

# เมตตาธรรม

สายธารอันจำเริญ  
แห่งรักและการอุภัย  
ที่เป็นต้นทุนแห่งสันติภาพ

ว.วชิรเมธี

# เมตตาธรรม

สายธารอันล้ำค่าแห่งรักและการุณย์ที่เป็นต้นทุนแห่งสันติภาพ



ว.วชิรเมธี

  
030905

# โลโก ปตทอเมริกา เมตตา

## เมตตาธรรมคำจูนโลก



พิมพ์ครั้งแรก	ธันวาคม	๒๕๕๒	จำนวนพิมพ์	๓,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒	มกราคม	๒๕๕๔	จำนวนพิมพ์	๒,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓	พฤษภาคม	๒๕๕๔	จำนวนพิมพ์	๕,๐๐๐ เล่ม

### บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) จัดพิมพ์

เนื่องในโอกาสที่คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการบริหาร  
บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ได้รับประกาศ  
เกียรติคุณพุทธศาสนตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ สาขาวิชาพระพุทธศาสนา  
จากมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๔

เมตตา อุทกะพันธุ์

เมตตา	กัลยาณมิตรแก้ว	ไก่อัล
อุทกะ	จิตชโลมบัน	ประโยชน์ไว้
พันธุ์	พุทธิกชนสร	ศาสน์รุ่ง เรืองแม่
พุทธศาสตร์	บัณฑิตใช้	ชีพล้างสุขเกษมา



ว.วชิรเมธี

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

030905

# โพนีย์พจน์

“รัตนอุบาสิกา : เมตตา อุทกะพันธู์”



ก่อนแต่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงมอบพระธรรมวินัยหรือพระพุทธศาสนาไว้ในความรับผิดชอบร่วมกันของพุทธบริษัท อันได้แก่ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา โดยทรงชี้แนวทางเอาไว้ว่า เมื่อไหร่ก็ตามที่พุทธบริษัทสี่ยังมีความเกื้อกูลกันเป็นอย่างดีในลักษณะ “บ้านอวยทาน วัดอวยธรรม” เมื่อนั้น พุทธศาสนาก็จะยังมั่นคงสืบไป แต่เมื่อใดก็ตามที่พุทธบริษัทสี่แตกสามัคคีกัน นั่นก็หมายความว่า ความมั่นคงของพระพุทธศาสนา กำลังคลอนแคลน ความขื่อนี้ก็วิห่านหนึ่งได้นำมาประพันธ์เป็น กวีโวหารสำหรับเตือนจิตสะกิดใจพุทธศาสนิกชนเอาไว้อย่างน่าฟังว่า

*“วัดจะดีมีหลักฐานเพราะบ้านช่วย*

*บ้านจะสวยเพราะมีวัดตัดนิสัย*

*บ้านช่วยวัดวัดช่วยบ้านผลัดกันไป*

*ถ้าขัดกันก็บรรลัยทั้งสองทาง”*

นอกจากจะทรงประทานแนวทางอันเป็นการวางระบบการปฏิสัมพันธ์เชิงเกื้อกูลกันและกันระหว่างวัดและบ้านเช่นที่กล่าวมาแล้ว ในส่วนของอุบาสกอุบาสิกาบริษัท พระพุทธองค์ก็ทรงระบุชัดเจนไปอีกว่า

อุบาสกอุบาสิกาบริษัทที่จะสามารถเป็นกำลังสำคัญของพระพุทธศาสนา  
ได้นั้น ควรจะมีคุณสมบัติของ“รัตนอุบาสก-อุบาสิกา”อย่างน้อย  
๗ ประการ อุบาสก อุบาสิกาคนใดมีคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการนี้  
นับว่าเป็น“อุบาสก-อุบาสิกาแก้ว”ที่ควรแก่การยกย่องสรรเสริญและ  
เจริญรอยตาม และนับว่าเป็นพุทธิกชนชั้นนำ คุณสมบัติทั้ง ๗  
ประการนั้นประกอบด้วย

(๑) ไม่ขาดการเยี่ยมเยียนพบปะพระภิกษุ

(๒) ไม่ละเลยการฟังธรรม

(๓) ศึกษาในศีลขั้นสูงยิ่งๆขึ้นไป

(๔) ถึงพร้อมด้วยความเลื่อมใสในพระภิกษุทั้งที่เป็นพระเถระ  
มัชฌิมะ และนวกะ

(๕) ฟังธรรมโดยไม่จ้องจับผิด

(๖) ไม่ทำบุญนอกหลักการของพระพุทธศาสนา

(๗) ใส่ใจอุปถัมภ์กิจการของพระพุทธศาสนาเป็นที่หนึ่ง

ไม่ว่าจะวัดด้วยมาตรฐานแห่งการปฏิสัมพันธ์ระหว่างบ้านกับวัด  
ก็ดี ไม่ว่าจะวัดด้วยมาตรฐานของการเป็น“อุบาสก-อุบาสิกา”ก็ดี  
ผู้เขียนก็พบความจริงว่า คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการ  
บริหารบริษัทอมรินทร์พรีนติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)  
ล้วนถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติที่ต้องตามมาตรฐานดังกล่าวด้วยประการ  
ทั้งปวง ดังนั้น ท่านที่ได้ทราบข่าวอันเป็นมงคลว่า สภามหาวิทยาลัย  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีมติเป็นเอกฉันท์ในการมอบปริญญา  
พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์ให้แก่คุณเมตตา อุทกะพันธุ์  
ผู้เป็น“รัตนอุบาสิกา” ผู้เขียนจึงได้แต่พลอยอนุโมทนาและรู้สึก

  
030905

ยินดีปรีดาไปด้วยอย่างจริงใจ และแจ้งข่าวนี้ให้แกையานุกิษย์พลอย  
ร่วมอนุโมทนาด้วย ซึ่งแต่ละคนเมื่อได้ทราบข่าวอันเป็นเกียรติคุณ  
ทางวิชาการเช่นนี้ต่างปลื้มปิติไปตามๆ กัน

เป็นที่ทราบกันดีในหมู่พุทธศาสนิกชนชั้นนำของประเทศไทย  
เราเป็นอย่างดีว่า คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และคุณชูเกียรติ อุทกะพันธุ์  
(แต่เมื่อสมัยยังมีชีวิตอยู่) พร้อมครอบครัวอุทกะพันธุ์และบริษัท  
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน) นั้น เป็นตระกูล  
สัมมาทิวี่ที่มีบทบาทอย่างสูงยิ่งในการสร้างสรรค์พัฒนาสังคมไทย  
มาอย่างยาวนานโดยผ่านกิจการที่เรียกว่า “สำนักพิมพ์อมรินทร์” ซึ่ง  
ตลอดเวลาอันยาวนานที่ผ่านมานั้นสำนักพิมพ์อมรินทร์ ที่ได้รับการ  
ยกย่องว่าเป็นสำนักพิมพ์แถวหน้าของประเทศไทย ได้จัดพิมพ์หนังสือ  
แทบทุกแนวจำนวนนับได้หลายล้านเล่มเพื่อจำหน่ายจ่ายแจกบำรุง  
สติปัญญาของสังคมไทยอย่างไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อย หนังสือ  
จำนวนมากของสำนักพิมพ์นั้นบางชุด บางเล่ม เป็นหนังสือที่ไม่มี  
กำไรเป็นเม็ดเงิน แต่ถึงกระนั้นทั้งคุณเมตตาและสามีก็ยินดีจัดพิมพ์  
เผยแพร่แก่ประชาชนไทย เพราะพิจารณาเห็นว่า เป็นหนังสือที่ทรง  
คุณค่าทางสติปัญญาเป็นอย่างสูง ทั้งในบัดนี้และบัดหน้า เช่น ผลงาน  
วิชาการชุดสารานุกรมไทยทั้ง ๔ ภาค เป็นต้น นอกจากนี้ต้อง  
ไม่ลืมว่า ผลงานพระราชนิพนธ์ทุกเล่มในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว  
เช่น พระมหาชนก คุณทองแดง เป็นอาทิ และในสมเด็จพระเทพ-  
รัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ก็สำนักพิมพ์อมรินทร์ของคุณ  
เมตตา อุทกะพันธุ์ อีกนั่นเองที่ เป็นผู้จัดพิมพ์อย่างสวยงามสมเป็น  
พระราชนิพนธ์เกียรติยศของประเทศ

เมื่อแรกที่คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ได้พบกับผู้เขียนนั้น คุณเมตตา ได้ปรารภว่า ที่ผ่านมานั้นได้อุทิศตนช่วยสถาบันชาติและสถาบันกษัตริย์ มาอย่างเต็มขีดความสามารถแล้ว นับจากนี้ (นับจากที่พบผู้เขียน ราวปี ๒๕๔๖) จะขออุทิศตนช่วยสถาบันพระศาสนาบ้าง และการนั้นก็จะเป็นไปตามคำปรารภนั้นทุกประการ

เพราะเป็นที่ทราบกันดีว่า นับแต่นั้นเป็นต้นมา คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ และครอบครัว รวมทั้งบริษัทในเครือได้อุทิศงบประมาณ จำนวนมหาศาลในแต่ละปีเพื่อบำเพ็ญการกุศลอันเกื้อกูลแก่กิจการ ของพระพุทธศาสนาทั้งในเมืองไทยและในต่างประเทศ ไม่ว่าจะเป็น การบริจาคสร้างโรงเรียนเตรียมสามเณรในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระ เทพฯ ที่วัดศรีโต้น้ำ อำเภอลำลูกกา จังหวัดปทุมธานี การรับเป็น เจ้าภาพกฐินสามัคคีอย่างต่อเนื่องทุกปีที่วัดบ้านเกิดของผู้เขียน หรือ ที่วัดบ้านเกิดของตนที่บางมูลนาค จังหวัดพิจิตร การร่วมเป็นประธาน การก่อสร้างและพัฒนาศูนย์ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติเขาตมหนองแสง จังหวัดจันทบุรี การเป็นประธานทอดกฐินวัดไทยในต่างแดน (ภาคพื้น ยุโรป) ๙ วัด ถึง ๒ ปีซ้อน จนได้รับความชื่นชมจากสมเด็จพระ พุฒาจารย์ ประธานคณะผู้ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช วัด สระเกษว่า คุณเมตตาและเครืออมรินทร์นั้นเป็นพุทธบริษัทชั้นนำ ที่ทำได้ยาก นี่ยังไม่นับการบริจาคเพื่อถวายเป็นกุศลการศึกษาพระภิกษุ สามเณร เด็ก เยาวชน รวมทั้งสนับสนุนการก่อสร้างหอจดหมายเหตุ พุทธศาสน์ อินทปัญญา โรงมหรสพทางวิญญาณสำหรับคนกรุงเทพฯ และโครงการช่วยเหลือเกื้อกูลสังคมอื่นๆ อีกมากมายนับไม่ถ้วน ที่คุณเมตตาได้อาสาออกหน้าเป็นแม่ข่าย และเป็นกัลยาณมิตร

Siriny  
030905



ในการชักชวนเครือข่ายสายบุญให้หันมาอุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนาอย่างขนานใหญ่ จนกลายเป็น “ธรรมะอินเทอร์เนต” ในหมู่นักธุรกิจไทยที่ต่างก็ให้ความสนใจมาประพุดิปฏิบัติธรรมกันอย่างเป็นล่ำเป็นสัน และคุณูปการอันสำคัญอีกประการหนึ่งซึ่งควรกล่าวไว้ในที่นี้ ในฐานะเป็นหลักไมล์ทางประวัติศาสตร์ของวงการพระศาสนาไทยก็คือ คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ได้เป็นผู้ก่อตั้งนิตยสารธรรมะยุคใหม่ในชื่อ “Secret” ที่ก่อให้เกิดกระแสความสนใจศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างอุ้นหนาฟ้างทั้งในหมู่นักช้หน้าที่เป็นชนชั้นกลางในเมือง และประชาชนคนทั่วไปในต่างจังหวัดทั่วประเทศไทยอย่างชนิดที่ไม่เคยมีปรากฏการณ์เช่นนี้มาก่อน ข้อที่ควรชื่นชมเป็นพิเศษก็คือ ด้วยนิตยสารฉบับนี้เองที่คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ได้ใช้เป็นเครื่องมือสื่อ “ธรรมโฆษณ” ที่ทรงประสิทธิภาพยิ่งในการชักชวน เชื่อเชิญตลอดถึงจัดสภาพแวดล้อมให้ผู้อ่านของนิตยสารเรือนร้อย เรือนพัน และอาจถึงเรือนหมื่น ให้เกิดความตื่นตัวพากันเดินทางไปฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานยังสำนักปฏิบัติธรรมชั้นนำทั้งที่จังหวัดจันทบุรี หรือจังหวัดอื่นๆอีกมากมายหลายแห่ง นี่คือตัวอย่างของการใช้ “สื่อมวลชน” ซึ่งเป็น “ปาฏิหาริย์ของยุคสมัย” มารับใช้การเผยแผ่พระพุทธศาสนาอย่างได้ผลดียิ่ง

ตลอดเวลาเกือบสิบปีที่ผู้เขียนรู้จัก สนทนเสวนากับคุณเมตตา อุทกะพันธุ์ นั้น ทำให้พูดได้อย่างเต็มปากว่า คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ คือกัลยาณมิตรบนเส้นทางธรรม คือรัตนอุบาสิกาท่ถึงพร้อมด้วยคุณสมบัติต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎกที่กล่าวมาข้างต้น และเหนืออื่นใด คือแบบอย่างของพุทธศาสนิกชนชั้นนำที่รู้จัก “เปลี่ยนเงิน

เป็นบุญ และเปลี่ยนทุนเป็นธรรม” อย่างชนิดที่เรียกได้ว่ามาก่อนกาล เพราะวันเวลาที่คุณเมตตาได้อุทิศตนอุทิศบารุงพระพุทธศาสนาอย่างยาวนานนั้น เป็นเวลาที่กระแสน้ำ “รวยแล้วให้ ได้แล้วแบ่งปัน” โดยบิล เกตต์ และวอเรน บัฟเฟตต์ ยังไม่เป็นที่รู้จัก และยังไม่เริ่มต้นเสียด้วยซ้ำ

วันนี้ อันเป็นวันที่คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ ได้รับการยกย่องไว้ในฐานะเป็นรัตนอุบาสิกาผู้ควรแก่เกียรติคุณทางวิชาการ คือ “พุทธศาสตร์ดุสิตบัณฑิตกิตติมศักดิ์” จึงนับเป็นวันแห่งความสำเร็จอีกก้าวหนึ่ง เป็นวันแห่งความภาคภูมิใจ และเป็นวันแห่งการแสดงออกซึ่งความชื่นชมโสมนัสตามแบบอย่างของชาวพุทธผู้มั่นอยู่ในพรหมวิหารธรรมซื่อสัตย์โดยแท้ ผู้เขียนในนามของกัลยาณมิตรบนเส้นทางธรรม (แม้คุณเมตตาจะยกให้เป็นครูบาอาจารย์ หากแต่ผู้เขียนเห็นว่า นั่นเป็นเกียรติที่สูงเกินไป) จึงขอร่วมแสดงมุทิตาจิตด้วยถ้อยสุนทรียกถาที่กล่าวมาข้างต้นนั้น และพร้อมกันนี้ก็ขออัญเชิญคุณพระรัตนตรัยอำนวยการให้คุณเมตตา อุทกะพันธุ์ จงมีสุขภาพกาย สุขภาพจิต แข็งแรงสมบูรณ์ มีความสุข ความเจริญทั้งในทางโลกและทางธรรมยิ่งๆขึ้นไป ตราบนานเท่านาน เทอญ



**พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว.วชิรเมธี)**

ผู้อำนวยการสถาบันวิมุตตยาลัย

๖ เมษายน ๒๕๕๔

*Wachiramee*  
030905





*Johny.*  
030905

# อนุโมทนา

ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒



โลกของเราตกอยู่ท่ามกลางวิกฤติมากมาย สาเหตุสำคัญประการหนึ่งของวิกฤติบรรดามันก็คือ โลกนี้กำลังขาดเมตตาธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมตตาธรรมระหว่างคนต่อคน คนต่อสังคม และคนต่อธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

เมื่อคนเมตตากันและกันน้อยลง โลกจึงตกอยู่ท่ามกลางการมองคนเป็นคู่แข่งกัน และต่างก็จ้องแต่จะฉกชิงผลประโยชน์จากกันและกันให้ได้มากที่สุด เมื่อคนขาดเมตตาต่อสังคม จิตสำนึกสาธารณะจึงหายไป ปัญหาสังคมมากมายไม่ได้รับการแก้ไข การเห็นแก่สังคมกลายเป็นเรื่องที่มาทีหลัง การเห็นแก่ตัวเป็นเรื่องที่ต้องมาก่อน สังคมจึงมากมายไปด้วยปัญหา และพื้นที่ปลอดภัยในสังคมนับวันน้อยลงไปอย่างน่าวิตก

เมื่อคนขาดเมตตาต่อธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งแม่น้ำ ป่าไม้ ภูเขา แร่ธาตุ รวมทั้งระบบนิเวศ คือการพึ่งพาอาศัยกันระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม สัตว์กับสิ่งแวดล้อม ก็สูญเสียมรดก ฤดูกาลวิปริต ฝนฟ้าไม่ตกต้องตามฤดูกาล อุทกภัย วาตภัย ปลูกพืชภัย คุกคามมนุษย์ถืออย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน สถานการณ์เหล่านี้ไม่ใช่ปรากฏการณ์ธรรมดาของโลกอย่างแน่นอน หากแต่มันคือการผิดสำแดงจากการที่โลก กล่าวคือ สิ่งแวดล้อมและธรรมชาติ ถูกกระทำร้ายจากน้ำมือมนุษย์อย่างปราศจากเมตตาธรรมนั่นเอง

หากโลกของเราเปี่ยมด้วยเมตตาธรรม โคมหน้าของโลกคงจะเปลี่ยนไปเป็นอย่างมาก เพราะเมตตาธรรมเป็นดั่งน้ำทิพย์ชโลมใจ ชโลมโลก และเป็นรากฐานแห่งการอยู่ร่วมกันอย่างสันติในโลก การเรียนรู้และพัฒนาตนให้เป็นบุคคลที่มีศักยภาพที่จะเมตตาตนและคนอื่น สิ่งอื่น จึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

หนังสือ **“เมตตาธรรม”** เขียนขึ้นบนพื้นฐานที่ต้องการให้โลกนี้เป็นโลกที่ถูกอบร่ำด้วยรักแท้ คือเมตตา และเพื่อเป็นแนวทางในการฝึกเจริญเมตตาจนสามารถมีชีวิตอยู่ในลักษณะมีเมตตาเป็นเรื่อใจ (เมตตาวิหารี) ในชีวิตประจำวัน

*Somyi*  
030905

หนังสือเล่มนี้สำเร็จเป็นรูปเล่มได้ ก็เพราะอาศัยแรงบันดาลใจจาก **คุณเมตตา อุทกะพันธุ์** ผู้เป็นต้นธารให้เกิดการเขียนหนังสือเล่มนี้ในมงคลวารครบ ๕ รอบแห่งชีวิตเมื่อปีก่อน และมาในปีนี้ก็เป็นผู้แสดงความจำนงขอเป็นเจ้าของภาพจัดพิมพ์เผยแพร่อีกเป็นครั้งที่สอง โดยปรารถนาความเจริญแพร่หลายแห่งธรรมเป็นสำคัญ ในฐานะผู้เขียนจึงขออนุโมทนากุศลเจตนาของ **คุณเมตตา อุทกะพันธุ์** พร้อมครอบครัว กล่าวคือ **คุณระริน คุณโชคชัย คุณระพี** และ **น้องบุณณ์** มา ณ โอกาสนี้ด้วย

“ขอพระธรรมจงแผ่ไพศาล  
ขอให้เธอเบิกบานกับการรับใช้เพื่อนมนุษย์”



ว.วชิรเมธี

๒๐ มกราคม ๒๕๕๔



*Johny.*  
030905



# คำปรารภ

ฉบับพิมพ์ครั้งแรก



เมื่อต้นปี ๒๕๕๒ มีผู้มาบอกข่าวว่า ปีนี้คุณโยมเมตตา อุทกะพันธุ์ ประธานกรรมการบริหาร บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) ซึ่งมีอีกหัวข้อนหนึ่งก็คือ กรรมการอุปถัมภ์โรงเรียนพระปริยัติธรรมวัดครั้งใต้วิทยา (โรงเรียนเตรียมสามเณรในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี) และกรรมการที่ปรึกษาและอุปถัมภ์กิตติมศักดิ์ สถาบันวิมุตตยาลัย จะมีอายุวัฒนมังคลครบ ๕ รอบ ตอนที่ทราบข่าวนี้ปรากฏว่าคุณโยมเมตตาได้จัดงานทำบุญไปแล้วอย่างเงียบๆ ในหมู่ผู้ร่วมงานใกล้ชิด ด้วยไม่ประสงค์จะรบกวนใครให้อีกเกริก แต่ผู้เขียนรู้สึกว่ กว่าที่ใครคนหนึ่งจะยังชีพยืนชนม์มาจนอายุครบ ๖๐ ปีย่อมไม่ใช่ของง่าย ผู้เขียนจึงได้แจ้งแก่คุณโยมเมตตา อุทกะพันธุ์ ว่า ในโอกาสดีเช่นนี้ ควรจะบำเพ็ญธรรมทานเป็นกรณีพิเศษ เพื่อเพิ่มพูนปัญญาบารมีทั้งในส่วนตนและส่วนสังคมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ในการคุยกันคราวนั้น ผู้เขียนได้รับปากว่าจะเขียนหนังสือขึ้นมาสักเล่มหนึ่งเพื่อจัดพิมพ์เป็นธรรมทานในการนี้โดยเฉพาะ แต่เมื่อ

เวลาผ่านไป จากต้นปีจนล่วงเข้าสู่ปลายปี ก็ยังไม่มีเวลาเขียนต้นฉบับเสียที กระทั่งทางเลขาฯของคุณโยมเมตตาเริ่มส่งเสียงเตือนเป็นระยะๆ ว่าต้นฉบับหนังสือที่จะจัดพิมพ์เป็นธรรมทานเสร็จแล้วหรือยัง แต่ถึงแม้จะถูกกระตุ้นเตือนอยู่บ่อยครั้ง ผู้เขียนก็ยังไม่มีความก้าวหน้าขึ้นนี้อยู่แน่นอน กระทั่งจวนล่วงเลยเวลามาทุกขณะ เหลือเวลาจัดงานทำบุญบำเพ็ญธรรมทานอีกไม่ถึง ๒๐ วัน ผู้เขียนจึงได้เริ่มต้นเขียนต้นฉบับหนังสือชื่อ “เมตตาทรรณ” เล่มนี้อย่างเป็นทางการเสียที

