

โอสราเรตัพพธรรม

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ ทิพยวิหาร

พรหมวิหาร อริยวิหาร สុญญตาวิหาร

~~~~~

— ๗ —

วันเสาร์ที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๑๔

ท่านสาธุชน ผู้สนใจในธรรมทั้งหลาย,

การบรรยายในวันเสาร์นี้ มีหัวข้อตามที่ได้กำหนดไว้แล้วว่า **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร และสุญญตาวิหาร.**

ข้อที่ ๔ นี้เข้าใจว่า คงจะเป็นข้อที่แปลกหู สำหรับบางคน เพราะฉะนั้นจะต้องทำความเข้าใจเกี่ยวกับข้อที่ ๔ นี้กันเสียก่อนพอสมควร. สำหรับคำว่า “วิหาร” ในกรณีอย่างนี้มิได้หมายถึง โบสถ์ หรือวิหาร แต่หมายถึงธรรมะเป็นเครื่องเข้าอยู่ของใจ. คำว่าวิหาร แปลว่า อยู่; ถึงแม้โบสถ์วิหารก็มีความหมายว่า อยู่ คือเป็นที่อยู่ เครื่องอยู่; แต่ในที่นี้เป็นนามธรรมแปลว่า **ธรรมเป็นที่อยู่ของจิตใจ** ถ้าเป็นกิริยาก็คงแปลว่า การอยู่ ดังนั้น.

๑๘๔

คำว่า **ทิพยวิหาร** จึงแปลว่า การอยู่ คือมีชีวิตอยู่อย่างเป็นทิพย์ คือว่าเป็นเทวดา.

**พรหมวิหาร** แปลว่า การอยู่อย่างพรหม.

**อริยวิหาร** แปลว่า การอยู่อย่างพระอริยเจ้า.

**สุนทรียา** แปลว่า การอยู่ด้วยสุนทรียา.

รวมเป็น ๔ วิหารด้วยกัน มีความหมายต่างๆ กัน พอที่จะเห็นได้ง่ายๆ ว่า:—  
ทิพยวิหาร นี่ก็เป็นขั้นที่ต่ำสุด แล้วสูงขึ้นไปเป็นพรหมวิหาร สูงขึ้นไปเป็นอริยวิหาร  
แล้วที่สูงที่สุดก็คือสุนทรียา; หมายความว่า จิตใจของผู้ประกอบไปด้วยธรรมมี  
ความสูงต่ำเป็นลดหลั่นกันดังนี้.

ทำไมจึงพูดเรื่องนี้ ? ก็เพราะว่า **มนุษย์เราอาจจะอยู่ได้ในวิหารทั้ง ๔ แห่งในชาตินี้** ที่นี้และเดี๋ยวนี้. คนส่วนมากคิดว่า จะอยู่อย่างเทวดานั้น ต้องตายเข้าโลงไปแล้วไปเกิดใหม่ เป็นเทวดา จึงจะอยู่อย่างเทวดา. แต่พระพุทธเจ้าท่านไม่ตรัสอย่างนั้น; แต่ตรัส **ธรรมะ** ซึ่งเรียกว่าทิพยวิหารว่า **ผู้ใดเข้าอยู่ในธรรมะอย่างนั้น ผู้นั้นเรียกว่าอยู่ในทิพยวิหาร คืออยู่อย่างเทวดา.** **พรหมวิหาร** ก็เหมือนกัน เป็นธรรมที่ผู้ประพฤติอยู่เมื่อไรก็ชื่อว่าอยู่อย่างพรหม หรือเป็นพรหมเมื่อนั้น; **อริยวิหาร** หรือ **สุนทรียา** ก็ทำนองเดียวกันอีก. เราจะพูดกันไปทีละอย่างๆ แต่ข้อสำคัญมีอยู่ว่า มนุษย์เรา **เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้ว อาจจะไปเข้าถึง หรือเข้าอยู่ในวิหารเหล่านั้นได้** ในชาตินี้ ที่นี้ และเดี๋ยวนี้; ไม่ต้องรอต่อตายแล้วไปเกิดใหม่อย่างที่เข้าใจกันโดยมาก.

ที่นี้ต้องดูให้ดีกันต่อไป จงทราบว่า **ไม่มีสิ่งใดที่มีค่ามากที่สุดเหมือนกับการอยู่อย่างที่เราว่ามานี้** : อยู่อย่างทิพยวิหาร หรือพรหมวิหารก็ตาม เป็นความสุขหรือเป็นความดี, เป็นความประเสริฐยิ่งกว่าสิ่งใดในโลก.

ข้อนี้เราต้องพิจารณาให้เห็นว่า การที่คนเราอดส่ำทำงานเหงื่อไหลไคลย้อย อดส่ำห้ำส่ำสมเงินทองทรัพย์สมบัติ เกียรติยศชื่อเสียง ก็โดยหวังว่าจะอยู่ให้สบาย สักคราวหนึ่งทีหนึ่ง เท่านั้น; แต่แล้วมันก็เป็นลมเป็นแล้งไปหมด มีเงินเท่าไรก็ไม่เคยสบาย. บางทียังมีมาก ยิ่งลำบากมาก มีเรื่องมาก เดือดร้อนมาก, มีเกียรติชื่อเสียงมากก็ยิ่งมีการรบกวนมาก ไม่เคยมีความสุข. ฉะนั้น การที่หวังว่า จะมีความสุข ความสงบกันสักทีหนึ่ง ในชาตินั้น จะไปหวังจากเงินจากอำนาจจากนาม จากเกียรติยศชื่อเสียงนั้น มันเป็นเรื่องลมๆ แล้งๆ. ยิ่งเข้าไปในดงของสิ่งเหล่านั้น มากเข้าเท่าไร ก็ยิ่งลำบากยุ่งยากมากขึ้นเท่านั้น; เพราะกิเลสเหล่านั้นขยายตัวออกไปเรื่อย จนถึงที่ใดมันนั้น ไม่พอที่จะหล่อเลี้ยงกิเลส ก็เลยไม่มีความสุขสุขกัน.

นั่น เราควรมีวิธีทำนุคิดที่จะให้มีจิตใจเข้าถึงความสงบเย็นได้ โดยวิธีที่ได้ ออกชื่อมาแล้ว ว่า ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร และ สุตตยตยวิหาร เป็นต้น.

ทีนี้ดูให้ติดต่อไปอีก วิธีมีอยู่ถึง ๔ ชนิด มีให้เลือก มีให้สลับกัน เปลี่ยนแปลง กันไปมาในระหว่างทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร และ สุตตยตยวิหาร แล้วแต่ว่า ผู้หนึ่งจะสามารถทำได้มากออกไปสักกี่อย่าง หรือครบถ้วนทั้ง ๔ อย่าง. ถ้าปฏิบัติได้ ยังมีความหวัง หรือมีภาวะที่อาจจะหวังได้เป็นอย่างดีว่า บรรดาวิหารรวมทั้ง ๔ อย่างนั้นย่อมมีได้แม้ชนิดที่เป็นของชั่วคราว หรือชิมลอง ก็ยังมีรสชาติอย่างเดียวกัน; ไม่จำเป็นจะต้องเป็นพระอรหันต์ขึ้นมาพอ ละกิเลสสิ้นเชิงแล้ว จึงจะมีลักษณะเป็น อย่างนั้นได้. ผู้ที่ยังเป็นปุถุชนชั้นดี คือเป็นกัลยาณปุถุชนก็ยังมีหวังที่จะได้รับรส ของวิหารทั้ง ๔ นี้แม้ชั่วขณะหนึ่งก็ยังดี เช่น เจริญพรหมวิหาร ขว้ลัดนิ้วมือเดียว ท่านก็ยังแสดงอานิสงส์ไว้มากมาย ว่าดีกว่าถวายทานตั้งเป็นก่ายเป็นกอง อย่างนี้ เป็นต้น.

นี่แหละ ขอให้ความกล้าหาญกันหน่อย คือกล้าคิดว่า แม้ยังไม่เป็นพระอรหันต์ ก็จงลงพยายามที่จะได้รับสิ่งอันประเสริฐ เหมือนค่างที่พระอรหันต์ ได้รับ. จะพูดอุปมาอย่างตลกขบขันสักหน่อยหนึ่งก็ได้ว่า เด็กๆ บางคนเข้าไป

ในสถานที่ของผู้มกัยรติ เป็นเจ้านายชั้นสูง ก็ถือโอกาสไปนั่งเก้าอี้ตัวนั้นดูสักนิตหนึ่ง ว่ามันจะสบายเท่าไร, ทำตัวเป็นเหมือนกับเป็นเจ้านายนั่นเสียเองชั่วขณะที่ไปลองนั่งเก้าอี้ตัวนั้น; แล้วรู้สึกพอใจอย่างมาก และอย่างน้อยก็รู้ว่าอะไร เป็นอะไร สักนิตหนึ่ง.

เรื่องนี้ก็เหมือนกัน เราพยายามทำจิตใจให้เหมือนจิตใจของพระอรหันต์ หรือพระอริยเจ้า เหล่าใดเหล่าหนึ่งดูตามโอกาส **ตามที่สมควรจะกระทำได้** ก็ยังดีกว่าที่จะไปไม่รู้จะทำอะไรเอาเสียทีเดียว. เมื่อได้พยายามกระทำดู กระทำได้เท่าไร มันก็ได้เท่านั้น ดีกว่าที่จะไม่ได้เสียเลย. เพราะฉะนั้น **ลองเป็นเทพเจ้า** ดูบ้าง, **ลองเป็นพรหม** ดูบ้าง, **ลองเป็นพระพทธเจ้า** ดูบ้าง, หรือ **ลองเป็นอยู่อย่างสุนยตาวิหาร** คือความว่างดูบ้าง, แม้นิตหนึ่งๆ ก็ยังเป็นการดี อย่างที่เรียกกันว่า **เป็นอุปนิสัย**.

**เป็นอุปนิสัยหมายความว่า เป็นจุดตั้งต้น คือเป็นเจอนคังต้น** ที่จะค่อยเบิกบานขยายตัวออกไป เหมือนกับว่าเราเริ่มเอาเมล็ดพันธุ์พืชมาชุบน้ำ มาเพาะลงไป ในทรายเปียก มันก็จะตั้งต้นแตกหน่อออกมา เป็นต้น เป็นใบ; ดีกว่าไม่ทำอะไรเลย. จะไปคิดเสียว่า ไม่ได้ถึงที่สุดแล้ว ก็ยังไม่ทำ; ก็เลยไม่มีโอกาสที่จะได้ทำ มันก็ตายเปล่า. เดียวนี้ชิมลองเหมือนกับเด็กคนนั้น ไปลองนั่งเก้าอี้ของท่านสภานายก หรือของเจ้านายอะไรก็ตาม มันก็ยิ่งดีกว่าไม่เคยรู้เรื่องนี้เสียเลย. เพราะฉะนั้น อาตมาจึงได้ให้หัวข้อในการบรรยายในวันนี้ไว้ในลักษณะอย่างนี้ คือ **หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร และ สุนยตาวิหาร**.

หวังว่าท่านทั้งหลายจะได้ต้งอกต้งใจสนใจฟัง เพื่อประดับสติปัญญาเป็น อย่างน้อย แล้วก็จะสามารถเห็นลู่ทางที่จะเป็นอย่างนั้นได้ หรือมันเพอญจริงๆ เป็น อย่างนั้นได้ จันรู้รัส รู้เรื่อง กันบ้างมีบุญ.

### วิหารที่ ๑ ทิพยวิหาร และหลักการปฏิบัติ

ในขั้นแรกนี้จะได้กล่าวถึง ทิพยวิหาร และหลักการปฏิบัติ. คำว่า **ทิพย** หรือ **เพอญ** นี้เรามักจะเข้าใจกันว่า เป็นเทวดาในสวรรค์ ที่สมบุรณ์เอมเอบไปด้วย

กามารมณ์; นั่นเป็นความฝันอย่างชาวบ้าน เป็นความหวังอย่างชาวบ้าน : ไปเป็นเทพยดาในสวรรค์ก็จะอ้อมเอิบไปด้วยกามารมณ์ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ที่เป็นเรื่องราวแห่งเพศ. ถ้าเข้าใจอย่างนั้นก็ต้องเข้าใจเสียใหม่ ว่าในกรณีนี้ ในกรณีที่พระพุทธเจ้าตรัสนี้, คำว่า “ทิพย์” นี้ไม่ได้หมายถึงกามารมณ์ แต่หมายถึงความสงบสุขของจิตใจ ไม่เกี่ยวข้องกับกามารมณ์ และมีความสงบเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเรื่อง รูปฌาน.

คำว่าทิพย์ หรือ เทพ ที่หมายถึงกามารมณ์นั้น เป็นของบรมโบราณก่อนพุทธกาล ซึ่งเป็นที่ปรารถนาของคนที่มีกิเลส จึงกลายเป็นเรื่องน่าหว่ว คือเป็นเรื่องที่เอาไว้สำหรับจ้างคนหรือหลอกคนให้ทำบุญ เพื่อจะได้ไปสวรรค์ วิมาน เป็นเทพบุตร เป็นเทพธิดา นางฟ้า อะไรต่างๆ; ส่วนเรื่องทิพย์วิหารในที่นี้ไม่เกี่ยวข้องกับสวรรค์วิมานชนิดนั้น.

