

# ករណី មេតតស្ថិត

វិទ្យាស្ថាន



กรณียเมตตา  
สูตรพัฒนาความรัก

ธีรปัญญา

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย  
ตราบเท่าที่ภิกษุยังยินดีในเสนาสนะป่า  
ภิกษุพึงหวังได้แต่ความเจริญอย่างเดียว  
ไม่มีความเสื่อมเลย”







ธีรปัญญา



ชมรมกัลยาณธรรม

หนังสือลำดับที่ ๓๖๐

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

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

เครดิตภาพ พระชาโคโน, พระอภิชาโน

ออกแบบ คนข้างหลัง พิสูจน์อักษร ทีมงานกัลยาณธรรม

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



## คำปรารภ

ถ้ามีคนถามว่าสำหรับอาตมาแล้ว มี “รักแรกพบ” ไหม? อาตมาก็จะต้องตอบว่า “มี” อาตมาพบกับรักครั้งแรกนี้ที่ประเทศอเมริกา ตอนนั้นยังเป็นแพทย์ประจำบ้านหนุ่มฝึกงานอยู่ที่โรงพยาบาลเด็กรัฐมิชิแกน งานหนัก ไม่ค่อยได้มีโอกาสมานพปะกับผู้คนเท่าไรนอกจากคนไข้ โยมบ้ำาได้นิมนต์พระอาจารย์อมโร (ปัจจุบันคือเจ้าอาวาสวัดอมราวดีที่ประเทศอังกฤษ) มาที่บ้านท่าน แล้วให้เราเป็นคนขับรถพาพระอาจารย์ไปชมพิพิธภัณฑ์และสถานที่น่าสนใจต่างๆ ในเมือง ตกกลางคืนก็มีการฟังธรรมะและปฏิบัติสมถกรรมฐานกัน จำได้ว่าพระอาจารย์ได้นำบทสวดมนต์บทหนึ่งเป็นภาษาอังกฤษ มาให้สวดร่วมกัน ท่านบอกว่าเป็นเนื้อหาเกี่ยวกับความรัก (Loving kindness) ทำนองที่สวดไพเราะมาก เนื้อหา ก็เริ่มปูพื้นฐานไปจากศัพท์ง่ายๆ This is what should be done.... (นี่เป็นสิ่งที่พึงกระทำ....) แต่มีความหมายลุ่มลึก และมีขั้นตอนการปฏิบัติเรียงไปจนจบที่การแผ่เมตตาและปล่อยวางทิฐิ เพื่อไม่ต้อง

กลับมาเกิดเป็นทุกข์อีก นับเป็นบทสวดที่สั้นๆ กระชับ แต่ครอบคลุมการปฏิบัติได้ทั้งหมด เหมาะแก่การเตรียมตัวก่อนนั่งสมาธิเป็นอย่างยิ่ง อาตมาจึงตกหลุมรักบทสวดมนต์บทนี้แทบจะในทันที หลังจากนั้นก็ได้นำมาสวดเองที่ห้องพักอยู่บ่อยๆ ตั้งใจไว้ว่าเมื่อมีโอกาสจะค้นที่มาและศึกษาให้ละเอียดขึ้น

หลังจากนั้นก็มีโอกาสได้พบพระอาจารย์ชยสาโร (เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติในตอนนั้น) เกิดศรัทธาและความเชื่อมั่นในคำสอนของพระศาสดาและวิถีปฏิบัติของพระป่า เมื่อเรียนจบจากอเมริกาก็กลับมาเมืองไทย จึงได้มาขอวชศึกษาต่อที่วัดนานาชาติ และที่นี่เองก็ได้ทราบว่าพระสูตรนี้มีชื่อว่า **กรณีเมตตสูตร** 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-รัก-กรุณา-ต้องทำ) ก็ควรปลูกฝังไม่น้อยไปกว่ากันเลย เพราะพลังแห่งความรักที่ยิ่งใหญ่นี้เท่านั้นที่จะสามารถหล่อเลี้ยงอุปถัมภ์โลกไว้ได้

ภายหลังเมื่อได้มีโอกาสเข้ามาเรียนบาลีที่วัดจากแดง สามารถอ่านอรรถกถาเป็น จึงได้นำเอาพระสูตรนี้มาอ่านให้ละเอียดอีกครั้ง ในเย็นวันพระวันหนึ่งหลังจากทำวัตรเย็นเสร็จแล้ว จึงได้ยกพระสูตรนี้ขึ้นมาแสดงและขยายความให้ญาติโยมที่มาถืออุโบสถศีลที่วัดฟังก่อนนั่งสมาธิ พอดีมีเพื่อนพระท่านอัดเสียงไว้ คุณหม่ออัจฉรา กลิ่นสุวรรณ ได้ฟังแล้วชอบ ก็ขอนำไปถอดเทปทำเป็นหนังสือ อาตมาเห็นว่าคงเป็นประโยชน์บ้างไม่มากก็น้อย จึงได้ตรวจแก้โดยคงความเป็นภาษาพูดส่วนใหญ่ไว้ และอนุญาตให้พิมพ์เผยแพร่ได้ ขออนุโมทนาคุณหม่ออัจฉราที่มีความตั้งใจและอุตสาหะ เป็นหัวเรี่ยวหัวแรงในการจัดเตรียมต้นฉบับจนสำเร็จเรียบร้อย และขอขอบคุณ **“ภิกษุรูปหนึ่ง”** ผู้เตรียมข้อมูลท้ายเล่มสรุป

## กรณีเมตตา

วัตร ๑๕ เหล่านี้ให้เป็นองค์ธรรมตามหลักพระอภิธรรม  
สำหรับผู้ที่ชอบอ้างอิงทางวิชาการ

ส่วนกุศลอันใดที่จะได้จากธรรมทานนี้ อาตมาขออุทิศ  
ให้กับโยมคุณป้าศุสึพร สุรโกมล ผู้แนะนำให้อาตมารู้จักกับ  
รักครั้งแรกนี้ แม้ว่าท่านได้จากไปอย่างสงบแล้ว แต่ความ  
เป็นกัลยาณมิตรของโยมป้า ที่แนะนำให้อาตมาได้รู้จักธรรมะ  
และรู้จักกับพระสุปฏิปันโนนั้นยังคงอยู่ตลอดไป วิธีชีวิตของ  
อาตมาก็คงคล้ายเนื้อหาในพระสูตรนี้ 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,

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

๑๒

มิตรไมตรีเป็นสิ่งที่เกื้อกูลชีวิตที่สำคัญมาก ความรู้สึก  
ปลอดภัย ไร้กังวลใจในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น ตั้งแต่สังคมเล็กๆ  
คือครอบครัว เพื่อนฝูง ผู้ร่วมงาน และผู้อยู่ร่วมในสังคม  
ประเทศชาติ รวมถึงเพื่อนร่วมโลก แต่เราก็อาจเคยพลั้งเผลอ  
สติ ล่วงเกินกันโดยไม่เจตนา และอาจจะมีใครก็ได้ที่ไม่ชอบ  
ไม่พอใจ ไม่ถูกอัธยาศัยของเรา อาจจะได้เปิดเผย หรือ  
แอบซ่อนความไม่พอใจไว้ในรอยยิ้ม รวมถึงมิตรภาพของ  
เพื่อนร่วมวงสังสาร ที่อยู่ในภพภูมิหรือมิติอื่นที่เรามอง  
ไม่เห็น เช่น เทวดา หรือ อมนุษย์ต่างๆ ซึ่งเราก็คงไม่ต้องการ  
ศัตรูที่ไม่เห็นตัว และไม่รู้ว่าเขาซ่อนซ่อนอยู่ที่ใดบ้าง

รู้จัก “กรณีเมตตสูตร” ครั้งแรก ด้วยอานุภาพของ  
อานิสงส์ที่ “เป็นที่รักของเทวดาและอมนุษย์ทั้งหลาย เพราะ  
เชื่อว่าอัปปัญญาเมตตาทิที่เป็นพลังจากพระสูตรนี้ จะช่วย



ให้ชีวิตปลอดภัยและราบรื่น และพระสูตรนี้ก็มีค่าไพบูลย์  
ของท่วงทำนองภาษา จึงเลือกมาสถายเข้าคำ แต่แรกยังไม่  
เข้าใจความหมายที่ลึกซึ้ง และคุณค่าธรรมที่เป็นขั้นตอน  
แนวทางปฏิบัติ ต่อมาได้ฟังท่านอาจารย์วชิระ อินทสระ หนึ่งใน  
ปราชญ์บุคคลที่เคารพศรัทธา ท่านอธิบายความหมายของ  
พระสูตรนี้ ในรายการสนทนาธรรมทางวิทยุที่ได้มีผู้บันทึก  
เสียงไว้ ในหัวข้อ “คุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบพ” ก็ยิ่งศรัทธา  
ในคุณค่าของพระสูตร ที่มีข้อธรรมอันควรนำมาประพฤติ  
ปฏิบัติ เพื่อการบรรลุสู่ความสงบ สันติสุขและหลุดพ้นจาก  
ทุกข์ ไปตามลำดับ จึงได้ขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือชื่อ  
“คุณสมบัติของผู้มุ่งสันตบพ” เพื่อประโยชน์กว้างขวางออกไป

พระอาจารย์มหากีรติ ธีรปัญญา อีกหนึ่งครูบาอาจารย์  
ที่เคารพศรัทธายิ่ง ท่านได้เทศน์สาธยาย แปลคุณค่าและ  
ความหมายของพระสูตรนี้ หลังทำวัตรเย็น ในคำคืนวันหนึ่งที่  
วัดจากแดง เมื่อพระสูตรในดวงใจ ได้ถูกนำมาอธิบายขยาย  
ความและแยกแยะข้อธรรม โดยพระอาจารย์ผู้เป็นแบบ  
อย่างในดวงใจ จึงไม่อาจนิ่งเฉย ได้ขออนุญาตท่านนำมา  
ถอดความและเรียบเรียง ท่านช่วยตรวจทาน เพิ่มเติม

