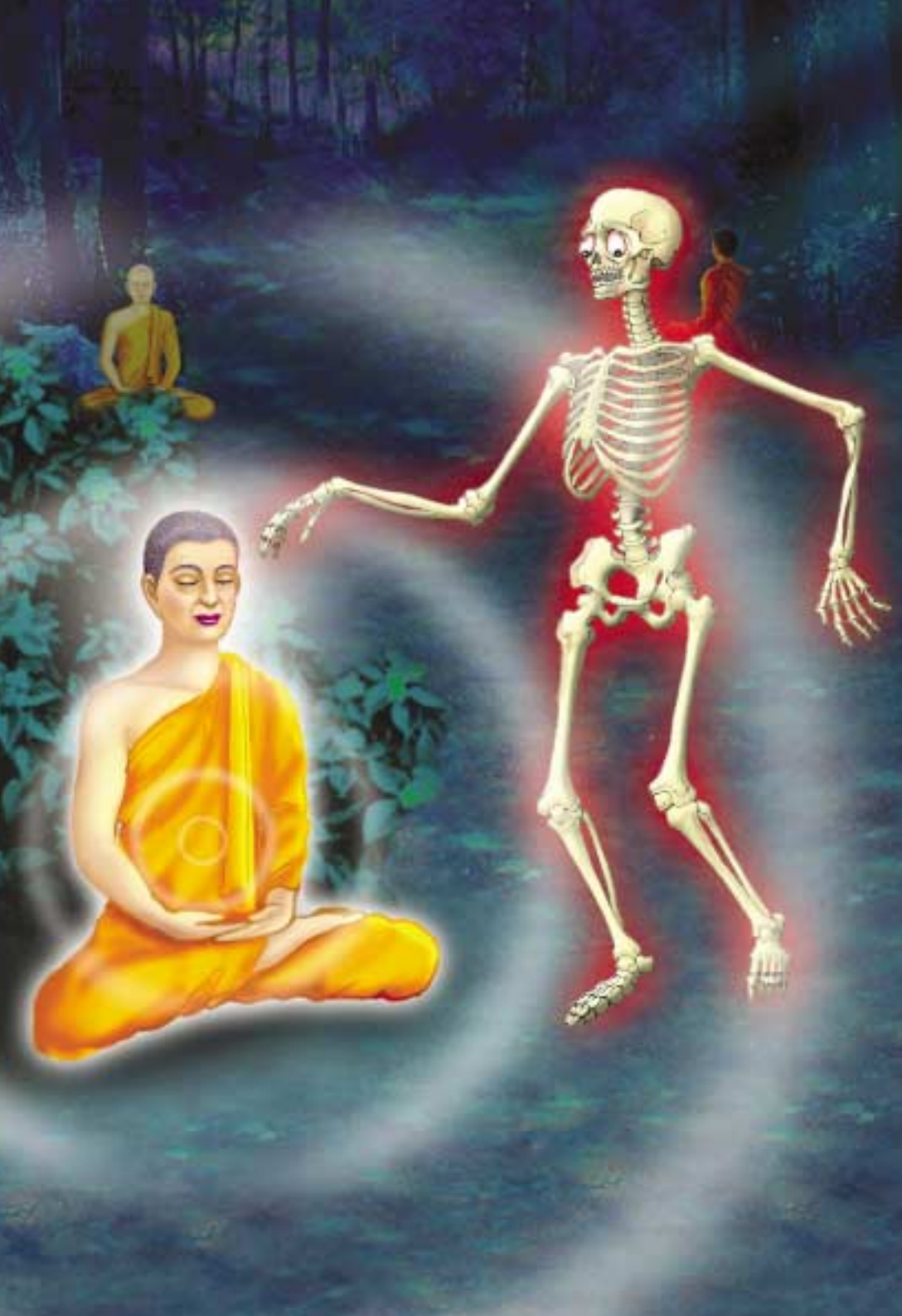




ก าร เจริญ เมต ตา จิต

ผู้ใดมีสติมั่นคง เจริญเมตตาอันหาประมาณมิได้
สังโยชน์ของผู้นั้น ผู้เห็นธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอุปธิกิเลส
ย่อมเบาบาง หากว่าเขาไม่มีจิตคิดประทุษร้ายสัตว์
แม้สักตัวเดียว เจริญเมตตาอยู่
เพราะเจริญเมตตาจิตนั้น ย่อมเป็นกุศล





