



ก ร ะ แ ส

แ ห่ ง เ ม ต ต า จี ต

ผู้ใดผูกอาฆาตว่า เขาได้ด่าเรา เขาได้ฆ่าเรา ได้ชนะเรา
หรือได้ลักขโมยของเราไป เวนของผู้นั้นย่อมไม่สงบระงับ
ส่วนผู้ใดไม่ผูกอาฆาตว่า เขาได้ด่าเรา เขาได้ฆ่าเรา ได้ชนะเรา
หรือได้ลักขโมยของเราไป เวนของผู้นั้นย่อมสงบระงับ





กระทรวงศึกษาธิการ
ประเทศไทย

๓๕

ผู้ให้ยอมได้รับความสุข และความสุขที่เกิดจากการให้นั้น เป็นความสุขที่ยิ่งใหญ่ ที่ไม่มีอะไรเสมอเหมือน ความสุขที่เกิดจากการให้ความสุขต่อเพื่อนมนุษย์ ซึ่งเกิดจากพลังใจของเรา กลั่นออกมาเป็นมวลแห่งความบริสุทธิ์ ขยายออกไปยังมวลมนุษยชาติ ยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย เราจะสังเกตว่า ใจเราเริ่มมีความโล่ง โปร่ง เบา สบาย มีอาการรู้สึกโล่งเหมือนออกจากที่แคบมาสู่ที่กว้าง เราจะรู้สึกสดชื่น รู้สึกโปร่งเหมือนยืนอยู่บนยอดเขาที่มีแต่อากาศบริสุทธิ์ ไม่มีมลภาวะ เบาเหมือนปุยพุนุ่นที่ลอยลอยอยู่ในอากาศ ร่างกายเราเบาเหมือนจะลอยได้ และสบายเหมือนกับไม่มีตัวตน มีแต่ความสว่างโพล่ง ให้ใจนิ่งๆ รักษาอารมณ์สบายให้ต่อเนื่องให้นานที่สุด

พระลัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน ขุททกนิกาย ธรรมบท ว่า

“อกุโกจฉิ มํ อวธิ มํ	อชินิ มํ อหาลิ เม
เย จ ตํ อุปนยฺหนฺติ	เวรํ เตสํ น สมฺมตฺติ
อกุโกจฉิ มํ อวธิ มํ	อชินิ มํ อหาลิ เม
เย จ ตํ นูปนยฺหนฺติ	เวรํ เตสุปสมฺมตฺติ

ผู้ใดผูกอาฆาตว่า เขาได้ด่าเรา เขาได้ฆ่าเรา ได้ชนะเรา หรือได้ลักขโมยของเราไป เวนของผู้นั้นยอมไม่สงบบระจับ ส่วนผู้ใดไม่ผูกอาฆาตว่า เขาได้ด่าเรา เขาได้ฆ่าเรา ได้ชนะเรา



กระแสน้ำแห่งเมตตาจิต

๔๐

หรือได้ลักขโมยของเราไป เวนของผู้นั้นยอมสงบระจับ”

การไม่ผูกอาฆาตพยาบาท รู้จักให้อภัย จะส่งผลให้เราเป็นบุคคลผู้มีใจสงบเยือกเย็น ไม่เป็นพิษเป็นภัยต่อใคร การปฏิบัติธรรมให้ได้ผลดี เราจะต้องมีจิตประกอบด้วยเมตตาจิตใจจะได้ละเอียดอ่อน จะได้เข้าถึงธรรมอย่างรวดเร็ว ดังนั้นไม่ควรผูกโกรธ หรืออาฆาตพยาบาทใคร พึงรักษาใจให้สงบเยือกเย็น มีเมตตาจิตในสรรพสัตว์ทั้งหลาย หากทำอย่างนี้ได้ จะทำให้ใจสงบเยือกเย็น มีความสุขกายสุขใจตลอดเวลา เมื่อมีเรื่องอะไรเกิดขึ้น แทนที่จะมัวเสียเวลาเสียอารมณ์กับเรื่องราวหรือบุคคลเหล่านั้น เราก็นำใจของเรา กลับเข้ามาหยุดนิ่งอยู่ภายใน ให้อใจอยู่กับเนื้อกับตัว

