

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก

พระมหาสงกรานต์ ธรรมโร (จันทน์ท่า)

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา พุทธศาสนและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๔๓

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก

พระมหาสงกรานต์ ธรรมธโร (ขยันทำ)



4319

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา พุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๓

**AN ANALITICAL STUDY OF THE LOVING-KINDNESS (METTA)
IN THE TRIPITAKA**



Phramaha Songkran Dhammadharo (Khayantum)

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

For the Degree of Master of Arts

Department of Buddhism and Philosophy

Graduate School

Mahamakut Buddhist University

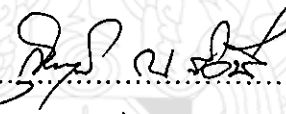
2000


หัวข้อวิทยานิพนธ์ : การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก
ชื่อนักศึกษา : พระมหาสงกรานต์ ธรรมโร (จันทน์ท่า)
สาขาวิชา : พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหม ศรีวงศ์ สน.บ., M.A.
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม : พระครูสมุห์ ดร. สุกิจ สมจิตโต M.A., Ph.D.
ปีการศึกษา : ๒๕๔๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรมหาบัณฑิต

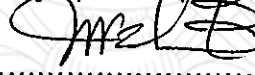

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระเทพมงคลสุธี)

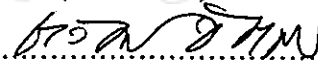
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุนทร ธรรมรังษี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหม ศรีวงศ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(พระครูสมุห์ ดร. สุกิจ สมจิตโต)

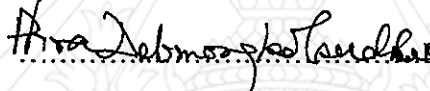

..... กรรมการ
(พระราชาภิ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ชัยวัฒน์ อัครพัฒน์)

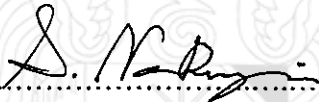
ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย


Thesis Title : An Analytical Study of the Loving – kindness
(Metta) in the Tripitaka
Student's Name : Phramaha Songkran Dhammadharo (Khayantum)
Department : Buddhism and Philosophy
Thesis Advisor : Assist. Prof. Phrom Srivongse B.A., M.A.
Co - Advisor : Ven.Dr. Sukit Samacitto M.A., Ph.D.
Academic Year : 2000

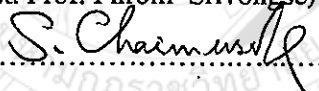
Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
Fulfillment of the Requirements For the Master's Degree.

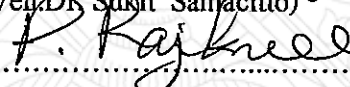

..... Dean of Graduate School
(Ven. Phra Debmongkolsudhee)

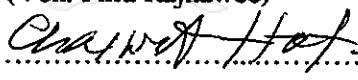
Thesis Committee


..... Chairman
(Assoc. Prof. Dr. Sunthorn Na-Rangsi)


..... Advisor
(Assist. Prof. Phrom Srivongse)


..... Co-Advisor
(Ven. Dr. Sukit Samacitto)


..... Member
(Ven. Phra Rajkawe)


..... Member
(Assoc. Prof. Chaiwat Attapat)

Copyright of the Graduate School, Mahamakut Buddhist University

หัวข้อวิทยานิพนธ์	: การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก
ชื่อนักศึกษา	: พระมหาสงกรานต์ ฐมฺมโร (ชยันทำ)
สาขาวิชา	: พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา	: ผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหม ศรีวงศ์ ศน.บ., M.A.
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม:	พระครูสมุห์ ดร. สุกิจ สมจิตโต M.A., Ph.D.
ปีการศึกษา	: ๒๕๔๓

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาและค้นคว้าถึงคำอธิบายเรื่องเมตตาในพระไตรปิฎกเป็นหลักสำคัญ เพื่อวิเคราะห์ถึงคำแปลของเมตตา ความหมายเมตตา ลักษณะของเมตตา วิธีการแผ่เมตตา ผลหรืออานิสงส์ของเมตตา และลำดับขั้นของการเจริญเมตตาตลอดจนถึงผลของเมตตาที่ทำให้เกิดผลดีและคุณประโยชน์ในแง่มุมต่าง ๆ เช่น ในแง่ของศาสนา เศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง และสังคมโลก เป็นต้น คำสั่งสอนในทางพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่มาก โดยรวมแล้วอยู่ในรูปแบบของคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ พระวินัยปิฎกมีอยู่ ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ พระสุตตันตปิฎกมีอยู่ ๒๑,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ และพระอภิธรรมปิฎกมีอยู่ ๔๒,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ โดยที่แต่ละปิฎกนั้นได้กล่าวถึง ธรรมชื่อเมตตาไว้มากบ้าง น้อยบ้างตามแต่ลักษณะการจัดหมวดหมู่ทางหลักธรรม ซึ่งแต่ละหมวดหมู่และแต่ละปิฎกนั้นมีการกล่าวถึงธรรมชื่อเมตตาทั้งในแง่ของการปฏิบัติตามหลักธรรม และการปฏิบัติเฉพาะธรรมชื่อเมตตาเพียงอย่างเดียวก็มี แต่การปฏิบัติตามธรรมชื่อเมตตาเพียงอย่างเดียวเท่านั้นย่อมยังให้ได้รับผลหรืออานิสงส์ถึง ๑๑ ประการ คือ ย่อมหลับเป็นสุข ย่อมตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ เทวดา ย่อมรักษา ไฟ ยาพิษ ศัสตรา ย่อมไม่กล้ากลาย จิตของผู้เจริญเมตตาย่อมเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สิ้นน้ำของผู้เจริญเมตตาย่อมผ่องใส ย่อมไม่หลงใหลกระทำกาละ (มีสติ) และเมื่อยังไม่แทงตลอดซึ่งธรรมอันยิ่ง (คือพระนิพพาน) ย่อมเข้าถึงพรหมโลก เพราะฉะนั้น ธรรมชื่อเมตตาจึงเป็นธรรมที่ใช้เป็นหลักปฏิบัติทางจิตที่เรียกว่า “การเจริญเมตตาจิต” ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการปฏิบัติตามหลักกรรมฐาน ๔๐ อย่าง และผลที่เกิดจากการเจริญเมตตาจิตจนถึงขั้นสูงสุดนี้เรียกว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ” คือ

ความหลุดพ้นด้วยอำนาจแห่งจิตที่ประกอบด้วยเมตตา หรือความหลุดพ้นเพราะอำนาจแห่งสมาธิอันเนื่องมาจากเมตตา หรือสมาธิที่ประกอบด้วยเมตตา

การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตานี้ผู้วิจัยได้ใช้วิธีวิจัยจากคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นหลักสำคัญ นอกจากนี้ก็ยังมีคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา อнуฎีกา คำรา เอกสาร บทความ และงานวิจัยทางศาสนา ซึ่งเป็นผลงานทางวิชาการทางพระพุทธศาสนาที่มีคุณค่า และแนวความคิดเหล่านี้สะท้อนให้เห็นแนวทางอธิบายความเกี่ยวกับเมตตาของท่านผู้รู้หรือเป็นปราชญ์ทางพระพุทธศาสนา โดยมีทั้งพระภิกษุและฆราวาสซึ่งเป็นที่ยอมรับและเคารพของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

จากการศึกษาวิเคราะห์นี้ได้พบว่า ความรักใคร่ที่ท่านจัดเป็นเมตตานี้มีลักษณะอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. มีความเป็นไปโดยอาการประหลาดสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย
๒. มีการน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย
๓. มีการกำจัดซึ่งความอาฆาต
๔. มีการได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลาย
๕. มีความสงบไปแห่งพยายาม

ความรักใคร่ใด ๆ ก็ตาม ถ้ามีลักษณะ ๕ ประการนี้ ท่านจัดความรักใคร่นั้น ๆ ว่าเป็นเมตตา หากไม่มีลักษณะดังกล่าวนี้ไม่ถือว่าเป็นเมตตา แต่ถือว่าเป็นอื่นไป เช่น มีความเกิดขึ้นแห่งความเสแสร้งหรือเกิดความหวังโยด้วยตัณหา เป็นต้น เมตตามีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. เมตตาแท้ เมตตา คือ ความรักใคร่ที่ปราศจากโทษะ ซึ่งเรียกว่า เมตตาอโทสะ
๒. เมตตาเทียม เมตตา คือ ความรักใคร่ที่เจือด้วยอำนาจความอยาก ซึ่งเรียกว่า ตัณหาเปมะ

Thesis Title : An Analytical Study of Loving-kindness (Metta) in the Tripitaka

Student : PhraMaha Songkran Dhammadharo (Khayantun)

Department : Buddhism and Philosophy

Advisor : Assist. Prof. Phrom Sriwongse B.A., M.A.

Co - advisor : Ven.Dr. Sukit Samacitto M.A., Ph.D.

Academic Year : 2000

Abstract

The purpose of this thesis is to study and investigate the exposition on Metta in the tripitaka as the important principle in order to analyse the rendering, meaning, characteristics, ways to radiate, results or benefits Metta and the stages of radiating Metta including its results causing positive effects and benefits in various aspects such as in religious, economic, political, administrative and world societies. The teachings of Buddhism embrace various aspects. Briefly, those teachings have been collected and inscribed in the form of a scripture called the tripitaka: the Vinaya pitaka -- containing 21,000 topics, the Suttanta pitaka -- containing 21,000 topics and the Abhidhamma pitaka -- containing 42,000 topics. Each of these has mentioned, more or less, Metta. This depends on grouping the principles of Dhamma, i.e. in each of the groups of Dhamma and of the Pitakas, Metta practice has been mentioned according to both the Dhamma-principles and Metta proper. The practitioner of Metta proper will gain eleven blessings: happily he sleeps; happily he awakes; he dreams no bad dreams; he is dear to men; he is dear to non-human beings; Devas guard him; fire, poison or sword come not near him; quickly his mind becomes concentrated; his complexion becomes clear; he dies with his mind free from confusion; if he realizes no further attainment (Nibbana); he goes to the Brahma - world. Metta, therefore, is the Dhamma used as the principle for mental practice called "Mind-development on Metta." At another important point, in the Forty mind-development principles, and the highest effect gained by Metta - practice is called "Metta-cetovimutti" -- meaning "spiritual release by practising

Metta” or “spiritual release by practising Samadhi on Metta” or “Samadhi practised on Metta.”

The researcher has made the research by investigating data from the Tripitaka as the important principles. Besides, there are commentaries, Sub-commentaries, sub-sub commentaries, texts, documents, articles and religious research-works --being academic and valuable ones. The various ideas from those works reflect the ways that the Buddhist scholars or learned Buddhists, both Bhikkhus and laymen, accepted and respected by general Buddhists, have explained the meaning and other aspects on Metta.

From the research, it is found that love reckoned as Metta has four characteristics as follows:

1. It has the characteristic of manner conducive to beneficence to all living beings.
2. It has the characteristic of conveying what is beneficence to all living beings.
3. It has the characteristic of the removal of ill-will.
4. It has the characteristic of pleasant state to all living beings.
5. It has the characteristic of lack of ill-will.

Any love with these five characteristics is called Metta. If without, it is not Metta and so it is reckoned as others -- desire-love or caused by lust. There are two kinds of Metta:

1. Real Metta -- love without hatred called Metta - adosa.
2. False Metta -- love caused by desire called Tanhapema.

กิตติกรรมประกาศ

ขอนอบน้อมแด่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้-
เองโดยชอบพระองค์นั้น ผู้ทรงเปี่ยมด้วยพระคุณอันประเสริฐหาที่เปรียบมิได้ ทรงชี้
ทางพ้นทุกข์แก่มวลมนุษย์

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้จะสำเร็จลงได้ก็ด้วยผู้วิจัยได้รับความเมตตาจากหลายท่าน
หลายฝ่ายด้วยกัน ที่ให้โอกาส ให้คำปรึกษาชี้แนะแนวทางในการเขียนวิทยานิพนธ์
และให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ดังจะกล่าวต่อไปนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พระเดชพระคุณพระเทพมัลลจิต เจ้าคณะภาค ๑๐ เจ้า
อาวาสวัดบึงพระลานชัย จังหวัดร้อยเอ็ด พระอุปัชฌาย์ ที่ได้เมตตาสนับสนุนฝากฝัง
ให้ผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้ามาศึกษาเล่าเรียนในกรุงเทพฯ และได้ให้ความอุปถัมภ์ด้าน
การศึกษาเล่าเรียนมาตั้งแต่ต้น พระเดชพระคุณพระราชดิลก รองเจ้าคณะภาค ๕ เจ้า
อาวาสวัดพระยาบัง ที่ได้เมตตาให้ผู้วิจัยให้อยู่ศึกษาเล่าเรียนในวัดพระยาบังจนสำเร็จ
การศึกษา

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์พรหม ศรีวงศ์ ที่รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา
ให้คำแนะนำ และตรวจแก้วิทยานิพนธ์นี้

ขอขอบพระคุณ พระครูสมุห์ ดร. สุกิจ สมจิตฺโต ที่เมตตาตรวจสอบรูปแบบ
การพิมพ์วิทยานิพนธ์ ตลอดจนถึงคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์นี้ทุกท่านที่ได้
เมตตาสละเวลาอ่านและตรวจสอบงานวิจัย พร้อมกับได้ให้ข้อแนะนำที่เป็น
ประโยชน์

ขอขอบคุณพระมหากิตติ ฐานกิตติโก, พระเทิดเกียรติ วชิโร และพระ-
มหาสมบัติ ปุริสุตฺตโม ที่ได้ช่วยเหลือในด้านการพิมพ์จนแล้วเสร็จ

สำหรับท่านที่มีส่วนช่วยเหลืออุปการะการทำวิจัยนี้ ผู้วิจัยขอนำชื่อมากล่าว
ในที่นี้เพื่อเป็นเกียรติ คือ รองศาสตราจารย์ชัยวัฒน์ อัครพัฒน์ และคุณแม่จันทรา
โกตรพันธ์ ที่ได้ช่วยเหลือด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด ขอกราบขอบพระคุณ ขอบคุณทุก
ท่าน ที่ให้ความเมตตาในทุกอย่าง ทั้งที่เอ่ยนามและไม่ได้เอ่ยนามไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย
และขอขอบคุณงามความดีอันจะพึงมีจากวิทยานิพนธ์นี้ แด่ครูอาจารย์ ผู้ให้ปัญญา
ส่องทางดำเนินชีวิต และผู้มีอุปการะทุกท่านที่มีน้ำใจของกัลยาณมิตรด้วยดีตลอดมา

(พระมหาสงกรานต์ ฐมฺมธโร)

๓๐ มีนาคม ๒๕๔๓

สารบัญย่อ

คัมภีร์หรือตำราที่ใช้ศึกษาค้นคว้างานวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้เขียนได้ใช้ฉบับภาษาบาลีในการอ้างอิง คำย่อที่ใช้อ้างอิงจึงปรากฏเป็นชื่อคัมภีร์ภาษาบาลี กล่าวคือ คัมภีร์พระไตรปิฎก และ คัมภีร์อรรถกถา ชื่อย่อเหล่านั้นมีคำเต็มดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม
วิ. จุล.	วินัยปิฎก จุลวรรค
วิ. มหา.	วินัยปิฎก มหาวรรค
ที. มหา.	ทีฆนิกาย มหาวรรค สุตตันตปิฎก
ที. ปาฏิ.	ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค สุตตันตปิฎก
ม. มุ.	มัชฌิมนิกาย มูลปิฎก สุตตันตปิฎก
ม. ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิฎก สุตตันตปิฎก
ส. ส.	สังยุตตนิกาย สคาถวรรค สุตตันตปิฎก
ส. มหา.	สังยุตตนิกาย มหาวรรค สุตตันตปิฎก
ส. นิ.	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค สุตตันตปิฎก
ส. ข.	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค สุตตันตปิฎก
อจ. เอก.	อังกุตตรนิกาย เอกนิบาต สุตตันตปิฎก
อจ. ทุก.	อังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต สุตตันตปิฎก
อจ. จตุก.	อังกุตตรนิกาย จตุกนิบาต สุตตันตปิฎก
อจ. ปญจ.	อังกุตตรนิกาย ปัญจนิบาต สุตตันตปิฎก
อจ. ฉก.	อังกุตตรนิกาย ฉกนิบาต สุตตันตปิฎก
อจ. สตุต.	อังกุตตรนิกาย สัตตกนิบาต สุตตันตปิฎก
อจ. เอกาทส.	อังกุตตรนิกายเอกาทสกนิบาต สุตตันตปิฎก
ขุ. มหา.	ขุททกนิกาย มหานิทเทส สุตตันตปิฎก
ขุ. ส.	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต สุตตันตปิฎก
ขุ. อิติ.	ขุททกนิกาย อิติวุตตก สุตตันตปิฎก
ขุ. ฐ.	ขุททกนิกาย ฐัมมบท สุตตันตปิฎก
ขุ. ปฎิ.	ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิตามวรรค สุตตันตปิฎก
ขุ. ขุ.	ขุททกนิกาย ขุททกปาฐ สุตตันตปิฎก

ช. ขา.	จุททกนิกาย ชาดก สุตตันตปิฎก
ช. จริยา.	จุททกนิกาย จริยาปิฎก สุตตันตปิฎก
อภ. วิ.	อภิธรรมปิฎก วิภังค์

เลขเครื่องหมายเล่มและข้อ

ตัวเลขที่อยู่หลังชื่อย่อคัมภีร์ของวิทยานิพนธ์นี้ เรียงตามลำดับคัมภีร์ โดยการอ้างอิงใช้วิธีดังนี้

พระไตรปิฎก = เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ทิ. มหา. ๑๐ / ๕๐ / ๕๕ หมายถึง พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อที่ ๕๐ หน้าที่ ๕๕ และ เล่ม / หน้า เช่น พระสูตรและอรรถกถาแปล ๑ / ๓๕๒ หมายถึง พระไตรปิฎกและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๑ หน้าที่ ๓๕๒ เป็นต้น



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(ก)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(ค)
กิตติกรรมประกาศ	(จ)
สารบัญคำย่อ	(ณ)
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของวิจัย	๒
๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย	๓
๑.๔ วิธีการดำเนินการวิจัย	๓
๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	๔
บทที่ ๒ การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก	๕
๒.๑ คำจำกัดความ	๕
๒.๒ อรรถธิบายของเมตตา	๖
๒.๓ คำแปลและความหมาย	๗
๒.๔ ความสำคัญและความจำเป็นของเมตตา	๒๑
๒.๕ ขอบเขตจำกัดของเมตตา	๓๔
๒.๖ เมตตาบารมี	๔๒
๒.๗ พระพุทธเจ้าผู้สร้างเมตตาบารมีได้สมบูรณ์	๔๗
๒.๘ พระเมตตาธิคุณ	๕๒
บทที่ ๓ เมตตาในพระสูตรและเมตตาในหลักธรรม	๕๓
๓.๑ เมตตาในพระสูตร	๕๓
๑. อหิสฺสูตร : สูตรที่ว่าด้วยภิกษุแม่เมตตาจิตไปยังสกุลพญางู ทั้งหลาย	๕๓
๒. เมตตาสูตร : สูตรที่ว่าด้วยอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ... ..	๕๕

๓. เมตตาทวารานาสูตร : สสูตรที่ว่าด้วยเมตตาจนโตวิมุตติมีผลานิสงส์ มาก.....	๖๐
๔. นิสสารณีสสูตร : สสูตรที่ว่าด้วยเครื่องสตัคออก ๖ ประการ ...	๖๓
๕. เมตตาสสูตร : สสูตรที่ว่าด้วยพรหมวิหาร ๔	๖๕
๖. กรณียเมตตาสสูตร : สสูตรที่ว่าด้วยการแผ่เมตตาในสัตว์ทั้งปวง...	๖๗
๓.๒ เมตตาในหลักธรรม	๗๑
๑. พรหมวิหาร ๔	๗๒
๒. อารักขกัมมัฏฐาน ๔	๗๕
๓. องค์แห่งธรรมกถึก ๕	๗๗
๔. สาราณียธรรม ๖	๗๘
บทที่ ๔ เมตตากิจเบื้องต้นของสมาธิ	๘๑
๔.๑ เมตตาทวารานา	๘๑
๔.๒ การพิจารณาถึงโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติ	๘๗
ก. โทษของโทสะ	๘๗
ข. อานิสงส์ของขันติ	๙๐
๔.๓ การเริ่มต้นเจริญเมตตา	๙๔
ก. บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาทวารานา ๖ จำพวก	๙๔
๔.๔ ลำดับขั้นแห่งเจริญเมตตา	๙๘
ขั้นที่ ๑ : การเจริญเมตตาในตนเอง	๙๘
ขั้นที่ ๒ : การเจริญเมตตาไปในคนที่รักหรือเคารพ	๑๐๑
ขั้นที่ ๓ : การเจริญเมตตาไปในเพื่อนที่รักมาก	๑๐๒
ขั้นที่ ๔ : การเจริญเมตตาไปในคนที่เป็นกลาง ๆ	๑๐๒
ขั้นที่ ๕ : การเจริญเมตตาในคนที่เป็นศัตรู	๑๐๓
๔.๕ วิธีแผ่เมตตาไปในบุคคลที่เป็นศัตรูคู่แค้น	๑๐๔
วิธีการที่ ๑ : ด้วยการระลึกนึกถึงโทษของความโกรธ	๑๐๔
วิธีการที่ ๒ : ด้วยการระลึกนึกถึงพระพุทธโอวาท	๑๐๕
วิธีการที่ ๓ : ด้วยการระลึกนึกถึงความดีของผู้นั้น	๑๐๗
วิธีการที่ ๔ : ด้วยการพรั่นสอนตนเอง	๑๐๘
วิธีการที่ ๕ : ด้วยการพิจารณาถึงการที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน..	๑๑๐

วิธีการที่ ๖ : ด้วยการพิจารณาถึงพระพุทธรจริยาในปางก่อน	๑๑๒
วิธีการที่ ๗ : ด้วยการพิจารณาถึงความที่เคลงเกี่ยวกันใ ตั้งสารวิฏฐ	๑๑๓
วิธีการที่ ๘ : ด้วยการพิจารณาถึงอนิสงส์ของเมตตา	๑๑๔
วิธีการที่ ๙ : ด้วยการพิจารณาถึงการแยกธาตุ	๑๑๕
วิธีการที่ ๑๐ : ด้วยการเลือเพื่อเพื่อแม่และให้ป็นสิ่งของ	๑๑๖
วิธีการที่ ๑๑ : ด้วยการเจริญเมตตาถึงขั้นสมาสัมภท	๑๑๗
บทที่ ๕ ข้ำศึกของเมตตา	๑๑๘
๕.๑ ข้ำศึกไกลข์ของเมตตา	๑๑๘
๕.๒ ข้ำศึกไกลของเมตตา	๑๒๔
๕.๓ อธิบายประเด็นปัญหาเกี่ยวกักับ โทระและโทสะ	๑๒๘
๕.๔ เมตตามานและความเกิดขึ้นแห่งเมตตามาน	๑๓๐
๕.๕ เจริญเมตตาบรรลุถึงขั้นปฐมภาน	๑๓๑
๕.๖ เมตตากรมฐานบรรลุถึงภานขึ้นไหนด	๑๓๒
๕.๗ การแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลก	๑๓๒
๕.๘ ความหมายของวิภูพพนา	๑๓๓
๕.๙ สีม่าสัมภทเท่ากับบัญญัติ	๑๓๔
๕.๑๐ เมตตากถา	๑๓๕
แสดงเมตตาในวาระต่าง ๆ	๑๓๖
บทที่ ๖ วิธีการแผ่เมตตา	๑๔๐
๑. อนธิโสพรมณา	๑๔๐
๒. โอธิโสพรมณา	๑๔๑
๓. ทิสพรมณา	๑๔๑
๔. อธิบายอนธิโสพรมณา ๕ จำพวก	๑๔๑
๕. อธิบายโอธิโสพรมณา ๗ จำพวก	๑๔๔
๖. อธิบายอนิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ	๑๔๕
๗. วินิจัยลักษณะอนิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ	๑๔๘

บทที่ ๗ บทวิเคราะห์ผลของเมตตาและความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเมตตา ...	๑๕๐
๗.๑ ผลของเมตตา	๑๕๐
ก. การเจริญเมตตาแม้เพียงเล็กน้อยแต่มีผลมาก	๑๕๒
ข. การเจริญเมตตามีผลมากกว่าการให้ทาน	๑๕๓
ค. ผลของการเจริญเมตตาที่ให้สมบัติเป็นอันมาก	๑๕๔
๑. ผลของเมตตาในแง่ของศาสนา.....	๑๕๕
๒. ผลของเมตตาในแง่ของเศรษฐกิจ	๑๕๖
๓. ผลของเมตตาในแง่ของสังคม	๑๕๗
๔. ผลของเมตตาในแง่ของการเมืองและการปกครอง ...	๑๕๘
๕. ผลของเมตตาในแง่ของการสั่งสอน หรือการศึกษา ...	๑๕๘
๗.๒ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเมตตา	๑๖๔
๑. เมตตากับนันทะ	๑๖๔
๒. เมตตากับเคหสิตเปมะ	๑๗๐
๓. เมตตากับเสนาหา	๑๗๒
๔. การแผ่เมตตา	๑๗๖
บทที่ ๘ บทสรุปและข้อเสนอแนะ	๑๘๓
๘.๑ บทสรุป	๑๘๓
๘.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๘๖
ภาคผนวก	๑๘๗
๑. วิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง	๑๘๗
๒. เมตตาอัปปีนา ๕๒๘	๒๐๘
๓. คำสวดแผ่เมตตาและพระคาถาเมตตาหลวง	๒๑๐
ก. คำสวดแผ่เมตตาอย่างพิศดาร	๒๑๐
ข. พระคาถาเมตตาหลวง	๒๑๖
บรรณานุกรม	๒๒๒
ประวัติผู้เขียน	๒๒๖

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในยุคที่ประเทศกำลังประสบกับปัญหาทางสังคม การเมือง และเศรษฐกิจอย่างรุนแรง ซึ่งส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของประชาชนภายในประเทศโดยตรง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกระทบต่อภาวะทางร่างกายและจิตใจ ผู้ที่มีปัญหาหนี้สินล้นพ้นตัวและปัญหาชีวิตถึงขั้นวิกฤตจนถึงกับตัดสินใจฆ่าตัวตาย ธุรกิจที่เคยรุ่งเรืองสุดขีดกลับต้องล้มละลาย ลูกจ้างถูกเลิกจ้างให้ออกจากงาน โรงงานบางแห่งปิดกิจการ และสินค้าอุปโภคบริโภคขึ้นราคา ภาวะการเช่นนี้จึงทำให้บางคนเอาเปรียบผู้อื่นเห็นแก่ตัว และกระทำ ความชั่วด้วยการปล้น ขโมย จับตัวเรียกค่าไถ่ และฆ่าผู้อื่น ซิงทรัพย์ เป็นต้น เพื่อความอยู่รอดของตัวเองโดยไม่คำนึงถึงจริยธรรม คุณธรรมและชีวิตของ ผู้อื่น กลับหาความสุขบนความทุกข์ของผู้อื่น ในภาวะอันผันผวนเช่นนี้มนุษย์ทุกคนปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ และอยากเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่นเสมอ ในยามภาวะวิกฤตเช่นนี้ ย่อมเป็นเครื่องมือ พิสูจน์มนุษย์ทุกคนได้เป็นอย่างดีว่ามีคุณธรรมอยู่ในจิตใจมากน้อยเพียงใด ที่จะช่วยเหลือ เกื้อกูลเพื่อนมนุษย์ด้วยกันให้มีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขตามอัธยาศัยของทุกคน คุณธรรม ที่ว่านี้ก็คือ “เมตตา” ซึ่งเป็นที่เข้าใจกันว่า หมายถึงความรัก ความปรารถนาดี ความมีไมตรี จิต และความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข แต่การมีเมตตาที่แท้จริงนั้น จะต้องเป็น เมตตาที่เกิดจากความรักที่บริสุทธิ์ใจ จึงจะเรียกว่าเป็นความรักที่เป็นเมตตา ซึ่งมีใช่เป็น เมตตาที่แอบแฝงอยู่ในความรักที่เป็นเสน่ห์หรืออกุศล เพราะเมตตาที่เป็นเสน่ห์หรือ อกุศลมิใช่ความหมายอันแท้จริงตามแนวคำสอนของพระพุทธศาสนา อันที่จริงแล้วคำว่า “เมตตา” เป็นคำที่คนเราใช้เรียกกันอยู่เป็นประจำและใช้มานานแล้ว เช่นว่า “ผู้ใหญ่อ่าน เมตตา” หรือ “ผู้ใหญ่อ่านเอ็นดู” หรือ “หลวงพ่อบ้านมีเมตตาสูง” เป็นต้น ซึ่งคำเหล่านี้ล้วน อยู่ในขอบข่ายของคำว่า “เมตตา” ทั้งสิ้น

โดยความหมายที่แท้จริงแล้ว “เมตตา” ยังเป็นกิจเบื้องต้นข้อหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นมากต่อการเจริญภาวนา เรียกว่า “การแผ่เมตตา” ซึ่งก่อนที่จะเจริญภาวนาจะต้องทำการแผ่เมตตาจิตเพื่อวางรากฐานจิตให้เกิดความสงบและมั่นคง การเจริญภาวนาถ้าปราศจาก

การแผ่เมตตาขอมยากที่จะพบกับความสำเร็จในการเจริญภาวนาได้ ฉะนั้น การแผ่เมตตา จึงเป็นการเจริญภาวนาเมตตาอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า “เมตตาภาวนา”

คำว่า “เมตตา” ยังเป็นบารมีธรรมที่สำคัญข้อหนึ่งในทศบารมีทางพระพุทธศาสนา เรียกว่า “เมตตาบารมี” ซึ่งเป็นคุณธรรมที่จะนำไปสู่ความเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต เหตุนี้เมตตาจึงมีความสำคัญ และจำเป็นต่อมวลมนุษย์ทุกยุคทุกสมัย ถ้าหากมนุษย์มีเมตตาต่อกัน สงครามโลก สงครามศาสนา สงครามกลางเมือง และความเลวร้ายต่าง ๆ ก็คงไม่เกิดขึ้น แต่ที่เกิดขึ้นเพราะมนุษย์ขาดความมีเมตตาต่อกัน ฉะนั้น พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์ทุกคนมีเมตตาต่อกัน ไม่ว่าจะเป็นเมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม และเมตตาโมกกรรม จะทำอะไร ๆ ก็ให้ประกอบด้วยเมตตาอยู่เสมอ คนที่มีเมตตาขอมเป็นที่รักใคร่และชอวใจของมนุษย์และอมมนุษย์ทั้งหลาย นอกจากนี้แล้วเมตตาขอมยังทำให้เกิดสันติสุขและสันติภาพแก่โลกอีกด้วย เพราะเมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก จะเห็นได้ว่าศัตรูที่แท้จริงของเมตตา ก็คือ โทสะ พยาบาท และราคะ

เมตตา ถึงจะเป็นคุณธรรมที่มีความหมายหลากหลาย ที่ไม่เหมือนกับบารมีขอมอื่น แต่ก็ไม่อาจเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ได้ทุกคน เพราะเมื่อมนุษย์มีความโกรธ ความพยาบาท และราคะอย่างรุนแรงแล้ว ก็ยากที่จะอภัยให้ผู้อื่นและละได้เด็ดขาดหรือบรรเทา ลงได้ เพราะอวิชาและกิเลสมันแรงเกินกว่าที่เมตตาจะแทรกซึมเข้าไปสู่จิตใจได้ ด้วยเหตุนี้ พระพุทธศาสนาจึงสอนให้มีเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น เพราะการมีเมตตาเท่านั้นที่จะค้ำจุนโลกนี้ไว้ให้มนุษย์อยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติสุขสืบไป

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยและศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎกนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังนี้

๑. เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา ปกรณ์พิเศษ หนังสือและเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ

๒. เพื่อแสดงให้เห็นถึงความจริงเรื่องเมตตา อันเป็นความรักความปรารถนาดี ความมีไมตรีจิต และความปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นมีความสุข ซึ่งเป็นกิจเบื้องต้นของการเจริญภาวนา

๓. เพื่อให้มีความรู้และเข้าใจในเรื่องเมตตา ในฐานะที่มีความสำคัญ และจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันของมวลมนุษย์ เพื่อสันติสุขและสันติภาพของโลก

๔. เพื่อชี้ให้เห็นถึงประโยชน์อันยิ่งใหญ่ของเมตตาในฐานะที่เป็นเมตตาบารมี

๕. เพื่อจะได้ทราบถึงความหมายของเมตตา ลักษณะของเมตตา วิธีแผ่เมตตา จุดหมายของการแผ่เมตตา บ่อเกิดของเมตตา วิธีสร้างเมตตา และประโยชน์ของการแผ่เมตตา ว่าเป็นอย่างไร

๖. เพื่อเผยแผ่หลักธรรมคำสอน ทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ให้กว้างขวาง

๑.๓ ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎกนี้ มีขอบข่ายของการวิจัยโดยมุ่งศึกษาถึงประเด็นสำคัญ ๕ ประการด้วยกัน คือ

๑. ความจำเป็นที่ต้องมีเมตตา
๒. ลักษณะทั่วไปของเมตตา
๓. การเจริญเมตตา
๔. ผลของเมตตา
๕. บทวิเคราะห์และข้อเสนอแนะ

๑.๔ วิธีดำเนินการวิจัย

วิธีการดำเนินการวิจัย มีขั้นตอนดังนี้

๑. รวบรวมข้อมูลจากหลักฐานชั้นต้น คือ พระไตรปิฎก ฉบับภาษาไทย ซึ่งจัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในวาระและโอกาสต่าง ๆ กัน เช่น ฉบับหลวง ปีฉลองรัชดาภิเษก พุทธศักราช ๒๕๑๔ และฉบับสังคายนา พุทธศักราช ๒๕๑๐ เป็นต้น

๒. รวบรวมข้อมูลจากหลักฐานชั้นรอง คือ วรรณคดี ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์พิเศษ

๓. รวบรวมข้อมูลจากหนังสือ เอกสารทางวิชาการ และบทความสำคัญที่เป็นผลงานทางวิชาการของท่านผู้รู้ ทั้งวิชาการทางโลก และวิชาการทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท

๔. ศึกษาข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดแล้วนำมาวิเคราะห์ อธิบายความหมายใหม่และสรุปเนื้อหาของข้อมูลทั้งหมดออกมาให้เป็นแนวความคิดเห็นของผู้วิจัย

๕. ขอคำปรึกษา คำแนะนำ และความเห็นจากท่านผู้รู้ที่มีความชำนาญการและแตกฉานเกี่ยวกับเรื่องที่วิจัย

๑.๕ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

ในการวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎกนี้ ผู้วิจัยคาดว่าจะได้รับประโยชน์จากการวิจัยเรื่องนี้ ดังนี้

๑. ทำให้มีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องเมตตา ตามแนวความคิดและคำสอนของพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ได้ดียิ่งขึ้น
๒. ทำให้รู้จักวิธีการเจริญเมตตาได้อย่างถูกต้อง และสามารถนำไปปฏิบัติได้ด้วยตนเอง
๓. ทำให้เข้าใจซึ้งถึงความสำคัญ และจำเป็นของเมตตาในฐานะที่เป็นกิจเบื้องต้นของการเจริญสมาธิ และเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขแก่มวลมนุษย์
๔. ทำให้มีผลงานวิจัยทางพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท ในลักษณะที่เป็นผลงานทางวิชาการทางศาสนา เพิ่มขึ้นอีกชิ้นหนึ่ง



บทที่ ๒

การศึกษาเชิงวิเคราะห์ เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎก

๒.๑ คำจำกัดความ

คำว่า “เมตตา” ในทางพระพุทธศาสนามีความหมายและขอบเขตกว้างขวางมาก แต่ก็พอจะให้คำจำกัดความแห่งความหมายได้ว่า เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ ความเยื่อใย ความปรารถนาดี ความสนิทสนม ความเห็นอกเห็นใจ ความมีไมตรี ความเข้าใจดีต่อกันและกัน และความปรารถนาจะให้มีความสุข เมตตาเป็นคุณธรรมขั้นพื้นฐาน ที่มีอยู่ภายในจิตใจของคนทุกคน จะต่างก็เพียงแต่ว่าใครมีเมตตามากหรือน้อยเพียงใดเท่านั้น อีกประการหนึ่ง บุคคลผู้ที่มีสันติเกเลส ทั้งปวง อันมีพระอรหันตบุคลิกเป็นต้นเท่านั้น จึงเป็นผู้ที่มีเมตตาที่สมบูรณ์ กล่าวคือ มีคุณธรรมที่เต็มเปี่ยมด้วยเมตตา

เมตตาเมื่อวินิจฉัยโดยลักษณะแล้ว ในวิสุทธิมรรคได้กล่าวไว้ว่า “เมตตา มีความเป็นไปโดยอาการ (คิด) เกื้อกูล (แก่สัตว์ทั้งหลาย) เป็นลักษณะ มีอันนำเอาประโยชน์เกื้อกูลเข้าไปให้เป็นรส (คือเป็นกิจ) มีอันนำความอาฆาตออกไปเสียได้เป็นเครื่องปรากฏ (คือเป็นผล) มีอันมองเห็นความที่สัตว์ทั้งหลายเป็นที่น่าเจริญใจ เป็นเหตุไถ่ มีความระงับไปแห่งพยาบาท (ด้วยอำนาจวิกขัมภนปหาน) เป็นสมบัติ (คือความถูกต้อง) แห่งเมตตานั้น มีความเกิดขึ้นแห่งเสนาหา (คือกลายเป็นความรักด้วยค้นหาไป) เป็นวิบัติ (คือวิปริตไป) แห่งเมตตา”

ลักษณะเป็นต้นแห่งสมบัติและวิบัติของเมตตา ในคู่มือการศึกษาวิสุทธิมรรคของวราณสิทธิ์ ไวทยะเสวี อธิบายว่า

^๑ มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๐๘ – ๒๑๐.

หิตาการปุปวศติลฤขณา	มีความเป็นไปแห่งอาการที่ประพฤดิแต่ ประโยชน์เป็นลักษณะ
หิตุปสัหารรสา	มีการน้อมนำเอาประโยชน์เข้าไปเป็นรส
อาฆาตวินยปจจุฎฎานา	มีการกำจัดความอาฆาตเป็นผลปรากฏ
สตุตทานิ มนาปภาวทสุสนปทฎฎานา	มีการเล็งเห็นภาวะของสัตว์ทั้งหลาย เป็นที่น่าชอบใจ เป็นเหตุใกล้
เมตตา	มีความระงับความพยายาบทได้ เป็นสมบัติ มีความเกิดขึ้นแห่งความเสนาหา เป็นวิบัติ ^๒

๒.๒ อรรถาธิบายของเมตตา

วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี ได้อธิบายความไว้ในคู่มือการศึกษาวิสุทธิมัทคค์ว่า “เมตตาเมื่อว่าโดยประโยชน์ มีอรรถาธิบายว่า มีการกำจัดพยายาบทได้เป็นประโยชน์ ๓ ข้อนอกนั้นก็มีการกำจัดวิหิงสา อรติ และราคะเป็นประโยชน์(ตามลำดับ)สมคำพระสารีบุตรกล่าวไว้ว่า “ดูก่อนอาวุโส สิ่งซึ่งเป็นทางออกไปแห่งพยายาบท ก็คือเมตตาเจโตวิมุติ สิ่งซึ่งเป็นทางออกไปแห่งวิหิงสา ก็คือกรุณาเจโตวิมุติ สิ่งซึ่งเป็นทางออกไปแห่งอรติ ก็คือ มุทิตาเจโตวิมุติ สิ่งซึ่งเป็นทางออกไปแห่งราคะ ก็คืออุเบกขาเจโตวิมุติ”^๓

ฉะนั้น คำจำกัดความเบื้องต้นแห่งเมตตาสามารถตั้งเป็นคำถามและทฤษฎี ในทางพระพุทธศาสนาได้ว่า เมตตาคืออะไร (วจนัตถะ) อะไรคือลักษณะของเมตตา (ลักษณะ) อะไรคือรสของเมตตา (รสะ) อะไรคือสภาพที่ปรากฏของเมตตา (ปัจจุฎฎาน) อะไรคือพื้นฐานของเมตตา (ปัทฎฎาน) อะไรคือสมบัติของเมตตา (สมปัตติ) และอะไรคือวิบัติของเมตตา (วิปัตติ) เมื่อมีความเข้าใจคำถามเหล่านี้ทั้งหมดอย่างแจ่มแจ้งแล้ว ก็จะสามารปฏิบัติตามหลักธรรมคือ

^๒ มูลนิธิแนบ มหานิรานนท. คู่มือการศึกษาวิสุทธิมัทคค์, วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๒๒๑.

^๓ มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑, หน้า ๒๑๑.

เมตตาได้อย่างสมบูรณ์และถูกต้อง อนึ่ง พระเมธีธรรมาภรณ์ ได้อธิบายความแห่งเมตตาไว้ในหนังสือวิมุตติมรรค ซึ่งกล่าวถึงคำถามและคำตอบของปัญหาเหล่านี้ ดังนี้

ถาม : อะไรคือเมตตา? อะไรเป็นปัจจุปัจจัยฐานของเมตตา? อะไรเป็นลักษณะรสและปทัชฐานของเมตตา ? อะไรคืออานิสงส์ของเมตตา ? อะไรเป็นวิธีปฏิบัติ ?

ตอบ : เปรียบเทียบเหมือนมารดาบิดา เมื่อมองบุตรน้อยคนเดียวของคนทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อย จันใด โยคี ก็ฉันนั้น ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์เมตตา บัณฑิตพึงรู้อย่างนี้ ความสงบนิ่งแห่งจิตในการบำเพ็ญ นี้เรียกว่าปัจจุปัจจัยฐานของเมตตา การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้น เป็นลักษณะของเมตตา ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นรสของเมตตา อโหสะ เป็นปทัชฐานของเมตตา ถ้าโยคีบำเพ็ญเมตตา เธอย่อมได้ อานิสงส์ ๑๑ อย่าง ดังนี้

๑. เธอกลับเป็นสุข ๒. คิณเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ ๖. เทวดาย่อมรักษาคุ้มครองเธอ ๗. ไฟ ยาพิษ ดาบ และไม้ตะบองทำอันตรายเธอไม่ได้ ๘. เธอทำจิตให้เป็นสมาธิได้เร็ว ๙. สีหน้าของเธอย่อมผ่องใส ๑๐. ในเวลาตายเธอไม่หลงสติตาย ๑๑. ถ้ายังไม่ได้รับบรรลุธรรมสูงสุดเธอย่อมบังเกิดในพรหมโลก^๔

๒.๓ คำแปลและความหมาย

^๔ พระเมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ฐมฺมจิตฺโต) และคณะ, วิมุตติมรรค พระอุปติสสะเถระ รจนา, แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของพระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม บริษัทเคสึคไทย จำกัด, ๒๕๓๘), หน้า ๑๗๒.

คำแปลและความหมายของคำว่า “เมตตา” ตามรูปศัพท์ ตามที่ได้มีผู้แสดงความคิดเห็น ทั้งในข้อเขียนรุ่นเก่าและข้อเขียนรุ่นใหม่ เช่น อรรถกถา ฎีกา เอกสารทางวิชาการ หนังสือทาง พระพุทธศาสนา และพจนานุกรมภาษาเกี่ยวกับศัพท์ทางพระพุทธศาสนา มีดังต่อไปนี้

ก. ในสาริปุตตคตฺตนิทเทส อธิบายว่า

“ชื่อว่า เมตตา ในคำว่า ฟังแต่เมตตาไปยังสัตว์ทั้งที่สะดุ้งและผู้มั่นคง คือความมีไมตรี กิริยาที่รัก ความเป็นผู้มีความรัก ความเอ็นดู ความแสวงหาประโยชน์ ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาม ความไม่ปองร้าย ความไม่โกรธ กุศลมูลของสัตว์เหล่าใดยังละตลหาอันทำให้สะดุ้งไม่ได้ และยังละความกลัวและความขลาดไม่ได้ สัตว์เหล่านั้นชื่อว่าผู้สะดุ้ง เพราะเหตุอะไร สัตว์เหล่านั้นจึงเรียกว่าผู้สะดุ้ง สัตว์เหล่านั้นย่อมสะดุ้ง หวาดกลัว ครั่นคร้าม กลัวถึงความสยดสยอง เพราะเหตุนั้น สัตว์เหล่านั้นจึงเรียกว่า ผู้สะดุ้ง สัตว์เหล่าใดละตลหาอันทำให้สะดุ้งได้แล้ว และละความกลัวและความขลาดได้แล้ว สัตว์เหล่านั้นชื่อว่าผู้มั่นคง เพราะเหตุไร สัตว์เหล่านั้นจึงเรียกว่าผู้มั่นคง สัตว์เหล่านั้นย่อมไม่สะดุ้ง ไม่หวาดเสียว ไม่ครั่นคร้าม ไม่กลัว ไม่ถึงความสยดสยอง เพราะเหตุนี้ สัตว์เหล่านั้น จึงเรียกว่า ผู้ มั่นคง คำว่า ฟังแต่เมตตา คือ ฟังเป็นผู้มีจิตสหระคด้วยเมตตาอันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่พยายาม แต่ไปยังสัตว์ทั้งที่สะดุ้งและผู้มั่นคง เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า ฟังแต่เมตตาไปยังสัตว์ทั้งที่สะดุ้งและผู้มั่นคง”^๕

จากข้อความนี้ทำให้ทราบความหมายของคำว่า “เมตตา” ได้ว่าหมายถึง ความมีไมตรี กิริยาที่รัก ความเป็นผู้มีความรัก ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดู ความเป็นผู้เอ็นดู ความแสวงหาประโยชน์ (การทำประโยชน์สุขแก่คนอื่น) ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาม ความไม่ปองร้าย ความไม่โกรธ และกุศลมูล อีกนัยหนึ่ง คำว่า “ผู้สะดุ้ง” หมายถึงความไม่มีเมตตา และคำว่า “ผู้มั่นคง” หมายถึง ความมีเมตตานั่นเอง

ข. ในอัปมัญญาวิภังค์ สุตตันตภาษณีย์ อธิบายว่า

^๕ สาริปุตตคตฺตนิทเทส, ขุททกนิกาย มหานิทเทส, ๒๕ / ๒๐๒ / ๖๒๗.

“ในบทเหล่านั้น เมตตา เป็นไฉน ?

การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตา
เจโตวิมุติ อันใดนี้เรียกว่า เมตตา.

จิต เป็นไฉน ?

จิต มโน มานัส หทัย ปิยะพระ มโน มนายคนะ มนินทรีย์ วิญญาณ
วิญญาณขันธ์ มโนวิญญาณขันธ์ที่สมกัน อันใดนี้เรียกว่า จิต.

จิตนี้ สหระคต เกิดร่วม เจือปน สัมปยุต ด้วยเมตตานี้ เหตุนี้ จึงเรียกว่า
เมตตาจิต.

คำว่า เมตตาจิต มีอธิบายว่า ในบทเหล่านั้น เมตตา เป็นไฉน ?

การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุติ อันใด
นี้เรียกว่า เมตตา.”^๖

จากข้อความที่ยกมาแสดงนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายคำว่า “เมตตาจิต” ว่า
“ก็เมตตาจิตนั้น เป็นจิตกว้างขวาง (คือเป็นจิตมหัคคตะ) ด้วยสามารถแห่งภูมิ.
เมตตาจิตนั้นเป็นจิตหาประมาณมิได้ ด้วยสามารถแห่งการกระทำให้คล่อง
แคล่ว และพึงทราบว่าเป็นจิตไม่มีประมาณด้วยสามารถแห่งการกระทำสัตว์
ให้เป็นอารมณ์ เมตตาจิตนั้นเป็นจิตไม่มีเวร เพราะละกรรมอันเป็นข้าศึก คือ
การเบียดเบียน. เมตตาจิตนั้นเป็นจิตไม่มีความพยาบาท เพราะละโทมนัส พระ
ผู้มีพระภาคเจ้าตรัสอธิบายว่า เป็นจิตไม่มีทุกข์”^๗

ก. ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีรูปอรรถวิเคราะห์ศัพท์ว่า

“ธรรมชาติโดยอ้อมรักใคร่ หมายความว่ามิใช่ชัง เหตุนี้ ธรรมชาตินี้จึงชื่อว่า
เมตตา (แปลว่าธรรมชาติผู้รัก) อีกนัยหนึ่ง ธรรมชาตินี้มีอยู่ในมิตร หรือว่า

^๖ พระอภิธรรมปิฎก วิภังค์, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๔๑๑ – ๔๒.

^๗ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๔.

ยอมเป็นไปแก่ มิตร เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่าเมตตา (แปลว่า ธรรมชาติที่มี อยู่ในมิตร)^๘

จากการวิเคราะห์ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคนี้ เมตตา แปลว่า ความรักและความเชื่อใจ หมายถึง การที่บุคคลจะเป็นมิตรที่ดีต่อกันนั้นต้องมี เมตตาคือความรักและความเชื่อใจต่อกัน เป็นสื่อกลางในการประสานใจเป็นสำคัญ เพื่อให้เกิดมิตรภาพ คือความเป็นเพื่อนรักกัน อนึ่ง คำว่า “มิตร” คือเพื่อนที่ดี ผู้มีไมตรีจิตและเพื่อนรักใคร่คุ้นเคย ฉะนั้น เมตตาตามความหมาย ของวิสุทธิมรรคก็คือ ความรักใคร่ ความเชื่อใจ ความสนิหสนม และความมีไมตรีจิต เมื่อมี เมตตาต่อกันถึงถึงงามอื่น ๆ ก็ตามมา

๗. ในหนังสือคู่มือการศึกษาวิสุทธิมรรค ของวรรณสิทธิ์ วัฑฒะเสวี ให้ความหมายไว้ว่า

“ธรรมชาติโดยอมรัก คือมีความเชื่อใจ เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นจึงชื่อว่า “เมตตา” (เพราะอรธว่า “รักใคร่”) อีกนัยหนึ่ง ธรรมชาติมีอยู่ในมิตร หรือยอมเป็นไป แก่มิตร เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่า “เมตตา” องค์ธรรม ได้แก่ อโทสเจตสิก”^๙

๘. ในหนังสือคู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ของวรรณสิทธิ์ วัฑฒะเสวี อธิบายว่า

“เมตตา คือ การแผ่ความรัก ความปรารถนาดีต่อสัตว์อันเป็นที่รักที่ชอบใจ เรียกว่า ปิยมนาปัสตตบัญญัติ หรือปิยมนาบุคคล คือสัตว์หรือบุคคลอันเป็นที่รักที่ชอบใจเป็นอารมณ์ ปิยมนาบุคคลมี ๒ พวก คือ พวกกรรมดา ๑ พวกที่เป็นไปด้วยอำนาจนาสมาธิ ๑ องค์ธรรมของเมตตา ได้แก่ อโทสเจตสิก ที่มีปิยมนาปัสตตบัญญัติเป็นอารมณ์”^{๑๐}

จากการอธิบายนี้ คำว่า เมตตา หมายถึงการแผ่ความรัก ความปรารถนาดีทั้งต่อสัตว์และบุคคลอื่นที่รักที่ชอบใจโดยไม่เจาะจง คำว่า “พวกกรรมดา” หมายถึง คนหรือสัตว์ทั่วไป ที่ต้อง

^๘ มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแก้วเชิงอรธที่ ๓, หน้า ๒๐๘.

^๙ มูลนิธิเนบ มหานิราณนธ์, อ่างแก้วเชิงอรธที่ ๒, หน้า ๒๒๐.

^{๑๐} มูลนิธิเนบ มหานิราณนธ์, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๘, วรรณสิทธิ์ วัฑฒะเสวี รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๔๗.

แผ่ความรักและความปรารถนาดีให้ เพื่อให้ได้รับความสุข และคำว่า “พวกที่เกินไปด้วยอำนาจ
 ภาวนาสมาธิ” หมายถึง ผู้ที่มีเมตตาประกอบด้วยสมาธิ อันได้แก่ เมตตาเจโตวิมุตติ ฉะนั้น การ
 แผ่ความรัก ความปรารถนาดี จึงเป็นการแผ่ให้ทั้งบุคคลหรือสัตว์ทั่วไป และผู้มีเมตตาอยู่แล้ว
 วรรณสิทธิ์ ไวยยะเสวี ได้อธิบายเพิ่มเติมอีกว่า

“อโทสเจตสิก ที่มีอารมณ์เป็นปิยมณาปัสตคบัญญัติ เท่านั้นจึงจะเป็นเมตตา
 ถ้า อโทสเจตสิกที่มีอารมณ์เป็นอย่างอื่น เช่น ขณะสวคมนต์ไหว้พระ หรือฟัง
 ธรรมขณะนั้นมิได้มีอารมณ์เป็นปิยมณาปัสตคบัญญัติ ก็ไม่เรียกว่าเมตตา การ
 เฟ่งโทษผู้อื่นด้วยโทสะ ขณะนั้นย่อมมีแต่ความโกรธ ความเกลียดชัง จิตใจไม่
 ชื่นบานแจ่มใส แต่ถ้าขณะใด เฟ่งผู้อื่นด้วยความเมตตา ขณะนั้นจิตใจก็จะมี
 แต่ความรักใคร่ชื่นชม”^{๑๑}

อนึ่งคำว่า “อโทสเจตสิก” ซึ่งเป็นอารมณ์ของเมตตานี้ หมายถึง ความไม่คิดประทุษ-
 ร้ายซึ่งเป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เพราะเจตสิก เป็นสภาวะที่ประกอบกับจิตหรือคุณสมบัติ
 และอาการของจิต

จ. ในหนังสือปฏิบัติศาสนาสมถทีปนีกลา แปลจากคัมภีร์ปกรณ์วิเศษวิสุทธิมรรค ให้
 รูปวิเคราะห์ คำแปลและความหมายว่า

“คำว่า “เมตตา” มีอรรถวิเคราะห์ว่า

เมชชตติ = เมตตา สนิยหตติ อตุโถ

ธรรมชาติที่รักใคร่ เรียกว่า เมตตา ใจความว่า ธรรมชาติที่ห่วงใยในอันที่จะทำ
 ประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย อีกนัยหนึ่ง

เมชชตติ = มิตฺโต ผู้ใดย่อมรักใคร่กัน ผู้นั้นเรียกว่า มิตร

มิตฺเต กวาติ = เมตตา อหยาตฺยที่ใคร่ประโยชน์ซึ่งเกิดขึ้นในมิตร เรียกว่า
 เมตตา

^{๑๑} มุลนิชเณบ มหานิรานนท, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑๐, หน้า ๑๒๕.

อีกนัยหนึ่ง

มិតตสฺส เอสา ปวตฺตตีติ = เมตตา อธิษาศัยที่ใคร่ประโยชน์ที่เป็นไปต่อมิตร
เรียกว่าเมตตา”^{๑๒}

จากข้อความรูปวิเคราะห์ คำแปลและความหมายนี้ เมตตา แปลว่า ความรักใคร่ ความ
เชื่อใจหรือห่วงใยในอันที่จะทำประโยชน์หรือสิ่งเกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย และเมตตานี้ยังเป็าสิ่ง
ที่ก่อให้เกิดความเป็นมิตร ดังนั้น จึงเป็นอันสรุปความได้ว่าเมตตา หมายถึงความรักใคร่ ความ
เชื่อใจ แต่เมื่อว่าตามรูปศัพท์แล้ว ที่เรียกว่าเมตตา ก็เพราะมีความประพฤดิเชื่อใจในมิตร และ
ความประพฤดิห่วงใยในอันทำประโยชน์ ให้แก่สัตว์ทั้งหลาย

ฉ. ในพระสูตรและอรรถกถาแปล อธิบายว่า

“ในกาลานั้น ชื่อว่ามีมิตร เพราะรักและรักษา อธิบายว่า ห่วงใยเพราะมีอธิษาศัย
มุ่งประโยชน์เกื้อกูลและรักษาให้พ้นจากการมาถึงของสิ่งไม่เป็นประโยชน์
ความเป็นแห่งมิตร ชื่อว่า เมตตา”^{๑๓}

ช. ในพุทธธรรม ให้ความหมายว่า

“เมตตา คือความรัก ความมีไมตรี ความปรารถนาดี ความอยากให้ผู้อื่นมีความ
สุขและประสบแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์”^{๑๔} และว่าเมตตาหมายถึง ไมตรี
ความรัก ความปรารถนาดี ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจคิดต่อกัน ความใฝ่ใจ
หรือต้องการ เสริมสร้างประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลาย
เมตตาเป็นธรรมกลางๆ กลางในแง่ผู้ควรมีเมตตา และในแง่ผู้ควรได้รับเมตตา

^{๑๒} พระพิมลธรรม (อาสภมหาเถร), พระปฏิบัติศาสนาสมถที่ปนิกถา แปลจากคัมภีร์
วิสุทธิมรรค, เนื่องในงานฉลองชนมาศุครบ ๘๐ ปี ของพระพิมลธรรม อาสภเถร อัครมหา
บัณฑิต, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทประยูรวงศ์ จำกัด, ๒๕๒๖), หน้า ๔๔๘.

^{๑๓} ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ, พระสูตรอรรถกถาแปล เล่มที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๑๕๒.

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬา
ลวงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๖๗.

จึงควรมีทั้งผู้น้อยต่อผู้ใหญ่ และผู้ใหญ่ต่อผู้น้อย คนจนต่อคนมี และคนมีต่อคนจน ยากต่อเศรษฐี และเศรษฐีต่อยาก คนฐานะต่ำต้อยต่อคนฐานะสูง และคนฐานะสูงต่อคนฐานะต่ำ คฤหัสถ์ต่อพระสงฆ์ และพระสงฆ์ต่อคฤหัสถ์ ในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้มองกันในแง่ดี หวังดีต่อกัน พร้อมทั้งจะรับฟัง และเจรจาเหตุผลของกันและกัน ไม่ยึดเอาความเห็นแก่ตัวหรือความเกลียดชังเป็นที่ตั้ง^{๑๕}

จากความหมายนี้ เมตตามีลักษณะของการแสดงความเอื้อเฟื้อแก่กันหรือที่บุคคลจะต้องแสดงความรักให้แก่กัน กล่าวคือ ความรักที่จะทำให้เป็นสุข ซึ่งตรงกันข้ามกับความเกลียดที่จะทำให้เป็นทุกข์ เมตตาเป็นเครื่องปลูกอหิชาศัย เอื้ออารี ทำให้มีความหนักแน่นเป็นอารมณ์ไม่ใจร้อนวู่วาม ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดความเป็นมิตรขึ้นในจิตใจ ไม่เป็นศัตรู ไม่ประทุษร้าย ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกันแม้แต่สัตว์เล็กน้อยเพียงไหนก็ตามให้ทรมาน หรือได้รับความทุกข์ เพราะความเกลียดโกรธ หรือสนุกสนานก็ตาม เมตตาเป็นคุณธรรมที่เชื่อมจิตใจให้บุคคลอยู่ในสังคมอย่างมีสุข เพราะต้องอาศัยเอื้อกันช่วยเหลือกัน มีน้ำใจต่อกัน ไม่คิดเบียดเบียนใคร มีจิตเมตตา มีความเอ็นดูอนุเคราะห์กันตามฐานะ

ณ. ในธรรมานุกรม พระนิพนธ์สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์คำอธิบายเมตตาว่า

“เมตตาเป็นภาษาบาลี ต่อมาเรียกกันว่า ไมตรี ซึ่งมาจากศัพท์ว่าเมตตา โดยความหมายถึงว่า แสดงความรักหรือประคบด้วยความรัก อันเป็นข้าศึกแก่ความเกลียด ไม่ใช่รักเกี่ยวข้องกับกาม ถ้ารักเกี่ยวข้องกับกาม หรือเกี่ยวข้องกับกามราคะ ความยินดีในกาม นั้นเป็นกามราคะ หรือกามฉันทน์ไม่ใช่เมตตา อีกอย่างหนึ่ง ความรักที่มีเป็นธรรมดาแก่คนที่เกี่ยวข้องกัน เช่น มารดาบิดารักลูก ลูกรักมารดาบิดา ญาติรักญาติเหล่านี้ ไม่ใช่เมตตา ไม่ใช่กามฉันทน์หรือกามราคะ ท่านเรียกว่า เกลียดชัง ความรักที่อาศัยเรื้อน ถ้าหมายความตามภาษาไทยก็คือ ความรักที่เกี่ยวพันกับคนในครอบครัว นี่เป็นเมตตา เมตตาเป็นความรักที่ปรารถนาความสุขให้แก่คนทั่วไปหรือสัตว์อื่น การแผ่เมตตาก็มีจำเพาะบ้าง

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๓ - ๕๔.

ทั่วไปบ้าง แม่เมตตาจำเพาะ เช่นมารดาบิดาแม่เมตตาไปในบุตร หรือบุตรธิดา แม่เมตตาไปให้บิดามารดา นี้ เรียกว่า จำเพาะ แม่ไม่จำเพาะ คือแม่ตลอดไปในสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ต้องการให้สัตว์ทั้งหมดมีความสุขหรือได้ถึงสุข เมื่อทำเมตตาให้เกิดขึ้นในใจ ใจประกอบด้วยเมตตาแล้ว ก็จักไม่พยายาบท จนถึงไม่โกรธเคืองขัดเค้นใครต่อใคร พยายาบทคือมุ่งร้าย เมตตาคือความปรารถนาสุข ให้แก่สัตว์ทั่วไป เมื่อใจประกอบด้วยเมตตาแล้ว ก็เป็นอันตัดความมุ่งร้ายในคนและสัตว์อื่น เป็นบารมีอย่างหนึ่งในบารมี ๑๐ คือ เมตตาบารมี การแผ่ไมตรีจิตให้เขาเป็นสุข ได้ชื่อว่าเมตตา เป็นเครื่องป้องกันและกำจัดพยายาบทความมุ่งร้าย มีปริยายที่จะพึงแสดงเป็น ๒ คือ แผ่เฉพาะและแผ่ทั่วไป ได้ชื่อตามเหตุนี้ว่า โอิทิสุสพรรณา (แผ่จำเพาะ) และอโนทิสุสพรรณา (แผ่ไม่เจาะจง) การแผ่โดยเฉพาะเจาะจงบุคคลหรือหมู่ ซึ่งได้ชื่อว่า โอิทิสุสพรรณา พึงเห็นตัวอย่างในมารดาบิดาหวังความสุขแก่บุตรธิดา หรือครูบาอาจารย์หวังความเจริญแก่ศิษย์ คนที่เป็นมิตรหวังความเจริญแก่กันและกัน ตลอดถึงท่านผู้ดำรงอิสริยยศสูงสุดในหมู่หวังความดีความเจริญแก่คนหมู่มาก เป็นต้น การแผ่โดยไม่มิชอบเขตเฉพาะเจาะจงบุคคลสุดแต่ตนหวังความสุขเกลียดทุกข์ฉันใด ก็มีแก่ใจคิดจะให้ผู้อื่นเป็นฉันนั้น ได้ชื่อว่า อโนทิสุสพรรณา พึงเห็นตัวอย่างในสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้มีพระหฤทัยหวังจะให้สัตว์บรรลุถึงความสุขทุกถ้วนหน้า อันคุณคือเมตตา นี้ บุคคลมาเจริญให้มากเพียงใดก็ยังมีผลไพศาลออกไปเพียงนั้น เหมือนดวงไฟ เมื่อบุคคลนำมาตั้งไว้มากดวงก็ได้รับ แสงสว่างมากขึ้น...”^{๑๖}

จากพระนิพนธ์คำอธิบายนี้ ทรงชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของเมตตา และตอนสุดท้าย ทรงให้ข้อสังเกตว่าเมตตานั้น เป็นสิ่งที่สามารถปฏิบัติต่อกันได้ทั้งบรรพชิตต่อบรรพชิต และทั้งฆราวาสต่อฆราวาส เพื่อก่อให้เกิดความสุขแก่ทั้งฝ่าย คือทั้งผู้แผ่เมตตา

^{๑๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมานุกรม ประมวลจากพระนิพนธ์, สุขาว์ พลอยชุม รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๓๔๕ - ๕๒.

และผู้รับเมตตา อีกประการหนึ่ง ทรงตรัสว่า เมตตาเป็นบุญอย่างหนึ่ง เพราะบุญเป็นชื่อของความสุข ผู้ที่มีเมตตาก็คือผู้มีบุญ ผู้ที่มีบุญก็คือผู้ที่มีเมตตานั้นเอง เพราะฉะนั้น ตามพระนิพนธ์นี้ จึงสรุปได้ว่า เมตตาเป็นบุญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นบุญที่เกิดจากการทำลายความพยาบาทอันเป็นศัตรูของเมตตา เมื่อทำลายข้าศึกของเมตตาได้สำเร็จแล้ว เมตตาอันเป็นความสุขและบุญก็จะเกิดขึ้นตามมา

ญ. ในสารานุกรมพระพุทธศาสนา พระนิพนธ์สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงพระนิพนธ์คำอธิบายเมตตาว่า

“เมตตา โดยพยัญชนะ ได้แก่ ความสนิทสนม คือความรักใคร่ ปราศจากราคะ โดยอรรถ ได้แก่ ปรรณาคความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่น เมตตา ศัพท์นี้ แปลว่า คุณสมบัติเป็นเหตุสนิทสนม ก็มีภูมิตั้งเป็นคู่ปรับแก้พยาบาท พยาบาทมีปกติให้คิดล้างผลาญ ก็มีภูมิตั้งมีปกติให้ชอบพอ สาธุชนผู้เจริญก็มีภูมิตั้งนี้ พึงนึกถึงคนอื่นเทียบกับตนว่า เรารักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทใด คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทนั้น สิ่งที่ชอบใจของเรา ย่อมเป็นที่ชอบใจของคนอื่น สิ่งที่ไม่เป็นที่ชอบใจของเรา ย่อมไม่เป็นที่ชอบใจของคนอื่นด้วยเหมือนกัน เราจะหาผลที่ชอบใจในทางเสียผลเช่นนั้นของผู้อื่นย่อมไม่เป็นธรรม แต่ทั้งนี้พึงปรรณาคความอยู่ด้วยกัน ไม่มีภัยไม่มีเวรกับผู้อื่น ถ้าคนที่ตนไม่ชอบมีอยู่ ก็พึงนึกน้อมใจเพื่อให้หายเกลียดชังโดยโยนิโสมนสิการ คือความทำในใจถูกทาง พึงเลือกความดีอย่างใดอย่างหนึ่งของเขาขึ้นนึก สุดแต่จะเลือกได้ เป็นความประพฤติทางกายก็ตาม ทางวาจาก็ตาม ทางใจก็ตาม เช่นคนมักพูดบาดหูคนอื่น แต่ไม่ใช่คนชั่วร้าย ถึงลงมือด้วยกายก็มี คนมัก โกรธแต่ไม่ทำจริงก็มี คนชั่วร้ายแต่อีกฝ่ายหนึ่งมีน้ำใจเพื่อแผ่ อนุเคราะห์แก่ผู้อื่นก็มี เช่นนี้เป็นตัวอย่าง พึงนึกถึงความดีที่มีอยู่ในเขา บางทีจะระงับความเกลียดชังให้เบาลง หรือให้หายได้ ถ้าไม่มีความดีอย่างใดอย่างหนึ่งของเขา ที่จะพึงเอาขึ้นนึก ก็พึงยังกรรมคือสงสารให้เกิด คนยากจนทรัพย์ ขาดกำลังเป็นเครื่องทำนุบำรุงชีวิต และร่างกายให้เป็นสุขและไม่ได้ช่องที่จะอนุเคราะห์คนอื่นด้วยกำลังทรัพย์ ควรได้รับกรรมของคนมีทรัพย์ฉันทใด คน ไร้คุณสมบัติขาดกำลังเป็นเครื่องบำรุงใจให้เป็นสุข ไม่ได้ช่องที่จะชักจูงคนอื่นในความดี ซ้ำกลับเบียดเบียนเพื่อนมนุษย์ให้ได้รับทุกข์ภัย

ต่าง ๆ ควรได้รับกรุณาของผู้ประพฤติธรรมมีสติสัมปชัญญะ ฉะนั้น อันจะเกลียดชังคนเช่นนั้น เท่ากับคนดิฐะเลาะกับคนเมา เมื่อนึกอย่างนี้ บางทีก็จะยังกรุณาให้เกิดขึ้นได้ ถ้าน้อมใจไม่ลง ก็พึงนึกถึงความดีที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ คน ผู้ใดทำดีหรือชั่ว ผู้นั้นจะปรากฏด้วยกรรมของตนเอง พึงวางจิตลงเป็นอุเบกขา แม้อย่างนั้นก็ไม่สามารถอย่านึกปรารถถึงผู้นั้นเสียเลย ถ้าเขาเกลียดชังคนต่างหาก ก็พึงหาช่องแสดง กาย วาจา ใจ หรืออนุเคราะห์เพื่อผูกไมตรี เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะได้อยู่ด้วยไม่มีเวรกับผู้อื่น แต่นั้น พึงน้อมจิตให้คิดชอบกับคนซึ่งอยู่เฉยอยู่แต่เดิมด้วยถ้อยที่ถ้อยอาศัยทำสาธารณุกรรมแก่กัน พึงทำคนผู้ชอบกันสนิทสนมแล้วให้มันเข้า ความปรารถนาแห่งจิตเพื่อชอบพอสสนิทสนมกับคนอื่น ดังนี้ชื่อว่าเมตตา โดยความก็คือ ปรารถนาสุขแก่เขา ความนึกแผ่เมตตา นี้ จัดว่าเป็นกัมมัญฐานอันหนึ่ง สาธุชนผู้เจริญเมตตาแผ่โดยเจาะจงก่อน ตั้งแต่คนทีรักใคร่สนิทสนม เช่นมารดา บิดา สามี ภรรยา บุตร บุตรี และท่านผู้มีอุปการะ อุปัชฌาย์ อาจารย์ เจ้านายเป็นต้น ตลอดถึงญาติมิตร คนรู้จักคุ้นเคย และคนอื่น ๆ ที่ควรจะได้รับ ความปรารถนาอันดีต่อเมื่อทำใจให้ชำนาญในการแผ่โดยเจาะจงนั้นแล้ว พึงแผ่โดยไม่เจาะจงเช่น ไม่นิยมบุคคลชื่อนั้นชื่อนี้ที่ตนรู้จัก พึงปลูกความรักใคร่ในคนร่วมบ้าน ร่วมวัด ร่วมเมือง ร่วมประเทศ ร่วมชาติ เป็นลำดับไป ตลอดถึงเพื่อนมนุษย์ทั่วไป ลงมาจนถึงสัตว์ดิรัจฉานเป็นที่สุด ตามแต่จะทำได้เพียงไร ...^{๑๖}

จากข้อความที่นำมาประกอบทั้งหมดนี้ มีวิเคราะห์และสรุปว่า การอยู่ร่วมกันด้วยความเมตตานี้จะต้องไม่แห้งแล้ง ซึ่งโทษกันและกันในแง่ร้าย แม้จะเป็นเรื่องเล็กน้อยก็ตามที เพราะถ้ามองกันในด้านร้ายแล้ว ก็จะเก็บเอามาใส่ใจตลอดเวลา เมตตาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ เพราะถูกอวิชชาและอคติปิดบัง หากจะมองกันในด้านดีเพียงให้เกิดเมตตา คือความรัก จะต้องพิจารณา

^{๑๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, สารานุกรมพระพุทธศาสนา, สุเขาว์ พลอยชุม รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๓๒๑ - ๓๒๒.

เรื่องเล็กน้อยเหล่านั้นว่า ไม่มีใครที่ไหนในโลกที่จะดีพร้อมครบถ้วนกระบวนการและความสมบูรณ์แบบ ทุกอย่าง

เมื่อทุกคนมีทั้งดีและชั่วให้มองแล้ว เราจะมองกันเฉพาะแต่แง่ชั่วนั้น ย่อมแสดงให้เห็นว่าจิตใจของคนผู้มองได้ดีว่าอยู่ในสภาพเช่นใด มีเมตตาประจำจิตใจหรือไม่ หรือเป็นคนที่มีมองคนอื่นและโลกในแง่ร้าย ถ้าเป็นคนที่มีเมตตาประจำจิตใจแล้ว คนนั้นก็จะเป็นคนที่ผู้อื่นให้ความเคารพนับถือ ความรัก ความไว้วางใจ และให้เกียรติมากเพียงใด ตรงกันข้าม หากปราศจากเมตตา ก็จะเป็นคนไม่มีเพื่อน ไม่มีคนเคารพนับถือ ไม่ให้เกียรติ และไม่ไว้วางใจ ฉะนั้น การสร้างเมตตาให้เกิดในจิตใจ จึงเป็นการปลูกต้นรักให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และการปลูกต้นรักคือเมตตา ก็กับการทำลายคัมภีร์ คือความพยายามทุกอย่างแรกนั้นยากยิ่ง เพราะการสร้างสิ่งใดสิ่งหนึ่งให้เกิดขึ้นและมั่นคงนั้นเป็นเรื่องยาก แต่การทำลายใช้เวลาอันน้อยนิด

อนึ่ง การที่จะทำให้คนอื่นเมตตาจะต้องมีเมตตาต่อคนอื่นเสียก่อน กล่าวคือ ทุกคนต่างก็มีเมตตาต่อกัน ในกรณีฝ่ายหนึ่งมีเมตตา แต่อีกฝ่ายหนึ่งไม่ยินดีด้วยหรือไม่แสดงความเป็นมิตรด้วย ตามมติทางพระพุทธศาสนาก็ไม่ถือว่าเป็นเรื่องเสียหายอะไร เพียงแต่สอนให้เอาชนะความชั่วด้วยความดี ขณะตระหนี่ด้วยการให้ (ทาน) ให้ระงับแรงแสดงการไม่จองแวง และในขณะที่เดียวกันก็พยายามทำตน อย่าให้กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรม เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ให้รู้จักผูกไมตรีและเอื้อเฟื้อแบ่งปันแก่คนอื่น ทั้งทางวัตถุและทางน้ำใจ เพื่อจะได้อยู่ร่วมกันในสังคมและโลกได้อย่างมีความสุข ถ้าหากเป็นคนที่น่าเชื่อถือศาสนาอื่นแล้ว พระพุทธศาสนายังสอนมิให้เกลียดชัง เหยียดหยาม แก่งแย่งและเบียดเบียน จึงนับได้ว่าเป็นศาสนาที่มีใจกว้างและเมตตาสูงส่ง

การที่เมตตาจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องรู้จักการให้อภัยเป็นเบื้องต้นแก่คนอื่น ไม่ถือเอาสิ่งที่ไม่พอใจ ขัดเคืองใจ พยายาม และความโกรธมาเป็นอารมณ์ เพราะจะทำให้ใจขุ่นมัว เสรีภาพ หมอง เต็มไปด้วยความเกลียด ความโกรธ ความพยายาม และการทำลายเป็นต้น อันจะเป็นเหตุให้ทำความชั่วต่าง ๆ เกี่ยวกับการให้อภัยนี้ทางพระพุทธศาสนาถือว่า เป็นทานอย่างหนึ่ง เรียกว่า อภัยทาน ซึ่งหมายถึง การยกโทษให้หรือการไม่ทำอันตราย สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถร) สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ให้พระคศิธรรมว่า

“ผู้มีธรรมถือเหตุผลเป็นสำคัญเสมอ ไม่ว่าใครจะทำผิดมาแล้วมากน้อยเพียงไหน หากเป็นเหตุผลที่กระทำไปเช่นนั้น จักอภัยให้ได้ง่ายคาย การตั้งใจจริงที่จะไม่โกรธ พร้อมกับใช้ปัญญาหาเหตุผลมาประกอบเพื่อไม่ให้เกิดความ

โกรธ ก็คือการตั้งใจจริงที่จะเข้าใจเหตุผลความจำเป็นของคนอื่นที่กำลังอัน
 ขวนให้โกรธ และเมื่อเห็นเหตุผลความจำเป็นของเขาแล้ว ก็จะให้อภัยให้ได้ไม่
 โกรธ การฝืนใจไม่ให้โกรธ จึงเท่ากับเป็นการให้อภัยในความผิดของผู้อื่น ไม่
 ว่าจะเป็นผู้ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ผู้ให้อภัยง่าย ก็คือผู้ไม่โกรธง่ายนั่นเอง
 ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะฝืนใจไม่ให้โกรธง่าย จึงควรต้องฝืนใจตนให้เป็นผู้มีเหตุผล
 เคารพเหตุผล นั่นคือให้คิดหาเหตุผลเพื่อให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ผู้ที่ตน
 อยากจะโกรธ เมื่อเห็นอกเห็นใจด้วยเหตุผลแล้วจะได้ไม่โกรธ จะได้อภัยให้ใน
 ความผิดพลาด หรือบกพร่องของเขา กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็คือให้คิดหาเหตุผล
 เพื่อให้เกิดเมตตาในผู้ที่ตนอยากจะโกรธนั่นเอง”^{๑๘}

เกี่ยวกับคตินี้ มีข้อประเด็นที่ต้องขยายความต่อไปอีกว่า เมื่อจิตอภัยให้ผู้อื่นแล้ว
 ความโกรธ ความพยาบาท และความคิดเป็นอกุศลก็จะไม่เกิดขึ้น ไม่ว่าคนที่เราให้อภัยแล้วจะรู้
 หรือไม่รู้จักก็ตาม จะให้อภัยหรือไม่ให้อภัยก็ตาม แต่คนที่รู้จักการให้อภัยแก่คนอื่น ย่อมมีเมตตา
 เกิดขึ้นแทน จิตใจย่อมพบกับความสุขอย่างเดียว ในขณะที่คนที่ไม่รู้จักการให้อภัยหรือไม่ยอม
 อภัยให้คนอื่น มีแต่ความโกรธ ความพยาบาท ความเศร้าหมองจิต คิดแต่หาทางทำลายผู้อื่น มัก
 ฉกฉวยโอกาสหาความสุขสบายแก่ตัว โดยไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนผู้อื่น เมตตาก็เป็นสิ่งไร้
 ความหมายไป เพราะความเห็นผิดและการไม่รู้จักการให้อภัยแก่ผู้อื่น ตัวอย่างของการมีเมตตา
 และให้อภัยแก่คนอื่นและสัตว์อื่นนี้ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้น เพราะพระพุทธเจ้าทั้ง ๆ ที่พระองค์
 ทรงถูกพระเทวทัต จองล้างจองผลาญมาตลอด พระองค์ก็ไม่ทรงถือโทษโกรธตอบ กลับทรง
 แผ่เมตตาให้เสียอีก และพระองค์ก็ไม่ได้เพ่งเล็งโทษ พระเทวทัตว่า เป็นคนเลวเสียสิ้นเชิงทั้ง ๆ
 ที่พระเทวทัตพยายามรอบปลงพระชนม์พระองค์ และทำสงฆ์ให้แตกสามัคคี เพราะพระ
 องค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ว่าต่อไปในอนาคตกาล พระเทวทัตจะได้ตรัสรู้เป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า
 พระนามว่า “อัญญิสสระ”

แม้พระเทวทัตจะถูกตราหน้าว่าเป็นคนเลวในสายตาของสามัญชน แต่สำหรับพระองค์
 ทรงปฏิบัติต่อพระเทวทัตเนกเช่นเดียวกับพระสาวกอื่น ๆ

^{๑๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระนิพนธ์-บทนิพนธ์และชุมนุมบทความธรรมะ ๒๑ เรื่อง,
 (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๗ – ๕๘.

“พระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ทรงมีพระทัยเสมอกันทั้งต่อนายขมังธนู (ที่รับช้างมา
 ลอบสังหารพระองค์) ต่อพระเทวทัต ต่อโจรองคุลิมาล ต่อช้างธนบาล (ที่พระ
 เทวทัตปล่อยมาเพื่อฆ่าพระองค์) และต่อพระราหูลทั่วทุกคน”^{๑๕}

จากพระพุทธรูปนี้ เป็นเครื่องยืนยันได้ว่า พระองค์ทรงให้ความเมตตา ความรักต่อ
 สรรพสัตว์ทั่วกันหมด ทั้งผู้ที่คิดร้ายและผู้หวังดีต่อพระองค์ สำหรับผู้ที่คิดร้ายต่อพระองค์ ๆ ก็
 ไม่ทรงถือสาหาความและถือโทษ โกรธเคือง มีแต่พระทัยที่เต็มเปี่ยมด้วยเมตตาด้วยเหตุนี้เองจึง
 ทำให้พระองค์ได้รับความเคารพสักการะอย่างสูงสุดจากผู้คิดร้ายและผู้หวังดีต่อพระองค์ ต่อมา
 พระอรธกถาจารย์จึงได้นำเอาชัยชนะของพระพุทธเจ้ามาเป็นปริตร เรียกว่า พุทธชัยมงคล
 คาถา คือบทสวดอันว่าด้วยชัยชนะของพระพุทธเจ้า ได้แก่ บทสวดที่ขึ้นต้นด้วย “พาหุง...”
 เป็นต้น ซึ่งเป็นคาถาที่ค่อนข้างชินหูของพุทธมามกะ เพราะพระสงฆ์นิยมสวดก่อนฉัน
 ภัตตาหารในกิจนิมนต์ เพื่อให้พรแก่เจ้าภาพ เรียกว่า “ถวายพรพระ” ก็ได้ เนื้อหาของบทสวดนี้
 เป็นการบันทึกชัยชนะของพระพุทธเจ้า ๘ ครั้ง ในระหว่างที่พระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่ พุทธ
 ชัยมงคลคาถานี้ ถือกันว่าเป็นคาถาอันศักดิ์สิทธิ์ถึงกับสามารถใช้นำมนต์ เพื่อขับไล่เสนียด
 จัญไรต่าง ๆ ผู้วิจัยเห็นว่าสมควรที่จะให้ทราบประวัติของคาถา เฉพาะที่เกี่ยวกับบทเมตตาโดย
 ตรงว่ากล่าวถึงอะไรมีความหมายอย่างไร และคาถา คำแปลใน พุทธชัยมงคลคาถา มีดังนี้

คาถาที่ ๓

นาพาภิรี คชวรี อติมตฺตญุตํ

ทาวคฺคิจฺจกฺกมสนีว สุทวารุณนุตํ

เมตฺตมฺพฺเสกฺวิธินา ชิตฺวา มุนินฺโท

ตณฺเตชสา ภวตุ เต ชยมฺงฺคฺลานิ.

“สมเด็จพระมหาโมนินทรเจ้า ได้ทรงชนะช้างวิเศษ ชื่อนาพาภิรี เป็นช้างมา
 มั่นยิ่งนัก คร่ำทากรุณประคองเพลิงป่า จักราวุธและสายฟ้า ด้วยวิธีคนน้ำคือเมตตา ด้วย
 เฉลนแห่งพระพุทธชัยมงคลนั้น ขอชัยมงคลทั้งหลาย จงบังเกิดมีแก่ท่าน

^{๑๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), อังแก้มเชิงอรธที่ ๑๔, หน้า ๓๕๔ - ๕๕.

