



คนไม่เมตตา
ชื่อว่ารักตนเอง

เมื่อตรวจตราด้วยจิตทุกทิศแล้ว
หาได้พบผู้เป็นที่รักยิ่งกว่าตนไม่
แม้สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเหมือนกัน
เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น





คนมีเมตตา ชื่อว่ารักตนเอง

๑๕๕

ทุกคนในโลกล้วนรักตนเอง ไม่มีผู้ใดรักคนอื่นมากกว่าตนเอง เมื่อรักตนเองก็ควรจะทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นกับกาย วาจา ใจของตนให้มาก ด้วยการประกอบกุศลธรรม ทำทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา ถ้าไม่สร้างความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้นกับตน ปล่อยตัวปล่อยใจไปกับสิ่งที่ไม่บริสุทธิ์ นอกจากจะได้ชื่อว่าไม่รักตนแล้วยังเป็นการลงโทษตนเองอีกด้วย เพราะเมื่อใจไม่บริสุทธิ์ ความทุกข์ทรมานย่อมเกิดขึ้นทันที บาปอกุศลจะได้ช่อง ทำให้เราพลั้งเผลอไปทำความผิดได้ แต่เมื่อทำความบริสุทธิ์ให้เกิดขึ้น เราย่อมหลุดพ้นจากสิ่งไม่ดีทั้งหลาย ความไม่บริสุทธิ์ก็เหมือนโคลนที่เประอะเปื้อนผ้าขาว ทำให้ผ้าที่เคยสะอาดกลับเลอะเทอะเประอะเปื้อน คนที่ไม่สะอาด คือ คนที่ประพฤติชั่ว เป็นเหมือนผ้าสกปรก ฉะนั้นเราต้องแสวงหาโอกาสในการทำ ความบริสุทธิ์ กาย วาจา ใจให้เกิดขึ้นกับเรา เพื่อเราจะได้เป็นคนสะอาดทั้งภายในและภายนอกอย่างแท้จริง

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ใน ราชสูตร ความว่า

“เมื่อตรวจตราด้วยจิตทุกทิศแล้ว หาได้พบผู้เป็นที่รักยิ่งกว่าตนไม่ แม้สัตว์เหล่าอื่นก็รักตนมากเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตนจึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น”



คนมีเมตตา เชื่อว่ารักตนเอง

๑๕๖

มารดาผู้ให้กำเนิด ถนอมกล่อมเกลี้ยงเลี้ยงดูบุตรที่เกิดในอุทร สามารถสละชีวิตของตนได้ด้วยความรักลูกฉันใด บุคคลผู้ประกอบด้วยเมตตา ตั้งอยู่ในเมตตา เจริญเมตตา พึงตั้งจิตดวงนั้นให้มั่น เช่นเดียวกับมารดาที่สามารถสละชีวิตแทนบุตรของตนได้ฉันนั้น นักปราชญ์ทั้งหลายกล่าวว่า เมตตาธรรมเป็นพรหมวิหารในพระพุทธศาสนาที่จะยังสันติสุขให้บังเกิดขึ้น มารดาผู้ให้กำเนิดบุตร ถนอมบุตรของตนยิ่งชีวิต ยอมสละชีวิตของตนแทนบุตรได้สภาวะจิตของมารดานั้นถือเป็นพรหมวิหารธรรมอย่างหนึ่ง

ดังนั้น นักสร้างบารมีทั้งหลายพึงรักษาดวงจิตไว้ในเมตตาธรรม เมื่อจิตมีความรัก ความซาบซึ้งใจ อย่างมีจำเพาะบุคคลที่ตนรัก หรือเฉพาะลูกของตนเองเท่านั้น ให้ใช้จิตที่ประกอบด้วยเมตตาธรรมนั้นแผ่ไปให้แก่บุคคลอื่นๆ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ให้เหมือนกันหมดทั้งญาติพี่น้อง มิตรสหาย และคนทั่วไป เอาใจของเรา จิตของเราที่เอิบอาบซึมซาบเหมือนกับมารดารักลูกที่เกิดแตก ขยายใจแผ่ไปด้วยความรัก ความปรารถนาดีในบุคคลทั้งหลาย ให้ทุกคนเสมือนลูกของเรา ถ้ามีความรู้สึกเช่นนี้ เมตตาพรหมวิหารธรรมย่อมเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ ใจของเราเองก็สะอาดบริสุทธิ์ผุดผ่องเสมอ

