



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๙๐ ตอนที่ ๘๙๑ – ๙๐๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๘๙๑



ข้อความใน **อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต คิลานวรรคที่ ๓ คิลานสูตร**
มีว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่ภูฏาคารศาลา ป่ามहांวัน ใกล้เมือง
เวสาลี ครั้นนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จออกจากที่หลีกเร้นในเวลาเย็น เสด็จเข้าไปที่
ศาลาภิกษุใช้ ได้ทรงเห็นภิกษุรูปหนึ่งที่ทุรพล เป็นไข้ แล้วประทับนั่งบนอาสนะที่เขา
ตบแต่งไว้ ครั้นแล้วได้ตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปที่ทุรพล เป็นไข้
เธอนั้นพึงหวังผลนี้ คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้
เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ต่อกาลไม่นาน
เลย ธรรม ๕ ประการเป็นไฉน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมพิจารณาเห็นว่า
ไม่งามในกาย ๑ (คือ อสุภภาวนา) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกุศลในอาหาร ๑
(คือ อาหารปฏิกุศลสัญญา ซึ่งก็จะทำให้เป็นผู้รู้จักประมาณในโภชนะ) มีความสำคัญ
ว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง ๑ (คือ ในทั้งขันธ ๕ นามธรรมและรูปธรรมที่เกิดขึ้นปรากฏ
แล้วก็ดับไป) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง ๑ มีมรณสัญญาปรากฏขึ้น
ด้วยดี ณ ภายใน ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๕ ประการนี้ ย่อมไม่ละภิกษุบางรูปที่ทุรพล เป็นไข้
เธอนั้นพึงหวังผลนี้ คือ จักทำให้แจ้งซึ่งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันหาอาสวะมิได้
เพราะอาสวะทั้งหลายสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองในปัจจุบันเข้าถึงอยู่ ต่อกาลไม่นาน
เลย ฯ

จบ สูตรที่ ๑



พระสูตรนี้ไม่ได้ทรงแสดงเรื่องของการเจริญเมตตา หรือการเจริญอานาปานสติ ดังเช่นที่ได้แสดงกับท่านพระราहुล ใน **มหาราหุโลวาทสูตร** เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟัง จะเป็นผู้ที่เลือก หรือว่าจะเป็นผู้ที่อบรมเจริญปัญญาทุกชั้น ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ บางขณะปัญญาขั้นการระลึกถึงสภาพธรรมที่ทำให้จิตสงบ เช่น พิจารณาเห็นความไม่งามในกาย หรือว่าเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง หรือว่ามีมรณสัญญาปรากฏขึ้นด้วยดี หรือว่าขณะนั้นมีเหตุปัจจัยที่เมตตาจะเกิดขึ้น

ท่านยังไม่ใช่ภิกษุ หรือว่าบุคคลที่สามารถจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมในชาตินี้ได้ หรือว่าท่านจะเป็นผู้มีปัญญารู้แจ้งอริยสัจธรรมได้ในชาตินี้ คนอื่นจะรู้ หรือว่าตัวท่านรู้ ต้องเป็นผู้ที่ตรง และต้องเป็นผู้ที่รู้อริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริงว่า ถ้าปัญญาไม่เกิดขึ้นรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ยังไม่ใช่ผู้ที่สามารถจะรู้แจ้งอริยสัจธรรมในชาตินี้ได้ เพราะฉะนั้น ในชาตินี้จะต้องเป็นผู้ที่อบรมเจริญปัญญาทุกประการโดยไม่เลือก ไม่ใช่จะเลือกว่า จะเจริญแต่อานาปานสติ หรือว่ากายคตาสติ หรือว่าอสุภภาวนาเท่านั้น

ถ. การเจริญวิปัสสนามีปฏิสฐิ ๒ อย่าง ตัณหาจริตกับทวิสฐิจริต ผู้ที่เจริญสมถภาวนา มีปฏิสฐิตั้ง ๒ เพราะฉะนั้น ต้องเลือก มิฉะนั้น นิमितจะไม่เกิด

ส. ผู้ที่จะบรรลุดุคฺคธรรมเป็นพระอริยเจ้ามี ๒ ประเภท คือ ผู้ที่สามารถจะอบรมเจริญสมถภาวนาจนกระทั่งถึงขั้นฌานและรู้แจ้งอริยสัจธรรม กับผู้ที่ไม่สามารถจะอบรมความสงบให้มั่นคงถึงขั้นฌาน แต่สามารถรู้แจ้งอริยสัจธรรม เพราะฉะนั้น จะเป็นบุคคลไหน

ถ. เป็นบุคคลที่ได้ฌาน และบรรลุเป็นพระอริยบุคคลด้วย

ส. เมื่อไร

ถ. ยิ่งเร็วยิ่งดี

ส. มีข้อความกล่าวไว้ว่า แม้แต่ในการที่จะเป็นผู้เจริญกายคตาสติโดยการท่อง ซึ่งหมวดแรก คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง จนกว่าจะคล่องแคล่ว และเป็นผู้



ชำนาญตลอดทั้ง ๓๒ กอง หรือ ๓๒ โกฏฐาส ๓๒ อาการนั้น สำหรับบางท่าน ตลอดชีวิตก็ยังไม่ได้

ถ. นั่นก็จริง แต่เรื่องทองผมยังคิดว่า เป็นบริกรรมนิมิต เพราะว่าการทำ สมถภาวนาต้องผ่านนิมิตทั้ง ๓ ตั้งแต่บริกรรมนิมิต อุกคหนิมิต จนกระทั่งถึง ปฏิภาคนิมิต จึงจะได้ฌานจิต

ส. ดูเหมือนว่า บริกรรมนิมิตจะเป็นสิ่งที่แค่อึด คือ เพียงแต่รู้คำและทอง เท่านั้นก็เป็นบริกรรมนิมิตแล้ว แต่การอบรมเจริญสมถภาวนาเป็นเรื่องที่ละเอียดจริง ๆ ขอยกมากล่าวเฉพาะเรื่องของการเจริญกายคตาสติ ซึ่งมีข้อความว่า

แม้ผู้ที่เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก ก็ยังจะต้องเริ่มทองตั้งแต่กองแรก คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง ก่อนที่จะต่อไปถึงอาการที่ ๓๒

แสดงให้เห็นถึงเหตุผลว่า ผู้ที่จะอบรมเจริญความสงบให้มั่นคง จะต้องมิจิตที่ สงบในขณะที่ระลึกถึงลักษณะของส่วนต่าง ๆ ของกาย เพราะถ้าเพียงแต่ทองว่า ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยอนุโลม และโดยปฏิโลมกลับมา เท่านั้นเอง ก็เป็นสิ่งที่ ไม่ยาก ใช่มั้ย แต่การที่จิตจะสงบในขณะที่ทองนั้นยาก เพราะฉะนั้น แม้ บริกรรมนิมิต ก็อย่าคิดว่าจะได้โดยเร็ว เพราะว่าเป็นการเริ่มทอง และต้องทองไปให้ ครอบให้ตลอด ซึ่งต้องทองโดยอนุโลม และโดยปฏิโลม เป็นกอง ๆ ไป ตั้งแต่กองของ ปฐวีธาตุ และกองของอาโปธาตุ แต่ทำไมจะให้มันเป็นบริกรรมนิมิตเสียโดยเร็ว คล่อง หมดหรือยัง ทั้งโดยอนุโลมและโดยปฏิโลม

ถ. ตั้งแต่เมื่อไรจึงเรียกว่า บริกรรมนิมิต

ส. ในขณะที่กำลังทอง ต้องรู้ว่าจิตสงบ หรือไม่สงบ ถ้าทองเฉย ๆ ไม่ใช่ บริกรรมนิมิตแน่นอน และในขณะที่ไม่ได้นึกถึงสัญญาณ โอกาส ที่ตั้ง หรือว่าลักษณะ ของส่วนต่าง ๆ ของกายที่เป็นปฏิภูมิต่อละอย่าง ขณะนั้นยังไม่สามารถที่จะระลึกถึง ด้วยจิตที่สงบได้

ถ. ขณะที่ทอง ขณะนั้นจะนึกถึงสัญญาณ นึกถึงโอกาส นึกถึงปฏิภูมิต่าง ๆ ก็นึกไม่ถึง



ส. เพราะฉะนั้น ต้องเริ่มตั้งแต่เห็น สำหรับกองแรก คือ ผม ต้องมีผมจริง ๆ ที่พิจารณาอยู่

ถ. จิตเกิดขึ้นทีละ ๑ ขณะ จะไปรู้อารมณ์หลาย ๆ อย่างในขณะที่จิตเดียวกัน จะไปรู้ได้อย่างไร

ส. ไม่ใช่หลาย ๆ อย่าง ท่องไปที่ละอย่าง ระลึกถึงไปที่ละอย่าง ทีละอาการ จนกระทั่งจิตสงบแล้ว จนกระทั่งคล่องทีละกอง ทีละหมวด จนกระทั่งในที่สุด ความชำนาญนั้นสามารถที่จะเพื่องนี้ถึงคำว่า ผม ก็จะตลอดต่อไปถึงคำว่า มุตต์ คือ ปัสสาวะ โดยไม่พลาด โดยไม่ผิด และโดยรวดเร็ว ทันทีที่นึกถึงผมก็จะถึงมุตต์ทันที หมายความว่า สามารถที่จะตลอดไปจนถึงอาการที่ ๓๒ ได้ เมื่อเริ่มคิดถึงอาการที่ ๑ ความคล่องแคล่ว หรือความชำนาญ ต้องเป็นอย่างนั้น

ถ. ใน **วิสุทธิมรรค** เวลาท่อง ท่านมี ๒ วิธี คือ ท่องเร็ว กับท่องช้า จุดประสงค์ที่ท่องช้า คือ ให้นึกถึงสภาพของผม สภาพความเป็นปฏิปักษ์ สภาพของที่ตั้ง โอกาสของเขาอยู่ที่ไหน ที่ท่องช้าจุดประสงค์อยู่ที่นี้ใช่ไหม

ส. ก่อนที่ฌานจิตจะเกิด ผู้ที่ท่องจนคล่อง จนชำนาญแล้ว เวลาที่มีนิมิตปรากฏ เวลาที่นึกถึงผมตลอดไปทันทีถึงมุตต์ อาการทั้ง ๓๒ ปรากฏในขณะที่นึกถึงแต่ละอย่าง ๆ โดยรวดเร็ว อุปมาเหมือนกับผู้ที่มองเห็นพวงมาลัยซึ่งร้อยด้วยดอกไม้มาก่อน ๓๒ สี ปกติมีมาลัย ๔ สี ๕ สี ๗ สี แต่ถึงแม้ว่าจะมีถึง ๓๒ สี ผู้เห็นก็เห็นทั้ง ๓๒ สี ในขณะนั้น ฉะนั้น ผู้ที่มีความคล่องจริง ๆ เวลาที่นิมิตเกิดขึ้น นึกถึงผม ตลอดไปจนถึงมุตต์ อาการทั้ง ๓๒ อาการต้องปรากฏโดยรวดเร็ว นี่ยังไม่ถึงอัปปนา ยังไม่เป็นฌานจิต เป็นแต่เพียงนิมิตเกิดขึ้น

ถ. ข้ออุปมาของอาจารย์ก็อีกแบบหนึ่ง ใน **วิสุทธิมรรค** ท่านมีข้ออุปมาอาการ ๓๒ เหมือนกับต้นมะพร้าว ๓๒ ต้น ลิงก็อยู่บนต้นมะพร้าว และเขาก็ไล่ลิงผ่านไปต้นไม้ต้นที่ ๑ ที่ ๒ จนกระทั่งต้นที่ ๓๒ และถอยกลับมา ไล่ไป ไล่มา จนกระทั่งลิงเหนื่อย พักอยู่ที่ต้นใดต้นหนึ่ง ขณะนั้นหมายความว่า มีอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งใน ๓๒ อารมณ์ และเพ่งอยู่ที่อารมณ์นั้น ๆ นั่นก็เป็นข้ออุปมาอย่างนั้น



ส. นั้นเป็นข้อต่อไป ขึ้นต้นต่อจากขั้นท่องเที่ยวจนคล่อง เวลาที่นิมิตปรากฏ นิมิตจะปรากฏอย่างรวดเร็ว ซึ่งอุปมาเหมือนกับการปรากฏของมาลัยที่ร้อยด้วยดอกไม้ ๓๒ สี จากนั้นจึงจะถึงขั้นต่อไป ซึ่งจะเป็นอัปนาสมาธิ หรือว่าเป็นขั้นของฌานจิต ก็ต่อเมื่อขณะที่นึกถึงอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดแล้ว อาการที่เป็นปฏิภาณของอารมณ์นั้น ชัดเจนกว่าอันอื่น จึงจะมีเฉพาะนิมิตของอันนั้นเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นขั้นอัปนาสมาธิ ที่เป็นขั้นฌานจิต แต่ว่าที่แรก อาการทั้ง ๓๒ ต้องปรากฏก่อน

เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า ไม่ใช่เรื่องง่ายที่อาการทั้ง ๓๒ จะปรากฏพร้อมกัน

ถ. เบื้องต้นที่ว่า บริกรรมนิมิต ขณะที่ท่องจะต้องมีสติสัมปชัญญะ จึงจะถือว่าเป็นบริกรรมนิมิต ใช่ไหม

ส. พร้อมทั้งรู้ในความเป็นปฏิภาณของอาการแต่ละอาการด้วย เพราะฉะนั้น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง อย่าเพียงท่องเฉย ๆ การอบรมเจริญสมถภาวนา ทุกประการเป็นเรื่องที่ละเอียดมาก แม้แต่ในเรื่องของพรหมวิหาร ๔ ซึ่งเริ่มด้วย เมตตาพรหมวิหาร ก็เป็นเรื่องที่ละเอียด ซึ่งจะขอกล่าวถึงต่อจากข้อความใน **อังคุตตรนิกาย จักกนิบาต วรรคที่ไม่สงเคราะห์เข้าในปณาสกั ทิกวรรคที่ ๑ ราคสูตร ข้อ ๓๗๘** ที่แสดงให้เห็นว่า ในบางครั้งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรม ย่อมาก

ข้อความมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้ ๓ ประการเป็นไฉน คือ ราคะ ๑ โทสะ ๑ โมหะ ๑ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้แล ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการ อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละธรรม ๓ ประการเหล่านี้ ธรรม ๓ ประการ เป็นไฉน คือ อสุภะ ๑ อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละราคะ เมตตา ๑ อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละโทสะ ปัญญา ๑ อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละโมหะ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๓ ประการนี้ อันภิกษุพึงให้เจริญเพื่อละธรรม ๓ ประการนี้แล ฯ

จบ สูตรที่ ๑



ย่อมาก เรื่องของโลภะ โทสะ โมหะ เป็นเรื่องธรรมดาที่ทุกคนเห็นว่าเป็นอกุศลที่ควรละ เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสให้เจริญอสุภะเพื่อละราคะ เจริญเมตตาเพื่อละโทสะ เจริญปัญญาเพื่อละโมหะ

ย่อที่สุด แต่ว่าจะเจริญอย่างไร เป็นเรื่องที่ละเอียด ที่จะต้องเจริญจริง ๆ จึงจะสามารถละราคะ โทสะ และโมหะได้

เช่น ในการละราคะโดยการเจริญอสุภะ ความหมายของอสุภะ คือ เห็นสิ่งที่ไม่งามตามความเป็นจริงว่าเป็นสิ่งที่ไม่งาม เพราะฉะนั้น สำหรับอสุภะนั้นรวมถึงซากศพซึ่งเป็นอสุภะและกายคตาสติ คือ การระลึกถึงส่วนที่ไม่งามต่าง ๆ ของกายของผู้ที่ยังมีชีวิตอยู่ ในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่นี้เอง เพราะไม่ได้มีโอกาสบ่อยที่จะเห็นซากศพซึ่งเป็นอสุภะ แต่ร่างกายที่มีอยู่ตลอดเวลาและใกล้ชิดที่สุดนี้ ถ้าได้ฟังพระธรรมที่ทรงแสดงถึงความเป็นปฏิกุลของส่วนต่าง ๆ ของกาย ความเป็นอสุภะของส่วนต่าง ๆ ของกายจริง ๆ ย่อมมีปัจจัยที่สติจะระลึกถึงความไม่งามของส่วนต่าง ๆ ของกาย และจิตสงบ เป็นกุศล

แต่อย่ารีบร้อนที่จะไปถึงไหนก็ไม่ทราบ โดยที่จิตที่สงบไม่ได้เกิดขึ้น แม้แต่ในขั้นของการท่อง ต้องเป็นผู้ที่ละเอียดจริง ๆ หรือแม้แต่ข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสให้ภิกษุเจริญเมตตาเพื่อละโทสะ ก็อย่ารีบร้อนที่จะท่อง โดยไม่รู้ว่าขณะจิตนั้นเป็นเมตตาจริง ๆ หรือเปล่า เพราะโดยเพียงการท่อง แต่สติสัมปชัญญะไม่เกิด ไม่รู้จริง ๆ ว่าในขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล อสุภะก็เจริญไม่ได้ เมตตาก็เจริญไม่ได้ และปัญญาก็เจริญไม่ได้

เพราะฉะนั้น การเจริญสมถภาวนา และการเจริญสติปัฏฐานซึ่งเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นเรื่องที่ละเอียด และต้องเป็นการอบรมเจริญปัญญาที่พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่เหมือนกุศลขั้นทานและชั้นศีล

สำหรับเรื่องของการมีสติสัมปชัญญะในขณะที่เจริญกุศลขั้นความสงบ ซึ่งเป็นสมถภาวนา ก็ได้กล่าวถึงบ้างแล้ว สำหรับกัมมัฏฐาน ๔๐ ซึ่งเป็นสมถกัมมัฏฐาน อารมณ์ที่ทำให้จิตสงบ ที่ได้กล่าวถึงแล้ว คือ กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ ซึ่ง



ได้แก่ พุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ศีลานุสสติ จาคานุสสติ เทวตานุสสติ มรณานุสสติ กายคตาสติ อานาปานสติ อุปสมานุสสติ ส่วนสมถกัมมัฏฐานที่เหลืออีก ๑๐ ได้กล่าวถึงรวม ๆ กันไปบ้างแล้ว ได้แก่ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตวฏิกูลฐาน ๑ คือ การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ เพราะฉะนั้น ยังคงเหลือพรหมวิหาร ๔ และอรุปฌาน ๔

สำหรับอรุปฌาน ๔ ต้องเป็นผู้ที่อบรมเจริญความสงบมั่นคงจนได้ถึงรูปปัญจฌาน คือ ฌานขั้นที่ ๕ จึงจะสามารถเจริญอรุปกัมมัฏฐานขั้นต่อไปได้

สำหรับกัมมัฏฐานที่เหลือ คือ พรหมวิหาร ๔ เริ่มด้วยเมตตาพรหมวิหาร เป็นเรื่องที่ละเอียด และเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้อบรมเจริญเป็นอันมาก เพราะผู้ที่อบรมเจริญเมตตาภาวนาแล้ว ย่อมเกื้อกูลพรหมวิหารอื่น ๆ เช่น ย่อมไม่เป็นผู้ที่เบียดเบียนบุคคลอื่น และย่อมเป็นผู้ที่สามารถยินดีด้วยในความสุขของบุคคลอื่นได้ แต่ถ้าผู้ใดที่ขาดเมตตา และไม่ได้อบรมเจริญเมตตา ก็ย่อมจะเป็นผู้ที่เบียดเบียนบุคคลอื่นได้ หรือว่าไม่อาจจะยินดีด้วยความสุขของบุคคลอื่นได้ เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตาเป็นธรรมที่เกื้อกูลอุปการะ ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้มาก และเป็นเรื่องที่ละเอียดที่ควรจะได้พิจารณา

สำหรับท่านที่อาจจะเคยท่อง เวลาที่ท่านเจริญเมตตา ท่านมักจะท่องว่าอย่างไร

ผู้ฟัง ในตำรา มี ท่านกล่าวว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด

ส. สัตว์ทั้งปวงเลย ใช่ไหม

ผู้ฟัง นี่แปลเป็นไทย ที่เขาท่องเป็นบาลีก็มีว่า สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ อัมพชาปัชฌา โหนตุ อะนีฆา โหนตุ สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ แต่บาลีเรายังไม่ค่อยรู้ความหมายนัก ภาษาไทยเรารู้ความหมายดี เพราะฉะนั้น ผมจึงต้องเป็นภาษาไทยว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด



ขณะที่ท่องผมคิดว่า ขณะนั้นมีสติ บางครั้งเราท่องไป ๆ หยุดท่องเมื่อไรเราก็ไม่รู้ ท่องไปอาจจะถึง ๓ ครั้ง ๕ ครั้ง ๘ ครั้ง ส่วนใหญ่ก็หลงลืมไปทางนึกคิด คิดไปถึงเรื่องโน้นบ้าง เรื่องนี้บ้าง แต่ว่าสักครู่หนึ่งก็นึกขึ้นมาได้ว่า เรากำลังท่องอยู่ ทำไมไปนึกคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ ขณะที่ระลึกได้ว่า การท่องนี่หายไป ขณะนั้นก็เป็ฯสติแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อมีสติ ก็ตั้งต้นท่องกันใหม่ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน





๘๙๒



สุ. แผ่ไปไม่เจาะจง สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ ใช่ไหม

ผู้ฟัง มี

สุ. เพราะฉะนั้น ต้องเป็นผู้ที่ละเอียด เพราะในคัมภีร์กล่าวว่า การที่จะแผ่ไปโดยไม่เจาะจง หรือไม่เจาะจง แม้คำที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวไว้ใน **ปฏิสัมภิตา** ว่า เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปเจาะจงโดยอาการ ๗ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปทั่วทิศโดยอาการ ๑๐ ดังนี้ ก็พึงทราบว่าย่อมสำเร็จแก่พระโยคีผู้มีจิตที่บรรลुอุปปนาแล้วเหมือนกัน

เพราะฉะนั้น ที่ท่องมา บรรลुอุปปนาแล้วหรือยัง นี่เป็นข้อความใน **วิสุทธิมรรค พรหมวิหารนิทเทส**

ผู้ฟัง แต่ว่ามีตอนหนึ่งที่ท่านให้ทำพรหมวิหารให้ถึงฉานจิต

สุ. เพราะฉะนั้น เมื่อยังไม่ถึงฉานจิต จะแผ่ไปได้อย่างไรสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งลักษณะของเมตตา สภาพจิตที่สงบในขณะที่นึกถึงแม้บุคคลผู้มีเวร หรือว่าบุคคลผู้เป็นที่รัก หรือว่าบุคคลผู้ที่เป็นผู้เฉย ๆ บางครั้งก็ยังไม่สะดวกเลย เพราะเมื่อนึกถึงคนที่มิมีเวร เมตตาก็ไม่เกิด และจะไปแผ่ว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลาย จะเป็นการแผ่จริง ๆ ไหม เพราะการที่จะแผ่จริง ๆ โดยไม่เจาะจง หรือโดยเจาะจง โดยอาการ ๕ โดยอาการ ๗ หรือว่าโดยอาการ ๑๐ หรือว่าโดยทั่วทิศทั้งหมดนั้น ต้องเป็นผู้ที่บรรลุอุปปนาแล้ว คือ เป็นผู้ที่ได้ถึงฉานจิตแล้ว เพราะฉะนั้น ไม่ใช่การเริ่มต้นด้วยการขอให้สัตว์ทั้งหลาย ในเมื่อตัวเองยังรู้สึกว่าได้เป็นอย่างไรที่ใจขอ เพราะเวลาที่นึกถึงคนที่ไม่ชอบใจ เมตตาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จะเป็นการขอให้สัตว์ทั้งหลายได้อย่างไร ถ้าเป็นการขอให้สัตว์ทั้งหลายจริง ๆ ปฐมฉาน คือ อุปปนาต้องเกิดก่อน จึงจะแผ่ไป ขยายไป ทั้งโดยไม่เจาะจง และโดยไม่เจาะจงได้



เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญภาวนาเป็นเรื่องละเอียด จะได้ยินได้ฟังใครบอก ว่าอย่างไร หรือให้ท่องว่าอย่างไร ก็ต้องเป็นผู้ที่รู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่า จิตสงบที่ประกอบด้วยเมตตาอันนั้นคืออย่างไร และจะเริ่มเจริญขึ้นถูกต้องได้อย่างไร

ในขั้นแรก ยังไม่ต้องนึกถึงสัตว์ทั้งหลาย เพราะไม่จริง จิตยังไม่สามารถที่จะ สงบได้ เวลาที่นึกถึงคนที่เป็นที่รัก เกิดความยินดี เป็นโลภะ เป็นความพอใจ ไม่ใช่ เมตตา เวลาที่นึกถึงคนที่ชัง หรือว่าเป็นศัตรู คนที่ผูกเวรกัน ในขณะนั้นไม่ใช่ความ สงบ ความสงบไม่สามารถจะเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้น ยังเป็นสัตว์ทั้งหลายไม่ได้ อย่าเพิ่งเป็นสัตว์ทั้งหลาย เพราะการอบรมเจริญความสงบ กุศลจิตที่สงบต้องเกิด จริง ๆ และเพิ่มขึ้นเป็นขั้น ๆ เพราะฉะนั้น ในขั้นแรกเพียงรู้ลักษณะของเมตตาว่า เมตตามีลักษณะอย่างไร เพื่อที่จะได้อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ได้ถูกต้อง เหมือนกับผู้ที่ จะอบรมเจริญสติปัฏฐาน ก่อนอื่นต้องรู้ลักษณะของสติว่าคืออะไร ธรรมชาติที่มี ลักษณะอย่างไรที่เป็นสติปัฏฐาน โลภะไม่ใช่สติ การตรึกนึกคิดต่าง ๆ เรื่องนั้น เรื่องนี้ ไม่ใช่สติปัฏฐาน สติปัฏฐานต้องเป็นสภาพธรรมที่ไม่หลงลืม ระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่ ปรากฏ ฉันทะ ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตา อย่าเพิ่งรีบร้อนไปท่องโดยที่ความสงบไม่ได้ เกิดขึ้นจริง ๆ แต่ต้องเริ่มจากการรู้ลักษณะของเมตตาก่อน