ผู้เขียนเริ่มเขียนต้นฉบับหนังสือเล่มนี้ ณ ที่พำนักซึ่งอยู่ห่างจากต้นพระศรีมหาโพธิ์ อันเป็นอภิสิทธิ์พุทธสถาน คือสถานที่ตรัสรู้ของพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ถึง ๕๐๐ เมตร ลงมือเขียนประมาณสองทุ่มครึ่งจนถึงตีหนึ่งของอีกวันหนึ่ง (เริ่มเขียนวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๒) ขณะที่เขียนนั้นอยู่ห่างจากแหล่งข้อมูลอ้างอิงอย่างสิ้นเชิง อาศัยเพียงกระแสธารแห่งธรรมที่หล่อไหลออกมาจากใจอันอิมเต็มไปด้วยบุญกุศลเท่านั้น เป็นแรงจูงใจและพลังงานในการเขียน เพราะขณะที่มานั่งเขียนต้นฉบับอยู่นี้ ผู้เขียนอยู่ระหว่างการนำพุทธบริษัทจาริกแสวงบุญมายังสังเวชนียสถานทั้งสี่ วันที่ลงมือเขียนต้นฉบับนี้ เป็นเพียงวันที่สองของการจาริกแสวงบุญเท่านั้น แต่ด้วยอาศัยเมตตาานุภาพของพระพุทธองค์โดยแท้ ทำให้กระแสธารแห่งธรรมไหลหล่ออย่างต่อเนื่อง รวดเร็ว ราบรื่น จนเขียนเนื้อหาเสร็จไปกว่า ๙๐ เปอร์เซ็นต์ และมาเขียนเพิ่มเติมอีกคืนหนึ่ง (วันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒) ณ สถานที่ที่พำนักไม่ไกลนักจากรั้วเมฆขสฎูป อันเป็นสถานที่ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงธัมมจักกัปปวัตตนสูตร เมืองพาราณสี

*Sriy.*  
030905

ที่ผู้เขียนเล่าถึงเบื้องหลังการเขียนหนังสือเล่มนี้เสียละเอียดอย่างนี้ก็เพื่อจะบันทึกไว้ให้เป็นประวัติศาสตร์ของหนังสือว่า ผลงานเล่มนี้เกิดขึ้นก็ด้วยปรารถนาความ “เมตตา” ของมหาอุบาสิกาผู้ถวายความอุปถัมภ์งานเผยแผ่พุทธศาสนาให้แก่ตัวผู้เขียนมาอย่างแข็งขัน พุ่มเท จริงใจ จริงจัง และมากด้วยความเอ็นดูห่วงใย ตั้งแต่ยุคแรกที่ยังไม่มีใครรู้จักมาจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ ก็ยังคงดำรงตนเป็นพุทธศาสนิกชนชั้นนำอยู่อย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลง ทั้งนี้ ไม่ว่าจะโดยวิธีการที่เปิดเผย เช่น การถวายเงินบริจาคสร้างโรงเรียนพระปริยัติธรรมที่จังหวัดเชียงราย หรือที่วัดป่าวิมุตตยาลัย หลายล้านบาท และวิธีการแบบปิดทองหลังพระในอีกหลายเรื่องหลายกรณีมาเกือบสิบปีเข้านี้แล้ว โดยที่มหาอุบาสิกานี้เองก็มีชื่ออันเป็นมงคลนามว่า “เมตตา” อีกต่างหาก ทั้งเจตนาในการเขียนของผู้เขียนก็เริ่มจากความ “เมตตา” ที่ปรารถนาจะให้บุพการีผู้มีคุณูปการต่องานเผยแผ่ธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้บำเพ็ญมหากุศลที่แผ่ไพศาลให้เป็นกุศลบุญราศีส่วนตัวและส่วนครอบครัวและส่วนสังคมพร้อมๆ กันไป และการที่ผู้เขียนได้มานั่งทำงานเขียนต้นฉบับหนังสืออยู่ถึงประเทศอินเดีย และได้อุทิศตนบำเพ็ญติดตามหิตประโยชน์แก่ชาวโลกทุกวันนี้ก็เพราะได้อาศัยพระ “เมตตาทิคุณ” ของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ทรงหลังไหลสายธารแห่งธรรมไว้หล่อเลี้ยงโลกอย่างไม่ขาดสายจนกระแสนั้นส่งต่อมาถึงผู้เขียนด้วยผู้หนึ่ง หากปราศจากเมตตาทิคุณของพระพุทธองค์เสียแล้ว ชีวิตของผู้เขียนจะเป็นประการใดก็สุดจะอนุมาน ทั้งการที่ได้มาเยือนแผ่นดิน

ถิ่นพุทธภูมิคราวนี้ก็ด้วยเมตตาของพุทธบริษัทอีกเช่นเดียวกัน  
รวมความว่า หนังสือเล่มนี้เกิดขึ้นด้วยแรงจูงใจที่ชื่อ “เมตตาธรรม”  
โดยแท้

หากจะมีกุศลบุญราศีใดที่เกิดจากการเผยแผ่พุทธธรรมใน  
ส่วนที่ว่าด้วย “เมตตาธรรม” แก่มหาชนในคราวนี้แล้วไซ้ริ ผู้เขียนก็ขอ  
อัญเชิญกุศลบุญกิริยาทั้งปวงนี้ อำนาจอวยชัยให้คุณโยมเมตตา  
อุทกะพันธู์ จงเจริญด้วยจตุรพิธพรชัย คือ อายุ วรรณะ สุขะ  
พละ สิริสวัสดิ์พัฒนามงคล สมบูรณ์ด้วยอามิสไพบูลย์และธรรม-  
ไพบูลย์ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ



ว.วชิรเมธี

พุทธคยา-พาราณสี อินเดีย

๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

  
030905

# สารบัญ



โมทนียพจน์	(๔)
อนุโมทนา	(๑๒)
คำปรารภ	(๑๖)
ความหมายของเมตตา	๒
ความสำคัญของเมตตา	๒
เมตตาในฐานะเป็นหนึ่งในบารมี ๑๐	๓
เมตตาในฐานะเป็นพรหมวิหารธรรม	๔
เมตตาในฐานะเป็นอัปมัถุญา	๕
เมตตาในฐานะเป็นเมตตากรรมฐาน	๕
เมตตาในฐานะเป็นสื่อสมานไมตรี	๖
เมตตาในฐานะเป็นพระพุทธุคุณ	๘
เมตตาในฐานะเป็นพระนาม	
แห่งพระศรีอารยเมตไตรยพุทธเจ้า	๑๐
๑๐ เหตุผลที่เราทุกคนควรมีเมตตา	๑๑
ประโยชน์ของเมตตา	๑๖
วิธีแผ่เมตตา	๑๘
แผ่เมตตาให้ตัวเอง	๒๐
แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์	๒๑

<b>กรณีศึกษา “พลาณฑุภาพของเมตตา”</b>	<b>๒๓</b>
<b>อุปสรรคของเมตตา</b>	<b>๒๙</b>
ปรากฏการณ์ที่ ๑	๓๐
อคติ: ความลำเอียง ๔	๓๒
ความตระหนี่ ๕	๓๔
การไม่ฝึกฝนเมตตาภาวนา ๑	๓๗
<b>ภาคปฏิบัติ: วิธีฝึกใจให้เปี่ยมเมตตา</b>	<b>๓๙</b>
<b>เมื่อมนุษย์อยู่กันด้วยเมตตา</b>	
พรหมบนฟ้าก็ไม่จำเป็น	๔๐
<b>เมตตาแท้ ไม่ต้องเพียร ไม่ต้องแผ่ ไม่ต้องเพ่ง</b>	
<b>แต่ให้เปล่งประกายออกมาเองจากใจที่ตื่นรู้</b>	<b>๔๔</b>
อานาปานสติสมาธิ: ปฏิบัติเพียงหนึ่งแต่ได้ทั้งหมด	๔๗
อานาปานสติสมาธิภาวนา: มรรควิธีฝึกกลมหายใจ	
แห่งการตื่นรู้	๔๙
อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	๕๐
บทสรุปอัจฉริยลักษณะของอานาปานสติสมาธิภาวนา	๕๒
<b>บทสวดคาถาเมตตา</b>	<b>๕๔</b>
ตำนานกรณีย์เมตตสูตร	๖๐
บทสวดคาถาเมตตากรณีย์เมตตสูตร	๖๕
ตำนานขันธปริตร	๗๐
บทสวดคาถาขันธปริตร	๗๓
ความหมายแห่งเมตตานิสังสะสุตตะปาฐะ	๗๖
บทสวดคาถาเมตตานิสังสะสุตตะปาฐะ	๗๖
บทแผ่เมตตาพิเศษ	๗๗

*อินทิรา*  
030905



# เมตตารสรม





# ความหมายของเมตตา



**เมตตา** หมายถึง ความมีน้ำใจเอื้อโยไมตรีต่อกันฉันมิตร ความปรารถนาอยากให้สรรพชีพ สรรพสัตว์ มีความสุข ความรู้สึก รักใคร่โยดีที่มีต่อคน สัตว์ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และต่อโลก

## ความสำคัญของเมตตา

เมตตาเป็นองค์ธรรมสำคัญในพุทธศาสนาและศาสนาอื่น จนอาจกล่าวได้ว่าเป็นหลักธรรมที่เป็นสากล ซึ่งมีปรากฏอยู่ในหลักธรรม คำสอนของศาสนาสำคัญของโลกทุกพระองค์ ตลอดถึงเป็นจริยธรรม สากลที่ปวงปราชญ์ราชบัณฑิตและปัญญาชนทั่วโลกต่างเห็นตรงกันว่า เป็นคุณธรรมซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ในหมู่มนุษยชาติ มนุษยชาติขาดน้ำ ไม่ได้ฉันใด โลกก็ขาดเมตตาไม่ได้ฉันนั้น ในพุทธศาสนาเอง พระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับ “เมตตาธรรม” เป็นอันมาก ดังปรากฏ

ว่า ทรงเห็นย้าหลักธรรมเรื่องเมตตาไว้ในหมวดธรรมต่างๆ มากมาย ทั้งในฐานะหลักธรรมที่พึงปฏิบัติเฉพาะเรื่อง เฉพาะกรณี (การแผ่เมตตาซึ่งเป็นกิจส่วนบุคคล) หรือหลักธรรมที่พึงปฏิบัติเพื่อบุรณาการ กับหลักธรรมข้ออื่นๆ (พรหมวิหารธรรม ๔) ตลอดถึงเป็นหลักธรรมสำคัญสำหรับผู้เจริญวิปัสสนาขั้นสูง ที่จะใช้เป็นวิหารธรรมสำหรับผ่อนพักอย่างเป็นสุขอยู่ในปัจจุบันขณะ (เมตตาพรหมวิหาร)

ในพุทธธรรม เราจะพบคำสอนเรื่องเมตตากระจายอยู่ในหมวดธรรมต่างๆ มากมาย โดยมีจุดมุ่งหมายหรือจุดเน้นที่ต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมหรือตามความจำเป็นที่เมตตาธรรมจะต้องไปเชื่อมโยงหรือสนับสนุนหลักธรรมข้ออื่นๆ เมตตาธรรมที่ปรากฏในระบบพุทธธรรมหรือในสารบบพุทธศาสนา เช่น

## เมตตาในฐานะเป็นหนึ่งในบารมี ๑๐

**บารมี** หมายถึง คุณธรรมอันยิ่งยวดที่ผู้เป็นพระโพธิสัตว์ จะต้องบำเพ็ญให้ครบบริบูรณ์ทั้งสามระดับ คือ ระดับต้น (บารมี) ระดับกลาง (อุปปบารมี) ระดับสูงสุด (ปรมัตถบารมี) บารมีดังกล่าวนี้มี ๑๐ ประการ คือ

- (๑) ทานบารมี
- (๒) ศีลบารมี
- (๓) เนกขัมมบารมี

- (๔) ปัญญาบารมี
- (๕) วิริยบารมี
- (๖) ขันติบารมี
- (๗) สัจจะบารมี
- (๘) อธิษฐานบารมี
- (๙) เมตตาบารมี
- (๑๐) อุเบกขาบารมี

## เมตตาในฐานะเป็นพรหมวิหารธรรม

หลักธรรมที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีคุณสมบัติเป็นผู้ประเสริฐ หรือเป็นดังพระพรหมผู้สร้างสรรพจักรวาลโลก (หลักการบริหารความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับสัตว์ คนกับหลักการ คนกับความ รู้สึก คนกับความจริง) เรียกว่า **พรหมวิหารธรรม** มี ๔ ประการ คือ

- (๑) **เมตตา** ปรารถนาให้คนและสัตว์เป็นสุข
- (๒) **กรุณา** ปรารถนาให้คนและสัตว์พ้นจากความทุกข์
- (๓) **มุทิตา** พลอยยินดีในคราวที่ผู้อื่นมีความสุขความเจริญ
- (๔) **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลางเมื่อเห็นบุคคล/สัตว์กำลัง

ส่วยผลแห่งกรรมที่ตนเป็นคนก่อไว้เอง

## เมตตาในฐานะเป็นอปมัญญา

การปฏิบัติตามหลักพรหมวิหารธรรม ๔ ประการที่กล่าวมาข้างต้น ที่ขยายขอบเขตออกไปอย่างไร้พรมแดน ไม่มีขีดค้น ไม่มีเงื่อนไข ไม่มีข้อจำกัด แผ่คลุมออกไปทั่วทั้งสากลจักรวาล เรียกว่า “อปมัญญา” (ไม่มีประมาณ ไม่มีข้อจำกัด) มี ๔ ประการ คือ

(๑) **เมตตา** ปรารถนาให้คนและสัตว์เป็นสุข *เสมอหน้ากันทั้งหมด*

(๒) **กรุณา** ปรารถนาให้คนและสัตว์พ้นจากความทุกข์ *เสมอหน้ากันทั้งหมด*

(๓) **มุทิตา** พลอยยินดีในคราวที่ผู้อื่นมีความสุขความสำเร็จ *เสมอหน้ากันทั้งหมด*

(๔) **อุเบกขา** ความวางใจเป็นกลางเมื่อเห็นบุคคล/สัตว์กำลังเสวยผลแห่งกรรมที่ตนเป็นคนก่อไว้เอง *เสมอหน้ากันทั้งหมด*

## เมตตาในฐานะเป็นเมตตากรรमฐาน

การฝึกจิตที่เรียกว่า “กรรมฐาน” นั้น สามารถใช้เมตตาเป็นอารมณ์ของจิตได้ ผู้ที่ฝึกกรรมฐานโดยการใช้เมตตาเป็นอารมณ์ในการฝึก ก็เรียกว่าเป็น “ผู้เจริญเมตตากรรมฐาน” การเจริญกรรมฐานโดยใช้เมตตาเป็นอารมณ์นี้ จะถือว่าสัมฤทธิ์ผลสูงที่สุดก็ต่อเมื่อสามารถ

แม่เมตตาไปยังบุคคล ๔ จำพวกโดยปราศจากการเลือกที่รักมักที่ชัง  
อย่างสิ้นเชิง บุคคลทั้งสี่จำพวกนี้ก็คือ

- (๑) ตนเอง
- (๒) คนอันเป็นที่รัก
- (๓) คนเป็นกลางๆ
- (๔) คนที่ตนเกลียดชัง

ถ้าผู้เจริญเมตตากรรมฐานสามารถวางใจให้เมตตาต่อคนทั้ง  
สี่จำพวกนี้ได้เสมอกัน ก็จะเป็นการเจริญเมตตาชนิดไร้พรมแดน  
สามารถยกใจให้สูง รัก เมตตา เอ็นดู ห่วงใย เป็นมิตรกับคนและ  
เทวดาได้ทั้งสากลโลก

## เมตตาในฐานะเป็นสื่อสมานมิตร

มนุษย์ปุถุชนซึ่งเป็นคนหนาด้วยกิเลส ย่อมจะมีกิเลส คือ  
อคติ ๔ อันได้แก่ **ความลำเอียงเพราะรัก ลำเอียงเพราะชัง ลำเอียง  
เพราะหลง ลำเอียงเพราะกลัว** เป็นมานานทางกันเอาไว้ทำให้ไม่สามารถ  
อยู่ร่วมกันด้วยความรัก สัมครสมานสามัคคี เป็นเหตุให้มีใจคิดอิจฉา  
ริษยา โกรธกริ้ว พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกัน แต่เมื่อใด  
ก็ตาม ที่มนุษย์รู้จักยกใจให้สูงขึ้นมา เพราะมองเห็นว่าบุคคลที่อยู่  
ตรงหน้าของตนทั้งหมดนั้น แท้ที่จริงแล้วก็คือ “มิตรร่วมโลก” ของเรา  
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อสามารถมองดูคนทั้งโลกด้วยสายตาอัน

เปี่ยมด้วยเมตตาหรือความรู้สึกเป็นมิตรแล้ว อกติ ๔ ก็หายไป คนที่มีความแตกต่างหลากหลายในทางเชื้อชาติ ศาสนา ภาษา วัฒนธรรม เพศ ผิว เผ่าพันธุ์ ก็จะสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสนิทสนมกลมกลืน เกิดเอกภาพ เกิดความสามัคคี มีศานติในเรือนใจ อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข การที่จะฝึกใจให้สูงจนเกิดเป็นภาวะเปี่ยมไปด้วยน้ำใจไมตรีเช่นนี้ มีวิธีสำคัญที่ทรงแสดงไว้ใน **กรณียเมตตสูตร** ก็คือ ขอให้เราฝึกแผ่เมตตาให้แก่มนุษย์ เทวดา ตลอดถึงสรรพชีวิต อย่างไร้ขีดจำกัด โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ด้วยการตั้งกุศลจิตปรารถนาให้เขาเหล่านั้นอยู่ร่วมกัน ปฏิบัติต่อกันฉันมิตรพึงปฏิบัติต่อมิตร (**มิตร มีรากศัพท์มาจากคำว่า เมตตา**) ด้วยจิตนุ่มนวล อ่อนโยน ละมุนละไม ไร้ความวิหิงสาพยาบาท ปรารถนาแต่ให้เขาเหล่านั้นพ้นจากสรรพทุกข์ สรรพโศก สรรพโรค สรรพภัย สรรพเสียดจัญไรทั้งปวง เพื่อแผ่ความเมตตาการุณย์รักไปยังสรรพชีวิต สรรพสัตว์ ดังหนึ่งมารดาปรารถนาให้บุตรน้อยของตนยังชีพยืนชนม์อย่างสุขสานติไปตลอดกาล

เมื่อเราฝึกแผ่เมตตาจนสามารถแผ่พลังงานแห่งความรัก ความปรารถนาดี ความมีไมตรีจิตไปยังสรรพชีวิต สรรพสัตว์ ด้วยความรู้สึกดีดั่งหนึ่งแม่แผ่ความรักความหวังดีให้ลูกน้อยกลอยใจได้สำเร็จเช่นนี้แล้ว เมื่อนั้นแหละ เราย่อมจะได้ชื่อว่าเป็นผู้อยู่ด้วยเมตตาพรหมวิหาร เป็นผู้มีใจแช่มชื่นเบิกบานอยู่ด้วยรักแท้ และเป็นผู้ที่จะสามารถสร้างสรรค์บันดาลโลกทั้งปวงให้เป็นพี่น้องกันได้อย่างแท้จริง เมตตาที่ฝึกภาวนาหรืออบรมไว้ในใจจนเข้าขั้นนิรมลอยู่เป็นนิตยนิรันดร์

นั้น แท้จริงแล้วก็คือรากฐานแห่งสันติภาพอันถาวรที่จะกลายเป็นหลักประกันสันติภาพของมวลมนุษยชาติโดยรวมสืบไป

## เมตตาในฐานะเป็นพระพุทธรูป

พระคุณของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้ามีเป็นอเนกอนันต์ แม้มีปากตั้งแสน มีลิ้นตั้งล้าน ดำรงชีวิตอยู่จนตลอดกับก็ไม่อาจพรรณนาพระคุณของพระองค์ได้หมดสิ้น แต่เมื่อกกล่าวโดยรวบยอดแล้ว พระคุณทั้งปวงของพระองค์ย่อมรวมลงในพระคุณสามประการ กล่าวคือ

- (๑) **พระปัญญาคุณ** พระคุณคือปัญญา
- (๒) **พระวิสุทธิคุณ** พระคุณคือความบริสุทธิ์
- (๓) **พระกรุณาคุณ** พระคุณคือความเมตตาต่อประชาสัตว์

ด้วยพระคุณคือปัญญา ทำให้พระพุทธรูปทรงสามารถช่วยปลดปล่อยมนุษย์ เทวดา ให้พ้นจากพันธนาการของกิเลสบรรดามีทั้งหมด ด้วยพระคุณคือความบริสุทธิ์ ทำให้พระองค์ทรงปฏิบัติกิจแห่งพระบรมศาสดาอย่างปราศจากข้อแม้หมองด้วยโลกามีสสิน้างทั้งปวง และทำให้ทรงลอยพ้นจากการยึดติดถือมั่นในศีลและพรตทุกชนิด ที่ชาวโลกพากันยึดติดถือมั่นอย่างแน่นเหนียว ด้วยพระคุณคือกรุณา ทำให้พระองค์ทรงมีความเมตตาต่อประชาสัตว์ทุกถ้วนหน้าอย่างไร้พรมแดน ไร้ข้อจำกัด ทรงอุทิศพระวรกาย พระชนมชีพ

พระปรีชาญาณ และวันเวลาทั้งหมดให้ผ่านพ้นไปด้วยการมุ่งทำกิจคือการช่วยเหลือเกื้อกูลมนุษย์และเทพยดาให้ล่วงพ้นจากห้วงมหรรณพแห่งความทุกข์ให้มากที่สุด ทุกทิวาราตรีกาลของพระองค์ผ่านพ้นไปด้วยการทำกิจอันก่อปรด้วยความเมตตาการุณย์รักต่อสัตว์โลกอย่างไม่มีการประมาณ กิจจานุกิจรายวันของพระองค์ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่าทรงบำเพ็ญพุทธกรณียด้วย ความเมตตาต่อประชาสัตว์มากเพียงไรนั้น ประชาชนท่านประพันธ์ไว้ว่า