ความเส็งเขปว่า

พระเทวทัตโอรสของพระเจ้าสุปปพุทธะ ออกบวชในพระพุทธศาสนาพร้อมกับเจ้าชายอีก ๕ พระองค์ คือ พระเจ้าภัททิสะ อนุรุทธะ อานันทะ ภคฺ กิมพิละ เป็น ๗ ทั้งอุปาลินายช่างกัลบก บรรดากำนักรทั้งหลายเหล่านั้น พระเทวทัตได้บรรลุคุณวิเศษเพียงฤทธิ์ที่เป็นของปุถุชนเท่านั้น แต่เป็นผู้มักมากใฝ่สูง ถึงกับขอพรจากพระพุทธเจ้า เพื่อพระองค์ประทานอำนาจการบริหารคณะสงฆ์ทั้งหมดแก่ตนโดยเด็ดขาด แต่พระองค์ทรงหาอนุมิติตามไม่ จึงเป็นเหตุให้พระเทวทัตโกรธแค้นเป็นอันมาก และหาช่องทางที่จะทำลายพระชนม์ชีพของพระองค์ตลอดมา

ครั้งหนึ่ง พระองค์ประทับอยู่ที่ วัดพระเวฬุวันแห่งกรุงราชคฤห์ พระเทวทัตได้ร่วมมือกับพระเจ้าอชาตศัตรูผู้เยาว์วัยและปัญญา ในการที่จะปลงพระชนม์ของพระศาสดาชั้นแรกได้ส่งนายขมังธนู ๔ คน ไปเพื่อลอบประหาร แต่เมื่อทั้ง ๔ คน ได้ฟังธรรมแล้ว ก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล จึงกลับมาทูลความที่ตนไม่อาจปลงพระชนม์พระศาสดานั้นแก่พระเจ้าอชาตศัตรู และพระเทวทัตให้ทราบ

ครั้งที่ ๒ เมื่อพระศาสดาประทับอยู่ เจริญภูเขาภิรมณภู พระเทวทัตได้ลอบขึ้นภูเขาหวังจะปลงพระชนม์ด้วยมือตนเอง จึงกลิ้งหินใหญ่ลงมา หมายถึงให้บดพระศาสดาให้แหลกละเอียด แต่ด้วยพระพุทธานุภาพ จึงทำให้ก้อนหินนั้นถูกปะทะเลยไป เพียงสะเก็ดหินเล็ก ๆ เท่านั้น แต่หมอชีวกโกมารภัจแพทย์ประจำพระองค์ ได้จัดการเยียวยาจนหายสนิทในเวลาไม่ช้า

ครั้งที่ ๓ พระเทวทัตได้ร่วมมือกับพระเจ้าอชาตศัตรู ได้ปล่อยช้างชื่อนาฬากิริ ซึ่งกำลังเมามันและดุร้ายเหมือนสายฟ้าหรือจักรวรุช ให้วิ่งพล่านออกไปเพื่อประหารพระบรมศาสดา ขณะเสด็จบิณฑบาตในกรุงราชคฤห์พร้อมทั้งภิกษุพุทธบริวาร ครั้งนั้นพระอนนทเถระได้ฉวยชีวิตเป็นพุทธบูชา คือยืนขวางหน้าช้างนั้น โดยไม่พรั่นพริ้งต่อมรณภัย สมเด็จพระบรมศาสดาจึงทรงแผ่เมตตาไป ทำให้ช้างนั้นหยุดเหมือนถูกตรึงไว้ด้วยโซ่เหล็กใหญ่

แต่แล้วก็กลับวิ่งพล่านออกไปจนเกือบ ๆ จะทำร้ายบุตรน้อยของหญิงคนหนึ่ง ซึ่งหวาดกลัวต่อมรณภัย ถึงกับทิ้งบุตร หนีเอาตัวรอดด้วยความตกใจ สมเด็จพระจอมไตรโลกนาถ จึงทรงทราบชางนั้นด้วยวิธีรดน้ำด้วยเมตตาจิต จนทำให้ช้างสิ้นฤทธิ์หมดพยศร้าย กลายเป็นช้างที่อยู่

ในอำนาจบังคับ เหมือนกับงูที่ถูกถอนเขี้ยว หรือเหมือนโคอุสุภะที่ถูกตัดเขาจะนั้น ด้วยประการฉะนี้^{๒๐}

จากพุทธชัยมงคลคาถาที่ยกมาประกอบนี้ เป็นพระคาถาที่แสดงถึงชัยชนะ ของพระพุทธเจ้าที่ชนะศัตรูหมู่มารด้วยเมตตา และตอนสุดท้ายทรงแสดงอานิสงส์แห่งพระพุทธชัยมงคล รวมความว่า เมื่อบุคคลตั้งอยู่ในธรรมอย่างมั่นคงแล้ว ก็จะชนะอุปัทวันตรายทั้งปวง และเข้าถึงพระนิพพานได้ ดังพระพุทธเจ้าเป็นอาทิ ข้อสังเกตจากพุทธชัยมงคลคาถานี้ คือพระพุทธเจ้าทรงชนะข้าศึกด้วยธรรมต่าง ๆ กัน เมื่อผู้ศิกษารู้ชัดแล้วก็สามารถนำไป ประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง เพราะธรรมเป็นอกาลิโกคือไม่เลือกกาลเวลาและจะต้องเลือกธรรมให้ถูกต้องกับเหตุการณ์และกาลเวลา จึงจะได้รับชัยชนะเหมือนกับที่พระองค์ทรงได้รับมาแล้ว

๒.๔ ความสำคัญและความจำเป็นของเมตตา

ในบรรดาพุทธธรรมที่มนุษย์เรานำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดความดีงามแก่ตนเอง และผู้อื่นมากที่สุด และได้แสดงออกให้เห็นเด่นชัดที่สุดก็คือ เมตตาหรือเมตตาธรรม เพราะว่าเมตตาเป็นธรรมสำคัญอีกข้อหนึ่งทางพระพุทธศาสนา ซึ่งจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงได้ตรัสถึงเมตตาและอานิสงส์ของเมตตา ไว้ในพระไตรปิฎกหลายแห่ง และธรรมข้อเมตตานี้ยังสามารถทำให้บุคคลตรัสรู้ธรรมได้ ดังปรากฏในเมตตาสูตรที่ ๘ ว่า

“กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ ประารถนาเพื่อจะตรัสรู้สันตบท* พึงบำเพ็ญ ไตรสิกขา กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้อจหาญ เป็นผู้ตรง ซื่อตรง วาง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์อันสงบแล้ว มีปัญญาเครื่องรักษาตน ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลงทั้งหลาย และไม่พึงประพฤติกุฎริตเล็กน้อยอะไร ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่าอื่นติเตียนได้ พึงเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุขมีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิด สัตว์มีชีวิตเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีอยู่ เป็นผู้สะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ไม่มีส่วนเหลือ สัตว์เหล่าใดมีกายยาวหรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น ผอมหรือพี

^{๒๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อ่างแล้วเชิงอรุณที่ ๑๘, หน้า ๑๕๐ - ๕๑.

* คำว่า สันตบท แปลว่า บทอันสงบ หมายถึงพระนิพพาน.

ที่เราเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็น อยู่ในที่ไกลหรือในที่ใกล้ ที่เกิดแล้วหรือแสวงหา ที่เกิดขอสัตว์ทั้งหมดนั้นจึงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเถิด สัตว์อื่นไม่พึงข่มขู่สัตว์อื่น ไม่พึงดูหมิ่นเขาในที่ไหน ๆ ไม่พึงปรารถนาทุกข์ให้แก่กันและกัน เพราะความโกรธ เพราะความเคียดแค้น คุณมารดาณอมบุตรคนเดียวผู้เกิดในตน แม้ด้วยการยอมสละชีวิตได้ ฉันทโค กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงเจริญเมตตาในใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันทนั้น กุลบุตรนั้นพึงเจริญเมตตาในใจไม่มีประมาณในโลกทั้งสิ้น ทั้งเบื้องบน เบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู กุลบุตรผู้เจริญเมตตานั่น ยืนอยู่ที่ดี เดินอยู่ที่ดี นั่งอยู่ที่ดี นอนอยู่ที่ดี พึงเป็นผู้ปราศจากความง่วงเหงาห่มเหงเพียงใด ก็พึงตั้งสติไว้เพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลาย กล่าววชิหารธรรมนี้ว่า เป็นพรหมวิหารในธรรมวินัยของพระอริยเจ้านี้ และ กุลบุตรผู้เจริญเมตตาไม่เข้าไปอาศัยทัญญู เป็นผู้มั่งคั่งพร้อมแล้วด้วยทัศนนะนำความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้ว ย่อมไม่ถึงความนอนในครรภ์อีก โดยแท้แล”^{๒๐}

จากพระพุทธดำรัสที่ยกมานี้เป็นสิ่งที่ยืนยันได้ว่า ผู้ที่เจริญเมตตาอยู่เสมอย่อมสามารถบรรลุธรรมได้ และการเจริญเมตตาจะต้องเจริญอย่างมีสติ เพราะเมตตาที่มีสติควบคุมย่อมเป็นเมตตาที่มีพลังนำเข้าสู่พระนิพพานได้ง่าย ซึ่งตรงกับข้อความในขุททกนิกาย ขุททปาฐะรับรองไว้ว่า

“ผู้ที่เจริญเมตตาได้ชื่อว่ามีธรรมเป็นเครื่องอยู่ หรือเป็นบุคคลที่มีชีวิตอยู่โดยธรรม ซึ่งเรียกว่า วิหารธรรม และวิหารธรรมนี้เองเป็นพรหมวิหารในพระธรรมวินัยของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ซึ่งนักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวการอยู่นั้นว่า พรหมวิหาร คือการอยู่อย่างพรหม กล่าวการอยู่นั้นว่า เสฏฐวิหาร คือการอยู่อย่างประเสริฐสุด ในพระศาสนาถือในธรรมวินัยของพระอริยะนี้ เพราะไม่มีโทษในการอยู่อย่างทิพย์ อยู่อย่างพรหม อยู่อย่างพระอริยะ และอยู่โดยอิริยาบถวิหารและการอยู่ด้วยเมตตานี้ทำประโยชน์ทั้งแก่ตนทั้งแก่ผู้อื่น เพราะเหตุที่

^{๒๐} ขุททกนิกาย สุตคนิปาต, ๒๕ / ๓๐๘ / ๓๒๓ - ๒๔.

ความสงบติดต่อกันไม่ถูกแทรกแซง ฉะนั้น ผู้เจริญเมตตา ยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี ยังไม่่วงเพียงใด ก็พึงตั้งสตินั้น ไว้เพียงนั้น^{๒๒}

มีวิเคราะห์ว่า เมตตาเป็นธรรมกลางๆ และเป็นคุณธรรมขั้นของความรู้จัก ที่เกิดขึ้นทางจิตใจหรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นมนุษยธรรม ซึ่งเป็นธรรมประจำใจของคนเรา อันมีเมตตาเป็นต้น หรือเป็นพื้นฐานของจิตใจมนุษย์ก็ว่าได้ โดยปกติแล้วเมตตาธรรมเป็นสิ่งที่มียู่แล้วในจิตใจของมนุษย์เรา จะต่างกันก็เพียงแต่ว่าใครมีมากหรือมีน้อยกว่ากัน การที่บุคคลใดมีเมตตาธรรมมากหรือน้อย เราไม่สามารถหาวัตถุอะไรมาเป็นเครื่องวัดปริมาณหรือเป็นเกณฑ์ได้ เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากความรู้จักภายในจิตของคนทุกคน แต่เราก็สามารถรับรู้และเข้าใจได้ด้วยการสังเกตพฤติกรรมที่เขากระทำ และเรายังสังเกตได้แม้กระทั่งความคิดของเขาเพราะสิ่งที่เขาแสดงพฤติกรรมนั้น ได้ผ่านการถ่วงกรองของกระบวนการทางความคิดมาก่อนแล้ว ยกตัวอย่างเช่น นาย ก. ไม่ชอบล่าสัตว์ ไม่ชอบทารุณสัตว์ และไม่ชอบเบียดเบียนผู้อื่นและสัตว์อื่น เพราะคิดว่าคนอื่นสัตว์อื่นรักสุขภาพเกลียดทุกข์เหมือนกันกับเรา จึงไม่กระทำสิ่งที่ตนไม่ชอบและผู้อื่นก็ไม่ชอบ ส่วนนาย ข. ชอบล่าสัตว์เป็นชีวิตจิตใจ ชอบทารุณสัตว์ถือว่า เมื่อได้กระทำแล้วมีความสุข ชอบกระทำสิ่งที่เป็นไปเพื่อความเดือดร้อนของผู้อื่นสัตว์อื่น เพราะคิดว่าผู้อื่นสัตว์อื่นจะยังงี้ก็ขังขบเพียงแต่ตัวเราสบาย ไม่เดือดร้อนก็พอ จากตัวอย่างของบุคคลทั้งสองนี้เราก็สามารถสังเกตได้ง่าย ๆ ว่าใครมีเมตตาธรรมหรือไม่มีเมตตาธรรม การที่ใครมีเมตตาธรรมมากหรือน้อยเราจะรู้ได้ก็ต่อเมื่อเขาได้แสดงพฤติกรรมออกมาให้ปรากฏ ซึ่งถือว่าเป็นขั้นของการปฏิบัติการ อันเป็นผลมาจากขั้นของความรู้จัก (ความคิด)

โดยปกติแล้ว การดำเนินวิถีชีวิตของคนเราในสังคม ย่อมสามารถรู้ได้ว่าใครดำเนินวิถีชีวิตอย่างไร คนเราเมื่อไม่ทำความดีก็ต้องทำความชั่วหรือเมื่อไม่ทำความชั่วมาก็ต้องทำความดีหรือทำทั้งดีทั้งชั่ว การที่คนเราจะไม่ทำความดีและความชั่วจึงไม่มี คนที่ไม่ทำทั้งความดีและความชั่วมาก็คือคนที่สิ้นชีวิตแล้วหรือตายแล้ว การที่คนเราสิ้นชีวิตแล้วก็ไม่ได้หมายความว่าไม่ต้องได้รับผลของการกระทำดีและความชั่วนั้น แต่จะต้องเป็นผู้รับผลหรือวิบากจากการกระทำของตนเมื่อครั้งยังมีชีวิตอยู่ ตามมติทางพระพุทธศาสนายอมรับว่า เมื่อคนเราทำความดี ย่อมเข้าสู่สุคติคือทางดีหรือที่ไปอันดี อันได้แก่ภูมิที่ไปเกิดมีความสุขความสบาย (สวรรค์)

^{๒๒} ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ, อังแล้วเชิงอรรถที่ ๑๓, หน้า ๓๕๕.

เมื่อทำความชั่วยอมเข้าสู่ทุกคติคือภพที่เกิดของสัตว์อันไร้ความเจริญ ได้แก่ เดิศจักษณ นรก เปรต อสุรกาย ภูมิทั้ง ๔ นี้เรียกว่า ทุกคติภูมิคือที่อยู่ของคนชั่ว

ดังนั้น คนเราจะทำความดีและความชั่วด้วยการกระทำทางกาย วาจา ส่วนทางใจถ้าเป็นความคิดชั่วก็เป็นเพียงอกุศลจิต ถ้าเป็นความคิดที่ดีก็เป็นกุศลจิต การที่คนเราทำความดีและความชั่วมติดังพระพุทธรูปสาสนายอมรับว่า เกิดจากใจที่คิดดีหรือคิดชั่ว ถ้าใจคิดดีก็ทำแต่ความดี ถ้าใจคิดชั่วก็ทำแต่ความชั่ว การกระทำดีและชั่วส่วนมาจากใจเป็นผู้สั่งการบังคับบัญชา อย่างเช่นในคาถาธรรมบท กล่าวว่

“ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐสุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจอันโทษประทุษร้ายแล้ว กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม ทุกข์ยอมไปตามบุคคลนั้นเพราะทุจริต ๑ อย่างนั้น เหมือนล้อหมุนไปตามรอยเท้าโคผู้ลากเกวียนไปอยู่ ฉะนั้น ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจประเสริฐที่สุด สำเร็จแล้วแต่ใจ ถ้าบุคคลมีใจผ่องใส กล่าวอยู่ที่ตาม ทำอยู่ที่ตาม สุขยอมไปตามบุคคลนั้นเพราะสุจริต ๑ อย่าง เหมือนงามมีปกติไปตามฉะนั้น...”^{๒๓}

จากพระพุทธรูปคำนี้แสดงว่าคนเราทำความดี เรียกว่า ประพฤติสุจริต ๑ อย่าง และทำความชั่วเรียกว่า ประพฤติทุจริต ๑ อย่าง ทั้งนี้มีรากฐานหรือจุดเริ่มต้นมาจากใจเป็นสำคัญ ดังนั้น การที่คนเราจะไม่ประพฤตสิ่งใดสิ่งหนึ่งเลยนั้นยอมเป็นไปไม่ได้ เพราะเราเมื่อยังมีลมหายใจอยู่ ย่อมมีการเคลื่อนไหวกระทำการ เช่น กิน ดื่ม นอน ทำดีและทำชั่ว เป็นต้น ผู้ที่ไม่เคลื่อนไหวและกระทำการจึงไม่มี จะมีก็มีบุคคลเดียวเท่านั้นก็คือคนที่สิ้นชีวิตแล้ว เนื่องจากเมตตาคือความรักนี้ เป็นความมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้นกับความรู้สึกนึกคิดแห่งจิต และเกิดขึ้นกับคนทุกคน ความรักเป็นเพียงแต่ความรู้สึกเท่านั้นยังไม่ถึงขั้นปฏิบัติการคือกระทำ จะถึงขั้นปฏิบัติการได้ก็ต่อเมื่อแสดงพฤติกรรมออกมาให้ปรากฏอย่างเต็มที่ว่าดีหรือชั่วอย่างไร การแสดงพฤติกรรมอย่างเต็มที่นี้เป็นหน้าที่ที่ทุกคน จะต้องรับผิดชอบต่อการกระทำของตนอย่างเต็มที่ เช่น การแสดงความรักที่มีต่อพ่อแม่ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อบุตรธิดา และความรักของบุตรธิดาที่มีต่อพ่อแม่ เป็นต้น ซึ่งความรักทั้งหมดนี้เป็นความรักความผูกพันทางจิตที่เกิดขึ้นจาก

^{๒๓} ชุททกนิกาย คาถาธรรมบท, ๒๕ / ๑๑ / ๑๓.

ความรู้สึกของบุคคลที่จะต้องมีให้แก่กันและกัน โดยรวมไปถึงผู้อื่นสัตว์อื่น เรียกว่า ความมีมนุษยธรรม

คำว่า “เมตตา” เป็นที่รู้และเข้าใจกันทั่วไปว่า หมายถึงความรักใคร่ ความเอ็นดู การที่คนเราอยู่ร่วมกัน ไม่ว่าจะป็นชีวิตเดี่ยว ชีวิตคู่ ชีวิตหมู่ ชีวิตสังคม ชีวิตประเทศชาติและการรวมกันอยู่บนโลก คนเราต้องอาศัยความรักคือเมตตาทั้งสองอย่างนี้คละเคล้ากันไป จึงทำให้เกิดความสมดุลกันอย่างเหมาะสมและกลมกลืนกัน ดังนั้น เมตตา จึงเป็นคุณธรรมในจิตซึ่งทำให้คนเรามีความสนิทสนมรักใคร่ ประารถนาความดีงาม หวังให้ผู้อื่นสัตว์อื่นมีความสุข ปราศจากเวร ปราศจากภัย ห่างไกลจากประทุษร้ายและการเบียดเบียนกัน เพราะเรารักสุขเกลียดทุกข์อันใด ผู้อื่นสัตว์อื่นก็ย่อมรักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกันกับเรา ฉะนั้น ไม่ว่าจะมนุษย์หรือสัตว์ต่างก็เป็นสิ่งมีชีวิตที่ดำรงชีพของตนอยู่บนโลก ตามวิถีชีวิตและหน้าที่ที่จะพึงกระทำ เหมือนคนเราและสิ่งมีชีวิตอื่น ๆ อาศัยอยู่บนโลกร่วมกัน ย่อมมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันนี้ เพื่อให้เกิดความสุขแก่กันและกันตามที่มุ่งหวังสิ่งที่สำคัญและจำเป็นสิ่งนั้นคือคุณธรรมภายในจิตอันได้แก่เมตตาธรรมซึ่งเป็นสื่อกลางอันทำให้คนเราและสัตว์สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างมีสันติภาพและภราดรภาพ เกี่ยวกับเมตตาธรรมนี้ในทางพระพุทธศาสนาได้ปรากฏมีธรรมภาษิตอยู่บทหนึ่งซึ่งเป็นข้อความสั้น ๆ แต่ความหมายและขอบเขตกว้างขวางว่า “เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลกหรือเมตตาธรรมค้ำจุนโลก” คำว่า “โลก” ในที่นี้หมายถึงเอาสัตว์โลกคือหมู่สัตว์ ได้แก่ สังคมมนุษย์ของเราเอง เมื่อคนเราต้องมีการอยู่ร่วมกันเป็นสังคมหรือคนหมู่มาก สิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็นก็คือ เมตตาธรรมเป็นหลักเมื่อคนเราขาดเมตตาธรรม ความวุ่นวาย ความโหดร้าย การเอาใจเอาเปรียบ การกดขี่ข่มเหงและอื่น ๆ ก็จะเกิดขึ้น และถือได้ว่าคนนั้นจิตไร้คุณธรรม และมนุษยธรรมอย่างที่เราจะพึงได้ชื่อว่าเป็นคนหรือมนุษย์โลกนี้จะลุกเป็นไฟถ้าหากคนเราไร้เมตตาธรรม ดวงใจที่ไร้เมตตาธรรม ดวงใจของคนนั้นย่อมชอกช้ำไปจนถึงวันตาย หากทุกคนบนโลกนี้ มีเมตตาธรรมโดยถ้วนหน้า โลกนี้จะมีแต่สันติภาพและภราดรภาพ ไม่มีสงคราม ไม่มีการเข่นฆ่าและเป็นศัตรูกัน จะมีก็เพียงแต่ความรักความเอ็นดูช่วยเหลือกันและกัน อยู่ด้วยกันด้วยความรัก ทุกคนยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกันและเห็นอกเห็นใจกัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา จะประกอบสิ่งใด ๆ ด้วยกาย วาจา และใจก็ประกอบด้วยเมตตาธรรมเสมอ

คนที่มีเมตตาธรรมจะประพฤตสิ่งใดก็ตาม ถ้าเป็นไปเพื่อสร้างทุกข์ให้ผู้อื่นก็จะเว้นเสีย จะประพฤตแต่สิ่งที่ดีงาม เอื้อเพื่อเกื้อกูลผู้อื่นเหมือนบิดามารดาครัถบุตรธิดา บุตรธิดารักพ่อแม่

ผู้ใหญ่รักผู้น้อย ผู้น้อยรักนับถือผู้ใหญ่ คนร่วมหมู่บ้านรักคนร่วมหมู่บ้าน คนร่วมประเทศรักคนร่วมประเทศ คนร่วมศาสนารักคนร่วมศาสนา และคนร่วมโลกรักคนร่วมโลก เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดความสมัครสมานสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและเพื่อให้เกิดความสงบสุข แต่ว่าความรักดังกล่าวมานี้ยังต้องลู่อานาจแห่งอคติ เช่น บิคมารดา รักบุตรธิดาของตน อาจตัดสินคดีความไม่ยุติธรรมแก่บุตรของผู้อื่น ผู้ใหญ่รักบริวารของตัวเองแต่ข่มเหงเบียดเบียนบริวารของผู้อื่น คนนับถือศาสนาเดียวกันรักคนนับถือศาสนาเดียวกัน แต่กลับทำร้ายผู้นับถือศาสนาอื่น เป็นต้น ความรักที่ลู่แก่อคติไม่ใช่จุดมุ่งหมายตามแนวคำสอนของพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าทรงได้ตรัสสอนให้พระสาวกตั้งจิตเอื้อเพื่อแผ่แก่เพื่อนสพรหมจารี คือเพื่อนร่วมประเพณีพระกรรมวินัยเดียวกัน ที่ยังไม่ได้มาสู่อาวาสและที่อยู่ในอาวาสขอให้มีความสุขอยู่อย่างมีความสุข ไม่มีเวร ไม่มีภัย อย่างเบียดเบียนกัน อย่างทะเลาะวิวาทกัน ให้มีความปรองดองกันดังจะเห็นได้ ในโกสัมพียสูตร^{๒๔} เรื่องพระเถระวิวาทกันแล้วต่อมาทรงแสดง สาราณียธรรม ๖ ประการ มีเรื่องย่อเล่าว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารโฆสิตาราม เมืองโกสัมพี ขณะนั้น พวกภิกษุในเมืองโกสัมพีได้ทะเลาะวิวาทกัน (เกิดความบาดหมางใจกัน) ภิกษุรูปหนึ่งจึงได้เข้าไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงรับสั่งให้พวกภิกษุที่ทะเลาะวิวาทกันนั้นให้เข้าเฝ้า พวกภิกษุเหล่านั้น ถวายอภิวาทแล้วจึงนั่ง ณ ที่อันสมควร พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสถามเหตุที่ทะเลาะวิวาทกัน จนได้ทราบความจริงแล้ว จึงทรงแสดงเหตุที่ทำให้เกิดความทะเลาะวิวาทกันว่า เกิดจากความไม่มีเมตตาต่อกันเป็นสำคัญ

ต่อจากนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกภิกษุทั้งหลายว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความพร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน. ๖ ประการเป็นไฉน. ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในกรรมวินัยนี้ เข้าไปตั้งกายกรรมอันประกอบด้วยเมตตา ในเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลายทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ธรรมแม้นี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำ

^{๒๔} มัชฌิมนิกาย มูลปินณาสก, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๔๑๐ – ๑๑.

ความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน”

“ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเข้าไปตั้งวัจจกรรมอันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อน สพรหมจารีทั้งหลาย...”

“ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเข้าไปตั้งมโนกรรมอันประกอบด้วยเมตตาในเพื่อน สพรหมจารีทั้งหลาย...”

“ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีลาภเกิดขึ้น โดยธรรมได้มา โดยธรรมที่สุดเป็นลาภสักว่าอาหารที่เนื่องในบาตร ก็บริโภคน้ำโดยไม่เกียดกันไว้เพื่อตน บริโภคเป็นสาธารณะกับเพื่อนสพรหมจารีผู้มีศีล ธรรมเมื่อนี้เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน...”

“ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีศีลไม่ขาด ไม่เป็นช่อง ไม่ค้าง ไม่พร้อย เป็นไทย อันท่านผู้รู้สรรเสริญ อันค้นหาเป็นต้นไม่ครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ ถึงความเป็นผู้มีศีลเสมอกันในศีลเช่นนั้นกับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย...”

“ภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุมีทิวฐิอันไกลจากข้าศึกเป็นนิยานิกกรรม อันนำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ถึงความเป็นผู้เสมอด้วย ทิวฐิ เช่นนั้นกับเพื่อนสพรหมจารีทั้งหลาย...”

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๖ ประการนี้แล เป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ทำความรักกัน ทำความเคารพกัน เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กัน เพื่อความไม่วิวาทกัน เพื่อความ พร้อมเพรียงกัน เพื่อความเป็นพวกเดียวกัน ภิกษุทั้งหลาย ทิวฐิอันไกลจากกิเลสเป็นข้าศึก เป็นนิยานิกกรรม นำออกซึ่งบุคคลผู้ทำตามนั้น เพื่อความสิ้นทุกข์โดยธรรม นี่เป็นขอยึดคัมภรธรรม ๖ ประการนี้ ที่เป็นเหตุให้ระลึกถึงกันไว้ ดังว่าเป็นขอยึดคัมภรธรรม ๖ ประการนี้”

จากพระพุทธดำรัสนี้ชี้ให้เห็นได้ว่า การอยู่ร่วมกันหรือการใช้ชีวิตร่วมกันในสังคมของคนหมู่มาก หากทุกคนที่มีสาราณียธรรมต่อกัน อันมีเมตตาเป็นเบื้องต้น ย่อมทำให้คนเรามีชีวิตอยู่อย่างมีความสุข ตลอดจนรวมไปถึงสังคมและชาวโลก ความเป็นผู้มีเมตตาไม่ใช่เป็นไปแห่งความไร้มนุษยธรรมหรือป่าเถื่อน หากแต่ทำให้ถึงซึ่งความเป็นผู้มีอารยธรรม และคุณธรรมในจิตใจ ตามความหมายแห่งสาราณียธรรมนี้ พระอรรรถกถาจารย์ ได้อธิบายความแห่งสาราณียธรรมนั้นในบทว่า

“เป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึง” หมายความว่า เมื่อกาลล่วงไปนานไม่ควรลืม เพราะประกอบด้วยธรรมที่ควรระลึกถึง ผู้ใดบำเพ็ญธรรมเหล่านั้น ธรรมเหล่านั้นยอมทำผู้นั้นให้เป็นที่รักของเพื่อนผู้ประพฤติพรหมจรรย์ร่วมกัน เหตุนี้ขึ้นชื่อว่า เป็นเครื่องทำให้เป็นที่รัก. ชื่อว่าเป็นเครื่องกระทำความเคารพ เพราะทำความเคารพ.

“เพื่อสงเคราะห์” หมายความว่า เพื่อประโยชน์แก่การสงเคราะห์

“เพื่อไม่วิวาท” ได้แก่ เพื่อประโยชน์แก่ความไม่วิวาท

“เพื่อความพร้อมเพรียง” ได้แก่ เพื่อประโยชน์สมควรเสมอกัน

“เพื่อความเป็นหนึ่งอันเดียวกัน” หมายความว่า เพื่อประโยชน์แห่งความเป็นหนึ่งอันเดียวกัน คือเพื่อไม่ให้ต่างกัน

“เมตตากายกรรม” ได้แก่ กายกรรมที่พึงทำด้วยจิตประกอบด้วยเมตตา. แม้วจีกรรม และมโนกรรมก็เช่นนี้เหมือนกัน. เมตตาจิตเหล่านี้มาแล้วด้วยอำนาจภิกษุทั้งหลาย ย่อมหาได้แม้ในพวกคฤหัสถ์ เมตตานี้เป็นเครื่องบำเพ็ญธรรมอันเป็นความประพฤติของภิกษุ ด้วยจิตประกอบด้วยเมตตาของภิกษุทั้งหลาย ชื่อว่ากายกรรม. กรรมเป็นต้นอย่างนี้ คือ

การไปเพื่อประโยชน์ ไหว้เจดีย์ ๑ ไหว้ต้นโพธิ์ ๑ นิมนต์พระสงฆ์ ๑ การเห็นภิกษุทั้งหลายผู้เข้าไปโจจรคามเพื่อบิณฑบาตแล้วต้อนรับ ๑ การรับบาตร ๑ การปูอาสนะ ๑ การตามส่ง ๑ ของพวกคฤหัสถ์ ชื่อว่า เมตตากายกรรม.

ชื่อว่า เมตตาวจีกรรม คือการบอกลาสิกขา คือบัญญัติเกี่ยวกับมารยาท การบอกกัมมัฏฐาน การแสดงธรรม การบอกพุทธพจน์คือพระไตรปิฎกด้วยจิตเมตตาของภิกษุทั้งหลาย. อนึ่ง กรรมในการเป็นที่กล่าวเป็นต้นว่าเราจะไหว้พระเจดีย์ ๑ ไหว้ต้นโพธิ์ ๑ จักให้ทำการฟังธรรม ๑ จักบูชาด้วยประทีปมาลัย ดอกไม้ ๑ จักประพฤติสมาทานสุจริตสาม ๑ ถวายสลากภัต เป็นต้น ๑ ถวายผ้าจำนำพรรษา ๑ ถวายปัจจัย ๔ แก่สงฆ์ในวันนี้ ๑ พวกท่านจงนิมนต์พระสงฆ์แล้วจัดแจงของเคี้ยวของฉันเป็นต้น ๑ จงปูอาสนะ ๑ จงตั้งน้ำดื่ม ๑ จงต้อนรับแล้วนำพระสงฆ์นั้นมาด้วยตนเอง ๑ จงนิมนต์พระสงฆ์ให้นั่งบนอาสนะที่ปูไว้ เกิดความพอใจจะมักเขม้นแล้ว จงทำความชวนชวายอย่างนี้ ของพวกคฤหัสถ์ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรม.

การลุกขึ้นแต่เช้าแล้วปฏิบัติร่างกาย ทำวัตรเจตีย์และคณะเป็นต้น นั่งบนอาสนะอันสงัด คำว่า “ของพวกภิกษุในวิหารนี้ จงมีสุขไม่มีเวร ไม่พยายามทักันเกิด” ชื่อว่า เมตตามโนกรรม...”^{๒๕}

จากข้อความข้างต้นนี้ เป็นอรรถาธิบายให้เห็นชัดถึงความสำคัญ และจำเป็นของเมตตาอีกประการหนึ่งเมตตาคือความรักนี้ บางอย่างเกิดขึ้นเองภายในจิตของมนุษย์และเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ เรียกว่า สัญชาตญาณ คือมีความเป็นไปเองโดยธรรมชาติ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองไม่ต้องเรียน เช่นความรักของพ่อแม่ที่มีต่อบุตร ย่อมมีทั้งในมนุษย์และสัตว์ เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ โดยมากมักจะมีราคะ โทสะ และโมหะ เจือปนด้วย ซึ่งเป็นความรักที่เจือด้วยกิเลส หากความรักที่เจือด้วยกิเลสถือว่าเป็นเมตตาเทียมคือไม่แท้ แม้ว่าความรักที่เป็นเมตตาเทียมนี้จะไม่ใช่ความรักแท้คือเมตตาที่แท้จริง แต่ก็ยังดีกว่าการที่คนเราไม่รู้จักความรักและรักคนอื่นไม่เป็น เพราะอย่างน้อย ๆ ความรักโดยทั่วๆ ไปก็เป็นสิ่งที่ทุกคนแสวงหาอยู่แล้วซึ่งความรักแท้และความรักเทียม

มีวิเคราะห์ต่อไปอีกว่าเมตตา คือความรัก อีกอย่างหนึ่งเป็นความรักที่เกิดจากการสร้างสรรค์ กล่าวคือ ต้องมีการอบรมหรือการพัฒนาให้สูงขึ้น ไม่ใช่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ จึงมีประเด็นที่จะต้องทำความเข้าใจว่า ความรักที่เกิดจากการสร้างสรรค์จึงเป็นเมตตาคือความรักที่เป็นกุศล การพัฒนาเมตตาที่เป็นกุศลให้สูงขึ้นต้องอาศัยเมตตาที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นปัจจัยพื้นฐาน และจะต้องมีการพัฒนาและสร้างสรรค์เมตตาให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยที่มุ่งให้เมตตานั้นเป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ มุ่งความปรารถนาดีและความสุขแก่ผู้อื่นสัตว์อื่น ยกตัวอย่างเช่น การที่พ่อแม่อบรมสั่งสอนบุตรไม่ให้รังแกคนอื่นและไม่ให้ทำร้ายสัตว์ ไม่ให้เอาเปรียบคนที่ด้อยกว่า อย่าใช้ความยุติธรรมกับคนอื่น อย่าทำตนให้เป็นที่เกลียดชังของคนอื่น และอย่าไปรังคนอื่น อย่าใช้อารมณ์ในการตัดสินปัญหา ให้ใช้ปัญญาไตร่ตรอง พยายามระงับความโกรธที่เกิดจากความไม่พอใจ จงมีเมตตาแก่คนที่รักและคนที่ซึ่งให้มีสติเจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ เป็นต้น เมื่อจิตมีสติเจริญเมตตาธรรมอยู่ไม่ให้เป็นไปตามอำนาจของอคติคือความลำเอียงแล้วจิตก็จะสงบร่มเย็น กายกรรม วาจากรรมและมโนกรรมก็จะบริสุทธิ์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย เพราะ

^{๒๕} มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก, อังแล้วเชิงอรธที่ ๒๔, หน้า ๔๒๕ - ๒๗.

เมตตาอย่าอ้อมกำจัดเวร กำจัดภัยได้ หนึ่งผู้ที่มีเมตตาอย่าอ้อมเป็นผู้ไม่มีเวรแก่ใคร ๆ และใคร ๆ ก็ไม่มีเวรต่อด้วยซึ่งพระพุทธเจ้าทรงได้ตรัสรับรองไว้ในมณิภัททสูตร มีเรื่องเล่าว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ที่เจดีย์ ช้อมณิมาสกะอันเป็นที่ครอบครองของยักษ์ชื่อว่ามณิภัททะในแคว้นมคธ ครั้งนั้น ยักษ์ชื่อว่ามณิภัททะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าวคาถานี้ในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า

“ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์และคนมีสติย่อมหลุดพ้นจากเวร”

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ความเจริญย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้รับความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ แต่คนมีสติยังไม่หลุดพ้นจากเวร แต่ผู้ใดมีใจยินดีในความไม่เบียดเบียน ตลอดทั้งกลางวันกลางคืนและเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับใคร ๆ”^{๒๖}

จากเนื้อความที่นำมาแสดงนี้มีข้อวิเคราะห์ว่า ผู้มีเมตตาอยู่ประจำใจย่อมไม่สร้างเวรแก่ใคร ๆ และยอมไม่มีเวรแก่ใคร ๆ กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรมเป็นไปด้วยความไม่เบียดเบียนผู้อื่นสัตว์อื่น มีแต่เมตตาแก่ผู้อื่นสัตว์ทุกถ้วนหน้า การมีสติอย่างเดียวไม่อาจที่จะนำไปสู่ความไม่มีเวรได้ แต่การมีเมตตาอย่างเดียว ย่อมทำเวรที่เกิดขึ้นแล้วให้สงบระงับและที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ให้เกิดขึ้น นอกจากนั้นแล้วเมตตายังเป็นเครื่องกำจัดเวร ได้อย่างถอนรากถอนโคนได้สิ้นเชิง หนึ่ง คนที่ปราศจากเมตตาจิต ย่อมเป็นผู้มีเวร และมีศัตรูปองร้าย มีความหวาดระแวงเป็นปกติ เพราะประพฤตีสั่งเดือคร้อนและหายนะแก่ผู้อื่นสัตว์อื่นก่อนแล้ว ตัวอย่างที่ปรากฏชัดคือเรื่อง อังคุลิมาลสูตร ซึ่งเป็นเรื่องราวของบุคคลผู้ซึ่งช่วงหนึ่งของชีวิต กายกรรม วาจกรรม และมโนกรรมเป็นไปเพื่อเบียดเบียน ก่อเวรก่อภัยต่อผู้อื่นสัตว์อื่นอย่างไม่มี ความเมตตา เพราะถูกอวิชาปิคบังจิด ต่อมาภายหลังได้พบพระพุทธเจ้าและได้สนทนาธรรม จึงพบกับแสงสว่างแห่งชีวิต มีเรื่องย่อเล่าว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ วัดพระเชตะวัน นครสาวัตถี ขณะนั้น ในแคว้นแคว้นของพระเจ้าปเสนทิโกศล มีโจรคนหนึ่งชื่อว่า อังคุลิมาล เป็นคนจิตใจโหดเหี้ยมไม่มี

^{๒๖} มณิภัททสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรคสังยุต, ๑๕ / ๒๓๘ / ๓๓๑.

เมตตากรุณา เป็นที่เกรงกลัวของคนทั้งหลาย เพราะเขามานุษย์แล้วเอานิ้วมือร้อยเป็นพวงมาลัย เข้าวันหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จเข้าไปนิคมบาดโนนครสาวัตถี ในเวลาปัจฉาภัตตรทรงเก็บเสนาสนะ ทรงบาตรและจีวรเสด็จดำเนินไปตามทางที่ตองคุลิมาลโจรชุมนุมอยู่ ในระหว่างทางพวกที่กัฏฐ์ต่อองคุลิมาล ได้เข้ามากราบทูลถึงความโหดเหี้ยมขององคุลิมาลโจรให้ทรงทราบ แต่พระผู้มีพระภาคเจ้าหาทรงกลัวไม่ ทรงเสด็จดำเนินไปหาองคุลิมาลโจรนั้น เมื่อองคุลิมาลโจรเห็นพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จมาแต่ลำพัง ก็ถือดาบวิ่งเข้าหาหมายจะปลงพระชนม์ แต่ก็ไม่อาจตามทันได้ เพราะพระองค์ทรงบันดาลอิทธิปาฏิหาริย์

เมื่อองคุลิมาลโจรเห็นความอัศจรรย์เช่นนั้น จึงทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสถึงการไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งหลาย ลำดับนั้น องคุลิมาลโจรได้มีความเข้าใจซัดในพระพุทธวจนะ จึงได้ขออุปสมบทเป็นภิกษุในพุทธศาสนากับพระผู้มีพระภาคเจ้าในขณะนั้นเอง

ต่อมา พระองคุลิมาลได้ปฏิบัติตามพุทธธรรมจนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เข้าวันหนึ่งเข้าไปนิคมบาดโนนครสาวัตถี ได้ถูกมหาชนขว้างปาด้วยก้อนหิน ก้อนกรวด และท่อนไม้ จนศีรษะแตก โลหิตไหล บาตรแตกและผ้าสังฆาฏิฉีกขาด จึงได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าถึงที่ประทับ ขณะนั้น ได้ตรัสให้พระองคุลิมาลอดทนและอดกลั้นต่อผลกรรมที่ทำไว้ในชาติปัจจุบันเท่านั้น ลำดับนั้น ท่านพระองคุลิมาลไปในที่ลับเร้น อยู่เสวยวิมุตติสุข เปล่งอุทานนี้ในเวลานั้นว่า

“ก็ผู้ใด เมื่อก่อนประมาท ภายหลังผู้นั้นไม่ประมาท เขาย่อมยังโลกนี้ให้สว่างดังพระจันทร์ซึ่งพ้นแล้วจากเมฆ ฉะนั้น ผู้ใดทำกรรมอันเป็นบาปแล้วย่อมปิดเสียได้ด้วยกุศล ผู้นั้นย่อมยังโลกนี้ให้สว่างดุจพระจันทร์ ซึ่งพ้นแล้วจากเมฆ ฉะนั้น ภิกษุรูปใดยังเป็นหนุ่มย่อมชวนชวายเป็นพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้นย่อมยังโลกนี้ให้สว่างดุจพระจันทร์ซึ่งพ้นแล้วจากเมฆ ฉะนั้น ขอศัตรูทั้งหลายของเราจงพึงธรรมกถาเถิด ขอศัตรูทั้งหลายของเราจงชวนชวายเป็นพระพุทธศาสนาเถิด ขอมนุษย์ทั้งหลายที่เป็นศัตรูของเรา จงคบสัตบุรุษผู้ชวนให้ถือธรรมเถิด ขอจงพบความผ่องแผ้วคือขันติ ความสรรเสริญคือเมตตาเถิด ผู้ที่เป็นศัตรูนั้นไม่พึงเบียดเบียนเราหรือใคร ๆ อื่นนั้นเลย ผู้ถึงความสงบอย่างยิ่งแล้ว พึงรักษาไว้ซึ่งสัตว์ที่สะอื้นและที่มันคง คนทคนน้ำย่อมชักน้ำไปได้ ช่างศรย่อมคัคลูกศรได้ ช่างตากย่อมตากไม้ได้ ฉันทใด บัณฑิตทั้งหลายย่อมทรมาณตนได้ ฉันทนั้น คน

บางพวกยอมฝีกสัจด้วยท่อนไม้บ้าง ด้วยขอบ้าง ด้วยเส้บ้าง เราเป็นผู้ที่พระผู้มีพระภาค ฝีกแล้วโดยไม่ต้องใช้อาวุธ ไม่ต้องใช้ศาสตรา เมื่อก่อนเราเชื่อว่า อหิงสกะ แต่ยังมีคดียืนสัจอยู่ วันนี้เรามีชื่อตรงความจริงเราไม่เบียดเบียนใคร ๆ เลย เมื่อก่อนเราเป็นโจร ปรากฏชื่อว่าองคุลิมาล ถูกกิเลสจูงห้วงน้ำใหญ่ พัดไปมาถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรวงแล้ว เมื่อก่อนเรามีมือเปื้อนเลือด ปรากฏชื่อว่าองคุลิมาล ถึงพระพุทธเจ้าเป็นสรวงะ จึงถอนศัลหา อันจะนำไปสู่ภพเสียได้ เรากระทำการ ที่จะทำให้ถึงทุกคืนนั้นไว้มาก อันวิบากของกรรมถูกต้องแล้ว เป็นผู้ไม่มีหนี้ บริโภคโภชนะ พวกคนที่เปื้อนพาลทรมานปัญญา ย่อมประกอบตามซึ่งความประมาท ส่วนนักปราชญ์ทั้งหลายย่อมรักษาความไม่ประมาทไว้ เหมือนทรัพย์อันประเสริฐ ฉะนั้น ท่านทั้งหลายจงอย่าประกอบตามซึ่งความประมาท อย่าประกอบตามความซัดซมด้วยสามารถความยินดีในกาม เพราะว่า ผู้ไม่ประมาทแล้วพึงอยู่ ย่อมถึงความสุขอันใหญ่หลวง การที่เรามาสู่พระพุทธศาสนานั้น เป็นการมาดีแล้วไม่ปราศจากประโยชน์ ไม่เป็นการคิดผิด บรรดาธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงจำแนกไว้ดีแล้วเราก็ได้เข้าถึงธรรมอันประเสริฐสุดแล้ว (นิพพาน) การที่เราได้เข้าถึงธรรมอันประเสริฐสุดนั้นเป็นการถึงดีแล้ว ไม่ปราศจากประโยชน์ ไม่เป็นการคิดผิดวิชา ๓ เราบรรลุแล้ว คำสอนของพระพุทธเจ้าเรากระทำแล้วอย่างนี้”^{๒๖}

จากเรื่องราวที่ยกมากล่าวอ้างนี้ เพื่อเป็นอุทาหรณ์ให้เห็นว่า เมื่อคนเรามีเมตตาธรรมอยู่ในจิตใจอย่างเต็มเปี่ยมแล้ว จะไม่คำนึงถึงเลย ว่าบุคคลนี้หรือบุคคลนั้น เคยเป็นศัตรูกับเรา บุคคลนั้นหรือบุคคลนี้เคยเบียดเบียนหรือรังแกเรา จะไม่ตอบโต้บุคคลที่คิดร้ายหรือมีอคติ จะมีก็เพียงแต่เมตตาจิต ฉะนั้น การที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมโปรดองคุลิมาลก็อาศัยเมตตาเป็นหลักใหญ่ มีความปรารถนาจะให้ได้รับความสุขจากธรรมของพระองค์ เมื่อเมตตาเข้าสู่จิตใจแล้วก็จะนำไปสู่การทำความดี และการปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ ได้ ง่ายขึ้น ดังเช่นเรื่องราวของท่านพระองคุลิมาล เป็นต้นนี้

^{๒๖} อังคุลิมาลสูตร, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั, ๑๓ / ๓๔๗ / ๔๐๗ - ๑๘.

ดังนั้น “เมตตาคารมค้ำจุนโลก” โลกคือหมู่สัตว์จะพึงตั้งอยู่ร่วมกันได้ ก็เพราะคนเรามีเมตตาคารมประจำจิตเป็นเสาค้ำ ถ้าคนเราขาดเมตตาคารม โลกคือหมู่สัตว์ก็จะพินาศย่อยยับไป เพราะการใช้เล่ห์เหลี่ยมและอาวุธประหารกัน แม้แต่โลกคือแผ่นดินอันเป็นที่อยู่อาศัยก็จะพังทลาย กล่าวคือ ย่อมเดือดร้อนกันทุกหย่อมหญ้า เพราะการคิดประคิษฐ์อาวุธอันร้ายแรงขึ้น เพื่อทำลายศัตรูให้ย่อยยับไปกับคา ความตั้งอยู่แห่งโลกและสิ่งมีชีวิตก็จะถูกไฟประลัยกัลป์เผาผลาญเป็นเถ้าถ่าน ไปในที่สุด

สรุปความว่า เมตตาคารมเป็นคำสอนที่ดีเลิศในทางพระพุทธศาสนา เพราะเป็นคำสอน

๑. มุ่งความสุขและความปรารถนาดีไมตรีจิตไปทั่วสากลคือ มีความเป็นเมตตาสากล ถ้าโลกปฏิบัติตามคำสอนเรื่องการแผ่เมตตาได้ ความขัดแย้งทั้งปวงก็อาจแก้ไขได้โดยไม่ต้องใช้วิธีเผชิญหน้ากัน แต่อาจแก้ไขได้โดยสันติวิธีคือความมีเมตตาต่อกัน

๒. เป็นไปเพื่อความสุข ความเจริญ ไม่มีเวร ไม่มีภัยทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

๓. เป็นการเปิดใจให้กว้างขวาง ไม่คับแคบ ไม่เป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัวและยอมรับสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

๔. เป็นหลักการอหิงสา หมายถึงความไม่เบียดเบียน การเว้นจากการทำร้าย ได้แก่ การกระทำด้วยกาย วาจา และใจที่บริสุทธิ์อันประกอบด้วยเมตตา เกี่ยวกับหลักการของอหิงสานี้ สุวรรณ เพชรนิล ได้อธิบายไว้ในหนังสือพุทธปรัชญาไว้ว่า

อหิงสา หมายถึง การไม่เบียดเบียนทางกาย วาจา ใจ ปรากฏเป็นความรัก การเสียสละ การทำประโยชน์และความกล้าหาญ จึงมิใช่คุณสมบัติของคนฉลาด เป็นอาวุธทรงพลังในการต่อสู้กับความชั่ว เป็นวิธีการชนะข้าศึก และกลับใจข้าศึกด้วยความรักและความดี ผู้ปฏิบัติอหิงสา ต้องเอาชนะความหิว ความลุ่มหลงและความโกรธได้ มีการปล่อยวางอยู่เหนือแรงกระตุ้นทางเพศอหิงการ ผู้ฝึกฝนอหิงสาต้องเรียนรู้ศิลปะการตาย ตรงกันข้ามกับการฝึกอหิงสา ที่เรียนรู้ศิลปะการฆ่าผู้อื่นให้ตาย อหิงสาควรเป็นคุณสมบัติของทุกคนที่นำมาปฏิบัติในกิจการทุกอย่าง อหิงสาเป็นกฎในการดำรงชีวิตร่วมกันของมนุษย์ ต้องนำมาเป็นกฎต่าง ๆ ในการบริหารรัฐ การถือว่าเป็นคุณธรรมทางศาสนาและจริยธรรม มีคุณค่าน้อยทางการบริหารรัฐนั้น เป็นความผิดพลาดอย่างมาก อหิงสา

ตั้งอยู่บนพื้นฐานของเอกภาพของมนุษยชาติ และบนเอกภาพแห่งความรัก
พร้อมกับมีศรัทธามั่นคง^{๒๘}

๕. เป็นไปเพื่อสันติภาพ คือ ความสงบ คำว่า สันติ อาจแบ่งแยกออกได้เป็น ๓ อย่าง
คือ

- การไม่รบราฆ่าฟัน ตบตี ชกต่อย บีบข่มขู่ ทับเล็บ ปล้นจี้ ตีรันฟันแทงกัน
เรียกว่า กายสันติ
- การไม่วิวาท ทูมเถียง คำว่า วากถาวร ประณามเหยียดหยามกัน เรียกว่า วชิ-
สันติ
- การไม่คิดจะทำการใด ๆ เพื่อตัดรอนลาภผลของคนอื่น หรือไม่คิดจะโลภ
โมห์โทสันคนอื่น เรียกว่า มโนสันติ

๖. เป็นไปเพื่อภราดรภาพ คือความเป็นที่พี่น้องกัน และความเป็นญาติกัน กล่าวคือ
ทั้งญาติสายโลหิต ก็อุคนร่วมในสายเลือดอันเดียวกันญาติโดยธรรมคือ คนรักใคร่สนิทสนม
กัน และญาติธรรมคือธรรมะระหว่างญาติ หมายถึงการดีต่อกันที่ถ้อยคำสัจกัน

๗. เป็นไปเพื่อเสริมสร้างมิตรภาพ คือความเป็นเพื่อนรักกัน เป็นผู้รักใคร่กัน มีกิจอะไร
ก็ช่วยเหลือกันและกันตามสมควร รักษาหัวใจซึ่งกันและกัน เป็นมิตรที่ดีต่อกันและกัน

๘. เป็นคำสอนที่เมื่อบุคคลมีเมตตาอย่างเต็มที่แล้ว สามารถนำบุคคลนั้นไปสู่การตรัสรู้
ธรรมได้

๙. เมื่อบุคคลเจริญเมตตาอยู่เสมอย่อมได้รับอานิสงส์ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส
สรรเสริญทุกประการ

๒.๕ ขอบเขตจำกัดของเมตตา

การศึกษาวเคราะห์ถึงขอบเขตจำกัดของเมตตา เราสามารถกำหนดขอบเขตโดยแยกได้
เป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. เมตตาที่เป็นไปในลักษณะเฉพาะเจาะจง เช่น กรณีที่พระพุทธเจ้าทรงแผ่เมตตาจิต

^{๒๘} สุวรรณ เพชรนิล, พุทธปรัชญาเบื้องต้น, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๖), หน้า ๓๗.

ให้แก่ช่างนาพาคิริตัวครุร้าย ที่พระท้าวทศส่งมาเพื่อสังหารพระองค์

๒. เมตตาที่เป็นไปในลักษณะทั่วไปคือมีความเป็นสากล เช่น กรณีที่พระพุทธเจ้า ทรงปรารภนาให้สรรพสัตว์ได้รับความสุขจึงได้ทรงแสดงธรรม โดยอาศัยเมตตาเป็นประการสำคัญ

จากลักษณะขอบเขตจำกัดที่สำคัญทั้งสองประการนี้ จึงได้กล่าวว่าการกำหนดขอบเขตจำกัดของเมตตาจึงไม่ใช่เรื่องที่ลึกลับซับซ้อน ถึงแม้เมตตาจะมีปรากฏในหลักพุทธธรรมหลายแห่ง แต่ความหมายและขอบเขตจำกัดก็ยังอยู่ในลักษณะทั้งสองประการนี้ และการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเมตตาก็เพื่อปลูกฝังจิตใจให้มีความรักต่อผู้อื่นเป็นเบื้องต้น เมื่อมีเมตตาเกิดขึ้นในจิตใจแล้ว การที่จะปฏิบัติธรรมข้ออื่น ๆ เช่นกรณฺา มุทิตา และอุเบกขา ก็ไม่เป็นเรื่องยุ่งยากเกี่ยวกับขอบเขตจำกัดของเมตตานั้นมีข้อพึงสังเกตก็คือ ในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงแสดงเมตตาไว้ครบทั้งสามปิฎกซึ่งเมตตาที่ทรงแสดงนั้น เป็นทั้งหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิตและหลักปฏิบัติกรรมฐาน การที่เราจะสังเกตว่าเมตตาในปิฎกใดเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานหรือหลักปฏิบัติกรรมฐาน เราสามารถสังเกตได้จากหลักธรรมที่ทรงแสดง กล่าวคือ ถ้าทรงแสดงเมตตาในพระสูตรคัมภีร์ปิฎกและพระวินัยปิฎกพึงทราบว่าเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐาน ซึ่งควรเป็นแนวทางในการดำเนินชีวิต แต่ถ้าทรงแสดงเมตตาในพระอภิธรรมปิฎกย่อมหมายถึงว่า เป็นหลักปฏิบัติกรรมฐานหรือเมตตากรรมฐานและเมตตาในพระอภิธรรมปิฎกนี้เอง มีขอบเขตจำกัดกว้างขวางกว่าเมตตาในปิฎกทั้งสองข้างต้น เพื่อแสดงให้เห็นถึงความชัดเจนของขอบเขตจำกัดของเมตตาในพระไตรปิฎก เราสามารถนำมาเปรียบเทียบกันให้เห็นชัดได้ ดังนี้

ก. เมตตาในสูตรคัมภีร์ปิฎก

เมตตสูตร ว่าด้วยการแผ่เมตตาในสัตว์ทั้งปวง พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนพวกภิกษุผู้ อยู่ป่าว่า

“กิจอันใด อันพระอรិยะบรรลุปหอันสงบ ทำแล้ว กิจนั้น อันกุลบุตรผู้ฉลาดพึงทำ กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ ตรงและตรงด้วยดี พึงเป็นผู้ว่าง่ายอ่อนโยน ไม่มีอติมานะ พึงเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย เป็นผู้มิจิน้อยประพฤติกายเบาจิต พึงเป็นผู้มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาคำ เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่คิดในสกุลทั้งหลาย วิญญูชนคติเตยนชนทั้งหลายอื่นได้ด้วยกรรมลามกใด ก็ไม่พึงประพฤติกกรรมอันลามกนั้น พึงแผ่ไมตรีจิตไปในหมู่สัตว์ว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มี

สุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเกิด สัตว์มีชีวิตทั้งหลายเหล่าใดเหล่าหนึ่งมี
 อยู่ยังเป็นผู้สะดุ้ง (มีตัณหา) หรือเป็นผู้มั่นคง (ไม่มีตัณหา) ทั้งหมดไม่มีเหลือ
 เลย เหล่าใด ยาวหรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น ผอมหรืออ้วน เหล่าใดที่เราเห็น
 แล้วที่เกิดแล้ว หรือที่แสวงหาภพเกิดของสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตนถึง
 ความสุข สัตว์อื่นไม่พึงข่มเหงสัตว์อื่น ไม่พึงดูหมิ่นอะไร ๆ เขาไม่ว่าในที่
 ไหน ๆ เลยไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความกริ้วโกรธ และ
 เพราะความขุ่นเค้น คุณมารดาถนอมบุตรคนเดียว ผู้เกิดในคนด้วยชีวิตฉันใด
 พึงเจริญเมตตาในใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉันนั้น พึงเจริญเมตตาใน
 ในใจไม่มีประมาณในโลกทั้งปวง ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง เป็นธรรม
 ไม่คับแคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ผู้เจริญเมตตาฉันนั้น ยืนก็ดี เดินก็ดี นั่งก็ดี นอนก็ดี
 เป็นผู้ปราศจากความง่วงนอน (คือไม่่ง่วงนอน) เพียงใด พึงตั้งสติมั่นไว้เพียง
 นั้น ปรารถนาทั้งหลาย เรียกการอยู่นี้ว่า พรหมวิหาร ในพระศาสนานี้ ผู้มีเมตตา
 ไม่เข้าถึงทิฏฐิ (สักกายทิฏฐิ) เป็นผู้มึศีลถึงพร้อมด้วยทัสสนะ (สัมมาทิฏฐิ ใน
 โสคาปัตติมรรค) นำความหมกมุ่นในกามทั้งหลายออกไปได้ ก็ย่อมไม่เข้าถึง
 การนอนในครรภ์อีก อย่างแน่นอน”^{๒๕}

จากข้อความที่ยกมานี้ มีข้อที่ควรสังเกตอยู่ว่า ขอบเขตของเมตตาในพระสูตรนี้ มีการ
 แยกประเภทกัน กล่าวคือ มีทั้งเมตตาที่เป็นอัปมัญญา และเมตตาที่เป็นพรหมวิหาร แต่ในที่
 สุกก็รวมลงที่จุดหมายเดียวกัน คือ อานิสงส์ ๑๑ ประการ

ข. เมตตาในพระวินัยปิฎก

เรื่องภิกษุถูกงูกัด

สมัยต่อมา ภิกษุรูปหนึ่งถูกงูกัดถึงมรณภาพ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลเรื่องนั้นแด่พระผู้มี
 พระภาคเจ้า

พระผู้มีพระภาค...ตรัสว่า ลูกก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนั้นไม่ได้แผ่เมตตาจิตไปสู่
 ตระกูลพญางูทั้ง ๔ เป็นแน่ เพราะถ้าภิกษุรูปนั้นแผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญางูทั้ง ๔ ภิกษุรูป
 นั้นจะไม่พึงถูกงูกัดถึงมรณภาพ ตระกูลพญางูทั้ง ๔ อะไรบ้าง คือ

^{๒๕} ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ, อังแล้วเชิงอรรถที่ ๒๒, หน้า ๓๒๘ – ๒๙.

๑. ตระกูลพญาวิรูปักษะ

๒. ตระกูลพญาเอราปละ

๓. ตระกูลพญาฉัพพยาปุตตะ

๔. ตระกูลพญาภิณฑาโคตมะ

ภิกษุรูปนั้นไม่ได้แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญาทั้ง ๔ นี้เป็นแน่เพราะ ถ้าภิกษุรูปนั้น
แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญาทั้ง ๔ นี้ ภิกษุนั้นจะไม่พึงถูกงูกัดถึงมรณภาพ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้แผ่เมตตาจิตไปสู่ตระกูลพญาทั้ง ๔ นี้เพื่อคุ้มครอง
ตน เพื่อรักษาตน เพื่อป้องกันตน ก็แล ทั้งทำการแผ่อย่างนี้

ภาณแผ่เมตตาภังกุฏ

เรากับพญาตระกูลวิรูปักษะ

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับพญาตระกูลเอราปละ

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับพญาตระกูลฉัพพยาปุตตะ

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับพญาตระกูลภิณฑาโคตมะ

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับฝูงสัตว์ที่ไม่มีเท้า

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับฝูงสัตว์ ๒ เท้า

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับฝูงสัตว์ ๔ เท้า

จงมีเมตตาต่อกัน

เรากับฝูงสัตว์มีเท้ามาก

จงมีเมตตาต่อกัน

สัตว์ไม่มีเท้าอย่าได้เบียดเบียนเรา สัตว์ ๒ เท้า อย่าได้เบียดเบียนเรา สัตว์ ๔
เท้า อย่าได้เบียดเบียนเรา สัตว์มีเท้ามาก อย่าได้เบียดเบียนเรา และสัตว์ที่เกิด
แล้วยังมีชีวิตทั้งหมดทุกหมู่เหล่า จงประสพความเจริญ อย่าได้พบเห็นสิ่งลามก
สักน้อยหนึ่งเลย

พระพุทธเจ้ามีพระคุณหาประมาณมิได้ พระธรรมมีพระคุณหาประมาณมิได้
พระสงฆ์มีพระคุณหาประมาณมิได้ แต่สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย คือ งู แมลง
ป่อง ตะขาบ แมงมุม ตั๊กแตน หงู มีคุณพอประมาณ ความรักษาอันเราทำแล้ว
ความป้องกันอันเราทำแล้ว ขอฝูงสัตว์ทั้งหลายจงถอยกลับไปเถิด เรานั้นขอ
นมัสการแด่พระผู้มีพระภาค ขอนมัสการแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระ
องค์^{๓๐}

^{๓๐} พระวินัยปิฎก, จุลวรรค ภาค ๒, ๗ / ๕ / ๑๑ - ๑๒.

จากข้อความที่นำมาแสดงนี้ เพื่อชี้ให้เห็นถึงขอบเขตจำกัดของเมตตาในพระไตรปิฎก ซึ่งมีลักษณะเฉพาะเจาะจง ข้อพึงสังเกตของเมตตาที่ปรากฏในปิฎกนี้ส่วนมาก เป็นการนำเอาเมตตามาใช้เฉพาะหน้าหรือเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน โดยมุ่งไปที่บุคคลผู้เป็นที่รักและศัตรู เพื่อให้ใช้ชีวิตร่วมกันอยู่ในสังคมและโลกได้อย่างมีความสุข ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนกันทั้งทางกาย วาจา และใจเป็นที่ตั้ง อนึ่ง การที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติพระวินัยขึ้นนั้น ไม่ใช่เป็นการตั้งกฎเกณฑ์ขึ้นเพื่อบังคับหรือเบียดเบียนภิกษุสงฆ์แต่ประการใดไม่ ซึ่งเป็นการขัดต่อหลักเมตตา แต่ก็เพราะความมีเมตตาจึงต้องบัญญัติพระวินัยขึ้น โดยมุ่งประโยชน์แห่งความสุข (เมตตา ความรัก ประารถนา ให้ผู้อื่นมีความสุข) ของหมู่คณะเป็นที่ตั้ง ซึ่งประโยชน์แห่งการบัญญัติพระวินัยมีนี้ พระราชาธรรมนิเทศ ได้อธิบายไว้ในหนังสือประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนาไว้ว่ามีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

ก. ว่าด้วยประโยชน์แก่สังฆมส่วนรวม ๒ ข้อ คือ

๑. สงฆสมุฏฐิตาย เพื่อให้สงฆ์ที่มาประชุมกันยอมรับว่าคิงามและความเรียบร้อยคิงามของสงฆ์
๒. สงฆผาสุทาย เพื่อการอยู่อย่างผาสุกของสงฆ์ทั้งหมด

ข. เพื่อประโยชน์แก่บุคคลในท่ามกลางสงฆ์ ๒ ข้อ คือ

๓. ทุมมุงฺกนํ ปุคฺคถานํ นิกฺคหาย เพื่อข่มคนหน้าค้ำน ขาดความสำนึกที่ขอบที่ควร
๔. เปสฺถานํ ภิกฺขุณฺํ ผาสุวิหาราย เพื่อความอยู่อย่างผาสุกของภิกษุผู้มีศีลเป็นที่รัก

ค. เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ความบริสุทธิ์ ๒ ข้อ คือ

๕. ทิฏฐธมฺมิกานํ อาสวานํ สํวราย เพื่อปิดกั้นเรื่องเสื่อมเสียไม่ให้เกิดในปัจจุบัน
๖. สมฺปรายิกานํ อาสวานํ ปฏิกฺฆตาย เพื่อป้องกันเรื่องเสื่อมเสียไม่ให้เกิดขึ้นในอนาคต

ง. เพื่อประโยชน์แก่ประชาชนทั่วไป ๒ ข้อ คือ

๗. อปฺปสนฺนนานํ ปสฺสาทาย เพื่อให้คนที่ยังไม่เลื่อมใสมาก่อนได้เกิดความเลื่อมใส
๘. ปสนฺนนานํ ภิกฺขุโยภาวาย เพื่อให้คนที่เลื่อมใสอยู่แล้วเกิดความเลื่อมใสยิ่งขึ้น

จ. เพื่อประโยชน์แก่พระศาสนา ๒ ข้อ คือ

๘. สัทธมมภูจิตติยา เพื่อให้พระสังฆกรรม คือ ปรียัติสังฆกรรม ปฏิบัติสังฆกรรม ปฏิเวธสังฆกรรม ดำรงอยู่ มั่นคงสืบไป

๑๐. วินยานุคคหยา เพื่ออนุเคราะห์พระวินัย คือ ส่งเสริมสนับสนุนรักษาสังวรวินัย ปทานวินัย สมถวินัย และบัญญัติวินัยให้หนักแน่นมั่นคงยิ่งขึ้น สังวรวินัย คือ การสำรวมระวังตามเหมาะสมแก่ฐานะ กาละอารมณ์ สมถวินัย เป็นการทำความสงบให้เกิดขึ้นภายในพฤติกรรมทางกาย วาจา ปทานวินัย การละอาการทางกายวาจาที่ไม่เหมาะสมไม่ควร บัญญัติวินัย คือ ข้อที่ทรงบัญญัติไว้ เพื่อบังคับควบคุมความประพฤติของพุทธบริษัท^{๑๐}

จากข้อความที่กล่าวถึงประโยชน์ของพระวินัยที่อ้างมานี้ ตรงกับที่ สุชีพ ปุญญานุภาพ ได้ให้คำอธิบายพระไตรปิฎกในส่วนที่เป็นพระวินัยปิฎกนี้ว่า

๑. วินัยปิฎก เป็น อาณาเทศนา คือการแสดงธรรมในลักษณะทั้งเป็นข้อบังคับ โดยส่วนใหญ่

๒. วินัยปิฎก เป็นยถาปราชสาสนะ คือการสอนตามความผิด หรือโทษชนิดต่าง ๆ ที่พึงเว้น

๓. วินัยปิฎก เป็น สังวรราชวรกาลา คือถ้อยคำที่ว่าด้วยการสำรวมและไม่สำรวม

๔. วินัยปิฎก เป็น อริศีลสิกขา คือข้อศึกษาเกี่ยวกับอริศีล คือศีลชั้นสูง

๕. วินัยปิฎก เป็น วิคิคมปทาน คือเครื่องละกิเลสอย่างหยาบ ที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิดศีล^{๑๒}

ดังนั้น การที่ภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยอย่างเคร่งครัด จึงเป็นการเจริญเมตตาขึ้นในคนอีกทางหนึ่งในพระธรรมวินัย (ศาสนา)

^{๑๐} พระราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จิตญาโณ), ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓), หน้า ๘๓ - ๘๕.

^{๑๒} สุชีพ ปุญญานุภาพ, พระไตรปิฎกฉบับประชาชน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๔ - ๒๕.

ค. เมตตาในพระอภิธรรมปิฎก

เมื่อได้ทำการศึกษาวิเคราะห์เมตตาถึงขั้นของพระอภิธรรมปิฎกแล้วพบว่า ขอบเขตจำกัดของเมตตาได้กว้างขวางกว่าทั้งสองที่กล่าวมาแล้ว เพราะเมตตาในพระอภิธรรมปิฎกนี้จัดอยู่ในอัปมัณญา ๔ ซึ่งหมายถึงธรรมที่เป็นไปในสัตว์ทั้งหลายอันหาประมาณมิได้ มีอยู่ ๔ อย่างคือ เมตตา กรุณา มุทิตา และ อุเบกขา ในพระอภิธรรมปิฎกได้อธิบายอัปมัณญา ๔ ไว้ว่า

อัปมัณญา ๔ คือ

ภิกษุในศาสนานี้ แผ่เมตตาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องสูง ทิศเบื้องต่ำ ทิศเบื้องขวางก็เช่นเดียวกัน แผ่เมตตาจิตอันไพบุลย์ กว้างขวาง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าอยู่

แผ่กรุณาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น...

แผ่มุทิตาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น...

แผ่อุเบกขาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๓ ก็อย่างนั้น ทิศที่ ๔ ก็อย่างนั้น ทิศเบื้องสูง ทิศเบื้องต่ำ ทิศเบื้องขวาง ก็เช่นเดียวกัน แผ่อุเบกขาจิตอันไพบุลย์ กว้างขวาง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าอยู่

เมตตาอัปมัณยานิเทศ

ก็ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังทิศหนึ่งอยู่ เป็นอย่างไร

ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังสัตว์ทั้งปวง เหมือนบุคคลเห็นบุคคลคนหนึ่งผู้เป็นที่รักใคร่ชอบใจแล้ว พึงรักใคร่ ฉะนั้น

ในบทเหล่านั้น เมตตาเป็นไฉน

การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ อันใดนี้เรียกว่า เมตตา

จิต เป็นไฉน

จิต มโน มนัส หทัย ปัญจร มโน มนายคณะ มนินทริย์ วิญญาณ วิญญาณจันธัม มโนวิญญาณธาตุที่ผสมกัน อันใด นี้เรียกว่า จิต

จิตนี้ สหระคต เกิดร่วมเจือปน สัมปยุต ด้วยเมตตานี้ ด้วยเหตุนี้จึงเรียกว่าเมตตาคจิต

คำว่า ทิศหนึ่ง ได้แก่ ทิศบูรพา หรือปัจฉิม หรือทิศอุดร หรือทิศทักษิณ หรือทิศเบื้องสูง หรือทิศเบื้องต่ำ หรือทิศเบื้องขวาง หรือทิศต่าง ๆ

บทว่า แผ่ไป คือ กระจายออกไป น้อมจิตไป

บทว่า อยู่ มีอธิบายว่า สืบเนื่องกันอยู่ ประพฤติเป็น ไปอยู่ รักษาอยู่ เป็น ไปอยู่ ให้เป็น ไปอยู่ พักอยู่ ด้วยเหตุนี้ จึงเรียกว่า อยู่

คำว่า ทิศที่ ๒ ก็อย่างนั้น มีอธิบายว่า ทิศหนึ่งนั้นใด ทิศที่ ๒ ก็ฉนั้นนั้น ทิศที่ ๓ ก็ฉนั้นนั้น ทิศที่ ๔ ก็ฉนั้นนั้น ทิศเบื้องสูงก็ฉนั้นนั้น ทิศเบื้องต่ำก็ฉนั้นนั้น ทิศเบื้องขวางก็ฉนั้นนั้น ทิศ ต่าง ๆ ก็ฉนั้นนั้น

คำว่า สัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่า มี อธิบายว่า คำว่า สัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่า นั้น เป็นคำกล่าวกำหนดเอาสัตว์ทั่วทั้งหมด ไม่มีส่วนเหลือ หาส่วนเหลือมิได้

คำว่าเมตตาคจิต มีอธิบายว่า

ในบทเหล่านั้น เมตตาค เป็นไฉน

การรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ความรักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาคเจโต วิมุตติ อันใดนี้เรียกว่าเมตตาค

จิต เป็นไฉน

จิต มโน มนัส ฯลฯ มโนวิญญูณธาตุที่สมกัน อันใด นี้เรียกว่า จิต
จิตนี้ สหระคต เจือปน สัมปยุต ด้วยเมตตานี้ ด้วยเหตุนี้ จึงเรียกว่า เมตตาคจิต

บทว่า ไพบูลย์ มีอธิบายว่า จิตใดไพบูลย์ จิตนั้นกว้างขวาง จิตใดกว้างขวาง จิตนั้นหาประมาณมิได้ จิตใดหาประมาณมิได้ จิตนั้นไม่มีเวร จิตใดไม่มีเวร จิตนั้นไม่มีพยาบาท

บทว่า แผ่ไป คือกระจายออกไป น้อมจิตไป

บทว่า อยู่ มีอธิบายว่า สืบเนื่องกันอยู่ ฯลฯ พักอยู่ ด้วยเหตุนี้ จึงเรียกว่า อยู่^{๓๓}
จากข้อความที่นำมาแสดงนี้ ย่อมทำให้เห็นชัดถึงขอบเขตจำกัดของเมตตาได้ดียิ่งขึ้น
เพราะเมตตาอัปมัญญาในพระอภิธรรมปิฎก พระอรรถกถาจารย์กล่าวว่า

ภวานามีเมตตาเป็น ๔ เพราะอำนาจแห่งกิจมีความเป็นทางแห่งวิสุทธิเป็นต้น
ส่วนลำดับแห่งภวานาเหล่านั้น เป็นเพราะอำนาจแห่งอาการมีความคิดเกี่ยว
เป็นต้น หนึ่ง เพราะเหตุที่ภวานาเหล่านั้นเป็นไปในอารมณ์ (คือสัตว์) หา
ประมาณมิได้จึงชื่อว่า อัปมัญญา^{๓๔}

ดังนั้น เมตตาในพระอภิธรรมปิฎกจึงหมายเอาเมตตาอัปมัญญาเท่านั้น ซึ่งมีลักษณะมี
ความเป็นสากลคือทั่วไปมีการแผ่โดยไม่เจาะจงตัว ไม่จำกัดบุคคลหรือหมู่คณะ แต่มุ่งเอาสัตว์
หาประมาณไม่ได้เป็นอารมณ์

สรุปว่า การศึกษาวิเคราะห์ถึงขอบเขตจำกัดของเมตตาในพระไตรปิฎก เราสามารถ
กำหนดได้เป็นสองลักษณะ กล่าวคือ ลักษณะที่เป็นไปโดยเจาะจงบุคคลหรือหมู่คณะ และ
ลักษณะที่มีความเป็นสากล โดยไม่เจาะจงตัวบุคคลหรือหมู่คณะ ฉะนั้น ในปิฎกทั้งสามนี้ จึง
กล่าวได้ว่า พระวินัยปิฎกและพระสุตตันตปิฎก จัดอยู่ในลักษณะเจาะจง ส่วนพระอภิธรรม
ปิฎกจัดอยู่ในลักษณะไม่เจาะจง และการกำหนดขอบเขตจำกัดของเมตตาจึงสามารถกำหนด
ได้ด้วยลักษณะทั้งสองดังกล่าวนี้

๒.๖ เมตตาบารมี

เมตตาบารมี เป็นเมตตาบารมีธรรมข้อที่ ๕ ซึ่งเป็นหนึ่งในจำนวนบารมี ๑๐ หรือที่เรียก
กันว่า ทศบารมี ซึ่งหมายถึงปฏิบัติอันยอดเยี่ยม หรือคุณธรรมที่ประเสริฐปฏิบัติอย่างยอดเยี่ยม คือ
ความดีที่บำเพ็ญอย่างพิเศษ เพื่อบรรลุซึ่งจุดหมายอันสูงสุด เช่นความเป็นพระพุทธเจ้า พระ-
ปัจเจกพุทธเจ้า และพระมหาสาวก เป็นต้น หนึ่ง เมตตาเป็นคุณธรรมของพระโพธิสัตว์ ที่จะ
ต้องบำเพ็ญให้สมบูรณ์ เพื่อให้บรรลุถึงความ เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต การที่พระโพธิสัตว์

^{๓๓} พระอภิธรรมปิฎก, อัปมัญญาวิภังค์ สุตตันตภาชนีย์, ๓๕ / ๖๔๒ - ๖๔๕ / ๓๕๘ -
๔๐๐.

^{๓๔} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๘, หน้า ๒๑๗.

บำเพ็ญบารมีเพื่อความเป็นพระพุทธรูปเจ้านั้นก็ใช้ว่าจะบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ให้ครบถ้วนสมบูรณ์
ได้ทุกข้อ เพียงแต่ทุกองค์บำเพ็ญบารมีข้อใดข้อหนึ่งได้สมบูรณ์ยอดเยี่ยมกว่าบารมีข้ออื่น ๆ
เช่น นารถพราหมณ์โพธิสัตว์บำเพ็ญบารมีข้อเมตตาได้สมบูรณ์ยอดเยี่ยม จึงได้ตรัสรู้เป็น
พระพุทธรูป ในประเด็นนี้ พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ สวัสดิวัตน์ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า
ได้ทรงพระนิพนธ์อธิบายว่า

“ก็ทศชาตินั้น ข้าพเจ้าเคยได้ยินท่านผู้ใหญ่กล่าวว่า พระโพธิสัตว์ชาตินั้น
บำเพ็ญบารมีอย่างนั้นจนวางลงเป็นแบบว่า พระเทมียโพธิสัตว์ บำเพ็ญขันติ
บารมี พระมหาชนกโพธิสัตว์ บำเพ็ญวิริยบารมี พระสุวรรณสามโพธิสัตว์
บำเพ็ญสัจจบารมี พระเนมิราชโพธิสัตว์ บำเพ็ญอุทิสฐานบารมี พระนารถ
พราหมณ์โพธิสัตว์ บำเพ็ญเมตตาบารมี วิรุณบัณฑิต บำเพ็ญอุเบกขาบารมี
พระเวสสันดรโพธิสัตว์ บำเพ็ญทานบารมี หรือจะว่าบารมีส่วนนั้น ชักเรื่อง
พระโพธิสัตว์ชื่อนั้นได้บำเพ็ญมาเปรียบเทียบให้เห็นเป็นอุทาหรณ์ ทำให้
ข้าพเจ้าเข้าใจมานาน โดยหาเอาใจใส่พิจารณาไม่ว่า พระโพธิสัตว์ชื่อนั้น
บำเพ็ญบารมีแต่อย่างใดก็ตามนั้นตลอดชาติ เมื่อมาจับแปลเข้าคราวนี้ จึงได้
ความเห็นใหม่ว่า ท่านกล่าวคังนั้นน่าจะหมายความว่า บารมีอันนี้ พระ
โพธิสัตว์ชื่อนี้ได้บำเพ็ญเป็นยอดเยี่ยมกว่า ๘ บารมี แต่ที่จริงพระโพธิสัตว์
บำเพ็ญบารมี ๑๐ บริบูรณ์ตลอดชาติหนึ่ง...”^{๓๕}

ก. คำว่า “บารมี” หรือบารมี ๑๐ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส
ทรงนิพนธ์คำอธิบายไว้ว่า

“ศัพท์ว่า บารมี สันนิษฐานว่าออกจากศัพท์ ปรม แปลว่า คุณสมบัติ หรือ
ปฏิบัติอันยอดเยี่ยม ท่านพรรณนาว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทุกพระองค์ได้ทรง
บำเพ็ญมาแต่ครั้งยังเป็นพระโพธิสัตว์ เมื่อบารมีเหล่านี้เต็มจึงได้ตรัสรู้ บารมี
เหล่านี้กระจำงแล้วโดยมาก จักแก้เฉพาะบางประการ เนกขัมมะ ได้แก่ การ
ออกบวช โดยอธิบายว่า ออกจากกาม สัจจะ น่าจะได้แก่การซื้อตรง หรือการตั้ง

^{๓๕} พระเจ้าวรวงศ์เธอ กรมหลวงชินวราลงกรณ สวัสดิวัตน์, มหานิพนธ์ชาดกทศชาติฉบับหลวง,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โสภณฯ, ๒๔๘๑), หน้า ก - ค.

ใจทำจริง หรือการแสวงมุ่งหาความจริง แต่ในชาติกปรกณ์จัดเอาการยกเอา
 ความเป็นจริงอยู่อย่างไรขึ้นตั้งอธิษฐานเพื่อสำเร็จผลที่มุ่งหมายเป็นสัจจบารมี
 อธิษฐาน ได้แก่การตั้งใจมั่น อุเบกขา ได้แก่ความไม่ยินดียินร้าย บารมีเหล่านี้
 ท่านแจกออกเป็น ๓ หมวด คือ บารมี อุปบารมี ปรมัตตบารมี สิริเป็นบารมี
 ๓๐ ทิศ บารมี ๓ หมวดนี้ต่างกันอย่างไรสันนิษฐานยาก ความเข้าใจของพระ
 คันถรจนจารย์ ก็ไม่แน่ลงเหมือนกัน ท่านแก้ท่านอย่างหนึ่งว่า การให้ไม่ได้
 ระบุพิศุจัดเป็นทานบารมี การให้พิศุภายนอกจัดเป็นอุปบารมี การให้อวัยวะ
 และชีวิตจัดเป็นทานปรมัตตบารมี อีกประการหนึ่งว่า การสละพิศุภายนอก
 จัดเป็นทานบารมี การสละอวัยวะจัดเป็นทานอุปบารมี การสละชีวิตจัดเป็น
 ทานปรมัตตบารมี อุปบารมี เป็นศัพท์ที่น่าสันนิษฐานก่อน ตามพยัญชนะแปล
 ว่า บารมีใกล้หรือบารมีรอง เรียงไว้ในระหว่างกลาง ลงสันนิษฐานว่าปรมัตต
 บารมีเป็นยอด รองลงมาอุปบารมี โดยนัยนี้ได้ความว่า เป็นบารมีที่รอง ปรมัตต
 บารมีลงมา พิเศษกว่าบารมีเฉย ๆ แบ่งบารมีอย่างหนึ่งออกเป็น ๓ อาศัยเกณฑ์
 ตามเกณฑ์ที่ท่านตั้งมาแล้ว ชีวิต ร่างกาย และทรัพย์ภายนอก ส่วนทานแบ่งง่าย
 สละชีวิตเพื่อประโยชน์แก่คนมากหรือเพื่อเปลื้องทุกข์คนอื่นจัดเป็นทานปร
 มัตตบารมี สละอวัยวะแห่งร่างกาย เช่น พยายามเพื่อจะทำประโยชน์หรือ
 เปลื้องทุกข์เขา แต่ต้องเสียอวัยวะของตนในการทำอย่างนั้น จัดเป็นทานอุป
 บารมี สัตว์ที่รักษาเพราะต้องพร่าชีวิตร่างกายและโภคทรัพย์อาจแบ่งเป็น ๓ ได้
 เหมือนกัน ส่วนบารมีอันเหลือยังจะต้องการเกณฑ์แบ่งอีก ไม่ใช่ทำง่าย แม้ทำได้
 แล้วยังไม่พินพินเสีย ข้าพเจ้าสันนิษฐานเห็นเกณฑ์แบ่งอีกทางหนึ่งบารมีพระ
 โภธิสัตว์บำเพ็ญ ในชาติห่างไกล ตามที่กล่าวไว้ว่า ครั้นเสวยพระชาติเป็นมนุษย์ก็
 มี เป็นครั้งจกก็มี สืบสานกันจัดเป็นเพียงบารมีที่บำเพ็ญในชาติใกล้เข้ามา
 ก่อนปัจฉิมชาติเพียง ๑๐ ชาติ ตามที่กล่าวไว้ว่าครั้งเสวยพระชาติเป็นมนุษย์เป็น
 พื้น และเป็นมนุษย์วิสามันญ์มีลัคน้อย ชาติเดียวที่ว่า เป็นพระยานาค จัดเป็น
 อุปบารมี ที่พระมหาบุรุษทรงบำเพ็ญในปัจฉิมชาติ ก่อนหน้าตรัสรู้พระ
 โภธิญาณ จัดเป็นปรมัตตบารมี จักพรรณนาเฉพาะปัจฉิมชาติ พระองค์น้อม
 พระชนม์เพื่อประโยชน์แก่คนมากด้วยพระเมตตาจัดเป็นทานบารมีและพระ
 เมตตาบารมีสัจจออกมหาภิเนษกรรมณ์ จัดเป็นพระเนกขัมมบารมี ทรงสำรวจ

ในศีล สมควรแก่บรรพชิตจัดเป็นพระศีลขารมี ทรงบำเพ็ญเพียร และทรงอดทนต่อความลำบากยากเข็ญจัดเป็นพระวิริยขารมีและพระขันติขารมี ทรงตั้งพระหฤทัยมั่นในปฏิปทา ตั้งพระหฤทัยทำจริง ๆ เพื่อแสวงหาความจริงจัดเป็นพระอธิษฐานขารมี และพระสัจขารมี ทรงรักษาพระหฤทัยคงที่ไม่ให้วิการ เพราะยินดียินร้าย จัดเป็นพระอุเบกขาขารมี พระปรีชา ทำพระองค์ให้เป็นผู้ตื่นรู้เท่าถึงการณ์ และอาจเล็งเห็นก้าวหน้าไม่มกมาย นำพระองค์ให้หลีกเลี่ยงจากกิริยาอันมิใช่ทางดำเนิน ในปฏิปทาอันเป็นทาง ตลอดถึงได้บรรลुพระอนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ จัดเป็นพระปัญญาขารมี จัดตามเกณฑ์นี้ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมหาวชิราลงกรณ ๑๖ ทรงเล่าเรื่องที่ท่านจัดไว้เป็น ๓ กาล คือ ทูเรนิทาน เรื่องห่างไกล ๑ อวิทูเรนิทาน เรื่องไม่ไกลนัก ๑ สันติเกนิทาน เรื่องใกล้ชิด ๑ แต่แบ่งระยะเวลาคลาดกันไป ทูเรนิทาน ท่านจัดจำเดิมแต่ตั้งปรารถนาเพื่อเป็นพระพุทธเจ้า ณ สำนักพระพุทธที่บึงกร จนถึงจุดจากชาติเป็นพระเวสสันดร อุบัติขึ้นในคติศตเวทโลก อวิทูเรนิทาน ตั้งแต่จุดจากคติศตภพ จนถึงตรัสรู้พระสัมพันธัญญะ ณ ควางไม้พระมหาโพธิ์ สันติเกนิทาน ตั้งแต่ตรัสรู้แล้วจนปรินิพพาน ส่วนชาดกจัดเรื่องต่าง ๆ เป็นอันมาก ที่กล่าวความเสวยพระชาติสืบสนกัน เป็นสามัญนิบาต อันได้แก่ ทูเรนิทาน จัด ๑๐ เรื่องที่กล่าวความเสวยพระชาติไม่สืบสน เว้นเรื่องหนึ่งเป็นมหานิบาต อันได้แก่ อวิทูเรนิทาน โดยนัยนี้ เรื่องในปัจจุบันชาติได้แก่ สันติเกนิทาน ข้าพเจ้าตั้งเกณฑ์ตามนัยจัดเรื่องชาดก ขารมี ท่านกล่าวว่าพระปัจเจกพระพุทธเจ้าและพระอรียสาวกได้บำเพ็ญมาเหมือนกัน อย่างเดียวกันกับพระพุทธเจ้าหรือต่างกัน ไม่ได้กล่าวไว้ชัด น่าจะเป็นอย่างเดียวกัน แต่ระยะเวลาสั้นกว่า”^{๓๖}

ข. คำว่า “ขารมี” หรือทศขารมี สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์ ทรงพระนิพนธ์คำอธิบายไว้ว่า

“ขารมี ขารมีนั้น พระอาจารย์แสดงว่าพระพุทธเจ้าเมื่อยังไม่ตรัสรู้ ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ ได้ทรงบำเพ็ญพระขารมีมาโดยลำดับ จนในที่สุดได้บำเพ็ญพระ

^{๓๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาค ปริงคเฑที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๕ - ๑๒.

