

# การศึกษาวิเคราะห์เมตตาธรรมในพระไตรปิฎก

## An Analytical Study of Mettadhamma in the Tripitaka

เอกบุญญาวรรณ วาอยวรรณนา\*

จรัส สีกา\*\*

### บทคัดย่อ

เมตตาในพระพุทธศาสนานั้น เปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์สำหรับชำระสิ่งสกปรก คือ ความโลภ ความหลง และความโกรธ เพราะเมตตาธรรมเป็นหลักธรรมที่ช่วยพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออก ด้วยความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้า ทรงอบรมสั่งสอนให้มนุษย์โลกทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ เพราะมีอานิสงส์ที่ปรากฏ ออกมาเป็นคุณธรรม ๓ ประการ คือ ๑) การมีเมตตากายกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางกาย ๒) การมีเมตตาวาจากรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางวาจา ๓) การมีเมตตาโมหกรรม เป็นการประพฤติสุจริตทางใจ ซึ่งวิธีการเข้าถึงเมตตาธรรมพึงปฏิบัติด้วยการเมตตาประกอบหลัก ๓ ประการ คือ ๑) การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒) การทำกุศลให้ถึงพร้อม และ ๓) การทำจิตใจให้บริสุทธิ์

**คำสำคัญ:** วิเคราะห์, เมตตาธรรม, พระไตรปิฎก

### Abstract

Compassion in Buddhism is like pure water to pay off dirt, greed, delusion and anger, because mercy is the principle that helps to develop human behavior expressed by love in animals. With equanimity in all animals in all places. It is a principle that the Buddha taught to human beings all the world to behave in the mind. Because there are

\* นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์, อาจารย์ประจำสาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตขอนแก่น



virtues that appear to be virtuous 3: 1) the mercy of acrobatics. To be honest and physical 2) To have compassion. To behave honestly. 3) To have compassion. Is honest conduct the way to reach compassion is to practice compassion in three main ways: 1) Not to sin, 2) To charity, 3) To purify the mind.

**Keywords:** : Analitical, Mettadhamma, Tripitaka

## ๑. บทนำ

โลกทุกวันนี้มีคนอาศัยอยู่มาก มีหลายเชื้อชาติหลายศาสนาแตกต่างกันไป ซึ่งทุกคนล้วนมีความคิดความเห็นที่ตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้างหลายๆ ปัญหาในโลกใบนี้เกิดจากการที่คนเรานั้นขาดเมตตาธรรมต่อกัน เมื่อคนเราขาดเมตตาธรรมทำให้เป็นคนไม่มีศีล มีความเห็นแก่ตัว เอารอดเอาเปรียบ เป็นต้น เป็นผลที่ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านต่างๆ ก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้นในสังคมโลก เป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องนำเอาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงของศาสนา เพื่อเอามาใช้แก้ไข ปัญหาเหล่านี้ เพราะว่าศาสนานั้นมีอิทธิพลมากที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันของคนเรา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คำสอนต่างๆ ก็มีมาก แต่คำสอนที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขนั้น คือหลักเมตตาธรรมหรือหลักแห่งความรักเท่านั้นที่สามารถจะทำให้สังคมโลกมีความสงบได้ถาวร ดังพุทธสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า โลกโปถัมภิกา เมตตาเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก<sup>๑</sup> พระพุทธเจ้าได้ตรัส

สอนให้มนุษย์ทุกคนมีความเมตตา ต่อสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวงและทำจิตใจให้บริสุทธิ์ ดังพระโอวาทปาติโมกข์อันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาและถือว่าเป็นหัวใจหลักของการมีเมตตาธรรมในจิตใจของพุทธศาสนิกชน ดังปรากฏว่า สพพปาปสส อกรรม กุสลสสุปสมปทา สจิตตปริโยทปนํ เอตํ พุทธานํ สาสนํ การไม่ทำบาปทั้งปวง การทำกุศลให้ถึงพร้อม การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว นี้คือคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย<sup>๒</sup>

หลักเมตตาธรรม ในพระพุทธศาสนา ถือว่าเป็นความรักที่บริสุทธิ์ ปราศจากกิเลสตัณหาและความอคติต่างๆ คือ เป็นความรักความปรารถนาดีในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตบริสุทธิ์เสมอกันในที่ทั้งปวง ความรักชนิดนี้จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธศาสนาได้ชื่อว่า เป็นศาสนาที่ให้ทุกคนมีเมตตาในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง เป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงอบรมสั่งสอนให้

<sup>๑</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, *พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖.

<sup>๒</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐, ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙๐/๔๓.



มนุษย์โลกทุกคนได้ประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้น  
ในจิตใจ

ความรุนแรงในสังคมที่เกิดขึ้น ตั้งแต่สังคม  
ระดับครอบครัวจนถึงระดับชาติ เป็นผลจากสังคม  
มีความไม่เป็นธรรม และผู้คนมีความเห็นแก่ตัว  
มากขึ้น เมตตาเป็นธรรมสำคัญที่จะช่วยให้ผู้คน  
มีความปรารถนาดีต่อกัน ไม่มุ่งร้ายต่อกัน อยู่รวม  
กันได้อย่างเป็นสุข แต่ความเข้าใจผิดและปฏิบัติผิด  
เกี่ยวกับเมตตาจนถึงการขาดเมตตา กำลังเป็น  
ปัญหาสำคัญทางจริยธรรมของคนไทย เมตตาเป็น  
ธรรมสำคัญที่จะช่วยให้คนในสังคมอยู่ร่วมกัน  
โดยไม่เบียดเบียน แต่ความเข้าใจผิดและปฏิบัติผิด  
เกี่ยวกับเมตตา กระทั่งการขาดเมตตา กำลังเป็น  
ปัญหาสำคัญทางจริยธรรมของคนไทย คนไทย  
จึงมีความเห็นแก่ตัวมากขึ้น ดังมีพุทธวจนะว่า  
“ผู้ใดเจริญเมตตาจิตแม้ชั่วเวลาลัดนิ้วมือเดียว  
จัดเป็นผู้อยู่ไม่ห่างจากฌาน ชื่อว่าทำตามคำสอน  
และปฏิบัติตามโอวาทของพระศาสดา”<sup>๓</sup> ด้วยความ  
สำคัญของเมตตานี้ พระพุทธองค์จึงทรงส่งเสริมให้  
มีการเจริญเมตตา ทรงตรัสว่าบุคคลเจริญเมตตา  
จักโดยที่สุดแม้เพียงเวลาสุดดมของหอม  
มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีความเลื่อมใสสมทาน  
สักขาบห มีปาณาติบาต เป็นต้น ดังคำสอน  
ของพระพุทธเจ้า เพื่อสอนให้ปฏิบัติแต่เมตตาธรรม  
คนมีธรรมย่อมสำเร็จกิจการทั้งปวง<sup>๔</sup>