ใน **อวัจจสาสนี อรรถกถาพระธัมมสังคณีปกรณ์ พระบาลินิทเทศ** **อโทสะ** มีข้อความว่า

ที่ชื่อว่าไมตรี เนื่องด้วยเป็นกิริยาที่สนิทสนม อากาโรเมตตา ชื่อว่ากิริยาที่สนิท สนม ภาวะแห่งจิตอันเมตตาให้เป็นไปแล้ว มีความพรั่งพร้อมด้วยเมตตา ชื่อว่าความ สนิทสนม

ที่ชื่อว่าการเอ็นดู ด้วยอรรถว่า คอยปกป้อง อธิบายว่า คอยคุ้มครอง อากาโร ที่คอยปกป้อง ชื่อว่ากิริยาที่เอ็นดู ภาวะแห่งจิตที่คอยปกป้อง ชื่อว่าความเอ็นดู

ที่ชื่อว่าความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล เนื่องด้วยคอยแสวงหาแต่ประโยชน์ เกื้อกูล

ที่ชื่อว่าความสงสาร เนื่องด้วยคอยหวั่นไหวตามไปด้วย



ด้วยบททั้งหมดเหล่านี้ ตรัสถึงเมตตา อันถึงขั้นอุปปาจาระและอัปปนานั้นเอง
ด้วยบทที่เหลือ ตรัสถึงอโทสะ อันเป็นโลกียะและโลกุตตระ

เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นให้ชินกับลักษณะของเมตตาจริง ๆ และพิจารณาสภาพของจิตอาการของจิตในขณะนั้นว่า ประกอบด้วยเมตตาจริง ๆ หรือเปล่า จึงจะเริ่มเจริญเมตตาได้ ตั้งต้นเริ่มจากบุคคลใดเป็นขั้น ๆ ที่จะพึงเป็นไปได้ เพราะฉะนั้นอย่ารีบร้อน ก่อนอื่นแม้ในขณะนี้ ขอให้พิจารณาพยัญชนะที่ว่า *ที่ชื่อว่าไมตรี* เนื่องด้วยเป็นกิริยาที่สนิทสนม

กำลังนั่งกันอยู่ในที่นี้หลายคน มีความรู้สึกเป็นมิตร เหมือนเพื่อนแท้เพื่อนสนิท มีความสนิทสนมกันด้วยใจจริงหรือเปล่า ถ้าด้วยใจจริง ขณะนั้นคือลักษณะของเมตตา ไม่ต้องคนไกล คนที่กำลังอยู่เฉพาะหน้า ลองพิจารณาไปแต่ละท่าน แต่ละบุคคล เพราะในโลกนี้ย่อมมีบุคคลต่าง ๆ บางท่านเป็นผู้ที่มีฐานะดี บางท่านเป็นผู้ที่มีฐานะผิวดีเคือง ยากไร้ มีอหยาศัย มีกิริยามารยาท มีความรู้ มีการสะสมมาต่าง ๆ กัน เพราะฉะนั้น ความรู้สึกของท่าน เป็นมิตรสนิทสนม จริงใจโดยแท้จริงกับบุคคลแต่ละบุคคลที่มีอหยาศัย มีฐานะ และมีกิริยาอาการที่ปรากฏต่าง ๆ กันหรือเปล่า นี่เป็นการเริ่มที่จะรู้จักลักษณะของเมตตา คือ ความรู้สึกที่เป็นมิตร มีความสนิทสนมกันด้วยใจจริง

ไม่ว่าท่านจะประสบพบเห็นใครในห้องนี้ นอกห้องนี้ ตามถนนหนทาง ในรถประจำทาง มีความรู้สึกอย่างนี้หรือเปล่า เป็นเพื่อน เป็นมิตร มองดูให้ทั่ว อย่าเว้นเดี่ยวพอดังคนนี้ มีความเป็นมิตรสนิทสนมได้เพราะคุ้นเคยคบกันมาหลายปี พอดังอีกคนหนึ่ง เคยพูดอะไรที่ไม่ถูกใจหลายครั้ง คงต้องข้ามบุคคลนี้ไป และไปมองดูบุคคลอื่นว่ามีความรู้สึกเป็นมิตร มีอาการสนิทสนมที่จริงใจหรือเปล่า ถ้าเป็นเช่นนั้นเมตตาก็จะเจริญไม่ได้ ยังไม่ต้องไปท่องถึงสัตว์ทั้งหลาย เพราะไร้ประโยชน์ ในเมื่อบุคคลที่กำลังเห็นอยู่เดี๋ยวนี้ เวลาที่มองแล้วอาจจะเกิดความขุ่นเคืองใจ เพราะฉะนั้นจะไปถึงสัตว์ทั้งหลายได้อย่างไร ยังไม่ใช่สัตว์ทั้งหลายจริง ๆ อย่าเพ่งสัตว์ทั้งหลาย



จนกว่าอุปปนาจะเกิด ฌานจิตเกิดแล้วจึงจะแผ่ได้ เพราะเมตตาพรหมวิหารเป็นพรหมวิหารที่กว้างขวาง หาประมาณไม่ได้ ซึ่งต้องเริ่มจากเมตตาจริง ๆ

ผู้ฟัง ใช่ แต่ผู้ที่หวังได้ฌานจิต ก็ต้องปฏิบัติไปตามขั้นตอน แต่ว่าจุดประสงค์ของผม ไม่ได้ต้องการจะได้ฌานจิต

ส. แต่ยังเป็นสัตว์ทั้งหลายไม่ได้ เพราะต้องถึงฌานจิต จึงจะเป็นสัตว์ทั้งหลายได้ แผ่ไปได้

ผู้ฟัง ที่ผมท้วงว่า สัตว์ทั้งหลาย จุดประสงค์ของผมคือผมคิดว่า ขณะที่ท้วงขณะนั้นจิตเป็นกุศล

ส. เป็นกุศล และเวลาที่เห็นคนที่เป็นศัตรู หรือนึกถึงคนที่เป็นศัตรู เกิดความขุ่นเคืองใจ

ผู้ฟัง เป็นไปได้

ส. เป็นไปได้ ก็อย่าเพิ่งไปสัตว์ทั้งหลาย เพราะไม่จริง ถ้าสัตว์ทั้งหลาย แต่เวลาที่นึกถึงศัตรูก็ขุ่นเคือง จะเป็นสัตว์ทั้งหลายได้อย่างไร

ผู้ฟัง ประโยชน์อยู่ขณะที่ท้วง ขณะนั้นจิตเป็นกุศล จุดประสงค์ที่ท้วงก็ต้องการเพียงเท่านั้น

ส. แต่เป็นไปไม่ได้ถ้าไม่ได้เริ่มอย่างถูกต้อง โดยรู้ลักษณะของเมตตาจริง ๆ

ผู้ฟัง เริ่มต้น ในตำราท่านก็กล่าวไว้เหมือนกัน คือ แผ่ให้กับตัวเองก่อน เมื่อแผ่ให้กับตัวเองแล้ว จึงแผ่ให้กับ...

ส. สำหรับที่ว่าแผ่ให้ตัวเอง มีข้อความว่า *ยังไม่สำเร็จประโยชน์จนกว่าจะมีเมตตาต่อบุคคลอื่นจริง ๆ* ที่ใช้คำว่า แผ่ให้กับตนเอง หมายความว่า เตือนให้ระลึกถึงตนเท่านั้น นี่เป็นข้อความที่กล่าวไว้ในตำรา เพราะฉะนั้น เรื่องของการอบรมเจริญเมตตา ต้องเป็นเรื่องที่พิจารณาโดยละเอียด ทุกวรรคตอน อย่าข้าม และต้องอบรมเจริญจริง ๆ เป็นการพิสูจน์ ถ้าปากว่าสัตว์ทั้งหลาย แต่ใจจริงยังไม่สัตว์ทั้งหลาย ก็อย่าไปท้วงว่า สัตว์ทั้งหลาย

ผู้ฟัง แผ่ให้กับตนเอง จุดประสงค์ก็เพื่อที่จะทำสัมผัสเมท



ส. อย่าเพิ่ง สัมผัสเมทนั้นกับบุคคล

ผู้ฟัง ๔ บุคคล

ส. ใครบ้าง

ผู้ฟัง ตนเอง ๑ เวรีบุคคล ๑ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑

ส. ถ้าเวรีบุคคลยังไม่ได้ ก็ยังแผ่ไม่ได้ และถ้าผู้ที่เป็นที่รักแผ่ครั้งใดก็เกิด รากะ หรือว่าเกิดโลภะ ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของเมตตา ก็ยังไม่ได้อีก เพราะฉะนั้น บุคคลแรกที่จะแผ่ ควรจะเป็นใคร

ผู้ฟัง แผ่ให้ตัวเอง

ส. นั่นเป็นการเตือนตนเท่านั้น ยังไม่สำเร็จประโยชน์จนกว่าจะมีการนึกถึง บุคคลอื่นที่มีคุณสมบัติด้วยอาจารย์ ซึ่งเป็นผู้ที่มีเมตตาและเป็นผู้ที่มีกุศลธรรมที่จะทำ ให้จิตอ่อนโยนเวลาที่นึกถึงบุคคลนั้น และกลั่นแต่นึกถึงในทางที่ดี ที่ทำให้กุศลจิต เกิดขึ้น หวังดีต่อท่านด้วยประการทั้งปวง นั่นเป็นการเริ่มต้น

ผู้ฟัง แต่ที่ท่อง ๆ บางครั้งก็ยากที่เราจะนึกถึงว่า ให้บุคคลซึ่งเป็นศัตรูของเรา ให้เขามีความสุขนี้ บางครั้งไม่ยอม

ส. เพราะเป็นการข้ามขั้น ไม่ได้อบรมเจริญตามลำดับขั้นจริง ๆ เพราะฉะนั้น อย่าหวังผลไกลถึงกับขอให้ศัตรูทั้งปวง หรือว่าขอให้ศัตรูทั้งหลาย ซึ่งท่านจะต้องระลึกว่า ท่านสามารถจะถึงอัปนาสมาธิหรือถึงฌานจิตหรือเปล่า

ผู้ฟัง เราก็ไม่ได้มีจุดประสงค์นี้

ส. เมื่อไม่ได้มีจุดประสงค์นี้ คนที่อยู่เฉพาะหน้า มีความรู้สึกเป็นไมตรี เป็นมิตรสนิทสนม จริงใจ ไม่ว่าชาติชั้นวรรณะใด ผิวพรรณวรรณะใด เป็นมิตร หรือว่าเป็นศัตรูก็แล้วแต่ ที่กำลังอยู่เฉพาะหน้า มีความรู้สึกเมตตาได้ไหม เริ่มอย่างนี้

ผู้ฟัง บางครั้งเฉพาะหน้า ไม่มีศัตรู ไม่มีบุคคล

ส. ยาก อยู่อย่างไรไม่มีศัตรู ไม่มีบุคคล

ผู้ฟัง บางทีเราขับรถอยู่กลางถนน ขับไปเรื่อย ๆ



ส. เต็มไปหมด คนอื่นที่จับอยู่ข้างหน้า ข้างหลังก็มี คนที่ยืนอยู่ข้าง ๆ ถนนก็มี

ผู้ฟัง ใช่ แต่ไม่ได้มาเกี่ยวข้อ

ส. เกี่ยวแล้วโดยการเห็น จะต้องมึสติสัมปชัญญะที่จะรู้ถึงสภาพของจิตที่เป็นกุศล ที่สงบ และมีความรู้สึกเป็นมิตร ไม่ใช่ว่าเพียงมองตากัโกรธ อย่างนั้นไม่ได้ เจริญเมตตาแน่ หรือว่าเพียงใครพูดผิดหูสัปดาห์หนึ่งก็ทนไม่ได้ ขณะนั้นก็ไม่ใช้การอบรมเจริญเมตตาแล้ว

เพราะฉะนั้น เรื่องของการอบรมเจริญเมตตาเป็นการปฏิบัติ ธรรมทั้งหมด แม้แต่ในเรื่องของสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา เป็นเรื่องอบรม เป็นเรื่องเจริญ เป็นเรื่องปฏิบัติจริง ๆ

และถ้าพิจารณาถึงสภาพของจิต ความประพฤติที่เป็นไปทางกาย ทางวาจา ปόย ๆ จะเป็นการอบรมเจริญเมตตาอย่างแท้จริงให้เพิ่มขึ้น เช่น จะต้องรู้ว่า อากาของเมตตา ชื่อว่ากิริยาที่สนิสนม ไม่ว่าจะเป็ใคร มีความคุ้นเคยสนิสนมด้วยความจริงใจ นั่นคือลักษณะของเมตตา

ภาวะแห่งจิตอันเมตตาให้เป็นไปแล้ว มีความพร้อมด้วยเมตตา ทั้งกาย ทั้งวาจา และใจที่คิดถึงบุคคลนั้นด้วย ชื่อว่าความสนิสนม

ที่ชื่อว่าการเอ็นดู ไม่ใช่เพียงสนิสนม ต้องมีความรู้สึกเมตตาเพิ่มขึ้นเจริญขึ้น มีความเอ็นดู ด้วยอรรถว่า คอยปกป้อง คือ คุ่มครองไม่ให้มีภัยอันตรายเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น

อาการที่คอยปกป้อง ชื่อว่ากิริยาที่เอ็นดู ภาวะแห่งจิตที่คอยปกป้อง ชื่อว่าความเอ็นดู

เวลาที่ใครเป็นทุกข์เดือดร้อน ท่านเกิดความเมตตา เอ็นดู สนิสนม มีไมตรีจิตกับบุคคลนั้นเหมือนเพื่อนของท่าน และคอยปกป้องให้ ขณะนั้นคืออาการของเมตตา



ที่ชื่อว่าความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล คือ ต้องกระทำด้วย ไม่ใช่ขอให้สัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข แต่ไม่ได้ทำอะไรให้เขา แต่ที่ชื่อว่าความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล เนื่องด้วยคอยแสวงหาแต่ประโยชน์เกื้อกูล ไม่หาโทษให้บุคคลนั้นเลย ไม่ว่าด้วยกาย หรือด้วยวาจา

ที่ชื่อว่าความสงสาร เนื่องด้วยคอยห่วงห่วงตามไปด้วย

ด้วยบททั้งหมดเหล่านี้ ตรัสถึงเมตตา อันถึงขั้นอุปการะและอุปทานนั่นเอง

เริ่มตั้งแต่ขณะเล็ก ๆ น้อย ๆ ในชีวิตประจำวันตามปกติ ตามความเป็นจริง เพราะทุกท่านย่อมอยู่กับบุคคลอื่น ไม่ได้อยู่คนเดียวในโลก เพราะฉะนั้น ก็มีบุคคลอื่น มีสัตว์อื่นที่ท่านจะพิจารณา และอบรมเจริญกุศลได้ เพราะว่าเป็นการประพาสปฏิบัติจริง ๆ ไม่ใช่เพียงแต่ท่อง





๘๙๓



ข้อความใน **วิสุทธิมรรค สมาธิ尼เทศ พรหมวิหาร尼เทศ** แสดงลักษณะ
กิจ อาการที่ปรากฏ และเหตุใกล้ของพรหมวิหารทั้ง ๔ ว่า

เมตตามีความเป็นไปโดยอาการประพัตถิเกื้อกูล เป็นลักษณะ
มีการน้อมเข้าไปซึ่งประโยชน์เกื้อกูลในสัตว์ เป็นรสะ คือ เป็นกิจ
มีการบำบัดความอาฆาต เป็นปัจจุปฏิฐาน คือ เป็นอาการปรากฏ
มีการเห็นความที่สัตว์เป็นที่ชอบใจ คือ ไม่โกรธเคือง ไม่ขุ่นเคืองในขณะนั้น
เป็นปทัฏฐาน คือ เป็นเหตุใกล้ให้เกิด
มีการเข้าไปสงบพยาบาล เป็นสมบัติ
มีการเกิดความเสนาหา เป็นวิบัติ

เรื่องของจิตใจจะวังยาก เพราะเคยชินกับการที่จะเป็นอกุศล ไม่โลภะ ก็โทสะ
หรือโมหะ เพราะฉะนั้น เรื่องของกุศลที่จะอบรมเจริญให้มีมากขึ้นได้ จะต้องประกอบ
พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะของจิตในขณะนั้นว่าเป็นกุศล หรือเป็นอกุศล
เพราะขณะใดที่มีความประพัตถิเกื้อกูลจริง ๆ ไม่ใช่ด้วยความพอใจ หรือว่าด้วยความ
เป็นพวกพ้อง ในขณะนั้นเป็นลักษณะของเมตตา มีการเห็นความที่สัตว์เป็นที่ชอบใจ
คือ เป็นมิตร เป็นปทัฏฐาน เป็นเหตุใกล้ให้เกิด มีการเข้าไปสงบพยาบาล เป็นสมบัติ
มีการเกิดความเสนาหา เป็นวิบัติ

เพราะฉะนั้น ต้องเป็นผู้ที่ละเอียด และเป็นผู้ที่พิจารณาจริง ๆ ใน
ชีวิตประจำวันสามารถที่จะอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ
รู้ลักษณะของเมตตาที่กำลังมี ที่กำลังปรากฏได้ เช่น ในขณะที่เห็นคนหนึ่งคนใด
อาจจะเป็นคนแปลกหน้า อาจจะต่างชาติต่างภาษา ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น
มีความรู้สึกเหมือนเห็นมิตร เหมือนเห็นเพื่อน หรือเหมือนเห็นศัตรู ถ้าในขณะใดที่มี
ความรู้สึกเหมือนเห็นมิตร หรือเห็นเพื่อน ไม่ว่าผู้นั้นจะเป็นใคร ขณะนั้นเป็นอาการ



ปรากฏของเมตตา เพราะ มีการบำบัดความอาฆาต คือ ความขุ่นเคืองใจ หรือความไม่พอใจ เป็นอาการปรากฏ

ถ้าท่านเห็นคนที่โกรธกัน กำลังทะเลาะกัน ท่านเป็นพวกคนหนึ่งคนใดหรือเปล่า ถ้าขณะนั้นท่านเป็นพวกคนหนึ่งคนใด ไม่ใช่เมตตา เป็นโลภะ มีความเสนหาเป็นวิบัติ แต่ท่านสามารถจะมีความเป็นมิตรกับทั้ง ๒ คนที่กำลังโกรธกันได้ไหม ไม่ว่าใครจะประพฤติดีหรือใครจะประพฤติชั่ว เวลาที่ท่านเห็นบุคคลที่ประพฤติชั่ว ท่านก็มีความรู้สึกเอ็นดู เมตตา สงเคราะห์ สามารถที่จะทำประโยชน์เกื้อกูลกับบุคคลนั้นได้ นั่นคือลักษณะของเมตตาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่ใช่มีเห็นว่าเป็นโทษ ก็ขุ่นเคืองซ้ำเติม ซึ่งเป็นการทำให้บุคคลนั้นเดือดร้อน นั่นไม่ใช่ลักษณะของเมตตา

เพราะฉะนั้น ผู้ที่เป็นมิตรกับทุกคน มีความรู้สึกสนิทสนมด้วยความจริงใจ ย่อมจะเป็นผู้มีกรุณาเวลาที่บุคคลทั้งหลายประสบความทุกข์เดือดร้อน และย่อมเป็นผู้มีมุทิตาเวลาที่บุคคลอื่นประสบกับความสุขความเจริญและความสำเร็จ และถ้าไม่สามารถที่จะเกื้อกูลได้ หรือได้ทำประโยชน์เกื้อกูลแล้วแต่ไม่สำเร็จ บุคคลนั้นก็ยังเป็นผู้ที่ไม่ขุ่นเคือง เพราะรู้ว่าแล้วแต่เหตุปัจจัยหรือกรรมของบุคคลนั้น ก็สามารถที่จะอบรมเจริญอุเบกขาได้

สำหรับพรหมวิหารทั้ง ๔ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งปวง เป็นคุณธรรมที่ทำให้ความดีทั้งหลายบริบูรณ์ได้ แม้แต่ในเรื่องของท่านก็ไม่แบ่งแยกการให้เฉพาะบางพวก และยังเป็นผู้ที่ยังศีลให้บริบูรณ์ด้วยเมตตา สามารถที่จะให้อภัยทุกอย่างได้ ทำกุศลและไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ เพราะเห็นกรรมทั้งหลายด้วยการเจริญอุเบกขาภาวนา

ถ. ดิฉันจะเรียนเรื่องเมตตาที่ดิฉันปฏิบัติมา เรื่องมด เราไม่อยากให้เขามากวนก็ใช้วิธีนี้ คือ นึกถึงว่าเราเป็นสัตว์โลกด้วยกัน โดยเอาน้ำตาลโรยให้ทาน มดบางประเภทชอบน้ำมัน ดิฉันก็เอาน้ำมันไปหยอดให้ทาน ไม่ใช่เราจะต้องไปซื้อใหม่ ๆ ก็เอาน้ำมันที่ทอดปลา หรือที่เราไม่ใช้แล้วมาให้ โดยไม่นึกไม่ฝัน เขาไม่มากวนเราเลย อย่างบางบ้าน มดขึ้นตามโต๊ะอาหารมาก ๆ อย่างของดิฉันไม่ค่อยมี แม้แต่รอบบ้าน



มดจะเดินอยู่รอบบริเวณบ้าน แต่ไม่เข้าบ้าน ทั้ง ๆ ที่มีทางที่จะเข้า และเราต้องเป็นคน สะอาดด้วย นี่จะเรียกว่า เมตตาที่เราแผ่ด้วยสติหรือเปล่า

ส. ในขณะที่นั้นมีเมตตากับสัตว์ที่อยู่เฉพาะหน้า คือ มด

ถ. หมายถึงทั่ว ๆ ไป ดิฉันพูดถึงสาเหตุของเมตตาที่เราเริ่มระยะแรก

ส. ก่อนจะถึงสัตว์ทั้งปวงได้ ต้องเริ่มจากสัตว์ทั้งหลายที่ประสบ หรือที่อยู่เฉพาะหน้า แล้วแต่บุคคล บุคคลที่เป็นที่รัก ก็สามารถที่จะมีเมตตาแทนความเสน่หา หรือโลภะ หรือความรัก และถ้าเป็นบุคคลที่เป็นที่ชัง ขณะนั้นก็ปราศจากความอาฆาต พยาบาท หรือความขุ่นเคืองใจ มีความรู้สึกเปลี่ยนเป็นมิตร หรือเกื้อกูลประโยชน์

ถ. สัตว์อีกชนิดหนึ่ง คือ หนู ซึ่งเป็นประเภทที่เราเบียดเบียนที่สุด ดิฉันแผ่เมตตาแก่หนูแล้ว หนูก็ไม่เคยทำอันตรายทรัพย์สินของดิฉันเลย คนที่อยู่ด้วยกันเขาก็พยายามป้องกันทุกทาง แต่ก็โดนทำลายทุกอย่างที่เป็นของใช้ แต่ของดิฉัน ดิฉันแผ่เมตตาแล้ว ไม่ทำอันตรายของเราเลย และเวลามีเศษอาหารเราก็ไปกองให้เขากินเป็นส่วนเป็นสัดส่วน เวลาเราดักหนู ก็ใช้กรงดัก เราไม่ทำร้ายเขา เราเอาเขาไปปล่อย เขาก็ไม่ทำลายของเรา ที่พูดนี้ก็เพื่อให้เห็นว่า การแผ่เมตตานั่นได้ผล ทั้งที่ไม่คิดว่าจะได้ นี่ทำเฉพาะอย่าง ไม่ใช่ทั่วไป แต่ถ้าเราทำทั่วไปได้ ดิฉันคิดว่าคงจะเป็นกุศลมหาศาล

ส. ที่ใช้คำว่า แผ่เมตตา หมายความว่า มีเมตตากับสัตว์บุคคลที่ประสบ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นที่รัก หรือว่าเป็นที่ชัง หรือว่าเฉย ๆ

แผ่ได้ คือ เมตตาสามารถจะเกิดได้ ที่ใช้คำว่า แผ่ คือ เมตตาเกิดได้กับบุคคลทั้งหลายที่ประสบ ที่อยู่เฉพาะหน้า

ถ. ดิฉันก็พยายามแผ่กับบุคคลที่เราชังเหมือนกัน

ส. ขอบพระทานโทษ โดยมากเวลาใช้คำว่า แผ่ บางคนคิดว่าต้องไกลออกไป กว้างออกไป แต่ที่จริง แผ่ คือ เมตตาสามารถเกิดขึ้นในขณะที่พบกับบุคคลที่เป็นที่รัก หรือว่าเป็นที่ชัง หรือว่าบุคคลที่เฉย ๆ และสามารถจะเกิดได้บ่อย เพราะฉะนั้น เวลาที่นึกถึงบุคคลใด ก็นึกถึงด้วยเมตตา แม้แต่กายหรือวาจาก็เป็นไป



ด้วยเมตตาในชีวิตประจำวัน แต่ว่าอย่าไปคิดถึงทิศที่กว้างใหญ่ ทางขวาง ทางล่าง ทางบน เหนือโลกอะไรต่าง ๆ โดยที่ว่าในชีวิตประจำวันไม่ได้เกิดเมตตาเลย

ถ. สงสัยว่า จิตดับ ๑๗ ขณะ รูปจึงจะดับ ขณะย่อยก็ ๕๑ ขณะ แต่ผมมาพิจารณาวิปัสสนาญาณที่ ๔ ท่านบอกว่า รูปนามดับพร้อมกัน ดูเหมือนจะขัดกัน

ส. หมายความว่า การประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรม ใช่ไหม

ถ. ใช่ ทำไม่ต่างกัน ที่ว่าจิต ๑๗ ขณะ หรือ ๕๑ ขณะย่อยดับไป รูปจึงจะดับ แต่พออุทกัพพญาณ นามรูปดับพร้อมกันเลย

ส. เรื่องของการศึกษาธรรม ศึกษาจากพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงและทรงประกาศ ปัญญาต่างกัน พระธรรมที่ทุกท่านได้ศึกษาโดยเฉพาะ อภิธรรมปิฎก หรืออภิธัมมัตถสังหคะ ซึ่งเป็นเรื่องของสภาพปรমัตถธรรม เป็นพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงตามที่ทรงประกาศ เพราะฉะนั้น ปัญญาของผู้ที่แจ่มแจ้งสภาพธรรมที่เป็นสวาก ย่อมต่างกับปัญญาของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธโ

ที่ทรงแสดง ทรงแสดงถึงขณะจิตที่เกิดดับ ในบุคคลหนึ่งจะมีจิต ๒ ขณะเกิดพร้อมกันไม่ได้ ลองพิจารณาตั้งแต่ต้น จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน ในบุคคลหนึ่ง ๆ จะมีจิตเกิดขึ้นเพียงขณะเดียวและดับไป จะไม่มีจิตเกิด ๒ ขณะ ๓ ขณะพร้อม ๆ กัน แต่เวลาที่ยังไม่ได้ประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรม ขณะนี้กำลังเห็นด้วย และกำลังได้ยินด้วย จริงหรือไม่จริง

ถ. เห็นก็ส่วนหนึ่ง ได้ยินก็ส่วนหนึ่ง

ส. นั่นเป็นขั้นการศึกษาธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงและทรงประกาศว่า ในบุคคลหนึ่งจะมีจิตเกิดขึ้นเพียงขณะเดียว แต่ขณะนี้ เห็นกับได้ยินพร้อมกันหรือเปล่า กำลังเห็นกับกำลังได้ยินในขณะนี้ เห็นดับไปหรือยัง

ถ. ดับไปแล้ว

ส. ดับไปแล้วโดยคิด หรือโดยประกาศ

ถ. พุดไปครั้งหนึ่ง ก็ดับไปครั้งหนึ่ง พุดใหม่ก็เกิดอีก



ส. นั้นคิด หรือประจักษ์จริง ๆ ว่า กำลังเห็นนี้ดับไป ไม่มีเห็นเลยในขณะที่ได้ยิน เป็นอย่างนั้นหรือเปล่า โดยความเข้าใจรู้ว่าเป็นอย่างนั้น แต่ที่กำลังเห็นเดี๋ยวนี้ และก็ได้ยิน เวลาที่ได้ยิน ผู้ที่ประจักษ์สภาพธรรมตามความเป็นจริงจะไม่มีเห็นปะปนอยู่ในสภาพที่กำลังรู้เสียง นั่นคือการประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรม แต่ในขณะที่เห็นดับหรือเปล่า ในขณะที่ได้ยิน กำลังได้ยินเสียงที่ปรากฏ หรือว่ายังเห็นอยู่ตามธรรมดา ยังไม่ได้ปรากฏว่าการเห็นนี้ดับไปแล้ว

ถ. ได้ยินครั้งหนึ่ง แล้วก็ดับ

ส. นั้นโดยเข้าใจ แต่ตามความเป็นจริง คือ การประจักษ์แจ้ง

ถ. นั้นก็ไปยึดเอา

ส. มิได้ กำลังเห็นเดี๋ยวนี้ อะไรดับ

ถ. เห็นก็ดับไป

ส. ดับจริง ๆ หรือเข้าใจตามที่ทรงแสดงว่าเห็นต้องดับ

ถ. อาจารย์ให้ตอบอย่างนั้น แปลว่า ก็ยังมีอยู่

ส. ยังมีอยู่ เพราะฉะนั้น ผู้ที่อบรมเจริญปัญญา และสามารถที่จะรู้ลักษณะของนามธรรม ยังไม่ประจักษ์ความเกิดดับ อย่าเพิ่งประจักษ์ แต่ให้เข้าใจว่า ความรู้จะต้องเกิดขึ้นตามลำดับขั้น ทั้ง ๆ ที่จิตนี้ไม่ได้เกิดพร้อมกัน ๒ หรือ ๓ ขณะ แต่แม้กระนั้น สติยังสามารถระลึกถึงลักษณะสภาพของจิตที่ปรากฏตามความเป็นจริง ในอรรถกถาแสดงว่า ปลายนิ้วชี้ไม่สามารถที่จะแตะปลายนิ้วชี้ได้ ถูกไหม แต่นิ้วอื่นได้ แต่ปลายนิ้วชี้จะแตะปลายนิ้วชี้เองไม่ได้ เหมือนกับจิตซึ่งเกิดขึ้นขณะเดียว ๆ ในคนหนึ่ง ๆ แต่แม้กระนั้นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของจิตซึ่งสืบต่อกัน มีอาการที่ปรากฏให้สติระลึกถึงลักษณะของจิตต่าง ๆ กัน ก่อนที่จะประจักษ์ความเกิดดับ

แต่ผู้ที่เป็นสาวก จะไม่ประจักษ์สภาพธรรมดังที่พระผู้มีพระภาคทรงประจักษ์ คือ เป็นขณะจิต เพราะฉะนั้น ก่อนที่จะประจักษ์ว่า นามธรรมและรูปธรรมเกิดดับ ต้องรู้ว่าลักษณะของนามธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตนนั้น เมื่อปรากฏปรากฏอย่างไรก่อน



เวลานี้เรามองกำลังเห็น เป็นสภาพรู้สิ่งที่ปรากฏทางตา ในจิต ๘๙ ประภท หรือจิต ๘๙ ดวง จักขุวิญญาณดวงเดียวเท่านั้นจริง ๆ ซึ่งสามารถกระทำกิจเห็นได้ เพราะฉะนั้น ในขณะที่ทุกคนกำลังเห็น ได้แก่ จักขุวิญญาณดวงเดียว ในจิตซึ่งเกิดดับสลับตอสลับกันหลายดวง แต่เมื่อยังมีอาการเห็น สติก็สามารถที่จะระลึกถึงสภาพที่กำลังเห็นว่า เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้ เพื่อที่วันหนึ่งเมื่อรู้ชัดจริง ๆ ลักษณะของนามธรรมจะปรากฏความเป็นนามธรรม ปรากฏจริง ๆ ไม่มีรูปร่าง ไม่มีสี สันวณณะ ไม่ใช่รูปธรรม ไม่ใช่สี ไม่ใช่เสียง ไม่ใช่กลิ่น เป็นเพียงธาตุรู้

ขอให้คิดถึงความหมาย อรรถของนามธรรม ซึ่งเป็นสภาพธรรมที่มีจริง และไม่ใช่สิ่งที่ปรากฏทางตา ไม่ใช่เสียง เป็นธาตุชนิดหนึ่งซึ่งเป็นเพียงธาตุรู้ หรือสภาพรู้ ลักษณะของนามธรรม หรือธาตุรู้นี้จะปรากฏทางมโนทวาร ในขณะที่ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล แต่ยังไม่ดับ ไซ้ไหม

เพราะฉะนั้น ที่ว่ารูปดับ หมายความว่า เมื่อถึงปัญญาขั้นที่ประจักษ์ว่า ไม่ใช่ตัวตนที่รู้อุปดับ ในขณะที่สภาพที่กำลังรู้อุปดับก็ดับด้วย เพราะสภาพรู้กำลังดับ และรูปก็กำลังดับ แต่ว่ายังไม่ปรากฏให้เห็นอาการดับ หรือให้เห็นลักษณะที่เป็นธาตุรู้ หรือสภาพรู้ จนกว่าปัญญาจะละเอียดขึ้น ทัวขึ้น และปรากฏตามความเป็นจริง

เรื่องของพรหมวิหารภาวนาที่ได้กล่าวถึงแล้ว คือ เมตตาภาวนา ซึ่งทุกท่านควรเป็นผู้ไม่อิม คือ ไม่พอในการอบรมเจริญกุศล ถ้ารู้สึกตัวว่ามีกุศลมากมาย แต่ถ้าไม่รู้สึกรู้สีกตัว บางท่านก็คิดว่า พอแล้ว ท่านได้กระทำพอแล้ว หรือว่าศีลที่รักษาอยู่เป็นปกติประจำก็พอแล้ว แต่นั่นยังไม่พอ ถ้ารู้ว่ายังมีกุศลอีกมากมายที่ต้องขัดเกลา

ใน **อัฐธสาลินี อรรถกถาพระธัมมสังคณีปกรณ์** ซึ่งเป็นคัมภีร์แรกของพระอภิธรรมปิฎก มีข้อความ **พระบาลีนันทเทส อสันตฺถุจฺจิตาทุกะ** คือ ไม่รู้จักอิมในกุศลธรรม

ไม่ทราบที่ท่านผู้ฟังเริ่มมีความรู้สึกอย่างนี้หรือไม่ คือ ไม่พอ ท่านคิดว่าท่านทำกุศลแล้ว แต่ก็ยังไม่พอ ควรที่จะได้ทำกุศลให้ยิ่งขึ้น ๆ



ข้อ ๑๓๗๘ - ข้อ ๑๓๗๙ มีข้อความว่า

บทว่า ความไม่รู้จักอิมในกุศลธรรมนั้น มินิทเทสว่า ความพอใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป
ของบุคคลผู้ไม่รู้จักอิมในการเจริญกุศลธรรมทั้งหลาย

บทว่า ความไม่ทอดยในความพยายาม มินิทเทสว่า ความเป็นผู้กระทำโดย
เคารพ ความเป็นผู้กระทำติดต่อกัน ความเป็นผู้กระทำไม่หยุด ความเป็นผู้ประพฤติ
ไม่ย่อหย่อน ความเป็นผู้ไม่ทิ้งฉันทะ ความเป็นผู้ไม่ทอดธุระ การเสพ การเจริญ
การกระทำให้มาก เพื่อความเจริญแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย

ซึ่งทุกท่านก็ทราบตัวของท่านแต่ละบุคคลตามความเป็นจริงว่า ได้กระทำอย่าง
นี้มากน้อยตามอัธยาศัย ตามเหตุปัจจัยเพียงไร

มีข้อความวินิจฉัยว่า

คำว่า ความพอใจยิ่ง ๆ ขึ้นไป ได้แก่ ความพอใจพิเศษขึ้นไป จริงอยู่ บุคคล
บางคนในโลกนี้ แต่แรกทีเดียวก็ถวายบักชิกภัต (อาหารที่ถวายในวันบักข) บ้าง
(วันบักข หมายความว่าถึง ๒ อาทิตย์ต่อครั้งหนึ่ง) สลากภัต (อาหารที่ถวายโดยวิธีจับ
สลาก) บ้าง อุโปสถิกภัต (อาหารที่ถวายในวันอุโปสถ) บ้าง ปาฏิปติกภัต (อาหารที่
ถวายในวันปาฏิบต) บ้าง (วันปาฏิบต คือ วันแรมหนึ่งค่ำ)





๘๙๔



ต่อไป เขายังเป็นผู้ไม่อึดใจด้วยการถวายนั่น จึงถวายเป็นภุมมัตถ์ (ถวายเป็นพระภิกษุ) สังฆมัตถ์ (ถวายเป็นพระสงฆ์) วัสสาวาสิกมัตถ์ (ถวายเป็นพระภิกษุผู้จำพรรษา) สร้างที่อยู่ ถวายปัจจัยทั้ง ๔ แม้ในทานนั้น เขาก็ยังเป็นผู้ไม่อึดใจ จึงถือสละสมาทานเบญจศีล แม้ในคุณนั้น ก็ยังเป็นผู้ไม่อึดใจ จึงบวช ครั้นบวชแล้ว ก็เรียนพระพุทธวจนะ คือ พระไตรปิฎก คือ พระพุทธวจนะนิคายหนึ่ง สองนิคาย เป็นต้น ยังสมาบัติ ๘ ให้เกิด เจริญวิปัสสนา ถือเอาอรหัตตผล ตั้งแต่บรรลอรหัตตผล ย่อมเป็นผู้ที่อึดใจอย่างยิ่ง

เท่าไร ๆ ก็ยังไม่อึด จนกว่าจะบรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ โดยมากจะได้ยินคำว่า ให้เป็นผู้สันโดษ สันตุลิต แต่ในที่นี้เป็นผู้ที่ไม่อึดในกุศลธรรม จนกว่าจะเป็นผู้ที่อึดใจจริง ๆ เมื่อได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ แต่อย่าลืมว่า การกระทำกุศล การเจริญกุศล ต้องเป็นผู้ที่มีฉันทะ ความยินดี ความพอใจในการเจริญกุศล เพราะว่าบางท่านอาจจะไม่ได้พิจารณาจิตใจโดยละเอียดจริง ๆ ก็กลับเป็นผู้ที่อยากจะได้กุศล หรือว่าต้องการกุศลมาก ๆ แทนที่จะเจริญกุศลเพื่อขัดเกลาความต้องการซึ่งเป็นอกุศล เคยพิจารณาไหมว่า เวลาทำกุศล อยากได้ผลของกุศล หรือว่าเพื่ออะไร

ผู้ฟัง ส่วนใหญ่ผู้ที่ให้ทานก็ดี รักษาศีลก็ดี ถ้าไม่มีสติพิจารณารูปนามแล้ว จะต้องเป็นการหวังผลของกุศล หวังว่าชาติหน้าจะไปเกิดเป็นเทวดาบ้าง หวังความร่ำรวยบ้าง ต้องการยศบ้าง มีความต้องการต่าง ๆ เป็นอย่างนี้ทั้งนั้น

ส. เพราะฉะนั้น เรื่องของโลกะเป็นเรื่องที่ละเอียดจริง ๆ บางท่านทางกาย ทางวาจา ไม่มีอาการของความละโมภ ความอยากได้ ความต้องการ ความหวังให้ปรากฏ แต่ทางใจมี แม้แต่ความคิดที่เกิดขึ้น ก็เกิดขึ้นเพราะมีความต้องการเป็นปัจจัย เพราะฉะนั้น บางคนอาจจะมีอาการทางกาย หรือคำพูดทางวาจา ซึ่งอาจจะดูน่าเลื่อมใส แต่ว่าใจจริงของบุคคลนั้นใครจะรู้ว่า มีความหวัง



มีโลภะ มีความละโมภ มีความปรารถนา มีความต้องการอะไรบ้างหรือเปล่า แต่ผู้ที่อบรมเจริญปัญญาต้องเห็นโทษอย่างละเอียดของอกุศล และควรที่จะขัดเกลา เพราะถ้ายังเป็นผู้ที่ไม่อิมในโลภะ ในความต้องการ ก็ไม่มีวันที่จะหมดโลภะ แต่ถ้าเป็นผู้ที่ไม่อิมในกุศลธรรมเพื่อที่จะขัดเกลากิเลสจริง ๆ วันหนึ่งก็สามารถที่จะดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท

ข้อสำคัญ คือ ต้องเห็นอกุศลตรงตามความเป็นจริงว่า เป็นสภาพธรรมที่ควรขัดเกลาให้ละลาย ให้เบาบาง จนกระทั่งสามารถดับได้เป็นสมุจเฉท ซึ่งการที่จะละลายขัดเกลากุศลให้เบาบาง เป็นสิ่งที่ละเอียด และยาก แม้แต่ในเรื่องของเมตตา ถ้าท่านสามารถรู้ลักษณะของเมตตาจริง ๆ ซึ่งต่างกับลักษณะของโลภะ เพราะลักษณะของโลภะเป็นอกุศล หนัก และเดือดร้อน ดิ้นรน กระสับกระส่าย ไม่สงบ ไม่ว่าโลภะจะเกิดขึ้นในขณะไหน ก็ทำให้จิตกระสับกระส่าย หวั่นไหวเดือดร้อนมากหรือน้อยตามกำลังของโลภะ แต่ถ้าเป็นเมตตา ต้องเป็นลักษณะของกุศลที่เบา และสบาย ไม่เดือดร้อน ไม่กระสับกระส่าย มีความปรารถนาดี มีความหวังดี มีความเป็นเพื่อนจริง ๆ ทั้งทางตา ทางหูด้วย ไม่ใช่เฉพาะทางใจเพียงแค่นี้

ทางตาต้องเห็นแน่นอน และสิ่งที่ปรากฏให้เห็นก็เป็นสัตว์ เป็นบุคคลต่าง ๆ กัน ทางหู คำพูดของแต่ละคนก็ต่างกันอีก เพราะฉะนั้น เมื่อได้ยินเสียงของบุคคลต่าง ๆ ขณะนั้นสามารถรู้ได้ว่า ประกอบด้วยเมตตา หรือไม่ประกอบด้วยเมตตาในบุคคลที่ใช้คำพูดต่าง ๆ เหล่านั้น

นี่เป็นการอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีตาเห็น มีหูได้ยิน สัตว์บุคคลต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และควรจะเป็นผู้ไม่อิมในการอบรมเจริญเมตตาให้มีมากขึ้น ถ้ารู้ว่าสามารถที่จะมีเมตตากับบุคคลนี้ได้ ก็ไม่ควรที่จะพอใจเพียงมีเมตตากับบุคคลนี้ได้ แต่กับบุคคลอื่น ๆ ก็ยังสามารถมีความรู้สึกเป็นเพื่อน มีความรู้สึกสนิทสนมทันทีที่เห็น มีความรู้สึกเหมือนเห็นเพื่อน เห็นมิตรสหาย ไม่ใช่



เห็นศัตรู ไม่ว่าจะเห็นใครทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเห็นชาติชั้นวรรณะภาษาใด ก็ต้องมีความรู้สึกที่ประกอบด้วยเมตตาในขณะที่เห็น หรือในขณะที่ได้ยิน ได้ไหมอย่างนี้ ได้หรือยัง

ถ. ที่อาจารย์กล่าวว่า ต้องไม่อึดในความเมตตา เราจะต้องปฏิบัติอย่างไร ที่ว่ายังไม่อึด เราจะเมตตากับคนทั่ว ๆ ไป เราจะต้องปฏิบัติอย่างไร

ส. ความรู้สึกเวลาเห็นบุคคลอื่นเป็นอย่างไร

ถ. ถ้าเห็นคนที่ไม่เคยรู้จักกัน ก็ผ่านไป ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย แต่บางครั้งเดินสวนกันอย่างนี้ บางทีไม่แฉะเหมือนกัน เห็นหน้าแล้วชอบใจก็มี ไม่ชอบใจก็มี แต่ส่วนมากเห็นหน้าคนที่ไม่รู้จักกัน ก็เฉย ๆ

ส. เฉย ๆ ในขณะนั้นจิตเป็นอะไร

ถ. อาจจะเป็นโมหะก็ได้

ส. เพราะฉะนั้น ผู้ที่อบรมเจริญเมตตา ต้องเป็นผู้ที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ จึงจะเป็นกุศล ขณะใดที่สติไม่เกิด ไม่ระลึกรู้ลักษณะสภาพของจิตในขณะนั้น กุศลก็เจริญไม่ได้

ถ. ถ้าเราอยู่ในบ้านคนเดียว เราจะเจริญเมตตาอย่างไร

ส. คิดหรือเปล่า ถึงคนโน้นบ้าง คนนี้บ้าง

ถ. บางครั้งอดที่จะทอ้งไม่ได้ ส่วนใหญ่ถ้าคิดถึงแล้วต้องทอ้ง คือ การทอ้งผมยังคิดว่า เป็นประโยชน์ ในตำราท่านก็ให้ทอ้ง ทั้ง ๆ ที่ท่านก็รู้ว่า ในขณะที่ทอ้งนั้น ไม่ใช่จะมีสติสัมปชัญญะทุกครั้งไป ท่านก็รู้ และท่านห้ามการแผ่เมตตาเจาะจงให้ผู้หนึ่ง แผ่เจาะจงไปให้ผู้หนึ่งคนเดียวไม่ได้

ส. ขอประทานโทษ แผลือกแล้ว ต้องเข้าใจความหมายของคำว่า แผ่ก่อน เวลาที่ปฐมฌานเกิด โดยที่มีนิมิตของกสิณเป็นอารมณ์แล้วจึงแผ่ได้ เพราะมีความชำนาญและจิตสงบ โดยสามารถขยายนิมิตนั้น ทำให้เป็นผู้ที่มีความชำนาญในการเข้า ในการนึกถึง ในการออก ในการพิจารณาสำหรับกสิณ แต่สำหรับเมตตาที่จะแผ่ไปอย่างนั้นได้ จะต้องได้ถึงปฐมฌาน หรือว่าอัปปนาสมาธิก่อน เพราะฉะนั้น



เวลาที่ท่านผู้ฟังบอกว่า ท่านอดทอ้งไม่ได้ ทอ้ง คือ คิด ซึ่งไม่มีใครสามารถที่จะบังคับความคิดได้

ลองเปรียบเทียบกับการเจริญสติปัฏฐาน ถ้ากล่าวว่า ขอให้บรรลุมรรค-
ผลนิพพาน ฯ เพียงกล่าวอย่างนี้จะบรรลุมรรคผลนิพพานไหม ฉันทใด ถ้าเพียงแต่ขอให้
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีความสุข เพียงแต่กล่าวอย่างนั้น สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจะมี
ความสุขไหม เวลาเห็นสัตว์ หรือบุคคลสักคนหนึ่งก็โกรธ

ณ. เป็นไปได้

ส. เพราะฉะนั้น จะทอ้งเหมือนอย่างทอ้งว่า ขอบรรลุมรรคผลนิพพานไหม
หรือว่าเมื่อเข้าใจแล้วว่าสติมีลักษณะอย่างไร ไม่ต้องขอ สติระลึกรู้ลักษณะของ
สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ รู้ลักษณะของสิ่งที่ปรากฏทางตาบ้าง ทางหูบ้าง ทางจมูก
บ้าง ทางลิ้นบ้าง ทางกายบ้าง ทางใจบ้าง ไม่ต้องขอ นั่นเป็นเหตุที่จะทำให้รู้ชัดใน
ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ฉันทใด เวลาที่เห็นใคร หรือแม้แต่นึกถึงใคร
เพราะว่าวันหนึ่ง ฯ ก็ต้องมีการนึกถึง คือ นึกถึงเพื่อนบ้าง นึกถึงญาติบ้าง นึกถึงศัตรู
บ้าง นึกถึงผู้ที่เป็นที่รักที่พอใจบ้าง ซึ่งปัญญาต้องรู้ในขณะนั้นว่า เป็นโลภะ หรือว่า
เป็นเมตตา และถ้าท่านจะเป็นผู้อบรมเจริญเมตตาจริง ฯ เมตตาซึ่งเป็นฝ่ายกุศลจะ
เกิดเพิ่มขึ้นแม้ในบุคคลซึ่งเคยเป็นที่รัก แทนโลภมูลจิต

เพราะฉะนั้น ต้องค่อย ๆ อบรมไปที่ละเล็กทีละน้อย โดยการเรียนรู้ลักษณะสภาพ
ของเมตตาจริง ฯ เพราะการอบรมเจริญภาวนา มีข้อความใน **อัฐสาลินี** ว่า

อธิบายนิทเทส ปฏิสังขานพลทุกะ วินิจฉัยในนิทเทสแห่งภาวนาพละว่า คำว่า
ภาวนา การเจริญ ได้แก่ การเพิ่มขึ้น คำว่า พหุลีกมมัม การทำให้มาก ได้แก่
การทอ้งบอ้ง ฯ

ภาวนา คือ การเจริญ ได้แก่ การเพิ่มขึ้น

เวลาที่นึกถึงใคร สติสัมปชัญญะต้องเกิด เพื่อที่จะรู้ว่า ขณะนั้นจิตที่นึกถึง
บุคคลนั้นเป็นโลภมูลจิต หรือว่าเป็นโทสมูลจิต หรือว่าเป็นเมตตา นั่นเป็นการอบรม
เจริญเมตตาจริง ฯ แต่ถ้าทอ้ง ก็เหมือนขอให้บรรลุมรรคผลนิพพาน



ถ. การท่องเที่ยว ไม่ใช่การขอ การท่องเที่ยวประโยชน์อยู่ คือ ขณะที่เที่ยว ขณะนั้นไม่หลงลืม

ส. เวลาที่นึกถึงเรื่องอื่น ก็ไม่หลงลืม ใช่ไหม

ถ. ไม่ใช่ บางครั้งถ้าเรานั่งอยู่คนเดียว ถ้าไม่ได้ท่องเที่ยวบางครั้งอาจจะหลงลืม

ส. หมายความว่าอย่างไร หลงลืม

ถ. ก็ไม่ได้คิดถึงอะไร เห็นก็ไม่รู้ ได้ยินก็ไม่รู้

ส. เป็นไปได้หรือ ที่จะไม่คิดถึงใครในวันหนึ่ง ๆ

ถ. บางครั้งเป็นไปได้ บางครั้งนั่งแล้วคล้าย ๆ ลักษณะที่เลื่อนลอย

ส. มีท่านผู้ฟังให้ความเห็นที่ดี คือบอกว่า บางทีไม่ได้คิดถึงบุคคล แต่คิดถึงเรื่องของบุคคลนั้น

ถ. อาจจะมี

ส. นั่นคือ คิดถึงบุคคลแล้ว ในขณะที่คิดถึงเรื่อง อ่านหนังสือพิมพ์หรือเปล่า มีเรื่องของใครบ้าง

ถ. ขณะนั้นคิดด้วยความเลื่อนลอย

ส. มิได้ ขณะนั้นควรจะเป็นคิดด้วยเมตตา นั่นคือ การเจริญเมตตา อย่างกล่าวว่าเลื่อนลอย เพราะขณะนั้นปกติเคยเป็นโลภะบ้าง เคยเป็นโทสะบ้าง เพราะฉะนั้น แทนที่จะเป็นขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในขณะที่คิดถึงเรื่องของบุคคลนั้น ก็ควรที่จะคิดด้วยเมตตาแทนโลภะ หรือโทสะ

ถ. คิดด้วยเมตตา คิดอย่างไร

ส. มีจิตที่ปรารถนาดี เป็นมิตร ไม่เบียดเบียน คอยปกป้อง ค้ำครองเอ็นดูในบุคคลนั้น

ถ. ก็ไม่พ้นจากคิดอีก

ส. เรื่องของพรหมวิหาร ๔ เป็นเรื่องคิด แต่คิดด้วยกุศลจิต ประกอบด้วยเมตตา ไม่ว่าจะคิดถึงบุคคลนั้นในเรื่องอะไร ในข้อความอะไร จิตที่คิดนั้น



ประกอบด้วยเมตตา ไม่ใช่คิดที่จะเบียดเบียน ประทูลร้าย เอาวัดเอาเปรียบ หรือว่า ยกตนข่มบุคคลอื่น

ถ. แต่ในตำราที่ผมว่ายังไม่จบ

ส. ในตำรานั้น หลังจากบรรลุอุปนาแล้ว จึงจะแผ่ได้

ถ. คำว่า แผ่ ผมคิดว่า ขณะที่คิด เรียกว่าแผ่ หรือเรียกว่าคิด ก็อย่างเดียวกัน คือ คิดว่าขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร

ส. ทำไมต้องสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง นั้นมากเกินไป

ถ. บางครั้งอยู่ในสถานที่หนึ่งสถานที่ใด มีบุคคลมาก ๆ ก็ขอให้บุคคลทั้งหลายในบริเวณนั้นเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน คิดอย่างนี้ก็ได้อีก แต่ถ้าไม่มีคน นั่งอยู่คนเดียว บางทีอาจจะคิดถึงคนนั้น ๆ หรือบางทีก็แผ่ไปจนที่สุดก็แล้วแต่ เรียกว่าคิดไป แต่จุดประสงค์ไม่ใช่ต้องการฉานจิต จุดประสงค์ คือ ขณะที่คิด ขณะนั้นจิตเป็นกุศลมาแทนอกุศล ถ้าไม่ได้คิด จิตก็เป็นอกุศลตลอด แต่ถ้าคิดว่าขอบุคคลทั้งหลายจงเป็นผู้ไม่มีเวร ขณะนั้นจิตก็ยังเป็นกุศลมาแทนอกุศล

ส. แน่ใจหรือ

ถ. ส่วนใหญ่

ส. ดิฉันยังไม่เข้าใจว่า ทำไมต้องให้นึกว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง โดยที่ไม่พิจารณาสภาพของจิตที่เป็นปกติประจำวันว่าเคยคิดถึงใคร และพิจารณาให้ชัดเจนว่าในขณะที่กำลังคิดถึงบุคคลนั้น จิตเป็นกุศลหรือเป็นอกุศลก่อน

ถ. นั้นยากกว่า

ส. เพราะนั้นเป็นการท่อง จึงง่าย แต่การอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ยากไม่ง่ายเลย อย่าคิดว่าการอบรมเจริญเมตตาเป็นเรื่องที่ง่าย ที่จะสำเร็จได้โดยเพียงการท่อง แต่จะต้องเป็นผู้ที่รู้จักขณะของจิตพร้อมสติสัมปชัญญะจริง ๆ ในชีวิตประจำวันตามปกติว่า ขณะใดเป็นกุศล ขณะใดเป็นอกุศล

ถ. ไม่ท่องไม่ได้ เบื้องต้นจำเป็นต้องท่อง เรื่องท่องเป็นเรื่องจำเป็นอยู่เหมือนกัน



ส. ขอเปรียบเทียบกับที่ท่านผู้ฟังบางท่านกล่าวว่า การอบรมเจริญสติปัฏฐานนั้นต้องนึกเสียก่อนว่า ในขณะที่กำลังเห็นเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้ และสิ่งที่กำลังปรากฏเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งสามารถจะปรากฏทางตา หรือท่านคิดว่าท่านจะต้องท่องว่า ในขณะที่กำลังได้ยินเดี๋ยวนี้ สภาพที่กำลังรู้เสีย ได้ยินเสียง กำลังมีสภาพได้ยินจริง ๆ ให้พิสูจน์ สภาพที่กำลังรู้เสีย ได้ยินเสียง เป็นสภาพรู้ เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง และเสียงเป็นรูปที่ปรากฏทางหู ไม่ปรากฏทางตา ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย บางท่านกล่าวว่า ท่านต้องท่อง และท่านคิดว่า การท่องมีประโยชน์มาก จำเป็นที่จะต้องท่องเสียก่อน

ขอให้พิจารณาให้ดีว่า ท่านไม่สามารถที่จะหยุดคิด แต่อย่าเข้าใจว่า ท่านต้องคิด ไม่ใช่มีกฎว่า คิดดี ให้คิด เพราะถ้าท่านเข้าใจอย่างนั้น ท่านจะคิดตลอดเวลา เพราะเข้าใจว่า การคิดนั้นดี ท่านจึงได้แต่คิดว่า ในขณะที่กำลังเห็นทางตาเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ และสิ่งที่ปรากฏก็เป็นแต่เพียงสภาพของรูปธรรมที่สามารถจะปรากฏทางตา หรือเวลาที่ได้ยินเสียง ท่านก็คิดว่า ต้องท่องก่อน การท่องมีประโยชน์มาก ท่านก็ท่องซึ่งแท้ที่จริงแล้ว ท่านควรที่จะเข้าใจสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยว่า แม้การคิดก็มีปัจจัยที่จะเกิดขึ้นบ่อยกว่าสัมมาสติที่ระลึกถูกในลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเป็นธาตุรู้ เป็นนามธรรมที่กำลังปรากฏ





๘๙๕



คำว่า สัมมาสติ ทุกท่านก็รู้คำแปล สัมมา แปลว่าถูก แปลว่าชอบ สติ เป็นสภาพที่ระลึกรู้ เพราะฉะนั้น สัมมาสติ ท่านก็แปลได้ว่า ได้แก่ สภาพธรรมที่ระลึกชอบ ระลึกถูก ทุกคนรู้ความหมายนี้ แต่ว่าระลึกถูกอะไร ระลึกชอบอะไร

กำลังเห็น รูปธรรมที่ปรากฏทางตาไม่ใช่นามธรรม ไม่ใช่สภาพรู้ สัมมาสติ ระลึกถูกลักษณะของนามธรรม เวลาที่ระลึกลักษณะที่เป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ที่กำลังเห็น สัมมาสติระลึกถูกลักษณะของรูปธรรมซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏทางตา ที่ไม่ใช่สภาพรู้ ไม่ใช่อาการเห็น ไม่ใช่ธาตุเห็น ขณะนั้นเป็นสัมมาสติที่ระลึกถูก ระลึกชอบ ตรงตามลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ

แต่ท่านท่องเที่ยว เพราะคิดว่าท่านต้องท่องเที่ยว ท่านผู้ใดที่คิดว่าต้องท่องเที่ยว ท่านก็ท่องเที่ยวแทนที่สัมมาสติจะเกิดขึ้นระลึกถูกตรงลักษณะของนามธรรม ระลึกถูกตรงลักษณะของรูปธรรม ซึ่งถึงแม้ว่าท่านจะได้ยินอย่างนี้บ่อย ๆ สักร้อยครั้ง พันครั้ง หมื่นครั้ง แสนครั้ง สัมมาสติก็ไม่ได้เกิดขึ้นระลึกถูกลักษณะของสภาพธรรม เพราะท่านคิดว่าท่านจำเป็นต้องท่องเที่ยว และเวลาที่ท่านยึดติดในความคิดที่เป็นแบบฉบับอย่างนี้ ท่านก็ท่องเที่ยวอย่างนั้น แต่ถ้าท่านพิจารณาสภาพธรรมตามความเป็นจริงที่เป็นอนัตตา รู้ว่าความคิดที่คิดอย่างนั้นก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เพราะในขณะนั้นสัมมาสติยังไม่ได้ระลึกถูกตรงลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม เป็นแต่เพียงขึ้นคิดถึงเรื่อง ถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ถ้ามีปัญญาที่พิจารณาอย่างนี้ ต่อไปแทนที่จะคิดถึงเรื่องหรือท่องเที่ยว ก็จะเป็นสัมมาสติขึ้นที่ระลึกถูกลักษณะของนามธรรม หรือว่าระลึกถูกลักษณะของรูปธรรม

เพราะฉะนั้น ไม่ใช่เป็นกฎเกณฑ์ว่า ต้องท่องเที่ยว แต่ให้รู้ว่าเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย บังคับไม่ได้ที่จะไม่ให้ความคิดอย่างนี้เกิดขึ้น ซึ่งความคิดที่เกิดขึ้นอย่างนั้นยังไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมงคล ๘ จนกว่าจะมีสภาพธรรมที่ระลึกถูกลักษณะของ



นามธรรม ระลึกถูกลักษณะของรูปธรรม และสัมมาทิฐิก็จะพิจารณาลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่สัมมาสติระลึก จนกว่าปัญญาจะรู้ชัดในลักษณะที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ฉะนั้น ถ้าท่านมีความเข้าใจถูกต้องในเรื่องลักษณะของเมตตา วันหนึ่ง ๆ เห็นก็คิดแล้วถึงคนที่เห็น ไม่ว่าจะเห็นสัตว์ เป็นบุคคล ชาติ ชั้นวรรณะ ภาษา หรือฐานะต่าง ๆ กิริยาอาการที่ปรากฏต่าง ๆ กัน ถ้าสติสัมปชัญญะระลึกถึงลักษณะของจิตที่คิดในขณะนั้นจะรู้ว่า เป็นโลภมูลจิตที่คิด โดยปราศจากมานะ หรือว่าประกอบด้วยความมานะ หรือว่าเป็นโทสมูลจิตที่คิด ประกอบด้วยความตระหนี่ หรือประกอบด้วยความริษยา ในขณะที่จะเห็นสัตว์นั้น บุคคลนั้น และการอบรมเจริญ คือ การเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนื่อง ๆ เพิ่มขึ้น

เพราะฉะนั้น ถ้าเมตตาเกิดในขณะที่จะเห็นบุคคลหนึ่ง และสามารถที่จะเกิดเวลาที่เห็นบุคคลอื่น หรือคิดถึงบุคคลอื่นในชีวิตประจำวัน นั่นคือเมตตาเกิดเพิ่มขึ้น เจริญขึ้น บ่อยขึ้น จนกว่าสามารถที่จะสงบได้จริง ๆ

ข้อสำคัญที่สุด สมถภาวนา คือ การอบรมเจริญความสงบ เพราะฉะนั้น ลักษณะของความสงบที่ประกอบด้วยเมตตา ต้องปรากฏให้รู้ในขณะนั้น ไม่ใช่ถึงคนอื่นแล้วเลือนลอย เลือนลอยมีลักษณะที่ปรากฏให้รู้แล้วว่าเป็นอกุศลในขณะนั้น ซึ่งแทนที่จะให้เป็นอกุศล ก็เจริญเมตตาโดยนึกถึงบุคคลนั้นด้วยเมตตา

ถ. อาจารย์เปรียบเทียบกับเจริญสติปัฏฐาน แรก ๆ การท่องเที่ยวก็เป็นประโยชน์ เห็นครั้งหนึ่งก็ท่องเที่ยว นี่ดี เป็นสภาพที่ปรากฏได้ทางตา หรือท่องเที่ยว นี่คือนามเห็น

สุ. ขอบพระานโทษ ไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์ มีประโยชน์ แต่ไม่ใช่สัมมาสติ ในมรรคมรรค ๘ และไม่ใช่กฎเกณฑ์ว่าต้องท่องเที่ยว เพราะถ้าเป็นกฎเกณฑ์ บางท่านก็ยึดติดทันที แทนที่สัมมาสติจะระลึกถูกลักษณะของนามธรรม ถูกลักษณะของรูปธรรม ท่านผู้นั้นก็ท่องเที่ยว เพราะคิดว่าการท่องเที่ยวเป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้น ก็ท่องเที่ยวเรื่อย ๆ

ถ. ก็มีประโยชน์จริง ๆ



ส. มีประโยชน์ แต่ต้องรู้ว่าเกิดเพราะเหตุปัจจัย ยังไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมงคล ๘ และควรที่จะได้พิจารณาว่า อะไรมีประโยชน์กว่ากัน สัมมาสติที่เป็นสัมมาสติในมรรคมงคล ๘ ที่ระลึกรู้ในลักษณะของนามธรรม ระลึกรู้ในลักษณะของรูปธรรม ในขณะที่ไม่ใช่ท่อง นั้นมีประโยชน์กว่าหรือเปล่า

ถ. แน่นนอน แต่ว่าปัญญายังไม่ถึง

ส. ไม่ถึง แสดงว่ามีเหตุปัจจัยให้คิด แต่ในขณะที่นั้นปัญญาต้องรู้ด้วยว่า ยังไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมงคล ๘ เพราะฉะนั้น ขณะใดมีปัจจัยที่จะให้สัมมาสติระลึกรู้ ขณะนั้นจะทราบว่า ปัญญาที่จะอบรมเจริญขึ้นได้ คือ ในขณะที่สัมมาสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรม หรือระลึกรู้ลักษณะของรูปธรรม ซึ่งไม่ใช่ท่อง

ถ. ถ้าท่องบ่อย ๆ นาน ๆ จนสติเกิดบ่อยครั้ง มากครั้ง ก็พิจารณาของเขาเอง ด้วยความชำนาญของเขาเอง

ส. ชำนาญในการคิด แต่ไม่ใช่ชำนาญที่สติจะระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม

ถ. ถ้าสติเกิดมาแล้ว ขณะที่คิดก็รู้ว่า เป็นเพียงนามธรรมชนิดหนึ่ง รู้ได้เหมือนกัน

ส. ไม่ควรที่จะเข้าใจว่า เป็นสิ่งที่จะต้องกระทำ แต่ควรที่จะเข้าใจให้ถูกว่า ขณะที่คิดเกิดขึ้นนั้น เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย จะคิดอย่างไรก็ตาม เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย และปัญญารู้ต่างหากว่า นี่ไม่ใช่สัมมาสติที่ระลึกรู้ในลักษณะของนามธรรมหรือในลักษณะของรูปธรรม ปัญญาที่รู้อย่างนี้ พิจารณาอย่างนี้ เข้าใจอย่างนี้ จะเป็นปัจจัยให้สัมมาสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม แต่ถ้าท่องไปเฉย ๆ อยู่เรื่อย ๆ และคิดว่าขั้นการท่องมีประโยชน์ เมื่อเห็นว่าเป็นประโยชน์อย่างนี้แล้ว จะไม่มีสัมมาสติที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม

ถ. ถ้าท่องบ่อย ๆ จนกระทั่งสติเกิดบ่อยขึ้น วันหนึ่งจะรู้ได้ว่า สัมมาสติต้องเกิดขึ้นได้



ส. ท่อง หรือพิจารณาว่า ขณะที่กำลังท่องไม่ใช่สัมมาสติที่ระลึกถูก

ถ. เมื่อท่องไปบ่อย ๆ ทีแรก ๆ ไม่ใช่ว่าวันหนึ่ง ๆ ท่องได้หลาย ๆ ครั้ง ก็หลงลืมกันไปเรื่อย ขณะที่ท่องได้ ขณะนั้นแสดงว่า ไม่ได้หลงลืม ขณะนั้นมีสติแล้ว จึงท่องได้

ส. แต่ไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมีองค์ ๘

ถ. ใช่ แต่ว่าขั้นแรก สติเมื่อเกิดบ่อยเข้า ๆ ขณะที่ท่อง ขณะนั้นเขาก็ระลึกได้ว่า ลักษณะที่ท่องก็เป็นนามธรรมชนิดหนึ่ง สัมมาสติก็จะเกิดต่อไป

ส. แทนที่ท่านจะเสียเวลานานในการท่อง สัมมาสติเริ่มระลึกถึงลักษณะของนามธรรม แม้ว่าจะยังไม่ชัด แม้ว่าจะยังไม่ตรง แม้ว่าจะยังไม่ถูก แต่ก็เริ่มที่จะโน้มไป รู้ลักษณะของนามธรรมโดยที่ในขณะที่ไม่ใช่ท่อง ย่อมดีกว่าที่จะคิดว่า ต้องท่องเสียก่อน หรือดีกว่าที่จะไปยึดติดว่า ท่องมีประโยชน์ แล้วแต่สติจะเกิด ถ้าเป็นสติที่เป็นสัมมาสติที่สามารถระลึกถูกลักษณะของนามธรรม ขณะนั้นดีที่สุดแล้ว

ถ. แน่นนอน ถ้าระลึกได้ พิจารณาได้ว่า สภาพที่ปรากฏนั้นเป็นรูปหรือเป็นนาม เป็นปัญญาอีกขั้นหนึ่ง แต่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ ปัญญาขั้นนี้ยังไม่ถึง

ส. ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ ๆ มีหลายอหังการ เพราะฉะนั้น ถ้าได้เข้าใจให้ถูกต้องว่า สัมมาสติมีลักษณะอย่างไร แม้ว่าในตอนแรก ๆ ยังไม่ชำนาญ ยังไม่คล่อง แต่ก็ยังรู้ลักษณะที่จะโน้มไประลึก เพื่อที่จะรู้ลักษณะที่เป็นนามธรรมที่กำลังเห็น หรือที่กำลังได้ยิน แม้ว่ายับยั้งการคิดไม่ได้ แต่อย่าไปยึดถือว่าเป็นประโยชน์จนกระทั่งเป็นกฎเกณฑ์ว่า จะต้องคิดมาก ๆ เพื่อที่จะได้เป็นสัมมาสติในภายหลัง

ผู้ฟัง ผมฟังแล้วรู้สึกว่าเป็นการอยากได้ปรมาตม์ แต่ว่าพลาดไปได้บัญญัติ โดยเข้าใจว่าบัญญัติเป็นปรมาตม์ ที่บอกว่าท่อง ฟังแล้วเหมือนกับว่า ยังเข้าใจภาวะของสัมมาสติไม่พอ เหมือนกับที่ว่า เห็นหนอ เห็นหนอ ยุบหนอ พองหนอ ท่องทำนองนี้ ท่องให้ตายก็ยังเป็นบัญญัติอยู่วันยังค่ำ ผิดเป้าหมายของการเจริญสติปัฏฐาน และถ้าคลาดเคลื่อนจากทางนี้ไป เข้าใจว่าจะไปไกล แต่ไปเพียงเล็กน้อย เพราะฉะนั้น ที่หวังปรารถนาจิตที่มีเมตตา หรือเป็นกุศล จิตที่เป็นกุศลเกิดได้แสนยาก



จริง ๆ เพราะถ้าจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้นแล้ว ผมมักจะเห็นในสติปัฏฐาน ถ้าไม่เห็นในสติปัฏฐานก็ยากที่จะตัดสินว่า ขณะไหนเป็นกุศล ขณะไหนเป็นอกุศล

ถ. ที่อาจารย์บรรยาย ต้องมีสาเหตุจากการได้ยิน ได้ฟัง อะไรต่าง ๆ นี้เป็นสาเหตุ ถ้าคนไม่มีสติ ได้ยินโดยมากก็ขาดสติ ตัวอย่างเช่น ผมนั่งรถมารถมอเตอร์ไซด์วิ่งแซงหน้าแซงหลัง ได้ยินเสียงแล้วหนวกหู ความโกรธเกิดขึ้น ไม่มีเมตตา แต่เมื่อสติเกิดขึ้น นึกขึ้นว่า ขออย่าให้เขาไปชนอะไรเลย เป็นลักษณะของเมตตาที่เราอบรมไว้ แม้กระทั่งได้ยิน ได้เห็น อะไรพวกนี้ ต้องประกอบด้วยสติมีฉะนั้น ความเมตตาก็ไม่เกิด

ส. เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญความสงบ อย่างเมตตาภาวนา เป็นต้นจะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ และข้อสำคัญ คือ ต้องพิจารณาตามความเป็นจริงว่า ถ้าเมตตาไม่สามารถจะเกิดได้กับบุคคลหนึ่ง จะไปถึงขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้

ใน **วิสุทธิมรรค** มีชัดเจนเรื่องของการแผ่เมตตา ซึ่งขอกล่าวถึงการอบรมเจริญเมตตาจนกระทั่งบรรลุอุปนาแล้ว ข้อความมีว่า

ก็พระโยคินนั้นมีใจไปร่วมกับเมตตา ด้วยสามารถปฐมฌานเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง แผ่ไปทั่วทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็เหมือนกัน ทิศที่ ๓ ก็เหมือนกัน ทิศที่ ๔ ก็เหมือนกัน ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศกว้าง ก็แผ่ไปโดยนัยนี้ พระโยคินแผ่ไปตลอดโลก ซึ่งมีสัตว์ทุกหมู่เหล่า โดยความเป็นผู้มีจิตอยู่ในสัตว์ทุกจำพวก ในที่ทุกสถาน ด้วยตั้งใจที่ไปร่วมกับเมตตาอันไพศาล อันถึงความเป็นใหญ่หาประมาณไม่ได้ ไม่มีเวร ไม่มีความคับแค้นอยู่ ก็อุปนาอันมีกิริยาต่าง ๆ นี้ ย่อมสำเร็จเฉพาะแก่ท่านผู้มีจิตถึงอุปนาแล้ว ด้วยสามารถปฐมฌานเป็นต้นเท่านั้น

ข้อความต่อไปอธิบายถึงการแผ่โดยเจาะจงและการแผ่โดยไม่เจาะจงว่า การแผ่โดยเจาะจงมีลักษณะอย่างไร การแผ่โดยไม่เจาะจงมีลักษณะอย่างไร

ข้อความต่อไป เป็นหัวข้อว่า วิภวพนาสำเร็จแก่ผู้ใดอุปนาจิต

วิภวพนา คือ การประกอบด้วยเมตตาอาการต่าง ๆ



ก็แหละวิภูพพนานี้ ย่อมสำเร็จเฉพาะแก่ผู้มีจิตที่บรรลุลัพพนาแล้ว ฉันทใด
แม้คำที่ท่านสารีบุตรกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทาวา เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปไม่เจาะจงโดย
อาการ ๕ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปเจาะจงโดยอาการ ๗ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไป
ทั่วทิศโดยอาการ ๑๐ ดังนี้ ก็พึงทราบว่าย่อมสำเร็จแก่พระโยคีผู้มีจิตที่บรรลุลัพพนาแล้วเหมือนกัน ฉันทนั้น

ข้อความต่อไป กล่าวถึงการแผ่เมตตาไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ ซึ่งมีข้อความว่า

ขอสัตว์ทั้งปวง จงไม่มีเวร ไม่มี ความคับแค้น ไม่มี ความลำเค็ญ อยู่เป็นสุข
รักษาตนเถิด

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญกุศลเป็นเรื่องที่ละเอียด ถ้าเป็นเรื่องอบรมเจริญ
เมตตา ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาจะต้องรู้ว่า ตัวท่านมีเมตตาขนาดไหน หรือว่ายังขาด
เมตตาอยู่มาก ก็ค่อย ๆ อบรมให้เพิ่มขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ๆ จริง ๆ จนกระทั่งท่าน
สามารถจะรู้ว่า คนที่เคยเป็นที่รักก็ดี หรือคนที่เคยเป็นที่ชังก็ดี หรือคนที่เป็นที่เฉย ๆ
ก็ดี ซึ่งท่านอาจจะเคยคิดด้วยความไม่สนใจ ไม่เอาใจใส่ในบุคคลนั้น แต่เวลาที่เมตตา
เจริญขึ้น ไม่ว่าในขณะที่เห็น ในขณะที่ได้ยิน หรือว่าในขณะที่นึกถึงบุคคลหนึ่ง
บุคคลใด จิตที่คิดถึงบุคคลนั้น ประกอบด้วยเมตตาพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะจริง ๆ

นี่เป็นการอบรมเจริญกุศลที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะที่จะรู้ตามความเป็น
จริงว่า เริ่มละคลายอกุศลที่ประกอบด้วยโลภะและอกุศลธรรมอื่น ๆ ซึ่งย่อมเกิดเมื่อ
ปราศจากเมตตา แต่ต้องเริ่ม โดยการที่ไม่ว่าจะนึกถึงใครระลึกได้ว่า ขณะนั้นจิตเป็น
เมตตาหรือเป็นอกุศล หรือว่าขณะที่เห็นใครก็ตามเริ่มระลึกได้ว่า เป็นอกุศลหรือว่าเป็น
จิตที่เมตตา เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นจริง ๆ มีสัตว์ มีบุคคลที่ปรากฏจริง ๆ ทางตาที่เห็น
ทางหูที่ได้ยิน หรือว่าทางใจที่คิดนึก

ถ. ถ้าเราเดินไปบนถนน เดินสวนกับคนที่ไม่รู้จัก เราจะทำจิตให้มีเมตตา
ยาก จะมนสิการอย่างไร

สุ. เวลาที่เห็นเพื่อน กับเห็นศัตรู ความรู้สึกต่างกันไหม

ถ. ต่างกัน



- ส. เพราะฉะนั้น เหมือนเห็นเพื่อน เป็นผู้ที่มีไมตรี มีอาการที่อ่อนโยน
- ถ. เห็นคนที่ไม่รู้จักกัน
- ส. พร้อมที่จะเกื้อกูล ที่จะนำประโยชน์ให้
- ถ. เขาไม่ได้เดือดร้อนอะไร
- ส. เวลานั้นไม่มี แต่พร้อมที่จะเกื้อกูล หรือว่านำสิ่งที่เป็นประโยชน์สุขไปให้
- แค่นี้ยังทำยาก ไซ้ไหม
- ถ. ทำยาก
- ส. เพราะฉะนั้น เริ่มจากตรงนี้ จนกว่าจะง่ายขึ้น จนกว่าจะเพิ่มขึ้น นี่เป็น
- การเริ่มจริง ๆ และจะมีประโยชน์มาก
- ถ. ถ้าเราเห็นคนที่ไม่รู้จัก เราก็นึกในใจว่า ขอให้บุคคลนี้จงเป็นผู้ไม่มีเวร
- ไม่มีความเบียดเบียน ไม่เห็นจะมีความเสียหายอะไร
- ส. เวลาที่ทอง ขณะนั้นจิตกำลังรู้ค่า ซึ่งขณะที่กำลังรู้ค่า กับขณะที่กำลัง
- ประกอบด้วยเมตตา มีความรู้สึกเหมือนเป็นเพื่อนกับบุคคลนั้นโดยที่ไม่ต้องทองเป็นค่า
- อย่างไหนจะเป็นสภาพของเมตตาที่ปรากฏจริง ๆ
- ถ. แน่นนอน ขณะที่มีความเป็นเพื่อนนั้นเป็นเมตตาจริง ๆ แต่เขาผู้นั้นก็
- ไม่ได้มีความเดือดร้อนอะไร และไม่ต้องการความช่วยเหลืออะไรจากเรา จะให้เรา มีจิต
- ที่ประกอบด้วยเมตตากับเขานั้น ปฏิบัติไม่ถูก
- ส. จะทราบได้อย่างไร เขาอาจจะหกล้มลงไปตรงนั้นก็ได้ ของที่เขาถือ
- อาจจะตกลงไปก็ได้ อะไรอาจจะเกิดขึ้นก็ได้
- ถ. ถ้าเขาล้ม หรือของเขาดrop ขณะนั้นเราช่วยเขาได้ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะ
- เราก็ช่วยเขาได้ แต่ถ้าไม่มีอะไรเกิดขึ้น จะทำอย่างไร จะโยนใส่อะไร
- ส. ขอประทานโทษ เวลานี้ทุกท่านกำลังนั่งอยู่ที่นี่ ยังไม่มีอาการป่วยไข้
- ได้เจ็บอะไรเลย แต่ความรู้สึกในใจของท่าน เวลาที่เห็นแต่ละท่านที่นั่งอยู่ที่นี่
- มีความรู้สึกเป็นมิตรด้วย ในขณะนั้นก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตาแล้ว





