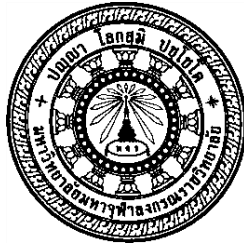


การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
AN APPLICATION OF METTĀ SPREADING IN THAI SOCIETY
IN ACCORDANCE WITH THERAVĀDA BUDDHISM

นายชั้นทอง วิชาเดช

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



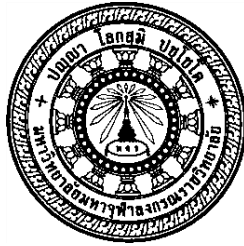
การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

นายชั้นทอง วิชาเดช

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



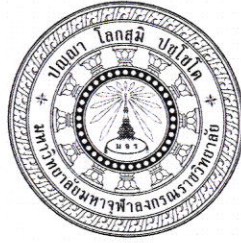
**An Application of Mettā Spreading in Thai Society
in accordance with Theravāda Buddhism**

Mr. Khanthong Wichadech

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
The Requirement for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับคุณิพนธ์ เรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตาม
หลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบคุณิพนธ์

ประธานกรรมการ

(รศ.ดร. สุวิญ รักษัตย์)

กรรมการ

(ผศ.ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์)

กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

กรรมการ

(ผศ.ดร. ประพันธ์ ศุภษร)

กรรมการ

(รศ.ดร. สมิตีพล เนตรนิมิตร)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.

ประธานกรรมการ

ผศ.ดร. ประพันธ์ ศุภษร

กรรมการ

ชื่อผู้วิจัย

(นายขันทอง วิชาเดช)

ชื่อคุณิพนธ์ : การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ผู้วิจัย : นายชันทอง วิชาเดช

ปริญญา : พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

: พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร., ป. ๗, พธ. บ. (ภาษาอังกฤษ),

ศศ. ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ. ด. (พระพุทธศาสนา)

: ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภษร, ป. ๗, พธ. บ. (พุทธศาสนา),

ศศ. ม. (พุทธศาสนศึกษา), พธ. ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๑ กันยายน ๒๕๖๑

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในสังคมไทย และ (๓) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทย ตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร และสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทคือ ความปรารถนาดีต่อตนเองอย่างยิ่งด้วยชีวิตและต่อผู้อื่น โดยมีความประพฤติดีดีทางกาย วาจา ใจ ที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย มีการพิจารณาแต่ความดีของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อเกิดคันหาจึงเป็นความเสื่อมของเมตตา ซึ่งมีโรคและพยาบาทเป็นศัตรูของเมตตา ประเภทของเมตตา กล่าวโดยไม่เจาะจงผู้รับ มี ๕ โดยเจาะจงผู้รับมี ๗ โดยเจาะจงและไม่เจาะที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ โดยแผ่ตามอาการแห่งเมตตา ๔ ได้แก่ (๑) จงเป็นผู้ไม่มีเวร (๒) ไม่เบียดเบียนกัน (๓) ไม่มีทุกข์ และ (๔) รักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด ไปในบุคคล ๑๒ ไปในทิศทั้ง ๑๐ คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา มี ๒ ประการคือ (๑) ละนิวรณ์ ๕ และ (๒) ได้จัดุดมทาน

ปัญหาการแผ่เมตตาในสังคมไทยพบว่า เกิดจากความประพฤติดีที่ไม่ดีเป็นอกุศล นำมาซึ่งความเสื่อมเสียแก่ชีวิตและทรัพย์สิน สร้างความเสียหายแก่ตนและคนอื่น ทั้งที่เป็นครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ผลกระทบของการขาดเมตตา เกิดจากความประพฤติดีที่แสดงออกมา ๓ ทาง คือทางกาย วาจา และใจ เช่น การชกต่อย การทำร้าย เช่นฆ่า ช่มชู้ เป็นต้น ที่ปรากฏตามข่าวทางวิทยุ หนังสือพิมพ์ โทรทัศน์ สื่อออนไลน์ เป็นต้น ซึ่งมีปัญหาหลายด้าน และหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น วัยรุ่นมีพฤติกรรมเชิงลบที่น่ากลัว เพราะการขาดเมตตา ส่งผลกระทบต่อชีวิตทรัพย์สินทั้งสุขภาพร่างกาย จิตใจของตนเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ สร้างความเสียหายต่อสังคม เศรษฐกิจ และบ้านเมือง ทั้งเป็นอันตรายในปัจจุบันและอนาคต เพราะวัยรุ่นเป็นกำลังของชาติ การป้องกันการขาดเมตตา ด้วยการเข้าถึงกลุ่มปัญหาโดยเฉพาะวัยรุ่น โดยจัดโครงการอบรมศีลธรรมที่เน้นเรื่องเมตตา ให้เด็กเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจและมีทางออกให้กับตนเองเมื่อประสบปัญหาดังกล่าว ถ้าหากวัยรุ่นมี

พฤติกรรมที่เสื่อมเสีย จากการประพฤติผิดศีลธรรมแล้ว ประเทศชาติอันเคยสงบสุข ก็จักมีแต่ความเดือดร้อนวุ่นวาย

วิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การแก้ปัญหาในสังคมไทยมีหลายรูปแบบ เพราะมีสาเหตุที่แตกต่างกัน ทั้งด้านสิ่งแวดล้อมและองค์ประกอบต่าง ๆ กัน สิ่งสำคัญคือ ศีลธรรม อันเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต ผู้วิจัย มองปัญหาสังคมไทยคือ การประพฤติผิดธรรมวินัย อันเป็นธรรมเนียมปฏิบัติ วัฒนธรรม จารีต ประเพณีแต่ดั้งเดิม การมองด้านพฤติกรรมที่เกิดจากสภาพจิตใจ การขาดเมตตาต่อกันในสังคมไทย ซึ่งเห็นได้จากสภาพความเสื่อมโทรมของวัดวาอาราม ตลอดจนประเพณีวัฒนธรรมของชาวพุทธที่ไม่ได้รับความสนใจในยุคปัจจุบัน

Dissertation Title : An Application of Mettā Spreading in Thai Society in accordance with Theravada Buddhism

Researcher : Mr. Khanthong Wichadech

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: PhramahaSomboon Vutthikaro, B.A. (English),
M.A. (Buddhist Studies), Ph.D. (Buddhist Studies)

: Asst. Prof. Dr. Prapan Supasorn, Pali VII,
B.A. (Buddhist Studies), M.A. (Buddhist Studies),
Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : September 1, 2018

Abstract

This dissertation entitled “An Application of Mettā Spreading in Thai Society in accordance with the Theravada Buddhism” has three objectives: (1) to study the concept of Mettā Spreading found in Theravada scriptures, (2) to study the problems of Mettā in Thai society and, (3) to study analytically the Mettā Spreading in Thai society in accordance with Theravada Buddhism. This is a qualitative research.

The findings were found that according to Theravada Buddhism, best wishes especially towards their life and others having good desire, verbal and mental action that benefit sentient beings by its consideration of the good of the sentient beings. With the arising of craving, it results in the decline of loving-kindness. Mettā is antagonistic to the lust and malice. The types of specific and unspecific loving-kindness are as follow: (1) without enmity, (2) without violence (3) without suffering (4) happily self-protected in twelve persons and ten directions. Two qualifications of mettā-spreading person include (1) giving up the hindrances and (2) attaining the fourth trance.

The problem of lack of loving-kindness in the Thai society is found that based on corrupt and unwholesome conduct, They result in the damage of life and treasure as well as the destruction of oneself and others including family unit, society and nation. The effects of a lack of loving-kindness are expressed through three channels: body, speech and mind such as a punch, battle, murder, rape according to the newspapers, radios, televisions, online media, etc. It has facets of problems and causes such teenage arrogant behavior can affect life, property, health, body, mind, family, society and nation damaging to society, economy and nation. It is nutrimental both in the present and the future because the teenagers are the power of nation. To endow them with mettā, morality training based on Mettā is urgently and necessarily required. They can be endowed with understanding and handling their own problems. With the lack of teenager’s immorality, the nation will face the difficulty and worsen situation in the future.

The Analysis of the mettā Spreading in Thai society according to the Theravada Buddhism, problem-solving in Thai society has many ways of differing causes either environment and elements. It is the dhamma that is the basis of living. The researcher views that the corruption of Dhamma and Vinayā as early traditional practice has been on the increase and the lack of mettā in Thai society such as the inattention on temple and traditional culture are not drawing attention in the present day.

กิตติกรรมประกาศ

การศึกษาปริญญาคุชฎบัณฑิตในครั้งนี้ สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูล การสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานและบุคลากรหลาย ๆ ฝ่าย ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งหลาย ที่มีส่วนสำคัญนำไปสู่ความสำเร็จในครั้งนี้ ดังนี้

ขอขอบคุณ ทุนอุดหนุนการศึกษาของมหาวิทยาลัยบูรพา “โครงการพัฒนาบุคลากรระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๔” โดย ผศ. ดร. จรัส ฉกรรจ์แดง อดีตคณบดี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ให้ทุนในการศึกษา ต่อเนื่องถึง ผศ. ดร. บุญรอด บุญเกิด คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา

กราบขอบพระคุณเป็นอย่างยิ่งในความกรุณาของ พระพรหมบัณฑิต (ประยูร ธมมจิตโต ป.ธ. ๙, ศ. ดร.) อธิการบดี มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, พระราชปริยัติมุนี (เทียบ สิริญาโณ) ผศ. ดร. คณบดีคณะพุทธศาสตร์ ที่ให้โอกาสได้เรียนได้ศึกษา ที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย, ผศ. ดร. ประพันธ์ ศุภสร ทั้งสองท่านเป็นอาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย คอยให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยมากมาย กล่าวโดยส่วนตัวแล้ว ทั้งสองท่านนั้น มีความคุ้นเคยสนิทสนมกันมาก เป็นทั้งเพื่อน เป็นพี่ และเป็นอาจารย์อีกด้วย

ขอบพระคุณ ผศ. ดร. แม่ชีกฤษณา รักษาโณม, รศ. ดร. สมิตธิพล เนตรนิมิต, ผศ. ดร. มนตรี สิริโรจนานันท์, พระมหาอดิเดช สติวโร ดร., แม่ชีอารยา ทองโชติ, นายภพภพ เทพธานี, เจ้าหน้าที่บัณฑิตวิทยาลัยทุกท่าน, ขอบพระคุณ ครู อาจารย์ทั้งหลายที่แนะนำสั่งสอนให้มีความรู้ความสามารถ และที่ลืมไม่ได้เลย ขอบคุณ นายสังวร อ่อนสนิท เพื่อนสนิทที่คอยช่วยเหลือเกื้อกูลมาโดยตลอด

ขอบพระคุณความเมตตาของพระมหาณัฐพงษ์ ฐิตปญโญ (นาคกล้า) ดร., พระมหาเวปุลละ แสงสว่าง ดร. ตลอดจนเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาเอกทุกท่านที่คอยให้กำลังใจอยู่เสมอ

ขอบพระคุณ “ครอบครัววิชาเดช” คุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ ทั้งหลายที่คอยให้กำลังใจ สนับสนุน และที่ลืมไม่ได้เลย ขอบคุณ คุณสงวนศรี วิชาเดช และเด็กชายวชิราธิปรัชญ์ วิชาเดช ที่คอยให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างเสมอมา จนนำไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ ความดีอันเกิดจากคุชฎินิพนธ์นี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายบูชาแด่พระรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์ ให้เป็นแสงสว่างแก่ผู้สนใจทุกท่าน.

นายชันทอง วิชาเดช

๑ กันยายน ๒๕๖๑

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ญ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ฎ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
๑.๓ ขอบเขตการวิจัย	๔
๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๖
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๖
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๖
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๐
๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย	๑๒
๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑๒
บทที่ ๒ การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓
๒.๑ ความหมายของเมตตา	๑๓
๒.๒ ความสำคัญของเมตตา	๑๘
๒.๓ ประเภทของเมตตา	๒๓
๒.๔ คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา	๒๓
๒.๔.๑ ผู้แผ่เมตตาต้องปราศจากนิเวศ	๒๓
๒.๔.๒ ผู้แผ่เมตตาต้องบรรลุนิพพาน	๒๕
๒.๕ วิธีการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๒๕
ผู้แผ่เมตตา	๒๕
๒.๖ กรณีตัวอย่างการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๖๗
๒.๖.๑ อัคคิกขันโธปมสูตร	๖๗
๒.๖.๑.๑ ปัญหา	๖๗
๒.๖.๑.๒ สาเหตุ	๗๐

๒.๖.๑.๓ ลักษณะของเมตตา	๗๑
๒.๖.๑.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา	๗๑
๒.๖.๒ กกจูฬสูตร	๗๒
๒.๖.๒.๑ ปัญหา	๗๒
๒.๖.๒.๒ สาเหตุ	๗๔
๒.๖.๒.๓ ลักษณะของเมตตา	๗๔
๒.๖.๒.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา	๗๔
๒.๖.๓ เมตตากถาในปฐิสัมภิตามรรค	๗๘
๒.๖.๓.๑ ปัญหา	๗๘
๒.๖.๓.๒ สาเหตุ	๗๙
๒.๖.๓.๓ ลักษณะของเมตตา	๗๙
๒.๖.๓.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา	๘๐
๒.๖.๔ นางสาวดี	๘๑
๒.๖.๔.๑ ปัญหา	๘๑
๒.๖.๔.๒ สาเหตุ	๘๒
๒.๖.๔.๓ ลักษณะของเมตตา	๘๒
๒.๖.๔.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา	๘๓
๒.๖.๕ โกธวรรค	๘๔
๒.๗ ผู้ได้รับการแผ่เมตตา	๘๖
๒.๘ ผลที่เกิดขึ้นจากการแผ่เมตตา	๘๗
๒.๘.๑ ผลต่อตนเอง	๘๗
๒.๘.๒ ผลต่อผู้อื่น	๘๘
๒.๙ อานิสงส์ของการแผ่เมตตา	๘๘
๒.๑๐ สรุป	๘๙
บทที่ ๓ การแผ่เมตตาในสังคมไทย	๙๐
๓.๑ สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน	๙๐
๓.๒ ปัญหาการขาดเมตตา ๓ ด้าน	๙๓
๓.๒.๑ การขาดเมตตาด้านกายกรรม	๙๓
๓.๒.๒ การขาดเมตตาด้านวจีกรรม	๙๔
๓.๒.๓ การขาดเมตตาด้านมโนกรรม	๙๔
๓.๓ ผลกระทบต่อสังคม	๙๖
๓.๓.๑ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านร่างกาย	๙๘

๓.๓.๒ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านวาจา	๙๙
๓.๓.๓ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านอารมณ์	๙๙
๓.๓.๔ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	๙๙
๓.๓.๕ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านครอบครัว	๑๐๐
๓.๓.๖ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านสังคมและประเทศชาติ	๑๐๐
๓.๔ สาเหตุ	๑๐๒
๓.๔.๑ พฤติกรรมขัดแย้งทางศีลธรรม	๑๐๓
๓.๔.๒ สาเหตุของปัญหาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา	๑๐๕
๓.๕ แนวคิดการทำงานบำรุงและพัฒนาสังคมไทยด้วยเมตตากรรมฐาน	๑๐๙
๓.๕.๑ หลักปฏิบัติการแผ่เมตตาในสังคมไทยพุทธ	๑๑๒
๓.๕.๒ วิธีการแผ่เมตตา	๑๑๖
๓.๕.๓ ระดับปัจเจก	๑๒๑
๓.๕.๔ ระดับสังคม	๑๒๒
๓.๕.๕ จุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา	๑๒๕
๓.๕.๖ ผลที่เกิดขึ้นจากการแผ่เมตตา	๑๒๕
๓.๕.๗ การแผ่เมตตาของหลวงพ่ोजรัญ	๑๓๐
๓.๖ สรุป	๑๓๓
บทที่ ๔ วิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท	๑๓๔
๔.๑ รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน	๑๓๔
๔.๑.๑ ผู้แผ่เมตตา	๑๓๖
๔.๑.๒ ผู้ได้รับการแผ่เมตตา	๑๔๐
๔.๑.๓ ผลแห่งการแผ่เมตตา	๑๔๑
๔.๑.๔ สังคมแห่งพรหมวิหารธรรม	๑๔๒
๔.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างเมตตากับการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๔๖
๔.๒.๑ วิธีปฏิบัติเมตตาภาวนาตามหลักสติสัมโพชฌงค์	๑๔๗
๔.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบ	๑๔๘
๔.๒.๓ หลักในการปฏิบัติเมตตาตามหลักสติปัฏฐาน ๔	๑๕๐
๔.๒.๔ การประยุกต์ใช้เมตตาภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๕๓
๔.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอก	๑๕๗
๔.๓.๑ ด้านความหมาย	๑๕๗
๔.๓.๒ ด้านลักษณะ	๑๕๗
๔.๓.๓ ด้านหน้าที่	๑๕๗

๔.๓.๔ ด้านอาการปรากฏ	๑๕๘
๔.๓.๕ ด้านเหตุใกล้ที่ทำให้เกิด	๑๕๘
๔.๔ การแผ่เมตตาเพื่อแก้พฤติกรรม ๓ ด้าน	๑๖๑
๔.๔.๑ การแผ่เมตตาด้านกายกรรม	๑๖๑
๔.๔.๒ การแผ่เมตตาด้านวจีกรรม	๑๖๕
๔.๔.๓ การแผ่เมตตาด้านมโนกรรม	๑๖๖
๔.๕ สรุปผลจากการสัมภาษณ์	๑๖๘
๔.๕.๑ ด้านหลักการและเหตุผล	๑๖๘
๔.๕.๒ ด้านทักษะต่อการแผ่เมตตาของพระสงฆ์	๑๖๘
๔.๕.๓ ด้านประโยชน์ที่เกิดจากการแผ่เมตตาของพระสงฆ์	๑๗๐
บทที่ ๕ สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ	๑๗๑
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๗๑
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๗๕
บรรณานุกรม	๑๗๖
ภาคผนวก	๑๘๕
ภาคผนวก ก หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือสัมภาษณ์	๑๘๖
ภาคผนวก ข หนังสือเครื่องมือแบบสัมภาษณ์	๑๘๙
ภาคผนวก ค หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์	๑๙๙
ภาคผนวก ง รายชื่อกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์	๒๑๕
ภาคผนวก จ รูปภาพกิจกรรมสัมภาษณ์	๒๑๗
ประวัติผู้วิจัย	๒๒๓

สารบัญตาราง/แผนภูมิ

เรื่อง	หน้า
แผนภูมิแสดงกรอบแนวคิดการวิจัย	๑๒
ตารางที่ ๑ ลักษณะที่จิตทุกกะของเมตตา	๑๗
ตารางที่ ๒ แสดงบาลี ความหมาย ที่มาในโกธวรรค	๘๕
ตารางที่ ๓ อานิสงส์ของการแผ่เมตตา	๘๘
ตารางที่ ๔ การสังเคราะห์สารานุกรม ๖	๙๖
แผนภูมิที่ ๕.๑ Khanthong Model an application of Mettā radiation in Thai society	๑๗๔

คำอธิบายสัญลักษณ์และอักษรย่อ

ก. อักษรย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อในดัชนีฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ อ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๗๖/๒๖๑ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสกปาติ (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๒๖๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๖/๓๐๕ หมายถึง สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปัณณาสก (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๔ ข้อที่ ๓๗๖ หน้า ๓๐๕

พระวินัยปิฎก

วิ.มหา.	(บาลี) = วินัยปิฎก	มหาวิภังคปาติ	(ภาษาบาลี)
---------	--------------------	---------------	------------

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขณธรรคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.สี.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ที.ปา.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มูลปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มูลปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสกปาติ	(ภาษาบาลี)
ม.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	มชฌิมปณณาสก	(ภาษาไทย)
ม.อ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	มชฌิมนิกาย	อุปริปณณาสก	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ส.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.นิ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ช.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขณธรรวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ม.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรวคคปาติ	(ภาษาบาลี)
ส.ม.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวรรวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	องคตตรนิกาย	เอกกนิปาตปาติ	(ภาษาบาลี)
อง.เอกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	องคตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)

อง.ทก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตุตก.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	องคุตตรนิกาย	สตุตกนิบาตปาลี	(ภาษาบาลี)
อง.สตุตก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.เอกาทสก.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ข.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ขุททกปาฐะ	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธมมปทปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.สุ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป.	(บาลี) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามคคปาลี	(ภาษาบาลี)
ขุ.ป.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฎิสมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.พุทธ.	(ไทย) = สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.วิ.	(บาลี) = อภิธมมปิฎก	วิภังคปาลี	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.สง.	(ไทย) = อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

อ้างอิงอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาบาลี พุทธศักราช ๒๕๓๓ และอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาษาไทย พุทธศักราช ๒๕๕๒ รูปแบบการอ้างอิงจะขึ้นต้นด้วยอักษรย่อชื่อคัมภีร์แล้วตามด้วย เล่ม/ข้อ/หน้า เช่น ที.สี.อ.(บาลี) ๑/๒๗๖/๔๓ หมายถึงทีฆนิกาย สุมงฺคฺลวิลาสินี สีลกฺขนธวคฺคอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี) เล่มที่ ๑ ข้อ ๒๗๖ หน้า ๔๓.

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

อง.ปญจก.อ.	(บาลี) = องคุตตรนิกาย	มโนรธปุรณี	ปญจกนิปาอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ข.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ปรมัตถโชติกา	ขุททกปาฐอฏฺฐกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย) = ขุททกนิกาย	ธรรมบทอรรถกถา		(ภาษาไทย)
ขุ.ป.อ.	(บาลี) = ขุททกนิกาย	สทฺธมมปฺปกาสินี	ปฎิสมภิทามคคอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)

การใช้หมายเลขอ้างอิงปรณวิเสส จะระบุชื่อคัมภีร์ ลำดับเล่ม/หน้า เช่น วิสุทฺธิ. (บาลี)
๑/๑๙ หมายถึง คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค (ภาษาบาลี) ภาคที่ ๑ หน้า ๑๙ ฉบับมหายานกุฎราชวิทยาลัย

ปรณวิเสส

วิสุทฺธิ.	(บาลี) = วิสุทฺธิมคฺคปรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย) = วิสุทฺธิมรรคปรณ	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เมตตา เป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นอานุภาพของความรักแท้ ในการสร้างคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้นแก่พระพุทธเจ้า^๑ มีงานวิจัยอยู่หลายเรื่อง ที่ศึกษาเกี่ยวกับการแผ่เมตตา แต่เป็นการศึกษาด้านเอกสารเสียมากกว่า เช่น การศึกษาวิเคราะห์ แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท^๒ วิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท^๓ การศึกษาวิเคราะห์ เมตตาบารมีในสุพรรณสามชาดก^๔ นอกจากนั้น ยังมีการศึกษาเปรียบเทียบเมตตา กับศาสนาอื่น เช่น การศึกษาวิเคราะห์ หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระคัมภีร์คริสต์ธรรม^๕ การศึกษาเปรียบเทียบ การบำเพ็ญเมตตาบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนamahayan^๖ เป็นต้น การแผ่เมตตานี้ เป็นหลักคำสอนและข้อปฏิบัติที่สำคัญประการหนึ่งของพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในชุดพรหมวิหารธรรมซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือว่ามีความพิเศษแตกต่างจากพุทธธรรมชุดอื่น ๆ เพราะสามารถแผ่ขยายออกไป ส่งให้ไป

^๑ ญัตถุณฺณญา จินณนันทธัมมา และพัฒน์ สดวาศวีวัฒน์, รักแท้และคู่บารมีของพระพุทธเจ้า, (สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็โปรดักชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๙.

^๒ พระมหาบุญเรือน ปภกโร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), (บทคัดย่อ).

^๓ พระครูปิยสารวิมล ปิยาจโร (สนธิ มีชำนาญ), “วิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), (บทคัดย่อ).

^๔ สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาบารมีในสุพรรณสามชาดก”, **ดุสิตนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), (บทคัดย่อ).

^๕ พระมหาบัญชา สุขสมปนโน (ผาดิโรตม), “การศึกษาวิเคราะห์หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระคัมภีร์คริสต์ธรรม”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), (บทคัดย่อ).

^๖ พระมาโนช วชิรุโธ (มีวังปลา), “การศึกษาเปรียบเทียบการบำเพ็ญเมตตาบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนamahayan”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), (บทคัดย่อ).

ถึงสรรพสิ่งแบบไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ ๓ ลักษณะ ได้แก่ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิธิโสภรณา) การแผ่ไปโดยเจาะจง (อิธิโสภรณา) และการแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสาพรณา) ด้วยเหตุนี้ การแผ่เมตตาจึงมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลายทั้งในเชิงลบ เช่น แผ่ให้แก่คนที่ศัตรูกัน หรือในเชิงบวก ได้แก่ แผ่ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั่วสากลจักรวาล ครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ทุกติภูมิ มนุษย์โลก เทวโลก จนกระทั่งถึงพรหมโลก ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏเรื่องราวการแผ่เมตตามากมายหลายแห่ง ทั้งให้แก่สัตว์คือ ตระกูลพญางูทั้ง ๔ ได้แก่ พญางูวิรูปักษะ พญางูเอราปละ พญางูฉัพพัตตะ พญางูกัณหาโคตรมะ ช้างนาฬาคีรี เป็นต้น ที่แผ่ให้แก่คน เช่น โรชะมัลลภคตริย ได้สัมผัสกับเมตตาจิตที่พระพุทธเจ้าเจาะจงแล้วทรงแผ่ออกไป ทรงเกิดศรัทธา จึงเสด็จเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า หลังจากพระพุทธเจ้าทรงแสดงทานกถา ศีลกถา สัคคกถา ตามด้วยอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในที่สุด โรชะก็ได้บรรลุธรรม^๖

สถานการณ์บางอย่างมีความจำเป็นต้องใช้การแผ่เมตตาเป็นเครื่องมือ เพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ ดังปรากฏในกรณียเมตตสูตรที่ว่า พระภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป ได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า จากนั้น ได้เดินทางไปบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ตามโคนไม้ ณ ป่าทิมวันต์ ในปัจจุบันประเทศ เมื่อพระภิกษุได้กระทำความเพียรอยู่ตามโคนต้นไม้ รุกขเทวดาทั้งหลายที่สถิตอยู่บนต้นไม้ ก็ลงมาจากวิมานของตน เมื่อได้รับความลำบากมาก จึงปรารภกันว่า พระภิกษุเหล่านี้ ต้องกระทำความเพียรตลอดพรรษา ไม่สามารถจะไปไหนได้อีก จะเพิ่มความลำบากให้แก่ลูกหลานของตนหนักยิ่งขึ้นไปอีกยาวนาน ดังนั้น รุกขเทวดาทั้งหลาย จึงแสดงอาการอันน่ากลัว เช่น มีศีรษะขาด ส่งเสียงโหยหวน หลอกหลอน เพื่อขับไล่พระภิกษุเหล่านั้น พระภิกษุทั้งหลายได้รับความลำบากทางกาย ทางใจ อีกทั้งยังถูกบรรดารุกขเทวดาหลอกหลอน รบกวน จนไม่อาจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้อย่างราบรื่น จึงพากันเดินทางไปยังนครสาวัตถีเพื่อเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสดับเรื่องราวนั้นแล้ว มีพระดำรัสให้ภิกษุทั้งหลายกลับไปเจริญพระกรรมฐานที่เดิมอีก แล้วตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายเจริญพุทธมนต์บทเมตตสูตรคือ การแผ่เมตตาให้แก่รุกขเทวดาทั้งหลาย^๗ สุดท้ายแล้ว ทั้งมนุษย์และเทพเทวาก็สามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

การแผ่เมตตาอันถูกต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก ใช่ว่าจะมีเพียงเมตตาจิตประการเดียวเท่านั้น แต่จะต้องปฏิบัติให้ครบชุดพรหมวิหารธรรม ดังข้อความว่า ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ มีเมตตาจิต...มีกรุณาจิต...มีมุทิตาจิต...มีอุเบกขาจิต...แผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน^๘

^๖ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๓๑.

^๗ ชุ.ขุ. (บาลี) ๒๕/๑/๑๓. พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสารากิจ, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๙-๑๒๓.

^๘ ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๓/๔๙., อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๓๑๙.

ชาวพุทธในสังคมไทย คำนึงกับการแผ่เมตตาและปฏิบัติกันอยู่เนื่องนิจในชีวิตประจำวัน ทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ เช่น หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตร สวดมนต์ มักจะจบลงด้วยการแผ่เมตตาเสมอ การสวดมนต์ให้ประเทศไทย สวดมนต์ข้ามปีต้อนรับศักราชใหม่ ซึ่งนิยมจัดกันตามสถานที่ต่าง ๆ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย ตลอดจนวัดทุกแห่งทั่วสังคมไทยที่เปิดโอกาสให้พุทธศาสนิกชนได้ฝึกอบรมจิตใจ เจริญภาวนา ก็ไม่ละเลยจากการแผ่เมตตา หรือตามโรงเรียนต่าง ๆ หลังจากเคารพธงชาติและไหว้พระสวดมนต์เสร็จสิ้นแล้ว ก็ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนกล่าวบทแผ่เมตตาเสมอ กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตา ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากนั้น การแผ่เมตตายังนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์อีกด้วย^{๑๑}

จะอย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตานี้ ผู้วิจัย ตั้งปัญหาในการศึกษาเอาไว้ ๒ ประเด็นใหญ่ ๆ คือ ประเด็นที่ ๑ การแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน ตั้งอยู่บนฐานของความเชื่อและมักจะปฏิบัติกันเมื่อเสร็จสิ้นงานพิธีต่าง ๆ เช่น หลังจากทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น จึงเป็นเพียงปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาเป็นประเพณีที่หล่อแต่โครงสร้าง ส่วนสาระสำคัญถูกมองข้ามไป จนกลายเป็นหลักปฏิบัติที่หละหลวม โคลงเคลง ไม่สอดคล้องกับหลักการของพุทธศาสนา เช่น วิธีการแผ่เมตตาในเว็บไซค์^{๑๒} ของกระทรวงวัฒนธรรมให้ทัศนะเพียงผิวเผินว่า การแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีหลายแบบ จะใช้แบบใดก็ได้ ขอเพียงให้มีจิตสงบ เปี่ยมด้วยความเมตตา แล้วแผ่ไปก็ใช้ได้ ทัศนคตินี้ดูเหมือนว่า การแผ่เมตตา สามารถทำได้ทันทีทันใด ง่ายดายนวดเร็ว ในแง่ของจิตวิทยาเป็นความรู้เชิงบวกสำหรับผู้แผ่ แต่จากการศึกษาเบื้องต้นตามหลักพุทธศาสนาปรากฏว่า มีการกล่าวถึงคุณสมบัติของผู้ที่จะแผ่เมตตาด้วย เพื่อให้ได้ผลประโยชน์อันสูงสุด จะต้องมียุติที่ปราศจากนิเวศ ๕ กลายเป็นว่า การแผ่เมตตา ที่เรียกว่า เมตตาภาวนา^{๑๓} หรือประเด็นเรื่องความหมายและผลของการแผ่เมตตาในเว็บไซค์^{๑๔} อธิบายว่า การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลาย ปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับเพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตา จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำ มีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นได้ นี้เรียกว่า ผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้แผ่เมตตา ซึ่งถ้าใช้อานิสงส์ของเมตตาเป็นเกณฑ์ในการพิจารณา ก็ไม่สอดคล้องกัน ตามความเป็นจริงแล้ว คนมีจิตใจอ่อนโยนเป็นเบื้องต้น ไม่คิดอาฆาต พยาบาทแล้วจึงจะแผ่เมตตาได้

ประเด็นที่ ๒ ผู้วิจัย ตั้งข้อสังเกตว่า การแผ่เมตตา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เมื่อพิจารณาในเชิงกระบวนการแล้วมีประเด็นน่าศึกษาหลายมิติ เช่น วิธีการแผ่เมตตามีขั้นตอนอย่างไร ผู้

^{๑๑} พระอธิการสมชัย มณีวงโณ (กิ่งนอก), “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), (บทคัดย่อ).

^{๑๒} กระทรวงวัฒนธรรม, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.m-culture.go.th>[๒๕ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๒๕., พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๘๘-๙๐.

^{๑๔} สอนธรรมทั่วไป, **ลานธรรมจักร**, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dhammadownload.com> [๒๕ พ.ย. ๒๕๖๐].

แม่เมตตาจะต้องมีคุณสมบัติพิเศษ หรือต้องผ่านการฝึกฝนอบรมกายและจิตอย่างไรหรือไม่ ส่วนผู้รับจะได้รับเมตตาจิตได้อย่างไร เนื่องจากเมตตาจิตเป็นนามธรรมซึ่งจับต้องไม่ได้ แต่กลับส่งไปให้ถึงบุคคลอื่นได้ จึงเกิดข้อสงสัยว่า จะรับได้อย่างไร ผลแห่งการแม่เมตตาจะเป็นอย่างไร อานิสงส์จะมากหรือน้อย มีส่วนสัมพันธ์กับระดับจิตของผู้แผ่ด้วยหรือไม่ เพราะการแม่เมตตาดำเนินที่ลึกลงไปถึงระดับภavana ขึ้นเมตตาภavana ซึ่งก่อให้เกิดฌาน ถ้าเจริญวิปัสสนาโดยมีเมตตาเป็นบาทฐานแล้ว^{๔๔}

อีกประเด็นหนึ่ง การแม่เมตตา นอกจากจะเป็นความปรารถนาดีที่ส่งผ่านความรักให้แก่ผู้อื่นได้แล้ว ยังมีการแม่เมตตาให้ตนเองด้วย เราจะได้อะไรจากการแม่เมตตาให้ตนเอง หลาย ๆ ประเด็นที่กล่าวมา ล้วนเป็นปัญหาที่น่าสนใจศึกษา ตามหลักพระพุทธศาสนา การแม่เมตตา มิใช่สักแต่ทำตาม ๆ กันเท่านั้น แต่ “ควรเจริญเมตตาภavanaไปพร้อมกับการสวดพระสูตรด้วย”^{๔๕} อันเป็นกระบวนการที่สำคัญ และยังมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอีกหลายมิติ เช่น ผู้แผ่ ผู้รับซึ่งมีทั้งคนและสัตว์ วิธีการและขอบเขต ระดับของเมตตาจิต แผ่ให้ตนเอง ผลที่ได้รับ เมื่อครบองค์ประกอบที่สมบูรณ์แล้ว การแม่เมตตาจะมีพลังมหาศาลก่อให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย สมตามความมุ่งหมายของการแม่เมตตา ในแง่ของการแม่เมตตาให้แก่ตนเองนั้น ก็ด้วยเหตุผลว่า เรามีตนเป็นที่รักกว่าใครอื่น เมื่อแผ่สำเร็จผลแล้วก็เรียกว่า อตตเปมะ ก่อให้เกิดอิทธิบาท เป็นต้น หมายความว่า ความรักและปรารถนาดี จะต้องบังเกิดขึ้นภายในจิตของผู้แผ่เสียก่อน หลังจากนั้น ก็แผ่พลังแห่งความรัก ความปรารถนาดีนั้น ออกไปสู่บุคคลผู้ที่เป็นที่รัก เคารพ มีบิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาการแม่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการแม่เมตตาในสังคมไทย
- ๑.๒.๓ เพื่อวิเคราะห์การแม่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๓ ขอบเขตการวิจัย

- ๑.๓.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาด้านเอกสาร (Documentary Research) โดยผู้ศึกษาจะศึกษาเรื่องการแม่เมตตา บนฐานของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ตามที่ปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ เช่น อคคิกขันโธปมสูตร กกจูปมสูตร เมตตากถาในปฐกัมมัฏฐานวรรค เรื่องนางสามาวดี และในโถววรรค ซึ่งครอบคลุมประเด็นต่อไปนี้ ผู้แม่เมตตา ผู้รับ วิธีการ และขอบเขต ระดับของเมตตาจิต

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พรหมวิหาร, หน้า ๑๕๕.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๓.

ประเภทที่แผ่ให้แก่ตนเอง ผลที่ได้รับจากการแผ่เมตตา โดยค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นหลัก ตลอดจนตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับเนื้อหาด้านการแผ่เมตตา นำมาวิเคราะห์ ตีความ และสรุป

๑.๓.๒ ขอบเขตด้านประชากร

การเลือกบุคคลผู้ให้สัมภาษณ์ หรือผู้ให้ข้อมูลหลัก ในการศึกษาครั้งนี้ กลุ่มบุคคลที่เป็นตัวแทนในการให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องจำนวน ๒๐ ท่าน โดยสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ๑๐๒๐๐ ซึ่งได้แบ่งกลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลในการวิจัยมี ๔ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย มี ๕ รูป/คน ประกอบด้วย

(๑) พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ. ดร.

(๒) พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ. ดร.

(๓) พระมหาพรชัย สิริวิโร, ดร.

(๔) ผศ. ดร. แมชีกฤษณา รักษาโฉม

(๕) ดร. บุญเลิศ โอฐสุ

กลุ่มที่ ๒ พระสงฆ์ มี ๖ รูป ประกอบด้วย

(๑) พระภิกษุวิริยคุณ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดมหาธาตุฯ

(๒) พระครูสุวรรณวิจิตร เจ้าอาวาสวัดสามชุก จังหวัดสุพรรณบุรี

(๓) พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ, ดร. ครูสอนพระปริยัติธรรม วัดขำนิหัตถการ

(๔) พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร. พระวิปัสสนาจารย์ วัดมาตุคุณาราม จังหวัดพังงา

(๕) Cyoyleg Tengin นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรนานาชาติ มจร.

(๑๐) Locley Jamisho นิสิตปริญญาตรี หลักสูตรนานาชาติ มจร.

กลุ่มที่ ๓ ข้าราชการ มี ๔ คน ประกอบด้วย

(๑) ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล

(๒) ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๓) พระมหาอดิเดช สติวิโร, ดร. อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(๔) ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์ อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กลุ่มที่ ๔ ผู้ปฏิบัติธรรม มี ๕ คน ประกอบด้วย

(๑) นายพลพจน์ เขานันวิวัฒน์ ผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ

(๒) คุณแดง ฉลาดเลิศ ผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ

(๓) แม่ชี ฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ

(๔) คุณเยาวลักษณ์ ตาดทอง ผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ

(๕) แม่ชี เกวรินทร์ เคนทราย ผู้ปฏิบัติธรรม ศูนย์วิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ

๑.๔ ปัญหาที่ต้องการทราบ

๑.๔.๑ การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทเป็นอย่างไร

๑.๔.๒ การแผ่เมตตาในสังคมไทยเป็นอย่างไร

๑.๔.๓ วิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยบนฐานของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สังคมไทย หมายถึง พุทธศาสนิกชน ที่ยอมรับนับถือหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท (Theravada Buddhism) คือ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และปกรณ์วิเสส คัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งคณะสงฆ์ไทยมีการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยเฉพาะการแผ่เมตตาที่อยู่ในพรหมวิหาร ๔ อนึ่ง เมตตาดังกล่าวมีอยู่ ๓ ลักษณะ ได้แก่ (๑) การแผ่ที่ไม่เจาะจง (๒) การแผ่ที่เจาะจง (๓) การแผ่ไปทุกทิศ ในเชิงกรรมฐานมีอย่าง ๒ ได้แก่ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

ปัญหาการขาดเมตตา หมายถึง การขาดเมตตา ๓ ด้านคือ ด้านกายกรรม มีการทำร้ายร่างกาย เบียดเบียน และเข่นฆ่ากัน เป็นต้น ด้านวจีกรรม มีการพูดเท็จ ใส่ร้ายป้ายสี พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ ด้านมโนกรรม มีความพยาบาท จิตอาฆาต โกรธแค้น ซิงซังกัน เป็นต้น

การแผ่เมตตาในสังคมไทย เน้นที่ปรากฏตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การตั้งเมตตาจิต บรรณาติต่อตนเอง และคนอื่นให้มีความสุข มีอยู่ ๒ อย่าง ได้แก่ (๑) การแผ่เมตตาต่อตนเอง คำแผ่เมตตาที่ใช้เป็นหลักคือ อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโณ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุขี อุตฺตํ ปรีหฺรามี, แปลว่า ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขเกิด, จงอย่าได้มีความสุขทุกข์เลย, ขอข้าพเจ้า จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย, ขอข้าพเจ้า จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย, ขอข้าพเจ้า อย่าได้มีความสุขทุกข์เลย, ขอข้าพเจ้า จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด (๒) การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่นนั้น มีข้อความว่า สพฺเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺมา อนินฺหา สุขี อุตฺตํ ปรีหฺรณฺตุ แปลว่า ขอสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อย่าได้พยาบาท เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อย่าได้มีความสุขทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตน ให้พ้นจากภัยทั้งสิ้นเถิด

วิเคราะห์การแผ่เมตตา หมายถึง วิเคราะห์รูปแบบ และวิธีการ ความสัมพันธ์ระหว่างเมตตากับการปฏิบัติวิปัสสนา คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตากับผู้ได้รับเมตตา และการแผ่เมตตาเพื่อแก้กรรม ๓ ด้าน

๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์ ได้กล่าวถึง การแผ่เมตตา ๑๓๒ จบ สามารถปลดหนี้เวรกรรม หรือทุกอุปสรรค ทุกหนี้เวรกรรมจะสูญสิ้นไปด้วยพลังแห่งเมตตา ซึ่งหลักการนี้ พระธรรมสิงหบุราจารย์

(หลวงพ่ोजรัญ จูฑธมโม) กล่าวเป็นใจความตอนหนึ่งว่า บทเมตตาใหญ่ เป็นบทสวดที่เทวดาใช้สวด การสวดมนต์ที่ยาวและติดต่อกัน จัดเป็นภาวณามัยคือ การทำบุญด้วยการเจริญภาวนา ผู้ที่สามารถทำได้ จะเกิดมหาานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ พ่อ แม่ ลูกซึ่งเป็นสายเลือดเดียวกันนั้น สามารถทำบุญให้แก่กันได้ จากทัศนะดังกล่าว ได้เป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับชาวพุทธ ผู้มีความสนใจในการแผ่เมตตา สามารถปฏิบัติตามได้ และสร้างความสุขกายสบายใจให้เกิดขึ้นได้พอสมควรแก่กำลังศรัทธา เช่น เรื่องของคุณพริภา บุญโต อาจารย์สอนในกรมทหาร เล่าว่า ในปี ๒๕๕๖ เกิดเรื่องเลวร้ายขึ้นในครอบครัว ซึ่งไม่คาดว่าจะเกิดขึ้นได้ เรื่องมีอยู่ว่า บุตรของเธอ พลังมือทำร้ายพ่อแม่จนเสียชีวิต แล้วถูกจับได้ มีแนวโน้มว่าจะถูกประหารชีวิต เธอมีความทุกข์ทรมานใจมาก เพราะสูญเสียคุณพ่อคุณแม่ และกำลังจะเสียลูกรักไปอีก เกิดเป็นความเศร้าโศกเสียใจที่เกินจะทำได้ ต่อมา ได้พบกับกัลยาณมิตร แนะนำให้มาพบกับพระภิกษุ เพราะเห็นว่า ไม่มีทางอื่นจะเยียวยารักษาใจของเธอได้อีกแล้ว จึงมอบหนังสือธรรมะให้เป็นจำนวนมาก และหนึ่งในนั้นคือ หนังสือคาถาเมตตาใหญ่ แก่ไขเวรกรรมที่กล่าวว่า พ่อแม่ลูกสามารถแก้กรรมให้แก่กันได้ ด้วยการสวดมหาเมตตาใหญ่ ๓ จบ ติดต่อกัน ๙ เดือน^{๖๖}

ในหนังสือดังกล่าวนั้น เป็นการประยุกต์บทสวดเมตตามาใช้ในชีวิตประจำวัน หรือในการปฏิบัติธรรม โดยเน้นการเจริญเมตตาเป็นหลัก ซึ่งมีขั้นตอนคือ ผู้สวดจะต้องมีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยเน้นว่า ผู้สวด จะต้องตัดความกังวลทั้งหมด สรรพกาย วาจา ใจ กราบพระพุทธรูป ๓ ครั้งด้วยเบญจางคประดิษฐ์ สวดด้วยเสียงดังพอได้ยิน ชัดถ้อยชัดคำ สวดด้วยจิตสงบ ไม่รีบเร่ง

ณัฐธณินญา จินณนนท์ธัมมา และพัฒน์ สดววงศ์วิวัฒน์ ได้เขียนหนังสือเรื่อง รักแท้และคู่บารมีของพระพุทธเจ้า มีเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องราวความรักของพระโพธิสัตว์เจ้า จนสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้า ซึ่งเป็นการเกื้อกูลกันด้วยความรักในลักษณะต่าง ๆ เช่น พระเจ้ากุสราและเจ้าหญิงประภาวดี โพธิดาบสและโพธิปริพาชิกา อุทัยภัทรและอุทัยภัตรา บุตรพราหมณ์และสัสมิลลหาสินี กุมาริ พระเจ้าสุตโสมและจันทกินรี จันทกินนรและจันทกินรี พระเวสสันดรและพระนางมัทรี เจ้าชายสิทธัตถะและพระนางยโสธรา^{๖๗}

สาริกา หาญพานิชย์ ได้ศึกษาวิเคราะห์เมตตาบารมีในสุพรรณสามชาดก ผลการวิจัยพบว่า เมตตา เป็นคุณธรรมภายในที่ส่งเสริมบารมีให้โพธิญาณแก่กล้า จนทำให้เกิดเป็นพระพุทธเจ้าในอนาคตได้ นอกจากนั้น ยังมีคุณธรรมอีกหลายประการเข้ามาเป็นองค์ประกอบ เช่น การอยู่ในประเทศที่เหมาะสม การคบสัตบุรุษในทางพระพุทธศาสนา การมีบุพเพสันนิวาส การตั้งตนในทางที่ถูกที่ควร^{๖๘}

^{๖๖} ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์, **แผ่เมตตา ๑๓๒ จบ ปลดหนี้เวรกรรม**, (กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์เลี้ยง เชียงเพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๕๐.

^{๖๗} ณัฐธณินญา จินณนนท์ธัมมา และพัฒน์ สดววงศ์วิวัฒน์, **รักแท้และคู่บารมีของพระพุทธเจ้า**, (สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ดโปรดักชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๑๘๙.

^{๖๘} สาริกา หาญพานิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาบารมีในสุพรรณสามชาดก”, **ดุขกัณิพนธ์ พุทธศาสนดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), (บทคัดย่อ).

พระครูปิยสารวิมล ปิยาจาโร (สนิท มีขำนาญ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การวิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า บทสวดมนต์ที่แผ่เมตตาในสังคมปัจจุบันคือ บทสวดมนต์ที่นิยมใช้สวดเพื่อแผ่ส่วนกุศลหรือแผ่เมตตา ในปัจจุบันนิยมใช้ ๕ บท ได้แก่ ๑) สัพพัตติทานคาถา ๒) ปัตติทานคาถา ๓) ปฏฐาณฐปนคาถา ๔) อุททิสนาธิฏฐาณคาถา ๕) กรณียเมตตาสูตร ในปัจจุบัน นิยมนำมาสวดเพื่อแผ่ส่วนกุศล หรือแผ่เมตตาหลังจากทำวัตรเช้าและเย็น บางครั้งฆราวาสก็นำไปใช้สวดเพื่ออุทิศส่วนบุญไปให้แก่สัตว์ ตลอดจนผู้ที่มีชีวิตอยู่และไม่มีชีวิตอยู่ หลังจากการทำบุญทั้งในภพนี้และภพภูมิอื่น ๆ สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นความเชื่อของคนไทยที่มีเมตตาต่อสรรพสัตว์^{๑๙}

งานวิจัยดังกล่าวข้างต้น สอดคล้องกับเรื่องเมตตาที่ สมหวัง แก้วสุพอง ได้แปลหนังสือเรื่อง พระพุทธศาสนา : ว่าด้วยคำสอนและสำนักปรัชญาของฮันส์ ไวส์ฟกิง ชูมันน์ ได้กล่าวว่า คำสอนในทางพระพุทธศาสนาที่เกี่ยวกับความเมตตา เป็นรู้จักกันดีมากคือ “กรณียเมตตาสูตร” ซึ่งในทางเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ผู้คนเป็นจำนวนมากได้สาธยายทุก ๆ วัน แม้ว่าพระสูตรนี้ จะเป็นการตรัสสอนพระภิกษุ แต่ก็มีความสำคัญกับฆราวาสด้วยเช่นกัน เมตตาสูตรหรือพระสูตรว่าด้วยเมตตา คือ ขอสัตว์ทั้งปวง จงถึงความสุขและความสันติ สัตว์ใด ๆ ที่อาศัยอยู่ ณ ที่นี้ ในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็ประเภทใด แข็งแรงหรือบอบบาง เป็นสัตว์เลื้อยคลานหรือมีกายตั้งตรง มีขนาดเล็กหรือปานกลาง มั่งคั่งหรืออ่อนแอ อยู่ตามที่สูงหรือในที่โล่งแจ้ง อยู่ในที่ใกล้หรืออยู่ ณ ที่ห่างไกล เกิดมาเรียบร้อยแล้วหรือยังอยู่ในครรภ์ ขอสัตว์ทุกประเภทเหล่านี้ จงพบแต่ความสุข ผู้นั้น ไม่ดูด่าว่าร้ายใคร ไม่ว่าโดยวิธีใด ด้วยความโกรธหรือความเกลียดชัง เปรียบเหมือน มารดาเอาชีวิตเข้าเสี่ยง พยายามที่จะปกป้องบุตรน้อยคนเดียว คนเราจึงควรมีท่าทีต่อสรรพสัตว์ โดยการทำให้ปราศจากความรู้สึกแบ่งแยก เราควรปลูกเมตตาจิต แผลออกไปทั่วทั้งโลก ทั้งในการเบื้องต้น ทั้งเบื้องกลางและในระดับกลาง ๆ ปราศจากความโกรธ อยู่ในอิริยาบถใดก็ได้ ทำได้ หลังเอาชนะความกำหนัดแล้ว เราจะไม่ลงสู่ครรภ์ใด ๆ^{๒๐}

พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์) ได้ศึกษาวิเคราะห์ แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า เมตตา เป็นหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาแล้วคือ ในระดับพื้นฐาน เมตตาเป็นหลักธรรมที่จะทำให้คนทั้งหลาย เอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน ไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกัน และทำให้คนทั้งหลายอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข สร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ชาวโลก ในระดับกลาง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดกิเลส ลดปัญหา ขจัดความทุกข์ ให้เบาบาง มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคม ในระดับสูง เมตตา

^{๑๙} พระครูปิยสารวิมล ปิยาจาโร (สนิท มีขำนาญ), “วิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), (บทคัดย่อ).

^{๒๐} กันยารัตน์ รินศรี, “แนวคิดเรื่องเมตตาในเวสสันดรชาดก”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๕๔.

เป็นคุณธรรมที่ทำให้บุคคลปราศจากตัวตน หมดกิเลส หมดปัญหา ไม่มีอาสวะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในจิตใจ เป็นเมตตาที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีผู้ให้และผู้รับ หมายถึง การบรรลุพระนิพพาน เป็นเมตตาของพระพุทธเจ้าและอริยสาวกทั้งหลาย เกิดได้ ๓ ทาง คือทางกาย ทางวาจา และทางใจ^{๒๑}

งานวิจัยดังกล่าว ทำให้ได้รับความรู้เกี่ยวกับเมตตาอีกหลายมิติ แม้จะเป็นเชิงนามธรรมอยู่บ้าง แต่ก็สามารถสร้างความสงบสุขอันเป็นรูปธรรมให้แก่สังคม แก่โลกได้ตามความเหมาะสม นอกจากนั้น ยังมีงานวิจัยทำนองเดียวกันนี้ ที่นำเมตตาไปประยุกต์ใช้กับสังคม เช่น

พระอธิการสมชัย มณีวณโณ (กิ่งนอก) ได้ศึกษา หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย ผลการวิจัยพบว่า เมตตา สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้จริง ด้วยการแสดงออกทางใจ อยากรให้ผู้อื่นมีความสุข พ้นจากความทุกข์ อันนำไปสู่การประพัตติตนให้เป็นประโยชน์สุขต่อสังคม และสามารถนำสันติสุขไปสู่สังคมได้อย่างแท้จริง ด้วยการแสดงไมตรีจิตที่ดีต่อกันและกัน ส่วนผู้ที่เป็นโรคเอดส์นั้น เมื่อนำเมตตาไปประยุกต์ใช้กับพวกเขา ก็สามารถแนะนำสิ่งดี ๆ มีประโยชน์แก่เขาในแง่การให้กำลังใจ และพูดคุยเพื่อเป็นการลดภาวะความเจ็บเหงาเศร้าซึมได้ ทำให้เขาไม่รู้สึกลัว ตนเองเป็นบุคคลที่สังคมรังเกียจ อย่างน้อย การแสดงออกของเมตตาต่อบุคคลเหล่านี้ ด้วยการยิ้มทักทาย ก็เท่ากับการนำยาวิเศษไปมอบให้แก่เขา ในสถานการณ์ที่กำลังได้รับความทุกข์กาย ทุกข์ใจอยู่ จึงนับว่าเป็นสิ่งดีมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยเอดส์^{๒๒} พระใบฎีกา อนรรักษ์ อินทวณโณ (คงตุ้ง) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครอง ที่มีต่อการใช้หลักเมตตาคุณของนักเรียน โรงเรียนสมานคุณวิทยาทาน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า การใช้เมตตาคุณของผู้ปกครองกับเด็กนักเรียนในโรงเรียนดังกล่าว มีภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก ซึ่งจำแนกตามเพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน เมื่อนำผลมาเปรียบเทียบพบว่า โดยรวมแล้ว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕^{๒๓} ส่วน พระครูประสิทธิ์ธรรมรัตน์ (ประกอบ จุกวโร (เกิดกาหลง) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของพรหมวิหาร ๔ กับภาวะผู้นำของเจ้าอาวาส ในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า พรหมวิหาร ๔ เป็นคุณธรรมของผู้นำ ที่ควรนำไปปฏิบัติให้สอดคล้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ เช่น ในยามที่ผู้ได้ปกครองอยู่เป็นปกติ ผู้นำก็มีเมตตาเป็นต้น ส่วนเจ้าอาวาส ต้องมีภาวะผู้นำ และนำหลักการปกครอง ๖ ด้านมาปฏิบัติ ได้แก่ ด้านการปกครอง การศาสนศึกษา การเผยแผ่ การสาธารณูปการ การศึกษาสงเคราะห์ และการสาธารณสงเคราะห์ เมื่อกล่าวถึง

^{๒๑} พระมหาบุญเรือน ปถกโร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), (บทคัดย่อ).

^{๒๒} พระอธิการสมชัย มณีวณโณ (กิ่งนอก), “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), (บทคัดย่อ).

^{๒๓} พระใบฎีกาอนรรักษ์ อินทวณโณ (คงตุ้ง), “ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการใช้หลักเมตตาคุณของนักเรียน โรงเรียนสมานคุณวิทยาทาน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), (บทคัดย่อ).

ความสัมพันธ์ของพรหมวิหาร ๔ กับภาวะผู้นำ พบว่า หลักการดังกล่าวสามารถประยุกต์ใช้ร่วมกันได้เป็นอย่างดี^{๒๔}

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่ได้เสนอในเบื้องต้น ซึ่งมีทั้งงานวิจัยในเชิงคุณภาพ และงานวิจัยเชิงปริมาณ พบว่า งานวิจัยที่เกี่ยวกับการแผ่เมตตาโดยตรง มีเป็นจำนวนน้อย ผู้เขียนส่วนมากจะเน้นศึกษาเรื่องเมตตาในบริบทต่าง ๆ ส่วนประเด็นที่เกี่ยวกับการแผ่เมตตายังขาดรายละเอียด ไม่ครอบคลุมทุกมิติ เช่น เมตตาภาวนา และคุณสมบัติของผู้ที่จะแผ่เมตตา เป็นต้น ด้วยเหตุดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาและนำเสนอประเด็นเหล่านี้ให้ครอบคลุม มีความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้การแผ่เมตตา มีระบบ เป็นขั้นตอน เกิดความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น อนึ่ง สิ่งสำคัญในการเผยแผ่ จะต้องมิเมตตา ดังที่ศาสตราจารย์ พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต) กล่าวเอาไว้ว่า “เมตตา มีความสำคัญต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะมีจุดประสงค์คือ เพื่อสันติภาพของโลก”^{๒๕} จะเห็นได้ว่า เมตตา ไม่เพียงแต่เป็นคุณธรรมที่จำเป็นสำหรับชาวพุทธในสังคมไทยเท่านั้น แต่ยังก่อให้เกิดพลังแห่งเมตตาธรรมมหาศาล แผ่ชานออกไปให้แก่มวลมนุษยชาติ ทั้งหลายแบบไร้ขอบเขต ไร้พรมแดน ให้ได้รับอานุภาพแห่งสันติสุขกันถ้วนหน้า

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary Research) เน้นศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ดังนั้น ผู้วิจัย ได้จัดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Research Process) ดังต่อไปนี้

วิธีการศึกษาในขั้นที่ ๑

ผู้วิจัย ใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยศึกษา ค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือพระไตรปิฎก และจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ อรรถกถา ฎีกา พร้อมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลต่อไปนี้

๑. หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒. หอสมุดกลางมหาวิทยาลัย มหามกุฏราชวิทยาลัย
๓. หอสมุดกลางจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
๔. หอสมุดกลางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เป็นต้น

^{๒๔} พระครูประสิทธิ์ธรรมรัตน์ (ประกอบ จุกวโร (เกิดกาหลง), “ศึกษาความสัมพันธ์ของพรหมวิหาร ๔ กับภาวะผู้นำของเจ้าอาวาส ในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), (บทคัดย่อ).

^{๒๕} พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต), ศ., **โลกทัศน์ชาวพุทธ**, การประชุมชาวพุทธนานาชาติ เนื่องในวันวิสาขบูชา วันสำคัญของโลก ระหว่างวันที่ ๗-๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗ ณ หอประชุมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และศูนย์ประชุมสหประชาชาติ ถนนราชดำเนินนอก, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๗), หน้า ๒๐๙-๒๑๓.

ก. วิธีการวิเคราะห์ในขั้นที่ ๑

การศึกษาวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ ตีความ อธิบายขยายเนื้อความจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) คือพระไตรปิฎกและจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) คือ วรรณคดี ฎีกา พร้อมทั้งเอกสาร อินเตอร์เน็ต บทความทางวิชาการ หนังสือพิมพ์ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องซึ่งผู้วิจัยเห็นว่า น่าจะมีการอธิบายเพิ่มเติม เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ข. ผลที่ได้รับในการศึกษาขั้นที่ ๑

จะทำให้ทราบรายละเอียดเรื่องการแผ่เมตตาในทุกมิติ จากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะใช้เป็นกรอบศึกษาวิเคราะห์ และตีความในงานวิจัยขั้นนี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว การดำเนินการตามขั้นตอนที่ ๑ จะเป็นฐานสำคัญในการศึกษาเรื่องการแผ่เมตตาในพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

วิธีการศึกษาในขั้นที่ ๒

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการศึกษารูปแบบการแผ่เมตตาในสังคมไทยว่า มีวิธีการอย่างไร ซึ่งจะขยายนัยครอบคลุมด้านการดำรงชีวิต และความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนา เป็นต้น โดยการสัมภาษณ์บุคคลทั่วไป ทั้งพระภิกษุและผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๕ รูป/คน

ก. วิธีการวิเคราะห์ในขั้นที่ ๒

การศึกษาในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ตีความ อธิบาย และขยายความจากข้อมูล แล้วอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาว่าเป็นอย่างไร

ข. ผลที่จะได้รับในการศึกษาขั้นที่ ๒

สิ่งที่ได้รับอย่างชัดเจนจากการศึกษาวิจัยในขั้นที่ ๒ ก็คือ ทำให้เราทราบวิธีการแผ่เมตตาทุกมิติของสังคมไทย เมื่อกล่าวโดยสรุป ในขั้นที่ ๒ เป็นขั้นตอนสำหรับเตรียมข้อมูล เพื่อใช้เป็นฐานในการศึกษาขั้นที่ ๓ ต่อไป

ขั้นที่ ๓ การเสนอวิธีการในการแผ่เมตตาตามหลักพระพุทธศาสนาให้แก่สังคมไทย โดยศึกษาจากกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การแผ่เมตตาหลังจากทำวัตร สวดมนต์เสร็จแล้ว เป็นต้น

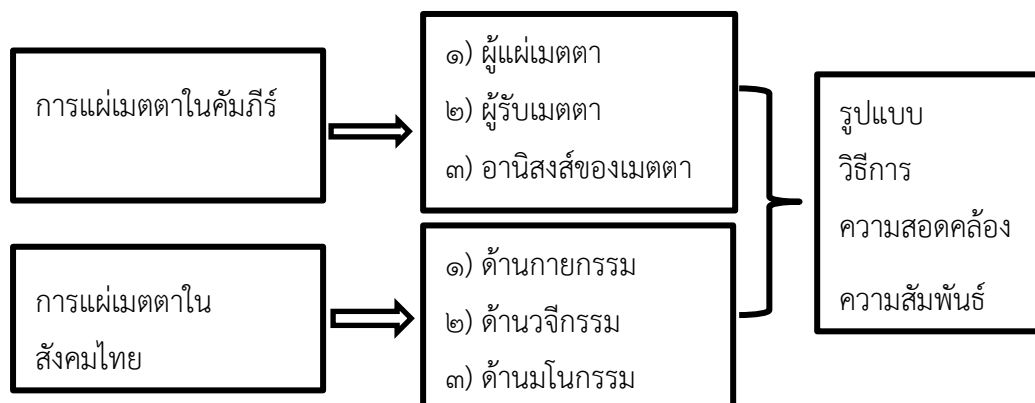
ก. การเสนอวิธีทางแห่งการแผ่เมตตาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งขยายออกเป็นหลายด้าน เช่น ผู้แผ่ ผู้รับ และขอบเขต เพื่อให้เห็นภาพความเชื่อมโยงของการแผ่เมตตาตามหลักพระพุทธศาสนาว่า จะมีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไร

ข. วิธีการศึกษาในขั้นที่ ๓

สำหรับขั้นตอนนี้ถือได้ว่าเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านั้น มาวิเคราะห์ อธิบาย ตีความ และสังเคราะห์อย่างเป็นระบบ เพื่อจัดทำและนำเสนอเป็นงานวิจัย ซึ่งจะช่วยให้การแผ่เมตตาตามหลักการของพระพุทธศาสนา

๑.๘ กรอบแนวคิดการวิจัย

ในการวิจัยนี้ ผู้วิจัย ได้นำวิธีการเชิงระบบในการสร้างวิเคราะห์เพื่อพัฒนาเมตตา ดังนี้



จากแผนภูมิแสดงกรอบแนวคิดของการวิจัย ประกอบด้วย ข้อมูลเมตตาในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ ความหมาย และพระสูตรที่เกี่ยวข้อง การแผ่เมตตาในสังคมไทย เป็นการศึกษาสภาพสังคมไทย และปัญหาที่เกิดขึ้นในสังคม ซึ่งจะมีพื้นที่ให้เมตตาเข้าไปแก้ปัญหาแล้ว สนับสนุน ส่งเสริม เพิ่มประสิทธิภาพให้เกิดความสุข ความปลอดภัยสำหรับชีวิตในสังคมยุคใหม่ ตามกระบวนการของเมตตา หรือการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๙ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.๙.๑ ทำให้ทราบ การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
- ๑.๙.๒ ทำให้ทราบ การแผ่เมตตาในสังคมไทย
- ๑.๙.๓ ทำให้ทราบ การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

บทที่ ๒

การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้ศึกษา ได้กำหนดประเด็นของการวิจัยคือ ความหมายของเมตตา ความสำคัญของเมตตา ประเภทของเมตตา ผู้แผ่เมตตา อานิสงส์ของการแผ่เมตตา และสรุป ดังนี้

๒.๑ ความหมายของเมตตา

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค มีข้อความเปรียบเทียบเมตตาเอาไว้ว่า เปรียบเหมือน มารดาบิดา เมื่อบุตรน้อยคนเดียวของตน ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อย ฉันท โยคี ก็ฉันทนั้น ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ โยคี พึงรู้ความสงบนิ่งแห่งจิตในการบำเพ็ญนี้ เรียกว่า ปัจจุปัฏฐานของเมตตา การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะของเมตตา ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตา เป็นรสของเมตตา อโหสะ เป็นปทัฏฐานของเมตตา^๑

เมตตา เป็นคำที่มีมานานแล้ว และรู้จักกันเป็นอย่างดีในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏเป็นหลายลักษณะ เช่น บทสวดมนต์บ้าง การปฏิบัติธรรมบ้าง และมารยาททางสังคมบ้าง จะอย่างไรก็ตาม ความหมายที่แท้จริงตามหลักของพระพุทธศาสนานั้นเป็นอย่างไร เราจะศึกษากันต่อไป

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๓๕ ได้ให้ความหมายของคำว่า เมตตา เอาไว้ว่า ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย^๒

หนังสือปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ ให้ความหมาย เมตตา หรือ เมตติ หมายถึง ไม่ตรี, เครื่องรัก และอธิบายคำว่า เมตตจิตต์ เอาไว้ด้วยว่า จิตประกอบด้วยเมตตา^๓

หนังสือสารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ ให้ความหมายของเมตตาเอาไว้ว่า ความรักและเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความสุข^๔

^๑ พระอุปัชฌาย์, วิมุตติมรรค, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๑๓๒.

^๒ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

^๓ พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต, (พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร, ๒๕๑๓), หน้า ๖๒๕-๖๒๖.

^๔ ดร. ปรีชา พิณทอง, สารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ (อุบลราชธานี: ด่านสุทธาการพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๖๑๗.

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายของคำว่า เมตตา เอาไว้ว่า ความรัก, ความปรารถนาให้เขามีความสุข, แม่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า^๕

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของเมตตา เอาไว้ว่า

เมตตา คือ “ความรักและเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข, เป็น ๑ ในพรหมวิหาร ๔ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา”^๖ จากความหมายข้างต้นนั้น ทำให้ทราบว่า เมตตามี ๒ อยู่ ลักษณะคือ (๑) ต่อตนเอง ด้วยการตั้งความรัก ความเอ็นดูให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองก่อน (๒) ต่อบุคคลอื่น เมื่อเมตตาเกิดขึ้นในตนแล้ว จึงส่งหรือมอบความรัก ความเอ็นดูที่มีอยู่ในตนนั้นให้แก่คนอื่น เรียกว่า เอาใจเรา ใส่ใจเขา หมายความว่า เรามีเมตตาต่อตนเองอย่างไร ก็ควรมีเมตตาต่อคนอื่นเช่นนั้นเหมือนกัน

ความหมายของเมตตาที่ปรากฏในหนังสือพจนานุกรมต่าง ๆ ข้างต้น สรุปลักษณะสำคัญ เอาไว้คล้ายคลึงกันว่า ภาวะทางจิตที่แสดงออกเป็นความรัก ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้รับความสุข ประสพสิ่งที่เป็ประโยชน์ ความปรารถนาดีนี้จะส่งผ่านให้ผู้แ่อื่นด้วยไมตรีจิต มีข้อที่น่าสังเกตว่า เมื่อกล่าวถึงเมตตาหรือแม่เมตตาจะปรากฏคำว่า เมตตาจิต เข้ามาเป็นองค์ประกอบด้วยเสมอ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่า การแม่เมตตานั้น มีความพิเศษแตกต่างจากธรรมะชุดอื่นตรงที่ เป็นกระบวนการทำงานของจิตล้วน ๆ ที่ส่งมอบความรักอันบริสุทธิ์ให้แก่สรรพสัตว์ให้ได้รับความสุขกันถ้วนหน้า

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต) ได้ให้ความหมายของเมตตา พร้อมทั้งอธิบายตัวอย่างเอาไว้อย่างน่าสนใจดังนี้ “เมตตา แปลว่า ความรัก หมายถึง ความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น เป็นความรู้สึกที่เป็นมิตร ความมีไมตรีต่อกัน”^๗ สำหรับความหมายของเมตตาที่ท่านอธิบายเอาไว้ จะแตกต่างจากหนังสือราชบัณฑิตยสถานบ้างเล็กน้อย โดยมีคำบางคำที่น่าสนใจเพิ่มเข้ามาอีกคือ มิตร ซึ่งสอดคล้องกับความหมายของพระพุทธศาสนา ที่กล่าวถึงและแยกแยะมิตรออกเป็น ๔ ประเภท เรียกว่า มิตรแท้ เช่น มิตรมีอุปการะ มิตรร่วมสุขร่วมทุกข์ มิตรแนะประโยชน์ และมิตรมีความรักใคร่^๘ อีกอย่างคือ มิตรปฏิรูป ๔ ประเภท ได้แก่ คนปกอลอก คนดีแต่พูด คนหัวประจบ และคนชักชวนในทางฉิบหาย^๙ ส่วนวิธีการแม่เมตตา พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) ได้อธิบายไว้มีใจความว่า การแม่เมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี ขอให้ผู้อื่นมีความสุข ตรงกับภาษา

^๕ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓๗.

^๖ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖), หน้า ๙๑๘.

^๗ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), คำวัด, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๔๘), หน้า ๗๙๔.

^๘ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘๖.

^๙ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต), คำวัด, หน้า ๗๘๗.

บาลีว่า สพเพ สตตะ อเวรา อพยาปชฌา อนีฆา สุชี อุตตานิ ปริหรนตุ หมายความว่า ขอสัตว์ทั้งหลาย ทั้งปวง อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียน จงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด ผู้เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ จน จิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจแล้ว จะได้รับคุณประโยชน์ทั้ง ๑๑ ประการ ได้แก่ หลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักษา ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือ ศัสตราอาวุธ จิตเป็นสมาธิง่าย สิ้นหน่วงงุ่น เมื่อจะ ตาย ใจก็สงบไม่หลงใหลไร้สติ ถ้ายังไม่บรรลुकุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

นอกจากนั้น ท่านยังได้อธิบายว่า การแผ่เมตตานี้ สำหรับผู้ที่ชำนาญ เมื่อฝึกใจให้เสมอกัน ต่อสัตว์ทั้งหลายแล้ว จะทำจิตให้คล่องในการแผ่ไปในแบบต่าง ๆ แยกได้เป็น ๓ อย่าง คือ (๑) การแผ่ ไปทั่ว อย่างไม่มีขอบเขต เรียกว่า “อนธิโสพรรณา” (๒) การแผ่ไปโดยจำกัดขอบเขต เรียกว่า “โอธิโส พรรณา” (๓) การแผ่ไปเฉพาะทิศ หรือย่อยลงไปอีกว่า ขอให้คนจน คนยากไร้ ในภavnันภavnนี้ เรียกว่า “ทิสาพรรณา”^{๑๑}

ในด้านสภาวะลักษณะของเมตตานี้ ท่านได้ให้รายละเอียดเพิ่มว่า เมตตา เป็นภาวะของ จิตที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย มีแต่ความหวังดี มีไมตรีจิต หวังความสุขความเจริญ แก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง ลักษณะเมตตาที่เห็นได้ชัดเจนคือ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก จัดเป็นเมตตาแท้

สำหรับการนำมาประยุกต์ใช้นั้น ท่านอธิบายว่า เมตตา เป็นคุณธรรมสำหรับผู้นำหรือเป็น ผู้ใหญ่ เป็นเหตุให้เป็นที่ยศพรณบถของผู้น้อยและได้รับความจงรักภักดีตลอดไป ผู้ปฏิบัติเป็นประจำ นอกจากทำให้เป็นคนดี มีหน้าเข้มขึ้นเบิกบานแล้ว ยังได้รับอานิสงส์ดังกล่าวมาแล้ว^{๑๒}

ในคัมภีร์อภิธานวรรณนา สัคคกัณท์ ได้ให้ความหมายไว้ว่า “เมตตา ความเมตตา ความ รัก วิเคราะห์ว่า มิชชติ สีนหตติ เมตตา แปลว่า ความรักที่เอ็นดู ชื่อว่า เมตตา อีกอย่างหนึ่ง มิตเต ภวา เมตตา แปลว่า ความรักที่มีอยู่ในมิตร ชื่อว่า เมตตา”^{๑๓} ดังตัวอย่างในคัมภีร์วิภังค์ แห่งพระ อภิธรรมว่า “จตสโส อปปมณญาโย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา”^{๑๔} อปัปมณญญามี ๔ อย่างคือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา จากข้อความข้างต้นทำให้ทราบว่า เมตตาพรหมวิหารกับอปัป มณญญามีข้อแตกต่างกัน กล่าวคือ เมตตาพรหมวิหารนั้น น่าจะหมายถึง การเจริญเมตตาให้เกิดขึ้น ภายในตนเสียก่อน จนทำให้รู้สึกเหมือนว่ามีเมตตาเกิดขึ้นทางกาย ทางใจของเราเท่านั้น ส่วนอปัป มณญญานั้น น่าจะเป็นการสร้างรูปแบบขึ้นมาคุ้มกันปกป้องเมตตาพรหมวิหารอีกชั้นหนึ่ง เพราะ พิจารณาจากบริบทที่ปรากฏของเมตตาพรหมวิหารกับเมตตาอปัปมณญญาแล้ว มีส่วนที่จะเป็นเช่นนั้น ดังข้อความตอนหนึ่งที่ว่า “บุคคลที่ไม่พึงแผ่เมตตาให้แก่คนที่ตายแล้ว ซึ่งพระโสภณมหาเถระ ได้ให้

^{๑๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๓-๒๕๔.

^{๑๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๙๔.

^{๑๓} พระมหาสมปอง มุทิโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๑๗.

^{๑๔} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๗๕๐/๓๗๕.

เหตุผลว่า การห้าม ไม่ให้แผ่เมตตาแก่คนที่ตายแล้วนั้น เพราะว่า เกี่ยวข้องกับการเจริญสมาธิในระดับ ฌาน หมายถึง การแผ่เมตตาจะไม่สามารถทำให้เกิดอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิอันแน่วแน่ หรืออุปจารสมาธิก็เกิดไม่ได้ ดังบาลีสถูติมรรคที่ว่า “กาลกเต ปน ภาเวนโต เนว อปปนํ น อุปจารํ ปาปุณาติ”^{๑๔} หมายความว่า สำหรับคนที่ตายแล้ว เมื่อเจริญไปก็ไม่ถึงอัปนา และไม่ถึงอุปจารสมาธิได้เลย ทำให้สันนิษฐานได้ว่า การเจริญพรหมวิหารนั้น เจาะจงผู้ประพฤติปฏิบัติเมตตาให้เกิดขึ้นแก่ตนเท่านั้น แต่ถ้าจะทำฌานให้เกิด จะต้องเจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น ให้ได้ฌานคือได้สมาธิดังกล่าว

จากความหมายของเมตตาและตัวอย่างที่ปรากฏในคัมภีร์อริยฐานวรรณานัน ทำให้ทราบความสัมพันธ์ของคำว่า เมตตาและมิตร มีความเชื่อมโยงกัน เป็นอันเดียวกัน ต่างกันเพียงแต่มุมมองเท่านั้น ส่วนตัวอย่างที่นำมาอ้างนั้น ปรากฏในคัมภีร์วิภังค์ของพระอภิธรรมปิฎก ซึ่งกล่าวถึงเมตตาอยู่ในกลุ่มของอัปปมัญญา ทำให้เกิดความสงสัยว่า เมตตาเป็นพรหมวิหารหรืออัปปมัญญา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) อธิบายไว้ในพุทธธรรมมีใจความตอนหนึ่งของวิโมกข์ ๘ ว่า “ผู้น้อมใจตั้งใจว่า “งาม” (หมายถึง ฌานของผู้เจริญวรรณกสิณ กำหนดสีที่งามหมดจดเป็นอารมณ์ หรือตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า ฌานของผู้เจริญอัปปมัญญา คือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เป็นอารมณ์ ซึ่งทำให้มองเห็นคนสัตว์ทั้งหลาย งดงามน่าชมไปหมด”^{๑๕}

จากคำอธิบายที่ท่านพระพรหมคุณาภรณ์ได้กล่าวไว้นั้น ความจริงแล้ว เมตตาพรหมวิหาร กับเมตตาอัปปมัญญา มีเป้าหมายอย่างเดียวกันคือ การตั้งความรักปรารถนาดีเป็นอันดับแรกให้เกิดขึ้นในตนก่อน จากนั้น ค่อยแผ่ขยายความรักปรารถนาดีนั้นออกไปสู่คนอื่น ส่วนความแตกต่างกันคือ รูปแบบและวิธีการเท่านั้น ในงานวิจัยนี้ ผู้วิจัย จะได้นำมากล่าวทั้งสองลักษณะในบทต่อไป

การศึกษาความหมายของเมตตานี้ ทำให้เราสามารถแยกแยะความแตกต่างระหว่างเมตตาพรหมวิหารกับเมตตาอัปปมัญญาได้ดียิ่งขึ้น มีความชัดเจนขึ้น ดังนี้

โดยเหตุของเมตตานี้ หมายถึง ตัวผู้ปฏิบัติเองจะต้องสร้างหรือทำให้เกิดขึ้นมาก่อน ส่วนอัปปมัญญานั้น หมายถึง บุคคลอื่นที่มีเมตตาส่งไปถึง หรือผู้รับพลังเมตตา

โดยผลของเมตตานี้ หมายถึง เป้าหมายคือตัวเมตตาที่เกิดขึ้นมาในตัวผู้ปฏิบัติตนเอง ส่วนอัปปมัญญา หมายถึง ความมีเมตตาต่อผู้อื่นโดยไม่มีขอบเขตจำกัด ด้วยอำนาจแห่งสมาธิหรือ ฌาน หมายความว่า บุคคลผู้เป็นเป้าหมายที่ไม่จำกัดทั้งหลายนั้น เป็นอารมณ์ในการส่งพลังของเมตตาไปให้ถึง ดังนั้น บุคคลทั้งหลายเหล่านั้น ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จนพลังแห่งสมาธิเกิดขึ้นเป็นลำดับ ตั้งแต่ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ ด้วยเหตุนี้ อัปปมัญญา จึงเน้นที่อัปนาสมาธิในคนอื่นเป็นหลัก ถ้าหากเพ่งเมตตาถึงบุคคลใดแล้ว ไม่สามารถทำให้เกิดสมาธิในระดับต่าง ๆ เพิ่มขึ้นโดยลำดับได้ ไม่จัดเป็นอัปปมัญญา

^{๑๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๒๓.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕), หน้า ๒๘๙.

ดังนั้น จึงควรทำความเข้าใจเรื่องนี้ให้ดีกว่าเมตตาพรหมวิหาร มีหลักการและวิธีการอย่างไร และเมตตาอัปมัญญานัน เมื่อกล่าวโดยความเป็นจริงแล้วก็คือ รูปแบบของการแผ่เมตตาที่ต้องการทำให้เกิดสมาธิในระดับฌาน ซึ่งต้องประกอบด้วยองค์ฌาน ได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข และเอกัคคตารมณ์ ถ้ามองในแง่ของเมตตานันก็คือ การฝึกฝนอบรมเมตตาให้เกิดอานุภาพสามารถแผ่พลังเมตตาออกไปสู่สรรพสิ่งทั้งหลาย ที่มีอยู่โดยปราศจากความเป็นศัตรูกับสิ่งทั้งปวงนั่นเอง แต่ถ้ามองอย่างอัปมัญญานัน หมายถึง การพัฒนาต่อยอดของเมตตาที่มีอยู่แล้ว โดยการปรับใช้กับคนอื่น ๆ ซึ่งยึดคนอื่นเป็นอารมณ์ในการเพ่งแทนการยึดตนเอง ส่วนการเพ่งนั้น จะต้องมียุทธวิธีเพื่อสมาธิในระดับอุปปจารและอัปปนาสมาธิเท่านั้น จึงเรียกว่า เมตตาอัปมัญญา ในบทนี้ จะกล่าวตามหลักฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา ดังนี้

เมตตา หมายถึง ไม่ตรี ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดี ความเข้าใจดีต่อกัน ความเอาใจใส่ ใฝ่ใจ หรือต้องการที่จะสร้างเสริมประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เมื่อว่าโดยแก่นสาร เมตตา คือ ความปรารถนาให้ตนและผู้อื่นเป็นสุข

เมตตา เป็นธรรมกลาง ๆ ทั้งในแง่ผู้ควรมีเมตตาและผู้ควรรับเมตตาที่ควรมีต่อกันและกัน ทั้งผู้น้อยกับผู้น้อย คนจนกับคนรวย ยากกับเศรษฐี คนฐานะต่ำกับคนฐานะสูง คลุ้สกับพระสงฆ์

เมตตาเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของใจเป็นเบื้องต้น สำหรับสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ซึ่งทำให้มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกันหวังดีต่อกัน พร้อมทั้งจะรับฟังและพูดจากันด้วยเหตุผล ไม่ยึดถือความเห็นแก่ตัว หรือความเกลียดชัง ดังนั้น เมตตา จึงเป็นธรรมของผู้ประเสริฐหรือพรหมวิหาร แต่ที่จริงแล้ว เป็นคุณลักษณะของผู้นำทุกระดับ พระพุทธศาสนากล่าวถึงคุณธรรม มิใช่เทพหรือพรหมตามแนวคิดของศาสนาพราหมณ์ ต่อไปจะได้กล่าวถึงลักษณะที่จตุกกะของเมตตา^{๑๖} ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๑ ลักษณะที่จตุกกะของเมตตา

ที่	ลักษณะ	ความหมาย
๑	หิตาการปฐวตติลักษณะ	มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย เป็นลักษณะ
๒	หิตุประสงค์	มีการทำประโยชน์ ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด เป็นหน้าที่
๓	อาฆาตวิย ปจฺจุปฺภูจฺจนา	มีการบำบัดความแค้น เป็นการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการพิจารณาเมตตา
๔	มนาปภาวทสฺสนปทฺฐานา	การพิจารณาแต่ความดี ที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม เป็นเหตุใกล้
๕	พยาปาทุปสโม สมปตติ	ความสงบ ความพยายามหลงได้ เป็นเวลา เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **หลักปฏิบัติสมถและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๘.

๖	สเนหสมภโว วิปตติ	การเกิดขึ้นแห่งตัณหาที่เหนียวแน่น เป็นความเสื่อมเสียของเมตตา
๗	ราโค อาสนนปจฺจตฺถิโก	ราคะ เป็นข้าศึกใกล้ของเมตตา
๘	พยาปาโท ทูรปจฺจตฺถิโก	พยาบาท เป็นข้าศึกไกลของเมตตา

จากตารางดังกล่าว เป็นการแสดงมิติของเมตตาในหลายลักษณะมีทั้งหน้าที่ เหตุใกล้ที่ทำให้เกิด และอาการปรากฏของเมตตา พร้อมทั้งธรรมะที่เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา

๒.๒ ความสำคัญของเมตตา

ความจริงแล้ว ถ้าอยากให้เห็นภาพความสำคัญของเมตตาให้ชัดเจนที่สุด ก็ลองไปพิจารณาธรรมะคู่ขนานกันซึ่งเรียกว่า อกุศลธรรม จะทำให้เข้าใจเมตตาได้อย่างลึกซึ้ง เช่น ความโกรธ ความอาฆาต และความพยาบาท เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เราตระหนักรู้กันดีอยู่แล้วว่า เป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา ส่งผลกระทบในเชิงลบเกินความคิดคำนึง คนที่มีเมตตาจิตเท่านั้น จึงจะเอาชนะอกุศลธรรมเหล่านี้ได้ เมตตาจึงเป็นคุณธรรมประจำใจ แสดงออกเป็นความรักอันบริสุทธิ์ แผ่ให้แก่เพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมโลก หรือเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขในสังสารวัฏเดียวกัน ความสำคัญของเมตตานี้ ผู้วิจัย จะแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

๒.๒.๑ เมตตาเป็นแนวทางแห่งสันติ

การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความเชื่อ แตกต่างกันทั้งด้านทัศนคติและรูปแบบการใช้ชีวิต ย่อมเป็นเรื่องยากที่จะหลีกเลี่ยงความกระทบกระทั่งกัน เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งทางสังคม วิธีการแก้ปัญหาที่มนุษยชาติใช้กันอยู่ก็คือ กฎเกณฑ์หรือกระบวนการทางสังคม เป็นเครื่องมือในการตัดสินแก้ปัญหาทั้งหลาย เมตตาก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ใช้แก้ปัญหานี้ได้ ดังจะเห็นได้จากกรณีของพระสงฆ์ชาวเมืองโกสัมพีก่อความทะเลาะวิวาท บาดหมาง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกัน ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ จนขาดความปรองดองไม่สามัคคีกัน เรื่องราวลูกกลามใหญ่โตขยายวงกว้างออกไปสู่สังคม ประชาชนก็ได้รับผลกระทบเดือดร้อน และแตกแยกกันเป็นฝักฝ่าย จนไม่มีท่าทีว่าจะสงบลงได้ง่าย ๆ ความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงวางแนวทางการแก้ปัญหาเบื้องต้นเอาไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เวลาที่เธอทั้งหลายต่างบาดหมางกัน ทะเลาะวิวาทกัน ใช้วาจาเป็นอาวุธที่มุ่งแทงกันอยู่ ให้ตั้งมั่นเมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม และเมตตามโนกรรมต่อเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ต่อจากนั้น พระพุทธองค์ทรงใช้สาธยายธรรม ๖ เข้ามาสำหรับอีกชั้นหนึ่ง กำกับให้เกิดความเหนียวแน่นมั่นคง เพื่อขจัดปัญหาความขัดแย้งโดยสิ้นเชิง สาธยายธรรม ๖ ประการ^{๑๖} เนื้อหามีดังนี้

^{๑๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๙๑- ๔๙๒/๕๒๙-๕๓๓.

ข้อ ๑-๓. เนื้อหาเหมือนกันคือ ตั้งเมตตาภาคารกรรม (หมายถึง ภาคารกรรมที่พึงทำด้วยจิต ประกอบด้วยเมตตา), เมตตาจารกรรม, เมตตาโมกกรรม ในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง สาราณียธรรมนี้ ทำให้เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นการสงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน และความเป็นอันเดียวกัน

ข้อ ๔. แบ่งปันโดยไม่แยกวัตถุและบุคคล (บริโภคโดยไม่แบ่งแยก หมายถึง ไม่แบ่งแยกสิ่งของโดยคิดว่า “จะให้นี้” และ ไม่แบ่งแยกบุคคลโดยคิดว่า “จะให้แก่นั้น ไม่ให้แก่นี้” ลากทั้งหลายที่ได้มาด้วยความชอบธรรม โดยที่สุจริตแม้เพียงบิณฑบาต บริโภคร่วมกันเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายผู้มีศีลทั้งต่อหน้าและลับหลัง สาราณียธรรมนี้ ทำให้เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นการสงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกันและความเป็นอันเดียวกัน

ข้อ ๕. เป็นผู้มีศีลไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่างพร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกต้อนหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง สาราณียธรรมนี้ ทำให้เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นการสงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน และความเป็นอันเดียวกัน

ข้อ ๖. เป็นผู้มีทิวาอันประเสริฐ เป็นนียยานิกธรรม (ธรรมที่ตัดมูลรากแห่งวิญญู ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ แล้วนำสัตว์ออกจากวิญญู) เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบแก่ผู้ทำตาม เสมอกันกับเพื่อนพรหมจารีทั้งหลายทั้งต่อหน้าและลับหลัง ทำให้เป็นที่รัก เป็นที่เคารพ เป็นการสงเคราะห์กัน ไม่วิวาทกัน สามัคคีกัน และความเป็นอันเดียวกัน

สาราณียธรรมได้ชื่อว่า สามัคคีธรรม ๓ ข้อแรกซึ่งเริ่มต้นด้วยเมตตาทางกาย ทางวาจา และทางใจ เป็นการปลูกฝังคุณธรรมให้เจริญงอกงามขึ้นภายในใจ ใจที่งดงาม ย่อมส่งผลถึงการกระทำทางกายและทางวาจาให้แสดงพฤติกรรมที่งดงามเป็นประโยชน์ ไม่รังเกียจกัน ไม่ทำร้ายกัน ข้อ ๔ เป็นความยุติธรรมทางสังคม ไม่แบ่งแยกแตกขั้ว ปราศจากอคติต่อกัน ทุกคนในสังคมมีคุณค่าเสมอกันหมด ข้อ ๕ เป็นเกณฑ์มาตรฐานการครองชีวิตของบุคคลในสังคม ที่ควรจะต้องมีความเสมอภาคกัน ส่วนข้อ ๖ เป็นอุดมคติสูงสุดทางสังคม ซึ่งจะต้องก้าวไปถึง ในที่นี้ก็คือ ความสงบร่มเย็น สมาชิกในสังคมประสบสุขกันถ้วนหน้าโดยมีความรัก ความเมตตาเป็นฐาน

การอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสรรพสัตว์ทั้งหลายในลักษณะที่เป็นเพื่อนกันฉันท์มิตร ดังปรากฏในเรื่องสุวรรณสามดาบส ซึ่งมีราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี กระบือ กวางดาว และหมอยู่ในป่าใหญ่ ห้อมล้อม สัตว์ดุร้ายเหล่านั้น ก็ได้สะดุ้งกลัว หรือสุวรรณสามดาบสก็ได้หัวนเกรงภัยอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะกำลังแห่งเมตตาคำจุนเอาไว้ ทั้งมนุษย์และสัตว์ต่างน้อมเมตตาเข้าหากัน^{๑๔} ด้วยเหตุนี้ เมตตาจึงได้ชื่อว่าเป็นแนวทางสร้างสันติ

^{๑๔} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๗.

๒.๒.๒ เมตตาให้สำเร็จเป็นพุทธะ

พระอานนท์ เคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระสัพพัญญูพุทธเจ้ามีอยู่ในโลกนี้ ทำอย่างไร จึงได้เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระองค์อธิบายว่า ทรงสั่งสมกุศลสมภารเอาไว้มากมาย ตั้งแต่พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ นับไม่ถ้วน และปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้าในสำนักของพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ อีกหลายพระองค์ ขณะที่ยังไม่บรรลุสัมโพธิญาณ ทรงบำเพ็ญบารมี ๓๐ ประการ นับไม่ถ้วน ตามคติของพุทธศาสนาเถรวาท บุคคลผู้จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องตั้งจิตอธิษฐานปรารถนาพุทธภูมิต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งเสียก่อน เมื่อได้รับการพยากรณ์แล้วว่า ในอนาคต จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ช่วงเวลาต่อจากนั้นก็จะเป็น “บ่มเพาะสัมโพธิญาณ” ด้วยการสร้างคุณงามความดีเป็นอเนกปริยาย เรียกว่า พระโพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรสร้างบารมีธรรมตลอดชีวิต หลายหมื่นหลายแสนชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน (อสงไขย) ความดีที่กระทำก่อนจะตรัสรู้เรียกว่า บารมี ๑๐ อย่าง แบ่งย่อยออกอีกเป็น ๓ ระดับ เช่น บารมี ๑๐ อุปปาบบารมี ๑๐ ปรมัตถบารมี ๑๐ เรียกว่า พุทธการกธรรม^{๑๙} (ธรรมที่ทำให้ความเป็นพระพุทธเจ้า) หรือบารมี ๓๐ ทศกัมมี เมตตาบารมีจัดอยู่ในลำดับที่ ๙

พระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมีมาได้อย่างเข้มข้น ในสมัยที่พระองค์ทรงเป็นพระราชาพระนามว่า เอกราช เรื่องมีอยู่ว่า พระเจ้าเอกราช ทรงอธิษฐานศีลบริสุทธิ์ยิ่ง ปกครองแผ่นดินโดยธรรม สมทานกุศลกรรมบถ ๑๐ สงเคราะห์ประชาชนด้วยสังคหวัตถุ ๔ ต่อมา พระเจ้าทัฬหเสน เสด็จมาชิงราชสมบัติของพระเจ้าเอกราชไป และตรัสสั่งให้ทหารทำการฝังพระเจ้าเอกราชในหลุม (ทำนองฝังทั้งเป็น) ขณะที่มรณภัยกำลังคุกคามชีวิต พระเจ้าเอกราช ปราศจากความแค้นเคืองหรือพยาบาทใด ๆ กลับมองอริราชศัตรู ที่แย่งชิงราชสมบัติอันมั่งคั่งเสมือนบุตรอันเป็นที่รัก^{๒๐} คนที่อยู่ในสถานการณ์ “หน้าสัวหน้าขวาน” ระหว่างความเป็นกับความตาย แต่ยังมีความสามารถในการปลุกฝังเมตตาจิตแล้วแผ่ให้แก่ศัตรู หากไม่เคยประพฤติปฏิบัติ หรือฝึกฝนจนเห็นคุณค่าของเมตตาแล้ว ก็จะทำไม่ได้เลย นี่จัดเป็น เมตตาขั้นสูงสุด หลังจากนั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลผู้มีเมตตาเสมอกับพระองค์ไม่มี

บุคคลผู้เปี่ยมล้นด้วยเมตตาเหมือนพระเจ้าเอกราชมิใช่จะหาได้ง่าย ๆ ยิ่งกว่านั้น การจะแผ่เมตตาให้แก่บุคคลผู้คิดร้ายทำร้ายตัวเรา ก็ยังทำได้ยาก หาได้ยาก ดังนั้น ผู้แผ่เมตตาตามหลักพระพุทธศาสนา จะต้องมียุณสมบัติบางอย่าง จึงจะแผ่เมตตาได้กว้างใหญ่ไพศาล ต่อไปผู้วิจัย จะพิจารณาว่า ผู้แผ่เมตตาต้องมีคุณสมบัติอย่างไร

^{๑๙} ชุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๗๖-๗๗/๕๖๖.

^{๒๐} ชุ.จริยา. (ไทย) ๓๓/๑๑๔-๑๑๘/๗๗๓-๗๗๔.

ในงานวิจัยที่ “ศึกษาอภิปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”^{๒๐} กล่าวถึงการศึกษาอภิปมัญญา ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ทั้งในพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคคือ อภิปมัญญา ๔ เป็นสมถกรรมฐาน อันเป็นธรรมที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายหรือบุคคล ๑๒ จำพวก อย่างไม่มีประมาณ ไม่มีจำกัด ตลอดในทิศทั้ง ๑๐ มี ๔ ประการ ในอภิปมัญญา ๔ อย่างนี้ การเจริญเมตตา มีประโยชน์กว้างขวางอย่างมหาศาล อีกทั้งเป็นกำลังช่วยอุดหนุนให้ กรุณา มุทิตา อุเบกขา เกิดขึ้นได้ง่าย แม้พระโพธิสัตว์และพระมหาสัตว์ ก็ทรงบำเพ็ญบารมี ๑๐^{๒๑} คือ

๑) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ ตั้งปณิธานที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่สรรพสัตว์ และให้ความไม่มีภัยแก่พวกเขา เป็นการบำเพ็ญทานบารมี

๒) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์ เพื่อเกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้น ทำให้เกิดความพ้นทุกข์ และไม่ละทิ้งสังขจอินทรีย์ เปรียบเหมือน ความสัมพันธ์ของบิดาที่มีต่อบุตรทั้งหลาย เป็นการบำเพ็ญศีลบารมี

๓) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้น มีความไม่ละโมภ และเพื่อกำจัดสิ่งที่มีโทษของสัตว์ทั้งหลาย จึงเข้าฌานและออกบวชเป็นผู้ไม่มีเรื่อน เป็นการบำเพ็ญเนกขัมมบารมี

๔) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ท่านเหล่านั้น จึงใส่ใจถึงบุญและบาป รู้ความเป็นจริง คิดหาอุบายที่สะอาดเพื่อกำจัดความชั่วและทำความดี เป็นการบำเพ็ญปัญญาบารมี

๕) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ไม่ละอาย มีความเพียร พากเพียรตลอดเวลา เป็นการบำเพ็ญวิริยะบารมี

๖) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ มีความอดทน และไม่โกรธ เมื่อบุคคลอื่นติเตียน หรือไม่ทำร้ายพวกเขา เป็นการบำเพ็ญขันติบารมี

๗) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ พุทธคำสัตย์ดำรงอยู่ในความสัตย์ รักษาคำสัตย์ เป็นการบำเพ็ญสังขบารมี

๘) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ไม่ละเมิดคำสัญญา แต่รักษาคำสัญญานั้นไว้ตลอดชีวิต เป็นการบำเพ็ญอธิฐานบารมี

^{๒๐} พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุณโม (ใหญ่มีศักดิ์), “ศึกษาอภิปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๔-๕๖.