## ๒. เมตตาธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

หลักเมตตาธรรมที่ปรากฏในคัมภีร์  
พระพุทธศาสนา มาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า  
ที่เป็น “พรหมวิหารหรืออัปมัณฺญา และหมวด  
เมตตสูตร เมตตากถา เมตตากาถา” กล่าวถึง  
ข้อความที่เขียนไว้ในพรหมวิหารหรืออัปมัณฺญา  
ว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่  
ในสัตว์ทั้งหลาย”<sup>๕</sup> กล่าวถึงข้อความที่เขียนไว้ใน  
เมตตสูตร เมตตากถา เมตตากาถา โดยย่อว่า  
“ควรแผ่และเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลาย” โดยเน้น  
ให้คนเราเจริญและแผ่ความรักความปรารถนาดี  
ในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีขอบเขต  
เป็นความรักที่ทำให้เกิดสันติภาพแก่สัตว์ทั้งปวง  
เป็นหลักธรรมอย่างแท้จริงในการกำจัดความชั่ว  
ต่างๆ ที่มีอยู่ในตัว มีความโกรธ และเป็นบ่อเกิด  
ของบุญกุศลต่างๆ แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติในการเข้า  
ถึงโลกสวรรค์อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด เมตตา  
ธรรมที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ได้แก่ การเจริญ  
เมตตาตามพุทธพจน์ และภาสิตของพระสารีบุตร  
พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญเมตตา ทั้งในการ  
ดำเนินชีวิตประจำวัน และการเจริญเมตตา  
กรรมฐาน ในชีวิตประจำวัน มีพุทธพจน์ให้เจริญ  
เมตตาทั้ง กาย วาจา และใจ ปรากฏอยู่ในสาราณีย  
ธรรม อันเป็นธรรมเพื่อยังบุคคลให้อยู่ร่วมกัน  
อย่างมีความสุข ส่วนการเจริญเมตตากรรมฐานนั้น

<sup>๓</sup> อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๓/๑๐.

<sup>๔</sup> อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๐/๔๗๓.

<sup>๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๙/๔๒๙.



ปรากฏในเมตตสูตร พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เจริญอย่างไม่มีประมาณไปในสัตว์ทุกเหล่า และทุกทิศ โดยเจริญได้ในทุกอิริยาบถไม่ว่ายืนเดินนั่งหรือนอน ในคัมภีร์ปฏิสัมพันธ์มารค พระสารีบุตรสอนให้เจริญเมตตากรรมฐานอย่างไม่มีประมาณตามแนวทางของพระพุทธเจ้า โดยขยายรายละเอียดวิธีการเจริญออกไปรวม ๕๒๘ อัปนาภาวนา พระสารีบุตรยังได้แนะนำองค์ธรรม ๔ ประการอันจะนำไปสู่หนทางแห่งเมตตาเจโตวิมุตติ ได้แก่ อินทริย ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์

ในพระวินัยปิฎก เล่มที่ ๗ กล่าวถึงเรื่องเมตตาไว้ในหมวดขุททกวัตถุ ตอนหนึ่งว่าด้วยวิธีแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ว่า “เราขอมีเมตตาต่อตระกูลปัญญาทั้ง ๔ เราขอมีเมตตาต่อเหล่าสัตว์ไม่มีเท้า มีเท้าสอง มีเท้าสี่ และหลายเท้าทั้งหลาย”<sup>๖</sup> และอีกตอนหนึ่งว่า “ขอสรรพสัตว์ที่มีลมหายใจขอให้สรรพสัตว์ที่ยังมีชีวิตทั้งหมด จงประสบกับความเจริญ ความเลวร้ายอย่าได้มาแผ้วพานสัตว์ใดๆ เลย”<sup>๗</sup> เป็นวิธีแผ่ความรักแก่สัตว์ทั้งปวง นอกจากนั้นมีเนื้อความประกอบด้วยการประพดีเมตตาทางกาย วาจา และใจ เรียกว่า “ศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติ” ดังปรากฏว่า “ภิกษุผู้จงใจพรากกายมนุษย์เสียจากชีวิต ย่อมไม่เป็นสมณะ ไม่เป็นเชื้อสายศากยบุตร”<sup>๘</sup> เป็นต้น

กล่าวได้ว่า เมตตาธรรมในพระวินัยปิฎก นั้นมีความหมายออกมาเป็นรูปธรรม ๒ ประการ คือ ๑) การแผ่ความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย ๒) การเจริญเมตตาโดยการรักษาศีล หรือข้อวัตรปฏิบัติทั้งหมด เพราะศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติมีหลักเมตตาธรรมอยู่ในตัว เช่น ในหมวดปาราชิก ๔ และศีล ๕ มีการห้ามฆ่ามนุษย์ ห้ามลักขโมย ห้ามพุดปด ห้ามหลอกชาวบ้าน เป็นต้น ดังนั้นการแผ่เมตตาและเจริญความรัก โดยการไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา ใจในสัตว์ทั้งปวง และการรักษา กาย วาจา ใจ ให้สงบเรียบร้อย จึงถือว่าเป็นความหมายของหลักเมตตาธรรมในพระวินัยปิฎก ดังเช่นในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๒๕ กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตสูตร ว่าด้วยการแผ่เมตตา ตอนหนึ่งความว่า “อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปยังสัตว์โลกทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่าง และชั้นกลาง”<sup>๙</sup> เป็นหลักธรรมคำสอนในหมวด เมตตาภาวนาสูตฺร ว่าด้วยการเจริญเมตตาตอนหนึ่งความว่า “ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า ไม่ชนะเอง ไม่ใช้ให้ผู้อื่นชนะ ไม่มีเวรกับใครๆ”<sup>๑๐</sup>

ส่วนในพระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๓๑ กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตากถา ว่าด้วยเมตตา

<sup>๖</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๕.

<sup>๗</sup> วิ.จ. (ไทย) ๗/๒๕๑/๑๕.

<sup>๘</sup> วิ.ม. (ไทย) ๑/๑๓๒/๑๔๒.

<sup>๙</sup> ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๘/๒๒.

<sup>๑๐</sup> ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๔.



ตอนหนึ่งว่า “ผู้เจริญเมตตาแก่ความรักไปสู่สัตว์  
ทั้งปวงด้วยอาการ ๘ อย่างนี้ คือ ๑) ด้วยเว้นความ  
บิบบั่น ไม่บิบบั่นสัตว์ทั้งปวง ๒) ด้วยเว้นการฆ่า  
ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง ๓) ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน  
ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน ๔) ด้วยเว้นความ  
ย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง ๕) ด้วยเว้นการเบียดเบียน  
ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง ๖) ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็น  
ผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน ๗) จงเป็นผู้มีสุข อย่ามี  
ทุกข์ ๘) จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์เพราะ  
เหตุอื่น จึงชื่อว่าเมตตา<sup>๑๑</sup>

