



มูลนิธิศึกษาและเผยแพร่พระพุทธศาสนา
Dhamma Study and Support Foundation

แนวทางเจริญวิปัสสนา

เล่ม ๔๑ ตอนที่ ๔๐๑ – ๔๑๐

บรรยายโดย

สุจินต์ บริหารวนเขตต์



แนวทางเจริญวิปัสสนา

๔๐๑



ขอล่าวถึงอีกเรื่องหนึ่งที่แสดงให้เห็นว่า ไม่จำเป็นต้องท่อง ใน **อรรถกถา ขุททกนิกาย จักกนิบาตชาดก ขุรูปุตตวรรค ตุณทิลชาดก** มีเนื้อความว่า

ที่พระวิหารเชตวัน มีพระภิกษุรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้ที่กลัวตายมาก แม้แต่ได้ยิน ไบไม้ร่วง หรือเสียงอะไรตก หรือเสียงสัตว์ร้องเพียงเล็ก ๆ น้อย ๆ ก็สะดุ้งหวาดกลัวอยู่ เป็นนิตย

ความกลัวตาย แม้แต่ได้ยินเสียงเบา ๆ หรือเสียงอะไรตกก็ตกใจ กลัวว่าจะเป็น เหตุที่จะต้องตาย

จนกระทั่งเป็นที่เรื่องลือไปทั่วพระวิหารเชตวัน พระภิกษุทั้งหลายก็ได้ประชุม สनทนากันว่า ภิกษุรูปโน้นเป็นผู้ที่กลัวต่อความตาย จนกระทั่งได้ยินเสียงอะไรก็ตกใจ สะดุ้งหวาดกลัว อยู่ไม่เป็นสุข ไปไหนก็ไม่เป็นสุขทั้งกลางวันกลางคืน มีความกลัวอยู่ เป็นปกติธรรมดา

วันนั้นพระผู้มีพระภาคเสด็จมาสู่โรงธรรมสภา ที่พระภิกษุทั้งหลายนั่งสนทนา กันถึงเรื่องพระภิกษุผู้กลัวความตายนั่น เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสถาม ท่านพระภิกษุ เหล่านั้นก็กราบทูลให้ทรงทราบ พระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงว่า ภิกษุรูปนี้เป็นผู้มี ความกลัวไม่ใช่เฉพาะในชาตินี้เท่านั้น แม้ในชาติก่อน ๆ ก็เคยเป็นผู้ที่กลัวตายยิ่งนัก ดังนี้ แล้วพระองค์ได้ทรงนำเอาอดีตนิทาน (คือ ความเป็นมาในอดีตชาติก่อน ๆ) ของภิกษุรูปนั้นเล่าให้ภิกษุทั้งหลายฟังว่า

ในอดีตกาลนานมาแล้ว นานจนแสนนานมานั้น ในเมืองพาราณสี มีหญิงคน หนึ่งเป็นคนทำไร่ฝ้าย เวลาที่จะไปไร่ ก็ใช้ไม้เท้ายันกายไปตามปกติเป็นนิตย วันหนึ่ง ขณะที่กลับจากไร่ฝ้าย ผ่านป่าละเมาะ ก็ใช้ไม้เท้าสำหรับยันนำทาง ทบ ๆ ดี ๆ เหวี่ยง ๆ ไปข้าง ๆ ทาง ครั้นนั้นก็มีแม่หมูตัวหนึ่งกำลังออกลูกอยู่ที่ใกล้ทางนั้น พอได้



ยินเสียงไม้เท้าของนางก็ตกใจ หันไป และทิ้งลูกหมูไว้ ๒ ตัว พอหญิงนั้นเห็นลูกหมูเข้า ก็เกิดความรักใคร่สงสาร เมื่อรู้ว่าแม่ของลูกหมูนั้นก็หนีไปแล้ว ก็เอาลูกหมูทั้ง ๒ ตัวนั้นเลี้ยงไว้ที่บ้าน ตั้งชื่อลูกหมูตัวโตว่ามหาตุณทิละ ให้ชื่อลูกหมูตัวเล็กว่าจุลตุณทิละ เมื่อเลี้ยงไปนาน ๆ ก็มีความรักใคร่ในลูกหมูนั้นมาก เหมือนกับรักลูกของตัวเอง อุทิศทรัพย์พยายามเลี้ยงดูลูกหมูเหมือนอย่างเลี้ยงบุตร แต่ที่นางรักลูกหมูตัวโตมากกว่าลูกหมูตัวเล็ก

ต่อมาลูกหมูนั้นก็โตขึ้นและน้ำหนักมากขึ้น ในครั้งนั้นมีพวกบุรุษอันธพาล หรือพวกนักเลงทั้งหลายซึ่งชอบบริโภคเนื้อหมู ไม่ทราบว่าจะไปหาเนื้อหมูที่ไหนมาบริโภค ก็พยายามขอซื้อลูกหมูจากหญิงชราผู้นั้น

หญิงนั้นก็กล่าวว่า เราจะขายให้ท่านไม่ได้ เพราะว่าเรารักลูกหมูทั้ง ๒ ตัวนี้ เหมือนกับบุตรของตัวเอง เพราะฉะนั้น ก็ขายลูกของตัวเองให้ไม่ได้เป็นอันขาด

พวกบุรุษอันธพาลนั้นก็मतอดอย พยายามตีราคาของลูกหมูนั้นให้สูงขึ้นอีก หญิงนั้นก็ยอมขายให้ พวกบุรุษอันธพาลก็คิดอุบายว่า ควรที่จะมอมเหล้าหญิงผู้นั้น และขอซื้อในภายหลัง ก็จัดแจงเอาสุรามาล้างกันต่อหน้าหญิงนั้น ชักชวนให้หญิงนั้นดื่มสุรา และค่อย ๆ ให้หญิงนั้นดื่มสุรามากขึ้น ๆ จนกระทั่งเมา พอหญิงนั้นเมาก็ขอซื้อลูกหมู ซึ่งขณะที่เมาทำให้หญิงนั้นลืมความรักใคร่ลูกหมูชั่วระยะหนึ่ง ก็รับปากว่าจะขายให้ แต่ว่าจะขายตัวเล็กให้ ตัวใหญ่ไม่ขาย

เมื่อตกลงกันแล้ว ก็เอาอาหารที่ดี ๆ เข้าไปให้ลูกหมูตัวเล็กกิน และเรียกให้มาหา ซึ่งลูกหมูก็ตกใจ เพราะว่าไม่เคยเห็นกิริยาอาการอย่างนี้มาก่อน

ข้อความใน **ตุณทิลชาดก** มีว่า

ลูกหมูจุลตุณทิละกล่าวว่า

วันนี้มารดาให้ข้าวที่เพิ่งใหม่ ๆ รวงข้าวก็เต็ม มารดาก็นอนอยู่ใกล้ ๆ รวงข้าว นั้น ไซ้แต่เท่านั้น ยังมีคนเป็นอันมากยืนถือบ่วงอยู่ ฉันไม่พอใจจะบริโภคข้าวนั้นเลย

ซึ่งตามธรรมดา เวลาจะให้ข้าวลูกหมูกิน หญิงนั้นจะให้ลูกหมูตัวโตกินก่อน เพราะรักใคร่ลูกหมูตัวโตมากกว่า แต่วันนั้นลูกหมูตัวเล็กก็แปลกใจ เพราะแทนที่จะให้



ลูกหมูตัวโตกินก่อน กลับเอาอาหารไปให้ลูกหมูตัวเล็ก และมีคนยืนล้อมรอบและถือบ่วง ลูกหมูก็วิ่งไปหาลูกหมูตัวโต แสดงอาการตกใจ ซึ่งมหาตุนทิละก็กล่าวปดอบว่า

เจ้าสะดุ้งกลัวภัย หมุนไปมา ปราศจากที่ซ่อนเร้น เป็นผู้ไร้ที่พึ่ง จะไปไหนเล่า
ดูกร น้องตุนทิละ เจ้าจึงมีความชวนชวายน้อย บริโภคอาหารเสียเถิด เราทั้งสอง
มารดาเลี้ยงไว้ก็เพื่อจะต้องการเนื้อ

ไม่ต้องท่องอะไร ไซ้ใหม่ แต่ไม่ตกใจ และรู้ตามความเป็นจริง เพราะฉะนั้น
เวลาที่จะเกิดเมตตาสขึ้นก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะพูด ไม่ว่าจะคิด ก็เป็นการพูด การคิด
ในทางที่เป็นกุศล ในทางที่จะเกื้อกูลบุคคลอื่น แต่ว่าไม่จำเป็นต้องท่องเป็นคำ

มหาตุนทิละได้กล่าวปดอบลูกหมูตัวเล็กต่อไปว่า

บรรดาผู้ที่เลี้ยงสุกรทั้งหลาย ก็มีวัตถุประสงค์อยู่เพียงแค่นี้

คือ เลี้ยงเพื่อต้องการที่จะขายเนื้อให้แก่คนอื่นเท่านั้น

สัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาแล้วในโลกนี้ ที่จะไม่ตายนั้นไม่มีเลย แม้จะเป็นสัตว์มี
เนื้อหรือไม่มีเนื้อ ที่เป็นทีบริโภคของผู้อื่นได้หรือไม่ได้ ก็จะต้องตายทั้งนั้น
เพราะฉะนั้น เจ้าจงอย่ากลัวตาย วันนี้เป็นวันที่เราจะต้องตาย เจ้าจงอย่าได้สะดุ้ง
ตกใจกลัวเลย แม้เราจะไม่มีที่พึ่งอื่น มารดาของเราซึ่งเป็นที่พึ่งมาแต่วันก่อน มาวันนี้
ก็พึ่งไม่ได้แล้ว เพราะฉะนั้น เจ้าจงอย่ากลัว จงเป็นผู้ที่อาบน้ำใสสะอาด ล้าง
เหงื่อโคลเสียให้เรียบร้อย แล้วใช้เครื่องหอมลูบไล้ให้สะอาด ให้หอมหวานเช่นนี้ เมื่อ
จะตายก็ตายอย่างมีความดี เพราะเราไม่เบียดเบียนใคร ดังนี้

ข้อความในพระไตรปิฎก มหาตุนทิละกล่าวต่อไปว่า

เจ้าจงหยั่งลงยังห้วงน้ำที่ไม่มีเปือกตม แล้วชำระเหงื่อและมลทินทั้งปวงเสีย
จงถือเอาเครื่องลูบไล้ใหม่ ๆ ที่มีกลิ่นหอมไม่รู้จักหายในกาลไหน ๆ เกิด

คนที่อยู่ล้อมรอบ เมื่อเห็นอาการของลูกหมูทั้งสองตัวว่า ตัวหนึ่งกลัวตาย แต่
อีกตัวหนึ่งไม่กลัว และก็ปดอบลูกหมูตัวเล็ก ทำให้ทุกคนรวมทั้งหญิงชวานั้นเกิดความ
สงสาร ความเมื่อนั้นก็หายไป ความเมตตากรุณาก็เกิดขึ้น บุรุษทั้งหลายเหล่านั้นที่



จะมาจับลูกหมูก็ทิ้งบ่วง ไม่ต้องการจะซื้อลูกหมูนั้น ลูกหมูนั้นก็ปลอดภัย โดยประการ
ฉะนี้

บุรุษพวกนั้นต้องทองหรือเปล่า ไม่จำเป็นเลย ทำอะไรก็ได้ด้วยกาย ด้วยวาจา
ด้วยใจ ขอให้เป็นผู้ที่เมตตาสามารถที่จะเกิดได้โดยไม่จำเป็นต้องทอง

ซึ่งก่อนที่ลูกหมูทั้ง ๒ จะปลอดภัย จุลตุณทิละก็ได้ถามมหาตุณทิละว่า

อะไรหนอที่ท่านกล่าวว่า หวังน้ำไม่มีเปือกตม อะไรเล่าท่านกล่าวว่า
เหี่ยวไคลและมลทิน และอะไรเล่าท่านกล่าวว่า เครื่องอุปได้ใหม่ ๆ ที่มีกลิ่นหอม
ไม่รู้จักหายในกาลไหน ๆ

ไม่ใช่แต่ลูกหมูที่สกปรก ทุกคนมีเหี่ยวไคลและมลทิน ซึ่งมหาตุณทิละกล่าว
ตอบว่า

ธรรมบัณฑิตกล่าวว่า เป็นหวังน้ำไม่มีเปือกตม บาปธรรมบัณฑิตกล่าวว่า
เหี่ยวไคลและมลทิน และศีลบัณฑิตกล่าวว่า เป็นเครื่องอุปได้ใหม่ที่มีกลิ่นหอม
ไม่รู้จักหายในกาลไหน ๆ

ธรรมทั้งหมดที่เป็นฝ่ายกุศลธรรมทั้งหมดเป็นหวังน้ำที่ไม่มีเปือกตม เพราะ
สามารถที่จะชำระขัดล้างบาปธรรมซึ่งเป็นเหี่ยวไคลและมลทินออกได้ และสำหรับศีล
ย่อมเป็นเครื่องอุปได้ซึ่งมีกลิ่นหอมไม่รู้จักหาย ไม่เป็นที่รังเกียจของใครเลย ใครที่มีศีล
อยู่ใกล้ใคร จะไม่มีบุคคลใดรังเกียจ

มหาตุณทิละกล่าวต่อไปว่า

มนุษย์ทั้งหลายผู้โง่เขลา ฆ่าตัวเอง ย่อมพอใจทำบาป ส่วนสัตว์ผู้รักษาตัว
ย่อมไม่พอใจทำบาป สัตว์ทั้งหลายรื่นเริงในเดือนมีพระจันทร์เต็มดวง ย่อมสละชีวิตได้

จบ ตุนทิลชาดกที่ ๓

ในขณะที่อกุศลธรรมเกิดขึ้น ทุกคนเป็นผู้โง่เขลา และขณะใดที่ฆ่าคนอื่น
ขณะนั้นอย่าลืมนึกว่า ฆ่าตัวเองก่อนด้วย อกุศลเจตนาที่จะฆ่าบุคคลอื่นเป็นบาปธรรมที่
ประทุษร้ายบุคคลนั้น เป็นอกุศลธรรมที่ฆ่าบุคคลนั้น และในขณะที่เข้าใจว่า สามารถ



ที่จะฆ่าบุคคลอื่นได้ ฉันทิใด เวลาที่คิดโกรธคนอื่น ขณะนั้นก็เป็นอกุศลธรรมที่เบียดเบียนคนโกรธ หรือคนที่คิดอย่างนั้น

เมื่อพระผู้มีพระภาคได้ตรัสเล่านิทาน คือ ความเป็นมาในอดีตชาติของภิกษุผู้กลัวตายรูปนั้นแล้ว พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับภิกษุทั้งหลายว่า

มหาตุณฺทิละในครั้งนั้น คือ ตถาคตผู้ได้ตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมมาสัมโพธิญาณ และจุลตุณฺทิละในครั้งนั้น คือ ภิกษุผู้ที่กลัวต่อความตายรูปนี้

ที่กล่าวมานี้เพื่อที่จะให้เห็นว่า ไม่ต้องท่อง การท่องเป็นการคิด เป็นสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย อาศัยความเคยชินที่เข้าใจว่าจะต้องท่อง และอาศัยที่เคยท่องมามาก เพราะฉะนั้น ก็มีปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดนึกคิดเป็นคำ ๆ ตามที่เคยท่อง แต่ผู้ที่อบรมเจริญเมตตา สติสัมปชัญญะระลึกถึงสภาพของเมตตาซึ่งเป็นธรรมที่ตรงกันข้ามกับอกุศลธรรม และอบรมเจริญขึ้น

ถ. เหตุไฉนที่จะทำให้เกิดเมตตา คืออะไร

สุ. เห็นโทษของโทสะ

ถ. เมตตาที่จะเกิดนี้ เหตุปัจจัยที่จะเกิดนี้ ต่างกันออกไปได้ ไช้ไหม

สุ. ต้องเป็นผู้ที่เห็นโทษของอกุศลธรรม

ถ. อย่างเห็นอาการของบุคคลใด และเกิดเมตตาจิตขึ้นมา กับการท่อง และพิจารณาไปตามคำที่ท่องว่า สัตว์ทั้งหลายมีการเกิดเป็นธรรมดา มีความตายเป็นธรรมดา ไม่ควรจะเบียดเบียนกัน เหตุปัจจัยที่เกิดจากการท่องนั้น เป็นปัจจัยให้เกิดเมตตาได้ไหม

สุ. เป็นปกติหรือเปล่า เวลาที่เห็นใครก็นั่งท่องอยู่เรื่อย ๆ ต้องมีการพูด มีการคุยเรื่องต่าง ๆ ขณะใดที่กำลังจะพูดเรื่องที่ไม่เป็นประโยชน์ เพราะเป็นโทษของบุคคลอื่นที่กล่าวถึง ก็วิรัติด้วยเมตตา ไม่หวังที่จะให้เกิดโทษกับบุคคลซึ่งกำลังจะถูกกล่าวถึงในขณะนั้น จิตประกอบด้วยเมตตา แต่ไม่ใช่ว่าพอเจอกัน หรือเห็นใครก็ไม่พูด นั่งท่องอยู่นั่นแหละ เป็นไปได้อย่างไร เวลาเห็นกันอย่างนี้ กำลังพูดกันอย่างนี้ สติสัมปชัญญะก็ระลึกได้รู้สภาพของจิตว่า ขณะนั้นประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า



ทางกาย ทางวาจา ทางใจ เวลาพูดก็พูดด้วยเมตตา แต่ไม่จำเป็นต้องขอให้สัตว์ทั้งหลายในขณะที่กำลังพูด

ถ. เมตตาที่เกิดจากการเห็น กับความคิดนึก โดยผลแล้วต่างกันไหม

ส. วันหนึ่ง ๆ ก็เห็นสัตว์บุคคลทั้งหลาย ควรจะระลึกไว้ว่า ขณะนั้นเห็นแล้วรำคาญ เห็นแล้วคอยจ้องจับผิด หรือว่าเห็นแล้วก็มีความรู้สึกเป็นไมตรี หวังประโยชน์เกื้อกูล กระทำทุกอย่างที่จะเป็นประโยชน์ให้บุคคลนั้นได้ มีจิตใจที่แช่มชื่นยิ้มแย้มแจ่มใสเบิกบาน ไม่ทำกิริยาอาการใด ๆ ที่จะทำให้บุคคลนั้นลำบากใจ แม้แต่การจะให้วัตถุสิ่งหนึ่งสิ่งใด ก็ให้ด้วยอาการที่จะทำให้ผู้รับเกิดความสบายใจ ความสุขใจ เพราะการให้ก็มีหลายลักษณะ บางคนอาจจะให้โดยที่ ทำให้ผู้รับไม่มีความรู้สึกว่าเป็นสุขที่จะรับก็มีใช่ไหม

เพราะฉะนั้น ขณะใดที่เมตตาเกิดขึ้นจริง ๆ เจริญขึ้น เพิ่มขึ้น ทั้งทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมจะประกอบด้วยเมตตา แม้แต่ขณะที่ไม่เห็น เพียงแต่วันหนึ่ง ๆ คิดถึงว่าจะทำประโยชน์ให้แก่ใคร หวังประโยชน์เกื้อกูล คิดในทางที่จะเกื้อกูล ขณะนั้นก็เห็นเมตตาโดยที่ไม่ต้องทอ้ง ไม่ว่าจะคิดอะไร ก็ขอให้ประกอบด้วยเมตตา กิริยาอาการก็ประกอบด้วยเมตตา ไม่ใช่เพียงแต่ทอ้งหรือคิด แต่ทำ เมตตาต้องออกมาถึงกาย วาจา

ถ. เมตตาที่ปรากฏทางใจ โดยผ่านทวารต่าง ๆ เข้ามา ใช่ไหม อย่างตาเห็นรูปแล้วเกิดเมตตาขึ้นมา มีรูปเป็นปัจจัย

ส. มีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์หรือเปล่า ถ้ามีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ ในขณะที่นั้นเมตตาเกิดได้ เห็นเด็กเล็ก ๆ เมตตาไหม ถ้าเมตตาเด็กเล็ก ๆ จะทำอย่างไร จะพูดด้วยดี ๆ จะช่วยจูงข้ามถนน หรือจะให้ขนมหวาน ๆ หรืออะไรก็ได้ ใช่ไหม ขอให้ออกมาถึงชีวิตประจำวัน และทางกาย ทางวาจาจริง ๆ เป็นการอบรมเจริญให้มีเมตตาเพิ่มขึ้นจนกระทั่งรู้สึกตัวเองได้ว่า เมตตาเพิ่มขึ้นบ้าง หรือว่าเพิ่มขึ้นมากน้อยแค่ไหน แต่ไม่ใช่มุ่งหวังจะให้มีเมตตา โดยที่ไม่รู้ลักษณะของเมตตา หรือว่าสติสัมปชัญญะไม่เกิด เวลาที่เห็น เวลาที่ได้ยิน หรือเวลาที่คิดนึกถึงสัตว์บุคคลต่าง ๆ



ถ. เมตตาที่เกิดกับสิ่งที่ไม่มีชีวิต มีได้ไหม

ส. ไม่ได้ เพราะพรหมวิหาร ๔ ต้องมีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ ฝนไม่ตกก็โกรธฝนที่ไม่ตก ฝนตกมากก็โกรธฝนที่ตกมาก แต่ไม่ใช่จะไปเจริญเมตตากับฝน เพราะพรหมวิหาร ๔ ต้องมีสัตว์บุคคลเป็นอารมณ์ แต่ว่าโทษะสามารถที่จะโกรธได้ แม้ไม่ใช่ในสัตว์ ในบุคคล

ผู้ฟัง ผมฟังแล้วไปใคร่ครวญดู โดยมากคนทั่ว ๆ ไปคิดว่า จะต้องไปภาวนาเมตตา หรือไปแผ่อาณิสสแผ่ความเมตตาให้คนโน้นบ้าง สัตว์ทั้งหลายบ้าง ซึ่งอย่างนี้ผมว่าอาณิสสคงไม่ได้เท่าไร โดยเฉพาะถ้าเจริญเมตตาภาวนา ต้องดูเหตุการณ์เดี๋ยวนี้ขณะนี้ ตัวอย่างที่ผมประสบมาเมื่อ ๒ - ๓ วันก่อน หลังจากที่ฟังอาจารย์บรรยายเรื่องเมตตา มีคนงานของผมคนหนึ่งได้นำของมาขายให้ โดยหามาด้วยความทุจริต ซึ่งผมคิดว่าเป็นของดี ผมก็รับซื้อไว้เป็นเงินจำนวนมากสำหรับฐานะอย่างผม จากนั้นเจ้าของก็มาตามและนำตำรวจมาจับ ถ้าเราไม่คืนให้คนที่นำของมาขายติดตารางแน่ และถ้าทำอย่างนั้นก็ขาดความเมตตา ผมก็นึกสงสาร แผ่เมตตา โดยคืนของไป ก็หมดเรื่องหมดราว ตำรวจก็ไม่จับ อาณิสสนี้ทำให้เราสบายใจ แต่ถ้าเราไม่มีเมตตา ไม่คืนของให้เขาไป หมกมุ่นคิดแต่จะเอา ก็เกิดความเดือดร้อนก่อเวรก่อกรรม แต่ถ้าเราเกิดความเมตตาว่า ไหน ๆ เราก็เสียเงินไปแล้ว เอากลับคืนมาไม่ได้ คิดเมตตาให้เขาพ้นทุกข์จากการติดคุกติดตะราง ทำให้เกิดความสบายใจ ความเสียดยาก็ไม่ค่อยได้นึกถึง ผมว่าอาณิสสของเมตตาเป็นอย่างนี้เอง คนที่ทำผิดก็กลับมาเกรงกลัวเรา ไม่เป็นศัตรูกับเราด้วย ผมว่าอาณิสสคงเป็นอย่างนั้น

ส. นี่เป็นการเจริญเมตตาจริง ๆ คือ เวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น และสามารถที่จะไม่เกิดโทษะ เป็นการตัดเวรภัยซึ่งจะเกิดต่อไป เพราะในขณะนั้นเป็นการให้อภัย มีความเห็นใจ มีความเมตตากรุณา และมีความหวังดีต่อผู้ที่นำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้ โดยที่ไม่ก่อเรื่องต่อไป ทำให้พ้นจากเวรภัยทั้งปวงได้

เพราะฉะนั้น เรื่องของเมตตาเป็นเรื่องเจริญจริง ๆ อบรมให้มีขึ้นจริง ๆ โดยที่ว่าขณะนั้นเป็นลักษณะสภาพที่ตรงกันข้ามกับความโกรธ หรือว่าการก่อเวรก่อภัย



๔๐๒



ในคราวก่อนได้กล่าวถึงพราหมณ์การทวาชโคตร ซึ่งได้อุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค แต่ท่านเป็นผู้ที่มีญาติมิตรสหายมาก เพราะฉะนั้น เมื่อญาติมิตรสหายของท่านได้ทราบข่าวว่า ท่านเกิดความเลื่อมใสในพระผู้มีพระภาคและอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาคแล้ว ญาติมิตรสหายของท่านก็โกรธ ชัดใจ และได้ไปเฝ้าพระผู้มีพระภาค แสดงอาการโกรธต่าง ๆ ซึ่งเรื่องทั้งหมดนี้เกิดในสมัยที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทานเหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์

ต่อไปเป็นข้อความใน **สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อสุรินทกสูตรที่ ๓** มีข้อความว่า

... อสุรินทการทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า ได้ยินว่า พราหมณ์การทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของพระสมณโคดม โกรธ ชัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว ดำ บริภาษพระผู้มีพระภาคด้วยวาจาอันหยาบคาย มิใช่ของสัตบุรุษ ฯ

อาการของสัตบุรุษกับอสัตบุรุษย่อมต่างกัน

เมื่ออสุรินทการทวาชพราหมณ์กล่าวอย่างนี้แล้ว พระผู้มีพระภาคได้ทรงนิ่งเสีย ฯ

ไม่ได้ตอบด้วยประการใด ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งท่านผู้ฟังที่ยังมีกิเลสอยู่ ลองพิจารณาการนิ่งของท่านว่า ถึงแม้จะเป็นการนิ่งด้วยกัน แต่สภาพของจิตในขณะที่กำลังนิ่งนั้น ย่อมต่างกัน การนิ่งของพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ของพระอรหันต์ทั้งหลาย ของพระอนาคามีบุคคล ของพระสกทาคามีบุคคล ของพระโสดาบัน และของปุุชช ย่อมต่างกัน เพราะผู้ที่ยังไม่ได้ดับความโกรธเป็นสมุจเฉท บางครั้งอาจจะนิ่ง ไม่แสดง



อาการทางกาย ทางวาจาให้ปรากฏ แต่ใจใคร่จะรู้ ถ้าสติปัฏฐานไม่เกิด ก็จะไม่ทราบ
ว่า ขณะนั้นเป็นกุศล หรือว่าเป็นอกุศล หรือว่าประกอบด้วยเมตตาหรือไม่ และ
สำหรับผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ เวลาเห็นคนอื่นนิ่ง ก็ย่อมจะเข้าใจตามอหังการของตัวเองว่า
บุคคลนั้นนิ่งเพราะเหตุอื่น ซึ่งข้อความในพระไตรปิฎกมีว่า

ลำดับนั้นแล อสุรินทภักทวาทพราหมณ์ได้กล่าวกะพระผู้มีพระภาคว่า

พระสมณะ เราชนะท่านแล้ว พระสมณะ เราชนะท่านแล้ว ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ชนพาลกล่าวคำหยาบด้วยวาจา ย่อมสำคัญว่าชนะทีเดียว แต่ความอดกลั้น
ได้เป็นความชนะของบัณฑิตผู้รู้แจ้งอยู่ ผู้ใดโกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ผู้นั้นเป็น
ผู้ลามกกว่าบุคคลผู้โกรธแล้ว เพราะการโกรธตอบนั้น

บุคคลไม่โกรธตอบบุคคลผู้โกรธแล้ว ย่อมชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้
โดยยาก ผู้ใดรู้ว่าผู้อื่นโกรธแล้ว เป็นผู้ที่มีสติสงบอยู่ได้ ผู้นั้นชื่อว่าย่อมประพฤติ
ประโยชน์แก่ทั้งสองฝ่าย คือ แก่ตนและแก่ผู้อื่น เมื่อผู้นั้นรักษาประโยชน์อยู่ทั้งสอง
ฝ่าย คือ ของตนและของผู้อื่น ชนทั้งหลายผู้ไม่ฉลาดในธรรมย่อมสำคัญบุคคลนั้นว่า
เป็นคนเขลา ดังนี้ ฯ