คำว่า เทพ หรือ เทวะ นั้น มีความหมายกว้าง และหมายได้หลายอย่าง อย่างมีกามก็ได้ อย่างไม่มีกามก็ได้; หรือว่าอะไรก็ตาม ถ้าสูงขึ้นกว่าธรรมดาไปก็เรียกว่าเทพได้ทั้งนั้น. ในภาษาบาลีนั้น แม้แต่ฝนก็เรียกว่าเทพ, คำว่า เทโว แปลว่า ฝน, คำว่า เทวะ แปลว่า เทวโลก ก็มี, คำว่า เทวะ ใช้เป็นชื่อพระเจ้าแผ่นดินก็มี; รวมความแล้วก็คือสูง อยู่ในที่สูง. เทวดาชั้นกามาวจร คือสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ยามา ดุสิต อโรรส เป็นเทวดาชั้นกามาวจร; แต่ว่าเทวดารูปพรหมทุกชั้นเรียกว่า เทวดา รูปาวจร หรือเทวดารูปาวจร ก็เป็นเทวดาด้วยเหมือนกัน.

พระพุทธเจ้าท่านระบุทิพย์วิหารแก่บุคคลผู้เข้าถึงฌานแล้ว และอยู่ในฌานนั้น ฌานที่เรียกว่ารูปฌานนั่นเอง ที่ได้กล่าวโดยละเอียดมาคราวหนึ่งแล้วในเรื่องอานาปานสติ.

ขอให้ทุกคนทบทวนคำอธิบายเรื่องนั้น ว่าทำอานาปานสติอย่างไร แล้วผลที่เป็นฌานเกิดขึ้นเป็นอย่างไร เมื่ออยู่ในฌานนั้น เรียกว่าอยู่ในทิพย์วิหาร. นี่เป็นพระพุทธภาษิต ตรัสไว้อย่างนี้ว่า :—

พรหมณ์เอ๋ย ในโลกนี้ ตาคนเข้าอาศัยบ้านหรือนิคมได้อยู่ เวลาเช้าครองจีวร เทียวไปบิณฑบาตในบ้าน หรือนิคมนั้น. ครั้นหลังอาหาร กลับจากบิณฑบาตแล้ว เทียวไปตามแนวป่า. เรานั้น, วัตถุใดมีอยู่ในที่นั้น ๆ จะเป็นหญ้าหรือเป็นใบไม้ก็ตาม คร่ำมาแล้วทำเป็นที่รองนั่ง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า. เรานั้น, สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน มิสติบริสุทธิ เพราะอุเบกขาแล้ว แลอยู่.

พรหมณ์เอ๋ย, เรานั้น, ขณะเมื่อเป็นอย่างนี้ ถ้าเดินอยู่ ในสมัยนั้นสถานที่นั้นก็ชื่อว่า ที่จงกรมอันเป็นทิพย์; ถ้ายืนอยู่ ในสมัยนั้น สถานที่นั้นก็ชื่อว่าที่ยืนอันเป็นทิพย์; ถ้านั่งอยู่ ในสมัยนั้น สถานที่ตรงนั้นก็ชื่อว่าที่นั่งอันเป็นทิพย์; ถ้านอนอยู่ ในสมัยนั้น สถานที่นั้นก็ชื่อว่าที่นอนอันเป็นทิพย์.

พรหมณ์เอ๋ย, นี่แล ที่นั่งนอนสูงใหญ่อันเป็นทิพย์อันเราหาได้ง่าย หาได้ไม่ลำบากเลย.

นี้เป็นพระพุทธานุชาต ที่ทรงแสดงให้เห็นว่าอะไรหรือที่ตรงไหน ที่จะชื่อว่า ที่เดินอันเป็นทิพย์ ที่ยืนอันเป็นทิพย์ ที่นั่งอันเป็นทิพย์ ที่นอนอันเป็นทิพย์ ในข้อความนั้นก็แสดงชัดอยู่แล้วว่า : คร่ำมาซึ่งหญ้าหรือใบไม้เป็นต้น ทำเป็นที่รองนั่ง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า. นี่หมายความว่า พระพุทธองค์ประทับนั่งลงบนหญ้า หรือบนใบไม้ในแนวป่าแห่งใดแห่งหนึ่ง แล้วก็เข้าสู่ฌานที่ ๑ เป็นต้น แล้วเรียกที่นั้นว่า ที่เดินทิพย์ ที่ยืนทิพย์ ที่นั่งทิพย์ ที่นอนทิพย์.

ขอให้ท่านทั้งหลายลองคิดว่า นี่เป็นคำพูดที่พูดอย่างเล่นตลก หรือว่าเป็นคำพูดอย่างมีความจริงถึงที่สุดอย่างไร. พวกคนที่มัวเมาหลงใหลในเรื่องกามารมณ์ เรื่องเทวดา เรื่องนางฟ้า เรื่องเทพบุตร ก็คงจะเข้าใจไม่ได้; และคงจะหัวเราะเยาะ คงจะหาว่า เป็นคำพูดเล่นตลกของพระพุทธเจ้าไปเสียเท่านั้น. แต่ถ้าผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจอันถูกต้อง ก็จะต้องเห็นชัด ที่เดียวว่า ข้อนี้หมายความว่าอย่างไร.

“เข้าไปสู่ที่สงฆ์ นั่งลง คำรังสดี กำหนดอารมณ์ของสมาธิ จนจิตสงบ  
เข้าถึงปฐมฌาน เป็นขั้น” ครานั้น กลายเป็นท่งทพย์ ท่นอนทพย์ ท่นอนทพย์  
ที่เดินทพย์ไปทันที.

การเข้าถึงปฐมฌาน เป็นต้นนั้น มีทางทำได้หลายทาง แต่ทางที่ดีที่สุด  
ที่ทรงสรรเสริญที่สุด ก็คือ อานาปานสติ; เพราะว่าการทำอานาปานสตินั้น สะดวก  
ไม่ต้องชวนชวหายหอะไรมาอีกแล้ว, แล้วก็สงบเรียบเรียบร้อยไปตั้งแต่แรกทำ. ไม่มี  
อะไรที่น่ากลัว เป็นไปอย่างเยือกเย็น; ไม่เหมือนกับการเจริญกายคตาสติด้วย  
อสุภกัมมปฏิฐาน ซึ่งเป็นเรื่องโกลาหลวุ่นวาย น่ากลัว น่าหวาดเสียวไปเสียตั้งแต่ต้น.

อานาปานสตินั้น คือการกำหนดคระไรอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ทุก  
ครั้งที่หายใจออก – เข้า. ในขั้นแรกก็กำหนดที่ลมหายใจนั้นเอง : ยาวก็รู้ยาว,  
สั้นก็รู้สั้น, ลมหายใจยาวมีอิทธิพลต่อร่างกายอย่างไรก็รู้ จนสามารถจะจับความ  
ลับของธรรมชาติได้ คือลมหายใจให้ละเอียดประณีตสุขุมลงไป จน ร่างกายสงบ  
รำงับ จน จิตสงบรำงับ ถึงขนาดที่เรียกว่าตั้งอยู่ในฌาน. นั่นก็คือทพย์วิหการเกิด  
ขึ้นทันที.

โดยสรุปแล้ว ใน ขั้นแรก ก็วิ้งคาม ลมหายใจออก – เข้า ๆ. ขั้นต่อไป  
ก็กำหนดคระไรที่จะจอยจุมกที่ลมกระทบ ขั้นต่อไปก็ ทานมิต ที่เป็นอุคคทนิมิต ด้วย  
จิตที่สำนึกให้เกิดขึ้นทีนั้น. แล้วขั้นต่อไปก็คือ มจิตน้อมไป เพื่อเปลี่ยนรูปของ  
อุคคทนิมิต ที่เห็นอยู่ข้างในนั้น ให้เป็นไปต่างๆ ได้ตามความประสงค์. ถ้าสามารถ  
ทำได้อย่างนี้ก็บอว่าสามารถบังคับจิตได้เป็นอย่างดี ทำจิตให้ประกอบอยู่ด้วยองค์แห่ง  
ฌานทั้ง ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุขและเอกัคคตาได้โดยไม่ต้องสงสัยเลย.

เมื่อประกอบอยู่ด้วยองค์ทั้ง ๕ อย่างนี้แล้ว ความสงบระงับแห่งใจนั้นมีชื่อ  
เรียกว่า ปฐมฌาน นั่นคือทพย์วิหการในอันดับแรก. เป็นผู้อยู่ด้วยความสุขอันเป็น  
ทิพย์ เป็นเทพ : หมายความว่า เป็นสุขที่เกินไปกว่าสุขของมนุษย์ตามธรรมดา  
สามัญ. ความสุขของมนุษย์นั้นเปี่ยมไปต่อกับการมรณ์ ส่วนความสุขที่เป็น

ทิพยวิหารในที่นี้บริสุทธิ์สะอาด แห้งสนิทจากกามารมณ์. ยิ่งเลื่อนขึ้นไปสู่ภูมิตั้งสูงขึ้นไป คือ ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน เป็นลำดับ ก็มีแต่จะมีความบริสุทธิ์ขึ้นไปตามลำดับ มีความสุขสูงขึ้นไปตามลำดับ อันจะพึงรู้ได้จาก นิเทศ คือคำอธิบายจากเรื่องฌานนั้น.

สำหรับ ปฐมฌาน นั้น มีคำอธิบายไว้ชัดเจนในพระบาลีแล้วว่า “ภิกษุในศาสนา<sup>๕</sup>สังคแล้วจากกามทั้งหลาย สงัดแล้วจากอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงฌานที่หนึ่ง มิวตก วิจารณ์ ปัตติ และสุข อันเกิดจากวิเวกแล้ว แลอยู่”. นี่เป็นหัวข้อที่จะต้องทำความเข้าใจ.

คำว่า “ภิกษุในศาสนา<sup>๕</sup>” ก็เพื่อจะจำกัดขอบเขตลงไปว่า ในศาสนา<sup>๕</sup> ในศาสนาอื่นไม่รู้ด้วย : เขาจะอย่างไรไม่รู้ด้วย. ส่วนภิกษุในศาสนา<sup>๕</sup> หรือในกรณีนี้ มีวิธีทำอย่างนี้ คือไปสู่ที่สงัดมีป่า มีโคนไม้ มีท้องถ้ำ ภูเขา ลำธาร หรือว่าในที่สงัดที่จะหาได้ในที่อยู่อาศัยนั้น ๆ. หรือแม้ที่สุดแต่ว่ามรवासไม่อาจจะไปอยู่ป่าได้ ก็จัดห้องหับในบ้านเรือนนั้นให้เหมาะสมแก่ความประสงค์อันนี้ ไม่มีใครรบกวนก็เป็นอันว่าใช้ได้.

“<sup>๕</sup>นังคกายตรง ดำรงสติมั่น” ในทันใดนั้นก็ชื่อว่ามิวเวก วิเวก คือความสงัดไม่มีอะไรรบกวน. ในที่นี้กามารมณ์ไม่รบกวน จึงได้ชื่อว่า สงัดแล้วจากกามทั้งหลาย, บาปอกุศลใด ๆ ก็ไม่มารบกวนในขณะนั้น; ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า สงัดแล้วจากอกุศลธรรม<sup>๕</sup>ทั้งหลาย.

นี่เป็นสิ่งที่ต้องสังเกตให้ดีว่า ในขณะนั้นผู้นั้นมีจิตใจเป็นอย่างไร? ความหมายสำคัญอยู่ที่ว่าเวลานั้นจิตใจเป็นอิสระ จากสิ่งรบกวน. ถ้าเรื่องกามารมณ์ เรื่องเพศ เรื่องอะไรต่าง ๆ มารบกวนก็เป็นอันว่าล้มละลาย. **ความที่สังคจากกามสังคจากอกุศลธรรมอื่น ๆ ที่มีไภยคาม** เป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้อง<sup>๕</sup>มีในเบื้องต้น เป็นองค์ประกอบที่สำคัญ. ความสังคจากกามและอกุศลธรรม มีนิเวศต่าง ๆ นี้แหละ ยิ่งสงัดลงไปเท่าไร ก็ยิ่งเป็นความสงบ จนถึงขนาดที่เรียกว่า มีความสงบถึงขนาดที่เรียกว่าเป็นฌาน.



สิ่งที่เรียกว่า **นิเวศน์** ก็เป็นที่รู้จักกันดีแล้วสำหรับชาววัด : **กามฉันทะ** **พยาบาท** **ฉันทะ** **อุทธัจจะกุกกุจจะ** **วิภิจฉา** ๕ ประการนี้ เป็นสิ่งที่รบกวนคน **อยู่เป็นประจำ**. **กามฉันทะ** คือความรู้สึกที่โน้มไปในทางกาม. **พยาบาท** คือความไม่ชอบ ความอึดอัดขัดใจ ความเกลียดชัง ความริษยาผู้ใดผู้หนึ่งอยู่. **ฉันทะ** คือความหดหู่ เชื่องซึม เศร้า ว่างเหงา ท้อแท้. **อุทธัจจะกุกกุจจะ** นั้นตรงกันข้าม คือพุ่งขึ้นเพื่อเจ้า รำคาญ. **วิภิจฉา** นั้นคือความลงเล แม้ที่สุดแต่จะมัวล้งเลอยู่ว่า ทำอย่างนั้นมันจะมีประโยชน์อะไร สงสัยในข้อปฏิบัติในพระศาสนา เลยสงสัยไปจนกระทั่งในพระพุทธรูป พระธรรม พระสงฆ์ ว่าจะดีเหมือนอย่างที่เขาว่า ๆ กันนั้นหรือไม่ มันจะมีประโยชน์เหมือนดังที่เขาว่าจริงหรือไม่ อย่างนี้เรียกว่าความลงเล.

