

อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เอกสารประกอบการศึกษา  
พระอภิธรรมทางไปรษณีย์

ชุดที่ ๙ ตอนที่ ๓

สมถกรรมฐาน

(เป็นชุดจบของสมถกรรมฐาน)

เรื่อง

อัปมัญญา ๔

อาหาเรปภิกุสสัญญา ๑

จตุธาตาวักฎฐาน ๑

อรุปรกรรมฐาน ๔

\*\*\*\*\*

รวบรวมและเรียบเรียงโดย ทองสุข ทองกระจ่าง

จัดทำเพื่อเผยแพร่โดย ฝ่ายการศึกษาทางไกล มูลนิธิเผยแผ่พระธรรม

\*\*\*\*\*

อุปถัมภ์โดย มูลนิธิเผยแผ่พระธรรม และผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๕ จำนวน ๑,๕๐๐ ชุด SN93001

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : ๑๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ จำนวน ๒,๐๐๐ ชุด SN93001

เรียนพระอภิธรรมทาง internet ได้ที่ [http : // www.buddhism-online.org](http://www.buddhism-online.org)

สอบถามปัญหาธรรมะได้ที่ อาจารย์ทองสุข ทองกระจ่าง

**mailmcu@hotmail.com**

มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม (ใกล้กับห้างเซ็นทรัลปิ่นเกล้า) เลขที่ ๕/๑๐๘

ชอยบรมราชชนนี ๑๓ ถนนบรมราชชนนี แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กทม. ๑๐๗/๐๐

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ที่ ๐-๒๘๘๕-๕๐๙๑-๒ ต่อ ๑๕,๑๖

เวลา ๑๘.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. ที่ ๐-๙๑๕๐-๒๕๐๐ ๐-๙๑๖๒-๒๓๕๕

**ขอเชิญสอบถามปัญหาธรรมะ และฟังบรรยายธรรมทุกวันพุธ**

**โดยไม่เสียค่าใช้จ่าย ณ มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม**

เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๑.๓๐ น. ตอบปัญหาพระอภิธรรม และบรรยายพระอภิธรรมเบื้องต้น

เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ธรรมบรรยายอภิธรรม และธรรมปฏิบัติ

**พิเศษเฉพาะวันพุธสิ้นเดือน นำปฏิบัติโดยพระอาจารย์มานพ อุปสโม**

\*\*\*\*\*

ช่วยกันเผยแผ่การศึกษาพระอภิธรรม ด้วยวิธีง่าย ๆ

โดยการทำสำเนาบทเรียนที่ท่านศึกษาแล้ว นำไปมอบให้กับบุคคล  
องค์กรต่าง ๆ เช่น วัดในสถานที่ห่างไกล โรงเรียน โรงพยาบาล ฯลฯ  
**ให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง**

\*\*\*\*\*

อุปถัมภ์โดย มูลนิธิเผยแผ่พระสัทธรรม

คุณ รัชฎยธรณ์ ศิริทรัพย์ และผู้มีจิตศรัทธาร่วมบริจาค

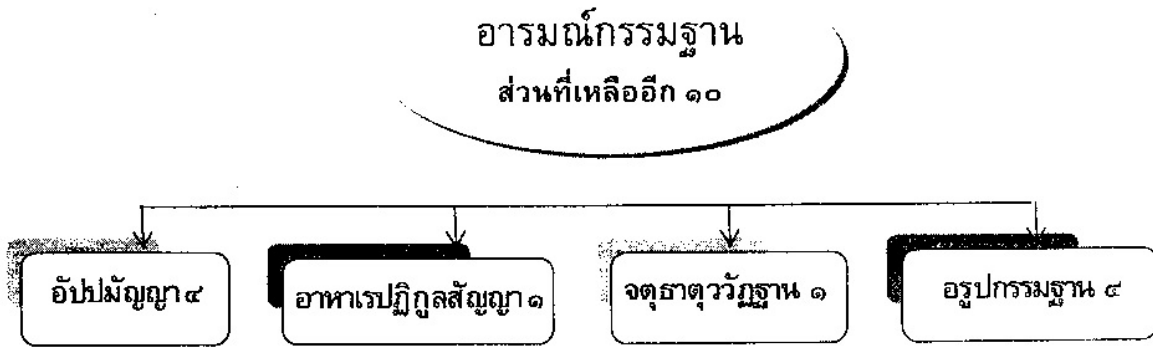
พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๙ จำนวน ๑,๕๐๐ ชุด SN93001

# บทเรียนพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

## ชุดที่ ๙ สมถกรรมฐาน

### ตอนที่ ๓

จากบทเรียนชุดที่ ๙.๑ และ ๙.๒ ได้ศึกษาถึงเรื่อง อนุสสติ ๑๐ ไปแล้ว ในบทเรียนชุดที่ ๙.๓ นี้ ซึ่งเป็นตอนจบของสมถกรรมฐาน จะศึกษาอารมณ์ในการเจริญสมถกรรมฐานที่ยังเหลืออยู่อีก ๑๐ คือ อปัมัญญา ๔ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุตถาววัฏฐาน ๑ และ อรูปกรรมฐาน ๔



### อปัมัญญา ๔

**อปัมัญญา** หมายความว่า *ธรรมชาติที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ไม่จำกัด* ผู้ที่เจริญอปัมัญญา ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งอยู่นั้น จะต้องมีการแผ่ตลอดทั่วไปในสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีจำกัดจึงจะเรียกว่า เป็นการแผ่เมตตาอปัมัญญา กรุณาอปัมัญญา มุทิตาอปัมัญญา อุเบกขาอปัมัญญา สำหรับการแผ่โดยเฉพาะเจาะจง ไม่จัดว่าเป็นการเจริญอปัมัญญากรรมฐาน ฉะนั้นเมื่อจะเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ชนิดที่เป็นอปัมัญญาได้นั้น ต้องเป็นเมตตาชนิดที่ทำลายขอบเขตของเมตตาไม่ให้มีจำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเริ่มต้นจากการแผ่ให้กับตนเองก่อน แล้วแผ่ไปยังบุคคลอันเป็นที่รัก บุคคลที่เป็นกลางๆ บุคคลที่เกลียด ไปตามลำดับ

**อปัมัญญา** ก็ได้ชื่อว่าพรหมวิหารด้วย เพราะว่า ผู้ที่ปฏิบัติในอปัมัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง บุคคลนั้นย่อมมีจิตเสมือนพรหม คือมีความดีในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ได้อย่างไม่มีประมาณ

## ๑. เมตตาภาวนา

**เมตตา** หมายความว่า การปรารถนาดีรักใคร่ต่อสัตว์ทั้งหลาย องค์ธรรมได้แก่ **อโทสะเจตสิก** ที่มี **ปิยมนาปัสตวัญญูติ** เป็นอารมณ์ หมายถึงมีสัตว์บุคคลอันเป็นที่รักเป็นอารมณ์ สัตว์บุคคลอันเป็นที่รักที่ **ชอบใจ มี ๒ พวก** คือ

๑. พวกธรรมดา เช่น พ่อ แม่ พี่น้อง
๒. พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนาสมาธิ

การเจริญเมตตาในระยะต้นๆ จะมีเฉพาะในพวกธรรมดาเป็นอารมณ์ของเมตตาภาวนาก็จริง ครั้นการเจริญนั้นได้เข้าถึงขั้นอุปจารภาวนาแล้ว จิตใจในขณะนั้นก็จะแผ่ทั่วไปแก่สัตว์ทั้งหลายได้หมด แม้แต่ผู้ที่เป็นศัตรูก็สามารถแผ่จนกลายเป็นบุคคลที่เรารักได้ ซึ่งจิตใจในขณะนั้นปราศจากอโทสะโดยสิ้นเชิง ไม่ได้แกล้ง หรือฝืนใจคิดที่จะรักใคร่ปรารถนาดีต่อศัตรู สำหรับอโทสะเจตสิกที่เกิดขึ้นในขณะสวดมนต์ไหว้พระ พังกรรมนั้น ไม่ได้มีอารมณ์เป็นปิยมนาปัสตวัญญูติ ดังนั้น อโทสะเจตสิกขณะนั้นจึงไม่เรียกว่า เมตตา

การนึกถึงหรือมองดูคนอื่นด้วยโทสะ ความโกรธ ความขัดเคือง ความอิจฉา ริษยา ในขณะนั้นย่อมมีแต่ความเกลียดชัง จิตใจไม่ชื่นบาน ส่วนการนึกถึงหรือมองดูบุคคลอื่นด้วยเมตตานั้น จิตใจก็จะมีแต่ความรักใคร่เบิกบาน **ความรักใคร่มี ๒ ประการ** คือ ๑) เมตตาอโทสะ ๒) ตัณหาเปมะ

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

**ตัณหาเปมะ** เป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยการยึดถือว่าเป็น บิดา มารดา บุตร ธิดา ภรรยา สามี ญาติ พี่น้อง เพื่อนฝูง และแยกจากกันไม่ได้ ถ้าบุคคลเหล่านี้จากไปก็หวงแหน อยากจะครอบครองรักษาไว้ไม่ให้จากไป ดังนั้น**ความรักใคร่ชื่นชมชนิดที่เป็นตัณหาเปมะนี้** จึงได้ชื่อว่าเป็นเมตตาเทียม **องค์ธรรมได้แก่ โลกเจตสิก** อย่างไรก็ตามตัณหาเปมะอันเป็นเมตตาเทียมนี้ ก็ยังเป็นความดีในการที่เป็นเหตุปัจจัยให้เมตตาอโทสะเกิดขึ้นได้ง่าย และดำรงมั่นไม่เสื่อมคลาย

การปฏิบัติในเบื้องต้นต้องตัดปليโพธ คือ เครื่องกังวล ๑๐ ประการ เลือกสิ่งสัพปาเยะ หลีกเลี้ยงสิ่งที่เป็นอสัพปาเยะ แล้วเริ่มต้นโดยการพิจารณาโทษของความโกรธและอาหิสงส์ของความอดกลั้นต่อความโกรธก่อนเป็นลำดับแรก



## ๑. พิจารณาโทษของความโกรธ และอานิสงส์ของความอดกลั้นต่อความโกรธ

### ๑.๑ เหตุใดจึงต้องพิจารณาโทษของความโกรธ ?

เพราะการเจริญเมตตาอัปปมัญญา<sup>๑</sup> มีความประสงค์เพื่อจะสลัดทิ้งความโกรธและให้บรรลุถึง  
ขั้นตัตถุณ ซึ่งเป็นเป้าหมายสำคัญ ถ้าผู้ตั้งใจปฏิบัติเจริญเมตตาแล้วยังมีความโกรธความขัดเคืองใจ เมตตา  
จิตก็ไม่สามารถที่จะเกิดขึ้นได้

### ๑.๒ แล้วจะพิจารณาโทษของความโกรธได้อย่างไร ? *ข้ออุปมาโทษของความโกรธ มีดังนี้*

๑.๒.๑ เมื่อเราโกรธ ริษยา อาฆาต พยาบาท ตระหนี่ หวงแหน และขัดเคืองใจ เราก็  
เปรียบเสมือนบุคคลผู้ต้องการอาบน้ำและไปเอาน้ำโสโครกมาชำระกาย ยิ่งแต่จะนำ  
ความสกปรกมาสู่ตน

๑.๒.๒ เมื่อเราเป็นผู้รักษาศีล แล้วยังแสดงความโกรธให้ประจักษ์แก่สหายดาบุคคลอื่น เราก็  
อาจถูกตำหนิติเตียน อาจไม่ได้รับความเคารพจากบุคคลที่เคยเคารพ เพราะการ  
แสดงออกซึ่งความโกรธนั้น

### ๑.๓ แล้วจะพิจารณาอานิสงส์ของความอดกลั้นต่อความโกรธอย่างไร ? *มีข้ออุปมาดังนี้*

๑.๓.๑ **ความอดทนคือพลัง** ความอดทนเป็นดุจเกราะ ย่อมคุ้มครองร่างกายได้ดี การ  
กำจัดความโกรธความขัดเคืองจึงได้ชื่อว่าเป็นเกราะเป็นธรรมที่วิญญูชนสรรเสริญ

๑.๓.๒ **ขันตินี้เป็นธรรมที่พระอรหันต์ทั้งหลายปฏิบัติ** เพราะฉะนั้น เราจะไม่ยอมให้  
ความโกรธเหลืออยู่ในจิตของเรา เราได้ชื่อว่าเป็นสาวก เราจะให้บุคคลอื่นเรียกว่า  
สาวกตามความเป็นจริง เรามีศรัทธา ขันตินี้เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาในตัวเรา เรามี  
ความรู้ ขันตินี้เป็นพรมแดนแห่งความรู้ในตัวเรา ถ้ามียาพิษ คือ ความโกรธและขัด  
เคืองใจอยู่ในตัวเรา ขันตินี้ก็เป็นยาแก้พิษที่จะต่อต้านยาพิษในตัวเรา

ความโกรธของแต่ละบุคคลมีมากน้อยต่างกัน บุคคลผู้ผูกโกรธจะเก็บความโกรธไว้นานมากน้อย  
ต่างกัน อุปมาเช่น

ความโกรธของบางบุคคลเหมือนรอยขีดในน้ำ คือ โกรธง่ายหายเร็ว

ความโกรธบางบุคคลเหมือนรอยขีดบนดิน เมื่อลมพัดก็ลบรอยขีดหายไป

ความโกรธบางบุคคลเหมือนรอยขีดบนหินก็ยังคงอยู่ไม่ลบเลือน



## อุบายวิธี ๑๒ อย่างสำหรับกำจัดความโกรธ

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



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

๒. คิดถึงความดีของเขา บุคคลควรมองเห็นความดีของผู้อื่น ทุกบุคคลย่อมมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ขอให้คิดถึงส่วนดีของเขา จิตใจเราก็จะไม่เศร้าหมองและสามารถแผ่เมตตาให้กับเขาได้

