลงใจลงไปในกรรมนี้เอง
ทำให้เกิดความลำเอียงไม่เที่ยงธรรม และผู้มีหน้าที่ในด้าน
ที่จะตัดสินคดีความ ก็ต้องมีอุเบกขานี้เป็นหลักจึงจะปราศจาก
ความลำเอียง มุ่งเอาผิดเอาถูกเป็นที่ตั้ง ไม่มุ่งว่าใจทักจำเลย

เป็นญาติของตน หรือให้สินบนแก่ตน อะไรเหล่านี้เป็นต้น แต่
มุ่งเอาผิดเอาถูกเป็นที่ตั้ง วางได้จากความโลภความรักความชัง
ความหลงและความกลัวต่าง ๆ ซึ่งผิดว่าผิด ซึ่งถูกว่าถูก ตาม
ความเป็นจริงโดยไม่ลำเอียง ดังนั้นก็เพราะมีอุเบกขา วางได้
ลงไปในการรรมคือในข้อผิดข้อถูก วางได้จากความชอบความชัง
และเฉยได้จากความชอบความชังความหลงและความกลัว
ต่าง ๆ ไม่หวั่นไหวในอันที่จะรักษาความเที่ยงธรรม ดังนั้นก็
เพราะมีอุเบกขา เพราะฉะนั้น ทั้ง ๔ ข้อนี้ก็จำเป็นต้องมีทั้งนั้น

๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๕ สรุปการปฏิบัติพรหมวิหารธรรม



ได้แสดง พรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขามาโดยลำดับ พรหมวิหารทั้ง ๔ นี้เป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ปฏิบัติอบรม และก็ได้แสดงวิธีปฏิบัติอบรมมาโดยลำดับแล้ว กล่าวโดยสรุปก็คือ การอบรมจิตใจของตนนี้เอง คิดแผ่จิตออกไปด้วยเมตตาปรารถนาให้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ในสัตว์บุคคลนั้น ๆ โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง คิดแผ่จิตออกไปด้วยกรุณาปรารถนาให้สัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่ตกอยู่ในความทุกข์ ให้พ้นจากทุกข์นั้น ๆ โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง คิดแผ่จิตออกไปด้วยมุทิตา ความพลอยยินดีด้วยความสุขความเจริญ คิดปรารถนาไม่ให้พ้นไปจากความสุขความเจริญ อย่าให้ต้องเสียหายไปจากความสุขความเจริญ โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง คิดแผ่จิตออกไปด้วยอุเบกขา คือความมีจิตเป็นกลาง ไม่ยินดีไม่ยินร้าย ปลงจิตลงไปในกรรม ว่าทุกสัตว์บุคคลทั้งตนเองทั้งผู้อื่น ต่างมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรม โดยเจาะจง หรือโดยไม่เจาะจง การปฏิบัติแผ่จิตออกไปดังนี้ ก็เรียกว่า การปฏิบัติในกรรมฐานหมวดนี้อันชื่อว่า พรหมวิหาร ที่แปลว่า รั้วมะเป็นเครื่องอยู่ของพรหม

พรหม นั้นโดยกำเนิด ก็หมายถึงผู้ที่เกิดเป็นพรหมใน
พรหมโลก ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนาก็แสดงว่า ผู้ที่
ปฏิบัติในกรรมฐานหมวดนี้ จนจิตได้สมาธิถึง อัปปนา คือ
แนบแน่น จิตที่เป็นสมาธิอันเกิดจากกรรมฐานหมวดนี้ แม้
ไม่ถึงแนบแน่น เป็นสมาธิในขั้น ขณิกสมาธิ สมาธิชั่วขณะ ก็ดี
อุปจารสมาธิ สมาธิที่ใกล้จะแนบแน่น เข้าเขตที่จะแนบแน่น
ก็ดี ก็ย่อมเป็นจิตที่บริสุทธิ์จากพยาบาทและสังเหาด้วยเมตตา
เป็นจิตที่บริสุทธิ์จากวิหิงสา ความคิดเบียดเบียน และโทมนัส
เสียใจในเพราะความทุกข์ของผู้อื่นด้วยอำนาจกรุณา เป็นจิต
ที่บริสุทธิ์จากความริษยา และโสมนัสคือความดีใจประกอบ
ด้วยอิจฉา คือความปรารถนาใครที่จะเป็นอย่างนั้นบ้าง เป็น
ความปรารถนาที่เป็นความต้องการอยากได้ เป็นจิตที่บริสุทธิ์
จากราคะคือความติดใจยินดี ปฏิฆะคือความกระทบกระทั่ง
และความไม่รู้ อันหมายถึงว่าอุเบกขาชนิดที่ไม่รู้ ด้วยอำนาจ
ของอุเบกขา และในวิธีที่คิดแผ่ออกไปนั้น เมื่อได้คิดแผ่ออกไป
โดยไม่เจาะจง โดยไม่มีประมาณคือไม่มีขอบเขต ดังที่ตรัส
เอาไว้ว่า “แผ่จิตออกไปด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
ที่ไพบุลย์ ที่กว้างใหญ่ไพศาล ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียน
ไม่มีความทุกข์ ตลอดโลกทั้งหมด โดยความเป็นเหมือนอย่าง
อตตาคือตัวตนเดียวกันกับตัวตนของเราทั้งหมด ไม่มีแบ่งแยก
ว่า นี่เป็นมิตร นี่เป็นศัตรู เป็นต้น มีจิตแผ่เสมอกันออกไปหมด