ชีวิตคนเรานั้นสั้นนัก เราไม่มีเวลามากพอที่จะเสียไปกับเรื่องไร้สาระ เพียงแค่เราตามดูจิตของเรา ให้รู้เท่าทันกิเลส ไม่ให้เจตกอยู่ในอารมณ์โลก โกรธ หลง ไม่ให้ฟุ้งซ่าน ไม่ให้ขุ่นมัว แค่นี้ก็หมดเวลาไปวันหนึ่งๆ แล้ว เพราะฉะนั้นอย่ามัวเสียเวลา ขุ่นมัวกับคนรอบข้าง อย่าไปถือสาในความไม่สมบูรณ์ของเขา อะไรที่ให้อภัยได้ ก็ควรให้อภัยกัน ถ้าเรารู้จักปลดปล่อยวางใจของเราจะปลอดโปร่ง เบา สบาย เป็นเหตุให้เข้าถึงธรรมได้อย่างง่ายดาย



กรมส่งเสริมเมตตาจิต

๔๑

*ในอดีต มีพระราชแห่งแคว้นกาลิ ทรงพระนามว่า พระเจ้าพรหมทัต ท่านทรงมีกำลังทรัพย์ กำลังคนและพาหนะมากมาย ส่วนแคว้นที่อยู่ใกล้กันชื่อว่า แคว้นโกศล มีพระราชพระนามว่า ทีฆิติ ทรงมีกำลังน้อยกว่า พระเจ้าพรหมทัตได้ยกกองทัพไปโจมตีแคว้นโกศล ฝ่ายพระเจ้าทีฆิติเมื่อทราบข่าวก็ดำริว่า เมืองของเราเป็นเมืองเล็ก ไม่อาจจะต้านทานศึกครั้งนี้ได้ ถ้าเราฝืนต่อสู้ไป ผู้คนก็จะล้มตายกันมาก เราไม่อยากให้ใครต้องตาย ดังนั้นเราควรจะสละเมือง แล้วทรงพาพระมเหสีหนีออกจากเมือง ไปอยู่ในป่า อาศัยอยู่กับนายช่างหม้อ ทรงปลอมพระองค์เป็นปริพาชก อยู่มาไม่นาน พระมเหสีก็ตั้งครรภ์ให้กำเนิดโอรสพระนามว่า ทีฆากุมาร เมื่อเติบโตขึ้น ทรงส่งโอรสไปศึกษาศิลปวิทยาอีกเมืองหนึ่ง เพราะคิดว่าหากอยู่ด้วยกัน เมื่อมีภัยเกิดขึ้น ก็จะตายกันเสียทั้งหมด

วันหนึ่ง อดีตนายช่างกลบกดของพระเจ้าทีฆิติเห็นพระเจ้าทีฆิติพร้อมพระมเหสีก็จำได้ว่า นี่คือพระราชแห่งแคว้นโกศล แต่ด้วยความโลภอยากได้รางวัล จึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลแก่พระเจ้าพรหมทัต



กระแสน้ำแห่งเมตตาจิต

๔๒

พวกทหารของพระเจ้าพรหมทัต ได้มาจับพระเจ้าทิมิติ และพระมเหสีมัดกับเครื่องพันธนาการ แล้วนำออกประจาน ตามทาง ๔ แพร่ง ลงโทษอย่างแสนสาหัส บางทีก็เอาเชือกมัดมือทั้ง ๒ ข้าง กล้อนพระเกศา แล้วให้ม้าวิ่งลากไป ทั้งสองพระองค์ได้รับความทุกข์ทรมานมาก ในขณะนั้น ที่ชาวกุมารซึ่งไปร่ำเรียนอยู่ที่ต่างเมือง เกิดความคิดถึงพระราชบิดาพระราชมารดา จึงกลับมาเยี่ยมที่บ้าน เมื่อไม่พบจึงตามเข้าไปในแคว้นกาสิ ได้เห็นพระราชบิดาและพระราชมารดากำลังถูกพวกทหารประจาน ได้รับความทุกข์เวทนาสาหัส จึงแหวกฝูงชนเข้าไปดูใกล้ๆ พระเจ้าทิมิติเมื่อแลเห็นพระโอรส จึงตรัสขึ้นเพื่อให้ทรงได้ยินว่า “อย่าเห็นแก่ยาว อย่าเห็นแก่สั้น เหว่ทั้งหลายยอมไม่ระงับ เพราะเวรเลย แต่ยอมระงับได้ เพราะไม่จองเวร” พระองค์ได้ตรัสอย่างนั้นอยู่ ๒-๓ ครั้ง ที่ชาวกุมารเป็นคนมีปัญญา จึงทรงอดทนยับยั้งไว้ เมื่อทหารนำทั้งสองพระองค์ตระเวนไปทั่วเมืองแล้ว ก็นำไปประหารชีวิตโดยบันพระวรกายเป็น ๔ ท่อน วางเรียงไว้ในหลุม ๔ ทิศ

