

อัปปมัญญาพรหมวิหาร

ผู้เขียน ชินสภเถระ พธ.บ.35

ตรวจคำบาลีและแหล่งข้อมูล พระมหานិวัตร กลยาณวฑฒโน

บรรณาธิการ อโนทัย เจียรสถาวงศ์

กำเนิดพรหมในพระพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวถึงลักษณะของพรหม (เทพที่เป็นพรหม) ไว้ดังนี้ **พรหมจรรย์** มีความหมายว่า ผู้ประพฤติอย่างพรหมหรือผู้ทำเหมือนพรหม **ผู้อยู่จบพรหมจรรย์** มีความหมายว่า การประพฤติอย่างพรหมจบแล้ว หรือการทำตัวเหมือนพรหม ทำได้เรียบร้อยแล้ว (หมายถึงสำเร็จ อรหันต์เรียบร้อยแล้ว) ดังนั้นคำว่า **ประพฤติพรหมจรรย์** (ประพฤติอย่างพรหม) จึงควรมีความหมายถึงการประพฤติเพื่อความเป็นอรหันต์ หรือประพฤติเพื่อเดินทางสู่ความเป็นอรหันต์ หรือประพฤติเหมือนอย่างพระอรหันต์

สรุปแล้วการศึกษาเรื่องพรหมในพระพุทธศาสนา ก็คือการศึกษาหลักสูตรการเป็นพระอรหันต์นั่นเอง

ถ้าตรวจสอบแผนการสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงทราบเป็นอย่างดีถึงขนบธรรมเนียม ประเพณีวัฒนธรรม รวมทั้งลัทธิความเชื่อถือของคนในชนชาติเดียวกับพระองค์ จึงทรงนำสิ่งที่คนในท้องถิ่นมีความรู้ ความเชื่อ ความเข้าใจดีอยู่แล้ว มาใช้เป็นเครื่องมือในการสอน นับเป็นพระปรีชาญาณอย่างยิ่ง ทำให้คนเหล่านั้นเข้าใจธรรมที่ทรงแสดงได้ง่ายมากขึ้น เช่น ตามความเชื่อดั้งเดิมของคนอินเดีย เชื่อว่าคนในวรรณะพราหมณ์เท่านั้น คือผู้ที่สืบเชื้อสายมาจากมหาพรหม และพวกเขาจะต้องรักษาความเป็นพราหมณ์ไว้ ด้วยการทำพิธีลอยบาปในแม่น้ำ เป็นต้น ในเรื่องนี้ทรงแสดงให้เห็นว่าพราหมณ์ในความหมายของพระองค์ ต่างจากพราหมณ์ในความหมายของพวกเขาอย่างไร โดยครั้งหนึ่ง (หลังตรัสรู้ได้สัปดาห์ที่ ๔) ทรงตอบปัญหาของ **อชชปาลพราหมณ์** (ผู้ซึ่งขอบพูดवादใส่ผู้อื่นว่า หี หี) ที่เข้ามาทูลถามพระองค์ประมาณว่า “ ฐิใหม่.. พราหมณ์เขาเป็นกันอย่างไร มีคุณธรรมเท่าไร? ถึงจะเรียกว่าเป็นพราหมณ์โดยธรรม ”

พระพุทธเจ้าตรัสตอบเป็นหลักฐานไว้อย่างมั่นคงที่ได้ต้นอชชปาลนิโครธว่า “พราหมณ์ คือ ผู้ลอยบาปอันได้แก่ โลกะ โทสะ โมหะ ได้โดยเด็ดขาดแล้ว ย่อมไม่वादผู้อื่นด้วยโทสะว่าหีๆ (ภาษาเราคงจะเป็นเฮ้ยๆ นั่นแหละ) บุคคลใดก็ตามที่สามารถลอยบาปอันได้แก่ โลกะ โทสะ โมหะ ได้โดยเด็ดขาดแล้ว เราเรียกบุคคลผู้นั้นว่าเป็นพราหมณ์โดยธรรม”

ฟังดูคล้ายๆ วิธีลอยบาปเพื่อเข้าถึงความบริสุทธิ์ของฮินดู ต่างกันที่พิธีกรรมหรือวิธีการเท่านั้น การลอยบาปของฮินดูใช้น้ำกับการสวดภาวนา บาปจะลอยไปตามน้ำได้หรือไม่ เป็นความเชื่อที่เกิดจากการคาดคะเนคตินึกแล้วทำสืบๆ กันต่อมา พิสูจน์ให้เห็นจริงไม่ได้ ส่วนการลอยบาปที่พระพุทธเจ้าตรัส ทรงไม่สนใจว่าบุคคลเหล่านั้นจะมาจากตระกูลพราหมณ์หรือไม่ ทั้งไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือเทวดา ถ้าสามารถลอยบาปดังที่กล่าวมาได้โดยเด็ดขาด ท่านเหล่านั้นก็เป็นพราหมณ์ได้ทั้งนั้น ทรงบอกไว้อย่างชัดเจนว่าบาปที่ลอย คือ โลภะ โทสะ โมหะ ไม่ใช่บาปอะไรก็ไม่ว่า และต้องเป็นวิธีการตามขั้นตอนการทำให้มรรคเกิด ซึ่งเป็นวิชาการที่สามารถพิสูจน์ให้เห็นได้ มีวิธีการตรวจสอบ มีเครื่องมือตรวจสอบที่สามารถสร้างขึ้นได้

ดังนั้นในทัศนะของพระพุทธองค์ ผู้ที่ลอยบาปเหล่านี้ได้โดยเด็ดขาด ก็คือพระอรหันต์ทั้งหลายนั่นเอง พราหมณ์ก็คือพระอรหันต์ และพระอรหันต์ก็คือผู้อยู่จบพรหมจรรย์ คือผู้ที่ศึกษาเพื่อความปรหมจบบแล้ว เป็นพรหมองค์จริงแล้ว เป็นผู้บรรลุวิชาการดับกิเลสเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวงแล้ว ถึงจะเป็นมนุษย์ เป็นพระเจ้า เป็นเทพเจ้า ถ้าการศึกษาวิชาการลอยบาปอันได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ ยังไม่จบ ในศาสนธรรมคำสอนของพระองค์ ถือว่ายังไม่ถึงความเป็น “พรหม” ที่พิสูจน์ได้

อัปมัญญา (ความไม่มีประมาณ)

การศึกษาเพื่อเข้าถึงความเป็นพรหม

สิ่งสำคัญที่สุดของความเป็นพรหม คือสถานที่รองรับความเป็นพรหม ที่รู้จักกันในนามของพรหมวิหาร ซึ่งมีความหมายว่า “ที่อยู่อาศัยของพรหม” พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงให้ความหมายของคำว่า พรหม ไว้ว่า **ผู้เป็นใหญ่**¹ ใช่หรือไม่ว่าสิ่งที่จะรองรับหรือสร้างให้ผู้เป็นใหญ่เกิดขึ้นได้ก็คือ **ผู้น้อย** หากเราใช้ปัญญาเห็นตามความเป็นจริงก็จะประจักษ์ว่า ผู้น้อยนั่นเองที่ลดบันดาลความเป็นผู้ใหญ่ให้เกิดขึ้น ผู้น้อยนั่นเองที่รองรับงานของผู้ใหญ่ ผู้น้อยนั่นเองจึงเป็นคนสร้างผู้ใหญ่นั้น ถ้าพรหมหมายถึงผู้เป็นใหญ่ ผู้น้อยซึ่งเป็นเครื่องรองรับความเป็นพรหม จึงควรดำรงอยู่ในตำแหน่ง **แทนพรหมหรือวิมานหรือบัลลังก์พรหม**

ถ้าพรหมจะอยู่สุขสงบเย็นสบาย พรหมจำเป็นต้องสร้างคุณธรรม ๔ ประการ คือ **เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา** ให้เกิดมีในแทนพรหมหรือวิมานหรือบัลลังก์พรหมของตน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกคุณธรรมทั้ง ๔ นี้ว่า **พรหมวิหาร**

คำว่า **พรหมวิหาร** มาจากคำศัพท์ในภาษาบาลีสองศัพท์ คือ **พรหม** (อ่านว่า พรัมมะ) เป็นชื่อของเทวดาระดับผู้ใหญ่ อีกศัพท์หนึ่ง คือ **วิหาร** (อ่านว่า วิหาระ) มีความหมายว่าที่อยู่ ได้แก่ บ้าน เรือน ปราสาท วัง ถ้ำ ฯลฯ ดังนั้น “**พรหมวิหาร**” จึงมีความหมายชัดเจนว่าหมายถึง **สถานที่ซึ่งพรหมอาศัย** ไม่ใช่ชื่อองค์พรหมอย่างที่หลายท่านเข้าใจคลาดเคลื่อนอยู่

เรื่องของพรหมวิหารมีหลายชั้นหลายระดับ มีความละเอียดอ่อนกว้างขวาง จะนำมากล่าวตามลำดับต่อไป ช่วงแรกนี้จะกล่าวถึงพรหมวิหาร เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในความหมายของคำว่า “**อัปมัญญา**” ที่เป็นประโยชน์สูงสุดต่อมวลมนุษยชาติ ตามพุทธประสงค์ที่ตรัสสอนไว้ก่อน

¹ พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สิลขันธวรรค พรหมชาลสูตร

“อปปมัญญา” มีความหมายว่า **ความไม่มีประมาณ** หรือ **มีประมาณหามิได้** มี ๒ ลักษณะ คือ มีประมาณมากมายจนไร้ขีดจำกัดท่านก็กล่าวว่าเป็นอปปมัญญา นี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งมีความหมายว่าหมด ไม่มีประมาณเหลือเลย นี่ก็เรียกว่าอปปมัญญา อย่างหลังนี้บัณฑิตโดยทั่วไปไม่ค่อยกล่าวถึง เห็นที่มีกล่าวเฉพาะกลุ่มอริยบัณฑิต ตามหลักฐานในคัมภีร์ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าและพระสาวกกล่าวไว้ หรือที่พระอริยจารย์รุ่นหลังๆ ผู้มีความชำนาญภาคปฏิบัติ กล่าวสอนต่อๆ กันมาเท่านั้น อปปมัญญามี ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งพอจะอธิบายได้ดังต่อไปนี้

๑. เมตตา

เมตตาเป็นภาษาบาลี มีรากศัพท์มาจาก **มิตฺต** หรือ **มิตร** มีความหมายว่า “ความรักหรือความเป็นเพื่อน” คือ มีความเห็นอกเห็นใจกัน ต้องการให้กันและกันมีความสุข บางท่านเข้าใจไปว่าเมตตาทำให้มีเสน่ห์คนมากมายนิยมชมชอบ จะอย่างไรก็ตามอริยจารย์ทั้งหลาย มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น กล่าวไว้ว่า เมตตานั่นเป็นบุญ เป็นคุณธรรมที่ทำให้เกิดความสะอาดและเป็นกุศล คือคุณธรรมที่ทำด้วยความซาบซึ้งลาด

ก่อนอื่นต้องทำความเข้าใจกับภาษาที่เรียกว่า “บุญ” ก่อน บุญมาจากศัพท์ภาษาบาลีว่า **บุญญ** ซึ่งมีความหมายว่า “ การชำระให้หมดจด ” ดังนั้นคำว่าบุญจึงเป็นการชำระให้กาย วาจา ใจ สะอาดหมดจด ด้วยเหตุนี้ธรรมชาติของการกระทำใด สามารถชำระกายกรรมให้หมดจดได้ ธรรมชาติของการกระทำนั้นเรียกว่า “บุญ” และธรรมชาติของการกระทำใด สามารถชำระวจีกรรมให้หมดจดได้ ธรรมชาติของการกระทำนั้นเรียกว่า “บุญ” เช่นกัน ธรรมชาติของการกระทำใด สามารถชำระมโนกรรมให้หมดจดได้ ธรรมชาติของการกระทำนั้นเรียกว่า “บุญ” ดังนี้

เมตตาจะเป็นบุญได้ต่อเมื่อ เมตตานั่นเมื่อเกิดขึ้นแล้วต้องชำระสิ่งสกปรกที่มีทางกาย ทางวาจา ทางใจ หรือทางใดทางหนึ่งใน ๓ ทางนี้ให้หมดจดได้ จึงจะได้รับสิทธิ์ให้เรียกว่าเป็นบุญ แล้วเมตตานั่นสามารถชำระอะไรได้บ้าง เมตตารักใคร่เป็นมิตร มีความเห็นอกเห็นใจ ต้องการให้เขาและเรามีความสุขอย่างแท้จริง คุณธรรมเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ ผู้แผ่เมตตาต้องกำจัดบาปอกุศล

ความสกปรกของจิต ที่ทำด้วยความโง่งม มีดมนอนธการ มีความรังเกียจเดียดฉันท์ ทิฐิमानะ ความเห็นที่ทำให้ถือตัวหยิ่งโส ใ้ร้าย ชิงชัง เป็นต้น ให้ได้ก่อน จึงจะเปิดจิตให้สามารถต้อนรับ ความเมตตา ความรักใคร่ ความเป็นมิตรไมตรี ความปรารถนาดีจะให้เกิดความสุขแก่กัน อันเป็น เหตุให้กายก็ดี วาจาที่ดี งดเว้นสิ่งที่ไม่ดีมีโทษ รังสรรค์สิ่งที่ดีมีประโยชน์สุขแก่กันและกัน ทำให้ จิตอิมเมียมเต็มด้วยเมตตา สร้างความรักใคร่ให้เกิดขึ้นด้วยปัญญาอย่างชาญฉลาด เมตตาจึง ได้ชื่อว่าเป็นกุศล

การแผ่เมตตาเป็นกิริยาทางจิต มีอาการตรงกับคำว่า “แผ่” ในภาษาไทย ที่มีความหมายว่า แเบ ให้กว้างออก กระจายให้กว้างออก ทำให้ไพศาลออก วิธีแผ่เมตตาที่ปรากฏในโลกนี้ มีโดยสังเขป ๓ วิธีด้วยกันคือ

วิธีที่๑ การสลับสับเปลี่ยนหรือการเปลี่ยนอารมณ์

เมื่อจิตมีความสกปรกด้วยโทษะประเภทความรังเกียจเดียดฉันท์ ทิฐิमानะ ความเห็นที่ทำให้ถือตัว ถ้อยศ ถ้อยศักดิ์ หยิ่งโส ใ้ร้ายป้ายสี ชิงชัง วางตัวเหนือกว่าด้วยโมหะ อวิชชา บาปอกุศล ความโง่งมมีดมนอนธการ เมื่อรู้ตัวแล้วมีจิตสำนึกคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นบาป จึงนำจิตไปสู่เมตตาความรักใคร่ ความปรารถนาดี การคิดดี พุทธิ ทำดีที่เป็นคุณ เป็นประโยชน์ให้ เช่น รังเกียจเดียดฉันท์ว่า เขาวงศ์ตระกูลต่ำกว่า เริ่มจากการเตือนตนว่า ความรู้สึกนี้เป็นบาป เป็นอกุศล สัตว์อื่นๆ เรายังแผ่เมตตาให้ เขาเป็นคนประเสริฐกว่าสัตว์อื่นตั้งมากมาย เขาย่อมมีสิทธิ์ที่จะได้รับความรัก ความปรานี ความปรารถนาดีจากเราเช่นกัน คำแผ่เมตตาที่มีจารึกในพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม ป.อ.ปยุตโต (สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์) ให้ความหมายเมตตาไว้ว่า “เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์ สัตว์ทั่วหน้า” ชื่อว่าเป็นอัปปัญญาเพราะไม่มีประมาณจำกัดขอบเขต ไม่มีประมาณเจาะจง

บัณฑิตบางท่านกล่าวว่า ให้แม่เมตตาไปยังบุคคลที่เป็นกลางก่อน แล้วแม่ไปยังบุคคลที่รัก บุคคลที่ชิงหรือศัตรูกันตามลำดับภายหลัง โดยอ้างว่าถ้าแม่ไปยังคนที่รักจะเกิดระคะกล้า ฟุ้งซ่านจนทนไม่ไหว แต่น่าจะมีข้อยกเว้นว่า ถ้าคนเป็นที่รักนั้นเป็นบิดามารดาญาติพี่น้อง เพื่อนพ้องมิตรสหาย ครูอาจารย์ เป็นต้น ก็น่าจะสามารแม่เมตตาถึงได้โดยไร้ระคะเช่นเดียวกัน การแม่เมตตาแล้วมีระคะ น่าจะเกิดขึ้นเฉพาะคู่สามีภรรยาหรือคู่รักเท่านั้น จึงควรเว้นไม่ระลึกแม่เมตตากับคนกลุ่มคนเป็นกลาง เพราะการแม่เมตตาเจาะจงบุคคลดังกล่าวมาแล้วนี้ ท่านว่าเป็นได้แค่พรหมวิหารยังไม่ใช่อุปมัญญา เพราะยังมีขอบเขตกำหนดอยู่ แต่หากเราแม่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลายโดยทั่วไปไม่เจาะจงเฉพาะแก่สัตว์ผู้ใดผู้หนึ่ง หรือสัตว์กลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ท่านเรียกว่าเป็นอุปมัญญา หาประมาณขอบเขตกำหนดมิได้ และการแม่ให้แก่สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ทิศทั้งปวง ทั้งทิศเบื้องหน้า เบื้องหลัง เบื้องข้าง เบื้องเฉียง เบื้องบน เบื้องล่าง อยู่ไกลอยู่ใกล้ ทุกภพภูมิทุกโลก อย่างนี้ท่านก็เรียกว่าอุปมัญญา หาประมาณขอบเขตกำหนดมิได้เช่นกัน