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว อสุรินทภักทวาทพราหมณ์ก็เกิดความ
เลื่อมใส พุทธชอภรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค และ ไม่นานเท่าไรนัก
ก็กระทำให้แจ้งซึ่งคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระอรหันต์รูป
หนึ่ง ในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

สั้นมาก แต่ผู้ที่พิจารณาเห็นคุณประโยชน์จริง ๆ แล้วแต่ว่าจะเป็นผู้ที่อบรม
ได้มากน้อยแค่ไหนที่จะเป็นผู้ประพฤติปฏิบัติตาม เวลาที่ท่านผู้ใดกล่าวคำหยาบ
ขณะนั้นเป็นผู้แพ้หรือผู้ชนะ อาจจะเข้าใจว่าชนะแล้ว ที่สามารถจะกล่าวคำอย่างนั้น
กับผู้อื่นได้ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว เป็นผู้แพ้กุศล ไม่ควรที่จะเข้าใจว่าเป็นผู้ที่ชนะ
เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังที่จะอบรมเจริญธรรมที่จะขัดเกลากิเลสต่อไป คงจะพิจารณาได้
ว่า ท่านจะชนะอะไรดี จะชนะคนอื่นด้วยการแสดงวาจาหรือกิริยาด้วยความโกรธ



โดยเข้าใจว่าในขณะนั้นชนะ แต่ความจริงแพ้ ที่จะชนะจริง ๆ คือ ชนะกิเลส เพราะผู้ไม่โกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธแล้ว ย่อมชื่อว่าชนะสงครามอันบุคคลชนะได้โดยยาก

ถ้าใครกำลังโกรธ ก็อย่าอยู่ร่วมกับเขา คือ อย่าโกรธกับเขาด้วย เพราะชนะได้ที่โกรธตอบ ขณะนั้นอยู่ร่วมกัน บริโภคร่วมกันกับอกุศลธรรม

การอบรมจิตเป็นเรื่องที่ยาก ไม่ใช่เรื่องง่าย ต้องอาศัยวิริยารัมภภาดา คือ คำพูดที่ทำให้เกิดวิริยะในการที่จะอบรมเจริญกุศลที่จะขัดเกลากิเลส ซึ่งทั้งหมดนี้พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้โดยละเอียดในพระไตรปิฎก ขึ้นอยู่กับท่านผู้ฟังที่จะไม่เบื่อที่จะอดทน ที่จะฟังให้เห็นคุณของกุศลธรรมจริง ๆ และมีความพากเพียรอบรมเจริญกุศลธรรม แต่ต้องไม่ลืมว่า กุศลทั้งหลายที่จะเจริญขึ้นต้องอาศัยสติปัญญา ให้สติแต่ละขั้นสามารถเกิดระลึกได้ และเห็นโทษของอกุศลที่กำลังปรากฏ ขณะนั้นเป็นปัญญาที่เห็นอกุศลตามความเป็นจริงว่าเป็นอกุศล เมื่อปัญญาเห็นอกุศลเป็นอกุศลในขณะนั้น ย่อมมีปัจจัยที่จะให้เกิดกุศลแทนอกุศล แต่ผู้ใดที่เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัญญาจะเห็นได้ว่า สติปัญญาไม่ได้เกิดทุกครั้ง บางครั้งเป็นสติที่เป็นไปในทาน นิกที่จะให้ มีความว่องไวเกิดขึ้น เวลาที่เห็นบุคคลที่ควรจะสละวัตถุที่เป็นประโยชน์ให้ ก็ให้ทันที ซึ่งแต่ก่อนอาจจะเป็นผู้ที่ไม่ค่อยจะขยันนัก หรือจิตใจอาจจะอยากให้ แต่ขี้เกียจที่จะให้ก็มี แต่เมื่อมีการอบรมเจริญสติปัญญา สติจะมีกำลังและว่องไวขึ้นในเรื่องของทาน ในเรื่องของศีล ในความสงบของจิต ซึ่งสติปัญญาสามารถเกิดระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏในขณะนั้นตามปกติ ตามความเป็นจริงว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้น ประโยชน์ คือ กุศลธรรมย่อมเจริญขึ้นโดยอาศัยการอบรม ซึ่งเป็นเรื่องไม่ง่าย แต่จะต้องพากเพียร มีวิริยะจริง ๆ ที่จะอบรมกุศลให้เจริญขึ้น

ผู้ที่เคยชินกับการท่องเที่ยวที่จะให้จำได้ เวลาที่เหตุการณ์จริง ๆ เกิดขึ้น อย่าลืมว่า ขณะนั้นประโยชน์ของเมตตาที่มีทันทีที่มีการระลึกได้ว่า ไม่ควรที่จะโกรธต่อบุคคลอื่น หรือว่าไม่ควรที่จะโกรธ เพราะขณะนั้นเป็นอกุศล



สำหรับญาติมิตรของพราหมณ์การทวาชโคตร มีอีกท่านหนึ่งซึ่งแสดงความ
โกรธต่างกับท่านอื่น ข้อความใน **พิลังคิกสูตรที่ ๔** มีข้อความว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ในพระวิหารเวฬุวัน อันเป็นที่พระราชทาน
เหยื่อแก่กระแต เขตพระนครราชคฤห์ ฯ พิลังคิกการทวาชพราหมณ์ได้สดับมาว่า
ได้ยินว่า พราหมณ์การทวาชโคตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตในสำนักของ
พระสมณโคดม ดังนี้ โกรธ ชัดใจ เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นแล้ว
ได้ยืนนิ่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ฯ

ท่านผู้นี้ไม่ด่า ไม่บริภาษ แต่ก็โกรธ และความโกรธของท่านผู้นี้ คือ เมื่อได้ไป
เฝ้าแล้วก็ยืนนิ่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง แสดงให้เห็นถึงอุปนิสัยที่ต่างกัน ถึงแม้ว่าจะ
ไม่แสดงความโกรธทางกาย ทางวาจา แต่พระผู้มีพระภาคก็ทรงแสดงธรรมเพื่อที่จะให้
บุคคลนั้นเห็นโทษแม้ความโกรธซึ่งมีอยู่ในใจ ที่ไม่ได้แสดงออกทางกาย ทางวาจา

ลำดับนั้นแล พระผู้มีพระภาคทรงทราบความปริวิตกแห่งใจของพิลังคิกการ-
ทวาชพราหมณ์ด้วยพระหฤทัยแล้ว ได้ตรัสกะพิลังคิกการทวาชพราหมณ์ด้วยพระคาถา
ว่า

ผู้ใดประทุษร้ายต่อคนผู้ไม่ประทุษร้าย เป็นบุรุษผู้หมดจด ไม่มีกิเลสเป็นเครื่อง
ยั่วยวน บาปย่อมกลับสนองผู้นั้นผู้เป็นพาลนั่นเอง เปรียบเหมือนภูธลอันละเอียดที่
บุคคลชดไปอยู่ที่ทวนลม ฉะนั้น ฯ

ผลของการฟัง แม้พระธรรมสั้น ๆ แต่พิจารณาธรรมด้วยความเคารพ คือ
ในเหตุผลของธรรมที่ได้ฟัง ทำให้พิลังคิกการทวาชพราหมณ์เกิดความเลื่อมใส ทูลขอ
บรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค และ ไม่นานเท่าไรนัก ก็ได้ทำให้แจ้ง
ซึ่งคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดา
พระอรหันต์ทั้งหลาย

แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของพระธรรมทั้งหมด ไม่ว่าจะทรงแสดงพระธรรม
เรื่องอะไร ผู้ฟังที่ได้พิจารณาจริง ๆ ย่อมได้รับประโยชน์ และมีศรัทธาเลื่อมใสที่จะ



ประพฤติปฏิบัติตาม ซึ่งผลคือ ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

นอกจากนั้น ข้อความบางตอนในพระไตรปิฎก ท่านผู้ฟังอาจจะพิจารณาเห็นว่า เป็นเรื่องที่เล็ก ๆ น้อย ๆ แต่พระผู้มีพระภาคทรงแสดง เพื่อให้บุคคลนั้นเจริญกุศล

สังยุตตนิกาย สคาถวรรค อหิงสกสูตรที่ ๕ มีข้อความว่า

สาวัดถีนีทาน ฯ

ครั้งนั้นแล อหิงสกาภวาชพราหมณ์เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคยังที่ประทับ ครั้นแล้วสนทนาปราศรัยกับพระผู้มีพระภาคแล้ว ครั้นผ่านการปราศรัยพอให้ระลึกถึงกันไปแล้ว จึงนั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ฯ อหิงสกาภวาชพราหมณ์นั่งอยู่ ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่งแล้ว ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์ชื่อว่าอหิงสกะ ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์ชื่อว่าอหิงสกะ ฯ

เป็นการสนทนาปราศรัยธรรมดา ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ถ้าท่านมีชื่อว่าอหิงสกะ ท่านพึงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนด้วยกาย ด้วยวาจา และด้วยใจ ผู้นั้นย่อมเป็นผู้ชื่อว่าอหิงสกะโดยแท้ เพราะไม่เบียดเบียนซึ่งผู้อื่น ฯ

ซึ่งข้อความตอนท้ายของพระสูตรนี้มีว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคตรัสอย่างนี้แล้ว อหิงสกาภวาชพราหมณ์เกิดความเลื่อมใส ทูลขอบรรพชาอุปสมบทในสำนักของพระผู้มีพระภาค และ ไม่นานเท่าไรนัก ก็กระทำให้แจ้งซึ่งคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม เป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

ให้เห็นประโยชน์ที่พระผู้มีพระภาคทรงอนุเคราะห์ ไม่ทรงละเว้นโอกาสที่บุคคลหนึ่งบุคคลใดได้เฝ้าและสนทนาปราศรัย แม้ในโอกาสที่ควรจะแสดงให้เห็นว่า เมื่อบุคคลชื่ออย่างไร ก็ควรที่จะมีความประพฤติเหมือนชื่อนั้น



สำหรับการที่จะควรเจริญเมตตา ซึ่งโดยมากทุกท่านมักจะคิดถึงกุศลเฉพาะในเรื่องของท่าน โดยเฉพาะในวันพิเศษตามโอกาส ท่านอาจจะคิดว่า วันนี้ควรเป็นวันกระทำความทาน ซึ่งอาจจะในวันพระ หรือวันที่ท่านเห็นสมควรที่จะกระทำความทานกุศล แต่ข้อความในพระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้เห็นถึงกุศลที่ควรเจริญขึ้นต่อไปด้วย ไม่ใช่เพียงในชั้นของท่านเท่านั้น

สังยุตตนิกาย นิทานวรรค โอปัมมสังยุตต์ โอทสาสูตร ข้อ ๖๖๗ มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ... พระผู้มีพระภาคได้ตรัสว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น ผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้า โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยदन้ำนมแห่งแม่โค หรือผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยง โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยदन้ำนมแห่งแม่โค หรือผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็น โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยदन้ำนมแห่งแม่โค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น เพราะเหตุดังนี้ นั้น เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ กระทำให้มาก กระทำให้เป็นประดุจยาน กระทำให้เป็นที่ตั้งอาศัยให้มั่นคง สัมมปรารภด้วยดี ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงศึกษาอย่างนี้แหละ ฯ

จบ สูตรที่ ๔

มีข้อคิดอะไรบ้างใหม่เวลาที่ฟังสูตรนี้แล้ว หรือว่าอยากจะได้านิสงส์อีกแล้ว พอทราบว่า การเจริญเมตตาจิตมีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น ท่านผู้ฟังรู้สึกอย่างไร เมื่อได้ยินอย่างนี้ เพราะฉะนั้น ควรจะเห็นว่า กุศลทั้งหมดที่เกิดขึ้นไม่ใช่เพื่อหวังผล แต่เพื่อขัดเกลากุศลซึ่งมีอยู่มากมาย เหนียวแน่น และหนาแน่น



แม้แต่การให้ก็อย่าหวังผล แต่ให้เพราะรู้ว่าการติดในวัตถุเป็นสิ่งที่สละยาก ละยาก ถ้าไม่สะสมการสามารถที่จะให้ได้บ่อย ๆ เนือง ๆ ก็ไม่มีกำลังที่จะให้

เพราะฉะนั้น เรื่องของเมตตา สำหรับท่านที่สะสมความโกรธไว้มาก ซึ่งถ้าสติ ไม่ได้เกิดเห็นโทษของความโกรธแล้ว ยากที่จะเจริญเมตตา

บางท่านพยายามเจริญกุศลทุกประการ รวมทั้งเป็นผู้ที่เห็นโทษของโทษะ ด้วย และอบรมเจริญสติปัฏฐาน เมื่อเป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐาน ย่อมเห็น อกุศลตามความเป็นจริงละเอียดยิ่งขึ้น และถึงแม้ว่าเป็นผู้ที่ความเมตตาค่อย ๆ เจริญขึ้น เวลาที่คิดถึงบุคคลอื่น ก็คิดด้วยความหวังดี ด้วยความปรารถนาดี แต่ อกุศลที่มีอยู่ในใจก็ยังมีปัจจัยที่จะเกิดขึ้นปรากฏให้เห็นว่า แม้กายไม่ได้แสดงออก แม้วาจาไม่ได้แสดงออก แต่อาจจะยังมีความขุ่นเคืองใจในบางกาล และในบางกาลก็ดูเหมือนว่าเป็นผู้ที่มีใจเมตตาต่อบุคคลทั่ว ๆ ไป แต่เวลาที่มีปัจจัยที่จะให้เกิดวาทะที่ไม่ดี เกิดขึ้น ก็กล่าววาทะที่ไม่ดีออกไปทันที เร็วเหลือเกิน ทั้ง ๆ ที่ปกติก็เป็นผู้ที่มีจิตใจ เมตตา เป็นไปได้ไหม เพราะฉะนั้น บางครั้งเมตตาด้วยใจ แต่ทางกายบางครั้งก็ หลงลืมสติ และก็มีกายวาทะที่ไม่ประกอบด้วยเมตตา

เรื่องของการอบรมจิตใจเป็นเรื่องที่ละเอียด เป็นเรื่องที่ตรง เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ ตามความเป็นจริงว่า ถ้าไม่ได้อบรมปัญญาที่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท แม้วาปกติจะเป็น ผู้ที่มีพื้นจิตประกอบด้วยความเมตตากรุณา เป็นกุศล แต่ก็ยังมีโอกาส มีเหตุการณ์ที่จะเป็นปัจจัยให้กายที่ไม่ดี หรือวาทะที่ไม่ดีเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเฉพาะ หน้าทันที แต่สติซึ่งเป็นที่ย่อมน้อมเจริญสติปัฏฐาน ย่อมสามารถที่จะเกิดขึ้น และเห็น โทษของอกุศลในขณะนั้นที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถที่จะทำอะไรได้ แต่ก็ยังเห็นความเป็น อกุศล และความเป็นโทษของอกุศล ซึ่งยังไม่ได้ดับเป็นสมุจเฉท ถ้ารู้สึกอย่างนั้น มีสติ เกิดขึ้นบ่อย ๆ อย่างนั้น ก็ย่อมจะเห็นได้ว่า เมตตาที่ได้อบรมเจริญแล้ว ก็ยังไม่พออยู่ นั้นเอง

ผู้ฟัง ผมไปซื้ออกุญแจลูกบิด แต่เขาเอาของเก่ามาขายให้ ผมไม่รู้ ก็นำไปใส่ ให้ลูกค้า ลูกค้ารู้ว่าเป็นของเก่า เขาเกรงใจผม ก็ไม่ได้ต่อว่าอะไร แต่ตัวผมเกิดโทษะ



จะไปต่อว่าคนขาย เกิดมีสติขึ้นมาว่า จิตเป็นโทษะ เมื่อมีสติ ก็ยังไม่ได้ละวาทจตุจริต
แต่เบาบางลงเท่านั้นเอง ต่อว่าไปบ้าง ถ้าไม่มีสติคงหนักกว่านี้





๔๐๓



ส. เพราะฉะนั้น ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า เวลาที่ไม่หลงลืมสติ และมีเมตตา ถึงแม้ว่ายังไม่มีกำลังมาก แต่ทำให้กุศลนั้นเบาหรือว่าอ่อนลง ก็ยังดี ใช่ไหม ถ้าเมตตาไม่เกิดเลย ก็ใช้กายวาจาที่รุนแรงกว่านั้น เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญเมตตา ควรจะเจริญเวลาที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น และจะรู้ได้ว่า ถ้าเมตตาเกิดในขณะนั้น ก็จะได้รับผลของเมตตาทันที แต่ไม่ใช่หวังที่จะถึงอุปปาจรสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ เพียงด้วยการท่องเที่ยว ซึ่งถ้าเมตตาไม่เกิดในขณะนั้น ไม่สามารถจะถึงได้

ผู้ฟัง เรื่องของการบริจาทานอีกอย่างหนึ่ง ทั้ง ๆ ที่ตัวเองก็เรียนแล้ว เจริญสติปัฏฐานแล้ว แต่กิเลสมี บริจาทาน กุศลจิตเกิดขึ้นครั้งไร จะไม่แคล้วคลาดจากอกุศลเลย คือ มีความนึกคิดว่า เราจะได้รับผลบุญที่ดี เกือบทุกครั้งเป็นอย่างนี้น้อยครั้งที่จะอธิษฐานว่า ให้เห็นโทษของกาม ให้เป็นผู้มีปัญญา เจริญสติปัฏฐานเพื่อความหลุดพ้น ส่วนมากพอจิตที่เป็นกุศลเกิดขึ้นแล้ว โลภะที่หวังผลเป็นความสุข เกิดตามมาเป็นร้อยละ ๙๙ จะลดไปได้ที่เป็นบริสุทธิ์จริง ๆ สักครั้งเดียว ที่รู้แบบนี้รู้ในสติปัฏฐาน เจริญสติปัฏฐานแล้ว ขณะนั้นกุศลจิตเกิด แต่ความหวังผลต่าง ๆ ตามมาเป็นแถว

ส. เพราะฉะนั้น การอบรมเจริญสติปัฏฐานขั้นต้น ไม่ใช่จะดับโลภะ แต่ละการยึดถือความต้องการที่เกิดในขณะนั้นว่า ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ถ้ามีปัจจัยที่จะให้โลก ให้ละโมภ ให้ต้องการ ให้หวัง ก็มีอาการของโลภะเกิดขึ้นแน่นอน แต่ว่าสติสามารถรู้ได้ว่า ขณะนั้นก็เป็นเพียงสภาพของนามธรรมซึ่งไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เพราะฉะนั้น ก็รู้จักตนเองตามความเป็นจริงว่า トラบใดที่ยังไม่ได้ดับ โลภะเป็นสมุจเฉท ก็มีปัจจัยที่จะให้โลภะลักษณะอาการต่าง ๆ เกิดขึ้นปรากฏ

สำหรับประโยชน์ของเมตตาที่จะเกื้อกูลอุปการะแก่กุศลอื่น ๆ เช่น สังคหวัตถุ ทำให้มีการให้เป็นทาน ทำให้มีวาจาที่น่าฟัง เป็นที่รัก เป็นที่พอใจ ไม่หยาบคาย



ไม่เป็นโทษแก่บุคคลอื่น และเป็นผู้ที่สงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยเมตตา พร้อมทั้งเป็นผู้ที่มีจิตใจเสมอกับคนอื่นฉันมิตรจริง ๆ ไม่มีความเห็นวาทะต่างกันเป็นเขา เป็นเรา หรือว่าสูงกว่า ต่ำกว่า ซึ่งการที่จะพิจารณาลักษณะสภาพของจิตใจที่เป็นกุศลเกิดขึ้น จะเห็นได้ว่า มีลักษณะต่างกับอกุศล เช่น ข้อความใน **อภิสสาสนี** ที่แสดงถึง นิทเทสของอาชชวะ คือ ความซื่อตรง ความไม่คด ความไม่งอ ความไม่โกง

นี่ต้องเป็นผู้ที่ตรงจริง ๆ เวลาที่กุศลธรรมเกิด เพราะไม่ใช่เรา ถ้าสภาพธรรมนั้น เป็นอกุศลก็ต้องเป็นอกุศล หรือว่าสภาพธรรมนั้นเป็นกุศลก็เป็นกุศล ถ้าเป็นเมตตา ก็เป็นเมตตาแต่ละขั้น เพราะเมตตาก็มีหลายระดับขั้นด้วย

มัททวะ ท่านผู้ฟังอาจจะเคยได้ยินศัพท์หลายศัพท์ เช่น อาชชวะ มัททวะ

มัททวะเป็นไฉน คือ ความอ่อนโยน ความละมุนละไม ความไม่แข็ง ความไม่กระด้าง ความเจียมใจอันใด นี้เรียกว่ามัททวะ

นั่นเป็นลักษณะของผู้ที่มีเมตตา คือ มีความอ่อนโยน ความละมุนละไม ความไม่แข็ง ความไม่กระด้าง ความเจียมใจ แม้แต่ท่านพระสารีบุตร ท่านมีความรู้สึกในตัวท่านนั้น เหมือนผ้าเช็ดธุลี ผ้าเก่า ผ้าไม่มีราคา ไม่ใช่ด้วยความทะนง ตัวว่า ท่านเป็นอัครสาวก ไม่ว่าใครจะแสดงกายวาจากับท่านอย่างไร ไม่มีการที่จะกระทบกระเทือนจิตใจของท่านได้ เพราะความรู้สึกของท่านปราศจากมานะ เป็นพระอรหันต์ จึงเป็นผู้ที่อ่อนโยน ละมุนละไม ไม่แข็ง ไม่กระด้าง และเจียมใจ

สำหรับความเจียมใจ ความแห่งบทนั้นมีว่า

บุคคลชื่อว่าเจียมใจ เพราะอรรถว่า มีใจเจียมด้วยไม่มีมานะ ภาวะแห่งบุคคลผู้เจียมใจ ชื่อว่าความเจียมใจ

เคยเป็นอย่างนี้บ้างหรือเปล่า เจียมใจ หรือยังไม่เคยเลย เต็มไปด้วยเราสำคัญ ยิ่งใหญ่ เวลาที่กายวาจาที่ไม่ดีเกิดขึ้นขณะใดให้ทราบลักษณะของจิตว่า ขณะนั้นต้องใหญ่ กายวาจาจึงเป็นไปในทางอกุศลได้ ถ้าเป็นผู้ที่เจียมใจจริง ๆ เป็นความเจียมใจในขณะนั้น วาจาอย่างนั้นจะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะฉะนั้น ทั้งกายทั้งวาจาจึงแสดงถึง



สภาพของจิตว่า จิตขณะนั้นเป็นอย่างไร เป็นกุศลหรือว่าเป็นอกุศล มีเมตตาหรือว่าเป็นมานะ หรือไม่เคยสังเกตเลย ถ้าไม่เคยสังเกตก็ยากที่จะขัดเกลา แต่ถ้าเป็นผู้เพียรที่จะขัดเกลาภิเลส ต้องเป็นผู้ที่ระลึกได้ และสังเกตแม้แต่กายและวาจาอยู่เสมอว่า ขณะใดเป็นไปด้วยอกุศล ขณะใดเป็นไปด้วยกุศล และถ้าประกอบด้วยเมตตาจริงๆ ต้องอ่อนโยน ไม่แข็ง ไม่กระด้าง และมีใจเจียมด้วย นอกจากนั้นยังเป็นผู้ที่มีขันติ ความอดทน เวลาที่มีเมตตา

ซึ่งข้อความแสดง นิทเทสขันติทุกะ มีว่า

ขันติเป็นไฉน คือ ความอดทน กิริยาที่อดทน ความอดกลั้น ความไม่ดูร้าย ความไม่ปากร้าย ความแช่มชื่นแห่งจิตอันใด นี้เรียกว่าขันติ

วาทาเป็นสิ่งที่สำคัญ ขณะใดที่เป็นปากร้าย ขณะนั้นไม่ใช่ขันติ ไม่มีความอดทนที่จะระงับวาทาอย่างนั้น

โสรัจจะเป็นไฉน คือ ความไม่ล่วงละเมิดทางกาย ความไม่ล่วงละเมิดทางวาจา ความไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจาอันใด นี้เรียกว่าโสรัจจะ คีลสังวร แม้ทั้งหมด จัดเป็นโสรัจจะ

ท่านผู้ฟังจะได้ยินศัพท์เหล่านี้เป็นคู่กัน เช่น อาชชวะกับมัททวะ ขันติและโสรัจจะ

ข้อความอธิบายความหมายของแต่ละคำมีว่า

ชื่อว่าขันติ ด้วยอำนาจความอดทน อาการที่อดทน ชื่อว่ากิริยาที่อดทน

ชื่อว่าความอดกลั้น โดยความหมายว่า เป็นเหตุอดกลั้น คือ เป็นเหตุยกขึ้นเหนือตนให้อยู่ ได้แก่ ไม่ห้าม คือ ไม่ใช่ตั้งอยู่ในความเป็นข้าศึก

ภาวะแห่งคนไม่ดูร้าย ชื่อว่าความไม่ดูร้าย

คำพูดที่เปล่งออกมาช้า เพราะยกขึ้นพูดโดยชอบหามิได้ เรียกว่าความปากร้าย



ที่ชื่อว่าความไม่ปากร้าย เพราะตรงกันข้ามจากความปากร้ายนั้น อธิบายว่า ได้แก่วาจาที่เปล่งออกมาดี ในคำนั้นทรงแสดงไขถึงเหตุโดยโวหารที่กล่าวถึงถึงผล ด้วยประการฉะนี้

คำว่า ความแช่มชื่นแห่งจิต ได้แก่ ภาวะที่ใจเป็นของตนแห่งจิต คือ สภาพจิตเป็นของตนเอง ความว่า ไม่ใช่จิตที่พยายาบท

คำว่า นี่เรียกว่าโสรัจจะ นี่ ตรัสชื่อว่าโสรัจจะไว้ เพราะเป็นความงดเว้นด้วยดี จากบาป

นอกจากนั้น ยังมีคำที่คู่กันอีกคู่หนึ่ง คือ สาส์ลยะกับปฏิสันถาร เป็นเรื่องของ แต่ละท่านจริง ๆ ในชีวิตประจำวันที่จะได้ทราบว่า มีข้อความที่แสดงไว้ใน **อัฐรสาลินี** ว่าอย่างไร คือ

สาส์ลยะเป็นไฉน

วาจาใดเป็นปม เป็นกาก เผ็ดร้อนต่อผู้อื่น เกี้ยวผู้อื่นไว้ ยั่วให้โกรธ ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ ละวาจาเช่นนั้นเสีย จึงจะเป็นสาส์ลยะ

เคยยั่วใครบ้างไหม เจตนาอะไรในขณะนั้น ไม่มีขันติ ไม่มีความอดกลั้น เพราะว่าปรารถนาจะให้คนอื่นโกรธ ในขณะนั้นไม่ใช่ลักษณะของเมตตา เกี้ยวผู้อื่นไว้ เป็นปม เป็นกาก เผ็ดร้อน

สำหรับข้อความอธิบายวาจาที่เป็นปม กับวาจาที่เป็นกาก ซึ่งเพียงฟังเฉย ๆ วาจาเป็นปม วาจาเป็นกาก ท่านผู้ฟังอาจจะยังไม่เข้าใจชัดเจนว่า ขณะไหนวาจา เป็นปม และขณะไหนวาจาเป็นกาก

ข้อความใน **อัฐรสาลินี** อธิบายว่า

คำว่า เป็นปม คือ เกิดเป็นปมด้วยการพุดชู้และข่ม เพราะประกอบไปด้วย โทสะ เหมือนกับปมที่เกิดขึ้นที่ต้นไม้อันประกอบไปด้วยโทษ ฉะนั้น

ชู้หรือข่ม ทั้ง ๒ อย่าง ขณะนั้นปราศจากเมตตา



คำว่า เป็นกาก คือ เป็นวาจาเสีย วาจานั้นย่อมเป็นกาก เช่นเดียวกับต้นไม้ที่เสียย่อมเป็นกาก มีผงออกมา ฉะนั้น ย่อมเข้าไปดูจตุรสุตตะ ฉะนั้น ด้วยเหตุนี้จึงตรัสว่าเป็นกาก

คำว่า เฝ้าร้อนต่อผู้อื่น คือ เฝ้าร้อน ไม่น่าชอบใจ ให้เกิดโทสะแก่คนอื่น

เคยได้ยินคำพูดอย่างนี้ไหม คำพูดที่เฝ้าร้อน เวลาที่นึกโกรธใครเพราะคำพูดของคนอื่น ลองพิจารณาดูว่า คนอื่นพูดในลักษณะใด ในลักษณะเป็นปมหรือในลักษณะเป็นกาก หรือในลักษณะที่เฝ้าร้อน

