

ករណី ເມតຕສູຕຣ

ຮີຣປັຍໂຍ



กรณียเมตตา
สูตรพัฒนาความรัก

ธีรปัญญา

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย
ตราบเท่าที่ภิกษุยังยินดีในเสนาสนะป่า
ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว
ไม่มีความเสื่อมเลย”







ธีรปัญญา



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือดีลำดับที่ ๓๖๐

สัพพทานัง ธีรมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่ ๒ : มีนาคม ๒๕๖๒ จำนวนพิมพ์ ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐-๒๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐-๒๗๐๒-๙๖๒๔

เครดิตภาพ พระชาคิโน, พระอภิชาโน

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

เพลต / พิมพ์ แคนนา กราฟฟิก โทร. ๐๘-๖๓๑๔-๓๖๕๑



คำปรารภ

ถ้ามีคนถามว่าสำหรับอาตมาแล้ว มี “รักแรกพบ” ไหม? อาตมาก็คงต้องตอบว่า “มี” อาตมาพบกับรักครั้งแรกนี้ที่ประเทศอเมริกา ตอนนั้นยังเป็นแพทย์ประจำบ้านหนุ่มฝึกงานอยู่ที่โรงพยาบาลเด็กรัฐมิชิแกน งานหนัก ไม่ค่อยได้มีโอกาสพบปะกับผู้คนเท่าไรนอกจากคนไข้ โยมป่าได้นิมนต์พระอาจารย์อมโร (ปัจจุบันคือเจ้าอาวาสวัดอมราวดีที่ประเทศอังกฤษ) มาที่บ้านท่าน แล้วให้เราเป็นคนขับรถพาพระอาจารย์ไปชมพิพิธภัณฑ์และสถานที่น่าสนใจต่างๆ ในเมือง ตกกลางคืนก็มีการฟังธรรมะและปฏิบัติสมถกรรมฐานกัน จำได้ว่าพระอาจารย์ได้นำบทสวดมนต์บทหนึ่งเป็นภาษาอังกฤษ มาให้สวดร่วมกัน ท่านบอกว่าเป็นเรื่องเกี่ยวกับความรัก (Loving kindness) ทำนองที่สวดไพเราะมาก เนื้อหา ก็เริ่มปูพื้นฐานไปจากศัพท์ง่ายๆ This is what should be done.... (นี่เป็นสิ่งที่พึงกระทำ....) แต่มีความหมายลุ่มลึก และมีขั้นตอนการปฏิบัติเรียงไปจนจบที่การแผ่เมตตาและปล่อยวางทวิภูจิ เพื่อไม่ต้อง

กรณีเมตตา

กลับมาเกิดเป็นทุกข์อีก นับเป็นบทสวดที่สั้นๆ กระชับ แต่ครอบคลุมการปฏิบัติได้ทั้งหมด เหมาะแก่การเตรียมตัวก่อนนั่งสมาธิเป็นอย่างยิ่ง อาตมาจึงตกลูกรักบทสวดมนต์บทนี้แทบจะในทันที หลังจากนั้นก็ได้นำมาสวดเองที่ห้องพักอยู่บ่อยๆ ตั้งใจไว้ว่าเมื่อมีโอกาสจะค้นที่มาและศึกษาให้ละเอียดขึ้น

หลังจากนั้นก็มีโอกาสได้พบพระอาจารย์ชยสาโร (เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติในตอนนั้น) เกิดศรัทธาและความเชื่อมั่นในคำสอนของพระศาสดาและวิถีปฏิบัติของพระป่าเมื่อเรียนจบจากอเมริกาก็กลับมาเมืองไทย จึงได้มาขอวิชาศึกษาต่อที่วัดนานาชาติ และที่นั่นเองก็ได้ทราบว่าพระสูตรนี้มีชื่อว่า **กรณีเมตตาสูตร** เป็นบทที่ใช้สวดกันเป็นประจำ หลังทำวัตรเย็นที่นั่น ได้พบกับโยมชาวต่างชาติต่างภาษาหลายคนที่เคยนับถือศาสนาอิสลาม คริสต์ หรือแม้แต่ที่ไม่มีศาสนา ที่ได้หันมาสนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม เพราะซาบซึ้งในความหมายของบทสวดกรณีเมตตาบทสั้นๆ บทนี้บางคนถึงกับบอกว่าควรนำบทนี้มาสวดกันก่อนการประชุมหรือการตัดสินใจใดๆ ที่จะมีผลกระทบกับชนหมู่มากทุกครั้ง เพื่อเตรียมจิตใจให้กับเมตตาอันเป็นศาสนาสากลไม่จำกัดเชื้อชาติ ภาษา และศาสนาใดๆ ส่วนในประเทศไทยเรานิยม

สวดบทนี้เป็นพระปริตรในงานมงคล แต่น้อยคนนักที่จะเข้าใจความหมายอันลึกซึ้งของบทสวดบทนี้ พวกเราเคยได้ยินกันแต่ “รักต้องห้าม” หรือ “รักต้องโทษ” เพราะเป็นรักที่เจือด้วยกาม มีทุกข์มีโทษเป็นผล แต่ **“รักต้องธรรม”** (คือถูกต้องตรงตามธรรม) หรือ **“รักต้องทำ”** นี้ (เมตตา-รักกรณีย-ต้องทำ) ก็ควรปลูกฝังไม่น้อยไปกว่ากันเลย เพราะพลังแห่งความรักที่ยิ่งใหญ่นี้เท่านั้นที่จะสามารถหล่อเลี้ยงอุปถัมภ์โลกไว้ได้

ภายหลังเมื่อได้มีโอกาสเข้ามาเรียนบาลีที่วัดจากแดงสามารถอ่านอรรถกถาเป็น จึงได้นำเอาพระสูตรนี้มาอ่านให้ละเอียดอีกครั้ง ในเย็นวันพระวันหนึ่งหลังจากทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว จึงได้ยกพระสูตรนี้ขึ้นมาแสดงและขยายความให้ญาติโยมที่มาถืออุโบสถศีลที่วัดฟังก่อนนั่งสมาธิ พอดีมีเพื่อนพระท่านอัดเสียงไว้ คุณหม่อมอัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ได้ฟังแล้วชอบ ก็ขอเข้าไปถอดเทปทำเป็นหนังสือ อาตมาเห็นว่าคงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย จึงได้ตรวจแก้โดยคงความเป็นภาษาพูดส่วนใหญ่ไว้ และอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ได้ ขออนุโมทนาคุณหม่อมอัจฉราที่มีความตั้งใจและอุตสาหะ เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดเตรียมต้นฉบับจนสำเร็จเรียบร้อย และขอขอบคุณ **“ภิกษุรูปหนึ่ง”** ผู้เตรียมข้อมูลท้ายเล่มสรุป

กรณีเมตตา

วัตร ๑๕ เหล่านี้ให้เป็นองค์ธรรมตามหลักพระอภิธรรม
สำหรับผู้ที่ชอบอ้างอิงทางวิชาการ

ส่วนกุศลอันใดที่จะได้จากธรรมทานนี้ อาตมาขออุทิศ
ให้กับโยมคุณป้าศุสึพร สุระโกมล ผู้แนะนำให้อาตมารู้จักกับ
รักครั้งแรกนี้ แม้ว่าท่านได้จากไปอย่างสงบแล้ว แต่ความ
เป็นกัลยาณมิตรของโยมป้า ที่แนะนำให้อาตมาได้รู้จักธรรมะ
และรู้จักกับพระสุปฏิปันโนนั้นยังคงอยู่ตลอดไป วิธีชีวิตของ
อาตมาที่คงคล้ายเนื้อหาในพระสูตรนี้ คือ เริ่มที่รักแรกพบ
กลับมาจบที่ออกจากกาม

๘

เมตตาวิหารี โย ภิกขุ

อะริคัจเณ ปะทัง สันตัง

ปะสันโน พุทธะสาสะเน

สังขารูปะสะมัง สุขัง ฯ

คาถาธรรมบท ขุททกนิกาย

ภิกษุใดมีปกติอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา
ภิกษุนั้นพึงบรรลุสันตบพ อันเป็นที่ระงับสังขาร เป็นสุข

เมตตา จิตเตนะ

พระมหากีรติ ธีรปัญญา

๙ มิถุนายน ๒๕๖๐



The Buddha's Word on Loving-Kindness

[Now let us chant the Buddha's words
on loving-kindness.]

[This is what should be done]
By one who is skilled in goodness
And who knows the path of peace:
Let them be able and upright,
Straightforward and gentle in speech,
Humble and not conceited,
Contented and easily satisfied,
Unburdened with duties and frugal in their ways.
Peaceful and calm, and wise and skilful,
Not proud and demanding in nature.
Let them not do the slightest thing
That the wise would later reprove,

กรณียเมตตา

Wishing: In gladness and in safety,
 May all beings be at ease.
Whatever living beings there may be,
Whether they are weak or strong, omitting none,
 The great or the mighty,
 medium, short, or small,
 The seen and the unseen,
Those living near and far away,
 Those born and to be born,
 May all beings be at ease.
 Let none deceive another
Or despise any being in any state.
 Let none through anger or ill-will
 Wish harm upon another.
Even as a mother protects with her life
 Her child, her only child,
 So with a boundless heart
Should one cherish all living beings,
Radiating kindness over the entire world:
 Spreading upwards to the skies
 And downwards to the depths,
 Outwards and unbounded,

กัลยาณมิตร

Freed from hatred and ill-will.
Whether standing or walking, seated,
Or lying down – free from drowsiness –
One should sustain this recollection.
This is said to be the sublime abiding.
By not holding to fixed views,
The pure-hearted one, having clarity of vision,
Being freed from all sense-desires,
Is not born again into this world.



คำนำ ชมรมกัลยาณธรรม

มิตรไมตรีเป็นสิ่งเกื้อกูลชีวิตที่สำคัญมาก ความรู้สึก
ปลอดภัย ไร้กังวลใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตั้งแต่สังคมเล็กๆ
คือครอบครัว เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน และผู้อยู่ร่วมในสังคม
ประเทศชาติ รวมถึงเพื่อนร่วมโลก แต่เราก็อาจเคยพลั้งเผลอ
สติ ล่วงเกินกันโดยไม่เจตนา และอาจจะมีใครก็ได้ที่ไม่ชอบ
ไม่พอใจ ไม่ถูกอัธยาศัยของเรา อาจจะได้โดยเปิดเผย หรือ
แอบซ่อนความไม่พอใจไว้ในรอยยิ้ม รวมถึงมิตรภาพของ
เพื่อนร่วมวงศาสถา ที่อยู่ในภพภูมิหรือมิติอื่นที่เรามอง
ไม่เห็น เช่น เทวดา หรือ อมนุษย์ต่างๆ ซึ่งเราก็คงไม่ต้องการ
ศัตรูที่ไม่เห็นตัว และไม่รู้ว่าเขาซุ่มซ่อนอยู่ที่ใดบ้าง

รู้จัก “**กรณีเมตตสูตร**” ครั้งแรก ด้วยอานุภาพของ
อานิสงส์ที่ “เป็นที่รักของเทวดาและอมนุษย์ทั้งหลาย เพราะ
เชื่อว่าอัปมงคลเมตตาคือเป็นพลังจากพระสูตรนี้ จะช่วย



ให้ชีวิตปลอดภัยและราบรื่น และพระสูตรนี้ก็มีความไพเราะของท่วงทำนองภาษา จึงเลือกมาสวดเข้าคำ แต่แรกยังไม่เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้ง และคุณค่าธรรมที่เป็นขั้นตอนแนวทางปฏิบัติ ต่อมาได้ฟังท่านอาจารย์วฑฺฒิน อินทสระ หนึ่งในปูชนียบุคคลที่เคารพศรัทธา ท่านอธิบายความหมายของพระสูตรนี้ ในรายการสนทนาธรรมทางวิทยุที่ได้มีผู้บันทึกเสียงไว้ ในหัวข้อ “คุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบพ” ก็ยิ่งศรัทธาในคุณค่าของพระสูตร ที่มีข้อธรรมอันควรน้อมนำมาประพฤติปฏิบัติ เพื่อการบรรลุสู่ความสงบ สันติสุขและหลุดพ้นจากทุกข์ ไปตามลำดับ จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือชื่อ “คุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบพ” เพื่อประโยชน์กว้างขวางออกไป

พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญญา อีกหนึ่งครูบาอาจารย์ที่เคารพศรัทธายิ่ง ท่านได้เทศน์สาธยาย แปลคุณค่าและความหมายของพระสูตรนี้ หลังทำวัตรเย็น ในคำคืนวันหนึ่งที่วัดจากแดง เมื่อพระสูตรในดวงใจ ได้ถูกนำมาอธิบายขยายความและแยกแยะข้อธรรม โดยพระอาจารย์ผู้เป็นแบบอย่างในดวงใจ จึงไม่อาจนิ่งเฉย ได้ขออนุญาตท่านนำมาถอดความและเรียบเรียง ท่านช่วยตรวจทาน เพิ่มเติม