๓. มีความปรารถนาดีต่อเขา ควรเปลี่ยนความโกรธให้กลับเป็นความปรารถนาดีต่อกัน

๔. พิจารณาว่าสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ถ้าเราโกรธเขาเท่ากับเราทำกรรมชั่ว กรรมชั่วนั้นเราเองจะต้องได้รับผล เช่น ตกนรก หรือชาติหน้าเกิดมาจะมีผิวพรรณทราม เป็นต้น

๕. พิจารณาว่าเป็นการใช้หนี้กรรม ที่เขาโกรธหรือทำไม่ดีต่อเราให้ถือว่าเราเคยทำไม่ดีกับเขา มาในอดีต มาถึงเวลานี้ก็ควรชดใช้ให้เขาเสีย

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

๗. พิจารณาตนเอง หาความผิดของตนเอง ว่าที่เขาโกรธนั้น อาจเป็นความผิดของเราเอง เป็นการพิจารณาหาเหตุก่อน แทนที่จะไปโกรธหรือเพ่งโทษเขา

๘. พิจารณาว่าความโกรธเป็นกิเลส หากเราโกรธเท่ากับปล่อยให้กิเลสครอบงำ

๙. พิจารณาโดยความเป็นธรรมชาติ การประสมกับสิ่งที่ชอบใจหรือสิ่งที่ไม่ชอบใจ เป็นโลกธรรม เป็นเรื่องธรรมดา ถ้าเราโกรธเท่ากับเราขาดสติ

๑๐. พิจารณาโดยความดับไปเพียงชั่วขณะของสภาพทั้งหลาย จิตของเขาก็เกิดดับอยู่ตลอดเวลา ถ้าเราโกรธเขา เราโกรธจิตดวงใดของเขา เพราะจิตของเขาก่อนที่เราโกรธก็ดับไปแล้ว และเกิดจิตดวงใหม่และดับไปนับไม่ถ้วน เช่นนี้แล้วเราจะโกรธอะไร

๑๑. พิจารณาโดยความเป็นขั้น ร่างกายขั้น ๕ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ เราโกรธขั้น ๕ ทำไมโกรธส่วนใดของขั้น ๕

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

สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “บุคคลผู้อยู่ในป่าใกล้หมู่บ้าน  
ประสบสุขและทุกข์ก็ไม่ เกร้อนเพราะเหตุแห่งตนหรือเพราะผู้อื่น แต่  
เกร้อนเพราะจิตของเขายังมีราคะ ถ้าจิตของเขาบริสุทธิ์ปราศจากมลทิน  
คือ ราคะ ใครเล่าจะสามารถแตะต้องเขาผู้ไม่มีมลทิน ”

สำหรับบุคคลที่มุ่งให้สำเร็จงาน จะต้องปฏิบัติไปตามลำดับขั้นตอนจึงจะสามารถสำเร็จได้ แต่ถ้าจะแผ่เมตตาโดยที่ไม่ได้มุ่งหวังสำเร็จงานใดๆ แต่เป็นการแผ่เมตตาเพื่อฝึกฝนจิตขจัดโทสะที่เกิดขึ้นกับตนเองให้ลดน้อยลง ก็ปฏิบัติแบบไม่ตามขั้นตอนได้ เช่นไม่ต้องแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน แต่ไปแผ่ให้กับศัตรูที่อยู่ตรงหน้าก่อน อย่างนี้ถ้าทำได้ก็จะเป็นการลดทอนความโกรธ ลดความรุนแรงที่อาจจะเกิดขึ้นได้

### ข้อห้ามปฏิบัติในการเจริญเมตตาภาวนา สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติเพื่อให้ได้มาน

๑. ห้ามเจริญเมตตาต่อบุคคล ๔ จำพวก เป็นลำดับแรก คือ

๑.๑ คนที่เกลียดชัง เพราะการที่จะเอาคนที่เกลียดชังมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนที่รักนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ลำบากใจมาก

๑.๒ คนที่รักมาก เพราะจะมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนกลางๆ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เพราะแม้เพียงแต่เขาได้ประสบทุกข์นิดหน่อยก็จะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเสียใจได้

๑.๓ คนที่เป็นกลางๆ การที่จะนำบุคคลกลางๆ มาตั้งไว้ในฐานะว่าเป็นบุคคลที่รักก็เป็นการทำได้ยาก

๑.๔ คนที่เป็นคู่แ้ว ย่อมมีความโกรธแค้นเกิดขึ้นมา เมตตาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๒. ห้ามเจริญเมตตาเจาะจงในคนต่างเพศ เพราะจะทำให้ราคะคือความกำหนัดยินดีในเพศเกิดขึ้นมา แทนเมตตาภาวนาได้

๓. ห้ามเจริญเมตตาในคนตาย เพราะเมื่อเจริญเมตตาในบุคคลที่ตายไปแล้วย่อมไม่สามารถที่จะบรรลุถึงอุปะการสมาธิได้เลย

### วิธีการเจริญเมตตาเพื่อมุ่งให้สำเร็จฉฉาน ต้องทำตามขั้นตอนดังนี้

#### ๑. แผ่เมตตาภาวนาให้กับตนเองก่อน

การเจริญเมตตา หรือแผ่เมตตา นี้ ต้องเริ่มแผ่ให้ตนเองก่อน เพราะทุกคนรักตนเอง ไม่ต้องการให้ตนเองเป็นทุกข์ ผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน ย่อมรักตนเอง รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน การที่ต้องแผ่เมตตาให้กับตนเองก่อนก็เพื่อให้ตนเองเป็นพยานก่อนว่าเราก็คงรักตนเอง เกลียดความทุกข์ บุคคลอื่น ๆ ก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกันกับตนเอง

สัพพา ทิสสา อนุปริคัมมะ เจตสา  
เนวัชฌคา ปิยตรมัตตนา กวจิ  
เอวัง ปิโย ปุถุ อตตทา ปเรสัง  
ตัสมา น หิงเส ปรมัตตกาโมติ ฯ



พิจารณาเป็นภาษาไทยว่า :-

บุคคลผู้เจริญเมตตาเมื่อเอาจิตใจค้นคว้าพิจารณาไปทั่วทิศ ย่อมไม่เห็นใครเป็นที่รักยิ่งกว่าตน ในที่ใด ๆ ก็ตาม ตนนั้นแหละเป็นที่รักอย่างมาก คนอื่นก็เช่นกัน ฉะนั้น ผู้ที่รักตนไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น (แม้กระทั่งมลพวก)

นอกจากนี้การแผ่เมตตาให้ตนเองเสมอ ๆ จะนึกเปรียบเทียบความรู้สึก รักสุขเกลียดทุกข์ของตนเอง กับความรู้สึกของผู้อื่นว่าไม่แตกต่างกัน ทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคง

#### คำบริกรรมในการแผ่เมตตาภาวนาให้แก่ตนเอง

- อหัง อเวโร โหมิ                      ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
- อหัง อัมพยาปัชโณ โหมิ              ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด
- อหัง อนินโฆ โหมิ                      ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกายลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
- อหัง สุขี อตตนาัง ปริหารามิ        ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเกิด

เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองแล้ว ก็แผ่ให้บุคคลอื่น คือผู้ที่เป็นที่รัก เช่น บิดา มารดา เป็นต้นต่อไป

#### ๒. แผ่เมตตาภาวนาให้กับบุคคลอื่น

##### ๒.๑ แผ่เมตตาภาวนาให้กับบุคคลอื่น โดยเจาะจงเพียงคนเดียว

- อเวโร โหตุ                              ขอให้บิดา (หรือมารดาฯลฯคนใดคนหนึ่ง) จงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
- อัมพยาปัชโณ โหตุ                    ขอให้..... จงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด



อนิโฆ โทตุ	ขอให้.....	จงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
สุชี อัดตานัง ปรีหรัตุ	ขอให้.....	จงนำอติภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเกิด

### ๒.๒ แผ่เมตตาภาวนาให้กับบุคคลอื่น โดยไม่เจาะจงตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

อเวรา โหนตุ	ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอกเกิด
อัพพยาปัชฌา โหนตุ	ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยาบาทเกิด
อนิเฆา โหนตุ	ขอให้ท่านจงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัยเกิด
สุชี อัดตานัง ปรีหรัณตุ	ขอให้ท่านจงนำอติภาพที่เป็นอยู่ด้วยความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานทั่วกัน

### ๓. แผ่เมตตาภาวนาไปในบุคคลอื่นตามลำดับ

หลังจากแผ่เมตตาภาวนาให้กับตนเองแล้ว จึงแผ่เมตตาภาวนาไปในบุคคลอื่นๆ ไปตามลำดับ คือ ผู้ที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน กำลังทำงานร่วมกัน กำลังอยู่ด้วยกัน จากนั้นก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกัน เคยชอบพอกัน เคยทำงานร่วมกัน เคยอยู่ด้วยกัน เคยช่วยเหลือเกื้อกูลกัน เมื่อเดือนที่แล้ว ปีที่แล้ว ตลอดจนถึง ๑๐ ปี ๑๕ ปี ตามแต่จะนึกได้ จนกระทั่งสัตว์ดิรัจฉานก็ไม่เว้น ถ้าแผ่ไปในคนหนึ่งๆ ก็ใช้คำที่เป็นเอกพจน์ มี อเวโร โทตุ เป็นต้น ถ้าตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไปก็ใช้คำที่เป็นพหูพจน์ มี อเวรา โหนตุ เป็นต้น จากนั้นก็แผ่กลับมาหาคนที่กำลังรู้จักกัน กำลังชอบพอกัน ฯลฯ เสร็จแล้วก็แผ่ไปในบุคคลที่เคยรู้จักกันเป็นต้นอีก กลับไปกลับมาเรื่อยๆ ไป คล้ายกับการพิจารณา ๓๒ โภกฐาส ในชุดที่ ๔.๒

๓.๑ การแผ่เมตตาไปในบุคคลอื่นที่ตนรู้จัก ชอบพอ ร่วมงานกัน อยู่ด้วยกัน แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

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



บุคคลอื่นทั้ง ๔ จำพวกนี้ ต้องแผ่ไปตามลำดับ คือแผ่แก่ปิยบุคคลก่อน ถัดไปก็เป็นอติปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล ส่วนเวรีบุคคลต้องแผ่เป็นลำดับสุดท้าย เพราะขณะที่ทำการแผ่ไปในเวรีบุคคลอยู่นั้น โทสะมักจะเกิดง่าย แต่เมตตาเกิดยาก ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจึงต้องหาทางทำการอบรมจิตใจให้ดี โดยคำนึงถึงว่าการที่จะไปสู่บารมีนั้น หาใช่ไปด้วยอำนาจของเวรีบุคคลไม่ หากแต่ไปด้วยอำนาจโทสะของตน ฉะนั้น เมื่อจะค้นหาศัตรูที่แท้จริงแล้ว ก็ได้แก่โทสะของตนเอง ที่เป็นศัตรูตัวจริง ส่วน

เวรียุคคลกลับไม่ใช่ศัตรูตัวจริง แล้วพยายามอบรมจิตใจตนตามอุบายวิธี ๑๒ อย่าง สำหรับกำจัดความโกรธที่ได้แสดงไว้แล้ว

เมื่อผู้เจริญเมตตาภาวนาได้พยายามพิจารณาตามวิธีต่างๆ ที่จะให้เมตตาเกิดต่อเวรียุคคล แต่เมตตาก็ไม่เกิด มีแต่โทสะเกิดขึ้นอันเป็นศัตรูของการที่จะได้มาน ถ้าเป็นเช่นนี้ก็จงหยุดแผ่ไปในเวรียุคคลนี้เสีย แล้วให้วางใจเป็นอุเบกขาต่อเวรียุคคล โดยคิดเสียว่าบุคคลนี้ไม่ได้อยู่ในโลกนี้ แล้วพร้อมกับปลีกตัวไป อย่าให้ได้พบเห็น ทำการแผ่ต่อไปแต่ในปียบุคคลและมัชฌัตตบุคคลทั่วไป จนกระทั่งเมตตาเกิดต่อบุคคล ๒ จำพวกนี้ทั่วไปเสมอเท่ากันกับตน สำหรับอติปิยบุคคลก็สงเคราะห์เข้าไปในปียบุคคลนั่นเอง

การที่ต้องพยายามแผ่เมตตาไปในเวรียุคคลโดยวิธีพิจารณาต่างๆ นั้น ก็เพื่อประสงค์จะให้เมตตาของตนเข้าถึงขั้น สิมสัมภท (สี-มะ-สัม-ภท) หมายความว่า ทำลายขอบเขตของเมตตา ให้มีการเสมอกันไปในทุกบุคคลทุกจำพวก ทำให้เป็นผู้มีเมตตาจิตชนิดที่มีอย่างสม่ำเสมอทั่วไป ไม่มีอุปสรรคใดๆ มาขัดขวาง จึงทำให้ได้มานเร็วและตั้งมั่นไม่เสื่อมคลาย

### ลักษณะสิมสัมภท

สมมุติว่าผู้ปฏิบัติทำการเจริญเมตตากำลังนั่งอยู่พร้อมกับบุคคล ๓ จำพวก คือ ๑) ปียบุคคล ๒) มัชฌัตตบุคคล ๓) เวรียุคคล รวมกับตนเองด้วยจึงเป็น ๔ คน ถ้ามีใจมาบังคับว่า เราต้องรักใคร่คนหนึ่ง ในจำนวน ๔ คนนี้ เพื่อจะนำไปฆ่า ท่านจะให้เราจับคนไหน เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประสบเหตุที่คับขันแล้ว ก็จะมีจิตคิดเอนเอียงให้ใจจับคนที่เป็นศัตรู หรือ คนที่ไม่รัก ไม่ชัง หรือ คนที่รัก ไปคนใดคนหนึ่ง ถ้าเป็นอย่างนี้ก็จัดว่า ยังไม่สำเร็จสิมสัมภท หรือ ยังไม่มีเมตตาชนิดที่ไม่มีเขตแดนใดๆ ถึงแม้ว่าจะคิดจะให้ ๓ บุคคลนั้นพ้นอันตราย ส่วนตนเองนี้ยอมรับเคราะห์แทนก็ตาม ก็ยังไม่นับว่าสำเร็จในสิมสัมภทอยู่นั่นเอง เพราะเป็นเมตตายังมีขอบเขต แต่เมื่อผู้ปฏิบัติมีจิตเสมอภาคทั่วไปในระหว่างคนทั้ง ๓ และในตนเองได้ คือชั่งไปไม่ได้ว่าจะให้ใจจับใครไปฆ่า อย่างนี้ก็จัดว่าสำเร็จในสิมสัมภทแล้ว