ตลอดโลกทั้งสิ้นทั้งปวงดังกล่าวนั้น ในทิศเบื้องหน้า
ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องขวา และโดยขวาง
คือในทิศน้อยทั้ง ๔ ของทิศใหญ่ทั้ง ๔ นั้น คือในทิศน้อยของ
ทิศเบื้องหน้า ในทิศน้อยของทิศเบื้องหลัง ในทิศน้อยของทิศ
เบื้องซ้าย ในทิศน้อยของทิศเบื้องขวา เป็น ๘ ทิศ และแผ่ขึ้นไป
ในเบื้องบน ในเบื้องล่าง หรือจะแผ่ไปในเบื้องล่างก่อน และก็
ในเบื้องบน ก็รวมเป็น ๑๐ ทิศ ว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงโดย
ไม่เจาะจงดังกล่าวนั้น จงมีความสุข ไม่มีทุกข์ จงพ้นจาก
ทุกข์ จงอย่าเสื่อมจากสมบัติที่ได้ และทั้งหมดต่างมีกรรมเป็น
ของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด
มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัย จักทำกรรมอันใดไว้
ดีหรือชั่ว ก็จักต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”

เมื่อคิดแผ่จิตออกไปดังนี้ จิตก็จะเริ่มตั้งมั่นเป็นสมาธิ
บริสุทธิ์จากกิเลสทั้งปวงดังที่กล่าวนั้น และได้มีพระพุทธรักษา
ตรัสเอาไว้ถึงยอดของพรหมวิหารทั้ง ๔ หรือของการแผ่ไป
โดยไม่มีประมาณ ตลอดโลกทั้งสิ้นดังกล่าวนั้น ๔ อันเรียกว่า
อัมปมัญญา แปลว่า ไม่มีประมาณ ว่า ยอดของเมตตานั่นก็คือ
ความงาม อันหมายความว่า จะเห็นสัตว์ทั้งปวงต่างมีความงาม
ด้วยอำนาจเมตตา เพราะเมตตานั่นแผ่จิตออกไปด้วยความ
รักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข จึงทำให้เกิดความรู้สึกเห็นว่างาม
ในสัตว์บุคคลที่แผ่ไปนั้น ไม่มี ปฏิกุศลัญญา ความเห็นว่าไม่

งดงาม แต่ว่าความเห็นว่างามที่เป็นยอดของเมตตาดังกล่าวนั้น ไม่เจือด้วยพยาบาท ไม่เจือด้วยราคะตัณหา เป็นความงามที่บริสุทธิ์

และ ยอดของกรุณานั้นตรัสไว้ว่าคือ อรูปที่ ๑ อรูปฌานที่ ๑ อากาสนัญจายตนะ ซึ่งอรูปฌานที่ ๑ นี้เป็นสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิที่สูงขึ้นไปกว่ารูปฌาน ในชั้นเมตตานั้น เมื่อได้อัปปนาสมาธิ ก็ยังเป็นชั้นรูปฌาน เพราะยังมีรูปเป็นอารมณ์ แต่ว่าเป็นสมาธิที่เห็นในรูปสมาธินั้นว่างาม ส่วนกรุณานั้น สูงกว่ารูปฌาน ที่ตรัสสอนให้ภาวนาปริกรรมว่า อากาศไม่มีที่สิ้นสุด เพราะในอากาศไม่มีอะไร ไม่มีรูปอะไร เป็นความว่างว่างจากรูปทั้งสิ้น กรุณานั้นมีอากาสนัญจายตนะคืออรูปฌานที่ ๑ นี้เป็นยอด เพราะเมื่อแผ่จิตออกไปด้วยกรุณา ขอให้สัตว์ทั้งปวงพ้นจากทุกข์ อันความทุกข์ต่าง ๆ นั้นย่อมบังเกิดขึ้นที่รูป ปรากฏที่รูป เมื่อสัตว์ทั้งปวงจะพ้นจากทุกข์ ก็จะต้องพ้นจากรูป เมื่อไม่มีรูปนั้นแหละ จึงจะพ้นจากทุกข์อันเกี่ยวแก่รูปได้ เพราะฉะนั้น เมื่อปฏิบัติแผ่จิตออกไปด้วยกรุณามากขึ้น ๆ จนจิตไม่เห็นทุกข์ในรูปของสัตว์ทั้งปวง ก็จะปรากฏเป็นอากาศคือความว่างเปล่า ไม่มีอะไร เมื่อไม่มีรูป ทุกข์ของรูปก็ไม่มี ความเจ็บป่วยของรูปก็ไม่มี ก็พ้นจากทุกข์ได้ทั้งหมด จึงไม่มีทุกข์ ในขณะที่เดียวกับรูปไม่มี เพราะฉะนั้น กรุณาจึงทำให้ได้อรูปที่ ๑ อากาศไม่มีที่สิ้นสุด เพราะจะต้อง