พระราชมารดาได้แอบเข้าไปนำพระศพมาถวายพระเพลิง จากนั้นทรงปลอมตัวเป็นเด็กชาวบ้านคนหนึ่ง เข้ามาอยู่ในเมืองของพระเจ้าพรหมทัต ได้มาฝากตัวทำงานอยู่กับคนฝึกช้าง ทุกเช้าก็จะติดพันขบร้องด้วยเสียงอันไพเราะ พระเจ้าพรหมทัต



กระแสแห่งเมตตาจิต

๔๓

ตื่นจากบรรทม ได้สดับเสียงอันไพเราะนั้นแล้ว ทรงเกิดความพอใจ จึงให้นำเด็กเลี้ยงช้างมาเข้าเฝ้า เมื่อพระองค์ทอดพระเนตรเห็น ทิมาวู ก็เกิดความเมตตารักใคร่ ทรงโปรดปรานมาก ได้แต่งตั้งให้เป็นมหาดเล็กรับใช้ใกล้ชิดพระองค์ ทิมาวูก็ตั้งใจปฏิบัติราชการอย่างดี คอยสนองพระราชโองการด้วยดีตลอดมา

วันหนึ่ง พระเจ้าพรหมทัตโปรดให้ทิมาวูกุมารเทียมราชรถ เพื่อเสด็จล่าเนื้อในป่า เมื่อเสด็จออกนอกเมือง ทิมาวูบังคับม้าวิ่งไปด้วยความเร็ว เข้าไปในป่าลึก พวกทหารตามไม่ทัน จึงมีเพียงพระราชากับทิมาวูเท่านั้น พระราชาทรงเหนื่อยล้า เมื่อหยุดรถแล้ว จึงบรรทมหลับบนตักของทิมาวู

ในขณะนั้น ทิมาวูกุมารระลึกถึงความแค้นในอดีตว่า “บ้านเมืองของเราถูกพระราชานี้ยึดไป แม้มารดาบิดาของเรา ก็ถูกพระราชานี้ฆ่า ถึงเวลาที่จะจัดการกับศัตรูแล้ว” จึงชักพระขรรค์ออกจากฝัก หมายถึงจะแทงพระราชานี้ แต่ในขณะที่เดียวกัน ก็ระลึกถึงโอวาทที่พระราชบิดาให้ไว้ก่อนสวรรคตว่า “อย่าเห็นแก่ยาว อย่าเห็นแก่สั้น” จึงไม่ยอมละเมิดคำของพระราชบิดา ได้สอดพระขรรค์เก็บเข้าที่เดิม ครู่หนึ่งความคิดอาฆาตได้ผุดขึ้นมาเป็นครั้งที่สอง พระกุมารก็ชักพระขรรค์ออกมาหมายจะฆ่าอีก แต่พอระลึกถึงโอวาทพระราชบิดาก็ยับยั้งเอาไว้อีก ทำอย่างนี้อยู่ถึง ๓ ครั้ง



กระแสแห่งเมตตาจิต

๔๔

ขณะนั้นเอง พระเจ้าพรหมทัตตื่นจากบรรทมด้วยความหวาดผวา แล้วเสด็จลุกขึ้นอย่างพลุนพลันตรัสว่า ทรงฝันเห็นทิวากุมารโอรสของพระเจ้าทมิติ กำลังประหารพระองค์ด้วยพระขรรค์ จึงตกพระทัยตื่นขึ้น ทันใดนั้น ทิวากูได้จับพระเศียรของพระเจ้าพรหมทัต แล้วเอาพระขรรค์จ่อที่พระคอพร้อมกับประกาศว่า “เรานี่แหละ คือทิวากุมาร พระองค์ได้ทำความพินาศให้แก่มารดาบิดาของเรา บัดนี้ถึงเวลาที่จะได้ชำระโทษแล้ว” พระเจ้าพรหมทัตยิ่งตกพระทัยมากขึ้น ทรงหมอบลงแทบเท้าพระกุมาร แล้วร้องขอชีวิต ทิวากูจึงทูลว่า “ข้าพเจ้าถวายชีวิตแก่พระองค์ได้ แต่ขอให้พระองค์ได้ประทานชีวิตแก่ข้าพเจ้าเช่นกัน” พระเจ้าพรหมทัตจึงตรัสว่า “ถ้าอย่างนั้นเจ้าจงให้ชีวิตแก่เรา แล้วเราก็จะให้ชีวิตแก่เจ้า” เป็นอันว่าทั้งสองฝ่ายให้ชีวิตแก่กันและกัน โดยจะไม่จองเวรกันอีก แล้วเดินทางกลับเข้าสู่พระนคร