^{๒๑} พระอุบาสกเถระ, **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑๗-๒๑๘.

๙) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถือตัวเองเป็นอันเดียวกันกับสรรพสัตว์ เป็นการบำเพ็ญเมตตาบารมี

๑๐) พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ เพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่สรรพสัตว์ ถือเพื่อนคนเป็นกลางและศัตรูเท่าเทียมกัน ไม่มีความโกรธและความยึดมั่น เป็นการบำเพ็ญอุเบกขาบารมี

พระโพธิสัตว์ เมื่อได้แผ่เมตตาและบำเพ็ญบารมี ๑๐ บำเพ็ญอุชิชฐานบารมี ๔ หรืออุชิชฐานกรรม ๔^{๒๓} ธรรมที่ควรตั้งไว้ในใจ, ธรรมเป็นที่มั่น มี ๔ อย่างคือ สัจจาชิชฐาน จาคาชิชฐาน อุปสมาชิชฐาน และปัญญาชิชฐาน

สัจจาบารมี อุชิชฐานบารมี และวิริยาบารมี ทำให้ สัจจาชิชฐานสมบูรณ์

ทานบารมี สีลบารมี และเนกขัมมบารมี ทำให้ จาคาชิชฐานสมบูรณ์

ขันติบารมี เมตตาบารมี และอุเบกขาบารมี ทำให้ อุปสมาชิชฐานสมบูรณ์

ปัญญาบารมี ทำให้ ปัญญาชิชฐานสมบูรณ์

พระโพธิสัตว์ เมื่อได้แผ่เมตตาและบำเพ็ญทานบารมี ๑๐ แล้ว ชื่อว่า บำเพ็ญอุชิชฐานธรรม ๔ และบรรลุธรรม ๒ อย่าง ได้แก่ สมณะและวิปัสสนา ในที่นี้ สัจจาชิชฐานและอุปสมาชิชฐานทำให้สมณะบริบูรณ์ ปัญญาชิชฐาน ทำให้วิปัสสนาบริบูรณ์ เพราะความสมบูรณ์แห่งสมณะ พระโพธิสัตว์เหล่านั้น จึงบรรลุฉานและยึดมั่นการที่จะหลีกออกจากกามด้วยเนกขัมมบารมี และมีจิตตั้งมั่นให้เกิดสมาธิ เพื่อการแสดงยมกปาฏิหาริย์และมหากุณาสมาบัติ พระโพธิสัตว์เหล่านั้น บรรลุวิปัสสนาประกอบด้วยอภิญญา ปฏิสัมภิทาพละ เวสารัชชะ หลังจากนั้น ทำปกติมานและสัพพัญญุตญาณ ให้เกิดขึ้น พระโพธิสัตว์ แผ่เมตตาและบรรลุความเป็นพระสัมมาสัมโพธิญาณ

อัปมัญญา มีเพียง ๔ เพราะเหตุที่จะทำให้จิตใจบริสุทธิ์จากความพยาบาท ความคิดปองร้าย วิหิงสา การเบียดเบียน อรติ ความไม่พลอยยินดี ราคะ ความพอใจในกามคุณ ๕ ที่มีอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย มีอยู่เพียง ๔ และการใส่ใจของสัตว์ทั้งหลายที่มีต่อกันเพียง ๔ เช่นกัน ฉะนั้น อัปมัญญา จึงมี ๔ เหตุที่ทำให้จิตใจบริสุทธิ์ ๔ เท่านั้น ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เพราะว่าธรรมดาจิตใจของสัตว์ทั้งหลาย ย่อมหมกมุ่นเกี่ยวพันอยู่ด้วยเรื่องพยาบาท วิหิงสา อรติ ราคะ อย่างใดอย่างหนึ่งเสมอ ต่างกันเพียงแต่ว่า เวลาใดมีมากหรือมีน้อยเท่านั้นเอง

ผู้ที่มีความปรารถนาจะควบคุมจิตใจให้อยู่ในครรลองของความดีงาม พยายามใช้หลักอัปมัญญา คือ ผู้ที่มีความพยาบาทมาก ต้องเจริญเมตตา จุดมุ่งหมายสำคัญ ก็เพื่อแผ้วความปรารถนาหวังดี มอบความรัก ความสุขให้แก่สรรพสัตว์ ต่อไป จะกล่าวถึงประเภทของเมตตา

^{๒๓} พระธรรมปิฎก. (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๖๕.

๒.๓ ประเภทของเมตตา

เมตตานี้ มีความแตกต่างกันอยู่ ๓ ประการ^{๒๔} ด้วยกัน ดังนี้

ประเภทที่ ๑ การแผ่เมตตา โดยไม่เจาะจงบุคคล มี ๕ ลักษณะ ประกอบด้วย (๑) สัตตา (๒) ปาณา (๓) ภูตา (๔) ปุคคลา (๕) อุตถาวาปริยาปันนา

ประเภทที่ ๒ การแผ่เมตตา โดยเจาะจงบุคคล มี ๗ ลักษณะ ประกอบด้วย (๑) อิตถิโย (๒) บุริสา (๓) อริยา (๔) อนริยา (๕) เทวา (๖) มนุสสา (๗) วินิปาติกา

ประเภทที่ ๓ การแผ่เมตตา โดยรวมทั้งเจาะจงและไม่เจาะจงอยู่ในทิศทั้ง ๑๐

๒.๔ คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา

ตามสามัญสำนึกของคนโดยทั่ว ๆ ไปแล้ว หรือแม้แต่ชาวพุทธทั้งหลาย ก็มักจะละเลยไม่กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา เพราะเข้าใจเพียงผิวเผินหรือมีความเชื่อว่าใคร ๆ ก็สามารถจะแผ่เมตตาได้ตลอด ทุกเวลา ทุกสถานการณ์ ซึ่งก็ไม่มีผิดหลักการของพระพุทธศาสนาแต่อย่างใด เราจึงพบเห็นการแผ่เมตตาซึ่งจะกลายเป็นลำดับสุดท้ายหลังจากกิจกรรมต่าง ๆ สิ้นสุดลง เช่น พิธีสวดมนต์ข้ามปี เปลี่ยนศักราชเก่า ต้อนรับศักราชใหม่ เพื่อความเป็นสิริมงคล ความสงบสุข ความมีเมตตาธรรมแก่ประชาชนและประเทศชาติ หรือหลังจากนักเรียนเคารพธงชาติ สวดมนต์ไหว้พระเสร็จแล้ว ก็จะแผ่เมตตาเป็นกิจกรรมสุดท้ายเสมอ การแผ่เมตตาทำนองนี้ จึงอาจจะเป็นเพียงพิธีกรรมส่งเสริมใจให้เฟื่องฟู แต่ไม่คำนึงถึงประสิทธิผล จะอย่างไรก็ตาม ในคัมภีร์พระไตรปิฎก การจะแผ่เมตตาให้ได้รับประโยชน์สูงสุด คำว่า ประโยชน์สูงสุดในที่นี้ ผู้วิจัย หมายถึง ได้รับผลแห่งเมตตาที่ทันใด พอเมตตากระทบบุคคลผู้เป็นเป้าหมาย เขาก็มีปฏิกิริยาตอบสนองทันที ดังนั้น ผู้แผ่เมตตา จะต้องมียุทธวิธีที่สำคัญ ๒ ประการ ได้แก่ ละนิวรณ์ ๕ และบรรลุจุดถุณาน

๒.๔.๑ ผู้แผ่เมตตาต้องปราศจากนิวรณ์

นิวรณ์ ความหมายโดยตัวของมันแล้วแสดงผลในเชิงลบ เป็นอกุศลธรรม ที่ปิดกั้นจิต บังเอาไว้ไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ยึดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในทางคุณธรรม อกุศลธรรมที่กดทับจิต ปิดกั้นปัญญา มีอยู่ ๕ อย่าง^{๒๕} ได้แก่ (๑) กามฉันท์ พอใจใฝ่กามคุณ (๒) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา (๓) ถีนมิทธะ หดหู่ซึมเซา (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ พุ้งซ่านรำคาญใจ (๕) วิจิกิจฉา ลังเลสงสัย ในที่นี้ จะกล่าวเฉพาะที่เกี่ยวกับเมตตาเท่านั้น เพราะอกุศลธรรมชุดนี้จะเหนี่ยวดึง อดรู้ ปิดกั้น รัตรึงกายและใจไม่ให้บรรลุสู่ความดีงาม โดยเฉพาะ ข้อที่ ๒ ความพยาบาท แค้นเคือง คิดร้ายต่อบุคคลอื่นสัตว์อื่น เป็นปฏิกิริยาขัดขวางเมตตาจิตอย่างรุนแรง ถ้าหากกำจัดนิวรณ์ไม่ได้ ก็ยากที่จะแผ่เมตตาไปให้แก่ผู้อื่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พระพุทธเจ้า จึงเปรียบนิวรณ์เหมือนคนกั๊กนี้มาลงทุนจนประสบ

^{๒๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๓.

^{๒๕} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๒๘.

ผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเรากู้หนี้ยืมมาลงทุน การงานสำเร็จผลได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรรักยังมีเหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา” เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและสุขใจ

เหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ ต่อมา พันโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ” เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

เหมือนคนที่ตกเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ ต่อมา พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเราเป็นทาส พึ่งตัวเองไม่ได้ ต้องพึ่งผู้อื่น จะไปไหนตามใจชอบก็ไม่ได้ เวลานี้พ้นจากความเป็นทาส พึ่งตัวเองได้ ไม่ต้องพึ่งผู้อื่น เป็นไทแก่ตัวเอง จะไปไหนก็ได้ตามใจชอบ” เพราะความเป็นไทแก่ตัวเองเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ^{๒๖}

ความจริงแล้ว นิเวศน์ เป็นอุปสรรคขัดขวางกระบวนการพัฒนาชีวิตอย่างเต็มรูปแบบ เพราะขัดขวางทั้งความดีทางกายและทางใจ เช่น เราพอใจ ครุ่นคิดถึงแต่เรื่องทางกาย ก็ทำให้ใจเศร้าหมอง ใจถึงลงสู่ที่ต่ำ เหมือนสายน้ำไหลลงสู่ที่ต่ำเสมอ และที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ การทำลายปัญญาให้เกิดทุพพลภาพ ดังนั้น จิตที่เปื้อนปนด้วยนิเวศน์ จึงไม่สามารถก้าวลงสู่สัจธรรมได้ จะอย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนา เสนอแนวทางการทำลายนิเวศน์เอาไว้ ๓ ขั้นตอน ได้แก่ (๑) เจริญกายคตาสติ (๒) เจริญสุภา ๑๐ (๓) เจริญอาหาเรปฏิกูลสัญญา เพื่อทำลายความอยากในกามเสีย^{๒๗}

นอกจากนั้น ผู้แผ่เมตตา ต้องประกอบด้วยอริยสีลขันธ เพราะว่า อริยสีลขันธ ส่งเสริมให้จิตสงบด้วยการอยู่ในสถานที่เงียบสงัด ได้แก่ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชุก ที่แจ้ง ลมพัด ต่อจากนั้น ก็เข้าสู่ขั้นที่สอง ผู้แผ่เมตตา ต้องมีอริยอินทริยสังวร เพราะว่า อริยอินทริยสังวร คือนั่งคุบลัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า อภิชฌา (ความ เพ่งเล็ง อยากได้สิ่งของของผู้อื่น) ในโลกมีใจปราศจากอภิชฌาอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์ปราศจากอภิชฌา ละพยาบาทและความมุงร้าย มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากพยาบาทและความมุงร้าย ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจากถีนมิทระ ผู้แผ่เมตตา ต้องมีอินทริยสังวร เพราะว่า อินทริยสังวร คือ การสำรวมอินทริย์ ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ ระวังไม่ให้กิเลสครอบงำใจในเวลารับรู้ อารมณ์ผ่านอินทริย์ทั้ง ๖ ผู้แผ่เมตตา ต้องมีอริยสติสัมปชัญญะ เพราะว่า อริยสติสัมปชัญญะ คือ ภูมิประกอบด้วยอริยสีลขันธ อริยอินทริยสังวร และอริยสติสัมปชัญญะนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะ

^{๒๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๘-๒๒๑/๗๔-๗๕.

^{๒๗} Wikipedia, นิเวศน์ [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: th.m.wikipedia.org [๓๐ ต.ค. ๒๕๕๗].

เจียบสัจด์ คือ ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าช้า ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต ฉันทาอาหารเสร็จแล้ว กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากกิเลส ๖ ประการ จักจุกจุกจะ (ความฟุ้งซ่านและความรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบอยู่ภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอวิชชา ๖ ประการ จักจุกจุกจะ ละวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) ข้ามวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีวิจิกิจฉาในกุศลธรรมอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉา

๒.๔.๒ ผู้แผ่เมตตาต้องบรรลุตุตถฌาน

บุคคลผู้จะแผ่เมตตา ตามหลักของพระพุทธศาสนานั้น จะต้องมีความสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งคือ บรรลุตุตถฌาน ฌานคือ การเพ่งอารมณ์ จนใจแน่วแน่เป็นอุปมาสมาธิ, ภาวะที่จิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก ได้แก่

- (๑) ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- (๒) ทุติฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- (๓) ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- (๔) จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ ละสุขเสียได้ มีแต่อุเบกขากับเอกัคคตา

ตามหลักการของพระพุทธศาสนา การแผ่เมตตานี้ ผู้จะแผ่เมตตา จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติภายในดังกล่าวมา ถ้าเว้นเสียอย่างใดอย่างหนึ่ง จะไม่ถูกต้อง จึงจะได้านิสงส์ ๑๑^{๒๘} ประการ ต่อไปจะกล่าวถึง กรณีตัวอย่างของผู้แผ่เมตตา วิธีการแผ่เมตตา และานิสงส์ของการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา ดังนี้

๒.๕ วิธีการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

พระพุทธศาสนา สอนให้มนุษย์ชาติอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน ละเว้นพฤติกรรมในเชิงลบ เช่น อาฆาต พยาบาท ทำร้ายกัน เป็นต้น เราไม่ชื่นชอบสิ่งเหล่านี้ คนทั้งหลายก็ไม่ชอบเช่นเดียวกัน ดังข้อความที่ว่า มนุษย์ทั้งหลายรักสุข เกลียดทุกข์ กล่าวได้ว่า หลักคำสอนลักษณะนี้ เป็นการปลูกฝังให้มวลมนุษย์มีความรัก ความเมตตาต่อกัน ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยทำให้สังคมเกิดความน่าอยู่ สงบสุข รมเย็น และมีความปลอดภัยในชีวิต จะอย่างไรก็ตาม บุคคลผู้มีจิตเปี่ยมล้นด้วยเมตตา ก็ยังสามารถแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย

ผู้แผ่เมตตา

ผู้แผ่เมตตา ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท จะต้องมีความสมบัติ ๒ ประการ กล่าวคือ

- ก) คุณสมบัติภายใน

คุณสมบัติภายใน เป็นคุณลักษณะอย่างหนึ่งของผู้แผ่เมตตา มีรายละเอียด ดังนี้

^{๒๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐-๔๖๑.

๒.๕.๑.๑ วิธีการแผ่เมตตาในตน

การแผ่เมตตาในตน หมายถึง ผู้ปฏิบัติฝึกเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในตนเองเสียก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาส่งไปให้แก่บุคคลอื่น ๆ โดยการภาวนาว่า “อหิ สุขีโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปฺชโณ โหมิ, อนินฺโฆ โหมิ, สุขี อุตฺตํ ปรีหฺรามี” แปลว่า ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขเกิด จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด โดยภาวนาเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะภาวนาทั้งบาลีและภาษาไทยไปพร้อม ๆ กันก็ได้ ด้วยการท่องภาวนาในใจซ้ำ ๆ จนเกิดเมตตาจิตขึ้นในตนอย่างชัดเจน สภาวะของเมตตาที่ปรากฏนั้น จะเกิดปิติในลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เอง ถึงสภาวะความเอิบอิ่มแห่งการบริการม ถ้าปิติเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ตามอาการของปิติไปจนถึงพบความสุขเกิดขึ้นมา การเจริญเมตตาจิตนี้ ให้ทำจนเกิดวสี ๕ อย่าง ได้แก่ สามารถพิจารณาองค์มานด้วยอาวัชชนจิต (อาวัชชนวสี) สามารถเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี) สามารถกำหนดเวลาเข้าฌาน (อธิกฺขณวสี) สามารถกำหนดเวลาออกจากฌาน (วฏฺฐณวสี) และสามารถพิจารณาฌานด้วยชนจิต (ปัจจเวกฺขณวสี) แล้วแต่รายบุคคล การทำเช่นนั้น ก็เหมือนกับที่ปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีข้อความว่า

สพฺพา ทิสฺสา อนุปริคฺคมฺ เจตฺสา

เนวชฺมคฺคา ปิยตฺรมตฺตนา กฺวจิ

เอวํ ปิโย ปุณฺณ อุตฺตา ปฺเรสํ

ตฺสฺมา น หิเส ปรี อุตฺตกาโม^{๒๕}

แปลว่า บุคคล ตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใคร

ที่ไหน ซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย สัตว์เหล่าอื่น

ก็รักตนมาก เช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น

ผู้รักตน จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น^{๓๐}

จากข้อความข้างต้นสะท้อนให้เห็นว่า การแผ่เมตตานี้ ลำดับแรกก็คือ การเจริญเมตตาจิตให้เกิดขึ้นในตนเองก่อน เมื่อรู้ว่าตนมีความสุขดีแล้ว อิ่มในเมตตาดีแล้ว จึงแผ่ขยายออกไปให้แก่ผู้ที่เราเคารพรักและผู้มีพระคุณ ไปจนถึงคนที่เป็นศัตรูเป็นลำดับสุดท้าย

จากการสัมภาษณ์พระสงฆ์ ในเรื่องหลักการแผ่เมตตา ที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา คือ การตั้งจิตให้มั่นคงแล้ว อุทิศส่วนกุศลผลบุญให้กับสรรพสิ่งในโลกนี้ที่มีตัวตนและไม่มีตัวตน เปรียบเหมือน การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารีย์ รู้จักการให้ การเสียสละ การให้อภัย มีการกตัญญู

^{๒๕} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๓๔๘/๑๐๙.

^{๓๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๙/๑๓๗.

รู้คุณผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน เพื่อให้ทุกคนได้มีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีความโศก และ จะทำให้เกิดเป็นที่รักใคร่ ของผู้ที่ได้พบเห็น เกิดเป็นมงคลแก่ตน^{๓๑}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันนี้ว่า การแผ่เมตตาไปยังมนุษย์ และสัตว์ ทั้งหลาย โดยอาศัยพลังจิตและสมาธิ^{๓๒} และการทำสมาธิ เพื่อส่งความดี ความสุข ให้แก่ผู้ที่ได้รับความเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ เพื่อให้เขาเหล่านั้น ได้รับในสิ่งที่ดี ๆ และมีความสุข^{๓๓}

ข้าราชการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ให้แก่คนที่ล่วงลับไปแล้ว เช่น ผู้ที่มีบุญคุณ หรือเจ้ากรรมนายเวรต่าง ๆ^{๓๔} และการตั้งจิต ส่งความดีแผ่ไปให้แก่สิ่งที่เราต้องการที่จะแผ่ ความดีไปให้^{๓๕} นั้นแสดงว่า เรามีจิตใจดีมีเมตตาต่อสัตว์โลก^{๓๖}

นอกจากนั้น การแผ่เมตตา เป็นการตั้งความรู้สึกปรารถนาดีในตนเองก่อน ต่อจากนั้น จึงแผ่ออกไปให้แก่ผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง พวกพ้องบริวาร คนรู้จักและไม่รู้จักตลอดจนคนที่เป็นศัตรูกัน ขอให้พวกเขาเหล่านั้น มีความสุขกายสุขใจ และการแผ่เมตตาใน ลักษณะที่เป็นทางการ โดยระบุกลุ่มผู้ที่เราจะแผ่เมตตาออกไปให้ โดยแต่ละอย่างนั้น จะแผ่ออกไปใน ทิศต่าง ๆ ทั้ง ๑๐ ทิศ มีทิศเบื้องหน้า เป็นต้น ไปจนถึงทิศเบื้องล่าง^{๓๗}

เมตตา มิใช่จะเป็นเพียงส่งมอบความรัก ความกรุณาไปให้แก่มนุษย์ทั้งหลายหรือสัตว์ ทั้งหลายเท่านั้น แต่ยังเป็นแนวทางที่สร้างสรรค์ความสงบสุขให้เกิดขึ้นแก่สังคมได้อีกด้วย เพราะ “เมตตาเป็นแนวทางแห่งสันติ”

การอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ในลักษณะที่เป็นเพื่อนกันฉันท์มิตร ดังปรากฏอยู่ในเรื่องสุวรรณสามดาบส ซึ่งมีราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี กระบือ กวางดาว และ หมูที่อยู่ในป่าใหญ่ ห้อมล้อม สัตว์ดุร้ายเหล่านั้น ก็ได้สะดุ้งกลัว หรือสุวรรณสามดาบส ก็ได้หวั่นเกรงยับยั้งตรายใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะกำลังแห่งเมตตาคำจุนเอาไว้ ทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต่าง น้อมเมตตาเข้าหากัน^{๓๘} ด้วยเหตุนี้ เมตตา จึงได้ชื่อว่า เป็นแนวทางสร้างสันติ และจากการสัมภาษณ์

^{๓๑} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเดียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๒} สัมภาษณ์ คุณแดง ฉลาดเลิศ, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๓} สัมภาษณ์ แม่ชีฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๔} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๕} สัมภาษณ์ Cyoyleg Tenzin, พระนิสิตปริณายาตรี หลักสูตรนานาชาติ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร., พระวิปัสสนาจารย์, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ, ดร., ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๘} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๗.

ประเด็นที่ว่า การแผ่เมตตา มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างไร หรือไม่ ก็ได้คำตอบว่า พระพุทธศาสนา มีเมตตาธรรมเป็นพื้นฐานที่สำคัญ สำหรับการอยู่ร่วมกันในสังคม

พระสงฆ์ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตา มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างมาก คือ ถ้ามีเมตตาเป็นจุดเริ่มต้น ในส่วนลึกของปัจเจกชน และทุก ๆ คนก็จะเกิดการยอมรับ ไม่เกิดการลบหลู่ นำเมตตามาปฏิบัติ ศึกษาหาความรู้ว่า พระพุทธศาสนา ให้แต่สิ่งที่ดี ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ ทำให้ทุกคนเป็นคนดี ก็เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่งได้ ซึ่งเป็นจุดแข็งของพระพุทธศาสนา ทำให้สามารถดำรงอยู่มาได้จนถึงปัจจุบัน^{๓๕}

ผู้ปฏิบัติธรรม ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญ เพราะหลายคนคิดว่า คนดีที่ล่องลับไปแล้ว รวมถึงสัตว์น้อยใหญ่ จะได้พ้นจากความทุกข์^{๓๖} มีความจำเป็นมากต่อพระพุทธศาสนาในสังคมไทย เพราะจะทำให้มีความเมตตาต่อสัตว์โลกที่เกิดมาร่วมโลกใบนี้^{๓๗}

ข้าราชการ ให้สัมภาษณ์ว่า ขึ้นอยู่กับการแผ่เมตตา จะสำคัญพอที่จะเป็นกิจของพระพุทธศาสนาหรือเป็นกิจของสงฆ์หรือไม่^{๓๘}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างมาก เพราะการแผ่เมตตา คือ ส่วนหนึ่งของคำสอนของพระพุทธองค์ ที่มีความปรารถนาดีจะส่งผ่านความดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และเพื่อสอนให้ทุกคนเป็นคนดี^{๓๙}

ข้าราชการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างมาก เพราะเป็นก้าวแรกของการที่จะเข้าถึงพระพุทธศาสนา ในการศึกษาหาความรู้ ต้องมีสติ สมาธิ มีจิตใจที่ดี คิดในสิ่งที่ควรปฏิบัติ ให้เข้าถึงหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ จะได้ดำรงอยู่คู่สังคมไทยต่อไป^{๔๐}

นอกจากนั้น ยังสะท้อนให้เห็นอีกว่า เมตตา มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะรูปแบบและวิธีการในการแผ่เมตตาในทางพระพุทธศาสนา จะมีลักษณะที่โดดเด่น แตกต่างออกไปจากศาสนาอื่น ๆ โดยเฉพาะที่เป็นภาษาบาลีนั้น เป็นเอกลักษณ์ ที่ไม่มีในศาสนาอื่น ดังนั้น เมตตา จึงมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาเป็นอย่างมาก เพราะทำให้ผู้คนได้รู้จักภาษาบาลี ซึ่งเดิมทีเป็นภาษา

^{๓๕} สัมภาษณ์ ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๖} สัมภาษณ์ คุณเยาวลักษณ์ ดาดทอง, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาญาณชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๗} สัมภาษณ์ แม่ชีเกวรินทร์ เคนทราย, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาญาณชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๘} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๙} สัมภาษณ์ Locky Jamtsto, พระนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรนานาชาติ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร., อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

มคธ อันเป็นภาษาที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ใช้ประกาศเผยแผ่พระพุทธศาสนามาตั้งแต่อดีต สำหรับการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนานั้น จะอยู่กับเมตตาดังกล่าว ถ้าไม่มีการแผ่เมตตา ก็ไม่มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้านั้น เกิดจากความปรารถนาดีอย่างยิ่งต่อชาวพุทธ จะเห็นได้จากเรื่องการสร้างบารมี ๑๐ ทศน์ ที่ขยายออกไปเป็น ๓๐ ทศน์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบำเพ็ญมา เพื่อเป็นแนวทางไปสู่ความเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในบัดนี้ อนึ่ง เมตตานั้น เป็นศูนย์รวมของธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะคุณธรรมที่อยู่ในหมวดพรหมวิหาร เช่น กรุณาที่ดี มุทิตาที่ดี และอุเบกขาที่ดี ล้วนเกิดจากเมตตาเป็นต้น^{๔๕}

การเจริญเมตตาภาวนา ตามทศนะของเมตตานนโทภิกขุ^{๔๖} กล่าวว่า การแผ่เมตตาหรือเมตตาภาวนานั้น เป็นการฝึกสมาธิที่ยาก แต่เป็นวิธีการที่มีคุณค่าเป็นอย่างมาก สำคัญสำหรับผู้ปฏิบัติ ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง ต่อผู้อื่น และต่อทุกคนที่อยู่รอบข้าง

ในแง่ของการปฏิบัติ สำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานการฝึกสมาธิมาก่อนเลย การเจริญเมตตาภาวนา ควรปฏิบัติต่อการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง ซึ่งทำได้จนเกิดความสงบระดับหนึ่งแล้ว เป็นต้นว่า กำหนดลมหายใจเข้าออก จนสบายใจดีแล้ว หรือกำหนดนิมิตได้ชัดเจนในเบื้องต้นแล้ว จึงนึกขยายความสงบที่เกิดขึ้นแก่ตนนั้น เผื่อแผ่ให้แก่ผู้อื่น ซึ่งอาจจะขยายออกไปโดยรอบ โดยไม่ระบุบุคคล ซึ่งอาศัยพื้นที่ทางภูมิศาสตร์เป็นเกณฑ์ หรืออาศัยความรู้จักคุ้นเคยเป็นเกณฑ์ โดยเริ่มตั้งแต่ตัวเอง แผ่กระจายออกไปยังญาติที่ใกล้ชิดก่อน จากนั้นก็ขยายออกไปสู่เพื่อนฝูงมิตรสหายเรื่อยไปจนถึงมวลสัตว์โลกทั้งหมด ในที่สุด ก็กระจายความสงบนั้น ออกไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณโดยทั่วถึงกัน ผู้ปฏิบัติสามารถกลับมาเริ่มตั้งต้นใหม่ซ้ำ ๆ กันได้อีก

การแผ่เมตตานี้ มีคุณประโยชน์อย่างมาก สำหรับคนทุกเพศทุกวัย ผู้ที่ปฏิบัติบ่อย ๆ ก็จะเป็นผู้มีอารมณ์ที่มั่นคง ไม่หงุดหงิดโกรธง่าย ให้อภัยกับผู้อื่นได้ง่าย ไม่วุ่นวายหรือลุแก่อิสระง่าย อีกทั้งยังทำจิตใจให้เบาสบายปลอดโปร่ง และเป็นการเยียวยารักษาความสัมพันธ์ที่ไม่ดี ที่เกิดขึ้นในอดีตได้เป็นอย่างดี ในเมตตาสสูตร พระพุทธเจ้า ทรงสาธยายคุณของการเจริญเมตตาภาวนาไว้ถึง ๑๑ ประการ

ตามที่ท่านเมตตานนโทภิกขุ กล่าวมา ประกอบการสัมภาษณ์ สังเกตได้ว่า ผู้แผ่เมตตาจะต้องมีการฝึกฝนอบรมเมตตาเสียก่อน แล้วจึงแผ่ขยายออกไปให้แก่ผู้อื่น เมตตาชนิดนี้สอดคล้องกับข้อความที่ว่า เมตตาธรรมค้ำจุนโลก ดังจะกล่าวต่อไป

การแผ่เมตตา เป็นการช่วยพระพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง ดังสุภาษิตข้อความว่า “เมตตาธรรมค้ำจุนโลก” จากการสัมภาษณ์เรื่อง การแผ่เมตตา ช่วยพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร ก็ได้รับคำตอบว่า

^{๔๕} สัมภาษณ์ นายพลพจน์ เขาวีวัฒน์, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาญาณชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๖} เมตตานนโทภิกขุ และคณะ, ธรรมะ ๕ ศาสนา ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: บริษัท ที.เอ็น.พี. พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๙-๙๐.

พระสงฆ์ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เมตตา จะเป็นสิ่งแรก ก้าวแรก ที่จะทำให้ทุก ๆ คนเป็นคนดี มีคุณธรรม มุ่งมั่นปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ ให้ทุกคนเป็นคนดี ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบสืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาตลอดไป^{๔๗}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เป็นการช่วยเหลือพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง ที่ทุกคนสามารถกระทำได้ เช่น การกรวดน้ำ ทำให้ทุกคนจะต้องทำบุญ ทำความดี คิดดี ทำดี มีการให้อภัย แล้วจึงจะนำความดีที่ได้กระทำมาแผ่เมตตาให้ เพราะศาสนาพุทธ สอนให้ทุกคนเป็นคนดี^{๔๘}

ข้าราชการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ขึ้นอยู่กับว่าการแผ่เมตตา จะสำคัญพอที่จะเป็นกิจของพระพุทธศาสนาหรือเป็นกิจของสงฆ์หรือไม่^{๔๙} และการแผ่เมตตาช่วยพระพุทธศาสนาได้มากขึ้น โดยจะทำให้คนเราไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน มีความรักและเห็นใจกัน ถ้าเราไม่มีการแผ่เมตตาต่อกัน พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนาก็จะไม่มีเมตตาต่อกันและกัน จะมองไม่เห็นธรรมเลย คนก็จะเห็นแก่ตัวมากขึ้น^{๕๐} อนึ่ง พระสงฆ์ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วยได้ เพราะเป็นคำสอนส่วนหนึ่งของพระพุทธองค์ เพื่อเตือนสติให้ทุกคนตั้งมั่นในความดี พุทธดี ทำดี เมื่อเป็นธรรมที่ดี ทุกคนก็จะรักพระพุทธศาสนา ปฏิบัติสืบทอดต่อไปให้เจริญรุ่งเรือง^{๕๑} ส่วนข้าราชการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วยได้ เพราะการแผ่เมตตาเป็นส่วนหนึ่งของหลักธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์^{๕๒}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตาดังกล่าวนั้น เป็นการช่วยพระพุทธศาสนาทั้ง ๒ ทางคือ ทางอ้อม ได้แก่ เป็นรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในลักษณะการสวดมนต์ที่เรียกว่า บทแผ่เมตตา ตามรูปแบบภาษาบาลี ส่วนทางตรงคือ การแผ่เมตตา เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อพุทธธรรมในพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะผู้ที่มีความศรัทธา เพราะได้รับความเมตตาจากพระภิกษุสงฆ์ที่ดี จากพระธรรมคำสอนที่ดี ตลอดจนจากการปฏิบัติธรรมที่ดี ล้วนเป็นการได้รับเมตตาธรรม ดังข้อความที่ว่า เมตตาธรรม คำจุนโลก ถ้าไม่มีเมตตาต่อกันแล้ว คนเราก็ไร้ซึ่งความสุขแน่นอน ดังนั้น พระพุทธศาสนา ดำรงอยู่ได้ เพราะเกิดความรักในพระพุทธศาสนา และองค์กรพุทธเข้มแข็งได้ เพราะมีความเมตตานั่นเอง^{๕๓}

ผู้วิจัยเห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าว เมื่อนำมาพิจารณาตามหลักการของผู้แผ่เมตตา จะต้องมีความสมบูรณ์ที่สำคัญ ๒ ประการ ได้แก่ ละนิวรณ์ ๕ และบรรลุจุดตถุณาน แต่มีข้อสังเกตอยู่ว่า เมตตาให้

^{๔๗} สัมภาษณ์ พระภาวนาวิริยคุณ, พระวิปัสสนาสุณยานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๘} สัมภาษณ์ แม่ชีเกวรินทร์ เคนทราย, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๙} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๐} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๑} สัมภาษณ์ พระภาวนาวิริยคุณ, พระวิปัสสนาสุณยานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๒} สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร., อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๓} สัมภาษณ์ คุณเยาวลักษณ์ ตาดทอง, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สำเร็จเป็นพุทธะ ตามคติของพระพุทธศาสนาเถรวาท บุคคลผู้จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องตั้งจิตอธิษฐาน ปราบณาพุทธภูมิต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้า พระองค์ใดองค์หนึ่งเสียก่อน เมื่อได้รับการพยากรณ์แล้วว่า ในอนาคต จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าช่วงเวลาต่อจากนั้น ก็จะบ่มเพาะสัมโพธิญาณ ด้วยการสร้างคุณงามความดีเป็นอเนกปริยาย เรียกว่า พระโพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรสร้างบารมีธรรมตลอดชีวิต หลายหมื่นหลายแสนชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน ความดีที่กระทำก่อนจะตรัสรู้เรียกว่า บารมี ๑๐ อย่าง มีทานบารมีเป็นต้น มีอุเบกขาบารมีเป็นที่สุด ซึ่งแต่ละอย่างก็แบ่งแยกย่อยออกเป็น ๓ ระดับ เช่น บารมีธรรมดา ๑๐ อุปบารมี ๑๐ และปรมัตถบารมี ๑๐ เรียกว่า พุทธการกธรรม^{๕๔} หมายถึง ธรรมที่ทำความเป็นพระพุทธเจ้า หรือเรียกอีกอย่างว่า บารมี ๓๐ ทศ

อนึ่ง ในธรรมบรรยายของสมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน) วัดบวรนิเวศวิหาร กล่าวไว้ว่า อักโกธะ ซึ่งเป็นทศพิธราชธรรมข้อ ๗ หมายความว่า กิริยา ที่ไม่แสดงความโกรธให้ปรากฏตลอดจนไม่พยาบาทมุ่งร้ายผู้อื่น แม้จักต้องลงโทษผู้ทำผิดก็ทำตามเหตุผล ไม่ทำด้วยอำนาจของความโกรธ ท่านอธิบายเอาไว้ที่น่าสนใจว่า คนผู้ที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่ม ย่อมมีความกระหายกระทั้งกันบ้าง เมื่อข่มใจไว้ไม่ได้ เกิดความโกรธซึ่งต่อกันและผูกเวรได้ เป็นสมุฏฐานของความโกรธ ประทุษร้ายกันทางจิตใจ แล้วกระทำหรือแสดงออกมาทางกาย และวาจา ที่เรียกว่า พยาบาท ซึ่งทำให้อยู่ด้วยกันลำบากทุกข์ทรมาน เมื่อรักษาคใจข่มไว้ไม่ให้โกรธ หรือระงับเอาไว้ไม่แสดงออก ไม่ใช้อำนาจความโกรธ จึงอยู่อย่างสงบสุขได้ ความไม่โกรธนี้ จักเกิดมิได้เพราะเมตตา หวังความสุขความเจริญแก่ตนและผู้อื่น คนที่เป็นหัวหน้าปกครอง และคนที่อยู่ใต้อำนาจก็ดี และยังได้กล่าวว่า อักโกธะ หมายถึงรวมถึงเมตตา นอกจากนั้น ยังต้องอาศัยคุณธรรมคือ สัจจะ จึงจะสามารถป้องกันความโกรธได้^{๕๕}

เมื่อแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเองสำเร็จแล้ว ก็ควรแผ่ให้แก่คนใกล้ตัว ต่อจากนั้นก็แผ่ให้แก่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนพ้องบริวาร คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จัก คนที่เป็นศัตรู และเจ้ากรรมนายเวรเป็นต้น ด้วยการอ้างชื่อของคนเหล่านั้น เท่าที่นึกได้ ว่า “ขอ...ทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด”^{๕๖}

๒.๕.๑.๒ การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง

การแผ่เมตตาจิตออกไป โดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ อย่าง^{๕๗} ดังนี้

การแผ่เมตตาจิตที่มีอยู่ในข้อแรกนั้น อาการอย่างหนึ่ง ภาวนาว่า “สพเพ สตตะ อเวรา โหนตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนตุ, อนินฺหา โหนตุ, สุขี อุตฺตานิ ปรีหรณฺตุ” แปลว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่าได้มี

^{๕๔} พุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๗๖-๗๗/๕๖๖.

^{๕๕} สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน), **ทศบารมี ทศพิธราชธรรม**, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ขวนพิมพ์, ๒๕๓๒), หน้า ๑๘๘-๑๘๙.

^{๕๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๘๖-๘๗.

^{๕๗} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๗๕/๔๘๓., พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

เวอร์แก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

การแผ่เมตตาจิตที่มีอยู่ในข้อแรกนั้น อาการอย่างที่สอง ภาวนาว่า “สพเพ ปาณา อเวรา โหนตุ, อพยาปชมา โหนตุ, อนินา โหนตุ, สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอปาณะทั้งปวง จงอย่าได้มีเวอร์แก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

การแผ่เมตตาจิตที่มีอยู่ในข้อแรกนั้น อาการอย่างที่สอง ภาวนาว่า “สพเพ ภูตา อเวรา โหนตุ, อพยาปชมา โหนตุ, อนินา โหนตุ, สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอภุตทั้งปวง จงอย่าได้มีเวอร์แก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

การแผ่เมตตาจิตที่มีอยู่ในข้อแรกนั้น อาการอย่างที่สอง ภาวนาว่า “สพเพ ปุคคลา อเวรา โหนตุ, อพยาปชมา โหนตุ, อนินา โหนตุ, สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอบุคคลทั้งปวง จงอย่าได้มีเวอร์แก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

การแผ่เมตตาจิตที่มีอยู่ในข้อแรกนั้นในอาการอย่างที่ยี่ ภาวนาว่า “สพเพ อุตตภาวปริยาปณนา อเวรา โหนตุ, อพยาปชมา โหนตุ, อนินา โหนตุ, สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง จงอย่าได้มีเวอร์แก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

๒.๕.๑.๓ การแผ่เมตตาในคนที่เคารพรัก

การเจริญเมตตาไปยังคนที่เราเคารพรักนั้น เป็นการรักษาลังแห่งเมตตาจิตที่มีอยู่ไม่ให้เสื่อมโดยอุบายวิธีแผ่ไปสู่คนที่อยู่ใกล้ และมีความสำคัญในฐานะของผู้เป็นที่เคารพรัก ด้วยภาวนาว่า “เอส สปปุริโส สุขิโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ, เอส สปปุริโส อเวโร โหตุ, อพยาปชโม โหตุ, อนินโห โหตุ, สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงมีความสุขเกิด จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอท่านผู้เป็นสัตบุรุษนั้น จงอย่ามีเวอร์กับใคร ๆ เลย จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย จงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

๒.๕.๑.๔ การแผ่เมตตาในเพื่อนรักมาก

การเจริญเมตตาไปยังเพื่อนรักมากนั้น เป็นการขยายขอบเขตของเมตตาออกไปในลักษณะ สีสัมมภาพ คือ การทำลายขอบเขตของเมตตาไม่ให้จำกัดอยู่เฉพาะในบุคคลใดบุคคลหนึ่ง จากนั้นตามด้วยบุคคลเป็นกลาง ๆ และคนที่เ็นเวอร์กัน โดยเพียรภาวนาให้เมตตาจิตบังเกิดขึ้นกับบุคคลเหล่านั้นอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ตนเอง คนที่รัก (เพื่อน ๆ) คนที่ไม่รักไม่ชัง คนที่เป็นคู่เวอร์กัน เมื่อเจริญเมตตาไปในคนที่รักจนสำเร็จในระดับอัปนามานแล้ว จะพบความนิ่มนวล อ่อนโยน ควรแก่การงานของจิต แล้วจงทำให้เกิดวสี ๕ ดังกล่าวมาแล้ว จากนั้นให้ขมจิตที่มีความรักในเพื่อนนั้น ให้ลดลงมาอยู่

ในระดับปกติธรรมดาไปตามลำดับโดยภาวนาต่อไปว่า “เอส อติปิยสหายโก สุขิโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ” ขอเพื่อนที่รักมากนั้น จงมีความสุขเถิด จงอย่ามีความสุขเลย “เอส มชฌตโต สุขิโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ” ขอคนผู้เป็นกลาง ๆ นั้น จงมีความสุขเถิด จงอย่ามีความสุขเลย “เอส เวรีปุคฺคโล สุขิโต โหตุ, นิททุกโข โหตุ” ขอคนคู่เวรนั้น จงมีความสุขเถิด อย่าได้มีความสุขเลย

๒.๕.๑.๕ การแผ่เมตตาที่ไม่มีคู่เวร

สำหรับการปฏิบัติที่ไม่มีคู่เวรนั้น เพราะในอดีตชาติไม่เคยสร้างกรรมเวรกับใคร ๆ หรือเป็นเพราะยังไม่มีกรรมหนักส่งผลมาถึงปัจจุบัน บางทีเป็นเพราะสาเหตุอื่น เช่น มีความอดทน (ขันติ) เมตตาอยู่แล้ว และกรุณาอยู่ในใจ บางทีเป็นเพราะการไม่โกรธผู้ที่มาทำให้ตนโกรธ เหมือนในเรื่องนาง กาลิหาสีกับหญิงแม่บ้าน ดังนั้น ในเรื่องนี้จึงไม่จำเป็นต้องเจริญเมตตาให้กับคนที่เป็คู่เวรเลย

๒.๕.๑.๖ การแผ่เมตตาต้องรู้อุบายบรรเทาความโกรธ

ผู้ปฏิบัติเมตตานี้ จะต้องรู้อุบายบรรเทาความโกรธ ศัตรูของการเจริญเมตตา มีดังนี้

ข้อหนึ่ง ด้วยการกลับเข้ามานใหม่ หมายความว่า ผู้เจริญเมตตาแผ่ไปให้กับคู่เวรนั้น ต้องระวังความโกรธในอดีต จึงจำเป็นต้องหวนกลับเข้ามา เพื่อข่มระงับดับความโกรธลงในระดับอัปปนา ฌาน

ข้อสอง ด้วยการพิจารณาถึงพระพุทธโอวาท หมายความว่า ถ้าหากวิธีแรก ความโกรธยังไม่ระงับดับหายไป จึงต้องใช้วิธีต่อมากล่าวคือ การนึกถึงพุทธโอวาทเช่นที่กล่าวมาแล้วในกกุญฺฐสูตร ได้แก่ ภิกษุทั้งหลาย ถ้าพวกโจรใจบาปหยาบช้า จะพึงเอาเลื่อยมาเลื่อยอวัยวะทั้งหลาย แม้ขณะเมื่อพวกโจรทำการเลื่อยอวัยวะอยู่นั้น ถ้าหากมีใจคิดไม่ดีต่อโจรนั้นเกิดขึ้นมา ก็ชื่อว่า ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า อีกอย่างหนึ่งคือ ผู้ที่โกรธตอบคนที่โกรธก่อน แสดงว่าเขาเป็นคนเลวกว่าคนที่โกรธก่อนนั้น เพราะว่า ผู้ที่ไม่โกรธผู้โกรธก่อนแสดงว่าเขาเป็นผู้ชนะสงครามที่ชนะได้ยาก อนึ่ง ผู้ใดรู้ว่า คนอื่นโกรธแล้ว จึงกำหนดสติยังความโกรธในตนเสียได้ เพื่อไม่ให้โกรธตอบ แสดงว่าเขาประพฤติดี สิ่งที่เป็นประโยชน์ทั้งสองคือประโยชน์และคนอื่นด้วย

พระพุทธเจ้า ตรัสสอนว่า ภิกษุทั้งหลาย อกุศลกรรมบถ ๗ อย่าง ที่ศัตรูต้องการให้มิแก่กัน จะมาทำอันตรายผู้ที่มักโกรธ ได้แก่ ศัตรูในโลกนี้ จะคิดร้ายป้ายโทษให้แก่ศัตรูของตน ด้วยการทำลายผิวพรรณบ้าง เพราะไม่อยากให้คนอื่นผิวพรรณดีกว่าตน อนึ่ง บุรุษมักโกรธ เมื่อความโกรธเข้าครอบงำแล้ว ก็จะมี ความโกรธอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ว่า เขาจะทำอะไรก็ตาม เพื่อทำให้ตนเองดูดี พระพุทธเจ้า ตรัสว่า เขาก็ยังเป็นคนผิวพรรณไม่งามอยู่เหมือนเดิม

นอกจากนั้น ศัตรูย่อมคิดร้าย ย่อมคิดอยากให้ศัตรูของตนเป็นทุกข์ ไม่มีทรัพย์ ไม่มีโภคสมบัติ ไม่มีเกียรติยศ ไม่มีพวกพ้อง และคิดร้ายจนกระทั่งว่า เขาตายไปแล้ว ก็ไม่อยากให้ไปเกิดในสุคติภพบ้าง โดยมีอุบายที่กระทำต่อศัตรูของเขาด้วยการแสดงกิริยาอาการทุจริตออกมาทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง และทางใจบ้าง เมื่อตัวเขาเองได้ตายไปแล้ว ก็จะไปสู่อบาย ทุกติ วินิบาตและนรก

นั่นเอง ดังข้ออุปมาด้วยพินเฝ้าศพ ที่ไฟไหม้ปลายทั้งสองด้านแล้ว ทั้งตรงกลางยังแปดเปื้อนด้วยสิ่ง
ปฏิกูล จึงไม่สามารถนำมาทำเป็นพินได้ โดยประการทั้งปวง

ดังนั้น เมื่อรู้จักระลึกถึงพุทธโอวาทดังกล่าว จึงชื่อว่า ปฏิบัติตามคำสอนของพุทธองค์ ส่วน
ผู้ที่ไม่สามารถกระทำได้ ย่อมชื่อว่า ผู้ไม่ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธองค์นั่นเอง

ข้อสาม ด้วยการมองคนในแงุ่มุมที่ดีเสมอ หมายความว่า มองด้วยปัญญาว่า ถ้าหากความ
โกรธนั้น สงบระงับดับหายไปได้น่าจะดี แต่หากไม่สงบ จงเลือกมองส่วนดีของเขาอย่างใดอย่างหนึ่ง
เช่น การทำดีบางอย่าง การพูดดีบางอย่าง เป็นต้น ที่แสดงถึงคุณความดีที่มีอยู่ในใจของเขา แต่ถ้าเขา
ไม่มีความดีเลยสักอย่างเดียว ก็ให้เราเจริญกรุณาในตนและคนอื่นว่า ถ้าเราไม่สงสารตนเองและคนอื่น
ก็ต้องตกรก เพราะความโกรธนั้นได้ ด้วยอุบายวิธีนี้ อาจทำให้ความโกรธสงบระงับลงได้

นอกจากนั้น ยังมีอุบายที่มากในปัญจกนิบาต อังคุตตรนิกาย ว่าด้วยเรื่องอาฆาตปฏิวินยาว่า

ปณฺจิเม ภิกฺขเว อาฆาตปฏิวินยา ยตถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏิวินตฺตํ โฟ
กตเม ปณฺจ ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ เมตฺตา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตฺตพฺพา เอวํ ตสฺมี
ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏิวินตฺตํ โฟ ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ กรุณา ตสฺมี ปุคฺคเล
ภาเวตฺตพฺพา เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏิวินตฺตํ โฟ ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ
อุเบกฺขา ตสฺมี ปุคฺคเล ภาเวตฺตพฺพา เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏิวินตฺตํ โฟ ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล
อาฆาโต ชาเยถ อสฺตอมนสิกาโร ตสฺมี ปุคฺคเล อาปชฺชิตฺตํ โฟ เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต
ปฏิวินตฺตํ โฟ ยสฺมี ภิกฺขเว ปุคฺคเล อาฆาโต ชาเยถ กมฺมสฺส กตฺตา ตสฺมี ปุคฺคเล อธิจฺจาทพฺพา
กมฺมสฺสโก อโยมายสฺมา กมฺมทายาโท กมฺมโยนิ กมฺมพฺนฺธุ กมฺมปฏิสฺสรณํ ยํ กมฺมํ กริสฺสติ กลยาณํ
วา ปาปํ วา ตสฺส ทายาโท ภวิสฺสติติ เอวํ ตสฺมี ปุคฺคเล อาฆาโต ปฏิวินตฺตํ โฟ อิมํ โข ภิกฺขเว
ปณฺจ อาฆาตปฏิวินยา ยตถ ภิกฺขุโน อุปฺปนฺโน อาฆาโต สพฺพโส ปฏิวินตฺตํ โฟติ^{๕๘}

แปลว่า ภิกษุทั้งหลาย อุบายกำจัดอาฆาต ๕ ประการนี้ กำจัดได้อย่างสิ้นเชิง คือ (๑) ภิกษุ
พึงเจริญเมตตาในบุคคลผู้ที่ตนเกิดอาฆาต^{๕๙} (๒) ภิกษุ พึงเจริญกรุณาในบุคคลผู้ที่ตนเกิดอาฆาต (๓)
ภิกษุ พึงเจริญอุเบกขาในบุคคลผู้ที่ตนเกิดอาฆาต (๔) ภิกษุ ไม่พึงระลึกถึง ไม่พึงมนสิการถึงบุคคลผู้ที่
ตนเกิดอาฆาต (๕) ภิกษุ พึงนึกถึงความเป็นผู้มีกรรมเป็นของตน ให้มั่นในบุคคลผู้ที่ตนเกิดอาฆาตนั้น
ว่า ท่านผู้นี้ เป็นผู้มีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มี
กรรมเป็นที่พึ่งอาศัย ทำกรรมใดไว้ จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น
อุบายทั้ง ๕ ประการนี้ นับว่าเป็นเครื่องกำจัดอาฆาตได้อย่างสิ้นเชิง^{๖๐}

^{๕๘} อัง.ปณฺจก. (บาลี) ๒๒/๑๖๑/๒๐๗.

^{๕๙} อัง.ปณฺจก.อ. (บาลี) ๓/๑๖๑/๖๑.

^{๖๐} อัง.ปณฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๑/๒๖๕.

นอกจากนั้น ยังกล่าวต่อไปอีกว่า พระสารีบุตร เรียกภิกษุทั้งหลายมาแล้วกล่าวว่า ท่านทั้งหลาย อุบายกำจัดอาฆาต ๕ ประการ เป็นเครื่องกำจัดอาฆาตที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุได้อย่างสิ้นเชิง ได้แก่ (๑) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติดังกายไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางวาจาบริสุทธิ์ (๒) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางกายบริสุทธิ์ (๓) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ ทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ได้ช่องแห่งใจ^{๖๐} ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร (๔) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ ทางวาจาไม่บริสุทธิ์ และได้ช่องแห่งใจ ไม่ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร (๕) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายบริสุทธิ์ ทางวาจาบริสุทธิ์ และได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๑) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางวาจาบริสุทธิ์ หมายถึง ผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางวาจาบริสุทธิ์ ความประพฤติทางกาย ที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ไม่พึงใส่ใจส่วนนั้น ส่วนความประพฤติทางวาจาของเขาส่วนใดที่บริสุทธิ์ พึงใส่ใจแต่ส่วนนั้น เปรียบเหมือน ภิกษุ ผู้ถือผ้าบังสุกุลเป็นวัตร พบผ้าเก่า ที่ถนน เหยียบให้มันด้วยเท้าซ้าย เชี่ยวออกด้วยเท้าขวา ส่วนใดยังใช้ได้อยู่ ก็เลือกถือเอาส่วนนั้น แล้วจากไป

๒) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางกายบริสุทธิ์ หมายถึง ผู้มีความประพฤติทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่มีความประพฤติทางกายบริสุทธิ์ ความประพฤติทางวาจาที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ไม่พึงใส่ใจส่วนนั้น ส่วนความประพฤติทางกายที่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด พึงใส่ใจแต่ส่วนนั้น เปรียบเหมือน สระน้ำ ที่ถูกสาหร่ายและแห่นคลุมไว้ คนเดินทางมา ถูกความร้อนกระทบ ร้อนอบอ้าว เหนื่อยอ่อน กระทบน้ำ เขาจึงลงสระน้ำ แหวนสาหร่าย และแห่นด้วยมือทั้งสอง แล้วกอบน้ำขึ้นดื่ม จึงจากไป

๓) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ ทางวาจาก็ไม่บริสุทธิ์ แต่ได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร หมายถึง ผู้มีความประพฤติทางกายไม่บริสุทธิ์ ทางวาจาไม่บริสุทธิ์ แต่ได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร ความประพฤติทางกายที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ไม่พึงใส่ใจส่วนนั้น แม้ความประพฤติทางวาจาที่ไม่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด ไม่พึงใส่ใจส่วนนั้น แต่การได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควรของเขาส่วนใด พึงใส่ใจแต่ส่วนนั้น เปรียบเหมือน น้ำ ที่มีเล็กน้อยในรอยเท้าโค คนเดินทางมาถูกความร้อนกระทบ ร้อนอบอ้าว เหนื่อยอ่อน กระทบน้ำ เขาเกิดความคิดว่า น้ำ เล็กน้อยมีอยู่ในรอยเท้าโคนี้ ถ้าเราจักกอบขึ้นดื่ม หรือใช้ภาชนะตักดื่ม ก็จักทำน้ำให้เหวี่ยง ให้ขุ่นบ้าง ให้ไม่ควรมดื่มบ้าง ทางที่ดี เราควรจะคุกเข่าก้มลงดื่มอย่างใดแล้วจึงไป เขาจึงคุกเข่าก้มลงดื่มอย่างใด แล้วจึงจากไป

^{๖๐} อก.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๑๖๒/๖๑.

๔) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติดังกายไม่บริสุทธิ์ ทางวาจาไม่บริสุทธิ์ และไม่ได้ช่องแห่งใจ ไม่ได้ความเลื่อมใสทางใจ ตามกาลอันควร หมายความว่า ผู้มีความประพฤติดังกายไม่บริสุทธิ์ ทางวาจาไม่บริสุทธิ์ และไม่ได้ช่องแห่งใจ ไม่ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร พึงเข้าไปตั้งความกรุณา ความเอ็นดู ความอนุเคราะห์ในบุคคลว่า ท่านผู้นี้ พึงละกายทุจริตแล้วเจริญกายสุจริต พึงละวจีทุจริตแล้วเจริญวจีสุจริต พึงละมโนทุจริตแล้วเจริญมโนสุจริต หลังจากตายแล้ว อย่าไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เปรียบเหมือน คนเจ็บป่วย มีทุกข์ เป็นไข้หนัก เดินทางไกล แม้ข้างหน้าเขา ก็มีบ้านอยู่ห่างไกล แม้ข้างหลังเขา ก็มีบ้านอยู่ห่างไกล เขาไม่ได้อาหารที่เป็นสัปายะ ยาที่ตรงกับโรค คนพยาบาลที่เหมาะสม และผู้ที่จะนำทางไปสู่บ้าน คนบางคนเดินทางไกล พึงเห็นเขา จึงเข้าไปตั้งความกรุณา ความเอ็นดู ความอนุเคราะห์ในเขาว่า ท่านผู้นี้ควรจะได้อาหารที่เป็นสัปายะ ยาที่ตรงกับโรค คนพยาบาลที่เหมาะสม และผู้นำทางไปสู่บ้าน ท่านผู้นี้อย่างถึงความพินาศเสียหาย ณ ที่นี้เลย

๕) พึงกำจัดอาฆาต ในบุคคลผู้มีความประพฤติดังกายบริสุทธิ์ ทางวาจาบริสุทธิ์ และได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร หมายความว่า ผู้มีความประพฤติดังกายบริสุทธิ์ ทางวาจาบริสุทธิ์ ได้ช่องแห่งใจ และได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควร แม้ความประพฤติดังกายที่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด พึงใส่ใจส่วนนั้น ความประพฤติดังวาจาที่บริสุทธิ์ของเขาส่วนใด พึงใส่ใจส่วนนั้น แม้การได้ช่องแห่งใจ ได้ความเลื่อมใสทางใจตามกาลอันควรของเขาส่วนใด พึงใส่ใจส่วนนั้น เปรียบเหมือน สรรพาสี จิตสนธิ เย็น สะอาด มีท่าเทียบ นารีนรมย์ ดาดาศไปด้วยต้นไม้ นานาพันธุ์ คนเดินทางมา ถูกความร้อนกระทบ ร้อนอบอ้าว เหนื่อยอ่อน กระทบน้ำ เขาพึงลงสรวนน้ำนั้น อาบ บ้าง ดื่มบ้าง แล้วขึ้นมา นั่งบ้าง นอนบ้าง ที่ร่มไม้ใกล้สรวนน้ำนั้น พึงกำจัดอาฆาตในบุคคลนั้นอย่างนี้ เพราะได้อาศัยบุคคลที่น่าเลื่อมใส จิตจึงเลื่อมใส อุบายทั้ง ๕ ประการนี้ จึงเป็นเครื่องกำจัดอาฆาตที่เกิดขึ้นแก่ภิกษุได้อย่างสิ้นเชิง

ข้อสี่ ด้วยการปราสาธตนเอง หมายความว่า ถ้าข้อที่สามยังไม่สามารถระงับดับความโกรธ หรือพยาบาทอาฆาตปองร้ายได้ จำเป็นที่จะต้องพิจารณาตัวเราเสียใหม่ดังนี้ (๑) พิจารณาว่า คู่เวรทำร้ายเราได้เพียงร่างกาย ทำไมต้องเก็บความทุกข์ไว้ในใจ (๒) พิจารณาว่า ถึงแม้ญาติทั้งหลาย เราก็ละทิ้งพวกเขามาได้ ทำไมจึงจะละทิ้งความโกรธเท่านั้นไม่ได้ (๓) พิจารณาว่า เราอุตส่าห์รักษาศีลเป็น อย่างดี แต่ทำไมจึงต้องมารักษาความโกรธที่อาจทำอันตรายศีลได้ (๔) พิจารณาว่า คนคู่เวรทำอันตรายใหญ่หลวงแก่เราได้ ทำไมเราจะต้องทำผิดเสียเอง (๕) พิจารณาว่า คนคู่เวรปรารถนาจะทำให้เราโกรธ ทำไมเราจะต้องทำตามความปรารถนาของเขา (๖) พิจารณาว่า ความโกรธเกิดขึ้น มันทำร้ายเราอยู่ ทำไม เราจะต้องก่อทุกข์เพิ่มทำให้คนอื่นลำบากอีกเล่า (๗) พิจารณาว่า คนคู่เวรเขามีความโกรธ ที่ไม่มีประโยชน์ต่อใคร ๆ เลย ทำไมเราจะต้องโกรธตามเขา (๘) พิจารณาว่า คนคู่เวรทำอันตรายต่อเราด้วยความโกรธ ทำไมเราจะต้องโกรธตามเขา (๙) พิจารณาว่า ชั้น ๕ ที่มีความโกรธ เกิดแล้วและก่ดับไปแล้ว ทำไมเราจะต้องทำชั้น ๕ ใหม่ที่เกิดมาด้วยความทุกข์ด้วยความโกรธเล่า (๑๐)

พิจารณาว่า เราจะต้องระมัดระวังตัวอยู่เสมอ อย่าโกรธ เพราะความโกรธไม่มีผู้ทำ จึงไม่ควรโกรธ จากที่กล่าวมา เริ่มจากการพิจารณาตนเองว่า มีคนมาทำร้ายร่างกายเรา เพื่อให้เราโกรธเขา มาจนถึงอันดับสุดท้าย เป็นเรื่องการพิจารณาธรรมชาติตามความเป็นจริงด้วยปัญญาว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดเป็นธรรมดา สิ่งนั้น ล้วนมีความดับเป็นธรรมดา เราควรใช้ปัญญาพิจารณาสรรพสิ่งตามความเป็นจริง

ข้อห้า ด้วยการพิจารณาถึงกรรม หมายความว่า ถ้าเราพิจารณาตนเอง ตามข้อที่สี่แล้ว ความโกรธ ก็ยังไม่ระงับดับหายสลายไป จึงควรพิจารณาต่อไปว่า กรรมหนอ ๆ เราก็มีกรรม เขาก็มีกรรม ไม่มีใครหลีกเลี่ยงไปได้ แล้วก็ปล่อยวางมันเสีย

ข้อหก ด้วยการพิจารณาถึงพระพุทธจริยาในปางก่อน หมายความว่า ถ้าเราพิจารณาตนเองและคนอื่นว่า มีกรรมเป็นของตนเองแล้ว แต่ความโกรธ ก็ไม่ดับหายไป ควรพิจารณาว่า พระพุทธเจ้าในอดีต ได้แก่ พระเจ้าสิริละก็ติ ชันติวาทีตาบสก็ติ ธรรมปาละกุมารก็ติ พญาช้างฉัททันต์ก็ติ พญากระปี่ก็ติ พญานาคฐิตก็ติ พญานาคจัมเปยยะก็ติ พญานาคสังขปาละก็ติ ล้วนก้าวผ่านปัญหาความโกรธมาได้ด้วยขันติบารมีเป็นต้น ทำไมเราจึงจะข้ามพ้นไปไม่ได้ ให้รู้จักอดทน อดกลั้น

ข้อเจ็ด ด้วยการพิจารณาความสัมพันธ์กันมาในสังสารวัฏ หมายความว่า ถ้าทำตามข้อที่หก ความโกรธ ยังไม่ระงับไป ต้องพิจารณาต่อไปว่า พระพุทธเจ้า เคยตรัสว่า “สัตว์ที่เกิดมาในโลกนี้ ที่จะไม่เคยเป็นมารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิงพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นบุตรธิดากัน แทบจะเป็นไปไม่ได้เลย”^{๖๒} แล้วก็ปล่อยวางมันเสีย

ข้อแปด ด้วยการพิจารณาอานิสงส์ของเมตตา หมายความว่า ถ้าพิจารณาตามข้อที่เจ็ด ความโกรธ ยังไม่ดับหายไป ก็ต้องพิจารณาว่า ถ้าหากเรา ไม่มีเมตตาแล้ว เราก็จะไม่มีอานิสงส์เมตตาเลย เราควรเชื่อพระพุทธเจ้า ด้วยการเจริญเมตตาให้มาก ทำให้มาก จนได้ฌาน และทำวสี ๕ ให้เกิดให้ได้

ข้อเก้า ด้วยการพิจารณาแยกธาตุ หมายความว่า ถ้าทำไม่ได้ในข้อที่แปด จะต้องพิจารณาต่อไปว่า เราโกรธเขาตรงไหน ในอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น ในธาตุ ๔ มีดิน เป็นต้น ในขันธ ๕ มีรูป เป็นต้น ในอายตนะ ๑๒ มีจักขวายตนะ เป็นต้น ในธาตุ ๑๘ มีจักขุธาตุ เป็นต้น แล้วปล่อยวางเสีย

ข้อสิบ ด้วยการพิจารณาการให้ปันสิ่งของ หมายความว่า ถ้าทำตามข้อที่เก้าไม่ได้ จะต้องพิจารณาต่อไปว่า ควรประนีประนอมกัน ด้วยการเสียสละสิ่งของที่เรามีอยู่ให้เขา หรือรับของเขามา โดยคิดว่า การให้ แบ่งสิ่งของแก่กันนี้ ทำให้เราไม่ยึดในตัวตน ดิหนอ แล้วปล่อยวางเสีย

๒.๕.๑.๗ การแผ่เมตตาถึงชั้นสีมาสัมเมท

เมื่อผู้ปฏิบัติจนระงับความโกรธได้แล้ว จะต้องการเจริญเมตตาชั้นสีมาสัมเมท ทำได้ดังนี้

ข้อหนึ่ง ผู้เจริญเมตตาในระดับสีมาสัมเมทนั้น คือ การทำลายขอบเขตของเมตตา โดยไม่ทำการแบ่งแยกเรา เขา ตัวตน คนที่รัก คนกลาง ๆ คู่แ้วรก็ตาม เหล่านี้เป็นขอบเขตของเมตตา ดังนั้น

^{๖๒} ส.นิ. (ไทย) ๑๗/๒๒๓-๒๒๔.

ผู้เจริญเมตตา จะต้องเจริญเมตตาไปกับบุคคลดังกล่าวทีละขั้นตอน เมื่อเมตตาที่กำลังแก่กล้าแล้ว จะพบว่า คนเหล่านั้น ไม่มีความแตกต่างกันเลย คือมีความเสมอเท่าเทียมกันหมด

ลักษณะของสัมาสัมเมท มีข้อความว่า ผู้ที่เจริญเมตตากรรมฐานนั้น เมื่ออยู่ร่วมกับคนที่รัก บ้าง คนกลาง ๆ บ้าง และคู่เวรกัน ถ้ามีพวกโจรมาขอใครคนใดคนหนึ่งกับเรา เพื่อนำไปฆ่าทำพิธีกรรม ถ้าหากว่า เราส่งมอบใครคนใดคนหนึ่งให้แก่โจรไป แสดงว่า ไม่ใช่เมตตาสัมาสัมเมท เพราะการส่งมอบคนใดคนหนึ่งไปให้แก่โจรนั้น แสดงถึงความมีใจโกรธเขาอย่างแน่อน ตรงนี้เป็นเกณฑ์ที่ตัดสินว่า เขาไม่มีเมตตาสัมาสัมเมท แต่ถ้า เขามีเมตตาสัมาสัมเมทแล้ว เขาจะไม่ส่งมอบใครให้แก่โจรอย่างแน่อน ลักษณะนี้ เรียกว่า ผู้มีเมตตาสัมาสัมเมท

ภิกษุผู้เจริญเมตตากรรมฐานนั้น トラบใดที่ยังเห็นแตกต่างกันอยู่ในบุคคล ๔ จำพวก คือ ตนเอง คนเป็นที่รัก คนเป็นกลาง ๆ และคนที่เกลียดชัง ในบรรดาคนใดคนหนึ่งเรียกได้เพียงว่า เธอเป็นผู้มีจิตปรารถนาดีในสัตว์ทั้งหลาย แต่ยังไม่จัดว่า เป็นผู้มีความรักด้วยเมตตาแท้ หรือเป็นผู้มีกุศลอันประเสริฐ ต่อเมื่อใด ภิกษุนั้น ทำลายขอบเขตแห่งเมตตา คือ บุคคล ๔ จำพวกเสียได้ จึงจะแผ่เมตตาที่แท้ไปได้ทั่วโลกมนุษย์กับทั้งโลกเทวดาอย่างสม่ำเสมอ ขอบเขตแห่งเมตตาไม่ปรากฏแก่ภิกษุใด เธอได้ชื่อว่า เป็นบุคคลผู้ประเสริฐยิ่งใหญ่กว่าคนที่ยังเห็นแตกต่างในบุคคล ๔ จำพวกข้างต้นนั้น^{๖๓}

สัมาสัมเมทเท่ากับปฏิภาคนิมิต หมายความว่า ด้วยคุณสมบัติแห่งเมตตาสัมาสัมเมทนั้น ท่านกล่าวว่า เมตตากรรมฐานของเขาจะอยู่ในระดับเท่ากับปฏิภาคนิมิตหรืออุปจารสมาธินั่นเอง แต่ต้องรักษาเมตตาสัมาสัมเมทเอาไว้อย่างต่อเนื่อง เพราะสมถภาวนาอื่นมีกสิณเป็นต้นจะมีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ของผู้ได้ฌานแล้ว เพราะอาศัยอุคคหนิมิตที่ได้มาจากการภาวนานั้นเอง แต่สำหรับเมตตากรรมฐานจะไม่มีปฏิภาคนิมิตปรากฏให้เห็น แต่สามารถเทียบเท่ากับปฏิภาคนิมิตเหมือนกัน โดยมีเหตุผลอ้างว่า เมตตากรรมฐานสำเร็จในระดับเมตตาสัมาสัมเมทแล้ว แสดงว่า มีกำลังจิตแก่กล้า ทำให้นิวรณ์ ๕ มีพยาบาทเป็นต้น ซึ่งเป็นอันตรายต่อเมตตากรรมฐาน เป็นสิ่งที่เขาสามารถข่มไว้ได้ รวมถึงกิเลสทั้งหลายที่อยู่ในระดับนิวรณ์ ๕ ก็ถูกทำให้สงบระงับลงได้เหมือนกัน ทำให้เมตตากรรมฐานเกิดความตั้งมั่นขึ้นมา ด้วยกำลังแห่งอุปจารสมาธินั่นเอง

จากข้อสังเกตนี้ ทำให้ทราบว่า ผู้ที่เจริญเมตตากรรมฐาน จะต้องเป็นเช่นที่กล่าวมา แต่สำหรับสังคมไทย ผู้ที่มีจิตเมตตาอยู่แล้ว และไม่มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรม จะสามารถทำให้เกิดได้อย่างไร คงเป็นเรื่องที่ยาก ด้วยเหตุนี้ ทำให้ทราบว่า คนทั่วไป ก็มีอุปนิสัย มีจิตใจรักสงบ ปรารถนาความสุขเป็นพื้นฐานอยู่แล้ว ไม่ต่างจากคนในอดีต ดังนั้น ไม่ว่าเขาจะอยู่ที่ใด ยุคสมัยใดก็ตาม เขาก็มีนิสัยพื้นฐานคือ มีความรักสงบสุข ไม่มีใครต้องการความทุกข์ความเดือดร้อนให้เกิดขึ้นกับตัวเอง สิ่งสำคัญคือ ความสุขที่เขาเข้าใจนั้น เป็นความสุขระดับไหน พระพุทธศาสนา กล่าวถึงความสุขหลายประการ

^{๖๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๐๔-๕๐๕.

เช่น สุขอิงามิส สุขไม่อิงามิส เป็นต้น ข้อสำคัญคือ สาเหตุที่ทำให้เกิดความสุขนั้น เป็นกุศลหรืออกุศล ถ้าหากเราแสวงหาความสุขในทางที่ผิด เช่น ฉ้อฉล ใช้กลโกงด้วยวิธีการต่าง ๆ เพื่อให้ได้ครอบครองเกียรติยศและเงินทอง ด้วยความหวังว่าจะได้รับความสุขอย่างแท้จริง กลับกลายเป็นความทุกข์ตามมา เช่น คนบางคนคิดว่า มีเงินมาก ๆ แล้วจะเป็นความสุข จึงทำทุกวิถีทางเพื่อให้ได้เงินมากมายด้วยวิธีการที่ผิด สุดท้ายต้องถูกจับ ถูกลงโทษ เป็นต้น อย่างนี้ไม่เรียกว่า สุขแท้ ส่วนสุขที่แท้จริงในทัศนะของพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน เป็นภาวะที่ปราศจากกิเลสโดยสิ้นเชิง

๒.๕.๑.๘ คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาจะต้องมี “ปฐมฌาน” หมายความว่า เมื่อผู้เจริญเมตตากรรมฐานสำเร็จสมาธิสัมฤทธิ์แล้ว จะต้องพยายามทำให้มากขึ้น เจริญให้มากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะสมาธิที่เกิดจะมีพลานุภาพ สามารถพัฒนาสมาธิจากขณิกสมาธิเป็นอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิในที่สุด เรียกว่า ปฐมฌาน เป็นฌานขั้นแรก

องค์แห่งปฐมฌานมี ๕ ได้แก่ (๑) วิตก การยกจิตขึ้นพิจารณาเมตตาเป็นอารมณ์ (๒) วิจารณ์ การผูกพันจิตไว้กับเมตตาอารมณ์อยู่เนื่อง ๆ (๓) ปิตติ ความเอิบอิ่ม ที่เกิดจากความเพียรประกอบอยู่ในวิตกและวิจารณ์อยู่เนื่อง ๆ จนเกิดปิตติในเมตตาอารมณ์นั้น (๔) สุข ความสบายในเมตตาอารมณ์นั้น เหมือนจิตเป็นอันเดียวกันกับเมตตาอารมณ์ แต่ยังไม่สนิท (๕) เอกัคคตา ความรวมเข้าด้วยกันของจิตและเมตตาอารมณ์นั้นเป็นหนึ่งเดียว อย่างมั่นคง โดยถูกต้องตรงกันพอดี เมื่อองค์ ๕ เกิดขึ้นครบสมบูรณ์จึงเรียกว่า เกิดฌาน ดังนั้น จึงควรเข้าใจให้ได้ว่า ฌาน จะต้องมียองค์ ๕ เสมอ

คำว่า องค์ฌาน ๕ มีกำลังมากกว่าจิตโดยปกติ หมายความว่า ผู้จะมีองค์ฌาน ๕ จะต้องได้อุปจารสมาธิ เพราะมันจะเกิดได้เฉพาะในอุปจารสมาธิเท่านั้น ซึ่งมีกำลังจิตมากกว่าจิตโดยปกติที่ไม่ได้ฝึกอบรมกรรมฐาน แต่ปฐมฌานนี้ ท่านกล่าวว่า องค์ฌาน ๕ มีกำลังจิตมากกว่าอุปจารสมาธิอีก เพราะการได้บรรลุถึงลักษณะที่เป็นรูปาวจรกุศลจิตแล้วนั่นเอง

นอกจากนั้น ปฐมฌานที่ประกอบด้วยวิตก การยกจิตขึ้นไว้ในเมตตาอารมณ์โดยอาการที่ดี บริสุทธิ์ วิจารณ์ การตามพิจารณาจิตในเมตตาอารมณ์นั้นอย่างดีที่สุด ปิตติ ความเอิบอิ่มแห่งจิตในเมตตาอารมณ์นั้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยความแผ่ซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย สุข ความสบายง่ายของจิตต่อเมตตาอารมณ์ก็ย่อมเกิดขึ้นโดยรู้สึกในจิตที่มีเมตตาอันนั้นว่า เป็นสุขเหลือเกิน ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ณ ที่ตรงไหนทั่วสรรพางค์กายของฌานลาภีบุคคลนั้น ที่ปิตติและสุข อันเกิดแต่ความสงบจะไม่ถูกต้อนั้น เป็นอันไม่มีเลย”^{๖๔} ส่วนจิตแตกคคตา คือ ภาวะที่จิตกับเมตตาอารมณ์นั้นรวมกันเป็นอย่างเดียวกัน อุปมาเหมือนฝาสมุกอันบน สวมลงถูกตัวสมุกอันล่างโดยทั่วสิ้น ฉันทใดก็ฉันทนั้น

อนึ่ง คำว่า จิตแตกคคตาเป็นองค์ฌานอย่างหนึ่ง ในบรรดาองค์ฌาน ๕ เพราะไม่มีบาลีกล่าวถึง มีแต่เพียงว่า “สวิตกกัม สวิจารณ์” ก็ตาม แต่ในคัมภีร์วิภังค์แห่งพระอภิธรรมกล่าวไว้ครบคือ

^{๖๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๗/๗๖.

“วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และจิตเตกัคคตา ชื่อว่า ฌาน”^{๖๕} หมายความว่า พระพุทธองค์ทรงเทศนาโดยเบื้องต้นว่า “สวิตกํ สวิจารณ์” เท่านั้น ก็ตาม แต่ยังมีความหมายรวมเอาจิตเตกัคคตาเข้าด้วย ตามนัยแห่งคัมภีร์วิวัฏฐังคังกล่าว

ความงาม ๓ ประการ หมายถึง ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติ เป็นความงามในเบื้องต้นของปฐมฌาน เป็นความเจริญได้ที่แห่งอุเบกขา เป็นความงามในท่ามกลางของปฐมฌาน และความร่าเริงใจ เป็นความงามในที่สุดของปฐมฌาน ท่านอธิบายว่า ความงามเบื้องต้นมี ๓ ลักษณะ ได้แก่ จิตที่เป็นเมตตาอย่างบริสุทธิ์หมดจดจากธรรมที่เป็นข้าศึกคือ ความโกรธ เพราะความบริสุทธิ์ของจิตที่ประกอบด้วยเมตตาอันนั้น จึงทำให้ได้สมณินิมนต์อันเป็นกลาง และ เพราะเหตุที่จิตบริสุทธิ์ด้วยเมตตาอันนั้นดำเนินไป จิตจึงแล่นตรงไปในสมณินิมนต์อันเป็นกลาง

ความเจริญได้ที่แห่งอุเบกขาเป็นความงามในท่ามกลางของปฐมฌาน มีลักษณะ ๓ ได้แก่ ความเฉยของจิตที่ประกอบด้วยเมตตาอย่างบริสุทธิ์ก็ดี การปล่อยวางในจิตที่ประกอบด้วยเมตตาที่ดำเนินไปสู่สมณินิมนต์ก็ดี และการปล่อยวางในจิตที่ประกอบด้วยเมตตาอันบริสุทธิ์ที่ปรากฏเป็นสมาธิเอกัคคตาจิตก็ดี เรียกว่า ความงามในท่ามกลางของปฐมฌาน

ส่วนความงามในที่สุดมีลักษณะ ๔ หมายความว่า ความร่าเริงใจ เป็นความงามในที่สุดของปฐมฌาน มีความงามในที่สุดของปฐมฌานประกอบด้วยลักษณะ ๔ ได้แก่ ความร่าเริงใจ เพราะผลที่ธรรมทั้งหลายซึ่งเกิดในฌานจิตนั้นไม่ล่วงล้ำก้ำเกินกันก็ดี ความร่าเริงใจ เพราะผลที่อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอันเดียวกันก็ดี ความร่าเริงใจ เพราะผลที่ทำให้วิริยะอันสมควรแก่อินทรีย์ทั้งหลายบังเกิดขึ้นก็ดี และความร่าเริงใจ เพราะผลที่ได้อาสวณปัจจัยก็ดี นี่คือลักษณะ ๔ แห่งความงามในที่สุด^{๖๖}

แต่มีข้อแย้งจากวัตถุกัณฐิวิหาร ในประเทศศรีลังกาว่า ในความงาม ๓ นั้น อุปจารสมาธิพร้อมทั้งธรรมเครื่องปรุงแต่ง คือบริกรรมในอาวัชชนะต่าง ๆ ชื่อว่า ปฏิปทาวิสุทธิ หมายความว่า ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติอุปนาสมาธิ ชื่อว่า ความเจริญได้ที่แห่งอุเบกขา ปัจจุเวกขณะ คือการพิจารณาฌานที่ได้บรรลุแล้ว ชื่อว่า ความร่าเริงแห่งใจ ในมติดังกล่าว มีความเห็นแย้งกันว่า ความงาม ๓ ประการดังกล่าวของวัดพุทธวิหาร ส่วนในปฏิสัมภิทามรรคอธิบายมีใจความว่า “จิตที่ถึงเอกภาพแล้ว จึงจะเป็นอันแล่นไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติ จึงเป็นอันเจริญได้ที่แล้วด้วยอุเบกขา และจึงจะเป็นอันร่าเริงแล้วด้วยฌาน”^{๖๗} ท่านอธิบายว่า ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติจะมีได้ด้วยอำนาจอุปนาสมาธิเท่านั้น ความเจริญได้ที่แห่งอุเบกขา จะมีได้ด้วยการทำกิจของตัตถมัมหมัตตอุเบกขา และความร่าเริงแห่งใจ จะมีได้ด้วยอำนาจความสำเร็จแห่งการทำกิจของญาณอันทำให้ผ่องใส โดยยังภาวะที่ธรรมทั้งหลายเสมอกันเป็นต้นให้สำเร็จ เพราะว่า การอธิบายของอาจารย์วัตถุกัณฐิวิหารไม่ตรงกับบาลี

^{๖๕} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๙/๔๐๓.

^{๖๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๒๔๗.

^{๖๗} พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๖๒.

ตรงนี้ท่านขยายความว่า ตอนอัปนาสมาธิเกิดขึ้นนั้น จิตจะบริสุทธิ์จากกิเลสคือนิรณ เพราะจิตมีความบริสุทธิ์แล้ว จึงจะหลีกเว้นจากนิรณ ดำเนินไปสู่สมณินิตที่เป็นกลาง สมณินิตอันเป็นกลางได้แก่อัปนาสมาธิที่เป็นไปโดยปกติเสมอ

คำว่า ความบริสุทธิ์แห่งปฏิบัติ หมายความว่า จิตดวงก่อน (ปุริมจิตต์ คือ จิตดวงก่อน หมายถึง โคตรภูจิต ที่เกิดในอัปนาวิถิ ก่อนอัปนาจิตชั่วขณะจิตหนึ่ง) ซึ่งเป็นอนันตรปัจจัยแก่อัปนาจิต กล่าวคือ โคตรภูจิตกำลังเข้าไปสู่ภาวนาที่แท้จริง (ตถตฺถ คือ สู่ภาวะที่แท้นั้น ได้แก่ จิตที่ดำเนินไปสู่ภาวะที่ตั้งมั่นด้วยอำนาจอัปนาสมาธิ) ชื่อว่า ดำเนินไปสู่สมณินิตอันเป็นกลาง ด้วยนัยที่แปรไปแห่งสันตติเพียงอันเดียว เพราะจิตดำเนินไปอย่างนี้ จึงชื่อว่า แล่นไปในสมณินิต ด้วยการดำเนินเข้าไปสู่ภาวะที่แท้ หมายความว่า ความบริสุทธิ์ของปฏิบัติ ที่ให้สำเร็จอาการที่บริสุทธิ์จากอันตรายเป็นต้น ซึ่งมีอยู่ในจิตดวงก่อนแห่งอัปนาจิต ด้วยอำนาจที่มาในอุปาทกขณะแห่งปฐมฌาน^{๖๔}

คำว่า ความเจริญได้ที่แห่งอุเบกขา หมายความว่า เมื่อจิตที่ประกอบด้วยเมตตาอารมณ์ บริสุทธิ์ดีแล้ว และยังไม่มีการทำให้บริสุทธิ์ขึ้นมาใหม่ ชื่อว่า จึงปล่อยวางในจิตที่ประกอบด้วยเมตตาอารมณ์ที่บริสุทธิ์แล้วนั้น เมื่อจิตดำเนินไปสู่สมณินิตด้วยการเข้าสู่ภาวะที่สงบ ก็ไม่มีความขวนขวาย จะทำให้จิตตั้งมั่นอีก ชื่อว่า ปล่อยวางในจิตที่ดำเนินไปสู่สมณินิต และเมื่อฌานจิต ละความคลุกคลีกับกิเลส เข้าไปตั้งอยู่โดยความเป็นเอกภาพ ในภาวะที่ดำเนินไปสู่สมณินิต ก็ยังไม่ขวนขวายทำให้จิตปรากฏเป็นเอกภาพอีก ชื่อว่า ปล่อยวางในจิตที่ปรากฏเป็นเอกภาพ (เอกัคคตา)

คำว่า ความร่าเริงแห่งใจ หมายความว่า อาการคือ ฌานจิตเจริญได้ที่แล้วด้วยอุเบกขาธรรมที่เนื่องเป็นคู่กัน ได้แก่ สมานกับปัญญาที่เกิดขึ้นแล้วในฌานจิต จะเป็นไปพอดีกันอย่างหนึ่ง อินทรีย์ทั้งหลายมีความศรัทธาเป็นต้น จะเป็นไปด้วยหน้าที่ (รส) เป็นอันเดียวกัน คือวิมุตติรส เพราะหลุดพ้นจากกิเลสต่าง ๆ อย่างหนึ่ง ต่อมา ผู้มีความวิริยะ ที่ควรแก่ธรรมเหล่านั้นคือ สมควรแก่ภาวะที่ธรรมเหล่านั้นพอดีกันและมีหน้าที่เป็นอันเดียวกันให้เป็นไป อย่างหนึ่ง การเสพอารมณ์ของฌานจิตเป็นไปในขณะนั้น (ภังคขณะของฌานจิต ได้แก่ ขณะใหญ่ของฌานจิตก็ดี ขณะนั้นแบ่งเป็นขณะเล็ก ๓ ขณะ คือ อุปาทะ ฐิติ ภังคะ การที่ฌานจิตเสพอารมณ์นั้น ย่อมเสพแต่ฐิตินั้นไปถึงภังคขณะ ดังนั้น ขณะในที่นี้จึงหมายถึงภังคขณะนั่นเอง) อย่างหนึ่ง เพราะว่า อาการทั้งหมดสำเร็จเรียบร้อยแล้ว เพราะเห็นโทษและอนิสส ในความเศร้าหมองและผ่องแผ้วของภาวนาด้วยญาณ จึงได้ร่าเริงใจแล้ว ทำให้จิตบริสุทธิ์ผ่องได้ ท่านหมายถึง ความร่าเริงใจ จะมีได้เพราะอำนาจความสำเร็จของการทำกิจของญาณให้ผ่องใส โดยภาวะที่ธรรมทั้งหลายพอดีกันเป็นต้นให้สำเร็จ^{๖๕}

คำว่า ญาณ ปรากฏชัดด้วยอุเบกขา หมายความว่า ญาณที่ปรากฏในจิตนั้น เพราะอำนาจอุเบกขา เพราะในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า ผู้ปล่อยวางในจิตที่ตนประคองไว้อย่างนี้เป็นอย่างดี

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๒.

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๓.

ปัญญินทรีย์ย่อมมีประมาณยิ่ง เพราะอำนาจปล่อยวาง ด้วยอำนาจปัญญา จิตย่อมหลุดพ้นจากกิเลสที่มีสภาวะต่าง ๆ เพราะอำนาจปล่อยวาง ปัญญินทรีย์ย่อมมีประมาณยิ่ง เพราะอำนาจความหลุดพ้นได้แก่ ศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ ย่อมมีหน้าที่เป็นอันเดียวกันคือ ทำกิจเท่ากัน เพราะผลที่มีรสเป็นอันเดียวกัน ชื่อว่า ภาวนา^{๓๐}

คำว่า ปฐมฌานเมตตา หมายความว่า ปฐมฌานเมตตากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติสำเร็จแล้ว กล่าวคือ ปฐม แปลว่า ที่หนึ่ง เพราะเป็นลำดับของการคำนวณ หรือเพราะว่า เกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ฌาน แปลว่า เพ่งอารมณ์ หรือเพราะเผื่อธรรมอันเป็นข้าศึกมีพยาบาลในนิรโรคเป็นต้น จิตที่มีเมตตาเป็นอารมณ์ เรียกว่า เมตตาจิต ดังนั้น ปฐมฌานเมตตากรรมฐาน จึงหมายถึง เมตตาฌานจิต จึงกล่าวว่า ปฐมฌานเมตตากรรมฐาน ย่อมเป็นอันเราได้บรรลุแล้ว

สิ่งสำคัญต่อมาคือ ต้องจำอาการที่บรรลุฌานให้แม่นยำ หมายความว่า เมื่อบรรลุปฐมฌานแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอาการทั้งหลายขณะที่ได้บรรลุไว้ให้แม่นยำ อุปมาเหมือน นายขมังธนูผู้ที่ยิงชนทรายและพ่อครัว^{๓๑} เพราะการจดจำอาการได้แม่นยำนั้น เมื่อสมาธิอ่อนจางลง หรือเสื่อมหายไป ก็สามารถทำอาการนั้นให้เกิดใหม่ด้วยสมาธิ เพราะความไม่คล่องแคล่วนั้น ดังนั้น จึงควรฝึกอัปปนาสมาธิให้ชำนาญ ดังข้อความว่า “เหมือนอย่างว่า พ่อครัวผู้ชำนาญในการทำครัว มีปรีชาญาณชาญฉลาด ทำการต้อนรับพระราชหรือมหาอำมาตย์ของพระราช ด้วยอาหารทั้งหลายนานาชนิดคือ อาหารที่มีรสเปรี้ยวบ้าง ขมบ้าง เผ็ดบ้าง หวานบ้าง จืดบ้าง เค็มบ้าง”^{๓๒} เมื่อทำอาหารดังกล่าวเสร็จแล้ว ย่อมนำไปบริการแก่เจ้านาย ด้วยอาการปณีตอ่อนโยน ด้วยถ้อยคำบริการและการกระทำทุกอย่างอย่างละเมียดละไม อีกทั้งคอยสังเกตกิริยาอาการของผู้รับประทานอาหารแต่ละคน แต่ละอย่างว่า มีความรู้สึกชอบหรือไม่หรือชอบอย่างไร ถ้าถูกใจเจ้านาย ก็ได้รับคำชมและสิ่งของที่ป็นรางวัลตอบแทน ฉะนั้น การที่ผู้ปฏิบัติเมตตากรรมฐาน ก็ต้องมีความฉลาดในกาย เวทนา จิต และธรรม ด้วยการพิจารณาเนื่อง ๆ อยู่ในกาย เวทนา จิตและธรรม ด้วยวิริยะ สัมปชัญญะและสติ จึงจะกำจัดความยินดี และไม่ยินดีในเมตตาจิตเสียได้ ดังนั้น ผู้เจริญเมตตาจิตจึงควรเป็นผู้ฉลาดในสติปัฏฐานด้วย^{๓๓}

ควรรักษามานให้ดำรงอยู่ได้นาน ๆ หมายความว่า การรักษาอาการทั้งหลายให้ถึงพร้อมอยู่ด้วยการคอยระวังสังเกตคุณิณิตต่าง ๆ ในอัปปนาสมาธิเพียงสำเร็จคืนมาได้ก็เท่านั้น แต่หาได้สำเร็จเป็นการให้ดำรงอยู่ได้นานไม่ ส่วนที่จะให้อัปปนาสมาธิดำรงอยู่ได้นาน ๆ นั้น จะต้องชำระล้างธรรมทั้งหลายที่เป็นข้าศึกของเมตตา ได้แก่ ความโกรธเสียก่อน

^{๓๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๐๑/๓๒๙.

^{๓๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๖๕.

^{๓๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๓๔/๒๒๑-๒๒๒.

^{๓๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๖๗.

เหตุอยู่ในสมบัติไม่ได้นาน เพราะว่า การไม่ได้ข่มนิรณ ๕ ด้วยอุบายการพิจารณาเห็นโทษของนิรณ ไม่ได้ทำความกระวนกระวายให้สงบลง ด้วยอำนาจทำให้สงบ ไม่ได้บรรเทานิรณ ด้วยอำนาจมโนการในความเพียร ไม่ได้ถอดถอนออกซึ่งนิรณ ๕ ด้วยอำนาจสมณนิมิต แม้ธรรมทั้งหลายที่เป็นข้าศึกของสมาธิอย่างอื่น ๆ ก็ไม่ได้ชำระล้างให้สะอาดแล้วเข้าฌานสมบัติ ดังนั้น จึงออกจากฌานสมบัติโดยเร็ว เหมือนแมลงภู่ที่เข้าไปยังโพรงไม้ ซึ่งไม่ได้ชำระให้สะอาด และเหมือนพระราชที่เสด็จเข้าไปสู่อุทยานที่สกปรก ย่อมไม่สามารถทนอยู่ได้นานฉันใด ก็ฉันนั้น

เหตุให้อยู่ในสมบัติได้นาน เพราะว่า การชำระธรรมทั้งหลายที่เป็นข้าศึกของสมาธิให้สะอาดด้วยดีเสียก่อน จึงเข้าฌานสมบัติ ดังนั้น จึงสามารถอยู่ในสมบัติได้นาน เหมือนแมลงภู่เข้าโพรงไม้ที่สะอาดดี และพระราชเข้าไปสู่อุทยานที่สะอาดดี ฉันใดก็ฉันนั้น ดังข้อความที่ว่า

“โยคีบุคคล พึงกำจัดปัดเป่าเสียซึ่งความพอใจในกามทั้งหลาย ๑ ความเคียดแค้น ๑

ความฟุ้งซ่าน ๑ ความเชื่องซึม ๑ และความสงสัยเป็นที่ ๕ พึงมีใจปราโมช ซึ่งเกิดแต่ความสงัดจากนิรณกิเลส อภิรมย์ชมชื่นอยู่ในฌานนั้น เหมือนพระราชที่เสด็จเข้าไปสู่พระราชอุทยานที่สะอาดตลอดสุดบริเวณ ย่อมทรงอภิรมย์ชมชื่นอยู่ในพระราชอุทยาน ฉะนั้น”^{๓๔}

การขยายปฏิภาคนิมิต หมายความว่า ผู้ที่ได้ฌานแล้ว พึงขยายปฏิภาคนิมิตตามที่ได้ เพื่อความเจริญไพบุลย์แห่งสมาธิภาวนา ภูมิที่จะขยายมี ๒ อย่าง ได้แก่ อุปจาระและอัปปนา คือ ผู้บรรลุอุปจารแล้ว ขยายปฏิภาคนิมิตนั้น จะได้บรรลุอัปปนาแล้วขยายปฏิภาคนิมิตนั้นก็ได้ แต่ความจริง พึงขยายได้ในฐานะอย่างหนึ่ง

วิธีขยายปฏิภาคนิมิต หมายความว่า การขยายนี้ จะเป็นวิธีการเฉพาะเท่านั้น ไม่สามารถจะนำไปใช้กับสิ่งอื่นได้ ต้องระวัง ด้วยการกำหนดประมาณในนิมิตตามที่ได้ไว้ในใจก่อน แล้วจึงขยายเท่าที่กำหนดไว้ เหมือนชาวนา กำหนดสถานที่จะไถนาด้วยไถก่อน แล้วจึงไถเนื้อที่ภายในที่กำหนดเหมือนภิกษุจะผูกสีมา กำหนดนิมิตทั้งหลายไว้ก่อนแล้ว จึงผูกภายหลัง ถ้าไม่ได้กำหนดเสียก่อนแล้วอย่าเพิ่งขยาย เมื่อขยายควรขยายตามลำดับขึ้นไปเรื่อย ๆ เช่น จากชั่วคืบ เป็นศอก บริเวณกุฏิ เป็นวัด ทั่วเขตหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศ มหาสมุทร ทวีป ทั่วโลก ทั่วจักรวาล และหรือ กว้างใหญ่ยิ่งขึ้นไปกว่านั้นก็ได้^{๓๕}

เปรียบเทียบ ลูกนกหงส์ หมายความว่า ลูกนกหงส์ ที่มีกำลังเร็ว ตั้งแต่เวลาที่ชนปีกงอกขึ้นเต็มที่ มันจะฝึกบินโฉบขึ้นไปคราวละเล็กละน้อยก่อน เมื่อชำนาญแล้วจะบินไปไกล ๆ ได้ ฉันใด ผู้ได้ฌานแล้วเช่นกัน เมื่อกำหนดขยายนิมิตออกไปโดยวิธีดังกล่าว ย่อมขยายออกไปจนถึงจักรวาลได้ หรือจะขยายให้ใหญ่กว่าก็ได้ เพราะปฏิภาคนิมิตนั้น จะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติในที่ขยายไปทุกที่

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, ๒๖๘.