กล่าวได้ว่า เมตตาธรรมในพระสูตรต้นต  
ปิฎก หมายถึง ความรักในสัตว์ทั้งปวง มี ๒ ประการ  
คือ ๑) การแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลาย มีการ  
อธิษฐานให้มีความสุข ๒) การเจริญความรักในสัตว์  
ทั้งหลาย มีการเว้นจากการไม่ทำให้สัตว์ทั้งหลาย  
เดือดร้อน และในพระอภิธรรมปิฎก วิกังค เล่มที่  
๓๕ มีอธิบายเมตตา ไว้ในอัมปิฎกวิภังค  
ตอนหนึ่งความว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่  
ภาวะที่รักใคร่ ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตตินี้  
เรียกว่า เมตตา”<sup>๑๒</sup> กล่าวได้ว่า เมตตาธรรมใน  
พระอภิธรรมปิฎก หมายถึง ความรัก การแสดง  
ความรัก การความรักมีในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิต  
เสมอกันในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง

สรุปความหมายในพระไตรปิฎกได้ว่า  
“หลักเมตตาธรรม” หมายถึง การแผ่ความรัก และ  
การเจริญความรัก ในสัตว์หลายทั้งปวง ด้วยจิต

เสมอกัน ในสัตว์ทั้งหลาย ในที่ทั้งปวง เป็นความรัก  
ที่เกิดจากจิตที่ปราศจากกิเลสก่อรูปเป็นรูปธรรมที่  
มุ่งหวังให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย มีความรัก  
ความปรารถนาดีต่อกัน แสดงว่า เมตตาในพระพุทธ  
ศาสนานั้นเปรียบเสมือนน้ำบริสุทธิ์สำหรับชำระสิ่ง  
สกปรก คือ ความโลภ ความหลง ความโกรธ  
เปรียบเสมือนน้ำที่ไหลไปตามแม่น้ำลำคลองชำระ  
สิ่งสกปรกทุกอย่างที่ไหลผ่านโดยไม่เลือก คือ  
ไม่เลือกกว่าคนรวย คนจน เปรียบเสมือนสายฝนที่  
ตกโปรยปราย ทำให้พื้นแผ่นดินเย็นชุ่มฉ่ำดับความ  
ร้อนโดยไม่เลือกสถานที่ คือ ไม่เลือกกว่าอยู่ใกล้ หรือ  
ไกล เปรียบเสมือน พระจันทร์ พระอาทิตย์  
ที่ส่องแสงสว่างไปทั่วไม่มีเลือกขอบเขต เพราะ  
เมตตาเป็นเครื่องค้าจุนโลก<sup>๑๓</sup> ฉันทใด เมตตาใน  
พระพุทธศาสนาไม่มีขอบเขต แผ่ไปในเบื้องบน  
ท่ามกลาง และเบื้องต่ำ ฉันทนั้น

### ๓. ความสำคัญของเมตตาธรรม

ศาสนาสำคัญในโลกนี้ทั้งศาสนาพุทธ  
คริสต์ และอิสลาม ล้วนแต่สอนให้มนุษย์มีความรัก  
มีความเมตตาต่อกัน เพื่ออยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข  
เมตตาจึงเป็นธรรมอันเป็นสากลที่ผู้คนกล่าวถึง  
เสมอๆ การเบียดเบียนกันและกันทั้งบุคคล  
ต่อบุคคลและสังคมต่อสังคม หรือประเทศต่อ  
ประเทศ จึงมีอยู่เนืองๆ จุดอ่อนของมนุษย์ปุถุชน

<sup>๑๑</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๓.

<sup>๑๒</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

<sup>๑๓</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลี้ยงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖.



คือ การมีสักกายวิภวภูติ หรือ เห็นผิดในความเป็นตัวตน ของตนรวมทั้งการมีกิเลส ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ทำให้มนุษย์ส่วนใหญ่เห็นแก่ ตัว พระพุทธเจ้าทรงเห็นจุดอ่อนดังกล่าวของมนุษย์ ปุถุชน จึงมีพุทธวจนะหลายครั้งเกี่ยวกับความ สำคัญของเมตตา และส่งเสริมให้บุคคลเจริญเมตตา วัฏประจำจิต พระพุทธองค์ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมี เป็นหนึ่งในทศบารมี<sup>๑๔</sup> ในทศชาติเมื่อครั้งเสวยพระ ชาติเป็นพระสุวรรณสาม ได้เจริญเมตตาบารมีจน เป็นที่รักของเหล่าเทวดาและสรรพสัตว์ทั้งปวงใน ป่าหิมพานต์ ต่อมาถูกพระเจ้าปิลัยกขราชยิงด้วย ลูกศรอาบยาพิษ ก็ไม่โกรธ ยังคงมีเมตตาวัจจกรรม ต่อพระราช<sup>๑๕</sup> ในพระชาติสุดท้ายก่อนจะเป็น พระพุทธเจ้า พระองค์เสวยพระชาติเป็น พระเวสสันดร ด้วยจิตเมตตาปรารถนาดีต่อ สรรพสัตว์เป็นพื้นฐาน จึงเป็นแรงจูงใจให้บำเพ็ญ ทานครบทั้ง ๓ ชั้น คือ ชั้นบารมี บริจาคสิ่งของ ชั้นอุปบารมี บริจาคพระชายาและพระธิดา และชั้น ปรมัตถบารมี เสียสละตัวตนอย่างยิ่งจนบารมี เต็มเปี่ยมสามารถบรรลุพระโพธิญาณได้ในพระชาติ

ต่อมา<sup>๑๖</sup> พระพุทธเจ้าทรงมีเมตตาต่อสรรพสัตว์อย่าง เสมอเท่าเทียมกัน ดังพระพุทธองค์ตรัสว่าทรงมี เมตตาแก่พระเทวทัต ซึ่งคิดร้ายต่อพระองค์เท่า เทียมกับพระราหุลซึ่งเป็นพระโอรส<sup>๑๗</sup> พระพุทธองค์ ทรงรับรองความสำคัญของเมตตาว่า การเจริญ เมตตาให้เกิดขึ้นในจิตแม้เพียงระยะเวลาสั้นๆ ก็ได้ บุญกุศลมากกว่าการรักษาศีล และการให้ทาน แม้จะให้ด้วยวัตถุสิ่งของจำนวนมาก ดังพุทธวจนะ ว่า “การที่บุคคลเจริญเมตตาจิตอย่างน้อยชั่วสุดดม กลิ่นหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเสื่อมใส สมทานสิกขาบท คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ เป็นต้น<sup>๑๘</sup> การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่ บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น”<sup>๑๙</sup>

นอกจากนี้ การเจริญเมตตาอยู่เสมอได้ ชื่อว่าอยู่ใกล้ฌานและชื่อว่าปฏิบัติตามคำสั่งสอน ของพระพุทธองค์ พระพุทธองค์ตรัสว่า “ถ้าภิกษุ เสพเมตตาจิตแม้ชั่วรัชนีวิมมือเดียว ภิกษุนี้ เราเรียก ว่า อยู่ไม่ห่างจากฌาน ทำตามคำสั่งสอนของ พระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาท ฉันทอาหารบิณฑบาต ของชาวบ้านอย่างไม่สูญเปล่า ไม่จำเป็นต้องพูดถึง

<sup>๑๔</sup> พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาแนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญา เถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๒.

<sup>๑๕</sup> พระมหาอุเทน ปัญญาปริทัตต์, *สุวรรณสามยอดกตัญญู*, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์น การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๙-๗๐.