บารมีอย่างสูงสุด ก็ได้บรรลุปรมาตมประโยชน์ ประโยชน์อย่างยิ่ง ศัพท์ว่า บารมี หรือเรียกในภาษาไทยว่า บารมี ท่านว่ามาจากศัพท์ว่า ปรม ที่แปลว่า อย่างยิ่ง หรือยิ่ง คงมุ่งถึงทางไป หมายความว่าดำเนินไปในทางดียิ่งขึ้นโดยลำดับ แต่ความไม่สู้ซัด ถ้าถือเอาความให้ซัดก็หมายความว่า เก็บดี เก็บลูก ท่านไม่ได้แสดงไว้ถึงกรรมส่วนชั่วที่ตรงกันข้าม แต่เมื่อพิจารณาดูน่าจะเห็นว่า ตรงกันข้ามกับส่วนชั่วซึ่งเรียกว่า อาสวะ พิจารณาดูไม่ใช่ตัวกรรมที่เดียว แต่เนื่องไปจากกรรม เช่นคนทำดีที่เรียกว่า เป็นบุญ เป็นกุศล ผลที่ดีก็ปรากฏเกิดขึ้นตามเหตุ เมื่อเสร็จแล้วก็แล้วไป แต่ความคุ้นเคยในทางดี หรือคุ้นเคยในทางบุญทางกุศลยังมีอยู่ ไม่สูญไปตาม นี่เป็นชนิดบารมี คนทำชั่วที่เรียกว่าเป็นบาป ผลชั่วก็เกิดขึ้นเมื่อสำเร็จไปแล้วก็เป็นหมด เรื่องของผลและกรรมแต่ความคุ้นเคยในทางชั่วยังมีอยู่ นี่เป็นชนิดอาสวะ นึกถึงคนเราในคราวที่มีเหตุอะไรมาประสบ จำจะต้องทำกิจการงานแก้เหตุที่มาประสบ หรือให้เหตุที่มาประสบ ล่วงไป เราไม่เคยตั้งใจว่าจะทำดีทำชั่วร้าย แต่ว่าในเวลาเช่นนั้น บางคราวก็เห็นทางที่จะทำดี แล้วก็ทำไปบางคราวก็ให้เห็นทางชั่ว ทางผิด แล้วก็ทำไปให้ เพราะฉะนั้น บารมีกับอาสวะ เก็บดีเก็บชั่วจึงเป็นคู่กัน แต่ตรงกันข้าม เหมือนดังคนที่หลงทางไปคนเดียวในป่าและต้องการกินอาหาร นี่มีเหตุเกิดขึ้นก็จำต้องแสวงหาอาหาร ถ้าบารมีส่งอุดหนุนก็ให้แสวงหาอาหารในทางดี เช่นเก็บลูกไม้ใบไม้ที่พอจะกินได้กินแก้หิว ถ้าอาสวะเกิดขึ้นก็ให้มุ่งที่จะฆ่าสัตว์ มุ่งเอาเนื้อมาเป็นอาหาร ลองพิจารณาดูเราเองในเวลาที่มีเหตุมาประสบแล้ว ทำอะไรลงไปเพื่อแก้เหตุนั้น ก็เป็นได้ทั้งสองทาง ทางดีก็ได้ทางชั่ว ก็ได้

บารมี หรือบารมี ท่านจัดไว้ ๑๐ ประการ คือ

บารมีคือทาน เรียกว่า ทานบารมี บารมีคือศีล เรียกว่า ศีลบารมี บารมีคือเนกขัมมะ ความออกไป เรียกว่า เนกขัมมบารมี บารมีคือปัญญาความรู้ เรียกว่า ปัญญาบารมี บารมีคือวิริยะ ความบากบั่น หรือความเพียร เรียกว่า วิริยบารมี ความจริงใจ ใจที่จริง เรียกว่า สัจบารมี บารมีคือ อธิษฐานะ ความตั้งใจ เรียกว่า อธิษฐานบารมี บารมีคือเมตตา ความปรารถนาสุขแก่ไปถึงคนและสัตว์อื่น เรียกว่า เมตตาบารมี บารมีคืออุเบกขา ปัญญาที่พิจารณาเห็นดีชั่วผิดถูกตามเป็นจริงแล้ว วางใจเป็น

กลาง หรือไม่ทำให้เป็นไปด้วยอำนาจ โสกะ โทสะ โมหะ วางใจเป็นกลางอย่างที่สุดกันมา เรียกว่า อุเบกขาบารมี รวมเป็น ๑๐

ทาน การให้เป็นกรรม รวมทั้งจาคะด้วย เมื่อทานเป็นกรรมที่ดีเป็นบุญ ก็ให้ผลดี ความคุ้นเคยในทางทานก็ย่อมมีสืบต่อไป นี่เป็นทานบารมี กำจัดความตระหนี่เหนียวแน่นที่นอนจมอยู่ อันจัดเป็นอาสวะชนิดหนึ่ง

ศีล การตั้งใจรักษาศีล ชั้นใดก็ตามกำจัดความคิเลสหรือทุศีลเสียได้ เป็นกรรม ความคุ้นเคยในศีล จนจัดเป็นปกติไม่คิเลส เป็นศีลบารมี

เนกขัมมะ ความคิดหลีกเลี่ยงจากทุกข์ หรือความยุ่งเหยิงต่าง ๆ เป็นเครื่องกำจัดความหมกมุ่นพัวพันที่เคยมีอยู่ เป็นกรรม ความคุ้นเคยในเนกขัมมะ เป็นเนกขัมมบารมี

ปัญญา พิจารณาจนเกิดความรู้จริง เห็นจริงขึ้น เป็นเครื่องกำจัดความรู้ชั่ว รู้ผิด หรือไม่รู้ เป็นกรรม ความฉลาดเพราะคุ้นเคยในปัญญา เป็นปัญญาบารมี

๔ นี้ เป็นข้อปฏิบัติดีปฏิบัติชอบโดยตรง

วิริยะ ความเป็นผู้กล้าหาญบากบั่นหรือความเพียร ว่าถึงผลก็คือ กำจัดความเกียจคร้าน อาน้อมไปได้ทั้งชั่วทั้งดี และท่านวางไว้ในลำดับของบารมีทั้ง ๔ จึงเห็นได้ว่า เป็นอุปการะอุดหนุนบารมีทั้ง ๔ เป็นเครื่องกำจัดความเกียจคร้านที่ตรงกันข้าม

ขันติ ความอดทน อดทนไม่ทำชั่ว คือ ไม่ลู่อำนาจของกิเลสที่เกิดขึ้นครอบงำแล้วชักใจให้อยากทำชั่ว อดทนไว้ไม่ทำชั่ว และอดทนทำดี แม้ไม่ชอบใจที่จะทำดี ก็อดทนทำเป็นเครื่องกำจัด ความไม่อดทนที่ตรงกันข้าม

สัจจะ ความจริงใจ ใจจริงอยู่ว่าจะทำอะไรไม่ เปลี่ยนความจริงใจ นี่เป็นสัจจะ เป็นเครื่องกำจัดความไม่จริงใจ

อธิษฐาน ความตั้งใจมั่น ตั้งใจว่าจะทำอะไรก็ทำไป กำจัดความคลอนแคลนปรวนแปร

เมตตา เป็นเครื่องกำจัดพยาบาท ปองร้าย

อุเบกขา เป็นเครื่องกำจัดกิเลส ที่ทำให้ยินดียินร้ายและงมงายหรือกิเลสอื่นอีกเสียได้ เพราะวางใจเป็นกลาง

ท่านวางลำดับวิริยะ ขันติ สัจจะ อธิษฐาน เมตตา อุเบกขา ต่อจากปัญญา ออกมา เพราะฉะนั้น จึงสันนิษฐานเห็นว่า ทั้ง ๖ บารมี นี้เป็นอุปการธรรม ธรรมเป็นเครื่องอุดหนุน คือ อุดหนุนที่จะให้ท่าน คีล เนกขัมมะ ปัญญา เกิด เจริญสืบต่อกันไปกว่าจะถึงที่สุดเพราะตั้งใจให้ท่าน ตั้งใจรักษาศีล ตั้งใจ ออกจากความหลงหรือออกจากทุกข์ ตั้งใจพิจารณาเพื่อให้รู้เห็นตามเป็นจริง แต่ถ้าขาดวิริยะ สัจจะ อธิษฐานะ เสียแล้ว ก็ไม่สำเร็จ ส่วนเมตตา ก็เป็นเครื่อง กำจัดพยาบาท ที่เกิดขึ้นแล้วจะทำให้ไปองร้าย อุเบกขาเมื่อเกิดขึ้นก็กำจัด กิเลสยินดีในร้ายหลงมงาย^{๑๗}

๒.๗ พระพุทธเจ้าผู้สร้างเมตตาบารมีได้สมบูรณ์

การที่บุคคลใดปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้าและพระปัจเจกพุทธเจ้า จะต้องบำเพ็ญ บารมีเป็นเวลานาน เพื่อบารมีที่บำเพ็ญมานั้นจะช่วยให้ชนะมารทั้งปวงได้ และนำไปสู่การ ตรัสรู้ในที่สุด แต่ก่อนที่จะตรัสรู้นั้นทรงอยู่ในฐานะที่เรียกว่า พระโพธิสัตว์ คือ ผู้สร้างบารมี เพื่อตรัสรู้หรือสัตว์ผู้จะได้ตรัสรู้ หมายถึง บุคคลผู้จะได้เป็นพระพุทธเจ้า การที่พระโพธิสัตว์จะ ต้องบำเพ็ญบารมีหรือสะสมบารมีแต่ละอย่างในแต่ละชาติให้เป็นไปตามลำดับนั้น ไม่ใช่ ประเด็นสำคัญที่เป็นเรื่องตัดสินว่า ถ้าไม่ได้บำเพ็ญบารมีตามขั้นตอนแล้วจะไม่ได้ตรัสรู้ เพราะปฏิบัติธรรมผิดขั้นตอนของความเป็นพระโพธิสัตว์ก็หาไม่ เช่น บางชาติพระโพธิสัตว์ บำเพ็ญเมตตาบารมีชาติต่อมาบำเพ็ญสัจจบารมี เป็นต้น ซึ่งความจริงแล้วน่าจะบำเพ็ญบารมี ตามลำดับโดยเริ่มต้นตั้งแต่ท่านบารมี จนถึงอุเบกขาบารมี ในกรณีนี้มีประเด็นสำคัญซึ่งเป็น เงื่อนไขที่พระโพธิสัตว์ปรารถนาเป็นพระพุทธเจ้านั้นมีเงื่อนไข ๒ ข้อ คือ

๑. พระโพธิสัตว์ ได้มีโอกาสเข้าเฝ้าผู้ที่เป็นพระพุทธเจ้าและได้รับการพยากรณ์ หรือไม่ ว่าจะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต
๒. พระโพธิสัตว์ ได้บำเพ็ญบารมีหรือสะสมบารมีต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนคุณงามความดี ด้านต่าง ๆ อย่างสมบูรณ์โดยลำดับหรือไม่

^{๑๗} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, อ่างแก้วเชิงอรุณที่ ๑๖, หน้า

ดังนั้น ประเด็นสำคัญที่จำเป็นต้องทำความเข้าใจก็คือ พระโพธิสัตว์ต้องมีโอกาสได้ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าและได้รับการพยากรณ์ว่า ท่านจะได้เป็นพระพุทธเจ้าในอนาคต และต้อง บำเพ็ญพุทธกรณธรรม ซึ่งเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ ได้บำเพ็ญมาแล้ว เมื่อบำเพ็ญ พุทธกรณธรรมได้สมบูรณ์เต็มเปี่ยมแล้วก็จะพลัง นำเข้าไปสู่กระบวนการให้เข้าถึงความรู้ ที่สูงสุดคือปัญญา ในปรมัตถทีปนี อรรถกถาพุทธกนิกาย จริยาปิฎก พระสารีบุตรทูลถามพระ ผู้มีพระภาคเจ้าว่า

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ธรรมอันทำให้เป็นพระพุทธเจ้ามีเท่าไรพระเจ้าข้า พระ ผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า คุณก่อนสารีบุตร ธรรมอันทำให้เป็นพระพุทธเจ้ามี ๑๐ ประการแล ธรรม ๑๐ ประการคืออะไรบ้าง คุณก่อนสารีบุตร ทาน ศีล เนก- ขัมมะ ปัญญา วิริยะ ขันติ สัจจะ อริชฌาน เมตตา อุเบกขา เป็นธรรมทำให้ เป็นพระพุทธเจ้า คุณก่อน สารีบุตร ธรรม ๑๐ ประการเหล่านี้แล เป็นพุทธ- การกรณธรรม”^{๑๘}

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อความที่ยกมานี้พบว่า พุทธกรณธรรม ที่พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำให้พระโพธิสัตว์ปฏิบัตินั้น ในแต่ละชาติพระโพธิสัตว์ได้เพียรพยายามบำเพ็ญ บารมีทั้งหมดประกอบกันให้สมบูรณ์ โดยไม่มีกำหนดเงื่อนไขว่าชาตินี้จะบำเพ็ญบารมีข้อนี้ หรือชาติต่อ ๆ ไปจะบำเพ็ญข้อนั้น ๆ เป็นการเฉพาะ เพียงแต่มีข้อสังเกตที่ปรากฏชัดว่า ทรง บำเพ็ญบารมี ๓ ประการ คือ

๑. อริชฌานบารมี ด้วยการตั้งใจมั่น การตัดสั่นใจเด็ดเดี่ยว การวางจุดหมายแห่งการ กระทำของตนไว้แน่นอน และดำเนินตามนั้นอย่างแน่วแน่ที่จะบำเพ็ญบารมีทั้งหมดให้ สมบูรณ์ แม้บางครั้งจะต้องเอาชีวิตและเลือดเนื้อเป็นเดิมพันก็ตาม การที่จะให้ละทิ้งความเพียร เสียง่าย ๆ นั้นเป็นไม่มี ดังจะเห็นได้ชัดในวันที่จะตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า หลังจากทีพระองค์ ทรงได้รับหว่านาคาหนึ่งจาก โสคติยพราหมณ์ระหว่างทางก่อนถึงคันทมาโพธิ์ แล้วทรงปลูลาด หว่านาคาลงทำเป็นบัลลังก์ได้คันทมาโพธิ์ เสร็จแล้วทรงเสด็จขึ้นประทับนั่งขัดสมาธิเหนือ

^{๑๘} พุทธกนิกาย จริยาปิฎก, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๘ ภาคที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๕๗๒.

บัลลังก์ ผิน (หัน) พระพักตร์ไปทางทิศตะวันออก (บูรพาทิศ) หันพระปฤษฎางค์ (หลัง) เข้าหา
 ด้านมหาโพธิ์ แล้วทรงอธิษฐานว่า

“แม้เนื้อและเลือดจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนัง เอ็น และกระดูกก็ตาม เรายังไม่
 บรรลุสัมมาสัมโพธิญาณ ตราบใด จะไม่ลุกขึ้นจากที่นี่ตราบนั้น”^{๑๕}

๒. เนกขัมมบารมี ด้วยการเสียดสละทรัพย์สมบัติ และการเสียดสละความสุขทางโลกทั้ง
 ปวงแล้วจึงออกบวชเพื่อประพฤติพรหมจรรย์ อันเป็นหนทางนำไปสู่การตรัสรู้เป็นพระพุทธ
 เจ้า ดังจะเห็นได้ในมหาปทานสูตร^{๑๖} ซึ่งมีหลักฐานยืนยันถึงเหตุของการออกบวชที่ว่า พระ
 สิทธัตถราชโอรส ทรงเสด็จประพาสพระอุทยาน เป็นจำนวน ๔ ครั้ง และในแต่ละครั้งนั้น
 ทรงพบกับ เทวทูตทั้ง ๔ คือ คนแก่ คนเจ็บ คนตาย และสมณะ สิ่งเหล่านี้เองเป็นเหตุให้พระ
 องค์หยั่งรู้ความทุกข์ ความโศก ความร่ำไรร่ำพัน ฯลฯ ของมวลมนุษย์ว่าทำให้ไม่มีพระทัยที่จะ
 ยึดติดอยู่ในความมัวเมาในความสุขประเภทที่ทรงได้รับอยู่ในขณะนั้น และค้นพบว่ามิทางเดียว
 ที่พ้นไปจากความทุกข์เหล่านั้น ได้ก็คือ การเลือกใช้ชีวิตแบบสมณะจึงจะพ้นทุกข์ได้ จึงมีพระ
 พุทธคำรัสตรัสว่า

“ชีวิตฆราวาสคับแคบ เป็นทางแห่งฝุ่นละออง การออกบวชเป็นทางสะดวก
 ปลอด โปรง การที่บุคคลผู้ครองเรือนจะประพฤติพรหมจรรย์ให้บริบูรณ์เต็มที
 เหมือนสังข์ขัด ไม่ใช่ทำได้ง่าย อย่างกระนั้นเลย เราควรจะปลงผม โกนหนวด
 นุ่งห่มผ้ากาสาวพัตร์ สละบ้านเรือนออกเป็นบรรพชิต”^{๑๗}

ดังนั้น การออกบวชจึงเป็นวิธิต่างแห่งการบำเพ็ญบารมีและนำไปสู่การตรัสรู้ของ พระ
 พุทธเจ้าทุกพระองค์

๓. วิริยบารมี ด้วยการบำเพ็ญความเพียรพยายามอย่างยิ่ง มีใจเด็ดเดี่ยวไม่ย่อท้อต่อ
 ความทุกข์ยากและอุปสรรคต่าง ๆ ที่ประสบ พยายามบากบั่น อุตสาหะก้าวหน้าเรื่อยไปไม่ทอด
 ทิ้งธุระหน้าที่ แม้จะใช้เวลาานมากก็ตามทีก็จะเพียรพยายามอยู่ร่ำไป การที่จะให้ลดละและ
 เลิกซึ่งความเพียรเป็นไม่มี ดังที่ปรากฏว่า พระสิทธัตถะกุมารเสด็จออกบวช ได้ใช้ความเพียร

^{๑๕} ปฐมปิณฑาสก, อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต, ๒๐ / ๕ / ๖๗ - ๖๘.

^{๑๖} มหาปทานสูตร, ทีฆนิกาย มหาวรรค, ๑๐ / ๑ - ๖๓ / ๑ - ๓๘.

^{๑๗} สการวสูตร, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสก, ๑๓ / ๔๗๕ / ๕๘๐.

พยายามแสวงหาโมกษธรรม อยู่เป็นเวลานานถึง ๖ ปี จึงได้ตรัสรู้ริยสัจจ์ และสิ่งที่ยืนยันได้ชัดที่สุดอีกประการหนึ่งก็คือ เมื่อพระองค์เสด็จออกจากสำนักของอุททกดาบสและอาฬารดาบสแล้ว พระองค์ก็มุ่งไปสู่ตำบลอุรุเวลาเสนานิคม ทรงบำเพ็ญทุกรกิริยา คือการทำสิ่งที่ทำได้ยากหรือการทรมานตนให้ได้รับความทุกข์ทรมาน ในที่นั้นการบำเพ็ญทุกรกิริยาแบ่งออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ^{๔๒}

ขั้นตอนที่ ๑ การกคพระทนต์ด้วยพระทนต์ กคพระตาตุ (เพดาน) ด้วยพระชีวหาไว้ให้แน่นจนพระเสโท (เหงื่อ) ไหลออกมาจากพระกัจฉะ (รักแร้) เสร็จแล้วทรงทดลองวิธีที่สอง

ขั้นตอนที่ ๒ ทรงผ่นกลั่นลมหายใจเข้าออก เมื่อลมเดินไม่สะดวกทางช่องพระนาสิก และช่องพระโอษฐ์ก็เกิดเสียงดังอุ้ทางช่องพระกรรณทั้งสองทำให้ปวดพระเศียรอย่างแรง มีอาการเสียดพระอุทรและร้อนในพระวรกายเป็นที่สุด แม้ทรงทรมานกายเพียงนี้ก็ยังไม่วรรลุโพธิญาณจึงเปลี่ยนเป็นวิธีที่สาม

ขั้นตอนที่ ๓ ทรงอดพระกระยาหาร โดยอดอาหารทีละน้อย ๆ จนไม่เสวยพระกระยาหารเลย พระวรกายเหี่ยวแห้ง พระฉวีเศร้าหมอง พระอัญญาปรางค์ทั่วร่างกาย เมื่อทรงดูพระวรกายสิ้นพระโลมาก็หลุดคิดพระหัตถ์ พระกำลังลดน้อยถอยลง เมื่อเสด็จไปทางไหนก็ชวนเซล้มสลบ พอฟื้นคืนสติขึ้นมา ทรงดำริว่า การทรมานตนที่สุดอย่างมากที่สุดก็ทำได้เพียงเท่านี้ เรากำหนดแล้วแต่ก็ยังไม่วรรลุการบำเพ็ญทุกรกิริยาจึงไร้ผล จึงตัดสินใจตัดสินพระทัยเลิกบำเพ็ญทุกรกิริยา เสวยพระยาหารตามปกติแล้วทรงหันกลับมาบำเพ็ญทางจิต

ดังนั้น การตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าจึงต้องได้มาด้วยการบำเพ็ญความเพียรอย่างยอดเยี่ยม จึงสามารถเป็นพลังขับเคลื่อนให้เข้าถึงการตรัสรู้ริยสัจจ์

จากการที่ได้ศึกษาวิเคราะห์ห้บารมี ๑๐ ประการ มาพอสมควรจึงมีประเด็นที่น่าสนใจว่า ในบารมี ๑๐ หรือทศบารมีไม่ได้อธิบายถึงวิธีการบำเพ็ญบารมี ในแต่ละชาติว่าชาตินั้นหรือชาตินี้จะต้องบำเพ็ญบารมีข้อนั้นข้อนี้ ด้วยวิธีการอย่างไร ๆ เพียงแต่มีการอธิบายว่า พระโพธิสัตว์องค์นั้น ได้บำเพ็ญบารมีข้อนั้นข้อนี้ในเชิงอุปมาอุปไมยในชาตินั้น ๆ เท่านั้น เช่น สุวรรณสามจรรยา ว่าด้วยจริยวัตรของสุวรรณสามดาบส กล่าวว่า

^{๔๒} โพธิราชกุมารสูตร, มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปิณฑาสก, ๑๓ / ๓๓๒ - ๓๓๔ / ๓๘๘ -

“ในกาลเมื่อเราเป็นดาบส อันท้าวสักกะเชื้อเชิญมาอยู่ในป่า เรากับราชสีห์และเสื่อโครงในป่าใหญ่ต่างน้อมเมตตาเข้าหากัน เราเข้าใกล้ราชสีห์และเสื่อโครงในป่าใหญ่ได้ด้วยเมตตา เราแวกล้อมด้วยราชสีห์ เสื่อโครง เสื่อเหลือง หมี่ กระบือ สัตว์อะไร ๆ เพราะเราอันกำลังเมตตาค้ำจุนจึงยืนค้ำอยู่ในป่า ในกาลนั้น ฉะนี้เอง”^{๔๓}

ฉะนั้น บารมี ๓ ประการข้างต้น กล่าวคือ อธิษฐานบารมี เนกขัมมบารมี และวิริยบารมี จึงเป็นคุณธรรมที่ปรากฏเด่นชัดมากที่สุดที่คนแต่ละคน สามารถรับรู้และเข้าใจได้ ในที่สุดแห่งจุดมุ่งหมายของบารมี ๑๐ ประการ ซึ่งเป็นคุณธรรมของพระโพธิสัตว์ต้องบำเพ็ญให้สมบูรณ์เต็มเปี่ยมนี้ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ทรงให้ข้อสรุปว่า

“คำว่า บารมี หมายถึง คุณธรรมหลายอย่างที่พระโพธิสัตว์พึงบำเพ็ญ เพื่อนำไปสู่การบรรลุพระโพธิญาณเป็นพระพุทธเจ้า หรืออาจจะกล่าวได้ว่าเป็น “หนทาง” ไปสู่ “ผลสุดท้าย” คือพระโพธิญาณ และหนทางนี้ไม่ใช่ทางที่ใครจะปฏิบัติได้ แต่เป็นหนทางเฉพาะพระโพธิสัตว์”^{๔๔}

๒.๘ พระเมตตาธิคุณ

พระเมตตาธิคุณเป็นพระคุณอีกอย่างหนึ่งของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ทรงมีแก่สรรพสัตว์ให้มีความสุขทุกถ้วนหน้า ดังจะเห็นได้จากเมื่อครั้งที่พระองค์เป็นพระโพธิสัตว์และเมื่อพระองค์ทรงได้ตรัสรู้แล้ว นำพระทัยเต็มเปี่ยมไปด้วยพระเมตตาปรารภนาจะให้สรรพสัตว์ได้ลิ้มรสอมตธรรม (พระนิพพาน) อันเป็นบรมสุข มีเรื่องเล่าว่า เมื่อครั้งที่พระองค์ตรัสรู้ใหม่ ๆ ทรงได้เสด็จประทับเสวยวิมุตติสุข ได้ค้ำมหาโพธิ์และบริเวณข้างเคียงเป็นระยะเวลาถึง ๗ สัปดาหฺ์ คือ

สัปดาหฺ์ที่ ๑ ประทับนั่งได้ค้ำมหาโพธิ์ ทรงใช้เวลาทบทวนปฏิจจนุบายาท ที่ได้ตรัสรู้มาเป็นเวลา ๗ วัน

^{๔๓} ขุททกนิกาย จริยาปิฎก, อังแล้วเชิงอรธที่ ๑๘, หน้า ๕๒๔.

^{๔๔} สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, ทศบารมีในพระพุทธศาสนา เถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๕๒๔.

สัปดาห์ที่ ๒ เสด็จออกจากคันทมหาโพธิ์ไปทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ ประทับยืน
เพ่งมองคันทมหาโพธิ์ โดยมีได้กระพริบพระเนตรเลศตลอดสัปดาห์ สถานที่นั้นมีชื่อเรียกใน
สมัยต่อมาว่า อนิมิสเจดีย์

สัปดาห์ที่ ๓ เสด็จกลับมาประทับอยู่ในที่กึ่งกลางระหว่างอนิมิสเจดีย์ และคันทมหา
โพธิ์ ทรงจงกรมอยู่ ที่นั่นตลอด ๗ วัน ที่นี้ต่อมามีชื่อเรียกว่า รัตนจงกรมเจดีย์

สัปดาห์ที่ ๔ เสด็จไปทางทิศตะวันตกเฉียงเหนือคันทมหาโพธิ์ ประทับนั่งขัดสมาธิ
พิจารณาพระอภิธรรมตลอดสัปดาห์ ที่นั่นเรียกกันต่อมาว่า รัตนขจรเจดีย์

สัปดาห์ที่ ๕ เสด็จไปทางทิศตะวันออกของคันทมหาโพธิ์ ประทับอยู่ที่ต้นไทรซึ่งเป็น
ที่พักของคนเลี้ยงแกะอันได้ชื่อว่า อชปาลนิโครธ ทรงเสวยวิมุติสุขตลอดสัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๖ เสด็จไปทางทิศตะวันออกเฉียงใต้คันทมหาโพธิ์ ประทับนั่งที่ควางไม้จัก
หรือมุจลินท์ เสวยวิมุติสุขตลอดสัปดาห์

สัปดาห์ที่ ๗ เสด็จไปสู่ต้นเกศหรือต้นราชายคณะอยู่ทางทิศใต้ของคันทมหาโพธิ์ เสวย
วิมุติสุขเป็นสัปดาห์สุดท้าย และมีพ้อกำ ๒ ฟัน้องชื่อคบุสสะและภัลลิกะ เดินทางผ่านมาพบจึง
นำเสบียงกรังเข้าไปถวาย แล้วประกาศตนเป็นอุบาสกคนแรกที่ถึงรัตนะ ๒ ประการ คือพระ
พุทธเจ้ากับพระธรรม^{๔๕}

เมื่อเสวยวิมุติสุขครบ ๗ สัปดาห์แล้ว พระองค์ทรงเสด็จกลับมาประทับที่ควางไม้ไทร
ชื่ออชปาลนิโครธอีก ทรงดำริว่า ธรรมที่พระองค์ตรัสรู้เป็นของลึกซึ้งยากที่ผู้อื่นจะรู้ตามได้
ไม่ทรงน้อมพระทัยในอันที่จะประกาศธรรม แต่ก็ทรงอาศัยพระกรุณาในหมู่สัตว์ประกอบกับ
พิจารณาทราบชัดถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล ๔ ประเภท จึงตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้แล มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกนี้เป็น
โจน คืออุคฆฏิกัตถุญญ์ ผู้อาจรู้ธรรมแต่พอท่านยกหัวข้อขึ้นแสดง ๑ วิปจิตถุญญ์ ผู้
อาจรู้ธรรม ค่อเมื่ออธิบายความแห่งหัวข้อนั้น ๑ เนยยะ ผู้พอแนะนำได้ ๑

^{๔๕} พุทธทศนิกาย พุทธวงศ์, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๕ ภาค ๒,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๗๒๕ - ๒๗.

ปทปรมะ ผู้มีบทบาทเป็นอย่างยิ่ง ๑ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลายบุคคล ๔ จำพวกนี้เอง มีปรากฏอยู่ในโลก”^{๕๖}

จากพระพุทธคำรัสนี้มีอธิบายความว่า บุคคลที่ ๑ เป็นผู้ที่มีปฏิภาณเป็นอย่างดี ท่านผู้เทศนา ยกเพียงหัวข้อขึ้นแสดงก็เข้าใจแล้ว ตัวอย่าง เช่น พระอัสสชิ แสดงกรรมแก่พระสารีบุตร ครั้งยังเป็นปริพาชก ว่าความเกิดและดับแห่งกรรมทั้งหลาย เกิดเพราะเหตุ พระสารีบุตรเข้าใจดีว่า หัวใจพระพุทธศาสนาคือถือว่าสิ่งนั้น ๆ สรรพัตทุกอย่างเป็นเหตุและผลแห่งกันและกัน เกิดขึ้นก็เพราะเหตุ ดับก็เพราะเหตุ. บุคคลที่ ๒ มีปฏิภาณไม่ถึงอย่างนั้น ต่อได้ฟังอธิบายความจึงเข้าใจได้ ตัวอย่างพระปิณฺฑกวัคคีย์ได้ฟังพระศาสดาตรัสว่า ปิณฺฑกวัคคีย์เป็นอนัตตา แล้วทรงอธิบายว่าถ้าปิณฺฑกวัคคีย์เป็นอนัตตาแล้วไซ้ ปิณฺฑกวัคคีย์นั้นก็ไม่ต้องไปเพื่อความลำบาก และจะพึงปรารถนาได้ตามใจว่า ขอจงเป็นอย่างนี้เถิด อย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ท่านเข้าใจแล้ว. บุคคลที่ ๓ ได้แก่ ผู้พอจะฝึกสอนอบรมได้ต่อไป อย่างคนสามัญ. บุคคลที่ ๔ ได้แก่บุคคลสักว่าฟังไม่ยังประโยชน์ให้สำเร็จเพราะการฟัง.^{๕๗}

ด้วยพระเมตตาธิคุณ คือ ปรารถนาจะให้สรรพสัตว์ได้รับแสงสว่างแห่งธรรม จึงได้เสด็จออกประกาศศาสนาโปรดสรรพสัตว์ ช่วยเหลือแนะนำสั่งสอนมนุษย์ทั้งที่เป็นกลุ่มชนและที่เป็นรายบุคคล โดยไม่เห็นแก่ความเหน็ดเหนื่อยลำบากของพระองค์ ในพรรษาที่ ๑ พระองค์ทรงประทับอยู่ ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวันกับภิกษุปิณฺฑกวัคคีย์ ได้ทรงแสดงธรรมโปรดยสกุลบุตร มารดาบิดา ภรรยาและเพื่อน ๆ ของท่าน จนเป็นเหตุให้มีพระอรหันต์เพิ่มมากขึ้น และมีอุบาสก อุบาสิกา ผู้ถึงรัตนตรัยเป็นครั้งแรกในโลก ต่อมาจึงได้ตรัสกับพระสาวกอรหันต์ ๖๐ รูป เพื่อไปประกาศศาสนาด้วยพระคำรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงเที่ยวจาริกไปเพื่อประโยชน์และเพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความเอ็นดูแก่โลก เพื่อความเกื้อกูลแก่โลก เพื่อความสุขแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย แต่อย่าไปทางเดียวกันถึง ๒ รูป คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงแสดงธรรมให้งามในเมืองต้น ศิลให้งามในท่ามกลางสมาธิ และให้

^{๕๖} ปาสราติสูตร, มัชฌิมนิคาย มูลปัลลวรรค, ๑๒ / ๒๘๓ / ๓๐๕ - ๑๐.

^{๕๗} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, อ่างแล้วเชิงอรธที่ ๓๖, หน้า

งามในที่สุดปัญญา จงประกาศพรหมจรรย์ (ศาสนา) พร้อมทั้งอรรถและ
 พยัญชนะให้บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิง สัตว์ทั้งหลายผู้มีภูมิลีในดวงตาเพียงเล็กน้อย
 ก็มีอยู่ เชนเหล่านั้นย่อมเสื่อมจากคุณที่ควรได้ เพราะไม่ได้ฟังธรรม ผู้รู้ทั่วถึง
 ธรรมจักมีแน่แท้ แม้ตัวเราเองก็จะไปที่ตำบลอรุเวลาเสนาณานิคม เพื่อแสดง
 ธรรมเช่นกัน”^{๔๘}

จากพุทธคำรัสนี้ จึงเป็นสิ่งยืนยันได้ว่า พระองค์ทรงมีพระทัยเต็มเปี่ยมด้วยเมตตา โดย
 มุ่งหวังให้สรรพสัตว์ทั้งเทวดาและมนุษย์ได้รับความสุขจากธรรมที่พระองค์ตรัสรู้โดยทั่วถึง
 กันตามบุญบารมีของแต่ละคนมากบ้างน้อยบ้าง ดังนั้น ด้วยพระเมตตาธิคุณจึงทำให้สรรพสัตว์
 ได้รับความสุขสวัสดิตามพุทธประสงค์ที่ทรงตั้งพระทัยไว้ตั้งแต่ต้น นอกจากนี้แล้ว พระเมตตา
 ธิคุณอันยิ่งใหญ่เห็นได้จากพุทธคำรัสอื่น ๆ เช่น

“...พระสมณ โคดมไม่ทรงดำริเพื่อเบียดเบียนพระองค์เอง ไม่ทรงดำริเพื่อเบียด
 เบียดผู้อื่น ไม่ทรงดำริเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ทรงดำริแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์
 แก่พระองค์เอง สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งสองฝ่าย และ
 สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่โลกทั้งปวง...”^{๔๙}

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ศาสดาเป็นผู้อนุเคราะห์ แสวงหาประโยชน์แก่อกุล อาศัยเมตตาจึง
 แสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่าสิ่งนี้จะให้ประโยชน์แก่อกุลแก่พวกเธอ สิ่งนี้จะให้ความสุขแก่
 พวกเธอ แต่เหล่าสาวกของศาสดานั้นยอมไม่ตั้งใจฟัง ไม่เจียโสตกลงสดับ ไม่ตั้งจิตรับรู้ และ
 ประพฤติหลีกเลี่ยงคำสอนของศาสดา ในกรณีนั้น ตถาคตจะไ้มีความยินดีก็หาไม่ ย่อมมี
 สติสัมปชัญญะดำรงอยู่... อีกประการหนึ่ง... เหล่าสาวกของศาสดานั้น บางพวกไม่ตั้งใจ...
 บางพวกยอมตั้งใจฟังเจียโสตกลงสดับ ตั้งจิตรับรู้ ไม่ประพฤติกเล็ดเคลื่อนจากคำสอนของศาสดา
 ในกรณีนั้น ตถาคตจะไ้มีความยินดีก็หาไม่ จะบังเกิดความพึงพอใจก็หาไม่ จะไ้มีความไม่
 พึงพอใจก็หาไม่ จะไ้บังเกิดความไม่พึงพอใจก็หาไม่ ตัดได้ทั้งความพอใจและความไม่พอใจทั้ง
 สองอย่าง เป็นผู้อุเบกขา คงมีสติสัมปชัญญะอยู่... อีกประการหนึ่ง... เหล่าสาวกของศาสดา
 นั้น ย่อมตั้งใจเจียโสตกลงสดับ ตั้งจิตรับรู้ไม่ประพฤติกเล็ดเคลื่อนจากคำสอนของศาสดา ใน

^{๔๘} พระวินัยปิฎก, มหาวรรค ภาค ๑, ๔ / ๓๒ / ๔๑.

^{๔๙} พรหมายูสูตร, มัชฌิมนิคาย มัชฌิมปิณณาสก, ๑๓ / ๓๘๓ / ๔๖๔ - ๖๘.

กรณีนั้น ตถาคตย่อมเป็นผู้ชื่นชม บังเกิดความพึงพอใจแต่หากกระหึ่มใจไม่ ยังคงมีสติสัมปชัญญะดำรงอยู่...”^{๕๐}

ข้อความที่นำมาอ้างอิงนี้มีวิเคราะห์ว่า การที่พระพุทธเจ้าทรงคัดสรรพระทัยประกาศศาสนธรรม ก็ด้วยอาศัยเมตตา เหล่าสาวกผู้ตั้งใจสัจจับคำสั่งสอน และปฏิบัติตามพุทธธรรมอย่างไม่คลาดเคลื่อน ย่อมได้รับผลตามที่ทรงสั่งสอนนั้นทุกประการ พระเมตตาธิคุณข้อนี้ พระองค์ทรงบำเพ็ญเรื่อยมาตลอดพระชนม์ชีพ จนถึงวาระสุดท้ายแห่งการเข้าสู่ปรินิพพาน เมื่อนำเมตตาของพระพุทธเจ้ากับเมตตาของพระเจ้ามาเปรียบเทียบกันแล้ว เป็นคนละอย่างกันซึ่งเรื่องนี้ จังงาน ทองประเสริฐ ได้กล่าวไว้ในหนังสือศาสนาปรัชญาประยุกต์ไว้ว่า

เอพิคิวรุส (Epicurus) ได้ตั้งปัญหาขึ้นว่า ถ้าหากพระเจ้าเป็นเจ้าของผู้มีอำนาจจริง พระองค์ก็จะต้องสร้างโลกนี้ให้ดี ทำไมพระองค์จึงต้องสร้างคนเลว ๆ เข้าไว้ในโลกมากมาย ถ้าหากว่าพระองค์มีความเมตตา พระองค์ก็ต้องสร้างคนดี ๆ เข้าไว้ แต่ว่าเมื่อพระองค์มีความเมตตาแล้ว พระองค์ไม่สามารถที่จะสร้างคนดีได้ดังที่จิตใจประกอบด้วยเมตตา อย่างนั้นก็แสดงว่า พระองค์ไม่มีสมรรถภาพนั่นเอง หรือว่าพระองค์มีสมรรถภาพที่จะสร้างให้ดีได้แต่ไม่สร้าง นั่นก็แสดงว่าพระองค์ไม่มีเมตตา นี่ แสดงว่าเอพิคิวรุส ค้านพระเจ้า ทั้งขึ้นทั้งล่อง แต่ไม่มีใครตอบคำถามเขาได้จนมาถึงทุกวันนี้^{๕๑}

^{๕๐} สหายคนวิภังคสูตร, มัชฌิมนิคาय อุปริปัณณาสกั, ๑๔ / ๔๒๘ - ๔๓๓ / ๕๑๑ - ๑๘.

^{๕๑} จังงานค์ ทองประเสริฐ, ศาสนาปรัชญาประยุกต์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แพรววิทยานิเตอร์เนชั่นแนล จำกัด, ๒๕๑๗), หน้า ๓๐๓.

บทที่ ๓

เมตตาในพระสูตรและเมตตาในหลักธรรม

๓.๑ เมตตาในพระสูตร

ในพระสูตรต้นตปิฎก ได้กล่าวถึงเรื่องเมตตาไว้หลายสูตร ซึ่งแต่ละสูตรนั้นมีเรื่องราวที่แตกต่างกัน บางสูตรก็แสดงลักษณะของเมตตา บางสูตรกล่าวถึงเรื่องอานิสงส์ของเมตตา บางสูตรกล่าวถึงการเจริญเมตตา บางสูตรกล่าวถึงการเจริญเมตตาทำให้เกิดเป็นพรหม บางสูตรกล่าวถึงการเจริญเมตตาทำให้ถึงวิมุตติ ผู้วิจัยจะได้นำมาแสดงเพื่อเป็นตัวอย่างไว้ในที่นี้ โดยการยกเฉพาะบางสูตรหรือเฉพาะตอนที่เห็นว่าสำคัญ ที่ควรจะนำมาศึกษาวิเคราะห์เท่านั้น

๑. อหิสสูตร : สูตรที่ว่าด้วยภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังสกุลพญางูทั้ง ๔

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสให้ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังสกุลพญางูทั้ง ๔ ไว้ในอหิสสูตร มีเรื่องเล่าว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี ในสมัยนั้น มีภิกษุรูปหนึ่งในกรุงสาวัตถีถูกงูกัด ทำกาละแล้ว (ตาย) ครั้งนั้น พวกภิกษุเป็นอันมากพากันเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายบังคมแล้ว นั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้ว จึงได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ มีภิกษุรูปหนึ่งในเมืองสาวัตถีนี้ ถูกงูกัด ทำกาละแล้ว”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ลูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปนั้นชะรอยจะไม่ได้แผ่เมตตาจิตไปยังสกุลพญางูทั้ง ๔ เป็นแน่ ก็ถ้าเธอพึงแผ่เมตตาจิตไปยังสกุลพญางูทั้ง ๔ ไซ้ เธอก็ไม่พึงถูกงูกัดทำกาละ ตระกูลพญางูทั้ง ๔ เป็นไฉน คือ ตระกูลพญางูชื่อวิรูปักษ์ ๑ ตระกูลพญางูชื่อเอราปละ ๑ ตระกูลพญางูชื่อฉัพพาปุตตะ ๑ ตระกูลพญางูชื่อกัณหาโคตมกะ ๑ ลูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุนั้นชะรอยจะไม่ได้แผ่เมตตาจิตไปยังตระกูลพญางู ๔ จำพวกนี้เป็นแน่ ก็ถ้าเธอพึงแผ่เมตตาจิตไปยังตระกูลพญางูทั้ง ๔ นี้ไซ้ เธอก็ไม่พึงถูกงูกัดทำกาละ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอนุญาตให้ภิกษุแผ่เมตตาจิตไปยังตระกูลพญาหงษ์ ๔
 จำพวกนี้ เพื่อคุ้มครองตน เพื่อรักษาตน เพื่อป้องกันตนฯ
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสกุลพญาหงษ์ทั้งหลาย ชื่อวิรูปักษ์
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสกุลพญาหงษ์ทั้งหลาย ชื่อเอราปณะ
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสกุลพญาหงษ์ทั้งหลาย ชื่อฉัพพาปุตะ
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสกุลพญาหงษ์ทั้งหลาย ชื่อกัณหาโคตมกะ
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีเท้า
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสัตว์จำพวก ๒ เท้า
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสัตว์จำพวก ๔ เท้า
 ความเป็นมิตรของเราจะมีกับสัตว์จำพวกมีเท้ามาก
 สัตว์ไม่มีเท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์ ๒ เท้าอย่าเบียดเบียนเรา สัตว์ ๔ เท้าอย่า
 เบียดเบียนเรา สัตว์เท้ามากอย่าเบียดเบียนเรา ขอสรรพสัตว์ทั้งปวงที่มีลมปราณ
 มีชีวิตเป็นอยู่ จงได้พบเห็นความมีเจริญเถิด อย่าได้มาถึงโทษอันร้ายเมื่อน้อยหนึ่ง
 เลข ฯ

พระพุทธเจ้ามีพระคุณหาประมาณมิได้ พระธรรมมีคุณหาประมาณมิได้ พระ
 สงฆ์มีคุณหาประมาณมิได้ สัตว์เลื้อยคลานทั้งหลาย คือ งู แมลงป่อง ตะขาบ
 แมงมุม ตั๊กแตน หนู ล้วนมีประมาณ ความรักษาอันเรากระทำแล้ว ความป้อง
 กันอันเรากระทำแล้ว ขอหมู่สัตว์ทั้งหลายจงหลีกเลี่ยงไปเสีย เรานั้นกำลังนอบน้อม
 พระผู้มีพระภาคอยู่ กำลังนอบน้อมพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้ง ๗ พระองค์อยู่ ฯ^๑

จากข้อความในพระสูตรที่ยกมาแสดงนี้ จะเห็นได้ว่า พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์ให้
 ภิกษุแผ่เมตตาจิตแก่สัตว์ทุกจำพวก และทรงมองเห็นเหตุการณ์ว่าถ้าได้ทำการแผ่เมตตาจิตแล้ว
 เมตตาจิตนั่นเองจะคุ้มครอง ป้องกัน และรักษาภิกษุนั้นให้มีสุข พึงสังเกตว่า เมื่อจะแผ่เมตตา
 จิตก็ให้น้อมใจระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย อานุภาพของเมตตาจิตก็จะมีพละานุภาพมากยิ่งขึ้น
 ศัตรูต่าง ๆ ทั้งสัตว์เดรัจฉานและมนุษย์ก็ไม่อาจทำอันตรายได้ ดังนั้น พระสูตรนี้จึงถือได้ว่า
 เป็นสูตรที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสแนะนำให้ภิกษุแผ่เมตตาจิตโดยตรง

^๑ อหิสูตฺร, อังคุตฺตรนิกาย จตุกกนิบาต, ๒๑ / ๖๗ / ๕๔ - ๕๖.

๒. เมตตาสูต : สูตรที่ว่าด้วยอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสรรเสริญอานิสงส์ของเมตตาที่บุคคลเจริญเมตตาจิตอยู่เป็นนิตย์ ดังที่พระองค์ได้ตรัสไว้ในเมตตาสูตว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้วทำให้เป็นอุชยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สังสมดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ ๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ย่อมหลับเป็นสุข ๑ ย่อมตื่นเป็นสุข ๑ ย่อมไม่ฝันร้าย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราย่อมไม่กล้ากรายได้ ๑ จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สีหน้าย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ (ตายอย่างมีสติ) ๑ เมื่อไม่แทงตลอดคุณอันยิ่ง ย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุชยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่นโดยลำดับ สังสมดีแล้ว ปรารภด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการนี้ทั้งหมดแลฯ”^๒

นอกจากนี้แล้ว พระศาสดาได้ทรงแสดงสรรเสริญอานิสงส์ของเมตตาไว้อีกตอนหนึ่งในเมตตาสูต เมตตาวรรคที่ ๑ และที่ ๒ ว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี ใกล้กรุงสาวัตถี ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเสพแล้ว โดยเอื้อเฟื้อ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นอุชยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญเนื่อง ๆ สังสมไว้โดยรอบ ปรารภด้วยดี พึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการ ๘ ประการเป็นไฉน คือ หลับก็เป็นสุข ๑ ตื่นก็เป็นสุข ๑ ไม่ฝันร้าย ๑ เป็นที่รักของมนุษย์ ๑ เป็นที่รักของอมมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราไม่กล้ากรายผู้นั้น ๑ เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปได้

^๒เมตตาสูต, อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต, ๒๔ / ๑๕ / ๔๓๖.

ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาคาเจโตวิมุตติอัน
บุคคลเสพแล้วโดยเอื้อเพื่อ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดูชยาน
กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญเนื่อง ๆ สังสมไว้โดยรอบ ปรารภด้วยดี พึงหวัง
ได้อานิสงส์ ๘ ประการนี้

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคง เจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้น ผู้
เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปกิเลสย่อมเบาบาง หากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษ
ร้ายสัตว์แม้สักตัวเดียวเจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศล
เขามีใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวง เป็นผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก พระราชาผู้
ประกอบด้วยธรรมเช่นกับฤๅษี ชนแค้นดินอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ เจริญรอย
ตามกัน บุษายัญเหล่าใด คือ สัสสมธ ความทรงพระปรีชาในการบำรุงพืช
พันธุ์ธัญญาหารปฐิสมธ ทรงพระปรีชาในการเกลี้ยกล่อมประชาชน สัมมาปา
สะ มีพระอภัยคัยอุบายว่องคล่องน้ำใจประชาชน วาขเปยยะ มีพระวาจาเป็นที่คู
คัมน้ำใจคน ซึ่งมีผลคือทำให้คนไม่ต้องมีลิ้มกลอน มหาัยญเหล่านั้นทั้งหมด
ยังไม่เทียบเท่าส่วนที่ ๑๖ แห่งเมตตาจิตที่บุคคลเจริญดีแล้ว ดูกลุ่มดวงดาวทั้ง
หมด ไม่เทียบเท่าแสงจันทร์ ฉะนั้น ผู้ใดมีเมตตาจิตในสรรพสัตว์ ไม่ว่า (สัตว์)
เอง ไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ใช่ตนเอง ไม่ใช่ให้ผู้อื่นชนะ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับ
ใคร ๆ”^๑

จากข้อความในพระสูตรที่ยกมาแสดงทั้งสองพระสูตรนี้ จะเห็นได้ว่า พระสูตรแรก ได้
กล่าวถึงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ แต่ในพระสูตรที่สองแสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้
เพียง ๘ ประการ ซึ่งไม่ได้กล่าวไว้ให้ครบ ๑๑ ประการ เหมือนกับพระสูตรแรก มี ๑ ข้อ คือ จิต
ย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สีหน้าย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ ๑ ข้อที่พึงสังเกต
ของทั้งสองพระสูตรนี้ก็คือ ถึงแม้จะแสดงอานิสงส์ไว้ไม่เท่ากัน แต่อานิสงส์ย่อมเต็มบริบูรณ์
ตามที่แสดงไว้ในนัยเบื้องต้นทุกประการ

๓. เมตตาภาวนาสูต : สูตที่ว่าด้วยเมตตาเจโตวิมุตติมีผลานิสงส์มาก

^๑ อังคุตตรนิกาย สัตต-อัฐก-นวกนิบาต, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๔,
(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา เมฆุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๒๕๒ – ๕๓.

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสถึงอานิสงส์ของเมตตาวามีมากกว่าผลของการกระทำบุญด้วย
วัตถุต่าง ๆ จึงได้ตรัสไว้ในเมตตาทถาสนสูตรดังนี้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งเจ็ดด้วยอุปกิเลสเป็นต้น
บุญกิริยาวัตถุนั้นทั้งหมดย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งเมตตาคือ วิมุติ เมตตา
เจโตวิมุติเป็นเอง ครอบงานบุญกิริยาวัตถุเหล่านั้น สว่างไสวไพโรจน์เปรียบ
เหมือนรัศมีแห่งดาวชนิดใดชนิดหนึ่ง รัศมีดาวทั้งหมดนั้นย่อมไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖
แห่งรัศมีพระจันทร์ รัศมีพระจันทร์นั้นเองย่อมครอบงำรัศมีดาวเหล่านั้น สว่าง
ไสวไพโรจน์กว่าดาวทั้งหมด ฉะนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนในเมื่อ
อากาศ โปร่งปราศจากเมฆในสารทสมย์ ในเดือนท้ายแห่งฤดูฝน พระอาทิตย์
ลอยขึ้นไปสู่บนท้องฟ้า ถ้าจัดอากาศอันมืดทั้งปวง สว่างไสวไพโรจน์ อนึ่ง
เปรียบเหมือนดาวประกายพลุกใน ปัจจุบันสมย์แห่งราตรี (เวลาใกล้รุ่ง) สว่าง
ไสวไพโรจน์.

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความนี้แล้วในพระสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถา
ประพันธ์ดังนี้ว่า

ผู้ใดมีสติ เจริญเมตตาไม่มีประมาณ สังโยชน์ทั้งหลายของผู้นั้นผู้พิจารณาเห็น
ซึ่งธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปกิเลส ย่อมเป็นธรรมชาติเบาบาง ถ้าว่าผู้นั้นมีจิตไม่
ประทุษร้ายซึ่งสัตว์มีชีวิตแม้แต่ตัวเดียว เจริญเมตตาอยู่เสมอ ๆ ผู้นั้นย่อมชื่อว่า
เป็นผู้มีกุศลเพราะการเจริญเมตตานั้น อันพระอรหันต์ผู้มีใจอนุเคราะห์ซึ่ง
สัตว์มีชีวิตทุกหมู่เหล่า ชื่อว่าย่อมกระทำบุญเป็นอันมาก พระราชาทั้งหลายผู้ตั้ง
อยู่ในทศพิชราชธรรมเหมือนพระฤาษีผู้มีศีลธรรมทรงชนะใจหมู่สัตว์ทั่วแผ่นดิน
ด้วยราชธรรม ทรงประกอบพิธีบูชาอยู่ซึ่งบุญเหล่าใด คือ สัสสมณะ ปุริส-
สมณะ สัมมาปาสะ วาชเปยยะ นิรัคคะ เสด็จเที่ยวไป บุญเหล่านั้นย่อมไม่ถึง
เสี้ยวที่ ๑๖ แห่งเมตตาคือ อหิงสการแล้ว เหมือนแสงสว่างแห่งหมู่ดาวทั้ง
หมด ย่อมสว่างไสวไม่ถึงเสี้ยวที่ ๑๖ แห่งรัศมีพระจันทร์ ผู้ใดมีส่วนแห่งจิต

ประกอบด้วยเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า ย่อมไม่ฆ่าเอง ไม่ใช่ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะ

เอง ไม่ใช่ให้ผู้อื่นชนะ เหวของผู้นั้นย่อมไม่มีเพราะเหตุอะไร ๆ เลย^๔

จากข้อความที่ยกมาแสดงนี้ สามารถบอกได้ว่า บุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ แม้จะทำให้
มากเท่าไรก็สู้การแผ่เมตตาจิตเพียงน้อยนิดไม่ได้ เพราะว่าบุญกิริยาวัตถุนั้นบางครั้งอาจเจือปน
ด้วยอุปกิเลส ซึ่งแตกต่างจากเมตตาจิตอันเป็นเหตุทำลายอุปกิเลส และผลของการแผ่เมตตาจิต
นี้พระผู้มีพระภาคทรงเปรียบได้กับแสงสว่างอันเจิดจ้าแห่งพระจันทร์อันทำลายความมืด ใน
เวลากลางคืนให้หมดไป

ส่วนเวลาที่พระผู้มีพระภาคตรัสประพันธ์นั้น เป็นการสรุปและแสดงลักษณะของ
เมตตาจิตและเปรียบเทียบบุญซึ่งเกิดจากบุญกิริยาวัตถุ และบุญซึ่งเกิดจากการเจริญเมตตาจิตว่า
มีผลที่แตกต่างกัน ซึ่งสามารถกล่าวสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑. บุคคลผู้แผ่เมตตาจิตนั้น จะต้องแผ่ไปโดยไม่มีประมาณ
๒. ผู้บรรลุพระอรหัตต์ก็ต้องละสังโยชน์ ๑๐ และอุปกิเลสได้อย่างเด็ดขาดและการ
ที่จะละได้นั้นต้องละได้ด้วยวิปัสสนา อันมีเมตตาเป็นปทัฏฐาน (คือเหตุใกล้ที่สุด)
๓. บุคคลผู้ไม่มีจิตประทุษร้ายต่อสัตว์ที่มีชีวิตทุกจำพวก บุคคลนั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้
มีเมตตาจิต
๔. บุคคลผู้ชนะผู้อื่นสัตว์อื่นด้วยการฆ่าและการเบียดเบียน โดยวิธีการอื่นไม่ชอบธรรม
ไม่ถือว่าเป็นชัยชนะที่เป็นธรรม แต่ปราศจากมนุษยธรรม
๕. การทำบุญเพื่อให้ได้ซึ่งบุญนั้น จะต้องเว้นซึ่งการสังเวทสิ่งมีชีวิตทั้งมนุษย์และ
สัตว์เดียรัจฉาน
๖. ผู้ทรงความเป็นใหญ่แห่งแผ่นดิน จะทำบุญสิ่งใดที่ถือเป็นการบูชา จะต้อง
ประกอบด้วยสังคหวัตถุ ๕ ประการนี้ คือ สัสสมณะ, ปุริสมณะ, สัมมาปาสะ, วาชเปยยะ,
และนิรัคคะ (พระราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรมเสมือนพระฤาษีและพระราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรมแต่โบราณ
มีสังคหวัตถุ ๕ ที่พระราชาทั้งหลายทรงสงเคราะห์โลก) เกี่ยวกับสังคหวัตถุ ๕ ประการนี้
พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า

^๔เมตตาภาวนาสูตฺร, ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ, ๒๕ / ๒๗ / ๒๕๖ - ๕๗.

- ในสังคหวัตถุ ๕ ประการนั้น การถือเอาส่วนที่ ๑๐ จากข้าวกล้าที่เมล็ดผลแล้ว ชื่อว่า สัสสมณะ อธิบายว่า ความเป็นผู้ฉลาดในการทำนุบำรุงข้าวกล้า
- การเพิ่มให้อาหารและค่าจ้างเพียงพอใช้ไป ๖ เดือน แก่คนรับใช้ทั้งหลาย ชื่อว่า ปุริสมณะ อธิบายว่า ความเป็นผู้ฉลาดในการยืคเหนียว (น้ำใจ) คน
- การจดจำจำนวนคนเป็นรายตัว แล้วให้ทรัพย์สินประมาณพันหนึ่งสองพัน โดยไม่เอาดอกเบี้ยตลอด ๓ ปี ชื่อว่า สัมมาปาสะ ก็การกระทำเช่นนั้นย่อมคล่องคนทั้งหลายไว้ได้ดี คือ ตั้งอยู่ เหมือนผูกหัวใจไว้ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า สัมมาปาสะ
- การกล่าววาจาอ่อนหวาน โดยนัยเป็นต้นว่า พ่อ, ลูก, ชื่อว่า วาขเปยยะ อธิบายว่า นียวาจา มีวาจาน่ารัก

๗. รัฐที่สงเคราะห์ด้วยสังคหวัตถุ ๕ ประการอย่างนี้ ย่อมเป็นรัฐที่เจริญ มั่งคั่ง มีข้าวน้ำสมบูรณ์ ปลอดภัยปราศจากโจรผู้ร้าย มนุษย์ทั้งหลายรื่นเริงให้ลูกร่าอยู่บนอก ไม่ต้องปิดประตูบ้านอยู่ นี้เรียกว่า นิรคคะ เพราะไม่ต้องลงสลักที่ประตูเรือนนี้เป็นประเพณีโบราณ^๕ บุคคลที่ทำบุญด้วยสังคหวัตถุ ๕ อย่างดังกล่าวแล้วบุญเหล่านั้น แม้จะมีมากแต่ก็ยังน้อยกว่าบุญที่เกิดจากการเจริญเมตตาจิต

๘. บุคคลผู้ทำบุญด้วยการบูชาหายัญทั้งหมด มีค่าไม่ถึงส่วนที่ ๑๖ แห่งเมตตาจิต เพราะเมตตาจิตดวงเดียวมีวิบากคือ ผลมาก

๙. บุคคลผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตา ในสัตว์ทุกจำพวก จะไม่ทำความเสื่อมแก่ผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ผู้อื่นทำความเสื่อมแก่ผู้อื่น

๑๐. บุคคลผู้มีเมตตาจิตย่อมเป็นผู้ไม่มีเวรกับใคร ๆ

๔. นิสสารณียสูตร : สูตรว่าด้วยเครื่องสลัดออก ๖ ประการ

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสเรื่องการสลัดออกซึ่งกิเลส ๖ อย่าง ด้วยข้อธรรมที่แตกต่างกันซึ่งแสดงให้เห็นถึงคู่ปรับกันระหว่างธรรมกับกิเลส พร้อมทั้งได้แสดงถึงวิธีการทำลายกิเลสด้วยธรรมต่าง ๆ กัน ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในเมตตาสูตรว่า

^๕ อังคุตตรนิกาย สัตต-อัญญก-นวกนิบาต, อ่างแล้วเชิงอรธที่ ๑, หน้า ๒๕๕ – ๕๖.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ชาติเป็นเครื่องสลัดออก ๖ ประการนี้ ๖ ประการนี้เป็น
โฉน คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า เมตตเจโตวิมุติ ข้าพเจ้าเจริญ
แล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุจายน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งมั่นแล้ว อบรมแล้ว
ปรารภดีแล้ว แต่ว่าพยาบาทยังครอบงำจิตของข้าพเจ้าอยู่ เธออันภิกษุทั้งหลาย
ฟังว่ากล่าวตักเตือนว่า ท่านผู้มีอายุอย่าได้กล่าว อย่างนี้ อย่าได้กล่าวต่อพระผู้มี
พระภาค เพราะการกล่าวต่อพระผู้มีพระภาคไม่ดี เพราะพระผู้มี พระภาคไม่ฟัง
ตรัสอย่างนี้ ดูก่อนอาวุโส ชื่อนั้นมิใช่ฐานะ มิใช่โอกาส คือ เมื่อเมตตเจโตวิมุติ
อันภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นอุจายน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งมั่นแล้ว
อบรมแล้ว ปรารภดีแล้ว แต่ว่าพยาบาทจักครอบงำจิตของเธออยู่ ฉะนั้น ชื่อนั้น
จึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะเมตตเจโตวิมุติ เป็นเครื่องสลัดออกซึ่ง
พยาบาทฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า กรุณา
เจโตวิมุติ ข้าพเจ้าเจริญแล้ว... ปรารภดีแล้ว แต่ว่าวิหิงสายังครอบงำจิตของ
ข้าพเจ้าอยู่... ฉะนั้น ชื่อนั้นจึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะกรุณาเจโตวิมุติ
เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งวิหิงสาฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า มุทิตาเจโตวิมุติ
ข้าพเจ้าเจริญแล้ว... ปรารภดีแล้ว แต่ว่าอรติ (ความไม่ยินดีด้วย) ยังครอบงำจิต
ของข้าพเจ้าอยู่... ฉะนั้น ชื่อนั้นจึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะมุทิตาเจโตวิมุติ
นี้ เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งอรติฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า อุเบกขา
เจโตวิมุติ ข้าพเจ้าเจริญแล้ว... ปรารภดีแล้ว แต่ว่าราคะยังครอบงำจิตของ
ข้าพเจ้าอยู่... ฉะนั้น ชื่อนั้นจึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะอุเบกขาเจโตวิมุติ
เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งราคะฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ฟังกล่าวอย่างนี้ว่า อนิมิตตา-
เจโตวิมุติ(เจโตวิมุติไม่มีนิมิต) ข้าพเจ้าเจริญแล้ว... ปรารภดีแล้ว แต่ว่าวิญญาณ
ของข้าพเจ้ายังแส่หานิมิตอยู่... ฉะนั้น ชื่อนั้นจึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะ
อนิมิตตาเจโตวิมุติ เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งนิมิตทั้งปวงฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พึงกล่าวอย่างนี้ว่า อัสสมิมานะ (การถือเราถือเขา) ของข้าพเจ้าหมดไปแล้ว และข้าพเจ้าย่อมไม่ตามเห็นว่าเป็นของเรา แต่ว่าลูกศรคือความสงสัยเคลือบแคลงยังครอบงำจิตของข้าพเจ้าอยู่... ฉะนั้น ข้อนั้นจึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะอหัตมรรคที่ถอนอัสสมิมานะได้แล้วนี้ เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งลูกศร คือความสงสัย เคลือบแคลง คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ชาตินี้เป็นเครื่องสลัดออก ๖ ประการนี้เหล่านี้เอง^๖ จากข้อความที่ขกมากล่าวข้างต้นนี้ เราสามารถวิเคราะห์สรุปได้เป็นข้อ ๆ ตามความหมายแห่งพระสูตรนี้ได้ดังนี้

๑. เมตตาเป็นเครื่องสลัดออกซึ่งพยาบาท (ความปองร้าย) เพราะพยาบาทเป็นศัตรูโดยตรงของเมตตา (ความรักใคร่)
๒. กรุณา เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งวิหิงสา (ความเบียดเบียน) เพราะวิหิงสาเป็นศัตรูโดยตรงของกรุณา (ความสงสาร)
๓. มุทิตา เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งอหิริ (ความไม่ยินดีด้วย) เพราะอหิริเป็นศัตรูโดยตรงของมุทิตา (ความพลอยยินดีด้วย)
๔. อุเบกขา เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งราคะ (ความกำหนัด) เพราะราคะเป็นศัตรูโดยตรงของอุเบกขา (ความวางเฉย)
๕. อนิมิตตา เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งนิमित (เครื่องหมาย) เพราะนิमितเป็นศัตรูของอนิมิตตา (ไม่มีเครื่องหมาย)
๖. อัสสมิมานะ เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งลูกศรคือความสงสัยเคลือบแคลง เพราะลูกศรคือความสงสัยเคลือบแคลง (การถือเราถือเขาอย่างแรง) การที่บุคคลจะถอนได้ซึ่ง อัสสมิมานะนี้ ได้แก่บุคคลที่บรรลุนิพพาน หันศบ่ยมไม่มีวิจิกิจฉาอีกต่อไป

๕. เมตตาสูตฺร : สุตฺรที่ว่่าด้วยพรหมวิหาร ๔

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเรื่องการละนิรวรณ ๕ อันเป็นอุปกิเลสของใจ ต่อจากนั้นจึงตรัสให้เจริญพรหมวิหาร ๔ เพื่อความไม่มีเวร ไม่มีเบียดเบียน แผ่ไปไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ และ

^๖ นิสสารณียสุตฺร, อังคุตฺตรนิกาย ฉักกนิบาต, ๒๒ / ๑๓ / ๓๔๕ - ๔๗.

สูตรนี้ยังกล่าวถึงเมตตาเจโตวิมุติว่ามีอะไรเป็นคติ และแตกต่างจากเมตตาของพวกเขาเคยรดี้อย่างไร ดังที่พระองค์ตรัสไว้ในเมตตาสสูตรนั้น มีเรื่องเล่าว่า

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิคมของชาวโกถียะ ชื่อหลิททวสันนะ ในโกถียชนบท เช้าวันหนึ่ง พวกภิกษุพากันเข้าไปบิณฑบาตในหลิททวสันนะ แต่เห็นว่ายังเช้าตรู่อยู่ จึงพากันเข้าไปยังอารามของพวกอัญญาเดียรดีปริพาชก เมื่อได้สนทนากันพอสมควรแล้ว พวกอัญญาเดียรดีปริพาชกได้แสดงธรรมเทศนาในสำนักของตนเพื่อให้ภิกษุทั้งหลายเกิดความคล้อยตาม โดยการยกกรรมของตนขึ้นมาเปรียบเทียบกับกรรมของพระผู้มีพระภาค ซึ่งพยายามชี้ว่ากรรมที่พวกตนสอน พระผู้มีพระภาคก็ทรงสอนเหมือนกัน อันเป็นการตั้งปัญหาให้ภิกษุเหล่านั้น ได้ครุ่นคิด จึงนำปัญหานั้นมากราบทูลพระผู้มีพระภาค

ปัญหาของพวกอัญญาเดียรดีปริพาชกเกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔

๑. เมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด

๒. กรุณาเจโตวิมุติ...มุทิตา...อุเบกขาเจโตวิมุติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด

ซึ่งปัญหาทั้ง ๔ ข้อนี้ พวกอัญญาเดียรดีปริพาชก ถามถึงคำสอนของพวกตนกับของพระผู้มีพระภาค แต่ภิกษุเหล่านั้นไม่คัดค้าน ไม่ได้ตอบ ไม่ข้อนถาบ แต่ได้นำปัญหามากราบทูลให้ทรงแสดง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงครีตแก่ปัญหาวาตะของพวกอัญญาเดียรดีปริพาชกว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันสหระคด้วยเมตตา ฯลฯ ย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ อันสหระคด้วยเมตตา* อาศัยวิเวก อาศัยราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในกาลละ ถ้าเธอหวังอยู่ว่าเราพึงมีความสำคัญว่าปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ปฏิบัติอยู่ เธอก็ย่อมมีความสำคัญว่าปฏิบัติในสิ่งที่ไม่ปฏิบัติอยู่ ถ้าหวังอยู่ว่าเราพึงมีความสำคัญว่าไม่ปฏิบัติในสิ่งปฏิบัติอยู่ ก็ย่อมสำคัญว่าไม่ปฏิบัติในสิ่งปฏิบัติอยู่นั้นอยู่ ถ้าหวังอยู่ว่าเราพึงมีความสำคัญว่าปฏิบัติในสิ่งไม่ปฏิบัติและสิ่ง

* คำว่า สหระค หมายถึง อันถึงความ เป็นสภาพใหญ่ หรือซึ่งดำเนิน ไปด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญา คือ เข้าถึงฉาน, เป็นรูปาวจรหรืออรูปาวจร, ถึงระดับวิกัมภณะวิมุติ.

ปฏิบัติอยู่ ก็ย่อมมีความสำคัญว่าปฏิบัติในสิ่งไม่ปฏิบัติและสิ่งปฏิบัตินั้นอยู่ ถ้าหวังอยู่ว่าเราเพียงมีความสำคัญว่าไม่ปฏิบัติในสิ่งปฏิบัติและสิ่งไม่ปฏิบัติอยู่ ก็ย่อมมีความสำคัญว่าไม่ปฏิบัติในสิ่งปฏิบัติ และในสิ่งไม่ปฏิบัตินั้นอยู่ ถ้าหวังอยู่ว่าเราเพียงแยกสิ่งไม่ปฏิบัติและปฏิบัติทั้งสองนั้นออกเสียแล้ว วางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ ก็ย่อมวางเฉย มีสติสัมปชัญญะในสิ่งทั้งสองนั้นอยู่ หรือว่าอีกอย่างหนึ่ง เธอยอมเข้าถึงสุภวิโมกข์อยู่ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเมตตาทาเจโตวิมุติว่า มีสุภวิโมกข์เป็นอย่างยิ่ง เพราะภิกษุนั้นยังไม่แทงตลอดวิมุติอันยวดยิ่งในธรรมวินัย ปัญญาของเธอจึงยังเป็นโลกีย์ฯ”

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็รุดถามเจโตวิมุติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด...

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็มุทิตาเจโตวิมุติ อันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด...

คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็อุเบกขาเจโตวิมุติอันบุคคลเจริญแล้วอย่างไร มีอะไรเป็นคติ มีอะไรเป็นอย่างยิ่ง มีอะไรเป็นผล มีอะไรเป็นที่สุด...

จากปัญหาของพวกอัญญาเดียรถีย์ปริพาชกที่พระสาวกทูลถามนั้น พระองค์ทรงตรัสว่า ไม่มีบุคคลใดจะสามารถแก้ไขให้กระจ่างได้ นอกจากพระองค์ สาวกของพระองค์ หรือผู้ที่ได้ฟังจากพระองค์ หรือฟังจากพระสาวกของพระองค์เท่านั้น และทรงแสดงแก้ปัญหาเหล่านี้เป็นลำดับ จึงสรุปความได้ว่า

๑. เมตตาทาเจโตวิมุติ มีสุภวิโมกข์เป็นอย่างยิ่ง
๒. กรุณาเจโตวิมุติ มีอากาสนัญญาจนะเป็นอย่างยิ่ง
๓. มุทิตาเจโตวิมุติ มีวิญญาณัญญาจนะเป็นอย่างยิ่ง
๔. อุเบกขาเจโตวิมุติ มีอากิญจัญญาจนะเป็นอย่างยิ่ง

๖. กรณียเมตตาสูต : สูตรที่ว่าด้วยการแผ่เมตตาในสัตว์ทั้งปวง

พระผู้มีพระภาคตรัสให้ภิกษุทั้งหลาย ทำการแผ่เมตตาเมื่ออาศัยอยู่ในราวป่าเพื่อบำเพ็ญกรรมฐาน การตรัสพระสูตรนี้ถือว่าเป็นหรือเครื่องป้องกัน (ปริตร) และเป็นกรรมฐาน

^๗เมตตาสูต, สังยุตตนิกาย มหาวรรค, ๑๕ / ๒๓๕ / ๑๘๘ - ๕๕.

สำหรับบอกรักกุญแจเหล่านั้น นอกจากนั้นแล้วเมตตายังเป็นบุญอีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า บุญสัมปทา คือ ความถึงพร้อมด้วยบุญ ย่อมมีผลมาก จนถึงกับสามารถให้บรรลุปุทธภูมิได้ พระสูตรนี้เป็นที่รู้จักกันของพุทธศาสนิกชนมากที่สุดสูตรหนึ่งในบรรดาหลาย ๆ ปริตรที่นำมาสวดกันในพิธีมงคลต่าง ๆ เรียกว่า กรณียเมตตสูตร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนพวกภิกษุผู้อยู่ป่าให้แผ่เมตตาในสัตว์ทั้งปวงในเมตตสูตรว่า

กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ ปรารถนาจะตรัสรู้บัพทอันสงบแล้วอยู่ พึงบำเพ็ญ ไตรสิกขา กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้อาจหาญ เป็นผู้ตรง ซื่อตรง วาง่าย อ่อนโยน ไม่เย่อหยิ่ง สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย มีความประพฤติเบา มีอินทรีย์อันสงบระงับ มีปัญญาเครื่องรักษาตน ไม่คะนอง ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย ไม่พึงประพฤติทุจริตเล็กน้อยอะไร ๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่าอื่นคิดเคียดได้ พึงแผ่ไมตรีจิตในสัตว์ทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิด สัตว์มีชีวิตเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีอยู่ เป็นผู้สะดุ้งหรือเป็นผู้มั่นคง ผอมหรือพี และสัตว์เหล่าใดมีกายยาวหรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น ที่เราเห็นแล้ว หรือมิได้เห็น อยู่ในที่ไกลหรือใกล้ที่เกิดแล้วหรือแสวงหาที่เกิด ขอสัตว์ทั้งหมดนั้นจงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเถิดเกิดเป็นสัตว์ไม่ควรข่มขู่กัน ไม่พึงดูหมิ่นกันไม่ว่าในที่ไหน ๆ ไม่พึงปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน เพราะความกริ้วโกรธ เพราะความเลียดเคັน เหมือนมารดาถอนอมบุตรคนเดียวผู้เกิดในตน แม้ด้วยการยอมสละให้ชีวิตได้ ถันใด กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงเจริญเมตตามีในใจ ไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง แม้ฉนั้นนั้น ก็กุลบุตรนั้นพึงเจริญเมตตามีในใจไม่มีประมาณไปในโลกทั้งสิ้น ทั้งเบื้องบน ทั้งเบื้องต่ำ เบื้องขวาง ไม่ค้ำเคบ ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู กุลบุตรผู้เจริญเมตตานั้นยืนอยู่ก็ดี เดินอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดีพึงเป็นผู้ปราศจากความง่วงเหงาเพียงใด ก็พึงตั้งสติไว้เพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลายกล่าววิหารธรรมนี้ว่าเป็นพรหมวิหารในธรรมวินัยของพระอรหันต์ กุลบุตรผู้เจริญเมตตาไม่เข้าไปอาศัยความเห็นผิด (ทิฏฐิ) เป็นผู้มีศีล ถึงพร้อมด้วยความเห็นชอบ (ทัสนะ) กำจัดความยินดีในกามทั้งหลาย (วัตถुकามและกิลีสกาม) ออกได้แล้ว ย่อมไม่เกิดในครรภ์อีกอย่างแน่นอน^๔

^๔ กรณียเมตตสูตร, ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ, ๒๕ / ๑๐ / ๑๑ - ๑๒.

จากข้อความนี้ เป็นพระพุทธรูปโดยตรงที่ทรงแสดงแก่พระสาวกถือได้ว่า เมตตา เป็นอาวุธ(ปริตร) และเป็นกรรมฐานอย่างหนึ่งที่พระสาวกจะต้องปฏิบัติตาม เพื่อความสุข สวัสดิ์แห่งการปฏิบัติกรรมฐาน เกี่ยวกับความเป็นมาของเรื่องที่ทรงแสดงเมตตา นี้ มีเรื่องย่อเล่า ว่า

สมัยหนึ่ง ใกล้วันเข้าพรรษา พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ กรุงสาวัตถี ครั้งนั้น ภิกษุทั้งหลาย จากชาวเมืองต่าง ๆ จำนวนมาก พากันเรียนกรรมฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว ประสงค์จะเข้าจำพรรษาในที่นั้น ๆ จึงเข้าเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า กล่าวกันว่า ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกรรมฐานทั้งหลายที่เหมาะสมแก่จริต ได้แก่ กรรมฐาน ๔๐ อย่าง

ต่อจากนั้น พวกภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป เรียนกรรมฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว พากันแสวงหาเสนาสนะ อันเป็นที่สัปปายะและโคจรคาม ได้พบภูเขาอันเป็นป่าเขียวมีเงา ร่มรื่น ซึ่งติดกับป่าหิมวันต์ในปัจจุบันประเทศ จึงพากันพักอยู่ ณ ที่นั้นหนึ่งคืน เมื่อราตรีรุ่งสว่างจึงทำสุริยะกิจแล้วพากันเข้าไปบิณฑบาตยังหมู่บ้านแห่งหนึ่งใกล้ ๆ นั้นเอง มนุษย์ทั้งหลายมีศรัทธาปราศหะเมื่อเห็นภิกษุทั้งหลาย ก็เกิดปีติโสมนัสเพราะการเห็นบรรพชิตในปัจจุบันประเทศ หาได้ยาก จึงได้นิมนต์ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นให้ฉันภัตตาหาร และให้อยู่จำพรรษา แล้วจึงพากันสร้างกุฏิสำหรับทำความเพียร ๕๐๐ หลัง จัดแจงอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น เตียง ตั่ง น้ำใช้ เป็นต้น สำหรับถวายภิกษุเหล่านั้น

วันรุ่งขึ้น ภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นเข้าไปบิณฑบาตยังตำบลอื่น ในหมู่บ้านที่ไปนั้น มนุษย์ทั้งหลายก็บำรุงอย่างนั้นเหมือนกันและอ่อนหวานให้อยู่จำพรรษา ภิกษุเหล่านั้นก็รับนิมนต์ ต่อมา ภิกษุเหล่านั้นเป็นผู้ประกอบความเพียรทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นผู้มากด้วยโยนิโสมนสิการ โดยอาศัยต้นไม้เป็นที่ประกอบความเพียร พวกรุกขเทวดาถูกเดชของภิกษุผู้มีศีลกำจัดแล้ว จึงพากันลงมาจากต้นไม้อันเป็นวิมานของตน พากันเที่ยวระหกระเหินไปไม่มีที่อยู่ ได้แต่คิดในใจว่า เมื่อใดหนอท่านเหล่านั้นจักไป แต่เมื่อเวลานานไปใกล้จะเข้าพรรษาจึงคิดว่า ภิกษุทั้งหลายคงจะอยู่จำพรรษาในที่อันเป็นวิมานของตนเป็นแน่ จึงพากันแสดงอารมณ์อันน่าเกลียดน่ากลัว ปรากฏแก่ภิกษุทั้งหลาย เช่น เนรมิตรูปยักษ์ที่น่ากลัว ทำเสียงที่น่ากลัว เป็นต้น จิตใจของภิกษุทั้งหลายก็กวัดแกว่ง ไม่เป็นสมาธิ จึงเกิดโรคผอมเหลือง ไม่อาจทำจิตให้เป็นอารมณ์เดียวได้ ถึงความสลัดใจบ่อย ๆ เพราะอำนาจแห่งความกลัว แม้สติของภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นก็หลงเลื่อนไป เพราะถูกกลิ่นเหม็นบีบคั้น จนเกิดเป็นโรคปวดศีรษะอย่างหนัก แต่ภิกษุเหล่านั้นก็ไม่ยอมบอกเรื่องนี้แก่กันและกัน

ต่อมาวันหนึ่ง เมื่อภิกษุทุกรูปมาประชุมกัน พระสังฆเถระได้สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุเหล่านั้น จึงได้ถามเหตุความเป็นไป แล้วได้ทราบความจริง จึงพากันจาริกไปยังกรุงสาวัตถี เพื่อกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้า

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงเห็นภิกษุเหล่านั้นจึงตรัสว่า คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เราบัญญัติสิกขาบทไว้ว่า ภิกษุไม่พึงเที่ยวจาริกไปภายในพรรษา เหตุไรพวกเธอจึงยังจาริกกันอยู่เล่า ภิกษุเหล่านั้น จึงกราบทูลเรื่องทั้งหมดแก่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงนึก ก็ไม่ทรงเห็นเสนาสนะที่เป็นสัปปายะอื่นสำหรับภิกษุเหล่านั้นทั่วชมพูทวีป โดยที่สุดแม้แต่เพียงตมมี ๔ เท้า คัจฉัน จึงตรัสบอกแก่ภิกษุเหล่านั้นว่า คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เสนาสนะที่เป็น สัปปายะอื่นสำหรับพวกเธอไม่มีดอก พวกเธออยู่ในที่นั้นนั่นแหละอยู่กันเถิด แต่ถ้าว่าพวกเธอปรารถนาความไม่มีภัยจากเวทคาค้ำทั้งหลายก็จงพากันเรียนพระปริตร ด้วยพระปริตรนี้จักเป็นเครื่องป้องกัน และจักเป็นกรรมฐานสำหรับพวกเธอ^๕

จากเรื่องราวเหตุการณ์ที่นำมาแสดงนี้ มีข้อที่พึงสังเกตว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสสอนแนะนำให้พระสาวกสวดพระปริตร เพื่อป้องกันภัยที่อาจจะเกิดขึ้นแก่ตนเอง ในพระสูตรนี้ พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสให้พระสาวกสวดพระปริตร วันละ ๒ เวลา ทั้งเช้าและเย็น ความว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสพระคำรัสนี้ว่า ไปเถิดภิกษุทั้งหลาย พวกเธอจงเข้าไปอาศัยเสนาสนะนั้นนั่นแหละอยู่กันเถิด แล้วจึงตรัสว่า อนึ่งเล่า ภิกษุผู้อยู่ป่าควรรู้จักบริหาร บริหารอย่างไร บริหารอย่างนี้ คือ แผ่เมตตา ๒ เวลา คือทำเวลาเย็นและเช้า ทำพระปริตร ๒ เวลา เจริญอุสุภ ๒ เวลา เจริญมรณัสสติ ๒ เวลา และนึกถึงพระมหาสังเวควัตถุ ๘ ทั้ง ๒ เวลา ชาติ ชรา พยาธิ มรณะอบายทุกข์ ๔ ชื่อมหาสังเวควัตถุ ๘ อีกนัยหนึ่ง ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ อบายทุกข์ ๔ อบายทุกข์เป็นที่ ๕ ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอดีต ๑ ทุกข์มีวิภูฏะเป็นมูลในอนาคต ๑ ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน ๑ พระผู้มีพระภาคเจ้า ครั้นทรงบอกการบริหารอย่างนี้แล้ว จึงได้ตรัสพระสูตรนี้เพื่อเป็นเมตตา เพื่อเป็นพระปริตร และเพื่อฉานอันเป็นบาทแห่งวิปัสสนาแก่ภิกษุเหล่านั้น^๖

^๕ จุททกนิกาย จุททกปาฐะ, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๓๓๑ - ๓๔.

^๖ จุททกนิกาย จุททกปาฐะ, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๕, หน้า ๓๓๕.

