

การศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตร
A Study of the Principle of Cultivating Loving Kindness in the
Metta Sutta

¹พัชรีย์ บุญอินทร์

Patcharee Boonin

²พระเทพวัชรจารย์ (เทียบ สิริญาโณ)

Phra Devvajracarya (Thiab Siriñāṇo)

³พระมหาอดิเดช สติวโร (สุขวัฒนาวดี)

Phramaha Adidej Sativaro (Sukwattanawadee)

⁴นางนภาพงศ์ โพธิ์ไพจิตร

Nadnaphang Phophichit

คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Faculty of Buddhism, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

⁵บรรจบ บรรณรุจิ

Banjob Bannaruji

คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Faculty of Arts, Chulalongkorn University

¹Corresponding author E-mail: patboonin2123@gmail.com

Received: April 7, 2022; **Revised:** April 27, 2022; **Accepted:** April 30, 2022



บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง การศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตร มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ ได้แก่ 1) เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของเมตตสูตร 2) เพื่อศึกษาหลักการเจริญเมตตาที่ปรากฏในเมตตสูตร 3) เพื่อศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

ผลการวิจัยพบว่า เมตตสูตร เป็นพระสูตรที่ 9 ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ มีลักษณะเป็นพระคาถาภาษาบาลี จำนวน 10 พระคาถา แต่ละพระคาถาแสดงทางดำเนินคุณสมบัติ วิธีปฏิบัติและอานิสงส์แห่งการปฏิบัติ สำหรับพระโยคีผู้มุ่งหวังสันตบพ คือ พระนิพพาน ต้องดำเนินทางอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เรียกว่า กรณียกิจ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญาแล้วนั้น ผู้ปฏิบัติต้องมีคุณสมบัติต่างๆ 14 ประการ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของผู้อยู่ด้วยเมตตา และต้องเจริญเมตตากัมมัฏฐาน เพื่อฝึกอบรมจิตใจ เจริญปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง เป็นการเจริญเมตตาจิตไปยังสัตว์โลกทั่วทั้งหมด ด้วยเมตตาจิตที่กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู เพราะกำจัดความอาฆาตของตนและของสัตว์อื่นได้แล้ว

ผลการวิเคราะห์หลักการเจริญเมตตาเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่า การศึกษาองค์คุณของเมตตาวิหารีบุคคล ทำให้มีความรับผิดชอบต่อนตนเองและสังคม มีความเคารพต่อนตนเองและสังคม เป็นหลักการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง มีจริยธรรมในการปฏิบัติงานด้วยอินทรีย์ 5 เป็นการดำเนินชีวิตแบบพุทธะ การศึกษาหลักการเจริญต่อสรรพสัตว์ พบว่า เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท ทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำให้เกิดขันติ สามารถบรรเทาความโกรธ เป็นการแสดงความรัก ความปรารถนาดี และนำชัยชนะมาสู่ตน การศึกษาหลักการเจริญเมตตาพรหมวิหาร พบว่า เป็นการแสดงถึงความเสมอภาคของชีวิต เป็นการศึกษาปฏิบัติเพื่อละความโกรธ เป็นการแสวงหาสันติภาพในใจ

คำสำคัญ: เมตตสูตร, การเจริญเมตตา, เมตตาพรหมวิหาร

Abstract

The objectives of this research were; 1) to study the structure and the essential content of the *Metta-Sutta*, 2) to study the principle of cultivating loving-kindness in the *Metta-Sutta*, and 3) to study the cultivating loving-kindness in the *Metta-Sutta* for applying in the way of life.

The results of the study found that the structure of the *Metta-Sutta* is the ninth Sutta in *Khuddhaka-nikāya*, *Khuddapāṭha*. The characteristics is as the Pāli verses which are of 10 *Ghāthās* (stanzas). Each stanza shows the way of conduct, attribute, practices, and the fruits of practice for the practitioner who aims for the path of liberation, *Nibbāna*. And in addition to the Noble Eightfold Path, which is morality, concentration, and wisdom, practitioners must have fourteen qualities which is the quality of those who live with loving-kindness. Moreover, one must practice loving-kindness meditation to train the mind

develop wisdom to become enlightened. It is an act of kindness towards all beings in the world with a limitless loving-kindness mind, without enmity, without enemies because of the elimination of one's malice and of other beings.

The result of analysis of the principle of cultivating loving-kindness in *Metta-Sutta* applying in the way of life, found that the study of the attributes of a person living with loving-kindness make being responsible for oneself and society, having respect for oneself and society, having principles of self-sufficiency, having work ethics by the five faculties, and living in a Buddhist way. The study of the principle of cultivating loving-kindness for all beings, found that the living with heedfulness, the living with loving-kindness that allows the mind to be concentrated, the living with loving-kindness that brings patience, the living with loving-kindness that eases anger, the living with loving-kindness which is the love and good wishes, and the living with loving-kindness leading to the factory to oneself. And the study of the principle of cultivating *Metta-Bhāvanā* found that the equality of life, the practice for easing anger, and the quest for peace of mind.