(๑) **เวลาจวนสว่าง** ทรงแผ่ข่ายคือพระญาณสำรวจดูเวไนยสัตว์ที่ควรเสด็จไปโปรด

(๒) **เวลาเช้า** เสด็จไปบิณฑบาตรวมทั้งโปรดเวไนยสัตว์ที่ทรงกำหนดหมายไว้

(๓) **เวลาเย็น** ทรงแสดงธรรมแก่ประชาชนที่หลั่งไหลมาจากจาตุรทิศ

(๔) **เวลาค่ำ** ทรงแสดงธรรมโปรดภิกษุสงฆ์สาวก

(๕) **เวลาที่เที่ยงคืน** ทรงแสดงธรรมโปรดชนชั้นปกครองและเทพยดา

นี่คือตารางเวลาที่แสดงให้เห็นว่า พระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงก่อปรด้วยพระคุณคือความกรุณา (ซึ่งย่อมหมาयरวมถึงเมตตาด้วย) ต่อสัตว์โลกมากมายเพียงไร หากเราศึกษาพุทธจริยาอย่างทั่วถึงก็จะพบว่า พระพุทธองค์ทรงเป็นบรมศาสดาที่ทรงงานหนักมากที่สุดในโลกพระองค์หนึ่ง ทั้งนี้ ตั้งแต่แรกตรัสรู้ ก็ทรงตัดสินพระทัยที่จะสั่งสอนเวไนยสัตว์ก็ด้วยแรงขับของความกรุณา



(เมตตาด้วย) ระหว่างพุทธกาลและปัจฉิมพุทธกาลก็ยังคงทรงงานหนักไม่จบสิ้น แม้กระทั่งวาระสุดท้ายก่อนวางวายทำลายชั้นขันธ์จากโลกนี้ไป ก็ยังทรงมีหัวใจโปรดสาวกชนคนสุดท้ายอย่างสุภทัต-ปริพาชกให้ได้บรรลุอริยมรรคอริยผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอรหันต์ นับเป็นปัจฉิมสาวก แล้วจึงเสด็จจากไปในฐานะบรมศาสดาผู้บำเพ็ญพุทธกิจอย่างบริสุทธิบริบูรณ์สิ้นเชิง นำพระทัยอันกอปรด้วยเมตตาแห่งองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรา นั้นช่างต้องกันกับกวีนิพนธ์รจนาที่ว่า “พระกรุณาตั้งสาคร” โดยแท้

## เมตตาในฐานะเป็นพระนาม แห่งพระศรีอารยเมตไตรยพุทธเจ้า

เป็นที่ทราบกันดีในบรรดาพุทธศาสนิกชนว่า พระบรมโพธิสัตว์ที่จะมาตรัสรู้เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในอนาคต ซึ่งขณะนี้กำลังทรงบำเพ็ญพุทธบารมีอยู่นั้น ทรงพระนามว่า “พระศรีอารยเมตไตรยโพธิสัตว์” อันแปลว่า “พระโพธิสัตว์ผู้ทรงเป็นมิ่งขวัญแห่งความเมตตาอันประเสริฐ” หรือแปลง่ายๆ ว่า “พระพุทธเจ้าแห่งความเมตตา” และ/หรือ “พระพุทธเจ้าแห่งความรัก” ก็คงไม่ผิด จากพระนามของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในอนาคตกาล ทำให้เราทราบว่า ยุคสมัยแห่งพระศรีอารยเมตไตรยพุทธเจ้า ก็คือยุคสมัยแห่งความเมตตา เป็นกาลเวลาที่มนุษย์ สัตว์ทั้งหลายจะอยู่ร่วมกัน

ด้วยความรัก ความปรารถนาดี ความมีไมตรีต่อกันอย่างทั่วถึง  
โลกในยุคของพระองค์ก็คือ โลกที่ชนทั้งปวงเป็นพี่น้องกัน เป็น  
โลกที่สุขเกษมสันต์เพราะพละนาฎภาพของปัญญา วิสุทธี และกรุณา  
นั่นเอง

## ๑๐ เหตุผลที่เราทุกคนควรมีเมตตา

ทำไมพระบรมศาสดาของทุกศาสนาจึงเน้นย้ำให้มนุษยชาติทั่วทั้ง  
โลกอยู่กันด้วยเมตตา เพื่อจะตอบคำถามนี้ ขอให้เรลองมาพิจารณา  
เหตุผลต่อไปนี้ร่วมกัน

### (๑) มนุษยชาติ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ อาจเคยเป็น ญาติพี่น้องหรือวงศาคณาญาติกันมาแต่ชาติปางก่อน

เพราะในสังสารวัฏอันยาวไกลที่หาจุดเริ่มต้นและจุดสิ้นสุด  
ไม่พบนี้ เราล้วนเคยเวียนว่ายตายเกิดกันมาแล้วนับชาติภพไม่ถ้วน  
ตลอดเวลาอันยาวนานนี้ เราอาจเคยเกี่ยวข้อกันมาแล้วในฐานะ  
ต่างๆ บ้างเคยเป็นมารดา บ้างเคยเป็นบิดา บ้างเคยเป็นบุตรธิดา  
บ้างเคยเป็นภรรยาสามี บ้างเคยเป็นเพื่อน พี่ น้อง บรรดา อาจารย์  
ศิษย์ ฯลฯ กันมาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน ด้วยเหตุดังนี้ จึงไม่มีเหตุผล  
ที่เราจะไม่เมตตาต่อกัน ซึ่งครั้งหนึ่งอาจเคยเป็นพี่น้องวงศาคณาญาติ  
ของเราเอง

### (๒) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ต่างก็เป็นสัตว์โลก

## ซึ่งดำรงความเป็นสมาชิกของโลกนี้ประเภทหนึ่งเหมือนกันกับเรา

จริงอยู่ แม้คน สัตว์ เทวดา จะมีความแตกต่างกันโดย  
อรรถภาพที่ถือกำเนิดขึ้นมาในโลกบ้าง แต่เมื่อว่าโดยภาพรวมแล้ว เรา  
ทั้งหมดก็ล้วนอยู่ในสังกัดเดียวกัน คือเป็นสัตว์โลกผู้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของโลกนี้เหมือนกัน จึงไม่มีเหตุผลที่เราจะไม่เมตตาต่อกันและกัน

### (๓) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ต่างก็เป็นผู้ตกอยู่ในกฎธรรมชาติเช่นเดียวกันกับเรา

กล่าวคือ มนุษย์ สัตว์ เทวดา แม้จะเกิดมาแตกต่างกัน แต่  
ก็ล้วนแล้วแต่ตกอยู่ในอาณัติของกฎแห่งธรรมชาติอันเป็นสากลที่  
เรียกว่า กฎไตรลักษณ์ เหมือนกันทั้งหมดทั้งสิ้น นั่นคือต่างก็ตกอยู่ใน  
ความไม่เที่ยง (อนิจจตา) เป็นทุกข์ (ทุกข์ตา) เป็นอนัตตา (อนตตตา)  
และนอกจากนี้แล้ว ต่างก็ตกอยู่ในใต้กฎแห่งกรรมเสมอเหมือนกัน  
ล้วนถูกผลักดัน ถูกเหนี่ยวนำให้ขึ้นสูง ลงต่ำ รุ่งโรจน์ ร่วงโรย ด้วย  
พลังแห่งกรรมที่ตนเป็นผู้ลงมือทำและสั่งสมไว้ทั้งสิ้น ในเมื่อมนุษย์  
สัตว์ ต่างก็ตกอยู่ในวัฏจักรแห่งกรรมที่คอยเหนี่ยวนำชีวิต (กมฺมุณา  
วตตตี โลโก) เหมือนกัน เราจึงไม่ควรจงเกลียดจงชังกัน เพราะลำพัง  
แค่สัตว์โลกแต่ละคน แต่ละตน แต่ละตัว จะต้องรับผิดชอบต่อกรรม  
ที่ตนเคยก่อไว้ ก็เป็นภาระมากพอแล้ว เราจึงไม่ควรไปตอกย้ำซ้ำเติม  
ใครต่อใครให้เจ็บช้ำน้ำใจเพิ่มขึ้นไปอีก เมื่อพิจารณาเห็นว่า เขาก็มี  
กรรมของเขา เราก็มียกรรมของเราเช่นนี้แล้ว ต่างฝ่ายจึงต่างควรมี  
เมตตาต่อกันและกัน

### (๔) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ล้วนถูกเชื่อมโยง

## เข้าด้วยกันตามกฎอิทัปปัจจยตาที่ว่า “สรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกัน”

ก็ในเมื่อเราต่างก็ “อิงอาศัยกัน” หรือ “ขึ้นต่อกันและกัน” ด้วยเหตุนี้ การที่เราทำร้ายกัน ก็เหมือนกับทำร้ายตัวเอง การที่เราดีต่อกัน ก็เหมือนดีกับตัวเอง การที่เราเมตตาต่อกัน ก็เหมือนกับเมตตาต่อตัวเอง ในเมื่อความเป็นไปในชีวิตของเราล้วนเชื่อมโยงกับสรรพสิ่งในลักษณะ “เด็ดดอกไม้สะเทือนถึงดวงดาว” เราจึงไม่มีเหตุผลอันใดที่จะไม่มีเมตตาต่อกัน เพราะทุกคน ทุกสิ่ง ที่เราเมตตาด้วย จะส่งผลย้อนกลับมาเป็นความเมตตาต่อตัวเราด้วยเสมอไป

(๕) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ต่างก็มีความต้องการพื้นฐานเช่นเดียวกับเรา อันได้แก่ รักสุข เกลียดทุกข์ กลัวต่ออาชญา และหวาดผวาต่อความตายเหมือนกัน

ไม่ว่ามนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย จะมีความต้องการที่เป็นรายละเอียดปลีกย่อยแตกต่างกันอย่างไรก็ตาม แต่เมื่อกล่าวเฉพาะความต้องการพื้นฐานอันเป็นหลักใหญ่ใจความแล้ว ต่างก็มีความต้องการพื้นฐานที่เป็นเช่นเดียวกัน นั่นคือ ต่างก็รักความสุข เกลียดความทุกข์ กลัวต่อการลงทัณฑ์ และหวาดผวาต่อมรณภัยที่จะมาถึงด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น ก็ในเมื่อสรรพชีพ สรรพสัตว์ ล้วนแล้วแต่มีความต้องการพื้นฐานเช่นเดียวกับเรา จึงไม่มีเหตุผลที่เราจะไม่เมตตาต่อกัน

(๖) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ต่างก็มีภาระผูกพันที่จะต้องรับผิดชอบเป็นภารกิจส่วนตัวมากพออยู่แล้ว

เมื่อพิจารณาเห็นว่า สรรพชีพ สรรพสัตว์ ต่างคน ต่างตน

ต่างรูป ต่างนาม ต่างก็ต้องแบกภาระที่ตนเป็นผู้รับผิดชอบต่อมาจากมารดาบิดา จากตระกูลวงศ์พงศา จากเผ่าพันธุ์ และจากอัตภาพร่างกาย รวมทั้งจากหน้าที่การงานที่เป็นสมบัติส่วนตัวตนหนักหนาสาหัสอยู่แล้ว เราจึงไม่ควรไปเติมภาระให้แก่ใครต่อใครเพิ่มขึ้นมาอีกทางที่ดีที่สุดจึงควรมีเมตตาต่อกันและกัน ให้เขาเหล่านั้นมีวันเวลาในการบริหารธาตุขันธ์ อัตภาพร่างกาย ให้เป็นสุขต่อไปตามอัตภาพเถิด

**(๗) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ต่างก็มีอายุสังขารที่ถูกจำกัดด้วยเงื่อนไขเวลาแสนสั้นเพียงชั่วข้ามพับหู ชั่วงูแลบลิ้น ชั่วแม็กักมกินน้ำ ชั่วลัดนิ้วมือเดียว**

ในเมื่อต่างก็มีเวลาอันแสนจำกัดสำหรับยังชีพยืนชนม์อยู่ในโลก เราจึงไม่ควรก่อกรรมทำเข็ญ โกรธ เกลียด ชิงชัง ริษยากัน อันเป็นการใช้เวลาให้เปลืองเปล่าไปโดยไร้ประโยชน์ ดังนั้นจึงควรมีเมตตาต่อกันและกัน และรู้จักใช้เวลาแสนสั้นให้เกิดประโยชน์สูงสุด กิจกรรมใดที่เป็นการพำและฆ่าเวลาไปโดยไร้แก่นสาร ไม่ควรข้องแวะกิจกรรมนั้นโดยประการทั้งปวง เพราะพิจารณาว่า เราต่างก็มีเวลาแสนสั้นช้วนน้ำค้างหยาดพรหมบนยอดหญ้าแล้วก็จางหาย เราจึงควรอยู่ร่วมกันไปในโลกนี้ด้วยสันติและเมตตา เพื่อถนอมเวลาให้เกิดคุณูปการสูงสุดต่อชีวิต

**(๘) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ที่เอากำเนิดเกิดกายมาเวียนว่ายบนโลกในสภาพชีวิตแบบต่าง ๆ นั้น ล้วนแล้วแต่เคยมัวเมาหลงผิด ยึดติดอยู่ในอำนาจของกิเลสมูล คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ผล่อทำผิด ทำพลาด ทำการอุบาทว์นานัปการ**

กรรมชั่วมากมายที่ต่างก็ผลอทำลงไปด้วยความหลงผิดนี้ เราต้องรีบชำระสะสางเสียให้สิ้น ก่อนที่ร่างกายจะแตกพับพังภินท์ลงไปในวันเวลาไหนก็ไม่อาจรู้ล่วงหน้าได้ หากเราไม่มีเมตตาต่อกัน ทว่ายังคงปล่อยตัวปล่อยใจให้ไหลไปตามอำนาจของกิเลสอนุสัย บาปกรรมทั้งหลายก็จะยิ่งพอกพูน ในเมื่อบาปเก่ายังไม่ได้ชำระ บาปใหม่ก็เพิ่มเป็นทวีตริคูณ ชีวิตก็จะถูกจุดรั้งให้จมอยู่ในวังวนของบาปกรรมไม่รู้จบสิ้น ทางที่ดีจึงควรมีเมตตาต่อกันไว้ อย่าได้ผลอจิตปล่อยใจก่อเวรสร้างกรรมใหม่ให้เกิดแก่กันและกันอีกต่อไปเลย

**(๙) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ ล้วนเป็นหนี้บุญคุณของบุพการี ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม แผ่นดินถิ่นเกิด**

เราผู้ได้ชื่อว่าเป็นสัตว์โลก ล้วนแล้วแต่ไม่มีใครมีชีวิตอยู่ได้โดยไม่อาศัยคนอื่น สิ่งอื่น แท้ที่จริงนั้น เราต่างก็เป็นหนี้บุญคุณคนอื่น สิ่งอื่นมากมายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น หากเราไม่เมตตาต่อกัน ก็จะมัวพรวาเวลาของตนเองไปในเรื่องที่ไร้สาระ เวลาที่จะตอบแทนบุญคุณของประดาผู้มีพระคุณทั้งหลายก็จะมี เมื่อเป็นเช่นนี้ หนี้แห่งชีวิตของเราก็ไม่ได้ชดใช้ คุณธรรมยิ่งใหญ่คือความกตัญญูก็ไม่ได้บำเพ็ญ

**(๑๐) มนุษย์ รวมทั้งสรรพชีพ สรรพสัตว์ เมื่อแรกเกิดมานั้น ล้วนมีต้นทุนเสมอกัน คือ นับว่าเป็นสัตว์โลก แต่เมื่อพัฒนาตัวเองให้เจริญยิ่งขึ้นไป ลักวันหนึ่งข้างหน้าก็ย่อมจะได้ชื่อว่าเป็นผู้วิวัฒนาการถึงจุดสูงสุดแห่งความเป็นอารยชนอารยชีวิตได้เช่นเดียวกัน**

วิวัฒนาการสูงสุดของจิตก็คือ การตื่นรู้สู่อิสรภาพ หลุดพ้นจากพันธนาการของกิเลสบรรดามีทั้งปวงที่รังรัดมัดสรรพสัตว์ไว้ใน

บ่วงทุกข์ตลอดกาลอันยาวนาน トラบาได้ก็ตามที่สัตว์โลกทั้งหลายยังไม่เมตตาต่อกัน ยังขลุกขลู่จมจ่อมอยู่ในความเบียดเบียน โกรธเกลียด ชิงชังหักหาญทำร้ายกันไม่จบไม่สิ้น โอกาสที่จะหวนกลับมาพัฒนาตนเองให้ลุถึงภาวะพระนิพพานอันเป็นวิวัฒนาการสูงสุดของจิตก็ย่อมไม่มี ดังนั้น สรรพชีพ สรรพสัตว์ จึงควรมีเมตตาต่อกัน และกัน เมื่อต่างฝ่ายต่างก็อยู่ร่วมกันด้วยเมตตาและไมตรี ย่อมจะมีแต่สันติสุข บนพื้นฐานของสันติสุขนั่นเอง ที่เราจะมีเวลามากพอสำหรับการพัฒนาจิตใจให้ผลิบาน ตื่นรู้ งามงามสู่ภาวะพระนิพพานอันเป็นสถานีสุดท้ายที่ทุกชีวิตควรไปให้ถึง

## ประโยชน์ของเมตตา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า สำหรับผู้อยู่ด้วยเมตตา (เมตตาพรหมวิหาร) ต่อสรรพชีพ สรรพสัตว์อย่างสม่ำเสมอ ย่อมจะเห็นถึงอานิสงส์ ๑๑ ประการดังต่อไปนี้ในตัวเองอย่างแน่นอน

(๑) **นอนเป็นสุข** คือ ไม่ก่ลิ่ง ไม่กรน หลับสนิทเหมือนคนเข้าสมาบัติ มีลักษณะท่าทางเรียบร้อย งดงาม น่าเลื่อมใส

(๒) **ตื่นเป็นสุข** คือ ตื่นขึ้นแล้วไม่ทอดถอนหายใจ ไม่หน้าหนาว คิวฆมวด ไม่บิดไปบิดมา มีหน้าตาชื่นบานเหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

(๓) **ไม่ฝันร้าย** คือ ไม่ฝันเห็นสิ่งที่น่าเกลียดน่ากลัว เช่น

พวกโจรลุ่มล่อม สุนัขไล่กัดหรือตักแหว หากฝันเห็นแต่นิมิตที่ตึงาม เช่น ใหัวพระเจดีย์ ทำการบูชา และฟังธรรมเทศนา

(๔) **เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** คือ เป็นที่รักเป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนรวงไข่มุกที่ห้อยอยู่ที่หน้าอก หรือดอกไม้ที่ประดับอยู่บนเคียร

(๕) **เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย** คือ ไม่ได้เป็นที่รักของคนอย่างเดียว ยังเป็นที่รักตลอดไปถึงเหล่าเทวอารักษ์ทั้งหลายด้วย

(๖) **เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา** คือ เทวดาทั้งหลายย่อมคอยตามรักษา เหมือนมารดาบิดาคอยตามรักษาบุตร

(๗) **ไฟ ยาพิษ หรือคัสตราไม่กล้าร้าย** คือ ไม่ถูกไฟไหม้ ไม่ถูกวางยาพิษ หรือไม่ถูกคัสตราวุธประหาร

(๘) **จิตเป็นสมาธิเร็ว** คือ เมื่อเจริญกรรมฐาน จิตสำเร็จเป็นอุچارสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิเร็ว

(๙) **ผิวหน้าม่วงใส** คือ หน้าตามีผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส เหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่

(๑๐) **ไม่หลงตาย** คือ ตายอย่างสงบ เหมือนคนนอนหลับไปเฉยๆ

(๑๑) **เมื่อไม่บรรลุถึงคุณธรรมเบื้องสูง** อย่างต่ำก็จะไปบังเกิดในพรหมโลก คือ ถ้ายังไม่ได้บรรลุหรือหัดผลอันเป็นคุณเบื้องสูงกว่าเมตตาฆาน พอเคลื่อนจากมนุษย์โลก ก็จะเข้าสู่พรหมโลกทันทีเหมือนนอนหลับไปแล้วตื่นขึ้นมา

ที่กล่าวมาคือประโยชน์ของเมตตาในเชิงปัจเจกบุคคล แต่เมื่อ



พิจารณาถึงประโยชน์ของเมตตาในระดับส่วนรวมแล้วก็จะพบว่า เมื่อโลกทั้งผองเป็นพี่น้องกัน เพราะต่างก็มีเมตตาต่อกันและกัน แล้ว ก็จะทำให้มนุษยชาติสามารถอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ปฏิบัติการเบียดเบียนทำร้ายซึ่งกันและกันก็จะลดน้อยถอยลงไป สันติภาพ สันติสุขก็จะเกิดขึ้นทั้งในใจ ในชีวิตประจำวัน และในโลกอย่างยั่งยืน ชีวิตคน ชีวิตสัตว์ ชีวิตพืช ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และโลก ก็จะถูกทำลายน้อย ถูกเบียดเบียนเบาบาง ทรัพยากรของโลกก็จะถูกใช้อย่างมีสติ อย่างคำนึงถึงผลกระทบต่อคน สัตว์ สิ่งแวดล้อม โลก จะมีความเสี่ยงต่อการแตกดับซ้าลง ภัยอันตรายที่เกิดจากการเบียดเบียนทำลายซึ่งกันและกันในมิติต่างๆ ก็จะถูกบรรเทาเบาบางลงเป็นอันมาก ด้วยอานุภาพแห่งเมตตา จะสามารถทำให้สันติภาพที่แท้จริงเกิดขึ้นได้ที่ใจของเราทุกคน และแผ่กระจายไปปกป้องคุ้มครองโลกทั้งหมดให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติเหมือนที่พุทธศาสนสุภาษิตกล่าวไว้ว่า “**โลโก ปตถมุภิกา เมตตา**” (เมตตาธรรมค้ำจุนโลก)

## วิธีแผ่เมตตา

วิธีแผ่เมตตาหรือวิธีสร้างเมตตานั้นมีอยู่ ๒ แบบด้วยกัน แบบแรกก็คือ **การแผ่เมตตาในระดับโลกทัศน์** คือ การตระหนักรู้ว่าโลกทั้งผองล้วนเป็นพี่น้องกัน ตามหลักสังฆธรรมพื้นฐานเรื่อง อิทัปปัจจยตา (interbeing) ในเมื่อเราพิจารณาเห็นว่า มนุษย์ สัตว์

ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม โลก ล้วนดำรงอยู่ในจักรวาลนี้ในลักษณะ  
อิงอาศัยกัน เกื้อกูลกัน ขึ้นต่อกันและกัน เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน  
และกัน ด้วยเหตุดังนั้น เราจึงควรเมตตาต่อกัน เพราะเมื่อเรา  
เมตตาต่อกัน ก็มีความหมายเท่ากับว่า เรากำลังเมตตาต่อตัวเราเอง  
ด้วยเสมอไป

หากมนุษยชาติตระหนักรู้ในสังขธรรมข้อนี้อย่างลึกซึ้ง ความ  
เมตตาที่สากลก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ การแผ่เมตตาแบบนี้จะเกิด  
ขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจหลักอทิปปัจจยตา จนมองเห็นความจริงว่า  
สรรพสิ่งหลอมรวมเป็นเนื้อเดียวกัน เชื่อมโยงกันในลักษณะเครือข่าย  
ทั่วทั้งสากลจักรวาลอันเป็นอนันต์ หากโลกนี้มีมนุษย์เข้าใจหลัก  
ความสัมพันธ์แบบสรรพสิ่งล้วนอิงอาศัยกันได้มากเพียงใด โลก คือ  
ชีวิตและสรรพสิ่ง ก็จะถูกประพรหมให้ชุ่มเย็นอยู่เสมอด้วยน้ำคือ  
เมตตาอย่างกว้างขวางลึกซึ้งเพียงนั้น ปัญญาที่หยั่งถึงความจริงสากล  
ของโลกที่เรียกว่าอทิปปัจจยตานี้แหละคือรากฐานของสันติภาพโลก  
ที่เที่ยงแท้และยั่งยืน และเมตตาที่เกิดจากปัญญานี้หยั่งถึงความ  
สากลเช่นนี้ ก็เป็นเมตตาที่สากลด้วยเช่นเดียวกัน กล่าวอีกนัยหนึ่ง  
ว่า เมตตาที่สากลคือความสามารถที่จะรักคนได้ทั้งโลกอย่างปราศจาก  
การวางเงื่อนไข และโลกในอุดมคติที่พุทธศาสนาปรารถนาจะให้เกิดขึ้น  
ก็คือ โลกที่มนุษยชาติอยู่ร่วมกันกับสรรพชีพ สรรพสัตว์ และ  
สรรพสิ่งด้วยเมตตา โลกที่พึงปรารถนาเช่นนี้ก็คือ โลกที่ปราศจาก  
การเบียดเบียนกันและกันในทุกความหมาย (อพฺยาปชฺฌํ สุขํ โลกํ)  
นี่คือโลกในอุดมคติที่เราสร้างได้ด้วยรักแท้ คือเมตตาที่สากลจาก

## ปัญญาที่สากลของเราเอง

การแผ่เมตตาแบบที่หนึ่งนี้ ควรเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นการแผ่เมตตาด้วยปัญญา และการแผ่เมตตาแบบที่สอง ควรเรียกว่า เป็นการแผ่เมตตาด้วยการส่งพลังจิตแห่งความปรารถนาดีไปยัง สรรพชีพ สรรพสัตว์ ซึ่งวิธีที่สองนี้นิยมปฏิบัติกันอยู่ทั่วไปในหมู่ชาวพุทธ เมื่อจะแผ่เมตตาในแบบที่สองนี้ ฟังปฏิบัติดังต่อไปนี้

## แผ่เมตตาให้ตัวเอง

การแผ่เมตตาให้ตัวเองนี้ ท่านให้ปฏิบัติโดยให้เหตุผลว่าเพื่อเป็นการเตรียมใจให้เกิดเมตตาที่แท้ โดยใช้วิธีให้ถือเอาตัวเองเป็นที่ตั้งว่า ตัวเองมีความปรารถนาสุข เกลียดทุกข์ กลัวตายฉันใด คนอื่น สัตว์อื่น เขาก็ย่อมรักสุข เกลียดทุกข์ กลัวตาย ฉันนั้นเหมือนกัน วิธีการอย่างนี้เรียกว่าเป็นการฝึก “เอาใจเขามาใส่ใจเรา” เมื่อเราเอาใจเขามาใส่ใจเราแล้ว ก็จะเกิดความ “เห็นอกเห็นใจ” คนอื่น สัตว์อื่น ด้วยความรู้สึกที่เข้าถึงอกเขากเราเช่นนี้ เมื่อแผ่เมตตาออกไป จิต ก็จะมีความพร้อมในการแผ่เมตตาออกไปอย่างเต็มเปี่ยม ไม่ใช่การแผ่เมตตาโดยสักว่าแผ่เพียงแต่ปากอีกต่อไป แบบแผนการแผ่เมตตา เช่นนี้ มีข้อความที่ถือสืบๆ กันมาดังต่อไปนี้

**อะหัง สุขิโต โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุข

**อะหัง นิททุกโข โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความทุกข์

**อะหัง อะเวโร โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากเวร

**อะหัง อัปฺยาปฺชโณ โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากความ

ลำบาก

**อะหัง อะนีโฆ โหมิ** ขอให้ข้าพเจ้า จงปราศจากอุปสรรค

**สุโข อุตตมัง ประิหะรามิ** ขอให้ข้าพเจ้า จงมีความสุขกาย สุขใจ  
รักษาตนของตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น...เทอญ

## แผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

ผู้ที่แผ่เมตตาให้ตนเองบนพื้นฐานของการเอาใจเขามาใส่ใจเรา  
แล้ว หลังจากนั้นจึงควรแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ โดยปฏิบัติตาม  
แบบแผนการแผ่เมตตาดังต่อไปนี้

**สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ  
ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

**อะเวรา โหนตุ** จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรต่อกันและ  
กันเลย

**อัปฺยาปฺชมา โหนตุ** จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้พยาบาท  
เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

**อะนีมา โหนตุ** จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย  
ทุกข์ใจเลย

**สุขี อุตตานัง ประหะรันตุ** จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตน  
ให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเทอญ



# กรณีศึกษา

## “พลาณฑภาพของเมตตา”



ความเข้าใจเกี่ยวกับเมตตาและการแผ่เมตตาที่กล่าวมานั้น จะยังไม่สมบูรณ์ ถ้ายังไม่ได้กล่าวถึง “ตัวอย่าง” ของพลังแห่งเมตตา ในที่นี้จึงขอยกตัวอย่างพลังของเมตตาทั้งสองแบบ คือ เมตตาเชิง บัณฑิตที่เป็นกรแผ่เมตตาส่วนบุคคล และเมตตาระดับโลกทัศน์ ที่เป็นการปรับเปลี่ยนมุมมองจากความเห็นแก่ตัวเป็นการเห็นแก่ สรรพสัตว์อย่างที่เราเรียกกันว่า “โลกทั้งผองพี่น้องกัน” มาให้พิจารณา โดยในเรื่องที่หนึ่งนั้นเป็นตัวอย่างของพลังเมตตาในสมัยพุทธกาล เรื่องที่สองนั้นเป็นตัวอย่างของพระวิปัสสนาจารย์ชั้นนำชาวไทย และ เรื่องที่สามเป็นเรื่องของพระวิปัสสนาจารย์ชาวต่างชาติที่ปัจจุบันเป็น ลูกศิษย์ที่มีชื่อเสียงรูปหนึ่งของหลวงพ่อบุชา สุภัทโท

### (๑) พลาณฑภาพของเมตตาสสมัยพุทธกาล

ในสมัยพุทธกาล ภิกษุกลุ่มหนึ่งเรียนกรรมฐานจากครูบาอาจารย์ แล้วก็ชวนกันเข้าไปฝึกภาคปฏิบัติอยู่กลางป่า ตั้งแต่ก้าวแรกที่ภิกษุ

กลุ่มนั้นเหยียบย่างเข้าสู่ป่า ต่างก็รู้สึกไม่ชอบมาพากลเกิดขึ้นอยู่เป็นระยะๆ เมื่อเวลาผ่านไปหลายวัน ภิกษุกลุ่มนั้นพบว่ามียางสิ่งที่ไม่ปกติคอยคุกคามพวกตนอยู่ใกล้ๆ แล้ววันหนึ่งเจ้าสิ่งที่ยกคุกคามให้ต้องเสียวสันหลังวูบวาบกันก็เหิมเกริมถึงขนาดปรากฏตัวให้เห็นเป็นภาพอันน่าเกลียดน่ากลัว ชวนขนพองสยองเกล้า ภิกษุกลุ่มนั้นถูกรบกวนหนักถึงขั้นนี้ก็ทนอยู่ต่อไปไม่ได้ ในที่สุดต้องตัดสินใจเก็บกลด บาตร ออกจากป่า มุ่งหน้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้าถึงที่ประทับพร้อมกับเล่าเรื่องที่เกิดขึ้นให้ทรงสดับ พระพุทธองค์ได้สดับแล้วทรงเยี่ยมพระโอรสผู้พลางตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ที่เป็นเช่นนี้เพราะพวกเธอมิได้นำเอาอาวูชไป”

“อาวูชอะไรหรือพระเจ้าข้า” ภิกษุหนีบลิบถามขึ้นพร้อมกัน

“อาวูช คือเมตตา ยังไงล่ะ”

ว่าแล้วก็ทรงสอนวิธีแผ่เมตตาให้ ภิกษุใหม่กลุ่มนั้นเรียนเอาวิธีแผ่เมตตาแล้วก็ชวนกันกลับเข้าป่าไปใหม่ คราวนี้พอเริ่มเหยียบย่างเข้าสู่เขตป่า ต่างรูปก็ต่างแผ่เมตตาโดยพร้อมเพรียงกัน

ด้วยเหตุนี้ทุกอย่างจึงราบรื่นดีตั้งแต่แรกย่างเข้าสู่ป่า บรรดารุกขเทวดามนุษย์ทั้งหลายต่างก็อนุโมทนาสาธุการ ไม่มีแม้แต่สิ่งสาธาส์ตัวมาเพ่นพ่านกวนใจ ป่าทั้งป่าสงบสงัดเหมือนได้รับการจัดสรรไว้เพื่อรองรับพระหนุ่มเณรน้อยทั้งหลายโดยเฉพาะ เมื่อสภาพแวดล้อมเป็นใจถึงเพียงนี้ ใช้เวลาไม่นานนักภิกษุกลุ่มนั้นก็บรรลุถึงฝั่งแห่งชีวิตพรหมจรรย์กันถ้วนหน้า ได้เป็นอริยบุคคลไปตามๆ กัน

## (๒) พลาณภาพของเมตตาของพระไทย

ตัวอย่างข้างต้นนี้อาจจะเกินไปสักนิด เพราะเป็นเรื่องราวในสมัยพุทธกาล บางท่านอาจคิดว่าไม่ร่วมสมัยและไกลตัว

ดังนั้นจะขอเล่าอีกสักเรื่องหนึ่งซึ่งเป็นเรื่องใกล้ตัว เพราะเกิดขึ้นในประเทศไทยเรานี่เอง ทั้งยังเป็นเรื่องของครูบาอาจารย์ซึ่งเป็นที่เคารพนับถือของพุทธศาสนิกชนคนไทยทั้งหลายเสียด้วย นั่นคือเมตตาอนุภาพของหลวงพ่อลี ธัมมธโร พระวิปัสสนาจารย์ผู้เป็นลูกศิษย์คนหนึ่งของหลวงปู่มั่น ฐริทัตโต พระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานของประเทศไทย

หลวงพ่อลีเคยเล่าถึงอนุภาพของการแผ่เมตตาจากประสบการณ์ตรงของตนเองไว้ว่า

“ในระหว่างที่อยู่จังหวัดนครสวรรค์นี้ได้ออกไปพักอยู่ในป่าห่างจากหมู่บ้านประมาณ ๒๐ เส้น วันหนึ่งได้ยินเสียงช้างป่ากับช้างตกมันร้อง เสียงดังเพราะกำลังต่อสู้กันอยู่ สู้กันอยู่ประมาณ ๓ วัน ช้างป่าสู้ไม่ได้ ถึงแก่ความตาย ส่วนช้างตกมันไม่เป็นอะไร เมื่อเป็นดังนั้น ช้างตกมันก็ยิ่งดุร้าย พลุ่งพล่านอละวาดหนักขึ้น ได้วิ่งซบไล่ช้างที่ล้มแทงผู้คนที่อยู่ในบริเวณป่าที่เราพักอยู่

“เจ้าของช้างตกมันคือขุนจบฯ กับชาวบ้านซึ่งอยู่ในบริเวณนั้น ได้ขออนุญาตให้เข้าไปพักในบ้าน เราไม่ยอมไป รู้สึกหวาดเสียวอยู่บ้าง แต่อาศัยขันติและเชื่ออำนาจแห่งความเมตตา

“ต่อมาวันหนึ่ง เวลาบ่าย ประมาณ ๑๖.๐๐ น. ช้างตกมัน



ตัวนั้นได้วิ่งมายืนอยู่ข้างหน้าที่พักของเรา ห่างที่เราพักประมาณ ๒๐ วา ขณะนั้นเรากำลังนั่งบำเพ็ญภาวนาอยู่ เมื่อได้ยินเสียงร้องจึงได้ โผล่หน้าออกไปจากที่พัก เห็นช้างตกมันงาขาวยืนชูชันท่าทางน่ากลัว นึกขึ้นในใจว่า ถ้ามันวิ่งพุ่งมาหาเราชั่วระยะเวลาไม่ถึง ๓ นาทีก็ถึงตัว

“เมื่อนึกเช่นนั้นก็เกิดความกลัว จึงกระโดดออกจากที่พักไปถึง ต้นไม้ใหญ่ต้นหนึ่งห่างจากที่พักประมาณ ๓ วา ขณะที่กำลังเอามือ เหนี่ยวต้นไม้ ก้าวขาปีนต้นไม้ได้ข้างหนึ่ง ก็ได้ยินเสียงคล้ายคน กระซิบที่หูว่า ‘เราไม่จริง กลัวตาย คนกลัวตายจะต้องตายอีก’

“เมื่อได้ยินเสียงกระซิบเตือนเช่นนี้ จึงปล่อยมือ ปล่อยเท้า รีบเดินกลับไปที่พักนั้น เข้าที่ ไม่หลับตา หันหน้าไปทางทิศที่ช้าง ยืนอยู่ นั่งภาวนาแผ่เมตตาจิต ในระหว่างนี้ได้ยินเสียงชาวบ้านโห่ร้อง กันดังสนั่นหวั่นไหว ตกอกตกใจว่าพระรูปนั้น (หมายถึงเรา) คงจะ แยก ไม่มีใครช่วยเหลือท่าน ได้ยินแต่เสียงพูดกันอย่างนี้ แต่ก็ไม่ ปรากฏว่ามีคนกล้าเข้ามาใกล้ตัวเราเลยแม้แต่คนเดียว

“ได้นั่งแผ่เมตตาจิตอยู่ประมาณ ๑๐ นาที มองเห็นช้างตัวนั้น ตีหูโบกขึ้นลง เสียงพึมพำอยู่ประมาณสักครู่หนึ่ง แล้วก็หันหลัง กลับ เดินเข้าไป”

## (๓) พลาณภาพแห่งเมตตาที่เป็นสากล

หากเราสามารถทำให้การแผ่เมตตาของเรามีความเป็นกลางได้ เสมือนหนึ่งสายฝนที่คงความชุ่มเย็นเสมอกัน ไม่ว่าจะตกใส่คนจน

คนรวย คนดี หรือคนชั่ว และเสมือนแสงจันทร์ที่สาดโลมผืนโลก โดยไม่เลือกที่รัก ไม่มักที่ชังแล้วไซ้ร้ เมื่อนั้นแหละการแผ่เมตตาของเราจึงจะเป็นการแผ่เมตตาในความหมายที่แท้

การแผ่เมตตาในระดับนี้เท่านั้นที่จะส่งผลเป็นความสงบร่มเย็นขึ้นมาในชีวิตและเราจะสัมผัสได้ว่า หากเราแผ่เมตตาจากหัวใจอันบริสุทธิ์ต่อเพื่อนมนุษย์อย่างแท้จริงแล้ว ฝั้วพรรณของเราจะผ่องใส ใบหน้าผุดผาด ความรู้สึกก็โปร่ง โล่ง เบา เป็นอิสระ และสงบ ร่มเย็น จิตเป็นสมาธิ มีความฉับไวต่อการรับรู้ มีความแหลมคมต่อการขบคิดเป็นพิเศษ ไปที่ไหนหรืออยู่ที่ใดก็ตาม เราจะสัมผัสได้ถึงไมตรีจิตที่แผ่กระจายโอบล้อมอยู่รอบตัวเรา ความรู้สึกอันอบอุ่นเป็นมิตรไมตรีจากสรรพสิ่งรอบข้างเช่นนี้ จะเป็นภาวะที่คนมีเมตตาเป็นเรือใจได้รับเป็นกำไรตอบแทนชนิดทันตาเห็นเสมอ แต่เมื่อไหร่ก็ตามที่การแผ่เมตตาของเรายังเป็นการแผ่เมตตาที่มี “เงื่อนไข” ผลทั้งหลายเช่นที่กล่าวมานี้หายไป และการแผ่เมตตาของเราจะกลายเป็นพิธีกรรมที่ว่างเปล่า

ประสพการณ์ตรงจากต่างแดนของพระอาจารย์ชยสาโร ภิกขุ (ฌอน ชิเวอร์ตัน) อดีตเจ้าอาวาสวัดปานานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี น่าจะเป็นตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมของการแผ่เมตตาที่เป็นสากลได้เป็นอย่างดี

พระอาจารย์ชยสาโรเคยเล่าว่า ก่อนที่จะมาปักหลักใช้ชีวิตเป็นนักบวชในพระพุทธศาสนาอยู่ที่ประเทศไทยอย่างยาวนานมาจนถึงทุกวันนี้ ช่วงหนึ่งของชีวิตหลังจากสำเร็จการศึกษา ท่านได้ใช้ชีวิต

เร่ร่อนไปทั่วโลกเพื่อเสาะแสวงหาคำตอบทางจิตวิญญาณให้กับตัวเอง แล้ววันหนึ่งท่านก็พารูปสังขารอันแสนมอซอ ไม่ต่างอะไรกับลูกนกตกน้ำไปเดินหันรีหันขวางอยู่ท่ามกลางฝูงชนในนครหลวงของประเทศอิหร่าน และที่แห่งนี้เอง

“...ในขณะที่กำลังเดินโดยพยายามไม่มองร้านอาหารข้างทางที่ดึงดูดสายตาเหลือเกิน ไม่ดมกลิ่นหอมที่โชยออกมา เราได้สวนทางกับผู้หญิงคนหนึ่ง เขาเห็นเราแล้วก็หยุดชะงัก จ้องมองเราอย่างตกตะลึงสักหนึ่ง แล้วเดินตรงมาหาหน้าบูตบิ่ง แล้วสั่งให้ตามเขาไป โดยใช้ภาษามือ เราเป็นนักแสวงหาเลยยอมเดินตาม เดินไปสักสิบนาทีก็ถึงตึกแถว ขึ้นลิฟต์ไปชั้นที่สี่ สันนิษฐานว่าคงเป็นบ้านเขา แต่เขาไม่พูดไม่จาอะไรเลย ยิ้มก็ไม่ยิ้ม หน้าถมึงทิ้งตลอด

“พอเปิดประตูเข้าไป ปรากฏว่าเป็นบ้านของผู้หญิงคนนี่จริงๆ เขาพาไปที่ห้องครัวแล้วชี้ไปที่เก้าอี้ ใหนั่ง นิ่งแล้วเขาเอาอาหารมาให้กินหลายๆอย่าง

“อาตมารู้สึกเหมือนได้ขึ้นสวรรค์ ทำให้รู้ว่าอาหารที่อร่อยที่สุดในโลกคือ อากาศที่กินขณะท้องกำลังร้องจ๊อกๆ ด้วยความหิว เขาเรียกลูกชายมา สั่งอะไรก็ไม่รู้ เพราะฟังไม่รู้เรื่อง แต่สังเกตว่าลูกชายคงอายุไล่เลี่ยกับเรา สักพักลูกชายก็กลับมาพร้อมเสื้อผ้าชุดหนึ่ง พอเห็นเราอึ้งหน้าสำราญแล้วก็ชี้ไปที่ห้องน้ำ สั่งให้อาบน้ำเปลี่ยนชุดใหม่ (ของเก่าหน้ากลัวเอาไปเผา) เขาไม่ยิ้มไม่แยม ไม่พูดจาอะไรเลย มีแต่สั่งอย่างเดียว

“ขณะอาบน้ำอยู่ก็คิดสันนิษฐานว่า แม่คนนี้อาจเห็นอาตมาแล้ว

วาดภาพถึงลูกชายเขาเองว่า ถ้าลูกเราเดินทางไปต่างประเทศแล้ว ตกทุกข์ได้ยากอย่างนี้ อยู่ในสภาพน่าสมเพชอย่างนี้ มันจะเป็นอย่างไร เลยคิดแต่งตั้งเขาเป็นแม่กิตติมศักดิ์ประจำเมืองอิหร่าน ยืนยิ้มหน้าบานอยู่ในห้องน้ำคนเดียว

“เมื่อเสร็จเรียบร้อย เขาก็ไปส่งเราตรงจุดที่ได้เจอกัน แล้วเดินลุยเข้าไปในกระแสชาวเมืองที่กำลังเดินไปทำงาน อาตมาيينมองผู้หญิงอิหร่านคนนั้นถูกหมุ่ชนกสืนหายไป รู้้อย่างแม่นยำว่าชาตินี้คงไม่มีวันลืมเขาได้ อาตมาประทับใจและซาบซึ้งมาก น้ำตาทำท่าจะไหลคลอ เขาให้เราทั้งๆที่ไม่รู้จักกันเลย ตัวสูงๆ ผอมๆ เหมือนไม้เลียบผีจากป่าช้าไหนก็ไม่รู้ เสื้อผ้าก็เหม็นสกปรก ผมงก็ยาวรุงรัง แต่เขากลับไม่รังเกียจ มีหน้าซำยังพาเราไปที่บ้าน ดูแลเหมือนเราเป็นลูกของเขาเอง โดยไม่หวังผลอะไรตอบแทนจากเราเลยแม้แต่การขอบคุณ

“เวลาผ่านมายี่สิบกว่าปีแล้ว อาตมาจึงอยากประกาศคุณของ **พระโพธิสัตว์หน้าบูด** คนนี้ให้ทุกคนได้ทราบ ว่าในเมืองใหญ่ๆ ก็ยังมีคนดี และอาจจะมียมากกว่าที่เราคิด”

## อุปสรรคของเมตตา

แม้เมตตาจะเป็นคุณธรรมที่ก่อให้เกิดความชุ่มชื่นแก่ดวงใจ เป็นสายธารแห่งมิตรภาพ เป็นผืนแผ่นดินแห่งสันติภาพ เป็นดอกไม้แห่งไมตรี ที่จะทำให้คน สัตว์ ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม อยู่ร่วมโลก

กันอย่างสันติ แต่บางทีการมีเมตตาดต่อกันก็มีไข่เรื่องที่จะทำได้ง่าย ถ้า เช่นนั้นแล้วอุปสรรคของเมตตาคืออะไร ในที่นี้ขอชี้ให้เห็นอุปสรรค ของเมตตา ๔ ประการ

- (๑) ปราการแห่งทิฐิ ๑
- (๒) อคติ: ความลำเอียง ๔
- (๓) ความตระหนี่ ๕
- (๔) การไม่ฝึกฝนเมตตามากวนา ๑

## ปราการแห่งทิฐิ ๑

มนุษย์ปุถุชนย่อมจะถูกม่านแห่งความเชื่อบางอย่างบังดวงตา คือปัญญาเอาไว้ อันเป็นเหตุให้มองไม่เห็นความจริงที่อยู่เบื้องหลัง ของจริงที่ตนกำลังเผชิญอยู่ตรงหน้า เพื่อความเข้าใจขอให้พิจารณา เรื่องราวดังต่อไปนี้

“เด็กหนุ่มนักศึกษาจากวิทยาลัยเทคนิคแห่งหนึ่ง เป็นเด็ก เรียนดี นิสัยดี แต่มาเรียนหนังสืออยู่ในวิทยาลัยเทคนิคแห่งนี้ใน เมืองไทยที่ขึ้นชื่อในเรื่องการยกพวกตีกันของกลุ่มนักศึกษา วันหนึ่ง มีนักศึกษาสองคนระราว ๑๐ คน ยกพวกตีกันและมีการใช้อาวุธปืน ยิงคู่ต่อสู้ ลูกกระสุนพลาดไปถูกนักศึกษาที่เป็นเด็กเรียนดีคนนั้น ซึ่งขณะนั้นกำลังนั่งอ่านตำราอยู่ที่ใต้ต้นไม้ริมสนามหญ้า กระสุน ถูกเข้าที่ไหล่ขวาหนึ่งนัด เพื่อนๆนำนักศึกษาคนนี้ไปส่งโรงพยาบาล

ที่อยู่ไม่ไกลจากวิทยาลัยแห่งนั้น แต่เมื่อแพทย์และพยาบาลเห็น  
เครื่องแบบวิทยาลัยที่นักศึกษาเคราะห์ร้ายคนนั้นสวมแล้ว ต่างก็  
ให้การเยียวารักษาอย่างขอไปที กว่าที่นักศึกษาคนนั้นจะได้รับการ  
ทำแผล ผ่าตัดเอากระสุนออก เวลาที่ผ่านไปเนิ่นนานจนอาการของ  
นักศึกษาคนนั้นทรุดลงทุกที เมื่อเพื่อนๆ เห็นปฏิกิริยาของแพทย์และ  
พยาบาลเป็นเหมือนไม่ใส่ใจคนเจ็บ จึงอดรันทนไม่ไหว เพื่อนของ  
นักศึกษาคนนั้นลุกขึ้นไปถามพยาบาลว่า ทำไมไม่รีบรักษาเพื่อนที่  
เจ็บหนักของเขาเสียที พยาบาลตอบด้วยประโยคที่ทุกคนก็คาดไม่ถึง

“ไอ้เด็กเทคนิคพวกนี้มันตีกันทุกวัน ในเมื่อมันอยากตายกันนัก  
ก็น่าจะปล่อยให้มันตายกันไปเสีย ถึงรักษาไปก็ไม่ช่วยให้พวกมัน  
เป็นคนดีขึ้นมาหรอก ปล่อยให้ไว้อย่างนี้แหละ ให้มันรู้เสียบ้างว่า ความ  
คึกคะนองของพวกมันทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อน...”

เพื่อนๆ ของนักศึกษานิสัยดีคนนี้ได้ยินพยาบาลพูดอย่างนั้น  
จึงรีบแก้ไขความเข้าใจผิดของพยาบาลทันทีด้วยการชี้แจงว่า นักศึกษา  
คนนี้ไม่ใช่พวกอันธพาล แต่เขาเป็นเด็กเรียน นิสัยดี เป็นที่รักของ  
เพื่อนๆ เขาไม่ได้อยู่ในกลุ่มนักศึกษาที่ตีรันฟันแทงกันแม้แต่ครั้งเดียว  
เขาเพียงแต่ถูก “ลูกหลง” เท่านั้น แม้จะชี้แจงอย่างไร แต่แพทย์และ  
พยาบาลก็ไม่สนใจจะฟังเหตุผลเสียแล้ว เพราะทั้งแพทย์และ  
พยาบาลต่างก็มี “หิว” (ความเชื่อที่ผิด) ล่องหนำอยู่ชุดหนึ่งแล้ว และ  
ด้วยหิวเช่นที่กล่าวมานี้เอง ทำให้แพทย์และพยาบาลจึงไม่สามารถ  
ที่จะ “เมตตา” ต่อคนเจ็บได้อย่างเต็มหัวใจเหมือนกรณีที่เขาเมตตา  
ต่อคนทั่วไป

ในโลกแห่งความเป็นจริง ยังมีคนอีกมากมายที่ไม่สามารถเมตตาหรือปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์ได้อย่างหมดหัวใจ เพราะพวกเขาเหล่านั้นต่างก็ศรัทธาในความเชื่อบางอย่าง ลัทธิบางลัทธิ นิกายบางนิกาย ความจริงเพียงบางแง่มุมที่พวกเขาได้รับรู้ ทำให้พวกเขาหลงติดอยู่ใน “เงา” ของความจริง แล้วก็ไม่สามารถที่จะเข้าถึงแก่นสารของความจริงที่แท้ได้ ศักยภาพที่จะเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์ และสรรพสัตว์ถึงแม้จะมีอยู่ในใจของพวกเขา แต่ศักยภาพนี้ก็ไม่สามารถแสดงตนออกมาแก่กุลมมนุษย์ชาติและสรรพสัตว์ได้ เพราะถูกกักขังเอาไว้ด้วยกำแพงแห่งทิวทัศน์ เช่นกรณีของแพทย์และพยาบาลที่กล่าวมาข้างต้นนั้น

## อคติ: ความลำเอียง ๔

**อคติ** หมายถึง ภาวะที่ใจสูญเสียสมดุล ภาวะที่ใจตกเป็นฝักฝ่ายข้างใดข้างหนึ่งเพราะมีแรงจูงใจบางอย่างคอยผลักดัน แรงจูงใจให้ใจเสียสมดุลจนเกิดเป็นอคติหรือความลำเอียงนี้มีอยู่ ๔ ประการคือ

- (๑) **ฉันทาคติ** ลำเอียงเพราะรัก
- (๒) **โทษาคติ** ลำเอียงเพราะชัง
- (๓) **โมหาคติ** ลำเอียงเพราะหลง
- (๔) **ภยาคติ** ลำเอียงเพราะกลัว

**ลำเอียงเพราะรัก** ทำให้มองไม่เห็นข้อผิดพลาดของคน สัตว์ สิ่งของที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ผลเสียหายก็คือ แม้คน สัตว์ สิ่งของที่อยู่ตรงหน้า จะมีข้อเสียเพียงใด แต่ตนก็มองไม่เห็น จึงหลงรัก หลงเมตตา หลงเกื้อกูลจนเกิดการเลือกข้างและเข้าข้างมากเกินไปพอดี

**ลำเอียงเพราะชัง** ทำให้มองไม่เห็นข้อดีของคน สัตว์ สิ่งของที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ผลเสียหายก็คือ แม้คน สัตว์ สิ่งของที่อยู่ตรงหน้าจะมีข้อดีเพียงใด แต่ตนก็มองไม่เห็น เมตตาไม่ได้ รักไม่ลง

**ลำเอียงเพราะหลง** ทำให้มองไม่เห็นทั้งข้อดีข้อเสียของคน สัตว์ สิ่งของที่ตนเข้าไปเกี่ยวข้อง ผลเสียก็คือ ทำให้ไม่สามารถเมตตา ช่วยเหลือเกื้อกูลคน สัตว์ สิ่งของที่อยู่ตรงหน้าได้อย่างสอดคล้องกับความเป็นจริง อันนำไปสู่การมี “สัมพันธพลาด” ไม่ใช่ “สัมพันธภาพ” ซึ่งทำให้ความสัมพันธ์กับคน สัตว์ สิ่งของ วิปลาดก่อความเสียหายเพราะรู้เท่าไม่ถึงการณ์

**ลำเอียงเพราะกลัว** ทำให้แม่จะมองเห็นว่า คน สัตว์ สิ่งของที่อยู่ตรงหน้า มีข้อดี แต่ก็ไม่อาจเมตตา ช่วยเหลือ มีข้อเสีย แต่ก็ไม่อาจหลีกเลี่ยง เพราะกลัวว่าเมื่อเลือกข้างอย่างใดอย่างหนึ่ง ตนจะต้องสูญเสียหรือได้รับอันตรายอย่างใดอย่างหนึ่ง จึงเลือกที่จะวางท่าทีอย่างผิดพลาดคลาดเคลื่อน เข้าข้างฝั่งหนึ่งมากเกินไป หรือทอดทิ้งอีกฝั่งหนึ่งมากเกินไป หากสมดุลในการปฏิสัมพันธ์ไม่พบ สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับใคร สิ่งใด ก็ก่อให้เกิดปัญหาตามมาเสมอ



อคติทั้งสี่ประการนี้จะหายไปก็ต่อเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาจนสามารถมองเห็นทุกสิ่งที่อยู่ตรงหน้าอย่างทั่วถึง ถ่องแท้ ทุกแง่ทุกมุม เหมือนพระพุทธเจ้าทรงมองเห็นลัทธิศรวาสตวีย์ว่า แม้จะมีความต่างกัน ในทางอรรถภาพร่างกาย แต่ว่าโดยเนื้อแท้ ต่างก็เป็นเพียง “รูป” และ “นาม” ที่ยังคงมีติดบอดหลงติดอยู่ในตาข่ายแห่งกิเลสอนุสัยด้วยกัน ทั้งหมดทั้งสิ้น เมื่อทรงเห็นความจริงอย่างถึงที่สุดเช่นนี้ จึงทรงสามารถ “เมตตา” ต่อศรวาสตวีย์ได้อย่างปราศจากเงื่อนไข เมตตาธรรมที่ทรงมีต่อมนุษย์และศรวาสตวีย์ จึงสำแดงออกมาดังหนึ่งแสงเดือนแสงตะวัน ที่สาดโลมผืนโลกอย่างไร้ฝัฟ้ปราศที่แห่งอคติด้วยประการทั้งปวง

## ความตระหนี่ ๕

ความตระหนี่หรือความหวงแหน ความพยายามกีดกันไม่ให้ผู้อื่นได้ดีหรือมีส่วนร่วมในสมบัติหรือทรัพยากรอันมีค่า ซึ่งเป็นเหตุให้มนุษย์เห็นแก่ตัว มุ่งแต่ทำเพื่อตัวเอง โดยไม่คำนึงถึงคนอื่น ทำให้ไม่สามารถอยู่ร่วมกันด้วยเมตตา ทั้งยังจ้องหาเหตุทำลายซึ่งกันและกัน เกิดมาจากความยึดติดหวงแหนผลประโยชน์ทั้งห้าดังต่อไปนี้

(๑) **อวาสัมัจฉริยะ** ตระหนี่หวงแหนแผ่นดินถิ่นที่อยู่ ไม่อยากให้ใครมาอยู่ มาอาศัย มาใช้สอยร่วมด้วย สงวนบ้านเรือน อาคารสถานที่ ไว้เฉพาะตนหรือพวกของตนฝ่ายเดียว

(๒) **กุลมัจฉริยะ** ตระหนี่หวงแหนตระกูลวงศ์พงศา ไม่อยาก

ให้ใครเข้ามามีส่วนร่วมแบ่งปันผลประโยชน์ในตระกูล

(๓) **ลามัจฉริยะ** ตระหนี่หวงแหนผลประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่ตน หรือพวกพ้อง ป้องกันไม่ให้ใครเข้ามาแบ่งปันหรือมีส่วนร่วม กิน ใช้ บริโภค ผลประโยชน์หรือทรัพย์สินที่ตนถือครองอยู่

(๔) **วัฒนัจฉริยะ** ตระหนี่หวงแหนวรรณะ อันได้แก่ (๑) **สตรีวรรณะ** หวงแหนสีผิว เช่น คนผิวขาวหวงแหนผลประโยชน์ต่างๆไว้ให้เฉพาะคนผิวขาว พยายามกีดกันไม่ให้คนผิวดำเข้ามามีส่วนแบ่งในผลประโยชน์ที่เป็นของคนผิวขาว สภาพเช่นนี้ก่อให้เกิดสงครามสีผิว เช่นในสหรัฐอเมริกา ที่คนผิวขาวผูกขาดผลประโยชน์มากมาย แล้วพยายามกีดคนผิวดำให้ตกต่ำลงเป็นพลเมืองชั้นสอง จนในที่สุดเกิดขบวนการเรียกร้องความเสมอภาคให้แก่พลเมืองผิวดำ ที่นำโดยดร.มาร์ติน ลูเธอร์ คิง จูเนียร์ และโรซา ปาร์คส์ จนรัฐบาลของคนผิวขาวแห่งสหรัฐอเมริกาต้องตรากฎหมายรับรองสิทธิพลเมือง (Civil Right) ให้คนผิวดำและผิวขาวต่างก็มีความเสมอภาคกันในการเมือง เป็นต้น (๒) **คุณวรรณะ** หวงแหนเกียรติคุณ ไม่อยากให้ใครมีคุณความดียิ่งไปกว่าตน ทนไม่ได้ที่มีคนทีเด่นกว่าเหนือกว่าตัวเองในแง่คุณงามความดี ต้องการสงวนความเด่นความดีไว้เฉพาะตนผู้เดียว รวมทั้งไม่ยกยอปอง ไม่ยกยอรู้ ไม่อยากเห็นคนที่เด่นกว่าตน ตลอดถึงการแบ่งชั้นวรรณะกันเป็นวรรณะสูง วรรณะต่ำ แล้วสงวนสิทธิ์ต่างๆไว้ให้เฉพาะคนในวรรณะเดียวกันเท่านั้น เช่น วรรณะพราหมณ์ผูกขาดการศึกษา วรรณะกษัตริย์ผูกขาดการปกครอง วรรณะแพศย์ผูกขาดการทำธุรกิจ ทำให้คนวรรณะศูทร รวมทั้งจัณฑาล

ซึ่งเป็นวาระหน้าที่ต่ำสุด เข้าไม่ถึงโอกาสทางการศึกษา การปกครอง การทำธุรกิจ เป็นต้น การแบ่งแยกคนออกเป็นวาระ เคยเป็นที่มาของความอยุติธรรมมากมาย ดั่งมีตัวอย่างให้เห็นในสังคมคนอินเดีย มาจนทุกวันนี้ ที่คนวาระต่ำถูกปิดกั้นโอกาสทางการเมือง การศึกษา และการเข้าถึงบริการพื้นฐานของรัฐในหลายๆด้าน ทำให้คนวาระต่ำ ต้องมีชีวิตที่ขาดคุณภาพชีวิตอย่างน่าสงสาร

(๕) **ธัมมัจฉจริยะ** ตระหนักรู้เห็นธรรมะ วิชาความรู้ วิทยาการ ภูมิปัญญา ที่ตนได้บรรลุ ที่ตนรู้แจ้งเห็นจริง ที่ตนเชี่ยวชาญจัดเจน ที่ตนมีความเป็นเลิศ ไม่อยากแบ่งปันให้ใครมามีส่วนในระบบภูมิธรรม ภูมิปัญญาที่ตนครอบครอง ในปัจจุบันก็เทียบได้กับการที่ชาวโลกนิยม จดสิทธิบัตรสิ่งประดิษฐ์คิดค้นหรือนวัตกรรมต่างๆ ที่ตนเป็นผู้รังสรรค์ ขึ้นมา โดยไม่ยอมให้ผู้ใดเข้ามาร่วมถือครองเป็นเจ้าของด้วย

ความตระหนักรู้เห็นทั้งห้าประการดังกล่าวมานี้ ทำให้คน เกิดภาวะ “ใจแคบ” ซึ่งผลที่ตามมาก็คือ ทำให้ไม่สามารถที่จะเมตตาใครได้อย่างเต็มที่ ศักยภาพของหัวใจนั้น แม้จะสามารถรักคนได้ ทั้งโลก เมตตาคนและสรรพชีพ สรรพสัตว์ได้ทั้งจักรวาล แต่ก็ไม่อาจ เปิดใจให้กว้างขวางถึงที่สุดได้ เพราะเกรงแต่ว่าคนอื่น สัตว์อื่น จะเข้ามา แย่งชิงผลประโยชน์บรรดามีไปจากตน คนที่หวงแหนผลประโยชน์ จึงเป็นมนุษย์พันธุ์ใจแคบ ซึ่งพลอยทำให้โลกของเขาแคบตามไปด้วย เหมือนที่กวีผู้หนึ่งกล่าวไว้ว่า “โลกนี้กว้างใหญ่สำหรับคนใจกว้าง โลกนี้ อ่างกว้างสำหรับคนใจแคบ”

เมตตาในใจของคนนั้น เปรียบเสมือนสายน้ำที่หลั่งไหลอยู่

ใต้ผืนดินซึ่งมีปริมาณมากมายมหาศาล แต่เมื่อไม่มีใครขุดเจาะลงไป ใต้ผิวดิน น้ำปริมาณมากมายนั้นก็คงถูกกักขังอยู่อย่างนั้นเอง ไม่อาจสำเร็จประโยชน์แก่ใครแต่อย่างใด เมตตาก็ถูกผืนแผ่นดินแห่ง ความตระหนี่ปิดกั้นเอาไว้ ก็มีคตินั้นนั้น นั่นคือ ถึงแม้จะมี แต่ก็ เหมือนกับไม่มี

## การไม่ฝึกฝนเมตตาภาวนา ๑

การฝึกเจริญเมตตาภาวนานั้นเป็นกรรมฐาน คือ กระบวนการ ฝึกจิตประเภทหนึ่งในพุทธศาสนา เรียกว่า “เมตตากรรมฐาน” ภิกษุ หรือบุคคลทั่วไปที่ฝึกเจริญเมตตากรรมฐานได้ผลเป็นอย่างดีนั้น เรียกว่าเป็นผู้อยู่ด้วย “เมตตาพรหมวิหาร”

ในพุทธประวัติ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องภิกษุรูปหนึ่งชื่อ “พระสุภูติ” ว่าเป็นผู้ที่ฝึกเมตตากรรมฐานได้ผลอย่างยิ่ง จนทรง ยกย่องไว้ในอดีตคณานันดรว่าเป็น “ผู้เจริญฉาน (กรรมฐาน) ประกอบ ด้วยเมตตา” (หรือผู้อยู่ด้วยอรณวิหาร = ผู้อยู่โดยปราศจากศัตรู เพราะท่านมีแต่เมตตาต่อคนทั้งปวงเป็นนิത്യ) กล่าวกันว่า พระสุภูติ นั้นเป็นผู้ครองตนกอบปรีย์เมตตาอยู่เสมอ แม้แต่ในขณะที่ไป บิณฑบาตในยามเช้าของแต่ละวัน ท่านก็ยังแผ่เมตตาให้แก่ผู้ถวาย อาหารบิณฑบาตอย่างทั่วถึง ในฝ่ายอุบาลิกา พระพุทธเจ้าก็ทรง ยกย่องพระนางสามาวดี ว่าเป็นผู้เลิศกว่าอุบาลิกาทั้งหลายในฐานะ

## “ผู้อยู่อย่างมีเมตตา” (เมตตาพรหมวิหารี)

ธาตุแห่งความเมตตาหรือความปรารถนาดีต่อสรรพชีพ สรรพสัตว์นั้น มีอยู่แล้วในตัวเราทุกคน แต่หากเราไม่ได้ฝึกใจให้เมตตาต่อมนุษยชาติและสรรพสัตว์ ใจนั้นก็อาจถูกปิดกั้นด้วยอุปสรรคของเมตตาที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดนั้น ต่อเมื่อใดก็ตามที่เราเพียรฝึกใจให้ก่อปรด้วยเมตตาอยู่เสมอ ใจก็จะเปี่ยมด้วยกระแสแห่งเมตตาสามารถมองดูคน สัตว์ ทั่วทั้งโลกด้วยสายตาแห่งไมตรีหรือรัก ปรารถนาแต่อยากจะทำให้คนอื่นมีความสุข มีความเจริญยิ่งขึ้นไป



# ภาคปฏิบัติ: วิธีฝึกใจให้เปี่ยมเมตตา

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์แห่งกุศโลบายในการฝึกเจริญเมตตาภาวนาไว้ว่า การฝึกใจให้มีเมตตา นั้น ควรรำลึกถึง สรรพชีพ สรรพสัตว์ โดยไม่จำเพาะเจาะจง แล้วแผ่เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีออกไปให้ครอบคลุมสรรพชีพ สรรพสัตว์ โดยอาการทั้ง ๕ ดังต่อไปนี้

(๑) สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ, อัปฺยาปฺชมา โหนตุ, อะนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานิํ ประหิระรันตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุข รักษาตนอยู่ไปให้ตลอดเถิด

(๒) สัพเพ ปาณา อะเวรา โหนตุ, อัปฺยาปฺชมา โหนตุ, อะนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานิํ ประหิระรันตุ.

ขอปาณะทั้งปวงจงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุข รักษาตนอยู่ไปให้ตลอดเถิด

(๓) สัพเพ ภุตา อะเวรา โหนตุ, อัปฺยาปฺชมา โหนตุ, อะนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานิํ ประหิระรันตุ.

ขอภุตทั้งปวงจงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีความสุข รักษาตนอยู่ไปให้ตลอดเถิด

(๔) สัพเพ ปุคฺคลา อะเวรา โหนตุ, อัปฺยาปฺชมา โหนตุ, อะนีมา โหนตุ, สฺขี อุตฺตานิํ ประหิระรันตุ.

ขอขอบคุณทั้งปวงจงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุข รักษาตนอยู่ไปให้ตลอดเกิด

(๕) สัพเพ อตตะภาวะ ปริยาปันนา อะเวรา โหนตุ, อภัยปัชฌา โหนตุ, อะเนมา โหนตุ, สุขี อตตานัง ประิหะรันตุ.