คำว่า เกี้ยวผู้อื่นไว้ คือ เป็นดูจเรียวหนามที่อแทงหน้ง เกี้ยวผู้อื่นไว้ แม้เขาจะไปกับก็ทำให้ติดอยู่ ไม่ยอมให้ไป

ให้โกรธอยู่อย่างนั้น หรือว่าให้ไม่พอใจอยู่อย่างนั้น

คำว่า ยั่วให้โกรธ คือ ชวนให้โกรธ

คำว่า ไม่เป็นไปเพื่อสมาธิ คือ ไม่เป็นไปเพื่ออัปปนาสมาธิ

นี่เป็นลักษณะของคำพูด

วาจาใดไร้โทษ สบายหู ไพเราะจับใจ เป็นวาจาของชาวเมือง เป็นที่ยินดีเจริญใจของชนหมู่มาก กล่าววาจาเช่นนั้น

ความเป็นผู้มีวาจาอ่อนหวาน ความเป็นผู้มีวาจาสะอาดสวย ความเป็นผู้มีวาจาไม่หยาบคาย ในลักษณะดังกล่าวนี้ฉันใด นี้เรียกว่าสาขัลยะ

วันหนึ่งพูดมากหลายเรื่อง แต่ว่าคำพูดที่ออกมาจะเป็นคำพูดอย่างนี้หรือเปล่า คือ เป็นผู้มีวาจาอ่อนหวาน คือ พูดเพราะ มีวาจาสะอาดสวย ไม่ทำให้คนอื่นฟังแล้วรู้สึกสะอึดหู เป็นผู้มีวาจาไม่หยาบคาย ในลักษณะดังกล่าวนี้ฉันใด นี้เรียกว่าสาขัลยะ

ส่วนคำพูดที่ดี คือ คำพูดที่สบายหู มีคำอธิบายว่า

คำว่า สบายหู คือ เป็นสุขแก่หู เพราะมีพยัญชนะไพเราะ ไม่ให้เกิดเป็นหลาวในหู ดูจแทงด้วยเข็ม



ที่ชื่อว่าไฟเราะ เพราะความหมายว่า ให้เกิดแต่ความรัก ไม่ให้เกิดความโกรธ
ในสรีระ เพราะมือรวกอันไฟเราะ

ที่ชื่อว่าจับใจ เพราะถึงหัวใจ คือ เข้าไปสู่จิตโดยง่าย ไม่กระทบกระทั่ง
ที่ชื่อว่าเป็นวาจาของชาวเมือง เพราะความหมายว่า เป็นวาจาที่มีในเมือง

คือ คำพูดของชาวเมือง คงจะเป็นคำพูดที่ไฟเราะน่าฟัง

โดยเหตุที่มีคุณบริบูรณ์ ชื่อว่าเป็นวาจาของชาวเมือง เพราะหมายความว่า
เป็นวาจาที่นุ่มนวล ดุจนาฬิกาที่เดินโตในเมือง ดังนี้ก็มี

ชื่อว่าเป็นวาจาของชาวเมือง เพราะความหมายว่า วาจานี้เป็นของบ้านเมือง
ดังนี้ก็มี อธิบายว่า เป็นคำพูดของชาวเมือง

จริงอยู่ คนชาวเมืองทั้งหลายย่อมเป็นผู้มีถ้อยคำเหมาะสม เรียกคนคราวพ่อว่า
พ่อ คนคราวพี่ว่าพี่ ถ้อยคำเช่นนี้ย่อมเป็นที่ดีใจของชนหมู่มาก เหตุนี้จึงชื่อว่า
เป็นที่ยินดีของชนหมู่มาก ย่อมเจริญใจ คือ ทำจิตให้เจริญแก่ชนหมู่มากโดยภาวะที่
ยินดีนั่นเอง เหตุนี้จึงชื่อว่าเจริญใจของชนหมู่มาก

แม้แต่คำที่พูดกันอยู่เป็นประจำ ก็ทรงแสดงและแยกแยะโดยละเอียดจริง ๆ
เพื่อที่จะให้พิจารณาได้ทั่วว่า ท่านเป็นผู้ที่ละคำพูดชนิดไหน และประกอบด้วยคำพูด
ชนิดไหน เพราะบางท่านอาจจะไม่ชมคนอื่น ไม่ชู้คนอื่น แต่ยังมีวาจาที่เผ็ดร้อนต่อ
คนอื่น หรือแม้ว่าจะไม่มีคำพูดที่ชู้ ชม ไม่มีวาจาที่เป็นกาก หรือเผ็ดร้อน แต่บางครั้งก็
มีคำที่จะยั่วให้คนอื่นโกรธ ก็เป็นได้

สำหรับวาจาที่สบายหู ก็ควรที่จะพิจารณาว่า ท่านใช้คำอย่างไรบ้าง คือ
ใช้คำพูดที่เป็นวาจาอ่อนหวาน วาจาสุละสลวย วาจาไม่หยาบคาย เป็นผู้ที่มีวาจา
เกลี้ยงเกลา มีวาจาอ่อนโยน มีวาจาไม่กักขฬะ และเป็นวาจาที่ไฟเราะจับใจมาก
เพียงใด

สำหรับปฏิสันถาร เป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งคู่กับสัจฉริยะ คือ ไม่ใช่เป็นผู้ที่
เพียงแต่มีวาจาไร้อิทธิบาท สบายหู ไฟเราะ จับใจ เป็นวาจาของชาวเมือง แต่ควรจะมี



ปฏิสันถารซึ่งเกิดขึ้นเพราะเมตตา ถ้าเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตาจริง ๆ ก็จะไม่เป็นผู้ที่ขาดปฏิสันถาร

ในวันหนึ่ง ๆ สมัยนี้อาจจะมีคนกล่าวว่า รู้สึกว่าหาน้ำใจยากจากชาวบ้าน ชาวเมืองทั้งหลาย แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีเมตตาจริง ๆ จะเป็นผู้ที่มีน้ำใจกว้างขวาง และเป็นผู้ที่มีปฏิสันถาร ซึ่งความหมายของปฏิสันถาร มีว่า

ปฏิสันถารเป็นไฉน คือ ปฏิสันถาร ๒ ได้แก่ อามิสปฏิสันถาร ๑ ธรรมปฏิสันถาร ๑

บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้ปฏิสันถารโดยอามิสปฏิสันถารบ้าง โดยธรรมปฏิสันถารบ้าง นี้เรียกว่าปฏิสันถาร

สำหรับประโยชน์ของปฏิสันถาร จะมีไม่ได้เลยถ้าปราศจากเมตตา เพราะฉะนั้น ในชีวิตประจำวัน ถ้าเป็นการปฏิสันถารด้วยใจจริง ในขณะนั้นท่านทราบได้ว่า เป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา แต่ถ้าในชีวิตประจำวัน ท่านยังขาดการปฏิสันถาร ก็ควรที่จะอบรมเจริญ และให้มีเมตตาที่สามารถจะสงเคราะห์เกื้อกูลบุคคลอื่น ด้วยปฏิสันถารทั้งกาย และวาจาด้วย

นิทเทส คือ คำอธิบาย ของปฏิสันถาร มีว่า

คำว่า อามิสปฏิสันถาร ได้แก่ การเกื้อกูลอนุเคราะห์บุคคลอื่นด้วยวัตถุสิ่งของที่สมควร

คำว่า อามิสปฏิสันถาร ได้แก่ ช่องว่างของคนอื่นกับทั้งตนโดยที่ยังไม่ได้อามิส ย่อมเป็นอันปิดมิดชิดโดยวิธีใด ใช้อามิสอุดไว้ด้วยวิธีนั้น

ช่องว่างไม่ใช่จะเพิ่งเกิดมีในยุคนี้สมัยนี้ อย่างที่ทุกท่านก็กล่าวกันว่า มีช่องว่างระหว่างบุคคลนั้นกับบุคคลนี้ หรือระหว่างวัยนั้นกับวัยนี้ แต่ช่องว่างก็มีมาตลอดกาล ความห่างกันระหว่างบุคคล ซึ่งมีธรรมที่จะอุดกันปิดช่องว่างนั้นได้ คือ ด้วยอามิสปฏิสันถารและธรรมปฏิสันถาร ตามข้อความที่ว่า ช่องว่างของคนอื่นกับทั้งตนโดยที่ยังไม่ได้อามิส ย่อมเป็นอันปิดมิดชิดโดยวิธีใด ใช้อามิสอุดไว้ด้วยวิธีนั้น



การให้การสงเคราะห์เป็นสิ่งที่จะทำให้ช่องว่างนั้นปิดกันได้ คือ ไม่มีช่องว่าง ไม่มีความห่างกันระหว่างท่านกับบุคคลอื่นโดยการสงเคราะห์ด้วยอามิสปฏิสันถาร

ถ้าท่านไปหาใคร เจ้าของบ้านจะต้องมีอามิสปฏิสันถาร หรือธรรมปฏิสันถาร หรือถึงแม้ว่าจะเป็น ณ สถานที่ใดก็ตาม การที่จะปิดกันช่องว่างระหว่างตัวท่านกับคนอื่น ก็คือ อามิสปฏิสันถาร หรือธรรมปฏิสันถารนั่นเอง แทนที่จะนั่งเฉย ๆ เห็นกัน ทั้งวันก็ไม่มีการพูดกันเลย หรือไม่มีการสงเคราะห์เกื้อกูลกันเลย ไม่มีน้ำใจซึ่งกันและกันเลย แท้จริง ๆ นั้นเป็นช่องว่างแน่นอน แต่ที่จะปิดกันช่องว่างได้ ก็โดยอามิสปฏิสันถารและธรรมปฏิสันถาร

สำหรับผู้ที่ไม่เห็นคุณประโยชน์ของธรรม และคิดว่าเป็นกาลสมควรที่จะเกื้อกูลบุคคลอื่น มีปฏิสันถารเกื้อกูลบุคคลอื่นด้วยธรรม ในขณะนั้น ธรรมนั้นย่อมเป็นสิ่งปิดกันช่องว่างระหว่างท่านกับบุคคลอื่น

มีข้อความอธิบายเรื่องอามิสปฏิสันถารสำหรับบรรพชิตเป็นตัวอย่างว่า

ภิกษุผู้ปฏิสันถาร เห็นอาคันตุกะกำลังมาอยู่ที่เดียว ฟังลูกขึ้นรับ รับบาตรและจีวร ถวายอาสนะ พัดวีด้วยก้านใบตาล ล้างเท้า ทาน้ำมัน เมื่อเนยใสและน้ำอ้อยมีอยู่ ฟังให้เป็นเภสัช ฟังเอื้อเฟื้อด้วยน้ำดื่ม ฟังจัดแจงที่อยู่อาศัย อย่างนี้ย่อมเป็นอันชื่อว่ากระทำอามิสปฏิสันถาร โดยเอกเทศ

นี่สำหรับบรรพชิต ซึ่งฆราวาสก็พิจารณาและประพฤติปฏิบัติตามสมควร





๙๐๔



จะเห็นได้ว่า แม้เป็นบรรพชิตก็ยังมีช่องว่าง ซึ่งปิดกันได้ด้วยอามิสปฏิสังขาร และต้องเป็นผู้ที่มีเมตตา กระทำด้วยใจจริง ไม่ใช่เป็นผู้ที่อยู่เฉย ๆ เวลาที่เห็น อาคันตุกะ คือ เมื่อผู้ที่เป็นแขกกำลังมา ฟังลุกขึ้นรับ รับบาตรและจีวร ถวายอาสนะ เชื้อเชิญให้นั่ง พัดวีด้วยก้านใบตาล ล้างเท้า ทาน้ำมัน เมื่อเนยใสและน้ำอ้อยมีอยู่ ฟังให้เป็นเภสัช ฟังเอื้อเฟื้อด้วยน้ำดื่ม ฟังจัดแจงที่อยู่อาศัย

สำหรับคฤหัสถ์ก็พิจารณาตามสมควรว่า ท่านจะทำได้โดยประการใดบ้าง

สำหรับธรรมปฏิสังขาร ที่จะเกื้อกูลอนุเคราะห์ซึ่งและกัน มีข้อความว่า

แม้เมื่อภิกษุผู้เป็นนวกะ คือ ผู้บวชใหม่กว่า ยังไม่มาสู่ที่บำรุงของตนนั้นเทียว ก็พึงไปสู่สำนักของเธอ นั่งแล้ว ไม่พึงถามในข้อที่เหลื่อวิสัย

ผู้ที่บวชก่อนจะต้องเกื้อกูลผู้ที่บวชใหม่กว่าโดย พึ่งไปสู่สำนักของเธอ และ แม้แต่การที่จะสงเคราะห์ธรรม ก็ไม่ใช่จะหยิบยกเรื่องที่เหลื่อวิสัยที่จะเข้าใจได้หรือที่จะ รับได้มาพูด แต่ต้องให้เหมาะกับอริยาศัยว่า ธรรมประการใดที่สมควรที่จะให้บุคคลนั้น เข้าใจได้

พึงถามปัญหาในข้อที่เป็นวิสัยของเธอ ไม่พึงถามว่า พวกท่านเรียนนิกายไหน แต่พึงถามว่า พระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ของพวกท่านชำนานาญคัมภีร์ไหน

แม้แต่คำพูดที่จะถาม ก็จะต้องเลือกกว่า เป็นคำพูดที่เหมาะสมที่ควร ซึ่งเป็นความ ระมัดระวังในเรื่องของการที่จะใช้คำพูดด้วยเมตตา

แล้วถามปัญหาในฐานะอันพอเหมาะ ถ้าเธอสามารถตอบได้ก็เป็นการดี ถ้าไม่ สามารถตอบ ก็พึงตอบให้เอง อย่างนี้ย่อมชื่อว่าป็นอันกระทำธรรมปฏิสังขาร โดยเอกเทศ

ข้อความต่อไปมีว่า



ถ้าเธออยู่ในสำนักของตน ควรพาเธอไปเที่ยวบิณฑบาตเนื่องนิตย์

นี่เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเมตตา

ถ้าเธอยังอยากไป รุ่งขึ้นก็พึงพาเธอไปตามทิศทางที่ควรไป เที่ยวบิณฑบาตในบ้านแห่งหนึ่งแล้วพึงส่งกลับ ถ้าเขานิมนต์พระภิกษุไปในส่วนแห่งทิศอื่น ก็พึงพาภิกษุนั้นผู้ปรารถนาไปด้วย เมื่อเธอไม่ปรารถนาจะไปด้วยคิดว่า ทิศนี้ไม่เหมาะแก่เรา ก็พึงส่งภิกษุที่เหลือไป พาเธอเที่ยวบิณฑบาต อามิสที่ตนได้มาควรถวายเธอ อย่างนี้ย่อมชื่อว่าทำอันกระทำอามิสปฏิสันถาร

เวลาที่ได้อาหารสิ่งใดมา ก็ให้แก่ภิกษุที่เป็นอาคันตุกะ

ถามว่า กิ่ววัตถุที่ตนได้มา อันภิกษุผู้กระทำอามิสปฏิสันถารควรจะให้แก่ใคร

ตอบว่า ควรให้แก่อาคันตุกะก่อน

ไม่ใช่ตนก่อน แต่ผู้เป็นแขกก่อน

ถ้าภิกษุอาพาธ หรือภิกษุผู้ยังไม่ได้พรรษามีอยู่ ก็ควรให้ แม้แก่พวกเธอ

ตามความเหมาะสมว่า ถ้าผู้ใดไม่สบาย เป็นทุกข์เดือดร้อน เจ็บไข้ ก็ควรที่จะอนุเคราะห์เกื้อกูล มีเมตตากับบุคคลนั้น คือ ควรให้บุคคลนั้นก่อน

ควรให้แก่พระอาจารย์และพระอุปัชฌาย์ ควรให้แก่ภิกษุผู้แจกภัณฑะ ก็ภิกษุผู้บำเพ็ญสาราณียธรรมควรให้แก่ภิกษุผู้มาแล้ว ๆ แม้ร้อยครั้ง แม้พันครั้ง ตั้งแต่เถราอาสน์ไป

อนึ่ง ภิกษุผู้กระทำการปฏิสันถาร ควรให้แก่ผู้ที่ยังไม่ได้ ออกไปสู่ภายนอกบ้านแล้ว พบพระภิกษุหรือภิกษุณีผู้ชราหรืออนาถา ควรให้แก่ท่านแม่เหล่านั้น

ต้องมีจิตเมตตา แม้ว่าจะเป็นบรรพชิตแล้ว ไม่ใช่ว่าเป็นบรรพชิตแล้ว จะไม่มีเรื่องที่จะต้องขัดเกลากิเลส แต่ไม่ว่าจะเป็นเพศใดก็ตาม ถ้ากิเลสยังมี ก็มีสิ่งที่จะต้องประพฤติเพื่อขัดเกลากิเลสทั้งสิ้น



ถ. เรื่องของเมตตา อาจารย์ได้พรรณนาอันสงส์ไว้มาก ซึ่งความจริงก็เป็นอย่างนั้น แต่ผู้ที่จะเจริญเมตตาในชีวิตประจำวัน ถ้ามีโอกาส บางครั้งกุศลจิตเกิด เมตตาก็เกิดได้ เช่น บณฺณรพประจําทาง อาจจะถูกขึ้นเพื่อให้ผู้หญิง หรือเด็ก หรือคนชรานั่ง ขณะนั้นเป็นเมตตา และเมื่อเราลุกขึ้นแล้ว ถ้าเราจะเจริญเมตตาต่อไป เราจะเจริญอย่างไร

ส. เมื่อมีเหตุการณ์ใดที่สมควรจะเกื้อกูลบุคคลอื่น ก็กระทำทันที ตามองดู และก็นึก และก็เกิดเมตตาที่จะอนุเคราะห์ในขณะที่สามารถจะอนุเคราะห์ได้ เกื้อกูลได้ มีคำพูดใดที่จะพูดด้วยความเมตตาต่อบุคคลนั้น ก็พูดได้

ถ. ถ้าเขาถือของ เราก็ไปช่วยเขาถือ แต่บางทีก็ไม่ได้ เพราะเขาจะว่าเรา เป็นนักล้วงบ้าง นักวิ่งราวบ้าง อะไรพวกนี้

ส. เท่าที่สังเกตรู้สึก ว่า พวกนักเรียนถือกระเป๋าใหญ่และหนักมาก และต้อง ยืนบณฺณรพประจําทางด้วย เพราะฉะนั้น ถ้าสงเคราะห์ช่วยถือกระเป๋านักเรียนบ้าง หรือช่วยอะไรบ้าง หรือใช้วาจาที่สุภาพเรียบร้อย ฟังแล้วสบายหูอย่างนั้นก็ดี ได้ ทุกขณะ ไม่ว่าจะด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ

ถ. จะทุกขณะได้อย่างไร ก็ต้องเป็นบางโอกาส เป็นบางครั้ง

ส. แล้วแต่ บางครั้งเป็นโอกาสของกาย บางครั้งเป็นโอกาสของวาจา บางครั้งแม้ไม่มีกายวาจา ใจก็ยังอ่อนโยนที่จะช่วยเหลือได้

ถ. มีคนหนึ่งเขาไปศึกษาพระอภิธรรมที่วัดโพธิ์ เห็นเขาถือกระเป๋า มีถุงพลาสติกหลายใบพับไว้อย่างดี เขาบอกว่า เห็นใครถือถุงขาดบณฺณรพเมื่อกี้ก็จะให้เขา แสดงว่าการเจริญเมตตา นี้ จะต้องเตรียมตัวเตรียมใจไว้นาน และโอกาสที่จะได้เจริญ เมตตา นี้ลำบากเหลือเกิน โอกาสที่จะทำให้เมตตาจิตเกิดน้อยเหลือเกิน

ส. ถ้าทราบว่ามันยาก ก็อบรมเจริญให้ค่อย ๆ เกิดขึ้น เพิ่มขึ้นได้ เป็นการดีที่รู้ว่ายังขาดอะไรอยู่ เพราะว่าส่วนใหญ่แต่ละท่านรู้จักตัวเอง บางท่านที่มีมานะมาก และโกรธมาก ท่านรู้ตัวว่า ท่านขาดเมตตา ไม่ค่อยจะมีเมตตา กับใคร จึงเป็นผู้ที่โกรธง่ายและรุนแรง และเป็นผู้ที่มีมานะ มีความสำคัญตน มีความถือตน



เพราะฉะนั้น ถ้าผู้ใดรู้จักตัวเองตามความเป็นจริงอย่างนั้น มีทางเดียวที่จะทำ
ให้ความโกรธค่อย ๆ ละคลายลงไปได้ ก็โดยการอบรมเจริญเมตตา

ถ. เมตตาเป็นสิ่งที่ดี ใคร ๆ ก็ปรารถนา ปัญหาคืออยู่ที่ว่า ทำอย่างไรเมตตา
จึงจะเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ มีวิธีอะไรบ้าง หรือว่าต้องอาศัยอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยทำให้
เมตตาเกิดบ่อย ๆ โดยที่ไม่ต้องเตรียมการ เกิดตามธรรมชาติ ธรรมดาทั่วไป

ส. ดูเหมือนว่ากุศลทั้งหลายมีแต่ละวิธีการที่จะเจริญ ว่าใครต้องการ
ประเภทไหน ก็จะได้ชื่อว่า หรือว่ามุ่งแต่ที่จะได้เจริญกุศลประเภทนั้น ซึ่งตามความ
เป็นจริงแล้ว อกุศลมีมากมาย ฉันทะ ธรรมที่เป็นกุศลก็ควรที่จะอบรมเจริญทุกประการ
ฉันนั้น

ถ. ผมหมายความว่า เหตุที่จะทำให้เกิดเมตตาบ่อย ๆ

ส. เห็นโทษของอกุศล

ถ. ผมรู้สึกว่าการพักผ่อนมากเกินไป เพราะว่าการทำงานหนักเกินไป
ขาดการพักผ่อน ขาดการอ่าน ขาดการศึกษา ขาดการเอาใจใส่ ทำให้จิตที่เคยเป็น
กุศลบ่อย ๆ หายหน้าหายตาไป แต่อกุศล รู้สึกว่าเจริญมากขึ้น ๆ

ส. ก็รู้เหตุดี

ถ. กลัวว่าอนาคตจะเป็นแต่ตาบอด ผมมีความรู้สึกอย่างนี้ การงานบีบจน
ไม่ค่อยได้คิดถึงเรื่องธรรม ทั้งการฟังไป รู้สึกไม่สบายใจ โทสะเกิดมาก โลภะเกิดมาก
เมตตาและกุศลส่วนใหญ่ดูเหมือนหายหน้าหายตาไปอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้

ส. รู้จักเหตุแล้วใช่ไหม

ถ. เพราะขาดการฟัง ขาดการศึกษา ขาดการเอาใจใส่

ส. เมื่อรู้เหตุอย่างนั้น ก็ฟัง เท่านั้นเอง

ถ. จะมีอะไรยิ่งกว่านี้

ส. ไม่มีอย่างอื่น ธรรมถ้าไม่ฟัง ไม่ศึกษา จะรู้ได้อย่างไร พระธรรมที่
พระผู้มีพระภาคทรงแสดงไว้ครบถ้วนทุกประการ เป็นวิริยารัมภกถา เป็นคำที่จะทำให้
เกิดวิริยะ คือ ความเพียร ที่จะอบรมเจริญกุศลซึ่งเกิดยาก เพราะฉะนั้น ถ้าเป็นผู้ที่



ฟังธรรมอยู่เสมอ ก็มีคำพูดที่เป็นวิริยารัมภภาทที่จะทำให้เกิดวิริยะหรือความเพียร เพราะแม้แต่ความเพียรก็ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เป็นสภาพธรรม ซึ่งแล้วแต่ว่าจะเพียรในอกุศล หรือว่าจะเพียรในกุศล และถ้าไม่ได้ฟังธรรม ก็มีปัจจัยที่จะให้เพียรในอกุศล

ผู้ฟัง ผมมีเพื่อนอายุใกล้เคียงกัน เขามีประสบการณ์ในการทำมาหากินอย่างมาก และมีความฉลาดเฉลียวในการต่อสู้กับคู่แข่งทางธุรกิจ สามารถทำลายคู่แข่งให้สาบสูญไปได้ ผมก็เตือนเขาว่า อย่าเลย เราต้องคิดถึงครอบครัวเขา ทำลายเขาได้แต่ครอบครัวเขาจะลำบาก เขาบอกว่า เขาคิดถึงคำพูดของผม จึงไม่ทำลายโดยให้ฟังไปข้างหนึ่ง ไม่อย่างนั้นเขาจะทำลายคนอื่นให้ย่อยยับอย่างแน่นอน

ส. ประโยชน์ของการฟัง และการพิจารณาในสิ่งที่ถูกที่ควร ทำให้กุศลจิตเกิดได้ เพราะฉะนั้น ก็เป็นวาทะที่เกื้อกูลบุคคลอื่นซึ่งประกอบด้วยเมตตา ในขณะนั้นต้องเตรียมอะไรไหม ถูกระดาศ หรืออะไร เป็นปกติในชีวิตประจำวัน

บางท่านอาจจะรู้สึกว่ายาก เพราะขาดความเข้าใจในลักษณะของเมตตา ก็เลยคิดว่าเมตตานี้เป็นเรื่องวัตถุ เช่น ต้องเตรียมถูกระดาศ หรืออะไร ๆ อย่างนั้น นั่นเป็นเรื่องวัตถุ แต่ความจริงแล้ว เมตตาเป็นสภาพของจิตที่อ่อนโยน เมื่อมีความอ่อนโยน มีความเป็นมิตรไมตรีกับบุคคลอื่น ก็ไม่เป็นปัจจัยที่จะให้เบียดเบียนบุคคลอื่นด้วยกาย ด้วยวาจา หรือด้วยใจ เพราะฉะนั้น เมื่อไม่มีความคิดที่จะเบียดเบียนบุคคลอื่นด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ เวลาพูดสังเกตได้เลยว่า คำพูดนั้นประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า เวลากระทำการหนึ่งสิ่งใดก็สังเกตได้อีกเหมือนกันว่า เป็นการกระทำที่ประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า

เคยเป็นคนที่ใช้คำพูดแรง ๆ ใช้คำข่ม หรือใช้คำขู่ ถ้าเมตตาเกิด คำพูดอย่างนั้นจะไม่มี ไม่ต้องตระเตรียมวัตถุอะไรทั้งนั้น แล้วแต่เมตตาจะเกิดขึ้นในขณะใด ก็จะกระทำกิจที่ประกอบด้วยเมตตา ด้วยกาย ด้วยวาจา

อาทิสมัยก่อนมีท่านพระภิกษุรูปหนึ่ง ท่านเล่าถึงเรื่องของพระภิกษุรูปหนึ่งในวัดของท่าน เป็นเรื่องที่ประกอบด้วยเมตตา คือ จะมีที่หนึ่งซึ่งมีน้ำขังอยู่ และมักจะมีมด



ตกลงไปเป็นประจำ เพราะฉะนั้น กิจวัตรประจำวันของภิกษุรูปนั้น คือ ต้องผ่านที่ที่มีน้ำขังบ่อย ๆ เพื่อที่จะได้ช่วยชีวิตของมดที่บังเอิญตกลงไป พอจะทำได้ไหม แล้วแต่เหตุการณ์ในชีวิตของแต่ละคนว่า ใครจะมีอะไร เมื่อไร ที่จะให้เมตตาจิตเกิดขึ้น ขณะนั้นถ้าสติเกิด ก็จะมีเมตตาเกิดพร้อมที่จะสงเคราะห์อนุเคราะห์บุคคลนั้น กระทำสิ่งที่เป็นประโยชน์ด้วยไมตรีจิต ความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน ความช่วยเหลือ เอ็นดู

ไม่น่าจะยาก อย่าไปคิดว่าเป็นเรื่องยาก แต่เป็นเรื่องที่จะเกิดขึ้นเมื่อไรก็ได้ ถ้าเป็นผู้ที่เห็นประโยชน์ของกุศล และเห็นโทษของอกุศล อย่างลึ้ม แม้ว่าจะให้ทาน ๑๐๐ หม้อในตอนเช้า ๑๐๐ หม้อในตอนเที่ยง และ ๑๐๐ หม้อในตอนเย็น การที่มีเมตตาจิตแม้ชั่วการหยดของน้ำนมแม่โค ก็ยังมีผลมากกว่าการให้ทานทั้ง ๓ เวลา

ถ. หมายความว่า เวลาที่เมตตาจิตเกิด นิดเดียวเท่านั้นหรือ

ส. ใช่ ถ้ารู้ว่าเมตตาจะมีผลมากอย่างนี้ อยากจะเจริญไหม ถ้าอยากจะเจริญ เพราะอะไร เพราะหวังที่จะได้ผลมากกว่าผลของทาน หรือว่าเพราะอะไร