การเจริญเมตตาจิต

๓๑

แต่สังคมมนุษย์ในขณะนี้ กลับเห็นการเข่นฆ่าเป็นเรื่องธรรมดา
นั่นเป็นเพราะขาดเมตตาธรรม ทำให้ความเดือดร้อน ความวุ่นวาย
เกิดขึ้นทั่วทุกมุมโลก

วิธีการหนึ่งที่เรากำลังจะช่วยแก้ไขสถานการณ์โลก ที่กำลัง
คุกรุ่นอยู่ขณะนี้ก็คือ ให้หมั่นเจริญสมาธิภาวนา ตั้งจิตเมตตา
ปรารถนาดีต่อทุกๆ ชีวิต แล้วแผ่กระแสแห่งเมตตาธรรมไปยัง
เพื่อนมนุษย์ทุกคนให้มีความรักความปรารถนาดีเกิดขึ้นในดวงจิต
อันใสบริสุทธิ์ ถ้ามนุษย์มีความปรารถนาดีต่อกันจริงๆ ก็จะช่วย
กันรู้เรื่อง เมื่อช่วยกันรู้เรื่อง ก็ไม่ต้องใช้วิธีที่รุนแรงในการยุติปัญหา
สังคมก็จะอยู่กันอย่างสงบสุข

หลวงปู่วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ ได้กล่าวไว้ว่า “ความเมตตา
นี้อัศจรรย์นัก ไม่ใช่ของพอดิพอร้าย ถ้ารู้จักใช้ให้ถูกส่วนแล้วละก็
มีฤทธิ์เดชมากมายนัก จะมีคนรักใคร่สนับสนุน จะทำอะไรก็
สำเร็จหมดมารดาธิบดีบุตรที่เกิดจากอกของตนเพียงคนเดียวฉันใด
ให้เรามีความรัก ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่าง
นั้นเช่นเดียวกัน”

พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ของการแผ่เมตตาไว้
๑๑ ประการ คือ ผู้แผ่เมตตาจิตบ่อยๆ ย่อมทำให้หลับเป็นสุข
ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย หากฝันก็ฝันแต่เรื่องที่เป็นสิริมงคล



การเจริญเมตตาจิต

๓๒

ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์และเทวาทั้งหลาย อมนุษย์ไม่เข้าใกล้ เหล่าเทวดาลงปกปักรักษา อันตรายจากไฟ ยาพิษ หรือคัมภีร์อาวุธ ไม่สามารถมากล้ำกรายได้ จิตของผู้นั้นย่อมตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว จะมีดวงหน้าที่สดใส แววดาแจ่มใส จะเป็นผู้ไม่หลงก่อนละโลก เมื่อยังไม่แทงตลอดในคุณอันยิ่ง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

*ในสมัยพุทธกาล มีภิกษุประมาณ ๕๐๐ รูป หลังจากได้เรียนกัมมัฏฐานจากพระบรมศาสดาแล้ว ก่อนจะเข้าพรรษา ได้ทูลลาพระพุทธรองค์ไปหาสถานที่จำพรรษา ภิกษุเหล่านั้นจาริกไปในชนบท แล้วได้ไปพำนักอยู่ใกล้ภูเขแห่งหนึ่ง ซึ่งไม่ไกลจากหมู่บ้านมากนัก ในวันรุ่งขึ้น ท่านได้พากันเข้าไปนิยตบาตในหมู่บ้าน ชาวบ้านเห็นพระมาโปรดเป็นจำนวนมาก ต่างก็เกิดความยินดีว่า เราได้เนื้อนาบุญแล้ว จึงช่วยกันจัดเตรียมข้าวปลาอาหารมาถวาย ด้วยจิตที่เคารพเลื่อมใส

เมื่อพระฉันเสร็จ ญาติโยมก็ได้อ้อนวอนขออาราธนาให้พระทั้ง ๕๐๐ รูป อยู่จำพรรษาใกล้หมู่บ้านนั้นตลอด ๓ เดือน แล้วช่วยกันสร้างกุฏิ ๕๐๐ หลัง จัดแจงเครื่องอุปโภคบริโภคทุกอย่าง มีเตียง ตั้ง น้ำฉัน น้ำใช้ ครบหมด เพื่อจะได้อำนวยความสะดวก



