



เมตตา

สุจินต์ บริหารวนเขตต์

มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณการ

เมตตา

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



เมตตา

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์

ISBN 974-89302-8-9

จัดพิมพ์เป็นธรรมบรรณาการ โดย นพ.ทวีป - พรทิพย์ ถูกจิตร์

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดีการพิมพ์ จำกัด

โทรศัพท์ ๐๒-๙๑๙-๑๔๘๑ โทรสาร ๐๒-๕๔๐-๑๐๖๔



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

Dhamma Study and Support Foundation

เลขที่ ๑๗๔/๑ ซ. เจริญนคร ๗๘ บุคคโล ชนบุรี กทม ๑๐๖๐๐

โทร ๐๒-๔๖๘-๐๒๓๙ ปณ. บางคอแหลม

บ้านฉันะ <https://www.dhammadhome.com>

ไม่รู้เวลาตาย

เมื่อนึกถึงความตาย ทำให้คิดนำคำบรรยายของอาจารย์สุจินต์ บริหารวนเขตต์ มาเขียนเตือนใจไว้ดังนี้

“การตายพรากทุกสิ่งจากชาตินี้ไปหมดสิ้น ไม่มีอะไรเหลือ เป็นของบุคคลนี้อีกต่อไป แม้แต่ความทรงจำ ชาตินี้เกิดมาแล้ว จำได้ไหมว่า ชาติก่อนเป็นใคร อยู่ที่ไหน ทำอะไร หมดความเป็นบุคคล ในชาติก่อนสิ้นเชิง ฉันทใด แม้ชาตินี้จะได้สร้างบุญ ทำกรรมใดมาแล้ว จะมีมานะในชาติ ตระกูล ยศศักดิ์ใดๆ ก็ตาม ก็จะต้องหมดสิ้น ไม่มีเยื่อใยในชาตินี้ภพนี้เหลืออยู่อีกเลย ฉันทนั้น

การตายพรากจากทุกสิ่งโดยสิ้นเชิง ทั้งความคิด ความจำ ความยึดถือใด ๆ ทั้งสิ้นที่เคยเกาะเกี่ยวผูกไว้ตั้งแต่เกิดจนเดี๋ยวนี้ฉันทนั้น ก็จะผูกพันยึดถือว่าเป็นตัวเราอีกต่อไปไม่ได้

การพบกันครั้งสุดท้ายก่อนตายจากไปนั้น ไม่มีเครื่องหมาย ไม่มีสิ่งใดเลยที่จะแสดงให้รู้ว่า เมื่อเห็นกันแล้วจะไม่ได้เห็นกันอีก เมื่อเห็นตอนเช้าก็อาจจะไม่ได้เห็นตอนเย็น เห็นตอนเย็นก็อาจจะไม่ได้เห็นตอนเช้า ทุกคนเห็นความจริงว่าไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงหรือต่อรองความตายได้ จะขอเวลาต่อแม้เล็กน้อยก็ไม่ได้

ฉะนั้น การกล่าวถึงชีวิตของแต่ละคน ก็ไม่พ้นจากการพิจารณา สภาพธรรมที่เกิดขึ้นเป็นแต่ละบุคคล ซึ่งไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาเลย เมื่อพูดถึงเรื่องผู้ตาย ก็ควรจะได้ระลึกถึงสภาพจิตในขณะนั้นว่า

แบบกายหรือยัง แทนที่จะโศกเศร้าเสียใจอาลัยอาวรณ์ ก็ควรจะเป็นความเบิกบานในพระธรรมที่ได้เข้าใจความจริงอันเป็นสัจธรรม ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้และทรงแสดงถึงธรรมดาของการเกิด ซึ่งก็ต้องมีการตาย เมื่อเกิดแล้วที่จะไม่ตายนั่นไม่มี และการตายก็ไม่สามารถจะรู้ล่วงหน้าได้เลย เมื่อเข้าใจความจริง ก็รู้ว่าความจริงเป็นสัจธรรม

ชีวิตเราเป็นกระแสจิตที่เกิดดับสืบทอดกันทีละขณะจิตเรื่อยไป ตั้งแต่เกิดจนตาย จากชาติหนึ่งไปสู่อีกชาติหนึ่ง

กิเลสทุกชนิดเกิดขึ้นเพราะได้สะสมมาแล้วในอดีต เมื่อปัญญายังไม่เจริญถึงขั้นดับกิเลส กิเลสก็เกิดอีกๆ ต่อไปในอนาคต

ศึกษาธรรมเพื่อละกิเลส

ผู้ทำอกุศลก็ต้องรับผลของอกุศลอยู่แล้ว

ไม่ก้าวภายในอกุศลของผู้อื่น

กิเลสของตัวเองทำให้คิดหม่นวนอยู่

อย่าขอบไปเอาความคิดของผู้อื่น

กิเลสของเราทำให้เราไม่มีความสุข

จงคิดเป็นกุศล

การฟังพระธรรมเสมอๆ ความเข้าใจพระธรรมย่อมสะสมไปในภพหน้า

คุณหญิงณพรัตน์ สนิทวงศ์ ณ อยุธยา

เมตตา

โดย สุจินต์ บริหารวนเขตต์



การอบรมเจริญเมตตานี้จะเป็นไปได้เมื่อรู้ลักษณะของเมตตา คือ ไมตรี ความรู้สึกเป็นมิตร ความสนิทสนม ความเกื้อกูล ความนำประโยชน์สุขให้ ขณะใดที่เมตตาเกิด ขณะนั้นจิตอ่อนโยนปราศจากมานะซึ่งเป็นสภาพธรรมที่ยกตน สำคัญตน และข่มบุคคลอื่น

การอบรมเจริญเมตตาจริงๆ นั้นจะขัดเกลากุศลธรรมหลายอย่าง ปกติอาจจะไม่รู้สีกตัวว่ามีมานะ อิสสา มัจฉริยะ โทสะ และอกุศลธรรมอื่น ๆ มากน้อยแค่ไหน เมื่ออบรมเจริญเมตตาขึ้น อกุศลธรรมเหล่านั้นก็จะละลายลดน้อยไปด้วย

ผู้ใดที่ใคร่จะขัดเกลามานะและเจริญเมตตาเพิ่มขึ้น ควรรู้ลักษณะของมานะ ซึ่งข้อความในอรรถุสสาลินี นิกเขปกัณฑ์ อธิบายนิทเทศมานสังโยชน์ (๑๑๒๑) มีว่า

ที่ชื่อ “ความถือตัว” เนื่องด้วยกระทำความ

คำว่า “กิริยาถือตัว ความถือตัว” แสดงขยายถึงอาการและ

ภาวะ ที่ชื่อว่า “การยกตน” เกี่ยวกับการเชิดชูตน

การยกตนเกิดขึ้นแก่บุคคลใด ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิดขึ้น คือ สถาปนาคตนยกขึ้นไว้ เหตุฉะนั้นจึงชื่อว่า “ความเพิตตน”

ที่ชื่อว่า “การเชิดชูตนดุจธง” โดยความหมายว่า ทำตัวให้เด่นขึ้น (ทำให้เด่นหรือสำคัญขึ้น)

ที่ชื่อว่า “การยกจิตขึ้น” ด้วยอรรถว่า ประคองจิตไว้ด้วยความหมายว่ายกขึ้นไว้

บรรดาธงหลายคัน ธงที่ยกขึ้นสูงกว่าเขา ชื่อว่า “เกตุ” หมายความว่า ธงเด่น แม้มานะเกิดขึ้นบ่อยๆ ก็เปรียบได้กับธงเด่น โดยเทียบกับมานะต่อๆ มา เหตุฉะนั้นจึงชื่อว่า “เกตุ” แปลว่าดุจธงเด่น ธรรมชาติที่ชื่อว่า “เกตุกมย” ด้วยอรรถว่าปรารถนาเป็นดุจธง ภาวะแห่งธรรมชาติที่ต้องการดุจธง ชื่อว่า เกตุกมยตา แปลว่า ความต้องการเป็นดุจธง และความต้องการเป็นดุจธงนั้นเป็นของจิต ไม่ใช่ของตน ด้วยเหตุนี้จึงตรัสว่า “ความที่จิตต้องการเป็นดุจธง” จจริงอยู่ จิตที่สัมปยุตต์ด้วยมานะ ย่อมปรารถนาเป็นดุจธง และภาวะแห่งจิตนั้นชื่อว่าความต้องการเป็นดุจธง ได้แก่ “มานะ” ที่นับว่าเป็นดุจธง

ที่กล่าวถึงลักษณะของมานะก็เพื่อเปรียบเทียบกับเห็นลักษณะของอกุศลธรรมซึ่งไม่ใช่ลักษณะอาการที่อ่อนโยน สนิทสนม เป็นมิตรกับผู้อื่น ผู้ที่อบรมเจริญเมตตาานั้น เมื่อสติสัมปชัญญะเกิดจึงจะรู้ได้ว่าขณะนั้นเป็นกุศลหรืออกุศล ขณะใดมีมานะ ขณะนั้นไม่ใช่เมตตา

ขณะใดที่อัสสา คือ ริษยา ขณะนั้นก็ไม่เป็นมิตรกับผู้ที่ถูก ริษยาแน่นอน ฉะนั้น ในวันหนึ่งๆ ผู้เจริญเมตตาจริงๆ จึงต้องระลึกรู้

ลักษณะอาการสนิสนมที่จะต้องปราศจากความริษยาในบุคคลอื่นๆ ด้วย

ในอรรถสาธินี อธิบายนิเทศอิสสาสัญโญชน (๑๑๒๖) มีข้อความวินิจฉัยความหมายของริษยา (อิสสาสัญโญชน) ว่า คำว่า “การริษยา” ในลาภสักการะ การกระทำความเคารพ การนับถือ การไหว้ การบูชา ของคนอื่น อันใดนั้น ความว่า การริษยาซึ่งมีการ ซึ่งเคียดสมบัติของคนอื่นเป็นลักษณะว่า “จะประโยชน์อะไรด้วยสิ่งนี้ แก่คนเหล่านี้” ในลาภเป็นต้นของคนเหล่านี้อันใด

พระโสดาบันบุคคลดับความริษยาเป็นสมุจเฉท เพราะ ประจักษ์ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียง นามธรรม และรูปธรรม ซึ่งเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ไม่มีใครสามารถ บันดาลลาภสักการะ ความเคารพนับถือ การไหว้ การบูชา ของบุคคลอื่นได้ แต่จะต้องมีเหตุปัจจัยที่ทำให้แต่ละบุคคลได้ลาภสักการะ การ เคารพนับถือ กราบไหว้ บูชาจากบุคคลอื่น ฉะนั้น จึงไม่ควรที่จะ ริษยาใครเลย ขณะใดที่ริษยา ขณะนั้นไม่ใช่เมตตา ธรรมทั้งหลาย เป็นอนัตตา กุศลธรรมและอกุศลธรรมย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ผู้ที่ไม่ใช่พระอริยบุคคลยังริษยาได้แม้บุคคลที่เป็นวงศาตมณฺเฑาะฏิมิตร สหาย ไม่ใช่ริษยาแต่เพียงบุคคลอื่นเท่านั้น

ผู้เจริญเมตตาจะต้องไม่ตระหนี่

มัจฉริยะคือความตระหนี่ ๕ อย่าง ได้แก่

๑. อาวาสมัจฉริยะ ตระหนี่ที่อยู่อาศัย
๒. กุลมัจฉริยะ ตระหนี่ตระกูล
๓. ลาภมัจฉริยะ ตระหนี่ลาภ

๔. วรณมัจฉริยะ ตระหนักรณะ คือ คำสรรเสริญ

๕. ธรรมมัจฉริยะ ตระหนักรณะ

ข้อความในอัฐสาสนี ทุกนิกเขปกถา แสดงอรรถแห่งมัจฉริยะตามไวพจน์ (คำที่มีความหมายคล้ายกันหรือเหมือนกัน) มีข้อความว่า ที่ชื่อว่าการตระหนัเนื่องด้วยความเหนียวแน่น อากาโรเหนียวแน่นชื่อว่ากิริยาที่ตระหนั ภาวะแห่งจิตที่ถูกความเหนียวแน่นให้เป็นไปแล้ว มีความพร้อมเพรียงอยู่ด้วยความเหนียวแน่น ชื่อว่า ความตระหนับุคคลชื่อว่าผู้หวงแหน ด้วยอรรถว่า ไม่ปรารถนาจะให้สมบัติของตนทั้งหมดซึมซาบไป ปรารถนาว่าของจะเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย ภาวะแห่งบุคคลผู้หวงแหนชื่อว่า “ความหวงแหน” นี้เป็นชื่อแห่งมัจฉริยะอย่างอ่อน

บุคคลผู้ไม่มีความเอื้อเฟื้อ เรียกว่า “คนเห็นแก่ตัว” ภาวะแห่งคนเห็นแก่ตัวนั้นชื่อว่า “ความเห็นแก่ตัว” นี้เป็นชื่อแห่งมัจฉริยะอย่างกระด้าง จริงอยู่ บุคคลผู้ประกอบด้วยความเห็นแก่ตัวนั้นย่อมห้ามแม้คนอื่นให้ทานแก่คนอื่น.....

บุคคลใดเห็นยาจกแล้วคับใจ คือ เห็นหวัดด้วยความขมขื่น เหตุนั้นบุคคลนั้นชื่อว่า กฏกญจโก แปลว่า คนมีใจคับแคบ ภาวะแห่งคนใจแคบนั้นชื่อว่า ความมีใจคับแคบ อีกนัยหนึ่ง ความเป็นคนใจแคบเหมือนเครื่องคดหรือทัพพี เรียกว่า กฏกญจกตา

จริงอยู่ บุคคลเมื่อจะคดข้าวในหม้อซึ่งเต็มเสมอขอบปาก ย่อมเอาปลายทัพพีซึ่งแคบไปเสียดทุกส่วนคดเอา ย่อมไม่สามารถจะคดให้เต็มได้ จิตของบุคคลผู้ตระหนัก็เหมือนอย่างนั้น ย่อมคับแคบเมื่อจิตนั้นคับแคบแม้กายก็คับแคบ ถดถอยไม่คลี่คลายเหมือนเช่นนั้น

เพราะฉะนั้น ความตระหนี่จึงตรัสเรียกว่า **กฏกณจุตา** แปลว่า
ความเป็นคนใจแคบเหมือนเครื่องคดคือทัพพี

คำว่า **“ความกัณหาไว้แห่งจิต”** ได้แก่ ความที่จิตกัณหาไว้
โดยไม่ยอมคลี่คลายตามอาการ มีการให้ทานเป็นต้น ในการกระทำ
อุปกะระแก่คนเหล่านี้ ก็เพราะบุคคลตระหนี่ย่อมเป็นผู้ไม่ยอมให้
ของของตนแก่คนอื่น อยากแต่จะรับเอาของของคนอื่น ฉะนั้น พึง
ทราบความที่ความตระหนี่นั้นมีการซ่อนสมบัติของตนเป็นลักษณะบ้าง
มีการถือเอาเป็นสมบัติของตนเป็นลักษณะบ้าง เกี่ยวกับความเป็นไปว่า
“ความอัสจรรยนี้จึงเป็นของเราเท่านั้น อย่าเป็นของคนอื่นเลย” ดังนี้

ข้อความดังกล่าวเป็นการตรวจสอบสภาพจิตใจของปุถุชน
ผู้ยังไม่ได้ดับมัจฉริยะเป็นสมุจเฉท เพราะพระอริยบุคคลเท่านั้นที่ดับ
มัจฉริยะเป็นสมุจเฉท ขณะใดที่โทสะ มานะ หรือ ริษยา หรือ มัจฉริยะ
เกิด ขณะนั้นจิตปราศจากเมตตา บุคคลที่อบรมเจริญเมตตาจึงต้อง
เป็นผู้ที่ละเอียด และรู้สภาพลักษณะของจิตใจขณะที่คิดถึงบุคคลต่างๆ
จากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่ง **ไม่ควรจะเป็นผู้ที่ยินดีเพียงสามารถ
ที่จะเมตตาได้ในบุคคลบางพวก แต่จะต้องเป็นผู้ที่ไม่อिम ไม่พอใน
การเจริญเมตตาให้มากขึ้น**

พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องคุณของการอบรมเจริญเมตตา
ไว้มากในพระสูตรต่างๆ ข้อความในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค **มณิกัทท
สูตรที่ ๔** มีข้อความว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่เจดีย์
ชื่อ **มณิฆาฆกะ** อันเป็นที่ครอบครองของยักษ์ชื่อ **มณิกัททะ** ใน
แคว้นมคธ ครั้นนั้นแล ยักษ์ชื่อมณิกัททะเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค
ถึงที่ประทับ ครั้นแล้วได้กล่าวคาถาขึ้นในสำนักพระผู้มีพระภาคว่า

ความเจริญย่อมมีแก่คนที่มีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมมีความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ และคนมีสติย่อมหลุดพ้นจากเวร

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า...แต่ผู้ใดมีจิตใญ่ยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดวันและคืนทั้งหมดและเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ย่อมไม่มีเวรกับใครๆ

นี่คือคุณของการเจริญเมตตาเป็นอันมาก แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า เพียงเจริญเมตตาแล้วจะถึงขั้นอุปนาสมาธิซึ่งเป็นฌานจิตนั้นจะสูงกว่าหรือประเสริฐกว่าสติปัญญาน เพราะการที่จะเป็นผู้มีเมตตาได้ตลอดไป คือไม่มีโทษอีกเลยนั้น ต้องเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระอนาคามี และการที่ผู้ใดจะมีเมตตาเพิ่มขึ้นมากขึ้นได้ เป็นเพราะผู้นั้นอบรมเจริญปัญญารู้ว่าสภาพธรรมที่ยึดถือว่าเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตนนั้น เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมซึ่งสมมติบัญญัติเรียกชื่อไปตามอาการที่ปรากฏต่าง ๆ กันเท่านั้น แต่โดยลักษณะที่แท้จริงแล้วก็ป็นสภาพธรรมแต่ละประเภทที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไปสืบต่อกันอยู่เรื่อย ๆ

มีท่านผู้หนึ่งบอกว่า เวลาที่นั่งเฉยๆ รู้สึกเลื่อนลอย ก็เลยต้องท่องเมตตាយาว ๆ สำหรับผู้ที่อบรมเจริญสติปัญญานไม่ควรลืมว่า ในขณะที่เลื่อนลอยหรือเข้าใจว่าไม่ได้คิดอะไรเลยนั้นควรที่สติจะเกิด ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นทันที เพราะการที่จะรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏได้นั้นไม่่ง่ายเลย ต้องอาศัยการอบรมเจริญปัญญาจริง ๆ โดยรู้ว่าขณะที่สติเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏนั้น จะต้องศึกษาคือสำเหนียกพิจารณา เพื่อรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นสภาพรู้เป็นนามธรรม

หรือเป็นลักษณะของรูปธรรมซึ่งปรากฏทางหนึ่งทางใดที่สติกำลังระลึก รู้ แต่ถ้าขณะนั้นท่องก็จะลืมว่า ควรที่สติจะเกิดบ่อยๆ เนื่องๆ เพื่ออบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่กำลังปรากฏ เพราะสภาพธรรมเป็นสิ่งที่รู้ยาก ขณะที่ท่องก็ไม่แน่ว่าขณะนั้นเป็นกุศลจิต หรือไม่ใช่กุศลจิต และขณะที่ท่องนั้นอาจไม่รู้ว่าจุดประสงค์จริงๆ ที่ท่องนั้นคืออะไร แต่ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นนั้นต้องเป็นผู้ที่เห็นโทษของอกุศลนานาประการ ทั้ง โทสะ มานะ อิสสา และมัจฉริยะ เป็นต้น

การอบรมเจริญเมตตาเป็นเรื่องละเอียด เพราะสภาพธรรมต้องตรงตามความจริง คือ ขณะที่กุศลจิตเกิดแม้เพียงเล็กน้อย ก็ต่างกับขณะที่โลภะเกิดมาก ๆ แต่ถ้าสติปัญญานหรือสติสัมปชัญญะไม่เกิดจะรู้ได้อย่างไรว่า ขณะใดเป็นโลภะ ขณะใดเป็นเมตตา เมื่อไม่รู้จึงอาจเจริญโลภะแทนเจริญเมตตาก็ได้ ฉะนั้นจึงจำเป็นจะต้องศึกษาโดยละเอียด ให้รู้ลักษณะที่ต่างกันของโลภะและเมตตา ข้อความในอัฐสาลีนี้ นิกเขปกัณฑ์ อธิบายนิทเทสโลภะ (๑๐๖๕) แสดงลักษณะอาการต่างๆ ของโลภะที่ต่างกับเมตตา มีข้อความว่า

ชื่อว่า ความกำหนัด เนื่องด้วยความยินดี ชื่อว่าความกำหนัดนัก โดยความหมายว่ายินดีรุนแรง

ชื่อว่า ความคล้อยตามอารมณ์ เพราะยังสัตว์ทั้งหลายให้คล้อยตามไปในอารมณ์ทั้งหลาย

นี่เป็นชีวิตประจำวันที่จะต้องพิจารณาจริง ๆ ว่าในขณะใดที่เมตตาไม่เกิด จิตย่อมคล้อยตามโลภะไปในอารมณ์ต่างๆ อยู่ตลอดเวลา ถ้าไม่สังเกตจะไม่รู้เลยว่าจิตคล้อยตามโลภะอยู่เสมอ เมื่อมีความยินดีพอใจในอารมณ์ใด ก็กระทำตามความคิดตามความพอใจ

ในอารมณ์นั้นทุกอย่าง ในขณะที่นั้นรู้ได้ว่าไม่ใช่เมตตา เมื่อรู้ลักษณะของโลภะแล้ว ภายหลังเมื่อเมตตาเกิด ก็จะเปรียบเทียบได้ถูกต้องว่าลักษณะของโลภะต่างกับลักษณะของเมตตา

การอบรมเจริญเมตตา ไม่ใช่แต่เฉพาะเวลาที่เกิดโกรธ แม้แต่มิตรสหาย วงศาคณาญาติ บุคคลในครอบครัวซึ่งเป็นผู้ที่มีความผูกพันก็จะต้องพิจารณาให้รู้ความต่างกันของขณะจิตที่ประกอบด้วยเมตตาและขณะจิตที่ประกอบด้วยโลภะ ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาจริงๆ จะไม่เว้นโอกาสได้เลย ไม่ใช่จะเจริญเมตตาเฉพาะเวลาเกิดโทสะเท่านั้น

ท. ลักษณะของโลภะเป็นความรักผูกพัน ความผูกพันในญาติมิตร ที่เป็นโลภะ ถ้าบอกว่าคนที่มีความรักใคร่ผูกพันในญาติมิตร เป็นคนไม่ดี ก็รู้สึกว่าจะขัดๆ กับทางโลก

ส. ถ้าจะเจริญเมตตาก็ต้องเป็นผู้ที่ละเอียด เพราะไม่ใช่เพียงแค่ท่องแต่ต้องรู้ลักษณะของเมตตาจริงๆ เมื่อเมตตาใครก็ไม่โกรธคนนั้น แต่ถ้ารักใคร่ผูกพันก็เป็นโลภะ ไม่ใช่เมตตา เมื่อเป็นโลภะก็เป็นปัจจัยให้โกรธได้ เพราะฉะนั้น **สภาพธรรมใดจะดีกว่ากัน เมตตา หรือโลภะ** แม้แต่ในครอบครัว หรือในระหว่างพวกพ้อง วงศาคณาญาติ ลักษณะของเมตตาก็เป็นสภาพที่หวังดี ไม่ผูกพันอย่างโลภะ จึงไม่เป็นปัจจัยให้เกิดโทสะคือความไม่พอใจในบุคคลนั้นๆ ฉะนั้นยังมีเมตตาแทนโลภะมากเท่าไร บุคคลอื่นย่อมได้รับผลจากเมตตามากขึ้นเท่านั้น ซึ่งเป็นผลดีทั้งสองฝ่าย คือทั้งผู้ที่มีเมตตา และทั้งผู้ที่ได้รับความเมตตาด้วย ถ้ามีแต่โลภะ วันหนึ่งก็จะทำให้โกรธและโทมนัสขัดเคืองได้ แต่เมื่อเมตตาเจริญขึ้น ความโกรธก็จะน้อยลง ความหวังดีจริงๆ ก็จะเพิ่มขึ้น

- ท. อาจารย์กล่าวว่า การเจริญเมตตาจะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญเมตตาก็จะต้องรู้ลักษณะของสติสัมปชัญญะ ถ้าไม่รู้ลักษณะของสติสัมปชัญญะก็เจริญเมตตาไม่ได้ อย่างนั้น ใช่ไหม
- ส. การอบรมเจริญภาวนาทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ แต่เป็นปัญญาต่างกัน
- ท. บุคคลบางคนเมตตาเกิดขึ้นได้ สงสารบุคคลที่กำลังตกทุกข์ ใน ขณะนั้นมีสติแต่ไม่มีปัญญาที่รู้ลักษณะของสติ ขณะนั้นจะชื่อว่า เมตตาไหม
- ส. ขณะที่เมตตาเกิดขึ้นนั้น จิตเป็นกุศล จึงประกอบด้วยสติซึ่งเป็น โสภณธรรม แม้ว่าผู้นั้นจะไม่มีสติสัมปชัญญะขั้นที่จะเจริญความ สงบยิ่งขึ้น แต่เมตตาก็มีปัจจัยที่จะเกิดพร้อมกับสติขณะนั้น ทาน การให้เกิดขึ้นได้ฉันทะ ศีล การละเว้นทุจริตเกิดขึ้นได้ตามอุปนิสัย ที่สะสมมาฉันทะ เมตตาจิตก็เกิดขึ้นได้ตามอุปนิสัยที่สะสมมา ฉันทะนั้น แต่การที่จะอบรมเจริญเมตตาให้สงบมั่นคงยิ่งขึ้นถึงสมาธิ ขั้นต่างๆ ซึ่งเป็นสมถภาวนานั้น จะต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ จึงสามารถรู้สภาพของเมตตาซึ่งต่างกับสภาพของโลภะ
- ท. ผมจะเล่าชีวิตของผมตามที่ผ่านมา คือบางครั้งผมขับรถไป ผมก็ท้องว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีกรรม เบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด ขับรถไป ก็ท้องไป แต่ว่าบางครั้งมีรถที่จะออกจากซอย ผมขับรถทางเอก ผมก็ไม่ยอมให้เขาไปก่อน แต่พอนึกได้ก็ถามตัวเองว่า ก็ไหนว่า

จะให้บุคคลทั้งหลายมีความสุข เพียงจะให้เขาไปก่อนก็ไม่ยอม แล้วเขาจะได้ความสุขอย่างไร แต่ก็ยังเป็นผลดีครับ ตอนแรกผมไม่ยอมให้เขาไปก่อน วันต่อๆ ไปนึกได้ รถที่ออกมาทางโทก็มีโอกาสไปก่อน นี่คือผลของการนึกคิด

- ส. ในขณะที่หยุดให้เขาไปก่อนนั้น ไม่ได้นึกว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุข ใช่ไหม
- ท. ขณะนั้นไม่ได้ขอ
- ส. เพราะฉะนั้น เมตตาจึงไม่จำเป็นต้องคิดเป็นคำๆ แต่ควรรู้สภาพของจิตที่มีเมตตาว่าต่างกับขณะที่โกรธหรือพยาบาท
- ท. ขณะที่เบรกเป็นผลที่มาจากการท่อง ถ้าไม่ได้ท่องก็คงไม่ยอมให้เขาไปก่อน เพราะถือว่าผมขับรถทางเอก
- ส. เพราะฉะนั้นจึงต้องเป็นผู้ที่ละเอียดจึงจะรู้ว่า ขณะที่ท่องนั้นเป็นเมตตาจริง ๆ หรือเพียงแต่ท่อง เพราะขณะที่ยอมให้คนอื่นไปก่อนนั้น เป็นขณะที่กำลังมีเมตตาจริง ๆ ไม่ใช่ขณะที่ท่อง
- ท. แต่ก็ไม่ได้หมายความว่า การท่องนั้นไม่มีผล ถ้าไม่ได้ท่องก็คงไม่ได้ถามตัวเองว่า ไหนจะให้สัตว์อื่นมีความสุข ในขณะที่ถามตัวเองในขณะนั้นก็เป็นผลมาจากการท่อง
- ส. ขณะที่ถามตัวเองนั้นรู้ว่าเมตตาไม่ใช่เพียงท่อง แต่ต้องปฏิบัติจริงๆ
- ท. ครับ ก็เป็นอย่างนั้นจริงๆ ขณะที่เบรกนั้นไม่ได้ท่อง
- ส. จะเห็นได้ว่าหลายท่านที่เดียวที่เพียงท่อง ผลก็คือว่าทันทีที่ท่อง

เสร็จ เมื่อมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นเฉพาะหน้าก็โกรธ นั่นคือเพียง
ท่องแต่เมตตาไม่ได้เกิดในขณะที่มีสัตรบุคลเฉพาะหน้าเลย

