

อตตนา กรเต ลกขี° อลกขี° กรเตตตนา
น หี ลกขี° อลกขี° วา อณโณ อณนสส์ การโก.
(ข. ช. ๒๗.๕๖.๑๕๐)

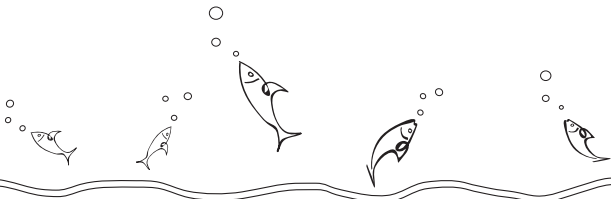
บุคคลสร้างสิริมงคลด้วยตนเอง
และสร้างสิ่งที่มีใช้สิริมงคลด้วยตนเอง
เพราะคนอื่นจะสร้างสิริมงคล
หรือสิ่งที่มีใช้สิริมงคลให้คนอื่นหาได้ไม่



ด้วยความปรารถนาดี

แต่

จาก



เมตตา



ชื่อผู้เรียบเรียง พระคันธसारากวีวงศ์
๓๗ วัดท่ามะโอ ต.เวียงเหนือ อ.เมือง
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

จัดพิมพ์ขึ้นตามโครงการจัดหาทุนบำรุง
กองทุนวิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ
โดย ศูนย์วิปัสสนากรรมฐานวัดท่ามะโอ

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : เมษายน ๒๕๕๕

จำนวน : ๑๐,๐๐๐ เล่ม

ออกแบบ : "สิงห์มะโน"

พิมพ์ที่ : หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์
โทร. ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐

คำอนุโมทนา

หนังสือเล่มนี้เป็นบทความที่นำจากหนังสือ
พรหมวิหาร ๔ ที่ผู้เรียบเรียงแต่งไว้ใน พ.ศ. ๒๕๔๔ แต่
ได้เพิ่มเติมเนื้อหาบางส่วนที่เกี่ยวกับเมตตาโดยละเอียด
เพื่อให้ผู้อ่านเข้าใจลักษณะของเมตตา และวิธีเจริญ
เมตตาในขณะเดินจงกรมและนั่งกรรมฐาน

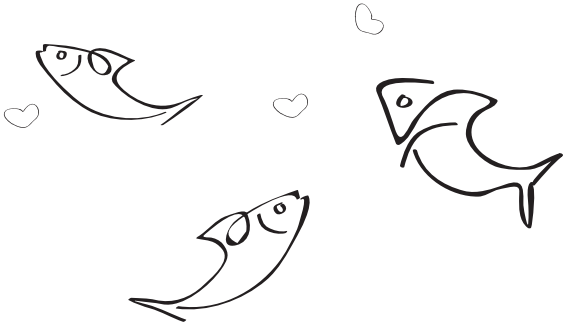
ขออนุโมทนากุศลจิต คุณอรพิมล จินดาเวช
และคุณเสริมสุข ปัทมสถาน ผู้ช่วยขัดเกลาสำนวนภาษา
ในหนังสือเล่มนี้ให้สละสลวย หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็น
ส่วนหนึ่งแห่งประกายปัญญาที่พาใจของผู้ปฏิบัติธรรม
ให้สะอาด สว่าง สงบตลอดไป



พระคันธสาราภินังค์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง
๑๕ เมษายน ๒๕๕๕







เมตตา

มนุษย์เป็นสัตว์สังคมที่ต้องอยู่ร่วมกับผู้อื่น โดยเฉพาะคนที่ประกอบอาชีพการงานต้องอยู่ร่วมกับเจ้านาย ลูกน้อง ลูกค้า และเพื่อนร่วมงาน ถ้าเรามีความเห็นแก่ตัวโดยไม่คำนึงว่าผู้อื่นจะได้รับสุขหรือทุกข์อย่างไร เมื่อคนอื่นทำสิ่งที่ไม่ถูกใจ เราก็มักตำหนิกล่าวโทษคนอื่นว่าคนโน้นไม่ดีอย่างโน้น คนนี้ไม่ดีอย่างนี้ โดยไม่ดูว่าตัวเรา ดีพร้อมแล้วหรือยัง



ความจริงแล้วถ้าเราเอาใจเขามาใส่ใจเรามี
ความปรารถนาดี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อผู้อื่นเท่าที่ทำได้
ก็จะทำให้คนอื่นเคารพนับถือ และเอาใจเราไปใส่ใจเขา
มีฉะนั้นแล้วเขาก็จะไม่สนใจช่วยเหลือเรา เหมือนที่เรา
ไม่สนใจช่วยเหลือคนอื่นนั่นเอง

ถ้ามีคนถามว่าเรามีเมตตาไหม ทุกคนต้องบอก
ว่ามี และคนทั่วไปก็ต่อต้านคนที่ไร้เมตตา แต่ในความ
เป็นจริงแล้วทุกคนมีความเห็นแก่ตัว อยากให้ตนหล่อสวย
หรือรวยมากกว่าคนอื่น ความรู้สึกเห็นแก่ตัวนี้เป็นสิ่งที่
บั่นทอนเมตตาในตัวเราเอง ฝรั่งให้คำนิยามลักษณะของ
เมตตาว่า unconditional love (ความรักไม่มีเงื่อนไข,
ความรักสมบูรณ์แบบ) แต่ผู้เขียนเห็นว่าควรเป็น รักผู้อื่น
เสมอตน เปรียบได้กับมารดาที่ถนอมบุตรคนเดียวของ
ตน ดังข้อความในเมตตปริตรว่า



"มารดาถนอมบุตรคนเดียวของตนด้วยชีวิต
ฉันใด บุคคลพึงเจริญเมตตาจิตไม่มีประมาณในสัตว์
ทั้งปวง ฉันนั้น"^{๑๐}

เมตตาเป็นหลักธรรมที่ไม่จำกัดชาติศาสนา
เป็นธรรมสากลที่คนในทุกชาติทุกศาสนาสามารถปฏิบัติ
ได้ เพราะทุกคนต่างรักสุขเกลียดทุกข์ เมื่อบุคคลอื่นทำ
ความดีกับเรา เราย่อมรู้สึกถึงความดีนั้น และความดีนั้น
ก็จะสะท้อนกลับไปหาผู้กระทำ โดยไม่เลือกชาติศาสนา
เหมือนในขณะที่เรายิ้มให้คนอื่นด้วยไมตรี คนอื่นก็จะยิ้ม
ตอบด้วยไมตรีเช่นเดียวกัน

เมตตานี้เป็นสิ่งที่ส่งผลให้สังคมมนุษย์ลดความ
เห็นแก่ตัวและความขัดแย้ง อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข
ในศาสนาพุทธจัดเมตตาเป็นธรรมประการแรกในพรหม
วิหาร คำว่า พรหมวิหาร แปลว่า ธรรมประจำใจของ



ผู้ประเสริฐ ที่จริงแล้วผู้ประเสริฐก็คือผู้ยอมเสียสละเพื่อบุคคลอื่น โดยทั่วไปทุกคนมีความอ่อนแออย่างหนึ่งใจนั้นคือความเห็นแก่ตัว นี่เป็นความอ่อนแอตามธรรมชาติของทุกคน ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงแสวงหาและทำเพื่อตัวเองคนที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเองนั้นจัดว่าเป็นคนธรรมดาสามัญ ไม่ใช่ผู้ประเสริฐ ผู้ประเสริฐเป็นคนที่ทำประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นเป็นหลักโดยไม่เห็นแก่ตัวอีกอย่างหนึ่ง คำนี้แปลว่า ธรรมประจำใจอันประเสริฐคือ ธรรมที่มุ่งประโยชน์แก่ผู้อื่นเป็นหลัก^๒

ในพระสูตรบางสูตรเรียกพรหมวิหารว่า พรหมจรรย์ คือ ความประพฤติด้านประเสริฐ^๓ หรือเรียกว่า อัปมัญญา^๔ คือ ธรรมไม่มีประมาณ หมายถึง ธรรมที่เจริญได้ตามต้องการในสัตว์โลกทุกหมู่เหล่าไม่มีขอบเขต โดยมุ่งให้มีความปรารถนาดีเป็นหลักสำคัญ พรหมวิหารที่มี ๔ ประการมีดังนี้คือ