การเจริญเมตตาจิต

๓๓

ความสะดวกให้ท่านได้บำเพ็ญสมณธรรมได้เต็มที่ โดยไม่ต้องมี
เครื่องกังวลใจ พระภิกษุทุกรูปได้แยกย้ายกันไปบำเพ็ญเพียร
ตามกุฏิของตน ตั้งใจเจริญสมาธิภาวนาอย่างเอาจริงเอาจัง

ในราวป่าที่ภิกษุเหล่านั้นจำพรรษาอยู่ มีรุกขเทวดา
สิงสถิตอยู่ตามต้นไม้ จะมีวิมานซ้อนอยู่ ในคืนแรกเหล่าเทวดา
ต่างก็คิดว่า พระภิกษุเหล่านี้คงอยู่ไม่กี่วัน แล้วจาริกไปที่อื่น จึง
พากันลงจากต้นไม้มาอยู่ข้างล่าง เพราะว่าไม่กล้าอยู่สูงกว่า
ผู้ทรงศีล

ผ่านไปหลายวันแล้ว พระภิกษุทั้ง ๕๐๐ รูป ก็ยังไม่มี
ทีท่าว่าจะจาริกไปที่อื่น เทวดาเหล่านั้นต่างก็ได้รับความลำบาก
จึงคิดหาวิธีขับไล่ให้พระภิกษุไปพำนักที่อื่น ในเวลากลางคืน
จึงได้เนรมิตกายมาหลอกหลอนพระภิกษุ ในขณะที่แต่ละรูป
เดินจงกรมบำเพ็ญภาวนากันอยู่ บางทีก็เห็นผีหัวขาดบ้าง
เห็นรูปยักษ์ที่น่ากลัวยืนอยู่ข้างหน้า ทำท่าจะทำร้ายเอาบ้าง
บางคืนท่านก็ได้ยินเสียงมนุษย์ร้องโหยหวนน่าสะพรึงกลัว
บางทีก็ทำเหมือนจะตามมาเอาชีวิตของท่าน แม้เวลาจำวัดก็
ยังได้กลิ่นเหม็นเน่าเหมือนซากศพที่พองขึ้นอืดจนรู้สึกสะอิด-
สะเอียน ลมในท้องปั่นป่วน

เหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นติดต่อกันหลายวัน แต่ละรูปถูก



การเจริญเมตตาจิต

๓๔

รบกวนอย่างนี้ ทำให้ไม่ได้พักผ่อน ร่างกายก็ชুবผอม เป็นไข้ ไม่สบาย เมื่อจิตใจของพวกภิกษุเกิดความไม่สงบ มีความกลัว หวาดผวา ทำให้ใจฟุ้งซ่านไม่เป็นสมาธิ การบำเพ็ญสมณธรรมก็ไม่ก้าวหน้า มีแต่จะแย่งลงไปทุกวันๆ ท่านจึงปรึกษาหารือกันว่า “ที่แห่งนี้ไม่เป็นลัปปายะเสียแล้ว เราควรจะย้ายไปจำพรรษา ในที่แห่งใหม่ดีกว่า” จึงตัดสินใจเก็บเครื่องบริวาร บาตร จีวร กลับไปเข้าเฝ้าพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งประทับอยู่ที่เมืองสาวัตถี

พระผู้มีพระภาคเจ้า ทอดพระเนตรเห็นภิกษุเหล่านั้น กลับมา จึงตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราบัญญัติสิกขาบทไว้ว่า ภิกษุไม่ควรเที่ยวจาริกไปภายในระหว่างพรรษา เพราะเหตุไร พวกเธอจึงยังจาริกกันอยู่เล่า” ภิกษุเหล่านั้น จึงกราบทูล เรื่องทั้งหมดที่เกิดขึ้นให้ทรงทราบ พระพุทธองค์ทรงทราบว่า ภิกษุเหล่านี้ไม่ได้แผ่เมตตาให้เหล่าเทวดา จึงให้อโวกาว่า “พวกเธอจงอยู่ในที่นั้นเถิด เธอจักได้บรรลุธรรม ถ้าพวกเธอปรารถนาความไม่มีภัยจากเทวดาทั้งหลาย ก็จงตั้งเมตตาจิตให้เกิดขึ้นแก่เทวดาทั้งหลาย เพราะว่าเมตตาธรรมนี้เป็นธรรมอาวุธ สำหรับภิกษุในพระธรรมวินัยนี้” แล้วทรงสอนวิธีการแผ่เมตตาว่า