ขอผู้มีอติภาพทั้งปวงจงอย่าผูกเวรกัน, จงอย่าเบียดเบียนกัน, จงอย่ามีทุกข์, จงมีสุข รักษาตนอยู่ไปให้ตลอดเกิด

## เมื่อมนุษย์อยู่กันด้วยเมตตา พรหมบนฟ้าก็ไม่จำเป็น

เมตตาธรรมจัดอยู่ในหมวดธรรมหลายชุด แต่ชุดที่โดดเด่นที่สุดดูเหมือนจะเป็นที่มาในชุด “พรหมวิหารธรรม” (หลักธรรมสำหรับฝึกใจให้เป็นพรหม, พรหมคือผู้อยู่อย่างมีใจไร้อคติ, แผ่ความรัก ความเมตตาให้แก่สรรพชีพ สรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้าอยู่เป็นนิตย)

คนอินเดียแต่โบราณมีความเชื่อกันว่า พระพรหมเป็นเทพเจ้าสูงสุด พระพรหมเป็นผู้สร้างโลก สร้างสรรพสิ่ง ชีวิตของมนุษย์จะเป็นอย่างไรก็แล้วแต่พรหมลิขิต ครั้นพระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นมาในโลกแล้ว ทรงนำเสนอคำสอนใหม่ว่า สิ่งที่จะสร้างสรรค์บันดาลชีวิตของคนเรานั้นไม่ใช่พรหมที่อยู่บนฟ้า แต่เป็นพรหมที่อยู่ในมนุษย์โลกคือ มนุษย์ทั่วไปที่มี “พรหมวิหารธรรม” อยู่ในใจนั่นเอง มนุษย์ที่มีใจเปี่ยมด้วยพรหมวิหารธรรมนี้แหละคือพระพรหมที่เดินเห็นอยู่ใน

โลกนี้จริง ๆ

มนุษย์ที่เปี่ยมด้วยพรหมวิหารธรรมจนกลายเป็นพระพรหมผู้สร้างสรรคโลกตามแนวพุทธศาสนามีตัวอย่างอยู่มากมาย เช่น

**มหาเศรษฐีแอนดรูว์ คาร์เนกี** ที่สละทรัพย์มากมายก่อตั้งเป็นมูลนิธิ และเขาได้ใช้เงินจากมูลนิธิที่ตนตั้งขึ้นก่อสร้างห้องสมุดให้นักเรียน นักศึกษา ประชาชนทั่วโลกกว่า ๓,๐๐๐ แห่ง

**มหาเศรษฐีอัลเฟรด โนเบล** อดีตพ่อค้าขายอาวุธสงคราม ชื่อก้องคนหนึ่งของโลก เขาเคยร่ำรวยจากเม็ดเงินมหาศาลอันเป็นผลจากการขายอาวุธสงครามอย่างระเบิดไดนาไมต์ เป็นต้น แต่ในบั้นปลายของชีวิต เขารู้สึกเสียใจที่ได้ก่อกรรมทำเข็ญกับเพื่อนมนุษย์เอาไว้มาก (= เมตตาดรรมเกิด) จึงเขียนพินัยกรรมอุทิศทรัพย์สินมหาศาลที่สะสมไว้ตั้งเป็นมูลนิธิตามชื่อของตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมอบรางวัลให้แก่มนุษยชาติผู้สามารถสร้างนวัตกรรมด้านการแพทย์ เคมี ฟิสิกส์ สันติภาพ และการนิมิตวาระกรรมชั้นยอดให้กับโลก

เรารู้จักรางวัลอันทรงเกียรติยศสูงสุดของโลกนี้ในชื่อ “รางวัลโนเบล” และด้วยรางวัลที่เกิดจากความเมตตาต่อมนุษยชาติของเขา ทำให้มนุษยชาติจำนวนมากมาเกิดแรงบันดาลใจอยากสร้างสรรค์นวัตกรรมที่เกื้อกูลต่อการเปลี่ยนแปลงโลกให้เป็นไปในทิศทางที่ดี ยังคงทุ่มเทอุทิศตนทำงานอย่างหนักมาอย่างต่อเนื่องจนถึงทุกวันนี้ เมตตาของอัลเฟรด โนเบล ทำให้โลกหลังการจากไปของเขามีนวัตกรรมที่เกื้อกูลต่อความอยู่เย็นเป็นสุขของโลกเพิ่มขึ้นมากมาย



**แม่ชีเทเรซา** แม่พระจากย่านสลัมในกรุงมัมไบ ประเทศอินเดีย อุทิศชีวิตทั้งชีวิตเพื่อช่วยเหลือคนยากจนชั้นแค้นที่ป่วยเพราะขาดอาหาร ขาดเวชภัณฑ์ ขาดการศึกษา ในสลัมที่กรุงมัมไบ ทั้งยังกระจายความเมตตาการุณย์รักแผ่ไปช่วยคนในส่วนอื่นๆ ของโลกอีกมากมายนับไม่ถ้วน จนได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ ซึ่งที่ภูมุนั้น อาจจะเรียกว่า สาขาเมตตาการุณย์ต่อสัตว์โลกก็ได้

**ภิกษุณีเจิ้งเหยียน** ชาวไต้หวัน เกิดความสะเทือนใจจากการเห็นหยดเลือดของสตรีชาวเขาคคนหนึ่งที่มาทำคลอดที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในไต้หวัน แล้วทางคลินิกไม่ยอมทำคลอดให้เพียงเพราะเธอมีเงินไม่พอจ่ายค่าทำคลอด สามีต้องนำเธอกลับไปยังบ้านบนเขาด้วยความทุกข์ทรมานปางตาย ด้วยความสะเทือนใจจนกลายเป็นธรรมสังเวชคราวนั้น ท่านตัดสินใจขอรับเงินบริจาคจากชาวไต้หวัน ทั้งประเทศจนสามารถก่อตั้งมูลนิธิ “ฉือจี้” ขึ้นมาเป็นหน่วยงานขับเคลื่อนการสร้างทั้งโรงพยาบาล สร้างทั้งแพทย์ที่มี “หัวใจแห่งความเป็นมนุษย์” (Humanized Man) สร้างโรงเรียนอนุบาล ประถม มัธยม และมหาวิทยาลัย ที่เน้นการศึกษาเพื่อช่วยกันสร้างสรรค์อภิบาลโลกให้เปี่ยมไปด้วยความร่มเย็นเป็นสุข โดยใช้พรหมวิหารธรรมเป็นปรัชญาในการทำงาน ทุกวันนี้มูลนิธิฉือจี้ของท่านกลายเป็นองค์กรการกุศลที่หว่านโปรยความสุขให้กับคนไปทั่วโลก กล่าวกันว่า หากมีผู้ประสพวินาศภัยที่ไหนก็ตามในโลกนี้ จะมีอาสาสมัครจากมูลนิธิฉือจี้เข้าไปเพื่อช่วยเหลือคนเหล่านั้นอย่างทันท่วงที หรืออย่างช้าสุดก็ไม่เกินหนึ่งวัน

**จิมมี คาร์เตอร์** อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ที่แม่จะเป็นอดีตประธานาธิบดีของประเทศมหาอำนาจไปแล้ว แต่เขายังคงเปลี่ยนชื่อเสียงของตนเองและทรัพย์สินที่มีมาตั้งเป็นมูลนิธิเพื่อตระเวนช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากไปทั่วโลก รวมทั้งเป็นนักเจรจาไกล่เกลี่ยให้กับหลายประเทศด้อยพัฒนาที่มีสงครามกลางเมืองเพื่อสันติภาพโลก เขาทำงานเสียงตายเป็นเล่านี้ทำไม ถ้าไม่ใช่เพราะเมตตาต่อมนุษยชาติเป็นแรงจูงใจ ทั้งๆที่เขาสามารถมีชีวิตที่สงบสุขอยู่ในประเทศมหาอำนาจของตนได้อย่างสบาย

**บิล เกตส์** ประธานคณะกรรมการบริหารบริษัทไมโครซอฟท์ ซึ่งประสบความสำเร็จสูงสุดในโลกจนได้รับการจัดอันดับจากนิตยสาร *ฟอร์บส์* ของสหรัฐอเมริกา ให้เป็นมหาเศรษฐีที่รวยที่สุดในโลกติดต่อกันมาเกินสิบสมัย บิล เกตส์ เปลี่ยนเม็ดเงินมหาศาลของเขาให้เป็นมูลนิธิที่มีทุนจดทะเบียนและมีเงินกองทุนสำหรับช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์มากที่สุดในโลก เขาใช้เงินในมูลนิธิที่ตั้งตามชื่อของตนและภรรยาช่วยเหลือการศึกษา การคิดค้นเวชภัณฑ์ต้านไวรัสเอชไอวี การแก้ปัญหาความยากจนและความเหลื่อมล้ำทางเศรษฐกิจในกลุ่มประเทศด้อยพัฒนาปีละนับพันล้านดอลลาร์ กล่าวเฉพาะปี ๒๐๐๙ เขาบริจาคเงินเพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพการสอนของครูในสหรัฐอเมริกาเป็นมูลค่ากว่า ๓๓๕ ล้านดอลลาร์ (ราว ๑๑,๐๐๐ ล้านบาท) บิล เกตส์ ทำงานการกุศลทั้งหมดก็ด้วยแรงจูงใจที่ชื่อเมตตา คือปรารถนาจะเห็นโลกวันนี้ที่ดีกว่าวันวาน และวันพรุ่งนี้ที่ดีกว่าวันนี้

บุคคลผู้มีชื่อเสียงระดับโลกที่กล่าวมาพอเป็นตัวอย่างข้างต้นนี้

คือประจักษ์พยานที่ชี้ให้เห็นว่า ถ้าหากมนุษยชาติมีใจอันเปี่ยมด้วย **เมตตาพรหมวิหารธรรม** แล้ว มนุษย์ธรรมดาอย่างเราทั้งหลายนี้เอง ก็คือพระพรหมในอัฐภาพของมนุษย์ที่จะสามารถรังสรรค์อภิบาลและลิขิตโลกนี้ให้เป็นทิพย์สถานอันน่ารื่นรมย์

กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า โลกจะเป็นอย่างไร ขึ้นอยู่กับการสร้างสรรค์ของมนุษย์ในโลกนี้ ไม่ใช่อยู่ที่การลิขิตของพระพรหมบนสวรรค์ เลิกมองหาพระพรหมที่อยู่บนฟ้า มาช่วยกันพัฒนาตนให้เป็นพระพรหมบนดินด้วยเมตตาธรรมกันดีกว่า

## เมตตาแท้ ไม่ต้องเพียร ไม่ต้องแผ่ ไม่ต้องเพ่ง แต่ให้เปล่งประกายออกมาเองจากใจที่ตื่นรู้

การแผ่เมตตาที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น แม้จะเป็นสิ่งที่ดีมีคุณค่าเพียงไรก็ตาม แต่ก็ยังเป็นเพียงการ“เพียรพยายาม”ที่จะสร้างเมตตาธรรมนั้นขึ้นมาในกรอบกาลเทศะหนึ่งๆ เท่านั้น ยังไม่ใช่เมตตาธรรมแท้ที่บริสุทธิ์ ดังนั้น เมตตาธรรมที่กล่าวมา จึงนับว่าไม่เพียงพอที่จะหล่อเลี้ยงตนและคนอื่นให้สามารถสร้างโลกที่ร่มเย็นเป็นสุข ไร้การเบียดเบียนได้จริง หากเราปรารถนาจะพัฒนาเมตตาที่เป็นสากลให้เกิดขึ้นถึงขั้นชนิดที่ไม่ต้อง“เพียรพยายาม”แผ่เมตตา แต่ให้เมตตาธรรมนั้นกลายเป็นส่วนหนึ่งของคุณภาพจิตอย่างยั่งยืนตลอดไป เราจึงจำเป็นต้องฝึกหัดพัฒนาตนให้มี“เมตตาเป็นเรื้อนใจ”อยู่เป็นนิตย

การที่จะทำเช่นนี้ได้ ไม่มีวิธีอื่นใดดีไปกว่าการฝึกตนให้ลอยพ้นกิเลส  
ทั้งปวง เพราะเมื่อจิตของเราหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวงแล้ว จิตจะมี  
คุณสมบัติพื้นฐานอย่างน้อยสามประการ กล่าวคือ

- (๑) ปัญญาที่ตัดกิเลสได้เด็ดขาด (ปัญญา)
- (๒) จิตใจที่บริสุทธิ์หลุดพ้นเป็นอิสระ (วิสุทธิ)
- (๓) ความรักแท้ที่ไร้พรมแดน (กรุณา)

ในบรรดาคุณสมบัติทั้งสามประการนี้ “เมตตา” ก็คือ “กรุณา”  
อันส่งผลออกมาเป็นความรักต่อสรรพชีพ สรรพสัตว์ อย่างไร้พรมแดน  
นั่นเอง กรุณานี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ความสงสาร” ผู้รู้ท่านเปรียบ  
ให้เห็นภาพว่า ผู้ที่บรรลุดังฝั่งแห่งวิมุตติหลุดพ้นแล้ว ย่อมเป็นเช่นกับ  
บุคคลที่ว่ายน้ำข้ามขึ้นฝั่งได้อย่างปลอดภัยแล้ว และกำลังยืนอยู่บน  
ฝั่ง ทอดตามองลงมายังผู้คนมากมายที่ยังคงลอยคออยู่ในทะเลแห่ง  
ความทุกข์ ครั้นเห็นคนทุกข์เหล่านั้นแล้วก็เกิดความรักอย่างไพศาล  
ปรารถนาแต่จะช่วยเขาเหล่านั้นให้พ้นทุกข์ และมีความสุขอยู่กับการ  
เพียรช่วยคนให้พ้นทุกข์นั้นเป็นแรงจูงใจให้ก้าวออกไปทำงานช่วยเหลือ  
เกื้อกูลชาวโลกอย่างไม่เห็นแก่ความเหนื่อยยากตรากตรำตลอดชีวิต  
พระพุทธองค์และเหล่าพระอริยสาวกล้วนทรงงาน/ทำงานหนักใน  
การเกื้อกูลชาวโลกด้วยคุณธรรมคือกรุณา (ซึ่งย่อมหมายถึงรวมถึง  
เมตตา) นี้เป็นแรงจูงใจ และด้วยกรุณา/เมตตาแท้ๆ ที่หลั่งไหล  
ออกมาเองอย่างเป็นธรรมชาตินี้เอง จึงทำให้ท่านกลายเป็นบุคคลแห่ง  
เมตตา เป็นที่มาของรักแท้ ที่สามารถช่วยสร้างสรรค์พัฒนาโลกนี้  
ให้ร่มเย็นเป็นสุขได้อย่างยั่งยืน

การที่ปัจเจกบุคคลจะพัฒนาตนให้พบเมตตาแท้ที่เป็นสากล ชนิดที่ไม่ต้องแค้น ไม่ต้องเพ่ง ไม่ต้องเพียร แต่เป็นการเปลี่ยนให้ เมตตาธรรมนั้นกลายเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของจิตใจอย่างเป็น ธรรมชาติชนิดที่เรียกกันว่า มีเมตตาเป็นเรื้อนใจ (พรหมวิหาร- ธรรม) อยู่เสมอนั้น วิธีการที่ดีที่สุดก็คือ การปฏิบัติตามหลัก อริยมรรคมีองค์ ๘ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า การเจริญวิปัสสนา- กรรมฐานนั่นเอง เพราะเมื่อบุคคลมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนถึง ที่สุดแล้ว ก็จะทำให้เกิดภาวะวิมุตติหลุดพ้น เป็นอิสระจากกิเลสที่รัดรั้ง จิตใจบรรดามีทั้งหมด จิต ปัญญา และพฤติกรรมมีแต่ความบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากไฟผาสุราคิแห่งอดีต ก้าวข้ามสมมุติบัญญัติอันเป็น อุปสรรคแห่งรักแท้ทั้งปวง และดังนั้น จึงสามารถรักคน เมตตา คนได้อย่างหมดใจ ไร้วาระซ่อนเร้น วันเวลาที่เหลือจึงถูกใช้ไปในการ เกื้อกูลชาวโลกอย่างบริสุทธิ์ใจ อุปมาง่ายๆก็เป็นที่ตั้งแสงเดือนแสงตะวัน ที่สาดโลมผืนโลกโดยไม่เคยคิดทวงถามถึงการตอบแทนนั่นเอง

กล่าวอีกนัยหนึ่งว่า รักแท้ที่เป็นสากล คือ ความสามารถที่จะ รักคนได้ทั้งโลกนั้น จะเกิดขึ้นมากก็ต่อเมื่อปัจเจกบุคคลได้ก้าวพ้นจาก บรรดากิเลสทั้งปวงแล้วเท่านั้น และการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็คือหนทางสู่รักแท้หรือเมตตาที่เป็นสากลดังกล่าวมา

ในที่นี้ขอแนะนำวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้นตาม แนวทางแห่ง “อานาปานสติสูตร” ซึ่งเป็นพระสูตรที่ทรงยืนยันว่า ทำให้พระองค์ทรงตรัสรู้และทรงแนะนำให้พุทธสาวกเพียรประพฤติ ปฏิบัติ ทั้งในฐานะที่เป็น **วิปัสสนาวิธี** ที่ทำให้บรรลุมรรคผลนิพพาน

และทั้งในฐานะที่เป็น **วิหารธรรม (ธรรมประจำใจ)** โดยมีสาระสำคัญดังต่อไปนี้

## อานาปานสติสมาธิ: ปฏิบัติเพียงหนึ่งแต่ได้ทั้งหมด

มีความเข้าใจคลาดเคลื่อนในหมู่ผู้สนใจปฏิบัติธรรมในเมืองไทย บางกลุ่มว่า การเจริญสมาธิ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอานาปานสติสมาธินั้น เป็นเพียง **“สมถภาวนา”** ส่วนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต่างหากจึงเป็น **“วิปัสสนาภาวนา”** ทศนะเช่นนี้ทำให้มีการมองข้าม หรือเห็นว่าอานาปานสติภาวนาไม่สำคัญ หรือถึงจะสำคัญก็ไม่เท่าสติปัฏฐาน ๔ ความเห็นเช่นนั้นนับว่าไม่สอดคล้องกับความ เป็นจริง เพราะเมื่อจะกล่าวให้ถูกแล้ว การเจริญอานาปานสตินั้น เป็นได้ทั้งสมถะและวิปัสสนา มีทั้งศีล สมาธิ ปัญญา รวมอยู่ในสมาธิแบบนี้อย่างสมบูรณ์ โดยที่ ๓ หมวดแรกของอานาปานสติสมาธิ นับว่าเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนา ส่วนหมวดที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน (พึงสังเกตวิธีปฏิบัติซึ่งจะกล่าวต่อไป) หรืออีกนัยหนึ่ง หลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดแรก ซึ่งว่าด้วยการตามดูรู้เท่าทันกาย (กายานุปัสสนาสติ) วิปัสสนาล้วน (พึงสังเกตวิธีปฏิบัติซึ่งจะกล่าวต่อไป) หรืออีกนัยหนึ่ง หลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดแรก ซึ่งว่าด้วยการตามดูตามรู้เท่าทันกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ก็คืออานาปานสติสมาธินั่นเอง เพราะฉะนั้น ทั้งอานาปานสติสมาธิและสติปัฏฐาน ๔ เมื่อกล่าวอย่าง

ถึงที่สุดแล้วก็เป็นเรื่องเดียวกันนั่นเอง

ส่วนที่กล่าวว่า มีศีล สมาธิ ปัญญารวมอยู่ด้วยในตัวอย่าง เบ็ดเสร็จนั้น ส่วนที่เป็นความสำรวมกาย วาจา ใจ โดยมิเจตนาที่ ปลอดภัยจากการละเมียดหรือการเบียดเบียน **นับเป็นศีล** การมีสติ กำหนดตระลึกรู้อยู่กับกายคือลมหายใจ หรือตั้งมั่นอยู่กับสิ่งที่กำหนด ในขณะนั้นๆ **นับเป็นสมาธิ** การมีสติรู้ตัวทั่วพร้อม มองเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม ตามความเป็นจริง จนสามารถถอดถอนความ สำคัญผิดยึดติดถือมั่นว่าเป็นตัวเรา ตัวเขา สัตว์ บุคคล ออกมา เสียได้ เห็นแต่ความจริงตามสภาวะล้วนๆ ที่เกิดดับอยู่ตามธรรมดา **นับเป็นปัญญา**

ในพระไตรปิฎกท่านแสดงหลักฐานไว้ว่า อานาปานสติสมาธิ กับสติปัฏฐาน ๔ นั้น **ดำรงอยู่ในกันและกัน บูรณาการเข้าในกัน และกัน หรือเป็นหนึ่งเดียวกัน เกื้อกูลซึ่งกันและกัน** เวลาที่ทรงแสดง อานาปานสติสมาธิ ก็ทรงแสดงสติปัฏฐาน ๔ โพชฌงค์ ๗ นับเนื่อง อยู่ในพระสูตรเดียวกัน ซึ่งเท่ากับทรงแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่า ทั้งอานาปานสติสมาธิ สติปัฏฐาน ๔ และโพชฌงค์ ๗ นั้น เป็นหมวด ธรรมประเภทเดียวกัน วิธีปฏิบัติก็ใช้หลักการเดียวกันมุ่งตรงต่อ เป้าหมายสูงสุดคือ **“วิชชา วิมุตติ”**\* เหมือนกัน ความข้อนี้พึงพิจารณา

---

\* พึงดูวิธีที่ทรงแสดงอานาปานสติสมาธิ, สติปัฏฐาน ๔, โพชฌงค์ ๗ ว่าเป็น ธรรมนับเนื่องอยู่ในกันและกัน เกื้อกูลกัน ใช้หลักการเดียวกันจากอานา- ปานสติสูตร ใน ม.อ.๑๔/๑๔๘-๑๕๒/๑๘

จากพระพุทธรูปองค์นี้

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมอันเป็นเอกที่ภิกษุเจริญ ทำให้  
มากแล้ว ทำให้ธรรม ๔ ประการบริบูรณ์, ธรรม ๔ ประการที่ภิกษุ  
เจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้ธรรม ๗ ประการบริบูรณ์, ธรรม  
๗ ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้ธรรม ๒ ประการ  
บริบูรณ์เป็นอย่างไร

ดูก่อนอานนท์ ธรรมอันเป็นเอกคือ **อานาปานสติ** ที่ภิกษุเจริญ  
ทำให้มากแล้ว ทำให้ **สติปัญฐาน ๔** ประการบริบูรณ์, **สติปัญฐาน**  
**๔** ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้ **โพชฌงค์ ๗** ประการ  
บริบูรณ์, **โพชฌงค์ ๗** ประการที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ทำให้  
**วิชาและวิมุตติบริบูรณ์**” (ส.ม.๑๙/๓๘๙/๔๗๓)

## อานาปานสติสมาธิภาวนา: มรรควิธีฝึกกลมหายใจแห่งการตื่นรู้

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและคัมภีร์อรรถกถา เรียกการเจริญ  
อานาปานสติสมาธิว่า **“อานาปานสติ ๑๖ ขั้น”** (โสฬสวตถุกอานา-  
ปานสติ, โสฬสวตถุกา อานาปานสสุตติสมาธิภาวนา) การปฏิบัติอานา-  
ปานสติสมาธิ ก็พึงดำเนินขั้นตอนตามที่ทรงแนะนำไว้ในอานา-  
ปานสติสูตร ดังต่อไปนี้

“อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างไร ทำให้มากแล้วอย่างไร



จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- (๑) ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่สุญญาคารก็ดี\*\*
- (๒) นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะเบื้องหน้า
- (๓) มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก

## อานาปานสติ ๑๖ ชั้น

### หมวดที่ ๑ กายานุปัสสนา

- (๑) เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้ายาว”  
เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกยาว”
- (๒) เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจเข้าสั้น”  
เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า “เราหายใจออกสั้น”
- (๓) สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ก่องลมทั้งปวง หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เรากำหนดรู้ก่องลมทั้งปวง หายใจออก”
- (๔) สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เราระงับกายสังขาร หายใจออก”

---

\*\* สุญญาคาร หมายถึง สถานที่ซึ่งเอื้อต่อการเจริญอานาปานสติสมาธิ  
๗ แห่ง (๑) ภูเขา (๒) ซอกเขา (๓) ถ้ำในภูเขา (๔) ป่าช้า (๕) ป่าละเมาะ  
(๖) ที่โล่งแจ้ง (๗) ลอมฟาง

## หมวดที่ ๒ เกษนาอุปสสนา

- (๕) สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้รูปติ หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้รูปติ หายใจออก”
- (๖) สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้สุข หายใจออก”
- (๗) สำเนียงกว่า “เรากำหนดจิตตสังขาร หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เรากำหนดจิตตสังขาร หายใจออก”
- (๘) สำเนียงกว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราระงับจิตตสังขาร หายใจออก”

## หมวดที่ ๓ จิตตานุปสสนา

- (๙) สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เรากำหนดรู้จิต หายใจออก”
- (๑๐) สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้รำเริง หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้รำเริง หายใจออก”
- (๑๑) สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจออก”
- (๑๒) สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจเข้า”  
สำเนียงกว่า “เราเปลื้องจิต หายใจออก”

## หมวดที่ ๔ รรรมานุปัสสนา

- (๑๓) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก”
- (๑๔) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก”
- (๑๕) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความดับไป หายใจออก”
- (๑๖) สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสลละคืน หายใจเข้า”  
สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความสลละคืน หายใจออก”

ภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติที่ภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ ทำให้มาก  
แล้วอย่างนี้ จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก (ม.อ.๑๔/๑๔๘/๑๘๗-๙)

## บทสรุป

### อัญฉริยลักษณะของอานาปานสติสมาธิภาวนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่าว่า พระโพธิสัตว์ก่อนแต่จะตรัสรู้ มี  
พระชนม์เพียง ๗ พรรษาเท่านั้น ก็ได้เคยฝึกอานาปานสติสมาธิภาวนา  
ด้วยพระองค์เองมาครั้งหนึ่งแล้ว และก็ด้วยประสบการณ์คราวนี้เอง  
ที่ทำให้พระองค์ทรงทวนระลึกถึงว่า **“น่าจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง  
ที่ทำให้บรรลุภาวะพระนิพพาน”** หลังจากที่ทรงทดลองฝึกวิธีการต่างๆ

มาแล้วจากครูบาอาจารย์แทบทุกสำนัก แต่กลับทรงค้นพบว่าไม่ใช่ทางที่ทรงแสวงหา ประสบการณ์ในวัยเยาว์คราวนั้นแท้ๆที่ทำให้ทรงค้นพบอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ สำเร็จเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า

ด้วยเหตุที่อานาปานสติสมาธิภาวนา เป็นภาวนาวิธีที่ทำให้พระองค์ประสบความสำเร็จอันใหญ่หลวง จึงทรงยกย่องสมาธิวิธีข้อนี้เป็นอันมาก จึงได้อุทิศตนทุ่มเทศึกษาพระสูตรนี้อย่างจริงจัง กระทั่งนำมาเขียนเป็นหนังสือ จัดตั้งวางเป็นแบบแผนแห่งการปฏิบัติขึ้นที่สำนักสวนโมกขพลาราม ซึ่งยังคงมีการสอนกันอยู่มาจนถึงบัดนี้ ทั้งแก่ชาวไทยและชาวต่างชาติ

**ท่านพุทธทาสภิกขุ** กล่าวถึงอานาปานสติสมาธิว่า

“อานาปานสติภาวนา เป็นกรรมฐาน หรือเป็นสมาธิภาวนาแบบที่พระพุทธองค์ได้ปฏิบัติและตรัสรู้, มีคำตรัสยืนยันว่าตรัสรู้ด้วยอานาปานสติภาวนาโดยเฉพาะ นี่ก็เป็นเรื่องพิเศษเรื่องหนึ่งว่าทำไมจึงระบุดังนี้, กรรมฐานภาวนามีตั้งมากมาย ทำไมจึงตรัสระบุดานาปานสติภาวนา, ใช้คำว่าอานาปานสติภาวนา ไม่ได้ใช้คำว่าสติปัญญา; แม้ว่าเรื่องนี้ก็เป็นเรื่องเดียวกัน จะมีความแตกต่างกันอยู่บ้างก็ไม่เท่าไร, พระองค์ก็ยังตรัสเรียกว่า ระบบอานาปานสติภาวนาเป็นระบบที่ทำให้พระองค์ได้ตรัสรู้, นี่ก็ควรจะสนใจ

มันมีของดีหลายอย่างหลายประการสำหรับแบบนี้, ตัวอย่างเช่น แบบนี้เมื่อทำแล้วจะเป็นทั้งสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันในตัว ไม่ต้องแยกทำคนละที และยังแถมกล่าวได้ว่า มีศีลพร้อมกันไปในตัว

ไม่ต้องทำพิธีรับศีลก่อนแล้วจึงมาทำ, ขอให้ลงมือทำเกิดตามระบบนี้ ก็จะมีศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกันไปในตัว, แบบนี้จะสู้แบบที่เขา กำลังเล่าสื่อกันในโลก คือแบบเซน อย่างแบบเซนของจีน ของญี่ปุ่น ที่ไปมีชื่อเสียงโด่งดังในตะวันตก ในพวกฝรั่งนั้นก็เพราะว่ามันเป็น แบบที่มีสมถะและวิปัสสนาติดกันอยู่ด้วยพร้อมกันไปในตัว

เมื่อพิจารณาดูถึงแบบฝ่ายเถรวาท ก็เห็นว่าแบบอานาปานสติ นี้แหละ มีสมถะและวิปัสสนาพร้อมกันไปในตัว แล้วก็อย่างรัดกุม ที่สุด, เลยเป็นเหตุให้ต้องนึกถึงข้อเท็จจริงอีกอย่างหนึ่งว่า เมื่อพระ พุทธเจ้าตรัสถึงทางออกจากความทุกข์ คือ วิถีทางดับทุกข์นั้น โดย ทั่วไปก็ตรัสเป็นอัญญสังขิกมรรค หรือมัชฌิมาปฏิปทา แต่ก็มีมากแห่ง เหลือเกิน แทนที่จะตรัสว่ามัชฌิมาปฏิปทา ก็ตรัสเพียงว่า **สมโถ จ วิปัสสนา จ** เท่านั้นก็มี คือ สมถะและวิปัสสนา เป็นนิโรธคามินี- ปฏิปทา คือ ตรัสแทนคำว่ามัชฌิมาปฏิปทา...

ทำไมมันแทนกันได้ เพราะว่าในสมถะนั้นมีศีลรวมอยู่ด้วย, เมื่อพูดว่าสมถะและวิปัสสนา ก็มีทั้งศีล ทั้งสมาธิ และทั้งปัญญา ใน อริยมรรคมีองค์ ๘ นั้น, ถ้าสงเคราะห์ย่อแล้วก็มีเพียงศีล สมาธิ ปัญญา ดังนั้นมันจึงมีค่าเท่ากัน พระองค์จึงนำมาตรัสแทนกันได้, ระหว่างคำว่า มัชฌิมาปฏิปทา กับคำว่า สมโถ จ วิปัสสนา จ, ขอให้เป็นที่เข้าใจในข้อนี้

ทำสมาธิภาวนาโดยวิธีอานาปานสติภาวนาแล้วจะเป็นการ ปฏิบัติอย่างถึงที่สุดทั้งในศีล สมาธิ และทั้งในปัญญา เรียกว่ามัน สมบูรณ์แบบอยู่ในตัว ถ้าจะพูดอย่างธรรมดาสามัญก็ว่า เป็นวิธีที่

ได้เปรียบที่สุด\*\*\*

อานาปานสติสมาธิภาวนาเป็นทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในตัวเองพร้อมบริบูรณ์ วิธีปฏิบัติก็ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบมากมาย อาศัยเพียงแต่การตามระลึกรู้ลมหายใจ (กาย) เวทนา จิต ธรรม อย่างรู้ตัวทั่วพร้อมเท่านั้น หากผู้ใดปฏิบัติตามวิธีการดังกล่าวนี้อย่างถูกต้องก็จะได้รับผลตั้งแต่**ขั้นต่ำ** คือ ความอยู่เป็นสุขในปัจจุบันทันตาเห็น เกื้อกูลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิต กระจ่ายใส สดชื่นเบิกบาน ผ่อนคลาย สบายใจ ไร้ความตึงเครียด และประโยชน์**ขั้นสูงสุด** คือ ทำให้หยั่งลงสู่สัจธรรมระดับปรมาตถ์ กล่าวคือ ภาวะพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นสุดลงของความทุกข์บรรดาที่มีทั้งหมด

อานาปานสติสมาธิภาวนา จึงเป็นสมาธิภาวนาที่ควรนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันอย่างทั่วถึง ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ ทั้งนี้ เพื่อที่เราทั้งหลายจะได้ลิ้มชิมรสอมตธรรมในชีวิตนี้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องรอให้เนิ่นนานไกลออกไปนับแสนล้านชาติภพอย่างที่เคยเชื่อกันมาอย่างผิดๆ แต่โบราณอีกต่อไป ดังที่มีพุทธพจน์ตรัสยืนยันอย่างชัดเจนว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้แล ทำให้มากอย่างนี้แล้ว เธอพึงหวังผล ๗ ประการ ผล ๗ ประการคืออะไรบ้าง กล่าวคือ

---

\*\*\* พุทธทาสภิกขุ, คู่มือปฏิบัติอานาปานสติ.(สำนักพิมพ์ ธรรมสภา : กรุงเทพฯ), ๒๕๕๒, หน้า ๓-๘

(๑) บรรลุอรหัตตผลใน **ปัจจุบันทันที**

(๒) หากไม่ได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบัน ก็ จะบรรลุในเวลา  
ใกล้มรณะ

(๓) หากไม่ได้บรรลุอรหัตตผลในปัจจุบันและในเวลาใกล้มรณะ  
ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้มีอันตรายปรีณิพพายี

(๔) ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีณิพพายี

(๕) ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังฆารปรีณิพพายี

(๖) ...ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุทซังโสโตอกนิฏฐคามี เพราะ  
อุทธัมภาคียสังโยชน ๕ ประการหมดสิ้นไป

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอเจริญอานาปานสติแล้วอย่างนี้แล ทำให้  
มากอย่างนี้แล้ว เธอพึงหวังผล ๗ ประการดังกล่าวมานี้”

## พุดพจน์

“สมาธิที่ศีลอบร่ำแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก  
ปัญญาที่สมาธิอบร่ำ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก  
จิตที่ปัญญาอบร่ำแล้ว ย่อมหลุดพ้นโดยชอบทีเดียว  
จากอาสวะ (กิเลส) ทั้งหลาย คือ กามาสวะ ภวาสวะ อวิชชาสวะ”  
(ที.ม. ๑๐/๗๗/๙๙)





# บทสวดคาถาเมตตา



# ตำนานกรณียเมตตสูตร



กรณียเมตตสูตรเป็นพุทธมณฑปที่ ๓ ใน ๗ ตำนาน เป็น บทที่ประกาศเมตตาคารม สอนให้ทุกคน ตลอดจนสรรพสัตว์และ สรรพพืชอื่นๆ ทั่วไป รวมถึงพวกที่ไม่ปรากฏรูป เช่น เทวดา ภูตผี เป็นต้น ให้มีเมตตาต่อกัน ปราบณาความสุข ความไม่มีเวรไม่มีภัย เว้นการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ทำกิจทุกอย่างเพื่อประโยชน์สุข ของกันและกัน พุทธมณฑลนี้จึงทรงอานุภาพควรแก่การคารวะยิ่งนัก และยังเป็นอาวุธเล่มหนึ่ง ที่เรียกว่า **พุทธรุฐ** พระบรมศาสดา พอพระทัยประทานแก่สาวกคราวเข้าไปในแดนอมมนุษย์ที่ดุร้าย เพื่อ ป้องกันรักษาความปลอดภัย ฉะนั้นพระพุทธรูปนี้จึงทรงอานุภาพ ควรแก่การศึกษาท่องบ่นและเจริญอยู่เป็นนิตย์ ในพระฝ่ายอรัญวาสี ที่อยู่ป่าและพระที่ถืออุตงค์นิยมเจริญกรณียเมตตสูตรเป็นประจำ

ความจริงเมตตาคารมนี้ควรเจริญให้มาก เพราะผู้ที่จำเริญ เมตตา พระบรมศาสดาตรัสว่า จะได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ ตาม

ที่ประทานไว้ในเมตตาสั่งสูตรว่า

- (๑) หลับเป็นสุข
- (๒) ตื่นเป็นสุข
- (๓) ไม่ฝันร้าย
- (๔) เป็นที่รักใคร่ของหมู่มนุษย์
- (๕) เป็นที่รักใคร่แม่แต่มนุษย์ ตลอดสัตว์เดียรัจฉาน
- (๖) เหวดรักษา
- (๗) ย่อมล่วงพ้นยาพิษคัสตราวุธได้
- (๘) เจริญสมาธิได้รวดเร็ว
- (๙) หน้าตาย่อมส่องใส
- (๑๐) มีสติไม่หลงในเวลาสิ้นชีวิต
- (๑๑) เมื่อดับชีวิตแล้วจะไปเสวยความสุขในพรหมโลก

ฉะนั้น จึงควรตั้งใจเจริญและสดับตรับฟังให้มากในเรื่องราวอันเป็นที่มาแห่งพระพุทธรูปอันนี้ จะได้เจริญศรัทธาเพิ่มพูนบารมี เพราะเมตตาเป็นบารมีหนึ่งในบารมีสิบทัศ

## ตำนานในพระสูตรเล่าไว้ว่า

สมัยหนึ่งพระบรมศาสดาเสด็จประทับยังพระเชตะวันมหาวิหารในพระนครสาวัตถี มีภิกษุ ๕๐๐ รูป เรียนกัมมัฏฐานในพุทธสำนัก

แล้วทูลลาจาริกไปในชนบทเพื่อหาสถานที่บำเพ็ญสมณธรรม ผ่านทางไกลไปหลายโยชน์ก็ถึงตำบลใหญ่ตำบลหนึ่งซึ่งตั้งอยู่ไม่ห่างจากบ้าน ชาวบ้านพากันปฏิสันถารเป็นอันดี แล้วเรียนถามท่านว่า

“นี่ พระคุณเจ้า จะพากันไปไหนขอรับ”

“หาที่เจริญสมณธรรมให้ผาสูกสักแห่งหนึ่ง อุบาสก” พระอาจารย์ตอบ

ท่านผู้ใหญ่บ้านแห่งนั้นจึงเรียนท่านไปว่า

“ถ้าพระคุณเจ้าต้องประสงค์สถานที่เช่นนั้นละก็ ไพรสณฑ์เชิงภูพานี่เป็นเหมาะมากเทียวท่าน เพราะไม่ไกลหมู่บ้าน พอมาพอไปหากันได้สะดวก เช่น พระคุณท่านจะมาบิณฑบาตก็ไม่ไกล ผมจะไปนมัสการบ้างก็ไม่ยาก”

พอท่านผู้ใหญ่บ้านเว้นระยะคำพูดเพื่อฟังความเห็นจากพระอาจารย์ ผู้ใจบุญหลายท่านก็ช่วยกันเสริมอีกว่า

“อย่าล้งเลใจเลยพระคุณท่าน นิมนต์อยู่เสียที่นี่แหละ ถ้าพระคุณท่านอยู่ พวกผมจะได้มีโอกาสถวายทาน รักษาศีล และฟังธรรมในสำนักพระคุณท่านบ้าง”

เมื่อพูดถูกใจเช่นนั้น พระทุกรูปก็ยินดี ครั้นท่านพระอาจารย์ผู้นำคณะเห็นเพื่อนพระพอใจอยู่เป็นเอกฉันท์ จึงรับนิมนต์ แล้วก็พากันไปอยู่ในไพรสณฑ์ตามความผาสูก ครั้งนั้นเทวดา เจ้าป่า เจ้าเขาในไพรสณฑ์ต่างซุบซิบกันว่า

“ภิกษุเหล่านี้เป็นผู้มีศีล เมื่อเข้ามาพำนักอยู่จะทำให้เราลำบากในการย้ายที่ ด้วยเราจะอยู่ข้างบนก็ไม่ควร จะอยู่ข้างล่างก็ลำบาก

จะทำอย่างไรดีหนอ”

“ท่านไม่อยู่นานหรอกน่า” เทพตนหนึ่งออกความเห็น “คงจะอยู่รับฉลองศรัทธาของชาวบ้านสักวันสองวันก็คงจะไป” เทพตนหนึ่งตัดบทว่า

“คอยดูไปก็แล้วกัน จะมาปรารภก็ไปก่อนทำไม”

ครั้นล่วงไปสองสามวันเทวดายังไม่เห็นที่ท่าว่าพระจะไปจากที่นั่นเลย ตรงข้ามกลับเห็นท่าที่ว่าจะอยู่กันเป็นแรมปี ดังนั้น ก็ตกใจพากันปรับทุกข์ว่า

“ไม่ไหวแล้ว ต่อไปนี้พวกเราจะไม่มีความสุข”

“อะไร ทำชี้แจงไปได้” เทพตนหนึ่งพูดระงับเสียงบ่น

“แล้วจะทำอย่างไร” อีกตนหนึ่งกล่าวเป็นเชิงหารือ

“เราจะให้ท่านไปเสียก็หมดเรื่อง เมื่อเราไม่พอใจให้ท่านอยู่”

“จะทำอย่างไรท่านจึงจะไปเล่า ข้าพเจ้าต้องการทราบ”

“เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน” เทพตนนั้นออกความเห็น

“พวกเราช่วยกันแสดงอาการเป็นภูตผี หลอกหลอนให้หลายๆ อย่างที่จะทำให้พระเหล่านี้กลัว เห็นเป็นภัย อยู่ไม่มีความสุข” แล้วผลเด็กร้อนก็ประจักษ์แก่พระทั้งหลายด้วยอำนาจของเทพเหล่านั้นทันที

“ผมไม่สบาย ไอเหลือเกิน” พระรูปหนึ่งกล่าว

“ผมจามไม่หยุด ผมก็นอนไม่หลับ ผมถูกผีหลอก เห็นเดินผ่านมาไม่มีหัว เมื่อกี้เห็นผี น่ากลัวเหลือเกิน” พระอีกรูปหนึ่งว่า

“ที่ชายป่าโน้น เสียงอมมนุษย์ร้องโหยหวนน่าหวาดเสียว เสียง

เยือกเย็น ขนลุกขนพอง” พระทั้งหลายนั่งไม่ติด อยู่ตามลำพังก็ไม่ได้ งานก็มีมัญฐานลัม ต้องเลี้ยงเข้ามาจับกลุ่มซุบซิบกัน

“พวกเราอยู่ไม่ได้แน่ ถ้าเป็นรูปนี้ ขึ้นอยู่ก็จะตกใจตายเท่านั้น” เมื่อพระทั้งหมดสิ้นศรัทธาก็พร้อมกันลาชาวบ้านตำบลนั้นกลับพระนคร สาวตถี เข้าเฝ้าถวายบังคมพระบรมศาสดา พระผู้มีพระภาครับสั่งว่า

“เธอเพิ่งไปไม่นาน ไฉนรีบกลับกันมาเสียเล่าภิกษุ”

“ไม่มีความสุขพระเจ้าข้า”

“บิณฑบาตลำบากหรือ” รับสั่งด้วยความเอ็นดู

“มิได้พระเจ้าข้า บิณฑบาตสะดวก แต่ภูตผีปีศาจรบกวน เหลือทน จึงรีบกลับ”

พระบรมศาสดารับสั่งว่า

“ควรจะไปอยู่ที่นั่นแหละภิกษุ เมื่อเสนาสนะและอาหารเป็นที่ สะดวกสบายดีแล้ว”

“ไม่กล้าพระเจ้าข้า”

“ไปเถอะภิกษุ” รับสั่งด้วยความปรานี

“ตถาคตจะให้อาวุธ เมื่อเธอถืออาวุธของตถาคตไปอยู่ที่นั่นแล้ว จะมีความสุข”

ครั้นทรงเห็นภิกษุทั้งหลายพอใจในอาวุธที่จะประทาน และเกิดความอาจหาญจะกลับไปอยู่ในไพรสณฑ์นั้นอีก ก็ประทาน **กรณียเมตตสูตร** ให้พระเหล่านั้นเรียนจนขึ้นปากขึ้นใจแล้ว จึงมีรับสั่งว่า

“ไปเถอะ ภิกษุทั้งหลาย เมื่อไปถึงแล้วจงตั้งเมตตาคจิต ปฏิบัติตามทีตถาคตบอกให้ทุกประการ”

ภิกษุทั้งหลายชื่นใจในพระมหากษัตริย์ที่ประทาน พากันถวาย บังคมลา จาริกไปยังไพโรสถ์นั้นอีก แต่ก่อนจะเข้าถึงประตูป่า พระทั้งหมดก็ตั้งกัลยาณจิตประกอบด้วยเมตตา ระลึกถึงพระพุทธรูป เป็นอารมณ์ เจริญพระพุทธรูปมนต์กรณียเมตตสูตรอันเป็นอาวูทธิพิเศษ ที่พระศาสดาประทานมา แม้เมื่อเข้าไปในไพโรสถ์ก็เจริญพุทธรูปมนต์นี้ อีก

ด้วยอานุภาพกรณียเมตตสูตรที่พระทั้งหลายเจริญในเวลานั้น ได้ทำให้เหล่าเทวดาเจ้าป่าเจ้าเขามิไฉนเมตตารักใคร่พระทั้งหลาย พากัน ออกมาต้อนรับด้วยเพศอุบาสกอุบาสิกาเป็นอันดี ทั้งยังช่วยให้ความ อารักขาอีกด้วย ทุกอย่างสงบเรียบร้อยที่สุด แม้เสียงร้องอันก่อให้เกิด ความรำคาญก็ไม่มีแม้แต่น้อย

ภิกษุทั้งหลายได้ความสงบอันเป็นทางแห่งความสงบ เจริญ กัมมัญฐานอยู่ไม่นานก็บรรลุผลที่ปรารถนาทุกรูป

## บทสวดคาถาเมตตากกรณียเมตตสูตร

(หันหะ มะยัง กะระณียะเมตตะสุตตะคาถาโย ภาณามะ เส.)