^{๓๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๖๙.

ต้องทำให้ชำนาญด้วยวิธี ๕ หมายความว่า ผู้ทำกรรมฐาน จนได้บรรลุปฐมฌานในปฏิภาณนิมิต ต้องฝึกการเข้าฌานให้มาก ๆ แต่อย่าพิจารณาองค์ฌานให้มาก เพราะการพิจารณามาก มันจะปรากฏเป็นภาวะที่หยาบ ทำให้มีกำลังลดลง และเพราะเหตุปรากฏด้วยอาการอย่างนั้น องค์ฌานเหล่านั้นก็จะถึงความเป็นปัจจัยแก่ความชวนชวายเป็นภาวนาเบื้องสูงขึ้นอีก เมื่อเราวนวยอยู่ในฌานที่ยังไม่ชำนาญ ก็จะเสื่อมจากปฐมฌานที่ได้บรรลุแล้ว จะไม่สามารถเพื่อบรรลุทุติยฌานขึ้นไปอีกด้วย ต้องระวังให้ดี ดังตัวอย่างต่อไปนี้

เปรียบเหมือน แมโคโง่ ไม่ชำนาญภูเขา หมายความว่า แมโคที่ชอบเที่ยวไปตามเขา ตัวที่โง่ ไม่ชำนาญในพื้นที่ป่าเขา ไม่ฉลาดเพื่อท่องเที่ยวไปตามป่าเขาที่ไม่เรียบราบ มันจะคิดว่า ทำอย่างไร จึงจะไปทิศที่ยังไม่เคยไปได้หนอ เมื่อมันยังไม่ทันได้เหยียบเท้าหน้าไว้ให้ดีเสียก่อน แล้วยกเท้าหลังขึ้น มันก็จะไม่ไปทิศที่มันไม่เคยไป ไม่กัดกินหญ้าที่ตนยังไม่เคยกัดกิน และไม่ดื่มน้ำที่มันยังไม่เคยดื่ม ยิ่งกว่านั้น มันยังไม่กลับคืนมาที่เดิมโดยสวัสดิ์ มันยังคิดว่า ทำอย่างไร จึงจะไปถึงทิศที่ยังไม่เคยไป จะได้กัดกินหญ้าที่ยังไม่เคยกัดกิน ดื่มน้ำที่ยังไม่เคยดื่ม เหมือนกับภิกษุบางรูป เป็นคนโง่ เพราะไม่ได้สั่งเสพสมณนิมิต เป็นคนไม่ชำนาญ เพราะไม่ทำสมาธิให้เจริญขึ้น เป็นคนไม่รู้จักขอบเขต เพราะไม่หมั่นทำให้มาก และเป็นคนไม่ฉลาดเพื่อจะบรรลุปฐมฌาน ที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อันเกิดจากความสงบอยู่ เพราะสัจแล้วแน่นอนจากกามทั้งหมด เพราะสัจแล้วแน่นอนจากอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงไม่สั่งเสพนิมิต ไม่ทำนิมิตให้เจริญขึ้น ไม่ทำให้มาก ๆ ไม่ทำให้ตั้งอยู่ด้วยดีภายใน ประกอบด้วยความเลื่อมใส มีภาวะที่ให้ธรรมอันประเสริฐเกิดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกวิจารณ์สงบไปแล้ว มีแต่ปิติสุขอันเกิดแต่สมาธิ ก็ไม่สามารถเพื่อที่จะบรรลุถึงทุติยฌานขึ้นไปได้เลย ดังนั้น พระพุทธองค์จึงเรียกภิกษุนี้ว่า เป็นผู้พลัดตกเสียแล้วจากฌานทั้ง ๒ เป็นผู้เสื่อมสูญแล้วจากฌานทั้ง ๒ เปรียบเหมือน แมโคที่ชอบเที่ยวไปในป่าเขา ซึ่งเป็นสัตว์โง่ ไม่มีความรู้และความชำนาญในขอบเขตการหากิน^{๓๖}

วิธี ๕ อย่าง หมายความว่า ในการสั่งสมอบรมวิธี นั้น มี ๕ ประการ ได้แก่ (๑) อาวัชชนะ ความสามารถในการพิจารณาองค์ฌานด้วยมโนทวาราวชชนจิต (๒) สมาปัชชนะ ความสามารถในการเข้าฌาน (๓) อธิภูฐานะ ความสามารถในการเข้าฌาน ดำรงอยู่ในฌานตามกำหนด (๔) วุฏฐานะ ความสามารถในการออกจากฌานตามกำหนด (๕) ปัจจเวกขณะ ความสามารถในการพิจารณาองค์ฌานด้วยชวนจิต

คำว่า อาวัชชนวิธี หมายความว่า เมื่อผู้ได้ฌานออกจากปฐมฌานแล้ว ให้พิจารณาถึงองค์ฌานที่หนึ่งคือ วิตก ชวนจิตทั้งหลายจะมีวิตกเป็นอารมณ์แล่นไป ๔ ขณะบ้าง ๕ ขณะบ้าง แล้วแต่กรณี ต่อจากมโนทวาราวชชนจิตที่ตัดภวังค์เกิดขึ้นมา ถัดจากนั้นไป ภวังคจิต เกิดขึ้น ๒ ขณะ จากนั้นจะมีมโนทวาราวชชนจิตมีวิจารณ์เป็นอารมณ์เกิดขึ้นมา ต่อไปอีกชวนจิตทั้งหลายก็จะดำเนินไปเหมือนกับที่กล่าวมาในวิตกนั้น ในเวลาใด ที่ฌานลาภีบุคคลสามารถส่งจิตไปพิจารณาในองค์ฌานทั้ง

^{๓๖} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๐๓-๕๐๔.

๕ ติดต่อกัน เวลานั้นชื่อว่า อวชชนวสี ย่อมสำเร็จ ซึ่งจัดเป็นวสีชั้นสูง ย่อมมีได้แต่ในเวลาที่พระพุทธองค์ทรงแสดงยมกปาฏิหาริย์ หรือในขณะที่บังเกิดของอวชชนวสีโดยฉับพลัน ของท่านธรรมเสนาบดีสารีบุตรเป็นต้น ที่เหลือจากนี้ อวชชนวสีที่รวดเร็วกว่านี้ไม่มี^{๗๗}

คำว่า สมาปชชนวสี หมายความว่า ความสามารถในการเข้าฌานได้อย่างฉับพลัน เหมือนการที่ท่านมหาโมคคัลลานะ ทรมานพญานันโทปนันทนาคราชนั้นแหละ ชื่อว่า สมาปชชนวสี

คำว่า อธิฐานวสี หมายความว่า ความสามารถเพื่อที่จะทำให้ฌานดำรงอยู่ได้ ช่วงขณะประมาณลัตถ์นิ้วมือหนึ่ง หรือช่วงขณะประมาณ ๑๐ ลัตถ์นิ้วมือก็ดี ชื่อว่า อธิฐานวสี

คำว่า วุฏฐานวสี หมายความว่า ความสามารถเพื่อที่จะออกจากฌานได้อย่างฉับพลัน ช่วงขณะประมาณลัตถ์นิ้วมือหนึ่ง หรือช่วงขณะประมาณ ๑๐ ลัตถ์นิ้วมือก็ดี ชื่อว่า วุฏฐานวสี อธิบายว่า วุฏฐานวสีนี้ เป็นความสามารถในการออกจากฌานได้อย่างฉับพลัน ช่วงขณะ ดังกล่าวว่า เป็นการข่มภวังคจิตไว้ไม่ให้เกิดขึ้น เพื่อให้ฌานดำรงเป็นไปตามเวลาที่ต้องการเหมือนสะพานกันกระแสน้ำไม่ให้มันไหลไปเร็ว ชื่อว่า อธิฐาน เมื่อภวังคจิตเกิดขึ้นแล้วจึงชื่อว่า วุฏฐาน คือการออกจากฌาน เป็นความสามารถที่ทำให้ฌานดำรงอยู่ได้โดยไม่ให้ภวังคจิตเกิดขึ้นด้วยอำนาจการบริกรรมเบื้องต้นว่า จักให้ฌานดำรงอยู่ช่วงขณะเท่านั้นเท่านั้นชื่อว่า อธิฐานวสี ฉะนั้น ความสามารถในการออกจากฌาน เพราะอำนาจบริกรรมเบื้องต้นว่า เราอยู่ในฌาน จักออกจากฌานช่วงขณะประมาณเท่านั้น เป็นวุฏฐานวสี ดังตัวอย่างในเรื่องพระพุทธรัทิตเถระ^{๗๘} ก็ดี พระพุทธรัทิตเถระ พอเห็นพญาครุฑบินมา จึงรีบเข้าฌาน แล้วรีบออกมาทำฌานให้เป็นปทัฏฐาน แสดงอภิญญาด้วยการนิรมิตภูเขาขึ้นขวางทางพญาครุฑโดยเร็ว ก่อนที่พญาครุฑจะมาถึงเพื่อเฉี่ยวเอาพญานาคไปกิน เมื่อพระเถระจับพญานาคเข้าซ่อนไว้ในหลืบภูเขาแล้ว พญาครุฑยังไม่ทัน จึงกระทบเข้ากับภูเขาอย่างแรง เมื่อเสียท่า ไม่ได้การ จึงบินหนีไปอย่างงงงัน นี่แสดงถึงการใช้วสีทั้ง ๒ ชนิดนี้

คำว่า ปัจจเวกขณวสี หมายความว่า มีอยู่ในอวชชนวสีนั้นเหมือนกล่าวไว้แล้ว เพราะปัจจเวกขณชวณะ ๔ หรือ ๕ ขณะนั้น ย่อมเกิดขึ้นติดต่อกันทวาราวชชณะในวิถีจิตเดียวกันนั้น กล่าวคือ ชวนจิต ๔ หรือ ๕ ขณะเหล่าใดที่เกิดขึ้นต่อจากมโนทวาราวชชณจิตที่ทำหน้าที่พิจารณาองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น ไปตามลำดับโดยความเป็นอวชชนวสี ชวนจิตเหล่านั้น จะทำหน้าที่พิจารณาองค์ฌานเหล่านั้น โดยความเป็นปัจจเวกขณวสีด้วย ดังนั้น ความสำเร็จเป็นอวชชนวสี มีอารมณ์ใด ความสำเร็จเป็นปัจจเวกขณวสีก็มีอาการนั้นเหมือนกันเลย^{๗๙}

^{๗๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๗๒.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, ๒๗๓.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๔.

จะอย่างไรก็ตาม การได้บรรลุปฐมภูมิตานั้น ไม่ใช่ใคร ๆ จะทำได้ง่าย ๆ โดยเฉพาะเมตตากกรรมฐานนี้เช่นกัน จะต้องประกอบด้วยภาระองค์ ๕ ประกอบองค์ ๕ มีความงาม ๓ ถึงพร้อมลักษณะ ๑๐ อย่างนี้

๒.๕.๑.๙ ระดับการบรรลุภูมิตของเมตตากกรรมฐาน

เมตตากกรรมฐานบรรลุถึงภูมิตแล้ว หมายความว่า ภูมิตลาภบุคคล ผู้ได้บรรลุปฐมภูมิตแล้ว เมื่อพยายามเจริญกรรมฐานเพิ่มขึ้นอีก โดยใช้มนิตคือสีมาสัมภะนั้นเป็นอารมณ์กรรมฐานในเมตตากกรรมฐาน ส้องเสพนิมิตเมตตากกรรมฐานให้มาก ทำให้เจริญขึ้น เพียรทำให้มาก ๆ จะได้บรรลุภูมิตขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ หมายความว่า ในกรณีที่มีจำนวนภูมิตเป็น ๔ ขั้นเรียกว่า จตุกกนัย จะได้บรรลุทุติยภูมิต และตติยภูมิตเป็นขั้นสุดท้าย ไปไม่ถึงจตุตถภูมิต ในกรณีมีภูมิตเป็น ๕ ขั้นเรียกว่า ปัญจกนัย จะได้บรรลุทุติยภูมิต และจตุตถภูมิตเป็นขั้นสุดท้ายเท่านั้น ไปไม่ถึงปัญจภูมิต เพราะว่าจตุตถภูมิตและปัญจภูมิตในจตุกกนัยและปัญจกนัย มีองค์ภูมิตเป็นอุเบกขาเวทนา ทำให้เมตตานี้ไปไม่ได้ เพราะเป็นฝ่ายโสมนัสเวทนา ดังนั้น เมตตากกรรมฐาน จึงไม่สามารถจะให้บรรลุถึงจตุตถภูมิตและปัญจภูมิตได้อย่างนี้^{๕๐}

ข) คุณสมบัติภายนอก

คุณสมบัติภายนอก หมายถึง ผู้ที่จะได้รับพลังเมตตาจากผู้แผ่เมตตา จะต้องมียุทธลักษณะ ๒ ประการ คือ การแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศและทั่วโลกอย่างหนึ่ง และวิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง ดังต่อไปนี้

การแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศ

การแผ่เมตตาไปทั่ว หมายความว่า ผู้เจริญเมตตากกรรมฐานจนบรรลุถึงอัปปมาภูมิตเป็นภูมิตลาภบุคคลแล้ว จะแผ่เมตตาจิตโดยเจาะจงไปทั่วทุกทิศ เพราะเป็นผู้ที่มีเมตตาอันสำเร็จด้วยอำนาจปฐมภูมิตเป็นต้น ภูมิตใดภูมิตหนึ่ง ย่อมแผ่เมตตาจิตไปทางทิศใหญ่ทิศหนึ่งมีทิศบูรพาเป็นต้น ต่อจากนั้นไป ย่อมแผ่เมตตาจิตไปทางทิศใหญ่ที่สอง ที่สาม ที่สี่ เหมือนกันนั่นเอง แล้วก็แผ่เมตตาขึ้นไปเบื้องบนจรดพรหมโลก แผ่ลงไปเบื้องล่างจรดอเวจีมหานรก และแผ่เมตตาจิตไปสู่ทิศน้อยอีก ๔ ทิศ ได้แก่ อากนเฑียร หรดี พายัพ และอีสาน ดังนั้น จึงมีการแผ่เมตตาจิตไปทั่วสารทิศทั้ง ๑๐ เช่นนี้ เหมือนนายสารถิควมม้า ให้อูฐไปทั่วบริเวณสนามหญ้า ฉะนั้นก็ฉันทัน

นอกจากนั้น การแผ่เมตตาจิตโดยไม่เจาะจงไปทั่วโลก หมายถึง ผู้ได้ภูมิตลาภแล้ว มีจิตเมตตาอันไพศาลกว้างขวาง ที่เป็นใหญ่โดยภูมิ ที่ไม่มีประมาณในสรรพสัตว์ ที่ไม่มีความโกรธพยาบาทเป็นเหตุผูกเวรในสรรพสัตว์ และที่ไม่มีโทษเป็นเหตุเบียดเบียนสรรพสัตว์ จึงแผ่เมตตาจิตไปยังโลกที่มีสรรพสัตว์ทุกชนิด ในประเทศต่าง ๆ ทั่วทุกมุมโลก โดยเป็นผู้มีมิตรไมตรีมีตนเสมอในสรรพสัตว์ทุก

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๖.

ชนิด ทั้งคน ชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง ทั้งคนที่เป็นมิตร ศัตรู เป็นกลาง ๆ ทั้งที่เป็นสตรี บุรุษ ทั้งที่เป็นพระอรียหรือปุถุชน ทั้งที่เป็นเทวดาหรือมนุษย์^{๔๑} เช่นนี้เอง

วิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง

วิธีการแผ่เมตตาไปทั่วทิศและทั่วโลกดังกล่าวนั้น จะสำเร็จเป็นไปได้เฉพาะผู้ได้บรรลุถึงขั้นอุปฌายะแล้วเท่านั้น แม้วิธีการแผ่เมตตาที่ท่านแสดงไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ๓ อย่าง^{๔๒} นี้ด้วยเช่นกัน เพราะสำเร็จไปได้เฉพาะผู้ได้บรรลุฌานขั้นอุปฌายะมาแล้ว กล่าวคือ เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลผู้รับ เรียกว่า อโนธิโสฬรณา มีอาการ ๕ อย่าง ก็ดี เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงบุคคลผู้รับเรียกว่า โอธิโสฬรณา มีอาการ ๗ อย่าง ก็ดี เมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปในทิศเรียกว่า ทิสาพรณา มีอาการ ๑๐ อย่าง ก็ดี ผู้ปฏิบัติพึงเข้าใจวิธีการแผ่เมตตาทั้ง ๓ ลักษณะ ดังกล่าว ต่อไปนี้

๑) อโนธิโสฬรณา

คำแผ่เมตตาไม่เจาะจง มี ๕ อาการ ดังนี้

อาการที่หนึ่งว่า “สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” แปลว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

อาการที่สองว่า “สพเพ ปาณา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอปาณะทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

อาการที่สามว่า “สพเพ ภูตา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอภูตทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

อาการที่สี่ว่า “สพเพ ปุคฺคลา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอบุคคลทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

อาการที่ห้าว่า “สพเพ อตตภาวปริยาปณฺนา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

๒) โอธิโสฬรณา

คำแผ่เมตตาเจาะจง มี ๗ อาการ ดังนี้

^{๔๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๙-๓๗๐., ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๔/๒๑๑-๒๑๗.

^{๔๒} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๗๔/๔๘๒-๔๙๗.

อาการที่หนึ่งว่า “สพฺพหา อิตฺถิโย อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

อาการที่สองว่า “สพฺเพ ปุริสา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอบุรุษทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

อาการที่สามว่า “สพฺเพ อริยา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

อาการที่สี่ว่า “สพฺเพ อนนริยา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอปุถุชนทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

อาการที่ห้าว่า “สพฺเพ เทวา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอผู้มีอติคุณทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

อาการที่หกว่า “สพฺเพ มนุสฺสา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

อาการที่เจ็ดว่า “สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

๓) ทิสามรณา

การแผ่เมตตาไปในทิศ มีอาการ ๑๐ อย่าง ในสรรพสัตว์ ๑๒ จำพวก ๑๒ ครั้ง ดังนี้

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่หนึ่งว่า “สพฺเพ ปุรตฺถิมาย ทิสาย สดฺดา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่สองว่า “สพฺเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สดฺดา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่สามว่า “สพฺเพ อุตฺตราย ทิสาย สดฺดา อเวรา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนิฆา โหนฺตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรณฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย สตตะ อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมาย อนฺทิสาย สดฺดา อเวรฺรา โหนฺตุ อพฺยาปฺชา โหนฺตุ อนฺนิมา โหนฺตุ สุขี อตฺตํ ปฺริหรณฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนฺนทิสาย สดตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปรีหรนฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนฺทิสาย สดตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปฺริหรณฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑ อากาโรทหนึ่ง ทิศที่แปดว่า “สหเพ ทกขินาย อนุทิสาย สดตา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปิหรนตุ” แปล ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่เก้าวว่า “สพเพ เหมฺจิมาย ทิสาย สตฺตา อเวรฺรา โหนฺตุ อพฺยาปฺชา โหนฺตุ อนฺนิมา โหนฺตุ สุขี อตฺตํ ปฺริหรฺนฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑ อาการที่หนึ่ง ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย สดตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สฺขี อุตตนาณฺ ปริหรนฺตุ” ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ที่ศัทพ์หนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมาย ทิสาย ปาณา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตฺตํ ปฺริหรณฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย ปาณา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย ปาณา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนีมา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย ปาณา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๒ อาคารที่สอง ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมาย อนฺทิสาย ปาณา อเวรรา โหนฺตุ อพฺยาปฺชชา โหนฺตุ อนินฺหา โหนฺตุ สุขี อดฺตานํ ปฺริหรนฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๒ อาคารที่สอง ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฺฉิมา ย อนฺนุทิสาย ปาณา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย ปาณา อเวรรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานัม ปริหรนตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสขปรคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๒ อาคารที่สอง ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขิณาย อนฺนุทิสาย ปาณา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ทิศที่แก้ว่า “สพเพ ญฺเฐจิมาย ทิสาย ปาณา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อุตฺตํ ปรีหรณฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๒ อาการที่สอง ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย ปาณา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สฺขี อุตตํ ปริหรนฺตุ” ขอปาณะทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปุรตถิมาย ทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตํ ปรีหรณฺตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฉิมาย ทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมาย อนฺทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนิมา โหนตุ สุขี อตฺตानํ ปฺริหรนฺตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนุทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตํานํ ปริหรนฺตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุชี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่แปดว่า “สรรพ ทุกขินาย อนฺนุทิสาย ภูตา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศหรีต จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่เกົว่า “สพเพ เหฏจิมาย ทิสาย ภูตา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุชี อุตตํ ปรีหรณฺตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๓ อาการที่สาม ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย ภูตา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุชี อตตานัน ปริหรนตุ” ขอภูตทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ที่คิดหนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมา ย ทิสาย ปุคฺคลา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สฺสึ อุตฺตานิ ปฺริหรณฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจณิมาย ทิสาย ปุคคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาณํ ปริหรนฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย ปุคฺคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺปชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ที่ศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย ปุคคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนีฆา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ที่ศุภินิหารว่า “สพเพ ปุรตถิมาย อนนุทิสาย ปุคคลา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนฺทิสาย ปุคฺคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สุขี อตฺตํ ปรีหรณฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ที่ศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย ปุคฺคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สฺสึ อุตตํ ปรีหรณฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขิณาย อนุทิสาย ปุคคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาณํ ปริหรณฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ทิศที่เกົว่า “สพเพ เหมจิมาย ทิสาย ปุคฺคลา อเวรรา โหนตุ อพยาปฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๔ อาการที่สี่ ที่ศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย ปุคฺคลา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนีฆา โหนตุ สฺขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอบุคคลทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมายิ ทิสาย อตตถาวปริยาปณฺนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ สฺสชิ อตตํ ปฺริหรนฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฉิมาย ทิสาย อุตตภาวปริยาปนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สฺสึ อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ” ขอผู้มีอติภาพทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย อตตภาวปริยาปนนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนีมา โหนตุ สฺขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกฺขินาย ทิสาย อตฺตภาวปริยาปณฺนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหรณฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผกแวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมาย อนฺทิสาย อตฺตถาวปฺริยาปณฺนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สฺสึ อตฺตณํ ปฺริหรนฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนฺนทิสาย อตตภาวปริยาปณา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สฺสขี อตฺตानํ ปริหรณฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่เจ็ด ว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย อตตถาวปริยาปณา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนีฆา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอผู้มีอรรถภาพทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขินาย อนุกิสาเย อตตภาวปริยาปณฺนา อเว
รา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ สฺขี อตตํ ปริหรณฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศหรีต จง
อย่าผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่เกี้ยวว่า “สพเพ เหมจุฬาย ทิสาย อุตตภาวปริยาปนา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สฺขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอผู้มีอติภาพทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๕ อาการที่ห้า ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย อตตาวาปริยาปณฺนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาจารย์ทศ ทิศาทีหนึ่งว่า “สพพา ปุรตติมาย ทิสาย อิตติโย อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปหฺรณตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาการที่หก ทิศที่สองว่า “สพฺพา ปจฺฉิมา ย ทิสาย อิตฺถิโย อเวรธา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สฺสึ อุตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๖ อาการที่หก ทิศที่สามว่า “สพพา อุตตราย ทิสาย อิตถิโย อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ” ขอสตรี ทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาการที่หก ทิศที่สี่ว่า “สพฺพา ทกฺขิณาย ทิสาย อิตฺติโย อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๖ อาจารย์ที่หก ทิศที่ห้าว่า “สพฺพา ปฺรตติมา ย อนฺนํทิสาย อิตฺติโย อเวรํ โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อุตฺตํ ปรีหฺรณฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาจารย์ทัก ทิศที่ทักว่า “สพพา ปจฉิมาย อนุทิสาย อิตถิโย อเวรธา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตตานํ ปหิรณฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาจารย์ทัก ทิศที่เจ็ดว่า “สรรพหา อุตตราย อนุทิสาย อิตติโย อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อากาโรที่หก ทิศที่แปดว่า “สหพา ทกขินนาย อนุทิสาย อิตถิโย อเวรรา โหนตุ
อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อุตตํานํ ปริหรณฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน
จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาการที่หก ทิศที่เก้าวว่า “สพพา เภฏจิมาย ทิสาย อิตฺติโย อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๖ อาการที่หก ทิศที่สิบว่า “สพพา อุปริมาย ทิสาย อิตถิโย อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตํ ปรีหรนฺตุ” ขอสตรีทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมาย ทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฉิมา ยทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนิมา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปิhrนตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุชี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย ปุริสา อเวรรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๗ อากาโรที่เจ็ด ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมา ย อนฺทิสาย ปฺริสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๗ อาจารย์เจ็ด ทิศที่หก ว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนุทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ
อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานํ ปหิรณตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน
จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานัม ปริหรนตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาจารย์เจ็ด ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขิณาย อนนุทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปรีหรณฺตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่เกี้ยวว่า “สพเพ เหฏฐิมา ย ทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปหิรฺรณฺตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๗ อาการที่เจ็ด ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย ปุริสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปหิรฺรณฺตุ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีความสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมาย ทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตํ ปฺริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย อริยา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปฺปชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่า ผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกฺขินาย ทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตํ ปริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่า ผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมาย อนฺนุทิสาย อริยา อเวรธา โหนฺตุ อพฺยาปชฺชา โหนฺตุ อนินฺหา โหนฺตุ สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่า ผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฺฉิมาย อนุทิสาย อริยา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตฺตानํ ปริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่า ผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานัม ปริหรนตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขินาย อนฺนุทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺปชา โหนตุ อนฺนิมา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศหรีด จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่เกົว่า “สพเพ เหมภูมิยา ทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตํ ปรีหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้าทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๘ อาการที่แปด ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ” ขอพระอริยเจ้า ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่แก้ ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปุรตถิมาย ทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุชี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอภุขณทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่เก้่า ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฺฉิมา ย ทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนิมา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอปุถุชนทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่เก้่า ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอปฤชชนทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่เก่า ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอปวงชนทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสขปรคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อากาโรที่เก่า ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปุรตถิมาย อนนุทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุกชี อุตตานํ ปริหรนตุ” แปลว่า ขอปวงชนทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทักข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาคารที่เก่า ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนุทิสาย อนุริยา อเวรา โหนตุ
อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานัม ปรินนตฺ” ขอบุรุษทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน
จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่แก้ ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอปวงชนทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๙ อากาที่เก้า ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขินาย อนุทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานัม ปรินนตฺ” ขอปวงชนทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่เก่า ทิศที่เก่าว่า “สพเพ เภฏจิมาย ทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนิมา โหนตุ สฺขี อุตตานํ ปิริหนตุ” ขอปวงชนทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๙ อาการที่เก้่า ทิศที่สืบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย อนริยา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนีมา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอปลุชนทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สืบ ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมาย ทิสาย เทวา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตํ ปฺริหรณฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สิบ ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฉิมาย ทิสาย เทวา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตฺตนาํ ปรีหรนฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สืบ ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย เทวา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานํ ปิหรนตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๐ อาคารที่สิบ ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย เทวา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปหฺรณฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สืบ ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปุรตถิมาย อนุทิสาย เทวา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ สฺสุขิ อตฺตํ ปริหรนฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สืบ ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนุทิสาย เทวา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สืบ ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย เทวา อเวรนา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตํ ปรีหรณฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สิบ ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขิณาย อนุทิสาย เทวา อเวรธา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๐ อาการที่สืบ ทิศที่เกົว่า “สพเพ เหมจิมาย ทิสาย เทวา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตानํ ปริหรนฺตุ”ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๐ อากาโรที่สิบ ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย เทวา อเวรา โหนตุ
อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อุตต่าน ปริหรนตุ” ขอเทวดาทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูก
เวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปุรตติมาย ทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สิบ ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฺฉิมา ยํ ทิสาย มนุสฺสา อเวรํ โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนิมา โหนตุ สุขี อุตฺตํ ปรีหฺรณฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สับสน ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อุตตํ ปฺริหรณฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขินาย ทิสาย มนุสสา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตนาํ ปริหรนตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปฺรตติมา ย อนฺนทิสาย มนุสสา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่ทกว่า “สพเพ ปจฉิมาย อนุทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺมา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุชี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวร กัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขินาย อนุทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนินา โหนตุ สุขี อตตานํ ปริหรนตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศหรีดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สับสน ทิศที่เก๋ว่า “สพเพ เหฏฐิมาย ทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพยาปชา โหนตุ อนิมา โหนตุ สุชี อุตตานํ ปริหรนตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๑ อาการที่สืบ ทิศที่สืบว่า “สพเพ อุปริมาย ทิสาย มนุสสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สฺขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ” ขอมนุษย์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สืบ ทิศที่หนึ่งว่า “สพเพ ปฺรตติมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรรา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปฺริหรนฺตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศบูรพา จงอย่าผกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่สองว่า “สพเพ ปจฉิมาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อุตตํานํ ปริหรณฺตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศประจิม จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่สามว่า “สพเพ อุตตราย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพฺยาปฺชชา โหนตุ อนินฺหา โหนตุ สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศอุดร จงอย่าผกเเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทกข์ จงมีสุข ประคองตนไปให้รอดเถิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่สี่ว่า “สพเพ ทกขิณาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศทักษิณ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่ห้าว่า “สพเพ ปุตถิณาย อนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่หกว่า “สพเพ ปจฉิณาย อนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศพายัพ จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่เจ็ดว่า “สพเพ อุตตราย อนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศอีสาน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่แปดว่า “สพเพ ทกขิณาย อนุทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศหรดี จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่เก้าว่า “สพเพ เหมจฉิณาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

ครั้งที่ ๑๒ อาการที่สิบ ทิศที่สิบว่า “สพเพ อุปริณาย ทิสาย วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุข ประครองตนไปให้รอดเกิด

๔.๑.๒.๓ เมตตาอัปปมัญญา ๕๒๘

เมตตาอัปปมัญญา ๕๒๘ ประกอบด้วย วิธีแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงอาการ ๕ โดยเจาะจงอาการ ๗ ซึ่งในแต่ละอาการนั้น เป็นเหตุให้ได้อัปปนาสมาธิ ๔ กล่าวคือ ในการภาวนาครั้งแรก ผู้ปฏิบัติต้องส่งจิตไปตามบทภาวนา ๔ บทได้แก่ “อเวรา โหนตุ อพยาปชชา โหนตุ อนินชา โหนตุ สุขี อุตตानํ ปริหรนตุ” แต่เมื่อถึงวาระภาวนาจะเข้าสู่ขั้นอัปปนาสมาธิ จะต้องสำรวมจิตอยู่เฉพาะในบทภาวนาที่ปรากฏชัดคล่องแคล่ว กว่าเพียงบทเดียวเท่านั้น ฉะนั้น อัปปนาสมาธิจึงสำเร็จขั้นที่ละบทเป็น อัปปนาสมาธิอาการละ ๔ อัปปนา เมื่อเจริญแผ่เมตตาได้สำเร็จอัปปนาครบ ๔ บท โดยอาการ ๕ ได้แก่ สัตตา ปาณา ภูตา ปุคคลา และอิตถาวปริยาปันนา จึงได้อัปปนาสมาธิในอโนริโสภรณา

อนิธิโสบุคคล ๕ จำพวก หมายความว่า แผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงมี ๒๐ อัปปนา ประกอบด้วย ๕ คุณ ๔ เท่ากับ ๒๐^{๔๓}

โอธิโสพรรณ ๗ จำพวก คือ เมตตาโดยไม่เจาะจงนั้น เมื่อนับโดยวิธีการแห่งภาวนามี ๗ อาการ ได้แก่ อิตถิโย ปุริสา อริยา อนริยา เทวา มนุสสา และวินิปาติกา โดยบทสำหรับภาวนามี ๔ ได้แก่ อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิชา โหนตุ สุขี อุตตานิ ปริหรนตุ เมื่อเจริญแผ่เมตตาครบ ๗ อาการ และ ๔ บทแล้วจึงได้อัปปนามาน ๒๘ อัปปนา กล่าวคือ ๗ คุณด้วย ๔ เท่ากับ ๒๘^{๔๔}

ทิสาพรรณ หมายถึง การแผ่เมตตาไปในทิศ โดยปรารภอนิธิโสบุคคล ๕ คือ สัตตา ปาณา ภูตา บุคคลา และอิตถิยาปริยาป็นนา ในทิศหนึ่ง ๆ โดยบุคคลมี ๕ ดังกล่าว โดยอาการ ๔ ได้แก่ อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิชา โหนตุ สุขี อุตตานิ ปริหรนตุ จึงได้อัปปนามานทิศละ ๒๐ อัปปนา กล่าวคือ ๕ คุณ ๔ เท่ากับ ๒๐ เมื่อรวมทิศ ๑๐ ทิศได้แก่ ปุริตถิมายะ ทิสายะ ปัจฉิมายะ ทิสายะ อุตตรายะ ทิสายะ ทักขิมายะ ทิสายะ ปุริตถิมายะ อนุทิสายะ ปัจฉิมายะ อนุทิสายะ อุตตรายะ อนุทิสายะ ทักขิมายะ อนุทิสายะ เภฏฐิมายะ ทิสายะ และอุปริมายะ ทิสายะ จึงได้อัปปนามาน ๒๐๐ อัปปนา กล่าวคือ ๑๐ คุณ ๒๐ เท่ากับ ๒๐๐ ส่วนโอธิโสบุคคล ๗ จำพวก ในทิศหนึ่ง ๆ มีบุคคล ๗ โดยบทภาวนา ๔ จึงได้อัปปนามานทิศละ ๒๘ อัปปนา กล่าวคือ ๗ คุณ ๔ เท่ากับ ๒๘ เมื่อรวมกับ ทิศ ๑๐ ทิศ ได้อัปปนามาน ๒๘๐ อัปปนา กล่าวคือ ๑๐ คุณ ๒๘ เท่ากับ ๒๘๐ ดังนั้น เมื่อรวมอัปปนามานในทิสาพรรณจึงเป็น ๔๘๐ อัปปนา กล่าวคือ ๒๐๐ บวก ๒๘๐ เท่ากับ ๔๘๐ แต่เมื่อนับเมตตา อัปปนามานทั้งหมดในปฏิสัมภิทามรรค จึงมี ๕๒๘ อัปปนา กล่าวคือ อนิธิโสพรรณ ๒๐ โอธิโสพรรณ ๒๘ และทิสาพรรณ ๔๘๐ รวมกันแล้วเป็น ๕๒๘ พอดี นอกจากนั้น เมตตากรรมฐาน ถ้าภาวนาตามวิธี ดังกล่าว จนสำเร็จในอัปปนามาน เรียกว่า เมตตาเจโตวิมุตติ แม้แต่เพียงอัปนอย่างใดอย่างหนึ่งใน บรรดาอัปปนา ๕๒๘ ย่อมจะได้อันสงส์ ๑๑^{๔๕} มีการนอนเป็นสุข เป็นต้น

คำว่า สัตว์ เป็นศัพท์นิยมโดยทั่วไป แต่นิยามความหมายเอาไว้ว่า เป็นชื่อของความรู้ ความแกล้วกล้า หรือเดชอำนาจ^{๔๖}

คำว่า ปาณะ วิเคราะห์ว่า ปาณนตาย ปาณา สัตว์ทั้งหลายชื่อว่า ปาณะ เพราะมีสมหทัยใจ

คำว่า ภูต วิเคราะห์ว่า กम्मกิลเลเสหิ ภูตตตา ภูตา สัตว์ทั้งหลายชื่อว่า ภูต เพราะเกิดมามีกรรม กิลเล อนึ่ง เพราะเป็นผู้เกิดมาสมบูรณ์ดีแล้ว เพราะเป็นผู้บังเกิดปรากฏชัดแล้ว

คำว่า บุคคล วิเคราะห์ว่า ปุณฺติ วุจฺจติ นิรโย ตสฺมี คลนฺติ คจฺจนฺตติ บุคคลา นรก เรียกว่า ปุ่ สัตว์ เหล่าใด ย่อมไปตกในนรก สัตว์เหล่านั้น ชื่อว่า บุคคล

^{๔๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๕๒๑.

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๑.

^{๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๑.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๓.

คำว่า ผู้มีอัตภาพ หมายถึง สรีระร่างกายชื่อว่า อัตภาพ หรือ ชั้นที่ ๕ ชื่อว่า อัตภาพ เพราะชั้นที่ ๕ เป็นแดนอาศัยให้เกิดสมมติบัญญัติต่าง ๆ ขึ้น สัตว์เหล่าใด นับเนื่องในอัตภาพนั้น คือ กำหนดตั้งลงในอัตภาพนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่า ผู้มีอัตภาพ

ด้วยเหตุนี้ คำว่า สัตว์ จึงเป็นคำกำหนดหมายเอาสัตว์ทุกชนิด ไม่มีข้อยกเว้น การใช้คำว่า สัตว์ ทั้งปวง หมายความว่า มีปาณะเป็นต้นรวมอยู่ในนั้นด้วย เพราะใช้ในความหมายที่เป็นไวยากรณ์ มีคำใช้มาก ในที่นี้ จึงคัดเลือกมาเพียง ๕ คำเท่านั้น คือ สัตว์ ปาณะ ภูต บุคคล และอิตถาวปรียาป็นนะ มาเป็นอารมณ์ของเมตตา เจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงมีอาการ ๕ อย่าง เท่านั้น สำหรับความเข้าใจในเรื่องนี้ท่านประสงค์ไม่เจาะจง ถูกต้องแล้ว จึงไม่ระบุว่ นี่คือนี่ นั่นคือนั่น เพราะระบุเช่นนั้นมันเจาะจงผิดพระบาลีเกินไป จึงไม่นิยม

ส่วนความหมายของบุคคลในโอธิโสพรรณ ๗ จำพวกนั้น มีความหมายชัดเจนอยู่ในตัว จึงไม่อธิบาย

อานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนา ชื่อเมตตาวิหารี ย่อมได้รับ อานิสงส์ ๑๑ ประการ ดังนี้

หนึ่ง นอนเป็นสุข เพราะชนทั้งหลายที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาเจโตวิมุตติ เมื่อนอนก็ไม่มีสุขสงบ ส่วนผู้เมตตาเจโตวิมุตติ จะนอนหลับสนิท

สอง ตื่นเป็นสุข หมายความว่า คนธรรมดา เวลาตื่นไม่เป็นสุข หรือสุขบ้าง ทุกข์บ้าง ไม่สม่ำเสมอ

สาม ไม่ฝันร้าย หมายความว่า คนธรรมดาฝันตีบ้าง ร้ายบ้าง ไม่ค่อยมีนิมิตดี ๆ

สี่ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย หมายความว่า คนธรรมดา จะหาตัวแวงกัน ไม่มีความรักกัน

ห้า เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย หมายความว่า คนธรรมดา ไม่ค่อยถูกกับสัตว์ทั้งหลาย

หก เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา หมายความว่า คนธรรมดา ไม่เชื่อว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์มีจริง เจ็ด ไฟ ยาพิษ ศัสตรา ไม่กล้ากราย หมายความว่า คนธรรมดา จะรับสิ่งไม่ดีได้ง่าย

แปด จิตเป็นสมาธิเร็ว หมายความว่า คนธรรมดา จิตไม่ค่อยมีสมาธิ

เก้า ผิวหน้าผ่องใส หมายความว่า คนธรรมดา ใบหน้าหมองเศร้าเพราะจิตไม่ดี

สิบ ไม่หลงทำกาลกิริยา หมายความว่า คนธรรมดา เวลาใกล้ตายจะมีอาการแปลกน่ากลับ

สิบเอ็ด เมื่อไม่ได้บรรลุคุณธรรมเบื้องสูง อย่างต่ำก็ไปบังเกิดในพรหมโลก หมายความว่า คนธรรมดา เวลาตายจะตกต่ำ ผู้มีเมตตา จะเกิดในพรหมโลกทันที เหมือนมารดาของเจ้าชายสิทธัตถะ

เพราะฉะนั้น พระพุทธโสมสเถระ จึงกล่าวว่า ผู้ที่ฝึกเมตตาภาวนาจนสำเร็จตาม กระบวนการดังกล่าว คือมีคุณสมบัติครบทั้งภายในและภายนอกแล้ว ย่อมได้ฌานอย่างแน่อน ดังข้อความว่า “มุนีทั้งหลาย ผู้มีจิตตั้งมั่นดีแล้วในอารมณ์กรรมฐานในภายใน ย่อมนอนเป็นสุข พระสาวกทั้งหลายของพระโคตมพุทธเจ้า ย่อมตื่น ชนิดที่ตื่นด้วยดี ในกาลทุกเมื่อ” หมายความว่า ถ้าหากเจริญพรหมวิหารครบแล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ครบทั้ง ๑๑ ประการ เพราะว่า พรหมวิหาร ๔ เป็น

เข้าถึงโดยตรงของนิรณธรรมกิเลสอันมีกามฉันทะ และพยาบาทเป็นต้น ดังข้อความว่า “เมตตาเจโตวิมุตติ เป็นธาตุที่สลัดพยาบาท”^{๘๖}

ดังนั้น โทษทั้งหลาย มีการนอนเป็นทุกข์ เป็นต้น ย่อมบังเกิดแก่หมู่สัตว์ ด้วยอำนาจนิรณธรรม มีพยาบาทเป็นต้น ฉะนั้น เมื่อพรหมวิหารธรรม ที่เป็นปฏิบัติแก่นิรณธรรม มีนอนเป็นสุข เป็นต้น ก็เป็นอันอยู่ในเงื้อมมือแล้วนั่นเอง กล่าวคืออยู่ใกล้เรานิดเดียว^{๘๗} เมตตากรรมฐานก็เช่นเดียวกัน เพราะเมตตาเป็นพื้นฐานของพรหมวิหารธรรม สำหรับการแผ่เมตตาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั้น มีหลายแบบ หลายลักษณะ ที่เกี่ยวข้องกับกรรมฐานมีดังนี้

แบบกรรมฐานเมตตา ประกอบด้วยลักษณะ ๒ ประการกล่าวคือ (๑) เมตตากรรมฐาน ที่เป็นสมถกรรมฐานในหมวดพรหมวิหารอย่างหนึ่ง (๒) เมตตากรรมฐาน ที่เป็นวิปัสสนาอย่างหนึ่ง ดังข้อความว่า จิตชื่อว่าเมตตา เพราะรักวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ชื่อว่า เจโต เพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่า วิมุตติ เพราะพ้นจากพยาบาทและปริยฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย เพราะฉะนั้น จึงชื่อว่า เมตตาเจโตวิมุตติ นี่เป็นสมถกรรมฐาน ส่วนที่ท่านกล่าวว่า บุคคลผู้เจริญเมตตา ย่อมโน้มใจไปด้วยศรัทธาว่า ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุข เกิด เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอันอบรมแล้วด้วยสัทธินทรีย์เป็นต้น ย่อมให้เกิด (ให้รุ่งเรือง) ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว นี่เป็นวิปัสสนาเมตตากรรมฐาน ดังมีรายละเอียดต่อไปนี้

สำหรับเมตตากรรมฐาน ที่เป็นสมถะนั้น ได้แก่ ลักษณะของการแผ่เมตตาแบบเมตตาเจโตวิมุตติ พระพุทธองค์ อธิบายลักษณะของการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๘ ประการ คือ (๑) ด้วยความเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้น (๒) ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่า (๓) ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำให้เดือดร้อน (๔) ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยี (๕) ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียน ซึ่งปาณะทั้งปวง ภูตทั้งปวง บุคคลทั้งปวง สัตว์ผู้นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง หญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง (๖) จงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่ามีเวรกันเกิด (๗) จงมีความสุข อย่ามีความสุขทุกข์เกิด (๘) จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์เกิด

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ (๑) ด้วยความเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้น (๒) ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่า (๓) ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำให้เดือดร้อน (๔) ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยี (๕) ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียน ซึ่งสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา ในทิศปัจจิม ในทิศอุดร ในทิศทักษิณ ในทิศอาคเนย์ ในทิศพายัพ ในทิศอีสาน ในทิศหรดี ในทิศเบื้องต่ำ ในทิศเบื้องบน ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศเบื้องบน (๖) จงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่ามีเวรกันเกิด (๗) จงมีความสุข อย่ามีความสุขทุกข์เกิด ประการสุดท้าย (๘) จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์เกิด^{๘๘}

^{๘๖} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๖/๒๓๓.

^{๘๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๒๙.

^{๘๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๗๐-๔๗๒.

อาการทั้ง ๘ นั้น คัมภีร์ได้ขยายออกไปอีก กล่าวคือ ปาณะทั้งปวง ภูตทั้งปวง บุคคลทั้งปวง สัตว์ผู้นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง หญิงทั้งปวง ชายทั้งปวง อารยชนทั้งปวง อนารยชนทั้งปวง เทวดาทั้งปวง มนุษย์ทั้งปวง วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา ในทิศปัจจิม ในทิศอุดร ในทิศทักษิณ ในทิศอาคเนย์ ในทิศพายัพ ในทิศอีสาน ในทิศหรดี ในทิศเบื้องต่ำ ในทิศเบื้องบน ขอวินิปาติกสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา

หลังจากนั้น ท่านกล่าวถึงเมตตากรมฐานในวิปัสสนากรรมฐานว่า บุคคลผู้เจริญเมตตา ย่อมโน้มใจไปด้วยอินทรีย์ ๕ มีศรัทธาเป็นต้น พลละ ๕ โพชนงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘ ว่า ขอวินิปาติก สัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีความสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติเป็นอัน อบรมแล้ว ทำให้เป็นอาเสวนะ เป็นภาวนา เป็นพหุกรรม เป็นอสังการ เป็นบริวาร เป็นบริวาร เป็น ความบริบูรณ์ เป็นสหรัคต เป็นสหชาติ เป็นความเกี่ยวข้อง เป็นสัมปยุต เป็นความแล่นไป เป็นความ ผ่องใส เป็นความดำรงมั่น เป็นความพิเศษ เป็นความเห็นว่า นีละเอียด ของเมตตาเจโตวิมุตติ อัน บุคคลทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สังสมแล้ว ปรารภดีแล้ว เจริญดีแล้ว อธิษฐานดี แล้ว ดำเนินขึ้นไปดีแล้ว พิเศษแล้ว ย่อมยังบุคคลนั้นให้เกิด ให้โชติช่วง ให้สว่างไสว^{๕๐} เหล่านี้เป็น การต่อยอดของเมตตาในสมถกรรมฐาน ขึ้นไปสู่วิปัสสนากรรมฐานทั้งสิ้น เพราะมีโพธิปักขิยธรรมเป็น เครื่องหมายของธรรมในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

กรณีตัวอย่างที่ปรากฏในโถกสูตรว่า พระพุทธเจ้า ตรัสกับโศภนพราหมณ์ ที่มาเข้าเฝ้า หลังจากทักทายปราศรัยกันแล้ว ก็กราบทูลว่า ข้าแต่พระโคตมผู้เจริญ ข้าพระองค์ได้ยินมาว่า พระ สมณะโคตม ไม่อภิวาท ไม่ลูกรับ หรือไม่เชื่อเชิญด้วยอาสนะ ซึ่งพราหมณ์ผู้แก่เฒ่า เป็นผู้ใหญ่ล่วงกาล ผ่านวัยแล้ว ที่ได้ยินมาทั้งหมด เห็นจะเป็นจริงอย่างนั้น เพราะพระโคตม ไม่อภิวาท ไม่ลูกรับ หรือไม่ เชื่อเชิญด้วยอาสนะ ซึ่งพราหมณ์ผู้แก่เฒ่า เป็นผู้ใหญ่ล่วงกาลผ่านวัยแล้ว ข้อนี้ไม่ดีเลย พระพุทธเจ้า ตรัสว่า โศภนะ แม้ท่าน ก็ย่อมปฎิญาณว่า เป็นพราหมณ์มิใช่หรือ เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตของ นักพรต นักบวชที่สะท้อนถึงการแผ่เมตตาคือ

๑) ละเว้นจากการแสวงหาด้วยกสิกรรม พาณิชยกรรม โครักขกรรม การเป็นนักรบ การ รับราชการ ศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒) เขาถือกระเบื้องเที่ยวภิกขาจารอย่างเดียว

๓) มอบทรัพย์สำหรับบูชาอาจารย์แก่อาจารย์แล้ว

๔) ปลงผมและหนวดนุ่งห่มผ้ากาสายะ ออกบวชเป็นบรรพชิต

๕) เป็นประการสำคัญกล่าวคือ เมื่อเขาบวชแล้วอย่างนี้ จะต้องทำใจว่า

“มีใจประกอบด้วยเมตตา แผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ก็เหมือนกัน ตามนัย นี้ทั้งเบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องขวาง แผ่ไปตลอดโลก ทัวสัตว์ทุกเหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยใจ

^{๕๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๖๙-๔๗๔.

ประกอบด้วยเมตตา อันไพบุลย์ ถึงความเป็นใหญ่ หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน อยู่”^{๕๑}

นอกจากนั้น ยังกล่าวถึงการแผ่กรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อไปในลักษณะเดียวกัน กล่าวถึงคุณสมบัติของพราหมณ์ ผู้จะแผ่เมตตาไว้ว่า

๑) พราหมณ์ เป็นผู้เสมอด้วยเทวดา กล่าวคือ พราหมณ์ในโลกนี้ เป็นอุภโตสุชาติทั้งฝ่าย มารดาและบิดา มีกรรมเป็นที่ถือปฏิสนธิหมดจดตลอด ๗ ชั่วบรรพบุรุษ ไม่มีใคร ๆ จะคัดค้านติเตียน ได้โดยอ้างถึงชาติ เขาประพฤติกอमारพรหมจรรย์ เรียนมนต์อยู่ตลอด ๔๘ ปี

๒) พราหมณ์ ย่อมแสวงหาทรัพย์สำหรับบูชาอาจารย์ เพื่ออาจารย์โดยธรรม ไม่แสวงหา อย่างไม่เป็นธรรม ไม่ใช่แสวงหาด้วยกิสิกรรม พาณิชยกรรม โครักขกรรม การเป็นนักรบ การรับ ราชการ ศิลปะอย่างใดอย่างหนึ่ง เขาถือกระเบื้อง เทียวภิกขาจารอย่างเดียว มอบทรัพย์สำหรับบูชา อาจารย์แก่อาจารย์แล้ว

๓) พราหมณ์ ย่อมแสวงหาภรรยาโดยธรรมอย่างเดียว ไม่แสวงหาโดยไม่เป็นธรรม ไม่ แสวงหาด้วยการซื้อ ด้วยการขาย

๔) พราหมณ์ ย่อมแสวงหาพราหมณ์เฉพาะที่เขายกให้ด้วยการหลั่งน้ำ เขาย่อมสมสู่เฉพาะ พราหมณ์ ไม่สมสู่ด้วยสตรีชั้นกษัตริย์ แพศย์ ศูทร จันฑาล เนสาท ช่างจักสาน ช่างทำรถ เทหยากเยื่อ สตรีมีกรรม มีลูกอ่อน ไม่มีระดู^{๕๒} มีพุทธาธิบายต่อไปอีกว่า

ประการที่ ๑ พราหมณ์ ไม่สมสู่สตรีมีกรรม ถ้าพราหมณ์สมสู่สตรีมีกรรม มาณพหรือ มาณวิกา ย่อมเป็นผู้ชื่อว่า เกิดแต่กองอุจจาระ

ประการ ๒ พราหมณ์ ไม่สมสู่สตรีมีลูกอ่อน ถ้าพราหมณ์สมสู่สตรีมีลูกอ่อน มาณพหรือ มาณวิกา ย่อมเป็นผู้ชื่อว่า ตีฆของไม่สะอาด

ฉะนั้น พราหมณ์ จึงไม่สมสู่สตรีมีลูกอ่อน พราหมณ์นั้น เป็นพราหมณ์ของพราหมณ์ มิใช่ ต้องการความใคร่ ความสนุก ความยินดี ต้องการบุตรอย่างเดียว เขามีบุตรหรือธิดาแล้ว จึงปลงผม และหนวด นุ่งห่มผ้ากาสายะ ออกบวชเป็นบรรพชิต เขาบวชแล้วอย่างนี้สังัดจากกาม ฯลฯ บรรลุ จตุตถฌาน ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข เพราะละสุขละทุกข์และดับโสมนัสโทมนัสก่อน ๆ ได้ มีอุเบกขาเป็นเหตุ ให้สติบริสุทธิ์อยู่ เธอเจริญฌานทั้ง ๔ ประการนี้แล้ว เมื่อตายไป ย่อมเข้าถึงสุคติโลกสวรรค์^{๕๓}

จากนั้น พระพุทธเจ้า ได้ตรัสถึงพวกฤาษีที่เป็นบูรพาจารย์ของพวกพราหมณ์ ได้แก่ ฤาษี อัญญกะ วามกะ วามเทวะ เวสสามิตตระ ยมคัคคิ อังคิรส ภารทวาชะ วาเสฏฐะ กัสสปะ ภัคคุ ซึ่งเป็นผู้ ผูกมนต์ บอคมนต์ให้แก่พวกพราหมณ์ในปัจจุบัน ได้ขับตาม กล่าวตาม บทมนต์ของแก่นี้ ที่ท่านขับ

^{๕๑} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๔๓-๔๕.

^{๕๒} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๔๓.

^{๕๓} วจ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๔๔.

แล้ว บอกแล้ว รวบรวมไว้แล้ว กล่าวได้ถูกต้อง บอกได้ถูกต้อง ถ้าซีเหล่านั้น ย่อมบัญญัติพราหมณ์ไว้ ๕ จำพวกคือ (๑) พราหมณ์ผู้เสมอด้วยพรหม (๒) พราหมณ์ผู้เสมอด้วยเทวดา (๓) พราหมณ์ผู้มีความประพฤติดี (๔) พราหมณ์ผู้มีความประพฤติดีและชั่ว (๕) พราหมณ์จันฑาล^{๕๔}

ในตอนท้ายของพระสูตร พราหมณ์ กล่าวชื่นชมพุทธพจน์ว่า แจ่มแจ้ง เปรียบเหมือน หายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปในที่มืดด้วยหวังว่า ผู้มีจักขุ จัก เห็นรูป ฉะนั้น ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ ขอถึงพระองค์กับทั้งธรรมและพระภิกษุสงฆ์ว่า เป็น สรรณะ ขอพระองค์ โปรดทรงจำข้าพระองค์ว่า เป็นอุบาสกผู้ถึงสรณะตลอดชีวิต

ในคัมภีร์พระอภิธรรมกล่าวถึง พรหมวิหารธรรม ๔ โดยการสงเคราะห์ธรรมเป็นกุศล ซึ่ง แบ่งตามองค์มานไว้ว่า

๑) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่สหระคด้วยเมตตาเป็นต้น ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

๒) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ บรรลุทุติยฌาน ที่สหระคด้วยเมตตา เป็นต้น สภาวธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

๓) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย เป็นต้น บรรลุทุติย ฌานนั้น ที่สหระคด้วยเมตตาเป็นต้น ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

๔) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ สัจจจากาม สัจจจากอกุศลธรรมทั้งหลาย แล้ว บรรลุปฐมฌาน ที่สหระคด้วยเมตตาเป็นต้น ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

๕) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ บรรลุทุติยฌาน ที่สหระคด้วยเมตตา ไม่มี วิตก มีแต่วิจาร์ มีปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิเป็นต้น ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

๖) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ บรรลุทุติยฌาน ที่สหระคด้วยเมตตาเป็นต้น สภาวธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

๗) เมื่อเจริญมรรคปฏิบัติ เพื่อเข้าถึงรูปภูมิ เพราะคลายปีติได้อีกด้วย สภาวธรรมเหล่านี้ ชื่อว่า ธรรมเป็นกุศล

พระพุทธเจ้า ทรงแสดงวิธีการแผ่เมตตาให้แก่พระภิกษุทั้งหลาย เพื่อป้องกันการรบกวน จากเทวดาที่เป็นมิฉฉาทิภูติ และเรื่องการสอนโทมพราหมณ์ ให้นำหลักการแผ่เมตตาไปประยุกต์ใช้ใน ชีวิตประจำวัน ๒ วิธีคือ สำหรับนักพรต นักบวชกับฆราวาสผู้ครองเรือน ส่วนในพระอภิธรรมนั้น พระพุทธเจ้า ทรงแสดงการแผ่เมตตา สำหรับผู้ปฏิบัติธรรม โดยใช้คำว่า โยคาวจร แทนคำว่า ผู้ปฏิบัติ ธรรม ซึ่งคนสมัยนี้นิยมเรียกกัน จะเห็นว่า การแผ่เมตตา ในสมัยพุทธกาลนั้น มีการสอนสมถกรรมฐาน กันอย่างจริงจัง ดังปรากฏในพระสูตรต่าง ๆ ถ้าหากผู้ปฏิบัติ ไม่ตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ ก็ไม่สามารถทำให้ เกิดปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และปัญจฌานได้ ซึ่งแตกต่างจากการแผ่เมตตาใน

^{๕๔} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๓๖/๔๕.

สังคมไทยปัจจุบัน ที่ปรากฏตามสำนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ไม่สอดคล้องกับหลักการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา เช่น มีการแผ่เมตตาหลังจากการทำวัตรเช้าหรือทำวัตรเย็น เป็นต้น ซึ่งทำกันจนกลายเป็นประเพณีอย่างหนึ่ง ไม่ได้หยั่งลึกลงไปถึงองค์ฌานแต่อย่างใด เหมือนที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก

ดังนั้น การแผ่เมตตาในสังคมไทย จึงขาดหลักการที่สำคัญดังปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา เช่น คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา ส่วนมากแล้วยังขาดข้อที่ละนิวรณ์ ๕ ไม่ได้ เมตตา ยังเข้าไม่ถึงองค์ฌาน ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ทำให้คุณภาพแห่งเมตตา ไม่สามารถเปล่งประกาย ออกไปแบบไร้ขอบเขต

การแผ่เมตตาในพระไตรปิฎกนั้น มีหลายวิธี เช่น แบบเมตตาเจโตวิมุตติ วิธีการแผ่เมตตา ที่ประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ วิธีการแผ่เมตตาที่ประกอบด้วยพละ ๕ วิธีการแผ่เมตตาที่ประกอบด้วยสัมโพชฌงค์ ๗ วิธีการแผ่เมตตาที่ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘

๒.๖ กรณีตัวอย่างการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

๒.๖.๑ อัคคิกขันโธปมสูตร

พระสูตรนี้ มีเนื้อหาสำคัญว่าด้วย พระพุทธเจ้า ตรัสเตือนสติแก่ภิกษุทั้งหลายที่ล่วงละเมิดสิกขาบท พระองค์แสดงด้วยความเมตตาต่อภิกษุผู้ทุศีล เปรียบเทียบกับกองไฟ เพื่อให้ภิกษุทั้งหลายตระหนักถึงคุณค่าของการรักษาศีล และรู้ถึงโทษ ความผิดจากการละเมิดศีล

๒.๖.๑.๑ ปัญหา อัคคิกขันโธปมสูตรนี้^{๔๕} พระพุทธเจ้าตรัสกับภิกษุทั้งหลาย พระองค์ถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายเห็นกองไฟใหญ่โน้นที่กำลังลุกโชนโชติช่วงอยู่หรือไม่” “เห็น พระพุทธเจ้าข้า” พระพุทธเจ้า ตรัสถามต่อไปว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร ระหว่างการเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดกองไฟใหญ่ที่กำลังลุกโชนโชติช่วงอยู่ กับการเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดธิดากษัตริย์ ลูกสาวพราหมณ์ หรือลูกสาวคหบดี ผู้มีมือและเท้าอ่อนนุ่ม อย่างไหน ประเสริฐกว่ากัน” ภิกษุทั้งหลาย ตอบว่า “การที่บุคคลเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดธิดากษัตริย์ ลูกสาวพราหมณ์ หรือลูกสาวคหบดี ผู้มีมือและเท้าอ่อนนุ่มนี้ประเสริฐกว่า ส่วนการที่บุคคลเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดกองไฟใหญ่ที่กำลังลุกโชนโชติช่วงอยู่นี้ เป็นทุกข์”

พระพุทธเจ้า ตรัสต่อไปอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราขอบอก ขอเตือนว่า การที่บุคคลผู้ทุศีล มีธรรมเลวทราม ไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารังเกียจ มีการทำงานปกปิด ไม่ใช่สมณะแต่ปฏิญญาว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่พรหมจารีแต่ปฏิญญาว่าเป็นพรหมจารี เน่าภายใน ชุ่มด้วยราคะ เป็นดุจหยากเยื่อ เข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดธิดา กษัตริย์ ลูกสาวพราหมณ์ หรือลูกสาวคหบดี จะประเสริฐอะไร การเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดกองไฟใหญ่ที่กำลังลุกโชนโชติช่วงนี้ ประเสริฐกว่า เพราะเขาจะพึงเข้าถึง

^{๔๕} อภ. สดตค. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

ความตายหรือทุกข์ปางตาย ด้วยการเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดกองไฟใหญ่นั้น แต่เขา หลังจากตายแล้ว ก็จะไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะการเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดกองไฟนั้นเป็นปัจจัย

ส่วนบุคคลผู้ทุศีล มีธรรมเลวทราม ไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารังเกียจ มีการงานปกปิด ไม่ใช่สมณะแต่ปฏิบัติว่าเป็นสมณะ ไม่ใช่พรหมจารีแต่ปฏิบัติว่าเป็นพรหมจารี เน่าภายใน ชุ่มด้วยราคะ เป็นดุจหยากเยื่อ เข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดติดากษัตริย์ ลูกสาวพราหมณ์ หรือลูกสาวคหบดี ผู้มีมือและเท้าอ่อนนุ่มนั้น ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์ตลอดกาลนานแก่บุคคลผู้ทุศีลนั้น และหลังจากตายแล้ว เขาย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก

เธอต้งหลายเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร ระหว่างการที่บุรุษผู้มีกำลัง ใช้เชือกหนังที่เหนียวพันแข่งทั้ง ๒ ข้างแล้วดึงดูไปมา เชือกหนังนั้นพึงบาดผิว ครั้นบาดผิวแล้วพึงบาดหนัง ครั้นบาดหนังแล้วพึงบาดเนื้อ ครั้นบาดเนื้อแล้ว พึงตัดเส้นเอ็น ครั้นตัดเส้นเอ็นแล้วพึงตัดกระดูก ครั้นตัดกระดูกแล้วพึงจรด เยื่อกระดูก กับการยนิติการกราบไหว้ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล อย่างไหนประเสริฐกว่ากัน”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การยนิติการกราบไหว้ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาลนี้ประเสริฐกว่า การที่บุรุษผู้มีกำลังใช้เชือกหนังที่ เหนียวพันแข่งทั้ง ๒ ข้างแล้วดึงดูไปมา เชือกหนังนั้นพึงบาดผิว ฯลฯ พึงจรด เยื่อกระดูกนี้ เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

จากนั้น พระพุทธเจ้า ตรัสถามต่อไปอีกว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร ระหว่างการที่บุรุษผู้มีกำลัง ใช้หอกที่คมชะโลมด้วยน้ำมัน พุ่งใส่กลางอก กับการยนิติการไหว้ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล อย่างไหนประเสริฐกว่ากัน”

“ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การยนิติการไหว้ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล ประเสริฐกว่า ส่วนการที่บุรุษผู้มีกำลังใช้หอกที่คมชะโลมด้วย น้ำมัน พุ่งใส่กลางอกนี้เป็นทุกข์ พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย เราขอบอก ขอเตือนว่า การที่บุคคลผู้ทุศีล ฯลฯ เป็นดุจหยากเยื่อ ยนิติการไหว้ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล จะประเสริฐอะไร การที่บุรุษผู้มีกำลังใช้หอกที่คม ชะโลมด้วยน้ำมัน พุ่งใส่กลางอก นี้เท่านั้นประเสริฐกว่า เพราะเขาจะพึงเข้าถึงความตาย หรือทุกข์ปางตาย อันมีหอกที่คมชะโลมด้วยน้ำมันพุ่งใส่กลางอกเป็นเหตุ แต่หลังจากตายแล้ว เขาจะไม่ไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะการถูกหอกแทงนั้นเป็นปัจจัย

ส่วนบุคคลผู้ทุศีล ฯลฯ เป็นดุจหยากเยื่อ ยนิติการไหว้ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล ย่อมเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อทุกข์ตลอดกาลนานแก่บุคคลผู้ทุศีลนั้น และหลังจากตายแล้ว เขาย่อมไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก”

ต่อจากนั้น พระพุทธเจ้า ตรัสเปรียบเทียบอีกหลายอย่าง สุดท้ายแล้ว เมื่อพระองค์กำลังตรัสเวยยากรณภาษิตนี้อยู่ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้กระอักเลือดอุ่น ๆ ออกมา ภิกษุประมาณ ๖๐

รูป ได้บอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ ด้วยกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้มีพระภาค การประพบัติพรหมจรรย์ ทำได้ยากแสนยาก ข้าแต่พระผู้มีพระภาค การประพบัติพรหมจรรย์ ทำได้ยากแสนยาก” ฤๅอีกประมาณ ๖๐ รูป มีจิตหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ถือมั่น ฉะนั้นแล

เมื่อเราสมาทานสิกขาบทแล้ว แต่ไม่สามารถรักษาดำรงอยู่ในสิกขาบทเหล่านั้นได้ ก็เกิดปัญหาการทำผิด การล่วงละเมิดพุทธบัญญัติ เรียกว่า “อาบัติ”^{๕๖} มีอยู่หลายลักษณะ บางอย่างบางสถานการณ์เป็นอาบัติหนัก บางอย่างเป็นอาบัติปานกลาง บางอย่างเป็นอาบัติเบา ถ้าหากเป็นอาบัติประเภทไหน ก็พิจารณาแก้ไขไปตามนัยะนั้นนั้น จึงจะชื่อว่า บริสุทธิ์ตามพระวินัย ซึ่งมีความหมายที่ว่าเป็นกลไกเพื่อฝึกฝน อบรม ชัดเกล้าความประพฤติปฏิบัติทางกาย ทางวาจา ทางใจให้เรียบร้อยงดงาม ดุจดั่ง เส้นด้าย ซึ่งมองดูเป็นระเบียบสวยงาม เพราะมีสีเดียวกัน มีลักษณะเหมือนกัน อยู่รวมกันหรือเข้ากันได้อย่างกลมกลืน แต่ถ้าเกิดความผิดของรูปสีและลักษณะของความเป็นด้ายแล้ว ก็จะทำให้ดูผิดแผกแปลกไป ไม่เหลือความเป็นระเบียบที่สวยงาม

การละเมิดศีลมีความสัมพันธ์กับเรื่องเมตตา ดังข้อความปรากฏในสาราณียธรรมที่ว่า “ตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณร ตั้งวจีกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณร และรักษาศีลบริสุทธิ์เสมอกับเพื่อนภิกษุสามเณร”^{๕๗} จากข้อความดังกล่าว สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ของเมตตากับการรักษาศีลว่า มีความสอดคล้องกัน ผู้ที่จะประพบัติหรือสมาทานรักษาศีลให้มั่นคงได้ จิตใจจะต้องรักในศีล^{๕๘} คือมีใจประกอบด้วยเมตตาเป็นลำดับแรก แล้วจึงนำเมตตาที่มีอยู่ภายในใจนั้นเป็นฐานประกอบการรักษาศีลด้วย แต่ถ้าผู้สมาทานศีล ไม่ตระหนักถึงความสำคัญเรื่องศีลหรือสิกขาบทแล้ว ย่อมนำไปสู่การละเมิดศีลของภิกษุ นอกจากนั้น ผู้ที่ขาดเมตตาธรรมสามารถทำความเสื่อมเสียได้มากมายหลายอย่าง เช่น อาฆาต พยาบาท ทำร้าย เบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น ทำตนและสังคมให้ได้รับความเดือดร้อน และความทุกข์ได้นานับการ

ในพระวินัย จตุตถปาราชิกใจความว่า “อุตฺตริมนุสฺสธมโม นาม ฌานํ วิโมกฺขํ สมาธิ สมฺมปตฺติ ฌานทสฺสนํ มคฺคภาวนา ผลสจฺฉิกิริยา กิเลสปฺปหานํ วินีวเรณฺตา จิตฺตสฺส สฺสญฺญาคาเร อภิริติ”^{๕๙} หมายความว่า อุตฺตริมนุสฺสธมม ได้แก่ ฌาน วิโมกข์ สมาธิ สมฺมปตฺติ ฌานทสฺสนะ มรรคภาวนา การทำให้แจ้งซึ่งผล การละกิเลส ความเปิดจิต ความยินดีในเรือนอันว่างเปล่า ด้วยการอวดแก่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์หรือบรรพชิต ฌาน หมายถึง ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน^{๖๐}

^{๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๕๔๔-๕๔๕.

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๓.

^{๕๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๗๐/๙๐. ที.ม. (ไทย) ที.ม. ๑๐/๑๓๖/๖๓-๖๔. อัง. สดุดก. (ไทย) ๒๓/๒๓๒๗/๓๗-๔๔.

^{๕๙} วิ.ม. (บาลี) ๑/๒๓๖/๑๗๔.

^{๖๐} พระมหาบุญชู สุขุมโล, พระครูโกศลธรรมสาคร (กุน เมตติโก), พระสุภาพ ปญญาโวโร และ ปญญา ใช้บางยาง, **๒๒๗ สิกขาบท**, (กรุงเทพฯ: เมตตาธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๔๖.

เกี่ยวกับเรื่องนี้ ถ้าเป็นพระภิกษุแล้ว ไม่สามารถกล่าวได้ว่า ตนเองได้มานระดับต่าง ๆ เพราะเป็นข้อห้ามสำหรับภิกษุ แต่ไม่ได้ห้ามภิกษุผู้เจริญเมตตา ดังข้อความว่า

“โย ปน ภิกขุ อนภิขานํ อุตฺตริมนุสฺสธมฺมํ อตฺตูปนายิกํ อลฺมรียณณทสฺสนํ สมฺมทาจเรยฺย อิติ ชานามิ อิติ ปสฺสามิติ ตโต อปเรณ สมเยน สมฺนุคฺคาคิยามาโน วา อสมฺนุคฺคาคิยามาโน วา อาปนโน วิสุทฺธาเปกฺโข เอวํ วเทยฺย อชานเมวํ อาวุโส อวจํ ชานามิ อปสฺสํ ปสฺสามิ ตุจฺฉํ มุสา วิลปินฺติ อญฺญตร อธิมานา อยมปิ ปาราชิกโก โหติ อสฺวาโสติ”^{๑๑๑}

ภิกษุใด ไม่รู้เฉพาะ กล่าวอวดอุตริมนุสสธรรม อันเป็นความรู้ความเห็นอย่างประเสริฐ อย่างสามารถน้อมเข้ามาในตนว่า ข้าพเจ้า รู้แบบนี้ เห็นแบบนี้ ครั้นสมัยอื่น ผู้ใดผู้หนึ่งถือตาม ไม่ถือเอาตาม เป็นอันต้องอาบัติแล้ว เมื่อมุ่งความหมดจด จะพึงกล่าวอย่างนี้ว่า แน่ะท่าน ข้าพเจ้าไม่รู้ อย่างนั้น ได้กล่าวว่ารู้ ไม่เห็นอย่างนั้น ได้กล่าวว่าเห็น ได้พูดพล่อย เป็นเท็จ เว้นไว้แต่สำคัญว่า ได้บรรลุ ภิกษุนี้ ก็เป็นปาราชิก หาสังวาสมิได้^{๑๑๒}

จากข้อความดังกล่าว สื่อนัยยะว่าไม่ได้ห้ามเสียทีเดียว เพียงแต่ท่านห้ามอวดว่า มี หรือ เกิดความเข้าใจผิดเท่านั้น ดังนั้น ผู้ละเมิดศีลแล้ว ยังส่งผลให้ละเมิดธรรมอีกด้วย จนกลายเป็นปัญหา ลูกกลมใหญ่โต จากจุดเล็ก ๆ ที่เกิดจากตนเองเป็นลำดับแรก แล้วก็ขยายออกไปสู่หมู่คณะ กลายเป็น ความเดือดร้อนรุ่มวายในสังคม เพราะทำไม่ดี พูดไม่ดี และคิดไม่ดีต่อกัน

๒.๖.๑.๒ สาเหตุ จากปัญหาหลาย ๆ อย่างที่เกิดขึ้นมานั้น พอจะสังเกตเป็นเบื้องต้น ได้ว่า เกิดจากการขาดน้ำใจไมตรีต่อกัน ดังมีเรื่องเล่าว่า เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้า เสด็จจาริกไปในแคว้น โกศลชนบท พร้อมด้วยภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ ได้ทอดพระเนตรเห็นไฟกองใหญ่ กำลังลุกโชน รุ่งโรจน์โชติช่วงอยู่ในที่แห่งหนึ่ง จึงเสด็จแวะจากทาง ประทับนั่งบนอาสนะใกล้โคนไม้แห่งหนึ่ง แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า เธอทั้งหลาย เห็นไฟกองใหญ่นั้น ที่กำลังลุกโชติช่วงอยู่หรือไม่ ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า เห็น พระพุทธเจ้า จึงสอบถามความคิดเห็นต่อเหตุการณ์ดังกล่าวว่า เธอทั้งหลาย มีความเข้าใจว่าอย่างไร พระพุทธองค์ ตรัสเป็นทำนองให้คิดพิจารณาตามว่า การเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดกองไฟ ใหญ่นั้น ที่กำลังลุกโชติช่วงอยู่ กับการเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดพระราชธิดา บุตรสาวของพราหมณ์ หรือบุตรสาวคฤหบดี ผู้มีฝ่ามือฝ่าเท้าอ่อนนุ่ม อย่างไหน จะประเสริฐกว่า ภิกษุทั้งหลาย กราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ การที่บุคคลเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอดพระราชธิดา บุตรสาวพราหมณ์หรือ บุตรสาวคฤหบดีผู้มีฝ่ามือฝ่าเท้าอ่อนนุ่ม นี้ประเสริฐกว่า ส่วนการที่บุคคลเข้าไปนั่งกอดหรือนอนกอด กองไฟใหญ่นั้น ที่กำลังลุกโชติช่วงอยู่เป็นทุกข์”^{๑๑๓}

^{๑๑๑} วิ.มหา. (บาลี) ๑/๒๓๒/๑๗๒.

^{๑๑๒} พระมหาบุญชู สุขุมาล และคณะ, ๒๒๗ สิกขาบาท, หน้า ๔๓.

^{๑๑๓} อัง.สวดก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

อุปมาเกี่ยวกับเรื่องกองไฟดังกล่าว เพียงชี้ให้เห็นว่า อะไรคือ สุข อะไรคือ ทุกข์ และให้พิจารณาด้วยสติปัญญาของตัวเองเสียก่อน ค่อยตัดสินใจทำอย่างใดอย่างหนึ่งลงไป ซึ่งคำตอบที่ได้คือตามธรรมดา คนทั้งหลาย จะยินดีในสิ่งที่ตนเองชอบว่า เป็นสุข เพราะยังไม่รู้ว่า สุขและทุกข์ที่แท้จริงคือ อะไร ในเรื่องนี้ก็เช่นกัน เมื่อพระพุทธเจ้าทรงทราบว่า ภิกษุทั้งหลาย ยังไม่รู้ว่า อะไรคือ สุข อะไรคือ ทุกข์ ที่แท้จริง จึงได้แสดงเมตตาให้ภิกษุเหล่านั้นได้เข้าใจ ส่วนเมตตาที่พระพุทธเจ้าแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย จะกล่าวในลำดับต่อไป

๒.๖.๑.๓ ลักษณะของเมตตา ได้แก่

- ๑) การเปิดโอกาสให้ได้คิดพิจารณา
- ๒) การเตือน ด้วยการชี้แจงข้อบกพร่องที่ยังไม่รู้ หรือไม่เข้าใจให้รู้ตามความเป็นจริง
- ๓) การชี้โทษที่ทำผิดอยู่ เพื่อให้เกิดความสำนึกผิด ด้วยการชี้แจงให้เห็นความผิดนั้น
- ๔) การตอกย้ำในสิ่งที่เขารู้แล้ว ให้ชัดเจนด้วยการยกตัวอย่างหลาย ๆ อย่าง^{๑๐๔}

การเปรียบเทียบกับบุรุษผู้มีกำลัง ใช้ตะขอเหล็กร้อนที่เผาไฟลุกโชนโชติช่วง จ้างปากแล้วใส่ก้อนเหล็กร้อน ที่เผาไฟลุกโชนโชติช่วงเข้าไปในปาก ก้อนเหล็กร้อนนั้น พึงไหม้ริมฝีปากข้าง ริมฝีปากข้าง ริมฝีลิ้นข้าง ริมฝีคอบ้าง ริมฝีคอบ้าง ริมฝีคอบ้าง พาไส้ใหญ่บ้าง ไส้น้อยบ้าง ออกทางทวารเบื้องล่างของคนนั้น กับการฉนบิณฑบาตที่เขาถวายด้วยศรัทธาของ ขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล อย่างไหนประเสริฐกว่ากัน^{๑๐๕}

การเปรียบเทียบกับบุรุษผู้มีกำลังจับคนชูเท้าขึ้น ห้อยศีรษะลงแล้วโยนลงในหม้อเหล็กร้อนที่เผาไฟลุกโชน โชติช่วง เขาถูกไฟลวกเดือดโผล่ขึ้นเป็นฟองในหม้อเหล็กร้อนนั้น บางครั้งก็ลอยขึ้น บางครั้งก็จมลง บางครั้งก็ลอยขวาง กับการใช้สอยวิหารที่เขาถวายด้วยศรัทธา ของขัตติยมหาศาล พราหมณมหาศาล หรือคหบดีมหาศาล อย่างไหนประเสริฐกว่ากัน^{๑๐๖} นอกจากนั้น ยังมีข้อความแนะนำสิ่งที่ดีกว่า ด้วยการชี้ทางออกจากทุกข์โทษ เวรภัยทั้งหลาย^{๑๐๗} ข้อเปรียบเทียบทั้งหลายเหล่านั้น พระพุทธเจ้าอาศัยเหตุแห่งความมีเมตตา ตรัสเตือนภิกษุทั้งหลายให้มีสติ ไม่ให้ก้าวล่วงพระธรรมวินัย ซึ่งจะนำไปสู่ความทุกข์ทั้งปวงสิ้นกาลนาน

๒.๖.๑.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา การแสดงหลักให้ปฏิบัติตาม เพื่อก้าวสู่แนวทางที่ถูกต้อง เช่น เธอทั้งหลาย พึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์นั้น ควรจะให้ประโยชน์นั้นสำเร็จด้วยความไม่ประมาท เมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ผู้อื่น ก็ควรจะให้ประโยชน์นั้น สำเร็จด้วยความไม่ประมาท หรือเมื่อพิจารณาเห็นประโยชน์ทั้งสอง ก็ควรให้ประโยชน์ทั้งสองนั้นสำเร็จ ด้วย

^{๑๐๔} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

^{๑๐๕} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

^{๑๐๖} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

^{๑๐๗} อัง. สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

ความไม่ประมาท^{๑๐๘} พระพุทธเจ้าตรัสจบแล้ว ภิกษุกลุ่มแรกประมาณ ๖๐ รูป มีโลหิตอุ่น ๆ พุ่งออกมาจากปาก กลุ่มที่สองประมาณ ๖๐ รูป ได้บอกคืนสิกขาบท กลับมาใช้ชีวิตแบบคฤหัสถ์ตามเดิม ด้วยเหตุผลว่า การครองเพศพรหมจรรย์ ทำได้ยากยิ่ง ส่วนกลุ่มสุดท้าย ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป จิตหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง เพราะปราศจากความยึดมั่นถือมั่น

ดังนั้น พระพุทธเจ้า ทรงมีเมตตา ด้วยการให้โอกาสแก่ผู้ที่มีความผิด ด้วยการสำนึกผิด และแก้ไขปัญหาเรื่องการทุศีล อันเป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิ ด้วยการสละจากเพศบรรพชิต และดำรงตนอยู่ในภูมิสามเณรบ้าง เป็นคฤหัสถ์บ้าง ทำให้สามารถปฏิบัติธรรมซึ่งนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ จะเห็นว่า พุทธวิธีในพระสูตรนี้ ประกอบด้วยกุศโลบายในการชี้โทษ แสดงคุณ เพื่อให้ผู้อื่นปฏิบัติตาม ซึ่งถือว่า บรรลุเป้าหมาย ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง

๒.๖.๒ กกฎุปมสูตร

พระสูตรนี้ว่าด้วย อุปมาด้วยเลื่อย เป็นเรื่องราวของพระโมลียผัคคุณะคลุกคลีกับภิกษุณี

๒.๖.๒.๑ ปัญหา พระพุทธเจ้า ตรัสเรียกภิกษุรูปใดรูปหนึ่งมาแล้ว ให้ไปตามโมลียผัคคุณะภิกษุ ท่าน รับคำแล้ว จึงเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ถวายบังคมแล้วก็นั่ง พระพุทธเจ้า ตรัสถามว่า การอยู่คลุกคลีกับพวกภิกษุณีจนเกินเวลา หรือการที่เธออยู่คลุกคลีกับพวกภิกษุณีเช่นนั้น ทำให้ภิกษุรูปอื่นติเตียนพวกภิกษุณีเหล่านั้นต่อหน้าเธอ เธอก็โกรธ ขัดเคืองใจต่อผู้ว่ากล่าว ถึงกลับทำให้เป็นอริกรณีก็มี ถ้าภิกษุรูปใด ติเตียนเธอต่อหน้าภิกษุณีทั้งหลาย เธอเหล่านั้นก็โกรธ ขัดเคืองใจต่อภิกษุรูปนั้น ถึงกลับทำให้เป็นอริกรณีก็มี เพราะเหตุใด เธอ จึงคลุกคลีกับภิกษุณีทั้งหลาย ท่านยอมรับความจริง พระพุทธเจ้า จึงตรัสว่า “การที่เธออยู่คลุกคลีกับพวกภิกษุณีจนเกินเวลานี้ ไม่สมควรแก่เธอผู้เป็นกุลบุตร ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธาเลย”^{๑๐๙} เรื่องราวทำนองนี้ เหมือนกับนางทาสีทดสอบความโกรธของแม่บ้านชื่อ เวเทหิกา^{๑๑๐} ดังเรื่องเล่าว่า

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ในเมืองสาวัตถี มีแม่บ้านคนหนึ่งชื่อว่า เวเทหิกา เป็นผู้มีชื่อเสียงดีงาม เลื่องลือไปทั่วเมืองว่า นางเวเทหิกา เป็นคนสงบเสงี่ยม อ่อนโยน เรียบร้อย เธอมีทาสีชื่อ กาลี ซึ่งเป็นคนรับใช้ที่ขยัน ไม่เกียจคร้าน จัดการงานเรียบร้อยดี ต่อมา นางกาลี คิดว่า ชื่อเสียงเกียรติยศอันดีงามของนายหญิง ขจรไปขนาดนี้ จึงอยากรู้ความจริงว่า นายหญิงของเรา ไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ภายในให้ปรากฏ หรือว่าไม่มีความโกรธอยู่เลย หรือว่า นายหญิงของเรา ไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ภายในให้ปรากฏ ก็เพราะว่า เราจัดการงานทั้งหลายเรียบร้อยดี ไม่ใช่ว่าไม่มีความโกรธอยู่เลย เราจะใช้อุบายวิธีเพื่อทดลองดูว่า นายหญิง จะมีความโกรธหรือไม่หนอ

^{๑๐๘} อัง. สุตตก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

^{๑๐๙} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๖๓/๒๔๗. ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๓/๑๖๑.

^{๑๑๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๖๖/๒๕๑-๒๕๒., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๖/๑๖๓.

วันรุ่งขึ้น นางกาลิศา สรรค์ต้นสาย ทำให้ฝ่ายแม่บ้านเวเททิกา ตวาดนางกาลิศาด้วยเสียงอันดังหยาบคาย แต่นางกาลิศา ก็ขานรับด้วยน้ำเสียงปกติ ไม่แสดงอาการตกใจแต่อย่างใด นายหญิงเวเททิกา ก็สอบถามสารทุกข์ของนางกาลิศาว่า เป็นอย่างไรบ้าง ไม่สบายหรือเปล่า ส่วนนางกาลิศา ก็พูดตามปกติว่า ไม่เป็นไร ทำให้นายหญิงเวเททิกา ไม่พอใจ แสดงอาการขุ่นเคืองขึ้นมา แล้วพูดว่า เมื่อเธอไม่เป็นอะไร ทำไม จึงยังนอนอยู่ จนเลยเวลาทำงานทำการอย่างนี้ แล้วก็แสดงความโกรธ ชัดใจ ทำหน้าบึ้งตึงใส่เธอ ทำให้นางกาลิศา รู้ความจริง แล้วคิดว่า นายหญิงของเรา ไม่ทำความโกรธที่มีอยู่ในภายในให้ปรากฏเท่านั้น ไม่ใช่ ไม่มีความโกรธ ที่ไม่ทำความโกรธที่มีอยู่ในภายในให้ปรากฏก็เพราะ เราจัดการงานทั้งหลายเรียบร้อยดี ไม่ใช่ไม่มีความโกรธ อย่างกระนั้นเลย เราจะต้องทดลองให้ยิ่งขึ้นไปอีก ด้วยการต้นสายกว่านั้นอีก จากนั้น แม่บ้านเวเททิกา ก็ตวาดนางกาลิศาอย่างรุนแรงขึ้นกว่าเดิม เพราะอาศัยอารมณ์โกรธที่พอกพูนขึ้นตั้งแต่วันวาน พอมีเชื้อไฟนิดเดียวก็เพิ่มทวีคูณ ทำให้เธอใช้วาจาหยาบคายหลายประการต่อนางกาลิศาของเธอเอง จนลืมหืมตา ทำให้นางกาลิศา รู้กระจ่างชัดขึ้นไปอีกว่า นายหญิงของเรา ไม่ทำความโกรธที่มีอยู่ในภายในให้ปรากฏเท่านั้น ไม่ใช่ไม่มีความโกรธ ที่ไม่แสดงความโกรธที่มีอยู่ในภายในให้ปรากฏก็เพราะ เราจัดการงานทั้งหลายให้เรียบร้อยดี ไม่ใช่ไม่มีความโกรธ อย่างกระนั้นเลย เราจะต้องทดลองให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้อีก ด้วยการต้นสายยิ่งกว่าทุกวัน ทำให้แม่บ้านเวเททิกาไม่พอใจ ร้องด่า ตวาดออกมาอย่างรุนแรงเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ สุดท้าย ถึงขั้นจะทำร้ายร่างกาย ด้วยการคว่ำล้มประตูพาที่ศีรษะ ส่วนปากก็ตะโกนว่า กูจะทำลายหัวมึง^{๑๑๑}

เรื่องราวใหญ่โตบานปลาย ถึงขนาดนางกาลิศา มีศีรษะแตก โลหิตไหลอาบ จึงเที่ยวโพนทนาให้บ้านใกล้เคียงทราบทั่ว ทานทั้งหลาย ดูเอาเถิด นี่เป็นการกระทำของคนสงบเสงี่ยมอ่อนโยน เรียบร้อยดี แต่เพราะเหตุใด จึงทำแก่กาสิได้ถึงเพียงนี้ เพราะโกรธเคืองว่า นอนต้นสาย จึงคว่ำล้มประตูพาที่ศีรษะ พร้อมกับกล่าวคำหยาบคายมากมาย เมื่อชาวบ้านรู้ความจริง ทำให้เกียรติ ศัพทอันชั่วของแม่บ้านเวเททิกา ดังกระฉ่อนไปอีกว่า แม่บ้านเวเททิกา เป็นคนดุร้าย ไม่อ่อนโยน ไม่สงบเสงี่ยมเรียบร้อย พระพุทธเจ้า ทรงอุปมาเปรียบเทียบให้พระภิกษุทั้งหลายเห็นว่า แม่บ้านเวเททิกา เป็นฉนฺได ภิกษุบางรูป ในพระธรรมวินัยนี้ ก็ฉนฺไดเหมือนกัน เพราะว่า บางคน เป็นคนสงบเสงี่ยมอ่อนโยน เรียบร้อย ก็ได้เพียงชั่วเวลาที่ยังไม่ถูกรบกวนด้วยคำอันไม่เป็นที่พอใจเท่านั้น แต่เมื่อใด เธอถูกรบกวนด้วยถ้อยคำที่ไม่พอใจ ก็ยังเป็นคนสงบเสงี่ยม อ่อนโยน เรียบร้อยอยู่ได้ เมื่อนั้นแหละ ควรถือว่า เขาเป็นคนสงบเสงี่ยม อ่อนโยน เรียบร้อยจริง จากนั้น พระพุทธเจ้า ทรงอธิบายต่อไปอีกว่า พระองค์ ไม่เรียกภิกษุรูปที่เป็นคนว่าง่าย ถึงความเป็นคนว่าง่าย เพราะเหตุที่ได้จิรว บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารว่า เป็นคนว่าง่ายเลย โดยยกเหตุผลว่า เพราะภิกษุรูปนั้น เมื่อไม่ได้จิรว บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานปัจจัยเภสัชบริขารเหล่านั้น เขาก็จะกลายเป็นคน ไม่ว่าง่าย

^{๑๑๑} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๖๖/๒๕๓-๒๕๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๖๖/๑๖๕.

และจะไม่ถึงความเป็นคนว่าง่ายได้ แต่ถ้าหากว่า ภิกษุรูปใด มาสักการะเคารพ นอบน้อมพระธรรมอยู่ เป็นคนว่าง่าย ถึงความเป็นคนว่าง่าย เราเรียกภิกษุรูปนั้นว่า เป็นคนว่าง่าย เพราะฉะนั้น ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเป็นผู้สักการะ เคารพ นอบน้อมพระธรรม จักเป็นผู้ว่าง่าย จักถึงความเป็นคนว่าง่าย^{๑๑๒}

เรื่องนี้สะท้อนให้เห็นว่า การที่คนบางคนไม่แสดงความโกรธออกมา ไม่ได้หมายความว่า เขาปราศจากความโกรธโดยสิ้นเชิง แต่อาจจะเกิดจากหลายปัจจัย บางทีเขามีวิธีการบางอย่างควบคุม กัดห้ามความโกรธเอาไว้ หรือบางทีอาจจะยังไม่มีสถานการณ์ที่ตรงจุดไปกระทบจุดเดือด ความโกรธจึง ไม่ปรากฏ ดังกรณีของแม่บ้านเวเทหิกาเป็นตัวอย่าง

๒.๖.๒.๒ สาเหตุ ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้า ประทับอยู่พระวิหารเชตวัน อาราม ของอนาถปิณฑิกเศรษฐี เมืองสาวัตถี พระโมลียผัคคุณะคลุกคลีอยู่กับภิกษุณีทั้งหลายจนเกินเวลา ทำ อยู่เป็นประจำ ถ้าภิกษุรูปใด ตีเตียนภิกษุณีเหล่านั้นต่อหน้า พระโมลียผัคคุณะ ก็โกรธ ขัดใจ บางครั้ง เกิดเป็นอธิกรณ์ก็มี อนึ่ง ถ้าภิกษุรูปใด ตีเตียนพระโมลียผัคคุณะต่อหน้าภิกษุณีเหล่านั้น พวกภิกษุณี ก็ พากันโกรธ ขัดใจภิกษุรูปนั้น ถึงกระทำให้เป็นอธิกรณ์ก็มี การที่พระโมลียผัคคุณะคลุกคลีอยู่กับภิกษุณี ทั้งหลายอย่างนี้ ทำให้ภิกษุบางรูปเข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงทราบความจริงทั้งหมด

๒.๖.๒.๓ ลักษณะของเมตตา ในเรื่องนี้ พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำตักเตือนพระผัคคุ ณะว่า การที่ภิกษุบางรูป ตีเตียนภิกษุณีเหล่านั้นต่อหน้าเธอ เธอพึงละความพอใจและวิตกอันอาศัย เรือนเสีย เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก จัก อนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ จักเป็นผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะภายใน อนึ่ง เธอพึงศึกษาอย่างนี้ การที่ใคร ๆ ประหารภิกษุณีเหล่านั้น ด้วยฝ่ามือ ก้อนดิน ท่อนไม้ หรือด้วยศาสตราต่อหน้าเธอ เธอพึง ละความพอใจและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่ เปล่งวาจาที่ลามก จักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ จักเป็นผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะภายใน การที่ ใคร ๆ ตีเตียนตัวเธอเอง ต่อหน้าเธอ ถึงกระนั้น เธอพึงละความพอใจและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย พึง ศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก จักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็น ประโยชน์ จักเป็นผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะภายใน เธอพึงศึกษาอย่างนี้ ถ้าใคร ๆ ประหารเธอด้วยฝ่ามือ ก้อนหิน ท่อนไม้ หรือด้วยศาสตรา เธอพึงละความพอใจและวิตกอันอาศัยเรือนเสีย เธอพึงศึกษาอย่างนี้ ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก จักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ จัก เป็นผู้มีเมตตาจิต ไม่มีโทสะภายใน ที่กล่าวมาทั้งหมดนั้น พระพุทธเจ้า ทรงตักเตือนให้พระผัคคุณะ ตระหนักถึงคำสั่งสอนของพระองค์นั่นเอง

๒.๖.๒.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา ได้แก่ ๑) ทรงแนะนำให้ฉันอาหารที่อาสนะแห่ง เดียว โดยตรัสว่า เราขอเตือนภิกษุทั้งหลายไว้ว่า เราฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียว เมื่อเราฉันอาหารที่

^{๑๑๒} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๖๗/๒๕๔., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๗/๑๖๕.