*ดังเช่นในสมัยหนึ่งกบิลดาบสได้บำเพ็ญภาวนาอยู่ในป่า



คนมีเมตตา ชื่อว่ารักตนเอง

๑๕๖

ท่านมีนิสัยชอบเจริญภาวนาเป็นชีวิตจิตใจ เจริญเมตตาภาวนา
อยู่เป็นนิตย์ ท่านทำเช่นนี้อย่างสม่ำเสมอทุกวันทุกคืน เวลาไหน
ใจท่านสบายท่านก็แผ่เมตตา คือ ถ้าท่านหันหน้าไปทางตะวันออก
ท่านก็ตั้งความปรารถนาว่า

“ขอสรรพสัตว์ทั้งหลายตั้งแต่ตัวเล็กตัวน้อย จะเป็นสัตว์
๒ เท้า ๔ เท้า หรือไม่มีเท้า มีเท้ามาก เท้าน้อย อะไรรักแล้วแต่ที่
อยู่ในทิศเบื้องหน้าทางตะวันออกนี้ ขอให้ได้รับความปรารถนาดี
ที่แผ่ออกไปด้วยกระแสใจที่บริสุทธิ์ ให้มีแต่ความสุข พ้นจาก
ทุกข์โศก โรคภัยต่างๆ” แล้วท่านก็แผ่ไปในทิศนั้นอย่างไม่มี
ประมาณ อีกวันหนึ่งแผ่ไปทางทิศเหนือ อีกวันหนึ่งแผ่ไปทางทิศใต้
และทิศเบื้องบนทิศเบื้องล่าง แผ่ไปทุกทิศทุกทาง ท่านแผ่เมตตา
ไปเช่นนี้สม่ำเสมอ ทำทุกวันจนกระทั่งติดเป็นนิสัย ท่านจึงเป็น
ผู้ที่หลับเป็นสุข เหมือนเข้านิโรธสมาบัติ เข้าฌานสมาบัติ กายเบา
ใจเบา ความเบิกบานสดชื่นแผ่ไปทุกอณูเนื้อทุกขุมขน ถ้าฝันก็
ฝันแต่สิ่งที่เป็นสิริมงคล สิ่งที่เป็นบุญกุศลล้วนๆ

ครั้นตื่นมาก็ไม่ซึมเซา ไม่งัวเงีย มีความเบิกบานคล้อยๆ
กับว่าเพิ่งออกมาจากแหล่งความสุขสดชื่น ตื่นมาก็สดชื่น
หน้าตาผิพรรณวรรณะผ่องใส ดวงตาสุกสกาวย ภัยต่างๆ ไม่มา
กล้ำกราย ไม่มีสิ่งใดทำอันตรายได้ แล้วยังเป็นที่รักเคารพของ
มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย แม้แต่สรรพสัตว์ก็เคารพนับถือ