ส่วนบัณฑิตบางท่านกล่าวว่า หลังจากย้ายจิตหนีจากบาปอกุศล ความสกปรก ความโง่งมมีเดมนอนธการ มีความรังเกียจเดียดฉันท์ ทิฐิมานะ เป็นเหตุให้ถือตัวหยิ่งโส ให้ร้าย ชิงชังเหยียดหยามผู้อื่น อันเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา แล้วเอาจิตมาอาศัยอยู่กับเมตตากุศลได้ตั้งใจปรารถนาแล้ว ย่อมฝึกจิตให้มีเมตตา ความรักใคร่ คิดแต่สิ่งที่ดี จะทำแต่ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่จำกัดชาติชั้นวรรณะ โดยไม่มีประมาณ เพื่อฝึกจิตให้มีมุตตา มีความอ่อนโยนต่อการฝึกให้พฤติกรรมคุ้นชินกับการแม่เมตตา จนกลายเป็นจริต คือ พฤติกรรมของกาย วาจา ใจ วิธีนี้เป็น การสะกดและรักษาจิตไม่ให้ไปยุ่งเกี่ยว เปรอะเปื้อนกับอกุศลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาได้โดยง่ายอีก

ดังนั้นจึงจำเป็นต้องแผ่เมตตาตามแบบนี้อยู่อย่างสม่ำเสมอไม่ให้ขาดตลอดเวลา จะมีประมาณหรือจำนวนการแผ่ที่แน่นอนนั้นหาไม่ได้ ท่านที่ฝึกโดยวิธีนี้จนเชี่ยวชาญชำนาญแล้ว เพียงแค่ระลึกว่า “จิตเป็นอกุศล อกุศลนั้นก็หายไป” มีหลายท่านเข้าใจเอาเองว่า “เห็นอกุศลดับแสดงว่ามรรค ๘ เกิดแล้ว” อริยบัณฑิตทั้งหลายอธิบายว่า “ธรรมชาติของจิตรับได้ที่ละ ๑ อารมณ์เท่านั้น”

การที่เห็นอกุศลซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาหายไปไม่ใช่เห็นดับแต่เป็นคล้ายเห็นดับ เพราะด้วยเหตุว่าท่านผู้นั้นได้เอาการระลึกว่าเป็นอกุศล เข้าไปแทนที่อกุศลนั้นเรียบร้อยแล้ว เป็นการเปลี่ยนเอาอกุศลอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นขณะนั้นออกไปจากจิต แล้วแทนที่ด้วยการระลึกเรียบร้อยแล้ว ด้วยการเปลี่ยนอย่างรวดเร็ว อย่างเชี่ยวชาญตามที่เคยฝึกมา เพราะความรวดเร็วนั้นก็จึงดูคล้ายดับ แต่การดับแบบนี้ท่านผู้รู้จักวิธีการทำให้มรรค ๘ เกิด ย่อมรู้ว่าไม่มีความคล้ายคลึงกับดับด้วยมรรค ๘ เลย และมรรค ๘ นั้นเป็นวิชาการ ต้องทำให้เกิดจึงจะเกิดขึ้นได้ ไม่ได้เกิดขึ้นเองโดยบังเอิญอย่างลักษณะนี้

กล่าวสรุปได้ว่า กลุ่มนี้พอฝึกนานไปมีความเชี่ยวชาญ พอความรังเกียจเดียดฉันท์ปรากฏ พอเริ่มรู้ตัวคิดว่าเป็นอกุศล วิธีจิตก็ย้ายจากความรังเกียจเดียดฉันท์มาอยู่ที่เริ่มคิดแล้ว **เพราะวิธีจิตย้ายที่เริ่มคิด ณ ขณะนั้นเขาจึงไม่เห็นความรังเกียจเดียดฉันท์** จึงเข้าใจเอาเองว่ามันดับไปแล้ว เข้าใจว่าเขาสามารถดับความรังเกียจเดียดฉันท์ได้ เข้าใจว่ามรรค ๘ ต้องเกิดแล้วแน่ๆ เป็นเหตุให้มีมานะทิฐิ ถือตัวถือตนว่ามาถูกทางแล้ว ไม่ยอมค้นคว้าต่อไป เป็นการปิดทางไปนิพพานของตนเอง ปิดอบายภูมิด้วยตนเองไม่ได้ เสียประโยชน์ไปในชาตินี้

ความจริงแล้วในกรณีนี้ “ดับ” ต้องเห็นความรังเกียจเดียดฉันท์จางลงๆ หายไป ก่อนที่ความรู้สึกรู้ตัวคิดว่าเป็นอกุศลจะเกิด จึงชื่อว่าเห็นการดับ ไม่ใช่บู้บับรู้ตัวว่าอกุศล แสดงว่าไม่เห็นดับ เพียงแต่ย้ายไปเป็นการเปลี่ยนอารมณ์ด้วยอิตตาของตนเท่านั้น

การแผ่เมตตาโดยวิธีนี้ บัณฑิตอาจารย์ผู้รู้ทั้งหลายกล่าวว่า วิธีนี้แม้ว่าผู้แผ่จะมีความรู้สึกที่ว่าแผ่ไปโดยไม่มีขอบเขตขีดจำกัด ไม่มีประมาณ แผ่ไปโดยไม่หยุดไม่หย่อนก็จริง แต่การแผ่เมตตาอย่างนี้เป็นการทำให้ปริมาณของเมตตาคุณล้นนั้นแหละ ที่เพิ่มขึ้นมีประมาณอย่างมากมายมหาศาลเหลือคณานับ ไร้ขอบเขต ไร้ปริมาณกำหนดเช่นเดียวกัน ก็เห็นอยู่ว่าปริมาณเพิ่มขึ้นจะบอกว่ายั้งปมัญญา หาประมาณมิได้อย่างไรได้ คำว่าหาประมาณมิได้จะต้องไม่มีประมาณเหลืออยู่เลยต่างหาก ถ้ามีประมาณเหลืออยู่แม้แต่นิดเดียว ขอบเขตก็ต้องมี

อีกอย่างหนึ่งการแผ่เมตตาโดยวิธีนี้ แทนที่จะทำให้จิตรับอารมณ์แคบลง เพื่อรวมเป็นเอกัคคตาธรรม์ สามารถเข้าสู่อัปปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิอย่างแท้จริงได้ ก็กลับเป็นการผลักไสให้จิตแผ่พุ่งไปโดยไม่มีประมาณ ไม่มีขอบเขตเข้าอีก จิตจึงซ่านกระจายไปทั่ว สมาธิจริงๆ จึงไม่มี จะใกล้ความเป็นสมาธิบ้าง ก็ตรงจำกัดให้อยู่เฉพาะส่วน ที่บังคับจิตให้พุ่งอยู่เฉพาะในส่วนที่เป็นกุศลเมตตาเท่านั้น ท่านจึงกล่าวว่าอนุโลมให้ได้เพียงอุปปจารสมาธิอ่อนๆ (ตรุณอุปปจาร) ได้เท่านั้น ยิ่งจะใช้รองรับมรรคผลนิพพานด้วยแล้ว สมาธิแบบนี้ไม่มีกำลังพอ

มีคำถามว่ามาถึงตอนนี้ “อุเบกขา” เกิดหรือยัง ขอตอบว่าเกิดแล้ว แต่ว่าผู้ทำไม่ได้ปัญญา คือไม่เห็นการเกิดของอุเบกขา เกิดอย่างไร ก่อนจะตอบคำถามนี้ เพื่อให้เข้าใจถูกต้องตรงตามธรรมที่เป็นพุทธาธิบาย ขอทำความเข้าใจกับศัพท์คำว่า “อุเบกขา” ก่อน อุเบกขามีรากศัพท์มาจากภาษาบาลีสองศัพท์ คือ **อุป** (อุ+ปะ) เป็นอุปสรรค มีความหมายว่า เข้าไป, ใกล้, มั่น, และ **อิภข** = ภิภข (อิภ+ชะ) มีความหมายว่า เห็น, การเห็น, เอา ภิ เป็น + ตามหลักภาษาบาลี เมื่อรวมสองศัพท์นี้เข้าด้วยกันจึงเป็น **อุเปภข** เข้าวิภัติบาลีจึงเป็น **อุเปกขา** แปลเป็นภาษาไทยได้ในทิศทางเดียวกันว่า “เห็นการเข้าไป, เห็นการเข้าใกล้, เห็นการเข้าถึงที่มั่น, หรือเห็นความคงอยู่กับที่มั่น”

ด้วยเหตุนี้อุเปกขาหรือภาษาไทยเราเรียกว่า **อุเบกขา** จึงเป็นปัญญาเจตสิกอันเกิดจากการ “เห็น” เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นเฉพาะกิจของ “วิปัสสนา” ที่มีความหมายว่า “เห็นแจ้ง” เท่านั้น

ดังนั้นอุปเพกขาที่พวกเราหรือผู้เชี่ยวชาญภาษาไทยเรียกว่า “อุเบกขา” และให้ความหมายว่า “วางเฉย” หรืออยู่เฉยๆ หรือนิ่งๆ จึงนับเป็นเรื่องที่แปลกออกไป ทั้งยังเชื่อถือลอกเลียนนำไปใช้สืบทอดกันมา อธิบายไว้อย่างมากมายหลากหลายต่างๆ ในทำนองเดียวกันนี้ ซึ่งเห็นว่าไม่เกี่ยวกับปัญญาเลยแม้แต่น้อย แล้วยังเป็นส่วนที่มีปัญหากับการอธิบายธรรมของพระพุทธองค์ ให้อยู่ยากต่อความเข้าใจ หรืออาจเข้าใจไขว้เขวออกนอกแนวทางที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ได้ ผู้เขียนจึงยืนยันไม่ขอใช้ความหมายของคำว่า “อุเบกขา” ในแบบเดียวกับที่บ้านเราใช้กันโดยทั่วไป หวังว่าคงไม่โดนข้อหาผ่าเหล่าผ่ากอ นะ จะผิดหรือถูกก็ไม่ทราบเหมือนกัน แต่มีความรู้สึกว่าการทำความเข้าใจให้ถูกต้อง” นอกจากจะเป็นคำสั่งสอนที่พระพุทธเจ้าสนับสนุนให้ทำแล้ว ยังเป็นการช่วยลดบาปทางปัญญา ที่บรรพบุรุษทำไว้แต่ก่อนๆ พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้คนทั้งหลายทั้งปวงได้รับอานิสงส์โดยมีปัญญาเพิ่มขึ้น เข้าถึงความเจริญอันให้ผลเป็นของความสุขเกษมสำราญได้บ้าง

กลับเข้ามาในประเด็นว่าการแผ่เมตตาวิธีนี้อุเบกขาเกิดขึ้นหรือยัง เกิดขึ้นอย่างไร ต้องทำความเข้าใจกันก่อนว่า ในที่นี้มี “ธรรม” คือความเป็นจริงอยู่ ๒ อย่าง คือ ธรรมที่เป็นอกุศล ได้แก่ ความรังเกียจเดียดฉันท์ ความดูหมิ่นเหยียดหยาม เป็นต้น ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาและเราต้องการละกับธรรมที่เป็นกุศล อันได้แก่เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เกิดความสุขแก่สรรพสัตว์ทั่วไป ซึ่งเราต้องการทำให้เกิด และพัฒนาให้เจริญขึ้นเพื่อใช้แทนที่อกุศล

ส่วนอุเบกขาในที่นี้ คือ ปัญญาเห็นการเคลื่อนออกจากอกุศลธรรม อันได้แก่ความรังเกียจเดียดฉันท์ ความดูหมิ่นเหยียดหยาม เป็นต้น เหล่านั้น เข้าไปสู่ทิศทางเขตแดนของเมตตาหรือเข้าใกล้พื้นที่ของเมตตา หรือเข้าสู่ที่มั่นคือกุศลธรรม อันได้แก่เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาจะให้เกิดความสุขแก่สรรพสัตว์ทั่วไป อันนี้เป็นอุเบกขาโดยเหตุ คือ เหตุแห่งการเข้าถึงที่มั่นได้และมั่นคงอยู่กับกุศลธรรมอันได้แก่เมตตาในที่นี้ เหล่านี้จึงเป็น “อุเบกขา” โดยผล คือ ผลของการเข้าถึงที่มั่นได้ พระอริยาจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า “อุเบกขา” **เห็นการออกจากอกุศล** (เพราะเห็นรูป-

นามอกุศลถูกดับด้วยมรรค ๘ จึงออกจากอกุศล) เป็นอปัมัญญาขั้นที่ ๑ การเข้าถึงที่มั่นซึ่งเป็นกุศลปรากฏชัดเจนก็ดี (เป็นอุเบกขาโดยเหตุขั้นที่ ๑ อุเบกขาโดยผลขั้นที่ ๑) **เห็นการออกจากกุศลทั้งปวง** (เพราะเห็นการออกจากรูป-นามกุศล ด้วยโลกุตรมรรคที่เกิดขึ้น พร้อมดับอนุสัยกิเลส (ผู้ให้พลังยึดเหนี่ยวแก่จิต) จิตไม่มีพลังยึดหรือสังโยชน์เหลือ จึงละ ปล่อยวางจากรูป-นามอกุศล) เป็นอปัมัญญาขั้นที่ ๒ (หมดประมาณ เพราะอปัมัญญาไม่มีประมาณเหลืออย่างแท้จริง) เข้าถึงที่มั่นคือแดนอันบริสุทธิ์สูงสุดของพระอริยเจ้า เห็นการเข้าถึงที่มั่นของพระอริยเจ้า คือ แดนแห่งความดับทั้งปวง ทุกข์จึงดับไปพร้อม ณ ที่แห่งนี้ และไม่สามารถเกิดได้อีกต่อไป ที่พระพุทธรองค์ทรงบัญญัติเป็นภาษาปริยัติว่า “นิพพาน” หรือ “กิเลสปรินิพพาน” (อุเบกขาโดยเหตุขั้นที่ ๒ อุเบกขาโดยผลขั้นสูงสุด เห็นการเข้าถึงที่มั่นอันเป็นจุดสุดยอดของพระอริยเจ้าทั้งหลาย) ซึ่งจะเห็นเฉพาะในวิปัสสนาวิธีที่ถูกต้องเท่านั้น

การแผ่เมตตาด้วยการเปลี่ยนอารมณ์หรือการย้ายอารมณ์นี้ ถ้าจะถือว่าเป็นอุเบกขาจริงดังกล่าวแล้วยังไม่ได้ เพราะ**ไม่ได้ทำให้อกุศลดับ** เพียงแต่ย้ายจากอกุศลไปยังที่มั่นคือกุศล และพยายามให้จิตยึดมั่น คงมั่น อยู่กับกุศล คือ เมตตาเท่านั้น ผู้ทำเห็นอกุศลแล้วรู้สึกละลายแก๊วใจกลัวบาป จึงบังคับจิตย้ายจากบาปอกุศล มีความรังเกียจเดียดฉันท์ เป็นต้น แล้วหนีไปยังแดนกุศลคือเมตตา และบังคับให้จิตอาศัยมั่นคงอยู่กับกุศลเมตตาเท่านั้น ท่านเหล่านั้นจึงเห็นความกลัวบาป เห็นการบังคับจิตให้ย้ายจากอกุศลไปอาศัยอยู่กับกุศล ทำได้เพียงแค่นี้ ถ้าจะเรียกอุเบกขา คือ เห็นการเข้าไปหรือเข้าใกล้ที่มั่นคือเมตตา หรือเห็นการเข้าถึงที่มั่นคือเมตตา ก็คงได้โดยอนุโลม **เพราะไม่เห็นกระบวนการดับอกุศล** และยังมีสิทธิ์ในกระบวนการดับกุศลด้วยวิธีนี้ จึงยังไม่ใช่อุเบกขาที่แท้จริง