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

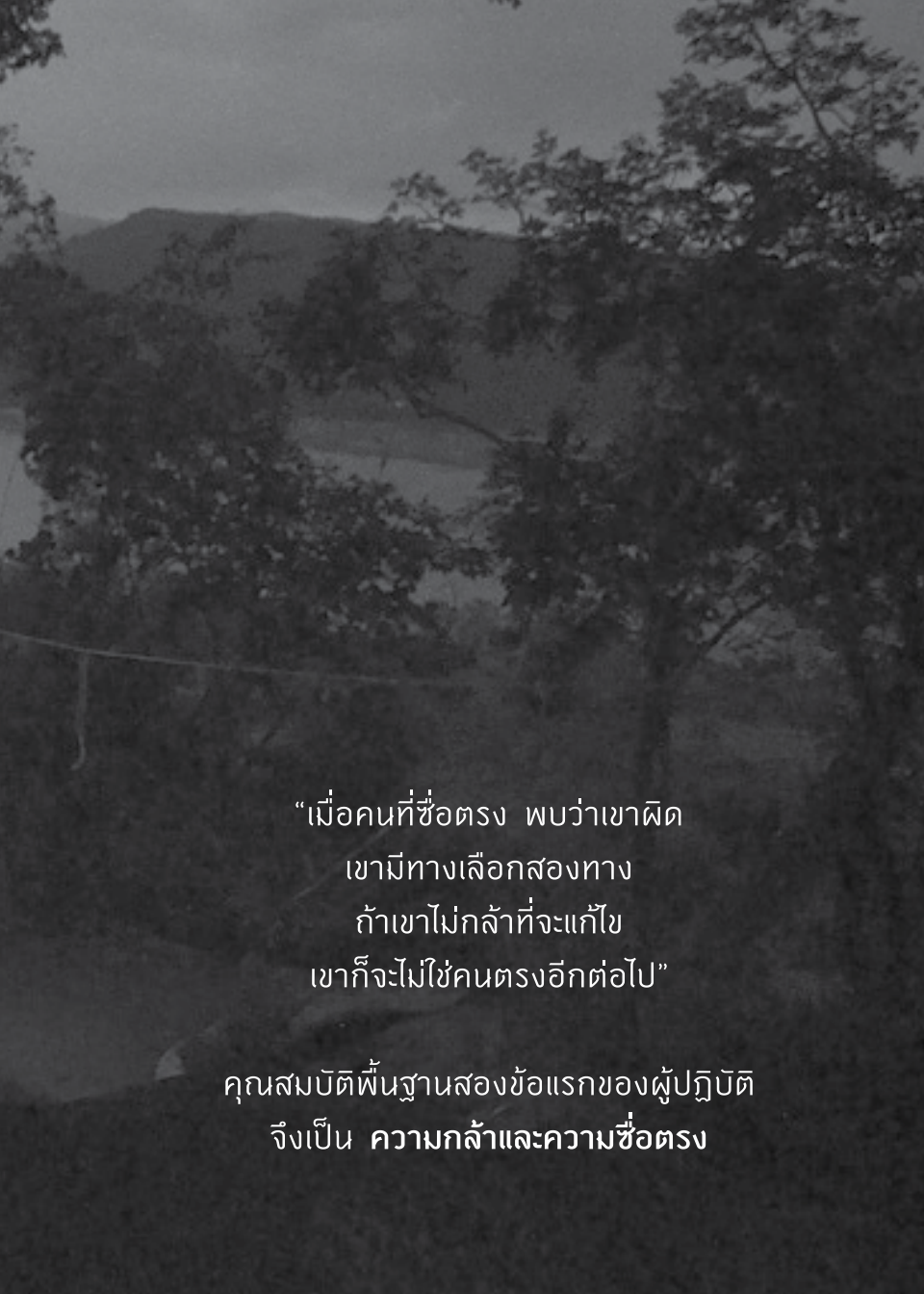


ทางเจริญแห่งมรรค ผล นิพพาน ให้จงได้

ได้ทราบจากคำปรารภของพระอาจารย์มหาภิราทิตวา  
พระสูตรนี้เป็น “รักแรกพบ” ของท่าน และยังเป็น “รบ  
แรกพอก” ของท่านด้วยก็ยิ่งปลื้มใจ แต่การพอใจเท่านี้ก็หา  
พอเพียงไม่ หากไม่น้อมนำธรรมมาเป็นคุณสมบัติพัฒนา  
ตนให้พ้นการวนเวียน ตามรอยปฏิบัติครูบาอาจารย์ที่ดำเนิน  
เป็นแบบอย่าง ขออโณมบูชาพระคุณพระรัตนตรัยอันเป็นที่พึ่ง  
ที่ประเสริฐสุด และขออธิษฐานให้ทุกท่านได้สำนึกใน  
ธรรม เปิดใจน้อมนำมาปฏิบัติ ให้คุณสมบัติแห่งผู้มุ่งสันตบ  
พัตินั้น เพื่อความล่งพ้นแห่งทุกข์ทั่วกัน และหากท่านใด  
ได้มีโอกาสศึกษาองค์ธรรมและความหมายในกรณีเมตต-  
สูตร 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 เรื่องนี้ที่มีมาในธรรมเนียมว่า ในสมัย  
พุทธกาล มีพระป่ากลุ่มหนึ่งเรียนกรรมฐานจากสำนักพระผู้มี  
พระภาคเจ้าแล้ว ออกไปแสวงหาที่วิเวกเพื่อจะปฏิบัติ พบที่  
ลับปายะในป่าแห่งหนึ่ง ที่พอหาที่บิณฑบาตไม่ไกลมากได้  
เหวตาเจ้าถิ่น พอมีภิกษุมารักที่ป่า ก็ต้องลงมาทำความเคารพ



## กรณีเบตตสูตร

แรกๆ ก็ยินดี ต่อมาภายหลังรู้สึกรำคาญที่ต้องลงจากต้นไม้ มาแสดงความเคารพทุกวัน พอพระภิกษุตกลงใจจำพรรษา ที่นั่น เลยแสดงอภิปาเป็นภาพศพน่าเกลียดน่ากลัว ให้ ได้ยินเป็นเสียงโหยหวนบ้าง เป็นกลิ่นเน่าต่างๆ บ้าง เพื่อจะ ไล่ภิกษุออกไป สุดท้ายพระภิกษุจึงต้องกลับไปเฝ้าพระพุทธ- เจ้า แล้วเล่าเรื่องต่างๆ ให้พระพุทธองค์ฟัง พระศาสดา จึงบอกว่าพวกเธอจะไปอยู่ในป่าแบบนั้นจะต้องนำเอาอาวุธ ไปด้วย แล้วจึงตรัสสอนให้เรียน “กรณีเบตตสูตร” นี้ แล้วให้สวดและแผ่เมตตาาก่อนจะเข้าไปพักที่ป่านั้น ใจความ ของพระสูตรมีดังนี้ :

๒๐

### กรณียะมัตตะกุสะเลนะ

**กรณียัง** คือสิ่งที่ควรกระทำ **อัตตะ** คือประโยชน์ **กุสะเลนะ** คือฉลาด หมายถึงผู้ที่ฉลาดในประโยชน์พึงทำ ทำอะไร? ต้องไปดูประโยชน์ที่จะตามมา คือ

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

ที่บรรลุประณิพพานนี้เขาทำอะไร ผู้ที่ฉลาดในประโยชน์  
ควรจะทำกิจอันนั้น

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

ไตรสิกขามีอะไรบ้าง ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา เรียกว่า  
**ภรรณียะ** คือ สิ่งพึงกระทำ คือ เราก็เริ่มจากการรักษาศีล  
ก่อน พวกเรามาที่นี่ก็รักษาศีล ๘ ใช่ไหม มีการสำรวม กาย  
วาจา ให้เข้มข้นขึ้น ศีล เป็นเบื้องต้นของพรหมจรรย์ ศีลนี้  
จริงๆ แล้ว ไม่ใช่แค่ศีล ๘ เท่านั้นนะ ไม่พอ จะต้องมี  
**จตุปาริสุทธิศีล** ด้วย รู้จักไหม

**จตุปาริสุทธิศีล**นี้ มี ๔ กลุ่มด้วยกัน ศีล ๘ จัดอยู่  
ในกลุ่มแรกเท่านั้น คือเป็น **ปาติโมกขสังวรศีล** เป็นศีลหลัก  
ถ้าเป็นญาติโยมทั่วไป ก็หมายถึงศีล ๕ หรือว่าโยมที่  
มาถือศีลอยู่ วันนั้นก็ขึ้นมาเป็นศีล ๘ ตั้งใจเข้มข้นขึ้น ถ้า  
เป็นเณรก็ศีล ๑๐ พระภิกษุก็คือศีล ๒๒๗ เหล่านี้เรียกว่า  
ศีลปาติโมกข์ ศีลปาติโมกข์นี้เราจะสำเร็จได้ จะรักษา  
ไว้ได้ด้วยศรัทธาเป็นเรื่องของศรัทธา เราเชื่อไหมว่าพระ  
พุทธเจ้าท่านวางกฎเกณฑ์ วางข้อปฏิบัติต่างๆ นี้ ท่านได้



## กรณีเบตตสูตร

บรรลุนิพพานแล้ว ท่านได้เห็นขั้นตอนต่างๆ โดยละเอียดแล้ว ท่านก็มาวางแผนแผนไว้ให้เราทำตาม เพราะฉะนั้นถ้าเรามีศรัทธาจริงๆ เราก็เอาศีลไปปฏิบัติ โดยเอาไปลองทำดู ศีล ๘ ที่เราเอาไปทำก็เป็นเรื่องของการสำรวม กาย วาจา ใจ จะได้มีเวลา จะได้เอาเวลามาใช้ แทนที่จะเอาเวลาไปแสวงหากามวัตถุก็เอาเวลามาปฏิบัติมาฝึกหัด เมื่อเป็นเรื่องของการฝึกหัดศีลนี้เราอาจจะมึนทำผิดพลาดบ้างก็ได้ แต่ถ้าเราผิด เราก็ตั้งใจสำรวมระวังใหม่ คือแสดงให้กับเพื่อนพรหมจรรย์ด้วยกัน แต่พระเรานี้ก็จะมีการปลงอาบัติกัน คือบางที่เราอาจจะผิดจะพลาดไป เราก็ตั้งใจจะเลิก เริ่มต้นใหม่ เราก็แสดงอาบัติกับเพื่อน นี่ก็เหมือนกัน ถ้าโยมผิดข้อไหนก็หาเพื่อน หมายถึงเพื่อนที่เขาไม่ผิดนะ ไม่ใช่ผิดเหมือนๆ กันนะ ผิดเหมือนกันไม่ได้ ก็หาคนที่เขาไม่ผิดเหมือนกัน แล้วเราก็แสดงความผิด ประกาศความผิดกับเขา เขาก็อาจจะช่วยแนะนำว่าควรจะทำอย่างไรจึงจะรักษาศีลให้บริสุทธิ์ได้ เราก็บริสุทธิ์ได้ด้วยการแสดง