คนมีเมตตา ชื่อว่ารักตนเอง

๑๕๘

เคารพด้วยใจรัก ท่านสามารถปล่อยอารมณ์ภายนอกออกได้เร็ว เพราะไม่มีอารมณ์โกรธกับใคร ไม่เป็นพิษเป็นภัยกับใคร มีแต่ความปรารถนาดีต่อทุกคนในโลก จิตใจของท่านเข้าถึงสมาธิ สว่างไสวอยู่ตลอดเวลา ใจท่านสว่างไสวในศูนย์กลางกายยิ่งกว่าดวงอาทิตย์ยามเที่ยงวัน สว่างไสวไปหมดทั้งภพ ท่านทำเช่นนี้ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น ป่าที่ท่านอาศัยอยู่จึงอุดมไปด้วยผลหมากรากไม้ อุดมด้วยสิ่งที่เป็นมงคลทั้งนั้น แม้แต่สัตว์ที่พูดภาษากันไม่รู้เรื่อง หรือที่เคยเป็นศัตรูกัน เมื่อเข้ามาในบริเวณรัศมีราวป่าที่ท่านอาศัยอยู่จิตใจนั้นก็เปลี่ยนแปลงไป มีแต่เมตตาธรรม มีแต่ความปรารถนาดีซึ่งกันและกัน รักใคร่กลมเกลียวกัน ไม่เป็นพิษเป็นภัยกัน เมื่อสัตว์จะพึงถึงคราวตายก็ต้องดิ้นรนไปตายที่อื่น ไม่ตายที่นั่น ดังนั้นซากอสุระจึงไม่มีในที่นั้น รอบแผ่นดินที่ท่านอาศัยอยู่จึงเป็นแผ่นดินที่สะอาด ดินฟ้าอากาศก็สะอาด เป็นบรรยากาศของความบริสุทธิ์ด้วยพลังเมตตาธรรมที่ท่านแผ่ไปทุกทิศทุกทาง ต่อมาสถานที่แห่งนี้จึงเป็นที่ตั้งของเมืองกิลพัสดุ์ที่พวกเรารู้จักกันดี เป็นเมืองที่เจ้าชายสิทธัตถะซึ่งต่อมาเป็นบรมครูผู้เป็นศาสดาเอกของโลกทรงประทับอยู่

นี่คือ อานิสงส์ของการแผ่เมตตาที่เกิดขึ้นในปัจจุบันทันตาเห็น ไม่ต้องรอเมื่อเราละโลกไปแล้ว ขอให้พวกเราตั้งใจ



คนมีเมตตา ชื่อว่ารักตนเอง

๑๕๕

ทำกันจริงๆ จังๆ อย่างสม่ำเสมอแล้วความบริสุทธิ์กาย วาจา ใจ
ของเราก็จะยิ่งทับทวียิ่งขึ้นไป คนรอบข้างสิ่งแวดล้อม
ทั้งสัตว์โลก ชนโลก โอกาสโลก บริสุทธิ์ด้วยอำนาจแห่งใจ
อันเปี่ยมล้นด้วยเมตตาของเรา

การเจริญเมตตา ก่อนอื่นเราควรแผ่ให้ตนเองบ่อยๆ ว่า
ขอเราจงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ให้พ้นจาก
ความทุกข์ มีแต่ความสุข เมื่อแผ่เมตตาให้ตัวเองแล้ว ก็พึง
แผ่เมตตาแบบเดียวกันให้คนรอบข้าง และคนอื่นๆ ด้วย ไม่ว่า
จะเป็นพ่อแม่ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์ตลอดจนสรรพสัตว์
จนกระทั่งขยายออกไปทั่วโลก ทั้งจักรวาลอันไม่มีประมาณ
เพราะฉะนั้น จึงควรแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน จากนั้นก็ค่อยๆ
ขยายออกไปหาคนรอบข้างโดยลำดับ

เราควรแผ่เมตตาให้บุคคลทั้งหลาย ไม่ว่าเขาคนนั้นจะ
เคยผิดพลาดล่วงเกินเรากี่ตาม จงทำจิตให้เป็นกลางๆ ประกอบ
เมตตาธรรมขึ้นมาในใจ ไม่เจริญด้วยอคติ การเจริญเมตตามี
อานิสงส์ใหญ่ ๑๑ ประการ ดังที่พระบรมศาสดาของเราตรัสว่า
*“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอพึงเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ กระทำให้
มากทำให้เป็นดังยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ไม่ให้พุงชาน ลังสมไว้ในใจ
ด้วยดีแล้ว พึงหวังอานิสงส์ ๑๑ ประการ คือ ย่อมกลับเป็นสุข



คนมีเมตตา ชื่อว่ารักตนเอง

๑๖๐

ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย จะเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักษา ไฟก็ดี ยาพิษคัสตราก็ดี ไม่สามารถจะทำอันตรายได้ จิตจะเป็นสมาธิได้เร็ว สีน้าฝองใส ไม่หลงทำกาลกิริยา และประการสุดท้ายเมื่อยังไม่บรรลุนิพพานแห่งทุกข์ ย่อมเข้าถึงพรหมโลกได้โดยง่าย”