ดังที่กล่าวไว้แล้วว่า การแผ่เมตตาวิธีนี้จะว่าเป็นอภัยมณี ก็เป็นได้เพียงแค่ว่าอภัยมณี แต่ยังไม่ใช่อภัยมณีจริง จะว่าเป็นสมาธิ ก็ยังไม่ใช่อภัยมณีจริง เพียงแต่เป็นอุบายสมาธิ คือ ไกลๆ สมาธิเข้ามาบ้างเล็กน้อยแค่นั้นพอได้อยู่ ถ้าจะทำให้เป็นอภัยมณีมากขึ้น หรือไกลสมาธิมากขึ้นจะอย่างไร อาจารย์บัณฑิตทั้งหลายได้อธิบายไว้ดังนี้ว่า

อันดับแรก ต้องลดจิตที่ฟุ้งกระจายด้วยการแผ่เมตตา ตามลักษณะเปลี่ยนอารมณ์ให้แคบลง แล้ว วิงวอน ช่มหรือสะกดไว้ไม่ให้กระจายออกไปอีก ด้วยการตัดการคำนึงถึงสรรพสัตว์อย่างไม่มี ขอบเขตนั้นเสีย และตัดการคำนึงถึงทิศต่างๆ อย่างไม่มีเขตแดนจำกัดนั้นเสียด้วย โดยใช้คำ ภาวนาในใจว่า “ขอสัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้นจงเป็นสุขๆ เกิด”² ดังนี้ เป็นต้น ทำซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนจิตสงบอยู่กับคำภาวนาไม่ออกไปอีก เป็นอภัยมณี ไม่มีประมาณ

หรือจะให้ทันกับยุคสมัยขึ้นมา ให้ดูขลังขึ้นไปนิด ที่มักนิยมกันคือ “สพเพ สตตา สุขี อุตตานิ ปริหฺรณตุ” สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ผู้เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จง รักษาตนให้เป็นสุขเกิด ซึ่งเป็นอารมณ์ที่เหมาะสมกับจริต (พฤติกรรมของจิต) ชิงชังรังเกียจ ที่เป็นโทษ ทำอย่างนี้การเจาะจงบุคคลผู้รับ การเจาะจงโดยไม่มีประมาณในทิศทาง ไม่จำกัด ประมาณ ไม่หยุดไม่หย่อนในการภาวนา ย่อมมีโอกาสจิตจะรวมเป็น “เอกทิภาวะ” คือ ปรากฏ เป็นที่ละอารมณ์ๆ ตามคำภาวนาไปที่ละคำๆ ขณะภาวนา ย่อมเข้าถึงอภิปนาโลกียสมาธิ ซึ่งเป็น สมาธิแท้จริงระดับโลกียะได้ (สมาธิที่ให้ความรู้สึกลงสงบเย็นสุขสบายเอิบอิม อิมเอมใจ) สามารถ เข้าถึงเมตตาเจโตวิมุตติระดับโลกียะได้ ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปได้

² พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

จะเห็นได้ว่าในระดับนี้ ความพึงจากการแผ่เมตตาที่กระจายไร้ขอบเขตไปทั่วจักรวาลทั้งสิ้น ตามเจตนาของผู้แผ่ กลับรวมยุบลงมาเหลือแค่คำแผ่เมตตาไม่กี่คำ ที่ผู้แผ่จะต้องวิษัณณะ สะกดให้จิตจับทีละคำๆ เพื่อให้เป็นที่ละอารมณ์ไม่ใช่เพียงแค่ท่องเอา โดยข่มจิตให้ภาวนาไปไม่คำนึงถึงประมาณ เป็นอัปปมัญญาอีกแบบหนึ่ง จิตย่อมนำเข้าถึงที่มั่นคือคำแผ่เมตตา และยึดมั่นคงอยู่กับเมตตา ผู้แผ่เมตตาย่อมเห็นได้ รู้ได้ ด้วยปัญญาตนเอง จึงได้ชื่อว่าเข้าถึงอุเบกขาโดยอนุโลมอีกอย่างหนึ่ง แต่ต้องทราบว่า **ฌานระดับนี้อานุภาพยังไม่ถึงขั้นสามารถรองรับโลกุตตรมรรค** มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น ได้ อย่าหลงผิด ต้องยกขึ้นสู่ระบบวิปัสสนาเสียก่อน เพื่อเข้าสู่โลกุตตรฌาน จึงจะมีอานุภาพพอ สามารถเป็นพื้นฐานรองรับโลกุตตรธรรม คือ มรรคผลนิพพานได้ แม้เป็นฌานก็อย่าคิดว่าเหมือนกัน ฌานอย่างนี้อริยาจารย์ทั้งหลายเรียกว่า“โลกียฌาน” เป็นฌานที่ให้ความสุข ความเต็มตา สงบนิ่ง ร่มเย็นสบาย แล้วมักติดกันอยู่ตรงนั้น เข้าใจว่านั่นดับทุกข์ได้แล้ว ไม่ยินดีจะแสวงหาทางต่อไป

มีหลายท่านที่มาขอให้สอนกัมมัฏฐาน แต่เมื่อขอตรวจพื้นฐานการศึกษาว่าเข้าใจผิดหรือถูก กลับไม่ให้ตรวจ อ้างว่าศึกษามานานแล้วจะให้เปลี่ยนแปลงได้อย่างไร ความจริงพฤติกรรมที่ได้มาเป็น กามและติดกามแล้ว ไม่ใช่โลกุตตรัง ฌานัง ในบทสหัสสนัยที่สวดในงานศพ บัณฑิตทั้งหลายมีพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านเรียกสภาวะอารมณ์เหล่านี้ว่า“กาม” ติดกามแล้วไปไม่ถึงมรรคผลนิพพาน อย่างเช่นท่านอาจารย์อุทกดาบส อาหารดาบส ฌานเหล่านี้ต่างจากโลกุตตรฌานซึ่งเป็นฌานเพื่อโลกุตตรธรรม อันได้แก่มรรคผลนิพพานที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ และโลกุตตรฌานนั้นจะต้องยกขึ้นสู่ระบบวิปัสสนาก่อน จึงจะเข้าถึงได้ อย่าเข้าใจผิดว่าเหมือนกัน

ถ้าถามว่าวิธีนี้เป็นกรรมที่ถูกต้องไหม ขอตอบว่าถูกในระดับหนึ่ง สามารถทำลายบาปอกุศล ประเภทความรังเกียจเดียดฉันท์ ทิฐิमानะ ความเห็นที่ทำให้ถือตัว ถือยศ ถือศักดิ์ หยิ่งยโส ใ้ร้ายป้ายสี ชิงชัง วางตัวเหนือกว่า ด้วยโมหะ อวิชชา บาปอกุศล ความโง่งมมีตนอนธการ ที่ทำจิตสกปรกให้เจือจางลงได้บ้าง สรุปลงแล้วเป็นบุญหรือไม่ ตอบว่าเป็น เพราะทำให้จิตสะอาดเบาบางจากบาป ได้แก่ความรังเกียจเดียดฉันท์ เป็นต้น แล้วเป็นกุศลหรือไม่ ก็ตอบว่าเป็น เพราะเป็นความซาบซึ้งลึกลับที่ทำให้จิตสลัดหลุดจากความโง่งม มาสู่การทำให้จิตหลุดพ้นจากการทุกข์ทรมานของตนเองเสียได้ นี่ถือว่าได้กุศล ได้ทำความซาบซึ้งลึกลับให้เกิดขึ้นแก่ตนเองแล้ว

การแผ่เมตตาด้วยวิธีเท่าที่เล่าให้ฟังนี้ เป็นได้ตั้งแต่ระดับกุศลไปถึงระดับมหากุศลเลยนะ ถ้าหาวิธีของพระพุทธเจ้ายังไม่พบ จะทำวิธีนี้ไปก่อนก็ได้ ดีกว่าปล่อยให้ตนเองโง่เง่าร้องขอบาปอกุศลมีรังเกียจเดียดฉันท์ เป็นต้น เอาเข้ามาเผาผลาญจิตของตนเองให้รุ่มร้อนทุกข์ทรมานอยู่อย่างนั้น โดยเข้าใจว่าทำอย่างนี้แล้ว ทุกข์จะสามารถเผาคนที่เราไม่ชอบได้ อย่างนี้จะเรียกว่าโง่หรือฉลาด

วิธีที่ ๒ การสะกดหรือการข่ม

เมื่อความรังเกียจเดียดฉันท์ ทิฐิमानะ ความเห็นที่ทำให้ถือตัว ถือยศ ถือศักดิ์ หยิ่งยโส ใ้ร้ายป้ายสี ชิงชัง วางตัวเหนือกว่า ด้วยโมหะ อวิชชา บาปอกุศล ความโง่งมมีตนอนธการ ทำให้จิตสกปรกเกิดขึ้น โบราณสอนไว้ว่าให้ทำดังนี้ ให้ท่อง ๑ - ๑๐ ถ้าไม่หายให้ท่อง ๑ - ๑๐๐ ถ้าไม่หายให้ท่องเพิ่มขึ้นไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหาย อันที่จริงจะท่องบทสวดมนต์อะไรก็ได้ จะเป็นพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หรือบทสรรเสริญพระเจ้า เทพเจ้า ครูบาอาจารย์ เจ้าพ่อ เจ้าแม่ ผีป่าซาตาน อะไรก็ได้ทั้งนั้น ที่ทำให้สะกดอกุศลทั้งหลายที่เป็นปฏิปักษ์กับเมตตา มีความรังเกียจเดียดฉันท์ เป็นต้น ให้หมดอาณูภาพไป ย่อมถือว่าการแผ่เมตตาสำเร็จแล้ว ส่วนในปัจจุบันนี้ผู้ทำใช้วิธีข่มอกุศลเหล่านั้น ด้วยการท่องบทแผ่เมตตาว่า “สพฺเพ สตฺตา สฺมุชฺชิตฺตา นฺติ” ซึ่งเป็นอารมณ์อันถูกกับจริตสำหรับแก้โทสะจริตประเภทชิงชังรังเกียจ ท่องไปจนกว่าจิตจะคลายจากการยึดอกุศล (เคล็ดวิธีได้บอกไว้แล้วในวิธีเปลี่ยนอารมณ์) จิตกลับเข้าสู่สภาวะปกติได้ และภาวนาบทแผ่เมตตาโดยไม่มีประมาณ ไม่จำกัดบุคคลที่รับเมตตา ไม่จำกัดทิศทาง เป็นอัมปัญญา ย่อมเข้าถึงฌานด้วยเมตตาเจโตวิมุติได้ ฌานเหล่านี้เป็นโลกียฌาน เหมือนกับวิธีดังกล่าวก่อนหน้าแล้ว

ในระดับนี้ถึงจะเข้าถึงฌานได้ก็จริง แต่ยังไม่สามารถรองรับโลกุตรมรรค มีโสตาปัตติมรรคเป็นต้นได้ เป็นฌานเหมือนกันแต่พลาณภาพ เตชานุภาพไม่เหมือนกัน ถึงเป็นอุเบกขาก็เป็นได้เพียงอนุโลม อย่าเข้าใจผิดจงระวัง ต้องยกขึ้นสู่ระบบวิปัสสนาเพื่อให้เป็นโลกุตรฌานเสียก่อน จึงจะเป็นพื้นฐานรองรับโลกุตรมรรคได้

จะเห็นได้ว่าวิธีนี้ จิตก็ยังถูกล่อให้ติดอยู่กับกุศล คือคำแผ่เมตตา ยังไม่เป็นอัปมัณฺญาของจริง ยังมีประมาณอยู่ เพียงแต่คล้ายๆ และใกล้เคียงเท่านั้น ฌานจริงๆ ยังไม่มั่นคง ยังเข้าไม่ถึงอุเบกขาหรือมัชฌิมาที่จิตสะอาดของจริง ยังเหมือนกับวิธีข้างต้นนั้นแหละ ถ้าถามว่าวิธีนี้ผิดไหม วิธีนี้ก็ไม่ผิดหรอกนะ เพียงแต่ถ้าจะดับทุกข์ด้วยการเข้าสู่มรรคผลนิพพาน ยังต้องยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่ออีกเท่านั้นเอง

วิธีที่ ๓ การดับ การละ การปล่อย การวาง การทำลาย

ซึ่งวิธีนี้คือการศึกษาวិชาการตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ มีขั้นตอนการทำดังนี้ เมื่อความรังเกียจ เดียดฉั่นท์ ทิฐิमानะ ความเห็นที่ทำให้ถือตัว ถือยศ ถือศักดิ์ หยิงยโส ใ้ร้ายป้ายสี ชิงชัง วางตัวเหนือกว่า ด้วยโมหะ อวิชชา บาปอกุศล ความโง่จะมีตมฺนอธการ ทำให้จิตสกปรกเกิดขึ้น ผู้ที่ต้องการจะแผ่เมตตาที่มีสติรู้ว่าขณะนั้นวิถิจิตมุ่งไปที่ใด ที่ความรังเกียจ หรือว่าที่ความถือตัว หรือว่าความหยิงยโส หรือว่าความชิงชัง เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง **ซึ่งเกิดขึ้นจริงๆ ขณะนั้น** พระพุทธองค์ทรงแนะนำบุคคลที่ต้องการแผ่เมตตานั้นไว้สองวิธีคือ

หนึ่ง โดยตรง หรือมักจะเรียกว่า “สายตรง”

สอง โดยอ้อม หรือมักจะเรียกว่า “สายอ้อม”

ไม่ว่าจะเป็นการทำกัมมัฏฐานชนิดไหน แบบใดก็ตาม ในวิชาการตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ของ พระพุทธเจ้า ทรงอธิบายเป็นขั้นตอนดังนี้

- **ต้องหาอาจารย์ที่สามารถบอกกัมมัฏฐานได้**

มีจารึกในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค ตรัสสอนสามเณร ๒ รูป คือ **วาเสฏฐะ** และ **ภาวทวาชะ** ว่า **ยถาภูต ญาณาย สตถา ปริยเสติพุทโ** ฯลฯ เป็นต้น มีความหมายว่า ถ้าไม่เห็นชรามรณะ ไม่เห็นเหตุเกิดของชรามรณะ ไม่เห็นชรามรณะดับ ไม่เห็นวิธีการลงมือทำให้ชรามรณะดับ (ทำให้มรรค ๘ เกิด) พึงแสวงหาครูผู้รู้จริง คือเป็นครูที่สามารถบอกกัมมัฏฐานได้จริง

- **ต้องเป็นครูที่รู้วิธีทำให้มรรค ๘ เกิดได้ และต้องพิสูจน์ได้**

ทรงเทศน์สอนท่านอาจารย์ **สุภัททะปริพาชก** ในวันปรินิพพานที่เมืองกุสินารา ถึงวิธีการเลือกครู ผู้รู้วิชาการดับทุกข์ว่า “มรรค ๘ องค์อันประเสริฐ ไม่มีในคำสั่งสอนใดแล สมณะแม้ชั้นที่ ๑ ชั้นที่ ๒ ชั้นที่ ๓ ชั้นที่ ๔ ไม่มีอยู่ในคำสั่งสอนนั้น” มีจารึกไว้ในหลายคัมภีร์ ที่มหาปรินิพพานสูตร ปรากฏในหลายปิฎกว่า **ยสมิ โข สุภทฺท รมมวีนเย อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค น อุปลพฺกติ** ดูก่อน..สุภัททะ ในธรรมวินัยใดแล มรรคประเสริฐ ๘ องค์ **ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้**

สมโณปิ ตตถ น อุปลพฺกติ พุติโยปิ ตตถ สมโณ น อุปลพฺกติ ตติโยปิ ตตถ สมโณ น อุปลพฺกติ จตุตถปิ ตตถ สมโณ น อุปลพฺกติ ในธรรมวินัยนั้น แม้สมณะ ผู้สงบชั้นที่ ๑ (โสดาบัน) **ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้** ในธรรมวินัยนั้น สมณะ แม้ผู้สงบชั้นที่ ๒ (สกทาคามี) **ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้** ในธรรมวินัยนั้น สมณะ แม้ผู้สงบชั้นที่ ๓ (อนาคามี) **ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้** ในธรรมวินัยนั้น สมณะ แม้ผู้สงบชั้นที่ ๔ (อรหันต์) **ย่อมไม่สามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้**

- **ทรงยืนยันว่ามรรคประเสริฐ ๘ องค์ มีในพระธรรมวินัยของพระองค์**

ดังที่ตรัสว่า **อิมสมิ โข สุภทฺท รมมวีนเย อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคฺโค อุปลพฺกติ** ดูก่อน..สุภัททะ ในธรรมวินัย (ของพระองค์) นี้แล มรรคประเสริฐ ๘ องค์ **ย่อมสามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้** **อิเธว สุภทฺท สมโณ อิธ พุติโย สมโณ อิธ ตติโย สมโณ อิธ จตุตถปิ สมโณ...** ในธรรมวินัยนั้นนี้เทียว สมณะผู้สงบชั้นที่ ๑ (โสดาบัน) **ย่อมสามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้** ในธรรมวินัยนี้ สมณะผู้สงบชั้นที่ ๒ (สกทาคามี) **ย่อมสามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้** ในธรรมวินัยนี้ สมณะผู้