การแผ่เมตตาโดยนัยที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นไปในบุคคลที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับจิตใจของตนโดยตรง ทำให้เมตตาเกิดขึ้นได้ง่าย แต่เป็นการยากลำบากสำหรับผู้ทำการแผ่ เพราะวิธีแผ่แบบนี้มิใช่แบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงให้เห็นด้วยใจของตนแล้วจึงจะแผ่ไป ดังนั้นจิตใจผู้แผ่จะต้องประกอบด้วยศรัทธา วิตะ สติ สมาธิ และปัญญา อย่างมั่นคง จึงจะทำการแผ่ตามหลักนี้ได้ อย่างไรก็ตามผู้เจริญเมตตาจะต้องทำการแผ่ตามหลักนี้ก่อน จนกว่าจะได้สำเร็จเป็นสิมสัมภท จากนั้นจึงจะใช้วิธีแผ่ตามแบบบริกรรมท่องจำ แผ่ไปโดยส่วนรวม ดังจะแสดงต่อไป

**ขั้นตอนการบริกรรมท่องจำแผ่เมตตาภาวนา อย่างสามัญมี ๓ คือ**

๑. แผ่ไปตามอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง
๒. แผ่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก คือ แผ่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง ๕ จำพวก (อนทิสบุคคล) และแผ่แบบเจาะจงบุคคล (โอทิสบุคคล) มี ๗ จำพวก
๓. แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐

๑. แม่ไปตามอาการแห่งเมตตา มี ๔ อย่าง คือ อเวรา โหนตุ, อัปพยาปัชฌา โหนตุ, อนีชา-  
โหนตุ, สุขี อัตตาทัง บริหรันตุ

๒. แม่ไปในบุคคลมี ๑๒ จำพวก คือ

ก. แม่ไปในบุคคลทั่วไปแบบไม่เจาะจง (โอทิสบุคคล) มี ๕ จำพวก คือ

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

ข. แม่แบบเจาะจงบุคคล (โอทิสบุคคล) มี ๗ จำพวก คือ

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

๓. แม่ไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศ คือ

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

เมื่อนำทั้ง ๓ ขั้นตอนข้างต้น คือ แม่ไปตามอาการแห่งเมตตา ๔ ไปในบุคคล ๑๒ ไปในทิศทั้ง ๑๐ มาดำเนินการ จึงได้เป็นการแม่โดยไม่เจาะจง ๒๐ ประการ โดยเจาะจง ๒๘ ประการ และโดยทิศ ๔๘๐ ประการ รวมเป็น ๕๒๘ ประการ ดังนี้



## ๑. การแผ่โดยไม่เจาะจง ๒๐ ประการ (อโนทิสบุคคล)

	๑.	๒.	๓.	๔.
สัพเพ สัตตา ๑. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มีศัตรู ภายในและภายนอก	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยายาม	อนีฆา โหนตุ ไม่มีความลำบาก กาย ลำบากใจ พ้น จากอุปัทวภัย	สุขี อัตตานัง ปรีภรันตุ จงเป็นอยู่ด้วยความสุข กาย สุขใจ ตลอดกาล นานเกิด
สัพเพ ปาณา ๒. ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลาย ทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีฆา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตานัง ปรีภรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....
สัพเพ กูตา ๓. ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลาย ทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีฆา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตานัง ปรีภรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....
สัพเพ ปุคคลา ๔. ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีฆา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตานัง ปรีภรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....
สัพเพ อตตภาวปริยาป็นา ๕. ขอสัตว์ที่มีอติภาพทั้งหลาย ทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้.....	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตก....	อนีฆา โหนตุ ไม่มีความลำบาก...	สุขี อัตตานัง ปรีภรันตุ จงเป็นอยู่ด้วย....

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

## ๒. การแผ่โดยเจาะจง ๒๘ ประการ (อโนทิสบุคคล)

	๑.	๒.	๓.	๔.
สัพพา อิตถิโย ๑. ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง	อเวรา โหนตุ จงเป็นผู้ไม่มี ศัตรูภายใน และภายนอก	อัปพยาปัชฌา โหนตุ ไม่มีความวิตกกังวล เศร้าโศก พยายาม	อนีฆา โหนตุ ไม่มีความลำบากกาย ลำบากใจ พ้นจาก อุปัทวภัย	สุขี อัตตานัง ปรีภ รันตุ จงเป็นอยู่ด้วย ความสุขกายสุขใจ ตลอดกาลนานเกิด
สัพเพ ปุริสา ๒. ขอชายทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ อริยา ๓. ขอพระอริยบุคคลทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ อนริยา ๔. ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ เทวา ๕. ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ มนุสสา ๖. ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”
สัพเพ วินิปาติกา ๗. ขอพวกวินิปาติกอสุราทั้งหลายทั้งปวง	” ”	” ”	” ”	” ”

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

## ๓. การแผ่โดยทิศต่าง ๆ รวม ๔๘๐ ประการ

	๑.	๒.	๓.	๔.
๑. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	จงเป็นผู้ไม่มี ศัตรูภายใน และภายนอก	ไม่มีความวิตก กังวล เศร้าโศก พยายบาท	ไม่มีความลำบาก กาย ลำบากใจ พ้นจากอุปัทวภัย	จงเป็นอยู่ด้วย ความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนานเกิด
๒. ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๓. ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๔. ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๕. ขอสัตว์ที่มีอัตภาพทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๖. ขอหญิงทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๗. ขอชายทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๘. ขอพระอรียบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๙. ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๐. ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๑. ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๒. ขอพวกวิเนปาทิกอสุราทั้งหลาย ทั้งปวงที่อยู่ทิศตะวันออก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๓. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่อยู่ทิศตะวันตก	” ”	” ”	” ”	” ”
๑๒๐. ขอพวกวิเนปาทิกอสุราทั้งหลาย ทั้งปวงที่อยู่ทิศเบื้องบน	” ”	” ”	” ”	” ”
ตั้งแต่อธิ ๑๔ – ๑๑๔ ก็แผ่โดยทิศ เป็นไปในทำนองเดียวกันกับทิศตะวันออก ฉะนั้นการแผ่เมตตาโดยทิศต่าง ๆ รวม ๔๘๐ ประการ (๑๒๐ ข้อๆ ละ ๔ ประการ ๑๒๐ x ๔ = ๔๘๐)				

สรุป	การแผ่โดยไม่เจาะจง ๒๐ ประการ (อนโทสนุคคล)	๒๐ ประการ
	การแผ่โดยเจาะจง ๒๔ ประการ (โอโทสนุคคล)	๒๔ ประการ
	การแผ่โดยทิศต่าง ๆ	๔๘๐ ประการ
	<b>รวมเป็น</b>	<b>๕๒๔ ประการ</b>

นิमित ๓	ภาวนา ๓
นับตั้งแต่เริ่มแผ่เมตตาให้กับตนเองจนถึงเวรีบุคคล รวมทั้ง ๔ จำพวกนี้เรียกว่า <b>บริกรรมนิमित</b>	ในขณะที่นึกบริกรรมด้วยใจว่า <b>อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ</b> เป็นต้น ที่เป็นไปในตนเอง ในบุคคล อันเป็นที่รัก ในบุคคลกกลางๆ ในเวรีบุคคลอยู่นั้น เรียกว่า <b>บริกรรมภาวนา</b>
เมื่อเมตตาจิตเกิดมีทั่วไปในบุคคลทั้ง ๓ จำพวก(เว้นเวรีบุคคล)แต่ยังไม่เข้าถึงขั้นสัมผัสเภทเรียกว่า <b>อุคคหนิमित</b>	การแผ่เมตตาในระหว่างที่ได้อุคคหนิमितและ ปฏิภาคนิมิตนั้น เรียกว่า <b>อุปะจารภาวนา</b>
เมื่อสำเร็จเป็นสัมผัสเภทแล้วเรียกว่า <b>ปฏิภาคนิมิต</b>	เมื่อรูปฌานเกิด เรียกว่า <b>อัปปนาภาวนา</b>
นิमितทั้ง ๓ อย่างนี้ อุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิตเป็นไปโดยอ้อม เพราะเมตตาเป็นกรรมฐานที่พิจารณาทางใจ มิได้อาศัยการเห็น การกระทบ ฉะนั้น อุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิตจึงไม่มีโดยตรง	

### อานิสงส์ของการเจริญเมตตาภาวนา

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

### ข้อควรรู้ในการเจริญเมตตาอัปปมัญญากรรมฐาน

๑. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ต้องมีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ อันที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย
๒. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ย่อมเป็นการนำประโยชน์อย่างดีให้แก่สัตว์ทั้งหลาย
๓. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ย่อมทำลายความอาฆาต ความพยาบาท ที่มีในตนได้ดีที่สุด
๔. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ย่อมพิจารณาแต่ความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย จึงไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม

- ๕. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ย่อมสงบความพยายามลงได้เป็นเวลานานๆ ซึ่งก็เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา
- ๖. ผู้ปฏิบัติเจริญเมตตา ถ้ามีตัณหา - ราคะ - พยาบาท เกิดขึ้นในขณะที่แผ่เมตตา จะทำให้เมตตาจิตไม่เจริญ มีแต่ความเสียหายของเมตตาจิต



ตารางแสดงลำดับบุคคลในการเจริญอัปมัญญา ๔

อัปมัญญา ๔	ว่าโดยตามลำดับบุคคล				
๑. เมตตา	ตนเอง - เพื่อให้ได้มาน - เพื่อเป็นสักขีพยาน	ปิยบุคคล	อติปิยบุคคล	มัชฌัตตบุคคล	เวรีบุคคล
๒. กรุณา	ตนเอง	มัชฌัตตบุคคล	ปิยบุคคล	เวรีบุคคล	-
๓. มุทิตา	ตนเอง	อติปิยบุคคล	ปิยบุคคล	มัชฌัตตบุคคล	เวรีบุคคล
๔. อุเบกขา	ตนเอง	มัชฌัตตบุคคล	ปิยบุคคล	อติปิยบุคคล	เวรีบุคคล

ตารางแสดงองค์ธรรมอัปมัญญา ๔

โดยเปรียบเทียบ อัปมัญญาแท้ - เทียม

เมตตาอัปมัญญา	กรุณาอัปมัญญา
เมตตาแท้ องค์ธรรม คือ อโทสเจตสิก	กรุณาแท้ องค์ธรรม คือ กรุณาเจตสิก
เมตตาเทียม องค์ธรรม คือ โลกเจตสิก	กรุณาเทียม องค์ธรรม คือ โทสจิตตูปาท
มุทิตาอัปมัญญา	อุเบกขาอัปมัญญา
มุทิตาแท้ องค์ธรรม คือ มุทิตาเจตสิกที่มีสุขิตสัตตบัญญัติเป็นอารมณ์	อุเบกขาแท้ องค์ธรรม คือ ตัตตรมัชฌัตตเจตสิกที่มีบุคคลกลางๆ เป็นอารมณ์ เป็นการวางเฉยในเมตตา กรุณา มุทิตาแล้ว จึงมีสภาพแบบวางเฉยได้
มุทิตาเทียม องค์ธรรม คือ โลกมูลโสมนัสจิตตูปาท	อุเบกขาเทียม องค์ธรรม คือ โมหจิตตูปาท เป็นการวางเฉยแบบไม่รู้แบบไม่มีปัญญา

## ๒. กรุณาภาวนา

การเจริญกรุณา คือการแผ่ความกรุณาสงสารในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ หรือกำลังจะได้รับความทุกข์ในภายหน้า องค์ธรรม ได้แก่ กรุณาเจตสิก ที่มีทิวติสวัตบัญญัติเป็นอารมณ์

การแผ่ความกรุณา คือ การแผ่ความกรุณาสงสารในสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่ เช่น เห็นคนที่กำลังได้รับทุกข์ก็พิจารณาว่า บุคคลนี้กำลังเป็นทุกข์ จะหลีกเลี่ยงทุกข์ได้อย่างไร หรือขอให้สัตว์ทั้งหลายจงพ้นทุกข์เถิด หรือเห็นว่าบุคคลนี้ทำกรรมชั่วจะต้องได้รับวิบากกรรมในภายภาคหน้า ใจก็คิดกรุณาสงสารว่า บุคคลนี้ทำชั่วจะต้องได้รับวิบากกรรมในอนาคต

การเจริญกรุณา ใช้คำภาวนาว่า “สัพเพ สัตตา ทุกขา ปมฺจจันตุ...” มีความหมายว่า ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากความทุกข์กายทุกข์ใจเถิด การเจริญกรุณานี้เจตจะต้องเป็นโสมนัส(เป็นสุขปลาบปลื้ม) ไม่ใช่เศร้าเสียใจ ถ้าเศร้าเสียใจนั้นเป็นอกุศล ไม่ใช่กรุณา เช่น เราไปงานศพเห็นว่าครอบครัวผู้ตายลำบาก เราสงสารเกิดเสียใจอย่างนี้จัดเป็นอกุศล เพราะจิตเป็นทุกข์ไม่ผ่องใส การแผ่ความกรุณา ก็เช่นเดียวกับเมตตา คือต้องเริ่มต้นที่การแผ่ให้กับตนเองก่อน จนในที่สุดแผ่ถึงศัตรู การเจริญกรุณาภาวนาสามารถทำให้เกิดอุปะจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ ได้ถึงฌาน ๔ ตามลำดับ

