



เจาะลึกเมตตา
สู่ภาวนาที่ยั่งยืน

ธรรมสัมพันธ์



นรา สโก อเนกสฺ ภเวสฺ ติสฺ ปารมี
นمامิ สรัสสา นัจจํ ปุเรตวา อาคโต วรํ
โมกข์ นาโก อภิชนุโต ธวยํ หิตวา สรตฺทกํ
โมรฺฐุ วเนสฺ วธการํ นمامิ สรัสสาทรํ

พระนราสกะ ผู้ทรงพระบารมี ๓๐ ทิศ
นับภพนับชาติไม่ถ้วน ได้ทรงเสด็จมาดีแล้ว
ข้าพเจ้าขอนอบน้อมกราบไหว้พระนราสกะ
ผู้ประเสริฐ พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้าเป็นนิจ...

ขอนอบน้อมพระธรรมด้วย...

ขอนอบน้อมพระอริยสงฆ์เจ้าทั้งหลายด้วย

ด้วยใจเคารพเอื้อเฟื้อ...

คำอนุโมทนา

ในความหมายของ “เจาะลึกเมตตา สุภาวนาที่ยั่งยืน” พรารถนาให้หมู่ชนผู้ได้อ่านหนังสือเล่มนี้ได้เข้าถึงสภาวะเมตตาที่ลึกซึ้ง ตี๋มดำ มีใจอ่อนโยน นุ่มนวล มีความรัก ความเอื้ออาทร ทั้งต่อตนเองและผู้อื่นได้อย่างแท้จริง

หนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ หากท่านทั้งหลายค่อย ๆ อ่าน ค่อย ๆ คิด พิจารณา และนำไปฝึกฝนปฏิบัติ ปรบัใช้ให้ได้ในทุกกิจกรรมของชีวิต การจะท่าเมตตาให้เกิดขึ้นได้จะต้องเริ่มจากการรักตนเองอย่างถูกต้อง เป็นรักแท้อย่างจับจิตจับใจ ที่ปราศจากตัณหา มานะ ทิฏฐิ แล้วจึงแผ่ขยายไปยังสรรพสัตว์ไม่มีประมาณ สามารถทำลายเขตแดน โดยไม่เลือกว่าเป็นบุคคลที่รัก บุคคลที่เป็นกลาง ๆ หรือแม้แต่บุคคลที่เป็นศัตรู เมื่อเมตตาเกิดอย่างแข็งแรงแล้ว จึงพัฒนาไปสู่ กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เป็นไปตามลำดับ เพื่อให้สามารถ “เจาะลึกเมตตา” สู “ภาวนาที่ยั่งยืน” คือ การยกระดับจิตใจ ให้พัฒนาขึ้น เจริญขึ้น จิตมั่นคง

จิตตั้งมั่น จนเข้าถึงระดับอัปนาฌาน และเป็นฐาน
ที่ตั้งแห่งการเจริญวิปัสสนาญาณ เพื่อการรู้เห็นตาม
ความเป็นจริง และเป็นทางแห่งการบรรลุมรรค ผล
นิพพาน ในที่สุด

ขออนุโมทนากับท่านทั้งหลาย ที่ได้ชวนชวน
ร่วมแรงร่วมใจกันทำหนังสือจนสำเร็จจุล่ง นำคำสอน
ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาบอกกล่าวเพื่อประโยชน์
แก่บุคคลอื่น เป็นการบูชาคุณของพระรัตนตรัย
ทั้งอามิสบูชาและปฏิบัติบูชา

ขอคุณของพระรัตนตรัยและกุศลความดี ที่เกิด
จากกุศลเจตนาของท่านทั้งหลาย นำพากระแสชีวิตของ
ท่านทั้งหลาย ให้ดำเนินไปตามมรรคาของพระชินเจ้า
มีธัมมานุธัมมปฏิบัติ ได้แก่ การประพฤติธรรมที่
สมควรแก่โลกุตตรธรรม คือการเข้าถึงไตรสรณคมน์
อบรมไตรสิกขา คือ ศีล สมณะ และวิปัสสนา เพื่อบรรลุ
ถึงอรหัตมรรค อรหัตตผล เข้าถึงอนุปาทาปรีนิพพาน
คือการสิ้นจากกิเลสและกองทุกข์ด้วยกันทุกท่านเทอญ

ตุลาคม ๒๕๖๕

คำนำ

เราต่างคุ้นเคยกับคำว่า “เมตตา” มานาน ถูกสอนให้เป็นคนดีมีเมตตา ตั้งแต่เรายังเป็นเด็ก โดยที่ไม่รู้เลยว่า เมตตาที่แท้จริงเป็นอย่างไร เมื่อเราเติบโตขึ้น ต้องมีภาระหน้าที่ ต้องสัมพันธ์กับผู้คนมากมาย ก็เริ่มรู้สึกว่ ความสุขในใจลดลงเรื่อย ๆ ชีวิตเร่งรีบ เครียด กลุ้ม ทุกข์ กับเรื่องต่าง ๆ ได้ง่ายมากขึ้น

เราไม่มีเมตตาแม้กับตัวเอง เราพูดว่าเมตตา แต่ใจเราไม่เคยเป็นเมตตา...

เมื่อได้ฟังเรื่องเมตตา ที่ท่านพระอาจารย์บรรยาย ในคอร์สเมตตาภาวนา ที่จังหวัดเพชรบุรี จบลมมองของข้าพเจ้าที่มีต่อตัวเองและต่อโลกใบนี้ได้เปลี่ยนไปอย่างสิ้นเชิง ข้าพเจ้าได้รู้จักความรักแท้คือ เมตตา ในมิติที่ละเอียดอ่อนลึกซึ้ง สุขุมลุ่มลึก เป็นไปตามลำดับ พระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ได้รับการถ่ายทอดโดยท่านพระอาจารย์ มีความงดงามและเป็นไปเพื่อช่วยเหลือหมู่มสัตว์ให้ออกจากความทุกข์

ในเวลานั้น ข้าพเจ้าได้เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นแก่คนอื่นเป็นจำนวนมาก จึงได้ตั้งความปรารถนาที่จะสรุปเนื้อหาธรรมะและจัดทำหนังสือขึ้น เพื่อถ่ายทอดให้ผู้คนทั้งหลายได้มีโอกาสเข้าถึงเมตตา รู้จักเมตตา ปฏิบัติอย่างถูกต้องและได้พบความสุข

หนังสือ “เจาะลึกเมตตา สู่ภาวนาที่ยั่งยืน” ย่อมกล่าวได้ว่า ถูกขับเคลื่อนมาจากกุศลจิตโดยแท้ เริ่มตั้งแต่เสียงพระสัทธรรมที่ถูกเปล่งออกมาด้วยเมตตาจิต ตัวอักษรทุกตัวที่ตั้งใจพิมพ์ลงไป ภาพประกอบทุกภาพ ล้วนเกิดจากพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่ขับเคลื่อนในกระแสชีวิตของคนทั้งหลาย ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับหนังสือเล่มนี้

หนังสือเล่มนี้ จึงเป็นหนังสือที่ท่านทั้งหลายจะสัมผัสได้ถึงพลังของกุศลความดี เป็นหนังสือสอนการเจริญเมตตา ที่แผ่ความรัก ความเมตตา ออกมาได้จริงๆ

ข้าพเจ้า ขอเป็นตัวแทนของทุกกระแสชีวิต
ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ขอนำหนังสือเล่มนี้เป็นประธาน
น้อมถวายแด่ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

ข้าพเจ้าขอน้อมถวาย สายตาทุกคู่ที่ได้เป็น
ส่วนหนึ่งในการสร้างหนังสือเล่มนี้ และสายตาทุกคู่
ที่จักได้อ่านหนังสือเล่มนี้ เพื่อบูชาคุณของพระรัตนตรัย
อันหาประมาณมิได้

ข้าพเจ้าขอน้อมถวาย มือทุกคู่ที่ได้เป็นส่วนหนึ่ง
ในการสร้างหนังสือเล่มนี้ และมือทุกคู่ที่จักได้สัมผัส
หนังสือเล่มนี้ เพื่อบูชาคุณของพระรัตนตรัย อันหา
ประมาณมิได้

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายกุศลจิตทุกดวง อันมีเหตุ
มาจากหนังสือเล่มนี้ กุศลจิตที่เป็นไปในกาลทั้ง ๓
ที่เกิดขึ้นแล้วก็ดี ที่กำลังเกิดก็ดี ที่จักเกิดในอนาคตก็ดี
กุศลจิตที่เป็นไปในมनुสสภูมิ เทวภูมิ พรหมภูมิ
พร้อมด้วยสัมปยุตตธรรมทั้งปวงที่เกิดพร้อมกุศลจิตนั้น
ข้าพเจ้าขอประมวลมาน้อมถวาย เพื่อบูชาคุณของ
พระรัตนตรัย อันหาประมาณมิได้

ด้วยอานิสงส์แห่งการบูชาบุคคลที่ควรบูชา
ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย มีความมั่นคงในพระรัตนตรัย
ขอให้พระรัตนตรัยคุ้มครองกระแสนิเวศน์ ครอบค้อม
ที่ยังเวียนว่ายในสังสารวัฏ ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลาย เป็นผู้ที่มี
สัมมาทิฐิ ได้พบกัลยาณมิตร ได้พบพระสัทธรรม
อันประเสริฐ เทียงแท้ บริสุทธิ์ บริบูรณ์

และด้วยอานิสงส์แห่งธรรมทานนี้ จงเป็นปัจจัย
เป็นที่อาศัยที่มีกำลัง เป็นเหตุธรรม ที่ทำสำเร็จแล้ว
ด้วยดี ให้ข้าพเจ้าทั้งหลายเข้าถึงมรรคผล นิพพาน
อันเป็นบรมธรรม ในกาลอันควร

ขอกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์ ที่เสียสละ
ทุ่มเท สอนศิษยานุศิษย์ ให้รู้จักความหมายของ
คำว่า “เมตตา” ที่เป็นความรักที่บริสุทธิ์ เป็น “รักแท้”
ไม่ใช่ “รักเทียม”

ด้วยพลังเมตตาอันยิ่งใหญ่ ทีมงานปรารถนา
ให้ทุกท่าน มีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

ทีมงานธรรมสมบัติ

ตุลาคม ๒๕๖๕

สารบัญ

๑. ทำความรู้จักเมตตา	๕
เมตตาคืออะไร.....	๕
ค้นหาเปมะ.....	๑๑
เคหะสีตะเปมะ.....	๑๓
เมตตาเปมะ.....	๑๔
เมตตาและขันติ	๑๙
เมตตา ขับเคลื่อนออกมาเป็นสังคหัตถุ.....	๒๐
ลักษณะที่จตุกกะของเมตตา.....	๒๒
อะไรเป็นเหตุใกล้ชิดของเมตตา.....	๒๔
องค์ ๕ ของผู้ปฏิบัติเมตตาภาวนา.....	๒๗
คุณสมบัติของบุคคลที่จะเจริญเมตตา.....	๓๖
อานิสงส์การเจริญเมตตา.....	๔๐
๒. การเจริญเมตตาภาวนา.....	๔๒
ลำดับการเจริญเมตตา.....	๔๓
เคล็ดลับการเจริญเมตตาภาวนา	๕๔
หัวใจของเมตตา.....	๖๐

๓. การเจริญพรหมวิหาร	๗๒
วิหารธรรม ๔	๗๓
พรหมวิหาร ๔	๗๖
เมตตา.....	๗๖
กรุณา.....	๗๗
มุทิตา.....	๗๘
อุเบกขา.....	๗๙
พรหมวิหาร กับสัมมาสังกัปปะ	๘๐
พรหมวิหาร กับสัมมาทิฏฐิ	๘๑
๔. การเจริญสัพพัตถกรรมฐาน.....	๘๖
(จตุรารักขกรรมฐาน)	
กรรมฐานมี ๒ อย่าง.....	๘๗
สัพพัตถกรรมฐาน (จตุรารักขกรรมฐาน).....	๘๘
พุทธานุสสติ	๘๙
อสุภกรรมฐาน หรือกายคตาสติ.....	๙๓
มรณานุสสติ	๙๕
เมตตากรรมฐาน	๙๘

๕. เจาะลึกกรณีเมตตสูตร.....	๑๐๒
กรณีเมตตสูตร.....	๑๐๔
คาถาที่ ๑.....	๑๑๒
คาถาที่ ๒-๓.....	๑๑๕
คาถาที่ ๔-๕.....	๑๓๓
คาถาที่ ๖.....	๑๓๖
คาถาที่ ๗.....	๑๓๗
คาถาที่ ๘.....	๑๓๘
คาถาที่ ๙.....	๑๔๑
คาถาที่ ๑๐.....	๑๔๓
๖. ตอบข้อสงสัยในการปฏิบัติเมตตภาวนา	๑๕๒
๗. บทส่งท้าย.....	๑๘๐



กรุณาสแกน QR code
เพื่อรับฟังก่อนอ่าน

ถ้าเปรียบเมตตาเป็นสระน้ำ
ที่ผ่านมาราทั้งหลาย...
ก็ได้แต่วิ่งวนอยู่บนขอบสระ
ไม่เคยกระโดดลงสระ

ได้กลิ่นไอของน้ำก็เที่ยวไปบอกว่าสระนี้ดี
ชำระร่างกายได้สะอาด
บางคนเอาเท้าจุ่ม ได้ความเย็นเพียงเล็กน้อย
ก็ขึ้นมา ประกาศบอกคนอื่นว่า...
“สระน้ำนี้ ดีจริง ๆ หนอ”
ยังไม่ได้เข้าถึงความสะอาด
เพราะไม่กล้ากระโดดลงสระ
ขัด ถู ชำระตัวให้สะอาด
เราจึงยังไม่เคยเข้าถึงเมตตาที่แท้จริง...



ถึงเวลาแล้ว...

ที่เราจะทำความรู้จักเมตตาให้ถ่องแท้
เพื่อการเจริญเมตตาได้อย่างถูกต้อง
ให้มีพลัง...

“ให้เมตตาเป็นเมตตา
ที่แผ่ออกมาจากใจได้อย่างแท้จริง”







ทำความรู้จักเมตตา

เมตตาที่มีปัญญามาชำระแล้ว
เข้าใจเมตตา ใช้เมตตาจริง ๆ
และเมตตาดำเนินอยู่ในทุก ๆ กิจกรรมของชีวิต
จิตจะ โปร่ง โล่ง เบา เป็นไปกับสมาธิ
มีความตั้งมั่นแห่งจิตอย่างชัดเจน



เมตตาคืออะไร



เมตตา... เป็นหนึ่งในพรหมวิหาร
 เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
 เป็นธรรมประจำใจอันประเสริฐ
 เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ
 เป็นหลักความประพฤติที่ประเสริฐบริสุทธิ์

*เราจะมณสิการอย่างไร ให้หยุดจยอย่างไร
 ที่จะทำให้เมตตาประจำใจเราได้
 ...เราต้องรู้จักเมตตาก่อน*

เมตตา... เป็นนามธรรม

เมตตาเป็นกุศล

องค์ธรรมของเมตตา ได้แก่ “อโทสะ” ความไม่โกรธ
 เป็นสังขารชั้น* เป็นหนึ่งในชั้น ๕

* ตามหลักกัถิธรรม แบ่งเจตสิกเป็น ๕๒ ดวง เวทนา เป็นเวทนาชั้น สัญญา เป็นสัญญาชั้น ที่เหลืออีก ๕๐ ดวง เป็นสังขารชั้น สังขารชั้น เป็นสภาวะที่ปรุงแต่งจิต มีเจตนาเป็นประธาน มีทั้งฝ่ายกุศลและฝ่ายอกุศล (ศึกษาเพิ่มเติมในพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒)

โทสะ เป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์กับเมตตา...

โทสะเกิดขึ้น เมตตาจะถูกทำลาย
ถ้าเมตตาเกิดขึ้น โทสะก็จะถูกทำลาย

เมตตาแท้ เป็นรักแท้...

เกิดขึ้นมาแล้วทำลายโทสะทุกครั้ง
เมตตาไม่ต้องการสุขเวทนาเป็นผลตอบแทน
แต่เมตตายังความรักความปรารถนาดีให้เกิดขึ้น
โดยปราศจากเงื่อนไข
ต้องการหยิบยื่นประโยชน์ให้จริง ๆ

รักแท้...



ปรารถนาให้คนอื่นได้ความสุข
ต้องการให้เขามีอายุยืน มีคุณภาพชีวิตดี
มีสติปัญญาดี เจริญรุ่งเรือง สุขภาพแข็งแรง
มีทรัพย์มาก มีครอบครัวอยู่เย็นเป็นสุข
ให้ประสบความสำเร็จในชีวิต
ต้องการให้เขาพ้นจากกิเลส
และกองทุกข์อย่างแท้จริง

ใจที่มีเมตตา ผลักออกมาเป็นคำพูดและการกระทำที่ดี
พูดกับบุคคลอื่นด้วยเมตตา กระทำต่อบุคคลอื่นด้วยเมตตา
รักที่จะให้ สละ แบ่งปัน เอาประโยชน์เอาสิ่งดี ๆ ไปให้

เม ต ต า

อาการปรากฏของรักแท้ จิตจะสงบ
เยือกเย็น ฟ่องใส สว่าง นุ่มนวล
เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ





รักได้ไหม... ทำไมต้องเมตตา

เปมะ คือ ความรัก มี ๓ แบบ

๑. ตัณหาเปมะ
๒. เคหะสิตะเปมะ
๓. เมตตาเปมะ



ต้นหาเปมะ

หมายถึง ความรักระหว่างชายกับหญิง ที่มีความรักซึ่งกันและกัน
ด้วยอำนาจแห่งราคะตัณหา เมื่อเจอกันแล้ว ก็เกิดความรัก
ความดีใจไฟกระสัน รักกันผูกพันเกี่ยวของสัมพันธ์กัน

*ความรักนี้ จะเปลี่ยนแปลงง่ายมาก
เมื่อร่างกายนี้เปลี่ยนแปลงไป !!*

เช่น ผมที่เคยดำขลับก็กลับหงอกขาว
หนังที่เคยเต่งตึงก็เหี่ยวหย่อนยาน
สายตาเปลี่ยนเป็นฝ้าฟาง หูเริ่มไม่ได้ยิน
กลิ่นกายเริ่มเหม็นสาบ

***เมื่อร่างกายทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไป
ความรักประเภทนี้ก็เปลี่ยนไปด้วย
เพราะต้นหาไม่ต้องการ***

ต้นหาอยากได้สิ่งสวยงาม มนุษย์จึงต้องเที่ยววิ่งตอบสนอง
ต้นหากัน คิ้วจะหลุดก็ต้องไปสักคิ้ว ผมจะหงอกก็ต้องไปย้อมผม
ผมจะหลุดก็ต้องไปปลูกผม หน้าหย่อนก็ต้องไปผ่าตัดดึงให้ตึง

ที่สุดจริง ๆ แล้ว ตัณหาไม่สามารถ
จะถมให้เต็มได้เลย
มหาสมุทรรองรับน้ำได้มากมาย
แต่จะรองรับตัณหาอย่างไรก็ไม่พอ

**“นตฺถิ ตณฺหาสมา นทึ ...
แม่น้ำเสมอด้วยตัณหาไม่มี”**

หลายท่านไปสำคัญว่าค้นหาเปมะ เป็นเมตตา
รักแบบนี้จะยึด รักแบบนี้จะเจ็บปวด

ไม่ใช่สอนว่าไม่ให้รัก...

แต่ต้องวางท่าที่ทางใจให้เป็น
เราท่านทั้งหลายก็เคยเจ็บปวดกับสิ่งเหล่านี้มาแล้ว

เคหะสิทธิ์เปมะ

หมายถึง ความรักของ พ่อ แม่ ลูก ปู่ ย่า ตา ยาย
ในครอบครัว

ทั้งค้นหาเปมะ และ เคหะสิทธิ์เปมะ
ทั้งสองอย่างนี้ไม่ใช่กุศลธรรม แต่เป็นต้นหาราคะ
เป็นโลภะ เพราะมาด้วยความยึด

รักแล้วยึดติด ผูกพัน หวง ห่วง วิตกกังวล
ไม่ได้มีแค่ค้นหาอย่างเดียว
แต่มีทิฏฐิ ความเห็นเข้าไปกำกับด้วย จึงยึดติด

มีมานะ ยกตน ชูตน เปรียบเทียบตน
จึงเป็นความรักที่เป็นไปกับความปรารถนาสุขเวทนา
อยากจะทำให้สุขเวทนานั้นแข็งแรง มั่นคง ตั้งมั่น ไม่เปลี่ยนแปลง

ค้นหาเปมะ กับ เคหะสิทธิ์เปมะ เป็นรักเทียม !!



เมตตาเปมะ



เมตตาเปมะ คือ **รักแท้**

หมายถึง มีความปรารถนาให้สัตว์หรือบุคคล
ทั้งตนเองและผู้อื่น

มีความเจริญรุ่งเรือง

ไม่ผูกพันผู้ใดผู้หนึ่ง แม้จะอยู่ห่างไกลกันก็ตาม

ถ้าได้ยินข่าวว่าคนคนนั้น มีความสุข มีความเจริญ
ก็มีความยินดีพอใจ

“*การเจริญเมตตารวม
ต้องขจัดตัณหาเปมะ
และเคหะสีตะเปมะ
ที่ไม่ใสสะอาด และ
เจริญเมตตาเปมะให้มาก*”

การต่อยอดจากตัณหาเปรมะ และ เคหะสิทธิ์เปรมะ ให้เป็นเมตตาเปรมะ

เราสามารถพัฒนาความรักที่ไม่ใสสะอาด
ให้เปลี่ยนเป็นความรักที่ใสสะอาด
เพียงพัฒนาจาก “รักแล้วยึด” ไปเป็น “รักแล้ววาง”

*รักแล้วปล่อยวาง รักแล้วใสสะอาด...
รักที่เป็นเมตตาจริง ๆ
อย่าไปสกัดความรัก
ปล่อยให้ความรักนั้นเป็นสารตั้งต้น
แล้วพัฒนาต่อ
“ให้กุศลเป็นปัจจัยแก่กุศล...”*



ให้ความรักเกิดขึ้นก่อน แม้รักด้วยตัณหาเป็นพื้นฐาน
แต่พัฒนาต่อให้บริสุทธิ์ขึ้นเป็นเมตตาเปมะ
เป็นความรักที่ใสสะอาด

จิตจะเบา เพราะไม่ยึด
...โปร่ง โล่ง เบา สะอาด นุ่มนวล

กระแส คือ ตัณหา
แสไปในสี่ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และ ฐัมมารมณั
อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ
ชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด
แล้วก็แปรเปลี่ยนไปเรื่อยไม่หยุด

หากรักใคร่ด้วยตัณหา
ย่อมนำมาซึ่งความโศกแน่นอน

“...เปมโต ชายเต โสโก
ความโศกเกิดแต่ความรัก...”

สิ่งใดที่มีอัสสาทะ คือ ความยินดีพอใจ
ให้สุขโสมนัส ให้ค้นหา ให้วิปลาส
ให้ความยินดีเปลิดเปลิน

สิ่งนั้นจะมีอาทีนวะ คือ มีโทษ มีทุกข์
มีความเจ็บปวดอยู่ในนั้น
เราจะมามัวเปลิดเปลินกับสิ่งเหล่านี้อยู่ไม่ได้

พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนเรื่องนิสสรณะ
คือ การดำเนินกระแสชีวิต
ออกจากความติดใจใฝ่กระสัน
ในอัสสาทะ และอาทีนวะ
คือ ทุกข์โทษทั้งหลายที่ทำให้เจ็บปวด



ระวัง เมตตาเทียม

เมื่อเรารักใครสักคนแล้วอยากให้เขาเป็นไป
อย่างที่เราต้องการ
หากเขาไม่เป็นไปอย่างที่เราอยากให้เป็นแล้ว
เราจะรู้สึกโกรธ เคือง เกรียด

เราอาจมีเมตตาเทียม คือ รักด้วยตัณหา
แต่ให้ใช้เมตตาเทียมนี้พัฒนาสู่เมตตาแท้
รักเทียม คือ รักแล้วยึดติด รักด้วยโลภะ ราคะ
เมตตากับราคะใกล้เคียงกันมาก...

“ราคะ ต้องการให้คนอื่นตอบสนองความรู้สึก
ความต้องการของเรา ต้องการให้คนอื่นดูแล
ต้องการสุขเวทนา”

เมตตา และ ขันติ

เมตตาเกิดขึ้นเมื่อนึกถึงสัตว์บุคคลที่มีชีวิตเป็นอารมณ์
ส่วนขันติ คือ ความอดทนต่อสิ่งต่าง ๆ
ด้วยความรู้ความเข้าใจ ด้วยปัญญา
ทั้งเมตตาและขันติมีองค์ธรรมเดียวกัน
คือ “อโทสะ ความไม่โกรธ”

เมตตา และ ขันติ

เป็นห้องประชุมของคุณธรรมชั้นสูง
เป็นรากของศีล รากของสมาธิ รากของปัญญาญาณ
กุศลศีลจะถูกทำลายด้วยโทสะ
โทสะเป็นตัวตัดรากของกุศลศีล
เมื่อศีลไม่งอกเงย สมาธิปัญญาจะเกิดขึ้นไม่ได้



เมตตา ขับเคลื่อนออกมาเป็นสังคหวัตถุ

การให้ด้วยเมตตาที่ผลักออกมาเป็นการกระทำ
เรียก “สังคหวัตถุ” ได้แก่

๑. ทาน คือ การให้
๒. ปิยวาจา คือ การกล่าววาจาที่อ่อนหวาน
๓. อัตถจริยา คือ การประพฤติประโยชน์
๔. สมานัตตตา คือ วางตนให้เสมอ... เสมอในสุข
เสมอในทุกข์ เสมอต้นเสมอปลาย
ไม่เลือกที่รัก ไม่ผลักที่ชัง

ยามที่ปกติให้ด้วยเมตตา

ยามที่เห็นเขาประสบความสำเร็จ

ต้องการเกื้อกูล ก็ให้ด้วยกรุณา

ต้องการส่งเสริมสนับสนุน ก็ให้ด้วยมุทิตา

ยามที่วางใจเป็นกลาง สัตว์โลกมีกรรมเป็นของตน

ให้ด้วยอุเบกขา

ภาคปฏิบัติต้องวัดกันที่สังคหวัตถุ

๑. ปัญญาพลัง กำลังแห่งความรู้ความเข้าใจ ฉลาด
รู้รอบ รู้ชัด รู้ลึก รู้ทั่ว
๒. วิริยพลัง กำลังแห่งความแก้แค้นกล้าหาญ
บุกฝ่าด้วยความรู้และเข้าใจ
๓. อนวัชชพลัง กำลังแห่งกาย วาจา ใจ ที่สะอาด
๔. สังคหพลัง กำลังแห่งการสงเคราะห์ เชื่อมประสาน

ให้ด้วยเมตตา มีความรักปรารถนาดีในการให้
ขับเคลื่อนมาจากสัมมาทิฐิ (ปัญญา)
และสัมมาสังกัปปะ (วิตก)

ในการดำเนินชีวิต ความมั่นใจไม่หวั่นไหวต่อสิ่งต่าง ๆ
ปัญญา วิริยะ อนวัชชะ สังคหะ เป็นตัวขับเคลื่อนเมตตา
ให้มีพลังมากขึ้น พวกเราทั้งหลายต้องเข้าใจถึง...