จุดประสงค์การตรัสพระสูตรนี้ก็เพื่อเป็นปริตร (เครื่องป้องกันได้แก่เมตตา) แก่ภิกษุเหล่านั้น ผู้ที่เจริญเมตตาอยู่เป็นนิตย์ย่อมได้อานิสงส์ ๑๑ ประการดังกล่าวมาแล้ว ฟังสังเกตว่า ธรรมเนียมเมตตาสูตรนี้พระผู้มีพระภาคทรงตรัสแนะนำให้พระสาวกและพุทธบริษัท รู้จักการแผ่เมตตาต่อผู้อื่นเป็นหลักสำคัญ เพราะผลที่เกิดจากการแผ่เมตตานั้นมีมากมาย และที่สุดนั้นสามารถทำให้บรรลุพระอรหันต์ได้ ในท้ายสุดแห่งพระสูตรที่สมควรจะได้นำมากล่าวอ้างมีใจความว่า

พระตถาคตผู้เป็นเจ้าแห่งธรรม ผู้ทรงฉลาดในประโยชน์ ตรัสกรณียเมตตาสูตร อันมีประโยชน์ด้วยประการอย่างนี้. ภิกษุทั้งหลาย ผู้มีปัญญาบริบูรณ์ ได้รับความสงบแห่งทุกข์อย่างยิ่งก็บรรลุสันตบพ. เพราะเหตุนั้น วิญญาณผู้ประสงค์จะบรรลุ สันตบพอันเป็นอมตะที่น่าอัศจรรย์ อันพระอรหันต์เจ้ารักอยู่ ก็พึงทำกรณียะอันมีประโยชน์ ต่างโดยศีล สมาธิ ปัญญา อันไร้มลทินต่อเนื้อไม่

.....ขาดสาย เทอญ.^{๑๑}

๓.๒ เมตตาในหลักธรรม

ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา ได้กล่าวถึงเมตตาไว้ในหลายที่หรือหลายหมวด ซึ่งบางหมวดก็แสดงเมตตาไว้เป็นข้อแรก บางหมวดก็แสดงเมตตาไว้เป็นข้อถัด ๆ มา บางหมวดก็แสดงเมตตาไว้ในขอบเขตที่จำกัด บางหมวดก็แสดงเมตตาไว้ในขอบเขตที่กว้างขวาง และบางหมวดก็ไม่แสดงเมตตาไว้ให้ปรากฏโดยตรงแต่ใช้คำว่า “ไม่เบียดเบียน ไม่ฆ่า ไม่ประทุษร้ายหรือทำร้าย” แทน ซึ่งเป็นลักษณะของความมีเมตตาโดยเฉพาะ หลักธรรมที่แสดงเกี่ยวกับเมตตาตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกมีมากมาย กล่าวคือ มีทั้งเป็นหลักทฤษฎีและหลักปฏิบัติธรรม ดังที่ผู้วิจัยจะได้ยกมาแสดงเป็นตัวอย่างไว้ในที่นี้ เฉพาะบางหลักธรรมที่สำคัญ ซึ่งผู้วิจัยเห็นว่าน่าที่จะนำมาวิเคราะห์ต่อไป

^{๑๑} ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ, อ้างแล้วเชิงอรรถที่ ๘, หน้า ๓๕๖ – ๕๗.

๑. พรหมวิหาร ๔^{๑๒}

- | | |
|------------|---|
| ๑. เมตตา | ความรักใคร่ ปรารถนาจะให้มีความสุข |
| ๒. กรุณา | ความสงสาร คิดจะช่วยให้พ้นทุกข์ |
| ๓. มุทิตา | ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี |
| ๔. อุเบกขา | ความวางเฉย ไม่ดีใจ ไม่เสียใจเมื่อผู้อื่นถึงความวิบัติ |

๔ อย่างนี้ เป็นเครื่องอยู่ ของท่านผู้ใหญ่

ข้อที่พึงเข้าใจในหลักพรหมวิหาร ๔ นี้ เฉพาะคำว่า เมตตา ตามนัยที่ถูกต้องนั้นไม่ใช่ แต่เฉพาะผู้ใหญ่หรือผู้นำเท่านั้นที่จะต้องมี แต่เป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ทุกคนจะต้องมีประจำใจ และการที่กล่าวว่า เมตตา (รวมทั้งธรรมข้ออื่น ๆ ในพรหมวิหาร) เป็นคุณสมบัติของท่านผู้ใหญ่หรือผู้นำนั้นเป็นการเข้าใจที่ผิด แต่ความจริงแล้วเมตตาและพรหมวิหาร อื่น ๆ เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อทุกคนที่ควรจะต้องประพฤติ เกี่ยวกับพรหมวิหาร ๔ นี้ พระธรรมปิฎก อธิบายว่า

การที่กล่าวว่า เมตตา (รวมทั้งพรหมวิหารอื่น ๆ ด้วย) เป็นธรรมของผู้ใหญ่เท่านั้น อันที่จริงความเดิมเป็น “ธรรมของท่านผู้เป็นใหญ่” คือ แปลคำว่า “พรหม” ในพรหมวิหารว่า “ท่านผู้เป็นใหญ่” พรหม หรือท่านผู้เป็นใหญ่ในที่นี้ หมายถึง ผู้ประเสริฐ คือ ผู้มีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ หรือยิ่งใหญ่ด้วยคุณธรรมความดีงาม มิใช่หมายถึงผู้ใหญ่ในความหมายอย่างที่เข้าใจกันสามัญ ทุกคนควรมีพรหมวิหาร ทุกคนควรมีจิตใจกว้างขวางยิ่งใหญ่ ไม่เฉพาะแต่ผู้ใหญ่เท่านั้น แต่ในปัจจุบันเข้าใจกันแพร่หลายทั่วไปเสียแล้วว่า พรหมวิหารมีเมตตาเป็นต้นเป็นธรรมของผู้ใหญ่ ก็ควรทำความเข้าใจในที่ว่า ความหมายเช่นนั้นมุ่งเอาความรับผิดชอบเป็นสำคัญ คือเน้นว่าในเมื่อทุกคนควรบำเพ็ญพรหมวิหาร ผู้ใหญ่ในฐานะที่เป็นตัวอย่างและผู้นำ ก็ควรอย่างยิ่งที่จะต้องปฏิบัติให้ได้ก่อน ถ้าไม่รีบทำความเข้าใจกันแบบนี้ปล่อยให้ยึดถือปกป้องกันว่าเมตตาก็ดี พรหมวิหารข้ออื่น ๆ ก็ดี เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ก็จะกลายเป็นความเข้าใจที่เขว

^{๑๒} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๐.

ผิดพลาด การตีความและทัศนคติของคนทั่วไป ต่อธรรมข้อนี้จะผิดพลาดไป

หมด^{๑๑}

อนึ่ง พรหมวิหาร ๔ จัดเข้าได้ในมรรคแปด ข้อที่ ๒ คือ สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ) เพราะพรหมวิหารอันมีเมตตาเป็นต้นนั้น เป็นเพียงคุณธรรมขั้นของความรู้สึก (ความคิด) ไม่ใช่เป็นคุณธรรมขั้นปฏิบัติการ (กระทำ) เพราะคุณธรรมขั้นปฏิบัติการจะต้องเป็นคุณธรรมในหลักธรรมอื่นและในมรรคอื่น กล่าวคือ นำคุณธรรมในหลักธรรมอื่นมารับช่วงทำหน้าที่และบทบาทต่อจากพรหมวิหาร ซึ่งก่อให้เกิดการแสดงออกทางสังคม เช่น สังคหวัตถุ ๔ ซึ่งจัดอยู่ในมรรคข้อที่ ๓ คือ สัมมาวาจา และข้อที่ ๔ คือ สัมมากรรมันตะ ในมรรคข้อสัมมาสังกัปปะนี้พึงเข้าใจว่า มีอยู่ ๒ ชนิด คือ มิจาสังกัปปะ และ สัมมาสังกัปปะ อธิบายว่า

ก. มิจาสังกัปปะ ความดำริผิด มี ๓ อย่าง คือ

๑. กามสังกัปปี หรือ กามวิตก คือ ความดำริที่เกี่ยวข้องกับกาม ความนึกคิดที่จะแสวงหาหรือหมกมุ่นพัวพันติดข้องอยู่ในสิ่งสนองความต้องการทางประสาททั้ง ๕ หรือสิ่งสนองตัณหาอุปาทานต่าง ๆ ความคิดในทางเห็นแก่ตัว เป็นความนึกคิดในฝ่ายราคะหรือโลภะ

๒. พยาบาทสังกัปปี หรือ พยาบาทวิตก คือ ความดำริที่ประกอบด้วยความเคียดแค้นชิงชัง ขัดเคือง ไม่พอใจ คิดเห็นเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ มองคนอื่นเป็นศัตรูผู้มากระทบกระทั่ง เห็นสิ่งทั้งหลายเป็นไปในทางขัดอกขัดใจ เป็นความนึกคิดในฝ่ายโทสะแ่งถูกกระทบ (ตรงข้ามกับเมตตา)

๓. วิหิงสาสังกัปปี หรือ วิหิงสาวิตก คือ ความดำริในทางที่จะเบียดเบียน ทำร้าย ตัดรอนและทำลาย อยากไปกระทบกระทั่งรุกรานผู้อื่น อยากทำให้เขาประสบความทุกข์ความเดือดร้อน เป็นความนึกคิดในฝ่ายโทสะแ่งจะไปกระทบ (ตรงข้ามกับกรุณา)

ข. สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ มี ๓ อย่าง คือ

๑. เนกขัมมสังกัปปี หรือ เนกขัมมวิตก คือ ความดำริที่ปลอดจากโลภะ ความนึกคิดที่ปลอดโปร่งจากกาม ไม่หมกมุ่นพัวพันติดข้องในสิ่งสนองความอยากต่าง ๆ ความคิดที่

^{๑๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๓๕๔.

ปราศจากความเห็นแก่ตัว ความคิดเสียสละและความคิดที่เป็นคุณเป็นกุศลทุกอย่าง จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากราคะ หรือ โลกะ

๒. อพยบาทสังกัปปี หรือ อพยบาทวิตก คือ ความดำริที่ไม่มีความยึดมั่นจริงจัง ซัดเคื่อง หรือเพ่งมองในแง่ร้ายต่าง ๆ โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงกันข้าม คือเมตตา ซึ่งหมายถึงความปรารถนาดี ความมีไมตรี ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะ

๓. อวิหิงสาสังกัปปี หรือ อวิหิงสาวิตก คือ ความดำริที่ไม่มีการเบียดเบียน การคิดทำร้ายหรือทำลาย โดยเฉพาะมุ่งเอาธรรมที่ตรงกันข้ามคือ กรุณา ซึ่งหมายถึงความคิดช่วยเหลือผู้อื่นให้พ้นจากความทุกข์ จัดเป็นความนึกคิดที่ปราศจากโทสะเช่นเดียวกัน^{๑๔}

เกี่ยวกับมรรคข้อสัมมาสังกัปปะและ “ อ ” ศัพท์ ในฝ่ายสัมมาสังกัปปะนี้ในพุทธธรรมให้เหตุผลไว้เพียง ๓ ข้อ คือ^{๑๕}

๑. มรรค เป็นหลักปฏิบัติที่มุ่งคุณค่าทางปัญญาเป็นสำคัญ จุดหมายของมรรค คือ การรู้แจ้งสัจธรรม มิใช่มุ่งเพียงคุณค่าทางจริยธรรมชั้นศีล หรือที่เรียกกันว่า ศีลธรรมเท่านั้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งพึงระลึกไว้ว่า สัมมาสังกัปปะ เป็นองค์มรรคฝ่ายปัญญา มิใช่ฝ่ายศีล ดังนั้น การที่สัมมาสังกัปปะสอนให้ไม่คิดพยายบาท ให้มีเมตตารักใคร่กัน ก็มีใจมุ่งเพียงเพื่อให้คนมีศีลละเว้นการฆ่าฟันเบียดเบียนกันช่วยเหลือกันอย่างเดียว แต่มุ่งให้มีความคิดที่ไม่เอนเอียงด้วยความเกลียดชังเป็นต้น เพื่อให้ความคิดนั้นปลอดโปร่งเป็นอิสระ เดินตามแนวความจริงอย่างคล่องตัว จะได้เกิดความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องตามสภาพความเป็นจริงไม่เบียดเบียน โดยนัยนี้การใช้คำปฏิเสธว่า สัมมาสังกัปปะ คือ ความคิดปลอดโลก ไม่มีพยายบาท ไม่มีวิหิงสา จึงนับว่าเป็นการเหมาะสมที่สุดแล้ว หมายความว่า เมื่อจะคิดพิจารณาอะไรถ้าไม่คิดเอาเข้าตัว ไม่คิดด้วยความเกลียดชังมุ่งร้ายหรือจะทำลายใคร ความคิดนั้นก็บริสุทธิ์ มีหวังว่าจะถูกต้องตรงความจริง

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑๓, หน้า ๗๔๕ - ๕๑.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๕๑ - ๕๒.

๒. โดยเหตุผลทางหลักภาษาเข้าประกอบ คำบาลีที่มี “ อ ” ปฏิเสธนำหน้ามิได้ หมายความว่าไม่ใช่สิ่งนั้น แต่อาจหมายถึงสิ่งที่ตรงข้าม หรืออาจหมาย ครอบคลุมหมดทั้งสิ่งที่ตรงข้ามกับสิ่งนั้นและสิ่งใดก็ตามที่มีใช่สิ่งนั้น เช่น คำ ว่า กุศล มิได้หมายถึงมิใช่กุศล (ซึ่งอาจเป็นอัปยาคฤต คือ เป็นกลางๆ ไม่ใช่ทั้ง ฝ่ายดีฝ่ายชั่ว) แต่หมายถึงความชั่วที่ตรงข้ามกับกุศลทีเดียว คำว่า อมิตร มิได้ หมายถึงคนที่เป็นกลาง ๆ ไม่ใช่มิตร แต่หมายถึงปฏิเสธแบบครอบคลุมคือทั้งที่ ตรงข้ามและที่มีใช่ เช่น อพยาบาลสังกัปปี ย่อมหมายถึงเมตตาที่ตรงข้ามกับ พยาบาทด้วย และความดำริที่บริสุทธิ์ปลอดโปร่งปราศจากพยาบาทเป็นกลาง ด้วยธรรมฝ่ายดี เช่น เมตตา เป็นต้น จึงรวมอยู่ในองค์มรรคข้อนี้ด้วยแล้ว

๓. การใช้คำที่มี “ อ ” ปฏิเสธนี้ นอกจากมีความหมายกว้างแล้ว ยังมีความ หมายหนักแน่นเด็ดขาดยิ่งกว่าคำตรงข้ามเสียอีก เพราะการใช้คำปฏิเสธในที่นี้ มุ่งเจาะจงปฏิเสธสิ่งนั้นไม่ให้มีโดยสิ้นเชิง คือ ไม่ให้มีเชื้อหรือร่องรอยเหลืออยู่ เช่น อพยาบาลสังกัปปี ในที่นี้ หมายถึงความดำริที่ไม่มีความพยาบาทหรือ ความคิดร้ายแง่ใดส่วนใดเหลืออยู่ในใจเลย เป็นเมตตาโดยสมบูรณ์ไม่มี ขอบเขตจำกัด เป็นภาวะแน่นขันถึงที่สุดไม่เหมือนคำสอนบางลัทธิที่สอนให้มี เมตตากรุณา แต่เป็นเมตตากรุณาตามคำจำกัดของผู้สั่งสอน มีใช่ตามสภาวะ ของธรรม จึงมีขอบเขตตามบัญญัติสำหรับใช้แก่กลุ่ม หรือหมู่ชนพวกหนึ่งหรือ สัตว์โลกชนิดหนึ่งหรือประเภทใดประเภทหนึ่ง แล้วแต่ตกลงกำหนดเอา

สรุปว่า การฝีกอบรมพรหมวิหารเป็นการฝีกอบรมสมาธิเพราะการฝีกอบรมสมาธิ นำ ไปสู่ปัญญาคือความรู้แจ้งในอริยสัจด้วยเหตุนี้ พรหมวิหาร ๔ จึงเป็นกรรมฐานหมวดหนึ่งใน จำนวนกรรมฐาน ๔๐ ซึ่งว่าด้วยเรื่องภาวนา (สมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนา)

๒. อารักขกัมมัญฐาน ^{๑๖}

๑. พุทธานุสสติ

ระลึกถึงคุณพระพุทธเจ้าที่มีในพระองค์และทรง
เกื้อกูลแก่ผู้อื่น

^{๑๖} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, อ่างแล้วเชิงอรธที่ ๑๒, หน้า

๒. เมตตา แต่ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขด้วยหน้า
 ๓. อสุภะ พิจารณาร่างกายตนและผู้อื่นให้เห็นเป็นสิ่งไม่งาม
 ๔. มรณัสสติ นึกถึงความตายอันจะมีแก่ตน

กัมมัญฐาน ๔ อย่างนี้ ควรเจริญเป็นนิตย์

คำว่า กรรมฐาน หรือ กัมมัญฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หรือควรแก่การงานอัน หมายถึงอารมณ์ของสมาธิ คำว่า งาน ในที่นี้หมายถึงงานสี่กอบรมจิตใจ หรืองานกำจัดกิเลส ออกจากจิตใจ ซึ่งกรรมฐานในทางพระพุทธศาสนามีอยู่ ๒ อย่าง คือ สมถกรรมฐานและ วิปัสสนากรรมฐาน จุดมุ่งหมายของการทำกรรมฐานก็เพื่อทำให้จิตสงบ (สมถกรรมฐานการทำใจให้สงบ ได้แก่สงบใจจากนิเวรณ ๕) และเพื่อให้เกิดปัญญา (วิปัสสนากรรมฐานการใช้ปัญญาพิจารณาเมื่อจิตสงบแล้ว ได้แก่ ใช้ปัญญาพิจารณา จันท์ ๕ ให้เกิดความรู้แจ้ง) พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า เมื่อบุคคลอบรมกระทำให้มากแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อความรู้ยิ่ง เป็นไปเพื่อความรู้ดี เป็นไปเพื่อความดับทุกข์ ซึ่งความจริงแล้วกรรมฐาน ๒ อย่างนี้ก็คือหลักของจิตศึกษา และปัญญาสิกขานั้นเอง

ส่วนคำว่า อารักขกัมมัญฐาน แปลว่า กรรมฐานที่ควรรักษาไว้ หรือกรรมฐานสำหรับ อารักขาผู้ปฏิบัติ แปลได้ทั้งสองนัย

ที่ว่า “ควรรักษาไว้” ก็คือควรที่ทุกคนจะปฏิบัติอย่าให้ขาดจากใจ ให้ทำเสมอ ๆ

ที่ว่า “กรรมฐานสำหรับอารักขาผู้ปฏิบัติ” ก็คือเมื่อใครปฏิบัติในหลักนี้แล้วจะได้ผล ในทางคุ้มครองรักษาชีวิตจิตใจของตนเป็นอันมาก ป้องกันการรังควาญของ หมู่มาร

เมื่อทำจนเกิดเป็นนิสัยแล้ว ก็เท่ากับว่าในใจของเรามีกรรมฐานพร้อมอยู่ ๔ ฐานด้วยกัน เขียนเป็นภาพให้ดูดังนี้

พุทธานุสสติ	เมตตา
อสุภะ	มรณัสสติ

ผู้มีกรรมฐาน ๔ ห่องนี้อยู่ในใจ ย่อมเป็นผู้มีโชคสามารถใช้ประโยชน์ได้ถึงสองทาง คือ

๑. สำหรับผู้ทำความเพียรละกิเลส ก็ใช้กรรมฐานสี่อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นฐานบำเพ็ญ วิปัสสนาต่อไป จนสิ้นกิเลส

๒. สำหรับคนทั่วไป เมื่อมีอารมณ์ร้ายอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนจิตใจ ก็จำแนกดูว่าควรจะยกอารมณ์นั้นขึ้นพิจารณาในฐานะใด เช่น ถ้าเป็นปัญหาซับซ้อนก็ยกขึ้นสู่ฐานพุทธานุสสติ ถ้าเป็นปัญหาความโกรธเคียดคาลก็ยกขึ้นสู่ฐานเมตตา ถ้าเป็นปัญหาความรักใคร่ในกามก็ยกขึ้นสู่ฐานอสุภะ ถ้าเป็นปัญหาเรื่องความมัวเมาประมาท ก็ยกขึ้นสู่ฐานมรณัสสติ แล้วก็จะกำจัดอารมณ์ร้ายนั้น ๆ ออกจากใจได้ ตรงกับที่พูดว่า เป็นกรรมฐานเครื่องรักษาใจ^{๑๗}

หลักอารักขกัมมัฏฐาน ๔ นี้เป็นพระนิพนธ์ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ ๔ แห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ราชวงศ์จักรี จึงเป็นที่น่าสังเกตว่า พระองค์ทรงเป็นพระมหากษัตริย์ที่ทรงสนพระทัย ในการปฏิบัติกรรมฐานมากอีกพระองค์หนึ่งของพระมหากษัตริย์ไทย พร้อมทั้งทรงปกครองประเทศชาติ ด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาตลอดรัชกาล

๓. องค์แห่งธรรมกถึก คือ นักเทศน์ ๕ อย่าง^{๑๘}

๑. แสดงธรรมไปโดยลำดับ ไม่ตัดลัดให้ขาดความ
๒. อ่างเหตุผลแนะนำให้ผู้ฟังเข้าใจ
๓. ตั้งจิตเมตตาปรารถนาให้เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟัง
๔. ไม่แสดงธรรมเพราะเห็นแก่ลาภ
๕. ไม่แสดงธรรมกระทบคนและผู้อื่น คือว่าไม่ยกตนเสียเปรียบผู้อื่น

ภิกษุผู้เป็นพระธรรมกถึกพึงตั้งองค์ ๕ อย่างนี้ไว้ในตน

คำว่า ธรรมกถึก คือ ผู้กล่าวสอนธรรม ผู้แสดงธรรม นักเทศน์หรือผู้เทศน์ ซึ่งการเทศน์หรือการแสดงพระธรรมเทศนานั้นเป็นวิธีการสอนธรรมทางศาสนาให้เข้าสู่ตัวบุคคล และเป็นสื่อชักนำให้บุคคลเข้ามาเป็นสมาชิกหรือบริษัของศาสนา โดยการเข้ามานั้นจะต้องปราศจากการบังคับขู่เข็ญ แต่ต้องเป็นการเข้ามาด้วยความเต็มใจและเชื่อมั่นต่อหลักคำสอน สิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างมากต่อการชักนำให้บุคคลเข้ามาเป็นสมาชิกของศาสนาก็คือ ผู้เทศน์ ในกรณีนี้

^{๑๗} ปิ่น มุทุกันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๕๓ - ๕๔.

^{๑๘} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑๖, หน้า ๔๔.

ฟังเห็น ได้จากพระพุทธรเจ้าเป็นตัวอย่างเพราะ พระองค์ทรงใช้วิธีการต่าง ๆ เพื่อแสดงธรรมแก่ สรรพสัตว์ และพระองค์ทรงตั้งอยู่ในฐานะผู้เทศน์ เกี่ยวกับบองค์ธรรมกถึก ๕ อย่างนี้ ปีน มุทกัณฑ์ ได้อธิบายไว้ในหนังสือแนวสอนธรรมะว่า

ด้วยเหตุนี้แหละพระพุทธรเจ้าจึงทรงจัดการเทศน์ไว้เป็นกิจกรรมพิเศษ เป็นกิจกรรมชั้นสูง อาจเรียกว่า สูงที่สุดในบรรดากิจกรรมประเภทพุทธบริษัททุกเหล่า ร่วมกันจัด พระประสงค์นั้นจะเห็นได้ เช่น

- ก. ทรงกำหนดประชุมฟังเทศน์ไว้ประจำสัปดาห์ คือ วันธรรมสวนะ
- ข. โปรดประทานเกียรติแก่ผู้เทศน์ให้นั่งบนที่สูงแม้กว่าพระองค์ ซึ่งที่นั่งเทศน์ นั้นเรา เรียกว่า ธรรมาสน์
- ค. ทุกคนที่ฟังเทศน์ต้องฟังด้วยความเคารพ สงบเงียบ
- ง. ในทางพระวินัยเฉพาะที่มาในพระปาฏิโมกข์ หมวดเสขียวัตถมี ๗๕ ข้อ แบ่งเป็น ๔ หมวด ใน ๔ หมวดนี้มีอยู่ ๑ หมวดที่ว่าด้วยมรรยาทของพระผู้เทศน์โดยเฉพาะ
- จ. สำหรับพระองค์เองทรงแสดงธรรมเป็นประจำ และบางโอกาสก็โปรดให้ พระสาวกแสดงแก่พระองค์
- ฉ. การแสดงธรรมได้ไพเราะเป็นความชอบอย่างหนึ่ง ที่ทรงแต่งตั้งเอตทัคคะ (สาวกผู้ยอดเยี่ยมเฉพาะทาง)
- ช. ในมงคล ๓๘ ข้อ การฟังธรรมตามกาลก็นับเป็นอุดมมงคลชนิดหนึ่ง
- ซ. ในบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ คือ วิธีทำบุญ ๑๐ วิธี การแสดงธรรมและการฟังธรรมก็เป็นบุญกิริยาวัตถุในจำนวนนั้นด้วย^{๑๙}

จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า ผู้เทศน์มีความสำคัญมากต่อความมั่นคงและการแพร่หลายของพระพุทธศาสนา ดังนั้น ผู้เทศน์จึงต้องประกอบด้วยองค์ธรรม ๕ ประการนี้เป็นสำคัญจึงจะทำให้การแสดงธรรมพร้อมทั้งการเทศน์สัมฤทธิ์ผล กล่าวคือ ผู้ฟังได้อานิสงส์จากการฟังเทศน์ ๕ ประการ คือ^{๒๐}

^{๑๙} ปีน มุทกัณฑ์, อ่างแล้วเชิงอรุณที่ ๑๗, หน้า ๒๖๒.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๘.

๑. ผู้ฟังธรรมย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยฟัง
๒. สิ่งใดได้เคยฟังมาแล้ว แต่ไม่เข้าใจชัด ย่อมเข้าใจสิ่งนั้นชัด
๓. บรรเทาความสงสัยเสียได้
๔. ทำความเห็นให้ถูกต้องได้
๕. จิตของผู้ฟังนั้นย่อมผ่องใส

เกี่ยวกับองค์แห่งธรรมกถิกนี้ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าทรงยกย่องพุทธบริษัทที่ขอดเยี่ยมในตำแหน่งนี้มีอยู่ ๓ ท่าน คือ^{๒๐}

๑. ฝ่ายภิกษุ ได้แก่พระปุณณะมัตตานินบุตร เลิศกว่าภิกษุสาวกของเราผู้เป็นธรรมกถิก
๒. ฝ่ายภิกษุณี ได้แก่พระธัมมทินนาภิกษุณี เลิศกว่าภิกษุณีสาวกของเราผู้เป็นธรรมกถิก
๓. ฝ่ายอุบาสก ได้แก่จิตตะกฤหบดีชาวเมืองมัจฉิกสัณณะ เลิศกว่าพวกอุบาสกสาวกของเราผู้เป็นธรรมกถิก

๔. สาราณียธรรม ๖ อย่าง^{๒๑}

ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความให้ระลึกถึง เรียกสาราณียธรรม มี ๖ อย่าง คือ

๑. เข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตา ในเพื่อนภิกษุสามเณร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยชวนช่วยในกิจธุระของเพื่อนด้วยกาย มีพยาบาลภิกษุไข้ เป็นต้น ด้วยจิตเมตตา
๒. เข้าไปตั้งวจีกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยชวนช่วยในกิจธุระของเพื่อนด้วยวาจา เช่นกล่าวสั่งสอน เป็นต้น ด้วยจิตเมตตา
๓. เข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตา ในเพื่อนภิกษุสามเณร ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ คิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อน
๔. แบ่งปันลาภที่ตนได้มาแล้วโดยชอบธรรม ให้แก่เพื่อนภิกษุสามเณร ไม่หวังไว้บริโภครจำเพาะผู้เดียว

^{๒๐} เอตทัคคบาลี, อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต, ๒๐ / ๑๙๘ - ๒๕๗ / ๓๑ - ๓๗.

^{๒๑} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส. อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑๘, หน้า

๕. รักษาศีลบริสุทธิเสมอกัน กับเพื่อนภิกษุสามเณรอื่น ๆ ไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น

๖. มีความเห็นร่วมกันกับภิกษุสามเณรอื่น ๆ ไม่วิวาทกับใคร ๆ เพราะมีความเห็นผิดกัน

ธรรม ๖ อย่างนี้ ทำผู้ประพฤติให้เป็นที่รักที่เคารพของผู้อื่น เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กันและกัน เป็นไปเพื่อความไม่วิวาทกันและกัน เป็นไปเพื่อความพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

จากหลักธรรมหมวดนี้ มีวิเคราะห์ว่า ข้อที่ ๑ ข้อที่ ๒ และข้อที่ ๓ เป็นการกล่าวถึงความมีเมตตาต่อกันของภิกษุสามเณรซึ่งอยู่ร่วมกันเป็นจำนวนมาก เพื่อให้เป็นผู้ปฏิบัติต่อกันทางกาย วาจา และใจด้วยความมีเมตตาเป็นที่ตั้ง ข้อที่ ๔ เป็นการแสดงความเอื้อเฟื้อต่อเพื่อนภิกษุสามเณรด้วยกัน ส่วนข้อที่ ๕ และข้อที่ ๖ ให้ถือปฏิบัติตามพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด และในโอกาสเดียวกันก็ต้องไม่วิวาทกับใคร ๆ เพราะเหตุที่เป็นผู้มีความเห็น (ทิฏฐิ) ที่ขัดแย้งกัน ฉะนั้น หลักสาราณียธรรม ๖ ประการนี้ จะสังเกตเห็นได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงปลุกฝังความมีเมตตา ความมีน้ำใจ ความเป็นผู้มีศีลบริสุทธิและสัมมาทิฏฐิ ให้เกิดขึ้นแก่พุทธบริษัท และให้มีความสามัคคีกันที่เรียกว่าสามัคคีธรรม ไม่ใช่เพียงแต่ร่วมกันทำความชั่วก็ถือว่าดี เพราะเหตุว่า “ว่าอะไรก็ว่าตามกัน” ซึ่งเป็นการเข้าใจความหมายของสามัคคีธรรมที่ผิดพลาด เพราะสามัคคีที่ดีและถูกต้องนั้นจะต้องประกอบด้วยธรรม กล่าวคือ ความถูกต้อง ความดีงาม และความเหมาะสม ไม่ใช่เป็นสามัคคีคือความเป็นอันเดียวกันอย่างเดียว เพราะสามัคคีที่ไม่ประกอบด้วยธรรม อาจนำไปสู่การรวมหัวร่วมกันทำความชั่วก็ได้

บทที่ ๔

เมตตากิจเบื้องต้นของสมาธิ

๔.๑ เมตตาทาวนา

เมตตาเป็นอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานอย่างหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งเมตตาก็มีหน้าที่ในการกำจัดพยาบาทและโทสะโดยตรง โดยที่บุคคลผู้เจริญกัมมัฏฐานต้องใช้ธรรม คือ เมตตานี้ เป็นเครื่องกำจัดอาสวะกิเลสไม่ให้เกิดขึ้นในจิตใจ นั่นก็หมายความว่า ถ้าหากพยาบาทและโทสะยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่ควรที่จะละทิ้งการเจริญเมตตา และเมื่อหากเกิดขึ้นก็ควรที่จะเจริญเมตตาเพื่อกำจัดให้หมดไป เพราะหากไม่กำจัดออกไปจากจิตใจแล้ว การเจริญเมตตาก็ยากที่จะนำไปสู่ความสงบและความรู้แจ้งได้ ดังนั้น การเจริญเมตตาก่อนบำเพ็ญกัมมัฏฐานและหลังการบำเพ็ญกัมมัฏฐาน จึงมีความสำคัญและจำเป็นต่อปฏิบัติกัมมัฏฐานทั่วไป

คำว่า เมตตาทาวนา แปลว่า การเจริญเมตตา การพัฒนาเมตตา การฝึกอบรมเมตตาและการทำเมตตาให้เกิดขึ้นหรือรุ่งเรืองขึ้นภายในจิตใจ เพราะฉะนั้น เมตตาทาวนาจึงหมายถึงการอบรมจิตหรือการพัฒนาจิตให้เจริญขึ้นด้วยเมตตา อีกนัยหนึ่ง เมตตาทาวนายังเรียกชื่อได้อีกอย่างหนึ่งว่า เมตตาก็มีกัมมัฏฐาน เพราะเป็นพื้นฐานสำหรับบุคคลผู้แรกเริ่มปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในพระอภิธรรมมัตถสังคหะกัมมัฏฐานสังคหวิภาค ปริจเฉทที่ ๕ ได้อธิบายถึงเมตตาส่วนที่เป็นเมตตาก็มีกัมมัฏฐานว่า

“การเจริญเมตตา ต้องอาศัยปิยมนาปลัตตบัญญัติเป็นอารมณ์ คังวณัตถะว่า

มิชฺชติ สนิยฺหติติ = เมตตา

แปลความว่า ธรรมชาติใด ที่พอใจชื่นชมต่อสัตว์ทั้งหลาย ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า เมตตา องค์ธรรมได้แก่ อโทสเจตสิก อโทสเจตสิกที่มีอารมณ์เป็นปิยมนาปลัตตบัญญัติเท่านั้น จึงจะเป็นเมตตา ถ้าอโทสเจตสิกมีอารมณ์เป็นอย่างอื่น เช่น ขณะสวดมนต์ไหว้พระหรือฟังธรรม ขณะนั้นมิได้มีอารมณ์เป็นปิยมนาปลัตตบัญญัติ ก็ไม่เรียกว่า เมตตา การเพ่งโทษผู้อื่นด้วยโทสะ ขณะนั้นย่อมมีแต่ความ

โกรธ ความเกลียดชัง จิตใจไม่ชื่นบานแจ่มใส แต่ถ้าขณะใดฟังผู้อื่นด้วยความเมตตา ขณะนั้นจิตใจก็จะมีแต่ความรักใคร่ชื่นชม

ความรักใคร่ชื่นชมของเมตตา มีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. เมตตาอโทสะ เป็นความรักใคร่ปรารถนาดี ไม่มีการยึดความเป็นบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูงแต่อย่างใด ถึงแม้ต้องจากกันไปก็ไม่มีความเคียดชังใจ จึงมีสภาพเป็น เมตตาแท้
๒. ตัณหापेमะ เป็นเมตตาที่เจือด้วยความรักใคร่ ความปรารถนาดีโดยยึดถือความเป็นบิดา มารดา สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ที่มีความผูกพันแยกกันไม่ได้ เป็นความรักใคร่ชื่นชมผูกพันไว้ด้วยอำนาจตัณหापेमะ องค์ธรรมได้แก่ โสภเจตสิก ชื่อว่าเป็น เมตตาเทียม

ตัณหापेमะ ที่เป็นเมตตาเทียมนี้ก็ยังมีประโยชน์เป็นปัจจัยให้เมตตาอโทสะเกิดขึ้นได้ง่ายและเมตตาอโทสะที่เกิดจากตัณหापेमะเป็นมูลนี้ ในวิสุทธิมรรค อรรถกถาแสดงอานิสงส์ว่า แม่โคตัวหนึ่งยืนให้ลูกค่อมมอมอยู่ นายพรานคนหนึ่งคิดจะฆ่าจึงหยิบหอกพุ่งตรงไปที่แม่โคนั้น แต่หอกก็หาได้ทำอันตรายแก่แม่โคนั้นไม่กลับปลิวตกไปจุดไบศาลหล่นจากต้นฉะนั้น ส่วนผู้ปรารถนาอัปนาถาน ถ้าจิตยังประกอบด้วยตัณหापेमะแล้ว มหัคคตธรรมก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะตัณหापेमะนี้ขัดกับสมาธิและสติสัมปชัญญะ ยิ่งในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยแล้ว ตัณหापेमะย่อมเป็นอุปสรรคขวางกั้นแห่งมรรคผลนิพพาน ดังเช่นพระฉันทะเถระที่ชื่นชมพระพุทธองค์อยู่ ถือว่าตนเป็นผู้พาเสด็จออกมหาภิเนษกรรมจึงมีอาจบรรลุมรรคผลนิพพานได้ ต่อเมื่อ พระพุทธองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว พระฉันทะเถระจึงได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์^๑

^๑ มุลนินิเนน มหานีรานนท์, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปรีชญที่ ๕, วรรณสิทธิ์ วัฒนะเสวี รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๒๕ - ๓๐.

จากเนื้อความที่ยกมานี้แสดงให้เห็นว่า เมตตาทานานี้เป็นศัตรูของโทสะ และพยาบาทโดยตรง ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานจะต้องแยกให้ออกและเข้าใจในความหมายของเมตตาอย่างลึกซึ้งว่า เมตตาใดเป็นเมตตาแท้ และเมตตาใดเป็นเมตตาเทียม หากผู้ปฏิบัติไม่สามารถแยกแยะออกได้ การปฏิบัตินั้นก็จะเป็นสิ่งที่ไร้ผล และอาจจะนำมาซึ่งการเพิ่มโทสะ พยาบาท และราคะได้ ดังนั้น จึงมีประเด็นที่จะต้องวิเคราะห์เมตตาในแง่มุมต่าง ๆ ต่อไปอีก ๔ แง่คิดก็คือ

๑. ในแง่ของจิตใจ คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมอันมีเมตตาธรรมเป็นพื้นฐานแห่งจิตใจให้ปรากฏ และนำไปสู่การพัฒนาเมตตาขั้นสูงที่ยั่งยืนเป็นสิ่งที่บุคคลควรทำให้เกิดมีขึ้นหรือไม่

๒. ในแง่ของกาย คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมทางกายให้ปรากฏในรูปแบบ ต่าง ๆ กัน เช่น การทำความดี และการทำความชั่ว เป็นต้น ซึ่งเป็นการตัดสินคุณค่าของบุคคลทางคุณลักษณะภายนอกว่า มีเมตตาธรรมมากน้อยเพียงใด และจะถือเป็นเกณฑ์ได้หรือไม่

๓. ในแง่ของวาจา คือ การที่บุคคลแสดงพฤติกรรมทางการพูดด้วยความมีจุดประสงค์เพื่อที่จะทำลาย หรือเพื่อสร้างสรรค์สิ่งดีงามนั้น บุคคลควรพูดในลักษณะเช่นไร และ

๔. ในแง่จุดหมาย คือ การที่บุคคลต้องมีเมตตาธรรมต่อกันตลอดจนถึงสัตว์ และบุคคลไม่มีประมาณนั้น มีจุดหมายเพื่ออะไร และจะมีคุณค่า มหาศาลมากน้อยเพียงใดที่จะเกิดมีขึ้นในสังคม และโลกมนุษย์

จากปัญหาในแง่มุมความคิดทั้ง ๔ ประเด็นนี้ เราสามารถสรุปผลเพื่อให้เข้ากับหลักพุทธคำสอนที่สำคัญได้เป็น ๔ หลักใหญ่ คือ

๑. หลักทางจิต หมายถึง มโนสุจริต ๓ คือ ความประพฤติชอบด้วยใจ หรือมโนกรรม ๓ คือ การกระทำทางใจ ได้แก่ อนภิชณา คือ ความไม่คิดพงส์เลี้ยงยากได้ของเขา อพยาบาท คือ ความไม่คิดปองร้ายผู้อื่น และสัมมาทิฎฐิ คือ ความเห็นชอบตามคลองธรรม ฉะนั้น หลักทางจิตใจจึงถือว่าเป็นบ่อเกิดของการคิด การพูด และการกระทำโดยให้เป็นไปในลักษณะดีและชั่วเพื่อนำพาชีวิตไปสู่จุดหมายสูงสุดที่พึงประสงค์

๒. หลักทางกาย หมายถึง กายสุจริต ๓ คือ ความประพฤติชอบด้วยกาย หรือกายกรรม ๓ คือ การกระทำทางกาย ได้แก่ เว้นจากการปลงชีวิต เว้นจากการถือเอาของที่เขามิได้ให้โดยอาการแห่งขโมย และเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

๓. หลักทางวาจา หมายถึง วชิสุจริต ๔ คือ ความประพฤติชอบด้วยวาจา หรือวจีกรรม ๔ คือ การกระทำทางวาจา ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพื่อเจ้อ และ

๔. หลักอุดมคติ คือ แนวทางแห่งการทำความคิด หรือการกระทำอันนำไปสู่ความสุข ความเจริญของแต่ละบุคคล ซึ่งได้แก่ สุจริต ๓ และศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกับประพฤตินสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย ตามแนวทางที่ตนกำหนดไว้เพื่อความสมบูรณ์แห่งชีวิต

จากการวิเคราะห์ประเด็นหลักทั้ง ๔ ประเด็นนี้ หากเราย้อนกลับมาพิจารณาในแง่ของการปฏิบัติกัมมัฏฐานแล้ว จะเห็นว่าเมตตธรรมจะมีปรากฏหรือแทรกอยู่ในหลักธรรมหมวดนั้น ๆ เสมอ เช่น สุจริต ๓ กุศลกรรม ๑๐ พรหมวิหารธรรม ๔ เป็นต้น ด้วยเหตุนี้จึงได้นำเมตตธรรมมาเป็นแนวทางการปฏิบัติธรรมเพื่อเป็นพื้นฐานก่อนลงมือฝึกอบรมจิต กล่าวคือ หากผู้ปฏิบัติเจริญเมตตาในการบำเพ็ญกัมมัฏฐานก่อนว่า “สพฺเพ สดฺดา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อคฺคานํ ปรีหฺรณฺตุ. แปลความว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้มีเวรแก่กันและกัน อย่าได้เบียดเบียนกันและกัน อย่ามีทุกข์กายทุกข์ใจ รักษาตนให้เป็นสุขทุกเมื่อเถิด” ในประเด็นนี้มีวิเคราะห์ว่า ถ้าหากผู้บำเพ็ญกลับไปกลับมาเรื่อยไปจนจิตจดจ่ออยู่กับคำที่เจริญ และจนเมตตาเป็นอันเดียวกับจิตและจิตกับเมตตาเป็นอันเดียวกัน ซึ่งเรียกว่า เมตตาจิต คือ จิตที่ประกอบด้วยเมตตาหรือจิตที่เป็นอยู่อันเกิดร่วมกับเมตตา กล่าวคือจิตที่มีความเยื่อใย ความรักใคร่ และความปรารถนาดีต่อผู้อื่นสัตว์อื่นอันเป็นที่รักอยู่เสมอ พึงสังเกตว่า เมตตาที่เป็นอันเดียวกับจิตนี้จึงเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานโดยปริยาย เพราะมุ่งเอาสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ อารมณ์ของเมตตา หมายถึง การมุ่งเอาความสุขสวัสดิแก่ผู้อื่นสัตว์อื่นเป็นประการสำคัญและไม่มีขอบเขตที่สิ้นสุด ในกัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่ สุด อารมณ์ของเมตตา และการขยายอารมณ์ของเมตตาว่า^๒

“อนึ่ง เมตตามีกัตตุกามตาฉันทะ (ฉันทะ คือ ความใคร่จะทำ) เป็นเบื้องต้น มีการข่มนิวรณ์ได้เป็นต้น เป็นท่ามกลาง มีอุปปนาเป็นที่สุด ด้วยอำนาจบัญญัติ

^๒ มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๑๕ - ๑๖.

ธรรม จัดว่ามีเอกสัตว์เป็นอารมณ์ หรือว่า (โดยสมมติธรรม) มีเอนกสัตว์เป็น
อารมณ์ เมื่อถึงอุปจารหรืออัปปนาแล้ว การขยายอารมณ์จึงมิได้

ในการขยายอารมณ์นั้น บัณฑิตพึงทราบตามลำดับการขยายดังต่อไปนี้
เหมือนอย่างชวานาผู้ฉลาดกำหนดที่จะพึงไถ่ไปทันใด พระโยคาวจรก็ถึ้นนั้น
ชั้นแรกที่เดียวพึงกำหนดเอาเรือนหลังหนึ่ง แล้วเจริญเมตตาไปในสัตว์ทั้งหลาย
ในเรือนนั้น โดยนัยว่า “ขอสัตว์ทั้งหลายในเรือนนี้ จงเป็นผู้ไม่มีเวรเกิด ดังนี้
เป็นต้น ทำจิตใจให้อ่อนโยนควรแก่การภาวนา เฉพาะเรือนหลังหนึ่งนั้นแล้วจึง
กำหนดเอาหลังที่ ๒ ต่อขึ้น จึงกำหนดเอาหลังที่ ๓ - ๔ - ๕ - ๖ - ๗ - ๘ - ๙ -
๑๐ ต่อไปเรื่อย ๆ แล้วจึงกำหนดเอาถนนสายหนึ่ง ครึ่งหมู่บ้าน หมู่บ้านหนึ่ง
จังหวัดหนึ่ง ราชอาณาจักรหนึ่ง ทิศหนึ่ง โดยนัยนี้ไปกระทั่งจักรวาลหนึ่ง หรือ
ว่าจะพึงเจริญเมตตาไปในสัตว์ทั้งหลายซึ่งอยู่ในที่นั้น ๆ ให้อีกกว่านั้นไปอีกก็
ได้”

จากข้อความนี้สรุปว่า อารมณ์ของเมตตาและการขยายอารมณ์ของเมตตานี้ได้ เริ่มต้น
จากจุดที่เล็กที่สุด ไปจนถึงความไม่มีขีดจำกัด กล่าวคือ เมตตานำไปสู่ภาวะแห่งจิตที่มีต่อผู้อื่น
และสัตว์อื่นไม่มีประมาณ โดยที่จิตนั้นตั้งอยู่ในภาวะที่ปราศจากพหุบาท รากะ และโทสะ
เกี่ยวกับการแผ่เมตตาในชีวกสูตร พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า

“ดูก่อนชีวก ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อาศัยบ้านหรือนิคมแห่งใดแห่งหนึ่งอยู่เขามี
ใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ก็
เหมือนกัน แผ่ไปตามนัยนี้ ทั้งทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอด
โลก ทั้งสัตว์ทุกหมู่เหล่าโดยไม่เลือกที่ ในที่ทุกสถาน ด้วยใจอันประกอบด้วย
เมตตาอันไพบุลย์ อันเป็นมหัคคตะ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวรไม่มีความเบียด
เบียน คฤหบดีหรือบุตรของคฤหบดีเข้าไปหาเธอแล้วนิมนต์ด้วยภัต เพื่อให้ฉัน
ในวันรุ่งขึ้น ดูก่อนชีวก เมื่อภิกษุหวังอยู่ ก็รับนิมนต์พอล่วงราตรีนั้นไปแล้ว
เวลาเช้าภิกษุนั้นนุ่งห่มเรียบร้อยแล้ว ถือบาตรและจีวรเข้าไปยังนิเวศน์ของ
คฤหบดีหรือบุตรของคฤหบดี แล้วนั่งบนอาสนะที่เขาปูลาดไว้ คฤหบดีหรือ
บุตรของคฤหบดีนั้นอังกาสเธอด้วยบิณฑบาตอันประณีต เธอไม่มีความคำริ
อย่างนี้ว่า ดีหนอ คฤหบดีหรือบุตรของคฤหบดีผู้นี้อังกาสเราอยู่ด้วยบิณฑบาต
อันประณีต เช่นนี้ แม้ความคำริว่า ขอให้คฤหบดีหรือบุตรของคฤหบดีผู้นี้พึง

อังกาสเราด้วยบิณฑบาตอันประณีตเช่นนี้ตลอดไป ก็ไม่มี เธอไม่กำหนด ไม่ยินดี
 คือ ไม่รับบิณฑบาตนั้นมีปกติเห็นโทษ มีปัญญาเครื่องถอนตน บริโภคอยู่
 คู่ก่อนชีวิต ท่านจะสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉนว่า ในสมัยนั้น ภิกษุณั้ย่อมคิด
 เพื่อเบียดเบียนตน เบียดเบียนผู้อื่นหรือเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย หรือไม่”

โก. ไม่เป็นเช่นนั้น พระเจ้าข้า

พ. คู่ก่อนชีวิต สมัยนั้น ภิกษุณั้ย่อมเชื่อว่า ฉันทอาหารอันไม่มีโทษเลยใช่หรือไม่

โก. ใช่พระเจ้าข้า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ได้สดับมาแล้วว่า พรหมมี
 ปกติอยู่ด้วยเมตตา คำนั้นเป็นแต่ข้าพระองค์ได้สดับมา ที่กล่าวนี้พระผู้มีพระ
 ภาคเจ้าเป็นองค์พยานได้ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงมีปกติอยู่ด้วย
 เมตตา

พ. คู่ก่อนชีวิต บุคคลพึงมีความพยายาม เพราะราคะ โทสะ โมหะใด ราคะ
 โทสะ โมหะนั้น ตลาตละแล้ว มีรากขาดแล้ว เป็นดวงตาลยอดด้วน จะไม่งอก
 งาม เกิดอีกไม่ได้ คู่ก่อนชีวิต ถ้าท่านกล่าวหมายเอาการละราคะ โทสะ โมหะ
 เป็นต้นนี้ เราเห็นด้วย

โก. ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถูกแล้วพระเจ้าข้า ข้าพระองค์กล่าวหมายเอาการละ
 ราคะ โทสะ และโมหะ เป็นต้นนี้...”^๓

จากพระพุทธานุสสรูปได้ว่า ชีวิตของภิกษุในพระพุทธศาสนามีความเป็นอยู่ด้วยผู้
 อื่น ต้องดำรงมั่นอยู่ในพระธรรมวินัยอย่างเคร่งครัด เพื่อเป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้นับถือและที่
 ยังไม่นับถือ การกระทำใด ๆ คุ้มกาย วาจา และใจ ต้องประกอบด้วยเมตตาจิตเสมอ กล่าวคือ
 ต้องไม่เข้าไปเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนจึงได้ชื่อว่าผู้มี
 เมตตาจิตอย่างแท้จริง และยังได้ชื่อว่าเป็นพรหม คือ เป็นผู้ที่มีปกติอยู่ด้วยเมตตา เหตุที่บุคคลได้
 ชื่อว่าพรหมนั้นก็เพราะเป็นบุคคลที่ประเสริฐนั่นก็คือดำเนินชีวิตที่ประเสริฐด้วยศีลธรรมของ
 พระพุทธเจ้าอันมีเมตตาเป็นต้น ฉะนั้นประเด็นสำคัญของพระสูตรที่ยกมานี้ก็คือ แม้พระองค์
 เองก็ทรงสรรสรรบรองบุคคลผู้มีเมตตาว่าเป็นพรหม และพระองค์ก็ทรงมีปกติอยู่ด้วยเมตตา

^๓ชีวิตสูตร, มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณฑาสกั, ๑๓ / ๕๓ / ๕๑ - ๕๒.

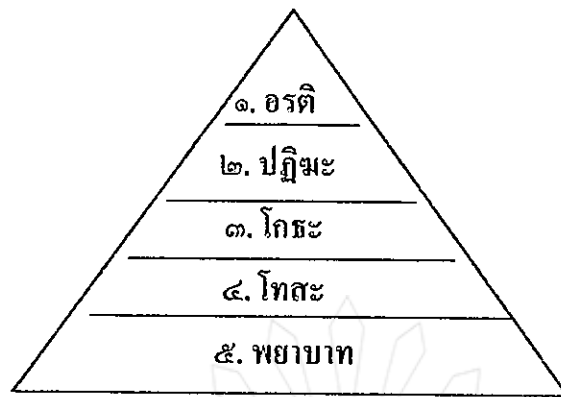
พร้อมกับละพยาบาท รากะ โทสะ และโมหะได้อีกด้วย จะเห็นได้ว่าเมตตาเป็นพื้นฐานที่นำไปสู่การกำจัดพยาบาท รากะ โทสะ และโมหะได้อย่างเด็ดขาด

๔.๒ การพิจารณาถึงโทษของโทสะและอนิสงส์ของขันติ

ในการเจริญเมตตาภาวนานั้น ผู้ปฏิบัติประสงค์จะเจริญเมตตาให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตน เบื้องต้นต้องตัดปليโพธ คือ ความกังวลแห่งจิต ๑๐ ประการ ให้หมดสิ้นไปเสียก่อน ต่อจากนั้นจึงต้องพิจารณาถึงสิ่งที่ควรทำและสิ่งที่ควรเว้น ซึ่งมีผลต่อการเจริญเมตตาโดยตรงทั้งในสิ่งที่เป็นคนและเป็นโทษ กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ศึกษาแนวปฏิบัติตามที่กล่าวมาแล้ว ลำดับนั้นจึงเลือกหาสถานที่ที่เหมาะสมแก่การบำเพ็ญภาวนา แล้วจึงตั้งสติพิจารณาใคร่ครวญถึงโทษของโทสะ และอนิสงส์ของขันติก่อน เพราะว่าโทสะ เป็นปฏิปักษ์และอันตรายต่อการบำเพ็ญเมตตาภาวนา การที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะละโทสะได้นั้นต้องพิจารณาเห็นโทษ หรือข้อเสียโดยส่วนเดียวของโทสะก่อน และต่อมาจึงพิจารณาให้เห็นอนิสงส์หรือคุณประโยชน์ของขันติ หากไม่เห็นโทษของโทสะและอนิสงส์ของขันติแล้ว ก็เป็นการยากที่จะเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นได้ ฉะนั้น ในเบื้องต้นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้เห็นประจักษ์แจ้งถึงโทษของโทสะและอนิสงส์ของขันติก่อน

ก. โทษของโทสะ

โทสะ แปลว่า ความคิดประทุษร้าย ซึ่งหมายถึง การคิดทำร้ายคนอื่น เช่น คิดจะฆ่าให้ตาย คิดจะใส่ร้ายป้ายสีให้เสียคนและชื่อเสียง เป็นต้น ส่วนโทษของโทสะเป็นเหตุให้ก่อเวรต่าง ๆ อันจะทำให้ตัวเองเดือดร้อน เนื่องจากว่าโทสะเป็นกิเลสอย่างหนึ่งซึ่งเป็นอาการของจิตที่ขยายตัวขึ้นจากจุดเล็ก ๆ (ที่เกิดขึ้นจากจุดความรู้สึกของจิตฝ่ายอกุศล) เริ่มต้นที่เดิวนั้นเป็นเพียงความรู้สึกของจิตเพียงเล็กน้อยเท่านั้น แต่ถ้าเราไม่ระงับความรู้สึกอันนั้นเสียกลับปล่อยให้มันขยายตัวขึ้นเรื่อย ๆ จนกลายเป็นโทสะไป เหมือนกับบาดแผลเล็ก ๆ ที่ไม่ทำการรักษาหรือบำบัด นานไปบาดแผลนั้นก็เรื้อรังจนไม่อาจรักษาได้ เพื่อให้เห็นถึงความวิวัฒนาการของโทสะจึงขอเสนอ ดังนี้



นี้แสดงว่า การเกิดขึ้นแห่งโทสะนั้นจะเกิดจากเงื่อนไขที่แตกต่างกันแต่มีความสัมพันธ์กัน และเกิดจากความรู้สึกของจิตซึ่งแปรสภาพไปตามลำดับกล่าวคือ เริ่มจากอรติ ไปเป็นปฏิฆะ จากปฏิฆะ ไปเป็นโภคะ จากโภคะ ไปเป็นโทสะ จากโทสะ ไปเป็นพยาบาท มีอธิบายพอได้ใจความเพื่อให้เห็นความสัมพันธ์ดังนี้

๑. อรติ แปลว่า ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ความขี้เกียจ หรือความไม่ยินดีด้วย ซึ่งอรตินี้เกิดมาจากความอยากหรือตัณหา เมื่อความอยากไม่สมปรารถนา ก็จะทำให้จิตกระสับกระส่ายเกิดอรรถคือความไม่พอใจขึ้น ฉะนั้น สิ่งใดก็ตามที่เป็นปฏิปักษ์ต่อความอยาก สิ่งนั้นย่อมเกิดเป็นอรติ มีข้อสังเกตว่า เฉพาะลำพังแต่อรรถอย่างเดียวยังไม่รุนแรงนัก เพราะเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นในจิตเท่านั้น ถ้าหากระงับเสียได้ก็หมดปัญหา แต่ถ้าหากระงับเอาไว้ไม่ได้ อรรถที่เกิดกับจิตนี้ก็จะกลายเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า ปฏิฆะ

๒. ปฏิฆะ แปลว่า ความขัดใจ หมายถึง ความขัดใจที่เกิดมาจากความไม่ชอบหรืออรติ เป็นมูลเดิม สิ่งใดก็ตามถ้าชอบใจหากมีคนใดหรือสิ่งใดมาขวางกั้นก็จะทำให้จิตเกิดเป็นปฏิฆะทันที พึงสังเกตว่า เมื่อจิตเกิดปฏิฆะขึ้นจิตนั้นไม่อาจลืมหรรณที่มาทำให้ขัดใจนั้น ๆ ได้ ฉะนั้น ความขัดใจจึงเกิดมาจากความไม่พอใจ สำหรับปฏิฆะนี้ถ้าหากเราสามารถระงับให้สงบได้ก็จะทำให้จิตสงบ แต่ถ้าหากไม่ระงับหรือไม่สามารถระงับลงได้ ปฏิฆะก็จะทำให้อาการของจิตแปรสภาพไปเป็นโภคะ

๓. โภคะ แปลว่า ความชุ่มเคื่อง ความเดือดดาล โดยทั่วไปแล้วเป็นที่รู้จักกันว่า โภคะซึ่งความจริงโภคะหรือโกรธ ต่างก็หมายถึง อาการที่จิตถูกทำให้ขัดใจแล้วจนเกิดความเดือดดาล เรียกว่า ความเดือดดาลแห่งจิตหรือความที่จิตชุ่มเคื่อง ฉะนั้น ความเดือดดาลหรือความชุ่มเคื่องจึงเกิดมาจากความขัดใจ และโภคะนี้หากไม่ระงับหรือระงับไม่อยู่ก็จะทำให้จิตคิดหา

ทางประทุษร้าย กล่าวคือ คิดทำลายในสิ่งที่มาทำให้ตัวเองต้องขัดใจ และความคิดเช่นนี้จึงทำให้โทษแปรสภาพไปเป็นโทษ

๔. โทษ แปลว่า ความคิดประทุษร้าย หมายถึง การคิดทำลายคิดล้างผลาญ คิดให้เขาเสียหายหรือได้รับความวิบัติ และคิดที่จะทำลายผู้ที่ทำให้ตนโกรธ เช่น คิดจะฆ่าให้ตาย คิดจะให้เจ็บใจ หรืออับอาย เป็นต้น ซึ่งโทษนี้มีมูลมาจากโทษ จะสังเกตได้ว่าโทษกับโทษนั้นเป็นอาการของจิตที่แตกต่างกันและเกิดขึ้นต่อเนื่องกัน ฉะนั้น โทษที่ไม่ได้ระงับก็จะแปรสภาพไปเป็น พยาบาท

๕. พยาบาท แปลว่า ความปองร้าย หรือความคิดที่จะแก้แค้น หมายถึง การผูกใจเจ็บไว้ว่าจะแก้แค้นเขา และพยายามหาโอกาสที่จะทำลายเขาอันเนื่องมาจากที่ถูกเขาทำให้อับอาย แล้วตนเองยังไม่ได้โอกาสเหมาะที่จะทำเช่นนั้นตอบบ้าง ในประเด็นนี้พึงสังเกตว่า พยาบาทกับโทษมีความแตกต่างกันตรงที่ว่า โทษเป็นความคิดที่จะทำร้ายในทันทีที่โกรธแต่พยาบาทเป็นการผูกใจเจ็บที่จะทำร้ายในโอกาสหน้า ถ้าหากยังไม่มีโอกาสขณะนั้นเราเรียกว่า ผูกพยาบาท กล่าวคือ เป็นการมุ่งร้ายโดยมีขอบเขตที่สิ้นสุด เช่น ผูกใจว่าจะฆ่าเขาหรือทำร้ายให้บาดเจ็บ เมื่อได้ทำสมแก้แค้นแล้วก็จะเลิกทำต่อกัน แต่ถ้าหากยังไม่แก้แค้นหรือแก้แค้นไม่ได้ก็จะผูกพยาบาทต่อไป ประเด็นที่จะต้องทำความเข้าใจต่อไปอีกก็คือว่า การผูกพยาบาทกับการผูกเวรหรือจองเวรนั้น แตกต่างกัน ส่วนการจองเวรเป็นการผูกใจว่าจะตามล้างตามผลาญเขาไม่มีที่สิ้นสุดทุกภพทุกชาติไป แม้จะได้แก้แค้นเขาแล้วก็ตามก็ไม่ยอมเลิกรา ฉะนั้นพยาบาทจึงเป็นกิเลสขั้นสูงที่ปิดกั้นผู้ปฏิบัติกรรมฐานไม่ให้บรรลุคุณความดีและธรรมขั้นสูงต่าง ๆ และพยาบาทก็เป็นกิเลสที่เกิดมาตามลำดับนับแต่อดีตเป็นต้นมา

สรุปความว่า โทษของโทษนั้นมี ความร้ายกาจมาก ย่อมนำความวิบัติมาให้แก่ตนเอง และผู้อื่นได้มาก เป็นไฟที่เผาผลาญจิตใจให้ร้อนรนและมอดไหม้ ซึ่งเรียกว่า โทษลัทธิ ไฟคือโทษ ไฟชนิดนี้ย่อมเผาผลาญตัวเองก่อนแล้วจึงลุกลามไปเผาผู้อื่นเปรียบเสมือนไม้ขีดไฟเมื่อบุคคลจุดขึ้นแล้ว ไฟนั้นย่อมไหม้ที่หัวไม้ขีดไฟก่อน แล้วจึงลุกลามไหม้ก้านไม้ขีดไฟต่อไป นี้แสดงให้เห็นว่าไฟไม่ได้ไหม้เฉพาะแต่ส่วนหัวไม้ขีดเท่านั้น แต่ยังไหม้ทุกส่วนของก้านไม้ขีดด้วย ฉะนั้น บุคคลผู้ถูกโทษครอบงำจิตจึงเป็นคนดูร้าย มีจิตดกคลุม ไบหน่าบึ้งตึง ผิวพรรณไม่ผ่องใสและทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่ายขึ้น เช่น โรคประสาท โรคจิต โรคความดันโลหิต เป็นต้น โทษเมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้วย่อมไม่เหลือสิ่งที่ดีงามเพราะโทษคือไฟแห่งความพินาศนำไปสู่มหาไฟบรรลัยกัลป์ ข้อที่น่าสังเกตก็คือ โทษ เป็นเหตุให้บุคคลทำสิ่งชั่วทั้งหลาย เช่น ทำ

ให้ทำลายล้างผลาญ เบียดเบียนไม่ให้เป็นผู้เป็นสุขเป็นต้น ดังนั้น โทสะจึงเป็นปัจจัย ส่งผลให้บุคคลนั้นให้ได้รับโทษานุโทษตามเจตนาแห่งโทษที่กระทำ เช่น ถูกประหาร จองจำ ถูกปรับ และตกนรกในชาติต่อไปเพื่อเสวยผลกรรมด้วยอำนาจแห่งโทสะ ประเด็นที่ต้องทำความเข้าใจต่อไปอีกก็คือว่า โทสะ คือ ความคิดประทุษร้ายหรือทำลายนี้จุดแรกที่สุดมันจะทำลายก็คือ จิตของผู้โกรธเอง เสร็จแล้วจึงจะขยายไปทำลายคนอื่น ๆ ต่อไป ด้วยเหตุนี้ ผู้เจริญเมตตาจึงควรพิจารณาให้เห็นจริงถึงโทษของโทสะดังกล่าวมานี้ เพราะเมื่อเห็นโทษของโทสะนั้นแล้ว ย่อมสามารถเป็นผู้เห็นคุณของเมตตาได้โดยส่วนเดียว

ข. อานิสงส์ของขันติ

ขันติ คือ ความอดทน อดกลั้น โดยเฉพาะหมายถึงเอาการอดทนอดกลั้นต่อกำล้างของโทสะที่เกิดขึ้นให้สงบระงับไป ในหนังสือธรรมานุกรมให้คำอธิบายไว้ว่า

“อนึ่ง กิริยาที่อดทนต่อโลภะ ความอยากได้บ้าง ต่อโลภะ ความโกรธเคือง จนถึงพยายามทุ้งร้าย เพราะได้ประสบอารมณ์ที่ชั่วให้เกิด เมื่อมีอารมณ์มาประสบชั่วให้เกิดอยากได้ อยากล้างผลาญ อยากเบียดเบียนก็อดทนไว้ ไม่ยอมแสดงวิกลจริตอันชั่วทางกายวาจาออกไปตามอำนาจแห่งโลภะ โทสะ โมหะ และอดทนต่อทุกขเวทนา มีเย็นร้อนเป็นต้น อดทนต่อถ้อยคำที่มีผู้กล่าวชั่ว ไม่เป็นที่ชอบใจ ชื่อว่า ขันติ”^๔

ดังนั้น ขันติที่เป็นยอดแห่งขันติกล่าวคือจะต้องเป็นการสร้างสรรค์ความดีงามและสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ ซึ่งจำแนกเป็น ๔ ลักษณะ คือ

๑. อดทนต่อความลำบากตรากตรำ
๒. อดทนต่อความทุกขเวทนา
๓. อดทนต่อการล่วงเกินของคนอื่น
๔. อดทนต่ออำนาจของกิเลส

^๔ สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมานุกรม ประมวลจากพระนิพนธ์, สุขาว์ พลอยชุม รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๓ - ๑๑๔.

จากการจำแนกทั้ง ๔ ลักษณะนี้ จะสังเกตได้ว่า ขันติมีความหมายและลักษณะเฉพาะ ตัวอย่างเห็นได้ชัด อย่างกรณีหลักธรรมทำให้งาม ๒ อย่าง คือ ขันติและโสรัจจะ หมายถึง ความงามทางจรยาหรือความประพฤติ คือ ความงามทางกาย วาจา และใจ กล่าวคือ การประพฤติอยู่ในสุจริต ๓ มีข้อสังเกตว่า โสรัจจะ คือ ความสงบเสงี่ยม เป็นการสอนให้เห็นโทษของการประพฤติชั่ว แล้วทำใจให้สงบเสงี่ยมจากความคิดที่จะทำชั่ว พุคชั่ว และคิดชั่ว ฉะนั้น ขันติกับโสรัจจะจึงเป็นธรรมที่ทำให้งาม คือ ทำใจให้งามก่อน เมื่อใจงามแล้วความประพฤติอื่น ๆ ก็เป็นอันงามตามไปด้วย ด้วยเหตุนี้ ขันติจึงเป็นเครื่องประดับของนักปราชญ์ และเป็นกำลังของนักพรต บุคคลผู้มีขันติย่อมประสบความสำเร็จในชีวิตได้มาก และยังถือได้ว่าเป็นผู้มีคุณธรรมสูง

ผู้บำเพ็ญเมตตาภาวนาเมื่อได้พิจารณาเห็นอนิสงส์ของขันติอย่างถ่องแท้แล้ว ย่อมปฏิบัติเพื่อให้บรรลุความดีงามและความมุ่งหมายอันชอบ พึงสังเกตว่า ขันติเป็นเหตุยับยั้งโทสะไม่ให้เกิดขึ้นแล้วสามารถสงบระงับได้ การที่โทสะจะสงบระงับลงได้นั้นต้องอาศัยน้ำเย็น คือ เมตตาเป็นตัวดับ กล่าวคือ เมื่อโทสะเกิดขึ้นก็ให้มีขันติเป็นตัวข่มสะกดไว้ แล้วจึงใช้เมตตาเป็นตัวกำหนดจิตสลายโทสะ ให้เหลือแต่เมตตาเพียงอย่างเดียว เมื่อได้ทำความเข้าใจถึงโทษของโทสะและอนิสงส์ของขันติมาแล้ว จะสังเกตได้ว่าพระอรธกถาจารย์ท่านได้กล่าวถึงผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยทั่ว ๆ ไปว่า พระโยคาวจรเมื่อมีความพร้อมในอันที่จะปฏิบัติกรรมฐานแล้วขั้นแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ และอนิสงส์ของขันติก่อน เหตุที่ต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอนิสงส์ของขันตินั้น เราจึงสามารถตั้งเป็นประเด็นถามเพื่อให้ตรงกับคำอธิบายในวิสุทธิมรรคว่า^๕

ถาม : เพราะเหตุไร ผู้ปฏิบัติกรรมฐานในขั้นแรก จึงต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอนิสงส์ของขันติก่อน

ตอบ : เพราะโทสะจะพึงละได้ และขันติจะพึงบรรลุได้ก็ด้วยภาวนานี้ และใคร ๆ อาจละโทสะที่ตนไม่เห็น หรือได้อนิสงส์ที่ตนไม่ทราบสักนิดหาได้ไม่ เพราะเหตุนั้น พระโยคาวจรพึงเห็นโทษในโทสะ ตามแนว

^๕ มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรธที่ ๒, หน้า ๑๕๑ -

พระสูตรทั้งหลาย เช่น พระสูตรว่า “ดูก่อนผู้อาวุโส บุคคลผู้เกิดโทสะแล้ว อันโทสะครอบงำมีจิตอันโทสะยึดไว้รอบแล้ว ย่อมฆ่าสัตว์ทั้งหลายบ้าง” ดังนี้เป็นต้น พึงทราบอานิสงส์ในขันติตามแนวพระบาลีทั้งหลาย เช่น บาลีว่า

ขนฺติ ปรมฺมิ ตโป ติตฺติกา นิพฺพานํ ปรมฺมิ วทนฺติ พุทฺธา^๖ ขันติ คือ ความอดกลั้นเป็นคบะ พระพุทธเจ้าทั้งหลายกล่าวนิพพานเป็นบรมธรรม

ขนฺติพลํ ฆานิกํ ตมมํ พุรุมิ พุราหุณฺณ^๗ เรากล่าวว่าบุคคลนั้นผู้มีขันติ เป็นกำลัง มีกำลังคือขันติเป็นกองทัพว่าเป็นพราหมณ์ (บัณฑิต) ขนฺตยา ภฺยโย น วิชชตี^๘ ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติหาไม่

จากนั้นจึงเริ่มเมตตาภาวนา เพื่อยังจิตให้สงบจากโทสะอันมีโทษที่ตนเห็นแล้ว และเพื่อผูกจิตไว้ในขันติ อันมีอานิสงส์ที่ตนทราบแล้วอย่างนี้ และในอขันติที่ ๑ และที่ ๒ ได้กล่าวถึงโทษของการขาดขันติและคุณของการมีขันติไว้ ๕ ประการ ดังนี้คือ

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษของความไม่อดทน ๕ ประการนี้ เป็นไฉน ก็ ผู้ไม่อดทนย่อมไม่เป็นที่รัก ไม่เป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก ๑ ย่อมเป็นผู้มากด้วยเวร ๑ ย่อมเป็นผู้มากด้วยโทสะ ๑ ย่อมเป็นผู้หลงกระทำกาล ๑ เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงอบาย ทุกคติ นิบาต นรก ๑ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โทษของความไม่อดทนมี ๕ ประการนี้”

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของความอดทน ๕ ประการเป็นไฉน คือ ผู้อดทนย่อมเป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนเป็นอันมาก ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่มากด้วยเวร ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่มากด้วยโทสะ ๑ ย่อมเป็นผู้ไม่หลงกระทำกาล ๑ เมื่อ

^๖ที. มหา. ๑๐/๕๐/๕๕.

^๗จู. ธ. ๒๕/๓๕๕/๑๐๑.

^๘ส. ส. ๑๕/๒๕๔/๓๖๐-๖๑.

ตายไปย่อมเข้าถึงสุคติโลก สวรรค์ ๑ คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ของความ
อดทนมี ๕ ประการนี้”^๕

การพิจารณาพุทธคำรัสนี้ แยกออกได้เป็น ๒ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ : พิจารณาให้เห็นโทษของโทสะ มีวงนัตถะว่า

คสุมา ทฎฐโฏ โข อาวุโส โทเสน อภิญฺโง ปรีทิลฺลจิตฺโต ปาณมฺปิ หนตฺติ อาทิํ
สุตฺตานิ วเสน โทเส อาทิณฺโว ทฎฐุพฺโพฯ

แปลว่า เพราะเหตุนี้ พระโยคาวจรพึงพิจารณาเห็นโทษของโทสะด้วย
สามารถแห่งพระสูตรทั้งหลายเป็นต้นว่า “คู่ก่อนอาวุโส คนคู่ร้ายถูกโทสะ
ครอบงำแล้วมีจิตก่อกลุ่ม ย่อมฆ่าสัตว์มีชีวิตบ้างก็ได้”

จากประเด็นนี้เราวิเคราะห์ได้ว่า โทสะเป็นเหตุที่นำไปสู่การฆ่าสัตว์และมนุษย์
และให้ได้รับผลกระทบในภพปัจจุบัน ตลอดจนจนถึงนำไปสู่อบาย วินิบาต นรก

ประเด็นที่ ๒ : พิจารณาให้เห็นอานิสงส์ของขันติ มีวงนัตถะว่า

ขนฺติ ปรมํ ตโป ติติกฺขา นิพฺพานํ ปรมํ วทนฺติ พุทฺธา ขนฺตินิ พฺลาณีกํ ตมห์
หุรัมมิ พฺราหฺมณํ ขนฺตยา ภฺยโย น วิชฺชตฺติ อาทิํ วเสน ขนฺติยํ อานิโส
เวทิตฺตฺวโฯ

แปลว่า พึงทราบอานิสงส์ของขันติ ด้วยสามารถแห่งพุทธวจนะประพันธ์
เป็นต้นว่า ขันติ คือ ความอดทน คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างสูง พระพุทธ
เจ้าทั้งหลายย่อมตรัสพระนิพพานว่าเป็นธรรมยอดเยี่ยม ผู้มีขันติเป็นพลังมีขันติ
เป็นกองทัพอย่างเข้มแข็ง เรากล่าวว่าผู้นั้นว่าเป็นพราหมณ์ (บัณฑิต) คุณที่ยิ่ง
กว่าขันติย่อมไม่มี

จากการวิเคราะห์นี้แสดงว่า ขันติเป็นบ่อเกิดแห่งความสำเร็จทั้งปวง เพราะบุคคลผู้มี
ขันติย่อมยังจิตให้สงบจากโทสะที่ได้เห็นโทษแล้วนั้น และเมื่อผูกจิตไว้อยู่ในขันติย่อมเป็นผู้
ประเสริฐ

สรุปใจความแห่งโทษของโทสะและอานิสงส์ของขันติได้ว่า เบื้องต้นนั้นการที่จะเริ่ม
บำเพ็ญเมตตาภาวนา พระโยคาวจรจะต้องพิจารณาให้เห็นโทษของโทสะและอานิสงส์ของ

^๕ อ. ปณฺจก. ๒๒ / ๒๑๕ / ๒๕๒.

ขันติก่อน เพราะว่าการเจริญเมตตา ก็เพื่อที่จะสลัดทิ้งเสียซึ่งโทสะและเพื่อให้บรรลุถึงซึ่งขันติ คุณเป็นจุดหมายสำคัญ ฉะนั้น จึงเป็นกฎแห่งสัจจะธรรมอยู่ว่า บุคคลใด ๆ ก็ตามย่อมไม่อาจจะ สละทิ้งเสียซึ่งโทสะที่ตนไม่ได้เห็นได้ และไม่อาจที่จะบรรลุถึงซึ่งอนิสงส์หรือผลที่ตนมิได้ รับมาก่อน ดังนั้น ก่อนที่จะลงมือเจริญเมตตาผู้ที่ปฏิบัติกรรมฐานต้องพิจารณาให้เห็นโทษของ โทสะ และอนิสงส์ของขันติก่อน ทั้งนี้โดยอาศัยหลักคำสอนที่ พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอน เป็นอาทิ ดังที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้นนั้น

๔.๓ การเริ่มต้นเจริญเมตตา

เมื่อได้พิจารณาเห็นโทษของโทสะ และรู้อนิสงส์ของขันติมาแล้ว ลำดับต่อไปก็ถึง จุดที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจะได้เริ่มต้นบำเพ็ญเมตตาภาวนา เพื่อเป็นประโยชน์ในการข่มจิตให้พ้น จากโทสะ ซึ่งมีโทษตามที่กล่าวมาแล้ว และเพื่อเป็นประโยชน์ในอันที่จะตั้งตนไว้ในขันติ ซึ่งมี อนิสงส์ตามที่คนได้เข้าใจชัด ดังกล่าวมาแล้วคို့ไป ก่อนอื่นที่จะเริ่มลงมือปฏิบัติจริงนั้น ผู้ ปฏิบัติจะต้องรู้จักแยกแยะบุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนาก่อน เพราะว่าบุคคลแต่ละประเภท นั้นให้คุณและโทษต่างกัน เหตุที่ต้องรู้จักบุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตานั้นก็เพราะว่าเมตตาไม่อาจ เข้าสู่จิตใจของคนจำพวกนี้ได้ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจึงจำเป็นต้องรู้จักคนที่เป็นโทษแก่ เมตตาภาวนาก่อนเป็นลำดับแรก ดังต่อไปนี้

ก. บุคคลที่เป็นโทษแก่เมตตาภาวนา ๖ จำพวก

การเจริญเมตตาในลำดับแรกนั้น เบื้องต้นผู้ปฏิบัติกรรมฐานควรทราบถึงบุคคลที่เป็น โทษแก่เมตตาก่อนว่า บุคคลเหล่าใดไม่ควรเจริญเมตตาไปเป็นลำดับแรก เพราะเมตตาไม่อาจ เข้าสู่บุคคลจำพวกนี้ได้ และในบุคคลเหล่าใดไม่ควรเจริญเมตตาไปเลยทีเดียว ซึ่งแบ่งออกได้ เป็น ๒ กลุ่ม คือ

ก. กลุ่มที่ ๑ : บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาเป็นลำดับแรก ๔ จำพวก คือ

๑. ในบุคคลผู้ไม่เป็นที่รัก (อปปิยบุคคล)
๒. ในบุคคลผู้เป็นสหายที่รักยิ่ง (อติปิยบุคคล)
๓. ในบุคคลผู้ไม่รัก ไม่ชังเป็นกลาง ๆ (มชฺฆตตบุคคล)
๔. ในบุคคลผู้จองเวรกัน (เวรียบุคคล)

ในบุคคล ๔ จำพวกนี้ ไม่ควรเจริญเมตตาไปเป็นลำดับแรก เหตุที่ไม่ให้เจริญเมตตาไปเป็นลำดับแรก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงเป็นปัญหาและคำตอบไว้ว่า^{๑๐}

ถาม : เพราะเหตุไร จึงไม่ควรเจริญเมตตาไปในบุคคล ๔ จำพวก มีบุคคลที่เกลียดกันเป็นต้น

ตอบ : เพราะว่า พระโยคาวจรเมื่อจะตั้งบุคคลที่เกลียดไว้ในฐานะแห่งบุคคลที่รักย่อมลำบากใจที่จะทำได้ เมื่อจะตั้งบุคคลผู้เป็นสหายรักกันมากไว้ในฐานะเป็นบุคคลกลาง ๆ ก็ย่อมลำบากใจ ถ้าเขามีทุกข์แม้เพียงเล็กน้อยก็จะถึงอาการร้องไห้ออกมาได้ เมื่อจะตั้งบุคคลที่เป็นกลาง ๆ ไว้ในฐานะที่ควรเคารพและในฐานะแห่งคนรัก ก็ย่อมลำบากใจ เมื่อระลึกถึงคนที่ เป็นศัตรูกัน ความโกรธก็จะเกิดขึ้นได้ เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรเจริญเมตตาไปยังบุคคล ๔ จำพวก มีคนที่เกลียดกันเป็นต้น เป็นลำดับแรก

จากคำตอบนี้ เราสามารถให้เหตุผลเพิ่มเติมและสรุปผลได้อีกเป็น ๔ ประการ คือ

๑. ถ้าเจริญเมตตาถึงบุคคลผู้ไม่เป็นที่รักกันก่อน ก็จะได้รับ ความไม่สบายใจ เพราะไม่เป็นที่รัก จึงเรียกว่า ผู้ไม่เป็นที่รัก

๒. ถ้าเจริญเมตตาถึงบุคคลผู้เป็นสหายผู้รักยิ่งก่อน หากเขามีความทุกข์ยากลำบากแม้เพียงเล็กน้อย เราก็จะเดือดร้อนใจ ออกคลื่นใจไม่ให้ห้วนไหวได้ เพราะรักเขามาก จึงเรียกว่า ผู้เป็นสหายที่รักยิ่ง

๓. ถ้าเจริญเมตตาถึงบุคคลผู้ไม่รัก ไม่ชัง เป็นกลาง ๆ ก่อน หากเรายังไม่รู้ว่าคุณคนนั้นมีคุณธรรมอะไรที่จะต้องให้ความเคารพและเป็นที่รัก ก็จะทำให้ไม่สบายใจ และทำให้เมตตาเกิดขึ้นไม่ได้ จึงเรียกว่า ผู้ไม่รัก ไม่ชัง เป็นกลาง ๆ

๔. ถ้าเจริญเมตตาถึงบุคคลผู้จองเวรกันก่อน ก็จะมีแต่ความไม่พอใจ ทำให้เกิดโทสะ เพราะเป็นศัตรูกัน จึงเรียกว่า ผู้เป็นศัตรูกัน

สรุปความว่า เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรจึงไม่ควรเจริญเมตตาไปยังบุคคล ๔ จำพวกนี้ มีคนที่เกลียดชังเป็นต้นเป็นลำดับแรกก่อน และเพราะเมตตาภาวนาย่อมไม่บังเกิดขึ้นได้ (ไม่อาจได้รับผลดีทั้งผู้เจริญเมตตาไปให้ และผู้ที่ได้รับเมตตาเลย)

^{๑๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรุณที่ ๕, หน้า ๑๕๓.

ข. กลุ่มที่ ๒ : บุคคลที่ไม่ควรเจริญเมตตาไปให้เลย ๒ จำพวก

๑. บุคคลที่เจริญเมตตาโดยเจาะจงไม่ได้ ๑ จำพวก ได้แก่

๑) ในบุคคลที่เป็นเพศต่างกัน (ลึงควิสภาคบุคคล)

อธิบายว่า ในกรณีที่บุคคลผู้เป็นเพศต่างกัมนั้น เมื่อพระโยคาวจรเจริญเมตตาโดยเจาะจง คือเพ่งเอาคนต่างเพศนั้นมาเป็นอารมณ์โดยเฉพาะ รากะ คือความกำหนัดยินดีในเพศย่อมจะเกิดขึ้นมาแทนได้ แต่เมตตาที่แท้จริงไม่อาจเกิดขึ้นได้ เพราะรากะมันลวงมาในรูปของเมตตาเสียก่อน ดังนั้น ในประเด็นนี้เราจึงสามารถตั้งเป็นปัญหาเพื่อให้สอดคล้อง ตามแนวคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่อธิบายว่า^{๑๑}

ถาม : เพราะเหตุไร จึงห้ามเจริญเมตตาโดยเจาะจงไปในบุคคลที่เป็นเพศต่างกัมนั้น (ผู้หญิงและผู้ชาย)

ตอบ : เพราะว่า ในบุคคลที่มีเพศต่างกัน เมื่อเจริญโดยเจาะจงถึงผู้มีเพศต่างกัมนั้นเข้า ความกำหนัดยินดีย่อมเกิดขึ้นได้ ดังมีเรื่องเล่าว่า บุตรขุนนางผู้หนึ่ง จะเจริญเมตตา จึงเรียนถามพระเถระว่า “ท่านขอรับ เมตตาภาวนานี้จะต้องเจริญให้บังเกิดมีแก่ใครจึงจะดี” พระเถระให้คำตอบว่า “ต้องเจริญให้บังเกิดในคนที่รักจึงจะดี อุบาสก” ก็ภริยาของเขาย่อมเป็นที่รักของบุตรขุนนางผู้นั้น เขาจึงได้เจริญเมตตาภาวนาไปในภริยาของเขานั้นเอง ผลจึงปรากฏว่าเขาได้ทำการรบกับฝาเรือนตลอดคืนจนถึงสว่าง* เพราะฉะนั้น ในคนที่มีเพศต่างกันจึงไม่ควรเจริญโดยเจาะจง

จากข้อความสรุปว่า เหตุที่ท่านแนะนำให้เจริญเมตตาโดยเจาะจงไปในบุคคลต่างเพศกัน ทั้งนี้เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดกามราคะเป็นสำคัญ เพราะกามราคะเป็นนิเวศกิเลสที่ทำให้จิตไม่สงบลงได้ สำหรับคนที่ท่านห้ามเจริญเมตตาในคนต่างเพศในที่นี้ หมายถึง ห้ามเจริญเมตตาไปโดยเจาะจง แก่คนต่างเพศ เพราะจะเป็นเหตุให้เกิดราคะเท่านั้น แต่ถ้าเมื่อเจริญเมตตาไป

^{๑๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑๐. หน้า ๑๕๓.

* หมายความว่า ปิศประตุเจริญเมตตาถึงภรรยา ภูกราคะซึ่งมาในหน้าเมตตาทำให้มีจิตไป ใครจะไปหาภรรยา แต่กล้าหาประตุไม่เจอ จึงรบกับฝา คือ ทุบฝาด้วยอยากจะทำออกไป.