อาสนะแห่งเดียว จะทำให้รู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก จากนั้น ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลายว่า พวกเธอ จงฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียว แม้พวกเธอฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวกัน จะทำให้รู้สึกว่ามีอาหารน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากายมีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำวิธีการปฏิบัติให้แก่ภิกษุเหล่านั้น ทรงอุปมาว่า ภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน รถที่เทียมด้วยม้าอาชาไนย ซึ่งเป็นม้าที่ได้รับการฝึกมาดีแล้ว เดินไปตามหนทางใหญ่ ๔ แพร่ง ในที่มีพื้นราบเรียบ โดยไม่ต้องใช้แสช่วย แต่นายสารถิ ผู้ฝึกหัดที่ฉลาด ขึ้นรถแล้ว จับสายบังเหียนด้วยมือซ้าย จับแสด้วยมือขวา เตือนให้ม้าวิ่งตรงไป หรือเลี้ยวกลับตามถนน ตามความปรารถนาได้ ฉันทใด เราจะต้องพราสอนภิกษุทั้งหลายเนื่อง ๆ ฉันทนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น พวกเธอ ก็จงละอกุศลธรรมเสีย จงทำความพากเพียรในกุศลธรรมทั้งหลาย เมื่อเป็นเช่นนี้ พวกเธอ ก็จักถึงความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ในพระธรรมวินัยนี้

เปรียบเหมือน ป่าไม้รังใหญ่ ไกลบ้านหรือนิคม และป่านั้น คาดไปด้วยต้นละหุ่ง ชายคนหนึ่ง เล็งเห็นประโยชน์และคุณภาพของต้นรัง ใครจะทำให้ต้นรังปลอดภัย เขาจึงตัดต้นรังเล็ก ๆ ที่คดและถ่างต้นละหุ่งอันคอยแย่งโอชาของต้นรังออกไป นำไปทิ้งในภายนอกเสีย ทำภายในป่าให้สะอาดเรียบร้อยแล้ว คอยรักษาต้นรังเล็ก ๆ ต้นที่ขึ้นตรงแข็งแรงดี โดยถูกต้องตามวิธีการ ต่อมา การกระทำดังกล่าวนี้ ทำให้ป่าไม้รังกนั้นมีความเจริญ งอกงาม ไพบูลย์ขึ้นโดยลำดับ ฉันทใด แม้พวกเธอ ก็จงละอกุศลธรรมเสีย จงทำความพากเพียรอยู่ในกุศลธรรมทั้งหลาย ฉันทนั้นเกิด เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้พวกเธอ ก็จักถึงความเจริญ งอกงามไพบูลย์ ในพระธรรมวินัยนี้^{๑๑๑}

๒) การใช้ถ้อยคำที่คนอื่นจะฟังกล่าว ๕ ประการ^{๑๑๒} หมายความว่า ทางแห่งถ้อยคำที่บุคคลอื่นจะฟังกล่าวจะทวน ได้แก่ (๑) กล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร (๒) กล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง (๓) กล่าวด้วยคำอ่อนหวาน หรือคำหยาบคาย (๔) กล่าวด้วยคำประกอบด้วยประโยชน์หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์ (๕) มีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าว

ถ้อยคำทั้ง ๕ ประเภทนั้น เรียกอีกอย่างว่า อุบายระงับความโกรธนั่นเอง เมื่อบุคคลอื่นจะกล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร จะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง จะกล่าวถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย จะกล่าวถ้อยคำประกอบด้วยประโยชน์ หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์ จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าว พวกเธอ ฟังศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาลามก เราจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตา ไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิต ไปถึงบุคคลนั้น และเราแผ่เมตตาจิตอันไพบูลย์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มี

^{๑๑๑} ม.ญ. (บาลี) ๑๒/๒๖๕/๒๕๐., ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๖๕/๑๖๓.

^{๑๑๒} ม.ญ. (บาลี) ๑๒/๒๖๕/๒๕๐., ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๖๕/๑๖๕.

พยายาม ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทางซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น นี่เป็นพุทธวิธีที่ทรงแนะนำให้พวกเรา ศึกษาและปฏิบัติตาม

๓) การอุปมาด้วยบุรุษถือเอาจอบและตะกร้า (ทำใจให้หนักแน่นเหมือนแผ่นดิน)

การที่คนถือเอาจอบและตะกร้ามา เพื่อจะทำแผ่นดินใหญ่ไม่ให้แผ่นดิน ด้วยการขุดดินลงไป แล้วโยกดินไปทิ้งบ้าง บ้วนน้ำลายบ้าง ถ่ายปัสสาวะรดบ้าง ในที่นั้น ๆ แล้วส้าทับว่า เอ็งอย่าเป็นแผ่นดิน ๆ ท่านทั้งหลายจะเข้าใจว่า อย่างไร บุรุษนั้น จักทำแผ่นดินใหญ่ ไม่ให้เป็นแผ่นดินได้หรือไม่ มันคงเป็นไปไม่ได้แน่ เพราะเหตุว่า แผ่นดินใหญ่นี้ ลึกหาประมาณมิได้ เขาจะทำแผ่นดินใหญ่ ไม่ให้เป็นแผ่นดิน ทำไม่ได้ง่ายเลย บุรุษนั้น จะต้องเหน็ดเหนื่อย ลำบากเสียเปล่า ฉันทิ ท่านทั้งหลาย ทางแห่งถ้อยคำที่บุคคลอื่นจะฟังกล่าวกะเรามิอยู่ ๕ ประการ ดังกล่าวมา ฉันทิเหมือนกัน ท่านทั้งหลาย การที่บุคคลอื่น จะกล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่ควร จะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง จะกล่าวด้วยถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย จะกล่าวถ้อยคำประกอบด้วยประโยชน์ หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์ จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าว ท่านทั้งหลาย แม้ในเหตุนี้ เราพึงศึกษาว่า จิตของเราจัก ไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตา ไม่มีโทสะภายใน เราจักแผ่เมตตาจิต ไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันเสมอด้วยแผ่นดิน ไพบุลย์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มี พยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น^{๑๑๕} พระพุทธเจ้า ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย ให้เรียนรู้ศึกษาด้วยวิธีการแบบนี้

๔) เปรียบเหมือนบุรุษเขียนรูปในอากาศ

พระพุทธเจ้า ตรัสกะภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน บุรุษถือครึ่งสีเหลือง สีเขียว หรือสีเหลืองแกมมาแล้วว่า จักเขียนรูปต่าง ๆ ในอากาศ ทำรูปให้ปรากฏ ท่านทั้งหลาย เขาจะเขียนรูปต่าง ๆ ในอากาศ ทำให้เป็นรูปปรากฏชัดได้หรือไม่ คงเป็นไปไม่ได้ เพราะอากาศ เป็นของไม่มีรูปร่าง ชี้ให้เห็นไม่ได้ เขาจะเขียนรูปในอากาศ ทำให้เป็นรูปเด่นชัดไม่ได้ง่ายเลย เขาจะต้องเหน็ดเหนื่อย ลำบากเสียเปล่าเป็นแน่แท้ ฉันทิ ท่านทั้งหลาย อุบาย ระงับความโกรธ ๕ ประการ ดังกล่าวมา ก็ฉันทิเหมือนกัน ท่านทั้งหลาย เมื่อบุคคลอื่น จะกล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร จะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง จะกล่าวถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย จะกล่าวถ้อยคำประกอบด้วยประโยชน์ หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์ จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าว ท่านทั้งหลาย แม้ในข้อนี้ พวกท่านพึงศึกษาว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ ด้วยสิ่งอันเป็นประโยชน์ เราจักมีจิตเมตตา ไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจะ

^{๑๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๒๘/๑๖๕., ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๒๘/๒๔๗.

แผ่เมตตาจิตอันไพบูรณ์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น^{๑๖} พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำให้พระภิกษุทั้งหลาย ศึกษาด้วยอาการดังกล่าว

๕) เปรียบเหมือนบุรุษเผาแม่น้ำคงคา

พระพุทธเจ้า ตรัสกะภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน บุรุษ ถือเอาคบหญ้าที่จุดไฟมาแล้ว กล่าวอย่างนี้ว่า เราจักทำแม่น้ำคงคาให้ร้อนจัด ให้เดือดเป็นคว้นพลุ่ง ด้วยคบหญ้าที่จุดไฟแล้วนี้ ท่านทั้งหลายใจว่าอย่างไร เขาจักทำแม่น้ำคงคาให้ร้อนจัด ให้เดือดเป็นคว้นพลุ่ง ด้วยคบหญ้าที่จุดไฟได้หรือไม่ มันคงเป็นไปไม่ได้แน่ เพราะแม่น้ำคงคา เป็นแม่น้ำที่ลึก สุดที่จะประมาณ เขาจะทำแม่น้ำคงคาให้ร้อนจัด ให้เดือดเป็นคว้นพลุ่ง ด้วยคบหญ้าที่จุดไฟแล้ว ทำไม่ได้ง่ายเลย บุรุษนั้น จะต้องเหน็ดเหนื่อย ลำบากเสียเปล่าเป็นแน่แท้ แม้ฉนั้นใด ท่านทั้งหลาย อุบายระงับความโกรธ ๕ ประการ ดังกล่าว ก็ฉนั้นเหมือนกัน ท่านทั้งหลาย การที่บุคคลอื่น จะกล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร เขาจะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่ จะกล่าวถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย จะกล่าวถ้อยคำประกอบด้วยประโยชน์หรือไม่ประกอบด้วยประโยชน์ จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าว พวกเธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตาจิต ไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันเสมอด้วยแม่น้ำคงคา ไพบูรณ์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลกทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น^{๑๗} พระพุทธเจ้า ตรัสสอนภิกษุทั้งหลาย ให้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้

๖) เปรียบเหมือนกระสอบหนังแมว

พระพุทธเจ้า ตรัสกะภิกษุทั้งหลาย เปรียบเหมือน กระสอบหนังแมว ที่นายช่างหนังฟอกดี เรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่นและสำลี เป็นกระสอบที่ดีไม่ดังก้อง ถ้ามีบุรุษ ถือเอาไม้หรือกระบี่เอามาแล้วพูดว่า เราจักทำกระสอบหนังแมว ที่เขาฟอกไว้ดีเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่นและสำลี ที่ดีไม่ดังก้อง ให้เป็นของมีเสียงดังก้อง ด้วยไม้หรือกระบี่ ท่านทั้งหลายเข้าใจว่าอย่างไร เขาจะทำกระสอบหนังแมว ที่เขาฟอกไว้ดีเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่นและสำลี ที่ดีไม่ดังก้อง ให้กลับมีเสียงดังก้องขึ้น ด้วยไม้หรือกระบี่ได้หรือไม่ คงเป็นไปไม่ได้แน่ เพราะเหตุว่า กระสอบหนังแมวนั้น เขาฟอกดีเรียบร้อยแล้ว อ่อนนุ่มดังปุยนุ่นและสำลี ซึ่งเป็นของที่ดีไม่ดังก้อง เขาจะทำกระสอบหนังแมว ให้กลับเป็นของมีเสียงดังก้องขึ้น ด้วยไม้หรือกระบี่ ทำไม่ได้ง่ายเลย บุรุษคนนั้น จะต้องเหน็ดเหนื่อย ลำบากเสียเปล่าเป็นแน่แท้ แม้ฉนั้นใด ท่านทั้งหลาย อุบายระงับความโกรธ ๕ ประการ ดังกล่าว ก็ฉนั้นเหมือนกัน ท่านทั้งหลาย เมื่อคนอื่นจะกล่าวโดยกาลอันสมควรหรือไม่สมควร จะกล่าวด้วยเรื่องจริงหรือไม่จริง จะกล่าวด้วยถ้อยคำอ่อนหวานหรือหยาบคาย จะกล่าวด้วยถ้อยคำมี

^{๑๖} ม.ญ. (บาลี) ๑๒/๒๖๙/๒๕๖-๒๕๗., ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๖๙/๑๕๖.

^{๑๗} ม.ญ. (บาลี) ๑๒/๒๖๙/๒๕๗., ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๒๖๙/๒๖๗.

ประโยชน์ หรือไร้ประโยชน์ จะมีจิตเมตตาหรือมีโทสะในภายในกล่าว พวกท่านพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตาจิต ไม่มีโทสะภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาจิตอันเสมอด้วยกระสอบหนังแมว ไพบูลย์ ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น^{๑๑๔} พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำภิกษุทั้งหลาย ให้ศึกษาด้วยอาการดังนี้

๗) พระโอวาทแสดงการเปรียบด้วยเลื่อย

การอุปมาความโกรธเปรียบด้วยเลื่อยนี้ เป็นการเปรียบเทียบเรื่องใกล้ตัว กล่าวคือ ความโกรธเป็นประสบการณ์ที่เกิดขึ้นกับเราทุกคน พระพุทธเจ้า ทรงเปรียบเทียบเอาไว้ว่า ท่านทั้งหลาย หากจะมีพวกโจร ผู้มีความประพฤติต่ำช้า เอาเลื่อยมีที่จับทั้งสองข้าง เลื่อยอวัยวะใหญ่ย่อยของพวกเธอ แม้ในเหตุนั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปใด มีใจคิดร้ายต่อโจรเหล่านั้น ภิกษุหรือภิกษุณีรูปนั้น ไม่เชื่อว่าเป็นผู้ทำตามคำสั่งสอนของเรา เพราะเหตุที่ อดกลั้นไม่ได้นั้น ท่านทั้งหลาย แม้ในข้อนั้น ท่านทั้งหลาย พึงศึกษาว่า จิตของเรา จักไม่แปรปรวน เราจักไม่เปล่งวาจาที่ลามก เราจักอนุเคราะห์ผู้อื่นด้วยสิ่งที่เป็นประโยชน์ เราจักมีเมตตาจิตไม่มีโทสะในภายใน เราจักแผ่เมตตาจิตไปถึงบุคคลนั้น และเราจักแผ่เมตตาอันไพบูลย์ใหญ่ยิ่ง หาประมาณมิได้ ไม่มีเวร ไม่มีพยาบาท ไปตลอดโลก ทุกทิศทุกทาง ซึ่งเป็นอารมณ์ของจิตนั้น^{๑๑๕}

ต่อจากนั้น พระพุทธเจ้า ทรงกำชับให้เราทั้งหลายตระหนักถึงความสำคัญของการควบคุมความโกรธแล้ว พระองค์ยังเตือนสติต่อไปอีกว่า พวกเธอ จงใส่ใจถึงโอวาทแสดงการเปรียบด้วยเลื่อยนี้ เนื่องนิยต์เถิด ข้อนั้น จักเป็นประโยชน์และความสุขแก่พวกเธอสิ้นกาลนาน

ในกกุฏปมสูตรนี้ เรียกตามลักษณะของเลื่อย ซึ่งมีคมมากมายหลายซี่ สะท้อนให้เห็นว่าการที่คนจะโกรธได้นั้น มิใช่มาจากสาเหตุเพียงอย่างเดียว แต่จะต้องเกิดมาจากหลาย ๆ สาเหตุ ที่ต่อเนื่องกันอยู่เสมอ ไม่ให้มีช่องว่างของสิ่งอื่นเข้ามาคั่นกลางระหว่างฟันเลื่อย เหมือนคนที่จะโกรธนั้น จะต้องมียารมณ์อันไม่พึงปรารถนามากระทบกระทั่งบ่อย ๆ จนเกิดการสั่นคอนทางอารมณ์ แล้วแสดงพฤติกรรมในเชิงลบออกมาทางกาย วาจา และใจ

๒.๖.๓ เมตตาภาวนาในปฏิสัมภิทามรรค

เมตตาภาวนา นี้ กล่าวถึง อานิสงส์ ๑๑ ประการ ที่เกิดจากการแผ่เมตตาไปในทิศต่าง ๆ แต่มิได้กล่าวปัญหาสาเหตุของการแผ่เมตตา เพราะท่านกล่าวไว้ตามลำดับของหมวดโพชฌงค์ ส่วนเนื้อหาของเมตตานี้ ปรากฏอยู่ในกรณีเมตตสูตร ในธรรมบทแห่งคัมภีร์ขุททกนิกาย

๒.๖.๓.๑ ปัญหา แม้ว่ามีได้กล่าวถึงปัญหาโดยตรง แต่มีข้อสังเกต จากอานิสงส์ ๑๑ ประการ ถ้าพิจารณาในทางตรงกันข้าม ก็จะพบว่า มีปัญหาทุกข้อ เช่น หลับไม่เป็นสุขบ้าง กล่าวคือ

^{๑๑๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓๐/๒๕๗., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๐/๑๖๗.

^{๑๑๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๒๓๒/๒๕๘., ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๓๒/๑๖๘.

หลับเป็นสุข ไม่หลับเหมือนตนส่วนมาก กลิ้งเกลือกไปมา หลับเป็นทุกข์ ตื่นไม่เป็นสุขบ้าง กล่าวคือ ไม่ตื่นเหมือนคนอื่น ที่ทอดถอนบิดกายพลิกไปมา ตื่นเป็นทุกข์ ฝันลามกบ้าง กล่าวคือ ไม่เห็นความฝันลามกเหมือนคนอื่น ฝันเห็นเหมือนถูกโจรล้อมรอบตน เหมือนถูกสัตว์ร้ายเบียดเบียน และเหมือนตกลงไปในเหว ไม่เป็นที่รักของมนุษย์บ้าง ไม่เป็นที่รักของอมนุษย์บ้าง เทวดาไม่รักษาบ้าง ได้รับอันตรายจากไฟ ยาพิษ ศาตราบ้าง จิตฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิบ้าง สีน้ไม่ผ่องใสบ้าง ย่อมหลงใหลกระทำกาละบ้าง เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่ง ย่อมเข้าถึงทุกคติ หรืออบายบ้าง

๒.๖.๓.๒ สาเหตุ พระพุทธโฆสจารย์ กล่าวถึง ลำดับของเมตตสูตร ต่อจากนิธิกัณฐสูตร อีกทั้งยังได้กล่าว ประโยชน์ของการตั้งเมตตสูตรนั้น หลังจากนั้น ก็อธิบายว่า ในเมตตสูตรนั้น ตรีสัพพสัมปทา มีทานศีลเป็นต้น ด้วยนิธิกัณฐสูตร เมื่อบุคคล มีเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย บุญสัมปทานั้น ย่อมมีผลมาก สามารถทำให้บรรลุพุทธภูมิได้ การยกเมตตสูตรขึ้น ก็เพื่อแสดงว่า เมตตา เป็นอุปกระแก่บุญสัมปทา หรือเพราะเหตุที่ท่านได้แสดงกรรมฐานอันสามารถละโทสะ ด้วยทวัตตังสา การ สำหรับชนทั้งหลายผู้นับถือพระศาสนาด้วยศรัทธา แล้วตั้งอยู่ในศีลรักษาสิกขาบททั้งหลาย สามารถละโมหะด้วยกุมารปัญญา แสดงว่า ความประพฤติธรรมเป็นต้นนั้น เป็นมงคลรักษาทนเอง ด้วยมงคลสูตร แสดงการรักษาผู้อื่นอันเหมาะสมแก่มงคลนั้นด้วยรัตนสูตร แสดงการเห็นภุตบางพวก ในบรรดาภุตทั้งหลาย ที่กล่าวไว้ในรัตนสูตร และความวิบัติของเหล่าชนผู้ประมาทในบุญสมบัติ ดังที่กล่าวแล้ว ด้วยติโรกฺขทสฺสูตร แสดงสมบัติอันเป็นปฏิปักษ์ต่อวิบัติที่กล่าวไว้ในติโรกฺขทสฺสูตร ด้วยนิธิกัณฐสูตร แต่ยังมีได้แสดงกรรมฐานที่สามารถละโทสะ ฉะนั้น เพื่อแสดงกรรมฐานอันสามารถละโทสะ ท่านจึงได้ยกเมตตสูตรขึ้นแสดงในที่นี้ เมื่อเป็นดั่งนั้น ขุททกปาฐะ จึงย่อมจะบริบูรณ์ด้วยดี เป็นประโยชน์แห่งการอธิบายเมตตสูตรว่า เมตตสูตรนี้ พระพุทธเจ้า พระองค์เดียวเท่านั้นที่ตรัส พระสาวก มิได้กล่าว เมื่อใด ภิกษุทั้งหลาย ถูกเทวดาทั้งหลายรบกวนข้างภูเขาหิมวันต์ จึงพากันมาเฝ้า พระพุทธเจ้า เมื่อนั้น พระผู้มีพระภาค จึงตรัสเมตตสูตรเพื่อป้องกัน และเพื่อเป็นกรรมฐานสำหรับ ภิกษุเหล่านั้น^{๑๒๐}

๒.๖.๓.๓ ลักษณะของเมตตา พระพุทธเจ้า ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลปฏิบัติแล้ว เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่อง ๆ สัมสมแล้ว ปรารภเสมอดีแล้ว พึงหวังได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ”^{๑๒๑} นอกจากนั้น ยังมีเมตตาเจโตวิมุตติที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงก็มี แผ่ไปโดยเจาะจงก็มี แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายก็มี เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐^{๑๒๒}

^{๑๒๐} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๐/๑๓., ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๑๖๙.

^{๑๒๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๔-๕๘๗/๔๘๒-๔๙๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๓๔๗.

^{๑๒๒} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๗๕/๔๘๒., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔๗.

๒.๖.๓.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา พระพุทธเจ้า ตรัสว่า จิต ชื่อว่า เมตตา เพราะรัก ชื่อว่า เจโต เพราะคิดถึงธรรมนั้น ชื่อว่า วิมุตติ เพราะพ้นจากพยาบาทและปริยฐานกิเลสทั้งปวง จิตมีเมตตาด้วย เป็นเจโตวิมุตติด้วย ชื่อว่า เมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ ได้แก่ (๑) ขอสัตว์ทั้งปวง (๒) ขอปาณะทั้งปวง กิตติ (๓) ขอญาติทั้งปวง กิตติ (๔) ขอบุคคลทั้งปวง กิตติ (๕) ขอผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตน อยู่เป็นสุขเถิด^{๑๒๓}

เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ คือ สัตว์ ปาณะ ญาติ บุคคล และผู้นับเนื่องในอรรถภาพ ให้เป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สำหรับเมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ ได้แก่ (๑) ขอหญิงทั้งปวง (๒) ชายทั้งปวง (๓) อารยชนทั้งปวง (๔) อนารยชนทั้งปวง (๕) เทวดาทั้งปวง (๖) มนุษย์ทั้งปวง (๗) วินิปาติกสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตน อยู่เป็นสุขเถิด^{๑๒๔}

ในเมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ คือ หญิง ชาย อารยชน อนารยชน เทวดา มนุษย์ และวินิปาติก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

สำหรับเมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ ได้แก่ (๑) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา (๒) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศปัจจิม (๓) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอุดร (๔) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศทักษิณ (๕) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอาคเนย์ (๖) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศพายัพ (๗) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศอีสาน (๘) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศหรดี (๙) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องล่าง และ(๑๐) ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตน อยู่เป็นสุขเถิด^{๑๒๕}

จากนั้น ก็เปลี่ยนเป็นปาณะ ญาติ บุคคล ผู้นับเนื่องด้วยอรรถภาพ หญิง ชาย อารยชน อนารยชน เทวดา มนุษย์ วินิปาติกสัตว์ จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ นี้ ได้แก่ ทิศบูรพา ปัจจิม อุดร ทักษิณ อาคเนย์ พายัพ อีสาน หรดี เบื้องล่าง และเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด

นอกจากนั้น เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ นี้ ได้แก่ (๑) ด้วยการเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง (๒) ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง (๓) ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน (๔) ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง (๕) ด้วยการเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง (๖) ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวร (๗) จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์ (๘) จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์

^{๑๒๓} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๗๕/๔๘๒., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔๗.

^{๑๒๔} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๗๕/๔๘๒., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔๗.

^{๑๒๕} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๗๕/๔๘๒., พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๓๔๗.

เมตตาเจโตวิมุตติ ที่แผ่ไปโดยไม่เจาะจงด้วยอาการ ๕ แผ่ไปโดยเจาะจงด้วยอาการ ๗ แผ่ไปสู่ทิศทั้งหลายด้วยอาการ ๑๐ ดังที่กล่าวมา มีการบริกรรมว่า จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ รักษาตนอยู่เป็นสุขเถิด และมีเพิ่มอีก ๘ คือ (๑) เว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง (๒) เว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง (๓) เว้นการทำสัตว์ให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน (๔) เว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง (๕) เว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง (๖) ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อยู่ได้มีเวร (๗) จงเป็นผู้มีสุข อยู่ไม่มีทุกข์ (๘) จงมีตนเป็นสุข อยู่ไม่มีตนเป็นทุกข์

ต่อไป จะพิจารณากรณีตัวอย่างการแผ่เมตตา เพื่อระงับความโกรธของตนและคนอื่น เช่น กรณีของนางสามาวดี เป็นต้น ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้

๒.๖.๔ นางสามาวดี

นางสามาวดีอุบาสิกา ได้รับการแต่งตั้งจากพระพุทธเจ้าให้เป็นยอดของอุบาสิกาทั้งหลาย ผู้ดำเนินชีวิตอันประกอบด้วยเมตตา ดังบาลีที่ว่า “เมตตาวีหารีนํ ยทิทํ สามาวดี”^{๑๒๖} แปลว่า “สามาวดี เลิศกว่าอุบาสิกาสาวิกาทั้งหลายของเรา ผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา”^{๑๒๗} พร้อมด้วยคุณสมบัติอีก ๒ ประการ คือ เป็นผู้ยิ่งใหญ่ด้วยคุณ เพราะท่านแสดงให้เห็นอย่างชัดเจนในคุณข้อนี้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงเรื่องราวการแผ่เมตตาของนางสามาวดี ที่ห้ามลูกธนูของพระราชาทรงกริ้วตนได้ เป็นอรรถูปัตติเหตุเกิดเรื่อง ไม่เพียงจากเหตุข้อนี้เท่านั้น แต่ยังเป็นการแต่งตั้งตามที่ท่านได้ตั้งความปรารถนาเอาไว้ตลอดแสนกัป เช่น การได้ตั้งความปรารถนาในสมัยของพระพุทธเจ้าพระนามว่า ปทุมุตตระ ที่ถือปฏิสนธิในเรือนสกุล กรุงหังสวดี ต่อมาคิดว่า จักพึงธรรมกถาของพระศาสดา จึงไปยังวิหาร นางสามาวดี เห็นพระศาสดา ทรงสถาปนาอุบาสิกาดูหนึ่งไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ เป็นเลิศกว่าพวกอุบาสิกา อริยสาวิกายู่ด้วยเมตตา จึงทำกุศลให้ยิ่งยวดขึ้นไป ปรารถนาตำแหน่งนั้นบ้าง ทำกุศลตลอดชีวิต เมื่อตายไปแล้ว ก็บังเกิดในเทวโลก เวียนว่ายอยู่ในภูมิเทวดาและมนุษย์ จนเวลาล่วงไปถึงแสนกัปบ้าง ความมีเมตตาจิต ทำให้ชีวิตสุขสงบได้โดยปราศจากอันตรายใด ๆ เพราะเมตตาธรรม คือเกราะแก้ว มิให้ถูกผู้ใดทำร้ายได้เป็นแน่แท้ จึงได้รับความสุขทั้งในโลกนี้และโลกหน้าบ้าง^{๑๒๘}

๒.๖.๔.๑ ปัญหา นางมาคันทียา ลูกสาวของมาคันทียพราหมณ์และนางพราหมณี ผูกอาฆาตในพระพุทธเจ้า ด้วยเหตุที่ว่า รู้สึกอับอาย มีความโกรธแค้น จึงผูกอาฆาตในพระพุทธเจ้า นอกจากนั้น ยังลูกกลามออกไปเกี่ยวข้องกับบุคคลทั้งหลายที่มีความสัมพันธ์กับพระพุทธเจ้า รวมทั้งนางสามาวดีด้วย ซึ่งนางสามาวดีนั้น ถูกใส่ร้ายป้ายสีในรูปแบบต่าง ๆ มากมาย ซึ่งมีความรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ จะอย่างไรก็ตาม นางสามาวดี ก็ผ่านพ้นปัญหาและอุปสรรคมาได้โดยตลอด จนกระทั่งถูกไฟ

^{๑๒๖} อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๑๕๒/๓๔.

^{๑๒๗} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๖๑/๒๔.

^{๑๒๘} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**,

ครอบ เสียชีวิตพร้อมกับบริวาร ๕๐๐ คนในปราสาท กลายเป็นโศกนาฏกรรมความสูญเสียครั้งยิ่งใหญ่ สร้างความเสียใจและแค้นใจให้แก่พระเจ้าอุเทนเป็นอย่างยิ่ง ในที่สุด ผู้ทำชั่ว ทำผิด ก็ถูกลงโทษขั้นรุนแรงเสียชีวิตเช่นเดียวกัน เพราะอำนาจแห่งวิบากกรรมนั้น^{๑๒๙} ในกรณีนี้ เป็นปัญหาของบุคคลผู้มีเวรต่อกัน กล่าวคือ นางมาคันทียา เป็นผู้อาฆาต หรือจองเวรต่อนางสามาวดี^{๑๓๐} จึงนำไปสู่ความพยายาบท จองเวร และทำร้ายกันจนถึงแก่ชีวิต ซึ่งสาเหตุสำคัญก็สืบเนื่องมาจากความโกรธนั่นเอง และความโกรธ ก็เป็นปฏิปักษ์ต่อความรัก ความเมตตา

๒.๖.๔.๒ สาเหตุ เกิดมาจากความไม่พอใจ ที่บิดามารดาของนางมาคันทียา ได้ยกลูกสาวคือ นางมาคันทียาให้แก่พระพุทธเจ้า เพราะเห็นว่า มีความเหมาะสมกับบุตรสาวของตน อนึ่ง พระพุทธองค์ มีบุคลิกลักษณะที่ถูกต้องและตรงตามตำราหาคู่ของศาสนาพราหมณ์ด้วย ดังนั้น พราหมณ์และพราหมณีจึงยกลูกสาวให้ ส่วนพระพุทธเจ้า ทรงอธิบายว่า ไม่เคยสนใจในสตรีใด ๆ แม้กระทั่งธิดาพยามารก็ตาม เพราะพระองค์ เคยตรัสว่า “เรามีได้มี แม้ความพอใจในเมถุน เพราะเห็นนางตันทา นางอรดี และนางราคา ไฉนเล่า จักมีความพอใจ เพราะเห็นธิดาของท่านนี้ ซึ่งเต็มไปด้วยบุตรและकुณ เราไม่ปรารถนา จะสัมผัสธิดาของท่านแม้ด้วยเท้า”^{๑๓๑} เมื่อสิ้นสุดการสนทนา นางมาคันทียา รู้สึกโกรธมาก ถึงกับตั้งความปรารถนาจะทำลายพระพุทธเจ้าและเหล่าสาวกสาวิกาทั้งหลาย ให้พินาศ ต่อมา นางได้มีโอกาสทำเช่นนั้น เพราะได้เป็นใหญ่ มีอำนาจ เป็นมเหสีของพระเจ้าอุเทน จึงได้ใช้อำนาจทำอันตรายนางสามาวดี ผู้เป็นพุทธสาวิกาโดยประการต่าง ๆ ทำการรุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ถึงขั้นเผาทั้งเป็น เรื่องนี้สร้างความสลดสังเวชยิ่งนัก แก่พระภิกษุและพระเจ้าอุเทน^{๑๓๒}

กรณีปัญหาความพยายาบท อาฆาตของนางมาคันทียาคนเดียว ก็ส่งผลให้นางสามาวดีและบริวาร ๕๐๐ คน ถูกเผาตายอยู่ในปราสาท ต่อมา ตัวเองและญาติพี่น้อง ก็ได้รับวิบากกรรม ดังที่เรียกว่า “กรรมตามสนอง” ถูกพระราชาเผาและทรมานจนตายเช่นเดียวกัน จะอย่างไรก็ตาม ปัญหานี้เกิดจากความโกรธแค้น หรือความอาฆาต พยายาบทนั่นเอง เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ย่อมนำไปสู่ความเสียหายร้ายแรง จนยากจะคิดคำนึง ดังนั้น เราควรตระหนักให้ดีว่า ความโกรธแค้น แม้มีเพียงน้อยนิด มิได้ทำให้เราเกิดความเดือดร้อน หรือความทุกข์ในชาตินี้เท่านั้น แต่ยังติดตามไปทำลายเราทุกที่ ทุกสถาน

๒.๖.๔.๓ ลักษณะของเมตตา ที่ปรากฏในเรื่องสามาวดีนั้น พระพุทธเจ้า ทรงมีเมตตาต่อพราหมณ์และพราหมณี แม้จะได้รับความอาฆาตปองร้ายจากนางมาคันทียา ลูกสาวของพราหมณ์ทั้งสองก็ตาม พระองค์ไม่ใส่ใจต่อเรื่องนั้น สำหรับนางสามาวดีนั้น ก็เช่นกัน มีการใช้เมตตา

^{๑๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑-๗๑.

^{๑๓๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์**วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาหารย (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: บริษัท ประยวงค์พริ้นดิง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๔๘๓.

^{๑๓๑} พระมหาโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๖๑.

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๑-๗๑.

ในหลายลักษณะ เช่น กับนางขุขุตตราสาวใช้ ด้วยการไม่เอาผิด ที่ถูกโกงค่าดอกไม้ถวายพระพุทธรเจ้า และไม่ทรงกริ้วในเรื่องความผิดต่าง ๆ ในอดีตก็ดี การเจาะกำแพง เพื่อปรารภนาจะให้เห็นพระพุทธรเจ้าและเหล่าอริยสาวก ที่มาบิณฑบาตก็ดี ใช้ปราบความกริ้วของพระราชาที่ยิงธนูอาบยาพิษ ด้วยการประทานโอวาทแก่สตรีบริวารว่า “สิ่งอื่น ที่จะเป็นที่พึงของพวกเรา ย่อมไม่มี นอกจากเมตตาจิตเท่านั้น พวกเธอ จงแผ่เมตตาจิต ไปยังพระราชา พระราชเทวีมาคันทียา และให้ตัวเองเสมอกัน อย่าได้โกรธใครเลย”^{๑๓๓}

ลักษณะของเมตตาในเรื่องนี้ก็คือ การเจริญเมตตากับตนเองก่อน ด้วยการไม่ทำความรู้สึกโกรธให้เกิดขึ้นภายในจิตของตนเอง แล้วค่อยแผ่ขยายออกไปให้ศัตรูในภายหลัง โดยการเอาใจเราไปใส่ใจเขา ผลที่ได้ก็คือ เราไม่โกรธตอบ ต่อบุคคลที่โกรธ แล้วเราได้เรียนรู้วิธีการระงับหรือดับความรู้สึกโกรธนี้ได้

๒.๖.๔.๔ วิธีการดำเนินไปสู่เมตตา ในเรื่องสามาวตินั้น นางสาววดี เป็นผู้มีปัญญาสามารถนำเมตตาภาวนาเป็นเครื่องมือเอาชนะความคิดร้ายและทำร้ายของพระราชา ด้วยการระลึกลึกถึงเมตตาจิตอยู่ในใจเพียงอย่างเดียว โดยไม่สนใจหรือมีจิตใจฟุ้งซ่านออกไปสู่อารมณ์อื่นเลยแม้แต่น้อย จากนั้น ก็แผ่ออกไปให้ศัตรูที่อยู่ข้างหน้าคือพระเจ้าอุเทนก็ดี พระนางมาคันทียาและบริวารก็ดี ด้วยอาการแห่งเมตตาภาวนาที่เสมอกัน คือ ความรู้สึกที่ดีในตนเองอย่างไร ก็แผ่เมตตาออกไปสู่คนอื่นเช่นนั้น อุปมาคือ ตนเอง รักสุข เกียจทุกข์ ฉันทิ คนอื่น ๆ ก็เหมือนกับเรา ฉะนั้น เมื่อทุกคนรู้สึกว่ามีความรักตนเป็นที่ตั้ง ย่อมจะได้รับความรู้สึกจากภายในใจที่ประกอบด้วยเมตตาแผ่ออกไป ฉะนั้นเหมือนกัน ด้วยเหตุนี้ การที่พระราชา พระนางมาคันทียาและบริวาร ที่พยายามจะทำร้ายตนเองและบริวารอีก ๕๐๐ ก็มีความสุข เกียจทุกข์อยู่ในใจ จึงสามารถรับรู้ถึงพลังหรืออำนาจแห่งเมตตาที่นางสาววดีและบริวารแผ่มาให้ จนทำให้รู้สึกว่าการกำลังจะทำร้ายตนเองขึ้นมา และหยุดการกระทำที่ไม่ดีนั้นโดยทันที

กรณีของการแผ่เมตตาของนางสาววดีนั้น สังเกตว่า มีเวลาสั้นนิดเดียวเท่านั้น และใช้ได้ไม่นานก็หมดพลังลงไป ต่อมา สิ่งที่มีพลังมากกว่าก็เกิดขึ้นอีกคือ เรื่องของกรรมและผลของกรรม เป็นสิ่งที่เลี่ยงไม่ได้เลย ดังนั้น จะเห็นว่า อานุภาพของเมตตา แรงจริง ดิจจริง เพราะสามารถสกัดกั้นกรรมและผลของกรรมไม่ให้บังเกิดขึ้นกับตนและคนอื่นได้ ถ้าหากว่า ใครสามารถเจริญเป็นนิตย์ก็จะสามารถสงบระงับเวรภัยได้ อันเป็นสาเหตุนำเมตตาไปใช้ภาวนาในกรรมฐาน เพื่อการปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบายไว้เกี่ยวกับการเจริญเมตตาในแง่ของการปฏิบัติกรรมฐานด้วย

จากเรื่องสามาวตินั้น สะท้อนให้เห็นว่า เมตตา เป็นคุณธรรมที่เราสามารถพัฒนาให้เกิดขึ้นได้ เป็นคุณธรรมประจำใจได้ ซึ่งนางสาววดี ก็เป็นคนที่มีลักษณะประกอบด้วยเมตตาคือ มีจิตใจดีงามมาตั้งแต่เด็ก ๆ และได้ใช้เมตตาประกอบการดำเนินชีวิตของตนและครอบครัวมาโดยตลอด

^{๑๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๘.

จนกระทั่งได้เป็นใหญ่เป็นโตก็เพราะอำนาจของเมตตานั่นเอง จึงได้เป็นที่รักและมีบริวารที่ดีมาล้อมรอบ ดังนั้น เมตตา ของนางสามาวดี จึงมีองค์ประกอบคือ นึกถึงเมตตาในจิตเพียงอย่างเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดสมาธิ จิตมีเมตตาแล้ว ก็แผ่ออกไปให้ศัตรู เสมือนกับว่า เราก็คิดรู้คือคนเดียวกัน ที่สำคัญคือ อย่าโกรธคือระวังเรื่องเดียวคือ ความโกรธหรืออารมณ์โกรธเท่านั้น

ต่อไป จะกล่าวถึงลักษณะของความโกรธ รวมทั้งหน้าที่ ผลกระทบ ซึ่งเป็นผลอันเกิดจากความโกรธนั้น

๒.๖.๕ โกรธวรรค

โกรธวรรคมีเนื้อความว่า เมื่อครั้งที่พระพุทธเจ้า ยังทรงพระชนม์อยู่ ได้ประกาศพระพุทธศาสนาด้วยการโต้ตอบวาทะกับศาสนาและลัทธิอื่น้อยใหญ่เป็นจำนวนมาก ในที่นี้ คัดเลือกมาเฉพาะที่เกี่ยวกับเรื่องของความโกรธเท่านั้น ดังปรากฏในโกรธวรรคคือ ซึ่งกล่าวถึงความโกรธทั้งหมด ๒๘ ประการ^{๓๔} ได้แก่ (๑) ความโกรธไม่ดีเลย (๒) ความโกรธเป็นดังสนิมคัสตราในโลก (๓) ความโกรธก่อความพินาศ (๔) ความโกรธครอบงำรณชนเมื่อใด ความมีตนย่อมมีเมื่อนั้น (๕) ความโกรธน้อยแล้วมาก มันเกิดจากความไม่อดทนจึงทวีขึ้น (๖) ความโกรธ เป็นอารมณ์ของคนมีปัญญาทราวม (๗) โทสะ มีความโกรธเป็นสมุฏฐาน (๘) ผู้จับเสมอด้วยโทสะไม่มี (๙) ความผิด เสมอด้วยโทสะไม่มี (๑๐) ขำความโกรธได้ อยู่เป็นสุข (๑๑) ขำความโกรธได้ ไม่เศร้าโศก (๑๒) ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมละกุศลเสีย (๑๓) คนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง (๑๔) คนมักโกรธ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ (๑๕) คนมักโกรธ ถือเอาประโยชน์แล้ว กลับประพฤติไม่เป็นประโยชน์ (๑๖) ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ (๑๗) ผู้เมามั่นด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ยศศักดิ์ (๑๘) ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ (๑๙) ผู้โกรธ ย่อมไม่รู้รรถ (๒๐) ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม (๒๑) ผู้โกรธ จะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้น ทำยากก็เหมือนทำง่าย (๒๒) ภายหลัง เมื่อความโกรธหายแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้ (๒๓) ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีที่พำนักสักชนิดเดียว (๒๔) ผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนได้ (๒๕) ผู้เกิดความโกรธแล้ว เป็นผู้วิบหาย (๒๖) พึงตัดความโกรธ ด้วยความข่มใจ (๒๗) พึงตัดความโกรธ ด้วยปัญญา และข้อสุดท้าย ได้แก่ (๒๘) อย่าลุอำนาจความโกรธ ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๒ แสดงบาลี ความหมาย ที่มาในโกรธวรรค

ที่	บาลี	ความหมาย	ที่มา
๑	น ทิ สาธุ โภโธ	ความโกรธ ไม่ดีเลย	ขุ.ชา.ฉก. (บาลี) ๒๗/๑๘๘
๒	โภโธ สตมถ์ โลเก	ความโกรธ เป็นดังสนิมคัสตราในโลก	ส.ส. (บาลี) ๑๕/๖๐
๓	อนตถชนโน โภโธ	ความโกรธ ก่อความพินาศ	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙

^{๓๔} คณาจารย์แห่งโรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, วิชาพุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑ ฉบับมาตรฐาน,

๔	อนธมัม ตทา โหติ ยัม โกโธ สหเต นรํ	ความโกรธ ครอบงำนรชนเมื่อใด ความมีดีมน ย่อมมีเมื่อนั้น	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙. ขุ.มहा. (บาลี) ๒๙/๑๘.
๕	อปโป หุตวา พหุ โหติ วพฺพเต โส อชนฺติโซ	ความโกรธน้อยแล้วมาก มันเกิดจากความไม่อดทนจึงทวีขึ้น	ขุ.ชา.ทสก. (บาลี) ๒๗/๒๗๓
๖	โกโธ ทุมเมธโคจโร	ความโกรธ เป็นอารมณ์ของคนมีปัญญาทรม	ขุ.ชา.ทสก. (บาลี) ๒๗/๒๘๐
๗	โทโส โกธสมภูฏาโน	โทสะ มีความโกรธเป็นสมภูฏาน	ขุ.ชา.ทสก. (บาลี) ๒๗/๒๗๓
๘	นตฺถิ โทสสโม คโห	ผู้จับ เสมอด้วยโทสะไม่มี	ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๔๘
๙	นตฺถิ โทสสโม กลิ	ความผิด เสมอด้วยโทสะไม่มี	ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๔๒
๑๐	โกธํ ฆตฺวา สุขํ เสติ	ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข	สํ.ส. (บาลี) ๑๕/๕๗, ๖๔
๑๑	โกธํ ฆตฺวา น โสจติ	ฆ่าความโกรธได้ ไม่เศร้าโศก	สํ.ส. (บาลี) ๑๕/๕๗, ๖๔
๑๒	โกธากฺกฺโธ กุสฺลํ ขหาติ	ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมละกุศลเสีย	ขุ.ชา.ทสก. (บาลี) ๒๗/๒๘๖
๑๓	โกธโน ทพฺพณฺโณ โหติ	คนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๘
๑๔	ทุกฺโข สยติ โกธโน	คนมักโกรธ ย่อมอยู่เป็นทุกข์	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๘
๑๕	อโธ อตฺถิ คเหตุวาน อนตฺถํ ปฏิปชฺชติ	คนมักโกรธ ถือเอาประโยชน์แล้ว กลับประพจน์ไม่เป็นประโยชน์	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๘
๑๖	โกธากฺกฺโธ บุริโส ธนฺขานิ นิคจฺฉติ	ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๘
๑๗	โกธสมมทสมมตฺโต อายสภุญํ นิคจฺฉติ	ผู้เมาเมินด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ยศศักดิ์	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๘
๑๘	ญฺาติมิตฺตา สุขุขฺชา จ ปรีวชฺเชนฺติ โกธโน	ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙
๑๙	กฺุทฺโธ อตฺถํ น ขานาติ	ผู้โกรธ ย่อมไม่รู้ธรรมดา	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙
๒๐	กฺุทฺโธ ธมฺมํ น ปสฺสติ	ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙
๒๑	ยัม กฺุทฺโธ อุปโรเธติ สฺกฺรํ วีย ทฺกกรํ	ผู้โกรธ จะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้น ทำยากก็เหมือนทำง่าย	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙
๒๒	ปจฺฉา โส วิคเต โกเธ อคฺคิทฺทโธว ตปฺปติ	ภายหลัง เมื่อความโกรธหายแล้ว เขาย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙
๒๓	โกเธน อภิภูตฺสส น ทิปิ โหติ กิณฺจนิ	ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีที่พำนักสักกนิเดียว	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙
๒๔	หนฺติ กฺุทฺโธ สฺมาตริ	ผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนได้	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๙๙.
๒๕	โกธชาโต ปราภโว	ผู้เกิดความโกรธแล้ว เป็นผู้ฉิบหาย	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๑๐๐
๒๖	โกธํ ทเมน อฺุจฉินฺเต	พึงตัดความโกรธ ด้วยความข่มใจ	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๑๐๐
๒๗	โกธํ ปญฺญาเย อฺุจฉินฺเต	พึงตัดความโกรธ ด้วยปัญญา	อง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๑๐๐
๒๘	มา โกธสฺส วสํ คมิ	อย่าลุ่มหลงความโกรธ	ขุ.ชา.ทก. (บาลี) ๒๗/๖๙

จากตารางข้างบน สามารถจัดประเภทของความโกรธออกเป็นกลุ่ม ได้ดังนี้

กลุ่มที่บ่งบอกลักษณะของความโกรธเป็นอย่างไร ได้แก่ ๑) ความโกรธไม่ดีเลย ๒) ความโกรธน้อยแล้วมาก มันเกิดจากความไม่อดทนจึงทวีขึ้น ๓) ความโกรธ เป็นอารมณ์ของคนมีปัญญา ๔) โทสะ มีความโกรธเป็นสมุฏฐาน ๕) คนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง ๖) คนมักโกรธ ย่อมอยู่เป็นทุกข์ ๗) คนมักโกรธ ถือเอาประโยชน์แล้ว กลับประพฤติกไม่เป็นประโยชน์

กลุ่มที่อุปมาความโกรธกับสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ๑) ความโกรธ เป็นดังสนิมคัสตราในโลก ๒) ผู้จับเสมอด้วยโทสะไม่มี ๓) ความผิด เสมอด้วยโทสะไม่มี

กลุ่มที่ความโกรธส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ๑) ความโกรธ ก่อความพินาศ ๒) ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมละกุศลเสีย ๓) ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมถึงความเสื่อมทรัพย์ ๔) ผู้เมาเมิน ด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ยศศักดิ์ ๕) ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยงคนมักโกรธ ๖) ผู้โกรธ ย่อมไม่รู้orro ๗) ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม ๘) ผู้โกรธ จะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้น ทำยากก็เหมือนทำงานง่าย ๙) ภายหลัง เมื่อความโกรธหายแล้ว เขาย่อมเดือดร้อน เหมือนถูกไฟไหม้ ๑๐) ผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนได้ ๑๑) ผู้เกิดความโกรธแล้ว เป็นผู้ฉิบหาย

กลุ่มที่แสดงว่าความโกรธครอบงำ ได้แก่ ๑) ความโกรธครอบงำ นรชนเมื่อใด ความมืดมน ย่อมมีเมื่อนั้น ๒) ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีที่พำนักสักกนิคเดียว

กลุ่มผู้ชนะความโกรธ ได้แก่ ๑) ฆ่าความโกรธได้ อยู่เป็นสุข ๒) ฆ่าความโกรธได้ ไม่เศร้าโศก ๓) พึงตัดความโกรธ ด้วยความข่มใจ ๔) พึงตัดความโกรธ ด้วยปัญญา ๕) อย่าล่ออำนาจความโกรธ

ดังนั้น ความโกรธ เป็นสิ่งที่ไม่ดี เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใด ย่อมส่งผลเสียหาย สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตน ผู้ที่สามารถเอาชนะความโกรธได้ จึงจะได้รับการยกย่องในทางพระพุทธศาสนา

๒.๗ ผู้ได้รับการแผ่เมตตา

เรื่องสุวรรณสาม ได้รับอนิสงส์จากการแผ่เมตตา แคล้วคลาดจากอันตรายที่เกิดจากไฟ ยาพิษ เป็นต้น สิ่งที่น่าสนใจคือ เพราะเหตุใด สุวรรณสาม จึงถูกลูกศรอาบยาพิษ ซึ่งพบคำอธิบายใน มลिनทปัญหว่า ถ้าสุวรรณสาม เจริญเมตตาอยู่ทุกขณะ ย่อมไม่ถูกลูกศรอาบยาพิษ แต่เป็นเพราะว่า สุวรรณสาม กำลังยกหม้อน้ำอยู่ จึงไม่ได้เจริญเมตตาตลอดเวลา เมื่อพิจารณาแล้ว ก็สมเหตุผลอุปมาเหมือน เสื้อเกราะโลหะโบราณ ที่ทหารสวมอยู่ในขณะสู้รบ เสื้อเกราะจะป้องกันลูกธนูหรือหอก ตาบ สิ่งป้องกันอาวุธมีคมทั้งหลายไม่ให้ทะลุผ่านเข้าถึงร่างกายได้คือเสื้อเกราะ ไม่ใช่เป็นเพราะคุณสมบัติพิเศษของทหารผู้สวมเสื้อ เพราะถ้าไม่สวมเสื้อเกราะ เขาอาจจะได้รับอันตรายจากอาวุธได้ ในทำนองเดียวกัน การเจริญเมตตา เป็นสิ่งป้องกันภัยอันตรายจากอาวุธ ไม่ใช่คุณสมบัติภายในตัวบุคคล ด้วยเหตุนี้ ในขณะที่มีการเจริญเมตตาจิตอยู่ ถ้ามีการเว้นว่าง หรือไม่ได้กำหนดจิตเมตตา

เพราะความโลภ โกรธ หลงครอบงำจิต จึงจะได้รับอันตรายจากพิษต่าง ๆ ได้ เหมือนกันสุวรรณสาม เป็นต้น^{๑๓๕}

อนึ่ง คนที่อยู่บนตึกแข็งแรงแน่นหนา ย่อมไม่เปียกฝน ไม่ใช่เพราะคุณสมบัติพิเศษของบุคคลนั้น แต่เป็นเพราะคุณสมบัติของตึกที่ป้องกันน้ำฝน เพราะถ้าไม่มีที่หลบฝนหรืออยู่นอกอาคาร เขาย่อมถูกน้ำฝนเปียกได้ เช่นเดียวกัน ในเวลาใด ที่มีการว่างเว้นจากการเจริญเมตตาจิต อาวุธจะสามารถทำอันตรายเขาได้ เหมือนคนที่ออกไปนอกหลังคาในเวลาฝนตก ย่อมจะต้องเปียกฝนเช่นกัน สิ่งสำคัญคือ ถ้าต้องการจะปกป้องตน จากอันตรายทั้งหลาย จึงจำเป็นต้องเจริญจิตเมตตาให้ต่อเนื่อง การที่สุวรรณสาม ฟ้นคืนชีพกลับมาได้อีกครั้ง ก็เกิดจากความเมตตาปรารถนาดีของพ่อแม่และเทวดา ช่วยกันตั้งสัจจะอธิษฐานจิตถึงคุณความดีที่สุวรรณสามมีจิตเมตตาต่อพ่อแม่ตนเอง

ดังนั้น เรื่องสุวรรณสามนี้คือ ผู้ได้รับเมตตาจากพ่อแม่และเทวดาช่วยอธิษฐานจิตที่ประกอบด้วยเมตตา แผ่ความปรารถนาดีให้แก่สุวรรณสาม จนสามารถชุบชีวิตให้สุวรรณสามคืนชีพกลับมาได้อีกครั้ง แต่ไม่ใช่กำลังแห่งเมตตาจิตอย่างเดียวเท่านั้น ต้องมีสัจจะอธิษฐานด้วย ผสมผสานกันจึงเกิดเป็นพลานุภาพ

พระพุทธเจ้านั้น ทรงมีพระทัยเสมอกัน ทั้งต่อนายขมังธนู (ที่รับจ้างมาลอบสังหารพระองค์) ต่อพระเทวทัต ต่อโจรองคุลิมาล ต่อช่างธนบาล (ที่พระเทวทัตปล่อยมาเพื่อฆ่าพระองค์) และต่อพระราหุล ทุกคน เช่นเดียวกัน

๒.๘ ผลที่เกิดขึ้นจากการแผ่เมตตา

๒.๘.๑ ผลต่อตนเอง

การแผ่เมตตานั่น ทำให้เป็นคนใจเย็น สงบกาย สงบวาจา สุขุมลุ่มลึก ไม่พยาบาท อาฆาต หรือจองเวรต่อใคร ๆ มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน อายุยืน มีศีล มีสมาธิและมีปัญญา เป็นที่รักของมิตรสหาย ใครพบเห็นก็รักใคร่เหมือนเป็นลูกหรือญาติพี่น้อง

เมื่อว่าตามหลักแล้ว สมบัติของเมตตา คือ ระวังความพยาบาทได้ (พยาปาทุปสโม เอติสสา สมฺปตฺติ) วิบัติของเมตตา คือ การเกิดสินะ (สินะสมภโว วิปตฺติ)

ในแง่ของสมบัติ ไม่มีข้อสังเกตพิเศษ แต่ในแง่ของวิบัติ มีข้อสังเกตที่สำคัญ สินะ หมายถึง เสน่หา ความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว เช่น ปุตตสินะ ความรักอย่างบุตร ภริยาสินะ ความรักใคร่ฐานภรรยา เป็นต้น

สินะ เป็นเหตุให้เกิดความลำเอียง ทำให้ช่วยเหลือกันในทางที่ผิดได้ อย่างที่เรียกว่า เกิดฉันทาคติ (ลำเอียงเพราะรัก หรือเพราะชอบกัน) ดังที่เคยได้ยินกันว่า “ท่าน เมตตาฉันเป็นพิเศษ”

^{๑๓๕} กัลยาณมิตร, บทความทศชาติชาดกและพุทธประวัติ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

“นาย เมตตาเขามาก” ข้อความดังกล่าวข้างต้น แสดงถึงสเน่ห์ล้วน ๆ ซึ่งเป็นความวิบัติ ขัดขวางความเมตตาอย่างแท้จริง

ส่วนเมตตาที่แท้จริงนั้น เป็นคุณสมบัติที่ช่วยรักษาความเที่ยงธรรม เพราะเป็นธรรมกลาง ๆ ปราศจากอคติต่อทุกคนสม่ำเสมอ มิใช่เป็นความรักใคร่ผูกพันส่วนตัว แต่ทำให้มีภาวะจิตที่ปราศจากความเห็นแก่ตัว ที่จะเอนเอียงเข้าข้างใดข้างหนึ่ง และไม่มีความเกลียดชังคิดร้ายมุ่งทำลาย มีเมตริ จึงพิจารณาตัดสินและกระทำสิ่งต่าง ๆ ไปตามเหตุผล มุ่งประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่คนทั้งหลายทั่วไป มิใช่มุ่งสิ่งที่เขาหรือตนชอบ หรืออยากได้ อยากเป็น เมตตาที่แท้จริงจะเป็นไปตามทำนองนี้

นอกจากนั้น ยังส่งผลให้ได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ ดังกล่าวแล้ว และปราศจากสิ่งที่ศัตรูอยากให้เห็น ๒ ประการ คือ

- ๑) ใบหน้าไม่มีสีหน้าท่าทาง ที่แสดงความโกรธเกิดขึ้นในขณะที่ประจัญหน้าศัตรูอยู่
- ๒) ถึงแม้จะอยู่กับศัตรู ก็สามารถนอนได้อย่างมีความสุข ปราศจากความเกรงกลัว

๒.๘.๒ ผลต่อผู้อื่น

การแผ่เมตตา ส่งความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ทำให้ไม่ได้รับความเดือดร้อน นำไปสู่ความสงบสุขในการดำเนินชีวิต เพราะความปรารถนาดี ทำให้สังคม ประเทศชาติไม่เกิดความเดือดร้อนวุ่นวาย เพราะเมื่อความโกรธเกิดขึ้นมาในสังคมหนึ่ง แต่อีกสังคมหนึ่งอีกไม่โกรธตอบ แต่ส่งความปรารถนาดีกลับไป ทำให้ไม่มีเวรภัยต่อกัน เกิดเป็นความรัก เอื้ออาทรกัน มีความสามัคคี บ้านเมืองจะน่าอยู่ มีความสงบสุขร่มเย็น เห็นอกเห็นใจ เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่แบ่งแยกเป็นเขาเป็นเรา ช่วยเหลือเกื้อกูล ไม่ทำร้ายเบียดเบียนกัน แต่ส่งผ่านความรัก ความเมตตาต่อกัน สังคมจะเกิดความสุขที่ยั่งยืน

๒.๙ อานิสงส์ของการแผ่เมตตา

ผู้ที่แผ่เมตตา เจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น จะได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ^{๑๓๖} ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ ๓ อานิสงส์แผ่เมตตา	
สุขุ สุปติ	หลับก็สุข
สุขุ ปฏิพุชฌติ	ตื่นก็สุข
น ปาปกั สุปินิ ปสฺสติ	ไม่ฝันร้าย
มนุสฺसानิ ปิโย โหติ	เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
อมนุสฺसानิ ปิโย โหติ	เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย
เทวดา รุกฺขนิ	เทวดาย่อมรัก
นาสฺส อคฺคิ วา วิสํ วา สคฺถํ วา	ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัตรูอาวุธ

^{๑๓๖} พ.บ. (ไทย) ๓๓/๒๒/๒๖๐-๖๑. และ อ.เอกาทศก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๒๕๕.

กมฺติ ตุมฺหิ จิตฺตํ สมาธิยตี	จิตเป็นสมาธิง่าย
มุขฺวณฺโณ วิปฺปสึทตี	สีหน้าผ่องใส
อสมฺมุพฺโพทฺถ กาลํ โกรตี	เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ
อุตฺตริ อปฺปวิวิฉณฺโณโต พฺราหฺมโลกุปโค	ถ้ายังไม่บรรลุคุณสมบัติที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

ผู้เจริญเมตตาตั้งกล่าว มี ๒ ลักษณะ กล่าวคือ (๑) เป็นพรหมวิหาร และ (๒) เป็นอัปมัญญา นอกจากนั้น ยังเป็นอริยะ กล่าวคือ เป็นเจโตวิมุตติ ซึ่งเป็นอานุภาพของเมตตาเจโตวิมุตติตั้งกล่าว เมื่อทราบว่าการแผ่เมตตาทำอันสงส์มากมาอย่างนั้นแล้ว เราทั้งหลายควรจะช่วยกันและกัน สร้างความสงบสุขความสันติสุขให้กับครอบครัว และสังคมให้เกิดความรัก ความอบอุ่น ทำให้เป็นสถานที่น่าอยู่ สงบสุขร่มเย็นกันถ้วนหน้า

๒.๑๐ สรุป

จากการศึกษาในบทนี้ ทำให้ทราบว่า วิธีการแผ่เมตตา มีอยู่ ๓ แบบ คือ (๑) แบบกรรมฐาน (๒) กรณีที่มีปัญหา (๓) การถูกกระทบกระทั่ง ดังตัวอย่างที่ปรากฏในกถาปุจฉาสูตร และวัฏฏปุจฉาสูตร การแผ่เมตตาต้องข้ามพ้นเรื่องความโกรธในรูปแบบต่าง ๆ เช่น เมื่อถูกกระทบกระทั่งทางกาย การทำร้ายร่างกาย ทางวาจา การกล่าวร้าย ตีฉันทินทา ใส่ร้ายป้าย ส่วนทางใจ การคิดร้าย พยาบาท ถ้าเราปราศจากเมตตาจิตในตนเองแล้ว ก็ยากหลีกเลี่ยงอกุศลทั้ง ๓ อย่างข้างต้น ดังนั้น จึงต้องมีกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามาช่วยแก้ปัญหาก็ได้ เช่น (๑) เมตตาที่เป็นสมถกรรมฐาน ที่ปรากฏในพรหมวิหาร (๒) เมตตาที่เป็นวิปัสสนากรรมฐาน ที่ปรากฏในโพธิปักขิยธรรม ได้สติปัฏฐาน ๔ เป็นต้น ไปจนถึงมรรคมรรค ๘ ส่วนประเภทของเมตตา แบ่งออกไปตามลักษณะการไม่เจาะจงบุคคล การเจาะจงบุคคล และตามทิศทั้ง ๑๐ อนึ่ง ผู้แผ่เมตตา จะต้องมีความสมมติภายใน กล่าวคือ จะต้องปราศจากนิเวศน์ มีกามฉันทะและพยาบาท เป็นต้น ส่วนการแผ่เมตตาของพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ใช้สมถภาวนาคือ แผ่เมตตาแบบเจาะจงบุคคล ทำให้ผู้รับนั้นสามารถสัมผัสกับพลังงานแห่งเมตตาจิตได้ สำหรับการแผ่เมตตาของพุทธสาวกนั้น ก็ใช้สมถกรรมฐานเช่นกัน แต่บางครั้ง ก็ใช้ทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน

บทที่ ๓

การแผ่เมตตาในสังคมไทย

การศึกษาในบทนี้ ผู้วิจัย ได้กำหนดแนวทางเอาไว้ ๕ ประการ คือ (๑) สภาพสังคมไทย (๒) ปัญหา (๓) ผลกระทบต่อสังคม (๔) สาเหตุ (๕) แนวคิดในการพัฒนาสังคมไทยด้วยการใช้เมตตากรรมฐาน และ (๖) ข้อเสนอ เพื่อให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ ดังนี้

๓.๑ สภาพสังคมไทยในปัจจุบัน

เมื่อ ๕๐ ปีที่แล้ว ม.ร.ว. คึกฤทธิ์ ปราโมช เคยกล่าวปาฐกถาที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยว่า “ทุกวันนี้ มักจะมีคนพูดกันเสมอว่า ศีลธรรมเสื่อม แต่ความจริง ผมเห็นว่า คนเราเสื่อมจากศีลธรรมมากกว่า”^๑ ต่อมาอีก ๒๕ ปี พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ. ๙) มีทัศนคติว่า สังคมชาวพุทธ ขาดระเบียบปฏิบัติที่เป็นไปในทางเดียวกัน จึงได้แต่งหนังสือเรื่อง “ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ”^๒ เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ปัญหาดังกล่าว สภาพปัญหาที่พบในปัจจุบันพบว่าปัญหาสังคมในกลุ่มเยาวชน ตามหลักพระพุทธศาสนา^๓ ต่อมา พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต) กล่าวว่า “การปฏิบัติตน ให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ โดยรู้ชัดในกระบวนการแห่งเหตุปัจจัยตามเป็นจริง แต่การปฏิบัติตนของมนุษย์แต่ละคนนั้น มิได้เป็นไปโดยเอกเทศ หากยังสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับผู้อื่น”^๔ พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์) ศ. ดร. ได้กล่าวถึงเรื่องจริยศาสตร์ในคัมภีรพระพุทธศาสนา^๕ จากภาพในอดีตสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นนั้น บางส่วนได้รับการแก้ไข อีกบางส่วนวนเวียนกลับไปเหมือนในอดีต แต่กลับเพิ่มความรุนแรง น่ากลัวมากยิ่งขึ้นตามยุคสมัย เช่น ชาวที่สร้างความสะเทือนใจแก่ผู้ใกล้ชิดและรับรู้เรื่องราว กรณีของน้องน้ำเหวี่ยง “โมนา” ที่ถูกนายจ้างโหด ฆ่าฝังดิน แม่แข่งขอให้ทุกคนที่ร่วมทำร้ายลูกชดใช้กรรม ยอมรับว่าต้องอยู่ด้วยความหวาดกลัว ตื่นตระหนก แต่ก็ยังมั่นใจในการทำงานของเจ้าหน้าที่ และกระบวนการ

^๑ ทวน วิริยาภรณ์, พุทธศาสนากับชาวไทย, (พระนคร: ร.พ. เจริญธรรม, ๒๕๐๖), หน้า ๖๑.

^๒ พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ. ๙), ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด มิตรเจริญการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๒, ๒๔.

^๓ ดร. นงลักษณ์ สะวานนท์, การเข้าถึงพุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๒๖๙-๒๗๗.

^๔ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), กระแสธรรม เพื่อชีวิตและสังคม, (นนทบุรี: กองทุนวัฒนธรรม, ๒๕๓๖), (คำนำ).

^๕ พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), ศ. ดร., จริยศาสตร์ในคัมภีรพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๓-๑๐๖. ***ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์เป็น พระราชปริยัติกวี

ยุติธรรม”^๖ เรื่องลูกสาวผู้กำกับ โดนน้ำฆ่าตัวตาย คาดเคียดเรื่องการเรียน เกรตออกมาไม่ดี ขณะที่ญาติไม่ติดใจต่อการเสียชีวิต”^๗ เรื่องหนุ่มฆ่าเมีย “เขยฆ่า โทรขอโทษพ่อตา ฆ่าโหดรัดคอเมีย ศพยังดอง”^๘ เรื่องลงเด็กหญิงอายุ ๑๓ ปีไปขึ้นใจ ด้วยการอ้างว่า ไม่รู้ว่าผิดกฎหมาย มันใจมาตลอด เป็นความรัก “รวบหนุ่มแพร์ แซทเพชบุ๊ก ลงเด็กหญิง ๑๓ ปี หลับนอน กระทำชำเรา ก่อนตีตัวออกห่าง สารภาพไม่รู้ว่าเหยื่ออายุน้อย อ้างคบหาเพราะรักจริง ทำไปไม่รู้ว่าผิดกฎหมาย”^๙ เรื่อง ‘นิกกี้’ ที่ว่า “นิกกี้ พรตดีเงินล้าน นำภาพกล้องวงจรปิดเป็นหลักฐานให้ตำรวจเอาผิดน้องคนสนิททำกำไลทองหนัก ๕ บาทหาย แต่ไม่ชดใช้”^{๑๐}

เรื่องเมียหลวง เครียดยิงเมียน้อยดับ-ผัวสาหัส “โปลิศมินบุรี แจ้งข้อหาหนัก ๔ ข้อ "เมียหลวง" แค้นหึงโหด บุกยิงสาว ๓๑ ที่ถูกระบุว่าเป็นเมียน้อยเสียชีวิต ส่วนสามี เจอลั่นไกอาการสาหัส เจ้าตัวเครียดจัด ถูกนำฝากขังพร้อมค้ำประกัน”^{๑๑} เรื่องแค้นบุกยิงเมียน้อยดับ-ผัวสาหัส โดนน้ำหวังตาย-หนีผิด “พลเมืองดี ชับเรือโดนน้ำช่วยสาวโดนสะพานฆ่าตัวตายรอด ค้นกระเป๋าเจออาวุธปืน เครื่องกระสุนอีก สารภาพเพ็งก่อเหตุยิงเมียน้อยตายและสามีบาดเจ็บ ก่อนกลัวความผิด จึงมากระโดนน้ำ หวังฆ่าตัวตาย”^{๑๒} เรื่องคลิป "โจ บอย สเก๊าท์ ล้มฟุบ-ปัมหัวใจยื้อชีวิต “เปิดคลิปเหตุการณ์วินาทีชีวิต” โจ บอย สเก๊าท์ “หมดสติขณะเล่นคอนเสิร์ตอยู่บนเวที ขณะที่บรรดาเพื่อน ๆ ต่างเข้าไปช่วยเหลือ”^{๑๓} เรื่องผีหลอกหลอน “เห็นคนนั่งกอดเข้า 'แยกผีสิง' หันกลับไปดูซ็อกหายไป

^๖ อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/609963> [๑๓ พ.ย. ๒๕๖๐].

^๗ อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/609872> [๑๓ พ.ย. ๒๕๖๐].

^๘ อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/608953> [๘ พ.ย. ๒๕๖๐].

^๙ อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/608907> [๘ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๐} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/609196> [๙ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๑} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/609467> [๑๑ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๒} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/609286> [๑๐ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๓} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/entertainment/609445> [๑๑ พ.ย. ๒๕๖๐].

แล้ว”^{๑๔} เรื่องฆาตกรรม-เมียตำรวจ ผนึกกำลังขนยาบ้า ๕ หมื่นเม็ด “โปลิส ไส้กั๊ดจับรตต้องสงสัย ผงะ เจอฆาตกรรม-เมียตำรวจ ลอบขนยาบ้า ๕๐,๐๐๐ เม็ดพร้อมปืน เริงขยายผล คาคเป็นเครือข่ายค้า ยาเสพติดภาคเหนือ”^{๑๕} เรื่องเปิดหัวใจแม่ ผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ หาเลี้ยงลูกพิการจนล้มป่วย “โซเซียลฯ ซาบซึ้งหัวใจแสนประเสริฐ รักยิ่งใหญ่ของหญิงวัย ๖๑ ปี สามิเสียชีวิต หาเลี้ยงลูกตามลำพัง จนป่วย หนัก พบก้อนเนื้อในท้อง ซ้ำลูกชายนิสิตจุฬาฯ เจอกรรมสมชีวิตถูกรถชนอนาคตดับ”^{๑๖}

จากสภาพปัญหาดังกล่าว ถ้าพิจารณาตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาพบว่า สาเหตุ เกิดมาจากอำนาจของกิเลส ๓ ประการ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้เกิดปัญหา ขึ้นมามากมาย ในทัศนะของผู้วิจัยมองว่า วัยรุ่น เป็นกลุ่มที่น่าสนใจ เพราะเป็นกำลังสำคัญที่จะ ขับเคลื่อนสังคม ประเทศชาติให้ก้าวสู่ออนาคตรุ่งเรืองสดใส ถ้าหากวัยรุ่น ขาดความเข้มแข็งทาง ศีลธรรม และจริยธรรมแล้ว อนาคตของสังคมก็ดูจะมีลมว้างไป

ลักษณะ พงษ์ภุมมา วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชลบุรี กล่าวถึงปัญหาในสังคมไทย^{๑๗} ผลกระทบและสาเหตุที่มาของปัญหาดังกล่าว พร้อมด้วยแนวทางในการดูแลรักษา เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว เพราะปัจจุบัน ปัญหาของวัยรุ่นในสังคมไทยรุนแรงและซับซ้อนมากขึ้น เนื่องจากสังคมเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ทั้งด้านกายภาพ เศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ประกอบกับวัยรุ่น เป็น ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการเจริญเติบโต มีความเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ทำให้ วัยรุ่นประสบปัญหามากมาย เช่น ปัญหาเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ปัญหาการทำแท้ง ปัญหาโรค เอดส์ เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีผู้ทำวิจัยเรื่องหลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย ซึ่งเป็น อีกแนวทางหนึ่งซึ่งมีส่วนช่วยแก้ไขปัญหามาจากการศึกษาเรื่องดังกล่าว ทำให้มีการศึกษาต่อเนื่อง โดย นำหลักธรรมมาประยุกต์ใช้กับปัญหาวัยรุ่น เพื่อเป็นการช่วยเหลือนำไปสู่การแก้ไขปัญหาสังคมอีกทาง หนึ่งด้วย ทั้งนี้ ปัญหาที่สำคัญของวัยรุ่นในปัจจุบัน ได้แก่ ปัญหายาเสพติด ปัญหาที่เกิดจากการขาด ความเข้าใจต่อการเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกาย และปัญหาความก้าวร้าวรุนแรง ซึ่งมีสาเหตุสำคัญมา จากปัญหาครอบครัว สภาพแวดล้อมใกล้ตัวที่ชักจูงไปในทางไม่ดี นำไปสู่การใช้ความรุนแรงในสังคม

ดังนั้น ปัญหาที่ปรากฏในสังคมไทย ทำให้เกิดความสับสนวุ่นวาย ส่งผลกระทบต่อตัวเอง ครอบครัว สังคม และประเทศชาติ ซึ่งปัญหาเหล่านี้ ต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่อย่างจริงจัง การศึกษา

^{๑๔} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/crime/608953> [๑๐ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๕} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/regional/609725> [๑๒ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๖} อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.dailynews.co.th/regional/609717> [๑๒ พ.ย. ๒๕๖๐].

^{๑๗} ลักษณะ พงษ์ภุมมา, knowledge Boromarajonani Chon Buri > การพยาบาล > ปัญหาของ วัยรุ่นในสังคมไทย, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://164.115.41.60/knowledge/?p=436> [๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

เรียนรู้ และหาแนวทางการแก้ปัญหาต่อไปว่า ทำอย่างไร คนทั้งหลายในสังคมไทย จะคิด พูด ทำ แต่สิ่งที่ดีมีสาระ มีประโยชน์ต่อตนและสังคม

๓.๒ ปัญหาการขาดเมตตา ๓ ด้าน

ปัญหาที่เกิดจากขาดเมตตา ในงานวิจัยนี้ประมวลมาเพียง ๓ ด้าน ได้แก่ การประพฤติดิตถิ์ทางกาย (กายทุจริต) การประพฤติดิตถิ์ทางวาจา (วจีทุจริต) และการประพฤติดิตถิ์ทางใจ (มโนทุจริต) ไม่ว่าจะเป็นสังคมไทยหรือสังคมใด ๆ ในโลกก็ตาม ถ้าคนในสังคมปราศจากความรัก ความเมตตาทั้ง ๓ ด้านนี้แล้ว ก็ยากที่จะพัฒนาสังคมให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองได้

๓.๒.๑ การขาดเมตตาด้านกายกรรม

สำหรับปัญหาทางกายกรรมนี้ คือ การทำร้าย เบียดเบียนซึ่งกันและกัน หรือการล่วงละเมิดสามี ภรรยา หรือบุตรหลานของผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญหาที่พบเห็นได้ทั่วไปในสังคม นอกจากนั้น ตามหลักการของพระพุทธศาสนา ก็ชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมเชิงลบเหล่านี้ อันดับแรกสืบเนื่องมาจากการล่วงละเมิดศีลข้อปาณาติบาต จึงทำให้กลายเป็นคนเหี้ยมโหด หมกมุ่นอยู่ในเรื่องการประหัตประหาร เมื่อเขาตายไป ย่อมไปสู่อบาย ทุกคติ วินิบาต นรก อนึ่ง ถ้าหากมีโอกาสได้เกิดมาเป็นมนุษย์อีก จะมีอายุสั้น^{๑๘} เจ็บไข้ได้ป่วย เกิดปัญหาอื่น ๆ แทรกซ้อนตามมาอีกมากมาย เช่น การด่า พยาบาท อาฆาต ปองร้าย เป็นต้น

เรื่องเดียวกันนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายไว้ในเรื่อง “ปัญหาเกี่ยวกับการให้ผลของกรรมดี-กรรมชั่ว”^{๑๙} ซึ่งท่านให้เกณฑ์ในการตัดสินกรรมดีหรือกรรมชั่วเอาไว้ ๒ ประการ ได้แก่ เกณฑ์หลัก และเกณฑ์ร่วม^{๒๐} มีข้อความดังนี้

เกณฑ์หลัก ใช้กุศลและอกุศลเป็นเครื่องวัด ซึ่งพิจารณาจากมูลเหตุว่า ถ้าการกระทำที่เกิดจากเจตนาอันประกอบด้วยกุศลมูล ได้แก่ อโลภะ อโทสะ และอโมหะ เรียกว่า เป็นกรรมดี อีกอย่างหนึ่ง พิจารณาตามสภาวะว่า เป็นสภาพเกื้อกูลแก่ชีวิตหรือไม่ ทำให้จิตสบายไร้โรคหรือไม่ มีสภาพส่งเสริมสมรรถภาพของชีวิตทำให้กุศลธรรมทั้งหลายเจริญ ตลอดจนมีบุคลิกดีหรือไม่อย่างไร แสดงว่าเป็นกรรมดีงาม

เกณฑ์ร่วม ใช้มนธรรม กล่าวคือ ความรู้สึกผิดชอบชั่วดี โดยพิจารณาว่า การกระทำนั้นเราสามารถดำเนินติดตนเองได้หรือไม่ ทั้งยังมีการพิจารณาจากวิญญูชนว่า เขายอมรับหรือไม่ และพิจารณาลักษณะ ผลของการกระทำต่อตนเองและผู้อื่นว่า มีการเบียดเบียนตนหรือผู้อื่นอย่างไร มีคุณหรือโทษอย่างไร ถ้ามองในวงกว้างระดับสถาบัน มติของวิญญูชนในลักษณะของรูปบัญญัติด้านศาสนา

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๕๗๙-๕๙๗/๓๗๖-๓๘๕.

^{๑๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๘๗. ***ปัจจุบันดำรงสมณศักดิ์ที่ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๙.

ขนบธรรมเนียมประเพณี หรือกฎหมายอย่างไร ถึงแม้ว่า บัญญัติ ดังกล่าวจะไม่ขัดแย้งของวิญญูชนก็ตาม ในบางครั้ง มีการปฏิบัติที่ผิดรูปบัญญัติดังกล่าว ก็ไม่ได้หมายความว่า ผิดหลักของวิญญูชนเสมอไป ดังพุทธพจน์ที่ว่า “อนุวิจจ วิญญู”^{๒๑} หมายความว่า วิญญูใคร่ครวญแล้ว จึงติเตียนหรือสรรเสริญ ซึ่งท่านอธิบายว่า ยอมรับหรือไม่ยอมรับนั่นเอง

๓.๒.๒ การขาดเมตตาด้านวจีกรรม

ปัญหาความประพฤติดิตทางวจีกรรมนั้น เป็นล่องละเมิดศีลข้อ ๔ การพูดจาชั่วร้าย ใส่ร้าย ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด เช่น ขโมย ก็บอกว่า ไม่ได้ขโมย เป็นต้น การพูดส่อเสียด ทำให้คนอื่นเข้าใจผิด แล้วทะเลาะกัน เช่น การนำเรื่องในเชิงลบของคนหนึ่ง ไปพูดกับอีกคนหนึ่ง ในแง่ที่จะทำให้เขาผิดใจกัน เป็นต้น การพูดเพ้อเจ้อ ทำให้คนหลงเชื่อ เช่น การบอกห่วย ทำนาย หายทักนิมิตต่าง ๆ ทำให้คนอื่นหลงเชื่อก็ได้ การพูดคำหยาบคาย ทำให้คนอื่นรังเกียจก็ได้ พฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดจากกระทำทางวาจาหรือวจีกรรม ฉะนั้น คำพูดที่ผิดศีล จึงกลายเป็นปัญหาที่เกิดจากการขาดเมตตา วจีกรรม สร้างความเสียหาย ความขัดแย้ง บาดหมาง แดกสามัคคีในหมู่คณะ สุดท้ายนำไปสู่การกระทำที่รุนแรง

๓.๒.๓ การขาดเมตตาด้านมโนกรรม

สำหรับปัญหาความประพฤติดิตทางมโนกรรมนั้นคือ การคิดร้าย หรือคิดไม่ดีที่เกิดจากความอาฆาต พยาบาท ซึ่งเป็นปัญหาทางใจที่ขาดมโนเมตตา ทำให้จิตใจเราหรือผู้อื่นเป็นทุกข์ไม่สบายใจ นำไปสู่ความพฤติกรรมเชิงลบหลายอย่าง เช่น การพูดไม่ดี ทำไม่ดี เพราะกรรมทั้งหลาย ทางกาย และวาจานั้นมีสาเหตุมาจากใจ

ปัญหาที่กล่าวมานั้น สรุปว่า เกิดจากการประพฤติดิตศีลธรรมทั้งสิ้น บรรดาปัญหาทั้ง ๓ ด้านนั้น ปัญหาทางมโนกรรม มีความสำคัญที่สุด เพราะนำไปสู่พฤติกรรมเชิงลบทางกาย และทางวาจา ซึ่งตามหลักของพระพุทธศาสนาก็สอนเอาไว้ว่า เมื่อใจดีแล้ว ย่อมนำไปสู่การทำดีและพูดดี แต่ถ้าใจไม่ดีแล้ว การทำและการพูด ก็ไม่ดีตามไปด้วยเช่นเดียวกัน

ดังนั้น การแสดงออกทางกาย ทางวาจา ล้วนมาจากอำนาจทางใจทั้งสิ้น ด้วยเหตุนั้น ก่อนที่จะตัดสินใจทำ พูด จำเป็นต้องคิดให้ถี่ถ้วน มีสติและรอบคอบ ใช้ปัญญา พิจารณา ไตร่ตรอง ด้วยเหตุผลให้ถ่องแท้เสียก่อน แล้วจึงพูดหรือทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งลงไป จะได้ไม่เกิดผลเสียหายตามมา จึงจะชื่อว่า เป็นวิญญูชน ผู้เปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขข้อบัญญัติที่ผิด คลาดเคลื่อนไป แล้วทำให้ถูกต้องเหมือนพระพุทธเจ้า ทรงติเตียน ไม่ยอมรับระบบบรรณและ การบูชาอัยย เป็นต้น ที่น่าสนใจอีกประการหนึ่งก็คือ ท่านยังกล่าวถึง ธรรมเนียมที่สัมพันธ์กับสังคม ทั้งโดยสภาวะและคุณค่า ซึ่งมีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) โดยคุณโทษต่อชีวิต เป็นสภาวะที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือไม่ มีการส่งเสริมหรือบั่นทอน ช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้นหรือไม่

^{๒๑} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๓๕-๔๖/๔๐.

๒) โดยคุณหรือโทษต่อบุคคล เป็นการเปิดเผยตนหรือไม่ ทำให้ตนเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่ออำนวยการประโยชน์ หรือเพิ่มทุกข์ให้กับตนเอง

๓) โดยคุณโทษต่อสังคม เป็นการเปิดเผยผู้อื่นหรือไม่ ทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่อทำลายหรืออำนวยการประโยชน์สุขให้คนอื่นหรือไม่

๔) โดยมโนธรรม หรือ การสำนึก อันมีตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งพิจารณาความเห็น ด้วยความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเองว่า กรรมนั้น ตนทำแล้วดีเสียตนเองได้หรือไม่

๕) โดยมาตรฐานทางสังคม ตามบัญญัติทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม เช่น กฎหมาย เป็นต้น ขึ้นตรงต่อการใคร่ครวญตรวจสอบ กลั่นกรองของวิญญูชนทั้งหลาย

นอกจากนั้น ยังใช้แนวคิดที่ว่าด้วยเรื่องกุศล เช่น กุศลมูล คืออโลภะ อโทสะ อโมหะ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ที่ประกอบด้วยกุศลมูลนั้น กายกรรม วชิกรรม มโนกรรมที่มีกุศลมูลนั้นสมุฏฐาน ส่วน อกุศล ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสทั้งหลาย ที่ตั้งอยู่ในฐานเดียวกันกับอกุศลมูลนั้น เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ วิญญาณขันธ ที่ประกอบด้วยอกุศลนั้น กายกรรม วชิกรรม มโนกรรม ที่มีอกุศลมูลนั้นเป็นสมุฏฐาน^{๒๒}

จากนั้น ท่านยังกล่าวถึงอันตราย ๒ ประการ ได้แก่ อันตรายที่ปรากฏและอันตรายที่ปกปิด^{๒๓} หมายความว่า อันตรายที่ปรากฏ กล่าวคือ ราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี หมาป่า งู เป็นต้น โจร เป็นต้น โรคตา โรคหู เป็นต้น หนาว ร้อน ทิว กระจาย เป็นต้น สัมผัสเหลือบยุง ลมแดด เป็นต้น ส่วนอันตรายที่ปกปิด ได้แก่ กาย-วจี-มโนทุจริต กามฉันทนิวรรณ์ พยาบาทนิวรรณ์ ถีนมิทธนิวรรณ์ อุทธัจจกุกกุกจนิวรรณ์ วิจิกิฉานนิวรรณ์ ราคะ โทสะ โมหะ ความผูกโกรธ ความลบหลู่ ความยกตนข่มท่าน ความริษยา ความตระหนี่ มายา โอ้อวด ความดื้อกระด้าง ความแข่งดี ความถือตัว ความดูหมิ่น ความมัวเมา ความประมาท กิเลส ความทุจริต ความกระวนกระวาย ความร่าเริง ความเดือดร้อน ความปรุ่งแต่งที่เป็นอกุศล

จากข้อความข้างต้นนั้น ทำให้ทราบว่า ปัญหาที่เกิดจากอกุศล มีทั้งที่เปิดเผยและไม่เปิดเผย ฉะนั้น เราจะต้องตระหนักรู้และเข้าใจ ด้วยการพิจารณาตามหลักของวิญญูชนดังกล่าว

อนึ่ง เมื่อกล่าวถึงลักษณะของปัญหาการขาดเมตตา ตามที่ปรากฏในสารานียธรรม ๖ สามารถสังเคราะห์เป็น ๒ ประการ ดังปัญหาการขาดเมตตาเชิงสังคม ตามตารางต่อไปนี้

^{๒๒} อภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๖๖๓/๒๕๕.

^{๒๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๑๘๑.

ตารางที่ ๔ การสังเคราะห์สารานุกรม ๖

ประเด็น	สารานุกรม ๖	หมายเหตุ
๑) เชียงสังคม	ข้อ ๔-๕-๖	ข้อ ๕ และ ๖ มองได้ ๒ แง่ เพราะศีลสามัญญตาและทิวฐิสามัญญตา อาจเป็นทั้งเชิงสังคมและเชิงปัจเจกก็ได้
๒) เชียงปัจเจก	ข้อ ๑-๒-๓	

จากตารางด้านบน หมายความว่า ประเด็นการขาดเมตตาเชิงสังคมนั้น ได้แก่ การขาดการแบ่งปันลามอันชอบธรรม โดยไม่มีการเฉลี่ยแบ่งปันกันและกัน ทำให้คนในสังคมพึ่งพากันไม่ได้ ความเป็นอยู่อย่างลำบาก เพราะศีลสามัญญตาทั้งทิวฐิสามัญญตาทั้ง ๒ ประการนั้น ถ้าหากคนในสังคม ไร้ศีลด้วยกัน หรือมีความแตกต่างในทางศีลธรรมด้วยกันทั้งคู่ มีความเห็นแตกต่างกันด้วย ก็ยากที่จะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข อนึ่ง ในประเด็น การขาดเมตตาเชิงปัจเจกนั้นมี ๓ ประการ ได้แก่ การขาดความเมตตาทางกาย วาจา และทางใจ ทำให้ตนเอง ไร้ญาติขาดมิตร อยู่อย่างโดดเดี่ยว และปราศจากความสุข

๓.๓ ผลกระทบต่อสังคม

มีข้อความที่แสดงทัศนะเกี่ยวกับศีลธรรมเอาไว้ว่า “ทุกวันนี้ มักจะมีคนพูดกันเสมอว่า ศีลธรรมเสื่อม แต่ความจริงแล้ว ผมเห็นว่า คนเราเสื่อมจากศีลธรรมมากกว่า” คำพูดดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า ศีลธรรมยังคงอยู่ แต่คนทั้งหลายกลับเสื่อมจากความดีงาม มีคนบางส่วนยังรักษาศีลธรรมได้เข้มแข็ง ดังข้อความตอนหนึ่งว่า “ทุกวันนี้วัดวาอาราม ก็มีการบูรณะกันอยู่เสมอ ไม่มีทิ้งร้างเหมือนแต่ก่อน ถึงเวลาเทศกาลกฐิน ก็ไม่มีวัดไหนตกค้าง มีแต่แย่งกันจอง”^{๒๔} จากข้อความข้างต้นนั้น แสดงให้เห็นว่า คนสมัยก่อน มีการเข้าวัดปฏิบัติธรรม รักษาขนบธรรมเนียม ประเพณีเอาไว้อย่างจริงจังและเข้มแข็ง

ต่อมา เกิดปัญหาทางสังคม ชาวพุทธบางส่วน ขาดระเบียบปฏิบัติ ไม่ดำเนินชีวิตไปในทิศทางเดียวกัน ชาวพุทธบางกลุ่ม มีความเห็นว่า ควรจะมีแนวทางอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยให้มีรูปแบบเหมาะสมทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ จึงมีหนังสือนวโกวาท สำหรับพระบวชใหม่ และมีการแต่งหนังสือเรื่อง “ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ” เพื่อแก้ปัญหาดังกล่าว โดยเน้นสาระดละให้มากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยเห็นด้วยกับแนวคิดในการสร้างหลักปฏิบัติของชาวพุทธ ดังตัวอย่างเรื่องการจัดที่บูชาพระประจำบ้านเรือนก็ดี การบูชาพระประจำวันก็ดี การรักษามารยาทในสังคมก็ดี^{๒๕} แนวคิดดังกล่าว

^{๒๔} ทวน วิริยาภรณ์, พุทธศาสนากับชาวไทย, (พระนคร: ร.พ. เจริญธรรม, ๒๕๐๖), หน้า ๖๑.

^{๒๕} พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ. ๙), ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด มิตรเจริญการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๗๘.

สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับปัญหาวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน ตามหลักพระพุทธศาสนา^{๒๖} ซึ่งเป็นแนวคิด ทวนกระแสสังคมยุคนี้เป็นอย่างมาก^{๒๗} เพราะสังคมส่วนใหญ่ มีแนวโน้มไหลไปตามกระแส ดัง ข้อความว่า “การปฏิบัติตน ให้สอดคล้องกับกฎเกณฑ์ของธรรมชาติ โดยรู้จักในกระบวนการแห่งเหตุ ปัจจัย ตามความเป็นจริง แต่การปฏิบัติตนของมนุษย์แต่ละคนนั้น มิได้เป็นไปโดยเอกเทศ หากยัง สัมพันธ์เกี่ยวข้องกับผู้อื่น”

ดังนั้น ปัญหาทั้งหลายในสังคม เมื่อพิจารณาในแง่ของคุณธรรมและจริยธรรมที่ว่า ควร หรือไม่ ถูกหรือผิด จากแง่คิดแง่พิจารณาปัญหาด้านจริยศาสตร์ เพื่อทำให้เกิดความกระจ่างชัดใน ปัญหาสังคม ดังกล่าวไว้ในจริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา^{๒๘} จากภาพในอดีต สะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นนั้น มีขอบเขตน้อยเพียงใด ซึ่งบ่งบอกถึงความรุนแรงของปัญหาด้วย

ในยุคปัจจุบันพบว่า สิ่งที่แผ่กระจายออกไปของปัญหาในวัยรุ่น เช่น การต่อต้านผู้ใหญ่ การเรียนอ่อน เพศสัมพันธ์ การติดยาเสพติด^{๒๙} ซึ่งจะส่งผลไปสู่ความเป็นโรคร้ายไข้เจ็บ ที่ไม่อาจ เยียวารรักษาได้เช่น เอชไอวี^{๓๐} ถึงแม้ว่า ในอดีตจะยังไม่พบปัญหาเหล่านี้ แต่พฤติกรรมในอดีตกับ ปัจจุบันก็ไม่แตกต่างกัน คือ การกิน การเสพ หรือบริโภค

ปัญหาเรื่องการต่อต้านผู้ใหญ่เป็นเรื่องที่มีมาทุกยุคทุกสมัยตามวัย เพราะวัยรุ่นไม่ค่อยเชื่อ ฟังสิ่งที่ผู้ปกครองชี้แนะ ส่วนใหญ่จะเชื่อเพื่อนและประพฤติก๊อตามเพื่อน อารมณ์ความรุนแรงของ วัยรุ่น ทำให้เกิดผลกระทบต่อดนเองและสังคม

ปัญหาทางด้านการเรียนอ่อน เป็นเรื่องที่มีอยู่ทุกยุคสมัยเช่นเดียวกัน เป็นพฤติกรรมด้าน การใช้สมอง สติ ปัญญา ในการเรียนจะลดน้อยลง เนื่องจากวัยรุ่นบางคนชอบเที่ยวกลางคืน พักผ่อน ไม่มีเพียงพอ ไม่สนใจไปตามเนื้อหาที่ตนเองเล่าเรียนอยู่ จิตใจเหม่อลอย ไม่มีสติในการเรียน ทำให้มีผล ผลกระทบต่อดนเองและสังคม ซึ่งปัจจุบันการศึกษาได้รับความสนใจพอสมควร

ปัญหาความรักในวัยเรียนของวัยรุ่น ถึงแม้ในอดีตจะไม่ค่อยปรากฏให้เห็น แต่ปัจจุบัน สังคมมีความซับซ้อนมาก วัยรุ่นบางคนมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ มากมาย เช่น การทำแท้ง เกิดโรคจากการมีเพศสัมพันธ์ หรือโรคเอดส์ เป็นต้น

ปัญหาการติดยาเสพติด เรื่องนี้มีพัฒนาการตามยุคสมัย มีสารเสพติดหลายชนิดมากกว่า อดีตที่ใช้วิธีเสพธรรมดาดตามธรรมชาติ แต่ปัจจุบันและอนาคตนั้น อาจมีรูปแบบที่แปลกพิสดารออกไป

^{๒๖} ดร. นงลักษณ์ สะวานนท์, การเข้าถึงพุทธธรรม, หน้า ๒๖๙-๒๗๗.

^{๒๗} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), กระแสธรรม เพื่อชีวิตและสังคม, หน้า ๑, ๒๒.

^{๒๘} พระศรีคัมภีร์ญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), ศ. ดร., จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา, หน้า ๑๐๓, ๒๐๖.

^{๒๙} ลักษณะ พงษ์ภุมมา, knowledge Boromarajonani Chon Buri > การพยาบาล > ปัญหา ของวัยรุ่นในสังคมไทย, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <http://164.115.41.60/knowledge/?p=436> [๑ มี.ค. ๒๕๖๐].

^{๓๐} พระอธิการสมชัย มณีวงโณ (กิ่งนอก), “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๖๖.

