



‘... เป็นผู้สงบกาย สงบวาจา สงบใจ นี่แหละเป็นที่ปรารถนา  
 ในพระพุทธศาสนา ภาษสามเณร อุบาสกอุบาสิกา  
 ประพฤติสงบกาย สงบวาจา สงบใจได้ นั้นแหละ  
 เป็นเจริญของพระพุทธศาสนา ถ้าสงบไม่ได้ ยังล่องแล่กอยู่  
 ยังเป็นที่ไว้วางใจในพระพุทธศาสนาไม่ได้ ...’

รวมพระธรรมเทศนา พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร)

## กัณฑ์ที่ ๓๓

## กรณียเมตตสูตร

๒๕ พฤษภาคม พุทธศักราช ๒๕๕๗

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส (๓ ทน)

กรณียมตฺถกุสเลน

สกุโก อุชฺช จ สฺหุชฺช จ

สนฺตฺสสโก จ สฺมารุ จ

สนฺตินฺทริโย จ นิปโก จ

น จ ขุทฺทํ สฺมาจเร ภิกฺขุ

สุจิโน วา เขมิโน โทหนฺตุ

ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจฺจ

สฺวโจ จสฺส มุทฺธ อนฺติมาณี

อปฺปกิจฺโจ จ สลฺลหุทฺตติ

อปฺปคพฺโป กุเลสุ อนฺนุติทฺโธ

เยน วิญญู ปเร อุพฺพเทยฺยํ

สพฺเพ สตฺตา ภวนฺตุ สฺขิตตฺตาติย

พ.พ.(บาลี) ๒๕/๑๐/๑๓

ณ บัดนี้ อาตมภาพจักได้แสดงกรณียเมตตสูตร พระสูตรนี้สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงแสดงในเรื่องจิตแผ่เมตตาไปในสัตว์ เรียกว่าสูตรประกอบด้วยเมตตา การประกอบด้วยเมตตา สมเด็จพระบรมศาสดาทรงรับสั่งให้สัตว์โลก บริษัททั้ง ๔ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ให้ประพาดตัวของตัวเองให้บริสุทธิ์ ให้ถือเอาตำรับตำรา พระอริยบุคคล พระอริยบุคคลประพาดดีได้อย่างไร สูงได้อย่างไร ต่ำได้อย่างไร ท่านผู้เป็นปุถุชนพึงถือเอาเป็นเนติแบบแผนได้ ประพาดอย่างพระอริยบุคคลชนิดนั้นแหละ ทั้งกาย ทั้งวาจา ทั้งใจ ไม่ให้ขาดตกบกพร่องนั้นแหละ ได้ชื่อว่าประกอบด้วยเมตตาอยู่แล้วอยู่ในตัว ต้องประพาดตัวให้เป็นตัวอย่างที่ดีของประชุมชนในยุคนี้นี้ และติดต่อไปในภาคหน้า ได้ชื่อว่าเป็นตำราอยู่แล้ว หากว่าเป็นชาย ประพาดอย่างนี้ก็เป็นตำราของผู้ชาย เป็นหญิงก็ได้ชื่อว่าเป็นตำราของผู้หญิง เป็นภิกษุแก่ ปานกลาง อ่อน ได้ชื่อว่าเป็นตำราของภิกษุ เป็นสามเณรก็ได้ชื่อว่าเป็นตำรับตำราของสามเณร จะชี้แจงแสดงตามวาระพระบาลีในกรณียเมตตสูตรในวันนี้

เริ่มต้นว่า กรณียมตฺถกุสเลน ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจฺจ แปลบาลีในกรณียเมตตสูตรว่า ยំ ตํ กิจจํ อันว่ากิจอันใด อริเยน อันพระอริยเจ้า อภิสเมจฺจ



บรรลุแล้ว อภิสเมจ จนถึง ปกั ซึ่งบท สหฺตัม อันระงับแล้ว กิจอันนั้น กุลปฺตเตน  
 อันกุลบุตร กรณียมตฺถกุสเลน ผู้ฉลาดในประโยชน์พึงกระทำ ดังนี้แปลเนื้อความ  
 ตามวาระพระบาลี คลึความเป็นสยามภาษาว่า กิจอันใดอันพระอริยบุคคลผู้บรรลุปทอัน  
 ระงับกระทำแล้ว กิจอันนั้นกุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์ควรกระทำ หรือพึงกระทำ กิจ  
 นั้นเป็นไฉน สกฺโก จ เป็นผู้อาจหาญด้วย นี่เป็นกิจอันหนึ่ง อุชฺช จ เป็นผู้ซื้อด้วย  
 สุหฺช จ เป็นผู้ตรงด้วย สุวโจ เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่าย มุทฺธ เป็นผู้อ่อนละไม อนติมานิ  
 ไม่มีอติมานะ สหฺตฺตฺสโก เป็นผู้สันโดษ สุกโร เป็นผู้เลี้ยงง่าย อปฺปกิจโจ จ มี  
 ธุระน้อย ธุระไม่มาก สลฺลหฺกฺวตฺติ เป็นผู้ประพฤติเบากายเบาใจ สหฺตฺนฺทฺริโย จ  
 เป็นผู้ประพฤติสงบแล้ว หิปปโก เป็นผู้มิปัญญา อปฺปคพฺโก เป็นผู้ไม่คะนอง กุเลสุ  
 อนนฺคิทฺโร เป็นผู้ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย น จ ขุทฺทํ สมาจเร กิณฺจิ เยน วิญญู  
 ปเร อุปวเทยฺยํ น จ ขุทฺทํ สมาจเร กิณฺจิ เยน วิญญู วิญญูชนทั้งหลายพึงติเตียน  
 บุคคลอื่นได้ด้วยกรรมอันใด เราไม่กระทำการกรรมอันนั้นเลย วิญญูชนทั้งหลายพึงติเตียน  
 บุคคลอื่นได้ด้วยกรรมอันใด เราไม่ประพฤติกรรมอันนั้นเลย พึงแผ่ไม่ตรึงจิตไปในหมู่  
 สัตว์นั้นว่า ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้มีความสุข จงเป็นผู้มีความเกษม จงเป็นผู้มีตนถึงซึ่ง  
 ความสุขเกิด นี่เป็นเนื้อความของพระบาลี คลึความเป็นสยามภาษาได้ความเท่านี้