ถ. ต้องการผลที่มากกว่าทาน

ส. ก็ไม่ได้ขัดเกลากิเลส

ถ. ก็ขัดเกลายู่ ขณะที่เมตตาจิตเกิด ขณะนั้นอกุศลจิตก็ไม่เกิด

ส. แต่ติดในผลแล้วใช่ไหม เพราะได้ฟังอย่างนี้ แต่ผลจริง ๆ เกิดทันทีที่จิตไม่เป็นโทษในขณะนั้น และตัดเวรภัยซึ่งจะเกิดเพราะการโกรธ หรือโกรธตอบ เหมือนอย่างที่ท่านผู้ฟังได้เล่าเรื่องในชีวิตของท่านให้ฟังว่า มีคนเอาของมาขาย เป็นของโจร ก็ต้องคืนเจ้าของไป และก็คืนโดยดี เพื่อตัดเวรภัยทั้งหมดที่จะติดตามมาภายหลังด้วยเมตตาจิต แต่ถ้าเกิดโกรธขึ้นมาก็จะเป็นอย่างไร ไม่ให้เดือดร้อน และก็ยังมิเวรต่อกันด้วย

ถ. ถ้าคิดได้อย่างนี้ และทำได้ ก็เป็นการดี แต่ถ้าทำไม่ได้

ส. สำหรับท่านที่ทำไม่ได้ กายจึงเป็นอกุศล วาจาก็เป็นอกุศล จริง แต่ปัญญาที่เกิดพร้อมสติที่รู้ว่าขณะนั้นเป็นอกุศล ก็เป็นปัจจัยที่จะให้กุศลจิตภายหลังเกิดได้ ข้อสำคัญ คือ ให้เห็นอกุศลว่าเป็นอกุศล ถ้าเป็นผู้ที่ขาดเมตตา ก็ให้รู้ว่า



จะต้องอบรมเจริญเมตตา ถ้ารู้ว่าเป็นผู้ที่ยังขาดวาจาที่ดี หรือการกระทำที่ดี ก็รู้ว่าต่อไปนี้จะต้องอบรมทั้งกาย ทั้งวาจาด้วย ไม่ใช่แต่เฉพาะใจ

ถ. ก็รู้อยู่แล้วว่า เมตตา เป็นธรรมที่ดี ใคร ๆ ก็เห็นด้วย และต้องการจะเจริญเมตตา แต่วิธีที่จะเจริญก็ยังมีแตกต่างกัน ซึ่งผมก็ยังไม่เห็นเรื่องการท่องว่ามีประโยชน์

เมื่อหลายปีมาแล้ว หลานสาวของผมมาเรียนอยู่ที่โรงเรียนใกล้ ๆ บ้านผม ก็เลยมาพักที่บ้านผม ในระหว่างที่พักอยู่ สมัยนั้นอายุราว ๆ ๗ - ๘ ขวบ ผมสอนให้ท่องเหมือนนกแก้วนกขุนทองว่า ศีล ๕ มีอะไร ขันธ ๕ ได้แก่อะไร นิ वर्ณ ๕ มีอะไร ก็ท่องได้หมดทุกอย่าง แต่ความหมายยังไม่รู้ ซึ่งผมเห็นว่า การท่องได้ของเขาก็ยังเป็นประโยชน์

สุ. บางท่านสอนบุตรหลานว่า อย่าฆ่าสัตว์ แต่ไม่ได้ให้ท่องภาษาบาลี ผลก็คือ เด็กคนนั้นเว้นการฆ่าสัตว์ ไม่ตบยุง ไม่ฆ่ามด อบรมให้เห็นว่า ควรจะมีเมตตา ไม่ควรที่จะประทุษร้ายเบียดเบียนสัตว์เล็กสัตว์น้อย หรือบุคคลอื่น อบรมในชีวิตประจำวันจริง ๆ โดยที่เด็กคนนั้นก็ไม่ได้รู้ว่า ศีล ๕ ภาษาบาลีเรียกว่าอะไรบ้าง แต่เด็กที่ท่องศีล ๕ ฆ่ามด ฆ่ายุง หรือเปล่า

ถ. ตอนนั้นเขายังไม่รู้ความหมาย

สุ. สอนได้ที่จะให้วิธี

ถ. ผมเห็นว่า โอกาสต่อไปถ้าเขามีโอกาสได้ไปฟังเทศน์ ผู้เทศน์จะอธิบายความหมายของคำว่า ปาณาติบาต ว่าคืออะไร ซึ่งจะทำให้เขาเข้าใจได้ง่าย และจำได้แม่น ผมเห็นประโยชน์ในอนาคตอย่างนี้

สุ. การอบรม ต้องอบรมตั้งแต่วัยเด็ก เพราะฉะนั้น ยิ่งสอนบุตรหลานให้เป็นผู้ที่มีเมตตา วิถีการเบียดเบียนชีวิตสัตว์ตั้งแต่เล็ก ย่อมทำได้ทันที ยิ่งเร็วเท่าไรก็ยิ่งดี ไม่ต้องรอโอกาสให้เขาโตเสียก่อน จึงค่อยไปแปลคำภาษาบาลีเพื่อที่จะได้รู้ความหมาย ไม่ต้องรอช้าถึงอย่างนั้น แต่สอนให้เป็นผู้มีวาจาอ่อนโยนสละสลวยไพเราะตั้งแต่เด็กก็ได้ สอนให้มีเมตตาจิต สอนตั้งแต่เด็กก็ได้ โดยที่ไม่ต้องรู้คำบาลี



ถ้าเพียงแต่ท่อง ก็ยังไม่รู้ว่าลักษณะของจิตใจจริง ๆ ในขณะนั้นเป็นอย่างไร เพราะการท่องเป็นเรื่องของการจำ แต่ไม่ใช่เป็นเรื่องเข้าใจลักษณะสภาพของจิต ไม่ใช่เพียงแต่บอกว่า อย่าฆ่าสัตว์ แต่ต้องบอกว่า ให้มีเมตตาด้วย เด็กก็จะเริ่มเข้าใจคำว่า เมตตา หรือสงสาร หรือช่วยเหลือ ไม่ว่าจะเป็นสัตว์ บุคคลใด ๆ ทั้งสิ้น นี่จึงเป็นการอบรมเจริญกุศล





๔๐๕



ผู้ฟัง ผมก็มีเรื่องที่จะเล่า ที่ว่าไม่ใช่เพียงแต่บอกว่าอย่าฆ่าสัตว์ ต้องให้มีเมตตาด้วย คือ แถวบ้านผมมีเด็ก ๆ มาก ลูกผมก็ยังเล็ก ตัวเท่า ๆ กัน จับแมลงวันมาขังในถุงพลาสติก ผมก็เห็นแมลงวันซัดดิ้นซังงอตาย ดีเขาไม่ให้เขาจับ เขาก็ไม่ยอมปล่อยเขาก็จับ ผมก็สอนเขาว่า แมลงวันอยู่ในถุงพลาสติกหายใจไม่ออกก็ตาย เปรียบเหมือนตัวเขา ถ้าอยู่ในถุงพลาสติกก็หายใจไม่ออกเหมือนกัน และถ้าพ่อแม่ตามหาลูกหรือลูกจะหาพ่อแม่ ก็หาไม่เจอ จะทำอย่างไร น่ากลัวไหมเวลาเกิดเรื่องอย่างนี้ เขาคิดได้ ก็รีบปล่อยทันที

ส. นี่เป็นการอบรมเจริญกุศล ที่จะฝึกหัดอบรมตั้งแต่เด็ก ขณะนั้นก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตาที่สอนให้คนอื่นมีเมตตา ต้องอบรมตั้งแต่เด็ก เท่าที่สามารถจะกระทำได้ นั่นเป็นสิ่งที่ถูก

ถ. อาจารย์เคยสอนให้แผ่เมตตาให้ตัวเราเองก่อน ใช่ไหม

ส. ขอกล่าวถึงข้อความใน **วิสุทธิมรรค พรหมวิหารนิเทศ** เมตตาพรหมวิหาร ซึ่งมีหัวข้อว่า

ขั้นต้น ควรเจริญเมตตาในตน

ต้องละเอียด คือ ต้องพิจารณาความหมายของพยัญชนะที่ว่า

ก็ก่อนทีเดียว พระโยคีควรเจริญเมตตาในตนนั้นแหละบ่อย ๆ อย่างนี้ว่า ขอเราจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ หรือว่าขอเราจงไม่มีเวร ไม่มีเครื่องเบียดเบียน ไม่มีเครื่องเดือดร้อน เป็นผู้มีความสุข บริหารตนเถิด

หากมีคำถามสอดเข้ามาว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น คำที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในวิภังค์ว่า



ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุมิใจสหรคตด้วยเมตตา แม้ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ คือ แม้เมตตาไปในสรรพสัตว์ฉันเดียวกับบุคคลเห็นบุคคลหนึ่งซึ่งเป็นที่รัก ที่พอใจ แล้วพึงชื่นชม ฉะนั้น

คือ มีข้อความค้านว่า สำหรับผู้ที่บอกว่าควรจะเจริญเมตตาในตนก่อน จะไม่ตรงกับที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุมิใจสหรคตด้วยเมตตา แม้ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ และคำที่ท่านพระสารีบุตรกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทามรรคว่า เมตตาเจโตวิมุตติซึ่งแผ่ไปไม่เจาะจงโดยอาการทั้ง ๕ เป็นไฉน คือ แผ่ไปว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงไม่มีเวร ไม่มีเครื่องเดือดร้อน ไม่มีเครื่องคับแค้น เป็นผู้มีสุข บริหารตนเกิด ขอสรรพปาณสัตว์ ... ขอสรรพภูต ... ขอสรรพบุคคล ... ขอสรรพสัตว์ผู้มีอัตภาพจงไม่มีเวร ไม่มีเครื่องเดือดร้อน ไม่มีเครื่องคับแค้น เป็นผู้มีสุข บริหารตนเกิด ฉะนั้น เป็นต้น

และคำที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในกรณียเมตตสูตรว่า

ขอสรรพสัตว์จงมีสุข จงมีความสุข มีความเกษม ขอจงมีอาตมสันถึงความสุข ฉะนั้น เป็นต้น

คำทั้ง ๓ นั้นก็ผิด เพราะว่าในคำทั้ง ๓ นั้น ท่านมิได้กล่าวภาวนา คือ หมายเจริญเมตตาในตน

เพราะพระไตรปิฎกทั้งหมด เป็นข้อความที่เจริญเมตตาในบุคคลอื่นทั้งหมด เช่น ตลอดทิศหนึ่ง หรือว่าในสัตว์ทั้งหลาย

ข้อความต่อไปเป็นคำเฉลย

คำแก้มีว่า

ขอเฉลยว่า ก็คำทั้ง ๓ นั้นไม่ผิด

พระไตรปิฎกย่อมผิดไม่ได้

เพราะเหตุไร เพราะคำทั้ง ๓ นั้น ท่านกล่าวไว้ด้วยสามารถอุปนา (คือ สมาธิขั้นที่เป็นฌาน) ส่วนคำนี้ท่านกล่าวด้วยสามารถเป็นพยาน



จริงอยู่ แม้หากพระโยคีจะเจริญเมตตาในตนโดยนัยเป็นต้นว่า ขอเราจะมีสุข
ดังนี้ ตั้งร้อยปี หรือพันปี อัปนาย่อมไม่เกิดแก่พระโยคินั้นแน่ แต่ถ้าเมื่อพระโยคี
เจริญว่า ขอเราเป็นผู้ถึงสุข ดังนี้ ตราบที่พระโยคีทำตนเป็นพยานว่า เราใคร่สุข
เกลียดทุกข์ และต้องการอยู่เป็นสุข ไม่อยากตาย ฉันทะ แม้สัตว์เหล่าอื่นก็เช่นกัน
ดังนี้แล้ว เป็นผู้ใคร่ต่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขในพวกสัตว์เหล่าอื่นย่อมเกิดขึ้น

เพราะฉะนั้น ที่จะสำเร็จได้ ไม่ใช่ในขณะที่นึกถึงตัว แต่การที่จะนึกถึงตนเอง
เป็นแต่เพียงพยาน ซึ่งหมายถึงว่า เมื่อตนเองรักสุข เกลียดทุกข์ ฉันทะ บุคคลอื่นก็
ฉันทะ

อย่างที่ท่านผู้ฟังกล่าวถึงว่า เวลาที่ถูกจับแมลงวันใส่ไว้ในถุงพลาสติก วิธีสอน
คือบอกว่า แมลงวันหายใจไม่ออก เพราะฉะนั้น ก็เป็นทุกข์ เหมือนกับถ้าเขาถูกจับอยู่
ในถุงพลาสติก เขาก็หายใจไม่ออกเหมือนกัน ฉันทะ ก็ควรจะเมตตาต่อบุคคลอื่น
ฉันทะ

เพราะฉะนั้น ตราบใดที่เพียงคิดถึงตน ยังไม่ใช้การเจริญเมตตา แต่เมตตาจะ
สำเร็จก็ต่อเมื่อคิดถึงบุคคลอื่น หรือสัตว์อื่น ขอให้รู้สภาพของจิตที่เป็นเมตตา และ
เปรียบเทียบดู ถ้าท่อง ขณะนั้นเป็นเมตตาจริง ๆ หรือเปล่า หรือว่าเป็นแต่เพียงท่อง
เพราะเท่าที่สังเกต หลายท่านท่องเก่ง แต่ท่องเสร็จ จบ ไม่เมตตาเลยทันทีที่ท่องจบ

ผู้ฟัง เรื่องเมตตาผมรู้สึกว่าเป็นเรื่องยาก อย่างผมอยู่บ้านที่มีหลายหลังติดกัน
หนูก็มาก เห็นหนูออกมาหากินตามแข่งขยะ ตามบ้าน ตามครัว เพื่อนบ้านเขาก็ฆ่า ตี
เอาน้ำร้อนลวก ผมก็บอกว่า ปล่อยไปเถอะ อย่าไปฆ่าเลย หนูเป็นสัตว์เดรัจฉาน
ไม่รู้จักผิดชอบหรอก ชีวิตของหนูลำบาก ต้องเอาชีวิตเป็นเดิมพันกว่าจะได้กินแต่ละมื้อ
ต้องเอาชีวิตเข้าแลก เพื่อนบ้านเขาบอกว่า ไม่ได้หรอก พวกหนูน่าเชื่อถือไร้มานะ ต้องฆ่า
ให้หมด ก็ไม่รู้จะพูดว่าอย่างไรดี

ส. แสดงให้เห็นว่า การอบรมจิตแม้ในขั้นของสมถภาวนา ไม่ใช่เรื่องง่าย
เพราะฉะนั้น การที่จะอบรมเจริญปัญญา ซึ่งเป็นสติปัฏฐานที่จะรู้ลักษณะของสภาพ
ธรรมว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ก็ยิ่งยากกว่า ใช่มั้ย เพราะเพียงแต่



ที่จะให้เมตตาจิตเกิดขึ้น ซึ่งน่าจะพิจารณาเห็นได้ชัด ๆ ว่า ย่อมดีกว่าอกุศล แต่เมตตาก็ยังไม่เกิด และยังไม่ใช้การที่จะละการยึดถือสภาพธรรมทั้งหลายว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน เพียงแต่ให้เห็นตามความเป็นจริงว่า อกุศลเป็นสิ่งที่ควรจะขัดเกลา และอกุศลเป็นสิ่งที่ควรจะอบรมเจริญ เพียงแค่นี้ และไม่ใช่เพียงแค่เฉพาะในปัจจุบันชาตินี้ที่จะต้องอบรมจนกว่าจะเป็นผู้ที่มีอุปนิสัยในการที่จะมีเมตตาจิตจริง ๆ ได้มากขึ้น แต่ต้องอบรมนาน เพราะต้องใช้เวลาเป็นภพ ๆ เป็นชาติ ๆ เพราะฉะนั้น การที่จะดับกิเลสได้อย่างแท้จริง ไม่ควรที่จะขาดการอบรมเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งจะเกื้อกูลให้สติเกิดระลึกได้ในสภาพของอกุศลว่าเป็นอกุศล จึงจะเป็นปัจจัยให้กุศลอื่น ๆ รวมทั้งเมตตาเจริญขึ้นได้

มีท่านผู้ฟังที่ถามเสมอถึงระยะเวลายาวนานของกัมมว่า จะมีระยะเวลานานเท่าไร เพราะการอบรมเจริญภาวนาในเรื่องของเมตตาก็คือ หรือว่าสติปัฏฐานก็ดี ไม่ใช่เป็นเรื่องของชาตินี้ชาติเดียว หรือว่าเพียง ๑๐ ชาติ ๒๐ ชาติ แต่ต้องเป็นพัน เป็นหมื่น เป็นแสนชาติทีเดียว

สังยุตตนิกาย นิทานวรรค ปัพพตสูตร มีข้อความว่า

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ พระเชตวัน อารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตพระนครสาวัตถี ครั้นนั้นแล ภิกษุรูปหนึ่งได้เข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ครั้นเข้าไปเฝ้าแล้ว ฯลฯ เมื่อภิกษุรูปนั้นนั่งเรียบร้อยแล้ว ได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ กัมมนานเพียงไรหนอแล

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร ภิกษุ กัมมนานแล มิใช่่ง่ายที่จะนับกับันนั้นว่าเท่านี้ปี เท่านี้ ๑๐๐ ปี เท่านี้ ๑,๐๐๐ ปี หรือว่าเท่านี้ ๑๐๐,๐๐๐ ปี ฯ

ภิกษุรูปนั้นทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ก็พระองค์อาจจะอุปมาได้ไหม พระเจ้าข้า ฯ

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

อาจอุปมาได้ ภิกษุ



แล้วจึงตรัสต่อไปว่า

ดูกร ภิกษุ เหมือนอย่างว่า ภูเขาหินลูกใหญ่ยาวโยชน์หนึ่ง กว้างโยชน์หนึ่ง สูงโยชน์หนึ่ง ไม่มีช่อง ไม่มีโพรง เป็นแท่งทึบ บุรุษพึงเอาผ้าแคว้นกาสิมา (เป็นผ้าไหมที่เนื้อละเอียดบางมาก) แล้วตัดภูเขาขึ้น ๑๐๐ ปีต่อครั้ง ภูเขาหินลูกใหญ่นั้น พึงถึงการหมดไป สิ้นไปเพราะความพยายามนี้ ยังเร็วกว่าแล ส่วนกับหนึ่งยังไม่ถึงการหมดไป สิ้นไป กับนานอย่างนี้แล

บรรดาที่นานอย่างนี้ พวกเธอต้องเที่ยวไปแล้ว มิใช่หนึ่งกับ มิใช่ร้อยกับ มิใช่พันกับ มิใช่แสนกับ ชื่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะว่าสังสารนี้กำหนดที่สุดเบื้องต้น เบื้องปลายไม่ได้ ฯลฯ ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็เหตุเพียงเท่านี้พอทีเดียวเพื่อจะเบือนหน้าในสังสารทั้งปวง พอเพื่อจะคลายกำหนด พอเพื่อจะหลุดพ้น ดังนี้ ฯ

จบ สูตรที่ ๕

เพราะฉะนั้น การอบรมจิตซึ่งเป็นเรื่องของการภาวนา ไม่ว่าจะเป็นสมถภาวนา กิเลส หรือว่าวิปัสสนาภาวนาก็ดี ภาวนา คือ การอบรม และรู้ตามความเป็นจริงได้ในชีวิตประจำวันว่า ธรรมที่เป็นกุศลค่อย ๆ เพิ่มขึ้นบ้างไหม ในวันนี้ ในเดือนนี้ ในปีนี้ ในชาตินี้ เทียบกับในกับหนึ่ง ซึ่งไม่ใช่เพียงกับเดียว ซึ่งทุกท่านก็ต้องเที่ยวมาแล้วในสังสารเกินกว่าแสนกับ และไม่ทราบว่าจะต้องเที่ยวไปอีกนานเท่าไร แต่ถ้าอบรมเจริญธรรมที่เป็นกุศลได้มาก ก็จะทำให้สังสารนี้สั้นลง

ถ้ายังรู้สึกว่าเป็นการยากอยู่ ก็จะต้องมีความเพียร คือ ค่อย ๆ อบรมไป ไม่ใช่ว่าจะเร่งรัด เพราะมีคำที่แสดงไว้ว่า ถึงแม้ว่าเป็นต้นไม้ที่ปลูกและจะให้ผลภายใน ๓ ปี ผู้นั้นก็ไปคิดคำนวณว่าใน ๓ ปีนี้จะต้องรดน้ำจำนวนเท่าไร และก็รดในวันนั้น ให้ได้จำนวนเท่านั้น แต่ต้นไม้นั้นก็ไม่สามารถที่จะออกดอกออกผลได้ แม้ว่าจะใช้น้ำจำนวนเท่ากับที่จะรดในเวลา ๓ ปี แต่รดเพียงชั่วเวลาเดียว หรือว่าวันเดียว หรือว่าเดือนเดียว ก็ไม่สามารถที่จะได้ผล ฉะนั้น การอบรมเจริญปัญญา ท่านที่เข้าใจว่าต้องใช้ความเพียรมาก ความเพียรนั้นย่อมแปลว่าประโยชน์ เพราะไม่ใช่ความเพียรที่จะระลึกศึกษารู้ในลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังเกิดดับตามปกติ ตามความเป็นจริง



การที่ปัญญาจะค่อย ๆ เจริญขึ้น เติบโตขึ้น รู้ชัดในลักษณะของสภาพธรรม ต้องอาศัยกาลเวลาเท่าที่สามารถจะเป็นไปได้ ไม่ใช่ไปพากเพียรใช้ชั่วเวลาของชาตินี้ และคิดว่า ท่านสามารถที่จะเป็นพระโสดาบัน หรือว่าพระสกทาคามี พระอนาคามี พระอรหันต์ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า ในเวลาไม่นานเลย ท่านผู้นั้นก็ได้บรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย แต่ถ้าได้ทราบถึงอดีตชาติของแต่ละท่านที่สะสมมา ไม่น้อยเลย เป็นกัป ๆ และไม่ใช่เพียง ๑,๐๐๐ กัปเท่านั้น แต่ว่ามากกว่านั้น

อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เมตตาสูตที่ ๑ มีข้อความที่แสดงให้เห็นว่า ถ้าผู้ใดมุ่งหวังที่จะเจริญสมถภาวนาให้ถึงขั้นอุปจารสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ โดยไม่อบรมเจริญสติปัฏฐานแล้ว ไม่สามารถที่จะดับสังสารวัฏฏ์ได้

ข้อความมีว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๔ จำพวกนี้ มีปรากฏอยู่ในโลก ๔ จำพวก เป็นไฉน ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ มีใจประกอบด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศสาม ทิศสี่ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยเมตตาอันไพศาล ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ บุคคลนั้นพอใจ ชอบใจเมตตาตาม และถึงความปลื้มใจด้วยเมตตาตามนั้น ยับยั้งอยู่ในเมตตาตามนั้น น้อมใจไปในเมตตาตามนั้น อยู่จนคั่นด้วยเมตตาตามนั้น ไม่เสื่อม เมื่อกระทำกาลละ ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าพรหมกายิกา

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย กัปหนึ่งเป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าพรหมกายิกา ปุณฺณดำรงอยู่ในชั้นพรหมกายิกานั้นตราบเท่าตลอดอายุ ยังประมาณอายุทั้งหมดของเทวดาเหล่านั้นให้สิ้นไปแล้ว ย่อมเข้าถึงนรกบ้าง กำเนิดดิรัจฉานบ้าง เปเรตวิสัยบ้าง ส่วนสาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นพรหมกายิกานั้นตราบเท่าตลอดอายุ ยังประมาณอายุทั้งหมดของเทวดาเหล่านั้นให้สิ้นไปแล้ว ย่อมบริณีพพานในภพนั้นเอง



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นี่เป็นความพิเศษผิดแผกแตกต่างกัน ระหว่างอริยสาวก ผู้ได้ระดับกับปุถุชนผู้ไม่ได้ระดับ คือ ในเมื่อคติอุบัติมีอยู่ ฯ

ชาตินี้คงจะยังไม่ถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ แต่สามารถอบรมเจริญสติปัฏฐานที่จะให้รู้แจ้งอริยสัจธรรมในชาติหนึ่งชาติใดข้างหน้าได้

ถ้าท่านผู้ใดเพียงแต่ต้องการที่จะถึงอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ โดยที่ในขณะที่นั้นไม่ได้อบรมเจริญสติปัฏฐาน ถึงแม้ว่าจะไปเกิดในพรหมโลกถึง ๑ กัป ก็ยังต้องเกิดในอบายภูมิ เพราะยังไม่ได้ดับกิเลสเป็นสมุจเฉท เพราะฉะนั้น อย่าลืม การอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นจุดประสงค์ที่สำคัญในชีวิต และการอบรมเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง จะทำให้กุศลอื่น ๆ เจริญขึ้น เนื่องจากสติสัมปชัญญะสามารถระลึกรู้ลักษณะสภาพของจิตตรงตามความเป็นจริงในขณะนั้นว่า จิตประกอบด้วยเมตตาหรือว่า ไม่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อมีปัจจัยที่จะให้เมตตาเจริญขึ้นเพราะมีปัญญารู้ในลักษณะของเมตตาและรู้ในเหตุที่จะให้เกิดเมตตา เมตตาก็ย่อมเจริญ พร้อมกับเป็นผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน

ข้อความต่อไปมีว่า

อีกประการหนึ่ง บุคคลบางคนในโลกนี้ มีใจประกอบด้วยกรุณาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่สอง ทิศสาม ที่สี่ก็เหมือนกัน ตามนัยนี้ ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยใจประกอบด้วยกรุณาอันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ บุคคลนั้นพอใจ ชอบใจกรุณาภาวนานั้น และถึงความปลื้มใจด้วยกรุณาภาวนานั้น ยับยั้งอยู่ในกรุณาภาวนานั้น น้อมใจไปในกรุณาภาวนานั้น อยู่จนคั่นด้วยกรุณาภาวนานั้น ไม่เสื่อม เมื่อกระทำกาละ ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าอาภัสสระ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ๒ กัปเป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าอาภัสสระ ปุถุชนดำรงอยู่ในชั้นอาภัสสระนั้นตรารบเท่าตลอดอายุ ยังประมาณอายุทั้งหมดของเทวดาเหล่านั้นให้สิ้นไปแล้ว ย่อมเข้าถึงนรกบ้าง กำเนิดดิรัจฉานบ้าง เปเรตวิสัยบ้าง ส่วน



สาวกของพระผู้มีพระภาคดำรงอยู่ในชั้นอภิสสระนั้นตราบเท่าตลอดอายุ ยังประมาณอายุทั้งหมดของเทวดาเหล่านั้นให้สิ้นไปแล้ว ย่อมปรินิพพานในภพนั้นเอง ฯ

ข้อความต่อไป เป็นเรื่องของผู้ที่มีใจประกอบด้วย มุทิตา โดยนัยเดียวกัน เมื่อกระทำกาละ ย่อมเข้าถึงความเป็นสหายของเทวดาเหล่าสุภิกิณหะ

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ๔ ก็เป็นประมาณอายุของเทวดาเหล่าสุภิกิณหะ ฯล

ส่วนความต่างกันของผู้ที่เป็นปุถุชนและผู้ที่เป็นพระอริยะ คือ ผู้ที่เป็นปุถุชน ย่อมเกิดในนรกบ้าง เดรัจฉานบ้าง เปเรตวิสัยบ้าง ส่วนผู้ที่เป็นอริยสาวก ย่อมปรินิพพานในภพนั้นเอง นี่เป็นความต่างกันของผู้ที่เป็นปุถุชน และผู้ที่เป็นพระอริยสาวก แม้ว่าจะเป็นผู้ที่ประกอบด้วยเมตตาเหมือนกัน





๔๐๖



เรื่องของการอบรมเจริญเมตตา ท่านผู้ฟังอาจจะคิดว่า เพราะเหตุใดพระผู้มีพระภาคจึงทรงแสดงเรื่องของสมถภาวนาด้วย ไม่ได้ทรงแสดงแต่เฉพาะเรื่องของการอบรมเจริญปัญญาที่เป็นสติปัฏฐานเท่านั้น