กรณีเมตตา

เนื้อหา จัดพิมพ์เป็นหนังสือ ทั้งมีภาพวาดลายเส้นจากพระอาจารย์ประกอบคำอธิบาย สิ่งที่น่าปลื้มใจไม่คาดฝันมาก่อนคือท่าน “ภิกษุรูปหนึ่ง” ซึ่งเป็นพระอาจารย์ของพระอาจารย์ได้เมตตาเพิ่มเติมรายละเอียดที่ลึกซึ้งในภาคของอภิธรรมองค์ธรรมต่างๆ และวัตร ๑๕ ให้เห็นแง่มุมที่แจ่มชัดยิ่งขึ้น หนังสือนี้จึงประเมินคุณค่ามิได้ในการรวมแนวการศึกษากรณีเมตตาสูตรไว้อย่างลึกซึ้งและกว้างขวาง อันจะเป็นประโยชน์แก่สาธุชนผู้สนใจ อีกทั้งในระหว่างเตรียมงานต้นฉบับนี้ ก็มีโอกาสดำฟังการขยายความแจ่มแจ้งองค์ธรรมในพระสูตรนี้โดยละเอียด ได้แง่มุมความคิดที่คมคายด้วยภาษาไทยที่งดงามสละสลวยจากท่านพระอาจารย์ชยสาโร อีกหนึ่งไอดอลของครูบาอาจารย์ที่เคารพศรัทธายิ่ง จึงทำให้เกิดความเข้าใจกว้างขวางแจ่มแจ้งจากบุญที่ได้มีโอกาสศึกษาพระสูตรที่แสนรักนี้ จากครูบาอาจารย์ที่เป็นที่เคารพศรัทธายิ่ง พร้อมกันถึง ๓ ท่าน เป็นเรื่องของธรรมะจัดสรร ด้วยบุคคลที่เคารพต่างพูดถึงสิ่งที่เรารักด้วยกัน จึงขออน้อมนำข้อปฏิบัติ วัตร ๑๕ และคุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบพที่ครูบาอาจารย์ทุกท่านเน้นย้ำไว้ชัดเจนตามลำดับในกรณีเมตตาสูตรนี้ มาไว้ในตน เพื่อ

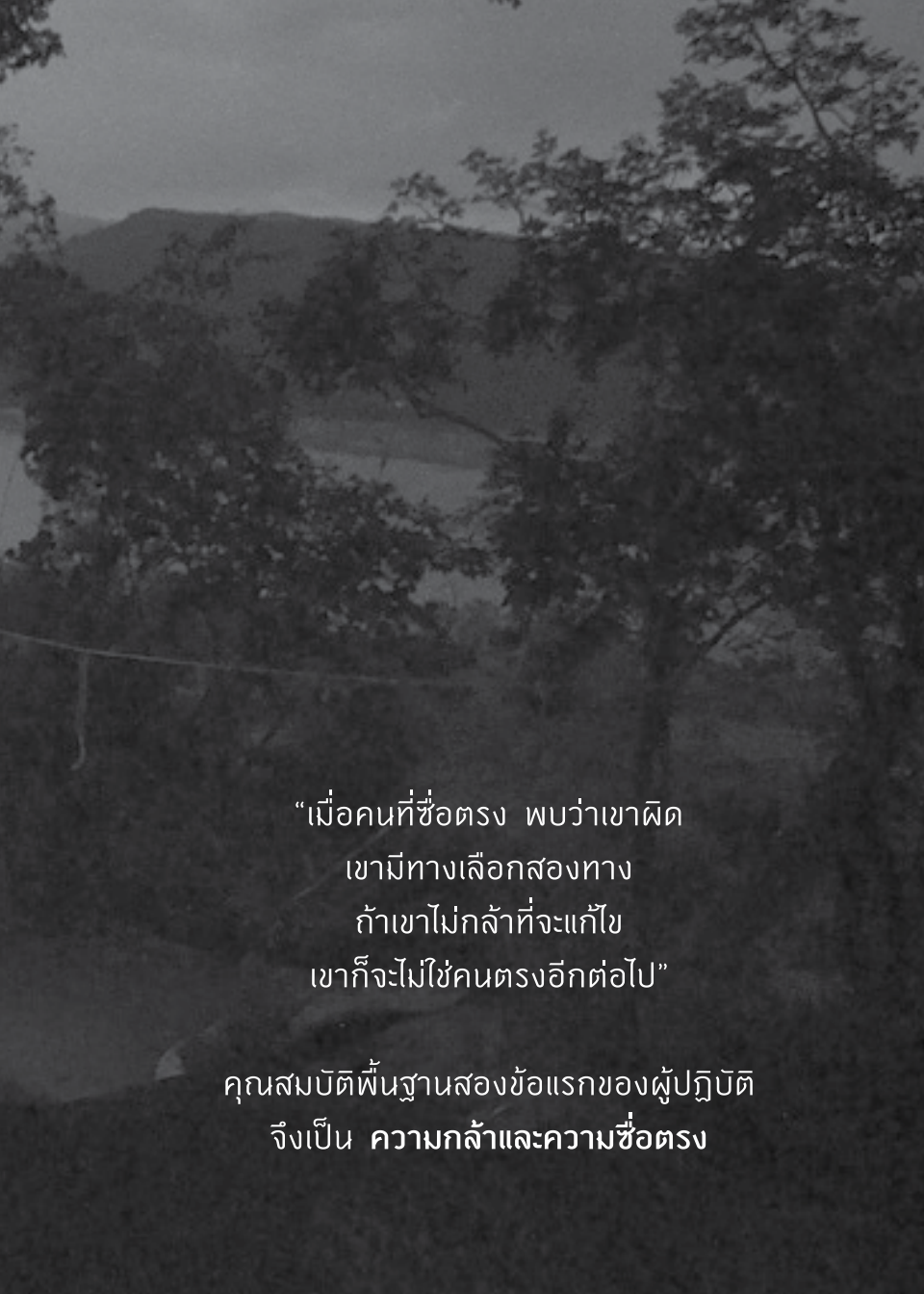


ทางเจริญแห่งมรรค ผล นิพพาน ให้จงได้

ได้ทราบจากคำปรารภของพระอาจารย์มหาภิราชาว่า พระสูตรนี้เป็น “รักแรกพบ” ของท่าน และยังเป็น “รบแรกพอก” ของท่านด้วยก็ยิ่งปลื้มใจ แต่การพอใจเท่านี้ก็หาพอเพียงไม่ หากไม่น้อมนำธรรมมาเป็นคุณสมบัติพัฒนาตนให้พ้นการเวียนวน ตามรอยปฏิบัติทศรฐาอาจารย์ที่ดำเนินเป็นแบบอย่าง ขออ้อมบูชาพระคุณพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่งที่ประเสริฐสุด และขออธิษฐานให้ทุกท่านได้สำนึกในธรรม เปิดใจน้อมนำมาปฏิบัติ ให้คุณสมบัติแห่งผู้มุ่งสันตบถมีในตน เพื่อความล่องพ้นแห่งทุกข์ทั่วกัน และหากท่านใดได้มีโอกาสศึกษาองค์ธรรมและความหมายในกรณีเมตตสูตร ก็คงจะตกหลุมรักพระสูตรนี้ ไม่ต่างกันเลย

ด้วยความปรารถนาดีอย่างยิ่ง
ทพญ. อัจฉรา กลิ่นสุวรรณ
ประธานชมรมกัลยาณธรรม





“เมื่อคนที่ซื่อตรง พบว่าเขาผิด
เขามีทางเลือกสองทาง
ถ้าเขาไม่กล้าที่จะแก้ไข
เขาก็จะไม่ใช้คนตรงอีกต่อไป”

คุณสมบัติพื้นฐานสองข้อแรกของผู้ปฏิบัติ
จึงเป็น ความกล้าและความซื่อตรง





นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สุมมาสมพุทฺธสฺส

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบได้ด้วยพระองค์เอง พระองค์นั้น ด้วยเคียรเกล้า

๑๙

วันนี้จะขอนำพระสูตรที่สำคัญ โดยเฉพาะสำหรับ
พระป่า มาแสดงให้ฟังกัน เป็นที่รู้จักกันในกลุ่มวัดป่าว่าเมื่อ
เดินทางชุดงค์ไปในที่ไหน ก่อนจะปักกลดเพื่อค้างแรมใน
พงไพรก็จะสวดบทกรณียเมตตสูตรนี้กันก่อน เพื่อป้องกัน
ภูตผีปีศาจมาหลอกหลอน เรื่องนี้มีที่มาในธรรมบทว่า ในสมัย
พุทธกาล มีพระป่ากลุ่มหนึ่งเรียนนกรรณฐานจากสำนักพระผู้มี
พระภาคเจ้าแล้ว ออกไปแสวงหาที่วิเวกเพื่อจะปฏิบัติ พบที่
ลับปายะในป่าแห่งหนึ่ง ที่พอหาที่บิณฑบาตไม่ไกลมากได้
เหวดเจ้าถิ่น พอมีภิกษุมารักที่ป่า ก็ต้องลงมาทำความเคารพ



กฤษฎีเมตตสูตร

แรกๆ ก็ยินดี ต่อมาภายหลังรู้สึกรำคาญที่ต้องลงจากต้นไม้ มาแสดงความเคารพทุกวัน พอพระภิกษุตกลงใจจำพรรษา ที่นั่น เลยแสดงอศมภาพเป็นภาพศพน่าเกลียดน่ากลัว ให้ ได้ยินเป็นเสียงโหยหวนบ้าง เป็นกลิ่นเน่าต่างๆ บ้าง เพื่อจะ ไล่ภิกษุออกไป สุดท้ายพระภิกษุจึงต้องกลับไปเฝ้าพระพุทธ- เจ้า แล้วเล่าเรื่องต่างๆ ให้พระพุทธองค์ฟัง พระศาสดา จึงบอกว่าพวกเธอจะไปอยู่ในป่าแบบนั้นจะต้องนำเอาอาวุธ ไปด้วย แล้วจึงตรัสสอนให้เรียน “กฤษฎีเมตตสูตร” นี้ แล้วให้สวดและแผ่เมตตาาก่อนจะเข้าไปพักที่ป่า นั้น ใจความ ของพระสูตรมีดังนี้ :

๒๐

กฤษฎีเมตตสูตร

กฤษฎีเมตต คือสิ่งที่ควรกระทำ **อศมภาพ** คือประโยชน์ **กฤษณะ** คือฉลาด หมายถึงผู้ที่ฉลาดในประโยชน์พึงทำ ทำอะไร? ต้องไปดูประโยชน์ที่จะตามมา คือ

ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ คำว่า **ยันตัง** คือนั่นใด **สันตัง** คือภาวะสันติหรือความสงบ **ปะทัง** คือสิ่งที่ พึงบรรลุก็คือพระนิพพานนี้แหละ คำว่า **สันตัง ปะทัง** แปลว่า สันติบทหรือว่าทางที่เราจะพึงถึง คือพระนิพพาน คือท่าน



ที่บรรลुพระนิพพานนี้เขาทำอะไร ผู้ที่ฉลาดในประโยชน์
ควรจะทำงานอันนั้น

ในที่นี้ กิจมี ๒ แบบ คือ ๑) **กรณียะ** กิจที่ควรทำ
ขยายความไว้ว่า คือสิกขา ๓ นั้นเอง และ ๒) **เมตตา**

ไตรสิกขามีอะไรบ้าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า
กษะกรณียะ คือ สิ่งที่พึงกระทำ คือ เราก็เริ่มจากการรักษาศีล
ก่อน พวกเรามาที่นี่ก็ได้รับรักษาศีล ๘ ไซ้ใหม่ มีการสำรวจ กาย
วาจา ให้เข้มข้นขึ้น ศีล เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ ศีลนี้
จริงๆ แล้ว ไม่ใช่แค่ศีล ๘ เท่านั้นนะ ไม่พอ จะต้อง
จตุปารีสุทธิศีล ด้วย รู้จักไหม

จตุปารีสุทธิศีลนี้ มี ๔ กลุ่มด้วยกัน ศีล ๘ จัดอยู่ใน
ในกลุ่มแรกเท่านั้น คือเป็น **ปาติโมกขสังวรศีล** เป็นศีลหลัก
ถ้าเป็นญาติโยมต่างๆ ไป ก็หมายถึงศีล ๘ หรือว่าโยมที่
มาถือศีลอยู่ วันนั้นก็ขึ้นมาเป็นศีล ๘ ตั้งใจเข้มข้นขึ้น ถ้า
เป็นเณรก็ศีล ๑๐ พระภิกษุก็คือศีล ๒๒๗ เหล่านี้เรียกว่า
ศีลปาติโมกข์ ศีลปาติโมกข์นี้เราจะสำเร็จได้ จะรักษา
ไว้ก็ด้วยศรัทธาเป็นเรื่องของศรัทธา เราเชื่อใหม่พระเจ้า
พุทธเจ้าท่านวางกฎเกณฑ์ วางข้อปฏิบัติต่างๆ นี้ ท่านได้