ลักษณะกิจทุกกะของเมตตา

ลักษณะของเมตตา

คือ มีความรัก ความปรารถนาดี ความเอื้ออาทร

กิจของเมตตา

คือ ทำลายปฏิมะ (ความโกรธ) ทำลายพยาบาท
ทำลายความเคียดทุกชนิด

ผลปรากฏของเมตตา

คือ จิตใจนุ่มนวลอ่อนโยน ไม่มีความอาฆาตพยาบาท
ติดอยู่ในใจ

เหตุใกล้ของเมตตา

คือ ภาวะที่เห็นความน่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลาย



เมื่อเราแผ่เมตตาให้แก่กันและกัน เป็นปัจจัยที่มีกำลัง
เกื้อกูลกันและกันเพื่อให้เมตตาจิตเกิดได้เร็วขึ้น

เวลาอยู่ด้วยกันต้องแผ่เมตตาจิตให้กันเป็นอันดับต้น ๆ ก่อน
เมื่อเมตตา มีพลังแล้ว จะเป็นเหตุแห่งการเกื้อกูลกัน กระตุ้นกัน
ให้จิตนั้นอาจหาญกลัวกลัว ร่าเริง เบิกบานได้ง่าย



อะไรเป็นเหตุใกล้ชิดของเมตตา

โยนิโสมนสิการ คือ การรู้จักคิด พิจารณาโดยแยกคายเป็นเหตุให้เกิดเมตตา การมนสิการถึงจุดเด่นของสัตว์ทั้งหลายได้ง่าย เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับผู้ใด ก็เห็นจุดเด่นของท่านผู้นั้นได้อย่างรวดเร็ว เช่น มีพฤติกรรมทางกายที่เด่น ก็มองเห็นได้ มีพฤติกรรมทางวาจาที่ดี ก็สามารถมองเห็นจุดเด่นนั้นได้ หรือแม้จะหากายกรรม วชิกรรมที่ดีของท่านผู้นั้นไม่พบ ก็สามารถชำแรกแยกแยะลงสู่สภาพจิตที่ดีของท่านผู้นั้นได้ว่ามีกตัญญู กตเวที ทำกิจกรรมประโยชน์ต่าง ๆ สามารถเห็นสภาพจิตของเขาที่เข้าถึงความดี



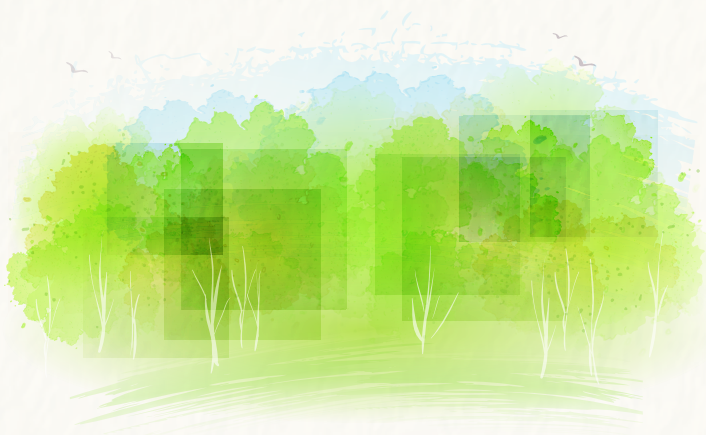
...เหตุใกล้ชิดของเมตตา
คือ มองเห็นความดี
มองเห็นจุดเด่นในสัตว์ทั้งหลาย



การเจริญเมตตาให้ได้ผล ต้องมีคารวธรรม

๗ ประการ

- | | |
|--------------------|----------------------|
| ๑. พุทธคารวตา | เคารพในพระพุทธเจ้า |
| ๒. ธรรมคารวตา | เคารพในพระธรรม |
| ๓. สังฆคารวตา | เคารพในพระสงฆ์ |
| ๔. สิกขาคารวตา | เคารพในสิกขา ๓ |
| ๕. สมาธาคารวตา | เคารพในสมาธิ |
| ๖. อัปมาทคารวตา | เคารพในความไม่ประมาท |
| ๗. ปฏิสันถารคารวตา | เคารพในการปฏิสันถาร |



องค์ ๕ ของผู้ปฏิบัติเมตตาภาวนา

๑. ตถาคตโพธิสัตว์ เชื่อมั่นในปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ที่จะพัฒนาไปสู่ รตนัตตยสังขาร ความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย คือ พุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ

ศรัทธานั้นต้องประกอบไปด้วยปัญญา เห็นการดำเนินชีวิต การบำเพ็ญบารมีของพระพุทธเจ้า เมื่อครั้งตอนที่ยังทรงเป็น พระโพธิสัตว์ เจาะลึกเห็นรายละเอียดของการบำเพ็ญบารมี ๑๐ อุปบารมี ๑๐ ปรมาัตถบารมี ๑๐

เห็นความมุ่งมั่น เห็นกระบวนการที่พระองค์ฝึกแล้ว รู้สึกศรัทธา ในที่สุดจากมนุษย์ธรรมดาฝึกตนเอง จนได้มานสมาบัติ พัฒนาสู่วิปัสสนาปัญญา บรรลุอรियมรรค อริยผล เป็นพระพุทธเจ้าได้

ตถาคตโพธิสัตว์ เชื่อมั่นในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เชื่อมั่นในพระธรรมที่ทรงแสดง และพระอริยสาวกที่อุบัติเกิดขึ้น และเชื่อมั่นในตนเองว่าจะสามารถปฏิบัติตามทางดำเนิน ของพระชินเจ้า เพื่อออกจากกิเลสและกองทุกข์ได้

๒. เป็นผู้มีความสุขภาคี

ยืนได้ เดินได้ นั่งได้ นอนได้

เตโชธาตุ (ไฟธาตุที่เผาอาหาร) ยังทำงานได้ดี

หากร่างกายบั่นป่วน ผู้นั้นจะปฏิบัติธรรมได้ไม่ค่อยดี

ต้องไม่มีโรคเบียดเบียนจนเกินเหตุ สามารถมีกำลังกายใจที่ดี

สุขภาพร่างกายเอื้อต่อการยืน เดิน นั่ง นอน

สามารถฝึกฝนตนเองได้อย่างเต็มที่

๓. มีความซื่อตรง พุดจริง ทำจริง จริงใจ

เคารพในครูอาจารย์

ทารกที่กำลังดูดนมของมารดา

ไม่ทำลายให้ห้วนมขาดลงแม้ฉันใด

ผู้ที่ฝากตัวเป็นศิษย์ ได้รับการอบรมจากครูอาจารย์แล้ว

ควรอดทนต่อคำว่ากล่าวของครูอาจารย์

ไม่ควรอาฆาตพยาบาทฉันทันนั้น

กตัญญูกตเวทิตี ไม่กล่าวเท็จต่อครูอาจารย์

เมื่อประพฤติปฏิบัติแล้ว เกิดประเด็นปัญหาใด ๆ

ก็ต้องกราบเรียนตามความเป็นจริง

อย่าปิดบังอำพราง

๔. สัมมัมปธาน หรือ สัมมาวายามะ มีความเพียรอย่างแรงกล้า
ในการปฏิบัติ

การปฏิบัติย่อมพบปัญหาแน่นอน แต่ต้องไม่ย่อท้อ
ในขณะที่ปฏิบัติธรรม ต้องมีใจรัก มีความเพียร มีจิตจดจ่อ
เมื่อการปฏิบัติธรรมกำลังดำเนินเป็นไปอยู่
ประดุจเราทั้งหลายกำลังเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า
ฝึกฝนพัฒนาตนเอง ด้วยสติ สมาธิ และปัญญา
จิตเกิดความแจ่มใสสว่างไสวหาญ สกัตกิเลสได้ทันที่

๕. มีความเข้าใจแนวทางของการปฏิบัติในกรรมฐานนั้น ๆ
อย่างถูกต้อง

ข้อนี้สำคัญที่สุด ต้องเก็บรายละเอียดให้ดี
จะเจริญเมตตา ก็ต้องเข้าใจเมตตาอย่างถูกต้อง
หากยังไม่เข้าใจก็ต้องอาศัยกัลยาณมิตร
คือ ครูอาจารย์ผู้รู้คำสอนของพระพุทธเจ้า

แม่เพราะเหตุนี้...

พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น พระพุทธเจ้าเป็นพระอรหันต์

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พระพุทธเจ้าถึงพร้อมด้วยวิชา ๘* จรณะ ๑๕**

เป็นผู้เสด็จไปได้แล้ว เป็นผู้รู้แจ้งโลก

เป็นสารถิฝึกบุรุษผู้สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า

เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

เป็นผู้จำแนกแจกแจงพระธรรมรัตนะ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมที่มีความงามในเบื้องต้น

ท่ามกลางและที่สุด ทรงประกาศพรหมจรรย์

อันถึงพร้อมด้วยอรรณะพยุญชนะ

อันบริสุทธฺ์บริบูรณ์ครบถ้วน

* วิชา ๘ (ญาณ ๘) ความรู้ที่ทำให้รู้จักการหลุดพ้น การดับทุกข์

** จรณะ ๑๕ หมายถึง ความประพฤติอันงดงาม มี ๑๕ ประการ ได้แก่ รักษาศีล ในการปฏิบัติตน ให้บริสุทธฺ์ถึงจิตแท้ ให้หลุดพ้น เป็นการกระทำที่ไม่มีโลก โกรธ หลง เข้ามาผูกพันอยู่ในจิต การปฏิบัติตนให้อยู่ในศีล ให้ได้ละเอียดขึ้นไปตามระดับ โดยสังวรณฺ์อยู่ในจรณะ ๑๕

ความงดงามของพระสังขาร

นัยที่ ๑

ศีล เป็นความงามในเบื้องต้น

สมาธิ เป็นความงามในท่ามกลาง

ปัญญา เป็นความงามอันสูงสุด

นัยที่ ๒

ศีล สมณะ วิปัสสนา

เป็นความงามในเบื้องต้น

อริยมรรค อริยผล

เป็นความงามในท่ามกลาง

พระนิพพาน

เป็นความงามอันสูงสุด

ถ้ามีความเชื่อมั่นที่เป็นตถาคตโพธิสัตถา
หลักการที่พระพุทธเจ้าทรงสอน
พรหมวิหารธรรมทั้งหลาย จะสามารถนำพา
กระแสชีวิตของเรา ให้เข้าไปตั้งมั่นในลักษณะของเมตตา
รัก ปราบรณาดิ เอื้ออาทร ให้เกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง

และสามารถยังเมตตาธรรม เมตตาจิต
ทยิบยื่นประโยชน์ให้หมู่สัตว์ทั้งหลาย
โดยไม่เลือกหน้าได้อย่างแท้จริง



เมตตาเกิดขึ้นมาแล้ว สามารถทำลาย ความเครียด
ความโกรธ ความพยาบาท ความหงุดหงิด ได้อย่างติดต่อกัน
และต่อเนื่อง ในที่สุด โทสะก็ดี พยาบาทก็ดี ความเครียด
ความวิตกกังวล จะไม่สามารถแทรกซึมเข้าสู่จิตได้

สภาพจิตที่อ่อนโยนนุ่มนวล เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ
จะเกิดขึ้นได้อย่างแท้จริง จิตจะเข้าถึงความตั้งมั่นไม่หวั่นไหว
ไม่สะทกสะท้าน



พระพุทธเจ้า ทรงพยาบาลภิกษุไข้ด้วยพระมหากรุณา

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอไม่มีมารดา ไม่มีบิดา
ผู้ใดเล่า จักพึงพยาบาลพวกเธอ ถ้าพวกเธอไม่พยาบาลกันเอง
ใครเล่าจักพยาบาล

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงจักอุปัฏฐากเรา
ผู้นั้นพึงพยาบาลภิกษุอาพาธเถิด...”

นตฺถิ โว ภิกฺขเว มาตา

นตฺถิ ปิตา เย โว อุปฏฺฐเหยฺยํ ตุมฺहे เจ

ภิกฺขเว อณฺณมณฺณํ น อุปฏฺฐหิสฺสธ อถ โโกจรฺหิ อุปฏฺฐหิสฺสติ

โย ภิกฺขเว มํ อุปฏฺฐเหยฺย โส คิลานํ อุปฏฺฐเหยฺย ฯ





คุณสมบัติของบุคคลที่จะเจริญเมตตา

๑. เป็นผู้มีความสามารถที่จะฝึกตนเองในด้านพฤติกรรม
ด้านจิตใจ ด้านทัศนความเห็น

ด้านพฤติกรรม มั่นใจว่าตนเองจะสามารถประพฤติศีลได้

ด้านจิตใจ มั่นใจว่าตนเองจะสามารถทำความเพียร
สติ และสมาธิให้เกิดขึ้นได้

ด้านทัศนเห็น มั่นใจว่าตนเองจะสามารถถอบรมปัญญา
ให้เกิดขึ้นได้

๒. เป็นผู้มีความประพฤติซื่อสัตย์สุจริต พุดจริง ทำจริง จริงใจ
กายสุจริต วจีสุจริต มโนสุจริต (สุจริต ๓)

๓. เป็นผู้ไม่คด ซื่อสัตย์ ซื่อตรง เป็นผู้มิอูชุกตา
กายตรง วาจาตรง ใจตรง ไม่คด
ไม่วูบวาบไปตามที่พอใจหรือไม่พอใจ

๔. เป็นผู้ว่าง่าย เป็นคนที่พูดแล้วเข้าใจง่าย
ไม่กระด้างกระเดื่อง ไม่ดื้อนค้ำสอน เหมือนไม้ไผ่ลู่ตามลม
อ่อนโยน น้อมไปตามคำสอน

๕. เป็นผู้อ่อนโยนต่อสิ่งที่ดิ่งาม อ่อนโยนในทานกุศล
ศีลกุศล ภาวนากุศล ตกแต่งจิต ประดับจิต ประุงแต่งจิต
อ่อนโยนนุ่มนวลในกุศลความดี

๖. เป็นผู้ไม่มีมานะ ยกตน ชูตน เปรียบเทียบตน
สูงกว่าเขา สำคัญตนว่าสูงกว่าเขา
เสมอเขา สำคัญตนว่าเสมอเขา
ต่ำกว่าเขา สำคัญตนว่าต่ำกว่าเขา
ตัวอย่าง พระสารีบุตร ท่านถอดมานะ
ไปที่ไหนเหมือนโคเขาขาด เข้าสู่ขอกเล็ก ๆ
ก็ไม่เอาเขาทั้งสองข้างไปกระทบใคร
ไม่ว่าจะเข้าไปอยู่ในสังคมระดับไหน
ก็ไม่ยกตนไปเปรียบเทียบ ไปกดขี่
คนประเภทนี้จะเจริญเมตตาได้ง่าย
๗. เป็นผู้สันโดษ ยินดีตามกำลังความสามารถ
ยินดีตามศักยภาพที่ตนหามาได้ ไม่ไปยินดีกับความโลภ
หรือใช้ความโลภ ขจัดความโลภ เป็นผู้เลี้ยงง่าย
๘. เป็นผู้มีธุระ การงานน้อย ไม่มีว่าวุ่นอยู่กับกิจเล็กกิจน้อย
พหุกิจโจ พหุกรณีโย มีเรื่องวุ่นวายใจค้างคาใจตลอด
มีเรื่องอื่นคอยรบกวนจิตใจ ทำให้เจริญเมตตาได้ยาก
เราอาจจะมีเรื่องราวมากมาย แต่ให้ทำเหมือนปิดลิ้นชัก
ถึงแม้งานนั้นยังไม่เสร็จ เมื่อหยุดแล้วก็ต้องปิด
ให้ทำเครื่องหมายไว้ว่า วันนี้หมดเวลากับเรื่องนี้แล้ว
แล้วก็ทำแต่ละเรื่องไป อย่ง่าย กินง่าย ไม่อ้าลัษยาวรณ

๙. เป็นผู้มีสติปิดบาปทางทวารตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
เรียกว่า สำรวมอินทริย์

ในการเห็นแต่ละครั้ง ให้มีสติว่า ดูเพื่อเสพหรือดูเพื่อศึกษา
หากดูเพื่อเสพจะได้แค่ ความพอใจ ไม่พอใจ
ปล่อยให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมจักขุนทริย์
ไม่มีอินทริย์สังวรทางตา

ในการได้ยินแต่ละครั้ง ให้มีสติว่า ฟังเพื่อเสพหรือฟังเพื่อศึกษา
หากฟังเพื่อเสพจะได้แค่ ความพอใจ ไม่พอใจ
ปล่อยให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมโสดินทริย์
ไม่มีอินทริย์สังวรทางหู

ในการได้กลิ่นแต่ละครั้ง ให้มีสติว่า ดมเพื่อเสพหรือดมเพื่อศึกษา
หากดมเพื่อเสพจะได้แค่ ความพอใจ ไม่พอใจ
ปล่อยให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมฆานินทริย์
ไม่มีอินทริย์สังวรทางจมูก

ในการกินอาหารแต่ละครั้ง ให้มีสติว่า กินเพื่อเสพหรือกิน
เพื่อศึกษา
หากกินเพื่อเสพจะได้แค่ ความพอใจ ไม่พอใจ
ปล่อยให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมชีวหินทริย์
ไม่มีอินทริย์สังวรทางลิ้น

ในการสัมผัสแต่ละครั้ง ให้มีสติว่า สัมผัสเพื่อเสพหรือสัมผัส
เพื่อศึกษา

หากสัมผัสเพื่อเสพจะได้แค่ ความพอใจ ไม่พอใจ
ปล่อยให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมกายอินทรีย์
ไม่มีอินทรีย์สังวรทางกาย

ในการคิดนึกแต่ละครั้ง ให้มีสติว่า คิดนึกเพื่อเสพหรือคิดนึก
เพื่อศึกษา

หากคิดนึกเพื่อเสพจะได้แค่ ความพอใจ ไม่พอใจ
ปล่อยให้บาปอกุศลเกิดขึ้น เรียกว่า ไม่สำรวมมโนอินทรีย์
ไม่มีอินทรีย์สังวรทางความคิด

อินทรีย์สังวรต้องมีสติและสัมปชัญญะปิดบาปทางทวาร
ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ความกำหนัด ชัดเคื่อง มัวเมา
ลุ่มหลง ไหลเข้าสู่จิต ในขณะที่ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น
ลิ้มรส สัมผัส คิดนึก

๑๐. เป็นผู้ฉลาดในการที่จะออกจากโทษ
มีโทษอะไร หรือมีค้ำใจอะไร ต้องออกได้รวดเร็ว
ไม่มีติดค้าง ไม่จมอยู่กับบาปอกุศล
๑๑. เป็นผู้ไม่ควรทำสิ่งที่บัณฑิตทั้งหลายตำหนิ

อานิสงส์การเจริญเมตตา

บุคคลที่ประสบความสำเร็จในการเจริญเมตตา
จะเป็นคนที่สมปรารถนาในสิ่งที่หวังในโลก

อานิสงส์การเจริญเมตตา มี ๑๑ ข้อ คือ

๑. หลับเป็นสุข
๒. ตื่นเป็นสุข
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เทวดารักษา
๕. เป็นที่รักของมนุษย์
๖. เป็นที่รักของอมนุษย์
๗. ไฟ ศัสตรา ยาพิษ โรคร้ายไม่เบียดเบียนกระแสชีวิต
๘. สมารถตั้งมั่นเร็ว
๙. ผิวพรรณผ่องใส
๑๐. เวลาตายมีสติ ไม่หลงตาย
๑๑. ไปสุคติ ไม่ลงอบาย ทุคติ วินิบาต นรก





คัมภีร์วิสุทธีมรรค

ขณะที่แม่โคกำลังให้นมลูกน้อย

ตาก็ชำเลื่องมองด้วยความรักความเมตตา

ในขณะนั้น นายพรานใช้ศัสตราวุธ หมายถึงจะทำร้ายแม่โค
ด้วยอำนาจของเมตตา ทำให้ศัสตราวุธของนายพราน
ไม่อาจจะทำอันตรายแก่แม่โคได้

๒

การเจริญเมตตาภาวนา

การเจริญเมตตา...สามารถทำให้จิตตั้งมั่น
จนได้สมาธิระดับอุปปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ
ต่อยอดเป็นวิปัสสนาญาณได้
เมตตาเป็นตัวหล่อเลี้ยงใจ
เหตุที่เราไม่สามารถเข้าถึงวิปัสสนาญาณได้...
เพราะขาดเมตตา



ลำดับการเจริญเมตตา

บุคคล พึงเจริญเมตตาในตนเป็นอันดับแรก...

ในที่นี้หมายเอาวิธีการเจริญภาวนาครั้งแรก
เพื่อยกเอาตนเอง ขึ้นมาเป็นสักขีพยาน
เพราะเหตุว่า
สัตว์ทั้งหลาย ย่อมปรารถนาความสุขให้แก่ตน
เหมือนเรานี้เทียว
เราจึงควรปรารถนาดีต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน

เพราะสัตว์อื่นซึ่งไม่รักตนเป็นไม่มี...

บัณฑิต ได้คิดค้นคว้า ดูไปจนทั่วทุกทิศแล้ว
ก็มิได้เห็นคนอื่นใด ณ ทิศไหน ๆ
ที่จะเป็นที่รัก ยิ่งกว่าตนของตน

ตนของแต่ละบุคคล ทุกจำพวก
ย่อมเป็นที่รักมากอย่างนี้
เพราะฉะนั้น บัณฑิตผู้รักตน
จึงไม่ควรเบียดเบียนคนอื่นเขา
แม้ที่สุด จนถึงมดและปลวก...



แผ่เมตตาให้กับตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุขเกิด
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีเวรแก่ใคร ๆ เลย
อะหัง อภัยาปชโน โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีจิตคิดพยาบาท อาฆาตปองร้าย เบียดเบียนซึ่งใคร ๆ เลย
อะหัง อะนีโฆ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย
อะหัง สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้มีความสุข รักษาตน ให้พ้นจากอันตรายทั้งปวง

คำว่า “ขอ”

ไม่ใช่ร้องขอรอฟผล ดลบันดาล แต่แปลว่า “ทำ” เราจะทำเมตตาจิต
ให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง จะส่งความรักปรารถนาดีให้แก่ตนเอง
หรือจะแผ่เมตตาโดยใช้คำสั้น ๆ คือ “สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย”
แต่ต้องรู้ความหมาย ต้องมีความซาบซึ้งในเมตตาจิตนั้นด้วย
ต้องทำเมตตา จิตที่อ่อนโยน จิตที่มีพลังให้เกิดขึ้น
ระลึกถึงกุศลความดี และปรารถนาให้ตนเอง
เข้าถึงความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัยจริง ๆ

สุขกาย เป็นชื่อของศีล
สุขใจ เป็นชื่อของสมาธิ
ปลอดภัย เป็นชื่อของปัญญา
ที่ขจัดอุปสรรคภายในและภายนอก
การทำกระแสชีวิตของตนเอง
ให้เข้าถึง ศีล สมาธิ ปัญญา
เป็นภารกิจที่ต้องทำ



**เมื่อบุคคล เจริญเมตตาในตนเป็นอันดับแรกแล้ว
ต่อไป พึงเจริญเมตตาไปในคนที่รัก
หรือคนที่เคารพเป็นอันดับที่สอง...**

การแผ่เมตตาเจาะจงให้กับบุคคลที่เราเคารพรักนั้น
เพื่อที่จะพยุงเมตตาภาวนาให้เกิดขึ้นโดยง่าย
ให้ระลึกว่า ท่านมีคุณธรรมอย่างไร
ท่านมีศีล มีสมาธิ มีปัญญา มีเมตตา
ขวนขวาย ประพฤติประโยชน์อย่างไร
แล้วจึงทำความรักความปรารถนาดี
ทำเมตตาภาวนาให้เกิดขึ้น



ขอให้บุคคลอันเป็นที่เคารพรักกับข้าพเจ้า

จงเป็นผู้มีความสุข...

ขอให้บุคคลอันเป็นที่เคารพรักกับข้าพเจ้า

อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย...

ขอให้บุคคลอันเป็นที่เคารพรักกับข้าพเจ้า

อย่าได้มีจิตคิดพยาบาท อาฆาตปองร้าย

เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย...

ขอให้บุคคลอันเป็นที่เคารพรักกับข้าพเจ้า

อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย...

ขอให้บุคคลอันเป็นที่เคารพรักกับข้าพเจ้า

จงเป็นผู้มีความสุข รักษาตนให้พ้นจากอันตราย

ทั้งหลายทั้งปวง...

แม่เมตตาให้บุคคลที่เราเคารพรักแต่ละท่าน

อาจจะใช้เวลาเป็นสัปดาห์

ให้แม่จนเมตตาเกิดขึ้นจริง ๆ

มีจิตที่นุ่มนวล อ่อนโยนเกิดขึ้นจริง ๆ

แม่เมตตาจนรู้สึกว่

บุคคลคนที่เราเคารพรัก

ท่านได้พลังจากเมตตาของเราจริง ๆ

แม้ว่าอุปปนาสมาธิจะได้สำเร็จขึ้นแล้วก็ดี*
อย่าได้พอใจที่ได้สำเร็จผลเพียงเท่านั้น
จะต้องเพียรทำลายเขตแดนของเมตตา
ไม่ให้มีประมาณอีกต่อไป...