ต่อแต่นี้จะอธิบายขยายความในกรณียเมตตสูตรนี้ต่อไป ที่เราได้เคยฟังพระ  
 ท่านสวดมนต์หลายครั้งหลายคราแล้ว สวดอยู่เสมอในกรณียเมตตสูตรนี้ พึงฟังความ  
 ให้เข้าใจ เป็นธรรมอันละเอียดสุขุมลุ่มลึก เป็นธรรมของพระอริยเจ้า ถ้าบุคคลผู้ใด  
 ประพฤติตามแนวนี้เข้า บุคคลผู้นั้นถึงเป็นปุถุชนก็ได้ชื่อว่าปุถุชนสาวกของพระศาสดา  
 สาวกของพระศาสดามี ๒ จำพวก อริยสาวก เป็นพระโสดาแล้ว ปุถุชนสาวก เริ่มจะ  
 เป็นโสดาต่อไป ยังไม่เป็นโสดา เริ่มจะเป็นพระโสดาต่อไป นี่ได้ชื่อว่าเป็นปุถุชนสาวก  
 ของพระพุทธเจ้า ที่เป็นโสดาแล้ว สกทาคา อนาคา อรหัต จัดได้ชื่อว่าเป็นอริยสาวก  
 ทั้งนั้น ลดส่วนกว่านั้นลงมา ที่มีธรรมกายเป็นโคตรภู หรือไม่มีธรรมกายแต่บริสุทธิ์  
 กาย วาจา ใจ ทนพระอริยบุคคลเหล่านั้น นี่ได้ชื่อว่าเป็นปุถุชนสาวก เหตุนี้ ในกรณีย  
 เมตตสูตรนี้ มีเนื้อความอันสุขุมลุ่มลึก จงตั้งใจสดับตรับฟังให้เข้าเนื้อเข้าใจ

ในเบื้องต้นแปลมคธภาษาว่า กิจนั้นใดอันพระอริยบุคคลผู้บรรลุปทอันสงบกระทำ  
 แล้ว สหฺตัม ปกั แปลว่าบทอันสงบแล้วอันกระทำแล้ว มตฺถกุสเลน กิจนั้นอันบุคคล  
 ผู้ฉลาดในประโยชน์ กรณีย อันนั้นพึงกระทำ กิจนั้นอันบุคคลผู้ฉลาดในประโยชน์พึง



กระทำ นี่เข้าใจยากจริง ไม่ใช่เป็นของง่าย แปลอีกทีหนึ่งว่า กิจนั้นได้อันพระอริยบุคคล ผู้บรรลุปธานสงบกระทำแล้ว กิจนั้นอันบุคคลผู้ฉลาดในประโยชน์ควรกระทำ

ผู้ฉลาดในประโยชน์นั้นเป็นเช่นไร **สกุโก** เป็นผู้อาจหาญ อาจหาญทุกประการ ในธรรมวินัยของพระศาสดาไม่ขาดตกบกพร่อง อาจหาญในทางบริสุทธิ์กาย อาจหาญในทางบริสุทธิ์วาจา อาจหาญในทางบริสุทธิ์ใจ ไม่มีขาดตกบกพร่องใดๆ ทำสิ่งใดด้วยกาย ต้องเอาปัญญาเข้าสอดส่องมองเสียก่อนแล้วจึงทำ เห็นว่าไม่มีทุกข์ไม่เดือดร้อนตน ไม่เดือดร้อนบุคคลผู้อื่นจึงทำ ถ้าเห็นว่าเดือดร้อนตนเดือดร้อนผู้อื่นไม่ทำ อาจหาญอย่างนี้ อาจหาญในการดื้ออย่างนี้ ที่จะกล่าววาทะอันใดออกไป อาจหาญอีกเหมือนกัน เอาปัญญาเข้าสอดส่องดูเสียก่อน ถ้าเดือดร้อนเราก็มักกล่าว เดือดร้อนเขาก็ไม่กล่าว เดือดร้อนทั้งเราทั้งเขาก็ไม่กล่าว ถ้าไม่เดือดร้อนเราจึงกล่าว ถ้าไม่เดือดร้อนเขาจึงกล่าว ถ้าไม่เดือดร้อนทั้งเราทั้งเขาจึงกล่าว นี่ก็อาจหาญในวาจา อาจหาญในทางใจ ใจจะคิดสิ่งหนึ่งสิ่งใด เดือดร้อนเราก็มักคิด เดือดร้อนเขาก็ไม่คิด เดือดร้อนทั้งเราทั้งเขาก็ไม่คิด ถ้าไม่เดือดร้อนเราจึงคิด ถ้าไม่เดือดร้อนเขาจึงคิด ถ้าไม่เดือดร้อนทั้งเราทั้งเขาจึงคิด นี่อาจหาญอย่างนี้ นี่ **สกุโก** เป็นผู้อาจหาญ ไม่ใช่อาจหาญเรื่องอื่น ไม่ใช่อาจหาญเรื่องเหลวไหล โจรปล้น ประเทศต่อประเทศปะทะกัน หรือ มหาโจรปล้นกัน ไม่ใช่ เป็นอาจหาญของคนพาล อาจหาญของบัณฑิตเป็นอย่างนี้ เป็นผู้อาจหาญในความดี ไม่มีความชั่วเข้าเจือปนระคนทีเดียว อาจหาญไปในส่วนดีฝ่ายเดียว นี่ **สกุโก** ข้อที่ ๑

**อุชฺฐ จ** เป็นผู้ซื่อ ลักษณะซื่อของคนนั้นซื่ออย่างไร ซื่อกาย ซื่อวาจา ซื่อใจ ซื่อทั้งข้างนอกข้างในตรงกันหมดไม่ลักลั่นกัน ซื่อจริงๆ ไม่มีคิด ไม่มีเคี้ยว ไม่มีรู้แวง แต่อย่างหนึ่งอย่างใด ซื่อทั้งข้างนอกข้างในตรงกันหมดไม่มีลักลั่นกัน ไม่เอียงกัน อย่างนี้เรียกว่าซื่อ **อุชฺฐ** แปลว่าเป็นผู้ซื่อ