**กะระณียะมัตตะกุสะเลนะ**

**ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ**

กิจอันภิกษุ (ผู้บำเพ็ญสมณธรรมอยู่ในป่า) ผู้ฉลาด  
ในประโยชน์ใคร่จะบรรลุสันตบทยู่เสมอ



ฟังกระทำก็คือ

สักโก อุชฺฐ จะ สุหฺฐ จะ

ฟังเป็นผู้อาจหาญ เป็นคนตรง และเป็นคนซื่อ

สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฒ อะนะติมานี

เป็นผู้ว่าง่าย อ่อนโยน และไม่เย่อหยิ่ง

สันตฺตสสะโก จะ สุภะโร จะ

เป็นผู้สันโดษ เป็นผู้เลี้ยงง่าย

อัปปะกิจโจ จะ สัลลหะหุกะวุตติ

เป็นผู้มีกิจการน้อย มีความประพฤติเบาพร้อม (คือ ไม่สะสม)

สันตินทรีโย จะ นิปะโก จะ

มีอินทรีอันสงบระงับ มีปัญญารักษาตน

อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิโธ

เป็นผู้ไม่คะนอง เป็นผู้ไม่พัวพันกับชาวบ้าน

นะ จะ ขุทฺทัง สะมาจะเร กิญฺฉิ

เยนะ วิญฺญู ปะเร อุปะวะเหยยุง

ไม่ฟังประพฤติในสิ่งที่เลวทรามใดๆที่เป็นเหตุ

คนอื่นซึ่งเป็นผู้รู้ดีเตือนเอาได้

สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขิตตตา

จงเจริญเมตตาจิตว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มี

ความสุขกาย สุขใจ มีแต่ความเกษมสำราญเถิด

เย เกจิ ปาณะภุตฺตติ

สัตว์มีชีวิตทั้งหลาย ทุกเหล่าหมดบรรดามี

**ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา**

ที่เป็นประเภทเคลื่อนไหวได้ก็ดี ประเภทอยู่กับที่ก็ดี

**ทีฆา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา**

เป็นสัตว์มีขนาดลำตัวยาว ปานกลาง หรือสั้นก็ดี

เป็นสัตว์มีลำตัวใหญ่ ปานกลาง หรือเล็กก็ดี

เป็นชนิดมีลำตัวละเอียดหรือมีลำตัวหยาบก็ดี

**ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา**

เป็นจำพวกที่ได้เห็นแล้ว หรือไม่ได้เห็นก็ดี

**เย จะ ทูเร ะสันติ อะวิทูเร**

เป็นผู้อยู่ในที่ไกล หรือในที่ใกล้ก็ดี

**ภูตา วา สัมปะเวสี วา**

เป็นผู้ที่เกิดแล้ว หรือกำลังแสวงหาที่เกิดอยู่ก็ดี

**สัพเพ สัตตา ะวันตุ สุขัตตตา**

ขอสัตว์ทั้งปวงนั้น จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจเถิด

**นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพละ**

บุคคลไม่พึงข่มเหงกัน

**นาติมัญญะละ กัตถะจิ นัง กิญจิ**

ไม่พึงดูหมิ่นเหยียดหยามกัน ไม่ว่าในที่ไหนๆ

**พฺยาโรสะนา ปะฐิฆะสัญญา**

**นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ**

ไม่พึงคิดก่อทุกข์ให้แก่กันและกัน

เพราะความโกรธ และเพราะคุมแค้น

**มาตา ยะธา นียง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข**

มารดาถนอมบุตรคนเดียว ผู้เกิดในตน

ด้วยการยอมสละชีวิตของตนแทน ฉันใด

**เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง**

พึงเจริญเมตตาคิดอันกว้างใหญ่ อันหาประมาณมิได้

ในสัตว์ทั้งปวง แม้นั้นนั้นเกิด

**เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสัมมิง มานะสัมภาวะเย**

**อะปะริมาณัง อุทัง อะโร จะ ติริยัญจะ อะสัมพารัง**

**อะเวรัง อะสะปัตตัง**

พึงเจริญเมตตาคิดอันกว้างใหญ่ อันหาขอบเขตมิได้

อันไม่มีเวร ไม่มีศัตรูคู่ภัย ไปในสัตว์โลกทั้งสิ้น

ทั้งในเมืองบน ในทิศเบื้องต่ำ และในทิศขวาง

**ติฏฐัญจะรัง นิสินโน वा**

**สะยาโน वा ยาวะตัสสะ วิคะตะมิทโ**

ผู้เจริญเมตตาคิดอย่างนี้ ปราศจะตั้งสติ

ในเมตตาคณาให้นานเพียงใด ท่านผู้นั้นจะอยู่ใน

อิริยาบถยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม

พึงเป็นผู้ปราศจากความท้อแท้

**เอตัง สะติง อะริญฺเฐยยะ**

ก็จะตั้งสตินั้นไว้ได้นานเพียงนั้น

**พรัหฺมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ**

บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวเมตตาวีหาคารมนี้ว่า  
เป็นพรหมวิหารในพระศาสนา

### ทิวฐิฏฐจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา

บุคคลผู้นั้น ละความเห็นผิด คือสักกายทิฏฐิ  
เสียได้เป็นผู้มีศีล

### ทัสสะเนนะ สัมปันโน

ถึงพร้อมแล้วด้วยญาณทัสนะ (คือการเห็นอริยสัจ ๔  
ด้วยญาณ ซึ่งเป็นองค์โสดาปัตติมรรค)

### กาเมสุ วิเนยยะ เคฉัง

สามารถกำจัดความยินดีในกามทั้งหลายเสียได้  
(ด้วยอนาคามิมรรค)

### นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตีติ.

ย่อมไม่ถึงซึ่งการนอนในครรภ์อีก โดยแท้  
ทีเดียวแล. (คือไม่กลับมาเกิดอีก)



## ตำนานขันธปริตร

ขันธปริตรเป็นมนต์บทที่ ๔ ใน ๗ ตำนาน ต่อจากกรณียเมตตสูตร โดยใจความเป็นเรื่องที่บรมศาสดาสอนให้แม่เมตตาเหมือนกัน แต่เฉพาะให้แม่เมตตาไปในอสรพิษ คืองูที่ดุร้าย

ในสมัยก่อนพุทธกาลปรากฏว่าประชาชนยำเกรงและนับถืองูกันอย่างจริงๆ คนที่มีอานุภาพเป็นที่เกรงขามของผู้คนนั้นจะต้องบังคับงู เลี้ยงงูร้ายได้เชื่อง ใ้ซึ่งงูร้ายเป็นเครื่องส่งเสริมอานุภาพให้เป็นที่เกรงขาม สามารถทำให้มหาชนเห็นว่าแม้แต่พญางูก็ยังไม่เกรง

ในพระพุทธศาสนามีเรื่องพระภุริทัตในทศชาติ ก็เป็นพญางูได้รับยกขึ้นเป็นพระโพธิสัตว์เป็นพิเศษ เพราะเป็นชาติที่ใกล้จะตรัสรู้บำเพ็ญศีลอุปัชฌาย์เป็นเยี่ยม ส่วนในมหานิบาตไม่ปรากฏว่ายกสัตว์เดียรัจฉานจำพวกอื่นเป็นพระโพธิสัตว์เลย นับเป็นเรื่องน่าอัศจรรย์

แม้ในสมัยพุทธกาลปรากฏว่าการนับถือพญางูที่ยังนิยมกันอยู่เฉพาะเรื่องที่เกี่ยวข้องกับบรมศาสดาก็มีหลายตอน คือ

(๑) ในตอนตรัสรู้ คราวเสด็จประทับที่ร่มไม้จิก ฝนตก ๗ วัน ๗ คืน พญางูมัจฉลีนท์มีความเลื่อมใสมาทำขนดแผ่พังพานกันลมกันฝนถวายตลอดเวลา

(๒) ในคราวเสด็จโปรดพระอุรุเวลกัสสปะพร้อมด้วยชฎิล ๕๐๐ ก็ได้ทรงบังคับพญานาคราชที่โรงไฟอันเป็นที่ยำเกรงของชฎิลทั้งหมดให้ขุดลงในบาตร แสดงให้ชฎิลเห็นอานุภาพแล้วเคารพนับถือ ซึ่งเป็น

ปฏิหารย์ครั้งแรกที่ทรงแสดงให้เห็นเป็นอัศจรรย์

(๓) คราวเสด็จไปโปรดอัคคีทัตฤาษีพร้อมด้วยบริวาร ก็ได้ทรงให้พระมหาโมคคัลลานะไปทรมานพญานูอหិងตตะซึ่งเป็นที่นับถือของฤาษีเหล่านั้นให้หมดพศยออยู่ในอำนาจ ทำให้ฤาษีเห็นเป็นอัศจรรย์ ยอมนับถือบูชา

(๔) คราวทรมานพญานูนั้นโปกนั้นทะซึ่งดูร้าย ปรากฏว่าเป็นที่เกรงขามทั้งมนุษย์และเทวดา ให้หมดพศลดความดูร้ายได้ผลเป็นอัศจรรย์ เรียกร้องความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาจากมหาชนเป็นอันมาก

(๕) เมื่อพระเวททัตต์แสงหาอำนาจ คราวใช้อูบายเอาอชาติสัตตกุมารเข้ามาเป็นศิษย์ ก็จำแลงรูปเป็นมาณพหนุ่มน้อย แต่มีงูร้ายเป็นสังวาลพันตัวนำเกรงขาม เข้าไปหาอชาติสัตตกุมารถึงในที่ประทับ พระราชากุมารก็เลื่อมใสยำเกรง ยอมตนเป็นศิษย์ทันที

(๖) มนอภูวานาภียสูตรก็แสดงถึงน่านน้ำในมหาสมุทรทั้งหลาย เป็นผืนน้ำที่ใหญ่ยิ่งกว่าผืนดิน น่านน้ำทั้งหมดนั้นก็มิพญานูวิรูปักษ์เป็นใหญ่ปกครอง มีอานาภาพเป็นที่เกรงขามของมวลสัตว์น้ำสิ้นเชิง

แม้ในปัจจุบันชาวฮินดูในประเทศอินเดียก็ยังนับถือเลื่อมใสในอานาภาพของงูร้ายอยู่ไม่น้อย เขาไม่ทำร้าย วิธีนี้เข้ากับแนวพระพุทธศาสนาประการหนึ่ง ที่สอนไม่ให้ทำร้ายสัตว์ ตรีสสอนให้แผ่เมตตาจิตในสัตว์ร้าย เช่น งูร้าย เป็นต้น หากมีความกลัวงูร้ายจะขบกัด บรมศาสตาก็ตรีสมนต์ป้องกันงูร้ายประทานไว้ด้วย เรียกว่า

**ขันธปริตร แปลว่า มนต์ป้องกันตัว**

ขันธปริตรนี้เป็นนิคมคาถามาในบาลีอหิราชสูตร พระสูตรนี้มีตำนานเล่าไว้ว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับ ณ พระเชตวันมหาวิหาร ในพระนครสาวัตถี ครั้งนั้นมีภิกษุรูปหนึ่งถูกงูร้ายกัดและมรณภาพลงด้วยพิษงู ชาวนี้อันได้กระทำทำให้พระเป็นอันมากแล้วต่อภายหลังนี้ พร้อมกับสลัดใจในมรณภาพของภิกษุรูปนั้น จึงพร้อมใจกันเข้าไปเฝ้าพระบรมศาสดาอยู่ที่ประทับ แล้วกราบทูลให้พระองค์ทรงทราบบรมศาสดาทรงมีรับสั่งว่า

“ภิกษุทั้งหลาย งูไม่น่าจะกัดพระ เพราะโดยปกติพระย่อมอยู่ด้วยเมตตา ชะรอยพระรูปนั้นจะไม่ได้แผ่เมตตาจิตไปยังพญางูทั้ง ๔ เหล่าเป็นแน่แท้ จึงต้องทำกาลกิริยาด้วยพิษงูร้าย หากภิกษุจึงพึงแผ่เมตตาไปในพญางูทั้ง ๔ ตระกูลแล้ว เธอจะไม่ถูกงูประทุษร้ายเลย”

ตระกูลพญางูทั้ง ๔ นั้นคือ ตระกูลวิรูปกะ ตระกูลเอราปถะ ตระกูลจฬยาปุตตะ และตระกูลกัณฑาโคตมกะ

“ภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังตระกูลพญางูทั้ง ๔ นี้ เพื่อคุ้มครองตน เพื่อรักษาตัว เพื่อป้องกันตัวต่อไป”

ครั้นรับสั่งดังนี้แล้วจึงได้ตรัสขันธปริตร มนต์ป้องกันตัวประทานภิกษุทั้งหลาย นับแต่นั้นมาขันธปริตรก็เกิดเป็นมนต์ศักดิ์สิทธิ์ป้องกันชีวิตให้บุคคลที่มีใจมั่นคงด้วยเมตตาจิตตั้งใจภาวนา พ้นจากการบีทาทของเหล่างูร้าย สัตว์ร้าย ตลอดถึงภูตผีที่ดุร้ายทุกสถาน ฯ

## บทสวดคาถาขันนรีปริตร

(หันหน้า มะยัง ขันระประริตตั้ง ภะณามะ เส.)

วิรูปักเขหิ เม เมตตัง

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับบุตระกูลวิรูปักเขหิทั้งหลาย

เมตตัง เอราปะเถหิ เม

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับบุตระกูลเอราปะเถหิทั้งหลาย

นัฬียาปุตเตหิ เม เมตตัง

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับบุตระกูลนัฬียาปุตเตหิทั้งหลาย

เมตตัง กัณหาโคตมะเกหิ จะ

และข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับบุตระกูลกัณหาโคตมะเกหิทั้งหลาย

อะปาหะเกหิ เม เมตตัง

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับสัตว์ไม่มีเท้าทั้งหลาย

เมตตัง ทิปาหะเกหิ เม

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับสัตว์ ๒ เท้าทั้งหลาย

จะตุปปะเทหิ เม เมตตัง

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับสัตว์ ๔ เท้าทั้งหลาย

เมตตัง พะหุปปะเทหิ เม

ข้าพเจ้ามีเมตตาคิดกับสัตว์มีเท้ามากทั้งหลาย

มา มัง อะปาหะโก หิงสิ

ขอสัตว์ไม่มีเท้าอย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้าเลย

มา มัง หิงสิ ทิปาหะโก



ลัทธิ ๒ ทำก็อย่าเบียดเบียนข้าพเจ้าเลย

มา มั่ง จะตูปะโท หิงลิ

ขอลัทธิ ๔ ทำอย่าได้เบียดเบียนข้าพเจ้าเลย

มา มั่ง หิงลิ พะหูปะโท

ลัทธิมีเท่ามากก็อย่าเบียดเบียนข้าพเจ้าเลย

ลัทธิเพ ลัทธิตา ลัทธิเพ ปาณา

ขอลัทธิทั้งหลายทั้งปวง ผู้มีลมปราณ

ลัทธิเพ ภูตา จะ เกาะลา

และเหล่าภูตลัทธิทั้งปวง ผู้หาลมปราณมิได้

ลัทธิเพ ภัทราณี ปัสสันตุ

จงประสพแต่ความเจริญด้วยกันทั้งหมดเถิด

มา กัญจิ ปาปะมาคะมา

ขอความทุกข์อย่าได้เข้าถึงใครๆเลย

อัปปะมาโน พุทโธ

พระพุทธเจ้ามีพระคุณสุดที่จะประมาณ

อัปปะมาโน สังโฆ

พระสงฆ์ทรงพระคุณสุดที่จะกำหนด

ปะมาณะวันตานิ สิริงสะปานิ

ลัทธิเล็กน้อยคานทั้งหลาย อันมีประมาณคือ

อะหิวิจฉิกา สะตะปะที

งู แมงป่อง ตะขาบ

อุณณานาภี สะระพู มุสิกา

แมงมุม ตู๊กแก และหนู

กะตา เม รักษา กะตา เม ประจิตตา ประภิกกะมันตุ ภูตานิ  
ขอสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น จงหลบหลีกไปเสียเถิด  
เพราะการรักษาป้องกัน อันข้าพเจ้าได้ทำไว้แล้ว

โสฬัง นะโม ภาคะวะโต

เพราะข้าพเจ้านั้น กระทำความนอบน้อม  
แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าอยู่

นะโม สัตตันนัง สัมมาสัมพุทธานัง.

กระทำความนอบน้อม แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า  
๗ พระองค์อยู่



## ความหมายแห่ง

## เมตตามิสังสะสุดตะปาฐะ

พระสูตรบทนี้ถือเป็นพระคาถาเมตตามหานิยมที่ผู้ใดนำไป  
เจริญภาวนาจะเป็นสิริมงคลต่อตนเอง เป็นที่รักใคร่ของเหล่าเทวดาและ  
มนุษย์ หรือแม้กระทั่งอมนุษย์ สรรพสัตว์เดรัจฉานและสรรพพืช  
อื่นๆ ไปแห่งหนตำบลไหนก็จะมีแต่ผู้คนที่ให้ความรักนิยมชมชอบ  
ไม่มีศัตรู ไม่มีผู้ใดสิ่งใดมาทำร้าย ถึงยามนอนก็หลับฝันดี ตื่นนอนมา  
ก็เป็นสุข ผิวพรรณไบบหน้าผุดผ่องแจ่มใส จิตใจไม่วอกแวก มีสติ  
ไม่วิหิงษ์ขี้ลี้ม

เมื่อเจริญภาวนาเป็นประจำจะเป็นอุปการะหนุนส่งให้ไปบังเกิด  
ในพรหมโลก

## บทสวดคาถาเมตตามิสังสะสุดตะปาฐะ

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ  
พะหลีเกตตายะ ยานีเกตตายะ วัตถุกะตตายะ อะนุญญิตายะ ประริจิตายะ  
สุสะมารัทธายะ เอกาทะสานิสังสา ปาฎิกังขาฯ กะตะเม เอกาทะสะฯ  
สุขัง สุปะติ สุขัง ประฏิพุชณะติฯ นะ ปาปะกัง สุปินัง ปัสสะติฯ  
มะนุสสาयัณ ปิโย โหติฯ อะมะนุสสานัง ปิโย โหติฯ เทวะตา  
รักขันติฯ นาสสะ อัคคิ วา วิลังวา สัตถัง วา กะมะติฯ ตูวะภูง  
จิตตัง สะมาธิยะติฯ มุขะวัณโณ วิปะสีหะติฯ อะสัมมุพโห กาลัง

กะโรติฯ อุตตะริง อับปะฎิวิษณันโต พรัหฺมะโลกุปะโค โหติฯ

เมตตายะ ภิกขเว เจโตวิมุตติยา อาเสวิตายะ ภาวิตายะ  
พะหุสิกะตายนะ ยานีกะตายนะ วัตถุกะตายนะ อะนุญฺฐิตายะ ประริ-  
จิตายะ สฺสุสมารัทธายะ อิมะเอกาหะสานิสฺสงสา ปาฎิกังขาติฯ  
อิหะมะโวจะ ภาคะวาฯ อັตตะมะนา เต ภิกขุ ภาคะวะโต ภาสิตัง  
อะภินันฺทุนฺติฯ

## บทแผ่เมตตาพิเศษ

**สัพเพ สัตตา,**

อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ  
ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;

**อะเวรา โหนตุ,**

ขอจงอย่าได้มีเวรต่อกันและกันเลย,

**อัปฺยาปฺชฌา โหนตุ,**

ขอจงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย,

**อะนีฆา โหนตุ,**

ขอจงพากันอยู่เป็นสุข อย่างมีทุกข์เลย;

**สุขี อັตตานัง ประิหะรันตุ,**

ขอจงรักษาตนให้มีความสุขเถิด;

**สัพเพ สัตตา,**

อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ  
ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;

**กัมมะทุกขา ปะมุญจันตุ,**

ขອງใจได้มีความพ้นทุกข์เถิด,

**ชะระธัมโมเมหิ,**

เราไม่ล่องพ้นความแก่ชราไปได้;

**พฺยาริธัมโมเมหิ,**

เราไม่ล่องพ้นความเจ็บไข้ไปได้;

**มะระณะธัมโมเมหิ,**

เราไม่ล่องพ้นความตายไปได้;

**สัพเพ สัตตา,**

อันว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ  
ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น;

**กัมมัสสะกา,**

มีกรรมเป็นของตัว;

**กัมมะทายาทา,**

มีกรรมเป็นมรดก;

**กัมมะโยนิ,**

มีกรรมเป็นกำเนิด;

**กัมมะพันธู,**

มีกรรมเป็นพวกพ้อง;

**กัมมะประฏิสะระณา,**

มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย;

**ยัง กัมมัง กะริสสามิ,**

เราได้ทำกรรมอันใดไว้;

**กัลยาณัง วา,**

ดีก็ตาม;

**ปาปะกัง วา,**

ชั่วก็ตาม;

**ตัสสะ ทายาทา ภาวิสสามิ,** เราทั้งหลายเหล่านั้นจะได้ผลกรรมนั้นแล.