ต่อเมื่อ **ไม่มีนิเวศน์ทั้ง ๕ ประการนี้** **จึงจะเรียกว่า สงัดแล้วจากอกุศลทั้งหลาย**. อกุศลเหล่านี้จะสงัดไปเองเป็นการยาก; เพราะฉะนั้นจึงต้องมีการกระทำประกอบกัน. แต่เมื่อความสงัดนี้หมายถึง **ความสงัดในเบื้องต้น** จากทางกายเป็นใหญ่ **ก็ต้องอาศัยสถานที่ช่วยด้วย** อีกแรงหนึ่ง : ไปสู่สถานที่อันสงัดแล้ว เช่นป่า เป็นต้น ก็สงัดจากการรบกวนได้มากแล้ว; แล้วก็เริ่มพรากรจิตออกมาเสียจากสัญญา อารมณ์ในอดีตทั้งหลาย มากำหนดเฉพาะหน้าอยู่กับอารมณ์นี้คือลมหายใจเป็นต้น; มันก็สงัดยิ่งขึ้นไปอีก เป็นความสงัดเพียงพอที่จะทำสมาธิสูงขึ้นไปถึงขนาดที่เป็นรูปฌานได้ : — **มีวิคก** คือมีความรู้สึกอยู่ที่อารมณ์นั้นว่าจิตเกาะอยู่ที่อารมณ์นั้น มีสติกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น, — **มีวิจาร** คือรู้สึกแจ่มแจ้งซึมซาบอยู่ด้วยอารมณ์นั้น; — และเมื่อทำได้อย่างนั้นคือเป็นที่พอใจ ก็คือ **มปปคัมภี** อยู่ด้วย. — จากปิตินันท์ก็มีความรู้สึกอิ่มใจที่ **เป็นสุข**; — แล้วสุขอันนี้เพียงสักว่าเกิดมาจากความวิเวกคือความสงัดเท่านั้น. อาการอย่างนี้มีข้อสำคัญอยู่ในความที่ **จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์เดียวเท่านั้น**, คือลมหายใจนั้น. ถ้าจิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์เดียวนั้นได้ สิ่งต่าง ๆ ก็ยังไม่ล้มละลาย คือจะเป็นไปได้ตามที่ต้องการ มีความร่าเริงถึงขนาดที่เรียกว่าปฐมฌานได้เป็นขั้นแรก.

นี่คือการเข้าอยู่ใน **กัมมวิหารครั้งแรก** หรือ **การปฏิบัติในขั้นปฐมฌาน** คือรูปฌานที่หนึ่ง.

ที่นี้มาถึง **ฌานที่สอง** ที่มีพระบาลีว่า : เพราะวิตกวิจารณ์ ระงับลง  
ภิกษุนี้ เข้าถึงฌานที่สอง อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน สามารถทำสมาธิ  
ผูกพันเป็นธรรมอันเอก ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ ปีติและสุข อันเกิดแต่สมาธิแล้ว  
แลอยู่. นี่คือหัวข้อ.

หมายความว่าเมื่อภิกษุนี้ สามารถทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นแล้ว มีความ  
รู้สึกว่ามีปฐมฌานนี้ก็ยังหยابอยู่. ถ้าใจเราจะกระทำให้ฌานนี้ให้ว่างไปให้ละเอียด  
ให้สุขยิ่งขึ้นไปอีก. ภิกษุนี้จึงพยายามที่จะละเสียซึ่งวิตกและวิจารณ์. หมายความว่า  
องค์แห่งฌานที่มีความรู้สึกอยู่ถึง ๕ ประการนั้น จะ **เพิกถอนเสียสองประการแรก คือ**  
**วิตก และ วิจารณ์**, คือให้ความรู้สึกที่กำหนดที่อารมณ์หรือสัมผัสอยู่ที่อารมณ์นั้น จัก  
ให้ระงับไป ให้ **เหลืออยู่แต่ปีติและสุข** อันเป็นผลประจักษ์อยู่โดยส่วนเดียว กับความ  
ที่จิตมีอารมณ์อันเดียว คือกำหนดอยู่ที่ลมหายใจนั้น; ดังนั้นจึงมีคำว่า “**เพราะวิตก**  
**และวิจารณ์ระงับลง เธอจึงเข้าถึงฌานที่สอง** อันเป็นเครื่องผ่องใสแห่งใจในภายใน”.

ข้อนี้หมายความว่า มีความผ่องใสแห่งจิตใจเพิ่มขึ้น เพราะการที่วิตก วิจารณ์  
ระงับไป. สามารถทำให้สมาธิผูกพันเป็นธรรมอันเอก. นี่พึงเข้าใจว่า ใน **ขั้น**  
**ปฐมฌานนั้นมีความวิเวกอยู่เป็นธรรมอันเอก**; มาถึง **ฌานที่สองนี้สมาธิก็ยังอยู่เป็น**  
**ธรรมอันเอก**. ในปฐมฌานนั้นถือเอาความวิเวก หรือสงัดจากกามและอกุศลนั้น  
เป็นคุณธรรมที่ออกหน้า แล้วความรู้สึกอยู่ในความวิเวกนั้น; ส่วน **ในทุติยฌานทำจิต**  
**ให้เป็นสมาธิยิ่งขึ้นไปกว่านั้น**; ดังนั้นสิ่งที่เรียกว่าสมาธิจึงออกหน้า คือออกมาตั้ง  
อยู่ในฐานะเป็นธรรมอันเอก; จึงมีพระบาลีว่า : สามารถทำให้สมาธิผูกพันเป็น  
ธรรมอันเอก ดังนี้; ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์; **คงเหลืออยู่แต่ปีติและสุข** อันเกิดแต่สมาธิ  
นั้นแล้ว แลอยู่.

ใน **ขั้นปฐมฌาน** นั้น **ปีติและสุขเกิดจากวิเวก**; ใน **ขั้นทุติยฌาน** นี้  
**ปีติและสุขเกิดจากสมาธิ** หมายความว่ามีความสูงขึ้นขึ้นไป มีความประณีตยิ่งขึ้นไป  
มีความหนักแน่นยิ่งขึ้นไป. ปีติและสุขที่เกิดจากสมาธินี้เข้มข้นกว่าปีติและสุขที่  
เกิดจากวิเวกดังนี้.

นี่คือความต่างกันระหว่างปฐมฌานกับทุติยฌาน. ภิกษุ<sup>๕</sup>นั้นเข้าอยู่ในฌานที่<sup>๕</sup>สองก็ได้ชื่อว่า เข้าอยู่ในทิพยวิหารในอันดับที่<sup>๕</sup>สองคือในระดับแห่งทุติยฌาน.

ที่<sup>๕</sup>นี้อันดับต่อไป เป็น อันดับที่สำคัญที่สุดคือคตยฌาน <sup>๕</sup>ข้อนี้มีพระบาลีว่า : เพราะปีติ<sup>๕</sup>จางหายไป ภิกษุ<sup>๕</sup>นั้นเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้ มีสติ มีสัมปชัญญะ มีความรู้สึกทั่วพร้อม ได้เสวยสุขอยู่ด้วยนามกาย เข้าถึงฌานที่สามอันเป็นฌานที่พระอรหันต์ทั้งหลายกล่าวสรรเสริญผู้บรรลุว่าเป็นผู้เฉยอยู่ได้ มีสติอยู่เป็นสุข ดังนี้แล้ว แลอยู่.

ในฌานที่สาม<sup>๕</sup>นี้ มีคำอธิบายว่า ปีติ<sup>๕</sup>จางหายไป; ข้อนี้มีหลักเดียวกันกับที่<sup>๕</sup>เป็นมาแล้วแต่ข้างต้น คือภิกษุ<sup>๕</sup>นั้นรู้สึก<sup>๕</sup>ว่า : แม้ทุติยฌาน<sup>๕</sup>นี้ก็ยังเป็นสมาธิที่ยังหยาบอยู่ เพราะประกอบอยู่ด้วยองค์ ๓ ประการคือ ปีติ สุข และเอกัคคตา; ถ้าอย่างใด เราจะทำให้มีความสงบว่างบเลียดลงไปกว่านั้น. ภิกษุ<sup>๕</sup>นั้นจึงกระทำไปในลักษณะที่<sup>๕</sup>ความรู้สึกที่เป็นปีตินั้นจักไม่ปรากฏ, คงเหลืออยู่แต่ความรู้สึกที่เป็นสุข กับความที่จิตมีอารมณ์เดียว คือ กำหนดอยู่ที่สมหทัยเจตนานั้น เรียกว่าเอกัคคตา. เธอเป็นผู้เพ่งเฉยอยู่ได้อย่างนี้ เรียกว่ามีความเฉยมากขึ้น, มีสติมีสัมปชัญญะ ทั่วถึง ยิ่งขึ้นกว่าเดิม, ได้เสวยสุขด้วยนามกายเต็มที่.

เสวยสุขด้วยนามกาย หมายความว่า เป็นความสุขที่รู้สึกด้วยตนเอง ไม่ต้องมีเหตุผลอะไร ไม่ต้องเชื่อตามผู้อื่น. คำนี้เป็นคำที่แสดงถึง การมีความรู้สึกด้วยจิตใจโดยสมบูรณ์, หรือถึงขั้นที่สมบูรณ์ และมีสติสัมปชัญญะในความสุขนั้นเป็นอย่างดี. ถ้าจะเปรียบเทียบกับกับความสุขตามธรรมดา ที่คนเราได้รับอยู่ตามบ้านเรือนนั้น เป็นความสุขที่ปราศจากสติสัมปชัญญะ, เป็นความสุขที่เป็นไปด้วยอำนาจของความไว; พอมีอะไรมาทำให้เริ่ดอร่อย ทางเนื้อ ทางหนัง ทางตา ทางหู ฯลฯ ก็มีความรู้สึกทางกายล้วนๆ ไปตามอำนาจของสิ่งที่เข้ามาปรุงแต่ง; เสวยความสุขด้วยความไวอย่างนี้ ไม่เรียกว่าเสวยสุขด้วยนามกาย เพราะปราศจากสติสัมปชัญญะ ปราศจากความบริสุทธิ์ ความถูกต้อง เป็นต้น.

ในตติยฌานนี้ เสวยความสุขด้วยนามกาย มีความหมายอย่างนี้. นี่คือการเข้าถึงฌานที่สาม; ฌานนี้เป็นฌานที่พระอริยเจ้าทั้งหลายกล่าวสรรเสริญ, เป็นข้อที่ควรสังเกตว่า พระอริยเจ้ายังไม่สรรเสริญฌานที่หนึ่งฌานที่สอง ต่อเมื่อถึงฌานที่สามแล้ว จึงจะยอมสรรเสริญ ว่าเธอเป็นผู้เจยอยู่ได้ มีสติ อยู่เป็นสุข.

ความหมายของคำ ๓ คำสำคัญมาก : เป็นสุข แล้วก็มีสติ แล้วก็เจย; ไม่ใช่มีความสุขแล้วก็ตื่นเร็ว ๆ ไปตามอำนาจความพอใจ มีจิตใจสั่นระว่วอยู่ด้วยความสุขนั้น. นั่นมันมีความสุขอย่างธรรมดาสามัญ หรือว่าเป็นความสุขแม้ในขั้นปฐมฌาน. ทุติยฌาน ซึ่งเจยอยู่ไม่ค่อยจะได้; ส่วนที่มาถึงขั้นตติยฌานแล้ว เป็นความสุขที่ควบคุมไว้ด้วยสติ. เพราะฉะนั้น จึงเจย หรือปลกอยู่ได้; เพราะเหตุดังนี้เอง จึงมีถ้อยคำกำกับไว้ชัดว่า : เธอเป็นผู้เจยอยู่ได้ มีสติและอยู่เป็นสุข ดังนี้.

นี่คือ ทิพยวิหารในอันคัมที่สาม ภิกษุผู้เข้าอยู่ในตติยฌานนี้ ได้เสวยสุขในทิพยวิหารยิ่ง ๆ ขึ้นไปกว่าที่กล่าวมาแล้วทั้งสองชั้น.

ที่นี้มาถึงขั้นสุดท้ายคือ อันคัมที่สี่ ซึ่งเป็นเรื่องของ จตุคตฌาน มีพระบาลีว่า : เพราะละสุขแลทุกข์เสียได้ เพราะความดับหาย แห่งโสมนัสและโทมนัสในกาลก่อน ภิกษุนี้เข้าถึงฌานที่สี่ อันไม่ทุกข์ไม่สุข มีแต่สติอันบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาแล้ว แลอยู่.

คำอธิบายข้อนี้ก็เหมือนกับที่แล้วมา คือ ภิกษุ นั้นเห็นว่า แม้ภาวะแห่งฌานที่สามก็ยังหยาบอยู่ ถ้าอย่างใดเราจะกระทำภาวะแห่งความเป็นฌานนี้ให้ ประณีตละเอียดสุขุมอยู่ ยิ่งขึ้นไปอีก. ดังนั้น เธอจึงได้ละความรู้สึกที่เป็นความสุขเสีย และละความรู้สึกที่เป็นทุกข์โดยประการทั้งปวง ด้วย.

คำว่า “ทุกข์” ในที่นี้ หมายถึงความรู้สึกเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดมาจากการประพฤติปฏิบัตินั้น ความสุขนั้นแม้จะเป็นสุขที่มีสติและเจยอยู่ได้ มันก็เป็นความรู้สึกอันหนึ่ง ซึ่งรบกวนอยู่ในความรู้สึก.

คำว่า “**รบกวน**” นั้นได้หมายถึงว่า รบกวนให้ยุ่งยากลำบาก, **มันเป็นการรบกวนเพียงว่า ต้องรู้สึก.** ถ้าอย่ารู้สึกเสียเลย ก็ไม่เป็นการรบกวน เลย: ดังนั้นจึงรังับเสียทั้งความรู้สึกที่เป็นสุขและเป็นทุกข์. แม้โสมนัส และโทมนัสใดๆก็ตาม ย่อมถึงความดับหายไปโอกาสนี้; ไม่มีสัญญาในอดีตหรือสัญญาในปัจจุบัน หรือในอนาคตที่กำหนดความรู้สึกที่เป็นโสมนัสและโทมนัส.