กรณีเบตตสูตร

บรรลุนิพพานแล้ว ท่านได้เห็นขั้นตอนต่างๆ โดยละเอียดแล้ว ท่านก็มาวางแบบแผนไว้ให้เราทำตาม เพราะฉะนั้นถ้าเรามีศรัทธาจริงๆ เราก็เอาศีลไปปฏิบัติ โดยเอาไปลองทำดู ศีล ๘ ที่เราเอาไปทำก็เป็นเรื่องของการสำรวม กาย วาจา ใจ จะได้มีเวลา จะได้เอาเวลามาใช้ แทนที่จะเอาเวลาไปแสวงหากามวัตถุก็เอาเวลามาปฏิบัติมาฝึกหัด เมื่อเป็นเรื่องของการฝึกหัดศีลนี้เราอาจจะมึนทำผิดพลาดบ้างก็ได้ แต่ถ้าเราผิด เราก็ตั้งใจสำรวมระวังใหม่ คือแสดงให้กับเพื่อนพรหมจรรย์ด้วยกัน แต่พระเรานี้ก็จะมีอาการปลงอาบัติกัน คือบางทีเราอาจจะผิดจะพลาดไป เราก็ตั้งใจระลึกริเริ่มต้นใหม่ เราก็แสดงอาบัติกับเพื่อน นี้ก็เหมือนกัน ถ้าโยมผิดข้อไหนก็หาเพื่อน หมายถึงเพื่อนที่เขาไม่ผิดนะ ไม่ใช่ผิดเหมือนๆ กันนะ ผิดเหมือนกันไม่ได้ ก็หาคนที่เขาไม่ผิดเหมือนกัน แล้วเราก็แสดงความผิด ประกาศความผิดกับเขา เขาก็อาจจะช่วยแนะนำว่าจะทำอย่างไรจึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ เราก็บริสุทธิ์ได้ด้วยการแสดง

ข้อ ๒ คือ **อินทริยสังวรศีล** รู้จักสังวรอินทริย์ อันนี้สำคัญมาก สังวรอินทริย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำอย่างไรที่เราจะป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้มันเกิดขึ้น พระพุทธองค์ท่านเปรียบไว้ว่าภิกษุมีอินทริย์เหล่านี้ก็เหมือนมีแผลต้องคอยปกปิดให้ดี

ภิกษุปกปิดแผล เป็นอย่างไร ?

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทริย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทริย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทริย์ ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้อง โภจวิฬพะทางกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนทริย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนทริย์ ถึงความสำรวมในมโนทริย์ ภิกษุปกปิดแผลเป็นอย่างนี้แล



กรณีเบตตสูตร

นอกจากอินทรีย์ในร่างกายของเราที่ต้องสำรวมแล้ว ในยุคนี้เราต้องรวมถึงการใช้เครื่องขยายอินทรีย์ด้วยคือ พวกสื่อสารต่างๆ โทรศัพท์ต่างๆ ด้วย สมัยก่อนอาจจะง่าย บอกให้ดูจิตก็ดูจิต แต่เดี๋ยวนี้เราคอยแต่จะไปดูจอ พอเรา มาวัด เราก็มีโอกาสที่จะวางมันเอาไว้ก่อน ก่อนที่เราจะปฏิบัติ จะได้ไม่ต้องวุ่นวายมาก ทางตา ทางหู สิ่งไหนที่ไม่ควรเห็น ก็ไม่ต้องดู สิ่งไหนไม่ควรฟัง ก็ไม่ต้องฟัง ดูแล้ว ฟังแล้ว มีกิเลสมากขึ้น เราก็ต้องมีความสำรวมระวัง ไม่ดู ไม่ฟังจะ ดีกว่า อันนี้จะสำเร็จได้ก็ด้วยสติ เราต้องตั้งสติ อย่าให้อกุศล มันเข้ามาได้ จำไว้ว่า “ผู้ใดเฝ้าดูจิต ผู้นั้นจะไม่ติดบ่วงมาร แต่ผู้ใดเฝ้าดูจอ ผู้นั้นขอเป็นบ่าวมาร”

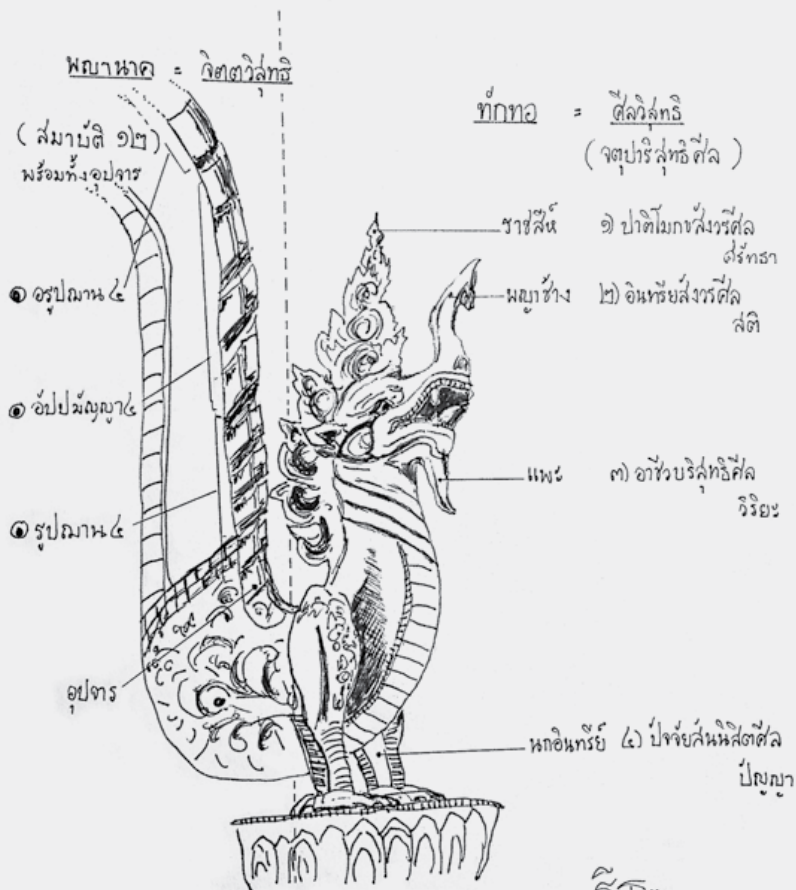
ข้อ ๓ คือ **อาชีวะปาริสุทธิศีล** อาชีวะ เราก็ต้องบริสุทธิด้วย วันๆ เราใช้เวลาไปกับอาชีพต่างๆ มากมาย เราใช้เวลา ส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ หากอาชีพของเราเป็น อาชีพที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ เป็นอาชีพที่สนับสนุนการผิดศีล มันก็ยากที่จะปฏิบัติได้ดี เราก็ต้องดูอาชีพของเรา เป็นหลักด้วย พระภิกษุเองก็ต้องพิจารณาที่มาของปัจจัยสี่ ว่าไม่ได้มาด้วยมิจฉาอาชีพ ไม่มี **มือเนสนา** คือการแสวงหาที่ไม่สมควร การโกหกหลอกลวง การหาโดยวิธีการต่างๆ ที่



ให้ได้ลากลับการะ อย่างนี้ก็คือว่าผิดทาง อย่างญาติโยมก็ต้องมีสัมมาอาชีวะของโยมใช้ใหม่ ละเว้นมิถนาศีพต่างๆ เช่น เกี่ยวกับค้ำมนุษย์ ค้ำสัตว์เป็นอาหาร ค้ำยาพิษ พวกต่างๆ เหล่านี้ ทำให้คนผิดศีล ส่งเสริมโลก โกรธ หลงในสังคัม เราก็อต้องละเว้น อันนี้จะสำเร็จได้ด้วยความเพียร เราก็อต้องมีความเพียรในการแสวงหา ให้เป็นสัมมาอาชีพ

ส่วนข้อสุดท้ายเรียกว่า **ปัจฉยสันนิตศีล** คือการพิจารณาปัจฉยก่อนที่จะเสพ เรามีปัจฉยในการดำรงชีวิตอะไรบ้าง ก็มีเครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าต่างๆ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เรียกว่าปัจฉย ๔ สิ่งเหล่านี้เราต้องอาศัยในการที่จะมีชีวิตอยู่ แต่เราก็อต้องรู้ว่าประมาณเท่าไรถึงจะพอดี อันนี้เป็นการศึกษา การเรียนรู้ แล้วสิ่งนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องมีปัญญา ญาติโยมมีโอกาศก็มาดูซิ เราควรทานอาหารเท่าไรถึงจะพอ ไม่ให้มากไป ไม่ให้น้อยไป นอนเท่าไรถึงจะพอ บริหารร่างกายอย่างไร จึงจะพอเหมาะพอควร นี้เรียกว่าเป็นส่วนของศีล พอเรามีศีลที่สมบูรณ์แล้ว เราก็อก้าวโน้ขั้นต่อไปได้

ตัวทักทอ



วิมลปัญญา
๖/๑๖/๕๕



ถ้าเรามาดู **รัตนพระ** เรือนแก้วที่ครอบพระพุทธรูปชินราชไว้ จะเห็นลัทธิสองข้าง เคยสังเกตดูไหมว่าหมายถึงอะไร มีส่วนประกอบของลัทธิอะไรบ้าง เห็นวงไหม มีเท้าแบบนก มีแผงคอด้วยเห็นไหม มีเคราด้วย ส่วนประกอบของอะไร เคยสังเกตบ้างไหมว่าเป็นตัวประกอบของอะไร เขาเรียกว่าเป็นการให้สื่อธรรมะ เราจะสร้าง รัตนพระเรือนแก้วนี้ได้ เราต้องมีศิลปะเป็นพื้นฐาน ซึ่งจะแสดงออกมาด้วยลัทธิ ๔ ประเภท

ประเภทแรกคือ **สิงโต** เห็นชนคอ แผงคอไหม ท่านเปรียบ สิงโต เหมือน ปาติโมกข์สังวรศีล เราต้องมีหลักใหญ่เป็นแม่บทก่อน เอาสิงโตเป็นหลัก คือ เป็นราชาของทุกอย่าง ปาติโมกข์ คือเป็นประมุข เป็นประธาน ถ้าผิดศีลปาติโมกข์ก็จบกัน ไม่ต้องไปต่อแล้ว ท่านก็แสดงด้วยสิงโต

๒๓

ข้อ ๒ คือ **ช้าง** รู้ได้ด้วยมึงวงหูขึ้นข้างๆ ช้างนี้เป็นลัทธิตัวใหญ่ก็จริงนะ แต่ว่าเวลาเดิน มันเดินเงิบบนะ มีการฝึก มีการอบรม มีการสำรวม ตามันก็เล็กๆ สื่อถึงการมีสังวร จะทำอะไรก็ทำให้มีสังวรทั้งทวารต่างๆ ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ด้วยสติ อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า **ธรรมทั้งหมดรวมกันอยู่ในอัปมาทธรรม**เหมือน



กรณีเบตตสูตร

รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหมดไม่ว่าตัวไหนก็รวมอยู่ในรอยเท้าข้างใต้ “อับปมาทธรรม” คือสตินั้นแหละ สติเป็นตัวหลักของเรา เป็นที่รวมของกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าขาดสติ กุศลธรรมก็ไม่มีโอกาสได้อาออกมาใช้ คนที่จะมีอินทรีย์สังวรได้ก็ต้องมีสติระวางอย่างดีด้วย

ส่วน**เครา** จะเห็นว่ามีเคราอยู่ที่คางของสัตว์ด้วย อันนี้คือเคราของแพะภูเขา ซึ่งเป็นสัตว์ที่มีสีขาวยริสุทธิ์ หมายถึงให้เรามี **อาชีวรสิสุทธิ์** อย่าให้มีเคร้าหมอง เราพิจารณาดูอาชีพของเราแล้ว มีอะไรที่เคร้าหมองไหม ถ้าเรามีเคร้าหมอง จิตใจก็มี **วิปฏิสาร** มีความกังวล ทำจิตใจให้สงบได้ยาก เราก็ต้องพิจารณาอยู่บ่อยๆ เหมือนอย่างแพะที่มีสีขาวย มีความเพียร ขึ้นสู่ที่สูง รักษาอาชีพให้บริสุทธิ์