“...พึงเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีสุข มีความเกษม มีตนถึงความสุขเถิด สัตว์มีชีวิตเหล่าใด เหล่าหนึ่งมีอยู่ เป็นผู้สะดุ้งหรือเป็นผู้มั่งคั่ง ไม่มีส่วนเหลือ



การเจริญเมตตาจิต

๓๕

สัตว์เหล่าใดมีกายยาวหรือใหญ่ ปานกลางหรือสั้น ผอมหรือพี
ที่เราเห็นแล้วหรือไม่ได้เห็น อยู่ในที่ไกลหรือในที่ใกล้ ที่เกิดแล้ว
หรือแสวงหาที่เกิด ขอสัตว์ทั้งหมดนั้น จงเป็นผู้มีตนถึงความ
สุขเกิด สัตว์อื่นไม่พึงข่มขู่สัตว์อื่น ไม่พึงดูหมิ่นอะไรเขาในที่ไหนๆ
ไม่พึงปรารถนาทุกข์ให้แก่กันและกัน เพราะความโกรธ เพราะ
ความเคียดแค้น...”

จากนั้นก็ทรงแนะนำต่อไปอีกว่า “พึงเจริญเมตตาจิตใน
สัตว์ทั้งหลาย ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้มีสุข ปราศจาก
ทุกข์ มีความเกษมสำราญ ขอให้เข้าถึงความสุข มีความรักและ
ปรารถนาดีต่อกันและกัน เหมือนมารดารักษานบุตรน้อย แม้ชีวิต
ก็ยอมสละได้”

เมื่อภิกษุเหล่านั้นได้ธรรมาวุธจากพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
แล้ว ก็มีจิตอาจหาญกลับไปจำพรรษาในราวป่าแห่งเดิมนั้นอีก
เมื่อไปแล้วก็หมั่นเจริญเมตตาจิต สวดพระปริตร ทำให้เทวดา
ทั้งหลายเกิดความเมตตา มีความรักและปรารถนาดีต่อภิกษุ
เหล่านั้น จึงมิได้แสดงอาการน่าสะพรึงกลัวอีกต่อไป ทั้งเกิดปีติ
โสมนัสว่า พระคุณเจ้าทั้งหลาย ได้หวังประโยชน์ใหญ่ให้เกิดแก่
พวกเรา ให้พวกเราได้รับบุญกัน เหล่าเทวดาจึงพากันเก็บกวาด
เสนาสนะ จัดแจงน้ำร้อนน้ำเย็น จัดการอารักขาให้ภิกษุเหล่านั้น
เป็นอย่างดี



การเจริญเมตตาจิต

๓๖

เมื่อทุกอย่างสัปปายะ พระภิกษุท่านมีความสุขในการเจริญภาวนา และเจริญเมตตา ทำเมตตาจนเป็นบาท คือมีอารมณ์จิตที่ประกอบด้วยเมตตาธรรม มีใจหยุดนิ่งตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา เกิดสมณะ คือใจหยุดจนกระทั่งเข้าถึงธรรมกายภายใน แล้วเริ่มตั้งวิปัสสนา ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ได้บรรลุกายธรรมไปตามลำดับ จนกระทั่งบรรลุกายธรรมอรหัต เป็นพระอรหันต์ภายในพรรษานั้นทั้ง ๕๐๐ รูป

ดังนั้น กระแสแห่งความเมตตา จึงมีอานุภาพมาก ซึ่งผู้หวังการบรรลุธรรมควรมีเมตตาจิตเป็นอารมณ์ ฝึกทำใจของเราให้ใสบริสุทธิ์หยุดนิ่ง แล้วแผ่เมตตาให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่เลือกที่รักผลักที่ชัง ไม่มีอคติ ให้เป็นอัมปมัญญา คือเป็นกระแสแห่งความเมตตาที่ไร้ขอบเขต ใจของเราจะได้รู้สึกโล่ง โปร่ง เบา สบาย มีความสุขความเบิกบาน ใจจะเป็นอิสระ ปลอดกังวล สภาพใจอย่างนี้ จึงจะสามารถเข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายๆ เพราะฉะนั้นอย่างน้อยทุกคืนก่อนนอน เราควรแผ่เมตตาเป็นประจำ จะได้มีความสุขตลอดเวลา ทั้งหลับและตื่นกันทุกๆ คน