Keywords: *Metta-Sutta*, the principle of cultivating loving-kindness, *Mettā - Brahmavihāra*

บทนำ

เมตตา คือความรัก ความปรารถนาให้เขามีความสุข การแผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขกันทั่วหน้า (พระพุทธโฆษาจารย์, 2561) ในอีกกรุปหนึ่งใช้คำว่า ไมตรี คือคุณชาติ (ความดีงาม) ที่มีในมิตร ความเป็นเพื่อน ความรัก ความหวังดีต่อกัน (พระพุทธโฆษาจารย์, 2561) ด้วยเหตุที่มนุษย์จำเป็นต้องอยู่ร่วมกันเป็นกลุ่มสังคม มีการพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน ความสงบสุขทางสังคมจึงเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อหลักธรรมทางพุทธศาสนา ครอบคลุมแนวทางการดำเนินชีวิตของมนุษย์ทั้งการประกอบสัมมาอาชีวะหรือการปกครอง จำเป็นต้องมีหลักธรรมเข้าไปกำกับเพื่อให้เกิดความสงบสุข ผาสุก เกิดความมั่นคง มีความเจริญก้าวหน้าในการดำเนินชีวิต มีความมั่นคงทางสังคม ประเด็นที่น่าสนใจ คือ หลักธรรมใดที่ทำให้มนุษย์ มีแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตน เป็นผู้มีความรัก มีความปรารถนาดีต่อผู้อื่น มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ อยากให้ผู้อื่นมีความสุข ไร้ทุกข์ ไร้การเบียดเบียนซึ่งกันและกัน จากการศึกษาพบว่า หลักเมตตาธรรม เป็นหลักธรรมสำคัญที่แสดงให้เห็นถึงความรัก กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ ความเอ็นดู กิริยาที่เอ็นดูภาวะที่เอ็นดู ความปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยายาบท ความไม่ปองร้าย (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 29 ข้อที่ 202 หน้าที่ 590, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

2539) หลักเมตตาธรรมย่อมนำพาสันติสุขมาสู่ตนเองและชาวโลก ผู้ที่ขาดเมตตาธรรมย่อมส่งร้ายต่อตนเอง มักเป็นคนเจ้าโทสะ ผู้ที่บำเพ็ญเจริญจิตเมตตาภาวนาอยู่เป็นปกติ ย่อมสามารถกำจัดโทสะได้ ในบางสถานการณ์จำเป็นต้องใช้การแผ่เมตตา เนื่องจากการแผ่เมตตา เป็นการตั้งจิตปรารถนาดีขอให้ผู้อื่นมีความสุข ผู้เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ จนจิตตั้งมั่นในเมตตา มีเมตตาธรรมเป็นคุณสมบัติประจำใจ ย่อมได้รับอานิสงส์และผลดี 11 ประการ ได้แก่ กลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้ายเป็นที่รักของมนุษย์และอมมนุษย์ เทวดาย่อมรักษา ไฟยาพิษหรือศัสตราไม่กล้ากราย จิตตั้งมั่นได้เร็ว สนิหน้าสดใส ไม่หลงลืมสติตาย และเมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยมคือ อรหัตผล ย่อมเข้าถึงพรหมโลก (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 24 ข้อที่ 15 หน้าที่ 425, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539) จากการศึกษาวิจัยพบว่า เมตตสูตร เป็นพระสูตรเกี่ยวกับการแผ่เมตตาหรือเมตตากัมมัฏฐาน เป็นการแผ่จิตที่เกื้อกูล ปรารถนาดีไปยังตนเองและสรรพสัตว์ ปรารถนาให้ตนเองและสรรพสัตว์ไม่มีเวรต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไร้ทุกข์มีแต่สุข ปราศจากความขุ่นเคืองใจไร้พยาบาล เป็นพระสูตรที่แสดงทางดำเนิน คุณสมบัติ วิธีปฏิบัติ หากปฏิบัติได้ตามแนวทางของพระสูตรนี้ ย่อมได้รับอานิสงส์ คือ สามารถบรรลอรหัตผลไม่ต้องเกิดอีกต่อไป (พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ 25 ข้อที่ 9 หน้าที่ 22, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539)

มูลเหตุที่มาของเมตตสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคท่านนั้นตรัสแสดงไว้ ไม่ใช่พระสาวก เมื่อครั้งที่เหล่าภิกษุถูกเทวดาเบียดเบียนจากข้างภูเขาคิณนิพพานต์ จึงพากันมาয়งสำนักของพระผู้มีพระภาค และตรัสเมตตสูตรนี้ เพื่อป้องกันเหล่าภิกษุและเพื่อประโยชน์แก่กัมมัฏฐาน (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 9 หน้าที่ 339, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) เมตตสูตรเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการแผ่เมตตา โดยมีอรรถาธิบายแสดงอาการแห่งการเจริญเมตตา ไว้ด้วยความหมายของคำว่า มีความสุข (สุขิโน) คือการเป็นผู้ร่ำพร้อมด้วยความสุข และมีความเกษม (เกษิโน) คือไม่มีภัยไม่มีอุปัทวะ คำว่า ทั้งปวง (สพเพ) คือไม่มีส่วนเหลือ คำว่า สัตว์ (สตุตา) คือสัตว์มีชีวิต คำว่ามีตนเป็นสุข (สุขิตตฺตา) คือมีจิตเป็นสุข ดังนั้นเมตตากถานี้จึงมีชื่อว่า มีความสุขเพราะสุขทางกาย ชื่อว่ามีตนเป็นสุข เพราะสุขทางใจ หรือชื่อว่ามีเกษม เพราะปราศจากภัยและอุปัทวะทั้งปวงด้วยสุขทั้ง 2 นั้น (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 3 หน้าที่ 354, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

ด้วยเหตุที่เมตตสูตรนี้ แสดงถึงการเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ และสาระสำคัญของพระสูตรคือ แสดงทางดำเนิน คุณสมบัติ วิธีปฏิบัติ รวมถึงอานิสงส์เมื่อปฏิบัติได้ตามแนวทางของเมตตสูตรนี้คือ พระนิพพาน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาค้นคว้าในประเด็นเกี่ยวกับหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต ด้วยหวังว่าผลการวิจัยจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและบุคคลผู้สนใจสืบต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาโครงสร้างและสาระสำคัญของเมตตสูตร
2. เพื่อศึกษาหลักการเจริญเมตตาที่ปรากฏในเมตตสูตร
3. เพื่อวิเคราะห์หลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัย เกี่ยวกับเมตตสูตร ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะเป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยศึกษาค้นคว้าจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา หนังสือ เอกสารผลงานวิจัย และเอกสารอื่นๆ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. เอกสารชั้นปฐมภูมิ คือ คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับแปลภาษาไทย รวมถึงคัมภีร์อรรถกถาพระไตรปิฎกแปลภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
2. เอกสารชั้นทุติยภูมิ คือ ตำรา หนังสือ พจนานุกรมคำศัพท์ วิทยานิพนธ์ งานวิจัยต่างๆ บทความวิชาการ และเอกสารอื่นๆ รวมทั้งสื่อข้อมูลทางอินเทอร์เน็ตที่มีความเกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้าในงานวิจัยเรื่องนี้
3. ศักขารวบรวมข้อมูลในหัวข้อที่ 1. และ 2. เพื่อนำมาวิเคราะห์และสรุปผลการวิเคราะห์
4. นำเสนอผลงานการวิจัย

ผลการวิจัย

1. โครงสร้างและสาระสำคัญของเมตตสูตร ผลจากการศึกษาพบว่า เมตตสูตรหรือกรณียเมตตสูตร เป็นพระสูตรเดียวกัน เป็นพระสูตรที่ 9 ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ด้วยเหตุที่ พระผู้มีพระภาคตรัสบุญสัมปทานีทานและศีล ไว้ด้วยนิธิกัณทสูตร เมื่อบุคคลแผ่เมตตาไปในสัตว์ทั้งหลาย บุญญสัมปทาย่อมมีผลมาก จนถึงสามารถให้บรรลุปุทธภูมิได้ และทรงแสดงกัมมัญฐานที่สามารถละระคะได้ด้วยอาการ 32 ทรงแสดงกัมมัญฐานที่สามารถละโมหะได้ด้วยสามเณรปัญา แต่ไม่ได้ทรงแสดงกัมมัญฐานที่สามารถละโทสะไว้ ดังนั้น เพื่อให้ขุททกปาฐะสมบูรณ์ จึงได้วางเมตตสูตรเป็นบทตั้งไว้ในที่นี้ (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 9 หน้าที่ 338-339, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

มูลเหตุที่มาของเมตตสูตรนี้ เกิดจากความขัดเคืองใจของอมนุษย์ทั้งหลาย เมื่อครั้งที่พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ที่พระเชตวันวิหาร กรุงสาวัตถี ทรงแสดงเมตตสูตรนี้แก่ภิกษุทั้งหลายผู้ไปอยู่จำพรรษาที่ราวป่าหิมพานต์ แต่ถูกอมนุษย์รบกวนอยู่ตลอดเวลา จึงกลับมาเข้าเฝ้ากราบทูลว่าไม่สามารถอยู่บำเพ็ญสมณธรรมได้ พระองค์จึงตรัสสั่งให้กลับไปราวป่าเพื่อบำเพ็ญสมณธรรม โดยทรงแนะนำวิธีปฏิบัติเพิ่มเติมว่า ให้ตั้งกติกาเคาะระฆังประชุมกัน สวดพระสูตรนี้ ให้แสดงธรรม สนทนาธรรม ทำให้มากซึ่งกัมมัญฐานนี้เท่านั้น และปฏิบัติตามที่เรียนมาด้วยการแผ่เมตตา ทำเมตตาให้เป็นบาทเจริญวิปัสสนาแล้ว ทุกรูปจึงบรรลอรหัตตผลอันเป็นผลเลิศภายในไตรมาส้นั้น (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 9 หน้าที่ 31, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) จากมูลเหตุที่มานี้ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับเทวดา ตามคติโบราณเวลามีการปลูกสร้างสถานที่สำคัญ หรือสิ่งสำคัญต่างๆ เหล่าเทวดามักจะไปจับจองยึดครองสถานที่เหล่านั้น ไม่เว้นแม้แต่บ้านของชาวบ้าน เรียกว่า รุกขเทวดา เทวดาที่สิงสถิตอยู่ตามต้นไม้ ดังตัวอย่าง บ้านของเศรษฐีของอนาถบิณฑิกเศรษฐี เรื่องมีอยู่ว่า

พระผู้มีพระภาคและพระภิกษุสงฆ์เสด็จมาบ่อย เพราะท่านเศรษฐีมีศรัทธามาก ถึงแม้พระผู้มีพระภาคไม่เสด็จมา ก็มีพระภิกษุสงฆ์ได้รับนิมนต์ไปปรินิพพานอยู่บ่อยครั้ง และด้วยเหตุของเทวดาที่อยู่บนซุ้มประตูบ้านท่านเศรษฐีนั้น ยังไม่ได้นับถือพระภิกษุสงฆ์ ยังชอบการอยู่สบายๆ เวลาเมื่อพระภิกษุสงฆ์ไปที่บ้านผ่านซุ้มประตู ในฐานะของพระสงฆ์เป็นผู้มีศีล เทวดาซึ่งอยู่

บนซุ้มประตูย่อมต้องลงมา เป็นการแสดงความเคารพ เมื่อต้องลงมาบ่อยๆ จึงเกิดความไม่พอใจ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2550) เช่นเดียวกับเหตุการณ์ ของเหล่าภิกษุ จำนวน 500 รูปในเมตตสูตรนี้ ที่เข้าไปปฏิบัติกัมมฐานที่ราวป่าแห่งหนึ่ง ปฏิบัติความเพียรตลอดเวลาทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นผู้มากด้วยโยนิโสมนสิการ เข้าไปนั่งยังโคนไม้ ทำให้เหล่ารุกขเทวดาทั้งหลาย มีเดชถูกเดชของภิกษุผู้มีศีลกำจัด ทำให้ต้องลงจากวิมานของตน พาลูกๆ เที๊ยะระหกระเหินไป ได้แก่เฝ้าอยู่ไกลๆ หวังว่าเมื่อไรเหล่าภิกษุจะออกไป แต่เมื่อเห็นแล้วว่าเหล่าภิกษุเข้าจำพรรษาตนย่อมอยู่ตลอดไตรมาส เป็นเหตุให้เหล่าเทวดาไม่อาจทนลำบากลงมาอยู่ภาคพื้นดินได้เป็นเวลานาน จึงแสดงฤทธิ์เดชขับไล่เหล่าภิกษุนั้น (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 9 หน้าที่ 340-341, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เหล่าเทวดาเฝ้ามองพฤติกรรมการประพฤติปฏิบัติตนของเหล่าภิกษุสงฆ์จำนวน 500 รูป เพื่อรอคอยวันกลับขึ้นสู่วิมานของตน จึงอาจเห็นเหล่าภิกษุบางส่วนที่ปฏิบัติตนไม่เคร่งครัด ไม่สมบูรณ์ในศีลาจารวัตรเพียงพอ ไม่อาจสร้างความเคารพศรัทธาให้เกิดขึ้นกับเหล่าเทวดาได้ จนเป็นเหตุให้เกิดความขัดเคืองใจ ขับไล่ให้ออกจากสถานที่แห่งนั้น จากเหตุการณ์นี้ ทำให้พระผู้มีพระภาคตรัสสอนเมตตสูตรแก่เหล่าภิกษุ เพื่อเป็นแนวทางในการประพฤติปฏิบัติตนของภิกษุผู้อยู่ป่าเป็นวัตร เนื่องจากคุณสมบัติของบุคคลทั้ง 14 ประการนั้น เป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะบรรลุมรรคผลเป็นพระอรหันต์ เนื่องจากในอรรถาธิบายได้แสดงไว้ว่า ผู้ฉลาดในประโยชน์ มุ่งหวังบรรลุสันตพท ควรบำเพ็ญ กรณียกิจ คือ กิจที่ควรทำ ควรบำเพ็ญ (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 1 หน้าที่ 344, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) ซึ่งกรณียกิจในเมตตสูตรนี้ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ด้วยการดำเนินทางอริยมรรคมีองค์ 8 และต้องมีคุณสมบัติ ได้แก่ มีความอาจหาญ ซื่อตรง เคร่งครัด วาง่าย อ่อนโยน เป็นต้น และต้องเจริญเมตตากรรมฐาน ปรารถนาให้ตนและสรรพสัตว์มีแต่ความสุข ไม่มีเวรต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน เพราะความโกรธ ความแค้น เมื่อปฏิบัติได้ดังกล่าวนั้น ย่อมได้รับอานิสงส์ คือ สามารถบรรลุอรหัตตผลได้ ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 9 หน้าที่ 31, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

จากโครงสร้างและสาระสำคัญของเมตตสูตร เนื่องจากเป็นพระสูตรที่เป็นพระคาถาภาษาบาลีจำนวน 10 พระคาถา แต่ละพระคาถาแสดงทางดำเนิน วิธีปฏิบัติตนในการเจริญ

เมตตากรรมมีฐานผู้วิจัยจึงได้จัดแนวทางการศึกษาวิจัยออกเป็น 3 ข้อ คือ 1) พระคาถาที่ 1 ถึง พระคาถาที่ 3 ศึกษาคุณสมบัติของบุคคล 14 ประการ 2) พระคาถาที่ 4 ถึงพระคาถาที่ 5 ศึกษาหลักการเจริญเมตตา 3) พระคาถาที่ 6 ถึงพระคาถาที่ 10 ศึกษาหลักการเจริญพรหมวิหาร เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาหลักการเจริญเมตตาที่ปรากฏในเมตตสูตรต่อไป

2. หลักการเจริญเมตตาที่ปรากฏในเมตตสูตร ผลจากการศึกษาเมตตสูตรนี้นอกจากจะเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการแผ่เมตตา แต่จากการศึกษาสาระสำคัญแล้วพบว่า เป็นพระสูตรที่แสดงแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนของพระโยคี ผู้มุ่งหวังสันตบพ คือนิพพาน ด้วยการบำเพ็ญกรณียกิจ คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ต้องมีคุณสมบัติของบุคคลทั้ง 14 ประการ และต้องเจริญเมตตากรรมมีฐาน ในเบื้องต้นของพระคาถานั้นได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ฉลาดในประโยชน์ควรบำเพ็ญกรณียกิจ ที่ควรแก่การทำให้ และควรแก่การปฏิบัติในประโยชน์ที่เกื้อกูลอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสเรียก ประโยชน์นั้นว่า เป็นประโยชน์ที่กุลบุตรควรได้รับ และพึงเข้าถึงได้ เพราะสันตบพ เป็นธรรมที่กุลบุตรพึงบรรลุ ด้วยเหตุนี้การบรรลุได้แก่ ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 1 หน้าที่ 343-344, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) ด้วยเหตุนี้ หลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรนี้ จึงมีแนวทางปฏิบัติต่อไปนี้

2.1 ต้องมีคุณสมบัติทั้ง 14 ประการ ได้แก่ 1) เป็นผู้อาจหาญ คือผู้สามารถเป็นผู้องอาจ 2) ประกอบด้วยความซื่อตรง 3) เป็นผู้เคร่งครัด 4) ว่ากล่าวได้ง่าย 5) มีความอ่อนโยน 6) ไม่เย่อหยิ่ง 7) เป็นผู้สันโดษ เพราะความสันโดษแสดงถึงความกตัญญู ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ 8) เป็นผู้เลี้ยงง่าย 9) เป็นผู้มีกิณน้อยไม่ชวนชวายนในกิจหลายอย่าง 10) เป็นผู้มีความประพฤติเบา 11) มีอินทรีย์สงบ มีอินทรีย์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจโรค 12) มีปัญญารักษาตน ได้แก่เป็นผู้รู้แจ่มแจ้ง ผู้มีปัญญา 13) เป็นผู้ไม่คะนอง เว้นจากความคะนองทางกาย ทางวาจา และทางใจ 14) ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย ด้วยการอยากได้ปัจจัย หรือการคลุกคลีกับคนที่ไม่สมควร (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 1-2 หน้าที่ 348-353, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556) นอกจากนี้ ผู้ปฏิบัติต้องไม่ประพฤติกุศลเสียหาย คือ กายทุจริต วาจทุจริต และมโนทุจริต อันเป็นเหตุให้ผู้รู้เหล่าอื่นตำหนิติเตียนเอาได้

2.2 เจริญเมตตาตามมัญฐานในเมตตสูตรนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสพระคาถาสอนเหล่าภิกษุว่า เหล่าสัตว์ เพื่อให้จิตเมตตานั่นตั้งมั่นในอารมณ์ประเภทแห่งสัตว์ ได้แก่ หมวด 2 คือ สัตว์ผู้หวาดสะดุ้งและผู้มั่นคง, สัตว์ที่เคยเห็นและที่ไม่เคยเห็น, สัตว์ผู้อยู่ไกลและอยู่ใกล้ รวมถึงภูตและสัมภเวสี ในหมวด 3 แสดงไว้ด้วยขนาดของกาย ได้แก่ ขนาดกายยาว กายเตี้ย และขนาดกายปานกลาง เป็นต้น เหตุที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีส่วนเหลือเนื่องจากอารมณ์ใดของเหล่าภิกษุเป็นอารมณ์ที่ปรากฏชัดแล้ว จิตของภิกษุนั้นย่อมตั้งมั่นเป็นสุขในอารมณ์นั้น จากนั้นจึงเจริญจิตเมตตาว่า “สัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่งเป็นผู้หวาดสะดุ้ง หรือเป็นผู้มั่นคงไม่มีส่วนเหลืออยู่ ขอสัตว์ทั้งหมดแม้เหล่านี้ จงมีตนเป็นสุขเถิด จนถึงสัตว์เหล่าใดเหล่าหนึ่งเป็นภูตหรือสัมภเวสีไม่มีส่วนเหลืออยู่ ขอสัตว์ทั้งหมดแม้เหล่านี้ จงมีตนเป็นสุขเถิด (อรรถกถาปรมัตถ์โชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 4 หน้า 355-357, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