สงบชั้นที่ ๓ (อนาคามี) ย่อมสามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้ ในธรรมวินัยนี้ สมณะผู้สงบชั้นที่ ๔ (อรหันต์) ย่อมสามารถทำให้เกิดขึ้น พบเห็นได้

หากตรวจดูให้ถ้วนถี่ในพุทธพจน์นี้ จะเห็นเป็นคำยืนยันได้ว่า ใครก็ตามที่รู้จักวิธีทำให้มรรค ๘ เกิด และสอนผู้อื่นให้สามารถทำให้มรรค ๘ เกิดได้ บุคคลนั้นชื่อว่ามีพระธรรมวินัยคำสั่งสอนของพระองค์อยู่ เป็นผู้รักษาพระธรรมวินัยที่ถูกต้องตามพระองค์ผู้ตรัสรู้จริง เป็นสงฆ์สาวกผู้เผยแผ่พระธรรมวินัย (ซึ่งถือเป็นพระศาสดาตามคำสั่งสุดท้ายของพระพุทธองค์ก่อนปรินิพพาน) เพื่อประโยชน์ใหญ่ในการดับทุกข์ของสัตว์ทั้งหลายได้จริง ชื่อว่าเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ทั้งเทวดา และมนุษย์ได้จริง

พระพุทธองค์ทรงยืนยันปฏิเสธคำแนะนำสั่งสอนที่ไม่เกิดพร้อมมรรค ๘ องค์

สุลลภา ปรปฺปวาทา สมณฺณิ อญฺเณติ คำสั่งสอนอย่างอื่น (นอกจากการทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด) ว่างเปล่าจากสมณะผู้รู้ทั่วถึงทั้งหลาย (จากผู้ดับทุกข์ได้ระดับ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหันต์ ทั้งผู้สอนและผู้ศึกษา) พระวาจานี้บ่งชี้ว่า ถ้าไม่สอนวิธีการทำให้มรรค ๘ เกิดอย่างถูกต้อง ในคำสอนนั้นผู้สอนไม่ได้สอนวิชาการตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ที่แท้จริง ถึงผู้เรียนจะศึกษาอย่างไร ย่อมไม่สามารถเข้าถึงสมณธรรมได้ โสดาบันถึงอรหันต์ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ และย่อมไม่มีในครุนั้นด้วย ด้วยเหตุนี้นักศึกษาระบบปฏิบัติทั้งปวง จำเป็นต้องหาครูที่สามารถบอกกัมมัฏฐานได้ถูกต้องจริง มิใช่ครูที่เพียงอ่านจากจารึกในคัมภีร์พระไตรปิฎกเท่านั้น ดังที่พระพุทธองค์ทรงเตือนสติไว้ในเกสปุตตสูตร (กาลามสูตร) ว่า **มา ปิฎก สมปทาเนน** อย่าพึ่งเชื่อแม้มีในพระไตรปิฎก

การปฏิบัติธรรมทั้งสมณะ วิปัสสนา ของพระพุทธเจ้า ต้องเกิดจากมรรค ๘

เรื่องเกี่ยวกับการทำให้มรรค ๘ เกิดนี้ ท่านอาจารย์พระอานนทอรหันต์ได้กล่าวยืนยันไว้ มีจารึกในคัมภีร์ปฐีสัมภิตามรรค ขุททกนิกาย ยุคन्छกถาทอนหนึ่ง เมื่อคราวท่านพักอยู่ที่ โฆสิตาราม นครโกสัมพีว่า โย หิ โภจึ อาวุโส ภิกขุ วา ภิกขุณี วา มม สนฺติเก อรหฺตตปฺปตฺติ พฺยาโกโรติ สพฺพโส จตุหิ มคฺเคหิ เอเตส วา อญฺตเรน... เป็นต้น ตูก่อนอาวุธทั้งหลาย

ภิกษุก็ตามภิกษุณีก็ตามในสำนักของเรา พยากรณ์การบรรลุอรหัตต์ ด้วย(การทำให้)มรรค(เกิด) ทั้ง ๔ วิธีเหล่านั้น หรือด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งใน ๔ วิธีนั้น

กตเมหิ จตุหิ อิวาสุ ภิกขุ สมถปุพพคม วิปัสสน ภาเวติ ตสส สมถปุพพคม วิปัสสน ภาวยโต มคโค สยชายติ คุก่อนอาวุโสทั้งหลาย การทำให้มรรคเกิด ๔ วิธีนั้นเป็น โฉน ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏในสำนักของเรานี้ สมถะเป็นธรรมชาติถึงก่อน (ฉาน) ขณะทำวิปัสสนา ให้เจริญอยู่ เมื่อถึงสมถะก่อนขณะเจริญวิปัสสนาอยู่ มรรคย่อมเกิดพร้อมแก่ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ นั้น

ปุณ จปร อาวุโส ภิกขุ วิปัสสนาปุพพคม สมถ ภาเวติ ตสส วิปัสสนาปุพพคม สมถ ภาวยโต มคโค สยชายติ คุก่อนอาวุโส วิธีอื่นยังมีอยู่อีก ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ วิปัสสนา เป็นธรรมชาติถึงก่อน (มรรค ผล นิพพาน) ขณะทำสมถะให้เจริญอยู่ เมื่อถึงวิปัสสนาก่อนขณะ เจริญสมถะอยู่ มรรคย่อมเกิดพร้อมแก่ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้น

ปุณ จปร อาวุโส ภิกขุ สมถวิปัสสน ยุคนทร ภาเวติ ตสส สมถวิปัสสน ยุคนทร ภาวยโต มคโค สยชายติ คุก่อนอาวุโส วิธีอื่นยังมีอยู่อีก ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ ย่อมเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กัน เมื่อขณะที่เจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันอยู่ มรรคย่อมเกิด พร้อมแก่ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้น

ปุณ จปร อาวุโส ภิกขุโน ธมฺมุทจจวิคคหิต มานส โหติ โส อาวุโส สมโย ยนต จิตต อขมตตเยว สนตัญจติ สนนีสีหติ เอโกทิ โหติ สมာธิยติ ตสส มคโค สยชายติ คุก่อนอาวุโสทั้งหลาย อย่างอื่นยังมีอยู่อีก ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏทั้งหลาย ย่อมเป็นผู้ ถือเอาการวิเคราะห์ (รูป-นามที่เกิดจริงขณะนั้น) จึงฟังในธรรม คุก่อนอาวุโสทั้งหลาย ในขณะที่ นั้น (ในเวลานั้น) ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้น จิตย่อมฟังในธรรมใด ยังจิตให้หยุดตั้งอยู่ภายในจิตที่ ฟังในธรรมนั้นนั่นแล ย่อมให้เป็นอารมณ์เดียว ย่อมให้สงบระงับลง มรรคย่อมเกิดพร้อมแก่ผู้เห็น ภัยในสังสารวัฏนั้น

โส ต มคค อาเสวติ ภาเวติ พหุลิกโรติ ตสส ต มคค อาเสวโต ภาวยโต พหุลิกโรโต สยโลชนานิ ปหิยนติ อนุสยา พุยนตีโหนติ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้น ย่อมเสพ คือย่อมอบรม หรือพัฒนา คือย่อมทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้นเสพอยู่ อบรมพัฒนาอยู่ ทำให้มากอยู่ซึ่งมรรคนั้น สัญโญชน์ทั้งหลาย (การยึดเกาะ) ย่อมละไป (ปล่อย) อนุสัยทั้งหลาย ย่อมมีสภาพสิ้นไป

จากอรรถาธิบายของท่านอาจารย์อานนทอรรถันต์ในช่วงแรก กล่าวไว้ว่า ใครก็ตามที่ประกาศตนว่าเป็นอรรถันต์ บุคคลนั้นจะต้องรู้จักวิธีทำให้มรรคเกิด ๔ วิธีอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด คือ รู้วิธีหนึ่งวิธีใดก็ได้ รู้ทั้ง ๔ วิธีก็ได้ แต่ถ้าไม่รู้วิธีทำให้มรรคเกิดเลยสักวิธีหนึ่ง เขาจะเดินทางไปสู่ความเป็นพระอรรถันต์ไม่ได้ นั่นย่อมเป็นอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า **สุญญา ปรปฺปวาทา สมณฺณี อญฺเณหิ** คำแนะนำสั่งสอนอย่างอื่น (นอกจากการทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด) ว่างเปล่า (ไม่มี) จากสมณะ ผู้รู้ทั่วถึงจริงทั้งหลาย (ผู้สงบจากกิเลสระดับ โสตาบัน สกทาคามี อนาคามี อรรถันต์ ไม่มีทั้งผู้สอนและผู้ศึกษา)

ในช่วงที่ ๒ จะเป็นปฏิบัติแล้วสมณะถึงก่อนหรือวิปัสสนาถึงก่อน หรือทั้งสมณะและวิปัสสนาถึงคู่กัน ภาษาเราเรียกว่า “ถึงพร้อมกัน” ก็ตาม ขณะทำ **มคฺโค สญฺชายติ** มรรคย่อมเกิดพร้อม

ในที่นี้ “สมณะ” คืออะไร “วิปัสสนา” คืออะไร “มรรค” ในมคฺโคสญฺชายติคืออะไร มีอธิบายดังนี้ **สมณะ** ในที่นี้หมายถึงสุดยอดผลการศึกษาพัฒนาสมาธิ ในระดับสูงถึงสูงสุด ระดับมหาวิทยาลัยของสมาธิ (เรียกแบบการศึกษาทั่วไปของโลก) ได้แก่ระดับ “ฌาน” โดยย่อมี ๒ ได้แก่ **รูปฌาน** คือ ฌานที่อาศัยรูปเป็นอารมณ์ (รูปปรมัตต์เป็นวัตถุติบในการสร้าง) และอรุพฌาน คือ ฌานที่อาศัยอรุพเป็นอารมณ์ (อรุพคือนามปรมัตต์เป็นวัตถุติบในการสร้าง)

เมื่อขยายให้พิสดารจะมี ๘ คือ รูปฌาน ๔ ได้แก่ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตตติยฌาน จตุตถฌาน นี้เป็นมาตรฐาน บางที่ท่านแยก “วิตก” กับ “วิจาร์” เป็นคนละฌานกัน เลยเกิดเป็นรูปฌาน ๕ แต่ตามหลักฐานที่พระพุทธเจ้าเทศน์ไว้ วิตกกับวิจาร์เป็นเจตสิกที่เกิดพร้อมจิตสัมผัสรูปปรมัตต์ขณะจิตเดียวกันในวิถีจิตเดียวกันนั้นๆ เปรียบเหมือนกล่องกระดาษ ๓ ด้าน ถ้าหีบด้านใดด้านหนึ่งของกล่องขึ้นมา ย่อมขึ้นมาพร้อมกันทั้งกล่องคือ ๓ ด้านนั้นแหละ ถ้าหีบแล้วขึ้นมาได้เพียงด้านเดียว ย่อมไม่ใช่กล่องแต่เป็นเพียงกระดาษแผ่นหนึ่ง ไม่สามารถเรียกว่า “กล่อง” ได้ฉับใด เปรียบเหมือนการเรียนปริยัตินั้นแหละ เวลาอธิบายธรรมย่อมยกมาอธิบายได้เพียงทีละส่วนๆ เท่านั้น เหมือนอธิบายส่วนประกอบของคน สามารถยกมาทีละอย่าง เฉพาะแขน ตา หู ได้ แต่จะอธิบาย

พร้อมกันทุกอวัยวะทั้งตัวนั้นไม่ได้ ซึ่งต่างจากการเห็นกล่องกระดาษด้วยตา จะเห็นทุกด้านทั้งกล่อง การเห็นคนด้วยตา จะเห็นคนทั้งตัวพร้อมกับการเห็นเพียงครั้งเดียว

การเห็นด้วยการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ย่อมเห็นธรรมที่สำเร็จปรากฏทุกด้านพร้อมกับการเห็น ดังนั้นอริยาจารย์ทั้งหลาย ท่านจึงแนะนำกันต่อๆ มาว่า “ การเห็นอย่างปริยัติธรรม จึงไม่ใช่ **ยถาภูตัญญาณทสสนิ** การเห็นตามธรรมชาติมาตรฐานความเป็นจริงที่ถูกต้อง ”

ส่วนที่เป็นอรูปமானมี ๔ ด้วยกัน คือ อากาसानัญญาตนะ วิญญานัญญาตนะ อากิญจัญญาตนะ เนวสัณญานาสัญญาตนะ อรูปமானคือที่อาศัยอรูป ได้แก่ “นาม” เป็นอารมณ์หรือวัตถุในการทำสมาธิ สมาธิชนิดนี้จึงถูกเรียกว่าเป็น “อรูปสมาธิ” ด้วยเหตุนี้ ฌานที่เกิดขึ้นจึงถูกเรียกว่าเป็น “อรูปฌาน” ตามอารมณ์ที่ใช้ทำนั้น ได้แก่ อากาसानัญญาตนะฌาน วิญญานัญญาตนะฌาน อากิญจัญญาตนะฌาน เนวสัณญานาสัญญาตนะฌาน ดังนี้

ฌาน ๘ โดยพิสดารจึงมีรูปமான ๔ อรูปமான ๔ เหล่านี้ทั้งหมดเป็นเรื่องการเข้าถึงสมณะ ซึ่งเป็นผลการศึกษาสมาธิระดับมหาวิทยาลัยของสมาธิ เป็นสมณะปฏิบัติการณ์หรือสมณะภาคสนาม เป็นปฏิบัติสัทธิธรรม ในส่วนที่เรียกว่า “สมณะ” ที่เกิดจากมรรค ๘ นั้นแล

ส่วนวิปัสสนาในที่นี้ หมายถึงสุดยอดของการศึกษาภาคปัญญา เป็นวิธีการทำให้วิปัสสนาญาณเกิด ในระดับสูงสุดของปัญญา ที่สมมุติเรียกว่า “ระดับมหาวิทยาลัย” ได้แก่สมณธรรมหรือคุณธรรมทางการศึกษา เพื่อเข้าถึงธรรมกิเลสดับทุกข์ให้ระงับขั้นสูงสุดแห่งมหาบุรุษ ที่พระพุทธเจ้าตรัสรับรองว่าเป็น “สมณศากยบุตร คือ ผู้สงบในระดับถึงขั้นเป็นลูกของพระศากยมุนี ได้แก่ โสดาบัน สกทามิ อนาคามี อรหันต์ ที่ทรงรับรองว่าเป็นพุทธสาวก” แท้จริง ผู้ได้พุทธสมบัติ (สมบัติที่ทำให้พระพุทธเจ้าเกิดขึ้นในโลก) มาได้เรียบร้อยแล้ว กล่าวคือ รับเอาสมบัติ

ของพระพุทธเจ้า อันได้แก่สมณธรรม ๔ ชั้น ชั้นใดชั้นหนึ่งหรือทั้ง ๔ ชั้น มาเป็นสมบัติของตนได้แล้ว

ซึ่งพุทธสมบัติหรือคุณธรรมที่บ่งบอกว่าเป็นคุณสมบัติของมหาบุรุษนั้น โดยย่อมี ๔ คือ โสดาบัน สกทาคามี อนาคามี อรหัตต์ โดยพิสดารมี ๘ คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล ดังได้กล่าวแล้วนี้

เหล่านี้เป็นเรื่องการเข้าถึงวิปัสสนา ซึ่งเป็นผลการศึกษาระดับมหาวิทยาลัยของปัญญา หรือ วิปัสสนาภาคนาม เป็นปฏิบัติศีลธรรมที่ให้ผลตรงตามอริยมรรค ในส่วนที่เรียกว่า “วิปัสสนา” การเห็นแจ้งด้วยสัมผัส ด้วยปัญญา ที่เรียกว่า “ภาวนามยปัญญา” ซึ่งเกิดจากการทำให้มรรค ๘ เกิดโดยส่วนเดียว มิใช่เห็นแจ้งด้วยการเอาสุตตะมาปรุงด้วยการคิดเอา นึกเอา ที่เรียกว่า “จินตมยปัญญา”แต่อย่างใด

ถ้าเอาใจใส่สังเกตให้ดี จะเห็นคำอธิบายของท่านอาจารย์อานนทอรหัตต์ บ่งบอกให้เห็นตะเข็บ การสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องบางอย่าง ซึ่งถูกเบียดบังจนทำให้ความเข้าใจของมวลมนุษย์ เบี่ยงเบนออกไปจากที่พระพุทธองค์สอนไว้ นานเนิ่นมาเท่าไรหรอกที่จะตามสืบได้ ส่วนที่ถูกปิดบังซ่อนเร้นไว้ตามที่ท่านอาจารย์อานนทอรหัตต์แนะนำนั้นคือ...