กรุณาแผ่ยากกว่าเมตตา เพราะในบุคคลที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เช่น กำลังได้รับความทุกข์จากการสูญเสียญาติ ทรัพย์สิน ได้รับทุกข์จากโรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ อยู่ นั้น เราก็ต้องแผ่ให้เป็นกรุณาให้ได้ ผู้ที่ปรารถนาที่จะเจริญกรุณาภาวนาจนได้ฌานก็ต้องพิจารณาในความทุกข์ของบุคคลต่างๆ แล้วให้เป็นอารมณ์ของการเจริญกรุณาภาวนาให้ได้ สำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ได้เจริญกรุณาภาวนาอาจจะทนไม่ได้กับความทุกข์ของสัตว์ทั้งหลาย

### วิธีการแผ่กรุณาอัปปมัญญา

การแผ่กรุณาเพื่อยังฌานจิตให้สำเร็จต้องทำตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ แผ่ให้กับตนเองก่อน แผ่ให้กับมิตรมิตรบุคคล ปิยบุคคล เวรีบุคคล

แผ่ให้กับตนเองก่อนเพื่อผล ๒ ประการ คือ ๑) เพื่อให้สำเร็จฌาน ๒) ให้ตัวเองเป็นพยาน แล้วจึงแผ่ไปในมิตรมิตรบุคคล ไปตามลำดับ การที่จะแผ่ให้กับปิยบุคคลหรือบุคคลอันเป็นที่รักก่อนนั้น กรุณาแท้ก็จะไม่เกิด เกิดแต่กรุณาเทียม หรือถ้าแผ่ไปในเวรีบุคคลก่อน กรุณาก็ไม่เกิด อาจเกิดแต่ความดีใจที่ศัตรูของตนได้รับความลำบากได้รับทุกข์ อันเป็นโลภะที่ยินดีพอใจในทุกข์ของศัตรู ฉะนั้น จึงต้องแผ่กรุณาไปตามลำดับขั้นจนถึงขั้นสามารถทำลายسیمสัมภะได้ ซึ่งวิธีการก็เป็นเช่นเดียวกับวิธีแผ่เมตตา และการที่จะไม่ให้โลภะเกิดขึ้นในขณะที่แผ่กรุณาต่อปิยบุคคล หรือไม่ให้โทสะเกิดขึ้นในขณะที่แผ่กรุณาถึงเวรีบุคคล ก็เป็นไปในทำนองเดียวกันกับที่กล่าวไว้ในเมตตา จะมีการพิจารณาต่างกันบ้างเพียงเล็กน้อย



คำที่ใช้แผ่นนั้นก็ยังมีทั้งที่แผ่ให้กับตนเองและคนอื่น คือ แผ่ให้กับตนเองใช้คำว่า อหัง ทุกขา มุจจามิ ข้าพเจ้าจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ แผ่ไปในบุคคลอื่นถ้าเป็นคนเดียวใช้คำว่า ทุกขา มุจจตุ ขอท่านจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ถ้า ๒ คนขึ้นไปใช้คำว่า ทุกขา มุจจันตุ ขอท่านทั้งหลายจงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

คำบริการรทอองจําแผ่กรุณาทัวไปอยางสามัญนั้น วาโดย อาการแห่งกรุณา คือ ทุกขา มุจจันตุ วาโดย บุคคลที่ไดร้บริการแผ่กรุณา มี ๑๒ จําพวก คือ บุคคลไม้เจาะจง ๕ จําพวก บุคคลเจาะจง ๗ จําพวก และแผ่ไปในทิศท้ัง ๑๐

#### แผ่กรุณาแบบไม้เจาะจง (อนโทสิบุคคล) ๕ จําพวก

สัพเพ สัตตา ๑. ขอสัตว์ท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ ปาณา ๒. ขอสัตว์ที่มีชีวิตท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ ภูตา ๓. ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ ปุคคลา ๔. ขอบุคคลท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ อิตตภาวปริยาปีนหา ๕. ขอสัตว์ที่มีอิตตภาพท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

รวมเป็น ๕ เรียกว่า อนโทสิสมรณากรุณา

#### แผ่กรุณาแบบเจาะจง (โอทิสบุคคล) ๗ จําพวก

สัพพา อิตถิโย ๑. ขอหญิงท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ ปุริสา ๒. ขอชายท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ อริยา ๓. ขอพระอริยบุคคลท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ อนริยา ๔. ขอปุถุชนท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ เทวา ๕. ขอเทวดาท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ มนุสสา ๖. ขอมนุษย์ท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ
สัพเพ วินิปาติกา ๗. ขอพวกวินิปาติกอสุราท้ังหลายท้ังปวง	ทุกขา มุจจันตุ จงพ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

รวมเป็น ๗ เรียกว่า โอทิสสมรณากรุณา และการแผ่ไปในทิศท้ัง ๑๐ วิธีการเช่นเดียวกับการเมตตานัน้เอง

**สรุป**

- ๑. การแผ่กรุณาแบบไม่เจาะจง ๕ แบบเจาะจง ๗ รวมเป็น ๑๒ ประการ
  - ๒. การแผ่กรุณาไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศได้กรุณา ๑๒ ถ้า ๑๐ ทิศ รวมเป็น ๑๒๐ ประการ
- รวมเป็น ๑๓๒ ประการ

นิमित ๓ ภาวนา ๓ อาหิสงส์ ๑๑ ก็เป็นไปเช่นเดียวกันกับเมตตา

**ข้อควรรู้ในการเจริญกรุณาอัปมัชฌากรรมฐาน**

- ๑. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ อันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป
- ๒. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ย่อมอดทนทนนิ่งดูตายอยู่ไม่ได้ต่อทุกข์ของผู้อื่น และอยากช่วยเหลืออยู่เป็นนิจ
- ๓. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ย่อมไม่เบียดเบียนผู้อื่น
- ๔. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ย่อมพิจารณาเห็นบุคคลที่ตกอยู่ในความทุกข์ไว้ที่พึง
- ๕. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ถ้าไม่สามารถแผ่กรุณาให้กับบุคคล ก็จะก่อให้เกิดโทษเกิดขึ้น จึงไม่สามารถเจริญกรุณาให้สำเร็จ
- ๖. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ถ้าไม่สามารถระงับความเศร้าโศกเมื่อทราบถึงความทุกข์ของผู้อื่นแล้ว จะทำให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถเจริญกรุณาได้
- ๗. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ถ้าเป็นผู้ที่มักเสียใจอยู่เสมอต่อความคุณธรรมต่างๆ ก็ย่อมจะไม่สามารถแผ่กรุณาได้
- ๘. ผู้ปฏิบัติเจริญกรุณา ถ้าเป็นผู้ที่ชอบเบียดเบียนสัตว์ก็ไม่สามารถแผ่กรุณาได้

**๓. มุทิตากาวนา**

**มุทิตากาวนา** หมายความว่า การพลอยยินดีชื่นชมเมื่อได้ยินได้เห็นผู้อื่นเป็นสุขสบาย ได้รับความเจริญ ได้ลาภยศ สมบัติต่างๆ องค์ธรรมได้แก่ มุทิตาเจตสิกที่มีสุขิตสัตว์บัญญัติเป็นอารมณ์

การแผ่มุทิตากาวนา เช่น ขอให้ผู้นั้นจงยังยืนบริบูรณ์ในความสุข ในลาภ ยศ สมบัตินั้นๆ เกิดการเจริญมุทิตาก็เหมือนกับเมตตา กรุณา คือต้องเริ่มแผ่ให้กับตนเองก่อน ตามด้วยบุคคลที่รัก ไปตามลำดับ จนถึงศัตรู การเจริญมุทิตากาวนาสามารถสำเร็จอัปนาสมาธิ และมีอาหิสงส์อื่นๆ เช่นเดียวกับเมตตากาวนา มุทิตา เมื่อว่าโดยสามัญแล้วมี ๒ อย่าง คือ มุทิตาแท้และมุทิตาเทียม มุทิตาแท้นั้นผู้ปฏิบัติจะมีความรื่นเริงบันเทิงใจต่อสัตว์ที่มีสุข หรือจะได้รับสุขต่อไปข้างหน้า จิตใจจะไม่มีการยึดถือหรืออยากโอ้อวดต่อผู้อื่นแต่อย่างใด มีแต่ความเบิกบานแจ่มใสซึ่งเป็นตัวมหากุศล เป็นมุทิตาแท้ ส่วนมุทิตาเทียมนั้นถึงแม้

จะมีความยินดีปริตาก็จริง แต่ก็มีการยึดถืออยากได้ตีมีหน้าซ่อนอยู่เบื้องหลัง ซึ่งก็เนื่องมาจากโลภมูลโสมนัส จิตตูปาทนนั้นเอง มุกิตาเทียมนี้ส่วนใหญ่มีอยู่ในบุคคลทั้งหลาย เช่นเมื่อได้ทราบว่าเป็นบิดา มารดา ญาติพี่น้อง บุตร ธิดา มิตรสหายของตนได้ลาภ ยศ สรรเสริญ หรือได้เลื่อนยศตำแหน่งก็มีความยินดีด้วย โดยความยึดถือว่าผู้นั้นเป็นบิดา มารดา ญาติ ฯลฯ ของตน

การเจริญมุกิตากรรมฐานนี้ ผู้เจริญต้องทำการแผ่มุกิตาแท้ไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นสุขิตบุคคล มี ๒ จำพวก คือ

๑. ผู้ที่กำลังมีความสุขสบายอยู่หรือจะได้รับความสุขสบายในวันข้างหน้า
๒. ผู้ที่เคยมีความสุขสบายมาแล้ว แต่เวลานี้กำลังได้รับความลำบาก

ดังนั้นถ้าผู้เจริญมุกิตาถึงแม้จะไม่ได้พบเห็นบุคคลที่มีความสุข ก็จงแผ่ไปในบุคคลจำพวกที่ ๒ ก็ได้ โดยคำนึงว่าบุคคลนี้แม้ว่ากำลังได้รับความลำบากอยู่ก็ตาม แต่เมื่อก่อนนี้เคยเป็นผู้มั่งคั่งสมบูรณ์ มีความสุขกายสบายใจด้วย ลาภ ยศ ทรัพย์สินเงินทองมาแล้ว

### วิธีการแผ่มุกิตากวณา

มีวิธีการเป็นไปในทำนองเดียวกันกับการแผ่เมตตาภาวนาและกรุณาภาวนา คือต้องแผ่ไปตามลำดับเริ่มตั้งแต่ตนเองก่อน จนไปถึงเวรีบุคคล

#### ๑. แผ่ให้กับตนเอง

อหัง ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉามิ  
ขอข้าพเจ้าอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่

#### ๒. แผ่ให้ผู้อื่น

ตวัง ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉามิ  
ขอท่านอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่

#### ๓. แผ่ให้บุคคลตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป

ตุเมเห ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉะ  
ขอท่านทั้งหลายอย่าได้สูญเสียจากความสุข ความเจริญที่มีอยู่



### แผ่ไม่เจาะจง (อโนทิสบุคคล) ๕

๑. สัพเพ สัตตา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ  
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่
๒. สัพเพ ปาณา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ  
ขอสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

๓. สัพเพ ภุตา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ  
ขอสัตว์ที่ปรากฏชัดทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่
๔. สัพเพ ปุคคลา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ  
ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่
๕. สัพเพ อิตตภาวปริยาปันหา ยถาลัทธสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ  
ขอสัตว์ที่มีอิตตภาพทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้สูญเสียจากความสุขความเจริญที่มีอยู่

สำหรับการแผ่แบบเจาะจง ๗ และการไปในทิศทั้ง ๑๐ ก็มีวิธีการเป็นไปทำนองเดียวกันกับการแผ่เมตตาตนเอง

นิมิต ๓ ภาวนา ๓ อานิสงส์ ๑๑ ก็เป็นไปเช่นเดียวกันกับเมตตา



#### ๔. อุเบกขาภาวนา

อุเบกขา หมายความว่า ความวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยมีจิตใจที่ปราศจากอาการทั้ง ๓ คือ ไม่น้อมไปในความปรารถนาดี(เมตตา) ในการที่จะบำบัดทุกข์(กรุณา) ในการชื่นชมยินดี(มุทิตา) ในความสุขของสัตว์แต่อย่างใดทั้งสิ้น องค์ธรรมได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิกที่มีมัชฌัตตสัตตวัญญุตีเป็นอารมณ์

การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายนั้นมีอยู่ด้วยกัน ๒ อย่าง คือ

๑. อุเบกขาที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตา ที่ไม่มีการเกี่ยวข้องกับเมตตา กรุณา มุทิตา ดังที่ได้กล่าวแล้วนั้นแต่อย่างใด นี่เป็นอุเบกขาแท้ อย่างหนึ่ง
๒. การวางเฉยต่อสัตว์ที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัตตรมัชฌัตตตา ชนิดที่ถูกครอบงำด้วยอำนาจของโมหะ เช่น

- เมื่อพบวัตถุหรือบุคคลที่น่าเคารพเลื่อมใส ก็ไม่รู้จักทำความเคารพเลื่อมใส
- เมื่อพบวัตถุหรือบุคคลที่น่ากลัวน่าเกลียด ก็ไม่รู้จักกลัวรู้จักเกลียด
- เมื่อพบเห็นสิ่งที่ควรสนับสนุนส่งเสริม ก็ไม่รู้จักสนับสนุนส่งเสริม
- เมื่อพบเห็นสิ่งที่ควรแก้ไขปรับปรุงให้ดีให้สมบูรณ์ในการทำงานทั้งปวง ก็นิ่งเฉยเสีย