ส่วนเท้าของสัตว์ตัวนี้เหมือนกับเท้าของนกไข่มุข ไม่ใช่ชนกรรมดาด้วย แต่เป็นนกอินทรี พญานก อินทรีเป็นสัตว์ที่มีดวงตาที่ดีมาก แม้มบินสูงๆ ก็สามารถมองเห็นเหยื่อตัวเล็กๆ ได้แต่ไกล เหมือนกับเราที่มี **ปัจฉยสันนิสิตศีล** ใช้ตาของปัญญาอินทรีย์มองดูแล้วก็พิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพก่อนที่จะบริโภค ถ้ามีโทษก็ไม่เสพ ถ้ามีคุณก็รู้ประมาณในการบริโภค ไม่บริโภคอย่างเป็นทาส อย่างเป็นหนี้ หรือ



อย่างเป็นทางการ แต่ให้บริภาคแบบเป็นเจ้าของ หรืออย่างน้อย
ก็เป็นแบบทายาท

ท่านจึงเอาสัตว์เหล่านี้มารวมลักษณะกันไว้ที่ตัว **ทักทอ**
(อ่านว่า ทัก กะ ทอ) คือท่านมุ่งจะสื่อว่าศีลนั้นเปรียบเสมือน
ผ้าที่นุ่ม ที่ต้องซัก และ ทอขึ้น ถ้าศีลขาด ศีลทะลุ ก็เหมือน
ผ้าที่นุ่มขาด ผ้าทะลุ ก็จะเป็นที่น่าละอาย เหมือนพวก
คนเปลือยไม่มีผ้านุ่ม และเป็นการเตือนเราว่าเราจะต้องสร้าง
ที่พึ่งของเราขึ้นมาเอง เราต้องมีศีลเป็นพื้นฐานก่อน แล้วต่อไป
จึงจะสามารถเจริญขึ้นเป็นสมาธิ เป็นปัญญา ต่อๆ ขึ้นไปจนถึง
ยอดได้ อันนี้ก็เป็นส่วนของกรณียะ คือส่วนที่ควรประพฤติ

ส่วน**อรรถะ** คือประโยชน์ ประโยชน์มีอะไรบ้าง ประโยชน์
ก็มีประโยชน์ปัจจุบันคือ **ทิวฐฐัมมิกัตถประโยชน์** และ
ประโยชน์ในภพหน้า เขาเรียกว่า **สัมปรายิกัตถประโยชน์**
และยังมี **ปรมัตถประโยชน์** ด้วย คนที่ฉลาดนะ เขาจะต้อง
ไม่ห่วงแต่เรื่องประโยชน์ในปัจจุบันเท่านั้นนะ ประโยชน์
ปัจจุบันนี้ก็คือการได้มีปัจจัย ๔ ที่มีความสะดวกสบาย
มีกามวัตถุเสพพร้อม อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งใครทำ
ใครได้แน่นอน เป็นเรื่องของวิบากแห่งกุศลกรรมที่เราทำไว้



กรณีเบตตสูตร

แต่อดีตส่งผล แต่ว่าเราก็ต้องสร้างประโยชน์ในอนาคตด้วย คือสร้างกุศลกรรมใหม่ด้วย ถ้าเราจะต้องไปเกิดในภพต่อไป เรามีที่พึ่งหรือยัง เราได้ทำบุญไว้บ้างไหม และสุดท้าย ปรมาตมประโยชน์ ประโยชน์ในการที่จะเข้าถึงความสุข อันไม่มีทุกข์เจือปน พันทุกข์ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องแสวงหา คนที่ฉลาดจะต้องแสวงหาสิ่งเหล่านี้โดยการเจริญ ไตรสิกขา

ที่นี้มาดูกันต่อไป **สักโก อชฺฐ จะ สุขุชฺฐ จะ**

สักโก แปลว่า อาจหาญ กล้าหาญ หรือความสามารถที่จะทำได้ เป็นชื่อของพระอินทร์ด้วยนะ พระอินทร์ก็ชื่อสักกะ สักโกเป็นชื่อของวงศ์ของพระพุทธเจ้าด้วย พระพุทธเจ้าก็ชื่อสักกะ ศากยวงศ์นี้เป็นผู้ที่อาจหาญ คนที่จะปฏิบัติได้นี้ต้องเป็นคนกล้าหาญ สำคัญมากข้อนี้ มีคนเคยถามหลวงปู่ชาว่า ทำไมหลวงปู่ชาท่านปฏิบัติได้ผล ท่านก็บอกว่า “ผมก็เหมือนกับพวกท่านนั่นแหละ ไม่แตกต่างอะไร แต่ที่ต่างกันก็เพราะผมมีความกล้า กล้าที่จะทำ” สักโกนี้เป็นเรื่องสำคัญ เราต้องมีความกล้า มีความอาจหาญที่จะปฏิบัติเท่านั้นยังไม่พอ ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า **อชฺฐ** คือความเชื่อตรงด้วย

ธรรมาจริย



จริงๆ คุณสมบัติพื้นฐานของคนที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มีแค่ ๒ ข้อที่สำคัญมากๆ คือ ต้องกล้าที่จะทำ และต้องเป็นคนตรง มีคำโบราณกล่าวเอาไว้ว่า “เมื่อคนที่ชื่อตรงพบว่าเขาผิด เขามีทางเลือกสองทาง ถ้าเขาไม่กล้าที่จะแก้ไข เขาก็จะไม่ใช้คนตรงอีกต่อไป” เพราะฉะนั้นคุณสมบัตินี้พื้นฐานสองข้อแรกของผู้ปฏิบัติจึงเป็น **ความกล้าและความซื่อตรง** ถ้าไม่มีสองข้อนี้ก็คงปฏิบัติไปไม่ได้ไกลเท่าใด คนตรง นี้ก็คือไม่มีมารยาสาไทย รู้จักไหม มารยาสาไทยเป็นยังไง ได้ยินบ่อยๆ แต่เราไม่ค่อยรู้ **มารยา** คือ คนที่ปกปิดโทษของตัวเองไว้ เขาเรียกว่าผู้มีมารยา คือเราทำอะไรผิดไว้ ทำอะไรไม่ดีไม่งาม แต่เราก็กปิดไว้ ซ่อนไว้ ไม่ยอมให้คนอื่นรู้ เรียกว่า มีมารยา ส่วน **สาไทย** คือ เราวดสิ่งที่เราไม่มี คือเราไม่มีคุณ แต่เราพยายามจะอวดว่าเรามี อย่างนี้เรียกว่า สาไทย สองอย่างนี้เป็นอกุศล ท่านบอกไว้ในตำราว่าส่วนมากผู้ชายจะมีสาไทยเยอะ คือชอบอวดคุณที่ไม่ค่อยมี อวดเบ่งทับกันบ้าง ส่วนผู้หญิงจะมีมารยาเยอะ ปิดบังโทษที่ตัวเองมี อันนี้ไม่รู้จริงหรือเปล่า ลองไปสังเกตดูแล้วกัน แต่ว่าคนที่จะปฏิบัติธรรมจะต้องไม่มีทั้ง ๒ อย่าง



กรณีเมตตสูตร

ต้องเป็นคนตรง ตรงนี้ถ้าจะแยกก็คือ **อุชฺฐ** คือตรง ทั้งกายและวาจา เป็นคนที่กายตรง วาจาตรง ทำก็ว่าทำ ไม่ทำก็ว่าไม่ทำ แล้วยังมี **สุหุชฺฐ** คือ ตรงอย่างดีด้วย ในที่นี้ ท่านหมายเอาใจ ใจต้องตรงด้วย เป็นคนที่ชื่อตรง ใจไม่คด ถ้าตรงแต่กาย ตรงแต่วาจา แต่ใจไม่ตรงก็ไม่ไม่รอด ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า อันนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติ บางคนมารักษาศีลแล้ว รักษาจริงไหม ถ้าเรายังโกหกตัวเอง ยังหลอกตัวเอง อย่างนี้ไม่ใช่คนตรง จะปฏิบัติเห็นผลยาก อยู่ เพราะฉะนั้น ตรงนี้จะต้องคู่กัน หรืออีกนัยหนึ่ง **อุชฺฐ** คือ เป็นคนตรงในเวลาทีสิ่งแวดล้อมเอื้อหนุนให้ตรงได้ง่าย เช่น อยู่ในสังคมที่เขานิยมยกย่องคนตรง อยู่ในหมู่อริยเจ้า แต่ **สุหุชฺฐ** คือ แม้สิ่งแวดล้อมจะไม่เอื้อให้เป็นคนตรง เช่น อยู่ในท่ามกลางคนที่ทุจริต หรืออยู่ในหมู่อสังขี แต่ก็ยังคง ยืนหยัดในความตรงของตนเองได้ ซึ่งจะยากกว่า **อุชฺฐ** ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เพราะต้องตรงได้ในขณะที่ทวนกระแสสังคมที่เราอยู่

(จริงๆ ท่านไม่สนับสนุนให้มาอยู่ในกลุ่มคนทุจริต หรือในกลุ่มของอสังขี แต่ควรจะรีบปลีกตัวออกไปให้เร็วที่สุด ท่านว่ารู้จักกลางวันให้ไปกลางวัน รู้กลางคืนให้ไป

กลางคืน)

ต่อไป **สุระใจ** แปลว่า คนว่าง่าย **สุ** แปลว่า ง่าย **วะจะ** แปลว่า กล่าว คนที่เวลามีคนอื่นไปกล่าวไปว่าก็รับฟังพูดง่ายๆ คือ ไม่โกรธ ส่วนใหญ่เวลาเพื่อนมาเตือน เรามักจะหงุดหงิด “เธอเป็นใคร ทำไมถึงมาเตือนเรา” อย่างนี้แสดงว่าจิตใจเราไม่พร้อมที่จะปฏิบัติ เรามายู่ในหมู่คณะบางที่เราอาจจะมองไม่เห็นสิ่งบางอย่างที่เราทำ เราก็ต้องฟังเพื่อนๆ ด้วย ถ้าเขาหวังดีมาเตือนเรา ทางที่ดีเราก็รับไว้ก่อน ครั้นๆ ค่ะๆ เราก็ไม่ได้ยินได้ฟังคำตักเตือนมานานแล้ว เราจึงทำอย่างนี้ ถ้าเรามีโอกาสที่จะได้ฟัง เราจะได้ปรับปรุงตัว เขาบอกว่า **กระจกที่ดีที่สุดสำหรับมองตัวเราคือแก้วตาของเพื่อนเรา** เพื่อนที่รักเราและให้เสียงสะท้อนมานี้ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการที่เราจะปรับปรุงตัว บางที่เราดูตัวเราเองมักมองไม่เห็น ทุกคนมีจุดบอดที่มองไม่เห็น หรือไม่อยากจะมอง ความว่าง่ายจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญ ในการปรับปรุงตัวเพื่อก้าวหน้าในการปฏิบัติ

มี **มธุ** คือมีความอ่อนโยน อันนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญนะ ความอ่อนโยนในการที่จะอ่อนน้อมถ่อมตน



กรณีเบตตสูตร

อ่อนโยนไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่จิตของเขาอ่อนโยนพอที่จะรับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้ และมี **อะนะติมานี** คือไม่เย่อหยิ่ง มาจาก **นะ** คือไม่ **อะติมานะ** แปลว่ามีความเย่อหยิ่ง ถือเราถือเขา เราดีกว่าเขา ซาติกำเนิดเราดีกว่า เราจวกกว่า เราสวกกว่า เราเก่งกว่า อะไรก็ว่าไป เราก็หาเรื่องได้ว่าอันไหนเราดีกว่าคนอื่น ถ้าเรามีสองอย่างนี้เราปฏิบัติยาก เราก็ต้องดูตัวเราเองด้วยว่ามีความเป็นผู้วาง่าย อ่อนโยนหรือเย่อหยิ่งไหม

๓๔

ส่วนต่อไป **สันตุสสโก** แปลว่า สันโดษ มาจากคำว่า **สัง** กับ **ตุสสะ**

ตุสสะ แปลว่า ยินดี **สันตุสสะ** แปลว่า สันโดษ คือเป็นผู้ยินดีในของที่เป็นของตัวเอง ของที่มีอยู่แล้ว และโดยสม่ำเสมอ **สัง** ตัวนี้มาจาก **สะกัง** **สันตัง** และ **สะมัง** คำว่า **สะกัง** แปลว่า ตัวเอง คือยินดีในของที่เป็นของตัวเอง เราทำมาหากินมาได้เท่าไร วัตถุจะดีหรือจะเลวปานใด เราก็พอใจในสิ่งที่มี ไม่ได้ไปเที่ยวยินดีในของของคนอื่น ไม่ต้องไปเปรียบเทียบกับ เวลาชนะได้ก็ดี เวลาชนะบริโภคก็ดี ไม่แสดงอาการผิดแปลก ยังชีวิตให้เป็นไปในปัจจัยที่ได้มาของ