2.3 เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีให้เขามีความสุข (พระพุทธโฆษาจารย์, 2561) เป็นหลักธรรมหนึ่งในพรหมวิหาร ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ในเมตตสูตรแสดงให้เห็นลักษณะของเมตตาพรหมวิหารไว้ดังนี้ เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงการเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยอำนาจแห่งการปรารถนาเพื่อให้ได้รับประโยชน์เกื้อกูลและความสุข และด้วยอำนาจแห่งการปรารถนาเพื่อไม่ให้ประสบสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูลและความทุกข์ จึงตรัสว่า คนหนึ่งไม่ควรข่มเหงอีกคนหนึ่ง ได้แก่ ไม่ควรเหยียดหยัน ไม่ควรดูหมิ่น ในทุกโอกาสทุกสถานที่ เพราะความโกรธและความแค้นพึงเจริญฉันทะที่มีในใจที่เรียกว่าเมตตานี้ ไปในสัตว์ทั้งปวง คือ พึงยังเมตตาให้เกิด พึงเจริญบ่อย ๆ และพึงเจริญเมตตาอย่างไม่มีประมาณด้วยอำนาจมีสัตว์อย่างไม่มีประมาณเป็นอารมณ์ หรือด้วยอำนาจแห่งการแผ่ไปอย่างไม่มีส่วนเหลือในสัตว์ประเภทเดียว การเจริญเมตตาจิตนี้จึงเป็นเมตตาจิตต่อสัตว์โลกทั่วทั้งหมด เปรียบเหมือนกับมิตร ที่ย่อมห่วงใย เพราะความมีอัธยาศัยมุ่งประโยชน์เกื้อกูล ที่ย่อมรักษาไม่ให้ประสบสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูล ด้วยความเป็นแห่งมิตรที่ชื่อว่า เมตตา เมื่อเจริญเมตตาอยู่อย่างนี้ ก็ควรแผ่เมตตาจิตไปทำให้ไม่มีความคับแค้น ด้วยเมตตาจิตที่กว้างขวาง ไม่มีเวรเพราะกำจัดความอาฆาตของตนในสัตว์เหล่าอื่นได้ และไม่มีศัตรูเพราะกำจัดความอาฆาตของสัตว์เหล่าอื่นในตนเสียได้ และการอยู่ด้วยเมตตานี้ ควรตั้งสติที่มี

เมตตาตามนเป็นอารมณ์ไว้ด้วยอิริยาบถ คือ ตลอดเวลาที่ตนพึงปรารถนาที่จะตั้งสติที่มีเมตตาตามนเป็นอารมณ์นี้ไว้ ซึ่งพระผู้มีพระภาคสรรเสริญ เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า การอยู่อย่างพรหม เป็นการอยู่อย่างประเสริฐสุดในพระธรรมวินัยของพระอริยะนี้ เพราะไม่มีโทษในการอยู่ 4 ประการ คือ 1) การอยู่อย่างทิพย์ 2) การอยู่อย่างพรหม 3) การอยู่อย่างพระอริยะ 4) การอยู่ด้วยอิริยาบถ และเพราะ การอยู่ด้วยเมตตานี้ ทำประโยชน์ให้แม่แก่ตนและแม่แก่ชนเหล่าอื่น เพราะเหตุที่ความสงบที่ติดต่อกัน ใครๆ ก็แทรกแซงไม่ได้ (อรรถกถาปรมัตถโชติกาภาษาไทย เล่มที่ 1 ข้อที่ 6-9 หน้าที่ 359-364, มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556)

3. วิเคราะห์หลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่า

3.1 จากคุณสมบัติของบุคคลทั้ง 14 ประการที่พระผู้พระภาคตรัสสอนเหล่าภิกษุ ซึ่งเป็นคุณสมบัติของบุคคลที่มุ่งบรรลุพระนิพพาน ซึ่งผู้วิจัยคุณสมบัติของการเป็นผู้อาจหาญ การเป็นผู้ซื่อตรง และการเป็นผู้เคร่งครัด แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้มีความรับผิดชอบต่อตนเอง และต่อสังคม คุณสมบัติของการเป็นผู้ว่าง่าย การเป็นผู้อ่อนโยน และการเป็นผู้ไม่เย่อหยิ่ง แสดงให้เห็นถึงการเป็นผู้มีเคารพต่อตนเอง และต่อสังคมคุณสมบัติของผู้สันโดษ การเป็นผู้เลี้ยงง่าย และการเป็นผู้มีกินน้อย แสดงให้เห็นถึงการใช้หลักการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง คุณสมบัติของผู้เป็นผู้มีความประพฤติเบา และ เป็นผู้มีอินทรีย์สงบ แสดงให้เห็นถึงการใชจริยธรรมในการปฏิบัติงานด้วยอินทรีย์ ๕ คุณสมบัติของการเป็นผู้มีปัญญารักษาตน เป็นผู้ไม่คะนอง เป็นผู้ไม่ยึดติดในตระกูล แสดงให้เห็นถึงการดำเนินชีวิตในแบบพุทธ

3.2 หลักการเจริญเมตตาต่อสรรพสัตว์เพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต พบว่า 1) เป็นการดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท 2) การดำเนินชีวิตด้วยเมตตาทำให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ 3) การดำเนินชีวิตด้วยเมตตาทำให้เกิดขันติ 4) การดำเนินชีวิตด้วยเมตตาคือความรัก ความปรารถนาดี 5) การดำเนินชีวิตด้วยเมตตา mong ทุกชีวิตด้วยความเท่าเทียมกัน 6) การดำเนินชีวิตด้วยเมตตานำชัยชนะมาสู่ตน

3.2 หลักการเจริญเมตตาพรหมวิหารเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตนั้น พบว่า การเจริญเมตตาพรหมวิหารในเมตตสูตรนี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้เกิดความสงบ สันติสุขภายในจิตใจ เพราะเมตตาแสดงให้เห็นถึงความเสมอภาคของชีวิต และการเป็นผู้อยู่ด้วยเมตตา ย่อมเป็นหนทางแห่งความสงบด้วยการปฏิบัติธรรมเพื่อละความโกรธ และเป็นหนทางแห่งความสงบ

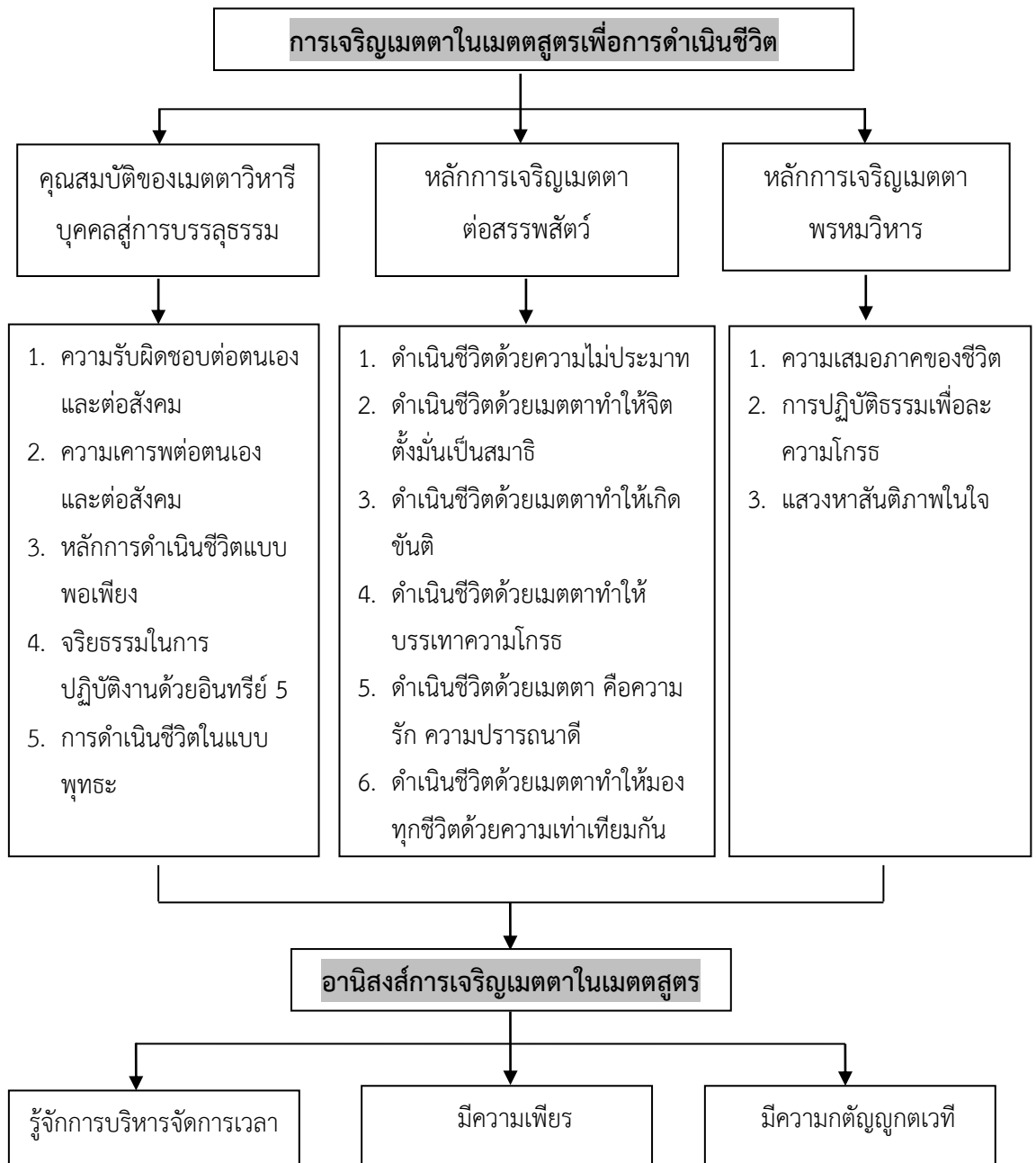
สุขด้วยการแสวงหาสันติภาพทางใจ และจากการศึกษาอานิสงส์ ที่ได้จากการศึกษาการเจริญเมตตาในเมตตสูตรนี้ พบว่าอานิสงส์ที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิต คือ 1. รู้จักการบริหารจัดการเวลา 2. มีความเพียร 3. มีความกตัญญูกตเวที