**สุหุชฺฐ** เป็นผู้ตรงดี ซื่อแล้วก็ตรงดี ในข้อหลังว่า ตรงดี คนที่ตรงดีนั้นเป็นอย่างไร ลักษณะตรงดีของพระอริยเจ้าไม่มีรู้แวง ตรงดิ่งทีเดียว ทำนางหลักไว้ ในสังฆคณานั้น **อุชฺฐ** นะเป็นผู้ซื่อ **สุหุชฺฐ** เป็นผู้ตรง **อุชฺฐปฏิปทโน** เป็นผู้ปฏิบัติตรง นั้นแน่แน่วนั้น เดินแนวนั้น ทั้งกาย ทั้งวาจา เดินแนวนั้น เป็นผู้ปฏิบัติตรง ตรงอย่างไร ซื่ออย่างไร ซื่อไม่มีคิดเคี้ยว ถูกต้องร่องรอยทางมรรคผลทีเดียว ซื่อต่อคำของพระบรมศาสดา ไม่คดต่อธรรมของพระบรมศาสดา นี่เป็นผู้ซื่อตรงตามทางมรรคผล



ไม่เลียงหลีกต่อทางมรรคผล ทางมรรคผลเป็นไปอย่างไร เดินทางมรรคผลให้เป็นไป  
อย่างนั้น ไม่คลาดเคลื่อนจากทางมรรคผล ไม่สรวนในกิจอื่น ตั้งใจเข้มขึ้นประทับประคองใจ  
ของตนอยู่เสมอ ให้ตรงทางมรรคผลอยู่รำไป ดังนี้ เป็นผู้ตรงดี อย่างนี้ว่าตรงดีทีเดียว  
นี้เป็นข้อที่ ๓ ตรงดี

**สุวโจ** ว่าง่ายสอนง่าย ว่าง่ายสอนง่ายเหมือนเด็กที่ดี หรือเหมือนคนที่เฉลียว  
ฉลาดดี เป็นคนที่หัวอ่อนว่าง่ายสอนง่ายอย่างไร ไม่ดื้อต่อทางมรรคผล ไม่ดื้อต่อธรรม  
ของพระบรมศาสดา ตรงร่องรอยธรรมของพระบรมศาสดา ถ้าให้ปฏิบัติธรรม เป็น  
ถูกต้องร่องรอยละ ถ้าผิดธรรมเป็นไมยอมกันละเด็ดขาด ถ้าว่าถูกธรรมละไม่ว่าข้อไหน  
เงื่อนไขเล็กน้อยไม่เข้าใจ จะเป็นผลน้อยผลใหญ่ไม่เข้าใจ ว่าง่ายสอนง่ายนัก ถูกธรรม  
ตรงธรรมเข้าแล้วละก็ ถ้าว่าผิดธรรมละก็ไมไปเด็ดขาดทีเดียว นี่พระศาสดาทรงรับสั่ง  
ว่า **สุวโจ** เป็นผู้ว่าง่ายสอนง่ายอยู่ในลักษณะ อยู่ในธรรมของพระวินัย เรื่องว่าง่าย  
สอนง่ายนะ หายากนัก ไม่ใช่เป็นของหาง่าย คนดี คนเป็นนักปราชญ์ คนเป็นบัณฑิต  
ภิกษุก็ดี สามเณรก็ดี อุบาสกก็ดี อุบาสิกาที่ดี ว่าง่ายสอนง่าย อยู่กับใครเบาใจ ไม่  
หนักใจ อยู่กับพ่อแม่ก็ไม่หนักใจ สบายอกสบายใจ เย็นอกเย็นใจ คนว่าง่ายสอนง่าย  
ภิกษุสามเณรอยู่กับครูบาอาจารย์ก็เย็นอกเย็นใจ สบายอกสบายใจ ว่าง่ายสอนง่าย ถ้า  
ว่าภิกษุสามเณรว่าง่ายสอนยากละเอาละ เดือดร้อนละ ลูกหญิงลูกชายก็เหมือนกัน ว่า  
ยากสอนยากละพ่อแม่เดือดร้อนละ ถ้าว่าลูกหญิงว่าง่ายสอนง่าย อยู่ในโอวาทของพ่อ  
แม่ทุกสิ่งทุกประการ ไม่คัดค้านแต่อย่างหนึ่งอย่างใด นี่เรียกว่า **สุวโจ** ว่าง่ายสอนง่าย  
พระศาสดาสรรเสริญนัก นี่เป็นกึ่งหนึ่งของทางพระพุทธศาสนา ว่าง่ายสอนง่าย เป็น  
คนทำธรรมวินัยให้เจริญ เป็นคนเจริญในธรรมวินัยของพระบรมศาสดา **สุวโจ**

**มุกุ** เป็นผู้อ่อนละมุนละไม ไม่ใช่อ่อนโยเย อ่อนโยเยไปเสียก็ใช้ไม่ได้ อ่อน  
ละมุนละไม อ่อนใช้ได้ดีตามความปรารถนาของผู้ฝึกหัด จะดัดแปลงแก้ไขอย่างหนึ่ง  
อย่างใดก็อ่อนละมุนละไมทุกสิ่งทุกประการ เหมือนอย่างคนแก่ หุงข้าวอ่อนละมุนละไม  
ละก็คนแก่ยิ้มเชียว ถ้าหุงข้าวแข็งกระด้างละ คนแก่หน้าเบ้เชียว ไม่สบายใจ ครุดใจ  
สะดุดใจนัก ถ้าว่าละมุนละไมละก็คนแก่ชอบใจ นี่อาการที่อ่อนละมุนละไม เป็นภิกษุ  
หรือสามเณรอยู่กับครูบาอาจารย์ ครูบาอาจารย์ก็เย็นอกเย็นใจ เหมือนคนแก่ได้พบข้าว  
อ่อนละมุนละไมเข้า ใจเย็นใจสบาย แม้ลูกหญิงลูกชายจะอยู่กับมารดาบิดา ถ้าอ่อน



ละมุนละไม มารดาเอ็นอกเอ็นใจ ไม่เดือดร้อนด้วยประการต่างๆ นานา นี่ มฤทุ เป็นผู้อ่อนละมุนละไม