ท. มีอีกวันหนึ่งครับ ผมไม่ได้ไปทำงาน อยู่บ้านครึ่งวัน ผมท่องเมตตา
ตั้งแต่เช้าถึงบ่ายว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด ท่องอยู่
อย่างนี้ตั้งครึ่งวัน ตอนบ่ายจะออกไปข้างนอก ขับรถไป เผอิญ
น้ำมันหมดก็เลยเข้าปั้มไปเติมน้ำมัน ข้างหน้าผมมีรถยนต์คันหนึ่ง
รถคันหน้าถอยหลังมาชนเอาไฟเลี้ยวของผมแตก ขณะนั้นผมโกรธ
มากครับ เพราะไฟเลี้ยวของผมซื้อในเมืองไทยไม่ได้ ต้องสั่งจาก
นอกซึ่งใช้เวลาอย่างรวดเร็วที่สุด ๔๐ - ๕๐ วัน พอนึกอย่างนี้ก็ยิ่ง
โกรธมาก เขาถามว่าจะว่าอย่างไร ผมก็บอกว่าไฟเลี้ยวอันนี้ราคา
ถึง ๕๐๐ บาท เพราะต้องสั่งซื้อจากนอกและใช้เวลาถึง ๔๐ - ๕๐
วัน เขาก็เชื่อ แต่จะให้ผม ๒๐๐ บาท ผมไม่ยอม ผลสุดท้ายผมเอา
ตัวไปโรงพักแล้วเอาใช้ ๕๐๐ บาทจนได้ นี่แหละครับ ผมเห็นว่า
การท่องจะต้องมีกำลัง ถ้ากำลังไม่พอ เมตตาก็ล้มหมด

ส. ท่องตั้งครึ่งค่อนวัน แต่เวลามีเรื่องเกิดขึ้นแล้ว มีเมตตาตอน
ไหนบ้างหรือเปล่า คิดว่าต้องท่องอีกนานเท่าไร

ข. การเจริญเมตตา ถ้าใช้ท่องจะไม่ได้ผลเลย เป็นการเข้าใจผิด การ
ที่จะได้ผลต้องมีเหตุการณ์เกิดขึ้นจริงๆ ในระยะ ๑ - ๒ ปีที่ผ่านมา
ผมรู้สึกว่เมตตาเพิ่มมากขึ้นกว่าแต่ก่อน เพราะคำๆ เดียวของ
อาจารย์ที่บรรยายและผมได้ฟัง คือการกระทำไม่ว่ามากหรือน้อย
เพื่อประโยชน์สุขของผู้อื่น ข้อนี้ผมคิดอยู่เสมอ เช่น เมื่อกินผมกิน
น้ำแข็ง คุณลุงคนหนึ่งทำท่าอยากกินน้ำแข็ง ครั้งแรกจิตก็ยังไม่
อยากไปซื้อให้ ครั้งที่สองก็คิดว่าไปซื้อให้เท่านี้คุณลุงก็ได้

ประโยชน์สุขแล้ว เมตตาเกิดแล้วผมวิ่งออกไปซื้อทันที เมื่อสติเกิด รู้สึกว่าจิตเบาแล้วอ่อน ทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นยุงหรือสัตว์ที่เราจะฆ่า หรือกำลังตกอยู่ในฐานะลำบากผมมักจะช่วยแม้บางทีไม่อยากจะลุกขึ้น เราเสียประโยชน์แค่นี้ แต่เป็นประโยชน์แก่สัตว์นั้น บางทีมีขอทานมาขอยังหนุ่มๆ มือไม้ก็ยังดีๆ ผมก็คิดว่าเขาได้เงินของเรา เขาคงมีความสุขได้ไปซื้ออาหารกิน บางครั้งมีคนมาขายของ ผมไม่อยากจะ แต่ก็ซื้อด้วยเมตตาจริงๆ ไม่ได้ซื้อเพราะความอยากได้หรือต้องการ ผมนึกถึงคำพูดของอาจารย์ที่ว่า “การกระทำไม่ว่ามากหรือน้อย แต่เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น” นึกอย่างนี้ครั้งใด กุศลคือเมตตาเกิดขึ้นทุกครั้ง

ส. ขออนุโมทนา นี่เป็นการประพฤติปฏิบัติธรรม เป็นการอบรมเจริญเมตตาในชีวิตประจำวันจริงๆ เป็นการอบรมให้เมตตาที่กำลังเกิดขึ้นบ่อยๆ เนืองๆ ถ้าในชีวิตประจำวันไม่มีเมตตาแล้ว เวลาอยู่คนเดียวจะทอ้งเมตตาสักเท่าไร? เมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าจริงๆ เมตตาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น การเจริญเมตตาจึงเป็นการอบรม การประพฤติ การปฏิบัติจริงๆ ในขณะที่มีเหตุการณ์เฉพาะหน้าเกิดขึ้น

ท. เรื่องของการทอ้ง ผมก็ยังไม่หายข้องใจ การทอ้งก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่าย เช่น เรานึกให้บุคคลที่ไม่เป็นที่รักของเรา เช่น นาย ก. ทำความเจ็บใจให้แก่เราในอดีต ในเวลานี้เราจะเจริญเมตตา เราจะนึกว่าให้นาย ก. มีความสุข ไม่ให้นาย ก. มีความทุกข์ ขณะทอ้งไม่ต้องลงทุนลงแรงเลย ยังไม่ยอม

ส. เพราะไม่ได้อบรมเจริญเมตตาเป็นปกติตามลำดับขั้น วันนี้ไม่เห็นนาย ก. แต่เห็นคนอื่น ระลึกได้ไหมว่า ขณะที่เห็นคนอื่นนั้น

เมตตาหรือเปล่า ถ้าเป็นผู้อบรมเจริญเมตตาต้องรู้ว่าขณะนั้นจิตปราศจากอกุศลทั้งปวง ปราศจากมานะความสำคัญตน เพราะแม้การมอง การคิด ก็ไม่ได้มองหรือคิดอย่างดูหมิ่น แม้แต่กายคือการกระทำ หรือวาจาที่จะพูดกับบุคคลใด ก็ประกอบด้วยเมตตา ไม่ว่าจะพบเห็นใคร สัตว์ บุคคลใดๆ ทั้งสิ้น สติสัมปชัญญะเกิดระลึการู้ได้ว่า ขณะนั้นสภาพของจิตมีเมตตาหรือไม่มีเมตตาอบรมเจริญไปเรื่อยๆ ไม่เจาะจงจะมีเมตตาเฉพาะนาย ก.

- ท. ก็เริ่มไปเรื่อยๆ เห็นคนอื่นต่างๆ ไป ยอมนี้กว่าขอให้บุคคลทั้งหลายเหล่านี้จึงมีความสุข ไม่มีความทุกข์
- ส. ทำไมมีบุคคลทั้งหลาย
- ท. ในเมื่อเห็นบุคคลเป็นหมู่เป็นกลุ่ม
- ส. ถ้าอย่างนั้น เวลานี้เพียงรู้ว่าเป็นนามธรรมและรูปธรรมทั้งนั้น ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเลยแต่ไม่รู้ลักษณะของนามธรรมแต่ละชนิด พร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ ที่พิจารณาลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ จนรู้ชัดประจักษ์แจ้งในลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมแต่ละลักษณะจริงๆ ฉันทใด การที่จะเจริญเมตตาก็ฉันทนั้น คือ ต้องมีสติสัมปชัญญะรู้ลักษณะของจิตที่เมตตาต่อแต่ละคน ฉะนั้น จะรู้ได้อย่างไรว่าเพียงท่องหรือเพียงคิดคำเมตตาต่างๆ หรือมีเมตตาจิตจริงๆ ต่อแต่ละบุคคลนั้น
- ท. ในขณะที่ท่อง บางครั้งสัมปชัญญะอาจจะไม่มี แต่ขณะนั้นสติมีในขณะที่ท่อง

ส. ฉะนั้น จึงควรเข้าใจความหมายของ **เจริญเมตตา** และ **แผ่เมตตา** ถ้ายังไม่ได้เจริญเมตตาจริงๆ แล้ว จิตใจยังไม่มีความปลอดภัย เป็นมิตรต่อใครๆ ที่พบเห็นก็อย่าเพิ่งแผ่เมตตา ควรเริ่มอบรม มีเมตตาต่อผู้อื่นทั้งทางกาย วาจาใจ ซึ่งเมตตาย่อมเจริญเพิ่มขึ้น มากขึ้น ทีละเล็ก ทีละน้อย จนกระทั่งไม่ว่าจะนึกถึงใคร พบเห็น ใครในขณะไหน กาย วาจา ใจ ก็ประกอบด้วยเมตตาจริงๆ ไม่ใช่ พอท้องเสร็จสายตาหรือกายหรือวาจาไม่เหมือนที่ท้องสักนิดเดียว

การเจริญเมตตาจริงๆ นั้นไม่ใช่ท้อง แต่เวลาเห็นใครก็ระลึกถึง สภาพของจิตในขณะนั้นได้ว่าไม่ดูหมิ่นดูถูกบุคคลนั้นแม้เพียง ในใจหรือเปล่า ไม่พอใจในกิริยาวาจาลักษณะท่าทางของบุคคล นั้นบ้างหรือเปล่า พูดกับบุคคลนั้นด้วยความหวังดีเป็นมิตรไมตรี เกื้อกูล แสวงหาประโยชน์ให้บุคคลนั้นหรือเปล่า ไม่ใช่คิด ท่องเป็นคำๆ เป็นระเบียบ เป็นบรรทัด โดยเริ่มตั้งแต่ขอให้ สัตว์ทั้งปวงเป็นผู้มีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวรซึ่งกันและกัน ไม่ต้องคิดท่องเป็นคำๆ เป็นระเบียบอย่างนั้น แต่คิดที่จะทำ ประโยชน์ให้แก่บุคคลนั้น คิดที่จะปกป้องคุ้มครองไม่ให้บุคคลนั้น เดือดร้อน คิดในสิ่งที่เป็นกุศลที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ไม่ใช่ ท่องเป็นคำเป็นระเบียบอย่างนั้น ถ้าจะท่องก็ต้องนึกถึงคำที่จะ ท่องและจะนึกอะไรก่อน ขอให้สัตว์ทั้งหลายมีความสุขก่อน หรือว่าขอให้สัตว์ทั้งหลายปราศจากเวรก่อน แต่ว่าสภาพของ เมตตานี้แล้วแต่เหตุการณ์เฉพาะหน้าที่เมตตาจะเกิดขึ้นเกื้อกูล บุคคลอื่นตามสมควรแก่สภาพการณ์ในขณะนั้นๆ ด้วยกายบ้าง ด้วยวาจาบ้าง แทนที่จะท่องเป็นระเบียบ **ผู้ที่เข้าใจลักษณะของ เมตตาจึงจะเจริญเมตตาได้** และอย่าเพิ่งแผ่เมตตาจนกว่าจะ อบรมเมตตากว้างใหญ่ไพศาลพอที่จะแผ่ได้ เพราะความจริง

ผู้ที่แผ่เมตตาแก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงได้ต้องบรรลุอุปนาสมาธิ คือ ถึงปฐมฌานแล้ว

- ท. ในตำราท่านกล่าวไว้ เราก็ต้องไปตามตำรา
- ส. แล้วเวลาที่เมตตาจิตเกิด จะต้องเกิดเป็นระเบียบอย่างนั้น หรือเปล่า
- ท. ไม่เป็น
- ส. ขอให้เข้าใจลักษณะเมตตาจริง ๆ แล้วเจริญเมตตาให้มากขึ้น อย่าเพ่งแผ่จนกว่าจะเจริญเมตตาได้มากจริง ๆ แล้ว
- ท. การเจริญสมถภาวนามีอารมณ์ทั้งหมด ๔๐ แต่ผู้ใดจะเจริญ อารมณ์กรรมฐานใดก็แล้วแต่อย่าฝืน และส่วนใหญ่ต้องท่อง เช่น ปฐวีกสิณ เป็นต้น
- ส. ขอกล่าวถึงข้อความในพระไตรปิฎก ซึ่งท่านผู้ฟังจะได้ทราบว่าจะต้อง ท่องหรือเปล่า ข้อความในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุตต์ อรหันตวรรคที่ ๑ ธนัญชานีสสูตรที่ ๑

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์

ก็โดยสมัยนั้นแล นางพราหมณีนีชื่อนัญชานีแห่งพราหมณ์ ผู้การทวาชโคตรคนหนึ่งเป็นผู้เลื่อมใสยิ่งในพระพุทธรเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์

ครั้งนั้นแล นางธัญยานีพราหมณีกำลังนำภัตเข้าไปเพื่อ
พราหมณ์การทวาชโคตร ก้าวเท้าพลาดจึงเปล่งอุทาน ๓ ครั้งว่า ขอ
นอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์นั้น

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้น

เมื่อนางธัญยานีพราหมณีก้าวอย่างนี้แล้ว พราหมณ์การ
ทวาชโคตร ได้กล่าวกะนางธัญยานีพราหมณีว่า ก็หญิงถ้อยนี้กล่าว
คุณของสมณะโธณ อย่างนี้ อย่างนี้ ไม่ว่าที่ไหนๆ เนะหญิงถ้อย บัดนี้
เราก็จักยกถวายต่อพระศาสดานั้นของเจ้า

นางธัญยานีพราหมณีกล่าวว่า พราหมณ์ ฉันยังไม่เห็น
บุคคลผู้จะพึงยกถ้อยคำต่อพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์นั้นในโลก พร้อมด้วยเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์
พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ข้าแต่พราหมณ์ เอาเถิด
ท่านจงไป แม่ไปแล้วก็จักรู้

ลำดับนั้นแล พราหมณ์การทวาชโคตร โกรธขัดใจ เข้าไปเฝ้า
พระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว สนทนาปราศรัยกับพระผู้มี
พระภาคแล้วนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งๆ

พราหมณ์การทวาชโคตรนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้
กล่าวกะพระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า

บุคคลทำอะไรได้ ย่อมนอนเป็นสุข ทำอะไรได้ย่อมไม่เศร้าโศก
ข้าแต่พระโคตม พระองค์ย่อมชอบใจการฆ่าธรรมอะไร เป็นธรรม
อันเอกา

พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า

บุคคลฆ่าความโกรธได้ย่อมนอนเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้
ย่อมไม่เศร้าโศก ดูกร พราหมณ์ พระอริยเจ้าทั้งหลายย่อมสรรเสริญ
การฆ่าความโกรธอันมีมูลเป็นพิษ มีที่สุดอันคั่นคลาย เพราะว่าบุคคล
ฆ่าความโกรธนั้นได้แล้วย่อมไม่เศร้าโศก

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว พราหมณ์การทวาชโคตร
ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ภาษีตของ
พระองค์แจ่มแจ้งนัก ฯลฯ

พราหมณ์การทวาชโคตรได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนัก
ของพระผู้มีพระภาค ในเวลาไม่นานนักก็ได้บรรลุปะเป็นพระอรหันต์
รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย ดังนี้แล

- ท. พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ลอยๆ อย่างนั้น แต่วิธีฆ่าความโกรธ
พระองค์ไม่ได้ทรงแสดงไว้
- ส. พระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงธรรมโดยประการทั้งปวงโดยละเอียด
ให้เห็นโทษของอกุศลและให้เห็นคุณของกุศลทั้งหลาย พร้อม
ด้วยการอบรมเจริญปัญญาที่ฆ่าความโกรธได้เป็นสมุจเฉท
- ท. การฆ่าความโกรธได้ก็มีอยู่ การเจริญวิปัสสนาก็ฆ่าได้ การเจริญ
สมถภาวนาก็ฆ่าได้ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเจริญสมถภาวนากับผู้ที่
จะเจริญวิปัสสนาภาวนานั้นมีความต่างกัน ในพระอภิธรรมปิฎก

วิภังคปกรณ์ ข้อ ๖๐๙ ในหัวข้อ ฌานนิเทศ ท่านกล่าวว่าผู้ที่จะชำระจิตให้หมดจดจากธรรมที่เป็นเครื่องกั้นจะต้องนั่งจะต้องนั่ง เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะกำจัดนิวรณ์จำเป็นจะต้องเพียร ท่านอธิบายลักษณะของความเพียรว่า ผู้ที่จะทำความเพียรเพื่อกำจัดนิวรณ์จะต้องนั่งและเดินจงกรม

แต่ผู้ที่เจริญวิปัสสนากาวนาไม่จำเป็นที่จะต้องนั่งต้องเดินจงกรม ในขณะที่มีความเพียร ขณะใดที่มีอารมณ์ปรากฏลักษณะใดลักษณะหนึ่งก็รู้อารมณ์นั้น ดังนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาและสมถกาวนามีความต่างกัน เพราะฉะนั้น ผู้เจริญสมถกาวนานั้นมีแบบแผนครับ

- ส. เริ่มจากอะไร อย่างไร
- ท. เริ่มด้วยการท่อง
- ส. เริ่มจากการเข้าใจลักษณะของอารมณ์สมถกาวนา คืออารมณ์ที่ทำให้จิตสงบจากอกุศลในขณะนั้นได้ด้วยสติสัมปชัญญะ
- ท. ในสมถกาวนา ผู้ที่ได้ฌานจะต้องผ่านนิมิตทั้ง ๓
- ส. ก็ไกลไปจากตัวท่านตามความเป็นจริง เพราะเพิ่งเป็นผู้เริ่มต้นแท้ๆ ในชีวิตประจำวันเคยพิจารณาลักษณะของความโกรธไหม พราหมณ์การทวาชโคตรทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า บุคคลฆ่าอะไรได้ย่อมนอนเป็นสุข พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ฆ่าความโกรธได้ย่อมเป็นสุข ฆ่าความโกรธได้ย่อมไม่เศร้าโศก ในชีวิตประจำวันท่านที่ประกอบธุรกิจการงานมีความทุกข์อะไรบ้างซึ่งเกิดจากการงาน หรือจากผู้ที่เกี่ยวข้องในวงงานและบุคคลที่ร่วมงาน

มีความพอใจ มีความไม่พอใจ มีความท้อใจ คับแค้นใจ หรือ
 ขุ่นเคือง โทมนัสใจ ในสถานการณ์ที่ต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่น
 ขณะนั้นเป็นความทุกข์ทั้งหมด เป็นสภาพธรรมซึ่งไม่น่ายินดี
 เป็นลักษณะอาการต่าง ๆ ของความโกรธ ฉะนั้น การฆ่า
 ความโกรธจึงไม่ใช่เวลาอื่น แต่เป็นเวลาที่กำลังมีเหตุการณ์นั้นๆ
 เกิดขึ้นเฉพาะหน้า และเมื่อสามารถที่จะระงับความโกรธใน
 ขณะนั้นๆ ได้ก็เป็นสมณะ ขณะที่เห็นโทษของความโกรธและ
 ไม่เห็นประโยชน์ของความโกรธเลย จึงรู้ว่าขณะนั้นแทนที่จะเป็น
 อกุศลจิตก็ควรที่จะเมตตา ซึ่งเมตตาก็สามารถจะเกิดได้จริงๆ
 ถ้าอบรมในขณะนั้น ไม่ใช่ในขณะอื่น ในขณะที่กำลังเผชิญกับ
 สภาพเหตุการณ์ต่างๆ ในชีวิต ในธุรกิจการงาน ความคับแค้นใจ
 ความไม่สะดวกใจ อุปสรรคความขัดข้องต่างๆ ขณะนั้นเมื่อ
 สามารถฆ่าความโกรธได้ย่อมเป็นสุข

ท. ความโกรธนี้ไม่มีใครชอบ

ส. ฉะนั้น ก็ขอให้ป็นชีวิตจริงๆ ที่สามารถชนะได้ระงับได้ในขณะนั้น
 โดยขึ้นของการเจริญเมตตา ซึ่งเป็นสมถภาวนา หรือด้วยการ
 เจริญสติปัญญานระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ
 เพื่ออบรมเจริญปัญญาให้คมกล้าสามารถบรรลุถึงความเป็น
 พระอนาคามีบุคคล ดับความโกรธได้จริงๆ

เมื่อพราหมณ์ภารทวาชโคตร ได้อุปสมบทในสำนักของพระ
 ผู้มีพระภาคแล้ว น้องชายของท่านทราบข่าวว่า ท่านเกิดความเลื่อมใส
 ในพระผู้มีพระภาค และได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว
 น้องๆ ของท่านก็โกรธขัดใจ ได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วแสดงอาการ

โกรธต่าง ๆ กัน ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุตต์
อรหันตวรรคที่ ๑ อักโกสกสูตรที่ ๒ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน
อันเป็นที่พระราชทานเหี้ยแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์
อักโกสกการทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่าพราหมณ์การทว
ชโคตรออกจากเรือน บวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดม
แล้ว ดังนี้ โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว
ด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มีใจของสัตว์บุรุษฯ

เมื่ออักโกสกการทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มี
พระภาคได้ตรัสกับอักโกสกการทวาชพราหมณ์ว่า

ดูกร พราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน มิตร
และอำมาตย์ ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกของท่านย่อมมาบ้างไหมฯ

อักโกสกการทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ
มิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิต ผู้เป็นแขกของข้าพระองค์ ย่อมมา
เป็นบางครั้งวฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร พราหมณ์ ท่านย่อมสำคัญความข้อนั้นเป็นไฉน ท่านจัดของ
เคี้ยวของบริโภค หรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิต
ผู้เป็นแขกเหล่านั้นในบางครั้งวบ้างหรือไม่ฯ

อักโกสกการทวาชพราหมณ์ทูลตอบว่า พระโคดมผู้เจริญ
ข้าพระองค์จัดของเคี้ยวของบริโภคหรือของดื่มต้อนรับมิตรและอำมาตย์
ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นในบางครั้งวฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร พราหมณ์ ก็ถ้าว่ามีตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็น
แขกเหล่านั้นไม่รับของเคี้ยวของบริโภครือของดื่มนั้นจะเป็นของใครๆ

อภิกโกสการทวาทพราหมณ์ตอบว่า พระโคตมผู้เจริญ ถ้าว่า
มิตรและอำมาตย์ญาติสาโลหิตผู้เป็นแขกเหล่านั้นไม่รับของเคี้ยวของ
บริโภครือของดื่มนั้นก็เป็นของข้าพระองค์อย่างเดิมๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร พราหมณ์ ข้อนี้ก็อย่างเดียวกัน ท่านดำ่ว่าเราผู้ไม่ด่าอยู่
ท่านโกรธเราผู้ไม่โกรธอยู่ ท่านหมายมั่นเราผู้ไม่หมายมั่นอยู่ เรา
ไม่รับเรื่องมีการด่าเป็นต้นของท่านนั้น

ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้นก็เป็นของท่านแต่ผู้เดียว
แล้วตรัสต่อไปว่า

ดูกร พราหมณ์ ผู้ใดด่าตอบบุคคลผู้ด่าอยู่ โกรธตอบบุคคล
ผู้โกรธอยู่ หมายมั่นตอบบุคคลผู้หมายมั่นอยู่

ดูกร พราหมณ์ ผู้นี้เรากล่าวว่าย่อมบริโภคร่วมกัน ย่อมกระทำ
ตอบกัน เรานั้นไม่บริโภคร่วม ไม่กระทำตอบด้วยท่านเป็นอันขาด

ดูกร พราหมณ์ เรื่องมีการด่าเป็นต้นนั้นเป็นของท่านผู้เดียวๆ

อภิกโกสการทวาทพราหมณ์ทูลตอบว่า บริษัทพร้อมด้วย
พระราชาย่อมทราบพระโคตมผู้เจริญอย่างนี้ว่าพระสมณโคตมเป็น
พระอรหันต์ ก็เมื่อเป็นเช่นนั้น ไฉนพระโคตมผู้เจริญจึงยังโกรธอยู่เล่าๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ผู้ไม่โกรธ ผิดฝนตนแล้ว มีความเป็นอยู่สม่ำเสมอ หลุดพ้นแล้ว เพราะรู้ชอบ สงบ คงที่อยู่ ความโกรธจักมีมาแต่ไหน ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าบุคคลผู้โกรธนั้นแหละ เพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ชื่อว่าย่อมชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้มีสติสงบเสียได้ ผู้นั้นชื่อว่าย่อมประพฤติประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและแก่บุคคลอื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์ทั้งสองฝ่ายคือของตนและของบุคคลอื่น ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่าเป็นคนเขลา ดังนี้

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว อักโกสกการทวาชพราหมณ์ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ภาชิตของพระองค์แจ่มแจ้งนัก.....

อักโกสกการทวาชพราหมณ์ได้ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค ซึ่งไม่นานเท่าไรนัก ท่านอักโกสการทวาชพราหมณ์ก็ได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

ถ้าประสบกับเหตุการณ์เช่นนี้ พอที่จะเกิดเมตตาได้ไหม หรือถ้าใครโกรธก็ต้องโกรธตอบ จะเปลี่ยนใจได้ไหมว่าถึงใครจะโกรธก็ไม่โกรธตอบ รู้จักให้อภัยคนที่กำลังโกรธความโกรธ ไม่ว่าจะ เป็นของใครก็มีอาการที่ไม่สงบประทุษร้าย เวลาที่เห็นความโกรธ อาการประทุษร้ายของบุคคลอื่นและเห็นโทษแล้ว ยิ่งอยากจะโกรธเหมือนอย่างนั้นหรือ เมื่อเห็นโทษของโทษะ เมตตาก็เกิดได้ขณะนั้น ซึ่งควรเจริญจนกว่าจะเป็นพื้นของจิตใจซึ่งสามารถที่จะให้อภัยได้ ไม่ว่าบุคคลนั้นจะกระทำสิ่งที่ไม่เหมาะสมทางกายหรือทางวาจาก็ตาม

ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุตต์ อรหันตวรรค
ที่ ๑ อสุรินทกสูตรที่ ๓ มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน
อันเป็นที่พระราชนันทนุชิตแห่งกระแต เขตพระนครราชคฤห์ว่า

อสุรินทกการทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่า พราหมณ์
การทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ในสำนักของพระ
สมณโคตม โกรธ ขัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว
ด่าบริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษฯ

เมื่ออสุรินทการทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มี
พระภาคได้ทรงนิ่งเสียฯ

ลำดับนั้นแล อสุรินทการทวาชพราหมณ์ได้กล่าวกะพระผู้มี
พระภาคว่า พระสมณะ เราชนะท่านแล้ว พระสมณะ เราชนะท่าน
แล้วฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ชนพาลกล่าวคำหยาบด้วยวาจา ย่อมสำคัญว่าชนะที่เดียว แต่
ความอดกลั้นได้เป็นความชนะของบัณฑิตผู้รู้แจ้งอยู่ ผู้ใดโกรธตอบ
บุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็นผู้ลามกกว่าบุคคลผู้โกรธแล้ว เพราะการโกรธ
ตอบนั้น.....