ตนเอง แล้วก็ **สันตัง** คือสิ่งของที่เราถืออยู่ พอในสิ่งที่ถืออยู่แล้ว ไม่ปรารถนาชวนขายที่จะได้สิ่งที่ดีกว่า ดีกว่ายิ่งๆ ขึ้นไปอีก บางทีเราจะมีให้เยอะๆ ก็ได้ แต่ว่าเราพอแค่นี้ เราก็ปล่อยให้คนอื่นได้ เอาเฉพาะเท่าที่เราจำเป็น สุดท้ายก็เป็น **สมัง** คือ โดยความสม่ำเสมอ คือไม่ให้จิตขึ้นๆ ลงๆ ไปกับปัจจัยสี่เครื่องใช้สอยที่หน้าเอา หรือที่หน้าเกลียด อันนี้เป็นสันโดษสามขั้นที่เราต้องฝึก ในการที่จะทำให้เป็นคนอยู่ง่าย เลี้ยงง่าย แล้วยินดีพอใจด้วย

แล้วก็ต่อด้วย **สุภะโร** ถ้าเราสันโดษแล้ว เราก็เลี้ยงง่ายนั้นแหละ มาอยู่ที่วัดนี้ บางทีกินอาหารอาจจะไม่ถูกปาก เราต้องอดทนบ้าง มันอาจจะไม่สะดวกสบายเหมือนเราอยู่บ้าน แต่เราก็ต้องตั้งใจฝึกฝนอบรม ฉะนั้น **สันตัสสโก** กับ **สุภะโร** มันก็มาด้วยกัน เรามีความสันโดษ ก็มีความเลี้ยงง่าย ไม่เรื่องมาก เมื่อไม่เรื่องมาก ก็ไม่ทุกข์มาก

อัปปะกิจโจ

อัปปะ แปลว่า น้อย **กิจจะ** แปลว่า กิจ คือ กิจในทางที่เกี่ยวกับทางโลกอย่าให้มันมาก บางคนยุ่งมากมาอยู่ที่นี่ มีธุรกิจติดต่อโทรศัพท์อะไรมากมาย มันก็ปฏิบัติยาก เราก็



กรณีเบตตสูตร

ต้องฝึกคิดให้น้อยลง เราจะได้มีเวลามาดูจิตใจของเรา
กิจทางโลกให้น้อย แต่มุ่งมาเจริญกิจทางธรรม

ลัทธิหะกะวุดติ

๓๖ **หะกะ** แปลว่า เมา **วุดติ** แปลว่า การประพฤติ **หะกะ-
กะวุดติ** การประพฤติที่เมา คือ ไม่มีภาระการงานมากมาย
งานที่ทำที่วัดก็ไม่ได้หนักหนาอะไร งานทำความสะอาด
ปิด กวาด เช็ด ถู ได้เช็ด ได้ล้างข้างนอก ก็ได้เช็ด ได้
ล้างข้างในไปด้วยกัน เรามีโอกาสดีแล้วมาประพฤติปฏิบัติ
วันพระ อาทิตยหนึ่งมีครั้งหนึ่ง เราก็มามาเข้าวัด มาถือศีล
ทำใจให้เมา ทำใจให้สะอาด ฟังเทศน์ฟังธรรม มีโอกาสเจริญ
ภาวนา ถ้าเป็นพระ การมีสมณบริขารที่น้อยย่อมดูเล่งง่าย
มีคำกล่าวว่า “พระต้องกินอย่างหมู อยู่อย่างไก่ ไปอย่างนก”
คือกินง่ายเหมือนหมู ให้อะไรก็กิน อยู่อย่างไก่คือไม่ประมาท
ตื่นเร็ว ตื่นตัว มีสติ ไปอย่างนก คือมีปีกก็บินไปไหนๆ ได้
รวดเร็ว เหมือนพระมีแค่อัฐบริขารจะเดินทางไปไหนก็สะดวก
ไม่ต้องมีภาระกังวลในข้าวของมาก

ต่อไป **สันตินทรีโย** มีอินทรีสังบระงับ อันนี้คือมี
การเริ่มฝึกสมาธิแล้วนะ มีอินทรีอันสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

นิปะโก คือมีปัญญารักษาดน รู้ว่าจะรักษาดีอย่างไร ให้ตลอดรอดฝั่ง จะคบใคร สิ่งใดสบาย เอื้อต่อการรักษาดี สิ่งไหนควรเลี่ยง พอมีศีลดีแล้ว กว่าเราจะสงบได้ก็ไม่่ง่าย อีกระยะ สงบแล้วก็ต้องรู้จักรักษาให้ได้ด้วย จะอยู่ยังไง จะคิด ینگง จะพูดینگง จะรักษาอินทรีย์ให้สงบได้อย่างไร อันนี้ เราต้องฝึก ต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป บางคนสงบแล้ว แม้สงบ ได้เล็กน้อยก็รักษาไม่เป็น ปล่อยทวารให้อกุศลเข้ามาแทรก จนความสงบหายไปหมด ต้องมาเริ่มต้นใหม่ ทุกที ทุกทีไป อย่งงี้ ก็สร้างกระแส flow ให้มันเกิดความต่อเนื่องไปไม่ได้ ก็ก้าวหน้าได้ยาก

อัปะคัพโ

อัปะ ก็คือ ไม่ **คัพโ** แปลว่า คะนอง ไม่คะนองมือ คะนองเท้า คะนองกาย คะนองวาจา เราสำรวมได้ไหม เรา มาอยู่ที่นี่ เราพูด ใช้คำพูดเป็นینگง ไปกระทบใครใหม่ วางมือ วางเท้ามีสติสัมปชัญญะใหม่ รู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว ไม่ใช่เคลื่อนไหวโดยขาดสติ โดยความคะนอง และต้องสำรวม ใจด้วย ไม่ให้คึกคะนองไปคิดในเรื่องที่ไม่ควรคิด

กุเลสฺ อะนะนุกิโ อันนี้สำหรับพระภิกษุ คือเรา ไม่ยึดติดในตระกูล ไปพัวพันกับญาติโยมคฤหัสถ์มาก



กรณีเบตตสูตร

เพื่อหวังลาภปัจจัย บางทีพระเจ้าไปรอดกันว่าใครมีตระกูล
อุปัฏฐากที่มีลาภสักการะมากกว่า ถ้าเรายังหมกมุ่นในเรื่อง
ของลาภสักการะมาก เราก็ปฏิบัติต่อไม่ได้ ไปหยุดที่ลาภ
สักการะ ท่านจึงบอกว่า ไม่ให้ยึดติดพวกนี้ พระพุทธเจ้าท่าน
ตรัสว่าเปรียบเหมือนหนอนในกองอุจจาระที่มาคุยรอดกันว่า
ตัวไหนคลานอยู่บนกองคุยที่ใหญ่กว่า นี่จึงไม่ใช่เรื่องที่เรา
จะมาภูมิใจกันในเรื่องลาภสักการะนี้ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ให้
ไปติดข้อง พลอยดีใจพลอยเศร้าโศกเสียใจไปกับกฤหัสถ์
เขา ที่นี้ญาติโยมที่ออกมาถือศีลแปดก็ถือเป็นช่วงที่ไม่ต้อง
ไปกังวลกับเรื่องราวที่บ้านสักระยะหนึ่ง จะได้ปฏิบัติได้เต็มที่

๓๘

ต่อไป นะ จะ ขุททัง สมาจะเร กิณฺจล

เยนะ วิญญฺญ ปะเร อุปะวะเหยยุง

ขุททัง แปลว่า เล็กน้อย **สมาจะเร** คือ สมาจารต่างๆ
ข้อปฏิบัติต่างๆ ที่ วิญญฺชน หรือผู้รู้ดีเตียน คือผู้รู้ใคร่ครวญ
แล้วเห็นว่ามันมีส่วนของความประพุดติเสียหาย เราก็ไม่ทำ
สิ่งนั้น อันนี้สำคัญนะ เราต้องเอาวิญญฺชนเป็นหลัก คือ
เอาคนที่รู้ แล้วรู้อย่างเดียวไม่พอ ต้องได้มีเวลาพิจารณา
ไตร่ตรองแล้วด้วย ถ้าเขาพิจารณาแล้วเห็นว่าพฤติกรรมของ
เราแบบนี้เสียหาย เราก็ต้องฟังไว้ก่อน แล้วนำมาปรับปรุง

เรียกว่าเอาคนที่รู้เป็นประมาณ ส่วนคนพาลเอาเป็นประมาณไม่ได้ บางทีก็ตีไปทั่ว ถ้าเป็นคนพาล เราไม่ต้องฟังก็ได้ แต่ถ้าเป็นวิญญูชนที่เขาพิจารณาแล้วใคร่ครวญแล้ว เขาดักเตือนอะไร เราต้องนำไปพิจารณา โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า นอกจากนี้สาวกของพระองค์ก็ถือว่าเป็นวิญญูชน เราควรที่จะศึกษาต่อไปเรื่อยๆ ค่อยๆ เรียนว่าความประพฤติอันไหนเสียหาย เราก็ค่อยๆ ลดละไปเรื่อยๆ

เท่าที่ผ่านมาจนจบนี้ เขาเรียกว่าเป็นส่วนของ **กรณียะ** คือสิ่งที่พึงควรทำ



ในท่อนต่อไป จะเป็นส่วนของการแผ่เมตตาแล้ว

ท่านก็เริ่มจากคำว่า **สุขิโน**

สุขิโน แปลว่า ผู้มีความสุข ในที่นี้ท่านหมายเอาว่า สุขกาย

เขมิโน ก็มีความเกษม เกษมก็คือปลอดจากความทุกข์ ภัยต่างๆ

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายทั้งหมด



กรณีเบตตสูตร

ภะวันตุ สุขิตัตตา แปลว่า มีตนเป็นสุข **สุขิตะ** แปลว่าเป็นสุข บวกกับ **อัตตะ** อัตตะ ในที่นี้หมายถึงเอาเฉพาะใจ (เพราะว่า **สุขิโน** หมายถึง มีความสุขทางกายแล้ว) ต่อจากนี้ก็ขอให้มีความสุขทางใจด้วย **สุขิตัตตา** นี้ก็คือสรรพสัตว์ทั้งหมดเลยนะ ไม่แบ่งแยก ไม่จำกัด ที่นี้ต่อไปท่านจะแยกให้ดูแล้วว่า มีอะไรบ้าง

เย เกจิ ปาณะภูตติ

เย เกจิ ก็คือสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็คือทั้งหมดนั้นแหละ **ปาณะภูตติ** ที่นี้ท่านแยกเป็น **ปาณะ** คือสัตว์ที่มีลมปราณ คือพวกเรานี้แหละ ที่อยู่ในบัญญัติวาการภูมิ (มีชั้นครบทั้ง ๕) พวกมนุษย์ เทวดา สัตว์ในอบายภูมิพวกนี้ ส่วน **ภูตะ** คือสิ่งที่เป็นพวกชั้นเดียวบ้าง ๔ ชั้นบ้าง พวกอรุพพรหม พวกอสังขญสัตตาพรหม พุดต่างๆ ก็คือรวมสัตว์ทั้งหมดในภพภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ

ตะสา วา

ตะสา แปลว่า สะดุ้ง ในที่นี้ก็หมายถึง พวกที่ยังมีกิเลส ตัณหาอยู่ เขาเรียกว่า **ตะสา** พวกที่ยังสะดุ้งอยู่



ถาวร แปลว่า ถาวร ก็คือ พวกที่มั่นคง คือพระอรหันต์ที่ท่านไม่มีความสะดุ้งและถือว่าเป็นพวกที่ถาวรมั่นคง

อะนาระเสสา คือ ทั้งหมดเลย คือเราแผ่เมตตาให้เขามีความสุข

ต่อไปเราก็ลงมาแยกตามขนาด

ทีฆา วา เย มะหันทา วา

ทีฆา แปลว่า ยาว

มะหันทา แปลว่า ใหญ่

มัชฌิมา แปลว่า กลาง

รัสสะกา แปลว่า สั้น

อะณุกะ แปลว่า ผอมก็ได้ แปลว่า เล็กก็ได้

อูลา แปลว่า อ้วน

คือพูดง่ายๆ ว่ามีทุกขนาดเลย ไม่ว่าจะ เป็น ขนาดยาว ขนาดสั้น ขนาดกลาง ขนาดอ้วนผอมยังไง เราก็แผ่เมตตาไปหมด ทำไมท่านต้องแยกอย่างนี้ บางทีการที่เราได้แยกเราก็จะได้เฉพาะเจาะจงลงไปก่อน ค่อยๆ เพิ่มกำลัง เหมือนก่อไฟใช้เชื้อฟืนชิ้นเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เติมเชื้อที่ใหญ่ขึ้นๆ