พึงเจริญเมตตาไปยังบุคคลที่เป็นกลาง ๆ
เป็นอันดับที่สาม และบุคคลที่เป็นคู่เวรกัน
เป็นอันดับที่สี่

เพียรพยายามซ้ำแล้วซ้ำเล่าอยู่อย่างนั้น
จนจิตอ่อนนุ่มนวล ควรแก่การงาน
เพียรพยุงจิต ในคนที่เป็นกลาง ๆ
ขึ้นสู่ภาวะบุคคลอันเป็นที่รัก
เพียรข่มจิตที่คิดจองเวร ให้คนคู่เวรกันนั้น
เลือนหาย กลายเป็นภาวะกลาง ๆ
แล้วยกขึ้นสู่ภาวะบุคคลอันเป็นที่รัก

* คัมภีร์วิสุทธิมรรค ฉบับแปลและเรียบเรียงโดย
สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร)

ขอให้บุคคลที่เป็นกลาง ๆ กับข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุข

ขอให้บุคคลที่เป็นกลาง ๆ กับข้าพเจ้า อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

ขอให้บุคคลที่เป็นกลาง ๆ กับข้าพเจ้า อย่าได้มีจิตคิดพยาบาท อาฆาต
ปองร้าย เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

ขอให้บุคคลที่เป็นกลาง ๆ กับข้าพเจ้า อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

ขอให้บุคคลที่เป็นกลาง ๆ กับข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุข รักษาตน
ให้พ้นจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวง



ขอให้บุคคลที่เป็นศัตรูกับข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุข

ขอให้บุคคลที่เป็นศัตรูกับข้าพเจ้า อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

ขอให้บุคคลที่เป็นศัตรูกับข้าพเจ้า อย่าได้มีจิตคิดพยาบาท อาฆาต

ปองร้าย เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

ขอให้บุคคลที่เป็นศัตรูกับข้าพเจ้า อย่าได้มีความทุกข์กาย

ทุกข์ใจเลย

ขอให้บุคคลที่เป็นศัตรูกับข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุข รักษาตน

ให้พ้นจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวง



นางอุตตรานันทมาตา

นางอุตตรานันทมาตา กราบพูลอาราธนาพระศาสดาและพระภิกษุสงฆ์มาฉันภัตตาหารที่บ้านของตน และว่าจ้างนางสิริมา เพื่อมาดูแลสามีของตนแทน

ระหว่างการตระเตรียมอาหารนั้น สามียินดีต้อนรับนางอุตตราแล้วยิ้มเยาะว่า ภรรยาของเราช่างโง่เขลาจัง ชอบทำงานสกปรกเหมือนทาสี (ทาสผู้หญิง) ทั้งหลาย ฝ่ายนางอุตตรา เมื่อมองดูที่สามีแล้ว ยิ้มออกมาว่า สามีเราช่างโง่เขลา ประมาทนัก คิดว่าทรัพย์สินที่มีจักมันคงถาวร

ฝ่ายนางสิริมา ได้เห็นสามีภรรยายิ้มให้แก่กันก็เกิดใจริษยา ใช้กระบวยตักน้ำมันที่กำลังเดือดอยู่ในกระทะ เทราดลงบนศีรษะของนางอุตตรา นางอุตตราเห็นดังนั้น จึงแผ่เมตตาจิตเห็นในคุณความดีของนางสิริมา ที่ทำให้นางได้มีโอกาสสร้างกุศล และเข้าเมตตาตามาน ด้วยอำนาจของเมตตาตามาน บันดาลให้น้ำมันที่ร้อนจัดนั้น ปราศจากความร้อนและไหลตกไป ประหนึ่งน้ำตกจากใบบัว





เคล็ดลับการเจริญเมตตาภาวนา

หากเมตตาไม่เกิดจะแผ่ไปให้คนอื่นไม่ได้
ต้องทำเมตตาให้เกิดขึ้นก่อน

ทำจิตให้เยือกเย็นก่อน

ให้จิตนุ่มนวล เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ
ให้สงบ เยือกเย็น ตั้งมั่น ไม่ต้องรีบ

เมื่อเมตตาเกิดแล้ว

จึงค่อยลำดับการแผ่ ลำดับการท่อง
รักตนเองให้ได้ก่อน เอาตนเองเป็นสักขีพยาน
รักด้วยเมตตาจริง ๆ ไม่ใช่รักด้วยตัณหา



ฝึกเมตตาจนเป็นเนื้อเป็นตัว มีพลัง
จนเป็นธรรมชาติออกมา
มีความนุ่มนวลอ่อนโยน ทางกาย วาจา และใจ

เมตตาแท้จะกันกิเลสอื่น ๆ เช่น ตัณหา ราคะ
กันเมตตาเทียม
กันโทสะซึ่งเป็นศัตรูไกล
จิตก็จะใสสะอาด จิตก็จะนุ่มนวลอ่อนโยน
เหมือนพระจันทร์วันเพ็ญ

หากทำได้จริง
ไม่ว่าจะเป็นคำพูด ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ
เมตตาเข้ามามีบทบาทในการดำเนินชีวิต
ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ
มีเมตตาเป็นตัวผลักดัน

คนที่เข้าถึงเมตตาจิต
หวังอะไรก็ประสบความสำเร็จ
ต่อจากเมตตา เจริญวิปัสสนาญาณไม่ยากเลย

เราแผ่เมตตาให้กับคนตายไม่ได้
เพราะผู้นั้นตายไปแล้ว
จึงไม่มีกระแสชีวิต ในฐานะชื่อนั้น
ที่เคยเป็น พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย มารองรับเมตตา

เมื่อไม่มีกระแสชีวิตรองรับเมตตา
เมตตาที่แผ่ออกมาจึงแห้งแล้ง
ไม่สามารถยังอุปนาถานให้เกิดขึ้นได้

เมตตาภวนาจะเจริญขึ้นเป็นอุปนาถานได้
ก็ต่อเมื่อแผ่ไปให้กับหมู่สัตว์ทั้งหลาย
ที่รองรับเมตตาได้ด้วย



การอุทิศส่วนบุญ ไม่ใช่เมตตาทาภาวนา

เมื่อเราบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา

มี ทาน ศีล ภาวนา เหล่านั้นเกิดขึ้นในตนแล้ว

จึงน้อมอุทิศว่า

“ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า”
อย่างนี้เรียกว่า “การให้ส่วนบุญ” หรือการอุทิศส่วนบุญ
ไม่เรียกว่า เมตตา

เราสามารถให้ส่วนบุญกับคนที่ล่วงลับไปแล้ว

และยังมีชีวิตอยู่

หมู่มสัตว์ทั้งหลาย ที่รู้เห็นการกระทำของเรา

แล้วตั้งจิตอนุโมทนา เรียกว่า “ปัตตานุโมทนา”

การอุทิศส่วนบุญต้องทำกุศลให้เกิดขึ้นก่อน

บุญของเราไม่ได้หายไปไหน เป็นเรื่องของนามธรรม

ที่เราทำให้เกิดขึ้น

การเจริญเมตตาทาภาวนาไม่จำเป็นต้องมีวัตถุสิ่งของ
แต่ต้องมีกระแสชีวิตที่จะรองรับเมตตา

เมตตาภาวนา ควรทำความเข้าใจภาษาบาลี

ศัพท์	ทั้งปวง
สัตว์	สัตว์ทั้งหลาย
ศัพท์สัตว์	สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
อะเวรา	อะ + เวระ เวระ คือ เวร การฆ่ากันเรียกว่าการจองเวร การลัก การประพฤติผิดในกาม เป็นเวรทั้งสิ้น อะ คือ ไม่ อะ เวรา คือ อย่ามีเวรแก่กัน
โหนดุ	จงเป็น
อะเวรา โหนดุ	จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน
พยาปัชฌา	โกรธเคือง เป็นชื่อของโทสะ แค้นเคือง อาฆาต
อัพพะยาปัชฌา โหนดุ	จงเป็นสุขเถิด อย่าโกรธเคืองกัน
นีฆา	ความทุกข์
อะนีฆา โหนดุ	จงเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์
สุขี	สุขะ แปลว่า สุข + อี แปลว่า มี สุขี แปลว่า จงมีความสุข
อิตตานัง	ซึ่งตน
ปะริหะรันตฺตุ	จงรักษา
อิตตานัง ปะริหะรันตฺตุ	จงรักษาตน (ให้พ้นจากอันตราย)

สัพเพ สัตตา

อะเวรา โหนตุ

อัปพะยาปัชฌา โหนตุ

อะเนีฆา โหนตุ

สุขี อัดตานัง ประหะรันตุ

การแผ่เมตตา จริง ๆ แล้วแผ่ไปได้มาก ทั้งเจาะจงและไม่เจาะจง
เมตตา แผ่ไปทุกทิศ ทั้งเหนือ ใต้ ตะวันออก ตะวันตก
อนุทิศ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทั้งหมด

ในขณะที่แผ่เมตตา

จิตของเราต้องมุ่งไปที่ความปรารถนาดีเป็นหลัก

สรรพสัตว์เป็นเพียงฉากหลัง เป็นเพียงสิ่งที่ระลึกถึง

แต่จุดหมายหลักต้องปรารถนาดี

ไม่ใช่มุ่งไปที่บุคคลเป็นหลัก แต่มุ่งไปที่เมตตาจิตเป็นหลัก

เมตตามือโทสะ ความไม่โกรธ เป็นองค์ธรรม

อโทสะ เป็นขันติก็ได้ เป็นเมตตาก็ได้

เช่น ในขณะที่นั่งอยู่ ทำที่ท่าทำนั่งเรียบร้อย เงียบ ไม่พูดไม่คุย

แต่ใจเป็นทุกข์ ใจไม่ดี กระทบกระวาย

แม้ไม่แสดงปฏิกิริยาออกมา ก็ไม่ชื่อว่าขันติ

ขันติต้องยอมรับได้ด้วยปัญญา รู้และเข้าใจสิ่งทั้งหลาย

และวางท่าที่ทางใจได้

หัวใจของเมตตา

มี  ประการ

๑

มุ่งเมตตาให้ถึงบุคคลนั้นจริง ๆ โดยให้รู้สึกว่าคุณคนนั้นกำลังยิ้มอยู่ต่อหน้า เช่น เมื่อแผ่เมตตาให้บิดามารดา ให้รู้สึกว่าคุณได้รับเมตตาของเราจริง ๆ หรือถ้าแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ ก็ให้รู้สึกว่าคุณเมตตาของเราไปถึงเขาจริง ๆ

๒

ต้องรู้สึกถึงความนุ่มนวลอ่อนโยนในใจ เมตตาเป็นสมณะ เป็นความสงบแห่งจิต เป็นพื้นฐานที่จะต่อวิปัสสนา ถ้าเรายังไม่รู้สึกถึงความนุ่มนวล ก็จะเป็นเพียงบริการแทนนั้น หากไม่มีความปรารถนาดีอย่างจริงใจ เมตตาไม่สามารถเกิดขึ้นได้จริง

ขณะเจริญเมตตา ถ้าความหดหู่ท้อแท้เข้ามา จิตใจจะไม่นุ่มนวลจริง ต้องขจัดความหดหู่ท้อแท้ ให้จิตเกิดความนุ่มนวลในใจ อ่อนโยนในใจ ชาบซึ่ง เกิดความสุขในใจ

หากผู้ปฏิบัติรู้สึกถึงความนุ่มนวลได้แล้ว ก็จะยิ้มออกมาเล็กน้อย และจะเกิดปราโมทย์ ปีติ สงบและสุขใจ รู้สึกหัวใจฟองโตด้วยปีติ เห็นหัวใจของตนเองเหมือนดอกไม้บาน บางท่านรู้สึกว่ารอบ ๆ ตัว มีดอกไม้เต็มไปหมด

หากระลึกแผ่เมตตาให้ตนเองแล้ว ไม่เบิกบาน ไม่ชื่นใจ ทำอย่างไร

ให้มนสิการว่า เราจะฝึกให้เมตตาจิตเกิดให้ได้
ให้ปรุ้งแต่งจิตให้เมตตาจิตเกิด
ถ้าเมตตาจิตไม่เกิด ทำจิตให้เป็นสมาธิ
เช่น อาจะระลึกพุทธานุคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณก่อน

หลังจากจิตเป็นสมาธิแล้ว ให้ระลึกศีลของตนเอง
เช่น เราเป็นคนน่ารัก เป็นคนดี
มีความดีอะไรที่ระลึกแล้วประทับใจในตนเอง
เมื่อเห็นความดีที่เกิดขึ้นในตน หากจุดเด่นตนเองให้ได้
จึงจะรักตนเองได้อย่างแท้จริง



หากจุดเด่นตนเองให้ได้จึงจะรักตนเองได้อย่างแท้จริง
ตั้งเจตนาว่า จะให้กุศลความดีเกิดขึ้นในกระแสชีวิต
จะพัฒนาความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป
จะให้ศรัทธา ให้ความเพียร ให้สติ
ให้สมาธิตั้งมั่น ให้ปัญญาเกิดขึ้น

วิธีฝึก ให้ยืน เดิน นั่ง นอน ด้วยเมตตาจิต

ทำกิจกรรมทุกอย่างให้มีเมตตาจิต

หากจะพูด ให้นิ่งไว้ก่อน ทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้นก่อน
จนมีเมตตาจิตเกิดขึ้นแล้วจึงค่อยพูด แผ่เมตตาออกไป

เวลาจะเดิน หากเมตตายังไม่เกิดให้หยุดก่อน
จนทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้นก่อน เอื้ออาทรเกิดจริง ๆ
แล้วจึงค่อยเดิน ด้วยเมตตา รัก ปราบปรามดี

ทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้นก่อน แล้วจึงนอนด้วยเมตตา
ให้ทำเช่นนี้ ทุก ๆ กิจกรรม ถ้าหลุดจากเมตตาให้ตั้งใหม่
หากยังไม่ชำนาญให้ใช้คำบริกรรมนำร่อง
ใช้คำบริกรรมว่า **“สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย”**



ขอให้ข้าพเจ้า สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย
จิตนุ่มนวล อ่อนโยน มีพลัง หายใจเข้า...หายใจออก
ให้ได้อากาศที่ดี คุณภาพที่ดี สุขภาพที่ดี...เข้าสู่กระแสชีวิตนี้

ขอให้ข้าพเจ้าปลอดภัยจากกิเลสภายใน
อันตรายภายใน ข้ำศึกภายใน ปลอดภัยจากราคะ โทสะ โมหะ
กายทุจริต วจีทุจริต มโนทุจริต บาปอกุศลกรรมอันชั่วร้าย
ปลอดภัยจากอันตรายภายนอก

ในที่ทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ
ขอให้ข้าพเจ้า สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย...



การทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้น ต้องทำทุก ๆ ขณะ
อาบน้ำ แปรงฟัน กินอาหาร
ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น หลับ พุด นิ่ง
ก้าวไป ถอยกลับ แลตรง แลเหลียว คู่เข้า เหยียดออก
กิน ดื่ม เคี้ยว ลืม ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

ไม่ใช่เฉพาะแต่กิจกรรม หรือนั่งสมาธิ หรือเดินจงกรม
ทุก ๆ กิจกรรมของชีวิต

ต้องให้เมตตาเข้าไปอยู่ในชีวิตประจำวันให้ได้

เวลาทำจิตให้อ่อนโยนมากขึ้น
ก็จะส่งผลให้การกระทำและคำพูดของเรามีเมตตาโดยอัตโนมัติ
ความหวังดีก็จะเกิดมากขึ้น
ทำให้เป็นที่รักของผู้อื่นมากขึ้นกว่าเดิม



คัมภีร์วิสุทธีมรรค

เวลาเดินจงกรม

ยกเท้าจะใช้คำว่า “เบิกบาน”
สับเท้า ใช้คำว่า “เป็นสุข”
เท้าถึงพื้น ใช้คำว่า “พ้นทุกข์”

หายใจเข้า

หายใจออก “เบิกบาน”
หายใจเข้า “เป็นสุข”
หายใจออก “พ้นทุกข์”

กรณียเมตตสูตร

สุขิโน วา เขมิโน โทหนตุ
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา
ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ ปลอดภัย

**เบิกบาน เป็นสุข พ้นทุกข์
สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย**

เรามองตามความรู้สึก ยึดถือด้วยตัณหา
 ด้วยความอยากได้ อยากให้มันเป็น
 อยากได้ (ตัณหา) อยากใหญ่ (มานะ) ใจแคบ (ทิฏฐิ)
 ไม่ได้มองโลกใบนี้เป็นสุนทรีย์ เป็นความงดงาม
 ไม่ได้มองหมู่สัตว์ทั้งหลายว่าน่ารัก เพราะเมตตาจิตยังไม่เกิด

กระแสชีวิตนี้ที่เรียกว่า สรีรยนต์
 คนขับกระแสชีวิตนี้ คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ
 หรือโลภะ โทสะ โมหะ
 อยากได้ อยากใหญ่ ใจแคบ
 ใช้กระแสชีวิตนี้จนทรุดหมดแล้ว

หยุดได้แล้ว

เปลี่ยนมาใช้สติ ปัญญา ความเพียรที่สร้างสรรค์
 ผลักดันเมตตาออกมา
 เปลี่ยนโลก เปลี่ยนชีวิต เปลี่ยนมุมมองทัศนคติได้แล้ว
 นานเกินไปแล้วกับความรู้สึกที่แย่ ๆ
 เป็นทุกข์ ชอบใจและไม่ชอบใจ
 ควรเข้ามาสู่เมตตาจิตที่แท้จริงได้แล้ว

เราปรารถนา เมตตาจิต

เพื่อเป็นปทัฏฐานแก่การที่จะทำให้ความมั่นคงในกุศล
และความตั้งมั่นแห่งจิตนั้นเกิดขึ้น...

หากเราทำเมตตาจิตให้เกิดขึ้น คือ ความไม่โกรธ
ทำสภาพจิตที่เอิบอ้อม มั่นคง แข็งแรง เป็นขั้นดีด้วย
เป็นสภาพของอโทสะที่เป็นประธาน
เมื่อจิตเข้มแข็งมั่นคงแล้ว

หากท่านทั้งหลายประสบสิ่งใด ๆ
ก็จะเป็นผู้ที่มีความมั่นคงทางด้านจิตใจ
มีจิตที่มีพลัง...



หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย...
เป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมมนุษย์ เทวดารักษา
ไฟ ศัสตรา ยาพิษ โรคร้ายไม่กล้ากราย
สมาธิตั้งมั่นง่าย ผิพรรณรองใส
ไม่หลงตาย มีสุคติเป็นที่ไป

ขอให้ท่านทั้งหลาย จงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย
 ขอให้ท่านทั้งหลาย จงเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา
 ขอให้ท่านทั้งหลาย ขจัด ราคะ โทสะ โมหะ ได้เร็วพลัน
 ขอให้ท่านทั้งหลาย จงดำเนินไปตามมรรคาของพระชินเจ้า
 ลุถึงซึ่ง อนุปาทาปรีนิพพาน คือ การสิ้นจากกิเลสและกองทุกข์
 โดยเร็วพลัน

ข้าพเจ้าจะตั้งเมตตาจิตไว้กับทุกคน

ไม่ว่าจะไปเจอ ณ ที่ใด หนใด ในอัตรภาพใด เมื่อได้พบได้เจอ
 ขอให้เมตตาจิตเกิดอย่างติดต่อกันและต่อเนื่อง ขออย่าได้ประทุษร้าย
 ท่านเหล่านี้อีกเลย ในที่ทุกแห่งทุกสถาน ในกาลทุกเมื่อ
 แม้ไปเจอสถานที่ใด แม้ท่านผู้นี้จะมาประทุษร้าย เบียดเบียน
 ก็จะไม่ทำความโกรธเคืองให้เกิดขึ้น จะยังเมตตาจิตให้ติดต่อกัน
 และต่อเนื่องเสมอตลอดกาล และตลอดไป



มนสิการใส่ใจแบบนี้ เมตตาจิตจะมีพลัง
 กล้าคิดแบบนี้ได้ เมตตาแท้จึงจะเกิดได้
 จะไม่มีเงื่อนไขในการเจริญเมตตา
 แม้คนเป็นศัตรูเราก็จะรักได้

แผ่เมตตาในขณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล

ขอให้คณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล จงเป็นผู้มีความสุข
 ขอให้คณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
 ขอให้คณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล อย่าได้มีจิตคิดพยาบาทเลย
 ขอให้คณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล อย่าได้มีความทุกข์กาย
 ทุกข์ใจเลย
 ขอให้คณะสงฆ์ทั่วสังฆมณฑล จงเป็นผู้มีความสุข
 รักษาตนให้พ้นจากอันตรายทั้งหลายทั้งปวงเถิด

พลังกุศลจะเกิดอย่างมาก
 ให้ทำติดต่อ ต่อเนื่อง พลังของเมตตาจะยิ่งใหญ่
 บุญที่สะท้อนกลับมาจะมากมายมหาศาล



**เมื่อเราแผ่เมตตาให้กับคนที่มีคุณธรรมมาก
 พลังของกุศลจะเกิดมาก**

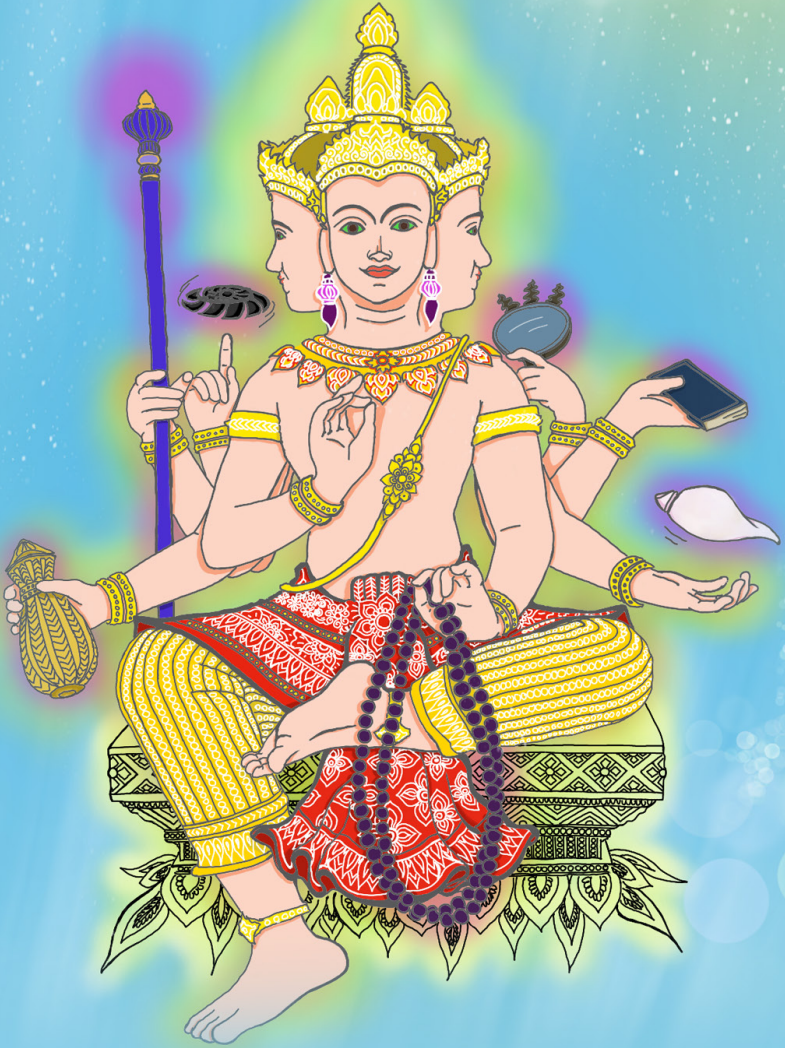
พรหมวิหาร

มหาพรหมหยาดน้ำ
ฉ่ำชื่นชุบชีวา
สายฝนดั่งเมตตา
มวลหมู่สัตว์มล้า

ฟากฟ้า โปรยปราย
ทั่วหล้า
รดหลัง ใจนา
กลับพื้น คืบคง

พระพักตร์องค์สีหน้า
บุญแห่งธรรมาฤทธิ
เมตตา กรุณาจิต
อุเบกขามีแล้ว

วิจิตร จรรรยา
ผ่องแผ้ว
คงมั่น มุทิตา
จึงได้ เป็นพรหม...



๓

การเจริญพรหมวิหาร

ผู้ใดได้เจริญเมตตาพรหมวิหารให้เกิดขึ้นในตน
ผู้นั้นจะอยู่ด้วยความประเสริฐ
ไม่ใช่เมตตาอย่างเดียว เมื่อฝึกเมตตาแล้ว
ก็พัฒนาไปถึง กรุณา มุทิตา อุเบกขาด้วย
จึงเรียกว่า เป็นอยู่ด้วยความประเสริฐ



วิหารธรรม คือ ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่ ธรรมประจำใจ
ธรรมที่เป็นหลักใจ ในการดำเนินชีวิต

วิหารธรรม
มี ๔ อย่าง

๑. ทิพยวิหาร ได้แก่ ฌานทั้ง ๘
๒. พรหมวิหาร ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
๓. อริยวิหาร ได้แก่ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล
อนาคามิผล อรหัตตผล เป็นวิหารธรรมของอริยบุคคล
๔. อริยาบถวิหาร คือ อริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน



พรหมวิหาร

คำว่า “พรหมวิหาร” หมายถึง ธรรมเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐ หลักความประพฤติที่ประเสริฐ บริสุทธิ์

พรหมวิหาร เป็นธรรมที่ต้องมีไว้เป็นหลักใจ และกำกับ ความประพฤติ จึงจะชื่อว่า ดำเนินชีวิตหมดจด และปฏิบัติตน ต่อสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ

พระพรหมสร้างตามคติพุทธ

เพื่อให้เราได้เห็นพรหมวิหารซึ่งเป็นธรรมะที่มีอยู่ใน

พระพรหม มี ๔ หน้า

หน้าที่ ๑ คือ เมตตา

หน้าที่ ๒ คือ กรุณา

หน้าที่ ๓ คือ มุทิตา

หน้าที่ ๔ คือ อุเบกขา

เราจะทำให้เกิดพร้อมกันไม่ได้ ต้องสลับหน้าให้ถูกกับ สถานการณ์

เมตตา

มีภาวะที่สัตว์น่าเจริญใจเป็นอารมณ์
(ปิยมนาปลัตตวบัญญัติ)

กรุณา

มีสัตว์ที่ประสบความทุกข์ความเดือดร้อนเป็นอารมณ์
(ทุกขิตตสัตตวบัญญัติ)

มุทิตา

มีสัตว์ที่ประสบความสุข สำเร็จ เป็นอารมณ์
(สุขิตตสัตตวบัญญัติ)

อุเบกขา

มีความเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย
ไม่เลือกที่รัก ไม่พลักที่ชัง
เสมอต้นเสมอปลาย เสมอในสุขและทุกข์
ต้องการรักษาธรรมะ รักษาสิ่งทั้งหลาย
ให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์กติกา
(มัชฌัตตสัตตวบัญญัติ)

พรสมวิหาร ๕



เมตตา คือ อโทสะ ความไม่โกรธ

มีใจรักปรารถนาดี เอื้ออาทร แบบจับจิตจับใจ
เปล่งวาจาที่งดงามออกมา

เมตตา ใช้ในสถานการณ์ที่สัตว์ทั้งหลายเป็นไปปกติ

มีเหตุไกล่ คือ มองเห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์
ทั้งหลายเห็นว่า กายกรรมงดงาม วจีกรรมงดงาม
หรือมโนกรรมงดงาม เห็นจุดเด่นของหมู่สัตว์
ทั้งหลาย จึงยังความรักความปรารถนาดีให้เกิดขึ้น

มีศัตรูไกล คือ โทสะ

มีศัตรูไกล่ขีด คือ ตัณหา

เมตตากับตัณหาเป็นความรักที่ไกล่กันมาก

หากไม่เจริญสติสัมปชัญญะในขณะที่เจริญเมตตา

เช่น เจริญเมตตาให้คู่รักไม่นาน

จะเกิดความกำหนัดยินดีเพลิดเพลิน

ติดใจใฝ่กระสัน เกิดราคะทันที

๒

กรุณา คิดช่วยให้พ้นทุกข์ สงสาร เพียรปลดปล่อยทุกข์
นึ่งดูตายไม่ได้ มีความสะเทือนใจเมื่อเห็นผู้อื่นประสบทุกข์
ต้องการไถ่ถอน ต้องการทำความทุกข์ของผู้อื่นให้หมดไป
ใช้กับสถานการณ์ที่ผิดปกติขาลง

มีเหตุไกล่ คือ มองเห็นสัตว์ที่ตกทุกข์ได้ยาก แล้ว
ปรารถนาช่วยเหลือ

มีศัตรูไกล่ คือ วิหิงสา ความคิดเบียดเบียน

มีศัตรูไกล่ชนิด คือ โทมนัส ความทุกข์ใจ

บุคคลผู้เจริญกรุณา จะต้องระวางโทมนัส ความเศร้าโศก
เช่น ช่วยเหลือเขาไม่ได้ จึงมีความทุกข์ใจ

กรุณาพรหมวิหารแท้ จะไม่ทุกข์ใจ แม้จะช่วยเหลือไม่ได้
ก็ตาม แต่กลับรู้สึกชื่นใจ เมื่อเห็นกรุณาที่เกิดขึ้นในตน
ที่ได้ชวนช่วยช่วยเหลืออย่างเต็มที่ จนสุดความสามารถ
มีปัญญาารู้และเข้าใจ



๓ มุทิตา มีความยินดี เมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข มีจิตฟ่องใส ชุ่มชื่นเบิกบานเสมอ พลอยยินดี ปลื้มใจ สุขใจกับความ สำเร็จของผู้อื่น ใช้ในสถานการณ์ปิดปกติขาขึ้น

มีเหตุใกล้ คือ มองเห็นสัตว์ที่กำลังได้รับความสุข จึงพลอยมีจิตคิดยินดี

มีศัตรูไกล คือ ความริษยา อิจฉา ไม่อยากให้ผู้อื่น ได้ดีเกินกว่าตน

มีศัตรูใกล้ชิด คือ ยินดีเฉพาะบุคคลที่รัก ญาติพี่น้อง หรือคนที่เรามีส่วนได้รับผลประโยชน์จากความสำเร็งนั้น

มุทิตาพรหมวิหารแท้ จะมีใจพลอยยินดี เมื่อผู้อื่น ประสบความสำเร็จ แม้บุคคลนั้นไม่ใช่ญาติ บุคคล ที่เป็นกลาง ๆ หรือบุคคลผู้เป็นศัตรู





อุเบกขา คือ คอยมองดูอยู่ โดยละความชวนชวาย โดยความเข้าถึงความเป็นกลาง ใช้กับสถานการณ์ที่ต้องการรักษากฎเกณฑ์ รักษาธรรม

มีเหตุใกล้ คือ ความเป็นกลางต่อสัตว์ทั้งหลาย ขจัดความยินดีและความยินร้าย

มีศัตรูไกล คือ อภิชณา ความคล้อยตามยินดี และโทมนัส ความขัดเคือง ความเสียใจ

มีศัตรูใกล้ชิด คือ อัญญาอุเบกขา ความเฉยเมย ไม่ใส่ใจไยดี นี่เป็นโมหะ

อุเบกขาพรหมวิหารแท้ จะมีลักษณะ “เฉยมอง” ไม่ใช่ “เฉยเมย” เฉยมองด้วยปัญญา ด้วยความรู้ความเข้าใจว่า สัตว์ทั้งหลาย สร้างเหตุอย่างไร ต้องได้รับผลอย่างนั้น

ยกตัวอย่างเช่น ลูกทำการบ้านไม่ทัน ในเวลานั้น พ่อแม่ต้องใช้อุเบกขาพรหมวิหาร เฉยมอง วางใจเป็นกลาง เพื่อให้ลูกได้เรียนรู้ ได้ฝึกฝนพัฒนาตนเอง หรือญาติพี่น้องทำผิดกฎหมาย ถึงแม้เราจะมีอำนาจที่จะช่วยเหลือได้ในสถานการณ์นั้น เราก็ควรใช้อุเบกขาพรหมวิหาร รักษากฎกติกา รักษาศีล รักษาธรรมของตนไว้ และพิจารณาว่า สัตว์ทั้งหลายล้วนมีกรรมเป็นของของตน

พรหมวิหาร กับสัมมาสังกัปปะ

สัมมาสังกัปปะ การดำริชอบ

เป็นตัวใกล้เคียงกับพรหมวิหารมากที่สุด

ดำริที่จะออกจากพยาบาท เรียกว่า “อพยาบาทสังกัปปะ”

เป็นความดำริที่ทำให้เมตตาทะเล็ด

ดำริที่จะไม่เบียดเบียน เรียกว่า “อวิหิงสาสังกัปปะ”

เป็นความดำริที่ทำให้กรุณาและมุทิตาเกิด

ดำริที่จะออกจากกาม เรียกว่า “เนกขัมมะสังกัปปะ”

ความคิดออกจากความติดใจใน สี เสียง กลิ่น รส สัมผัส

เป็นความดำริที่ทำให้อุเบกขาเกิด

ปัจจัยที่คอยเกื้อหนุน ให้มีดำริที่ถูกต้อง คือ โยนิโสมนสิการ

ความฉลาดคิด

โยนิโสมนสิการ ความฉลาดคิด มาจากการได้ฟังพระสัทธรรม

การได้ฟังพระสัทธรรม มาจากการได้คบสัตบุรุษ

การได้คบสัตบุรุษ มาจากการได้อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม

การได้อยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มาจากการทำบุญเก่ามาดี

การทำบุญเก่ามาดี มาจากการตั้งตนไว้ชอบ...