ข้อ ๒ คือ อินทรีย์สังวรศีล รู้จักสังวรอินทรีย์ อันนี้สำคัญมาก สังวรอินทรีย์ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทำอย่างไรที่เราจะป้องกันอกุศลที่ยังไม่เกิด ไม่ให้มันเกิดขึ้น พระพุทธองค์ท่านเปรียบไว้ว่าภิกษุมีอินทรีย์เหล่านี้ก็เหมือนมีแผลต้องคอยปกปิดให้ดี

## ภิกษุปกปิดแผล เป็นอย่างไร ?

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึงความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงทางหู ... ดมกลิ่นทางจมูก ... ลิ้มรสทางลิ้น ... ถูกต้อง โภจวัตถุพพะทางกาย ... รู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว ไม่รวบถือ ไม่แยกถือ ปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนอินทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้บาปอกุศลธรรมคืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษามโนอินทรีย์ ถึงความสำรวมในมโนอินทรีย์ ภิกษุปกปิดแผลเป็นอย่างนี้แล



## กรณีเบตตสูตร

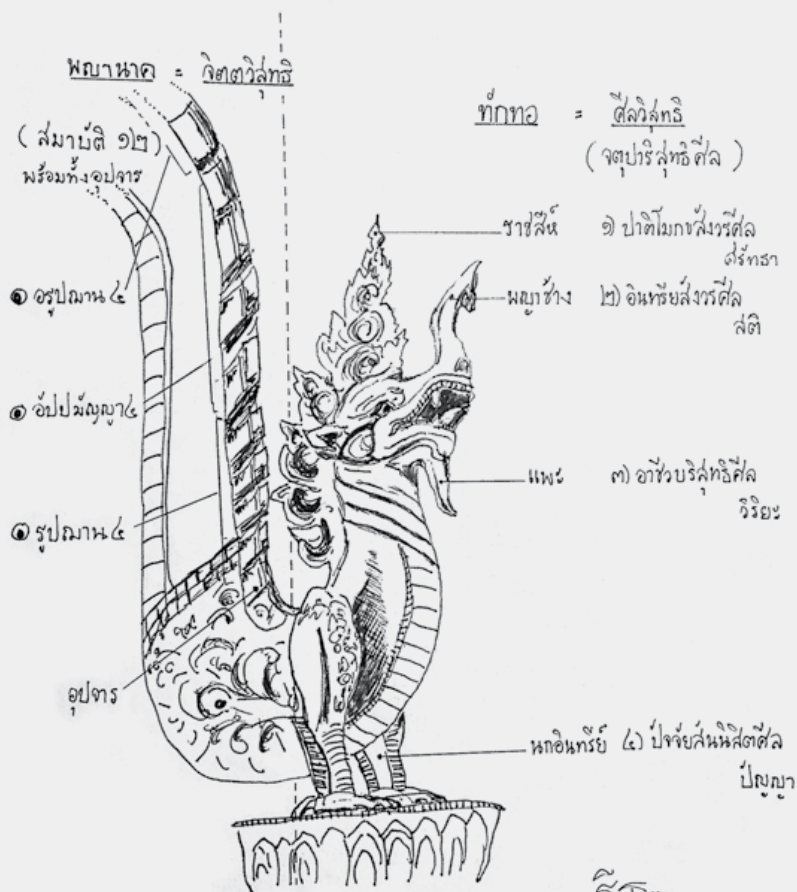
นอกจากอินทรีย์ในร่างกายของเราที่ต้องสำรวมแล้ว ในยุคนี้เราต้องรวมถึงการใช้เครื่องขยายอินทรีย์ด้วยคือ พวกสื่อสารต่างๆ โทรศัพท์ต่างๆ ด้วย สมัยก่อนอาจจะง่าย บอกให้ดูจิตก็ดูจิต แต่เดี๋ยวนี้เราคอยแต่จะไปดูจอ พอเรา มาวัด เราก็มีโอกาสที่จะวางมันเอาไว้ก่อน ก่อนที่เราจะปฏิบัติ จะได้ไม่ต้องวุ่นวายมาก ทางตา ทางหู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

ข้อ ๓ คือ **อาชีวนารีสุทธิตีล** อาชีวะ เราก็ต้องบริสุทธิตัวด้วย วันๆ เราใช้เวลาไปกับอาชีพต่างๆ มากมาย เราใช้เวลาส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพ หากอาชีพของเราเป็นอาชีพที่ไม่เอื้อต่อการปฏิบัติ เป็นอาชีพที่สนับสนุนการผิดศีล มันก็ยากที่จะปฏิบัติได้ดี เราก็ต้องดูอาชีพของเราเป็นหลักด้วย พระภิกษุเองก็ต้องพิจารณาที่มาของปัจจัยสี่ว่าไม่ได้มาด้วยมิจฉาอาชีพ ไม่มี**อเนสนา** คือการแสวงหาที่ไม่สมควร การโกหกหลอกลวง การหาโดยวิธีการต่างๆ ที่

ให้ได้ลบล้างการะ อย่างนี้ก็ถือว่าผิดทาง อย่างญาติโยมก็ต้องมีลัทธิมาอาชีพอของโยมใช้ไหม ละเว้นมิฉนาศีพต่างๆ เช่น เกี่ยวกับค้ำมนุษย์ ค้ำสัตว์เป็นอาหาร ค้ำยาพิษ พวกต่างๆ เหล่านี้ ทำให้คนผิดศีล ส่งเสริมโลก โกรธ หลงในสังคัม เราก็ต้องละเว้น อันนี้จะสำเร็จได้ด้วยคามเพียร เราก็ต้องมีความเพียรในการแสวงหา ให้เป็นลัทธิมาอาชีพ

ส่วนข้อสุดท้ายเรียกว่า **ปัจจัยสันนิสิตศีล** คือการพิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพ เรามีปัจจัยในการดำรงชีวิตอะไรบ้าง ก็มีเครื่องนุ่งห่ม เสื้อผ้าต่างๆ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เรียกว่าปัจจัย ๔ สิ่งเหล่านี้เราต้องอาศัยในการที่จะมีชีวิตอยู่ แต่เราก็ต้องรู้ว่าประมาณเท่าไรถึงจะพอดี อันนี้เป็นการศึกษา การเรียนรู้ แล้วสิ่งนี้จะสำเร็จได้ก็ต้องมีปัญญา ญาติโยมมีโอกาศก็มาดูซิ เราควรทานอาหารเท่าไรถึงจะพอ ไม่ให้มากไป ไม่ให้น้อยไป นอนเท่าไรถึงจะพอ บริหารร่างกายอย่างไร จึงจะพอเหมาะพอควร นี้เรียกว่าเป็นส่วนของศีล พอเรามีศีลที่สมบูรณ์แล้ว เราก็ก้าวหน้าขึ้นต่อไปได้

# ตัวทักทอ



วิชัย  
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 ปาติโมกขสังวรศีล เราต้องมีหลักใหญ่เป็นแม่บทก่อน เอาสิงโตเป็นหลัก คือ เป็นราชาของทุกอย่าง ปาติโมกข์ คือเป็นประมุข เป็นประธาน ถ้าผิดศีลปาติโมกข์ก็จบกัน ไม่ต้องไปต่อแล้ว ท่านก็แสดงด้วยสิงโต

ข้อ ๒ คือ **ช้าง** รู้ได้ด้วยมึงวงสูงขึ้นช้างๆ ช้างนี้เป็นลัทธิตัวใหญ่ก็จริงนะ แต่ว่าเวลาเดิน มันเดินเรียบนะ มีการฝึก มีการอบรม มีการสำรวม ตามันก็เล็กๆ สื่อถึงการมีสังวร จะทำอะไรก็ทำให้มีสังวรทั้งทวารต่างๆ ซึ่งจะสำเร็จได้ก็ด้วยสติ อย่างที่พระพุทธรูปเจ้าเคยตรัสไว้ในพระสูตรหนึ่งว่า **ธรรมทั้งหมดรวมกันอยู่ในอัปมาทธรรม**เหมือน



## กรณีเบตตสูตร

รอยเท้าของสัตว์บกทั้งหมดไม่ว่าตัวไหนก็รวมอยู่ในรอยเท้าข้างใต้ “อัปปมาทธรรม” คือสตินั้นแหละ สติเป็นตัวหลักของเรา เป็นที่รวมของกุศลธรรมทั้งหลาย ถ้าขาดสติ กุศลธรรมก็ไม่มีโอกาสได้เอาออกมาใช้ คนที่จะมีอินทรีย์สังวรได้ก็ต้องมีสติระวังอย่างดีด้วย

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

ส่วนเท้าของสัตว์ตัวนี้เหมือนกับเท้าของนกไข่มุข ไม่ใช่ขนกรรมดาดด้วย แต่เป็นนกอินทรี พญานก อินทรีเป็นสัตว์ที่มีดวงตาที่ดีมาก แม้มบินสูงๆ ก็สามารถมองเห็นเหยื่อตัวเล็กๆ ได้แต่ไกล เหมือนกับเราที่มี **ปัจจัยสันนิสิตศีล** ใช้ตาของปัญญินทรีย์มองดูแล้วก็พิจารณาปัจจัยก่อนที่จะเสพก่อนที่จะบริโภค ถ้ามีโทษก็ไม่เสพ ถ้ามีคุณก็รู้ประมาณในการบริโภค ไม่บริโภคอย่างเป็นทาส อย่างเป็นหนี้ หรือ