๘๔๖



ส. การอบรมเจริญกุศลเป็นเรื่องที่ควรจะทำจริง ๆ และเมื่อเป็นสมถภาวนาหรือเป็นวิปัสสนาภาวนา ย่อมเป็นเรื่องละเอียดที่จะต้องเข้าใจจริง ๆ ก่อนจึงจะเจริญได้ประโยชน์ได้ผลจริง ๆ เพราะสังเกตดูท่านที่ท่องท่องจบแล้ว แต่เมตตาไม่ได้เกิดภายหลังการท่อง ผลของการท่อง คือ จำ แต่ผลของการอบรมเจริญเมตตาจะละลายและขัดเกลากุศลอีกหลายประการให้เบาบาง โดยที่ท่านอาจจะไม่ทราบ ว่า เมตตาจะมีผลจะมีประโยชน์มากถึงอย่างนั้น

ลักษณะของเมตตา คือ มิตร หรือความรู้สึกเป็นมิตร ความสนิทสนม ความเกื้อกูล ความนำประโยชน์สุขไปให้ เพราะฉะนั้น ถ้าท่านมีความรู้สึก ว่า ท่านจะสนิทสนมกับคนนี้ได้ไหม ท่านจะเป็นเพื่อนกับคนนั้นได้ไหม ท่านยังมีความยกตนสำคัญตนในชาติ ในสกุล ในสมบัติ ในฐานะ ในวิชา ในความรู้ จะเป็นเครื่องกั้นเป็นช่องว่างที่ท่านไม่สามารถจะมีความสนิทสนม ความเป็นมิตรอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะ เป็นกับใครทั้งนั้นที่ท่านเห็น ที่ท่านพบ ที่ท่านสนทนาด้วย

การอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ จะขัดเกลากุศลอีกหลายอย่าง แม้แต่มานะ โดยที่ท่านอาจจะไม่ได้สังเกตตัวของท่านเองว่า ท่านเป็นผู้มีมานะมากน้อยแค่ไหน แต่เวลาที่จะอบรมเจริญเมตตา จะเริ่มเห็นหลายอย่าง ซึ่งเมื่ออบรมเจริญเมตตาแล้ว สิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นจะต้องละลายลดน้อยลงไปด้วย ไม่ใช่แค่ที่ว่า จะเจริญเมตตาโดยการท่อง ลีลามอย่างอื่นหมด มานะก็ยังมาก เมื่อสำคัญตน จะสนิทสนมเป็นกันเอง ด้วยใจจริง เป็นมิตรกับบุคคลอื่นได้อย่างไร ลีลามหมดว่า มานะเป็นอย่างไร และมีมากน้อยแค่ไหน

เพราะฉะนั้น จะต้องรู้ลักษณะของอกุศลธรรมเวลาที่ปราศจากเมตตาด้วย และเวลาที่เมตตาเกิด ความอ่อนโยนของจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ความรู้สึกเป็น



เพื่อนสนิทสนมคุ้นเคยอย่างแท้จริง ในขณะที่นั้นจะต้องปราศจากลักษณะของมานะ ซึ่งเป็นสภาพที่ยกตน ลำคัญตน และข่มบุคคลอื่น

ถ. คำว่า เมตตา บางที่ท่องไปท่องมาเกิดเป็นโรคะก็มี อย่างสมัยก่อนผมเป็นหนุ่ม ๆ ไปหาอาจารย์ทำเสน่ห์ ท่องคาถา อยากจะให้ผู้หญิงรัก ท่านบอกว่า เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เราก็ท่องไป ความจริงจิตของเราเกิดความโลภ ความกำหนัด ต้องการลูกสาวเขา ความจริงที่ท่องไม่มีประโยชน์อะไรเลย ถ้าเราไม่มีปัญญา ไม่มีสติ จะท่องสัก ๑๐๐ สัก ๑,๐๐๐ ก็ไม่มีประโยชน์ บางทีก็ให้โทษ

สุ. เพราะฉะนั้น ก่อนอื่นต้องเริ่มด้วยการรู้ลักษณะของเมตตาจริง ๆ ว่า ในขณะที่เมตตาเกิด จะเป็นลักษณะของมิตร ของไมตรี ของความสนิทสนมของการเกื้อกูล ของการน้อมนำประโยชน์ให้บุคคลนั้น ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่ไม่มีมานะด้วย ในขณะนั้น

ขอล่าวถึงลักษณะของมานะ เพื่อท่านผู้ฟังซึ่งใครจะขัดเกลามานะด้วย จะได้เจริญเมตตาได้เพิ่มขึ้น

ข้อความใน **อภฺรฺสุทฺถสาลินี** มีว่า

ที่ชื่อว่าความถือตัว เนื่องด้วยกระทำความมานะ คำว่ากิริยาที่ถือตัว ความถือตัว แสดงขยายถึงอาการและภาวะ ที่ชื่อว่าการยกตน เกี่ยวกับเชิดชูตน

ในขณะที่นั้นปราศจากเมตตา อย่าลืม ผู้ใดที่จะเจริญเมตตา ในขณะนั้นต้องไม่มีมานะ

การยกตนเกิดขึ้นแก่บุคคลใด ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิดขึ้น คือ สถาปนาตน ยกขึ้นไว้ เหตุนี้จึงชื่อว่า การเทิดตน

ดีไหม งามไหม เป็นกุศลหรือเปล่าในขณะที่เป็นอย่างนั้น แต่เวลาที่สติสัมปชัญญะไม่เกิด ไม่เห็นว่าเป็นอกุศล

ความอ่อนน้อม ความอ่อนโยน งามกว่า ดีกว่า แต่ทำได้ไหม เวลาที่เห็นสัตว์ เห็นบุคคลใด ๆ ถ้ามีคุ้นเคยสนิทสนม เป็นมิตร เป็นไมตรีจริง ๆ จะไม่มีอาการเหล่านี้



ที่เชื่อว่าการเชิดชูตนดุจธง โดยความหมายว่า ทำตัวให้โปกขึ้น ให้เป็นที่เด่น หรือให้สำคัญขึ้น

ที่เชื่อว่าการยกจิตขึ้น ด้วยอรรถว่า ประคองจิตไว้ โดยความหมายว่า ยกขึ้นไว้

บรรดาธงหลายคัน ธงที่ยกขึ้นสูงกว่าเขา ชื่อว่าเกตุ (หรือเก-ตุ) หมายความว่า ธงเด่น แม้ม่านะเกิดขึ้นอยู่บ่อย ๆ ก็เปรียบได้กับธงเด่น โดยเทียบกับมานะต่อ ๆ มา เหตุฉะนั้น จึงชื่อว่าเกตุ แปลว่า ดุจธงเด่น

ธรรมชาติที่ชื่อว่า เกตุกมฺย ด้วยอรรถว่า ปราภวนาเป็นดุจธง ภาวะแห่งธรรมชาติที่ต้องการเป็นดุจธง ชื่อว่า เกตุกมฺยตา แปลว่า ความต้องการเป็นดุจธง และความต้องการเป็นดุจธงนั้นเป็นของจิต ไม่ใช่ของตน ด้วยเหตุนี้จึงตรัสว่า ความที่จิตต้องการเป็นดุจธง จจริงอยู่ จิตที่สัมปยุตต์ด้วยมานะ ย่อมปราภวนาเป็นดุจธง และภาวะแห่งจิตนี้ ชื่อว่าความต้องการเป็นดุจธง ได้แก่ มานะ ที่นับว่าเป็นดุจธง

แม้แต่เรื่องของมานะยังต้องแสดงไว้มากมาย เพื่อเป็นการเปรียบเทียบให้เห็นว่า ไม่ใช่ลักษณะอาการที่อ่อนโยน หรือว่าสนิทสนม หรือว่าเป็นไมตรีกับบุคคลอื่น เวลาที่มีความสำคัญตน ยกตนเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตา สติสัมปชัญญะ จะรู้ในขณะนั้นด้วยว่า มีอกุศลอย่างนี้ไหม ถ้ามี ขณะนั้นให้ทราบว่าเป็นผู้ที่ไม่ใช่เป็นผู้ที่เจริญเมตตาแล้ว

นอกจากนั้น ถ้าท่านเป็นผู้ที่ริษยา ขณะนั้นก็ไม่มีความเป็นมิตรกับบุคคลที่ท่านริษยาแน่นอน เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ สำหรับผู้ที่จะมีเจริญเมตตาจริง ๆ จะต้องระลึกถึงลักษณะของอาการสนิทสนม ที่จะต้องปราศจากความริษยาในบุคคลนั้นด้วย

สำหรับอาการของริษยา ใน **อภฺรฺรฺสาณิ** อธิบายนิเทศของอิสสาสิญฺโญชน มีข้อความวินิจฉัยความหมายของริษยาว่า

คำว่า การริษยาในลาภสักการะ การกระทำความเคารพ การนับถือ การไหว้ การบูชาของคนอื่นเป็นต้น อันใดนั้น ความว่า การริษยา ซึ่งมีการชิงเคียดสมบัติของ



คนอื่นเป็นลักษณะว่า จะประโยชน์อะไรด้วยสิ่งนี้แก่คนเหล่านี้ ในโลกเป็นต้น
ของคนเหล่านี้คนอื่นใด

ผู้ที่บรรลुकุณธรรมเป็นพระโสดาบันบุคคลจะดับริษยาได้เป็นสมุจเฉท เพราะ
ประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงนามธรรมและ
รูปธรรมซึ่งเกิดเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีใครจะสามารถบันดาลลาภ ความเคารพ การ
นับถือ การไหว้ การบูชาของบุคคลอื่นได้ แต่จะต้องมีเหตุปัจจัยทำให้แต่ละบุคคล
เป็นผู้มีลาภสักการะ หรือว่าได้รับความเคารพ การนับถือ การไหว้ การบูชาของคน
เหล่านี้ เพราะฉะนั้น ไม่ควรที่จะริษยา ขณะใดที่เกิดริษยาในบุคคลใด ขณะนั้นไม่ใช่
การเจริญเมตตา

ความริษยาไม่ได้จำกัดบุคคล ในวงศาคนญาติมีไหม สนียิ่งกว่ามิตรสหาย
และบุคคลอื่น แต่ลักษณะอาการของความริษยาซึ่งเป็นอกุศลธรรมก็ยังเกิดได้ แม้ใน
ผู้ที่ท่านควรจะเป็นมิตรอย่างยิ่ง เพราะเป็นวงศาคนญาติ แต่อกุศลธรรมย่อมเกิดขึ้น
ตามเหตุตามปัจจัย ผู้ที่อบรมเจริญเมตตา ขณะใดที่ริษยาเกิดขึ้น ขณะนั้นต้องรู้ว่า
ปราศจากเมตตา เพราะฉะนั้น เรื่องของการเจริญเมตตากับบุคคลซึ่งเป็นที่รักจะต้องมี
การเปรียบเทียบว่า แต่ก่อนลักษณะนั้นเป็นโลภะ เป็นความติด เป็นอาการของความ
ยินดีพอใจ ผูกพัน แต่เวลาที่เป็นเมตตาต้องเบา ไม่มีลักษณะอาการเหมือนกับ
ลักษณะของโลภะ และถ้าเป็นบุคคลที่ชัง เพียงนึกถึงช้อยังไม่ได้เห็นหน้า บางคนอาจ
มีความขุ่นเคืองใจเกิดขึ้น ซึ่งต้องรู้ว่าปราศจากเมตตา เวลาที่มีความรู้สึกขุ่นเคืองใจ

เพราะฉะนั้น มีลักษณะสภาพของอกุศลธรรมหลายประเภทที่เป็นเครื่องแสดง
ให้รู้ว่า ขณะนั้นปราศจากเมตตา ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาจึงต้องเป็นผู้ละเอียดย
และรู้ลักษณะของจิตจากบุคคลหนึ่งไปสู่อีกบุคคลหนึ่ง และไม่ควรจะยินดีเพียง
สามารถที่จะเมตตาได้ในบุคคลบางพวก แต่จะต้องเป็นผู้ที่ไม่อึด ไม่พอ ในการที่จะ
เจริญเมตตาให้มากยิ่งขึ้นกับบุคคลทั้งหลาย ไม่ใช่กับบุคคลเพียงบางพวก

นอกจากนั้น ต้องเป็นผู้ที่ปราศจากมัจฉริยะ ถ้าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้สึกเป็นมิตร
สนิทสนม หรือใครที่จะเอ็นดูเกื้อกูล



สำหรับลักษณะของมัจฉริยะ ความตระหนี่ มี ๕ คือ

๑. อาวาสมัจฉริยะ ตระหนี่ที่อยู่อาศัย
๒. กุลมัจฉริยะ ตระหนี่ตระกูล
๓. ลาภมัจฉริยะ ตระหนี่ลาภ
๔. วรรณมัจฉริยะ ตระหนี่วรรณะ
๕. ธรรมมัจฉริยะ ตระหนี่ธรรม

ใน **อฏฐุสาสนี** แสดงอรรถแห่งมัจฉริยะตามไวยากรณ์ คือ คำที่มีความหมายคล้ายกันหรือเหมือนกัน มีข้อความว่า

ที่ชื่อว่า **การตระหนี่** เนื่องด้วยความเหนียวแน่น อาการเหนียวแน่น ชื่อว่า **กิริยาที่ตระหนี่**

นี่เป็นการตรวจสอบสภาพธรรมซึ่งมีอยู่ในจิตใจของท่าน ที่ยังไม่ได้ดับมัจฉริยะเป็นสมุจเฉท เพราะผู้ที่เป็นพระโสดาบันแล้วจึงดับมัจฉริยะเป็นสมุจเฉท แต่เมื่อยังไม่ใช้พระโสดาบัน ก็ยังมีมัจฉริยะอยู่ และอาการของมัจฉริยะก็มีหลายลักษณะ เช่น อาการเหนียวแน่น ชื่อว่า **กิริยาที่ตระหนี่**

ภาวะแห่งจิตที่ถูกความเหนียวแน่นให้เป็นไปแล้ว มีความพร้อมเพรียงอยู่ด้วยความเหนียวแน่น ชื่อว่า **ความตระหนี่**

บุคคลชื่อว่าผู้หวงแหน ด้วยอรรถว่า ไม่ปรารถนาจะให้สมบัติของตนทั้งหมด ซึมซาบไปว่า ขอจงเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย ภาวะแห่งบุคคลผู้หวงแหน ชื่อว่า **ความหวงแหน** นี่เป็นชื่อแห่งมัจฉริยะอย่างอ่อน

มัจฉริยะก็มีทั้งอย่างอ่อนและอย่างแรงกล้า ถ้าท่านเพียงแต่ไม่ปรารถนาที่จะให้สมบัติของท่านสาธารณะเป็นของบุคคลอื่น ให้เป็นของท่านเท่านั้น อย่าให้เป็นของคนอื่นเลย ขณะที่สภาพธรรมอย่างนั้นเกิดขึ้น เป็นลักษณะของมัจฉริยะอย่างอ่อน

บุคคลผู้ไม่มีความเอื้อเฟื้อ เรียกว่า **คนเห็นแก่ตัว**



ขณะนั้นปราศจากเมตตา สำหรับผู้ที่เจริญเมตตา จะต้องมียุติสัมปชัญญะ ระลึกรู้ว่า ผู้ไม่มีความเอื้อเฟื้อ เป็นคนเห็นแก่ตัว

ภาวะแห่งคนเห็นแก่ตัวนั้น ชื่อว่าความเห็นแก่ตัว นี่เป็นชื่อแห่งมัจฉริยะอย่าง กระด้าง

ซึ่งมีคำอธิบายว่า

จริงอยู่ บุคคลผู้ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวนั้น ย่อมห้ามแม้คนอื่นให้ทานแก่คนอื่น ข้อนี้สมด้วยพระบาลีที่ตรัสไว้ว่า คนที่เห็นแก่ตัว มีความคิดเลว มีความเห็นผิด ไม่มีความเอื้อเฟื้อ ย่อมห้ามคนอื่นผู้กำลังให้อาหารแก่ผู้ขอ ดังนี้

เคยเห็นไหม ใครก็ตามที่กำลังจะให้วัตถุอะไรกับบุคคลอื่น ท่านก็กลับห้ามว่า อย่าให้เลย นั่นคือมัจฉริยะอย่างกระด้าง และสภาพธรรมที่เป็นอกุศล พระผู้มีพระภาค ทรงแสดงโทษที่เป็นอกุศลจริง ๆ ว่า ความคิดอย่างนั้นเป็นความคิดเลว เป็นความเห็นผิด ไม่มีความเอื้อเฟื้อ

ข้อความต่อไป เป็นลักษณะของมัจฉริยะ มีข้อความว่า

บุคคลใดเห็นยาจกแล้ว คับใจ คือ เหยียดด้วยความขมขื่น เหตุฉะนั้น บุคคลนั้นชื่อว่ากฏญจุโก แปลว่า คนมีใจคับแคบ

ไม่ได้สงสาร ไม่ได้เมตตา ไม่มีความเป็นเพื่อน ไม่มีการที่จะเกื้อกูลเอ็นดู พอเห็นคนที่เป็นยาจก ก็เกิดเหยียดด้วยความขมขื่น จิตใจไม่เบิกบาน ไม่สบาย ไม่พอใจ ไม่คิดที่จะเกื้อกูล หรือนำสิ่งที่เป็นประโยชน์ไปให้บุคคลนั้นเลย

ภาวะแห่งคนใจคับแคบนั่น ชื่อว่าความมีใจคับแคบ อีกนัยหนึ่ง ความเป็นคนใจแคบ เหมือนเครื่องคด หรือทัพพี เรียกว่ากฏญจุคตา

จริงอยู่ บุคคลเมื่อจะคดข้าวในหม้อ ซึ่งเต็มเสมอขอบปาก ย่อมเอาปลายทัพพี ซึ่งแคบไปเสียดทุกส่วนคดเอา ย่อมไม่สามารถจะคดให้เต็มได้ จิตของบุคคลผู้ตระหนี่ก็เหมือนอย่างนั้น ย่อมคับแคบ เมื่อจิตนั้นคับแคบ แม้กายก็คับแคบ



ถดถอยไม่คลี่คลายเหมือนเช่นนั้น เพราะฉะนั้น ความตระหนี่ จึงตรัสเรียกว่า ภูฏญจุกตา แปลว่า ความเป็นคนใจคับแคบเหมือนเครื่องกด คือ ทัพพี

แคบไปเสียทุกส่วน หวงไปเสียหมด ปราศจากเมตตา เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญเมตตาจะอย่างไรเวลาที่ดีสัมผัสปัญญะเกิดในขณะนั้น ก็ย่อมจะเกื้อกูล มีความรู้สึกเป็นมิตร สนับสนุนด้วยใจจริง

คำว่า ความกันเอาไว้แห่งจิต ได้แก่ ความที่จิตกันเอาไว้ โดยไม่ยอมคลี่คลายตามอาการ มีการให้ทาน เป็นต้น ในการกระทำอุปการะแก่คนอื่น ก็เพราะบุคคลตระหนี่ยอมเป็นผู้ไม่ยอมให้ของตนแก่คนอื่น อยากแต่จะรับเอาของคนอื่น

ลักษณะของความตระหนี่ ถ้าจะเปรียบกับมือก็คงจะกำแน่นเลย และคิดแต่ว่า ใครจะให้

ฉะนั้น พึงทราบความที่ความตระหนี่นั้น มีการซ่อนสมบัติของตนเป็นลักษณะบ้าง มีการถือเอาเป็นสมบัติของตนเป็นลักษณะบ้าง เกี่ยวกับความเป็นไปว่า ความอัสจรรยนี้ จงเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย ดังนี้

หวงแม้แต่ความสามารถ ขอเป็นผู้ที่เก่งแต่เพียงผู้เดียว แม้ความอัสจรรยนี้ จงเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย ดังนี้

ขณะนั้นปราศจากเมตตาแน่นอน เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตาสามารถจะกระทำได้ในชีวิตประจำวันจริง ๆ ด้วยสติสัมปชัญญะที่ระลึกได้ว่า ขณะนั้นมีอกุศลประเภทใดเกิดขึ้นที่ไม่ใช่ลักษณะของเมตตา และเมตตาก็จะเกิดขึ้นแทนอกุศล เพราะเป็นผู้ที่ไม่อึด ไม่พอ ในการที่จะเจริญกุศลทุกประการ





๘๙๗



ถ. ขณะนี้นึกถึงศัตรูของผม นึกถึงครั้งใด จิตเคียดแค้นทุกที ผมจะเจริญเมตตา ผมต้องทำอะไรบ้าง

ส. ให้รู้ว่า จะไปโกรธเขาทำไม ไม่มีประโยชน์ ได้ประโยชน์อะไร

ถ. เพราะครั้งหนึ่งเขาเคยทำให้เราเจ็บใจ

ส. แต่ได้ประโยชน์อะไร การโกรธมีประโยชน์อะไร

ถ. ก็ต้องคิดอีกใช่ไหมว่า ไม่เป็นประโยชน์

ส. ไม่ได้ห้ามคิด แต่ไม่ใช่ทองโดยที่ไม่รู้ว่า ขณะที่เมตตาเกิดกับการที่คิดนั้น ต่างกับขณะที่ทอง

ถ. ขณะที่ทอง กับขณะที่คิด ผมคิดว่าไม่ต่างกัน

ส. ทองมาแล้ว เวลาเห็น หรือเวลานึกถึงเขา ก็โกรธ

ถ. ไม่ต้องเห็น เพียงนึกก็โกรธแล้ว

ส. และจะมีประโยชน์อะไร เมื่อทองไม่ให้โกรธ ก็ยังโกรธ

ถ. ทองแล้วหาย

ส. และเวลาเห็น

ถ. ยังไม่รู้ เพราะยังไม่เห็น

ส. เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องที่ว่า เวลาเห็น เมตตาสามารถจะเกิดได้ไหม หรือว่าเกิดเพียงแค่ขณะที่ทอง แต่เวลาที่เห็นไม่เกิด ถ้าสามารถเกิดได้ในขณะที่ไม่ทอง เป็นการดี เพราะเมตตาสามารถที่จะเกิดได้ในทุกโอกาส แม้ไม่ทอง

ถ. ไม่ทอง แต่เมตตาเกิด เกิดได้อย่างไร

ส. แสดงให้เห็นการติด ติดแล้ว ติดการทองจนเมตตาไม่สามารถจะเกิดได้เมื่อไม่ทอง



ถ. เมื่อคืนนี้ ผมนอนไม่หลับ นึกถึงเรื่องที่ผ่านมาไปตั้ง ๑๐ ปี ผมพาลูกชายไปสมัครที่โรงเรียน อายุเขาเกินชั้นเรียน แต่โรงเรียนก็ไม่ปฏิเสธ บอกให้พาเด็กไปให้ดู เด็กติดรถไปส่งของ ผ่านที่นั่น ผมก็พาเด็กไปให้ดู แต่ไม่ได้แต่งชุดนักเรียน เพราะไปส่งของ เจ้าของโรงเรียนโวยวายว่า แต่งตัวมอซออย่างนี้ ว่าเสีย ๆ หาย ๆ ผมโมโหทะเลาะกับเขาว่า คุณจะดูเด็กหรือจะดูเสื้อผ้า ไปส่งของเขาแต่งตัวอย่างนี้ดีที่สุดแล้ว ก็ทะเลาะกัน ไม่รู้เรื่องนี้ทำไมผุดขึ้นมาได้ ก็โกรธ และก็คิดได้ว่า ความโกรธนี้ไม่สมควร จึงนึกขึ้นว่า ขอให้อาจารย์คนนั้น ๆ จงมีความสุข ความโกรธก็หายได้

ส. ก็ดี

ถ. นี่เป็นผลของการท่อง

ส. โดยที่ว่า คิดอย่างไร ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง หรือขอให้อาจารย์ผู้นั้น เพราะฉะนั้น ต้องเริ่ม ไม่ใช่ว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าเริ่มที่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง แต่ต้องนึกถึงแต่ละบุคคล เป็นแต่ละบุคคล นี่เป็นการตั้งต้น ถ้านึกถึงบุคคลใดแล้ว โกรธ สติระลึกได้ มีจิตเมตตาในบุคคลนั้น เริ่มอย่างนี้ ไม่ใช่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ต่อไปแม้ไม่คิดอย่างนี้ ความเมตตาก็จะเพิ่มขึ้น

ถ. ก็มาจากเหตุของเขาเหมือนกัน ก่อน ๆ นี้ไม่ใช่ว่าผมนึกเพียงครั้งเดียว นึกเป็นสิบ ๆ ครั้ง นึกที่ไรโกรธทุกที แต่ก่อนนี้ไม่เคยท่อง ไม่เคยนึกว่า ขอให้อาจารย์นี้ จงมีความสุข แต่เมื่อคืนนี้ทำไมนึกได้ว่า เวลานี้กำลังโกรธ นั่นเพราะสติเกิดขึ้น รู้ลักษณะนั้น

ส. นี่เป็นการเริ่มแล้ว คือ เปลี่ยนจากสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมาเป็นแต่ละบุคคล ซึ่งถูกต้อง ต้องเริ่มจากทีละบุคคล

ถ. เริ่มทีละบุคคล

ส. แน่นนอน

ถ. เป็นหมู่ ๆ ได้ไหม

ส. ยังไม่หมู่



ถ. สมมติว่า ในที่นี้ ผมท่องในใจว่า ขอให้บุคคลทั้งหลายในศาลาแห่งนี้
เป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด

ส. เหมาะไหม

ถ. เหมาะ

ส. แต่ว่าบุคคลในที่นี้ เป็นที่รักก็มี เป็นที่ชังก็มี เป็นที่เฉย ๆ ก็มี เป็นที่
เคารพนับถือก็มี จะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะไหนประกอบด้วยเมตตาแท้จริง ถ้าไม่คิดถึง
แต่ละบุคคล จนกระทั่งเมตตาค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ต้องเพิ่ม นี่ยังไม่ทันเพิ่มก็จะแผ่ แต่การ
ที่จะแผ่ ยังไม่มีอะไรที่จะแผ่ เพราะพอคิดถึงคนโน้นก็โกรธ คิดถึงคนนี้ก็พอใจ
แต่ผู้ที่จะแผ่ได้ หมายความว่า เต็มแล้ว มีแล้ว จากการที่ค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ว่า
ท่านผู้ฟังยังไม่ได้ทันเพิ่มเมตตาขึ้นทีละเล็กทีละน้อย ท่านผู้ฟังก็จะมีเมตตากว้างใหญ่
ไพศาลพอที่จะไปแผ่แล้ว