พรหมวิหาร กับสัมมาทิฐิ

คนที่เจริญพรหมวิหารได้ต้องมีความเห็นที่ถูกต้อง
สัมมาทิฐิมีหลายระดับ เช่น

๑. กัมมัตสกตาสัมมาทิฐิ ปัญญาที่เข้าไปรู้เหตุผล กรรม และผลของกรรม
๒. ฌานสัมมาทิฐิ ปัญญาที่เข้าไปซาบซึ้งลาดในการวิจัย แยกแยะที่จะให้สมาธิจิตเกิดขึ้น
๓. วิปัสสนาสัมมาทิฐิ มีปัญญาที่เข้าไปเห็นรูป นาม ชั้น ๕ ตามความเป็นจริง
๔. มรรคสัมมาทิฐิ ปัญญาในอริยมรรค
๕. ผลสัมมาทิฐิ ปัญญาในอริยผล
๖. ปัจจเวกสัมมาทิฐิ ปัญญาพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่ยังไม่ได้ละ

สัมมาทิฐิระดับสูงสุด คือ สัมมาทิฐิที่ประชุมในโลกุตตระ

ความเห็นที่ถูกต้อง และ ความดำริที่ถูกต้อง เป็นปัจจัยเกื้อหนุน
แก่กันและกัน ทั้งสองตัวนี้ มาจากโยนิโสมนสิการ เป็นปัจจัย

สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฏฐิ เป็นกลุ่มปัญญาสิกขา
เป็นตัวขับเคลื่อนให้ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
เกิดขึ้นในระดับแห่งจิตใจ

ผลก็ออกมาเป็นการกระทำ
เช่น การให้ทาน การพูดจาอ่อนหวาน
การประพฤติเป็นประโยชน์ให้แก่กันและกัน
การเชื่อมประสาน การร่วมทุกข์ร่วมสุข

สัมมาสังกัปปะ และสัมมาทิฏฐิ
มาจากการมีโยนิโสมนสิการ คือ ความฉลาดคิด

โยนิโสมนสิการ มาจากการฟังพระสัทธรรม
การฟังพระสัทธรรม มาจากการคบสัตบุรุษ
การคบสัตบุรุษ มาจากการอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม
การอยู่ในถิ่นที่เหมาะสม มาจากปุพเพตปญฺญตา
ปุพเพตปญฺญตา มาจากการตั้งตนไว้ชอบ

หากสามารถเป็นผู้ตั้งเมตตาที่เป็นไปกับสติอย่างมั่นคง
เรียกว่า เป็นผู้มีพรหมวิหาร มีธรรมเป็นเครื่องอยู่
คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
สติและปัญญาที่ไปตั้งมั่น ไปรู้และเข้าใจ
ทำเมตตาให้เกิดขึ้นในขณะที่ระลึกถึงสัตว์ทั้งหลาย
ด้วยความรักด้วยความเอื้ออาทร
ตั้งเมตตาจิตให้เกิดขึ้นด้วยสติที่แข็งแรงและมั่นคง



ว้าว้งตัวหนึ่ง ขึ้นไปบนภูเขา
มองลงมาจากหน้าผา
เห็นหญ้าและน้ำ
ตาลีตาเหลือก อยากจะกินหญ้าและน้ำ
กำหนดที่เดินไม่ได้ มันจึงตกเขาตาย...

เมตตายังทำไม่ได้ อย่าเพิ่งไปทำกรุณา
กระโดดไปหากรุณา
ทั้งเมตตา ทั้งกรุณา จะพังหมด
มุทิตาไม่ต้องพูดถึง...

การเจริญพรหมวิหาร ต้องฝึกปฏิบัติเป็นไปตามลำดับ





สุวรรณสามขาดก

พระโพธิสัตว์ เสวยพระชาติเป็นสุวรรณสามดาบส ในการบำเพ็ญเมตตาคารมี สุวรรณสามเลี้ยงดูบิดามารดาตาบอดอย่างดีเลิศ วันหนึ่งถูกพระเจ้าปิลยกษัตริย์ ยิงด้วยศรอาบยาพิษ ได้รับทุกขเวทนาอย่างยิ่ง แต่ก็มีได้ยังโทษะให้เกิดขึ้นเลย ยังแสดงเมตตาคิดต่อผู้ทำร้ายตน และทูลฝากให้พระเจ้าปิลยกษัตริย์ดูแลบิดามารดาแทนตน ก่อนที่จะสิ้นสติไป

ด้วยเมตตาคารและการกล่าวสัจจาของบิดามารดา และนางเทพธิดาผู้ดูแลเขาคันทรมานนท์ ทำให้สุวรรณสามหายจากอาการบาดเจ็บ และบิดามารดากลับมีจักขุดี



การเจริญสัพพัตถกกรรมฐาน (จตุรารักษกรรมฐาน)

เพื่อให้เราได้มีกรรมฐานไว้หล่อเลี้ยง
รักษาชีวิต
เป็นกรรมฐาน
ที่ตามรักษากระแสชีวิตของผู้ปฏิบัติ
ให้ปลอดภัยจากอุปสรรคและอันตรายทั้งปวง



กรรมฐาน

มี



อย่าง



สัพพัตถกกรรมฐาน (จตุรารักษกรรมฐาน)

คือ กรรมฐานมีประโยชน์ในกุศลธรรมทั้งปวง เป็นกรรมฐานอันกุลบุตร พึงปรารภนา พึงต้องการ ในที่ทุกสถาน เพราะเป็นธรรมที่มีอุปการะมาก ตามรักษากระแสชีวิตของผู้ปฏิบัติให้ปลอดภัย จากอุปสรรคและอันตรายทั้งปวง ควรหมั่น ประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งความเพียร



ปาริหาริยกรรมฐาน

คือ กรรมฐานที่ควรบริหารรักษา บรรดาอารมณ์ ๓๘ ประการ กรรมฐานใดที่คล้อยตามจริตของ กุลบุตรใด กรรมฐานนั้นท่านเรียกว่า ปาริหาริย-กรรมฐาน เพราะเป็นกรรมฐานที่กุลบุตรนั้นควร บริหารไว้เป็นนิตย์

ในอารมณ์ของสมถกรรมฐาน ๓๘ มีกสิณ ๘ (เว้นอากาศกสิณและอโลกกสิณ) อสุภ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ พรหมวิหาร ๔ จตุวชิฐฐาน ๑ อรูปฌาน ๔ อาหारे ปฏิกุศลสัญญา ๑)

สัพพัตถกกรรมฐาน (จตุรารักษ์กรรมฐาน)

กรรมฐานเป็นเครื่องรักษาผู้ปฏิบัติ ให้สงบระงับจากกิเลส ควรเจริญเป็นนิตย์ และใช้ให้ทันต่อสถานการณ์ต่าง ๆ

๑. พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์ และทรงเกื้อกูลแก่ผู้อื่น
๒. อสุภะ พิจารณาร่างกายตนและผู้อื่น ให้เห็นเป็นของไม่งาม
๓. มรณานุสสติ นึกถึงความตาย อันจะมีแก่ตนเป็นธรรมดา
๔. เมตตา แผ่ไมตรีจิต คิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า



๑ พุธานุสสติ

คือ สติที่เข้าไประลึกในคุณ และปัญญาที่เข้าไปรู้ชัด
 ในคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
 เพียรพยายามระคองสติและปัญญา ให้สมาธิตั้งมั่น
 ในคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

องค์ธรรม คือ ศรัทธา เจตนา และปัญญา

พระจริยาคุณ ระลึกในคุณของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าว่า
 พระองค์ท่านบำเพ็ญทานบารมี ศีลบารมี
 เนกขัมมะบารมี ปัญญาบารมี วิริยะบารมี
 ขันติบารมี สัจจะบารมี อธิษฐานบารมี
 เมตตาบารมี อุเบกขาบารมี
 บารมี ๑๐ อุปบารมี ๑๐
 พรหมัตถบารมี ๑๐ อย่างไร

ถ้าจะให้ระลึกได้ชัด ต้องจำเรื่องราวได้ว่า
 พระองค์ทรงบำเพ็ญบารมีอย่างไร

พระสรีรคุณ ระลึกในพระมหาปฐิสลักษณ์ ๓๒ ประการ
 ก็มนสิการเจาะไปที่คุณ
 ว่าพระองค์ทรงบำเพ็ญกุศลกรรมบถอะไร
 บำเพ็ญบารมีอะไร จึงตกแต่งให้มีสรีระเช่นนี้
 เช่น ทรงมีพระเนตรแจ่มใสงดงามดุจตาลูกโค
 เพราะทรงมองคนอื่นด้วยปิยจักขุ
 ไม่เคยถลึงตา หรือมองผู้อื่นด้วยหางตาเลย
 ระลึกได้แบบนี้จึงจะเป็นพุทธานุสสติ
 ให้จิตตั้งมั่นได้

พระคุณคุณ รู้เมตตา รู้กรุณา รู้มุทิตา รู้อุเบกขา
 รู้จักสติปัฏฐาน เป็นอย่างไร
 รู้คำสอน รู้หลักการในการดำเนินชีวิต
 ที่รู้แบบนี้ เพราะอาศัยพระสัมพันธูปัญญา
 ของพระพุทธเจ้า ที่ทรงนำความจริง นำหลักการ
 นำข้อปฏิบัติมาบอก บอกเนื้อหาธรรมะ สภาวธรรม
 ที่มีอยู่จริง ให้เราท่านทั้งหลายได้เข้าถึง ทำให้
 ออกจากความเป็นสัตว์ผู้มีติดบอดได้

เรา รู้จัก ศีล สมาธิ ปัญญา รู้จักอกุศล รู้จักกุศล
 เพราะพระสัมพันธูปัญญาของพระพุทธเจ้า

หากช่วงของชีวิต ที่เรารู้สึกหดหู่ ท้อแท้
ชีวิตไร้ที่พึ่ง สิ้นหวัง เบื่อหน่าย ไม่รู้จะพึ่งใคร
ให้เจริญ “พุทธานุสสติ”

เรามีอาภักขา คือ สติ ปัญญา ความเพียร
หรือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา
ที่ไปปรารภคุณของพระพุทธเจ้า

คุณของพระพุทธเจ้ามีอยู่จริง
ทั้งพระจริยาคุณ พระสรีรคุณ พระคุณคุณ
มีอยู่จริง
ทั้งพระปัญญาธิคุณ พระบริสุทธิคุณ
พระมหากุณาธิคุณ
มีอยู่จริง...



เมื่อสติไประลึกถึงคุณที่มีอยู่จริง
ปัญญาไปเห็นคุณของพระพุทธเจ้าจริง
ความเพียรที่สร้างสรรค์ปกครองสติ ประกอบปัญญา
สมาธิแนบแน่นกับคุณของพระพุทธเจ้าจริง
จะมีพลังมหาศาล

ธรรมที่เป็นคุณของพระพุทธเจ้า
อารักขากระแสชีวิตของท่านทั้งหลาย
ให้พ้นจากอันตรายภายใน ข้าศึกภายใน ศัตรูภายใน
ให้พ้นจากอันตรายภายนอก ข้าศึกภายนอก ศัตรูภายนอก
ให้รอดปลอดภัยจากสังสารวัฏ

การระลึกคุณของพระพุทธเจ้า
นี้เรียกว่า “พุทธานุสสติ”

๒ อสุภกรรมฐาน หรือ กายคตาสติ

เป็นการพิจารณาศพก็ได้ หรือพิจารณาความไม่งามของกายนี้
คนที่มักจะกำหนดยินดีเฟลิดเฟลิน ติดของสวยงาม
ติดเที่ยว ติดสนุกสนาน
ชอบรูปสวย ๆ ชอบเสียงเพราะ ๆ กลิ่นหอม ๆ ของอร่อย ๆ
เฟลิดเฟลินอยู่กับการแต่งตัว เครื่องประดับ
กลุ่มบุคคลเหล่านี้ ราคะมีกำลังมาก

วิธีสงบราคะ คือ การดูศพ หรือพิจารณาความจริงของชีวิต
กาย คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หน้าง เนื้อ เอ็น กระดูก
เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไข้ใหญ่ ไข้่น้อย
อาหารใหม่ที่กินเข้าไป อาหารเก่าที่ถ่ายออกมา
สมอง เยื่อในสมอง
วิจัยให้เห็นความจริงว่า ร่างกายไม่ได้งามเหมือนที่คิดเลย



สัพพัตถกกรรมฐาน

ต้องมีอสุภกรรมฐาน เพื่อทำลายราคะ
ถ้าราคะไม่ถูกทำลาย
สภาพจิตนั้นจะเกิดความหวั่นไหวตลอดเวลา
จึงเป็นกรรมฐานจำปรารถนาในกิจทั้งปวง
เพราะหมู่สัตว์ไปที่ไหน ก็ติดใจใน
สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณฺ์
เมื่อพิจารณากายคตาสติหรืออสุภกรรมฐานแล้ว
จิตใจก็จะปราศจากราคะ
จิตก็ใส สงบ นิ่ง จิตก็สะอาด ตั้งมั่นได้



๓ มรณานุสสติ

ความตาย คือการขาดลงของรูปชีวิตและนามชีวิตในภาพหนึ่ง ๆ
ความตาย มี ๓ แบบ

๑. ขณิกมรณะ

การตายทุกขณะจิตที่เกิดดับ เรียกว่า ขณิกมรณะยังไม่เปลี่ยนภาพ
ความตายที่เป็นรูปธรรม เช่น เซลล์เก่าตายไป เซลล์ใหม่แทนที่
ส่วนความตายที่เป็นนามธรรม คือ กระบวนการความคิดแตกดับ
การตายแบบขณิกมรณะไม่สามารถนำมาเจริญมรณานุสสติได้
เพราะไม่เห็น มันเกิดดับเร็วเกินไป

๒. สมมติมรณะ

เช่น รถตาย นาฬิกาตาย
ความตายแบบนี้ ไม่สามารถนำมาเจริญมรณานุสสติได้
เพราะไม่เกิดความสลดสังเวคญาณะ

๓. สมุจเจทมรณะ

การตายของพระอรหันต์ คือ ท่านถึงอนุปาทาปรีนิพพาน
ท่านยินดีและรอคอยอย่างมาก ที่จะพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด
มีความแก้แค้นล้างอาชญาอย่างมาก
สมุจเจทมรณะไม่สามารถนำมาเจริญมรณานุสสติได้
เพราะไม่เกิดความสลด แต่เป็นความยินดี
เพราะท่านปรารถนาสูงสุด คือ อนุปาทาปรีนิพพาน

๔. ชีวิตินทริยูปัจเจทมรณะ

มรณะที่สามารถนำมาเจริญมรณานุสสติได้
เรียกว่า ชีวิตินทริยูปัจเจทมรณะ คือ การขาดลงของรูปชีวิต
และนามชีวิตในภพหนึ่ง ๆ



ความตายแบบชีวิตินทรีย์ปัจเจกมรณะ น่าสะอึ้งสะเทือน
เพราะไม่รู้ว่าตายแล้วจะไปไหน

ตายแล้วไปเกิดเป็นสัตว์นรกก็ได้ เป็นสัตว์เดรัจฉาน
เป็นเปรต อสุรกายก็ได้
ตายแล้วเป็นมนุษย์บ้าง ใบบอดหนวกก็ได้ พิกุลพิการก็ได้
เป็นเทวดา เป็นพรหม
ไปได้ทั้งหมดในสังสารวัฏ...

เพราะมีกิเลสเป็นตัวหลักอยู่
การตายแบบนี้ไม่ปลอดภัย
น่าสะเทือนใจอย่างยิ่ง

ความตายมีอยู่ทุก ๆ อนุของชีวิต
เราจะตายทำนองก็ได้ นอนก็ได้ ยืนก็ได้
หรือเดินอยู่ก็ได้

ทุกลมหายใจเข้าออกนั้นแหละเป็นมรณภัย
สามารถตายได้ตลอดเวลา
...นี่คือ “มรณานุสสติ”



เมตตากรรมฐาน

เมตตา สภาวะธรรม ได้แก่ อโทสะ
จะนั้นต้องฝึกสภาพของจิตที่ไม่โกรธให้เกิดขึ้น
เมตตาามีภาวะที่น่าเจริญใจ และจุดเด่นของสัตว์ทั้งหลาย
เป็นอารมณ์

เมตตา คือ อโทสะ
เป็นสภาวะที่เป็นปฏิปักษ์กับโทสะ
ดังนั้น เมื่อเมตตาเกิดขึ้น จึงทำลายโทสะ
ทำลายความเครียด ความกั๊ก ความทุกข์ใจได้

ความเครียด ความกั๊ก ความทุกข์ใจทั้งหลาย
เป็นไปกับโทสมูลจิต ในนั้นมีเวทนาเป็นโทมนัสเวทนา
คือความรู้สึกรู้สึกทุกข์ใจ
เวลาใดที่โกรธ หงุดหงิด เครียด
เวลานั้นจึงมีความทุกข์ใจเสมอ

เมตตา เป็นกรรมฐานที่อาร์กขาระแสชีวิตนี้ให้มีความสุข
เป็นกรรมฐานที่ควรเจริญ เป็นกรรมฐานที่จำปรารถนา
ในกิจทั้งปวง

ก่อนจะให้เมตตาจิตเกิด
ต้องพิจารณาศีลของตนเองแต่ละข้อว่าบกพร่องหรือไม่
ถ้าบกพร่อง ให้สมาทานตั้งมั่นในใจ
และทำศีลให้เกิดขึ้นให้ได้

เมื่อตรวจสอบแล้วว่า
เราเป็นผู้มีกายสะอาด วาจาสะอาด ใจสะอาด
หายใจเข้า หายใจออก
นึกถึงตนเอง... “สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย”
อย่าหลงลืม มีสติกำกับ มีเมตตา รักปรารถนาดี

ปรารถนาให้จิตนุ่มนวลอ่อนโยนจริง ๆ
ถ้ายังทำไม่ได้ ก็อย่ากังวล ยังจิตให้นุ่มนวลอ่อนโยน

“สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย”

ในยามใดที่ท่านทั้งหลาย เกิดความหดหู่ท้อแท้ เบื่อหน่าย
หมดกำลังใจ **“พุทธานุสสติ”** เป็นคำตอบ
ที่จะฝึกจิตของท่านให้เข้มแข็งและมั่นคง เกิดพลังใจขึ้นมา

ในยามใดที่เกิดความประมาท มัวเมาในชีวิต มัวเมาในความไม่มีโรค
มัวเมาในความเป็นหนุ่มสาว มัวเมาในทรัพย์ **“มรณานุสสติ”**
เป็นคำตอบ ที่ท่านจะต้องฝึกให้ต่อเนื่อง

ยามใดเกิดความกำหนัดยินดี หลงใหล และเพลิดเพลิน
กายคตาสติ หรือ **“อสุภกรรมฐาน”** เป็นสิ่งที่ท่านทั้งหลาย
ต้องมนสิการให้ต่อเนื่อง จึงจะขจัดความรู้สึกยินดีและเพลิดเพลินได้

ยามใดเกิดความเครียด ความโกรธ ความหงุดหงิด หรือสภาพจิต
ที่มีความวิตกกังวล จะต้องเจริญ **“เมตตากรรมฐาน”**

กรรมฐานทั้ง ๔ อย่างนี้
ต้องฝึกให้ชำนาญและใช้ให้ทันต่อสถานการณ์





เจาะลึกกรณียเมตตสูตร

ในพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้า
ทรงแสดงให้แก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป
เพื่อให้ภิกษุได้เจริญเมตตา ยังความร่มเย็นเป็นสุข
และความเป็นมิตรต่อสัตว์ทั้งหลาย
ป้องกันอมนุษย์มิให้มาเบียดเบียนกัน





กรณียเมตตสูตร

กระระณียะมัตถะกุสเลนะ	กุกุบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์
ยันตัง สันตัง ปะทัง	ปรารภนาจะตรัสรู้ชอบอันสงบแล้ว
อะภิสสะเมจจะ	พึงบำเพ็ญไตรสิกขา
สักโก อุชฺช จะ สุกุชฺช จะ	กุกุบุตรนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ เป็นผู้ตรง ซื่อตรง
สุระโจ จัสสะ มุฑุ	ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง
อะนะติมานี	
สันตฺตสสะโก จะ สุภะโรจะ	สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย
อัปปะภิกโก จะ	มีความประพฤติเบา
สัลละหุกะวุตติ	
สันตินทริโย จะ	มีอินทรีย์อันสงบระงับ มีปัญญา
นิปะโก จะ	เครื่องรักษาตน
อัปปะคัพโภ กุเลสุ	ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย
อะนะนุกิทธิ	
นะ จะ ชุททังสะมาจะเร	ไม่พึงประพฤติกุจจริตเล็กน้อยอะไร ๆ
กิญฺจิ	
เยนะ วิญญู ปะเร	ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่าอื่นติเตียน
อุปะวะเทยยุง	
สุชินโน วา เขมิโน โหนตุ	พึงแผ่ไมตรีจิตในสัตว์ทั้งหลายว่า
สัพเพ สัตตา ภาวันตุ	ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุขใจ
สุขิตตฺตา	มีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิด

เย เกจิ ปาณะภูตัตถิ

สัตว์ผู้มีลมปราณชีวิตเหล่าใด

ตะสา วา ถาวะรา วา

เหล่าหนึ่งมีอยู่ เป็นผู้สะดุ้ง

อะนะวะเสสา

หรือเป็นผู้มั่นคง ผอมหรือพี

ทีฆา วา เย มะหันตา วา

มีกายยาวหรือใหญ่

มัชฌิมา รัสสะกา

ปานกลางหรือสั้น

อะณุกะณูลา

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา

ที่เห็นแล้วหรือไม่ได้เห็น

เย จะ ทูเร วะสันติ

อยู่ในที่ไกลหรือที่ใกล้

อะวิทูเร

ภูตา วา สัมมะเวสี วา

ที่เกิดแล้ว หรือที่แสวงหาที่เกิด

สัพเพ สัตตา ะวันตุ

ขอสัตว์ทั้งหมดนั้น จงเป็นผู้

สุจริตัตตา

มีตนถึงความสุขเกิด

นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพละ

สัตว์อื่นไม่พึงข่มขู่สัตว์อื่น

นาติมัญญณะ กัตตะจิ

ไม่พึงดูหมิ่นอะไรเขาในที่ไหน ๆ

นัง กิณฺจิ

พยาโรสะนา ปะฐีฆะสังฺกญา

เพราะความกริ้วโกรธ

เพราะความเคียดแค้น

นาณฺญะมัญญัสสะ

ไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน

ทุกขะมิจเฉยยะ

มาตา ยะถา นิยัง ปุตตัง

มารดาถนอมบุตรคนเดียว

ผู้เกิดในตน

อายุสา	แม้ด้วยการยอมสละชีวิตได้ ฉันใด
เอกะปุตตะมะนุรักเข	
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ	กุกุบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงเจริญ
	เมตตา
มานะสัมภาวะเย	มีในใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง
อะปะริมาณัง	
เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง	แม้ฉันนั้นก็กุกุบุตรนั้น
	พึงเจริญเมตตา
มานะสัมภาวะเย	มีในใจไม่มีประมาณในโลกทั้งสิ้น
อะปะริมาณัง	
อุทัง อะโร จะ ติริยัญจะ	ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง
อะสัมพาอัง อะเวรัง	ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู
อะสะปัตตัง	
ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา	กุกุบุตรผู้เจริญเมตตานั้นยืนอยู่ก็ดี
	นั่งอยู่ก็ดี
สะยาโน วา ยาวะตัสสะ	นอนอยู่ก็ดี พึงเป็นผู้ปราศจาก
วิคะตะมิตโธ	ความง่วงเหงาเพียงใด
เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยะ	ก็พึงตั้งสตินี้ไว้เพียงนั้น
พรัหมะเมตัง วิหารัง	บัณฑิตทั้งหลายกล่าววิหารธรรมนี้
อิธะมาหุ	ว่าเป็นพรหมวิหารในธรรมวินัย
	ของพระอริยเจ้านี้

ทิฏฐิถัญจะ อะนุปะคัมมะ

กุลบุตรผู้เจริญเมตตา ไม่เข้าไป
อาศัยทิฏฐิ

สีละวา ทัสสะเนนะ
สัมปันโน

เป็นผู้มีศีลถึงพร้อมด้วยทัศนะ

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

จัดความยินดีในกามทั้งหลาย
ออกได้แล้ว

นิ ทิ ชาตุ

ย่อมไม่ถึงความนอนในครรรค์อีก

คัมพะเสยยัง ปุณะเรตตีติฯ

โดยแท้แล

เมตตะสุตตัง นิฏฐิตัง

จบเมตตสูตร



กรณีเมตตสูตร

สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าทรงประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี ภิกษุ ๕๐๐ รูป รับกรรมฐานจากสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วแสวงหาเสนาสนะที่สัปปายะเพื่อจำพรรษา ได้พากันเข้าไปในราวป่าหิมวันต์ในปัจจุบัน ประเทศ

ภิกษุทั้งหลายเป็นผู้มีศีล กระทำความเพียรตลอดทั้งกลางวันและกลางคืนที่ได้โคนไม้ในป่านั้น บรรดารุกขเทวดาถูกเดชของเหล่าภิกษุผู้มีศีล ก็ต้องลงจากวิมานของตน พาลูก ๆ เที้ยวระหกระเหินไป จึงร่วมกันคิดที่จะแสดงอารมณ์น่ากลัวแก่ภิกษุทั้งหลาย เพื่อให้ภิกษุกลับ จักได้ละทิ้งโคนไม้ ซึ่งเป็นวิมานของตนเสีย รุกขเทวดาได้เนรมิตรูปยักษ์ที่น่ากลัว ยืนอยู่ต่อหน้าเวลากลางคืน ทำเสียงที่น่ากลัว และส่งกลิ่นเหม็น ภิกษุจึงมีจิตใจวัดแกว่ง ไม่อาจทำจิตให้มีอารมณ์เดียวได้ ผิวเผือดเกิดเป็นโรคผอมเหลือง และปวดศีรษะอย่างหนัก อินทรีย์ไม่พ่องใสจึงได้พากันไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าและกราบทูลเรื่องทั้งหมด

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรวจสอบดูทั่วทั้งชมพูทวีป ไม่พบเสนาสนะอื่นที่เป็นที่สัปปายะสำหรับภิกษุเหล่านั้น นอกจากบริเวณที่แห่งนั้น จึงตรัสสอนพระสูตรนี้ เพื่อเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันภัยจากอมนุษย์ และเพื่อฉานอันเป็นบาทแห่งวิปัสสนา ภิกษุทั้ง ๕๐๐ กลับไปจำพรรษา ณ ที่ป่าแห่งนั้น และได้บรรลุธรรมในที่สุด

“...ไปเกิด ภิกษุทั้งหลาย
พวกเธอจงเข้าไปอาศัยเสนาสนะนั้นนั้นแหละ
อยู่กันเกิด...”