นี้แสดงถึงความที่ **มีความเฉย หรืออุเบกขาเต็มที่.** ความรู้สึกที่จะเอียงไปในทางเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ไม่มีเหลือ; จึงเหลืออยู่แต่ความรู้สึกที่เป็นอุเบกขากับสติเท่านั้น. ก่อนนี้เคยมีความสุขอยู่กับสติ **เคยนอนอุเบกขาอยู่กับสติ;** ความรู้สึกที่เป็นสุขมิได้มีเหลืออยู่เลย.

**ฉนอันคัมภีร์นี้ จึงได้นำว่า ไม่ทุกข์ ไม่สุข มีแค่ศติบริสุทธอยู่ด้วย**  
**อุเบกขาและมีเอกัคคตา** นี่คือการที่จิตกำหนดอยู่ที่อารมณ์อันเดียวนั้น. เป็นอันว่ารูปฉน คือฉนที่มีรูปธรรมเป็นอารมณ์นั้นได้ขึ้นสู่ระดับสูงสุดแล้วเพียงเท่านั้น และเรียกว่า **จตุคคฉน** **ไม่มีความรู้สึกที่เป็นสุขหรือทุกข์ มีความรู้สึกที่เป็นอุเบกขาอยู่กับสติคือความรู้สึกนั้น.**

ลองคิดดูเถิดว่า มันเป็นความบริสุทธิ์สะอาดแห่งสันทิ จากกามารมณ์ จากอกุศล หรือจากสุขจากทุกข์โดยประการทั้งปวงมากน้อยเท่าไร. เมื่อขึ้นมาได้ถึงขั้นนี้ ท่านเรียกว่าอยู่ใน **ทิพยวิหารอันคัมภีร์.**

เมื่อเข้าถึงความเป็นเทพอันดับที่หนึ่ง อันดับที่สอง อันดับที่สาม อันดับที่สี่นี้แล้ว. ถ้านั่งอยู่ก็เรียกว่า **นั่งอยู่บนที่นั่งเป็นทิพย์,** ถ้านอนอยู่ก็เรียกว่า **นอนอยู่บนที่นั่งนอนเป็นทิพย์,** ถ้ายืนอยู่ก็เรียกว่า **ยืนอยู่บนที่นั่งอันเป็นทิพย์,** เดินอยู่ก็เรียกว่า **เดินอยู่บนที่นั่งอันเป็นทิพย์.** แม้ว่าร่างกายนั้นสักว่าอยู่บนกองหญ้าและไปไม่ว่าอย่างก็พระพุทธรูปองค์ท่านตรัส. หรือว่าอยู่ในห้องที่สงบสงัดในบ้านในเรือน ของบุคคลผู้เป็นอิสรชนก็ตาม; ย่อมสามารถจะจัดสิ่งทั้งหลายให้เป็นไปตามที่ต้องการแล้วมีจิตใจสงบอยู่ด้วยสติ และอุเบกขา คือความไม่สุขไม่ทุกข์. จิตถูกควบคุมอยู่ด้วยสติตลอดกาลเวลา ตามที่ตนปรารถนาจะอยู่ในทิพยวิหารนี้อย่างไร และเท่าไร ก็ได้.

ขอให้ท่านทั้งหลายลองพิจารณาเถิดว่า **นี่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัย หรือไม่เหลือวิสัย ?** หรือว่าเป็นสิ่งที่มนุษย์อาจจะทำได้ที่นี่ และเดี๋ยวนี้หรือไม่? ถ้าใครทำไม่ได้ก็มี พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย ท่านทำได้; และได้ทรงกำชับไว้ด้วยคำว่า “มันง่ายคหา ไม่ยาก ไม่ลำบากเลย”. ดังมีคำตรัสว่า : “พรหมณ์เอ๋ย, นี่แหละที่นอนสูงใหญ่อันเป็นที่พิชซึ่งเราหาได้โดยง่าย ไม่ยากไม่ลำบากเลย” ดังนี้. พุทธบริษัททั้งหลายจงเข้าใจสิ่งที่เรียกว่าทิพยวิหาร คือการอยู่อย่างเหวศานันวิสุทธิตั้งอยู่ในลักษณะอย่างนั้น.

นี่คือหลักปฏิบัติเกี่ยวกับทิพยวิหารโดยสังเขป.

## วิหารที่ ๒ พรหมวิหาร คือการอยู่อย่างพรหม.

ข้อนี้พระบาลีว่า : พรหมณ์เอ๋ย, ในโลกนี้เราเข้าอาศัยบ้านหรือนิมคคินอยู่ เวลาเข้าครองจิวแล้วเที่ยววิณพทตในบ้านหรือนิมคคินนั้น. ครั้นเวลาหลังอาหารกลับจากวิณพทตแล้ว เที่ยวไปตามแนวป่า; เรานั้น, วัตถุใด ๆ มีอยู่ในที่นั้น ๆ จะเป็นหญังกัดตาม หรือจะเป็นใบไม้ก็ตาม คร่ำมาแล้ว ทำเป็นที่รองนั่ง นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า. เรานั้น, แฝไปแล้วสู่ทิศที่หนึ่ง ทิศที่สอง ทิศที่สาม ทิศที่สี่ ทั้งเบื้องบน ทั้งเบื้องต่ำ ทั้งเบื้องขวาง ทั่วทุกทางเสมอหน้ากัน ตลอดโลกทั้งปวง, ด้วยจิตอันประคอบด้วยเมตตา อันไพบุลย์ประคอบด้วยศุภอันใหญ่หลวง ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีพศบาท.

พรหมณ์เอ๋ย, เรานั้น เมื่อเป็นอยู่อย่างนี้ ถ้าเดินอยู่ สมัยนั้น สถานทีนั้นชื่อว่า ที่เดินพรหม, ถ้ายืนอยู่ สมัยนั้น สถานทีนั้นชื่อว่า ที่ยืนพรหม, ถ้านั่งอยู่ สมัยนั้น สถานทีนั้นชื่อว่า ที่นั่งพรหม, ถ้านอนอยู่ สมัยนั้น สถานทีนั้นชื่อว่า ที่นอนพรหม.

พรหมณ์เอ๋ย, นี่แหละ ที่นั่งนอนสูงใหญ่อันเป็นพรหม บัดนี้เราหาได้ง่าย ไม่ยาก ไม่ลำบากเลย.

คำอธิบายส่วนใหญ่ มีความหมายพ้องกันกับทิพยวิหาร; หากแต่ว่า  
ในกรณีนี้มุ่งเอา **พรหมวิหารทั้งสี่** คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา. พระ-  
พุทธเจ้าท่านได้ตรัส ทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยคุณเบบอย่างเดียวกัน  
ทั้งนั้น; หมายความว่า **ประกอบไปด้วยเมตตาอันใหญ่ล้น ประกอบไปด้วยคุณ  
อันใหญ่หลวง ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีภัย; และ ประกอบไปด้วยกรุณาอัน  
ใหญ่ล้น ประกอบไปด้วยคุณอันใหญ่หลวง ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีภัย;  
ประกอบไปด้วยมุทิตาอันใหญ่ล้น, ประกอบไปด้วยคุณอันใหญ่หลวง ไม่มีประมาณ  
ไม่มีเวร ไม่มีภัย; ประกอบไปด้วยอุเบกขาอันใหญ่ล้น ประกอบไปด้วยคุณอันใหญ่  
หลวง ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีภัย.**

คุณธรรมทั้งสี่ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา **นี้เป็นศิวธรรม**  
**สำหรับประกอบอยู่ในลักษณะการงดเคียดแค้น;** แล้วยก **แต่ความรู้สึก** ที่เรียกว่า  
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นั้นออกไปสู่ทิศทั้งสี่ ทิศที่หนึ่ง ทิศสอง ทิศสาม ทิศสี่,  
หมายความว่า ทิศทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทิศเหนือ ทิศใต้ ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ  
และเบื้องขวาง ซึ่งหมายความว่าทางข้างบนด้วย ทางข้างล่างด้วย เบื้องขวางคือรอบ  
ตัวด้วย. หมายถึงว่าแผ่ไปในระหว่างทิศทั้งปวงทั่วทุกทิศทุกทาง โดยเสมอหน้ากัน  
**ตลอดโลกทั้งปวง** มีอาการเหมือนกับว่าแสงสว่าง : เมื่อจุดแสงสว่างขึ้น แสงสว่าง  
ย่อมแผ่ไปโดยรอบ รอบๆตัว ไม่มีที่ว่างเว้น จะเป็นทางบน ทางล่าง หรือว่าเป็นทาง  
รอบตัว. **ขอให้ไปสังเกตแสงสว่างที่เราได้จุดขึ้น.** และขอให้เข้าใจคำว่า “ตลอด  
โลกทั้งปวง”. คำว่า “โลก” ในที่นี้ หมายถึงสัตว์โลก; สัตว์โลกในที่นี้ หมายถึง  
ถึงถึงทั้งมวล มีความรู้สึกนึกคิดได้.

**ผู้เจริญพรพรหมวิหารสี่** **แท้จริงคือความรู้สึกที่ประกอบด้วยเมตตา** ความรัก  
หรือความเป็นมิตร, **กรุณา** คือความสงสารเอาใจช่วย, **มุทิตา** คือความยินดีด้วย,  
**อุเบกขา** คือความวางเฉย ในเมื่อไม่สามารถจะช่วยเหลือเป็นต้น; เหล่านี้แผ่ไปตลอด  
โลกทั้งปวง.

**หลักสำคัญในการที่จะปฏิบัติพรหมวิหาร** ก็คือ **จะต้องมีความเข้าใจ**  
**ในสิ่งทั้งสี่ :-**

ข้อ ๑ **เมตตา** มาจากคำว่ามิตร; **แปลตามแปลว่ามีความเป็นมิตร** คือ  
ความไม่เป็นศัตรู จึงหมายถึงความรักเพื่อนมนุษย์ผู้เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วย  
กัน; อย่างนี้เรียกว่าเมตตา; เป็นคุณธรรมอันหนึ่ง.

ข้อ ๒ **กรุณา** คือความสงสาร; ทนอยู่ไม่ได้ ในการที่จะไม่ช่วยบุคคล  
ผู้ท้อจะช่วยให้ ให้ขึ้นมาเสียจากความทุกข์ยากลำบาก.

ข้อ ๓ เรียกว่า **มุทิตา** **พลลอปคคย** **อันอกมโลคิต** เมื่อบุคคลผู้  
หรือสัตว์อื่น ได้รับความสุขทั้งที่ไม่เป็นญาติ ไม่เป็นพวกพ้อง ไม่เป็นสหาย ไม่เป็น  
อะไรกัน มีความพลอยเป็นสุข ในเมื่อบุคคลผู้เป็นสุข อย่างนี้เรียกว่ามุทิตา.

ข้อ ๔ สุดท้ายนี้เรียกว่า **อุเบกขา** มีความหมายอยู่ ๒ ประการ คือในกรณี  
ที่เราไม่อาจจะช่วยเหลือได้แล้ว เราจะไปเป็นทุกข์นั้น มันไม่ถูก จึง **ต้องอยู่เฉยๆ**,  
หรือว่าในกรณีที่เราไปช่วยเหลือแล้วเขายังกลับมาทำอันตรายเรา หรือด่าเรา หรือว่าเรา  
อันนั้นก็ต้องเฉย. บิฑามารดาตักเตือนลูกด้วยความหวังดี ลูกไม่เชื่อฟัง แล้วกลับ  
โกรธกลับมาทำร้ายบิดามารดา, หรือว่าผู้บังคับบัญชาตักเตือนแนะนำสั่งสอน ด้วยความ  
หวังดีต่อผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา เขาก็โกรธ; ในกรณีอย่างนี้ก็ต้องมีอุเบกขา. ดังนั้น  
**ในกรณีที่ขบขันไม่ไคล้**, หรือ **ในกรณีที่ช่วยแล้วได้รับปฏิกริยาอันไม่น่าพึงพอใจ**,  
**จะต้องมีความรู้สึกที่เป็นอุเบกขา**; แล้วก็แผ่ความรู้สึกนี้ครอบงำโลกทั้งปวงคือเมตตา  
กรุณา มุทิตา อุเบกขา; โดยไปสู่ที่สงบ แล้วจึงจิตแผ่ความรู้สึกอันนี้ออกไป ตลอด  
โลกทั้งปวง ในลักษณะที่รอบตัว รอบด้าน.

#### **บทนิยาม ที่ควรทราบ**

คำว่า **“อันโหบลล”** นี้ หมายความว่าไม่แหว่ง ไม่แฉ่, ไม่มีข้อยกเว้น  
ไม่มีข้อแม้, คือทุ่มเทกำลังจิตทั้งหมด ที่เป็นความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาลงไป.



บทที่ว่า “ประกอบอยู่กับคุณอันใหญ่หลวง” นี้ หมายความว่า เรามีจิตที่ประกอบไปด้วยคุณอันใหญ่หลวง : มิได้ทำให้เรารักเรา, มิได้ทำให้เราบุญเรากุศล, หรือเอาอะไรแลกเปลี่ยน; แต่ว่าทำด้วยจิตอันเป็นจิตที่ประกอบอยู่กับคุณอันใหญ่หลวง คือเหนือสัตว์โลกทั้งปวง ตั้งจิตไว้เหนือสัตว์โลกทั้งปวง; หมายความว่าเรามีได้ทำไปเพื่อประจบเขา, หรือว่าเพื่ออะไร ๆ ชนิดที่จะทำให้เกิดใจของเราต่ำลงไปกว่าสัตว์เหล่านั้น.