ความวางเฉยตั้งตัวอย่างนี้ไม่ใช่อุเบกขา แต่เป็นสภาพของโมหะที่ครอบงำจิตใจ จัดเป็น **อุเบกขาเทียม** เรียกว่า **อัญญาอุเบกขา**

การเจริญอุเบกขาภาวนา ผู้เจริญต้องทำการแผ่อุเบกขาไปในสัตว์ทั้งหลายที่เป็นมีขันธ์ตบบุคคล ซึ่งบุคคลที่เป็นอารมณ์ในการเจริญอุเบกขาภาวนาได้นั้น มีอยู่ ๒ จำพวก คือ

๑. **พวกธรรมดา** ได้แก่ บุคคลที่ไม่รัก ไม่ชัง เฉยๆ บุคคลเช่นนี้เป็นอารมณ์ได้สำหรับจิตใจของบุคคลทั่วไป
๒. **พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจของภาวนาสมาธิ** ได้แก่ ปิยบุคคลและเวรีบุคคลที่มีความสุขหรือความทุกข์อยู่

**อุเบกขาภาวนา** จึงเป็นการทำจิตให้เป็นกลางๆ ไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ดีใจไม่เสียใจไปกับสุขหรือทุกข์ทั้งของตนเองและของผู้อื่น ทำใจน้อมนึกไปได้ว่า “สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของๆ ตนย่อมเป็นไปตามกรรมนั้น” การเจริญอุเบกขาภาวนานี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงไว้ว่า ให้ออกจากฌานที่ ๓ (ตามนัยแห่งพระสูตร) หรือออกจากฌานที่ ๔ (ตามนัยแห่งพระอภิธรรม) ซึ่งได้จากการเจริญเมตตาภาวนา กรุณาภาวนา มุทิตาภาวนาเสียก่อน แล้วจึงทำจิตให้เป็นอุเบกขาไปยังบุคคลที่เป็นกลางๆ(ไม่รักไม่ชัง) ไปยังบุคคลอันเป็นที่รัก ไปยังศัตรู แล้วตั้งจิตให้เป็นสิมสัมภพ คือตั้งจิตในอุเบกขาต่อบุคคลต่างๆ นั้นเสมอกัน แผ่ไปให้ทั่วทุกทิศ

**ความแตกต่างระหว่างอุเบกขาอัปมัณฑญา กับ อุเบกขาบารมี**

ทั้งสองอย่างนี้แม้ว่าจะมีการวางเฉยต่อสัตว์ด้วยกันก็จริง แต่อารมณ์ที่จะให้เกิดความวางเฉยนี้ต่างกัน คือ **อุเบกขาอัปมัณฑญา** มีการวางเฉยต่อสัตว์ คือ ละความวุ่นวายที่เนื่องด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา มีสภาพเข้าถึงความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย แต่ **อุเบกขาบารมี** นั้น เป็นการวางเฉยในบุคคลที่กระทำดีและไม่ดีต่อดน โดยไม่มีการยินดียินร้ายแต่ประการใด คือ ผู้ที่ทำความดี มีความเคารพนับถือ บูชาสักการะ เกื้อกูล อนุเคราะห์ สงเคราะห์ เป็นประโยชน์แก่ตนสักเท่าใด ก็คงมีจิตวางเฉยได้ และไม่ว่าผู้ใดจะทำไม่ดี มีการประทุษร้ายต่อดนสักเพียงใดก็ตาม ก็คงวางเฉยอยู่ได้เช่นกัน ในการวางเฉยทั้ง ๒ อย่างนี้ ฝ่ายบารมีประเสริฐยิ่ง การบำเพ็ญก็สำเร็จได้ยาก

**การเจริญอุเบกขาภาวนาจนถึงได้อัปนาฆาน**

ในการเจริญอัปมัณฑญา การเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา จนถึงได้อัปนาฆานนั้น ไม่จำกัดบุคคลและอารมณ์กรรมฐาน แต่สำหรับการเจริญอุเบกขานั้นผู้เจริญจะต้องเป็นจุดตถฆานลาภบุคคล (โดยจตุกกนัย) และต้องสำเร็จจุดตถฆานชนิดที่เจริญ เมตตา กรุณา มุทิตา อย่างใดอย่างหนึ่งมาก่อนแล้ว ไม่ใช่สำเร็จจากกรรมฐานอื่นๆ

## กิจเบื้องต้นก่อนที่จะทำการเจริญอุเบกขา

ผู้ปฏิบัติก่อนที่จะทำการแผ่อุเบกขานั้น จะต้องชานาญในจุดตกตามอย่างดีเสียก่อน จากนั้นก็มีการพิจารณาโทษของฌานที่ได้มาจากการแผ่ เมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาคุณของฌานที่เกิดจากการเจริญอุเบกขาต่อไป โดยพิจารณาดังนี้

เมตตา กรุณา มุทิตา ทั้ง ๓ นี้มีสภาพหยาบ เพราะองค์ฌานประกอบด้วยโสมนัสเวทนา และยังมี ความยินดีรักใคร่ในสัตว์ ทั้งยังประพฤตินั้นไปใกล้ต่อความเกลียดและความรัก สำหรับอุเบกขานั้นมีสภาพ สงบ สุขุม ประณีต ห่างไกลจากกิเลสด้วย มีผลไปบุญล้นตั้งงามมากด้วย

เมื่อได้พิจารณาโทษของเมตตา กรุณา มุทิตา และพิจารณาคุณของอุเบกขาดังนี้แล้ว จากนั้นก็มีการพิจารณาในความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายที่เป็นไปตามอำนาจแห่งการกระทำของตนๆ ดังต่อไปนี้

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

เมื่อจะทำการแผ่อุเบกขา ผู้เจริญจะต้องแผ่ไปในบุคคลโดยลำดับ คือ เริ่มจากการแผ่ให้กับตนเอง ก่อนไปตามลำดับจนถึง เเวรีบุคคล คำบริกรรมที่ใช้แผ่ให้ตนเอง ใช้คำว่า อหัง กัมมัสสโก = เรามีกรรมเป็น ของของเรา แผ่ให้คนอื่น ถ้าคนเดียวใช้คำว่า กัมมัสสโก = บุคคลนี้มีกรรมเป็นของของตน ถ้า ๒ คนขึ้นไป ก็ใช้คำว่า กัมมัสสกา = สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน

แผ่อุเบกขาไม่เจาะจง (อโนทิสบุคคล) ๕

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

ส่วนการแผ่แบบเจาะจง (โอทิสพรณามูทิตา) ๗ และการแผ่ในทิศทั้ง ๑๐ ก็มีวิธีการทำนองเดียวกันกับการแผ่เมตตาตนเอง

นิมิต ๓ กาวนา ๓ อาหิสงส์ ๑๑ ก็เป็นเช่นเดียวกับเมตตาภาวนา



เหตุที่อปปมัญญามีเพียง ๔

การที่อปปมัญญามีเพียง ๔ นั้น เพราะเหตุที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากการ พยาบาท(คิดปองร้าย) วิหิงสา(การเบียดเบียน) อรติ(ความไม่ยินดี) รากะ(ความพอใจในกามคุณ ๕) ที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่เพียง ๔ และการใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันก็เพียง ๔ เช่นกัน ฉะนั้น อปปมัญญาจึงมี ๔ เหตุที่ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ๔ อย่างนั้น ก็ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อเบกขา นี้เอง เพราะวาทธรรมจิตใจของสัตว์ทั้งหลายย่อมหมกมุ่นเกี่ยวพันอยู่ด้วยเรื่องพยาบาท วิหิงสา อรติ รากะ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ต่างกันก็เพียงแต่ว่ากาลใดมีสิ่งใดมาก กาลใดมีสิ่งใดน้อย

ดังนั้นผู้ที่มีความปรารถนาปราบจิตใจให้อยู่ในครรลองของความดีก็พยายามใช้หลักอปปมัญญา มาช่วยดังนี้

ผู้ที่มีความพยาบาทมาก	ต้องทำการปราบด้วย	เมตตา
ผู้ที่มีวิหิงสามาก	ต้องทำการปราบด้วย	กรุณา
ผู้ที่มีอรติมาก	ต้องทำการปราบด้วย	มุทิตา
ผู้ที่มีรากะมาก	ต้องทำการปราบด้วย	อเบกขา

อนึ่ง การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกัน ๔ อย่าง คือ

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

เปรียบเหมือนมารดาที่มีบุตร ๔ คน คนหนึ่งยังเล็กอยู่ คนหนึ่งเจ็บไข้ไม่สบาย คนหนึ่งโตแล้ว คนหนึ่งประกอบภาระงานเลี้ยงตนเองได้แล้ว ใน ๔ คนนี้ มารดาย่อมมีจิตใจฝักใฝ่รักใคร่บำรุงเลี้ยงดูเพื่อการเจริญวัยในบุตรคนเล็ก อนึ่งมารดาย่อมฝักใฝ่ในการบำบัดความเจ็บไข้ให้แก่บุตรที่ไม่สบาย และย่อมมีความ

ชื่นชมในความงามเป็นหนุ่มสาวของบุตรที่เจริญเติบโตแล้ว แต่มารดายอมไม่มีความกังวลห่วงใยคอยแนะนำพร่ำสอนแก่บุตรที่ประกอบการเลี้ยงชีพได้แล้ว ข้อนี้ฉันใด การใฝ่ใจของสัตว์ทั้งหลาย ที่มีต่อกันนั้นก็ไม่น่าออกไปจาก ๔ อย่างนี้ ฉะนั้น อัปมัญญาจึงมี ๔

ในอัปมัญญา ๔ อย่างนี้ การเจริญเมตตาที่มีประโยชน์กว้างขวางอย่างมหาศาลทั้งเป็นกำลังช่วยอุดหนุนให้ ภรรยา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นง่าย แม้พระโพธิสัตว์ก็ทรงบำเพ็ญบารมี คือ

๑. พระโพธิสัตว์แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ตั้งปณิธานที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่สรรพสัตว์ และให้ความไม่มีภัยแก่พวกเขา เป็นการบำเพ็ญทานบารมี อย่างนี้

๒. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เพื่อเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้นทำให้เกิดความพันทุกข์ และไม่ละทิ้งสังขอินทรีย์ เปรียบเหมือนความสัมพันธ์ของบิดาที่มีต่อบุตรทั้งหลาย พระโพธิสัตว์บำเพ็ญศีลบารมี อย่างนี้

๓. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้นมีความไม่ละโมภ และเพื่อกำจัดสิ่งที่ไม่ใช่บุญของสัตว์ทั้งหลาย จึงเข้ามานและออกบวชเป็นผู้ไม่มีเรือน พระโพธิสัตว์บำเพ็ญเนกขัมมบารมี อย่างนี้

๔. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้นจึงใส่ใจถึงบุญและบาป ความเป็นจริง คิดหาอุบายที่สะอาด กำจัดความชั่วและทำความดี พระโพธิสัตว์บำเพ็ญปัญญาบารมี อย่างนี้

๕. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ไม่ละความเพียรพากเพียรตลอดเวลา พระโพธิสัตว์บำเพ็ญวิริยบารมี อย่างนี้

๖. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ มีความอดทน และไม่โกรธเมื่อบุคคลอื่นติเตียน หรือไม่ทำร้ายพวกเขา พระโพธิสัตว์บำเพ็ญขันติบารมี อย่างนี้

๗. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ พุทธคำสัตย์ ดำรงอยู่ในความสัตย์ รักษาคำสัตย์ พระโพธิสัตว์บำเพ็ญสังขยบารมี อย่างนี้

๘. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ไม่ละเมิดคำสัญญา แต่รักษาคำสัญญานั้นไว้จนตลอดชีวิต พระโพธิสัตว์บำเพ็ญอธิฐานบารมี อย่างนี้

๙. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถือตัวเองเป็นอันเดียวกันกับสรรพสัตว์ และบำเพ็ญเมตตาบารมี อย่างนี้

๑๐. พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถือคนที่รัก คนเป็นกลางและศัตรูเท่าเทียมกัน ไม่มีความโกรธและความยึดมั่น พระโพธิสัตว์บำเพ็ญอุเบกขาบารมี อย่างนี้



พระโพธิสัตว์เมื่อได้แผ่เมตตาและบำเพ็ญบารมี ๑๐ แล้ว ก็บำเพ็ญอิฐฐาน ๔ คือ สัจจาธิฐาน จาคาธิฐาน อุปสมาธิฐาน และปัญญาธิฐาน

สัจจบารมี อิฐฐานบารมี และวิริยบารมี	ทำให้ สัจจาธิฐานสมบูรณ์
ทานบารมี สีลบารมี เนกขัมมบารมี	ทำให้ จาคาธิฐานสมบูรณ์
ขันติบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี	ทำให้ อุปสมาธิฐานสมบูรณ์
ปัญญาบารมี	ทำให้ ปัญญาธิฐานสมบูรณ์

พระโพธิสัตว์เมื่อได้แผ่เมตตาและบำเพ็ญบารมี ๑๐ แล้ว ชื่อว่าบำเพ็ญอิฐฐาน ๔ และบรรลุธรรม ๒ อย่าง คือ สมณะและวิปัสสนา ในที่นี้ สัจจาธิฐาน จาคาธิฐาน และอุปสมาธิฐานทำให้สมณะสมบูรณ์ ปัญญาธิฐานทำให้วิปัสสนาสมบูรณ์ เพราะความสมบูรณ์แห่งสมณะ พระโพธิสัตว์เหล่านั้นจึงบรรลุฌาน และยึดมั่นการหลีกออกจากกาม(เนกขัมมบารมี) และมีจิตตั้งมั่นทำให้เกิดสมาธิเพื่อการแสดงยมกปาฏิหาริย์ และมหากรุณาสมบัติ พระโพธิสัตว์เหล่านั้นบรรลुวิปัสสนา ประกอบด้วยอภิปัญญา ปฏิสัมภิชา พละ เวสารัชชะ หลังจากนั้นท่านเหล่านั้นก็ทำปกติญาณและสัพพัญญุตญาณให้เกิดขึ้น พระโพธิสัตว์แผ่เมตตา และบรรลุความเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ ตามลำดับอย่างนี้