อนึ่งเล่า...ภิกษุผู้อยู่ป่าควรรู้จักบริหาร
บริหารอย่างไร...บริหารอย่างนี้คือ
แผ่เมตตา ๒ เวลา คือ ทำเวลาเย็นและเช้า
ทำพระปริตร ๒ เวลา เจริญอสุภ ๒ เวลา
เจริญมรณัสสติ ๒ เวลา
และนึกถึงมหาสังเวควัตถุ ๘ ทั้ง ๒ เวลา
ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ อบายทุกข์ ๔
ชื่อมหาสังเวควัตถุ ๘



กรณียเมตตสูตร

เป็นพระสูตรสำคัญที่จะทำให้เราเห็นมุมการเจริญเมตตาภาวนาได้ชัดขึ้น และเป็นอุปกรณ์ที่เราท่านทั้งหลายจะได้เกิดความมั่นใจในพระธรรมคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ปรารถนาดำเนินตามรอยบาทพระศาสดาเพื่อออกจากกิเลสและกองทุกข์

หลักการสาธยายคือ

๑. ผู้สวดต้องทำบทพยัญชนะนั้นไม่ให้ผิดเพี้ยน สวดได้อย่างถูกต้องอักขระ
๒. รู้ความหมายของบทที่สวดนั้น
๓. จิตมีเมตตา ปรารถนาจะให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่คนที่เราแผ่เมตตาจิตไปให้
๔. มีความเชื่อมั่นในคุณของพระปริตร เชื่อมั่นในคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

เนื้อหาของพระสูตรนี้ เป็นคาถาททั้งหมด ๑๐ คาถา

แบ่งออกเป็น ๓ ส่วน คือ

คาถาที่ ๑-๓ เป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะเจริญเมตตากรรมฐาน และข้อปฏิบัติสำหรับผู้ปรารถนาจะเข้าถึงพระนิพพาน

คาถาที่ ๔-๕ เป็นการแผ่เมตตาแบบไม่มีเขตแดน ไม่มีประมาณ แผ่เมตตาให้ทั้งพระอรหันต์ และปุถุชน หมุ่สัตว์ทุกชนิด ในทุกทิศ

คาถาที่ ๖-๑๐ เป็นการเจริญพรหมวิหารและอานิสงส์ของการเจริญพรหมวิหาร ซึ่งสามารถนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

คาถาที่ ๑

กระระณียะมัตถะกุสะเลนะ
 ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ
 สักโก อุชฺชุ จะ สุหุชฺชุ จะ
 สุวะโจ จัสสะ มุฑฺฑุ อะนะติมานิ

กระระณียัง	สิ่งที่ควรทำ
อัตถะ	ประโยชน์ตาเห็น ประโยชน์แลยตาเห็น ประโยชน์อย่างยิ่ง
กุสะเลนะ	กุศล ความฉลาด
ยันตัง	คือนั่นใด
สันตัง	ภาวะสันติ
ปะทัง	สิ่งที่พึงบรรลु บทที่ไม่ตาย (หมายถึงพระนิพพาน)
อะภิสะเมจจะ	บรรลุลแล้ว
สักโก	สักกะ อาจหาญ กล้าหาญ
อุชฺชุ	เป็นคนตรง ซื่อตรง ไม่มีมารยาปกปิดโทษของตน ไม่เสแสร้ง ไม่มีสาเดยยะ ไม่อวดอ้างคุณที่ตนไม่มี
สุหุชฺชุ	ตรงอย่างดี ใจที่ไม่คด กาย วาจา ใจ ซื่อตรง
สุวะโจ	ว่าง่าย เมื่อมีคนว่ากล่าวก็รับฟัง ยอมรับด้วยดี พร้อมแก้ไข
มุฑฺฑุ	อ่อนโยน อ่อนน้อมถ่อมตน รับสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาได้
อะนะติมานิ	ไม่เย่อหยิ่ง ถือว่าเราดีกว่าเขา ไม่ยกตนข่มท่าน

ในคาถาบทที่ ๑ ได้กล่าวถึงพุทธบริษัททั้ง ๔ มีภิกษุ เป็นต้น
ที่ปฏิบัติธรรมเพื่อประสงค์จะบรรลुพระนิพพาน
จะต้องอบรมสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีล ที่เป็นเบื้องต้น เป็นศาสนพรหมจรรย์ เป็นปัจจัย
แก่มรรคพรหมจรรย์ เพื่อการบรรลुพระนิพพาน
ในที่นี้ หมายถึง **จตุปาริสุทธิศีล** (ศีลในภุมิ ๔) ได้แก่

๑ ปาติโมกข์สังวรศีล มีศรัทธาเป็นประธาน

เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ของฆราวาส ศีล ๒๒๗ ของภิกษุ
เป็นต้น ข้อฝึกแต่ละข้อ จะต้องพัฒนาไปสู่กุศลจิต
ไม่ทำด้วยความเคียดหรือกดดัน แต่ปฏิบัติตามด้วยความ
ความรู้ความเข้าใจ

๒ อินทรีย์สังวรศีล มีสติเป็นประธาน

สำรวมอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
ป้องกันไม่ให้ความกำหนัด ความซัดเคือง ความมัวเมา
ลุ่มหลงเกิดขึ้น ในขณะที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส
สัมผัส คตินึก

๓

อาชีพปาริสุทธศีล มีวิริยะเป็นประธาน

แสวงหาที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยา อาหาร
โดยไม่ทำทุจริตให้เกิดขึ้น

๔

ปัจจัยสันนิสสิตศีล มีปัญญาเป็นประธาน

ศีลที่เกี่ยวกับการใช้ปัจจัย ๔ ใช้ปัญญาพิจารณา
เรียกว่า ผู้ฉลาดในประโยชน์

สมาธิ ในที่นี้ ได้แก่ สมาธิในระดับเมตตาตามาน คือ
ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน (สุดันตนัย)

ปัญญา ในที่นี้ ได้แก่ ปัญญาในอริยมรรค อริยผล
ที่เกิดจากการใช้เมตตาตามาน เป็นบาท แล้วเจริญ
วิปัสสนา จนสามารถบรรลุอริยมรรค อริยผล

ภิกษุผู้ฉลาดในประโยชน์ พึงบำเพ็ญสิกขา ๓
คือ ศีล สมาธิ ปัญญา

คาถาที่ ๒-๓

สันตฺสสะโก จะ สุภะโร จะ อัมปะกัจโจ จะ สัลลหุกะวุตติ
 สันตินทริโย จะ นิปะโก จะ อัมปะคัมโป กุเลสฺ อณะนุคิโธ
 นะ จะ ชุททังสะมาจะเร กิณฺุจึ เยนะ วิณฺุณฺุ ปะเร อุปะวะเทยฺยุง
 สุชินโน วา เขมิโน โทหนตุ สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุชิตฺตตา

สันตฺสสะโก	สันโดษ เป็นผู้ยินดีในของที่เป็นของตนเอง ของที่มีอยู่แล้ว
สุภะระ	เป็นคนเลี้ยงง่าย มีความอดทน
อัมปะกัจจะ	เป็นผู้มีกิจน้อย
สัลลหุกะวุตติ	ผู้มีความประพฤติเบา เช่น มีบริขารน้อย เดินทางไปเหมือนนกที่มีแต่ปีก
สันตินทริโย	ผู้มีอินทรีย์สงบ ไม่ฟังชานด้วยอำนาจระคะ เป็นต้น
นิปะโก	ผู้เป็นวิญญูชน ผู้แจ่มแจ้ง มีปัญญาเครื่องรักษาตน ใช้ปัญญากำหนดปัจจัยสี่ กำหนดรู้สัพปายะ ๗ เป็นต้น
อัมปะคัมพะ	ผู้ไม่คะนองทางกาย วาจา ใจ สำรวมระวังคำพูด การยืน เดิน นั่ง นอน
กุเลสฺ อนันุคิโธ	ภิกษุเข้าไปหาตระกูลเหล่าใด ไม่ติดด้วยความอยากได้ ปัจจัย หรือด้วยการคลุกคลีที่ไม่สมควรในตระกูลเหล่านั้น
ชุททะ	ลามก
สะมาจะเร	ข้อสมาจารต่าง ๆ ที่วิญญูชนผู้รู้ทั้งหลายติเตียน
สุชินโน	ผู้รุ่งพร้อมไปด้วยความสุข
เขมิโน	ผู้มีความเกษม ผู้ไม่มีภัย ไม่มีอุปัทวะ
สัพเพ	ไม่เหลือเลย
สัตตา	สัตว์ที่มีชีวิต
สุชิตฺตตา	ผู้มีจิตถึงสุข

กรณีเมตตสูตร ในคาถาที่ ๑-๓ นี้

ได้บอกคุณสมบัติของบุคคลผู้ปรารถนาจะเจริญเมตตาภาวนา
อันพึงประสงค์ไว้ ๑๕ ประการ คือ

- | | |
|---------------------------|---|
| ๑. สักโก | เป็นคนกล้าหาญ |
| ๒. อุษุ | เป็นคนตรง มีกายสุจริต วจีสุจริต |
| ๓. สุหุชฺช | เป็นคนตรงอย่างดี คือ มีมโนสุจริตด้วย |
| ๔. สุวะโจ | เป็นคนว่านอนสอนง่าย |
| ๕. มุทุ | เป็นคนอ่อนโยน |
| ๖. อนะติมานี | เป็นคนไม่หยิ่งไม่ถือตัว |
| ๗. สันตุสสะโก | เป็นคนสันโดษ |
| ๘. สุกะโร | เป็นคนเลี้ยงง่าย |
| ๙. อัปปะกิจโจ | เป็นคนไม่แบกภาระมาก ไม่ท่วงมาก |
| ๑๐. สัลละหุกะวุตติ | เป็นผู้เบากาย เบาใจ |
| ๑๑. สันตินทริโย | เป็นผู้สำรวมอินทริย์ |
| ๑๒. นิปะโก | เป็นผู้มีปัญญารักษาตน |
| ๑๓. อัปปะคัพโภ | เป็นผู้ไม่คะนอง |
| ๑๔. กุเลสฺ อนะนุกิทธิโธ | เป็นผู้ไม่ติดในตระกูล |
| ๑๕. นะ จะ ขุททั้งสะมาจะเร | เป็นผู้ไม่ประพடுத்தทุจริต |
| กิญฺจึ เยนะ วิญญู ปะเร | แม้เล็กน้อย อะไร ๆ |
| อุปะวะเทยยุง | อันเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้
หรือวิญญูชนติเตียนได้ |

เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งและการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

จึงขอแสดงรายละเอียดของแต่ละหัวข้อไว้เป็นไปตามลำดับ

สักโก

มาจากคำว่า “สักกะ” แปลว่าอาจหาญ กล้าหาญ
ชื่อนี้เป็นชื่อของพระอินทร์ และเป็นชื่อวงศ์ของพระพุทธเจ้า
(ศากยวงศ์) ผู้จะทำเมตตาคิดให้เกิดขึ้น ต้องเป็นผู้กล้ากล้า
อาจหาญ ไม่เกียจคร้าน สามารถชวนชวายเป็นเพื่อน
พรหมจรรย์ในกิจทั้งปวง คุณธรรมข้อนี้เป็นเรื่องของจารีตศีลด้วย
เป็นเรื่องของบุญกิริยาวัตถุในข้อ เวทยาวัจจมาย คือ ชวนชวายเป็น
ในกิจอันชอบ

องค์ธรรมของ สักโก

๑. ศรัทธา ความเชื่อมั่น
๒. วิริยะ ความกล้ากล้าอาจหาญ
๓. กายกัมมัฏฐาน จิตกัมมัฏฐาน กายและจิตที่ควร
แก่การงานอันเป็นกุศล



กายกัมมัฏฐาน จิตกัมมัฏฐาน หมายความว่า เป็นผู้มีความ
เชื่อมั่น เป็นผู้มีความกล้ากล้าหาญ เป็นผู้ที่มีสภาพจิตหรือ
นามธรรมทั้งหลาย เป็นผู้เหมาะสมต่อการงานอันเป็นกุศล
ชวนชวายเป็นการประกอบกิจการงานอันเป็นกุศลโดยไม่ย่อท้อ
เมื่อมีกิจกรรมใด ๆ เกิดขึ้นเกี่ยวกับการเจริญกุศลแล้ว ชวนชวา
เต็มที อุทิศกายใจในการทำกิจการนั้น ไม่เกียจคร้าน เพราะมี
ศรัทธา มีความกล้ากล้า มีกายกัมมัฏฐาน จิตกัมมัฏฐาน

สักโก ชับเน้นที่ศีล

กายกัมมัฏฐาน จิตกัมมัฏฐาน หมายถึง กุศลจิตที่เกิดขึ้น
เป็นผู้ที่สามารถเจริญกุศลได้ง่าย เรียกว่าควรต่อการงาน
อันเป็นกุศล ต้องฝึกจิตให้อ่อนโยน ให้ควรแก่การงานก่อน
เพื่อจะได้เจริญเมตตาต่อไป



อุช

เป็นคนตรง กล้าแก้ไข ชื่อตรง ไม่คิดเหมือนปัสสาวะโค
 ไม่เป็นผู้มีมารยา คือ ปกปิดโทษของตนไว้ ไม่ให้ผู้อื่นรู้
 ไม่เสแสร้งแกล้งเป็นผู้มีศีล ไม่มีสาถะยยะ อวดอ้างคุณที่ตนไม่มี
 เป็นผู้ชื่อตรง ทางกาย ทางวาจา

จิตตรง คือ มีอรัญญูปนิชฌาน จิตตสิกขา ตรงด้วยสมณะ
 หมายถึง มุ่งมั่นตรงต่อการฝึกต่อจิตตสิกขา โดยการมีศีลสิกขา
 เป็นฐาน จนได้ปราโมทย์ ปีติ สุข โสมนัส ได้รับความตั้งมั่นแห่งจิต
 มีเมตตาภาวนา เป็นต้น

อรัญญูปนิชฌาน หมายความว่า เฟ่งอารมณ์ใดเพื่อให้สมาธิเกิด
 มนสิการถึงอารมณ์นั้น ทำให้เมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต
 อุเบกขาจิต สมาธิเกิด ชับแน่นไปที่อรัญญูปนิชฌาน

เป็นกายชุกตา และ เอกัคคตา หมายความว่า เป็นผู้ดำเนินกาย
 วาจา จิต ที่ตรงและมีสมาธิตั้งมั่นเป็นเอกภาพ อุชชับแน่นที่สมณะ

อุช ชับแน่นที่สมาธิ
 พัฒนาจากสักโก เริ่มดำเนินไปตรง ได้ปราโมทย์
 ได้รับความไม่เดือดร้อนใจ เริ่มอิมใจ มีปีติจากการประพฤติปฏิบัติ
 ชัดเกลตาในข้อวัตรต่าง ๆ ได้รับความสงบ ได้สุขโสมนัส
 ได้รับความตั้งมั่นแห่งจิตที่เรียกว่า อุช เมื่อมีกายวาจาที่สงบแล้ว
 จึงขึ้นสู่อรัญญูปนิชฌาน คือ จิตตสิกขา ตรงด้วยสมณะ

สุหุช

ชื่อตรงด้วยดี ทางใจ ไม่มีมารยา

เป็นลักษณะบุณิษยามาน เป็นปัญญาสิกขา ชื่อตรงด้วยวิปัสสนาญาณ

เป็นทั้งจิตตชุกกตา อชุกตพละ วิปัสสนาปัญญาพละ

สุหุช เป็นชื่อของปัญญาสิกขา ตรงด้วยวิปัสสนาญาณ

เห็นไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สุหุช ชับแน่นที่ปัญญา

หลังจากที่นิเวศน์ธรรม ความตั้งใจใฝ่กระสันอันตรธานไปแล้ว

จิตตั้งมั่นด้วยเอกัคคตา

พยายาม ความเครียด ความโกรธ ถูกเมตตาดำจัดออกไป

ถีนมิทธะหดหู่ท้อแท้ ถูกความเพียร แกล้วกล้าอาจหาญมากำกับ

ขจัดความหดหู่ท้อแท้ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

ถูกสติ และเอกัคคตาดำจัด

วิจิกิจฉา ถูกปัญญาเข้ามาจัดการ

จิตหลอมรวมเป็นหนึ่ง แล้วพัฒนาสู่ปัญญา

เพื่อรู้ความเป็นจริงทั้งหลาย

เรียกว่าปัญญาสิกขา ชื่อตรงด้วยวิปัสสนาญาณ

สุวะโจ

เป็นผู้ว่าง่าย คือ รับคำผู้อื่นแล้วกระทำตาม
เมื่อรับโอวาทจากครูแล้วกระทำตาม
องค์ธรรม ได้แก่ อโทสะ คือ ไมโกรธ
เมื่อไมโกรธ จึงอยู่ใกล้ต่อการบรรลุ
ใครมีชื่อนี้จะอยู่ใกล้ต่อการบรรลุถึง
ศีล เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
ฉาน สมาบัติ วิปัสสนาญาณ

เพราะมีอโทสะ ไมโกรธ

เพราะมีขันติ มีเมตตา มีจิตใจที่มีกำลัง เยือกเย็นอ่อนโยน

มุกุ

เป็นผู้อ่อนโยน ไมโอนอ่อนในกิจของคฤหัสถ์

แต่อ่อนโยนในวัตรปฏิบัติ ในกิจของสงฆ์

คือ ไม่อ่อนไปหากามคุณ

เวลาบาปจะเกิดก็ปฏิเสศบาป ทั้งโลภ โกรธ หลง

อ่อนโยนต่อพระรัตนตรัย อ่อนโยนต่อคำสอน

มีกายมุกุตา จิตตมุกุตา ในการทำงานอันเป็นกุศล

ไม่แข็งด้วยทิฐฐิและมานะ

อะนะติมานี

เป็นผู้ไม่เย่อหยิ่ง ไม่ดูหมิ่นผู้อื่นด้วยวัตถุแห่งการดูหมิ่น
มีชาติ โศคร ความรู้ รูปร่าง เป็นต้น
องค์ธรรมคือ จิตตมุตตา ที่เป็นมุตตาพละ
คือ มีจิตที่มีพลังของความอ่อนโยนอย่างมาก
เพราะเป็นบุคคลที่ฝึกจิตอ่อนโยนในกุศล
มั่นคงในกุศล อ่อนตามคำสอน
แต่ปฏิเสธบาป ปิดกั้นบาปได้อย่างมั่นคง



มุกดาพละ มีกำลังที่สามารถข่มความเย่อหยิ่ง
ความถือตัว ความแข็งกระด้างทั้งหลาย
จนจิตอ่อนนุ่มและอ่อนโยน
มีศรัทธา มีความเพียร มีสติ มีสมาธิ
มีปัญญาเข้ามากำกับจิต

ศรัทธาเกิดขึ้น ทำลายอสังทิยะ ความไม่มีศรัทธา
ความเพียรเกิดขึ้น ทำลายโกสัชชะ ความเกียจคร้าน
สติเกิดขึ้น ทำลายมูฏฐัสสติ ความหลงลืมสติ
สมาธิเกิดขึ้น ทำลายวิเชปะ ความฟุ้งซ่าน
ปัญญาเกิดขึ้น ทำลายสัมโมหะ ความหลง ความไม่รู้



การหลอมทองคำเพื่อ
ขจัดโลหะ ตะกั่ว ดีบุก เงิน ทองแดง ออก
จะได้เป็นทองคำแท้หรือทองคำบริสุทธิ์
สามารถนำไปทำสร้อย ต่างหู แหวน นาฬิกา
สุวรรณมาลา

บุคคลที่มีสภาพจิตที่อ่อนโยน นุ่มนวลกับเมตตา
จะพัฒนาสู่วิปัสสนาปัญญาได้



สันตฺสสะโก

เป็นผู้ยินดีในของของตน ในของที่มีอยู่ สม่่าเสมอ สันโดษ
องค์ธรรม ได้แก่ อโลภะ คือ ไม่โลภ ไม่ติดข้องในกามคุณอารมณ์
คนที่มือโลภะเด่น ทำจิตให้มีความเสมอ
ไม่เที่ยวยินดี อยากรู้ได้ของของคนอื่น
ยินดีในสิ่งที่ตนได้ พอใจในสิ่งที่ตนมี
จะเป็นปัจจัยต่อการพัฒนากุศล พัฒนาเมตตาได้เร็ว
คนที่มีความโลภกินใจ จะเจริญพัฒนากุศลได้ยาก
ต้องสกัดโลภะให้ได้ หากปรารถนาจะเจริญในศีล สมาธิ ปัญญา

สุกะโร

เลี้ยงง่าย ได้รับแม้ของทรามหรือประณีต น้อยหรือมาก
ก็มีหน้าตาฟ้องใส ยังอัฏภาพให้เป็นไปได้
มีความไม่โลภเป็นกำลัง อโลภพละ
ไม่ติดใจใฝ่กระสัน
ไม่สะทกสะท้านแม้จะได้ของน้อย ได้ของไม่ดี
มีปัญญาความรู้ความเข้าใจ
มีพลังกำลังที่จะฝึกตนอย่างแท้จริง ขัดเกลادنอย่างเต็มที่
หน้าตาฟ้องใสไม่วูบวาบ
องค์ธรรม ได้แก่ อโลภะ ความไม่โลภ

อุปปะกิจโจ

เป็นผู้มีกิจน้อยไม่ให้ความสำคัญในกิจอื่น
 นอกจากการบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา
 องค์กรธรรม ได้แก่ กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา
 คล่องแคล่วในศีล สมาธิ ปัญญา เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
 เหมือนปลา เวลาลงไปใต้น้ำ
 สติ สมาธิ ปัญญาคล่องแคล่ว เมตตาเกิดได้อย่างรวดเร็ว

ใส่ใจในกิจอื่นน้อย แต่ใส่ใจในกิจที่จะเจริญศีล สมาธิ ปัญญา
 พอจิตเกิดความคล่องแคล่วในกุศล
 ศรัทธาโลดแล่น สติ สมาธิ ปัญญาโลดแล่น
 ความละเอียดต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปโลดแล่น
 ชำนาญในกุศล



สัลละหุกะวุตตี

เป็นผู้มีความประพฤติเบากาย เบาจิต
กายลหุตา จิตลหุตา อโลภะ เบา
ไม่หนักด้วยถีนมิตตะ ความหดหู่ท้อแท้

นกมีแต่ปีกและหาง บินไปไหนก็ได้
นักบวชมีจีวรเหมือนปีก มีบาตรเหมือนท้อง ต้องมีบริขารน้อย
เบากายเบาจิต ไปได้ทุกที่



คนที่หวังอะไรมาก ๆ อยากรได้ลาภสักการะมาก
เป็นคนมีทุกข์ เป็นคนหนัก

เงินเป็นจุดหมายรอง ความสำเร็จของงานเป็นจุดหมายรอง

ธรรมะ คือ จุดหมายหลัก

ธรรมะ คือ ความเชื่อมั่น

ธรรมะ คือ ความแก้แค้นล้างอาชญา

ธรรมะ คือ สติ

ธรรมะ คือ สมาธิ

ธรรมะ คือ ปัญญา

ธรรมะ คือ เมตตา

นี่เป็นจุดหมายหลัก

ไม่ได้มุ่งไปที่ทรัพย์ อำนาจ เกียรติยศ ชื่อเสียง

ทำกิจทุกอย่าง เพื่อธรรม

เบาจริง ๆ คือ ไม่มีกิเลส ไม่มีถิ่นมิทอะ

(ความหดหู่ท้อแท้) กลุ้มรุม

...กายเบา จิตเบา

สันติทริโย

เป็นผู้มีอินทรีย์สงบ สำรวมอินทรีย์ ไม่ฟุ้งซ่าน

ได้แก่ สตินทริย์ อินทรีย์คือสติ

เห็นแล้วปิดบَابได้ ไม่ให้ราคะ โทสะ โมหะไหลเข้าสู่จิต

ได้ยินก็ปิดบَابได้

ได้กลิ่นก็ปิดบَابได้

ลิ้มรสก็ปิดบَابได้

สัมผัสก็ปิดบَابได้

ใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน สงบบَابได้

ราคะ ความกำหนัด โทสะ ความโกรธ โมหะ ความหลง

ไม่ไหลเข้าสู่จิตเพราะสติเด่น

ดูเพื่อเสพหรือดูเพื่อศึกษา

ฟังเพื่อเสพหรือฟังเพื่อศึกษา

ดมเพื่อเสพหรือดมเพื่อศึกษา

กินเพื่อเสพหรือกินเพื่อศึกษา

สัมผัสเพื่อเสพหรือสัมผัสเพื่อศึกษา

คิดนึกเพื่อเสพหรือคิดนึกเพื่อศึกษา

เสพ ได้เพียงความชอบใจไม่ชอบใจ...

ศึกษา ได้การวางใจเป็นกลาง...