**อนติมานิ** เป็นข้อที่ ๖ **อนติมานิ** ไม่มีอติมานะ เยอหยังจงหองไม่มี ไม่มีเยอหยังจงหองจริงๆ ที่เดียว ลูกหญิงลูกชายบางคนเยอหยังจงหองต่อพ่อแม่ กระทบกระทั่งเข้าเล็กน้อยละก็ใช้จุกพิดหมิ่นพ่อแม่เสียแล้ว เอาแล้ว นี่ร้ายกาจถึงขนาดนี้ นี่มันเยอหยังจงหองอย่างนี้ ภิกษุสามเณรก็ดุจเดียวกัน ถ้าว่ากระทบกระทั่งเข้าเล็กน้อยๆ ละก็ เอาละไปละ สึกขาลาเพศไปเสียบ้าง ไปเสียที่ไหนๆ บ้าง นี่เอาเข้าแล้ว ถูกเข้าเล็กๆ น้อยๆ ละก็หัวดี้อกระด้าง ครูบาอาจารย์เกลียดนัก พ่อแม่ก็เกลียดนัก ถ้าเป็นผู้ที่ไม่เยอหยังจงหอง เมื่อไม่เยอหยังจงหองอย่างนี้แล้วเป็นที่สบายใจ อยู่กับพ่อแม่ เป็นที่สบายใจครูบาอาจารย์ ภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกาในพระพุทธศาสนาเป็นผู้ไม่เยอหยังจงหองแล้ว เป็นที่สบายใจ พระพุทธศาสนาชอบใจนัก ชอบอาภายาญ ชอบตักเตือน ไม่มีอติมานะ ถ้ามีอติมานะเยอหยังจงหอง เป็นเช่นนั้นละก็เป็นที่ไม่สบายใจ นี่เป็นคนฝ่ายเลว ฝ่ายดีก็ไม่เยอหยังจงหองเท่านั้น ไม่มีอติมานะทีเดียว

**สนฺตฺสฺสโก** เป็นผู้สันโดษ สันโดษนะยินดีปัจจัยตามมีตามได้ เหมือนเป็นภิกษุสามเณรเช่นนี้ ยินดีปัจจัยตามมีตามได้ ได้อย่างไรก็ยินดีอย่างนั้น มีอย่างไรก็ยินดีอย่างนี้ ไม่ก้ำก่ายเกะกะ ไม่ทำบุคคลผู้เลี้ยงให้เดือดร้อน มีนี้จะเรียกอันโน้นต่อไป อย่างชนิดนี้ไม่สันโดษ ยินดีตามมีตามได้จึงเรียกว่าเป็นผู้สันโดษ นี่เป็นข้อที่ ๗ เป็นผู้สันโดษ ยินดีปัจจัยตามมีตามได้

**สฺกโร** เป็นผู้เลี้ยงง่าย เลี้ยงง่ายอย่างไร เหมือนอย่างกับม้าเลี้ยงง่าย หรือช้างที่เลี้ยงง่าย เขาเทียบด้วยม้าอาชาไนย เจ้าของจะให้หญ้าสดก็เคี้ยวหญ้าสดกินตามหน้าที่ เจ้าของจะให้หญ้าแห้งก็เคี้ยวกินตามหน้าที่ กินจริงๆ กินจนอิ่ม ให้รำก็กินรำ ให้ข้าวสุกก็กินข้าวสุก ให้ข้าวตากก็กินข้าวตาก กินตามหน้าที่ จะให้ของชนิดไหนที่กินได้ก็กินทั้งนั้น กินโดยเคารพ กินไม่สุรุ่ยสุร่าย กินไม่กระสับกระส่าย กินด้วยตั้งอกตั้งใจ นี่ผู้เลี้ยงง่ายเป็นอย่างนี้ หญิงก็ดี ชายก็ดี ภิกษุสามเณรก็เหมือนกัน มีอย่างไรก็ใช้อย่างนั้น เลี้ยงง่ายไม่เดือดร้อนต่อผู้เลี้ยง เมื่อเขาเลี้ยงอย่างไรละก็บริโภคอย่างนั้น ถ้าจิตนึกสิ่งใดมันมีเค็มก็ผสมกันเข้า ไม่ต้องยุ่งเรียกโน้นเรียกนี่ต่อไป สิ่งใดมันเค็มมากก็ไปหาสิ่งที่จืดๆ มาผสมเข้ามันก็กลายเป็นของพอดีไปเอง นี่เลี้ยงตัวอย่างนี้ เมื่อเขาเลี้ยงอย่างไรก็ไม่ให้ผู้เลี้ยงเดือดร้อน ให้ผู้เลี้ยงดีอกดีใจ ให้ผู้เลี้ยงยินดีขึ้นอกขึ้นใจ เรียกว่าภิกษุสามเณรเป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นที่เบาใจกับครูบาอาจารย์ ลูกหญิงลูกชายเป็นผู้เลี้ยง



ง่าย เบาอกเบาใจกับพ่อแม่ แม่ภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกา พุทธศาสนิกชนเป็นผู้  
เลี้ยงง่าย เป็นที่เบาใจในทางพุทธศาสนา เพราะพระอริยบุคคลทั้งหลายเป็นผู้เลี้ยงง่าย  
ทั้งนั้น ไม่มีเป็นผู้เลี้ยงยากเลย เราเป็นปุถุชนประพัตติตัวให้เลี้ยงง่ายเช่นนั้นจะเป็นอายุ  
พระศาสนา นี่เป็นข้อที่ ๘ **สุภโร** เป็นผู้เลี้ยงง่าย