กรณีเบตตสูตร

กระจายความเมตตา กลุ่มนี้ก่อน กลุ่มผอม กลุ่มอ้วน แล้ว
เราก็ค่อยๆ รวบรวมมาให้ได้ทั้งหมดทีหลัง ต่อไปก็

ทิวฐา วา คือ สัตว์ที่เราเห็นแล้ว

เย จะ อะทิวฐา คือ สัตว์เหล่าใดที่เรายังไม่เห็น

สัตว์ที่เราเห็นก็มีเยอะ ที่เราไม่เห็นก็มีเยอะ สัตว์
ในมหาสมุทรตัวเล็กตัวน้อย บางทีก็ต้องใช้เครื่องมือตรวจจับ
ถึงจะเห็น หรือบางทีก็ต้องใช้จิตที่เป็นอภิญญาจิต จึงจะเห็น
ก็มี เราก็แผ่เมตตาไปทั้งหมด

๔๒

เย จะ ทูเร ะสันติ อะวิทูเร

ทูเร แปลว่า ไกล

อะวิทูเร แปลว่า ใกล้ คือ สัตว์ทั้งหลายที่อยู่ทั้งไกล
และใกล้ ใกล้ในที่นี้ หมายถึง อัดภาพของเรา สัตว์ที่อยู่ใน
ตัวเราก็มีเยอะนะ ไม่รู้มีพยาธิ มีอะไรอยู่กันบ้าง บางคนเป็น
สวนสัตว์เลย อันนี้เราก็แผ่เมตตาไปด้วย เขาก็ใช้ร่างกาย
ของเราเหมือนกัน (แต่เขาคงคิดว่าเป็นของเขานะ) ส่วน **ทูเร**
ก็คือไกลออกไป อันนี้ก็แล้วแต่ ในส่วนที่ไกลอยู่ในอารามนี้
ในหมู่บ้านนี้ ในประเทศนี้ ในโลกนี้ ในจักรวาลนี้ ก็ขยาย

ออกไปเรื่อยๆ ไกลและไกล

ภุตา วา

ภุตา คือเป็นสิ่งที่มันเกิดแล้ว **ภุตะ** แปลว่าเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นขึ้นมาแล้ว

แล้วก็ **สัมภะเวสี วา** นี้จะคู่กัน ผู้ที่เกิดแล้ว กับผู้ที่แสวงหาที่เกิด

สัมภะเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาที่เกิด **สัมภะเวสี** ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่า เป็นพวกผีที่ตายแล้วลอยไปหาที่เกิดนะ สัมภะเวสีในที่นี้ก็คือ พวกที่ยังต้องเกิดอยู่อีก ก็คือพวกเราทุกคนที่ยังต้องเกิดอีก เขาเรียกว่า สัมภะเวสี เรียกว่ายังแสวงหาที่เกิดกันอยู่ มีแต่ **ภุตะ** คือพระอรหันต์เท่านั้นถึงจะเรียกว่า ภุตะ ได้ เพราะท่านได้เกิดมาแล้วแต่ท่านจะไม่เกิดอีก ท่านรอที่จะปรินิพพานแค่นั้นเอง ส่วนพวกเราที่เหลือทั้งหมดก็เป็น สัมภะเวสี ยังเวียน วาย ตาย เกิด กันอยู่ทั้งนั้น

สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขีตัตตา ความหมายเหมือนเดิม คือขอให้มีความสุข



กรณีเบตตสูตร

นะ ปะโร ประัง นิรุพเพละ

ปะโร คือ คนอื่น **ประัง** คือ ซึ่งคนอื่น **นิรุพเพละ** แปลกันว่า ไม่ควรชมเชย แต่ถ้าไปดูใน อรรถกถา คำนี้ทำให้แปลว่าไม่หลอกหลวง คือไม่ควรหลอกหลวงตน ไม่ควรหลอกหลวงคนอื่น ไม่ควรหลอกหลวงกันและกัน

นาติมัญญเถละ ไม่ควรดูหมิ่นซึ่งกันและกันในที่ทุกสถาน

ไม่ใช่เราเมตตาให้เขาเป็นสุขอย่างเดียว เราต้องตั้งใจไว้ด้วยว่าเราจะไม่หลอกหลวงเขา เราจะไม่ดูหมิ่นเขา และก็ขอให้สัตว์ต่างๆ อยู่กันอย่างมีความสุข อย่าชมเชย เบียดเบียน ดูหมิ่น หลอกหลวงซึ่งกันและกัน

พียาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา คือไม่โกรธ ไม่แค้น

นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ

ทุกขัง มิจเจยยะ ไม่ปรารถนาความทุกข์

นาญญะมัญญะ คือ ซึ่งกันและกัน

คราวนี้พระพุทธเจ้าท่านทรงยกอุปมาขึ้นมาว่า

มาตา ยะธา นียัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข

คือ มารดาทะนุถนอมบุตรคนเดียวของตนที่เกิดจากอกด้วยอายุ คือด้วยชีวิตนั้นแหละ เราพึงมองสรรพสัตว์ทั้งหลายแบบเดียวกัน ถนอมสัตว์ทั้งหลาย แผ่ไปโดยไม่มีประมาณเหมือนอย่างเป็นลูกของเราเอง ลูกที่เรารัก ก็พิจารณาอย่างนี้เลยนะ พิจารณาเหมือนกับว่าเป็นลูกของเราเลย

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง คือ แผ่ไปในโลกทั้งหมด

มานะสัมภาวะเย อะปริมาณัง

ไม่มีประมาณด้วย **อะปริมาณัง** แล้วก็ **สัมภาวะเย** เจริญเมตตา **มานะสัง** คือด้วยใจ **ภาวะเย** ก็คือการภาวนา

อุทรัง คือเบื้องบน

อะโร คือเบื้องล่าง

ติริยัญจะ คือเบื้องขวาง ก็หมายถึงว่าเราแผ่ไปทั้งหมด

หรืออีกนัยหนึ่ง **อุทรัง** ในอรรถกถาท่านแก้ว่าเป็น อรูปพรหม

อะโร คือ กามภพ **ติริยัญจะ** คือ รูปภพ พุดง่างๆ คือแผ่ไปทั้ง ๓ ภพเลย หรือเราจะแผ่เป็นทิศก็ได้ ทิศ



กรณียเมตตสูตร

เบื้องบน เบื้องล่าง เบื้องกลาง แผ่เมตตาไปในทิศต่างๆ

อะสัมพารัง คือ ไม่มีขอบเขต อันนี้เป็นลักษณะสำคัญของเมตตาในพระพุทธศาสนาของเรา คือพระพุทธศาสนาเราไม่มีขอบเขตเลย ทั้งมนุษย์ ทั้งสัตว์ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มีชีวิตที่เป็นสัตว์นี้เราแผ่ไปให้หมด ไม่ใช่ให้เฉพาะพวกเรา แต่ไม่ให้พวกคนอื่น แต่ให้ทั้งหมด ที่เรียกว่าเป็นอัมปมัญญา คือว่าแผ่ไปไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ

๘๖

อะเวรัง ไม่มีเวร

อะสะปัตตัง ไม่มีศัตรู

อะเวรัง นี้หมายถึงว่าเราไม่ไปจองเวร ไม่มีโทษกับใคร ส่วน **อะสะปัตตัง** ก็คือไม่มีใครเขามาโกรธมาแค้นเรามีเวรกับเรา

ที่นี้เราแผ่เมตตาอย่างนี้แล้ว ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถต่างๆ **ติฏฐังจะรัง** **ติฏฐัง** คือ ยืน **จะรัง** คือ เดิน

นิสินโน วา หรือว่า นั่ง

สะยาโน วา หรือว่า นอน

ไม่ว่าจะ ยืน เดิน นั่ง นอน

ยวาระตัสสะ วิคะตะมัทโธ

มัทโธ ก็คือความมั่งงั่งเหงาหวนนอน **วิคะตะ** คือไปปราศแล้ว **ยวาระตัสสะ** ตราบใดที่เราไม่มั่งงั่งเหงาหวนนอนก็ให้เราเจริญเมตตาดังนี้ (ยว แปลว่าตราบใด)

เอตัง สะติง อระฏิญญุชฺชเย

เจริญสติด้วยเมตตานี้ไว้

เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์ แต่ละวิปลาสที่เป็นเหตุให้ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา

ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ เพียงแต่มันไม่ใช่เราอีกต่อไป เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจอย่างไม่มีประมาณ แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลายผู้เคยเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ร่วมกันมายาวนาน

พัริหัมมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

ผู้รู้ท่านกล่าวไว้ว่า

นี้แหละ เขาเรียกว่า**พรหมวิหาร**



กรณีเมตตสูตร

(อานิสงส์)

ท่านกล่าวถึงการเจริญเมตตาในอิริยาบถต่างๆ คือ
เจริญเมตตามันไม่เหมือนอย่างอื่น อย่าง อานาปานสติ เรา
ต้องนั่งไขโพยม จะต้องนั่งคู้บัลลังก์เจริญสติเฉพาะหน้าถึงจะ
ทำอานาปานสติได้ แต่เมตตาไม่จำเป็น ไม่ว่าเราจะอยู่ใน
อิริยาบถใด ยืน เดิน นั่ง นอน เราก็สามารถจะแผ่เมตตา
ได้ตลอด เขาจึงเรียก **สัมพัทธกรรมฐาน** เป็นกรรมฐาน
ที่เหมาะสม เราเจริญเมตตา จิตใจเราก็จะเยือกเย็น มอง
ทุกๆ สิ่งเป็นเพื่อนเรา ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ จริงๆ แม้แต่
จะขับไล่ความมั่งงไปได้ด้วยก็สามารถทำได้ ถ้าเราทำจนเป็น
วสี คล่องแคล่วแล้ว ความมั่งง ความหดหู่ต่างๆ ก็จะไม่
มีด้วย มีสติต่อเนื่อง สามารถจะเจริญให้เป็นพรหมวิหารได้

วิหารนี้มีสี่อย่าง มี ๔ อย่าง

ทิพยวิหาร อยู่ด้วยฌาน ๔ ไม่ว่าจะ เป็นฌาน ๑ ฌาน
๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ เขาเรียกว่า ทิพยวิหาร **พรหมวิหาร** อยู่
ด้วย อัปมัณฑญา ๔ คือ ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา
ส่วน **อริยวิหาร** ก็คืออยู่ด้วย ผลจิต ๔ โสตาปัตติผล สกทา-
คามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล อันนี้เขาเรียกว่าผลวิหาร

ธรรม เป็นอภิสิทธิ์ของพระอริยเจ้าที่ได้ผลแล้ว ตามขั้นนั้นๆ
ท่านจึงสามารถเลือกที่จะเสวยความสุขอันไม่เป็นสาธารณะนี้
ได้ ส่วนอันสุดท้ายคือ **อิริยาบถวิหาร** คืออิริยาบถ ๔ ยืน
เดิน นั่ง นอน เราก็สามารถเจริญวิหารต่างๆ ได้ เพื่อกำจัด
ความเมื่อยล้า ให้อัตภาพกายนี้ได้อยู่ได้อย่างผาสุก

ตอนนี้ก็มาถึงประโยคสุดท้าย

ทิฏฐิถุญจะ อะนุปะคัมมะ คือไม่ยึดติดทิฏฐิ

ท่านกล่าวอย่างนี้เพราะอะไร? เพราะว่าคนที่เจริญ
เมตตาบางที่ยังเฝ้ากับการมีความยึด มีความเห็น นับว่าเป็น
อัสตติภุญญิ เหมือนกัน ก็ยังมีตัวตนใช้ไหม เราชักคนนี้ เรา
อยากให้เขามีความสุข ถ้าไม่ระวังให้ดีเราก็จะตกไปในสิ่งที่
เรียกว่า อัสตติภุญญิได้ คือมีทิฏฐิเห็นว่ามีตัวมีตน เพราะฉะนั้น
เราต้องเจริญในเรื่องของการมองให้เห็นถึงเหตุ ถึงปัจจัย ว่า
สิ่งต่างๆ มันมีเหตุ มีปัจจัยมารวมกัน มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่
อัสตติ ไม่ใช่อัสตติ อะไรรนะ มันเป็นไวยาหารเฉยๆ จริงๆ แล้ว
มันมีเพียงเหตุ มีเพียงปัจจัย มาประชุมพร้อมกัน แล้วก็มี
สภาวะธรรมเกิดขึ้นได้เท่านั้น เราก็ต้องมีการเจริญสัมมาทิฏฐิ
ไปด้วยพร้อมๆ กัน