ไม่เห็นรูปอะไร เป็นความว่างเปล่า จึงจะไม่เห็นทุกซ์ของรูป
ทั้งหมด เป็นกรุณาอย่างยอด

ยอดของมูทิตานั้นก็ได้แก่ วิญญาณัญญาตนะ คือรูป
ที่ ๒ ที่กำหนดวิญญาณคือตัวความรู้ว่าไม่มีที่สุด เพราะว่า
วิญญาณนั้นคือความรู้ ย่อมเกี่ยวแก่จิตที่ประกอบด้วยมูทิตา
คือความที่จิตยินดีในความสุขความเจริญของใคร ๆ ทั้งโลก
ไม่ริษยา ทั้งไม่โสมนัสพลอยกระหยิ่มอยากได้ด้วย จึงเป็นจิต
ที่บริสุทธิ์ และจิตที่บริสุทธิ์ดังนี้ย่อมเป็นตัวความรู้ที่บริสุทธิ์
เพราะว่าถ้ายังมีรูปอยู่ของสัตว์บุคคลนั้น ๆ ก็จะต้องมีความ
เสื่อมสิ้นไปของสมบัติที่ได้เป็นธรรมดา ต้องมีความเสื่อมสิ้นไป
ของชีวิตร่างกายอันนี้ ต้องแก่ต้องเจ็บต้องตายในที่สุด เพราะ
ฉะนั้น จะไม่ให้เสื่อมจากความสุขที่ได้นั้นก็เกินไปไม่ได้ ในเมื่อ
ยังเป็นโลกียสุขสมบัติ ฉะนั้น เมื่อเมตตานำให้ได้ถึงรูปที่ ๑
คืออากาศาณัญญาตนะ อากาศไม่มีที่สุด เป็นความว่างเปล่า
ไปทั้งหมด มูทิตาก็ทำให้ได้วิญญาณัญญาตนะ คือความรู้
อากาศไม่มีที่สุดเพียงไหน เพียงใด ความรู้ก็ครอบคลุมไปถึง
เพียงนั้น เพราะว่าอากาศไม่มีที่สุดนั้นก็ปรากฏอยู่ในตัววิญญาณ
คือความรู้นี้เอง ความรู้ที่อากาศไม่มีที่สุด เพราะฉะนั้น เมื่อ
กำหนดดูอากาศซึ่งเป็นวัตถุหรือเป็นอารมณ์ของความรู้ สูงขึ้นมา
จึงมากำหนดตัวความรู้เอง ความรู้ในอากาศนั้นว่าตัวความรู้
เองก็ไม่มีที่สุด อันเป็นผลที่ได้จากมูทิตา คือจิตที่บริสุทธิ์ ก็

ทำให้ความรู้แผ่ไปไม่มีที่สิ้นสุด เป็นความรู้ที่ไม่มีอะไร คือไม่มีรูป
อะไรเป็นอารมณ์ทั้งหมด เป็นยอดของมุกิตา

ครั้นมาถึง อุเบกขาตรัสว่ามีอาภิญญายตนะเป็นยอด
 อันหมายความว่าให้บรรลุถึงสมาธิที่สูงขึ้นไปกว่านั้น ว่า
 น้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี เพราะว่าในตัวเองที่เป็นความ
 ว่าง ในตัวความรู้ในอากาศที่เป็นตัวความว่างนั้น อากาศก็ว่าง
 ความรู้ก็ว่าง เพราะฉะนั้น ในความว่างนั้นเมื่อมากำหนดให้
 ลึกซึ่งเข้าไปอีก ก็จะพบว่า น้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี คือไม่มี
 อะไรรู้สักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง เพราะถ้ามีอยู่ก็ยังไม่ว่างจริง
 เมื่อว่างจริงคือเป็นอากาศที่ว่างจริง และเป็นวิญญูณคือความรู้
 ในความว่างที่ว่างจริง ก็จะต้องไม่มีอะไรสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง
 ก็มากำหนดดูว่าน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี นี่ก็เป็น อรูปที่ ๓ ซึ่ง
 เป็นยอดของอุเบกขา เพราะเมื่อปฏิบัติในอุเบกขามีใจมรยัสต์
 เป็นกลาง เมื่อเป็นกลางจริง ๆ ก็ต้องไม่เอียงไปทางโน้น ไม่เอียง
 ไปทางนี้แม้แต่หนึ่งนิดหนึ่ง ถ้ายังเอียงไปทางโน้นทางนี้
 สักน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง หรือว่ายังมีทางโน้นทางนี้สำหรับให้เอียงไป
 ก็เป็นอุเบกขาที่เป็นยอดไม่ได้ เพราะยังมีน้อยหนึ่งนิดหนึ่ง
 ข้างโน้นข้างนี้บ้าง ที่จะให้เอียงไปได้ไม่เป็นกลาง เพราะ
 ฉะนั้น เมื่อจะเป็นกลางกันจริง ๆ ก็ต้องไม่มีอะไรสักน้อยหนึ่ง
 นิดหนึ่ง ต้องมรยัสต์เป็นกลางจริง ๆ เพราะฉะนั้น จึงให้ได้ถึง
 อรูปที่ ๓ นี้