ข้อความตอนท้ายเหมือนในอีกโกสกสูตร

พระผู้มีพระภาคไม่ได้ทรงโต้ตอบด้วยประการใดๆ ทั้งสิ้น ซึ่ง
ท่านผู้มีกิเลสอยู่ลองพิจารณาการนิ่งของท่านเองว่า ถึงแม้จะนั่งด้วยกัน

แต่สภาพของจิตใจขณะทีหนึ่งนั้นย่อมต่างกัน การนิ่งของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ของพระอนาคามีบุคคล ของพระสกทาคามีบุคคล ของพระโสดาบัน และของปุณณิยบุคคล ย่อมต่างกัน เพราะผู้ที่ไม่ได้ดับความโกรธเป็นสมุจเฉทบางครั้งอาจจะนิ่งไม่แสดงอาการทางกาย ทางวาจาให้ปรากฏ แต่ใจใคร่จะรู้ ถ้าสติปัญฐานไม่เกิดก็จะไม่ทราบว่าจะขณะนั้น เป็นกุศลหรือว่าเป็นอกุศล หรือว่าประกอบด้วยเมตตา สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่นั้นเวลาที่เห็นคนอื่นนิ่งก็ย่อมเข้าใจเอาเองตามอหังการของตัวเองว่า บุคคลนั้นนิ่งเพราะเหตุอื่น

เมื่อพิจารณาข้อความในพระสูตรนี้ก็จะเห็นคุณประโยชน์จริง ๆ ซึ่งแล้วแต่ว่าจะเป็นผู้อบรมประพฤติดุปฏิบัติตามได้มากน้อยแค่ไหน ขณะใดที่กล่าวคำหยาบขณะนั้นเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะ อาจจะเข้าใจว่าชนะแล้วที่สามารถกล่าวคำอย่างนั้นกับผู้อื่นได้ แต่ความจริงแล้วเป็นผู้แพ้ ถ้าชนะจริงก็ต้องชนะกิเลส เพราะผู้ไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ย่อมชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก

เมื่อใครกำลังโกรธก็อย่าอยู่ร่วมกับเขา คือ อย่าโกรธกับเขาด้วย เพราะว่าขณะใดที่โกรธตอบ ขณะนั้น อยู่ร่วมกันบริโศคร่วมกันกับอกุศลธรรม การอบรมจิตเป็นเรื่องยาก ต้องอาศัยการฟังพระธรรมที่แสดงคุณของกุศลธรรมจริง ๆ และมีการพากเพียรที่จะอบรมเจริญกุศลธรรมด้วย กุศลธรรมทั้งหลายจะเจริญขึ้นได้ก็ต้องอาศัยสติปัญฐาน การอบรมเจริญสติปัญฐานเป็นปัจจัยให้สติแต่ละขั้นเกิดระลึกได้และเห็นโทษของอกุศล ซึ่งกำลังปรากฏ ขณะนั้นเป็นปัญญาที่เห็นอกุศลธรรมตามความเป็นจริง เมื่อปัญญาเห็นอกุศลเป็นอกุศลในขณะนั้น ย่อมมีปัจจัยที่กุศลจะเกิดขึ้นแทนอกุศล

น้องชายของพราหมณ์การทวาชโคตรอีกท่านหนึ่งแสดงความ
โกรธต่างกับท่านอื่น ข้อความในพิลัณฑิกสูตรที่ ๔ มีว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวันอัน
เป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ฯ

พิลัณฑิกการทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่า พราหมณ์
การทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต ในสำนักของพระ
สมณโคดมดังนี้ โกรธ ชัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ
ครั้งแล้วได้ยินนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงทราบความปริวิตกแห่งใจ
ของพิลัณฑิกการทวาชพราหมณ์ด้วยพระหฤทัยแล้ว ได้ตรัสกะพิลัณฑิก
การทวาชพราหมณ์ด้วยพระคาถาว่า

ผู้ใดประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่ประทุษร้าย เป็นบุรุษผู้หมดจด
ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องยั่ววน บำป๋ยอมกลับสนองผู้นั้น ผู้เป็นพาล
นั่นเอง เปรียบเสมือนธูลีอันละเอียดที่บุคคลชดไปสู่วัตถุที่ทวนลม ฉะนั้น

ผลของการฟังพระธรรมแม้จะสั้น แต่เมื่อพิจารณาธรรมด้วย
ความเคารพ คือ ในเหตุผลของธรรมที่ได้ฟัง ทำให้พิลัณฑิกการทวาช
พราหมณ์ซึ่งเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคด้วยความโกรธ แต่ไม่ด่า ไม่
บริภาษ เกิดความเลื่อมใส ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของ
พระผู้มีพระภาค ไม่นานเท่าใดนักพิลัณฑิกการทวาชพราหมณ์ก็ได้
ทำให้แจ้งซึ่งคุณวิเศษอันยอดเยี่ยมเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระ
อรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

ขอกล่าวถึงอีกเรื่องหนึ่งซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมตตาคิดเกิดได้

โดยไม่ต้องทอ้ง ในอรรถกถาพุทธทศนิกาย ฉักกนิบาตชาดก ขรปุตต
วรรค ตุณทิลชาดก มีข้อความโดยย่อว่า

ณ พระวิหารเชตวัน มีพระภิกษุรูปหนึ่ง เป็นผู้ทีกลัวตาย
เหลือเกิน แม้แต่ได้ยินเสียงใบไม้ร่วงหรือเสียงอะไรตก หรือเสียงสัตว์
ร้องเพียงเล็กๆ น้อยๆ ก็สะดุ้งหวาดกลัวอยู่เป็นนิตย์

พระภิกษุทั้งหลายก็ประชุมสนทนารวมกันว่า ภิกษุรูปนั้น
เป็นผู้กลัวต่อความตาย จนกระทั่งได้ยินเสียงอะไรก็ตกใจ สะดุ้งหวาด
กลัว อยู่ไม่เป็นสุข ไปไหนก็ไม่เป็นสุข ทั้งกลางคืนกลางวันก็มีความ
กลัวอยู่เป็นปกติธรรมดา

วันนั้น พระผู้มีพระภาคเสด็จมาสู่โรงธรรมสภาที่พระภิกษุ
ทั้งหลายนั่งสนทนากันถึงพระภิกษุผู้กลัวความตายนั้น

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถาม ท่านพระภิกษุเหล่านั้นก็กราบทูล
ให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า ภิกษุรูปนี้เป็นผู้ทีมี
ความกลัวตาย ไม่ใช่ในเฉพาะชาตินี้เท่านั้น แม้ในชาติก่อนๆ ก็เคยเป็น
ผู้ทีกลัวตายยิ่งนัก ดังนี้ แล้วพระองค์ก็ได้ทรงนำอดีตนิทาน คือ ความ
เป็นมาในอดีตชาติก่อนๆ ของภิกษุรูปนั้นเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า

ในอดีตกาลนานมาแล้ว นานจนแสนนานมานั้น ในเมือง
พาราณสีมีหญิงชราคนหนึ่งเป็นคนทำไร่ฝ้าย เวลาไปไร่ก็ใช้ไม้เท้า
ยันกายไปตามปกติเป็นนิตย์ วันหนึ่ง ขณะที่กลับจากไร่ฝ้าย ผ่านป่า
ละเมาะ ก็ใช้ไม้เท้าทีสำหรับยันนำทางทุบๆๆ เหวี่ยงๆไป ข้างๆ ทาง
ครั้งนั้นมีแม่หมูตัวหนึ่งกำลังออกลูกอยู่ที่ใกล้ทางนั้น พอได้ยินเสียงไม้
เท้าของนางก็ตกใจหนีไป ทิ้งลูกหมูไว้สองตัว พอหญิงนั้นเห็นลูกหมู

เข้าก็เกิดความรักใคร่สงสาร และรู้ว่าแม่ของลูกหมูนั้นหนีไปแล้ว ก็เอาลูกหมูทั้งสองตัวมาเลี้ยงไว้ที่บ้าน และตั้งชื่อลูกหมูตัวโตว่า มหาตุณทิละ ให้ลูกหมูตัวเล็กชื่อ จุฬตุณทิละ เมื่อเลี้ยงไปนานๆ ก็มีความรักใคร่ในลูกหมูนั้นมาก เหมือนกับรักลูกของตัวเอง อุตส่าห์พยายามเลี้ยงดูลูกหมูเหมือนอย่างเลี้ยงบุตร แต่ว่านางรักลูกหมูตัวโตมากกว่าลูกหมูตัวเล็ก ต่อมาลูกหมูนั้นก็โตขึ้นและมีน้ำหนักมากขึ้น ในครั้งนั้นมีพวกบุรุษอันธพาลชอบบริโภคเนื้อหมู ไม่รู้ว่าจะไปหาเนื้อหมูที่ไหนมาบริโภค จึงพยายามขอซื้อลูกหมูจากหญิงชราผู้นั้น หญิงนั้นก็กล่าวว่า จะขายให้ท่านไม่ได้เพราะเรารักลูกหมูทั้งสองตัวนี้เหมือนกับบุตรของตัวเอง เพราะฉะนั้นจะขายลูกของตัวเองให้ไม่ได้เป็นอันขาด พวกบุรุษอันธพาลนั้นก็ไม่มีท่าถอย พยายามตีราคาลูกหมูนั้นให้สูงขึ้นอีก หญิงนั้นก็ไมยอมขายให้ พวกบุรุษอันธพาลก็คิดอุบายว่า ควรที่จะมอมเหล้าหญิงผู้นั้นแล้วขอซื้อในภายหลัง จึงจัดแจงเอาสุรามาล้างกันต่อหน้าหญิงนั้นแล้วชักชวนให้หญิงนั้นดื่มสุรามากขึ้นๆ จนกระทั่งเมา พอหญิงนั้นเมาก็ขอซื้อลูกหมู ซึ่งความเมาทำให้หญิงนั้นลืมความรักใคร่ลูกหมูชั่วระยะหนึ่ง และรับปากว่าจะขายให้ แต่ว่าจะขายตัวเล็กให้ ตัวใหญ่ไม่ขาย เมื่อตกลงกันแล้วหญิงนั้นก็เอาอาหารดีๆ เข้าไปให้หมูตัวเล็กกิน แล้วเรียกให้มาหา ซึ่งลูกหมูก็ตกใจ เพราะไม่เคยเห็นกิริยาอาการอย่างนี้มาก่อน ลูกหมูที่ชื่อว่าจุฬตุณทิละคิดว่า วันนี้มารดาให้ข้าวที่เผลงใหม่ๆ รางข้าวก็เต็ม มารดาก็นอนอยู่ใกล้ๆ รางข้าวนั้น ไข่แต่เท่านั้น ยังมีคนเป็นอันมากยืนถือบ่วงอยู่ ฉันไม่พอใจจะบริโภคข้าวนั้นเลย ลูกหมูตัวเล็กจึงวิ่งไปหาลูกหมูตัวโตแล้วแสดงอาการตกใจ ซึ่งมหาตุณทิละก็กล่าวปลอบว่า เจ้าสะดุ้งกลัวภัย หมุนไปมาปรารถนาที่ซ่อนเร้น เป็นผู้ไร้ที่พึ่ง จะไปไหนเล่า ดูกร น้องตุณทิละ เจ้าจงมีความขวนขวายน้อยบริโภคอาหารเสียเถิด

เราทั้งสองมารดาเลี้ยงไว้ ก็เพื่อต้องการเนื้อ สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ที่จะไม่ตายนั้นไม่มีเลย แม้จะเป็นสัตว์มีเนื้อหรือไม่มีเนื้อที่เป็นที่บริโภคของผู้อื่นได้หรือไม่ได้ก็ต้องตายทั้งนั้น เพราะฉะนั้น เจ้าจงอย่ากลัวตาย วันนี้เป็นวันที่เราจะต้องตาย เจ้าจงอย่าสะดุ้งตกใจกลัวเลย แม้เราจะไม่มีที่พึ่งอื่น มารดาของเราซึ่งเป็นที่พึ่งมาแต่วันก่อนมาวันนี้ก็พึ่งไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้น เจ้าจงอย่ากลัว จงเป็นผู้ที่อาบน้ำใสสะอาด ล้างเหงื่อโคลนเสียให้เรียบร้อย แล้วใช้เครื่องหอมลูบไล้เสียให้สะอาดหอมหวาน เช่นนี้ เมื่อจะตายก็ตายอย่างมีความดี เพราะเราไม่เบียดเบียนใคร ดังนี้

ตามข้อความในพระไตรปิฎก มหาตุนทิละกล่าวต่อไปว่า

เจ้าจงหยั่งลงยังห้วงน้ำที่ไม่มีเปือกตม แล้วชำระเหงื่อและมลทินทั้งปวงเสีย จงถือเอาเครื่องลูบไล้ใหม่ๆ ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหายในกาลไหนๆ เกิด

คนที่อยู่ล้อมรอบเห็นอาการของลูกหมูทั้งสองตัวว่า ตัวหนึ่งกลัวตาย แต่อีกตัวหนึ่งไม่กลัวตายและปลอบลูกหมูตัวเล็ก ทำให้ทุกคนรวมทั้งหญิงชราเกิดความสงสารและความมีนเมาก็หายไป ความเมตตากรุณาก็เกิดขึ้น บุรุษทั้งหลายเหล่านั้นที่มาคอยจะจับลูกหมู ก็ทิ้งบ่วงและไม่ต้องการที่จะซื้อลูกหมูนั้น ลูกหมูก็ปลอดภัยด้วยประการฉะนี้

(บุรุษพวกนั้นต้องท่องหรือเปล่าจึงเกิดเมตตา แม้ไม่ต้องท่องอะไรเลยเมตตาก็เกิดได้)

ก่อนที่ลูกหมูทั้งสองจะปลอดภัย จุฬตุนทิละได้ถามมหาตุนทิละว่า อะไรหนอที่ท่านกล่าวว่าห้วงน้ำไม่มีเปือกตม อะไรเล่า

ท่านกล่าวว่าเหื่อโคลและมลทิน และอะไรเล่าท่านกล่าวว่าเครื่อง
ลูบไล้ใหม่ๆ ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหายในกาลไหนๆ

มหาตุณทิละกล่าวว่า **ธรรม** บัณฑิตกล่าวว่าป็นห้วงน้ำใหญ่
ไม่มีเปือกตม **บาป**ธรรมบัณฑิตกล่าวว่า เป็นเหื่อโคลและมลทิน
และ **ศีล**บัณฑิตกล่าวว่าป็นเครื่องลูบไล้ใหม่ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหาย
ในกาลไหนๆ

(ธรรมทั้งหลายที่เป็นฝ่ายกุศลธรรมเป็นห้วงน้ำไม่มีเปือกตม
เพราะสามารถที่จะชำระขัดล้างบาปธรรมซึ่งเป็นเหื่อโคล และมลทิน
ออกได้ และศีลนั้นย่อมเป็นเครื่องลูบไล้ซึ่งมีกลิ่นหอมไม่รู้จักหาย
ไม่เป็นที่รังเกียจของใครเลย)

มหาตุณทิละกล่าวต่อไปว่า มนุษย์ทั้งหลายผู้โง่เขลาฆ่า
ตัวเอง ย่อมพอใจทำบาป ส่วนสัตว์ผู้รักชาติ ย่อมไม่พอใจทำบาป
สัตว์ทั้งหลายรื่นเริงในเดือนมีพระจันทร์เต็มดวง ย่อมสละชีวิตได้

จบตุณทิลชาดกที่ ๙

เมื่อพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเล่านิทาน คือความเป็นมาใน
อดีตชาติของภิกษุผู้กลัวตายรูปนั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคก็ตรัสกับภิกษุ
ทั้งหลายว่า มหาตุณทิละในครั้งนั้นก็คือตถาคตที่ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิ
ญาณ และจุฬตุณทิละในครั้งนั้นก็คือภิกษุผู้ที่กลัวต่อความตายรูปนี้

จะเห็นได้ว่าเมตตาเกิดได้โดยไม่ต้องท้อ การท้อเป็นการคิด
ที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัยคือ เพราะเข้าใจว่าจะต้องท้อและเพราะเคย
ท้อมามาก จึงเป็นปัจจัยให้จิตเกิดคิดเป็นคำๆ ตามที่เคยท้อ แต่ผู้ที่

อบรมเจริญเมตตานั่น สติสัมปชัญญะระลึกถึงสภาพของเมตตาซึ่งเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับอกุศลธรรม แล้วก็อบรมจิตให้มีเมตตาบ่อย ๆ เมตตาก็จะค่อย ๆ เจริญขึ้น

ฉะนั้น จึงต้องศึกษาให้เข้าใจลักษณะของเมตตาซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยประการทั้งปวง และควรเข้าใจให้ถูกต้องว่าที่เมตตาจะเจริญจนมีกำลังขึ้นได้นั้นก็ต่อเมื่ออบรมเจริญเมตตาให้เพิ่มขึ้น ไม่ใช่ว่าเมื่อท่องนาน ๆ เข้าแล้วเมตตาจะมีกำลังขึ้น แต่เมื่อมีความเข้าใจประโยชน์ของเมตตาและเมตตาเกิดบ่อย ๆ ขึ้นเมื่อนั้นเมตตาจึงจะมีกำลังและเจริญขึ้น

ท. จำได้ว่า สมัยเด็กๆ พ่อเคยให้ท่องหนังสือ ท่องได้หมดทั้งเล่ม แต่ไม่ทำความเข้าใจ ท่องไปอย่างนั้นเหมือนท่องเมตตา ท่องไปอย่างนั้นไม่รู้เรื่อง และทุกวันนี้พระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายทำวัตรเช้าทำวัตรเย็น ท่านก็สวดมนต์ไป จุดประสงค์ในการสวดมนต์ของท่านอยู่ที่ไหน

ส. ไม่ว่าท่านจะสวดเรื่องความไม่เที่ยงของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ เรื่องความไม่ใช่ตัวตนของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ก็เพื่อให้ระลึกถึงลักษณะของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ที่กำลังปรากฏว่าไม่เที่ยง

ท. อันนี้ก็ฉันใด ผมก็คิดว่า การท่องให้นาย ก. มีความสุข เพื่อเมตตาจิตของเราต่อไปในภายหน้าจะได้มีเมตตาต่อนาย ก.

ส. ข้อความในวิสุทธิมรรค ตามหัวข้อของการอบรมเจริญเมตตาตามลำดับคือ

“ผู้เจริญเมตตาจำละโทสะ บรรลुขันติเพราะเหตุไร เพราะสำหรับ
 ภาวนาคือเมตตา นี่ จำละโทสะและบรรลुขันติ ก็แต่ว่าใครๆ ก็
 ไม่อาจเพื่อละโทษอะไรๆ ที่ตนยังไม่เห็นแล้ว และไม่อาจเพื่อ
 บรรลุอันสงสอะไรๆ ที่ตนยังไม่ทราบแล้ว”

ไม่มีข้อความที่บอกให้ท่องแต่ให้รู้เหตุผล โดยข้อความต่อไป
 แสดงโทษของโทสะและอานิสสของขันติ เพื่อเมื่อโทสะเกิด
 สติสัมปชัญญะก็มีปัจจัยที่จะระลึกได้ทันทีและเห็นโทษของโทสะ
 ในขณะนั้น การเริ่มอบรมเจริญเมตตานี้จำเป็นต้องรู้บุคคลเป็นโทษ
 ๔ จำพวก โดยจำต้องรู้ว่า ในขั้นต้นไม่ควรเริ่มเจริญเมตตา
 ในบุคคล ๔ จำพวกเหล่านี้ คือ คนผู้ที่ไม่เป็นที่รัก ๑ คนที่เป็น
 ที่รักยิ่ง ๑ คนพอบานกลาง ๑ คนจงเวร ๑ และไม่ควรเจริญ
 โดยเจาะจงในคนที่ต่างเพศกัน และสำหรับคนตายแล้วไม่ควร
 เจริญทีเดียว

แสดงว่าการเริ่มเจริญเมตตาในบุคคลเป็นโทษนั้นไม่สำเร็จ เพราะ
 การที่จะเริ่มอบรมให้เมตตาเจริญเพิ่มขึ้นในบุคคลหนึ่งบุคคลใด
 เหล่านั้นย่อมลำบาก และสำหรับคนตายแล้วนั้น ย่อมสูญเสียการ
 เป็นบุคคลนั้นโดยเป็นบุคคลใหม่ทันทีที่ปฏิสนธิจิตของชาติต่อไป
 เกิดต่อจากจุติจิตของชาตินี้ ฉะนั้น เมื่อเป็นบุคคลใหม่แล้วจึงไม่
 ควรเจริญเมตตาในบุคคลที่ตายแล้ว

ข้อความต่อไปแสดงว่า การอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นนั้น ควร
 เริ่มเจริญเมตตาในผู้เป็นที่เคารพยกย่องและมีศีล มีความรู้ และ
 คุณความดี เช่น ครูอาจารย์ผู้เป็นที่รักนับถือของตนเป็นต้นก่อน
 ซึ่งยังแผ่ไปสู่คนอื่น ๆ ไม่ได้เพราะเมตตายังไม่มากพอที่จะแผ่ได้

ต้องอบรมเจริญจนเมตตาเพิ่มมากยิ่งขึ้น จึงแผ่กว้างออกไปจากบุคคลหนึ่งสู่อีกบุคคลหนึ่งต่อไป

ท. เหตุใดที่จะทำให้เกิดเมตตา คือ อะไร

ส. เห็นโทษของโทสะ

ท. เมตตาเกิดกับสิ่งที่ไม่มีชีวิตได้ไหม

ส. ไม่ได้ เพราะว่าพรหมวิหาร ๔ ต้องมีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ แต่โทสะสามารถจะเกิดได้แม้ไม่ใช่ในสัตว์บุคคล

ท. เมตตาที่ปรากฏทางใจต้องผ่านทวารต่างๆ อย่างเช่น ตาเห็นรูปแล้วเกิดเมตตา

ส. เมตตาที่มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ ขณะเห็นเด็กเล็กๆ มีเมตตาได้ไหม ถ้าเมตตาเด็กเล็กๆ จะทำอะไร จะพูดด้วยดีๆ ช่วยจูงข้ามถนนหรือให้ขนมก็ได้ ซึ่งเป็นการอบรมให้มีเมตตายิ่งขึ้น จนรู้สึกตัวได้ว่าเมตตาเพิ่มขึ้นมากน้อยเท่าใด แต่ไม่ได้มุ่งหวังจะให้เมตตาโดยที่ไม่รู้จักขณะของเมตตา

ท. เมตตาที่เกิดจากการเห็นกับการคิดนึก โดยผลแล้วต่างกันไหม

ส. วันหนึ่งๆ ก็เห็นสัตว์บุคคลทั้งหลาย ควรจะระลึกรู้ว่าขณะนั้นเห็นแล้วเกิดความรำคาญ เห็นแล้วคอยจ้องจับผิด หรือว่าเห็นแล้วก็มีความรู้สึกเป็นไมตรี หวังประโยชน์แก่บุคคลนั้น มีจิตใจที่แช่มชื่นยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน ไม่ทำกิริยาอาการใดๆ ที่จะให้บุคคลนั้นลำบากใจ แม้แต่การจะให้วัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ให้ด้วยอาการที่จะทำให้ผู้รับเกิดความสบายใจ ความสุขใจ เพราะ

การให้ก็มีหลายลักษณะ บางคนอาจจะให้โดยที่ทำให้ผู้รับไม่มีความรู้สึกเป็นสุขที่จะได้รับ เพราะฉะนั้น ขณะที่เมตตาเกิดขึ้นจริงๆ เจริญขึ้นเพิ่มขึ้น ทั้งกาย วาจาใจ ก็ย่อมประกอบด้วยเมตตา แม้แต่ขณะที่ไม่เห็น เพียงแต่วันหนึ่งๆ คิดว่าจะทำประโยชน์ให้แก่ใคร หวังประโยชน์เกื้อกูล คิดในทางที่จะเกื้อกูล ขณะนั้นก็เป็นมตตาโดยที่ไม่ต้องท่อง

การท่องเป็นเรื่องง่าย แต่การอบรมเจริญเมตตาจริงๆ ยาก ไม่สำเร็จได้โดยเพียงท่อง แต่จะต้องเป็นผู้ที่รู้ลักษณะของจิตพร้อมสติสัมปชัญญะจริงๆ ในชีวิตประจำวันว่าขณะใดเป็นกุศล ขณะใดเป็นอกุศล

ท. แต่เบื้องต้นจำเป็นต้องท่อง

ส. ขอเปรียบเทียบกับที่ท่านเคยบอกว่าในการอบรมเจริญสติปัฏฐานนั้นต้องนึกเสียก่อนว่า ขณะที่กำลังเห็นเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ เป็นอาการรู้และสิ่งที่ปรากฏเป็นแต่เพียงสภาพธรรมชนิดหนึ่งซึ่งสามารถปรากฏทางตา และบางทีก็ต้องท่องว่า เห็นเป็นสภาพรู้ทางตา เป็นธาตุรู้ และสิ่งที่ปรากฏเป็นรูปธรรมซึ่งปรากฏทางตาเวลาได้ยินเสียงก็คิดว่าต้องท่องก่อนเพราะคิดว่าการท่องมีประโยชน์มาก ซึ่งโดยแท้จริงแล้วควรจะเข้าใจให้ถูกต้องว่าสภาพธรรมทุกอย่างเกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แม้การคิดอย่างนั้นก็มีปัจจัยทำให้เกิดขึ้นบ่อยกว่า สัมมาสติที่ระลึกถูกในลักษณะของสภาพธรรมที่ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งเป็นธาตุรู้เป็นนามธรรมที่กำลังปรากฏ

สัมมา แปลว่า ถูก ชอบ สติ เป็นสภาพที่ระลึก รู้ ฉะนั้น สัมมาสติ

คือสภาพธรรมที่ระลึกชอบ ระลึกถูก แต่ว่าระลึกถูกอย่างไร ระลึกชอบอย่างไร กำลังเห็นระลึกชอบในลักษณะของรูปธรรมที่ปรากฏทางตาซึ่งไม่ใช่นามธรรม ไม่ใช่สภาพรู้ระลึกถูกในลักษณะของนามธรรมซึ่งเป็นสภาพรู้ เป็นธาตุรู้ที่กำลังเห็น ขณะนั้นเป็นสัมมาสติที่ระลึกถูก ระลึกชอบ ตรงลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ แต่ถ้าผู้ใดคิดว่า **ต้องท่อง** ก็เลยท่อง แทนที่สัมมาสติจะเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของนามธรรม รู้ลักษณะของรูปธรรม แต่ถ้าพิจารณาสภาพธรรมที่เป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ก็รู้ว่าที่คิดอย่างนั้นก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย เพราะว่า ในขณะนั้น สัมมาสติยังไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรม เป็นแต่เพียงขั้นคิดถึงเรื่อง คือ คิดถึงลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ เมื่อปัญญาพิจารณารู้อย่างนี้ ต่อไปแทนที่คิดจะท่องก็เป็นสัมมาสติขั้นที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือลักษณะของรูปธรรม

เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่กฎเกณฑ์ แต่เป็นความคิดที่เกิดขึ้น เพราะเหตุปัจจัย บังคับไม่ได้ที่จะไม่ให้คิดอย่างนั้น แต่ความคิดอย่างนั้นยังไม่ใช่สัมมาสติในมรรคมืองค์ ๘ จนกว่าสติจะระลึกรู้ลักษณะของนามธรรม หรือ รูปธรรม แล้วสัมมาทิฐิก็จะพิจารณารู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมที่สัมมาสติระลึก จนกว่าปัญญาจะเพิ่มความรู้ลักษณะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน ของสภาพธรรมทั้งหลายฉันใด ท่านที่มีความเข้าใจถูกต้องในลักษณะของเมตตานั่น วันหนึ่งๆ ไม่ว่าเห็นสัตว์ บุคคล ชาติ ชั้น วรณะ ภาษา ฐานะต่างๆ หรือกิริยาอาการที่ปรากฏต่างๆ กัน ก็รู้สภาพจิตในขณะนั้นว่าเป็นจิตที่มีเมตตาหรือว่าเป็นจิตที่มีมานะหรือไม่มีมานะ หรือว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยความตระหนี่หรือความริษยา

การอบรมเจริญคือ การเกิดขึ้นบ่อยๆ เนืองๆ เพิ่มขึ้น ฉะนั้นเมื่อเมตตาสามารถเกิดในขณะที่เห็นบุคคลใดหรือคิดถึงบุคคลใดในชีวิตประจำวัน นั่นคือเมตตาเกิดเพิ่มขึ้นเจริญขึ้นจนกว่าจะเกิดเมตตาได้ในบุคคลทั่วไป

ข้อสำคัญที่สุดก็คือ สมถภาวนาคือการอบรมเจริญความสงบ เพราะฉะนั้น ลักษณะของความสงบที่ประกอบด้วยเมตตาต้องปรากฏให้รู้ในขณะนั้น

- ท. การท่องก็เป็นประโยชน์ พอเห็นครึ่งหนึ่งก็ท่องว่านี่สี่ เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏได้ทางตา หรือท่องว่านี่คือนาม
- ส. ไม่ใช่ว่าไม่มีประโยชน์ มีประโยชน์แต่ไม่ใช่สัมมาสติในมคค์มืองค์ ๘ และไม่ใช่กฎเกณฑ์ว่าจะต้องท่อง เพราะว่าพอเป็นกฎเกณฑ์บางท่านก็ยึดถือทันที แทนที่สัมมาสติจะระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ผู้นั้นก็ท่องเพราะคิดว่าการท่องเป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้น ก็เลยท่องอยู่เรื่อยๆ ถึงแม้การท่องจะมีประโยชน์ แต่ต้องรู้ว่าจิตที่ท่องเกิดเพราะเหตุปัจจัยที่ยังไม่ใช่สัมมาสติในมคค์มืองค์ ๘ และควรที่จะได้พิจารณาว่าอะไรมีประโยชน์กว่ากัน สติที่เป็นสัมมาสติในมคค์มืองค์ ๘ ที่ระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมในขณะที่ไม่ใช่ท่องนั้น มีประโยชน์กว่าหรือเปล่า
- ท. อันนี้แน่นอน แต่ปัญญายังไม่ถึง
- ส. ยังไม่ถึง ก็แสดงว่ามีเหตุปัจจัยให้คิด แต่ในขณะนั้นปัญญาต้องรู้ด้วยว่ายังไม่ใช่สัมมาสติในมคค์มืองค์ ๘ เพราะฉะนั้น ในขณะที่ใดซึ่งมีปัจจัยที่จะให้สัมมาสติระลึกรู้ ขณะนั้นจะรู้ว่าปัญญาที่จะ

อบรมเจริญขึ้นได้คือ ในขณะที่สัมมาสติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งไม่ใช่ทอง

ท. ก็ถ้าทองไปบ่อยๆ นานๆ จนกระทั่งสติเกิดบ่อยเข้า มากครั้งเข้า ก็จะพิจารณาด้วยความชำนาญเอง

ส. ขำนาญในการคิด แต่ไม่ใช่ขำนาญที่สติระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม แทนที่จะเสียเวลาไปนานในการทอง สัมมาสติก็น่าจะเริ่มระลึกรู้ลักษณะนามธรรมและรูปธรรมบ้างทีละเล็กละน้อย แม้ว่าจะยังไม่ถูก ยังไม่ตรงทีเดียว แม้ว่าจะยังไม่ชัด แต่ก็เริ่มที่จะโน้มไปพิจารณารู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งขณะนั้นไม่ใช่ทอง ดีกว่าที่จะคิดว่าต้องทองเสียก่อน หรือดีกว่าไปยึดติดว่าทองมีประโยชน์ ควรแล้วแต่สติจะเกิด ถ้าเป็นสัมมาสติซึ่งระลึกรู้ลักษณะของนามธรรมหรือรูปธรรมย่อมดีกว่า

ท. แน่นอนถ้าระลึกได้ พิจารณาได้ ว่าสภาพที่ปรากฏนั้นเป็นนาม เป็นปัญญาอีกขั้นหนึ่ง แต่ผู้ที่ปฏิบัติใหม่ๆ ปัญญาขั้นนี้ยังไม่ถึง