จากจุดเริ่มต้นปัญหาเสพติดของวัยรุ่น มักจะเกิดจากความ “อยากรู้ อยากรลอง” ตามประสาวัยรุ่น ทำให้เขาอยากลิ้มลองสิ่งแปลกใหม่ บวกกับพฤติกรรมเลียนแบบตาม “ตามเพื่อน” ในปัจจุบัน มีวัยรุ่นบางคนหันเข้าไปหาเสพติดเพียงเพราะรู้สึกว่ามีใคร ๆ เขาก็ทำกัน เป็นเรื่องธรรมดา ไม่เห็นจะแปลกอะไร ทำให้ตัดสินใจผิดพลาด กลายเป็นทาสของสารเสพติด กลายเป็นปัญหาของสังคมที่แก้ได้ยาก

ผลกระทบจากการแพร่ระบาดของเชื้อเอชไอวี ซึ่งเป็นเชื้อโรคที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน ส่วนในอดีตนั้น อาจยังไม่มีชื่อเรียกว่าอย่างนี้ ในงานวิจัยเรื่อง ผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย กล่าวว่า นอกจากผลกระทบต่อร่างกายแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อจิตใจด้วยและมีความรุนแรงเพิ่มมากขึ้น โดยมีโรคแทรกซ้อนติดเชื้อซ้ำ ๆ และระยะใกล้ตาย ผู้ป่วยมีความกังวล กลัวตาย กลัวสังคมรังเกียจ กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวการถูกแยก บางคนมีทุกข์เวทนา มาก ถึงกับคิดฆ่าตัวตาย ซึ่งไม่ได้ส่งผลกระทบต่อคนป่วยเท่านั้น แต่ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว เพื่อน ๆ หมู่บ้าน ชุมชนและประเทศชาติ^{๓๑} นอกจากนั้น ยังพบปัญหาต่าง ๆ เช่น สุขภาพกาย อารมณ์ ความรู้สึก เศรษฐกิจ สังคม มีงานวิจัยสรุปเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า โรคเอดส์คือ โรคภูมิคุ้มกันบกพร่อง เพราะร่างกายได้รับเชื้อไวรัสเอชไอวีจากการมีเพศสัมพันธ์ โดยไม่ใช้ถุงยางอนามัย การรับเชื้อทางเลือด และการติดเชื้อจากแม่ที่ติดเชื้อเอดส์ ทำให้ผู้ป่วยประสบปัญหาทางกายและจิตใจ รวมทั้งปัญหาโดยอ้อมจากสังคมสิ่งแวดล้อม^{๓๒}

ผลกระทบที่เกิดขึ้นทางกาย ทำให้ตนเองเดือดร้อน จากความเจ็บป่วยด้วยโรคร้ายแรง แล้วส่งผลกระทบต่อคนในครอบครัว สังคมรอบข้างอีกด้วย ทำให้กลายเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจ

๓.๓.๑ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาต้านร่างกาย

ผลกระทบทางร่างกายนั้น เมื่อร่างกายได้รับอันตรายจากโรคภัยไข้เจ็บหลาย ๆ อย่าง เช่น กรณีการติดเชื้อเอชไอวี เราสามารถดูแลร่างกายให้แข็งแรงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการกำเริบของโรค โรคก็จะไม่แสดงอาการเป็นระยะเวลายาวนานกว่า ๑๐ ปี แต่ถ้าเราไม่ดูแลตนเอง เช่น ไม่มีการป้องกัน ได้รับเชื้อเพิ่มจากการมีเพศสัมพันธ์ การดื่มสุรา การสูบบุหรี่ การได้รับสารเคมีมีพิษ ร่างกายก็จะทรุดโทรม และแสดงอาการของโรคออกมา ส่งผลกระทบต่อร่างกายเป็นความอ่อนแอ เพราะภูมิคุ้มกันบกพร่องนั่นเอง^{๓๓} นอกจากนั้น กรณีเรื่องข่าวการทำร้ายร่างกายด้วยอาวุธ หรือการชกต่อยกันจนเกิดอาการบาดเจ็บก็มี ปัญหาเหล่านั้น เกิดจากการขาดเมตตาต่อตนเองและผู้อื่น อนึ่ง ถ้าวัยรุ่นในสังคม มีความรู้ความเข้าใจอย่างถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญเมตตาและแผ่เมตตา ความเสียหายทั้งหลาย จะลดน้อยเบาบางลงไป

^{๓๑} กองควบคุมโรคเอดส์ สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร, คู่มือการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคเอดส์ สำหรับบุคลากรสาธารณสุข, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นิวัตรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๕๕-๕๖.

^{๓๒} พระอธิการสมชัย มณีวงโณ (กึ่งนอก), “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๗๒.

^{๓๓} พระอธิการสมชัย มณีวงโณ (กึ่งนอก), “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๗๔.

๓.๓.๒ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาต้านวาจา

ผลกระทบทางวาจา คนเราเมื่อมีโรคภัยเบียดเบียน โดยเฉพาะการป่วยเป็นโรคร้ายแรง เช่น เอ็ดส์ มะเร็ง ตับแข็ง มักจะถูกคนรอบข้างรังเกียจ หรือกล่าวถากถางในลักษณะเสียหาย ทำให้ผู้ป่วยรู้สึกเศร้าซึม เกิดความรู้สึกไม่ดีไม่อยากจะพบปะสังสรรค์กับใคร ๆ แต่บางคนก็ “ปากกล้า” จนนำไปสู่วิวาทะ ถกเถียงกันกลายเป็นสงครามปาก สู้รบกันด้วยวาจา โจมตีโต้ตอบกันอย่างรุนแรง จนนำไปสู่การทำร้ายร่างกายกัน ทำอันตรายถึงชีวิตก็มี ดังปรากฏเป็นข่าวมากมาย แต่ถ้าหากว่า มีการป้องกันตนเอง และผู้อื่นมิให้ได้รับผลกระทบจากวากาาก็คือ การเจริญวิเมตตามหลักของพระพุทธศาสนา หรือด้วยการปฏิบัติตามศีลข้อ ๔ ก็จะทำให้ตนและคนอื่นได้รับอานิสงส์ของศีล ซึ่งนำไปสู่ความสงบสุขในสังคม ดังนั้น การรักษาศีลข้อ ๔ และเจริญวิเมตตาธรรม ก็สามารถป้องกันอันตรายนี้ได้

๓.๓.๓ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาต้านอารมณ์

ผลกระทบทางอารมณ์นั้น คนเราเมื่อเกิดโรคภัยร้ายแรงอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เบียดเบียนแล้ว จะมีผลกระทบโดยตรงต่ออารมณ์ จิตใจของผู้ป่วย ส่วนผู้ที่เป็นญาติพี่น้องที่มีความเกี่ยวข้องคือ ไม่พอใจ เหวง เศร้าซึม และรู้สึกผิด^{๓๔} เช่น เมื่อรู้ตัวว่า ตนเอง ป่วยด้วยโรคร้ายแรง ไม่มีทางเยียวยารักษาได้เลย ก็จะมีอาการเศร้าซึม เหวง และอาจทำร้ายตัวเองด้วยวิธีการต่าง ๆ บางคนคิดฆ่าตนเอง และบางคน ก็หาทางออกด้วยการฆ่าตัวตายก็มี ดังที่ปรากฏเป็นข่าวผ่านสื่อต่าง ๆ

๓.๓.๔ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาต้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล

ผลกระทบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล เมื่อคนเราติดเชื้อเอชไอวี ย่อมตระหนักว่าการเจ็บป่วยของตน ส่งผลกระทบต่อชีวิต คนในครอบครัว และบุคคลที่คอยดูแล คิดว่า ผู้ดูแลจะไม่สบาย เพราะความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าหนักการดูแล และไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตลอดชีวิต กลัวว่าคนอื่นจะติดเชื้อด้วย กังวลใจ ทุกข์ทรมาน และความรู้สึกต่อภาระรับผิดชอบต่อสิ่งต่าง ๆ เกิดความรู้สึกนึกคิดไปต่าง ๆ นานา ที่เป็นดังนั้นก็เพราะว่า ผู้ป่วยนั้น ขาดคุณธรรมคือ ความเมตตา อันเป็นความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและคนอื่นนั่นเอง ถ้าหากว่า เขาได้รับความรู้เรื่องเมตตาอย่างถูกต้องแล้ว วิธีคิดดังกล่าวอาจมีผลต่อการคิด พุท และทำ ไปในทิศทางที่ดีกว่านี้ อย่างน้อยตนเองก็จะรู้สึกว่า ธรรมะ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต อีกประการหนึ่ง ธรรมะ ย่อมคุ้มครอง รักษาผู้ปฏิบัติธรรม

^{๓๔} วิจิตร ศรีสุพรรณ, วิลาวัลย์ เสนารัตน์, วิลาวัลย์ พิเชียรเสถียร และคณะ, การพยาบาลผู้ติดเชื้อเอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์, (เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๗), หน้า ๔๒.

^{๓๕} พระอธิการสมชัย มณีวณโณ (กิ่งนอก), “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, หน้า ๗๖-๗๗.

๓.๓.๕ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านครอบครัว

ผลกระทบต่อผู้ติดเชื้อเอชไอวี เกิดขึ้นได้หลายประการ เช่น ด้านร่างกาย โดยแบ่งเป็นระยะต่าง ๆ คือ ระยะติดเชื้อเฉียบพลัน ระยะร่างกายสร้างแอนติบอดีต่อไวรัสเอชไอวี ระยะไม่แสดงอาการ ระยะเริ่มแรกที่แสดงอาการ และระยะเอดส์ ผลกระทบทางอารมณ์ ได้แก่ ความไม่พอใจ ความโกรธ ความซึมเศร้า เหงา ความรู้สึกผิด ผลกระทบด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และผลกระทบต่อครอบครัวด้วย^{๓๖} ในลักษณะคล้ายกัน ตามทฤษฎีการพยาบาลครอบครัว^{๓๗} เมื่อเกิดความเจ็บป่วยขึ้นมา สมาชิกคนใดคนหนึ่งในครอบครัว ย่อมส่งผลกระทบต่อสมาชิกคนอื่น ๆ อย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ โดยครอบครัวถือว่าเป็นแหล่งปฏิกิริยาในการให้ความดูแลช่วยเหลืออย่างใกล้ชิด ต้องรับผิดชอบเรื่องการดูแลพยาบาล เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้ป่วยทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคม และเศรษฐกิจ โดยมีวัตถุประสงค์ว่า ผู้ป่วยสามารถดำรงชีวิตอยู่กับโรคหรือทุพพลภาพต้องมีความสุขกาย สุขใจเสมือนว่าไม่ได้เจ็บป่วย ซึ่งสมาชิกในบ้านจะมีหน้าที่ในการดูแลรับผิดชอบต่างกัน เต็มกำลังความสามารถ ด้วยความรักปรารถนาดีต่อผู้ป่วย^{๓๘} ที่เป็นเช่นนั้น เพราะว่า การขาดเมตตา จึงทำให้ตนเองและคนอยู่ใกล้ชิดได้รับความทุกข์เดือดร้อน แต่ถ้าหากกรณีนี้ให้พวกเขาได้รับความรู้เรื่องการเจริญเมตตาที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา ปัญหาดังกล่าวอาจจะไม่เกิด หรือถ้าเกิดก็จะลดน้อยลงไป

๓.๓.๖ ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านสังคมและประเทศชาติ

เมื่อมีชาวแพร่กระจายของโรคร้ายแรง ที่ไม่สามารถรักษาและเยียวยาได้เกิดขึ้นในโลก ทำให้คนทั้งหลาย เกิดความโกลาหล ตกอกตกใจ ขวนขวาย แสวงหาทางป้องกันและเยียวยากันอย่างเข้มข้น เพราะมันเป็นปรากฏการณ์ของโรคเอดส์ ที่ส่งผลกระทบในเชิงลบต่อสังคมและประเทศชาติหลาย ๆ ด้าน ดังนี้

๓.๒.๖.๑ ผลกระทบด้านเศรษฐกิจ ผู้ขาดเมตตา เมื่อติดเชื้อเอชไอวี ผู้ป่วยเอดส์ส่วนใหญ่อยู่ในช่วงอายุระหว่าง ๒๐-๕๙ ปี ซึ่งเป็นวัยทำงาน เมื่อเกิดความเจ็บป่วยไม่สบาย ทำให้ต้องออกจากงานทันที เนื่องจากอาการของโรคเรื้อรัง ทำให้ร่างกายอ่อนแอ ไร้กำลัง ไม่มีแรงทำงาน และที่สำคัญคือ ถูกรังเกียจจากสังคม ทำให้ขาดรายได้ ขาดเพื่อน นอกจากนั้น ยังเสียค่าใช้จ่ายรักษาพยาบาลอีกมากมาย รัฐจึงต้องเข้ามารับผิดชอบช่วยเหลือ ด้วยการระบบสังคมสงเคราะห์ให้แก่ผู้ป่วย

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘.

^{๓๗} จอม สุวรรณโณ, “ความสามารถของญาติผู้ดูแล ในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง ก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล”, วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐), หน้า ๖๗.

^{๓๘} พวงเพ็ญ ชุณหปราณ, สุริพร ธนศิลป์, สัจจา ทาโต, ศึกษาความต้องการการสนับสนุนของผู้ดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวีในเขตกรุงเทพมหานคร, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๕๔.

๓.๒.๖.๒ ผลกระทบด้านทรัพยากรบุคคล ผู้ขาดเมตตา สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์ เป็นเหตุปัจจัยทำให้สังคม ประเทศชาติ เกิดความสูญเสียทรัพยากรบุคคล ในปัจจุบันกลุ่มวัยรุ่นจำนวนมากที่เป็นโรคนี้นี้ ผู้ป่วยโรคเอดส์ที่เป็นเด็กสูงถึงร้อยละ ๖ ทำให้ขีดความสามารถด้านต่าง ๆ ของประเทศลดลง อนาคตของชาติจะมีผลกระทบในเชิงลบ ปัจจุบัน โรคเอดส์มีการแพร่ระบาดเข้าสู่ครอบครัวแบบครบวงจร กลายเป็นปัญหาเด็กกำพร้าเพิ่มมากขึ้น เด็กเยาวชนที่เป็นกำลังสำคัญของชาติ ก็กลายเป็นภาระให้แก่ครอบครัวซึ่งต้องดูแลรักษา พยาบาล รัฐก็ต้องจัดงบประมาณเพื่อรักษา ดูแลประชาชนในส่วนนี้ด้วย

๓.๒.๖.๓ ผลกระทบด้านขวัญและกำลังใจของประชาชน ผู้ขาดเมตตาในตน และประชาชนในชาติจะอยู่อย่างหวาดกลัว เสียขวัญกำลังใจ เพราะกลัวผู้ป่วยที่เป็นโรคเอดส์ บางคนไม่กล้าว่ายน้ำในสระ บางคนไม่กล้าเข้าห้องน้ำสาธารณะ พยาบาลที่ดูแลผู้ป่วยบางคนก็ถูกรังเกียจ บางคนไม่กล้าเข้าไปในสถานที่แออัด เช่น ศูนย์การค้า เพราะกลัวคนใช้เข็มฉีดยาเผลอแทงเป็นต้น^{๓๙} เพราะความขาดเมตตา จึงทำให้เกิดเหตุการณ์ดังกล่าว แต่ถ้าหากมีการอบรมให้ความรู้เรื่องเมตตาแก่คนทั้งหลาย ได้รับความรู้ตามหลักการของพระพุทธศาสนา คนเหล่านั้นน่าจะได้รับความไว้วางใจในการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

สรุป ผลกระทบของการขาดเมตตาต่อสังคมและประเทศชาติ เกิดขึ้นจากหลายประการ เช่น ด้านเศรษฐกิจ ทรัพยากรบุคคล ขวัญและกำลังใจของประชาชน การให้ข้อมูลที่ถูกต้องในการเจริญเมตตา จะช่วยให้ประชาชนดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่า การขาดเมตตา ส่งผลกระทบอย่างรุนแรงทั้งต่อตนเองและบุคคลอื่น รวมไปถึงสังคมและประเทศชาติ ดังตัวอย่างในเรื่อง “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย” สะท้อนให้เห็นว่า เมตตาเป็นหลักธรรมที่ประกอบไปด้วยการให้อภัย การอยากให้อื่นมีความสุข ทำให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ เพราะเมตตา เป็นการแผ่ความสุขออกไปให้แก่ผู้อื่น เพื่อให้เกิดความรัก ปราบปรามดีต่อกัน ด้วยอนุภาพแห่งเมตตา จึงสามารถทำให้เกิดสันติสุข แผ่ออกไปสู่คนทั้งโลก ทำให้ผู้ที่ได้สัมผัสด้วยตา หู จมูก ลิ้น สัมผัส และนึกคิด เกิดความรู้สึกดี มีความปิติสุข^{๔๐}

จะเห็นว่า ผลกระทบของวัยรุ่นนั้น เกิดผลเสียหายมากมายทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น ซึ่งเป็นปัญหาที่พบเห็นอยู่ทั่วไปในทุกสังคม ไม่ว่าจะเป็นประเทศใด ๆ ก็ตาม วัยรุ่นมักจะเป็นกลุ่มคนที่ใช้ชีวิตสุ่มเสี่ยงหลาย ๆ ด้าน เช่น เรื่องการศึกษา พฤติกรรมเลียนแบบ ใช้อารมณ์มากกว่าเหตุผล และที่สำคัญ มักจะเกิดความประมาทในการใช้ชีวิต ขาดความรอบคอบ อาจจะนำไปสู่ความผิดพลาดในชีวิตได้ง่าย

^{๓๙} รศ. พญ. จันทพงษ์ ะสี. “เอดส์โรคแห่งความรัก”, นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: ๑๐๐.

[ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://www.doctor.or.th/article/detail/4474> [๑ ส.ค. ๒๕๖๐].

^{๔๐} พระอธิการสมชัย มณีวนโณ (กิ่งนอก), “หลักเมตตาในการแก้ปัญหาโรคเอดส์ในสังคมไทย”,

๓.๔ สาเหตุ

การที่คนส่วนมากในอดีต ไม่สนใจเข้าวัดปฏิบัติธรรม ดังคำกล่าวที่ว่า “ทุกวันนี้ มักจะมีคนพูดกันเสมอว่า ศีลธรรมเสื่อม แต่ความจริง ผมเห็นว่า คนเราเสื่อมจากศีลธรรมมากกว่า” มีข้อความอีกตอนหนึ่งว่า “บางคนกล่าวว่า ไม่อยากไปวัด เพราะพระชอบพูดแต่เรื่องความแตกดับให้ฟัง”^{๔๑} จากข้อความข้างต้น ท่านปัญญานันทะภิกขุ อธิบายว่า มีบางคน มักจะมองว่าการทำมาหาเลี้ยงชีพเป็นเรื่องสำคัญ และกล่าวกันเสมอว่า ท้องไม่อิ่ม จะไปวัดได้อย่างไร ควรจะให้ท้องอิ่มเสียก่อน นี่เป็นสาเหตุอีกอย่างหนึ่ง ที่ทำให้คนในอดีตมองว่า ศาสนาเสื่อมลง

ส่วนสาเหตุ ปัญหาสังคมของชาวพุทธที่ขาดระเบียบปฏิบัติ นั้น มาจากความคิดเห็นของ พระครูโอภาส บุญวัฒน์ (บุญเลิศ โอภาโส ป.ธ. ๓, น.ธ. เอก) รองเจ้าอาวาสวัดเจ้ามูล ที่ว่า หนังสือควรเป็นหนังสือที่ทางวัด พระสงฆ์ สามเณร ใช้สวดได้ทั้งในวัดและนอกวัด ... หนังสือที่ทางบ้านใช้ดีควรเป็นหนังสือเกี่ยวกับระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ ที่เป็นของพระเดชพระคุณ ท่านเจ้าคุณพระธรรมวิมลโมลี (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ. ๙) วัดเบญจมบพิตร กรุงเทพมหานคร เพื่อมุ่งประโยชน์ที่สุด เช่น เรื่องการจัดที่บูชาพระประจำบ้านเรือนก็ดี การบูชาพระประจำวันก็ดี การรักษามารยาทในสังคมก็ดี เป็นต้น^{๔๒} ตามหลักพระพุทธศาสนา^{๔๓} เพราะเน้นการประพฤติปฏิบัติ ซึ่งทวนกระแสสังคมยุคนี้ เพราะมีบางอย่างในยุคนี้ที่เราไม่ควรคล้อยตามหรือยอมตาม เช่น ค่านิยม เพราะสังคมถูกกำหนดขึ้นมาจากค่านิยมเป็นต้น เป็นเรื่องของวัตถุนิยมมากกว่านิยมศีลธรรมที่เป็นนามธรรม^{๔๔} จากหลักฐานดังกล่าว ได้เห็นพัฒนาการของการแก้ปัญหาตามลำดับ โดยผู้รู้หรือนักปราชญ์ที่มีชื่อเสียงได้แสดงทัศนะทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง แสวงหาทางออกของปัญหา ซึ่งดูเหมือนว่า จะได้รับการแก้ไข ต่อมาเมื่อหมดยุคของแต่ละท่านนั้น ก็พบว่า ปัญหาเหล่านั้น ดูเหมือนว่าจะวนย้อนกลับคืนมา ยิ่งกว่าที่เคยเกิดขึ้นในอดีต ทำให้ต้องค้นหาแนวทางแก้ไขต่อไป ที่เป็นเช่นนี้ ถ้ามองตามหลักการทางโลกคือ ทฤษฎีที่ใช้ นั้น ไม่มีคุณภาพเพียงพอที่จะสร้างความสุขสงบให้เกิดขึ้นในสังคมได้จริง จะอย่างไรก็ตาม หากพิจารณาตามหลักการของพระพุทธศาสนาแล้ว ปัญหาทั้งหลายเหล่านั้นล้วนการขาดเมตตาตนเอง

ในอดีตสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาที่เคยเกิดขึ้นนั้น มีขอบเขตมาน้อยเพียงใด ซึ่งเป็นตัวบ่งบอกถึงความรุนแรงของปัญหาด้วย หากกระบุถึงสาเหตุของเรื่องนี้แล้วจะพบว่า ไม่ได้เกิดจากสาเหตุเดียวอย่างแน่นอน เพราะวัยรุ่น เป็นช่วงรอยต่อระหว่างความเป็นเด็ก กำลังจะก้าวไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ ฉะนั้น เรื่องคุณวุฒิหรือการตัดสินใจ ตลอดจนการควบคุมอารมณ์ จึงปรากฏออกมาในลักษณะของการทำตามใจ ทำตามอารมณ์ หรือทำตามเพื่อน โดยขาดการไตร่ตรองและการยั้งคิด ดังจะเห็นได้จากปัญหาต่าง ๆ ของวัยรุ่นในสังคมปัจจุบัน เช่น การยกพวกตีกัน การแสดงความก้าวร้าว การเสพยา

^{๔๑} ทวน วิริยาภรณ์, **พุทธศาสนากับชาวไทย**, หน้า ๑๙๘.

^{๔๒} พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา คุณสมปนโน ป.ธ. ๙), **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ**, หน้า ๑๓๘.

^{๔๓} ดร. นงลักษณ์ สะวานนท์, **การเข้าถึงพุทธธรรม**, หน้า ๒๖๙-๒๗๗.

^{๔๔} พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), **กระแสนิยม เพื่อชีวิตและสังคม**, หน้า ๑๒๒.

เสพติด การแข่งรถมอเตอร์ไซด์ยามวิกาลตามท้องถนน และการมีเพศสัมพันธ์ก่อนวัยอันควร ซึ่งนับว่าเป็นปัญหาที่สำคัญมาก ไม่ต่างจากปัญหายาเสพติด จึงควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน

๓.๔.๑ พฤติกรรมขัดแย้งทางศีลธรรม

จากบทความในวารสาร มจร. สังคมศาสตร์ปริทรรศน์ พบว่า คนทั้งหลาย มีพฤติกรรมละเมิดศีล ๕ เช่น การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในสังคมไทยซึ่งมีมานานแล้ว ตั้งแต่อดีตที่สามารถครอบครองและหาซื้อได้โดยไม่ผิดกฎหมายเพราะเป็นเรื่องปกติ ทำให้มีการดื่มกันอย่างมากมายทุกพื้นที่^{๔๕} เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเสื่อมทางจิตใจ อันได้แก่ความศรัทธาในหลักศีลธรรมของพระพุทธศาสนา อันจะนำไปสู่พฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป^{๔๖} เมื่อขาดศรัทธาในพระธรรมวินัยหรือพระพุทธศาสนาแล้ว ย่อมพบแต่สิ่งที่มีศีลธรรมอันจะนำไปสู่ปัญหาความแตกความสามัคคีในสังคมไทย^{๔๗} ข้อมูลจากศูนย์วิจัยปัญหาสุรา การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์พบว่า สังคมไทยยุคนั้นดื่มแอลกอฮอล์มากที่สุดในเอเชีย และอยู่ในระดับ ๕ ของโลก รองจากประเทศสกอตแลนด์ อังกฤษ เยอรมัน และรัสเซีย ซึ่งสำรวจเมื่อปี ๒๕๔๔-๕๔ มีเยาวชนอายุ ๑๕-๒๔ ปี ดื่มเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ ๒๑.๖ เป็นร้อยละ ๒๓.๗ หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ ๙.๕^{๔๘}

จากข้อมูลดังกล่าวบ่งบอกถึงปัญหาในสังคมไทยที่เกิดจากการดื่มเพิ่มมากขึ้นด้วย ถึงแม้ว่าจะมีมาตรการทางกฎหมายกำหนดเอาไว้ ทางสภานามัยโลกพบว่า ปัญหาสุราในโลกเสรีส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศ ในบทความดังกล่าว ชี้แนะทางออกของเรื่องนี้ โดยส่งเสริมรูปแบบพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์ปรากฏว่า ประสบผลสำเร็จเพราะพฤติกรรมการดื่มสุรามีอัตราการลดลง ส่วนปัญหาการผิดศีลธรรมและเสื่อมศรัทธานั้น ประยงค์ สุวรรณบุบผา ได้เสนอแนะแนวทางแก้ปัญหาเอาไว้ว่า ควรแก้ไขพฤติกรรมโดยใช้หลักปัญญา โดยให้รักษาความสะอาดสิ่งแวดล้อม ให้รู้คุณค่าของศาสนาและวัฒนธรรม และให้หลักมหาสติปัญญาเป็นสายเอกที่จะบำบัดทุกข์ของมนุษยชาติ^{๔๙} ซึ่งจากกลุ่มตัวอย่าง ทำให้พบแนวทางในการพัฒนาทรัพยากรของคนในสังคมไทยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไป^{๕๐}

^{๔๕} ภาณุภา ศิริบำรุงวงศ์, “รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐ : ๑๘๖.

^{๔๖} พระเวปุลละ เวปุลโล (แสงสว่าง), “รูปแบบการสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาตามแนวพระราชปริยัติการ (บุญเรื่อง สารโท)”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์, ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐ : ๕๗๗-๕๘๙.

^{๔๗} ดร. นงลักษณ์ สะวานนท์, การเข้าถึงพุทธธรรม, หน้า ๒๖๐-๒๖๘.

^{๔๘} สำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, ๒๕๕๗ : ๑๒.

^{๔๙} ประยงค์ สุวรรณบุบผา, จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา เล่ม ๒, หน้า ๑๒๘-๑๓๘.

^{๕๐} ภาณุภา ศิริบำรุงวงศ์, “รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์”, วารสาร มจร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์,

วิธีการนี้ตรงกับแนวคิดที่ได้จากหนังสือของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) เรื่องพัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย ในประเด็นคือเสียสละได้มีน้ำใจต่อกัน ครอบครัวจึงจะสุขสันต์ยั่งยืน ครอบครัวคือชะตาของสังคม พ่อแม่คือผู้สร้างอนาคตของโลก ชีวิตคือการศึกษา มนุษย์ฝึกฝนพัฒนา จึงประเสริฐ ยิ่งฝึกตน คนก็ยิ่งประเสริฐ คนยิ่งประเสริฐ ก็ยิ่งสร้างสรรค์สิ่งดีเลิศ^{๕๑} ฉะนั้น จึงมีความจำเป็น เริ่มต้นการพัฒนาจากรักที่ตรงกับหลักการของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า เมตตา^{๕๒}

จากกรณีตัวอย่าง นับว่าเป็นพฤติกรรมความขัดแย้งทางศีลธรรมได้แก่ พฤติกรรมทางอารมณ์ด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะส่วนที่ไม่ดีเช่น ความเหงาเป็นต้นที่ได้กล่าวมานั้น ก็เกิดจากความผิดหวังอะไรบางอย่างในชีวิต เช่น เรื่องความรัก ความไม่สมหวังทางการศึกษา เป็นต้น อันเป็นพฤติกรรมที่นำไปสู่การแสวงหาทางออกที่ไม่เหมาะสม เช่นการดื่มแอลกอฮอล์ เป็นต้น หรือพฤติกรรมที่ผิดศีลธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ที่จัดเข้ากับกลุ่มอกุศลธรรม ๓ ประการได้แก่

กลุ่มความอยาก หรือความโลภะ ได้แก่ เรื่องของน้องน้ำ เรื่องนิกก็เศร้ากำไลทองหนัก ๕ บาทหายไป น้องคนสนิทยืมใส่ เรื่องผัวทหาร-เมียตำรวจ ผีนิกกำลังขนยาบ้า ๕ หมื่นเม็ด เกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า ผู้ที่ไม่ได้สนใจปรารภแล้ว ย่อมประสบกับอารมณ์เชิงลบต่าง ๆ เช่น เหงา เศร้าซึม เบื่อหน่าย เป็นต้น นำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ ที่อาจมีความรุนแรงเพิ่มขึ้น จนอาจถึงขั้นคิดฆ่าตัวตายหรือทำร้ายตัวเองก็ได้

กลุ่มความโกรธ หรือโทสะ เช่น เรื่องหนุ่มพม่าฆ่าเมีย เรื่องแค้นบุกยิงเมียน้อยดับ-ผัวสาหัส โดนน้ำหว่านตาย-หนีความผิด ในประเด็นนี้ เห็นได้ชัดเจนเรื่องอารมณ์ที่รุนแรง ด้วยการทำร้ายชีวิตของตนเองและคนอื่น ส่งผลเสียต่อตนและสังคม รวมทั้งเศรษฐกิจอีกด้วย อารมณ์โกรธ นับว่าเป็นอันตรายกับคนทุกเพศทุกวัย ไม่ใช่เฉพาะกับวัยรุ่นเท่านั้น ความโกรธ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะชักนำไปสู่ปัญหาอื่น ๆ เช่น ความเศร้าโศกเสียใจ พิโรธ และความสูญเสียทั้งชีวิตและทรัพย์สินมากมาย

กลุ่มขาดความรู้จริง หรือโมหะ ความหลง ได้แก่ เรื่องเปิดหัวใจแม่ ผู้ให้ที่ยิ่งใหญ่ หาเลี้ยงลูกพิการจนล้มป่วย เรื่องลูกสาวผู้กำกับโดนน้ำฆ่าตัวตาย เรื่องลวงเด็กอายุ ๑๓ ปี ไปขึ้นใจ โดยไม่รู้ผิดกฎหมาย แต่กลับคิดว่า มั่นใจมาตลอดว่า เป็นความรัก เรื่องผีหลอกหลอน เรื่องฟัน ๔ ข้อหาหนัก 'เมียหลวง' เครียด ยิ่งเมียน้อยดับ-ผัวสาหัส เรื่องคลิบินาที่ "โจ บอย สเก๊าท์" ล้มฟูบ-ปัมหัวใจยื้อชีวิต ในประเด็นนี้พบว่า อารมณ์ที่เรียกว่า โมหะ เป็นสิ่งที่น่ากลัวที่สุด เพราะสามารถก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ได้มากที่สุด อันตรายที่สุด

จากกรณีตัวอย่างข้างต้น สามารถจัดเข้ากับกลุ่มการขาดไตรสิกขา ดังนี้

กลุ่มความอยาก หรือโลภะ สืบเนื่องมาจากการละเมิดศีล กล่าวคือ ภาวะที่ศีลขาดเป็นต้น ย่อมมีด้วยความแตกต่าง ซึ่งมีรากเป็นต้นด้วยเมถุนสังโยค เช่น การยินดีการลอบล่า ขัดสีเป็นต้น เกิด

ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ (ฉบับพิเศษ) เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐ : ๑๘๗.

^{๕๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย, หน้า ๒๒-๒๘.

^{๕๒} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๙๒/๒๕๒. และอภิ.ส. (ไทย) ๓๔/๑๙๐/๗๕.

ความยินดีในการบำเรอนั้นเป็นต้น^{๕๓} อันจะนำไปสู่ปัญหาเรื่องการขาดศีลหรือเรียกว่า โทษแห่งศีลวิบัติหรือทุศีล^{๕๔} ดังกรณีตัวอย่างใน อคคิกขันโธปมสูตร^{๕๕} ควรแก้ไขด้วยศีล ในหมวดอริยมรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ และสัมมาอาชีวะ

กลุ่มความโกรธ หรือโทสะ เพราะการขาดสมาธิ ในหมวดอริยมรรคคือ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ โทสะนั้น เมื่อเกิดขึ้น จะทำให้ร้อนรุ่ม กระวนกระวาย กระสับกระส่าย เป็นสื่อ นำอกุศลต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นอีกมากมาย

กลุ่มความไม่รู้จริง หรือโมหะ ความหลงนั้น เพราะขาดปัญญา ในหมวดอริยมรรคคือ สัมมาทิฐิ และสัมมาสังกัปปะ โมหะ เมื่อเกิดขึ้น จะไม่สามารถรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันตามความเป็นจริง เพราะไม่รู้แจ้งอารมณ์ปัจจุบันว่า คืออะไร เป็นอย่างไร ทำให้ตัดสินใจไม่เด็ดขาด นับว่าอันตรายอย่างยิ่ง

จากกรณีตัวอย่างข้างต้น ยังสามารถจัดเข้ากับกลุ่มการขาดพรหมวิหารธรรม ดังนี้

กลุ่มความอยาก หรือโลภะนั้น เพราะขาดเมตตาธรรม จึงทำให้เกิดความอยากได้ โดยขาดการพิจารณาคุณประโยชน์ของตนและคนอื่น ส่งผลให้ขาดความกรุณาต่อตนและคนอื่น เป็นสาเหตุให้เกิดความยึดติดในอารมณ์อย่างรุนแรง นำไปสู่การตัดสินใจที่ผิดพลาดอย่างใดอย่างหนึ่ง ดังปรากฏเป็นข่าวในสื่อต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในสังคมปัจจุบัน

กลุ่มความโกรธ หรือโทสะนั้น เพราะขาดเมตตาธรรม จึงทำให้เกิดความไม่พอใจ ต่ออุปสรรค กลิ่น เสียง สัมผัส นึกคิดประทุษร้ายตนและคนอื่น ปราศจากความปลื้มปิติยินดีในตนและคนอื่น เมื่อความรู้สึกไม่พอใจเกิดขึ้นมาในใจของเราแล้ว ความสุข อันเป็นความรู้สึกดี ย่อมขาดหายไป ซึ่งเป็นอันตรายต่อมนุษย์ สัตว์ และสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ความโกรธ จึงเป็นภัยที่น่ากลัวเมื่ออยู่ใกล้

กลุ่มความไม่รู้จริง หรือโมหะนั้น เพราะขาดเมตตาธรรม จึงทำให้เกิดความหลงใหลในอุปสรรค กลิ่น เสียง สัมผัส ความรู้สึกนึกคิดที่ไม่รู้จริงในตนและคนอื่น ปราศจากความรู้ความเข้าใจและปล่อยวางในตัวตน บุคคล เรา เขา ความหลงอาจนำไปสู่อารมณ์อื่น เช่น ความกลัว ความเหงา เป็นต้น นอกจากนั้น ยังมีกรณีตัวอย่างอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึง แต่สะท้อนให้เห็นถึงการขาดศีลธรรม มีเมตตาเป็นต้น

๓.๔.๒ สาเหตุของปัญหาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

ตามหลักการของพระพุทธศาสนานั้น โดยพื้นฐานแล้วเชื่อว่า ปัญหาทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับมนุษย์ล้วนเกิดจากหลายเหตุ และเกิดจากอำนาจของกิเลส สิ่งไม่ดีทั้งหลายเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ใดแล้ว

^{๕๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๗๒-๗๓.

^{๕๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๙/๙๓.

^{๕๕} อัง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๗๒/๑๕๘-๑๖๕.

ย่อมได้รับความเดือดเนื้อร้อนใจ กระสับกระส่าย ทวีความรุนแรงมากขึ้นเรื่อย ๆ ถ้าพิจารณาจากสาเหตุของปัญหาแล้วจะมีอยู่ ๓ ประการ ดังนี้

๑) ปัญหาที่เกิดจากความอยากที่เรียกว่า โลภะ จะมีลักษณะเฉพาะ ๔ ประการ^{๕๖} ได้แก่

- การยึดอารมณ์ หรือติดอารมณ์ต่าง ๆ โดยเฉพาะอารมณ์ที่น่าใคร่ น่ารัก น่าปรารถนา ยึดติดฝังแน่นลงภายในจิตใจ เปรียบเหมือน ยางเหนียว ที่ยึดติดสิ่งต่าง ๆ ให้ติดพันกันอย่างมั่นคง
- ความยึดติดในอารมณ์ เหมือนเนื้อติดบนกระเบื้องที่ร้อน ซึ่งเป็นหน้าที่อันสำคัญของ โลภะ เป็นสิ่งที่ไม่เป็นบุญกล่าวคือ ไม่สนใจใยดีกับการให้ทาน รักษาศีล และการภาวนากรรมฐาน
- การไม่สละอารมณ์ที่ยึดติดนั้น เหมือนผ้าที่เปื้อนสีน้ำเป็นต้น เป็นสิ่งที่ปรากฏพบเห็นเป็นปกติของโลภะ
- ความเห็นแต่สิ่งที่น่ายินดี มีรูปที่น่ายินดีเป็นต้น เป็นสาเหตุทำให้เกิด

ในอรรถกถาแห่งคัมภีร์อรรถสาลินี อธิบายโลภะเอาไว้ว่า อุปมาดุจ ลิงติดตัง เพราะยึดอารมณ์ คำว่า ตัง หมายถึง ยางเหนียว ที่ใช้เป็นเครื่องมือในการจับสัตว์ของนายพราน ความยึดติดอารมณ์ที่เป็นหน้าที่นั้น อุปมาเหมือน ชื่นเนื้อ ที่ขัดไปติดกระเบื้องร้อนจัด ส่วนอาการของโลภะนั้น อุปมาเหมือน การติดสีที่อาบนํ้ามัน อันซึมซับเข้าไปในเนื้อผ้า แล้วติดอยู่เช่นนั้น ซึ่งยากจะทำความสะอาดได้

นอกจากนั้น ในคัมภีร์ปรมัตถทีปนีฎีกา มีคำศัพท์ที่ใช้เรียกชื่อของโลภะ ๑๐ ชื่อ ได้แก่ ความต้องการอยากได้ ชื่อ ตัณหา, ความกำหนัดยินดี ชื่อ ราคะ, ความใคร่ความปรารถนา ชื่อ กามะ, ความเพติดเพลนหลงใหล ชื่อ นันทิ, ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ชื่อ อภิขมา, ความก่อความสังสมกิเลส ชื่อ ชเนตติ, ความนำให้เกิดในภพใหม่ ชื่อ โปโนพภวิกา, ความอยากได้ อยากดี อยากเด่น อยากดังผู้เดียว ชื่อ อิจฉา, ความหวัง อยากได้ อยากมี อยากเป็น ชื่อ อาสา, ความผูกพัน เกี่ยวรัดไว้อย่างเหนียวแน่น ชื่อ กามราคสังโยชน

ความโลภนั้น เมื่อเจริญพอกพูนขึ้นอย่างหนาแน่น ย่อมมีสภาพกว้างขวาง แผ่ขยายออกไปครอบคลุมอารมณ์ต่าง ๆ ดุจดั่งแม่น้ำ เรียกว่า ตัณหา ย่อมพัดพาเอาสัตว์ทั้งหลายไปสู่ห้วงมหรณพ คือ อบายภูมิ ๔ ประดุจแม่น้ำใหญ่ ที่มีกระแสไหลเชี่ยว ย่อมพัดพาเอาสัตว์ สิ่งของตกที่ตกลงไป ให้ไหลไปสู่มหาสมุทร

ตัณหานั้น เกิดจากโลภะ แต่มิใช่ความยินดีในเรื่องเพศสัมพันธ์ ตามความหมายทางโลก มีความหมายกว้างมาก ในทางพระพุทธศาสนา คือ ธรรมราคะ ธรรมนันทิ และธรรมตัณหา ซึ่งตัณหาดังกล่าว ไม่มีโทษนำไปสู่อบายทุกคติ เพราะเป็นการยึดติดในการทำความดีงามมีการให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา

อนึ่ง โลภะกับฉันทะนั้น มีความแตกต่างกัน กล่าวคือ โลภะ เป็นสภาพที่มีความต้องการอารมณ์และเมื่อได้แล้ว ย่อมยินดีติดใจในอารมณ์นั้น เปรียบเหมือน บุคคลที่ต้องการรับประทานขนม

^{๕๖} พระมหาชินวัฒน์ จกกรโร, เจตสิกปรมัตถ์, (นครปฐม: สาละการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๑-๔๕.

หวาน หรืออาหารอร่อย เมื่อได้รับประทานแล้ว ย่อมยินดีดีใจ อยากจะรับประทานซ้ำอีก ส่วนฉันทะ เป็นสภาพที่ต้องการเพื่อจะรับอารมณ์เท่านั้น เมื่อรับแล้ว ย่อมไม่มีความยินดีดีใจในอารมณ์นั้น เปรียบเหมือน คนป่วยที่ต้องรับประทานยาขมหรือฝาด เมื่อหายป่วยแล้ว ย่อมไม่ต้องการจะรับประทานยาขมนั้นอีกต่อไป

เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดโลกะมีอยู่ ๔ อย่าง ได้แก่ (๑) เป็นผู้ปฏิสนธิมาด้วยกรรม ที่มีความโลภเป็นบริวาร (๒) เป็นผู้จุติมาจากภพภูมิที่มีความโลภมาก (๓) เป็นผู้ที่ได้ประสบกับอารมณ์ที่ดีอยู่เสมอ (๔) ได้พบเห็นสิ่งที่น่าชอบใจอยู่เสมอ

ยกตัวอย่างในพระสูตรที่เกี่ยวกับความโลภ เช่น โลกสูตร ว่าด้วยการละความโลภ ตัณหาสูตร ว่าด้วยตัณหาในลักษณะต่าง ๆ

ในตอนท้ายกล่าวถึง โลกเจตสิกเกิดร่วมกับเจตสิก ๒๑ ดวง (เว้นโลกะ) ได้แก่ โลกมูลจิต ๘ ดวง เกิดพร้อมกับอัญญสมานเจตสิก ๑๓ ดวง โมกขเจตสิก ๔ ดวง ทิฏฐิเจตสิก ๑ ดวง มานเจตสิก ๑ ดวง และถิทุกเจตสิก ๒ ดวง โลกเจตสิกนั้น สามารถละได้ขาดในสมุจเฉทปหาน ในอรหัตตมรรค ส่วนมรรคญาณอื่น ละได้บางส่วน เช่น โสตาปัตติมรรคญาณ สามารถละโลกเจตสิกที่เป็นทิฏฐิจิตสัมปยุตตจิต ๔ ได้เด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน สกิทาคามีมรรคญาณ สามารถละโลกเจตสิกที่เป็นทิฏฐิจิตวิปยุตตจิต ๔ ประเภท โอรหิยะ (สภาพที่ยังหยาบอยู่) โดยทำให้เบาบาง อนาคามีมรรคญาณ สามารถละโลกเจตสิก ที่เป็นทิฏฐิจิตวิปยุตตจิต ๔ อันเป็นกามราคะ ได้เด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน และอรหัตตมรรคญาณ สามารถละโลกเจตสิกที่ประกอบกับ ทิฏฐิจิตวิปยุตตจิต ๔ เกี่ยวกับรูปราคะ อรูปราคะ ได้เด็ดขาด เรียกว่า สมุจเฉทปหาน

๒) ปัญหาที่เกิดจากความโกรธ ที่เรียกว่า โทสะ เป็นเจตสิกที่มีลักษณะของความโกรธ ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ หงุดหงิด คิดประทุษร้าย เมื่อประสบอารมณ์ที่ไม่พอใจ ไม่ชอบใจ ไม่น่าปรารถนา ลักษณะพิเศษของโทสะ คือ

- การทำกายและใจให้หยาบกระด้าง ทุร้าย อุปมาเหมือนอสรพิษที่ถูกตี
- การเผาที่อยู่ของตน ได้แก่ หทัยวัตถุ อุปมาเหมือนไฟไหม้ป่า
- การประทุษร้าย อุปมาเหมือน ศัตรูที่ได้โอกาส
- มีวัตถุเป็นที่ตั้ง

๓) ปัญหาที่เกิดจากความไม่รู้จริง ที่เรียกว่า โมหะ เป็นธรรมชาติที่มีความหลงใหลในอารมณ์ มีลักษณะพิเศษ ดังนี้

- มีความมืดมนแห่งจิต อุปมาเหมือน คนที่เดินทางไปในที่มืด
- มีการปกปิดสภาวะของอารมณ์ไว้ โดยเห็นว่า เทียง สวย สุข มีตัวตน
- มีการทำให้สัมปยุตตธรรมกับบุคคลที่มีโมหะอยู่ มีความมืดมน ขาดปัญญา
- มีการกระทำไว้ในใจโดยอุบายอันไม่แยบคาย เป็นเหตุใกล้ให้เกิด

โมหเจตสิก^{๕๗} เป็นรากเหง้าของอกุศลธรรมทั้งปวงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อวิชชา ๘ ได้แก่ (๑) ไม่รู้ทุกข์ (๒) ไม่รู้เหตุเกิดทุกข์ (๓) ไม่รู้ความดับทุกข์ (๔) ไม่รู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ (๕) ไม่รู้ขั้นธ ายตนะ ธาตุที่จะเกิดข้างหน้า (๖) ไม่รู้ขั้นธ ายตนะ ธาตุที่เกิดแล้ว (๗) ไม่รู้ขั้นธ ายตนะ ธาตุที่เกิดแล้วและจักเกิดต่อไปข้างหน้า (๘) ไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท

โมหเจตสิก มีลักษณะของความประมาท ๑๑ ประการ ได้แก่ (๑) จะทำอะไร ทำโดยไม่เคารพ (๒) ทำโดยไม่ต่อเนื่อง (๓) ทำโดยไม่ตั้งใจ (๔) แสดงอาการท้อถอย (๕) ทอดนันทะในการงาน (๖) ทอดธุระในการงานที่ทำอยู่เสมอ (๗) ไม่ทำให้ติดสนิท (๘) ไม่ทำให้เจริญ (๙) ไม่ทำให้เคยชิน (๑๐) ไม่มีความตั้งใจ (๑๑) ไม่หมั่นประกอบ

เหตุเกิดของโมหะ ๒ ประการ ดังนี้ (๑) อโยนิโสมนสิการ (๒) การเกิดขึ้นของอาสวะ

เหตุให้เกิดอโยนิโสมนสิการมี ๕ ประการ ได้แก่ (๑) การไม่ได้ทำบุญเกี่ยวกับเรื่องปัญญา ไว้ในปางก่อน เป็นเหตุในอดีต (๒) การอยู่ในประเทศที่ไม่เหมาะสม (๓) การคบหาสมาคมกับอัสถบุรุษ (๔) การฟังอัสถธรรม (๕) การตั้งตนไว้ในทางที่ผิด

ลักษณะของบุคคลผู้ที่หนักในโมหจิต ๗ ประการ คือ (๑) มีจิตใจหดหู่อยู่เสมอ (๒) เชื่องซึม อืดอาดยืดเยื้อ (๓) ฟุ้งซ่าน (๔) หงุดหงิดรำคาญใจง่าย (๕) สงสัยเรื่องที่ไม่ควรสงสัย (๖) ยึดมั่นถือมั่น (๗) สละสิ่งที่ยึดถือได้ยาก

ลักษณะของบุคคลผู้สามารถทำลายอวิชชาได้ ๖ ประการ ดังนี้ (๑) ฉลาดในการเข้าสมาธิ (๒) ฉลาดในการตั้งอยู่ของสมาธิ (๓) ฉลาดในการออกจากสมาธิ (๔) ฉลาดในความพร้อมมูลแห่งสมาธิ (๕) ฉลาดในอารมณ์ของสมาธิ (๖) ฉลาดในอุภินิหารแห่งสมาธิ

พระสูตรที่กล่าวถึงอวิชชา เช่น อวิชชาสูตร ว่าด้วยเรื่องการละอวิชชาได้ วิชชา จึงจะเกิด ทุตยอวิชชาสูตร ว่าด้วยการละอวิชชาได้ วิชชาจึงจะเกิดขึ้น อวิชชาสูตร ว่าด้วยอวิชชาและวิชชาเป็น หัวหน้าแห่งอกุศลและกุศล

กล่าวโดยรวม โมหเจตสิกนั้น เกิดร่วมกับเจตสิก ๒๖ ดวง (เว้นโมหะ) เมื่อประกอบกับโลก มุลจิต ๘ ดวง อัญญสมานเจตสิก ๑๓ ดวง อหิริกะ ๑ ดวง โอนตตปปะ ๑ ดวง อุทัจจะ ๑ ดวง โลติกเจตสิก ๓ ดวง และถิทุกเจตสิก ๒ ดวง ประกอบกับโทสมุลจิต ๒ ดวง อัญญสมานเจตสิก ๑๒ ดวง (เว้นปิตติ) อหิริกะ ๑ ดวง โอนตตปปะ ๑ ดวง อุทัจจะ ๑ ดวง โลติกเจตสิก ๓ ดวง ถิทุกเจตสิก ๒ ดวง ประกอบกับโมหมูลจิต ๒ ดวง อัญญสมานเจตสิก ๑๑ ดวง (เว้นปิตติและฉันทะ) อหิริกะ ๑ ดวง โอนตตปปะ ๑ ดวง อุทัจจะ ๑ ดวง และวิจิจฉา (เฉพาะในโมหมูลจิตดวงที่ ๑ เท่านั้น ที่เกิดพร้อมกับวิจิจฉาเจตสิก)

โมหเจตสิก ละได้เด็ดขาด ด้วยอำนาจจรรหดตมรรคญาณ ส่วนมรรคญาณอื่น ละได้บางส่วน ดังนี้

^{๕๗} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, เจตสิกปริมัตถ์, หน้า ๒๘๗-๓๐๕.

โสดาปัตติมรรคญาณ ละโมหเจตสิก ที่ประกอบกับทวิปัญจสัจ ๑ วิจิกิจฉา สัมปัตตจิต ๑ ได้โดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน

สกิทาคามิมรรคญาณ ละโมหเจตสิก ที่ประกอบกับทวิปัญจสัจ ๔ โทสมูลจิต ๒ อุทัจจสัมปัตตจิต ๑ โดยการทำให้เบาบาง ชนิดตุนุรปหาน

อนาคามิมรรคญาณ ละโมหเจตสิก ที่ประกอบกับทวิปัญจสัจ ๔ โดยทำให้เบาบาง เป็นตุนุรปหาน และย่อมละโมหเจตสิก ที่ประกอบกับโทสมูลจิต ๒ โดยเด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน

อรหัตตมรรคญาณ ละโมหเจตสิก ที่ประกอบกับทวิปัญจสัจ ๔ อุทัจจสัมปัตตจิต ๑ เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน พระอรหันต์เท่านั้น ที่สามารถชำระล้างโมหเจตสิกที่เป็นตัวอวิชชา ให้หมดสิ้นจากขันธสันดานได้

ในเหตุ ๓ ประการนั้น มีความสัมพันธ์กันอยู่บ้างโดยเฉพาะโมหะคือ รากเหง้าของความเป็นทุกข์ และความโกรธด้วย ในงานวิจัยนี้ จะกล่าวเฉพาะตัวโทสะ ซึ่งเป็นหลักธรรมที่เป็นศัตรูกับการแผ่เมตตาตนเอง อนึ่งในการศึกษาบทนี้ ได้กล่าวถึงโทษหรือปัญหาของการขาดเมตตาในสังคมไทย โดยเฉพาะกรณีของวัยรุ่น

ในบทนี้ สรุปสาเหตุของปัญหาในสังคมเอาไว้ ๓ ประการคือ เพราะความอยากได้ เรียกว่า โลภะ เพราะความโกรธ เรียกว่า โทสะ เพราะความไม่รู้ หรือความหลง เรียกว่า โมหะ

๓.๕ แนวคิดการทํานุบำรุงและพัฒนาสังคมไทยด้วยเมตตากรรมฐาน

พระพุทธศาสนามีหลักคำสอนที่สำคัญอยู่ชุดหนึ่งเรียกว่า ไตรลักษณ์ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีอัตตา กล่าวเฉพาะความไม่เที่ยง หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ความเปลี่ยนแปลงนั่นเอง ปัจจุบันนี้ ความเปลี่ยนแปลงเห็นได้ชัดเจนที่สุด โลกเปลี่ยนไปอย่างรวดเร็ว วิถีชีวิตของมนุษย์ทั้งหลายในโลก ก็เปลี่ยนไปแบบหน้ามือเป็นหลังมือด้วยอำนาจของปัจจัยหลายอย่าง เช่น ความก้าวหน้าของเทคโนโลยี เข้ามาเปิดมิติต่าง ๆ ในสังคมทุกระดับทั่วโลก เป็นยุคไร้พรมแดน สังคมไทยก็เช่นเดียวกัน เกิดผลกระทบทุกด้าน ได้รับแรงเสียดทานจากความเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องและหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทำให้องคาพยพต่าง ๆ ในสังคมเปลี่ยนไป โดยเฉพาะวัฒนธรรมประเพณีที่หลากหลายหลังไหลจากต่างแดนเข้ามากระทบ จนอาจทำให้วัฒนธรรมประเพณีของไทยเกิดความสั่นคลอน ทำให้นักวิชาการทั้งหลายตระหนักถึงความสำคัญในการรักษา ส่งเสริมวัฒนธรรมให้เข้มแข็ง ด้วยการกำหนดอุดมการณ์ ยุทธศาสตร์ แผนงาน และองค์กรผู้รับผิดชอบด้วยการวางแนวทาง ดังนี้

ควรจะมีความร่วมมือระหว่างประเทศ เพื่อพัฒนาวัฒนธรรม ให้มีความสำคัญอุดมการณ์ นโยบาย และภาพลักษณ์การพัฒนาวัฒนธรรมไทย กำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (๒๕๔๔) ได้แก่ อุดมการณ์พัฒนาสังคมและวัฒนธรรมไทย ที่สังคมไทยต้องการ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่แสดงถึงความสงบสุข มั่นคง ต้องเป็นสังคมที่มีความอบอุ่นตั้งแต่ระดับครอบครัว ชุมชน มีสมรรถภาพ เสถียรภาพ ความ

ยุติธรรม ความเมตตากรุณา เคารพกฎกติกาและสิทธิมนุษยชน มีหลักศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวการดำรงชีวิตในสังคม โดยเน้นหลักเมตตาต่อกันเป็นพื้นฐาน

สำหรับวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาดังกล่าว ส่งเสริมให้วัฒนธรรมมีบทบาทสำคัญ อันเป็นค่านิยมร่วมของสังคมไทยที่ต้องสร้างขึ้น จำเป็นต้องปรับเปลี่ยนแนวคิด ทักษะ และกระบวนการทำงานที่เหมาะสม สร้างภูมิคุ้มกันและตระหนักถึงความสำคัญของสุจริตธรรม

วิสัยทัศน์ร่วม มุ่งองค์ประกอบคือ ใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยยึดทางสายกลาง รู้จักความพอดี พอประมาณ มีภูมิคุ้มกัน รู้เท่าทันโลก และสังคมไทยที่พึงประสงค์ เข้มแข็ง เกิดดุลยภาพ ๓ ด้าน ได้แก่ คุณภาพ สติปัญญา และความสมานฉันท์ โดยอาศัยหลักแห่งเมตตาธรรม

ภาพลักษณ์ของวัฒนธรรมไทย มุ่งองค์ประกอบหลายส่วนคือ เป็นสังคมเกษตรกรรม สังคมประวัติศาสตร์ สังคมประชาธิปไตย สังคมศิลปกรรม สังคมแห่งภูมิปัญญา สังคมที่ดำเนินตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง และยุทธศาสตร์การพัฒนาวัฒนธรรมไทย^{๕๘} มาจากแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ ๙ มีองค์ประกอบคือ ๑) รัฐมีหน้าที่ส่งเสริมให้มีการวางแผน ๒) รัฐมีหน้าที่ส่งเสริมสนับสนุนให้มีการประสานแผนและระดมสรรพกำลังด้านทรัพยากร ๓) การวางแผนพัฒนาวัฒนธรรมทุกระดับ โดยถือว่า ศาสนธรรม เป็นบ่อเกิดสำคัญของการประพฤติปฏิบัติ ๔) การวางแผนพัฒนาวัฒนธรรม ไม่จำกัดเฉพาะการทำนุบำรุง รักษาและรื้อฟื้นวัฒนธรรมเพียงอย่างเดียว ๕) การนำมิติทางวัฒนธรรมมาใช้ในการพัฒนาประเทศ ๖) การลงทุนทางวัฒนธรรม ๗) การให้สื่อสารมวลชน เข้ามามีส่วนร่วมการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิตแก่สังคมไทย ๘) การเผยแพร่คุณค่า วัฒนธรรมไทยสู่สังคมโลก

งานพัฒนาวัฒนธรรมและเสริมสร้างวัฒนธรรม คือการพัฒนาคนและสังคม ประกอบด้วย ๑) งานพัฒนาและธำรงมาตรฐานวัฒนธรรมปัจจุบัน ท่ามกลางกระแสวัฒนธรรมตะวันตกต้องเกิดจากประชาคมร่วมมือกัน ๒) งานส่งเสริมศักยภาพครอบครัวและชุมชน ๓) งานส่งเสริมภูมิปัญญาไทยและวัฒนธรรมพื้นบ้าน ๔) งานส่งเสริมวัฒนธรรม ควบคู่กับการท่องเที่ยวและการพัฒนาประเทศ ๕) งานอนุรักษ์มรดก เสริมสร้างเอกลักษณ์ และเผยแพร่เกียรติภูมิวัฒนธรรมไทยในสังคมโลก ๖) งานระดมทรัพยากรและการลงทุนทางวัฒนธรรม ๗) งานเสริมสร้างอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม นอกจากนั้น ยังมีองค์กรและระบบงาน ในการพัฒนาวัฒนธรรมมี ๒ อย่าง คือ ๑) ประชาชนคนไทย ๒) องค์กรภาครัฐ ทั้งปวง มีหน้าที่ทำนุบำรุง อนุรักษ์และพัฒนาภูมิปัญญาท้องถิ่น การส่งเสริมความเข้มแข็งของวัฒนธรรมชุมชน การเสริมสร้างมาตรการป้องกันปราบปรามปัญหาสังคม การจัดการศึกษาเชิงวัฒนธรรมในหลักสูตรทุกระดับการศึกษา การสร้างความศรัทธาและความภาคภูมิใจ ซึ่งจะต้องมีตัวแบบการธำรงวัฒนธรรมทั่วไปในชีวิตประจำวัน^{๕๙} ที่มีองค์ประกอบได้แก่ การปลูกฝังค่านิยมไทยสมัยให้เหมาะสมระหว่างสังคมตะวันออกกับตะวันตก

^{๕๘} สุพิศวง ธรรมพันทา, (ผู้ช่วยศาสตราจารย์, กศ. บ., คม., สส. ม., ศศ. ม.),

วิถีไทย: พลวัตทางสังคมและวัฒนธรรม Thai Living: Social and Cultural Dynamic, หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๘.

แนวทางในการปลูกฝังค่านิยม ตามหลักของโรเจอร์ มีองค์ประกอบ ๕ อย่าง ได้แก่ ๑) การรับรู้ ๒) ความเข้าใจ ๓) การยอมรับ ๔) การทดลอง ๕) การกระทำ ในองค์ประกอบทั้ง ๕ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพิศวง ธรรมพันทา ได้ให้หลักการพิจารณากระบวนการปลูกฝังค่านิยมเอาไว้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ลักษณะของผู้ถูกปลูกฝัง ๒) ผู้กระตุ้นหรือผู้นำความคิดใหม่ ๓) ข้อมูลและสารสื่อ^{๖๐}

จากแนวทางการปลูกฝังค่านิยมและหลักการพิจารณาดังกล่าว เมื่อนำมาปรับใช้กับเมตตา จะได้ภาพลักษณ์และอัตลักษณ์ที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมเชิงพุทธอย่างแท้จริง

นอกจากนั้น นิพนธ์ คันธเสวี กล่าวว่า “การปลูกฝังค่านิยม ต้องทำโดยการปลูกฝัง สืบสอน การอบรมด้วยเหตุผล ตั้งแต่เยาว์วัยและสนับสนุนด้วยตัวอย่างจากบุคคลรอบตัว”^{๖๑} ซึ่งมีหลักการสำคัญ ๒ ประการ คือ

๑) ค่านิยมพื้นฐาน ๕ ประการ ซึ่งเป็นพระราชดำริในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ โปรดเกล้าฯ พระราชทานไว้แก่ปวงชนชาวไทย ในวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ ได้แก่ (๑) พึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ (๒) ประหยัดและอดออม (๓) มีระเบียบวินัย และเคารพกฎหมาย (๔) ปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา (๕) มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

๒) ค่านิยมที่ควรสร้างขึ้น เพื่อส่งเสริมกระบวนการพัฒนาให้มีความเข้มแข็ง ได้แก่ (๑) เศรษฐกิจพอเพียง (๒) สังคมคุณภาพ มีความรู้ มีคุณธรรม จริยธรรม (๓) สังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา คิดเป็น ทำเป็น และ (๔) สังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกันด้วยเมตตา

วิธีการเหล่านี้เป็นหลักในการปลูกฝังค่านิยม จากนั้นควรเผยแพร่ออกไปดังที่ แชร่งค์ และ มาร์ติน^{๖๒} แสดงทัศนะเอาไว้ว่า การอบรมเรียนรู้ ๒ ประการ ได้แก่ (๑) เรียนรู้โดยตรง เป็นการรับรูปแบบจากรุ่นสู่รุ่น (๒) เรียนรู้โดยอ้อม เป็นการแสวงหาความรู้ด้วยตนเอง

การอบรมดังกล่าวนี้ ต้องใช้เวลา ๓ ระยะ คือ ๑) การอบรมให้เรียนรู้ระเบียบสังคมในวัยเด็ก ๒) การอบรมขัดเกลาในวัยรุ่น ๓) การอบรมให้เรียนรู้สังคมในวัยผู้ใหญ่ จากกระบวนการดังกล่าว นั้น จำเป็นต้องมีแนวทางอีก ๒ ประการ ดังนี้ ๑) กลุ่มจารีตประเพณีต่าง ๆ ในชุมชน ๒) นโยบายและแผนงานของรัฐในการประชาสัมพันธ์ เป็นสิ่งช่วยให้การอบรมเป็นไปในทิศทางที่ต้องการ

ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมไทย มีเป็นสิ่งจำเป็น ๒ ประการ^{๖๓} ได้แก่

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๙.

^{๖๑} นิพนธ์ คันธเสวี, **พัฒนาสังคม** ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมนักพัฒนาสังคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๙-๙๒.

^{๖๒} อ้างถึง Schrag and Martin, ๑๙๕๗, ๑๐๕-๑๒๐. ใน สุพิศวง ธรรมพันทา, (ผู้ช่วยศาสตราจารย์, กศ.บ., คม., สส.ม., ศศ.ม.), **วิถีไทย: พลวัตทางสังคมและวัฒนธรรม Thai Living: Social and Cultural Dynamic**, หน้า ๓๔๐.

^{๖๓} สุพิศวง ธรรมพันทา, (ผู้ช่วยศาสตราจารย์, กศ.บ., คม., สส.ม., ศศ.ม.), **วิถีไทย: พลวัตทางสังคมและวัฒนธรรม**, หน้า ๓๔๐.

๑) วัฒนธรรมการประพฤติตนของกุลธิดา มืองค์ประกอบหลายประการได้แก่ มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโส ประพฤติตามขนบธรรมเนียมประเพณีไทย รู้คุณของผู้มีอุปการคุณ ประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ รู้จักสำรวมกิริยามารยาท แต่งกายให้เหมาะสมกับโอกาส สุภาพเรียบร้อยทุกอิริยาบถ ไม่ประพฤติตนให้เสื่อมเกียรติยศสตรีไทย มีศีลมีสัจยในการปฏิบัติตน มีเหตุผลควบคุมพฤติกรรม ให้อภัย ไม่ควรเพิกเฉย รู้จักภาวะและฐานะของตนแล้วปฏิบัติให้ถูกต้อง

๒) วัฒนธรรมการประพฤติตนสำหรับกุลบุตร มืองค์ประกอบหลายประการได้แก่ มีสัมมาคารวะต่อผู้อาวุโส ตอบแทนคุณของผู้มีอุปการะ ประพฤติชอบทางกาย วาจา ใจ ช่วยเหลืออนุเคราะห์ให้อภัย รู้จักภาวะและฐานะของตน มีจิตเป็นกุศล ปฏิบัติตนด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ปฏิบัติตามขนบธรรมเนียม รู้จักสำรวมมารยาท มีเหตุผลควบคุมพฤติกรรม และประพฤติตนให้สมควรเป็นผู้นำ

๓.๕.๑ หลักปฏิบัติการแผ่เมตตาในสังคมไทยพุทธ

คัมภีร์พระไตรปิฎกของพระพุทธเถรวาท ได้รับการสืบทอดกันมาว่าสองพันปี หลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มีอิทธิพลและครอบคลุมวิถีชีวิตของชนชาติไทยทุกด้านตั้งแต่เกิดจนตาย จะเห็นได้จากหลักสูตรการเรียนการสอนของคนไทยในอดีต ตั้งแต่สมัยสุโขทัยเป็นต้นมา ระบบการศึกษาอาศัยวัดเป็นหลัก กล่าวสำหรับกุลบุตรผู้มีจิตศรัทธาเข้ามาบวชเรียน ได้เรียนนักธรรมและบาลี หรืออีกบางส่วนได้อาศัยวัดเป็นแหล่งพักพิงศึกษาตามกระบวนการของรัฐ ถือว่าพระพุทธศาสนาได้วางรากฐานที่สำคัญ เตรียมความพร้อมพัฒนาคนเพื่อพัฒนาสังคมไทย โดยอาศัยหลักการจากธรรมวินัย เช่น เมื่อประมาณ พุทธศักราช ๒๔๔๒ ถึง ๒๔๔๔ หนังสือนวโกวาท เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับศึกษาความรู้เบื้องต้นทางพระพุทธศาสนา ซึ่งแพร่หลายที่สุด เป็นผลงานของกรมหมื่นวชิรญาณวโรรส ดังใจความตอนหนึ่งว่า “หนังสือนี้ แพร่หลายไปในหมู่ญาติโยมของผู้บวชใหม่ ผู้ได้สดับมาก ต่างพอใจในความคิดที่แต่งหนังสือนี้”^{๖๔} ส่วนหลักสูตรบาลีนั้นคือ คัมภีร์วิสุทธิมรรค มีพรหมวิหารธรรมเป็นต้น ได้แสดงรูปแบบและวิธีการแผ่เมตตา เป็นแบบอย่างให้ชาวพุทธทั้งหลายในสังคมไทยนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ได้บรรลุผลตามความเหมาะสมแห่งตน

สังคมไทยโดยทั่วไปนั้น ประกอบด้วยความหลากหลายทางวัฒนธรรมและประเพณี ส่วนใหญ่เป็นชาวพุทธ ไม่ปรารถนาความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาดังนั้น จึงมีอุปนิสัย รักความสงบ อยู่ด้วยกันฉันพี่น้องหรือญาติมิตร แต่เมื่อใด ที่สังคมไทยพุทธเกิดปัญหาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา เช่น เกิดความขัดแย้งกันเอง สังคมไทยพุทธมักจะพบว่า มีผู้ที่มีความรู้ความสามารถ ในการแก้ไขปัญหาออกมาแสดงทัศนะและเสนอแนวทางแก้ไข เช่น พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิธิบุญยากร), รศ. ดร. นำแนวคิดของพระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต)^{๖๕} พระเทพโสภณ (ประยูร มีฤกษ์) พระไพศาล วิสาโล และ

^{๖๔} สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท (ฉบับประชาชน), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (พระนคร: โรงพิมพ์มหาภูมิบาลวิทยาลัย หน่วัดบวรนิเวศวิทยา, ๒๕๒๙), คำนำ.

^{๖๕} ปัจจุบัน คือ ศาสตราจารย์พิเศษ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ นามเดิม ประยุทธ์ อารยางกูร ฉายา ปยุตโต หรือที่รู้จักกันในนามปากกา "ป. อ. ปยุตโต" บทความ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ประยุทธ์ ปยุตโต)

ดิช นัทธันท์ เป็นต้น กล่าวถึงแนวทางแก้ปัญหาความขัดแย้งตามหลักการของพระพุทธศาสนาที่เรียกว่า “สันติภาพภายใน”^{๖๖} และ ศ. ดร. วิจิตร ศรีสอ้าน ได้ให้นิยามสันติภาพไว้เมื่อประมาณ ๓๐ ปีที่ผ่านมาว่า “ภาวะที่มีความสงบ มีความสุข ไร้ความขัดแย้ง”^{๖๗}

หลักการที่ได้จากพระไตรปิฎก เช่น ในกรณียเมตตสูตร เป็นพุทธวิธีการแผ่เมตตาเพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งที่พระภิกษุทั้งหลาย ๕๐๐ รูป คิดว่า จะย้ายสถานที่จำพรรษาไปอยู่แห่งใหม่ เพราะได้รับความเดือดร้อนจากการหลอกหลอน รบกวนของรุกขเทวดาทั้งหลาย ในขณะที่กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า หลังจากนั้นประมาณพันกว่าปี มีการสังคายนาครั้งที่ ๖ ที่ประเทศสหภาพพม่า พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายถึงองค์ประกอบของบทกรณียเมตตสูตรคือ (๑) มีความอาจหาญในการปฏิบัติ อันได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา (๒) เป็นคนตรง ไม่มีมารยาสาไถย (๓) แน่วแน่วงดเว้นจากการอวดอ้างในสิ่งที่ไม่มีในตน (๔) ต้องว่าง่าย (๕) มีความอ่อนโยน (๖) ไม่ถือตัว (๗) มีความสันโดษ (๘) เป็นคนเลี้ยงง่าย (๙) มีกิจธุระน้อย (๑๐) อยู่อย่างเรียบง่าย สบาย (๑๑) สำรวมอินทรีย์ (๑๒) มีปัญญา รักษาตน รู้ธรรมวินัยเป็นอย่างดี (๑๓) ไม่หยาบกระด้าง (๑๔) ไม่ข้องเกี่ยวกับสกุลทั้งหลายหรือหมู่คณะ (๑๕) ไม่ให้ผู้รู้ตำหนิ ตีเตียนได้^{๖๘} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งเป็นข้อมูลชั้นอรหณกถา ก็ได้แสดงเมตตาเอาไว้ ดังนี้

ตตถ สพพตถกมมภูฏานัน นาม ภิกขุสงฆมาทิสฺส เมตตยา มรณสฺสตี จ. อสุภสญญาตีปิ เอเก.
กมมภูฏานิเกน ทิ ภิกขุณา ปจฺมํ ตาว ตํ ปริจฺฉินฺทิตฺวา สิมฺภุจกภิกขุสงฆเ สุจิตา ภวนตุ อพฺยา-
ปชฌาติ เมตตยา ภาวตพฺพา ตโต สิมฺภุจกเทวดาสฺ ตโต โคจรคามมฺหิ อิสฺสรชเน ตโต ตตถ
มนุสฺเส อุปาทาย สพพสฺสเตสุ. โส ทิ ภิกขุสงฆเ เมตตาย สหवासินํ มุทฺติจิตตํ ชเนติ. อถสฺส
เต สุขสฺวาสา โหนติ. สิมฺภุจกเทวดาสฺ เมตตาย มุทฺติจิตตฺตาหิ เทวดาหิ ฌมมิกาย รกขาย
สุสฺวีหิตารกฺโข โหติ. โคจรคามมฺหิ อิสฺสรชเน เมตตาย มุทฺติจิตตฺตสนฺตานหิ อิสฺสรชเนหิ ฌมม
กาย รกขาย สุรกฺขิตปริกฺษาโร โหติ. ตตถ มนุสฺเสสุ เมตตาย ปสาทิตจิตเตหิ เตหิ อปริฏฺโธ
หุตฺวา วิจฺรติ. สพพสฺสเตสุ เมตตาย สพพตถ อปฺปฏิหตฺจาโร โหติ^{๖๙}

ในกรรมฐาน ๒ อย่างนั้น ได้แก่ เมตตาต่อประชาชนต่าง ๆ มีหมู่ภิกษุเป็นต้น มรณสติ ชื่อว่า สัพพตถกัมมฐาน อาจารย์พวกหนึ่งกล่าวว่า อสุภสญญา เป็นสัพพตถกัมมฐานก็มี ความจริงเมตตาขั้นแรก ภิกษุผู้ปฏิบัติกรรมฐาน พึงกำหนดหมู่ภิกษุนั้นแล้ว เจริญไปในหมู่ภิกษุผู้อยู่ในสมา

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <https://th.wikipedia.org/wiki> [๑๗ มกราคม ๒๕๖๑].

^{๖๖} พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส (นิตฺยนิกร), รศ. ดร., **พระพุทธศาสนากับวิทยาการสมัยใหม่**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓๑.

^{๖๗} วิจิตร ศรีสอ้าน, “การจัดการศึกษาเพื่อสันติภาพ”, ใน **สันติศึกษากับการแก้ปัญหาความขัดแย้ง**, วลัย อาร์ณิ บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๒๙): ๑๘๙.

^{๖๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๐๔-๒๑๔.

^{๖๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๒๒-๓๒๓.

เดียวกันกับตน โดยนัยว่า ขอภิกษุ ผู้อยู่ในสีมาทั้งหลาย จงเป็นผู้มีความสุข ไม่เบียดเบียนกันเกิด ต่อจากนั้น จึงเจริญไปในหมู่เทวดาผู้อยู่ในสีมา หลังจากนั้นไป จึงเจริญในหมู่อิสรชนในโคจรคาม แล้ว จึงเจริญไปในคนที่เป็ชชาวบ้านในโคจรคามนั้นตลอดไป ถึงสรรพสัตว์ทั้งปวง เพราะว่า เมตตา ในหมู่ ภิกษุ ย่อมทำให้ภิกษุทั้งหลายอยู่ร่วมกัน มีจิตอ่อนโยน เมื่อเป็นเช่นนั้น ภิกษุเหล่านั้น ย่อมมีการอยู่ ร่วมกันเป็นสุข ส่วนเมตตาในหมู่เทวดาผู้อยู่ในสีมานั้น จะทำให้เทวดาทั้งหลาย มีจิตที่เกิดเมตตา อ่อนโยนแล้ว จัดการรักษาอย่างดี โดยการรักษาที่เป็นธรรม เมตตาในอิสรชนในโคจรคาม เธอจะเป็น ผู้ที่อิสรชนทั้งหลาย ผู้มีจิตเมตตานี้ทำให้อ่อนโยนแล้ว รักษาอย่างดี โดยการรักษานั่นเป็นธรรม ด้วย เมตตา ในคนทั้งหลายในโคจรคามนั้น ย่อมจะเป็นผู้ที่คนเหล่านั้น ผู้มีจิตที่มีเมตตานี้ ทำให้เลื่อมใส แล้ว ไม่รังเกะ เทียวไปได้อย่างสบายใจ เพราะเมตตาในสรรพสัตว์ทั้งปวง จะทำให้การเทียวไปไม่ถูก ขัดขวางในที่ทั้งปวง ส่วนมรณสติ ก็คิดอยู่ในใจว่า เราต้องตายแน่ จะละอเนสนาเสียได้ มีความสังเวช เพิ่มขึ้น ๆ เป็นผู้มีความประพฤติไม่ย่อหย่อน เมื่อเธอมีจิตอันได้อบรมแล้วในอสุภสังขยา อารมณ์ ทั้งหลายแม้เป็นทิพย์ ย่อมไม่ยึดติด โดยทำให้อยากได้ ด้วยประการดังกล่าว เมตตานี้เรียกว่า สัพพัต ถกัมมฐาน คือธรรมเป็นเหตุที่พึงต้องการ พึงปรารภนาในภาวานาโยคทั้งปวง เพราะความเป็น กรรมฐานมีอุปการะมาก ทั้งเป็นเหตุเป็นที่ตั้งแห่งการงาน คือการประกอบเนื่องๆ ซึ่งโยคภาวนาที่ ประสงค์ ส่วนใดใครเจริญเมตตาก็พึงเข้าไปหาผู้ให้กรรมฐานเกิด อนึ่ง ผู้ให้กรรมฐาน เปรียบเหมือน กัลยาณมิตร ได้แก่ ผู้เป็นมิตรที่ดี ตั้งอยู่ในฝ่ายเจริญ แสวงหาประโยชน์เกื้อกูลฝ่ายเดียว จะต้องมื คุณธรรมภายในตนคือ ๑) น่ารัก ด้วยมีเมตตา เป็นที่สบายจิตสนิทใจ ชวนให้อยากเข้าไปหา ๒) นำ เคารพ ด้วยความประพฤติหนักแน่นเป็นที่พึ่งอาศัยได้ ให้รู้สึกอบอุ่นใจ ๓) นำเจริญใจ ด้วยความเป็นผู้ ฝึกฝนปรับปรุงตน ควรเอาอย่าง ให้ระลึกและเอ่ยอ้างด้วยซาบซึ้งภูมิใจ ๔) รู้จักพูดให้ได้ผล รู้จักชี้แจง แนะนำ เป็นที่ปรึกษาที่ดี ๕) อดทนต่อถ้อยคำ พร้อมทั้งจะรับฟังคำปรึกษาซักถาม ตลอดจนคำ เสนอแนะวิพากษ์วิจารณ์ ๖) แกล้งเรื่องล้าลึกได้ สามารถอธิบายเรื่องยุ่งยากซับซ้อนให้เข้าใจและสอน ให้เรียนรู้เรื่องราวที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นไป ๗) ไม่ชักนำในอฐาน คือ ไม่ชักจูงไปในทางเสื่อมเสียหรือเรื่อง เหลวไหลไม่สมควร

นอกจากนั้น ผู้เจริญเมตตา จะต้องประกอบด้วยคุณธรรมอีกหลายประการ เช่น

๑) ไม่ควรแผ่เมตตาให้ในเบื้องต้นแรกของการปฏิบัติเมตตาภาวนาให้แก่ ผู้ไม่เป็นมิตร หรือผู้ ที่เกลียดชังอย่างหนึ่ง ผู้ที่ใกล้ชิดและเป็นที่รักมากอย่างหนึ่ง ผู้ที่เป็นกลาง ไม่เป็นที่รักหรือชังอย่างหนึ่ง และผู้ที่เป็นศัตรูอย่างหนึ่ง

๒) ไม่ควรแผ่เมตตาให้ ผู้ที่เป็นเพศตรงกันข้าม เพราะอาจเกิดระคะขึ้นได้ และผู้ที่ตายแล้ว เพราะไม่ทำให้เกิดอุปนาสมาธิ

๓) ควรแผ่เมตตาให้เป็นอันดับแรกก่อนใคร ๆ ก็คือ ตัวเราเอง ดังข้อความที่ว่า “บุคคล ตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนในที่ไหน ๆ เลย สัตว์ทั้งหลายเหล่านี กักรักตน มากเช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตน จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”

๔) การบรรลุฌานได้แก่ วิตก วิจาร์ ปิติ และสุข

๕) วิธีระงับความโกรธ เช่น พระพุทธเจ้า ตรัสสอนไว้ว่า “ถ้าบุคคล ถูกโจรทำร้ายด้วยการ ตัดมือ ตัดเท้าด้วยเลื่อยที่ด้ามสองข้าง แล้วเกิดความโกรธ คิดจะทำร้ายโจรนั้นกลับคืน บุคคลนั้น เป็น คนเลวที่ไม่ทำตามคำสอนของเรา”

๖) วิธีระงับความโกรธ ๑๐ ประการ ได้แก่ แม้ศัตรูมีความต้องการจะทำให้เราเป็นทุกข์ ก็ ทำได้เพียงร่างกายภายนอกเท่านั้น ไม่สามารถสร้างความทุกข์ให้เกิดในใจเราได้ เป็นต้น

๗) การมีกรรมเป็นของตน ดังข้อความว่า “ถ้าทำกรรมชั่ว เพราะความโกรธ ก็จะเหมือน คนที่เผาตนเอง แล้วถือถ่านเพลิงไว้ในมือ หรือจับอุจจาระด้วยมือทั้งสอง เพื่อทำร้ายคนอื่น”

๘) พระโพธิสัตว์ ระงับความโกรธด้วยบารมี พระโพธิสัตว์ บำเพ็ญบารมี ๔ อสงไขยกับ แสนมหากัป อดทนด้วยขันติบารมี ระงับความโกรธ แม้จะถูกศัตรูฆ่า ก็มีใจไม่โกรธ หรือแค้นเคืองเลย

๙) กรณีตัวอย่างขันติวาทีดาบส ผู้บำเพ็ญขันติบารมี

๑๐) กรณีตัวอย่างเรื่องธรรมบาลกุมาร

๑๑) กรณีตัวอย่างเรื่องพญาช้าง บำเพ็ญขันติบารมี พญาวานร บำเพ็ญขันติบารมี และ พญานาค บำเพ็ญขันติบารมี

๑๒) กรณีตัวอย่างเรื่องพระปณณະ

๑๓) การระงับความโกรธ ด้วยการพิจารณาธาตุ

๑๔) การระงับความโกรธ ด้วยการแบ่งปันสิ่งของ

๑๕) การเกิดขึ้นของสีมาสัมเมท ถ้าบุคคล มีความปรารถนาดีต่อบุคคลคือ ผู้ที่เราเคารพ นับถือ ผู้ที่เรารัก ผู้ที่ไม่รักไม่ชัง และตนเองอย่างเท่าเทียมกันหมดชื่อว่า สีมาสัมเมท^{๗๐}

๑๖) ผู้เจริญเมตตาภาวนาถึงขั้นสีมาสัมเมทแล้ว จะมีนิมิตปรากฏเพื่อให้รู้ว่า บรรลุอุปปจาร สมาริแล้ว ต่อจากนั้น ให้น้อมจิตไปตามนิมิตนั้นหลาย ๆ รอบ ก็จะบรรลุอุปปนาธาน ซึ่งประกอบด้วย ปฐมฌาน ทุตติฌาน และตติยฌานตามลำดับ จึงชื่อว่า ทำเมตตาภาวนาให้บริบูรณ์

เมื่อผู้แผ่เมตตาทำตามหลักการดังกล่าวแล้ว นิยมแผ่เมตตาด้วยวิธีที่ใช้อยู่โดยทั่วไปคือ กล่าวว่ “ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ ปลอดภัยภัยทั้งปวงเถิด”^{๗๑} ซึ่งต่างจากบทแผ่ เมตตาที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในสังคมปัจจุบันที่ว่า

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย อภัยาปัชฌา จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด
อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย อะนิชชา จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์
ใจเลย สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด^{๗๒}

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีลยาตอ), พรหมวิหาร, หน้า ๑๑๔.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

^{๗๒} พระวินัยธร เฉลิมชัย อธิมุต, คู่มือชาวพุทธ บททำวัตร สวดมนต์แปล เจ็ดตำนาน, (มปป.), หน้า ๖๕.

บทแผ่เมตตาอีกแบบหนึ่ง มีข้อความว่า

สัพเพ สัตตา สุขिता โหนตุ สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน
ทั้งสิ้น จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด อย่าได้มีเวรแก่
กันและกันเลย สัพเพ สัตตา อัปเพยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่ง
กันและกันเลย สัพเพ สัตตา อะนีชา โหนตุ จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์
ใจเลย สัพเพ สัตตา สุขิ อิตตานัง परिหะรันตุ จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์
ภัยทั้งสิ้นเทอญ^{๗๓}

บทแผ่เมตตาที่ใช้กันอยู่ในสังคมไทยนั้น มีความหลากหลาย เหมือนกันบ้าง แตกต่างกัน
บ้าง ขึ้นอยู่กับผู้นำแต่ละสถานที่ว่าจะใช้บทใด แต่มีจุดประสงค์เดียวกันคือ เพื่อให้เกิดความรัก
ปรารถนาดีต่อกันและกันที่เรียกว่า มิตรไมตรีที่ดงามนั่นเอง

การแผ่เมตตาในสังคมไทย ถึงแม้ว่าจะมีความแตกต่างกันบ้างตามถิ่นตามที่ แต่หลักการ
ส่วนใหญ่ก็นำมาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ซึ่งได้มรรควิธีจาก
พระพุทธเจ้าบ้าง พระพุทธสาวกบ้าง ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า บทแผ่เมตตาที่ปรากฏในสังคมไทย
ส่วนมากอิงอาศัยผู้นำคือ พระสงฆ์เป็นสำคัญ ส่วนพุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะเป็นผู้ปฏิบัติตาม
แบบอย่างนั้น หรือบางครั้ง ก็ให้ทายกเป็นหัวหน้า เป็นผู้นำ คนทั้งหลายก็ว่าตามเป็นตอน ๆ ไปจนจบ

จากการวิจัยในครั้งนี้สะท้อนให้เห็นว่า การแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน ไม่ตรงตาม
หลักการที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เพราะคัมภีร์นั้นวางเป้าหมายเอาไว้เพื่อการบรรลุธรรม ซึ่งถือว่าเป็น
เป้าหมายที่สูงเกินไปสำหรับชาวพุทธผู้ถือครองเพศคฤหัสถ์ มีวิถีชีวิตคลุกคลีเกี่ยวเนื่องกับการกิจ
มากมายเพื่อการดำรงชีวิต แต่มีความเป็นไปได้สูง สำหรับชาวพุทธผู้ถือครองเพศบรรชิตคือ พระสงฆ์
มีวิถีชีวิตที่สะดวกปลอดโปร่งจากภาระกิจวุ่นวายแบบชาวบ้าน อันจะนำไปสู่การบรรลุธรรมระดับต่าง ๆ
ได้ จะอย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน ก็นับว่ามีประโยชน์มากมายมหาศาลต่อสังคม
ทุกระดับ เพราะการแผ่เมตตา เป็นมรรควิธีที่ขัดเกลาจิตใจให้อ่อนโยน เย็นใจ ปลุกความรัก ความ
ปรารถนาดี มอบความกรุณาให้แก่คนทุกคนชั้น สามารถบ่มเพาะให้เจริญงอกงามแก่บุตรหลานตั้งแต่
เยาว์วัย เหมือนกิจกรรมที่โรงเรียนต่าง ๆ ใช้ทำเป็นประจำก่อนเข้าห้องเรียนมีการสวดมนต์ แผ่เมตตา
ให้แก่สรรพสิ่งทั้งหลาย กิจกรรมเหล่านี้สื่อให้เห็นถึงความรัก ความกรุณาต่อผู้อื่น เชื่อได้ว่า ในอนาคต
สังคมจะน่าอยู่ อบอุ่น เย็นใจ สงบสุข จะกลายเป็นสังคมแห่งพรหมวิหารอย่างแท้จริง

๓.๕.๒ วิธีการแผ่เมตตา

สังคมไทย ได้นำแนวคิดที่ได้จากการแผ่เมตตาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา
และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่อยู่ในระดับพิธีกรรมเบื้องต้นเท่านั้น มี
ผู้คนจำนวนน้อยมากที่จะนำหลักการและวิธีการจากคัมภีร์ ไปประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง จนได้รับผล

^{๗๓} พระนิพนธ์ วีรจิตโต, พระมหาสัณฺฑิโก, นิยมศิลป์ และคุณปริยญา นิยมศิลป์, พระพุทธมนต์,

(ร้อยเอ็ด: บริษัท โนนาร์ท จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๓๗๔.

ประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง สำหรับวิธีการแผ่เมตตาที่ใช้้นั้นก็คือ การแผ่ความปรารถนาดี ด้วยการเปล่งวาจาหรือส่งผ่านความรู้สึกเป็นสุขทางใจ แผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย ตามที่ปรากฏในพระสูตรและอรรถกถา ดังข้อความว่า “สุขี โหตุ”^{๗๔} แปลว่า เขา จงเป็นสุขเถิด หรือ “สุขิตา โหนตุ”^{๗๕} พวกเขา จงเป็นสุขเถิด หรือ “สพเพ สตดา ภวันตุ สุขิตตดา”^{๗๖} ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้มีความสุขเถิด

การแผ่เมตตา เป็นความพยายามช่วยเหลือผู้อื่นให้ประสบสุข ด้วยการแสดงออกทางกาย เพราะการทำให้เกิดจากอำนาจของเมตตา นั้น ถ้าหากทำให้ผู้อื่นเป็นทุกข์ ไม่ว่าจะด้วยรูปแบบใดก็ตาม อันเป็นทางกาย ทางวาจา และทางใจ จะทำให้เกิดโทษ พิษภัย ไม่นับว่า เป็นผลดีเลย ฉะนั้น แม้ว่าการกระทำดีต่อบุคคลอื่นจะเป็นสิ่งดี ไม่ว่าจะเป็น การเจริญสติหรือแผ่เมตตาก็ตาม จะต้องมุ่งให้เกิดประโยชน์สุขอย่างแท้จริง เช่น หากเดินเข้าไปในตรอกแคบ ๆ แล้วมีคนเดินสวนทางออกมา ถ้าเรากำหนดแผ่เมตตาทางใจ แต่ไม่เปิดทางให้เขาได้เดิน ก็จะไม่เกิดประโยชน์ จึงต้องหลีกทางให้เขาเดินด้วย โดยพิจารณาคุณลักษณะของผู้เดินผ่านว่า น่าเคารพนับถือมากน้อยเพียงใด ก็ควรให้ความเคารพนอบน้อมตามสมควรแก่ฐานะของคน ๆ นั้น จึงจะเกิดประโยชน์และเหมาะสมอย่างยิ่ง การแสดงออกของการแผ่เมตตา นั้น มีหลายลักษณะ เช่น การพูดจาอ่อนหวาน นุ่มนวลน่าฟัง การดูที่สีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเป็นต้น เหมือนอย่าง que พระพุทธเจ้า ตรัสสอนให้แผ่เมตตาทางกาย วาจา และใจ ดังพุทธพจน์ข้อความว่า “พึงตั้งกายกรรม ที่มีเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง พึงตั้งวจีกรรม ที่มีเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง พึงตั้งมโนกรรม ที่มีเมตตาทั้งต่อหน้าและลับหลัง”^{๗๗}

ผู้ปรารถนาจะเจริญเมตตาพรหมวิหาร ต้องตัดปليโพธิ์ทั้งหลายออกไปให้ได้เสียก่อน เมื่อทำภารกิจเสร็จแล้ว นั่งให้สบาย บนอาสนะที่จัดไว้อย่างดีในที่สงัด ถ้าทำไปแล้ว หวังผลตอบแทนบุญคุณ ด้วยการแสดงออกของผู้รับเมตตา หรือหวังการตอบแทนจะได้วัตถุตามความต้องการอย่างนั้น ถ้าเมตตาปรากฏเป็นความรู้สึกเจือปนด้วยอำนาจของกิเลส นี้ขัดกับหลักการของเมตตา มิใช่ความปรารถนาดีหรือหวังดีแต่อย่างใด

เพื่อกำจัดความรู้สึกอยากได้ อยากหวัง ลำดับแรก พึงพิจารณาให้เห็นโทษ และอันตรายของขันติ ก่อน ตามพระพุทธพจน์ที่ว่า “ขันติ ปรมิ ตโป ตีติกขา... นิพพาน ปรมิ วทนติ พุทธา”^{๗๘} ขันติ คือ ความอดกลั้น เป็นตบะอย่างยิ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตรัสว่า นิพพานเป็นธรรมอันยอดเยี่ยม บุคคล ผู้มีขันติเป็นกำลังคือ ขันติเป็นกองทัพ นับว่าเป็นพราหมณ์ ประโยชน์ยิ่งกว่าขันติไม่มีเลย โทสะจะพึงละได้ ก็ด้วยอำนาจของขันติ

^{๗๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๕๐/๒๓๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๔๐.

^{๗๕} ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๓/๑๐, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๐๕/๓๔๘.

^{๗๖} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๔๕/๓๖๒.

^{๗๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๒๖/๒๙๐.

^{๗๘} ขุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๔/๕๐.

การแผ่เมตตาจะให้กว้างขวางออกไปนั้น จะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน ถัดจากนั้นไป เป็นการแผ่ขยายออกไปให้แก่บุคคลอื่น เพราะตามสามัญสำนึกแล้ว มนุษย์ทุกคนรักตัวเองเหนือสิ่งอื่นใดปรารถนาความสุขเกลียดความทุกข์ อยากมีอายุยืนยาวนาน สุขภาพแข็งแรง ไม่มีโรคภัยเบียดเบียนพอเราประสบสุขแล้ว จึงจะแผ่เมตตา ส่งความรักมอบความหวังดีอย่างที่เราเองได้รับเพื่อแผ่ไปยังสัตว์ทั้งหลาย เมตตาจิตจะเกิดขึ้นง่ายและตั้งอยู่มั่นคง อีกทั้งจะเป็นเหตุให้เกิดอุปการสมาธิและอัปนาสมาธิ ก็ด้วยวิธีเหล่านี้

วิธีการแผ่เมตตา ลำดับแรกนั้น จะต้องแผ่ให้แก่ตน ซึ่งมีอยู่ ๔ ลักษณะ ดังนี้ (๑) ขอข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก (๒) ขอข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความพยาบาทกังวลใด ๆ (๓) ขอข้าพเจ้า จงเป็นผู้ไม่มีความลำบากกายและใจ (๔) ขอข้าพเจ้า จงเป็นผู้มีความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน ลำดับที่สอง การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่นตั้งแต่ ๒ คน มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ขอจง ไม่มีศัตรูภายในและภายนอก (๒) ขอจง ไม่มีความพยาบาทกังวลใด ๆ (๓) ขอจง ไม่มีความลำบากกาย และใจ (๔) ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ ตลอดกาลนาน

ลำดับที่สาม การแผ่เมตตาให้แก่คนอื่นตั้งแต่ ๒ คน ขึ้นไป มีอยู่ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ขอสัตว์ทั้งหลาย จงไม่มีศัตรูภายในและภายนอกทั่วกัน (๒) ขอสัตว์ทั้งหลาย จงไม่มีความพยาบาทกังวลใด ๆ ทั่วกัน (๓) ขอสัตว์ทั้งหลาย จงไม่มีความลำบากกาย และใจ (๔) ขอสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุขกาย สุขใจตลอดกาลทั่วกัน

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ได้อธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับการเจริญเมตตา ซึ่งมีทั้งหมด ๕๒๘ ประการ^{๗๙} ตรงกับที่ปรากฏในวิสุทธิมรรคของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร)^{๘๐} และที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายปฐิสมภิทามรรค ได้อธิบายถึง การเจริญเมตตา ๕๒๘ ประการ^{๘๑} การแยกแยะหรืออธิบายการเจริญเมตตากว้างขวางออกไปหลายอย่างหลายประการ สะท้อนให้เห็นว่า วิธีการแผ่เมตตาก็มีอยู่หลายอย่างหลายลักษณะ

คำแผ่เมตตาใช้ร่วมกันทั้งภาษาบาลีและภาษาไทย ส่วนมากจดจำกันได้จนขึ้นใจ แต่ความหมายในแง่มนต์ที่ลึกซึ้ง หลาย ๆ คนอาจจะไม่รู้ความต้นลึก หนาบง เช่น “สตตา ปาณา ภูตา ปุคคลา อุตตาวปริยาปนา” คำทั้ง ๕ นี้ มีความหมายเหมือนกัน หมายถึง สัตว์โลกทั้งหมด ไม่มีขอบเขต ไม่จำกัดจำนวน เช่นคำว่า สพเพ สตตา แปลว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง^{๘๒} สพเพ ปาณา สัตว์ที่ลมหายใจทั้งหลายทั้งปวง สพเพ ภูตา สัตว์ที่เกิดแล้วทั้งหลายทั้งปวง สพเพ ปุคคลา บุคคลทั้งหลายทั้งปวง สพเพ อุตตาวปริยาปนา สัตว์ที่มีร่างกายทั้งหลายทั้งปวง คำแผ่เมตตาทั้ง ๕ นี้ เป็นการแผ่

^{๗๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๒๕, ๒๙, ๑๑๕.

^{๘๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ: บริษัท ประยูรพงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๕๒๑-๕๒๒.

^{๘๑} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒/๓๔๑.

^{๘๒} ส.ช. (บาลี) ๑๗/๖๒-๖๓/๓๗-๓๘.