เพราะฉะนั้น ยอดของเมตตาก็คือ สุภา ความงาม ไม่ปรากฏความปฏิกุล ไม่ปรากฏสิ่งที่จะทำให้จิตใจนี้เกลียดชัง เป็นความงามที่บริสุทธิ์ ไม่ปรากฏว่าน่าเกลียดชังสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่งเหมือนกัน ถ้าน่าเกลียดชังสักน้อยหนึ่งนิดหนึ่งแล้วก็ต้องมีความชัง ซึ่งสงเคราะห์ในกิเลสกองพยาบาท เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์จริง ๆ แล้วก็ต้องงามบริสุทธิ์ ไม่มีน่าเกลียดน่าชังสักนิดหนึ่งน้อยหนึ่ง แต่ว่ายังต้องอาศัยเกาะอยู่กับตัวรูป เพราะความงามนั้นปรากฏเกาะอยู่กับตัวรูป รูปของสัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่แผ่จิตออกไปถึงแต่เป็นความงามที่บริสุทธิ์ ไม่เจือด้วยความเกลียดความชัง หรือแม้ด้วยความรัก เพราะเมื่อมีความรักที่เป็นตัวงามแล้ว ก็เป็นความงามที่บริสุทธิ์ไม่ได้ ตามนัยนี้ เมตตาก็ให้ถึงรูปฌาน ถึงขั้น ๔ ขั้น ๕ ได้ แต่กรุณาให้ถึงรูปที่ ๑ ได้ มุทิตาให้ถึงรูปที่ ๒ ได้ อุเบกขาให้ถึงรูปที่ ๓ ได้ ตามนัยะพระพุทธานุภาพที่ตรัสเอาไว้

เพราะฉะนั้น พรหมวิหารธรรม หรือ อปัมมัญญา ทั้ง ๔ นี้จึงเป็นกรรมฐานข้อสำคัญที่ทุกคนควรปฏิบัติ แต่การที่จะปฏิบัติให้ถึงขั้นยอดนี้เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ถ้าหากว่าปฏิบัติขึ้นมาโดยลำดับแล้ว เหมือนอย่างบันไดที่ขึ้นไปทีละขั้นก็ไม่ยาก แม้จะสูงมาก แต่ว่ามีบันไดขึ้นไปตั้ง ๑๐๐ ขั้น ๒๐๐ ขั้น ขึ้นไปที่ละขั้นแล้วก็จะไม่ยาก แต่หากว่ายังไม่ได้ขึ้นสักขั้นหนึ่ง

แหงนคอดูขึ้น ๑๐๐ ขึ้น ๒๐๐ ข้างบนสุดโน้น ก็เห็นว่ายากขึ้น
ไม่ไหว เพราะจะขึ้นก้าวเร็วขึ้นไปนั้นไม่ได้ แต่ถ้าเริ่มขึ้นไป
ทีละขั้นตั้งแต่ขั้นที่ ๑ แล้วขั้นที่ ๒ ก็ขึ้นง่ายไม่ยาก ขั้นที่ ๓
ก็ไม่ยาก จนถึงขั้นที่ ๑๐๐ ขั้นที่ ๒๐๐ ก็ไม่ยาก ไปโดยลำดับ
เพราะฉะนั้น จะคิดว่ายากไปไม่ได้ไปไม่ถึงเสียก่อนนั้นจึง
ไม่ถูกต้อง เหมือนอย่างการที่จะขึ้นภูเขาสูง มีบันไดขึ้นไป
๒๐๐ ขึ้น ๓๐๐ ขึ้น ซึ่งบนยอดนั้นมีทรัพย์ที่มีค่า มีสิ่งที่ประเสริฐ
อยู่ และมีบันไดขึ้นด้วย พระพุทธเจ้าเป็นผู้ประทานบันไดไว้ให้
ก็ขึ้นไปทีละขั้นคือปฏิบัติเริ่มต้นไปโดยลำดับ ดังนั้นก็ทำได้ แต่
เมื่อยังไม่ได้ขึ้นเลย หรือขึ้นไปได้ ๒ ขึ้น ๓ ขึ้น แหงนขึ้นไปดู
ถึงขั้นสูงสุด ขั้นที่ ๑๐๐ ขั้นที่ ๒๐๐ ก็บอกว่าทำไม่ได้เสียแล้ว
ถ้าไม่ขึ้นไปก็ทำไม่ได้จริง แต่ถ้าขึ้นไปทีละขั้นแล้วก็ทำได้แล้ว
ก็ไม่ยาก เพราะขึ้นไปทีละขั้น เป็น **อนุปปพปฏิบัติ** ปฏิบัติไป
โดยลำดับ หรือเรียกว่าก้าวไปที่ละขั้น ทีละก้าว ซึ่งการก้าว
ขึ้นไปทีละก้าวนี้ก็มีคำบาลีแสดงไว้แล้วคือคำว่า **สิกขาบท**
สิกขาบทอย่างสมาทานสิกขาบทว่า เราจะไม่ฆ่าสัตว์ จะไม่
ลักทรัพย์ คำว่าสิกขาบทนี้ก็แปลได้ว่าศึกษาไปที่ละก้าว **ปท**
นั้นแปลว่า **ก้าว** ก็ได้ แปลว่า **ถึง** ก็ได้ ศึกษาปฏิบัติไปที่ละ
ก้าว ทีละก้าว จากการรักษาศีล ๕ นั้น จะให้เป็นศีล ๕ บริสุทธี
จริง ๆ ต้องเป็นพระโสดาบัน แต่เมื่อยังเป็นผูปฏิบัติยังไม่ถึง
โสดาบันนั้น จะให้ศีล ๕ บริสุทธีจริง ๆ ก็ยาก เพราะฉะนั้น