เพราะฉะนั้น ยังไม่มี ยังไม่เพิ่ม อย่าเพิ่งแผ่ เพิ่มแล้ว มากขึ้น ที่นี้แผ่ได้
แต่ที่จะแผ่ได้จริง ๆ ต้องบรรลุดุष्สปนาสมาธิ คือ ถึงปฐมฌาน เป็นต้น

ถ. โยนิโสมนสิการ เป็นอย่างไร

ส. พิจารณาด้วยความแยบคาย คือ เป็นกุศล

ถ. อาจารย์ช่วยยกตัวอย่าง

ส. เวลาที่กุศลจิตเกิด เป็นไปในทาน เป็นไปในศีล เป็นไปในความสงบ
เป็นสติปัฏฐาน ขณะนั้นเป็นโยนิโสมนสิการ ไม่ใช่เราทำ

ถ. สัมปยุตต์ แปลว่า ประกอบด้วย ไข่มุม

ส. สำหรับนามธรรมประกอบกับนามธรรม เช่น โลกเจตสิกเกิดร่วมกับจิต
เป็นสัมปยุตตปัจจัย

ธรรมเป็นเรื่องที่ละเอียด และต้องเข้าใจจริง ๆ แม้แต่คำว่า สัมปยุตต์
ก็หมายความว่านามธรรมและนามธรรมเท่านั้นที่จะประกอบโดยเป็นสัมปยุตต์กันได้
ถ้านามธรรมเกิดพร้อมกับรูปธรรม ไม่สามารถที่จะเข้ากันได้ อย่างนามธรรมด้วยกัน
เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่สัมปยุตต์ ถ้านามธรรมกับรูปธรรมเป็นวิปยุตตปัจจัย



พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องการอบรมเจริญเมตตาไว้มากในพระสูตรต่าง ๆ
ซึ่งใน **สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มณิกัททสูตรที่ ๔** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่เจดีย์ช้อมณิมาพิกะ อันเป็นที่
ครอบครองของยักษ์ช้อมณิกัททะ ในแคว้นมคธ ฯ

ครั้งนั้นแล ยักษ์ช้อมณิกัททะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว
ได้กล่าวคาถานี้ในสำนักพระผู้มีพระภาคว่า

ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข ความดีย่อมมีแก่
คนมีสติเป็นนิตย์ และคนมีสติย่อมหลุดพ้นจากเวร ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข ความดีย่อมมีแก่
คนมีสติเป็นนิตย์ แต่คนมีสติยังไม่หลุดพ้นจากเวร ฯ

แต่ผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดวันและคืนทั้งหมด และเป็นผู้มี
ส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร ฯ

ดูเหมือนกับว่า จะทำตามทันทีใช่ไหม ในสรรพสัตว์ทั้งหลาย แต่พระธรรมที่
พระผู้มีพระภาคทรงแสดง ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงเบื้องสูง คือ ทั้งผู้ได้ฌานและยังไม่ได้
ฌาน ถึงแม้พระผู้มีพระภาคจะตรัสว่า ผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มี
เวรกับใคร ฯ หรือข้อความที่ว่า แต่ผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดวันและ
คืนทั้งหมด ซึ่งแสดงคุณของการเจริญเมตตาเป็นอันมาก แต่ไม่ได้หมายความว่า
เพียงการมีเมตตา แม้ว่าจะถึงขั้นอุปนาสมาริซึ่งเป็นฌานจิตนั้น จะสูงกว่าหรือ
เลิศประเสริฐกว่าสติปัญญาน เพราะการที่จะมีเมตตาอย่างแท้จริง ไม่มีโทษเกิดอีกเลย
ต้องเป็นผู้ที่บรรลुकุณธรรมเป็นพระอนาคามีบุคคล หรือว่าผู้ที่จะมีเมตตาได้มากขึ้น
เพิ่มขึ้น ก็เพราะผู้นั้นเป็นผู้ที่อบรมเจริญปัญญาารู้ว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่ตัวตน เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งสมมติบัญญัติเรียกชื่อไปตามอาการ
ที่ปรากฏต่าง ๆ กันเท่านั้นเอง แต่ว่าโดยสภาพที่แท้จริงแล้ว เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่
เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย



มีท่านผู้ฟังบอกว่า เวลาที่นั่งเฉย ๆ รู้สึกเลือนลอย จึงต้องท่องเมตตายาว ๆ ซึ่งความจริงแล้ว ผู้ที่มีจุดประสงค์ในชีวิตที่จะอบรมเจริญสติปัฏฐานไม่ควรจะลืมว่า ในขณะที่เลือนลอย หรือเข้าใจว่าขณะนั้นไม่ได้คิดอะไร เพราะสติไม่ได้ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้น ก็ควรที่สติจะเกิด และระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นทันที ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ลืมจุดประสงค์ คือ การระลึกศึกษาเพื่อเข้าใจลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นตามปกติตามความเป็นจริง ซึ่งการที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เป็นเรื่องที่ไม่ง่าย ต้องอาศัยการอบรมจริง ๆ โดยการที่รู้ว่า สติเกิด และระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ แต่เท่านั้นยังไม่พอ ยังจะต้องศึกษา สำเนียง สังเกต เพื่อที่จะรู้ลักษณะที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน โดยรู้ว่า ขณะนั้นสติกำลังระลึกถึงลักษณะที่เป็นสภาพรู้ เป็นนามธรรม หรือว่าเป็นลักษณะของรูปธรรม ซึ่งกำลังปรากฏทางหนึ่งทางใด

แต่ถ้าท่องจะลืมว่า การที่สติจะเกิดบ่อย ๆ เนือง ๆ เป็นสิ่งที่ควรอบรม เพราะสภาพธรรมเป็นสิ่งที่รู้ยาก ไม่ใช่รู้ง่าย และขณะที่ท่องก็ไม่แน่ ถ้าสติสัมปชัญญะไม่เกิด ก็ไม่สามารถจะทราบได้ว่า ขณะที่ท่องนั้นจิตเป็นกุศลหรือไม่ใช่กุศล เพราะอาจจะเป็นเพียงการท่องเท่านั้น และในขณะที่ท่อง ไม่ทราบว่าจุดประสงค์จริง ๆ นั้น เพราะอะไร

ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้น ต้องเป็นผู้ที่เห็นโทษของอกุศล เห็นโทษของโทสะ และต้องเห็นโทษของโลภะด้วย ซึ่งส่วนมากอาจจะไม่ชอบใจ ไม่พอใจในลักษณะของโทสะที่เป็นลักษณะที่หยาบกระด้าง ประทุษร้าย ทำให้จิตเดือดร้อน แต่ลืมว่าแม้แต่โลภะก็เป็นข้าศึกใกล้ของเมตตา เพราะอยู่ใกล้จิตจนเกือบจะมองไม่เห็น ว่าในขณะนั้นเป็นโลภะ หรือว่าเป็นเมตตา เวลาที่โทสะเกิด เห็นชัดว่าลักษณะนั้นตรงกันข้ามกับเมตตา สภาพของโทสะเป็นสภาพที่ไม่ทำให้จิตใจสบาย ไม่ทำให้จิตใจแจ่มขึ้น เพราะฉะนั้น ก็ไม่พอใจที่จะให้โทสะเกิดขึ้น แต่อย่าลืมว่า การอบรมเจริญเมตตาที่แท้จริงต้องเป็นกุศล ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ซึ่งจะต้องรู้ว่า เมื่อปราศจากโทสะในขณะนั้น ก็จะต้องปราศจากโลภะด้วย



เพราะฉะนั้น การที่จะรู้ลักษณะของเมตตาไม่ใช่ง่าย คือ ต้องรู้ว่า ปกติธรรมมีความพอใจ สนทนสนมคุ้นเคยฉันเพื่อนกับบุคคลใด ในขณะนั้นอาจจะ เป็นโลกมุลจิตก็ได้ เพราะมีท่านผู้ฟังที่บอกว่า เวลาพูดถึงว่า ให้มีเมตตาต่อคนอื่น เหมือนกับเห็นเพื่อน หรือเหมือนมีเมตตาต่อเพื่อน ท่านผู้นั้นก็บอกว่า พอคิดถึงเพื่อน ที่ไร ท่านเป็นโลกมุลจิต ท่านรักเพื่อน ซึ่งในขณะนั้นรู้ได้ว่า ไม่ใช่เมตตา แต่เป็นโลกะ

ผู้ที่ชอบบรมเจริญเมตตา ต้องเป็นผู้ละเอียดที่จะรู้ว่า ขณะใดเป็นโลกะ และ ขณะใดเป็นเมตตาที่แท้จริงซึ่งไม่ใช่โลกะ เพราะฉะนั้น ผู้ใดก็ตามที่เคยเป็นที่รัก ที่สนทนสนม ที่คุ้นเคย เป็นญาติสนิท เป็นมิตรสหาย และความรู้สึกผูกพันที่ท่านมีต่อ บุคคลนั้นท่านก็สังเกตได้ว่า ขณะนั้นยังไม่ใช่เมตตา แต่เป็นความผูกพัน เป็นลักษณะ เป็นอาการของโลกะ ถ้าเป็นเมตตาจริง ๆ ต้องเสมอเหมือนกันหมด ในบุคคลซึ่งเคยเป็นที่รักและบุคคลอื่น ความรู้สึกเป็นมิตรอย่างแท้จริง ไม่ใช่เป็น ความรู้สึกผูกพันอย่างโลกะ

และสำหรับการที่ควรจะชอบบรมเจริญสติปัฏฐาน แทนการที่เพียงแต่จะท่องโดยที่ ไม่ได้ระลึกถึงว่า ลักษณะของสภาพธรรมในขณะนั้นเป็นกุศล หรือว่าไม่ใช่กุศล ก็คงจะ ไม่ลืมข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ใน **อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต เวลามาสูตร** ข้อความตอนท้าย ซึ่งมีข้อความว่า

การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์อันมาจากจตุรทิศ

นี่เป็นการเทียบกุศลขั้นต่าง ๆ และการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใส สมาทานสิกขาบท คือ ศีลข้อที่ ๑ ถึงข้อที่ ๕ นั้น มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ และการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียง เวลาสุดดมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานสิกขาบท คือ ศีล ๕ และการที่บุคคลเจริญอนิจจสัญญา แม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือ มีผลมากกว่าการที่ บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดดมของหอม



เพราะฉะนั้น จุดประสงค์ที่สำคัญที่สุด คือ การอบรมเจริญสติปัฏฐานที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง

ถ. เรื่องของเมตตาที่อาจารย์กล่าวว่า ใกล้เคียงกับโลภะ แต่ข้อความในพระไตรปิฎก บางครั้งท่านกล่าวว่า ลักษณะเหมือน ๆ กับโลภะ ลักษณะของเมตตา ท่านกล่าวว่า การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ นั่นคือเมตตา

ส. ข้อความใน **อฏฐุสาสนี** ที่กล่าวแล้วในคราวก่อน ก็ได้กล่าวถึงลักษณะของอโทสะ ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นไมตรี กิริยาที่เอ็นดู กิริยาที่สนิทสนม คอยคุ้มครองอาการที่คอยปกป้อง ภาวะแห่งจิตที่คอยปกป้อง ความแสวงหาประโยชน์เกื้อกูล

เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ เป็นเรื่องละเอียด โดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดคมของหอม สั้นแค่ไหน เพราะสภาพธรรมต้องตรงตามความเป็นจริงว่า ขณะที่กุศลจิตเกิด แม้เพียงเล็กน้อย ก็ยังมีคุณประโยชน์มากกว่าโลภะซึ่งเกิดมาก ๆ แต่ถ้าสติปัฏฐานหรือว่าสติสัมปชัญญะไม่เกิดจะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะนั้นเป็นโลภะหรือเป็นเมตตา เพราะฉะนั้น ก็อาจจะเจริญโลภะแทนเมตตา นี่เป็นความจำเป็นที่จะต้องศึกษาโดยละเอียด ที่จะให้ทราบลักษณะที่ต่างกันของสภาพของโลภะและเมตตา

ขอให้ท่านผู้ฟังพิจารณาลักษณะต่าง ๆ ของโลภะ ตามข้อความใน **อฏฐุสาสนี** อธิบายนิทเทสโลภะ จะได้ทราบว่า ต่างกับขณะที่เป็นเมตตา

ข้อความอธิบาย นิทเทสโลภะ มีว่า

ชื่อว่าความกำหนัด เนื่องด้วยความยินดี ผูกพันพอใจ

นี้ไม่ใช่ลักษณะของเมตตา

ชื่อว่าความกำหนัดนัก โดยความหมายว่า ยินดีรุนแรง

ชื่อว่าความคล้อยตามอารมณ์ เพราะยังสัตว์ทั้งหลายให้คล้อยตามไปในอารมณ์ทั้งหลาย

นี่เป็นชีวิตประจำวันที่จะต้องพิจารณาจริง ๆ ว่า ในขณะที่เมตตาไม่เกิด จิตถูกนำไปโดยโลภะ หรือว่าลักษณะของจิตในวันหนึ่ง ๆ เป็นไป ถูกชักจูงไป หรือว่า



คล้อยตามโลภะไปตลอดเวลาตั้งแต่เช้าเป็นต้นมา ทุกวัน ๆ ถ้าไม่สังเกตจะไม่ทราบว่าจิตคล้อยตามโลภะอยู่เสมอ เมื่อมีความยินดีพอใจในอารมณ์ใด ก็กระทำตามความคิดตามความพอใจในอารมณ์นั้น ทุกอย่างในชีวิตประจำวัน ในขณะที่นั้นให้ทราบว่าไม่ใช่เมตตา

เมื่อเห็นลักษณะของโลภะ ภายหลังเวลาเมตตาเกิด จะได้เปรียบเทียบได้ถูกต้องว่า ลักษณะนี้ต่างกับลักษณะที่เคยเป็น แต่ต้องรู้ก่อนในลักษณะของโลภะซึ่งมีเป็นปกติในชีวิตประจำวัน





๘๙๘



ชื่อว่าความยินดี ด้วยอรรถว่า พอใจ อธิบายว่า ทำให้อยาก

มีความอยากอยู่เรื่อย อยากไม่รู้จักจบ เดี่ยวอยาก ๆ นั้นเป็นลักษณะของความยินดีความพอใจที่เป็นโลกะ ไม่ใช่เมตตา

ชื่อว่าความเพติดเพลิน ด้วยอรรถว่า เป็นเหตุให้สัตว์เพติดเพลินอยู่ในภพใดภพหนึ่ง หรือเพติดเพลินเอง

บางท่านกล่าวว่า เวลาฟังเรื่องการเจริญสติปัฏฐานแล้ว รู้สึกตรงกันข้ามกับความพอใจของตอนที่เคยมี เพราะแม้ว่าจะฟังเรื่องการเจริญสติปัฏฐานก็ยังไม่อยากเกิดอีกทั้งโลกะไปไม่ได้ เพราะว่าเป็นเรื่องของความอยากที่ทำให้สัตว์เพติดเพลินอยู่ในภพใดภพหนึ่ง

ชื่อว่าความกำหนด ด้วยอำนาจความเพติดเพลิน ในขั้นนั้น ตัณหาที่เกิดขึ้นครั้งเดียวในอารมณ์เดียว เรียกว่าความเพติดเพลิน ที่เกิดอยู่บ่อย ๆ เรียกว่าความกำหนดด้วยอำนาจความเพติดเพลิน

ที่ชื่อว่าความอยาก ด้วยอรรถว่า เป็นเหตุอยากอารมณ์ทั้งหลาย

ไม่ใช่เพียงอยากข้าวอยากน้ำ แต่สารพัดอยาก ทุกขณะที่อยาก นั้นเป็นเรื่องของโลกะ ไม่ใช่เมตตา พอที่จะเห็นความต่างกันระหว่างโลกะกับเมตตาใหม่ ซึ่งโลกะมีอยู่เป็นประจำ

ที่ชื่อว่าความสยบ ด้วยอรรถว่า เป็นเหตุให้สัตว์สยบ โดยที่เป็นกิเลสมีกำลัง

แพ้หรือชนะโลกะ ในชีวิตประจำวัน ไม่รู้ตัวเลยใช่ไหมว่าสยบอยู่ตลอดเวลา มีผู้ที่มีกำลังชักจูงไป มีอำนาจมากกว่า ให้เป็นไปตามความอยาก

ที่ชื่อว่าความหมกมุ่น ด้วยอำนาจที่กลืนเอาไปเสียเสร็จสิ้น



ในวันหนึ่ง ๆ ที่สติไม่ค่อยจะเกิดขึ้น ให้ทราบว่า ในขณะที่นั้นอะไรก็ลื่นเอาไปเสียหมด แต่ถ้าขณะที่สติเกิดก็ให้ทราบว่า ขณะนั้นมีปัจจัยสะสมมาพอที่จะให้สติระลึก รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏบ้าง

ที่ชื่อว่าความใคร่ ด้วยอรรถว่า เป็นเหตุให้สัตว์มุ่งหวังอย่างยิ่ง คือ ถึงความมุ่งหวังอย่างยิ่ง

อะไรเป็นความหวังอย่างสูงสุดในชีวิตของแต่ละคน พิจารณาดี ๆ ขณะนั้นเป็นความมุ่งหวังในกุศล หรือว่าในอกุศล ถ้าในอกุศล ก็เป็นตามลักษณะของโลภะนั่นเอง

อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าความใคร่ เจริญ โดยความหมายว่า แน่นหนา ดังที่ตรัสไว้ว่า ความใคร่เป็นดังไฟรสถนที่บีบ คือ เป็นป่าที่บีบ

อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าปลิเคโร ที่แปลไว้ว่า ความรักใคร่ ด้วยอรรถว่า เป็นความมุ่งหวังอย่างยิ่งโดยทุกส่วน

ที่ชื่อว่าความข้องอยู่ โดยอรรถว่า เป็นเหตุให้สัตว์ติดอยู่

ที่ชื่อว่าความจมลง โดยความหมายว่า จมลง

ที่ชื่อว่าธรรมชาติผู้หลอกลวง โดยความหมายว่า ล่อสัตว์ไว้

ที่ชื่อว่าธรรมชาติผู้ยังให้สัตว์เกิด โดยความหมายว่า เป็นเหตุให้สัตว์เกิดอยู่ในวัฏฏะ ดังที่ตรัสไว้ว่า ตัณหาย่อมยังบุรุษให้เกิด จิตของสัตว์นั้นย่อมพล่านไป

ชื่อของตัณหามากมาย ยากที่จะจบ แต่ว่าลักษณะของตัณหาจริง ๆ เป็นอย่างนั้นแต่ละลักษณะ แต่ละอาการที่ปรากฏ

ที่ชื่อว่าธรรมชาติอันร้อยรัด โดยความหมายว่า สืบต่อไว้

จริงอยู่ ธรรมชาตินี้ย่อมร้อยรัด คือ สืบต่อสัตว์ไว้ในวัฏฏะด้วยอำนาจจุติ และปฏิสนธิ เหมือนดังช่างซุนเอาท่อนผ้าเก่าซุนผ้าเก่าไว้ ฉะนั้น เหตุนี้จึงตรัสว่า ธรรมชาติอันร้อยรัด

ที่ชื่อว่าธรรมชาติอันกำซาบใจ ด้วยอรรถว่า เป็นเหมือนอย่างแม่น้ำมีกระแสเชี่ยว โดยความหมายว่า คร่ำมา



อีกอย่างหนึ่ง ที่ชื่อว่าสรีตา ความกำซาบใจ โดยความหมายว่า ชุ่มใจ ดังที่ตรัสไว้ว่า โสมนัส ชุ่มใจ และถึงเสนาหา ย่อมมีแก่สัตว์

ลักษณะของโลภะอาการอย่างนี้ในชีวิตประจำวันมีมากไหม บางท่านก็อ่านหนังสือนวนิยาย ดูละครโทรทัศน์ ดูหนัง มีความซาบซึ้งในละคร หรือว่าในหนังสือ นวนิยายต่าง ๆ ขณะนั้นเป็นลักษณะอาการหนึ่งของโลภะ ซึ่งชีวิตประจำวันของท่านก็คงจะเป็นชีวิตที่ดูละครโทรทัศน์ หรือว่าอ่านนวนิยายต่าง ๆ ด้วย เพราะฉะนั้น ขณะนั้นให้ทราบ ว่า ความกำซาบใจ โดยความหมายว่า ชุ่มใจ เป็นลักษณะหนึ่งของ โลภะ ขณะนั้นเมตตาหรือเปล่า จะเจริญเมตตาไหม เพราะว่าการอบรมเจริญเมตตา ไม่ใช่ในขณะที่ท่องเที่ยว แต่ขณะที่ระลึกได้ว่า อาการใดเป็นลักษณะของอกุศลจิต ไม่ใช่ อกุศลจิต จึงจะมีปัจจัยให้เมตตาเกิดขึ้นเป็นกุศลแทนที่จะเป็นอกุศล แต่ถ้าในขณะนั้น สติสัมปชัญญะไม่เกิด ก็สยบต่อโลภะ เป็นประจำ

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ที่แปลไว้ว่า ธรรมชาติอันซ่านไป ด้วยอรรถว่า แผ่ไป

ทั้งทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ ทั้งในละคร ในหนังสือ นวนิยาย ในบทกวี ในบทเพลง ไม่ว่าท่านจะมีความพอใจสะสมมาในทางไหน ก็ย่อม คล้อยไป และมีความรู้สึกซ่านไป แผ่ไปในอารมณ์ต่าง ๆ

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า ซึมซาบไป

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า ไพศาล

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า กระสับกระส่าย

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า ทำให้คลาดเคลื่อน

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า ส่องหารใจไปต่าง ๆ

ซึ่งขณะนั้นไม่รู้ตัวเลยว่า โลภะกำลังส่องหารใจ ทำให้จิตใจแปรปรวน และคลาดเคลื่อนไปในทางอกุศล

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า มีรากเป็นพิษ

ที่ชื่อว่าวิสตุงกา ด้วยอรรถว่า มีผลเป็นพิษ



ชื่อว่าวิสตติกา ด้วยอรรถว่า มีการบริโภคเป็นพิษ

บางครั้งในอรรถกถาได้เปรียบเทียบลักษณะของโลกะว่า เหมือนกับรสของดิน และน้ำ เวลาที่ปลูกพืชชนิดหนึ่งชนิดใดลงไป ทั้งรสของน้ำและรสของดินย่อมซึมซาบไปทุกส่วน ทั้งกิ่ง ต้น ใบ ดอก ผล ของต้นไม้ นั้น ยากแก่การที่จะถายถอน รวมทั้งความเห็นผิดที่ยึดถือสภาพธรรมเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนด้วย ซึ่งมีอยู่ในขณะที่มีการเห็น มีการได้ยิน มีการได้กลิ่น มีการลิ้มรส รู้สิ่งที่กระทบสัมผัส และในขณะที่คิดนึก ตลอดเวลา ซึมซาบไปทั้งหมดในขั้นทั้ง ๕ ในนามธรรมและในรูปธรรม เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญาจะต้องเป็นเรื่องที่ละเอียด และเป็นเรื่องที่อยู่จริง จนกระทั่งสามารถถายถอนพิษซึ่งมีอยู่ที่ราก ที่ผล ที่ดอก ที่ต้น ที่ใบ ที่กิ่ง ทั้งหมด

ก็หรือว่าต้นหานั้นแผ่ไป ชื่อว่าวิสตติกา ด้วยอรรถว่า แผ่ไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรม ตระกูล คณะ

ท่านที่มีพวกพ้องหมู่คณะมาก ความรู้สึกของท่านที่มีต่อพวกพ้องหมู่คณะ เป็นอย่างไร นั่นคือลักษณะของความผูกพัน เป็นลักษณะของโลกะ ซึ่งแผ่ไปในรูป ในเสียง ในกลิ่น ในรส ในโผฏฐัพพะ ในธรรม ในตระกูล ในคณะ

ที่ชื่อว่าธรรมชาติเหมือนเส้นด้าย ด้วยอรรถว่า เป็นธรรมชาติเหมือนเส้นด้าย ผูกเต่า โดยความหมายว่า ให้ถึงความพินาศ ไม่ใช่ความเจริญ อันสลายเสียซึ่งสุขให้พินาศ สมดังพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย คำว่าธรรมชาติเหมือนเส้นด้ายนี้ เป็นชื่อแห่งความกำหนดด้วยอำนาจความเพติดเพลิน ดังนี้

ที่ชื่อว่าธรรมชาติผู้ประมวณมา ด้วยอรรถว่า ยังสัตว์ให้ชวนชวายเป็นประโยชน์ แก่การได้เฉพาะซึ่งผลกรรมนั้น ๆ

จริงไหม นี่เป็นเรื่องที่จะต้องพิสูจน์ในชีวิตประจำวัน การกระทำแต่ละครั้ง ๆ มุ่งหวังสิ่งใดเป็นผล ถ้าเป็นด้วยอำนาจของโลกะ ย่อมเป็นโทษของการที่จะติดในผลนั้น ไม่สามารถที่จะพ้นจากความยินดีพอใจในผลนั้นได้



ที่ชื่อว่าธรรมชาติเป็นเพื่อนสอง โดยความหมายว่า เป็นสหายโดยไม่ยอมให้
แย่งได้

นอกจากนั้นยังมีข้อความที่ว่า

ขึ้นชื่อว่าพวกพ้อง ที่จะเสมอด้วยกับตัณหาย่อมไม่มีแก่สัตว์ทั้งหลาย
โดยความหมายว่า อาศัยกันอยู่เป็นประจำ

ญาติพี่น้องที่ใกล้ชิดสนิทสนมคุ้นเคยกัน พบปะกันบ่อย ๆ แต่ว่าใครที่จะอยู่
ใกล้ยิ่งกว่าญาติสนิทมิตรสหาย คือ อยู่เป็นประจำ ธรรมชาตินั้น คือ ตัณหา ซึ่งอยู่
ประจำใจ