จบ อัมปมกญา ๔  
อาหารปฏิภูกลสังญา

อาหารปฏิภูกลสังญา เป็นการพิจารณาความเป็นปฏิภูกลในอาหาร โดยกำหนดหมายว่าอาหารที่ บริโภคเป็นสิ่งปฏิภูกล องค์ธรรมได้แก่ สังญาเจตสิกที่ในมหาภูทลจิต มหาภิริยาจิต

อาหาร เป็นเหตุธรรมที่อุดหนุนให้ผลเกิดขึ้นและช่วยให้ธรรมอื่นเกิดขึ้น คำว่า อาหาร มีความหมายกว้างขวางออกไปหลายนัย ในพระบาลีให้ความหมายของคำว่า อาหาร ไว้ว่า "ธรรมใด นำมา ซึ่งรูปอันเกิดจากโอชา นำมาซึ่งเวทนา นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาณ และนำมาซึ่งเจตสิกกับกัมมชรูป ธรรม นั้นชื่อว่า อาหาร"



อาหาร มี ๔ อย่าง นำมาซึ่ง

- ๑. รูปที่เกิดจากโอชา
- ๒. เวทนา
- ๓. ปฏิสนธิวิญญาณ
- ๔. เจตสิกและกัมมชรูป

### ๑. กพพีการาหาร (นำมาซึ่งรูปที่เกิดจากโอชา)

กพพีการาหาร (อ่านว่า กะ-พะ-ลี-กา-รา-หาน) ได้แก่ โอชา สารอาหารหรือวิตามิน ที่ได้จากข้าว น้ำ พืชผักต่าง ๆ ตลอดจนทุกสิ่งที่เรากลืนกินเข้าไป สารอาหารนี้จะเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายให้ดำรงอยู่ได้ องค์กรธรรมได้แก่ โอชาที่อยู่ในอาหารต่าง ๆ

### ๒. ผัสสาหาร (นำมาซึ่งเวทนา)

ผัสสาหาร นำมาซึ่งเวทนา คือการเสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง สุขบ้าง หรือไม่ทุกข์ ไม่สุขให้เกิดขึ้น เวทนาทั้งหลายนี้ ถ้าไม่มีผัสสะแล้ว ก็จะเกิดไม่ได้เลย เพราะผัสสะนี้เป็นเหตุให้เกิดเวทนา จึงชื่อว่าผัสสะเป็นอาหารของเวทนา (หรือผัสสะนำมาซึ่งการเกิดเวทนา) องค์กรธรรมได้แก่ ผัสสะเจตสิก ที่ในจิตทั้งหมด

### ๓. มโนสัญเจตนาหาร (นำมาซึ่งวิบาก)

มโนสัญเจตนาหาร ก็คือเจตนาในการทำกุศล อกุศล เจตนาที่เป็นเหตุนำมาให้เกิดผล คือกุศล วิปากจิตและอกุศลวิปากจิต ทั้งในปฏิสนธิกาลและปวัตติกาล ในปฏิสนธิกาลก็นำมาซึ่งปฏิสนธิวิญญาน คือการเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม หรืออบายสัตว์ ในปวัตติกาลก็นำมาซึ่งวิบากต่าง ๆ เช่น ทำให้เห็น รูปารมณ์ที่ดี ได้ยินเสียงที่ดี เป็นต้น องค์กรธรรมได้แก่ เจตนาเจตสิก ที่ในจิตทั้งหมด

### ๔. วิญญาณาหาร (นำมาซึ่งเจตสิกและกัมมชรูป)

วิญญาณาหาร นำมาซึ่งเจตสิกและกัมมชรูป ในปฏิสนธิกาล ปฏิสนธิวิญญาณย่อมเป็นผู้นำให้เจตสิกและกัมมชรูปเกิดขึ้นได้ ในปวัตติกาล จิตย่อมนำไปเจตสิกเกิดขึ้นอย่างเดียว ไม่ได้นำไปกัมมชรูปเกิดขึ้นด้วย เพราะกัมมชรูปไม่ใช่รูปที่เกิดจากสมุฏฐานของจิต แต่เป็นรูปที่เกิดจากสมุฏฐานของกรรม แต่อย่างไรก็ตาม กัมมชรูปก็อาศัยเกิดมาจากอดีตกรรม ที่เรียกว่า กัมมวิญญาณ คืออกุศลจิตและโลภียกุศลจิตในภพก่อน ๆ ซึ่งก็ชื่อว่าวิญญาณเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้ จิตทั้งหมดจึงชื่อว่าวิญญาณาหาร องค์กรธรรมได้แก่ จิตทั้งหมด

การพิจารณาความเป็นปฏิภูมในอาหาร ให้พิจารณาอาหารที่เรียกว่า กพพีการาหาร หรืออาหารที่เรารับประทานทุกมื้อนั่นเอง การพิจารณาความเป็นปฏิภูมของอาหารโดยอาการ ๑๐ อย่าง คือ

๑. พิจารณาความเป็นปฏิภูม โดยอาการไปสู่สถานที่ที่มีอาหาร ว่าลำบาก ตั้งแต่การต้องออกไปหาอาหาร ขรวาจะต้องประกอบการทำงานอาบเหงื่อต่างน้ำเพื่อจะได้เงินมาซื้ออาหารเลี้ยงชีวิต ถ้าเป็นภิกษุก็ต้องบิณฑบาตไปในสถานที่ต่างๆ ทั้งที่เฉอะแฉะ สกปรก กรำแดดกรำฝน เพื่อให้ได้อาหารมาเลี้ยงอัตภาพ

๒. พิจารณาความเป็นปฏิภูม โดยการแสวงหา ว่ามีเงินแล้วก็ต้องไปตลาดซื้ออาหาร เข้าร้านโน้น ออกร้านนี้ เลือกรหาอาหาร หอบหิ้วกลับมา

๓. พิจารณาความเป็นปฏิภูม โดยการบริโภค ว่าเมื่อหยิบอาหารเข้าปากแล้วฟันก็ทำหน้าที่บดเคี้ยว คลุกเคล้าด้วยน้ำลาย ก่อนจะเข้าปากอาหารนั้นปรุงอย่างดี แต่เมื่อเข้าปากเคี้ยวแล้ว หากลองคายออกมาแล้วให้กลืนกลับเข้าไปใหม่ ก็คงกลืนไม่ลงเพราะดูน่าเกลียดเหมือนรากสุนัข

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

๕. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยกระเพาะ ว่าเป็นที่หมักหมมรวมกันของอาหารว่า อาหารที่เรากินเข้าไป เป็นน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด หมักหมมรวมกันอยู่ในกระเพาะที่สกปรกโสโครก ถ้วยชามภาชนะเราใช้แล้วยังขัดล้างทำความสะอาด แต่กระเพาะอาหารเป็นที่ใส่อาหารที่แปรเป็นไปด้วยน้ำดี เสมหะ หนอง เลือด ไม่เคยล้างตลอดเวลา ๒๐-๔๐ ปี แห่งอายุของเรา และทุกวันนี้อาหารใหม่หมักหมมทับถมลงไปอีก

๖. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยยังไม่ย่อย ว่าอาหารที่บริโภคเข้าไป ตั้งแต่เมื่อวานก็ตาม วันนี้ก็ตาม หมักหมมรวมกันเกิดเป็นฟอง เพราะธาตุไฟที่มีอยู่ในกระเพาะอาหาร มีสภาพนำสะสมอัดสะสมเย็น เหมือนซากศพหรือขยะที่บูดเป็นฟอง

๗. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยย่อยแล้ว ว่าอาหารที่ย่อยแล้วกลายเป็นอุจจาระ ปัสสาวะ เป็นสิ่งที่น่าเกลียด

๘. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยผลที่สำเร็จ ว่าอาหารที่ย่อยแล้วกลายเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง กระดูก เป็นอวัยวะต่างๆ แต่อาหารที่ไม่ย่อยกลับทำให้เกิดโรคต่างๆ มากมาย เช่น โรคหิดเปื่อย หิด ด้าน คุดทะราด โรคเรื้อน กลาก หิด ไอ เป็นต้น ล้วนแต่เป็นผลที่เกิดจากอาหารที่บริโภคเข้าไปนี่เอง เป็นสิ่งที่น่าเกลียดและน่ากลัว การบริโภคถ้าบริโภคมากไปก็เกิดโทษได้

๙. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยการหลั่งไหล ว่าอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้น เมื่อไหลออก ก็ออกทางทวารทั้ง ๔ เช่น ไหลออกทางช่องดากก็เป็นขี้ตา ไหลออกทางช่องปากเป็นน้ำลาย เสมหะ ไหลออกจากทวารหนักเป็นอุจจาระ ไหลออกจากทวารเบาเป็นปัสสาวะ ไหลออกจากขุมขนเป็นเหงื่อ เป็นต้น ขณะที่บริโภคอาหารก็ล้อมวงกันรื่นเริง แต่เวลาถ่ายออก ก็แยกกันไปปิดบังกัน ซ่อนเร้นไม่ให้ใครเห็น

๑๐. พิจารณาความเป็นปฏิกุล โดยความแปรเปลี่ยน ว่าอาหารนี้เมื่อเวลาบริโภคอยู่ที่เบือนมือ ปาก ลิ้น เพดาน ย่อยแล้วก็เปื้อน ถ่ายออกก็เปรอะเปื้อนน่าเกลียด ต้องชำระล้างใส่เครื่องหอมกลบความโสโครก และกลิ่นเหม็น

การเจริญอาหารปฏิกุลสัญญา เจริญได้แต่เฉพาะในมนุษยภูมิเท่านั้น เพราะมนุษย์มีการรับประทานอาหารชนิดที่เป็นปฏิกุล ส่วนในเทวภูมิและพรหมภูมิไม่มีอาหารชนิดปฏิกุลแล้ว



## นิमित ภาวนา ในการเจริญอาหารเรปฏิกุลสัญญา

เมื่อผู้เจริญได้ทำการพิจารณาในอาหารโดยความเป็นปฏิกุลด้วยอาการ ๑๐ อย่างติดต่อกันอยู่เสมอตามลำดับดังกล่าวแล้ว การเจริญกรรมฐานนี้ไม่มีอุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิต มีแต่บริกรรมนิमितอย่างเดียว คือ อาหารต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องด้วยสัญญาของตนที่มีการเห็นว่าเป็นปฏิกุลนี้เอง

ส่วนภาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมภาวนาและอุปจารภาวนา ที่เป็นดังนี้เพราะการเจริญกรรมฐานนี้มีสภาวะอาหาร คือ กพพิการอาหาร เป็นอารมณ์เป็นหลักเกณฑ์ สำหรับสมมุติอาหาร คือ ตัวอาหารต่างๆ ที่เห็นอยู่นั้น เพียงแต่เป็นเครื่องประกอบในการเจริญเท่านั้น ตามธรรมดาสภาวะของอาหารนี้มีสภาพละเอียดสุขุมลุ่มลึกทั้งเป็นธรรมารมณ์ ด้วยเหตุนี้อุคคหนิमितและปฏิภาคนิมิต ทั้งสองนี้จึงไม่ปรากฏเมื่อปฏิภาคนิมิตไม่ปรากฏ อธิปนาภาวนาอันเป็นตัวแทนก็เกิดขึ้นไม่ได้

## อานิสงส์ของอาหารเรปฏิกุลสัญญา คือ

๑. **ไม่ยินดีในรสอาหาร** บริโภคเพียงเพื่อดำรงชีวิตอยู่ จุจดั่งสามีภรรยาที่บริโภคเนื้อบุตรในทางกันดารที่แร้นแค้นด้วยอาหารโดยไม่มีความยินดี ประสงค์เพียงแต่จะข้ามทางกันดารให้ถึงที่หมายปลายทางฉันทใด ผู้เจริญก็ยอมบริโภคไปฉันทนั้น อาศัยเหตุ คือ การบริโภคอาหารที่ปราศจากรสตัณหา ประสงค์เพียงแต่จะดำรงชีวิตร่างกายเอาไว้ เพื่อจะได้ทำการปฏิบัติให้พ้นออกไปจากรักฎทุกขนี้ แม้อัตถหาราคะ ในกามคุณ ๕ ผู้เจริญก็ยอมละลงได้

๒. **เห็นความเกิดดับของรูปขันธ์** ความเกิดดับของรูปภายในตนที่เกิดจากอาหาร ความเกิดดับของจิต ขณะบริโภคและหลังบริโภค

๓. **สามารถเจริญกายคตาสติไปในขณะนั้นด้วย** คือพิจารณาความเป็นปฏิกุลโดย ดี แสดงหนองเลือด เป็นต้น

๔. **อยู่เป็นสุข**

๕. **มีสัคติภูมิเป็นที่หวังได้**

## จบอาหารเรปฏิกุลสัญญา



## จตุธาตุววัฏฐาน

**จตุธาตุววัฏฐาน** หรือเรียกว่าชาตกรรมฐาน หมายความว่า การพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่ปรากฏในร่างกายจนกระทั่งเห็นเป็นแต่เพียงกองแห่งธาตุ โดยปราศจากความจำว่าเป็นหญิง ชาย เรา เขา สัตว์ บุคคล ไตๆ เสีย องค์ธรรมได้แก่ **ปัญญาเจตสิกที่ใหม่หากุศลจิต มหาภิริยาจิต**