นิปะโก

ผู้มีปัญญาเครื่องรักษาตน ให้ได้กุศล เมื่อไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่าง ๆ
ใช้ปัญญาพิจารณาปัจจัย ๔ ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยา อาหาร
อะไรเป็นจุดหมายหลัก อะไรเป็นจุดหมายรอง
ฉลาดในการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย
จะไม่ให้บาปไหลเข้าสู่จิตได้เลย
เพราะมีปัญญาในการชำระตน

อวาสาสัปปายะ อยู่ที่ไหนแล้วกุศลจิตเกิดได้ง่าย
 อุตุสัปปายะ อยู่ในอุตุแบบไหนแล้วกุศลจิตเกิดได้ง่าย
 อาหารสัปปายะ อาหารประเภทไหนบริโภคนแล้วกุศลจิตเกิดได้ง่าย
 โคจรสัปปายะ เดินทางไปตรงไหนแล้วกุศลจิตเกิดได้ง่าย
 อิริยาบถสัปปายะ อิริยาบถไหนทำแล้วกุศลจิตเกิดได้ง่าย
 บุคคลสัปปายะ สมาคมกับใครแล้วกุศลจิตเกิดได้ง่าย
 ธรรมสัปปายะ ฟังธรรมะกลุ่มไหนแล้วเป็นเหตุเป็นปัจจัย
 ให้กุศลจิตเกิดได้ง่าย

นิปะโก...ฉลาดในการสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสิ่งทั้งหลาย

อัปปะคัพโภ

ไม่คะนองกาย ไม่คะนองวาจา
คะนอง คือ ใช้กายกรรมไปฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์
ใช้วจีกรรม พูดเท็จ พูดจาใส่ร้าย คำหยาบ เพื่อเจ้า
องค์ธรรม คือ กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ กายสงบ จิตสงบ
บุคคลที่กายไม่สงบ จิตไม่สงบ
อยู่ที่ไหนก็ตาม จะไม่สงบ อยู่สุขไม่ได้
อยู่ตรงไหน ไม่นิ่ง ไม่สงบในกุศล

กุลลสุ อะนะนุคิโร

เป็นผู้ไม่ติดพันในตระกูลทั้งหลาย
คือ ติดพวกพ้อง ติดพ่อแม่ ติดลูก ติดญาติ
ติดโทรศัพท์ ติดเกม จิตไม่ไปฉาบติดกับเรื่องเหล่านี้
ไม่เศร้าโศก ไม่รำเริง ไม่สุขไม่ทุกข์ร่วมด้วย
องค์ธรรม ได้แก่ ตัตตรมัชฌัตตตา
เป็นตัวปรับคุณภาพ ระหว่างศรัทธากับปัญญา
และความเพียรกับสมาธิ ให้วางใจเป็นกลางได้

นะ จะ บุทกังสะมาจะเร ภิญจิ เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเทยยุง

เป็นผู้ไม่ประพฤติกุศลแต่เล็ก ๆ น้อย ๆ
อันเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้ หรือวิญญูชนทั้งหลายตำหนิติเตียนได้
ชุกตะ คือ บาบ ไม่ประพฤติกายกุศล วาจิกุศล เล็ก ๆ น้อย ๆ
คนที่จะสามารถละบาปแต่เล็กน้อยได้
คือ คนที่มีหิริพละ และโอตตัมปพละ
คือ ความละอายต่อบาป ความเกรงกลัวต่อบาปมีกำลังมาก

สุโขโณ วา เขมิโณ โหนตุ สัพพะ สัตตา ภะวันตุ สุขัตตตา

พึงแผ่เมตริจิตไปในหมู่สัตว์ทั้งหลายว่า
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
จงเป็นผู้มีความสุข...สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย
แผ่เมตตาจิต กรุณาจิต มุทิตาจิต อุเบกขาจิต
ไปยังหมู่สัตว์ทั้งหลาย

คำภาวนาที่เราใช้ว่า “สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย”
นำมาจากกรณีเมตตาสูตรบทนี้นั่นเอง

คาถาที่ ๔-๕

เย เกจิ ปาณะภูตติ ตสะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา
 ทีมา วา เย มะหันตา วา มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา
 ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทุเร
 ภูตา วา สัมภะเวสี วา สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา

เย เกจิ	สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง
ปาณะ	สัตว์ที่มีลมปราณ คือสัตว์ที่อยู่ในปัจจุโวการภูมิ ที่มีชั้น ๕ ได้แก่ มนุษย์ เทวดา อบายสัตว์
ภูต	สัตว์ที่มีชั้น ๑ คืออสังขสัตตพรหม และสัตว์ที่มีชั้น ๔ คืออรุปรพรหม
ตสา	สะดุ้ง หมายถึงคนที่มีกิเลสอยู่ คือพวกที่สะดุ้งอยู่
ถาวรา	เป็นชื่อของพระอรหันต์ทั้งหลายผู้ละตนหาและภัยได้แล้ว
อนวะเสสา	ส่วนที่เหลือของสัตว์เหล่านั้นไม่มี
ทีมา	สัตว์ที่มีอัตรภาพยาว ได้แก่ ปลา นาค
มหันตา	สัตว์ที่มีอัตรภาพใหญ่ เช่น พญาช้าง
มัชฌิมา	สัตว์ที่มีอัตรภาพปานกลาง เช่น ม้า โค กระบือ สุกร
รัสสะกา	สัตว์ทั้งหลายที่มีขนาดต่ำ ตรงกลางยาว ตรงกลางอ้วน เช่น คนแคระ
อณุกา	สัตว์ทั้งหลายที่มีอัตรภาพละเอียดหรือเล็ก เป็นวิสัยของทิพยจักขุ เป็นต้น
ถุลา	สัตว์ทั้งหลายที่มีอัตรภาพกลม เช่น ปลา เต่า หอยกาบ หอยโข่ง เป็นต้น
ทิฏฐา	สัตว์เหล่าใดที่เคยเห็น โดยมาปรากฏแก่ตาของตน

อทิฏฐา	สัตว์เหล่าใดที่ตั้งอยู่ในสมุทธรอื่น ภูเขาอื่น จักรวาลอื่นที่ไม่เคยเห็น
อวิหุเร	สัตว์ที่อยู่ไม่ไกล เหล่าสัตว์ที่อยู่ในกายตน
หุเร	สัตว์ที่อยู่ไกล เหล่าสัตว์ที่อยู่นอกกาย
ภูตา	สัตว์ที่บังเกิดแล้ว หมายถึงพระอรหันต์
สัมภเวสี	สัตว์ที่แสวงหาที่เกิด หมายถึงพระเสขะและปุณฺณทั้งหลาย

ในคาถาบทที่ ๔ และ ๕ นั้น

พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงแสดงเมตตาทาวนาโดยสังเขป ตั้งแต่อุปจาระ จนถึงอัปนาแล้ว จึงทรงแสดงเมตตาทาวนา โดยพิสดาร

ทรงแสดงหมวด ๒ แห่งสัตว์ ๔ คู่

- คู่ที่ ๑ สัตว์ผู้สะดุ้งและมั่นคง
- คู่ที่ ๒ สัตว์ที่เห็นแล้วและผู้ที่ยังไม่เห็น
- คู่ที่ ๓ สัตว์ผู้อยู่ไกลและผู้ที่อยู่ใกล้
- คู่ที่ ๔ สัตว์ผู้ที่เกิดแล้วและผู้ที่ยังแสวงหาที่เกิด

ทรงแสดงหมวด ๓ แห่งสัตว์ ๓ กลุ่ม

- กลุ่มที่ ๑ สัตว์ผู้มีอัตภาพยาว ต่ำ และปานกลาง
- กลุ่มที่ ๒ สัตว์ผู้มีอัตภาพใหญ่ เล็ก และปานกลาง
- กลุ่มที่ ๓ สัตว์ผู้มีอัตภาพอ้วน ผอม และปานกลาง

เป็นการแผ่เมตตาแบบไม่มีเขตแดน ไม่มีประมาณ
แผ่เมตตาให้ทั้งพระอรหันต์และปุถุชน
แผ่เมตตาให้หมู่สัตว์ทุกชนิด ในทุกทิศ ไม่มีส่วนเหลือ
สัตว์ทั้งหมด แม้เหล่านี้เพียงนั้น จงเป็นผู้มีตนถึงสุขเกิด...

สัตว์ที่มั่นคง หมายถึง พระอรหันต์
เพราะปราศจากความหวาดกลัว
สัตว์ที่เกิดแล้ว หมายถึง พระอรหันต์
สัตว์ที่แสวงหาที่เกิด หมายถึง พวกเราเป็นต้น



คาถาที่ ๖

นะ ปะโร ปะรัง นิฤพเพดะ นาติมัญญเณดะ กัตถะจิ นัง กิณฺจิ
พยาโรสะนา ปะฐิฆะสัณฺญา นานฺญญะมัญญุสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ

ปะโร ปะรัง	คนอื่น
นิฤพเพด	ไม่หลอกลวง
นาติมัญญเณด กัตถจิ นัง กิณฺจิ	ไม่ดูหมิ่นกันและกันในที่ทุกสถาน
พยาโรสะนา ปฐิฆะสัณฺญา	เพราะความกริ้วโกรธด้วยกายวิการ วจีวิการ เพราะความคุมแค้น ด้วยมโนวิการ
นานฺญญะมัญญุสสะ ทุกขะมิจเฉยยะ	ไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน

พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงแสดงเมตตาภาวานาในสัตว์ทั้งหลาย โดยปรารถนาจะให้เข้าถึงประโยชน์สุขของภิกษุเหล่านั้น โดยประการต่าง ๆ ปรารถนาให้ออกไปจากสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์ สิ่งที่เป็นทุกข์

มิใช่การเจริญเมตตาโดยมนสิการเพียงว่า ขอสัตว์ทั้งหลาย
จงมีสุขเท่านั้น แต่พึงมนสิการว่า บุคคลไม่ว่าใคร ๆ
ไม่พึงข่มเหงบุคคลอื่น ด้วยกิริยาคดโกงหลอกลวง
ไม่พึงดูหมิ่นบุคคลอื่น ไม่ว่าใคร ๆ ประเทศไหน ๆ
ด้วยวัตถุแห่งมานะ ๔ อย่าง ได้แก่ เรื่องชาติ เรื่องผิวพรรณ
เรื่องทรัพย์ เรื่องวัย เป็นต้น และไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กัน
เพราะความกริ้วโกรธ หรือเพราะความคุมแค้น

คาถาที่ ๗

มาตา ยะถา นียัง ปุตตัง
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ

อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

มาตา ยถา นียัง ปุตตัง	มารดาถนอมบุตรของตนที่เกิดแต่อก
อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข	พึงทะนุถนอมบุตรนั้น ซึ่งมีคนเดียวเท่านั้นด้วยชีวิต
เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ	ถนอมสัตว์ทั้งหลาย
มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง	แผ่ไปโดยไม่มีประมาณเหมือนลูก ของเราเอง

บัดนี้ เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแสดงเมตตาภาวนานั้นแล
ด้วยอุปมา

จึงทรงเปรียบเทียบการเจริญเมตตา

ประดุจมารดาพึงอนุรักษ์บุตรที่เกิดในตน

พึงทะนุถนอมบุตรนั้น ซึ่งมีคนเดียวด้วยชีวิต

ยอมสละแม้ชีวิตของตนเพื่อห้ามทุกข์มาถึงบุตรนั้น

ภิกษุ พึงประกอบเมตตาให้เจริญ ให้เกิดบ่อย ๆ

และให้ขยายไปโดยไม่มีประมาณ

โดยถือเอาสัตว์ไม่มีประมาณเป็นอารมณ์...แผ่ไปไม่เหลือเลย

คาถาที่ ๘

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง
อุทัง อโธ จะ ติริยัญจะ อะสัมพาธัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

เมตตัญจ สัพพะโลกัสมิง	เจริญเมตตาด้วยใจ (ด้วยภวนา) ในสัตว์โลกไม่เหลือเลย
ภาวเย	ให้เจริญ
อปริมาณ	ไม่มีประมาณ
อุทัง	เบื้องบน ทรงถือเอาอรูปรูปภด้วยบทนั้น
อโธ	เบื้องล่าง ทรงถือเอาากามภด้วยบทนั้น
ติริยัง	เบื้องขวาง ทรงถือเอาอรูปรูปภด้วยบทนั้น
อสัมพาธัง	เว้นจากความคับแคบ เป็นไปในที่ไม่มีขอบเขต
อเวรัง	เว้นจากเวร เว้นจากเจตนาก่อเวรแม้ในระหว่าง
อสะปัตตัง	ปราศจากข้าศึก

เมตตา มาจากคำว่า “มิตตะ”
ชื่อว่า มิตตะ เพราะ “รัก และ รักษา”
แปลว่า “คุณธรรมของความเป็นมิตร”
ห่วงใย เพราะมีอหยาศัยมุ่งประโยชน์เกื้อกูล
และรักษาให้พ้นจากสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์
ความเป็นไปแห่งมิตร ชื่อว่าเมตตา...

เมตตาที่ประกอบขึ้นในจิตนั้น
ควรทำให้เจริญ ควรให้เป็นไปแก่สัตว์โลก
ไม่มีเหลือไม่มีประมาณ แผ่ไปทุกทิศ
ให้บรรลุถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในโลกทั้งปวง
ในทิศเบื้องบน ตั้งแต่ภวักคพรหมลงมา
เบื้องล่าง ตั้งแต่อเวจันรกขึ้นไป
เบื้องขวาง คือทิศที่เหลือ หรือนับเบื้องบน ได้แก่ อรูปธาตุ
เบื้องล่าง ได้แก่ กามธาตุ
เบื้องขวาง ได้แก่ รูปธาตุ



...ก็แล เมื่อเจริญเมตตาอยู่อย่างนี้
กระทำให้ไม่มีความคับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีข้าศึก
เมตตาอันนั้นชื่อว่า ถึง “ภวนาสัมปทา”

เป็นคุณชื่อว่าไม่คับแคบ

เพราะเป็นโลกทั้งปวง คือ เป็นไปใน ๓๑ ภพภูมิ

เป็นคุณชื่อว่าไม่มีเวร

เพราะกำจัดความอาฆาตของตนในสัตว์อื่นเสีย

เป็นคุณชื่อว่าไม่มีข้าศึก

เพราะกำจัดความอาฆาตของสัตว์อื่นในตนเสีย

ก็พึงเจริญขยายเมตตาอันมีในใจนั้น ที่ไม่คับแคบ ไม่มีเวร
ไม่มีข้าศึก ไม่มีประมาณ ไปในโลกทั้งปวง



คาถาที่ ๙

ติฏฐัญญุจะรัง นิสินโน वा สะยาโน वा ยาวะตัสสะ วิคะตะมัทโธ
เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยะ พรหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

ติฏฐัญญุ	ยืน
จะรัง	เดิน
นิสินโน	นั่ง
สะยาโน	นอน
ยาวะตัสสะ	ตราบใดที่ไม่่วงเหงาหาวนอน
วิคต	ไป ปราศจากแล้ว
มัทโธ	ง่วงเหงาหาวนอน เช็ง หดหู่
เอตัง สะติง อะธิฏฐะเยยะ	ฟังตั้งสติไว้เพียงนั้น
พรหมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ	การอยู่อย่างพรหม

ผู้เจริญเมตตา ฟังทำเมตตาให้เกิดขึ้นในใจนี้ในทุกอิริยาบถ
ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอนก็ตาม
ในขณะที่ ยืน เดิน นั่ง นอน
จงขจัดความเช็ง ความหดหู่ ท้อถอยออกไปจากใจ
ให้เมตตาเกิดแทน ให้เจริญเมตตา
ให้มีความรัก ปรารถนาดี เอื้ออาทร ให้จิตมีพลัง
ตราบใดที่ยังเป็นผู้ปราศจากความง่วงนอนเพียงใด
ก็ฟังตั้งสติไว้ในเมตตาฐานเพียงนั้น

ให้เจริญสติกำกับเมตตาไว้ จับ ตรึง เมตตาไว้

อย่าให้เมตตาหลุดจากใจ

ในขณะที่ ยืน เดิน นั่ง นอน ก้าวไป ถอยกลับ แลตรง แลเหลียว

คู้เข้า เขยียดออก กิน ดื่ม เคี้ยว ลืม นุ่งห่มผ้า ถือภาชนะ

ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ยืน เดิน นั่ง นอน ตื่น หลับ พุด นิ่ง

ให้มีสติกำกับเมตตาไว้ แล้วเจริญเมตตาให้มีอนุภาพยิ่ง ๆ ขึ้นไป

มีสติ ไม่ให้วิปลาสทั้งหลายไหลเข้าสู่จิต

การประกอบไว้ในเมตตาวិหาร คือ มีเมตตาเป็นเครื่องอยู่

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการอยู่นั้นว่าเป็นพรหมวิหาร

คือ การอยู่อย่างพรหม

เป็นเครื่องอยู่อันประเสริฐ ไม่มีโทษ อยู่อย่างพระอรียะ

ผู้ตั้งเมตตาที่เป็นไปกับสติ อย่างมั่นคง

เรียกว่า เป็นผู้ที่มีพรหมวิหาร มีธรรมเป็นเครื่องอยู่

คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

สติและปัญญาที่ไปตั้งมั่น ไปรู้และเข้าใจ

ทำเมตตาให้เกิดขึ้นในขณะที่ระลึกถึงสัตว์ทั้งหลาย

ด้วยความรัก ด้วยความเอื้ออาทร

ตั้งเมตตาคิดให้เกิดขึ้นด้วยสติที่แข็งแรงและมั่นคง

คาถาที่ ๑๐

ทิวฐิณฺจะ อนะนุปะคัมมะ สีละวา ทัสสะเนนะ สัมปันโน
กาเมสุ วินยยะ เคธัง นะ ทิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ ฯ

ทิวฐิณฺจะ อนุปะคัมมะ	ไม่ยึดถือ ไม่ยึดติดทิวฐิ
สีละวา	คนที่จะเจริญเมตตาต้องเป็นผู้มีศีล
ทัสสะเนนะ สัมปันโน	ถึงพร้อมด้วยความรู้เห็นตามความเป็นจริง ได้แก่ปัญญาในโสดาปัตติมารค
กาเมสุ	ความใคร่ ความกำหนัด
วินยยะ	กำจัด
คัพพะ	การนอนในครรรค์ คือการเกิดอีก

ทิวฐิณฺจะ อนะนุปะคัมมะ

ไม่ยึดถือ ไม่ติดทิวฐิ

คนที่เจริญเมตตา บางครั้งใกล้กับอัตตทิวฐิ ยังมีตัวตนอยู่
การเจริญเมตตาไม่ได้เจริญด้วยทิวฐิ มานะ และอตตัตตตน
แต่เป็นการเข้าใจหมู่สัตว์ทั้งหลายที่เวียนว่ายตายเกิด
เป็นเพื่อนเกิด เพื่อนแก่ เพื่อนเจ็บ เพื่อนตาย

ในสังสารวัฏ ให้มองเป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตาย
ไม่ว่าจะเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย มนุษย์ เทวดา หรือพรหม
ล้วนแต่เป็นเพื่อนเกิดแก่เจ็บตายทั้งนั้น
เราจะต้องมีความรัก ความปรารถนาดี ความเอื้ออาทร
ในหมู่สัตว์ทุกจำพวก ไม่เลือกหน้า

เขายังมีกระแสชีวิตที่ต้องเวียนว่าย ตายเกิด ไม่ต่างจากเรา
ยังมีราคะ โทสะ โมหะ

ฉะนั้นหมู่สัตว์ทั้งหลาย จึงไม่ควรเบียดเบียน
ประทุษร้ายกัน ไม่ควรข่มเหงกัน

ควรจะมีไมตรีจิต แม้ความรัก ความปรารถนาดี
ให้แก่หมู่สัตว์ทั้งหลาย โดยไม่เลือกหน้า

บุคคลผู้เจริญเมตตานั่น ย่อมไม่ตกไปในมิถจาทิฏฐิ
คือ มีความเห็นผิดว่าเป็นอัตตาตัวตน
ไม่มีสักกายทิฏฐิ
ละความเป็นอัตตาตัวตนเสียได้ด้วยปัญญา

กาเมสุ วินยยะ เศวธึ นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตีจ

วินยยะ คือ กำจัด

กาเมสุ ความใคร่ความกำหนัด

เป็นกามฉันทะ เป็นอุปสรรค เป็นนิเวรณธรรม

ท่านที่ปรารถนาที่ต้องการจะพ้นจากกิเลสและกองทุกข์

ต้องกำจัดกามฉันทะ ความยินดี ติดใจใฝ่กระสัน

พยาบาท คือ ความโกรธ

ถีนมิทตะ คือ ความหดหู่ท้อแท้

อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

วิจิกิจจา คือ ความลังเลสงสัย

หากกำจัดกิเลสเหล่านี้ได้ เราก็จะไม่ต้องกลับมาเกิดในครรรค์อีก

นี่เป็นผล การออกจากกามเป็นอนิสงส์

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนในครรรค์

คือ การเกิดอีกโดยแน่แท้ทีเดียว



กุศลกรรมบถ ออกจากอกุศลกรรมบถทั้งปวง เป็นเนกขัมมะ
การบรรพชาเป็นรูปแบบ เป็นเนกขัมมะ
กุศลจิตที่นุ่มออกจากกาม เป็นเนกขัมมะ
ฉานเป็นการออกจากนิเวรน์ เป็นเนกขัมมะ
วิปัสสนา ออกจากวิปลาส เป็นเนกขัมมะ
อริยมรรค ออกจากกิเลสแบบสมุจเฉทปหาน เป็นเนกขัมมะ
พระนิพพาน ออกจากสังขารทั้งปวง เป็นเนกขัมมะ



พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงจบเทศนาอย่างนี้แล้ว ตรัสกับภิกษุเหล่านั้นว่า...

“...ไปเกิด ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงอยู่ในราวป่าที่นั่นนั่นแหละ และจงเคาะระฆังในวันธรรมสวนะ ๘ วันต่อเดือน แล้วจงสวดพระสูตรนี้ จงทำธรรมกถา กล่าวธรรม สนทนาธรรม อนุโมทนากัน จงช้องเสพ เจริญ ทำให้มาก ซึ่งกรรมฐานนี้ที่นั่นแหละ พวกอมนุษย์ แม้เหล่านั้น จักไม่แสดงอารมณ์น่าสะพรึงกลัวนั้น จักเป็นผู้หวังดี หวังประโยชน์ แก่พวกเธอแน่แท้...”



ภิกษุเหล่านั้น รับพระพุทธดำรัส แล้วลุกจากอาสนะ กราบถวายบังคม แล้วทำประทักษิณ ไปในราวป่าขึ้น แล้วทำตามที่ทรงสอนทุกประการ เทวดาทั้งหลายเกิดปีติโสมนัสว่า

พระคุณเจ้าทั้งหลาย ช่างหวังดีหวังประโยชน์แก่พวกเรา ก็พากันเก็บกวาดเสนาสนะเอง จัดแจงน้ำร้อน นวดหลัง นวดเท้า จัดวางอารักรักษาไว้

ภิกษุแม่เหล่านั้น ก็พากันเจริญเมตตา ทำเมตตาให้เป็นบาท เริ่มวิปัสสนากัมมัฏฐานพระอรหันต์

อันเป็นผลเลิศภายในไตรมาสนั้นหมดทุกรูป

ปวารณาด้วยวิสุทธิปวารณา ในวันมหาปวารณา ออกพรรษาแล.

พระตถาคตผู้เป็นเจ้าของแห่งธรรม ผู้ทรงฉลาดในประโยชน์
ตรัสภรรณียเมตตสูตร อันมีประโยชน์ด้วยประการฉะนี้.

ภิกษุทั้งหลายผู้มีปัญญาบริบูรณ์ ได้รับความสงบแห่งทุกข์อย่างยิ่ง
ก็บรรลุสันตพ

เพราะฉะนั้นแล วิญญูชนผู้ประสงค์จะบรรลุสันตพ

อันเป็นอมตะที่น่าอัศจรรย์ อันพระอริยเจ้ารักอยู่

ก็พึงทำภรรณียะอันมีประโยชน์ ต่างโดย ศีล สมาธิ ปัญญา

อันไร้มลทิน ต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย เทอญ.



ฉันทันตชาดก

สมัยพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพญาช้างฉันทันต์ ฤๅนายพราน
ชุ่มทำร้าย ในครั้งแรกนั้น พญาช้างเอาเท้ากระแทบดินด้วยจิต
คิดว่า “เราจักฆ่ามันเสีย”

แต่เมื่อได้เห็นผ้ากาสาวพัสดร์ ที่นายพรานมีเล่ห์อุบายห่มไว้
ก็เกิดความรู้สึกว่า “องชัยแห่งพระอรหันต์ อันสัตบุรุษไม่พึงทำลาย”
ยังอโทสะจิตให้เกิดขึ้น ยอมให้นายพรานเลื่อยงาพญาช้าง
อันงดงามหาที่เปรียบมิได้ในพื้นปฐพี ด้วยจิตที่ไม่คิดประทุษร้าย
จนตนเองถึงแก่ความตาย





ตอบข้อสงสัย ในการปฏิบัติเมตตาภาวนา

*เมตตาจิตเกิดแล้ว ไม่หยุดอยู่ ต้องพัฒนาต่อ
ทำให้ละเอียดอ่อน ทำให้มีกำลังมากยิ่งขึ้น ๆ ขึ้นไป*

รู้สึกอยากให้เมตตาเกิด ดีใจที่เมตตาเกิด เป็นตัณหาหรือไม่

เมตตา มีศัตรูใกล้กับศัตรูไกล
ความรักที่เป็นราคะ ความกำหนด ความยินดี
หรือความอยาก
เรา “อยากจะได้เมตตา”

อยากด้วยตัณหา มีอัตตาตัวตน
อยากได้สุขเวทนาจากเมตตานั่น
อยากได้ผล แต่ไม่อยากประกอบเหตุ
เวลาทำแล้วเครียดกลุ่มทุกข์
...อย่างนี้เป็นตัณหา

แต่เมตตาแท้ ปรารถนาอยากเข้าถึงอันสงฆ์ของเมตตา
กระทำแล้วมีความสุขจากการกระทำ
มีความสุขตั้งแต่ประกอบเหตุ
ในขณะที่ฝึกก็มีความสุขมาก มีความสุขทุกชั้นตอน
...อย่างนี้เป็นฉันทะ

ฝึกเมตตาแล้วรู้สึกเฉย ๆ ไม่ซาบซึ้ง ไม่ได้รับความชุ่มชื่นใจเลย

เหตุผลที่ฝึกเมตตาแล้วรู้สึกเฉย ๆ ไม่ได้รู้สึกมีความสุข
เพราะเราไม่ละเอียดอ่อน ไม่ละเอียดละไมกับตัวเอง
ไม่เก็บรายละเอียด

เราเคยใช้ค้นหาทำกิจกรรมจนเคยชิน

ใช้ทฤษฎี มานะ จนเคยชิน

แยกไม่ออกระหว่างอะไรเป็นกุศล อกุศล

นี่เป็นความไม่ละเอียดอ่อนของการดำเนินชีวิต

หัดเป็นคนละเอียด ละเอียดละไม อย่าเป็นคนหยาบ ๆ
ใช้สติจับกุศลความดีที่เราเคยทำมาวิจยดู แล้วจะเห็นว่า
อันที่จริงแล้ว เราก็มีความน่ารัก ให้เรารู้สึกรักตนเองได้

เสียงด่าก็มีอุปการคุณ เสียงชมก็มีอุปการคุณ

ถ้าเรามองให้เจอ มองให้เห็น เราจะเห็นผู้มีอุปการคุณ
มากมาย ไม่ใช่เขาต้องทำดีกับเราเท่านั้น

แม้บุคคลที่ทำไม่ดีกับเรา แล้วเป็นเหตุให้เราไม่ประมาท
เป็นเหตุให้เราขยัน เป็นเหตุให้เราขวนขวาย...