**อุปปฏิโจ จ** เป็นผู้มึนระน้อย ไม่มีกิจธุระมาก พวกมึนกิจมากนะ เปื่อ  
อุปัชฌาย์อาจารย์ที่ภิกษุสามเณรมึนระมากนะ เปื่อ พ่อแม่ปกครองลูกหญิงลูกชายมีกิจ  
ธุระมากนะ เปื่อ กิจธุระไม่มีจบละ เดี่ยวกิจธุระนั้น เดี่ยวกิจธุระนี้ เรื่อยๆ ไป นี่ มี  
กิจธุระมากอย่างนี้ ไม่เป็นที่พอใจในทางพุทธศาสนา ทางพระพุทธศาสนาให้มีกิจธุระ  
น้อย ถ้ากิจธุระในธรรมวินัยละก็เป็นมือขวา มีมาก มีมากอยู่ที่เดียว ถ้าว่านอกจาก  
ธรรมวินัยของพระศาสดาไปแล้ว มีบ้างเล็กน้อยเท่านั้นพอดูไป ไม่หากิจให้ยุ่งแก่อัตภาพ  
ร่างกายนัก พวกหากิจให้ยุ่งแก่อัตภาพร่างกายเรียกว่ามึนกิจมาก ไม่เจริญในธรรมวินัยของพระ  
ศาสดา มีกิจธุระน้อยนี้เป็นข้อที่ ๙

ประพัตติเบากายเบาใจ ประพัตติเบากาย กายก็เบา ประพัตติเบาใจ ใจก็เบา  
ไม่มีบริหารมาก มีแต่พอสมควร วาจาไม่มีกังวลมาก มีแต่พอสมควร เบากายเบาใจทุก  
สิ่ง ไม่มีติดขัดอันหนึ่งอันใด คล่องแคล่วกายใจ คล่องแคล่วไม่มีห่วงมีโยอะไร ปลอดภัย  
โปร่ง ไม่มีกังวลห่วงใยที่เดียว นี่ เป็นผู้เบากายเบาใจอย่างชนิดนี้ นี่ เป็นที่ปรารถนา  
ในพระพุทธานุศาสนานี้ นี่เป็นข้อที่ ๑๐ **สลลหุกวุตติ** เป็นผู้ประพัตติเบากายเบาใจ

**สนฺดินฺทุริโย** เป็นผู้มึนอินทรีย์สงบแล้ว สงบทุกอย่าง จักขุอินทรีย์ ตาก็สงบ หูก็  
สงบ จมูกก็สงบ ลิ้นก็สงบ กายก็สงบ ใจก็สงบ สงบทุกอย่าง สงบได้แล้ว **สนฺดินฺทุริโย**  
แปลว่าสงบแล้ว เป็นผู้สงบกาย สงบวาจา สงบใจ นี่แหละเป็นที่ปรารถนาในพระพุท  
ธศาสนา ภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกาประพัตติสงบกาย สงบวาจา สงบใจได้ นั้น  
แหละเป็นเจริญของพระพุทธานุศาสนา ถ้าสงบไม่ได้ ยังล่องแล่อยู่ ยังเป็นที่ไว้วางใจ  
ในพระพุทธานุศาสนาไม่ได้ ผู้เทศน์นี้เองบอกพระอุปัชฌาย์ให้ตั้งเจ้าคณะหมวดองค์หนึ่ง  
ว่าควรจะได้เป็นอุปัชฌาย์แล้ว ท่านอาจารย์องค์นั้น ท่านอุปัชฌาย์ท่านตอบผู้เทศน์นี้  
แหละ “ตายังไวเช่นนั้นคุณจะต้องมันอย่างไร ตั้งมันก็ทำลายเสียเช่นนั้น” ท่านบอกว่า  
ตาไว อ้ายตาไวมันก็ชอบกลอยู่เหมือนกัน และอยู่มาหน่อยหนึ่งเจ้าคณะหมวดองค์นั้น  
ก็สึกไปเสียเลยจริงๆ อ้อ จริงเหมือนคำของอุปัชฌาย์ท่าน นั้นแน่ไม่สงบ สงบตานะ  
สงบหู สงบจมูก สงบลิ้น สงบกาย สงบใจ เป็นภิกษุจริงๆ เป็นสามเณรจริงๆ เป็น



อุบาสกจริงๆ เป็นอุบาสิกาจริงๆ ไม่ล่อกล่อก ถ้าล่อกล่อกเช่นนั้นละก็หาเรื่องละ ถ้าหาเรื่องเช่นนั้นละก็ไม่งอกงามในธรรมวินัยของพระศาสดา ต้องประพาสสังบคาย สงบวาจา สงบใจ จริงๆ ลงไป สงบตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลงไป อินทรีย์สงบเสียได้แล้ว นี่เป็นที่ปรารถนาในพระพุทธศาสนา เป็นภิกษุสามเณรก็จะงอกงามในธรรมวินัยของพระศาสดา เป็นอุบาสกอุบาสิกาก็จะงอกงามในธรรมวินัยของพระศาสดา เพราะสงบอินทรีย์เสียได้แล้ว นี่ข้อที่ ๑๑

ข้อที่ ๑๒ **นิปโก** เป็นผู้มึปัญญา ลักษณะมึปัญญาในธรรมวินัยของพระศาสดา นะเป็นประโยชน์นัก ว่าลักษณะท่านวางตำราไว้เช่นนี้ เป็นผู้มึปัญญาแล้วทำความเจริญเท่าไรก็ได้ ทำความเจริญอย่างไร ประพาสิตัวเสียให้เรียบร้อย เป็นไปตามตำรับตำราที่ได้กล่าวมาดังนี้ เราชวนผู้ประพาสิตัวเสียเหมือนตัวนั้นแหละ ให้ได้สักคน หนึ่งเดือนให้ได้สักคน ก็ เอา ๒ เดือนได้สัก ๒ คน ๓ เดือนได้สัก ๓ คน ๔ เดือนได้สัก ๔ คน พอได้ครบ ๑๒ เดือนก็ได้ ๑๒ คน นั่นมีพวก ๑๒ คนแล้วนะ เอาอีกปีหนึ่ง ปีที่ ๒ อีก ๑๒ คน ก็ ๒๔ แล้วนะ เอาอีกปีนะ ๑๒ คนนี้ ๓๖ แล้วนะ ๔ ปีเท่านั้น ๔๘ มีพวกสงบดีได้ ๔๘ ทีนี้หลายๆ ปีเข้าเป็นอย่างไรงี้สงบอย่างนั้น ถ้าผู้มึปัญญาชวนอย่างนั้น ผู้มึปัญญาแก้ไขเอาหมู่พวกได้เช่นนั้น ถ้าหากว่าเป็นภิกษุก็ได้เป็นคณาจารย์องค์หนึ่ง ถ้าเป็นสามเณรก็ได้เป็นคณาจารย์องค์หนึ่ง ถ้าเป็นอุบาสกก็ได้เป็นหัวหน้าคนหนึ่ง เป็นอุบาสิกาก็ได้เป็นหัวหน้าอุบาสิกาคนหนึ่ง