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

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

ธาตุดิน ๒๐	ธาตุน้ำ ๑๒	ธาตุไฟ ๔	ธาตุลม ๖
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง</li> <li>- เนื้อ เส้น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต</li> <li>- หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด</li> <li>- ใสใหญ่ ใส่น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า</li> <li>- มันสมอง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ดี เสลด หนอง เลือด</li> <li>- เหงื่อ มันทัน</li> <li>- น้ำตา มันทเหลว น้ำลาย</li> <li>- น้ำมูก น้ำไขข้อ</li> <li>- น้ำมูตร(ปัสสาวะ)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ไฟที่ยังกายให้อบอุ่น</li> <li>- ไฟที่ยังกายให้ปรวยใช้</li> <li>- ไฟที่ยังกายให้แก่ ทำให้</li> <li>- ทรวดโรทร</li> <li>- ไฟที่เผาหรือย่อยอาหาร</li> <li>- ที่กิน ที่ดื่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ลมพัดขึ้นเบื้องบน</li> <li>- ลมพัดลงเบื้องล่าง</li> <li>- ลมในท้อง</li> <li>- ลมในลำไส้</li> <li>- ลมในอวัยวะน้อยใหญ่</li> <li>- ลมหายใจเข้า-ออก</li> </ul>
<p>ลักษณะของธาตุดิน คือ</p> <p>มีความแข็ง ความแกร่ง ความหนา</p> <p>ความไม่เคลื่อนไหว ความมั่นคง</p> <p>ความรองรับ</p>	<p>ลักษณะของธาตุน้ำ คือ</p> <p>ความซึมซาบ</p> <p>ความชุ่มชื้น ความเหลว</p> <p>ความไหลริน</p> <p>ความแผ่ซ่านไป</p> <p>ความประสาน</p> <p>ความเกาะกุม</p>	<p>ลักษณะของธาตุไฟ คือ</p> <p>ความเย็น ความร้อน ความ</p> <p>อุ่น ความเป็นไอ การทำให้</p> <p>สุก การเผาไหม้</p>	<p>ลักษณะของธาตุลม คือ</p> <p>การพยุ่งไว้ การไหว</p>

วิธีการกำหนดโดยความเป็นธาตุ มีดังนี้

### ๑. การกำหนดธาตุโดยไม่แยกกัน

- พึงพิจารณาว่า ปฐวีธาตุเหล่านี้ ถูกเกาะกุมไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ถูกทำให้อุ่นโดยเตโชธาตุ ถูกค้ำ
- จุนไว้โดยวาโยธาตุ ธาตุ ๓ ถูกรวมเข้าด้วยกันอย่างนี้

- อาโปธาตุอาศัยอยู่ในปฐวีธาตุ ถูกทำให้อุ่นโดยเตโชธาตุ ถูกค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ ธาตุ ๓ ถูกยึดไว้ด้วยกันรวมกันได้是这样นี้
- เตโชธาตุอาศัยอยู่ในปฐวีธาตุ ถูกยึดไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ถูกค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ ธาตุ ๓ ถูกทำให้อุ่น是这样นี้
- วาโยธาตุอาศัยอยู่ในปฐวีธาตุ ถูกยึดไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ถูกทำให้อุ่นโดยเตโชธาตุ ธาตุ ๓ ถูกค้ำจุนไว้是这样นี้
- ธาตุ ๓ (น้ำ ไฟ ลม) อาศัยปฐวีธาตุ ถูกยึดไว้ด้วยกันโดยอาโปธาตุ ธาตุ ๓ จึงไม่กระจัดกระจาย
- ธาตุ ๓ อุ่นโดยเตโชธาตุ จึงไม่มีกลิ่น ธาตุ ๓ ค้ำจุนไว้โดยวาโยธาตุ จึงดำเนินไปและอยู่รวมกันได้ไม่แตก กระจัดกระจายออกไป ธาตุ ๔ อิงอาศัยซึ่งกันและกัน ไม่แตกกระจัดกระจายออกไป是这样นี้

## ๒. การกำหนดธาตุโดยปัจจัย

พิจารณาโดยเหตุ ๔ และปัจจัย ๔ เหล่านี้สร้างธาตุขึ้นมา เหตุ ๔ คือ กรรม จิต อุดู อาหาร

- ธาตุทั้ง ๔ ที่ถูกสร้างขึ้นมาจากกรรม กรรมนี้แหละทำให้มีการเกิดด้วยอำนาจของชนกกรรม ทำให้กรรมและวิบากของกรรมเป็นไป และทำให้เกิดปัจจัยต่างๆที่เข้าไปอุดหนุนเกื้อหนุนให้ธาตุ ๔ เป็นไป
- ธาตุ ๔ นี้ เกิดมาจากจิต ทำให้ปัจจัยต่างๆ เป็นไป ปฏิสนธิจิตทำให้รูป คือ ธาตุทั้ง ๔ เกิดพร้อมกันกับจิต
- ธาตุ ๔ นี้ ตั้งอยู่ได้ไม่เนาเสียไป ก็ด้วยการอุปการะของ อุดู คือไอยู่นที่หล่อเลี้ยงธาตุทั้ง ๔
- ธาตุ ๔ นี้ มีอาหารเป็นผู้หล่อเลี้ยงให้ตั้งอยู่และเจริญได้

## ๓. การกำหนดธาตุโดยลักษณะ

- ลักษณะของปฐวีธาตุ คือ ความแข็ง ลักษณะของอาโปธาตุ คือ การซึมซาบ ลักษณะของเตโชธาตุ คือ ความเย็น ร้อน ลักษณะของวาโยธาตุ คือ ไหว เคลื่อนไปมา

## ๔. การกำหนดธาตุโดยความเสมอกันและไม่เสมอกัน

- ปฐวีธาตุและอาโปธาตุ เสมอกันเพราะความมีน้ำหนัก ส่วนเตโชธาตุและวาโยธาตุเสมอกันเพราะความเบา อาโปธาตุและเตโชธาตุไม่เสมอกัน อาโปธาตุสามารถกำจัดความแห้งของเตโชธาตุได้ ปฐวีธาตุและวาโยธาตุไม่เสมอกัน เพราะปฐวีธาตุขัดขวางการออกไปของวาโยธาตุ วาโยธาตุก็สามารถทำลายปฐวีธาตุได้

### ๕. การกำหนดธาตุโดยความเป็นหุ่น

- เปรียบเหมือนการทำหุ่นจำลองเป็นมนุษย์สตรี บุรุษ แล้วมีเชือกสำหรับชักเพื่อให้หุ่นนั้น เดิน ยืน นั่ง นอน เดินรำ หุ่นนี้คือร่างกาย ผู้ทำหุ่น คือ กิเลสในอดีตที่เป็นเหตุให้กายนี้ถูกสร้างขึ้นจนสมบูรณ์ เชือกคือเส้นเอ็น ดินเหนียวคือเนื้อ สีที่ทาคือผิวหนัง ช่องทั้งหลายคืออากาศ เพราะอาศัยอาการ เครื่องประดับต่างๆ รูปเหล่านั้นจึงได้ชื่อว่าบุรุษหรือสตรี การเคลื่อนไหวไปได้ของหุ่นก็ด้วยวาโยธาตุที่เกิดจากจิตที่คิดจะเดิน ยืน คู้เข้า เขยิบตอก สันทนาพุดจาได้ มนุษย์หุ่นเหล่านี้เกิดขึ้นพร้อมกับวิญญาณธาตุ ตกอยู่ในอำนาจความโกรธ ความโศกเศร้า ความทุกข์ เพราะเหตุปัจจัยแห่งความโกรธและความเดือดร้อน พวกเขาหัวเราะสนุกสนานหรือเล่นด้วยกันได้ มีอาหารรักษาหุ่นเหล่านี้ไว้ และชีวิตินทรีย์ทำให้หุ่นเหล่านี้เดินไป ที่สุดแห่งชีวิตทำให้หุ่นแตกกระจัดกระจาย และเมื่อกรรมและกิเลสยังมีอยู่ หุ่นใหม่ก็จะเกิดขึ้นอีก การเกิดขึ้นครั้งแรกของหุ่นนั้นไม่สามารถรู้ได้ จุดสุดท้ายของหุ่นนั้นใครๆ ไม่สามารถมองเห็นได้ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดกายนี้โดยเปรียบกับหุ่นว่าอาการเหล่านี้ กิจกรรมเหล่านี้ว่า **“ไม่มีสัตว์ ไม่มีชีวิต เป็นเพียงแต่สภาวะ”**

### ๖. พิจารณาธาตุโดยความเป็นอารมณ์

- เมื่อพิจารณาธาตุ ๔ โดยประการต่างๆ ดังที่กล่าวมาแล้ว ผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาโดยความเป็นนามและรูป คือ ธาตุทั้งหลายเป็นรูป จิตพร้อมเจตสิกต่างๆ ที่พิจารณารูปเหล่านั้นโดยความเป็นจริงเป็นนาม แล้วพิจารณาต่อไปอีกว่า นามรูปเป็นทุกข์ เป็นตัณหา เป็นบ่อเกิดแห่งทุกข์ แล้วกำหนดรู้ว่า ความดับทุกข์ได้ต้องดับที่ตัณหา มรรคมีองค์ ๘ นั้นเป็นหนทางไปสู่ความดับทุกข์โดยสิ้นเชิง

### นิमित กาวนา และ มรรค ผล ที่ได้จากการเจริญจตุธาตุววัฏฐาน

การเจริญจตุธาตุววัฏฐานนี้ ไม่มีอุคคหนิมิตและปฏิภาคนิมิต คงมีแต่บริกรรมนิมิตอย่างเดียว คือ ธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในร่างกายตนนั่นเอง ส่วนกาวนานั้นได้ ๒ อย่าง คือ บริกรรมกาวนาและอุปจารกาวนา สำหรับอุปปนากาวนาอันเป็นตัวฉนวนนั้นเกิดขึ้นไม่ได้ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะธาตุทั้ง ๔ นี้เป็นสภาวะล้วนๆ ผู้เจริญต้องใช้ปัญญาอย่างแรงกล้า จึงจะรู้เห็นในสภาวะเหล่านี้ได้ เหตุนี้สมาธิของผู้เจริญจึงไม่มีกำลังพอที่จะถึงฉาน ดังนั้น หากว่าการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ที่มีอยู่ในกายตน โดยมีปัญญาเป็นประธานนี้ทำให้พิจารณาธาตุ ๔ โดยความเกิดดับ ก็จะทำให้ผู้ที่เจริญธาตุ ๔ นั้นสามารถสำเร็จมรรคผลได้

### อานิสงส์ของจตุธาตุววัฏฐาน

๑. เห็นความไม่ใช่ตัวตน (อนัตตลักษณะ)
๒. ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ บุคคล ชาย หญิงได้
๓. ไม่กลัวภัยต่างๆ
๔. สามารถตัด ระวัง ความพอใจและไม่พอใจได้ มีจิตมั่นคงไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ที่น่าปรารถนา และไม่น่าปรารถนา

๕. ทำให้เป็นผู้มีปัญญากว้างขวาง
๖. เข้าถึงพระนิพพาน
๗. ถ้าไม่เข้าถึงพระนิพพานในภพนี้ ก็จะไปสู่สุคติ



### อรุปรกรรมฐาน

**อรุปรกรรมฐาน** หรือเรียกว่าอรุปรกัมมัฏฐาน ผลของการสำเร็จอรุปรกรรมฐานทำให้ไปเกิดในพรหมโลก เป็นอรุปรพรหม คือพรหมไม่มีรูปร่าง กรรมฐานชนิดนี้ต่างจากกรรมฐานอื่นๆ ทั้งหมดตรงที่ว่าต้องเจริญกสิณอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๔ อย่าง ยกเว้นอากาศกสิณ (กสิณที่ว่าง) จนเชี่ยวชาญชำนาญ ได้ถึงรูปฌาน ๔ (โดยจตุกถกัมมัฏฐาน) หรือต้องถึงรูปฌานที่ ๕ (โดยปัญญาจตุกถกัมมัฏฐาน) ถึงจะเจริญอรุปรกรรมฐานได้ อรุปรกรรมฐานจึงไม่ใช่กรรมฐานที่คนไม่มีพื้นฐาน ไม่ได้ฌานจะปฏิบัติได้ (การเจริญอรุปรกรรมฐานได้แสดงไว้ในชุดที่ ๕.๑ ตอนที่แสดงเรื่องอรุปรฌานไว้แล้ว ฉะนั้นในบทเรียนชุดนี้จะแสดงเพียงโดยย่อเท่านั้น)

#### อรุปรกรรมฐาน ๔ ได้แก่

- |                        |  |
|------------------------|--|
| ๑. อากาศานัญญาจตนะ     | กำหนดช่องว่างหรืออากาศหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์ |
| ๒. วิญญาถัญญาจตนะ      | กำหนดวิญญาถหาที่สุดไม่ได้เป็นอารมณ์            |
| ๓. อากิญจัญญาจตนะ      | กำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์                |
| ๔. เหาสัญญานาสัญญาจตนะ | เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่    |

#### วิธีการเจริญอรุปรกรรมฐาน

**อรุปรกรรมฐานที่ ๑** เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญกสิณ ๔ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งได้สำเร็จรูปฌานแล้ว และมีความชำนาญในการเจริญฌานของตน และให้เพิกกสิณนั้นเสีย **เพิกกสิณ** คือ เลิกสนใจกสิณนั้นอย่าเอากสิณนิมิตนั้นเป็นอารมณ์ แต่หันไปตั้งจิตพิจารณาอากาศอันว่างเปล่าจากกสิณนิมิต เป็นอารมณ์ และบริกรรมว่า **อนันโต อากาโส ๗ ๗ (อากาศไม่มีที่สิ้นสุด ๗ ๗)** เรื่อยไปจนจิตสงบตามลำดับขึ้นไปจนถึงอรุปรฌานที่ ๑ คือ อากาศานัญญาจตนะ