จงมองสิ่งทั้งหลายให้เห็นคุณของมัน
...นี่เรียกว่า มนสิการ ที่จะทำให้เรากล้าที่จะรักทุกคน

พอเมตตาเกิดขึ้น ใจละเอียดอ่อน คิดอะไรลึกซึ้ง
เหมือนน้ำนิ่ง น้ำใส จะมองเห็นเงาตัวเองชัด

เราไม่เห็นข้อบกพร่อง หรือความดีของตัวเอง
เพราะใจกระเพื่อม เพราะนิรณธรรม

กามฉันทะ เหมือนน้ำผสมสี
มองเงาตัวเอง ความดีก็ไม่เห็น ความไม่ดีก็ไม่เห็น
โทสะความโกรธ เหมือนน้ำเดือดบนเตา
มองเงาตัวเองก็ไม่เห็น ไม่ชัด
ความหดหู่ท้อแท้ทรมาน เหมือนน้ำที่มีจอก آهن ปิดอยู่
มองเงาตัวเองไม่ชัด
ความฟุ้งซ่านรำคาญใจลุ่มรุม เหมือนน้ำที่ถูกลมพัด
กระเพื่อม มองเงาตัวเองไม่ชัด

ความลึกลับสงสัย เหมือนน้ำใสภาชนะที่มีโคลนตม
ตั้งไว้ในที่มีด มองเงาตัวเองไม่เห็นอะไรเลย

จงเป็นเหมือนน้ำสะอาด ใสภาชนะวางนิ่งไว้ในที่แจ่ม
จะเห็นข้อบกพร่องและความดีของตนเองได้ชัดเจน



เวลาเครียดหรือวิตกกังวล จะดึงใจเราอย่างไร ให้กลับมาเจริญเมตตาได้

กิเลสเหมือนอุจจาระ เหมือนเราเอาอุจจาระมาราดตัวเอง
แล้วไม่ยอมทำความสะอาด
เป็นคนไม่ฉลาด ที่ปล่อยให้กิเลสสกปรกมันเกิดขึ้นในชีวิต
เอาอุจจาระมาเทราด ยังสกปรกน้อยกว่าการเอาโทษ
มาใส่ไว้ในใจ มันเหม็นรกรุงรัง ให้เห็นเป็นของสกปรก
ที่ต้องละทันที อย่าไปยินดีกับความโกรธ อย่าไปใช้ความโกรธ
ในการดำเนินชีวิต

*คิดว่าพอโกรธแล้ว คนอื่นจะเกรงใจเรา
วิธีคิดนี้เป็นความคิดที่ผิด เป็นการฝังความเห็นผิด*

...เมื่อเครียดหรือกังวลให้ละทันที

**ทำไมบางครั้งที่ได้สภาพของความนุ่มนวลอ่อนโยน
หรือได้สมาธิ แล้วต่อมาเวลาเกิดเหตุการณ์
กระทบกระทั่ง เหมือนเข็มนาที่มลูกโป่ง แล้วลม
มันหายไป เหมือนเครื่องคุ้มครองป้องกันมันหายไป**

คนที่เคยได้กำลังของสมาธิ แล้วไม่มีอุบายที่จะรักษา
เหตุปัจจัย เวลามันหายไปก็โหยหา พอโหยหาอยากจะได้
ก็กลายเป็นต้นหา อยากได้ผลแต่ไม่ประกอบเหตุ

ฉะนั้นให้เข้าใจว่า

เมตตาก็ดี โทสะก็ดี ล้วนแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วดับไป
อนิจจังขาขึ้น คือ เมตตาที่เกิดขึ้นเล็กน้อย สามารถทำให้
เจริญมากขึ้นได้ แต่พอไม่ให้เหตุปัจจัย ก็เป็นอนิจจังขาลง
คือ ค่อย ๆ หายไป โทสะหรืออกุศลก็จะมาแทรก

หากเมตตาจะหายไปก็อย่างกังวล

หน้าที่ของเรา คือ ให้เหตุปัจจัย

หากเมตตาเกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้น แล้วเรามัวไปเสวยผล

แทนที่จะพัฒนาต่อ กลับไม่ได้พัฒนากว้างขวางไปกว่านั้น

ก็ชื่อว่าประมาท

การเจริญเมตตา ไม่เหมือนอานาปานสติ
อานาปานสติเจริญได้เพียงอิริยาบถนั่ง
จะต้องนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติให้คงมั่น
แต่เมตตาภาวนาเจริญได้ทุกอิริยาบถ
ทั้ง ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยได้ทั้งหมด
เป็นหนึ่งในสี่หมวดของสัมพัตถกกรรมฐาน

เราต้องเจริญเมตตา เพื่อที่ว่าจิตใจของเราจะได้เยือกเย็น
มองหมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย

สติที่เกิดอย่างต่อเนื่อง
เมตตา สมาธิ ปัญญาที่เกิดอย่างต่อเนื่อง
ขจัดความง่วงได้
สามารถเจริญให้เป็นพรหมวิหารธรรมได้

เมตตา สรูปลงอริยสัจ อย่างไร

เมตตา ได้แก่ อโทสะ ความไม่โกรธ
สภาพจิตที่เป็นไปกับเมตตา เป็นสังขารชั้นร์

เมตตาที่ยังเป็น โลกียะ ทั้งหมด จัดเป็น **ทุกขสัจจะ**
ควรรอบรู้ ควรกำหนดรู้
สภาวะธรรมที่เกิดร่วมกับเมตตา
ไม่ว่าจะเป็นเวทนาชั้นร์ สัญญาชั้นร์ สังขารชั้นร์
แม้จิตก็เป็น **ทุกขสัจจะ** ควรรอบรู้ควรกำหนดรู้เช่นกัน

กระแสชั้นร์ที่เป็นมหาภูตรูป อุปาทายรูป
อันเป็นที่อาศัยของเมตตานั่น
ก็เป็น **ทุกขสัจจะ** ควรรอบรู้ควรกำหนดรู้

ค้นหา ในอดีต เป็นด่านหน้า ที่เป็นเหตุทำให้เมตตาเกิดขึ้น
หมายถึง เพราะค้นหาที่เคยเกิดขึ้นกับเราในอดีต เป็นเหตุ
ให้เราต้องเกิดมา ได้ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้รูปชั้นร์
เวทนาชั้นร์ สัญญาชั้นร์ สังขารชั้นร์ วิญญาณชั้นร์
นั่นเป็น **สมุททยสัจจะ** เหตุให้เกิดทุกข์ ควรละ ควรประหาร

(พูดถึงต้นหา เป็นต้นหา ยังมีอวิชชา ความไม่รู้
อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น กิเลสทั้งหลาย เป็นเบื้องหลัง
จัดเป็นสมุทยสังขะทั้งสิ้น)

เมื่อจะเจริญเมตตา ก็อย่าให้ต้นหาไปยินดี ในตัวเมตตา
ว่าเราเป็นผู้มีเมตตา เพราะนั่นแปลว่า
เรากำลังทำให้ต้นหาใหม่เกิดขึ้น
เรากำลังสร้างสมุทยสังขะอีก !!

สภาวะดับต้นหา ดับทุกขสังขะ
หมายถึง พระนิพพาน ที่จะไม่มีขันธ ๕ เกิดขึ้นอีกต่อไป
แม้เมตตาก็จะดับไม่เหลือ เป็น **นิโรธสังขะ**

การปฏิบัติตาม สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อธิธิบาท ๔
อินทริย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘
โดยเฉพาะการมีสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ
อันเป็นเหตุที่ทำให้เมตตาเกิดขึ้น เป็นการประกอบมรรค
เบื้องต้น เป็น ปุพภาคของมรรค
อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่ไปประชุมในโลกุตตระ
จึงจะเรียกว่าเป็น **มรรคสังขะ** อย่างแท้จริง

เมื่อเมตตาเกิดขึ้น

จนสามารถพัฒนาเมตตา

ให้เป็นอธิจิตตสิกขา

แม้เมตตานี้ก็ควรมากำหนดรู้

เพราะยังอยู่ในขอบข่ายของทุกขสังขะ

หากไม่กำหนดรอบรู้

หมู่สัตว์ทั้งหลายก็จะไปยึดติดว่า

เมตตาเป็นเรา เรามีเมตตา

เมตตาอยู่ในเรา เราอยู่ในเมตตา

เห็นเมตตาเป็นอัตตาตัวตน

เห็นธรรมที่เกิดพร้อมเมตตาเป็นอัตตาตัวตน

ก็จะไปยึดมั่นในความเป็นผู้มีเมตตา เป็นต้น

ก็เข้าใจผิดในกระแสชีวิตนี้



การแผ่เมตตากับการอุทิศส่วนกุศลต่างกันอย่างไร

การแผ่เมตตา

ข้อเน้นที่ อโหสะ คือ ตัวเมตตาแท้ ๆ
ความรักปรารถนาดี ที่จะแผ่ให้ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย
มีเมตตาเป็นประธาน เป็นตัวนำ

สติเป็นตัวระลึก เพื่อต้องการให้เมตตาโดดเด่น ให้เกิดความรัก
ความปรารถนาดี เอื้ออาทร และเมตตา เป็นอธิจิตตสิกขา
ที่จะสามารถทำให้สมาธิแนบแน่นระดับอัปปนาสมาธิ
ยังปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌานให้ตั้งขึ้น

ฉะนั้นจะเห็นว่า เมตตาไม่ใช่การอุทิศ
แต่เป็นการแผ่เพื่อให้จิตเกิดความตั้งมั่น
เป็นอธิจิตตสิกขา เป็นอัปปนาสมาธิ

การอุทิศส่วนกุศล

ใช้ขณิกสมาธิ คือ สมาธิขั้นธรรมดา ในการให้ทานแล้วอุทิศ
หรือสวดมนต์ไหว้พระ หรือเจริญกุศล
ทำกิจกรรมพึงธรรม แสดงธรรมแล้วอุทิศ
น้อมบุญที่เกิดขึ้นเพื่อให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย

การอุทิศส่วนบุคคล

มี ๒ ส่วน

คือการน้อมกุศลที่เป็นไปกับรูปธรรม
กับส่วนที่เป็นนามธรรม



การน้อมกุศลที่ปรารภรูปธรรม

เช่น ปรารภนาให้หมู่ญาติมิตรทั้งหลายที่ล่วงลับไปแล้ว
ได้มีที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม ยา อาหาร
จึงได้กระทำการให้ทานก่อนแล้วจึงอุทิศส่วนบุคคลให้
เปรตญาติทั้งหลายเมื่อได้ทราบ จะต้องทำกุศลจิต
ให้เกิดแล้วอนุโมทนา เขาจึงจะได้รับสิ่งที่เหมาะสม
แก่ภพของเขา เช่น อาหาร เสื้อผ้า วิมาน
(ไม่ใช่ว่าถวายจิวรแล้ว เขาจะได้รับจิวร
แต่จะเป็นการได้รับเสื้อผ้าที่เหมาะสม ในภพภูมิของเขา)



การน้อมกุศลที่เป็นนามธรรม

เช่น เมื่อเราฟังธรรม สาธยายธรรม หรือเจริญกุศลใด ๆ
ศีล สมาธิ ปัญญา เกิดขึ้นในใจแล้ว
เราก็น้อมกุศลเหล่านี้ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย
เพื่อให้สรรพสัตว์ทั้งหลายได้ร่วมอนุโมทนา
บุญจึงสำเร็จแก่เขา ที่ได้เห็นเราทำสิ่งที่ดีงาม
จึงเป็นปัตตานุโมทนาภัย ที่สามารถพัฒนาสู่
ปราโมทย์ ปีติ ปัสสัทธิ สุข สมาธิของเขาได้

นอกจากนี้ หากเราฟังธรรม
แล้วน้อมกุศลที่เกิดขึ้นจากการฟังธรรมให้แก่หมู่สัตว์เหล่านั้น
เป็นเหตุให้สัตว์ทั้งหลายก็จะรู้ว่า
ท่านผู้นี้ฟังธรรมเวลาใด เมื่อถึงเวลาฟังธรรม
บรรดาเทวดาที่รู้เห็นการกระทำ ก็จะน้อมมาฟังธรรมด้วย
เขาก็มีใจชื่นชมยินดีว่าเราไม่ละเลย

มีเหตุแห่งการก่อบุญให้เกิดขึ้น แบ่งเป็น ๒ ส่วนดังกล่าวนี้
การอุทิศจึงต่างจากการเจริญเมตตา



การทำบุญใดที่จะเอื้อต่อการเจริญเมตตามากที่สุด

ที่จะทำให้เมตตาจิตเกิดได้ง่าย
อันดับแรกคือความเป็นผู้มีกุศลศีล
ศีลเป็นนามธรรม ไม่ใช่รูปธรรม
ศีลไม่ใช่รูปแบบ แต่เป็นเพียงกติกา

หากจับสุนัขมาขังกรงไว้ สุนัขไม่ไปฆ่าสัตว์ ไม่ไปลักทรัพย์
แต่สุนัขนั้นก็ไม่ได้มีศีล เพราะสุนัขไม่มีเจตนาที่จะงดเว้น
จากการฆ่า ไม่มีความตั้งใจที่จะทำศีลให้เกิดขึ้น
ฉะนั้น ศีลจริง ๆ เกิดจากความตั้งใจตั้งใจ ที่จะให้เกิดขึ้น
ศีลไม่ได้เกิดขึ้นได้ตลอดเวลา แต่เกิดตอนที่กุศลจิตเกิดขึ้น



จะทำให้เมตตาคิดเกิดง่ายที่สุดต้องฝึกให้กุศลศีลเกิดขึ้นได้จริง ๆ ทั้งศีลที่เกี่ยวข้องกับ พ่อ แม่ ปู่ ตา ย่า ยาย โดยมากเราทำตามหน้าที่ ทำตามประเพณี ท่านเลี้ยงเรามา เราเลี้ยงท่านตอบ ทำกิจของท่าน ดำรงวงศ์ตระกูล ทำตนให้เหมาะสมแก่การเป็นทายาท เมื่อท่านล่วงลับทำบุญอุทิศให้แบบนี้ ได้รูปแบบ อาจจะไม่เป็นศีลก็ได้ ได้แค่วินัย หากใจไม่เกิดกุศล คนที่ได้ศีลระดับวินัยมีมาก แต่ถ้าทำไปด้วยความเครียด กลุ่มทุกข์ได้แค่วินัย แต่ไม่เป็นศีล

ทำแล้วต้องได้ศรัทธา เชื่อมั่นว่าเป็นข้อฝึก ได้ความเพียร ได้สติ ได้กุศลจิต อันนี้จากวินัยจึงพัฒนาสู่ศีล
วินัยเป็นกฎเกณฑ์กติกา ... ศีลเป็นธรรมะ

จะทำให้เมตตาคิดเกิดขึ้น ต้องทำให้ศีลเกิดขึ้น

การแผ่เมตตาไม่มีประมาณเป็นอย่างไร ถ้าเรายังเป็นมนุษย์ธรรมดา จะสามารถแผ่เมตตาไม่มีประมาณได้หรือไม่

เมตตาอัปมัณฺญา แปลว่า ไม่มีประมาณ แผ่ไปอย่างไร้
จำกัดว่ากี่คน เช่น ขอให้หญิงทั้งหลาย ชายทั้งหลาย
จงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย
มนุษย์ทั้งหลาย จงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย
อย่างนี้เรียกว่าแผ่ไปโดยไม่จำกัด

แต่การที่ใจของเราจะมีพลังขนาดนั้น ที่จะสามารถฝึก
จนแผ่ไปไม่มีประมาณได้ แปลว่าใจต้องมีกำลังมาก
เช่น แผ่ไปในทิศเหนือ หมู่สัตว์ทั้งหลาย สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย
ในทิศเหนือมีประมาณเท่าใด แผ่ไปทั้งหมดหาประมาณมิได้
ทั้งทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก เบื้องล่าง และทิศเบื้องบน
แผ่ไปได้ไม่มีประมาณ

บางครั้งใจของเรายังไม่แข็งแรงพอ
ก็ทำจากเล็กไปจนรู้สึกว่าจะสุดลูกหูลูกตา
เป็นมนุษย์ก็แผ่ได้หากว่าใจมีพลัง

การเจริญเมตตาทำให้ตัดภพชาติได้หรือไม่

คำว่า “ภพ” การเกิดในกามภพ รูปภพ อรูปภพ
 ไปด้วยกิเลส ราคะ โทสะ โมหะ มีอยู่ตราบใด
 อวิชชา ความไม่รู้
 ตัณหา ความทะยานอยาก
 อุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่น
 ทำกรรม ประดูแต่งเป็นสังขาร
 ทำให้ได้ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา
 ทำให้ได้ขันธ ๕ เป็นสัตว์นรกบ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง เปเรตบ้าง
 อสุรกายบ้าง มนุษย์บ้าง เทวดาบ้าง
 ... นี่คือภพ นี่คือชาติ ที่ต้องเกิดบ่อย ๆ

เวลาเจริญเมตตา เมตตาตัด “โทสะ” โดยตรง
 เมื่อโทสะไม่เกิด ราคะกับโมหะก็ไม่เกิดด้วย
 เมื่อกิเลสไม่เกิด ก็ไม่ไปทำกรรมที่เป็นไปในวิภว
 เจริญศีล ศีลก็ตัดกิเลส สมาธิก็ตัดกิเลส ปัญญาที่ตัดกิเลส
 ศีล สมาธิ ปัญญา เมตตาตัดกิเลส ก็คือ ตัดภพ ตัดชาติ
 ทานกุศล ศีลกุศลเกิดขึ้น กิเลสก็ละได้แบบตถาคพทาน
 สมาธิที่เป็นเมตตาเกิดขึ้น กิเลสก็ละได้แบบวิขัมภณะ
 พอจิตมีพลัง อ่อนโยน เยือกเย็น ตั้งมั่น มีพลัง นิเวศธรรมสงบ
 ต่อมาวิจัยแยกแยะจนสามารถจัดการกิเลสได้อย่างเด็ดขาด

นี่เป็นกระบวนการตัดภพตัดชาตินั่นเอง

เจริญเมตตาแล้วราคะเกิดขึ้น ควรทำอย่างไร

เจริญเมตตาใกล้กับราคะ

เบื้องต้นสำหรับคนมีราคะห้ามเจริญเมตตาให้กับเพศตรงข้าม

ใจยังไม่เข้มแข็งจะเป็นราคะ ให้เจริญเมตตาให้ตัวเองก่อน

จนเป็นเมตตาแท้

เมตตาแท้จะมีความรู้สึกรัก ปรารถนาดี เอื้ออาทร

เมตตาเทียมจะต้องการให้คนอื่นมาตอบสนอง

ความต้องการของตนเอง

เมตตาเทียมต้องการสุขเวทนา แต่เมตตาแท้จะต้องการ

ให้กระแสวิดของตนเองเข้าถึงเมตตาจริง ๆ

เวลาเจริญเมตตาเทียมไปหาเพศตรงข้าม

วิตกทำงาน ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์

วิจารณ์เคล้าคลอ คิดถึง อธิโมกข์ตัดสินว่า สวยมาก ดีมาก

วิริยะเพียรพยายามให้ราคะเกิด

สมาธิตั้งมั่นในอารมณ์ที่ทำให้เกิดราคะ

เมตตามีศัตรูใกล้ชิด คือ ราคะ ต้องระวัง

ราคะมาในฐานะเหมือนมิตร ต้องระวัง

วิธีฝึก คือ เจริญเมตตาให้พระเถระ ครูอาจารย์ พ่อแม่ ที่เราเคารพ

ราคะจะหายทันที แล้วเราจะเห็นว่า

เมตตาแท้เป็นรักและปรารถนาดี เอื้ออาทร เคารพ ชื่นใจสุขใจ

จิตใจอ่อนโยนและนุ่มนวล

เจริญเมตตาแล้วจิตใจอ่อนโยน ไร้ใจคนง่าย ทำให้ถูกหลอกง่าย

เมตตาไม่ใช่ไม่มีปัญญาหน้าหน้า
คนที่เจริญเมตตา จิตใจอ่อนโยน ไม่ใช่อ่อนแอ
จิตใจแข็งแรง แต่ไม่ใช่แข็งกระด้าง
จิตใจมีพลังมาก มีปัญญามองสถานการณ์ออกหมด

เวลาเมตตาเกิดขึ้นในใจ จะมองกิเลสคนออก
ว่าคนนี้มีราคะ คนนี้มีโทสะ คนนี้มีโมหะ
คนนี้จริงใจหรือไม่จริงใจ
แต่ที่อ่อนแอ เพราะมันสลับ ระหว่างเมตตากับตัณหา
เมตตากับทิฏฐิสลับกัน
รู้สึกที่เราปฏิบัติธรรมแล้วต้องทำดีกับคนทุกคน
แล้วเราต้องยอมกับคนทุกคน
กลายเป็นอ่อนแอด้านจิตใจไป

แต่เมตตาเป็นอโทสะ ความไม่โกรธเกิด แล้วขันติเกิดด้วย
ขันติมีปัญญาที่รู้เห็นตามความเป็นจริงเป็นเหตุใกล้ชิด
ปัญญาจึงคอยวิจัยแยกแยะ และรู้ว่าควรจะปฏิบัติต่อคนนี้อย่างไร
ดูสถานการณ์ออก คนที่จะเข้ามาหลอก ก็ดูออก
ตั้งกรุณาจิตและไม่ตามใจ
เพราะไม่ยากทำให้เขาต้องได้รับวิบัติใหญ่
ไม่ยากให้เขาต้องมาบาปที่มาหลอกคนมีศีล
ป้องกันอันตรายแก่เขาด้วย
ป้องกันตัวเราเองด้วยไม่ให้เสียหายด้วย

เมตตาตนเองแตกต่างจากความเห็นแก่ตัวหรือไม่ อย่างไร เช่น มาปฏิบัติธรรมแต่ต้องลางาน ผู้ที่ทำหน้าที่แทนเราต้องลำบาก

มาปฏิบัติธรรม แท้จริงแล้วไม่เรียกว่าเป็นการเห็นแก่ตัว
การเห็นแก่ตัว คือ ต้องการจะหลบ ต้องการจะไม่ทำงาน
และไม่ได้ต้องการมาปฏิบัติ เช่น อยากไปเที่ยว อยากไปพักผ่อน
อยากไปตอบสนองต้นหา มานะ ทิฏฐิ
อย่างนี้จึงเรียกว่า เห็นแก่ตัว

แต่การมาปฏิบัติธรรม เราต้องการมาขจัดความเห็นแก่ตัวออก
ฝึกตนพัฒนาตนเองจริง ๆ
คนเห็นแก่ตัวไม่ได้อยากมาปฏิบัติ เพราะไม่ได้อย่างที่ต้นหาต้องการ
ต้นหาต้องการอยากได้อาหารดี ๆ เสื้อผ้าดี ๆ สิ่งแวดล้อมดี ๆ
ต้องการปรนเปรออัตตาตัวตน
เวลามาปฏิบัติ มาเพื่อขัดเกลา ขจัดกิเลสออก
ขจัดต้นหา มานะ ทิฏฐิ
ต้องมาฝึกตนเอง ไม่ให้ความอยากมากำกับ
ต้องพิจารณาให้ปัญญาเกิด การฝึกไม่ง่ายเลย

เพราะเหตุใดคนที่ไม่เจริญเมตตาจึงบรรลุธรรมไม่ได้

จับแน่นที่อโทสะ

เมตตา องค์ธรรม ได้แก่ อโทสะ

เป็นองค์ธรรมเดียวกับขันติ

เมตตาเป็นตัวขันติสังวรด้วย

หากไม่มีขันติสังวร

ซึ่งเป็นห้องประชุมของบรรดาคุณธรรมทั้งหลาย

คุณธรรมทั้งหลายก็ตั้งขึ้นไม่ได้

ศีลจะเข้าถึงความแข็งแรงและมั่นคงไม่ได้

ถ้าไม่มีอโทสะ คือ ขันติและเมตตา

สมาธิทั้งหลาย ก็ไม่สามารถมั่นคงและหนักแน่นได้

แม้ริยมรรคทั้งหลายที่จะประชุมและเกิดขึ้นมาได้

ก็ต้องอาศัยอโทสะ คือ ขันติหรือเมตตา

เมตตา ไม่ได้เป็นองค์มรรค แต่เป็นห้องประชุมของอริยมรรค

ดังนั้น บุคคลจึงบรรลุธรรมไม่ได้หากขาดสภาวธรรมนี้

เมตตาอัปป์มัญญา กับ เมตตาเจโตวิมุตติ ต่างกันอย่างไร

เมตตาอัปป์มัญญา

เป็นการเจริญเมตตา ที่มีความสงบแนบแน่นจนถึงอัปป์นาสมาธิ เป็นฉานจิต แฝ่ไปไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ไม่เลือก ไม่เจาะจง

เมตตาเจโตวิมุตติ

เป็นชื่อของบุคคลที่เจริญเมตตาจนได้ฉาน

ทั้งปฐมฉาน ทุตติยฉาน ตติยฉาน

เมื่อได้ฉานแล้ว เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ

เพราะหลุดพ้นจากนิวรณ์ธรรม ทั้ง ๕ ด้วยอำนาจของปฐมฉาน

หลุดพ้นจากวิตกวิจารณ์ด้วยอำนาจของทุตติยฉาน

หลุดพ้นจากปิติด้วยอำนาจของตติยฉาน

(เป็นเมตตาฉานที่ขบแน่นในมุมแห่งการหลุดพ้น)

เจโตวิมุตติ คู่กับคำว่า ปัญญาวิมุตติ

เจโตวิมุตติ แปลว่า หลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งใจ คือ สมณะ

ปัญญาวิมุตติ แปลว่า หลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งปัญญา คือ วิปัสสนา

เมตตาเจโตวิมุตติธรรมดา กับเมตตาเจโตวิมุตติที่ไม่กำเริบ

เมตตาเจโตวิมุตติธรรมดา บ่งบอกว่าได้เมตตาฉานแล้ว

แล้วฉานนั้นยังไม่เสื่อม แต่ถ้าได้ฉานแล้ว เจริญฉานต่อ วิปัสสนาญาณต่อ

จนบรรลุอุริยมรรค อริยผล อย่างนี้เรียกว่าได้เมตตาเจโตวิมุตติด้วย

และกิเลสไม่กำเริบ เพราะละกิเลสได้โดยเด็ดขาดด้วย

เมตตาพรหมวิหาร เมตตาในสัมพัทธกรรมฐาน เมตตาในกรณีเมตตสูตร ต่างกันอย่างไร

สัมพัทธกรรมฐาน

หรือชื่อเดิม คือ จตุรารักขกรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่อาภักขา
เป็นเมตตาที่มาเจริญในกิจทั้งปวงในการดำเนินชีวิต
แปลว่า จะต้อง มีเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม เมตตาค
มโนกรรม

และต้องมีใจที่เป็นไปกับเมตตา

เพื่อจะเป็นการสกัดกั้นไม่ให้โทสะมีอิทธิพล

เมื่อไปเจริญเมตตาพรหมวิหาร

สภาพจิตจะมีความแข็งแรงและสามารถพัฒนาได้จนถึง
อัปปนาสมาธิ

เมตตาพรหมวิหาร

เป็นปาริหาริกรรมฐาน

เป็นกรรมฐานที่ต้องบริหารให้ติดต่อและต่อเนื่อง

เพื่อให้ถึงอัปปนาสมาธิ

กรณีเมตตสูตร

เป็นกรรมฐานที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงด้วยพระองค์เอง
มีกล่าวไว้ในพระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ

สัพพัตถกกรรมฐานกับเมตตาพรหมวิหาร

เป็นกรรมฐานที่อยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค

อยู่ในชั้นของอรรถกถาหลังพุทธปรินิพพาน ๕๐๐ ปี

ซึ่งอรรถกถาจารย์ท่านดึงมาจากกรณีเมตตสูตร

และพระสุตตันตปิฎก

นำมารวมให้เป็นระบบ และจัดหมวดหมู่กรรมฐานใหม่

เพื่อให้ละเอียดอ่อน กว้างขวาง เหมาะแก่ชนในยุคหลัง ๆ มากขึ้น

มีภาษาที่แตกต่างคือ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จะใช้คำว่า

“อะหังสุขิตโต โหมิ, อะหังอะเวโร โหมิ”

ส่วนในกรณีเมตตสูตรใช้คำว่า

“สุขิโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตตา”

มาสรุปลงเป็นคำว่า สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย

เมตตาบารมีต่างจากเมตตาพรหมวิหารอย่างไร

เมตตาบารมี

เป็นการดำเนินชีวิตของพระโพธิสัตว์

เป็นสัพพัตถกกรรมฐานของพระโพธิสัตว์

เป็นหนึ่งในบารมี ๑๐

ตัวองค์ธรรมของเมตตาบารมี

เป็นตัวเดียวกันกับเมตตาพรหมวิหาร

แต่ความเข้มข้นมากกว่า

จากการฝึกเมตตาตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ

อัปนาสมาธิ จนกลายเป็นเนื้อเป็นตัว

จนมีพลังของเมตตาอย่างเหลือล้น

อภัยภัยของพระโพธิสัตว์ ขณะที่ท่านดำเนินชีวิต

ท่านจึงมีการแผ่เมตตาจิตไปให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย

ไม่ใช่แค่เพียงนั่งแผ่เมตตาเท่านั้น

ในชีวิตจริง ๆ ...