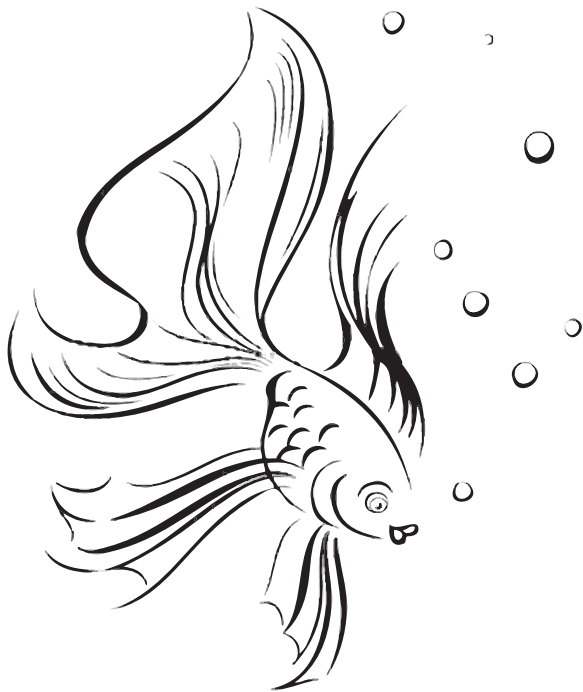


- เมตตา คือ ความปรารถนาดีอย่างจริงใจต่อชีวิตอื่น อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เหมือนเป็นยาแก้โรคเห็นแก่ตัว
- กรุณา คือ ความสงสารเห็นใจเมื่อเห็นชีวิตอื่นเป็นทุกข์ เหมือนเป็นยาแก้โรคชอบรังแกคนอื่น
- มุทิตา คือ ความยินดีในความสุขและความสำเร็จของผู้อื่น เหมือนเป็นยาแก้โรคตาร้อน
- อุเบกขา คือ ความวางใจเป็นกลางเพราะเข้าใจว่าชีวิตทั้งหลายมีกรรมเป็นของตน ทำอย่างไรย่อมได้ผลอย่างนั้น เหมือนเป็นยาแก้โรคยึดติดผูกพัน





၅၀
ပုလဲ



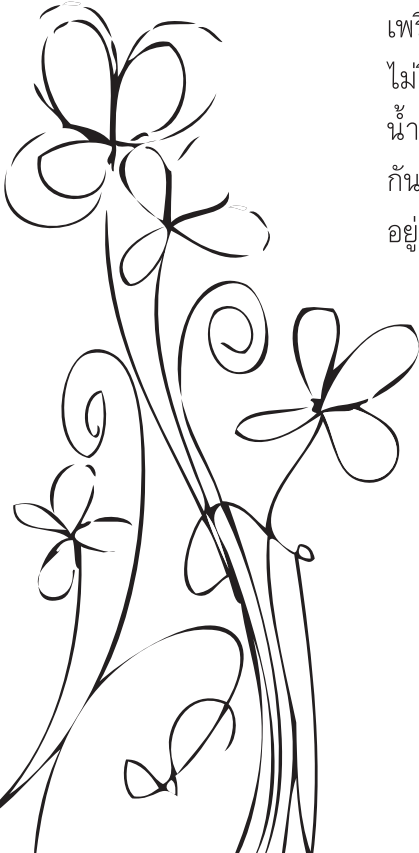


ความหมายของเมตตา

เมตตาเป็นความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ โดยไม่หวังผลตอบแทน ทำให้เราขจัดความเห็นแก่ตัวที่ฝังลึกอยู่ในใจของทุกคน คำนี้แปลตามศัพท์ว่า สภาวะสนิทสนมกลมกลืนกัน^๕ คือ ไม่แบ่งเขาแบ่งเรา แต่เอาใจเขามาใส่ใจเรา มีความกลมกลืนเหมือนเป็นบุคคลคนเดียวกับกับคนอื่น ในจุฬโคสิงคสูตรกล่าวถึงผู้เจริญเมตตาว่า ชีโรทกิกูตา (เหมือนน้ำผสมนม) ตามปกติเมื่อผสมนมเข้ากับน้ำ ทั้งสองอย่างก็จะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกกันไม่ได้ว่านี่คือน้ำหรือนม ผู้ที่มีเมตตาจิตต่อกันก็มีอุปไมยฉนั้น^๖ เขามีความสนิทสนมกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับบุคคลรอบข้าง ไม่แยกเขาแยกเรา และจะพยายามปฏิบัติตนโดยประพฤติกาย วาจา หรือใจให้เกิดประโยชน์กับบุคคลอื่น เหมือนที่เราต้องการให้เกิดขึ้นแก่ตัวเรา ดังข้อความในพระสูตรนั้นว่า



“พวกข้าพระองค์พร้อม
เพรียงกัน ชื่นบานต่อกัน
ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือน
น้ำผสมนม แลดูกันและ
กันด้วยจักษุอันเป็นที่รัก
อยู่ พระพุทธเจ้าข้า”๖





ในราว ๕๐ ปีก่อน มีนักบวชฮินดูท่านหนึ่งชื่อ วิเวกานนท์ แม่ของท่านเป็นนักบวชฮินดูก็นับถือพระพุทธเจ้า มีพระพุทธรูปไว้บูชาในห้องนอนของท่าน ท่านสามารถ เจริญเมตตาตามจนสามารถพิสูจน์ทางวิทยาศาสตร์ได้ กล่าวคือ นักวิทยาศาสตร์ให้ท่านอยู่ในห้องที่มิดชิดห้อง หนึ่ง แล้วนำวัวตัวหนึ่งไปไว้ในอีกห้องหนึ่ง ทั้งสองห้องมี อุปกรณ์ทันสมัยที่มีภาพสัญญาณและเครื่องจับความรู้สึก ในร่างกายของท่านและวัว หลังจากนั้นนักวิทยาศาสตร์ ก็ตีหลังวัว ท่านรู้สึกเจ็บที่หลังไปด้วย แล้วเขาก็ตีหลัง ท่าน หลังวัวก็ยับด้วยความรู้สึกเจ็บไปด้วยเช่นเดียวกัน ลักษณะนี้เป็นการที่คนกับวัวรวมจิตเป็นหนึ่งเดียว ไม่ แยกว่าเป็นคนหรือวัว

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงความหมายของ เมตตาอีกว่า สภาวะที่มีแก่มิตร^๗ หรือสภาวะที่เป็นของ มิตร^๘ กล่าวคือ เมตตาเป็นสิ่งที่มิตรบำเพ็ญให้แก่กันและ



กันโดยไม่หวังผลตอบแทน ผู้ที่มีเมตตาจึงเป็นมิตรกับทุกคน ไม่มีความผูกโกรธหรือศัตรูในทีใดๆ

ลักษณะของเมตตา

ลักษณะของเมตตากล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรค ว่า เมตตา มีลักษณะเป็นไปด้วยอาการเกื้อกูล^๙ หมายความว่า เมตตา มีสภาพต้องการที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่บุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

เมื่อปีดามารดา มีจิตผูกพันในบุตรธิดา ญาติพี่น้อง มีจิตผูกพันในญาติของตน หรือมิตรสหาย มีจิตผูกพันในเพื่อน ต่างคิดว่าเป็นลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือมิตรสหายของเรา แล้วจึงช่วยเหลือเกื้อกูล ความรู้สึกเช่นนี้ไม่ใช่เมตตาในพรหมวิหาร แต่เป็นความผูกพันซึ่งจัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ในกรณีตรงกันข้าม เมตตาที่แท้จริง



จะต้องมีความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่เลือกบุคคลว่าเป็นคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก รักหรือชัง

เมตตานี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเจริญอยู่เป็นนิตย์ พระองค์มีพระเมตตาเปี่ยมล้น ในเหล่าสัตว์ ถ้าวณหน้าเสมอเหมือนกัน ทรงมีพระเมตตาในพระเทวทัต ผู้คิดร้ายพระองค์เหมือนในราหุลกุมารราชโอรส ความเมตตาของพระพุทธเจ้านั้นเสมอภาคกันหมด ไม่จำกัดบุคคล^{๑๑}





พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พุทธบริษัทหมั่นเจริญเมตตาทงกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตาเหล่านั้นมีคำอธิบายดังต่อไปนี้

เมตตาทงกาย คือ การช่วยเหลือผู้อื่นทงกาย เมื่อเห็นว่าบุคคลอื่นจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากเรา แม้เขาจะไม่เอ่ยปากขอร้อง เราก็พยายามช่วยเหลือทงกาย ซึ่งอาจจะเป็นการชวนชววยทงร่างทงโดยยอมเสียสละเวลาส่วนตัวของตน หรือบริจาคทรัพย์ช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น เมตตาทงกายเช่นนี้จัดว่าเป็นเมตตาทงกาย

เมตตาทงวาจา คือ การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน สละสลวยน่าฟัง เป็นคำพูดที่สื่อถึงความปรารถนาดีที่เรามีต่อผู้อื่น บางครั้งเป็นคำพูดให้กำลังใจ บางครั้งเป็นคำอวยพรให้ผู้อื่นมีความสุข ทำให้บุคคลอื่นเมื่อได้ยิน



แล้วจะรำลึกถึงคำนั้น ด้วยความชื่นชมเป็นเวลานาน
ดังนั้น แม้กระทั่งทางวาจา ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง เราก็พูด
ถึงสิ่งที่ดีงามของบุคคลอื่น ไม่ใช่ว่าในที่ลับพูดอย่างหนึ่ง
ในที่แจ้งพูดอีกอย่าง แต่ต้องเป็นการพูดเฉพาะเรื่องราว
ที่ดีของบุคคลอื่น จึงจะเป็นเมตตาวจีกรรมอย่างแท้จริง