กรณีเบตตสูตร

สีละวา คือ ผู้มีศีล คนที่จะเจริญในทางปฏิบัติได้ ก็ต้องมีศีลสมบูรณ์ แล้วก็มี

ทัสสะเนนะ สัมปันโน ในที่นี้ ท่านจะใช้คำว่า **ศีล** (จริยะ) คู่กับ **ทัศนะ** (ปัญญา) ซึ่งทั้งสองจะชำระซึ่งกันและกัน ท่านเปรียบเหมือนกับมือสองข้างชำระซึ่งกันและกัน หรือเหมือนกับการหลอมทอง ปัญญาเหมือนกับทอง ศีลนี้เหมือนกับเบ้าหลอม เวลานายช่างทอง เขาจะสกัดเอาสิ่งสกปรกออกจากทอง เขาก็จะต้องเอาทองมาเทใส่เบ้าหลอม แล้วใส่เตาเผา ให้ความร้อนจนสนิมแยกชั้นลอยขึ้นมา แล้วก็ตักเอาส่วนคราบสนิมที่ไม่สะอาดออก ก็จะได้ทองที่มีเนื้อบริสุทธิ์ ก็แบบเดียวกัน ศีลกับปัญญาจะชำระซึ่งกันและกัน ถ้าเราทำได้แบบนี้แล้ว ก็จะ

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

วิเนยยะ ก็คือ กำจัด

กาเมสุ เคธัง คือความใคร่ในกาม ความใคร่ ความกำหนด อันนี้สำคัญเป็นอันดับแรก กามนี้เป็นกามฉันทะ เป็นอุปสรรคหรือเป็นนิเวรณัตว์สำคัญ ถ้าเรากำจัดกามฉันทะได้ ออกจากกามได้ เราก็ไม่ต้องมานอนเกิด นอนตายกันอีก



นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ

คัพพะเสยยัง คือพวกที่ยังต้องอาศัยมานอนเกิดในภพ ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นอะไรที่อยู่ในภพพวกนี้อีก ชื่อว่ายังไม่พ้นจากกามภพ

ปุณะเรตติ มาจาก **ปุณะ** แปลว่า อีก **เอติ** แปลว่า มารวมทั้งหมดแปลว่า ไม่ต้องมาเกิดแบบนอนในภพ คือมาเกิดในกามภพอีก

เราปฏิบัติได้แบบนี้ มีสติ มีเมตตาเป็นต้น อยู่ในพรหมวิหาร เราก็ไปเกิดเป็นพรหม ถ้ายังไม่สามารถกำจัดสาเหตุของทุกข์ได้ทั้งหมดทีเดียว ก็ไปเกิดเป็นพรหมบ้างในชั้นสุทธาวาสบ้าง แล้วก็รอนิพพานในที่นั้น

การแสดงพระสูตรนี้ ท่านเริ่มตรัสตั้งแต่ต้น บอกรายละเอียด และขั้นตอนของการปฏิบัติ ไปจนถึงขั้นสูงสุด สามารถเป็นอิสระพ้นจากกามได้ ไม่ต้องมานอนเกิดอีกต่อไป นับเป็นการแสดงพระสูตรสั้นๆ ใช้คำง่ายๆ แต่รวบรวมเนื้อความไว้ทั้งหมดในแง่ของการปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจอรรถแล้ว เราก็เอาไปเจริญศึกษา เอาไปเจริญเมตตา และสามารถนำไปเจริญภาวนาด้านอื่นๆ ต่อไปได้อีก



กรณีเมตตสูตร

สำหรับตอนจบของพระสูตรนี้ พระป่าเหล่านั้นได้กลับไปอยู่ที่ป่านั้น แล้วทำตามคำแนะนำของพระพุทธองค์ สวดพระสูตรนี้และแผ่เมตตาออกไป เหล่าเทวดาก็พากันรักใคร่ปกป้องรักษา ฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำในพระสูตรนี้ เจริญเมตตาภาวนา แล้วใช้เมตตาเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อ ก็ได้บรรลुพระอรหันต์กันทุกรูป ภายในไตรมาสนั้นนั่นเอง ออกพรรษาด้วยการปวารณาที่บริสุทธิ์

๕๒

หวังว่าการอธิบายเนื้อความในพระสูตรนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมในวันนี้ ไม่มากก็น้อย ขอบุญกุศลที่พวกเรามาร่วมกันปฏิบัติในวันนี้ จงเป็นพลวปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้พวกเราได้สัมผัสผลของกิจที่ควรศึกษาและของเมตตาที่ได้เจริญ เกิดปัญญาเห็นโทษภัยในสังสารวัฏ และสลัดพ้นจากความทุกข์ สัมผัสความสุขในพระนิพพาน ต่อกาลอันไม่เห็นช้าโดยทั่วกันทุกท่านทุกคน เทอญฯ ❖



เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์
แต่ละวิปลาสที่เป็นเหตุให้
ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา

ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ
เพียงแต่มันไม่ใช่เราอีกต่อไป
เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจอย่างไม่มีประมาณ
แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลาย
ผู้เคยเวียนว่ายตายเกิด
อยู่ในวิภวสงสารนี้ร่วมกัน มายาวนาน





กรณียเมตตสูตร

กรณียเมตตสูตร

สูตรว่าด้วยการเจริญกิจคือไตรสิกขา
และอานุภาพแห่งเมตตา



๕๖

กระณะยะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ

กิจนั้นได้อันพระอริยเจ้า ผู้บรรลุปทอันระงับกระทำแล้ว

กิจนั้นอันกุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงกระทำ

สักโก อชฺฐ จะ สหุชฺฐ จะ

กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้กล้าหาญ ซื่อตรง และซื่อตรงอย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี

เป็นผู้ที่ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตัสสะโก จะ สุภะโร จะ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย

อัมปะปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ

เป็นผู้มีกิจธุระน้อย ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต



สันตินทรีโย จะ นิปะโก จะ

มีอินทรียอันสงบระงับ มีปัญญารักษาตน

อัปปะคัพโภ กุเลสฺ อณะนุคิโท

เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่ติดพันในสกุลงทั้งหลาย

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิญฺจิ เยนะ วิญฺญุ ปะเร

อุปะวะเทยยุง

วิญญุชนติเตียนชนเหล่าอื่นได้ด้วยการกระทำอันใด
ไม่พึงกระทำการอันนั้นเลย

(พึงแผ่ไม่ตรึงจิตไปในหมู่มสัตว์ว่า)

สุขีโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตตา

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม
มีตนถึงความสุขเกิด

เย เกจิ ปาณะภุตฺตติ

สัตว์มีชีวิตทั้งหลาย (ทั้งห้าชั้น, ชั้นเดียว และสี่ชั้น)

ตะสา วา ถาวะรา วา อณะนะเสสา

ทั้งที่เป็นผู้ยังมีความสะดุ้ง (มีตัณหา)

หรือผู้ที่มั่นคง (ไม่มีตัณหา) รวมทั้งหมดไม่มีเหลือ



กรณียเมตตสูตร

ทีฆา วา เย มะหันตา วา

ที่เป็นสัตว์ลำตัวยาว หรือใหญ่

มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะถุลา

หรือปานกลาง หรือสั้นก็ดี

ทั้งในสัตว์ลำตัวละเอียด หรือสัตว์ลำตัวหยาบ

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา

ทั้งที่ได้เห็นแล้ว หรือมิได้เห็นก็ดี

เย จะ ทูเร วะสันติ อะวิทูเร

เป็นผู้อยู่ในที่ไกล หรือที่ใกล้ก็ดี

ภูตา วา สัมภะเวสี วา

เป็นผู้ที่เกิดแล้ว หรือกำลังหาที่เกิดอยู่ก็ดี

สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตัตตา

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเถิด

นะ ปะโร ปะรัง นิกุพเพถะ

สัตว์อื่นอย่าพึงข่มเหงหลอกลวงสัตว์อื่น

นาติมัญญะถะ กัตถะจิ นัง กิณฺฉิ

อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขาในที่ใดๆ เลย



พินัยโรสะนา ปะฏิฆะสัจญญา

นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ

ไม่ควรปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน
เพราะความกลัวโศรกและความคุ้มแค้น

มาตา ยะธา นียัง ปุตตัง आयุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข

มารดาถนอมปกป้องลูกคนเดียวผู้เกิดในตน
ด้วยยอมสละแม้ชีวิตตนได้ฉันทัด

เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

พึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง
แม้ฉันทันนั้น

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

บุคคลพึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ
แผ่ไปในสรรพสัตว์โลกทั้งปวง

อุทรัง อะโร จะ ติริยัญจะ

ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องต่ำ และทิศเบื้องขวาง

อะสัมพารัง อะเวรัง อะสะปัตตัง

ไม่มีขอบเขต ไม่มีความคิดปองร้าย ไม่มีความเป็นศัตรู

ติฏฐัญจะรัง นิสินโน วา สะยาโน วา

ผู้เจริญเมตตาอย่างนี้ จะยืน เดิน นั่ง หรือ นอน ก็ตาม



กรณียเมตตสูตร

ยวาระตัสสะ วิคะตะมัทโธ

ตราบเท่าที่ความมั่งงั่งเหงาครอบงำไม่ได้

เอตัง สะติง อะริฎฺฐุญฺเยะ

พึงตั้งสติคือเจริญเมตตาแน่นไว้

พัริหัมมะเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

บัณฑิตทั้งหลายกล่าวเมตตาวิหารธรรมนี้ว่า
เป็นพรหมวิหารในพระศาสนา

ทิฎฐิญฺจะ อะนุปะคัมมะ สีละวา

บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ตกไปในมิถิฉาทิฎฐิ

คือความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน (สักกายทิฎฐิ) เป็นผู้มีศีล

ทัสสะเนนะ สัมปันโน

ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง
(สัมมาทิฎฐิ) ในโสดาปัตติมารค)

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตตี ๗

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนเกิดในครรภ์อีก
โดยแท้ทีเดียวแล

พระพุทธเจ้าท่านสละ **วัง**

ออกมาแสวง **วิเวก**

หรือพวกเรากำลังสละ **วิเวก**

กลับเข้าไปสร้าง **วัง**



เมตตานุภาพภาคปฏิบัติ

วัตร ๑๕ สิกขา ๓ ออกจากกามเป็นอนิสงส์



วัตร ๑๕

๑. **สักโก*** เป็นผู้อาจหาญ (ไม่เกียจคร้าน สามารถช่วยเหลือเพื่อนสหพรหมจารีในกิจทั้งปวง จาริตศีล ไวยยาวัจจมัย บุญกิริยา) สัทธา วิริยะ กายกัมมัฏญฺตา จิตตกัมมัฏญฺตา
๒. **อุชฺฐ** เป็นผู้ตรง (ทางกายวาจา, ไม่โอ้อวด, อารัมมณฺฐ-ปนิชฌมาน, จิตตสิกขา ตรงด้วยสมณะ)

กายอุชฺฐกตา อุชฺฐกตา เอกัคคตา

๓. **สุหฺชฺฐ** เป็นผู้ซื่อตรงด้วยดี (ทางใจ, ไม่มีมาया, ลักษณะ-ปนิชฌมาน, ปัญญาสิกขา ซื่อตรงด้วยวิปัสสนา)

จิตตอุชฺฐกตา อุชฺฐกตาพละ (วิปัสสนา) ปัญญา

๔. **สุระโจ** เป็นผู้ว่าง่าย (รับคำของผู้อื่นแล้วกระทำตามชื่อว่า อยู่ใกล้ต่อการบรรลุ) อโทสะ

๕. **มฺหุ** เป็นผู้อ่อนโยน (ไม่โอ้นอ่อนในกิจการของคฤหัสถ์ แข็งกร้าวเสีย แต่อ่อนโยนในวัตรปฏิบัติในกิจของสงฆ์ และในเพื่อนสหธรรมิก) กายมฺหุตา มฺหุตา

๖. **อะนะติมานี** เป็นผู้ไม่เย่อหยิ่ง (ไม่ดูหมิ่นผู้อื่นด้วยวัตถุแห่งความดูหมิ่น มีชาติโคตรเป็นต้น)

จิตตมฺหุตา มฺหุตาพละ

* สักโก โดยสรูป คือ ปธานยังคธรรม ๕ (ศรัทธา, อาพาธน้อย, ไม่โอ้อวด, เพียรละอกุศล เจริญกุศล, ปัญญา)