<sup>๑๖</sup> กันยารัตน์ รินศรี, “แนวคิดเรื่องเมตตาในพระเวสสันดร”, *วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่), ๒๕๕๙.

<sup>๑๗</sup> ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๕๘๕/๖๘.

<sup>๑๘</sup> อ.ง.นวก. (ไทย) ๒๓/๒๐/๔๗๓.

<sup>๑๙</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๖/๓๑๕.



พระภิกษุผู้ทำเมตตาแน่นให้มาก<sup>๒๐</sup> อานิสงส์สำคัญ ของเมตตาคือความไม่มีเวร พระพุทธองค์ทรง สรรเสริญผู้ที่มีสติอยู่เป็นนิตย์ แต่ทรงตรัสว่าผู้มีสติ อยู่เป็นนิตย์ แม้จะได้ความสุขความเจริญ แต่มิได้ เจริญเมตตาแล้ว ทรงมีพุทธวจนะว่า “ความเจริญ ย่อมมีแก่คนมีสติทุกเมื่อ คนมีสติย่อมได้ความสุข ความดีย่อมมีแก่คนมีสติเป็นนิตย์ แต่คนมีสติยังไม่ หลุดพ้นจากเวร ส่วนผู้ใดมีใจยินดีในความไม่ เบียดเบียนตลอดวันตลอดคืนทั้งหมด และเป็นผู้มี ส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับ ใครๆ”<sup>๒๑</sup> ความไม่มีเวรนี้เป็นเรื่องสำคัญเพราะ ทำให้ผู้เจริญเมตตาได้รักษาตนและรักษาผู้อื่นไป พร้อมกันด้วย อันเป็นวิธีปฏิบัติที่ดียิ่งในการทำให้ คนในสังคมอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติสุข ดังพุทธ ภาษิต บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่น ชื่อว่ารักษาตนเป็น อย่างไร คือ บุคคลเมื่อรักษาผู้อื่นด้วยความอดทน ด้วยความไม่เบียดเบียน ด้วยจิตเมตตา ด้วยความ เอ็นดู ชื่อว่ารักษาตน เป็นอย่างนี้แล<sup>๒๒</sup>

#### ๔. เมตตาธรรมในฐานะเป็นหัวใจของ พระพุทธศาสนา

หัวใจนั้นเป็นจุดศูนย์รวม เหมือนร่างกาย ของมนุษย์นั้นมีใจเป็นส่วนบังคับส่วนต่างๆ

ให้เคลื่อนไหว ทุกสิ่งบนโลกนี้ย่อมต้องมีจุดศูนย์รวม หรือที่เรียกว่าจุดสำคัญ หัวใจนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ การจะทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จใจต้องมาก่อน คือ ต้องเชื่อมั่น ดังที่ปรากฏในเรื่อง จักขุบาลเถระ ว่า “ธรรมทั้งหลาย มีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ”<sup>๒๓</sup> แม้ในความขัดแย้งต่างๆ โลกใบนี้ก็ต้องมีหลักธรรมะที่เป็นกลางที่จะนำไป แก้ปัญหาต่างๆ ได้แก่ การมีหลักเมตตาธรรม ถือว่าเป็นการแผ่และเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ถือว่าเป็นหัวใจ ของหลักธรรมต่างๆ ดังพุทธสุภาษิตกล่าวไว้ว่า โลกโปกดถมภิกขา เมตตา เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุน โลก<sup>๒๔</sup> ในพระธรรมคำสอนของพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าตรัสมีประมาณถึง ๘๐,๐๐๐ พระธรรม ขันธุ์ แต่หัวใจของพระธรรมเหล่านั้น มีแค่หนึ่งเดียว เท่านั้น คือ พระโอวาทปาติโมกข์ ที่ถือว่าเป็นหัวใจ ของการมีเมตตาธรรมอยู่ในจิตใจ ในการเข้าถึงจุด มุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแก่น ของหลักคำสอนทั้งหลาย ในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมที่ให้พุทธบริษัทได้พึงปฏิบัติ มี ๓ ประการ ๑) การไม่ทำบาปทั้งปวง ๒) การทำกุศล ให้ถึงพร้อม และ ๓) การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๐</sup> อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๕๓/๑๐.

<sup>๒๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๕/๒๓๘/๓๔๑.

<sup>๒๒</sup> ส.มหา. (ไทย) ๑๙/๓๘๕/๒๔๒.

<sup>๒๓</sup> ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑/๒/๑/๘.

<sup>๒๔</sup> สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส, **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๕), หน้า ๕๖.

<sup>๒๕</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.



เมตตาของพระพุทธศาสนา ที่แสดงออกถึงความเป็นหัวใจ ได้แก่ เมตตาที่มีการไม่ทำบาปทั้งปวง หมายถึง การเจริญและแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการงดเว้นจากการทำความชั่วทั้งปวง ซึ่งได้แก่ อกุศลกรรมบถ ๑๐ ประการ อันเป็นทางแห่งความชั่วทางกาย ทางวาจา และทางใจ แบ่งออกเป็น ๓ หมวด เรียกว่า ทุจริต ๓ ประการ คือ ๑) กายทุจริต ได้แก่ การฆ่า สัตว์ การลักทรัพย์ การประพฤตินอกใจในกาม ๒) วจีทุจริต ได้แก่ การพูดเท็จ การพูดส่อเสียด การพูดคำหยาบ การพูดเพ้อเจ้อ และ ๓) มโนทุจริต ได้แก่ การอยากได้สมบัติของผู้อื่น การผูกพยาบาท และความเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

การประพฤตินุจริตทั้ง ๓ ประการนี้ ถือได้ว่า เป็นการไม่มีเมตตาธรรมในสัตว์ทั้งหลาย พระพุทธเจ้าจึงได้สอนให้มนุษย์นั้น ไม่ว่าจะทำอะไร พูดอะไร คิดอะไร ก็ให้ประกอบไปด้วยความมีเมตตาต่อกัน ดังนั้น การมีเมตตาอยู่ในจิตใจ ในทางพระพุทธศาสนานั้น จึงเปรียบเสมือนการไม่ทำความชั่วทั้งปวงทางกาย วาจา ใจ ต่อสัตว์ทั้งหลาย เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงสอนให้เราสร้างความรักให้เกิดมีขึ้นต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง

เมตตาที่มีการทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว หมายถึง การเจริญและแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยการทำให้บริสุทธิ์ให้ผ่องใส ให้ปราศจากสิ่งทำลายล้างความดี ซึ่งเรียกว่า นีวรณ อันเป็นเครื่องกั้นความดี

ทั้งหลาย หรือ ขัดขวางจิตไม่ให้บรรลุความดีมี ๕ ประการ ได้แก่ ๑) กามฉันทนีวรณ นีวรณคือ ความพอใจในกาม ๒) พยาบาทนีวรณ นีวรณคือ ความคิดร้าย ๓) ถีนมิตนีวรณ นีวรณคือ ความหดหู่และเซื่องซึม ๔) อุทธัจจกุกกุกนีนีวรณ นีวรณคือ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ ๕) วิจิกิจฉานีวรณ นีวรณคือ ความลังเลสงสัย<sup>๒๖</sup>