เมตตาทางใจ คือ ใจของเราต้องเปี่ยมด้วย
ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ไม่ว่าจะทั้งต่อหน้าและลับ
หลังก็ตาม เรามีเมตตาทางใจ คิดว่าการที่เราได้มาพบ
รู้จักกัน ตลอดจนการช่วยเหลือเกื้อกูลกันนั้น เป็นสิ่งที่
ดีงาม เป็นการบำเพ็ญประโยชน์ให้กับทั้งสองฝ่าย การ
แผ่เมตตาทางใจนี้ยังส่งผลไปถึงการแสดงออกทางกาย
และวาจาอีกด้วย เพราะการแสดงออกเหล่านั้นมีใจเป็น
สัมมูลฐาน เมื่อเรามีเมตตาจิตต่อบุคคลอื่นเช่นนี้ ก็จะช่วย
เหลือเกื้อกูลผู้อื่นทางกาย และกล่าววาจาที่สุภาพนุ่มนวล
ไม่แสดงอาการกิริยาที่หยาบคายทางกายหรือวาจา



เมื่อเราได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลังดังนี้แล้ว จึงจะเป็นการเจริญเมตตาอย่างแท้จริง เป็นการแสดงเมตตาของเรา ที่สื่อออกมาทางกายและทางวาจา เพื่อให้บุคคลอื่นได้รับรู้ และได้รับผลในการที่เรามีจิตเมตตากับบุคคลนั้น ไม่ใช่แสดงออกทางใจ ด้วยการหลับตาแผ่เมตตาแต่อย่างเดียว

ข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ ตรัสไว้ในจุฬโคตลึงค-
สูตรว่า

“พึงตั้งกายกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
พึงตั้งวจีกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง
พึงตั้งมโนกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและ
ลับหลัง”^{๑๑}



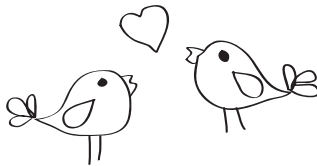
เมื่อเราได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมทำให้เกิดความสุขใจในปัจจุบันขณะ บุคคลที่พบเห็นผู้อื่นแล้วยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมจะมีความสุขใจในขณะที่ยิ้มให้บุคคลอื่น แม้บุคคลอื่นก็มีความสุขใจจึงยิ้มตอบรับมา การยิ้มให้บุคคลอื่นทำให้เราและคนรอบข้างมีความสุขเวลาที่เราช่วยเหลือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ผู้ที่ได้รับการช่วยเหลือนั้นก็มีความสุข และตัวเรารู้สึกสบายใจด้วยเช่นกัน ผู้มีเมตตาทางกาย วาจา ใจ จะมีความสุขเสมอ เพราะเขาไม่มีศัตรู ไม่มีความขุ่นข้องหมองใจ เมื่อเขามีความสุขใจด้วยอำนาจของเมตตา คนรอบข้างที่อยู่ใกล้ชิดกับเขาก็พลอยมีความสุขใจไปด้วย

ผู้มีเมตตาย่อมจะไม่กล่าวคำเสียดสีให้ร้ายคนอื่น ไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความบาดหมางกันในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะต่างก็มีเมตตา มิเมตรีจิตต่อกันและกัน รู้จัก



เอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์ฉันใด
คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น หากมวลมนุษย์เอาใจ
เขามาใส่ใจเราเช่นนี้ สังคมก็จะมีแต่ความสงบสุข

การเจริญเมตตาทางกาย วาจา และใจ ทั้งต่อ
หน้าและลับหลังดังที่กล่าวมานี้ ย่อมเป็นการเจริญเมตตา
อย่างแท้จริง เมื่อเป็นเช่นนี้สังคมมนุษย์ก็จะมีความ
สงบสุข ต่างมองดูกันด้วยดวงตาที่เปี่ยมด้วยความรัก
อย่างไรก็ตาม เมตตาที่แท้จริงต้องประกอบด้วยความ
อดกลั้น จึงจะทำให้กระแสเมตตาดำเนินไปได้นาน





ความอดกลั้น

ความอดทนหรือขันติเป็นการอดทนต่อทุกข์ทางกาย เช่น ความทิวกระหาย ความเย็นร้อน หรือสัมผัสของขุขะ เหลือบ รื่น ไร และยังหมายรวมถึงความอดกลั้นซึ่งเป็นการระงับใจไม่ได้ตอบแก่ผู้ที่กระทำหรือพูดสิ่งที่คุณไม่พอใจ ความอดกลั้นนี้เป็นสิ่งที่ยาก เพราะการข่มความไม่พอใจไม่ใช่เรื่องที่ทำได้ง่าย คนทั่วไปมักอยากให้คนอื่นทำตามเราต้องการ พอไม่ได้ตั้งใจก็หงุดหงิดไม่พอใจ ข้อนี้เหมือนการดึงเชือก ถ้าเราต้องการให้เชือกมาฝ่ายเรา ก็ต้องดึงเชือกไว้ตลอดเวลา ยิ่งเราดึงนานเพียงใดก็จะยิ่งเหน็ดเหนื่อยมากเพียงนั้น ขอให้ทดลองผ่อนเชือกไว้สักกระยะหนึ่ง แล้วจะรู้สึกผ่อนคลาย เมื่อเรารู้สึกผ่อนคลายแล้วใจของเราจะสงบชั่วคราว สามารถหันหน้าเข้าเจรจากันด้วยความอดทน ความอดทนนั้นเป็นหลักธรรมสำคัญประการหนึ่ง เพราะเป็น



มูลเหตุที่ก่อให้เกิดศีล สมาธิ และปัญญา กุศลทุกอย่าง
เจริญขึ้นได้โดยเนื่องด้วยความอดทน ดังโบราณจารย์
กล่าวว่า

“ขันติเป็นเหตุหลักของศีล สมาธิ และปัญญา
กุศลธรรมทั้งปวงย่อมดำเนินไปเนื่องด้วยขันติโดยแท้”^{๑๒}

นอกจากนั้น พระพุทธเจ้าได้ทรงดำนิผู้ที่โกรธ
ตอบคนอื่นว่า แย่กว่าคนที่โกรธก่อนเสียอีก เพราะเขาขาด
ความอดทนต่อสิ่งชั่วร้ายที่ตนไม่พอใจ แต่ผู้ที่ไม่โกรธตอบ
ผู้อื่นนั้นถือว่า เป็นนักรบที่ชนะสงคราม คือใจของเราที่
ชนะยากกว่าสงครามภายนอก ดังพระพุทธพจน์ว่า^{๑๓}

“ผู้ใดโกรธตอบต่อบุคคลผู้โกรธ ผู้นั้นย่อมเลว
กว่าผู้โกรธเพราะการโกรธตอบนั้น บุคคลผู้ไม่โกรธตอบ
ต่อบุคคลผู้โกรธ ชื่อว่าชนะสงครามที่ชนะได้ยาก”



จะเห็นได้ว่าสงครามภายนอกนั้นอาจต้องรบหลายครั้ง และผลัดกันแพ้ผลัดกันชนะ แต่สงครามภายในคือใจของเราเป็นสิ่งที่ชนะได้ยาก ผู้ที่สามารถชนะใจของตนเองได้ ย่อมเป็นอิสระหลุดพ้นไปจากความยึดติดโดยสิ้นเชิง

พ่ามีเรื่องเล่าว่า ในสมัยพระเจ้ามินดง มีสามเณรรูปหนึ่งอายุราว ๑๓-๑๔ ปี ชื่อสามเณรจันทิมา ท่านมีข้อวัตรปฏิบัติเรียบร้อย อากัปกิริยาน่าเลื่อมใสขยันเรียน จึงได้รับการยกย่องจากครูบาอาจารย์ ทำให้สามเณรโฆ่งรูปหนึ่งไม่พอใจ (สามเณรโฆ่ง คือ สามเณรที่อายุครบบวชพระแล้ว แต่ยังไม่ยอมบวช) วันหนึ่งสามเณรน้อยเดินผ่านกุฏิของสามเณรโฆ่ง สามเณรโฆ่งเลยแกล้งเทน้ำล้างจานที่แสนสกปรกใส่สามเณรน้อยจนเปียกไปทั้งตัว แต่สามเณรน้อยมิได้ทะเลาะวิวาทหรือไปฟ้องครูบาอาจารย์ แต่เดินกลับห้องไปสรงน้ำซักจิวรเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น



หลายสิบปีผ่านไป สามเณรจันทิมาเป็นเจ้าอาวาส
ปกครองสงฆ์ และได้รับสมณศักดิ์เป็นพระราชครูของ
พระเจ้ามินดง มีเกียรติศักดิ์ขจรขยายเป็นที่รู้จักของคน
ทั่วไปว่า ผู้ทรงศีลและเชี่ยวชาญปริยัติธรรม เรื่องนี้แพร่
หลายมาถึงสามเณรโฆงที่ลาลิกขาไปมีครอบครัว เขาคิด
ว่าตั้งแต่ที่เราลาลิกขามา ได้เกิดโรคประหลาดอย่างหนึ่ง
คือ รู้สึกอ่อนวูบไปทั้งตัวโดยไม่มีสาเหตุ ไม่มีหมอคนใด
หาสมุฏฐานของโรคได้ โรคนี้อาจเกิดจากการประทุษร้าย
สัตบุรุษผู้ไม่โกรธตอบก็เป็นได้ อย่างกระนั้นเลย เราจะ
เดินทางไปขอขมาพระเถระ ครั้นแล้วเขาได้นำเครื่อง
สักการะไปถวายพระเถระ แล้วขอขมาความผิดที่ตนได้
ทำไว้ ต่อมาพระจันทิมาได้ออกไปปฏิบัติธรรมอยู่ในป่า
หลายสิบปี จนปรากฏเลื่องลือว่าเป็นพระอรหันต์รูปหนึ่ง
ของพม่าในนามว่า ทีโลงสยาดอ (พระอาจารย์ทีโลง)
แห่งวัดจะขัตตวาย จังหวัดหงสาวดี