อย่างเป็นขโมย แต่ให้บริโศคแบบเป็นเจ้าของ หรืออย่างน้อย  
ก็เป็นแบบทายาท

ท่านจึงเอาสัตว์เหล่านี้มารวมลักษณะกันไว้ที่ตัว **ทักทอ**  
(อ่านว่า ทัก กะ ทอ) คือท่านมุ่งจะสื่อว่าศีลนั้นเปรียบเสมือน  
ผ้าที่นุ่ง ที่ต้องถัก และ ทอขึ้น ถ้าศีลขาด ศีลทะลุ ก็เหมือน  
ผ้าที่นุ่งขาด ผ้าทะลุ ก็จะเป็นที่นาละอาย เหมือนพวก  
คนเปลือยไม่มีผ้านุ่ง และเป็นการเตือนเราว่าเราจะต้องสร้าง  
ที่พึ่งของเราขึ้นมาเอง เราต้องมีศีลเป็นพื้นฐานก่อน แล้วต่อไป  
จึงจะสามารถเจริญขึ้นเป็นสมาธิ เป็นปัญญา ต่อๆ ขึ้นไปจนถึง  
ยอดได้ อันนี้ก็เป็นส่วนของกรณียะ คือส่วนที่ควรประพฤติ

ส่วน**อัตถะ** คือประโยชน์ ประโยชน์มีอะไรบ้าง ประโยชน์  
ก็มีประโยชน์ปัจจุบันคือ **ทิฐฐธัมมิกัตถประโยชน์** และ  
ประโยชน์ในภพหน้า เขาเรียกว่า **สัมปรายิกัตถประโยชน์**  
และยังมี **ปรมัตถประโยชน์** ด้วย คนที่ฉลาดนะ เขาจะต้อง  
ไม่ห่วงแต่เรื่องประโยชน์ในปัจจุบันเท่านั้นนะ ประโยชน์  
ปัจจุบันนี้ก็คือการได้มีปัจจัย ๔ ที่มีความสะดวกสบาย  
มีกามวัตถุเสพพรั่งพร้อม อันนี้ก็เป็นส่วนหนึ่งซึ่งใครทำ  
ใครได้แน่นอน เป็นเรื่องของวิบากแห่งกุศลกรรมที่เราทำไว้



## กรณีเบตตสูตร

แต่อดีตส่งผล แต่ว่าเราก็ต้องสร้างประโยชน์ในอนาคตด้วย คือสร้างกุศลกรรมใหม่ด้วย ถ้าเราจะต้องไปเกิดในภพต่อไป เรามีที่พึ่งหรือยัง เราได้ทำบุญไว้บ้างไหม และสุดท้าย ประมัตตประโยชน์ ประโยชน์ในการที่จะเข้าถึงความสุข อันไม่มีทุกข์เจือปน พ้นทุกข์ อันนี้ก็เป็นสิ่งที่เราจะต้องแสวงหา คนที่ฉลาดจะต้องแสวงหาสิ่งเหล่านี้โดยการเจริญ ไตรสิกขา

ที่นี้มาดูกันต่อไป **ลักโก อุชฺฐ จะ สุขุชฺฐ จะ**

๓๐

**ลักโก** แปลว่า อาจหาญ กล้าหาญ หรือความสามารถที่จะทำได้ เป็นชื่อของพระอินทร์ด้วยนะ พระอินทร์ก็ชื่อลักกะ ลักโกเป็นชื่อของวงศ์ของพระพุทธเจ้าด้วย พระพุทธเจ้าก็ชื่อลักกะ ตากยวงศ์นี้เป็นผู้ที่อาจหาญ คนที่จะปฏิบัติได้นี้ต้องเป็นคนกล้าหาญ ลำคัญมากข้อนี้ มีคนเคยถามหลวงปู่ชาว่า ทำไมหลวงปู่ชาท่านปฏิบัติได้ผล ท่านก็บอกว่า “ผมก็เหมือนกับพวกท่านนั่นแหละ ไม่แตกต่างอะไร แต่ที่ต่างกันก็เพราะผมมีความกล้า กล้าที่จะทำ” ลักโกนี่เป็นเรื่องสำคัญ เราต้องมีความกล้า มีความอาจหาญที่จะปฏิบัติเท่านั้นยังไม่พอ ต้องมีสิ่งที่เรียกว่า **อุชฺฐ** คือความซื่อตรงด้วย

จริงๆ คุณสมบัติพื้นฐานของคนที่จะปฏิบัติให้ได้ผล มีแค่ ๒ ข้อที่สำคัญมากๆ คือ ต้องกล้าที่จะทำ และต้องเป็นคนตรง มีคำโบราณกล่าวเอาไว้ว่า “เมื่อคนที่ชื่อตรงพบว่าเขาผิด เขามีทางเลือกสองทาง ถ้าเขาไม่กล้าที่จะแก้ไข เขาก็จะไม่ใช้คนตรงอีกต่อไป” เพราะฉะนั้นคุณสมบัติพื้นฐานสองข้อแรกของผู้ปฏิบัติจึงเป็น **ความกล้าและความซื่อตรง** ถ้าไม่มีสองข้อนี้ก็คงปฏิบัติไปไม่ได้ไกลเท่าใด คนตรง นี่ก็คือไม่มีมารยาสาไทย 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 ลองไปสังเกตดูแล้กัน แต่ว่าคนที่จะปฏิบัติธรรมจะต้องไม่มีทั้ง ๒ อย่าง



## กรณีเบตตสูตร

ต้องเป็นคนตรง ตรงนี้ถ้าจะแยกก็คือ **อุชฺฐ** คือตรงทั้งกายและวาจา เป็นคนที่กายตรง วาจาตรง ทำก็ว่าทำ ไม่ทำก็ว่าไม่ทำ แล้วยังมี **สุหุชฺฐ** คือ ตรงอย่างดีด้วย ในที่นี้ท่านหมายเอาใจ ใจต้องตรงด้วย เป็นคนที่ชื่อตรง ใจไม่คด ถ้าตรงแต่กาย ตรงแต่วาจา แต่ใจไม่ตรงก็ไปไม่รอด ปฏิบัติไม่ก้าวหน้า อันนี้เป็นคุณสมบัติพื้นฐานสำคัญของการปฏิบัติ บางคนมารักษาศีลแล้ว รักษาจริงไหม ถ้าเรายังโกหกตัวเอง ยังหลอกตัวเอง อย่างนี้ไม่ใช่คนตรง จะปฏิบัติเห็นผลยากอยู่ เพราะฉะนั้น ตรงนี้จะต้องคู่กัน หรืออีกนัยหนึ่ง **อุชฺฐ** คือเป็นคนตรงในเวลาທີ່สิ่งแวดล้อมเอื้อหนุนให้ตรงได้ง่าย เช่น อยู่ในสังคมที่เขานิยมยกย่องคนตรง อยู่ในหมู่เอรียเจ้า แต่ **สุหุชฺฐ** คือ แม้สิ่งแวดล้อมจะไม่เอื้อให้เป็นคนตรง เช่น อยู่ในท่ามกลางคนที่ทุจริต หรืออยู่ในหมู่อลัชชี แต่ก็ยังคงยืนหยัดในความตรงของตนเองได้ ซึ่งจะยากกว่า **อุชฺฐ** ขึ้นไปอีกชั้นหนึ่ง เพราะต้องตรงได้ในขณะที่ทวนกระแสสังคมที่เราอยู่

(จริงๆ ท่านไม่สนับสนุนให้มาอยู่ในกลุ่มคนทุจริต หรือในกลุ่มของอลัชชี แต่ควรจะรีบปลีกตัวออกไปให้เร็วที่สุด ท่านว่ารู้กลางวันให้ไปกลางวัน รู้กลางคืนให้ไป

กลางคืน)

ต่อไป **สุระใจ** แปลว่า คนว่าง่าย **สุ** แปลว่า ง่าย **จะ** แปลว่า กล่าว คนที่เวลามีคนอื่นไปกล่าวไปว่าก็รับฟังพูดง่ายๆ คือ ไม่โกรธ ส่วนใหญ่เวลาเพื่อนมาเตือนเรา มักจะหงุดหงิด “เธอเป็นใคร ทำไมถึงมาเตือนเรา” อย่างนี้แสดงว่าจิตใจเราไม่พร้อมที่จะปฏิบัติ เราอายุอยู่ในหมู่คณะบางที่เราอาจจะมองไม่เห็นสิ่งบางอย่างที่เราทำ เราก็ต้องฟังเพื่อนๆ ด้วย ถ้าเขาหวังดีมาเตือนเรา ทางที่ดีเราก็รับไว้ก่อน ครั้บๆ ค่ะๆ เราก็ไม่ได้ยินได้ฟังคำตักเตือนมานานแล้ว เราจึงทำอย่างนี้ ถ้าเรามีโอกาสที่จะได้ฟัง เราจะได้ปรับปรุงตัว เขาบอกว่า **กระจกที่ดีที่สุดสำหรับมองตัวเราคือแก้วตาของเพื่อนเรา** เพื่อนที่รักเราและให้เสียงสะท้อนมานี้ จะเป็นสิ่งที่ดีที่สุดในการที่เราจะปรับปรุงตัว บางที่เราดูตัวเราเองมักมองไม่เห็น ทุกคนมีจุดบอดที่มองไม่เห็น หรือไม่อยากจะที่จะมอง ความว่าง่ายจึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญ ในการปรับปรุงตัวเพื่อก้าวหน้าในการปฏิบัติ

มี **มธุ** คือมีความอ่อนโยน อันนี้เป็นคุณสมบัติสำคัญนะ ความอ่อนโยนในการที่จะอ่อนน้อมถ่อมตน



## กรณีเบตตสูตร

อ่อนโยนไม่ได้แปลว่าอ่อนแอ แต่จิตของเขาอ่อนโยนพอที่จะรับสิ่งต่างๆ ที่ผ่านเข้ามาได้ และมี **อะนะติมานี** คือไม่เย่อหยิ่ง มาจาก **นะ** คือไม่ **อะติมานะ** แปลว่ามีความเย่อหยิ่ง ถือเราถือเขา เราดีกว่าเขา ชาติกำเนิดเราดีกว่า เรารวยกว่า เราสวยกว่า 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 เราก็พอใจในสิ่งที่เรามี 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 ไปกับปัจจัยสี่เครื่องใช้สอยที่น่าเอา หรือน่าเกลียด อันนี้เป็นสันโดษสามขั้นที่เราต้องฝึก ในการที่จะทำให้เป็นคนอยู่ง่าย เลี้ยงง่าย แล้วยินดีพอใจด้วย