เวลาที่ไม่ได้ฟังธรรม หรือสติไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
ขณะนั้นอะไรอยู่ด้วย มีธรรมชาตินั้นอยู่ด้วยเป็นประจำ คุ้นเคยสนิทสนมยิ่งกว่า
ญาติมิตรพวกพ้องทั้งหลาย

ด้วยเหตุนี้จึงตรัสว่า

บุรุษมีตัณหาเป็นเพื่อนสอง ท่องเที่ยวไปอยู่ สู่ความเป็นอย่างนี้ และความ
เป็นอย่างอื่น สิ้นกาลนาน ย่อมไม่พินสัลงสาระไปได้

ที่ชื่อว่าปณิธาน ด้วยอำนาจตั้งจิตไว้ในอารมณ์

เป็นประจำ ไม่ว่าจะคิดถึงอารมณ์อะไร ขณะนั้นก็มีความยินดีพอใจที่จะคิดถึง
นึกถึงอารมณ์นั้น เพราะเป็นธรรมชาติที่ตั้งจิตไว้ในอารมณ์

คำว่า ธรรมชาติผู้นำไปสู่ภพ ได้แก่ ธรรมชาติเปรียบเหมือนเชือกประจําภพ

ถูกผูกไว้แล้วทุกคน ๆ ไม่ได้พินเชือกนั้นไปได้เลย ไม่ว่าจะไปสู่ภพไหน ก็ไป
ตามเชือกที่ถูกผูกไว้

จริงอยู่ สัตว์ทั้งหลายถูกธรรมชาติเปรียบเหมือนเชือกประจําภพนี้ จูงไปสู่
สถานที่ที่ปรารถนาแล้ว ที่ปรารถนาแล้ว เหมือนอย่างโคทั้งหลายที่ถูกเชือกล่ามคอไว้
ฉะนั้น



ท่านผู้ฟังปรารถนาจะเกิดที่ไหน บางท่านก็จับจองด้วยอำนาจความพอใจ จะไปสู่ที่นั่นได้หรือเปล่าก็ยังไม่ทราบ แต่มีความยินดี พอใจ หวังแล้วจะไปสู่ที่นั่น เพราะบางท่านปรารถนาจะเกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ แต่ขณะใดที่เกิดในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ก็ไม่รู้ตัวว่า เหมือนโคถูกเชือกล่ามและจูงไปสู่ภพดาวดึงส์นั่นเอง ไม่ว่าจะไปสู่ที่ไหนทั้งสิ้น ไปตามเชือก คือ กำลังของความยินดีพอใจทั้งสิ้น

ชื่อว่าวนั ด้วยอรรถว่า เกี่ยวพันติดอารมณ์นั้นไว้

ชื่อว่าวนั ด้วยอรรถว่า วิงวอนร้องขอไว้

ชื่อว่าวนั ด้วยอรรถว่า ตัณหาเหมือนป่า โดยด้วยความหมายว่า ยังอนาคตะ และทุกข์ให้ตั้งขึ้น

ที่ชื่อว่าความเยื่อใย เนื่องด้วยความเสนาหา

ที่ชื่อว่าความห่วงใย ด้วยอรรถว่า ห่วงใยด้วยอำนาจกระทำความอาลัย

ไม่มีใครทราบว่าจะท่านจะจากโลกนี้ไปเมื่อไร แต่ให้คิดถึงกำลังของตัณหาซึ่งเป็นความอาลัยที่ไม่อยากจะจากโลกนี้ไป ความอาลัยในทรัพย์สมบัติ ความติด ความพอใจในทรัพย์สมบัติ แม้แต่ในขณะที่ใกล้จะตาย ผู้ที่ใกล้จะตายอย่างที่สุด แม้ว่าจะไม่มีกำลังวังชา ไม่มีเรี่ยวแรงที่จะลุกขึ้นหยิบจับวัตถุทรัพย์สิ่งใดบริจาคให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลอื่น แต่ในความรู้สึกของผู้นั้น ทรัพย์สมบัติซึ่งแม้ไม่มีโอกาสจะจับก็ยังยึดถือว่าเป็นของเรา ทั้ง ๆ ที่ไม่มีเรี่ยวแรงกำลังวังชาที่จะลุกขึ้นไปหยิบ ไปจับไปครอบครอง แต่ความอาลัย คือ ใจที่ยึดถือทรัพย์สมบัติเหล่านั้น ไม่หมด ในขณะที่นั้นยังคงเห็นว่าเป็นของเราอยู่ แม้แต่ร่างกายซึ่งกำลังจะจากโลกนี้ไป ก็ยังเป็นตัวของเรา หรือว่ากายของเรา ถ้าปัญญาไม่รู้จริง ๆ ว่า ไม่มีสักอย่างเดียวซึ่งจะยึดถือว่าเป็นของเราได้

ลองขอสมบัติจากคนที่ใกล้จะตาย จะให้ไหม มีท่านผู้หนึ่งเล่าให้ฟังว่า ลูกของท่านกำลังจะสิ้นชีวิต ใส่แหวนไว้วงหนึ่ง ท่านก็ลองใจ ลองขยับแหวนนั้นดู ปรากฏว่าลูกของท่านกำไว้แน่น แม้ว่าจะจากโลกนี้ไปแล้ว



นี่คือความอาลัยจริง ๆ ซึ่งไม่สามารถที่จะพ้นไปได้ ถ้าไม่ได้อบรมเจริญปัญญาที่จะรู้จริง ๆ ว่า ไม่ควรที่จะยึดถือสิ่งใดว่าเป็นของเรา หรือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตน

ที่ชื่อว่าความผูกพัน ด้วยอรรถว่า ผูกพันไว้ในอารมณ์เฉพาะแต่ละอย่าง ๆ อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่าความผูกพัน หรือพวกพ้องเฉพาะ แม้ด้วยอรรถว่า เป็นพวกพ้องเฉพาะแต่ละอย่าง โดยความหมายว่า เป็นญาติ

ที่ชื่อว่าการหวัง เพราะการหวังอารมณ์ทั้งหลาย ความว่า เพราะท่วมทับ และเพราะบริโภคไม่เข้าถึงความอิมเสียเลย

ที่ชื่อว่าธรรมชาติผู้กระชิบ ชปฺปา ด้วยอรรถว่า ยังสัตว์ทั้งหลายให้กระชิบอย่างนี้ว่า นี่ของฉัน นี่ของฉัน ดังนี้ หรือว่า สิ่งนี้ฉันนั้นให้แก่เรา สิ่งนี้ก็ให้

นี่คือของฉัน ๆ นี่ก็ของฉัน นั่นก็ของฉัน ตลอดเวลา นั่นคือลักษณะของตัณหา ซึ่งเป็นธรรมชาติผู้กระชิบ

ชื่อว่าอาวรณ ด้วยอรรถว่า กางกันกุศลธรรมทั้งหลาย

ชื่อว่าเครื่องปิดบัง เกี่ยวกับปิดบังไว้

ชื่อว่าเครื่องผูก ด้วยอรรถว่า ผูกสัตว์ไว้ในวัฏฏะ

ชื่อว่าอุปกิเลส ด้วยอรรถว่า เข้าไปหาจิตแล้วให้เศร้าหมอง คือ กระทำให้เศร้าหมอง

ชื่อว่าอนุสัย ด้วยอรรถว่า นอนเนื่อง โดยความหมายว่า ถึงความสามารถ

ชื่อว่าปรัญฐาน ด้วยอรรถว่า เกิดขึ้นกลุ่มมัจฉิต อธิบายว่า ยึดการประพฤติกุศลไว้โดยไม่ยอมให้เกิดขึ้น

เวลาที่โลกะเกิด จะทำกุศลใหม่ไหม ไม่ว่าจะเป็นไปในทาน หรือศีล หรือความสงบ หรือว่าสติปัญฐาน เวลานั้นมีเครื่องกัน มีเครื่องปิดบัง ไม่ให้กุศลจิตเกิดตามที่ทรงอุปมาว่า พวกโจรปล้นในหนทาง หรือว่าพวกนักเลงดักในหนทาง กำลังเดินอยู่ในหนทาง ในมรรคมีองค์ ๘ แต่ถึงกระนั้นก็มีพวกโจรปล้นในหนทางนั้น คือ



บรรดาอกุศลทั้งหลาย มีโลภะ เป็นต้น เปรียบเหมือนพวกนักเลงดักในหนทาง ไม่ยอมที่จะให้ไปสู่จุดหมายโดยราบรื่น

ตัณหาเหมือนเถาวัลย์ ด้วยอรรถว่า เปรียบดังเถาวัลย์ โดยความหมายว่า พันไว้รอบ และยังแตกแขนงตั้งอยู่ด้วย

ชื่อว่ารากเหง้าแห่งทุกข์ ด้วยอรรถว่า เป็นมูลแห่งวิภวทุกข์.

ชื่อว่าแดนเกิดแห่งทุกข์ ด้วยอรรถว่า ทุกข์นั้นเกิดจากนี้

ที่ชื่อว่าบ่วง ด้วยอรรถว่า เปรียบเหมือนบ่วง โดยความหมายว่า ผูกไว้ ดุจบ่วงแห่งมาร

ชื่อของตัณหามีมากมาย ยังไม่จบ และคงจะพบในที่ต่าง ๆ อีกมาก แม้ที่นำมา กล่าวก็ยังไม่ครบทั้งหมดตามที่ได้แสดงไว้ใน **อัฐรสาลินี** ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็น พระมหากรุณาธิคุณของพระผู้มีพระภาคที่ทรงแสดงลักษณะของธรรมโดยละเอียด แม้แต่โลภะ หรือตัณหา ถ้าไม่ทรงแสดงธรรมไว้โดยละเอียดจริง ๆ จะไม่ทราบว่ามี แม้แต่เพียงความรู้สึกเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ความอาลัย ความผูกพัน ความรักพวกพ้อง เหล่านี้ ก็เป็นลักษณะของอกุศลธรรม ที่เป็นสภาพของโลภะ

ปรมัตถโชติกา อรรถกถา ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ นิธิกัณฑ์ มี ข้อความซึ่งอุปมาพระผู้มีพระภาคที่ทรงแสดงธรรมเกื้อกูลแก่สัตว์โลกโดยละเอียดว่า พระองค์ทรงเปรียบเหมือนพ่อค้าที่ขายสินค้า ซึ่งพรรณนาคุณประโยชน์ของสินค้าที่ขาย นานาประการ เพื่อที่จะให้คนฟังเห็นประโยชน์ และซื้อสินค้านั้นไป

พระองค์ทรงแสดงเรื่องกุศลธรรมไว้มาก และทรงแสดงชี้แจงเรื่องอกุศลธรรม ทั้งหมดไว้โดยละเอียดเพื่อที่จะให้เห็นโทษของอกุศล และเห็นคุณของการอบรมเจริญ กุศล โดยให้ผู้ฟังได้พิจารณาบ่อย ๆ เนือง ๆ มาก ๆ โดยประการทั้งปวง เพื่อที่จะเป็น ปัจจัยให้กุศลจิตเกิดขึ้น แต่พระมหากรุณาของพระองค์มากมายกว่าพ่อค้าที่พรรณนา คุณประโยชน์ของสินค้า เพราะมิได้ทรงมุ่งหวังสิ่งใดเพื่อพระองค์เอง นอกจากเพื่อ ประโยชน์ของผู้ฟังที่จะให้เกิดศรัทธา เกิดกุศลจิตตามลำดับขั้นเท่าที่ควรจะเป็นไปได้





๘๙๙



ส. เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตาไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาที่เกิดโกรธ แต่แม้แต่ในระหว่างมิตรสหายวงศาคนาญาติ บุคคลในครอบครัว ซึ่งเป็นผู้ที่มีความผูกพัน มีความเกี่ยวข้อง ก็จะต้องพิจารณาให้รู้ความต่างกันของขณะที่จิตเป็นเมตตา และจิตที่เป็นโลภะ ถ้าเป็นผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ จะไม่เว้นโอกาสเลย ไม่ใช่นึกแต่จะเจริญเมตตาเฉพาะเวลาที่เกิดโทสะเท่านั้น แต่แม้ความที่เคยผูกพันในพวกพ้อง ในวงศาคนาญาติ ก็จะต้องรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า ในขณะนั้นไม่ใช่เมตตา และถ้ารู้อย่างนั้นแล้ว ย่อมมีปัจจัยที่จะให้เมตตาเจริญขึ้นได้

ถ. การรักใคร่ผูกพันในญาติมิตรสหายเป็นโลภะ ถ้าคนไหนที่มีความรักใคร่ผูกพันในญาติมิตร คน ๆ นั้นเป็นคนไม่ดี ถ้าพูดอย่างนี้รู้สึกว่าจะขัดกับทางโลก

ส. จะเจริญเมตตา หรือว่าจะเป็นผู้ที่ไม่เจริญเมตตา ถ้าเป็นผู้ที่จะเจริญเมตตา ต้องเป็นผู้ที่ละเอียด ไม่ใช่เพียงทอง แต่ต้องเป็นผู้ที่รู้ลักษณะของเมตตา เวลาที่เป็นเมตตาจริง ๆ จะไม่โกรธในบุคคลนั้น แต่เวลาที่เป็นโลภะ จะเป็นปัจจัยให้เกิดโกรธได้ เพราะฉะนั้น ธรรมชาติใดดีกว่ากัน แม้แต่ในครอบครัว หรือในระหว่างพวกพ้องวงศาคนาญาติ

ลักษณะของเมตตาเป็นลักษณะที่หวังดี ไม่เจือปนกับความผูกพันในลักษณะของโลภะ เป็นความหวังดีที่บริสุทธิ์ เพราะไม่เป็นปัจจัยที่จะให้เกิดโทสะ หรือความไม่แช่มชื่นใจในบุคคลนั้น เพราะฉะนั้น ยังมีเมตตาแทนโลภะมากเท่าไร บุคคลอื่นย่อมได้รับผลดีมากขึ้นเท่านั้น ไม่ใช่ว่าจะไม่ได้รับผลดี เป็นผลดีทั้งสองฝ่าย คือทั้งสำหรับผู้ที่มีเมตตา และสำหรับผู้ที่มีความเมตตาด้วย

ถ้ามีแต่โลภะ วันหนึ่งจะต้องมีปัจจัยให้เกิดโกรธขึ้นได้ แต่ถ้าเป็นเมตตา ยิ่งเมตตาเจริญขึ้น ความโกรธจะน้อยลง ความหวังดีจริง ๆ จะเพิ่มขึ้น



ถ. ที่อาจารย์กล่าวว่า การเจริญเมตตาจะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญเมตตาก็ต้องรู้จักลักษณะของสติสัมปชัญญะ ถ้าไม่รู้ลักษณะของสติสัมปชัญญะ จะเจริญเมตตาไม่ได้ อย่างนั้นใช่ไหม

สุ. การอบรมเจริญภาวนา ทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่มีกล่าวไว้ที่ไหนเลยว่า สามารถที่จะเจริญสมถะและวิปัสสนาได้โดยไม่มีสติสัมปชัญญะ เพียงแต่ว่าเป็นปัญญาต่างชั้น

ถ. ถ้ามีเมตตาเกิดขึ้น สงสารบุคคลที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก ในขณะนั้นมีสติ แต่ไม่มีปัญญาที่จะรู้ลักษณะของสติ ขณะนั้นชื่อว่าเมตตาหรือเปล่า

สุ. เวลาที่เมตตาเกิดขึ้น ขณะนั้นเป็นสภาพธรรมที่เป็นกุศล ประกอบด้วยสติที่เป็นโสภณธรรม แม้ว่าผู้นั้นจะไม่มีสติสัมปชัญญะที่จะเจริญความสงบยิ่งขึ้น แต่เมตตาก็มีปัจจัยที่จะเกิดพร้อมสติ

แต่ท่านผู้ฟังต้องการจะเจริญสมถภาวนาใช่ไหม สมถภาวนา หมายถึงสภาพธรรมที่สงบจากอกุศล เพิ่มขึ้น มั่นคงขึ้น เจริญขึ้น ไม่ใช่เพียงชั่วขณะนิด ๆ หน่อย ๆ

ทาน การให้ เกิดขึ้นได้ฉันใด ศีล การวิริยอุตสาหะเกิดขึ้นได้ตามอัธยาศัยที่สะสมมาฉันใด เมตตาจิตย่อมเกิดขึ้นได้สำหรับผู้ที่มีสมุปนิสัยที่จะเกิดเมตตาฉันนั้น แต่การที่จะอบรมเจริญเมตตาให้สงบมั่นคงยิ่งขึ้น จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ในขณะนั้น แต่ไม่ใช่การท่อง อย่าลืม ต้องเป็นสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะของเมตตา แม้ชั่วลัดนิ้วมือ ก็รู้ว่าต่างกับสภาพของโลภะ

ถ. เรื่องของการท่อง ผมยังไม่หายข้องใจ การท่อง บางครั้งไม่ใช่ง่าย เช่น เราจะนึกให้บุคคลที่ไม่เป็นที่รักของเรา เช่น นาย ก. ซึ่งทำความเจ็บใจให้เราในอดีต ในเวลานี้เราจะเจริญเมตตา เราจะนึกว่า ขอให้นาย ก. มีความสุข ไม่ให้นาย ก. มีความทุกข์ ไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไร ก็ไม่ยอมนึก

สุ. เพราะไม่ได้อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ตามลำดับขั้น วันนี้ไม่เห็นนาย ก. แต่เห็นคนอื่น ระลึกได้ไหม ขณะที่กำลังเห็นคนอื่น เป็นเมตตาหรือเปล่า ไม่เห็นนาย ก. แต่กำลังเห็นคนอื่น ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาต้องรู้ว่า ขณะนั้นปราศจาก



อกุศลทั้งปวง ปราศจากมานะ ความสำคัญตน แม้แต่การมอง ก็ไม่ได้มองอย่างถูกต้อง หูมึน แม้แต่การคิด แม้แต่กายหรือวาจาที่จะพูดกับบุคคลนั้น ก็ต้องประกอบด้วย เมตตา ยังไม่ต้องคิดถึงนาย ก. ซึ่งเคยโกรธ เวลานั้น ปกติธรรมดา ถ้าจะอบรมเจริญ เมตตา ไม่ว่าจะพบเห็นใคร สัตว์ บุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น สติสัมปชัญญะเกิดได้ ระลึกรู้ได้ว่า ขณะนั้นสภาพของจิตเป็นเมตตา หรือว่าไม่ใช่เมตตา เริ่มไปเรื่อย ๆ ไม่ใช่ไปเจาะจงนาย ก.

ถ. ก็จะไปเรื่อย ๆ เห็นคนอื่นทั่ว ๆ ไป ยอมนึกว่า ขอให้บุคคลทั้งหลาย เหล่านี้ จงมีความสุข จงไม่มีความทุกข์

ส. ทำไมบุคคลทั้งหลาย

ถ. ก็เห็นบุคคลเป็นหมู่ เป็นกลุ่ม

ส. ถ้าอย่างนั้นเวลานี้ เป็นแต่นามธรรมกับรูปธรรมทั้งนั้น ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน แต่ไม่ได้รู้ลักษณะของนามธรรมแต่ละชนิด ลักษณะของรูปธรรมแต่ละชนิดจริง ๆ พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้ว่า ขณะนี้กำลังมีนามธรรมใดเป็นสภาพที่จิตกำลังระลึกเพื่อความรู้อยู่ชัดว่าเป็นกุศล เป็นสติปัฏฐาน เป็นสภาพที่ระลึกได้ ไม่หลงลืม พิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ

การที่จะมีเมตตาก็เหมือนกัน ต้องมีสติสัมปชัญญะที่ระลึกถึงลักษณะของจิต อย่างรวดเร็วทีละคนไป ไม่อย่างนั้นก็จะเหมือนกับเป็นนามธรรมและเป็นรูปธรรม ทั้งหมดที่กำลังมีอยู่ในขณะนี้ แต่ว่าปัญญาไม่ได้รู้ชัดแต่นาม แต่ว่ารูปตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น ขณะนั้นจะรู้ได้อย่างไรว่า ท่อง คิด หรือว่าเมตตาจิตเกิดขึ้นจริง ๆ ในแต่ละบุคคล

ถ. ขณะที่ท่อง บางครั้งสัมปชัญญะอาจจะไม่มี แต่ขณะนั้นสติมี มีสติใน ขณะที่ท่อง

ส. เพราะฉะนั้น ต้องเข้าใจความหมายของคำว่า เจริญเมตตา กับ ความหมายของคำว่า แผ่เมตตา ถ้ายังไม่ได้เจริญเมตตาจริง ๆ จงมีเมตตาเพิ่มขึ้น ถ้าจิตใจยังไม่สามารถที่จะเยือกเย็น หวังดี สงบ ปราศจากโลภะ โทสะได้ ก็อย่าเพิ่ง



แต่เมื่อใดที่เจริญแล้ว มีมากขึ้นทีละเล็กทีละน้อยจนกระทั่งไม่ว่าจะนึกถึงใคร ในขณะไหน เห็นใครในขณะไหน กาย วาจา ใจ ประกอบด้วยเมตตาจริง ๆ แต่ไม่ใช่ ทองเสริม ตาไม่เหมือนที่ทอง หรือวาจาที่กล่าวออกมาก็ไม่ได้เป็นไปอย่างนั้น สักนิดเดียว

ถ. อาจเกิดจากยังไม่ได้แผ่ให้กับบุคคลนั้น

สุ. เจริญก่อน จึงค่อยแผ่ และที่จะแผ่ได้จริง ๆ อย่าลืม ต้องบรรลุถึง อธิปนาสมาธิหรือฌานจิต ความสงบต้องมั่นคง

เพราะฉะนั้น ถ้าท่านเป็นผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตา เวลาที่เห็นใคร ระลึกได้ทันทีถึงสภาพของจิตในขณะนั้นว่า มีการดูหมิ่น ดูถูกบุคคลนั้นแม้ในใจหรือเปล่า มีความไม่พอใจในบุคคลนั้น ในอาการที่ปรากฏบ้างหรือเปล่า เวลาพูด พูดด้วยความหวังดี ความเป็นไมตรี ความเกื้อกูล แสวงหาประโยชน์ให้บุคคลนั้นหรือเปล่า ไม่ใช่คิดเป็นระเบียบ คือ ทองเป็นคำ เป็นระเบียบออกมาเป็นบรรทัด ๆ ว่า เริ่มตั้งแต่ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวรซึ่งกันและกัน ไม่ต้องเป็นระเบียบอย่างนั้น แต่ว่าคิดที่จะทำประโยชน์ให้แก่บุคคลนั้น คิดที่จะคุ้มครอง ไม่ทำให้บุคคลนั้นเดือดร้อน คิดอะไรก็ได้ซึ่งเป็นกุศล ที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ไม่ใช่ทองเป็นระเบียบอย่างนั้น เพราะธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

ถ้าจะทองจริง ๆ ต้องนึกใส่ใจใหม่ อันไหนก่อน ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ก่อน หรือว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายปราศจากเวรก่อน แต่ว่าสภาพของเมตตา แล้วแต่ว่า ขณะนั้นมีเหตุการณ์อะไรเฉพาะหน้าเกิดขึ้น ควรแก่การที่จะช่วยให้สัตว์นั้นพ้นจากความทุกข์ยาก ให้มีความสุข หรือว่าอย่าเบียดเบียนบุคคลนั้นด้วยกาย ด้วยวาจา แทนที่จะทองเป็นระเบียบ เวลาทองต้องทองเป็นระเบียบอย่างนั้นหรือเปล่า

ถ. ในตำราท่านกล่าวไว้ เราก็ทองไปตามตำรา

สุ. และเวลาที่จิตจะเกิด จะต้องเกิดเป็นระเบียบอย่างนั้นไหม

ถ. ไม่เป็น



สุ. ก็ไม่จำเป็น ขอให้เข้าใจลักษณะของเมตตาจริง ๆ และเจริญเมตตาอย่าเพิ่งแผ่จนกว่าจะเจริญได้แล้ว และเวลาที่จิตสงบมากขึ้นจะรู้ว่า ลักษณะของเมตตานี้ต่างกับอกุศล ไม่ว่าจะเป็นโลภะ ก็ไม่ใช่ลักษณะของเมตตา

ถ. การเจริญสมถภาวนา มีอารมณ์ทั้งหมด ๔๐ ผู้ใดจะเจริญกัมมัฏฐานได้ก็แล้วแต่ ส่วนใหญ่ต้องท่อง มีปฏิภาณ เป็นต้น

สุ. ขอกล่าวถึงข้อความในพระไตรปิฎก ซึ่งท่านผู้ฟังจะได้ทราบว่าต้องท่องหรือเปล่า

ใน **สังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุต อรหันตวรรคที่ ๑ ธนัญชานิสูตรที่ ๑** มีข้อความว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในพระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ก็โดยสมัยนั้นแล นางพราหมณีชื่อธนัญชานี แห่งพราหมณ์ผู้การทวาชโคตรคนหนึ่ง เป็นผู้เลื่อมใสยิ่งในพระพุทธรเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ฯ

ครั้งนั้นแล นางธนัญชานีพราหมณีกำลังนำภัตเข้าไปเพื่อพราหมณ์การทวาชโคตร ก้าวเท้าพลาดจึงปลั่งอุทาน ๓ ครั้งว่า ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ... ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น ฯ

เมื่อนางธนัญชานีพราหมณีกล่าวอย่างนี้แล้ว พราหมณ์การทวาชโคตรได้กล่าวกะนางธนัญชานีพราหมณีว่า

ก็หญิงถ้อยนี้กล่าวคุณของสมณะล้นอย่างนี้ อย่างนี้ ไม่ว่าที่ไหน ๆ เนะหญิงถ้อย บัดนี้ เราจักยกวาทะต่อพระศาสดานั้นของเจ้า ฯ

นางธนัญชานีพราหมณีกล่าวว่า

พราหมณ์ ฉันยังไม่เห็นบุคคลผู้จะพึงยกถ้อยคำต่อพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้นในโลก พร้อมด้วยเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่



สัตว์พร้อมด้วยสมณพราหมณ์เทวดาและมนุษย์ ข้าแต่พราหมณ์ เอาเถิด ท่านจงไป
แม่ไปแล้วก็จักรู้ ๆ

ลำดับนั้นแล พราหมณ์ภารทวาชโคตรโกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค
ถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว สนทนาปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคแล้ว นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วน
ข้างหนึ่ง ๆ

พราหมณ์ภารทวาชโคตรนั้น ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กล่าวกะ
พระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