๗. **สันตฺตสสะโก** เป็นผู้ยินดีด้วยของๆ ตน - สแกน ตฺสสโก, ของที่มีอยู่ - สนฺเตน, ด้วยอาการสม่ำเสมอ - สเมน (สันโดษ ๑๒) **อโลภะ**
๘. **สุกะโร** เป็นผู้เลี้ยงง่าย (ได้ของทราหมหรือประณีต น้อยหรือมาก มีหน้าผ่องใส ยังอรรถภาพให้ขึ้นไปฯ) **อโลภผละ**
๙. **อัปปะกิจโจ** เป็นผู้มักิจน้อย (ไม่ให้ความสำคัญในกิจอื่นนอกจากสมณกิจ บำเพ็ญสมณธรรม)
กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา
๑๐. **สัลลหุกะวุตติ*** เป็นผู้มีความประพฤติเบากายเบาจิต (มีจีวรเป็นปีก มีบาตรเป็นท้อง มีบริขารน้อย ฯ)
กายลหุตา จิตตลหุตา อโลภะ
๑๑. **สันตินทริโย** เป็นผู้มื่อินทริย์สงบ (เป็นผู้สำรวมอินทริย์มื่อินทริย์ไม่ฟุ้งซ่าน มีใจสงบ) **สตินทริย์**
๑๒. **นิปะโก** เป็นผู้มื่อปัญญาเครื่องรักษาตน (ตามรักษาศีลพิจารณาปัจจัย ๔ รู้สัปปายะ ๗ ฯ)
สาตถกสัมปชัญญะ สัปปายสัมปชัญญะ (บริหารปัญญา)
๑๓. **อัปปะคัพโภ** เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา (เว้นจากการคะนองกาย ๘, วาจา ๔, ทางใจหลายฐานะ)
กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ

** สัลลหุกะวุตติ คือ เบากายเบาจิต เพราะมีศีลเลขาธรรม (เครื่องขุดเกล้า) หรือ ฐุดงควัตฺร (ฐุด = ขจัด ขัดเกล้า)



กรณีเบตตสูตร

๑๔. **กุเลสฺ อณะนุคิโท** เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลทั้งหลาย
(ไม่เศร้าโศก ไม่รำเริง ไม่สุข ไม่ทุกข์ร่วมด้วย)

ตัดตรมฺขมัตตตา

๑๕. **นะ จะ ขุททัง สะมาจเร กิณฺจิ เยนะ วิญฺญู ปะเร**
อุปะวะเทยฺยง เป็นผู้ไม่ประพฤตินุจริตแม้เล็กน้อย
อะไรๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่านี้นติเตียนได้ (ขุททะ
คือบาปกรรม ได้แก่ ไม่ประพฤตินุจริต ๓ แม้จำนวน
น้อยหรือขนาดเล็กน้อย) **หิริพละ โอตตปปะพละ**

๖๔

สิกขา ๓

๑๖. **สุโขโน วา เขมิโน โหนตุ**

สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตตา

พึงแผ่ไมตรีจิตไปในหมู่มสัตว์ว่า

“ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (อัปปมัญญา)

.... เอตัง สะติง อะธิญฺเฐยยะ

พฺริหฺมุเมตัง วิหารัง อิธะมาหุ

ผู้ที่เข้าไปตั้งเมตตาสติอย่างนั้น

ท่านเรียกว่าอยู่ด้วยพรหมวิหาร

๑๗. ทิฏฐิธมฺม อหุปะคัมมะ

บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ตกไปในเมตตาทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่า
เป็นตัวเป็นตน (สักกายทิฏฐิ) ปัญญา

สีละวา เป็นผู้มึนตึ๋น วิรติ

๑๘. ทัสสะเนนะ สัมปันโน

ถึงพร้อมแล้วด้วยความรู้เห็นตามความเป็นจริง

ปัญญา (สัมมาทิฏฐิในโสดาปัตติมารค)

ออกจากกามเป็นอานิสงส์

กาเมสุ วิเนยยะ เครััง

นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ ๗

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนในครรรค์

(คือการเกิดอีก) โดยแท้ทีเดียวแล

เนกขัมมะ (การออก)

บรรพชาออกจากกาม ฌานออกจากนิวรรณ์ วิปัสสนาออก
จากวิปลาส อริยมรรคออกจากกิเลสเป็นสมุจเฉท นิพพาน
ออกจากสังขาร กุศลกรรมบถออกจากอกุศลกรรมบถทั้งปวง



กรณีเมตตสูตร



โสภณเสถียรธรรมเจตสิก ๑๙

โสภณเจตสิก ๒๕



กรณียมัตถกุสเลน...

๑	๑๑	๑๕	๗/๘	๔	๑๔	
สักโก*	สตินทรีย์	นะ จะ	ชุททัง...	สันตฺส/ สุภโร	สุวโจ	กุเลสฺ อนนฺคิท
สี่	ล	วา	สี่ลวา	๑๓	อัปป	คัप्โป
อัปป	มัณฺญา	สุชินโน วา เขมิโน โหตุ... เมตตา จ สัพพโลกัสสมิง		๑๐	ลัลลหุ	กวุตติ
๑๒	นิปโก	ทัสสเนน	สัมปັນโน	๕	มฺหุ	อนติมานี
				๑	ลัก	โก
				๙	อัปป	กิจโจ
				๒	อุชฺ	สุหฺ

กรณียมเมตตสูตร วัตร ๑๕ ลีखा ๓
องค์ธรรม

* สักโก นอกจาก สัทธา แล้ว ยังต้องรวม วิริยะ ในมหากุศล ญาณสัมปยุตตจิต ด้วย

ปิดท้าย



คนเรา มีสองตาฉันใด ความรัก ก็มีสองตานั้นนั่น คือมี
ทั้งรักแบบตัณหา และ รักแบบเมตตา

เมตตา เป็น รักแบบเปิดตา มีเสกษาที่เป็นผลของการได้
ใกล้ชิดกัลยาณมิตร ที่จะพัฒนาไปสู่ตาปัญญา สู่อิสระในที่สุด...
มีมุทิตา ตาเย็นเป็นคู่

ตัณหา เป็น รักแบบปิดตา เพราะถูกมานะเบียดและ
โมหะบังไว้ ผลกลายเป็นตาข่ายมัดตักลัศจรรย์ไว้ให้เวียนว่าย วนไป
ในวัฏสงสาร...มีอิจฉา ตาร้อนเป็นคู่

๖๘

รักแบบตัณหา เป็นรักด้อยพัฒนา

รักแบบศรัทธาและเมตตา เป็นรักที่กำลังพัฒนา

ส่วนรักแบบปัญญาและอุเบกขา เป็นรักที่พัฒนาแล้ว เป็น
ตาที่สาม ตาตรงกลางที่เข้าใจความเป็นไปของสัตว์ที่เป็นไปตาม
กรรมของตน เมื่อเราทำดีที่สุดแล้วก็วางเฉยได้ด้วยปัญญา

เมตตา มีตาปัญญา ที่มีกัลยาณมิตร (พระพุทธรเจ้า) มา
ใกล้ชิด ช่วยเปิดตาให้ [เมต คือมิตรที่มาคอยนำ]

แต่ตัณหา ตาปัญญาถูกปิดไว้ด้วย โมหะ (ห) มีมานะ
มาคอยขัด (ณ) กลางตา [ณห มาแทรกปิดตาไว้] เป็นฐูลีใน
ดวงตา นอกจากจะระคายตาแล้วยังต้องหลั่งน้ำตาด้วยความ
ทุกข์อีกด้วย [คือ ~ บนตา]



รักตัณหา มีวิชาเป็นเหตุ มีทุกข์เป็นผล
รักศรัทธาและเมตตา มีปัญญาเป็นเหตุ มีสุขและพ้นทุกข์
เป็นผล

รักที่แท้จริงจึงเกิดจากการเข้าใจอย่างลึกซึ้งถึงความไม่งามตามธรรมชาติของสรรพสัตว์ทั้งปวงที่ต่างก็ถูกปัจจัยปรุงแต่งขึ้น ไม่มีอิสระในตัวเอง นี่แหละจึงเป็นรักเมตตา ปรารถนาดี หวังให้สรรพสัตว์มีความสุข มีอิสระ พ้นจากทุกข์ได้อย่างสิ้นเชิง รักเมตตา จึงนำไปสู่การปฏิบัติเพื่อเข้าถึงความจริงของชีวิต แต่รักตัณหา เป็นการปฏิเสธความจริงของชีวิต ดังนั้นตรงกันข้ามกับความเข้าใจของคนทั่วไป (การเข้าใจ) ความไม่งามต่างหาก ที่นำไปสู่ความรักที่แท้

๖๙

ความไม่งาม คือ ความรัก

รักเมตตา อยู่ตรงหน้า อสุภะ
รักราคะ ซ่อนอยู่ กระจก*หลัง
รักเมตตา ปฏิบัติ ยิ่งชัดแจ้ง
รักราคะ กระจกพัง ก็ลั่งน้ำตา ฯ

* กระจก คือ นิจจวิปาส สุขวิปาส และอตตวิปาส



ประวัติย่อ

พระมหากีรติ ธีรปัญญา

พระมหากีรติ ฉายา ธีรปัญญา ชื่อเดิม นพ.กีรติ ศิริวัฒนา เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ ที่ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาที่ รร.สาธิตจุฬา รุ่น ๒๐ เรียนเตรียมอุดมศึกษา รุ่น ๔๕, แพทย์จุฬาฯ รหัส ๒๗ รุ่น ๔๐, จบแพทยศาสตรบัณฑิต (เกียรตินิยมอันดับ ๑) จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปี ๒๕๓๓, ได้ American Board of Pediatrics จาก Children Hospital of Michigan ปี ๒๕๓๗ โดยได้รับรางวัลงานวิจัยดีเด่น เรื่อง การตรวจคัดกรองเด็กที่ได้รับพิษสารตะกั่วโดยวิธีเจาะตรวจปลายนิ้ว, จบ Pediatric Endocrinology จาก Children Hospital Medical Center Cincinnati Ohio ปี ๒๕๔๐ โดยศึกษาการเปลี่ยนแปลงของ gene ในคนไข้ diabetes insipidus ที่มีผลต่อการผลิต

ฮอร์โมน Vasopressin, นับเป็นแพทย์ไทยคนแรกที่จบ Pediatric Endocrinology Sub Board จากประเทศอเมริกา

ช่วงที่เรียนที่อเมริกา ปี ๒๕๓๗ ได้พบพระอาจารย์ชยสาโร เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ (พระชาวอังกฤษ ลูกศิษย์หลวงปู่ชา) และได้เข้าร่วม backpack retreat (กรรมฐานแบกเป้ท่องเที่ยว) ร่วมกับคณะนักเรียนไทยเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ในช่วงเวลาที่ได้ใกล้ชิดกับพระป่าสายกรรมฐานนี้ ได้เกิดความสงบ และความเข้าใจหลายๆ อย่าง กลับมาเมืองไทยปี ๒๕๔๑ จึงได้เดินทางไปขอฝึกปฏิบัติ บวชเป็นผ้าขาวและสามเณรที่วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี และได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง ในวันที่ ๙ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๑ โดยมีพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม จิตฺตมฺโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระอาจารย์ชยสาโรเป็นพระกรรมวาจาจารย์ ฝึกอบรมที่วัดป่านานาชาติอยู่ ๕ ปี แล้วออกมาช่วยเป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดป่าสว่างบุญ (วัดป่าบุญล้อม) อ.สว่างวีระวงศ์ จ.อุบลราชธานี ระหว่างนี้ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตที่ประเทศอเมริกา และนิวซีแลนด์ อยู่ ๓ ปี ทุกๆ ปี ตั้งแต่ ๗ ปีที่ผ่านมา

จะเดินทางไปประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย เพื่อทำหน้าที่เป็นล่ามแปลภาษาอังกฤษสำหรับครูบาอาจารย์ พระมหาเถระสายวัดหนองป่าพงที่ไปเทศน์หรือสอนกรรม-ฐานที่นั่น สอบได้เปรียญธรรม ๗ ประโยค ปัจจุบันกำลังเรียนบาลีไวยากรณ์แบบดั้งเดิมหลักสูตรพระไตรปิฎก ๕๐๐ ชั่วโมง อยู่ที่วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ รวมเวลา อยู่ในสมณเพศ ถึงปัจจุบันได้ ๒๐ พรรษา

ผลงานหนังสือ

- วิถีวิเวก หนังสือธรรมะคัดสรรสั้นๆ สองภาษา ประกอบภาพวิถีชีวิตพระป่า โดยมุลินธิฉิมมคีรี
- ทำวัตรสวดมนต์ วัดป่าบุญล้อม
- บทสวดมหาสติปัฏฐานสูตรและคำแปล ฉบับสองภาษา
- วันพระ เนกขัมมะ และมรณภัย โดย ชมรมกัลยาณธรรม
- สูตรหายใจ รวมพระสูตรสำหรับผู้รักการสวด
- กรณียเมตตสูตร โดยชมรมกัลยาณธรรม
- เขียนบทความธรรมะประจำลงในวารสารรายเดือน ชื่อโพธิญาณ ของวัดจากแดง



“รักตักขหา เป็นรักต้องโทษ โปรดการรอสัพเสวย
รักเมตตา เป็นรักต้องทำ นำกรณียะไม่ละเลย”



www.kanlayanatam.com
Facebook : kanlayanatam