นี่คนมึปัญญาสำคัญนัก พุทธศาสนาประสงค์คนมึปัญญาอย่างนี้ คนมึปัญญาไม่กระทบกระเทือนบุคคลผู้ใด อยู่ในสถานใดไม่กระทบกระเทือนผู้ใด ทำแต่ประโยชน์ให้เขาเท่านั้น บำบัดโทษประกอบประโยชน์ให้เขาเท่านั้น นี่คนมึปัญญานะสำคัญนัก แต่ว่าปัญญาดี หรือปัญญาลึกเท่านั้น นี่แง่สำคัญ เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาของพระศาสดา เป็นภิกษุก็ดี อุบาสกอุบาสิกาก็ดี เมื่อเป็นภิกษุสามเณร ต้องเป็นภิกษุสามเณรจริงๆ คนมึปัญญาเป็นอุบาสกอุบาสิกาจริงๆ เป็นอุบาสกต้องหาเพื่อนอุบาสกมา เป็นอุบาสิกาก็ต้องหาเพื่อนอุบาสิกามา เป็นภิกษุก็หาเพื่อนภิกษุมา เป็นสามเณรก็หาเพื่อนสามเณรมา นี่คนมึปัญญา พระบรมศาสดาทรงรับสังฆกรรมอุบาสกว่าเป็นคนมึปัญญาธรรมิกอุบาสก มีอุบาสก ๕๐๐ เป็นหมู่พวก พระองค์รับสั่งว่า **ปณฺฑิตปริโส** กับธรรมิกอุบาสก แปลเป็นภาษาไทยว่า ท่านผู้ดำเนินด้วยคติของปัญญาเกษมอย่างนี้

นี่ว่ามีปัญญาอย่างนี้ ก็จะเอาตัวรอดได้ ไม่ต้องมีเงินมีทองดอก เงินทองนะเขาแสวงหากันมา แสวงหาในดินก็มี ไปพลิกแผ่นดินไถไร่ไถนาทำสวนเข้า ก็เขาหา



เงินหาทองในแผ่นดิน เขาหาเงินหาทองบนต้นไม้ก็มี บนต้นไม้ก็ไปทำน้ำตาลเข้า ไปเอาลูกไม้มาขาย เอาดอกไม้มาขาย นี่เขาหาเงินบนต้นไม้ เขาหาเงินในทะเลก็มี เขาหาแปลกๆ กัน วิธีหาเงินหาทองต่างๆ แต่ว่าเงินทองจะอยู่ที่ไหน ที่แน่แท้ลงไปทีเดียว นะ พวกหาเงินหาทองเหล่านี้ บางคนก็ถูกเหมาะดี บางคนไม่ถูก แท้ที่จริงเงินทองจะอยู่ที่คนนะ เงินทองอยู่ที่คนนะ พระเจ้าแผ่นดินท่านปกครองหมดประเทศ ท่านเรียกเอาเงินที่คนไปใช้ ใช้ไม่หวาดไม่ไหว ท่านเป็นผู้ปกครองประเทศ ท่านเรียกเงินใช้ไม่หวาดไม่ไหว นั่นคนมีปัญญา คนมีปัญญาอยู่ที่นั่น

พุทธศาสนาเห็นลึกซึ้ง พระพุทธเจ้าท่านเห็นว่า ศาสนาของท่านจะอยู่ได้ด้วยข้าวปากหม้อ นั่นแหละอยู่ได้แท้ๆ ที่เดียว ศาสนาท่านตั้งไว้ที่นั่นเอง เอาไว้ที่ข้าวปากหม้อ นั่นแหละอยู่ได้ ท่านก็แก้ไขทีเดียว ท่านบิณฑบาตเข้า เอาข้าวปากหม้อ เอาก้อนด้วยหนา ไปแต่เช้าทีเดียว พอตักข้าวปากหม้อเอาก่อนทีเดียว เอาเสียทัพพี ทัพพีๆๆ พอจั้นแล้วก็กลับ จั้นเสีย ทำกิจพุทธศาสนาจริงๆ แต่ว่าจั้นข้าวปากหม้อเรื่อยไปมืออย่างนี้ พุทธศาสนาอยู่ได้อย่างนี้ นี่คนมีปัญญาลึกซึ้ง ถ้าว่าหากว่าเราจะทำเอง ตั้งแบบตำรับตำราของเราเอง ท้องของตัวไปฝากคนอื่นเหมือนพุทธศาสนาเช่นนี้ เราทำไม่ได้ หลักฐานเราไม่พอ ทำไม่ได้เป็นแน่ ถ้าว่าพระพุทธรูปทำได้ วางตำราไว้ได้ เมื่อท่านวางตำราไว้เช่นนี้แล้ว ให้ถือเป็นตำราทีเดียว เมื่อคนมีปัญญาวางตำราไว้แบบนี้ เรารักษาทีเดียว เข้ารักษาความบริสุทธิ์กาย บริสุทธิ์วาจา บริสุทธิ์ใจ ให้ตามแนวพระพุทธรูปเจ้าพระอรหันต์ทีเดียว แล้วก็เดินตามแนวพระพุทธรูปเจ้าพระอรหันต์ หาพวกเข้ามาๆ เมื่อได้พวกมากขึ้นเท่าไรก็พวกมากเขาดูแลกันเอง เขาอุปการะกันเอง ไม่เดือดร้อนดอก ฉลาดอย่างนี้ละก็เป็นภิกษุได้ตลอดชาติ เป็นสามเณรได้ตลอดชาติ เป็นอุบาสก อุบาสิกาได้ตลอดชาติ ไม่เดือดร้อนอันใดนี่ **นิปโก** เป็นผู้มียปัญญา ปัญญาสำคัญนัก