สิ่งที่มากระทบแล้วทำให้เราไม่พอใจนั้นมีมากมาย ในวันหนึ่งๆ ถ้าเราไม่พอใจทุกอย่างก็คงจะเครียดมากทีเดียว ความจริงความพอใจหรือไม่พอใจขึ้นอยู่กับโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุผล ถ้าเราคิดว่าสิ่งที่มากระทบทุกอย่างเป็นสิ่งที่ดี ก็จะตอบสนองอารมณ์ในเชิงบวกได้อย่างสม่ำเสมอ เช่น ถ้ารถติดเราก็คิดว่ามีโอกาสปฏิบัติธรรมด้วยการแผ่เมตตาหรือเจริญพระพุทธานุสสติ ก็จะไม่เครียดกับภาวะรถติด ดังนั้น สิ่งที่เราคิดว่าไม่ดีอาจเป็นสิ่งที่ดีในอีกมุมมองหนึ่ง โดยขึ้นอยู่กับปัจเจกบุคคล การใช้ปัญญาพิจารณาตามเหตุผลจึงช่วยให้เราไม่ทำบาปและทำกุศลได้เสมอๆ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า





“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเมื่อใส่ใจโดยแยบคาย
ย่อมละอกุศลได้ และทำกุศลให้เจริญ”๑๔

ในสมัยพุทธกาล^{๑๕} วันหนึ่งพระปุลณณมันตานีบุตร
ต้องการจะไปเผยแผ่พระศาสนาในแคว้นสุนาปรั้นตะ
พระพุทธเจ้าทรงเตือนว่าชาวสุนาปรั้นตะดุร้าย อาจด่าว่า
ท่าน ท่านจะอย่างไร ท่านทูลตอบว่า พวกเขาเพียง
ด่าว่า แต่ไม่ใช่มือทำร้าย ก็ถือว่าดี แล้วทูลต่อไปว่า
ข้าพระองค์ดำริว่า แม้เขาจะใช้มือทำร้าย แต่ไม่ใช่ก้อนหิน
ขว้าง ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้ก้อนหินขว้าง แต่ไม่ใช่ไม้
ทูป ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้ไม้ทูป แต่ไม่ใช่อาวุธทำร้าย
ก็ถือว่าดี หรือแม้เขาจะใช้อาวุธทำร้าย แต่ไม่ใช่อาวุธ
ทำลายชีวิต ก็ถือว่าดี หากเขาใช้อาวุธทำลายชีวิต ก็เป็น
การดับขันธุ์ของสาวกที่เปื้อน่ายระอร่างกายและชีวิตอยู่
ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัว พระพุทธเจ้าทรงสดับเช่นนั้นจึงอนุญาต
ให้พระปุลณณมันตานีบุตรเดินทางไปแคว้นสุนาปรั้นตะได้



ที่จริงแล้วการเจริญเมตตาตัณห์ยังส่งผลให้เป็น
คนใจเย็นรู้จักอดทน ไม่หงุดหงิดง่าย แม้จะมีสิ่งที่ไม่
ชอบใจมากกระทบก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่หุนหันทำตาม
อารมณ์ ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอเปรียบเสมือนภูเขา
แห่งที่บ่ที่ไม่หวั่นไหวด้วยแรงลม หรือเหมือนทองแท้ที่
ไม่กลัวความร้อน^{๑๖} ส่วนคนมักโกรธเปรียบได้กับฝุ่นธุลี
ที่กระจัดกระจายง่ายเมื่อถูกลมพัด หรือเหมือนหม้อดิน
ที่แตกง่าย^{๑๗} ผู้เจริญเมตตาตัณห์ย่อมจะมีใจกว้างขวางตั้ง
มหาสมุทร ให้อภัยแก่บุคคลอื่นได้ง่าย ดั่งคัมภีร์ทิโตปเทศ
กล่าวว่

“สัตบุรุษแม้จะโกรธแค้นกัน ก็ไม่เปลี่ยนกิริยา
ให้วิกล น้ำในสาครจะเอาฟางติดไฟสุ่มเท่าไร ก็หาทำให้
น้ำเย็นกลายเป็นร้อนไม่”^{๑๘}



เมตตานี้มีสภาพเหมือนน้ำ ส่วนโทษะเหมือนไฟ เราจึงควรใช้น้ำเมตตาระงับโทษะของตน และ อาณิสงส์ของเมตตาก็จะทำให้คนอื่นมีไมตรีจิตตอบ ดัง คัมภีร์จตุรารักชะกล่าวว่

“ความโกรธของตนและของผู้อื่น ย่อมสงบด้วย น้ำคือเมตตา จึงควรดับไฟแห่งความโกรธในที่ทุกสถาน ด้วยการประพรมน้ำเมตตาในสรรพสัตว์”^{๑๘}





ญาติพี่น้องในสังสารวัฏ

ทุกคนในโลกต่างเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตาย ในสังสารวัฏที่ยาวนาน ทุกคนเคยเกิดเป็นญาติพี่น้องของกันและกัน โดยเป็นบิดามารดาพี่น้อง หรือบุตรธิดา^{๒๐} เพราะฉะนั้น เราจึงควรถือว่าบุคคลเหล่านั้นเป็นเพื่อนร่วมเกิดแก่เจ็บตายเหมือนกัน ขอให้เราแผ่เมตตา มีความปรารถนาดีต่อบุคคลเหล่านั้น หากเราแผ่เมตตา มีความปรารถนาดีต่อบุคคลนั้น เช่นเดียวกับที่เรามีต่อตนเอง คือ เราอยากให้ตนเองมีความสุขและปราศจากทุกข์ฉันใด ก็ควรแผ่เมตตาให้บุคคลที่มีความเห็นต่างกันนั้นมีความสุขและปราศจากทุกข์ ฉันนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ แม้เราจะเกิดความโกรธขึ้นในใจเป็นปริยฎฐานกิเลส คือ กิเลสที่พุดขึ้นในใจ ก็ไม่แสดงออกมาทางกายหรือวาจาซึ่งเป็นวิติกมกิเลส คือ กิเลสที่ล่องละเมิดทางกายหรือวาจา ถ้าหากว่าเราเกิดความไม่พอใจ ก็ควรกำหนดว่า โกรธหนอ



หรือ ไม่ชอบหนอ หรือ หงุดหงิดหนอ ก็จะสามารถกำจัด
ความโกรธที่เกิดขึ้นในขณะกำหนดรู้เท่าทันได้ และขอให้
แผ่เมตตาแก่บุคคลที่เราไม่พอใจ อาจพูดว่าขอให้อภัย
ทุกคนที่ล่วงเกินเรา ก็จะทำให้ความผูกโกรธค่อยๆ ลด
น้อยลง

อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

การเจริญเมตตาทางใจด้วยการแผ่เมตตาไป
สู่สรรพสัตว์ยังเป็นเสปียงที่สำคัญซึ่งติดตามเราไปใน
สังสารวัฏอันยาวนานได้ จะเห็นได้ว่า ในอังคุตตรนิกาย
เมตตาสูตฺร พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ของการเจริญ
เมตตาในอนาคตชาติที่พระองค์ได้ประสบมาว่า



“ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมรู้ผลแห่งบุญอันน่า
ปรารถนาน่ายินดี ที่ตนเสวยแล้วตลอดกาลนาน เราเจริญ
เมตตาคิดตลอด ๗ ปี ครั้นแล้ว เราไม่ได้กลับมายังโลกนี้
ตลอด ๗ กัปที่พินาศและดำรงใหม่ เราเกิดเป็นท้าวสักกะ
ผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง เราเกิดเป็นพระเจ้า
จักรพรรดิหลายร้อยครั้ง เป็นธรรมราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรม
มีสมุทรรทั้ง ๔ เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบท
ถึงความสถาพรตั้งมั่น ประกอบด้วยรัตนะ ๗”^{๒๑}

นอกจากนั้น พระพุทธองค์ได้ตรัสอานิสงส์ของ
เมตตาไว้ ๑๑ ประการในอังกุตตรนิกายว่า ทำให้หลับ
เป็นสุข (คือ หลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย), ตื่นเป็น
สุข (คือ รู้สึกสดชื่นแจ่มใสในขณะตื่น), ไม่ฝันร้าย, เป็น
ที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์,
เทพพิทักษ์รักษา, ภัยอันตรายต่างๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือ
ศาสตรา ไม่สามารถถล่มทำลายได้, จิตเป็นสมาธิง่าย,



ใบหน้าห้องใสมีลिरิมงคล, ไม่หลงลืมสติ สามารถระลึกถึง
กุศลได้ในเวลาใกล้เสียชีวิต และจะไปเกิดในพรหมโลก
ถ้าหากยังไม่บรรลอรหัตตผล^{๒๒}

เมตตาเป็นเหมือนเกราะแก้วคุ้มกันภัยจากมนุษย์
และอมนุษย์ ยิ่งในปัจจุบันที่มีภัยธรรมชาติและอุบัติเหตุ
อยู่เสมอ การเจริญเมตตาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้รอดพ้น
จากอุปสรรคอันตรายทุกประการ ในเสวยชาดก^{๒๓}
มีเรื่องเล่าว่า

พระเจ้าพาราณสีพระนามว่า พระเจ้ากังสะ ถูก
พระราชินีอยู่ในเมืองใกล้กันยึดอำนาจ แล้วล่อมโซ่
ตีตรวนจองจำไว้ในเรือนจำ แต่พระองค์มิได้ผูกโกรธ
ทรงแผ่เมตตาไปให้พระราชโอรสพระองค์นั้น จนบรรล
เมตตามาน ต่อมาพระราชโอรสเกิดโรคประหลาดที่รู้สึก
ร้อนไปทั้งตัวเหมือนถูกไฟเผา หมอหลวงก็ไม่อาจรักษา



ได้ อำมาตย์บางคนทูลแนะนำว่าโรคนี้คงเกิดจากการ
จงจำผู้ทรงศีลไว้ในเรือนจำ

พระราชโอรสจึงเสด็จไปขอขมาความผิดที่ได้
ทรงกระทำไว้ แล้วคืนราชสมบัติให้ตั้งเดิม พระเจ้า
พาราณสีก็ทรงให้อภัย แต่ได้สละราชสมบัติ แล้วเสด็จ
เข้าป่าหิมพานต์บวชเป็นฤๅษี ครั้นพระราชโอรสได้ทรง
ขอขมา และปล่อยพระเจ้าพาราณสีจากเรือนจำแล้ว โรค
ร้อนในร่างกายของพระองค์ก็หายสนิท ดังนั้น การเจริญ
เมตตาจึงเหมือนเกราะแก้วป้องกันภัยได้เป็นอย่างดี





จะเห็นว่าอานิสงส์ของเมตตาที่กล่าวมานี้ มีคุณค่ามหาศาล แต่คนทั่วไปมักจะแผ่เมตตาไม่ค่อยได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนมีความเห็นแก่ตัวเป็นปกติวิสัย อยากรได้อยากมีมากกว่าคนอื่น แต่กินเท่าไรก็ไม่อิ่ม ใช้เท่าไรก็ไม่พอ ดังคำพังเพยพม่าที่กล่าวว่า “ท้องกว้าง คีบหนึ่ง ลีكدั่งมหาสมุทร” หมายความว่า เราจะถมท้องเท่าไรก็ไม่เต็ม ยิ่งถมก็ยิ่งพ่อง เมื่อตายแล้วตัวเราก็ใช้ที่ดินเพียงกว้างศอกยาววาหนาคืบเป็นที่ถมร่างกาย แม้มีที่ดินเป็นร้อยไร่พันไร่ก็ใช้การอะไรไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น คนที่คิดถึงแต่ประโยชน์ตนโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์คนอื่น จึงไม่ใช่คนมีเมตตา และความไม่มีเมตตาของเขา นั้นจะก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัว อยากรัดเอาเปรียบ จนทำให้ล่วงละเมิดความผิดทางกายและวาจา จะเห็นว่า อาชญากรรมในปัจจุบันล้วนเกิดจากความขาดเมตตาของมนุษยชาติ



วิธีเจริญเมตตา

สำหรับผู้ประสงค์จะเจริญเมตตาภาวนา ฟังตั้ง
ความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ แล้วบริกรรมคำแผ่เมตตา
ดังนี้ คือ

สัพเพ สัตตา

(สัตว์ทั้งปวง)

อะเวรา โหนตุ

(จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน)

อัปฺยาปชฺชา โหนตุ

(จงเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนกัน)

อะนีมา โหนตุ

(จงเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์)

สุขี

(จงมีความสุข)

อิตฺตานัง ปะริหะรันตุ

(รักษาตนให้พ้นจากทุกข์)



ผู้ที่เจริญเมตตตามาวนา พึงทำความเข้าใจคำแม่
เมตตตามาภาษาบาลีให้ถ่องแท้ แล้วบริกรรมทั้งบาลีและคำ
แปล มีคำอธิบายง่าย ๆ ดังนี้

ก. ในคำว่า สัพเพ สัตตา คำว่า

สัตตา = สัตว์ทั้งหลาย, สัพเพ = ทั้งหมด

ข. ในคำว่า อะเวรา โหนตุ คำว่า

เวรา = เกร, อะ = อย่า, อะเวรา = อย่ามี
เวรกัน, โหนตุ = จงเป็น คำว่า อะเวรา โหนตุ
จึงมีความหมายว่า จงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน

ค. ในคำว่า อัပ္พยาปัชชา โหนตุ คำว่า

พฺยาปัชชา = เบียดเบียน, อะ = อย่า คำว่า
อัပ္พยาปัชชา โหนตุ จึงมีความหมายว่า
จงเป็นสุขเถิด อย่าเบียดเบียนกัน

ม. ในคำว่า อะนีมา โหนตุ คำว่า

นีมา = ความทุกข์, อะ = อย่า คำว่า

อะนีมา โหนตุ จึงมีความหมายว่า จงเป็น



สุขเกิด อย่างมีความสุข

ง. ในคำว่า สุขี (สุข + อี) คำว่า

สุข = ความสุข, อี อักษรเป็นคำปัจจัย

(suffix) = มี คำว่า สุขี จึงมีความหมายว่า

จึงมีความสุข

จ. ในคำว่า อุตตानัง ประหะรังตุ คำว่า

อุตตานัง = ซึ่งตน, ประหะรังตุ = จงรักษา

คำนี้จึงมีความหมายว่า รักษาตนให้พ้นจาก

ทุกข์





โดยแท้จริงแล้ว ถ้าเหล่าสัตว์มีเวรคือผูกโกรธกัน ก็จะเบียดเบียนกัน เมื่อเบียดเบียนกัน ก็จะมีความทุกข์ ปราศจากสุข และไม่อาจรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยได้ในกรณีตรงกันข้าม ถ้าพวกเขาไม่มีเวรคือไม่ผูกโกรธกัน ก็จะไม่เบียดเบียนกัน เมื่อไม่เบียดเบียนกัน ก็จะมีปราศจากทุกข์ มีความสุข และสามารถรักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยได้

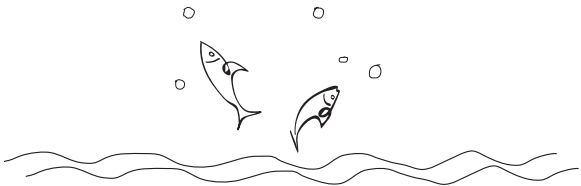
ในขณะที่แผ่เมตตา จิตของเราพุ่งไปที่ความปรารถนาดี สรรพสัตว์เป็นเพียงฉากหลัง ไม่ใช่หลักสำคัญ ถ้ามุ่งจิตไปที่สรรพสัตว์เป็นหลัก เมตตาของเราก็จะมีกำลังน้อย

เราสามารถจะแผ่เมตตาทั้งในกรรมฐานที่เรียกว่าสมถกรรมฐาน หรือแผ่เมตตาในชีวิตประจำวันทั่วไป เพื่อเป็นการปลูกฝังให้ใจของเรามีเมตตามากขึ้น



ก็ได้ ด้วยการบริการรศแม่เมตตาในระหว่างวัน หรือ
ในขณะที่เราว่าง โดยไม่จำเป็นต้องรอแม่เมตตาเฉพาะ
ในขณะที่นั่งสมาธิเท่านั้น การทำบ่อยๆ ฝึกบ่อยๆ เราก็จะ
เกิดความชำนาญขึ้นเอง แล้วใจของเราก็จะมีเมตตาเกิด
ได้ง่ายขึ้นหรือเป็นพื้นจิตมากขึ้น ทำให้การกระทำและ
คำพูดของเราเป็นเมตตาได้โดยอัตโนมัติตามมา และเรา
จะมีความหวังดีต่อผู้อื่นมากขึ้น ทำให้เป็นที่รักของผู้อื่น
มากขึ้นอีกด้วย

อิริยาบถในการเจริญเมตตา คือ เดินจงกรม
นั่งกรรมฐาน และทำอิริยาบถย่อย มีวิธีปฏิบัติ คือ





๑. เดินจงกรม ควรเดินตามท่าธรรมชาติให้ สอดคล้องกับหลักกายวิภาคศาสตร์ (anatomy) จะทำให้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อในร่างกาย และเมื่อกกล้ามเนื้อผ่อนคลาย สมาธิก็จะค่อยๆ ก่อตัวขึ้น เหมือนจักรตามหลัก โยคะและพลังชี่ตามหลักชี่กงเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ด้วยการ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อน ผู้เริ่มปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วย การแผ่เมตตาให้ตัวเองก่อนว่า ขอให้เราจงเป็นสุขเถิด โดยบริการกรมให้สัมพันธ์กับท่าเดินว่า



- ยกเท้า บริกรรมว่า ขอให้เรา (ยกเท้าขึ้นสูงๆ จนปลายเท้าแตะพื้นเป็นจุดเล็กๆ)
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงเป็น (ย่างเท้าไปข้างหน้าให้สั้นเท่าขั้นพื้นไว้)
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า สุขเถิด (เหยียบเท้าลงเบาๆ จนปลายเท้าสัมผัสพื้น)