กล่าวได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์เรานั้น ให้เมตตาต่อกัน ไม่ว่า ศัตรู ญาติมิตรสหาย รวมไปถึงสัตว์ทั้งหลาย พระองค์จึงได้บัญญัติสิกขาบทแก่มนุษย์ ให้มนุษย์นั้นเว้นจากการทำลายล้างชีวิตซึ่งกันและกัน ดังนั้น บุคคลใดไม่ทำความชั่ว คือ ทุจริตทั้ง ๓ ประการบุคคลนั้นย่อมได้ชื่อว่า เจริญและแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง บุคคลใดทำแต่ความดี คือ สุจริตทั้ง ๓ ประการ บุคคลนั้นย่อมได้ชื่อว่า เจริญและแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง เมื่อบุคคลใดไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดี บุคคลนั้นย่อมมีจิตเมตตา มีจิตใจที่ผ่องใสที่บริสุทธิ์ในสัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวง

## ๕. เมตตาธรรมในฐานะเป็นหลักธรรมอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข (ระดับพื้นฐาน)

เมื่อพิจารณาในเมตตาธรรมระดับพื้นฐาน และสามารถทำให้คนทั้งหลายอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ได้แก่ เมตตาที่อยู่ในองค์ธรรมหลัก ๔ องค์ คือ เบญจธรรม พรหมวิหาร ๔ และสารณียธรรม ดังนี้ เมตตาในเบญจธรรม เบญจธรรม คือ ธรรม ๕

<sup>๒๖</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑.





ประการที่ควรประพาศึกษาการรักษาศิล<sup>๒๗</sup>  
ดังต่อไปนี้

เบญจศีล	เบญจธรรม
ไม่ฆ่าสัตว์	มีความเมตตา
ไม่ลักทรัพย์	มีสัมมาอาชีวะ
ไม่ประพฤตินิคมในกาม	มีกามสังวร
ไม่กล่าวเท็จ	มีสัจจะ
ไม่ดื่มสุราเมรัย	มีสติสัมปชัญญะ

๑. การไม่ฆ่าสัตว์เพราะความมีเมตตา  
กรณานั้น เป็นการกระทำความดี ดังปรากฏใน  
พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย สุตตนิบาต จาตุททิส  
คาถา<sup>๒๘</sup> ความว่า ในสมัยพระพุทธเจ้าพระนามว่า  
กัสสป ครึ่งหนึ่งพระเจ้ากรุงพาราณสีทรงไม่  
เป็นสุข สะดุ้งตื่นในราตรีถึง ๓ ครั้ง บุโรหิตทูลว่า  
การสะดุ้งตื่นนั้นเป็นบุพนิมิตแห่งการเสื่อมราช  
สมบัติและอันตรายแก่พระชนม์ชีพ การแก้ไข  
ประกอบด้วยการบูชาสัตว พระองค์จึงมีรับสั่งให้  
เตรียมสัตว์ต่างๆ ไว้เพื่อจะทำการบูชาสัตว  
พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายเห็น ดั่งนั้น จึงเสด็จไป  
หาเจ้ากรุงพาราณสีและกล่าวกับพระองค์ว่า  
ภัยใดๆ ไม่มีแก่พระปัจเจกพุทธเจ้าทั้งหลายเพราะ  
การเจริญพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา เป็นต้น พระเจ้า  
กรุงพาราณสีจึงมีพระดำริว่า พวกพรหมณ์กล่าว

สรรเสริญการไม่มีภัยด้วยการฆ่าสัตว์หลายพัน  
เป็นการกล่าวสิ่งที่บริสุทธ์ด้วยสิ่งไม่บริสุทธ์  
และล้างสิ่งที่ไม่บริสุทธ์ด้วยสิ่งที่ไม่บริสุทธ์  
แต่พระปัจเจกพุทธเจ้ากล่าวสิ่งที่บริสุทธ์ด้วยสิ่งที่  
บริสุทธ์ พระองค์จึงทรงเจริญพรหมวิหาร ๔  
มีเมตตา เป็นต้น ดังกล่าวไว้ในพระสุตตันตปิฎก  
ขุททกนิกาย ติกนิบาต เถรคาถา<sup>๒๙</sup>

๒. เมตตาในพรหมวิหาร ๔ พรหมวิหาร  
คือ ธรรมเครื่องอยู่อันประเสริฐ<sup>๓๐</sup> ได้แก่ เมตตา  
กรุณา มุทิตา และอุเบกขา โดยเมตตาเป็นทาง  
หมดจดของบุคคลผู้มากด้วยพยาบาล กรุณาเป็น  
ทางหมดจดของบุคคลผู้มากด้วยวิหิงสา มุทิตา เป็น  
ทางหมดจดของบุคคลผู้มากด้วยอรติ และอุเบกขา  
เป็นทางหมดจดของบุคคลผู้มากด้วยราคะ  
ในบรรดาธรรมทั้ง ๔ นี้ เมตตาเป็นธรรมที่มีกำลัง

<sup>๒๘</sup> ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๕/๑๗๒-๑๖๗.

<sup>๒๙</sup> ชุ.ชา.ติก. (ไทย) ๒๖/๒๓๗-๒๓๘/๓๗๖-๓๗๗.

<sup>๓๐</sup> อภิ.สง.อ. (ไทย) ๑/๑/๕๓๔.



มากกว่าธรรมอื่น เนื่องจากเป็นธรรมที่ทำให้ผู้เจริญ มีจิตใจกว้างขวางและเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน กับบุคคลเหมือนน้ำผสมกับน้ำนม ซึ่งเมื่อผสมแล้ว แยกไม่ได้ว่าอันไหนเป็นน้ำอันไหนเป็นน้ำนม ดังปรากฏในพระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปัญณาสกัฏฐิ กุฬโคสังคสูตร<sup>๑๑</sup> เมตตาจึงเป็นธรรม สำคัญที่มีพลังสูงในการขับเคลื่อนให้คนในสังคม อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข

๓. เมตตาในสาราณียธรรม<sup>๑๒</sup> คือ ธรรม ๖ ประการ อันเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน เพื่อให้เป็นที่รักที่เคารพต่อกัน และเพื่อความพร้อม เปรียงกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน สาราณียธรรม เป็นหลักการปฏิบัติที่สำคัญที่จะช่วยให้สังคม และประชาชนในประเทศมีความสามัคคีกัน โดยมีเมตตาธรรมเป็นองค์ประกอบใหญ่ ธรรม ๖ ประการดังกล่าว ได้แก่ เมตตาทายกรรม คือการ ช่วยเหลือกิจธุระของหมู่คณะด้วยความสุภาพ เต็มใจทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตาวาจิกรรม คือการช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ แนะนำตักเตือนหวังดีทั้งต่อหน้าและลับหลัง สาธารณโภคิตา คือเมื่อได้สิ่งใดมาโดยชอบธรรม ก็ไม่หวังไว้ผู้เดียว นำมาแบ่งปันใช้สอยบริโภคร่วมกัน สีลสามัญญตา คือการมีความประพฤติ

ที่สุจริตดีงาม ถูกต้องตามระเบียบวินัยทั้งต่อหน้า และลับหลัง และทิวัญญสามัญญตา คือการมีความ เห็นชอบร่วมกันในข้อที่เป็นหลักการสำคัญ อันจะนำไปสู่ความสันทุกข์หรือขจัดปัญหาทั้งต่อ หน้าและลับหลัง

## ๖. เมตตาธรรมในฐานะเป็นหลักธรรมช่วย พัฒนาจิตใจที่บริสุทธิ์ (ระดับกลาง)

เมตตาในระดับกลาง ช่วยพัฒนาจิตใจ ให้บริสุทธิ์ ลดกิเลสและความเห็นแก่ตัว ขจัดทุกข์ ให้เบาบาง ยังประโยชน์แก่ตนและสังคม ได้แก่ อภัยมัญญา เมตตาในอภัยมัญญากรรมฐาน เมตตา ในมหาสุวิหารธรรม และเมตตาในอุโบสถที่มีองค์ ๙

๑. เมตตาในอภัยมัญญา คือ ธรรมที่เป็น ไปในสัตว์ทั้งหลายหาประมาณมิได้ ผู้ที่เจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาไปในสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีจำกัด ไม่มีเขตแดน เป็นการเจริญแบบ อภัยมัญญาเมตตาในอภัยมัญญา<sup>๑๓</sup>

๒. เมตตาในอารักขกรรมฐาน คือ กรรมฐานสำหรับรักษาผู้ปฏิบัติมิให้ตกไปสู่ ความหายนะหรือเดือดร้อนได้<sup>๑๔</sup> มี ๔ อย่างคือ พุทธานุสสติ เมตตา อสุภะ และมรณานุสสติ

<sup>๑๑</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๒๕-๓๒๗/๓๕๗-๓๕๙.

<sup>๑๒</sup> วิ.ป. (ไทย) ๘/๒๗๔/๓๖๘-๓๖๙.

<sup>๑๓</sup> อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๗๔๑/๓๒๐-๓๒๒.

<sup>๑๔</sup> พระมหาบุญเรือน ปวงกโร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาแนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธ ปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย), ๒๕๕๒.



๓. เมตตาในผาสุวิหารธรรม<sup>๓๕</sup> คือธรรมเครื่องอยู่เป็นสุข ๕ ประการ ได้แก่ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ๑) เข้าไปตั้งกายกรรม ประกอบด้วย เมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๒) เข้าไปตั้งวจีกรรม ประกอบด้วย เมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๓) เข้าไปตั้งมโนกรรม ประกอบด้วย เมตตาในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๔) มีศีลอันไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่พร้อมเป็นไท อันวิญญูชนสรรเสริญ อันค้นหาและทริฐิไม่เกาะเกาะ เป็นไปเพื่อสมาธิเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ๕) มีทริฐิอันเป็นอริยะ เป็นเครื่องนำออก ย่อมนำออก เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบ แห่งผู้กระทำเสมอกันกับเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

๔. เมตตาในอุโบสถที่มีองค์ ๙ อุโบสถที่ประกอบด้วย องค์ ๙ จัดเป็นเมตตาระดับกลางปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต นวังกุโปสถสูตร<sup>๓๖</sup> ดังนี้ ๑) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละเว้นจากการฆ่าสัตว์ ๒) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละเว้นจากการลักทรัพย์ ๓) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละเว้นจากการเสพเมถุน ๔) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละเว้นจากการพูดเท็จ ๕) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละเว้นจากการดื่มน้ำเมา ๖) พระอรหันต์

ทั้งหลาย ละเว้นจากการบริโภคโภชนะในเวลาวิกาลในกลางคืน ๗) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละเว้นจากการตัดทรงดอกไม้ ไม่พึงลูบไล้ของหอม ๘) พระอรหันต์ทั้งหลาย ละการนั่ง การนอนบนที่นั่งที่นอนสูงใหญ่ ๙) บุคคลมีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ อุโบสถเป็นอันประกอบด้วยองค์ ๙ นี้ ภิกษุทั้งหลายก็อุโบสถ ประกอบด้วยองค์ ๙ ประการอันบุคคลอยู่จำแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก แผ่ไพศาลมาก

### ๗. เมตตาธรรมในฐานะเป็นหลักธรรมสำหรับยังบุคคลให้หมดตัวตน (ระดับสูง)

เมตตาธรรมในฐานะเป็นหลักธรรมสำหรับยังบุคคลให้หมดตัวตน ในระดับสูง เมตตาธรรมเป็นธรรมสำคัญที่ยังบุคคลให้หมดตัวตน หมดกิเลสไม่มีอาสวะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์ ไม่มีผู้ให้และผู้รับ ได้แก่ เมตตาในทศบารมี ซึ่งเป็นคุณธรรมที่จะนำไปสู่บำเพ็ญบรรลุลสัมมาสัมโพธิญาณ โดยต้องบำเพ็ญให้ครบ ๓ ชั้น<sup>๓๗</sup>

<sup>๓๕</sup> อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๐๕/๑๘๒-๑๘๓.

<sup>๓๖</sup> อด.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๘/๔๖๗-๔๖๘.

<sup>๓๗</sup> พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์), “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาแนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒.



คือ เมตตาบารมี เป็นการรักษาปฏิบัติให้เมตตา ยิ่งกว่าคนที่รักและทรัพย์สิน เมตตาอุปปรามิ เป็นการรักษาปฏิบัติในเมตตา ยิ่งกว่ารักษาอวัยวะของตน และเมตตาปมัตถปารมि เป็นการรักษาเมตตา ยิ่งกว่าชีวิต เมตตาในทศบารมีนี้ เป็นเมตตาที่มีให้เสมอกันหมดทั้งคนดีและคนชั่ว สัตว์ที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ผู้เจริญเมตตาในระดับสูง ได้แก่ พระพุทธเจ้า และพระอรหันต์ พระพุทธเจ้าเมื่อตรัสถึงความสำคัญของเมตตา และส่งเสริมให้บุคคลเจริญเมตตาแล้ว พระองค์ได้ตรัสอีกว่า ไม่พึงยึดถือเพียงเพราะถ้อยคำที่ได้ยิน ได้ฟังมาหรือยึดถือโดยเชื่อว่า ผู้พูดสมควรเชื่อได้ หรือเพราะความนับถือว่าเป็นครู เป็นต้น แต่พึงรู้ด้วยตนเอง ด้วยการปฏิบัติให้เข้าถึงธรรมเหล่านั้น ด้วยตนเอง ความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ดิกนิบาต มหาวรรค เกสปุตติสูตร<sup>๓๔</sup> ดังต่อไปนี้

กาลามะทั้งหลาย เพราะเหตุนี้แล เราจึงได้กล่าวว่ มาเถิด กาลามะทั้งหลาย ท่านทั้งหลาย อย่าปลงใจเชื่อด้วยการฟังตามกันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการถือสืบๆ กันมา อย่าปลงใจเชื่อด้วยการเล่าลือ อย่าปลงใจเชื่อด้วยการอ้างตำราหรือคัมภีร์ เพราะตรรกะ เพราะการอนุমান ด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล เพราะเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว เพราะเห็นรูปลักษณะน่าจะเป็นไปได้ ถือว่ามีมุทิตาจิต ฯลฯ มีอุเบกขาจิต ฯลฯ กาลามะทั้งหลาย อริยสาวกนั้น มีจิตไม่มีเวรอย่างนี้ มีจิตไม่พยาบาทอย่างนี้ มีจิตไม่เศร้าหมองอย่างนี้

มีจิตบริสุทธิ์อย่างนี้ เธอบรรลุความเบาใจ ๔ ประการ คือ ๑) ถ้าโลกหน้ามี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีทำชั่วมี เป็นไปได้ในเรื่องนั้นจะเป็นเหตุให้เราหลังจากตายไปแล้ว ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ นี้คือความเบาใจประการที่ ๑ ที่พระอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ๒) ถ้าโลกหน้าไม่มี ผลวิบากแห่งกรรมที่ทำดีและทำชั่วไม่มี เรารักษาตนไม่ให้มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่ให้มีทุกข์ ไม่ให้มีสุขในปัจจุบันโลกนี้ได้ นี้คือความเบาใจประการที่ ๒ ที่พระอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ๓) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาป ก็ชื่อว่าทำบาป เราไม่เจาะจงบาปไว้เพื่อใครๆ เลย เมื่อเราไม่ทำบาปเลย ความทุกข์จะถูกต้องเราอย่างไร พระอริยสาวกนั้นได้แล้ว ก็ถ้าเมื่อบุคคลทำอยู่ ไม่ชื่อว่าทำบาป เราก็ได้พิจารณาเห็นตนว่าเป็นคนบริสุทธิ์แล้วทั้งสองส่วน นี้คือความเบาใจประการที่ ๓ ที่พระอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ๔) ถ้าบุคคลเมื่อทำบาป ก็ชื่อว่าไม่ทำบาป เราพิจารณาเห็นตนบริสุทธิ์ ทั้งสองส่วนในโลกนี้ นี้คือความเบาใจประการที่ ๔ ที่พระอริยสาวกนั้นบรรลุแล้วกาลามะทั้งหลาย อริยสาวกนั้น มีจิตไม่มีเวรอย่างนี้ มีจิตไม่พยาบาทอย่างนี้

จะเห็นได้ว่า การเจริญเมตตา นั้น ไม่ใช่ด้วยการเจริญด้วยการบริกรรมหรือด้วยปากเท่านั้น แต่ต้องเจริญให้มีในใจ โดยแยกกายและเจริญด้วยปัญญา ผู้ที่เจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในใจได้ จะต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ และมีคุณธรรมตั้งแต่คุณธรรมเบื้องต้น ได้แก่ ศีล ไปจนถึงคุณธรรมขั้นสูง ได้แก่ การละราคะ โทสะ และโมหะได้

<sup>๓๔</sup> อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๖๑.



ซึ่งจะยังให้การเจริญมีผลเป็นเมตตาที่สูงขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่เมตตาในเบญจธรรมไปจนถึงเมตตาในอัปมัถุญา อันเป็นการเจริญเมตตาอย่างไม่มีประมาณ ผู้ที่เจริญเมตตาอย่างไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนใคร ไม่คิดชั่วต่อใครๆ ผู้นั้นย่อมเป็นสุขในปัจจุบันและเป็นสุขในโลกหน้า

## ๘. อานุภาพและอานิสงส์เมตตาธรรม

อานุภาพ หมายถึง อำนวย ฤทธิ์เดช ความยิ่งใหญ่<sup>๓๙</sup> ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้เปรียบอานุภาพของเมตตาธรรมที่บุคคลเจริญเมตตาจิตว่า มีอานุภาพมากกว่าการให้ทาน ๑๐๐ หม้อ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหมวดโอภกาสูตฺร ว่าด้วยการให้ทานว่า บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ ในเวลาเช้า บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเย็น บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้าอย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยงอย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค หรือบุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็นอย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค การเจริญเมตตาจิตนี้ มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น<sup>๔๐</sup>

พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า อานุภาพของเมตตาจิตนั้น มากกว่าการให้ทานหลายเท่าเพียงแค่บำเพ็ญเมตตาจิตชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ในแต่ละเวลาไม่จำเป็นที่จะต้องเสียเงินเสียทองมากมายอะไรเลย ในการทำบุญหรือสร้างความดีต่างๆ เช่น ที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้ พุทธศาสนิกชนมักให้ทานบริจาคเงินสร้างวัด เป็นหลัก โดยลืมไปว่า การสร้างบุญหรือทำความดีนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนว่ามี ๓ ประการ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกในสังคีติหมวด ๓ ว่า ด้วยบุญกิริยาวัตถุ ๓ คือ ๑) ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทาน) ๒) ศีลมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล) ๓) ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา)<sup>๔๑</sup>

บุญกิริยาวัตถุ ๓ ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่า ไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยซ้ำ ดังปรากฏในเมตตาภาวนาสูตฺร ว่าด้วยการเจริญเมตตาว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุที่มีอุปธิเป็นเหตุทั้งหมด ไม่ถึงเสียที่ ๑๖ แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติเท่านั้น แผ่แสงบริสุทธิ์แผดเผากิเลส รุ่งเรืองเหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งหมดนั้น”<sup>๔๒</sup>

จะเห็นได้ว่า บุญที่สูงสุคนั้นเกิดจากการบำเพ็ญเมตตาธรรม แม้ในการสวดพุทธมนต์

<sup>๓๙</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ปริ้นตัง จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๕๔๑.

<sup>๔๐</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๖/๓๑๕.

<sup>๔๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.

<sup>๔๒</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๙.



ที่พระสงฆ์ท่านใช้สวดกันอยู่ในปัจจุบัน ในงานต่างๆ ส่วนใหญ่แล้ว มักจะเกี่ยวข้องกับเมตตา คือ การแผ่เมตตา ความรัก ความปรารถนาดีไปยังสัตว์ทั้งหลาย มีเจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจ สัตว์เดรัจฉาน เทวดาอารักษ์ เป็นต้น เพื่อให้เกิดเมตตาจิตต่อกัน ไม่อาฆาตพยาบาทเบียดเบียนกัน ให้กลับเป็นมิตรมีไมตรีต่อกัน และช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้อยู่ดีมีสุข ทำมาค้าขายร่ำรวย เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ภิกษุเจริญเมตตาสม่ำเสมอ จะเป็นเครื่องป้องกันอันตรายต่างๆ จากผู้ไม่หวังดีได้ ดังที่ปรากฏใน กุลสูตรว่าด้วยตระกูลว่า “ตระกูลเหล่าใดเหล่าหนึ่ง มีสตรีน้อย มีบุรุษมาก ตระกูลเหล่านั้นย่อมถูกพวกโจรผู้ให้หม้อเป็นเครื่องมือปล้นได้ยาก ฉะนั้นใดเมตตาเจโตวิมุตติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่งเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นย่อมถูกพวกอมนุษย์กำจัดได้ยาก ฉะนั้น”<sup>๓</sup>