บุคคลฆ่าอะไรได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าอะไรได้ย่อมไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคตม
พระองค์ย่อมชอบใจการฆ่าธรรมอะไรเป็นธรรมอันเอก ๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก
ดูกร พราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญการฆ่าความโกรธ อันมีมูลเป็นพิษ
มีที่สุดอันคั่นคลาย เพราะว่าเป็นคนฆ่าความโกรธนั้นได้แล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก ๆ

เป็นระเบียบอะไรไหม ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขหรือเปล่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว พราหมณ์ภารทวาชโคตรได้กราบทูล
พระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ
ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ... ฯลฯ

และพราหมณ์ภารทวาชโคตรได้ขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มี-
พระภาค ไม่นานนักได้บรรลุคุณธรรม เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่ง ในบรรดาพระอรหันต์
ทั้งหลาย ดังนี้แล ๆ

ต้องท่องไหม

ถ. พระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสไว้ลอย ๆ อย่างนั้น แต่วิธีฆ่า พระองค์ก็ไม่ได้
ทรงแสดงไว้



ส. ถ้าทรงแสดง คิดว่าจะให้มีแบบแผนอย่างนั้นหรือเปล่า หรือว่าจะทรงแสดงธรรมโดยประการทั้งปวง โดยละเอียด ให้เห็นโทษของอกุศล และให้เห็นคุณของกุศลทั้งหลาย พร้อมด้วยการอบรมเจริญปัญญาที่จะฆ่าความโกรธได้เป็นสมุจเฉท

ถ. การฆ่าความโกรธได้ก็มีอยู่ การเจริญวิปัสสนาภาวนาก็ฆ่าได้ การเจริญสมถภาวนาก็ฆ่าได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนากับผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนามีความต่างกัน ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังคปกรณ์ ข้อ ๖๐๙ หัวข้อฉานนินทเทส ท่านกล่าวว่า ผู้ที่จะทำเครื่องกั้นให้ออกไปจากจิต จะต้องเดิน ต้องนั่ง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะกำจัดนิวรณ์จำเป็นต้องเพียร ท่านอธิบายลักษณะของความเพียรว่า ผู้ที่จะทำความเพียรเพื่อกำจัดนิวรณ์ จะต้องนั่งและเดินจงกรม แต่ผู้ที่จะเจริญวิปัสสนาภาวนา ไม่จำเป็นต้องนั่ง ไม่จำเป็นต้องเดินจงกรมในขณะที่มีความเพียร ขณะใดที่มีอารมณ์ปรากฏลักษณะหนึ่งลักษณะใด ก็รู้อารมณ์นั้น เพราะฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนากับสมถภาวนามีความต่างกัน ซึ่งขณะที่เจริญสมถภาวนานั้นต้องมีแบบแผน

ส. เริ่มอย่างไร

ถ. เริ่มจากการท่อง

ส. ไม่ใช่ เริ่มจากการเข้าใจให้ถูกในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ พร้อมสติสัมปชัญญะ

ถ. ในสมถภาวนา ผู้ที่จะได้ฉาน ท่านจะต้องผ่านนิมิตทั้ง ๓

ส. ขอประทานโทษ ก็ไกลไปจากตัวท่านตามความเป็นจริง ซึ่งเพิ่งเป็นผู้เริ่มแท้ ๆ ผู้เริ่มแท้ ๆ ในชีวิตประจำวัน เคยสังเกตลักษณะของความโกรธไหม ที่พราหมณ์ภารทวาชโคตรทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า บุคคลฆ่าอะไรได้ย่อมนอนเป็นสุข และพระผู้มีพระภาคตรัสว่า ฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ ย่อมไม่เศร้าโศก

ในชีวิตประจำวัน อย่าคิดถึงเพียงความโกรธอย่างแรง ๆ อย่างเดียว ในชีวิตประจำวันท่านที่ประกอบธุรกิจการงาน มีความทุกข์อะไรบางอย่างที่เกิดจากการงาน หรือว่าที่เกี่ยวข้องกับการงาน กับบุคคลที่ร่วมงาน มีความพอใจ มีความไม่พอใจ



มีความคับแค้นใจ หรือว่าเสียใจในการทำงาน ซึ่งต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น ขณะนั้นเป็นทุกข์ทั้งหมด เป็นลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่น่ายินดี เป็นลักษณะอาการต่าง ๆ ของความโกรธ

เพราะฉะนั้น การฆ่าความโกรธ ไม่ใช่เวลาอื่น แต่เป็นเวลาที่กำลังมีเหตุการณ์อย่างนั้นเกิดขึ้นเฉพาะหน้า และสามารถที่จะระงับความโกรธได้ ถ้าเป็นขั้นสมถะขั้นที่เห็นโทษของความโกรธ และไม่เห็นประโยชน์ของความโกรธเลย จึงรู้ว่าในขณะที่นั้นแทนที่จะให้เป็นอกุศลจิต คือ ความโกรธ ก็ควรที่จะมีเมตตา ซึ่งสามารถจะเกิดได้จริง ๆ ถ้าอบรมในขณะที่นั้น ไม่ใช่ในขณะที่อื่น ในขณะที่ชีวิตกำลังเผชิญกับความโกรธในลักษณะต่าง ๆ ในธุรกิจการงาน ในความคับแค้นใจ ในความไม่สะดวกใจ ในความขัดข้อง ในอุปสรรคต่าง ๆ ในขณะนั้น สามารถฆ่าความโกรธได้ ย่อมเป็นสุข





๙๐๐



ถ. ความโกรธนี้ ไม่มีใครชอบ

ส. เพราะฉะนั้น ขอให้เป็นอย่างจริง ๆ ซึ่งสามารถชนะได้ ระวังได้ในขณะนั้น โดยขั้นของการเจริญเมตตา เป็นสมถาวนา หรือว่าเจริญสติปัฏฐานระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เพื่อที่จะได้ดับความโกรธได้จริง ๆ ถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล

ถ. การเจริญเมตตาตามความเข้าใจของผม ไม่พ้นจากคิด คิดก็ดี ท่องก็ดี ก็มีลักษณะคล้าย ๆ กัน

ส. เวลาที่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่บุคคลอื่น คิดอย่างไร กำลังช่วยเหลือบุคคลอื่น หรือหาอาหาร น้ำ ข้าวปลาให้บุคคลอื่น ขณะนั้นท่องอย่างไร คิดอย่างไร

ถ. ขณะนั้นไม่ต้องท่อง

ส. ไม่จำเป็น

ถ. บางครั้งการหาน้ำหาทำให้เขา ก็ไม่ใช่โอกาส

ส. เพราะฉะนั้น อย่าเพียงเห็นโทษของโทษะ หรือว่าอย่าเพียงเห็นโทษของโลกะ แต่ควรที่จะเห็นโทษของโมหะ จึงเจริญสติ ถ้าทราบใดที่ไม่เห็นโทษของโมหะ ขณะนั้นจะทำอย่างอื่นแทนที่จะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรม และศึกษาในสภาพที่เป็นนามธรรมและรูปธรรม

ถ. คิดว่า ถ้าทราบใดมีสติ แม้ไม่มีสัมปชัญญะ ก็ยังดีกว่าจิตเป็นอกุศล

ส. ถ้าอย่างนั้น เมื่อไรจะเจริญสติปัฏฐาน ฝึกไปเรื่อย ๆ อย่างนั้นก็ดีกว่าสติ อย่างนี้ก็ดีกว่าสติ และเมื่อไรสติปัฏฐานจะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ชาตินี้เป็นอย่างนี้ ชาติหน้าก็ต้องเป็นอย่างนี้ ชาติต่อ ๆ ไปก็ยังคงเป็นอย่างนี้ ไม่ได้เริ่มระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นสติปัฏฐานเสียที และขอให้ทราบว่า แม้ในครั้งที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ผู้ที่บรรลุดุคคุณธรรมเป็นพระอริยสาวกที่



ประกอบด้วยฉานจิตมีจำนวนน้อยกว่าผู้ที่รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็นพระอริยสาวกโดยที่ไม่สามารถถึงฉานจิต

ถ้าท่านผู้ฟังพยายามที่จะได้ทั้งสองอย่าง เมื่อไรสติจะระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นการเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏว่า เป็นเพียงนามธรรม และรูปธรรมเท่านั้น ฉานจิตก็ยากที่จะถึง สติปัญฐานก็ไม่ได้อบรมเจริญเลย เพราะมุ่งที่จะท่อง มุ่งที่จะคิดอย่างอื่น

อย่าลืมจุดประสงค์ ขอให้เป็นการอบรมเจริญปัญญา รู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ที่จะฆ่าความโกรธได้เป็นสมุจเฉท เพราะสามารถที่จะระลึกได้ว่า แม้ขณะที่เมตตาเกิด เมตตานั่นก็ไม่ใช่เรา เป็นแต่เพียงสภาพธรรมที่มีลักษณะอย่างนั้น เป็นไมตรี เป็นความหวังดี เป็นความเกื้อกูล เป็นความน้อมนำประโยชน์ให้บุคคลอื่น ซึ่งไม่ใช่เรา เมื่อสภาพธรรมนั้นเกิดขึ้น ก็มีอาการอย่างนั้น มีการกระทำกิจต่าง ๆ เหล่านั้น เท่านั้นเอง

ถ. การฆ่าความโกรธในสังคมปัจจุบันมีอีกวิธีหนึ่ง คือ เขาบอกว่า เวลาที่ความโกรธเกิดขึ้นให้นับ ๑ ถึง ๑๐ ซึ่งบางคนก็บอกว่าได้ผล ขณะที่นับ ๑ ถึง ๑๐ สามารถระงับความโกรธได้ แต่บางคนก็บอกว่าไม่ได้ผล ผมคิดว่า ขึ้นอยู่กับความโกรธว่าแรงหรือไม่แรง มีกำลังมากหรือมีกำลังน้อย ถ้าโกรธมีกำลังน้อย นับ ๑ ถึง ๑๐ ก็ระงับหายไปได้ เพราะเปลี่ยนอารมณ์ไป

ส. ขณะนั้น หลังจากที่ได้เปลี่ยนอารมณ์ไปแล้ว เป็นโลภะหรือเป็นโมหะ

ถ. ก็แล้วแต่

ส. โทสะไม่เกิด จริง แต่เป็นเมตตาหรือไม่ มีท่านผู้ฟังถามว่า เวลาที่ท่านคิดเอื้อเฟื้อสงเคราะห์คนอื่นซึ่งยากไร้ขัดสน โดยในขณะนั้นท่านมีความรู้สึก ว่า ท่านสุขสบายกว่าเขา ท่านดีกว่าเขา ในขณะนั้นเป็นกุศลหรือเปล่า

นี่เป็นเรื่องของความละเอียด ในขณะที่เห็นคนที่ขัดสนยากไร้ และมีจิตคิดเอ็นดู เกื้อกูลสงเคราะห์บุคคลนั้นโดยความคิดว่า ท่านสุขสบายกว่าเขา ขณะนั้นเป็นกุศลหรือเปล่า เรื่องของจิตเป็นเรื่องละเอียดมาก และเกิดดับอย่างรวดเร็ว จะเห็นกำลัง



ของกุศลธรรมว่ามีหลายชั้นด้วย บางท่านเป็นผู้ที่มีเมตตา เวลาที่ท่านเห็นคนอื่นลำบาก ทุกข์ยาก เดือดร้อน ก็สงเคราะห์ช่วยเหลือเขา นั่นก็เป็นเมตตาชั้นหนึ่ง แต่ยังไม่ถึงเมตตาถึงกับมีกิริยาที่สนิทสนมเป็นเพื่อน หรือว่ามีความเป็นมิตรด้วยใจจริงกับบุคคลนั้น ไม่มีสูงกว่า หรือว่าต่ำกว่าในความรู้สึก ในขณะที่ท่านเอื้อกุล

เพราะฉะนั้น เมตตาที่มีหลายชั้น และจะเห็นได้ว่า บางท่านมีมานะที่ยังไม่ได้ขัดเกลา แต่ก็มีเมตตาพอที่จะสงเคราะห์บุคคลที่ควรแก่การที่จะสงเคราะห์ แต่ควรรู้ลักษณะของเมตตามากขึ้นว่า เมตตาที่มีกำลังเพิ่มขึ้น ต้องเป็นความรู้สึกว่าไม่ต่างกัน ไม่ว่าใคร ก็เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมที่เกิดแตกต่างกันไปตามกำลังของเหตุปัจจัยแต่ละขณะ เดียวเป็นกุศลธรรม เดียวเป็นอกุศลธรรม เดียวเป็นกุศลวิบาก เดียวเป็นอกุศลวิบาก เหมือนกันหมดไม่ว่าใครทั้งสิ้น ไม่ใช่ว่ามีใครที่จะมีแต่กุศลวิบากอยู่ตลอดเวลา อกุศลวิบากก็มี วันนี้เป็นอย่างนี้ พรุ่งนี้ก็เป็นอย่างอื่น ชาตินี้เป็นอย่างนี้ ชาติหน้าก็เป็นอย่างอื่น ชาติก่อนเป็นอย่างอื่น ชาตินี้เป็นอย่างนี้ และชาติหน้าก็เป็นอย่างอื่นต่อไปอีก เพราะฉะนั้น ไม่มีความต่างกันเลยจริง ๆ

เพราะฉะนั้น ถ้ามีเมตตาเพิ่มขึ้น ย่อมจะมีอาการกิริยาที่สนิทสนมอย่างจริงใจ ไม่เท่ากับบุคคลใดทั้งสิ้น ที่กำลังเอื้อเพื่อสงเคราะห์ช่วยเหลือในขณะนั้นก็ด้วยความรู้สึกที่เป็นมิตรและสนิทสนมจริง ๆ

การอบรมเจริญเมตตา ผู้ที่อบรมเจริญแล้วย่อมทราบว่า ท่านมีเมตตาเพิ่มขึ้นจริง ๆ แค่นี้ หรือว่ายังเหมือนเดิม ยังคงเป็นอย่างเดิมอยู่ แต่ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตายิ่งขึ้น อกุศลอื่น ๆ จะลดน้อยลงด้วย ความมานะ ความสำคัญตน ย่อมจะเบาบางลงไป เพราะเห็นว่าในขณะใดที่มีความสำคัญตน ถือนั่น ในขณะนั้นไม่ได้เมตตาบุคคลนั้นเลย ถ้าเมตตาแล้วต้องไม่มีความสำคัญตน ต้องเป็นอาการที่สนิทสนม และเป็นไมตรีจริง ๆ

การเห็นโทษของโทสะ และยิ่งเห็นโทษของอกุศลอื่น ๆ ด้วย เช่น เห็นโทษของมานะ เห็นโทษของอิสสา เห็นโทษของมัจฉริยะ จะเห็นได้ว่า ในขณะใดที่อกุศลเหล่านั้นเกิดขึ้น จิตปราศจากเมตตา



การฟังธรรมโดยละเอียดในเรื่องลักษณะอาการต่าง ๆ ของโลภะ ลักษณะอาการต่าง ๆ ของมัจฉริยะ ลักษณะอาการต่าง ๆ ของโทสะ และประโยชน์ต่าง ๆ ของเมตตา ซึ่งต้องเห็นประโยชน์ของการฟังว่า การเคารพในธรรม หมายความว่า การฟังด้วยความตั้งใจ ซึ่งมีการแสดงไว้ว่า การเคารพในธรรมนั้นในขณะใด ถ้าเป็นในขณะที่ฟังด้วยความตั้งใจ นั่นคือ การเคารพธรรม แต่ขณะใดก็ตาม ฟังแล้วไม่ตั้งใจ หรือไม่สนใจ ในขณะนั้น ไม่ชื่อว่าเคารพธรรม

บางท่านอาจจะไม่ทราบความหมายของการเคารพธรรม ท่านก็คิดว่า ท่านเคารพในพระรัตนตรัย ในพระผู้มีพระภาค ในพระธรรม ในพระสงฆ์ แต่ถ้ายิ่งเข้าใจก็จะยิ่งเกิดกุศลว่า แม้ในขณะที่ท่านฟังธรรม ท่านจะเป็นผู้ที่เคารพในธรรมจริง ๆ ในขณะที่ตั้งใจฟังและพิจารณาด้วยดี ในขณะนั้นเป็นการเคารพธรรม และจะมีประโยชน์มากมายจากการฟังด้วยความเคารพ คือ ด้วยความตั้งใจ

เหมือนกับผู้ซื้อ ที่ได้ฟังผู้ขายพรรณนาประโยชน์ต่าง ๆ ของสินค้าเพื่อประโยชน์ของผู้ซื้อ ถ้าเป็นพ่อค้าทั่วไป ก็เพื่อประโยชน์ของพ่อค้า แต่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพรรณนาธรรมโดยละเอียดเพื่อประโยชน์ของผู้ฟัง ไม่ใช่เพื่อประโยชน์ของพระองค์เอง แต่อุปมาพระองค์เหมือนพ่อค้าเพราะเวลาที่พ่อค้าจะขายสินค้า ย่อมจะพรรณนาคุณประโยชน์ของสินค้าที่ตนจะขายอย่างมากมายโดยละเอียด ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคก็ทรงพรรณนาธรรมทั้งที่เป็นกุศลธรรมและอกุศลธรรมโดยละเอียด เพื่อที่จะให้ผู้ฟังได้เข้าใจจริง ๆ ซึ่งจะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้กุศลธรรมเจริญขึ้น

เพราะฉะนั้น การเจริญเมตตา อย่าลืม ไม่ว่าขณะไหนทั้งสิ้น ไม่ว่าท่านจะพบบุคคลใดซึ่งเป็นที่ยรัก หรือเป็นที่เฉย ๆ หรือเป็นที่ชัง ในขณะนั้น ผู้ที่เจริญเมตตาย่อมรู้ว่า เมตตาสามารถที่จะเกิดขึ้นได้แทนโลภะ แทนโทสะ และแทนความรู้สึกเลือนลอย ซึ่งลักษณะของเมตตาต้องปรากฏ



สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อักโกสกสูตรที่ ๒ มีข้อความที่แสดงให้เห็น พระคุณของพระผู้มีพระภาคว่า ทรงแสดงธรรมโดยละเอียดเหมือนพ่อค้าที่พรรณนา คุณประโยชน์ของสินค้า

ข้อความมีว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในพระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทาน เหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ฯ

อักโกสกการทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่า พราหมณ์การทวาชโคตร ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดมแล้ว ดังนี้ โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว ด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจา อันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษ ฯ

เมื่อได้ทราบวาพิชชาไปบวชในสำนักของพระผู้มีพระภาค ผู้ที่อบรมความโกรธ ความขัดเคืองไว้มาก ก็ถึงกับ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว ด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษ

ถ้าท่านผู้ฟังบังเอิญมีเหตุการณ์อย่างนี้เกิดขึ้น จะได้พิจารณาพระธรรมที่ พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เพื่อประโยชน์ที่จะให้เมตตาเกิดแทนโทสะ

ข้อความต่อไปมีว่า

เมื่ออักโกสกการทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกะ อักโกสกการทวาชพราหมณ์ว่า

ดูกร พราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน มิตรและอำมาตย์ ญาติสาโลหิต ผู้เป็นแขกของท่าน ย่อมมาบังใหม่ ฯ

อักโกสกการทวาชพราหมณ์ตอบว่า

พระโคดมผู้เจริญ มิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิต ผู้เป็นแขกของข้าพระองค์ ย่อมมาเป็นบางครั้งว ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า



ดูกร พราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความซื่อนั้นเป็นไฉน ท่านจัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นบ้างหรือไม่ ๕

อภิกษุสกลภวาทพราหมณ์กราบทูลว่า

พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์จัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นบ้าง ในบางครั้ง ๕

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร พราหมณ์ ก็ถ้าว่ามีมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับ ของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มนั้นจะเป็นของใคร ๕

อภิกษุสกลภวาทพราหมณ์กราบทูลว่า

พระโคตมผู้เจริญ ถ้าว่ามีมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับ ของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มนั้น ก็เป็นของข้าพระองค์อย่างเดิม ๕

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร พราหมณ์ ซื่อนี้ก็อย่างเดียวกัน ท่านดำเราผู้ไม่ดำอยู่ ท่านโกรธเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านหมายมันเราผู้ไม่หมายมันอยู่ เราไม่รับเรื่องมีการดำเป็นต้นของท่านนั้น ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการดำเป็นต้นนั้นก็เป็นของท่านผู้เดียว ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการดำเป็นต้นนั้นก็เป็นของท่านผู้เดียว

แล้วตรัสต่อไปว่า

ดูกร พราหมณ์ ผู้ใดดำตอบบุคคลผู้ดำอยู่ โกรธตอบบุคคลผู้โกรธอยู่ หมายมันตอบบุคคลผู้หมายมันอยู่ ดูกร พราหมณ์ ผู้นี้เรากล่าวว่า ย่อมบริโภคร่วมกัน ย่อมกระทำตอบกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบด้วยท่านเป็นอันขาด

ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการดำเป็นต้นนั้นเป็นของท่านผู้เดียว ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการดำเป็นต้นนั้นเป็นของท่านผู้เดียว ๕

เป็นไปได้ไหม ในชีวิตประจำวันของท่านผู้ฟังที่จะเจริญเมตตา หรือทิ้งไว้ก่อน ตอนเหตุการณ์จริง ๆ ไม่เจริญ แต่จะไปทอ้ง เพราะฉะนั้น ต้องเจริญ ไม่ใช่ทอ้ง ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น จะต้องพิจารณารู้ว่า สิ่งใดไม่มีประโยชน์ และสิ่งใดเป็นประโยชน์



อภิกโกสกภารทวาชพราหมณ์กราบทูลว่า

บริษัทพร้อมด้วยพระราชา ย่อมทราบพระโคตมผู้เจริญอย่างนี้ว่า พระสมณโคตมเป็นพระอรหันต์ ก็เมื่อเป็นเช่นนั้น ไฉนพระโคตมผู้เจริญจึงยังโกรธอยู่เล่า ฯ

นี่แสดงว่า อภิกโกสกภารทวาชพราหมณ์ไม่เข้าใจความหมายของความเป็นพระอรหันต์จึงได้กล่าวเช่นนั้น ความจริงพระผู้มีพระภาคตรัสดี ๆ แต่บุคคลใดมีความโกรธก็เข้าใจว่า ผู้พูดเช่นนั้น พูดด้วยความโกรธ ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสว่า เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบด้วยท่านเป็นอันขาด ทำให้พราหมณ์เข้าใจว่า พระผู้มีพระภาคยังโกรธอยู่

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ผู้ไม่โกรธ ผีกลั่นตนแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบสงบ คงที่อยู่ ความโกรธจักมีมาแต่ที่ไหน ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าบุคคลผู้โกรธนั้นแหละ เพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติ สงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและแก่บุคคลอื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์อยู่ทั้งสองฝ่าย คือ ของตนและของบุคคลอื่น ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่า เป็นคนเขลา ดังนี้ ฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว อภิกโกสกภารทวาชพราหมณ์ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก ฯลฯ

และอภิกโกสกภารทวาชพราหมณ์ก็ได้ขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค ซึ่งไม่นานนเท่านักท่านก็บรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

พอที่จะเกิดเมตตาได้ใหม่ ถ้าประสบกับเหตุการณ์อย่างนี้ หรือถ้าใครโกรธก็ต้องโกรธตอบ จะเปลี่ยนใจใหม่ ว่า ถึงใครจะโกรธ ก็ไม่โกรธตอบ รู้จักให้อภัย



เห็นใครกำลังโกรธ ในขณะนั้นไม่มีความรู้สึกขุ่นเคืองใจ ไม่โกรธตอบ แต่ให้อภัยคนที่กำลังโกรธ เพราะว่าความโกรธไม่ว่าจะเป็นของใคร ก็มีอาการที่ไม่สงบ ประทุษร้าย เพราะฉะนั้น ถ้าเห็นคนที่กำลังโกรธจริง ๆ เห็นอาการประทุษร้ายจิตใจที่กำลังเกิดขึ้นกับบุคคลนั้น เห็นโทษทันทีเวลาที่เห็นความโกรธของบุคคลอื่น และตัวเองเมื่อเห็นโทษอย่างนั้น ยังอยากจะโกรธเหมือนอย่างนั้นหรือ ในเมื่อกำลังเห็นอาการของความโกรธ เพราะฉะนั้น เมตตาเกิดได้ในขณะนั้น ซึ่งควรเจริญ จนกว่าจะเป็นพื้นของจิตใจที่สามารถจะให้อภัยได้ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะกระทำการที่ไม่เหมาะสมทางกาย หรือทางวาจาก็ตาม จะเจริญเมตตาอย่างนี้ใหม่

ถ. พญฺชนะต่าง ๆ บางครั้งต้องตีความให้กระจ่าง คือ ความเห็น ความคิด การทอ้ง ผมคิดว่า เป็นอย่างเดียวกัน ความคิด ความเห็น ในภาษาไทย บางครั้งก็ใช้ควบคู่กันไป ขณะที่คิด ขณะนั้นก็ทอ้ง ลักษณะที่คิดกับลักษณะที่ทอ้ง ก็อย่างเดียวกัน เพราะฉะนั้น คำว่า เห็นเขากำลังโกรธ และไม่โกรธตอบ ขณะที่ไม่โกรธตอบขณะนั้นต้องเห็นโทษว่า โทษะกำลังประทุษร้ายแก่บุคคลนั้น

สุ. ถึงแม้ว่าจะไม่คิดอะไรเลย แต่สภาพของจิตที่สงบ และไม่โกรธตอบ ในขณะนั้นเป็นเมตตา

ถ. ขณะที่ไม่โกรธตอบ ขณะนั้นต้องเห็นโทษ อาจารย์ก็กล่าวเมื่อครูแล้วว่า ต้องเห็นโทษของโลภะ โทษะ โมหะ ขณะนั้นถ้าเห็นว่า บุคคลนั้นกำลังถูกโทษะ ประทุษร้ายจิตอยู่ ที่เห็นอย่างนั้น และคิดอย่างนั้น และพูดไปอย่างนั้น พูดในใจ ขณะที่พูด กับขณะที่ทอ้ง ก็อย่างเดียวกัน ขณะนั้นจึงไม่โกรธตอบได้ แต่ถ้าไม่เห็นอย่างนั้น ก็ต้องโกรธตอบเป็นธรรมดา

สุ. ทำไมจึงติดทอ้ง