หลังจากเริ่มแผ่เมตตาให้ตัวเองสัก ๑ หรือ ๒ รอบแล้ว ก็ควรแผ่เมตตาให้ผู้อื่น ดังนี้

- ยกเท้า บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงเป็น
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า สุขเถิด

บางท่านอาจรู้สึกว่าการเปลี่ยนคำบริกรรมอื่นบ้างเพื่อไม่ให้เกิดความจำเจซ้ำซาก ก็อาจเปลี่ยนเป็นคำว่า ทุกชีวิตจงพ้นทุกข์เถิด โดยบริกรรมให้สัมผัสกับ



ทำเดินว่า

- ยกเท้า บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- ย่างเท้า บริกรรมว่า จงพ้น
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า ทุกข์เกิด

นอกจากนั้นบางท่านอาจบริกรรมคำแผ่เมตตา
ทั้งภาษาบาลีและคำแปลเฉพาะประโยคแรกของคำแผ่
เมตตา ดังต่อไปนี้

- ยกเท้า บริกรรมว่า อะเวรา
- ย่างเท้า บริกรรมว่า โหหน
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า ตู
- ยกเท้า บริกรรมว่า จงเป็นสุขเถิด
- ย่างเท้า บริกรรมว่า อย่ามี
- เหยียบเท้า บริกรรมว่า เวรกัน





๒. การนั่งกรรมฐาน ควรนั่งตัวตรง ผ่อนคลาย
กล้ามเนื้อในร่างกาย บริกรรมคำแผ่เมตตาเป็นคำไทย
หรือบาลี โดยที่คำบริกรรมในตอนหายใจออกเท่านั้น
จะทำให้ผ่อนคลาย พอหายใจเข้าก็ตามรู้ลมที่กระทบ
ปลายจมูก หรือจะว่าซ้ำคำบริกรรมที่ว่าไปในขณะหายใจ
ออกก็ได้ เช่น

- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น



- หายใจออก บริกรรมว่า จงเป็นสุข
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า ทุกชีวิต
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงพ้นทุกข์

ผู้ปฏิบัติ อาจบริกรรมคำแผ่เมตตาทั้งภาษาบาลี
และคำแปล ดังนี้

- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า สัพเพ สัตตา
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า อะเวรา โหนตุ
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า จงเป็นสุขเถิด
- หายใจเข้า ไม่ต้องบริกรรมใดๆ ทั้งสิ้น
- หายใจออก บริกรรมว่า อย่างมีเวรกัน



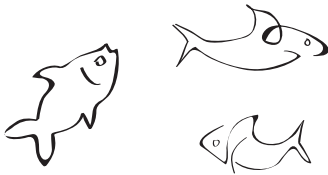
ประโยคอื่นๆ ก็เช่นเดียวกัน ยกเว้นในประโยคสุดท้าย ให้แยกคำว่า อัดตานัง และ ประวิหะรันต เป็นสองตอน และคำแปลว่า รักษาตน และ ให้พ้นจากทุกข์ ก็แยกเป็นสองตอนเช่นกัน

๓. ทำอิริยาบถย่อย อากัปกิริยาทั่วไปของมนุษย์นั้นประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่สี่อย่าง คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ส่วนที่เหลือจัดเป็นอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น เช่น เคลื่อนไหวในห้องน้ำ แต่งตัว อาบน้ำ ตีมน้ำ รับประทานอาหาร เป็นต้น ในอิริยาบถย่อยก็ประกอบด้วยอิริยาบถใหญ่เช่นกันด้วย แต่อาการใดก็ตามที่นอกเหนือไปจากการยืน เดิน นั่ง นอน จัดเป็นอิริยาบถย่อยทั้งสิ้น

ผู้ปฏิบัติเมตตาควรทำอิริยาบถย่อยตามปกติที่เคยทำอยู่ ไม่ควรทำอะไรเร็วจนเกินไป ไม่ต้องรีบร้อน ให้ความเร็วลงมาอยู่ในระดับที่สบายๆ เพราะ



อาการที่สบายจะเอื้อต่อการวางใจให้สบาย อีกทั้ง
ปฏิกกรรมคำแผ่เมตตาว่า ทุกชีวิตจงเป็นสุขเถิด หรือ
ทุกชีวิตจงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด หรือจะใช้คำว่า
สัตว์ทั้งหลาย แทนคำว่า ทุกชีวิต ก็ได้ ในบางขณะอาจ
ปฏิกกรรมคำใหม่ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงความจำเจซ้ำซากว่า
ขอส่งความรักความปรารถนาดีไปสู่สรรพสัตว์ ก็ได้
เหมือนกัน





ประเภทของเมตตา

การแผ่เมตตาามี ๒ ประเภท^{๒๔} คือ

๑. โอิธิสเมตตา เมตตาที่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตา โดยจำกัดบุคคลตามลำดับตั้งแต่คนที่นับถือ, คนสนิท, คนวางเฉย และศัตรู^{๒๕} กล่าวคือ เมื่อแผ่เมตตาแก่คนที่นับถือจนกระทั่งบรรลุปฐมฌานแล้ว จึงค่อยแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่นๆ เพื่อฝึกจิตให้เกิดสมาธิมากขึ้น

๒. อโนธิสเมตตา เมตตาที่ไม่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ไม่จำกัดบุคคล ปัจจุบันนิยมแผ่เมตตาชนิดนี้ตามพระสูตรว่า สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ (สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด อย่ามีเวรกัน) เป็นต้น

การแผ่เมตตาให้คนที่นับถือนั้น ถ้าทำได้ก็จะดีที่สุด ส่งผลให้สมาธิเกิดขึ้นง่าย แต่คนทั่วไปมักมีข้อเสียที่เราอาจไม่พอใจอยู่ ทำให้การแผ่เมตตาระบุบุคคล



อาจเป็นสิ่งที่บางคนทำได้ยาก เมื่อเป็นดังนี้ก็ควรแผ่เมตตาให้แก่คนทั่วไปโดยไม่จำกัดบุคคล ก็จะทำให้จิตใจของเราเกิดเมตตาขึ้น การแผ่เมตตาโดยไม่จำกัดบุคคลเช่นนี้ทำได้ง่ายกว่าการระบุบุคคล แต่สมาธิอาจไม่ตั้งมั่นเหมือนการแผ่เมตตาอย่างแรก ดังนั้น ผู้ฝึกแผ่เมตตาจึงควรเริ่มต้นด้วยการแผ่เมตตาให้แก่คนทั่วไปก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาระบุบุคคลในภายหลัง ก็จะทำให้ประสบความสำเร็จขึ้น เช่น แผ่เมตตาโดยระบุถึงชื่อของมารดา ในขณะที่นั่งกรรมฐานว่า แม่สมศรี จงเป็นสุข จงพ้นทุกข์ หรือในขณะที่เดินจงกรมว่า แม่สมศรี จงเป็นสุขเถิด จงพ้นทุกข์เถิด ดังนี้ เป็นต้น



บทสรุป

ในสังสารวัฏอันยาวนานนี้ ทุกคนเคยทำทั้งกรรมดีและกรรมชั่ว กรรมเก่าที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วย่อมติดตามทุกคนอยู่เสมอเหมือนเงาตามตัว เราไม่อาจรู้ว่าบาปในอดีตจะส่งผลเมื่อใด ดังนั้น เพื่อให้บาปกรรมนั้นมีกำลังอ่อนลงผลในปัจจุบันไม่ได้ เราจึงต้องทำกรรมดีใหม่อยู่เสมอ กรรมดีที่ทำในปัจจุบันชาตินี้จะช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนกรรมฝ่ายดีในอดีตให้ส่งผล และขัดขวางบาปในอดีตให้ไม่อาจส่งผลได้ หรือส่งผลที่เบาบางไม่รุนแรง ที่จริงแล้วกรรมดีในปัจจุบันไม่มีกำลังอำนาจผลใหม่ให้โทษทัณฑ์ทัณฑ์ใด มิฉะนั้นแล้วพอเราให้ทานแล้วก็ต้องร่ำรวยทันที หรือไปเกิดในสวรรค์ทันที แต่มิได้เป็นเช่นนั้น



ถ้าเราไม่หมั่นทำกรรมดีในปัจจุบันเป็นเครื่อง
อุปถัมภ์ กรรมดีในอดีตก็จะส่งผลไม่ได้ แล้วกรรมชั่วก็จะ
ได้โอกาสส่งผลให้เราเดือดร้อนอยู่เสมอ ดังนั้น อย่ามัว
ขี้มัวชาวชมวิวยอยู่ด้วยความเพลิดเพลิน เพราะมีหมาดำ
หลายตัวไล่ตามหลังเรามา หมาดำก็เหมือนกับกรรมชั่ว
ที่เราเคยทำไว้นั้นแหละ พอมันติดตามเราทันก็จะกัดมำ
แล้วจะกัดกินตัวเราด้วย เราจึงต้องวิ่งไปข้างหน้าไม่หยุด
ยั้ง ไม่ปล่อยให้โอกาสให้หมาดำตามเราทันได้