แล้วไม่เป็นเหตุให้เกิดโรค เช่น แม่ไปในบิณฑาคารหรือญาติพี่น้อง แม้จะแม่ไปโดยเจาะจง หรือไม่ก็ตามก็ไม่เป็นการผิดหลักประการใด เพราะทำให้จิตสงบลง ฉะนั้น จึงขึ้นอยู่กับผู้เจริญ เมตตาต้องรู้จักสังเกตจิตตนเองในขณะที่แม่เมตตา ถ้าเจริญไปในคนที่ต่างเพศและโดยเจาะจงแล้วไม่ทำให้เกิดกามราคะ มีแต่ความสงบแห่งจิตก็ให้แม่ไปในบุคคลนั้น ๆ แต่ถ้าจะเป็นเหตุให้เกิดกามราคะก็ให้งดเว้นเสีย

๒. บุคคลที่เจริญเมตตาให้ไม่ได้เลย ๑ จำพวก ได้แก่

๑) ในบุคคลที่ตายแล้ว (กาลกตบุคลิก)

อธิบายว่า เหตุที่ห้ามไม่ให้เจริญเมตตาไปในบุคคลที่ตายแล้ว ก็เพราะไม่อาจก่อให้เกิดสมาธิขึ้นได้เลย เราสามารถตั้งเป็นคำถามเพื่อให้ตรงกับคำอธิบายตามแนววิสุทธิมรรคได้ว่า^{๑๒}

ถาม : เพราะเหตุไร จึงห้ามไม่ให้เจริญเมตตาในบุคคลที่ตายไปแล้ว

ตอบ : เพราะว่า เมื่อเจริญเมตตาไปถึงคนที่ตายแล้วเขาย่อมไม่สามารถที่จะบรรลุถึงซึ่งอุปปนาสมาธิหรือแม้แต่อุปปจารสมาธิได้เลย มีเรื่องเล่าว่า ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งได้เจริญเมตตาภาวนา โดยเพ่งเอาอาจารย์เป็นอารมณ์ แม้เธอจะได้เพียรพยายามเจริญสักเท่าไร เมตตาภาวนาก็หาได้บังเกิดแก่เธอไม่ ทั้ง ๆ ที่แต่ก่อนเคยทำได้อย่างชำนาญมาแล้ว เธอจึงเข้าไปเรียนพระมหาเถระว่า “ได้ทำขอรับ ข้าพเจ้าเคยเจริญเมตตาภาวนาได้อย่างชำนาญมาแล้ว แต่บัดนี้ข้าพเจ้าไม่สามารถจะเข้าสู่เมตตาสมาบัติได้เลย จะเป็นเพราะเหตุไรหนอ ขอรับกระผม” พระมหาเถระแนะนำว่า “อาวุโส เธอจงตรวจดูอารมณ์กับมัญฐานที่เธอเจริญเมตตาไปถึงนั้นว่า อาจารย์จะยังมีชีวิตอยู่หรือไม่” เมื่อภิกษุรูปนั้นตรวจดูอารมณ์กับมัญฐาน (นิมิต) ก็ได้ทราบว่าอาจารย์ได้ถึงแก่กรรมภาพแล้ว จึงได้เปลี่ยนอารมณ์กับมัญฐานใหม่ เมื่อเธอเจริญเมตตาโดยเพ่งเอาคนอื่นมาเป็นอารมณ์ จึงสำเร็จเมตตาสมาบัติอย่างที่ได้อ้างไว้ เพราะฉะนั้น ไม่ควรเจริญไปในคนที่ตายแล้ว

^{๑๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วจึงอรรถที่ ๑๑, หน้า ๑๕๓ -

จากข้อความนี้สรุปว่า การที่ห้ามไม่ให้เจริญเมตตาไปในบุคคลที่ตายไปแล้วก็เพราะเป็นฐานะที่ไม่ควรแก่ความพยายามของเมตตาที่จะน้อมเอาประโยชน์เข้าไปเกื้อกูลได้ กล่าวคือไม่อาจจะบรรลุอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิได้เลย แต่การที่จะได้บรรลุก็ด้วยวิธีการเปลี่ยนไปเป็นเจริญเมตตาแก่ผู้อื่นเป็นอารมณ์ ก็จะได้สำเร็จสมาบัติตามประสงค์ เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรเจริญเมตตาไปในบุคคลที่ตายแล้ว

๔.๔ ลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตา

หลังจากที่ได้ทราบถึงโทษของโทสะและอาณิสงส์ของขันธ์ ๕ ตลอดจนถึงบุคคลที่เป็นโทษต่อการเจริญเมตตาแล้ว ต่อไปก็จะเป็นการกล่าวถึงลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตา ซึ่งมีอยู่ ๕ ขั้นดังต่อไปนี้

ขั้นที่ ๑ : การเจริญเมตตาไปในตนเอง

ในลำดับขั้นแห่งการเจริญเมตตาขั้นแรก ก่อนอื่นทั้งหมดพระโยคาวจรพึงเจริญเมตตาไปในตนเองก่อน ด้วยการภาวนาแต่ในใจขั้นแล้วขั้นเล่า จนกว่าเมตตาจิตในตนจะปรากฏอย่างเด่นชัด กล่าวคือ เมตตากับจิตใจแนบแน่นเป็นอันเดียวกัน ด้วยบทเมตตาภาวนาอย่างนี้บ่อย ๆ ว่า

อหิ สุโขโต โหมิ, นิทุทุกโข โหมิ.

แปลว่า ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขเถิด, จงอย่าได้เป็นผู้มีความทุกข์เลย หรืออีกแบบหนึ่งว่า

อเวโร โหมิ, อพฺยาปฺชฺโซ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุจี อตุคานํ ปริหฺรามิ.

แปลว่า ขอเราจงอย่าได้เป็นผู้มีเวรกับใคร ๆ เลย, ขอเราจงอย่าได้เป็นผู้เบียดเบียนใคร ๆ เลย, ขอเราจงอย่าได้เป็นผู้มีความทุกข์เลย, ขอเราจงเป็นผู้มีความสุขรักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยเถิด.

การแผ่เมตตาจิตไปในตนเองก่อนอย่างนี้ จุดมุ่งหมายไม่ใช่เพื่อให้จิตสงบเป็นสมาธิเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องยืนยันพื้นฐานจิตของท่านเองว่า เรารักสุข เกลียดทุกข์ อยากให้อายุยืน และไม่อยากจะตาย ฉะนั้น เราจึงไม่ควรทำตนเองและผู้อื่นสัตว์อื่นให้ได้รับความทุกข์ทรมาน อันเป็นผลเกิดจากการกระทำของเราแต่เราควรสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามและความรู้สึที่ดีที่เป็นกัลยาณมิตร และปรารถนาความสุขแก่สรรพสัตว์ทุกหมู่เหล่าอย่างถ้วนหน้า ฉะนั้น

การพิจารณาเชิงวิเคราะห์

หากมีความเคลือบแคลงใจหรือสงสัยว่า ถ้าจะถือเอาหลักการตามลำดับชั้นแห่งการเจริญเมตตาที่ว่า ชั้นแรก ต้องเจริญเมตตาไปในตนเองก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้ แล้วจะไม่เป็นการคลาดเคลื่อนหรือไม่ตรงกับคำพระบาลีในคัมภีร์ต่าง ๆ ดังจะได้กล่าวมาอ้างต่อไปนี้หรือ เพราะคำพระบาลีเหล่านั้นท่านมิได้กล่าวถึงการเจริญเมตตาในตนเองก่อนเลย เช่น

ก. ในคัมภีร์วิภังคปกรณ์แห่งพระอภิธรรมปิฎก กล่าวว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุมิใช่ประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่อย่างไรเล่า ? เปรียบเสมือนบุคคลเห็นบุคคลผู้หนึ่ง ซึ่งเป็นที่รักที่เจริญใจ ทั้งแสดงความรักออกไป จันใด ภิกษุยอมแผ่เมตตาไปถึงสัตว์ทั้งปวงจันนั้น”^{๑๓}

ข. ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแห่งพระสุตตันตปิฎก กล่าวว่า

เมตตาเจโตวิมุติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ คือ อะไรบ้าง ? คือ (ด้วยอาการปรารถนา) ว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุขบริหารตนไปเถิด ปาณะทั้งหลายทั้งปวง กุศทั้งหลายทั้งปวง บุคคลทั้งหลายทั้งปวง ผู้เนื่องด้วยอยู่ในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุขบริหารตนไปเถิด”

ค. ในกรณีเมตตาสูตรแห่งคัมภีร์ขุททกปาฐะ กล่าวว่า

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุขเกษมเป็นผู้มีตนถึงแล้วซึ่งความสำราญ”^{๑๔}

การพิจารณาเชิงวิเคราะห์

จากคำพระบาลีและคำแปลในคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ได้ยกมากล่าวอ้างนี้ แม้พระพุทธเจ้าจะมีได้ทรงตรัสถึงการเจริญเมตตาในตนไว้ ก็ไม่ได้หมายความว่า จะไม่ใช่พุทธพจน์หรือคลาดเคลื่อนไปจากพระไตรปิฎกก็หาไม่ แต่ทั้งนี้ก็เพราะว่าในคัมภีร์ต่าง ๆ ซึ่งท่านแสดงแต่การแผ่เมตตาไปในบุคคลอื่น ๆ นั้น ท่านไม่ได้แสดงถึงการแผ่เมตตาในตนเองเลย แต่เป็นเพราะท่าน

^{๑๓} อภ. วิ. ๓๕ / ๖๔๑ / ๓๕๕.

^{๑๔} พุ. ป. ๓๑ / ๕๗๕ / ๓๕๓ - ๕๔.

มุ่งแสดงถึงวิธีการเจริญเมตตาภาวนา ที่จะให้สำเร็จผลถึงขั้นอัปนาสมาธิแต่อย่างเดียว ส่วนลำดับขั้นที่ว่า ต้องเจริญเมตตาไปในตนเองก่อนเป็นลำดับแรกนั้นหมายเอาวิธีการเมตตาภาวนาครั้งแรก เพื่อเป็นสักขีพยานยืนยันว่า “สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงทุกชนิดย่อมปรารถนาความสุขให้แก่ตนเองเหมือนกันกับเราในทุกประการ ฉะนั้น เราจึงต้องช่วยบรรเทาทุกข์บำรุงสุขให้แก่สัตว์อื่นเหมือนทำให้แก่ตัวเราเองทุกประการเช่นกัน” มีประเด็นที่ต้องวิเคราะห์ว่า แม้ว่า พระโยคาวจรจะเจริญเมตตาไปในตนโดยภาวนาว่า “อหํ สุขิโต โภมิ” “ขอเราจงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุขเถิด” ดังนี้เป็นต้น อยู่อย่างนี้ตลอดร้อยปีหรือพันปีก็ตาม แลอัปนาสมาธิหรือฌานสมาบัติก็จะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นเลย อย่างไรก็ตามการเจริญเมตตาในตนเองก่อนด้วยบทภาวนาว่า “ขอเราจงเป็นผู้ถึงซึ่งความสุขเถิด” ดังนี้เป็นต้น ก็เป็นการแสดงให้เห็นถึงความมุ่งประสงค์สุขของสัตว์อื่น ๆ และเมตตาข้อมเกิดขึ้นโดยแท้แก่บุคคลนั้น สรุปความว่า เหตุที่พระโยคาวจรต้องเจริญภาวนาเมตตาไปในตนก่อนนั้น ก็เพื่อเป็นสักขีพยานยืนยันในความมั่นใจของตนก่อนว่า “เราเป็นผู้รักความสุขเกลียดความทุกข์ และอยากเป็นอยู่ ไม่อยากตายฉนั้นใครแม้สัตว์อื่น ๆ ก็ฉนั้นนั้น” ฉะนั้น แม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสไว้ในสังยุตนิคายสคาถวรรคว่า^{๑๕}

บุคคลได้คิดกันดูด้วยใจไปจนทั่วทุกทิศแล้ว ก็มีได้เห็นคนอื่นใดเลยในทิศไหน ๆ ที่จะเป็นที่รักยิ่งกว่าตนของตนเอง ตนของแต่ละบุคคลทุกจำพวก ย่อมเป็นที่รักมากอย่างนี้ เพราะฉะนั้น บุคคลผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนคนอื่นเขา แม้ที่สุดจนถึงมดและปลวก*

จากพระพุทธคำรัสที่ยกมาแสดงนี้ชี้ให้เห็นว่า พระพุทธเจ้าทรงแสดงถึงการเจริญเมตตาไปในตนก่อนเหมือนกัน โดยเหตุที่อาศัยพุทธคำรัสนี้ แม้คำพระบาลีในคัมภีร์ต่าง ๆ ที่ยกมากล่าวอ้างนี้ก็ดี มิได้กล่าวถึงการเจริญเมตตาในตนเองก่อนไว้เลยก็ดี ก็ไม่ถือว่าผิดหลัก

^{๑๕} ตี. ส. ๑๕ / ๑๑๕ / ๑๒๘ - ๒๕.

* สพฺพทา ทิสสา อนุปฺริคฺขมา เจตสา เนวชฺชอลา ปิยตฺรุมตฺตนา กฺวจิ เอวํ ปิโย
ปฺปฺพุ อตฺตคา ปเรสํ คสฺมา น หีเส ปรมตฺตกา โมติ.

พุทธพจน์ เพราะพุทธประสงค์ที่แท้จริงนั้นก็เพื่อให้สำเร็จเป็นอัปนาสมาธิ ซึ่งในพระ
อภิธรรมมัตถสังคหะ อธิบายว่า^{๑๖}

การแผ่เมตตาที่จะให้ได้อัปนาสมาธินั้น จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน เพื่อ
ประโยชน์จะได้เป็นสักกียานแก่การแผ่ไปยังบุคคลอื่น ๆ ได้ ทั้งนี้เพราะความ
รักสิ่งหนึ่งสิ่งใดเท่ากับความรักตนเอง เมื่อทำการแผ่เมตตาแก่ตนเองก่อนอยู่
เสมอ ๆ แล้ว ความปรารถนาสุข กลัวทุกข์ อยากรอดชีวิต หรือไม่อยากรอดชีวิตที่มี
ประจำใจอยู่นั้น ย่อมเกิดขึ้นเป็นพิเศษ แล้วก็นึกเปรียบเทียบไปในสัตว์ทั้ง
หลายว่าล้วนมีความปรารถนา เช่นเดียวกับคนทุกประการ อย่างนี้แหละเป็น
เหตุสำคัญที่จะช่วยให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่อย่างมั่นคงตลอดจน
อุچارสมาธิและอัปนาสมาธิเกิดขึ้น

ขั้นที่ ๒ : การเจริญเมตตาไปในคนที่รักหรือเคารพ

เมื่อพระโยคาวจรได้แผ่เมตตาไปในตนเองก่อนแล้ว เพื่อให้สำเร็จเป็นสักกียานเป็น
ลำดับแรกด้วยวิธีการดังกล่าวแล้ว ลำดับต่อจากนี้ไป พึงเจริญเมตตาจิตไปในคนที่รักหรือ
เคารพเป็นลำดับที่สอง

ก่อนที่จะเจริญเมตตาไปในคนที่รักหรือเคารพนั้น เพื่อเป็นการรักษาเมตตาภาวนาให้
เกิดขึ้นโดยง่าย พระโยคาวจรพึงระลึกถึงคุณธรรมหรือความดีงามอันเป็นเหตุกระตุ้นเตือนให้
เกิดความพอใจในสิ่งนั้น ๆ ก่อน เช่น การให้ทาน การพูดจาอ่อนหวาน หรือการระลึกถึงคุณ
ธรรมอันยังใจให้เกิดความรักและความเคารพสรรเสริญ พึงสังเกตว่า การเจริญเมตตาไปในคน
ที่รักหรือเคารพนี้หมายเอาครู - อาจารย์ พระอุปัชฌาย์ และพระสงฆ์ผู้ทรงศีลธรรม เพราะท่าน
เหล่านี้มีคุณธรรมและความดีงามน่ายกย่องหลายอย่าง เป็นต้นว่าความมีมารยาทงาม ความมี
ความรู้อย่างกว้างขวาง มีศีล ครอบครอง กำนับถือ และควรแก่การสักการบูชา ของครู -
อาจารย์ หรือท่านผู้เสมอด้วยครู - อาจารย์ และของพระอุปัชฌาย์หรือท่านผู้เสมอด้วยพระ
อุปัชฌาย์ ซึ่งเป็นที่รักที่พอใจ ที่ควรเคารพและนำสรรเสริญของตน เมื่อได้ระลึกนึกถึงคุณ
ธรรมอันเป็นเหตุให้ใจเกิดความเอิบอาบแล้ว ครั้นแล้วจึงเจริญเมตตาไปในบุคคลผู้เป็นที่รัก
หรือเคารพต่อไป ด้วยบทภาวนาว่า

^{๑๖} มุลนิธิแนบ มหานีรานนท์, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑, หน้า ๔๗.

เอส สปรุริโส สุจิต โหตุ, นิตุทุกโข โหตุ.

ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงมีความสุขเถิด, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย.

หรือแบบหนึ่งว่า

เอส สปรุริโส อเวโร โหตุ, อหยาปชโม โหตุ, อนินโม โหตุ, สุชี อตุตานัง ปริหร
นตุ.

ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงอย่าได้มีเวรกับใคร ๆ เลย, จงอย่าได้เบียดเบียน
ใคร ๆ เลย, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย, ขอจงเป็นผู้มีแต่ความสุขรักษาตนให้พ้น
จากทุกข์เถิด.

ทั้งนี้ ก็เพื่อให้การเจริญเมตตาอันเป็นไปโดยสะดวก เมื่อพระโยคาวจรเพียรเมตตา
ภาวนาซ้ำแล้วซ้ำเล่า จิตก็จะเกิดอัปนาสมาธิ หรือเมตตาภาวนาได้ง่ายขึ้น

ขั้นที่ ๓ : การเจริญเมตตาไปในเพื่อนที่รักมาก

แม้ว่าอัปนาสมาธิหรือฌานสมาบัติจะสำเร็จขึ้นได้ เพราะการเจริญเมตตาไปในบุคคล
ดังกล่าวมาแล้วแต่ต้นก็ดี แต่พระโยคาวจรไม่ควรจะพอใจยินดีเพราะการได้สำเร็จเพียงเท่านั้น
ควรที่จะทำเมตตาภาวนาให้เป็นสมาธิสัมฤทธิ์ต่อไปอีก กล่าวคือถัดจากเจริญเมตตาไปในคนที่รัก
หรือเคารพนั้นแล้ว ต่อแต่นั้นพระโยคาวจรพึงเจริญเมตตาไปในเพื่อนที่รักมากเป็นลำดับที่สาม
ด้วยบทว่า

เอส อติปิยสหายโก สุจิต โหตุ, นิตุทุกโข โหตุ.

ขอให้เพื่อนที่รักมากนั้น จงมีความสุขเถิด, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย.

ทั้งนี้ เมื่อภาวนาซ้ำแล้วซ้ำเล่าเมตตาภาวนาก็จะสำเร็จถึงขั้นอัปนาสมาธิได้เช่นเดียว
กันทุกอย่าง

ขั้นที่ ๔ : การเจริญเมตตาไปในคนที่เป็นกลาง

เมื่อพระโยคาวจรได้เจริญเมตตาไปในคนที่เป็นที่รักมากจนถึงขั้นอัปนาสมาธิแล้ว ต่อ
ไปนี่ก็เป็นการเจริญเมตตาไปในคนที่เป็นกลาง ๆ คือ บุคคลที่ไม่รักและไม่เกลียดชัง ด้วยทำ
ฌานจิตของตนนั้นให้อ่อนนุ่มนวลควรแก่การงาน โดยทำให้ชำนาญด้วยวิธี ๕ อย่าง ถัดจาก
นั้นจึงข่มจิตที่อยู่ในภาวะรักมากในเพื่อนที่รักมากนั้น ให้ลดต่ำลงมาตั้งอยู่ในภาวะที่เป็นความ
รักธรรมดา ๆ เลย ๆ ในคนที่เป็นกลาง ๆ ด้วยบทภาวนาว่า

เอส มชฺชมตุโต สุจิต โหตุ, นิตุทุกโข โหตุ.

ของคนผู้เป็นกลาง ๆ นั้น จึงมีแต่ความสุขเถิด, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย.
 ทั้งนี้ เมื่อภavanaซ่ำแล้วซ่ำเล่า เมตตาทวนาก็จะสำเร็จถึงขั้นอัปปนาสมาธิได้ เช่นเดียว
 กัน

ขั้นที่ ๕ : การเจริญเมตตาไปในคนที่เป็นศัตรู

เมื่อได้ทำสมาธิให้อ่อนนุ่มควรแก่การงาน โดยทำให้ชำนาญด้วยวิเส ๕ อย่างแล้วนั้น
 ต่อนี้ไปจึงทำเมตตาจิตให้แผ่ไปในคนที่เป็นศัตรูคู่เวรกัน เพื่อให้ความเป็นศัตรูคู่เวรกันเลื่อน
 หายกลายเป็นภาวะจิตที่เป็นกลาง ๆ แล้วจึงยกจิตขึ้นสู่ภาวะความรักธรรมดา ๆ ถ้าหากไม่น้อม
 จิตเข้าไปในคนที่เป็นศัตรูคู่เวรกัน ปฏิษะ คือ ความแค้นเคืองยอมเกิดขึ้นได้ ฉะนั้น จึงต้อง
 หมั่นเจริญภาวนาเมตตาจิตไปในคนที่เป็นศัตรูคู่เวรกันบ่อย ๆ ก็จะทำให้ความเคียดแค้นนั้นได้
 ด้วยบทว่า

เอส อเวรีบุคคโล สุจิตโต โหตุ. นิตทุกโข โหตุ.

ของคนผู้เป็นเวรกันนั้น จึงมีความสุขเถิด, จงอย่าได้มีความทุกข์เลย.

ทั้งนี้ เมื่อภavanaซ่ำแล้วซ่ำเล่า เมตตาทวนาก็จะสำเร็จถึงขั้นอัปปนาสมาธิได้ เช่นเดียว
 กัน

อภิปรายประเด็นปัญหากรณีพระโยคาวจรผู้ไม่มีศัตรูคู่เวร

เมื่อได้กล่าวถึงการเจริญเมตตาไปในบุคคลที่เป็นศัตรูคู่เวรกันมาแล้ว ต่อไปนี้ก็จะเป็
 การอภิปรายถึงประเด็นปัญหากรณีที่พระโยคาวจรผู้ไม่มีศัตรูคู่เวร หรือเป็นเพราะตนเป็นคนมี
 จิตใจสูงส่ง แม้ผู้อื่นจะทำความเสียหายให้ก็ตามก็ไม่เกิดความเป็นศัตรูหรืออาฆาตผูกเวรกับคน
 นั้น เมื่อเป็นเช่นนี้แล้วจะต้องเจริญเมตตาอย่างไรเล่า ? ตอบตามแนวอธิบายของวิสุทธิมรรค
 ได้ว่า^{๑๖}

ถ้าภิกษุรูปใดไม่มีบุคคลที่เป็นศัตรูกันก็ดี แม้เมื่อผู้อื่นกระทำความเสียหายให้ก็
 ไม่เกิดความสำคัญว่าเป็นศัตรูกัน เพราะความที่เขามีชาติเป็นมหาบุรุษก็ดี ภิกษุ
 นั้นไม่ต้องทำการขวนขวายว่า “เมตตาจิตในบุคคลผู้เป็นกลาง ๆ ของเราเกิด
 เป็นจิตที่ควรแก่การงานแล้ว บัดนี้เราขอนำเมตตาจิตนั้นเข้าไปในบุคคลที่เป็น

^{๑๖} มูลนิธิเนบ มหานิราชนท์, อ่างแล้วเชิงอรรถที่ ๑๖, หน้า ๔๗.

ศัตรูกันเสียที” ดังนี้ คำว่า “ต่อจากบุคคลผู้เป็นกลาง ๆ ควรเจริญเมตตาไปในบุคคลผู้เป็นศัตรูกัน” ดังนี้ หมายถึงเอากิณผู้มีบุคคลอื่นเป็นศัตรูกันอยู่ตั้งนั้น จึงกล่าวได้ว่าเหตุที่พระโยคาวจรเป็นผู้ไม่มีศัตรูคู่แค้น น่าจะมาจากเหตุผลที่สรุปได้เป็น ๕ ประการ คือ

๑. ด้วยการสั่งสมคุณงามความดีมาแต่ชาติปางก่อน จึงทำให้ไม่มีเวรกับใคร ๆ
๒. ด้วยการไม่ประพฤติกว้างความชั่วความเสียหายให้เป็นที่เคียดแค้นชิงชังแก่ใคร ๆ ในชาติปัจจุบัน
๓. ด้วยความเป็นบุคคลที่มีจิตใจสูงส่งไม่โกรธง่าย มีเหตุผล ตัดสินปัญหาด้วยปัญญา และไม่สำคัญความผิดของผู้อื่นยิ่งกว่าตน
๔. ด้วยความเป็นผู้สมบูรณ์พร้อมด้วยคุณธรรม ๓ อย่าง เป็นพื้นฐานเดิมแท้จิตใจ คือ ขันติ เมตตา และกรุณา ที่ได้ประพฤตีสั่งสมมาแต่ชาติปางก่อน และในชาติปัจจุบันอย่างไม่ขาดสาย
๕. ด้วยความเป็นผู้แผ่เมตตาจิตไปในบุคคลต่าง ๆ อยู่เสมอ จนจิตเข้าถึงขั้นอัปนาสมาธิ

๔.๕ วิธีแผ่เมตตาไปในบุคคลที่เป็นศัตรูคู่แค้น

ต่อจากนี้เป็นกรกล่าวถึงวิธีแผ่เมตตาไปในบุคคลที่เป็นศัตรูคู่แค้น เพื่อระงับความโกรธ เมื่อระลึกนึกถึงความผิดของบุคคลผู้เป็นศัตรูคู่แค้น ให้เกิดเป็นเมตตาจิตเพียงอย่างเดียว ด้วยวิธีการ อันเป็นกุส โลบายระงับความโกรธ วิธีการ ดังต่อไปนี้ คือ

๑. วิธีการที่ ๑ : ด้วยการระลึกถึงโทษของความโกรธ

เมื่อพระโยคาวจรบำเพ็ญเมตตาภาวนาด้วยการน้อมจิตเข้าไปในบุคคลผู้เป็นคู่แค้น ปฏิฆะ (ความแค้นเคือง) บ่อเกิดขึ้น เพราะการระลึกนึกถึงความผิดที่เขาได้ทำให้แก่ตนในครั้งก่อน เมื่อเป็นเช่นนี้พระโยคาวจรจงหวนกลับมาเข้าเมตตาภาวนาใหม่ ที่ตนได้ทำให้เกิดมีแล้วในบุคคลจำพวกก่อน ๆ เช่น บุคคลที่เป็นที่รัก หรือเคารพ เป็นต้น ในบุคคลผู้เป็นศัตรูคู่แค้นนั้นบ่อย ๆ ความโกรธแค้นก็จะสงบระงับไป

๒. วิธีการที่ ๒ : ด้วยการระลึกนึกถึงพระพุทธโอราท

เมื่อพระโยทวารณ์ได้พยายามปฏิบัติอยู่อย่างนี้ กล่าวคือ ยังไม่สามารถจะสงบระงับความโกรธแค้นมิให้ดับไป ลำดับนั้นจึงพยายามเพื่อจะละความโกรธแค้นนั้นให้หนักขึ้น เพื่อระงับความโกรธแค้นให้จงได้ ด้วยวิธีการระลึกนึกถึงพระพุทธโอราทที่ได้ทรงแสดงเกี่ยวกับ การระงับความโกรธแค้นโดยเฉพาะ อย่างเช่นในกถุจูปมสูตร (สูตรที่ทรงแสดงธรรมเปรียบ ด้วยเลื่อย) ด้วยการพยายามอบรมสั่งสอนตักเตือนตนเองบ่อย ๆ โดยการระลึกนึกถึงพระพุทธโอราทมาพร่ำสอน ดังครัสว่า

เฮ้ย! เจ้าบุรุษขี้โกรธ พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนไว้แล้วมิใช่หรือว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรผู้มีใจบาปพยายามฆ่าจะพึงเอาเลื่อยมีด้ามสองข้าง มาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย แม้ขณะนั้นเมื่อพวกโจรทำการเลื่อยอวัยวะอยู่นั้น ผู้ใดเกิดมีใจประทุษร้ายต่อพวกโจรนั้น เขาชื่อว่าไม่ปฏิบัติตามคำสอนของเราเพราะเหตุที่มีใจประทุษร้ายนั้น^{๑๘} ดังนี้ ประการหนึ่ง

ผู้ใดโกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าเป็นคนเหลวเสียยิ่งกว่าคนที่โกรธก่อน เพราะเหตุที่โกรธตอบนั้น ผู้ใดไม่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน ผู้นั้นชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้แสนยาก ผู้ใดรู้ก่อนว่าคนอื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มึสติยังความโกรธไว้เสียได้ คือไม่โกรธตอบผู้นั้นได้ชื่อว่าประพฤตีสั่งที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตน และคนอื่นด้วยกันทั้งสองฝ่าย^{๑๙} ดังนี้ประการหนึ่ง

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อกุศลกรรม ๘ ประการนี้ที่ศัตรูต้องการให้มีแก่กัน ที่ศัตรูพึงทำให้แก่กัน จะมาถึงสตรีหรือนุรุษผู้ขี้โกรธเอง คือ

ประการที่ ๑ ศัตรูในโลกนี้ย่อมคิดร้ายหมายให้โทษแก่ศัตรูของตนว่า ทำอย่างไรหนอไอ้เจ้าคนนี้ จึงจะเป็นคนมีผิวพรรณช้ำ เพราะศัตรูย่อมไม่พอใจที่จะให้ศัตรูมีผิวพรรณงาม ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุรุษขี้โกรธ อันความโกรธครอบงำแล้ว ลือแต่ความโกรธเป็นเบื้องหน้านี้ ถึงเขาจะอาบน้ำชำระกายให้สะอาดดีแล้ว ไล่ทาผิวให้ผุดผ่องดีแล้ว ตัดผมและโกน

^{๑๘} ม. มุ. ๑๒ / ๒๓๒ / ๒๔๕.

^{๑๙} ส. ส. ๑๕ / ๑๘๘ / ๒๕๖ - ๕๘.

เราให้เรือรบออกไปแล้ว นุ่งห่มที่ผ้าขาวสะอาดแล้วก็ตามที แต่เขาผู้ซึ่งถูก
ความโกรธครอบงำแล้วนั้น ย่อมชื่อก็อย่งเป็นผู้วิพรรณชั่วอยู่นั่นเอง
ประการที่ ๒ ศัตรูย่อมคิดร้ายหมายโทษให้แก่ศัตรูของตนว่า ทำอย่างไรหนอ
ไอ้เจ้าคนนี้จะพึงอยู่เป็นทุกข์...

ประการที่ ๓ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จะจึงจะไม่มีทรัพย์มาก...

ประการที่ ๔ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จะจึงจะไม่มีโรคสมบัติมาก...

ประการที่ ๕ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จะจึงจะไม่มียศศักดิ์...

ประการที่ ๖ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้จะจึงจะไม่มีพวกพ้องมิตรสหาย...

ประการที่ ๗ ทำอย่างไรหนอ ไอ้เจ้าคนนี้นับแต่มันแตกกายทำลายชีพไปแล้ว

จึงจะไม่ไปบังเกิดบนสุคติโลกสวรรค์ เพราะศัตรูย่อมไม่พอใจจะให้
ศัตรูได้ประสพสุขสุคติโลกสวรรค์ ดูก่อนนิกมูทั้งหลาย บุรุษผู้โกรธอัน
ความโกรธ ครอบงำแล้ว ถือแต่ความโกรธเป็นเบื้องหน้านั้น ย่อม
ประพติตุจริตทางกายก็ได้ ย่อมประพติตุจริตทางวาจาก็ได้ ย่อม
ประพติตุจริตทางใจก็ได้ ด้วยเหตุที่เขาประพติตุจริตทางใจนั้น นับ
แต่เวลาที่แตกกายทำลายชีพไปแล้ว เขาผู้ซึ่งถูกความโกรธครอบงำแล้ว
นั้น ย่อมจะไปสู่อบาย ทุกติ วินิบาต และนรก^{๒๐} ดังนี้ ประการหนึ่ง

ดูก่อนนิกมูทั้งหลายพินสำหรับเผาศพที่ไฟไหม้ปลายแล้วทั้งสองข้าง ช้ำตรง
กลางเบื้องอก ย่อมไม่สำเร็จเป็นพินในบ้านด้วย ย่อมไม่สำเร็จเป็นพินในป่า
ด้วย ฉันทใด เรากล่าวว่า คนผู้โกรธนี้มีลักษณะอาการเหมือนอย่างนั้น^{๒๑} ดังนี้
ประการหนึ่ง

ครั้งเมื่อพระโยคาวจรนึกถึงพระพุทธโฆสาวาท ที่ทรงตรัสสอนว่า

บัดนี้ ตัวเจ้านั้นแม้แต่โกรธเขาอยู่อย่างนี้ จักไม่ได้ชื่อว่า เป็นผู้ปฏิบัติ
ตามคำสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้าด้วย จักได้ชื่อว่าเป็นคนเลวเสียยิ่งกว่าที่
โกรธก่อนด้วย จักไม่ได้ชื่อว่าเป็นผู้ชนะสงครามอันใคร ๆ ชนะได้แสนยาก

^{๒๐} อ. สตุตถก. ๒๓ / ๖๔ / ๑๑๒ - ๑๔.

^{๒๑} อ. จตุตถก. ๒๑ / ๔๔ / ๖๑ - ๖๒.

ด้วย จักได้ชื่อว่าสร้างอกุศลกรรมอันศัตรูจะพึงทำต่อกันให้แก่ตนเองด้วย จัก
ได้ชื่อว่า เป็นผู้มัวถกษณะอุปมาด้วยไม้พินสำหรับเผาศพด้วย”

สรุปความว่า เมื่อพระ โยคาวจรได้พำสอนเตือนตนเองให้ระลึกนึกถึงพระพุทธรูป
โถวาทที่กล่าวมาแล้ว เพื่อให้ละความโกรธแค้น และทรงเน้นย้ำไม่ให้โกรธตอบบุคคลที่ทำให้
โกรธก่อน เมื่อได้เตือนตนให้ระลึกนึกถึงพระพุทธรูปโถวาทอยู่บ่อย ๆ แล้ว ความโกรธแค้นก็จะ
ค่อย ๆ ระงับไปในที่สุด

๓. วิธีการ ๓ : ด้วยการระลึกนึกถึงความดีของผู้นั้น

เมื่อพระ โยคาวจรเพียรพยายามอัญเชิญพระพุทธรูปโถวาทมาพำสอนตักเตือนตนเองอยู่
อย่างนี้ ถ้าหากความ โกรธแค้นสงบระงับลงได้ก็นับว่าเป็นผลสำเร็จ แต่ถ้าหากยังไม่สงบระงับ
จงเพียรพยายามหาแนวทางอื่นต่อไป กล่าวคือ ถ้าคุณธรรมใด ๆ ก็ตามของคนที่เป็นศัตรูคู่อริ
นั้นมียุติธรรมเป็นส่วนที่ดีงามของบุคคลนั้น ๆ เช่น ความมีมารยาทเรียบร้อย สะอาดหมดจด เมื่อ
นำมาพิจารณาระลึกนึกดูให้คิดแล้วก็จะสามารถทำให้เกิดความเลื่อมใสพอใจขึ้นมาได้ ก็ควร
ระลึกนึกคุณธรรมนั้น ๆ มาระงับความอาฆาตแค้นให้หายได้ มีความจริงอยู่ว่าสำหรับบุคคล
บางคนมีกายสมาจารเรียบร้อยแต่เพียงอย่างเดียว และความที่กายสมาจารของบุคคลนั้นเรียบร้อย
เมื่อเขาบำเพ็ญวัตรปฏิบัติเป็นอันมากไปนาน ๆ คนทั้งหลายก็จะรู้เห็นเป็นประจักษ์แต่่วจิ
สมาจารและมโนสมาจารของเขาไม่เรียบร้อย บุคคลเช่นนี้พระ โยคาวจรก็อย่าได้ระลึกนึกถึงวัตร
สมาจารและมโนสมาจารที่ไม่เรียบร้อยของบุคคลนั้น พึงระลึกถึงเฉพาะแต่ความเรียบร้อยแห่ง
กายสมาจารของบุคคลนั้นอย่างเดียวเท่านั้น

สำหรับคนบางคน มีวัตรสมาจารอย่างเดียวเป็นส่วนที่เรียบร้อย และความเรียบร้อยแห่ง
วัตรสมาจารของบุคคลนั้น คนทั่วไปย่อมจะรู้ได้เพราะว่าคนที่มีวัตรสมาจารเรียบร้อยนั้น โดยปกติ
แล้วเป็นผู้มีความเฉลียวฉลาดในการปฏิสันถาร เป็นคนพูดจาอ่อนหวานน้อมนวลมีใบหน้ายิ้ม
แย้มแจ่มใสให้คนอื่นบันเทิงใจ ทักทายปราศรัยก่อน เมื่อถึงคราวสวดธรรม (สวดสรรภัญญะ) ก็
สวดด้วยเสียงอันไพเราะ ถึงคราวกล่าวธรรมกถา (แสดงธรรม) ก็แสดงได้อย่างชัดถ้อยชัดคำ
ด้วยบทและพยัญชนะอันกลมกลืน แต่ว่ากายสมาจารและมโนสมาจารของเขาไม่เรียบร้อย
บุคคลเช่นนี้ พระ โยคาวจรก็อย่าได้คิดถึงกายสมาจารและมโนสมาจารของเขานั้น พึงระลึกนึกถึง
แต่ความเรียบร้อยแห่งวัตรสมาจารของเขาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

สำหรับบางคน มีมโนสมาจารอย่างเดียวที่เรียบร้อย และความเรียบร้อยแห่งมโนทวารของเขานั้นจะปรากฏชัดแก่คนทั้งปวงในขณะที่ทำการต่าง ๆ มีการไหว้พระเจดีย์เป็นต้น กล่าวคือ ผู้ใดเป็นคนมีจิตใจไม่สงบเรียบร้อย ผู้นั้นเมื่อจะไหว้พระเจดีย์หรือคันโทก็ทำตาม หรือจะกราบไหว้พระเถระทั้งหลายก็ตาม เขาย่อมกราบไหว้ด้วยกิริยาอันไม่เคารพนอบน้อม เมื่อนั่งอยู่ในมณฑปสำหรับฟังธรรมก็นั่งใจลอยบ้าง นั่งงออยู่บ้าง ส่วนคนผู้มีจิตใจสงบเรียบร้อย ย่อมกราบไหว้อย่างสนิทสนมด้วยความเคารพ ถึงคราวฟังธรรมก็เงี่ยโศดฟังด้วยดี ถือเอาเนื้อความ (สิ่งที่เป็นสาระและแก่นสาร) แสดงความเลื่อมใสแห่งจิตใจให้ออกมาทางกายหรือวาจาให้ปรากฏ

สำหรับบางคน ย่อมมีแต่มโนสมาจารอย่างเดียวเป็นส่วนที่เรียบร้อย แต่กายสมาจารและวชิสมาจารไม่เรียบร้อย บุคคลเช่นนี้พระโยคาวจรก็อย่าได้ระลึกรู้ถึงกายสมาจารและวชิสมาจารของเขา แต่จงระลึกรู้ถึงความเรียบร้อยแห่งมโนสมาจารของเขาแต่เพียงอย่างเดียวเท่านั้น

สำหรับคนบางคน ไม่มีความเรียบร้อยแม้แต่สักประการ เดียวในสมาจารธรรมทั้ง ๓ ประการนั้น แม้คนเช่นนั้นก็ยังไม่เป็นสิ่งที่เหลือวิสัยเลยทีเดียว พระโยคาวจรพึงเข้าไปตั้งเอาความเอ็นดูในบุคคลนั้นเข้ามาไว้ในใจ แล้วปลงใจด้วยคิดว่า “คนเช่นนี้ เวลานี้ ถึงแม้เขาจะท่องเที่ยวอยู่ในโลกมนุษย์นี้ แต่ต่อไปนี้ในไม่ช้านานสักเท่าไร เขาก็จะต้องท่องเที่ยวไปบังเกิดในมหานรกทั้ง ๘ ชุม และในอุสสทนะนรก ๑๖ ชุม ทั้งหลายอย่างแน่แท้” เพราะการอาศัยแม้เพียงความเอ็นดูเช่นนี้ความอาฆาตเคียดแค้นย่อมสงบระงับลงได้

สำหรับบางคน ย่อมมีสมาจารเรียบร้อยครบทั้ง ๓ ประการ บุคคลเช่นนี้พระโยคาวจรมีความชอบใจในสมาจารธรรมของเขาส่วนใด ๆ ก็พึงเลือกระลึกเอาสมาจารธรรมของเขาส่วนนั้น ๆ ตามอัชฌาศัย เพราะการเจริญเมตตาในคนเช่นนี้ย่อมจะปฏิบัติได้โดยไม่ยากลำบากเลย อนึ่ง เพื่อจะแสดงความซื่อสัตย์ที่เห็นว่านี้ให้เห็นแจ้งขึ้นอีก พระโยคาวจรพึงตรวจดูอาฆาตปฏิบัติวินยสูตร ในปัจฉิมกนิบาต ซึ่งมีเนื้อความเป็นต้นว่า

“ปญฺจิเม อวฺโส อาฆาตปฏิวินยา ยตฺถ ภิกฺขุโน
อุปฺปนฺโน อาฆาโต สหฺพโส ปฏิวินตฺตฺโพ..

“ดูก่อนอาวุธ อาฆาตปฏิวินัย ๕ นี้ ซึ่งเป็นที่ ๆ ความอาฆาตอันเกิดขึ้นแก่
ภิกษุแล้ว พึงถูกขจัดเสียได้ โดยประการทั้งปวง...”^{๒๒}

๔. วิธีการที่ ๔ : ด้วยการพรัาสอนตนเอง

แม้ว่าพระโยคาวจรจะพยายามระลึกถึงความดีของผู้นั้นด้วยวิธีการดังกล่าวมาแล้ว แต่
ความอาฆาตเกิดขึ้นก็ยังคงเกิดขึ้นมีอยู่อีก ถ้าเป็นเช่นนี้ พระโยคาวจรเปลี่ยนเป็นวิธีการใหม่
กล่าวคือ ด้วยการพยายามพรัาสอนตนเอง ด้วยวิธีการตามที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคว่า^{๒๓}

๑. ถ้าศัตรูเป็นคู่เวรทำทุกข์ให้แก่เจ้าได้ก็เฉพาะในสิ่งอันเป็นวิสัย (คือกาย) ของเจ้าเท่า
นั้น เหตุไฉน เจ้าจึงปรารถนาที่จะเก็บเอาความทุกข์นั้นเข้ามาใส่ไว้ในใจของตน ซึ่งมีใช้วิสัยที่
คนผู้เป็นศัตรูคู่เวรจะทำให้ได้เล่า

๒. ตัวเจ้าเมื่อออกบวชยังละมารคาบิคา และหมุ่ญาติซึ่งเป็นผู้มีอุปการะคุณเป็นอันมาก
ทั้ง ๆ มีหน้าโชคข่มอยู่ด้วยน้ำตา เหตุไฉน เจ้าจึงจะละความโกรธอันเป็นตัวศัตรูผู้ทำความ
พินาศให้เสียมิได้เล่า

๓. เจ้าไปพะนอนความโกรธ อันเป็นเครื่องตัดมูลรากของศีลทั้งหลายที่เจ้ารักษาไว้ดีแล้ว
ใครเล่าจะโง่งงเหมือนเจ้า

๔. เจ้าโกรธว่า คนอื่นได้ทำผิดอันใหญ่หลวงแก่เจ้า เหตุไฉน เจ้าจึงมีความปรารถนาที่
จะทำความผิดเช่นนั้นเหมือนกับเขาเสียเล่า

๕. ถ้าศัตรูผู้เป็นคู่เวรมีความปรารถนาที่จะให้เจ้าโกรธ จึงได้ทำความไม่พอใจให้ แก่
เจ้า เหตุไฉน เจ้าจึงจะทำความปรารถนาของเขาให้สำเร็จเสียเอง โดยการปล่อยให้ความโกรธ
เกิดขึ้นเล่า

๖. อนึ่ง นำคำหานี้ เมื่อเจ้าโกรธขึ้นมาแล้ว เจ้าจักได้ก่อทำทุกข์ให้แก่เขาผู้ทำความผิดให้
แก่น้ำนั้นหรือไม่ก็ตาม แต่เดี๋ยวนี้ เจ้าก็ได้เบียดเบียนตนเองด้วยทุกข์ คือ ความทุกข์ใจเพราะ
โกรธอยู่ในขณะนั้นนั่นเอง

^{๒๒} อ. ปัญจก. ๒๒ / ๑๖๒ / ๒๑๓ - ๑๗.

^{๒๓} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรธที่ ๑๒, หน้า ๑๖๕ -

๓. อนึ่ง เมื่อเห็นว่าพวกผู้เป็นศัตรูคู่แ้วได้เดินทางไปสู่ที่ผิดคือความโกรธ ซึ่งไม่น่าประโชยน์มาให้แก่ตนเลย เหตุไฉน เจ้าจึงโกรธเลียนแบบเขาด้วยเล่า

๔. ศัตรูได้ทำสิ่งอันเป็นที่ไม่พอใจให้แก่เจ้า ด้วยความโกรธของเจ้าอันใด เจ้าจงตัดความโกรธอันนั้นออกให้ได้เสียเถิด เจ้าจะมาเคืองคร้อในสิ่งที่ไม่สมควรทำไมกัน

๕. อนึ่ง ศัตรูทำสิ่งที่ไม่พอใจแก่เจ้าด้วยชั้น ๕ เหล่าใด ชั้น ๕ เหล่านั้นก็ดับไปแล้ว เพราะสภาวะธรรมทั้งหลายดับไปด้วยชั่วขณะเดียว แล้วจึงเกิดมีชั้น ๕ อย่างอื่นขึ้นมาแทนบัดนี้ เจ้าจะมาหลงโกรธใครกันในที่นี้ เพราะการโกรธต่อชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นมาใหม่ซึ่งไม่มีความคิดนั้น เป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง

๑๐. ศัตรูใดจะทำความทุกข์ให้แก่บุคคลใด เมื่อไม่มีผู้ทำความคิดนั้นให้แล้ว ผู้ที่จะทำความผิดตอบนั้นพึงจะทำความผิดให้แก่ใครที่ไหนเล่า ตัวเจ้านั้นเองเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ เพราะฉะนั้น เจ้าจะไปโกรธคนอื่นเขาทำไมกัน เหตุไฉน เจ้าจึงไม่โกรธตัวเองเล่า

๕. วิธีการที่ ๕ : ด้วยการพิจารณาถึงการที่สัตว์มีกรรมเป็นของตน

แม้เมื่อพระโยคาวจรจะได้พยายามพร่ำสอนตนเองอยู่ด้วยวิธีการดังกล่าวมาแล้วก็ตาม แต่ความโกรธแค้นก็ยังไม่สงบลงอยู่นั่นเอง แต่นั้นพระโยคาวจรจงใช้วิธีการใหม่ กล่าวคือ ด้วยการพิจารณาถึงภาวะที่ตนและคนอื่น ๆ เป็นผู้มีการเป็นของ ๆ คนต่อไปในการพิจารณาถึงกรรมทั้งของ ๆ ตนและคนอื่นนั้น จงพิจารณาถึงภาวะที่ตนเองเป็นผู้มีการเป็นของแห่งตนก่อนเป็นอันดับแรก ดังนี้

“นี่แน่ะ พ่อเอ๋ย เจ้าโกรธคนอื่นเขาแล้ว เจ้าจักได้ประโยชน์อะไรทำอะไร กรรมอันมีโทษจะเป็นเหตุของเจ้านี้มันจักบันดาลเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่ตัวเจ้าเองมิใช่หรือ เพราะว่าเจ้าเป็นผู้มีการเป็นของ ๆ ตนเป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้มีการเป็นกามนิค มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่อาศัยไป เจ้าได้ทำกรรมใดไว้ เจ้าจะต้องเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

อนึ่ง กรรมของเจ้าอันนี้จะได้สามารถยังพระสัมมาสัมโพธิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังพระปัจเจกโพธิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังสาวกภูมิญาณให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความเป็นพระพรหม เป็นพระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และเป็นพระราชอาญาเฉพาะในประเทศหนึ่งเป็นต้น สมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้สำเร็จแก่เจ้าก็หาไม่ได้เลย ตรงกันข้ามกรรมนี้มีแต่จะยังเจ้า

ให้เคลื่อนจากพระศาสนา แล้วยังบันดาลให้เจ้าบังเกิดเป็นคนขอทาน กินเดนของคนอื่น (วิฆาสาท) เป็นอาทิ และยังทุกข์ชั้นวิเศษทั้งหลายมีทุกข์ในนรก เป็นต้น ให้บังเกิดมีแก่เจ้า ตัวเจ้านั้นเมื่อทำกรรมอันนี้ลงไป ก็เท่ากับเผาตัวเองก่อนและทำตัวเองให้เหม็นก่อน เหมือนบุรุษผู้จับถ่านอันไฟติดตัวแล้ว จนปราศจากเปลวก็ดี กูลก็ดี ด้วยมือทั้งสองข้าง หวังจะประหารคนอื่น ก็เท่ากับเผามือตัวเองก่อนหรือทำมือตัวให้เหม็นก่อนละนั่น”

เมื่อพระโยคาวจร ได้พิจารณาถึงภาวะที่ตัวเองเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนอย่างนี้แล้ว จึงพิจารณาถึงภาวะที่คนอื่นมีกรรมเป็นของแห่งตนเป็นลำดับต่อไป ดังนี้

“แม้เขาผู้นั้น โกรธเข้าแล้วเขาจักได้ประโยชน์อะไร กรรมอันมิโทษะเป็นเหตุของเขานั้น จักเป็นไปเพื่อความเสื่อมเสียแก่เขาเองมิใช่หรือ เพราะว่าท่านผู้นี้ก็เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นผู้รับมรดกของกรรม เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นผู้มีกรรมเป็นที่อยู่อาศัย เขาจักทำกรรมอันใดไว้ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น

อนึ่ง กรรมของเขาอันนี้จะได้สามารถยังพระสัมมาสัมโพธิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้ ยังพระปัจเจกโพธิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้ ยังสาวกภูมิญาณให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้ ยังสมบัติทั้งหลายมีความเป็นพระพรหม เป็นพระอินทร์ เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ และเป็นพระราชเจพาะในประเทศหนึ่ง เป็นต้น สมบัติอย่างใดอย่างหนึ่ง ให้สำเร็จแก่เขาก็หาไม่ได้เลย ที่แท้กรรมนี้มีแต่จะยังเขาให้เคลื่อนจากพระศาสนา แล้วยังบันดาลให้เขาเป็นขอทาน กินเดนของคนอื่น (วิฆาสาท) เป็นอาทิ และยังทุกข์ชั้นวิเศษทั้งหลายมีทุกข์ในนรก เป็นต้น ให้บังเกิดมีแก่เขา ตัวเขานั้นเมื่อทำกรรมนี้ลงไปก็เท่ากับโปรยธูติ คือ ความโกรธใส่ตนเอง เหมือนบุรุษผู้ยื่นทวนลมอยู่ หวังจะโปรยธูติใส่คนอื่น ก็เท่ากับโปรยใส่ตนเอง ละนั่น”

ข้อความนี้สมจริงด้วยพระพุทธสุภาษิตในสกาลาวรรค สังยุตตนิกายว่า

“คนพาลผู้ใด ทำร้ายต่อคนผู้มีได้ประทุษร้าย ซึ่งเป็นคนบริสุทธิ์ มิได้มีความคิดชั่ว ผลร้ายก็ย่อมกลับไปถึงคนพาลเสียเอง เหมือนฝุ่นละเอียดที่คนชกไปทวนลม ก็ย่อมปลิวกลับมาถึงผู้ชกนั่นเอง ฉะนั้น”^{๒๔}

๖. วิธีกรที่ ๖ : ด้วยการพิจารณาถึงพระพุทธรูปปางก่อน

เมื่อพระโยคาวจรพิจารณาถึงภาวะที่ตนและคนอื่นเป็นผู้มีกรรมเป็นของแห่งตนดังกล่าวมาแล้วนี้ ความโกรธแค้นก็ไม่อาจสงบระงับลงได้ แต่นั่นพึงระลึกถึงบุญพริยาคุณของพระศาสดา คือคุณงามความดีของพระศาสดาที่ทรงประพฤติปฏิบัติมาในกาลก่อน เพื่อบรรเทาความโกรธแค้นต่อไป ในการระลึกถึงบุญพริยาคุณของพระศาสดานั้น มีส่วนที่พระโยคาวจรควรจะนำมาพิจารณาสอนตนด้วยวิธีการ ดังนี้ว่า

“นี่แน่ะพ่อนักบวช พระศาสดาของเจ้าในกาลก่อนแต่สัมโพธิสมัย แม้เป็นพระโพธิสัตว์ยังมีได้ตรัสรู้ ทรงบำเพ็ญพระบารมีอยู่ตลอด ๔ อสงไขยกับ ๑ แสนมหากัปป์ ก็มีได้ทรงยังพระจิตให้คิดประทุษร้ายในบุคคลทั้งหลายผู้เป็นศัตรู แม้ถึงกับเป็นผู้ปลงพระชนม์เอาในพระชาตินั้น ๆ มิใช่หรือ”

พระจริยาวัตรของพระบรมศาสดาในปางก่อน แต่ละเรื่องนั้นพึงทราบแต่โดยย่อดังนี้

เรื่องพระเจ้าสิลวะ

ในสืลวชาดก พระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นพระเจ้าแผ่นดินมีพระนามว่า พระเจ้าสิลวะ อำมาตย์ผู้ใจบาปหยาบช้าได้ลอบล่วงประเวณีกับพระอัครมเหสีของพระองค์ แล้วไปเชื้อเชิญเอาพระราชผู้เป็นปฏิปักษ์มายึดเอาพระราชสมบัติ ในที่อันมีอาณาบริเวณถึงสามร้อยโยชน์ พระโพธิสัตว์สิลวะราชา ก็มีได้ทรงอนุญาตให้หมู่ข้อมาตย์ผู้จงรักภักดีลุกขึ้นจับอาวุธเข้าต่อต้าน ต่อมาพระองค์พร้อมด้วยหมู่ข้อมาตย์พันหนึ่งได้ถูกเขาขูดหลุมฝังทั้งเป็นลึกแก่พระศอตรงป่าช้าผิติดิบั พระองค์ก็ไม่ได้เสวยพระราชหฤทัยแม้แต่น้อย อาศัยพวกสุนัขจึงจอกมันพากันมากู้กินซากศพ ได้ขูดขูดกินออกพระองค์จึงได้ทรงใช้ความเพียรของลูกผู้ชาย ด้วยกำลังแห่งพระพหุ ทรงแสดงกายออกมาจากหลุม จึงทรงรอดชีวิตได้และด้วยอำนาจเทวดาช่วยบรรดาพระองค์ได้เสด็จขึ้นไปยังพระราชนิเวศน์ของพระองค์ ทรงเห็นพระราชผู้เป็นศัตรูทรงบรรทมอยู่บนพระแท่นที่บรรทม พระองค์ก็มีได้ทรงพิโรธโกรธเคืองแต่ประการใด กลับ

^{๒๔} ส. ส. ๑๕ / ๑๕๐ / ๒๑๖.

บุรุษผู้นี้เคยเป็นบิดาของเรา เมื่อประกอบการค้าขายต้องเดินไปในทางอัน
 ทุรกันดารต่าง ๆ เช่นต้องไปด้วยอาศัยแพะเป็นพาหนะ และต้องเหนี่ยวรั้งไป
 ด้วยไม้ขอ เป็นต้น แม้จะต้องสละชีพเพื่อประโยชน์แก่เราก็คงยอม ครั้นในยาม
 เกิดสงครามกระบวนประชิดติดกันทั้งสองฝ่าย ก็ต้องเอาตนเข้าสู่สนามรบ แม้
 บางครั้งต้องเกณฑ์เรือไปในมหาสมุทรอันเต็มไปด้วยภัยอันตรายต่าง ๆ รอบด้าน
 และได้ทำงานที่ยากอื่น ๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่ทำไปด้วยความลำบากแสน
 เหน็ด ก็พยายาม รวบรวมทรัพย์เอาไว้ด้วยอุบายต่าง ๆ เพื่อประโยชน์แก่ตัวเรา
 ด้วยคิดหมั่นหมายว่า จักเลี้ยงดูลูก ๆ ทั้งหมดให้เป็นสุข ฉะนี้...

บุรุษผู้นี้เคยเป็นพี่น้องชายของเรามา สตรีผู้นี้เคยเป็นพี่น้องหญิงของเรามา บุรุษ
 ผู้นี้เคยเป็นบุตรของเรามา สตรีผู้นี้เคยเป็นธิดาของเรามา และแต่ละคนก็เคยได้
 ทำอุปการะแก่เรามาหลายอย่างหลายประการเป็นอันมาก เพราะฉะนั้น การที่
 เราจะทำใจให้โกรธเคืองในบุคคลนั้น ๆ ย่อมเป็นการไม่สมควรอย่างยิ่ง
 ฉะนี้...”^{๒๖}

๘. วิธีการที่ ๘ : ด้วยการพิจารณาถึงอนิสงส์ของเมตตา

แต่ถ้าพระโยคาวจรได้มีความพยายามพิจารณาถึงความเกี่ยวข้องกันในสังสารวัฏดัง
 แสดงมาแล้วนั้น ก็ยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธเคืองให้สงบระงับลงได้อยู่อีก แต่นั้นพระ
 โยคาวจรพึงพิจารณาถึงอนิสงส์ของเมตตาด้วยวิธีการอย่างนี้ว่า

“นี่แน่พ่อบรรพชิต พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้มิใช่หรือว่า ลูกก่อนภิกษุทั้งหลาย
 หลายเมื่อเจริญเจโตวิมุติ คือ เมตตา ภิกษุเสพโดยเอื้อเพื่อ เจริญทำให้มาก ทำ
 ให้เป็นอุทยานทำให้เป็นคจิวัตถุ* ก่อตั้งสั่งสมทำให้สำเร็จอย่างคิแล้ว อนิสงส์
 ๑๑ เป็นหวังได้ อนิสงส์ ๑๑ คืออะไรบ้าง อนิสงส์ ๑๑ คือ ผู้เจริญเมตตายอม
 หลับเป็นสุข ๑ ตื่นเป็นสุข ๑ ไม่ฝันร้าย ๑ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เป็นที่
 รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี ศาสดราก็ดีไม่

^{๒๖} ส. นี. ๑๖ / ๔๕๐ - ๔๕๕ / ๒๒๓ - ๒๔.

* ทำให้เป็นอุทยาน หมายความว่า ทำให้เข้าออกได้ว่องไว และทำให้เป็นคจิวัตถุ หมาย
 หมายความว่า ทำให้คล่อง คจของใช้ประจำใช้เมื่อใดก็ได้เมื่อนั้น.

แผ้วพานเขา ๑ จิตตั้งมั่นเร็ว ๑ สีหน้าผ่องใส ๑ ไม่หลงทำกาลกิริยา ๑ เมื่อยังไม่บรรลुकุณอันยิ่งกว่ายอมเข้าถึงพรหมโลก ๑ ดังนี้ นี่แน่ะพ่อบรรพชิต ถิ่นเจ้าจักไม่ทำจิตที่โกรธแค้นอยู่ให้สงบระงับลงได้แล้วไซ้ร้ เข้าก็จักอยู่ภายนอก อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการนี้ ละนะ...”

๕. วิธีกาที่ ๕ : ด้วยการพิจารณาถึงการแยกธาตุ

แต่ถ้าพระโยคาวจรผู้ยังไม่สามารถที่จะทำความโกรธแค้นให้สงบระงับลงได้แม้ด้วยวิธีการดังกล่าวมาแล้วอย่างนี้ คราวนี้พี่น้องนักเภาคนกู่เวรนั้นขึ้นมาพิจารณาโดยแยกออกให้เห็นเป็นแต่เพียงธาตุส่วนหนึ่ง ๆ เท่านั้น^{๒๗} พระโยคาวจรพึงสอนคน ด้วยวิธีการแยกธาตุอย่างนี้ว่า

“นี่แน่ะพ่อบรรพชิต ก็ตัวเจ้าเมื่อโกรธบุคคลกู่เวรนั้น โกรธอะไรเขาเล่า คือ ในอาการ ๓๒ โกรธผมหรือ หรือว่าโกรธขน โกรธเส้นหรือ หรือว่าโกรธฟัน โกรธหนังหรือ หรือว่าโกรธเนื้อ โกรธเอ็นหรือ หรือว่าโกรธกระดูก โกรธเยื่อกระดูกหรือ หรือว่าโกรธม้าม โกรธหัวใจหรือ หรือว่าโกรธตับ โกรธพังผืดหรือ หรือว่าโกรธไต โกรธปอดหรือ หรือว่าโกรธไส้ใหญ่ โกรธไส้เล็ก หรือว่าโกรธอาหารใหม่ โกรธอาหารเก่าหรือ หรือว่าโกรธมันสมอง โกรธน้ำดีหรือ หรือว่าโกรธเลือด โกรธหนองหรือ หรือว่าโกรธเลือด โกรธเหงื่อหรือ หรือว่าโกรธน้ำมันขี้ โกรธน้ำตาหรือ หรือว่าโกรธน้ำมันเหลว โกรธน้ำลายหรือ หรือว่าโกรธน้ำมูก โกรธน้ำมันไขข้อหรือ หรือว่าโกรธน้ำมูคร หรือมิฉะนั้น โกรธธาตุคิน โกรธธาตุน้ำ โกรธธาตุไฟ โกรธธาตุลม ในโกฏฐาสทั้งหลายมีผมเป็นต้น หรือว่าท่านผู้นี้ได้ชื่ออย่างนี้ (คนกู่เวร) เพราะอาศัยขันธ ๕ เหล่าใด เพราะอาศัยอายตนะ ๑๒ เหล่าใด เพราะอาศัยธาตุ ๑๘ เหล่าใด ในธรรมทั้งหลายมีขันธเป็นต้นเหล่านั้นในขันธ ๕ นั้น เจ้าโกรธรูปขันธหรือ หรือว่าเจ้าโกรธเวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ หรือในอายตนะ ๑๒ นั้น เจ้าโกรธจักขวาทนะหรือ หรือว่าเจ้าโกรธรูปายตนะ หรือเจ้าโกรธโสตตนะ เจ้าโกรธสัททตนะหรือ หรือว่าเจ้าโกรธมานายตนะ เจ้าโกรธคันธตนะหรือ หรือว่าเจ้าโกรธชีวาทนะ เจ้าโกรธรสตนะ

^{๒๗} อ. เอกาทส. ๒๔ / ๓๗๐ / ๓๕๕.

กายตนะ โสภณัพพตนะ มนายตนะ รัมมยตนะ หรือในธาตุ ๑๘ นั้น เจ้า
 โกรธจักขุธาตุหรือ หรือว่าเจ้าโกรธรูปธาตุ เจ้าโกรธจักขุวิญญาณธาตุหรือ หรือ
 ว่าเจ้าโกรธโสทรธาตุ เจ้าโกรธสัทธาธาตุ โสทวิญญาณธาตุ ฆานธาตุ คันธาธาตุ
 ฆานวิญญาณธาตุ ชิวหาธาตุ รสธาตุ ชิวหาวิญญาณธาตุ กายธาตุ โสภณัพพธาตุ
 กายวิญญาณธาตุ มโนธาตุ รัมมธาตุ มโนวิญญาณธาตุหรือ”

เมื่อพระโยคาวจรทำการพิจารณาแยกชิ้นส่วนต่าง ๆ ของบุคคลผู้เป็นคู่เวรนั้นออกมา
 โดยกำหนดให้อยู่ในลักษณะภาวะที่เป็นธาตุ กล่าวคือ เป็นแต่เพียงสักว่าชิ้นส่วนอันหนึ่ง ๆ
 ประกอบกันขึ้นเท่านั้นดังกล่าวนั้นแล้วนั้น ดังนั้น พระโยคาวจรก็สามารถมองเห็นสภาวะธรรม
 เหล่านั้นด้วยปัญญา มีความเข้าใจชัดเจนแจ่มแจ้งว่าฐานที่ตั้งแห่งความโกรธย่อมไม่มีอยู่ในคนคู่เวรนั้น
 เพราะธาตุทั้งหลายแต่ละธาตุ ๆ อันมีผมเป็นต้น เป็นสิ่งอันใคร ๆ ไม่ควรโกรธ และนอก
 เหนือไปจากธาตุทั้งหลายเหล่านี้แล้วก็หาเป็นคนไม่ ซึ่งเปรียบเหมือนฐานรองรับแห่งเมล็ดพันธุ์
 ผักกาดไม่มีที่ปลายเหล็กแหลม และเปรียบเหมือนฐานที่รองรับลวดลายอันวิจิตร (ภาพ
 จิตรกรรม) ไม่มีในอากาศ ฉะนั้น

วิธีการที่ ๑๐ : ด้วยการใช้มือเพื่อแผ่และให้ปันสิ่งของ

เมื่อพระโยคาวจรผู้ไม่สามารถที่จะพิจารณาได้ด้วยวิธีการแยกธาตุ ดังกล่าวนั้นแล้วถ้า
 ความโกรธเคียดยังไม่สงบระงับลงได้ ก็พึงทำทานสังวิภาค คือ การให้และการแบ่งปันสิ่งของ
 กล่าวคือ พึงให้ปันของของตนแก่คนคู่เวรและตนเองก็ควรรับสิ่งของของคนคู่เวรนั้นด้วย แต่
 ถ้าคู่เวรให้สิ่งของที่ไม่ควรแก่การรับ เพราะเป็นภินนาชีวะ คือ เป็นของไม่บริสุทธิ์ซึ่งได้มาจาก
 การมีอาชีพที่ทุจริต มีเครื่องบริวารไม่เป็นของควรแก่การใช้สอยได้ ก็พึงให้แต่ของ ๆ คนทำ
 นั้นแก่เขา อย่าพึงรับของ ๆ เขาเลย เมื่อพระโยคาวจรทำการให้แบ่งปันได้อย่างนี้แล้วความ
 อาฆาตพยาบาทในบุคคลนั้นก็สงบระงับได้ และความโกรธของคนคู่เวรที่ติดตามในอภินิหารก็
 ย่อมสงบระงับไปในขณะนั้นเช่นกัน เหมือนดังความโกรธของพระมหาเถระรูปหนึ่งสงบระงับ
 ลง เพราะได้รับบาตรที่พระปิณฑปาคิกเถระ ผู้ซึ่งตนถูกขับไล่ให้ออกไปจากเสนาสนะ (ที่อยู่)
 ในวัดจิตตลบรรพตวิหารถึง ๓ ครั้ง ได้นำบาตรเข้าไปถวายพร้อมกับกราบเรียนว่า

“ข้าแต่พระมหาเถระผู้เจริญ บาตรใบนี้มีราคา ๘ กหาปณะ อุบาสิกาผู้เป็นโยม
 ผู้หญิงของกระผมถวาย จึงเป็นลาภอันชอบธรรม ขอพระคุณเจ้าได้โปรด
 ช่วยมหาอุบาสิกากระผมให้ได้บุญเถิด”

ดังนี้แล้ว ก็น้อมถวายบาท ความโกรธก็สงบระงับไปในขณะนั้นอันชื่อว่า การให้ปิ่นนี้ (ทาน) ย่อมผูกมิตรไมตรีกันไว้ได้ ผู้ให้ย่อมเป็นที่รักของผู้รับ เพราะทานนี้มีอนุภาพมาก สมด้วยจวนประพันธ์อันพระโบราณจารย์ได้ประพันธ์ไว้ว่า

“อหตุตทมนิ ทานิ ทานิ สหุพคตสาธกั ทาเนน ปิยวาจาเย อุบุญมคติ นมฺมุติ”
แปลว่า “การให้ ปรานคนทีใคร ๆ ปรานไม่ได้ (คนพยศ) การให้ยังสิ่ง
ประสงค์ทั้งปวงให้สำเร็จผลก็ได้ ผู้ให้ (ฝ่ายเจย) ย่อมพอใจขึ้น ผู้รับ (ฝ่ายกัม)
ย่อมอ่อนน้อมลงทั้งนี้ ด้วยการให้และการเจรจาไพเราะประกอบกัน”

เมื่อพระโยคาวจรได้พยายามระงับความโกรธเคืองในบุคคลผู้เป็นคู่เวรลงได้แล้ว ด้วยอุบายวิธีการต่าง ๆ มีการระลึกนึกถึงพระพุทธโฆสาวาทในกถาอุปัฏฐกเป็นต้น ตามที่ได้แสดงเป็นลำดับมาแล้วนั้น จิตของพระโยคาวจรย่อมแผ่ไปแม้ในบุคคลผู้เป็นคู่เวรนั้นด้วยวิธีแห่งเมตตาภาวนา เหมือนอย่างที่เป็นไปในบุคคลผู้เป็นที่รัก ผู้เป็นสหายที่รักยิ่ง และคนที่เป็นกลาง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้วนั้น

๑๑. วิธีกาที่ ๑๑ : ด้วยการเจริญเมตตาถึงขั้นตีมาสัมเมท

ลำดับนั้นพระโยคาวจรพึงเป็นผู้เจริญเมตตาขึ้นไปเรื่อย ๆ แล้วทำจิตให้เป็นผู้มีจิตเสมอกันในชนทั้ง ๔ คือ ในตนเอง ในบุคคลที่รัก ในคนกลาง ๆ และในคนที่เป็นศัตรูกันให้สำเร็จแล้วพึงทำสมาธิสัมเมท (การรวมแดน) * เป็นลำดับต่อไป

ลักษณะของสมาธิสัมเมท

ลักษณะของเมตตาที่เป็นสมาธิสัมเมทนั้น มีอธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรผู้เจริญเมตตาภาวนานั้นนั่งอยู่ในที่แห่งเดียวกันกับผู้ที่เป็นที่รัก ผู้เป็นกลาง ๆ และผู้ที่เป็นคู่เวรกัน รวมเป็น ๔ คนกับทั้งตนเอง ได้มีใจรพกหนึ่งเข้าไปหาแล้วข่มขู่บังคับว่า “ท่านผู้เจริญทั้งหลายพวกท่านจงมอบภิกษุให้แก่เราสักรูปหนึ่งเถิด” พระโยคาวจร (ภิกษุ) ผู้เจริญเมตตาถามใจว่า “ท่านต้องการภิกษุไปทำอะไร” ใจตอบว่า “เราจะนำภิกษุนั้นไปฆ่าแล้วเอาเลือดในลำคอไปเพื่อประโยชน์แห่งการปลีกรรม”

* หมายความว่า ไม่ต้องเป็นแดนของตนเอง คนที่รัก คนกลาง ๆ คนเป็นศัตรูกัน แต่เจริญเมตตาต่อทุก ๆ คนโดยลำดับกัน

ในบรรดาภิกษุเหล่านี้ ถ้าหากภิกษุรูปนี้มีจิตคิดล้นเอียงให้โจรจับคนที่เป็นศัตรู หรือคนที่ไม่รักไม่ชัง หรือคนที่ตนรักไปเสียดคนใดคนหนึ่ง เช่นคิดว่า “พวกโจรจงจับเอาภิกษุรูปโน้น หรือรูปนั้นไปเถิด” ก็มีได้ชื่อว่าทำเมตตาให้เป็นสิมาสัมภทเลย แม้ที่สุดพระโยคาวจรจะมีจิตคิดว่า “พวกโจรจงจับเราไปเถิด อย่าจับภิกษุทั้ง ๓ รูปนี้เลย” ดังนี้ เป็นต้น ก็มีได้ชื่อว่าทำเมตตาให้เป็นสิมาสัมภทหรือไม่เรียกว่าสำเร็จใน “สิมาสัมภท” เช่นเดียวกัน เพราะว่าเมตตานั้นยังมีขอบเขต ไม่เสมอภาคกัน

ถามว่า : เพราะเหตุไร จึงไม่เป็นสิมาสัมภท ?

ตอบว่า : เพราะเหตุว่า พระโยคาวจรมีความปรารถนาให้โจรจับเอาภิกษุรูปใดรูปหนึ่งไปอยู่ที่ตาม ก็ชื่อว่าเธอเป็นผู้มีความประสงค์ร้ายในภิกษุรูปนั้น ๆ อยู่ และยังเป็นผู้มีความปรารถนาดีในภิกษุรูปอื่น ๆ ที่เหลือเหล่านั้น ฉะนั้น จิตของพระโยคาวจร (ภิกษุ) จึงเป็นอสมานจิตตาคือ ความเป็นผู้มีจิตไม่เสมอภาคกันในคนทั้ง ๔ คน

ต่อเมื่อเวลาใด พระโยคาวจรนั้นไม่เห็นใครที่ตนควรจะมอบให้แก่พวกโจร แม้สักคนหนึ่ง ในระหว่างคน ๔ คนนั้น มีจิตเป็นไปสม่ำเสมอทั้งในตนเองและคนทั้ง ๓ คนนั้น เมื่อนั้น จึงได้ชื่อว่าทำเมตตาให้เป็นเมตตาสิมาสัมภท เหตุนั้น พระโบราณจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวไว้

“เมื่อใด พระโยคาวจรผู้มีจิตคิดเกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย ยังเห็นความแตกต่างกัน ในคนทั้ง ๔ คน คือ ในตน ในคนที่เกื้อกูล (คือรัก) กัน ในคนกลาง ๆ กัน และในคนไม่เกื้อกูล (คือเกลียด) กันอยู่ เมื่อนั้นยังไม่เรียกว่า เป็นผู้ฉลาดได้เมตตา (ฉาน) อย่างที่ต้องการ ต่อเมื่อใด แคนทั้ง ๔ ภิกษุ (พระโยคาวจร) รวมเข้าด้วยกันแล้ว แผ่เมตตาไปยังสัตว์โลกทั้งปวง กับทั้งเทวดาคด้วยเสมอกันหมด เมื่อนั้น เธอผู้มีเมตตาไม่ปรากฏแค้นจึงได้ชื่อว่า เป็นผู้ยิ่งใหญ่ (ในเมตตาภาวนา) กว่าพระโยคาวจรรูปก่อน”^{๒๘}

^{๒๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อ่างแล้วเชิงอรุณที่ ๒๒, หน้า ๑๖๒.

บทที่ ๕

ข้าศึกของเมตตา

ข้าศึกของเมตตาหรือกิเลสที่เป็นอันตรายต่อเมตตา ซึ่งมีอุศลธรรมที่เป็นข้าศึกอยู่ ๒ อย่าง โดยจัดเป็นข้าศึกไกลอย่างหนึ่ง และข้าศึกใกล้อย่างหนึ่ง ความพิสดารว่า

๕.๑ ข้าศึกใกล้ของเมตตา*

ข้าศึกใกล้ของเมตตา ได้แก่ ราคะ คือ ความกำหนัดยินดี อธิบายว่า ราคะเป็นตัวกิเลสที่ละเอียดมากซึ่งฝังลึกอยู่ภายในจิตใจของคนเรา อันเป็นความรู้สึกชอบในกามคุณ คือ ส่วนที่นำใคร่ นำปรารถนา มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. รูป ที่เห็นด้วยจักขุ คือ เห็นด้วยตา อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๒. เสียง ที่ฟังด้วยโสต คือ ฟังด้วยหู อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๓. กลิ่น ที่รู้ด้วยจมูก คือ ดมด้วยจมูก อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๔. รส ที่รู้ด้วยลิ้น คือ ลิ้มรสด้วยลิ้น อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

๕. โผฏฐัพพะ ที่รู้ด้วยกาย คือ สัมผัสด้วยกาย อันนำปรารถนา นำใคร่ นำพอใจ เป็นที่รัก ประกอบด้วยกาม เป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด

กิเลสหรือกามคุณชนิดนี้ไม่เป็นบาปกรรม (การกระทำที่เป็นบาป) หรือเป็นความชั่วร้ายสำหรับบุคคลทั่วไป แต่ถ้าไม่รู้จักรักษาควบคุมจิตใจให้อยู่ในกรอบศีลธรรมอันดีงาม ราคะนี้ก็จะกำเริบขึ้นไปเป็นโลภะ คือ ความอยากได้ จนถึงกับทำให้ตัดสติใจทำบาปกรรม เพราะเหตุแห่ง

* คำว่า “ข้าศึกใกล้” เพราะได้ช่องโอกาสเกิดขึ้นได้เร็วกว่า เหมือนศัตรูของคนเราที่อยู่ใกล้ ย่อมมีโอกาสทำร้ายได้เร็วกว่าที่อยู่ไกล

การลู่อานาจแก่โลภะ และความกำหนัดในกามารมณ์ อนึ่ง คำว่า กาม ในทางธรรมแปลว่า ความใคร่ ความกำหนัดยินดีเป็นคำกลาง ๆ ยังไม่ถือว่าเป็นคำเลวหรือดี ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะ จุดมุ่งหมายของการนำไปใช้ และกามนี้ถือว่าเป็นกิเลสอยู่ในสายของตัณหา โดยเฉพาะ กามตัณหา ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท คือ

วัตถุกาม คือ วัตถุอันน่าใคร่ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันน่าใคร่ นำปรารถนา นำพอใจหรือนำยินดี มิได้หมายเอามนุษย์แต่อย่างเดียวนั้น แต่ยังคงไปถึงสัตว์และสิ่งของอื่น ๆ ด้วย ดังปรากฏในกามสูตรว่า “วัตถุกามเป็น โฉน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อันเป็นที่ชอบใจ เครื่องลาด เครื่องนุ่งห่ม ทาสี ทาส แพะ แกะ ไก่ สุกร ช้าง โค ม้า ลา นาทูณิน เงิน ทอง บ้าน นิคม ราชธานี แวนแคว้น ชนบท กองพลรบ คลัง และวัตถุเป็นที่ตั้งแห่งความกำหนัด อย่างใดอย่างหนึ่งชื่อว่า วัตถุกาม...”^๑

กิเลสกาม คือ กิเลสเป็นเหตุใคร่ ได้แก่กิเลสจำพวกความกำหนัดยินดี (ราคะ) ความอยากได้ไม่มีที่สิ้นสุด (โลภะ) ความอยากได้ (อิจจา) ความริษยาหรือความหึงหวง (อิสสา) ความไม่ยินดีด้วย (ออร์ด) และความไม่สันโดษ (อสังนุกฐิ) กิเลสเหล่านี้อนสงบหนึ่ง อยู่ภายในจิตที่เรียกว่า อนุสัย ไม่เป็นวัตถุ แต่เป็นความใคร่ ความคิดอยู่ในจิตใจเกี่ยวกับกาม ซึ่งกิเลสกามนี้มีความหมายที่แสดงไว้ในกามสูตรว่า “กิเลสกามเป็นโฉน ความพอใจ ความกำหนัด ความพอใจและความกำหนัด ความคำริ ความกำหนัดมาก ความคำริและความกำหนัด ความพอใจคือความใคร่ ความกำหนัดคือความใคร่ ความผลิตเพลินคือความใคร่ในกามทั้งหลาย ความปรารถนาในกาม ความเส่นหาในกาม ความเร่าร้อนในกาม ความหลงในกาม ความติดใจในกาม หวังคือกาม ประกอบในกาม ความยึดถือในกาม เครื่องกันคือกามฉันทะ ชื่อว่า กาม สมจริงดังคำว่า

^๑ กามสูตร, ขุททกนิกาย มหานิทเทส, ๒๕ / ๒.

คู่ก่อนกาม เราเห็นรากเง้าของเจ้าแล้วว่า เจ้าย่อมเกิดเพราะความดำริ เราจักไม่
ดำริถึงเจ้า เจ้าจักไม่มีอย่างนี้ กามเหล่านี้ เรียกว่า กิเลสกาม”^๒

จากข้อความที่ยกมาแสดงนี้ชี้ให้เราเห็นว่า ความใคร่หรือความกำหนัดยินดีที่เกิดขึ้น
ภายในจิตใจของบุุคคลทั่วไปนั้น เป็นความดำริที่ตรึกนึกคิดในเรื่องของกามชนิดที่เรียกว่า
กิเลสกาม ซึ่งมีสภาพที่นอนสงบนิ่งอยู่จิตสันดาน เมื่อมีสิ่งมากระตุ้น คือ วัตถุกามมาช่วยยั่วทางตา
หู จมูก ลิ้น กายและใจแล้ว กิเลส คือความอยากที่มีสภาพนอนสงบนิ่งอยู่นั้น ก็จะมีปฏิกิริยา
ตอบสนองในสิ่งเร้าทันที กรรมของวัตถุกาม และกิเลสกามนี้ วสิน อินทสระ ได้สรุปความไว้ใน
พุทธปรัชญาเถรวาทไว้น่าฟังว่า^๓

“วัตถุกาม คือ สิ่งยั่วยวนภายนอก ส่วนกิเลสกาม คือ กิเลสประเภทความใคร่อัน
แอบแฝงอยู่ภายในใจ เมื่อประสบกับวัตถุกามภายนอก กิเลสภายในออกมารับก็
เกิดเป็นไฟระคะจันมาเผาใจให้เราร้อน เปรียบไปก็เหมือนเชื้อเพลิงที่หัวไม้ขีด
ใจเปรียบก้านไม้ขีด ส่วนวัตถุกามเปรียบเหมือนหน้าไม้ขีดไฟ เมื่อหัวไม้ขีดซึ่ง
ติดเชื้อเพลิงไว้เรียบร้อยแล้ว กระทบกับหน้าไม้ขีดพอเหมาะ ไฟก็ลุกขึ้น
เมื่อไฟลุกขึ้นแล้วก็เผาไหม้ก้านไม้ขีด ซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยของเชื้อเพลิง สมคำที่ว่า
กิเลสเกิดจากจิต ย่อมเผาจิตให้เราร้อนถ้าหัวไม้ขีดไฟไม่มีเชื้อเพลิง หรือเชื้อ
เพลิงนั้นถูกทำลายให้เสื่อมคุณภาพในการลุกไหม้เสียแล้ว (เช่นเป็ยกน้ำ) แม้จะ
กระทบกับหน้าไม้ขีดหรือสิ่งอื่นใด การลุกไหม้ก็หาเกิดขึ้นได้ไม่ ทำนองเดียว
กัน ใจที่ปราศจากกามแล้ว แม้จะประสบอิฏฐารมณ์ หรือมีอารมณ์อันเป็นกาม
วัตถุ เช่น รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะอันน่าใคร่ น่าปรารถนา น่าพอใจ ไฟคือ
ระคะ ความกำหนัดก็หาเกิดขึ้นเผาจิตไม่ สมดังพระศาสดาตรัสไว้ว่า^๔
น เต กามา ยานิ จิตฺรานิ โลกํ สงฺกปฺปฺราโค ปุริสฺสฺส กามิ ฯ

^๒ กามสูตร, อังแล้วเชิงอรรถที่ ๑, หน้า ๒.

^๓ วสิน อินทสระ, พุทธปรัชญาเถรวาท, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทประชาชน.
๒๕๓๗), หน้า ๒๔ - ๒๕.

^๔ นสัณคิสูตร, สังยุตตนิกาย สคาถวรรค, ๑๕ / ๓๑.

อารมณ์ที่วิจิตร (คือสิ่งสวยงาม) ในโลกนี้มีใช้กาม แต่ความกำหนัด เพราะความดำริต่างหากเล่นเป็นกามของคน เมื่อนักปราชญ์กระชากความพอใจรักใคร่ในสิ่งสวยงามเหล่านั้นออกได้แล้ว สิ่งสวยงามเหล่านั้นก็คงมีอยู่อย่างเก๋ ๆ”

จากข้อความนี้มีวิเคราะห์ว่า ความรู้สึกรสของสรรพสิ่งในโลกนี้ว่าสวยงามนั้นมีใช้กามตามที่เข้าใจกัน แต่ว่าความกำหนัดเพราะความดำริต่างหากเป็นกามของคน พุทธเจ้า ๆ ก็คือว่า ถ้าไม่มีความดำริ ในกามราคะก็เกิดขึ้นไม่ได้ บ่งให้เห็นชัดว่า ราคะ เป็นความกำหนัดยินดีในรูป เสียง กลิ่น รส และโณฏฐัพพะอันเป็นตัวกามหรือกามราคะ คือความกำหนัดด้วยอำนาจกิเลสกามหรือความใคร่กาม เพราะกิเลสกามเป็นเหตุให้ใคร่ในราคะซึ่งเกิดจากความดำริในกาม

ข้อพิจารณาเชิงวิเคราะห์

หากจะพิจารณาคำที่เป็นไวยากรณ์กัน หรือในกลุ่มกิเลสสายเดียวกัน ราคะจัดเป็นคำหนึ่งในบรรดาคำเหล่านั้น ในคู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ ได้กล่าวถึงคำที่เป็นไวยากรณ์ไว้ถึง ๑๐ ประการ คือ^๕

๑. คัมภี	ได้แก่	ความต้องการ
๒. ราคะ	“	ความกำหนัด
๓. กาม	“	ความใคร่
๔. นันทิ	“	ความเพลิดเพลิน
๕. อภิชฌา	“	ความเพ่งเฉพาะ
๖. ขนัตติ	“	ความก่อกิเลส
๗. โปโนพหวิกะ	“	ความทำให้เกิดใหม่
๘. อิจฉา	“	ความปรารถนา
๙. อาสา	“	ความหวัง
๑๐. สัมโยชน	“	ความผูกพันเกี่ยวรัดไว้

^๕ มูลนิธิเนบ มหานิราชนันท์, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐), หน้า ๓๕.