ซึ่งท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า กว่าสติปัฏฐานจะเจริญขึ้นจนกระทั่งสามารถเป็นปัญญาที่ดับกิเลสได้เป็นสมุจเฉท ไม่ใช่เพียงชาติเดียว ๒ ชาติ ๓ ชาติ ๑๐ ชาติ ๑,๐๐๐ ชาติ ๑๐,๐๐๐ ชาติ หรือ ๑๐๐,๐๐๐ ชาติ แต่เป็นกัป ๆ เพราะฉะนั้น ในระหว่างกัป ๆ ก็ควรอบรมเจริญกุศลขั้นอื่นทุกขั้นด้วย ทั้งในขั้นของท่าน ขั้นของศีล ขั้นของเมตตา ซึ่งล้วนเป็นบารมี และการที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงเรื่องของเมตตา ซึ่งเป็นกุศลที่จะให้บุคคลที่ต้องการดับกิเลสเป็นสมุจเฉทอบรมให้มีมากขึ้น เพิ่มขึ้นเจริญขึ้น ก็เพื่อละคลายอกุศลให้เบาบางลง ให้น้อยลง โดยต้องมีความเข้าใจที่ถูกต้องว่า การอบรมเจริญเมตตาเป็นเรื่องของจิตซึ่งเป็นกุศล มีความหวังดี มีความเป็นมิตร มีความรู้สึกเอ็นดู ใคร่ประโยชน์เกื้อกูลต่อบุคคลอื่น แม้ในขณะที่มองดูบุคคลอื่น สลายตาที่มองดูก็ยังประกอบด้วยเมตตา แต่ถ้าไม่พิจารณาจะทราบไหมว่า ชั่วในขณะที่เห็นนี้ จิตประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า และเมตตากับบุคคลใดได้แล้วบ้าง และกับบุคคลใดยังไม่สามารถจะเมตตาได้

ท่านผู้ฟังท่านหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ท่านรู้สึกว่ บางครั้งมีเมตตาต่อสัตว์เดรัจฉาน จะมีได้ง่ายกว่ามนุษย์ด้วยกัน เพราะบางทีในรถประจำทาง ถ้าเห็นเด็กเล็ก ๆ ก็ยังรู้สึกเมตตา แต่บางคนเห็นแล้วรู้สึกกลัว ซึ่งในขณะที่กลัว ไม่ใช่เมตตาในบุคคลนั้น เป็นความรู้สึกที่เกรงกลัว เป็นลักษณะของโทสมูลจิต ไม่ใช่สภาพของจิตที่อ่อนโยนหรือแผ่มั่น เพราะฉะนั้น เมตตาเป็นเรื่องที่ละเอียด แม้แต่เห็นก็ต้องรู้ว่า ขณะนั้นจิตประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า



ถ. เมตตาไม่ได้เกิดปัจจุบันทันด่วน แต่ติดตัวของบุคคลนั้นมาตั้งแต่อดีตชาติ อาจารย์มีความเห็นอย่างไร

ส. ถูกต้อง

ถ. เพราะฉะนั้น ที่เขาแสดงความเมตตา จิตเขามีอยู่แล้ว จึงได้แสดงออกมา เขาไม่ได้ดัดขึ้นเดี๋ยวนี้

ส. มีปัจจัยที่จะให้เมตตาเกิดขึ้น เมตตาก็เกิด แต่ยังไม่พอ ต้องอบรมเจริญให้มากขึ้น วันนี้เมตตามากไหม ทุกคนควรพิจารณาว่า วันนี้ท่านเมตตามากไหม เพิ่มขึ้นบ้างหรือเปล่า กุศลเป็นสิ่งที่ควรเจริญให้เพิ่มขึ้น เพราะฉะนั้น เมตตาเพิ่มมากขึ้นอีกหรือเปล่า

ถ. ถ้าบุคคลผู้นั้นมีเมตตา เขาก็เจริญอยู่เสมอ เป็นหลักธรรม

ส. แต่ถ้าเป็นผู้ที่ไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจะรู้ไหมว่า จิตในขณะนี้ประกอบด้วยเมตตา หรือไม่ประกอบด้วยเมตตา

ถ. ผมเข้าใจว่า คนที่มีเมตตาแล้ว ต้องประกอบด้วยเมตตา

ส. บุคคลในโลกนี้มีอุปนิสัยต่าง ๆ กัน ที่มีอุปนิสัยในการให้ทานเป็นทานอุปนิสัยก็มี ที่มีอุปนิสัยในการรักษาศีลเป็นศีลอุปนิสัยก็มี แต่ว่าจะพอไหม การที่ให้ทานเพียงครั้งคราว และก็มีการวิริยอุตสาหะเพียงครั้งคราว ควรอบรมเจริญกุศลให้เพิ่มขึ้นอีกไหม ของทุกคน ของแต่ละคนด้วย

ถ. แต่คนที่ไม่มีเมตตาจิต ผมก็เชื่อว่า เขามาศึกษาธรรมอย่างนี้ เขาก็คงเจริญเมตตา

ส. แต่ต้องเจริญด้วยความเข้าใจถูกต้องจึงจะเจริญได้ ต้องเข้าใจให้ถูกต้อง

ผู้ฟัง ผมก็เคยตั้งใจจะให้เมตตาเกิดตั้ง ๑๐ ปี ๒๐ ปี เพิ่งได้มาฟังอาจารย์เข้าใจแจ่มแจ้ง คือ จะพยายามอย่างไรก็แล้วแต่ ถ้าคนไหนไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน เมตต่าย่อมเกิดยาก ผมเห็นด้วยกับอาจารย์ที่บรรยายมา เพราะประสบกับตัวผมเองอย่างข้างบ้าน มีเรื่องขัดใจกันอยู่ เขาโกงของผมไป เราก็ตัดใจแล้วว่า ช่างเถอะ ของในโลกนี้ก็อยู่แค่ในโลกนี้ ไม่ได้ไปไหน จากที่นี่ก็ไปอยู่ที่อื่น ไม่พ้นไปจากโลกนี้ อีก ๒



วัน เราก็ตาย แต่พอเห็นหน้าแล้วอดคิดอาฆาตไม่ได้ เมื่อได้ยินอาจารย์ ๒ อาทิത്യที่
แล้วมา พอมีสติรู้ทันทีเลย พอเห็นหน้าเขา มีสติรู้ทันที ความโกรธเกิดหรือไม่เกิด
ระลึกได้ รู้ทันที มีเมตตาหรือไม่มี พอเห็นหน้าก็ขุ่นเคือง โทสะเกิด คนนี้เอาของเราไป
แต่พอมีสติเราระลึกได้ว่า เรากำลังขุ่นเคือง แทนที่จะขุ่นเคือง เมตตาเกิดขึ้นทันที
อภัยให้ คิดว่าเป็นพี่เป็นน้อง หรือเป็นญาติ ความเมตตาจะเกิดขึ้นทันที แต่ถ้าไม่มีสติ
เจริญอีกสักร้อยปีพันปี ก็ไม่มีทางที่เมตตาจะเกิดได้

ส. เพราะฉะนั้น อย่าลืม การอบรมเจริญสติปัฏฐานเป็นจุดประสงค์ที่
สำคัญในชีวิต และการอบรมเจริญสติปัฏฐานนั่นเองจะทำให้กุศลอื่น ๆ เจริญขึ้น
เพราะสติสัมปชัญญะสามารถที่จะระลึกถึงลักษณะสภาพของจิตตรงตามความเป็นจริง
ในขณะนั้นว่า จิตประกอบด้วยเมตตาหรือว่าไม่ประกอบด้วยเมตตา และเมื่อมีปัจจัยที่
จะให้เมตตาเจริญขึ้นเพราะมีปัญญาที่รู้ในลักษณะของเมตตา และรู้ในเหตุที่จะให้เกิด
เมตตา เมตตาก็ย่อมเจริญ พร้อมกับเป็นผู้ที่เจริญสติปัฏฐาน

และผู้ที่จะเจริญเมตตา จะต้องเข้าใจจุดประสงค์ให้ถูกต้องด้วยว่า อบรมเจริญ
เพื่ออะไร เพื่อต้องการนิमित เพื่อให้จิตสงบ เพื่อให้ถึงอุปปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ
หรือว่าเป็นชีวิตปกติประจำวัน เพราะเมื่อยังมีสังสารวัฏฏ์อีกยาวนาน และไม่รู้ว่าจะ
เมื่อใดบารมีจะสมบูรณ์ถึงพร้อมที่จะรู้แจ้งอริยสัจ ก็ควรที่จะอบรมเจริญกุศล
ทุกประการ เพื่อที่จะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท

ถ้าท่านคิดว่าท่านจะดับกิเลสเป็นสมุจเฉท แต่ท่านไม่เจริญเมตตาเลย หรือ
ท่านคิดว่าเมตตาเกิดยาก ก็เลยไม่อบรมเจริญให้เมตตาเกิดขึ้นบ่อย ๆ เนือง ๆ ก็ควรที่
จะได้คิดว่า แม้เพียงเมตตาท่านก็ยังว่าเกิดยาก และปัญญาที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม
จะยิ่งยากกว่าสักแค่ไหนที่จะเกิดขึ้น เพราะฉะนั้น ไม่ควรทอดทิ้ง ไม่ควรที่จะให้อกุศล
มีกำลัง และคิดว่าเมตตาเกิดไม่ได้ ขอด่านไป ซึ่งที่ถูกต้องแล้ว ถ้าสติเกิดขึ้นในขณะนั้น
ควรพิจารณาว่า เมตตาควรที่จะเกิดได้ ไม่ใช่เกิดไม่ได้ ถ้าค่อย ๆ อบรมเจริญไป
เมตตาก็ย่อมจะค่อย ๆ มีกำลังขึ้น จนกระทั่งเป็นผู้ที่มีจิตใจสม่ำเสมอ ไม่ว่าด้วยกาย
หรือด้วยวาจา หรือด้วยใจ ก็ประกอบด้วยเมตตา



ถ. ฟังดูแล้ว เมตตาเป็นเรื่องที่ดีมาก ทุกคนปรารถนาที่จะให้เมตตาเกิด แต่ก็ไม่ได้เกิด ผมมีข้อสงสัยว่า เราจะทำอย่างไรที่จะให้เมตตาเกิด มีเหตุปัจจัยอะไรที่เราจะพิจารณาในขณะนั้น มีบ้างไหม

สุ. เห็นโทษของอกุศลขณะนั้นทันที เพราะอกุศลเกิด เมตตาจึงเกิดไม่ได้ เพราะฉะนั้น ถ้ายังไม่เห็นโทษของอกุศล เมตตาก็ไม่เกิด

ขุททกนิกาย ชาดก มหามังคลชาดก มีข้อความที่แสดงว่า อะไรเป็นมงคล ซึ่งทุกท่านต้องการมงคล ไม่ต้องการอวมงคล หรือว่าสิ่งที่ไม่ใช่มงคล ท่านต้องการมงคลจนกระทั่งบางครั้งท่านแสวงหา คิดว่ามงคลนั้นอยู่ที่วัตถุ พยายามหาวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และเข้าใจว่ามงคลจะเกิดจากการมีวัตถุสิ่งนั้น หรือจากการท่องเที่ยวต่าง ๆ แต่ใน **มหามังคลชาดก** แสดงว่า เมตตาเป็นมงคล ไม่ใช่อย่างอื่น ถ้ารู้อย่างนี้ ท่านที่ต้องการมงคล ไม่แสวงหาอื่นแล้ว ใช่ไหม เมตตาเกิดขึ้นขณะใด มงคลมีแล้วในขณะนั้น เพราะฉะนั้น วันหนึ่ง ๆ ท่านต้องการมงคลมากเท่าไร ขึ้นอยู่กับจิตใจของท่านที่ประกอบด้วยเมตตา ทางกาย ทางวาจา ทางใจ มงคลมากเท่าที่เมตตาเกิดขึ้น

ข้อความใน **มหามังคลชาดก ข้อ ๑๔๗๓ - ๑๔๘๒** มีว่า

นรชนรู้วิชาอะไรก็ดี รู้สุตะทั้งหลายอะไรก็ดี กระชิบถามกันว่า อะไรเป็นมงคล ในเวลาปรารถนามงคล นรชนนั้นจะทำอย่างไร จึงจะเป็นผู้อันความสุขดีคุ้มครองแล้ว ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า ฯ

ทุกคนรักชีวิต เป็นห่วงชีวิต อยากจะให้มีความสุขดีทั้งชาตินี้และชาติหน้า เป็นผู้ที่มีความรู้สาขาต่าง ๆ แต่ก็ยังแสวงหาซึ่งมงคลว่า อะไรจะทำให้เกิดความสุขดีที่จะคุ้มครองได้ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า

ข้อความต่อไปมีว่า

เทวดาและพรหมทั้งปวง ที่มชาติและสรรพสัตว์ทั้งหลาย บุคคลใดอ่อนน้อมอยู่เป็นนิตย์ด้วยเมตตา บัณฑิตทั้งหลายกล่าวเมตตาของบุคคลนั้นแล้วว่า เป็นสวัสดิมงคลในสัตว์ทั้งหลาย



อย่าลืมสังเกตตัวเองว่า เป็นผู้ที่อ่อนน้อมอยู่เป็นนิตยด้วยเมตตาหรือเปล่า มงคลไม่ได้อยู่ที่อื่น บุคคลอื่น วัตถุอื่น แต่อยู่ในขณะที่กำลังอ่อนน้อมด้วยเมตตา

ข้อความต่อไปมีว่า

ผู้ใดประพฤติก่อมนทนแก่สัตว์โลกทั้งปวง แก่หญิงและชาย พร้อมทั้งเด็ก เป็นผู้
อดทนต่อถ้อยคำชั่วร้าย ไม่กล่าวล่ำเลาะถึงเรื่องเก่า ๆ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวความ
อดกลั้นของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคล

เพราะฉะนั้น พิจารณาได้ในชีวิตประจำวันว่า ถ้าตรงกันข้ามกับที่กล่าวแล้ว
ไม่ใช่มงคล เช่น เวลาที่ไม่อดทนต่อคำชั่วร้าย หรือว่าล่ำเลาะถึงเรื่องเก่า ๆ หรือว่าไม่
ถ่อมตนแก่สัตว์โลกทั้งปวง ขณะใดที่เป็นอย่างนั้น ขณะนั้นไม่ใช่เมตตา และไม่ใช่
สวัสดิมงคล เพราะข้อความมีว่า ผู้ใดประพฤติก่อมนทนแก่สัตว์โลกทั้งปวง แก่หญิง
และชาย พร้อมทั้งเด็ก

พิจารณาให้ละเอียด เพราะว่าบางคนอาจจะไม่ถ่อมตนกับผู้หญิง หรืออาจจะ
ไม่ถ่อมตนกับเด็ก แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีเมตตาจริง ๆ ในขณะนั้นมีจิตใจที่อ่อนโยน ไม่หวังที่
จะให้ผู้อื่นเดือดร้อนระคายเคืองขุนใจเพราะกิริยาหรือวาจาของตน เพราะฉะนั้น
จึงเป็นผู้ที่ถ่อมตน และมีความเมตตา มีจิตที่อ่อนโยนแก่หญิงชาย พร้อมทั้งเด็ก ไม่ว่า
จะเป็นคนที่มีอายุน้อยกว่าก็ไม่ถือตนว่าเป็นผู้ใหญ่ เพราะบางครั้งถ้าพิจารณาจริง ๆ
เด็กบางคนก็เป็นผู้ที่รอบคอบ พิจารณาเหตุผลต่าง ๆ ได้ถูกต้องดีกว่าผู้ใหญ่บางคนก็
เป็นได้ เพราะฉะนั้น สามารถที่จะถ่อมตนกับบุคคลทุกคนได้ ไม่ว่าจะเป็นหญิงหรือ
ชาย พร้อมทั้งเด็ก และขณะใดที่อดทนต่อถ้อยคำชั่วร้าย ขณะนั้นจิตประกอบด้วย
เมตตาที่จะไม่มีโทษให้ผู้อื่นเดือดร้อนเพราะโทษที่เกิดขึ้น และไม่กล่าวล่ำเลาะถึงเรื่อง
เก่า ๆ

ข้อความต่อไปมีว่า



ผู้ใดเป็นผู้มีปัญญาดี มีความรู้ปรุโปร่งในเมื่อเหตุเกิดขึ้น ไม่ดูหมิ่นมิตรสหายทั้งหลายด้วยศิลปะ สกฺล ทรัพย์ และด้วยชาติ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่ดูหมิ่นสหายของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคลในสหายทั้งหลาย.

ทุกคนมีสหาย พิจารณาจิตใจของท่าน กาย วาจาของท่าน กับเพื่อน ๆ ทั้งหลายว่า ดูหมิ่นมิตรสหายทั้งหลายบ้างหรือเปล่าในเรื่องของศิลปะ ความสามารถในเรื่องสกฺล ในเรื่องทรัพย์ หรือว่าในเรื่องชาติ ถ้าเกิดความรู้สึกอย่างนั้น ขณะนั้นไม่ใช่จิตที่ประกอบด้วยเมตตา แต่บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการไม่ดูหมิ่นสหายของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคลในสหายทั้งหลาย

ในระหว่างสหายทั้งหลาย ถ้าท่านเมตตาต่อสหายทั้งหลายจริง ๆ กาย วาจาของท่านจะทำให้สหายของท่านรู้สึกสบายใจ รักใคร่ สนิทสนม คั่นเคย เป็นกันเอง ไม่มีช่องว่างที่กั้นด้วยสกฺล ทรัพย์ หรือชาติกำเนิดทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น เป็นเรื่องของเมตตาจริง ๆ ที่จะอบรมเจริญอยู่เรื่อย ๆ ทั้งกาย วาจา ใจ

ข้อความต่อไปมีว่า

สัตบุรุษทั้งหลายเป็นผู้ชอบพอกันคั่นเคยกัน เป็นมิตรแท้ของผู้ใด ผู้มีคำพูดมั่นคง อนึ่ง ผู้ใดเป็นผู้ไม่ประทุษร้ายมิตร แบ่งปันทรัพย์ของตนให้แก่มิตร บัณฑิตทั้งหลายกล่าวการได้ประโยชน์เพราะอาศัยมิตรและการแบ่งปันของผู้นั้นว่า เป็นความสวัสดิมงคลในมิตรทั้งหลาย

สำหรับภรรยาที่ดี ที่เป็นมงคล มีข้อความว่า

ภรรยาของผู้ใดมีวัยเสมอกัน อยู่รวมกันด้วยความปรองดอง ประพฤติตามใจกัน เป็นคนใคร่ธรรม ไม่เป็นหญิงหมั้น มีศีลโดยสมควรแก่สกฺล รู้จักปรนนิบัติสามี บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณความดีในภรรยาของผู้นั้นว่า เป็นสวัสดิมงคลในภรรยาทั้งหลาย

ข้อความต่อไป เป็นสวัสดิมงคลในพระราชา มีข้อความว่า



พระราชาเป็นเจ้าแผ่นดิน ทรงพระอิสริยยศใหญ่ ทรงทราบความสะอาดและ ความขยันหมั่นเพียรของราชเสวกคนใด และทรงทราบราชเสวกคนใดด้วยความ เป็น ผู้ไม่ร้าวรานกับพระองค์ และทรงทราบราชเสวกคนใดว่ามีใจจงรักภักดีต่อพระองค์ บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณความดีของราชเสวกนั้น ๆ ว่า เป็นสวัสดิมงคลในพระราชา ทั้งหลาย

บุคคลใดมีศรัทธาให้ข้าวน้ำ ให้ดอกไม้ของหอมและเครื่องบูชา มีจิตเลื่อมใส ออนุโมทนา บัณฑิตทั้งหลายกล่าวคุณชื่อนั้นของบุคคลนั้นแล้วว่า เป็นความสวัสดิใน สวรรค์ทั้งหลาย

สัตบุรุษทั้งหลายผู้รู้แจ้งด้วยญาณ ผู้ยินดีแล้วในสัมมาปฏิบัติ เป็นพหูสูต แสวงหาคุณ เป็นผู้มีศีล ยังบุคคลใดให้บริสุทธิด้วยอริยธรรม บัณฑิตทั้งหลายยกย่อง คุณความดีของสัตบุรุษนั้นว่า เป็นความสวัสดิในท่ามกลางพระอรหันต์

ความสวัสดิเหล่านี้แล ผู้รู้สรรเสริญแล้ว มีสุขเป็นผลกำไรในโลก นรชนผู้มี ปัญญา พึงเสพความสวัสดิเหล่านี้ไว้ในโลกนี้ ก็ในมงคลมีประเภท คือ ทิฐุมงคล สุตมงคล และมุตมงคล มงคลสักกนิทหนึ่งที่จะเป็นมงคลจริง ๆ ไม่มีเลย

จบ มหามังคลชาดกที่ ๑๕

สำหรับบางท่านที่เข้าใจว่า มงคล ได้แก่ ทิฐุมงคล คือ เห็นสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้ว เข้าใจว่าการเห็นสิ่งนั้นเป็นมงคล หรือเข้าใจว่าสุตมงคล คือ การได้ยินสิ่งหนึ่งสิ่งใด หรือจะเป็นการท่องก็เหมือนกัน เพราะเป็นการได้ยินนั่นเอง ในขณะที่ท่องนึกถึงคำ คิดว่าขณะนั้นเป็นมงคล หรือเข้าใจว่ามุตมงคล คือ ได้สัมผัส ได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส อาหารบางประเภท ก็เข้าใจว่าเป็นมงคล แต่ข้อความใน **มหามังคลชาดก** มีว่า ในมงคลมีประเภท คือ ทิฐุมงคล สุตมงคล และมุตมงคล มงคลสักกนิทหนึ่งที่จะ เป็นมงคลจริง ๆ ไม่มีเลย. เพราะว่ามงคลจริง ๆ คือ เมตตา

ถ. ผมคิดว่า คนที่รับผิดชอบกิจการงานที่ต้องปกครองคนซึ่งมีอุปนิสัย ต่าง ๆ กัน จะเจริญเมตตาตลอดไม่ได้ จะเป็นเมตตากับทุกคน เห็นจะลำบาก



ส. แต่ละขณะจิตย่อมเกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัย ถ้าบุคคลนั้นสะสมเหตุปัจจัยที่จะให้เมตตารเกิดขึ้น เมตตาก็เกิดได้ ไม่ว่าจะมิดำแหน่งหน้าที่การงาน รับผิดชอบมากแค่ไหน





๔๐๗



ถ. ผมมีเพื่อนที่เคยปกครองลูกน้องเป็นสิบเป็นร้อย เพื่อนคนนี้ปกติเป็นคนมีเมตตา เป็นคนมีศีลธรรม แต่เขาพูดถึงวิธีการปกครองคนของเขาว่า จะต้องใช้อุบาย หรือใช้คำพูด หรือการลงโทษต่าง ๆ ทำให้ผมคิดว่า บุคคลที่จะเจริญเมตตาได้ดี คือผู้ที่ไม่ได้รับผิดชอบการงานที่มากมายนัก

สุ. พระเจ้าพรหมทัตผู้ครองพระนครพาราณสี รับผิดชอบมากไหม ท่านเป็นผู้มีเมตตาได้ไหม พระเจ้าแผ่นดินไม่ว่าจะในอดีตหรือในปัจจุบัน แสดงความที่พระองค์ทรงมีพระเมตตาให้ประจักษ์แก่ประชาชนได้มากหรือน้อย

ถ. ทำให้ผมระลึกถึงเพื่อนบ้านคนหนึ่งเป็นหญิงชราชาวจีน เป็นคนแปลกกว่าคนอื่นที่เคยพบ คือ ไม่เคยแสดงโทสะออกมา ไม่ว่าจะเป็นถูกสามีด่า หรือถูกลูกหลานว่า หรือใครว่าอะไร มีแต่พูดดี ทำดีเท่านั้น ถ่อมตนอยู่ตลอดเวลา ผมก็คิดว่า เขาไม่ได้รับผิดชอบอะไร

สุ. ผู้เป็นญาติผู้ใหญ่อย่างนั้น ไม่รับผิดชอบอะไรเลยหรือ

ถ. เขาไม่ได้รับผิดชอบเรื่องปากท้อง เพียงดูแลอย่างธรรมดา และมีวาจาที่ไพเราะมาก เท่าที่เกิดมาเพิ่งเห็นคนนี้เป็นคนแรกในชีวิต

สุ. ชอบไหม

ถ. ของดี ชอบ

สุ. ถ้าทุกคนเป็นอย่างนั้นดีไหม

ถ. ก็ดี แต่คำว่า อดทนต่อคำพูดที่ดูร้ายต่าง ๆ นี้ ผมคิดว่า ถ้าไม่ได้เจริญสติปัฏฐาน หรือว่าไม่มีสติ หรือไม่พิจารณาถึงโทษ การที่จะให้คนอื่นได้รับความทุกข์ หรือว่าความอดทนต่าง ๆ เหล่านี้ ผมรู้สึกว่าจะเจริญยากเหลือเกิน

สุ. ถ้าไม่ได้ฟังพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงโดยละเอียด จะมีความรู้สึกว่าเป็นตัวเรา และยังเห็นอกุศลเป็นกุศลในบางครั้ง



ถ. แต่ที่ผมพอจะปฏิบัติได้ คือ บางครั้งเท่านั้นเองที่คิดขึ้นมาได้ว่า เขาว่าเราเจ็บแสบดีนัก แต่ว่าเราคงดเว้น เพราะถ้าเราไปว่าเขา เขาก็ต้องเจ็บแสบเหมือนที่เขาวาเรา เขาจะต้องทุกข์แน่ เราเองก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว จึงไม่ไปว่าเขา อะไรทำนองนี้

สุ. ถ้าอบรมเจริญไปเรื่อย ๆ เมตตาก็เพิ่มขึ้น ควรที่จะเห็นประโยชน์และเจริญเมตตาให้เพิ่มขึ้น ดีกว่าเจริญโทสะ หรือว่ามีโทสะมาก

สำหรับสมถภาวนา ควรอบรมเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ซึ่งมีข้อความใน **อังคุตตรนิกาย เอกาทสกนิบาต มหานามสูตรที่ ๒** ว่า

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ นิโครธาราม ใกล้พระนครกบิลพัสดุ์ แคว้นสักกะ ก็สมัยนั้นแล เจ้าศากยะพระนามว่ามหานามะทรงหายจากประชวร คือหายจากภาวะที่ประชวรไม่นาน ก็สมัยนั้น ภิกษุเป็นอันมากกระทำจิวรกรรมเพื่อพระผู้มีพระภาคด้วยหวังว่า พระผู้มีพระภาคผู้มีจิวรสำเร็จแล้ว จักเสด็จจาริกโดยกาลล่วงไป ๓ เดือน เจ้าศากยะพระนามว่ามหานามะได้ทรงสดับข่าวว่า ภิกษุเป็นอันมากกระทำจิวรกรรมเพื่อพระผู้มีพระภาคด้วยหวังว่า พระผู้มีพระภาคผู้มีจิวรสำเร็จแล้ว จักเสด็จจาริกโดยกาลล่วงไป ๓ เดือน ครั้นนั้นแล เจ้าศากยะพระนามว่ามหานามะเสด็จเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ทรงถวายบังคมพระผู้มีพระภาคแล้ว ประทับนั่ง ณ ที่ควรส่วนข้างหนึ่ง ครั้นแล้วได้ทูลถามพระผู้มีพระภาคว่า

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันทราบข่าวดังนี้ว่า ภิกษุเป็นอันมากกระทำจิวรกรรมเพื่อพระผู้มีพระภาคด้วยหวังว่า พระผู้มีพระภาคผู้มีจิวรสำเร็จแล้ว จักเสด็จจาริกโดยกาลล่วงไป ๓ เดือน ดังนี้ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ หม่อมฉันผู้อยู่ด้วยธรรมเครื่องอยู่ต่าง ๆ พึงอยู่ด้วยธรรมเครื่องอยู่อะไรพระเจ้าข้า ฯ

ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสให้เจ้าศากยะพระนามว่ามหานามะ เจริญพุทธานุสสติ อัมมานุสสติ สังฆานุสสติ ศีลานุสสติ จาคานุสสติ และเทวตานุสสติ

และข้อความตอนท้าย พระผู้มีพระภาคตรัสว่า

ดูกร มหาบพิตร มหาบพิตรพึงเสด็จดำเนินเจริญก็ได้ พึงประทับยืนเจริญก็ได้ พึงประทับนั่งเจริญก็ได้ พึงบรรทมเจริญก็ได้ พึงทรงประกอบกิจการงานเจริญก็ได้



พึงประทับบนที่นอนอันเบียดเสียดด้วยพระโอรสและพระธิดาเจริญก็ได้ ซึ่งอนุสติทั้งหลายเหล่านั้น

เพราะฉะนั้น เมตตาก็เหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นในขณะไหน สถานที่ใด นั่ง นอน ยืน เดิน กระทำกิจการงาน ก็ย่อมกระทำด้วยเมตตาได้ เวลาที่ทำงานก็ทำกับเพื่อนฝูงมิตรสหาย ไข้ไหม ขณะนั้นก็กระทำการงานที่ประกอบด้วยเมตตาจิตได้