เรื่องนี้เปรียบได้กับการบำรุงรักษาต้นไม้ วัน
ก่อนเราปลูกต้นไม้ไว้ วันนี้เราต้องบำรุงรักษาด้วยการ
รดน้ำ พรวนดิน ใส่ปุ๋ย กำจัดวัชพืช และปิดกวาดหยากไย่
เพื่อให้ต้นไม้ได้รับแสงแดดและอากาศที่เพียงพอ ต้นไม้
จึงจะเจริญงอกงาม ถ้าไม่ขยันบำรุงรักษาในวันนี้ ต้นไม้
ก็จะเหี่ยวเฉาตายไป กล่าวคือ บารมีอันได้แก่ทาน ศีล
ภาวนา ที่เราสั่งสมไว้ในอดีตจะเหมือนต้นไม้ดังกล่าว
ไม่อาจจะส่งผลได้ในปัจจุบันชาติ



โบราณจารย์ชาวพม่ากล่าวว่า

“บุคคลพึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา รักษาทรัพย์ ด้วยกรรม เมื่อเป็นดังนี้ เขาย่อมจะไม่มีโรค มีความสุข นี้ เป็นคำสอนเก่าแก่สืบทอดกันมา”^{๒๖}

ข้อความว่า “พึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา” หมายความว่า ปัญญาเป็นเครื่องอุปถัมภ์รักษาให้ชีวิต ยืนนาน คนที่รู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสม อยู่ใน สถานที่ที่เหมาะสม พักผ่อนเพียงพอ ไม่เครียดกับงาน และ หลีกเลียงจากสิ่งเสพติด ย่อมจะมีอายุยืนกว่าคนทั่วไป

ข้อความว่า “รักษาทรัพย์ด้วยกรรม” หมายความว่า การกระทำในอดีตและปัจจุบันเป็นเครื่องรักษาทรัพย์ กรรมเก่าในภพก่อนนั้นเราจำไม่ได้ ไม่รู้ว่าเคยทำอะไร มาบ้าง คงจะเป็นกรรมดีและไม่ดีผสมกันไป แต่กรรมใน ภพนี้สำคัญกว่ากรรมเก่า เราจึงต้องพากเพียรแสวงหา



ทรัพย์กัน แต่บางครั้งแม้เราจะระวังเพียงใดก็มีเหตุให้
เสียทรัพย์ไปจนได้ นี่คือผลของกรรมเก่า ขณะนั้นเรา
พึงเจริญอุเบกขาว่าเป็นกรรมของตน ก็จะไม่เดือดร้อน
กระวนกระวาย กลุ้มใจจนเกินกว่าเหตุ

เมตตาเป็นพื้นฐานที่ทำให้เกิดพรหมวิหารอื่น
คือ กรุณา มุทิตา และอุเบกขา คนไร้เมตตาย่อมจะมี
ความเห็นแก่ตัว ไม่รู้สึกสงสารคนที่กำลังเป็นทุกข์ ไม่
รู้สึกพลอยยินดีคนที่เก่งกว่าตน และไม่รู้จักวางเฉยเมื่อ
ควรวางเฉย อีกทั้งเมตตายังอำนวยประโยชน์มหาศาล
ในปัจจุบันและอนาคต ดังหลักฐานจากพระสูตรที่นำมา
กล่าวไว้โดยสังเขป ดังนั้น พวกเราจึงควรเจริญเมตตาอยู่
เสมอ ตั้งแต่ตื่นนอนมาล้างหน้าแปรงฟันและในเวลาอื่น
ที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ขับรถ เดินทาง เป็นต้น เพื่อสั่งสม
ภาวนาบารมีในจิตของตน



โบราณจารย์กล่าวเปรียบผู้เจริญเมตตาว่า
เหมือนต้นไม้และแม่น้ำเป็นต้น ดังนี้

มหาพุกษาให้ร่มเงาแก่ผู้อื่น แต่ตัวของมันเอง
ต้องทนต่อแสงแดดอันแผดกล้า แลต้นไม้ที่นั้นย่อมผลิตผล
เป็นปกติ แต่หาใช่เพื่อประโยชน์ของตนเองไม่ แท้จริงก็
เพื่อผู้อื่นทั้งนั้น^{๒๗}

ก็เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ แม่น้ำ
จึงไหลไปในแดนต่างๆ เพราะเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น
โดยแท้ แม่โคจึงให้น้ำนมอันทรงคุณค่า เพราะเพื่อ
ประโยชน์ของผู้อื่นโดยแท้ ที่ต้นไม้ผลิตผลอันโอชะออก
มา ทำนองเดียวกัน สาราชนก็ย่อมใช้พลังความสามารถ
ของตนเพื่อผู้อื่น หาใช่เพื่อตนเองไม่^{๒๘}

เชิงอรรถ

- ๑ มาตา ยถา นียํ ปุตต-
มายฺสา เอกปุตตมฺนุรฺกฺเข
เอวมฺปิ สพฺพญฺเตสฺ
มานสํ ภาวเย อปริมาณํ.
- ๒ พุทธฺมานํ พุทธฺมฺภูตา วา หิตฺตฺปสํหาราทิวเสณ ปวตฺติยา
เสฏฺฐจฺภูตา วิหาราติ พุทธฺมฺวิหารา, เมตฺตฺตาชฺฌานาทิวเสณ
ปวตฺตา จตฺสฺโส อปฺปมฺญญาโย. (สี. นวฺฎฺ. ๒.๕)
“ธรรมประจําใจของผู้ประเสริฐ หรือธรรมประจําใจ
อันประเสริฐ เพราะดำเนินไปด้วยการก่อให้เกิดประโยชน์
สุขเป็นต้น ชื่อว่า พรหมวิหาร คือ อปัปมัญญา ๔ ที่เป็น
ไปโดยเนื่องด้วยเมตตาตามเป็นต้น”
- ๓ ที. มหา. ๑๐.๒๙๕.๑๙๐
- ๔ ที. ปา. ๑๑.๓๐๘.๒๐๐, อภิ. วิ. ๓๕.๖๔๒.๒๔๗, ชุ. ปฏฺ. ๓๑.๗๓.๘๘
- ๕ มิชฺชตีติ เมตฺตฺตา. สินฺนิยฺหตีติ อตฺถิ (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)



๖ ตคฺม มยฺ ฆนฺเต สมคฺคา สมฺโมทมาณา อวิวทมาณา
ซีโรทกัฏฐตา อถฺยมมถฺยํ ปิยจกฺขุหิ สมฺปสฺสฺสนฺดา วิหฺรณฺติ.
(ม. มุ. ๑๒.๓๒๖.๒๙๓)

๗ มิตฺเต ภาวา เมตฺตา (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๘ มิตฺตสฺส เอสา ปวตฺติติปิ เมตฺตา (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๙ หิตาการปฺปวตฺติลภฺขณา เมตฺตา. (วิสุทฺธิ. ๑.๓๔๙)

๑๐ ทเวทตฺเต จ วรเก โจเร องฺคฺลิมาลเก
ราหุ เล ธนฺปาเล จ สพฺเพสฺสํ สมฺโก มฺุณี.
(ขุ. อป. ๓๒.๕๘๕.๖๘)

“พระมุนีทรงมีพระทัยสม่ำเสมอในสัตว์ทั้งปวง คือ ใน
พระเทวทัต นายขมังธนู โจรองคฺลิมาล พระราหุล และ
ช่างธนบาล (ช่างนาฬาคีรี)”

๑๑ เมตฺตํ กายกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจฺจิตฺํ โหติ อวิ เจว รโหิ จ. เมตฺตํ
วจฺจิกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจฺจิตฺํ โหติ อวิ เจว รโหิ จ. เมตฺตํ มโนกมฺมํ
ปจฺจุปฺภุจฺจิตฺํ โหติ อวิ เจว รโหิ จ. (ม. มุ. ๑๒.๓๒๖.๒๙๐)



๕๖
เมตตา

^{๑๒} สีสสมาธิปัญญาณี ขนุดี ปธานการณิ
สพเพปิ กุสลา ธมมา ขนุตถายตุดาว วตฺตเร.

คาถาข้างต้นไม่พบในพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกา จัดเป็นคาถาประพันธ์ที่พบในหนังสือพรหม-
วิหารที่ปกะผลงานของชาคราภิวังค์ อดีตเจ้าอาวาสวัด
ทักษิณาราม (พม่าเรียกว่า วัดพะยาจี หรือวัดพระใหญ่)
จังหวัดมณฑลเลย์ ท่านผู้แต่งได้เป็นประธานสงฆ์ใน
สมัยปัจฉิมสังคายนาที่อุปถัมภ์โดยพระเจ้ามินดง
(พ.ศ. ๒๓๕๗-๒๔๒๑) แต่หนังสือดังกล่าวขาดตลาด
ไปนานแล้ว พบเพียงหลักฐานที่อ้างไว้ในหนังสือ
สังกรานต์เทศนาของพระวาเสฏฐาภิวังค์ (ย่างกุ้ง :
วัดปะชวันตองชเวจินจอง, ๒๕๔๖) หน้า ๑๙๙



อย่างไรก็ตาม หนังสือสวดมนต์ฉบับหลวงของ
ไทย (หน้า ๒๒๑-๒๒) มีรูปว่า

สีลสมาธิคุณานัน ขนฺติ ปธานการณัน
สพฺเพปิ กุสลลา ธมฺมา ขนฺตยาเยว วฑฺฒนฺหฺติ เต.