จากศัพท์ที่เป็นไวพจน์ของกันเหล่านี้ จะสังเกตได้ว่า รากะ เป็นอาสวะคือกิเลส ที่นอนเนื่องอยู่กับจิตสันดาน จำแนกออกเป็น ๓ ได้แก่ รากะ (ความยินดีติดอยู่ในอารมณ์ที่ชอบ) ปฏิฆะ (ความยินร้ายติดอยู่ในอารมณ์ที่ไม่ชอบ) และ อวิชชา (ความไม่รู้จริง) ในอาสวะ ๓ อย่างนี้ เฉพาะรากะอย่างเดียวเมื่อออกแรงไปอีกก็จะเป็นอภิขมา ได้แก่ ความมุ่งอารมณ์ที่ชอบ ไม่เลือกทางดี-ชั่ว หรือผิด-ถูก ฉะนั้น รากะจึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า โลภะ เพราะเป็นกิเลสที่เกิดในสายของโลภะ ตามนัยที่พระอรธกถาจารย์ได้แสดงไว้ในอัฐฐสาลินี อรรถกถาธรรมสังคณี ตอนที่ว่าด้วยนิเทศแห่งโลภะ ตามตัวอย่างบางศัพท์ที่ยกมาอ้าง เช่น

๑. รากะ ความกำหนัด ด้วยสามารถ ความยินดี
๒. สารากะ ความกำหนัด ด้วยอรธว่า ความยินดีมีกำลัง
๓. อนุนโย ความคล้อยตามอารมณ์ เพราะยังสัตว์ทั้งหลายให้คล้อยไปในอารมณ์ทั้งหลาย
๔. อนุโรโธ ความยินดี เพราะอรธว่า ย่อมพอใจ อธิบายว่า ย่อมยังสัตว์ให้ใคร่
๕. นันทิ ความเพลิดเพลิน เพราะอรธว่า เป็นเหตุให้สัตว์เพลิดเพลินในภพใดภพหนึ่ง หรือตัวเองย่อมเพลิดเพลิน
๖. นันทิราโค ความเพลิดเพลินนั้นด้วยความกำหนัด ด้วยอรธว่า ความยินดีนั้นด้วยชื่อว่า นันทิราโค (ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน) ในนันทิ รากะนั้น ตัณหาเกิดขึ้นครั้งเดียวในอารมณ์หนึ่งชื่อว่า นันทิ (ความเพลิดเพลิน) เมื่อเกิดขึ้นบ่อย ๆ จึงได้ตรัสเรียกว่า นันทิรากะ (ความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิดเพลิน) เป็นต้น

ข้อสังเกตของกิเลสสายโลภะ โดยเฉพาะรากะนี้ก็คือน่าว่า โลภะ เมื่อยังเป็นเพียงอนุสัย ท่านเรียกว่า กามรากะ คือ ความยินดีในสิ่งที่น่าใคร่ แต่พอกำเริบขึ้นไปถึงขั้นอกุศลมูล คือ ขั้นที่จะคลอใจให้คนทำชั่ว ท่านเรียกว่า โลภะ คือ ความอยากได้ในทางทุจริต ครั้นโลภะคลอใจเต็มที่แล้วและถึงขั้นตัดสันใจทำความชั่ว แล้วท่านเรียกว่า อภิขมา คือ ความเพ่งเล็งด้วยความอยากได้ ฉะนั้น จึงมีข้อพิจารณาเชิงซับซ้อนเพื่อเป็นการยุติบทบาทของรากะ ตามแนวพระพุทธรศาสนาได้ว่า เราจะระงับรากะ โทสะ โมหะ ได้อย่างไร และอะไรคือเหตุปัจจัยให้เกิดรากะ โทสะ และโมหะ มีวินิจฉัยดังปรากฏใน คิตติยสูตร ที่พระพุทธรองค์ทรงครัสกับภิกษุทั้งหลาย มีใจความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกอัญญเดียรฉัตรีปริพาชกจะฟังถามเช่นนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ธรรม ๓ อย่างเป็นไฉน คือ ราคะ โทสะ โมหะ และธรรม ๓ อย่างนี้ ผิดแผกแตกต่างกันอย่างไร ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเขาถามอย่างนี้ พยากรณ์แก่ปริพาชกอัญญเดียรฉัตรีเหล่านั้นอย่างนี้ว่า ผู้มีอายุทั้งหลาย ราคะมีโทษน้อย คลายช้า โทสะมีโทษมากคลายเร็ว โมหะมีโทษมากคลายช้า... ราคะเกิดเพราะ สุกนิमित... โทสะเกิดเพราะปฏิฆนิमित... โมหะเกิดเพราะ อโยนิโสมนสิการ... ราคะยอมไม่เกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้วยอมละได้ด้วยอสุกนิमित... โทสะยอมไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วยอมละได้ด้วยเมตตาเจโตวิมุติ... โมหะยอมไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วยอมละได้ด้วยโยนิโสมนสิการ...”^๖

๕.๒ ข้ำศึกไกลของเมตตา*

ข้ำศึกไกลของเมตตา ได้แก่ พยาบาท คือ ความคิดที่จะแก้แค้น อธิบายว่า พยาบาท หมายถึง ความผูกใจไว้ว่าจะแก้แค้นเขาหรือปองหาโอกาสที่จะทำลายเขา อันเนื่องมาจากถูกเขาทำให้แค้นใจ แล้วตนยังมีได้มีโอกาสที่จะทำตอบ ประเด็นนี้ฟังเข้าใจว่าพยาบาทต่างจาก โทสะ กล่าวคือ โทสะเป็นความคิดที่จะกระทำร้ายในทันทีที่โกรธ แต่พยาบาทเป็นการผูกใจเจ็บไว้ที่จะทำร้ายในโอกาสหน้า เพื่อให้เห็นเด่นชัดถึงความหมายของพยาบาท และโทสะที่แตกต่างกัน จึงขอเสนอเป็นประเด็น ๆ ไปดังนี้

- พยาบาท ในคู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๕ อธิบายว่า^๗

พยาบาท คือ อากาโรที่มุ่งร้ายต่อผู้อื่น

พฺยาปิซฺชติ หิตฺตฺสุโข เอเตนาติ = พยาปาโท

แปลความว่า ประโยชน์และความสุข ย่อมเสียหายไปด้วยโทสะอันใด ฉะนั้น โทสะอันนั้นชื่อว่า พยาบาท อธิบายว่า ความไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ในอนิฏฐารมณ์ เป็นอาการของ

^๖ ตติยสูตร, อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต, ๒๐ / ๕๐๘ / ๒๒๕.

* คำว่า “ข้ำศึกไกล” เพราะได้ช่องโอกาสเกิดขึ้นช้ากว่า เหมือนศัตรูของคนเราที่อยู่ไกล

^๗ มูลนิธิเนบ มหานิราณนท์, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๑๘ – ๒๐.

โทสะ ตามธรรมดายังไม่จัดว่าเป็นมโนทุจริต เป็นแต่เพียงพยาบาทกายคันฉะ หรือพยาบาทนิเวรณเท่านั้น ยังไม่ถึงขั้นพยาบาทที่เป็นมโนทุจริต ส่วนพยาบาทที่เป็นมโนทุจริตนั้น ต้องเป็นโทสะชนิดหยาบมาก มีอาการมุ่งร้ายต่อผู้อื่น อันมีความปรารถนาที่จะทำลายประโยชน์และความสุขของผู้อื่นให้เสียไป เช่น เมื่อโกรธแค้นผู้อื่นก็อาฆาต คิดในใจหาวิธีการทำให้ผู้อื่นเกิดความพินาศเสียหาย หรือนึกแค้นผู้อื่นให้ได้รับอันตรายเสียหายต่าง ๆ โทสะชนิดหยาบนี้จึงจัดเป็น มโนทุจริต

ฉะนั้น พยาบาท เป็นการผูกใจที่จะทำให้อื่นได้รับความฉิบหายหรือภัยพิบัติ เป็นเครื่องวัดเจตนาและเจตนาอันต้องถึงไปที่ผล คือ ความฉิบหายหรือภัยพิบัติเป็นสำคัญ ในประเด็นนี้มีข้อสังเกตอยู่ว่า พยาบาทเป็นสิ่งปิดกั้นความดีทุกชนิดทั้งที่จะเข้ามาสู่ตัวเราและทั้งที่จะกระจายออกไปสู่ภายนอก กล่าวคือ เป็นตัวปิดกั้นตัวเองไม่ให้สร้างความคิดใหม่และทำลายความคิดเก่า ซึ่งเรียกว่า นิเวรณ แปลว่า เครื่องกั้น หมายความว่า พยาบาทเมื่อเกิดขึ้นที่ใจแล้ว ใจก็จะอยู่ในสภาพชำระดูใช้การไม่ได้ ไม่พร้อมที่จะทำความดีใหม่และรักษาความคิดเก่า เหมือนกับคนที่ป่วยโรคเอดส์ไม่พร้อมที่จะสร้างภูมิคุ้มกันขึ้นมาใหม่ และภูมิคุ้มกันเก่าก็ถูกทำลายไป ฉะนั้น พยาบาทที่เป็นนิเวรณจึงหมายถึงการปิดกั้นไม่ให้เราทำความดีใน ๒ กรณี คือ

๑. ไม่ให้สร้างความคิดขึ้นมาใหม่
๒. ไม่ให้ทำความดีแก่คนอื่น การปิดกั้นความคิดใน ๒ ประการนี้ อุปมาเหมือนกับเราสร้างกำแพงที่ไม่มีประตูเข้าและประตูออกล้อมรอบตัวเอง จะสังเกตเห็นว่า ความพยาบาทเกิดขึ้นในใจของผู้ใดแล้ว มันจะลดความเลื่อมใสศรัทธาของคนผู้นั้นจนหมด ทำให้ดูสกปรกมัวหมองหมดความสง่าราศี แม้บุคคลนั้นจะมีความรู้ ชื่อเสียงเกียรติยศ อำนาจวาสนาก็ตาม

ในสูมังกวลวิลาสินี อรรถกถาทีฆนิกาย มหาวรรค^๕ ได้ช่วยอธิบายถึงส่วนแห่งพยาบาทไว้ ๓ ส่วน คือ เหตุเกิดพยาบาท เหตุละพยาบาท และธรรมสำหรับละพยาบาท ดังนี้

เหตุเกิดพยาบาท

^๕ทีฆนิกาย มหาวรรค, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๒ ภาคที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๓๑๘ – ๓๑๙.

ส่วนพยาบาท ย่อมเกิดเพราะอโยนิโสมนสิการในปฏิฆะนิमित ปฏิฆะ (ความขุ่นใจ) ก็ดี อารมณ์อันช่วยให้เกิดปฏิฆะ ก็ดี ชื่อว่า ปฏิฆะนิमित ในคำว่าปฏิฆะนิमितเป็นต้นนั้น. อโยนิโสมนสิการมีลักษณะเป็นอย่างเดียวกันในธรรมทั้งปวง. เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการนั้นให้เป็นไปมาก ๆ ใน (ปฏิฆะ) นิमितนั้น พยาบาทย่อมเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ (ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ว่า คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ปฏิฆะนิमितมีอยู่ การไม่ทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการ ในปฏิฆะนิमितนั้น นี้เป็นอาหาร เพื่อความเกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อทำให้พยาบาทที่เกิดแล้ว กำเรินเสิบสานขึ้นดังนี้

เหตุละพยาบาท

แต่พยาบาทนั้น จะละได้ก็ด้วยการใส่ใจอย่างแยบคาย ในเมตตาคเจโตวิมุติ. ในคำว่า เมตตาคเจโตวิมุตินั้น เมื่อพูดกันถึงเมตตา ย่อมควรตั้งอัปปนา ทั้งอุปจาระ. บทว่า เมตตาคเจโตวิมุติ ได้แก่ อัปปนาอโยนิโสมนสิการมีลักษณะดังกล่าวแล้ว เมื่อภิกษุทำอโยนิโสมนสิการให้เป็นไปมาก ๆ ในเมตตาคเจโตวิมุตินั้น ย่อมละพยาบาทได้. เพราะฉะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ (ในสังยุตตนิกาย มหาวารวรรค) ว่า คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เมตตาคเจโตวิมุติมีอยู่ การทำให้มากซึ่งอโยนิโสมนสิการในเมตตาคเจโตวิมุตินั้น นี้เป็นอาหารเพื่อความไม่เกิดแห่งพยาบาทที่ยังไม่เกิด หรือเพื่อละพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้วดังนี้.

ธรรมสำหรับละพยาบาท

อีกอย่างหนึ่ง ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละพยาบาท คือ

๑. การกำหนดนิमितในเมตตาคเป็นอารมณ์
๒. การประกอบเนื่อง ๆ ซึ่งเมตตาคาวนา
๓. การพิจารณาถึงความที่สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ คน
๔. การทำให้มากซึ่งการพิจารณา
๕. ความมีกัลยาณมิตร
๖. การพูดแต่เรื่องที่เป็นที่สบาย

จริงอยู่ แม้เมื่อภิกษุกำหนดเมตตาคัมมัญฐาน ด้วยการแผ่เมตตาคไปทั่วทิศโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมละพยาบาทได้. เมื่อภิกษุเจริญเมตตาค โดยแผ่ไปทั่วทิศโดยเจาะจง ไม่เจาะจงก็ดี เมื่อพิจารณาถึงความที่ตน

และคนอื่นมีกรรมเป็นของ ๆ ตนอย่างนี้ว่า ท่าน โกรธคนนั้น จะทำอะไรเขาได้ ท่านอาจจกทำศีลเบื่องต้นของเขาให้พินาศได้หรือ ท่านมาแล้วด้วยกรรมของ ตน จักไปด้วยกรรมของคนนั้นแล ขึ้นชื่อว่าการ โกรธผู้อื่น ก็เป็นเช่นเดียวกับผู้ปรารถนาจะจับด่านไฟที่กุ โจรน ซึ่งเหล็กอันร้อนจัด และอุจจาระเป็นต้นประหารผู้อื่นฉะนั้น หรือถึงคนนั้น โกรธท่านจกทำอะไรได้ เขาจกอาจทำศีลเป็นต้นของท่านให้พินาศได้หรือ เขามาด้วยกรรมของคนก็จักไปด้วยกรรมของเขานั้นแหละ ความโกรธนั้นจักตกลงบนกระหม่อมของเขานั้นเอง เหมือนประหารผู้ไม่ประหารคอบ และเหมือนนำธุลีซัดไปในที่ทวนลมจะนั้นดังนี้ก็ดี เมื่อพิจารณาถึงมัสสกตา ทั้งสองหยุดอยู่ในการพิจารณาก็ดี คบกัลยาณมิตรผู้ยินดีในการเจริญเมตตา เช่นพระอัสสกุคคเถระก็ดี ย่อมละพยายามได้ แม้ด้วยการเจรจาเรื่องที่เป็นที่สบายซึ่งอาศัยเมตตา ในอริยาบททั้งหลายมีขึ้น นั่งเป็นต้น ก็ละพยายามได้ เพราะเมตตานั้นท่านจึงกล่าวว่า ธรรม ๖ ประการ ย่อมเป็นไปเพื่อละพยายามดังนี้ ภิกษุย่อมรู้ซัดว่า ก็พยายามที่ละได้แล้วด้วยธรรม ๖ ประการนี้ ย่อมไม่เกิดต่อไปด้วยอนาคามิรรค.

จากข้อความตามนัยที่กล่าวมานี้ สรุปความได้ว่า ความพยายามเกิดขึ้นได้เพราะการกระทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย หรือการไม่ใช้ปัญญาพิจารณา ที่เรียกว่า อโยนิโสมนสิการในปฏิษะนิมิต คือ เครื่องหมายที่ทำให้รู้สึกขัดใจหรือขุ่นใจ ซึ่งเป็นอาการของจิตอย่างหนึ่งหากไม่ระงับหรือระงับไว้ไม่ได้ก็จะกลายเป็นความโกรธ และพยายามต่อไป ฉะนั้น อโยนิโสมนสิการ ก็คือ การไม่ใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมหรือความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง นั้นหมายความว่าคนบางคนไม่ยอมเข้าไปไต่ถามท่านผู้รู้หรือนักปราชญ์ไม่ยอมพิจารณาเหตุผลตามความเป็นจริง ก็ย่อมจะเกิดความเคลือบแคลงสงสัยไม่แน่ใจ หรืออีกกรณีหนึ่ง พิจารณาแล้วแต่โดยไม่แยบคาย คำว่า “แยบคาย” ในที่นี้คือ ไม่ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุผลโดยดั่งแท้ซึ่งในพุทธธรรมกล่าวว่า^๕ “เป็นการขาดโยนิโสมนสิการแต่ต้น คือ มองสิ่งต่าง ๆ อย่างผิวเผินรับรู้อารมณ์เข้ามาทั้งคู้้น โดยขาดสติสัมปชัญญะ แล้วปล่อยความนึกคิดให้เป็นไปตาม

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗๕๖.

ความรู้สึก หรือตามเหตุผลที่มีความชอบใจ ไม่ชอบใจเป็นตัวนำ ไม่ได้ใช้ความคิดวิเคราะห์ แยกแยะส่วนประกอบ และความคิดสืบสาวสอบสวนค้นเหตุปัจจัยตามหลัก โยนิโสมนสิการ” จากเหตุผลนี้มีวิเคราะห์ว่า สิ่งที่เป็นเหตุนำมาซึ่งพยาบาลนั้นที่แท้จริง ๆ ก็คือ ปฏิฆณินิต และปฏิฆณินิตที่เกิดขึ้นแล้ว และที่ยังไม่ดับไปก็เพราะการขาดโยนิโสมนสิการเป็นเบื้องต้น ประเด็นนี้พึงเข้าใจต่อไปอีกว่า การมีโยนิโสมนสิการนั้นบุคคลนั้นจะต้องมีสัมมาทิฏฐิ คือ มองเห็นและเข้าใจในสิ่งต่าง ๆ ตามสภาวะและความสัมพันธ์ตามความเป็นจริงของสิ่งที่มีอยู่ เมื่อมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ตามความเป็นจริงแล้ว จึงเกิดมีสัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริที่ถูกต้อง หรือทัศนคติต่อสิ่งเหล่านั้นอย่างถูกต้องเหมาะสม กล่าวคือ ในขณะที่นึกคิดความดำริต่าง ๆ จะต้องปลอดโปร่ง เป็นอิสรภาพทางความคิด ไม่มีอคติ ความยึดมั่น ความขัดแย้งและปฏิบัติต่าง ๆ เมื่อมีความดำริที่ถูกต้องที่เป็นกลางเช่นนี้ จึงจะสามารถมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ตามความเป็นจริง นั่นก็คือ เป็นการเสริมสัมมาทิฏฐิให้เพิ่มพูนยิ่งขึ้น

เพราะฉะนั้น โยนิโสมนสิการที่ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิและสัมมาสังกัปปะจึงเป็นสิ่งสำคัญในการทำลาหยยาบาท แต่ให้สำเร็จเป็นอพยาบาลสังกัปปะ ข้างฝ่ายมรรคข้อที่ ๒ คือ สัมมาสังกัปปะ

จะเห็นได้ว่า การจัดอพยาบาลให้เกื้อกูลแก่สัมมาสังกัปปะหรือที่เรียกว่า อพยาบาลสังกัปปะ ในที่นี้ หมายถึง ความดำริที่ไม่มีพยาบาทหรือความคิดร้ายในแง่ใดแง่หนึ่งเหลืออยู่ในใจอีกเลย เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์และสมบูรณ์ไม่มีขอบเขตจำกัด ข้อสังเกตมีอยู่ว่า อพยาบาลสังกัปปะนี้มุ่งเอาการเจริญเมตตาเป็นหลัก เนกขัมมะสังกัปปะมุ่งเอาการออกบวชหรือการปลีกตัวไปแสวงหาความสงบ และอวิหิงสาสังกัปปะมุ่งเอาการเจริญกรุณาเป็นสำคัญ

๕.๓ อธิบายประเด็นเกี่ยวกับโกธะและโทสะ

ต่อไปนี้จะเป็นการอธิบายปัญหาที่เกี่ยวกันในขณะที่เป็นลูกโซ่ กล่าวคือ เป็นการกล่าวถึงการเกิดขึ้น ความแตกต่างกัน และความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นต่อเนื่องกันระหว่างโกธะและโทสะ

เมื่อได้ทำการศึกษาวิเคราะห์ถึงคำแปลและความหมายของศัพท์ว่า โทสะและโกธะแล้ว จะเห็นได้ว่ามีความใกล้เคียงกันมาก จนบางครั้งแทบจะแยกแยะไม่ออกเลยว่าอะไรคือโกธะและอะไรคือโทสะ เพราะเป็นความรู้สึกหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ แม้แต่ตัวเราเองก็ไม่ทราบว่าจะเวลาใดจิตเป็นโกธะหรือโทสะ เป็นแต่เพียงรับรู้เมื่อมันเกิดขึ้นมันทำให้จิตเป็นทุกข์

และส่งผลให้กระทำการต่าง ๆ ในทางไม่ดีหรือผิดศีลธรรม ถ้าจะว่าตามภาษา ชาวโลก ศัพท์ทั้งสองนี้มีความหมายเดียวกัน และหมายถึงอาการของจิตที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ๆ มีสภาพเหมือนกัน แต่ในแง่ของภาษาธรรมทางพระพุทธศาสนา โกรธและโทสะเป็นอาการที่เกิดขึ้นกับจิตใจต่างช่วงต่างวาระกัน แต่ก็มีความสัมพันธ์กันเป็นลำดับ โดยเหตุที่โกรธเกิดขึ้นก่อนแล้วโทสะจึงเกิดขึ้นตามมาทีหลัง ประเด็นที่ต้องพิจารณาก็คือว่า ศัพท์ว่า โกรธ ตรงกับภาษาที่เราเรียกกันทั่วไปว่า โกรธ พิโรธ โมโห เคียดดาล จุน เกรี้ยวกราด เป็นต้น ซึ่งอาการเหล่านี้เป็นอาการที่เกิดจากโกรธ โดยความหมายก็คืออาการที่จิตถูกทำให้ขัดใจแล้วเกิดความเคียดดาลสุดขีด แปลตามตัวบาลีศัพท์ว่า โกรธ แปลว่า ความเคียดดาลแห่งจิต

ส่วนศัพท์ว่า โทสะ ในภาษาธรรมแปลว่า ความคิดประทุรร้ายหรือคิดทำลายผู้ที่ทำให้ตนโกรธ แต่ภาษาชาวโลกมักจะเข้าใจว่า อาการที่จิตเคียดดาลนั้นเป็นโทสะ โกรธ หรือโมโหปะปนกันไป จนกลายเป็นว่าโทสะกับโกรธก็คือสิ่งเดียวกัน กล่าวคือ เป็นการสื่อความหมายที่เข้าใจได้โดยทั่วกัน แปลตามตัวบาลี ศัพท์ว่า โทสะ แปลว่า ความคิดร้าย ฉะนั้น จึงสรุปความได้ว่า โกรธหรือโกรธเป็นเพียงสิ่งที่ถูกทำให้ขัดใจแล้วเกิดความเคียดดาล ส่วนโทสะเป็นความคิดที่จะทำร้ายในทันทีที่โกรธ ซึ่งเกิดต่อจากโกรธ ในส่วนของพยานาสนั้นเป็นเพียงการผูกใจไว้ที่จะทำร้ายในโอกาสต่อไป

หากศึกษาวิเคราะห์ถึงโทสะและโกรธ ตามนัยของพระสุตตันตปิฎกมาแล้ว พบว่า โทสะก็ดี โกรธก็ดี เป็นคำไวพจน์ซึ่งกันและกัน กล่าวคือ เป็นคำที่ใช้ในลักษณะอาการของจิตที่มีอุปกิเลส คือ แสดงอาการของความโกรธหรือลักษณะของผู้โกรธ ข้อสังเกตมีอยู่ว่า จะเป็นพระสูตรใดก็ตามหากกล่าวถึงโทสสูตร นั่นก็หมายความว่าได้กล่าวรวมไปถึงโกรธสูตรด้วย ทั้งนี้เพราะเหตุอะไร ก็มีวิเคราะห์หว่า เพราะโดยลักษณะทั่วไปของโทสะและโกรธนั้น เป็นอาการของกิเลสที่เกิดขึ้นที่จิต การแสดงอาการของจิตย่อมมีความสัมพันธ์หรือต่อเนื่องกัน ฉะนั้น ตรงนี้ท่านจึงใช้คำว่า ความโกรธ (โทสะ) หรือโทสะ (ความโกรธ) และผลแห่งการละโทสะและโกรธย่อมสำเร็จได้เป็นพระอนาคามีด้วยเหมือนกัน

สรุปความว่า การที่กล่าวถึงโทสะก็ดี โกรธก็ดี หากกล่าวถึงคำใดคำหนึ่งเป็นการกินความไปถึงทั้งสองคำเสมอ เพราะเป็นการแสดงถึงความหมายอาการของจิตที่เป็นไปในแนวเดียวกันคือ “โกรธ” ซึ่งมีรากฐานมาจากอวิชชา ความไม่รู้ อโยนิโสมนสิการ การกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย อัสสมิมานะ การถือตัวว่า นี่ฉัน นี้กู กูเป็นนั่นเป็นนี่ หรือการถือเอาถือเขา อหิริกะ ความไม่ละอายแก่ใจ อโนตตปปะ ความไม่เกรงกลัวต่อบาป และอุทธัจจะ

ความฟุ้งซ่านแห่งจิต ข้อที่พึงเข้าใจเพิ่มเติมที่สำคัญก็คือว่า อาฆาตวัตถุดังกล่าวนี้เป็นเหตุให้เกิดความโกรธและความโกรธนั้นมีอยู่ ๓ ระดับ ดังกล่าวไว้ธรรมมานุกรมว่า^{๑๐}

“ความโกรธอย่างหยาบก็คือ โกรธอย่างแรง จนถึงมุ่งที่จะล้างผลาญบุคคลอื่น หรือสัตว์อื่นที่ตนโกรธ เรียกว่า พยาบาท, เบาซึ้งมาก็คือ ความโกรธที่แสดงออกมาทางกาย ทางวาจา ทำให้มีเสียงดังแผ่ร่อนแสดงความกำเริบโทสะ ความประทุษร้ายใจ ทำใจเกรี้ยวกราดให้เดือดร่อน, ละเอียดเข้าไปอีกก็คือ ปฏิฆะ ความไม่ชอบใจที่นอนเนื่องอยู่ในภายใน เพราะความไม่ชอบใจที่นอนเนื่องอยู่ในภายในเป็นส่วนละเอียดจนเห็นไม่ได้ แต่จะว่าไม่มีหาได้ไม่ เพราะถ้าไม่มีกิเลสคือความไม่ชอบใจแล้ว ความไม่ชอบใจก็ไม่แสดงออกมา ไม่ประทุษร้ายใจ และไม่แสดงความโกรธความกำเริบออกมาภายนอก ไม่พยาบาทมุ่งร้าย”

๕.๔ เมตตามานและความเกิดขึ้นแห่งเมตตามาน

คำว่า เมตตามาน หมายถึง เมตตาที่ปรากฏขึ้นด้วยอำนาจของมานจิต และมานที่ได้ นั้นได้เพราะอำนาจของการเจริญเมตตา แต่ผลของมานนั้นก็เหมือนกับการเจริญอารมณ์ อื่น ๆ กล่าวคือ ได้รับความสงบระงับแห่งจิตใจเป็นสมาธิเหมือนกันหมด นี้เรียกว่า เมตตามาน คือ มานที่ได้ด้วยอำนาจของการเจริญเมตตา และบุคคลผู้ได้เมตตามานนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสรับรองว่า เมื่อทำกาละแล้วย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าพรหมกายิกาและสุทธาวาส ดังปรากฏในปฐมเมตตสูตรและทุติยเมตตสูตร ว่าด้วยผู้เจริญอัปมัชฌา ๔ จำพวกว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกนี้เป็นไฉน? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ มีใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ที่สาม ที่สี่ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวางแผ่ไปตลอดโลก ทั้งสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วย

^{๑๐} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมมานุกรม, ประมวลจากพระนิพนธ์, สุขาว์ พลอยชุม รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๑๑๕.

เมตตาอันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ บุคคลนั้นพอใจ ชอบใจเมตตาทาน และถึงความปลื้มใจด้วยเมตตาทานนั้น ยับยั้งอยู่ในเมตตาทานนั้น น้อมใจไปในเมตตาทานนั้น อยู่จนคุ้มด้วยเมตตาทานนั้น ไม่เสื่อม เมื่อทำกาละ ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าพรหมกายิกา คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ปีหนึ่งเป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าพรหมกายิกา...”^{๑๑}

“คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวกนี้เป็นไฉน ? คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ มีใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ที่สาม ที่สี่ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพบูรณ์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดมีอยู่ในเมตตาทานนั้น บุคคลนั้นพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้น โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นของทนได้ยาก เป็นของเบียดเบียน เป็นของไม่เชื่อฟัง เป็นของต้องทำลายไป เป็นของว่างเปล่า เป็นของไม่ใช่ตน บุคคลนั้น เมื่อตายไปย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าสุทธาวาส...”^{๑๒}

๕.๕ เจริญเมตตาบรรลุถึงขั้นปฐมฌาน

เมื่อพระโยคาวจร (ภิกษุ) ได้เจริญกรรมฐานได้ถึงขั้นสมาสัมเพทแล้ว ก็เป็นอันว่าได้ นิमित และอุปจาระด้วย แล้วพยายามส่องเสพนิมิตนั้นให้มากยิ่งขึ้นไป ทำให้เจริญยิ่งขึ้นเพียรพยายามทำให้มาก ๆ ขึ้น พระโยคาวจรนั้นก็บรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิ อันได้แก่ปฐมฌานได้ ซึ่งเป็นฌานชั้นแรก เหมือนอย่างปฐมวิกสิต โดยไม่ยากลำบากเลย ด้วยภาวนาวิธีการเพียงเท่านี้

^{๑๑} อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต, พระสูตรและอรรถกถาแปล เล่มที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕), หน้า ๓๓๑ - ๓๔.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๔ - ๓๕.

ก็เป็นอันว่าพระโยคาวจร (ภิกษุ) ผู้เจริญเมตตากรรมฐานได้บรรลุถึงซึ่งปฐมฌานที่ประกอบด้วยเมตตา อันละเอียดได้ซึ่งองค์ ๕ ประกอบด้วยองค์ ๕ มีความงาม ๓ ประการ และถึงพร้อมด้วยลักษณะ ๑๐

เมื่อได้บรรลุปฐมฌานแล้ว เสพยิ่งขึ้นไป เจริญทำให้มากขึ้นซึ่งนิमित (สมาธิสัมภเวศ) ก็จะบรรลุทุติยฌาน และตติยฌาน ในจตุกกนัย ตามลำดับ

๕.๖ เมตตากรรมฐานบรรลุถึงฌานขั้นไหน

พระโยคาวจรผู้ได้บรรลุถึงซึ่งขั้นปฐมฌานแล้ว เป็นฌานลาภีบุคคลแล้ว (บุคคลผู้ได้ฌาน) จากนั้นเมื่อเพียรพยายามเจริญเมตตากรรมฐานให้ยิ่งขึ้นไป เจริญให้มากขึ้นไปซึ่งนิमित คือ ใช้มนิตคือสมาธิสัมภเวศนั่นเองเป็นอารมณ์กรรมฐาน ส้องเสพซึ่งนิमितนั้นให้หนักยิ่งขึ้น ทำให้เจริญขึ้น เพียรพยายามให้มาก ๆ ขึ้น ก็จะได้บรรลุถึงฌานขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับกล่าวคือ ในกรณีที่จำนวนฌานมีอยู่ ๔ ขั้น ที่เรียกว่า จตุกกนัย ก็จะได้บรรลุทุติยฌาน และตติยฌาน เป็นขั้นสุดท้าย ไม่ถึงขั้นจตุตถฌาน ส่วนในกรณีที่นับจำนวนฌานเป็น ๕ ขั้น ที่เรียกว่า ปัญจกนัย ก็จะได้บรรลุทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌานเป็นขั้นสุดท้าย ไม่ถึงขั้นปัญจฌาน ทั้งนี้ เพราะเหตุที่ จตุตถฌานโดยจตุกกนัย และปัญจฌานโดยปัญจกนัย มีองค์อุเบกขาเป็นอุปกขา เวทนา เมตตาเป็นฝักฝ่ายแห่งโสมนัสเวทนา ดังนั้น เมตตากรรมฐานจึงไม่สามารถที่จะบรรลุถึงจตุตถฌานหรือปัญจฌานได้ ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้

๕.๗ การแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลก

พระโยคาวจรผู้เจริญกรรมฐานจนบรรลุถึงอัปนาฌาน เป็นฌานลาภีบุคคลแล้วนั้น ย่อมประกอบด้วยเมตตาจิตแผ่ไปโดยเจาะจงไปทั่วทุกทิศ คือ เป็นผู้ประกอบด้วยเมตตาอันสำเร็จด้วยอำนาจปฐมฌานเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ย่อมแผ่เมตตาจิตไปทางทิศใหญ่ ทิศที่หนึ่ง ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ โดยนัยเดียวกันนี้ ย่อมแผ่เมตตาจิตขึ้นไปทางทิศเบื้องบนจรดชั้นพรหมโลก ย่อมแผ่เมตตาไปทางทิศเบื้องล่างจรดมหานรกอเวจี และย่อมแผ่เมตตาจิตไปทางทิศเบื้องขวางซึ่งประกอบด้วยทิศน้อยทั้ง ๔ ทิศ คือ ทิศอากาศเนย์ ทิศพายัพ ทิศอีสาน และทิศหริดี ดังนั้น การแผ่เมตตาจิต อันยังจิตประกอบด้วยเมตตาให้ระลึกล้วนไปในทิศทั้ง ๑๐ ครอบทุกทิศอย่างนี้ จึงเป็นการแผ่เมตตาไปทั่วทิศ ซึ่งเปรียบเหมือนนายสารถีความม้าให้วิ่งไปทั่วบริเวณสนามม้าและย่อมแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงไปทั่วโลก คือ พระโยคาวจรผู้ได้ฌานนั้นเป็น

ผู้ประกอบด้วยเมตตาอันไพศาล กว้างขวาง หาประมาณมิได้ เป็นใจไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ย่อมแผ่เมตตาจิตไปยังโลกที่มีสรรพสัตว์อาศัยอยู่ โดยความเป็นผู้มีตนเสมอในสรรพสัตว์ทุกจำพวก คือ ทั้งคนชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง อย่างไม่เลือกชั้นวรรณะ ทั้งคนที่ เป็นมิตร เป็นศัตรู และที่เป็นกลาง ๆ ทั้งที่เป็นเดียรถูหรือมนุษย์ เป็นพระอริยเจ้าหรือปุถุชน เป็นเทวดา เป็นมนุษย์ และอมมนุษย์ เป็นต้น

สรุปว่า วิธีการแผ่เมตตาไปทั่วทิศก็ดี และวิธีการแผ่เมตตาไปทั่วโลกก็ดี ดังที่ได้แสดงมานี้ ย่อมสำเร็จเป็นไปได้เฉพาะแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตบรรลุถึงขั้นอัปปนาสมาธิด้วยอำนาจแห่งฌาน อันมีปฐมฌานเป็นต้นแล้วเท่านั้น ซึ่งมิใช่สำเร็จแก่ผู้ได้เพียงอุปจารสมาธิ

๕.๘ ความหมายของวิภูพณา*

ในคำพระบาลีบทว่า “เมตตา สหคเตน เจตสา” ซึ่งแปลว่า จิตที่ประกอบด้วยเมตตา นั้น อธิบายว่า พระโยคาวจรนั้น (ภิกษุ) ย่อมแผ่เมตตาจิตไปสู่ทิศหนึ่ง ด้วยจิตที่ประกอบด้วยเมตตาโดยเกี่ยวกับปฐมฌานเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็จັນั้นเหมือนกัน ทิศเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง ก็โดยนัยเดียวกันนี้ ย่อมแผ่ไปในที่ทั้งปวง สู่อันมีสัตว์ทั้งปวง โดยความเป็นตัวตน (เสมอกัน) ในสัตว์ทั้งปวงด้วยจิตอันประกอบด้วยเมตตาอันไพศาล อันเป็น มหัคคตะหาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ อนึ่ง จิตนั้นเป็นจิตใหญ่ด้วยอำนาจภูมิ คือ เป็นรูปาวจร เป็นจิตไม่มีประมาณ ด้วยอำนาจแห่งความคล่องแคล่ว และด้วยอำนาจที่มีสัตว์หาประมาณมิได้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า เป็นจิตไม่มีเวร และเพราะละช้าศึก คือ พยาบาทเสียได้ จึงชื่อว่า เป็นจิตไม่มีความเบียดเบียน อธิบายว่า ความไม่มีทุกข์ เพราะละโทมนัสเสียได้

นี่เป็นความหมายแห่งวิภูพณา อีกกล่าวโดยนัยว่า “เมตตา สหคเตน เจตสา” เป็นต้นเพราะว่า วิภูพณา (ทำได้เป็นต่าง ๆ) นี้ จะสำเร็จแก่พระโยคาวจร ผู้มีจิตถึง อัปปนา ด้วยอำนาจปฐมฌานเป็นต้นแล้วเท่านั้น

วิภูพณา หมายถึง จิตที่ประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปด้วยอาการต่าง ๆ ได้ เช่น ความที่เมตตาประกอบกับจิตที่แผ่ไปได้กว้างขวาง หาประมาณมิได้ โดยเกี่ยวกับจิตที่คล่องแคล่ว และ

* หมายความว่า เมตตาสหคตจิต มีอาการได้ต่าง ๆ คือ กว้างใหญ่ไม่มีประมาณ ไม่มีเวร ไม่มีคามบีบคั้น จึงเรียกว่า วิภูพณา.

โดยเกี่ยวกับมีสัตว์อันหาประมาณมิได้เป็นอารมณ์ ความที่จิตประกอบด้วยเมตตาอันไม่มีเวร โดยการละกรรมอันเป็นข้าศึก คือ พยาบาทได้ ไม่มีความเบียดเบียน โดยการละทุกขโหมันสได้ คือ ไม่มีทุกข์ วิกุพพนาหี ย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตถึงอัปนาเท่านั้น วิกุพพนา ที่แผ่ไปด้วยอาการต่าง ๆ มีปรากฏในปฏิสัมภิทามัค ซึ่งท่านพระสารีบุตรกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามัคว่า

“เมตตาเจโตวิมุติ มีความแผ่ไปโดยหาขอบเขตมิได้ (อนธิโสพรรณา) ด้วยอาการ ๕ เมตตาเจโตวิมุติ มีความแผ่ไปโดยมีขอบเขต (โอธิโสพรรณา) ด้วยอาการ ๗ เมตตาเจโตวิมุติ มีความแผ่ไปในทิศทั้งหลาย (ทิสาพรรณา) ด้วยอาการ ๑๐” ดังนี้ แม้ลักษณะที่นับว่าเป็น วิกุพพนาหีนั้น พึงทราบว่าย่อมสำเร็จแก่พระโยคาวจรผู้มีจิตถึงอัปนาแล้วเหมือนกัน

๕.๕ สีสัมมณฑะเท่ากับปฏิภาคนิมิต

ลำดับนี้จะกล่าวถึงสีสัมมณฑะที่มีความเท่ากันกับปฏิภาคนิมิตในนิมิต ๓ อย่าง อธิบายว่า นิมิตภาวนาในการเจริญเมตตาอยู่ ๓ อย่าง คือ

- บริกรรมนิมิต คือ นับตั้งแต่การเริ่มต้นแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน เป็นต้น ไปจนถึงเวรีบุคคล (บุคคลที่เป็นศัตรูกัน)
- อุกคหนิมิต คือ นับแต่เมตตาจิตได้เกิดมีขึ้นทั่วไปในบุคคลทั้ง ๔ จำพวก แต่ยังไม่ถึงขั้นสีสัมมณฑะ
- ปฏิภาคนิมิต คือ เมื่อสำเร็จถึงขั้นสีสัมมณฑะแล้ว

ในนิมิต ๓ อย่างนี้ อุกคหนิมิตและปฏิภาคนิมิตจึงมีลักษณะที่เป็นไปโดยอ้อม เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจอย่างเดียว คือ ไม่ใช่เป็นวิธีการแผ่เมตตาแบบบริกรรมท่องจำ แต่จะต้องระลึกถึงด้วยจิตใจของคน แล้วจึงได้ทำการแผ่ไปโดยมิได้อาศัยการเห็นและการกระทบขณะทำการเจริญกรรมฐานนั้น ฉะนั้น อุกคหนิมิต และปฏิภาคนิมิตจึงไม่มีโดยตรงสำหรับนิมิตภาวนาในการเจริญเมตตา ๓ ประการ คือ

- บริกรรมภาวนา ในขณะที่บริกรรมด้วยใจว่า อเวโร โหมิ หรือ อเวโร โหตุ หรือ อเวรา โหนตุ เป็นไปในอัตตบุคคล ปิยบุคคล มัชฌัตตบุคคล และเวรีบุคคลอยู่นั้น เรียกว่า บริกรรมภาวนา

- อุปจารภาวนา เป็นขณะที่กำลังแผ่เมตตา ในระหว่างที่ได้อุคคหนิमितและ
ปฏิบัติภาคนิमित
- อับปนาภาวนา เมื่อรูปฌานจิตเกิดขึ้น เรียกว่าอับปนาภาวนา

เพราะเหตุนี้ จึงเป็นอันว่าพระโยคาวจรผู้เจริญเมตตากรรมฐานนี้ ได้สำเร็จถึงขั้นปฏิบัติภาคนิमित หรืออุปจารสมาธิแล้ว เพราะตลอดเวลาที่สมาธิสัมฤทธิ์ยังเป็นไปอย่างสม่ำเสมอแก่บุคคลทั้ง ๔ จำพวกนั้น อธิบายความว่า ในกรรมฐานอื่น ๆ เช่น กสิณกรรมฐานเป็นต้น ปฏิภาคนิमितย่อมปรากฏให้เห็นเป็นอารมณ์ของฌานจิต โดยอาศัยอุคคหนิमितที่ได้มาด้วยภาวนา ซึ่งเรียกว่า ดวงกสิณหรือเพ่งดวงกสิณจนจิตตา เป็นต้น ส่วนในเมตตากรรมฐานนี้ไม่มีปฏิบัติภาคนิमितปรากฏให้เห็นเป็นอย่างนั้น แต่สมาธิสัมฤทธิ์อันมีลักษณะอาการคล้ายกับปฏิบัติภาคนิमितในกรรมฐานอื่น ๆ เพราะว่า เมื่อพระโยคาวจรเจริญเมตตาสมาจนสำเร็จถึงขั้นสมาธิสัมฤทธิ์แล้ว โดยเหตุที่ภาวนามีกำลังแก่กล้าขึ้น นิเวศ ๕ อันเป็นศัตรูโดยตรงของฌานจึงเป็นอันพระโยคาวจร่มไว้ได้สำเร็จแล้ว และกิเลสทั้งหลายอันตั้งอยู่ในฐานะเดียวกับนิเวศก็สงบลงหมดไปพร้อม ๆ กัน

อีกประการหนึ่ง ผู้ใดได้ปฏิบัติภาคนิमित หมายถึงว่า ผู้นั้นได้อุปจารสมาธิแล้ว กล่าวคือ จิตสงบถึงขั้นฌานแล้วอย่างน้อยก็ขั้นปฐมฌาน เช่น ถ้าเพ่งปฐวีกสิณ เมื่อได้ปฏิบัติภาคนิमित ดินที่เพ่งจะกลายเป็นดินที่ขาวสวยงามระยิบระยับน่าดู เป็นต้น มีข้อสังเกตอยู่ว่า ปฏิภาคนิमितนี้ ท่านกล่าวไว้ได้เฉพาะในกรรมฐาน ๒๒ เท่านั้น คือ กสิณ ๑๐ อสุภ ๑๐ กายคตาสติ ๑ และอานาปานสติ ๑ ฉะนั้น จิตของพระโยคาวจรที่สามารถข่มนิเวศและกิเลสให้สงบลงได้จึงตั้งมั่นดีแล้วด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธิ

๕.๑๐ เมตตากถา^{๑๓}

ว่าด้วยอานิสงส์และอาการแผ่เมตตา
เรื่องเกิดขึ้นในพระนครสาวัตถี พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงเมตตากถานี้แก่ภิกษุทั้งหลาย ว่าด้วยอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ และการแผ่เมตตาอีก ๓ ประการ โดยแยกเป็นส่วน ๆ แห่งเมตตากถานี้ได้เป็น ๓ ส่วน คือ

^{๑๓} พุ. ปฏิ. ๓๑ / ๕๗๔ - ๕๘๗ / ๓๕๓ - ๐๔.

ส่วนที่ ๑ : แสดงอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ (ดังกล่าวแล้วในบทก่อน)

ส่วนที่ ๒ : แสดงอาการแผ่เมตตา ๓ อย่าง คือ*

เมตตาเจโตวิมุติแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิโสพรรณา) ด้วยอาการ ๕ อย่าง

เมตตาเจโตวิมุติแผ่ไปโดยเจาะจง (อิทธิโสพรรณา) ด้วยอาการ ๗ อย่าง

เมตตาเจโตวิมุติแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสาพรรณา) ด้วยอาการ ๑๐ อย่าง

ส่วนที่ ๓ : แสดงเมตตาในวาระต่าง ๆ

๑) อินทริยวาร : วาระว่าด้วยอินทริย์ คือ เมตตาอบรมอินทริย์ ๕

เมตตาเจโตวิมุติแผ่ไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง ๑ ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง ๑ ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน ๑ ด้วยเว้นความข่มขู่ ไม่ข่มขู่สัตว์ทั้งปวง ๑ ด้วยการเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ๑ ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวร ๑ จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์ ๑ จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์ ๑ จิตชื่อว่าเมตตา เพราะรัก ชื่อว่าเจโตเพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่าวิมุติ เพราะพ้นจากพหยาบาทและปฏิกูลฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่าเมตตาเจโตวิมุติ

บุคคลผู้เจริญเมตตาข่มน้อมใจไปด้วยศรัทธาว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสัทธินทริย์

ผู้เจริญเมตตาประคองความเพียรว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยวิริยินทริย์

ผู้เจริญเมตตาตั้งสติไว้มั่นว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสติทริย์

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสมาธินทริย์

ผู้เจริญเมตตาทราบชัดด้วยปัญญาว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยปัญญินทริย์

* ความพิสดารแสดงไว้ในภาคผนวก

อินทรีย์ ๕ ประการนี้ เป็นอสาสนะ เป็นภาวณา เป็นพหุกรรม เป็นอสังการ เป็นบริหาร เป็นความบริบูรณ์ เป็นสหรตต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุต เป็นความเล่นไป เป็นความผ่อนไส เป็นความคั่งอยู่ดี เป็นความพ้นวิเศษ เป็นความเห็นว่ามีละเอียคของเมตตาคาเจโตวิมุติ เมตตาคาเจโตวิมุติอันบุคคลทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สั่งสมแล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

๒) พลवार : วาระว่าด้วยพละ คือ เมตตาทอบรมพละ ๕

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่หวั่นไหวไปในความไม่มีศรัทธา ด้วยมณสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสัทธาพละ

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่หวั่นไหวไปในความเกียจคร้าน ด้วยมณสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยวิริยพละ

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่หวั่นไหวไปในความประมาท ด้วยมณสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสติพละ

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่หวั่นไหวไปในอุทัจจะ ด้วยมณสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสมาธิพละ

ผู้เจริญเมตตาย่อมไม่หวั่นไหวไปในอวิชา ด้วยมณสิการว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยปัญญาพละ

พละ ๕ ประการนี้ เป็นอสาสนะของเมตตาคาเจโตวิมุติ บุคคลย่อมเสพเมตตาคาเจโตวิมุติด้วยพละ ๕ ประการนี้ ฯลฯ เมตตาคาเจโตวิมุติ อันบุคคลทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สั่งสมแล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

๓) โภชณังควาร : วาระว่าด้วยโภชนงค์ คือ เมตตาทอบรมโภชนงค์ ๗

ผู้เจริญเมตตาดังสติไว้มนัว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสติโภชนงค์

ผู้เจริญเมตตาดือกเห็นด้วยปัญญาว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาคาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยธรรมวิจยสัมโภชนงค์

ผู้เจริญเมตตาประกอบความเพียรไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยวิธีสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาระงับความเร่าร้อนว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยปีติสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาระงับความคึกซ์หยาบไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยปีสัททิสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตาตั้งจิตไว้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสมาธิสัมโพชฌงค์

ผู้เจริญเมตตaxy่อมวางเฉยซึ่งกิเลสทั้งหลายด้วยญาณว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร จงมีความปลอดโปร่ง จงมีความสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วย อุเบกขา-สัมโพชฌงค์

โพชฌงค์ ๗ ประการนี้ เป็นอาเสวนะของเมตตาเจโตวิมุติ บุคคลย่อมเสพเมตตาเจโตวิมุติด้วยโพชฌงค์ ๗ ประการนี้ ฯลฯ เมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ ตั้งสมแล้ว ปรารถดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิด ให้โชคช่วง ให้สว่างไสว

๔) ภัคัลังการ : วาระว่าด้วยองค์แห่งมรรค คือ เมตตาอบรมมรรค ๘

ผู้เจริญเมตตaxy่อมเห็นชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาทิฐิ

ผู้เจริญเมตตaxy่อมคำริโดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติ เป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาสังกัปปะ

ผู้เจริญเมตตaxy่อมกำหนดโดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติ เป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาวาจา

ผู้เจริญเมตตaxy่อมตั้งการงานไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมากัมมันตะ

ผู้เจริญเมตตaxy่อมชำระอาชีพอให้ขาวผ่องโดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติ เป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาอาชีวะ

ผู้เจริญเมตตaxy่อมประกอบความเพียรไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติ เป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาวายามะ

ผู้เจริญเมตตาข่มตั้งสติไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติ เป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาสมาธิ

ผู้เจริญเมตตาข่มตั้งจิตไว้โดยชอบว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเกิดขึ้น ดังนี้ เมตตาเจโตวิมุติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสัมมาสมาธิ

องค์มรรค ๘ ประการนี้ เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุดีกรรม เป็นอสังการ เป็นบริหาร เป็นบริวาร เป็นความบริบูรณ์ เป็นสหรัคค เป็นสหชาต เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุต เป็นความแล่นไป เป็นความผ่องใส เป็นความตั้งอยู่ด้วยดี เป็นความพ้นวิเศษ เป็นความเห็นว่าเป็นละเอียดของเมตตาเจโตวิมุติ อันบุคคลทำให้เป็นตั้งยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ ตั้งสมแล้ว ปราภคิแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดีแล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พ้นวิเศษแล้ว ข่มยังบุคคลนั้นให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว

สรุปความว่า เมตตาเจโตวิมุติที่แสดงในวาระต่าง ๆ มาแล้วนี้ จึงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ที่เกื้อกูลแก่หลักธรรมชั้นสูง เช่น มรรค ๘ เป็นต้น เพราะผู้ปฏิบัติตามหลักมรรคมีองค์ ๘ โพชฌงค์ ๗ อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ อย่างสมบูรณ์แบบ ข่มเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยเมตตาเจโตวิมุติ หรือหากเพียงแต่ปฏิบัติตามหลักธรรมใดหลักธรรมหนึ่งก็ข่มยังจิตให้ถึงเมตตาเจโตวิมุติได้เช่นกัน ตามนัยที่แสดงมานี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อชี้ให้เห็นการอบรมเมตตาโดยอาศัยธรรมเป็นเครื่องสนับสนุน เพื่อให้จิตเป็นสมาธิและเข้าถึงเมตตาเจโตวิมุติ

บทที่ ๖

วิธีการแผ่เมตตา

วิธีการแผ่เมตตาที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์ธรรมว่า มีอยู่ ๓ อย่าง^๑ แต่ที่ท่าน พระรจนารักษ์ผู้แต่งตำราทั้งหลายอธิบายว่า เมตตานั้นมีวิธีการแผ่อยู่ ๒ อย่าง กล่าวคือ เมตตา ที่มีลักษณะเป็นการแผ่โดยเจาะจง (โอริโสพรณา) และเมตตาที่มีลักษณะเป็นการแผ่ไปโดยไม่ เจาะจง (อโนริโสพรณา) เป็นที่น่าสังเกตว่า ท่านไม่ได้กล่าวถึงการแผ่เมตตาไปในทิศต่าง ๆ เลย จะอย่างไรก็ตามผู้วิจัยจะแสดงวิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่างนี้เป็นหลัก กล่าวคือ วิธีการแผ่ เมตตา ๓ อย่างนี้ จะสำเร็จเป็นไป^๑ได้ก็เฉพาะแต่พระโยคาวจรผู้ได้บรรลุถึงขั้นอัปนาamaanแล้ว เช่นเดียวกันกับวิธีการแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลก คือ

๑. เมตตาเจโตวิมุติ แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลซึ่งเรียกว่า อโนริโสพรณา โดยอาการ ๕ นั้นอย่างหนึ่ง
๒. เมตตาเจโตวิมุติที่แผ่ไปโดยเจาะจงบุคคลซึ่งเรียกว่า โอริโสพรณา โดยอาการ ๗ นั้นอย่างหนึ่ง
๓. เมตตาเจโตวิมุติที่แผ่ไปในทิศต่าง ๆ ซึ่งเรียกว่า ทิสาพรณา โดยอาการ ๑๐ นั้น อย่างหนึ่ง

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจในวิธีการแผ่เมตตาทั้ง ๓ อย่างนี้ ตามที่ท่านแสดงไว้ ในปฏิสัมพันธ์ธรรมนั้น เพื่อถือเป็นแนวปฏิบัติสืบต่อไป ดังมีอธิบายต่อไปนี้

๑. อโนริโสพรณา

อโนริโสพรณา การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง คือ เมตตาเจโตวิมุติที่แผ่ไปยังสัตว์ทุกหมู่ เหล่าในโลกทั้งปวง โดยไม่เจาะจงบุคคลใดบุคคลหนึ่งหรือสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีวินิจฉัย แห่งศัพท์ว่า อโนริ แปลว่า โดยไม่มีกำหนดเขตแดน หมายความว่า โดยไม่เจาะจง อธิบายว่า

^๑ ฎ. ปฏิ. ๓๑ / ๓๕๗ / ๓๕๓.

แม่ไปโดยไม่มีที่กำหนด ส่วนศัพท์ว่าผรุณา แปลว่า การแม่ไป อย่างไรก็ดี ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจในวิธีการแม่เมตตาเจโตวิมุติโดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕

๒. โอธิโสผรุณา

โอธิโสผรุณา การแม่เมตตาโดยไม่เจาะจง คือ เมตตาเจโตวิมุติที่แม่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลปรารถนาความสุขความเจริญไปให้แก่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่งโดยเฉพาะ มีวินิจฉัยแห่งศัพท์ว่า เขตแดนชื่อว่า โอธิ ศัพท์ว่า โอธิโส แปลว่า โดยเจาะจง และศัพท์ว่า ผรุณา การแม่ไป อย่างไรก็ดี ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจในวิธีการแม่เมตตาเจโตวิมุติโดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๖

๓. ทิสาผรุณา

ทิสาผรุณา การแม่ไปในทิศต่าง ๆ คือ เมตตาเจโตวิมุติที่แม่ไปยังบุคคลหรือสัตว์ที่อยู่ในทิศต่าง ๆ วิธีการแม่เมตตาไปในทิศนั้น คือ แม่เมตตาไปในบุคคล ๑๒ จำพวกนั้น ซึ่งอยู่ในทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่ ทิศใหญ่ ๔ ทิศน้อย ๔ ทิศเบื้องล่าง ๑ ทิศเบื้องบน ๑ ทิศหนึ่งนับเป็นอาการแห่งภาวณาอันหนึ่ง จึงเรียกว่า โดยอาการ ๑๐ อย่างไรก็ดี ผู้ปฏิบัติพึงศึกษาให้เข้าใจในวิธีการแม่เมตตาเจโตวิมุติไปในทิศโดยอาการ ๑๐

๔. อธิบายอโนธิโสบุคคล ๕ จำพวก

คำว่า อโนธิโสบุคคล หมายถึง บุคคลทั่วไปมิได้เจาะจง ๕ จำพวก ได้แก่

๑. สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง
๒. สัพเพ ปาณา ปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจหรือสัตว์มีชีวิต) ทั้งหลายทั้งปวง
๓. สัพเพ กุตา กุต (ผู้เป็นแล้วหรือสัตว์ที่ปรากฏชัดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง
๔. สัพเพ ปุคฺคฺลา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง
๕. สัพเพ อตฺตภาวปริยาปณฺนา ผู้เนื่องอยู่ในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง

มีอธิบายความดังต่อไปนี้

คำว่า สัตตะ หรือ สัตว นั้น มีอรรถวิเคราะห์ว่า รูปาทีสุ ขนฺนฺเชสุ ฉนฺนฺทราเคน สตุตฺตาวิสตุตฺตาติ = สตุตฺตา ความว่า ขนเหล่าใดที่ยังข้องติดอยู่ในขันธ ๕ มีรูปขันธเป็นต้น ด้วยความ

กำหนดพอใจ ขมเหล่านั้นเรียกว่า สัตตะ หรือ สัตว์ ข้อความนี้พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงแก่ พระราชนัดดา ซึ่งมีปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย ขันธวรรคว่า

“ดูก่อนราชนัดดา ความพอใจ ความกำหนด ความยินดี และความใคร่อันใดในรูป
 ชั้นที่ บุคคลใดข้องติดอยู่ในรูปชั้นที่ ด้วยความพอใจเป็นต้นนั้น เพราะเหตุนี้
 บุคคลนั้นจึงเรียกว่าสัตว์ ความพอใจ ความกำหนด ความยินดี และความใคร่อัน
 ใดในเวทนาชั้นที่ สัญญาชั้นที่ และสังขารชั้นที่ บุคคลใดข้องติดอยู่ในเวทนา
 ชั้นที่ สัญญาชั้นที่ และสังขารชั้นที่ ด้วยความพอใจเป็นต้นนั้น เพราะเหตุนี้
 บุคคลนั้นจึงเรียกว่า สัตว์ ความพอใจ ความกำหนด ความยินดี และความใคร่
 อันใด ในวิญญูณชั้นที่ บุคคลใดข้องติดอยู่ในวิญญูณชั้นที่ ด้วยความพอใจ
 เป็นต้นนั้น เพราะเหตุนี้ บุคคลนั้นจึงเรียกว่า สัตว์”^๒

แต่ด้วยรูปหิสังค์ (ศัพท์งอก) โวหารที่เรียกว่า สัตว์ มิใช่เรียกแพร่หลายกันออกไป แม้
 แต่ในบุคคลผู้ที่ปราศจากราคะแล้วก็ได้เหมือนกัน เช่นเดียวกับโวหารที่เรียกว่า พัดก้านตาล
 (ตาลวิณูณะ) ซึ่งใช้เรียกกันอย่างแพร่หลาย อย่างเช่นพัดชนิดหนึ่งซึ่งสานทำด้วย ไม้ไผ่ก็เรียก
 ว่าพัดเช่นกัน ส่วนพวกอาจารย์ผู้สนใจเพียงตัวอักษร ลงความเห็นว่า คำว่า สัตว์ นี้เป็นเพียงสัก
 ว่าชื่อหรือเป็นคำนามเท่านั้น ไม่ต้องวิจารณ์ถึงความหมายอีกต่อไป หมายความว่า ถ้าเป็นคนที่
 เป็นคนไปเลยหากเป็นสัตว์ก็เป็นสัตว์ไปเลย คนหรือสัตว์เป็นเพียงชื่อเรียกเท่านั้น ข้างฝ่ายพวก
 อาจารย์ผู้ต้องวิจารณ์ถึงความหมาย มีความเห็นว่า ที่ชื่อว่า สัตว์ นั้นเพราะประกอบด้วยสัตตะ

คำว่า ปาณะ มีอรรถวิเคราะห์ว่า ปาณนคาย ปาณา ความว่า สัตว์ทั้งหลาย ได้ชื่อว่า
 ปาณะ เพราะเป็นผู้มีลมหายใจ อธิบายความว่า เพราะเป็นผู้มีความเป็นไปที่เนื่องด้วยลมหายใจ
 เข้าออกอยู่

คำว่า ภูตา มีอรรถวิเคราะห์ว่า กมฺมกิลเสหิ ภูตคฺคตา ภูตา ความว่า สัตว์ทั้งหลายที่ได้
 ชื่อว่า ภูต เพราะเป็นผู้เกิดมาแล้วด้วยกรรมกิลเส อธิบายความว่า เพราะเป็นผู้เกิดมาสมบูรณ์ดี
 แล้ว และเพราะเป็นผู้บังเกิดปรากฏชัดแล้ว คือ เกิดใหญ่ขึ้น

^๒ ส. ขนฺธ. ๑๗ / ๑๖๒ / ๒๓๘.

คำว่า บุคคล มีอรรถวิเคราะห์ว่า ปุณฺติ วุจฺจติ นิรโย ตสฺมี กลฺลนฺติ กุญฺจนฺตฺติ = ปุณฺคฺลา ความว่า นิรยะ (นรค) ท่านเรียกว่า ปุ สัตว์เหล่าใดยอมไปตกนรกนั้น เพราะฉะนั้น สัตว์เหล่านั้นจึงเรียกว่า บุคคล

คำว่า ผู้มีอรรถภาพ คือ สรีระร่างกาย อีกนัยหนึ่ง อรรถภาพ ก็คือขันธทั้ง ๕ นั้นเอง คำว่า อรรถภาพนี้เป็นแต่คำที่หมายเอาขันธ ๕ บัญญัติขึ้นโดยสภาวะ กล่าวคือเรียกว่า อรรถภาพ เพราะขันธ ๕ เป็นแดนอาศัยให้เกิดสมมติบัญญัติต่าง ๆ ขึ้น สัตว์ทั้งหลายเหล่าใดนับเนื่องอยู่ใน อรรถภาพนั้น เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่า อตฺตภาวปริยาปนฺน คำว่า ปริยาปนฺน แปลว่า นับเนื่อง หมายความว่า กำหนดไว้ในนั้นหรืออยู่ในนั้น กล่าวคือ นับเนื่องกำหนดหยั่งลงในอรรถภาพ นั้น

อย่างไรก็ดี คำว่า สุตฺตา (สัตว์ทั้งหลาย) เป็นคำที่มีความหมายเอาสัตว์ทุกชนิดทุกประเภทโดยไม่มีส่วนเหลือ แม้คำที่เหลือมีคำว่า ปาณา เป็นต้น ก็มีความหมายเช่นเดียวกันพึงทราบว่คำเหล่านั้นทั้งหมดเป็นไวยากรณ์ คือ ใช้แทนของคำว่า สัตว์ทั้งปวง (สรรพสัตว์) เพราะได้ยกขึ้นมาเรียกว่า ปาณะบ้าง ว่าบุคคลบ้าง ด้วยอำนาจแห่งรูปหิคัพท์ (ศัพท์ที่ขยายความ) เหมือนกัน ความจริงแล้วแม้แต่คำอื่น ๆ ที่ใช้เป็นคำไวยากรณ์ของคำว่า สัตว์ทั้งปวง ก็ยังมีอีก เช่น คำว่า สพฺเพ ชนฺตุ แปลว่า สัตว์ผู้เกิดทั้งปวง และ สพฺเพ ชีวา แปลว่า สัตว์ผู้มีชีวิตทั้งปวง เป็นต้น แต่ว่าในปฏิสัมภิทาทานเลือกเอาเพียงคำ ๕ คำเท่านั้น คือ สัตว์ ปาณะ ภูต บุคคล และ อตฺตภาวปริยาปนฺนนะ ดังคำปรากฏอยู่แล้ว ซึ่งกล่าวไว้ว่า “เมตฺตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ อย่าง” จะสังเกตได้ว่าท่านเลือกเอาเฉพาะแต่คำทั้ง ๕ ที่ปรากฏเห็นเป็นเด่นชัดเท่านั้น

ส่วนพวกเกจิอาจารย์บางพวก หากไม่ต้องการให้เป็นเพียงความที่คำทั้งหลายมีคำว่า สุตฺตา ปาณา (สัตว์และปาณะ เป็นต้น) เป็นไวยากรณ์ของมันเท่านั้น แต่หากต้องการถึงความที่คำเหล่านั้นมีความแตกต่างกันแม้โดยความหมายโดยแท้ (โดยอรรถ) เพราะไม่ใช่แต่เพียงสักว่าเป็นคำไวยากรณ์อย่างเดียวเท่านั้น ความต้องการของเกจิอาจารย์เหล่านั้นผิดจาก อโนริโสฬรณา (ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคล) เพราะถ้าถือเอาความหมายต่างกันว่า สัตว์ก็อย่างหนึ่ง ปาณะก็อย่างหนึ่ง เป็นต้นแล้ว ก็จะเป็นโอริโสฬรณาไป (การแผ่แผ่โดยเจาะจงบุคคล) เพราะฉะนั้น พระโยคาวจรทั้งหลาย จึงไม่ควรถือเอาความหมายเหมือนอย่างที่ว่าพวกเกจิอาจารย์ทั้งหลาย ประสงค์นั้น พึงแผ่เมตตาคิดไปโดยไม่เจาะจงบุคคลด้วยอาการแห่งภาวนา ๕ อย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาอาการแห่งภาวนา ๕ นั้น

๕. อธิบายโอริโสพรรณ ๗ จำพวก

ส่วนโอริโสพรรณ หมายถึง บุคคลที่เจาะจง มี ๗ จำพวก ได้แก่

๑. สพพะ อิติโย สตรีทั้งหลาย
๒. สพเพ ปุริสา บุรุษทั้งหลาย
๓. สพเพ อริยา พระอริยบุคคลทั้งหลาย
๔. สพเพ อนริยา ผู้มิใช่พระอริยบุคคล (ปุถุชน) ทั้งหลาย
๕. สพเพ เทวา เทวดาทั้งหลาย
๖. สพเพ มนุสสา มนุษย์ทั้งหลาย
๗. สพเพ วินิปาติกา ผู้ตกอยู่ในอบายทั้งหลาย

มีอธิบายตามหลักเกณฑ์การจัดลำดับดังนี้

- คู่แรก ได้แก่ สตรีและบุรุษทั้งหลายนั้น ท่านแสดงไว้ด้วยอำนาจแห่งเพศ
- คู่ที่สอง ได้แก่ อริยะและปุถุชนทั้งหลายนั้น ท่านแสดงไว้ด้วยอำนาจแห่งบุคคล ซึ่งมีอยู่สองจำพวก
- ส่วนอีก ๓ ประเภทนั้น คือ เทวดา มนุษย์ และวินิปาติกาทั้งหลายนั้น ท่านแสดงไว้ด้วยอำนาจแห่งภูมิอันเป็นที่บังเกิด อธิบายความว่า ภูมิหรือภพอันเป็นที่บังเกิดของสัตว์โลกสิ้นทั้งมวล เมื่อว่าโดยลักษณะแห่งภูมิแล้วมีอยู่ ๓ ชั้น คือ
 - ชั้นที่ ๑ ภูมิชั้นสูง ได้แก่ ภูมิอันเป็นที่บังเกิดของหมู่เทพทั้งหลายมี ๒๖ ชั้น ได้แก่
 - อรุณภูมิมี ๔ ชั้น รูปภูมิมี ๑๖ ชั้น จกามาวจรภูมิมี ๖ ชั้น
 - ชั้นที่ ๒ ภูมิชั้นกลาง มี ๑ ชั้น ได้แก่ มนุสสภูมิ คือ ภูมิอันเป็นที่บังเกิดของมนุษย์เรา
 - ต่างๆ ไป
 - ชั้นที่ ๓ ภูมิชั้นต่ำ มี ๔ ชั้น ได้แก่ อบายภูมิ ๑ วินิปาตภูมิ ๑ นiryภูมิ ๑ พวกวินิปาติ
 - สัตว์นั้น ได้แก่ สัตว์ที่บังเกิดในวินิปาตภูมิ คือที่เรียกว่า อสุร หรืออสุรกาย ผู้วิจัยเห็นว่า คำว่า วินิปาตสัตว์นั้นหมายเอาสัตว์ที่บังเกิดในภูมิชั้นต่ำทั้ง ๔ ภูมิ คือรวมเอา นiryะ นรก คิรัจจาน โยนิ กำเนิดคิรัจจาน ปิตติวิสัย ภูมิแห่งเปรต และอสุรกาย พวกอสุรกายด้วย

๖. อธิบายอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ

พระโยคาวจร ครั้นเจริญเมตตาเจโตวิมุติด้วยอำนาจแห่งอัปปนาเหล่านั้นอย่างใดอย่างหนึ่งดังกล่าวมาแล้วนั้น ย่อมเป็นผู้ได้รับอานิสงส์ถึง ๑๑ ประการ ตามที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้โดยนัยว่า ผู้เจริญเมตตาเจโตวิมุติย่อมหลับเป็นสุขดังนี้เป็นต้น ในบรรดาอานิสงส์เหล่านี้มีอรรถาธิบายโดยพิสดาร ดังต่อไปนี้ว่า

๑. อานิสงส์ประการที่ ๑ ชื่อว่า ย่อมหลับเป็นสุข นั้น อธิบายว่า คนทั้งหลายนอกนั้น (ที่ไม่ได้เมตตาเจโตวิมุติ) เมื่อนอนก็ไม่นอนอยู่เฉพาะแต่ข้างใดข้างหนึ่งแต่กลับนอนพลิกกายไปมารอบตัว และนอนกรนเสียงดังอยู่ คือ เมื่อขณะหายใจเข้าออกก็ทำเสียงดัง โกรก ๆ อยู่เท่านั้น ชื่อว่า ย่อมนอนเป็นทุกข์ ส่วนท่านผู้ได้เมตตาเจโตวิมุติย่อมไม่นอนเหมือนอย่างนั้น แม้เมื่อนอนหลับสนิทแล้วก็มีอาการเหมือนกับคนเข้าสมาบัติ คือ หลับไปอย่างสงบ จึงชื่อว่า ย่อมนอนเป็นสุข (สุขํ สุปติ)

๒. อานิสงส์ประการที่ ๒ ชื่อว่า ย่อมตื่นเป็นสุข นั้น อธิบายว่า คนทั้งหลายเหล่านี้ (ที่ไม่ได้เมตตาเจโตวิมุติ) โดยเหตุที่นอนเป็นทุกข์ไม่ได้ความสุขในขณะที่หลับอยู่ เมื่อตื่นนอนขึ้นมาก็บิดกายไปมาข้างนี้ที่ข้างนั้นที่ ออหนายใจใหญ่ ไบหน้าบึ้งตึง ชื่อว่า ตื่นเป็นทุกข์ ส่วนผู้ได้เมตตาเจโตวิมุติ เมื่อตื่นนอนมาแล้วย่อมไม่นอนเป็นทุกข์เหมือนอย่างนั้น แต่กลับตื่นขึ้นมาอย่างเบิกบาน แจ่มใสสว่าง ไม่มีอาการผิดปกติอันน่ารังเกียจ เหมือนดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน จึงชื่อว่า ย่อมตื่นเป็นสุข (สุขํ ปฏิพุชฺชติ)

๓. อานิสงส์ประการที่ ๓ ชื่อว่า ย่อมไม่ฝันร้าย นั้นอธิบายว่า ท่านผู้ได้เมตตาเจโตวิมุติ นั้น แม้ฝันก็ฝันเห็นแต่สิ่งที่ดีงามหรือสิ่งทีก่อให้เกิดความสบายใจ เช่นฝันว่าได้ไปกราบไหว้พระเจดีย์ ได้ไปทำการบูชาพระรัตนตรัย ได้ฟังพระธรรมเทศนา ส่วนชนเหล่านี้ (ที่ไม่ได้เมตตาเจโตวิมุติ) ย่อมฝันเห็นแต่สิ่งที่ไม่ดี ไม่เป็นมงคล และฝันเห็นแต่สิ่งอันน่าเกลียดน่ากลัวต่าง ๆ เช่น ฝันเห็นว่าตนถูกโจรมารุมล้อมทำร้าย ถูกพวกสัตว์เบียดเบียน หรือฝันว่าตกลงไปในเหวลึก เป็นต้น ส่วนบ้านผู้ได้เมตตาเจโตวิมุตินั้น ย่อมไม่ฝันเห็นนิมิตอันเลวร้ายอย่างนั้นจึงชื่อว่า ย่อมไม่ฝันร้าย (น ปาปกํ สุปิณํ ปสฺสติ)

๔. อานิสงส์ที่ ๔ ชื่อว่า เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย นั้น อธิบายว่า ผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรม ย่อมเป็นที่รักใคร่ที่ขอบใจของคนทั้งหลาย เพราะเหตุที่เป็นคนมีใจดีมีเมตตา ไม่โกรธ มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี จะทำอะไรจะพูดจะคิดอะไรก็ประกอบด้วยเมตตาจิตเสมอ หวังให้

เป็นประ โขขันธ์สูงแก่ผู้อื่น เหมือนสร้อยไข่มุกที่บุคคลแขวนไว้ที่คอทำให้หย่อนลงมาพาดอยู่หน้าอก และเหมือนกับดอกไม้ที่ปักอยู่บนศีรษะย่อมเป็นที่รักที่พอใจของคนทั้งหลาย จึงชื่อว่าเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (มนุสฺसानํ ปิโย โหติ)

๕. อนิสถสัฏฺปะการที่ ๕ ชื่อว่า เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย นั้น อธิบายว่า ผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรมย่อมเป็นที่รักที่พอใจของมนุษย์ทั้งหลายฉันใด ก็ย่อมเป็นที่รักใคร่ที่พอใจของพวกมนุษย์ทั้งหลายฉันนั้น จึงชื่อว่า เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (อนฺนุสฺसानํ ปิโย โหติ)

๖. อนิสถสัฏฺปะการที่ ๖ ชื่อว่า เทวดาย่อมรักษา นั้น อธิบายว่า เทวดาย่อมทำการอารักขาผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรม คุณมารดาบิดาทั้งหลายที่คอยเฝ้ารักษานูตรของตน จึงชื่อว่า เทวดาย่อมรักษา (เทวดา รกฺขนฺตุ)

๗. อนิสถสัฏฺปะการที่ ๗ ชื่อว่า ไฟ ยาพิษ ศัสตราย่อมไม่อาจกล้ากราย นั้นอธิบายว่า ไฟ ย่อมไม่อาจกล้ากรายเข้าไปในร่างกายของผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรม เหมือนดังอุบาสิกาชื่อว่าอุตตราเป็นตัวอย่าง ยาพิษ ย่อมไม่อาจกล้ากรายไม่ซึมซาบเข้าไปในร่างกายของผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรม เหมือนดังพระจุฬาสีวเดระผู้ชำนาญในสังยุตตนิกายเป็นตัวอย่าง ศัสตราย่อมอาจไม่กล้ากรายคือไม่บาดร่างกายของผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรม เหมือนดังสังกัจจสามเณรเป็นตัวอย่าง ฉะนั้น ไฟก็ดี ยาพิษก็ดี และศัสตราก็ดีจึงไม่อาจทำร่างกายของท่านผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรมนั้นให้ได้รับอันตรายได้ จึงชื่อว่า ไฟ ยาพิษ ศัสตราย่อมไม่อาจกล้ากราย (นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สคฺคํ วา กมฺติ)

๘. อนิสถสัฏฺปะการที่ ๘ ชื่อว่า จิตย่อมตั้งมั่นได้เร็ว นั้น อธิบายว่า ใครก็ตามเมื่อพิจารณาถึงมัจจุฉาน ถ้าจิตมีเมตตาคืออยู่ด้วยเมตตา จิตย่อมตั้งมั่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว ไม่มี ความชักช้าแห่งสมาธิเลย จึงชื่อว่า จิตย่อมตั้งมั่นได้เร็ว (ตฺวญฺญํ จิตฺตํ สมาธิยฺติ)*

๙. อนิสถสัฏฺปะการที่ ๙ ชื่อว่า สีน้ำย่อมผ่องใส นั้น อธิบายว่า ใบหน้าของผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรมย่อมมีสีหน้าผ่องใสเสมือนลูกตาลสุกที่เพิ่งหลุดจากขั้วใหม่ ๆ แม้ผิวพรรณโดยทั่วไปก็สดใสปริ่งปลั่ง มีน้ำมีนวล ทำให้น่ารักน่าเข้าใกล้ ส่วนคนที่ไม่มีเมตตามักมีความโกรธเป็นอารมณ์ สีนํ้าและผิวพรรณจะหมองคล้ำและหม่นหมองทำให้ดูเหมือนคนแก่เกินวัย

* หมายถึงผู้ที่ถากนเสื่อไป เพราะเหตุใด ๆ ก็ตาม เมื่อจะทำสมาธิอีก จิตของเขาจะเป็นสมาธิได้เร็ว เพราะพยายามวิเวก ได้ถูกกำจัดจนสิ้นแล้ว.

เพราะขาดน้ำเย็นคือเมตตาระ โลมจิตใจให้เอิบอาบสดชื่นอยู่เสมอ จึงชื่อว่า สีนัย่อมผ่องใส (มุขมูล โณ วิปปลิตติ)

๑๐. อานิสงส์ประการที่ ๑๐ ชื่อว่า ไม่หลงทำกาลกิริยา นั้น อธิบายว่า ขึ้นชื่อว่าความ หลงตาย (สัม โมหมรณะ) ของผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรมย่อมไม่มี เมื่อเวลาจะทำกาละ (ตาย) ก็มี สติดีไม่หลงลืมหรือฟั่นเฟือน แต่เมื่อทำกาละก็เป็นเสมือนคนนอนหลับสนิท จึงชื่อว่าไม่หลง ใหลกระทำกาละ (อสมมุพุโห กาลิ กโรติ)

๑๑. อานิสงส์ประการที่ ๑๑ ชื่อว่า เมื่อยังไม่บรรลุคุณอันยิ่งกว่านั้น เคลื่อนจากภพนี้แล้ว ย่อมเข้าถึงพรหมโลก นั้น อธิบายว่า ผู้มีเมตตาเป็นวิหารธรรมนั้น เมื่อไม่อาจบรรลุธรรมเบื้อง สูงคือพระอรหันต์อันเป็นคุณยิ่งกว่าเมตตาสมาบัติได้ ครั้นเมื่อเคลื่อนจากภพนี้แล้ว (ทำกาละ แล้ว) ก็ไปบังเกิดในพรหมโลกทันทีซึ่งเป็นเสมือนนอนหลับแล้วตื่นขึ้น จึงชื่อว่า เมื่อยังไม่ บรรลุแห่งตลอดคุณอันยิ่งย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก (อตุตฺริ อปฺปฏิวิชฺฌนุโศ พุรฺหม โลกูป โทติ)

ดังนั้น อานิสงส์ทั้งหลายของเมตตามีอนันต์เป็นสุขเป็นดังนี้ แม้พระโยคาวจรทั้งหลายผู้ ได้สำเร็จมานด้วยอำนาจกรรมฐานอื่นนอกรไปจ เกพรมหาวีรกรรมฐานอันมีเมตตาเป็นต้นนี้ ย่อมได้ประสบ ดังคาถาประพันธ์อันพระโบราณจารย์แสดงไว้ว่า

“มุนีทั้งหลายผู้มีจิตตั้งมั่นดีแล้วในอารมณ์กัมมัฏฐานในภายใน ย่อมนอนเป็น สุข พระสาวกทั้งหลายของพระโคตมพุทธเจ้า ย่อมตื่นชนิดที่ตื่นด้วยดี ในกาล ทุกเมื่อ ฉะนี้”

อย่างไรก็ดี ผู้ที่ได้สำเร็จเมตตากรมฐานในพรหมวิหาร ย่อมได้รับอานิสงส์ครบทั้ง ๑๑ ประการ โดยไม่มีส่วนเหลือเลย ทั้งนี้เพราะว่าเมตตาในพรหมวิหารธรรม ๔ เป็นข้าศึกโดยตรง ของกิเลสและนิวรณ์ทั้งหลายอันมีพยาบาทเป็นต้น ด้วยเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสพระ พุทธโอวาทไว้ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์ที่ฉมนิกาย ปาฏิวรรคว่า

“ดูก่อนอาวุโส ก็เมตตาเจโตวิมุติ นี้เป็นธรรมเครื่องสลัดออกซึ่งพยาบาท ฉะนี้”^๓

^๓ที. ปาฏิ. ๑๑ / ๓๕๖ / ๓๖๔.