ส. ผู้ปฏิบัติใหม่ๆ มีหลายอหยาศัย ฉะนั้น ถ้าได้เข้าใจให้ถูกต้องว่า สัมมาสติมีลักษณะอย่างไร แม้ว่าตอนแรกๆ ยังไม่ขำนาญ ยังไม่คล่อง แต่ก็ยังรู้ลักษณะที่โน้มไประลึกรู้ลักษณะนามธรรมที่กำลังเห็นหรือกำลังได้ยิน และลักษณะของรูปธรรม และแม้ว่ายับยั้งการคิดไม่ได้ก็ไม่ควรยึดถือว่าจะต้องคิดอย่างนั้นนานๆ เป็นกฎเกณฑ์ให้สัมมาสติเกิดภายหลัง

สำหรับการที่ควรจะอบรมเจริญสติปัญญานั่นแทนการทองโดยไม่ได้ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมนั้น ใน อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต เวลามสูตร ข้อความตอนท้าย พระผู้มีพระภาคตรัสกับท่าน

อนาถบิณฑิกเศรษฐีว่า

...การที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ เป็นสรณะ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลสร้างวิหารถวายสงฆ์ อันมาจากจตุรทิศ และการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ จากการดื่มน้ำเมาหรือสุราและเมรัยอันเป็นฐานะแห่งความประมาท มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นสรณะ การที่บุคคลเจริญเมตตาโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดดมของหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมทานสิกขาบท คือ งดเว้นจากปาณาติบาต ฯลฯ... และการที่บุคคลเจริญอนิจจสัญญาแม้เพียงเวลาลัดนิ้วมือ มีผลมากกว่าการที่บุคคลเจริญเมตตาจิตโดยที่สุดแม้เพียงเวลาที่สุดดมของหอมฯ

ฉะนั้น จุดประสงค์ที่สำคัญคือการอบรมเจริญสติปัญญาเพื่อรู้ลักษณะสภาพธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

เมตตาเป็นพรหมวิหาร ๑ ในพรหมวิหาร ๔ เป็นเรื่องที่ละเอียด เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้อบรมเจริญเป็นอันมาก เพราะผู้ที่อบรมเจริญเมตตาภาวนาแล้วย่อมเกื้อกูลพรหมวิหารอื่น ๆ เช่น ย่อมไม่เบียดเบียนบุคคลอื่น และย่อมสามารถยินดีด้วยในความสุขของบุคคลอื่นได้ แต่ผู้ที่ขาดเมตตาและไม่ได้อบรมเจริญเมตตาย่อมเบียดเบียนบุคคลอื่น และไม่อาจยินดีด้วยกับความสุขของคนอื่น การอบรมเจริญเมตตา ย่อมเกื้อกูลอุปการะกุศลธรรมอื่น ๆ ซึ่งพระผู้มีพระภาคได้ทรงแสดงไว้เป็นอันมาก ฉะนั้น จึงควรพิจารณาการเจริญเมตตาให้ละเอียดขึ้น

สำหรับท่านที่เจริญเมตตาด้วยการท่องนั้น ควรพิจารณาว่าท่าน
ท่องอย่างไร

ท. ในตำราที่ท่านกล่าวว่า “ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มี
ความเบียดเบียน ไม่มีทุกข์ มีความสุข บริหารตนอยู่เถิด”

ส. สัตว์ทั้งปวงเลยใช่ไหม

ท. อันนี้แปลเป็นภาษาไทยแล้วที่เรียกว่า แผ่เมตตา บาลี คือ “สพฺเพ
สत्ตา อเวรา อพฺยาปชฺชา อนินฺหา สุขี อตฺตานํ ปหฺรณตุ” ส่วน
ใหญ่ภาษาบาลีไม่ค่อยรู้ความหมาย ท่องเป็นภาษาไทยรู้ความ
หมายดี เพราะฉะนั้น เวลาท่องจึงท่องเป็นภาษาไทยว่า “ขอสัตว์
ทั้งปวง เถิด”

ขณะที่ท่องคิดว่าขณะนั้นมีสติ บางครั้งท่องไปๆ หยุดท่องเมื่อไร
ก็ไม่รู้ ท่องไปอาจจะฟัง ๓ ครั้ง ๔ ครั้ง นึกคิดไปถึงเรื่องนั้นบ้าง
เรื่องนั้นบ้าง แต่ว่าสักครู่หนึ่งก็นึกขึ้นมาได้ว่ากำลังท่องอยู่แล้ว
ทำไมจึงไปนึกคิดถึงเรื่องโน้นเรื่องนี้ ขณะที่ระลึกได้ว่าการท่อง
หายไป ขณะนั้นเป็นสติแล้ว เพราะฉะนั้น เมื่อมีสติก็ตั้งต้น
ท่องกันใหม่ว่า “ขอสัตว์ทั้งปวง.....เถิด”

ส. การที่จะแผ่เมตตาไปโดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงนั้น ในอุทฺทกนิกาย
ปฏิสัมภิทามรรค ยุคนัทธรวรรค เมตตากถา (๕๗๕) ท่านพระ
สารีบุตรแสดงว่า

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๓

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ ดังนี้

ซึ่งข้อความในวิสุทธิมรรคมีว่า **วิกุพฺพนา**สำเร็จแก่ผู้ได้อัปนาจิต **วิกุพฺพนา**ได้แก่อาการต่างๆ แม้คำที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวไว้ใน ปฏิสัมภิทาวา เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปไม่เจาะจงโดยอาการ ๕ เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปในอาการ ๓ เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปทั่วทิศโดยอาการ ๑๐ ดังนี้ ก็พึงทราบว่าย่อมสำเร็จแก่ พระโยคีผู้มีจิตที่**บรรลุปัณนา**แล้วเหมือนกัน ฉะนั้น

ที่ท่องมานั้นบรรลุปัณนาสมาธิ คือ ฌานจิตหรือยัง เมื่ออบรม เมตตายังไม่ถึงฌานจิตจะแผ่ไปได้อย่างไร ลักษณะของเมตตา เป็นสภาพของจิตที่สงบ เพียงแต่นึกถึงบุคคลที่มีเวรหรือนึกถึง บุคคลผู้เป็นที่รัก บุคคลผู้เป็นที่เฉยๆ ก็ยังไม่สงบ แล้วจะแผ่ เมตตาขอให้สัตว์ทั้งปวง ... จะเป็นการแผ่เมตตาจริงๆ หรือเปล่า เพราะว่าอาการที่จะแผ่เมตตาจริงๆ โดยไม่เจาะจงหรือโดยเจาะจง ด้วยอาการ ๕ หรือ ๓ หรือ ๑๐ โดยทั่วทิศทั้งหมดต้องเป็นผู้ที่ บรรลุปัณนาสมาธิแล้ว คือเป็นผู้ที่ได้ถึงฌานจิตแล้ว

เพราะฉะนั้น จึงไม่ใช่การเริ่มต้นด้วยการขอให้สัตว์ทั้งปวง.... ในเมื่อยังรู้ตัวเองจริงๆ ว่าไม่ได้เป็นอย่างที่ใจขอเลย เพราะว่า ขณะที่นึกถึงคนที่ไม่ชอบใจเมตตาก็ไม่เกิด เพราะฉะนั้น จะเป็นการขอให้สัตว์ทั้งปวง...ได้อย่างไร ถ้าเป็นการขอให้สัตว์ทั้งปวง...จริงๆ ปฐมฌาน คือ อปัณนาต้องเกิดก่อนแล้วจึงจะแผ่ไปขยายไป ทั้งโดยไม่เจาะจงและเจาะจงได้

ฉะนั้น ในขั้นแรกนั้นยังไม่ใช่นึกถึงสัตว์ทั้งปวงจริงๆ เพราะจิตยัง สงบไม่ได้ เมื่อนึกถึงผู้ที่เป็นที่รักก็เกิดความยินดีพอใจเป็นโลกะ ไม่ใช่เมตตา เวลานั้นถึงคนที่ชัง คนที่เป็นศัตรู ในขณะนั้น ก็ไม่สงบ ฉะนั้น จึงจะเป็นสัตว์ทั้งปวง.....ไม่ได้ การอบรมเจริญ

ความสงบนั้นกุศลจิตที่สงบจะต้องเกิดจริงๆ แล้วก็เพิ่มขึ้นเป็น
ขั้นๆ ฉะนั้น ในขั้นแรกต้องรู้ลักษณะของเมตตาก่อนว่าเมตตา
มีลักษณะอย่างไร เพื่อที่ว่าจะได้อบรมเจริญเมตตาจริงๆ ได้ถูกต้อง
เช่นเดียวกับผู้ที่จะอบรมเจริญสติปัญญาก็จะต้องรู้ลักษณะของสติ
เสียก่อน

โละกะไม่ใช่สติ การตรีนึกคิดถึงเรื่องนั้นเรื่องนี้ไม่ใช่สติปัญญา
สติปัญญาต้องเป็นสภาพธรรมที่ไม่หลงลืม ระลึกรู้ลักษณะของ
สิ่งที่ปรากฏ ผู้ที่จะอบรมเจริญเมตตาก็จะต้องเริ่มจากการรู้ลักษณะ
ของเมตตาเสียก่อน

ในอัฐธสาสนี อรรถกถา พระธัมมสังคณีปกรณ์ ทุกนิคเขปกถา
เหตุไฉนจะ พระบาลีนิทเทโสโทสะ (๑๐๖๒) มีข้อความว่า

ที่ชื่อว่า “**โมตริ**” เนื่องด้วยเป็นกิริยาที่สนิทสนม
อาการเมตตา ชื่อว่ากิริยาที่สนิทสนม
ภาวะแห่งจิตอันเมตตาให้เป็นไปแล้ว มีความพรึงพร้งด้วยเมตตา
ชื่อว่าความสนิทสนม

ที่ชื่อว่า “**การเอ็นดู**” ด้วยอรรถว่า คอยปกป้อง
อธิบายว่า คอยคุ้มครอง
อาการที่คอยปกป้อง ชื่อว่า “**กิริยาที่เอ็นดู**”
ภาวะแห่งจิตที่คอยปกป้อง ชื่อว่า “**ความเอ็นดู**”

ที่ชื่อว่า “**ความแสวงหาผลประโยชน์เกื้อกูล**” เนื่องด้วยคอย
แสวงหาแต่ประโยชน์เกื้อกูล

ที่ชื่อว่า “**ความสงสาร**” เนื่องด้วยคอยห่วงหาไปตามไปด้วย

ด้วยบททั้งหมดเหล่านี้ ตรัสถึงเมตตา อันถึงขั้นอุปการะและ
อัปทานนั่นเอง

ด้วยบทที่เหลือตรัสถึงอิทธิประโยชน์เป็นโลกียะและโลกุตตระ

ก่อนอื่นให้ชินกับลักษณะของเมตตาจริงๆ และพิจารณาสภาพ
ของจิต อาการของจิตในขณะนั้นว่าประกอบด้วยเมตตาจริงๆ
หรือไม่ แล้วจึงเริ่มเจริญเมตตาได้ ตั้งต้นเริ่มจากบุคคลใด
เป็นขั้นๆ ที่จะพึงเป็นไปได้

ขอให้พิจารณาพยัญชนะที่ว่าที่ชื่อว่า “ไมตรี” เนื่องด้วยเป็นกิริยา
ที่สนิทสนม กำลังนั่งกันอยู่ในที่นี้หลายคน มีความรู้สึกเป็นมิตร
มีความสนิทสนมด้วยใจจริงหรือเปล่า ถ้าด้วยใจจริงในขณะนั้น
คือลักษณะของเมตตา

ไม่ว่าจะประสบพบเห็นใครในห้องนี้ นอกห้องนี้ ตามถนนหนทาง
ในรถประจำทาง มีความรู้สึกเป็นมิตรต่อทุกคนหรือไม่ ถ้ายังไม่
รู้สึกเป็นมิตรต่อทุกๆ คนที่ได้พบก็ยังไม่ต้องไปทอ้งถึงสัตว์ทั้งปวง
เพราะว่าเป็นการไร้ประโยชน์ ในเมื่อบุคคลที่กำลังเห็นอยู่เดี๋ยวนี้
มองแล้วขุนใจ เพราะฉะนั้น อย่าเพิ่งแผ่เมตตาถึงสัตว์ทั้งปวง
จนกว่าอัปนาหรือฉานจิตเกิดแล้วจึงจะแผ่ได้ เพราะว่าเมตตา
พรหมวิหารเป็นพรหมวิหารที่กว้างขวางหาประมาณไม่ได้ แต่
ต้องเริ่มจากเมตตาจริงๆ

ท. แต่จุดประสงค์ไม่ได้หวังที่จะได้ฉานจิต

ส. เพราะฉะนั้น จึงยังเป็นสัตว์ทั้งปวงไม่ได้ ต้องเป็นฉานจิตก่อน
จึงจะเป็นสัตว์ทั้งปวงได้

- ท. ที่ท่องว่าสัตว์ทั้งปวง จุดประสงค์ก็คือว่าจิตขณะท่องนั้นเป็นกุศล
- ส. แต่เวลาที่เห็นคนที่เป็นศัตรูหรือนึกถึงคนที่เป็นศัตรูเกิดความรู้สึกแค้นเคืองใจ
- ท. เป็นไปได้
- ส. เพราะฉะนั้นก็อย่าเพิ่งไปถึงสัตว์ทั้งปวงเพราะไม่จริง
- ท. ประโยชน์เอากันที่ว่าตอนที่ท่องขณะนั้นจิตเป็นกุศล
- ส. แล้วก็เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่ได้เริ่มอย่างถูกต้องโดยการรู้ลักษณะของเมตตาจริงๆ
- ท. การเริ่มต้นในตำราท่านก็กล่าวไว้คือให้แผ่ให้กับตัวเองก่อน
- ส. ที่ว่าแผ่ให้กับตัวเองก็มีข้อความว่า ยังไม่สำเร็จประโยชน์ จนกว่าจะมีเมตตาต่อคนอื่นจริงๆ เพราะว่าที่ใช้คำว่า “แผ่ให้กับตนเอง” นั้นหมายความว่าถึงเตือนให้ระลึกถึงตนเองเท่านั้น
- ท. จุดประสงค์ก็เพื่อจะทำสීමສົມເພທະ
- ส. สීමສົມເພທະก็บุคคล
- ท. ตนเอง ๑ เวรีบุคคล ๑ ปิยบุคคล ๑ มัชฌัตตบุคคล ๑
- ส. ถ้ายังเมตตาเวรีบุคคลไม่ได้ก็ยังแผ่เมตตาไม่ได้ และถ้าแผ่เมตตาให้ผู้ที่เราครั้งใดเกิดระแคะหรือเกิดโลภะซึ่งไม่ใช่ลักษณะของเมตตาก็ยังไม่ได้อีก เพราะฉะนั้น บุคคลแรกที่เราควรจะแผ่ควรเป็นใคร
- ท. แผ่ให้กับตัวเอง

ส. นั้นเป็นการเตือนตนเท่านั้น ยังไม่สำเร็จประโยชน์จนกว่าจะนึกถึงบุคคลอื่นซึ่งมีคุณความดี มีศีลเป็นที่รักนับถือเสมอด้วยอาจารย์ ซึ่งเป็นบุคคลที่มีเมตตาและเป็นผู้ที่มีกุศลธรรมที่จะทำให้เกิดอโยน เวลาที่นึกถึงบุคคลนั้นก็ล้วนแต่นึกถึงในทางที่ดีที่ทำให้กุศลจิตเกิดขึ้น หวังดีต่อท่านด้วยประการทั้งปวง นั้นเป็นการเริ่มต้น

ในวิสุทธิมรรค สมาธินิเทศ พรหมวิหารนิเทศ ได้แสดงลักษณะและรส (กิจ) และปัจจุปัญฐาน (อาการที่ปรากฏ) และปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ของเมตตาพรหมวิหาร มีข้อความว่า

- เมตตามีความเป็นไปโดยอาการประพตีก่อกุล เป็นลักษณะ
- มีการน้อมเข้าไปซึ่งประโยชน์ก่อกุลในสัตว์ เป็นรส
- มีการบำบัดความอาฆาต เป็นปัจจุปัญฐาน
- มีการเห็นสัตว์เป็นที่ชอบใจ คือไม่โกรธเคือง ไม่ขุ่นเคือง ในขณะนั้น เป็นปทัฏฐาน
- มีการเข้าไปสงบความพยาบาท เป็นสมบัติ
- มีการเกิดความเสนาหา เป็นวิบัติ

เรื่องของจิตใจเป็นเรื่องที่ระวิงยาก เพราะว่าเคยชินกับการเป็นอกุศล ไม่โลภะก็โทสะหรือโมหะ เพราะฉะนั้นเรื่องของกุศลที่จะอบรมเจริญให้มากขึ้นได้นั้นก็จะต้องเป็นปัญญาที่ประกอบพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะที่รู้จักลักษณะของจิตใจขณะนั้นว่าเป็นกุศลหรืออกุศล เพราะขณะใดที่ประพตีก่อกุลจริงๆ ไม่ใช่ด้วยความพอใจหรือด้วยความเป็นพวกพ้อง ในขณะนั้นจึงเป็นลักษณะของเมตตา

ฉะนั้น ก็จะต้องเป็นผู้ที่ละเอียดและเป็นผู้ที่พิจารณาจริงๆ ในชีวิตประจำวันสามารถที่จะอบรมเจริญเมตตาจริงๆ พร้อมด้วย

สติสัมปชัญญะและรู้ลักษณะของเมตตาที่กำลังปรากฏได้ เช่น ในขณะที่เห็นคนใดคนหนึ่ง อาจจะเป็นคนแปลกหน้า อาจจะเป็นคนต่างชาติต่างภาษา ท่านรู้สึกอย่างไรในขณะนั้น มีความรู้สึกเหมือนเห็นเพื่อน หรือว่าเหมือนเห็นศัตรู ถ้าในขณะใดที่มีความรู้สึกเหมือนเห็นมิตร ไม่ว่าผู้นั้นเป็นใคร ขณะนั้นเป็นอาการปรากฏของเมตตา เพราะว่ามีอาการบำบัดความอาฆาต ความขุ่นเคืองใจ ความไม่พอใจเป็นอาการปรากฏ

เมื่อเห็นคนสองคนโกรธกันทะเลาะกัน ถ้าท่านเป็นพวกคนหนึ่งคนใดก็ไม่ใช้เมตตา แต่เป็นโลภะคือมีความเสนหาเป็นวิบัติ เมตตา คือ เมื่อมีความเป็นมิตรกับทั้งสองคนที่กำลังโกรธกัน ไม่ว่าใครจะประพฤติดีหรือประพฤติชั่วเวลาที่ท่านเห็นคนที่ประพฤติชั่วก็มีความรู้สึกเมตตาสงเคราะห์ สามารถที่จะทำประโยชน์เกื้อกูลกับบุคคลนั้นได้ นั่นคือลักษณะของเมตตาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ไม่ใช่ขณะที่เห็นว่าทำชั่วแล้วก็ขุ่นเคือง ขี้แค้น ทำให้บุคคลนั้นเดือดร้อน นั่นไม่ใช่ลักษณะของเมตตา

ฉะนั้น ผู้ที่มีเมตตาย่อมเป็นมิตรกับทุกคน เมื่อมีความรู้สึกสนิทสนมด้วยความจริงใจ ก็ย่อมจะมีกรุณาเมื่อบุคคลอื่นประสบความทุกข์เดือดร้อน และย่อมมีมุทิตา เมื่อบุคคลอื่นประสบความสุขความเจริญ ความสำเร็จ และถ้าไม่สามารถเกื้อกูลผู้ประสบทุกข์ยาก หรือแม้ว่าจะได้ทำประโยชน์เกื้อกูลแล้วผู้นั้นก็ยังไม่พ้นทุกข์ยาก ก็ไม่ขุ่นเคือง เพราะรู้ว่าธรรมทั้งหลายย่อมเป็นไปตามเหตุปัจจัย ขณะนั้นก็เป็นการเจริญอุเบกขา

พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลายให้บริบูรณ์ แม้ในการให้ทานก็ย่อมจะไม่แบ่งแยกให้เฉพาะบางพวก ซึ่ง

ถ้าไม่ใช่ผู้ที่ประกอบด้วยพรหมวิหารก็อาจจะแบ่งให้เฉพาะบางพวกเท่านั้น นอกจากนั้นยังเป็นธรรมที่ยังศีลให้บริบูรณ์ สามารถที่จะอภัยให้ทุกอย่างและทำกุศลโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ เมตตาย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดพรหมวิหารอื่น คือ กรุณา มุทิตา และอุเบกขา เมื่อมีปัจจัยและปทัฏฐานที่จะทำให้เกิดสภาพธรรมนั้นๆ

ข้อความในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต จตุตถปัณณาสก์ อาขาทวรรคที่ ๒ อาขาทวินยสูตรที่ ๑ (๑๖๑) พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่าควรอบรมเจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ ไม่จำเป็นต้องเจริญแต่เฉพาะเมตตาอย่างเดียวไปมาก ๆ เสียก่อน แล้วจึงจะเจริญกรุณา มุทิตา และอุเบกขาในภายหลัง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่ระงับความอาฆาตซึ่งเกิดขึ้นแก่ภิกษุทั้งหลายโดยประการทั้งปวง ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญเมตตาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญกรุณาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดในบุคคลใด พึงเจริญอุเบกขาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงถึงการไม่นึกใส่ใจในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดในบุคคลใด พึงนึกถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตนให้มั่นในบุคคลนั้นว่า ท่านผู้นี้มีกรรมเป็นของของตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นทายาท (ผู้รับผล) ของกรรมนั้นดังนี้ ๑ ภิกษุพึงระงับความอาฆาตในบุคคลนั้นด้วยประการฉะนี้

จบสูตรที่ ๑

ทุกคนย่อมมีผู้ที่ท่านโกรธหรือชุ่นเคืองไม่พอใจมากบ้าง น้อยบ้างเป็นธรรมดา ซึ่งจะรุนแรงหรือผูกโกรธไว้นานหรือว่าจะหายไปแล้วก็ตาม แต่ให้ทราบว่าขณะที่อาฆาตพยาบาท โทสะหยาบ กระดังเกิดขึ้นนั้นเป็นอกุศลซึ่งมีทางจะระงับได้ด้วยการเจริญพรหมวิหาร ๔

ข้อความในอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อาฆาตวินยสูตรที่ ๒

ซึ่งท่านพระสารีบุตร ได้กล่าวกะภิกษุทั้งหลายถึงการพิจารณา บุคคลขณะที่ความโกรธเกิดขึ้นว่าพิจารณาอย่างไรจึงจะระงับความ โกรธหรือความอาฆาตในบุคคลนั้นได้ เพราะทุกคนย่อมมีกาย วาจา ใจต่างๆ กัน บางคนกายดี วาจาไม่ดี ใจไม่ดี บางคนกายไม่ดี วาจาดี ใจไม่ดี บางคนกาย วาจาไม่บริสุทธ์ แต่ว่าเป็นผู้ที่ได้ทางสงบใจ ยังมีการฟังธรรม สนใจธรรม แต่เมื่อยังกำลังอบรมจิตใจอยู่ กายส่วนที่ไม่บริสุทธ์คือไม่ดีก็ย่อมมีปรากฏบ้าง วาจาส่วนที่ไม่บริสุทธ์ที่ไม่ดีก็ย่อมมีปรากฏบ้าง ฉะนั้น การที่จะนึกถึงบุคคลนั้นแล้วไม่โกรธ ระงับ ความอาฆาตโดยมีความเมตตาในบุคคลนั้นได้ก็เมื่อนึกถึงเฉพาะ ส่วนที่ดีของบุคคลนั้น ไม่จำเป็นที่จะต้องไปนึกถึงส่วนที่ไม่ดีของคนอื่นเลยในเมื่อนึกแล้วจิตใจเศร้าหมอง บางคนมีกิริยามรรยาท นุ่มนวลและวาจาดี แต่ว่าใจยังไม่เป็นไปตามกายและวาจา เมื่อรู้ อย่างนี้ก็พิจารณาในส่วนที่ดีคือกายที่บริสุทธ์ วาจาที่บริสุทธ์ แล้วก็ เกิดเมตตาได้ หรือบางคนเกิดความกรุณาสงสารเกื้อกูลบุคคลที่กำลัง มีความทุกข์ เพราะนึกถึงส่วนที่ดีของเขาคือกายที่ดีหรือวาจาที่ดี หรือ แม้กายวาจาไม่ดีแต่เป็นผู้ที่ยังได้ความสงบใจว่าเป็นผู้ที่ควรอนุเคราะห์ ควรที่จะเกื้อกูล ถ้าท่านสามารถจะมีกรุณาต่อบุคคลนั้นได้ ย่อมแสดง ว่าการอบรมเจริญพรหมวิหารของท่านเจริญขึ้น เพราะว่าเพียงไม่โกรธ

อาจจะได้ แต่จะกรุณาถึงจะช่วยบุคคลนั้นไหมถ้าเขาประสบความทุกข์ หรือมีมหิตาพลอยยินดีด้วยเมื่อบุคคลที่ท่านชื่นเคืองใจ ได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ถ้าจิตใจของท่านสามารถจะบันเทิง ยินดีด้วย ในขณะที่นั้นแสดงว่าพรหมวิหารของท่านเจริญขึ้น

ข้อความในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต ภยวรรคที่ ๓ เมตตาสูตรที่ ๑ แสดงผลของการอบรมเจริญพรหมวิหาร ๔ ว่า การเจริญอบรมมานจิตที่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อไม่เสื่อมจะเป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นพรหมกายิกาอายุประมาณ ๑ กัปป์ การเจริญอบรมมานจิตที่ประกอบด้วยกรุณา เมื่อไม่เสื่อม ก็เป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสระอายุประมาณ ๒ กัปป์ การเจริญอบรมมานจิตที่ประกอบไปด้วยมุทิตา เมื่อไม่เสื่อมก็เป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นสุภกีนหะ อายุประมาณ ๔ กัปป์ การเจริญอบรมมานจิตที่ประกอบด้วยอุเบกขา เมื่อไม่เสื่อมก็เป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมโลกชั้นเวทปัลลวะอายุประมาณ ๕๐๐ กัปป์

สำหรับประโยชน์ของเมตตานี้ ย่อมเกื้อกูลอุปการะแก่บุคคลอื่นๆ เช่น สังคหวัตถุ ทำให้มีการให้ ทำให้มีวาจาที่น่าฟังเป็นที่รักเป็นที่พอใจ ไม่หยาบคาย ไม่เป็นโทษแก่บุคคลอื่น และเป็นผู้ที่สงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยเมตตา พร้อมทั้งเป็นผู้ที่มีจิตใจเสมอกับบุคคลอื่นฉันทมิตรจริง ๆ ไม่มีความเห็นวาท่างกัน เป็นเขาเป็นเราหรือว่าสูงกว่าต่ำกว่า ซึ่งเมื่อพิจารณาลักษณะสภาพของจิตจะเห็นได้ว่ากุศลจิตต่างกับอกุศลจิต ข้อความในอัฐธสาลินี พระบาลีแสดง นิทเทสอาชวาทะทูกะ (๑๓๔๖, ๘๕๙) มีข้อความว่า

อาชวาทะ เป็นฉื่อน คือความซื่อตรง ความไม่คิด ความไม่งอ

ความไม่โง่ อันใด นี้เรียกว่า อาชวะ

มัททวะ เป็นโณน คือความอ่อนโยน ความละมุนละไม ความไม่แข็ง ความไม่กระด้าง ความเจียมใจ อันใด นี้เรียกว่า มัททวะ

บุคคลชื่อว่าเจียมใจ เพราะอรรถว่า มีใจเจียมด้วยไม่มีมานะ ภาวะแห่งบุคคลผู้เจียมใจชื่อว่า ความเจียมใจ

ความอ่อนโยนละมุนละไม ความไม่แข็ง ความเจียมใจ นั้น เป็นลักษณะของเมตตา แม้แต่ท่านพระสารีบุตร ท่านก็มีความรู้สึกเจียมใจว่า ท่านเปรียบเสมือนผ้าเช็ดธุลีซึ่งเป็นผ้าเก่า เป็นผ้าไม่มีราคา ท่านไม่ทะนงตัวว่าเป็นอัครสาวก ไม่ว่าใครจะแสดงกายและวาจากับท่านอย่างไร ก็ไม่กระทบกระเทือนจิตใจของท่าน เพราะท่านเป็นพระอรหันต์ผู้ดับกิเลสมานะหมดสิ้นแล้วจึงเป็นผู้ที่อ่อนโยนและเจียมใจ

ท่านเคยมีความเจียมใจบ้างไหม ขณะที่กายวาจาไม่ดีเกิดขึ้น ให้รู้ลักษณะของจิตขณะนั้นว่าต้องใหญ่ด้วยอกุศล กายวาจาจึงเป็นไปในทางอกุศลได้ ถ้าเป็นผู้ที่เจียมใจจริงๆ วาจาที่ไม่ดีอย่างนั้นก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ ฉะนั้น ทั้งกายวาจาจึงแสดงสภาพของจิตว่าขณะนั้นเป็นอย่างไร เป็นกุศลหรืออกุศล มีเมตตาหรือว่ามีมานะ ผู้ที่เพียรขัดเกลากิเลสต้องเป็นผู้ที่ระลึกได้

พิจารณาแม้แต่กายและวาจาอยู่เสมอว่าขณะใดเป็นไป ด้วยอกุศลและขณะใดเป็นไปด้วยกุศล นอกจากนั้นเมตตายังเกื้อกูลกุศลธรรมอื่นๆ คือทำให้เป็นผู้ที่มีขันติความอดทน