สำหรับคำว่า “ไม่มีประมาณ” นี้ เป็นสำนวนของภาษาบาลีและภาษาธรรมะ. ไม่มีประมาณ คือคำนวณไม่ได้ วัดไม่ได้; เป็นคุณธรรมที่อยู่เหนือการคำนวณหรือการวัด.

สำหรับคำว่า “ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไม่มีภัย” นี้ชัดแจ้งอยู่แล้วว่าจิตนี้ไม่มีความรู้สึกที่เป็นเวรเป็นภัย หรือมีพยาบาทใดๆ เหลืออยู่. ทั้งหมดนี้เป็นคำอธิบายที่ประกอบให้ชัดเจนลงไปว่า เมตตานั่นอย่างไร, กรุณา มุทิตา อุเบกขานั้นอย่างไร จึงจะชื่อว่าถึงที่สุด หรือใหญ่หลวง หรือไพศาล หรือไม่มีประมาณ. เมื่อบุคคลกำหนดจิตอยู่อย่างนี้ส่งไปตลอดโลกทั้งปวงโดยรอบตัวอย่างนี้ ชื่อว่าบุคคลนั้น **เข้าอยู่ในพรหมวิหาร** คือเป็นอยู่อย่างพรหม.

คำว่า **พรหม** ในความหมายตามธรรมดา แปลว่า **สูงสุดหรือประเสริฐ**; มีความรู้สึกอย่างนี้ในสมัยใด ในสมัยนั้นเดินอยู่ ที่ตรงที่เดินอยู่นั้น เรียกว่า **ทองกรมอันเป็นพรหม** คือที่เดินของพรหม, ถ้ายืนอยู่เรียกว่า **ที่ยืนของพรหม**, ถ้านั่งอยู่เรียกว่า **ที่นั่งของพรหม**, ถ้านอนอยู่เรียกว่า **ที่นอนของพรหม**; หมายความว่าผู้หนึ่งเป็นพรหม แล้วก็เดิน หรือยืน หรือนั่ง หรือนอน อยู่ลักษณะอย่างนี้. พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า เราหาได้ง่าย ไม่ยาก ไม่ลำบากเลย เพราะได้เป็นอยู่อย่างนั้นทุกอริยาบถอยู่แล้ว.

นี้เรียกว่า **ข้อปฏิบัติ** เพื่อให้ถึงซึ่ง **พรหมวิหาร** เป็นวิหารที่สอง.

### วิหารที่ ๓ เรียกว่า อริยวิหาร

คำว่า “อริย” นี้ แปลได้หลายอย่าง คือแปลว่า **ประเสริฐที่สุดก็ได้** แปลว่า **ไม่มีข้าศึกคือกิเลสก็ได้**. อริ แปลว่า **ข้าศึก**; ย แปลว่า **ไป**; อริย แปลว่า **ไปแล้วจากข้าศึก** คือกิเลส. พระอริยเจ้าก็คือบุคคลผู้ไปแล้วจากข้าศึกคือกิเลส, กิเลสทำอะไรท่านไม่ได้; **ถ้าเรามีการอยู่อย่างนั้น ก็เรียกว่าอยู่ในอริยวิหาร.**

ในข้อนี้ ที่เกี่ยวกับพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า : **พราหมณ์เอ๋ย, ในโลกนี้ เราเข้าอาศัยบ้านหรือนิคมโดยอยู่ เวลาเข้าครองจิวแล้ว เทียบวิณฑาตในบ้านหรือนิคมนั้น, ครั้นเวลาหลังอาหาร กลับจากวิณฑาตแล้ว เทียบไปในแนวป่า. เรา นั้น, วัตถุใดมีอยู่ในที่นั้นๆจะเป็นหญ้าก็ดี จะเป็นใบไม้ก็ดี คร่ำมาแล้ว ทำเป็นที่รองนั่ง นั่งคุ้ยปลั่งก็ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า. เรานั้น, ย่อมรู้ทั่วถึงใจเราเอง อย่างนี้ว่า :—**

**ราคะ เราละได้ขาดแล้ว** ถอนขึ้นทั้งรากแล้ว, ทำให้เหมือนต้นตาลที่ขาดที่คอเสียแล้ว, ทำให้มีไม้ได้อีกแล้ว เป็นสิ่งที่ไม้อาจจะเกิดได้อีกต่อไปเป็นธรรมดา ดังนี้.

**โทสะ เราละได้ขาดแล้ว**, ถอนขึ้นทั้งรากแล้ว, ทำให้เหมือนต้นตาลขาดที่คอแล้ว, ทำให้มีไม้ได้อีกแล้ว เป็นสิ่งที่ไม้อาจจะเกิดได้อีกต่อไป เป็นธรรมดา ดังนี้.

**โมหะ เราละได้ขาดแล้ว** ถอนขึ้นทั้งรากแล้ว, ทำให้เหมือนต้นตาลขาดที่คอแล้ว ทำให้มีไม้ได้อีกแล้ว เป็นสิ่งที่ไม้อาจจะเกิดได้อีกต่อไป เป็นธรรมดา ดังนี้.

**พราหมณ์เอ๋ย, เรานั้น ขณะเมื่อเป็นอยู่อย่างนี้** ถ้าเดินอยู่ ในสมัยนั้น **สดานที่นั่นก็ชื่อว่า ที่เดินอริยะ**, ถ้ายืนอยู่ ในสมัยนั้น **สดานที่นั่นก็ชื่อว่า ที่ยืนอริยะ**, ถ้านั่งอยู่ ในสมัยนั้น **สดานที่นั่นก็ชื่อว่า ที่นั่งอริยะ**, ถ้านอนอยู่ ในสมัยนั้น **สดานที่นั่นก็ชื่อว่า ที่นอนอริยะ**.

**พราหมณ์เอ๋ย, นี้แล ที่นั่ง นอน สูงใหญ่ อันเป็นอริยะ ซึ่งในบัดนี้เราหาได้โดยง่าย ไม่ลำบากเลย.**

นี้เป็นพระบาลีที่เป็นหัวข้อ คำอธิบายก็แปลกออกไปจากสองวิหารที่เล่ามา ซึ่งเป็นเรื่องทางสมาธิเป็นส่วนใหญ่. ส่วนในกรณีนี้เป็นเรื่องของความหมกมิดใจเลศ ด้วยอำนาจของปัญญา หมายความว่ากิเลสอันเป็นสิ่งที่ละได้ขาดแล้ว โดยแนใจประจักษ์ ชัดอยู่แก่ใจตัวเอง. **สมณโณมิริยาบอย่างไร ค้วยความรู้สึกละ สมนันนชื่อว่า เป็นที่ ที่เป็นนริยะคามนริยาบณน**.

ข้อนี้แสดงชัดอยู่ว่า พระพุทธเจ้าเป็นชีนาสพ มีกิเลสอาสวะสิ้นแล้ว; ส่วน บุคคลธรรมคาสัมมัตถ์ต้องการจะมีอริยวิหารทำนองนี้ ก็คือผู้ที่กำลังพยายาม **ประพฤติปฏิบัติอยู่** เพื่อละเสียซึ่งราคะ โทสะ โมหะ. เพราะฉะนั้น ผลที่จะพึงมีได้ จึงมีแต่เพียงว่า ในขณะที่ใคร่รู้สึกละ ไม่ถูก ราคะ โทสะ โมหะ. รบกวน; ในขณะนั้น เราได้พลอยอาศัยที่อันเป็นอริยะอย่างของพระพุทธเจ้า เข้าอยู่อาศัยได้ด้วยเหมือนกัน.

ข้อนี้ **อย่าเข้าใจผิด** คืออย่าเินให้มากไป ในการที่ **ติราคาตัวเองสูงเกินไป บ้าง, ติราคาตัวเองต่ำเกินไปบ้าง.** ส่วนมากก็มักจะติราคาตัวเองต่ำเกินไป กล่าวคือ **ไปนอนใจเสียว่า ไม่สามารถทำอะไร ให้มีผลตามแบบของพระอริยเจ้าได้,** หรือ บางคนก็ห้ามปรามกันเสียว่า อย่าไปเห่อ, อย่าไปทะเยอทะยานที่จะทำตามพระ-อริยเจ้า; ข้อนี้เป็นหลักที่ไม่ถูกต้อง.

**หลักที่ถูกต้องนั้น เราจะคงทำตามรอยพระอรหันต์** เราจะต้องพยายาม ทำตามพระอรหันต์อย่างในบทปัจจุเวกขณะ. แม้แต่บทปัจจุเวกขณะองค์โบสถ์ ก็ยังมีบทที่ตกเตือน หรือชี้ชวนว่า เราจงทำตามพระอรหันต์. เพราะฉะนั้นจึงพอ จะมีโอกาส หรือมีเวลาที่จะ **ว่างจากกิเลส คือราคะ โทสะ โมหะ ๓ ประการนี้ ได้บ้างตามสมควร; เวลานั้นแหละเรียกว่า เราอยู่ในอริยวิหาร** แม้เป็นการ ชั่วคราวก็ยังดี **แม้จะเป็นกุปปรกรรม ก็กลับกำเริบได้อีกก็ยังดี** ยังดีกว่าที่จะไม่รู้จัก เสียเลย.

แม้ที่สุดแต่ผู้ที่มาสวนโมกข์ฯ นี้ อาตมาได้ตกเตือนอยู่เสมอ, คอยหาโอกาส คอยฉวยโอกาสที่จะชี้แจงอยู่เสมอว่า เมื่อเข้ามาสู่สถานที่เช่นนี้ **ให้พยายามศึกษา**

**เรื่องจิต** ที่แผ่ผว้างจากราคะ โหระ โมหะ กันไว้บ้าง; เพราะเป็นสิ่งที่อาจจะมีได้จริงๆ. **จงกำหนดความที่จิตว่างจากราคะ โหระ โมหะ ชั่วคราวนั้น;** แล้วจึงนั่งลง แล้วจึงเดินอยู่ แล้วจึงยืนอยู่ หรือว่าสุดท้ายจะอยู่ในอิริยาบถใด. **นั่นแหละคืออาการที่อาจจะเข้าไปอยู่ใน อริยวิหาร โดยอนุโลมตามรอยพระอรหันต์.** ถ้าสามารถทำได้ ก็จะภาคภูมิใจได้ว่า : **เราได้กระทำตามรอยพระอรหันต์อย่างสุดความสามารถของเราแล้ว; ไม่ใช่ความห่อเหี่ยวทะเลาะฮะยาน หรือจะยกตนเทียมนานหรืออะไรทำนองนั้น.**

ผู้ที่พิจารณาตัวเองต่ำเกินไป เข้าใจผิดในเรื่องนี้แล้ว ก็จะสูญเสียโอกาสอันประเสริฐ; ส่วนผู้ที่อวดดีและประมาทมากเกินไป ก็จะเสียหายไปอีกทางหนึ่ง. เพราะฉะนั้นจึงขอเตือนไว้ตลอดกาลว่า : **อย่าพิจารณาตัวเองให้สูงเกินไป, อย่าพิจารณาตัวเองให้ต่ำเกินไป; จงพิจารณาตัวเองให้พอเหมาะพอสมเถิด ก็จะมีโอกาสที่จะเข้าไปในอริยวิหารได้; เป็นการพลอยโดยสารกันกับพระอริยเจ้า เพื่อเข้าไปอยู่ในวิหารอันประเสริฐนั้น.**

นี่เป็น **เรื่องของอริยวิหาร** เป็นวิหารที่ ๓ **มีหลักปฏิบัติ คือ คอยกำหนดวาระจิต ในขณะที่จิตว่างจากราคะ โหระ โมหะ โดยลักษณะเป็น ตกทั้งคปทาน กัฏฐิ เป็นวิกขัมภนปหาน กัฏฐิ หรือสมุจเฉตปหาน กัฏฐิ.** สำหรับปุถุชนคนธรรมดาสามัญนั้น หวังได้อยู่เพียง ตกทั้งคปทาน และวิกขัมภนปหาน โดยนัยที่ได้เคยวิสัญญามาอย่างช้าๆ ซากๆ นั้นแล้ว.

#### วิหารที่ ๔ เรียกว่า สุนฺญตาวิหาร

เรื่องนี้ออกจะยุ่งยากลำบาก คือจะยุ่งยากลำบาก สำหรับคนธรรมดาสามัญที่ไม่เคยฟัง; แต่กระนั้นก็ต้องขอให้อดทน เพื่อเห็นแก่ผู้ที่เคยฟังมาบ้างแล้ว และพอจะฟังได้. ผู้ที่ไม่เคยฟังเสียเลย ถ้าพยายามทำความเข้าใจ ก็อาจจะเข้าใจได้บ้างไม่มากนักน้อย. **อาตมาจะพยายามให้ดีที่สุด ให้สุดความสามารถในการที่จะอธิบายเรื่องนี้ให้เป็นที่เข้าใจ. แม้จะลำบากเท่าไรก็ต้องพยายาม; เพราะเป็นเรื่องหัวใจอย่างเดียวของพระพุทธศาสนา คือเรื่องสุนฺญตา.**

คำว่า “สุญญตาวิหาร” ก็แปลว่า การเข้าอยู่ในสุญญตา. สุญญตา แปลว่า ภาวะของจิตที่ว่างจากกิเลส; โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ว่างจากความรู้สึกว่าเป็นตัวเป็นคน เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นเรา เป็นเขา, ภาวะที่ไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวตน หรือของตนนั้น เรียกว่าสุญญตา. ถ้าจิตเข้าไปอยู่ในภาวะอย่างนั้น เรียกว่าอยู่ในสุญญตาวิหาร. แต่มีคำอธิบายที่ละเอียดพิสดาร มากไปกว่าที่จะพูดสั้น ๆ ล้วน ๆ ว่า ปราศจาก ราคะ โทสะ โมหะ; เพราะเหตุว่า ท่านเพ่งเล็งถึงความหมายของคำว่า “ว่าง” เป็นหลักใหญ่.