ออกไปโดยไม่เจาะจงบุคคล เพราะคำว่า สัตว์ มีไวพจน์คือ คำเหมือนเป็นจำนวนมาก ดังนั้น จึงคัดเลือกเอาเฉพาะคำที่เด่นชัดที่สุด^{๘๓} จะอย่างไรก็ตาม ความหมายสำคัญของการแผ่เมตตาคือ วิธีการแผ่เมตตาจิตออกไปให้แก่สรรพสิ่งโดยไม่เจาะจง เพื่อทำลายความยึดติดในสมมติบัญญัติทั้งหลาย

นอกจากนั้น ยังมีการแผ่เมตตาที่เจาะจง เช่น “อิติปิโส ปุริสา อริยา อนริยา เทวา มนุสสา และวินิปาติกา” คำแผ่ทั้ง ๗ นี้ มีความหมายชัดเจนอยู่ในตัวหมายถึง สัตว์โลก ๗ จำพวก จัดเป็นคู่กันได้แก่ สตรีกับบุรุษ ๑ คู่ พระอริยะกับปุถุชน ๑ คู่ สัตว์โลก ๓ จำพวก ได้แก่ เทวดา มนุษย์ และอบายสัตว์ ดังมีคำอธิบายให้เข้าใจชัดเจนขึ้น เช่น สัพพา อิตถิโย แปลว่า สตรีทั้งหลายทั้งปวง สัพเพ ปุริสา บุรุษทั้งหลายทั้งปวง สัพเพ อริยา พระอริยะทั้งหลายทั้งปวง สัพเพ อนริยา ปุถุชนทั้งหลายทั้งปวง สัพเพ เทวา เทวดาทั้งหลายทั้งปวง สัพเพ มนุสสา มนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง และสัพเพ วินิปาติกา อบายสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง^{๘๔} หมายความว่า ถ้าจำแนกออกเป็น ๓ ชั้นคือ ภูมิชั้นสูง ได้แก่ หมู่เทพทั้งหลายมี ๒๖ ชั้น ประกอบด้วย อรูปภูมิ ๔ รูปภูมิ ๑๖ และฉกามาจร ๖ ภูมิชั้นกลาง ได้แก่ มนุสสภูมิเท่านั้น ภูมิชั้นต่ำ ได้แก่ อบายภูมิ วินิบาต นิรยะ และพวกวินิปาติกสัตว์ มีคำอธิบายเอาไว้ว่า สัตว์ที่เกิดในวินิบาตภูมิ เรียกว่า อสุรหรืออสุรกาย ซึ่งมีคำอธิบายเพิ่มเติมอีกว่า วินิปาติกสัตว์น่าจะหมายถึง สัตว์ที่บังเกิดในภูมิชั้นต่ำทั้ง ๔ ภูมิ โดยรวมดิรัจฉาน เปรต และสัตว์นรกด้วย^{๘๕}

วิธีการแผ่เมตตา ไม่ว่าจะรวมกันหรือแยกกัน เรียกว่า โออิสมเมตตา คือ เมตตาที่เจาะจงหมายถึง จำกัดบุคคล ต่างกับการแผ่เมตตาวิธีแรกที่ใช้คำว่า สัพเพ สตฺตา สัพเพ ปาณา สัพเพ ภุตา สัพเพ ปุคฺคฺลา สัพเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา เหล่านี้เป็นกรณแผ่เมตตาที่เรียกว่า โออิสมเมตตา แปลว่า เมตตาที่ไม่เจาะจง ไม่จำกัดขอบเขต

ในการแผ่เมตตาภาวนานั้น ฟังกล่าวคำแผ่เมตตาทั้ง ๑๒ จำพวก โดยมีรายละเอียด ดังนี้

อเวรา โหนตุ แปลว่า (จงเป็นสุข ๆ เกิด) อย่างมีเวรแก่กันและกันเลย

อพฺยาปชฺฌา^{๘๖} โหนตุ (จงเป็นสุข ๆ เกิด) อย่าเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อนิฆา โหนตุ (จงเป็นสุข ๆ เกิด) อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อตฺตนาํ ปริหรนฺตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนเกิด

เนื้อหาดังกล่าว เป็นการแผ่เมตตาที่แสดงไมตรีจิตและปรารถนาดี เพราะสัตว์โลกทั้งหลายอาจจะประสบอันตรายต่าง ๆ หรือประสบโรคภัยนานาชนิดเบียดเบียนร่างกาย ดังนั้น คนเราจึงจำเป็นต้องทำตนเองให้มีความสุขกายสุขใจ ถ้าปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจแล้ว ก็จะไม่มียึดใด ๆ ให้กังวล ข้อนี้เป็นสิ่งที่ชาวโลกทั้งปวงปรารถนาและเป็นเหตุผลว่า เหตุใดจึงควรแผ่เมตตาชื่อว่า รักษาตนให้เป็นสุขเกิด ดังคำแผ่เมตตาว่า สัพเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นสุข ๆ

^{๘๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๒๔.

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พรหมวิหาร, หน้า ๓๐-๓๑.

^{๘๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๒๔.

^{๘๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๔๑, .พ.ป.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓.

เกิด อย่างมีเวรซึ่งกันและกันเลย เป็นต้น จะได้ไอริสเมตตา ๕ ประเภท คุณด้วยการแผ่เมตตา ๔ ชนิด จึงได้ไอริสเมตตา ๒๐ ชนิด

ในพระสูตรต่าง ๆ ที่กล่าวถึงการแผ่เมตตา ฉบับภาษาไทยและฉบับอังกฤษสังคีติมีรูปว่า อพฺยาปชฺชํ อพฺยาปชฺฌํ อพฺยาปชฺฌํ มีรูปศัพท์ที่ลงปฐมาภิธาน พุทฺถาภิธานว่า อเวรา อพฺยาปชฺชา อพฺยาปชฺฌา อพฺยาปชฺฌา อพฺยาปชฺฌา หรือพบรูปศัพท์ที่ลงตติยาภิธาน เอกพจน์ว่า อเวเรน อพฺยาปชฺเชน อพฺยาปชฺเชน อพฺยาปชฺเชนํ ตามหลักภาษาบาลีทั่วไป คำว่า อพฺยาปชฺช สำเร็จรูปมาจาก น ศัพท์ ปฏิเสธ กับ พยาปชฺช ซึ่งมาจาก พยาปาท ลง ฌย ปัจจัยในอรรถสัทธที่แปลว่า อย่าเบียดเบียน อย่าปองร้าย มีรูปวิเคราะห์ว่า “พฺยาปาโทเยว พฺยาปชฺชํ นตฺถิ พฺยาปชฺชํ เอเตสนฺติ อพฺยาปชฺชา ผู้ไม่มีการเบียดเบียน ชื่อว่า อพฺยาปชฺเช ดั่งปรากฏในอรรถกถาตอนหนึ่งว่า “อพฺยาปชฺชาติ พยาปาทรหิตา”^{๘๗}

ต่อจากนั้น เมื่อภาวนาว่า สพฺเพ อิตฺถิโย อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่างมีเวรซึ่งกันและกันเลย เป็นต้น จะได้ไอริสเมตตากับบุคคล ๗ จำพวก คุณด้วยการแผ่เมตตา ๔ ชนิด จะได้ไอริสเมตตา ๒๘ ชนิด

เมื่อรวมไอริสเมตตา ๒๐ ชนิด เข้ากับไอริสเมตตา ๒๘ ชนิด จะได้เมตตา ๔๘ ชนิด เป็นการแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจงทิศ เรียกว่า ทิสอโนริสเมตตา ในทำนองเดียวกัน เมื่อแผ่เมตตาต่อสัตว์โลกที่อยู่ในทิศบูรพาคือทิศตะวันออกว่า ปุรตฺถิมาย ทิสาย (ในทิศบูรพา) แล้วต่อด้วยประโยคภาวนาเดิมว่า สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่างมีเวรซึ่งกันและกันเลย เป็นต้น รวมแล้วจะได้การแผ่เมตตาในทิศบูรพาทั้งหมด ๔๘ ชนิด เมื่อแผ่เมตตาในทิศใหญ่ที่เหลืออีก ๓ ทิศคือ ปัจฉิมทิศ (ทิศตะวันตก) ๔๘ ชนิด อุตฺตรทิศ (ทิศเหนือ) ๔๘ ชนิด ทักขิณทิศ (ทิศใต้) ๔๘ ชนิด และทิศเฉียงอีก ๔ ทิศคือ ทิศอาคเนย์ (ทิศตะวันออกเฉียงใต้) ๔๘ ชนิด ทิศพายัพ (ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ) ๔๘ ชนิด ทิศอีสาน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ) ๔๘ ชนิด ทิศหรดี (ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ) ๔๘ ชนิด กับทิศเบื้องล่าง (เหนือภูมิบาล ทิสาย) ๔๘ ชนิด ทิศเบื้องบน (อุปริมาย ทิสาย) ๔๘ ชนิด รวมทั้งหมดเป็น ๑๐ ทิศ ทิศละ ๔๘ ชนิด จะได้ทิสอริสเมตตาทั้งหมด ๔๘๐ ชนิด ซึ่งเป็นการแผ่เมตตาในทิศทั้ง ๑๐ เมื่อรวมทิสอริสเมตตา ๔๘๐ ชนิดกับทิสอโนริสเมตตา ๔๘ ชนิด จึงได้เมตตาทั้งหมด ๕๒๘ ชนิด^{๘๘}

การเจริญอโนริสเมตตา มีบทภาวนาว่า (๑) ขอสัตว์ทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขประกอบตนไปให้รอดเกิด (สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ) (๒) ขอปาณะทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขประกอบตนไปให้รอดเกิด (สพฺเพ ปาณา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ สุขี อุตฺตานํ ปริหรนฺตุ) (๓) ขอภูตทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขประกอบตนไปให้รอดเกิด (สพฺเพ ภูตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺชา โหนตุ อนินฺชา โหนตุ,

^{๘๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๓๙๔-๔๐๐.

^{๘๘} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๕๒๑-๕๒๒.

สุชี อดตานัน ปรีหรนตุ) (๔) ขอบุคคลทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขประกอบตนไปให้รอดเกิด (สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ, อพยาปชชา โหนตุ, อนินชา โหนตุ, สุชี อดตานัน ปรีหรนตุ) (๕) ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง จงอย่าผูกเวรกัน จงอย่าเบียดเบียนกัน จงอย่ามีทุกข์ จงมีสุขประกอบตนไปให้รอดเกิด (สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ, อพยาปชชา โหนตุ, อนินชา โหนตุ, สุชี อดตานัน ปรีหรนตุ)^{๘๙}

กล่าวโดยสรุป วิธีแผ่เมตตาในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีตา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีความสอดคล้องกันทั้งหลักการและวิธีการคือ แบบไม่เจาะจงมี ๕ แบบเจาะจงมี ๗ และแผ่ไปในทิศ ๑๐ ผู้วิจัย ได้ศึกษาหลักการและวิธีการตามที่พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) และพระพุทโธมหาราชาจารย์ พบว่า มีความเห็นสอดคล้องกัน จึงทำให้เชื่อมั่นได้ว่า ถ้าหากเรานำหลักเมตตาภาวนาดังกล่าวไปประยุกต์ใช้ ย่อมได้ผลในเชิงบวกเป็นความสุขใจ เย็นใจอย่างแน่นอน ดังปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา วิสุทธิมรรค และจากหนังสือพรหมวิหาร เป็นต้น ผู้วิจัย ได้จำแนกการเจริญเมตตาซึ่งนำไปสู่กระบวนการแผ่เมตตาเอาไว้เป็นหลายระดับ ดังนี้

๓.๕.๓ ระดับปัจเจก

การเจริญเมตตา ทำให้เกิดอานิสงส์แก่ผู้ถวายทานเป็นอันมาก เช่น เรื่องพระสุภูติเถระ^{๙๐} ในสมัยพุทธกาล พระสุภูติเถระ เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในอสีติมหาสาวก มีอุปนิสัยชอบเข้าเมตตาภาวนาเป็นประจำ เมื่อออกจากเมตตาภาวนาแล้ว จึงจะรับภิกษาหารที่คนทั้งหลายนำมาถวาย ปัจจุบันนี้ ชาวพุทธทั้งหลาย นิยมนิมนต์พระสงฆ์มาเจริญเมตตาปริตรในงานทำบุญ เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่บ้านเรือนของตนเอง ดังนั้น พระสงฆ์ ที่เจริญเมตตาปริตร จึงเจริญเมตตาจิตในขณะที่เจริญพระพุทธมนต์ไปด้วย ส่วนเรื่องธัญขานิพราหมณ์นั้น เป็นการยกระดับจากบุคคลธรรมดาขึ้นสู่พรหม โดยการเจริญเมตตา สามารถไปอยู่ร่วมกับพระพรหมได้^{๙๑} พระสุภูติ ท่านแผ่เมตตาภาวนาในขณะที่บิณฑบาต เพื่อให้ผู้ที่ถวายทานได้รับผลบุญมาก ๆ ส่วนเรื่องธัญขานิพราหมณ์นั้นคือ การเจริญเมตตาภาวนาเพื่อน้อมจิตไปสู่พรหมโลก

พราหมณ์ธัญขานิ ซึ่งป่วยหนักใกล้จะสิ้นชีวิตอยู่นั้น ได้นิมนต์พระสารีบุตรมาที่บ้าน เมื่อมาถึงแล้ว ท่านได้ถามว่า “ยังพอทนได้หรือไม่ อาการค่อยยังชั่วขึ้นบ้างหรือเปล่า” พราหมณ์ตอบว่า “ทุกขเวทนาแรงกล้า จนทนแทบจะไม่ไหวอยู่แล้ว” หลังจากนั้น พระสารีบุตรถามต่อไปอีกว่า นรกหรือดิรัจฉาน อย่างไหนดีกว่ากัน พราหมณ์ตอบว่า ดิรัจฉาน ดีกว่านรกเป็นต้น ถามต่อไปจนถึงสวรรค์ชั้นต่าง ๆ ว่า “ชีวิตของเทวดาในชั้นปรนิมมิตวสวัตถีกับพรหมโลก อย่างไหนดีกว่ากัน” พราหมณ์ตอบว่า พรหมโลกดีกว่า พอได้สติ ในระหว่างการสนทนา พระสารีบุตร ทราบว่า พราหมณ์ น้อมจิตไปใน

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐๘.

^{๙๐} อัง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๐๒/๒๓. เอตทคฺคํ ภิกขเว มม สาวกานํ ภิกขุณํ ทกฺขิณญยานํ ยทฺธิ สุกฺติ อัง.เอกก. (บาลี) ๒๐/๒๐๒/๒๓.

^{๙๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พรหมวิหาร, หน้า ๓๙.

พรหมโลกแล้ว ด้วยคิดว่า “เราพึงแสดงวิธีปฏิบัติ ที่จะนำธรรมาสน์ไปสู่พรหมโลก จะเป็น การดี” เมื่อรู้ดังนั้น จึงกล่าวสอนพรหมณ์ต่อไปว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีเมตตาแผ่ไปตลอดทิศ ๑ อยู่ และแผ่ไปตลอดทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ เหมือนกัน ตามวิธีนี้ เธอแผ่ไปในทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง และทิศเบื้องเฉียง^{๙๒} ตลอดโลก ทว่าทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถานโดยมีตนเสมอกัน^{๙๓} ด้วยเมตตาจิต อันไพบูรณ์ ถึงความยิ่งใหญ่ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่ นี่เป็นทางเพื่อเข้าถึงความ เป็นอยู่ในพรหมโลก

การเจริญเมตตา ทำให้เกิดอานิสงส์แก่ผู้ถวายทานเป็นอันมาก เช่น เรื่องพระสุภูติเถระ ต่อมาพระพุทธเจ้า ทรงแต่งตั้งพระสุภูติเถระไว้ในตำแหน่งเอตทัคคะ ผู้เป็นเลิศในด้านการเป็น ทักขิณียบุคคล ส่วนธรรมาสน์ไปพรหมโลก ได้ไปบังเกิดในพรหมโลกมีอายุยืนในทิพยวิมาน

นอกจากนั้น ประโยชน์จากการเจริญเมตตาภาวนา ยังแสดงไว้ในนิทานสังยุต โอฆาสูต รมีใจความว่า เมตตาจิต ที่บุคคลเจริญแม้เพียงชั่วเวลาที่รัตนันมโค ในเวลาเช้า กลางวันและเย็น หรือ เพียงชั่วเวลาที่สูดดมกลิ่นหอมของดอกไม้ ย่อมมีผลมากกว่าทาน ที่บุคคลให้ครั้งละหนึ่งร้อยหม้อใน เวลาเช้า กลางวันและเย็น จะเห็นได้ว่า การเจริญเมตตาจิตวันละ ๓ เวลา ดังกล่าว มีอานิสงส์มากทั้ง ไม่เสียทรัพย์สินเงินทอง หรือใช้เวลามากมายเลย^{๙๔}

เมตตาในระดับปัจเจกบุคคลนี้ พบหลายแห่ง เช่น ในพระไตรปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค เมตตา คือเครื่องมือสำหรับผู้ปฏิบัติ ผูกฝนอบรมจิตเพื่อบ่มไปสู่ความสุขที่แท้จริง ดังคำกล่าวของพระพรหมคุณา ภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) มีใจความว่า “คุณค่าด้านการทำจิต หรือคุณค่าเพื่อความหลุดพ้นเป็นอิสระ”^{๙๕} ซึ่งเป็นการปลดทุกข์ในทางโลก และยังส่งผลไปถึงด้านจริยธรรม ในแง่ที่ไม่ก่อปัญหาอันเกิดจากความ ทุกข์ที่มีอยู่ในตนและคนอื่น เมตตา นับว่าเป็นสิ่งเกื้อกูลแก่จริยธรรม ดังนั้น เมตตา จึงไม่ได้เป็นเพียง ทฤษฎีที่อยู่ตำราเมื่อสองพันห้าร้อยกว่าปีที่ผ่านมาแล้วเท่านั้น แต่ยังเหมาะที่จะนำไปใช้เป็นเครื่องมือ ในการพัฒนาจิต ให้ตระหนักถึงคุณค่าและการอยู่ร่วมกันด้วยความสุขร่มเย็นอีกด้วย

๓.๕.๔ ระดับสังคม

การแผ่เมตตาในระดับสังคมนั้น ส่วนหนึ่งได้จากงานวิจัยหลายเรื่องในปัจจุบัน ที่สะท้อน ถึงคุณประโยชน์ของเมตตา ที่แผ่ออกไปยังสรรพสัตว์โดยไม่มีขอบเขต เช่น “สังคมแห่งอภัยปมัญญา: ปลายทางแห่งการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง”^{๙๖} โดย อัครเดช พรหมกัลป์ ได้เสนอหลักการแก้ไข

^{๙๒} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๗๘.

^{๙๓} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๗๘.

^{๙๔} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๖/๒๕๑.

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์ เพ็ญแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๑๔-๑๑๕.

^{๙๖} อัครเดช พรหมกัลป์, “สังคมแห่งอภัยปมัญญา: ปลายทางแห่งการแก้ไขปัญหาคความขัดแย้ง”, ใน **พุทธวิธีในการแก้ปัญหาคความขัดแย้งทางสังคม**, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๑๑๘-๑๓๐.

ปัญหาความขัดแย้งด้วยแนวคิดที่ได้จากเมตตาคือ ถ้าหากสังคมมีเมตตาอุปถัมภ์แล้ว ปัญหาความขัดแย้งก็ไม่เกิดขึ้นอย่างแน่นอน เพราะว่า ทุกคนในสังคม มีเมตตาริติดต่อกันอย่างกว้างขวาง ไม่มีประมาณ แผลออกไปยังเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และที่ยิ่งไปกว่านั้นคือ การแผ่เมตตาออกไปยังสรรพสัตว์ในโลกอย่างสม่ำเสมอ งานวิจัยดังกล่าว สะท้อนไปสู่แนวคิดที่จะสลายความขัดแย้งในลักษณะต่าง ๆ เช่น “การแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม: แนวคิดด้วยทรัพย์สินส่วนกลางในสังคมสงฆ์”^{๙๗} ซึ่งเป็นงานวิจัยของพระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ, ดร. ได้กล่าวถึง การแก้ปัญหาเรื่องปัจจัย ๔ ในการดำเนินชีวิต ด้วยการนำมาเป็นส่วนกลางและใช้สอยร่วมกันอย่างรู้คุณค่า ทำให้ป้องกันปัญหาสังคมได้ “ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการสร้างความสมานฉันท์ในชุมชน”^{๙๘} เป็นงานวิจัยของพระครูสังวรสุตกิจ, ดร. กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องการขาดความสมานฉันท์ในการทำงานร่วมกันของพระสงฆ์ “การสลายความขัดแย้งด้วยพิธีกรรม: กรณีศึกษาเทศกาลวิสาขะของประเทศศรีลังกา”^{๙๙}

ต่อมาเป็นงานวิจัยของพระมหาพจน์ สุวโจ, ดร. กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องการแบ่งแยกด้านความเชื่อด้วยการใช้พิธีกรรม เพื่อสร้างบรรยากาศอันดีต่อกันในฐานะเพื่อนร่วมโลก “การจัดการทางสังคมเมื่อนานในการป้องกันปัญหาความขัดแย้งทางสังคม”^{๑๐๐} เป็นงานวิจัยของพระชยานันท์, ดร. กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องการแตกแยกทางสังคมในเมืองนาน อันเกี่ยวข้องกับตำนานทางพระพุทธศาสนาหลายประการ เช่น พระธาตุแช่แห้ง พิธีสืบทอด ประเพณีทานสลากภัต เป็นต้น “หลักนิติธรรมกับการสร้างความปรองดองสมานฉันท์ โดยแนวทางพุทธวิธีในสังคมไทย”^{๑๐๑} เป็นผลงานวิจัยของ ดร. สุรพล ศรีวิทยา กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องประชาธิปไตย

^{๙๗} พระมหาดวงเด่น ฐิตญาโณ, ดร., “การแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม: แนวคิดด้วยทรัพย์สินส่วนกลางในสังคมสงฆ์”, ใน *พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม*, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ.ดร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๓๑๖.

^{๙๘} พระครูสังวรสุตกิจ, ดร., “ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการสร้างความสมานฉันท์ในชุมชน”, ใน *พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม*, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๑๗-๓๓.

^{๙๙} พระมหาพจน์ สุวโจ, ดร., “การสลายความขัดแย้งด้วยพิธีกรรม: กรณีศึกษาเทศกาลวิสาขะของประเทศศรีลังกา”, ใน *พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม*, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๓๔-๔๗.

^{๑๐๐} พระชยานันท์, ดร., “การจัดการทางสังคมเมื่อนานในการป้องกันปัญหาความขัดแย้งทางสังคม”, ใน *พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม*, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): หน้า ๔๘-๖๓.

^{๑๐๑} ดร. สุรพล ศรีวิทยา, “หลักนิติธรรมกับการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยแนวทางพุทธวิธีในสังคมไทย”, ใน *พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม*, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณาธิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): หน้า ๖๔-๗๓.

อาศัยหลักพุทธธรรมจึงทำให้สังคมไทยไม่แตกแยกกัน “สันติวิธีพุทธแห่งสยามในการสร้างความปรองดอง”^{๑๐๒} เป็นงานวิจัยของ พระวินัยธร อนุก เตชวโร กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องความแตกแยกของสังคมในวรรณคดี อันเป็นแนวคิดนำหลักธรรมไปสู่สายตาของโลกแห่งความจริง “การบริหารความขัดแย้งในองค์กรด้วยพุทธวิธี”^{๑๐๓} เป็นผลงานวิจัยของ ดร. พิเชฐ ทังโต กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องความขัดแย้งที่รุนแรงโดยอาศัยหลักพุทธธรรม “พุทธวิธีจัดการความขัดแย้งเพื่อสร้างความปรองดองในสังคมโลก”^{๑๐๔} เป็นผลงานการวิจัยของ ดวงใจ ปินตามูล กล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องการขาดคุณธรรมนำสังคม “การสร้างองค์กรแห่งความสุขด้วยหลักพุทธธรรม”^{๑๐๕} เป็นผลงานวิจัยของ ปรมต วรรณบวร กล่าวถึงการแก้ไขปัญหาเรื่องการขาดน้ำใจของคนในองค์กร ด้วยพรหมวิหารเป็นต้น “การบูรณาการภาวนาเสวนา เพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์”^{๑๐๖} เป็นงานวิจัยของ เบญจวรรณ วงศ์ชูแก้ว ซึ่งกล่าวถึง การแก้ไขปัญหาเรื่องความอ่อนแอของความสัมพันธ์ของคนในองค์กร ด้วยการนำหลักธรรมมาบูรณาการจนเกิดความกลมกลืนลงตัว

จากงานวิจัยหลาย ๆ เรื่องที่กล่าวมาข้างต้น เป็นความพยายามจะนำพุทธธรรมโดยเฉพาะการแผ่เมตตา มาประยุกต์ใช้เพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้งทั้งหลาย ซึ่งเชื่อว่าจะเป็นกลไกสำคัญอีกประการหนึ่งที่ช่วยขับเคลื่อนสังคมให้ก้าวหน้าต่อไป โดยอาศัยรากฐานความงดงามทางจิตใจมอบให้แก่กัน นั่นคือความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน อันจะเป็นเหตุปัจจัยให้สังคมร่มเย็นเป็นสุข

ความเมตตา กรุณา เมื่อแบ่งบานเจริญงอกงามขึ้นภายในจิตใจของบุคคลใดแล้ว สามารถจะแผ่ขยายออกไปอย่างกว้างขวางตั้งแต่ระดับครอบครัว หมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ประเทศชาติ ตลอดจนแผ่ไปได้ทั่วโลก ส่งมอบความเมตตาอาทรต่อกัน ย่อมทำให้สังคมเกิดความสงบสุข ร่มเย็น นำ

^{๑๐๒} พระวินัยธร อนุก เตชวโร, “สันติวิธีพุทธแห่งสยามในการสร้างความปรองดอง”, ใน **พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม**, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณานิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๗๔-๘๖.

^{๑๐๓} ดร. พิเชฐ ทังโต, “การบริหารความขัดแย้งในองค์กรด้วยพุทธวิธี”, ใน **พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม**, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณานิการ, (กรุงเทพฯ: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๘๗-๙๘.

^{๑๐๔} ดวงใจ ปินตามูล, “พุทธวิธีจัดการความขัดแย้งเพื่อสร้างความปรองดองในสังคมโลก”, ใน **พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม**, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณานิการ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๙๙-๑๑๗.

^{๑๐๕} ปรมต วรรณบวร, “การสร้างองค์กรแห่งความสุขด้วยหลักพุทธธรรม”, ใน **พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม**, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณานิการ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๑๓๑-๑๔๖.

^{๑๐๖} เบญจวรรณ วงศ์ชูแก้ว, “การบูรณาการภาวนาเสวนาเพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์”, ใน **พุทธวิธีในการแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม**, พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส, รศ. ดร. บรรณานิการ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด, ๒๕๕๘): ๑๔๗-๑๖๐.

อยู่ เพลิดเพลินเจริญใจ ลดความเครียด ความกังวล ปราศจากการทำร้ายหรือเบียดเบียนกัน สังคมย่อมมีแต่ความอบอุ่น สงบเย็น

๓.๕.๕ จุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา

สำหรับจุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา นั้น ปัจจุบันมักจะเน้นไปที่การแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม ดังปรากฏในงานวิจัยหลายเรื่องข้างต้น ที่กล่าวถึงคุณประโยชน์ของเมตตา หรือนำมรรควิธีแห่งเมตตาไปประยุกต์ใช้เพื่อแก้ปัญหาในแง่มุมต่าง ๆ เช่น เรื่อง “สังคมแห่งอัปมัญญา: ปลายทางแห่งการแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง” “การแก้ปัญหาความขัดแย้งทางสังคม: แนวคิดด้วยทรัพยากรส่วนกลางในสังคมสงฆ์” เรื่อง “ยุทธศาสตร์การพัฒนาศักยภาพของพระสงฆ์ในการสร้างความสมานฉันท์ในชุมชน” เรื่อง “การสลายความขัดแย้งด้วยพิธีกรรม: กรณีศึกษาเทศกาลวิสาขะของประเทศศรีลังกา” เรื่อง “การจัดการทางสังคมเมื่อนานในการป้องกันปัญหาความขัดแย้งทางสังคม” เรื่อง “หลักนิติธรรมกับการสร้างความปรองดองสมานฉันท์โดยแนวทางพุทธวิธีในสังคมไทย” เรื่อง “สันติวิธีพุทธแห่งสยามในการสร้างความปรองดอง” เรื่อง “การบริหารความขัดแย้งในองค์กรด้วยพุทธวิธี” เรื่อง “พุทธวิธีจัดการความขัดแย้งเพื่อสร้างความปรองดองในสังคมโลก” เรื่อง “การสร้างองค์กรแห่งความสุขด้วยหลักพุทธธรรม” เรื่อง และเรื่อง “การบูรณาการภาวนาเสวนาเพื่อจัดการความขัดแย้งด้านความสัมพันธ์” งานวิจัยดังกล่าว นอกจากจะใช้เมตตาเข้ามามีบทบาทในการลดความขัดแย้งแล้ว ยังมีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกันคือ ใช้หลักพุทธธรรมเพื่อสนับสนุนส่งเสริมองค์กรต่าง ๆ ให้เกิดความเข้มแข็งทางคุณธรรม จริยธรรม

ดังนั้น จุดมุ่งหมายของการแผ่เมตตาที่เห็นได้ชัดก็คือ เพื่อตนเองและสังคม เมตตาเป็นองค์ธรรมที่ก่อให้เกิดคุณธรรมต่อเนื่องตามมามากหลายประการ เช่น กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งมีจุดหมายปลายทางอันเดียวกันคือ สันติสุขของตนเอง และความร่มเย็นของสังคมทั้งหลาย

๓.๕.๖ ผลที่เกิดขึ้นจากการแผ่เมตตา

ผลที่เกิดจากการแผ่เมตตามีอยู่ ๒ ประการ คือ โดยตรงและโดยอ้อม ผลโดยตรงนั้น เกิดขึ้นกับผู้แผ่เป็นลำดับแรก ได้แก่

๑) นอนเป็นสุข (สุขิ สุขุปติ) บุคคลที่ไม่ได้เจริญเมตตา มักจะหลับยาก บางครั้งก็นอนกรนด้วย ส่วนบุคคลผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอ จะนอนหลับง่าย เมื่อหลับแล้ว ก็ไม่กระสับกระส่าย แต่มีความสุข เหมือนอยู่ในนิมิตสมาบัติ

๒) ตื่นเป็นสุข (สุขิ ปฏิพุขมตี) เมื่อตื่นขึ้นมาแล้ว ก็ไม่หงุดหงิด หรือนอนบิด พลิกตัวไปมาบนที่นอน ส่วนบุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนา จะตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่น เหมือนดอกบัวที่กำลังแบ่งบาน ดังพระพุทธพจน์ในคัมภีร์ธรรมบท ใจความตอนหนึ่งว่า “พระสาวกของพระโคตมพุทธเจ้า ผู้มีใจยินดีในเมตตาภาวนาเป็นนิจศีลทั้งกลางวันและกลางคืน ตื่นดีแล้วเสมอ”^{๑๐๗}

^{๑๐๗} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐๑/๖๘.

๓) ไม่ฝืนร้าย^{๑๐๘} (ปาปโก สุปิน น ปสสติ) เมื่อเวลาอันอนหลับ จะรู้สึกเหมือนตกจากที่สูง ถูกทำร้าย หรือถูกงูกัด ถูกผีหลอกหลอน เป็นต้น ส่วนบุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนา จะฝันถึงสิ่งดีงาม เช่น ได้ไปไหว้พระ หรือสามารถเหาะเหินไปในสถานที่ต่าง ๆ ที่สวยงาม เหมือนอยู่ในวิมานเมืองฟ้า เมืองสวรรค์ ได้ด้วยฉนวน หรือได้ฟังเทศน์ เป็นต้น

๔) จิตตั้งมั่นได้เร็ว (ตุวณฺ จิตฺตํ สมาธิยติ) การแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นนั้น เป็นสิ่งที่เหมาะสม และง่ายต่อการปฏิบัติ จึงควรเจริญเมตตาภาวนา เพราะจะทำให้จิตสงบได้เร็ว

๕) สีสหน้าสดใส (มุขฉณฺโณ วิปสยิตติ) การแผ่เมตตา ทำให้ผิวหน้าผ่องใส ดังนั้น ควรเจริญเมตตาทุกที่ ทุกเวลา เพราะทำได้ง่าย

๖) ไม่หลงลืมสติเวลาตาย (อสมมุพฺโห กาลํ กโรติ) เวลาจะตาย ไม่หลงลืมหรือตกใจสะดุ้งหวาดกลัว อันเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะบุคคลที่ใกล้จะตาย มักจะไม่สามารถทำให้สงบหรือควบคุมสติได้ อาจมีความเจ็บปวดอย่างแรงกล้า หรืออ่อนกำลัง จึงตายไปด้วยจิตที่ประกอบด้วยโลภะ โทสะ โมหะ ทำให้คิดฟุ้งซ่านไปในสิ่งผิด ๆ เมื่อตายไปแล้ว จิตสับสน ยึดติดผูกพันด้วยเรื่องต่าง ๆ ก็จะไปบังเกิดในอบายภูมิ ๔ แต่ถ้าเวลาใกล้จะตาย จิตรับเอาอารมณ์ที่เกี่ยวข้องด้วยบุญกุศลที่เคยทำไว้ด้วยความคุ้นเคยในเมตตา จะตายอย่างมีสติ สุขสงบ และเป็นอันหวังได้ว่า จะไปเกิดในสุคติภูมิ

๗) เมื่อไม่ได้บรรลुकุณธรรมขั้นสูง อย่างต่ำก็จะบังเกิดในพรหมโลก^{๑๐๙} (อุตฺตริ อปปฏิ วิชณฺโณ ตฺ พรหมโลกูปโค โหติ) ถ้าบุคคลผู้นั้น ยังไม่บรรลุอรหัตผล ก็จะได้ไปบังเกิดในพรหมโลก ด้วยอำนาจของเมตตาภาวนา กล่าวคือ แม้คนทั่วไป จะยังไม่บรรลุมรรคผล ก็อาจไปเกิดเป็นพรหมได้ ถ้าเจริญเมตตาจนได้ฉนวน เช่นเดียวกับพระโสดาบันและพระสกทาคามีที่ได้ฉนวน สำหรับพระอนาคามี จะไปอุบัติในสุทธาวาสภูมิ ถ้าได้ปัญจมนานและมีอินทรีย์แก่กล้า แต่ในกรณีที่เป็นปุถุชน ยังไม่ได้บรรลุฉนวน หรือบรรลุเพียงขั้นอุปจารสมาธิ จะได้ไปบังเกิดในมนุษย์โลกหรือเทวโลก ซึ่งจัดว่า เป็นสุคติ ดังกรณีของธัญญชานิพราหมณ์ที่ได้กล่าวมาแล้วในตอนต้น เป็นตัวอย่างของผู้ที่ไปบังเกิดในพรหมโลก ด้วยการเจริญเมตตาภาวนา ภายในเวลาครึ่งชั่วโมงก่อนที่จะสิ้นชีวิต นี่เป็นแบบอย่างที่ดีสำหรับการฝึกฝนอบรมเมตตาภาวนา

นอกจากนั้น บุคคลผู้แผ่เมตตา จะประกอบด้วยคุณธรรมหลายประการ เช่น ทำให้มีความรักใคร่ต่อกัน มีความเคารพนับถือ มีความสงเคราะห์เกื้อกูล ไม่ทะเลาะวิวาทกัน เกิดความสามัคคีปรองดอง มีเอกภาพความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน อยู่ด้วยเนกขัมมวิตก พยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก เนกขัมมสังญญา พยาบาทสังญญา และอยู่ด้วยอวิหิงสาสังญญา มีความยินดีในธรรม ภาวนา การละกิเลส ความสงัด ความไม่พยาบาท และในความไม่เนิ่นช้าด้วยอำนาจกิเลส เป็นต้น^{๑๑๐}

^{๑๐๘} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๒๕.

^{๑๐๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๙.

^{๑๑๐} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร, เจตสิกปรมัตถ์, หน้า ๖๘๘.

ผลโดยอ้อม ผลที่ผู้อื่นรู้และเข้าใจในเจตนารมณ์ของผู้แม่แล้ว มีอาการตอบสนอง ดังนี้

๑) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย^{๑๑๑} (มนุสฺสานํ ปิโย โหติ) บุคคลผู้เจริญเมตตาภาวนา ย่อมแผ่ความปรารถนาดีออกไปให้ผู้แก่อื่น ชอบช่วยเหลือคนอื่นด้วยกายเมตตา วจีเมตตา และมนเมตตา แม้จะมีคนินทาว่าร้าย บุคคลผู้ประกอบด้วยเมตตา ก็จะอดทนได้ไม่โต้ตอบ คนที่ไม่ชอบเขา ย่อมจะเคารพนับถือในความอดทนของเขา คนอื่นที่ได้เห็น ได้ยินเรื่องราวเหล่านั้น ก็จะเคารพนับถือเขามาก ยิ่งขึ้นตามลำดับ ฉะนั้น บุคคลผู้แผ่เมตตาจึงเป็นที่รัก เคารพของคนที่คบหาสมาคมด้วย การเจริญเมตตาภาวนาจากใจจริง จึงเป็นเหตุให้บุคคลนั้นเป็นที่รักและเคารพของคนทั่วไป ดังเรื่องของมัลลक्षัตริย์พระนามว่า โรหะ ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรค ข้อความว่า

ครั้งหนึ่ง พระพุทธเจ้า พร้อมด้วยภิกษุหมู่ใหญ่ จำนวน ๑,๒๕๐ รูป เสด็จจากอาปณนิคม ไปสู่พระนครกุสินารา พวกมัลลक्षัตริย์ เจ้าเมืองกุสินาราได้ทราบข่าว จึงตั้งกติกากันว่า ผู้ใดไม่ทำการต้อนรับพระพุทธเจ้า จะต้องถูกปรับเป็นเงิน ๕๐๐ กหาปณะ เมื่อพระพุทธเจ้า เสด็จมาถึง พวกมัลลक्षัตริย์ก็เข้าเฝ้า และเข้าไปพบพระอานนท์ เมื่อทักทายกันด้วยสหายธรรมแล้ว พระอานนท์กล่าวชมว่า การจัดงานรับเสด็จพระพุทธเจ้าครั้งนี้ จัดได้ดี สมพระเกียรติยิ่งนัก โรหะมัลลक्षัตริย์ ตอบว่า ข้าพเจ้า ไม่ได้มารับเสด็จเพราะความเคารพเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ แต่ที่ทำเช่นนี้ก็เพราะกลัวว่า จะถูกปรับสินไหมเป็นเงิน ๕๐๐ กหาปณะ ต่างหาก พระอานนท์ ได้ฟังเช่นนั้น แล้ว รู้สึกไม่สบายใจ คิดว่า “ทำไม โรหะมัลลक्षัตริย์ จึงกลัวเช่นนี้” จึงเข้าไปกราบทูลข้อความนั้น แก่พระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสตอบพระอานนท์ว่า การจะทำให้โรหะมัลลक्षัตริย์เกิดความเลื่อมใส ทำได้ไม่ยากเลย

หลังจากนั้น พระพุทธเจ้า ได้ทรงแผ่เมตตาจิตให้แก่โรหะมัลลक्षัตริย์ เมตตาจิตในครั้งนั้น เป็นเหมือนแสงไฟที่ส่องตรงไปยังจุดเดียว ไม่กระจายแสงไปทางไหน พอพลังแห่งเมตตาจิตที่พระพุทธเจ้าทรงแผ่ออกไปแล้วกระทบเท่านั้น โรหะมัลลक्षัตริย์ แสดงอาการเหมือนลูกโคเพิ่งเกิดที่มีความรักและผูกพันในแม่โค เทียวค้นหาตามวิหาร แต่ก็ไม่พบพระพุทธเจ้า เทียวเดินสอบถามภิกษุทั้งหลาย จนกระทั่งมีพระภิกษุแนะนำให้ไปที่พระคันธกุฎี อันเป็นที่ประทับ ทรงกระแอมแล้วเคาะประตู รออยู่ เมื่อพระพุทธเจ้า ทรงเปิดประตู โรหะมัลลक्षัตริย์ ได้กราบถวายบังคมแล้ว นั่งในที่สมควร พระพุทธเจ้า จึงตรัสอนุบุพเพกถาว่าด้วย ทานและศีล เป็นต้น ต่อจากนั้นทรงแสดง อริยสัจ ๔ จนกระทั่งโรหะมัลลक्षัตริย์เกิดดวงตาเห็นธรรม บรรลุเป็นพระโสดาบัน กราบทูลขออนุญาตให้พระสงฆ์รับปัจจัย ๔ มีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช จากท่านแต่เพียงผู้เดียว ไม่รับจากคนอื่น นี่เป็นพุทธวิธีแห่งการแผ่เมตตาจิต สุดท้ายแล้ว โรหะมัลลक्षัตริย์ เกิดความเลื่อมใสศรัทธา ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน

^{๑๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๒๕.

๒) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (อมนุสสานิ ปิโย โหติ) บุคคลนั้น ย่อมเป็นที่รักของ เทวดาทั้งปวง ดังตัวอย่างในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๒} เรื่องพระวิสาขเถระว่า มีเศรษฐีชื่อว่า วิสาขะอาศัย อยู่ในเมืองปาฏลิบุตร เขาได้ยินข่าวว่า ที่เกาะลังกา เต็มไปด้วยวิวัฒวอาราม และเจดีย์ที่ประดับประดา งดงาม รวากับดอกไม้ที่ร้อยเป็นพวงมาลัย คนบนเกาะ อยู่กันอย่างมีความสุข ใครอยากจะนั่งจะนอน ที่ไหน ก็มีความปลอดภัย เป็นประเทศที่มีความสปปายะทั้งดิน ฟ้า อากาศ เหมาะสมจะเป็นที่ปฏิบัติ ธรรมกรรมฐาน ทำให้วิสาขะเศรษฐีอยากไปบวชที่นั่น จึงสละครอบครัวและทรัพย์สินสมบัติทั้งหลาย ให้แก่ภรรยาและบุตรของตน แล้วเดินทางไปด้วยเงินที่มีติดตัวเพียงกหาปณะเดียวเท่านั้น ระหว่างการเดินทาง ถึงจะไม่มีเรือยนต์ มีเพียงเรือสำเภาก็ตามที เขาอาศัยความเฉลียวฉลาดในเชิงค้าขาย สามารถรวบรวมเงินได้ถึงพันกหาปณะอย่างรวดเร็ว ด้วยสัมมาอาชีวะ หรือธัมมิกฉิชา เมื่อเขา เดินทางไปถึงเกาะดังกล่าว ก็เข้าไปในวิหารใหญ่ ขอบรรพชาอุปสมบทเป็นภิกษุทันที แต่ก่อนที่เขาจะ ได้รับอนุญาตให้อุปสมบทนั้น เขาได้สละทรัพย์ทั้งหลาย โปรยทานให้แก่ผู้คนที่มาในงานบวชของเขา

เมื่อบวชจนอายุพรรษาครบ ๕ แล้ว ท่องจำมาติกาจนชำนาญ ก็ได้เรียนกรรมฐานตามจริต ของตน แล้วออกเดินทางไปปฏิบัติธรรมที่วัด ๔ แห่ง หมุนเวียนเปลี่ยนไปวัดละ ๔ เดือน จนกระทั่ง วันหนึ่ง ได้เดินทางโดยทางเรือมาถึงป่าแห่งหนึ่ง จึงเข้านั่งสมาธิ พอออกจากสมาธิก็เกิดปิติโสมนัสว่า “ตั้งแต่เวลาที่เรากลับมาบวช จนมาอยู่ที่ป่าแห่งนี้ ข้อผิดพลาดในศีล ไม่มีเลย ท่านผู้บริสุทธิ ลาก คือข้อ ประพฤติอันหมดจดของท่าน น่าอัศจรรย์นัก”^{๑๓} ต่อมาได้พบกับเทวดาที่สถิตอยู่ภูเขา ได้บอกทางให้ ท่าน เมื่ออยู่วัดจิตตลบรรพตได้ ๔ เดือน ประรณจะเดินทางต่อไป รุกขเทวดา ชื่อว่า เทวดามณิลยา ได้มาร้องให้ ท่านจึงถามว่า เป็นอะไร เทวดาตอบว่า ดิฉัน ชื่อมณิลยา เป็นรุกขเทวดาประจำต้นหว่า เหตุที่ร้องให้ เพราะเสียใจที่ท่านกำลังจากไป เมื่อท่านทราบสาเหตุดังกล่าว จึงได้อยู่ที่นั่น เพื่อให้หมู่ เทวดาได้รับความเมตตาจากท่าน และไม่ทะเลาะกันในป่าดังกล่าวอีกเลย จนท่านปรินิพพาน^{๑๔}

๓) เทวดาทั้งหลายคอยเฝ้ารักษา^{๑๕} (เทวดา รกฺขณฺติ) การคุ้มครองของเทวดานั้น เปรียบ เหมือน บิดามารดา คุ้มครองบุตรคนเดียวของตน ด้วยความรักทะนุถนอม ถ้าบุคคลใด มีเทวดา คุ้มครอง ย่อมจะมีความสุขสวัสดิ์ และปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

๔) ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่กล้าทำลายในตัวของเขา^{๑๖} (นาสฺส อคฺคิ วา วิสฺส วา สตถฺ วา กมฺติ) อันตรายใด ๆ ไม่ว่าจะเป็นไฟ ยาพิษร้าย อาวุธร้าย เช่น ดาบ หอก ปืน มีด เป็นต้น จะไม่สามารถทำอันตรายต่อบุคคลผู้เจริญเมตตาอยู่เป็นนิตย์ แม้กระทั่งอาวุธสมัยใหม่ เช่น ลูกกระเบิด หรือ จรวดก็นับรวมเข้าในพวกศัสตราวุธด้วย ดังนั้น เมื่อประสบภัยต่าง ๆ เราควรเจริญเมตตาจิตให้มาก ใน

^{๑๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๔๒.

^{๑๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๔๓.

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๕๒๗-๕๒๘.

^{๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๑๑๗} มีกรณีตัวอย่างเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า อุบาสิกาอุตตรา ไม่เป็นอันตรายแม้จะถูกราดด้วยน้ำมันร้อน ๆ^{๑๑๘} หรือกรณีของพระเจ้าสุทโธทนะ ผู้สหายของพระพุทธนิคาย ที่ไม่เป็นอันตรายจากยาพิษ หรือกรณีของสังกัจจายน์ ที่รอดพ้นจากคมดาบของโจรที่ฟันคอ ดาบนั่น ฟันไม่เข้า เป็นต้น กรณีตัวอย่างทั้งหลายนั้น จะยกเรื่องของนางอุตตราในธรรมบทธรรมกถา^{๑๑๙} ข้อความว่า

นางอุตตรา เป็นธิดาของนายปุลณณะ เดิมทีเป็นคนยากจน เลี้ยงชีวิตด้วยการรับจ้างอยู่ในบ้านของสุนนเศรษฐี กรุงราชคฤห์ วันหนึ่ง เขาถวายไม้สีฟันและน้ำล้างหน้าแด่พระสารีบุตร ซึ่งออกจากสมภาริบัติ ส่วนภริยาของเขา ได้นำห่อข้าวมาให้สามีที่กำลังไถนาอยู่ ระหว่างทางของภริยา ก็ได้พบพระสารีบุตร จึงได้ถวายข้าวที่นำมาให้แก่สามี ถวายแก่พระสารีบุตร แล้วได้แบ่งบุญให้แก่สามี ด้วยอาณิสสนั่น เมื่อนายปุลณณะกำลังไถนา ดินที่ไถได้กลายเป็นทองคำ เกี่ยวกับเรื่องนี้อาจฟังเป็นเรื่องพิศดารอยู่ แต่ในสมัยนั้น อาจมีเหตุการณ์มหัศจรรย์เกิดขึ้นได้ ด้วยอำนาจของทานและศีล ไม่ใช่เรื่องเหลือเชื่อมากนัก เพราะสิ่งประดิษฐ์ในยุคนี้ เช่น คอมพิวเตอร์ จรวด ดาวเทียม ทีวี โทรศัพท์ เป็นต้น ก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์ที่สมัยก่อนยังไม่มี อนึ่ง เมื่อก้อนไถกลายเป็นทองคำ ทำให้เขาตกใจและกลายมาเป็นเศรษฐีในเวลาต่อมา ได้แต่งงานกับนางสุนนเศรษฐี ตอนนั้น นายปุลณณะเศรษฐีพร้อมภริยาและบุตรสาว ได้บรรลุนิพพานเป็นพระโสดาบัน หลังจากได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธเจ้าในวันทำบุญขึ้นบ้านใหม่

กล่าวถึงนางอุตตรา เมื่อได้แต่งงานกับเศรษฐี ผู้เป็นมิจฉาทิฎฐิ ก็ไม่เคยได้ทำบุญถวายทานอีกเลย อยู่มาวันหนึ่ง ได้มีโอกาส จึงหาคนมาปรนนิบัติสามี แล้วก็ไปปฏิบัติธรรมที่วัด ทำให้คนที่มาปรนนิบัติ เกิดความคิดอยากได้ทรัพย์สมบัติ จึงคิดประทุษร้ายเธอ ด้วยการเทน้ำมันที่ร้อนเดือดพล่านราดบนตัวเธอ แต่เธอกลับแผ่เมตตาจิตให้ จึงไม่ได้รับอันตรายใด ๆ เลย สุดท้ายแล้ว กรรมก็สนองตอบต่อผู้คิดร้าย ให้ประสบความทุกข์ ความเดือดร้อนเสียเอง การที่น้ำมันร้อน แต่กลับปรากฏเหมือนไม่ร้อนนั้น ก็เพราะอำนาจของเมตตาจิต^{๑๒๐} เรื่องทำนองนี้ยังมีอีก เช่น เรื่องนางสามาวดีกับนางมาคันทียา เป็นต้น

จากอาณิสสของการแผ่เมตตาทั้ง ๑๑ ประการ ผู้วิชัย ได้แบ่งออกเป็น ๒ กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งคือ หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สนิหนามองใส ไม่หลงลืมสติเวลาตาย ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน ย่อมเข้าถึงพรหมโลก ๗ ลักษณะเหล่านี้ จัดเป็นผลโดยตรง

กลุ่มที่สอง มี ๔ ลักษณะ ได้แก่ เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลายรักษา ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา ไม่กล้ากราย ๔ ลักษณะเหล่านี้ เป็นผลโดยอ้อม

^{๑๑๗} วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๓๔๔.

^{๑๑๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒/๒๓๓.

^{๑๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๕๔.

^{๑๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **พรหมวิหาร**, หน้า ๕๔-๕๕.

ซึ่งตรงกับหลักการของพระพุทธศาสนาที่สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน) กล่าวเอาไว้ ๒ ประการ^{๑๒๑} คือ ดีและงาม หมายความว่า ผู้มีเมตตา นั้น จะเป็นคนดี และงามตามหลักของพระพุทธศาสนา ได้แก่ งามนอกและงามใน นำเคารพ ศรัทธา

๓.๕.๗ การแผ่เมตตาของหลวงพ่ोजรัญ

ในหนังสือเรื่อง “แผ่เมตตา ๑๓๒ จบ ปลดหนี้เวรกรรม”^{๑๒๒} จากการแนะนำของแม่ชีก้อนทอง ปานเณร ข้อความว่า เทวดา มาบอกให้หลวงพ่อสวดมนต์เวลา ๒๔.๐๐ น. ซึ่งหลวงพ่อก็ได้ไปหาซื้อหนังสือเกี่ยวกับเมตตาใหญ่แถวเสาชิงช้า แต่ไม่มีขาย ท่านจึงเดินทางไปหาท่านพระครูปลัด วัดสุทัศน์เทพวรารามในสมัยนั้น พระครูปลัดได้กรุณาให้ยืมหนังสือพุทธาภิเษก ฉบับพระสังฆราช (แพ) ปรากฏอยู่ตอนท้ายมหาพุทธาภิเษก

ต่อมา หลวงพ่ोजรัญ ก็ได้ใช้แนวทางการสวดเมตตาใหญ่ เพื่อแก้ไขปัญหาชีวิต^{๑๒๓} โดยแนะนำให้ผู้ที่ปัญหาชีวิต เช่น กรณีชายสูงวัยคนหนึ่ง เกิดความทุกข์ใจเป็นอย่างมาก เพราะลูกชายหายออกไปจากบ้านเป็นเวลานานถึง ๑๒ ปี จนคิดว่า ลูกคงเสียชีวิตแล้ว จึงทำบุญอุทิศส่วนกุศลส่งให้ด้วยความหวังว่า ลูกจะได้กลับมาบอกข่าวบ้าง จึงขอร้องให้หลวงพ่อช่วยเหลือ ท่าน จึงแนะนำว่า การที่ลูกชาย ไม่ได้ส่งข่าวกลับมาให้ทราบนั้น เพราะว่า เขายังมีชีวิตอยู่ ที่เขาไม่ได้มา เป็นเพราะว่า กำลังใช้หนี้กรรมอยู่ ดังนั้น ถ้าอยากให้ลูกชายกลับมา ให้สวดบทเมตตาใหญ่ทุกคืน ๆ ละ ๓ จบ ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๙ เดือน อย่าให้ขาด เมื่อทำจนครบตามกำหนดแล้ว ลูกชายจะกลับมาภายใน ๓ วัน

ต่อมา ทราบข่าวว่า ลูกชายของเขา ไปทำงานกับเพื่อนที่ประเทศลาว ถูกเพื่อนหักหลัง จึงติดคุกอยู่เป็นเวลานานถึง ๒๐ ปี หลวงพ่อ กล่าวว่า ถ้าหากชายสูงวัยคนนั้น ทำตามเงื่อนไขที่แนะนำเอาไว้ ลูกชายของเขา จะได้รับการผ่อนผันโทษ และกลับมาเหมือนเดิมแน่นอน หลวงพ่อ อธิบายอานิสงส์ของบทเมตตาใหญ่ว่า เป็นบทสวดที่พวกเทวดาชอบสวด ผู้ที่มีความตั้งใจอย่างแรงกล้าในการสวดจะเป็นภาวนามัย สามารถทำให้เกิดอานิสงส์อันยิ่งใหญ่ได้ พ่อแม่ลูกที่เป็นสายเลือดเดียวกัน จะสามารถทำบุญให้แก่กันได้ ด้วยการสวดเมตตาใหญ่ทุกคืน ๆ ละ ๓ จบ ติดต่อกันนาน ๙ เดือน มิให้ขาด ด้วยผลบุญนี้ จะส่งให้พ้นจากเวรกรรมที่เผชิญอยู่ได้

ดังนั้น ผู้ที่ประสบกับปัญหาหนัก มักจะมองไม่เห็นแนวทางหรืออุบายวิธีการแก้ไข ลองใช้วิธีที่หลวงพ่อนำมาก็อาจจะนำไปสู่การแก้ปัญหาให้ทุเลาเบาบางลงไปได้ ปัจจุบันนี้ วัดของหลวงพ่ोजรัญ เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายรู้จักกันดีทั้งด้านข้อวัตรปฏิบัติ และมรรควิธีการแผ่เมตตา

^{๑๒๑} สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน), *ลักษณะพุทธศาสนา*, พิมพ์ครั้งที่ ๕,

(กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘-๑๙.

^{๑๒๒} ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์, *เมตตาใหญ่ ๑๓๒ จบ ปลดหนี้เวรกรรม*,

(กรุงเทพฯ: จก. แอลซีพี ฐิติการพิมพ์, มปป.), หน้า ๑๖๓.

^{๑๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.

สำหรับแนวทางของการสวดเมตตาใหญ่ให้ได้ผลจริงนั้น ท่านกล่าวว่า จะต้องประกอบด้วยคุณธรรมอีก ๕ ประการ ได้แก่ (๑) มีศรัทธา ความเชื่อมั่นต่อคุณของพระรัตนตรัยว่า สามารถตัดกรรมเวรได้จริง (๒) มีวิริยะ ขยันมุ่งมั่นอย่างสูง ตั้งแต่ต้นจนจบ ไม่หยุดกลางคัน หรือ ผลิตวันประกันพรุ่ง (๓) มีสติ ความระลึกรู้ตัวอยู่เสมอทุกขณะที่สวด ระลึกรู้ในบทสวดเท่านั้น (๔) มีสมาธิ จิตตั้งมั่นอยู่กับอักษรที่กำลังสวดตั้งแต่ต้นจนจบ อย่างมั่นคง ประการสุดท้าย (๕) มีปัญญา ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลของการสวดเมตตาใหญ่ว่า มีประโยชน์ สามารถตัดกรรมได้ ไม่สวดด้วยความสงสัยหรือมโน^{๑๒๔}

บทสวดเมตตาใหญ่นี้ ตรงกับที่พระพุทธเจ้า ทรงแนะนำให้พระภิกษุในสมัยพุทธกาลใช้สวดบริกรรม เพื่อเป็นอุบายวิธีแก้สิ่งไม่ดีทั้งหลาย ผู้ที่สวดก็ดี ผู้ที่ได้รับฟังก็ดี หรือสัมผัสกับเมตตาอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ว่าจะเป็นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะมีความอ่อนโยน เยือกเย็น เพราะเมตตา จะกำจัดกิเลสคือ โทสะที่อยู่ในใจให้ลดน้อยเบาบางลง ยิ่งสวดมาก เจริญมาก โทสะยิ่งลดน้อยลง แต่พลังแห่งเมตตาจิตกลับเพิ่มพูนภาพมากขึ้น

เมตตานี้ เปรียบเหมือน น้ำที่เย็นฉ่ำ ถ้ามีคนส่งไปสัมผัสกับผู้ใด สิ่งใด ผู้นั้น สิ่งนั้น จะรับรู้ได้ถึงความอ่อนโยนและความเย็นฉ่ำของจิตใจ พลอยทำให้จิตของเขาเยือกเย็น และมีความสุขเกิดขึ้นมา ดังนั้น ถ้าหากเรา แผ่เมตตาให้แก่เจ้ากรรมนายเวร พวกเขา ก็จะสัมผัสถึงกระแสจิตที่มีพลังแห่งเมตตานี้ได้ โดยความอ่อนโยน เย็นฉ่ำ ก่อให้เกิดปิติสุข และพร้อมที่จะให้อภัย คลายความอาฆาตพยาบาทลงได้ เวนกรรมระหว่างเขากับเรา ก็จะหมดสิ้นและจบลงโดยเร็วพลัน

การสวดเมตตาใหญ่ให้ได้ผล^{๑๒๕} แต่ละคร้ง ผู้สวด จะต้องสวดด้วยความตั้งใจจริง ไม่สักแต่ว่า ทำตาม ๆ กันไป ให้ระลึกอยู่เสมอว่า เราทำเพื่อขอภัย ขอโทษต่อเจ้ากรรมนายเวร ที่เราเคยล่วงเกินเขา การที่เจ้ากรรมนายเวร จะยอมให้อภัยได้นั้น เราต้องแสดงความจริงใจ ความบริสุทธิ์ใจจริง ๆ ให้เขาเห็น เมื่อเขารับรู้ สัมผัสถึงความจริงใจ บริสุทธิ์ใจของเราแล้ว ก็เป็นการง่ายที่เขาจะให้อภัยแก่เรา

เมื่อจะเริ่มสวด ควรตัดความกังวลต่าง ๆ ออกไปให้หมด แล้วสำรวมกาย วาจา ใจ กราบพระ ๓ ครั้ง ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ จากนั้น ให้เริ่มสวดไปตามลำดับ ตั้งแต่ต้นไปจนจบ

ขณะสวด ควรสวดด้วยน้ำเสียงที่ดังพอได้ยิน ชัดถ้อยชัดคำ ควรสวดด้วยจิตใจที่สงบ ไม่ต้องรีบเร่งให้จบเร็ว

การสวดใหม่ ๆ อาจถูกหรือผิดบ้างก็ไม่เป็นไร พอได้สวดบ่อย ๆ นานเข้าก็จะเกิดความคุ้นเคยและชำนาญ ส่วนปัญหาเรื่องการสวดถูก สวดผิดก็จะหมดสิ้นไป

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔-๒๕.

^{๑๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖.

วิธีสวดเมตตาใหญ่ตามแนวของหลวงพ่ोजรัญญ์^{๑๒๖} ท่านอธิบายว่า เมตตาใหญ่นั้น มีความยาวมาก ต้องใช้เวลาานพอสมควร ซึ่งเป็นปัญหาอุปสรรคของคนที่สนใจจะสวด แต่มีเวลาน้อย และมีความตั้งใจน้อย ดังนั้น การสวดจึงมีอยู่ ๒ ลักษณะ ดังนี้

๑) สวดแบบรักษาระสวด

วิธีนี้ เป็นการสวดทั้งหมด ตั้งแต่อักษรตัวแรกจนถึงตัวสุดท้าย เพื่อรักษาพุทธพจน์เอาไว้ให้สมบูรณ์ทั้งอรรถและพยัญชนะ ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ซึ่งการสวดแบบนี้ จะรักษาข้อความอันเป็นบริบทสำคัญเอาไว้ เช่น พระสูตรนี้ พระพุทธองค์แสดงแก่ใคร ที่ไหน เพราะเหตุอะไร มีเนื้อหาสาระว่าอย่างไร ผลที่ได้เป็นอย่างไร เรียกว่า สวดแบบพิสดาร เหมือนสวดพระปาฏิโมกข์

๒) สวดแบบมุ่งเจริญสมาธิเป็นหลัก

วิธีนี้ เป็นการสวดโดยเจตนามุ่งให้เกิดสมาธิ ด้วยการสวดเมตตาแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่จำกัด การสวดแบบนี้ จะตัดบริบททั้งหมดออกไป จะสวดเฉพาะคำแผ่เมตตา ๑๓๒ เท่านั้น เรียกว่า สวดแบบย่อหรือโดยย่อ เหมือนการสวดปาฏิโมกข์ย่อตนเอง

๓) เนื้อหาสาระที่ปรากฏในเมตตาใหญ่มี ๓ ส่วน ส่วนที่หนึ่ง แผ่เมตตาให้แก่สัตว์แบบกลาง ๆ โดยไม่ระบุเจาะจงผู้รับว่า จะเป็นสัตว์ประเภทไหน เทวดาหรือมนุษย์ ชายหรือหญิง การแผ่เมตตาแบบนี้ ต้องแผ่ไปให้แก่ผู้อื่น ๕ ประเภท ได้แก่ (๑) สัตตา สัตว์ทั้งหลาย (๒) ปาณา สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลาย (๓) ภูตา ผู้เกิดมีชีวิตในภพภูมิต่าง ๆ (๔) ปุคคลา ผู้เป็นอยู่ด้วยอาหาร (๕) อัตตภาวปริยาปันนา ผู้มีตัวตนทั้งหลาย ส่วนที่สอง แผ่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลายแบบเจาะจง โดยการแผ่ไปเจาะจงผู้รับว่า เป็นสัตว์ประเภทใด เทวดาหรือมนุษย์ ชายหรือหญิง มีอยู่ ๗ ประเภท ได้แก่ (๑) อิตถิโย สัตว์เพศหญิง (๒) ปุริสา สัตว์เพศชาย (๓) อริยา พระอริยะ (๔) อนริยา ผู้ที่ยังไม่เป็นพระอริยะ (๕) เทวา เทวดาและหมู่พรหมทุกชั้น (๖) มนุสสา มนุษย์ทุกเชื้อชาติ ทุกเผ่าพันธุ์ (๗) วินิปาติกา สัตว์ในอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย และเดรัจฉาน ส่วนที่สาม ซึ่งเป็นส่วนสุดท้าย แผ่ให้แก่สัตว์ทั้งเจาะจงและไม่เจาะจง ที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ คือ แผ่ให้แก่สัตว์ ๑๒ ประเภทที่กล่าวมาในข้อ ๓.๑ และ ๓.๒ นั้น โดยแผ่ออกไปอย่างละ ๑๐ ทิศ รวมเป็น ๑๒๐ จบ

การสวดเมตตาใหญ่คัดเลือกเฉพาะเมตตาเท่านั้น ไม่ได้สวดกรณมา มุทิตา และอุเบกขา ก็มีเพียง ๑๓๒ จบเท่านั้น ด้วยการแผ่ไปไม่เจาะจง ๕ จบ แผ่โดยเจาะจง ๗ จบ แผ่ไปโดยระบุทิศ ๑๒๐ จบ รวมทั้งหมดเป็น ๑๓๒ จบ ต้องสวดให้ครบตามนี้ จึงจะเกิดผลานิสงส์ที่สมบูรณ์

^{๑๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑-๓๓.

๓.๖ สรุป

จากการศึกษาสังคมไทยโดยภาพรวมทำให้ทราบผลกระทบ ปัญหา สาเหตุที่เกิดจากความเปลี่ยนแปลงทางสังคม สมัยก่อนเคยเป็นสังคมแบบพึ่งพาอาศัยกันด้วยน้ำใจไมตรี ความเอื้ออาทรระหว่างกัน แต่ปัจจุบันก็เปลี่ยนแปลงไป เช่น ผู้คนทั้งหลายในสังคมแสดงพฤติกรรมเชิงลบทางกาย วาจา และใจที่แข็งแกร่งต่างหยาบมากขึ้นเรื่อย ๆ เพราะเหตุปัจจัยหลายด้าน จะอย่างไรก็ตาม ปัญหาการขาดเมตตาในสังคมไทยนั้น พอประมวลแบบกว้าง ๆ ได้ ๓ ประการคือ การขาดเมตตาทางกายกรรม เพราะมีการทำร้าย เบียดเบียน เช่นฆ่า แกล้งแย่งกัน การขาดเมตตาทางวจีกรรม เพราะมีการด่า กล่าวร้าย ว่าร้ายโจมตีกัน และการขาดเมตตาทางมโนกรรม เห็นได้จากความพยายาบาท อาฆาตจองเวรกัน ซึ่งปรากฏอยู่ทั่วไปในสังคมไทยในลักษณะของข่าวสารผ่านสื่อต่าง ๆ เช่น ข่าวทางโทรทัศน์ และอินเทอร์เน็ต เป็นต้น

ดังนั้น จึงมีความจำเป็น จะต้องนำแนวคิดในการฟื้นฟูสังคมไทยด้วยระบบศีลธรรมจริยธรรม ควบคู่กันไปพร้อมกับการพัฒนาสังคมไทยยุค ๔.๐ ด้วยมรรควิธีแห่งการแผ่เมตตา ก็จะเป็นอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถแก้ปัญหาสังคมได้ ช่วยให้สังคมดีขึ้น ยกระดับจิตใจของสมาชิกในสังคมให้งดงาม สังคมไทยก็จะร่มเย็น สงบสุข อบอุ่น น่าอยู่ มีความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน เพราะคนทั้งหลายส่งผ่านความรัก ความเมตตา และมอบความปรารถนาดีให้แก่กัน เป็นสังคมพรหมวิหารธรรมอย่างแท้จริง

บทที่ ๔

วิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท มีวัตถุประสงค์อยู่ ๓ ประการคือ (๑) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในสังคมไทย (๓) เพื่อวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในบทนี้ ผู้วิจัย จะนำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย ทั้งในภาคทฤษฎีและการสัมภาษณ์ในเชิงลึก พร้อมข้อสังเกตการณ์ในระหว่างสัมภาษณ์ผู้ปฏิบัติกรรณฐาน ที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาญาณานาชาติของวัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

ส่วนที่ ๒ วิเคราะห์คุณสมบัติของผู้ได้รับเมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งรายละเอียดนั้น จะได้ข้อมูลทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จากการลงพื้นที่ภาคสนาม สัมภาษณ์ทั้งพระวิปัสสนาจารย์ และผู้ปฏิบัติกรรณฐานของวัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ ดังนี้

๔.๑ รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน

ทัศนคติต่อรูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน จากการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ว่า ท่านเห็นว่า พุทธศาสนิกชน มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการแผ่เมตตามากน้อยเพียงไร ก็ได้ทัศนคติที่สะท้อนออกมาว่า

พระสังฆาธิการ ผู้ให้สัมภาษณ์ กล่าวว่า ถ้าในวัยผู้สูงอายุ ประมาณ ๔๐ ปีขึ้นไป จะมีความรู้ความเข้าใจปานกลาง เพราะทุกคนจะพอมีประสบการณ์ ผ่านการได้เข้าวัดทำบุญ อบรม ศึกษาเล่าเรียน และผ่านการปฏิบัติจริงมาบ้าง

ส่วนผู้ที่อยู่ในวัยอายุต่ำกว่า ๔๐ ปีลงมา จะมีความรู้ความเข้าใจน้อยลง จนถึงกับไม่เข้าใจเลย เพราะสังคมปัจจุบันเจริญขึ้นมาก ต้องแข่งขันกันทุก ๆ ด้าน เช่น การกิน การอยู่ การเรียน การทำงาน เวลา แม้กระทั่ง แข่งขันกับตัวเองตลอด ๒๔ ชั่วโมง กิจกรรมเหล่านี้ทำให้ได้เรียนรู้ใหม่ ขาดความเอาใส่ใจในการศึกษาพระพุทธศาสนา อาศัยทำตามคำบอกกล่าวของผู้ใหญ่ หรือผู้ที่มีประสบการณ์ เพื่อให้ผ่าน หรือจบขั้นตอนตามกรรมวิธีเพื่อให้แล้วเสร็จไป โดยไม่รู้และไม่เข้าใจอะไรเลย ว่า ทำไปทำไม เพื่ออะไร ใครได้อะไร^๑ และมีความเข้าใจมาก เพราะการแผ่เมตตานี้ ทำให้เขาเหล่านั้น หลุดพ้นจากการทรมานทุกข์ทรมาน ไม่เห็นด้วย เพราะการแผ่เมตตา เป็นการทำให้เจ้ากรรม

^๑ สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ, ดร., ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

นายเวร หรือคนที่ล่วงลับไปแล้วให้เขาหลุดพ้นจากความทุกข์ของเขาเหล่านั้น จึงไม่ใช่หน้าที่ของคนใดคนหนึ่ง^๒

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า พุทธศาสนิกชน มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการแผ่เมตตาปานกลาง^๓ ความกระจ่างระหว่างการแผ่เมตตากับการแผ่ส่วนบุญกุศล^๔ พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความเข้าใจน้อยมาก ระหว่างการแผ่เมตตาและการอุทิศส่วนกุศล^๕ ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า น้อยมาก เพราะยังแยกไม่ออกระหว่างการแผ่เมตตากับการอุทิศส่วนบุญกุศล^๖

ผู้วิจัย เห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าว แต่มีข้อสังเกตที่น่าสนใจอยู่ว่า สังคมไทยปัจจุบัน นิยมใช้การแผ่เมตตา ด้วยการสวดเพื่อแผ่ส่วนกุศล หรือนิยมแผ่เมตตาผ่านบททั้ง ๕ นี้ ได้แก่ ๑) สัพพัตติทานคาถา ๒) ปัตติทานคาถา ๓) ปุณฺณานุสสาสนคาถา ๔) อุททิสนาธิฏฐานคาถา ๕) กรณียเมตตาสูตราบทเหล่านี้นิยมนำมาสวดเพื่อแผ่ส่วนกุศล หรือแผ่เมตตากันหลังจากทำวัตรเช้าและเย็นเสร็จแล้ว บางครั้ง ชาวราส ก็นำไปใช้สวดเพื่ออุทิศส่วนบุญให้แก่สรรพสัตว์ ตลอดจนผู้ที่มีชีวิตอยู่และไม่มีชีวิต หลังจากการทำบุญ ทั้งในภพนี้และภพภูมิอื่น ๆ ข้อปฏิบัติเหล่านี้ สะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อที่คนไทยมีเมตตาต่อสัตว์ทั้งหลาย นอกจากนั้น คุณค่าของการแผ่เมตตา ที่ส่งผ่านบทสวดมนต์แผ่เมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาทก็คือ การสวดมนต์แผ่เมตตา บทสัพพัตติทานคาถา ปัตติทานคาถา ปุณฺณานุสสาสนคาถา อุททิสนาธิฏฐานคาถา จะใช้สวดเมื่อทำบุญเสร็จแล้ว โดยการแผ่ส่วนกุศลไปยังสรรพสัตว์คือเมื่ออนุโมทนาแล้วก็จะเกิดผล และผลของการอนุโมทนานั้น เป็นเมตตาที่เกิดจากการอธิษฐานสำเร็จ ส่วนบทสวดมนต์ บทกรณียเมตตาสูตรา เป็นบทสวดที่มุ่งการแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ ก่อนจะปฏิบัติธรรมกรรมฐาน

การปลูกฝังค่านิยมไทยสมสมัย เพราะมีปัญหาในการเลือกค่านิยมที่เหมาะสม

แนวทางในการปลูกฝังค่านิยม^๗ ตามหลักของโรเจอร์ มีองค์ประกอบ ๕ อย่างคือ ๑) การรับรู้ ๒) ความเข้าใจ ๓) การยอมรับ ๔) การทดลอง ๕) การกระทำ ในองค์ประกอบทั้ง ๕ ประการนั้น ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุพิศวง ธรรมพันทา ได้ให้หลักการพิจารณากระบวนการปลูกฝังค่านิยมเอาไว้ ๓ ประการ ดังนี้ ๑) ลักษณะของผู้ถูกปลูกฝัง ๒) ผู้กระตุ้นหรือผู้นำความคิดใหม่ ๓) ข้อมูลและสารสื่อ

จากแนวทางในการปลูกฝังค่านิยมและหลักการพิจารณาดังกล่าว เมื่อนำมาประยุกต์ใช้กับเมตตา จะได้ภาพวัฒนธรรมชาวพุทธที่มีเอกลักษณ์และอัตลักษณ์ที่โดดเด่น

^๒ สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร., พระวิปัสสนาจารย์, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๓ สัมภาษณ์ ดร. ทิพากาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๔ สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณวิจิตร, ดร., เจ้าอาวาสวัดสามชุก, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๕ สัมภาษณ์ Cyoyleg Tenzin, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๖ สัมภาษณ์ แม่ชี ฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^๗ พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๓๓๙.

นอกจากนั้น นิพนธ์ คันธเสวี เสนอว่า “การปลูกฝังค่านิยม ต้องทำการปลูกฝังผ่านระบบ การสั่งสอนอบรมด้วยเหตุผลตั้งแต่เยาว์วัย และสนับสนุนด้วยตัวอย่างจากบุคคลรอบตัว”^๘ การจะ ปลูกฝังค่านิยมนั้น จะต้องประกอบด้วยหลักการสำคัญ ๒ ประการ ได้แก่

ค่านิยมพื้นฐาน ๕ ประการ ซึ่งเป็นพระราชดำริ ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล อดุลยเดชฯ โปรดเกล้าฯ พระราชทานให้แก่ปวงชนชาวไทย เมื่อวันที่ ๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๒๕ มี สาระสำคัญ ดังนี้

- พึ่งตนเอง ขยันหมั่นเพียร และมีความรับผิดชอบ
- ประหยัด และอดออม
- มีระเบียบวินัย และเคารพกฎหมาย
- ปฏิบัติตามคุณธรรมของศาสนา
- มีความรักชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ค่านิยมที่ควรสร้างขึ้น เพื่อส่งเสริมกระบวนการพัฒนาให้มีความเข้มแข็งคือ เศรษฐกิจ พอเพียง สังคมคุณภาพ มีความรู้ มีคุณธรรมจริยธรรม เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้และภูมิปัญญา คิด เป็นทำเป็น และสังคมสมานฉันท์ เอื้ออาทรต่อกัน

๔.๑.๑ ผู้แผ่เมตตา

จากการสัมภาษณ์พระสังฆาธิการ ที่เกี่ยวกับหลักการแผ่เมตตาที่ปรากฏใน พระพุทธศาสนา คือ การตั้งจิตให้มั่น อุทิศส่วนกุศลผลบุญให้แก่สรรพสิ่งในโลกนี้ ที่มีตัวตนและไม่มี ตัวตน เปรียบเสมือน การมีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โอบอ้อมอารี รู้จักการให้ การเสียสละ การให้อภัย มี ความกตัญญู รู้คุณผู้อื่น โดยไม่หวังผลตอบแทน เพื่อให้ทุกคนได้มีความสุข หมดทุกข์ หมดโศก และจะ ทำให้เป็นที่รักใคร่ของผู้ที่ได้พบเห็น เกิดเป็นมงคลแก่ตน^๙

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ในเรื่องเดียวกันนี้ว่า การแผ่เมตตาไปยังมนุษย์และสัตว์ ทั้งหลาย โดยอาศัยพลังจิตและสมาธิ^{๑๐} เป็นการทำสมาธิ เพื่อส่งมอบความดี ความสุข ให้แก่ผู้ที่ได้รับ ความเดือดร้อนหรือเป็นทุกข์ เพื่อให้เขาเหล่านั้นได้รับสิ่งดี ๆ และมีความสุข^{๑๑}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ให้แก่คนที่ล่วงลับไปแล้ว เช่น ผู้มีบุญคุณ หรือเจ้ากรรมนายเวรต่าง ๆ^{๑๒} และการตั้งจิตส่งความดี แผ่ขยายออกไปให้แก่สิ่งที่เรา ต้องการที่จะแผ่ความดีไปให้^{๑๓} แสดงว่าเรามีจิตใจดี มีเมตตาต่อสัตว์โลก^{๑๔}

^๘ นิพนธ์ คันธเสวี, **พัฒนาสังคม** ๓๒, (กรุงเทพมหานคร: ชมรมนักพัฒนาสังคมแห่งประเทศไทย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๙-๙๒.

^๙ สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๐} สัมภาษณ์ คุณแดง ฉลาดเลิศ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๑} สัมภาษณ์ แมชี ฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณวิจิตร, ดร., เจ้าอาวาสวัดสามชุก, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์เรื่องเดียวกันนี้ว่า เมตตาคือ การตั้งความรู้สึกปรารถนาดีในตนเองก่อน จากนั้น ก็แผ่ออกไปให้แก่ผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ ญาติพี่น้อง พวกพ้องบริวาร คนรู้จักและไม่รู้จัก ตลอดจนคนที่ เป็นศัตรูกัน ขอให้พวกเขาเหล่านั้น มีความสุขกายสุขใจ นอกจากนั้น ยังมีการแผ่ไปในลักษณะที่เป็นทางการ โดยระบุกลุ่มบุคคลที่เราจะแผ่เมตตาออกไปให้ โดยแต่ละอย่างนั้น ก็แผ่ออกไปในทิศต่าง ๆ ทั้ง ๑๐ ทิศ มีทิศเบื้องหน้าที่เรียกว่า ปุรัตติมาย ทิศายเป็นต้น ไปจนถึงทิศเบื้องบนและทิศเบื้องล่าง^{๑๔}

เมื่อพิจารณาตามหลักการที่ว่า เมตตาเป็นแนวทางแห่งสันติ

การอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสรรพสัตว์ทั้งหลาย ในลักษณะที่เป็นเพื่อนกันฉันท์มิตร ดังปรากฏในเรื่องสุวรรณสามดาบส ซึ่งมีราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี กระบือ กวางดาว และหมูที่อยู่ในป่าใหญ่ ห้อมล้อม ด้วยสัตว์ร้ายเหล่านั้น ก็ได้เกิดความสะดุ้งหวาดกลัว หรือสุวรรณสามดาบส ก็ได้หวั่นเกรงอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะกำลังแห่งเมตตาคำจูนเอาไว้ มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายต่างน้อมเมตตาเข้าหากัน^{๑๕} ด้วยเหตุนี้ เมตตา จึงได้ชื่อว่า เป็นแนวทางสร้างสันติ และจากการสัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตา มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตา มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างมาก กล่าวคือ ถ้ามีเมตตาเป็นจุดเริ่มต้น เกิดขึ้นจากส่วนลึกของคน ๆ คนหนึ่ง และทุก ๆ คน ก็จะเกิดการยอมรับ ไม่เกิดการลบหลู่ มุ่งสู่การน้อมนำมาปฏิบัติ ศึกษาหาความรู้ว่า พระพุทธศาสนาสอนแต่สิ่งที่ดีงาม ไม่เบียดเบียน ไม่เอาเปรียบ ทำให้คนทั้งหลายเป็นคนดี ก็เป็นการเผยแผ่พระพุทธศาสนาอีกทางหนึ่งได้ ซึ่งเป็นจุดแข็งของพระพุทธศาสนาที่ดำรงอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน^{๑๖}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญ เพราะหลายคนคิดว่า คนที่ล่วงกลับไปแล้ว รวมถึงสัตว์น้อยใหญ่ จะได้พ้นทุกข์^{๑๗} การแผ่เมตตา มีความจำเป็นมากต่อพระพุทธศาสนาในสังคมไทย เพราะจะทำให้มีความเมตตาต่อสัตว์โลกที่เกิดมาร่วมโลกใบนี้^{๑๘}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ขึ้นอยู่กับว่า การแผ่เมตตา จะสำคัญพอที่จะเป็นกิจของพระพุทธศาสนา หรือเป็นกิจของพระสงฆ์หรือไม่^{๑๙}

^{๑๔} สัมภาษณ์ Cyoyleg Tenzin, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร., พระวิปัสสนาจารย์, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ, ดร., ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๗} พ.ร. (ไทย) ๒๕/๒๒/๒๗.

^{๑๘} สัมภาษณ์ ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๙} สัมภาษณ์ คุณเยาวลักษณ์ ตาดทอง, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๐} สัมภาษณ์ แมชี เกวรินทร์ เคนทราย, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๑} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างมาก เพราะการแผ่เมตตา คือ ส่วนหนึ่งอันเป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่มีความปรารถนาดีพร้อมจะส่งมอบความดีให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลาย และเพื่อสอนให้ทุกคนเป็นคนดี^{๒๑}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญต่อการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนาอย่างมาก เพราะเป็นก้าวแรกของการที่จะเข้าถึงพระพุทธศาสนา ในการศึกษาหาความรู้ ต้องมีสติ สมาธิ มีจิตใจที่ดี คิดถึงสิ่งที่ดีที่ควรปฏิบัติ ให้เข้าถึงคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า จะได้ดำรงอยู่คู่สังคมไทยต่อไป^{๒๒}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีความสำคัญเป็นอย่างมาก เพราะรูปแบบและวิธีการแผ่เมตตา ตามหลักของพระพุทธศาสนาจะมีลักษณะที่โดดเด่น แตกต่างออกไปจากศาสนาอื่น โดยเฉพาะที่เป็นภาษาบาลีคือ สัญลักษณ์อันเป็นเอกลักษณ์ ที่ไม่มีในศาสนาอื่น ดังนั้น เมตตา จึงมีความสำคัญต่อพระพุทธศาสนาอย่างมาก เพราะทำให้คนทั้งหลายได้รู้จักภาษาบาลี ซึ่งเดิมทีเป็นภาษามคร ที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ใช้ประกาศ เผยแผ่หลักธรรมคำสอนตั้งแต่อดีตเป็นต้นมา สำหรับการดำรงอยู่ของพระพุทธศาสนานั้น จะอยู่กับเมตตาดังกล่าว ถ้าไม่มีการแผ่เมตตา ก็ไม่มีการเผยแผ่พระพุทธศาสนา เพราะการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้านั้น เกิดจากความรักปรารถนาดีเป็นอย่างยิ่งต่อพุทธบริษัท จะเห็นได้จากเรื่องการสร้างบารมี ๑๐ ทัศน์ หรือขยายออกไปเป็น ๓๐ ทัศน์ ซึ่งพระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญเพียรสร้างสมขึ้น เพื่อเป็นแนวทางไปสู่ความเป็นพระพุทธเจ้าในบัดนี้ อนึ่ง เมตตานี้ เป็นศูนย์รวมขององค์ธรรมทั้งหลาย โดยเฉพาะคุณธรรมที่อยู่ในหมวดพรหมวิหารนั้น เช่น กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ก็ล้วนเกิดจากเมตตา เป็นต้น^{๒๓}

การแผ่เมตตา เป็นการช่วยพระพุทธศาสนาได้อีกทางหนึ่ง ดังสุภาษิตที่ว่า “เมตตาธรรมค้ำจุนโลก” จากการสัมภาษณ์ เรื่องการแผ่เมตตาช่วยพระพุทธศาสนาหรือไม่ อย่างไร ได้ข้อความว่า

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เมตตา จะเป็นสิ่งแรก ก้าวแรก ที่จะทำให้ทุก ๆ คนเป็นคนดี มีคุณธรรม มุ่งมั่นปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้ทุกคนเป็นคนดี ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ สืบทอดและเผยแผ่พระพุทธศาสนาตลอดไป^{๒๔}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์เรื่องเดียวกันนี้ว่า เป็นการช่วยพระพุทธศาสนาอย่างหนึ่ง ซึ่งทุกคนสามารถกระทำได้ เช่น การกรวดน้ำ ทำให้ทุกคนจะต้องทำบุญ ทำความดี คิดดี ทำดี มีการให้อภัย แล้วจึงจะนำความดีที่ได้กระทำมา แล้วแผ่เมตตาไปให้ เพราะศาสนาพุทธ สอนให้ทุกคนเป็นคนดี^{๒๕}

^{๒๑} สัมภาษณ์ LockY Jamtsho, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๓} สัมภาษณ์ นายพลพจน์ เขาวีวัฒน์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๔} สัมภาษณ์ พระภิกษุวิริยคุณ, วิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๕} สัมภาษณ์ แม่ชี เกวรินทร์ เคนทราย, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ขึ้นอยู่กับว่า การแผ่เมตตา จะสำคัญพอที่จะเป็นกิจของ พระพุทธศาสนา หรือเป็นกิจของพระสงฆ์หรือไม่^{๒๖} การแผ่เมตตา ช่วยพระพุทธศาสนาได้มากขึ้น เพราะจะทำให้คนเราไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน มีความรักและเห็นใจกัน ถ้าเราปราศจากการ แผ่เมตตาต่อกัน พระสงฆ์ในพระพุทธศาสนา ก็จะไร้ซึ่งเมตตาต่อกันและกัน จะมองไม่เห็นธรรมเลย คนทั้งหลายก็จะเห็นแก่ตัวมากขึ้น^{๒๗} อนึ่ง พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วยได้ เพราะเป็นส่วน หนึ่งในการสอนของพระพุทธเจ้า เพื่อเตือนสติให้ทุกคนตั้งมั่นในความดี พุทธดี ทำดี เมื่อเป็นธรรมที่ดี ทุกคนก็จะรักในพระพุทธศาสนา ปฏิบัติสืบทอดต่อไปให้เจริญรุ่งเรือง^{๒๘} ช่วยได้ เพราะเป็นส่วนหนึ่ง ในคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า^{๒๙}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตานี้ เป็นการช่วยพระพุทธศาสนาทั้ง ๒ ทาง คือ ทางอ้อม ได้แก่ เป็นรูปแบบการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ในลักษณะของการสวดมนต์ที่เรียกว่า บท แผ่เมตตา ตามรูปแบบภาษาบาลี ส่วนทางตรงนั้นคือ การแผ่เมตตา เป็นการสร้างเจตคติที่ดีต่อพุทธ ธรรม โดยเฉพาะผู้ที่มีความศรัทธา เพราะได้รับความเมตตาจากพระภิกษุสงฆ์ที่ดี จากพระธรรมคำ สอนที่ดี ตลอดจนการปฏิบัติธรรมที่ดี ล้วนเป็นการได้รับเมตตาธรรม ดังข้อความที่ว่า เมตตาธรรม คำ จุนโลก ถ้าไม่มีความเมตตาต่อกันแล้ว คนเราก็ไร้ซึ่งความสุขอย่างแน่นอน ดังนั้น พระพุทธศาสนา ของเรา ดำรงอยู่ได้ เพราะเกิดความรักในพระพุทธศาสนา และองค์กรพุทธเข้มแข็งได้ เพราะมีความ เมตตานั่นเอง^{๓๐}

ผู้วิจัย เห็นด้วยกับทัศนะดังกล่าวข้างต้น เมื่อพิจารณาในประเด็นที่ว่า ความเมตตา เป็น เหตุปัจจัยให้สำเร็จเป็นพุทธะ มีข้ออธิบายว่า

ตามคติของพระพุทธศาสนาเถรวาท บุคคลผู้จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องตั้ง จิตอธิฐาน บรรณานาพุทธภูมิต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งเสียก่อน เมื่อ ได้รับการพยากรณ์แล้วว่า ในอนาคต จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ช่วงเวลาต่อจากนั้นก็ “บ่มเพาะ สัมโพธิญาณ” ด้วยการสร้างคุณงามความดีเป็นอเนกปริยาย เรียกว่า พระโพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรสร้าง บารมีธรรมตลอดชีวิต หลายหมื่นหลายแสนชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน (อสงไขย) ความดีทั้งหลายที่ กระทำก่อนจะตรัสรู้เรียกว่า บารมี ๑๐ อย่าง ซึ่งแบ่งย่อยออกเป็น ๓ ระดับ เช่น บารมี ๑๐ อุปบารมี ๑๐ ปรมัตถบารมี ๑๐ เรียกว่า พุทธการกธรรม^{๓๑} (ธรรมที่ทำความเป็นพระพุทธเจ้า) บางทีก็เรียกว่า บารมี ๓๐ ทศ

^{๒๖} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๗} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๘} สัมภาษณ์ พระภิกษุวิริยคุณ, วิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๐} สัมภาษณ์ คุณเยาวลักษณ์ ตาดทอง, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๑} พุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๗๖-๗๗/๕๖๖.