แล้วก็ต่อด้วย **สุกะโร** ถ้าเราสันโดษแล้ว เราก็เลี้ยงง่ายนั้นแหละ มาอยู่ที่วัดนี้ บางทีกินอาหารอาจจะไม่ถูกปาก เราต้องอดทนบ้าง มันอาจจะไม่สะดวกสบายเหมือนเราอยู่บ้าน แต่เราก็ต้องตั้งใจฝึกฝนอบรม ฉะนั้น **สันตัสสโก** กับ **สุกะโร** 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

**หะกะ** แปลว่า เมา **วุดติ** แปลว่า การประพฤติ **หะ-**  
**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 การมีสมณบริขารที่น้อยย่อมดูเล่าง่าย  
 มีคำกล่าวว่า “พระต้องกินอย่างหมู อยู่อย่างไก่ ไปอย่างนก”  
 คือกินง่ายเหมือนหมู ให้อะไรก็กิน อยู่อย่างไก่คือไม่ประมาท  
 ตื่นเร็ว ตื่นตัว มีสติ ไปอย่างนก คือมีปีกก็บินไปไหนๆ ได้  
 รวดเร็ว เหมือนพระมีแค่ัฐบริขารจะเดินทางไปไหนก็สะดวก  
 ไม่ต้องมีภาระกังวลในข้าวของมาก

ต่อไป **สันตินทรีโย** มีอินทรียสังบรรจบ อันนี้คือมี  
 การเริ่มฝึกสมาธิแล้วนะ มีอินทรียอันสงบ ไม่ฟุ้งซ่าน

**นิปะโก** คือมีปัญญารักษาดน รู้ว่าจะรักษาศีลอย่างไร ให้ตลอดรอดฝั่ง จะคบใคร สิ่งใดสบาย เอื้อต่อการรักษาศีล สิ่งไหนควรเลี่ยง พอมีศีลดีแล้ว กว่าเราจะสงบได้ก็ไม่ง่าย อีกรนะ สงบแล้วก็ต้องรู้จักรักษาให้ได้ด้วย จะอยู่ยังไง จะคิด ینگ ึง จะพูดยง ึง จะรักษานินทริยให้สงบได้อย่างไร อันนี้ เราต้องฝึก ต้องค่อยๆ เรียนรู้ไป บางคนสงบแล้ว แม้สงบ ได้เล็กน้อยก็รักษาไม่เป็น ปล่อยทวารให้อกุศลเข้ามาแทรก จนความสงบหายไปหมด ต้องมาเริ่มต้นใหม่ ทุกที่ ทุกที่ไป อย่างนี้ ก็สร้างกระแส flow ให้มันเกิดความต่อเนื่องไปไม่ได้ ก็ก้าวหน้าได้ยาก

## อัปปะคัพโ

**อัปปะ** ก็คือ ไม่ **คัพโ** แปลว่า คะนอง ไม่คะนองมือ คะนองเท้า คะนองกาย คะนองวาจา เราสำรวมได้ไหม เรา มาอยู่ที่นี้ เราพูด ใช้คำพูดเป็นยง ึง ไปกระทบใครไหม วางมือ วางเท้ามีสติสัมปชัญญะไหม รู้ประโยชน์ของการเคลื่อนไหว ไม่ใช่เคลื่อนไหวโดยขาดสติ โดยความคะนอง และต้องสำรวม ใจด้วย ไม่ให้คึกคะนองไปคิดในเรื่องที่ไม่ควรคิด

**กุเลสฺ อะนนะนุคิโ** อันนี้สำหรับพระภิกษุ คือเรา ไม่ยึดติดในตระกูล ไปพัวพันกับญาติโยมคฤหัสถ์มาก



## กรณีเบตตสูตร

เพื่อหวังลาภปัจจัย บางทีพระเราไปอวดกันว่าใครมีตระกูล  
อุปัฏฐากที่มีลาภสักการะมากกว่า ถ้าเรายังหมกมุ่นในเรื่อง  
ของลาภสักการะมาก เราก็ปฏิบัติต่อไม่ได้ ไปหยุดที่ลาภ  
สักการะ ท่านจึงบอกว่า ไม่ให้ยึดติดพวกนี้ พระพุทธเจ้าท่าน  
ตรัสว่าเปรียบเหมือนหนอนในกองอุจจาระที่มาคุ้ยอวดกันว่า  
ตัวไหนคลานอยู่บนกองมูลที่ใหญ่กว่า นี่จึงไม่ใช่เรื่องที่เรา  
จะมาภูมิใจกันในเรื่องลาภสักการะนี้ อีกอย่างหนึ่งคือไม่ให้  
ไปติดข้อง พลอยดีใจพลอยเศร้าโศกเสียใจไปกับคฤหัสถ์  
เขา ที่นี้ญาติโยมที่ออกมาถือศีลแปดก็ถือเป็นช่วงที่ไม่ต้อง  
ไปกังวลกับเรื่องราวที่บ้านสักระยะหนึ่ง จะได้ปฏิบัติได้เต็มที่

๓๘

ต่อไป นะ จะ ขุททัง สมาจะเร กิณฺจิ

เยนะ วิญญู ปะเร อุปะวะเพยฺยง

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



เรียกว่าเอาคนที่รู้เป็นประมาณ ส่วนคนพาลเอาเป็นประมาณ ไม่ได้ บางทีก็ตีไปทั่ว ถ้าเป็นคนพาล เราไม่ต้องฟังก็ได้ แต่ถ้าเป็นวิญญูชนที่เขาพิจารณาแล้วใคร่ครวญแล้ว เขาตั้งเตือนอะไร เราต้องนำไปพิจารณา โดยเฉพาะพระพุทธเจ้า นอกจากนี้สาวกของพระองค์ก็ถือว่าเป็นวิญญูชน เราควรที่จะศึกษาต่อไปเรื่อยๆ ค่อยๆ เรียนว่าความประพฤติดันไหนเสียหาย เราก็ค่อยๆ ลดละไปเรื่อยๆ

เท่าที่ผ่านมาจนจบนี้ เขาเรียกว่าเป็นส่วนของ **กรณียะ** คือสิ่งที่พึงควรทำ



ในห่อนต่อไป จะเป็นส่วนของการแผ่เมตตาแล้ว

ท่านก็เริ่มจากคำว่า **สุชินโน**

**สุชินโน** แปลว่า ผู้มีความสุข ในที่นี้ท่านหมายเอาว่า สุขกาย

**เขมิโน** ก็มีความเกษม เกษมก็คือปลอดจากความทุกข์ ภัยต่างๆ

**สัพเพ สัตตา** สัตว์ทั้งหลายทั้งหมด



## กรณีเบตตสูตร

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

### เย เกจิ ปาณะภูตติ

**เย เกจิ** ก็คือสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่ง ก็คือทั้งหมดนั้นแหละ **ปาณะภูตติ** ที่นี้ท่านแยกเป็น **ปาณะ** คือสัตว์ที่มีลมปราณ คือพวกเรานี้แหละ ที่อยู่ในบัญญัติการภูมิ (มีชั้นครบทั้ง ๕) พวกมนุษย์ เทวดา สัตว์ในอบายภูมิพวกนี้ ส่วน **ภูตะ** คือสิ่งที่เป็นพวกชั้นเดียวบ้าง ๔ ชั้นบ้าง พวกอรูปพรหม พวกอสังขยสัตตาพรหม พูดย่างๆ ก็คือรวมสัตว์ทั้งหมดในภพภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ

### ตะสา วา

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

**ถาวร** แปลว่า ถาวร ก็คือ พวกที่มั่นคง คือพระอรหันต์ที่ท่านไม่มีความสะดุ้งและถือว่าเป็นพวกที่ถาวรมั่นคง

**อนนวะเสสา** 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 ไม่ว่าจะเป็น ขนาดยาว ขนาดสั้น ขนาดกลาง ขนาดอ้วนผอมยังไง เราก็แผ่เมตตาไปหมด ทำไมท่านต้องแยกอย่างนี้ บางทีการที่เราได้แยกเราก็จะได้เฉพาะเจาะจงลงไปก่อน ค่อยๆ เพิ่มกำลัง เหมือนก่อไฟใช้เชื้อฟืนชิ้นเล็กๆ ก่อน แล้วค่อยๆ เติมเชื้อที่ใหญ่ขึ้นๆ



## กรณีเบตตสูตร

กระจายความเมตตา กลุ่มนี้ก่อน กลุ่มผอม กลุ่มอ้วน แล้ว  
เราก็ค่อยๆ รวบรวมมาให้ได้ทั้งหมดที่หลัง ต่อไปก็

**ทิวฐา วา** คือ สัตว์ที่เราเห็นแล้ว

**เย จะ อะทิวฐา** คือ สัตว์เหล่าใดที่เรายังไม่เห็น

สัตว์ที่เราเห็นก็มีเยอะ ที่เราไม่เห็นก็มีเยอะ สัตว์  
ในมหาสมุทรตัวเล็กตัวน้อย บางทีก็ต้องใช้เครื่องมือตรวจจับ  
ถึงจะเห็น หรือบางทีก็ต้องใช้จิตที่เป็นอภิญญาจิต จึงจะเห็น  
ก็มี เราก็แผ่เมตตาไปทั้งหมด

**เย จะ พุเร ะสันติ อะวิพุเร**

**พุเร** แปลว่า ไกล

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

ออกไปเรื่อยๆ ไกลและไกล

### ภควา วา

**ภควา** คือเป็นสิ่งที่มันเกิดแล้ว **ภควะ** แปลว่าเกิดขึ้นมาแล้ว เป็นขึ้นมาแล้ว

แล้วก็ **สัมภะเวสี วา** นี้จะคู่กัน ผู้ที่เกิดแล้ว กับผู้ที่แสวงหาที่เกิด

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

**สัพเพ สัตตา ภะวันตุ สุขัตถตา** ความหมายเหมือนเดิม คือขอให้มีความสุข



## กรณีเบตตสูตร

### นะ ปะโร ประัง นิกุพเพละ

**ปะโร** คือ คนอื่น **ประัง** คือ ซึ่งคนอื่น **นิกุพเพละ** แปลกันว่า ไม่ควรชมเชย แต่ถ้าไปดูใน อรรถกถา คำนี้ทำน ให้แปลว่าไม่หลอกลวง คือไม่ควรหลอกลวงตน ไม่ควรหลอกลวงคนอื่น ไม่ควรหลอกลวงกันและกัน