อนึ่ง โทษทั้งหลายมีนอนเป็นทุกข์เป็นต้น บ่อมเกิดขึ้นแก่บุคคลเป็นอันมากก็ด้วยกิเลส
 นีรวรณมีพยาบาทเป็นต้นนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อเมตตาในพรหมวิหารธรรมซึ่งเป็นปฏิปักษ์แก่
 นีรวรณกิเลสมีพยาบาทเป็นต้นนั้น ควรที่พระโยคาวจรปฏิบัติให้สำเร็จหลุดพ้นแล้วก็จะพบกับ
 อานิสงส์ทั้งหลายมีนอนเป็นสุขอย่างแน่แท้ทีเดียว

๗. วิจิณฉัยลักษณะอานิสงส์เมตตา ๑๑ ประการ

จากข้อความในเมตตากถาและเมตตาสูตที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอานิสงส์
 ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ สำหรับคนมีเมตตาดังกล่าวแล้ว เราสามารถวิเคราะห์ถึงลักษณะ
 หรือวิธีการเจริญเมตตา โดยความว่า

๑. อาเสวิตาย แปลว่า อันบุคคลเสพแล้ว คือเสพแล้วโดยเอื้อเพื่อ เสพให้คุ้น หมายถึง
 ความว่า คบเมตตาจนคุ้น จนเมตตาเป็นเพื่อนกับใจ ใจอยู่ที่ไหนเมตตาก็อยู่ที่นั่น
 ด้วย เร็วกว่า ใจกับเมตตาเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน
๒. ภาวิตาย แปลว่า เจริญแล้วหรืออบรม คือทำให้มี
๓. พหุลีกตายน แปลว่า ทำให้มากแล้ว คือ ทำแล้วบ่อย ๆ ให้มีเมตตามากให้นึกถึง
 เมตตาตาม ก ให้มีเมตตาเป็นอารมณ์อย่าได้มีเรื่องอย่างอื่นเป็นอารมณ์
๔. ยานีกตายน แปลว่า ทำให้เป็นคฺยยาน คือ ทำเช่นกับยานที่เทียมแล้ว กล่าวคือ
 กระทำให้เหมือนกับพาหนะเช่นรถยนต์ เป็นต้น ซึ่งสามารถทำให้เราไปมาได้
 สะดวกรวดเร็ว ไปไหนมาไหนก็ให้ไปด้วยเมตตาที่เป็นบุเรจาริก คือ มีเมตตาไป
 ข้างหน้าอย่าให้มีอิจฉาและพยาบาทไปข้างหน้า
๕. วัตถุกตายน แปลว่า ทำให้เป็นที่ตั้ง คือ กระทำให้เป็นคฺยวัตถุที่ตั้ง เพราะอรรถว่า
 เป็นที่ตั้งไว้ กล่าวคือ สามารถยืนได้ นั่งได้ นอนได้เหมือนพื้นที่ราบเรียบ หรือ
 เหมือนบ้านพักที่อยู่อาศัย ซึ่งให้ความสะดวกสบายแก่เรา นี่เป็นวัตถุที่ตั้ง
๖. อนุจฺจิตตายน แปลว่า เข้าไปตั้งไว้เฉพาะ (คือปรากฏ) คือ ตั้งไว้เนื่อง ๆ อธิบายว่า
 เจริญจนจิตไม่หุ้่งซ่านหรือไม่หุ้่งจั้น ตามปกติจิตของคนเรานั้นโดยมากผลอสติ
 ถ้าผลอสติจิตมักจะคิดไปไกล ๆ นึกเพลิดเพลิน คิดไปเรื่อย ๆ จึงจำต้องมีจิตที่ตั้ง
 มั่น
๗. ปริจฺจิตตายน แปลว่า สั่งสมแล้ว คือ สั่งสมดำรงไว้โดยรอบหรือให้สั่งสมไว้ อุปมา
 เหมือนเราสั่งสมทรัพย์ไว้ไม่ให้ตกหล่นให้มีครบตามจำนวนเต็ม

๘. สุขุมารัทธาย แปล่า ปราบกตแล้ว คือ ปราบกแล้วด้วยดี หรือกระทำไว้ดีแล้ว
อธิบายว่า ทำด้วยความตั้งใจและเต็มใจทำไม่มีใครมาขู่ขู่หรือบังคับให้ทำ แต่ว่า
ทำได้เองและทำได้ดีอีกด้วย

จากลักษณะอานิสงส์เมตตา ๘ ประการนี้ เมื่อเมตตาดำเนินขึ้นในจิตใจของผู้เจริญเมตตา
แล้ว ไม่ได้หมายความว่า เป็นผู้ถึงซึ่งเมตตาเจโตวิมุติ คือ จิตที่หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจแห่ง
เมตตาไม่ แต่หมายเอาเมตตาธรรมคาสาวัญ เช่น เมตตาที่บิดามารดาพึงมีต่อบุตรธิดา เป็นต้น
ฉะนั้น จิตใจของผู้มีเมตตาดำเนินสามารถสรุปได้เป็น ๔ ประการ คือ

๑. ปราบณาที่จะให้ผู้อื่นประสบประโยชน์เกื้อกูลและความสุข อยากให้เขาเป็นสุข
มีปกติจิตอยู่อย่างนี้สม่ำเสมอ
 ๒. ปราบณาที่จะให้ผู้อื่นทุกถ้วนหน้า ปราศจากความทุกข์ที่ไม่เป็นประโยชน์เกื้อกูล
และความสุข อย่าให้เขาถึงทุกข์ มีปกติอยู่อย่างนี้สม่ำเสมอ
 ๓. มีจิตที่ดีงามเกิดขึ้นแก่ผู้อื่นเสมอ กล่าวคือ เมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และ
เมตตามโนกรรม
 ๔. มีอหยาตย์ที่ประกอบด้วยประโยชน์เกื้อกูลและความสุข หวังที่จะให้เกิดประโยชน์
เกื้อกูลแก่ผู้อื่นเสมอ พฤติกรรมใด ๆ ทั้งทางกาย วาจา และใจ ก็เป็นไปเพื่อ
ประโยชน์เกื้อกูลและความสุขของผู้อื่นทั้งนั้น
- ดังนั้น ผู้มีเมตตาดำเนินตั้งอยู่ในลักษณะ ๔ ประการ เป็นสำคัญ

บทที่ ๗

บทวิเคราะห์ ผลของเมตตา และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเมตตา

๗.๑ ผลของเมตตา

เมื่อวิเคราะห์ถึงผลของการเจริญเมตตาแล้วได้พบความจริงว่า ผลอันเกิดจากการแผ่เมตตานี้มีมากมายมหาศาล เพราะว่าแม้เพียงทำการเจริญแค่เล็กน้อยก็มีผลมาก (อานิสงส์มาก) และถ้าหากทำการเจริญ ให้ยิ่งขึ้นไปแล้วก็ยังมีผลมาก ที่เรียกว่า “เมตตาเจโตวิมุติ”^{*} ดังอธิบายแล้วในบทก่อน ความจริงการเจริญเมตตาให้ผลดีโดยส่วนเดียวแก่ผู้ปฏิบัติ และไม่อำนวยประโยชน์แก่บุคคลผู้ไม่เจริญเมตตา เพราะว่าจิตของบุคคลผู้ไม่เจริญเมตตานั้นจะมีลักษณะเศร้าหมอง เร่าร้อน กระวนกระวาย เต็มไปด้วยความทุกข์ในลักษณะที่แตกต่างกัน เช่น แสดงออกมาทางสีหน้า ท่าทางและอากัปกิริยาต่าง ๆ และในที่สุดจิตก็ตกอยู่ในภาวะที่เรียกว่า จิตประกอบด้วยราคะและพยาบาท ซึ่งถือว่าเป็นศัตรูหรือข้าศึกของเมตตาโดยตรง ฉะนั้น ในบทนี้ เราจึงสามารถสรุปวิเคราะห์ให้เห็นถึงลักษณะของผู้มีเมตตาและไม่มีเมตตาจิต ดังนี้

ลักษณะของบุคคลผู้มีเมตตาจิต

๑. ปราารถนาที่จะให้ผู้อื่นพบแต่ความสุขความเจริญองงามในชีวิต ด้วยคิดว่าขอให้เขาพบแต่สิ่งที่ดีงาม ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุข มีจิตคิดอยู่อย่างนี้เสมอ
๒. ปราารถนาที่จะให้ผู้อื่นทุกถ้วนหน้าปราศจากความทุกข์ทั้งปวง ด้วยคิดว่าขอให้เขาพบแต่สิ่งที่ดีงาม ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุข อย่าให้เขาต้องถึงความทุกข์โดยประการทั้งปวงเลย
๓. มีจิตป้องกันความทุกข์อันจะเกิดขึ้นแก่ผู้อื่น แม้ตัวเองจะช่วยเหลือไม่ได้แต่ก็รู้สึกห่วงใยว่าไม่อย่ากให้เขาเป็นทุกข์หรือถึงทุกข์เลย เช่น เมื่อรู้ว่าเขาเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ

^{*} คำว่า “เมตตาเจโตวิมุติ” ได้แก่ สมาริจิตที่ประกอบด้วยเมตตา

เหตุ ก็แผ่เมตตาไปว่าขอให้หายเถิด อย่างนี้เป็นทุกข์เลย แม้จะไม่ได้เยี่ยมเยียนก็ขอให้หายโดยเร็ว พลัน เป็นต้น

๔. มีอริยาศัยหวังที่จะให้เป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ผู้อื่น ถ้าจะคิดจะพูดจะทำอะไร ก็เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ผู้อื่นทั้งสิ้น รวมเป็นลักษณะของจิตได้ ๔ ประการ คือ

๑. หวังประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ผู้อื่นเสมอทุกถ้วนหน้า
๒. ไม่ปรารถนาให้ใคร ๆ ประสบทุกข์ไม่ว่าจะในกรณีใดก็ตาม
๓. มีจิตป้องกันอย่าให้เขาประสบทุกข์ ปรารถนาให้พบแต่สิ่งที่เป็นสุขตลอดไป
๔. มีอริยาศัยหวังแต่สิ่งที่ดีงาม มีประโยชน์เกื้อกูลและความสุขให้แก่ผู้อื่นถ้วนหน้า แม้จะไม่สามารถทำอย่างใด ได้ก็เพียงแต่คิดในใจ นี้เป็นลักษณะของบุคคลผู้มีเมตตาจิต

ลักษณะของบุคคลผู้มีเมตตาจิต

๑. ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นประสบทุกข์ ไม่อยากให้เขาประสบสุข มีจิตคิดอยู่อย่างนี้เสมอ

๒. ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นทุกถ้วนหน้าประสบความทุกข์ ไม่อยากให้เขาถึงสุข และประโยชน์เกื้อกูล

๓. มีจิตป้องกันสุขไม่ให้เกิดขึ้นแก่ผู้อื่น แม้ตนเองจะอยู่ในฐานะที่จะช่วยเหลือได้ก็ไม่ช่วย และไม่รู้สึกห่วงใยในความทุกข์ของผู้อื่นแต่กลับมีความรู้สึกดีใจเสียอีกคือปรารถนาให้เขามีอันเป็นไปหรือถึงความวิบัติฉิบหาย

๔. ไม่มีอริยาศัยที่ประกอบด้วยประโยชน์เกื้อกูล และความสุขแก่ผู้อื่น หากจะทำการสิ่งใดก็ทำเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ตนเอง คือเป็นคนที่เห็นแก่ตัว จิตใจคับแคบได้เป็นดีเสียไม่ยอม จึงรวมเป็นลักษณะจิตใจที่ไม่มีเมตตาได้เป็น ๔ ประการ คือ

๑. ไม่หวังสุขและประโยชน์เกื้อกูล แต่หวังความทุกข์และสิ่งที่เป็นโทษแก่คนอื่น
๒. ปรารถนาให้ใคร ๆ ถึงทุกข์และประสบสิ่งที่เป็นโทษ
๓. ไม่มีจิตคิดป้องกันให้เขาประสบสุข

๔. ไม่มีอิทธยาศัยหวังที่จะทำประโยชน์แก่กุลและความสุขแก่ผู้อื่นทั่วหน้า แม้เพียงใจคิดก็คิดให้เขาประสบทุกข์และรับเคราะห์กรรม

จากลักษณะที่แตกต่างกันของบุคคลผู้มีเมตตาและไม่มีเมตตานี้ จะเห็นได้ว่าผลของเมตตานั้นให้ผลที่ต่างกันติดตามมา ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือว่าคนที่มิจิตเมตตานั้นพร้อมที่จะมอบความรักความเอ็นดู ให้อภัย และเสียสละความสุขส่วนตนเพื่อผู้อื่น ส่วนคนที่ไม่มีเมตตาจิตนั้นไม่ยอมที่จะรักใคร่หรือรับความรักจากใครมีแต่พยายามและเห็นแก่ตัว หากพิจารณาคุณคล้าย ๆ กันว่า คนนั้นไม่มีเมตตาจิตและความเป็นมนุษย์อยู่เลย แต่ถ้าสืบค้นไปเรื่อย ๆ จนถึงต้นสายปลายเหตุจะพบความจริงที่ว่าคนที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งไม่รู้สึกรักหรือมอบความรัก การให้อภัย และเสียสละความสุขแก่ผู้อื่นนั้น โดยพื้นฐานทางจิตใจแล้วเป็นคนที่ไม่ปราศจากเมตตาจิตและไม่เคยรู้จักการเจริญเมตตาเป็นสำคัญ ฉะนั้น ผลของการเจริญเมตตานี้เราจึงสามารถสรุปลงได้เป็น ๒ ประการ คือ

๑. ผลโดยตรง คือ ผลที่เกิดจากการเจริญเมตตาจิตของเราโดยตรงและได้รับผลดีงามจากการเจริญเมตตาจิตนั้น กล่าวคือ ทำให้เกิดความรู้สึกรัก มอบความรัก ให้อภัยและเสียสละแก่ผู้อื่น

๒. ผลโดยอ้อม คือ ผลที่เกิดจากการที่เราเจริญเมตตาจิตไปยังผู้อื่น และได้รับผลดีงามจากการกระทำของเรา โดยที่สุดจนถึงมนุษย์และสัตว์ทุกหมู่เหล่าทุกจำพวก ไม่มีขอบเขตและแดนเกิด ดังนั้น ผลของการเจริญเมตตาทั้ง ๒ ประการนี้ จึงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่เพื่อให้เกิดความสุขร่วมกันทั้งสองฝ่ายคือผู้เจริญเมตตาและผู้รับเมตตา เมื่อทั้งสองฝ่ายมีใจสื่อถึงกันจึงก่อให้เกิดเป็นเมตตาบริสุทธิตามเจตนาแห่งความหมายของเมตตาดังที่กล่าวมาแล้วในเบื้องต้น

ก. การเจริญเมตตาแม้เพียงเล็กน้อยแต่มีผลมาก

เมื่อวิเคราะห์ถึงผลของการเจริญเมตตาในแง่ที่ว่า การเจริญเมตตาแม้เพียงเล็กน้อยก็มีผลมากถึงเพียงนี้ เราจะเห็นได้จากการที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในคัมภีร์เอกนิบาต อังคุตตร-นิกาย ความว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หากว่าภิกษุเจริญเมตตาจิตชั่วเวลาแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียว* ภิกษุนี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฉาน ทำตามคำสอนของพระศาสดาปฏิบัติตามโอวาท ไม่นั่งอาหารชาวเมืองให้สูญเปล่า ก็จะป่วยกล่าวไปยี่ถึงคนทั้งหลายที่เจริญเมตตาจิตมากไปกว่านี้”^๑

จากพระพุทธรูปที่ทรงแสดงให้เห็นถึงผลของการเจริญเมตตาว่ามีผลมากมายยิ่งนัก ภิกษุแม้เจริญเมตตาเพียงชั่วระยะลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ย่อมเป็นผู้ไม่เหินห่างจากฉานที่เรียกว่าเมตตาฉาน ปฏิบัติตามโอวาทของพระพุทธเจ้าและไม่นั่งอาหารที่ชาวบ้านผู้มีศรัทธาดวายให้สูญเปล่า กล่าวคือ เป็นผู้ทำอาหารที่เขาดวายนั้นให้มีผลมาก ด้วยการแปลงจากวัตถุหรือรูปธรรมให้กลายเป็นนามธรรมคือเป็นตัวบุญ โดยให้ได้รับผลทั้งผู้เจริญเมตตาและผู้ถวายอาหาร เพราะเหตุแห่งการเจริญเมตตา อนึ่ง หากบุคคลผู้ซึ่งทำการเจริญเมตตาจิตมากกว่านี้ (มากกว่าระยะลัดนิ้วมือเดียว) เช่น เป็นวัน เป็นเดือนและเป็นปี ก็ไม่มีความจำเป็นอันใดที่จะต้องกล่าวให้มากความไปกว่านี้ นั่นหมายความว่า ผลที่เกิดขึ้นจะต้องมีมากมายอย่างแน่นอนโดยไม่ต้องสงสัย ฉะนั้น ผู้เห็นประโยชน์อันจะพึงได้รับจากผลของการเจริญเมตตา จึงต้องเจริญเมตตาอยู่สม่ำเสมอ เพื่อเป็นเหตุให้นำไปสู่จุดหมายสูงสุดที่เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุติ

ข. การเจริญเมตตาที่มีผลมากกว่าการให้ทาน

ผลของการเจริญเมตตาที่มีผลมากอีกประการหนึ่งก็คือ ผลของการเจริญเมตตาที่มีผลมากกว่าการให้ทาน ดังมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดให้ทาน ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น ผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้าโดยที่สุดชั่วเวลาที่บุคคลรีดนมโคปรีดหนึ่ง หรือผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยง โดยที่สุดชั่วเวลาที่บุคคลรีดนมโคปรีดหนึ่ง หรือผู้ใดเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็น โดยที่

* คำว่า เพียงลัดนิ้วมือเดียว หมายความว่า เพียงแค่เหยียดนิ้วมือออก แล้วคู้นิ้วมือเข้า

^๑ อ. เอก. ๒๐ / ๕๕ / ๑๒.

สุดช่วงเวลาที่บุคคลรีดนมโคปรีดหนึ่ง การที่ภิกษุเจริญเมตตาในช่วงระยะเวลาเพียง
ที่บุคคลรีดนมโคปรีดหนึ่งนั้น ก็ยังมีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้ง
ในวันหนึ่งนั้น”^๒

จากพระพุทธานุญาตที่นำมาประกอบนี้แสดงให้เห็นว่า ถึงแม้พระพุทธรองค์จะทรงตรัส
สรรเสริญว่าทานที่มีผลมากนั้นหมายถึงทาน คือ ทานที่ถวายแก่สงฆ์เป็นส่วนรวมไม่
เจาะจงรูปใดรูปหนึ่งเป็นการเฉพาะ แต่ความหมายในที่นี้ทรงตรัสสรรเสริญว่าการเจริญเมตตา
มีผลมากกว่าทาน แสดงให้เห็นว่าพระองค์เห็นผลที่เกิดทางจิตใจมากกว่าผลอันเกิดขึ้นจากวัตถุ
ภายนอก หรือพูดให้ชัดก็คือการบูชาด้วยการปฏิบัติตนตามพุทธานุญาต ปฏิบัติตามพุทธโอวาท
ทำให้เกิดผลมากกว่าบูชาด้วยสิ่งของ เช่น ดอกไม้ รูป เทียน เป็นต้น ฉะนั้น ผลเกิดจากการ
ปฏิบัติตามพุทธ-ธรรมทางจิตใจมีการเจริญเมตตา เป็นต้น จึงมีผลมากกว่าการปฏิบัติตามพุทธ
ธรรมภายนอกมีการให้ทาน เป็นต้น ด้วยผลของการเจริญเมตตาแม้จะเป็นช่วงระยะเวลานิด
หน่อย คือ ระยะเวลาเพียงช่วงเวลาที่บุคคลรีดนมโคปรีดหนึ่ง หรือหยดหนึ่งเท่านั้น ยังมีผลมากกว่าการ
ให้ทานถึง ๓๐๐ หม้อใหญ่ ทั้ง ๓ เวลา ในวันหนึ่งนี้ บุคคลผู้เห็นประโยชน์อันยิ่งที่จะพึงได้รับ
เช่นนี้ จึงต้องเจริญเมตตาอยู่เป็นนิตย์

ค. ผลของการเจริญเมตตาให้สมบัติเป็นอันมาก

เมื่อได้ทำการวิเคราะห์ถึงผลของการเจริญเมตตาที่ให้ผลต่าง ๆ กันแล้วจะเห็นได้ว่า
เมตตาก่อให้เกิดผลจริงตามนั้นทุกประการ และพุทธพจน์ที่ทรงแสดงไว้เป็นหลักฐานก็มี
ปรากฏ นอกจากนี้แล้ว การเจริญเมตตาก็ก่อให้เกิดผลที่สำคัญประการหนึ่งคือ เป็นเหตุให้ได้
รับสมบัติเป็นอันมาก ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ความ
ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายอย่ากลัวต่อบุญเลย คำว่าบุญนี้เป็นชื่อของ
ความสุขดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราอย่าผู้ซัดถึงผลบุญอันน่าปรารถนา นำใคร่ นำ
พอใจ ที่เราได้รับมาแล้วตลอดกาลนาน เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ครั้นแล้ว
เราไม่ได้กลับมาโลกนี้ตลอดสังวัฏฏวิวัฏฏกับ (คือไม่มาเกิดในโลกขณะที่โลก

^๒ ตี. นิ. ๑๖ / ๒๒๖ / ๓๕๒.

นี้ตกอยู่ในยุคเสื่อม) คู่ก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อโลกถึงความวิनाศ เราเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เมื่อโลกยังไม่ถึงความพินาศ เราเกิดในวิมานพรหมอันว่างเปล่า (ยังไม่มีพรหมผู้ครองอยู่ก่อน) ในวิมานพรหมนั้นเราเป็นพรหมเป็นท้าวมหาพรหม เป็นใหญ่ ไคร ๆ ครอบงำไม่ได้ มีความเห็นแน่นอน มีอำนาจเต็ม เราเป็นท้าวสักกะ ผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง เป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ตั้งอยู่ในธรรม เป็นธรรมราชา มีสมุท ๔ เป็นขอบเขต ผู้ชนะสงคราม มีชนบทที่ถึงความป็นสภาพตั้งมั่นประกอบด้วยรัตนะ ๗ ประการ รัตนะ (สมบัติพระเจ้าจักรพรรดิ) ๗ ประการของเรานั้นคือ จักรแก้ว ช้างแก้ว ม้าแก้ว แก้วมณี นางแก้ว ขุนคลังแก้ว ขุนพลแก้ว...”^๑

จากข้อความที่ยกมาแสดงนี้ชี้ให้เห็นว่า การที่พระองค์ทรงเอาพระองค์เป็นตัวอย่าง ก็เพื่อแสดงให้เห็นถึงผลอันเกิดจากการเจริญเมตตา โดยเป็นเหตุให้ถึงพร้อมด้วยทรัพย์สมบัติ เกียรติยศ ชื่อเสียง บริวาร และสุคติภพมีพรหมโลกเป็นที่สุดในเมื่อทำกาละ (ตาย) แล้ว ด้วยความจริงเช่นนี้ หลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาจึงได้วางกฎเกณฑ์ในการเจริญเมตตาไว้เบื้องต้นทั้งในแง่หมวดธรรมทั่วไป และหลักสำหรับการเจริญกรรมฐานโดยวางเมตตาให้เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่สำคัญประการหนึ่งในบรรดากรรมฐาน ๔๐ อย่าง ดังกล่าวแล้ว ทั้งนี้เพื่อก่อให้เกิดความสงบสุขอย่างสูงสุดแก่ตนเองและสังคมโดยรวม จะเห็น นอกเหนือไปจากผลของเมตตาที่เกิดจากการกระทำต่าง ๆ ตามที่กล่าวมาแล้วนี้ ผลของการเจริญเมตตาที่บุคคลจะพึงได้รับ โดยตรงก็คืออานิสงส์ ๑๑ ประการ ดังที่ได้อธิบายความมาแล้วนั้น ต่อไปนี้เป็นการวิเคราะห์ถึงผลของเมตตาในแง่มุมต่าง ๆ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์และความป็นอยู่ของมนุษย์ ดังนี้

๑) ผลของเมตตาในแง่ของศาสนา

โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระพุทธศาสนาซึ่งถือว่าเป็นศาสนาที่คนส่วนใหญ่ของประเทศให้ความสำคัญนับถือมากที่สุด หากจะกล่าวว่าเป็นศาสนาประจำชาติคงไม่ผิดประการใด และเป็นที่น่าแน่นอนว่าอิทธิพลทางหลักธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี และวัฒนธรรมย่อมมีผลสะท้อน

^๑ อ. สดุดก. ๒๓ / ๖๒ / ๑๐๗.

ต่อวิถีชีวิตของคนโดยส่วนรวม อย่างไรก็ตามวิถีชีวิตหลักธรรมทางพระพุทธศาสนานั้นมีมาก แต่ถ้าจะวิเคราะห์ถึงผลของเมตตาโดยตรงแล้วจะพบว่า เมตตานั้นได้ก่อให้เกิดผลดีงามหลายอย่างเป็นต้นว่า

๑. พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมแก่พระสงฆ์สาวก ก็ด้วยอาศัยเมตตาเป็นสำคัญ อย่างพระพุทธคำรัสตอนหนึ่งซึ่งตรัสว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ศาสดาเป็นผู้อนุเคราะห์ แสวงหาประโยชน์เกื้อกูลอาศัยเมตตาจึงแสดงธรรมแก่สาวกทั้งหลายว่า สิ่งนี้จะให้ประโยชน์เกื้อกูลแก่พวกเธอ สิ่งนี้จะให้ความสุขแก่พวกเธอ แต่เหล่าสาวกของพระศาสดานั้นยอมไม่ตั้งใจฟังไม่เงี่ยโสตลงสดับ ไม่ตั้งจิตรับรู้และประพฤติกเลิกละคำสั่งสอนของศาสดาในกรณีนั้นตถาคตจะได้รับความยินดีก็หาไม่ ย่อมมีสติสัมปชัญญะดำรงอยู่...”^๔

๒. ทำให้ผู้นับถือศาสนาระหว่างศาสนาด้วยกันเองมีความรัก ความเข้าใจอันดีต่อกันและกัน พร้อมทั้งรู้จักแบ่งปันความรักให้แก่กัน โดยปรารถนาความสุขและประโยชน์สุขเกื้อกูลแก่กันและกันถึงแม้จะเป็นศาสนิกเดียวกันหรือไม่ก็ตาม

๓. ทำให้ศาสนิกทั้งหลายมีความรักความสามัคคี เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันอย่างแน่นแฟ้น

๔. ทำให้เกิดความเป็นกัลยาณมิตรและมิตรภาพที่ดีแก่ผู้อื่นเสมอ ซึ่งเป็นการบ่งชี้ว่าความรักคือเมตตานั้น ไม่มีขอบเขตจำกัด ไร้พรมแดนและไร้ศาสนา คือเกิดขึ้นได้กับคนทุกคน

๕. ทำให้เกิดความมีสันติภาพ ทางศาสนา การเมือง และการปกครองได้อย่างน่าชื่นชม เพราะเมตตาเป็นธรรมที่สอนให้ทุกคนมีความรักซึ่งกันและกัน

๒) ผลของเมตตาในแง่ของเศรษฐกิจ

คำว่า เศรษฐกิจ หมายถึง หลักการสนองความต้องการของมนุษย์หรือวิธีการดับทุกข์อันเกิดมาจากความต้องการของมนุษย์ เพราะชีวิตของคนเราที่เกิดมาอาศัยอยู่บนโลกนี้จะดำรง

^๔ สฬายตนวิภังคสูตร, มัชฌิมนิกาย อุปริปปีณาสกั, ๑๔ / ๓๑๑ / ๔๐๓ - ๐๔.

ชีวิตให้อยู่รอดได้ก็ด้วยอาศัยปัจจัย ๔ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ล้วนแต่เป็นปัจจัยขั้นพื้นฐานและมีความสำคัญต่อความเป็นอยู่ของคนเราทุกรูปทุกนาม ในทางพระพุทธศาสนาได้สอนวิธีปฏิบัติเพื่อให้เหมาะกับความเป็นอยู่ของคนเราโดยส่วนรวม จึงได้สอนหลักเมตตาธรรมเป็นแนวทางเบื้องต้น ด้วยมุ่งหวังให้บุคคลรู้จักมีความรักใคร่ต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อหนุน เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และแสดงความมีน้ำใจต่อกัน เช่น การค้าขายที่ปราศจากโทษและการไม่คดโกง เป็นต้น แต่ให้แสดงความมีน้ำใจและจริงใจต่อกันเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพทุกชนิด ที่เรียกว่า มิจฉาวณิชชา คือ การค้าขายไม่ชอบธรรม ๕ อย่าง คือ

๑. ค้าขายเครื่องประหาร
๒. ค้าขายมนุษย์
๓. ค้าขายสัตว์เป็นสำหรับฆ่าเพื่ออาหาร
๔. ค้าขายน้ำเมา
๕. ค้าขายยาพิษ^๕

การค้าขาย ๕ อย่างนี้ เป็นข้อห้ามอุบาทว์ไม่ให้ประกอบ

ดังนั้น การมีธรรม คือ เมตตาจึงส่งผลให้ความเป็นอยู่ของคนเรามีความพอเพียงไม่อดคัดขัดสน เพราะการมีจิตที่ประกอบด้วยเมตตาจึงทำให้เศรษฐกิจมั่นคงและเจริญก้าวหน้า

๓) ผลของเมตตาในแง่ของสังคม

เมตตาก่อให้เกิดผลดีงามต่อสังคมมากมายไม่ว่าจะเป็นสังคมนเล็กหรือสังคมใหญ่ เมื่อมาวิเคราะห์ถึงสิ่งที่ทำให้สังคมนั้นมีความสุข กล่าวคือ เป็นสังคมที่น่าอยู่ สุขภาพจิตดี สภาพแวดล้อมและบุคคลในสังคมมีเมตตาพบว่าความรักที่ทุกคนในสังคมนั้น ๆ มอบให้แก่กันและกันนั้นเป็นความรักซึ่งเกิดจากเมตตาเป็นพื้นฐาน นับตรงข้ามกันนี้หากสังคมไม่มีเมตตาเป็นพื้นฐานรองรับก็จะทำให้สังคมนว่นวาย ไม่น่าอยู่ ทะเลาะวิวาทและชิงดีชิงเด่นกันเป็นต้น ดังนั้น เมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่เชื่อมจิตบุคคลต่อบุคคลและบุคคลต่อสังคมให้มีความแนบแน่น

^๕ อ. ปญฺจก. ๒๒ / ๑๗๗ / ๒๓๗.

เป็นปีกแผ่น หลักธรรมที่เหมาะสมแก่การปฏิบัติต่อสังคมที่ประกอบด้วยเมตตาก็คือ สาราณีย-
 ธรรม ๖ (ธรรมอันเป็นเหตุให้ระลึกถึงกัน ๖ ประการ มีเมตตาเป็นจุดหมาย)

๔) ผลของเมตตาในแง่ของการเมืองและการปกครอง

ความจริงแล้วการเมืองและการปกครองถ้าหากปราศจากหลักเมตตาธรรมเพียงอย่าง
 เดียว ระบบการบริหารและหลักการทุกอย่างก็ต้องถือว่าล้มเหลว ทั้งนี้เพราะการบริหารที่ดีและ
 หลักการที่ถูกต่อนั้นจะต้องยึดหลักเมตตาธรรมเป็นพื้นฐาน ซึ่งนอกเหนือจากหลัก
 ประชาธิปไตย ความมั่นคงและความสุข กล่าวคือ ผู้ปกครองหรือผู้นำต้องให้ความรักคือ
 เมตตาต่อบุคคลในหน่วยงานของตนเอง และบุคคลในหน่วยงานต่างก็มอบความรักให้แก่กัน
 จนถึงพลเมืองของประเทศ โดยที่ให้ความรักเหมือนกับว่าเป็นญาติหรือครอบครัวเดียวกัน เมื่อ
 เป็นเช่นนี้ การเมืองก็จะมีความโปร่งใส เพราะนักการเมืองมีเมตตาต่อกันกล่าวคือรักราษฎร
 เหมือนพี่น้อง รักพวกพ้องเหมือนญาติ บางครั้งแม้จะมีเรื่องไม่เข้าใจกันหรือขัดผลประโยชน์
 กัน ก็สามารถตกลงกันได้ในที่สุด และการปกครองก็จะมีแต่สันติสุข ไม่มีปัญหาที่รุนแรงภายใน
 ในประเทศ (และกับประเทศเพื่อนบ้านโดยไม่ต้องใช้กำลังทางทหาร อันจะเป็นเหตุนำไปสู่การ
 นองเลือด เป็นต้น) อย่างไรก็ตามการเมืองและการปกครองจะดำเนินไปสู่แนวทางที่ดีงามและถูก
 ต้องเป็นธรรมได้ หากตั้งอยู่บนรากฐานของเมตตาธรรม โดยที่การเมืองมุ่งให้เกิดความเสมอ
 ภาคแก่บุคคลทุกหมู่เหล่า และการปกครองมุ่งให้เกิดความสงบร่มเย็น ไม่มีการเบียดเบียนกัน
 ด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่รุนแรงหรือให้ผู้อื่นทนทุกข์ทรมานตามความหมายของธรรมสุภาษิตว่า
 เมตตาธรรมค้ำจุนโลก ดังนั้น หลักธรรมที่เหมาะสมแก่การเมืองและการปกครองที่ยึดเมตตาเป็น
 หลักชัย ได้แก่ พรหมวิหาร ๔, อปริหานิยธรรม ๗, และทศพิธราชธรรม ๑๐ เป็นต้น

๕) ผลของเมตตาในแง่ของการสั่งสอนหรือการศึกษา

มีความจริงอยู่ข้อหนึ่งซึ่งเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การเรียนการสอนที่ประสบผล
 สำเร็จนั้นผู้สอนและผู้เรียนจะต้องสร้างบรรยากาศในห้องเรียนให้น่าเรียน สนุกสนาน และ
 บรรลุจุดประสงค์ของเนื้อหาที่เรียน โดยที่ผู้สอน (ครู – อาจารย์ หรือผู้แสดงธรรม) และผู้เรียน
 (นักเรียน – นักศึกษา หรือผู้ฟังธรรม) จะต้องรู้จักขอบเขตและหน้าที่แห่งตนเป็นหลักปฏิบัติ
 หนึ่ง ผู้ทำหน้าที่สั่งสอนหรือให้การศึกษาแก่ผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ครู – อาจารย์ หรือผู้แสดง
 ธรรม พึงประกอบด้วยคุณสมบัติและประพฤติกาลปฏิบัติ ดังนี้

๑. คนผู้สั่งสอนหรือให้การศึกษา (ครูอาจารย์ หรือผู้แสดงธรรม)
- ก. เป็นกัลยาณมิตร คือ ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตรหรือกัลยาณมิตรธรรม
- ๑ ประการ
๑. ปิโย น่ารัก คือ เข้าถึงจิตใจ สร้างความรู้สึกลึกสนิทสนมเป็นกันเอง ชวนใจผู้เรียนให้
อยากเข้าไปปรึกษาได้ถาม
๒. ครุ น่าเคารพ คือ มีความประพฤติสมควรแก่ฐานะ ทำให้เกิดความรู้สึกลบอุ่นใจ
เป็นที่พึ่งได้และปลอดภัย
๓. ภาวนิโย นำเจริญใจ คือ มีความรู้จริง ทรงภูมิปัญญาแท้จริง และเป็นผู้ฝึกฝนปรับ
ปรุงตนอยู่เสมอ เป็นที่นำยกย่องควรเอาอย่าง ทำให้ศิษย์เอ๋ยอ้างและรำลึกถึงความ
ความซาบซึ่ง มั่นใจและภาคภูมิใจ
๔. วิตตา รู้จักพูดให้ได้ผล คือ รู้จักชี้แจงให้เข้าใจ รู้ว่าเมื่อไรควรพูดอะไร อย่างไร
คอยให้คำแนะนำว่ากล่าวตักเตือน เป็นที่ปรึกษาที่ดี
๕. วรณิกขโม อุดหนุนต่อถ้อยคำ คือ พร้อมที่จะรับฟังคำปรึกษาซักถามแม้จุกจิก ตลอด
จนคำล่วงเกินและคำตักเตือนวิพากษ์วิจารณ์ต่าง ๆ อุดหนุนฟังได้ไม่เมื่อหน่ายไม่
เสียอารมณ์
๖. คัมภีรญจะ กะถัง กัตตา แกลงเรื่องล้าลึกได้ คือ กล่าวชี้แจงเรื่องต่าง ๆ ที่ยุ่งยากลึก
ซึ้งให้เข้าใจได้ และสอนศิษย์ให้ได้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป
๗. โน จัญจฺวานะ นิโยชะเย ไม่ชักนำในอฐานะ คือ ไม่ชักจูงไปในทางที่เสื่อมเสีย หรือ
เรื่องเหลวไหลไม่สมควร
- ข. ตั้งใจประสิทธิ์ความรู้ โดยตั้งตนอยู่ในธรรมของผู้แสดงธรรม ที่เรียกว่า ธรรมเทศนา
- ๕ ประการ คือ
๑. อนุพุพพิถา สอนให้มีขั้นตอนลูกลำดับ คือ แสดงหลักธรรมหรือเนื้อหาตาม
ลำดับความง่ายยากลุ่มลึกมีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปโดยลำดับ
๒. ปริยาทสสาวิ จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล คือ ชี้แจงยกเหตุผลมาแสดง
ให้เข้าใจในแต่ละแง่แต่ละประเด็น อธิบายยกเอียงไปต่าง ๆ ให้มองเห็นกระจ่าง
ตามแนวเหตุผล
๓. อนุทยตา ตั้งจิตเมตตาสอนด้วยความปรารถนาดี คือ สอนเขาด้วยจิตเมตตา มุ่งจะ
ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้รับคำสอน

๔. อนามิสันคร ไม่มีจิตเพ่งเล็งมุ่งเห็นแก่อำภิส คือ สอนเขามิใช่มุ่งที่ตนจะได้ลาภสินจ้าง หรือผลประโยชน์ตอบแทน
๕. อนุปหัจจ วาจจิตตรงไม่กระทบคนและผู้อื่น คือ สอนตามหลักเนื้อหา มุ่งแสดงอรรถ แสดงธรรม ไม่ยกตน ไม่เสียดสีมุ่งผู้อื่น
- ค. ทำหน้าที่ครูต่อศิษย์ คือ ปฏิบัติต่อศิษย์โดยอนุเคราะห์ตามหลักธรรมเสมือนเป็นทิตต์เป็องชวา ดังนี้
๑. แนะนำผู้ฝึกฝนอบรมให้เป็นคนดี
 ๒. สอนให้เข้าใจแจ่มแจ้ง
 ๓. สอนศิลปวิทยาให้สิ้นเชิง
 ๔. ส่งเสริมยกย่องความดีงามความสามารถให้ปรากฏ
 ๕. สร้างเครื่องคุ้มภัยในสารทิตต์ คือ สอนฝึกให้สามารถใช้วิชาเลี้ยงชีพและรู้จักดำรงรักษาตน ในอันที่จะดำเนินชีวิตต่อไปด้วยดี
๒. คนผู้เล่าเรียน (นักเรียน นักศึกษา นักค้นคว้า)^๖
- ก. รู้หลักคุณภาพของการศึกษา คือ รู้จักองค์ประกอบที่เป็นปัจจัยแห่งสัมมาทิตต์ฐิต্ত ๒ ประการ ดังนี้
๑. องค์ประกอบภายนอกที่ดี ได้แก่ มีกัลยาณมิตร หมายถึง รู้จักหาผู้แนะนำสั่งสอน ที่ปรึกษา เพื่อน หนังสือ ตลอดจนสิ่งแวดล้อมทางสังคม โดยทั่วไปที่ดี ที่เก็องกุล ซึ่งจะชักจูงหรือกระตุ้นให้เกิดปัญญา ได้ ด้วยการฟัง การสนทนา ปรึภษาซักถาม การอ่าน ตลอดจนการรู้จักเลือกใช้สื่อมวลชนให้เป็นประโยชน์
 ๒. องค์ประกอบภายในที่ดี ได้แก่ โยนิโสมนสติกการ หมายถึง การใช้ความคิดถูกวิธี รู้จักคิดหรือคิดเป็น คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบสาวหาเหตุผลแยกแยะสิ่งนั้น หรือปัญหานั้น ๆ ออกให้เห็นตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย

^๖ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตต์โต), ธรรมนุญชิตต์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๑ - ๕๓.

กล่าวโดยย่อว่า นอกจากรู้จักแสวงหาและเลือกรับความรู้ความคิดเห็นจากครูอาจารย์ เพื่อน คนภายนอก สำหรับตำราและสื่อมวลชนที่เป็นกัลยาณมิตรแล้ว ต้องรู้จักคิดเองเป็นด้วย

ข. เคารพผู้จุดเทียนปัญญา ในด้านความสัมพันธ์กับอาจารย์พึงแสดงคารวะนับถือ ตามหลักปฏิบัติในเรื่องทิศหก ข้อว่าด้วย ทิศเบื้องขวา ดังนี้

๑. ลูกศิษย์รับ แสดงความเคารพ
๒. เข้าไปหา เพื่อบำรุง รั้งใช้ ปรีกษา ชักถาม รั้งคำแนะนำ เป็นต้น
๓. พึงด้วยดี พึงเป็น รู้จักฟังให้เกิดปัญญา
๔. ประนินยิตี ช่วยบริการ
๕. เรียนศิลปวิทยาโดยเคารพ เอาจริงเอาจังถือเป็นกิจสำคัญ

สรุปความว่า จากผลของเมตตาในแง่ของการศึกษานี้จะเห็นได้ว่า ทั้งผู้สั่งสอนหรือให้ การศึกษาเองก็ดี (สัปททายก) และผู้รับการสั่งสอนหรือผู้ศึกษาเองก็ดี (สัปปปฏิคาหก) ตาม หลักพุทธธรรมมุ่งความมีเมตตาและการกระทำด้วยความตั้งใจจริงต่อกัน และให้มีลักษณะ แนวเดียวกันเป็นประเด็นสำคัญ ซึ่งสามารถแยกสรุปได้เป็น ๓ ประการ คือ

๑. ผู้สั่งสอนหรือผู้ให้การศึกษากับผู้รับการสั่งสอนหรือรับการศึกษ จะต้องมีความ สมบัติของกัลยาณมิตร กล่าวคือ เป็นบุคคลที่ช่วยชี้แนะแนวทาง ชักชวน ตลอดจนแนะนำสั่ง สอนให้ผู้อื่นดำเนินชีวิตที่ดีงาม ให้ประสบความสำเร็จ สุข เจริญก้าวหน้าทั้งในทางโลกและทางธรรม แม้จะเป็นบุคคลเสมอกันหรือเป็นครู - อาจารย์ บิดามารดา พี่ - น้อง ตลอดจน พระสงฆ์และ พระพุทธเจ้าก็นับได้ว่าเป็นเพื่อน แต่เป็นเพื่อนที่ใจดีหรือเพื่อนที่มีธรรม ซึ่งเรียกว่า กัลยาณมิตร แปลว่า มิตรดีงาม มิตรมีใจดีหรือมิตรที่จริงใจ กัลยาณมิตรมีคุณสมบัติที่เรียกว่า กัลยาณมิตรธรรมหรือธรรมของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ดังกล่าวมาแล้ว

๒. ผู้สั่งสอนหรือผู้ให้การศึกษากับผู้สั่งสอนหรือผู้รับการศึกษ จะต้องมีการกัลยาณธรรม ซึ่งคู่กับกัลยาณมิตร กล่าวคือ นอกจากจะมีเพื่อนที่ดีตามนัยดังกล่าวแล้วยังจะต้องมีธรรมอันดี งามเพิ่มเข้ามาอีก เรียกว่า กัลยาณธรรมหรือเบญจกัลยาณธรรม แปลว่า คุณธรรม ๕ ประการคู่ กับเบญจศีล ซึ่งเป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่การรักษาเบญจศีล อนึ่ง พึงสังเกตว่า การที่ต้องเพิ่มเบญจ กัลยาณธรรมเข้ามาก็เพื่อเป็นเครื่องแสดงให้เห็นถึงความมีเมตตา และการกระทำด้วยความตั้งใจจริงต่อกันยิ่งขึ้น โดยมุ่งเน้นให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยความประพฤตินับบุคคลจะพึงแสดงต่อ กัน และธรรมอันเกิดแต่ใจให้ใคร่กระทำในสิ่งที่ถูกต้อง คือ

- เมตตาและกรุณา ความรักใคร่ปรารถนาให้มีความสุขความเจริญและความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ คู่กับศีลข้อที่ ๑
- สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพในทางสุจริต คู่กับศีลข้อที่ ๒
- กามสังวร ความสำรวมระวังรู้จักยับยั้งควบคุมตนในทางกามารมณ์ไม่ให้หลงไหลในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส คู่กับศีลข้อที่ ๓
- สัจจะ ความซื่อสัตย์หรือซื่อตรง คู่กับศีลข้อที่ ๔
- สติสัมปชัญญะ การระลึกได้และรู้ตัวอยู่เสมอไม่เผลอ คือ ฝึกตนให้เป็นคนรู้จักยังคิดรู้สึกตัวว่า สิ่งใดควรทำและไม่ควรทำ ระวังมิให้เป็นคนมัวเมาประมาท

๓. ผู้สั่งสอนหรือให้การศึกษาแก่ผู้รับการสั่งสอนหรือรับการศึกษา จะต้องมีความบริสุทธิ์ใจและความจริงใจต่อกัน เพื่อก่อให้เกิดความเคารพนับถือ ความเชื่อมั่นและความประพฤติตามที่ดีงาม ซึ่งนอกเหนือจากความรู้ที่ได้ศึกษาแล้ว มีพุทธพจน์ที่เกี่ยวกับการสอนที่บริสุทธิ์และไม่บริสุทธิ์ ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปหนึ่งรูปใด แสดงธรรมแก่ผู้อื่น โดยมีจิตคิดอย่างนี้ว่า ขอให้คนทั้งหลายฟังฟังธรรมของเรา ครั้นฟังธรรมแล้วฟังเลื่อมใส ขอให้ผู้ที่เลื่อมใสแล้วฟังกระทำอาการแห่งผู้เลื่อมใสแก่เราเถิด ธรรมเทศนาของภิกษุเช่นนี้ไม่บริสุทธิ์”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ย่อมแสดงธรรมแก่ผู้อื่น โดยมีจิตคิดอย่างนี้ว่า ธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติบรรลุเห็นได้เอง ไม่ขึ้นกับกาล ควรเชื่อเชิญให้มาพิสูจน์ ควรน้อมเข้ามาไว้ในใจอันวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน ขอให้คนทั้งหลายฟังฟังธรรมของเรา ครั้นฟังแล้ว ฟังเข้าใจธรรมทั่วซัด ฟังปฏิบัติเพื่อเป็นเช่นนั้นเถิด ดังนี้ เธอย่อมแสดงธรรมแก่คนอื่น ๆ เพราะอาศัยความที่ธรรมเป็นธรรมดี... เพราะอาศัยความการุณย์... เพราะอาศัยความเอ็นดู... เพราะอาศัยความปรารถนาดี ธรรมเทศนาของภิกษุเช่นนี้ บริสุทธิ์”^๑

“ดูก่อนโมคคัลลานะ เราเป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ จึงปฏิบัติญาณได้ว่า เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ ศีลของเราบริสุทธิ์ผ่องแผ้ว ไม่เศร้าหมอง บรรดาสาวกไม่ต้องคอย

^๑ ส. น. ๑๖ / ๑๔๖ / ๒๖๒.

รักษาเราโดยศีลและก็ไม่ต้องคิดหวังให้สาวกรักษาเราโดยศีล เรามีอาชีพ
 บริสุทธิ มีกรรมเทศนาบริสุทธิมีไวยากรณ์บริสุทธิ มีญาณทัสสบริสุทธิ ไม่ต้อง
 คิดหวังให้สาวกช่วยรักษา...”^๘

จากพุทธพจน์ที่นำมาแสดงนี้เพื่อชี้ให้เห็นว่า การสอนนั้นผู้สอนจะต้องมุ่งที่ความ
 บริสุทธิใจเป็นสำคัญ ก็จะต้องเป็นคนที่เปิดใจให้กว้าง ยอมรับฟังความคิดเห็นและเหตุผล
 ของคนอื่น มีจิตวิद्याและความเข้าใจปัญหา ตลอดจนจนถึงการมีกรรมคือเมตตาและกรุณาเป็น
 พื้นฐานเดิมอยู่แล้ว กล่าวคือ จะต้องไม่มุ่งหวังแก่อามิสสินจ้าง สิ่งล่อลวงและผลประโยชน์
 เป็นต้น แต่มุ่งให้เกิดความรู้ดี ความประพฤติดีงามและเข้าใจในทุกสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็น
 จริง พร้อมกับสามารถดำเนินชีวิตที่ติงตามแนวพุทธธรรมได้อย่างกลมกลืน มีพุทธพจน์
 เกี่ยวกับการกระทำด้วยความตั้งใจจริง ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าบุคคลเหล่าอื่นจะดำบริภาษ โกรธ เบียดเบียน กระทบ
 กระเทียบตลาคตในการประกาศจตุราริยสังขันธ์ ตลาคตก็ไม่มี ความอาฆาต ไม่มี
 ความโทมนัส ไม่มีจิตยินร้าย ถ้าชนเหล่าอื่นจะสักการะเคารพนับถือบูชา
 ตลาคต ในการประกาศจตุราริยสังขันธ์ ตลาคตก็ไม่คิดใจ ไม่มี โสมนัส ไม่มี ความ
 เหย่อหยิ่งในสักการะเป็นต้นเหล่านั้น...”^๙

“...ดูก่อนอานนท์ การแสดงธรรมแก่ผู้อื่นไม่ใช่ทำได้ง่าย ภิกษุเมื่อจะแสดง
 ธรรมแก่ผู้อื่น ควรตั้งธรรม ๓ ประการไว้ภายใน แล้วจึงแสดงธรรมแก่ผู้อื่น ๕
 ประการ คือ ภิกษุพึงตั้งใจว่า เราจักแสดงธรรมไปโดยลำดับ ๑ เราจักแสดงอ้าง
 เหตุผล ๑ เราจักแสดงธรรมอาศัยความเอ็นดู ๑ เราจักไม่เป็นผู้เพ่งอามิสแสดง
 ธรรม ๑ เราจักไม่แสดงให้เคารพตนและผู้อื่น ๑”^{๑๐}

แสดงธรรมนอกเหนือไปจากหลักการ ๕ ประการนี้ ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าการกระทำ
 ด้วยความตั้งใจจริงจะต้องออกมาจากใจที่บริสุทธิ ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความมีเมตตา
 และประโยชน์สุขอันผู้อื่นจะพึงได้รับเป็นจุดหมาย

^๘ กุฎฐสูตร, อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, ๒๒ / ๑๐๐ / ๑๔๑ - ๔๒.

^๙ อลคัททูปมสูตร, มัชฌิมนิกาย มุลปิณณาสก, ๑๒ / ๒๓๔ / ๒๔๖ - ๖๗.

^{๑๐} อุทายีสสูตร, อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต, ๒๒ / ๑๕๕ / ๒๒๑.

๗.๒ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับเมตตา

๑. เมตตากับฉันทะ

เมื่อได้ทำความเข้าใจถึงลักษณะทั่วไปของเมตตาแล้ว สิ่งที่จะขาดไม่ได้ที่จะต้องทำความเข้าใจเพื่อช่วยเสริมเมตตาให้ลึกซึ้งยิ่งขึ้นนั่นก็คือ ฉันทะ คือ ความพอใจหรือรักใคร่ในสิ่งนั้น หมายความว่า ถ้าสิ่งใดก็ตามหากเราเกิดความพอใจหรือรักใคร่ในสิ่งนั้น ๆ แล้ว แสดงว่าเราเกิดฉันทะขึ้นในใจแล้ว ฉันทะเป็นข้าศึกโดยตรงของความเบื่อหน่าย ความเบื่อหน่ายทำให้เกิดความท้อแท้ ท้อถอยและหมดกำลังใจ การที่บุคคลจะทำการใดก็ตามต้องปลูกฝังฉันทะขึ้นก่อน กล่าวคือ ทำความพอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น ๆ ก่อน เมื่อมีฉันทะเกิดขึ้นแล้วสิ่งต่าง ๆ หรือผลก็จะตามมา กรณีของข้อธรรมทั้งสองคือ เมตตากับฉันทะนี้ เมื่อนำมาวิเคราะห์เข้าด้วยกันจะพบว่า เป็นการกล่าวถึงเรื่องความรัก ความพอใจ ความอยากและความต้องการเหมือนกัน แต่ก็จัดอยู่ในฝ่ายกุศลคือความดีงาม ประเด็นที่ต้องพิจารณาคือ ฉันทะ เป็นข้อธรรมพื้นฐานที่มีขอบเขตกว้างขวางมากและมีความเกี่ยวข้องกับธรรมเรื่องทั่วไป เช่น การเรียนหนังสือ การทำงาน และการปฏิบัติธรรม เป็นต้น ซึ่งงานเหล่านี้ล้วนแต่ต้องอาศัยฉันทะเป็นตัวนำ ส่วนเมตตาเป็นข้อธรรมที่จำเพาะและมีขอบเขตจำกัด เกี่ยวข้องเฉพาะกับคนและสัตว์หรือเป็นไปในคนและสัตว์ทั้งหลายเท่านั้น เรียกตามตำนานวงศ์ภิกษุวิสุทธิมรรคว่า “มีสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์” อย่างกรณีนี้ก็กล่าวว่

“อนึ่ง พรหมวิหารทุกข้อนั้น ก็มีกัตตุคามตาฉันทะ (ฉันทะคือความใคร่จะทำ) เป็นต้น มีการข่มนิวรณ์ได้ เป็นต้น เป็นท่ามกลาง มีอุปปนาเป็นที่สุด ด้วยอำนาจมัญญูติธรรม จักว่ามีเอกสัตว์ (สัตว์ผู้เดียว) เป็นอารมณ์ หรือว่า (โดยสมมติธรรม) มีเอนกสัตว์เป็นอารมณ์ เมื่อถึงอุปจารหรืออุปปนาแล้ว การขยายอารมณ์จึงมิได้”^{๑๑}

จากข้อความนี้แสดงให้เห็นว่า ฉันทะ เป็นจุดเริ่มต้น เป็นพื้นฐานหรือที่ตั้งต้นและเป็นตัวเริ่มการของพรหมวิหาร ๔ ที่เรียกว่า เมตตาต้องอาศัยฉันทะ (กัตตุกัมยตาฉันทะหรือกัตตุ

^{๑๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๒๑๕.

กามตาจันทะก็เรียก) เพราะฉะนั้น ความเข้าใจเรื่องเมตตากับจันทะนี้ฟังสังเกตว่า เมตตาเริ่มทำงานด้วยจันทะคือ เกิดความพอใจก่อนจึงเป็นเหตุให้เกิดเมตตา แต่ว่าเมตตามีขอบเขตจำกัด เฉพาะในกรณีที่เกี่ยวข้องกับคนและสัตว์เท่านั้น ส่วนจันทะมีลักษณะที่เกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง มีขอบเขตกว้างขวาง

ในกรณีที่จันทะเกี่ยวข้องกับเมตตาอันเป็นเหตุให้เกิดกตัตถุกรรมตาจันทะ ซึ่งเป็นเบื้องต้นของพรหมวิหารนั้น มีอธิบายความว่า เพราะมีจันทะชนิดนี้เป็นไปด้วยอำนาจความปรารถนาอันแรงกล้า ในอันที่จะทำให้สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้ไม่มีโทษ ด้วยความปรารถนาที่จะให้ประสพแต่ประโยชน์แก่อกูล และพอใจใครที่จะช่วยปลดเปลื้องความทุกข์ เป็นต้น ฟังเข้าใจว่า ถึงแม้ว่าอุเบกขาคือความวางเฉย จะไม่ประกอบด้วยจันทะ (โดยปกติคนที่มีอุเบกขาคะเฉย ๆ กับเหตุการณ์ทุกอย่าง ด้วยการไม่แสดงอาการขึ้นลงแห่งจิตใจ) ในอันที่จะแสวงหาประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเลยก็ตาม แต่ก็ยังเป็นไปโดยอาการแห่งพิจารณาว่า การที่ไม่ชวนช่วยช่วยเหลือในสัตว์เหล่านั้นเป็นการปฏิบัติที่ถูกค้องไม่ เหมือนกับมารดาวางใจดูเฉยอยู่ในบุตรเมื่อบุตรเป็นผู้ชวนช่วยประกอบการทำงานด้วยความตั้งใจและด้วยลำพังตนเองได้คืออยู่แล้ว ดังนั้น จันทะจึงหมายถึงความพอใจ ความยินดี ความต้องการ และความรักใคร่ต่อสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่อกูลแก่ตนและคนอื่นจัดเป็นฝ่ายกุศล จันทะนี้ ให้ผลเป็นคุณคือความสุข ความดี ความงามและฝึกฝนในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อนำมาใช้กับหลักที่เรียกว่า กตัตถุกรรมตาจันทะ คือ ความพอใจใคร่ที่จะทำในการปฏิบัติธรรมมีเมตตาเป็นต้น จะเห็นได้ว่าจันทะนี้เป็นจุดเริ่มต้นหรือเป็นพื้นฐานให้เกิดความรู้สึกต่อจิตใจในการที่จะทำความรักใคร่ ความเอ็นดูและหวังความสุขให้เกิดขึ้น กล่าวคือ หากปรารถนาที่จะให้ทานแก่คนอื่น คนผู้มีจันทะก็จะใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองด้วยเหตุผลก่อนว่า จะให้สิ่งของชนิดใด จึงจะเป็นประโยชน์สูงสุดแก่คนนั้น ๆ และมีการให้อย่างเหมาะสม ถือได้ว่าเป็นการกระทำที่ดีงามควรแก่การชื่นชมยินดี จันทะจึงเป็นความพอใจฝ่ายกุศล การปฏิบัติธรรมคือเมตตาจึงต้องอาศัยจันทะเป็นต้นนำ แม้ธรรมอื่น ๆ ส่วนมาก เช่น กรุณา มุทิตา อุเบกขาและสัมมัปปธาน ๔ ก็ต้องอาศัยจันทะเป็นต้นนำ ดังมีข้อความว่า

“ภิกษุในศาสนานี้ ทำจันทะให้เกิด พยายาม ปรารถนาความเพียร ประคองจิตไว้ ทำ ความเพียร เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นมิให้เกิดขึ้น... เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว...เพื่อสร้างกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นให้เกิด

ขึ้น... เพื่อความดำรงอยู่ ความไม่สาบสูญ ความภิญโญยิ่ง ความไพบุลย์ ความเจริญ ความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว”^{๑๒}

จากข้อความนี้พึงเข้าใจว่า จันตะ ท่านหมายเอาความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ใคร่เพื่อจะทำ ความฉลาดปราดเปรื่อง ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นความพอใจอันเป็นกุศล จันตะ

อีกประการหนึ่ง จันตะ ที่เป็นฝ่ายอกุศลก็มี เพราะจันตะเกิดจากอวิชชาเป็นตัวหนุนหรือตัวทำให้เกิด และจันตะที่เป็นอกุศลนี้ก็เป็นตัวค้ำหน้าด้วย ดังพระพุทธดำรัสที่ตรัสไว้ในสังญญาสูตรว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความต่างแห่งสังญญาบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความต่างแห่งธาตุ ความต่างแห่งสังกัปปะบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างแห่งสังญญา ความต่างแห่งจันตะบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างแห่งสังกัปปะ ความต่างแห่งปริพาหะบังเกิดขึ้นเพราะอาศัยความต่างแห่งจันตะ ความต่างแห่งปริเยสนาบังเกิดขึ้น เพราะอาศัยความต่างแห่งปริพาหะ ความต่างแห่งธาตุเป็นโชน รูปธาตุ สัทธาธาตุ คันธธาตุ รสธาตุ โผฏฐัพพธาตุ ธรรมธาตุ นี้เรียกว่า ความต่างแห่งธาตุ”^{๑๓}

จากข้อนี้ความจะเห็นได้ว่า จันตะ ฝ่ายอกุศลนี้เป็นความพอใจที่มาจากความต้องการที่มุ่งแสวงหาความสุขเพียงอย่างเดียว โดยขาดโยนิโสมนสิการว่า สิ่งนั้นเป็นประโยชน์หรือเป็นคุณหรือไม่ และสิ่งที่เกิดจากความพอใจนั้นถูกหรือผิดหรือไม่ และความพอใจที่มุ่งแสวงหาความสุขเช่นนี้จึงเรียกว่า จันตะ และจัดเป็นค้ำหน้า ดังคำว่า จันตะที่มีความเกี่ยวข้องกับค้ำหน้าจัดเป็นฝ่ายอกุศลด้วยกัน มีมาในกถาวิภาทสูตรว่า

“ชื่อว่า จันตะ ในคำว่า สิ่งทั้งหลายในโลกล้วนมีจันตะเป็นนิทาน (ต้นเหตุ) ได้แก่ แก่ความพอใจในกาม ความกำหนัดในกาม ความเพลินในกาม ความอยากในกาม ความรักในกาม ความเร่าร้อนในกาม ความหลงใหลในกาม ความชอบในกาม กามโอะมะ กามโยคะ กามุปาทาน กามจันตนิวรรณ์ ในกามทั้งหลาย อีก

^{๑๒} อภ. วิ. ๑๕ / ๓๕๐ / ๒๘๕.

^{๑๓} ส. นี. ๑๖ / ๑๕๓ / ๓๒๖.

อย่างหนึ่ง ได้แก่ ฉันทะ ๕ ประการ คือ ความพอใจในการแสวงหา ๑ ความพอใจในการได้ ๑ ความพอใจในการบริโภค ๑ ความพอใจในการสั่งสม ๑ ความพอใจในการสละ ๑ ความพอใจในการแสวงหาเป็นโชน บุคคลบางคนในโลกนี้ชอบใจมีความต้องการ เกิดความพอใจ ย่อมแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ นี้ชื่อว่าความพอใจในการแสวงหา

ความพอใจในการได้เป็นโชน บุคคลบางคนในโลกนี้ชอบใจ มีความต้องการ เกิดความพอใจ ย่อมได้ซึ่งรูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ นี้ชื่อว่า ความพอใจในการได้ ความพอใจในการบริโภคเป็นโชน บุคคลบางคนในโลกนี้ชอบใจ มีความต้องการเกิดความพอใจ ย่อมบริโภครูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ นี้ชื่อว่า ความพอใจในการบริโภค

ความพอใจในการสั่งสมเป็นโชน บุคคลบางคนในโลกนี้ชอบใจ มีความต้องการเกิดความพอใจ ย่อมทำการสั่งสมทรัพย์ ด้วยความหวังว่า จักมีประโยชน์ในคราวเกิดอันตรายทั้งหลาย นี้ชื่อว่า ความพอใจในการสั่งสม ความพอใจในการสละเป็นโชน บุคคลบางคนในโลกนี้ชอบใจ มีความต้องการ เกิด ความพอใจ ยอมสละทรัพย์เพื่อพวกพลช้าง พวกพลม้า พวกพลรถ พวกพลสัตว์ พวกคนเดินเท้า ด้วยความหวังว่า คนพวกนี้จะรักษาคุ่มครองป้องกันเรา นี้ชื่อว่า ความพอใจในการสละ”^{๑๔}

จากข้อความที่ยกมานี้ แสดงให้เห็นถึงความพอใจหรือฉันทะที่เป็นฝ่ายตัณหา ย่อมแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โภฏฐัพพะ (สัมผัส) อันน่าใคร่น่าพอใจเพื่อนำมาเสพเสวยสุขเวทนา เมื่อได้เสวยเสพสุขเวทนาสมใจแล้วก็อยากเสพเสวยสุขตลอดไป ครั้นเมื่อจะเสียดก็เสียดสละเพื่ออยากจะได้มากกว่าเสียด หรือทำไปเพื่อหวังผลประโยชน์ของตน ลักษณะของฉันทะดังกล่าวนี้ แม้ตามรูปศัพท์จะใช้คำว่า ความพอใจ (ฉันทะ) แต่เนื้อความหรือความหมายนั้น ชี้ว่าเป็นตัณหา ซึ่งเริ่มต้นจากอวิชชา เพราะเป็นการมุ่งแสวงหาเพื่อเสพเสวยสุขเวทนา และเพื่อส่งเสริมอรรถาทำนองเอง ฉะนั้น ฉันทะ จึงเป็นลักษณะหนึ่งของตัณหาและถือว่าเป็นฉันทะฝ่ายอกุศลด้วย

^{๑๔} พุ. มหา. ๒๕ / ๑๐๐ / ๓๒๖ - ๒๗.

ส่วนฉันทะ ที่เป็นฝ่ายกุศลนั้นเริ่มต้นที่ปัญญาหรือโยนิโสมนสิการ ฉันทะคือความพอใจหรือต้องการอะไรก็จะใช้ปัญญาพิจารณาความว่า สิ่งนี้ให้ประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ตนและผู้อื่นหรือไม่ เมื่อพิจารณาเห็นว่าเป็นสิ่งดีและให้ความสุขแก่ตนและคนอื่น ก็จะเกิดความพอใจ ความเพียรพยายาม ความเอาใจใส่ใฝ่ใฝ่และการพิจารณาหาเหตุผลด้วยปัญญา เช่น ถ้าอยากเรียนหนังสือเก่ง ฉันทะ ก็จะพิจารณาว่า การเรียนหนังสือเก่งนั้นเป็นประโยชน์แก่ตนเองหรือไม่ บุคคลอื่นจะได้รับผลดีจากการที่เราเรียนหนังสือเก่งหรือไม่ เป็นต้น เมื่อพิจารณาได้ความว่าเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ ก็จะเกิดความเพียรพยายามและเป็นเหตุให้พบกับความสำเร็จในสิ่งนั้น ๆ ที่ตั้งใจทุกประการ ซึ่งสรุปลงได้ในหลักของ อธิปไตย คือ คุณเครื่องให้สำเร็จความประสงค์ ๔ อย่าง คือ

๑. ฉันทะ พอใจรักใคร่ในสิ่งนั้น
๒. วิริยะ เพียรประกอบสิ่งนั้น
๓. จิตตะ เอาใจใส่ใฝ่ใฝ่ในสิ่งนั้นไม่วางธุระ
๔. วิมังสา หมั่นตรองพิจารณาเหตุผลในสิ่งนั้น

คุณ ๔ อย่างนี้มีบริบูรณ์แล้วอาจชักนำบุคคลให้ถึงสิ่งที่ต้องประสงค์ซึ่งไม่เหลือวิสัย^๕

ดังนั้น ผู้มีฉันทะ จะต้องปฏิบัติตามหลักกรรมทั้ง ๔ ประการนี้ อันเป็นแนวทางปฏิบัติ เพื่อจะเป็นเหตุให้ประสบความสำเร็จและความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงาน ตลอดจนถึงสิ่งที่ตั้งใจไว้ทุกประการ

ข้อพิจารณาเชิงวิเคราะห์

มีปัญหาที่ต้องพิจารณาต่อไปอีกว่า เมตตาจำเป็นต้องอาศัยฉันทะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาเมตตาให้เกิดขึ้นและยั่งยืนหรือไม่ ประเด็นนี้มีวิเคราะห์ว่า เมตตาจำเป็นต้องอาศัยฉันทะเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว เพราะถ้าขาดฉันทะเสียแล้วเมตตาก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ และการพัฒนาเมตตาเพื่อให้ไปสู่ธรรมอื่น ๆ ก็เป็นไปได้ยากยิ่งหรือเป็นไปได้ไม่ได้อย่างเต็มที่ เมื่อพัฒนาเมตตาให้ถึงจุดสูงสุดแล้วเมตตานั้นจึงจะเป็นเมตตาที่ยั่งยืนและสมบูรณ์ การที่เมตตาต้องอาศัยกตัญญูกับเมตตาฉันทะเป็นตัวนำนั้น อธิบายว่า เมตตาต้องอาศัยความพอใจเป็นเหตุให้แสดงความรัก ความ

^๕ สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๗๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๓๖.

ปรารถนาดี ความมีไมตรีจิต และความสุขอต่ผู้อื่น อนึ่ง หึงเข้าใจว่า ฉันทะ นี้ เป็นคำศัพท์ธรรมที่ครอบคลุมถึงความพอใจและความอยากในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งแปลว่า ความพอใจ ความชอบใจ ความอยาก ความยินดี ความรัก ความใคร่และความต้องการ กรณีนี้จะหึงสังเกตได้ว่า คำแปลทั้งหมดของฉันทะนี้ แม้ในบางคำจะแปลเหมือนกับเมตตา แต่เมื่อวิเคราะห์ให้ดีแล้วจะพบว่า ฉันทะ ที่นำไปใช้กับเมตตาเป็นฉันทะฝ่ายดีหรือกุศลอย่างเดีว อย่างในการศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องตัณหาในพระไตรปิฎก^{๑๖} ได้กล่าวถึงฉันทะไว้ว่ามีอยู่ ๓ ประเภท คือ

๑. ตัณหาฉันทะ ฉันทะคือตัณหา หรือฉันทะที่เป็นตัณหา เป็นฝ่ายชั่วหรืออกุศล
๒. กัตตุกัมมตาฉันทะ ฉันทะคือความใคร่เพื่อจะทำ ได้แก่ ความต้องการทำหรืออยากทำ เป็นฝ่ายกลาง ๆ คือ ใช้ในทางชั่วก็ได้ ดีก็ได้ แต่ท่านจัดรวมเข้าเป็นฝ่ายดี
๓. กุศลธรรมฉันทะ ฉันทะในกุศลธรรม หรือฉันทะที่เป็นกุศล เป็นฝ่ายดี บางครั้งเรียกว่า กุศลฉันทะ (ความรักดี ความใฝ่ดี) บางครั้งเรียกว่า ธรรมฉันทะ (ความรักธรรม หรือความใฝ่ธรรม)

และได้อธิบายถึง กัตตุกัมมตาฉันทะประเภทที่สอง ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับเมตตาโดยตรงว่า^{๑๗} กัตตุกัมมตาฉันทะ ท่านหมายถึง ความอยากที่จะทำหรือความต้องการทำ ที่เห็นกันบ่อย ๆ คือ ฉันทะในอิทธิบาท ๔ และฉันทะที่เป็นสาระในสัมมปปธาน ๔ ซึ่งมาในสัมมปปธานสังยุตว่า

“ภิกษุทั้งหลาย สัมมปปธาน ๔ เหล่านี้ สัมมปปธาน ๔ เป็นโณน ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัย ย่อมยังฉันทะให้เกิด พยายามปรารถนาความเพียร ประครองจิตไว้ ตั้งจิตไว้ เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ๑ เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น ๑ เพื่อความตั้งอยู่เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อความมีอิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความไพบุลย์ เพื่อความ

^{๑๖} พระมหาอุทัย อุตโย, การศึกษาวิเคราะห์เรื่องตัณหาในพระไตรปิฎก, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓๑.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๒.

เจริญ เพื่อความบริบูรณ์แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ๑ ภิกษุทั้งหลาย สัมมปฺป-
ธาน ๔ เหล่านี้แล”^{๑๘}

จากพระพุทธรูปข้างต้นนี้ จะเห็นได้ว่าในการจะทำความเพียรในสัมมปฺปธาน ๔ นั้น
ประการแรกท่านให้น้อมนันทะให้เกิดขึ้นภายในจิตก่อน แล้วจึงปรารถนาความเพียร นันทะ
ประเภทกัตตุกัมมตจันตะ มีความหมายใกล้เคียงกับวิริยะหรือวามะและอุตสาหะ กัตตุกัมม-
ตจันตะนี้ มักจะถูกจัดเข้าในจันตะประเภทที่ ๓ คือ กุศลธรรมจันตะ เสมือนจะถือว่า จันตะ
๒ ประเภทนี้ เป็นอย่างเดียวกัน

๒. เมตตากับเคหสิตเปมะ

ความจริงแล้วความหมายของเมตตากับเคหสิตเปมะมีความแตกต่างกัน แม้จะกล่าวถึง
ความรักด้วยกันแต่ก็มีส่วนที่ผิดแผกกันทั้งคำแปลและความหมาย ถ้าจะแยกให้เห็นรูปศัพท์
ของคำว่า เคหสิตเปมะ สามารถแยกได้ดังนี้ คือ ศัพท์ว่า เคะหะ แปลว่า เรือน สิตะ แปลว่า อาศัย
และเปมะ แปลว่า ความรัก รวมศัพท์เข้าด้วยกันเรียกว่า เคหสิตเปมะ แปลว่า ความรักอาศัย
เรือน หมายความว่า ความรักซึ่งมีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันระหว่างบุคคลในครอบครัวเดียว
กัน หรือในบุคคลผู้เป็นเครือญาติกัน หรือความรักที่มีความเกี่ยวข้องกันกับบุคคลในครอบครัว
และญาติพี่น้อง เพื่อให้เข้าใจในความหมายของเมตตากับเคหสิตเปมะได้ดียิ่งขึ้น ในธรรมานุ-
กรมได้อธิบายความแห่งเมตตาไว้ว่า

“ความว่า เมตตา เป็นภาษาบาลี เราเรียกกันว่า ไมตรี ซึ่งมาจากศัพท์ว่า เมตตา
โดยความหมายคือ การแสดงความรักหรือประกอบด้วยความรักอันเป็นข้าศึก
แก่ความเกลียด ไม่ใช่รักเกี่ยวข้องกับกาม ถ้ารักเกี่ยวกับกามหรือเกี่ยวข้องกับกาม
ราคะ ความยินดีในกาม นั้นเป็นกามราคะหรือกามฉันทน์ไม่ใช่เมตตา อีกอย่าง
หนึ่ง ความรักที่มีเป็นสังฆธรรมแก่คนที่เกี่ยวข้องกันเช่นมารดาบิดารักลูก ลูก
รักมารดาบิดา ญาติรักญาติ เหล่านี้ไม่ใช่เมตตา ไม่ใช่กามฉันทน์หรือกามราคะ

^{๑๘} ส. มหา. ๑๕ / ๖๕๑ - ๖๖๒ / ๓๘๐.

ท่านเรียกว่า เกล็ดเปรมะ ความรักที่อาศัยเรือน ถ้าหมายความตามภาษาไทยก็
คือ ความรักที่เกี่ยวกับกับคนในครอบครัว”^{๑๕}

จากคำอธิบายนี้พอจะทำให้เราเข้าใจถึงความหมายที่แตกต่างกันระหว่าง เมตตา กับ
เกล็ดเปรมะ ได้อย่างชัดเจน มีวิเคราะห์ว่า ถึงแม้เมตตาจะไม่ใช้ความรักที่เป็นกามฉันท์หรือ
กามราคะ และไม่ใช้ความรักที่บุคคลจะพึงแสดงต่อกันตามฐานะที่พึงกระทำต่อกันที่เรียกว่า
เกล็ดเปรมะก็ตามนั้น แต่ว่าเมตตาที่แสดงความรู้สึกรักหรือประกอบด้วยความรัก และเกล็ด-
เปรมะคือความรักอาศัยเรือนนั้น ก็ยังก่อให้เกิดประโยชน์คือ ความสุขแก่กันและกันทั้งสองอย่าง
ซึ่งสามารถแยกวิเคราะห์ออกได้เป็น ๒ ประการ คือ

๑. ความรักที่เป็นเมตตา เป็นความรักที่บริสุทธิ์และจริงใจ ซึ่งมีลักษณะเป็นการแสดง
ความรู้สึกรักใคร่และปรารถนาความสุขแก่ผู้อื่น โดยไม่ยึดถือว่าเป็น
บิดามารดา ญาติมิตรและเพื่อนฝูงแต่ประการใด อีกประการหนึ่ง ความ
รักใคร่ ความมีไมตรีจิตและการปรารถนาความสุขเป็นลักษณะของ
เมตตาโดยตรง ไม่เกี่ยวข้องหรือเจือด้วยกิเลสอันมีกามฉันท์และราคะ
เป็นต้น
๒. ความรักที่เป็นเกล็ดเปรมะ เป็นความรักของบุคคลในครอบครัวและเครือญาติ ซึ่ง
มีลักษณะเป็นการแสดงความรู้สึกรักต่อกันตามฐานะและหน้าที่ของ
บุคคลในครอบครัวหรือความเกี่ยวข้องกัน เป็นความรักทั่วไปธรรมดา
สามัญ ไม่มีพิเศษอะไร เช่น ความรักของมารดาบิดาที่มีต่อบุตร ความ
รักของบุตรที่พึงมีต่อมารดาบิดา ความรักของพี่น้องที่พึงรักกัน เป็นต้น
ความรักเหล่านี้เป็นความรักที่เกิดขึ้นกับบุคคลในครอบครัวเดียวกัน
และเครือญาติ มีข้อสังเกตว่า ความรักที่เรียก เกล็ดเปรมะนี้ไม่ใช่ความ
รักที่บริสุทธิ์ เพราะเป็นความรักที่คับแคบเกินไป และจำกัดเฉพาะ
บุคคลในครัวเรือนเท่านั้น และยังเป็นความรักที่ประกอบด้วยอคติคือ

^{๑๕} สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, ธรรมานุกรม ประมวลจากพระ
นิพนธ์, สุขขาว พลอยชุม รวบรวม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย,
๒๕๒๗), หน้า ๑๔๕.

ความลำเอียง บางทีอาจจะเจือด้วยกิเลสคือราคะ และกิเลสตัณหาเข้าครอบงำได้ ฉะนั้น ลักษณะโดยตรงของเคหสิตเปมะก็คือ ความรักของบุคคลต่อบุคคลที่พึงแสดงต่อกันตามฐานะ และหน้าที่ของบุคคลในครอบครัว จึงเรียกว่าเคหสิตเปมะ คือ ความรักอาศัยเรือน

สรุปความว่า ความรักที่เป็นเมตตามุ่งความบริสุทธิ์ใจเป็นหลักสำคัญ โดยที่มุ่งความปรารถนาดี ความมีไมตรีจิต และหวังประโยชน์สุขแก่ผู้อื่นและสัตว์ทั่วไป ส่วนความรักที่เป็นเคหสิตเปมะนั้น มุ่งความรักภายในครอบครัวหรือกับบุคคลที่เกี่ยวข้องกัน โดยญาติและสายโลหิต อนึ่ง แม้เคหสิตเปมะจะเป็นเพียงความรักธรรมดาสามัญ ที่บุคคลจะพึงแสดงต่อกันตามฐานะ แต่เราก็สามารถพัฒนาหรือส่งเสริมให้เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ได้โดยไม่ยาก เพราะความมีเมตตาที่เป็นพื้นฐานเดิมอยู่แล้ว ดังนั้น ความหมายของเมตตา กับเคหสิตเปมะ จึงเป็นการแสดงออกซึ่งการสื่อความหมายของความรักคนละรูปแบบกัน โดยที่เมตตาเป็นการแสดงความรักที่บริสุทธิ์และจริงใจที่มีให้แก่คนหรือสัตว์ทั่วไป ส่วนความรักที่เกิดจากเคหสิตเปมะเป็นความรักที่เกิดขึ้นตามหน้าที่และความสัมพันธ์กันของบุคคลภายในครอบครัวเป็นหลัก ไม่กว้างขวางหรือยิ่งใหญ่เท่าความรักที่เกิดจากเมตตาโดยตรง

๓. เมตตา กับ เสน่หา

อันที่จริงเมตตา กับ เสน่หา มีความหมายที่แตกต่างกันมาก แต่ถ้าเราไม่สามารถแยกความรู้ที่เป็นเมตตา กับ เสน่หา ออกจากกันได้แล้ว ก็จะทำให้เราประพฤติดิผลพลาตในเรื่องศีลธรรมไปหมด เพราะโดยพื้นฐานทั่วไปเรามักเข้าใจเมตตา กับ เสน่หา คืออันเดียวกัน ซึ่งแปลว่าความรักใคร่ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็แสดงว่าเราถูกเสน่หา หรือความรักใคร่มันลวงมาในรูปของเมตตา เหมือนกับยาพิษที่มาในรูปของขนมหวาน

คำว่า สีนะ (เป็นภาษาบาลี) หรือ เสน่หา (เป็นภาษาไทย) แปลตามตัวอักษรว่า ความรักใคร่ หรือความเยื่อใย เป็นวิบัติ คือ ความวิปริต ความล้มเหลว ความไม่สำเร็จ และการปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนผิดพลาดของเมตตา ซึ่งมาคู่กับสมบัติ คือ ความสมบูรณ์ หรือผลสำเร็จที่ต้องการของเมตตา ในพุทธธรรมได้อธิบายศัพท์ สีนะ ว่า

“สินะ คือ เสน่หา เป็น iva วจนาคำหนึ่งของคณหา เมื่อพูดตรงจุด ความรักฝ่ายอกุศลที่ตรงข้ามกับเมตตา ลักษณะของคณหาที่สังเกตได้ง่าย ซึ่งได้กล่าวแล้ว

บ่อย ๆ คือ มุ่งจะเสพเสวยเวทนาและเกี่ยวกับการปกป้องรักษาตัวตน ดังนั้น
 หลักที่จะใช้ตัดสินว่า ความรักใดเป็นตัณหา หรือเกิดจากตัณหาหรือไม่ ก็ดูว่า
 เป็นความรักที่ปรารถนาความเป็นอยู่ดีแห่งชีวิตของผู้อื่นอย่างตรงไปตรงมา
 หรือเป็นความรักที่ต้องการความเป็นอยู่ดีแห่งชีวิตของผู้อื่นเพียงเพื่อเป็นเงื่อนไข
 สำหรับตนจะได้ใช้เสพเสวยเวทนา หรือเป็นเงื่อนไขสำหรับรองรับเสริมหรือ
 ค้ำประกันความมั่นคงถาวรของตน บางคนกล่าวว่าเขารักภรรยา รักสามี รัก
 เพื่อน หรือรักผู้ใดผู้หนึ่งอย่างมากมาขจรจาง ชีวิตของภรรยาเป็นต้นนั้นเป็นสิ่งที่
 ที่ค่ามีสูงสุด ซึ่งเขาจะต้องทะนุถนอมเอาใจใส่ดังเอาชีวิตของตนเองเป็นเดิมพัน
 ครั้นอยู่ต่อมา สิ่งทั้งหลายเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา หรือมีเหตุการณ์ผัน
 ผวนบางอย่าง ทำให้ภรรยาของเขามีร้ายกายเป็นต้นอันไม่เอื้ออำนวยแก่การที่
 เขาจะเสพเสวยเวทนาเท่าที่ปรารถนา หรือสามีหรือเพื่อนของเขาเป็นต้นไม่อยู่ใน
 ฐานะหรือภาวะที่จะเสริมหรือเอื้อแก่ความมั่นคงแห่งตนของเขาได้อีกต่อไป
 ความรักที่เคยมีกลับจางคลายหรือถึงกับสลายลง ชีวิตของภรรยาและสามีหรือ
 เพื่อนเป็นต้นนั้น ก็ไม่มีคุณค่าที่เขาจะทะนุถนอมใส่ใจที่จะให้เป็นอยู่ดีอีกต่อไป
 ไป ความรักอย่างนี้หาใช่เมตตาไม่ เป็นแต่เพียงความรักเจือตัณหา หรือตัว
 ตัณหานั่นเองที่ทวยโอกาสใช้ความเป็นอยู่ดีแห่งชีวิตของผู้อื่น เป็นเงื่อนไข
 สำหรับการที่ตนจะได้เสพเสวยเวทนาอันร่อย หรือค้ำจุนหนุนเสริมความมั่ง
 คงถาวรแห่งอัตตาของตน...”^{๒๐}

จากคำอธิบายนี้ มีวิเคราะห์ว่า ความรักที่เป็นเสน่หานั้นเป็นความรักที่เจือด้วยกิเลส
 ตัณหา และมีอคติเป็นพื้นฐาน ในขณะที่ความรักที่เป็นเมตตานั้นเป็นความรักที่ปรารถนาความ
 สุขเพื่อผู้อื่น อยากให้มีสุข ซึ่งเป็นความรักที่ทำให้ความสุขของเราด้วยความสุขของผู้อื่นมีความ
 สัมพันธ์กัน และก่อให้เกิดเป็นความรักที่ประณีตและงดงาม ในประเด็นนี้ หากเราจะตรวจสอบ
 ความรักของเราที่มีต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่า เป็นเพียงอาการของตัณหาคือเป็นเสน่หาหรือไม่
 นั้น เราพึงถามตัวเราเองว่า ถ้าเราไม่อาจแสวงหาความสุขจากตัวเขาได้เช่น รูป เสียง กลิ่น รส

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๐๗.

และสัมผัส อันทำให้เกิดความรักใคร่ชื่นชมยินดี และหากชีวิตของเขาไม่เป็นของเราคนเดียว ตลอดไปและอีกต่อไปเรา仍将มีความยินดีรักเขาหรือไม่ เราจะยังเห็นชีวิตของเขามีคุณค่าเพียงพอที่จะพึงทะนุถนอมเอาใจใส่อีกหรือไม่ และเรายังมีความยินดีในการมีชีวิตของเขาที่อยู่กับเราอีกต่อไปหรือไม่ จากการตรวจสอบนี้ เราจะเป็นผู้พบคำตอบได้ในข้อความข้างต้นนี้.

เมื่อวิเคราะห์ถึงที่มาของคำว่า สนิหะ หรือเสนหา ทำให้เกิดความเข้าใจยิ่งขึ้นไปอีกว่า แท้ที่จริงแล้วคำว่า สนิหะ เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา

เพราะความรักที่เป็นเสนหานั้นเป็นความรักที่เจือด้วยกิเลสซึ่งตรงข้ามกับเมตตา กล่าวคือ เป็นความรักที่เกิดจากตัณหาหรือเป็นความรักที่เจือด้วยตัณหา ไม่ใช่ความรักที่เกิดจากเมตตาหรือความรักที่บริสุทธิ์ใจ ฉะนั้น ลักษณะของเสนหาที่เกิดจากตัณหาที่สังเกตได้ง่าย ๆ ก็คือ มุ่งที่จะเสพเสวยสุขเวทนาและความเห็นแก่ตัวเป็นประการสำคัญ หลักที่จะตัดสินว่าความรักใดเกิดจากตัณหาหรือไม่ ประเด็นนี้ก็ต้องดูที่ความรักที่แสดงออกมาว่า เป็นความรักของเพื่อนหรือความรักของหนุ่มสาว เป็นต้น ซึ่งความรักเหล่านี้ ล้วนแล้วแต่เป็นความรักที่เกิดจากเสนหาและเมตตาโดยมีเงื่อนไข ๒ ประการ คือ

๑. ความรักที่เกิดจากเสนหา เป็นความรักที่เกิดจากความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเป็นสิ่งสำคัญ ถ้าหากความรักสมปรารถนาก็เป็นความรักที่มุ่งเสวยสุขเวทนาอย่างเดียว หากไม่สมปรารถนาก็จะนำไปสู่ความพยาบาท จะเห็นได้ว่าความรักที่เกิดจากเสนหาหรือที่เจือด้วยตัณหานี้เป็นความรักที่ไม่ยั่งยืนถึงแม้จะอยู่ร่วมกันก็อยู่ไม่ได้นาน เพียงแต่เป็นการชะลอเวลาที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งทำให้ซัดใจหรือแค้นใจแล้วก็นำไปสู่การเลิกรากัน เท่านั้น

๒. ความรักที่เกิดจากเมตตา เป็นความรักแท้ซึ่งเกิดจากคุณธรรมในจิตที่ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเป็นมิตรไมตรี อยากสนิทสนมซัดใจ และปรารถนาให้เขาได้รับแต่ประโยชน์สุข ไม่ต้องการให้เขามีทุกข์ เป็นความรักที่บริสุทธิ์ใจ ไม่ได้เกิดจากความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัสเป็นสิ่งสำคัญ ถึงแม้จะอยู่ร่วมกันก็อยู่ได้ตลอดรอดฝั่ง หากจะมีเรื่องกระทบกระทั่งกันบ้างก็สามารถทำความเข้าใจกันได้ที่สุดในที่สุด

สรุปความว่า ความรักที่เกิดจากเสนหานั้นเป็นความรักที่เจือด้วยกิเลส เพราะเป็นความรักที่เกิดจากความเห็นแก่ตัวในการที่จะเสวยสุขเวทนาและเจือด้วยตัณหา ซึ่งเป็นเหตุให้กลายเป็นราคะบ้าง อิสสา มัจฉริยะหรือความริษยาและหึงหวงบ้าง และสุดท้ายก็ถึงที่ความพยาบาท ซึ่งเป็นคู่ปรับของเมตตา ฉะนั้น ความเข้าใจเรื่องเมตตากับเสนหาหรือสนิหะจึงมีความแตกต่างกันทั้งคำแปลและจุดหมายปลายทาง กล่าวคือ สนิหะหรือเสนหานี้เป็นศัตรูที่มาในรูปของ

มิตรเหมือนกับขนมหวานที่เคลือบยาพิษ ถ้าหากไม่ระมัดระวังเสนาห์นี้ก็กลายเป็นอย่างอื่นไป จะเห็นได้ว่าพระอรชกถาจารย์ท่านเกรงจะเกิดความสับสนขึ้น ระหว่างเสนาห์ กับเมตตา ท่านจึงได้ย้ำให้เห็นถึงลักษณะที่พึงสังเกตสำหรับป้องกันความเข้าใจคลาดเคลื่อนโดยชี้ให้เห็นว่า เมตตามีความระงับความพยาบาทได้ เป็นสมบัติ มีความเกิดขึ้นแห่งความเสนาห์ เป็นวิบัติ และว่าเมตตา มีรากเป็นข้าศึกไกล มีพยาบาทเป็นข้าศึกใกล้ อนึ่ง ในพุทธธรรมได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับเมตตา กับเสนาห์ว่า

“ข้อควรสังเกตสำคัญอีกอย่างหนึ่งของเมตตาก็คือ สมบัติและวิบัติของเมตตา สมบัติได้แก่ความสมบูรณ์หรือผลสำเร็จที่ต้องการของเมตตา วิบัติได้แก่ความล้มเหลว ความไม่สำเร็จ การปฏิบัติที่คลาดเคลื่อนผิดพลาด เมื่อว่าตามหลักสมบัติของเมตตา คือระงับพยาบาทได้ (พฺยาปาพฺสโม เอตฺสสา สมฺปตฺติ) วิบัติของเมตตา คือการเกิดสินะ (สินฺหสมฺภโว วิปตฺติ) ในแง่สมบัติไม่มีข้อสังเกตพิเศษ แต่ในแง่วิบัติมีเรื่องที่ต้องสังเกตอย่างสำคัญ สินะ หมายถึง เสนาห์ ความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจ โปรดปรานส่วนตัว เช่น ปุตตสินะ ความรักอย่างบุตร ภริยาสินะ ความรักใคร่ฐานภรรยา เป็นต้น สินะ เป็นเหตุให้เกิดความลำเอียง ทำให้ช่วยเหลือกันในทางที่ผิดได้ อย่างที่เรียกว่าเกิดนันทาคติ (ลำเอียงเพราะรักใคร่) ที่ได้ยินพูดกันว่า “ท่านเมตตาฉันเป็นพิเศษ” “นายเมตตาเขามาก” เป็นต้นนั้น เป็นเรื่องของสินะซึ่งเป็นความวิบัติของเมตตามากกว่า หาใช่เมตตาไม่ ส่วนเมตตาที่แท้จริงนั้นเป็นอุปกรณ์สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับรักษาความเที่ยงธรรม เพราะเป็นธรรมกลาง ๆ ทำให้มีภาวะจิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ที่จะเอนเอียงเข้าหา ปราศจากความเกลียดชังคิดร้ายที่จะทำร้าย มีไมตรี ปราศจากอคติต่อคนทุกคนสม่ำเสมอ พิจารณาตัดสินและกระทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามเหตุผล มุ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่คนทั้งหลาย มิใช่มุ่งสิ่งที่เขาหรือคนชอบหรืออยากได้อยากเป็น...”^{๒๐}

จากข้อความนี้สรุปวิเคราะห์ว่า ความรักที่เป็นอกุศลนั้นเรียกว่า สินะหรือเสนาห์ เพราะหมายถึงความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว หรือเป็นความ

^{๒๐} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), อ่างแก้วเชิงอรชที่ ๒๐, หน้า ๒๔๑.