ข้อสำคัญ คือ กาย วาจา ใจ ซึ่งทุกคนมีกาย มีวาจา มีใจอยู่เสมอ และสังเกตตัวเองได้ว่า กายอ่อนโยน คือ มีจิตที่ประกอบด้วยเมตตาที่กระทำกายกรรมต่าง ๆ หรือว่าประกอบด้วยโทสะ หรือว่าประกอบด้วยอกุศล วาจาก็เป็นเรื่องที่สำคัญ ซึ่งวาจาที่ประกอบด้วยเมตตา ต่างกับวาจาที่ไม่ประกอบด้วยเมตตาหลายประการ ไม่ลำเลิก และอดทนต่อคำชั่วร้ายได้ นั่นคือ วาจาที่ประกอบด้วยเมตตา

การอบรมเจริญเมตตาในตอนต้น เมื่อเริ่มเจริญ จะต้องรู้บุคคลที่เป็นโทษ ๖ จำพวก ซึ่งข้อความมีว่า

เบื้องต้นทีเดียว จำต้องรู้บุคคลผู้เป็นโทษว่า ไม่ควรเจริญเมตตาในบุคคลเหล่านี้ก่อน จริงอยู่ เมตตาขั้น ขั้นต้นไม่ควรเจริญในบุคคล ๔ จำพวกเหล่านี้ คือ คนผู้ไม่เป็นที่รัก ๑ คนผู้เป็นสหายรักสุดใจ ๑ คนพอบานกลาง ๑ คนผู้จงเวรกัน ๑ และไม่ควรเจริญโดยเจาะจงในคนที่ต่างเพศกัน และสำหรับคนตายแล้ว ไม่ควรเจริญทีเดียว และบุคคลที่ควรเจริญก่อน คือ ผู้ที่มีคุณความดีเสมอด้วยครูอาจารย์

ท่านผู้ฟังจะเห็นได้ว่า ถ้าไม่นึกเทียบเคียงอย่างนี้ ท่านจะสังเกตเห็นลักษณะของเมตตาอย่างแท้จริงได้ไหม เพราะเมตตาย่อมมีลักษณะคล้ายกับโลภะ ถ้าไม่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะจะรู้ไม่ได้เลยว่า ขณะนั้นเป็นเมตตา หรือว่าขณะนั้นเป็นโลภะ ซึ่งตามธรรมดาเวลาที่บุคคลใดเป็นที่รัก ท่านย่อมปรารถนาให้บุคคลนั้นมีความสุข แต่เพราะความรักในบุคคลนั้น หรือว่าเพราะเมตตาจริง ๆ ถ้าไม่มีการเทียบเคียงกับผู้ที่เป็นครูอาจารย์ให้รู้ว่า จิตที่นึกถึงผู้ที่มีคุณความดีเสมอด้วยครูอาจารย์นั้นเป็นอย่างไร จะไม่สามารถเห็นความต่างกันของโลภะกับเมตตา



ถ้าเป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ จะรู้ความต่างกันของขณะจิตซึ่งมีความหวังดีต่อมารดาบิดาว่า เป็นไปด้วยโลภะ หรือว่าเป็นไปด้วยเมตตา ถ้ารู้อย่างนี้เมตตาย่อมเจริญขึ้น และโลภะย่อมลดน้อยลง

ถ. ที่อาจารย์กล่าวว่า ระลึกคุณผู้ที่เสมอด้วยอาจารย์ ผมเข้าใจว่า ถ้าใครทำดีกับผมมากที่สุด เมื่อผมได้อะไรที่ดี ผมก็นึกถึงคนนั้น อยากจะให้กับคนนั้น คิดถึงคนที่เคยอุปการะ เคยช่วยเหลือ เคยทำคุณงามความดีกับเรา ใช้ในลักษณะอย่างนี้หรือเปล่า

ส. ผู้ที่มีคุณเสมอด้วยอาจารย์ อาจารย์ต้องเป็นผู้ที่หวังดีต่อศิษย์ ไซ้ใหม่ ก็อгуลไม่ใช่แต่เฉพาะในโลกนี้ แต่ว่าอгуลตลอดไปถึงโลกหน้า

ถ. เปรียบเทียบกับคนที่อาจารย์บอกว่า เราไม่ควรแผ่ให้คนที่เรารักที่สุด กับซึ่งที่สุด เพราะว่า จะเกิดโลภะกับโทสะได้ง่าย นำมาเทียบระหว่างเมตตาจิตกับคนที่ มีคุณเสมอด้วยอาจารย์ กับคนที่เรารักที่สุดหรือเกลียดที่สุด เมื่อเทียบแล้วจะรู้ว่าการเจริญเมตตาจะเกิดจริงหรือไม่จริง ซึ่งจะช่วยให้เมตตานี้เกิดคล่องแคล่วกว่าด้วย

ส. กับทุกคน โดยการเทียบเคียงว่า มีความรู้สึกต่อผู้ที่มีคุณความดีเสมอด้วยอาจารย์ ฉันทะ มีกาย วาจาที่ช่วยเหลือ อุกุศล อนุเคราะห์ท่านผู้นั้น ฉันทะก็สามารถกระทำอย่างนั้นกับผู้อื่นได้ นั่นคือจิตที่ประกอบด้วยเมตตา

และสำหรับเมตตา ไม่ใช่จะเกิดง่าย บางท่านอาจจะสังเกตได้ในชีวิตประจำวัน จริง ๆ ว่า เมื่อเห็นว่าเมตตาเป็นสิ่งที่ควรเจริญ อาจจะคิดต้งอกต้งใจว่า จะให้มีเมตตา มาก ๆ ในวันหนึ่ง ๆ ให้เพิ่มขึ้น แต่พอถึงเวลาจริง ๆ มีเหตุการณ์จริง ๆ เกิดขึ้น ถ้าขณะนั้นสติไม่ระลึกถึงลักษณะสภาพของจิต จะไม่ทราบเลยว่า ขณะนั้น ปรกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า เพราะบางครั้งมีเมตตาเหมือนกันในใจ แต่ว่าจากที่กล่าว ออกไปในขณะนั้นไม่ปรกอบด้วยเมตตา ซึ่งแสดงว่า เมตต่ายังไม่สม่ำเสมอที่จะให้ เป็นไปทั้งใจ ทั้งกาย ทั้งวาจา ใจยังไม่ได้โกรธเท่าไร รู้สึกตัวว่าไม่ได้โกรธมาก แต่ วาจาที่กล่าวออกไป ยังไม่ใช่ปรกอบด้วยเมตตาจริง ๆ เพราะจิตเกิดดับสลับกันอย่างรวดเร็วมาก



สำหรับผู้ที่ไม่เห็นคุณประโยชน์ของเมตตาซึ่งเป็นกุศลแล้ว และมีจิตที่เป็นเมตตา แต่เมื่อยังไม่ได้อบรมจนกระทั่งสม่ำเสมอจริง ๆ ใจมีเมตตา และก็ดับไป แต่คำพูดที่กล่าวออกไปยังไม่ประกอบด้วยเมตตาจริง ๆ เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า เมตตาไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นโดยง่าย จะต้องประพฤติกฎปฏิบัติอบรมจริง ๆ

ในวันหนึ่ง ๆ ก็มีทั้งคำพูดและการกระทำ ไม่ว่าจะกับบุคคลใด ณ สถานที่ใด ซึ่งถ้าไม่ได้เป็นผู้ที่ระลึกถึงลักษณะสภาพของจิตจริง ๆ ในขณะนั้น เมตตาก็ย่อมจะไม่เจริญขึ้น เพราะฉะนั้น พระธรรมทั้งหมดที่ทรงแสดง เพื่อที่จะให้ประพฤติกฎปฏิบัติตาม

ถ. ถ้าอยู่ว่าง ๆ นึกถึงบุคคลใดที่จะประกอบด้วยเมตตา ถ้าไม่ท่องจะนึกอย่างไร คือ ขณะที่นึกกับขณะที่ท่อง ก็อย่างเดียวกัน

สุ. คนในบ้านมีหลายคน ใช้นม มีทั้งผู้ที่เป็นที่รัก และผู้ที่เป็นที่เฉย ๆ อย่างคนที่ช่วยเหลือกิจการในบ้าน เป็นต้น เวลาที่คิดจะก่อคุณอุเคราะห์ให้บุคคลนั้นให้มีความสุข ด้วยอาหาร ด้วยเสื้อผ้า ด้วยการกระทำ ด้วยวาจา ในขณะนั้นไม่ใช่การท่อง มีสิ่งที่ปรากฏเฉพาะหน้า คิดที่จะให้ ที่จะอนุเคราะห์ ที่จะก่อคุณให้เขาได้รับความสุขในวัตถุที่กำลังมีหรือเปล่า ถ้าไม่เคยคิดเลย ได้แต่ท่องว่า ขอให้เขามีความสุข แต่ของที่อยู่ข้างหน้าไม่เคยเอื้อเพื่อ给他เลย แต่ใจก็ขอให้เขามีความสุข ๆ แต่ว่าความสุขของเขาจริง ๆ จะเกิดขึ้นเมื่อได้รับการอนุเคราะห์ เมื่อได้รับความเกื้อกูล ไม่ใช่เพียงแต่คนอื่นคิดในใจว่า ขอให้เขามีความสุข แต่ไม่ได้ช่วยอะไรเขาเลย

เรื่องของการอบรมเจริญความสงบของจิต ขึ้นอยู่กับสภาพของจิตที่สงบเกิดบ่อย ๆ เหนือ ๆ การอบรมเจริญความสงบของจิตเป็นเรื่องของจิตที่เป็นกุศล และถ้าเป็นเรื่องของเมตตา แม้ในขณะที่ไม่ได้พบใครเลย เพียงแต่นึกถึง ก็นึกถึงด้วยเมตตา ไม่นึกที่จะแข่งดี ไม่นึกกลบหลู่ หรือไม่นึกที่จะทำร้ายทำลายบุคคลอื่น ในขณะนั้น จึงเป็นจิตที่คิดด้วยเมตตา ในขณะทีพูด ก็ไม่พูดด้วยการข่ม ด้วยการขู่ ด้วยการยกตน ในขณะนั้นก็เป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา หรือการกระทำใด ๆ ก็ตามกระทำด้วยความอ่อนโยน ความเกื้อกูล ความหวังประโยชน์กับบุคคลอื่น ในขณะนั้นก็เป็นกระทำที่ประกอบด้วยเมตตา แม้ในขณะที่มองดูบุคคลอื่น สายตา



ที่มองดู ก็ยังประกอบด้วยเมตตา ซึ่งถ้าไม่พิจารณาจะทราบใหม่ว่า ชั่วในขณะที่เห็น จิตประกอบด้วยเมตตาหรือเปล่า

ถ. ที่อาจารย์พูด ก็ใช่ แต่การท่องนั้น จุดประสงค์เพื่อที่จะให้เมตตาจิตเกิด ที่หลัง ในขณะที่ท่อง จิตอาจจะไม่ประกอบด้วยเมตตา แต่เพื่อให้เมตตาเกิดในขณะที่จิตต่อไป

ส. เป็นพิธีกรรม ใช่ไหม

ถ. ใช่

ส. จะต้องมีวิธีการต่าง ๆ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว สภาพของเมตตา สามารถที่จะเกิดขึ้นแม้โดยไม่ท่องในขณะที่นั้น จะไม่ดีกว่าหรือที่จะอบรมให้เมตตาเกิด ในขณะที่เห็นบุคคลอื่น พุดกับบุคคลอื่น กระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยจิตที่อ่อนโยน

ถ. พื้นเพของจิตยังไม่ถึงขั้นนั้น เพราะฉะนั้น จะต้องอบรมกันไปเรื่อย ๆ

ส. ไม่ทราบว่า มีท่านผู้ฟังกี่ท่านที่ดำเนินการท่อง ถ้ามีอยู่ท่านเดียว จะเปลี่ยนวิธีบ้างได้ไหม ที่จะให้ชำนาญขึ้น และก็เป็เมตตาจริง ๆ

ถ. ผมยังเห็นว่า การท่องนี้เป็นประโยชน์ คือ การที่ผมเข้าใจข้อปฏิบัติในการเจริญวิปัสสนา ก็เกิดจากการท่องเหมือนกัน ซึ่งผมเคยตั้งปัญหากับอาจารย์ว่า ขณะที่ผมขับรถบนถนน ผมเห็นเสาไฟฟ้าข้างถนนก็ท่องว่า สี้ เห็นหญ้าในเกาะบนถนนก็ท่องว่า นีสี้ เห็นคน เห็นสัตว์ข้าง ๆ ถนนก็ท่องว่า สี้ การท่องนี้ทำให้ผมเข้าใจข้อปฏิบัติมาจนกระทั่งทุกวันนี้ เพราะฉะนั้น ผมก็ยังเห็นว่า การท่องนั้นเป็นประโยชน์

ส. ถ้าเป็นอย่างนั้นก็หมายความว่า ยังคงท่องอยู่เรื่อย ๆ เวลานี้ได้ยว สิบ้าง เดียวก็สัตว์ทั้งหลายจะมีความสุขบ้าง อย่างนั้น สลับกันหรือ

ถ. ไม่ใช่ มาถึงขั้นนี้แล้ว ไม่ต้องท่องแล้ว ขณะที่จิตเห็นรูป รูปารมณ์เกิดขึ้น ขณะนั้นก็สังเกตพิจารณา ไม่ต้องท่องแล้ว แต่ที่ปัญญามาถึงขั้นนี้ ก็เนื่องมาจากการท่องนั่นเอง

ส. ขอประทานโทษ คงไม่ใช่เนื่องมาจากการท่อง แต่เนื่องจากการที่รู้ว่า ขณะที่ท่องไม่ใช่สติที่กำลังระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรม ขณะนั้นเป็นแต่เพียงขณะที่



นึกถึงคำ การรู้อย่างนี้เกิดขึ้น จึงเป็นปัจจัยทำให้สติระลึกลักษณะของสิ่งที่ปรากฏโดยไม่ทอง มิฉะนั้นแล้วยังคงต้องทองอยู่ เพราะฉะนั้น เหตุกับผลต้องให้ตรงกันด้วยที่จะกล่าวว่า การที่สติเกิดขึ้นระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏนั้นเนื่องมาจากอะไร

ถ้าเนื่องมาจากการทอง ก็ยังคงทองอยู่ ทองไป ทองแก่ แต่เพราะเหตุที่รู้วาทะขณะที่ทอง ไม่ใช่ขณะที่เป็นสัมมาสติที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่กำลังปรากฏ ปัญญาที่รู้อย่างนี้ จึงเป็นปัจจัยให้สัมมาสติระลึกรู้ลักษณะของสิ่งที่กำลังปรากฏแทนการทอง ฉะนั้น ถ้ารู้ว่าขณะที่มีดวงคนอื่นด้วยความเป็นมิตร และมีจิตที่อ่อนโยนคิดที่จะสงเคราะห์ช่วยเหลือ ขณะนั้นเป็นจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ใช่เป็นจิตที่เพียงทอง ทองไปก็ไม่ใช่ด้วยเมตตาจิต ทองเสร็จแล้ว เมตตาก็ยังไม่เกิด เวลาพูดก็ยังเป็นคำพูดที่ขู่บ้าง ช่มบ้าง หรือว่าไม่ใช่เป็นจิตใจที่อ่อนโยน ซึ่งขณะนั้นก็จะได้ว่า เป็นสภาพธรรมที่ต่างกัน และเริ่มอบรมเจริญเมตตาจริง ๆ

แต่การอบรมเจริญปัญญาจะทำให้รู้ว่า การที่ระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย การที่เพียงแต่นึกถึงคำว่าสติ ก็เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ทั้ง ๆ ที่รู้ว่าการระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมโดยไม่ทองว่าดีต้องดีกว่า แต่ก็มีปัจจัยที่จะให้นึกในขณะนั้น เพราะยังไม่มีสัมมาสติที่จะระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ ต่อเมื่อใดที่มีความเข้าใจเพิ่มขึ้น มีปัจจัยที่จะให้สติระลึกรู้ลักษณะของสภาพธรรมที่ปรากฏ และสัมมาสติระลึกได้ ในขณะนั้นจึงจะเห็นว่า ขณะนั้นย่อมมีประโยชน์กว่าเพียงการทอง

เพราะฉะนั้น ถ้ามีปัจจัยที่จะให้เมตตาเกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจ เมื่อนั้นย่อมเห็นประโยชน์ว่า เมตตาที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา ทางใจโดยไม่ใช่เพียงทองนั้น เป็นเมตตาจริง ๆ เพราะในขณะที่ทอง บางครั้งจิตก็ไม่ประกอบด้วยเมตตาเลย แต่ในขณะที่กระทำด้วยกาย ด้วยวาจาจริง ๆ ที่ประกอบด้วยเมตตา ในขณะนั้นเมตตาเกิดขึ้นกระทำกิจของเมตตาแล้ว จึงเป็นเหตุให้กายเป็นไปด้วยเมตตา วาจาเป็นไปด้วยเมตตา และใจที่คิดนี้ก็คิดนี้ด้วยเมตตา



เรื่องของการอบรมเจริญสมถภาวนา อย่าลืมว่า เป็นเรื่องที่จะละเอียดมากจริง ๆ แม้แต่การอบรมเจริญเมตตา ขอให้ทราบว่า ถ้าในปกติชีวิตประจำวันไม่ได้เป็นผู้ที่มีใจเสมอจริง ๆ ประกอบด้วยเมตตาแล้ว การที่จะให้มีความสงบยิ่งขึ้น หรือหวังว่าจะมีความสงบโดยการท่องนั้น เป็นสิ่งที่เป็นไปได้

เพราะฉะนั้น ท่านที่จะอบรมเจริญเมตตาควรทราบว่า จะเจริญในบุคคลใด ก่อน ที่จะรู้ว่าเมตตาจริง ๆ มีลักษณะอย่างไร ลองคิดดู ท่านมีญาติสนิทมิตรสหาย เปรียบเทียบความรู้สึกว่า ความรู้สึกต่อบุคคลใดเป็นเมตตาจริง ๆ กับญาติสนิทเป็นเมตตาหรือว่าเป็นโลภะ กับมิตรสหายที่รักมาก เป็นเมตตาหรือว่าเป็นโลภะ





๔๐๘



กำลังจะอบรมเจริญเมตตาซึ่งเป็นกุศล ไม่ใช่โลภะ และไม่ใช่โทสะ เพราะฉะนั้น จะรู้ได้อย่างไรว่าขณะไหนเป็นเมตตา ถ้ายังไม่รู้ เมตตาก็ยังเจริญไม่ได้

แม้ข้อความใน **วิสุทธิมรรค เมตตาพรหมวิหาร** ก็มีข้อความที่แสดงว่า เมตตาที่จะเจริญขึ้น จะต้องเจริญกับผู้ที่มีคุณสมบัติสมควรด้วยอาจารย์ก่อน เวลาที่ท่านนึกถึง คุณของผู้มีคุณความดีอย่างครูอาจารย์ ใจของท่านอ่อนโยน ไม่คิดร้ายต่อท่านผู้นั้น หวังที่จะเกื้อกูล กระทำทุกอย่างที่จะทำให้ผู้ที่เป็นครูอาจารย์ได้รับความสะดวกสบาย หรือว่ามีความสุข

ถ้าผู้ที่เป็นครูอาจารย์อยู่ในระหว่างบุคคลอื่น ท่านจะช่วยใครถือของ หรือจะ เกื้อกูลอนุเคราะห์สงเคราะห์ด้วยที่นั่ง ที่ยืน หรืออะไรก็ตามแต่ ที่จะให้สะดวกสบาย

เพราะฉะนั้น จิตที่คิดถึงคุณของครูอาจารย์ เป็นจิตที่อ่อนโยน และ ประกอบด้วยเมตตา มีลักษณะอย่างไร เวลาที่เมตตาจะเจริญ ความรู้สึกอย่างนั้นเอง ที่มีกับบุคคลอื่นต่อ ๆ ไปที่ท่านพบเห็น มีการสงเคราะห์ มีการเกื้อกูล มีการช่วยเหลือ เช่นเดียวกับที่ท่านสงเคราะห์ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้ที่มีคุณความดีสมควรด้วยครูอาจารย์ และเป็นปกติในชีวิตประจำวัน ที่จะต้องอบรมให้เจริญขึ้น

ถ้าเห็นคนอื่น ไม่ใช่ครูอาจารย์ ไม่ใช่ผู้ที่มีคุณความดีอย่างครูอาจารย์ ท่าน ก็เฉยเมย ขณะนั้นเป็นเมตตาหรือเปล่า แต่ขณะใดก็ตามที่มีความรู้สึกจะสงเคราะห์ จะช่วยเหลือ เหมือนกับเวลาที่ท่านกระทำกับครูอาจารย์ได้ ขณะนั้นแสดงว่า ท่านมีความเมตตาต่อบุคคลนั้น

เพราะฉะนั้น เปรียบเทียบได้ เพื่อที่จะให้เมตตาเจริญขึ้น ความรู้สึกต้อง เหมือนกับเวลาที่ท่านนึกถึงผู้ที่มีคุณความดีสมควรด้วยครูอาจารย์ และคิดสงเคราะห์ อนุเคราะห์บุคคลนั้น จันใด กับบุคคลอื่นก็สามารถจะมีจิตอย่างนั้น กระทำอย่างนั้น ได้ จึงจะเป็นการอบรมเจริญเมตตา



ขุททกนิกาย ปกิณณกนิบาตชาดก ภิกขาปรัมปรชาดก มีข้อความที่แสดงให้เห็นว่า การมีเมตตาจิตต่อครูอาจารย์จะทำให้ท่านเป็นผู้ที่มีปฏิสันถาร มีการช่วยเหลือ มีการสงเคราะห์ ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสเล่าเรื่องชาดกนี้ สมัยที่ประทับอยู่ที่พระวิหารเชตวัน เมื่อคฤหบดีท่านหนึ่งกราบทูลถามว่า จะแสดงความเคารพพระธรรมได้อย่างไร พระผู้มีพระภาคตรัสตอบว่า ย่อมกระทำได้ โดยการแสดงความเคารพต่อท่านพระอานนท์

สมควรไหม ท่านเป็นพหูสูต เป็นคลังของพระธรรม แม้ในยุคนี้สมัยนี้ที่ท่านผู้ฟังได้อ่านเรื่องในพระไตรปิฎก ก็มาจากความทรงจำของท่านพระอานนท์ ซึ่งถ้าท่านพระอานนท์ไม่เป็นพระสาวกที่เป็นเอตทัคคะในการทรงจำ ก็ย่อม不会有พระธรรมเหลือมาถึงคนในยุคนี้สมัยนี้ที่จะได้ทราบว่า เหตุการณ์ในครั้งนั้นที่เกิดขึ้น ที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมโดยละเอียดตลอด ๔๕ พรรษานั้น มีว่าอย่างไรบ้าง

เพราะฉะนั้น เมื่อคฤหบดีท่านนั้นกราบทูลถามว่า การจะแสดงความเคารพพระธรรมนั้น จะแสดงได้อย่างไร พระผู้มีพระภาคจึงตรัสให้ท่านคฤหบดีท่านนั้นกระทำได้โดยการกระทำความเคารพต่อท่านพระอานนท์ ซึ่งคฤหบดีท่านนั้นก็ได้นิมนต์ท่านพระอานนท์ไปที่บ้าน กระทำการนอบน้อมสักการะอย่างสูง ถวายภัตตาหารที่ประณีต และถวายผ้าเนื้อดีราคาแพง พอที่จะกระทำจิวรได้ ๓ ผืน

เมื่อท่านพระอานนท์กลับไปที่พักแล้ว ท่านก็คิดว่า ผ้าเนื้อดีราคาแพง ไม่สมควรแก่ท่าน ท่านจึงถวายแก่ท่านพระสารีบุตร

แสดงว่า ท่านพระอานนท์มีจิตที่ประกอบด้วยเมตตา นึกถึงคุณความดีของผู้ที่เป็นอัครสาวก คือ ท่านพระสารีบุตร เพราะฉะนั้น ท่านพระอานนท์ก็ได้ถวายผ้าที่จะกระทำจิวรนั้นให้กับท่านพระสารีบุตร ซึ่งท่านพระสารีบุตรก็ได้ถวายแก่พระผู้มีพระภาคโดยนัยเดียวกัน เมื่อภิกษุทั้งหลายสนทนากันด้วยเรื่องนี้ พระผู้มีพระภาคก็ตรัสเรื่องในอดีตกาล ซึ่งเป็น **ภิกขาปรัมปรชาดก** มีข้อความว่า

ครั้งหนึ่ง พระเจ้าพรหมทัตผู้ครองพระนครพาราณสี ทรงใคร่ที่จะทราบว่า พระองค์ทรงมีข้อบกพร่องประการใดบ้าง จึงได้ทรงปลอมพระองค์เที่ยวไปในแคว้น



ของพระองค์ แต่ก็ไม่ทรงพบว่า ผู้ใดแสดงว่าพระองค์ทรงบกพร่องประการใด พระองค์ได้เสด็จไปยังหมู่บ้านชายแดน และประทับที่ศาลาแห่งหนึ่ง คฤหบดีผู้มั่งคั่ง ในหมู่บ้านนั้นเห็นพระองค์ ก็ทูลขอให้พระองค์ประทับที่นั่น แล้วกลับไปเอาอาหารที่ บ้านมาถวาย ขณะนั้นมีฤๅษีผู้อยู่ที่ภูเขาหิมพานต์ท่านหนึ่ง และพระปัจเจกพุทธเจ้า องค์หนึ่ง ผู้ซึ่งประทับ ณ ภูเขานั้นทะ ก็ได้มาสู่ที่ศาลานั้น และนั่งอยู่ ณ ที่นั้นด้วย คฤหบดีท่านนั้นได้ถวายอาหารแก่พระเจ้าพรหมทัต พระเจ้าพรหมทัตทรงรับไว้ แล้ว พระราชทานแก่พระอาจารย์ของพระองค์ พระอาจารย์ของพระองค์ได้ถวายแก่ พระฤๅษี และพระฤๅษีได้ถวายแก่พระปัจเจกพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าทรงบริโภค อาหารนั้น

เมื่อคฤหบดีเห็นอย่างนั้น ก็ได้ถามข้อที่สงสัยนั้นกับทุกท่าน ซึ่งข้อความใน ขุททกนิกาย ปกิณณกชาดก ภิกขาปรัมปรชาดก มีว่า

คฤหบดีกราบทูลพระเจ้าพรหมทัตว่า

ข้าพระพุทธเจ้าได้เห็นพระองค์ผู้ทรงเป็นสุขุมาลชาติ เคยประทับในพระตำหนัก อันประเสริฐ ทรงบรรทมเหนือพระยี่ภู่อันใหญ่โต เสด็จจากแว่นแคว้นมาสู่ดง จึงได้ ทูลถวายข้าวสุกอย่างดีแห่งข้าวสาลีเป็นภัตอันวิจิตร มีแกงเนื้ออันสะอาด ด้วยความ รักต่อพระองค์ พระองค์ทรงรับภัตนั้นแล้ว มิได้เสวยด้วยพระองค์เอง ได้พระราชทาน แก่พรหมณ์ ข้าพระพุทธเจ้าขอถวายบังคมพระองค์ ข้อนี้เป็นธรรมอะไรของพระองค์

ตามธรรมดาราชฎาก็มีความจงรักภักดี เพราะฉะนั้น เมื่อเห็นพระเจ้าพรหมทัต ซึ่งเป็นพระราชามีคุณธรรม ก็ถวายอาหารด้วยความยินดี ด้วยความเต็มใจ พระเจ้าพรหมทัตทรงรับไว้ และพระราชทานแด่พระอาจารย์ของพระองค์ เพราะ พระองค์ทรงประกอบด้วยพระเมตตา คิดถึงคุณความดีของผู้ที่เป็นอาจารย์

ในชีวิตประจำวันทุกท่านย่อมได้ลาภมากบ้าง น้อยบ้าง บ่อย ๆ บ้าง หรือ นาน ๆ ครั้งบ้าง เวลาที่ได้มาสังเกตจิตใจของท่านบ้างหรือเปล่านั้น ท่านนึกถึงใคร หรือเปล่าเวลาที่ได้ลาภ นึกถึงตัวเอง ดีใจมากที่ได้ และอยากจะใช้วัตถุสิ่งนั้น หรือว่า



นึกถึงคนอื่นซึ่งมีคุณ และเห็นว่าวัตถุนั้นสมควร เหมาะสมกับบุคคลนั้น ที่จะให้กับบุคคลนั้น

เพราะฉะนั้น นี่เป็นชีวิตประจำวันที่จะแสดงให้เห็นว่า เวลาที่เมตตาเกิดขึ้น กระทำกิจต่างกันกับขณะที่เมตตาไม่เกิด ซึ่งเรื่องนี้ไม่มีใครท้วง แต่ว่าเป็นเรื่องจริง ๆ ที่เกิดขึ้นตามการสะสม ตามเหตุปัจจัย

พระเจ้าพรหมทัตตรัสว่า

พราหมณ์เป็นอาจารย์ของฉัน เป็นผู้ขวนขวายในกิจน้อยกิจใหญ่ ทั้งเป็นครู และผู้คอยตักเตือน ฉันควรให้โภชนะ

ซึ่งคฤหบดีก็ได้ถามพราหมณ์ ในการที่พราหมณ์ได้ถวายอาหารแก่พระฤๅษีว่า

บัดนี้ ข้าพเจ้าขอลาท่านพราหมณ์ผู้โคดม อันพระราชาทรงบูชา พระราชาทรงพระราชทานภัต อันมีแกงเนื้ออย่างสะอาดแก่ท่าน ท่านรับภัตนี้แล้ว ได้ถวายโภชนะแก่ฤๅษี ชะรอยท่านจะรู้ว่าตนมิได้เป็นเขตแห่งทาน ข้าพเจ้าขอนอบน้อมแก่ท่าน ธรรมข้อนี้เป็นธรรมอะไรของท่าน.