พระบาลีแสดงนิทเทสขันติทุกะ (๑๓๔๘, ๘๖๐) มีข้อความว่า

ขันติ เป็นไฉน คือ ความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดุร้าย ความไม่ปากร้าย ความเข้มแข็งแห่งจิต อันใด นี้เรียกว่า ขันติ

โสรจจะ เป็นไฉน คือ ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ความไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจาอันใดนี้ เรียกว่า “โสรจจะ” สัสสวรแม้ทั้งหมดจัดเป็นโสรจจะ

พระบาลีนิเทศสาขัลยทุกะ ในสุตตันตปิฎกทุกนิกเขปกถา (๑๓๕๐, ๘๖๑) มีข้อความว่า

สาขัลยะ เป็นไฉน คือ วาจาใดเป็นปม เป็นกาก เผ็ดร้อน ต่อผู้อื่น เกี้ยวผู้อื่นไว้ ยั่วให้โกรธ ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ ละวาจา เช่นนั้นเสีย วาจาใดไร้โทษ (เนพา) สบายหู ไพเราะ เป็นวาจาของ ชาวเมือง เป็นที่ยินดีเจริญใจของคนหมู่มาก กล่าววาจาเช่นนั้น ความ เป็นผู้มีวาจาอ่อนหวาน ความเป็นผู้มีวาจาสะสลาย ความเป็นผู้มี วาจาไม่หยาบคาย ในลักษณะดังกล่าวนี้อันใดนี้เรียกว่า “สาขัลยะ”

คำว่า “เป็นปม” คือ เกิดเป็นปมด้วยการพุดชู้และข่ม เพราะประกอบไปด้วยโทสะ เหมือนกับปมที่เกิดขึ้นที่ต้นไม้อันประกอบไปด้วยโทษฉะนั้น

คำว่า “เป็นกาก” คือ เป็นวาจาเสีย วาจานั้นย่อมเป็นกาก เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เสียวย่อมเป็นกากมีผงออกมาฉะนั้น ย่อมเข้าไป ดุจครูดโสดะนั้น ด้วยเหตุนี้ จึงตรัสว่า “เป็นกาก”

คำว่า “เผ็ดร้อนต่อผู้อื่น” คือ เผ็ดร้อน ไม่น่าชอบใจ ให้เกิด โทสะแก่คนอื่น

คำว่า “**เกี้ยวผู้อื่นไว้**” คือ เป็นดูเจียวหนามทิ้งอแทงหนัง
เกี้ยวผู้อื่นไว้ แม้เขาจะไปก็ทำให้ติดอยู่ไม่ยอมให้ไป

คำว่า “**ยั่วให้โกรธ**” คือ ชวนให้โกรธ

คำว่า “**ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ**” คือ ไม่เป็นไปเพื่ออัปปนาสมาธิ
หรืออุปปจารสมาธิ

คำเหล่านี้ทั้งหมดเป็นไวพจน์ของวาจาอันประกอบด้วยโทษ
ด้วยประการฉะนี้

คำพูดที่ดี คือ คำพูดที่สบายหู มีคำอธิบายว่า

คำว่า “**สบายหู**” คือ เป็นสุขแก่หูเพราะมีพยัญชนะไพเราะ
ไม่ให้เกิดเป็นหลาวในหูจุกแทงด้วยเข็ม

ที่ชื่อว่า “**ไพเราะ**” เพราะความหมายว่าให้เกิดแต่ความรัก
ไม่ให้เกิดความโกรธในสรีระ เพราะมีอรรถอันไพเราะ

ที่ชื่อว่า “**จับใจ**” เพราะถึงหัวใจคือเข้าไปสู่จิตโดยง่าย ไม่
กระทบกระทั้ง

ที่ชื่อว่า “**เป็นวาจาของชาวเมือง**” เพราะความหมายว่าเป็น
วาจาที่มีในเมือง โดยเหตุที่มีคุณบริบูรณ์ ชื่อว่าเป็นวาจาของชาวเมือง
เพราะความหมายว่าเป็นวาจาที่นุ่มนวลดุจนารีที่เติบโตในเมืองดังนี้
ก็มีชื่อว่าเป็นวาจาของชาวเมือง เพราะความหมายว่า วาจานี้เป็น
ของบ้านเมืองดังนั้นก็ มี อธิบายว่า เป็นคำพูดของคนชาวเมือง จริงอยู่
คนชาวเมืองทั้งหลายเป็นผู้มีถ้อยคำเหมาะสม เรียกคนคราวพ่อว่า
“พ่อ” คนคราวพี่ว่า “พี่” ถ้อยคำเช่นนี้ย่อมเป็นที่ดีใจของชนหมู่มาก

เหตุนี้จึงชื่อว่า “เป็นที่ยินดีของชนหมู่มาก” ย่อมเจริญใจคือทำจิตให้เจริญแก่ชนหมู่มากโดยภาวะที่ยินดีนั่นเอง เหตุนี้จึงชื่อว่า “เจริญใจของชนหมู่มาก”

ธรรมซึ่งคู่กับ **สาลยะ** คือ **ปฏิสันถาร** คือไม่ใช่เพียงแต่เป็นผู้ที่มีวาจาไร้อภัยสบายหูไพเราะจับใจ เป็นวาจาของชาวเมือง แต่ก็ควรที่จะมีปฏิสันถารด้วยเมตตา เพราะเมื่อเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาจริงๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่ขาดปฏิสันถาร

คำอธิบายความหมายของ “**ปฏิสันถาร**” มีว่า

(๑๓๕๑) **ปฏิสันถาร** เป็นไฉน คือปฏิสันถาร ๒ ได้แก่ **อามิสปฏิสันถาร ธรรมปฏิสันถาร** บุคคลบางคนในโลกนี้เป็นผู้ปฏิสันถารโดยอามิสปฏิสันถารบ้าง โดยธรรมปฏิสันถารบ้าง นี้เรียกว่า “ปฏิสันถาร”

ปฏิสันถารย่อมจะมีไม่ได้เลยถ้าปราศจากเมตตา ในชีวิตประจำวันนั้น ถ้าเป็นการปฏิสันถารด้วยใจจริงก็จะรู้ว่า ขณะนั้นเป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ถ้าในชีวิตประจำวันยังเป็นผู้ที่ขาดการปฏิสันถาร ก็ควรอบรมให้มีเมตตาที่สามารถจะสงเคราะห์เกื้อกูลคนอื่นด้วยปฏิสันถารทั้งกายและวาจาด้วย

นิเทศแห่ง “ปฏิสันถาร” คำอธิบาย มีว่า

คำว่า “**อามิสปฏิสันถาร**” ได้แก่ช่องว่างของคนอื่นกับทั้งตน โดยที่ยังไม่ได้อามิส ย่อมเป็นอันปิดมิดชิดโดยวิธีใด ใช้อามิสอุดไว้ด้วยวิธีนั้น ซึ่งหมายถึงการอนุเคราะห์เกื้อกูลบุคคลอื่นด้วยวัตถุสิ่งของที่สมควร

ช่องว่างไม่ใช่ว่าจะเพิ่มมีในยุคนี้สมัยนี้ แต่มีมาตลอดกาล

ความห่างกันระหว่างบุคคลนั้นมีธรรมที่จะอุดกันปิดช่องว่างนั้นได้ คือ ด้วยอามิสปฏิสันถาร การให้การสงเคราะห์ด้วยอามิสย่อมเป็นสิ่งที่ทำให้ช่องว่างปิดกันได้ คือไม่มีช่องว่าง ไม่มีความห่างกันระหว่างบุคคลผู้สงเคราะห์ ด้วยการให้อามิสซึ่งเป็น อามิสปฏิสันถาร

คำว่า “**ธรรมปฏิสันถาร**” ได้แก่ ช่องว่างของคนอื่นกับทั้งตน โดยที่ยังไม่ได้ธรรม ย่อมเป็นอันปิดมิดชิดด้วยวิธีใด ใช้ธรรมอุดด้วยวิธีนั้น

ผู้ที่เห็นคุณประโยชน์ของพระธรรม และคิดว่าเป็นกาลสมควรที่จะเกื้อกูลบุคคลอื่นในพระธรรม มีปฏิสันถารเกื้อกูลบุคคลอื่นด้วยธรรมขณะใด ขณะนั้นธรรมนั้นย่อมเป็นสิ่งที่ปิดกันช่องว่างระหว่างบุคคลได้

ข้อความอธิบายอามิสปฏิสันถารสำหรับบรรพชิต มีว่า

ก็ภิกษุผู้ปฏิสันถารเห็นอาคันตุกะกำลังมาอยู่ทีเดียว จึงลุกมารับบาตรและจีวร ถวายอาสนะ พัดวีด้วยก้านใบตาล ล้างเท้าทาน้ำมัน เมื่อเนยใสและน้ำอ้อยมีอยู่จึงให้เป็นเภสัช จึงเอื้อเพื่อด้วยน้ำดื่ม จึงจัดแจงที่อยู่อาศัย อย่างนี้ ย่อมเป็นอันชื่อว่ากระทำอามิสปฏิสันถารโดยเอกเทศ

สำหรับคฤหัสถ์นั้นก็พิจารณาตามควรว่าจะทำได้โดยประการใดบ้าง

สำหรับธรรมปฏิสันถารที่จะอนุเคราะห์เกื้อกูลซึ่งกันและกัน มีข้อความว่า

อนึ่ง ในเวลานั้น แม้เมื่อภิกษุผู้เป็นนวกะกว่า ยังไม่มาสู่ที่ บำรุงของตนนั้นเทียว ก็พึงไปสู่สำนักของเธอ นั่งแล้วไม่พึงถามในข้อ ที่เหลือวิสัย พึงถามปัญหาในข้อที่เป็นวิสัยของเธอ ไม่พึงถามว่า “พวกท่านเรียนนิกายไหน” พึงถามว่า “พระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ ของพวกท่านชำนานุคัมภีร์ไหน” แล้วถามปัญหาในฐานะอันพอเหมาะ ถ้าเธอสามารถตอบได้ก็เป็นการดี ถ้าไม่สามารถตอบก็พึงตอบให้เอง อย่างนี้ ย่อมชื่อว่า เป็นอันกระทำความปฏิบัติสมควร โดยเอกเทศ

ข้อความดังกล่าวแสดงให้เห็นถึงความระมัดระวังในการพูด ด้วยเมตตา แม้แต่การที่จะสงเคราะห์ธรรมก็ไม่หยาบยกระด้างที่เหลือ วิสัยที่จะเข้าใจหรือที่จะรับได้มาพูด แต่จะต้องให้เหมาะสมกับอัธยาศัย ว่า ธรรมประการใดสมควรที่จะให้บุคคลนั้นเข้าใจได้

นอกจากเมตตาจะเกื้อกูลอุปการะกุศลธรรมอื่นๆ แล้ว เมตตา มีอานิสงส์หลายประการ การรู้อานิสงส์ของเมตตานี้ ควรรู้เพื่อ ตรวจสอบเมตตาจิตของท่านว่า เมตตาจิตของท่านมีมากพอที่จะได้ รับอานิสงส์ตามที่ได้ทรงแสดงไว้หรือไม่ เพื่อเป็นเครื่องเตือนว่าควร จะเจริญเมตตาจนกว่าจะได้รับอานิสงส์นั้น

ในอังคุตตรนิกาย อัฐกนิบาต เมตตาวรรคที่ ๑ เมตตสูตร (๙๑) มีข้อความแสดงอานิสงส์ของเมตตาว่า

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี ใกล้พระนครสาวัตถี สมัยนั้นแล พระผู้มีพระภาคตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุ

เหล่านั้นถูกรับพระผู้มีพระภาคแล้ว พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว โดยเอื้อเฟื้อ เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญเนื่องๆ สังสมไว้โดยรอบ ปรรกด้วยดี จึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการ ๘ ประการเป็นไฉน คือ กลับก็เป็นสุข ๑ ตื่นก็เป็นสุข ๑ ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก ๑ เป็นที่รักของมนุษย์ ๑ เป็นที่รักของอมนุษย์ ๑ เทวดาย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราไม่กล้ำกรายผู้นั้น ๑ เมื่อแทงตลอดคุณธรรม ที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ ย่อมบังเกิดในพรหมโลก ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว โดยเอื้อเฟื้อ เจริญแล้วทำให้มากแล้ว กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้ง หมั่นเจริญเนื่องๆ สังสมไว้โดยรอบ ปรรกด้วยดี จึงหวังได้อานิสงส์ ๘ ประการนี้

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคงเจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ของผู้นั้นผู้เห็นธรรม เป็นที่สิ้นไปแห่งอุปธิกิเลสย่อมเบาบางลงหากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์แม้แต่สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะเจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศล เขามีใจอนุเคราะห์หมู่สัตว์ทั้งปวง เป็นผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก พระราชาผู้ประกอบด้วยธรรมเช่นกับฤาษี ชนแผ่นดินอันประกอบด้วยหมู่สัตว์ เจริญรอยตามกัน บุษายัญเหล่าใด คือ สัสสมธ ความทรงพระปรีชาในการบำรุงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ปุริสเมธ ทรงพระปรีชา ในการเกลี้ยกล่อมประชาราชน สัมมาปาสะ มีพระอริยาศัยดุจดวงคล่องน้ำใจประชาราชน วาชเปยยะ มีพระวาจาเป็นที่ดูดีมีน้ำใจคน ซึ่งมีผลคือทำให้นคร

ไม่ต้องมีลื้มกลอน มหายัญเหล่านั้น ทั้งหมดยังไม่เทียบเท่าส่วนที่ ๑๖ แห่งเมตตาจิตที่บุคคลเจริญดีแล้ว ดุจกลุ่มดวงดาว ทั้งหมดไม่เทียบเท่าแสงจันทร์ฉะนั้น ผู้ใดมีเมตตาจิตในสรรพสัตว์ ไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรแก่ใครๆ

จบสูตรที่ ๑

หลักก็เป็นสุข ถ้าโกรธใครจะหลักเป็นสุขไหม แต่เวลาที่ไม่โกรธใคร ไม่มีเวรกับใคร อภัยให้หมดทุกคนได้ ในขณะนั้นหลักเป็นสุขจริงๆ วันหนึ่งๆ เวลาจะหลักสติสัมปชัญญะเกิดพอที่จะรู้ขณะจิตก่อนที่จะหลักว่าขณะนั้นเป็นโลภะหรือโทสะหรือว่าเป็นสติปัญญา หรือว่าเป็นเมตตา เพราะว่าผู้อบรมเจริญปัญญา ย่อมมีปัญญาที่รู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริง คือ เมื่อสภาพธรรมเป็นอกุศล สติสัมปชัญญะก็เห็นสภาพธรรมที่เป็นอกุศลว่าเป็นอกุศล ปัญญาจึงจะสามารถละคลายอกุศลได้ยิ่งขึ้น เพราะขณะนั้น ปัญญาสามารถรู้ความต่างกันของกุศลธรรมและอกุศลธรรมได้ เพราะฉะนั้น การหลักก็เป็นสุขจริง จึงไม่มีวิธีอื่น นอกจากกุศลเท่านั้นที่จะทำให้เกิดอานิสงส์นี้ได้

ตื่นก็เป็นสุข เวลาตื่นก็ยังพิสุจน์ได้อีกว่าเมตตาเจริญพอหรือยัง เพราะถ้าโกรธใครค้างอยู่ในใจตื่นขึ้นมาจิตจะเศร้าหมองหมกมุ่น ไม่ลื้มเรื่องนั้นเลย ไม่ใช่ตัวตน สัตว์ บุคคลก็จริง แต่มีเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตที่ขุ่นข้องนี้เกิดขึ้น มีสัญญาจำเรื่องที่ขุ่นเคืองใจทันทีที่ตื่นขึ้น หรือว่า ถ้าได้กระทำผิดพลาดไปด้วยประการใดๆ ก็ตามที่เป็นเหตุให้เกิดความกังวล ทันทีที่ตื่นขึ้นก็อดจะนึกถึงโทษผิดที่กระทำแล้วไม่ได้ เพราะคนที่กระทำผิดย่อมกลุ้มใจเป็นทุกข์ทั้งหลักและตื่น คือก่อนจะหลักก็มี

จิตใจเศร้าหมอง ตื่นขึ้นก็เป็นทุกข์ นั้นเป็นลักษณะของผู้ที่อกุศลจิตเกิดก่อนหลับ และเมื่อตื่นขึ้นก็เป็นอกุศลจิต แต่ถ้าเป็นอกุศลจิตที่เป็นโลภะ และถ้าสติไม่เกิดในขณะนั้น จะไม่รู้เลยว่าทันทีที่ตื่นขึ้นจิตก็โน้มน้าวไปสู่ความต้องการในอารมณ์ที่ปรากฏทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกายและทางใจ อย่างเบาบาง หรืออย่างอ่อนๆ จึงไม่เห็นโทษของอกุศลที่พอใจในสิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

โทสะมีลักษณะที่หยาบกระด้าง จึงทำให้สามารถรู้ได้ว่าลักษณะที่หยาบกระด้างนั้นเป็นอกุศล เป็นสภาพจิตที่เศร้าหมอง แต่ลักษณะของโลภะนั้นไม่หยาบกระด้างร้ายจึงรู้ยาก ด้วยเหตุนี้จึงต้องเป็นผู้มีปกติอบรมเจริญสติปัญญา จึงจะสามารถรู้ลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงว่า อกุศลขณะใดเป็นโลภะ อกุศลขณะใดเป็นโทสะ

ไม่ฝันเห็นสิ่งลามก สิ่งที่ลามก คือ อกุศลทั้งหลายแม้ในฝันซึ่งยังบังคับไม่ได้ แล้วแต่ว่าจะสะสมเหตุปัจจัยอะไรที่ทำให้จิตเกิดขึ้นทางมนโหวตรัตริกนึกถึงอารมณ์ที่เคยเห็น ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และความทรงจำในเรื่องต่างๆ พร้อมทั้งกิเลสที่มีอยู่ก็จะทำให้นึกเห็นเป็นความฝันต่างๆ ปกติส่วนใหญ่ผู้ใด จะฝันอย่างไรก็ย่อมรู้ได้ว่าขณะฝันนั้นเป็นกุศลจิตหรืออกุศลจิต ซึ่งสะท้อนให้เห็นการสะสมของจิตว่ามากด้วยกุศลหรือมากด้วยอกุศล ถ้าเป็นผู้ที่สะสมเมตตาย่อมไม่ฝันเห็นสิ่งลามก คือ ไม่ใช่อกุศลจิตที่ฝัน

เป็นที่รักของมนุษย์ พอจะรู้ตัวใหม่ว่าเป็นที่รักของบุคคลส่วนมากหรือเปล่า ด้วยการสำรวจตรวจลักษณะของจิตก็รู้ได้ว่าเหตุใดจึงเป็นที่รักและเหตุใดจึงไม่เป็นที่รัก บางคนอาจจะโทษกรรมเก่าว่าทั้งที่ทำดีทุกอย่างก็ยังไม่เป็นที่รักของคนอื่นแล้วอาจจะน้อยใจเสียใจ

แต่บุคคลอื่นนั้นสามารถเบียดเบียนทำอันตรายท่านได้เพียงด้วยกาย และวาจา เพราะเมื่อมีโสตปสาทก็เป็นปัจจัยให้ได้ยินเสียงต่าง ๆ ซึ่งเป็นเสียงที่เบียดเบียนจิตใจ แต่บุคคลอื่นก็ไม่สามารถทำร้ายจิตใจของท่านได้เลย ท่านเองผู้เดียวเท่านั้นที่ทำร้ายจิตใจของท่านเอง คนอื่นสามารถทำร้ายแค่กาย แต่อกุศลของท่านเองทำร้ายจิตใจของท่าน เพราะฉะนั้น แทนที่จะนึกถึงเหตุอื่นที่จะทำให้จิตใจเศร้าหมอง ผู้ที่เจริญกุศลอบรมเจริญเมตตาพร้อมที่จะให้อภัยบุคคลอื่น เมื่อขณะนั้นจิตใจไม่เศร้าหมองก็ไม่มีใครสามารถทำร้ายจิตใจของท่านได้

บางท่านอาจอยากเป็นที่รักของมนุษย์โดยลืมนึกว่าท่านก็ต้องรักมนุษย์อื่นด้วยเหมือนกัน คือ แทนที่จะคอยความรักของบุคคลอื่นหวังให้คนอื่นรักและเมตตาท่าน ท่านก็ควรจะรักและเมตตาคนอื่น เพราะว่าถ้าท่านรักและเมตตาคนอื่นท่านจะมีความสุขดีตลอด เพราะสภาพของจิตที่เมตตาเป็นกุศลของท่านนั้น ไม่ใช่โลภะ ไม่ใช่ความต้องการที่จะได้ความรักหรือความเมตตาจากบุคคลอื่น

เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้ลักษณะของกุศลจิตและรู้ความต่างกันของกุศลจิตและอกุศลจิต ย่อมเป็นผู้ที่เจริญกุศลได้มากโดยไม่หวังใยว่าท่านจะเป็นที่รักหรือไม่เป็นที่รักของคนอื่น แต่ว่าท่านเองเป็นผู้ที่มิเมตตา เอื้อเฟื้อ เกื้อกูล อนุเคราะห์บุคคลอื่น

เป็นฉันทะความพอใจของท่านที่เป็นปัจจัยให้กุศลจิตเกิดขึ้น นี่เป็นลักษณะที่ต่างกันของโลกเจตสิกกับฉันทเจตสิก ถ้าเป็นโลภะแล้ว มีความต้องการที่จะให้ตนเองเป็นที่รัก ต่างกับฉันทะซึ่งมีความพอใจที่จะเมตตาหรือเจริญเมตตาในบุคคลอื่น แม้ว่าท่านจะไม่เป็นที่รักของบุคคลอื่นก็ตาม

ฉะนั้น ลักษณะของฉันทะในการเจริญกุศลจึงต่างกับลักษณะของโลภะ ผู้ที่ไม่ได้อบรมเจริญสติปัญญาไม่สามารถรู้ชัดในลักษณะที่ต่างกันของฉันทะและโลภะ เวลาที่อยากเจริญกุศลก็เป็นไปด้วยความต้องการ คือ ต้องการกุศลบ้างหรือต้องการอานิสงส์ คือ ผลของกุศลบ้าง ยังไม่สามารถที่จะทิ้งโลภะหรือความต้องการได้ เพราะรู้ว่า ถ้าทำกุศลแล้วย่อมได้รับผลของกุศล ใจที่มุ่งหวังผลของกุศลนั้นเป็นโลภะ ต่างกับผู้ที่มีฉันทะในการอบรมเจริญกุศลซึ่งไม่ใช่ต้องการกุศลด้วยโลภะ แต่เป็นความพอใจที่จะเจริญกุศลโดยไม่หวังผล เพราะเป็นอริยาศัยจริง ๆ จึงเป็นฉันทะในการอบรมเจริญกุศลไม่ใช่โลภะที่จะเจริญกุศล

เป็นที่รักของมนุษย์ นี้ก็เช่นเดียวกัน คือไม่จำเป็นที่จะต้องหวังหรือนึกต้องการที่จะเป็นที่รักของมนุษย์ แต่เป็นผู้มีฉันทะที่จะอบรมเจริญกุศลโดยไม่หวังผล หรือ อานิสงส์ของกุศล ซึ่งเมื่อเป็นเช่นนี้ก็ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์

เทวดาย่อมรักษา แม้จะไม่คำนึงถึงว่าจะให้เป็นที่รักของมนุษย์หรือมนุษย์และให้พวกเทวดาคุ้มครองรักษา แต่เมตตาที่ผู้ใดเจริญกุศลจิตของผู้นั้น ย่อมเป็นเหตุให้เป็นที่รักของมนุษย์ และมนุษย์และเทวดาก็ย่อมมีเมตตาคุ้มครองรักษาด้วย

ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราไม่กล้ำกราย จิตที่ผ่องใสเป็นกุศลเป็นเมตตาจริง ๆ นั้น แม้ยังไม่ถึงขั้นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ก็อาจจะทำให้แคล้วคลาดจากภัยอันตรายต่าง ๆ ได้ เพราะขณะนั้นเป็นกุศลจิต แต่ถ้าเป็นกุศลจิตที่มั่นคงถึงขั้นอัปปนาสมาธิที่ประกอบด้วยเมตตา ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราก็ย่อมไม่อาจที่จะกล้ำกรายผู้นั้นได้

ข้อความต่อไปที่ว่า เมื่อแห่งตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ ย่อมไปบังเกิดในพรหมโลก ก็แสดงชัดอยู่แล้วว่าเป็นเรื่องการอบรม เจริญสติปัฏฐานควบคู่กันไปกับการเจริญกุศลอื่นทุกประการ ผลของ เมตตาอย่างสูงที่มีความสงบมั่นคงขึ้นจนถึงปฐมฌานก็ย่อมทำให้เกิด ในพรหมโลกชั้นปฐมฌานภูมิ เมื่อเจริญขึ้นถึงฌานที่สอง คือ ทุติย ฌานก็ย่อมทำให้เกิดในพรหมโลกชั้นทุติยฌานพรหมภูมิสูงขึ้น ไปตามขั้นของฌาน แต่ที่สูงกว่านั้นก็คือ การรู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็น พระอริยบุคคลถึงความเป็นพระอรหันต์ที่จะไม่ต้องเกิดอีก เพราะ ฉะนั้น จึงมีข้อความที่ว่า “เมื่อแห่งตลอดคุณธรรมที่สูงขึ้นไปยังไม่ได้ (คือยังไม่บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์) ย่อมไปบังเกิดในพรหม โลก ฉะนั้น จึงไม่ใช่แต่เจริญเมตตาเพื่อหวังที่จะถึงอุปปาสมาธิ อปัณาสมาธิ โดยไม่เจริญสติปัฏฐาน” เพราะจุดประสงค์ที่สำคัญ ที่สุด คือ การรู้แจ้งอริยสัจธรรม ซึ่งจะต้องเป็นผู้มีปกิณณกรรมเจริญ สติปัฏฐาน และเมื่อเจริญสติปัฏฐาน กุศลอื่นๆ ก็ย่อมเจริญตาม

ตามข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสต่อไปว่า

ก็ผู้ใดมีสติมั่นคงเจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้ สังโยชน์ ของผู้นั้นผู้เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปกิเลสย่อมเบาบางลง หากว่า เขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์แม้สักตัวเดียว เจริญเมตตาจิตอยู่ เพราะ เจริญเมตตาจิตนั้นย่อมเป็นกุศล เขามีใจอนุเคราะห์สัตว์ทั้งปวง เป็น ผู้ประเสริฐ กระทำบุญมาก

ข้อความใน อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต เมตตาสูตร (๒๒๒) แสดงอานิสงส์ของเมตตาไว้ ๑๑ ประการ คือ เพิ่มขึ้นอีก ๓ ประการ มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น โดยลำดับ สัมสมดีแล้ว ปราภด้วยดีแล้ว จึงห้วงอานิสงส์ ๑๑ ประการ ๑๑ ประการเป็นไฉน คือ ย่อมหลับเป็นสุข ๑ ย่อมตื่นเป็นสุข ๑ ย่อมไม่ฝันลามก ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งมนุษย์ทั้งหลาย ๑ ย่อมเป็นที่รักแห่งอมมนุษย์ทั้งหลาย ๑ เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๑ ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราย่อมไม่กล้ากราย ๑ จิตย่อมตั้งมั่นโดยรวดเร็ว ๑ สิ้นหาย่อมผ่องใส ๑ เป็นผู้ไม่หลงใหลทำกาละ ๑ เมื่อไม่แทงตลอด คุณอันยังย่อมเป็นผู้เข้าถึงพรหมโลก ๑

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลเสพแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้ตั้งมั่น โดยลำดับ สัมสมดีแล้ว ปราภด้วยดีแล้ว พึงห้วงอานิสงส์ ๑๑ ประการนี้แล

จบสูตรที่ ๕

มีข้อความเหมือนกันในอุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ยุค นันทวรรค เมตตากถา ซึ่งแสดงอานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการนี้ ซึ่งเริ่มจากข้อ ๕๗๔ - ๕๘๗ เป็นเรื่องการอบรมเจริญเมตตาซึ่งสงบ มั่นคงยิ่งขึ้นเมื่อประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะมีเมตตาจริง ๆ โดยไม่ใช่เป็นผู้มีปกติเจริญสติปัฏฐานด้วยนั้น ย่อมเป็นการยาก เพราะเมตตาที่จะสงบมั่นคงขึ้นนั้นต้องประกอบด้วย อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ที่ใช้คำว่า มั่นคง หมายความว่า ไม่หวั่นไหว เพราะฉะนั้น ก็เป็นเรื่องละเอียดที่จะต้องประกอบด้วย สติสัมปชัญญะ จึงจะรู้ว่าขณะใดหวั่นไหวและขณะใดไม่หวั่นไหว

ถ้าไม่รู้ก็ต้องอบรมความรู้ขึ้น การที่จะละกิเลสได้นั้นต้องเป็นปัญญาที่จริง ๆ ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนี้ ถ้าปัญญาจะเกิดก็เกิดเดี๋ยวนี้ ถ้าจะอบรมเจริญปัญญาก็อบรมเจริญเดี๋ยวนี้ เพราะขณะก่อนก็ผ่านไปแล้ว ขณะต่อไปก็ยังไม่มาถึง ถึงแม้ว่าปัญญาเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่ก็สะสมสืบต่อไปในจิตขณะต่อ ๆ ไป ซึ่งจะเป็นปัจจัยให้ปัญญาเจริญมั่นคงขึ้น

อานิสงส์ของเมตตานี้เป็นการตรวจสอบแต่ละบุคคลว่า อบรมเจริญเมตตาได้แค่ไหน

แทนที่จะหวังผล คือ หวังอานิสงส์ โดยมุกกลับควรให้อานิสงส์ของเมตตาเป็นเครื่องพิสูจน์ตนเองว่า ประกอบด้วยเมตตามากน้อยเพียงใด ถ้ายังไม่ได้อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ก็แสดงว่ายังมีเมตตาเล็กน้อยเหลือเกินจึงไม่ได้อานิสงส์ตามที่ได้ทรงแสดงไว้ทั้ง ๑๑ ประการ

- ถ. พระอรหันต์มีเมตตาเป็นปกติ ทำไมท่านพระมหาโมคคัลลานะ จึงต้องปรินิพพานด้วยศาสตราวุธ
- ส. นั่นเป็นเพราะอดีตกรรมของท่าน ท่านไม่ได้ทำกรรมตอนที่ท่านเป็นพระอรหันต์แล้ว
- ถ. ถ้าอยู่ในสภาพของความเป็นพระอรหันต์ย่อมอยู่เหนือกรรมกรรมนี้ย่อมตามไม่ทัน ต้องเป็นอโหสิกรรม
- ส. ตราบใดที่ยังไม่ปรินิพพานก็ยังมีปัจจัยที่จะให้อดีตกรรม ให้ผลได้ เมื่อปรินิพพานแล้วไม่มีจิต เจตสิก รูป เกิดอีกเลยจึงไม่ต้องเกิดรับผลของกรรมใดๆ ทั้งสิ้น

การที่จะรู้ว่าตนเองมีเมตตาอย่างน้อยเพียงใดนั้น ก็เมื่อสติเกิดระลึกเทียบเคียงจึงจะสังเกตเห็นลักษณะของเมตตาได้ ทั้งนี้เพราะเมตตานี้มีลักษณะคล้ายโลหะ ถ้าไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจะรู้ไม่ได้เลยว่าสภาพธรรมขณะนั้นเป็นเมตตาหรือเป็นโลหะเพราะตามธรรมชาติบุคคลใดเป็นที่รัก ทุกคนก็ย่อมปรารถนาให้ผู้นั้นมีความสุข แต่ที่ปรารถนาให้ผู้นั้นมีความสุขนั้น เพราะความรักในบุคคลนั้นหรือเพราะเมตตาจริง ๆ ถ้าเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะจะรู้ความต่างกันของขณะจิตในขณะนั้นว่า ประกอบด้วยโลหะหรือประกอบด้วยเมตตาเมื่อรู้อย่างนี้เมตตาย่อมเจริญขึ้นและโลหะย่อมลดน้อยลง

มีท่านผู้หนึ่งสงสัยว่า เวลาที่ท่านนึกหวังดีต่อมารดาบิดาของท่านขณะนั้นเป็นโลหะหรือเป็นเมตตา เพราะสภาพธรรมที่ใกล้ชิดกันคือ โลหะและเมตตา

ถ้าเป็นการนึกถึงพระคุณของมารดาบิดาแล้วมีความหวังดีปรารถนาดีต่อท่าน โดยฐานที่ท่านมีพระคุณมากมาย ขณะนั้นเป็นกุศลจิตเป็นเมตตา บุตรย่อมรักมารดาบิดา ขณะใดที่รักขณะนั้นเป็นโลหะ มารดาบิดาก็เช่นเดียวกัน มารดาบิดารักบุตร ขณะนั้นก็เป็นโกลมูลจิต แต่มารดาบิดาที่ได้ฟังธรรม ได้อบรมเจริญสติปัญญา ได้รู้ลักษณะที่ต่างกันของเมตตากับโลหะ มารดาบิดาย่อมมีเมตตาต่อบุตรเพิ่มขึ้นแทนโลหะได้ มิฉะนั้นแล้วก็มีแต่ความรู้สึกว่านี้บุตรของเรา

บางทีความรักบุตรมีมากจนกระทั่งสามารถประทุษร้ายบุตรของคนอื่นได้ อย่างนี้ไม่ใช่ลักษณะเมตตาต่อบุตร แต่เป็นลักษณะของความรักบุตรที่เป็นโลหะ

ข้อความในวิสุทธิมรรค เมตตาพรหมวิหาร แสดงว่า การอบรมเจริญเมตตาให้ยิ่งขึ้นนั้นจะต้องเริ่มเจริญในผู้ที่มีคุณความดี มีศีล เป็นที่รักนับถือเช่นครูอาจารย์ก่อน เพราะเมื่อนึกถึงคุณของบุคคลที่มีคุณความดี เช่น ครูอาจารย์จิตใจย่อมอ่อนโยนไม่คิดร้ายต่อครูอาจารย์เลย หวังที่จะแก้กฎการทำทุกอย่างให้ผู้ที่เป็นครูอาจารย์ได้รับความสะดวกสบายมีความสุข ฉะนั้น จิตที่คิดถึงคุณของครูอาจารย์จึงเป็นจิตที่อ่อนโยนประกอบด้วยเมตตา

ท่านมีความรู้สึกพอใจจะสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลที่ท่านพบเห็นในชีวิตประจำวันเหมือนกับที่ท่านกระทำต่อครูอาจารย์ขณะใดขณะนั้นแสดงว่าท่านมีเมตตาต่อบุคคลนั้น

พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญการอบรมเจริญเมตตาแม้เพียงชั่วขณะเล็กน้อย เพื่อให้เห็นประโยชน์ว่ากุศลธรรมทั้งหมดนั้นอย่าประมาทว่าเพียงเล็กน้อย เพราะแม้เพียงชั่วเล็กน้อยที่เกิดขึ้นได้ก็เป็นประโยชน์

ข้อความในสังยุตตนิกาย นิทานวรรค โอปัมมสังยุตต์ โอภาสูตร (๖๖๗) พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี....พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น ผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้า โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยदनํ้านมแห่งแม่โค หรือผู้ใด

พึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยง โดยที่ สุดแม้เพียงชั่วการหยदनํ้านม
 แห่งแม่โค หรือผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็น โดยที่ สุดแม้เพียง
 ชั่วการหยदनํ้านมแห่งแม่โค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทาน
 ที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น เพราะเหตุดังนี้ นั้น เธอทั้งหลาย
 พึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ กระทำให้มาก
 กระทำให้เป็นดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้งอาศัย ให้มั่นคง สัมปรารภ
 ด้วยดี ดุจร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แหละ ฯ

**พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ ว่า กุศลธรรมทั้งหลายสามารถ
 ที่จะอบรมเจริญขึ้นทีละเล็กทีละน้อย สิ่งที่ดีควายากนั้นถ้าค่อย ๆ
 สะสมอบรมก็จะเกิดบ่อยขึ้นจนกระทั่งมีมากได้**

ฉะนั้น การที่จะมีเมตตาจิตมากขึ้นนั้นก็อย่าหวังว่าจะมีมาก
 ในครั้งวันหรือวันหนึ่ง

แต่ว่าทุกขณะที่เมตตาเกิดขึ้นได้แม้เพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็จะเป็น
 บัณฑิตยให้เมตตาเกิดเพิ่มขึ้นเจริญมากขึ้นได้ มิฉะนั้นพระผู้มีพระภาค
 ก็คงไม่ตรัสว่า โดยที่ สุดแม้เพียงชั่วการหยदनํ้านมแห่งแม่โค ก็เป็น
 สิ่งที่มีประโยชน์

ผู้ที่ จะเจริญเมตตาจะต้องรู้จุดประสงค์ด้วยว่า อบรมเจริญ
 เพื่ออะไร เพื่อต้องการให้จิตสงบถึงอุปปารสมาธิ อปัณาสมาธิ หรือ
 ว่าอบรมเจริญเมตตาเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งเมื่อยังมีสังสารวัฏฏ์
 อิกยาวนานและไม่ว่าเมื่อใดบารมีจะสมบูรณ์ถึงพร้อมที่จะรู้แจ้ง
 อริยสัจจก็ควรที่จะอบรมเจริญกุศลทุกประการเพื่อจะดับกิเลสเป็น
 สมุจเฉท ผู้ที่คิดว่าจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท แต่ไม่เจริญเมตตาเลย
 หรือคิดว่าเมตตาเกิดยากก็เลยไม่อบรมเจริญให้เมตตาเกิดขึ้นบ่อย ๆ

เนื่องๆ ก็ควรที่จะได้คิดว่า แม้เพียงเมตตาก็ยังคิดว่าเกียวกว่า จะนั้น ปัญหาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรมนั้นจะยิ่งเกียวกว่าสักเพียงไหน เพราะฉะนั้น ไม่ควรท้อถอย ไม่ควรที่จะให้อกุศลมีกำลัง และคิดว่า เมตตาเกิดไม่ได้จึงไม่อบรมเจริญ แต่ที่ถูกต้องแล้วถ้าสติเกิดขึ้นในขณะนั้น ควรจะได้พิจารณาว่า เมตตาเกิดได้ถ้าค่อยๆ อบรมเจริญไป เมตตาก็จะมีกำลังขึ้นจนกระทั่งเป็นผู้ที่มีจิตใจสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะด้วยกาย หรือด้วยวาจาหรือด้วยใจก็ประกอบด้วยเมตตา

การที่เมตตาจะเจริญขึ้นได้นั้นจะต้องเริ่มจากเห็นโทษของ โทสะ โทสะเป็นธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา ขณะใดโทสะเกิดขึ้น แสดงว่าขณะนั้นขาดเมตตา ผู้เจริญเมตตาต้องเห็นโทษของโทสะว่า โทสะเป็นสภาพธรรมที่หยาบกระด้าง ประทุษร้ายตนเองและผู้อื่น ให้เดือดร้อน เมื่อโทสะเกิดขึ้นครอบงำจิตขณะใด ย่อมเผาจิตให้ รุ่มร้อน และย่อมเป็นเหตุให้เบียดเบียนผู้อื่นด้วยกายบ้าง ด้วยวาจา บ้าง ตามกำลังของโทสะที่เกิดขึ้นเป็นไปในขณะนั้น

ในสังยุตตนิกาย ขัตตवारคที่ ๘ ขัตตวาสูตรที่ ๑ มีข้อความว่า

(๑๔๘) เทวดายืน ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูล พระผู้มีพระภาคด้วยคาถาว่า ฆ่าอะไรหนอจึงอยู่เป็นสุข ฆ่าอะไรหนอ จึงไม่เศร้าโศก ข้าแต่พระโคตม พระองค์ชอบฆ่าอะไรซึ่งเป็นธรรม อันเดียว

(๑๔๙) พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ฆ่าความโกรธเสียได้ จึงอยู่เป็นสุข ฆ่าความโกรธเสียได้จึงไม่เศร้าโศก ฉะนั้นเทวดา พระอริยเจ้าทั้งหลายสรรเสริญการฆ่าความโกรธซึ่งมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน เพราะฆ่าความโกรธนั้นเสียแล้ว ย่อมไม่เศร้าโศก

แสดงว่าเมื่อความโกรธเกิดขึ้นนั้น ย่อมเดือดร้อนเป็นทุกข์ ไม่สบายใจ และย่อมหวังร้ายคิดร้าย ประทุษร้ายผู้ที่ตนโกรธด้วยกาย วาจา ให้เขาเป็นทุกข์ เดือดร้อน ปราศจากความสุขด้วยประการต่างๆ เช่น ทบตี ประหัตประหาร กราดเกรี้ยว กล่าววาจาหยาบคาย เผื่อร้อนรนแรง เมื่อประทุษร้ายผู้อื่นด้วยกาย วาจา แล้วย่อมสาสมใจที่ได้กระทำเช่นนั้น แต่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ความโกรธมีรากเป็นพิษ มียอดหวาน ฉะนั้น ขณะเบียดเบียนประทุษร้ายผู้อื่นสาสมกับความโกรธจึงเป็นยอดหวานที่มีรากเป็นพิษ เพราะกระทำความผิด ย่อมได้รับผลของกรรมนั้น เมื่อการประทุษร้ายเบียดเบียนผู้อื่นเกิด เพราะโทสะเป็นอกุศลกรรมจึงมีรากเป็นพิษ คือ เป็นเหตุให้ผู้กระทำ อกุศลกรรมนั้นเองเป็นผู้ได้รับผลของอกุศลกรรมนั้นโดยประสบการณ์ วิบัติทุกข์ยากต่างๆ และเป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิ คือ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน ตามควรแก่ความหนักเบาของอกุศลกรรมนั้นๆ

ผู้ที่เห็นโทษของอกุศลจิตและอกุศลกรรมจึงเจริญเมตตาเพื่อลดคลายการสะสมของอกุศลธรรมต่างๆ โดยพิจารณาเห็นคุณค่าของขันติ ความอดทนที่จะเจริญกุศลเพื่อละอกุศล

ข้อความในมัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์ โอปัมมวรรค กกขุปมสูตร (๒๗๑) พระผู้มีพระภาคทรงโอวาทภิกษุทั้งหลายว่า

....ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ทางแห่งถ้อยคำที่บุคคลอื่นจะพึงกล่าว กะท่านมีอยู่ ๕ ประการ คือ กล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร ๑ กล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง ๑ กล่าวด้วยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย ๑ กล่าวด้วยคำมีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ ๑ มีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าวอยู่ ๑ ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เมื่อคนอื่นจะกล่าวโดยกาลอันสมควร หรือไม่สมควรก็ตาม จะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริงก็ตาม จะกล่าวด้วยถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคายก็ตาม จะกล่าวด้วยถ้อยคำมีประโยชน์หรือไร้ประโยชน์ก็ตาม จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายใน กล่าวก็ตาม

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตาจิต ไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันเสมอด้วยกระสอบหนังแมว (ที่นายช่างหนังฟอกดีเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่ม ดังปุยุ่นและสำลี) แม้จะตีด้วยไม้หรือกระเบื้องก็ไม่มีเสียงดังก้องฉันใด

จิตที่ประกอบด้วยเมตตาก็ไม่มีสิ่งใดกระทบกระเทือนให้เกิด โกรธขึ้นได้ ฉะนั้น.....

(๒๗๒) ดูกร ภิกษุทั้งหลาย แม้หากโจรผู้หยาบซ้ำเอาเลื่อย มีคมทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ผู้ใดมีใจประทุษร้ายต่อโจรนั้น ผู้นั้นไม่ชื่อว่าทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะมีใจประทุษร้ายต่อโจรนั้น.....

พระผู้มีพระภาคทรงพระมหากรุณาแสดงธรรมเพื่อประโยชน์ สุขของสาวกผู้พิจารณาพระธรรมที่ได้ฟังแล้วน้อมประพฤติปฏิบัติ ตาม เพราะความโกรธย่อมนำทุกข์ประการต่าง ๆ มาให้ผู้โกรธ แต่หาว่าทุกข์เดือดร้อนมาให้แก่ผู้ถูกโกรธนั้นไม่ ถ้าผู้ถูกโกรธนั้นเป็นผู้ไม่โกรธ ผู้โกรธย่อมมีพิวพรรณทราธ แม้จะอาบนำ ไล่ทา ตัดผม โกนหนวด ทุ่งผ้าขาวสะอาดแล้วก็ตาม แต่เมื่อความโกรธครอบงำ

แล้วผิวพรรณทรมาน หน้าขมิงเครียด บางคนความโกรธรุนแรงถึงกับทำให้ปากเบี้ยวไปทันที แม้เสียงก็สั่นพร่าเนื้อตัวก็สั่นทึ่ม แม้จะนอนบนบัลลังก์อันลาดด้วยผ้าขนสัตว์ ลาดด้วยผ้าขาวเนื้ออ่อน ลาดด้วยเครื่องลาดอย่างดีทำด้วยหนังชะมด มีผ้าคาดพาดาน มีหมอนหนุนศีรษะและหนุนเท้าแดงทั้งสองข้างก็ตาม แต่เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้วก็ยอมนอนเป็นทุกข์ และแม้จะเคยรู้ว่าสิ่งใดดี สิ่งใดชั่ว แต่เมื่อถูกความโกรธครอบงำแล้ว ก็กลับทำสิ่งเป็นโทษไม่เป็นประโยชน์ โดยประพฤติดุจริตด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เป็นเหตุให้เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงการเกิดในภูมิต่ำ คือ นรกและสัตว์เดรัจฉาน เป็นต้นตามควรแก่กรรมนั้น

ข้อความในอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต อัปายกตวรรคที่ ๑ โกรณาสูตร (๖๑) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

... คนโกรธมีผิวพรรณทรมาน ย่อมนอนเป็นทุกข์ ถือเอาสิ่งเป็นประโยชน์แล้วกลับปฏิบัติสิ่งอันไม่เป็นประโยชน์ ทำปาณาติบาตด้วยกายและวาจา ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ ผู้มีวเมาเพราะความโกรธย่อมถึงความไม่มียศ ญาติมิตรและสหายย่อมเว้นคนโกรธเสียห่างไกล คนผู้โกรธย่อมไม่รู้จักความเจริญ ทำจิตให้กำเริบ ภัยที่เกิดขึ้นมาจากภายในนั้นคนผู้โกรธย่อมไม่รู้สีก คนโกรธย่อมไม่รู้orroด ไม่เห็นธรรม ความโกรธย่อมครอบงำนรชนในขณะใด ความมืดตื้อย่อมมีในขณะนั้น คนผู้โกรธย่อมก่อกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้ คนผู้โกรธย่อมแสดงความเก้อยากก่อน เหมือนไฟแสดงความควันก่อน ในกาลใดความโกรธเกิดขึ้น คนย่อมโกรธในกาลนั้น คนนั้นไม่มีหิริ ไม่มีโอตตปปะ และไม่มีความเคารพ คนที่ถูกความโกรธครอบงำย่อม

ไม่มีความสว่างแม้แต่้อยเลย กรรมใดยังห่างไกลจากกรรม อันให้เกิดความเดือดร้อน เราจึงบอกกรรมเหล่านั้น เธอทั้งหลายจงฟังธรรมนั้นไปตามลำดับ คนโกรธฆ่าบิดาก็ได้ ฆ่ามารดาของตนก็ได้ ฆ่าพระชีนาสภาก็ได้ ฆ่าปุณณาก็ได้ ลูกที่มารดาเลี้ยงไว้จนได้สืบทอดโลกนี้ ลูกเช่นนั้นกิเลสหายบช้า โกรธขึ้นมาย่อมฆ่าแม่มารดานั้นผู้ให้ชีวิตความเป็นอยู่ได้ จริงอยู่ สัตว์เหล่านั้นมีตนเป็นเครื่องเปรียบเทียบเพราะตนเป็นที่รักอย่างยิ่ง คนโกรธหมกมุ่นในรูปต่างๆ ย่อมฆ่าตัวเองได้เพราะเหตุต่างๆ ย่อมฆ่าตัวเองด้วยดาบข้าง กินยาพิษบ้าง เอาเชือกผูกคอตายบ้าง โดนเขาตายบ้าง คนเหล่านั้นเมื่อกระทำความอันมีแต่ความเสื่อมและทำลายตนก็ไม่รู้สึก ความเสื่อมเกิดแต่ความโกรธ ตามที่กล่าวมานี้ เป็นบ่วงของมัจจุราช มีถ้าเป็นที่อยู่อาศัย บุคคลผู้มักโกรธมีการฝึกตนคือปัญญา ความเพียรและสมาธิภุชฌิ พึงตัดความโกรธนั้นขาดได้ บัณฑิตจึงตัดอกุศลธรรมแต่ละอย่างเสียให้ขาด พึงศึกษาในธรรมเหมือนอย่างนั้น เธอทั้งหลายปรารถนาอยู่ว่า ขอความเป็นผู้เกื้อยาก อย่าได้มีแก่เราทั้งหลายเลย เธอทั้งหลายเป็นผู้ปราศจากความโกรธ ไม่มีความคับแค้นใจปราศจากความโลภ ไม่มีความริษยา ฝึกฝนตน ละความโกรธได้แล้ว เป็นผู้ไม่มีอาสวะ จักปรินิพพาน

จบสูตรที่ ๑๑

จบอภยภาควรรคที่ ๑

ท. เรื่องเมตตานี้ฟังดูแล้วเป็นเรื่องที่ดีมาก ใครๆ ก็ปรารถนา ขอเรียนถามว่า บางครั้งมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าปรารถนาที่จะให้เมตตาเกิด แต่ก็ไม่เกิด ทำอย่างไรในขณะนั้น ที่จะทำให้เมตตาเกิด

๘. ผู้ที่ยึดถือสภาพธรรมว่าเป็นตัวตนย่อมมีความโน้มเอียงที่จะเข้าใจว่า ขณะนั้นมีวิธีที่สามารถจะระงับความโกรธ มีตัวตนที่จะทำสติเจริญสติ เจริญเมตตาได้ แต่ความจริงนั้น ไม่มีใครสามารถที่จะทำสติหรือมีเมตตาได้ถ้าสภาพธรรมนั้นๆ ไม่เกิด แต่การฟังพระธรรมแล้วพิจารณาโดยถูกต้องย่อมเป็นปัจจัย คือ เป็นสังขารชั้นปรับปรุงแต่งให้กุศลจิตเกิด สติระลึกได้ เห็นโทษของโทสะและเห็นประโยชน์ของเมตตา แต่ถ้าขณะนั้นสติยังไม่เกิดแต่มีปัจจัยให้โทสะเกิด ความโกรธนั้นก็เกิดขึ้นต่อไป ฉะนั้น จึงไม่ใช่ผู้ใดจะทำให้มีสติเกิดเมตตาได้ แต่เพราะสติเกิดขึ้นระลึกได้ถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมาก เป็นปัจจัยให้ความโกรธบรรเทาลง

ถ้าเป็นผู้ที่ได้ฟังพระธรรมน้อยก็มีปัจจัยที่จะระลึกได้น้อย ความโกรธก็บรรเทาได้ยาก แต่ถ้าเป็นผู้ที่ได้ฟังมากและไม่หลงลืม ก็มีปัจจัยทำให้ระลึกถึงพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้เป็นอันมาก เช่น ระลึกถึงกัมมัชฌกตญาณ ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน ระลึกได้ว่าอกุศลกรรมที่เกิดจากความโกรธนั้นไม่ทำให้บรรลุโพธิญาณ และระลึกถึงการอบรมขันติธรรมของพระผู้มีพระภาคในสี่ลวชาดก ขันติวาทีชาดก จูฬธรรมपालชาดก ฉันทันทชาดก เป็นต้น เมื่อระลึกถึงพระโอวาทของพระองค์ ผู้ทรงพระมหากรุณาคุณแสดงพระธรรมไว้เป็นอันมาก แล้วก็ไตร่ตรองพิจารณาจนกว่าจะประพฤติปฏิบัติตามได้

ขอกล่าวถึงข้อความในขุททกนิกาย ทสกนิบาต มหามังคลชาดก เพื่อท่านจะได้ทราบว่าจะอะไรเป็นมงคล เพราะทุกท่านต้องการ

มงคล ไม่ต้องการสิ่งที่ไม่ใช่มงคล จนกระทั่งบางครั้งแสวงหา เพราะคิดว่าอยู่ที่วัตถุ จึงพยายามหาวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้วเข้าใจว่ามงคลจะเกิดจากการมีวัตถุสิ่งนั้น หรือเข้าใจว่ามงคลคือการท่องเที่ยวต่าง ๆ ฉะนั้น ก็ควรจะได้ทราบว่ามีมงคลที่แท้จริงนั้นคืออะไร ซึ่งข้อความในทศกนิบาตชาดก มหามงคลชาดก แสดงว่า **เมตตาเป็นมงคล** ฉะนั้น เมื่อรู้อย่างนี้ ผู้ที่ต้องการมงคลก็ไม่ต้องแสวงหาอย่างอื่น เมตตาเกิดขึ้นขณะใด มงคลมีแล้วในขณะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ จะต้องการมงคลมากเท่าไรก็ตาม **มงคลจะมีได้ก็ในขณะที่จิตประกอบด้วยเมตตาทางกาย ทางวาจา ทางใจ และในขณะที่เป็นกุศล เป็นจิตที่ดีงามเท่านั้น**

ข้อความใน มหามงคลชาดก ข้อ ๑๔๓๓ - ๑๔๘๒ มีว่า

(๑๔๓๓) นรชนรู้วิชาอะไรก็ดี รู้สูตระทั้งหลายอะไรก็ดี กระซิบบอกกันว่า อะไรเป็นมงคล ในเวลาปรารถนามงคล นรชนนั้น จะทำอะไรจึงจะเป็นผู้อันความสุขสวัสดีคุ้มครองแล้วทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

(๑๔๓๔) เทวดาและพรหมทั้งปวง พืชชาติและสรรพสัตว์ทั้งหลาย บุคคลใดอ่อนน้อมอยู่เป็นนิตย์ด้วยเมตตา บัณฑิตทั้งหลาย กล่าวเมตตาของบุคคลนั้นแล ว่าเป็นสวัสดิมงคลในสัตว์ทั้งหลาย

(๑๔๓๕) ผู้ใดประพฤติก่อมนทนแก่สัตว์โลกทั้งปวง แก่หญิงและชายพร้อมทั้งเด็ก เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำชั่วร้าย ไม่กล่าวล่ำเลาะถึงเรื่องเก่า ๆ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวความอดกลั้นของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคล

(๑๔๗๖) ผู้ใดเป็นผู้มีปัญญาดี มีความรู้โปร่งในเมื่อเหตุเกิดขึ้น ไม่ดูหมิ่นมิตรสหายทั้งหลายด้วย ศิลปะ ทรัพย์ และด้วยชาติ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่ดูหมิ่นสหายของผู้นั้นว่าเป็นสวัสดิมงคลในสหายทั้งหลาย

(๑๔๗๗) สัตบุรุษทั้งหลายเป็นผู้ชอบพอกันเคยกัน เป็นมิตรแท้ของผู้ใด ผู้มีคำพูดมั่นคง อนึ่ง ผู้ใดเป็นผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร แบ่งปันทรัพย์ของตนให้แก่มิตร บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการได้ประโยชน์ เพราะอาศัยมิตรและการแบ่งปันของผู้นั้นว่าเป็นสวัสดิมงคลในมิตรทั้งหลาย

(๑๔๗๘) ภรรยาของผู้ใดมีวัยเสมอกัน อยู่ร่วมกันด้วยความปรองดอง ประพฤติตามใจกัน เป็นคนใคร่ธรรม ไม่เป็นหญิงหมั้น มีศีลโดยสมควรแก่สกุล รู้จักปรนนิบัติสามี บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณความดีในภรรยาของผู้นั้นว่าเป็นสวัสดิมงคลในภรรยาทั้งหลาย

(๑๔๗๙) พระราชาเป็นเจ้าแผ่นดิน ทรงพระอิสริยยศใหญ่ ทรงทราบความสะอาดและความขยันหมั่นเพียรของราชเสวกคนใด และทรงทราบราชเสวกคนใดด้วยความเป็นผู้ไม่ร้าวรานกับพระองค์ และทรงทราบราชเสวกคนใดว่ามีใจจงรักภักดีต่อพระองค์ บัณฑิตทั้งหลายว่าคุณความดีของราชเสวกนั้น ๆ ว่าเป็นสวัสดิมงคลในพระราชาทั้งหลาย

(๑๔๘๐) บุคคลใดมีศรัทธาให้ข้าว น้ำ ดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบไล้ มีจิตเลื่อมใสอนุโมทนา บัณฑิตทั้งหลายว่าคุณชื่อนั้นของบุคคลนั้นแล้วว่าเป็นความสวัสดิในสวรรค์ทั้งหลาย

(๑๔๘๑) สัตบุรุษทั้งหลายผู้รู้แจ้งด้วยญาณ ผู้ยินดีแล้วในสัมมาปฏิบัติ เป็นพหูสูต แสวงหาคุณ เป็นผู้มีศีล ยังบุคคลใดให้บริสุทธิ์ด้วยอริยธรรม บัณฑิตทั้งหลายยกย่องคุณความดีของสัตบุรุษนั้นว่าเป็นความสวัสดิ์ในท่ามกลางพระอรหันต์ฯ

(๑๔๘๒) ความสวัสดิ์เหล่านี้แล ผู้รู้สรรเสริญแล้ว มีสุขเป็นผลกำไรในโลก นครชนผู้มีปัญญาพึงเสพความสวัสดิ์เหล่านั้นไว้ในโลกนี้ ก็นมกมลมีประเภท คือ ทิฐุมงคล สุตมงคล และมุตมงคล มงคลสักกิดหนึ่งที่จะเป็นมงคลจริงๆ ไม่มีเลย

จบหมำมงคลชาดกที่ ๑๕

ส่วนมากที่บางท่านเข้าใจว่า มงคลได้แก่ทิฐุมงคล คือเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วถือว่าสิ่งนั้นเป็นมงคล เช่น ข้อความในมัจฉกถาปิณ อธิบายว่า บางคนถือว่าเห็นโคแดงเป็นต้น เป็นทิฐุมงคล บางคนถือว่าได้ยินเสียงหรือคำต้อนรับอวยชัยให้พร เป็นต้น เป็นสุตมงคล บางคนถือว่าเมื่อได้สัมผัส เช่น นุ่งผ้าขาวหรือโพกผ้าขาว หรือลูบไล้ด้วยดินสอพองโดยถูกต้องตามวิธี เป็นต้น หรือได้กลิ่นดอกบัว เป็นต้น หรือได้ลิ้มรสบางรส เป็นต้น เหล่านี้เป็นมุตมงคล

ข้อความในหมำมงคลชาดกมีว่า ก็นมกมลมีประเภท คือ ทิฐุมงคล สุตมงคล และ มุตมงคล มงคลสักกิดหนึ่งที่จะเป็นมงคลจริงๆ ไม่มีเลย เพราะมงคลจริงๆ คือ เมตตา

๓. การแผ่เมตตาานั้น จะแผ่ให้เทวดาได้ไหม

- ส. ท่านที่คิดจะแผ่เมตตาให้เทวดา ก็ควรจะได้พิจารณาเหตุผลต่อไปว่าท่านจะแผ่อย่างไร

การจะให้อาหารเหมือนอย่างมนุษย์ซึ่งเกื้อกูลกันระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ก็ไม่มีประโยชน์ เพราะอาหารของเทวดาไม่ใช่อาหารของมนุษย์ การเอาอาหารของมนุษย์ไปให้แก่เทวดาจะไม่สำเร็จประโยชน์แก่เทวดาเลย เทวดาไม่ได้บริโภคอาหารของมนุษย์ เทวดามีอาหารทิพย์ของเทวดา การเจริญเมตตาในภูมิมนุษย์นั้นทำได้โดยทาน การให้วัตถุเกื้อกูลบุคคลอื่น หรือว่าโดยศีล คือละเว้นการเบียดเบียน ประทุษร้าย ไม่ผูกโกรธ ไม่อาฆาต ไม่พยายาบาทในบุคคลอื่น แต่เทพเกิดเพราะผลของบุญ มีอายุตามบุญที่ได้กระทำมาแล้วที่จะทำให้มีชีวิตเป็นเทพอยู่นานมากเท่าใด ฉะนั้น จึงเจริญเมตตาต่อเทพโดยเว้นการฆ่าเทวดา หรือเว้นการทำทุจริตกรรมต่อเทวดาไม่ได้ เมื่อระลึกถึงเทวดาก็คิดถึงคุณของเทวดาที่ท่านได้เป็นผู้กระทำบุญมาแล้ว และชื่นชมยินดีอนุโมทนาในบุญกุศลนั้น และเมื่อได้กระทำบุญใดๆ ก็อุทิศส่วนกุศลให้เทวดาอนุโมทนาด้วย นั่นคือการแผ่เมตตาให้แก่เทวดา

- ก. ยังไม่เข้าใจที่ว่า อุทิศส่วนกุศลเมื่อทำทานแล้วหรือกระทำกุศลแล้ว แผ่ส่วนกุศลให้เทวดา
- ส. ถ้าผู้ใดทำความดี เทพก็อนุโมทนาในคุณความดีที่ท่านผู้นั้นทำ ฉะนั้น จงอย่าหวังที่จะให้เทพคุ้มครองโดยเพียงแต่ท่อง ขณะที่หวังเป็นโลภะซึ่งต่างกับขณะที่ทำความดีซึ่งเทวดาที่ดีเห็น ผู้ใดทำความดีก็ย่อมอนุโมทนา

ถ. เพราะฉะนั้น ก็แผ่ส่วนกุศลได้

ส. แผ่ได้ คือ เมื่อกระทำกุศลแล้วก็แผ่อุทิศส่วนกุศลให้ท่านเพื่อท่าน อนุโมทนา มนุษย์ให้วัตถุทานแก่เทวดาไม่ได้เพราะเทพมีอาหารทิพย์ซึ่งประณีตกว่าอาหารมนุษย์ เสื้อผ้า เครื่องบริโภคทั้งหมดของเทพก็ประณีตกว่า เทพมีเครื่องประดับมากมาย มีสมบัติมหาศาลกว่า กษัตริย์มหาศาลใดๆ ในโลก ด้วยผลบุญที่ทำให้เกิดเป็นเทพ แม้มนุษย์จะถวายอะไรให้ท่านก็ไม่เป็นที่ปรารถนาของท่าน นอกจากทำความดีซึ่งท่านเห็น ท่านรู้และท่านอนุโมทนา

สำหรับท่านที่หวังจะให้เทวดาปกป้องคุ้มครองรักษา โดยทองคำแผ่เมตตาแก่เทวดานั้น เวลาที่ท่านประสบความสำเร็จเดือดร้อนหนัก โทษเทวดาบ้างไหมว่าเทวดาไม่คุ้มครองรักษาเลย ทั้งๆ ที่อุตส่าห์แผ่เมตตาไปให้เทวดา ถ้าท่านหวัง แล้วไม่ได้สิ่งที่ท่านหวัง ย่อมเป็นทุกข์ แต่ถ้าเป็นจิตที่สงบจริงๆ ทำกุศลเพราะมีฉันทะในกุศลเท่านั้น ไม่ได้มุ่งหวังผลของกุศล จึงยอมไม่โทษใคร ฉะนั้น จึงไม่เป็นทุกข์เดือดร้อน

ถ. ในเมืองไทยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากมาย เช่น เจ้าที่ พระภูมิ พระพรหม ท่านเหล่านี้มีจริงหรือ ช่วยได้จริงหรือ

ส. ถ้าถามว่า กำเนิดอื่น ภพอื่น ซึ่งเป็นเทพตามสถานที่ต่างๆ ที่เรียกว่า เจ้าที่กิติ พระภูมิกิติ พระพรหมกิติ มีจริงหรือ คำตอบก็คือ กำเนิดต่างๆ นอกจากกำเนิดของมนุษย์มีจริงตามควรแก่เหตุปัจจัย ถ้าเกิดเป็นเทพก็เป็นผลของกุศลกรรมเป็นกำเนิดที่สูงกว่ามนุษย์ ถ้าเกิดเป็นพรหมก็ต้องเป็นผลของอัปนาสมาธิ คือ การเจริญสมถภาวนาจนถึงขั้นฌานโดยไม่เสื่อม คือ อัปนา

สมาธิหรือฉานจิตนั้นเกิดก่อนจตุจิตจึงเป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิจิต
เกิดขึ้นในพรหมภูมิ ฉะนั้น พรหมบุคคลจึงมีจริง

แต่ที่กล่าวว่าเมืองไทยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากมายนั้น ทำไมจึงเข้าใจ
ว่าเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในเมื่อทุกคนมีกรรมที่ได้กระทำไว้แล้ว เป็น
ของของตนเอง เป็นเหตุเป็นปัจจัยให้แต่ละบุคคลมีทุกข์ สุข
ต่างกัน เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสต่างกัน ถ้าไม่มีกรรม
ซึ่งได้กระทำแล้วเป็นเหตุเป็นปัจจัย สภาพธรรมต่าง ๆ เหล่านี้
ก็จะเกิดปรากฏไม่ได้

คำถามที่ว่า เจ้าที่ก็ดี พระภูมิก็ดี พระพรหมก็ดี ช่วยคนได้
จริงหรือ ทุกคนมีกรรมเป็นของของตนเอง ฉะนั้น สุข ทุกข์ ฯลฯ
ที่แต่ละบุคคลได้รับจึงย่อมเป็นไปตามกรรมของแต่ละบุคคล ท่าน
ผู้หนึ่งได้เล่าเรื่องที่เกิดกับท่านให้ฟังว่า วันหนึ่งท่านขับรถไปกับลูกชาย
เล็กๆ รถเกิดตกลงไปข้างทาง ทันทีนั้น รถที่ตามหลังมาซึ่งเป็นรถจี๊ป
ที่มีอุปกรณ์พร้อมก็จอดแล้วช่วยฉุดรถขึ้นจากข้างทาง ฉะนั้น บุญ
คือกุศลกรรมจึงเป็นเหมือนญาติสนิทซึ่งติดตามคุ้มครองรักษาหรือ
แก้ไขเหตุการณ์ต่าง ๆ ท่านผู้นั้นก็ระลึกได้ว่า ถ้าอกุศลกรรมให้ผลก็
คงจะต้องคอยไปอีกนานกว่าจะมีผู้ช่วยเหลือได้ จะเห็นได้ว่าเมื่อกุศล
กรรมให้ผลก็ได้รับการช่วยเหลือจากเพื่อนมนุษย์ด้วยกันก็ได้ การที่
มนุษย์หรือมนุษย์จะช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลใดได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับ
กรรมของบุคคลนั้นเองด้วย ถ้าเป็นโอกาสของกุศลกรรมที่บุคคลนั้น
ได้กระทำแล้ว มนุษย์หรือมนุษย์ย่อมช่วยเหลือเกื้อกูลได้ แต่ถ้าเป็นโอกาส
ที่อกุศลกรรมจะให้ผลในขณะนั้นอย่างแน่นอน มนุษย์หรือมนุษย์
ก็ย่อมช่วยไม่ได้เลย

บางท่านก็บูชาพระพรหมโดยไม่รู้ว่าเป็นพระพรหมอยู่ที่ไหน เกิดเป็นพรหมได้อย่างไร และชีวิตของพระพรหมเป็นอย่างไร ในสังยุตตนิกาย สคาถวรรค พราหมณสังยุตต์ ปฐมวรรคที่ ๑ พรหมเทวสูตรที่ ๓ (๕๖๓) แสดงว่า การบูชาพระพรหมนั้นกระทำกันมาตั้งแต่ครั้งพระผู้มีพระภาคยังไม่ปรินิพพาน ข้อความในพรหมเทวสูตร

ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วอย่างนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวัน อารามแห่งท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี

ก็สมัยนั้นแล บุตรแห่งนางพราหมณีคนหนึ่ง ชื่อพรหมเทวะ ออกบวชในสำนักของพระผู้มีพระภาค ครั้นนั้นแล ท่านพระพรหมเทวะเป็นผู้เดียวสึกออกแล้ว ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนอันส่งไปแล้ว อยู่ไม่นานเท่าไรก็ได้กระทำให้แจ้งประโยชน์ที่กุลบุตรทั้งหลายออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องประสงค์อันนั้นอย่างยอดเยี่ยม เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เพราะรู้แจ้งชัดเองในปัจจุบันนี้แหละเข้าถึงอยู่ ท่านได้ทราบวาทะสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกมิได้มี ก็แหละท่านพระพรหมเทวะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์แล้ว

ครั้งนั้นแล ท่านพระพรหมเทวะ ในเวลารุ่งเช้า นุ่งห่มแล้ว ถือบาตรจีวรเข้าไปบิณฑบาตในพระนครสาวัตถี ท่านเที่ยวบิณฑบาตในนครสาวัตถีตามลำดับตรอก เข้าไปยังนิเวศน์แห่งมารดาของตนแล้ว

ก็สมัยนั้นแล นางพราหมณีผู้มารดาของท่านพระพรหมเทวะ ถือการบูชาบิณฑบาตแก่พรหมมั่นคงเป็นนิตย์

ครั้งนั้นแล ท้าวสหัมบดีพรหมคิดว่า นางพราหมณีผู้มารดาของท่านพระพรหมเทวะนี้แล ถือการบูชาบิณฑะแก่พรหมมั่นคงเป็นนิตย์ ไฉนหนอ เราพึงเข้าไปหานางแล้วทำให้สลดใจฯ

ลำดับนั้น ท้าวสหัมบดีพรหมหายไปในพรหมโลก ปรากฏแล้วในนิเวศน์ของมารดาแห่งท่านพระพรหมเทวะ เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังพึงเหยียดออกซึ่งแขนที่คู้เข้าแล้ว หรือคู้เข้าซึ่งแขนที่เหยียดออกแล้ว ฉะนั้น

ครั้งนั้นแล ท้าวสหัมบดีพรหมลอยอยู่ในอากาศ ได้กล่าวกะนางพราหมณีผู้มารดาของท่านพระพรหมเทวะ ด้วยคาถาทิ้งหลายว่า

ดูกร นางพราหมณี ท่านถือนการบูชาด้วยก้อนข้าวแก่พรหมใดมั่นคงเป็นนิตย์ พรหมโลกของพรหมนั้นอยู่ไกลจากที่นี่ ดูกร นางพราหมณี ภัทษาของพรหมมิใช่เช่นนี้ ท่านไม่รู้จักทางของพรหมทำไมจึงบ่นถึงพรหมฯ

ดูกร นางพราหมณี ก็ท่านพระพรหมเทวะของท่านนั้น เป็นผู้หมอดูปริกิเลส ถึงความเป็นอติเทพ ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวล มีปกติขอ ไม่เลี้ยงดูผู้อื่น ท่านพระพรหมเทวะที่เข้าสู่เรือนของท่านเพื่อบิณฑบาต เป็นผู้สมควรแก่บิณฑะที่บุคคลพึงนำมาบูชา ถึงเวทมีตนอันอบรมแล้ว สมควรแก่ทักษิณาทานของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย ลอยบาปเสียแล้ว อันตณหาและทิฏฐิไม่ฉาบทาแล้ว เป็นผู้เยือกเย็นกำลังเที่ยวแสวงหาอาหารอยู่ฯ

อดีต อนาคต ไม่มีแก่ท่านพระพรหมเทวะนั้น ท่านพระพรหมเทวะเป็นผู้สงบระงับ ปราศจากควัน ไม่มีทุกข์ ไม่มีความหวัง

วางอาชญาในปุณชนผู้ยังมีความหวาดหวั่นและพระชินาสพมุนีคงแล้ว ขอท่านพระพรหมเทวะนั้นจงบริโศกบิณฑบาตอันเลิศสำหรับบูชาพรหมของท่านฯ

ท่านพระพรหมเทวะซึ่งเป็นผู้มีเสนามารไปปราศแล้ว มีจิตสงบระงับ ฝึกตนแล้ว เทียวไปเหมือนช้างตัวประเสริฐ ไม่หวั่นไหว เป็นภิกษุมีศีลดี มีจิตพ้นวิเศษแล้ว ขอท่านพระพรหมเทวะนั้นจงบริโศกบิณฑบาตอันเลิศสำหรับบูชาพรหมของท่านฯ

ท่านจะเป็นผู้เลื่อมใสในท่านพระพรหมเทวะนั้น เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ตั้งทักษิณาไว้ในท่านผู้เป็นทักษิณียบุคคล ดูกูร นางพราหมณี ท่านเห็นมุณีผู้มีโอชะอันข้ามแล้ว จงทำบุญอันจะนำความสุขต่อไปมาให้ฯ

ท่านจะเป็นผู้เลื่อมใสในท่านพระพรหมเทวะนั้น เป็นผู้ไม่หวั่นไหว ตั้งทักษิณาไว้ในท่านผู้เป็นทักษิณียบุคคล ดูกูร นางพราหมณี ท่านเห็นมุณีผู้มีโอชะอันข้ามแล้ว ได้ทำบุญอันจะนำความสุขต่อไปมาให้แล้วฯ

ควรบูชาพระอรหันต์หรือพระพรหม

ถ้าเป็นความเห็นถูก ความเข้าใจถูก ก็จะมีว่าควรบูชาพระอรหันต์ซึ่งเป็นผู้ดับกิเลสหมดสิ้น กิจที่จะต้องทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มีได้มี คือ ไม่มีกิจที่จะต้องทำเพื่อดับกิเลสอีก เพราะกิเลสทั้งหมดดับสิ้นเป็นสมุจเฉทแล้ว แม้ว่าบุตรของนางพราหมณีได้บรรลุถึงความเป็นอรหันต์แล้ว แต่นางพราหมณีก็ยังคงบูชาพรหมด้วยความเคารพ ถวายข้าวอย่างมั่นคงเป็นนิจ พรหมโลกกับมนุษย์

โลกห่างกันไกลแสนไกล พระพรหมจริงๆ ไม่ได้เสวยหรือบริโภคข้าว ซึ่งคนบูชาเลย ข้าวที่บูชานั้นไม่ใช่อาหารของพรหม นางพราหมณีเป็นผู้ที่ไม่รู้จักทางของพรหม แต่ก็ถวายข้าวพรหมและบ่นถึงพรหมด้วยความไม่รู้

ข้อความในสารัตถปกาสินี อรรถกถาพรหมเทวสูตร อธิบายว่า

ก็มารดาของท่านพระพรหมเทวนั้นพอเห็นบุตรแล้วก็ออกจากเรือน ต้อนรับบุตรแล้วนิมนต์ให้เข้าไปภายในเรือนนิมนต์ให้นั่งบนอาสนะที่ปูลาดไว้แล้ว

บทว่า อาหุติ นิจจํ ปคฺคณฺหาติ ความว่า นางพราหมณียอมถวายบูชาก้อนข้าว (แก่พระพรหม) ตลอดกาลเป็นนิจ วันนั้นในเรือนนั้นมีกรพลีกรรมแก่พวกญาติ เรือนทั้งสิ้นปูลาดด้วยของสดเขียวเจียว ข้าวตอก แวดล้อมด้วยทรัพย์และดอกไม้ ยกธงชัยและธงปฏาก (ธงที่มีชายแหลม) ตั้งหม้อน้ำที่เต็มไว้ในที่นั้นๆ จุดประทีปด้ามไม้ ประดับประดาด้วยของหอม เครื่องลูบไล้และพวงดอกไม้ เป็นต้น ได้มีแว่นเวียนเทียนถือสังข์ต่อกันไปโดยรอบ นางพราหมณีเมื่อนั้นลุกขึ้นแต่เช้าตรู แล้วอาบน้ำหอม ๑๖ หม้อ ตกแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับพร้อมสรรพ ในครั้งนั้น นางนิมนต์พระชีมาสพนั่งแล้ว **ไม่ได้ถวายข้าวยาคุ แม้แต่ทัพพีหนึ่ง คิดว่า เราจักเลี้ยงคุมหาพรหม จักให้มหาพรหมบริโภคดังนี้** แล้วจึงบรรจุถาดทองคำให้เต็มด้วยข้าวปายาสปรุงด้วยเนยใส น้ำผึ้งและน้ำตาลกรวด เป็นต้น ที่หลังเรือนนางประดับพื้นด้วยของสดเขียว นางถือถาดนั้นไปในที่นั้น วางก้อนข้าวปายาสไว้ตรงมุมทั้งก่อนละมุม แล้วถือข้าวปายาสไว้ในมือ มีเนยใสไหลลงถึงข้อศอกแล้วคุกเข่าลงบนพื้น กล่าวอัญเชิญพรหมให้บริโภคว่า “ขอเชิญท่านมหาพรหมผู้เจริญจงบริโภค ขอท่านมหาพรหมจงมานำไป ขอ

ท่านมหาพรหมผู้เจริญจงอิมหนา” ดังนี้

บทว่า เอตทโหสิ ความว่า ความคิดเช่นนี้ได้มีแล้วแก่ท่าน ท้าวสัทัมบดีพรหมผู้สุดกถิลศีลของพระมหาชีนาสพซึ่งได้ท่วมพัน เทวโลก ฟุ้งขึ้นไปจนถึงพรหมโลก (กลืนทั้งหลายในโลกมนุษย์ ไม่ถึงพรหมโลกนอกจากกถิลศีล คือ กลืนของคุณธรรมของผู้ที่ทรง ความเป็นพระอรหันต์)

บทว่า สเวเชยฺย ได้แก่ ฟุ้งตกเตือน คือ ฟุ้งให้ประกอบ ในสัมมาปฏิบัติ อธิบายว่า จจริงอยู่ นางพราหมณีนั้นให้พระชีนาสพ ผู้เป็นอัครทักษิณียบุคคลเห็นปานนั้นแล้ว มิได้ถวายอาหารแม้เพียง ข้าวยาคุระบวยหนึ่ง คิดว่า เราจักให้มหาพรหมบริโภค ดุจทั้งตาซึ่ง เสียแล้วใช้มือซึ่ง ดุจทั้งกลองเสียแล้วประคองห้อง ดุจทั้งไฟเสียแล้ว เป่าหึ่งห้อย เที่ยวทำพลีแก่ภูต เราจักไปทำลายมิถุนาภิภูตของนาง ยกนางขึ้นจากทางอบาย จะกระทำโดยวิธีให้นางหว่านทรัพย์ ๘๐ โกฎิ ลงในพระพุทธรูปแล้วขึ้นสู่ทางสวรรค์

บทว่า ทูเร อีโต ความว่า ไกลจากที่นี่ จจริงอยู่ ก้อนศิลา ขนาดเท่าเรือนยอดตกจากพรหมโลก วันหนึ่งคืนหนึ่งสิ้นระยะทาง ๔๘,๐๐๐ โยชน์ ใช้เวลาถึง ๔ เดือนโดยทำนองนี้จึงตกลงแผ่นดิน พรหมโลกชั้นต่ำกว่าพรหมโลกอื่น ๆ ทั้งหมดอยู่ไกลอย่างนี้ บทว่า ยสฺसानุติ ความว่า โลกของพรหมที่นางพราหมณีบูชาด้วยก้อนข้าว อยู่ไกล

ในบทว่า พรหมปลํ นี้ แปลว่า ทางของพรหม กุศลมาน ๔ ชื่อว่าทางของพรหม ส่วนวิบากมาน ๔ ชื่อว่าเป็นทางดำเนินชีวิต ของพรหมเหล่านั้น เธอไม่รู้ทางของพรหมนั้น กระซิบอยู่ทำไม เพื่อ

อยู่ทำไม จริงอยู่ พรหมทั้งหลายย่อมยังอัตภาพให้เป็นไปด้วยฌานที่มีปิติ หาใช้ด้วยข่าวสารแห่งข่าวสาส์ และเคี้ยวกินน้ำมันที่เคี้ยวแล้วไม่ ท่านอย่าลำบากเพราะสิ่งที่ไม่ใช่เหตุเลย ครั้นกล่าวอย่างนี้แล้วจึงประคองอัญชลีแล้วย่อตัวเข้าไปชี้พระเถระอีกกล่าวว่า ดูกรนางพรหมณี ก็ท่านพระพรหมเทวะของท่านนี้หมดอุปธิกิเลส ถึงความเป็นเทพยิ่งกว่าเทพ ถึงความเป็นพรหมยิ่งกว่าพรหม ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวล มีปรกติขอ ไม่เลี้ยงดุผู้อื่น ท่านพระพรหมเทวะที่เข้าสู่เรือนของท่านเพื่อบิณฑบาตเป็นผู้สมควรแก่บิณฑะที่บุคคลพึงนำมาบูชา.....

การที่จะเกิดเป็นพรหมบุคคลในพรหมโลกได้ ก็ต้องด้วยเหตุ คือ การอบรมเจริญสมถภาวนาบรรลुकุศลฌาน คือ รูปฌานหรืออรูปฌาน กุศลฌานจึงชื่อว่าทางของรูปพรหมและอรูปพรหม เมื่อปฏิบัติแล้วผลของฌานกุศลทำให้ดำรงความเป็นพรหมอยู่จนกว่าจะสิ้นเหตุ (ฌานกุศลกรรมนั้น) จึงจุติ ฉะนั้น พรหมจึงไม่ต้องบริโภคอาหาร ไม่ต้องหายใจ รูปพรหมมีรูปที่ละเอียดมาก ไม่ต้องอาศัยอาหารเป็นค้ำอย่างในมนุษย์โลก และไม่ต้องมีทุกขอันเกิดจากลมหายใจ ส่วนอรูปพรหมนั้นเป็นพรหมที่ไม่มีรูปใดๆ เลย

ข้อความที่ว่า ท่านพระพรหมเทวะเป็นผู้หมดอุปธิกิเลส ถึงความเป็นอติเทพ (ยิ่งกว่าเทพทั้งหลาย) พระอรหันต์ไม่มีกิเลสเป็นเครื่องกังวล มีปรกติขอ ไม่เลี้ยงดุผู้อื่น

เมื่อกล่าวถึงผู้ที่ไม่เลี้ยงดุผู้อื่น โดยมากทุกท่านก็คิดถึงพระภิกษุทั้งหลายซึ่งเป็นผู้ที่ไม่มีครอบครัว ไม่มีอาชีพที่จะเลี้ยงดุผู้อื่น แต่ความหมายของ “ไม่เลี้ยงดุผู้อื่น” คือไม่ก่อให้เกิดขันธ์อื่นอีกในภพต่อไป เพราะฉะนั้น เมื่อบุคคลใดยังมีกิเลสอยู่ ถือว่ายังเลี้ยงดุผู้อื่น

เพราะยังมีนามชั้นและรูปชั้นอื่นเกิดสืบต่อจากนามชั้นรูปชั้นที่ยึดถือว่าเป็นตัวเราในขณะนี้ เมื่อกิเลสยังมีก็เชื่อว่ายังเลี้ยงดูผู้อื่น คือ ชั้นทั้งหลายในอนาคต เพราะเมื่อสิ้นชีวิต คือ จุตติจิตดับแล้วก็ต้องเกิดอีก มีนามชั้นและรูปชั้นอื่นเกิดสืบต่อจากชั้นนี้ ฉะนั้นจึงชื่อว่า “เป็นผู้เลี้ยงดูผู้อื่น”

ฉะนั้น พรหมเทวสูตร คงจะตอบปัญหาของท่านที่ถามว่า ในเมืองไทยมีสิ่งศักดิ์สิทธิ์มากมาย เช่น เจ้าที่ พระภูมิ พระพรหม ท่านเหล่านี้มีจริงหรือ ช่วยได้จริงหรือ

- ถ. การทำบุญแล้วอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรมีประโยชน์อย่างไรหรือไม่ และเมื่อทำสมาธิแล้วจะเห็นเจ้ากรรมนายเวรได้หรือไม่
- ส. ธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเป็นธรรมที่เป็นเหตุและเป็นผลควรแก่การพิจารณาโดยละเอียดเพื่อให้เข้าใจในเหตุและผลนั้น ๆ ฉะนั้น ก่อนอื่นควรพิจารณาว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใคร ข้อความในอังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต อัมมปริยายสูตร (๑๙๓) พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

...ดูกร ภิกษุทั้งหลาย สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ

เจ้ากรรมนายเวรทำให้ท่านเกิดเป็นบุคคลนี้ในโลกนี้ หรือว่ากรรมของท่านเองที่ท่านได้กระทำแล้วเป็นเหตุปัจจัยทำให้ท่านเกิดเป็นบุคคลนี้ในโลกนี้

เมื่อท่านได้ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ เป็นเพราะเจ้ากรรมนายเวรทำให้หรือเป็นผลของกรรมที่ท่านเองได้กระทำไว้แล้ว

ฉะนั้น จึงควรพิจารณาว่าเจ้ากรรมนายเวรคือใคร และเพราะเหตุใด ท่านจึงจะอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร

ผู้ที่อุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรนั้นย่อมคิดว่ามีบุคคลที่เป็นเจ้ากรรมนายเวรจริง ๆ ที่สามารถทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยาก โดยที่ท่านไม่เคยเห็นเจ้ากรรมนายเวรนั้นเลย และไม่รู้ด้วยว่าเป็นใคร เพียงแต่คิดว่าท่านเคยทำให้ผู้นั้นเป็นทุกข์เดือดร้อนในชาติก่อน ๆ ฉะนั้น ผู้นั้นจึงเป็นเจ้ากรรมนายเวรของท่านติดตามมาทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยากต่าง ๆ ในชาตินี้ หรือคิดว่าถึงแม้ว่าเจ้ากรรมนายเวรนั้นยังไม่ได้ทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยาก ท่านก็ควรที่จะอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรนั้นก่อนที่เจ้ากรรมนายเวรนั้นจะทำให้ท่านป่วยไข้ทุกข์ยากต่าง ๆ

ใครจำชาติก่อน ๆ ได้บ้างว่าเคยทำกรรมใดไว้ และเคยถูกใครทำให้เป็นทุกข์เดือดร้อนบ้าง

เมื่อฆ่าไก่ตัวหนึ่งแล้ว ทนทีที่ไก่ตัวนั้นตายกุศลกรรมทำให้เกิดเป็นมนุษย์ สุธัญสีนสภาพความเป็นไก่ ผู้ที่เคยเป็นไก่ในชาติก่อนนั้นจะรู้ไหมว่าตนเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใคร และถ้าผู้ที่ฆ่าไก่นั้นคิดว่าไก่เป็นเจ้ากรรมนายเวรจึงอุทิศส่วนกุศลให้ ผู้ที่เคยเป็นไก่อจะรู้ได้ไหมว่าผู้ฆ่ากำลังอุทิศส่วนกุศลให้ เมื่อไม่รู้จะเป็นเจ้ากรรมนายเวรกันได้อย่างไร

อกุศลกรรมทั้งหลาย เช่น การฆ่า เป็นเหตุให้เกิดในนรกได้ หรือเมื่อเกิดเป็นมนุษย์อกุศลกรรมก็เป็นเหตุให้ป่วยไข้ทุกข์ยากได้ ถ้านาย ก. ถูกนาย ข. ฆ่า อกุศลกรรมของนาย ก. ทำให้นาย ก. เกิดในอบายภูมิ คือ เกิดในนรกหรือเกิดเป็นเปรต หรือเกิดเป็นอสุรกาย หรือเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉานประเภทใดประเภทหนึ่ง หรืออกุศลกรรมของนาย ก. เองทำให้นาย ก. เกิดในสุคติภูมิคือเกิดเป็นมนุษย์หรือเกิดเป็นเทวดาในสวรรค์ชั้นหนึ่งชั้นใดใน ๕ ชั้น ไมใช่นาย ก. เกิดในสวรรค์หรือเกิดในนรกได้เพราะนาย ข. ซึ่งเป็นผู้ฆ่า