ครั้นเสด็จกลับเข้าไปถึงพระนคร ทรงมีรับสั่งให้ประชุมเสนาอำมาตย์ทั้งหมด แล้วได้ตรัสถามขึ้นในที่ประชุมว่า “ถ้าหากว่าท่านทั้งหลายเห็นทิวากุมาร ซึ่งเป็นโอรสของพระเจ้าทมิติ จะทำอย่างไร” พวกอำมาตย์เหล่านั้นทูลว่า จะตัดมือบ้าง จะตัดเท้าบ้าง ตัดศีรษะบ้าง พระเจ้าพรหมทัตจึงตรัสขึ้นว่า “ท่านทั้งหลาย บุรุษนี้แหละคือทิวากุมาร แต่ว่ากุมารนี้



กระแสแห่งเมตตาจิต

๔๕

ใครๆ ไม่อาจจะทำอันตรายใดๆ ทั้งนั้น เพราะกุมารนี้ได้ให้ชีวิตแก่เรา และเราก็ได้ให้ชีวิตแก่กุมารนี้” หลังจากนั้นทรงไต่ถามที่ฆาตุกุมารว่า “ก่อนที่จะพระราชบิดาของเธอจะสวรรคต ได้ให้โอวาทแก่เธอว่า อย่าเห็นแก่ยาว อย่าเห็นแก่สั้น เหวทั้งหลายย่อมไม่ระงับเพราะเหวเลย แต่เหวทั้งหลายย่อมระงับได้เพราะไม่จองเวรนั้น หมายความว่าอย่างไร”

ที่ฆาตุกุมารกราบทูลว่า “อย่าเห็นแก่ยาว คือ อย่าทำการจองเวรกันให้ยืดเยื้อ เพราะเหวย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร อย่าเห็นแก่สั้น คือ อย่าทำการแตกร้างกับมิตรเร็วเกินไป ให้อุดทนสงบเสงี่ยม” เมื่อพระราชบิดาได้ฟัง ก็ทรงชื่นชมที่ฆาตุกุมารว่าเป็นบัณฑิต เป็นผู้มียุคุณธรรม มีปัญญาสามารถเข้าใจเนื้อความโดยย่อได้อย่างแจ่มแจ้ง

ที่ฆาตุกุมารคืออดีตชาติของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในครั้งที่ทรงบำเพ็ญบารมีเป็นพระโพธิสัตว์ ทรงสอนว่า “เหวทั้งหลายอย่าบาดหมางกัน อย่าแก่งแย่งกัน อย่าวิวาทกัน พึงอดทนและสงบเสงี่ยม เพราะขันติ โสรัจจะ จะทำให้งามในธรรมวินัยนี้”

พวกเราเช่นเดียวกัน ให้มีความอดทนและสงบเสงี่ยม เพราะความผูกโกรธผูกอาฆาตพยาบาทไม่ดีเลย เรายังต้อง



กระแสแห่งเมตตาจิต

๔๖

สร้างบารมีไปอีกนานจนกว่าจะถึงที่สุดแห่งธรรม เมื่อทำงานใหญ่ขึ้น อุปสรรคก็มีมาก ผู้ไม่เห็นด้วยเพราะไม่เข้าใจในสิ่งที่เราทำก็มากขึ้นเป็นเงาตามตัว การได้รับฟังคำถากถาง หรือ ถ้อยคำที่ทำให้เราหมดกำลังใจสร้างความดีนั้น เป็นเพียงเครื่องวัดความมีขันติและความสงบเสงี่ยมของเราว่า จะสามารถดำรงไว้ซึ่งคุณธรรมข้อนี้ได้หรือไม่

ดังนั้น ถ้าหากเราได้รับอารมณ์ที่ไม่น่าพึงพอใจ ก็อย่าไป ชุนมัวหรือขัดเคืองใจ ให้หมั่นแผ่เมตตาความปรารถนาดีของเรา แก่คนอื่นและสรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยพลังมวลแห่งใจที่บริสุทธิ์ ของเรา นี้ จะสามารถเปลี่ยนความชุนมัว เป็นสดใสได้ อุปสรรคมีไว้ให้ข้าม ปัญหาาก็แก้กันไป ไม่ใช่แก้ด้วยการไปแก้แค้น หรือล้างแค้น แต่ให้แก้ไขด้วยการ ไม่สู้ ไม่หนี ทำความดีของเราเรื่อยไป และทำให้ยิ่งๆ กว่าที่ผ่านมา แล้วเราจะเป็นผู้ที่มีชัยชนะในตัวเอง ชนะใจคนทั้งโลก และแนะนำคนทั้งโลกให้เข้าสู่กระแสธรรมกันทุกคน