ท่านผู้ฟังอาจจะได้ยินคำว่า ผู้โคดม อยู่บ่อย ๆ ซึ่งวงศ์ใหญ่ของอินเดียของชมพูทวีปแต่ครั้งโบราณก็มีอยู่ ๒ วงศ์ คือ วงศ์พระอาทิตย์ กับวงศ์พระจันทร์ สำหรับโคดม หรือโคตมนั้น ก็เป็นวงศ์พระอาทิตย์ สำหรับพราหมณ์ผู้เป็นอาจารย์ของพระเจ้าพรหมทัตก็เป็นวงศ์พระอาทิตย์ เพราะฉะนั้น คฤหบดีนั้นจึงเรียกพราหมณ์นั้นว่า ท่านพราหมณ์ผู้โคดม

พราหมณ์ตอบคฤหบดีว่า

ข้าพเจ้ายังกำหนดอยู่ในเรือนทั้งหลาย ต้องเลี้ยงบุตรและภรรยา ถวายอนุศาสน์แก่พระราชา เชิญให้เสวยกามอันเป็นของมนุษย์ ข้าพเจ้าควรถวายโภชนะแก่ฤๅษี ผู้อยู่ในป่าสันกาลนาน ผู้เร่ร่อนตบะ เป็นวุฒิบุคคล อบรมตนแล้ว



ถึงแม้จะเป็นครูอาจารย์ก็จริง แต่ว่าเป็นครูอาจารย์ทางโลก เพราะฉะนั้น เท่าที่พรหมณ์สามารถจะเชื่อเชิญพระเจ้าพรหมทัตได้ ก็เพียงเชื่อเชิญให้ประพฤติในธรรมที่เป็นของมนุษย์ เหมือนกับเชิญให้เสวยกามอันเป็นของมนุษย์ ไม่เหมือนกับพระฤๅษีซึ่งเป็นผู้ทรงคุณทางธรรมที่จะถือกุลให้เสวยสมบัติที่ไม่ใช่กาม ที่ไม่ใช่ของมนุษย์

คฤหบดีนั้นก็ได้ถามพระฤๅษีผู้ถวายโภชนะแต่พระปัจเจกพุทธเจ้าต่อไปว่า

บัดนี้ ข้าพเจ้าขอลาท่านฤๅษีผู้ชูปมอม สะพรั่งไปด้วยเส้นเอ็น มีเล็บและขนรักแร้งอกยาว ฟันเขลอะ มีรูลิ้นศีรษะ ท่านอยู่ในป่าผู้เดียว ไม่หวั่นหวาดชีวิต ภิกษุที่ท่านถวายโภชนะนั้น ดีกว่าท่านด้วยคุณข้อไหน

ฤๅษีตอบว่า

อาตมภาพยังขูดเปลือก มันมือเสือ มันนก ยังเก็บข้าวฟ่างและลูกเดือยมาตากดำ เทียนหาผักบัว เหง้าบัว น้ำผึ้ง เนื้อสัตว์ พุทรา และมะขามป้อมมาบริโภค ความยึดถือนั้นของอาตมายังมีอยู่ เมื่ออาตมายังหุงต้ม ก็ควรถวายโภชนะแก่ท่านผู้ไม่หุงต้ม ยังมีกังวล ก็ควรถวายโภชนะแก่ผู้ไม่มีความหวั่นหวาด ยังมีความถือมั่น ก็ควรถวายโภชนะแก่ท่านผู้ไม่มีความถือมั่น

คฤหบดีได้มนัสการถามพระปัจเจกพุทธเจ้าต่อไปว่า

บัดนี้ กระผมขอลาท่าน ภิกษุผู้หนึ่ง มีวัตรอันดี พระฤๅษีถวายภัตตาหารอันปรุงด้วยเนื้อสะอาดแก่ท่านดังนั้น ท่านรับภัตตาหารนั้นแล้วนั่งนิ่ง ฉันทอยู่องค์เดียว ไม่เชื่อเชิญใคร ๆ อื่น กระผมขอนมัสการแด่พระคุณท่าน นี่เป็นธรรมอะไรของพระคุณท่าน

พระปัจเจกพุทธเจ้าตอบว่า

อาตมาไม่ได้หุงต้มเอง ไม่ได้ให้ใครหุงต้ม ไม่ได้ตัดเอง ไม่ได้ให้ใครตัด ฤๅษีรู้ว่า อาตมาไม่มีความกังวล เป็นผู้ห่างไกลจากบาปทั้งปวง จึงถือภิกษาหารด้วยมือซ้าย ถือเต้าน้ำด้วยมือขวา ถวายภัตตาหารอันปรุงด้วยเนื้อสะอาดแก่อาตมา บุคคลเหล่านี้ยังมีความหวั่นหวาด ยังมีความยึดถือ จึงสมควรจะให้ท่าน อาตมาเข้าใจเอาว่า การที่บุคคลเชื่อเชิญผู้อื่นนั้น เป็นการผิด



หมายความว่า เมื่อบุคคลใดให้แล้ว จะสงคืนไม่รับ หรือว่าจะกลับคืนให้ไป ย่อมไม่เหมาะ

เมื่อท่านคฤหบดีท่านนั้นได้ทราบข้อความทั้งหมดนั้นแล้ว ก็ได้กล่าวว่า

วันนี้พระราชผู้ประเสริฐเสด็จมา ณ ที่นี้ เพื่อประโยชน์แก่ข้าพระพุทธเจ้าหน่อ ข้าพระพุทธเจ้าเพิ่งทราบชัดวันนี้เองว่า ท่านที่ให้ในท่านผู้ใดจักมีผลมาก พระราชาทั้งหลายทรงกังวลอยู่ในแว่นแคว้น พราหมณ์ทั้งหลายกังวลอยู่ในกิจน้อยกิจใหญ่ ฤๅษีกังวลอยู่ในเหงำมันและผลไม้ ส่วนพวกภิกษุหลุดพ้นได้แล้ว

จบ ภิณฑาภิรมประชาดกที่ ๑๓

และพระผู้มีพระภาคตรัสว่า พระเจ้าพรหมทัตในครั้งนั้น คือ ท่านพระอานนท์ พราหมณ์อาจารย์ของพระเจ้าพรหมทัตในครั้งนั้น คือ ท่านพระสารีบุตร และฤๅษีท่านนั้นคือ พระองค์เอง คือ พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ส่วนคฤหบดีในครั้งนั้น ก็คือคฤหบดีในครั้งนี้นั่นเอง

สังสารวัฏยาวนานสักแค่ไหน

พระเจ้าพรหมทัตได้อบรมเจริญบารมี จนกระทั่งได้รู้แจ้งอริยสัจธรรมเป็น ท่านพระอานนท์ พราหมณ์ผู้เป็นอาจารย์ของพระเจ้าพรหมทัตก็ได้อบรมเจริญบารมี จนกระทั่งเป็นพระอัครสาวก คือ พระสารีบุตร และฤๅษีก็ได้อบรมเจริญบารมีจนเต็ม เปี่ยมเป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า แต่คฤหบดีในครั้งนั้น ก็ยังคงเป็นคฤหบดีในครั้งนี้นั่นเอง

เหมือนกันไปทุกชาติ ๆ ตามการสะสม ถ้าไม่อบรมเจริญสติปัญญา ก็ไม่สามารถที่จะรู้แจ้งอริยสัจธรรม พ้นจากสังสารวัฏได้ ท่านเหล่านั้นเป็นผู้ที่มีเมตตา เป็นคุณธรรม ระวังถึงบุคคลอื่นด้วยเมตตา แต่ต้องเป็นผู้ที่อบรมเจริญปัญญาซึ่งเป็น สติปัญญาด้วย มิเช่นนั้นก็จะไม่เป็นที่ท่านพระอานนท์ ไม่เป็นที่ท่านพระสารีบุตร ไม่เป็นที่ พระผู้มีพระภาคพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า เพราะฉะนั้น คฤหบดีในวันนี้ ในชาตินี้ และอีกหลาย ๆ ชาติ ก็ยังคงเป็นคฤหบดีเหมือนในชาตินี้ หรือว่าจะอบรมเจริญกุศล พร้อมด้วยการอบรมเจริญปัญญาที่จะได้รู้แจ้งอริยสัจธรรม พ้นจากสังสารวัฏ



แล้วแต่เหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล แต่ให้เห็นว่า แม้ว่าเมตตาจะเป็นคุณธรรมที่ควร
อบรมเจริญก็จริง แต่คำสอนอื่นก็มี ในการที่จะให้บุคคลมีพรหมวิหาร ๔ คือ มีเมตตา
มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา แต่ที่คำสอนอื่นไม่มี คือ การอบรมเจริญสติปัฏฐาน
ระลึกถึงลักษณะของสภาพธรรมที่จะประจักษ์แจ้งในสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล
ไม่ใช่ตัวตนจริง ๆ

เพราะฉะนั้น เพียงขาดกนี้อย่าเข้าใจว่า ควรเจริญเพียงเมตตาเท่านั้น แต่ไม่ว่า
จะเป็นกุศลประการใดก็ตาม ในแต่ละภพ แต่ละชาติ ควรจะอบรมเจริญพร้อมกับการ
เป็นผู้ที่มีปกติอบรมเจริญสติปัฏฐานด้วย ในภพชาติที่สามารถจะเข้าใจเรื่องของการ
อบรมเจริญสติปัฏฐาน

ที่ได้กล่าวถึงข้อความในชาดก และเรื่องต่าง ๆ ในชาดก ก็เพื่อท่านผู้ฟังจะได้
พิจารณาเห็นประโยชน์ของชาดก เพราะแต่ละชาดกนั้นเป็นชีวิตจริง ๆ เป็นชีวิตปกติ
ธรรมดาเหมือนอย่างชีวิตของแต่ละท่านในขณะนี้ แต่ว่าเป็นเรื่องของบุคคลในครั้งก่อน
ซึ่งท่านเหล่านั้นได้อบรมเจริญบารมีจนกระทั่งได้ตรัสรู้หรือริยสัจธรรมเป็นพระอรหันต-
สัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระอัครสาวก และเป็นพระสาวกทั้งหลาย เพราะฉะนั้น ชีวิต
ของท่านที่กำลังเป็นอยู่นี้ก็เหมือนกับชีวิตของท่านเหล่านั้น ซึ่งแล้วแต่ว่า แต่ละขณะนั้น
จะมีปัจจัยทำให้กุศลเกิดขึ้น หรือว่ากุศลเกิดขึ้น

การศึกษาเรื่องราวในชาดกทั้งหลาย จะเห็นได้ว่า มีความวิจิตรมาก ทั้งกุศล
และกุศล เพราะเป็นเรื่องราวของแต่ละชีวิตที่เกิดขึ้นในครั้งนั้น และสำหรับในปัจจุบัน
ชาตินี้ทุกท่านย่อมพิสูจน์ได้ว่า กุศลก็วิจิตรมาก ในการคิดนึกที่จะเกิดขึ้นแต่ละครั้ง
เป็นไปทางกาย ทางวาจา ทางใจ ถ้าอ่านข้อความในชาดก เวลาที่มีปัจจัยทำให้กุศล
ที่วิจิตรเกิดขึ้นเป็นไปทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง ทางใจบ้าง จะเห็นได้ว่า ข้อความใน
ชาดกที่เกิดขึ้นเพราะความวิจิตรของจิตที่ทำให้กุศลอย่างนั้นเกิด มีถ้อยคำ มีวาจาที่
ไพเราะมาก เพราะเกิดขึ้นจากความวิจิตรของกุศลในขณะนั้น





๔๐๔



ในวันนี้ มีท่านผู้ฟังที่ได้พิจารณาจิตใจและรู้ว่าเมตตาภาวนาได้เจริญขึ้นบ้างไหม ซึ่งผลของการฟังพระธรรม ควรเป็นปัจจัยทำให้เมตตาเจริญขึ้น เพราะธรรมทั้งหมดสำหรับประพฤติปฏิบัติตาม และควรพิจารณาว่า มีเมตตาเพิ่มขึ้นไหม และมีเมตตากับบุคคลใดได้มากขึ้น

สำหรับบุคคลที่ท่านคิดว่า คนนี้ยังเมตตาด้วยไม่ได้ คิดว่าไม่สามารถจะเมตตาคนนี้ได้ แต่การที่เมตตาเจริญขึ้น จะทำให้เวลาที่ท่านนึกถึงบุคคลนั้นและตรวจสอบจิตใจว่า ขณะนั้นความรู้สึกที่มีต่อคนที่ท่านเคยคิดว่าเมตตาด้วยไม่ได้นั้น เปลี่ยนเป็นความรู้สึกที่เป็นมิตรขึ้น ประกอบด้วยเมตตาแทนที่จะเป็นความขุ่นเคืองใจได้ นี่คือการเจริญขึ้นของเมตตาในชีวิตประจำวัน

ถ้าในชีวิตประจำวันเมตตายังไม่เจริญขึ้น แสดงว่า ไม่สามารถมีความสงบมั่นคงขึ้นเพราะเมตตา เพราะเมตตาจะต้องเกิด และก็อบรม และก็เจริญขึ้น จนกว่าลักษณะของความสงบจะปรากฏเพิ่มขึ้นได้

เมตตาเป็นสิ่งที่ควรอบรมเจริญ เพราะเป็นกุศลที่จะขัดเกลาละคลายโทสะให้เบาบางได้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญการอบรมเจริญเมตตาแม้เพียงชั่วขณะเล็กน้อยให้เห็นประโยชน์ว่า กุศลทั้งหมดอย่าประมาณ กุศลแม้เพียงชั่วขณะเล็กน้อยที่เกิดขึ้นได้ก็เป็นประโยชน์ ซึ่งใน **อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต บาลีแห่งเอกธรรม ข้อ ๕๔** มีข้อความว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุช่องเสฟเมตตาจิต แม้ชั่วกาลเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ภิกษุนี้เรากล่าวว่า อยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ไม่ฉันทวิภวาทของชาวแคว้นแคว้นเปล่า ก็จะกล่าวไยถึงผู้ทำเมตตาจิตนั้นให้มากเล่า ฯ



พระผู้มีพระภาคทรงตรัสรู้ว่า กุศลทั้งหลายสามารถที่จะอบรมเจริญขึ้น ที่ละเล็กทีละน้อยได้ สิ่งที่ยาก เป็นไปไม่ได้ แต่ถ้าค่อย ๆ ฝึกหัดอบรมก็ย่อมจะค่อย ๆ เกิด จนกระทั่งสามารถมีมากได้ เพราะฉะนั้น การที่จะให้มีเมตตาจิตมากขึ้น อย่างหวังว่าวันหนึ่งจะมีมาก แต่ว่าทุกขณะที่เมตตาสามารถเกิดขึ้นที่ละเล็กทีละน้อย จะเป็นปัจจัยให้มีเมตตาจิตมากได้ มิฉะนั้น พระผู้มีพระภาคคงไม่ตรัสว่า แม้ชั่วกาลเพียง ลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ก็เป็นสิ่งที่มีประโยชน์ที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า อยู่ไม่เหินห่าง จากฌาน ถ้าไม่มีเมตตาเลย และหวังจะให้สงบจนถึงอุปปาสนาสมาธิ หรืออัปปนาสมาธิ ย่อมเป็นสิ่งที่เป็นไปได้

และสำหรับการที่จะอบรมเจริญพรหมวิหาร ๔ ไม่จำเป็นต้องเจริญเพียง พรหมวิหารใดพรหมวิหารหนึ่งให้มีมากก่อนจึงจะเจริญพรหมวิหารอื่น เพราะธรรมที่เป็นเครื่องอยู่ของพรหมผู้ประเสริฐมี ๔ อย่าง คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

ข้อความใน **วิสุทธิมรรค สมาธินิเทศ** แสดงลักษณะของพรหมวิหาร ๔ ซึ่งลักษณะของเมตตาได้กล่าวถึงแล้ว เพราะฉะนั้น จะขอกล่าวถึงลักษณะของกรุณา มุทิตา และอุเบกขา

กรุณาเจตสิก เป็นสภาพธรรมที่มีความเป็นไปโดยอาการปลดปล่อยทุกข์ เป็นลักษณะ

มีการไม่อดกลั้นได้ต่อความทุกข์ที่เกิดแก่ผู้อื่น เป็นรสะ คือ เป็นกิจ

มีการไม่เบียดเบียน เป็นอาการปรากฏ

มีการเห็นความเป็นผู้อนาถาของสัตว์ผู้ตกยาก เป็นปทัฏฐาน

มีการเข้าไปสงบวิหิงสา คือ การเบียดเบียน เป็นสมบัติ

มีความเกิดความโศก เป็นวิบัติ

เพราะบางทีเวลาเห็นบุคคลอื่นกำลังเป็นทุกข์เดือดร้อน มีความสงสารมาก จนกระทั่งจิตใจเศร้าหมองพลอยเป็นทุกข์อย่างมากไปด้วย จนถึงกับร้องไห้ก็มี เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำลังร้องไห้ สงสาร เสียใจ เป็นทุกข์ ขณะนั้นไม่ใช่ กรุณาเจตสิก แต่เป็นอกุศลจิต



เพราะฉะนั้น ผู้ใดก็ตามที่จะอบรมเจริญกุศล จะปราศจากสติสัมปชัญญะไม่ได้ มิฉะนั้นไม่สามารถที่จะแยกลักษณะของอกุศลและกุศลออกจากกัน ถ้าแยกไม่ออก ในขณะที่อกุศลจิตเกิด ก็อาจจะคิดว่าขณะนั้นเป็นกุศล

ถ้าบุคคลใดกำลังได้รับความทุกข์ ที่จะเป็นกุรณา คือ ท่านมีจิตที่เห็นอกเห็นใจ สงสาร มีความเป็นไปโดยอาการปลดปล่อยทุกข์ เป็นลักษณะ มีความไม่อดกลั้นได้ ต่อความทุกข์ที่เกิดกับผู้อื่น คือ ไม่เฉยเมยเวลาที่เห็นผู้อื่นกำลังประสบทุกข์ยาก เป็น กิจ มีการไม่เบียดเบียน เป็นอาการปรากฏ แต่ในทางตรงกันข้าม เวลาที่กำลัง เบียดเบียน หรือว่าเห็นใครเบียดเบียน ขณะนั้นก็สามารที่จะรู้ถึงลักษณะของจิตของ ผู้นั้นได้ว่า ปราศจากกุรณา ขณะนั้นเป็นอกุศล

ปกติมีไหม กุรณา ใครเป็นผู้ที่มีกุรนามากที่สุด พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงประกอบด้วยพระปัญญาคุณ พระบริสุทธิคุณ และพระมหากรุณาคุณ เพราะถ้า ไม่ประกอบด้วยพระมหากรุณาคุณ คงจะไม่ทรงแสดงธรรม ไม่มีข้อความที่จดจำสืบ ต่อกันมาจนกระทั่งจารึกเป็นพระไตรปิฎกให้บุคคลรุ่นหลังได้รู้ว่า พระองค์ทรงแสดง ธรรมที่จะทำให้สัตว์โลกทั้งหลายพ้นจากความทุกข์ได้โดยสิ้นเชิงอย่างไร

เพราะฉะนั้น ผู้ที่มีความกรุณา ก็มีการสงเคราะห์ช่วยเหลือบุคคลอื่น ให้พ้น จากความทุกข์ทั้งทางโลกและทางธรรมเท่าที่จะทำได้

สำหรับลักษณะของมุทิตา

มุทิตาเจตสิก เป็นสภาพธรรมที่มีการบันเทิงทั่ว เป็นลักษณะ คือ มีจิตที่ยินดี

มีการไม่ประพฤติวิเศษ เป็นรสะ คือ เป็นกิจ

มีการพิฆาตความไม่ยินดีด้วย เป็นอาการปรากฏ

มีการเห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลาย เป็นปทัฏฐาน

มีการเข้าไปสงบความไม่ยินดีด้วย เป็นสมบัติ

มีการเกิดความรำเริง เป็นตัววิบัติ

การที่แสดงลักษณะของสภาพธรรมโดยละเอียด ทั้งลักษณะ ทั้งกิจ ทั้งอาการ ที่ปรากฏ ทั้งเหตุใกล้ที่จะให้เกิดขึ้น ก็เพื่อที่จะให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในลักษณะ



ของสภาพธรรมที่เป็นกุศลและอกุศลซึ่งใกล้เคียงกัน เพราะตามปกติธรรมดา ถ้ามีความรู้สึกว่าเรงยินดี ย่อมเป็นลักษณะอาการของโลภะในชีวิตประจำวัน แต่ในขณะที่มีการบันเทิงทั่วเพราะมีการเห็นสมบัติของสัตว์ทั้งหลาย พลอยยินดีด้วย เวลาที่บุคคลอื่นได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ในขณะนั้นเป็นลักษณะของมูทิตา ถ้ามีการเข้าไปสงบความไม่ยินดีด้วย เป็นสมบัติ แต่ถ้ามากเกินไป เพราะยินดีด้วยกับผู้ที่เป็นที่รัก ขณะนั้นสติจะต้องเกิด เพื่อที่จะได้พิจารณารู้ลักษณะของจิตว่า ขณะนั้นความยินดีนั้นเป็นโลกมุลจิต หรือว่าเป็นจิตที่เป็นกุศลที่ประกอบด้วยมูทิตา

สภาพใกล้เคียงกันมาก เพราะปกติจิตใจย่อมมีปัจจัยให้เกิดอกุศลอยู่บ่อย ๆ แม้แต่เวลาที่บุคคลใดได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข ก็สามารถที่จะพิจารณาได้ว่า ท่านเฉย ๆ ไม่ยินดีด้วย หรือว่าท่านยินดีด้วย แต่ยินดีด้วยโลภะ เพราะว่าสภาพของจิตเกิดดับสลับต่อกันเร็วมาก ซึ่งผู้ที่อบรมเจริญความสงบต้องเข้าใจว่า ความสงบ หมายความว่าถึงจิตที่เป็นกุศล ขณะนั้นปราศจากทั้งโลภะ โทสะ และโมหะ จึงชื่อว่าสงบ แต่ถ้าปราศจากสติก็จะมีปัจจัยที่จะให้กุศลจิตเกิดบ้าง อกุศลจิตเกิดบ้าง สลับกันไป เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิตประจำวัน ซึ่งจะสังเกตได้ว่า บุคคลที่ท่านไม่สามารถจะยินดีด้วยในสมบัติของเขา เป็นผู้ที่ไม่เป็นที่พอใจ หรือในขณะนั้นเพราะจิตวิริยา

ความวิริยาเป็นสภาพธรรมที่ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน มีจริง เป็นเจตสิกประเภทหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นเวลาที่เห็นบุคคลอื่นเพียบพร้อมด้วยสมบัติ หรือว่าได้ลาภ ได้ยศ สรรเสริญ สุข เพราะฉะนั้น จะต้องรู้ด้วยสติว่า ขณะนั้นลักษณะของจิตประกอบด้วยวิริยา หรือว่าเป็นจิตที่ยินดีด้วยที่เป็นมูทิตา

ควรที่มูทิตาจะเกิด แต่เพราะเหตุใดมูทิตาจึงเกิดไม่ได้ ถ้าระลึกได้ จะเห็นสภาพของจิตที่เป็นอกุศลในขณะนั้นว่า เพราะเหตุใดจึงเกิดไม่ได้ หรือว่าเวลาที่ยินดีเรงยิ่งนัก เกินลักษณะของมูทิตา ขณะนั้นต้องรู้ว่า เป็นลักษณะของโลภะ ซึ่งควรที่จะขัดเกล่าให้เบาบางด้วย

สำหรับลักษณะของสภาพธรรมที่เป็นอุเบกขาพรหมวิหาร ได้แก่ ตัตรมัมหมัตตตาทาเจตสิก



มีการเป็นไปโดยอาการมีตนเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ
มีการเห็นความเป็นผู้เสมอกันในสัตว์ทั้งหลาย เป็นรสะ
มีการเข้าไปสงบความยินดีและยินร้าย เป็นอาการปรากฏ
มีการเห็นความเป็นผู้มีกรรมเป็นของตนในสัตว์ทั้งหลาย เป็นปทัฏฐาน คือ
เป็นเหตุก่อให้เกิด

มีการเข้าไปสงบความยินดีและยินร้าย เป็นสมบัติ

มีการเกิดอุเบกขาไริฎฐานที่อาศัยเรือน เป็นตัววิบัติ

นี่เป็นเรื่องที่จะต้องรู้ได้ด้วยสติ ไม่ใช่ว่าอุเบกขาตลอดเวลาไม่ว่าจะเห็นอะไร
ทั้งนั้น เข้าใจว่ามีตนเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งความจริงไม่ใช่ แต่เป็นผู้ที่ใน
ขณะนั้นกุศลจิตไม่ได้เกิดขึ้น ไม่รู้ว่าสภาพของจิตที่เป็นกุศลที่เป็นกลางจริง ๆ นั้น
ต้องเป็นลักษณะที่มีตนเป็นกลางในสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นญาติสนิทมิตรสหาย
ก็เหมือนกับบุคคลอื่น สามารถที่จะเข้าไปสงบความยินดียินร้ายได้ในขณะนั้น เป็น
อาการปรากฏ และมีการเห็นความเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นปทัฏฐาน

สำหรับพรหมวิหารทั้ง ๔ เป็นธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลาย เป็นคุณธรรมที่
เกื้อกูลในธรรมที่ดีทุกอย่างให้บริบูรณ์ เพราะแม้ในการให้ทาน ก็ย่อมไม่แบ่งแยกการ
ให้เฉพาะบางพวก ถ้าไม่เป็นผู้ที่ประกอบด้วยพรหมวิหาร การให้ก็อาจจะแบ่งแยก
ให้เฉพาะกับบางพวกเท่านั้น นอกจากนั้นยังเป็นธรรมที่ยังศีลให้บริบูรณ์ด้วยเมตตา
และเมตตานั่นเองจะเป็นปัจจัยที่จะทำให้เกิดพรหมวิหารอื่น คือ กรุณา มุติตา และ
อุเบกขา เวลาที่มีเหตุปัจจัย ปทัฏฐานที่จะทำให้เกิดสภาพธรรมนั้น ๆ

สำหรับข้อความในพระไตรปิฎก พระผู้มีพระภาคทรงแสดงว่า ควรที่จะอบรม
เจริญพรหมวิหารทั้ง ๔ ไม่จำเป็นต้องเจริญแต่เฉพาะเมตตาอย่างเดียวไปมาก ๆ ก่อน
จึงจะเจริญกรุณา มุติตา และอุเบกขาในภายหลัง

อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อาขาทวรรคที่ ๒ อาขาทวินยสูตรที่ ๑
ข้อ ๑๖๑ มีข้อความว่า



ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเป็นที่ระงับความอาฆาตซึ่งเกิดขึ้นแก่ภิกษุโดยประการทั้งปวง ๕ ประการนี้ ๕ ประการเป็นไฉน คือ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญเมตตาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญกรุณาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญอุเบกขาในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงถึงการไม่นึกไม่ใส่ใจในบุคคลนั้น ๑ ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงนึกถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตนให้มั่นในบุคคลนั้นว่า ท่านผู้นี้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทแห่งกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึง จักทำกรรมใด ดีก็ตาม ชั่วก็ตาม จักเป็นทายาท (ผู้รับผล) ของกรรมนั้น ดังนี้ ๑ ภิกษุพึงระงับความอาฆาตในบุคคลนั้นด้วยประการฉะนี้ ฯ