ขณะที่ตั้งใจเจริญหรือทำให้วิปัสสนาเกิดขึ้นอยู่ แล้วสมณะถึงก่อนหรือสำเร็จก่อนจะเป็นไปได้ อย่างไม่ นั่นคือถ้าวิปัสสนาหรือสมณะ สามารถทำต่างกันเป็นคนละแบบได้ หรือทำคนละครั้ง คนละเวลากันได้จริงดังกล่าว คำอธิบายของท่านอาจารย์พระอานนทอรหัตต์นี้ย่อมผิดแน่นอนจริงหรือไม่ แต่ท่านอาจารย์พระอรหัตต์อานนทบอกว่า “ ขณะทำ ไม่ว่าจะเจตนาตั้งใจทำสมณะ หรือตั้งใจทำวิปัสสนาก็ตาม **ภาวยโต มคฺโค สยฺขายติ** มรรคย่อมเกิดขึ้นพร้อม ” **นั่นย่อมแสดงให้เห็นว่าทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาเกิดพร้อมกันกับมรรค** ในเมื่อสมณะคือมาน แล้วมรรคที่เกิดพร้อมกับการทำมานคือมรรคอะไร ในเมื่อวิปัสสนาคือการเข้าถึงโลกุตรมรรค แล้วมรรคที่เกิดพร้อมกับการทำโลกุตรมรรคนั้น นั่นคือมรรคอะไร

มีที่สังเกตว่า ในเมื่อตั้งใจทำวิปัสสนา และพร้อมกับการทำวิปัสสนานั้น สามารถทำให้มรรคเกิดพร้อมได้ สมณะก็สามารถถึงก่อนได้ ถ้าถามว่าวิปัสสนาสามารถถึงก่อนได้หรือไม่ ตอบว่าวิปัสสนาก็สามารถถึงก่อนสมณะได้เหมือนกัน ถามว่าถึงพร้อมกันได้ไหม ตอบว่าทั้งสมณะและวิปัสสนา ย่อมสามารถถึงพร้อมกันได้เช่นเดียวกัน ในทำนองเดียวกันถ้าอยากได้ฌาน ตั้งใจทำสมณะ แต่ขณะทำมรรคเกิดพร้อม การทำสมณะครั้งนั้นวิปัสสนาอาจถึงก่อนก็ได้ สมณะอาจถึงก่อนก็ได้ ทั้งสมณะทั้งวิปัสสนาอาจถึงพร้อมคู่กันไปก็ได้

ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่แน่นอนว่า มรรคในคำว่า “**มคโค สยขายติ**” ย่อมต้องทำให้เกิดพร้อมการทำสมณะ คือ การทำให้ได้ฌาน ทั้งรูปฌาน อรูปฌาน ย่อมต้องทำให้เกิดพร้อมการทำวิปัสสนา คือ การทำให้ได้โลกุตรมรรค มีโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคแน่นอน ถ้าสังเกตตามนี้มรรคชนิดนี้เป็นเหตุ สมณะเป็นผลที่คาดหวัง มรรคชนิดนี้เป็นเหตุ โลกุตรมรรคเป็นผล มรรคชนิดนี้ต้องลงมือทำจึงจะเกิดขึ้นได้ ส่วนสมณะก็ดี โลกุตรมรรคก็ดี เป็นผลจากปฏิบัติการลงมือทำมรรคชนิดนี้ให้เกิดขึ้นก่อน และพัฒนาให้เจริญถึงขนาดหรือถึงขั้นที่จะทำให้สมณะหรือโลกุตรมรรคนั้นเกิดขึ้นได้ จึงเข้าถึงทั้งสมณะและวิปัสสนา

มรรคชนิดนี้ที่ต้องทำจึงเกิดขึ้น คือ มรรคที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าบัญญัติเป็นภาษาปริยัติธรรม เรียกว่า “**อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคโค**” มรรคประเสริฐ ๘ องค์หรือที่เราเรียกกันทั่วๆ ไปว่า “มรรค ๘” โดยหน้าที่ของมรรค ๘ แล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรียกว่า “**บุพพภาคมรรค**” คือมรรคในส่วนที่ต้องทำให้เกิดก่อน ดังที่ทรงยืนยันเป็นหลักฐานกับสุภัททะปริพาชกไว้ว่า

อิมสมี โข สุภทฺท ธมฺมวินยฺเย อริโย อฏฺฐงฺคิโก มคโค อุปฺลพฺภติ

ดูก่อน..สุภัททะ ในธรรมวินัยนี้แล มรรคประเสริฐ ๘ องค์ ย่อมศึกษาหาพบ เห็นเกิดขึ้นได้

อิเธว สุภทฺท สมฺโน อิทฺ ทฺตฺติโย สมฺโน อิทฺ ตตฺติโย สมฺโน อิทฺ จตฺตฺโต สมฺโน อุปฺลพฺภติ

ในธรรมวินัยนี้นั้นเทียว สมณะ ผู้สงบขั้นที่ ๑ (โสดาบัน) สมณะ ความสงบขั้นที่ ๒ (สกทาคามี) สมณะ ผู้สงบขั้นที่ ๓ (อนาคามี) สมณะ ผู้สงบขั้นที่ ๔ (อรหันต์) ย่อมศึกษาหาพบ เห็นเกิดขึ้นได้

ตามหลักฐานนี้ทรงรับรองว่า พระธรรมวินัยของพระองค์ เกิดได้พร้อมกับการทำให้มรรค ๘ เกิดอย่างแน่นอน

ด้วยเหตุนี้ พระธรรมวินัยองค์จริงที่พระองค์ทรงมอบภาระหน้าที่ ให้เป็นพระศาสดาแทนพระองค์ก่อนปรินิพพาน ย่อมเกิดพร้อมมรรค ๘ ไปจนถึงโลกุตรมรรคเกิดอย่างแน่นอน

ดังนั้นถ้าสมณะหรือวิปัสสนาเป็นพระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าจริงแล้ว ย่อมต้องเกิดพร้อมกับมรรค ๘ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ถ้าสมณะหรือวิปัสสนาไม่ได้เกิดพร้อมมรรค ๘ จึงยังไม่ใช่พระธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าจริง เป็นได้ก็เพียงดึงเอาพระปริยัติธรรมมาเป็นโล่กำบังคำสอนของตนเท่านั้น ในเชิงปฏิบัติการที่ถูกต้องแล้ว เราเพียงทำให้มรรค ๘ เกิด ย่อมได้ทั้งสมณะได้ทั้งวิปัสสนามาพร้อม ได้ทั้งพระศาสดาที่พระพุทธองค์ทรงมอบให้ ได้ทั้งพระธรรมวินัยที่พระองค์ทรงรับรองว่าถูกต้อง

ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้วนั้น สมณะและวิปัสสนาในระบบการตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ของพระอริยเจ้าที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้ **จึงไม่สามารถแยกกันทำคนละครั้งได้** ดังนั้นที่กล่าวว่า ทำสมณะมาก่อน ทำวิปัสสนาที่หลังก็ดี หรือทำวิปัสสนามาก่อน แล้วทำสมณะที่หลังก็ดี จึงไม่ตรงตามหลักฐานที่พระพุทธเจ้ารับรองไว้ในปริยัติสัทธรรมอย่างแน่นอน

สมาธิที่เกิดจากปุพพภาคมรรคนี้ ทรงบัญญัติเรียกเป็นภาษาปริยัติธรรมว่า **“โลกุตรสมาธิ”** สมาธิเพื่อโลกุตรธรรม คือ มรรคผลนิพพาน ฌานที่ได้จากปุพพภาคมรรคนี้ ทรงบัญญัติเรียกเป็นภาษาปริยัติธรรมว่า **“โลกุตรฌาน”** ฌานเพื่อโลกุตรธรรม คือ มรรคผลนิพพานเช่นเดียวกัน สมาธิใดที่ไม่ได้เกิดพร้อมมรรค ๘ เกิดก็ดี ฌานใดไม่ได้เกิดพร้อมมรรค ๘ เกิดก็ดี วิปัสสนาญาณใดไม่ได้เกิดพร้อมมรรค ๘ เกิดก็ดี โลกุตรมรรคใดไม่ได้เกิดพร้อมมรรค ๘ เกิดก็ดี โลกุตรผลใดไม่ได้เกิดพร้อมมรรค ๘ เกิดก็ดี ย่อมไม่ใช่วิชาการอันเป็นแนวทางดำเนินสู่การตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ ย่อมไม่ใช่พระธรรมวินัยศาสดาของชาวพุทธทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าทรงมอบให้แน่นอน ย่อมไม่ใช่โลกุตรธรรมที่เป็นยอดสุดของธรรมทั้งปวง ทั้งในโลกนี้ เทวโลก และพรหมโลก ตามที่พระพุทธเจ้าทรงเทศน์สอนไว้อย่างแน่นอน ย่อมไม่ใช่การลอบบาป การล้างบาปด้วยการสารภาพ

การไถ่บาป อันทำให้สามารถเข้าถึงความบริสุทธิ์ ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นสูงสุดด้วยปัญญา ที่สามารถพิสูจน์เห็นได้ ศึกษาได้ของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสรู้และถ่ายทอดให้ อย่างแน่นอน

ยังมีการปฏิบัติอีกส่วนหนึ่งที่ไม่ได้กล่าวถึงสมณะหรือวิปัสสนา ที่เป็นดังนี้ก็เพราะผู้ปฏิบัติทำสมาธิ ที่เกิดมาพร้อมกับมรรค ๘ เสียไป ท่านพระอานนทอริยเจ้าอธิบายว่า ภิภุชโน ธรรมุทจจวิคคหิต มาณส โหติ โส อาวุโส สมโย ยนต จิตต อชมตตเยว สนติภูติ สนนีสีหติ เอโกติ โหติ สมาริยติ ตสส มคโค สลขายติ ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏทั้งหลาย ย่อมเป็นผู้ ถือเอาการวิเคราะห์ จึงฟังในธรรม ดูก่อนอาวุโสทั้งหลาย ในขณะที่ฟังนั้น ผู้เห็นภัยใน สังสารวัฏนั้น จิตย่อมวิเคราะห์ฟังด้วยธรรมใด ยังจิตให้หยุดตั้งอยู่ภายในฟังเพราะวิเคราะห์ใน ธรรมนั้นนั่นแล ย่อมทำให้เป็นอารมณ์เดียว ย่อมให้สงบระงับ มรรคย่อมเกิดพร้อมขณะระงับแก่ ท่านผู้นั้น

ในที่นี้ไม่มีเนื้อความแสดงให้เห็นการเข้าถึงทั้งสมณะและวิปัสสนา นั้นหมายความว่าเบื้องต้น **จิต ถือการวิเคราะห์ธรรม** ทำให้เป็น **ธรรมุทจจ** ฟังในธรรมเกิดขึ้น ตัวอย่างที่ท่านอาจารย์อานนท อธิบายไว้ในปฏิสัมภิตามรรค เช่น **โอภาโส** ความสว่าง (ในที่นี้ได้หมายความว่าแสงสว่าง) ขอ ยกตัวอย่างธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาที่กำลังอธิบายอยู่นี้ ได้แก่ความรังเกียจเดียดฉันท์ เช่น ความขยะแขยง เป็นต้น การทำให้ความฟังจากฝุ่นละอองของความขยะแขยงในจิตสงบลง ทำให้ วิสุทธิความสะอาดส่องใสในจิต พร้อมกับความขยะแขยง วิมุตติหลุดพ้นจากจิตขณะนั้น ท่าน อาจารย์อานนทอธิบายว่า ขณะนั้น **ชรามรณ อนิจจโต มนสิกรโต** ย่อมเรียกว่า เห็นอนิจจัง ก้อนทุกข์ไม่เที่ยงพร้อมกับความเสื่อมและดับ ด้วยการทำ (ให้มรรค ๘ เกิดด้วยมโนกรรม) ไว้ในใจ **ชรามรณ ทุกขโต มนสิกรโต** เห็นทุกข์ ก้อนทุกข์เสื่อมและดับ ด้วยการทำ (ให้มรรค ๘ เกิด) ไว้ในใจ **ชรามรณ อนตตโต มนสิกรโต** เห็นอนัตตา ความหมดก้อนทุกข์พร้อมกับความเสื่อม และดับ ด้วยการทำ (ให้มรรค ๘ เกิด) ไว้ในใจ

ท่านอาจารย์อานนท์อรหันต์ อธิบายไว้ว่า **โอภาโส อุปปชชติ** ความสว่างย่อมปรากฏขึ้น **ญาณิ อุปปชชติ** การรู้ย่อมปรากฏขึ้น **ปิติ อุปปชชติ** ความสะอาดผุดผ่องของจิตย่อมปรากฏขึ้น **ปัสสทธิ อุปปชชติ** ความสงบย่อมปรากฏขึ้น **สุข อุปปชชติ** ความสุขด้วยปราศจากกิเลสย่อมปรากฏขึ้น **อิโมกโข อุปปชชติ** ความเชื่อเพราะเห็นจริงด้วยตนเองย่อมปรากฏขึ้น **ปกคคาโห อุปปชชติ** ความเพียรประคองรักษาย่อมปรากฏขึ้น **อุปฏฐาน อุปปชชติ** ความสนใจเอาใจใส่ย่อมปรากฏขึ้น **อุเปกขา อุปปชชติ** การเห็นการเข้าสู่ความสงบ / การเห็นความมั่นคงอยู่กับความสงบย่อมปรากฏขึ้น **นิกกนติ อุปปชชติ** ความพอใจย่อมปรากฏขึ้น **นิกกนติ ธมโมติ นิกกนติ อาวชชติ** การนึกถึงความพอใจว่าความพอใจมีจริง ดังนี้ ย่อมปรากฏขึ้น **ตโต วิกุเขโป อุทฺธจจนฺเตน อุทฺธจฺเจน วิคคหิตฺมานโส** จากนั้นความฟุ้งกระจาย ด้วยการถือเอาวิเคราะห์ อันเกิดจากความฟุ้งซ่านรำคาญ **ชรามรณ อนตฺตโต อุปฏฐาน ยถาภูต นปฺปชานาติ** การเห็นความหมดไปของกัณฺฑกัณฺฑตามความเสื่อมและความดับที่เกิดขึ้น ย่อมไม่รู้ทั่วถึงล้วนตามธรรมชาติความเป็นจริง **ชรามรณ อนิจฺจโต อุปฏฐาน ยถาภูต นปฺปชานาติ** การเห็นความไม่เที่ยงของกัณฺฑกัณฺฑตามความเสื่อมและความดับที่เกิดขึ้น ย่อมไม่รู้ทั่วถึงล้วนตามธรรมชาติความเป็นจริง **ชรามรณ ทุกฺขโต อุปฏฐาน ยถาภูต นปฺปชานาติ** การเห็นกัณฺฑกัณฺฑตามความเสื่อมและความดับที่เกิดขึ้น ย่อมไม่รู้ทั่วถึงล้วนตามธรรมชาติความเป็นจริง **โอภาโส อุปปชชติ** ความสว่างย่อมปรากฏขึ้น หมายถึงความสว่างจากความมืดมนอนธการ ของฝุ่นละอองขยะมลทินความขยะแขยง อันตรธานหมดสิ้นไป เปรียบเสมือนพื้นี่อันเต็มด้วยหมอกควันฝุ่นละอองจากดินและผงธุลีฉันท ไหลลงฝนตกทำใหญ่ได้ชะละอองธุรีไปหมดแล้ว ย่อมกระจ่างสว่างไสวใสหมดจดฉันทนั้น จิตก็ย่อมสว่างไสวขึ้นพร้อมกับที่ฝุ่นละอองมลทินความขยะแขยงหมดไป ด้วยอริยมรรค ๘ องค์ ดวงตาปัญญาจึงเปิดขึ้นได้ จากการถูกปิดไว้ด้วยกิเลสเช่นนั้นเหมือนกัน

ญาณิ อุปปชชติ การรู้ด้วยปัญญาเห็นกัณฺฑกัณฺฑในที่นี้คือ “กัณฺฑขยะแขยง” นั้นเอง มีการเปลี่ยนแปลง เสื่อมลง เป็นอนิจจัง กัณฺฑกัณฺฑนั้นเองมีการดับไป หมดความเป็นกัณฺฑ คือ อนัตตา ย่อมปรากฏขึ้นพร้อมกับเห็น **ปิติ อุปปชชติ** ความสะอาดผุดผ่องของจิตจากฝุ่นละอองขยะแขยง ย่อมปรากฏขึ้นพร้อม **ปัสสทธิ อุปปชชติ** ความสงบระงับลงของฝุ่นขยะแขยง ย่อมปรากฏขึ้นพร้อมกับ **สุข อุปปชชติ** ความสุขที่เกิดจากความปราศจากกิเลส (ในที่นี้คือความขยะแขยง) ย่อมปรากฏขึ้นพร้อมกับ **อิโมกโข อุปปชชติ** ความเชื่อเพราะเห็นจริงด้วยตนเองว่ากัณฺฑกัณฺฑ คือ กัณฺฑขยะแขยงดับลงได้ด้วยการทำให้มรรค ๘ เกิด ย่อมปรากฏขึ้นพร้อมกับ **ปกคคาโห อุปปชชติ**