เราควรจะเข้าใจคำว่า “ว่าง” กันเสียให้สมควรก่อน. คำว่า “ว่าง” นี้ ถ้าทางวัตถุก็คือว่างชนิดไม่มีอะไร; ว่างทางจิตใจ ก็หมายความว่า อะไร ๆ ก็มิอยู่ตามเดิม แต่ว่างจากสาระที่ควรจะไปยึดมั่นสำคัญนั้นหมายความว่า เป็นตัวเราหรือเป็นของเรา; คำว่า “ว่าง” ในทางธรรมเป็นอย่างนี้, คำว่า “ว่าง” ในทางโลกหมายความว่าไม่มีอะไรเลย. แม้คำว่า จิตว่างในทางธรรม ก็มีได้หมายความว่า จิตไม่ได้คิดได้นึกอะไรเลย; จิตยังรู้สึกอยู่ตามเดิมทุกประการ, เพียงแต่ว่า จิตไม่มีความรู้สึกว่าเป็นตัวคน หรือของคนที่เท่านั้น. มันมีความรู้สึกนึกคิดในหน้าที่การงาน หรือในวิชาความรู้ในสิ่งต่าง ๆ ได้; ว่างอย่างเดียวแต่ความรู้สึกที่เป็นตัวเป็นคนเท่านั้น.

เกี่ยวกับคำว่า สุญญตาวิหาร” นี้ เราควรจะเข้าใจคำว่า “ว่าง” กันให้ชัดเจนเสียก่อนไปตามลำดับ. พระผู้มีพระภาคเจ้าท่านตรัสว่า : *ดูก่อนอานนท์, ในกาลก่อนก็ดี ในกาลบัดนี้ก็ดี ตถาคตอยู่มากด้วยสุญญตาวิหาร.* นี่เป็นประโยคแรก ที่พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสในสูตรนี้ ว่า เดียวกันดี ที่แล้ว ๆ มากดี *ตถาคตใช้เวลาส่วนมากให้ว่างไปด้วยสุญญตาวิหาร;* หมายความว่า อยู่ด้วยความรู้สึกของจิตที่มีได้กำหนดสิ่งใดสิ่งหนึ่งโดยความเป็นตัวตน, หรืออยู่ด้วยมีความหมายอันประกอบไปด้วยคุณค่า อย่างใดอย่างหนึ่ง; ซึ่งผู้ฟังจะต้องคอยระวังทำความเข้าใจต่อไป.

พระพุทธเจ้าท่านได้ตรัสว่า : เปรียบเหมือนกับปราสาท คือวิหารที่ชื่อมิตรามาตูปราสาท ที่พระสงฆ์กำลังอาศัยอยู่ในเวลานั้น. ที่ว่า *เปรียบเหมือนมิตรา-*

**มาตุปราสาท** นี้คือ ว้างจาก ข้าง ม้า โค ลา, ว้างจากเงินและทอง, ว้างจากสตรีและบุรุษ มามั่วสุมกัน; **ไม่ว่างอย่างเดียวกับคฤหัสถ์เท่านั้น.**

ในตอนนั้น พระพุทธเจ้า ท่านได้ตรัส เพื่อให้ภิกษุสงฆ์ได้เข้าใจคำว่าว่าง; ว่าวิหารที่กำลังประทับร่วมกันอยู่กับภิกษุสงฆ์นั้น ไม่มีข้าง ไม่มีม้า ไม่มีโค ไม่มีลา ไม่มีเงิน ไม่มีทอง ไม่มีผู้หญิงผู้ชาย มามั่วสุมกัน, ความว่างจากสิ่งเหล่านั้น มีความหมายอย่างไร ขอให้กำหนดไว้ก่อน; แล้ววิหารนี้ก็ **ไม่ว่างอย่างเดียวกับคฤหัสถ์** เพราะเราเต็มไปด้วยภิกษุสงฆ์ มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข.

ข้อความที่มีอยู่อย่างนี้ ซึ่งกล่าวว่า ปราสาทไม่ว่างจากภิกษุสงฆ์ แต่ว่างจาก ข้าง ม้า โค ลา เป็นต้น. นี่คือข้อที่พระพุทธองค์ท่านได้ตรัส ในทำนองที่เรียกว่า เอาสิ่งที่เขาเข้าใจอยู่แล้วมาเป็นหลัก, อธิบายให้เข้าใจออกไปถึงสิ่งที่ยังไม่เข้าใจ จึงได้ ทรงยกเอาความว่างทางวัตถุมาเป็นหลักก่อน; ว่าในวัดในวิหารนี้ว่างจาก ข้าง ม้า โค ลา เงิน ทอง เป็นต้น **ไม่ว่างกับคฤหัสถ์เท่านั้น.**

พระพุทธเจ้าจะตรัสถึงตัวเรื่องที่พระองค์ตรัสถึงคำว่า “ว่าง” ในความหมาย ทางนามธรรมเป็นลำดับๆ คือ สุนฺณุตตอานคัมภี ๑ ครัสว่า :-

อานนท, ฉันทิโกฉันทันนํ ภิกษุไม่ทำสัญญาไว้ในใจ ว่าบ้าน ว่ามนุษย์ย่อมทำในใจเฉพาะสัญญาว่าป่าอย่างเดียว; จิตของภิกษุนั้นแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่น้อมนึกลงไป ด้วยในสัญญาว่าป่า.

ข้อนี้อธิบายว่า พระพุทธเจ้าท่านตรัสแก่พระอานนทว่า : **ภิกษุผู้เจริญ สุนฺณุตตาวีหารนี้ ไม่ทำในใจ ซึ่งสัญญาว่าบ้าน ว่ามนุษย์ ทำในใจเฉพาะสัญญาว่าป่า.** เมื่อภิกษุนั้นนั่งอยู่ในที่นั้น ไม่ปล่อยให้สัญญาว่าบ้านเมือง หรือว่าผู้คน เกิดขึ้นในใจ มีสัญญาเฉพาะแต่ว่าป่าอย่างเดียว แม้ว่าจะมีมนุษย์เช่น พระสงฆ์ เป็นต้น ก็ทำสัญญาเหมือนกับว่าเป็นป่าล้วนๆ ป่าเกลี้ยงๆ ไม่มีผู้ไม่มีคน ไม่มีบ้าน ไม่มีเมือง จนกระทั่งจิตของภิกษุนั้นตั้งอยู่ด้วยสัญญาว่าป่า.

ตรงนี้จะต้องพิจารณาว่า เดียวนี้ผู้คนบ้านเมืองมันว่างไป มันเหลืออยู่ไม่ว่างก็แต่ความหมายว่าป่าหรือลักษณะของป่า. พอถึงตอนนั้นก็ทรงชี้ให้เห็นละเอียดลงไปว่า ภิกษุนี้ รู้สึกทั่วถึงแจ่มแจ้งอยู่ในใจของตนว่า : **หรรดา คือสิ่งรบกวนใจ เพราะ อาศัยสัญญาว่าบ้าน ว่ามนุษย์ นั้นไม่มี; มีแต่ หรรดา สิ่งรบกวนใจที่อาศัยสัญญาว่าป่าอย่างเคียวเท่านั้น.**

ข้อนี้อธิบายว่า เราจะต้องพิจารณากันอย่างละเอียดว่า : เมื่อภิกษุเพิกถอนสัญญาว่าบ้านเมือง ผู้คน ออกไปเสียได้แล้ว มันก็ยังเหลืออยู่แต่สัญญาว่าป่า; ฉะนั้นความรู้สึกที่รบกวนอยู่ในใจ แม้ไม่ถึงขนาดที่วุ่นวายใจ หรือทรมานใจ แต่มันก็ยังรบกวนใจอยู่บ้าง. เมื่อก่อนนี้เรามีสัญญาว่าบ้านเมืองว่าผู้คน มันก็รบกวนใจอย่างหนึ่ง; เพิกถอนออกไปเสียได้; มีเหลือแต่สัญญาว่าป่าเข้ามาแทนที่นั้น **ความรู้สึกรบกวนใจนั้น มันก็เปลี่ยนไปเป็นความรู้สึกรบกวนใจที่น้อยลง.**

ขอให้คิดให้ดี ให้ชัดเจน ให้สั้น ๆ ว่า ถ้าเรายังรู้สึกว่า มีบ้านเมือง มีผู้คน ใจของเราจะรู้สึกอย่างไร; ถ้าเรารู้สึกว่าไม่มีบ้านเมือง ไม่มีผู้คน มีแต่ป่าเกลี้ยง ๆ ป่าล้วน ๆ; ใจของเราจะรู้สึกอย่างไร? เป็นของแน่นอนที่ว่าใจจะมีความรู้สึกว่างกว่า; **ใจที่มีสัญญาว่าบ้านนั้นมันจะว่างกว่าใจที่มีความรู้สึกว่า มีบ้านมีเมือง มีผู้คน.** พระพุทธเจ้าท่านต้องการให้ผู้ฟังได้สังเกตความหมายของคำว่า “ว่าง” ในลักษณะอย่างนี้จึงได้ตรัสในลักษณะอย่างนี้.

สำหรับคำว่า “หรรดา” อาจจะเป็นคำแปลกประหลาดสำหรับท่านทั้งหลายที่ไม่เคยได้ยินได้ฟังมาแต่ก่อน. มีผู้เข้าใจคำนี้ไปต่าง ๆ นานา เข้าใจผิดถึงกับว่าเป็นความระส่ำระสาย วุ่นวาย ทรมานใจ นั้นมันมากเกินไป. คำนี้หมายความว่า**ความรู้สึกที่มันเข้าไปหนักไปหน่วง ไปกด ไปดัน อยู่ในใจ อย่างละเอียดอย่างสุขุม** เช่นว่า :—

ถ้าเราหันหน้าไปทางตลาด ใจของเราจะรู้สึกอย่างไร, ถ้าเราหันหน้าไปทางทะเล ใจของเราจะรู้สึกอย่างไร. นี่เราจะเข้าใจได้ว่า เมื่อเราหันหน้าไปทางตลาด

ทราธ คือสิ่งที่เข้าไปกระทบรบกวนใจของเรานั้น มันมีมากกว่าเมื่อเราจะหันหน้าไปทางทะเล ซึ่งจะมีทรถนน้อยกว่า และทรถนเปลี่ยนไปได้อย่างนี้.

ที่นี้ ภิกษุนั้นมารู้สึกตัวถึงว่า : เดียวนี้สิ่งที่อยู่ในความรู้สึกของเรา คือสัญญาที่ ว้างจากบ้านเมือง ว้างจากผู้คน ไม่ว่างก็แต่จากความรู้สึกว่าป่า. เธอ นั้นก็รู้สึกตัวถึงว่า สิ่งใดไม่มี; นั่นแหละคือความว่างจากสิ่งนั้น สิ่งใดเหลืออยู่ในที่นั้น; สิ่งนั้นก็มีอยู่ที่นั้น.

ข้อนี้หมายความว่า ภิกษุเริ่มมองเห็นส่วนที่ว่างไป; แล้วมองเห็นส่วนที่ยังเหลืออยู่. สำหรับในกรณีนี้มีสัญญาว่าบ้านเมือง สัญญาว่าผู้คนนั้นว่างไปแล้ว มิได้มีอยู่; แต่สัญญาว่าบ้านนั้นยังเหลืออยู่ แม้อย่างนี้ก็เรียกว่าภิกษุนั้นได้เข้าถึง สุนทรียาวิหารอันดับแรก ที่จัดเป็นอันดับหนึ่งแล้ว.

พระองค์จึงตรัสว่า : **ดูก่อนอานนท์, การก้าวลงสู่สุญญตา ตามที่เป็นจริงไม่คลาดเคลื่อน บริสุทธิผุดผ่อง เป็นปรมาสูตรสุญญตา ย่อมมีแก่ภิกษุนั้นด้วย** อาการอย่างนี้. หมายความว่า นี่เป็นสุญญตาวิหารอันดับแรกแล้ว; และกล่าวได้ว่า เป็นของจริง เป็นของถูกต้อง, เป็นของไม่คลาดเคลื่อน, เป็นปรมาสูตรสุญญตา ด้วยเหมือนกัน; เพราะวก่อนหน้านั้น ภิกษุนั้นไม่ว่างจากสัญญาว่าบ้านเมือง ว่าผู้คน. เดียวนี้ภิกษุนั้นมีสัญญาว่าว่างจากบ้านเมือง จากผู้คน เหลืออยู่แต่สัญญาว่าป่า; ขึ้นมาได้ถึงขั้นหนึ่งนี้ ก็เรียกว่าเป็นสุญญตาวิหารอันดับที่ ๑.