พระพุทธองค์ทรงแนะนำวิธีแผ่เมตตาให้ด้วยว่า ธรรมดาภิษุพึงอุบธรรมเมตตาภาวนาซึ่งยึดอานิสงส์ ๑๑ ประการเหล่านี้ แล้วเจริญเมตตาไปในสัตว์ทุกชนิดทั้งโดยเจาะจง และไม่เจาะจง พึงมีจิตเกื้อกูลแผ่ไปยังสัตว์ที่มีจิตเกื้อกูล และพึงมีจิตเกื้อกูลแผ่ไปยังสัตว์ทั้งที่ไม่มีจิตเกื้อกูล พึงมีจิตเกื้อกูลแผ่ไปยังสัตว์ทั้งที่มีอารมณ์จิตเป็นกลางๆ และพึงปฏิบัติในพรหมวิหาร ๔ อย่างสม่ำเสมอ เพราะเมื่อทำเช่นนี้ แม้ยังไม่บรรลุมรรคผล ย่อมมีสุคติภูมิเป็นที่ไปในภพเบื้องหน้า

จากนั้นทรงตรัสเล่าว่า แม้แต่การบริโภคน้ำของชาวบ้าน ก็ย่อมไม่เสียเปล่า เพราะภิกษุผู้เจริญเมตตาจิตแม้เพียงลัดนิ้วมือ ชื่อว่าเป็นนายของก้อนข้าวที่ชาวบ้านนำมาให้ และทานที่บุคคลถวายแด่ภิกษุผู้เจริญเมตตาจิตแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียวนั้น ย่อมจะมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองไพญลย์ เพราะฉะนั้น การบริโภคน้ำของพระภิกษุที่ชาวบ้านน้อมถวายนั้นไม่เป็นโมฆะ ไม่เสียเปล่า เพราะภิกษุผู้เจริญเมตตาเช่นนั้น



คนมีเมตตา ชื่อว่ารักตนเอง

๑๖๑

ย่อมเป็นผู้ฉันทกอนข้าว โดยความไม่เป็นหนี้ แต่เป็นเพื่อนาบุญ
ให้กับผู้ปรารถนาบุญอันอุดม

เรื่องการแผ่เมตตานี้เป็นเรื่องของความนุ่มนวลของใจ
ความสะอาดบริสุทธิ์ของใจ ซึ่งใครก็ไม่สามารถทำให้ใครบริสุทธิ์
ได้ มีแต่ตนเองเท่านั้นที่สามารถทำตนเองให้บริสุทธิ์ได้ เพราะ
ความสะอาดบริสุทธิ์ และความนุ่มนวลของจิตที่ประกอบด้วย
เมตตาธรรม จะทำให้เราเข้าถึงธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งยิ่งๆ ขึ้นไป
ได้อย่างง่ายดาย

เมตตาธรรมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง ถ้าทุกคนในโลกนี้มี
เมตตาจิตต่อกัน บ้านเมืองจะมีแต่ความสงบสุข ปราศจากภัย
อันตรายใดๆ ทั้งสิ้น ที่สำคัญ เมตตาธรรมจะทำให้ตัวของเรา
สะอาดบริสุทธิ์ สามารถรองรับธรรมะที่ละเอียดสูงยิ่งๆ ขึ้นไปได้
แล้วเราจะได้นำธรรมะนั้น เพื่อแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลาย แม้แต่
สรรพสัตว์ที่เคยมีเวรมีภัยต่อกัน เมื่อได้รับอานุภาพแห่งเมตตา-
ธรรมแล้ว จะปรองดองรักใคร่สามัคคี สถานที่ตลอดจนวัตถุสิ่งของ
แม้ไม่มีจิตใจก็จะสะอาดบริสุทธิ์อุดมสมบูรณ์ ประเทศชาติย่อม
เจริญรุ่งเรือง ฝนตกต้องตามฤดูกาล พืชพันธุ์ธัญญาหารก็อุดม-
สมบูรณ์ เพราะฉะนั้นกระแสแห่งเมตตาธรรมมีผลดีต่อโลกมาก
เราทุกคนจะต้องหมั่นเจริญภาวนา และแผ่เมตตาทุกๆ วัน ทำให้
เป็นนิสัย แล้วสิ่งดีๆ จะเกิดขึ้นกับชีวิตของเราตลอดไป