เมื่อไปดูถึงความบริสุทธิ์สูงสุดแล้วพบว่ายาก ทำไม่ได้ ดังนั้น ก็เป็นความจริงในเมื่อยังไม่ได้ก้าวไปที่ละก้าว พระพุทธเจ้า จึงตรัสสอนว่าให้สมาทานสิกขาบท คือให้สมาทานศึกษาไป ทีละก้าว ทีละก้าว ว่าเราจะไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น และเมื่อได้สมาทานได้ปฏิบัติไปดังนี้ ก้าวที่ ๑ ก้าวที่ ๒ ก็จะต้องมีศีล ขาดบ้างไม่ขาดบ้าง สมาทานกันใหม่บ้าง เพราะฉะนั้น จึงต้องมีการสมาทานศีลกันอยู่บ่อย ๆ ในเวลาที่จะทำ กุศลทุกคราว ถ้าหากว่าบริบูรณ์แล้วก็ไม่ต้องสมาทานกัน หนเดียวก็พอ นี่ไม่เป็นเช่นนั้น ก็เพราะว่าจะต้องปฏิบัติกันไป ทีละก้าว ๆ ขาดตกบกพร่องไปบ้าง ถูกบ้างผิดบ้าง ก็แก้ไข กันไป ปฏิบัติกันไปโดยลำดับ ดังนี้แล้วก็จะมีความบริบูรณ์ ขึ้นทุกทีจนถึงยอดในที่สุด เหมือนอย่างการที่จะอบรมพรหม- วิหารทั้ง ๔ นี้ อปัมัญญาทั้ง ๔ นี้ก็เช่นเดียวกัน ก็หัดปฏิบัติ ไปทีละก้าว ทีละครั้ง ทีละคราว ได้บ้างเสียบ้าง มีกิเลส เข้ามาบ้าง ดับกิเลสได้บ้างไม่ได้บ้าง เสียเมตตาไปบ้าง ทำขึ้น ใหม่บ้าง ปฏิบัติอยู่บ่อย ๆ เสมอ ๆ ดังนี้แล้ว ก็จะสูงขึ้นไป สูง ขึ้นไปจนถึงยอดในที่สุดได้

๑๗ มีนาคม ๒๕๓๑

ครั้งที่ ๖

สรุปการปฏิบัติพรหมวิหารธรรม (ต่อ)



จะแสดง พรหมวิหารธรรม หรือ อปปมัญญา ทั้งสี่
ทบทวนในทางปฏิบัติ

ในพระบาลีมีสอนให้แผ่โดยเจาะจงและไม่เจาะจง
ซึ่งพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการ และได้มีระบุสัตว์บุคคล
ที่คิดแผ่ใจออกไปถึงโดยเจาะจง แต่ว่าโดยเจาะจงนั้นที่ยกเป็น
คำสอนแนะไว้ในพระบาลีนั้น ยกเป็นหมวดหมู่ แต่เป็นหมวดหมู่
ที่เจาะจงจำเพาะหมู่ใดหมู่หนึ่ง คือมีแสดงแนะไว้สำหรับปฏิบัติ
ตั้งใจแผ่ออกไป โดยเจาะจง เป็น ๗ จำพวก คือ

สพฺพปา อิตฺถิโย สตรีทั้งปวง

สพฺพเพ ปุริสา บุรุษทั้งปวง

สพฺพเพ อริยา อริยบุคคลทั้งปวง

สพฺพเพ อนริยา บุคคลผู้มีโทษอริยะคือยังเป็นปุถุชน
อยู่ทั้งปวง

สพฺพเพ เทวา เทพทั้งปวง

สพฺพเพ มนุสฺสา มนุษย์ทั้งปวง

สพฺพเพ วินิปาตา สัตว์ที่เรียกว่าวินิบาตคือพวกที่ตกต่ำ
อันหมายถึงสัตว์ที่เกิดในอบาย หรือ

อบายภูมิทั้งปวง คือ สัตว์เดรัจฉาน
นรก เปรต อสุรกายต่าง ๆ

รวมเป็น ๗ จำพวก

ส่วนที่แสดงแนะไว้สำหรับแผ่จิตออกไป โดยไม่เจาะจง
ก็เป็น ๕ คือ

สพฺเพ สตฺตา สัตว์ทั้งปวง

สพฺเพ ปาณา สัตว์ที่มีปราณ มีหายใจคือมีชีวิต
ทั้งปวง

สพฺเพ ภูตา ภูตะคือผู้ที่เกิดในภพชาตินั้น ๆ
ทั้งปวง

สพฺเพ ปุคฺคตา บุคคลทั้งปวง

สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปณฺนา สัตว์โลกที่นับเนื่องใน
อัตภาพทั้งปวง

และก็มีแสดงสอนไว้ให้แผ่ไปในทิศทั้งสิบ ตลอดโลก
ทั้งสิ้น ในที่ทั้งปวง ซึ่งทิศทั้งสิบนั้นก็คือ ทิศเบื้องหน้า ทิศเบื้อง
หลัง ทิศเบื้องซ้าย ทิศเบื้องขวา ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง หรือ
ทิศเบื้องล่างก่อนทิศเบื้องบน ก็รวมเป็น ๖ ทิศ และทิศเบื้อง
ขวางโดยรอบ ถือว่าทิศน้อยทั้ง ๔ ที่แทรกอยู่ในระหว่างทิศ
ใหญ่ทั้ง ๔ นั้น คือ ทิศน้อยของทิศเบื้องหน้า ทิศน้อยของทิศ
เบื้องหลัง ทิศน้อยของทิศเบื้องซ้าย ทิศน้อยของทิศเบื้องขวา
หรือจะเรียงเป็น ๘ ทิศ อย่างที่เราใช้กัน ก็คือทิศตะวันออก

ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออกเฉียงใต้ ทิศตะวันตก-
เฉียงเหนือ ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ทิศตะวันตกเฉียงใต้ ก็รวม
เป็น ๘ ทิศ สำหรับทิศใหญ่และทิศน้อย รวมทิศเบื้องบน เบื้อง
ล่าง ก็เป็น ๑๐ ทิศ

และในการปฏิบัติแผ่จิตนี้ที่ตรัสสอนไว้ดังนี้ มุ่งถึงเป็น
การแผ่จิตออกไปโดยไม่มีประมาณ อันเรียกว่า อัมปมัญญา
คือ โดยไม่เจาะจง แต่คำว่าไม่เจาะจงในพรหมวิหารนั้นอาจจะ
มีความหมายว่าไม่เจาะจงใคร แต่ว่ายังไม่มีกำหนดว่าให้แผ่
ไปทั้ง ๑๐ ทิศ อาจจะไม่เจาะจงไปในทิศใดทิศหนึ่ง หรือใน
กลุ่มใดกลุ่มหนึ่งก็ได้ ส่วนที่เป็นอัมปมัญญาคือไม่มีประมาณ
นั้น ก็แผ่โดยไม่เจาะจง แต่ว่าแผ่ไปทั่วทั้ง ๑๐ ทิศตลอดโลก
ทั้งสิ้น ในที่ทุกแห่ง โดยที่มีจิตเสมอกันทั้งหมด หรือว่าโดยที่เป็น
มหัตตมะ หรือ มหัตตมัน คือตนของตนนี้เหมือนอย่างว่าเป็น
ที่รวมของสัตว์โลกทั้งหมด เหมือนเป็นตนเดียวกัน สม่่าเสมอ
กัน เป็นอัมปมัญญา เป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็น
อุเบกขา ไม่มีภัยไม่มีเวร ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนให้สวัสดิ
ทั่วถ้วนกันทั้งหมด จิตใจดังนี้จึงเป็นจิตใจที่เรียกว่า มหัคคตะ
ที่แปลว่า ขยายออกไปใหญ่ เป็นใจที่ใหญ่ครอบโลก ด้วย
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จึงเหมือนดังว่ามีตัวขยายออก
ไปใหญ่ครอบโลก เป็นอิตตาใหญ่ มีใจที่ใหญ่ด้วยเมตตา กรุณา
มุทิตา อุเบกขา เสมอกันหมดทั่วทั้งโลก ดังนี้เป็นอัมปมัญญา

และในการปฏิบัติที่ตรัสสอนไว้นี้ ในเบื้องต้นก็ต้องอาศัยสตินี้แหละเป็นข้อสำคัญ คือความระลึกรู้คิด ปล่อยใจ ปล่อยอกไปเป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขา ดังกล่าว เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ปฏิบัติทางโพชฌงค์ ทั้ง ๗ โพชฌงค์ คือองค์แห่งการตรัสรู้ ตรัสสอนให้อบรม สติสัมโพชฌงค์ ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา รัชมวิจยสัมโพชฌงค์ ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมာธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทุกข้อไปโดยลำดับ

ฉะนั้น เมื่อปฏิบัติอาศัยโพชฌงค์ดังนี้ ก็เป็นอันได้ปฏิบัติในหมวดโพชฌงค์ด้วย ในหมวดพรหมวิหารธรรม หรืออัมปมัญญด้วย เป็นพรหมวิหารด้วย เป็นอัมปมัญญด้วย เป็นโพชฌงค์ด้วยไปพร้อมกัน คือจะต้องมีสติกำหนดใจระลึกรู้ถึงสัตว์บุคคลนั้น ๆ ที่จะปล่อยอกไปถึง และต้องปรุงความคิด ระลึกรู้คิดให้มีความสุข ให้พ้นจากทุกข์ อย่าให้พลัดพรากจากสมบัติที่ได้แล้ว และทั้งหมดก็มีกรรมเป็นของ ๆ ตน นี่เป็นสติทั้งนั้น จะต้องมีความที่กำหนดนึก ปรุงคิดให้เป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขา ปล่อยอกไป ดังนั้นก็เป็นอันปฏิบัติในสติสัมโพชฌงค์ และก็ต้องคอยมีรัชมวิจย คือความเลือกเฟ้นธัมมะในใจของตัวเอง ว่าอารมณ์ ความคิดที่ผุดขึ้นในใจ

ของตนเองนั้นถูกหรือผิด เป็นกุศลหรือเป็นอกุศล มีคุณหรือมีโทษ เพราะว่าวาระจิตของผู้ปฏิบัติธัมมนั้นย่อมมีอารมณ์แทรก และก็มีภาวะจิตนี้เป็นกิเลสแทรกอยู่มากบ้างน้อยบ้างเสมอบ้างไม่เสมอบ้าง ในการปฏิบัติที่แรกนั้น สติที่กำหนดปฏิบัติเป็นสตินี้เป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา สตินี้ก็มักจะผลอ จะมีอารมณ์และกิเลสแทรกเข้ามาเกิดอยู่เนื่องนิตย์ ต้องมีสติระลึกได้ แล้วก็นำจิตกลับเข้ามาใหม่ นี่ต้องอาศัยธัมมวิจยสัมโพชฃงค์ คือต้องคอยเลือกเฟ้นกรรม ต้องจับอารมณ์ของจิต วาระของจิตให้ทันทั่วทั้งที่ว่าเป็นอารมณ์แทรก เป็นกิเลสแทรก เพื่อดับเสีย แล้วก็นำจิตกลับเข้ามาสู่กระแสของเมตตาเป็นต้นใหม่ จึงต้องมีธัมมวิจยคือความรู้ตัวเอง รู้สิ่งที่ผุดขึ้นในจิตใจทันทีว่าถูกหรือผิด เป็นเมตตาหรือว่าเป็นกิเลสไปแล้ว ต้องแยกให้รู้ได้ทันที

แล้วจึงมาถึงวิริยสัมโพชฃงค์ ความเพียร เมื่อเป็นส่วนที่เป็นอารมณ์แทรก เป็นกิเลสแทรก ก็ต้องเพียรละไปเสียด้วยความรู้ทันแหละ เมื่อเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์เป็นต้นอยู่ ก็พอกพูนต่อไป และเมื่อเป็นดังนี้ ก็จะรักษาสติและวาระของจิต อารมณ์ของจิต ที่เป็นเมตตา เป็นกรุณา เป็นมุทิตา เป็นอุเบกขาไว้ได้มาก จิตก็บริสุทธิ์ผ่องใสขึ้น จึงบังเกิดปีติ ความดูดดื่มใจ เพราะว่าจิตที่ไม่บริสุทธิ์ ยังมีเมตตาเป็นต้น ไม่เข้าไปตั้งอยู่มั่นคงนั้น ยังเป็นจิตที่เร้าร้อนอยู่ด้วยอารมณ์และกิเลสต่าง ๆ

แต่เมื่อมีรัชมวิชัย และก็เพียรระลอกไปได้ ก็เหลือแต่จิตที่สัม-
ประยุตด้วยเมตตา อันประกอบด้วยสติกับอารมณ์ของสติคือ
เมตตานั่นอยู่มาก จิตที่เคยเศร้าหมองกระสับกระส่ายก็จะ
หายเศร้าหมองหายกระสับกระส่าย และจิตที่กระสับกระส่าย
เศร้าหมองนั้น ก็คือเป็นจิตที่กระหายนั่นเอง กระหายอารมณ์
กระหายกิเลส ครั้นเมื่อได้มีเมตตาซึมซาบเข้าไปสู่จิตมากขึ้น
กรุณา มุทิตา อุเบกขาก็เช่นเดียวกัน จิตก็ดื่มเมตตากรุณา
มุทิตาอุเบกขาเข้าไปแทนที่อารมณ์และกิเลสที่ทำให้กระหาย
ให้เศร้าหมองให้ทुरนทुरาย จึงบังเกิดความอึดเอิบ เหมือนอย่าง
กระหายน้ำ ได้ดื่มน้ำที่ใสบริสุทธิ์เย็นก็อึดเอิบร่างกาย จิตใจ
ที่ดื่มเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาเข้าไป ก็ได้ความอึดเอิบ ก็
เป็นปิติ ก็เป็นปิติสัมโพชฌงค์ เมื่อได้ปิตินี้แล้ว ปัสสัทธิ
คือความสงบกายสงบใจก็มาได้ง่าย สมาริคือความตั้งใจมั่น
อยู่ในเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา เมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา
สถิตอยู่ในจิตใจได้มั่นคงขึ้นก็เป็นสมาริ และเมื่อเป็นสมาริ
ดังนี้ อุเบกขา คือความที่เพ่งพินิจอยู่กับสมาริจิตนั้น อันทำให้
มีความสงบยิ่งขึ้น ไม่ยึดถืออะไร ๆ อื่นนอกจากเมตตากรุณา
มุทิตาอุเบกขาที่ปรากฏขึ้น และไม่วุ่นวาย มีลักษณะที่เพ่งดู
สมาริจิตนั้นสงบเฉยอยู่ สมาริก็ตั้งมั่นยิ่งขึ้น ดังนั้นก็เป็นอุเบกขา
สัมโพชฌงค์

และเมื่อเป็นดังนี้แล้ว สมาธิและอุเบกขา ดังกล่าวแล้ว ก็เลื่อนขึ้นจนถึงที่สุดของพรหมวิหารทั้งสี่ตามที่พระพุทธเจ้า ตรัสไว้ คือเมตตานั่นก็ให้ถึงรูปमानชั้นสูง แต่ว่าเป็นรูปที่ ประกอบด้วยความงามอันบริสุทธิ์ เรียกว่าเป็น สุภกรรมฐาน ให้ถึงฌานที่ ๔ ที่เป็นรูป เป็นรูปที่งามบริสุทธิ์ เพราะฉะนั้น ข้อนี้เองจึงเป็นเครื่องแสดงว่าในพระพุทธรูปศาสนานั้น มีทั้ง อสุภกรรมฐาน มีทั้ง สุภกรรมฐาน และสุภกรรมฐานนั้นก็ คือเมตตานั่นเอง กรุณาให้ไปถึงอากาศาณญายตนะ มุทิตา ก็ให้ไปถึงวิญญาณญายตนะ อุเบกขาให้ไปถึงน้อยหนึ่ง นิดหนึ่งก็ไม่มี ที่เรียกว่าอาภิกญัญญายตนะ ดังที่ได้แสดง แล้วแต่ว่าในเบื้องต้นนั้น การปฏิบัติก็ต้องหัดปฏิบัติไปโดย ลำดับตั้งแต่ในเบื้องต้น เหมือนอย่างการขึ้นบันไดต้องขึ้น ตั้งแต่ขั้นแรก ดังที่ได้แสดงแล้ว และเมื่อธัมมะได้ดำเนิน ติดต่อกันไปแล้ว การที่จะขึ้นชั้นสูงขึ้นไปโดยลำดับก็ไม่ยาก แต่ว่าการปฏิบัติโดยมากนั้นมักจะปฏิบัติกันในขั้นต้น ขึ้น ไปได้ชั้น ๒ ชั้น ๓ ชั้นของบันได แล้วก็ลงมาคือเสื่อม ก็ขึ้นไปใหม่ได้หน่อยหนึ่ง ก็เสื่อมอีก ก็ล้ม ๆ ลุก ๆ กันอยู่ตั้งแต่ บันได ๓-๔ ชั้น ข้างต้น การปฏิบัติจึงไม่ก้าวหน้าไปมาก แต่ถ้าหากว่าได้ปฏิบัติติดต่อกำทำให้มากสม่ำเสมอไปแล้ว ธัมมะ ก็จะดำเนินเข้ามาสู่จิตเอง และจิตนี้ก็จะเลื่อนภาวะขึ้นไปเอง

โดยไม่มีการเหน็ดเหนื่อย ขึ้นไปอย่างเป็นสุข เรียกว่ามีปิติ
มีความสุขสบายสงบใจเป็นสุขแล้วก็เป็นสมาธิเป็นอุเบกขา
ตามแนวโพชฌงค์นั้น

๑๘ มีนาคม ๒๕๓๑