อานิสงส์หมายถึง ผลแห่งกุศลกรรม ผลบุญ<sup>๔</sup> ผู้มีความเพียรเจริญเมตตาอย่างไม่มีประมาณและสม่ำเสมอ จนได้เมตตาตามานั้น พระพุทธองค์ตรัสรับรองว่ามีอานิสงส์ ๑๑ ประการ ซึ่งปรากฏอยู่ในพระสุตตันตปิฎก อังคุตรนิกาย เอกาทสกนิบาต เมตตาสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติอันบุคคลปฏิบัติแล้ว เจริญแล้ว

ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนืองๆ สิ่งสมแล้ว ปรารถนาสมอดีแล้ว ฟังหวัง ได้อานิสงส์ ๑๑ ประการ<sup>๕</sup> ความหมายของอานิสงส์แต่ละข้อ<sup>๖</sup> ดังต่อไปนี้ ๑) หลับเป็นสุข คือ หลับสนิท คล้ายเข้าสมาบัติ ๒) ตื่นเป็นสุข คือ ตื่นอย่างสดชื่น และคนนอนอิม ๓) ไม่ฝันลามก คือ ไม่ฝันเห็นสิ่งชั่วร้าย ถ้าฝันก็ฝันแต่เนมิตที่ติงาม ๔) เป็นที่รักแห่งมนุษย์ คือ เป็นที่รักที่เจริญใจของมนุษย์ทั่วไป ๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ เช่น เทวดา เป็นต้น ๖) เทวดาย่อมรักษา เหมือนบิดามารดาเฝ้ารักษาบุตร ๗) ไฟ ยาพิษ ศาตรา ไม่กล้าทำลาย เพราะอาณาภาพแห่งเมตตา ๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว จิตที่เจริญเมตตา จะเข้าสมาธิได้เร็ว และเป็นบาทฐานที่ดีสำหรับการเจริญวิปัสสนาต่อไป ๙) สีหน้าผ่องใส สีเหมือนลูกตาลสุกที่เพิ่มหลุดจากขี้ ๑๐) ไม่หลงตาย ผู้ที่เจริญเมตตาเป็นประจำ เมื่อจะตาย จิตไม่ฟั่นเฟือน แต่มีสติรักษาอยู่ ๑๑) ถ้ายังไม่บรรลุนิพพานเบื้องต้นได้บังเกิดในพรหมโลก

จะเห็นได้ว่า อานิสงส์ของเมตตาธรรมนั้นมีมากมาย สามารถทำให้ใจเป็นสุข อันตรายต่างๆ ส่วนใหญ่ล้วนอันตรายหายไปได้ การพิจารณาอานิสงส์ของเมตตานั้นก่อให้เกิดความสงบขึ้น ในจิตใจของเรา สามารถที่จะดับความโกรธได้ และสามารถเป็นกำลังใจให้กับคนที่ทำความดีได้ว่า

<sup>๓</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๕/๓๑๔.

<sup>๔</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๓๙), หน้า ๕๔๑.

<sup>๕</sup> อ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕.

<sup>๖</sup> อ.เอกาทสก.อ. (ไทย) ๕/๒๒๒/๕๕๑.



การแผ่ความรักและเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวงนั้นไม่มีวันสูญเปล่า เป็นสิ่งที่จะนำไปสู่แดนสุคติโลกสวรรค์ และพระพุทธเจ้าก็ทรงสรรเสริญ

### ๙. สรุป

หลักเมตตาธรรมเป็นสิ่งสูงสุดของการเสริมสร้างให้ทุกชีวิตบนโลกใบนี้ อยู่ด้วยกันอย่างมีสันติภาพ ถ้ามัวแต่คิดว่า ความรักหรือเมตตาธรรมนั้นจะเป็นนามธรรม แต่การจะรับรู้ และสัมผัสได้นั้น เกิดจากการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตนเองแล้วส่งไปถึงผู้อื่น เหมือนความสุขความทุกข์นั้นจะต้องรับรู้ด้วยตัวเอง ถึงจะบอกได้ว่าเป็นอย่างไร ฉันท การสัมผัสถึงหลักเมตตาธรรม นั้นก็ฉันทนั้น ในพระพุทธศาสนานั้นเป็นที่ยอมรับกันในหมู่พุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาในพระพุทธเจ้า และผู้ที่เชื่อในผลของกรรม (ผลของการกระทำ) ว่า “หลักเมตตาธรรม” นั้นเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราแผ่ความรักและเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกจำพวกในที่ทั้งปวง เพื่อละกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบ่อเกิดของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ที่ทำให้เกิดการ

อาฆาต จองล้าง จองผลาญ อันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุด เพื่อให้เกิดการละกิเลสเหล่านั้น พระพุทธเจ้า จึงเน้นให้พวกเรา ไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวง และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อันเป็นที่มาของความหมายของการมีหลักเมตตาธรรมในจิตใจ

สรุปได้ว่า การแสดงออกมาของหลักเมตตาธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรมในคัมภีร์พระพระไตรปิฎกนั้นพบว่ามีอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) เมตตากายกรรม จะทำสิ่งใดก็ตามด้วยเมตตากริยาอาการที่แสดงออกมานั้นไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ ได้แก่ เว้นจากการฆ่าสัตว์ เว้นจากการลักทรัพย์ และเว้นจากการประพฤติผิดในกาม ๒) เมตตาวจีกรรม จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา การพูดการเจรจาปราศรัยที่แสดงออกมาทางวาจานั้น ไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ เจ็บใจ ได้แก่ เว้นจากการพูดเท็จ เว้นจากการพูดส่อเสียด เว้นจากการพูดคำหยาบ และเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ ๓) เมตตา मनกรรม จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา กิริยาอาการทางใจ หรืออารมณ์ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจที่แสดงออกมานั้น ไม่ไปทำให้ตนเอง และผู้อื่นเดือดร้อน ได้แก่ ไม่โลภ ไม่พยาบาท และ มีความเห็นถูกต้อง

## บรรณานุกรม

### ๑. ภาษาไทย

#### (ก) ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.



\_\_\_\_\_ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

(ข) ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ :

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.  
กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พี.ริ้นดิง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑.

พระมหาอุเทน ปัญญาปริพัทธ์. **สุวรรณสามยอดกตัญญู**. กรุงเทพมหานคร : หจก. ประยูรสาส์นการพิมพ์,  
๒๕๕๔.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๒๕**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร  
: อมรินทร์ปริ้นดิง จำกัด, ๒๕๓๙.

สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส. **พุทธศาสนสุภาษิต เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๒.  
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๓๕

(๒) วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์/สารนิพนธ์/รายงานการวิจัย :

กันยารัตน์ รินศรี. “แนวคิดเรื่องเมตตาในพระเวสสันดร”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต  
วิทยาลัย : มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, ๒๕๔๙.

พระมหาบุญเรือน ปภังกร (พิลาพันธ์). “การศึกษาวิเคราะห์เมตตาแนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญา  
เถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ  
ราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.