**นาติมัญญะ** ไม่ควรดูหมิ่นซึ่งกันและกันในที่ทุกสถาน

ไม่ใช่เราเมตตาให้เขาเป็นสุขอย่างเดียว เราต้องตั้งใจไว้ด้วยว่าเราจะไม่หลอกลวงเขา เราจะไม่ดูหมิ่นเขา และก็ขอให้สัตว์ต่างๆ อยู่กันอย่างมีความสุข อย่าชมเชย เบียดเบียน ดูหมิ่น หลอกลวงซึ่งกันและกัน

**พียาโรสะนา ปะฏิฆะสัญญา** คือไม่โกรธ ไม่แค้น

**นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ**

**ทุกขัง มิจเจยยะ** ไม่ปรารถนาความทุกข์

**นาญญะมัญญะ** คือ ซึ่งกันและกัน

คราวนี้พระพุทธเจ้าท่านทรงยกอุปมาขึ้นมาว่า

**มาตา ยะธา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข**

คือ มารดาทะนุถนอมบุตรคนเดียวของตนที่เกิดจากอก  
ด้วยอายุ คือด้วยชีวิตนั้นแหละ เราพึงมองสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
แบบเดียวกัน ถนอมสัตว์ทั้งหลาย แผ่ไปโดยไม่มีประมาณ  
เหมือนอย่างเป็นลูกของเราเอง ลูกที่เรารัก ก็พิจารณาอย่างนี้  
เลยนะ พิจารณาเหมือนกับว่าเป็นลูกของเราเลย

**เมตตัญจะ สัพพะโลกัสมิง** คือ แผ่ไปในโลกทั้งหมด

**มานะสัมภาวะเย อะปริมาณัง**

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

**อุทัง** คือเบื้องบน

**อะโ** คือเบื้องล่าง

**ติริยัญจะ** คือเบื้องขวาง ก็หมายถึงว่าเราแผ่ไปทั้งหมด

หรืออีกนัยหนึ่ง **อุทัง** ในอรรถกถาท่านแก้ว่าเป็น  
อรูปพรหม

**อะโ** คือ กามภพ **ติริยัญจะ** คือ รูปภพ พุดง่ายๆ  
คือแผ่ไปทั้ง ๓ ภพเลย หรือเราจะแผ่เป็นทิศก็ได้ ทิศ



## กรณีเบตตสูตร

เบื่องบน เบื่องล่าง เบื่องกลาง แผ่เมตตาไปในทิศต่างๆ

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

๘๖

**อะเวรัง** ไม่มีเวร

**อะสะปัตตัง** ไม่มีศัตรู

**อะเวรัง** นี้หมายถึงว่าเราไม่ไปจองเวร ไม่มีโทสะกับใคร 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

## ยวาทสส วิคตมโธ

**มโธ** ก็คือความมั่งงั่งหงาหงอน **วิคต** คือไป  
ปราศแล้ว **ยวาทสส** ตราบใดที่เราไม่มั่งงั่งหงาหงอน  
ก็ให้เราเจริญเมตตาดังนี้ (ยว แปลว่าตราบใด)

**เอตัง สะติง อะธิญญะ** เจริญสติด้วยเมตตานี้ไว้

เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์ แต่ละวิปัสสนาที่เป็น  
เหตุให้ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา

ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ เพียงแต่  
มันไม่ใช่เราอีกต่อไป เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจ  
อย่างไม่มีประมาณ แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลายผู้เคย  
เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏสงสารนี้ร่วมกันมายาวนาน

**พริหมะเมตัง วิหารัง อิธมาหุ** ผู้รู้ท่านกล่าวไว้ว่า  
นี้แหละ เขาเรียกว่าพรหมวิหาร



## กรณียเมตตสูตร

### (อานิสงส์)

ท่านกล่าวถึงการเจริญเมตตาในอิริยาบถต่างๆ คือ  
เจริญเมตตาตามันไม่เหมือนอย่างอื่น อย่าง อานาปานสติ เรา  
ต้องนั่งไขว่ห้าง จะต้องนั่งคู้บัลลังก์เจริญสติเฉพาะหน้าถึงจะ  
ทำอานาปานสติได้ แต่เมตตาไม่จำเป็น ไม่ว่าเราจะอยู่ใน  
อิริยาบถใด ยืน เดิน นั่ง นอน เราก็สามารถจะแผ่เมตตา  
ได้ตลอด เขาจึงเรียก **สัพพัตถกรรมฐาน** เป็นกรรมฐาน  
ที่เหมาะสม เราเจริญเมตตา จิตใจเราก็จะเยือกเย็น มอง  
ทุกๆ สิ่งเป็นเพื่อนเรา ถ้าเราปฏิบัติไปเรื่อยๆ จริงๆ แม้แต่  
จะขับไล่ความง่วงไปด้วยก็สามารถทำได้ ถ้าเราทำจนเป็น  
วสี คล่องแคล่วแล้ว ความง่วง ความหดหู่ต่างๆ ก็จะไม่  
มีด้วย มีสติต่อเนื่อง สามารถจะเจริญให้เป็นพรหมวิหารได้

วิชารนี้มีกี่อย่าง มี ๔ อย่าง

**ทิพยวิหาร** อยู่ด้วยฌาน ๔ ไม่ว่าจะเป็นฌาน ๑ ฌาน  
๒ ฌาน ๓ ฌาน ๔ เขาเรียกว่า ทิพยวิหาร **พรหมวิหาร** อยู่  
ด้วย อัปปมัญญา ๔ คือ ด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา  
ส่วน **อริยวิหาร** ก็คืออยู่ด้วย ผลจิต ๔ โสตาปัตติผล สกหา-  
คามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล อันนี้เขาเรียกว่าผลวิหาร

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

ตอนนี้ก็มาถึงประโยคสุดท้าย

**ทิวฏฐิณจะ อะนุปะคัมมะ** คือไม่ยึดติดทิวฏฐิ

ท่านกล่าวอย่างนี้เพราะอะไร? เพราะว่าคนที่เจริญ  
เมตตาบางที่ยังเผลอไปกับการมีความยึด มีความเห็น นับว่าเป็น  
อัสสัททิวฏฐิ เหมือนกัน ก็ยังมีตัวตนใช้ไหม เรายึดคนนี้ เรา  
อยากให้เขามีความสุข ถ้าไม่ระวังให้ดีเราก็จะตกไปในสิ่งที่  
เรียกว่า อัสสัททิวฏฐิได้ คือมีทิวฏฐิเห็นว่ามีตัวมีตน เพราะฉะนั้น  
เราต้องเจริญในเรื่องของการมองให้เห็นถึงเหตุ ถึงปัจจัย ว่า  
สิ่งต่างๆ มันมีเหตุ มีปัจจัยมารวมกัน มันไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่  
อัสสตะ ไม่ใช่อัสสตา อะไรรนะ มันเป็นโวหารเฉยๆ จริงๆ แล้ว  
มันมีเพียงเหตุ มีเพียงปัจจัย มาประชุมพร้อมกัน แล้วก็  
สภาวะธรรมเกิดขึ้นได้เท่านั้น เราก็ต้องมีการเจริญสัสมาทิวฏฐิ  
ไปด้วยพร้อมๆ กัน



## กรณีเบตตสูตร

**สีละวา** คือ ผู้มีศีล คนที่จะเจริญในทางปฏิบัติได้ ก็ต้องมีศีลสมบูรณ์ แล้วก็มี

**ทัสสะเนนะ สัมปันโน** ในที่นี้ ท่านจะใช้คำว่า **ศีล** (จริยะ) คู่กับ **ทัศนะ** (ปัญญา) ซึ่งทั้งสองจะชำระซึ่งกันและกัน ท่านเปรียบเหมือนกับมือสองข้างชำระซึ่งกันและกัน หรือเหมือนกับการหลอมทอง ปัญญานี้เหมือนกับทอง ศีลนี้เหมือนกับเบ้าหลอม เวลานายช่างทอง เขาจะสกัดเอาสิ่งสกปรกออกจากทอง เขาก็จะต้องเอาทองมาเทใส่เบ้าหลอมแล้วใส่เตาเผา ให้ความร้อนจนสนิมแยกชั้นลอยขึ้นมา แล้วก็ตักเอาส่วนคราบสนิมที่ไม่สะอาดออก ก็จะได้ทองที่มีเนื้อบริสุทธิ์ ก็แบบเดียวกัน ศีลกับปัญญาจะชำระซึ่งกันและกัน ถ้าเราทำได้อย่างนี้แล้ว ก็จะ

## กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

**วิเนยยะ** ก็คือ กำหนด

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

นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ

**คัพพะเสยยัง** คือพวกที่ยังต้องอาศัยมานอนเกิดในครรภ์ ต้องมาเกิดเป็นมนุษย์หรือเป็นอะไรที่อยู่ในครรภ์พวกนี้อีก ชื่อว่ายังไม่พ้นจากกามภพ

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

เราปฏิบัติได้อย่างนี้ มีสติ มีเมตตาเป็นต้น อยู่ในพรหมวิหาร เราก็ไปเกิดเป็นพรหม ถ้ายังไม่สามารถกำจัดสาเหตุของทุกข์ได้ทั้งหมดทีเดียว ก็ไปเกิดเป็นพรหมบ้างในชั้นสุทธาวาสบ้าง แล้วก็รอนิพพานในที่นั้น

การแสดงพระสูตรนี้ ท่านเริ่มตรัสตั้งแต่ต้น บอกรายละเอียด และขั้นตอนของการปฏิบัติ ไปจนถึงขั้นสูงสุดสามารถเป็นอิสระพ้นจากกามได้ ไม่ต้องมานอนเกิดอีกต่อไป นับเป็นการแสดงพระสูตรสั้นๆ ใช้คำง่ายๆ แต่รวบรวมเนื้อหาความไว้มากในแง่ของการปฏิบัติ ถ้าเราเข้าใจอรรถแล้ว เราก็เอาไปเจริญศึกษา เอาไปเจริญเมตตา และสามารถนำไปเจริญภาวนาด้านอื่นๆ ต่อไปได้อีก