พระโพธิสัตว์ท่านจะต้องมีเมตตากายกรรม
เมตตาวจีกรรม เมตตามโนกรรม
ซึ่งถูกขบเน้นมาจากสัมมาสังกัปปะ
เป็นจิตที่ไร้กาม ไร้พยาบาท ไร้การเบียดเบียน
เป็นอหยาศัยที่ท่านจะต้องฝึก
ต้องมีเมตตาต่อบรรดาสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ทุกจำพวก ไม่เลือกหน้า เมตตากับสัตว์ทุกชนิด
จนสามารถทำลายเขตแดน ไม่มีประมาณ

โดยสรุป

เมตตาพรหมวิหารขบเน้นอัปนาสมาธิ
เป็นเมตตาฉานอย่างแท้จริง เรียกว่า
“อัปมัญญา”

แต่เมตตาบารมีเป็นอุปจารสมาธิก็ได้ เป็นขนิกสมาธิก็ได้
ประพฤติ เมตตากายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ต่อสัตว์ทั้งหลาย
โดยมีเมตตาอัปนาเป็นกำแพงอยู่เบื้องหลัง เป็นตัวขับเคลื่อน

ท่านจึงไม่หวั่นไหว ไม่สะทกสะท้าน เมื่อเผชิญกับเหตุการณ์ต่าง ๆ
และไม่ได้อยู่แค่เพียงฉาน แต่วิปัสสนาญาณเป็นตัวเกี่ยวพัน
ท่านจึงรู้จักเมตตาว่าไม่ใช่สัตว์บุคคล เป็นแต่เพียงสภาวะธรรมเท่านั้น



ช้างนาพาคิริ

พระเทวทัตวางแผนจะประทุษร้ายพระพุทธเจ้า จึงได้มอมเหล้าช้างนาพาคิริ ซึ่งเป็นช้างคู่ร้าย ด้วยสุราถึง ๑๖ กระออม จนคลุ้มคลั่ง แล้วปล่อยออกมายังทางดำเนินเสด็จบิณฑบาต

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงแผ่เมตตาจิตไปสู่ช้างนาพาคิริ ช้างนาพาคิริได้สัมผัสพระเมตตาจิตของพระผู้มีพระภาคแล้ว จึงมีจิตใจอ่อนโยนลง

๗

บทส่งท้าย



จริง ๆ แล้ว ชีวิตมีระบบของมันอยู่แล้ว

เรียกว่า กิจกรรมของชีวิต

“ชีวิต คือ ธรรมชาติ”

ธรรมชาติของรูปธรรมและนามธรรม...

รูปธรรม

คือ มหาภูตรูป ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม

และอุปาทายรูป คือ รูปที่เป็นไปโดยอาศัยมหาภูตรูป

นามธรรม

คือ เวทนาชั้นร์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ เจย

สัญญาชั้นร์ ความจำได้หมายรู้

สังขารชั้นร์ การปรุงแต่ง ทั้งที่เป็นบุญ ทั้งที่เป็นบาป

วิญญาณชั้นร์ (จิต) การรับรู้ เช่น การได้เห็น การได้ยิน เป็นต้น

บรรดานามธรรมเกิดดับพร้อมกัน

ชีวิตไม่เคยหยุดนิ่ง ทั้งรูปธรรมและนามธรรม

กระบวนการความคิดเกิดดับสืบต่อตลอดเวลาอย่างรวดเร็ว

แม้เพียงถนัดนิ้วมือเดียวก็เกิดดับแสนโกฏิกษณะ

ฐานที่ตั้งแห่งความสุขของมนุษย์ มี ๓ ฐาน คือ

๑. ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม
๒. เพื่อนมนุษย์
๓. กิจกรรมของชีวิต

ฐานที่ ๑ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อม

อันที่จริงแล้ว การใช้ชีวิตที่สงบ อยู่กับธรรมชาติ เป็นความสุขพื้นฐานอย่างแรกของมนุษย์ แต่ในปัจจุบันเราแปลกแยกจากธรรมชาติ เราสร้างสิ่งต่าง ๆ และห่างออกมาจากธรรมชาติ สร้างกฎเกณฑ์ของตัวเอง อาศัยเครื่องอำนวยความสะดวกมากมาย มนุษย์อ่อนแอลง...

หากเกิดภัยพิบัติ แล้วไม่มีอินเทอร์เน็ต ไม่มีสัญญาณโทรศัพท์ ไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ต้องไปอาศัยอยู่ในป่า นานนับเดือน

หากระบบที่เราสร้างขึ้นนี้พังลง มนุษย์จะตายเป็นจำนวนมาก เพราะความสุขฐานที่ ๑ ซึ่งเป็นพื้นฐานของมนุษย์ พังเรียบร้อยแล้ว

คำถามคือ เราจะทำอย่างไรไม่ให้แปลกแยกจากธรรมชาติ จะวางท่าที่ทางใจอย่างไรเมื่ออยู่กับธรรมชาติ

...เป็นคำถามที่ท่านทั้งหลายต้องตอบกันเอง

ฐานที่ ๒ เพื่อนมนุษย์

หลายท่าน เริ่มอยู่กับเพื่อนมนุษย์ด้วยกันไม่มีความสุข
ไม่มีความสุขเวลาอยู่กับ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย เพื่อนร่วมงาน
ที่เป็นเช่นนี้เพราะขาดเมตตา ขาดการเชื่อมประสาน จึงเกิดช่องว่าง
ฐานของความสุขฐานที่ ๒ นี้ก็ฟังเช่นกัน

ฐานที่ ๓ กิจกรรมของชีวิต

บางคนไม่มีความสุขในการทำงาน การเรียน
กิจกรรมต่าง ๆ ของชีวิต
ทำแล้วเกิดความเครียด ความก্লุ้ม และความทุกข์
ฐานความสุขฐานที่ ๓ นี้ก็ฟังเช่นกัน

ลองถามตนเองว่า ท่านยังมีฐานความสุข เหลืออยู่ที่ฐาน ?



เราจึงต้องมาฝึกเมตตา และเจริญเมตตาให้แก่ตนเองและ
หมู่สัตว์ทั้งหลาย เพื่อขจัดความแปลกแยก ขจัดช่องว่าง
เกิดการเชื่อมประสาน ทั้งการเชื่อมประสานกับธรรมชาติ
การเชื่อมประสานกับเพื่อนมนุษย์ และการเชื่อมประสานกับ
กิจกรรมของชีวิต ให้มีความสุขทุกชั้นตอน

เมตตาเป็นตัวเชื่อมประสาน เพื่อจะทำให้มนุษย์เข้าถึง
ความเป็นเอกภาพ

การเชื่อมประสานไม่ได้สำเร็จได้ด้วยการปรับรูปธรรม
ภายนอก แต่สำเร็จได้ด้วยการฝึกใจของมนุษย์ทั้งหลาย

ถึงเวลาแล้วที่เราจะต้องมาเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นได้จริง
เพื่อรักษารฐานความสุขของชีวิตไว้ก่อนที่จะสลายเกินไป

เราพูดเมตตา แต่ทำไมใจไม่มีเมตตา

เราแผ่เมตตา แต่ทำไมใจไม่มีเมตตา

เราอยากให้คนรักกัน แต่ทำไมเมตตาไม่เกิดในใจเรา

สัตว์ทั้งหลาย ที่มีความหวาดกลัวหรือมั่นคง
จึงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

สัตว์ทั้งหลายที่เคยเห็นหรือไม่เคยเห็น
จึงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ไกลหรืออยู่ใกล้
จึงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้วหรือกำลังแสวงหาที่เกิด
จึงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

สัตว์ทั้งหลายที่มีความมั่นคง หมายถึง พระอรหันต์
นอกจากนั้น ล้วนเป็นสัตว์ที่มีความหวาดกลัวทั้งหมด
สัตว์ทั้งหลายที่เกิดแล้ว หมายถึง พระอรหันต์
นอกจากนั้น ล้วนเป็นสัตว์ที่แสวงหาที่เกิดทั้งหมด

สัตว์ทั้งหลายที่มีกายยาว สั้น หรือปานกลาง
จงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

สัตว์ทั้งหลายที่มีกายใหญ่ เล็ก หรือปานกลาง
จงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย

สัตว์ทั้งหลายที่มีกายอ้วน ผอม หรือปานกลาง
จงมีความสุขกาย สุขใจ และปลอดภัย



อย่าทิ้งเมตตา
ตั้งใจฝึกให้เกิดขึ้นจริง ๆ ในกระแสชีวิต
แล้วท่านทั้งหลายจะมีเมตตาหล่อเลี้ยงจิตใจ
เพื่อให้ได้ความสุขในทุก ๆ วัน

ขอให้ท่านทั้งหลาย มั่นคงในพระรัตนตรัย
แล้วจึงสามารถนำเมตตาภาวนา มาไว้ในกระแสชีวิต
มีเมตตาเป็นตัวกำกับ ทำให้พฤติกรรม จิตใจ
และทัศนความเห็น เป็นไปกับเมตตาได้อย่างแท้จริง

ในวันที่ท่านทำได้อย่างนี้จริง ๆ
เรียกได้ว่า ท่านได้เข้าถึงธรรมะของพระชินเจ้าแล้ว
แล้วธรรมะ คือ เมตตา จะคุ้มครองท่านทั้งหลาย
เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นฐานเจริญปัญญาญาณ
แห่งตลอดอริยสัจ ท่านก็จะพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้

ขอให้พระรัตนตรัยคุ้มครองกระแสชีวิต
ของท่านทั้งหลาย ให้พ้นจากอันตราย
เข้าถึงบรมสุข สิ้นจากกิเลสและกองทุกข์
โดยเร็วพลันเทอญ

ลำดับ	รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์	จำนวนเล่ม
๑	พระพิระพัฒน์ สนดิพโล	๒๐
๒	พระภาวินท์ ธัมมวฑฒโฒ และครอบครัวทุกเจริญ (เอะ) กมลวดี, นพ.ประสพ, พญ.จิตติขญา, วิชยุตม์ สีสายนะ	๔๐๐
๔	Patcharapa Srivisarvacha	๔๐๐
๕	Uma Debhakam	๒๐๐
๖	กมลวรรณ ชัยวานิชศิริ	๒๐
๗	กรรม์การ์ เอี่ยมสิริธนากร	๒
๘	กฤษณา โฆษิตจิรนนท์	๔๐
๙	กองบุญพินโท คูลี และ ผศ.ปาหนัน บุญ-หลง	๑๐๐
๑๐	กัลยา เดชนันทรันต์	๔
๑๑	กานต์รดา เรืองรัตน์	๑๐
๑๒	กิตินันท์ นิสาลักษณ์	๒๐๐
๑๓	กุลนารี กุลวัฒน์	๖
๑๔	โกมี จำนวนไทย และ วิภาวรรณ คุณทวิลาภผล	๕๐
๑๕	ชินษฐา เต็งหลี่ (นงครีก)	๖
๑๖	ครอบครัวปรมาธิกุล	๖๐
๑๗	ผล-พรจิตต์ ชนม์ชูชาติ	๒๐
๑๘	คุณพ่ออำนาจ หอมสาตร์ คุณแม่อิง อินตะนาวล	๘
	Mr.Cyrille Springsfeld สุมิตรา สปริงกินสเฟลด์ ด.ช.กิตติณาวินทร์ ทองธำรงรัตน์ ด.ญ.กิตติญาริน หอมสาตร์	
๑๙	พิชาพร โจอันเนส คูลเลน	๑๐
๒๐	คุณแม่บุญยงค์ ตังสมบัติวิสิทธิ์ และครอบครัว	๔๐
๒๑	คุณแม่รสสุคนธ์ อากาศ และครอบครัว	๑๐๐
๒๒	สราวุธ นภพวรรณ ทรงศิริไล	๑๐
๒๓	องค์นาฏ ศรีวิหค	๑๐๐
๒๔	อุบล วิริยะผล และครอบครัว	๑๐๐
๒๕	แคทลียา นีรังสรรค	๑๐
๒๖	จรรยา ปินประดบ	๒๐
๒๗	จรัสกมล แสงภักคิจิต	๔
๒๘	จริยา การะ	๒๐
๒๙	จันทรา ทานเจริญ	๖๘
๓๐	จันทมา ดวงแก้ว	๖
๓๑	จิตติมา ตบไ้ะ	๖
๓๒	จิตราภรณ์ แดงทรง	๔
๓๓	จิตราลักษณ์ วงศ์สิโรจนกุล	๒๐
๓๔	จินตนา เทียนรัตน์	๔
๓๕	จิรญา ต้นตวิมมงคล	๔๐
๓๖	จิระ ขวัญเมือง	๒
๓๗	จุฬามาศ ตันชวนิชย์	๑๐
๓๘	จุฑารัตน์ สุทธิพรเจริญ	๖
๓๙	เจริญ เกษมสินทรัพย์	๑๐
๔๐	ฉวีวรรณ อักษรสาวาสดี	๔๐
๔๑	ฉันทนา ศิริรัตัญญ	๒๐
๔๒	ช่อทิพย์ นาทอง	๔
๔๓	ชัชพร มีสุขเสมอ	๑๐

ลำดับ	รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์	จำนวนเล่ม
๔๔	ชัยฎการ อังบำเหน็จ	๑๐
๔๕	ชุลีกร-ชัยวัฒน์ เหล่าสุวรรณวัฒน์	๔๐
๔๖	ณรงค์ อินเอียว	๑๐
๔๗	ณัฐนันท์ ปอพานิชกรรม	๑๐๐
๔๘	ณัฐญา โทณานนท์	๑๐
๔๙	ณัฐนันท์ พงษ์พันธ์	๒๐
๕๐	ณัฐศา ตูลารักษ์	๒๐
๕๑	ณาญาตา ถนอมสิงห์	๑๐
๕๒	ณิชาชา	๔
๕๓	ดวงกมล สุวิชากุล	๔
๕๔	คาราพร ครุฑคารพ	๖
๕๕	ดัส ญ สงขลา	๑๐
๕๖	ดล บำรุงผล	๑๐
๕๗	ถวัลย์ ปัญญาดี	๑๐๐
๕๘	ทรงสุภา ยิงยงชัย	๑๐
๕๙	ธนาภรณ์ หาญวิวัฒน์กุล	๖
๖๐	ธนิพร จุลศักดิ์	๑๒
๖๑	ธวัชชัย ชาติอาชนาโย	๒๐
๖๒	นิชารีย์ เจียรจิตเลิศ	๒
๖๓	นงนุช หัสเมตโต	๒๐
๖๔	นพ.ชานนทร์, พญ.แนบการ, น้องศีล น้องกศล	๑๐๐
๖๕	นพวรรณ พิชัยเดชพงศ์	๖
๖๖	นวิยา กุลวานิช	๓
๖๗	นัทธมนต์ นนทนิมิตร และภัทราพร มังคลา	๖๐
๖๘	นันทวัฒน์ วิจิตตรงค์กร	๒๐
๖๙	นันทิกร สาขากร และกัญญา สันตพงษ์	๒๐๐
๗๐	นันทิรา ศิลาพันธ์	๖๘๐
๗๑	ณารัตน์ อาพัทพงศ์ อัจฉรา เหมือนแท้ พชร อาพัทพงศ์	๑๐๐
	พชรพล อาพัทพงศ์	
	วลัยลักษณ์ สุขวงษ์	
๗๒	นารี กระสังข์	๒๐
๗๓	นิษาภา นิมัสนติเจริญ	๑๐
๗๔	นิตยา ภูพัฒน์	๑๐
๗๕	นิพัทธา พงสุวรรณ	๑๐
๗๖	บุญมี สารบุญ	๔
๗๗	บุญเรือง, ทิพย์สุนี จันทร์ประภาพ	๑๐
๗๘	บุณศรีภัก มิตรปริรักษ	๒๐
๗๙	ปริญญญา ปัทมสุคนธ์	๓๐
๘๐	ปัทมา ทินกรวงศ์	๒๐
๘๑	ปณิจัญญ์ สุวรรณอักษรเดชา	๘๐
๘๒	ประจักษ์ วิฑูรย์เศรษฐ์ และแนบงู ไชยวิสุทธิกุล	๑๐๐
๘๓	ปรางดี ปาลกะวงศ์	๔
๘๔	ปรียาภรณ์ สุวรรณพัตรา	๒๐
๘๕	ปานรดา กฤตย์ธำรงกุล	๒๐
๘๖	ปิ่นทอง ประสงค์สุข	๑๐๐
๘๗	ปิยนันท์ เหลืองพูนลาภ	๑๐
๘๘	ปิยวัฒน์ สิริพิณจธรรม	๗
๘๙	ปญุขร์มี พุ่มศิริระกุล	๔

ลำดับ	รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์	จำนวน เล่ม	ลำดับ	รายชื่อผู้ร่วมจัดพิมพ์	จำนวน เล่ม
๙๐	พ.ต.ท. เมธา-พิมพ์ใจ-รวีภา ทั้งสุบุตร	๒๐	๑๔๕	ศรีแพร พลศิลป์	๑๐
๙๑	พ.อ.หญิง กมลวรรณ วงศ์อรินทร์	๔๐	๑๔๖	ศรีสะเกษ สีสวรรค์	๔
๙๒	พรทิพย์ อัจฉิตวิสุทธิ	๖	๑๔๗	ศศกร เสนาการรุ่งเรือง	๖
๙๓	พรพรรณ สมบูรณ์	๔๐	๑๔๘	ศศิวิทย์ สมบูรณ์ธรรม	๖๐
๙๔	พรรณนิภา อุดมสิน	๒๐		และรุ่งรวี วรรณระสิโรตม์	
๙๕	พรรณพล สุพรรณโรจน์	๒๐	๑๔๙	ศิริจันทร์ สิกขมาน	๒๐
๙๖	พลกฤต ธนศิลป์	๘๐	๑๕๐	ศิริราถ ไชยสมบูรณ์	๒๐
๙๗	พลตรี นราวิชญ์ ปรมาริกุล	๕๐	๑๕๑	ศิริพร ศรีมนโรถ	๖
๙๘	พัชราอร-ปฏิภาณ รูปากร	๔๐	๑๕๒	ศิริมาลัย โดสงวนรุ่งเรือง	๔
๙๙	พัชรินทร์ เกียรติสุภาพพงษ์	๑๐	๑๕๓	ศิริรัตน์ จันทร์ประภาพ	๑๐
๑๐๐	พันตรีหญิง ญดา ไซดิชุตระกุล	๑๒	๑๕๔	ศิริอำไพ ศรีอำไพ	๑๐
๑๐๑	พิชญ์ พิเศษสิทธิ์	๑๑	๑๕๕	ศุภิกา จันทร์วานิช	๔๐
๑๐๒	พิชชาพร พิสุทธิชานนท์	๑๑	๑๕๖	โชภิชัฐสุดา ขวัญจิตร	๑๐
๑๐๓	พิมพ์สุชา ปทุมจิรวินน์	๖	๑๕๗	สมจินตนา ธนศิลป์	๑๐
๑๐๔	พิมพ์ชัช กุลวานิช	๓	๑๕๘	สมใจ วงศ์กุลเลิศ	๑๐
๑๐๕	พีระพงษ์ ธัญญอุปกรณ์พันธ์	๑๐๐	๑๕๙	สมชาย ลาสุทธิ	๖
๑๐๖	พูนทรัพย์ อุดมเวศย์	๑๐	๑๖๐	สหทัย ดรีทวิวงศ์กุล	๑๐๐
๑๐๗	เพ็ชรี แยมคำ	๘		ณัฐภัตสร อำนวยโชคอนันต์	
๑๐๘	เพ็ญรุ่ง กลินถาดวน	๒		ธนสรวง ดรีทวิวงศ์กุล	
๑๐๙	ภวัต ลิ้มอุบลัมภ์	๖		ธนวัฒน์ ดรีทวิวงศ์กุล	
๑๑๐	ภัทรภร ตันชวนิชย์	๑๐	๑๖๑	สัมพันธ์ ดิระวัฒน์	๑๐๐
๑๑๑	ภัทรภรณ อิงบำเหน็จ	๒๐	๑๖๒	สามเนตรนิม และค.ช.เนนภพ แซ่ฉั่ว	๔
๑๑๒	ภาสญา อินทจาร	๖	๑๖๓	สิริ เจริญจิตพงษ์	๒๐
๑๑๓	มนัส เชื้อสุวรรณ	๒๐	๑๖๔	สิริดา ฉายะบรรจงเลิศ	๖๐
๑๑๔	มังกร ขจรเดชะ	๒๐	๑๖๕	สุกัญญา วัลย์ศิริกุล	๑๐
๑๑๕	มาลัย ว่องวิวัฒน์โรจน์	๑๐	๑๖๖	สุชาดา กุญไช	๔๐
๑๑๖	เมตตา ศิลาพันธ์	๒๐	๑๖๗	สุนี เอี่ยมสิริธนากร	๔๐
๑๑๗	เมธินันท์ ภิญญชน	๑๐	๑๖๘	สุธิดา คชธนาฤทธิ์	๑๐
๑๑๘	แม่ชีวิเชียร จันทร์โชติ	๑๐	๑๖๙	สุนทรี งามเลิศ และ	๑๐
๑๑๙	ยุพดี วัฒนาลัย	๑๐		ซึ่งเกี้ยว แซ่ลิ้ม	
๑๒๐	ยุพาพร จันทร์เข้มซ้อย	๘	๑๗๐	สุนันทา แก้วสมนึก	๖
๑๒๑	ยุวดี ไซดิชวง	๒	๑๗๑	สุพรรณ เฮงขุมก	๑๐๐
๑๒๒	เยาวลักษณ์ กุลพานิช	๒๐	๑๗๒	สุภาพ รัตนะเวสสุวรรณ	๑๐
๑๒๓	รัฐสรณ์ ศิลาพันธ์	๒๐	๑๗๓	สุภาพร แก้วมหาภิณโญ	๖
๑๒๔	รัตนา บุรณสัมปทานนท์	๔๐	๑๗๔	สุภาพร ธรรมศิริ	๒๐
๑๒๕	รัตนา ปัญญา และเสวี ทองวิเศษ	๒๐	๑๗๕	สุเมธดา อชโชติพงศ์	๑๐
๑๒๖	ลัดดา กิติวิภาต	๔๐	๑๗๖	สุมาภา ศิริพานิชกร	๒๐
๑๒๗	ลำพอง สมสกุล	๔	๑๗๗	สุนันท์ สุขสมกิจ	๒๐
๑๒๘	วนิดา เจริญจิตพงษ์	๒๐	๑๗๘	อนันต์ กิจธนานันท์	๑๐
๑๒๙	วรรณภา ไจแสน	๑๐	๑๗๙	อภิญา เกษมปัญญา	๔
๑๓๐	วรรณมา มณีรัตนพร	๑๐	๑๘๐	อภิรัตน์ พูลแก้ว	๔
๑๓๑	วารภรณ์ มหาวิทยาลัยศิลป	๑๐	๑๘๑	อรอนงค์ ทิวถนอม	๒๐
๑๓๒	วารภรณ์ ศรีสันติสุข	๖	๑๘๒	อรัญญา มีสิทธิ์	๑๐
๑๓๓	วัชรีย์ บุณนาค	๖	๑๘๓	อัญชนิต ศิริสิทธิ์	๒๐
๑๓๔	วันทนา ธาดาพิสิฐ	๑๖	๑๘๔	อิศราภรณ์ กัมพลานนท์	๒๐
๑๓๕	วิชัย อัครวิชิตกุล	๑๐	๑๘๕	แสงพันธ์ แสงจิต	๒๐
๑๓๖	วิเชียร ชื่นจิตร	๑๐	๑๘๖	เอมอร พูลเส็งและครอบครัว	๒๐
๑๓๗	วิเชียร แซ่ฉั่ว, พัชธร กิตินุกุลศิลป์	๗๙๖	๑๘๗	ธนส์-สุธิดา ปราชญาพิพัฒน์	๓๐
๑๓๘	วิฑูรย์ ทวีพัฒนกิจบวร	๖๐	๑๘๘	Rinda Darden	๖๐
๑๓๙	วิทวัส กัมพลานนท์	๑๐	๑๘๙	H&K dedicate merits to Nancy Ying, Goh KS	๒๔
๑๔๐	วิภาวดี เอี่ยมสิริธนากร	๔	๑๙๐	ครอบครัวชาครีย์รัตน์	๖๐
๑๔๑	วิภาวรรณ พิตรพิศุทธิกุล	๔	๑๙๑	ปิยาภรณ์ เรื่องสกุล และพิมพ์สุชา	๒๐
๑๔๒	วิภาวี รวยฟูพันธ์	๖		บุญพิมพ์ปภา	
๑๔๓	วิไลลักษณ์ เต็มธนาพัทธ์	๔	๑๙๒	นวลพรรณณ สุพรรณรัตน์	๔๐
๑๔๔	วีไลวรรณ วิภาจักษณ์กุล	๒๐			

เจาะลึกเมตตา สู่ภาวนาที่ยั่งยืน

ISBN: 978-616-8325-04-9

ผู้เขียน	ธรรมสมทบ
Website	http://www.dhammasomthob.com
Facebook	Dhammasomthob fanpage
YouTube	P.Santipalo channel

จัดทำโดย	คณะศิษย์และญาติธรรม ผู้ร่วมปัจจัยสนับสนุน
ออกแบบรูปเล่ม	ทีมงานธรรมสมทบ
ภาพประกอบ	ทีมงานธรรมสมทบ
พิมพ์ครั้งที่ ๑	ตุลาคม ๒๕๖๕
จำนวน	๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์แจกเป็นธรรมทานเท่านั้น
ขอสงวนสิทธิ์สำหรับการพิมพ์เพื่อจำหน่าย





กรุณาสแกน QR code
เพื่อรับฟังก่อนอ่าน

เบิกบาน เป็นสุข พันธุ์ทุกซ์
สุขกาย สุขใจ ปลอดภัย

ISBN 978-616-8325-04-9



9 786168 325049

หมวดธรรมะประยุกต์