๔.๑.๒ ผู้ได้รับการแผ่เมตตา

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ว่า ท่านเห็นด้วยหรือไม่ อย่างไร กับการแผ่เมตตาซึ่งเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชน ก็ได้ข้อความว่า

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วยกับการแผ่เมตตา ต้องเป็นหน้าที่ของพุทธศาสนิกชนทุกคน แต่ต้องอธิบายให้ทุกคน เกิดความเข้าใจในการแผ่เมตตาที่เป็นภาษาบาลี และแปลเป็นภาษาไทยแบบง่าย ๆ เพื่อให้ทุกคนได้เข้าใจ และนำไปเผยแผ่ต่อไปให้แก่คนที่ไม่เข้าใจ จะได้เข้าใจให้ถูกต้องต่อไป^{๓๒} ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความรู้ความศรัทธาของพุทธศาสนิกชนทั้งหลาย^{๓๓} บางคนไม่เห็นด้วย คิดว่าน่าจะเป็นหน้าที่ของพระภิกษุสงฆ์ ที่ได้ทำการฝึกฝนเล่าเรียนจนเกิดความชำนาญแล้ว จึงจะนำมาสั่งสอนให้พุทธศาสนิกชนได้เข้าใจท่องแท้ ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา เพื่อไม่ให้ถ่ายทอดสิ่งที่ผิด อันอาจจะทำให้พุทธศาสนิกชนเกิดความสับสน จดจำในสิ่งที่ไม่ถูกต้อง^{๓๔}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วยกับการแผ่เมตตา ถือว่าเป็นหน้าที่ของคนทุกชาติศาสนา และถ้าไม่มีความรักและเมตตาให้แก่คนและสัตว์ในโลกใบนี้ก็อยู่ยาก เพราะฉะนั้น จึงต้องมีเมตตา^{๓๕} เรื่องนี้ถือว่ามีความสำคัญ เช่น ข่าวสารที่ปรากฏอยู่ในสังคมทุกวันนี้ มักจะเป็นข่าวที่เกิดจากการความขาดความรักความเมตตาต่อกัน คนทั้งหลายจึงด่าทอกัน ทำร้ายกัน หรือแม้กระทั่งการรบราฆ่าฟันกันอย่างโหดร้าย ฉะนั้น หากเราหรือบุคคลอื่น เผื่อแผ่ความรัก มอบความปรารถนาดีให้แก่คนอื่น ๆ ย่อมเป็นเหตุปัจจัยที่ทำให้สังคมเกิดความสงบสุข รมเย็น น่ายุ่

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ไม่ เพราะ ควรเป็นหน้าที่ของพระภิกษุสงฆ์ที่ได้รับการฝึกฝนและอบรม เพื่อจะได้สอน และเผยแผ่ให้แก่ชาวพุทธได้เข้าใจหลักการที่ถูกต้อง^{๓๖}

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นว่า ท่านเห็นว่า การแผ่เมตตาของพระสงฆ์ในปัจจุบัน เป็นวิธีหรือมีรูปแบบตายตัว หรือมีการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้างหรือไม่ หรือแตกต่างจากการบัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกอย่างไรหรือไม่ ก็ได้ข้อความว่า

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตาของพระสงฆ์ในปัจจุบัน ส่วนมากจะเป็นรูปแบบที่ตายตัว คือการกรวดน้ำ อาจมีบ้างคือ เพิ่มเติมบทสวดเพื่อให้ดูดี ฟังแล้วเกิดศรัทธาแก่ญาติโยม นอกจากนั้น ไม่น่าจะมีความแตกต่างจากที่บัญญัติไว้ในพระไตรปิฎก^{๓๗} และเป็นแบบตายตัว ไม่

^{๓๒} สัมภาษณ์ LockY Jamtsho, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระภิกษุวชิรญาณ, วิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๔} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๕} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๖} สัมภาษณ์ คุณแดง ฉลาดเลิศ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปญโญ, ดร., ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

มีการปรับเปลี่ยน ส่วนที่บัญญัติไว้ในพระไตรปิฎกนั้น ไม่ทราบ เพราะยังไม่เคยศึกษา^{๓๘} บางคนก็ว่า มีรูปแบบตายตัว คือการกวาดน้ำ และกำหนดจิต ตั้งสมาธิกล่าวคำอธิฐาน^{๓๙}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ถ้าว่าตามศาสนพิธี ก็เป็นรูปแบบที่ตายตัว หรือคล้ายคลึงกัน^{๔๐} มีความถูกต้อง การที่เราแผ่เมตตา เป็นการแผ่ให้เจ้ากรรมนายเวรของเรา ที่เคยทำกรรมต่อกัน เอาไว้ไม่รู้ว่าภพกี่ชาติที่เราเกิดมาบนโลกใบนี้ เรามีอาจรู้เลยว่า ชาติที่แล้วเราเคยทำอะไรมาบ้าง ตัวเองทำอะไรอยู่ อยู่ที่ไหน สร้างกรรมอะไรไว้บ้าง ชาตินี้จึงจำเป็นต้องชดใช้เขาไปให้หมด เพื่อชาติหน้า เราจะได้เกิดมาอีก ดีกว่าชาตินี้ หรือชาติปัจจุบัน^{๔๑} บางคนบอกว่า เป็นรูปแบบที่ตายตัว^{๔๒}

หากเรามีจิตประกอบด้วยเมตตา เห็นอกเห็นใจและแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นอยู่เสมอ ก็จะไม่ได้รับความพยายาบท หรืออาฆาตปองร้าย ไม่มีอันตรายในทุกที่ทุกสถาน แม้จะมีภัยอันตรายถึงแก่ชีวิต ก็สามารถรอดพ้นมาได้เช่น กรณีของสุวรรณสามชาดกเป็นต้น

๔.๑.๓ ผลแห่งการแผ่เมตตา

จากการสัมภาษณ์ที่ว่า ท่านเห็นด้วยกับการแผ่เมตตาของพระสงฆ์ เป็นการให้สังคมได้รับรู้ โดยวิธีใด อย่างไร พบว่า เห็นด้วยกับการแผ่เมตตาของพระสงฆ์ เพราะพระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติ และเผยแผ่คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง มีการแสดงให้เห็นสังคมได้รับรู้ ปฏิบัติได้จริง สอนในโรงเรียน ตั้งแต่ในระดับประถมศึกษา จัดกิจกรรมอบรมหลักสูตรต่าง ๆ ให้แก่พุทธศาสนิกชน เปิดวัดเปิดใจให้พุทธศาสนิกชนทั้งหลาย ได้เข้ามาศึกษาหาความรู้และได้ปฏิบัติจริง ให้วัดที่มีความพร้อมด้านบุคลากรสถานที่ ในพื้นที่นั้น ๆ จัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันทำกิจกรรมต่าง ๆ^{๔๓} และด้วยการเข้าวัดทำบุญ และปฏิบัติธรรม^{๔๔} บางคนว่า เห็นด้วย โดยให้พระสงฆ์ อธิบายเป็นภาษาไทยแบบง่าย ๆ อย่างเน้นภาษาบาลีอย่างเดียว พุทธศาสนิกชนจะได้เข้าใจได้ง่ายและนำไปปฏิบัติได้ถูกต้องต่อไป^{๔๕}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย โดยทำตามศาสนพิธีที่ได้กระทำสืบทอดกันมา วัตถุประสงค์ของการแผ่เมตตา คือ การฝึกจิตให้เป็นสมาธิ เพื่อส่งผ่านความดีให้แก่ผู้ที่จะส่งให้ และเห็นด้วยกับการแผ่เมตตา แต่ต้องได้รับการอบรมจากผู้รู้ให้ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนาเสียก่อน^{๔๖} การแผ่เมตตาของพระสงฆ์ในปัจจุบันก็ได้อยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงอะไรเลย

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร., พระวิปัสสนาจารย์, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๓๙} สัมภาษณ์ นายพลพจน์ เขาวีวัฒน์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๑} สัมภาษณ์ ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๒} สัมภาษณ์ แม่ชีเภาวรินทร์ เคนทราย, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๓} สัมภาษณ์ Cyoyleg Tenzin, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๔} สัมภาษณ์ Locky Jamtsho, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๕} สัมภาษณ์ คุณเยาวลักษณ์ ดาดทอง, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๖} สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณวิจิตร, ดร., เจ้าอาวาสวัดสามชุก, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

เพราะมันเป็นรูปแบบตายตัวอยู่แล้ว ส่วนของพระสงฆ์ขอให้แบบเดิม จงทำตามแบบที่พระพุทธเจ้าทรงกำหนดเอาไว้^{๔๓}

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า โดยการนั่งสมาธิ เจริญภาวนา กรรมฐาน ปฏิบัติให้สังคมได้เข้าใจ วัตถุประสงค์ของการแผ่เมตตา คือ การนั่งสมาธิ ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน เพื่อส่งผ่านความดีให้แก่ผู้ที่ประสบทุกข์ ให้ได้รับผลกระทบที่ดี เพื่อเป็นเครื่องช่วยบรรเทาทุกข์ เห็นด้วยกับการแผ่เมตตาเพราะเป็นการสร้างจิตใจให้เป็นคนดี^{๔๔}

ผู้วิจัย เห็นด้วยกับหลักการดังกล่าว เนื่องจาก การแผ่เมตตาจะทำให้เป็นคนใจเย็น สงบ กาย สงบวาจา สุขุมลุ่มลึก ไม่พยาบาท อาฆาต หรือจองเวรต่อใคร ๆ มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน อายุยืน มีศีล สมาธิและปัญญา เป็นที่รักของเพื่อน ใครพบเห็นก็รักเหมือนลูกหลานหรือญาติพี่น้อง ส่วนผลแห่งการแผ่เมตตาก็จะได้รับอานิสงส์อีกหลายประการ

๔.๑.๔ สังคมแห่งพรหมวิหารธรรม

สังคมแห่งพรหมวิหารธรรม หมายถึง การอยู่ร่วมกันด้วยความผาสุก อันสืบเนื่องมาจากสมาชิกทั้งหลายในสังคมปลูกฝังเมตตาจิตต่อกัน ช่วยเหลือเกื้อกูล มีน้ำใจเอื้อกรุณาต่อกัน ไม่แบ่งแยก เป็นเราเป็นเขา แต่ทุกคนอยู่ในฐานะเสมือนหนึ่ง เป็นญาติผู้อยู่ในครอบครัวเดียวกัน ปัญหาความขัดแย้งกันทั้งหลายในสังคม ก็จะลดน้อยเบาบางไป ทุกคนอยู่ร่วมกันฉันญาติด้วยอาศัยเมตตาธรรมค้ำจุนกันตามหลักการที่ว่า “ถ้าโลกขาดศีลธรรม หรือเมตตาธรรมไม่กลับมา โลกาวินาศ ความเจริญกลายเป็นความแหลกลาน เพราะไม่น้อมนำคำสอนพระพุทธเจ้ามาไว้ในใจว่า “อภัยทาน” “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร”^{๔๕}

ปัญหาความขัดแย้งกันทั้งหลายในสังคม สืบเนื่องมาจากหลายเหตุปัจจัย โลกปัจจุบันของเรากำลังขาดเมตตาธรรมต่อกัน จึงมักจะใช้ความรุนแรงในการแก้ปัญหา บางทีก็มีโฆษณาชวนเชื่อว่าตนเอง เป็นผู้เจริญแล้ว มีความก้าวหน้าในเรื่องต่าง ๆ มากกว่าสังคมเหล่านี้น เป็นผู้มีเหตุผลมากกว่า แล้วสร้างภาพลักษณ์เพื่อบอกว่า โลกของเราอยู่ด้วยกันอย่างสันติ แต่ในความเป็นจริง ภายในจิตใจของคนที่คิดหรือเข้าใจผิดเหล่านั้น เต็มไปด้วยความรู้สึกโกรธแค้น อาฆาต พยาบาทพอสบโอกาสก็จะทำร้ายกันและกัน ในแง่ของศาสนา ต่างคนก็ต่างยกยอคำสอนของพระศาสดาในศาสนาของตนมาเป็นข้ออ้างว่า เป็นคำสอนที่ดีมีเมตตากรุณาต่อเพื่อนมนุษย์ และยังทำตนเป็นคนเคร่งศาสนา ยึดถือคำสอนอย่างเคร่งครัดเต็มที่ แต่วิธีการปฏิบัติต่อศาสนิกชนของศาสนาอื่นหรือประชาชนเหล่านี้น กลับ

^{๔๓} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๔} สัมภาษณ์ พระภิกษุวิริยคุณ, วิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๔๕} บทความเมตตาธรรมค้ำจุนโลก, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

เป็นสร้างความเดือดร้อนแก่กัน เช่น ผู้ก่อการร้าย กระทำต่อประชาชนของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือ
กระทำต่อประเทศอื่น ๆ รวากับว่ามีความเครียดกันมาแต่ปางก่อน โดยไม่คำนึงว่า ผลที่เกิด
จากการกระทำของตน จะทำให้เด็ก ผู้หญิง คนชรา และผู้บริสุทธิ์ทั้งหลายได้รับความเดือดร้อน
ลำบากหรือทุกข์ทรมาน

โลกสมัยปัจจุบันเป็นยุคแห่งวัตถุนิยม บริโภคนิยม คนทั้งหลายให้คุณค่าและความสำคัญ
กับวัตถุเหนือสิ่งอื่นใด ติดใจหลงใหลไปตามอำนาจของวัตถุ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากองค์ความรู้ทาง
วิทยาศาสตร์ ที่พยายามศึกษาค้นคว้า สร้างสรรค์สิ่งดี ๆ เพื่อให้มนุษย์ชาติได้รับความสุขสบาย โดยมิ
ความเชื่อพื้นฐานว่า วิทยาศาสตร์สามารถแก้ไขปัญหาให้มนุษย์ได้ทุกอย่าง แต่ในความเป็นจริงแล้ว
กลับไม่เป็นตามความหวังอย่างนั้น “สิ่งสร้าง” บางอย่างกลับก่อปัญหาให้แก่สังคมมนุษย์ เช่น เรื่อง
ขยะทางอิเล็กทรอนิกส์ ซึ่งหมดอายุการใช้งานแล้ว แต่หาวิธีกำจัดไม่ลงตัว บางครั้งบางประเทศลักลอบ
นำไปทิ้งในประเทศด้วยพัฒนาก็มี หรือบางทีมนุษย์ก็ขาดจิตสำนึก ขาดความรับผิดชอบ เช่น บาง
ชุมชนมีขยะเน่าเหม็น คนทั้งหลายในชุมชนนั้นมักจะปฏิเสธว่า ตนเองไม่ใช่ต้นเหตุทำให้สิ่งแวดล้อม
เหล่านั้นเสียหาย คนส่วนมากจะให้เหตุผลว่า ขยะบ้านของฉันทันทีเดียว ไม่ถึงกับทำสร้างปัญหาได้
ขยะของบ้านอื่นมีมากกว่านี้ เป็นต้น อันที่จริง ควรร่วมมือช่วยกันกำจัดปัญหาเหล่านั้นเสีย ซึ่งจะทำให้
สิ่งแวดล้อมดีขึ้น การจัดรูปแบบเพื่อสร้างความสุขด้วยหลักพุทธธรรมโดยอาศัยพรหมวิหาร ๔ ซึ่งใช้
เมตตาธรรมเป็นหลักในการดำเนินชีวิต เพื่อให้เกิดรูปแบบใหม่คือ “สังคมแห่งพรหมวิหารธรรม” เป็น
การนำหลักพุทธธรรมเพื่อแก้ไขปัญหาความขัดแย้ง จะทำให้คนทั้งหลายในสังคม มีจิตใจประกอบด้วย
ความรักความปรารถนาดีโดยไร้ขอบเขต ด้วยการแผ่เมตตาออกไปให้แก่เพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย
แบบไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ เพื่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีในการอยู่ร่วมกัน โดยมีความความสุขเป็น
เป้าหมาย ประโยชน์ที่ได้จากการแผ่เมตตา ซึ่งได้จากการสัมภาษณ์ที่ว่า ท่านเห็นด้วยกับการแผ่เมตตา
ว่า มีประโยชน์ แก่ใคร และประโยชน์ อย่างไร ก็สะท้อนให้เห็นว่า มีประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น
กล่าวคือ ถ้าเราต้องการที่จะแผ่เมตตาให้แก่ใคร เราก็ต้องคิดในสิ่งที่ดี ทำในสิ่งที่ดี สรรหาสิ่งที่ดี ให้แต่
สิ่งที่ดี ผู้ที่เราส่งมอบให้ก็จะได้รับแต่สิ่งดี ๆ เราเป็นที่ยอมรับ รักใคร่ของผู้ที่พบเห็น ย่อมเกิดแต่สิ่งดี ๆ
กับตนเองและผู้อื่นด้วย^{๕๐}

ต่อมา ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย เพราะเป็นการทำให้ทุกคนมีความสุข
และมีจิตใจที่ดีงาม^{๕๑} ในส่วนของข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า มีประโยชน์มาก สำหรับผู้ที่อยู่ใน
โลกใบนี้ ถ้าไม่มีความเมตตาต่อกันและกันบนโลกใบนี้แล้ว ก็อยู่ยากขึ้น^{๕๒} ดังนั้น การแผ่เมตตา จึงมี
ประโยชน์แก่ผู้ให้มาก เพราะเท่ากับเป็นการฝึกฝนจิตใจ ให้เกิดการเสียสละ และจะต้องทำในสิ่งที่ดี

^{๕๐} สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ, ดร., ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๑} สัมภาษณ์ แม่ชี ฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๒} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มจร., ๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

คิดดี ก็จะเป็นคนดีในสังคม ย่อมเป็นที่รักใคร่ของผู้ที่พบเห็น^{๕๓} เกิดประโยชน์ทั้งผู้ให้และผู้รับ จะได้รับความสุขทั้งทางกายและทางจิตใจ^{๕๔} เกิดผลดีแก่ผู้ปฏิบัติ คือปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบเสียก่อน จึงจะแผ่เมตตาตามอบคุณงามความดีที่ได้สะสมมา ส่งต่อให้แก่ผู้อื่นได้^{๕๕} เข้าทำนองว่า คนที่มีดีแล้วเท่านั้น จึงส่งมอบความดีให้แก่บุคคลอื่นได้

จากการสัมภาษณ์ในประเด็นที่ว่า ท่านคิดว่า การแผ่เมตตา ควรจะมีหรือไม่ อย่างไร ก็ได้คำตอบว่า การแผ่เมตตา ควรจะมีอยู่ต่อไป อย่างน้อย ก็เป็นเครื่องมือในการเตือนสติให้เราได้นึกถึงคุณงามความดีของบุคคลอื่น ทำให้เราได้เกิดสมาธิ สติ ปัญญา กตัญญู ต่อผู้มีบุญคุณต่อเรา และเป็นการแสดงออกที่เป็นรูปธรรม สามารถจับต้องได้ แสดงให้คนอื่นเห็นและรับรู้ได้^{๕๖} ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องในเรื่องการแผ่เมตตา ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย ควรจะมีอยู่ต่อไป เพราะจะทำให้เราหมั่นทำบุญ สร้างกุศล รู้จักกลัวบาป^{๕๗} ควรจะมีอยู่ต่อไป เพราะเป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสอนเอาไว้เพื่อให้ทุกคนเป็นคนดี^{๕๘} ควรจะมีอยู่ต่อไป เพราะเป็นเครื่องมือหรือเป็นกุศโลบายสร้างคนให้เป็นคนดี ปฏิบัติดี ปฏิบัติชอบ รู้จักการให้ รู้จักกตัญญู^{๕๙} ควรจะมีอยู่ต่อไปชั่วลูกชั่วหลาน ควบคู่กับพระพุทธศาสนาต่อไป^{๖๐}

นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตาควรจะมีอยู่ต่อไป เพราะเป็นการกระทำที่จับต้องได้ และต้องลงมือกระทำจริง จึงจะสามารถส่งผ่านความดีให้แก่ผู้อื่นได้ เช่น การตั้งสติให้แน่วแน่ ในขั้นตอนของการกรวดน้ำให้แก่ผู้อื่น^{๖๑}

จากการสัมภาษณ์ในข้อที่ว่า ท่านเห็นด้วยกับการแผ่เมตตา ที่มีอยู่ในสังคมปัจจุบันว่า มีข้อดีในเรื่องใด เพราะอะไร ก็ได้คำตอบว่า ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย เพราะเป็นรูปแบบที่สืบทอดกันมานานแล้ว ข้อดีก็คือ ทำให้รู้จักการให้ การเสียสละ โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำให้ทั้งผู้ให้และผู้รับ มีความสุขในสิ่งที่ตนได้กระทำ^{๖๒} การแผ่เมตตาในสังคมปัจจุบัน เป็นข้อปฏิบัติให้

^{๕๓} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๔} สัมภาษณ์ คุณแดง ฉลาดเลิศ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๕} สัมภาษณ์ ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๖} สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร., พระวิปัสสนาจารย์, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๗} สัมภาษณ์ นายพลพจน์ เชาว์วิวัฒน์, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๘} สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณวิจิตร, ดร., เจ้าอาวาสวัดสามชุก, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๕๙} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๐} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๑} สัมภาษณ์ พระมหาดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๒} สัมภาษณ์ ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

คนรุ่นหลังสืบทอดต่อไป มีความเมตตา รักสามัคคีต่อกันให้มากขึ้น จะได้ไม่เห็นแก่ตัว เห็นแก่ผู้อื่นให้มากขึ้น^{๖๓}

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย เพราะจะทำให้รู้จักการให้ และการให้อภัย รู้จักบาป บุญคุณโทษ^{๖๔}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย อาจจะช่วยสังคมในปัจจุบันได้บ้าง เช่น การไม่เห็นแก่ตัว รู้จักการให้และทำความดีโดยไม่หวังสิ่งตอบแทน เพื่อนำเอาสิ่งดี ๆ ที่ได้กระทำแล้วส่งต่อกับการแผ่เมตตาให้แก่คนที่เรารักและเคารพ หรือเจ้ากรรมนายเวรต่าง ๆ^{๖๕}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย เพราะเป็นวัฒนธรรม จารีต ประเพณี อันดีงามที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ^{๖๖}

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า เห็นด้วย เพราะจะช่วยให้สังคมร่วมกันทำความดี เพื่อส่งต่อให้แก่บุคคลอื่นต่อไป^{๖๗}

จากการสัมภาษณ์ในข้อที่ว่า ท่านคิดว่า รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตา จะช่วยสังคมไทยปัจจุบันได้มากน้อยอย่างไร ก็ได้คำตอบว่า ช่วยสังคมไทยได้บ้างไม่มากนักน้อย เช่น การให้ การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความโอบอ้อมอารี ความมีน้ำใจต่อกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความกตัญญู การไม่เห็นแก่ตัว ความดีงามเหล่านี้เกิดจากความเมตตา จะทำให้สังคมไทยดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข เหมือนที่ผ่านมาในอดีตจนถึงปัจจุบัน เนื่องจาก พระพุทธศาสนาเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจของพุทธศาสนิกชนทั้งหลายทั้งปวงตลอดไป^{๖๘} พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วยได้ในระดับหนึ่ง เพราะหลายสิ่งหลายอย่าง รวมถึงกิเลสยังมิอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคน อย่างน้อยก็เป็นเครื่องมือช่วยให้ทุกคนอยากจะทำความดี คิดดี ปฏิบัติดี หรือคิดที่จะไถ่โทษ ในสิ่งที่ตัวเองเคยทำผิดพลาดมาแล้วในอดีต^{๖๙}

ข้าราชการครู ได้ให้สัมภาษณ์ว่า การแผ่เมตตา ช่วยสังคมไทยได้มาก เพราะจะทำให้ทุกคนใจเย็นลง ถ้าปราศจากความรักความเมตตา ก็จะทำให้คนทั้งหลายเห็นแก่ตัว ในสังคมปัจจุบันบนโลกใบนี้ ก็จะอยู่กันยากขึ้น^{๗๐} และได้ไม่มาก เพราะสังคมไทยในปัจจุบันต้องแข่งขัน แข่งขัน แข่งกับเวลา จึงไม่ค่อยมีเวลามาศึกษาหลักธรรมอย่างจริงจัง ก็อาศัยปฏิบัติตามที่เคยเห็น เคยทำกันมา หรือ

^{๖๓} สัมภาษณ์ พระครูสุวรรณวิจิตร, ดร., เจ้าอาวาสวัดสามชุก, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๔} สัมภาษณ์ Cyoyles Tenzin, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๕} สัมภาษณ์ แมชี เกวรินทร์ เคนทราย, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๖} สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๗} สัมภาษณ์ Lockey Jamtssho, พระสังฆาธิการ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๘} สัมภาษณ์ เขาวลัษณ์ ตาดทอง, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๖๙} สัมภาษณ์ พระภวนาวริยคุณ, วิปัสสนาจารย์ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๗๐} สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ตามที่คุณผู้บอกกล่าวแนะนำ เพื่อให้เสร็จสิ้นกระบวนการหรือพิธีกรรมต่าง ๆ โดยไม่เข้าใจสาระสำคัญ ไม่เข้าใจความหมายอย่างลึกซึ้ง คิดว่ากระทำเสร็จแล้วก็ได้บุญและส่งบุญต่อไปให้แก่ผู้รับ เมื่อผู้รับได้รับแล้ว ก็เป็นอันเสร็จภารกิจ เป็นลักษณะความคิดของคนไทยในสังคมปัจจุบัน^{๑๑}

พระสังฆาธิการ ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วยได้มาก ถ้าหากมีการส่งเสริม ให้ความรู้เพิ่มเติมแก่พุทธศาสนิกชนที่ถูกต้อง เพื่อนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน^{๑๒}

ผู้ปฏิบัติธรรม ได้ให้สัมภาษณ์ว่า ช่วยได้มาก เพราะเป็นรูปแบบที่ทำกันมาตั้งแต่โบราณ พอทำแล้ว รู้สึกมีความพึงใจ มีความสุข รู้สึกสบายใจ ก็จะทำให้สังคมดีขึ้น มีการช่วยเหลือเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ในการที่จะร่วมกันทำความดี เพื่อส่งบุญกุศลให้แก่ผู้อื่น^{๑๓}

ผู้วิจัย เห็นด้วยกับทัศนคติของผู้ให้สัมภาษณ์ซึ่งมีความหลากหลายทางอาชีพ แต่ก็แสดงทัศนคติเรื่องการแผ่เมตตาไปในทิศทางเดียวกัน ความจริงแล้ว สังคมแห่งพรหมวิหารธรรมก็คือ การอยู่ร่วมกันอย่างสันติ พยายามลดละความโลภ ความโกรธ และความหลง ไม่แสดงอาการโกรธ อาฆาต พยาบาท จองเวรกัน ไม่แบ่งแยกแตกต่างกันเป็นเราเป็นเขา แต่พร้อมที่จะช่วยเหลือห่วงใยกัน เห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น สังคมอื่นเป็นเหมือนญาติสนิท เป็นพี่น้องร่วมอุทรเดียวกัน ความรู้สึกดีงามทั้งหลายเหล่านี้ สามารถเกิดขึ้นได้ด้วยการตั้งใจเอาไว้มั่งที่พระพุทธเจ้า ตรัสสอนว่า เอาใจเขามาใส่ใจเรา และที่สำคัญ การที่เราสถาปนาพรหมวิหารธรรมเข้ามาเป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติแล้ว สังคมแห่งพรหมวิหารก็จะเกิดขึ้นทุกแห่งหน สมาชิกทั้งหลายในสังคมก็จะพบแต่ความสงบสุข มั่นคง ยั่งยืน

๔.๒ ความสัมพันธ์ระหว่างเมตตากับการปฏิบัติวิปัสสนา

การประยุกต์ใช้เมตตาภาวนาที่สัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนา เมตตาภาวนาเป็นหนึ่งในการศึกษาหลักจตุรอารักขกรรมฐาน เพราะเป็นกรรมฐานที่ต้องทำทุกวัน มีประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ เช่น การเจริญเมตตา เหมาะสำหรับคนขลาด เป็นต้น

ข้อความข้างต้นนั้น กล่าวไว้สำหรับการเตรียมตัวก่อนจะปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งจะต้องปฏิบัติตามหัวข้อธรรม ดังนี้

- ๑) การชำระศีลให้บริสุทธิ์
- ๒) การตัดปริโพธิ์ต่าง ๆ ๑๐ ประการ
- ๓) การติดต่อกับกัลยาณมิตร หรืออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน
- ๔) การเจริญเมตตากรรมฐาน ดังกล่าวในเบื้องต้นนั้น
- ๕) การอยู่ในวิหารที่สมควร

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ, ดร. ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

^{๑๓} สัมภาษณ์ แม่ชี ฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ, ผู้ปฏิบัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

๖) การตัดปริโพธิ เครื่องชूंช้องหมองกาย ใจ ออกให้มากที่สุด

๗) การเจริญเมตตาสมาธิภาวนาโดยตรง^{๓๔}

การเตรียมตัวเตรียมความพร้อม เรียกว่า บุปผกิจ กิจที่จะต้องทำเบื้องต้น เป็นการเตรียมความพร้อมที่สัมพันธ์กันทั้งฝ่ายทฤษฎีและปฏิบัติ

สาเหตุการเจริญเมตตาสมาธิดังกล่าว แบ่งออกเป็น ๔ ประเภท คือ

ประเภทที่ ๑ สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อทวิภูมิมสุขะวิหาร การอยู่เป็นสุขทันตาเห็น

ประเภทที่ ๒ สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อญาณทัสสนะ ตาทิพย์ หูทิพย์

ประเภทที่ ๓ สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความสมบูรณ์ของสติสัมปชัญญะ

ประเภทที่ ๔ สมาธิภาวนา เป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะโดยตรง

การเจริญเมตตาสมาธิ ๔ ประเภทนั้น เว้นประเภทเดียวคือ ญาณทัสสนะไม่เกี่ยวกับการดับทุกข์แต่ประการใด ที่เหลือนอกจากนั้น ล้วนเป็นกรรมฐานที่เป็นไปเพื่อความดับทุกข์

๔.๒.๑ วิธีปฏิบัติเมตตาภาวนาตามหลักสติสัมโพชฌงค์

วิธีปฏิบัติเมตตาภาวนาปรากฏอยู่ในสติสัมโพชฌงค์^{๓๕} ซึ่งกล่าวไว้แล้วในบทที่ ๒ สำหรับพระภิกษุสงฆ์ ต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ เพราะหากศีลไม่บริสุทธิ์แล้ว การเจริญวิปัสสนา ก็ไม่สามารถจะทำให้แจ้งในไตรลักษณ์ได้ นอกจากการชำระศีลแล้ว การปฏิบัติต้องอาศัยองค์ธรรมอีก ๓ อย่างคือ อินทรีย์ การสำรวมอินทรีย์ ๖ ปัจจัยสันนิสสิตศีล และอาชีวะปาริสุทธิศีล ผู้ปฏิบัติได้ครบแล้วจะต้องละหรือตัดปิลิโพธออกไปให้หมด ความกังวล เป็นอุปสรรคขัดขวางต่อการภาวนา เช่น พระบางรูป มีความกังวลเรื่องที่อยู่อาศัยบ้าง ห้องบ้าง ญาติบ้าง การก่อสร้างบ้าง ก็จะทำให้การภาวนาไม่ก้าวหน้า ควรเข้าไปหาภิกษุสงฆ์ผู้ให้กรรมฐาน เพราะภิกษุสงฆ์สามารถจะบอกเลือกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตของตน และเป็นที่ปรึกษาได้เมื่อเกิดปัญหาในระหว่างปฏิบัติ เกี่ยวกับเรื่องนี้ มีการวิจัยที่กล่าวถึงสิ่งที่พึงกระทำก่อนการปฏิบัติคือ เลือกสถานที่ปฏิบัติสงบสงัด หยุดพักภารกิจการงานทั้งหลายเอาไว้ มุ่งเน้นการปฏิบัติ ก่อนจะเริ่มปฏิบัติ ชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์หมดจด มอบกายถวายชีวิตแด่พระพุทธเจ้า มอบตัวเป็นศิษย์ เพื่อให้ท่านบอกทางไปให้พบพระธรรมโดยเร็ว ขอขมาโทษล่วงเกินทั้งหลาย ตั้งจิตเมตตา แผ่ภาวนาไปยังสรรพสัตว์ ตั้งจิตปรารถนา ขอพรให้บรรลุมรรคญาณในระหว่างปฏิบัติเมตตาภาวนานั้น ทุก ๆ วัน ก่อนลงมือปฏิบัติบัลลังก์แรก ต้องปฏิบัติดังนี้

- ปลงอาบัติ ถ้าเป็นฆราวาสต้องสมาทานศีลของตนให้บริสุทธิ์เสียก่อน
- ปฏิญาณตน มอบกายถวายชีวิต ปฏิบัติธรรมกับพระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์
- เจริญเมตตา

^{๓๔} พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ), อานาปานสติภาวนา (สายที่ ๒), คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๙-๓๒.

^{๓๕} บ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๕/๔๖๖-๔๖๗.

- ในวันแรก หลังจากการนั่งแต่บัลลังก์ หากต้องการจะอุทิศส่วนกุศล หรือแผ่เมตตา ก็สามารถทำได้

ส่วนเมตตาภาวนาในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆษาจารย์ อธิบายว่า พระโยคาวจร ผู้เริ่มจะเล่าเรียน มีความปรารถนาเจริญเมตตาพรหมวิหารธรรมนั้น ให้ตัดปริโยธิ ความกังวลทั้ง ๑๐ ประการ มีอवासปทีโพธ เป็นต้น ให้ขาดแล้ว พึงเข้าไปสู่สำนักอาจารย์ผู้เป็นกัลยาณมิตร เรียนพระกรรมฐานแล้ว เวลาเข้าทำภาตกิจเสร็จแล้ว บรรเทาความเมาในอาหาร นั่งบนเสนาสนะอันสงบสบายแล้ว พิจารณาเห็นโทษของความโกรธ พิจารณาอานิสงส์ของขันติ ความโกรธนี้ ผู้ปฏิบัติจะละได้ด้วย ความเมตตาภาวนา ส่วนขันตินั้น พึงถึงด้วยจิตของตน แต่ถ้ามิได้เห็นโทษของความโกรธแล้ว มีอาจจะละความโกรธนั้นได้ ไม่เห็นอานิสงส์ในการอดกลั้น ก็ไม่มีขันติ เหตุนี้ พึงพิจารณาเห็นโทษของความโกรธ ดังข้อความที่ว่า “ทุญฺโธ โข อาวุโส โทเสน อภิภูโต ฯลฯ ปาณปิ หนตฺติ” หมายความว่า อาวุโส บุคคล อันความโกรธประทุษร้ายแล้ว มีสันดานอันโทษครอบงำ ย่อมฆ่าสัตว์ให้ถึงแก่กรรมภาพ ด้วยอำนาจแห่งความโกรธนั้น ย่อมกระทำให้บุคคลทั้งหลาย เศร้าหมอง เดือดร้อน ทนทุกขเวทนาในอบายทั้ง ๔ พึงพิจารณาโทษของความโกรธด้วย พึงพิจารณาให้เห็นอานิสงส์ของขันติ ดังพุทธพจน์ที่ว่า “ขันติ ปรมํ ตโป ตีติกขา นิพพานํ ฯลฯ ขนฺตยาภิชฺชํ น วิชฺชติ” ขันติ ความอดทน เป็นตบะคุณอันประเสริฐ เป็นเหตุที่จะเผาเสียซึ่งอกุศลกรรมทั้งปวงให้พินาศ สูญสิ้นไป พระพุทธเจ้าทั้งหลาย ตรัสสรรเสริญขันติว่า เป็นมรรควิธีเข้าสู่พระนิพพานได้อย่างแท้จริง

๔.๒.๒ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบ ในงานวิจัยการศึกษาวิเคราะห์ผลสละในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน^{๑๖} ได้กล่าวถึง การค้นพบในสมัยของอนุวาระ ซึ่งท่านพบวิธีการฝึกจิตให้ได้ผล เพื่อการรู้แจ้งอย่างสูงสุด จากประสบการณ์ของท่าน เป็นแนวทางการปฏิบัติตามหลักมหาสติปัฏฐาน ๔ ที่ให้ผลอย่างชัดเจนและรวดเร็ว ทำให้มีศิษย์มากมาย ได้เผยแพร่ความรู้นี้ออกไปทั่วประเทศพม่า และขยายออกไปสู่ประเทศอื่น ๆ ที่นับถือพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นที่รู้จักกันดีในนามว่า เขตวันหรือมิงกุน^{๑๗}

ประเทศไทย ก็ได้นำหลักวิธีปฏิบัติดังกล่าวมาใช้ในการสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม จังหวัดชลบุรี^{๑๘} และอีกหลายสำนักในยุคต่อ ๆ มา กลายเป็นหลักการสอนตามแนวของโสภณมหาเถระ มหา

^{๑๖} ญัฐพร จงกลการพาณิชย์, “การศึกษาวิเคราะห์ผลสละในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๐-๑๑๒.

^{๑๗} พระญาณโพนิกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, แปลโดย พลตรี นายแพทย์ ชาญ สุวรรณวิรัช, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๔๕), หน้า ๙๘-๙๙.

^{๑๘} พระครูสรกิจ (สุชาติ ชีโนโรส), “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม”, ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต,

สีสยาตอ^{๓๕} ท่านได้รับตำแหน่งเป็นผู้ดูแลวัดต่อเจ้าอาวาส เริ่มสอนกรรมฐานตั้งแต่มานพนักอยู่ที่วัดมหาศรี จังหวัดชวโก จนกระทั่งย้ายมาประจำสำนักมมหาศรี จังหวัดย่างกุ้ง ท่านได้เปิดสอนศิษย์ประมาณ ๗ แสนคน^{๓๖} มีสาขาต่าง ๆ ทั่วโลก วิธีปฏิบัติแบบพองยุบ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ให้ผลได้ตรงตามพุทธพจน์ สอดคล้องกับพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส วิธีการปฏิบัติแบบพองยุบนี้ เป็นธาตุมนสิการในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ชื่อว่า วาโยธาตุ เป็นการกำหนดรู้ธาตุลม กำหนดการสัมผัสของธาตุลมในกาย เป็นธาตุที่เกิดจากจิต

การกำหนดพองยุบนี้มีกล่าวไว้แล้วในงานวิจัยเรื่อง การศึกษาโพชฌงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีในการวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน^{๓๗} ใจความโดยย่อของการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ การกำหนดรู้รูปและนาม ได้แก่ หมวลรูป หมวลเวทนา และจิตจัดเป็นนาม ส่วนหมวดธรรม จัดเป็นรูปและนาม หมายความว่า การกำหนดรู้ธาตุลมว่าเป็นอาการพองยุบเป็นรูปขันธ์ รู้อาการพองยุบ เร็วบ้าง ช้าบ้าง อึดอัดบ้าง แรงบ้าง เบาบ้าง สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เฉย ๆ บ้าง เป็นเวทนาขันธ์ รู้อาการพองยุบ มีรูปร่างสัณฐานและอาการต่าง ๆ ตามความเป็นจริง โดยจำอาการพองยุบในแต่ละลักษณะได้อย่างชัดเจน เป็นสัญญาขันธ์ รู้อาการพองยุบ มีความเปลี่ยนแปลงไปต่าง ๆ นานาไม่สามารถบังคับบัญชาได้ บางครั้งขัด บางครั้งไม่ขัด เป็นสังขารขันธ์ รู้อาการพองยุบตามความเป็นจริงทุกอาการ ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง และสามารถกำหนดได้ เป็นวิญญานขันธ์ การระลึกรู้อาการพองยุบนี้คือ การกำหนดรู้รูปนาม^{๓๘} ในหนังสือวิปัสสนาขุณี^{๓๙} และหนังสือวิปัสสนาณัย^{๔๐} กล่าวถึงกระบวนการของรูปนาม ในลักษณะแห่งวิสุทธิและญาณไว้อย่างชัดเจน ทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติจนรู้แจ้งในสภาวะญาณ หมายถึง เข้าสู่ปัญญาที่แท้จริง พระพุทธศาสนา เรียกว่าภาวนามยปัญญา โดยอาศัยขณิกสมาธิเท่านั้น เพราะขณิกสมาธิคือ มีสมาธิอยู่กับอารมณ์รูปนาม ปัจจุบันขณะเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย

(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗), หน้า (บทคัดย่อ).

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาณัย เล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า (๗).

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า (๙).

^{๓๗} ศรีสวด แสงสว่าง, “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, **ปริญญาพุทธศาสนตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๘๐-๙๔.

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕.

^{๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘), หน้า ๔๘.

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาณัย เล่ม ๒**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖๔๐.

๔.๒.๓ หลักในการปฏิบัติเมตตาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน หมวดอริยบท ๔ ด้วยเมตตา

ในขณะยืน ต้องประกอบด้วยเมตตา เหยียดลำตัวในแนวตั้ง อันเป็นสภาวะตั้งของธาตุลม^{๔๕} การยืนให้ลำตัวตรงตั้ง คอตรง เท้าทั้งสองห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านบน หรือด้านหลังของลำตัว หรือเกาะอกไว้เพื่อมิให้แขนแกว่งไปมา การยืนทำนี้ จะทำให้ดูสง่า และระบบการหายใจดี การสำรวจสลายตา ด้วยการทอดไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก ในขณะที่ยืนอยู่ มีสติระลึกอยู่ที่ ๕ การยืนเท่านั้น ยืนก็รู้ว่ายืน แล้วกำหนดว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง

ในขณะกลับตัว ต้องประกอบด้วยเมตตา คือ เมื่อจงกรมไปจนสุดทางเดินแล้ว ให้หยุดยืน แล้วกำหนดรู้ว่าการว่า ยืนหนอ ๓ ครั้ง กำหนดจิตแผ่เมตตา เมื่อจะกลับตัว ก็กำหนดว่า อยากกลับหนอ ด้วยเมตตา ๓ ครั้ง แล้วหันไปทางขวา ยกเท้าขวาขึ้นเล็กน้อย หมุนไปทางขวา วางเท้าลง มีสติระลึก รู้อาการเมตตา รู้การเคลื่อนไปของเท้าให้ชัดเจนกำหนดว่า กลับหนอ ๓ ครั้ง เมื่ออาการยืนปรากฏชัด กำหนดรู้ว่าการเมตตา ยืนทันทีกำหนดว่า ยืนหนอด้วยเมตตา ๓ ครั้ง ก่อนจะเดินจงกรมต่อไป ให้มีสติระลึกที่ศึกษาว่า อยากเดินหนอด้วยเมตตา ๓ ครั้ง แล้วเริ่มเดินจงกรมต่อไป โดยก้าวเท้าขวาก่อนเสมอ

ในขณะเดินจงกรม^{๔๖} เป็นการเดินกลับไป กลับมาอย่างช้า ๆ มีสติระลึกอยู่ในเมตตาอยู่ที่อาการเคลื่อนไปของเท้า ในขณะเดินจงกรม ต้องสำรวจสลายตา โดยการทอดสายตาลงต่ำ มองไปด้านหน้าประมาณ ๔ ศอก ไม่เหลียวซ้ายแลขวา รับรู้สภาวะเบา นึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ในขณะเดิน ยก อย่าง เหยียบ ประกอบด้วยเมตตา กล่าวคือ

ขณะยกเท้า สภาวะเบา มีเมตตาปรากฏ เพราะธาตุไฟ มีสภาวะเบาเป็นหลัก ในขณะนั้น
 ขณะย่างเท้า สภาวะผลัดดัน มีเมตตาปรากฏ พระธาตุลม มีสภาวะผลัดดัน เป็นหลัก
 ขณะเหยียบ สภาวะหนัก มีเมตตาปรากฏ เพราะธาตุน้ำ ที่มีสภาวะหนัก เป็นหลัก
 ขณะวางเท้า สภาวะผัสสะ ที่แข็งหรืออ่อน มีเมตตาปรากฏ เพราะธาตุดิน มีสภาพแข็งหรืออ่อน เป็นหลัก

การภาวนาเมตตา ควรให้ตรงกับอาการเคลื่อนไหวไปของเท้า ต้องให้พอดีกัน ไม่ไปก่อนหรือไปหลัง มีสติระลึกที่เมตตาในปัจจุบันอารมณ์ ให้ภาวนาเมตตาอยู่ในใจ

ในระหว่างเดิน ที่ประกอบด้วยเมตตาอยู่ หากมีอาการเปลี่ยนปรากฏชัด ควรหยุดเดิน เมื่อมีอาการรองที่ชัดเจนมากกว่า แทรกขึ้นมา เช่น ได้ยินเสียง ได้กลิ่น หรือเกิดความนึกคิด มีสติระลึกที่อารมณ์ที่เกิดขึ้นมานั้น พร้อมกับกำหนดว่า ได้ยืนหนอ ด้วยความเมตตา หรือกลิ่นหนอ หรือคิดหนอ ด้วยความเมตตา เป็นต้น จนอารมณ์รองนั้น ดับไปแล้ว จึงเดินจงกรมต่อไป หากไม่หยุดเดิน ในขณะ

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, หน้า ๗๗.

^{๔๖} พระคันธสาราภังค์, **สองสภาวะธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๒๕,๔๐.

เกิดอารมณ์รบกวนแทรกเข้ามา จะทำให้สติไม่ตั้งมั่นในเมตตา ขณิกสมาธิไม่เกิดหลังจากการตื่นนอน และหลังจากการรับประทานอาหาร ควรเดินจงกรมก่อนเสมอ แล้วจึงมานั่งสมาธิ จะทำไม่ให้ง่วง มีสติระลึกได้^{๘๗}

การเดินจงกรม ๖ ระยะที่ประกอบด้วยความเมตตา มีดังนี้

ระยะที่ ๑ ระยะที่ภาวนาว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ควรกำหนดด้วยอาการแห่งเมตตา จดจ่อต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ ควรกำหนดรู้อาการแห่งเมตตาแต่ละอย่างให้ชัดเจน

ระยะที่ ๓ ยกหนอ เหยียบหนอ ควรกำหนดเมตตา รู้ช้า ๆ

ระยะที่ ๔ ยกสั้นหนอ ยุบหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ ควรกำหนดเมตตา รู้ช้า ๆ

ระยะที่ ๕ ยกสั้นหนอ ยุบหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ควรกำหนดเมตตา

ระยะที่ ๖ ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ ควรกำหนดอาการแห่งเมตตา รู้ช้า ๆ

การเดินจงกรมระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ มีสติ ระลึกรู้เมตตาที่อาการเดิน โดยภาวนาว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา ซ้าย่างหนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา กำหนดไปเรื่อย ๆ จนสุดระยะการเดินจงกรม การเดินจงกรมนั้น มีประโยชน์หลายอย่าง เช่น ปรากฏในพระภิกษุสงฆ์เถระกล่าวถึงการเดินจงกรม ขจัดความกลัวได้คือ เมื่ออยู่ในสถานที่อันน่ากลัว มีอาการขนพองสยองเกล้า ในเวลากลางคืนเดือนมืด เดือน ๘ ค่ำ ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำข้างแรม ควรกำหนดจงกรมอย่างนี้ว่า เราควรจะทำจิตความกลัว และความขลาดที่เกิดขึ้นแก่เรา ในอิริยาบถที่เราเป็นอยู่นั้นเสีย^{๘๘} ด้วยการเดินจงกรม จนกว่าจะหายจากอาการกลัวนั้น มีสติปัญญา รู้ชัดในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง

การเดินจงกรมระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ มีสติรู้อาการแห่งเมตตา ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ อย่างมีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตา ยกเท้าเคลื่อนจากเบื้องล่าง ขึ้นสู่เบื้องบน พร้อมกับการย่นเท้าไปข้างหน้า เมื่ออาการยกสิ้นสุดลง ภาวนาว่า หนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา จากนั้น เคลื่อนเท้าลงสู่พื้น มีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตา เคลื่อนเท้าลงสู่พื้นภาวนาว่า เหยียบ ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลง ภาวนาว่า หนอ ด้วยเมตตา พอดีเป็น เหยียบหนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา

เดินจงกรมระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ มีสติ ระลึกรู้อาการเมตตา ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ โดยยกฝ่าเท้าขึ้นตรง ๆ ไม่หันฝ่าเท้าไปด้านหลัง มีสติ ระลึกรู้การยกของเท้าภาวนาว่า ยก ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่ออาการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยเมตตา

นอกจากนั้น กำหนดรู้การเคลื่อนไหวเท้าขวาไปข้างหน้า ภาวนาว่า ย่าง ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยเมตตาพอดี

^{๘๗} พระคันธสาราภังค์, **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ**, พิมพ์ครั้งที่ ๓,

(กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐-๑๓.

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘/๔๐.

จากนั้น กำหนดรู้อาการอาการแห่งเมตตา เคลื่อนเท้าลงสู่พื้นภาวนาว่า เหยียบ ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่อการเหยียบสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา

การเดินจงกรมระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ มีสติ ระลึกรู้อารมณ์แห่งเมตตาที่สั่นเท้าขวาค่อย ๆ ยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นเล็กน้อยประมาณ ๒-๓ นิ้ว ยกส้นเท้าขึ้น มีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตา ยกขึ้นกำหนดว่า ยกส้นหนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา หยุดเล็กน้อย

มีสติ ระลึกรู้ที่เท้ากำลังยกภาวนาว่า ยก ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่อการยกสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ พอมีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตา เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าภาวนาว่า ย่าง ด้วยเมตตา เมื่ออาการย่างสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยเมตตาพอดี ขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนลงสู่พื้น มีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตา เคลื่อนช้า ๆ ลงจนถึงพื้นภาวนาว่า เหยียบ ด้วยเมตตา เมื่ออาการเหยียบสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา

การเดินจงกรมระยะที่ ๕ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ การเดินจงกรมระยะที่ ๕ เหมือนกับระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ ระยะที่ ๑ ถึง ๓ กำหนดเหมือนเดิม เปลี่ยนระยะที่ ๔ เป็น ลง คือให้มีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตา เคลื่อนเท้าลงภาวนาว่า ลง ด้วยเมตตา เมื่ออาการลงสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยเมตตาพอดี เป็นขณะที่ฝ่าเท้าเคลื่อนที่ลงสู่พื้นอย่างมีสติ ระลึกรู้อาการแห่งเมตตาเคลื่อนเท้าลงจนถึงพื้นกำหนดว่า ถูก ด้วยเมตตา เมื่ออาการถูกสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา

การเดินจงกรมระยะที่ ๖ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ การเดินจงกรมระยะที่ ๑-๕ เหมือนกับที่กล่าวมาแล้ว เพียงเพิ่มระยะที่ ๖ ว่า กดหนอ ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่อเท้าลง กดกับพื้นภาวนาว่า กด ด้วยอาการแห่งเมตตา เมื่ออาการกดสิ้นสุดลงภาวนาว่า หนอ ด้วยอาการแห่งเมตตาพอดี

การนั่งสมาธิ^{๘๕} ด้วยอาการแห่งเมตตานี้ เมื่อเดินจงกรมครบทุกระยะ ตามเวลาที่กำหนดแล้ว ต่อไปก็เปลี่ยนอิริยาบถจากการนั่งคือ การกำหนดรู้อาการแห่งเมตตา คู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายท่อนบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตั้งของธาตุลม ทำนั้งที่นิยมมี ๓ ท่า ดังนี้

ท่าที่ ๑ ทำนั้งแบบเรียงขา นั่งพับเข้าซ้าย งอเข้ามาข้างใน ให้ฝ่าเท้าซ้ายชิดกับต้นขาขวาด้านใน แล้วพับเข้า ขาอเข้ามา ให้ส้นเท้าขวาแตะกับหน้าแข้งด้านซ้าย มือขวาวางซ้อนบนมือซ้าย

ท่าที่ ๒ ทำนั้งแบบพับขา นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ให้ยกเท้าขวา วางบนน่องซ้าย มือขวาวางซ้อนบนมือซ้าย

ท่าที่ ๓ นั่งขัดสมาธิเพชร นั่งเหมือนแบบที่ ๑ แต่ขาขัดกันทั้งสองข้าง เป็นท่าที่มั่นคงมาก มือขวาวางซ้อนบนมือซ้าย

^{๘๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, หน้า ๗๗.

หลักในการนั่งคู่บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ส่งจิตไปยังอาการแห่งเมตตา กำหนดพลิกมือด้วยอาการแห่งเมตตา กำหนดเคลื่อนมือด้วยเมตตา กำหนดหงายมือด้วยเมตตา กำหนดมือที่แตะกับหน้าอกด้วยเมตตา กำหนดยกมือขึ้นสู่หน้าผากด้วยเมตตา กำหนดก้มลงด้วยเมตตา กำหนดวางมือด้วยเมตตา กำหนดหน้าผากแตะพื้นด้วยเมตตา กำหนดเงยหน้าขึ้นด้วยเมตตา เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นอิริยาบถย่อยที่ประกอบด้วยอาการแห่งเมตตา หรือเรียกอีกอย่างว่า หมวดเมตตาสัมปชัญญะ อันเป็นหลักการในการปฏิบัติเกี่ยวกับการกำหนดสัมปชัญญะว่า กราบอย่างมีสติ กิริยาความเคลื่อนไหวใส่ใจกำหนดอย่างละเอียด กล่าวคือ

หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- ส่งจิตไปยังอารมณ์กรรมฐานคือ อาการพองยุบ ในลักษณะต่าง ๆ ด้วยเมตตา

หมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- กำหนดรู้ ความเจ็บ ความปวด เวทนาทั้งหมด ตามความเป็นจริง ด้วยเมตตา

หมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- กำหนดรู้อาการของทุกอย่างตามเป็นจริง เช่น จิตคิด จิตฟุ้งซ่าน เป็นต้น ด้วยเมตตา

หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- กำหนดรู้ธรรมารมณ์ทุกอย่าง เมื่อได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่นอารมณ์ทั้งหมด จดจ่อ กำหนด

ปรากฏความจริงด้วยอาการแห่งเมตตา

ข้อห้ามในขณะปฏิบัติธรรม อย่าสงสัย พิจารณา วิพากษ์ วิจารณ์ หรือกลัวกังวลใด ๆ ในสภาวะที่เกิดขึ้น ควรมีเมตตาอยู่เสมอ ทุกเวลา อย่าให้มีความรู้สึกลัว อย่ากลัวหรือไม่กลัว สภาวะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ ควรกำหนดรู้เพื่อตัด เพื่อละสภาวะอารมณ์ทั้งหลาย อย่ายึด อย่าติง แก้อไข หรือเปลี่ยนแปลงใด ๆ งดฟังอย่าสนใจ อย่าอยากรู้สภาวะของผู้อื่น งดพูด งดเล่ารายงานสภาวะของตนให้ผู้อื่นฟัง งดเปรียบเทียบสภาวะของตนกับผู้อื่น รักษาจิตใจให้มีสติกับอยู่กับตนเอง อย่าให้จิตไปรับรู้เห็นคนอื่น อารมณ์อื่น เมื่อกระทำได้เช่นนี้ ก็จะเห็นสภาวะธรรมของตนได้อย่างชัดเจน

๔.๒.๔ การประยุกต์ใช้เมตตาภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนของนิสิตหลักสูตร ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีพุทธโฆส นครปฐม ซึ่งผู้วิจัยเข้าร่วมปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ สำนักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาศาสนแยกต้า กรุงย่างกุ้ง ประเทศสหภาพเมียนมาร์ โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาการปฏิบัติเมตตาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธานุญาต

ในงานวิจัยนั้น ได้เจริญเมตตา โดยปฏิบัติตามหลักเมตตาสูตร ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุท

ศาสนาเถรวาทคือ พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต เมตตสูตรที่ ๘ ว่าด้วย การแผ่เมตตา^{๕๐} มีข้อความว่า พระพุทธเจ้า ได้ตรัสสอนการแผ่เมตตาให้แก่ภิกษุผู้อยู่ป่าว่า ผู้ฉลาดในประโยชน์มุ่งหวัง บรรลุสันตปท ข้อความนี้ในคัมภีร์อรรถกถา หมายถึง นิพพาน^{๕๑} ควรบำเพ็ญกรณียกิจ หมายถึง การศึกษาในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตรงกันข้ามกับอภินิหารกิจคือ สิลวิบัติ ภิณฺณวิบัติ อาจารวิบัติ และอาชีวิวิบัติ^{๕๒} ควรเป็นผู้อาจหาญ ชื่อตรง เคร่งครัด วาง่าย อ่อนโยน และไม่เย่อหยิ่ง^{๕๓} จาก พระพุทธพจน์ข้างต้น สื่อถึงการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีเป้าหมายที่สำคัญคือ พระนิพพาน

นอกจากนั้น ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย ควรเป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย มีกิจน้อย ไม่ควรชวนชวายุการงานต่าง ๆ ที่จะทำให้จิตฟุ้งซ่าน ไม่พูดคุยเพื่อเจ้า ไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะ ปล่อยางหน้าที่รับผิดชอบ การก่อสร้าง งานบริหารคณะสงฆ์ เป็นต้น มุ่งบำเพ็ญสมณธรรมเป็นหลัก^{๕๔} มีความประพฤติเบา ซึ่งหมายถึง มีเพียงบริขาร ๘ เช่น บาตร จีวร เป็นต้น ไม่สะสมสิ่งของมากให้เป็นภาระเหมือนนก มีเพียงปีกบินไป ฉะนั้น^{๕๕} มีอินทรีย์สงบ มีปัญญารักษาตน ไม่คะนอง หมายถึง ไม่คะนอง ทางกาย ทางวาจา และทางใจ^{๕๖} ไม่ยึดติดในตระกูลต่าง ๆ^{๕๗} เมื่อปฏิบัติตามโอวาทดังกล่าว จะเกิดความรู้สึกว่า เป็นผู้มีความสันโดษจริง เพราะอยู่ห่างไกลจากสิ่งแวดล้อมที่เคยอยู่ รู้สึกมีความมั่นใจว่า ทำไม เราจึงอยู่ได้ ฉันทง่าย รู้สึกว่างานที่เคยทำน้อยลง เหมือนวางภาระอันหนักอึ้งลงได้ รู้สึกถึงการกระทำทางกาย วาจา และใจลดน้อยลงไปเรื่อย ๆ รู้สึกถึงอาการที่มีความละเอียด เบากาย เบาใจ สงบกาย สงบจิต มีสติกำหนดรู้รูปนามของตัวเองเท่านั้น ได้ชัดเจนมาก

อนึ่ง ไม่ควรประพฤติความเสียหายใด ๆ ที่จะเป็เหตุให้วิญญูชนเหล่าอื่นตำหนิได้ เมื่อปฏิบัติตามพุทธโอวาทดังกล่าว ความประพฤติผิดทางกายที่เกิดจากการละเมิดศีลก็จะมี ส่วนทางใจ ก็คิดพิจารณา ใคร่ครวญด้วยเหตุผล แล้วจึงคิด พูด ทำแต่สิ่งที่ดี ในที่นี้เริ่มจากกระบวนการคิดที่ดี เป็นสัมมาทิฐิแล้ว ความคิดแรกคือ รักตัวเองก่อน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน จนรู้แจ้งรูป นาม ตามความเป็นจริงในธรรมชาติที่ปรากฏเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา จากนั้น

^{๕๐} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๓-๕๒/๕๓๓-๕๓๔.

^{๕๑} พ.พ.อ (ไทย) ๘/๒๐๖.

^{๕๒} พ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๑๒.

^{๕๓} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๓/๕๓๓.

^{๕๔} พ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๑๖.

^{๕๕} พ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๑๖.

^{๕๖} พ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๑๗.

^{๕๗} พ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๔/๕๓๓.

ให้ส่งความรักที่เกิดขึ้นในขณะนั้นออกไปสู่ผู้อื่น ดังข้อความว่า ควรแผ่เมตตาไปในสรรพสัตว์อย่างนี้ว่า ขอสัตว์ทั้งปวง จงมีความสุข มีความเกษม มีตนเป็นสุขเถิด^{๘๘}

การแผ่เมตตาในขณะนั้น เป็นช่วงที่มีความบริสุทธิ์ หมดจดด้วยดีในศีล สมาธิ และปัญญา หมายถึง บรรลุอรหัตผล เพราะละตัณหา และความกลัวภัยได้^{๘๙} เมื่อผู้ปฏิบัติจนบรรลุญาณปัญญา เกิดความสุขจากการปฏิบัติแล้ว จึงแผ่เมตตา ดังข้อความว่า ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมด จงมีตนเป็นสุขเถิด^{๙๐} ช่วงนี้เป็นการแผ่เมตตา โดยไม่ได้ระบุเจาะจงประเภท ส่วนข้อความที่ระบุประเภทมีดังนี้

สัตว์ทั้งหลายที่มีขนาดกายยาว กายใหญ่ กายปานกลาง ขนาดกลางเตี้ย ขนาดกายอ้วน ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมด จงมีตน เป็นสุขเถิด^{๙๑} จากบทแผ่เมตตานี้ เป็นการสอนให้สรรพสัตว์รักษาตน ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐานจนรู้แจ้งในอริยสัจ มีทุกขสัจเป็นต้น

การแผ่เมตตาให้แก่สัตว์ทั้งหลาย ที่เคยเห็นก็ดี ไม่เคยเห็นก็ดี ที่อยู่ใกล้และอยู่ไกล ภูตหรือ สัมภเวสี ซึ่งในที่นี้ หมายถึง พระอรหันตชีนาสพ สัมภเวสี หมายถึง พระเสขะและปุณฺณ ผู้ยังต้องแสวงหาที่เกิดต่อไป เพราะยังละสังโยชนไม่ได้ มีอธิบายว่า ในกัมมัตถ ๔ สัตว์ที่เกิดในไข่และเกิดในครรภ์ ถ้ายังไม่เจาะเปลือกไข่ หรือคลอตออกจากครรภ์ เรียกว่า สัมภเวสี ต่อเมื่อเจาะเปลือกไข่หรือคลอตออกมาแล้ว เรียกว่า ภูต พวกสังเสทชะและพวกโอปปาติกะ ในขณะจิตแรกนี้กว่าสัมภเวสี ตั้งแต่ขณะจิตที่ ๒ เป็นต้นไปเรียกว่า ภูต^{๙๒} โดยการแผ่เมตตาให้แก่เขาทั้งหลายเหล่านั้นว่า ขอสัตว์เหล่านั้นทั้งหมด จงมีตนเป็นสุขเถิด^{๙๓}

มีพระพุทธพจน์ว่า ไม่ควรข่มเหง ไม่ควรดูหมิ่นกันและกันในทุกโอกาส ไม่ควรปรารภนาความทุกข์ให้แก่กันและกัน เพราะความโกรธและความแค้น^{๙๔} ข้อความจากพุทธพจน์นี้ สะท้อนให้เห็นลักษณะแห่งการแผ่เมตตาว่า ต้องไม่มีอารมณ์ความรุนแรงต่อกัน ไม่เบียดเบียนกันทางกาย ทางวาจา และไม่ประทุษร้ายกันด้วยความคิดที่เป็นอกุศล ซึ่งพระพุทธเจ้า ตรัสสอนอยู่เสมอว่า ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ ไปยังสรรพสัตว์ ดุจมารดาเฝ้าถนอมบุตรคนเดียวด้วยชีวิต ฉะนั้น^{๙๕} การแผ่เมตตา ต้องแผ่ออกไปด้วยจิตอันจดจ่อในอารมณ์นั้นจริง ๆ อุปมาเหมือน มารดาดูแลลูกน้อยคนเดียวที่เพิ่งจะเกิด ก็ไม่ปาน แผ่ออกไปโดยไร้ขอบเขต ไม่มีประมาณ เต็มที่เต็มกำลังจิตที่ส่งผ่านความปรารถนาดีออกไป เป็นการสร้างเมตตาบารมีขั้นสูงคือ ปรมัตถบารมี ด้วยการทุ่มเทให้ด้วยชีวิต

^{๘๘} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๕/๕๓๓.

^{๘๙} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๐.

^{๙๐} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๖/๕๓๓.

^{๙๑} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๖/๕๓๔.

^{๙๒} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๑.

^{๙๓} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๗/๕๓๔.

^{๙๔} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๘/๕๓๔.

^{๙๕} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๔๙/๕๓๔.

พระพุทธเจ้า ตรัสว่า ควรแผ่เมตตาจิต ชนิดไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมดยุติ ทั้งชั้นบน หมายถึง อรูปภพ^{๑๐๖} ชั้นล่าง หมายถึง กามภพ^{๑๐๗} และชั้นกลาง หมายถึง รูปภพ^{๑๐๘} หลักคำสอนนี้ เป็นการแผ่เมตตาในไตรโลกธาตุ^{๑๐๙} บ่งบอกให้ทราบว่า ผู้แผ่เมตตาสามารถแผ่ขยายออกไปได้ไกล กว้างขวาง ไร้ขอบเขต ไม่มีที่สิ้นสุด

จากนั้น พระพุทธเจ้า ตรัสสอนวิธีการฝึกแผ่เมตตาต่อไปอีกว่า ผู้แผ่เมตตา จะยืน เดิน นั่ง หรือนอน มีสติที่ประกอบด้วยเมตตาภาวนา^{๑๑๐} ทำอย่างนี้เอาไว้ตลอดเวลาที่ยังไม่เกิดความง่วง นักปราชญ์ เรียกว่า การอยู่ด้วยเมตตานิवासพรหมวิหาร^{๑๑๑} หมายความว่า ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแบบสมณะนำหน้าวิปัสสนาตามหลัง คือในขณะที่ยืน ก็เจริญเมตตา รู้ยู่ว่า ยืนหนอ เจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ ก็เจริญเมตตาอยู่แล้ว เจริญวิปัสสนากำหนดรู้รู้ว่า นั่งหนอ เพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ เดินก็เจริญเมตตาอยู่แล้ว เจริญวิปัสสนากำหนดรู้ว่าการเดินว่า ซ้ายอย่างหนอ ขวาอย่างหนอ เป็นต้น เพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ นอนก็เจริญเมตตาอยู่แล้ว เจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปนอนว่า นอนหนอ เพื่อเจริญวิปัสสนาขณิกสมาธิ

ในตอนท้ายของพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้า ทรงสรุปอานิสงส์จากการปฏิบัติไว้ว่า ผู้แผ่เมตตาที่ไม่ยึดถือทิฏฐิ หมายถึง กองแห่งสังขารล้วน ๆ จัดเป็นสัตว์ไม่ได้^{๑๑๒} มีศีล ถึงพร้อมด้วยทศณะ หมายถึง โสดาปัตติมรรค สัมมาทิฏฐิซึ่งเป็นพื้นฐานแห่งการบรรลุสัททาคามิมรรค อานาคามีมรรค อันเป็นเหตุให้ไปเกิดชั้นสุทธาวาส และบรรลุอรหัตผลที่ไหน ที่นั่นไม่กลับมาเกิดในภพอีกต่อไป^{๑๑๓} กำหนดความยินดีในกามคุณแล้ว ก็จะไม่เกิดในภพอีกต่อไป^{๑๑๔}

ในงานวิจัยนี้ได้ศึกษาพุทธธรรมเรื่องเมตตาเอาไว้อย่างครบถ้วน และได้แสดงมรรควิธีการปฏิบัติไปตามลำดับ ดังนี้ (๑) ปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา (๒) ตัดปัลลิว (๓) แผ่เมตตาให้แก่ตัวเอง การกำหนดรู้รูปนาม ตามหลักสติปัฏฐาน (๔) แผ่เมตตาให้แก่คนอื่น และสรรพสัตว์ไม่มีประมาณ

^{๑๐๖} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๓.

^{๑๐๗} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๓.

^{๑๐๘} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๓.

^{๑๐๙} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๕๐/๕๓๔.

^{๑๑๐} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๓.

^{๑๑๑} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๕๑/๕๓๔.

^{๑๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘.

^{๑๑๓} พุ.พ.อ (ไทย) ๙/๒๒๕.

^{๑๑๔} พุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๕๒/๕๓๔.

ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คู่กับการเจริญเมตตา อยู่ด้วยพรหมวิหาร ๔ ทัศนะเห็นผิดในรูปนาม ไม่ยินดียินร้ายต่ออารมณ์ที่มากระทบ เพราะรู้ว่า รูปนามที่ปรากฏนั้น เป็นเพียงสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปตามกฎไตรลักษณ์นั่นเอง

๔.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอก

ความสัมพันธ์ระหว่างคุณสมบัติภายในและภายนอก แบ่งออกเป็นหลายด้าน ดังนี้

๔.๓.๑ ด้านความหมาย

ด้านความหมายของคุณสมบัติภายใน และคุณสมบัติภายนอกนั้น มีเหมือนกันคือ ความรัก ความปรารถนาดีต่อตนเอง และผู้อื่นอย่างเสมอภาคเท่าเทียมกัน ปราศจากศัตรูคือ ความโกรธ แต่จากการสังเกตสภาพของสังคมไทย เฉพาะกลุ่มผู้ปฏิบัติในเรื่องนี้แบ่งออกเป็น ๔ กลุ่มคือ กลุ่มที่หนึ่ง มีความรู้ด้านปริยัติและปฏิบัติเป็นอย่างดี กลุ่มที่สอง มีความรู้ปริยัติ แต่ขาดการปฏิบัติตาม กลุ่มที่สาม ไม่มีความรู้ด้านปริยัติ แต่ปฏิบัติตาม กลุ่มที่สี่ ไม่มีความรู้ทั้งปริยัติ และไม่ได้ปฏิบัติเลย ความแตกต่างเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า สังคมไทย ยังมีความสมบูรณ์ทั้งอรรถและพยัญชนะ แต่ยังขาดการปฏิบัติให้ครบถ้วนสมบูรณ์ ดังนั้น ควรเสริมสร้าง หรือแสวงหาวิธีปลูกฝังให้คนทั้งหลายในสังคมตระหนักถึงความสำคัญของปริยัติและปฏิบัติ แล้วนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ก็จะเป็นประโยชน์ที่ดีต่อสังคม

๔.๓.๒ ด้านลักษณะ

ด้านลักษณะของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอกก็เหมือนกัน ในอดีตการแผ่เมตตาก็มีทั้งที่เป็นธรรมชาติ เช่น การแผ่เมตตาของพระพุทธเจ้าให้แก่ช้างนาฬาคีรีเป็นต้น ก็เป็นความรัก ความปรารถนาดี และในตัวอย่างอีกหลาย ๆ เรื่อง ส่วนมากก็เป็นธรรมชาติเหมือนกัน การแผ่เมตตาที่มีรูปแบบ ส่วนมากพบในลักษณะของการถ่ายทอดจากพระพุทธเจ้าให้แก่พุทธสาวก เช่น เรื่องกรณียเมตตาสูต เป็นต้น ที่ปรากฏในปฏิสัมภิทามรรค หรือปรากฏในวิสุทธิมรรค เป็นรูปแบบที่จดจำด้วยมุขปาฐะ ต่อมาได้มีการบันทึกเป็นลายลักษณ์อักษรอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย และใช้เป็นหลักสูตรในการศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติในสังคมไทย ชาวพุทธทั้งหลายที่นับถือพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น ประเทศศรีลังกา พม่า ไทย ลาว เขมร และมอญ นอกจากนั้น ก็ยังมีปรากฏในต่างประเทศ เช่น เยอรมัน อเมริกา โดยเฉพาะคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับภาษาอังกฤษ เป็นที่นิยมของชาวต่างประเทศเช่นกัน

๔.๓.๓ ด้านหน้าที่

ด้านหน้าที่ของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอกก็เหมือนกัน ในอดีตจะมีภาพลักษณ์ที่ชัดเจนถูกต้อง เพราะเป็นต้นแบบของการแผ่เมตตาในตำนาน ส่วนในยุคหลัง ๆ ดูเหมือนว่า จะเลือนลางไป เมื่อพิจารณาจากตัวอย่างในเรื่องกกุฏสูตแล้ว ทำให้ทราบว่า เมตตาที่มีอยู่ในใจของคนนั้น บางทีเป็นเรื่องหลอกลวงตนเองและคนอื่น ไม่ว่าจะในอดีตหรือปัจจุบันก็ตาม

และยังสะท้อนไปถึงอนาคตอีกด้วย เช่น บางคนไปฝึกปฏิบัติกรรมฐานมาแล้ว ก็แสดงท่าทีเหมือนจะเป็นคนดีมีเมตตาธรรม พบกันใหม่ ๆ ก็ดูดีทุกอย่าง แต่พอผ่านไปนาน ๆ กลับพบว่า สิ่งที่เราเรียกว่า ดี มันค่อย ๆ จางหายไป เหมือนเรื่องของนางทาสีกับหญิงแม่เรือนในกกจูฬสูตร ดังนั้น จึงควรหาวิธีการปลูกฝังเมตตาให้ถูกต้อง โดยการศึกษาทั้งปริยัติและปฏิบัติ แล้วนำมาปฏิบัติตามกระบวนการของการแผ่เมตตาที่แท้จริง จะได้ไม่เกิดปัญหาเมตตาหลง ดังที่พบในสังคมไทย คนบางกลุ่มยังมีความขัดแย้งกัน ขาดเมตตาต่อกัน ทะเลาะกันเป็นประจำ ถ้าเราศึกษาเรื่องเมตตาแล้ว ก็นำมาแก้ปัญหา โดยเริ่มต้นจากตัวเราก่อน ก็จะกลายเป็นแบบอย่างให้คนรุ่นหลังได้ดำเนินต่อไปในอนาคต

๔.๓.๔ ด้านอาการปรากฏ

ด้านอาการปรากฏของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอกก็เหมือนกัน เพราะว่าพิจารณาสิ่งที่พบเห็นในอดีตนั้น มีจริงและเท็จ เช่น ในเรื่องกกจูฬสูตร เป็นกรณีตัวอย่างที่ดี ในการนำหลักการ ๕ ประการมาใช้กำจัดความโกรธ เพราะบางคนหลงผิดคิดว่า ตัวเอง บรรลุธรรมแล้ว แต่ความโกรธยังปรากฏอยู่ ความเข้าใจผิดอย่างนี้ก็ยังปรากฏอยู่ทุกยุค ทุกสมัย แต่ถ้าหากนำเอาหลักเมตตาที่ถูกต้องมาประพฤติปฏิบัติแล้ว ย่อมสามารถคลี่คลาย สลายปัญหาเมตตาปลอมได้อย่างแน่นอน ส่วนที่เป็นเมตตาจริง ๆ นั้น เป็นคุณสมบัติทั้งภายในและภายนอกของพระอริยบุคคล เพราะพระอริยะไม่คิดร้าย ไม่ทำร้าย และไม่กล่าวร้าย ทำให้เห็นอานุภาพของเมตตาที่อยู่ภายในจิตใจได้อย่างชัดเจน

๔.๓.๕ ด้านเหตุใกล้ที่ทำให้เกิด

ด้านเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอกก็เหมือนกัน ในอดีตความคิดดี พุทธดี ทำดี ก็มีอยู่ในคนดีทั้งหลาย ที่ไม่คิดร้าย ว่าร้าย ทำร้าย เพราะเป็นเรื่องธรรมชาติของการมีชีวิตที่ตระหนักรู้ว่า มนุษย์ทุกคนรักชีวิตของตนเอง ดังนั้น จึงไม่ปรารถนาให้ใครมาอันตรายตนและคนรักของตนเอง แต่เมื่อเกิดปัญหาดังกล่าวกับคนในอดีต ก็มีผู้มากอดแก้ปัญหาให้ เช่น พระพุทธเจ้า แก้ปัญหาให้แก่พระภิกษุ ๕๐๐ รูป ที่ถูกเทวดาคิดร้าย ทำให้เกิดความเดือดร้อน มีชีวิตอยู่ด้วยความยากลำบาก ถึงกับไปปรึกษาพระพุทธเจ้า พระองค์จึงตรัสสอน การเจริญเมตตาแก่พวกเทวดา เมื่อนำไปใช้ประพฤติปฏิบัติ ก็สามารถกำจัดอุปสรรคทั้งหลายและสามารถบรรลุอรหัตต์ได้ จะอย่างไรก็ตาม เหตุการณ์และยุคสมัยเปลี่ยนไป สิ่งแวดล้อมทั้งหลายก็เปลี่ยนไป รวมทั้งความโลภ ความโกรธ และความหลงก็ปรับเปลี่ยนไปตามธรรมชาติ ทำให้ดูเหมือนว่า สังคมยุคนี้ เกิดความวุ่นวายขึ้นมากกว่าเดิม แต่ความจริงแล้ว หลักธรรมคำสอน ก็ยังคงอยู่เหมือนเดิม เท่าเดิม และรูปแบบเดิมทุกอย่าง ทำให้ดูเหมือนอยู่ในวงล้อมของวิกฤตต่าง ๆ เมื่อพิจารณาแล้ว สังคมยุคปัจจุบันเกิดปัญหาหลายประการ เนื่องจากพระสงฆ์ไม่ได้รับการยกระดับความเป็นอยู่ให้ทันสมัยตามยุคสมัยนั่นเอง เช่น พระสงฆ์จะเข้าไปศึกษาเล่าเรียนวิชาความรู้ทางโลก ก็ได้รับคำตอบว่า ไม่ใช่หน้าที่ของพระ พอพระสงฆ์จะแสดงความคิดเห็นก็ว่า ไม่ใช่เรื่องของพระ พระจะทำอะไรก็ไม่ใช่เรื่องของพระ แต่ถ้ามองกลับกัน เวลาฆราวาสเสนอแนะอะไรออกมา พระสงฆ์ก็บอกว่า ไม่ใช่เรื่องของโยม ฆราวาสจะ

พูดอะไร ก็บอกว่า ไม่ใช่เรื่องของโยม โยมจะช่วยแก้ไขปัญหอะไร ก็ไม่ใช่เรื่องของโยม เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสัญลักษณ์ของความเสื่อม แล้วจะมีวิธีการอย่างไรในการแก้ปัญหา ความจริงแล้ว พุทธศาสนิกชน ก็มีธรรมวินัยเป็นหลักการที่สำคัญ ซึ่งเปรียบเสมือนตัวแทนของพระศาสดาหรือ พระพุทธเจ้า ถ้าเราหันกลับมาศึกษาว่า หลักธรรมคำสอนทั้งหลาย สอนใคร อย่างไร ถ้าพิจารณาดูให้ดีแล้ว หลักธรรมคำสอนทั้งหลายเป็นเรื่องสอนตนเองทั้งสิ้น คนเรามีภัยอันใหญ่หลวงสำหรับชีวิต หลายอย่าง หนึ่งในนั้นก็คือความโกรธประกอบอยู่ด้วย ความโกรธเป็นภัยสำหรับชีวิต มีหลักธรรมที่เกี่ยวกับความโกรธมาพิจารณา ดังนี้

จากที่ได้กล่าวมาแล้วในบทที่ ๒ ว่าด้วย ลักษณะของความโกรธเป็นอย่างไร ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมทำลายตนเองและคนอื่นที่อยู่ใกล้ตัวรวมทั้งทรัพย์สินต่าง ๆ ให้เสียหาย เป็นสาเหตุของความเดือดร้อนวุ่นวาย ทั้งแก่ครอบครัว สังคม เป็นต้น เช่นเรื่องกกุฏปมสูตร ที่มีการทำร้ายกันระหว่างเจ้านายกับสาวใช้ ถึงขั้นเสียเลือดเสียเนื้อ นอกจากนั้น ในสังคมปัจจุบันก็มี ชาวทำร้ายกันหลายรูปแบบที่ปรากฏทางสื่อต่าง ๆ เช่น โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์และสื่อออนไลน์ เป็นต้น นอกจากนั้น ลักษณะของความโกรธที่เกิดขึ้นมาแล้ว แม้มีเพียงเล็กน้อยก็เพิ่มปริมาณมากขึ้น ส่วนหนึ่งเกิดจากขาดความอดทน เพราะตอนแรกก็โกรธเล็กน้อย ไม่รุนแรงมากนัก แต่พอเวลานานเข้า ก็กลายเป็นเรื่องใหญ่โต สาเหตุนั้นก็สืบเนื่องมาจากอารมณ์ที่รุนแรง ปราศจากเหตุผล ตกอยู่ในอำนาจของอารมณ์เท่านั้น ความโกรธ เป็นอารมณ์ของคนมีปัญญาทึบ ดังนั้น คนมักโกรธ ย่อมมีผิวพรรณ เศร้าหมอง อยู่เป็นทุกข์ คนมักโกรธถือเอาประโยชน์แล้ว กลับประพடுத்தไม่เป็นประโยชน์ ดังนั้น ความโกรธ จึงนำไปสู่ความทุกข์

กลุ่มอุปมาความโกรธกับสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความโกรธ เป็นดั่งสนิมคัสตราในโลก ผู้จับเสมอด้วยโทสะไม่มี และความผิดเสมอด้วยโทสะไม่มี ข้ออุปมาดังกล่าว ทำให้เห็นว่า สิ่งที่น่ามาอุปมานั้น ล้วนแต่เป็นสิ่งที่ทำอันตรายต่อสิ่งรอบข้างเสมอ เช่น สนิมกับเหล็ก เป็นต้น ฉะนั้น เมื่อพิจารณาดูตัว เราจะรู้สึกอย่างไร เมื่อเรามีปฏิกิริยาดีด้วยการพูดดี คิดดี ทำดี แต่เมื่อมีสิ่งอื่นแทรกเข้ามาในระหว่างที่กำลังคิดดี พูดดี ทำดี แล้วมีความหงุดหงิด ฟุ้งซ่าน รำคาญ โกรธแค้น ขุ่นเคืองมารุมเร้ากาย วาจา และใจของเราอยู่ตลอดเวลา คนธรรมดาที่สูญเสียภาวะปกติของตนเองไป กลายเป็นปัญหาต่าง ๆ มากมาย ซึ่งปรากฏอยู่ทุกสังคมในโลกนี้

กลุ่มส่งผลกระทบต่อสิ่งต่าง ๆ ได้แก่ ความโกรธ ก่อความพินาศ เช่น เรื่องที่ปรากฏในกกุฏปมสูตร เป็นต้น ยังไม่รุนแรงเหมือนเรื่องของพระเทวทัต หรือนางมาคันทียา เพราะความโกรธของเขาครอบงำ จนสามารถทำร้ายตนเองและคนอื่นให้ได้รับความเดือดร้อน ประสบความสูญเสียภายในระยะเวลาอันสั้น ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมละกุศลเสีย จิตที่ติงาม ย่อมหายไป ความคิดดี พูดดี และทำดี ย่อมหายไปด้วย จะเห็นว่า ผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมถึงความเสื่อมทรพย์ ดังเช่น พระเทวทัตเสื่อมจากฌานโลกีย์ พระเจ้าอาชาตศัทรุกีเสื่อมเสียจากมรรคผล แม้กระทั่ง นางมาคันทียาก็เสื่อม ถึงกับเสียชีวิต ดังนั้น ผู้เมามัวด้วยความโกรธ ย่อมถึงความไร้ศรัทธา เหมือนพระเทวทัต เป็นต้น

ทำให้ญาติมิตรและสหาย ย่อมหลีกเลี่ยง หนีห่างจากคนมักโกรธ ดังเรื่องพระราชดำริร้ายเหี้ยมโหด จนคนกลัวทั้งประเทศ ขนาดสวรรคตไปแล้ว คนทั้งหลาย ยังร้องไห้ เพราะกลัวว่า จะฟื้นขึ้นมาทำร้ายพวกเขาอีก อนึ่ง ผู้โกรธ ย่อมไม่รู้ธรรมคือ ไม่มีเหตุผล ผู้โกรธ ย่อมไม่เห็นธรรม ไม่รู้ว่าสิ่งที่ทำไปแล้ว เป็นความสุขหรือความทุกข์ แต่ทำไปด้วยอำนาจของอารมณ์ ปราศจากเหตุผล หรือความรู้สึก รับผิดชอบชั่วดี อีกประการหนึ่ง ผู้โกรธจะผลาญสิ่งใด สิ่งนั้น ทำยาก ก็เหมือนทำง่าย เช่น พระเทวทัต คิดจะปกครองคณะสงฆ์ ขวนขวายทำสังฆเภท ทำให้พระสงฆ์แตกกันเป็นสองฝ่าย ต่อมาภายหลัง เมื่อความโกรธหายแล้ว ย่อมเดือดร้อนเหมือนถูกไฟไหม้ พระเทวทัต พอรู้ว่าตัวเองทำผิด จึงคิดจะกลับมาขอขมาต่อพระพุทธเจ้า หรือพระเจ้าอาชาตศัทรุ คิดถึงพระราชบิดา ก็หมดโอกาสที่จะทำดีคืนต่อความโกรธ เกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้ว เขาผู้โกรธ ย่อมฆ่ามารดาของตนได้ ความโกรธจึงเป็นความรู้สึกที่โหดเหี้ยมน่ากลัว เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว จิตใจที่ติงาม ก็จะถูกทำลายไป เหมือนกับการฆ่าพ่อแม่ คนรัก และคนชังของคนทั่วไปในสังคม เรื่องราวเหล่านี้มีมากในสังคม ในโลกปัจจุบัน บางรายถึงขนาดถูกตัดสินประหารชีวิตไปแล้วก็มี นอกจากนั้น ผู้เกิดความโกรธ ย่อมเป็นผู้เสื่อมเสีย ตัวอย่างเช่น พระเทวทัต เสื่อมจากฤทธิ์ บริวาร จากการสรรเสริญ เป็นต้น เมื่อความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นใคร เป็นคนธรรมดา พระราชา หรือยาจกก็ตาม ล้วนไม่ดี ไม่น่าคบ ไม่น่าสนทนา ไม่น่าอยู่ร่วมด้วยเป็นอันขาด

กลุ่มความโกรธครอบงำ ได้แก่ ความโกรธ ครอบงำรชนเมื่อใด ความมืดมน ย่อมมีเมื่อนั้น เช่น กรณีการต่อสู้กัน บางคนฉลาด รู้จักจุดอ่อนของศัตรู พอรู้ว่า ตนเองไม่สามารถเอาชนะด้วยกำลังกายและใจแล้ว จึงใช้กลอุบาย วิธีทำลายกำลังใจของคู่ต่อสู้ ด้วยการยั่วยุให้คู่ต่อสู้เกิดความโกรธ เพราะรู้ว่า เมื่อศัตรูโกรธขึ้นมาแล้ว เขาจะขาดสติสัมปชัญญะ ในการควบคุมอารมณ์อย่างแน่นอน ดังนั้น จึงใช้กลอุบายในการทำสงครามด้วย ส่วนผู้ถูกความโกรธครอบงำ ย่อมไม่มีที่พำนักสันติเดียว เช่น เรื่องของพระเจ้าสุปปพุทธะ เมื่อความโกรธเกิดขึ้น ก็พยายามอย่างยิ่งจะมาดูแลม้าซึ่งร้องส่งเสียงดัง ในที่สุดก็ถูกแผ่นดินสูบ

กลุ่มผู้ชนะความโกรธ ได้แก่ การฆ่าความโกรธได้ ย่อมอยู่เป็นสุข ศึกษาได้จากเรื่องของพระปุณณะที่ไม่แสดงความโกรธตอบต่อบุคคลผู้จะทำร้ายตนเอง เรื่องมีอยู่ว่า

หลังจากที่ท่านพระปุณณะน้อมรับพุทโธวาทอันเป็นมรรคาแห่งการบำเพ็ญสมณธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว พระองค์ตรัสถามว่า “ปุณณะ เธอจักอยู่ในชนบทไหน”

ท่านพระปุณณะกราบทูลว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์จักอยู่ในชนบทชื่อ สุนาปรันตะ”

พระพุทธเจ้า : ปุณณะ พวกมนุษย์ชาวสุนาปรันตะเป็นคนดุร้าย หยาดคายนัก ถ้าพวกเขา จักด่า จักบริภาษ เธอจักคิดอุบายแก้ไขอย่างไร

พระปุณณะ : ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าพวกเขาจักด่า จักบริภาษ ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้ว่า มนุษย์ชาวสุนาปรันตะเหล่านี้ดีจริงหนอ ที่ไม่ประหารเราด้วยฝ่ามือ

พระพุทธเจ้า : ปุณณะ ถ้าพวกมนุษย์ชาวสุนาปรีนตะจักประหารเธอด้วยฝ่ามือ ...ก่อนดิน...ท่อนไม้...ศัสตรา...หรือใช้ศัสตราวุธที่มีคมปลดปลงชีวิตเธอ เธอจักมีวิธีคิดแก้ไขอย่างไร

พระปุณณะ : ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ถ้าพวกเขาประหารด้วยฝ่ามือก็ยิ่งดีกว่าประหารด้วยก้อนดิน เขาประหารด้วยก้อนดินยังดีกว่าประหารท่อนไม้ เขาประหารด้วยท่อนไม้ยังดีกว่าประหารด้วยศัสตรา เขาประหารด้วยศัสตรายังดีกว่าประหารด้วยศัสตราอันคม... ข้าพระองค์จักคิดอย่างนี้^{๑๑๕}

เนื้อหาสาระการสนทนาระหว่างพระพุทธเจ้ากับพระปุณณะ โดยยกบริบททางสังคมที่แสดงพื้นเพนิสัยอันดุร้าย หยาดกายของชาวสุนาปรีนตะชนบทมาเป็นข้อพิจารณา สะท้อนถึงการควบคุมความโกรธเอาไว้ได้ทั้งหมด ไม่ตอบโต้บุคคลอื่น ก็ไม่เกิดปัญหาการทำร้ายกัน

ฉะนั้น ความโกรธ เป็นอารมณ์ที่น่ากลัวและโหดร้ายต่อชีวิตและทรัพย์สิน เป็นสิ่งไม่ดี เมื่อเกิดกับบุคคลใดแล้ว ย่อมส่งผลเสียหายเดือดร้อน แต่ถ้าผู้ใด สามารถเอาชนะความโกรธได้ เชื่อว่าย่อมประสบความสำเร็จยิ่งยั้ง

๔.๔ การแผ่เมตตาเพื่อแก้พฤติกรรม ๓ ด้าน

ตามหลักพระพุทธศาสนานั้น การกระทำของมนุษย์แบ่งเป็น ๓ ประเภทคือ ทางกาย ทางวาจา และทางใจ พฤติกรรมเหล่านี้ ถ้าแสดงออกมาในเชิงบวก เรียกว่า ทำดี แสดงผลออกมาในเชิงลบ เรียกว่า ทำชั่ว หรือบางทีแสดงออกมาเป็นกลาง ๆ ก็มีเรียกว่า ไม่ดี ไม่ชั่ว ดังนั้น ความดี ความชั่ว ก็เกิดจากสามทางนี้ ซึ่งสะท้อนให้เห็นว่า ปัญหาของมวลมนุษย์ก็เกิดจากสามทางนี้ เราจะเห็นคนทั้งหลายทุกสังคมในโลกนี้ทำร้ายกัน เบียดเบียนกัน ฆ่ากัน บางทีถ้าไม่ถึงขั้นนี้ ก็ด่าว่า โกหก บิดเบือนความจริง ใช้อาวุธล่อลวงให้ผู้อื่นเสียทรัพย์ หรือบางทีจิตใจก็เต็มไปด้วยความอิจฉา ริษยา อาฆาตแค้นเคือง ด้วยขัดผลประโยชน์ กระทบกระทั้งกัน ถ้ามองตามหลักของพระพุทธศาสนาอีกด้านหนึ่งก็กล่าวได้ว่า มนุษย์ทั้งหลายขาดเมตตาธรรมต่อกัน ไม่เอื้ออาทร ขาดความช่วยเหลือซึ่งและกัน ไม่เอาใจเขามาใส่ใจเรา ไม่ปลูกเมตตาจิตให้เกิดขึ้นแก่ตนและสังคม จึงกลายเป็นปัญหาต่าง ๆ มากมาย จะอย่างไรก็ตาม ถ้าสังคมของเราไม่แบ่งแยก “เป็นเรา เป็นเขา” รักผู้อื่น ประรณาดีต่อผู้อื่น ปฏิบัติต่อผู้อื่น เสมือนหนึ่งเป็นญาติของเรา ปัญหาทั้งหลายในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะเราปลูกเมตตาจิตให้เบ่งบานภายในใจของตน แล้วแผ่ขยายออกไปสู่สังคม การแผ่เมตตาเชื่อว่า จะแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นทางกาย ทางวาจา และทางใจได้ ซึ่งเราจะศึกษาต่อไป

๔.๔.๑ การแผ่เมตตาด้านกายกรรม

การแผ่เมตตาด้วยกายกรรม ซึ่งตรงกันข้ามกับการขาดเมตตาด้านกายกรรม มีจุดประสงค์หลักอยู่ที่การแก้ปัญหาการทำร้าย เบียดเบียนกัน ด้วยการสมานตึงมั่นอยู่ในศีลข้อแรกที่ว่า ปาณาติปาตา เวรมณี สิกขาปทํ สมาธิยามิ หมายความว่า การสมานตึงมั่นจากการทำปาณาติบาต และ

^{๑๑๕} พระมหาชันทอง วชิรปัญโญ (วิสาเดช), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕), หน้า ๗๔-๗๕.

เจริญเมตตาไปในกาย ในขณะที่ตั้งมั่นอยู่ในศีลข้อที่ ๑ โดยมีกิริยามารยาทที่เรียบร้อยอ่อนโยน มีความระมัดระวังกายกรรมในขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน ตามหลักอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อย ต้องพิจารณาทั้งก่อนและหลังการเคลื่อนไหวทุกอิริยาบถ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน จะได้ไม่ประมาทหรือพลั้งพลาดขาดสติ อันเป็นเหตุให้ตนและคนอื่น ได้รับอันตรายจากการเคลื่อนไหวของเรา

ส่วนการละเมิดสามิ ภรรยา หรือบุตรหลานของผู้อื่นนั้น ต้องแก้ไขด้วยการสมาทาน ตั้งมั่นอยู่ในศีลข้อ ๓ ที่ว่า กาเมสุ มิจฉาจารา เวรมณี สิกขาปทํ สมาปายามิ หมายความว่า การสมาทานงดเว้น จากการประพฤติดิถีในกามทั้งหลาย มีการสำรวมอินทรีย์ทางตาขณะเห็นรูปต่าง ๆ ทางหูขณะได้ยินเสียง ทางจมูกขณะได้กลิ่น ทางลิ้นขณะรู้รส ทางกายขณะสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตั้งด้วยความสำรวมระวัง อย่าให้ความรู้สึกที่ไม่ดีเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น และทางกาย

การสำรวมระงับนั้น ตรงกับที่พระพุทธเจ้า ตรัสกะภิกษุทั้งหลายว่า เมื่อภิกษุสำรวมจักขุนทรีย์ จิต ย่อมไม่ซ่านแสไปในรูปแบบทั้งหลาย ที่พึงรู้ด้วยจักขุ ปราโมทย์ก็เกิด ปีติก็เกิด กายก็ระงับ ย่อมเป็นสุข มีสมาธิ ธรรมทั้งหลาย ก็ปรากฏ ผู้นั้น ย่อมอยู่ด้วยความไม่ประมาท^{๑๑๖} มีสติ มีเมตตาทางกาย เพราะสติเป็นเครื่องกั้นนิรณัน นอกจากนั้น ต้องสำรวมหู จมูก ลิ้น กายเช่นเดียวกัน

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้แสดงแนวคิดเรื่อง “คุณค่าทางจริยธรรม”^{๑๑๗} หมายถึง ผู้ที่สำรวมอินทรีย์ ๖ ดังกล่าว มีจุดเริ่มต้นที่อายตนะภายใน ๖ และภายนอก ๖ เป็นทางนำไปสู่ความประมาทมัวเมา แต่ถ้าไม่มีการอบรมความรู้ความเข้าใจในเรื่องนี้อย่างถูกต้อง เพราะตามปกติมนุษย์ จะถูกชักจูงไปเสพเสวยโลก เทียวทำการต่าง ๆ เพียงเพื่อแสวงหารูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะที่ชอบใจ ที่มาปรนเปรอตา หู จมูก ลิ้น กายของตน พอกพูนความโลภ โกรธ หลง แล้วก่อความเดือดร้อนวุ่นวายแก่ตนและคนอื่น เช่น การเบียดเบียน การขัดแย้งแย่งชิง การกดขี่บีบบังคับ การเอารัดเอาเปรียบ ตลอดจนปัญหาสังคมต่าง ๆ ที่เกิดเพิ่มขึ้น และแก้ไขกันไม่สำเร็จ เพราะการปล่อยตัวให้ถูกล่อลวง ถูกชักจูงไปในทางที่ปรนเปรออายตนะ จนเคยชินและรุนแรงยิ่งขึ้น

นอกจากนั้น ท่านยังกล่าวว่า บุญเป็นชื่อของความสุข^{๑๑๘} เพราะบุญเป็นวิบากหรือผลที่น่าปรารถนาของกุศลกรรมคือความดี^{๑๑๙} กุศลธรรมก็มีความหมายเท่ากับบุญ ซึ่งมีความสัมพันธ์กับการไปสวรรค์^{๑๒๐} บุญกับกุศล เป็นคำไวพจน์กัน เวลานำไปใช้จริงนั้น กุศล มีความหมายครอบคลุมกว้างกว่าบุญ ถึงจะใช้แทนกันได้บ้าง ดังท่านอธิบายว่า กุศล ใช้ในแง่ทำคือกรรม พิจารณาถึกลงไปในตัวสภาวะธรรมก็ได้ ส่วนบุญนั้น พิจารณาในด้านกรรมคือกระทำ ด้วยเหตุว่า กุศลกรรมและกุศลธรรมเป็นคำสามัญ สำหรับบุญ มักพูดกันว่า บุญกรรม ถ้ากล่าวว่า บุญธรรม ก็จะไม่มีความแปลกอยู่บ้าง

^{๑๑๖} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๔๔/๙๘.

^{๑๑๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๖๓.

^{๑๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๗๐.

^{๑๑๙} ชุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๐๐/๒๔๐.

^{๑๒๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๑๗๐.

ในแง่พิเศษ บุญ หมายถึง ผลของบุญหรือวิบากของกุศลกรรม แม้ในกรณีที่มีได้กล่าวถึงผลโดยตรง บุญจึงใช้ในลักษณะที่สัมพันธ์กับผล ให้เกิดความรู้สึกพึงเล็งถึงผลตอบสนองภายนอกหรือผลที่เป็นอามิส เพราะอย่างยิ่งความสุขและการไปเกิดในที่ดี ๆ ดังนั้น การใช้คำว่า บุญ จึงอยู่ในโลกียะเป็นโอปธิกบุญ คือ โลกียกุศลเท่านั้น เพราะจะไม่สามารถก้าวข้ามไปสู่โลกุตตรกุศล

มีข้อที่น่าสังเกตว่า บุญและบาป เป็นคำที่มีใช้แพร่หลายในก่อนพุทธกาล แต่มีความหมายในทางโชคและความศักดิ์สิทธิ์ปนอยู่ด้วย พระพุทธศาสนา นำมาใช้ในความหมายเท่าที่ปรับเข้ากับหลักการของตนได้ ส่วนกุศลและอกุศล เดิมใช้ในความหมายอื่น เช่น ฉลาด ขำขานญ คล่องแคล่ว สบายดี มีสุขภาพ เป็นต้น พระพุทธศาสนา นำมาบัญญัติใช้ในความหมายของตนเองโดยเฉพาะ ดังนั้น กุศลและอกุศล จึงเป็นศัพท์วิชาการทางธรรมอย่างแท้จริง ส่วนบุญและบาป มักใช้เป็นคำสอนสำหรับชาวบ้าน หรือชีวิตของชาวโลก^{๑๒๑}

ผู้วิจัยเห็นว่า เรื่องนี้เกี่ยวข้องกับเมตตาวจีกรรมในสาราณียธรรม^{๑๒๒} กล่าวคือ การทำกิจธุระเพื่อหมู่คณะ ซึ่งจะต้องเอาใจใส่เกื้อกูลกันในฐานะที่มีชีวิตอยู่ร่วมกัน ควรปฏิบัติตามหลักความสามัคคีธรรม เพราะมีการช่วยเหลือกิจธุระกัน เกื้อกูลกัน ช่วยรักษาพยาบาลกัน ในยามเจ็บไข้ เป็นต้น คือความขยันช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมหมู่คณะ^{๑๒๓} หรือของชุมชน ไม่ว่าเรื่องใหญ่หรือน้อยก็ตาม พึงเอาใจใส่ชวนช่วยกิจธุระทุกอย่าง

เกี่ยวกับเรื่องนี้ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายว่า กิจธุระนั้น ภิกษุรูปใด นิ่งดูตาย ไม่เอาใจใส่ช่วยเหลือ ย่อมถูกตำหนิติเตียนก็มี ไม่ถูกตำหนิก็มี แต่ที่ได้รับติเตียนนั้น เพราะว่า กิจบางอย่าง มีผู้รับผิดชอบอยู่แล้ว เช่น ภิกษุบางรูป ในเวลาบ่ายเข้ากุฏิเจียบ เมื่อคณะสงฆ์ ทำจีวรอยู่ ก็ไม่ยอมออกมา คณะสงฆ์ จึงนำเรื่องไปฟ้องพุทธพุทธเจ้า พระองค์ก็ตรัสเรียกเข้าพบ จึงรู้ว่า เธอเข้ามานอยู่ จึงห้ามคณะสงฆ์ติเตียนท่าน^{๑๒๔} ต่อมา คณะสงฆ์ มีความวุ่นวายกับเรื่องการทำกิจร่วมกันอย่างไร้จุดหมาย ไม่ได้สาระ ภิกษุที่เร่งเจริญกรรมฐาน เก็บตัวเจียบอยู่ ไม่มาวุ่นอยู่กับหมู่ ก็ชื่อว่า ทำตัวถูกต้อง^{๑๒๕} ถึงแม้จะแย้งกับเรื่องนี้ก็ตาม แต่ถ้าเป็นกิจของสงฆ์โดยตรง ก็จะไม่มีข้อยกเว้น เช่น เมื่อสงฆ์ทำสังฆกรรม จะต้องพร้อมเพียงกัน หากอาพาธประชุมไม่ได้ ต้องมอบฉันทะมาเป็นต้น^{๑๒๖}

นอกจากนั้น ท่านยังมองวินัยหรือศีลนั้น สามารถมีชีวิตอยู่ตามหลักการของตน และสามารถปฏิบัติกิจดำเนินการต่าง ๆ เพื่อเข้าถึงจุดหมายของตน แต่ในวงกว้างตามสำนวนยุคนี้ มันครอบคลุมระบบแบบแผนเกี่ยวกับการปกครอง การบริหาร การศาล นิติบัญญัติ การเศรษฐกิจ

^{๑๒๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๑.