**สุญญตาอันดับที่ ๒** ก็มีต่อไปอีกว่า : **อย่างอื่นยังมีอีก, ภิกษุนั้นไม่ทำสัญญาว่าผู้คน, ไม่ทำสัญญาว่าป่า, ทำแต่สัญญาว่าแผ่นดิน.**

ข้อนี้หมายความว่า ภิกษุมำกำหนดเพิกถอนผู้คนออกไปเสีย เพิกถอนคำว่า ป่าออกไปเสีย เหลืออยู่แต่แผ่นดิน. ยกตัวอย่างง่าย ๆ เหมือนว่า เรากำลังนั่งกันอยู่ที่นี้ หรือว่าภิกษุนั้นกำลังนั่งประพตักก็มีฐานข้อนี้อยู่ที่นี้; เดียวนี้ก็มาเพิกถอนในสัญญาว่ามีคนนั่งอยู่ที่นี้ออกไปเสีย, ก็เหลือแต่ป่าล้วน ๆ; **แล้วก็เพิกถอนสัญญาว่าป่านี้ออกไปเสีย มันก็เหลือแต่แผ่นดินเกลี้ยง ๆ ล้วน ๆ.**



ข้อนี้พระพุทธเจ้า ท่านได้ตรัสอุปมาว่า : เหมือนกับหนังหุ้มกลองที่บุคคล  
ตึงด้วยหมุดตั้งร้อย ตั้งอยู่ กวดยู่ ย่อมเป็นแผ่นหนังที่สม่ำเสมอ ไม่มีรอยย่น  
ฉนั้นใด ; ภิขุก็มาทำสัญญาว่าว่างจากผู้คน ว่างจากป่า เหลืออยู่แต่แผ่นดินสม่ำเสมอ  
ไม่มีรอยย่น เหมือนหนังแผ่นนั้น ฉนั้นนั่น.

เดี๋ยวนี้กระทำให้มีความรู้สึกเพียงแต่ว่า ไม่มีคนนั่งอยู่ที่นี้ ไม่มีต้นไม้  
ไม่มีก้อนหิน ไม่มีก้อนดิน เหลืออยู่แต่แผ่นดินล้วน ๆ เสมอเรียบ เหมือนแผ่นหนัง  
ที่เขาขึงตึงเมื่อหุ้มกลอง ; นี่ก็คือว่า ความว่างจากผู้คน ความว่างจากป่า ได้เกิดขึ้นมา  
เหลืออยู่หน่อยเดียวแล้ว แผ่นดินยังเหลืออยู่ ว่างจากผู้คน ว่างจากป่า นี่เป็น  
ส่วนความว่าง, ส่วนความมีอยู่นั้น เหลืออยู่แต่แผ่นดินล้วน ๆ. ฉนั้นภิขุชนนิก  
หมดภรา คือสิ่งกวนใจที่มาจากสัญญาว่าผู้คน และสัญญาว่าป่า จะเหลือภราสิ่ง  
รบกวนใจอยู่บ้างก็แต่เพียงภราที่มาจากสัญญาว่าแผ่นดิน ; มีสัญญาว่าแผ่นดินอยู่นั้น  
มีความกวนใจน้อยลงไปอีกกว่าสัญญาที่ว่ามีป่า.

สัญญาอันคัมภี ๓ ก็คือ ภิขุชนนิกเพิกถอนสัญญาว่าป่า และว่าแผ่นดินเสีย  
มีแต่สัญญาในอากาศ คือความว่าง เรียกว่าอากาศบัญญัติตนะ. การกำหนด  
เพิกถอนป่า เพิกถอนแผ่นดินออกไปเสีย สิ่งที่เหลืออยู่คืออากาศ หรือที่ว่าง เรียกว่า  
อากาศบัญญัติตนะ ; เมื่อสัญญาที่มีอยู่ในใจเหลืออยู่แต่สัญญาว่าอากาศอย่างนี้ สิ่ง  
รบกวนใจก็ลดลงไป สิ่งรบกวนใจจากสัญญาว่าป่าว่าแผ่นดินไม่มีอีก เหลือแต่สิ่ง  
รบกวนใจที่มาจากสัญญาว่าที่ว่าง.

สัญญาอันคัมภี ๔ ต่อไปอีกก็มีว่า : เว้นสัญญาว่าแผ่นดิน ว่าที่ว่างเสีย  
มีแต่สัญญาว่าวิญญาณบัญญัติตนะ มีแต่สัญญาว่า วิญญาณ ๆ วิญญาณธาตุ นามธาตุ  
คือธาตุใจเท่านั้นเหลืออยู่ที่ว่างก็ยังหยาบ ถอนเสีย เหลือแต่ที่ละเอียดกว่า คือวิญญาณ  
ธาตุ หรือนามธาตุ. เมื่อเป็นดังนี้ ภรา คือ สิ่งรบกวนใจจะลดลงไปอีก คือ  
ภราที่มาจากสัญญาว่าแผ่นดิน หรือว่าอากาศนั้นหมดไปแล้ว ยังเหลืออยู่แต่ภรา  
ที่มาจากความรู้สึกว่าวิญญาณมีอยู่.

สุธัญฑาอันคัมภ์ที่ ๕ ภิกษุนี้เพิกถอนเสียซึ่งสัญญาว่าอากาศ ว่าวิญญาณนั้นเสีย เหลืออยู่แต่สัญญาว่าไม่มีอะไร คืออากิญจัญญายตนะ ทำความรู้สึกในสัญญาว่าไม่มีอะไร ๆ. ความไม่มีอะไรอยู่ ในสัญญาของภิกษุนี้ เมื่อเป็นดังนี้ทรภะเครื่องรบกวนใจของภิกษุนี้ก็จะน้อยลงไปอีก คือมันจะเื่อยตกลงไปอีก คือความรบกวนใจที่มาจากอากาศอันญายตนะ วิญญาณญายตนะ นั้นดับไป เหลืออยู่แต่สิ่งรบกวนใจที่มาจากอากิญจัญญายตนะ คือการกำหนดว่าไม่มีอะไร.

สุธัญฑาอันคัมภ์ที่ ๖ ภิกษุนี้ระงับเสียซึ่งสัญญาว่าวิญญาณมีอยู่ ระงับเสียซึ่งสัญญาว่า ความไม่มีอะไรมีอยู่ คงมีสัญญาแต่ที่เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือความรู้สึกทางใจ ที่เรียกว่ามีสัญญาก็ไม่ได้ จะเรียกว่าไม่มีสัญญาก็ไม่ได้. อย่างที่เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ อย่างนี้จะเรียกว่าตายก็ไม่ได้ เพราะมันยังไม่ตาย; จะเรียกว่ายังเป็นอยู่ก็ไม่ได้ เพราะมันไม่มีความรู้สึกอะไร; อย่างนี้เรียกว่า เนวสัญญานาสัญญายตนะ.

เมื่อภิกษุทำสัญญาในเนวสัญญานาสัญญายตนะ อย่างนี้แล้ว ทรภะสิ่งรบกวนใจที่เคยมีจากวิญญาณญายตนะ และ อากิญจัญญายตนะก็จะระงับไป เหลืออยู่แต่ทรภะที่อาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนะเท่านั้น.

ตรงนี้ขออธิบายให้คนที่ไม่เคยฟัง ได้ฟังอีกสักหน่อยว่า เมื่อภิกษุนี้ทำสัญญาในใจว่าวิญญาณมีอยู่—วิญญาณมีอยู่ อย่างนี้ มันเข้มข้นกว่าที่ทำในใจว่าไม่มีอะไร ๆ. ที่นี้การทำสัญญาว่าไม่มีอะไร ๆ นี้ มันก็ยังรู้สึก เต็มอยู่ในความรู้สึก. ที่นี้ทำสัญญานิดที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เสีย; เป็นคนครึ่งเป็นครึ่งตาย พุดง่าย ๆ อย่างนี้ ไม่รู้สึกในสัญญาอะไร นอกจากจะรู้สึกว่ามีความสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ นี่เท่านั้น; ฉะนั้น สิ่งรบกวนใจก็เหลือน้อยลงไปอีกมาก คือเหลือไว้แต่ความสัญญา อย่างนี้เท่านั้น.

สุธัญฑาอันคัมภ์ที่ ๗ ภิกษุนี้เพิกถอนสัญญาที่เรียกว่า อากิญจัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะเสีย คงมีสัญญาในเจโตสมาธิที่ไม่มีนิมิต. เจโตสมาธิ

ที่ไม่มีนิมิตนี้หมายความว่า มีจิตรู้สึกอย่างเป็นสมาธิอยู่; แต่ไม่มีอารมณ์ เพราะว่ามันได้ชนมาถึงขนาดที่เรียกว่า มีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาไม่ใช่.

เจโตสมาธิไม่มีนิมิตนี้ มีหลายชนิด ในที่นี้หมายถึงเจโตสมาธิที่ไม่มีนิมิตซึ่งหมายความว่า มันหาอารมณ์ไม่ได้ แต่ความรู้สึกในเจโตสมาธินั้นยังมีอยู่; ดังนั้น ทรธา คือสิ่งรบกวนใจ ที่มาจากเนวสัญญานาสัญญายตนะนั้นหมดไปแล้ว. **เดยวัน** มันเหลืออยู่แค่ความรู้สึกที่เรียกว่า **อายตนะมีอยู่** คือความรู้สึกทางอายตนะมีอยู่. **รู้สึกอย่างไรในคักออกไปหมด;** เหลืออยู่แค่ **ความรู้สึกทางอายตนะมีอยู่**. อายตนะในที่นี้คืออายตนะ คือใจ ใจยังรู้สึกอยู่เท่านั้น; แต่ไม่มีสัญญาชัดเจนไปว่ารู้สึกอย่างไร, รู้สึกอย่างไรไม่มี; แต่รู้สึกว่า ยังมีความรู้สึกอยู่ คือยังมีอายตนะทำหน้าที่ของมันเป็นรู้สึกอยู่.

เมื่อเป็นอย่างนี้ สิ่งรบกวนใจ หรือทรธานั้นก็เหลือน้อยลง การรบกวนใจที่มาจากเนวสัญญานาสัญญายตนะหมดแล้ว, **ที่เหลืออยู่ ก็คือสิ่งรบกวนใจที่มาจากความรู้สึกนึกคิดว่า** **อายตนะมีอยู่**, คือความรู้สึกทางอายตนะยังมีอยู่.

เมื่อภิกษุระงับสัญญาในอากิญจัญญายตนะ สัญญาในเนวสัญญานาสัญญายตนะเสียหมดแล้ว, ทำสัญญาแต่เพียงว่าเจโตสมาธิอันไม่มีนิมิตมีอยู่. ที่นี้ก็มาถึงตอนที่เขียนปัญญาที่เกิดขึ้นว่า : **เจโตสมาธิแม้ขึ้นคนก็ยังเป็นสังขาร** คือยังมีเครื่องปรุงแต่งย่อมแตกดับเป็นธรรมดา. **พอรู้ถึงจุดหลุดพ้นจากอาสวะ** คือไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งสูงสุด ประเสริฐที่สุด ที่มนุษย์จะพึงได้ฟังถึง; จิตจึงพ้นอาสวะแล้ว รู้แต่เพียงว่าพ้นอาสวะ.

ที่นี้ก็รู้ถึงขั้นสูงสุดว่า ทรธา ที่จะมารบกวนใจซึ่งจะมาจากกามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ นั้นหมดแล้ว **เหลือแต่สิ่งรบกวนใจที่มาจากความรู้สึกที่ว่า** **อายตนะมีอยู่เท่านั้น.**

ภิกษุนั้นรู้ว่า สัญญานว่างจากกามาสวะ ว่างจากภวาสวะ ว่างจากอวิชชาสวะ; ไม่ว่างอยู่แค่จากทรธา ที่มาจากความที่อายตนะนั้นยังรู้สึกอยู่ อายตนะ

**ยังทำหน้าที่ของมันในการรู้สึกอยู่ แต่ละชั้น ๆ เป็นสฺยญตาวิหาร :** เพราะว่ามีส่วนหนึ่งที่ว่างหายไป แล้วส่วนที่เหลืออยู่ก็น้อยลง. ส่วนหนึ่งนั้นหายไปแล้ว มีแต่ส่วนหนึ่งเหลืออยู่ และก็น้อยลง, ส่วนนั้นหายไป ก็มีส่วนหนึ่งที่เหลืออยู่น้อยลง ๆ อย่างนี้.

ภิกษุกำหนดว่าส่วนใดว่างไป – ส่วนใดว่างไป นั้นเป็นกำหนดในสฺยญตา; ฉะนั้นจึง **เป็นการกำหนดสฺยญตาทิ้งทุกชั้น ๆ ที่ปฏิบัติมาโดยลำดับ,** แล้วในที่สุดก็คงเหลืออยู่แต่ว่าอายตนะยังรู้สึกอยู่. ถ้าจะพูดให้สั้น ๆ ก็คือเหลืออยู่แต่ความรู้สึกว่า รู้ คือรู้รู้ว่าอายตนะเหลืออยู่, มนายตนะก็เหลืออยู่. นิพพานซึ่งเป็นอายตนะสำหรับ มนายตนะในที่นี้ ก็เหลืออยู่; ก็เหลืออยู่แต่สักว่าอายตนะ. นี่คือสฺยญตาวิหาร อันดับสูงสุด; เหลืออยู่แต่สักว่าความรู้ว่า อายตนะมีอยู่ : อายตนะข้างในก็คือใจ อายตนะข้างนอกก็คือนิพพาน.

ดูก่อนอานนท, **การก้าวลงสู่สฺยญตาของภิกษุนั้นตามที่เป็นจริง ไม่คลาดเคลื่อน บริสุทธิ์ เป็นปรมาณุตตรสฺยญตา ย่อมมิได้ด้วยการอย่างนี้.** พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : **เป็นปรมาณุตตรสฺยญตาถึงที่สุด ถูกต้อง ไม่ผิดพลาด มิได้แก่ภิกษุ ในลักษณะของการปฏิบัติเป็นลำดับ ๆ มาอย่างนี้ เรียกว่า สฺยญตาวิหาร.**

แล้วพระองค์ยังตรัสอย่างท้าทายต่อไปว่า : — **ดูก่อนอานนท, สมณพรหมณ์ ในอดีตก็ดี ในอนาคตก็ดี ในปัจจุบันก็ดี ถ้าจะเข้าถึงสฺยญตาวิหารกันแล้ว ไม่มีสฺยญตาวิหารอื่น นอกจากสฺยญตาวิหาร<sup>๕</sup> นี้.** คือคำท้าทายอย่างพระพุทธเจ้าผู้ประกอบไปด้วยเวสราชชากรณธรรม. และตรัสเป็นบทสรุปท้ายว่า **ดูก่อนอานนท, เพราะเหตุนี้ เธอทั้งหลาย เธอพึงทำความลำเอียงกว่า เราจักเข้าถึงปรมาณุตตรสฺยญตาอันบริสุทธิ์ด้วยการอย่างนี้แล้ว แลอยู่.**

นี่เรื่องก็จบกันสำหรับพระสูตร<sup>๕</sup> ที่กล่าวด้วยสฺยญตาวิหาร. ที่นี้หลายคนคงจะฟังไม่ถูก ก็จะอธิบายซ้ำอย่างสรุปย่ออีกทีหนึ่งว่า : —

**สิ่งใดปรากฏชัดแจ้งในวิถีของความรู้สึกคือสัญญา ก็ให้เพิกถอนมันออกไป**  
**เพื่อให้เหลือแต่สิ่งที่น้อยลงไปกว่านั้น** ลดลงไปกว่านั้น. ทำอย่างนี้เรื่อยไปเรื่อยๆ จน  
 จิตไปกำหนดความว่างทางวัตถุ, แล้วกำหนดนามธรรม, แล้วกำหนดความไม่มีอะไร,  
 แล้วกำหนดความที่จิตจะมีความรู้สึกก็ไม่ใช่, ไม่มีความรู้สึกก็ไม่ใช่, แล้วก็เหลืออยู่  
 แต่สมาธิที่กำหนดความที่จิตเป็นอยู่อย่างนั้น, **แล้วก็เห็นว่านั่นยังเป็นที่เกิด - คับ,**  
**เกิด - คับ,** เป็นของเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปอยู่นั่นเอง. ฉะนั้นจึงมีความหมดสิ้น  
 อาสวะที่ตรงนี้; แม้หมดสิ้นอาสวะแล้ว ไม่มีกิเลส ไม่มีอาสวะแล้ว ก็ยังเหลือ  
 อยู่แต่ความรู้ว่า : **อายคนะมีอยู่,** อายตนะยังมีความรู้สึกทางอายตนะอยู่; เรียก  
 กันๆ ว่า “**ความรู้**” **แล้วก็รู้ความว่างนั่นเอง ความว่างนั้นคือนิพพาน.**

จิตมีความรู้; รู้ความว่าง ตัวความว่างนั้นคือนิพพาน. สัญญาตาสูงสุด  
 มีได้เพียงเท่านั้น; หมายความว่า ทุกตอนไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล เรื่อยมาจนถึงเหลือ  
 แต่อายตนะ ที่มันทำหน้าที่ของมัน ว่ารู้ รู้ความว่าง.

ทบทวนกันใหม่อีกที สำหรับคนมาใหม่ที่ยังไม่เคยฟัง และกำลังงงอยู่ว่า :  
 พระพุทธเจ้าท่านตรัสสอนพระอานนทให้กำหนด สัญญาตา คือ ว่าง ว่างๆ นี้ ว่างไป  
 ตามลำดับ ถ้าพูดเปรียบด้วยวัดนี้ วัดนี้ที่แรกก็มีพวกทายกทายิกานั่งฟังอยู่ อาตมา  
 นั่งอยู่ เทศน์อยู่ ต้นไม้ ก้อนหิน ก้อนดิน อะไรมีอยู่.

กำหนดที่แรกก็ว่าไม่มีคน, ไม่มีอะไร มีแต่ป่าอย่างนี้ เรียกว่า **มีสัญญาใน**  
**ป่า** ไม้เนื้อ; สัญญาคือต้นไม้ ก้อนหินในป่า หรือเรียกว่า สัญญาในป่าชัดแล้ว, แจ่ม  
 ชัดแล้ว; **เพิกถอนสัญญาว่าป่าออกไปเสีย ให้เหลือสัญญาแต่ว่าสัญญาในแผ่นดิน,**  
 ทำความรู้สึกในใจว่า ก้อนหิน ต้นไม้อะไรนี้กระเด็นไปหมดแล้ว เหลืออยู่แต่แผ่น-  
 ดิน : ไม่มีอะไรแล้ว ที่ลุ่มๆ ดอนๆ อะไรนี้ก็ไม่มีแล้ว, ที่สูงๆ ต่ำๆ ก็หมดแล้ว เหลือ  
 ที่ราบเป็นเหมือนกับแผ่นดินที่ราบเหมือนแผ่นหนังที่เขาชิงหุ้มกลอง, ราบอย่างนั้น  
 มีสัญญาว่าแผ่นดินล้วนๆ.

ท่านก็ยังหยาบอยู่ หนัก **เพิกถอนสัญญาว่าแผ่นดิน** น้อออกไปเสียอีก; หมายความว่า แผ่นดินที่เรา นั่งอยู่ข้างบนมัน หนีหายไปอีก, **เหลืออยู่แต่อากาศคือความว่าง.** นี่หมายความว่าทำได้ด้วยจิต ไม่ใช่ทำได้ด้วยร่างกาย คือเดี๋ยวนี้เหลืออยู่แต่ความว่าง.

แต่แล้วก็เห็นว่า **ความว่างจากแผ่นดินก็ยังหยาบอยู่** ฉะนั้น **เอาที่ละเอียดกว่านั้น** กล่าวคือ **เอาวิญญาณธาตุ หรือนามธาตุ** ซึ่งเข้าใจยากว่า หมายความว่าอะไร แต่ก็หมายถึงนามธาตุคือธาตุทางใจ มันละเอียดลงไปกว่าความว่าง.

ท่าน **ธาตุทางใจก็ยังหยาบอยู่** เอาความไม่มีอะไรดีกว่า; ความไม่มีอะไรนี้ก็ยังรวบรวมความรู้สึกอยู่; เอาความที่จะรู้สึกก็ไม่ใช่ ไม่รู้สึกก็ไม่ใช่ดีกว่า; คือความรู้สึกนั้นมันก็ยังรวบรวมอยู่ ก็เอาสมาธิที่ไม่ต้องมีอารมณ์ ไม่ต้องมีนิมิต คือจิตที่กำหนดอยู่ที่สิ่งไม่ใช่อารมณ์ที่ไม่ใช่ นิมิต นี่เรียกว่าเจโตสมาธิไม่มีนิมิต.

ตรงนั้นมันบอกว่า สิ่งที่เหลืออยู่ในขณะนี้คือ **อายตนะที่กำลังรู้สึกอยู่.** นี่หมายความว่าผู้ที่ยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ ก็ยังมองเห็นว่า ไม่มีอะไรนอกจากอายตนะยังทำหน้าที่ รู้สึกอยู่. ถ้าหากว่าพ้นจากอาสวะที่ตรงนี้ด้วย ก็ยังเห็นชัดว่า ไม่มีอะไร; นอกจากอายตนะทำหน้าที่รู้สึกอยู่. นี่คืออัน **สุดท้ายเหลืออยู่แต่อายตนะ** คือ มนายตนะ **ทำหน้าที่รู้ว่า** ว่าง, ว่างอย่างเดียว.

เป็นอันว่าความรู้สึกที่เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือ อัตตา ซี้โวอะไรนั้นไม่มีทางจะเกิดแล้ว อานิสงส์ของมันก็คือสบาย. พระพุทธเจ้าท่านถือว่าสบายที่สุด; **ถ้าจะพักค้นหาความสบายแล้วก็พักค้นด้วยสุธัญฑะวิหาร. ท่านจึงตรัสว่า : ก่อนนอนนี้, เราอยู่มากด้วยสุธัญฑะวิหาร;** ก็หมายความว่าแทนที่จะนอนหลับอย่างคนธรรมดา ก็อยู่ด้วยสุธัญฑะวิหาร; นอกจากนั้นไปเที่ยวทำงานตามหน้าที่ของพระพุทธเจ้า. เมื่อไม่ใช่เวลาทำหน้าที่ตามหน้าที่ประจำวัน ก็อยู่ด้วยสุธัญฑะวิหาร แทนที่จะนอนหลับอย่างคนธรรมดา.

การที่เข้าไปอยู่ในความว่าง **ความรู้สึกว่าว่าง** แม้ขั้นไหนหนึ่งก็เรียกว่า **สุธัญฑะวิหาร. สุธัญฑะวิหารบนหนึ่ง ๆ ก็มีการลงซึ่งสิ่งรวบรวมใจ ที่เรียกว่าหรรดา;**

ตัวอย่างง่ายๆ เช่น อยู่ที่บ้านที่เรือนเต็มไปด้วยลูก เมีย หลาน หลาน นี้นี้แหละ ทรลากลุ่มเข้ามาหมด ร้อนเป็นไฟ. พอสิ่งเหล่านี้ถอยออกไป ทรลากก็เปลี่ยนไป; แต่ว่ามีบ้านเปล่าๆ มีเรือนเปล่าๆ แต่ก็ยังรบกวนใจ. เอาเรือนออกเสียให้หมด เหลือแต่แผ่นดิน มันก็รบกวนน้อยลงไปอีก. เอาแผ่นดินออกเหลือแต่ความว่าง อากาศมันก็รบกวนน้อยลงไปอีก. เอาความว่างออกไปเสียอีก เหลือแต่ความที่ความรู้สึกตัวก็ไม่ใช่, ไม่รู้สึกตัวก็ไม่ใช่ นี่มันก็ยังน้อยลงไปอีก จนกระทั่งเหลืออยู่แต่อายตนะที่รู้สึก ว่า ว่างเท่านั้นเอง; มันก็จบแค่นี้.

นี่เป็นหลักที่แสดงว่า **แม้ยังไม่เป็นพระอรหันต์ก็สามารถทำได้ตามลำดับ** ; **แล้วก็ได้รับประโยชน์อันสูงสุด ได้รับอันสูงสุดตามลำดับตามส่วน** ดีกว่าไม่รู้, ดีกว่าไม่ทำ.

สรุปแล้วก็ทำอย่างง่ายๆ ว่า : **จะไม่มีความรู้สึกอะไร นอกจากรู้สึกว่าอายตนะนั้นมันอยู่ และเมื่อรู้สึกถึงความว่าง ก็สบาย.** มีความสุข มีความสบายยิ่งกว่าอย่างอื่น; คือว่าอยู่ด้วยความว่าง อยู่กับความว่าง เสวยรสของความว่าง ชิมรสของพระนิพพาน เป็นการล่องหน้อย่างนั้น.

เมื่อใดมีความเป็นอยู่ด้วยความรู้สึกว่างอย่างนี้ เรียกว่าอยู่ในสุญญตาวิหาร : **ที่เดินเป็นสุญญตาวิหาร, ที่ยืนเป็นสุญญตาวิหาร, ที่นั่งเป็นสุญญตาวิหาร, ที่นอนเป็นสุญญตาวิหาร, ไม่มีความทุกข์เลย.**

**นี่คือคำสอนสูงสุด ที่เกี่ยวกับสุญญตา สุญญตาที่สุด คือนิพพาน.** พระพุทธเจ้าท่านตรัสว่า : **จงมองดูโลกโดยความเป็นของว่างอยู่ทุกเมื่อเถิด** รายละเอียดต้องเป็นอย่างนี้; แล้ว **เมื่อนั้นมัจจุราชจักไม่เห็นเธอ** มัจจุราชจกตามหาเธอไม่พบ. **ต้องมีสติเห็นสิ่งหนึ่ง** โดยความเป็นของว่าง โดยลักษณะดังที่กล่าวมาแล้วอย่างละเอียดเป็นขั้น ๆ หนึ่ง อย่างนี้. แต่เราจะดูทีเดียวให้เห็นเป็นของว่าง; กวาดทิ้งไปว่า ไม่มีอะไรที่ควรยึดถือว่าตัวกู — ของกูมันก็ได้เหมือนกัน.

หลักปฏิบัติเกี่ยวกับ ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร สุธัญดาวิหาร

๒๑๕

นี่คือเรื่อง **สุธัญดาวิหาร** เป็นวิหารที่สี่; **วิหารที่หนึ่ง** ทิพยวิหาร อยู่ในฉนวน, **วิหารที่สอง** พรหมวิหาร อยู่ด้วยความรู้สึกที่เป็นเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่เรียกว่าพรหมวิหารเหมือนกัน, **อริยวิหาร** อยู่ด้วยความรู้สึกที่ว่า เตี้ยวนึกเลสไม่ได้มารบกวน, **สุธัญดาวิหาร** อยู่ด้วยความรู้สึกว่ามีอะไรๆ นอกจากความรู้สึกทางอายตนะ เหลืออยู่แต่อายตนะในชั้นสุดท้าย ที่รู้สึกต่อความว่างเท่านั้นเอง. นี่ก็เป็นสุธัญดาวิหาร.

ทั้งหมดนี้เรียกว่าหลักปฏิบัติเกี่ยวกับ ทิพยวิหาร พรหมวิหาร อริยวิหาร และสุธัญดาวิหาร ตามหัวข้อที่เรากำหนดไว้สำหรับการบรรยายในวันนี้ ซึ่งพอสมควรแก่เวลาแล้ว.

ขอยุติการบรรยายไว้เพียงเท่านี้.