ส่วนนาย ข. ผู้ฆ่านาย ก. ก็มีอกุศลกรรม คือการฆ่านั้น เป็นของของตน เมื่อนาย ข. ตายและอกุศลกรรมนั้นให้ผล นาย ข. ก็เกิดในอบายภูมิตามกำลังของกรรมนั้นที่ตนได้กระทำแล้ว แต่ไม่ใช่เพราะนาย ก. เป็นเจ้ากรรมนายเวรทำให้นาย ข. เกิดในอบายภูมินั้นๆ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้รับผลของกรรม เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย กระทำกรรมใดไว้ เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้ได้รับผลของกรรมนั้นๆ

ทุกคนมีกรรมเป็นของของตน ซึ่งเท่ากับทุกคนเป็นเจ้าของกรรมที่ตนได้กระทำแล้ว แลกเปลี่ยนกรรมกันไม่ได้เลย สมบัติอื่นใดทั้งหมดยังไม่ใช่ของของใคร โดยแท้จริง เพราะย่อมวิบัติสูญหาย ถูกลักขโมยไปได้ แต่กรรมที่แต่ละคนได้กระทำแล้วนั้นทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว ไม่มีผู้ใดสามารถลักขโมยไปได้ แม้ไฟ ลม แดดก็กระทบสัมผัสไม่ได้เลย ไม่มีที่ใดที่จะเก็บสมบัติได้ปลอดภัยเท่ากับที่เก็บของกรรม เพราะกรรมทุกกรรมเก็บสะสมสืบต่ออยู่ในจิตทุกๆ ขณะ

เมื่อกรรมใดได้กระทำแล้วก็เกิดเหตุให้เกิดผล คือ วิวาห์ แก่ผู้กระทำความผิดนั้นตามควรแก่โอกาสของกรรมนั้นๆ ผู้กระทำความผิดจึงเป็นผู้รับผลของกรรมโดยมีกรรมเป็นกำเนิด คือ เป็นเหตุให้เกิดใน สุตติภูมิหรือทุคติภูมิ เมื่อเกิดมาแล้วก็มีกรรมเป็นพวกพ้อง มีกรรม เป็นที่พึ่งอาศัย เมื่อถึงโอกาสของอกุศลกรรมให้ผล ขณะนั้นก็มี อกุศลกรรมเป็นพวกพ้องคือมีความวิบัติต่างๆ เกิดขึ้นแม้จากญาติมิตร สหายบริวารและคนอื่น ๆ และเมื่อถึงโอกาสของกุศลกรรมให้ผล ก็ตรงกันข้ามกับผลของอกุศลกรรม เพราะฉะนั้น ทุกคนจึงมีกรรม เป็นพวกพ้อง มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย

สุข ทุกข์ต่างๆ ที่ทุกคนได้รับจากรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส นั้น ดูเสมือนบุคคลอื่นเป็นผู้กระทำให้ เช่น การเบียดเบียนประทุษร้าย ต่าง ๆ แต่ถ้าไม่มีอกุศลกรรมของตนเองนั้นเป็นเหตุแล้ว ใครจะ เบียดเบียนประทุษร้ายได้ไหม และเมื่อเป็นโอกาสของอกุศลกรรมให้ผล ถึงแม้ว่าไม่มีใครมาเบียดเบียนประทุษร้ายเลย ก็ย่อมได้รับผลของ อกุศลกรรมนั้นๆ เช่น มีตบต หกล้ม ป่วยไข้ น้ำท่วม ไฟไหม้ เป็นต้น ฉะนั้น ทำไมจึงคิดว่า มีเจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้ป่วยไข้ทุกข์ยากต่างๆ

การอุทิศส่วนกุศลที่ได้กระทำแล้วให้ผู้อื่นรู้และอนุโมทนา นั้นเป็นกุศลประเภททาน คือ เป็นปัตติทานมัยเป็นสิ่งที่ควรกระทำ เพราะขณะที่อุทิศส่วนกุศลนั้นจิตประกอบด้วยเมตตา หวังเกื้อกูลให้ ผู้ที่รับรู้เกิดกุศลจิตอนุโมทนา เพื่อผู้อนุโมทนาจะได้านิสงส์ของกุศล ที่ตนเองอนุโมทนา คือ ยินดีด้วยในกุศลที่ผู้อื่นอุทิศให้ นั่น **แต่ไม่ควร อุทิศให้เพราะกลัวว่าผู้ใดจะเป็นเจ้ากรรมนายเวร ที่สามารถจะ ทำให้ป่วยไข้ทุกข์ยากได้**

ถ้าหาใครแล้วอุทิศส่วนกุศลให้ผู้นั้น การอุทิศส่วนกุศลจะทำให้การฆ่าซึ่งเป็นอกุศลกรรมนั้นไม่ให้ผลได้หรือ ฉะนั้น จึงควรพิจารณาว่า เพราะเหตุใดจึงอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวร รู้หรือว่ามีใครเป็นเจ้ากรรมอะไรๆ ที่ได้กระทำไปแล้วบ้างในสังสารวัฏ

ท่านที่เชื่อว่ามีเจ้ากรรมนายเวรนั้นคิดว่าเจ้ากรรมนายเวรกับท่านมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันอย่างไรบ้าง

เมื่อท่านเข้าใจว่าท่านมีเจ้ากรรมนายเวร ท่านก็ต้องเป็นเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่นด้วย แต่เมื่อท่านไม่ผูกโกรธคนอื่นแล้ว ท่านยังจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของคนอื่นอยู่หรือเปล่า และในเมื่อชาตินี้ท่านจำกรรมที่ท่านได้กระทำต่อผู้อื่นและที่ผู้อื่นกระทำต่อท่านในชาติก่อนๆ ไม่ได้แล้ว ใครจะเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใคร ในเมื่อท่านจำไม่ได้ว่าท่านเป็นเจ้ากรรมนายเวรของใครบ้าง ฉันทิผู้อื่นก็จำไม่ได้เหมือนกันฉันทันั้น การคิดว่ามีเจ้ากรรมนายเวรจึงเป็นความคิดที่เลื่อนลอย และการอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรก็ย่อมเลื่อนลอยไม่ประกอบด้วยเหตุผลเช่นเดียวกัน

ทุกคนได้เคยกระทำความมาแล้วมากมายในอดีตอนันตชาติ เกินแสนโกฏิกัปป์ เมื่อเกิดแล้วตาย เกิดอีกแล้วตาย ก็เปลี่ยนสภาพความเป็นบุคคลก่อนๆ โดยสิ้นเชิง แทนที่จะคิดถึงเจ้ากรรมนายเวรในชาติก่อนๆ ชาตินี้ไม่ควรจะผูกโกรธ อาฆาต พยาบาท ประทุษร้าย เบียดเบียนใคร เพื่อที่จะได้ไม่กระทำเวรภัยตอบกันด้วยความโกรธ จะเป็นประโยชน์กว่าไหม เวลาโกรธ หรือผูกโกรธ หรือคิดจะประทุษร้าย เบียดเบียนผู้ใด ถ้าคิดว่าผู้นั้นเคยเป็นเจ้ากรรมนายเวร คือ เป็นผู้ที่เคยถูกท่านเบียดเบียนประทุษร้ายมาแล้วในชาตินี้หรือในชาติก่อนๆ ก็ควรจะระงับเวร โดยการไม่จองเวร คือ ระงับความโกรธ ความ

ผูกโกรธ และการกระทำซึ่งจะเกิดจากความโกรธนั้นด้วยการอบรม
เจริญเมตตาให้เพิ่มมากขึ้นๆ จะดีกว่าไหม

การอบรมเจริญเมตตาต่อบุคคลที่พบเห็นกันในชาตินี้จะดีกว่าการอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรที่ไม่เห็นและไม่รู้จักเลยไหม

ข้อความใน พระธัมมปทัฏฐกถา ชันฑวรรค วรรณนา (๑๑๒)
พระผู้มีพระภาคตรัสเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังถึงเรื่องในสมัยพระ
อรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงพระนามว่ากัสสปะ ซึ่งมีข้อความโดย
ย่อว่า สมัยนั้นท่านสุเมธเศรษฐีได้สร้างพระวิหารถวายพระกัสสป
สัมมาสัมพุทธเจ้า โจรผู้หนึ่งผูกอาฆาตในท่านเศรษฐี เมื่อท่านเศรษฐี
เพียงปรารถนาใจผู้นั้นในขณะนอนคลุมผ้าตลอดศีรษะทั้งมีเท้าเปื้อน
โคลนอยู่ในศาลาหลังหนึ่งใกล้ประตูพระนครว่า ผู้นี้คงเป็นผู้ที่เกี่ยว
กลางคืนจึงมีเท้าเปื้อนโคลน ด้วยความอาฆาตนั้น โจรจึงเฝานาของ
ท่านเศรษฐี ๗ ครั้ง ตัดเท้าโคทั้งหลายในคอก ๗ ครั้ง เฝारेือน ๗ ครั้ง
แต่ก็ยังไม่หมดความแค้นเคือง เมื่อสืบรู้ว่าพระคันธกุฎีเป็นที่ยังความ
ปีติยินดีอย่างยิ่งแก่ท่านเศรษฐี จึงได้ทำลายพระคันธกุฎีแล้วจุดไฟเผา
เมื่อท่านเศรษฐีเห็นพระคันธกุฎีไหม้แล้วก็ได้เสียใจเลยกลับปรบมือ
ยินดีที่จะได้สร้างพระคันธกุฎีถวายพระผู้มีพระภาคอีก แล้วท่านก็ได้
สร้างพระคันธกุฎีถวายแด่พระผู้มีพระภาคซึ่งมีภิกษุ ๒ หมื่นรูปเป็น
บริวาร โจรเห็นอย่างนั้นก็ยังไม่หมดความแค้นเคือง จึงเดินเตร่คอย
ฆ่าท่านเศรษฐีอยู่ในพระวิหารนั้นถึง ๗ วัน

ฝ่ายท่านเศรษฐีก็ได้ถวายทานแด่ภิกษุสงฆ์มีพระผู้มีพระภาค
เป็นประมุขสิ้น ๗ วัน ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้วกราบทูลว่า
ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บุรุษผู้หนึ่งเฝานาของข้าพระองค์ ๗ ครั้ง ตัด
เท้าโคในคอก ๗ ครั้ง เฝारेือน ๗ ครั้ง บัดนี้แม้แต่พระคันธกุฎีก็จัก

เป็นผู้นั้นแหละเฝ้า ข้าพระองค์ขอให้ส่วนบุญในทานนี้แก่เขาก่อน

เมื่อโจรได้ยินดังนั้นก็รู้สึกผิดที่ได้กระทำความอันหนักต่อท่านเศรษฐีผู้ไม่โกรธเคืองโจรเลยแม้แต่น้อยและยังให้ส่วนบุญแก่โจรก่อนด้วย โจรเข้าไปหมอบใกล้เท้าของท่านเศรษฐีและขอให้ท่านเศรษฐีอดโทษ (ยกโทษ) ให้ เมื่อท่านเศรษฐีสอบถาม โจรก็สารภาพเรื่องทั้งหมดรวมทั้งเหตุที่ทำให้โจรแค้นเคืองท่านเศรษฐีด้วย เมื่อท่านเศรษฐีอดโทษให้โจรแล้ว โจรก็ขอเป็นทาสรับใช้ในเรือนของท่านเศรษฐี แต่ท่านเศรษฐีก็ไม่รับไว้ เพราะเห็นว่าเพียงท่านกล่าวคำมีประมาณเท่านั้น โจรยังแค้นเคืองถึงเพียงนี้ ฉะนั้น ถ้าโจรอยู่ในเรือนของท่าน ท่านย่อมไม่อาจที่จะไม่ให้โจรแค้นเคืองท่านอีกได้ และแม้ว่าท่านเศรษฐีจะอดโทษให้โจรนั้นแล้ว เมื่อโจรสิ้นชีวิตลง ด้วยผลของอกุศลกรรมนั้นจึงเกิดในอเวจีมหานรกสิ้นกาลนาน และภายหลังจากนั้นก็เกิดเป็นอชครเปรต ในสมัยของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าพระสมณโคตม พระองค์นี้

ท่านเศรษฐีไม่โกรธเคืองโจรผู้แค้นเคืองท่าน ท่านมีเมตตาให้ส่วนบุญแก่โจรผู้กระทำอกุศลกรรมอันหนักก่อน เพื่อโจรจะได้เกิดกุศลจิตอนุโมทนาในกุศลของท่านด้วย ซึ่งถ้าท่านเศรษฐีโกรธโจรและผูกอาฆาตในโจรนั้น ท่านเศรษฐีก็จะต้องได้รับผลของความโกรธและการกระทำอันเกิดจากความอาฆาตของท่านเอง

ผู้กลัวเวรภัยใดๆ พึงเว้นจากเวร ๕ อันมีปาณาติบาต เป็นต้น เพราะบุคคลเมื่อทำอย่างนั้น พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ชื่อว่า ย่อมกลัวแต่สิ่งที่ควรกลัว และชื่อว่าผู้ไม่มลาย ส่วนบุคคลใดกลัวแต่สิ่งที่ไม่ควรกลัว บุคคลนั้นชื่อว่า ผู้มลาย”

ผู้ประพฤติตามพระธรรม ควรกลัวการกระทำอกุศลกรรม
หรือคิดว่าควรกลัวเจ้ากรรมนายเวร

ที่ถามว่า เมื่อทำสมาธิแล้วจะเห็นเจ้ากรรมนายเวร ได้หรือไม่
นั้น สมาธิมี ๒ อย่าง คือ **สัมมาสมาธิและมิจฉาสมาธิ** สัมมาสมาธิ
เป็นการอบรมเจริญสมถภาวนา คือ การอบรมเจริญกุศลจิตให้มั่นคง
โดยสงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ยิ่งขึ้น ฉะนั้น จึงต้องเป็นกุศลจิตที่
ประกอบด้วยปัญญาและสติสัมปชัญญะที่พิจารณาหรือระลึกถึงธรรม
ที่ทำให้จิตสงบจากอกุศลทั้งหลายบ่อยๆ เนื่องจาก เช่น ระลึกถึงพระคุณ
ของพระผู้มีพระภาคอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ระลึกถึงคุณของพระธรรม
ระลึกถึงคุณของพระอริยสงฆ์ ระลึกถึงผู้อื่นด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา
อุเบกขา ระลึกถึงกุศล ทาน ศีล ที่ได้กระทำแล้ว ระลึกถึงความตาย
เป็นต้น เมื่อจิตเป็นกุศลเพิ่มขึ้น ความสงบจากอกุศลทั้งหลายก็มั่นคง
จนลักษณะของความสงบปรากฏร่วมกับสมาธิ คือ เป็นความสงบที่
มั่นคงเพิ่มขึ้นพร้อมด้วยสติสัมปชัญญะ จึงไม่เห็นสิ่งอื่นใดที่ผิดจาก
ปกติธรรมดา

สำหรับการเจริญภาวนาที่อาศัย **นิมิตของสมถภาวนา** จิตจึง
จะสงบมั่นคงขึ้นได้นั้น ต้องเป็นสมถภาวนา ประเภท กสิณ อสุภ
อานาปานสติ และกายคตาสติ เท่านั้น

ปลวีกสิณ คือ การระลึกถึงดินทั้งปวงเพื่อให้จิตสงบจากอกุศล
โดยอาศัยนิมิตของดินเป็นวงกลมในลักษณะที่เหมาะสมที่จะไม่ให้อ
กุศลจิตเกิด การระลึกถึงกสิณอื่นๆ เช่น ไฟ ลม สีเขียว (นิล)
สีเหลือง สีขาว แสงสว่าง และอากาศ ก็โดยในเดียวกัน

อสุภะ คือ การระลึกถึงลักษณะที่ไม่งามของซากศพในสภาพต่าง ๆ

อานาปานสติ คือ การระลึกถึงลมหายใจที่กระทบจมูกหรือเบื้องบนริมฝีปาก

กายคตาสติ คือ การระลึกถึงความเป็นปฏิกุลของร่างกายแต่ละส่วน เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น

ผู้ที่อบรมเจริญความสงบโดยอาศัย **นิมิตของสมถภาวนา** ซึ่งเป็นกสิณ อสุภะ อานาปานสติ และกายคตาสติ เท่านั้นจึงจะปรากฏเฉพาะนิมิตของอารมณ์แต่ละอย่าง ๆ ที่จิตระลึกเพื่อให้สงบจะไม่เห็นนิมิตอื่นเลย ไม่เห็นนรก สวรรค์ เทวดา ภูตผีปีศาจหรือที่ว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรใดๆ เลย

การอบรมเจริญสมถภาวนาเป็นเรื่องละเอียดและเป็นเรื่องยาก เช่นเดียวกับวิปัสสนาภาวนาแต่ประกอบด้วยปัญญาต่างกัน คือ ปัญญาชั้นสมถภาวนาระงับกิเลสได้ชั่วคราวแต่ดับกิเลสไม่ได้ ส่วนวิปัสสนาภาวนาเป็นการอบรมเจริญปัญญารู้สภาพธรรมที่ปรากฏตามความเป็นจริงซึ่งเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จึงสามารถดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉต ฉะนั้น จึงไม่ควรคิดว่า การทำสมาธิโดยจดจ้องที่อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนานๆ นั้นเป็นสมถภาวนาหรือวิปัสสนาภาวนา

ผู้ที่ทำสมาธิเพราะอยากเห็นสิ่งใดนั้น ทำสมาธิด้วยโลภะ ไม่ใช่การอบรมจิตให้สงบจากโลภะ โทสะ โมหะ ด้วยปัญญาและสติสัมปชัญญะที่รู้โดยถูกต้องว่าอารมณ์ใดทำให้จิตสงบจากกิเลสได้โดยพิจารณาอย่างไร เมื่อไม่รู้โดยถูกต้อง แต่ทำสมาธิด้วยความ

ต้องการเห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใด จึงเป็นมิจฉาสมาธิไม่ใช่สัมมาสมาธิ มิจฉาสมาธิเป็นอกุศลจิตประเภทโลภมูลจิต เป็นความยินดีพอใจต้องการสมาธิซึ่งเป็นสภาพที่ตั้งมั่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งนาน ๆ และเมื่อเป็นมิจฉาสมาธิก็ย่อมปรากฏภาพต่าง ๆ ตามที่จิตกำลังคิดโดยไม่รู้ตัวว่าขณะนั้นกำลังคิด เช่นเดียวกับความฝันที่ปรากฏได้เพราะจิตคิดเรื่องที่กำลังฝันนั้น ขณะที่เป็นมิจฉาสมาธิและเห็นนิมิตซึ่งเข้าใจว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรนั้น จะรู้จริง ๆ ได้อย่างไรว่าเป็นเจ้ากรรมนายเวรหรือเปล่า เป็นเจ้ากรรมนายเวรของกรรมอะไรแต่ครั้งไหน ในชาติไหน ฉะนั้น จึงเป็นแต่เพียงเรื่องคิด ไม่ใช่การรู้แน่ชัดโดยถูกต้อง

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ในสังสารวัฏฏ์ที่ยาวนานเกินแสนโกฏิกัปนั้น ไม่มีใครที่ไม่เคยเป็นญาติ มิตร สามิ ภรรยา มารดา บิดา บุตร และศัตรูกันมาก่อนเลย แม้ท่านพระท้าวตักก็เคยเป็นบิดาของพระผู้มีพระภาคในชาติก่อน ๆ ฉะนั้น แทนที่จะอุทิศส่วนกุศลให้เจ้ากรรมนายเวรที่ไม่รู้จักและไม่เห็น เพราะต่างก็จำกรรมเวรที่กระทำต่อกันในชาติก่อน ๆ ไม่ได้แล้ว ก็ควรจะเจริญเมตตาต่อทุกคนทุกชีวิตที่พบเห็นกันในชาตินี้ เพื่อระงับเวรคือการกระทำอกุศลกรรม ซึ่งมีผลเป็นทุกข์ อันจะเกิดขึ้นเพราะขาดเมตตาต่อกันเสีย ตั้งแต่บัดนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า เมตตาเป็นธรรมที่ค้าจุนโลก เพราะเป็นกุศลธรรมที่เกื้อกูลสัตว์บุคคลในโลกให้พ้นจากภัยเวรต่าง ๆ อันเกิดจากอกุศลจิตซึ่งปราศจากเมตตา



มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

วัตถุประสงค์โดยย่อของมูลนิธิฯ คือ ศึกษาและเผยแผ่พระธรรมตาม
แนวพระไตรปิฎก จัดพิมพ์เอกสารประกอบการศึกษาพระไตรปิฎกเผยแผ่เป็น
สาธารณกุศล

คณะกรรมการบริหาร

ประธานกรรมการ	นางสาวสุจินต์ บริหารวนเขตต์
รองประธานกรรมการ	นางสาวดวงเดือน บาร์มีธรรม
กรรมการ	หม่อมบงกชปรียา ยุคล นายจรัญ ภัคธีธนากุล นายอรรถนพ หอมจันทร์ นายสุชิน เดอร์ ปาล ชิงห์ นฤหล้า นางสาวตรัสวิน จิตติเดชารักษ์ เภสัชกรหญิงวิรงรอง เลิศพงษ์พิรุฬห์
กรรมการและเหรัญญิก	นางสาวศิรียา พุทธิวินช
กรรมการและเลขานุการ	พลตรี ดร. วีระ พลวัฒน์

ท่านที่ประสงค์จะพิมพ์หนังสือของมูลนิธิฯ
เพื่อเป็นธรรมบรรณาการในการกุศล หรือมีศรัทธาจะสมทบทุนมูลนิธิฯ
และสนใจเป็นสมาชิกชมรมบ้านธัมมะ มศพ.

โปรดติดต่อมูลนิธิฯ หรือกรรมการของมูลนิธิฯ

สำนักงาน: ๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐ ๒๕๖๘ ๐๒๓๙

โทรสาร ๐ ๒๕๗๗ ๙๖๙๓

<https://www.dhammahome.com>

E-mail: info@dhammahome.com

ชมรมบ้านธัมมะ มศพ.

มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

www.dhammahomefellowship.com

โทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๓๒๐๕๗๗

รายการเผยแพร่พระธรรมทางสถานีวิทยุฯ
โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

จังหวัด	สถานี	ความถี่	เวลา	วัน
กรุงเทพฯ ฯ	รัฐสภา เอฟ.เอ็ม.	๘๗.๕	๐๕.๐๐ น.	จ. - พ.
	รัฐสภา เอ.เอ็ม.	๑๐๗๑	๐๕.๐๐ น.	จ. - พ.
	สวพ. เอฟ.เอ็ม.	๙๑	๐๕.๓๐ น.	ทุกวัน
	พล.๑	๑๔๒๒	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
			๑๗.๐๐ น.	ทุกวัน
			๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ตชด.	๕๗๖	๑๕.๓๐ น.	ทุกวัน
	ทอ.๐๑	๙๔๕	๑๘.๐๐ น.	ทุกวัน
กาญจนบุรี	พล.ปตอ.	๕๙๔	๒๓.๐๐ น.	ทุกวัน
	สวท.	๘๙๑	๒๑.๐๐ น.	จ. - ศ.
กาญจนบุรี	พล.ร.๙	๑๕๓๙	๐๔.๐๐ น.	อาทิตย์
ปราจีนบุรี	มทบ.๑๒	๘๕๕	๐๔.๐๐ น.	ทุกวัน
ปราจีนบุรี	พล.ร.๒ รอ. เอฟ.เอ็ม	๘๘.๒๕	๐๖.๐๐ น.	จ. - ศ.
ประจวบฯ	ค่ายธนระริชต์ เอฟ.เอ็ม	๙๖.๒๕	๑๓.๐๐ น.	ทุกวัน
กำแพงเพชร	ทภ.๓	๗๓๘	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ. ๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
ขอนแก่น	รด.	๑๑๕๒	๒๐.๓๐ น.	ทุกวัน
	มจร. เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๐๖.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงใหม่	วปถ.๒	๗๓๘	๒๐.๓๐ น.	จ. - ส.
	ทภ. ๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
เชียงราย	ทอ.๐๑๕	๑๒๒๔	๑๘.๓๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓	๙๙๙	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
นครสวรรค์	ทภ.๓	๘๐๑	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
น่าน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
เพชรบูรณ์	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๙.๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน

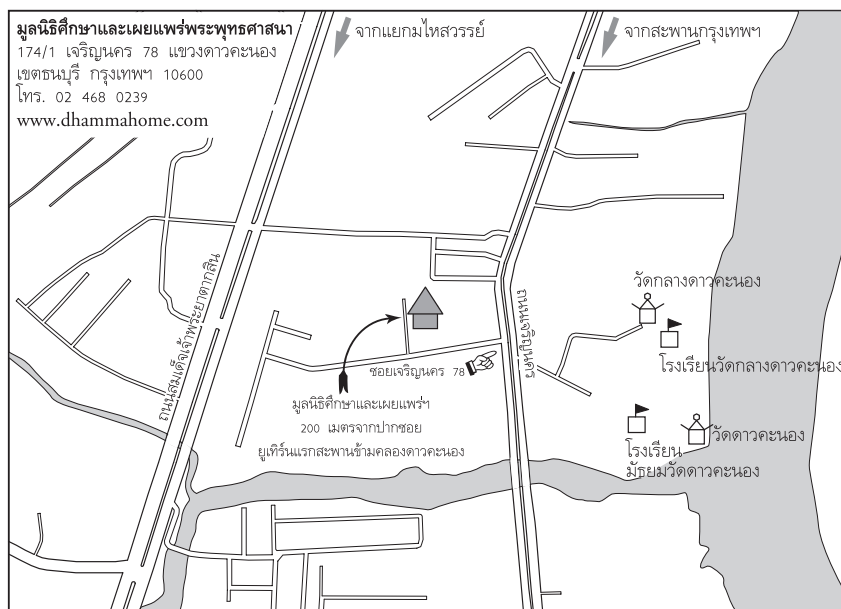
พิษณุโลก	ทภ.๓	๑๑๑๖	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓	๑๒๔๒	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	พล.ร.๔	๑๓๓๗	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
แพร่	ทภ.๓	๕๘๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๓.๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
พะเยา	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๒๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
พิจิตร	ทภ.๓	๑๔๔๙	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
ภูเก็ต	๑ ปณ.เอฟ.เอ็ม.	๘๙	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำปาง	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๑.๗๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
ลำพูน	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๗.๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
ชลบุรี	ส.วย. วัดศรีมหาธาตุ (FM)	๑๐๒.๗๕	๐๙.๐๐ น.	ทุกวัน
ระยอง	พล.ม.๒รอ.	๗๗๔	๐๕.๓๐ น.	จ. - ศ.
สุราษฎร์ธานี	สวท. เอฟ.เอ็ม.	๙๕.๕๐	๐๕.๐๐ น.	จ. - ศ.
ปัตตานี	ทภ.๔ เอฟ.เอ็ม	๙๒.๒๕	๑๐.๐๐ น.	ทุกวัน
นครศรีธรรมราช	ทภ.๔	๖๘๔,๑๐๔๔	๐๖.๐๕ น.	จ. - ส.
สุโขทัย	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๑๐๒.๒๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓	๑๒๘๗	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
อุดรดิตถ์	ทภ.๓	๑๒๘๗	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
	ทภ.๓ เอฟ.เอ็ม.	๙๗.๕	๒๑.๐๐ น.	ทุกวัน
อุบลราชธานี	ทอ. ๐๘	๘๐๑	๐๕.๐๐ น.	ทุกวัน

รายการ "บ้านร่มมะ" ทางสถานีโทรทัศน์ โดย มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา

สถานี	เวลา	วัน
สทท.๑๑	๐๕.๓๐ น.	ทุกเสาร์วันเสาร์ที่ ๔ ของเดือน
TNN2	๐๗.๐๐ น.	เสาร์
TNN2	๐๒.๐๐ น.	อาทิตย์
TNN2	๑๖.๐๐ น.	พุธ
รัฐสภาช่อง ๑๐, ๒๐	๐๘.๐๐ น.	อาทิตย์

รายการอาจเปลี่ยนแปลงได้ โปรดสอบถาม โทร. ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙
เว็บไซต์ของมูลนิธิฯ www.dhammahome.com กันยายน ๒๕๖๖

มูลนิธิศึกษาและเผยแผ่พระพุทธศาสนา



“ญาติก็ดี มิตรก็ดี หรือสหายทั้งหลาย
เป็นที่ต้านทานของบุคคลผู้จะตาย ไม่มี
ทายากทั้งหลายก็ขนเอาทรัพย์ของผู้นั้นไป
ส่วนสัตว์ย่อมไปตามกรรมที่ทำไว้
ทรัพย์อะไรๆ ย่อมติดตามคนตายไปไม่ได้”

พระสุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปัณณาสก์ วัฏฐุปาลสูตร



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา

๑๗๔/๑ เจริญนคร ๗๘ แขวงดาวคะนอง เขตธนบุรี

กรุงเทพฯ ๑๐๖๐๐

โทรศัพท์ ๐๒ ๔๖๘ ๐๒๓๙

<http://www.dhammahome.com>