## กรณีเบตตสูตร

สำหรับตอนจบของพระสูตรนี้ พระป่าเหล่านั้นได้กลับไปที่บ้านนั้น แล้วทำตามคำแนะนำของพระพุทธองค์ สวดพระสูตรนี้และแผ่เมตตาออกไป เหล่าเทวดาก็พากันรักใคร่ปกป้องรักษา ฝึกปฏิบัติตามคำแนะนำในพระสูตรนี้ เจริญเมตตาภาวนา แล้วใช้เมตตาเป็นบาทในการเจริญวิปัสสนาต่อ ก็ได้บรรลุพระอรหันต์กันทุกรูป ภายในไตรมาสหนึ่งนั่นเอง ออกพรรษาด้วยการปวารณาที่บริสุทธิ์

๕๒

หวังว่าการอธิบายเนื้อความในพระสูตรนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมในวันนี้ ไม่มากก็น้อย ขอบุญกุศลที่พวกเรามาร่วมกันปฏิบัติในวันนี้ จงเป็นพลวปัจจัย เป็นอุปนิสัยตามส่งให้พวกเราได้สัมผัสผลของกิจที่ควรศึกษาและของเมตตาที่ได้เจริญ เกิดปัญญาเห็นโทษภัยในสังสารวัฏ และสลัดพ้นจากความทุกข์ สัมผัสความสุขในพระนิพพาน ต่อกาลอันไม่เนิ่นช้าโดยทั่วกันทุกท่านทุกคน เทอญฯ ❖



เวลาเรามีสติ เราไม่ได้ละทุกข์  
แต่ละวิปlassที่เป็นเหตุให้  
ไปเที่ยวจับทุกข์มาเป็นสุข มาเป็นเรา

ทุกข์มันก็เป็นของมันอยู่อย่างนั้นแหละ  
เพียงแต่มันไม่ใช่เราอีกต่อไป  
เมื่อนั้นเมตตาก็จะเกิดขึ้นภายในใจอย่างไม่มีประมาณ  
แผ่ไปในเพื่อนสรรพสัตว์ทั้งหลาย  
ผู้เคยเวียนว่ายตายเกิด  
อยู่ในวัฏสงสารนี้ร่วมกัน มายาวนาน





.....  
กรณียเมตตสูตร

## กรณียเมตตสูตร

สูตรว่าด้วยการเจริญกิจคือไตรสิกขา  
และอานุภาพแห่งเมตตา



๕๖

กระณะยะมัตถะกุสะเลนะ ยันตัง สันตัง ปะทัง อะภิสะเมจจะ  
กิจนั้นได้อันพระอริยเจ้า ผู้บรรลุปทอันระงับกระทำแล้ว  
กิจนั้นอันกุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงกระทำ

ลักโก อุชฺฐ จะ สุหุชฺฐ จะ

กุลบุตรนั้นพึงเป็นผู้กล้าหาญ ซื่อตรง และซื่อตรงอย่างดีด้วย

สุวะโจ จัสสะ มุทุ อะนะติมานี

เป็นผู้ที่ว่าง่าย อ่อนโยน ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น

สันตสสะโก จะ สุภะโร จะ

เป็นผู้สันโดษ เลี้ยงง่าย

อัปปะกิจโจ จะ สัลละหุกะวุตติ

เป็นผู้มีกิจธุระน้อย ประพฤติตนเป็นผู้เบากายเบาจิต

สันตินทรีโย จะ นิปะโก จะ

มีอินทรีอันสงบบระจับ มีปัญญารักษาตน

อัปปะคัพโภ กุเลสุ อะนะนุกิทธิ

เป็นผู้ไม่คะนอง ไม่ติดพันในสกุลงทั้งหลาย

นะ จะ ขุททัง สะมาจะเร กิณฺณิ เยนะ วิณฺณู ปะเร

อุปะวะเทยยุง

วิณฺณูชนดิเตยนชนเหล่าอื่นได้ด้วยการกระทำอันใด

ไม่พึงกระทำการอันนั้นเลย

(พึงแผ่ไม่ตรึงจิตไปในหมู่สัตว์ว่า)

สุขีโน วา เขมิโน โหนตุ สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตตา

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม

มีตนถึงความสุขเกิด

เย เกจิ ปาณะภูตตติ

สัตว์มีชีวิตทั้งหลาย (ทั้งห้าชั้น, ชั้นเดียว และสี่ชั้น)

ตะสา วา ถาวะรา วา อะนะวะเสสา

ทั้งที่เป็นผู้ยังมีความสะดุ้ง (มีตัณหา)

หรือผู้ที่มั่นคง (ไม่มีตัณหา) รวมทั้งหมดไม่มีเหลือ



## กรณียเมตตสูตร

ทีฆา วา เย มะหันตา วา

ที่เป็นสัตว์ลำตัวยาว หรือใหญ่

มัชฌิมา รัสสะกา อะณุกะณฺฐา

หรือปานกลาง หรือสั้นก็ดี

ทั้งในสัตว์ลำตัวละเอียด หรือสัตว์ลำตัวหยาบ

ทิฏฐา วา เย จะ อะทิฏฐา

ทั้งที่ได้เห็นแล้ว หรือมิได้เห็นก็ดี

เย จะ พุเร ะสันติ อะวิพุเร

เป็นผู้อยู่ในที่ไกล หรือที่ใกล้ก็ดี

ภูตา วา สัมปะเวสี วา

เป็นผู้ที่เกิดแล้ว หรือกำลังหาที่เกิดอยู่ก็ดี

สัพเพ สัตตา ะวันตุ สุขิตัตตา

ขอสัตว์ทั้งปวงเหล่านั้น จงเป็นผู้มีตนถึงความสุขเกิด

นะ ปะโร ปะรัง นิพุพะพะละ

สัตว์อื่นอย่าพึงข่มเหงหลอกลวงสัตว์อื่น

นาติมฺญญะ ะตถะจิ นัง กิณฺจิ

อย่าพึงดูหมิ่นอะไรๆ เขาในที่ใดๆ เลย

พินัยโรสะนา ปะณิฆะสัณญา

นาญญะมัญญัสสะ ทุกขะมิจเจยยะ

ไม่ควรปรารถนาทุกข์แก่กันและกัน

เพราะความกลัวโรคและความคุ้มแค้น

มาตา ยะธา นิยัง ปุตตัง อายุสา เอกะปุตตะมะนุรักเข

มารดาถนอมปกป้องลูกคนเดียวผู้เกิดในตน

ด้วยยอมสละแม้ชีวิตตนได้ฉันท

เอวัมปิ สัพพะภูเตสุ มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

พึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง

แม้ฉันนั้น

เมตตัญจะ สัพพะโลกัสสิมัง มานะสัมภาวะเย อะปะริมาณัง

บุคคลพึงตั้งใจเจริญเมตตา โดยไม่มีที่สุดไม่มีประมาณ

แผ่ไปในสรรพสัตว์โลกทั้งปวง

อุทัง อะโธ 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 วิคะตะมิทโธ**

ตราบเท่าที่ความมัวงมเหงาครอบงำไม่ได้

**เอตัง สะติง อะริญฺเฐยยะ**

พึงตั้งสติคือเจริญเมตตาจนไว

**พริหัมมะเมตัง วิหารัง อิธมาหุ**

บันทึกทั้งหลายกล่าวเมตตาวิหารธรรมนี้ว่า

เป็นพรหมวิหารในพระศาสนา

**ทิฏฐิณฺจะ อะนูปะคัมมะ สีละวา**

บุคคลผู้นั้นย่อมไม่ตกไปในมิจฉาทิฏฐิ

คือความเห็นผิดว่าเป็นตัวเป็นตน (ลักกายทิฏฐิ) เป็นผู้มึนศีล

**ทัสสะเนนะ สัมปันโน**

ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง

(สัมมาทิฏฐิในโสดาปัตติมารค)

**กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง**

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

**นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปุณะเรตติ ๗**

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนเกิดในครรภ์อีก

โดยแท้ทีเดียวแล

พระพุทธรเจ้าท่านสละ **วัง**  
ออกมาแสวง **วิเวก**

หรือพวกเรากำลังสละ **วิเวก**  
กลับเข้าไปสร้าง **วัง**



# เมตตাপุพพภาคปฏิปทา

## วัตร ๑๕ สิกขา ๓ ออกจากกามเป็นอนิสงส์



### วัตร ๑๕

๑. **ลักโก\*** เป็นผู้อาจหาญ (ไม่เกียจคร้าน สามารถช่วยเหลือเพื่อนสพรหมจารีในกิจทั้งปวง จาริตศีล ไวยยาวัจจมัยบุญกิริยา) สัทธา วิริยะ กายกัมมัฏญตา จิตตกัมมัฏญตา
๒. **อุชฺฐ** เป็นผู้ตรง (ทางกายวาจา, ไม่โอ้อวด, อารัมมญฺ-ปนิชฌาน, จิตตสิกขา ตรงด้วยสมณะ)

กายอุชฺฐตา อุชฺฐตา เอกัคคตา

๓. **สุหฺฐ** เป็นผู้ซื่อตรงด้วยดี (ทางใจ, ไม่มีมายา, ลักษณะ-ปนิชฌาน, ปัญญาสิกขา ซื่อตรงด้วยวิปัสสนา)

จิตตอุชฺฐตา อุชฺฐตาพละ (วิปัสสนา) ปัญญา

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

๕. **มฺหุ** เป็นผู้อ่อนโยน (ไม่โหนอ่อนในกิจการของคฤหัสถ์ แข็งกร้าวเสีย แต่อ่อนโยนในวัตรปฏิบัติในกิจของสงฆ์ และในเพื่อนสพรหมิก) กายมฺหุตา มฺหุตา

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

จิตตมฺหุตา มฺหุตาพละ

\* ลักโก โดยสรุป คือ ปธานยังคธรรม ๕ (ศรัทธา, อาพาชน้อย, ไม่โอ้อวด, เพียรละอกุศล เจริญกุศล, ปัญญา)



๗. **สันตสสโก** เป็นผู้ยินดีด้วยของๆ ตน - สแกน ตสสโก, ของที่มีอยู่ - สนฺเตน, ด้วยอาการสม่ำเสมอ - สเมน (สันโดษ ๑๒) **อโลภะ**
๘. **สฺกุโร** เป็นผู้เลี้ยงง่าย (ได้ของทราหมหรือประณีต น้อย หรือมาก มีหน้าผ่องใส ยังอรรถาพให้เอ็นไปฯ) **อโลภผละ**
๙. **อัปปะกิจโจ** เป็นผู้มักิจน้อย (ไม่ให้ความสำคัญในกิจอื่น นอกจากสมณกิจ บำเพ็ญสมณธรรม)  
**กายปาคุญญตา จิตตปาคุญญตา**
๑๐. **สัลลหะหะวตติ\*\*** เป็นผู้มีความประพฤติเบากายเบาจิต (มีจีวรเป็นปีก มีบาตรเป็นท่อน มีบริขารน้อย ฯ)  
**กายลหุตา จิตตลหุตา อโลภะ**
๑๑. **สันตินทริโย** เป็นผู้มียินทรีย์สงบ (เป็นผู้สำรวมอินทรีย์ มียินทรีย์ไม่ฟุ้งซ่าน มีใจสงบ) **สตันทริย**
๑๒. **นิปะโก** เป็นผู้มียินทรีย์เครื่องรักษาตน (ตามรักษาศีล พิจารณาปัจจัย ๔ รู้สัปปายะ ๗ ฯ)  
**สาตถกสัมปชัญญะ สัปปายสัมปชัญญะ (บริหารปัญญา)**
๑๓. **อัปปะคัพโภ** เป็นผู้ไม่คะนองกายวาจา (เว้นจากการ คะนองกาย ๘, วาจา ๔, ทางใจหลายฐานะ)  
**กายปัสสัทธิ จิตตปัสสัทธิ**

\*\* สัลลหะหะวตติ คือ เบากายเบาจิต เพราะมีสัลเลขธรรม (เครื่องขุดเกลา) หรือ รุดงควัตถ (รุด = ขจัด ขัดเกลา)



## กรณีเบตตสูตร

๑๔. **กุเลสุ อะนะนุคิโท** เป็นผู้ไม่ติดพันในสกุลงทั้งหลาย  
(ไม่เศร้าโศก ไม่ร่าเริง ไม่สุข ไม่ทุกข์ร่วมด้วย)

ตัดตรมัสฉัตตตา

๑๕. **นะ จะ ขุททัง สะมาจเร กิณฺณิ เยนะ วิญญู ปะเร**  
**อุปะวะเทยฺยง** เป็นผู้ไม่ประพฤติดุจจริตแม้เล็กน้อย  
อะไรๆ ซึ่งเป็นเหตุให้ท่านผู้รู้เหล่านี้นติเตียนได้ (ขุททะ  
คือบาปกรรม ได้แก่ ไม่ประพฤติดุจจริต ๓ แม้จำนวน  
น้อยหรือขนาดเล็กน้อย) **หิริพละ โอตตปปะพละ**

๖๔

ศึกษา ๓

๑๖. **สุชีโน วา เขมิโน โหนตุ**  
**สัพเพ สัตตา ภาวันตุ สุขิตตตา ....**

พึงแผ่ไมตรีจิตไปในหมู่สัตว์ว่า

“ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข ....

เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา (อัปมัณฺญา)

.... เอตัง สะติง อะธิญฺเญยยะ

**พริหัมมะเมตัง วิหารัง อิธมาหุ**

ผู้ที่เข้าไปตั้งเมตตาสตಿಯานั้น

ท่านเรียกว่าอยู่ด้วยพรหมวิหาร

๑๗. ทิฏฐิธมฺม อหฺนุปะคัมมะ

บุคคลผู้ที่ย่อมไม่ตกไปในมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่า  
เป็นตัวเป็นตน (สักกายทิฏฐิ) ปญญา

สีละวา เป็นผู้มึนศีล วิรติ

๑๘. ทัสสะเนนะ สัมปันโน

ถึงพร้อมแล้วด้วยการรู้เห็นตามความเป็นจริง

ปญญา (สัมมาทิฏฐิในโสดาปัตติมารค)

ออกจากกามเป็นอานิสงส์

กาเมสุ วิเนยยะ เคธัง

นะ หิ ชาตุ คัพพะเสยยัง ปฺนนะเรตติ ๑

กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายได้

ย่อมไม่เข้าถึงซึ่งความนอนในครรร

(คือการเกิดอีก) โดยแท้ทีเดียวแล

เนกขัมมะ (การออก)

บรรพชาออกจากกาม ฌานออกจากนิวรรณ์ วิปัสสนาออก  
จากวิปัสสนา อริยมรรคออกจากกิเลสเป็นสมุจเฉท นิพพาน  
ออกจากสังขาร กุศลกรรมบถออกจากอกุศลกรรมบถทั้งปวง



## กรณีเบตตสูตร



โสภณเจตสิก ๒๕



## กรณียัมตถกุสเลน...

| ๑      | ๑๑        | ๑๕                                               | ๗/๘        | ๔               | ๑๔    |                  |          |   |
|--------|-----------|--------------------------------------------------|------------|-----------------|-------|------------------|----------|---|
| ลักโก* | สตินทรีย์ | นะ จะ                                            | ทุททั้ง... | สันตุส/<br>สุโร | สุวโจ | กุเลส<br>อนนุคิต |          |   |
| สี่    | ล         | วา                                               | สี่ลวา     |                 | ๑๓    | อปป              | คัพโ     |   |
| อปป    | มัญญา     | สุขิโน วา เขมิโน โหตุ...<br>เมตตา จ สัพพโลกัสสิง |            |                 | ๑๐    | ลัลลหุ           | กุตติ    |   |
| ๑๒     | นิปโก     | ทัสสเนน สัมปันโน                                 |            |                 | ๕     | มุกุ             | อนติมานี | ๖ |
|        |           |                                                  |            | ๑               | ลัก   | โก               |          |   |
|        |           |                                                  |            | ๙               | อปป   | กิจโจ            |          |   |
|        |           |                                                  |            | ๒               | อุช   | สุหุช            |          | ๓ |

## กรณียเมตตสูตร วัตร ๑๕ ลักขา ๓ องค์ธรรม

\* ลักโก นอกจาก ลักขา แล้ว ยังต้องรวม วิริยะ ไณมहाกุสล 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 ผลกลายเป็นตาข่ายมัดดักสัตว์ไว้ให้เวียนว่าย วนไป  
ในวัฏสงสาร...มีอิจฉา ตาร้อนเป็นคู่

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]

รักดีดีหา มีวิชาเป็นเหตุ มีทุกข์เป็นผล  
รักศรัทธาและเมตตา มีปัญญาเป็นเหตุ มีสุขและพ้นทุกข์  
เป็นผล

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

## ความไม่งาม คือ ความรัก

รักเมตตา อยู่ตรงหน้า อสุภะ

รักราคะ ซ่อนอยู่ กระจก\*หลัง

รักเมตตา ปฏิบัติ ยิ่งชัดแจ้ง

รักราคะ กระจกพัง ก็หล่นน้ำตา ฯ

---

\* กระจก คือ นิจจิปลาส สุขวิปลาส และอิตติวิปลาส



ประวัติย่อ

## พระมหากิรติ ธีรปัญญา

๗๐

พระมหากิรติ ฉายา ธีรปัญญา ชื่อเดิม นพ.กิริติ ศรีวัฒนา เกิดเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๐ ที่ อ.พนัสนิคม จ.ชลบุรี เข้าเรียนชั้นประถมศึกษาที่ รร.สาธิตจุฬา รุ่น ๒๐ เรียนเตรียมอุดมศึกษา รุ่น ๔๖, 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 จากประเทศ  
อเมริกา

ช่วงที่เรียนที่อเมริกา ปี ๒๕๓๗ ได้พบพระอาจารย์  
ชยสาร เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ (พระชาวอังกฤษ ลูกศิษย์  
หลวงปู่ชา) และได้เข้าร่วม backpack retreat (กรรมฐาน  
แบกเป้ท่องเที่ยว) ร่วมกับคณะนักเรียนไทยเป็นเวลาหนึ่ง  
สัปดาห์ ในช่วงเวลาที่ได้ใกล้ชิดกับพระป่าสายกรรมฐานนี้  
ได้เกิดความสงบ และความเข้าใจหลายๆ อย่าง กลับมา  
เมืองไทยปี ๒๕๔๑ จึงได้เดินทางไปขอฝึกปฏิบัติ บวชเป็น  
ผ้าขาวและสามเณรที่วัดป่านานาชาติ จ.อุบลราชธานี และได้  
อุปสมบทเป็นพระภิกษุที่วัดหนองป่าพง ในวันที่ ๙ ธันวาคม  
พ.ศ. ๒๕๔๑ โดยมีพระราชภาวนาวิกรม (หลวงพ่อเลี่ยม  
จิตฺตมโฆ) เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระอาจารย์ชยสารเป็น  
พระกรรมวาจาจารย์ ฝึกอบรมที่วัดป่านานาชาติอยู่ ๕ ปี  
แล้วออกมาช่วยเป็นรองเจ้าอาวาสที่วัดป่าสว่างบุญ (วัดป่า  
บุญล้อม) อ.สว่างวีระวงศ์ จ.อุบลราชธานี ระหว่างนี้  
ได้ปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตที่ประเทศอเมริกา  
และนิวซีแลนด์ อยู่ ๓ ปี ทุกๆ ปี ตั้งแต่ ๗ ปีที่ผ่านมา

จะเดินทางไปประเทศมาเลเซีย สิงคโปร์ และอินโดนีเซีย เพื่อทำหน้าที่เป็นล่ามแปลภาษาอังกฤษสำหรับครูบาอาจารย์ พระมหาเถระสายวัดหนองป่าพงที่ไปเทศน์หรือสอนกรรมฐานที่นั่น สอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค ปัจจุบันกำลังเรียนบาลีไวยากรณ์แบบดั้งเดิมหลักสูตรพระไตรปิฎก ๕๐๐ ชั่วโมง อยู่ที่วัดจากแดง จ.สมุทรปราการ รวมเวลาอยู่ในสมณเพศ ถึงปัจจุบันได้ ๑๘ พรรษา

### ผลงานหนังสือ

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



“รักตักขหา เป็นรักต้องโทษ โปรดการรอเสพเสวย  
รักเมตตา เป็นรักต้องทำ นำกรณียะไม่ละเลย”



[www.kanlayanatam.com](http://www.kanlayanatam.com)  
Facebook : kanlayanatam