รักที่เจือด้วยศรัทธาและความเห็นแก่ตัว ทำให้จิตใจคับแคบและเร่าร้อนกระวนกระวาย ส่วนที่เป็นกุศลนั้นเรียกว่า เมตตา เพราะหมายถึงความรัก ความมีไมตรี ความปรารถนาดีและความอยากให้ผู้อื่นมีความสุข ตลอดจนถึงการประสบแต่สิ่งที่ดีงาม เป็นความรักที่บริสุทธิ์ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์ที่อาศัยอยู่บนโลกด้วยกัน เป็นความรักที่เป็นกลาง ๆ อย่างเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่

๔. การแผ่เมตตา

การแผ่เมตตาเป็นทั้งศิลป์และศาสตร์ หรือกล่าวให้เข้าใจง่ายขึ้นอีกอย่างหนึ่งก็คือ เป็นทั้งเทคนิคหรืออุบาย และเป็นทั้งวิชาการหรือทฤษฎี ที่จะทำให้ชีวิตของคนผู้แผ่เมตตาและรับการแผ่เมตตามีความสุขร่วมกัน เป็นที่น่าสนใจว่าโดยทั่วไปแล้วผู้คนส่วนใหญ่มักไม่เข้าใจในเรื่องการแผ่เมตตาและอานิสงส์ของการแผ่เมตตานั้นมากนัก ถึงแม้จะมีพอเข้าใจลึกซึ้งก็มีบ้างเป็นส่วนน้อยหรือแม้แต่ผู้ที่ทำการแผ่เมตตาเองอยู่ทุกวันก็ตามที หากเราจะวิเคราะห์ถึงหลักการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับการแผ่เมตตาโดยตรง โดยตั้งเป็นประเด็นปัญหาขึ้นว่า เพราะเหตุไรพระพุทธศาสนาจึงสอนให้มีการแผ่เมตตาแก่คนและบุคคลอื่นหรือแม้กระทั่งสรรพสัตว์เป็นจุดหมาย มีวิเคราะห์ว่า หากเราให้ความสนใจเป็นพิเศษในการดำเนินชีวิตของคนทุกคนในแต่ละวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยุคที่ภาวะเศรษฐกิจตกต่ำ จะเห็นได้ว่าบุคคลทุกสาขาอาชีพต่างก็ได้รับผลคือความเดือดร้อนกันทั่วหน้า แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่เป็นตัวเชื่อมหรือเป็นสื่อกลางที่ทำให้บุคคลเหล่านั้นสามารถดำรงชีพอยู่ได้ตามอัธยาศัย แม้จะไม่พุ่มเฟิยหรือหุหุราเหมือนแต่ก่อนเก่า และสิ่งนั้นก็คือความรัก ความผูกพัน ความมีไมตรี และความปรารถนาดีที่มอบให้แก่กันและกัน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นลักษณะของความมีเมตตาและการแผ่เมตตา อันเป็นคุณธรรมที่บุคคลพึงมีด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูล แบ่งปัน เสียสละ และเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันตลอดมา ทั้งนี้เพื่อให้สำเร็จผลเป็นความสุขร่วมกันทั้งผู้ให้และผู้รับฉะนั้น เมื่อก้าวถึงสิ่งที่เป็นสื่อกลางสัมพันธ์ระหว่างบุคคลต่อบุคคลให้ปฏิบัติแก่กันด้วยความมีเมตตาธรรมแล้ว เราจึงสามารถสรุปความได้เป็น ๒ ประการ คือ

ประการที่ ๑ : เรื่องของวัตถุ ซึ่งเป็นเรื่องของรูปธรรมโดยส่วนเดียว ได้แก่ การแบ่งปันและการเสียสละสิ่งของบางอย่างที่จำเป็นแก่ผู้อื่นที่เดือดร้อนหรือขาดสน เช่น การให้เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค เป็นต้น ซึ่งการให้สิ่งเหล่านี้เป็นลักษณะของการสงเคราะห์อนุเคราะห์ด้วยความมีเมตตาธรรมเป็นพื้นฐานทางจิตใจ

ประการที่ ๒ : เป็นเรื่องของคุณธรรมความดี กล่าวคือ ความมีเมตตาและการกระทำ ความดีงามต่าง ๆ ต่อผู้อื่น ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจาและใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแผ่เมตตาแก่ผู้อื่นซึ่งเป็นเรื่องของนามธรรมและเป็นสิ่งที่อยู่ในวิสัยของคนทุกคนที่จะกระทำต่อกันได้เช่นเดียวกันกับประการที่หนึ่ง

จึงสรุปความว่า เหตุที่พระพุทธศาสนาสอนให้มีการแผ่เมตตา นั้น ก็เพื่อให้คนทุกคนมีความรู้สึกรักใคร่ มีไมตรีจิต และปรารถนาความสุขความดีงามต่อผู้อื่น ไม่เบียดเบียนหรือทำร้ายผู้อื่นให้ได้รับความทุกข์ทรมาน แต่มุ่งให้เป็นผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตาเป็นที่ตั้ง กล่าวคือ ให้เป็นผู้สมบูรณ์ด้วยเมตตาจิตทั้งการกระทำ การพูดและการคิด ดังนั้น การแผ่เมตตาก็ดีและการให้ด้วยเมตตาก็ดี ไม่ว่าจะเข้าไปในลักษณะของรูปธรรมหรือนามธรรมก็ตาม ต่างก็มีความสำคัญเหมือนกันหมด ที่ผู้นับถือพระพุทธศาสนาควรกระทำควบคู่กันไปอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพราะการแผ่เมตตา นั้น เป็นการสร้างความรู้สึกที่ดีงามให้กับตัวเราเองและแก่คนอื่น เมื่อคนอื่นได้รับความรู้สึกที่ดีงามจากเราแล้ว เขาย่อมแสดงความรู้สึกอันนั้นต่อเราเช่นเดียวกัน

ข้อพิจารณาเชิงวิเคราะห์

เมื่อได้กล่าวถึงการแผ่เมตตาโดยรวมแล้ว อาจจะมีผู้แย้งขึ้นว่า ใครจะเป็นผู้ได้รับผลดีโดยตรงเป็นคนแรกจากการแผ่เมตตาจิต บุคคลที่ทำการแผ่เมตตาจิตจนได้รับผลเป็นอย่างดีจะต้องมีคุณสมบัติเป็นอย่างไร และการแผ่เมตตาสากลมีในคำสอนทางพระพุทธศาสนาหรือไม่ จากข้อพิจารณาเหล่านี้ ถ้าหากเราศึกษาให้ดีอาจจะมีความรู้สึกขัดแย้งหรือไม่พิจารณาเห็นความสำคัญของการแผ่เมตตาจิตเลย อย่างไรก็ตามก็คิดเพื่อเสริมสร้างความเข้าใจในเรื่องของการแผ่เมตตาให้ดียิ่งขึ้น จึงจำเป็นต้องวิเคราะห์จากข้อพิจารณาเบื้องต้นเป็น ประเด็น ๆ ไป ดังนี้

ประเด็นที่ ๑ : ใครเป็นผู้ได้รับผลดีโดยตรงเป็นคนแรกจากการที่เราแผ่เมตตาจิต

จากประเด็นที่หนึ่งนี้มีวิเคราะห์ว่า เมื่อเราได้ศึกษาถึงผลของการแผ่เมตตามาอย่างลึกซึ้งแล้วมีความเข้าใจว่า บุคคลที่ได้รับผลโดยตรงเป็นคนแรกจากการที่เราแผ่เมตตานั้นก็คือ ตัวเราเองหรือบุคคลผู้ทำการแผ่เมตตาเองเป็นคนแรก เพราะว่าเมื่อเมตตาจิตเกิดขึ้นย่อมทำให้เป็นผู้ได้รับผลหรืออานิสงส์จากการแผ่เมตตานั้นโดยตรง ส่วนบุคคลอื่นหรือสัตว์อื่นย่อมได้รับผลรองลงไปจากเราผู้ซึ่งเป็นผู้ทำการแผ่เมตตาจิต และย่อมได้รับความเมตตาคือความรักและความสุขจากเราในฐานะผู้แผ่เมตตาให้ ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า เมตตาจิตนั้นเป็นเรื่องของนามธรรมและเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับจิตโดยตรง การที่เมตตาจิตจะให้สำเร็จผลแก่ผู้อื่นกล่าวคือ ผู้อื่นจะได้รับผลจากการที่เราแผ่เมตตานั้น ตัวเราในฐานะเป็นผู้แผ่เมตตาจิต จะต้องนิพลจิต เมื่อเรามี

พลังจิตกระแสแห่งเมตตาก็จะแผ่หรือพวยพุ่งไปยังบุคคลอื่น อุปมาเหมือนกับเราถือดอกไม้ที่มี
 สีสวยและมีกลิ่นหอมในมือ เราย่อมเป็นบุคคลแรกที่ได้ชื่นชมดอกไม้ที่มีสีสวยและมีกลิ่นหอม
 ที่อยู่ในมือเราเป็นคนแรก เมื่อเราอยากให้บุคคลอื่นได้ชื่นชมเหมือนกับเรา เราก็มอบดอกไม้
 นั้นให้แก่บุคคลอื่นไป จันใดก็ดี บุคคลผู้ได้รับผลของเมตตาจิตโดยตรงเป็นคนแรกและคนต่อ
 ๆ ไป ก็จันทันนั้นเหมือนกัน

ประเด็นที่ ๒ : บุคคลที่ทำการแผ่เมตตาจิตจนได้รับผลเป็นอย่างดี จะต้องมียุทธสมบัติ
 อย่างไร

จากประเด็นที่สองนี้เป็นปัญหาสืบเนื่องมาจากประเด็นแรก ซึ่งมีลักษณะเป็นการชี้ชัด
 ถึงบุคคลผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติของบุคคลผู้ประสบผลสำเร็จในการแผ่เมตตาจิตเป็นอย่างดี
 มีวิเคราะห์จากลักษณะที่เกี่ยวกับเมตตาโดยทั่วไปว่า บุคคลที่ทำการแผ่เมตตาจิตจนได้รับผล
 เป็นอย่างดีจากการแผ่เมตตาจิตนั้น จะต้องมียุทธสมบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑. เป็นบุคคลที่มีนิสัยชอบสร้างบุญกุศลหรือความดีงามต่าง ๆ เช่น เป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ใน
 บุญกิริยาวัตถุ คือ ที่ตั้งแห่งการทำบุญหรือแห่งการทำความดี ที่บุคคลใด ๆ สามารถ
 กระทำได้ซึ่งมี ๑๐ วิธี ได้แก่

๑. บุญที่เกิดจากการที่เราเป็นผู้ที่ขอให้อะไรแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ ตลอดจนถึงการ
 ให้อภัยสิ่งของ และการให้คำแนะนำชี้แนะในทางที่ดีถูกต้องตามหลักศีล
 ธรรมทางศาสนา เรียกว่า ทานมัย ก็คือการทำบุญด้วยการให้ปันสิ่งของ
๒. บุญที่เกิดจากการที่เราได้สำรวจระวังในทางกาย วาจา และใจ ให้เป็นปกติ
 เรียบร้อยดีงามอยู่เสมอ เรียกว่า สីลมัย คือ การทำบุญด้วยการรักษาศีลหรือ
 ประพฤติดีงาม
๓. บุญที่เกิดจากการที่เราพยายามฝึ กฝนจิตของเราให้สะอาด สงบ สว่าง ด้วย
 การเจริญสมถและวิปัสสนากรรมฐาน เรียกว่า ภวานามัย คือ การทำบุญ
 ด้วยการเจริญภาวนาคือฝึ กฝนอบรมจิต
๔. บุญที่เกิดจากการที่เราประพฤติอ่อนน้อมถ่อมคนต่อผู้อื่นด้วยกาย และวาจา
 เรียกว่า อปจายนมัย คือ การทำบุญด้วยการประพฤติอ่อนน้อม
๕. บุญที่เกิดจากการที่เราเป็นคนชอบช่วยเหลือกิจการงานของผู้อื่น เท่าที่จะทำได้
 ตามกำลัง เรียกว่า เวชยาวัจจมัย คือ การทำบุญด้วยการช่วยขวนขวายรับใช้

๖. บุญที่เกิดจากการที่เรามีความรู้สึกชื่นชมยินดีและอนุโมทนา เมื่อเห็นคนอื่นทำความดีหรือได้รับผลของความดีที่กระทำ เรียกว่า ปัตติทานมัย คือ การทำบุญด้วยการเฉลี่ยส่วนแห่งความดีให้แก่ผู้อื่น
๗. บุญที่เกิดจากการที่เรามีความยินดีในการบอกกล่าวการทำบุญของผู้อื่น และการแผ่ผลบุญให้แก่ผู้อื่น ได้ชื่นชมยินดี อนุโมทนาด้วยกัน เรียกว่า ปัตตานุโมทนามัยคือการทำบุญด้วยการแสดงความยินดีในความดีของผู้อื่น
๘. บุญที่เกิดจากการที่เราเป็นคนชอบศึกษาหาความรู้ ยินดีรับฟังความคิดเห็น และคำแนะนำสั่งสอนของผู้รู้ทั้งหลาย เรียกว่า รัชมัยสสวนมัย คือ การทำบุญด้วยการฟังธรรมและการศึกษาหาความรู้จากแหล่งวิชาการ
๙. บุญที่เกิดจากการที่เราเป็นผู้ชอบให้ความรู้ แนะนำพร่ำสอนทางดี และชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องตามศีลธรรมจรรยาแก่ผู้อื่นได้เกิดความเข้าใจถ่องแท้ เรียกว่า รัชมมเทศนามัย คือ การทำบุญด้วยการสั่งสอนธรรมหรือการให้ธรรมเป็นวิทยาทาน
๑๐. บุญที่เกิดจากการที่เราทำความเห็นของเราให้ตรง สามารถเข้าใจเรื่องราวชีวิต และสิ่งที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงได้อย่างถูกต้อง เรียกว่า ทัณฺฑุชุกัมม คือ การทำบุญด้วยการทำความเห็นให้ตรง

ประเด็นที่ ๑ : เมตตาสากลหรือการแผ่ความปรารถนาดีไม่ตรีจิตไปทั่วสากล มีการสอนในพระพุทธศาสนาอย่างไร

จากประเด็นนี้ เป็นการถามถึงจุดยืนทางคำสอนในการกล่าวถึงการแผ่เมตตาที่มีลักษณะเป็นสากล และตามหลักธรรมคำสอนในทางพระพุทธศาสนา ในคำถาม-คำตอบ เกี่ยวกับพระพุทธศาสนาได้อธิบายปัญหาที่ความว่า เมตตา หมายถึง การแผ่ความปรารถนาดีหรือการบำเพ็ญคุณประโยชน์ซึ่งตรงกันข้ามกับความพยาบาทหรือปองร้าย ไม่ว่าจะเป็มนมนุษย์หรือมิใช่มนุษย์ ถ้าโลกปฏิบัติตามคำสอนเรื่องการแผ่เมตตาได้ ความขัดแย้งทั้งหลายก็อาจแก้ไขได้โดยไม่ต้องใช้วิธีเผชิญหน้ากัน แต่อาจแก้ไขได้ด้วยสันติวิธี^{๒๒}

^{๒๒} สำนักงานเสริมเอกลักษณ์ของชาติ, คำถาม - คำตอบเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดไอเดียสแควร์, ๒๕๓๕), หน้า ๒๔.

จากคำตอบนี้ทำให้เข้าใจความหมายของการแผ่เมตตาที่มีลักษณะเป็นสากลได้ว่า พระพุทธศาสนาสอนเรื่องการแผ่เมตตาหลายระดับที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการใช้งานของผู้แผ่เมตตาเองว่าจะแผ่เมตตาไปในลักษณะใด เช่น แผ่ให้แก่ตนเอง หรือเพื่อผู้อื่นและเพื่อสัตว์ไม่มีประมาณ แต่การแผ่เมตตานั้นมีจุดมุ่งหมายเดียวกันก็คือ ความรัก ความสุข ความมีไมตรีจิต และความปรารถนาดีต่อกัน หากเราจะเจาะจงลงในเมตตาสากลแล้ว ขอบเขตจำกัดก็จะไม่มีที่สิ้นสุด กล่าวคือ เมตตาแก้ไขปัญหามหาความรุนแรงทุกสถานการณ์และทุกที่ที่เกิดมีปัญหา เช่น ความวุ่นวายในประเทศ ความขัดแย้งทางความเชื่อและศาสนา และสงครามระหว่างประเทศ ตลอดจนปัญหา ต่าง ๆ ที่เป็นสาเหตุของความเดือดร้อนวุ่นวาย เป็นต้น

ดังนั้น การแผ่เมตตาสากลหรือการแผ่ความปรารถนาดีไมตรีจิตไปทั่วสากล จึงมีปรากฏในคำสอนทางพระพุทธศาสนา โดยที่มุ่งเอาความมีสันติภาพให้เกิดขึ้นในทุกส่วนของโลกไม่ว่าจะเป็นมนุษย์หรือสัตว์ก็ตาม ซึ่งการแผ่เมตตาสากลนี้เองจะเป็นวิธีแก้ไขปัญหานั้นหลายที่จะเกิดขึ้น และเป็นการสกัดกั้นไม่ให้ปัญหานั้นเกิดขึ้น หรือเมื่อเกิดขึ้นแล้วการแผ่เมตตานี้ก็สามารรถจัดซัดเป่าให้เบาบางลงได้ จึงกล่าวได้ว่า เมตตาสากลเป็นหลักธรรมคำสอนทางพระพุทธศาสนาที่จะช่วยให้โลกไม่ถูกทำลายไปด้วยเวลาอันสมควร ด้วยการกระทำของมนุษย์ หรือไม่ทำให้มนุษย์เบียดเบียนกันและทำร้ายกัน แต่ช่วยให้มนุษย์ปฏิบัติต่อกันด้วยความรัก ความมีไมตรีจิต และความปรารถนาดีโดยไม่เลือกชนชั้น วรรณะ เชื้อชาติและศาสนา มีแต่นึกคิดว่าทุก ๆ ชีวิตที่อาศัยอยู่บน โลกนี้ ปรารถนาความสุข เกลียดความทุกข์ด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อคิดได้เช่นนี้ก็จะทำให้เกิดสันติภาพ ความรักใคร่ ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ก็จะทำให้โลกนี้น่าอยู่อาศัย ปราศจากสงครามและการทำร้ายเบียดเบียนกัน

ความเข้าใจเรื่องการแผ่เมตตาตลอดจนคุณประโยชน์ของการแผ่เมตตาโดยทั่วไป จึงสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

๑. ผู้ที่จะแผ่เมตตาต้องเป็นผู้บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ อย่างให้ครบถ้วน เพื่อเตรียมจิตของตนให้บริสุทธิ์ก่อน
๒. ความสำคัญของการแผ่เมตตาขึ้นอยู่กับความบริสุทธิ์หรือเจตนาของผู้แผ่เมตตาเป็นสำคัญ ส่วนคำพูดหรือคำแผ่เมตตานั้นมีความสำคัญรองลงมา
๓. ความสุขที่เกิดจากการแผ่เมตตานั้น ไม่ใช่เกิดจากฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด แต่ทำให้มีความสุขทั้งผู้แผ่เมตตาและผู้รับเมตตา เพราะเป็นการแบ่งปันความสุขให้แก่กันและกัน

๔. การแผ่เมตตานอกจากจะเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานแล้ว ยังเป็นการให้ (คือผู้ให้ ย่อมเป็นที่รัก) และการสร้างบุญบารมีใหม่ให้เกิดขึ้นเพื่อให้บรรลุดุธรรมขั้นสูงขึ้นไป นอกจากนี้ยังเป็นการปลดเปลื้องกรรมเก่าระหว่างบุคคลผู้เป็นคู่เวรอีกด้วย
๕. การแผ่เมตตาเป็นสิ่งที่ทุกคนควรกระทำ เพราะการแผ่เมตตาเปรียบเสมือนกับการอาบน้ำที่สะอาดเพื่อชำระล้างสิ่งสกปรก เมื่อเราหมั่นแผ่เมตตาอยู่เป็นประจำจะทำให้จิตสะอาดบริสุทธิ์และมีพลังจิตสูง
๖. การแผ่เมตตาก่อนทำสมาธิจะทำให้จิตเป็นสมาธิได้ง่าย และเมื่อออกจากสมาธิแล้วแผ่เมตตาอีกก็ยิ่งจะทำให้จิตมีพลังสูงขึ้น ทำอะไรก็สำเร็จผลตามอำนาจจิตที่คิดนึก ทั้งนี้เพราะอำนาจแห่งเมตตาจิตโดยแท้
๗. มีความจริงอยู่ว่าบุคคลที่ให้ (ทาน) ย่อมเป็นที่รักของผู้รับ เมื่อทำการแผ่เมตตาจิตเมตตาจิตก็ย่อมเกิดขึ้นในจิตของบุคคลผู้ให้ก่อน จากนั้นกระแสจิตคือเมตตาจิตจึงจะพุ่งไปยังผู้รับ เพื่อให้สำเร็จผลคือความดีงามทั้งสองฝ่าย
๘. การมีเมตตาจิตที่สมบูรณ์นั้นจะต้องแผ่เมตตาให้ผู้อื่นด้วย จึงจะได้ชื่อว่าการให้ที่สมบูรณ์
๙. การแผ่เมตตาเป็นการตัดเวรกรรมเก่าและสกัดกั้นเวรใหม่ กล่าวคือ เป็นการตัดเวรกรรมเก่าให้เป็นอโหสิกรรม (เป็นกรรมที่ยังไม่ได้ให้ผลหรือเป็นกรรมไม่มีผล) และตัดเวรใหม่ไม่ให้เกิดขึ้นแต่ให้เกิดเป็นเมตตาเข้ามาแทนที่
๑๐. การแผ่เมตตาเพื่อตัดเวรกรรมเก่าและใหม่นั้น ไม่ควรหวังผลเร็วเกินไป เพราะหากการแผ่เมตตาไม่ติดต่อกิจหรือทำบุญกิริยาวัตถุไม่สมบูรณ์ก็จะเป็นเหตุทำให้ไม่ได้รับผลตามที่มุ่งหวังได้
๑๑. เมื่อทำบุญกุศลใด ๆ ในทางพระพุทธศาสนาควรแผ่เมตตาจิตด้วยทุกครั้งเพราะผลแห่งการแผ่เมตตาจิตนั้นย่อมเกิดขึ้นอย่างแน่นอน เรื่องนี้จะเห็นได้จากพระพุทธเจ้าเป็นตัวอย่าง
๑๒. การแผ่เมตตาเป็นศิลปะอย่างหนึ่งของการดำเนินชีวิต ที่ทำให้คนถึงสุข และสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตได้ เมื่อพบกับความขุ่นข้องหมองใจ เพราะการแผ่เมตตาทำให้จิตสดชื่น เบิกบาน แจ่มใส เป็นมิตรกับทุกคน

๑๓. การแผ่เมตตาเป็นศาสตร์อย่างหนึ่งที่ทำให้ชีวิตของผู้แผ่เมตตาพบกับความสุขซึ่งเป็นผลของการแผ่เมตตานั้น และยังสามารถปฏิบัติตามความรู้ที่ได้ศึกษามาอย่างถูกต้อง ตลอดจนได้รับผลดีงามจากการศึกษาและปฏิบัติตามเป็นอย่างดี
๑๔. ในระหว่างฝึกสมาธิหรือออกจากสมาธิแล้ว หากมีสิ่งใดปรากฏให้เห็นหรือรับรู้ทางใดทางหนึ่ง เช่น การได้ยิน การได้กลิ่น และความรู้สึกลงกายและจิต ตลอดจนการฝันหรือนิมิต ซึ่งแสดงว่าเป็นลักษณะของการสื่อสารเพื่อขอส่วนบุญส่วนกุศล พึงทำการแผ่เมตตาจิตทุกครั้ง และให้ถือว่าเป็นกิจจำเป็นที่ต้องทำบ่อย ๆ ถึงแม้มีเหตุหรือไม่มีก็ตาม
๑๕. การแผ่เมตตานั้นจะแผ่ให้เฉพาะเป็นการส่วนตัวหรือหลาย ๆ คนก็ได้ ทั้งนี้ต้องอาศัยวิธีการและคำแผ่เมตตาแบบต่าง ๆ ดังกล่าวมาแล้วนั้น



บทที่ ๘

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

๘.๑ บทสรุป

ตามที่ได้ศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพระไตรปิฎกและได้นำเสนอเป็นลำดับมาตั้งแต่บทที่ ๑ ถึงบทที่ ๖ ได้ทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องเมตตานี้มากขึ้น กล่าวคือ ได้ทราบคำแปล ความหมาย และขอบเขตของเมตตา ซึ่งมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไปและมีความหมายกว้างขวางและครอบคลุมในทุกประเด็นของเมตตา ได้ทราบถึงที่มาของเมตตา ความเกิดขึ้นและอานิสงส์ของเมตตาโดยละเอียด ได้เสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับผลของเมตตาในแง่ที่มีต่อศาสนา เศรษฐกิจ สังคม การเมืองการปกครองและการปฏิบัติธรรมอีกด้วย นอกจากนี้ ยังได้ทราบถึงวิธีการเจริญเมตตา การแผ่เมตตา การพัฒนาเมตตาและอานิสงส์ของการเจริญเมตตาตามหลักสมถะและวิปัสสนา ตลอดจนได้นำเสนอข้อพิจารณาเชิงซับซ้อนเกี่ยวกับเมตตาที่ยังมีความเข้าใจคลุมเคลือหรือยังเป็นข้อสงสัยอยู่มาศึกษาวิเคราะห์เพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้างความเข้าใจที่ถูกต้องยิ่งขึ้น

เรื่องเมตตา คือ ความรักของมนุษย์ทั้งหมดที่ได้นำเสนอมาตามลำดับนั้น กล่าวโดยสรุป สามารถสรุปรวมเมตตาในลักษณะต่าง ๆ กันทั้งหมดได้เป็น ๓ ประเภท ซึ่งเรียกชื่อต่าง ๆ กัน ดังนี้

๑. เกล็ดเปมะ แปลว่า ความรักอาศัยเรือน ได้แก่ ความรักที่เป็นความรู้สึกหรือเป็นอารมณ์รักอยู่ในใจ ซึ่งเกิดจากรักผูกพันของบุคคลในครอบครัวเดียวกันหรือบุคคลที่เป็นญาติกัน เช่น ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อบุตร ความรักของบุตรที่มีต่อพ่อแม่ และความรักของบุตรที่มีต่อบุตร เป็นต้น นอกจากนี้ ยังเกิดจากการมองเห็นความงามและความดีของสิ่งที่รักหรือมองเห็นคุณค่าของความรัก โดยไม่ได้หวังผลตอบแทนจากความรัก แต่เป็นหน้าที่ที่บุคคลจะพึงปฏิบัติต่อกัน

๒. สีนะหะหรือเสนหา แปลว่า ความรักใคร่เยื่อใยหรือความรู้สึกใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ได้แก่ ความรักที่เกิดจากรู้สึกที่พึงพอใจหรือโปรดปรานเป็นการส่วนตัว ซึ่งอาจ

เกิดขึ้นอย่างฉับพลันทันทีและหนักไปในทางความรักใคร่ หรือเจือด้วยศรัทธา จุดมุ่งหมาย คือสนองความอยากหรือทำปัดความใคร่โดยใช้วิธีการทุกอย่างเท่าที่สามารถจะทำได้

๑. เมตตา แปลว่า ความรัก ความมีไมตรี ความปรารถนาดี และความอยากให้ผู้อื่นมีความสุขและประสพแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ได้แก่ ความรักที่เกิดขึ้นจากคุณธรรมและเหตุผล ซึ่งมีลักษณะเป็นการพิจารณาเห็นความดีของสิ่งที่รักยิ่งกว่าความงาม อันประกอบด้วยคุณธรรมต่าง ๆ เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความปรารถนาดี และความมีน้ำใจต่อผู้อื่น เป็นต้น

ความรักทั้ง ๓ ประเภทนี้ย่อมครอบงำจิตใจของมนุษย์ทุกคนไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง โดยมากจะหนักไปในทางประเภทที่ ๑ และที่ ๒ ส่วนประเภทที่ ๓ มีเป็นส่วนน้อย ดังนั้น ความรักทั้ง ๓ ประเภทนี้จึงสรุปลงให้เหลือเป็นความรักได้อยู่เพียง ๒ อย่าง คือ

๑. ความรักแท้ คือ ความรักที่เกิดจากคุณธรรมล้วน ๆ ไม่เจือด้วยเสน่ห์หาและเคลือบประมาท ซึ่งมีลักษณะเป็นความรักใคร่ปรารถนาดี และความใฝ่ใจหรือต้องการเสริมสร้างประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ไม่มีการยึดถือว่าบุคคลนั้นเป็นบิดามารดา ญาติพี่น้อง และเพื่อนฝูงแต่อย่างใด ถึงแม้จะต้องจากกันไปถึงก็ไม่มีความเดือดร้อนใจอะไร จึงมีสภาพเป็นเมตตาอโศก ได้ในความรักประเภทที่ ๑ เพราะเป็นความรักที่ปรารถนาความสุขเพื่อผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เรียกว่าเป็นความปรารถนาดีเพื่อผู้อื่น กล่าวคือ เป็นความรักที่ทำให้ความสุขของเรา กับความสุขของผู้อื่นมีความสัมพันธ์กัน จึงกลายเป็นเมตตา คือความรักที่ประณีตและงดงาม เพราะเป็นผลที่เกิดจากสิ่งที่เรียกว่า สุขในการให้และให้ด้วยความสุข

๒. ความรักเทียม คือ ความรักที่เกิดจากสินะและเคลือบประมาท เพราะเป็นความรักที่เจือด้วยศรัทธาและอคติเป็นมูล ถึงแม้จะมีเมตตาเจืออยู่บ้างแต่ก็ไม่จริงแท้แน่นอน หากจะว่าโดยลักษณะก็คือ มีความต้องการแสวงหาความสุขให้แก่ตน หมายความว่า รักคนอื่นก็เพื่อให้เขามาเป็นเครื่องบำเรอความสุขแก่ตน ต้องการความสุขเพื่อตนเองเป็นการส่วนตัว โดยมีบุคคลที่ชบชอบใจถูกใจหรือพอใจเป็นเป้าหมาย และเป็นการยึดติดผูกพันเป็นพิเศษจึงทำให้เกิดความหึงหวงทางกาย คือ ต้องการให้เขาเป็นของตนเพียงคนเดียว ส่วนวาจา คือ ไม่อยากให้ใครมาพูดคุยกด้วยเพราะกลัวเขาเปลี่ยนใจ และทางใจ คือ ไม่อยากให้เขาเป็นใจให้คนอื่นนอกจากตัวเพียงคนเดียว และอยากให้เขาภักดีอยู่กับตัวตลอดไป เช่น ความรักใคร่และความปรารถนาดีที่เกิดมีการยึดถือว่าเป็นสามีภรรยา บุตรีและญาติพี่น้อง เป็นต้น ที่มีความผูกพันแยกกันไม่ได้ ซึ่งเป็นลักษณะของความรักที่มีขอบเขตจำกัดเกินไป เพราะเป็นความรัก

หรืออารมณ์รักที่มุ่งหมายเจาะจงเป็นการส่วนตัว จึงมีสภาพเป็นคณหาสินะและคณหาคห สิตเปมะ คือเป็นความรักเทียม จัดเข้าในความรักประเภทที่ ๑ และที่ ๒

๓. ความรักประเภทเมตตา หมายถึง ความรักที่เกิดจากคุณธรรมภายในจิตใจ และเหตุผลที่เกิดจากการพิจารณาใคร่ครวญ ความรักคือเมตตานี้มีอิทธิพลเหนือความงาม กล่าวคือ ไม่ยึดติดกับความงามหรือบุคคลที่มีความผูกพันกัน ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะครอบครัวเดียวกันหรือไม่ก็ตาม แต่ยึดความดีคือการปฏิบัติต่อกันด้วยความมีเมตตาเป็นหลักสำคัญ ฉะนั้น การที่เราเมตตาคนอื่นก็แสดงว่าเราเห็นความดีของเขา เมื่อเห็นความดีของเขาก็ย่อมเห็นความงามของเขา (คือความงามภายใน หมายถึง จิตใจที่ประกอบด้วยคุณธรรม คือ เมตตา) ตามไปด้วย

สรุปความว่า เหตุให้เกิดความรักตามที่กล่าวมานี้ ความรักประเภทที่ ๑ และที่ ๒ เป็นเรื่องธรรมชาติของมนุษย์บุุคคลที่มีความต้องการเสพสุขเสวยสุขเวทนา และถือเป็นการรักที่ถือด้วยกามราคะและตัณหา แต่ความรักทั้งสองนี้ก็สามารถพัฒนาให้เป็นความรักประเภทที่ ๓ ได้ โดยไม่ยาก กล่าวคือ ด้วยการอบรมตนให้มีคุณธรรมในจิตที่เรียกว่าเกิดความงามทางจิต เช่น การแสดงความประพฤติเรียบร้อยดีงาม การแสดงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และความเสียสละ เป็นต้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เมื่อทำบ่อย ๆ ก็จะเป็นเหตุให้เกิดคุณธรรมได้ง่าย แล้วต่อ ๆ ไปก็จะติดเป็นนิสัยไปเอง อนึ่ง พึงสังเกตว่าการพัฒนาเมตตานี้จะต้องเริ่มต้นที่จิตก่อน เพราะเมตตาเป็นคุณธรรมภายในที่จะต้องแสดงออกมามีจริยธรรมออกมาภายนอกให้ปรากฏ หมายความว่า เป็นคุณธรรมประจำจิตหรือเป็น คุณภาพจิตที่อยู่ในความคิดของบุคคล และจัดอยู่ในมรรคข้อที่ ๖ สัมมาสังกัปปะ ซึ่งรวมอยู่ในหมวดสมาธิหรืออริยจิตตสิกขา ด้วยเหตุนี้ เมตตาจึงจัดเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานหมวดหนึ่งในกัมมัฏฐาน ๔๐ คือ เป็นเรื่องของสมถและวิปัสสนาหรือภาวนา เพราะฉะนั้น ความสัมพันธ์ระหว่างคุณธรรมภายในจิตของบุคคลกับจริยธรรมภาคปฏิบัติต่อกันและทางสังคมโดยรวม จึงเป็นการแสดงถึงความสมบูรณ์แห่งชีวิตของบุคคลที่มีพุทธธรรมอันได้แก่ความมีเมตตาเป็นต้น และเป็นการแสดงให้เห็นถึงความมีเมตตาที่ลึกซึ้งภายในจิตเป็นรากฐาน ที่เป็นไปด้วยความจริงใจบริสุทธิ์แท้ พุคง่าย ๆ ก็คือ เป็นการปฏิบัติตามพุทธธรรมภายนอกไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน การสงเคราะห์ การพูดจาไพเราะและดำรงตนให้เหมาะสมเป็นต้น ทุกอย่างจะเป็นไป โดยบริสุทธิ์ใจ ได้ก็ต่อเมื่อประกอบด้วยเมตตาคือคุณธรรมภายในจิตเป็นพื้นฐานอยู่ในใจเสมอ

๘.๒ ข้อเสนอแนะ

ศัพท์ว่า “เมตตา” เป็นที่รู้จักกันและได้นำมาใช้กันอย่างแพร่หลาย ทั้งในแง่ของการปฏิบัติธรรมและการปฏิบัติต่อกันระหว่างบุคคล หรือบุคคลต่อสังคม เป็นต้น จึงมีแง่มุมอันพึงศึกษาวิเคราะห์มากมาย พอดียกเป็นตัวอย่างได้ เช่น

๑. ในวิชานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยได้กล่าวถึงอันิสงส์ของเมตตา การแผ่เมตตา การบำเพ็ญเมตตาบารมี และความเข้าใจเกี่ยวกับเมตตาที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของบุคคลผู้ปฏิบัติธรรม ตลอดจนถึงบุคคลผู้อาศัยอยู่ในประเทศไทยและประเทศอื่น ๆ โดยที่ชี้ให้เห็นถึงผลอันยิ่งใหญ่ของความมีเมตตาและความไม่มีเมตตา ว่านำมาซึ่งสิ่งเหมือนกันและแตกต่างกันอย่างไร

๒. น่าจะศึกษาวิเคราะห์คำที่กล่าวว่า “เมตตารวมกำจูนโลก” นั้น เป็นคำที่จริงหรือไม่อย่างไร และคำกล่าวนี้ทางพระพุทธศาสนามีทัศนะเป็นอย่างไร และได้กล่าวไว้จริงหรือไม่

๓. น่าจะศึกษาวิเคราะห์ถึงการบำเพ็ญบารมี ๑๐ ประการนั้นว่า เมตตาบารมีนี้มีความแตกต่างหรือพิเศษจากการบำเพ็ญบารมีข้ออื่น ๆ อย่างไร และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อเป็นการสร้างเมตตาบารมีในชาติปัจจุบันได้หรือไม่

๔. เมตตา เป็นธรรมสำหรับปฏิบัติเพื่อความสงบสุขทางใจ จึงน่าจะศึกษาวิเคราะห์ว่า ผู้ประพฤติธรรมคือเมตตาในปัจจุบันนี้ เมื่อทำการแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น เช่น เขากำลังเจ็บป่วยหรือได้รับทุกข์อยู่ เขาจะพึงได้รับผลแห่งการแผ่เมตตานั้นหรือไม่ และจะหายจากการเจ็บป่วยหรือพ้นจากทุกข์นั้นได้อย่างไร

ภาคผนวก

๑. วิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง

ก. โอนธิโสภรณา คือ การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง คำแผ่เมตตาไม่เจาะจงโดยอาการ ๕

- อาการที่ ๑ สัพเพ สัตตา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์
มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๒ สัพเพ ปาณา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความ
เบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๓ สัพเพ ภูตา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอภูต (ผู้เป็นแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๔ สัพเพ บุคฺคฺลา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความ
ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๕ สัพเพ อตฺตภาวปรียาปฺนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ
ปรีหฺรณฺตุ.
ขอผู้เนื่องที่อยู่ในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
เบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ข. โอนธิโสภรณา คือ การแผ่เมตตาโดยเจาะจง คำแผ่เมตตาเจาะจงโดยอาการ ๓

- อาการที่ ๑ สัพฺพา อิตฺติโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์
มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๒ สัพฺเพ บุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺมา สุขี อตฺตानํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์
มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

- อาการที่ ๓ สพฺเพ อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๔ สพฺเพ อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอผู้มีใช้พระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๕ สพฺเพ เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๖ สพฺเพ มนุสฺสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด
- อาการที่ ๗ สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ค. ทิสาวรณา คือ การแผ่เมตตาไปในทิศต่าง ๆ

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑

ในบุคคลที่ ๑

อาการที่ ๑

สพฺเพ ปุรฺตถิมาย ทิสาย สตุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สตุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความ
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔

สพฺเพ ทกฺขินฺนาย ทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความ
 ทุกข์ ความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕

สพฺเพ ปุริชฺฌินฺนาย อนุทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
 เบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖

สพฺเพ ปจฺฉินฺนาย อนุทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน
 ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
 เบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘

สพฺเพ ทกฺขินฺนาย อนุทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
 เบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๙

สพฺเพ เหนฎฺฐินฺนาย ทิสาย สตุคา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มี

ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐

สพฺเพ อุปฺริมา ย ทิสาย สคฺคา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุจี อคฺคานํ ปฺริหรนฺตุ.
ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแปลเมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๒

ในบุกกลที่ ๒

อาการที่ ๑๑

สพฺเพ ปฺรคฺคิมา ย ทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุจี อคฺคานํ ปฺริหรนฺตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่
มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๒

สพฺเพ ปจฺจิมาย ทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุจี อคฺคานํ ปฺริหรนฺตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่
มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๓

สพฺเพ อุกฺคฺตฺราย ทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุจี อคฺคานํ ปฺริหรนฺตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่
มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๔

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุจี อคฺคานํ ปฺริหรนฺตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่
มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๕

สพฺเพ ปฺรคฺคิมา ย อนฺุทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุจี อคฺคานํ
ปฺริหรนฺตุ.

ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้
ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุคานํ ปรีหฺรณตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มี
เวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุคานํ ปรีหฺรณตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้
ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๘

สพฺเพ ทกฺขิมาย อนุทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุคานํ ปรีหฺรณตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่
มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๙

สพฺเพ เหนฺจฺฉิมาย ทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุคานํ ปรีหฺรณตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
คามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๐

สพฺเพ อูปริมาย ทิสาย ปาณา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุคานํ ปรีหฺรณตุ.
ขอปาณะ (ผู้เนื่องด้วยลมหายใจ) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่
มีความเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๓

ในบุกกลที่ ๓

อาการที่ ๒๑

สพฺเพ ปุรฺตติมาย ทิสาย ภูคา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตุคานํ ปรีหฺรณตุ.
ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด

เบ็ยน "ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๒

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
 เบ็ยน "ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบ็ยน
 "ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๔

สพฺเพ ทกฺขินฺมาย ทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบ็ยน "ไม่
 มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๕

สพฺเพ ปฺรตฺถิมาย อนุทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบ็ยน "ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความ
 เบียดเบ็ยน "ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบ็ยน "ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๘

สพฺเพ ทกฺขินฺมาย อนุทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร "ไม่มี

ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๕

สพฺเพ เภฏฐิมาย ทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียด**
 เบียด**เบียน**ไม่มี**ความทุกข์** มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๓๐

สพฺเพ อุปฺริมาย ทิสาย ภูตา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอภูต (ผู้เกิดแล้ว) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียด**
 เบียด**เบียน**ไม่มี**ความทุกข์** มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๔
 ในบุคคลที่ ๔

อาการที่ ๓๑

สพฺเพ ปุ่รคฺคิมาย ทิสาย ปุ่คฺคฺลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ
 ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียดเบียน** ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๓๒

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย ปุ่คฺคฺลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียดเบียน** ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๓๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย ปุ่คฺคฺลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียดเบียน** ไม่มี**ความ**
ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๓๔

สพฺเพ ทกฺขิมาย ทิสาย ปุ่คฺคฺลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี**ความเบียดเบียน** ไม่มี**ความ**
ทุกข์มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๕

สพฺเพ ปฺรตุติมา ย อนฺนุทิสาย ปุคฺคลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตนาํ
ปฺริหรนฺตุ.

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺนุทิสาย ปุคฺคลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตนาํ
ปฺริหรนฺตุ.

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺนุทิสาย ปุคฺคลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ.

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๘

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนฺนุทิสาย ปุคฺคลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตนาํ
ปฺริหรนฺตุ.

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๙

สพฺเพ เหนฺฐิมาย ทิสาย ปุคฺคลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ.

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
คามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๒๐

สพฺเพ อุปฺริมาย ทิสาย ปุคฺคลา อเวรา อหฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ.

ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
คามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแปลเมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๕

ในบุคคลที่ ๕

อาการที่ ๔๑

สพฺเพ ปุรคฺคิณาย ทิสาย อคฺคภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ
ปริหฺรณตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๒

สพฺเพ ปจฺฉิณาย ทิสาย อคฺคภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ
ปริหฺรณตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย อคฺคภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ
ปริหฺรณตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๔

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย อคฺคภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ
ปริหฺรณตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน
ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๕

สพฺเพ ปุรคฺคิณาย อนุทิสาย อคฺคภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี
อคฺคตาณํ ปริหฺรณตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
คามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี
 อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี
 อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๘

สพฺเพ ทกฺขิเอย อนุทิสาย อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี
 อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
 ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๔๙

สพฺเพ เหนฎฐิมาย ทิสาย อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี
 อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
 เบียด ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๐

สพฺเพ อูปริมาย ทิสาย อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.

ขอผู้เนื่องในอรรถภาพทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียด
 เบียด ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๖

ในมุกคัลที่ ๖

อาการที่ ๕๑

สพฺพทา ปุรตฺถิมาย ทิสาย อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อุตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอสฺตริทํหฺลายนํปวํง ในทิสฺตวันนออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๒

สพฺพทา ปจฺจิมาย ทิสาย อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อุตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอสฺตริทํหฺลายนํปวํง ในทิสฺตวันนคก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๓

สพฺพทา อุตฺตราย ทิสาย อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อุตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอสฺตริทํหฺลายนํปวํง ในทิสฺสเหเนื่อ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๔

สพฺพทา ทกฺกจินฺนาย ทิสาย อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อุตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอสฺตริทํหฺลายนํปวํง ในทิสฺสได้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๕

สพฺพทา ปุรตฺถิมาย อนฺนุทิสาย อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อุตฺตานิ
 ปฺริหรนฺตุ.
 ขอสฺตริทํหฺลายนํปวํง ในทิสฺตวันนออกเฉียงเหเนื่อ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๖

สพฺพทา ปจฺจิมาย อนฺนุทิสาย อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อุตฺตานิ
 ปฺริหรนฺตุ.
 ขอสฺตริทํหฺลายนํปวํง ในทิสฺตวันนคกเฉียงได้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน
 ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๗

สพฺพทา อุตฺตราย อนุทิสาย อิตฺติโย อเวรฺวา อพฺยาปฺชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ
ปรีหฺรณฺตุ.

ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๘

สพฺพทา ทกฺขินฺนาย อนุทิสาย อิตฺติโย อเวรฺวา อพฺยาปฺชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ
ปรีหฺรณฺตุ.

ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๙

สพฺพทา เทญฺฐินฺนาย ทิสาย อิตฺติโย อเวรฺวา อพฺยาปฺชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๐

สพฺพทา อูปรินฺนาย ทิสาย อิตฺติโย อเวรฺวา อพฺยาปฺชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๗

ในบุคคลที่ ๗

อาการที่ ๖๑

สพฺพเพ ปุรฺตถินฺนาย ทิสาย ปุริสา อเวรฺวา อพฺยาปฺชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๒

สพฺพเพ ปุจฺฉินฺนาย ทิสาย ปุริสา อเวรฺวา อพฺยาปฺชฺฌา อนินฺมา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๔

สพฺเพ ทกฺขินิมาย ทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๕

สพฺเพ ปุรฺตติมาย อนฺนุทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๖

สพฺเพ ปจฺฉินิมาย อนฺนุทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน
 ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺนุทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๘

สพฺเพ ทกฺขินิมาย อนฺนุทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๖๙

สพฺเพ เหนฏฐินิมาย ทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุชี อตฺตานิ ปฺริหรนฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี

ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๐

สพฺเพ อุปรีมาย ทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแปลเมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๘

ในบุคคลที่ ๘

อาการที่ ๗๑

สพฺเพ ปุรฺคฺติมาย ทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน
 ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๒

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน
 ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๓

สพฺเพ อุตฺตฺราย ทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๔

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความ เบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๕

สพฺเพ ปุรฺคฺติมาย อนุทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺมา สุขี อคฺคตาณํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความ
 เบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตฺตานิ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควม
 เบียดเบียน ไม่มีควมทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตฺตานิ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควม
 เบียดเบียน ไม่มีควมทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๘

สพฺเพ ทกฺขินฺนํ อนุทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตฺตานิ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควม
 เบียดเบียน ไม่มีควมทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๗๙

สพฺเพ เหนฺจฺฉิมาย ทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตฺตานิ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียน
 ไม่มีควมทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๐

สพฺเพ อูปริมาย ทิสาย อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตฺตานิ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอพระอริยเจ้าทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียน
 ไม่มีควมทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๕

ในบุคคลที่ ๕

อาการที่ ๘๑

สพฺเพ ปุรฺตฺฉิมาย ทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อตฺตานิ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียน ไม่มี
 ควมทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๒

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุณฺธุชนํทํงหลายทํงปวง ในทิสตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุณฺธุชนํทํงหลายทํงปวง ในทิสเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน "ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๔

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุณฺธุชนํทํงหลายทํงปวง ในทิสใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๕

สพฺเพ ปุรฺตฺถิมาย อนฺนุทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุณฺธุชนํทํงหลายทํงปวง ในทิสตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนฺนุทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุณฺธุชนํทํงหลายทํงปวง ในทิสตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺนุทิสาย อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอปุณฺธุชนํทํงหลายทํงปวง ในทิสตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๘

สพเพ ทกขิณาย อนฺนทิสาย อนรียา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตฺตานํ
ปรีหฺรณฺตุ.

ขอปู้จฺจนท้ํงหลายท้ํงปวง ในทิสทวารันออกเถียงได้ จงเป็นผู้นี้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียด
เบียด ไม่มีควมทูกข์ มีควมสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๘๙

สพเพ เหมฏฺฐิณาย ทิสาย อนรียา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอปู้จฺจนท้ํงหลายท้ํงปวง ในทิสเบื่องล่าง จงเป็นผู้นี้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียด ไม่มี
ควมทูกข์ มีควมสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๙๐

สพเพ อุปริมาย ทิสาย อนรียา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอปู้จฺจนท้ํงหลายท้ํงปวง ในทิสเบื่องบน จงเป็นผู้นี้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียด ไม่มี
ควมทูกข์ มีควมสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิสโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑๐

ในบุคคลที่ ๑๐

อาการที่ ๙๑

สพเพ ปุรตฺถิณาย ทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอเทวดาท้ํงหลายท้ํงปวง ในทิสทวารันออก จงเป็นผู้นี้ไม่มีเวร ไม่มีควม เบียดเบียด ไม่มี
ควมทูกข์ มีควมสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๙๒

สพเพ ปจฺจณิณาย ทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอเทวดาท้ํงหลายท้ํงปวง ในทิสทวารันตก จงเป็นผู้นี้ไม่มีเวร ไม่มีควม เบียดเบียด ไม่มี
ควมทูกข์ มีควมสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๙๓

สพเพ อุตฺตราย ทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอเทวดาท้ํงหลายท้ํงปวง ในทิสเหนือ จงเป็นผู้นี้ไม่มีเวร ไม่มีควมเบียดเบียด ไม่มี
ควมทูกข์ มีควมสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๔

สพฺเพ ทกฺขิณาย ทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
 ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๕

สพฺเพ ปุรฺตถิณาย อนุทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๖

สพฺเพ ปจฺฉิณาย อนุทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนุทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๘

สพฺเพ ทกฺขิณาย อนุทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๕๙

สพฺเพ เหนฺกฺขิณาย ทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 คามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๐

สพฺเพ อูปริณาย ทิสาย เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอเทวดาท้งหลายท้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 คามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑๑

ในบุคลที่ ๑๑

อาการที่ ๑๐๑

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย มนุสฺสา อเวรํ อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อตฺตคานํ ปริหรนฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๒

สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย มนุสฺสา อเวรํ อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อตฺตคานํ ปริหรนฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย มนุสฺสา อเวรํ อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อตฺตคานํ ปริหรนฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๔

สพฺเพ ทกฺขินฺมาย ทิสาย มนุสฺสา อเวรํ อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อตฺตคานํ ปริหรนฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคาม
ทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๕

สพฺเพ ปุรตฺถิมาย อนุทิสาย มนุสฺสา อเวรํ อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อตฺตคานํ
ปริหรนฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
เบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๖

สพฺเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย มนุสฺสา อเวรํ อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อตฺตคานํ
ปริหรนฺตุ.
ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน
ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๗

สพเพ อุดตราช อานุทิสาย ปุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน
 ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๘

สพเพ ทกฺขินฺณาย อานุทิสาย มนุสฺสสา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียด
 เบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๐๙

สพเพ เหฎฐินฺนํ ทิสาย มนุสฺสสา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๐

สพเพ อูปริมา ย ทิสาย มนุสฺสสา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มี
 ความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

คำแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ วาระที่ ๑๒

ในบุคคลที่ ๑๒

อาการที่ ๑๑๑

สพเพ ปุรฺตฺถิมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ
 ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร
 ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๒

สพเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุจี อตุตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.
 ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี

ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๓

สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อคฺคานํ ปรีหฺรณฺตุ.
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเหนือ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๔

สพฺเพ ทกฺขินฺนํย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อคฺคานํ ปรีหฺรณฺตุ
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๕

สพฺเพ ปุรฺตฺถนิมฺมาย อนฺนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อคฺคานํ
ปรีหฺรณฺตุ.
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้
ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๖

สพฺเพ ปจฺจนินฺนํย อนฺนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อคฺคานํ
ปรีหฺรณฺตุ.
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มี
เวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๗

สพฺเพ อุตฺตราย อนฺนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อคฺคานํ
ปรีหฺรณฺตุ.
ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันตกเฉียงเหนือ จงเป็นผู้ไม่
มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๘

สพฺเพ ทกฺขินฺนํย อนฺนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุจี อคฺคานํ
ปรีหฺรณฺตุ.

ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศตะวันออกเฉียงใต้ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีคามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๑๕

สพฺเพ เทภูณิมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ
ปริหรนฺตุ.

ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
คามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

อาการที่ ๑๒๐

สพฺเพ อุปริมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺชา สุขี อตุตฺตานํ
ปริหรนฺตุ.

ขอวินิปาติกะ (ผู้ตกอยู่ในอบาย) ทั้งหลายทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
คามเบียดเบียน ไม่มีคามทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

สรุปความว่า วิธีการแผ่เมตตาไปในทิศโดยอาการ ๑๐ ทั้ง ๑๒ วาระ โดย
ปรารภบุคคล ๑๒ จำพวกดังแสดงโดยพิสดารมานี้ รวมเป็นอาการแห่งเมตตาภาวนาได้ทั้งหมด
๑๒๐ (๑๐ x ๑๒ = ๑๒๐) เมื่อบวกเอาที่แผ่โดยไม่เจาะจง (อโนริโสฬรณา) ๕ อาการ และ
โดยเจาะจง (โอริโสฬรณา) อีก ๗ อาการรวมเข้าด้วยกัน จึงเป็น ๑๒๗ อาการ (๑๒๐ + ๕ +
๗ = ๑๒๗)

๒. เมตตาอัปนา ๕๒๘

ในบรรดามเมตตาเหล่านี้คือ วิธีการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ และโดยเจาะจงด้วย
อาการ ๗ นั้น อาการภาวนาอย่างหนึ่ง ๆ เป็นเหตุให้ได้อัปนามาณ ๔ อัปนา โดยอาศัยบท
ภาวนาแต่ละบทดังต่อไปนี้

บทภาวนาว่า : สพฺเพ สตุตา อเวรา โหนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด นี่ก็เป็นเหตุให้ได้อัปนา
อันหนึ่ง

บทภาวนาว่า : สพฺเพ สตุตา อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีคามเบียดเบียนกันเถิด นี่ก็เป็น
เหตุให้ได้อัปนาอันหนึ่ง

บทภาวนาว่า : สัพเพ สัตตา อนินมา โหนตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีความทุกข์เกิด นี่ก็เป็นเหตุให้ได้
อัปป์นาอันหนึ่ง

บทภาวนาว่า : สัพเพ สัตตา สุจี อุตตานํ ปรีหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุขรักษาตนอยู่เกิด นี่ก็เป็นเหตุ
ให้ได้อัปป์นาอันหนึ่ง

มีวิเคราะห์ว่า แม้ขณะที่ทำการแผ่เมตตาครั้งแรก พระโยคาวจรพึงสำรวมจิตอยู่เฉพาะ
แต่ในบทภาวนาบทใดบทหนึ่งเท่านั้น ต่อจากนั้น อัปป์นาภาวนาจึงจะสำเร็จขึ้นที่ละบทเป็นอัปป์
นาภาวนาอาการละ ๔ อัปป์นา เมื่อพระโยคาวจรแผ่เมตตาได้สำเร็จถึงขั้นอัปป์นาครบทั้ง ๔ บท
ด้วยอาการ ๕ จึงได้ชื่อว่าได้อัปป์นาภาวนาในโอริโสภรณา คือ การแผ่เมตตาไปโดยหาขอบมิ
ได้ จึงมีอัปป์นา ๒๐ ($๔ \times ๕ = ๒๐$)

ส่วนในโอริโสภรณา คือ แผ่เมตตาโดยเจาะจงนั้น เมื่อนับโดยวิธีการแห่งภาวนามี ๗
อาการ โดยบทสำหรับภาวนามี ๔ บท เมื่อพระโยคาวจรแผ่เมตตาครบทั้ง ๗ อาการ และ ๔ บท
แล้วได้อัปป์นาภาวนา ๒๘ อัปป์นา ($๗ \times ๔ = ๒๘$)

ส่วนในทิสาภรณา คือ การแผ่เมตตาไปในทิศ โดยปรารถนาโอริโสภรณาอาการ ๕
จำพวกนั้น ทิศหนึ่ง ๆ โดยบุคคลมี ๕ โดยบทภาวนามี ๔ จึงรวมได้อัปป์นาภาวนาทิศละ ๒๐
อัปป์นา ($๕ \times ๔ = ๒๐$) เมื่อรวมทั้ง ๑๐ ทิศ จึงได้อัปป์นาภาวนา ถึง ๒๐๐ อัปป์นา ($๑๐ \times ๒๐ =$
 ๒๐๐) ส่วนที่ปรารถนาโอริโสภรณามีบุคคล ๗ พวกนั้น ทิศหนึ่ง ๆ โดยบุคคลมี ๗ โดยบทภาวนา
มี ๔ จึงรวมได้อัปป์นาภาวนาทิศละ ๒๘ อัปป์นา ($๗ \times ๔ = ๒๘$) เมื่อรวมทั้ง ๑๐ ทิศจึงได้อัปป์นา
ภาวนาถึง ๒๘๐ อัปป์นา ($๑๐ \times ๒๘ = ๒๘๐$) ฉะนั้น เมื่อรวมเอาอัปป์นาในทิสาภรณาจึงได้
๔๘๐ อัปป์นา ($๒๐๐ + ๒๘๐ = ๔๘๐$)

สรุปความว่า เมตตาอัปป์นาภาวนาทั้งหมดที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค จึงมี
จำนวน ๕๒๘ อัปป์นา กล่าวคือ ในโอริโสภรณา ๒๐ ในโอริโสภรณา ๒๘ และในทิสาภรณา
๔๘๐ ($๒๐ + ๒๘ + ๔๘๐ = ๕๒๘$) เพราะเหตุนี้ เมื่อพระโยคาวจรเจริญเมตตาภาวนา ด้วย
บทภาวนาวิธีดังที่แสดงมาจนสำเร็จถึงขั้นอัปป์นาภาวนา หรือเรียกตามศัพท์บาลีว่า เมตตาเจโต
วิมุตติแล้ว แม้แต่เพียงอัปป์นาอันใดอันหนึ่งในบรรดาอัปป์นาทั้งหมด ๕๒๘ อัปป์นานั้น ย่อม
สามารถเป็นผู้ได้รับอานิสงส์ของเมตตาถึง ๑๑ ประการ มีนอนเป็นสุข เป็นต้น

๓. คำสวดแผ่เมตตาและพระคาถาเมตตาหลวง

คำสวดแผ่เมตตาเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งเป็นอุบายในการทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ กล่าวคือ ในขณะที่ทำการสวดจะเป็นเหตุให้น้อมนำจิตให้สงบไม่ฟุ้งซ่าน เมื่อเข้าสู่ภาคปฏิบัติการทำสมาธิ ก็จะทำให้จิตตั้งมั่นเร็ว สำหรับคำสวดแผ่เมตตานี้มีทั้งแบบย่อและแบบพิสดาร แต่เท่าที่ปรากฏ และนิยมสวดกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทยก็สวดบทพระคาถาเมตตาหลวงเป็นสำคัญ เหตุที่ได้ชื่อว่า “พระคาถาเมตตาหลวง” นั้น เข้าใจว่าคงเป็นเพราะเป็นบทสวดแผ่เมตตาที่เริ่มต้นตั้งแต่ตนเองไปจนถึงสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีจำกัดประมาณและที่อยู่ตามทิศต่าง ๆ ทิวทิว ลี้น อนึ่ง พึงเข้าใจว่า บทพระคาถาเมตตาหลวงนั้นมาจากพรหมวิหารภาวนานั้นเอง ซึ่งเรียกว่า เมตตาพรหมวิหารคาถา เวลาสวดจะสวดเฉพาะส่วนที่เป็นบทเมตตาอย่างเดียวก็ได้ แต่ที่ถือว่าเป็นคำแผ่เมตตาโดยตรงก็คือ เมตตาพรหมวิหาร สำหรับคำสวดแผ่เมตตาที่เป็นบาลีและคำแปลนั้นผู้วิจัยได้นำเสนอมาแล้วในบทก่อน แต่ในที่นี้จะนำเสนอเฉพาะที่เป็นคำสวดแบบเต็มสูตร และถือเป็นบทสวดที่นิยมสวดกันอย่างแพร่หลายทั้งในงานพิธีกรรมและการปฏิบัติสมาธิส่วนตัว อีกประการหนึ่ง เท่าที่สังเกตได้โดยมากจะสวดแบบย่อมากกว่าพิสดาร ส่วนการสวดแบบพิสดาร (เต็มสูตร) จะนิยมสวดในงานพิธีกรรมต่าง ๆ เช่น พิธีพุทธาภิเษก หรือไม่เช่นนั้น ก็เป็นการสวดส่วนตัวในเวลาไหว้พระสวดมนต์ เป็นต้น และเป็นที่น่าสนใจว่าผู้ที่สวดบทพระคาถาเมตตาหลวงอยู่เป็นนิตย์ มักจะพบกับความแปลกประหลาดด้วยตนเอง กล่าวคือ ได้พบเห็นสิ่งที่อยู่เหนือความคิดธรรมดาสามัญ เช่น เห็นเทวดาและสิ่งมงคลทั้งหลาย เป็นต้น และย่อมเป็นผู้ได้รับอานิสงส์หลายอย่างจากอานิสงส์ของการแผ่เมตตา ๑๐ ประการดังกล่าวมาแล้ว

ก. คำสวดแผ่เมตตาอย่างพิสดาร (เต็มสูตร)

(เมตตาพรหมวิหารคาถาหรือพระคาถาเมตตาหลวง)

๑. เอวมเม สุตฺถิ ๑ เอกิ สมยฺ ภควา สวาศุณฺณิ วิหริติ เขตฺวเน อนาถปิณฺฑิกสุส
 อาราเม ๑ ศฺคร โข ภควา ภิกฺขุ อามนฺเตสิ ภิกฺขโวติ ๑ ภทฺนเตติ เต ภิกฺขุ ภควโต
 ปจฺจสฺโสสุ ภควา เอตทโวจ เมตฺตาย ภิกฺขเว เจโตวิมฺมุติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุลิกฺคาย
 ยานิกฺคาย วตฺถุกฺคาย อนุจฺฉิตาย ปริจิตาย สฺสมารทฺธาย เอกาทสานิสา ปฏิกงฺขา ๑
 กตฺเม เอกาทส ๑ สุขํ สุปฺติ สุขํ ปฏฺิพฺพชฺชติ น ปาปํ สฺปิณฺ ปสฺสติ มนุสฺसानํ ปิโย โหติ
 อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ เทวตา รกฺษณฺติ นาสุส อคฺคิ วา วิสฺสึ วา สคฺคํ วา กมฺติ คฺวณฺณํ จิตฺตํ

๑๖. สัพเพ ปุรคฺคิมา ย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ ปจฺจิมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ อคฺคตฺราย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ ปุรคฺคิมา ย อนฺนทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ ปจฺจิมาย อนฺนทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ อคฺคตฺราย อนฺนทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ ทกฺขิณาย อนฺนทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ เหนฺจฺฐิมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุ ฯ สัพเพ อูปริมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา อพฺยาปชฺฌมา อนินฺชา สุขี อคฺคตาณํ
 ปรีหฺรณฺตุติ ฯ

๑๗. อิมเหิ ทสหาการเหิ ทิสา พรณา เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ ฯ สัพเพสฺส สคฺคตาณํ ปีนฺหา
 วชฺเชตฺวา อปีพฺนาย อุปมาคํ วชฺเชตฺวา ออนุปฺมาเคน สนฺคาปี วชฺเชตฺวา อสนฺคาเปณ
 ปรียาทานํ วชฺเชตฺวา อปรียาทานเนน วิหเสํ วชฺเชตฺวา อวิหเสาย สัพเพ สคฺคา อเวรีโน
 โหนฺตุ มา เเวรีโน สุขีโน โหนฺตุมา ทกฺขีโน สุขิตคฺคตา โหนฺตุ มา ทกฺขิตคฺคาติ อิมเหิ
 อญฺญอการเหิ สัพเพ สคฺคา เมตฺตายาติ เมตฺตา คํ รมฺมํ เจตยตีติ เจโต สัพพพฺยาปาทปรียญฺญ-
 ฐาเนเหิ มุจฺจตีติ วิมุตฺติ เมตฺตา จ เจโตวิมุตฺติ จาติ เมตฺตาเจโตวิมุตฺติ ฯ

เมตฺตาพรหมวิหารภาวเภา นิฏฺฐิตา ฯ^{๒๖}

ข. พระคาถาเมตตาทหลวง

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่า พระคาถาเมตตาทหลวงนั้นก็คือ เมตตาพรหมวิหารคานั่นเอง
 และเมตตาพรหมวิหารคานี้มาจากพรหมวิหารภาวเภา ซึ่งเป็นการกล่าวถึง เมตตา กรุณา
 มุทิตา และอุเบกขา ส่วนบทที่นิยมนำมาเป็นคำสวดแผ่เมตตานั้นได้เอามาเฉพาะส่วนที่เรียกว่า
 เมตตาเท่านั้น แต่บางทีก็นำมาสวดกันจนครบก็มี อนึ่ง พระคาถาเมตตาทหลวงที่นิยมสวดกันอยู่

^{๒๖} สม พ่วงภักดี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะอรรถแปลฉบับหลวง, (กรุงเทพมหานคร :
 โรงพิมพ์ลูก ส. ธรรมภักดี, ๒๕๒๔), หน้า ๑๕๖ – ๑๖๗.

ปัจจุบันนี้เห็นจะเป็นแบบฉบับของพระญาณสิทธิอาจารย์ (หลวงปู่เมตตาหลวง) และพระคาถานี้ ถือได้ว่าเป็นมรดกทางธรรมที่ได้สืบทอดมาตั้งแต่สมัยพระพุทธเจ้าเป็นต้นมา จนกระทั่งถึง พุทธสาวกรุ่นหลังอย่างเช่น หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต เป็นต้น เหตุผลสำคัญที่พระคาถาเมตตาหลวง นี้เป็นที่นิยมสวดกันอยู่ในปัจจุบัน คือ

๑. เพราะเป็นบทเมตตาของพระพุทธเจ้าที่ทรงแสดงไว้เป็นหลัก ทั้งในแง่ของการ ปฏิบัติตามธรรม และการใช้เป็นทภาวนา

๒. เพราะเป็นบทเมตตาที่หลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ซึ่งเป็นพระกัมมัฏฐานที่รู้จักกันดีว่า ท่านจะใช้เป็นบทเจริญเมตตา มิได้ขาด

๓. เพราะเป็นบทเมตตาที่ได้ถ่ายทอดจากหลวงปู่มั่น ฐิริทัตโต ซึ่งถือว่าเป็นปรมาจารย์ สายพระกัมมัฏฐานโดยตรง และได้มอบให้แก่ศิษย์ได้สืบทอดเป็นลำดับมา

๔. เพราะเป็นบทที่สวดแล้วทำให้จิตใจปลอดโปร่งและเป็นสมาธิง่าย

๕. เพราะเป็นบทที่สวดแล้วการที่จะคิดทำสิ่งใด ก็ราบรื่นสมปรารถนา และบรรลุผล ตามที่ตั้งใจ

๖. เพราะเชื่อว่าจะได้รับอานิสงส์จากการสวดแผ่เมตตา ๑๑ ประการ

๗. เพราะเชื่อว่าเป็นบทคาถาที่ทำให้เกิดเป็นเมตตาได้จริง

จากเหตุผลสำคัญเหล่านี้ทำให้เข้าใจว่า พระคาถาเมตตาหลวงนี้สามารถใช้เป็นได้ทั้งแง่ ปฏิบัติธรรมและการเป็นทภาวนา หรือใช้ควบคู่กันไปก็ได้โดยที่ใช้บทภาวนาก่อน (แผ่เมตตา) ต่อจากนั้นจึงเป็นการปฏิบัติสมาธิ

พระคาถาเมตตาหลวงของพระญาณสิทธิอาจารย์

ถือได้ว่าเป็นพระคาถาเมตตาหลวงที่เป็นที่นิยมกันในหมู่ชาวพุทธผู้ปฏิบัติธรรมเป็น อย่างมาก ทั้งนี้ก็ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นพระคาถาบทสวดซึ่งมีข้อความตรง กับที่ได้วิเคราะห์มาแล้วและเห็นว่าน่าจะถูกกล่าวไว้เป็นหลักฐานเพื่อศึกษาและเป็นแนวปฏิบัติต่อไป

ประวัติย่อพระคาถาเมตตาหลวง^{๒๗}

^{๒๗} มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์, อิติปิโสรัตนมาลา ๑๐๘ และเมตตา หลวง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๕๑ – ๖๑.

๖. สัพพา อิตถิโย อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ
๗. สัพเพ ปุริสา อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ
๘. สัพเพ อะริยา อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ
๙. สัพเพ อะนะริยา อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ
๑๐. สัพเพ เทวา อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ
๑๑. สัพเพ มนุสสา อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ
๑๒. สัพเพ วินิปาติกา อะเวรา อัมพะยาปัชฌา อะนีมา สุชี อัตตานิัง
ปรีหะรันตุ

๒. คำสวดแผ่กรุณา (ย่อ)

๑. สัพเพ สัตตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๒. สัพเพ ปาณา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๓. สัพเพ ภูตา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๔. สัพเพ ปุคคะลา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๕. สัพเพ อิตตะภาวะปะริยาปันนา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๖. สัพพา อิตถิโย สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๗. สัพเพ ปุริสา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๘. สัพเพ อะริยา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๙. สัพเพ อะนะริยา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๑๐. สัพเพ เทวา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๑๑. สัพเพ มนุสสา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ
๑๒. สัพเพ วินิปาติกา สัพพะทุกขา ปะมุญจันตุ

๓. คำสวดแม่มุกิตา (ย่อ)

- | | | | |
|--------------------------------|-----------------|----|------------|
| ๑. สัพเพ สัตตา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๒. สัพเพ ปาณา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๓. สัพเพ ภูตา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๔. สัพเพ ปุคคะลา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๕. สัพเพ อัตตะภาวะะปะริยาปันนา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๖. สัพพา อิตถิโย | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๗. สัพเพ ปุริสา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๘. สัพเพ อะริยา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๙. สัพเพ อะนะริยา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๑๐. สัพเพ เทวา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๑๑. สัพเพ มนุสสา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |
| ๑๒. สัพเพ วินิปาติกา | ลัทธะสัมปัตติโต | มา | วิกัจฉันตุ |

๔. คำสวดแม่อุเบกขา (ย่อ)

๑. สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธุ กัมมะ-
ปะภูิสระระนา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา กะริสสันติ
๒. สัพเพ ปาณา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธุ กัมมะ-
ปะภูิสระระนา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา กะริสสันติ
๓. สัพเพ ภูตา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธุ กัมมะ-
ปะภูิสระระนา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา กะริสสันติ
๔. สัพเพ ปุคคะลา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธุ กัมมะ-
ปะภูิสระระนา ยัง กัมมัง กะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา กะริสสันติ

๕. สัพเพ อิตตะภาวะปริยาป็นนา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี
กัมมะพันธู กัมมะประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา
ปาปะกัง วา ตัสสะ ทายาทา ะวิสสันติ
๖. สัพพา อิตถิโย กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู
กัมมะประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะ ทายาทา ะวิสสันติ
๗. สัพเพ ปุริสา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะ-
ประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา ะวิสสันติ
๘. สัพเพ อะริยา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะ-
ประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา ะวิสสันติ
๙. สัพเพ อะนะริยา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะ-
ประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา ะวิสสันติ
๑๐. สัพเพ เทวา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะ-
ประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา ะวิสสันติ
๑๑. สัพเพ มนุสสา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู กัมมะ-
ประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา ตัสสะ
ทายาทา ะวิสสันติ
๑๒. สัพเพ วินิปาติกา กัมมัสสะกา กัมมะทายาทา กัมมะโยนี กัมมะพันธู
กัมมะประฏิสระระนา ยัง กัมมัง ะริสสันติ กัลละยาณัง วา ปาปะกัง วา
ตัสสะ ทายาทา ะวิสสันติ

คำสวดแผ่เมตตาโดยย่อนี้มีวิเคราะหว่า หากบุคคลใดใช้เป็นบทเจริญเมตตาภาวนา
ย่อมได้รับอานิสงส์ทั้ง ๑๑ ประการดังกล่าวมาแล้วเพราะว่าถึงจะเป็นการสวดอย่างย่อ แต่ก็มุ่ง
เอาบุคคลและสัตว์ซึ่งอยู่ในที่ต่าง ๆ กัน โดยไม่มีส่วนที่ขาดเหลือเลย

บรรณานุกรม

- กรมหลวงวชิรญาณวงศ์, สมเด็จพระสังฆราช. ธรรมานุกรม ประมวลจากพระนิพนธ์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗. (พิมพ์ในงานวชิรญาณวงศานุสรณ์ ครบ ๑๐๐ ปี นับแต่วันประสูติแห่งสมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงวชิรญาณวงศ์)
- การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับหลวง, เล่ม ๔, ๗, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๖, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๑ และ ๓๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๑๔.
- จ้านงค์ ทองประเสริฐ. ศาสนาปรัชญาประยุกต์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์แพรววิทยาอินเตอร์เนชั่นแนลจำกัด, ๒๕๑๗.
- ญาณสังวร (สุวฑฺฒโน), สมเด็จพระ. อนุสสติและสติปัญญา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.
- เดือน คำดี, รศ. ดร. พุทธปรัชญา, ภาควิชาปรัชญาและศาสนา กรุงเทพมหานคร : คณะมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ๒๕๓๘.
- ฉวัลย์ ญาณจารี, พระมหา. ธรรมเครื่องคำจูนโลก, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๑๗.
- เทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จูฑฺฒโน) พระ. บทอรรถกัมมปัญญา. พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- ธรรมปิฎก (ประยูรช ปรุฑฺโต), พระ. ธรรมนุญชีวิต, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗๐, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พุทธธรรม, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ค่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๕. (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยพิมพ์เผยแพร่)
- พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- แนบ มหานิราณนท์, มูลนิธิ. คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมัตถสังคหะ ปรีจเฉทที่ ๕, วรรณสิทธิ์ไวทยะเสวี รวบรวม, กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๒๒.

- คู่มือการศึกษาวิสุทธิมัลล์ (สังเขป), วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี รวบรวม, กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๓.
- คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๕, วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี รวบรวม, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๗.
- ปิ่น มุกข์ก้นต์, พ.อ.. แนวสอนธรรมะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- ประมวลศัพท์ศาสนา, กรุงเทพมหานคร : อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.
- สนิมในใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : ป. พิศนาคะการพิมพ์, ๒๕๐๖.
- พระวันรัต (จັบ ฐิตธมฺโม), สมเด็จพระสังฆราชเจ้า กรมหลวงชินวราลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕. (พิมพ์ในงานพระราชทานเพลิงศพ สมเด็จพระวันรัต (จັบ ฐิตธมฺโม ป.ธ. ๕ วัดโสมนัสวิหาร) พิมพ์ธรรม, พระ. พระปฏิบัติศาสนา สมถที่ปณีตถา แปลจากคัมภีร์ปกรณ์วิเศษวิสุทธิมรรค, กรุงเทพมหานคร : บริษัทประยูรวงศ์จำกัด, ๒๕๒๖. (เนื่องในงานฉลองพระชนมายุครบ ๘๐ ปี ของพระพิมพ์ธรรม อาศรมหาเถระ ๘ พฤศจิกายน, ๒๕๒๖)
- มхамกุฎราชวิทยาลัย, มูลนิธิ. วิสุทธิมรรคแปล ภาค ๒ ตอน ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.
- อิติปิโสรัตนมาลา ๑๐๘ และเมตตาหลวง, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕. (พิมพ์ถวายเป็นมุทิตาสักการะแก่พระเถระผู้ได้รับพระราชทานเลื่อนและตั้งสมณศักดิ์ ในวโรกาสมหามงคลพระราชพิธีเฉลิมพระชนมพรรษา ๕ รอบ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์พระบรมราชินีนาถ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๓๕)
- พระไตรปิฎกภาษาไทยฉบับสังคายนา, เล่ม ๔, ๗, ๑๑, ๑๒, ๑๓, ๑๔, ๑๕, ๑๖, ๑๗, ๑๘, ๒๐, ๒๑, ๒๒, ๒๓, ๒๔, ๒๕, ๒๗, ๒๘, ๒๙, ๓๑ และ ๓๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มхамกุฎราชวิทยาลัย, ๒๕๓๐.

- พระสูตรและอรรถกถาแปล, เล่ม ๘, ๑๔, ๑๕, ๓๗, ๓๕, ๓๕, ๕๘, ๖๕ และ ๗๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
(พิมพ์เนื่องในวโรกาส ครบ ๒๐๐ ปี แห่งราชวงศ์จักรี กรุงรัตนโกสินทร์ พ.ศ. ๒๕๒๕)
- มลทินปัญหาฉบับแปลในมหาจุฬาราชวิทยาลัย, : กรุงเทพมหานคร โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๑๕.
- พระนิพนธ์บทนิพนธ์และชุมนุมบทความธรรมะ ๒๑ เรื่อง, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- เมธีธรรมาภรณ์ (ประยูร ชุมุมจิตโต) และคณะ, พระ. วิมุตติมรรค พระอุปติสสะเถระรจนา แปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเอฮารา พระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยามบริษัทเคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๓๘.
- ราชวรณูณี (ประยูรช ญาคูโต), พระ. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ด้านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- ราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จูติคุณ โณ), พระ. การพัฒนาจิต, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- ราชธรรมนิเทศ (ระแบบ จูติคุณ โณ), พระ. ประวัติศาสตร์พุทธศาสนา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
- วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. สมถกัมมัฏฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๓๒, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- สารานุกรมพระพุทธศาสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕.
- วชิรญาณวโรรส, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยา. ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

- นวโกวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๗๗, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- วสิน อินทสระ. พุทธปรัชญาเถรวาท, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗.
- สุชีพ ปุณฺณานุภาพ. พระไตรปิฎกฉบับสำหรับประชาชน, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
- . พจนานุกรมศัพท์พระพุทธศาสนาไทย - อังกฤษ, กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๓๕. (อนุสรณ์งานต้อนรับพระนักศึกษา
ใหม่ รุ่นที่ ๔๖ พ.ศ. ๒๕๓๕)
- สม พ่วงภักดิ์. พระอภิธรรมมัตถสังคหะอรรถแปล ฉบับหลวง, กรุงเทพมหานคร : โรง
พิมพ์ลูก ส. ธรรมภักดิ์, ๒๕๒๔.
- สุวรรณ เพชรนิล. ความคิดเรื่องโลกและชีวิต (ปรัชญา) ของมหาตมกานธี. นิตยสาร
ธรรมจักร. มกราคม ปีที่ ๗๖. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๖.
- . พุทธปรัชญาเบื้องต้น, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยราม
คำแหง, ๒๕๓๖.
- มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, คณะกรรมการวิชาการ. แนวการเขียนตำราวิชาการ, พิมพ์
ครั้งที่ ๑, โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย : กรุงเทพมหานคร, ๒๕๓๗.
- สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา สยามบรมราชกุมารี. ทศบารมีในพระพุทธศาสนาเถรวาท,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๕. (พิมพ์เฉลิม
ฉลอง ๒๐๐ ปี พระบรมราชวงศ์จักรีและกรุงรัตนโกสินทร์ เมษายน พุทธ
ศักราช ๒๕๒๕)
- อุทัย อุทโย, พระมหา. การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องต้นหาในพระไตรปิฎก, วิทยานิพนธ์ ศาสตร
ศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย,
๒๕๓๒. (พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในโอกาสคล้ายวันสถาปนา ครบรอบ ๕๐ ปี
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ๑๖ กันยายน ๒๕๓๕)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ	พระมหาสงกรานต์ ฐมฺมธโร (ขยันทำ)	
เกิด	๒๒ พฤษภาคม ๒๕๑๔ ณ อำเภอคำชะอี จังหวัดยโสธร	
อุปสมบท	พฤษภาคม ๒๕๓๕ โดยมี พระศีลวิสุทธาจารย์ เจ้าคณะจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นพระอุปัชฌาย์ (ปัจจุบันเลื่อนสมณศักดิ์เป็นพระเทพบัณฑิต เจ้าคณะภาค ๑๐)	
ที่อยู่ปัจจุบัน	วัดศรีธรรมาราม อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร	
การศึกษา	พ.ศ. ๒๕๒๙	นักธรรมชั้นเอก จากสนามหลวงแผนกธรรม
	พ.ศ. ๒๕๓๓	มัธยมศึกษาปีที่ ๖ จากโรงเรียนสุนทรธรรมปริยัติ
	พ.ศ. ๒๕๓๔	เปรียญธรรม ๓ ประโยค จากสนามหลวงแผนกบาลี
	พ.ศ. ๒๕๓๘	ศาสนศาสตร์บัณฑิต จากมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น

หน้าที่การงาน

- เป็นครูสอนนักธรรมและบาลีประจำสำนักเรียนวัดศรีธรรมาราม อำเภอเมือง จังหวัดยโสธร ตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๑ ถึงปัจจุบัน
- เป็นอาจารย์บรรยายพิเศษที่มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตร้อยเอ็ด (สาขายโสธร) ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๔๑ ถึงปัจจุบัน
- เป็นประธานนักศึกษาและประธานรุ่นของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอีสาน จังหวัดขอนแก่น ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๘-๒๕๓๘.