**อรูปกรรมฐานที่ ๒** เจริญโดยละการพิจารณาอากาศที่กระทำในขั้นที่ ๑ จนได้อรูปฌาน ๑ นั้นเลยไปกำหนดรู้จิตที่พิจารณาที่ว่างแทน คือวิญญาณที่ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์บริการว่า **อะหังดังวิญญาณัง ๆ ๆ (วิญญาณไม่มีที่สิ้นสุด ๆ ๆ)** จนได้อรูปฌานที่ ๒ คือ วิญญาณัญญาตนฌาน

**อรูปกรรมฐานที่ ๓** เจริญโดยเลิกกำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ หันมากำหนดภาวะไม่มีอะไรเลยเป็นอารมณ์ บริการว่า **หัตถิ กิญจิจ ๆ ๆ (ความเหลืออยู่ของอากาศสูญญายตนฌานไม่มี ๆ ๆ)** จนได้อรูปฌานที่ ๓ คือ อากิญจัญญาตนฌาน

**อรูปกรรมฐานที่ ๔** เลิกกำหนดแม้แต่ภาวะที่ไม่มีอะไรเลย เข้าถึงภาวะมีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ บริการว่า **สันตะเมตัง ปณีตะเมตัง ๆ ๆ (อากิญจัญญาตนฌานนี้มีสมาธิสงบมาก ประณีตมาก ๆ ๆ)** จนได้อรูปฌาน ๔ คือ เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน

**การปฏิบัติธรรมมีได้หลายรูปแบบ คือ**

- ๑. เจริญสมถะล้วน หรือทำแต่สมาธิอย่างเดียว ได้ชื่นชมผลของสมถะ คือได้ฌาน อภิญญา แต่จะหยุดเพียงระดับอัปปนาสมาธิ ไปไม่ถึงขั้นปัญญาที่จะประหาณกิเลส
- ๒. เจริญสมถะนำวิปัสสนา คือเจริญสมถะจนได้ฌานแล้ว จึงก้าวไปสู่วิปัสสนาต่อไป นับว่าเป็นการใช้สมาธิหรือสมถะ เป็นบาทฐานของวิปัสสนา
- ๓. เจริญวิปัสสนานำสมถะ
- ๔. เจริญสมถะพร้อมวิปัสสนา ทำควบคู่กันไปทั้งสมาธิทั้งปัญญา
- ๕. เจริญวิปัสสนาล้วน

**การเจริญสมาธิทั้ง ๔๐ วิธีที่กล่าวมานั้น** หากผู้ศึกษานำไปปฏิบัติเพื่อเป็นบาทของวิปัสสนา ก็จะนำไปสู่การพ้นทุกข์ หรือหากมุ่งเพื่อประโยชน์ในชีวิตประจำวันในแง่พัฒนาจิต เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน พัฒนาบุคลิกภาพ พัฒนาสุขภาพ ก็นับว่าได้ประโยชน์จากสมาธิเช่นกัน เมื่อได้ศึกษาแล้วก็ควรนำไปปฏิบัติเพื่อประโยชน์ในชาตินี้และสั่งสมประโยชน์ไปชาติต่อไปจนกว่าจะรู้แจ้งตามความเป็นจริง

**จบอรูปกรรมฐาน ๔**

**จบการแสดงกรรมฐาน ๔๐ โดยสังเขปแห่งการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์**

ต่อไปเป็นบทเรียนชุดที่ ๑๐ เรื่อง วิปัสสนากรรมฐาน  
ซึ่งเป็นชุดสุดท้ายแห่งการศึกษาพระอภิธรรมทางไปรษณีย์

### สรุปอารมณ์กรรมฐานทั้ง ๔ โดยประการต่าง ๆ

๑. โดยภูมิ
๒. โดยปรมาัตถ์ และบัญญัติ
๓. โดยภavana ๓
๔. โดยนิมิต ๓

โดยภูมิ	
ในเมษุขภูมิได้กรรมฐานทั้ง ๔๐	ในเทวภูมิ ๖ ชั้น ได้กรรมฐาน ๒๔ เว้น - อสุภ ๑๐ เพราะเทวดาจุติแล้วไม่มีซากศพ - กายคตาสติ ๑ เพราะร่างกายเป็นทิพย์จึงไม่มีความเป็นของไม่งาม - อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ เพราะมีอาหารเป็นทิพย์บริโภคแล้วไม่มีความเป็นปฏิกุล
รูปภูมิ ๑๕ ได้กรรมฐาน ๒๗	เว้น อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ และ อานาปานสติ ๑ เพราะพรหมทั้งหลายไม่มีลมหายใจ
อรุณภูมิ ๔	ชั้นที่ ๑ ได้รูปกรรมฐานทั้ง ๔ ชั้นที่ ๒ ได้รูปกรรมฐาน ๓ เว้นอากาศบัญญัติกรรมฐาน ชั้นที่ ๓ ได้รูปกรรมฐาน ๒ เว้นอากาศบัญญัติและอากาศสำญ- ายตนฌาน ชั้นที่ ๔ ได้อากิญจัญญายตนฌาน กรรมฐานเดียว
โดยบัญญัติ และ ปรมาัตถ์	
บัญญัติ มี ๒๘ คือ	ปรมาัตถ์ มี ๑๒ คือ
<ul style="list-style-type: none"> <li>- กลิณ ๑๐ - อสุภ ๑๐</li> <li>- โภจนาบัญญัติ ๑ ที่เป็นอารมณ์ของ กายคตาสติ</li> <li>- ลมหายใจเข้าออก ๑ ที่เป็นอารมณ์ของอานาปานสติ</li> <li>- สัตว์บัญญัติ ๔ ที่เป็นอารมณ์ของอัปมัชฌา</li> <li>- อากาศบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภูมิที่ ๑</li> <li>- นัตถิภาวบัญญัติ ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภูมิที่ ๓</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อนุสสติ ๘ (เว้นกายาคตาสติ, อานาปานสติ)</li> <li>- อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑</li> <li>- จตุธาตวัญฐาน ๑</li> <li>- อากาศสำญจายตนฌาน ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภูมิที่ ๒</li> <li>- อากิญจัญญายตนฌาน ที่เป็นอารมณ์ของอรุณภูมิที่ ๔</li> </ul>
	ใน ๑๒ อย่างนี้ยังสามารถจำแนกได้อีกดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- พุทธานุสสติ และ สังฆานุสสติ ที่มีศีล สมာธิ ปัญญา ที่เป็นปรมาัตถ์อารมณ์</li> <li>- ธัมมานุสสติ มีมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และ ศีล สมာธิ ปัญญา ที่เกิดจากปริยัติที่เป็นปรมาัตถ์อารมณ์</li> <li>- เทวตานุสสติ ที่มีศีลกุศลจิตตูปบาท เป็นอารมณ์</li> <li>- จาคานุสสติ ที่มีทานกุศลจิตตูปบาท เป็นอารมณ์</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- เทวดานุสสติ ที่มีสัปปริสรัตนะ และสัปปริสธรรม ๗ เป็นอารมณ์</li> <li>- อุปสมมานุสสติ ที่มีนิพพาน เป็นอารมณ์</li> <li>- มรณานุสสติ ที่มีความดับครั้งสุดท้ายของรูปชีวิต นามชีวิตเป็นอารมณ์</li> <li>- กรรมฐานที่เหลืออีก ๔ ก็มีปรมัตต์เป็นอารมณ์</li> </ul>			
<b>โดยภาวนา ๓</b>					
<b>บริกรรมภาวนา</b>		<b>อุปัชฌายภาวนา</b>		<b>อัปปนาภาวนา</b>	
<p>- กรรมฐานทั้ง ๔๐ ได้บริกรรมภาวนาทั้งสิ้น</p> <p>เฉพาะกรรมฐาน ๑๐ ที่หยุดอยู่แค่บริกรรมภาวนาเท่านั้นไม่สามารถเจริญไปให้ถึงภาวนาขั้นสูงได้ คือ อนุสสติ ๘ มีพุทธานุสสติ ถึงมรณานุสสติ และอาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ จตุธาตวักขณฐาน ๑ ทั้ง ๑๐ นี้ผู้เจริญสามารถทำได้เพียงบริกรรมภาวนาเท่านั้น ไม่ได้ถึงอุปัชฌายภาวนา เพราะ กรรมฐาน ๑๐ เหล่านี้มีอารมณ์อันเป็นปรมัตต์ที่ละเอียดซุ่มซุ่มลึก กาลังสมาธิไม่แก่กล้า พอที่จะให้ฌานเกิดได้</p>		<p>กรรมฐาน ๓๐ เจริญได้ถึงอุปัชฌายภาวนาคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑</li> <li>- อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔</li> <li>- อรูปกรรมฐาน ๔</li> </ul>		<p>กรรมฐาน ๓๐ เจริญต่อมาก็ได้จนถึงอัปปนาภาวนาคือ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑</li> <li>- อานาปานสติ ๑ อัปปมัญญา ๔</li> <li>- อรูปกรรมฐาน ๔</li> </ul>	
<b>โดยนิมิต ๓</b>					
<b>บริกรรมนิมิต</b>		<b>อุคคหนิมิต</b>		<b>ปฏิภาคนิมิต</b>	
ได้โดยปริยาย ๑๘	ได้โดยตรง ๒๒	ได้โดยปริยาย ๑๘	ได้โดยตรง ๒๒	ได้โดยปริยาย ๘	ได้โดยตรง ๒๒
<ul style="list-style-type: none"> <li>- อนุสสติ ๘</li> <li>- อัปปมัญญา ๔</li> <li>- อาหาเรปฏิกูล ๑</li> <li>- จตุธาตวักขณฐาน ๑</li> <li>- อรูปกรรมฐาน ๔</li> </ul> <p>ได้บริกรรมนิมิต</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กสิณ ๑๐</li> <li>- อสุภ ๑๐</li> <li>- กายคตาสติ ๑</li> <li>- อานาปานสติ ๑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อนุสสติ ๘</li> <li>- อัปปมัญญา ๔</li> <li>- อาหาเรปฏิกูล ๑</li> <li>- จตุธาตวักขณฐาน ๑</li> <li>- อรูปกรรมฐาน ๔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กสิณ ๑๐</li> <li>- อสุภ ๑๐</li> <li>- กายคตาสติ ๑</li> <li>- อานาปานสติ ๑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- อัปปมัญญา ๔</li> <li>- อรูปกรรมฐาน ๔</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- กสิณ ๑๐</li> <li>- อสุภ ๑๐</li> <li>- โกฏฐาส ๑</li> <li>- อานาปานสติ ๑</li> </ul>
<p>โดยปริยาย</p> <p>เพราะการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ ไม่มีการเพ่ง การกระทบ ไม่มีภพปรากฏทางใจ</p>	<p>ได้บริกรรมนิมิต</p> <p>โดยตรงเพราะกรรมฐานเหล่านี้มีการเพ่ง การกระทบ มีภพปรากฏทางใจ</p>	<p>ได้บริกรรมนิมิต</p> <p>โดยปริยายเพราะการเจริญกรรมฐานประเภทนี้ไม่มีการเพ่ง การกระทบ ไม่มีภพปรากฏทางใจ</p>	<p>ได้บริกรรมนิมิต</p> <p>โดยตรงเพราะกรรมฐานเหล่านี้มีการเพ่ง การกระทบ มีภพปรากฏทางใจ</p>	<p>ทั้ง ๘ นี้ไม่ได้</p> <p>ปฏิภาคนิมิต</p> <p>แต่อนุโลมว่ามีปฏิภาคนิมิต</p> <p>โดยปริยาย</p>	<p>ได้ปฏิภาคนิมิต</p> <p>โดยตรง เพราะมีการเพ่ง การกระทบ มีภพปรากฏทางใจ</p>



### บรรณานุกรม

- ๑) ปรมัตถโชติกะ หลักรัฐธรรมนูญชั้นมัธยมศึกษาอภิธรรมิกะโท : พระสังฆมณฑลโชติกะ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพยวิสุทธิ ; พิมพ์ครั้งที่ ๔ พ.ศ. ๒๕๓๘
- ๒) วิมุตติมรรค พระอุปติสสเถระ รจนา  
พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอชารา  
พระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ
- ๓) วิสุทธิมรรค ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง
- ๔) พระสูตร และ อรรถกถา แปลขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่มที่ ๗ ภาคที่ ๑- ๒
- ๕) การเจริญสมาธิ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา BUDDHIST MEDITATION ผศ.ดร.นฤมล มารคแมน  
สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง พิมพ์ครั้งที่ ๒ พ.ศ.๒๕๔๔

### คำอ่าน

อัปป์มัญญา	อ่านว่า	อัป - ปะ - มั่น - ยา
สุตฺตสํวณฺณญิตฺติ	อ่านว่า	สุ - ขี - ตะ - สัต - ตะ - วะ - บัด - หยัด
จตุธาตฺววิภูฐาน	อ่านว่า	จะ - ตู - ธา - ตู - วะ - วัด - ถาด
อาหาเรปฏิกูลสัณฺญา	อ่านว่า	อา - หา - เร - ปะ - ตี - กูณ - สัน - ยา
อรุปรกรรมฐาน	อ่านว่า	อะ - รูป - กำ - มะ - ถาน

### หลักการอ่านภาษาบาลี และตัวอย่างคำอ่านบาลี

หลักการอ่านภาษาบาลีมีดังนี้

๑. พยัญชนะตัวใด ๆ ไม่มีสระกำกับอยู่ ให้อ่านออกเสียงสระ อะ (ภาษาบาลีไม่มีสระ อะ) เช่น น = นะ
๒. พินทุ ( . ) ที่อยู่ได้พยัญชนะใด พยัญชนะตัวนั้นจะเป็นตัวสะกดของตัวหน้า เช่น สนฺ = สัน
๓. นิคหิต ( ' ) ใช้แทนตัวสะกดแม่กง (ง) เช่น ตํ = ตัง , ตี = ติง  
เช่น นตุ ถิ สนฺติ ปรี สุขี อ่านว่า นัตถิ สันติ ปริง สุขัง