“ขันติเป็นเหตุหลักของคุณคือศีลและสมาธิ
กุศลธรรมทั้งปวงเหล่านั้นย่อมเจริญด้วยขันติโดยแท้”

ตามฉบับไทยข้างต้น รูปว่า ขนฺตยาเยว วฑฺฒนฺหฺติ
เต ในบาทที่ ๔ ไม่ต้องคณະฉันท์ เพราะควรมีรูปเป็น
ช คณະตามหลักฉันท์ลักษณะที่ว่า ว วตฺต (๑ ๒ ๑) แต่คำว่า
วตฺตฺนฺหฺติ เป็น ต คณະ (๒ ๒ ๑) ถือว่าผิดคณະฉันท์

^{๑๓} ตสฺสเสว เตน ปาปิโย โย กุฑฺธํ ปฏิกุชฺฌติ
กุฑฺธํ อปฺปฏิกุชฺฌนฺโติ สงฺคามํ เขติ ทุชฺชยํ.
(สํ. ส. ๑๕.๑๘๘.๑๘๕)

^{๑๔} โยนิโส ภิกฺขเว ภิกฺขุ มนฺสิ กโรนฺโติ อกุสลํ ปชฺหติ
กุสลํ ภาเวติ. (ขุ. อิติ. ๒๕.๑๖.๒๔๑)



๑๕ มัชฌิมนิกาย อุपरิปัณณาสกั ปุณโณวาทสุตฺร

(ม. อุ. ๑๔.๓๔๕.๓๔๕')

๑๖ มททมโฆว สุขเภทุโย ทุสฺสนุชาโน จ ทุชฺชโน ภวติ
สุชฺชโน ตุ กนกมโฆว ทุพฺเภทุโย จาสฺ สนุเธยโย.

(หิโตปเทศ. กัณฑ์ที่ ๑ คาถา ๘๒)

“คนชั่วเหมือนกับหม้อดิน แตกสลายง่าย ทั้งแตกแล้ว
ก็ซ่อมให้ดีเหมือนเก่ายาก คนดีเปรียบเหมือนหม้อทอง
ยากที่จะแตก ทั้งแตกก็อาจจะประสานให้คืนได้ง่าย”

ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า

มททมฆวตฺ สุขเภทุโย ทุสฺสัณฺชาโนจฺ ทุชฺชโน ภวติ
สุชฺชนฺสฺตฺ กนกมฆวทฺ ทุพฺเภทุยฺสฺจาสฺ สัเธยเย.

๑๗ สเจปิ สนุโต วิวทฺหติ ชิปปิ สนุเธยเร ปฺน
พาลา ปตฺตาว ภิชฺชนฺติ น เต สมถมชฺฌคฺ.

(ขุ. ซา. ๒๗.๔๖.๑๐๒)

“แม้ถ้าคนดีทะเลาะกันก็เชื่อมกันใหม่เร็ว ส่วนคนชั่ว
แตกกันเหมือนหม้อดิน ไม่อาจจะรับการจองเวรกันได้”



๕๕
มต๓๓

๑๘ สาธุ ปโกปิตสฺสยาปิ มโน นายาติ วิกรียํ
น หิ ตาปยิตฺตํ สกฺกา สาครมโฆ ติณฺณุกฺกยา.
(หิโตปเทศ. ปริจเฉทที่ ๑ คาถา ๘๖)

ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า

สาโรเช ปฺรโกปิตสฺสยาปิ มโน นายาติ วิกรียาม
น หิ ตาปยิตฺตํ ศกฺยํ สาครามภสฺตถฺยโณตฺตฺกยา.

๑๙ เมตฺตมฺพฺพฺนา สโหโส จ ปฺรโหโส จ สมฺมตฺติ
เมตฺตตฺตาเสเกน สพฺเพสฺสุ สพฺพโตคฺคิ นีวารเย.

(จตุรารกฺข. เมตตภาวนานิเทศ คาถา ๖๒)

๒๐ น โส ภิกฺขเว สฺตฺโต สฺลภฺโรโป, โย นมาตภาตฺตปฺพุโพ
อิมินา ทิเมน อทฺธฺนา ฯเปฯ โย นปิตาภตฺตปฺพุโพ
ฯเปฯ โย น ภาตฺตาภตฺตปฺพุโพ ฯเปฯ โย น ภคิโนภตฺตปฺพุโพ
ฯเปฯ โย นปุตฺโตภตฺตปฺพุโพ ฯเปฯ โย นธิตาภตฺตปฺพุพา.

(สํ. นี. ๑๖.๑๓๗-๔๒.๑๘๑-๘๒)

“สัตว์ที่ไม่เคยเป็นมารดาโดยกาลนานนี้ มิใช่หาได้ง่าย
เลย สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบิดา ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่ชาย
น้องชาย ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นพี่หญิงน้องหญิง ฯลฯ



สัตว์ที่ไม่เคยเป็นบุตร ฯลฯ สัตว์ที่ไม่เคยเป็นธิดา ฯลฯ”

^{๒๑} อภิธานามิ โข ปนาหิ ภิกฺขเว ทิฆรตฺตํ กตฺตานิ ปุณฺณานิ
ทิฆรตฺตํ อิกฺขุจ กนฺตํ มนาปํ ปจฺจนฺนุญฺตํ. สตฺต วสฺसानิ
เมตฺตจิตฺตํ ภาเวสฺสี. สตฺต วสฺसानิ เมตฺตจิตฺตํ ภาเวตฺวา
สตฺต สํวณฺณวิวณฺณกฺขเป นยิมิ โลกํ ปุณาตมาสฺสี. จตฺ-
ตีสฺสกุขตฺตํ โข ปนาหิ ภิกฺขเว สกฺโก อโหสฺสี เทวานมฺินุโท.
อนฺเณกสฺตกุขตฺตํ ราชา อโหสฺสี จกฺกวตฺตี ฌมฺมิโก
ฌมฺมราชา จาตุรฺนุโต วิชิตาวิ ชนปทตฺถาวริยปฺปตฺโต
สฺตฺตรตฺนสมฺนฺนาคโต.

(อญ. สัตตก. ๒๓.๖๒.๗๓)

^{๒๒} อญ. เอกาทสฺก. ๒๔.๑๕.๒๘๔

^{๒๓} ขุ. ข่า. ๒๗.๙๔-๕.๘๗, ข่า. อ. ๔.๑๓๗-๔๐

^{๒๔} วิสฺสุทฺธิ. ๑.๓๒๕

^{๒๕} วิสฺสุทฺธิ. ๑.๓๒๕



๖๑
เมตต๓

^{๒๖} ชีวี ปรุณาย รุกเขยย ธนํ กมเมเนน ปาลเยย
เอวํ หุยโรโค สุกิโต โปราณกวจ อิทํ.
(ข้อวินิจฉัยฉัยวินัยของวัดวิสุทธาราม. หน้า ๓๓๘)

^{๒๗} ฉายมณฺณสฺส กุพฺพนฺติ สยํ ติฏฺฐจฺนฺติ จาตเป
ผลนฺติ จ ปรตเถสฺสุ นาทตฺเหตุ มหาทฺมา.
 ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า
 ฉายามนฺยสฺย กุรฺวณฺติ สวยํ ติษฺฐจฺนฺติ จาตเป
 ผลนฺติ จ ปรารุเถษฺสุ นาทมเหโตรุมหาทฺรุมาะ.
(วิกรมจริต. บทที่ ๕ หน้า ๔๙-๕๐)

^{๒๘} ปโรปราย วหนฺติ นิมนฺคา
 ปโรปราย ทฺหนฺติ เชนโว
 ปโรปราย ผลนฺติ ฐรฺหา
 ปโรปราย สตํ วิภูติโย.
 ต้นฉบับสันสกฤตมีข้อความว่า



ปิโรปราย วหนฺติ นิมนฺคาะ

ปิโรปราย ทฺหนฺติ เชนฺวะ

ปิโรปราย ผลฺหนฺติ ฎฺรหฺ

ปิโรปราย สดฺ้า วิฎฺตยฺ.

(วิกรมจริต. บทที่ ๕ หน้า ๔๙-๕๐)

วิกรมจริตที่อ้างถึงนี้เป็นฉบับโรมัน มีชื่อว่า Vikrama's Adventures สำนักพิมพ์ Harvard University Press จัดพิมพ์ใน ค.ศ. ๑๙๒๖ อยู่ในชุดหนังสือ Harvard Oriental Series No. 27 พิมพ์ที่เมือง Cambridge, Massachusetts ฉบับโรมันที่นำมาอ้างนี้ตรงกับฉบับแปลไทยชื่อวิกรมจริต ของ ศ.ดร.ศักดิ์ศรี แยมนด์ดา (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่คำผาง, ๒๕๓๗) หน้า ๔๕ อย่างไรก็ตาม ฉบับอักษรเทวนาครี อยู่ในบทที่ ๒ คาถา ๖๙ และ ๗๐ โดยมีผู้ชำระชื่อวามสวามิศาสตร์ุล (Madras : Vavilla Press, 1944) หน้า ๓๐