จบ สูตรที่ ๑

ทุกคนมีผู้ซึ่งท่านโกรธ หรือว่าชุนเคืองมากหรือน้อยก็แล้วแต่ ผูกโกรธไว้นาน หรือว่าจะหายไปก็แล้วแต่ แต่ให้ทราบว่ เวลาใดที่ความอาฆาต หรือความพยาบาท หรือโทสะ หรือจิตที่พยาบาทกระดังงเกิดขึ้น ขณะนั้นเป็นอกุศล ซึ่งมีทางที่จะระงับได้ ด้วยการเจริญพรหมวิหาร ๔ ซึ่งข้อความที่พระผู้มีพระภาคตรัสนี้ไม่ยากเลย ไซ้ไหม ที่ว่า ความอาฆาตพึงบังเกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญเมตตาในบุคคลนั้น ๑

นี่คือประการที่ ๑ ไม่ยากเลยที่จะพูด แต่ที่จะทำจริง ๆ เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แล้วแต่ที่ท่านสะสมเหตุปัจจัยมาที่จะปฏิบัติตามได้โดยง่าย หรือว่าท่านยังจะต้องอบรมเจริญอีกมากที่จะปฏิบัติตามได้ ซึ่งข้อความใน **วิสุทธิมรรค สมาธินิเทศ พรหมวิหารนิเทศ** เรื่องการเจริญเมตตา ก็เป็นข้อความที่ขยายจากพระสูตรนี้ที่ว่า เวลาที่มี ความอาฆาต หรือความโกรธ เกิดขึ้นในบุคคลใด พึงเจริญเมตตาในบุคคลนั้น

ความละเอียดมีปรากฏในพระไตรปิฎกหลายสูตร ท่านผู้ฟังคงจะไม่ลืมข้อความใน **อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต อาฆาตวินยสูตรที่ ๒** ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้กล่าวกับภิกษุทั้งหลายถึงการพิจารณาบุคคลเวลาที่ความโกรธเกิดขึ้นว่า พิจารณา



อย่างไรจึงจะระงับความโกรธ หรือความอาฆาตในบุคคลนั้นได้ เพราะทุกคนคล้อยมมี
กาย วาจา ใจ

บางท่านกายดี วาจาไม่ดี ใจไม่ดี บางท่านกายไม่ดี วาจาดี ใจไม่ดี บางท่าน
กาย วาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ว่าเป็นผู้ที่ได้ทางสงบใจ ยังมีการฟังธรรม ยังมีการสนใจ
ศึกษาธรรม รู้ว่ากรรมใดเป็นกรรมที่ถูกต้อง กรรมใดจะขัดเกลากิเลสได้ กรรมใดที่จะอบรม
เจริญ แต่เมื่อยังไม่ได้อบรมเจริญ กายส่วนที่ไม่บริสุทธิ์ คือ ที่ไม่ดี ก็ย่อมมีปรากฏ
วาจาส่วนที่ไม่บริสุทธิ์ ที่ไม่ดี ก็ย่อมมีปรากฏ เพราะฉะนั้น การที่จะนึกถึงบุคคลนั้น
และไม่โกรธ ระงับความอาฆาต โดยมีความเมตตาในบุคคลนั้นได้ เมื่อนึกถึงเฉพาะ
ส่วนที่ดี ในขณะที่ส่วนที่ตีปรากฏ ไม่จำเป็นต้องไปนึกถึงส่วนที่ไม่ดีของคนอื่น
ในเมื่อนึกแล้วจิตใจเศร้าหมอง แต่ในคนนั้นเองต้องมีสิ่งที่ดี คือ บางคนกิริยามารยาท
นุ่มนวล วาจาก็ดี แต่ว่าใจยังไม่เป็นไปตามกายและวาจา

เพราะฉะนั้น เมื่อรู้อย่างนี้ ก็พิจารณาในส่วนที่ดี คือ กายที่บริสุทธิ์ หรือวาจา
ที่บริสุทธิ์ และก็เกิดเมตตาได้ หรือบางท่านอาจจะเกิดความกรุณา สงสาร เกื้อกูล
บุคคลที่กำลังมีความทุกข์ เพราะนึกถึงส่วนที่ดีของเขา คือ กายที่ดี หรือวาจาที่ดี
หรือแม้ว่ากาย วาจาไม่ดี แต่ก็ยังเป็นผู้ที่ยังได้ทางสงบใจ เป็นผู้ที่ควรจะอนุเคราะห์
ควรที่จะเกื้อกูล ยิ่งถ้าท่านสามารถจะมีมุทิตากับบุคคลนั้นได้ ย่อมแสดงว่า
การอบรมพรหมวิหารของท่านเจริญขึ้น

เพียงไม่โกรธ อาจจะได้ แต่ว่าเมื่อไม่โกรธแล้ว จะกรุณาถึงกับจะช่วยบุคคลนั้น
ใหม่ ถ้าเขาประสบความทุกข์ ถ้าท่านเป็นผู้ที่อบรมเจริญเมตตา มีความเห็นว่าเป็น
เป็นอกุศลที่ไม่ควรจะให้เกิดขึ้น ก็อาจจะมีพิจารณากาย วาจา ส่วนที่ดีของบุคคล
นั้นจึงไม่โกรธ ในขณะที่นั้นละความโกรธได้ เป็นเมตตา มีความรู้สึกเป็นเพื่อนเกิดขึ้น
แต่ว่าจะถึงกับกรุณาใหม่ ถ้าบุคคลนั้นตกทุกข์ได้ยาก หรือประสบความลำบาก หรือ
จะถึงกับมูทิตา พลอยยินดีไปด้วยใหม่ ถ้าบุคคลที่ท่านชื่นเคืองใจได้ลาภ ได้ยศ
สรรเสริญ สุข ถ้าจิตใจของท่านสามารถจะบันเทิง ยินดีด้วย ประกอบด้วยมุทิตาจิต
ในขณะนั้นแสดงว่า พรหมวิหารของท่านเจริญขึ้น



๔๑๐



อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เมตตาสูตที่ ๑ ที่ได้กล่าวถึงแล้ว ซึ่งแสดงถึงผลของการอบรมเจริญพรหมวิหาร ๔ ว่า

การอบรมฌานที่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อไม่เสื่อมจะเป็นปัจจัยให้เกิดในพรหมกายิกา มีอายุถึง ๑ กัป

ฌานที่ประกอบด้วยกรุณา เมื่อไม่เสื่อมจะทำให้เกิดในพรหมชั้นอาภัสสรา มีอายุถึง ๒ กัป

ถ้าเป็นการอบรมเจริญฌานที่ประกอบด้วยมุทิตา เมื่อไม่เสื่อมจะเป็นผลให้เกิดในพรหมชั้นสุภกิณห์ มีอายุถึง ๔ กัป

และถ้าเป็นการเจริญฌานที่ประกอบด้วยอุเบกขา เมื่อไม่เสื่อมจะทำให้เกิดในพรหมชั้นเวหัปผลา มีอายุถึง ๕๐๐ กัป

ซึ่งท่านผู้ฟังควรจะได้ทราบว่า พรหมโลกซึ่งเป็นที่อยู่ของพรหมมีทั้งหมด ๑๖ ชั้น ได้แก่ พรหมที่เป็นปฐมฌานภูมิ เป็นผลของปฐมฌานกุศล

ความสงบที่เกิดจากการอบรมเจริญความสงบ สมาธิที่ประกอบด้วยความสงบ จะมั่นคงขึ้นจนถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ เป็นปฐมฌานกุศลจิต แต่ผู้นั้นต้องอบรมเจริญให้ปฐมฌานกุศลจิตเกิดจนคล่องแคล่ว และเวลาที่ใกล้จะจุติฌานจิตก็ไม่เสื่อม สามารถที่จะเกิดก่อนจุติจิตได้ จึงจะเป็นผลให้ปฏิสนธิในพรหมโลกที่เป็นปฐมฌานภูมิ ๓ ภูมิ คือ ปาริสัชชาภูมิ ๑ ปุโรหิตาภูมิ ๑ มหาพรหมภูมิ ๑ ตามกำลังของฌาน คือ กำลังที่อ่อน กำลังที่ปานกลาง และกำลังที่กล้า คือ ประณีต

ซึ่งข้อความใน **อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เมตตาสูตที่ ๑** แสดงผลของฌานที่ประกอบด้วยเมตตาที่ไม่เสื่อม จะทำให้เกิดเป็นพรหมกายิกาในชั้นปฐมฌานภูมิ

สำหรับทุติยฌานภูมิ มี ๓ ภูมิ คือ ปริตตภาภูมิ ๑ อัปปมาณาภาภูมิ ๑ อาภัสสราภูมิ ๑ ซึ่งข้อความใน **อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เมตตาสูตที่ ๑**



แสดงว่า ฌานที่ประกอบด้วยกรุณา เมื่อไม่เสื่อมจะเป็นปัจจัยให้เกิดในอภิสัสราภุมิ คือ ทุติยฌานภุมิ

สำหรับตติยฌานภุมิ มี ๓ ภุมิ คือ ปริตตสุภาภุมิ ๑ อัปมาณสุภาภุมิ ๑ สุภิกขหาภุมิ ๑ ซึ่งข้อความใน **อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เมตตาสสูตรที่ ๑** แสดงว่า ฌานที่ประกอบด้วยมูทิตาและไม่เสื่อม จะทำให้เกิดในสุภิกขหาภุมิ มีอายุ ๔ กัป

และสำหรับจตุตถฌานภุมิ มีถึง ๗ ภุมิ คือ เวฬุผลาภุมิ ๑ อสัณญสัตตาภุมิ ๑ ทั้ง ๒ ภุมินี้สำหรับผู้ที่ได้ฌานถึงขั้นจตุตถฌานโดยจตุกกนัย หรือปัญจฌานโดยปัญจกนัย ซึ่งเป็นฌานขั้นสูงสุด ที่ไม่ใช่พระอนาคามีบุคคล

เวฬุผลาภุมิ เป็นภุมิของพรหมที่มีทั้งนามธรรมและรูปธรรมเกิดขึ้นในภุมินั้น ส่วนอสัณญสัตตาภุมิ เป็นภุมิที่ไม่ใช่สำหรับพระอริยบุคคล แต่สำหรับผู้ที่มีความเห็นว่า ถ้ายังมีนามธรรมอยู่ตราบใด ก็ยังไม่พ้นจากการที่จะต้องเป็นสุข เป็นทุกข์ โดยการเห็น โดยการได้ยิน โดยการคิดนึก ถ้ามีแต่เพียงรูปธรรมปฏิสนธิเท่านั้น ย่อมไม่เดือดร้อน เพราะฉะนั้น ท่านที่ได้ถึงจตุตถฌานโดยจตุกกนัย หรือปัญจฌานโดยปัญจกนัย ก็มีสัญญาวิราคะในนามธรรม มีความหน่ายในการที่จะต้องเห็น ในการที่จะต้องรู้อารมณ์ต่าง ๆ เพราะฉะนั้น เวลาที่ฌานไม่เสื่อม และจตุตถฌานกุศลจิตโดยจตุกกนัย หรือปัญจฌานกุศลจิตโดยปัญจกนัยเกิดก่อนจตุตถจิต ก็จะทำให้ผู้นั้นปฏิสนธิในอสัณญสัตตาภุมิ เป็นรูปปฏิสนธิเท่านั้น ไม่มีนามธรรม จนกว่าจะสิ้นอายุ คือ ๕๐๐ กัป จึงจะจุติจากอสัณญสัตตาพรหมภุมิ และก็มีกรรมอื่นที่ทำให้ปฏิสนธิในภุมิอื่นต่อไป

สำหรับอีก ๕ ภุมิ คือ สุทธาวาสภุมิ ๕ ได้แก่ อวิหาภุมิ ๑ อตปปาภุมิ ๑ สุทฺธสภุมิ ๑ สุทฺธสีภุมิ ๑ และอกนิฐฐาภุมิ ๑ เป็นภุมิเฉพาะของพระอนาคามีบุคคลที่ได้จตุตถฌานโดยจตุกกนัย หรือปัญจฌานโดยปัญจกนัย เพราะฉะนั้น ก็เป็นภุมิที่บริสุทธิ์ทั้ง ๒ ฝ่าย คือ ทั้งการดับกิเลสจนกระทั่งถึงความเป็นพระอนาคามีบุคคล และบริสุทธิ์จากจิตที่ประกอบด้วยนิวรณ์จนกระทั่งถึงฌานจิตขั้นสูงสุด



ผู้ที่เจริญฌานที่ประกอบด้วยอุเบกขาพรหมวิหาร และฌานไม่เสื่อม เป็นปัจจัยให้ปฏิสนธิในเวฬุผลาภุมิ ซึ่งเป็นภูมิของจตุตถฌานกุศลโดยจตุกกนัย มีอายุถึง ๕๐๐ กัป

และถ้าศึกษาโดยละเอียดจะทราบว่า สำหรับเมตตาพรหมวิหาร กรุณาพรหมวิหาร และมุทิตาพรหมวิหารนั้น สามารถที่จะให้บรรลุถึงปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌาน ฌานที่ ๑ ที่ ๒ ที่ ๓ โดยจตุกกนัย

เพราะฉะนั้น การแสดงไว้ใน **อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต เมตตาสูตรที่ ๑** ถึงฌานที่ประกอบด้วยเมตตาและไม่เสื่อม จะเกิดในชั้นมหาพรหมภูมิ ซึ่งเป็นผลของปฐมฌานก็ดี หรือว่าฌานที่ประกอบด้วยกรุณาและไม่เสื่อม ทำให้เกิดในพรหมโลก ซึ่งเป็นผลของตุติยฌานภูมิ คือ อาภัสสราภุมิก็ดี หรือว่าฌานที่ประกอบด้วยมุทิตาและไม่เสื่อม เป็นผลทำให้เกิดในสุกภิกงหา ซึ่งเป็นภูมิของตติยฌานภูมิก็ดี เป็นการแสดงตามขั้นของเมตตา กรุณา มุทิตาว่า ไม่สามารถที่จะถึงปัญจฌานได้

สำหรับพรหมวิหาร ๔ เมตตา กรุณา มุทิตา เจริญได้ตั้งแต่อุปจารสมาธิถึงอัปปนาสมาธิที่เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌาน โดยจตุกกนัย หรือจตุตถฌาน โดยปัญจกนัย แต่สำหรับอุเบกขาพรหมวิหาร ไม่สามารถที่จะเจริญตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน ต่อเมื่อใดเจริญเมตตาพรหมวิหาร หรือกรุณาพรหมวิหาร หรือมุทิตาพรหมวิหาร จนกระทั่งถึงตติยฌานแล้ว จึงจะเจริญอุเบกขาต่อได้จนถึงจตุตถฌาน

เพราะฉะนั้น อุเบกขาพรหมวิหารไม่มีในปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และสำหรับเมตตา กรุณา มุทิตา ไม่มีในปัญจฌาน หรือจตุตถฌาน โดยจตุกกนัย

ถ. ในพรหมโลกชั้นมหาพรหม ในพระอภิธรรมกล่าวไว้ว่า ผู้หญิงจะเกิดในภูมินี้ไม่ได้ แต่ถ้าจะเกิดในภูมิที่สูงกว่า เช่น อาภัสสราภุมิ จะได้ไหม

สุ. ในพรหมโลกไม่มีเพศ ไม่มีบุริสภาวะหรืออิตถิภาวะเกิดในพรหมโลก แต่ว่ารูปร่างเป็นบุรุษ เป็นชาย



ถ. อาจารย์กล่าวว่า ภิกษุผู้ได้จิตสงบแล้ว จะไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้นเปล่า คำว่า ไม่ฉันบิณฑบาตของชาวแว่นแคว้นเปล่า กับฉันโดยความเป็นเจ้าของ มีความต่างกันไหม โดยความเป็นเจ้าของหมายถึงพระอรหันต์ ท่านฉันโดยความเป็นเจ้าของ ท่านพระมหากัสสปะ ท่านก็ยังบอกว่า ท่านเป็นหนี้ก้อนข้าวของชาวแว่นแคว้น ๗ วัน

สุ. ใช่ ในความรู้สึกของท่านพระมหากัสสปะ ซึ่งความรู้สึกของแต่ละท่านละเอียดประณีตต่างกันตามคุณธรรม สำหรับชาวบ้าน เวลาที่ท่านมีอกุศลจิตเกิดขึ้น เช่น ความยินดีพอใจในรูปบ้าง ในเสียงบ้าง ในกลิ่นบ้าง ในรสบ้าง ในโณภูมิจิตบ้าง ท่านเห็นว่าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับชีวิตของคฤหัสถ์ แต่ถ้าเป็นพระอรหันต์ ความชั่วหรือว่าอกุศลแม้เพียงเท่าปลายเส้นผม ก็ปรากฏเสมือนเมฆฝนก้อนใหญ่ที่ปรากฏในท้องฟ้า ท้องฟ้านี้ใสกระจ่างเป็นปกติ แต่เวลาที่มีความชั่วแม้เพียงเท่าปลายเส้นผม สำหรับผู้ที่มีความละเอียดและมีหิริโอตตัปปะจะเห็นว่า ความชั่วเล็กน้อยนั้นปรากฏเหมือนกับเมฆฝนก้อนใหญ่ที่ปรากฏในท้องฟ้า เห็นชัดเจน แต่เวลานี้คฤหัสถ์คนไหนเห็นอย่างนั้นบ้าง

โลกมุลจิตที่เป็นไปทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ถ้ายังไม่ถึงอกุศลกรรม ก็ไม่รู้สึกว่ารำงเกียจ เพราะฉะนั้น ในความรู้สึก ความประณีตของจิตใจของแต่ละบุคคล จะเห็นได้ว่า ทำให้ท่านกล่าววาทะต่าง ๆ กัน ที่จะเปรียบเทียบให้ถึงความละเอียด ความประณีตของจิตใจของท่าน

สำหรับปุถุชน ยากที่จะเห็นความรำงเกียจของอกุศล และสำหรับผู้ที่เป็นพระโสดาบัน และได้บรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์ ท่านย้อนระลึกถึงขณะก่อนที่จะบรรลุคุณธรรมเป็นพระอรหันต์ เพราะฉะนั้น ท่านก็กล่าวว่า ท่านเป็นหนี้ก้อนข้าวอยู่ ๗ วัน ในความรู้สึกของท่านซึ่งรู้สึกอย่างนั้น ตราบใดที่ท่านยังไม่เป็นพระอรหันต์

ถ. ขณะที่ท่านบรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว จิตของท่านไม่สงบอย่างนั้นหรือ



ส. พระโสดาบันยังมีโลภมูลจิต โทสมูลจิต โมหมูลจิต แล้วแต่ว่าใครจะมี ความละเอียดย ปรณีต ที่ จะเห็นลักษณะของโลภมูลจิต โทสมูลจิต โมหมูลจิตว่า เป็นสิ่งที่ชั่ว สิ่งที่น่ารังเกียจ เปรียบเหมือนเมฆฝน

ถ. แต่กุศลจิตของพระโสดาบัน ทั้งวันจะไม่เกิดขึ้นชั่วขณะลัดนิ้วมือเดียว เชียวหรือ

ส. เกิด แต่ในความรู้สึกของผู้ที่บรรลुकุณธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว เห็น ความต่างกันของพระโสดาบันกับพระอรหันต์

ถ. ความหมายของคำว่า ไม่ฉันปิณฑบาทของชาวแวนแคว้นเปล่า หมายความว่า ผู้ที่ใส่บาตรจะต้องได้อานิสงส์จากความสงบของท่านอย่างนั้นหรือ

ส. ท่านเป็นผู้ที่บวช และมีชีวิตอยู่ด้วยก้อนข้าวของบุคคลอื่น เพราะฉะนั้น ผู้ที่รู้จักหน้าที่ของตนว่า ท่านควรจะมี ความประพฤติปฏิบัติอย่างไรเมื่ออาศัยก้อนข้าว ของบุคคลอื่น ท่านก็รู้ว่า ถ้าท่านไม่ได้อบรมเจริญสมณธรรม ก็เป็นการฉันทก้อนข้าว ของบุคคลอื่นโดยเปล่าประโยชน์ นั่นเป็นความรู้สึกของท่าน แต่ถ้าท่านจะไม่มี ความรู้สึกอย่างนั้น ก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง แต่ผู้ที่มีความรู้สึกว่า บวชเพื่ออะไร ถ้าเพื่อที่จะ อบรมเจริญมรรคมีองค์ ๘ เพื่อที่จะขัดเกลากิเลส แต่ไม่ได้ปฏิบัติหนทางอย่างนั้น ในความรู้สึกของท่านผู้นั้นก็ย่อมรู้สึกว่่า เป็นการฉันทปิณฑบาทของชาวแวนแคว้นเปล่า

ผู้ให้ย่อมได้รับอานิสงส์ แต่ผู้ฉัน ฉันอย่างไร ฉันปิณฑบาทของชาวแวนแคว้น เปล่า เป็นเรื่องของผู้ฉัน แต่ว่าผู้ให้ก็ได้อานิสงส์ของการให้ จะไปคาดคั้นเคียวเขี้ยวให้ ท่านฉันอย่างอื่น เพื่อที่จะได้อานิสงส์มากหรือ

ถ. ที่เรียกว่า ฉันเปล่า หมายถึงผู้ฉันอย่างนั้นหรือ ไม่ใช่หมายถึงผู้ให้

ส. ผู้ฉัน

ถ. ผมคิดว่า หมายถึงผู้ให้ ผู้ให้คงจะไม่ได้ อานิสงส์จากความสงบ ผู้ฉัน ฉันแล้วไม่ได้กุศลอย่างนั้นหรือ

ส. เรื่องของใครก็เรื่องของคนนั้น ผู้ให้ก็เป็นกุศลในการให้ แต่ผู้ที่รับ ปิณฑบาทแล้ว จะฉันโดยที่ไม่ได้ฉันเปล่า ก็คือ เจริญกุศล เจริญสมณธรรม เพราะว่า



เป็นผู้ฉันทก่อนข้าวของบุคคลอื่นที่ให้อภัยด้วยศรัทธา เพราะฉะนั้น ไม่ฉันทก่อนข้าวของบุคคลอื่น ถ้าไม่ได้เจริญกุศล ก็รับประทานอาหารของตนเอง และเป็นผู้ที่เจริญกุศล ขัดเกลากิเลส จะได้ไม่ใช่ผู้ฉันทก่อนข้าวของคนอื่นเปล่า

ขุททกนิกาย อิติวุตตกะ เมตตากาวสุตฺร ข้อ ๒๐๕ มีข้อความที่ พระผู้มีพระภาคทรงสรรเสริญผู้มีจิตประกอบด้วยเมตตา ผู้ที่เป็นสาวก คือ ผู้ที่ฟัง และประพฤติปฏิบัติตาม เพราะฉะนั้น เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงธรรมอย่างไร ก็ค่อย ๆ ประพฤติอบรมเจริญไปที่ละเล็กทีละน้อย ในที่สุดก็จะสามารถประพฤติตาม ได้ยิ่งขึ้น

ข้อความใน **เมตตากาวสุตฺร** มีว่า

จริงอยู่ พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคตรัสแล้ว พระสูตรนี้พระผู้มีพระภาคผู้เป็น พระอรหันต์ตรัสแล้ว เพราะเหตุที่ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้วว่า

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งมีอุปภิกลเป็นเหตุ บุญกิริยาวัตถุทั้งหมดนั้น ย่อมไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตา- เจโตวิมุตตินั้นแล ครอบงำบุญกิริยาวัตถุเหล่านั้น สว่างไสวไพโรจน์ เปรียบเหมือน รัศมีแห่งดาวชนิดใดชนิดหนึ่ง รัศมีดาวทั้งหมดนั้นย่อมไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งรัศมี พระจันทร์ รัศมีพระจันทร์นั้นแล ครอบงำรัศมีดาวเหล่านั้น สว่างไสวไพโรจน์ ฉะนั้น ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือนในเมื่ออากาศโปร่ง ปราศจากเมฆในสารทสมัย ในเดือนท้ายแห่งฤดูฝน พระอาทิตย์ลอยขึ้นไปสู่ท้องฟ้า กำจัดอากาศอันมืดทั้งปวง สว่างไสวไพโรจน์ ฉะนั้น อนึ่ง เปรียบเหมือนดาวประกายพุกขในปัจจุสมัย แห่งราตรี สว่างไสวไพโรจน์ ฉะนั้น ฯ

พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเนื้อความนี้แล้ว ในพระสูตรนั้น พระผู้มีพระภาคตรัส คาถาประพันธ์ดังนี้ว่า

ผู้ใดมีสติ เจริญเมตตาไม่มีประมาณ สังโยชน์ทั้งหลายของผู้นั้นผู้พิจารณาเห็น ซึ่งธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปธิ ย่อมเป็นธรรมชาติเบาบาง ถ้าว่าผู้นั้นมีจิตไม่ประทุษร้าย ซึ่งสัตว์มีชีวิตแม้ชนิดหนึ่ง เจริญเมตตาอยู่ไซ้ ผู้นั้นย่อมชื่อว่าเป็นผู้มีกุศลเพราะการ



เจริญเมตตานั่น อันพระอริยบุคคลมีใจอนุเคราะห์ซึ่งสัตว์มีชีวิตทุกหมู่เหล่า ย่อมกระทำบุญเป็นอันมาก พระราชาฯทั้งหลายทรงชนะซึ่งแผ่นดินอันเกลือกกล่นด้วยหมู่สัตว์ ทรงบูชาอยู่ซึ่งบุญเหล่าใด (คือ อัสสเมธะ บัรสิเมธะ สัมมาปาสะ วาชเปยยะ นิรคคพะ) เสด็จเที่ยวไป บุญเหล่านั้นย่อมไม่ถึงแม้เส้นยวที่ ๑๖ แห่งเมตตาคจิต อันบุคคลเจริญดีแล้ว (เหมือนหมู่ดาวทั้งหมดย่อมไม่ถึงเส้นยวที่ ๑๖ แห่งรัศมีพระจันทร์ ฉะนั้น) ผู้ใดมีส่วนแห่งจิตประกอบด้วยเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า ย่อมไม่ฆ่าเอง ไม่ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ช่นะเอง ไม่ใช้ผู้อื่นให้ช่นะ เวรของผู้นั้นย่อมไม่มีเพราะเหตุอะไร ๆ เลย

เนื้อความนี้พระผู้มีพระภาคตรัสแล้ว เพราะเหตุนี้ ข้าพเจ้าได้สดับมาแล้ว ฉะนี้แล ฯ

จบ สูตรที่ ๗

จบ ตติยวรรคที่ ๓

อย่าลืมนะว่า บุญกิริยาวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งมีอุปภิกลีสเป็นเหตุ บุญกิริยาวัตถุทั้งหมดย่อมไม่ถึงเส้นยวที่ ๑๖ แห่งเมตตาคจิตวิมุตติ เมตตาคจิตวิมุตตินั้นแล ครอบงำบุญกิริยาวัตถุเหล่านั้น และอย่าคิดว่า เมตตาของท่านไม่มีใครเห็น เห็นชัดเหมือนกับเวลาที่เห็นพระจันทร์ สว่างชัดเจนยิ่งกว่าดาวทั้งหลาย กุศลที่เป็นบุญกิริยาทั้งหมด ถ้าจะเปรียบก็เหมือนดาว ย่อมไม่ถึงเส้นยวที่ ๑๖ แห่งรัศมีของพระจันทร์ เพราะฉะนั้นเวลาที่จิตประกอบด้วยเมตตา มีการกระทำด้วยกายที่ประกอบด้วยเมตตา มีวาจาที่ประกอบด้วยเมตตา ไม่ใช่ว่าจะไม่มีใครเห็นเมตตาคจิตของท่านในขณะนั้น เพราะว่าเมตตาในขณะนั้น ย่อมสว่างไสวไพโรจน์ เปรียบเหมือนดาวประกายพุกฤษ์ หรือว่าเปรียบเหมือน พระอาทิตย์ลอยขึ้นไปสู่ท้องฟ้า กำจัดอากาศอันมืดทั้งปวง

และขอความที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ผู้ใดมีสติ เจริญเมตตาไม่มีประมาณ แสดงว่า ถ้าขาดสติ ที่จะให้เมตตาเจริญขึ้น เป็นสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ จะเป็นไปได้ก็แต่เฉพาะอุปนิสัยที่สะสมมาที่จะเกิดเมตตาขึ้น แต่ไม่ได้อบรมเจริญให้ยิ่งขึ้น ถ้าปราศจากสติสัมปชัญญะที่รู้ลักษณะของจิตที่ประกอบด้วยเมตตากับจิตที่ไม่ประกอบด้วยเมตตา