ความมุ่งมั่นเพียรประคอง รักษาพลังของมรรค ๘ ไว้ได้อย่างมั่นคง ย่อมปรากฏขึ้นพร้อมกับ **อุฏฐาน อุปปชชติ** ความสนใจ เอาใจใส่ ทำให้มรรค ๘ เกิด ย่อมปรากฏขึ้นพร้อมกับ **อุเบกขา อุปปชชติ** การเห็นการเข้าใกล้ความสงบของผู้นละอองก้อนความขยะแขยง / การเห็นอัตตา คือ ก้อนขยะแขยงเป็นอนัตตา ดับลงไม่เหลือก้อนมั่นคงเป็นอนัตตาอยู่ ปัญญาเห็นจิตสะอาดสงบ อย่างเนิ่นนานย่อมปรากฏขึ้น

เหล่านี้ทั้งหมดเป็นกุศล กล่าวคือช่วงที่ก้อนทุกข์ คือ ขยะแขยงปรากฏ ช่วงนั้นอัตตาเกิด นิจจังเกิด ทุกข์เกิด ช่วงที่ก้อนทุกข์ คือ ขยะแขยง เริ่มเสื่อมลง ช่วงนั้นอัตตาเริ่มเปลี่ยนแปลง ก้อนทุกข์เริ่มเปลี่ยนแปลง อนิจจังเริ่มเกิด ชราเริ่มเกิด พร้อมมรรค ๘ เกิด สมาธิความสงบเริ่มเกิด ปัสสัทธิ ความระงับเริ่มเกิด ญาณะ ปัญญาเห็นการเข้าใกล้สมาธิ (อุปะจารสมาธิ) เริ่มเกิดพร้อม อุเบกขาโดยเหตุ เห็นการเข้าใกล้สมาธิความหมดฟุ้ง เห็นการเข้าสู่จิตสะอาด ช่วงที่ก้อนทุกข์ คือ ขยะแขยงดับสนิท ช่วงนั้นก้อนคืออัตตาของทุกข์ดับ ญาณะ ปัญญาเห็นการดับหมดของก้อนทุกข์ ที่เรียกว่า “อนัตตา” เกิด พร้อมนิโรธความดับทุกข์ (คือขยะแขยง) เกิด พร้อมวิราคะ การลอก กิเลสออกหมดเกิด พร้อมนิพพานการดับกิเลส (ตทั้งคณิพพาน) เกิด พร้อมสุขปราศจากกิเลสเกิด พร้อมทั้งอุเบกขา เห็นความมั่นคงอยู่กับจิตสะอาดสงบเป็นอัปปนาสมาธิเกิด

ถ้าเป็นดังนี้ทั้งหมด เป็นกุศลตรงตามที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน รักษาและพัฒนาให้เจริญก้าวหน้า อยู่สม่ำเสมอ มรรคผลนิพพานถึงได้แน่นอน

ที่มีปัญหาคือรักษาไม่ได้ อุเบกขาไม่มีกำลัง ปล่อยให้ **นิกฺกนฺติ อุปปชชติ** ความพอใจย่อมปรากฏขึ้น **นิกฺกนฺติ รมฺโมติ นิกฺกนฺติ อวชชติ** การนึกถึงอารมณ์ที่ทำให้พอใจว่า ความพอใจมีจริงดังนี้ ย่อมปรากฏขึ้น **ตโต วิกฺเขโป อุทฺทจฺจนฺเตน อุทฺทจฺเจน วิคฺคหิตฺมานโส** ต่อจากนั้นความฟุ้งกระจาย ด้วยการถือเอาวิเคราะห์ อันเกิดจากการฟุ้ง ด้วยความฟุ้งซ่าน ไร้คาญ **ชรามรณ อนตตโต อุฏฺฐาน ยถาภูต นปฺปชานาติ** ย่อมไม่รู้ทั่วถึงล้วนตามธรรมชาติ

ความเป็นจริง ถึงการหมดไปตามการเสื่อมและการดับของกัณท์ที่เกิดขึ้น **ชรา มรณ อนิจจ โท อุฏฺฐาน ยถาภูต นปฺปชานาติ** ย่อมไม่รู้ทั่วถึงถ่วงตามธรรมชาติความเป็นจริง ถึงความไม่เที่ยงตามการเสื่อมและการดับของกัณท์ที่เกิดขึ้น **ชรา มรณ ทุกฺขโธ อุฏฺฐาน ยถาภูต นปฺปชานาติ** ย่อมไม่รู้ทั่วถึงถ่วงตามธรรมชาติความเป็นจริง ถึงการเป็นกัณท์ตามการเสื่อมและการดับของกัณท์ที่เกิดขึ้น

เมื่อมาถึงตรงจุดนี้ที่ว่า “**ไม่รู้ตามธรรมชาติความเป็นจริง**” เพราะเหตุว่าขณะนั้นเหล่านี้ทั้งหมด ทำให้จิตฟุ้ง เป็นตัวทำลายสมาธิ จึงชื่อว่า “**วิเซป**” ฟุ้งด้วยเหตุเพราะมีวิเคราะห้อยู่ในนั้นทั้งสิ้น เป็นตัวทำให้จิตขุ่นมัวเศร้าหมองจึงชื่อว่า “**กิเลส**” เป็นตัวปิดบัง ศีล สมาธิ ปัญญา จึงชื่อว่า “**สวะ**” (อาสวะ) เป็นเครื่องปิดกั้นจิตให้ติดอยู่ในความฟุ้ง ติดอยู่ในความขุ่นมัวเศร้าหมอง ติดอยู่ภายใต้ สวะเหล่านั้น จึงชื่อว่า “**นิวรณ**” ตัวปิดกั้นซึ่งเป็นอุปสรรค

ด้วยเหตุนี้ถ้าต้องการสมาธิ คือ ความสงบระงับฟุ้งซึ่งเป็นทุกฺข ต้องการวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ซึ่งเป็น สุข ต้องการกรรมที่สะอาดหมดจดทั้งกาย วาจา ใจ ต้องการความมั่นคงและมีปัญญาเฉลียวฉลาด จำเป็นจะต้องทำลายนิวรณ ข้ามกำแพงนิวรณ ฝุ่นละอองผงความมืดมนอนธการของโลภะ โทสะ โมหะ ที่เป็นอุปสรรคเหล่านี้ไปให้ได้ นิวรณนั้นย่อมกลายเป็นด่านวัดสมรรถนะความสามารถของ บุคคลผู้ข้ามได้นั้นเอง

การจะทำลายนิวรณ ไม่ว่าจะนิวรณนั้นจะทำหน้าที่ขวางกั้นทางไปสู่ฌาน หรือขวางกั้นทางไปสู่ มรรคผลนิพพานก็ตาม เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพดีที่สุดใน ๓ โลก ก็คือมรรคประเสริฐ ๘ องค์ ในทันทีที่ผู้ใดทำให้มรรคเกิด พร้อมกับการเกิดของมรรคนั้นเอง มรรคย่อมทำลาย**ธรรมที่กำลัง ฟุ้ง**ของผู้นั้นให้สงบระงับ วิเคราะห์ต่างๆ ทั้งหมดทั้งมวล ย่อมดับไปพร้อมกับธรรมารมณ์อกุศล นั้น ปัญญาย่อมเห็นสภปรกมืดมนอนธการดับไป พร้อมโมหะอวิชชาหายไปจากจิต พร้อมกับการ กลับเข้าสู่ความสะอาดของจิต ปัญญาย่อมเห็นจิตที่ห่างจากสมาธิกลับเข้าสู่สมาธิ มรรคที่เกิดขึ้น ในที่นี้จึงไม่ใช่โลกุตมรรคแน่นอน เพราะเกิดมาเพื่อดับความฟุ้งจากธรรมที่วิเคราะห์ จึงเป็น ปุพฺพภาคมรรค หรือ มรรคประเสริฐ ๘ องค์ที่ต้องทำก่อนเท่านั้น

สมาธิที่เกิดขึ้นจากการดับกิเลสของมรรค ๘ นี้ จึงถูกเรียกว่า “โลกุตระสมาธิ” เช่นเดียวกัน ถึงจะเป็นเพียงแค่ช่วงของอุปจารสมาธิ กำลังดำเนินเข้าสู่แดนอัปนาสมาธิ แค่เพียงกำลังเดินทางเข้าไปถึงเขตแดนอัปนาสมาธิ ยังไม่ได้เข้าไปในแดนอัปนาสมาธิ ยังไม่อยู่ในอัปนาสมาธิ จึงยังไม่เป็นสมาธิที่แท้จริง ตรงนี้จึงถูกเรียกว่า “อุปจารสมาธิ” คือเข้าใกล้สมาธิ แสดงว่าเป็นแดนขั้นระหว่างฟุ้งกับสมาธิ

แต่ถ้าส่วนที่เป็นอุปจารสมาธินี้เหลือน้อยที่สุด มีส่วนของอัปนาสมาธิมากที่สุด บัณฑิตทั้งหลาย เรียกว่า **อุปจารฌาน** (อุปจารสมาธิแก่) ใกล้เข้าถึงฌานมากแล้ว ความสะอาดบริสุทธิ์ของพื้นที่จิต ย่อมมากตามขึ้นไปด้วยเช่นกัน อริยาจารย์ทั้งหลายเรียกส่วนของสมาธิตรงนี้ในภาษาปริยัติ สัทธรรมไว้ว่า **พลวอุปจาร** คือ อุปจารสมาธิที่มีกำลังมาก (อุปจารแก่) กล่าวคือในอุปจารสมาธิ แก่นี้ จิตอยู่ในส่วนที่เป็นอัปนาสมาธิ แต่อัปนาสมาธิชนิดนี้ยังมีการเปลี่ยนแปลงตามอารมณ์ บ่อยๆ จิตยังมีการไหวตามอารมณ์อยู่นี้อย่างหนึ่ง หรืออีกอย่างหนึ่งอัปนาสมาธินั้นเกิดจากอารมณ์เดียวมีความมั่นคงมากก็จริงแต่กำลังยังน้อยอยู่ จึงทำให้ความมั่นคงของอัปนาสมาธิทั้งสองนั้นยังไม่ถึงปฐมฌาน ถึงแม้ว่าองค์ธรรมจะเหมือนปฐมฌานทุกประการก็ตาม เป็นได้เพียงพลวอุปจารสมาธิเท่านั้น เหตุเพราะพื้นที่ของอัปนาสมาธิเหล่านี้มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ทำให้จิตมีความสะอาดมากเพียงพอต่อการรองรับการปรากฏขึ้นของโลกุตระมรรค ตั้งแต่โสดาปัตติมรรคถึงอรหัตตมรรคได้

ท่านจึงบัญญัติเรียกผู้บรรลุมรรคผลนิพพาน ในลักษณะเช่นนี้ว่า “สุขวิปัสสกะ” หรือสุขวิปัสสก ตามที่รู้จักกัน หมายความว่า “ผู้บรรลุด้วยความเห็นอย่างแท้จริง (จากฌาน)” ท่านเหล่านี้ ภายหลังบรรลุแล้ว หากต้องการทำโลกุตระฌานต่อย่อมไม่ใช่เรื่องยาก

ดังหลักฐานทั้งปวงที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด โลกุตระสมาธิ โลกุตระฌาน ต้องเกิดพร้อมมรรคประเสริฐ ๘ องค์ ถ้าทำให้มรรค ๘ องค์เกิดไม่ได้ โลกุตระสมาธิ โลกุตระฌาน ย่อมเกิดขึ้นในโลกไม่ได้ เมื่อโลกุตระสมาธิ โลกุตระฌาน เกิดขึ้นในโลกไม่ได้ มรรคผลนิพพานย่อมเกิดขึ้นในโลกไม่ได้ เช่นเดียวกัน

การทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิดนั้น ไม่เคยพบว่าอริยบัณฑิตทั้งหลายแม้แต่พระพุทธองค์กล่าวไว้เลยว่า “เหมาะกับจริตอะไร” นั้นหมายความว่ามีความเหมาะสมกับมนุษย์ เทวา ทุกจริต ที่ต้องการทำโลกุตรสมาธิหรือโลกุตรฌาน เพื่อกฤษฎทางผ่านเข้าสู่มรรคผลนิพพาน กล่าวอีกอย่างหนึ่งได้ว่า “ไม่ว่าจริตไหนๆ จะทำให้เข้าถึงสมณะหรือทำให้เข้าถึงวิปัสสนาให้ได้ตั้งใจปรารถนา จำเป็นต้องยกการปฏิบัติของตนให้พ้นจากการทำตามความเหมาะสมกับจริต ขึ้นสู่วิธีการทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด จึงจะสำเร็จได้ ”

อาจารย์พระอานนทอรรถหันท์จึงแนะนำไว้ว่า เมื่อ **นิกันติ** ความพอใจเกิดขึ้น ขณะนั้นคิดก็ตาม นึกก็ตาม พิจารณาก็ตาม เป็นวิเคราะห์ เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ขณะนั้น**จิตของผู้ที่ฟังไปแล้ว** ฟุ่่นละอองมลทินกิเลสมีโมหะ อวิชชา เป็นต้น ปิดบังปัญญา ไม่มีปัญญาแล้ว หมดสมาธิ ออกนอกสมาธิ ไม่มีสมาธิเหลือแล้ว ออกนอกอุปจารสมาธิไปแล้ว

วิธีดับฟังกลับเข้าสู่สมาธิอาจารย์พระอานนทอรรถหันท์แนะนำไว้ว่า

เตน วุจจติ ธมฺมุทฺตจจาวิคฺคหิตมานส โหติ เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าย่อมนเรียกว่า “ เพราะเป็นผู้ถือเอาวิเคราะห์จึงฟังในธรรม ” **โส สมโย ยนต จิตต อชฺมตตถฺยเณว อนิจฺจโต สนฺติภูจติ สนนีสีหติ** ผู้ที่ฟังนั้น ขณะนั้นจิตฟังเพราะวิเคราะห์ด้วยธรรมใด จะเป็นคิด เป็นนึก เป็นพิจารณาหรือเป็นวิเคราะห์ เป็นต้น ก็ตาม ยังจิตตนให้หยุดตั้งอยู่เพียงแต่ความไม่เที่ยงของคิด หรือนึก หรือพิจารณา ซึ่งเป็นการวิเคราะห์ของจิตนั้น **เอโกทึ โหติ** เพื่อให้เป็นอารมณ์เดียว **สมาธิยติ** แล้วทำให้คิด หรือนึก หรือพิจารณาจากการวิเคราะห์ ให้สงบระงับลง **ตสฺส มคฺโค สลฺยชายตฺติ สลฺยชายติ** มรรค (๘) ย่อมเกิดแก่ผู้ทำนั้น พร้อมกับขณะที่ความสงบระงับเกิด

ในบรรยายนี้แสดงให้เห็นว่า จิตวิเคราะห์ฟังด้วยธรรมใด ธรรมในที่นี้หมายถึง**ธรรมารมณที่เป็นอกุศล** ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์บ้าง กิเลสบ้าง อาสวะบ้าง ฯลฯ มีนิกันติ จิตพอใจกามกิเลสเป็นเหตุ เช่น **กาม** ได้แก่ความพอใจในสุขจึงสุขใจ พอใจในดีจึงดีใจ พอใจในอยากจึงอยากได้

พยาบาท ได้แก่พอใจในทุกข์ จึงทุกข์ใจ พอใจในโกรธ จึงโกรธ พอใจในการทำลาย จึงอยากทำลาย

ถีนมิทระ ได้แก่พอใจในเปื้อน จึงเปื้อน พอใจในท้อใจ จึงท้อใจ พอใจในเกียจคร้าน จึงเกียจคร้าน พอใจในอยากไม่ทำ จึงไม่ทำ

อุทรัจจะ ได้แก่พอใจในคิด จึงคิด พอใจในนึก จึงนึก พอใจในวิเคราะห์ จึงวิเคราะห์ พอใจในวิพากษ์วิจารณ์ จึงวิพากษ์วิจารณ์ พอใจในพิจารณา จึงพิจารณา

วิจิกิจฉา เช่น พอใจในสงสัย จึงสงสัย พอใจในลังเล จึงลังเล พอใจในหา จึงหา พอใจในตรวจสอบ จึงตรวจสอบ พอใจในจ้อง จึงจ้อง พอใจในรอ จึงรอ เป็นต้น

ตามหลักฐานที่มีจารึกไว้ทั้งในพระวินัย พระสูตร พระอภิธรรม พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงแนะนำนักศึกษาวិชาการดับทุกข์ซึ่งมีสุภททปริพาชก เป็นต้น ให้รู้จักเลือกครูก่อนที่จะตัดสินใจเข้าศึกษาไว้ว่า ครูใดไม่สามารถสอนการทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด ในระดับขั้นที่พิสูจน์เห็นได้ ครูนั้นไม่มีความสามารถสอนวิชาสมณธรรม คือ ความจริงที่ทำให้กิเลสสงบหรือทุกข์สงบถึงขั้นดับ ตามลำดับพัฒนาการทั้ง ๔ ขั้น มีโสดาบัน เป็นต้นได้ ส่วนครูใดก็ตามที่สามารถสอนการทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด ในระดับขั้นที่พิสูจน์เห็นได้ ครูนั้นจึงมีความสามารถสอนวิชาสมณธรรม คือ ความจริงที่ทำให้กิเลสสงบ หรือทุกข์สงบถึงขั้นดับเด็ดขาดได้

ด้วยเหตุนี้การพัฒนามรรค ๘ ให้ดับกิเลสเหตุทุกข์ แล้วสะกดให้มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไปตามลำดับฌานและวิปัสสนาญาณ พร้อมกับการแก้กล้าของอินทรีย์ ๕ และโพชฌงค์ ๗ จนถึงขั้นโลกุตรมรรคเกิด ซึ่งเป็นมรรคที่ใช้ดับกิเลสเหตุทุกข์ได้อย่างเด็ดขาดตามลำดับทั้ง ๔ ขั้น ครูที่สอนจึงเป็นครูที่มีคุณสมบัติตรงพอตามที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ ทรงแนะนำให้รู้จักว่าพระธรรมวินัยใดเกิดพร้อมมรรค ๘ เกิด พระธรรมวินัยนั้นทรงรับรองว่าเป็นของพระองค์ (เป็นพระศาสดาแทนพระองค์)

ดังนั้นพระศาสดาที่แท้จริงที่พระพุทธองค์ทรงแนะนำไว้ จึงคือพระธรรมวินัยที่เกิดพร้อมมรรค ๘ เกิด ไม่มีในบุคคลผู้ใดผู้หนึ่งหรือวัตถุสิ่งของ อย่างที่ขึ้นากันอยู่ในปัจจุบันแน่นอน

สรุปว่าพระอริยะที่ปรากฏในโลกมีอยู่สองกลุ่ม กลุ่มหนึ่งคือผู้ที่ถูกสมมุติโดยกิตติมศักดิ์ กลุ่มที่สองคือกลุ่มที่ปฏิบัติตามพระธรรมวินัย อันเกิดพร้อมมรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด ซึ่งเป็นการศึกษาวิชาการตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ของพระอริยะเจ้าทั้งหลาย กลุ่มนี้พระพุทธเจ้ารับรองว่าเป็นของจริง เข้าถึงได้จริง การเจริญเมตตาโดยวิธีดับก็เช่นเดียวกัน การทำให้ธรรมอกุศลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาทั้งหลายนั้นดับลงได้ อยากรู้ก็ต้องทำให้มรรคประเสริฐ ๘ องค์เกิด ด้วยเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงเสนอแนะ วิธีการแผ่เมตตาออกเป็น ๒ แบบ คือ

- **แบบทำโลกุตรสมาธิและโลกียสมาธิ** เพื่อเข้าสู่โลกียฌานก่อน แล้วจึงทำโลกุตรสมาธิ ล้วน เพื่อเข้าสู่โลกุตรฌานภายหลัง ทรงเรียกว่า**สายอ้อม**
- **แบบทำโลกุตรสมาธิ** เพื่อเข้าสู่โลกุตรฌานไปเลยทีเดียวโดยตรง ทรงเรียกว่า**สายตรง**

การแผ่เมตตาด้วยการดับสายอ้อม

อย่างที่กล่าวแล้วว่า แผ่เมตตาหมายถึงการขยายความเมตตาให้กว้างออกไป จะแผ่กว้างออกไปอย่างมีกำหนดหรือไม่มีกำหนดเลือกเอาเอง **ที่ว่าเป็นสายอ้อมเพราะไปอาศัยโลกียสมาธิหรือโลกียฌาน** เพื่อเข้าถึงโลกียเมตตาเจโตวิมุติ ที่ได้จากการเจริญเมตตาตามจริตก่อน แล้วจึงเจริญให้มรรค ๘ เกิด เพื่อให้ได้โลกุตรสมาธิ โลกุตรฌาน เข้าถึงโลกุตรเมตตาเจโตวิมุติและโลกุตรเมตตาปัญญาวิมุติพร้อมมรรคผลนิพพานภายหลัง

ที่ว่าทางสายตรงเพราะทำให้มรรค ๘ เกิด โดยการวางจิตให้หยุดไว้ตรงที่รังเกียจ หรือว่าที่ถือตัว หรือว่าหึงยโส หรือว่าชิงชัง เป็นต้น อย่างไม่อย่างหนึ่งซึ่งปรากฏจริง ณ ขณะปัจจุบันนั้น เพื่อทำให้เกิดเป็นอารมณ์เดียวขึ้น แล้วทำให้กิเลสเหตุทุกข์ อกุศลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาเหล่านั้นสงบ (จึงถูกเรียกว่าเป็น “สายตรง” ด้วยเหตุนี้) ตรัสเป็นหลักฐานมีจารึกในหลายคัมภีร์ทั้งใน

สุดตันตปิฎกและอภิธรรมปิฎก เช่น มหาวรรค ทีฆนิกาย สุดตันตปิฎก, มูลปณณาสกะ มัชฌิม นิกาย สุดตันตปิฎก, กถาวัตถุ อภิธรรมปิฎก ไว้ว่า **เอกายโน อย ภิกขเว มคฺโค สุตตาน วิสุทธียา โสภปริเทวาน สมตักกมาย ทุกขโทมนสสถาน อตถงคมาย ฌายสส อธิคมาย นิพพานสส สจฺฉิกิริยาย** “ดูก่อนผู้เห็นภัยในสังสารวัฏ มรรคนี้ เป็นแนวทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ เพื่อข้ามพ้นความโศกปริเทวนาการ เพื่อดับความทรมานและเหตุ เพื่อบรรลุธรรมอย่างถูกต้อง (พราภิกิเลสออกอย่างถูกต้อง) เพื่อการทำให้แจ้งแห่งพระนิพพาน (เห็นกิเลสดับ เห็นการดับจากรูป-นามสังขาร) ของสัตว์ทั้งหลาย”

ด้วยเหตุนี้การที่จะทำให้ความรังเกียจ ความถือตัว ความหยิ่งโส หรือความชิงชัง ซึ่งเป็นกิเลสเหตุ ทุกข์ดับ เพื่อให้ทุกข์ดับ จึงต้องทำให้มรรคเกิด เพราะขณะที่มรรคเกิด มรรคจะดับเหตุแห่งทุกข์ ให้หมดไปพร้อมความฟุ้งจากฝุ่นละอองมลทิน กิเลสเหล่านั้นจึงสงบลง เหมือนฝุ่นละอองดินที่คละคลุ้งฟุ้งกระจายเพราะลมพายุ ย่อมสงบลงจนฟ้าใส พร้อมฝนทำใหญ่สงบลงฉับนั้น

การแผ่เมตตาในสายอ้อมจะแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอนดังนี้

การแผ่เมตตาในสายอ้อมขั้นตอนแรก เป็นการกำจัดอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา ทำโลกุตรสมาธิ เพื่อเข้าสู่โลกุตรอุปปจารสมาธิ ท่านอาจารย์พระอานนทอรรหันต์ ได้อธิบายขยายความไว้อย่างชัดเจน มีปรากฏในพระสุตตันตปิฎกหลายคัมภีร์ เช่น จตุกกนิบาต อังคุตตรนิกาย, มหานิทเทส ขุททกนิกาย, ปฏิสัมภิตามรรค ขุททกนิกาย เป็นต้น ตรงกันส่วนหนึ่งว่า **โส อาวุโส สมโย ยนฺต จิตฺต อชฺมตฺตเยว สนฺติภูริตฺติ สนฺนีสีหิตฺติ เอโกทฺติ โททิตฺติ สมาริยิตฺติ ตสฺส มคฺโค สลฺยชายิตฺติ** “ดูก่อนอาวุโส ในเวลานั้นผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้น จิตฟุ้งด้วยความรังเกียจ ความถือตัว ความหยิ่งโส หรือความชิงชังอันใด ยังจิตให้หยุดตั้งอยู่ ภายใต้อ้อมฟุ้งนั้นนั้นแล เพื่อให้เป็นอารมณ์เดียว แล้วย่อมทำให้สงบระงับลง มรรคย่อมเกิดพร้อมแก่ผู้เห็นภัยในสังสารวัฏนั้น”

ดังคำอธิบายของท่านอาจารย์อานนท เป็นหลักฐานให้เห็นว่า พร้อมกับเวลาที่มรรค ๘ เกิดนั้นเอง ความฟุ้งของอกุศลอันเป็นปฏิปักษ์กับเมตตา ซึ่งมีความรังเกียจเดียดฉันท์ ความถือตัวหยิ่งโส โอหัง ความขยะแขยงชิงชัง เป็นต้น ย่อมถูกกำจัดให้สงบระงับลง นับแต่มรรค ๘ เริ่มเกิด ความ

ฟุ้งเริ่มหมดไป จิตเริ่มต้นเข้าสู่ความสงบเข้าไปทุกที ทีละขณะๆ พร้อมกับการทำให้มรรค ๘ เกิด
 นั้น ปัญญาของผู้ทำให้มรรค ๘ เกิด ย่อมเห็นฝุ่นมลทินแห่งธรรม อันเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา
 เหล่านั้น หลุดลอยออกจากจิตไปทีละขณะๆ เช่นเดียวกัน นี่เป็น**ปัญญาวิมุตติ** **พ้นด้วยปัญญาใน**
การทำให้มรรค ๘ เกิด และด้วยอำนาจของมรรค ๘ ที่เกิดขึ้นนั่นเอง ที่ข่มความฟุ้งคะคลุ้งจาก
 ฝุ่นละอองมลทินจิต ทำให้จิตสงบจากการฟุ้งตามธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาเหล่านั้น เข้าสู่
 อุปลารสมาธิ นี่เป็น**เจโตวิมุตติ** พ้นด้วยอำนาจแห่งใจ ที่ถูกข่มลงด้วยมรรค ๘ ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้
 โดยตรงว่า **ทั้งปัญญาวิมุตติและเจโตวิมุตติ ย่อมเกิดได้พร้อมกัน** **พร้อมกับมรรค ๘ ที่ทำให้เกิดนั้น**

แล้วทำอะไรให้มรรค ๘ เกิดได้ ท่านอาจารย์อรหันต์อาณนทีได้แนะนำไว้ในปฏิสัมภิทามรรค
 ขุททกนิกาย พระสุตตันตปิฎก ตอนหนึ่ง ว่า **ปริคคหฺภูเจเน สมนาวาจา มคฺโค สยฺขายติ** “
 เพราะการกำหนด ชื่อว่า วาจาถูกต้อง มรรคย่อมเกิดขึ้นพร้อม ” ตามหลักฐานนี้ **การกำหนด**
 นั่นเองที่ทำให้มรรค ๘ เกิดพร้อม

แล้ว “**การกำหนด**” นั่นคืออย่างไร การกำหนด คือ กระบวนการทำให้มรรค ๘ เกิด ต้อง
 ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๔ ส่วน ที่เกิดพร้อมกัน ได้แก่ **ปริกรรมนิमित ๑ ปริกรรมภาวนา ๑**
อุคคหนิมิต ๑ ปฏิภาคนิมิต ๑

ปริกรรมนิमित มีความหมายว่า เครื่องหมายที่ใช้ในการปริกรรม (ใช้ในการกำหนด) ได้แก่ ชั้น ๕
 आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ รูป - นาม หรือ ทุกข์ - เหตุแห่งทุกข์ (อาการ - ความรู้สึก)

ปริกรรมภาวนา มีความหมายว่า คำที่ใช้ในการปริกรรม (คำกำหนด) ในจิตตภาวนา ต้องตรง
 ตามปริกรรมนิमित จึงเป็นสัมมาวาจา มรรค ๘ จึงเกิดพร้อมได้

อุคคหนิมิต มีความหมายว่า ปริกรรมนิमितที่จะใช้ทำให้มรรค ๘ เกิดได้ ต้องปรากฏขึ้นเดี่ยวนั้น
 ปัจจุบันนั้น และยังคงอยู่ขณะนั้น

ปฏิภาคนิมิต มีความหมายว่า ปริกรรมนิमितที่ปรากฏเป็นอุคคหนิมิตอยู่ ณ ขณะนั้น จะทำให้
 มรรค ๘ เกิดต้องกำหนด ในขณะที่กำหนดนั้น ต้องทำให้ปริกรรมภาวนา (คำกำหนด) **เทียบสนิท**
อย่างพอดีกับปริกรรมนิमित (อย่างพอดี คือ ตั้งแต่ขณะจิตแรกตามลำดับจนถึงขณะจิตสุดท้าย)

ท่านอาจารย์อรหันต์อานนท์แนะนำว่า **ตถุ ชาตานํ ฐมนานํ อนติวตตนฺภูเรณ³** “ภาวนาธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวานานั้น ต้องพร้อมกันอย่างพอดีพอดีโดยไม่มีการล่วงเกินกัน” อย่างนี้มรรค ๘ จึงเกิดและมีกำลังมากเต็มที่ พร้อมกับการเกิดของมรรค ๘ นั้นเอง ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นชั้น ๕ แห่งอภุศลกิเลส มีความรังเกียจเดียดฉันท์ ซิงซัง เป็นต้น ดับลง ทำให้กิเลสอันเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาเหล่านี้ดับลง กิจของเมตตาจึงสัมฤทธิ์ผลตามวัตถุประสงค์ สมานิติที่เกิดขึ้นตรงนี้เป็นโลกุตรสมานิติ เป็นเมตตาเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติเบื้องต้น นี้เกิดจากมรรค ๘ เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าตามหลักฐาน

การแผ่เมตตาสายอ้อมขั้นตอนที่สอง ขั้นตอนทำโลกียสมานิติ โลกียฌาน ให้เข้าถึงโลกียเมตตาเจโตวิมุตติ ทรงอนุโลมตามจริตที่นิยมทำกันมากในสมัยนั้น ตรงนี้ถ้าผู้บำเพ็ญเมตตานั้นสะกดกิเลสที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาไม่ให้เกิด ด้วยการใช้คำแผ่เมตตา “**สพเพ สตตะ สุขี อุตตานิ ปริหรนตุ**” ชมไว้ สมานิติที่เกิดนี้ จึงเป็นสมานิติที่อิงอาศัยเกาะพุงตามเฉพาะอารมณ์ที่เหมาะสมกับการเป็นปฏิปักษ์ ได้แก่เมตตาทกุศล ซึ่งเป็นความรักใคร่โดยไม่มีประมาณ ไปใช้กำจัดโทสะจริตจำพวก ความรังเกียจเดียดฉันท์ การแผ่เมตตานี้พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้เคยสอนนายคามาณี มีจารึกไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค ปาฐลีสสูตร เมื่อคราวประทับอยู่ที่อุตตรนิคมแห่งแคว้นโกลิยะว่า **สโโข โส คามาณี อริยสาวโก เอว วิคตานิขุโณ วิคตพยาปาโท อสมมุโหห สมปชาโน ปฏิสสโต เมตตาสหคเตน เจตสา เอก ทิส ฝริตวา วิหริตถา ทุตติย ๑ ตถา ตติย ๑ ตถา จตุตถ ๑ อิติ อุทุมโธ ติริย สพเพติ สพพตตตาย สพพาวนุต โลก เมตตาสหคเตน เจตสา วิปุเลน มหคคเตน อปฺปมาเณน อเวเรน อพยาปชฺเณน ฝริตวา วิหริต ๑** ดูก่อนนายคามาณี พระอริยสาวกนั้น ผู้ซึ่งปราศจากอภิชฌา ปราศจากพยาบาทแล้วอย่างนี้ เป็นผู้ไม่พัวพัน มีสัมปชัญญะ มีสติเฉพาะหน้า มีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็เหมือนกันตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วสัตว์ทุกเหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีคามิเบียนอยู่ดังนี้ เป็นต้น เพื่อสะกดความซิงซังรังเกียจ โทสะ เป็นต้น ไม่ให้ได้โอกาสเกิดอีก สมานิติที่เกิดนี้จึงเป็นโลกียสมานิติ

³ ยุคนี้ทถกถา ปฏิสัมภิตามมรรค ชุทกนิกาย : พระสารีบุตรเป็นผู้เทศนา พระอานนท์นำผู้สังคายนาครั้งที่ ๑

ฌานที่เกิดจึงเป็นโลกียฌาน เป็นโลกียเมตตาเจโตวิมุตติ **ไม่สามารถรองรับโลกุตระธรรมได้**
เช่นเดียวกัน

อนึ่ง วิธีแผ่เมตตา ๓ แบบที่กล่าวไว้ ได้แก่ 1.การสลับสับเปลี่ยนหรือการเปลี่ยนอารมณ์ 2.การสะกดหรือการข่ม 3.การละ การปล่อย การวาง การทำลาย ปรากฏตามหลักฐานจารึกไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎกหลายแห่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดง ว่าใน ๓ วิธีนี้ยังมีที่เป็นอวิชชาและความยินดีพอใจ สุขใจ กามกิเลสขโลมจิตเป็นนิเวศปิดกั้นอยู่ เข้าไม่ถึงความบริสุทธิ์สูงสุดของจิต จิตจึงยังไม่สะอาดเป็นมัชฌิมามากเพียงพอต่อการเป็นพื้นฐานรองรับวิปัสสนาญาณได้ ถ้าถามว่า ๓ วิธีนี้ผิดไหม ตอบว่าไม่ผิด เพียงแต่ทั้ง ๓ วิธีนี้ เบื้องแรกทำมาคนละวิธีต่างๆ กันไปเท่านั้น แต่ในขั้นข่มหรือสะกดเพื่อเข้าสู่เจโตวิมุตตินั้น ยังใช้อารมณ์ที่ถูกกับจริตคือคำแผ่เมตตา สะกดจิตให้เป็นสมาธิอยู่เหมือนกันทั้งหมด จิตจึงยังไม่สะอาดถึงขีดสุด ยังไม่เป็นมัชฌิมาแท้จริงพอที่จะเข้าสู่มรรคผลนิพพานได้ กิจยังไม่หมด จึงจำเป็นต้องยกขึ้นสู่ระบบวิปัสสนาต่อไป

การแผ่เมตตาสายอ้อมขั้นที่สาม เป็นขั้นตอนทำโลกุตระสมาธิเข้าสู่โลกุตระฌาน เพื่อโลกุตระเจโตวิมุตติ และโลกุตระปัญญาวิมุตติ ในการแผ่เมตตาผู้แผ่จะเห็นได้ว่าทั้ง ๓ วิธีนี้ จิตยังถูกล่อให้ติดอยู่กับกามกุศล คือ คำแผ่เมตตา ยังไม่เป็นอัปปมัญญาของจริง ยังมีความรักใคร่ซึ่งเป็นกามกิเลสกุศลหลงเหลืออยู่ ตามอำนาจของจริต คือ พุทธิกรรมของจิต คุณคล้ายๆ “อัปปมัญญา” ความไม่มีประมาณของจริง แต่ยังมีเมตตารักใคร่ กามกิเลสกุศลประมาณอยู่ ฌานที่เกิดขึ้นจึงยังมีความยินดีพอใจ ชอบใจ สุขใจ ซึ่งเป็นกามอันเป็นวิสัยของสัตว์โลกปะปนอยู่ จึงชื่อว่าโลกียฌาน จิตยังไม่ถึงความบริสุทธิ์จริง ยังไม่มั่นคง ยังเข้าไม่ถึงอุเบกขาหรือมัชฌิมาที่เป็นจิตสะอาดของจริง เป็นเพียงเข้าถึงจิตวิเวก จิตสงบอารมณ์ที่เป็นกามกุศลตามจริตของตนเท่านั้น ยังเข้าไม่ถึงขั้นอุปวิเวก..กิเลสสงบ ยังมีกามกิเลสเหลืออยู่ ยังมีงานที่ต้องทำต่ออีกประมาณหนึ่ง นั่นคืองานการกำจัดกิเลส (สร้างอุปวิเวก) งานที่ต้องทำต่อไปนั้นจึงเป็นหน้าที่ของการทำให้มรรค ๘ เกิด เป็นหน้าที่ของวิปัสสนา กระบวนการสร้างโลกุตระสมาธิ สมณะหรือโลกุตระฌานที่ได้พร้อมกับการดับกามกิเลสและสะกดด้วยมรรค ๘ ให้มั่นคงอยู่กับความบริสุทธิ์จนเข้าถึงโลกุตระฌาน จึงได้สำเร็จเป็นเมตตาเจโตวิมุตติ ความหลุดพ้นด้วยอำนาจที่ระงับลงได้ จากการหลุดพ้นการระลึกในคำ

ภาวนาเมตตาเป็นอภัยปัญญา ไม่เหลือประมาณการระลึกภาวนาเมตตาไว้เลยอย่างแท้จริง การเห็นคำภาวนาเมตตาหมดไปพร้อมมรรค ๘ เกิด และสะกดอยู่ได้ด้วยมรรค ๘ ในขณะที่จิตท่องเที่ยวไปตาม รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ

ธรรมปรมาตม์เช่นนั้น ชื่อว่าเป็นปัญญาวิมุตติ หลุดพ้นด้วยอำนาจปัญญาเห็นได้ (บางท่านอาจเข้าใจผิดได้ ว่าเป็นขั้นสูงแล้วละคำบริกรรมไปแล้ว) เพราะสามารถเห็นหมอกควัน ฝุ่นละอองฐิติมลทินที่มีตมนอนธการ (คือกามกิเลสที่เกิดจากอารมณ์อุกจริต) ซึ่งปิดบังดวงตาปัญญาอยู่ ผู้ปฏิบัติได้เห็นทั้งหมดสลายไปๆ ทีละขณะ ทีละขณะ พร้อมมรรคเกิด ด้วยสมณะวิปัสสนาวิธีที่ถูกต้อง ไม่มีประมาณมลทินอะไรๆ เหลือ คือหมดไปไม่เหลือประมาณ ทั้งอกุศลธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับเมตตาและหมดไม่เหลือทั้งประมาณการระลึกคำภาวนาเมตตานั่น ดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ในอภิธรรมสังคณีตอนหนึ่งว่า

กตเม ธมมา กุสลา ยสมิ สมเย รูปปปตติยา มคค์ ภาเวติ วิวิจเจว กามเมหิ วิวิจจ อกุสเลหิ ธมเมหิ สวิตกัม สวิจาร์ วิเวกซ์ ปิติสุขัม ปฐมัม ฌานัม อุปสมปชช วิหริ
 ความซาญจลาดจริงเป็นอย่างไร ในเวลาใดก็ตาม สัจจากกามทั้งหลายด้วยแล สัจจากอกุศลธรรม (ความจริงอันหาความฉลาดมิได้) ด้วย พร้อมทั้งวิตก พร้อมทั้งวิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดแต่วิเวก (อุปธิวิเวก กิเลสสงบด้วยการทำให้มรรค ๘ เกิด) (จิตที่) เข้าถึงรูป ย่อมเข้าถึงอาศัยปฐมฌานอยู่

จากที่ตรัสสอนนี้ ส่วนที่เป็นกามและอกุศลทั้งหลาย ถูกระงับไปหมดแล้วด้วยมรรค ๘ เป็นอุปธิวิเวก กิเลสสงบหมดแล้ว หมายความว่า โทสะอกุศลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาก็ระงับไปด้วยมรรค ๘ ไม่เหลือแล้ว เป็นอภัยปัญญาไปแล้ว ส่วนการระลึกคำภาวนา “เมตตาภาวนา” ซึ่งเป็นกามกุศลเมตตา ก็ถูกระงับไปแล้วด้วยมรรค ๘ ไม่เหลือเศษ เป็นอภัยปัญญาแล้วเช่นกัน จิตจึงสะอาดหมดจดผ่องใสเป็นปิติและสุข อันเกิดจากการปราศจากกิเลส ย่อมเกิดพร้อมกับอุปธิวิเวก กิเลสสงบนั้น หมอกควันมลทินกิเลสทั้งหลายอันตรธานสลายหมดไป ปัญญาเยี่ยมผ่องใสขึ้นมาพร้อม จิตจึงเห็นรูป และในทันใดที่จิตเห็นรูป อากาโรเห็นซึ่งเป็นรูปปรมาตม์จึงเกิดขึ้น นั่นหมายความว่าจิตเข้าถึงรูป (ปรมาตม์) นั้นแล้ว พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนว่า ในทันทีที่จิตเข้าถึงรูป **รูปปปตติยา มคค์ ภาเวติ** ยังให้มรรคเกิดพร้อม สมาธิที่เกิดขึ้นนี้เป็นอัปนาโลกุตรสมาธิ

เป็นสมาธิเพื่อโลกุตรธรรม ของสุขวิปัสสนาจารย์บุคคล และเมื่อความมั่นคงมีกำลังมากเพียงพอ ย่อมเข้าถึงโลกุตรธรรม เป็นฌานเพื่อโลกุตรธรรมของเทววิชา ฉพภิญญา ปฏิสัมภีที่ปตตาริยบุคคลได้ จึงถูกเรียกว่าได้ทั้งโลกุตรเมตตาปัญญาวิมุตติ โลกุตรเมตตาเจโตวิมุตติ ดังนี้ ดำเนินพัฒนาสู่มรรคผลนิพพานต่อไป

การแผ่เมตตาด้วยการดับ “สายตรง” นั้น คือ การใช้มรรค ๘ ดับหมอกควันฝุ่นละอองมลทิน หรืออาสวะ อันได้แก่ ความขยะแขยงรังเกียจเดียดฉันท์ ความหยิ่งยโส ความถือเนื้อถือตัว ถ้อยศ ถ้อยศักดิ์ ถ้อยชาติถ้อยตระกูลถ้อยฐานะ ฯลฯ ซึ่งเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาความรักใคร่ความเป็นมิตรไมตรี ความปรารถนาดี ความต้องการให้เกิดความสุขแก่เขา ให้สงบระงับลง เปิดมานปัญญาให้กระจ่างสว่างไสว เป็นการทำกิจสำคัญอันเป็นหน้าที่ของเมตตาให้บรรลุตามจุดประสงค์ขั้นที่ ๑ พร้อมกับกำจัดกามกิเลสอันเกิดฟุ้งอยู่ พร้อมกับเจตนาทำตามจริต คือพฤติกรรมของจิตที่ส่งเสริมโลกียฌานจากเมตตา และ โลภะโทสะโมหะที่มีอยู่ทั้งปวง ซึ่งเป็นจุดประสงค์ขั้นที่ ๒ แล้วก็ใช้มรรค ๘ นี้แหละสะกดอกุศลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตาและกามกุศลแห่งเมตตาเหล่านั้น ไม่ให้เกิดขึ้นได้อีก ทำให้บรรยากาศของจิตสะอาด ปราศจากหมอกควันกิเลสมลทินทั้งปวง ทำให้ดวงตาปัญญาของผู้นั้นเจิดจ้าแจ่มใส หลุดพ้นจากม่านหมอกละอองมลทินกิเลส

พร้อมกับการสงบลงของกิเลสนั้น ที่จิตเดิมแผ่ซ่านแตกกระจายไปรับกิเลสทั้งปวงอยู่ เมื่อกิเลสสลายไปหมดพร้อมกับมรรค ๘ เกิด จิตจึงตงงานเพราะความวุ่นวายหมดลง จิตจึงรวมตัวเกาะเป็นก้อนเดียวกัน ทำให้เกิดเป็นพลังโลกุตรสมาธิ ท่องเที่ยวไปตามก้อนรูปปรมัตถ์ (รูป เสียง กลิ่น รส โสภณัฐพะ ธรรม) ที่ละก้อนๆ ขึ้น ดังนั้นโลกุตรฌาน วิปัสสนาญาณ อินทรีย์ ๕ และ โพชฌงค์ ๗ ย่อมก่อตัวและเจริญแก่กล้าขึ้นตามลำดับจนถึงที่สุด สามารถรองรับโลกุตรมรรคโลกุตรผลทั้งปวง ซึ่งเป็นสมณธรรม ผลการศึกษาวิชาการตรัสรู้เพื่อดับทุกข์ทั้ง ๔ ชั้น ตามแบบอย่างที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสรู้ได้

เหล่านี้ที่เรียกว่าสายตรง เพราะไม่ต้องอ้อมไปแวะทำโลกียสมาธิที่ต้องรักษาความฟุ้ง ซึ่งให้ผลเป็นปิติและสุขอันเกิดจากกามกิเลส ที่ได้จากการแผ่เมตตาตามจริตซึ่งเป็นโลกียสมาธิ โลภียฌานอันเป็นเมตตาเจโตวิมุตติ ซึ่งทั้งหมดเป็นโลกียะก่อน ทำให้อ้อมเสียเวลาและเรี่ยวแรงนานออกไป

อีก แล้วจึงเข้าสู่โลกุตรสมาธิ โลกุตรฌานที่หลัง บางที่ทั้งชาติบางท่านยังไม่มีโอกาสเลยด้วยซ้ำไป การตัดตรงเข้าสู่โลกุตรสมาธิ โลกุตรฌาน โดยไม่ผ่านเข้าไปในโลภียสมาธิ โลภียฌาน ด้วยการทำให้มรรค ๘ เกิดตลอดสาย เข้าถึงมรรคผลนิพพานได้เลยทีเดียว จึงทรงเรียกว่า**สายตรง**ด้วยประการฉะนี้

ดั่งนั้นที่ทำโดยวิธีเปลี่ยนอารมณ์ก็ดี วิธีสะกดอารมณ์ก็ดี ตามแบบที่ ๑ ที่ ๒ จึงเป็นวิธีที่อ้อมมากเกินไป จนหาทางสิ้นสุดไม่ได้ ผู้มีปัญญาจงตรองดูและตัดสินใจเอาเองเถิด

๒. กรุณา

ในการแผ่กรุณา ความสงสารต้องการจะช่วยให้พ้นทุกข์ ก็เช่นเดียวกับเมตตา เพียงแต่กิจของกรุณานั้นกำจัดโทษระจำพวกโหดร้าย ทารุณ โหดเหี้ยมอำมหิต ต้องการทำร้ายทั้งกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม เช่น การอยากจะฆ่า การฆ่าด้วยกายด้วยวาจา การอยากจะลงโทษ ทรมาณ การทรมาณด้วยกายด้วยวาจา การทารุณ การอยากจะปล่อยให้ทารุณ

ความกรุณา คือความสงสารต้องการจะช่วยให้เขาพ้นทุกข์ การจะทำอย่างนี้ได้จำเป็นต้องกำจัดอกุศลที่เป็นปฏิปักษ์ต่อกรุณาเหล่านั้นก่อน ส่วนคำภาวนาเพื่อเข้าสู่โลกียสมาธิ โลกียฌาน เพื่อเข้าถึงกรุณาเจโตวิมุตติ ย่อมเป็น **สพเพ สตตะ อนิฆา โหนตุ** มีความหมายว่า สัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงอย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย ดังนี้

๓. มุทิตา

การแผ่มุทิตา ความยินดีด้วยกับผู้ที่ได้รับผลดี กิจของมุทิตาเป็นการกำจัดโทษระจำพวกอิจฉาริษยา เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีกว่า ไม่ยินดีด้วยแล้วยังแถมโกรธไม่พอใจ ให้ร้ายกตให้เลวลง เป็นการผูกพยาบาท เป็นการจองเวร ที่รุนแรงมากๆ ถึงอาจขาดความกรุณาได้

มุทิตา..การยินดีด้วย หรือภาษาพระเรียกว่า “อนุโมทนา” การแผ่มุทิตาจึงเป็นการทำลายอกุศล ระจำพวกอิจฉาริษยา ซึ่งเป็นอกุศลที่เป็นปฏิปักษ์กันอยู่ ส่วนคำภาวนาเพื่อเข้าสู่โลกียสมาธิ โลกีย ฌาน เพื่อเข้าถึงมุทิตาเจโตวิมุตติ ย่อมเป็น **สพเพ สตตะ อเวรา อพฺยาปชฺฌา โหนตุ** มีความหมายว่า สัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงอย่าจองเวร อย่าพยาบาทปองร้ายซึ่งกันและกันเลย ดังนี้

ดังนั้นคำภาวนาในการแผ่เมตตา กรุณา มุทิตา โดยส่วนใหญ่ที่แยกมีน้อย มักรวมเป็นก้อนเดียวกัน ไปเลย ดังเช่น **สพเพ สตตะ อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนิฆา สฺขี อตฺตาน ปริหรนฺตุ** ฯ มี

ความหมายว่า สัตว์ทั้งหลาย เป็นเพื่อนทุกข์เกิดแก่เจ็บตาย ด้วยกันหมดทั้งสิ้น จงอย่าจองเวรแก่กันและกันเลย อย่าพยายามพองร้ายซึ่งกันและกันเลย อย่าทำร้ายเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอยู่เป็นสุขรักษาตนเถิด ดังนี้

ส่วนวิธีทำ ในโลกนี้ก็มี ๓ แบบดังกล่าวแล้ว