^{๑๒๒} อ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๒๘๒/๓๒๒.

^{๑๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๐/๙๐.

^{๑๒๔} ส.น. (ไทย) ๑๖/๖๙-๖๙/๓๒๒-๓๒๔.

^{๑๒๕} พ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๒๔. และ พ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๒/๓๗.

^{๑๒๖} วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๘๒/๒๓๗.

การศึกษา เป็นต้น เท่าที่ชุมชนตลอดถึงประเทศชาติจะตกลงใช้ปฏิบัติเป็นทางการ โดยตราไว้เป็น ธรรมนูญ กฎหมายประกาศ หรือคำสั่งต่าง ๆ ดังนั้น จึงเป็นฐานรองรับระบบชีวิตทั้งหมดที่เป็นแบบ ของพระพุทธศาสนา ทั้งยังส่งเสริมให้การปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสดำเนินไปด้วยดี วินัยของสงฆ์ เป็นเครื่องช่วยให้สงฆ์ เป็นแหล่งที่บุคคลผู้เป็นสมาชิกคือ ภิกษุสามารถเจริญงอกงาม ได้รับประโยชน์ที่พึงได้จากพระพุทธศาสนา เมื่อวินัยคงอยู่ สงฆ์ก็ดำรงอยู่ เมื่อสงฆ์อยู่ ประโยชน์ที่ บุคคลพึงได้จากระบบชีวิตแบบพุทธก็คงอยู่ ด้วยเหตุนี้ ความเคารพสงฆ์ ด้วยการถือสงฆ์และกิจสงฆ์ เป็นใหญ่ ความรับผิดชอบต่อความมั่นคงและประโยชน์สุขของสงฆ์ ซึ่งเป็นเจตนารมณ์ของศีลในสังคม เพราะฉะนั้น ภิกษุสงฆ์ จึงเป็นแกนสำคัญของสังคมพุทธ ส่วนวินัยแบบพุทธ ชนิดขยายเต็มรูปสำหรับ สังคมรอบนอก เป็นเรื่องที่พึงนำเอาเจตนารมณ์ของวินัยมาบัญญัติวางไว้อย่างเหมาะสมกับ สภาพแวดล้อมและความเป็นอยู่ตามยุคสมัย ด้วยเหตุนี้ เมื่อเข้าใจศีลระดับวินัยดีแล้ว จะสามารถ แยกแยะระหว่างศีลที่เป็นธรรม กับศีลระดับวินัย ศีลที่เป็นธรรมก็รวมอยู่ด้วย

ความหมายของวินัย ท่านได้อธิบายไว้ ๒ ประการ ได้แก่ (๑) การฝึกให้มีความประพฤติ และความเป็นอยู่เป็นระเบียบแบบแผน หรือการบังคับควบคุมตนให้อยู่ในระเบียบแบบแผน รวมถึง การใช้ระเบียบแบบแผนต่าง ๆ เป็นเครื่องจัดระเบียบความประพฤติ ความเป็นอยู่ของตน และกิจการ ของหมู่ชน และ (๒) ระเบียบแบบแผน กฎเกณฑ์ ข้อบังคับต่าง ๆ ที่วางลงไว้เป็นหลักหรือเป็น มาตรฐาน สำหรับใช้ฝึกตน ใช้บังคับควบคุมตน และเป็นเครื่องจัดระเบียบความประพฤติ ความเป็นอยู่ของคนและกิจการของหมู่ชนให้เรียบร้อยดีงาม

ในด้านความหมายของวินัยนั้น ท่านกล่าวถึงความสัมพันธ์กับความหมายของธรรม อันเป็นส่วนเนื้อหาและหลักการของความประพฤติและความเป็นอยู่แบบพุทธ วินัยจึงเป็นภาคปฏิบัติที่ นำเอาเนื้อหา และหลักการนั้นไปจัดสรรให้ความประพฤติและความเป็นอยู่แบบพุทธนั้น เกิดเป็น รูปร่างจริงและสามารถแผ่ขยายกว้างขวางออกไปสู่สังคมนุชน อนึ่ง วินัยคือ เครื่องมือของธรรม สำหรับจัดสรรสังคมหรือชุมชน ให้เป็นไปตามหลักการและความมุ่งหมายของธรรม เป็นเครื่องมือ สำหรับจัดระบบชีวิตแบบพุทธให้เกิดเป็นจริง ธรรมมุ่งเนื้อหา เน้นที่บุคคล วินัยมุ่งรูปแบบ เน้นที่ ระบบ ถ้าหากไม่ได้พิจารณาความลึกซึ้งของวินัยดังกล่าว ไม่นำมาคิดพิจารณาเจตนารมณ์ทางสังคม ของพระพุทธศาสนาที่มีอยู่มาปรับใช้กัน ไม่นำเอาสาระสำคัญของวินัยออกมาจัดดำเนินการในด้านวิธีการ ไม่จัดสรรระเบียบแบบแผนความเป็นอยู่และความประพฤติ หรือระบบชีวิตแบบพุทธชนิดที่เหมาะสม กับสมัยปฏิบัติได้จริงขึ้นมาเผยแพร่ พร้อมไปกับการแสดงเนื้อหา และหลักการของธรรม ก็เกิดปัญหา ๓ ประการ^{๑๒๗} ดังนี้

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม**, หน้า ๔๕-๕๑.

๑) เขตแดนของการปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนา หรือวงการดำเนินชีวิตแบบพุทธจะรัดตัวแคบเข้ามา จะเป็นเพียงฝ่ายรับ ไม่ได้เป็นฝ่ายรุก ทำให้ชุมชนพุทธถอยร่นห่างออกไปจากสังคมมนุษย์ขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนหนีไปรวมกันอยู่บนเกาะที่ถูกน้ำล้อมรอบ จึงขาดจากบุคคลอื่น

๒) สภาพแวดล้อมต่าง ๆ โดยเฉพาะสภาพสังคมจะเปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจปรุงแต่ง และแรงกระทบจากปัจจัยภายนอกอย่างอื่น โดยพุทธศาสนา เกือบจะไม่มีส่วนร่วมสร้างสรรค์ควบคุม ด้วย และเมื่อสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ไม่เกื้อกูลต่อการปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนา สภาพเช่นนั้น จะมีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา ซึ่งอาจเป็นไปในขั้นที่การปฏิบัติตามหลักการของพระพุทธศาสนาไปมาอาจเป็นไปได้ หากเป็นไปดังนั้น อาจนับได้ว่า เป็นการปล่อยปละละเลยตกอยู่ในความประมาท

๓) ข้อกำหนดแห่งประเพณีไทยเกี่ยวกับการบวชเรียนที่ว่า เด็กชายไปเรียนหนังสือที่วัด บวชเป็นสามเณร พระภิกษุเรียนหนังสือ จะแต่งงานต้องได้บวชเรียนเป็นคนสุกเสียก่อน เป็นตัวอย่างง่าย ๆ ของการสร้างวินัยคือ ระบบชีวิตและระเบียบสังคมแบบพุทธของสังคมไทยในอดีต ทำให้การดำเนินชีวิตแบบพุทธและพระพุทธศาสนา เจริญมั่นคงแพร่หลายไปในสังคมไทยอย่างมาก ความเสื่อมของระบบชีวิตหรือวินัยส่วนนี้ ถ้าจะมีผลกระทบต่อพระพุทธศาสนา ในทางที่ไม่น่าพอใจอย่างไร คงเป็นเรื่องที่มองเห็นได้ยาก

ถ้าไม่เข้าใจสาระสำคัญของวินัยและเจตนารมณ์ของศีลในทางสังคม ไม่เพียงแต่เจตนารมณ์นั้นจะไม่ขยายกว้างออกไปสู่สังคมพุทธฝ่ายคฤหัสถ์เท่านั้น แต่เจตนารมณ์ส่วนที่มีอยู่แล้วในวินัยของพระสงฆ์ จะเลื่อนลงเหลืออยู่เพียงสภาพของพิธีกรรม ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ถ้าหากจะฟื้นฟูการปฏิบัติวินัยหรือศีล การเน้นความเคร่งครัดด้านรูปแบบอย่างเดียว ย่อมไม่เพียงพอสำหรับภารกิจสำคัญที่ยังไม่ได้ทำสืบต่อจากเดิม หรือได้สูญหายไปแล้วยิ่งกว่าเดิม ซึ่งควรฟื้นฟู การรักษาเจตนารมณ์ทางสังคมของศีลในวินัยของสงฆ์ให้คงอยู่ ไม่เลื่อนลงหายไป เหลืออยู่แต่ในรูปแบบพิธีกรรมที่ไร้สาระ อีกอย่างหนึ่ง การขยายเจตนารมณ์ทางสังคมของศีลนั้น ให้ง่ายออกไปสู่การปฏิบัติในสังคมคฤหัสถ์ โดยจัดสรรวินัยที่เป็นระบบชีวิตและระเบียบสังคมแบบพุทธของชาวบ้าน ต้องให้เกิดขึ้นอย่างเหมาะสมกับสภาพแวดล้อมของยุคสมัย

๔.๔.๒ การแผ่เมตตาด้านวจีกรรม

สำหรับการแก้ปัญหาด้านวจีกรรมด้วยการแผ่เมตตา นั้น เป็นเพราะการพูดจาละเมิดศีลข้อ ๔ ที่มีองค์ประกอบหลายอย่างคือ พูดเท็จ ส่อเสียด เพ้อเจ้อ และคำหยาบ ด้วยการสมานานว่า มุสาวทา เวมณี สีขาปท สมายิยามิ หมายความว่า ข้าพเจ้าสมานาน จดเว้นจากการกล่าวคำเท็จ ทำให้คนเข้าใจผิด ดังเช่น ขโมยบอกว่า ไม่ได้ขโมยก็ดี การพูดส่อเสียดทำให้คนอื่นเข้าใจผิดกัน ทะเลาะกัน เช่น การนำเรื่องของคนหนึ่งไปพูดกับอีกคนหนึ่ง เพื่อให้เขาผิดใจกันก็ดี การพูดเพ้อเจ้อทำให้คนหลงเชื่อเช่น การบอกหยาบ ทายทักนินทาต่าง ๆ ทำให้คนอื่นหลงเชื่อก็ดี และการพูดคำหยาบคายทำให้คนอื่นรังเกียจก็ดี พฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนเป็นปัญหาที่เกิดจากการกระทำทางวาจาหรือวจีกรรม ดังนั้น

การสมาทานศีล จึงเป็นเหตุป้องกันการกล่าวคำเท็จ นอกจากนั้น ยังต้องมีวาจาสุภาพอ่อนหวาน นุ่มนวล น่าฟัง ตามหลักของสาราณียธรรม ข้อเมตตาวาจกรรม^{๑๒๘} ด้วยการบอกแจ้ง แนะนำตักเตือน ด้วยความหวังดี หรือกล่าววาจาสุภาพต่อกัน นอกจากนั้น จะต้องประกอบด้วยอคติ ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ฉันทาคติ ลำเอียงเพราะชอบ โทสาคติ ลำเอียงเพราะชัง โมหาคติ ลำเอียงเพราะหลงหรือเขลา ภยากติ ลำเอียงเพราะกลัว^{๑๒๙} ถ้าหากว่า เราพูดอะไรออกไป โดยไม่ได้คำนึงถึงอคติดังกล่าว คำพูดนั้น อาจจะย้อนกลับมาให้ร้ายเราเองก็ได้

๔.๔.๓ การแผ่เมตตาด้านมโนกรรม

การแผ่เมตตาด้านมโนกรรม เช่น มองกันในแง่ดี คิดทำประโยชน์เกื้อกูลกัน ยิ้มแย้ม แจ่มใส ตามหลักสาราณียธรรม ข้อทิวฐิสามัญญตา มีความเห็นชอบร่วมกับเพื่อนในหมู่คณะ ในอารย ทยภูมิจึงนำไปสู่การกำจัดทุกข์ ซึ่งเป็นธรรมชาติของพระโสดาบัน ดังที่ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้ให้ความเห็นว่า มันเป็นธรรมชาติของพระโสดาบัน^{๑๓๐} เมื่อต้องอาบัติ หรือละเมิดวินัย ที่แก้ไข ไม่ได้ ก็จะมีเปิดเผยแสดงให้แก่พระพุทเจ้า หรือหมู่คณะที่เป็นผู้ฉลาดรับทราบทันที แล้วจะสำรวจ ระวังต่อไป เปรียบเหมือน เด็กอ่อน แบนเบา เหยียดมือหรือเท้าไปถูกถ่านไฟเผา จะรีบชักกลับทันที และเป็นธรรมชาติของบุคคลโสดาบันที่ว่า ทั้งที่เป็นผู้เอาใจใส่ คอยชวนช่วยเหลือกิจธุระทั้งหลาย ทั้งใหญ่่น้อย สูงต่ำของเพื่อนร่วมหมู่คณะ แต่ในเวลาเดียวกัน ก็ใส่ใจอย่างแรงกล้าในอธิศีลสิกขา อธิ จิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขาไปด้วย เปรียบเหมือน โคนแม่ลูกอ่อน เล็มหญ้ากินไป คอยดูแล ระวังลูก น้อยไปด้วย คือทั้งช่วยส่วนรวม ทั้งคอยฝึกตนให้ก้าวต่อไปในมรรค

ผู้วิจัยจึงเห็นว่า พฤติกรรมทางกาย วาจา และใจ จะต้องประกอบด้วยเมตตา ถ้าเป็น เมตตากรรมฐาน เช่น สมถกรรมฐานหรือวิปัสสนากรรมฐาน ยิ่งจะทำให้ผู้เจริญประสบความสำเร็จใน การบรรลุสู่เป้าหมาย ดังที่พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต) กล่าวถึงเรื่องกรรมนิยามที่สัมพันธ์กับ สังคมซึ่งมีองค์ประกอบ ๕ ได้แก่

- ๑) คุณหรือโทษต่อชีวิต เป็นสภาวะที่เกื้อกูลแก่ชีวิตจิตใจหรือไม่ มีการส่งเสริมหรือบั่น ทอน ช่วยสร้างเสริมบุคลิกภาพให้ดีขึ้นหรือไม่
- ๒) คุณหรือโทษต่อบุคคล เป็นการเบียดเบียนตนหรือไม่ ทำให้ตนเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไป เพื่ออำนวยความสะดวกหรือเพิ่มทุกข์ให้กับตนเอง
- ๓) คุณหรือโทษต่อสังคม เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นหรือไม่ ทำให้คนอื่นเดือดร้อนหรือไม่ เป็นไปเพื่อทำลาย หรืออำนวยความสะดวกให้คนอื่นหรือไม่
- ๔) มโนธรรม หรือการสำนึก อันมีตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งพิจารณาความเห็นด้วย ความรู้สึกผิดชอบชั่วดีของตนเองว่า กรรมนั้นตนทำแล้ว ดีเสียตนเองได้หรือไม่

^{๑๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๗.

^{๑๒๙} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๖๑๕/๓๘๐. และ วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๓๓๗.

^{๑๓๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พุทธธรรม, หน้า ๓๙๘.

๕) มาตรฐานทางสังคม ตามบัญญัติทางศาสนา วัฒนธรรมประเพณี และสถาบันต่าง ๆ ทางสังคม เช่น กฎหมาย เป็นต้น ขึ้นตรงต่อการใคร่ครวญ ตรวจสอบ กลั่นกรองของวิญญูชนทั้งหลาย จากความสัมพันธ์ของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัตินอกดังกล่าว ทำให้ทราบว่าการเจริญเมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ดังนี้

ด้านความหมายของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัตินอกนั้น ตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาตรงกัน กล่าวคือ ความรัก ความปรารถนาดีต่อตนและคนอื่นอย่างเสมอภาคเท่าเทียมกัน แต่จากสถานการณ์ในสังคมไทยนั้น ดูเหมือนว่า จะมีเมตตา เมื่อพิจารณาดูแล้ว เป็นเหมือนกับเรื่องของเจ้านายกับหญิงสาวใช้ เพราะยังไม่รู้และเข้าใจในเมตตาอย่างถูกต้องตามคัมภีร์ จึงทำให้ปฏิบัติผิดไป

ด้านลักษณะของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัตินอกนั้น ก็มีความถูกต้องตรงกันโดยอาการที่ปรากฏ โดยทิศทั้ง ๑๐ ทำให้ไม่แตกต่างกัน แต่ในสังคมไทยยังพบปัญหาพฤติกรรมการขาดความเมตตาอยู่ เช่น การด่าทอทะเลาะ การแก่งแย่งถือนิติ การทำร้ายร่างกายกัน เป็นต้น พฤติกรรมเชิงลบเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่า สังคมไทยยังขาดเมตตาอย่างรุนแรง

ด้านหน้าที่ของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัตินอกนั้น มีความสอดคล้องกันของเมตตาคือทำลายความโกรธ เพราะความโกรธเป็นปฏิปักษ์ต่อเมตตา ปัญหาวนวายต่อกัน ถ้านำหลักการ ๕ อย่างก็ดี การเจริญเมตตากรรมฐานก็ดี การเจริญเมตตาอัปปมัญญาก็ดี และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็ดี มาประยุกต์ใช้ในสังคมไทย หรือเผยแพร่หลักการดังกล่าว จะสามารถสร้างความเมตตาที่แท้จริงให้เกิดขึ้นในตนและคนอื่นได้

ด้านอาการปรากฏของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัตินอกนั้น ถ้าที่ใด มีความโกรธที่นั่น ก็ไร้เมตตาปรานี หมายความว่า ถ้ากาย วาจา และใจ พูดร้าย ทำร้าย คิดร้าย แสดงว่า ที่นั่น ไม่มีเมตตา แต่ที่ใด เมื่อใด ที่คนเราคิดดี พูดดี ทำดี แสดงว่า ที่นั่น มีเมตตา

และด้านเหตุใกล้ที่ทำให้เกิดของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัตินอกนั้น ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ เมตตาเกิดขึ้นได้เพราะ เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคน สัตว์ทั้งหลาย ในสังคมไทย นับว่ายังโชคดี ที่มีกลุ่มของผู้เป็นแบบอย่างที่ดี และมีการรณรงค์เรื่องการประพฤติปฏิบัติกรรมฐาน เช่น การจัดโครงการปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ ๔๕ วัน เป็นต้น ทั้งยังพบตามหน่วยงานราชการ และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เช่น มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ก็มีหลักสูตรสนับสนุน ส่งเสริมกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดเมตตา เป็นปัจจัยให้สังคมเกิดความรัก เอื้อเฟื้อ เห็นอกเห็นใจกันและกัน

การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนานั้น จะต้องประกอบด้วยเมตตากายกรรม เมตตาวาจากรรม และเมตตา मनกรรม จึงจะสามารถแก้ไขสังคมที่ขาด ให้กลับมามีความหวังดี ปรารถนาดี เพื่อแผ่ความรักต่อกัน อันจะทำให้สังคมเกิดสันติสุข

๔.๕ สรุปผลจากการสัมภาษณ์

จากการสัมภาษณ์บุคคลหลายกลุ่ม หลายสาขาอาชีพ พอจะแบ่งออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้ กลุ่มที่ ๑ คือพระสงฆ์ในระดับต่าง ๆ กลุ่มที่ ๒ ผู้ปฏิบัติ กลุ่มที่ ๓ ข้าราชการ ผู้วิจัย สรุปเนื้อความเอาไว้ ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านหลักการและเหตุผล (๒) ด้านทิศนะต่อการแผ่เมตตาของพระสงฆ์ (๓) ด้านประโยชน์ ที่เกิดจากการแผ่เมตตาของพระสงฆ์

๔.๕.๑ ด้านหลักการและเหตุผล

จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า กลุ่มที่ ๑ คือพระสงฆ์ กลุ่มที่ ๒ ผู้ปฏิบัติธรรม และกลุ่มที่ ๓ ข้าราชการ มีความเห็นตรงกันว่า เมตตา คือความรัก ความหวังดีอันประกอบด้วยความปรารถนาดี ซึ่งตรงกับหลักการที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกว่าด้วยเรื่องเมตตา ผู้วิจัยมีทัศนะว่า ความเห็นของคนทั้งหลายในอดีตและปัจจุบันตรงกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า เมตตานี้ ไม่ว่าจะมียุคสมัยใดก็ตาม จะมีลักษณะเช่นนี้ตลอดไป เพราะเป็นธรรมชาติพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ ทั้งมนุษย์และอมนุษย์ การแผ่เมตตาหวังดีให้แก่กัน เรียกว่า เมตตาภาวนา ซึ่งเป็นความปรารถนาดี

การแผ่เมตตา มีความสำคัญ และจำเป็นต่อตนเองและผู้อื่น เพราะว่า คนเราไม่สามารถอยู่โดยลำพังได้ ดังคำกล่าวที่ว่า มนุษย์เป็นสัตว์สังคม ถ้าหากมนุษย์ไม่มีความรัก ความปรารถนาดีต่อกันและกันแล้ว สังคมคงเดือดร้อนไปทุกแห่งหน ดังวลีที่ว่า “เดือดร้อนไปทุกหย่อมหญ้า” เมื่อพิจารณาทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ที่มีชีวิตอยู่ในโลกนี้แล้ว จะพบว่า ยังมีความรักและความหวังดีต่อกันอยู่ทั่วทุกสังคมในโลก ดังข้อความที่ว่า เมตตาธรรมค้ำจุนโลก โลกนี้อยู่ด้วยความเมตตาต่อกัน

ฉะนั้น การแผ่เมตตา จึงเป็นคุณธรรมพื้นฐานสำหรับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย ที่จะส่งผ่านความกรุณา รักใคร่ปรองดอง หวังดีต่อกัน เป็นเหตุปัจจัยทำให้มนุษย์ทั้งหลายก้าวผ่านกำแพงแห่งอคติ ปราศจากชาติ ชั้น วรรณะ ไม่แบ่งแยกแตกเป็นเรา เป็นเขา แต่ตระหนักรู้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความเสมอภาค ทัดเทียมกัน เป็นครอบครัวเดียวกัน ใช้เมตตาจิตเป็นสายใยร้อยรัดให้อยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็น ปราศจากความหวาดระแวง เป็นสังคมแห่งพรหมวิหาร ซึ่งอาศัยเมตตาเป็นรากฐานที่มั่นคง ส่งผลให้สังคมเกิดความสุขแบบยั่งยืน

๔.๕.๒ ด้านทิศนะต่อการแผ่เมตตาของพระสงฆ์

จากการสัมภาษณ์ทำให้ทราบว่า กลุ่มที่ ๑ พระสงฆ์ กลุ่มที่ ๒ ผู้ปฏิบัติธรรม และกลุ่มที่ ๓ ข้าราชการ มีความเห็นตรงกันว่า เมตตา คือ ความรัก อันประกอบด้วยความปรารถนาดี เพราะความรู้ความเข้าใจในเรื่องเมตตานี้ มีอยู่โดยธรรมชาติ ถึงแม้จะไม่ขาดความรู้ในทางพระพุทธศาสนา ก็สามารถเข้าใจได้ แม้กระทั่งคนไม่รู้หนังสือ เช่น การที่มีคนมาว่ากล่าวหรือแสดงอาการไม่พอใจต่อเรา เราก็ไม่แสดงอาการขุ่นเคือง หรือตอบโต้ทางกาย วาจา และใจ เพราะเป็นความประพฤตินี้ไม่ดี ไม่งาม ส่วนพระสงฆ์นั้น ก็มีหลายกลุ่ม แต่เมื่อแบ่งให้ชัดเจน ผู้วิจัยเห็นว่า มีอยู่ ๒ กลุ่มคือ กลุ่มแรก ได้ศึกษาเล่าเรียนปริยัติธรรมอย่างถ่องแท้ ก็สามารถอธิบายหลักการได้ตรงตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ส่วนอีกกลุ่มหนึ่ง อาจจะไม่ได้รับโอกาสทางการศึกษาอบรมที่ถูกต้องตามหลักของพระพุทธศาสนา จึง

อธิบายไปตามธรรมชาติ หรือประสบการณ์ที่ตนรู้ หรือตามความเชื่อดั้งเดิม ที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ ดังจะเห็นได้จากคำแผ่เมตตาของแต่ละสำนักนั้นจะไม่เหมือนกันเลย

ผู้ให้สัมภาษณ์ส่วนใหญ่ เห็นด้วยกับการนำหลักการแผ่เมตตา แต่เมื่อสอบถามถึง รายละเอียดแล้วปรากฏว่า ไม่มีรูปแบบตายตัว ซึ่งแตกต่างออกไปจากพระไตรปิฎก ซึ่งแบ่งออกเป็น ๓ กลุ่มคือ เห็นด้วย กับการแผ่เมตตา คือปรารถนาดีแก่ตนและผู้อื่นอย่างหนึ่ง เห็นด้วย แต่มีเงื่อนไขว่า ทำไม การแผ่เมตตาแต่ละแห่งในสังคมไทย จึงไม่เหมือนกัน เช่น บางสำนักมีเนื้อหาหมาก บางสำนักมี บทสวดสั้น บางสำนัก ก็เหมาะสมไม่สั้นไม่ยาว สำหรับกลุ่มที่เห็นด้วยทุกประเด็น ขอให้ผู้นำแผ่เมตตา ก็ถือว่าใช้ได้ ผู้วิจัยเห็นว่า เรื่องนี้น่าสนใจ เพราะปัญหาที่กล่าวมานั้น ปรากฏอยู่จริง ฉะนั้น จึงควรพิจารณาเป็นกรณีไป ทั้งผู้ที่ให้หรือผู้นำแผ่เมตตา หรือผู้ที่ทำตาม ซึ่งก็น่าสนใจทั้งสองฝ่าย ตามความเป็นจริงแล้ว เรื่องนั้น ขึ้นอยู่กับวิจารณ์ญาณของแต่ละบุคคล ควรใช้หลักโยนิโสมนสิการ ประกอบการตัดสินใจ ไม่ควรตัดสินใจโดยปราศจากเหตุผล ถ้าหากเรามีข้อสงสัยส่วนใดแล้ว ก็ควร สอบถามกับบุคคลนั้น สถานที่นั้น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์และองค์ความรู้ต่อไป นอกจากนั้น ยังเป็นการรักษาพระธรรมคำสอนให้ยืนนานมั่นคงถาวรยิ่งขึ้นไป

ปัจจุบัน มีการนำรูปแบบการแผ่เมตตามาประยุกต์ใช้กับสังคมหลายลักษณะ ทั้งที่เป็น รูปภาพ ตัวหนังสือ วิดีทัศน์ และการบันทึกเทป เป็นต้น ซึ่งเป็นโอกาสอันดีที่จะทำให้คนทั้งหลาย ผู้สนใจ ได้พิจารณาคัดเลือกให้เหมาะสมตรงตามจริตของตนเอง เกี่ยวกับประเด็นนี้ ก็มีทั้งผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย เพราะว่า สื่อหรือช่องทางการเผยแผ่นั้น แทบไม่ได้รับความรู้อะไร นอกจากทำตาม ๆ กัน มา พอเกิดความสงสัยขึ้นมา ก็ไม่สามารถจะสอบถามข้อเท็จจริงได้ ทำให้กลายเป็นปัญหาอื่นตามมา เช่น ทำตามประเพณี โดยไม่เข้าใจความหมายที่แท้จริง ซึ่งซ่อนอยู่ภายในพิธีกรรมหรือบทสวดแผ่เมตตาเหล่านั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็ควรใช้วิจารณ์ญาณในการเลือกสื่อที่ดีมีประโยชน์ สามารถค้นหา หรือ แก่ความสงสัยได้ทันที เพื่อกลั่นกรองเอา “สาระ” ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อชีวิตและสังคม

สำหรับวัตถุประสงค์ของการแผ่เมตตามี ๒ ประเด็นคือ เพื่อการสร้างบุญกุศลแบบมีอย่างหนึ่ง เพื่อการประพฤติปฏิบัติไปสู่สมาธิหรือบำเพ็ญภาวนาทางพระพุทธศาสนา

เมื่อกล่าวถึง การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ส่วนมากจะพบได้เพียงการสร้างกุศลแบบมี ส่วนการนำมาปฏิบัติเพื่อการเจริญธรรมนั้น ยังมีน้อย ปรากฏอยู่เฉพาะกลุ่มที่รู้จักขั้นตอน และวิธีการนำเอาหลักเมตตามาใช้เท่านั้น การเจริญสมาธิ มีความจำกัดหลายประการ ส่วนมากจะนิยมรูปแบบปัญญา เพราะทำได้ง่าย ไม่มีเงื่อนไขมาก การนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันจริง ๆ ถ้าหากมีสำนักใด ที่นำเอาหลักการแผ่เมตตาไปใช้ให้ครบตามรูปแบบและถูกต้องตามหลักการของพระพุทธศาสนา ก็จะเป็นประโยชน์มาก เพราะว่า เป็นเครื่องยืนยันความชัดเจนของพุทธธรรมว่า มีผลจริง สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

๔.๕.๓ ด้านประโยชน์ที่เกิดจากการแผ่เมตตาของพระสงฆ์

จากการสัมภาษณ์ พระภิกษุภิกษุณี พระภิกษุสามเณร วัดมหาธาตุฯ แม่ชีฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ และ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จากหัวข้อที่ผ่านมา ก็พอจะทราบคุณและโทษของการขาดเมตตา ในหัวข้อนี้มีทั้งผู้เห็นด้วยและไม่เห็นด้วย เพราะว่า คนที่เห็นด้วย รู้านิสงส์ของเมตตาที่สามารถทำให้เกิดประเพณีกับบุคคลผู้สืบทอดอายุพระพุทธศาสนา นำพาสังคมพุทธไปสู่หลักการและวิธีการที่ดีได้ ซึ่งเป็นการช่วยเหลือคนและสังคมให้รอดพ้นจากความเดือดร้อนวุ่นวาย การเผยแผ่พระพุทธศาสนารักษาอายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวมั่นคง สำหรับผู้ให้สัมภาษณ์ที่ไม่เห็นด้วย เพราะยังพบว่า ในการนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงนั้น ยังขาดความสมบูรณ์ เพราะในกลุ่มผู้เจริญเมตตา กลับมีความเห็นขัดแย้งกันเองอยู่บ้าง เช่น เข้าใจว่าตัวเองเป็นฝ่ายถูก ส่วนคนอื่นเป็นฝ่ายผิด อ้างว่า ผู้อื่น ไร้เมตตาเป็นต้น ความจริงในเรื่องนี้ ก็ต้องยุติลงด้วยโยนิโสมนสิการว่า ความจริง เราควรรู้ตัวเองว่า ทำอะไรอยู่ ไม่ควรสนใจ หรือใส่ใจสิ่งอื่น หรือคนอื่น トラบเท่าที่ยังไม่บรรลุเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา เพราะพระพุทธศาสนานั้น มีหลักคำสอนเรื่องความไม่ประมาท เช่น ผู้ที่เป็นพระโสดาบัน ก็ไม่ควรประมาท เพราะยังไม่ได้เป็นสกทาคามี สกทาคามีก็ไม่ควรประมาท เพราะยังไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้ได้เป็นอนาคามี ก็ไม่ควรประมาท เพราะยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ การแผ่เมตตา ควรมีลักษณะของความถูกต้อง ตรงตามหลักของพระพุทธศาสนา

สำหรับข้อดีของเมตตานั่นคือ การคุ้มครองผู้ประพฤติกุศลทุกขณะจิต ไม่ให้เกิดความโกรธเกลียด แค้นชิงชังใคร ๆ เลยไปจนถึงศัตรูในอนาคต นอกจากนั้น ยังส่งผลต่อไปจนถึงชาติหน้าตามหลักการที่พบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเรื่องานิสงส์ของเมตตา ๑๑ ประการ

รูปแบบการแผ่เมตตานับว่า มีประโยชน์ต่อการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง เพราะว่า การแผ่เมตตา ทำให้พระสงฆ์เกิดความรักสามัคคี ในหมู่คณะสงฆ์ด้วยกัน จากนั้นยังส่งผลให้แก่คนและสังคมเกิดความสงบสุข ไม่โกรธ เกลียด แค้น ชิงชังกัน การที่พระสงฆ์นำรูปแบบไปใช้ในสังคม เช่น ระวังความขัดแย้ง ความรุนแรงในเรื่องต่าง ๆ ได้นั้น ทำให้เห็นบทบาทสำคัญในการช่วยเหลือสังคมโลก ดังข้อความที่ว่า เมตตาธรรมค้ำจุนโลก

อนึ่ง ผลที่เกิดจากการแผ่เมตตาที่นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันนั้น ทำให้เกิดสังคมแห่งเมตตา หรือเรียกว่า สังคมพรหมวิหาร เป็นสังคมที่มีความรักสามัคคีกัน แสดงความรักความปรารถนาดีต่อกัน ไม่สร้างความเดือดร้อนแก่กัน จะเห็นได้จากการที่พระสงฆ์ได้นำพาพุทธศาสนิกชนให้เจริญเมตตาตามวัด ตามสำนักต่าง ๆ จากนั้นประชาชนทั้งหลายก็นำไปใช้ต่อในครอบครัว ด้วยการสร้างความรักปรารถนาดีต่อบุตรหลาน เมื่อบุตรหลาน ได้รับความเมตตาจากพ่อแม่แล้ว ก็ส่งผ่านความรักปรารถนาดีให้แก่เพื่อน ๆ ญาติสนิท มิตรสหาย จนแผ่ขยายกว้างออกไป ทำให้เกิดความรักความสามัคคีพร้อมเพียงกัน ในการสร้างและพัฒนาประเทศชาติให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง สงบเย็น ปราศจากความเดือดร้อนวุ่นวาย ทำให้พระพุทธศาสนาเจริญมั่นคง ยั่งยืนยาวนานอีกด้วย

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยมีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ (๑) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท (๒) เพื่อศึกษาปัญหาการขาดเมตตาในสังคมไทย (๓) เพื่อวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาเชิงเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) มีวิธีการดำเนินการวิจัย โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source) จากพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Source) จากอรรถกถา ฎีกา ปกรณวิเสส และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งสัมภาษณ์ผู้เกี่ยวข้อง โดยการศึกษาจากแหล่งข้อมูลคือ หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เป็นต้น เพื่อให้ได้คำตอบตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดเอาไว้ ๓ ข้อ ดังนี้

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

๕.๑.๑ การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการวิจัยพบว่า การแผ่เมตตา ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมี ๖ ประการ ดังนี้

๑) เมตตา คือ ความปรารถนาดีต่อตนเองอย่างยิ่งด้วยชีวิตและมอบความหวังดีต่อผู้อื่น มีลักษณะความเป็นไปทางกาย วาจา ใจ ในอันที่จะเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย มีการทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด มีการกำจัดความแค้นเคือง สำหรับผู้ที่แผ่เมตตา การพิจารณาแต่ความดี ที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม เป็นเหตุใกล้ สงบระงับความพยาบาทลงได้ เป็นเวลานาน เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา เมื่อใดก็ตาม ถ้าค้นหาเกิดขึ้นมาแล้ว จะทำให้เมตตาเสื่อมเสีย ราคะ เป็นข้าศึกใกล้ของเมตตา พยาบาท เป็นข้าศึกที่ใกล้ชิด

๒) ประเภทของเมตตา กล่าวโดยไม่เจาะจงผู้รับ มีอยู่ ๕ ได้แก่ (๑) สัตตา (๒) ปาณา (๓) ภูตา (๔) ปุคคลา (๕) อัตถาวปரியานนา ว่าโดยเจาะจงผู้รับมีอยู่ ๗ ได้แก่ (๑) อิตถิโย (๒) บุริสา (๓) อริยา (๔) อนริยา (๕) เทวา (๖) มนุสสา (๗) วินิปาติกา ว่าโดยทั้งเจาะจงและไม่เจาะจงที่อยู่ในทิศทั้ง ๑๐ มี ๑๒๐ เมื่อนำทั้ง ๓ ขั้นตอนข้างต้นคือ แผ่ไปตามอาการแห่งเมตตา ๔ แผ่ไปในบุคคล ๑๒ แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ จะได้การแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง ๒๐ ประการ โดยเจาะจง ๒๘ ประการ และแผ่ไปโดยทิศ ๔๘๐ ประการ รวมเป็น ๕๒๘ ประการ

๓) คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา มี ๖ ประการ ดังนี้ (๑) ละนิวรณ์ ๕ (๒) มีอริยสีลขันธ (๓) มีอริยอินทริยสังวร (๔) มีอินทริยสังวร (๕) มีอริยสดีสัมปชัญญะ (๖) ได้จัดุดถณาน

๔) วิธีแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ มีอยู่ ๓ ประการ คือ (๑) แผ่ให้แก่สัตว์แบบกลาง ๆ ไม่เจาะจงผู้รับ มีอยู่ ๕ ได้แก่ สัตตา ปาณา ภุตา ปุคคลา และอิตถภาวปริยาปันนา (๒) แผ่ให้แก่สัตว์แบบเจาะจงผู้รับ มีอยู่ ๗ ได้แก่ อิตถิโย ปุริสา อริยา อนริยา เทวา มนุสสา และวินิปาติกา (๓) แผ่ให้แก่สัตว์ทั้งไม่เจาะจงและเจาะจงผู้รับ ในทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่ ปุรัตถิมาย ทิสาย ปัจฉิมาย ทิสาย อุตตราย ทิสาย ทักขิมาย ทิสาย ปุรัตถิมาย อนุทิสาย ปัจฉิมาย อนุทิสาย อุตตราย อนุทิสาย ทักขิมาย อนุทิสาย เหมฐิมาย ทิสาย อุปริมาย ทิสาย

๕) แผ่โดยอาการ ๕ มีดังนี้ (๑) จงเป็นผู้ไม่มีเวร (๒) ไม่เบียดเบียนกัน (๓) ไม่มีทุกข์ (๔) จงมีสุข (๕) รักษาตนอยู่เถิด

๖) อานิสงส์ของเมตตา มีอยู่ ๑๑ ประการ ได้แก่ (๑) กลับก็เป็นสุข (๒) ตื่นก็เป็นสุข (๓) ไม่ฝันร้าย (๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย (๖) เทวดาย่อมรักษา (๗) ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัสตราอาวุธ (๘) จิตเป็นสมาธิง่าย (๙) สีหน้าผ่องใส (๑๐) เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงไหลไร้สติ (๑๑) ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

๕.๑.๒ การแผ่เมตตาในสังคมไทย

จากการวิจัยพบว่า การขาดเมตตาในสังคมไทย มีสาเหตุมาจากสภาพสังคมไทยในปัจจุบันประสบปัญหาการขาดเมตตา ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) การขาดเมตตา ด้านกายกรรม (๒) การขาดเมตตา ด้านวจีกรรม และ (๓) การขาดเมตตา ด้านมโนกรรม ซึ่งส่งผลกระทบต่อสังคม ๖ ด้าน ได้แก่ (๑) ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้ร่างกาย (๒) ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านวาจา (๓) ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านอารมณ์ (๔) ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล (๕) ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านครอบครัว (๖) ผลกระทบต่อผู้ขาดเมตตาด้านสังคมและประเทศชาติ ส่วนสาเหตุนั้นมี ๕ ประการ ได้แก่ (๑) พฤติกรรมที่ขัดแย้งทางศีลธรรม (๒) สาเหตุของปัญหาตามแนวทางของพระพุทธศาสนา (๓) แนวคิดการทำนุบำรุงและพัฒนาสังคมไทยด้วยเมตตากรรมฐาน (๔) หลักปฏิบัติการแผ่เมตตาในสังคมไทยพุทธ (๕) วิธีการแผ่เมตตา แบ่งออกเป็น ๔ ระดับ ได้แก่ (๑) ระดับปัจเจก (๒) ระดับสังคม (๓) จุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา (๔) ผลที่เกิดขึ้นจากการแผ่เมตตา ต่อไปจะเป็นการวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๑.๕.๓ วิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

การวิจัยนี้ได้จำแนกไว้ ๒ ส่วน กล่าวคือ

ส่วนที่ ๑ วิเคราะห์ข้อมูล คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีองค์ประกอบคือ ผู้แผ่เมตตา จะต้องมียุคสมบัติภายใน กล่าวคือ เมตตาจิตในตนเองเป็นอันดับแรก จากนั้น เป็นการแผ่เมตตาจิตออกไป โดยไม่เจาะจงบุคคลโดยอาการ ๕ อย่าง เช่น แผ่เมตตาในบุคคลที่เคารพรัก แผ่เมตตาต่อเพื่อนรักมาก ผู้แผ่เมตตาที่ไม่มีคู่เวร การแผ่เมตตานี้ ต้องรู้กุศลโดย

บรรเทาความโกรธ การแผ่เมตตาถึงขั้นสมาสัมเปท การแผ่เมตตาบรรลุถึงระดับปฐมฌาน และระดับการบรรลุฌาน

ส่วนที่ ๒ วิเคราะห์ข้อมูล คุณสมบัติของผู้รับเมตตา มีอยู่ ๕ ประการด้วยกัน ดังนี้

๑) ผู้แผ่เมตตา จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติภายนอก ได้แก่ การแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศ ด้วยวิธีการแผ่เมตตา ๓ อย่าง ต้องขยายขอบเขตเป็นเมตตาอัปมัณญา ๕๒๘ ข้อจึงจะได้านิสงส์ของเมตตา ๒) รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน ประกอบด้วยผู้แผ่เมตตาจะต้องมีคุณสมบัติภายในดังกล่าว แล้วจึงแผ่ให้แก่ผู้ได้รับการแผ่เมตตา ผลการแผ่เมตตา นำไปสู่สังคมพรหมวิหาร

๓) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเมตตากับการปฏิบัติวิปัสสนา มี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) วิธีปฏิบัติเมตตาภาวนาตามหลักสติสัมโพชฌงค์ (๒) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบ (๓) การปฏิบัติเมตตาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ข้อที่ (๔) การประยุกต์ใช้เมตตาภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนา

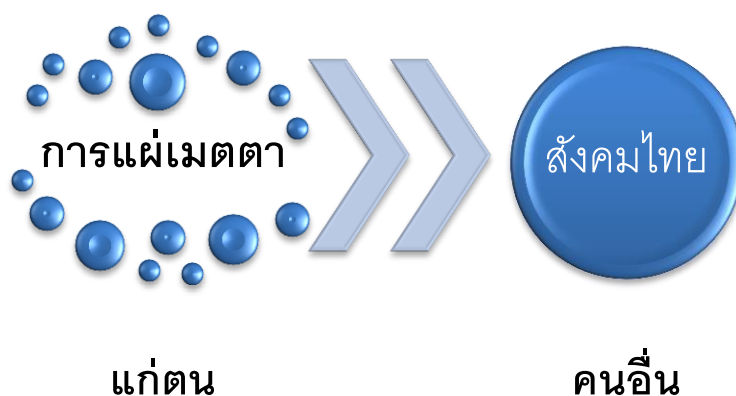
๔) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอก มี ๕ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านความหมาย (๒) ด้านลักษณะ (๓) ด้านหน้าที่ (๔) ด้านอาการปรากฏ (๕) ด้านเหตุใกล้ที่ทำให้เกิด จากการวิจัยพบว่า คุณสมบัติภายในและภายนอกนั้น มีความสอดคล้องกัน เจตนาของการแผ่เมตตาแสดงออกเป็นความความรัก ปราบปรามดีต่อตนเอง และคนอื่นโดยเสมอภาคเท่าเทียมกัน

๕) การแผ่เมตตาเพื่อแก้พฤติกรรม ๓ ด้าน ได้แก่ (๑) การขาดเมตตาทางกาย ด้วยการเจริญเมตตาทางกายกรรม (๒) การขาดเมตตาทางวจีกรรม ด้วยการเจริญเมตตาด้วยวจีกรรม และ (๓) การขาดเมตตาทางมโนกรรม ด้วยการเจริญเมตตาด้วยมโนกรรม

การวิเคราะห์ การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาในครั้งนี้ นับว่าเป็นมิติใหม่ที่ทันสมัย เพราะมีการนำแนวคิด หลักทฤษฎีของพระพุทธศาสนามากกล่าวไว้อย่างครบถ้วน สมบูรณ์ สามารถนำหลักการ วิธีการของเมตตาไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ตามความเหมาะสม นอกจากนั้น ก็สามารถนำแนวทางการปฏิบัติเกี่ยวกับเมตตา ๒ ประการคือ เมตตาพรหมวิหารแบบสมถกรรมฐานและเมตตา ที่พัฒนาจากสมถะขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน ตามที่พบในคัมภีร์พระพุทธศาสนาอย่างครบถ้วน ซึ่งนับว่ามีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมไทยปัจจุบันและในอนาคต

๕.๑.๔ องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งภาคทฤษฎีและการสัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องการแผ่เมตตานี้ ทำให้ผู้วิจัยได้ค้นพบองค์ความรู้ใหม่ เพื่อให้ผู้แผ่เมตตาและผู้รับเมตตา มีความเข้าใจถูกต้องตรงตามทฤษฎีและวิธีปฏิบัติ ประกอบด้วยคุณสมบัติทั้งภายในและภายนอกดังนี้ เรียกว่า **Khanthong Model an application of Mettā radiation in Thai society** ดังแผนภูมิที่ ๕.๑ ดังต่อไปนี้



แผนภูมิที่ ๕.๑ Khanthong Model an application of Mettā radiation in Thai society

จากการศึกษาในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาข้อ ๒.๕.๑ ผู้แผ่เมตตานั่น จะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติภายในคือ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน ดังข้อความที่ว่า “อหิ สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพยาปชโณ โหมิ, อนินโห โหมิ, สุขี อตตานํ ปิระหามิ” ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขเถิด จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า อย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด โดยภาวนาเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะภาวนาทั้งภาษาบาลีและภาษาไทยพร้อม ๆ กันไปก็ได้ โดยให้ท่องภาวนาในใจซ้ำ ๆ จนเกิดเมตตาจิตขึ้นภายในตนอย่างชัดเจน ซึ่งสภาวะของเมตตาที่ปรากฏนั้น จะเกิดเป็นปิติในลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เอง ถึงความเอิบอิ่มแห่งการบริการ ถ้าปิติเกิด ก็กำหนดรู้ตามอาการของปิติไปจนพบความสงบสุขที่เกิดขึ้นมา การเจริญเมตตาจิตนั้น ให้ทำจนเกิดวสี ๕ ได้แก่ สามารถพิจารณาองค์ฌาน ด้วยอาวัชชนจิต (อวัชชนวสี) มีความสามารถในการเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี) สามารถในการกำหนดเวลาเข้าฌาน (อธิกฺขณวสี) สามารถในการกำหนดเวลาออกฌาน (วฏฺฐณวสี) และสามารถพิจารณาฌานด้วยชวนจิต (ปัจจุเวกขณวสี)

เมื่อแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเองสำเร็จแล้ว ควรแผ่ให้แก่คนใกล้ตัว (คนอื่นหรือสังคมไทย) หมายถึง จนเกิดเมตตาจิตแล้ว ต่อไปจึงแผ่เมตตาถึงพ่อแม่ ครูอาจารย์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อน พ้องบริวาร คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จัก คนที่เป็นศัตรู เจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น โดยการกล่าวถึงชื่อของคนเหล่านั้น เท่าที่นึกได้ว่า “ขอ...ทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด”

จากรูปแบบการแผ่เมตตาดังกล่าว จะนำไปสู่กระบวนการขับเคลื่อนสังคมที่สูงขึ้นไปตามลำดับกล่าวคือ จากครอบครัว เป็นหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ภาค และประเทศ

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้มี ๓ ประการ คือ ๑) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย ๒) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ ๓) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป ดังนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการวิจัย ผู้วิจัย จะเสนอแนะเชิงนโยบาย ๒ ประการ ดังนี้

๑) ควรมีโครงการฝึกอบรมพระภิกษุสามเณรอุบาสกอุบาสิกา ตลอดจนวัยรุ่นเยาวชนผู้ที่ต้องการนำรูปแบบของการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ไปประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความสงบสุขทางกายใจ และการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดประสิทธิภาพ โดยสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

๒) ควรมีการสนับสนุนจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ผู้เข้ามามีการศึกษาปฏิบัติอย่างจริงจัง และนำไปใช้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

ผลจากการทำวิจัยครั้งนี้ ทำให้ได้ข้อยืนยันถึงประโยชน์ของการแผ่เมตตา จะได้รับจากการเข้าร่วมในโครงการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับชาวพุทธที่ประสบวิกฤตการขาดเมตตา จากผลการวิจัย ทำให้ได้ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติ ดังนี้

๑) หน่วยงานเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคม เจ้าคณะผู้ปกครองในระดับต่าง ๆ ควรนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและการเผยแผ่ เพื่อให้เมตตาเกิดผลในทางปฏิบัติตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง และจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาอย่างยั่งยืนต่อไปในอนาคต

๒) การแผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับโครงการอบรมประชาชนในระยะสั้น และระยะยาวได้ โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในเผยแผ่หลักธรรมตามคัมภีร์พระพุทธศาสนา จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับพุทธบริษัท เพื่อวิจัยหลักการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

๓) ควรมีการนำหลักการแผ่เมตตาในคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาเถรวาท มาประยุกต์ใช้ในการเผยแผ่ด้านอื่น ๆ ได้แก่ ประชาชนทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นชาติ ศาสนาใดก็ตาม เพื่อเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคง โดยปราศจากอันตราย และได้รับอานิสงส์ ๑๑ ประการ

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ผู้วิจัย มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

๑) ควรมีการวิจัยเชิงทดลองที่สมบูรณ์ เพื่อศึกษาผลของการแผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เปรียบเหมือน การปฏิบัติธรรมตามพุทธธรรมชุดอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อพระพุทธศาสนาและประชากรโลกต่อไป

๒) ควรมีการวิจัยกับพระภิกษุหลายระดับ เช่น กลุ่มบรรพชิตที่เป็นนักบวช กลุ่มฆราวาส ทั้งที่เป็นเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งยังขาดความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการแผ่เมตตา เพื่อให้มีความมั่นใจว่า ลักษณะของการแผ่เมตตาตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท จะเป็นประโยชน์สำหรับการพัฒนา คุณภาพชีวิต

๓) การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ หากจะมีการนำหลักการแผ่เมตตาตามคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาทในครั้งต่อไป ก็อาจจะเป็นการศึกษาในเชิงปริมาณ โดยทดลองกับกลุ่ม ตัวอย่างดังกล่าว ด้วยการฝึกอบรมหลายลักษณะ ซึ่งมีระยะเวลาที่แตกต่างกัน เช่น ๓ วัน ๕ วัน ๗ วัน ๙ วัน ๑๕ วัน เป็นต้น ตามหน่วยงานหรือองค์กร ส่วนการการปกครองต่าง ๆ หรือเผยแพร่เพื่อสร้าง คุณภาพชีวิต และความศรัทธาในพระพุทธศาสนา มีการติดตามผลอย่างต่อเนื่องในระยะยาว

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย :

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเถปิฎก ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

มหาวิทยาลัยรามคำแหง. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด ๙๑ เล่ม. กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๒๕.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

กองควบคุมโรคเอดส์สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร. คู่มือการดูแลสุขภาพและป้องกันโรคเอดส์

สำหรับบุคลากรสาธารณสุข. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนิเวศธรรมดาการพิมพ์

(ประเทศไทย) จำกัด, ๒๕๔๙.

ณัฐธัญญา จินนวัฒน์ธัมมาและพัฒน์ สดวาศ์วิวัฒน์. รักแท้และคู่บารมีของพระพุทธเจ้า.

สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ดโปรดักชั่น เพรส จำกัด, ๒๕๕๖.

นางลักษณ์ สะวานนท์. การเข้าถึงพุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:

บริษัท ชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘.

ปรีชา พิณทอง. สารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ. อุบลราชธานี: ด้านสุทธาการพิมพ์,

๒๕๓๒.

ทวน วิริยาภรณ์. พุทธศาสนากับชาวไทย. พระนคร: ร.พ. เจริญธรรม, ๒๕๐๖.

ภาณุภา ศิริบำรุงวงศ์. “รูปแบบการส่งเสริมพฤติกรรมกรรณการหลีกเลี่ยงการบริโภคเครื่องดื่ม

แอลกอฮอล์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏกลุ่มรัตนโกสินทร์”. วารสาร มจร

สังคมศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒

(ฉบับพิเศษ) เมษายน-มิถุนายน ๒๕๖๐ : ๑๘๖.

ประยงค์ สุวรรณบุบผา. จิตบำบัดแนวพุทธศาสนา เล่ม ๒. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง,

๒๕๔๔.

พระธรรมโกศาจารย์ (พุทธทาสภิกขุ). **อานาปานสติภาวนา (สายที่ ๒)**. คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน ๕ สาย, พิมพ์ครั้งที่ ๒,

(นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๓.

พระครูธรรมธรสุชาติ จิตฺตโร และคณะ. “รูปแบบการจัดการการเผยแผ่พระพุทธศาสนาที่ส่งเสริมการ
ดำเนินชีวิตและธำรงเอกลักษณ์ของชาวมอญในกรุงเทพมหานครและปริมณฑล”.

วารสารสังคมศาสตร์ปริทรรศน์. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

พระคันธสาราภิวังศ์. **ส่องสภาวธรรม**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน.การพิมพ์,
๒๕๕๑.

พระคันธสาราภิวังศ์. **ศึกษาวิธีเจริญสติด้วยภาษาง่าย ๆ**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๗.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. **ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต**. พระนคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร, ๒๕๑๓.

พระธัมมรักขิต. **เมตตาภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. นครปฐม: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระเทพสิงหบุราจารย์ (จรัญ) จิตฺตมโม. **ไปไม่ในกำมือ**. กรุงเทพฯ: บริษัท ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์
และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

พระเทพเวที (ประยุทธิ์ ปยุตฺโต). **กระแสนธรรม เพื่อชีวิตและสังคม**. นนทบุรี: กองทุนวุฒิธรรม,
๒๕๓๖.

พระพุทฺธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์
(อาจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓.

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร. **เจตสิกปริมัตถ์**. นครปฐม: สาละการพิมพ์, ๒๕๕๖.

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๘.
กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ). **หลักปฏิบัติสมถะและวิปัสสนากรรมฐาน**.
พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมวิมลโมลี (บุญมา คุณสมปโน ป.ธ. ๙). **ระเบียบปฏิบัติของชาวพุทธ**. ในงานทำบุญฉลอง
ชนมายุครบ ๗ รอบ นั้กษัตร พระโสภณสมาธิคุณ (เฟื่อง ปิยธมโม ป.ธ. ๕, น.ธ.เอก),
เจ้าอาวาสวัดเจ้ามูล เจ้าคณะแขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร วันที่ ๒๗
กุมภาพันธ์ ๒๕๓๕. กทม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด มิตรเจริญการพิมพ์, ๒๕๓๕.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙, ราชบัณฑิต). **คำวัด**. กรุงเทพมหานคร:
โรงพิมพ์เลี้ยงเตียง, ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์.
นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

_____ . **มหาสติปัฏฐานสูตร**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. กรุงเทพมหานคร:
ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **วิปัสสนาขุณิ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. แปลโดย จำรูญ ธรรมดา.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๘.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. แปลโดย พระคันธสาราภังค์. นครปฐม:
ห้างหุ้นส่วนจำกัดซีไอเอ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

พระศรีคัมภีรญาณ สมจินต์ (วันจันทร์), ศ. ดร. **จริยศาสตร์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา**.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระมหาชัยวิชิต ชยาภินนโท และคณะ. “รูปแบบการเสริมสร้างสมรรถภาพของพระธรรมทูตไทย
ในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาในทวีปยุโรป”. **วารสาร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๖
ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

พระมหาณัฐพงษ์ จิตปัญโญ (นาคกล้า) และคณะ. “การเผยแผ่ธรรมของพระธรรมมังคลาจารย์
(ทอง สิริมจฺคโล)”. **วารสาร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๖ ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ
พฤษภาคม ๒๕๖๐.

พระมหาสมปอง มุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒.

พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต), ศ. **โลกทัศน์ชาวพุทธ**. การประชุมชาวพุทธนานาชาติ
เนื่องในวันวิสาขบูชา วันสำคัญของโลกระหว่างวันที่ ๗-๑๐ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗
ณ หอประชุมพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และศูนย์ประชุมสหประชาชาติ
ถนนราชดำเนินนอก กรุงเทพมหานคร.

พระเวปุลละ เวปุลโล (แสงสว่าง) และคณะ. “รูปแบบการสร้างศรัทธาในพระพุทธศาสนาตามแนว
พระราชปริยัติยากร (บุญเรือง สารโท)”. **วารสาร สังคมศาสตร์ปริทรรศน์**. ปีที่ ๖
ฉบับที่ ๒ ฉบับพิเศษ พฤษภาคม ๒๕๖๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตตโชติกะ มหาอภิธัมมัตถสังคหฎีกา ปริเฉทที่ ๙ เล่มที่ ๑**
สมถกรรมฐานทีปนิ หลักสูตรชั้นมัชฌิมอาภิธรรมมิกโท.

พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๓๙.

พระญาณโพนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ศยาม, ๒๕๔๕.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๒๐.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสนา ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๗.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔.

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ วันจันทร์), ศ. ดร. **จริยศาสตร์ในคัมภีรพระพุทธศาสนา.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระอธิการสมชัย มณีวงโณ (กึ่งนอก). “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”.

ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระอุปัชฌาย์. **วิมุตติมรรค.** แปลโดย พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ.

พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พวงเพ็ญ ชูณหปราณ. สุริพร ธนศิลป์. สัจจา ทาโต. **ศึกษาความต้องการการสนับสนุนของผู้ดูแลผู้ติดเชื้อเอชไอวีในเขตกรุงเทพมหานคร.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

เมตตาณนโทภิกขุ และคณะ. **ธรรมะ ๕ ศาสนา ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพฯ: บริษัท ที.เอ็น.พี. พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔.** พิมพ์ครั้งที่ ๒.

กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๕๖.

วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร จัดพิมพ์ถวายเป็นพระราชกุศล และถวายความอุปถัมภ์การจัดพิธี
ประธานสัญญาบัตรพดด้ยฯ เป็นครั้งที่ ๒. **อานุภาพพระปริตต์ พิธิบุญเจ้าอาวาส.**

กาญจนบุรี: โรงพิมพ์สหายพัฒนาการพิมพ์, ๒๕๔๓.

วิจิตร ศรีสุพรรณ. วิลาวัลย์ เสนารัตน์. วิลาวัลย์ พิเชียรเสถียร และคณะ. **การพยาบาลผู้ติดเชื้อ**

เอชไอวี และผู้ป่วยเอดส์. เชียงใหม่: คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๓๗.

สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน). **ทศบารมี ทศพิธราชธรรม.**

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ชวนพิมพ์, ๒๕๓๒.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พัฒนาความรักได้ ความสุขก็พัฒนาด้วย.**

กรุงเทพฯ: บริษัท หนู พรินท์ จำกัด, ๒๕๖๐.

เสถียร พันธรังสี, ศาสตราจารย์พิเศษ, ราชบัณฑิต. **ศาสนาเปรียบเทียบ.** พิมพ์ครั้งที่ ๙.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์. **แม่เมตตา ๑๓๒ จบ ปลดหนี้เวรกรรม.**

กรุงเทพฯ: บริษัท สำนักพิมพ์เลี้ยงช้าง เพียรเพื่อพุทธศาสน์ จำกัด, มปป.

(๒) วิทยานิพนธ์และรายงานวิจัย :

กันยารัตน์ รินศรี, “แนวคิดเรื่องเมตตาในเวสสันดรชาดก”, **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต.**

สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙.

พระมหาขันทอง วชิรปณฺโญ (วิชาเดช), “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องขันติในพุทธศาสนาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๕.

จอม สุวรรณโณ. “ความสามารถของญาติผู้ดูแล ในการดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมองก่อนจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล”. **วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๐.

ณัฐพร จงกลการพาณิชย์. “การศึกษาวิเคราะห์ผลสะท้อนในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาภาคสนาม ๗ เดือน”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย:

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

พระครูประสิทธิ์ธรรมรัตน์ (ประกอบ จุกวโร (เกิดกาหลง), “ศึกษาความสัมพันธ์ของพรหมวิหาร ๔ กับการภาวะผู้นำของเจ้าอาวาสในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระครูปิยสารวิมล ปิยาจโร (สนิท มีชำนาญ). “วิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระครูสุรภิกข (สุชาติ ชีโนโร). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระครูสมุห์ประเสริฐ จารุธมโม (ใหญ่มีศักดิ์). “ศึกษาอัมปมัญญา ๔ ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระใบฎีกาอนุรักษ อินทวนโณ (คงตุง). “ความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการใช้หลักเมตตากรุณาของนักเรียน โรงเรียนสมานคุณวิทยาทาน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระมานิช วชิรุโร (มีวังปลา). “การศึกษาเปรียบเทียบการบำเพ็ญเมตตาบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนamahayan”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระมหาบุญเรือน ปภังโก (พิลาพันธ์). “การศึกษาวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

พระมหาบัญชา สุขสมปโน (ผาดิโรตม). “การศึกษาวิเคราะห์หลักเมตตาธรรม

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระคัมภีร์คริสต์ธรรม”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

ศรีสด แสงสว่าง. “ศึกษาโพชฌงค์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

สาริกา หาญพานิชย์. “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาบารมีในสุวรรณสามชาดก”.

วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต.

บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

กัลยาณมิตร, บทความทศชาติชาดกและพุทธประวัติ, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

www.kalyanamitra.org/article.php?i=12952 [๒๒ ส.ค. ๒๕๕๙].

ลักษณะ พงษ์ภุมมา, knowledge Boromarajonani Chon Buri > การพยาบาล > ปัญหาของ

วัยรุ่นในสังคมไทย, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://164.115.41.60/knowledge/?p=436> [๑ มี.ค. ๒๕๖๐]

บทความทั่วไป, เมตตาธรรมคำจูนโลก, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<http://www.jvkk.go.th/jvkkjirst/story/general/45.htm> [๒๙ ส.ค. ๒๕๖๐].

จันทพงษ์ วะสี. “เอดส์โรคแห่งความรัก”, **นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่: ๑๐๐**. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา : <https://www.doctor.or.th/article/detail/4474> [๑ ส.ค. ๒๕๓๐].

วัยรุ่น, จากจากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา : <https://th.wikipedia.org/wiki>

[๑๔ มี.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, จากจากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://th.wikipedia.org/wiki> [๑๓ ก.พ. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม. ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/609963> [๑๓ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/609872> [๑๓ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/608953> [๘ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/608907> [๘ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/609196> [๙ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/609467> [๑๑ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/609286> [๑๐ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/entertainment/609445> [๑๑ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/crime/608953> [๑๐ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/regional/609725> [๑๒ พ.ย. ๒๕๖๐].

อาชญากรรม, ข่าวเดลินิวส์, [ออนไลน์]. แหล่งที่มา :

<https://www.dailynews.co.th/regional/609717> [๑๒ พ.ย. ๒๕๖๐].

(๔) เอกสาร :

กรมควบคุมโรคติดต่อ กระทรวงสาธารณสุข. “รายงานผล การดำเนินงานและการประเมินผล
โครงการพัฒนารูปแบบการป้องกันและควบคุมการติดเชื้อเอดส์ ในกลุ่มหญิงวัยรุ่น
ในประเทศไทย”. (อัคราเนนา)

(๕) สัมภาษณ์ :

สัมภาษณ์ พระมหาณัฐพงษ์ จิตปญโญ, ดร., ครูสอนพระปริยัติธรรม, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร., พระวิปัสสนาจารย์, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ผศ. ดร. วุฒินันท์ กันทะเตียน, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ Cyoyleg Tenzin, พระนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรนานาชาติ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ Locky Jamtsto, พระนิสิตปริญญาตรี หลักสูตรนานาชาติ มจร., ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระภิกษุญาณวิริยคุณ, พระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ คุณแดง ฉลาดเลิศ, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ, ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ นายพลพจน์ เขาวัววัฒน์, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร., อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ ดร. ทิพกาญจน์ ประภารัตน์, อาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ แม่ชีเกวรินทร์ เคนทราย, ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

สัมภาษณ์ คุณเยาวลักษณ์ ดาดทอง, ผู้ปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนานานาชาติ วัดมหาธาตุฯ,
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือสัมภาษณ์

ภาคผนวก ข

หนังสือเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

ภาคผนวก ข

หนังสือผู้ให้การสัมภาษณ์

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์

ภาคผนวก ๒

รายชื่อกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ง

รูปภาพผู้ให้สัมภาษณ์

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือสัมภาษณ์

ที่ ๑/๒๕๖๐

๕๑/๑๙ ถ. เนตรดี ต. แสนสุข อ. เมือง จ. ชลบุรี ๒๐๑๓๐

๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอหนังสือผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหานวณ ไซติธโม ทราบ

ข้าพเจ้า นายชันทอง วิชาเดช นิสิตระดับปริญญาเอก พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระปริยัติธรรม มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยในการเขียนดุษฎีนิพนธ์ เรื่อง การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ในการทำดุษฎีนิพนธ์ดังกล่าว นั้น ข้าพเจ้ามีความประสงค์ที่จะนิมนต์/เชิญผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อใช้ประกอบในการเขียนดุษฎีนิพนธ์ โดยมีรายชื่อต่อไปนี้

๑. พระมหากฤษณะ ตรุโน, ผศ.ดร.
๒. พระมหาทวี มหาบุญ, ผศ.ดร.
๓. พระมหาพรชัย สิริโร, ดร.
๔. ผศ.ดร. แม่ชีกฤษณา รักษาโฉม
๕. ดร.บุญเลิศ โอธสุ

ดังนั้น ข้าพเจ้าจึงใคร่ขอให้บัณฑิตวิทยาลัยออกหนังสือนิมนต์/เรียนเชิญ ผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าวเป็นผู้ตรวจสอบเครื่องมือวิจัย เพื่อใช้ประกอบในการเขียนดุษฎีนิพนธ์ต่อไป

ด้วยความเคารพยิ่ง



(นายชันทอง วิชาเดช)

นิสิตพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระปริยัติธรรม รุ่นที่ ๑๐

ประสานงาน:

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙๑๖๓๖๙๘๕ Email: kxanthong2@hotmail.com



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๒๕

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอนิมนต์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ผศ.ดร.แม่ชีกฤษณา รักษาโณม

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

ชันทอง วิชาเดช
๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

ประสานงาน:

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๒๕

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอนิมนต์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เจริญพร ดร.บุญเลิศ โอธสุ

ด้วย นายชั้นทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน
ระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-
interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัย
แบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็น
ควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย
สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไข
เครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเจริญพรมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

ฉันได้เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
ตรวจสอบแล้ว
๓๐ มิ.ย. ๖๐



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๒๕

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอนิมนต์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาพรชัย สิริวิโร, ดร.

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงขอนิมนต์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓,๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๒๕

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอนิมนต์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาทวี มหาบุญโณ, ผศ.ดร.

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงขอนิมนต์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

นางสาววิภาดา
นางสาววิภาดา
นางสาววิภาดา

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓.๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๒๕

วันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๐

เรื่อง ขอนิมนต์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ.ดร.

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ได้ออกแบบเครื่องมือวิจัยแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ ขึ้นมาใหม่ และเพื่อความถูกต้องของเนื้อหาแบบสอบถาม-สัมภาษณ์ จึงเห็นควรให้ทรงผู้คุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่า ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้เกี่ยวกับงานวิจัย สามารถให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี จึงขอนิมนต์ท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือวิจัย เพื่อความสมบูรณ์ในการทำวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๑๖๓๖๔๕๖๗๘๙

เรียนจบแล้ว

จนดุษฎีบัณฑิต
๑๓ ก.ค. ๖๐

ประสานงาน:

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๔๕๖๗๘๙

ภาคผนวก ข

หนังสือเครื่องมือแบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรื่อง การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

Loving-kindness Spreading in Thai Society in accordance with Theravada Buddhist
Scriptures

คำชี้แจง

๑. แบบสัมภาษณ์ฉบับนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาถึงแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท การแผ่เมตตาในที่ปรากฏในสังคมไทย และเพื่อการวิเคราะห์การแผ่เมตตาบนฐานของคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและต่อสังคมโดยทั่วไป

๒. แบบคำถามนี้เกี่ยวกับการเผยแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เป็นประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและสังคม โดยสอบถามกลุ่มบุคคลที่เกี่ยวข้องพระพุทธศาสนา ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ **กลุ่มที่ ๑** พระสงฆ์ฝ่ายเถรวาทที่บวชอยู่ในประเทศไทย เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน ๕ ท่าน **กลุ่มที่ ๒** กลุ่มนักวิชาการฝ่ายฆราวาสที่เกี่ยวข้องพระพุทธศาสนาในประเทศไทย เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน ๕ ท่าน **กลุ่มที่ ๓** กลุ่มผู้ปฏิบัติธรรมตามสถานที่ต่าง ๆ เช่น วัด สำนัก ชมรม ธรรมสถาน ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาในประเทศไทย เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร จำนวน ๕ ท่าน โดยมีเครื่องมือในการวิจัยคือ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีคำถามในการสัมภาษณ์จำนวน ๕ ข้อ

ทั้งนี้คำตอบของท่านไม่มีผลกระทบต่อตัวท่าน หรือหน้าที่การงานของท่านแต่ประการใด และในขณะเดียวกันคำตอบของท่านจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนาและต่อสังคมไทย ที่พระสงฆ์หรือบุคคลโดยทั่วไปจะนำไปใช้ในการแผ่เมตตา อันจะทำให้สังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณต่อทุก ๆ ท่านที่ได้เมตตาวิเคราะห์ในครั้งนี้

(นายขันทอง วิชาเดช)

นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต

สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

แบบสัมภาษณ์

ชุดที่ ๑

การสัมภาษณ์นี้ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในสังคมไทยตามหลักคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำเอาประโยชน์ที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทยต่อไป ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ จะนำไปวิเคราะห์และหาข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่มีผลเสียต่อผู้ให้สัมภาษณ์ แต่ประการใด ทั้งในหน้าที่และการปฏิบัติงาน

เรื่อง การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ผู้ให้สัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์ นายชั้นทอง วิชาเดช

วันที่สัมภาษณ์.....

บันทึกข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียง ถ่ายภาพ และจดบันทึก

๑. ท่านคิดว่า การแผ่เมตตามีความสำคัญอย่างไรต่อสังคมไทย ?

.....

๒. ท่านคิดว่า หลักการและวิธีการ ในการแผ่เมตตา เป็นอย่างไร ?

.....

๓. ท่านคิดว่า จุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา ท่านคิดว่า คืออะไร ?

.....

๔. ท่านคิดว่า สังคมจะได้รับประโยชน์อย่างไรจากการแผ่เมตตา ?

.....

๕. ท่านคิดว่า รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในปัจจุบันนี้ ชาวพุทธควรปฏิบัติต่อไปหรือไม่ ?

.....

แบบสัมภาษณ์

ชุดที่ ๒

การสัมภาษณ์นี้ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในสังคมไทยตามหลักคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำเอาประโยชน์ที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทยต่อไป ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ จะนำไปวิเคราะห์และหาข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่มีผลเสียต่อผู้ให้สัมภาษณ์ แต่ประการใด ทั้งในหน้าที่และการปฏิบัติงาน

เรื่อง การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ผู้ให้สัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์ นายชินทอง วิชาเดช

วันที่สัมภาษณ์.....

บันทึกข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียง ถ่ายภาพ และจดบันทึก

๑. ท่านคิดว่า การแผ่เมตตามีความสำคัญต่อสังคมไทยอย่างไร ?

.....

๒. ท่านมีหลักการและวิธีการในการแผ่เมตตาอย่างไร ?

.....

๓. จุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา ท่านคืออะไร ?

.....

๔. ท่านคิดว่า ตนเองและสังคมจะได้รับประโยชน์จากการแผ่เมตตาอย่างไร ?

.....

๕. ท่านคิดว่า รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในปัจจุบันนี้ ชาวพุทธควรปฏิบัติต่อไปหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?

.....

แบบสัมภาษณ์

ชุดที่ ๓

การสัมภาษณ์นี้ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการแผ่เมตตาในสังคมไทยตามหลักคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนา เพื่อนำเอาประโยชน์ที่ได้จากการสัมภาษณ์ไปประยุกต์ใช้ในสังคมไทยต่อไป ข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์นี้ จะนำไปวิเคราะห์และหาข้อมูลและนำเสนอผลการวิจัยในภาพรวม โดยไม่มีผลเสียต่อผู้ให้สัมภาษณ์ แต่ประการใด ทั้งในหน้าที่และการปฏิบัติงาน

เรื่อง การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนา

ผู้ให้สัมภาษณ์.....

ผู้สัมภาษณ์ นายชั้นทอง วิสาเดช

วันที่สัมภาษณ์.....

บันทึกข้อมูลด้วยเครื่องบันทึกเสียง ถ่ายภาพ และจดบันทึก

๑. ท่านคิดว่า การแผ่เมตตามีความสำคัญอย่างไรต่อสังคมไทย ?

.....

๒. ท่านคิดว่า หลักการและวิธีการ ในการแผ่เมตตา เป็นอย่างไร ?

.....

๓. ท่านคิดว่า จุดมุ่งหมายในการแผ่เมตตา ท่านคิดว่า คืออะไร ?

.....

๔. ท่านคิดว่า สังคมจะได้รับประโยชน์อย่างไรจากการแผ่เมตตา ?

.....

๕. ท่านคิดว่า รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในปัจจุบันนี้ ชาวพุทธควรปฏิบัติต่อไปหรือไม่ ?

.....

ภาคผนวก ค

หนังสือขออนุญาตให้นิติสัมพันธ์

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๘๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอรังน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ผศ. ดร. วุฒิพันธ์ กิ่งกระต่าย อาจารย์มหาวิทยาลัย มหิดล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง
 “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
 ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
 depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
 ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ด้านพระพุทธศาสนา
 สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก้นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชันทอง วิชาเดช
 ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ http://gds.mcu.ac.th, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๔-๑๖๓๖๔๘๕

เจริญพร
 อาทิสวาทิต
 ศาสตราจารย์ ดร. ปัทมา (ศิริชัย)

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน ดร. เสนาะ ผดุงจิตร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชั้นทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำอันมีค่าได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชั้นทอง วิชาเดช ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมปnun วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ http://gds.mcu.ac.th, E-mail: gds@mku.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอนุวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๙๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙๗-๑๖๓๖๙๘๕

ดร. เสนาะ ผดุงจิตร์
๑๒.๗.๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๐
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้สัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร พระมหาอธิเดช สุทธิวิโร, ดร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชนทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาเพื่อขออนุญาตให้ นายชนทอง วิชาเดช
ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัตินามขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติอมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชนทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๔๘๕

ฉันทให้สัมภาษณ์

๒๗ ก.ค. ๖๐



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร ดร. สัททกัญจน ประทีป อ. โสณจัมปาภักตยาภักตย มจร.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๓๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่บัณฑิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชินทอง วิชาเดช ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพราหมเพื่อโปรดพิจารณาอนเคราะห์ และขออนโมนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุรณ์ วฑฺฒติกโร, ดร.)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคนบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

29 n. a. 60.

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร พระภาวนาวิชัยคุณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายขันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นายขันทอง วิชาเดช
ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร


(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิโกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๒๙ มี.ค. ๖๐

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายขันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระครูธรรมวิจิตร เจ้าอาวาสวัดลำไทร อ.ลำไทร จ.พระนครศรีอยุธยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณูปการเรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชันทอง วิชาเดช ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

ยชต/พระวิภากร
๒๕ ๗ ๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร. ศวทนต์พรประสิทธิ์ธรรม วิชาชั้นนักการศึกษา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชั้นทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชั้นทอง วิชาเดช ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

อนันต์ศิริภักดิ์
ผู้อำนวยการบัณฑิตวิทยาลัย
๒๕ ก.ค. ๒๕๖๐

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

ที่ ศร ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๕ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอบางบาล
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร พระอาจารย์ = อาจารย์ใหญ่, ท่านอาจารย์ผู้สอนทางพระพุทธศาสนา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชนทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณิพนธ์เรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบกรการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำนำผลิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพามาเพื่อขออนุญาตให้ นายชนันทอง วิชาเดช ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะให้เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพราหมเพื่อโปรดพิจารณาอนเคราะห์ และขออนโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร



(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://eds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๓-๐๘๒๕๓๖๑

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

๒๙๗.๓.๖๐
 ๒๙๗.๓.๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๔ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน Gayle Tengin

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชันทอง วิชาเดช ได้
ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโก, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๔๘๕

๔๙ / ๗ / ๐๑๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร Lodley Jamtsha

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายขันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (in-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาเพื่อขออนุญาตให้ นายขันทอง วิชาเดช
ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: gds@mku.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายขันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

29/7/2017

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๓



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
 www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน นายพลพงษ์ ไซววิวัฒน์ ผู้บังคับการ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชั้นทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิในเรื่อง
 “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
 ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
 depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
 ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
 สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชั้นทอง วิชาเดช ได้
 ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุญ รุชณิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๓

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

ยื่นไว้ในสำนักงาน
 พล.ต.ท. ไซววิวัฒน์
 ๒๙/ก.ค./๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน คุณหญิง (นิตยา) วัฒนศิริ ผู้มีเกียรติ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิเรื่อง "การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท" โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชันทอง วิชาเดช ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาอนุภูมิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

อ.พรทิพย์ ลิ้มพานิช
คุณหญิง (นิตยา) วัฒนศิริ
๒๕๖๐-๗-๑๒

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพร แม่ชี นวัตกรรม ขัณยบมณาเพ็ญ สัมปัทมธรรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชั้นทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติขออนุญาตทำเรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมหาเพื่อขออนุญาตให้ นายชั้นทอง วิชาเดช
ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเจริญพรมหาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอพบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมปยุตต์ วุฑฒิปิโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชั้นทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

ฉันได้อ่านแล้ว
// มีข้อสงสัย
๒๗ ก.ค. ๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
 ๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
 จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
 โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๐
 www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้หนังสือสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน คุณหลวงภรณ์ ตาตทอง ผู้ปฏิบัติธรรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายขันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
 พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติคุณวุฒิบัตรเรื่อง
 “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
 ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
 depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
 ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
 สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นายขันทอง วิชาเดช ได้
 ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมปूरณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายขันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

จีนดิในสันทมน
 /กมลภรณ์ ตาตทอง
 ๒๙/๗/๒๕๖๐

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๓๗



มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๗๙ หมู่ ๑ ตำบลลำไทร อำเภอน้อย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๑๗๐
โทรศัพท์ ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๐๐-๕ โทรสาร ๐ ๓๕๒๔ ๘๐๓๔
www.mcu.ac.th

๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เจริญพรแม่สี เกอวินทร์ เชนทนาย ผู้สมัคร.....

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นายชันทอง วิชาเดช นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๑.๒ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๔๐๑๕๐๕๒๐๖ ได้รับอนุมัติดุษฎีนิพนธ์เรื่อง
“การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบ
ผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-
depth-interview) ต่อ key informants เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์
ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเจริญพรมมาเพื่อขออนุญาตให้ นายชันทอง วิชาเดช
ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางการศึกษาต่อไป

จึงเจริญพรมมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุมัติขอพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอเจริญพร

(พระมหาสมบูรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นายชันทอง วิชาเดช โทร. ๐๘๙-๑๖๓๖๙๘๕

จัดทำให้สัมภาษณ์
แม่สี เกอวินทร์ เชนทนาย
๒๙/๗/๖๐

ภาคผนวก ข

รายชื่อกลุ่มผู้ให้สัมภาษณ์

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

กลุ่มเป้าหมายในการสัมภาษณ์เพื่อให้ข้อมูลในการวิจัยมี ๓ กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ ๑ พระสงฆ์ มี ๖ รูป ประกอบด้วย

- ๑) พระภวนาวิริยคุณ พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
- ๒) พระครูสุวรรณวิจิตร, ดร. เจ้าอาวาสวัดสามชุก สุพรรณบุรี
- ๓) พระมหาณัฐพงษ์ ฐิตปัญโญ, ดร. ครูสอนพระปริยัติธรรมวัดชานีหัตถการ กทม.
- ๔) พระเวปุลละ เวปุลโล, ดร. พระวิปัสสนาจารย์
- ๕) Cyayleg Tenzin พระนิสิตปริญญาตรีนานาชาติ
- ๖) Locky Jamtssho พระนิสิตปริญญาตรีนานาชาติ

กลุ่มที่ ๒ ข้าราชการ มี ๔ คน ประกอบด้วย

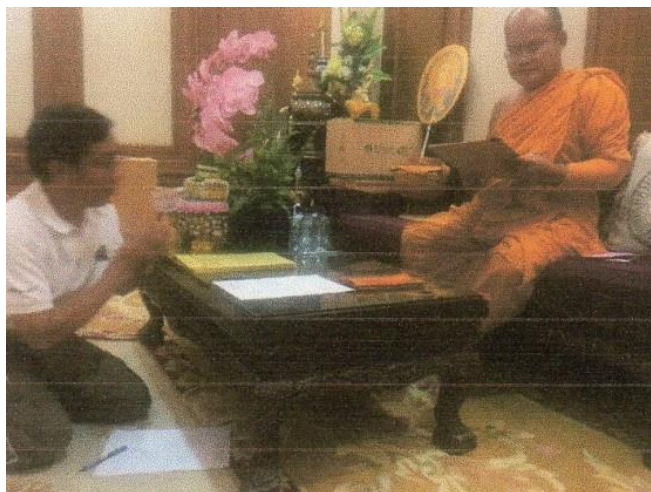
- ๑) ผศ.ดร. วุฒินันท์ กันตเตียน อาจารย์มหาวิทยาลัยมหิดล
- ๒) ดร. เสนาะ ผดุงฉัตร อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๓) พระมหาอดิเดช สติวโร, ดร. อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๔) ดร. ทิพากาญจน์ ประภารัตน์ อาจารย์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

กลุ่มที่ ๓ ผู้ปฏิบัติธรรม มี ๕ คน ประกอบด้วย

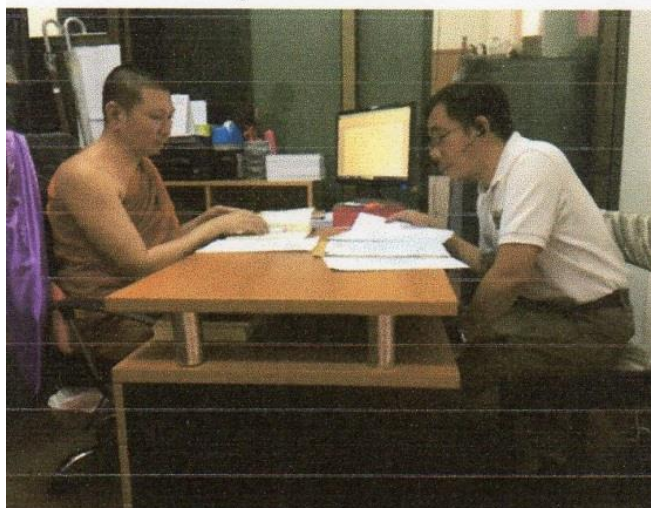
- ๑) นายพลพจน์ เชววิวัฒน์ ผู้ปฏิบัติธรรม วัดมหาธาตุฯ
- ๒) คุณ แดง ฉลาดเลิศ ผู้ปฏิบัติธรรม วัดมหาธาตุฯ
- ๓) แม่ชี ฉวีวรรณ ขวัญบุญบำเพ็ญ ผู้ปฏิบัติธรรม วัดมหาธาตุฯ
- ๔) คุณ เยาวลักษณ์ ตาดทอง ผู้ปฏิบัติธรรม วัดมหาธาตุฯ
- ๕) แม่ชี เกวรินทร์ เคนทราย ผู้ปฏิบัติธรรมวัดมหาธาตุฯ

ภาคผนวก ง

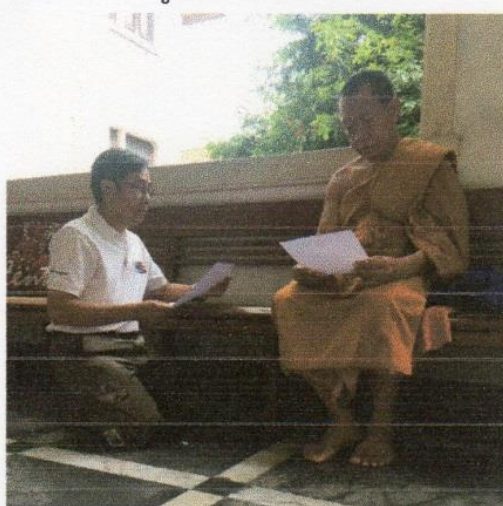
รูปภาพกิจกรรมสัมภาษณ์



รูปกิจกรรมที่ ๑



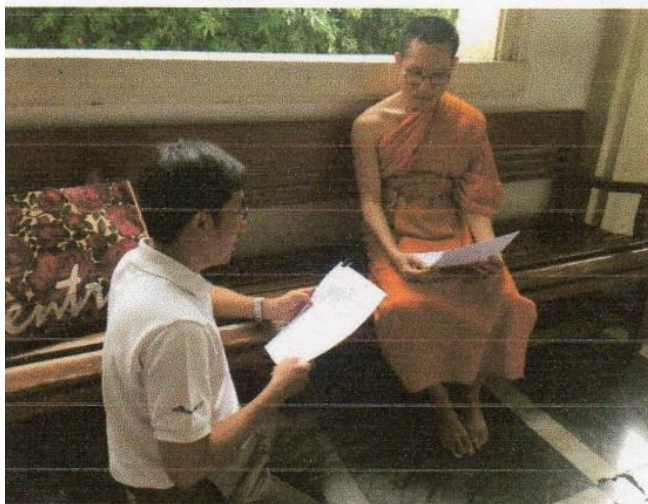
รูปกิจกรรมที่ ๒



รูปกิจกรรมที่ ๓



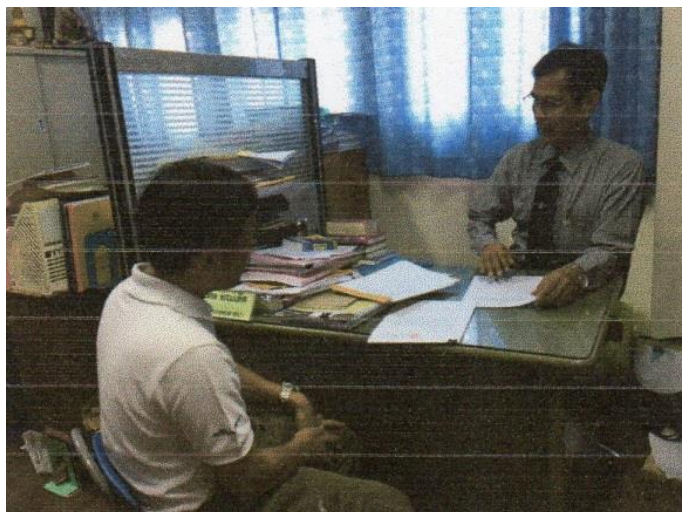
รูปกิจกรรมที่ ๔



รูปกิจกรรมที่ ๕



รูปกิจกรรมที่ ๖

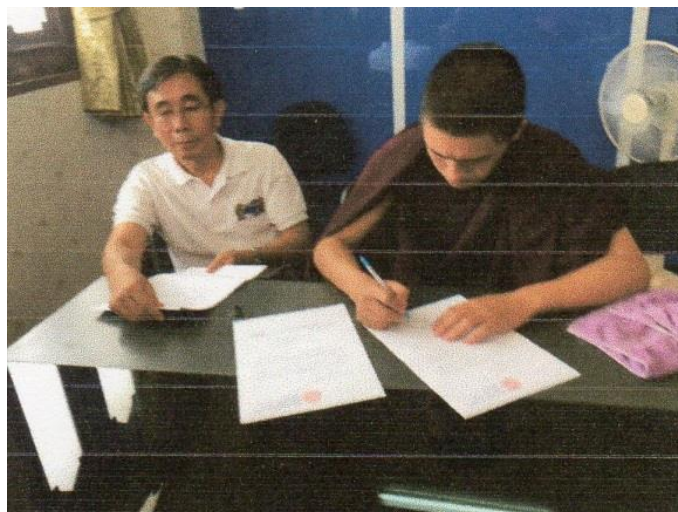


รูปกิจกรรมที่ ๗

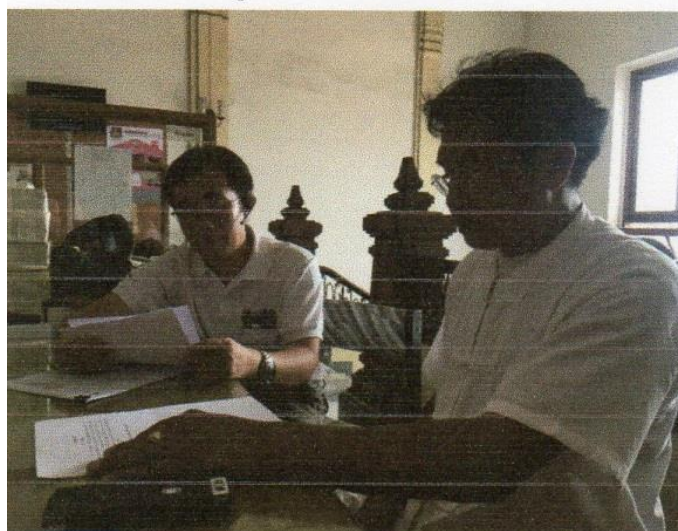


รูปกิจกรรมที่ ๘

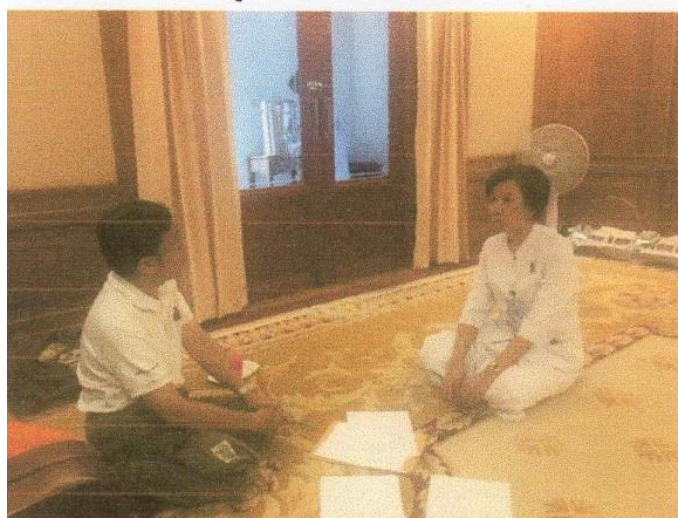


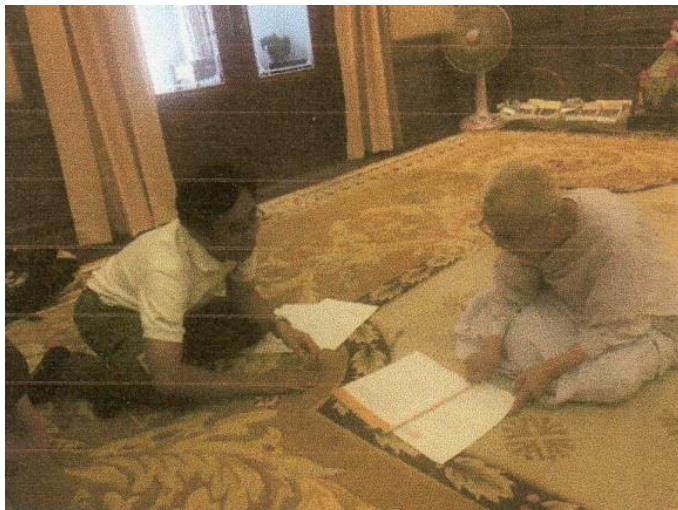


รูปกิจกรรมที่ ๑๐

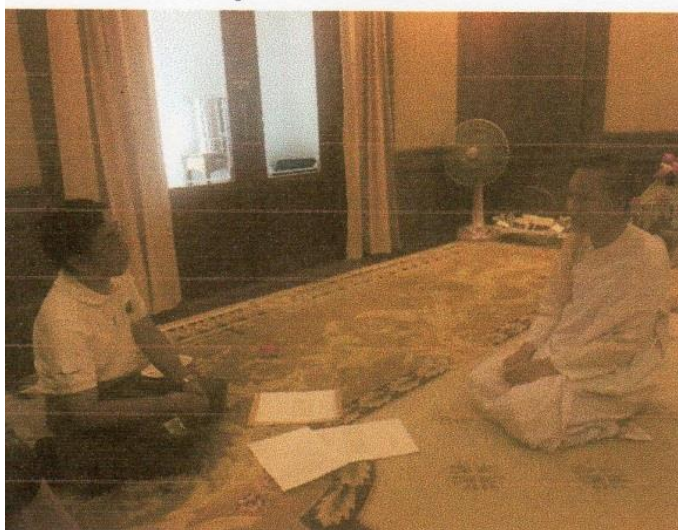


รูปกิจกรรมที่ ๑๑

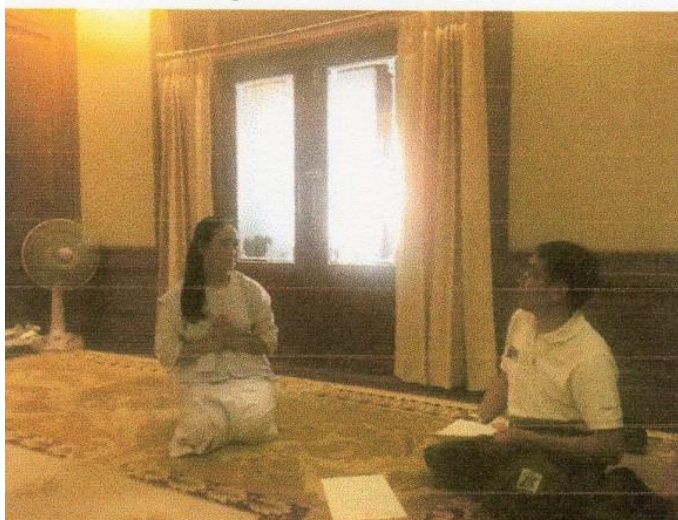




รูปกิจกรรมที่ ๑๓



รูปกิจกรรมที่ ๑๔



ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ : นาย ชันทอง นามสกุล วิชาเดช
- เกิด : วันที่ ๑๙ มกราคม ๒๕๐๙
- สถานที่เกิด : จังหวัด ร้อยเอ็ด
- ที่อยู่ : ๕๑/๑๙ ถ. เนตรดี ต. แสนสุข อ. เมืองชลบุรี จ. ชลบุรี
- การศึกษา : พ.ศ ๒๕๓๘ สำเร็จการศึกษา ปริญญาตรีพุทธศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๒)
สาขาวิชาปรัชญา จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- : พ.ศ. ๒๕๔๕ สำเร็จการศึกษา ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพุทธศาสนศึกษา จากมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ปัจจุบัน : อาจารย์ประจำ ภาควิชาศาสนาและปรัชญา คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยบูรพา
- ปีที่เข้าศึกษา: ๑๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔
- ปีที่สำเร็จการศึกษา : ๑ กันยายน ๒๕๖๑
- ที่อยู่ปัจจุบัน : มหาวิทยาลัยบูรพา ๑๖๙ ถ. ลงหาดบางแสน ต. แสนสุข อ. เมืองชลบุรี จ. ชลบุรี
- ๒๐๑๓๑

Email: khanthong2@hotmail.com. หรือ โทร. ๐๘๙-๑๖๓-๖๙๘๕.