**อุปคพฺโก** ไม่คะนอง ไม่คะนองจะเป็นอย่างไร ลักษณะคะนองเป็นอย่างไร ลักษณะคะนองนะ ไม่ว่ามือ ไม่ว่าตา หู ไม่ว่าทั้งนั้น สอดไป สอดตาไป สอดหูไป สอดจมูกไป สอดลิ้นไป สอดกายไป สอดใจไป คอยรับสัมผัสอยู่เสมอไป อย่างนี้ก็เป็นคะนองส่วนหนึ่งในอายตนะ **อุปคพฺโก** ไม่คะนองนะ ตามปรกติกายจะเดินก็เดินตามปรกติ ไม่ล่อกล่อก ไม่เหลวไหล ไม่หลุกหลิก วาจาจะพูดก็พูดปรกติ ไม่ล่อกล่อก ไม่เหลวไหล ไม่หลุกหลิก พูดโดยตรงโดยซื่อ ใจจะคิดสิ่งหนึ่งสิ่งใดก็ไม่โลดโผนเกินไป สิ่งไม่ควรเป็นธรรมเป็นวินัยก็คิดไป สิ่งไม่ใช่ธรรมไม่ใช่วินัยก็ไม่คิด **อุปคพฺโก** ผู้ไม่คะนอง กายก็ไม่คะนอง วาจาก็ไม่คะนอง คะนองกายก็กระดิกนิ้วกระดิกมือตามหน้าที่



นั่งอยู่ก็ไม่ปรกติ กระดิกนิ้วกระดิกมือ หยิบโน้นหยิบนี้ไป อย่างชนิดนั้นเขาเรียกว่า  
คะนองกาย คะนองวาจา วาจาก็ร้องเพลงร้องกานท์ไป เอาเรื่องเหลวๆ ไหลๆ มาพูด  
ไป เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้มาพูดไป อย่างนี้พวกคะนองวาจา คะนองกายคะนองวาจา  
นี้เรียก **คพฺโภ** ผู้คะนอง **อปฺปคพฺโภ** แปลว่าผู้ไม่คะนอง ไม่คะนองทีเดียว กายวาจา  
สงบเรียบร้อยทีเดียว ไม่คะนองกาย ไม่คะนองวาจา

**กุเลสุ อนนฺตฺติทุโร** ไม่พัวพันในสกุลทั้งหลาย เป็นข้อที่ ๑๔ ตระกูลใดตระกูล  
หนึ่งไม่พัวพันไม่แตะต้อง พวกพัวพันในสกุลนะ จะต้องเกิดทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน  
ภิกษุสามเณรพัวพันในสกุลจะต้องเกิดทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน อุบาสกอุบาสิกาพัวพัน  
ในสกุลจะต้องทะเลาะวิวาทบาดหมางกัน แยกกันด้วยตา ว่ากันด้วยปากต่างๆ อิจจา  
ริษยากันต่างๆ เพราะพัวพันในสกุล ในสกุลอุปัฏฐากผู้บำรุงตน ผู้พอกเลี้ยงตน ผู้ให้  
ความสุขแก่ตน ถ้าพัวพันในสกุลแล้วโทษร้ายนัก

มีภิกษุครั้งพุทธกาลรูปหนึ่ง บวชมา ๑๒ ปีแล้ว ไปในบ้านช่างแก้วมา ๑๒ ปี  
เหมือนกันตั้งแต่บวช มาอยู่ในบ้านช่างแก้ว ถึงเวลาเขาก็ไปพอกเลี้ยงในบ้าน ถวาย  
อาหารบิณฑบาต อิ่มแล้วก็ไปทำอะไรไปเถอะ ถึงเวลาแล้วไปฉันทที่บ้านเขา วันหนึ่ง  
พ่อค้าเขาเอาแก้วดวงหนึ่งมีค่ามาก เอามาจ้างช่างแก้วให้เจียรระไน ช่างแก้วก็รับเขาด้วย  
มือที่กำลังหั่นเนื้อ มือเปื้อนด้วยเลือด พอรับแก้วไว้ เลือดก็ไปติดดวงแก้วนั้น ที่รับไว้  
นั้น เจ้านกกระเรียนที่เลี้ยงไว้ตัวหนึ่ง เห็นก่อนแก้วอยู่บนเชิงหั่นเนื้อเชือดเนื้อ เข้าใจ  
ว่าเป็นก้อนเนื้อชิ้นเนื้อ นกกระเรียนคว้าปุบเข้าท้องไปแล้ว พระเถระกำลังฉันจิ้งหรีด  
อยู่นั้น ท่านก็เห็นเหมือนกันว่าก่อนแก้วนั้นนกกระเรียนเอาเข้าท้องไปเสียแล้ว ช่างแก้ว  
มาถึง โอ! พระคุณเจ้า แก้วผมวางไว้บนเชิงนี้หายไปไหนละนี้ พระเถระท่านก็นิ่ง  
เสีย ถามท่านหนักเข้า หนักเข้า ท่านก็นิ่งอยู่รำไป ท่านกลัวนายช่างแก้วจะไปฆ่านก  
กระเรียนเข้า ท่านจะเป็นบาปด้วย ท่านก็นิ่งเสีย ไม่มีใครละ พระผู้เป็นเจ้า ก้อนแก้ว  
ของกระผมวางไว้ที่นี่มีค่ามาก ตัวและครอบครัวของกระผมก็ไม่พอค่าแก้วนี้ ที่จะใช้เขา  
พระคุณเจ้าเห็นอย่างไรบ้าง จงกรุณากระผมเถิด อย่าให้กระผมเป็นข้าเขาเลย ว่ากัน  
หนักเข้า หนักเข้า ท่านก็นิ่งเสีย นิ่งหนักเข้า หนักเข้า ไม่มีใครละ พระผู้เป็นเจ้านี้แหละ  
เอาไป เอาแล้ว เอาเชือกมารัดหัวเข้าแล้ว ขันหัวพระเถระเข้าแล้ว ขันเสียตั้งเชียว  
ขันหัวแล้วเอาไม้ตีกบาลด้วย ตีเสียจนกระทั่งเลือดไหลออกทางตา นกกระเรียนเห็น  
เลือดเข้ามันก็จะมากินอ้ายเลือดนั้น ตีพระเถระเสียป่นปี้ แต่ว่ายังไม่ตายเท่านั้นแหละ  
พออ้ายนกกระเรียนเข้ามา แก่กำลังบ้าร่าของแก กำลังจะตีพระเถระนั้น แก่ก็เอา



ทำตระหวัดนกระเรียนเข้าให้ที่คอพับทีเดียว นกระเรียนลงไปดินผับๆ พระเถระก็ถาม พ่อช่างแก้ว นกระเรียนนั้นตายแล้วหรือยัง ตายไม่ตายก็พระผู้เป็นเจ้าของอย่าพูดไปเลย พระผู้เป็นเจ้าของไม่ให้แก้วแก่กระผมก็ต้องตายเหมือนนกระเรียนนั้นแหละ ไม่ต้องสงสัยละ เอาซี พ่อเห็นนกระเรียนตายสนิทดี ท่านก็บอกว่า เบาๆ เชือกเถอะ ผ่อนเชือกเถอะ จะบอกให้ อ้ายบุรุษก็ไม่เบา หนักขึ้นทุกทีเหมือนกัน นกระเรียนนั้นตายแน่ เห็นว่าตายแน่ พ่อแน่แล้วก็บอกว่า นั้นแน่พ่อคุณ ก้อนแก้วอยู่ในท้องนกระเรียนนั้นแน่ อ้ายช่างแก้วก็ไปจับนกระเรียนที่ตายแล้วนั้น เชือดเอาก้อนแก้วออกมา ได้อยู่ในท้องนกระเรียนนั้น โอ้ย ที่นี้ลงกราบพระผู้เป็นเจ้าของทีเดียว กระผมได้พลาดพลั้งไปแล้ว

ขอพระคุณเจ้าจงดโทษให้กระผมเถอะ พระเถระจึงว่า ฉันไม่เอาโทษเอากรรมอะไรหรอก ไม่มีโทษกับฉันหรอก แต่ว่าปรโลกเขาจะไม่ยอมละกรรมัง ฉันไม่รู้จะว่ากระไรเชาณี ก็เธอทำของเธอเองนี่ เอากันละทีนี้ อ้อนวอนพระเถระให้งดโทษให้ตนที่ตนได้กระทำไปแล้ว นี่พัวพันในสกุลง ตั้งแต่บัดนั้นต่อไป พระเถระปฏิญาณในใจแล้ว ตั้งแต่นั้นต่อไป มีชีวิตเป็นอยู่จะไม่เกี่ยวข้องกับสกุลงใด จะแสวงหาอาหารบิณฑบาตเลี้ยงชีพ จนตลอดชีวิต ตั้งใจสนิททีเดียว เท่านั้นพระคุณเจ้า ไม่เข้าติดสกุลงใดเลย เชิด นี่ก็พัวพันในสกุลงเป็นโทษอย่างนี้ มีโทษอย่างนี้ ภิกษุในครั้งพุทธกาลนะ สึกไปมากมายเพราะพัวพันในสกุลง ในครั้งนี้ก็สึกมากมายเหมือนกัน พัวพันในสกุลง นี่ต้องคอยระแวดระวัง ภิกษุสามเณรพัวพันในสกุลงเป็นข้อสำคัญนัก

๑๔ ข้อธรรมเหล่านี้สำหรับเนื่องด้วยพระอริยบุคคล ท่านประพฤติมาเป็นตำรับตำราที่แสดงมาแล้ว ในกรณีเมตตสูตร แก่ด้วยเมตตานี้ เมื่อประพฤติดีทั้ง ๑๔ ข้อนี้แล้ว ไม่มีช่องเสีย ความประพฤติไม่มีผิดธรรมผิดวินัยเลย ถ้าประพฤติได้อย่างนี้ได้ชื่อว่าตัวเองแหละเมตตอยู่ในตัวเอง ไปอยู่ในสถานที่ใดๆ ก็ตัวเองแหละเมตตอยู่ในตัวเอง ได้ชื่อว่าทำความดีให้แก่ตน และความดีที่ตนทำแล้วนั้นไปเป็นตัวอย่างของบุคคลอื่นต่อไป เป็นตำรับตำราของบุคคลอื่นต่อไปด้วยประการดังนี้ ใน ๑๔ ข้อนี้ อริยะนักปราชญ์ดีเยี่ยมบุคคลอื่นได้ด้วยประการใด ได้ด้วยกรรมอันใด ไม่ควรประพฤติกรรมอันนั้นจนตลอดชีวิต ควรตั้งจิต แม้ไม่ตรัสจิตไปว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้นจงเป็นผู้มีสุข จงเป็นผู้เกษมสำราญ จงเป็นผู้มีตนถึงซึ่งความสุขเกิด ให้ตั้งใจลงไปว่า แม้ไม่ตรัสจิตลงไปว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งสิ้น หรือสัตว์ทั้งหลายหมดทั้งสิ้น จงเป็นผู้มีสุข จงเป็นผู้มีความเกษม



สำราญ จงเป็นผู้มีตนถึงซึ่งความสุขเกิด เมื่อประพฤติดีเช่นนี้แล้วให้ตั้งใจอย่างนี้ ให้ผู้อื่นประพฤติดี ได้เหมือนอย่างกับตัวบ้าง ให้ตั้งใจอย่างนี้แหละเป็นเมตตาทอริยสังสกถา

ที่ชี้แจงแสดงมาแล้วนี้ ยังหาจบกรณีเมตตสูตรไม่ ใน ๓ ส่วนเพียงส่วนเดียวเท่านั้นและจะแสดงลำดับต่อไป ที่ได้ชี้แจงแสดงมานี้ตามวาระพระบาลีคือความเป็นสยามภาษาตามมตยาธิบายพอสมควรแก่เวลา เอเตน สจฺจวชฺเชน ด้วยอำนาจความสัตย์ที่ได้อ้างธรรมเนียมปฏิบัติตั้งแต่ต้นจนจบอันนี้ สทา โสตุถิ ภวนฺตุ เต ขอความสุขสวัสดีจงบังเกิดมีแต่ท่านทั้งหลายบรรดามาสโมสรในสถานที่นี้ทุกถ้วนหน้า อาตมภาพชี้แจงแสดงมาพอสมควรแก่เวลา สมมติว่ายุติธรรมิกถาโดยอรรถนิยามความเพียงเท่านี้

เอวံ ก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ