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตร พบว่า มีความสอดคล้องต้องงานต่องานวิจัย คือ ทำให้ผู้วิจัยเห็นถึงลักษณะโครงสร้างของพระสูตรที่เป็นพระคาถาภาษาบาลีจำนวน 10 พระคาถา แต่ละพระคาถาเป็นแนวทาง คุณสมบัติ วิธีปฏิบัติของพระโยคีผู้ประสงค์บรรลุนิพพาน ซึ่งผลสำเร็จคือการเป็นพระอรหันต์ ผู้ที่สามารถกำจัดข้าศึกหรือกิเลสได้ด้วยอริยมรรค ตามแนวทางของเมตตสูตรนี้ คือ การดำเนินทางอริยมรรคมีองค์ 8 ที่เรียกว่า กรณียกิจ ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา ต้องมีคุณสมบัติทั้ง 14 ประการ คือ มีความอาจหาญ มีความซื่อตรง เป็นผู้เคร่งครัด เป็นผู้ว่ากล่าวได้โดยง่าย เป็นผู้อ่อนโยน เป็นผู้ไม่เย่อหยิ่ง เป็นผู้สันโดษ เป็นผู้เลี้ยงง่าย เป็นผู้มีกิณน้อย เป็นผู้มีความประพฤติเบา เป็นผู้มือนทรีย์สงบ เป็นผู้มืปัญญา รักษาตน เป็นผู้ไม่คะนอง และเป็นผู้ไม่ยึดติดในตระกูล และต้องเจริญเมตตาก็มีภูฐานปรารถนาให้ตนเองและสรรพสัตว์มีแต่ความสุข ไม่มีเวรต่อกัน ไม่เบียดเบียนกัน ไร้ทุกข์ ไร้พยาบาล เมื่อปฏิบัติได้ดังกล่าวย่อมได้รับอานิสงส์ คือ สามารถบรรลุอรหัตตผล ไม่ต้องเกิดอีกต่อไป จากการศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตร จึงสอดคล้องกับแนวทางการวิจัยคือ การนำหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต แสดงให้เห็นแนวทางการปฏิบัติตนให้เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสด้วยคุณสมบัติทั้ง 14 ประการ ซึ่งเป็นลักษณะของผู้อยู่ด้วยเมตตา และนักปราชญ์เรียกการอยู่ด้วยเมตตานี้ว่า การอยู่อย่างประเสริฐ เพราะการอยู่ด้วยเมตตา ไม่มีโทษในการอยู่ จัดว่าเป็นการอยู่อย่างทิพย์ เป็นการอยู่อย่างพรหม เป็นการอยู่อย่างพระอริยะ เป็นการอยู่ด้วยอริยาบถ ดังนั้นการอยู่ด้วยเมตตาย่อมทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และชนเหล่าอื่นในทางพุทธศาสนา คือ การดำเนินรอยตามทางแห่งมรรค เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน แต่ในทางโลกคือ การประสบความสำเร็จในการดำเนินชีวิตโดยชอบ เพราะทุกชีวิตต่างต้องการความสุข ความเจริญ ความสันติสุข ดังนั้นการนำแนวทางการปฏิบัติตน ดังที่ปรากฏในเมตตสูตรนี้ มาเพื่อปฏิบัติรักษา กาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ย่อมนำมาพาชีวิตและการดำเนินชีวิตดำเนินไปสู่ครรลองที่ถูกต้องดีงาม

องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย

จากการศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตร ทำให้ผู้วิจัยสามารถสรุปองค์ความรู้ใหม่ เป็นตารางโดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้



บทสรุป

การศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถดำเนินตามได้ด้วยการนำหลักการและแนวทางการปฏิบัติ วิธีปฏิบัติ คุณสมบัติและอานิสงส์ จากการศึกษาเมตตสูตรนี้ เนื่องจากเป็นพระสูตรเกี่ยวกับการแผ่เมตตา หรือเมตตากัมมัฏฐาน เป็นการแผ่จิตที่เกื้อกูล ประารถนาดีไปยังตนเองและสรรพสัตว์ เป็นการพิจารณาโทษของความโกรธ ความเคียดแค้นพยาบาท ด้วยการเจริญจิตเมตตาภาวนา จุดมุ่งหมายสำคัญของการปฏิบัติตนตามแนวทางแห่งมรรคในเมตตสูตรนี้ คือ การดับกิเลสและกองทุกข์ เพราะทุกชีวิตควรเป็นอยู่อย่างมีความสุข การแสวงหาความสุขโดยทั่วไปนั้นจึงเป็นเป้าหมายใหญ่ของชีวิต ความสุขมีทั้งทางโลกและทางธรรม ความสุขทางธรรมเป็นความสุขที่เกิดจากฌานสมาบัติ เป็นภาวะที่ไม่มีกิเลส ปราศจากความทุกข์ทางใจ ดังเช่นแนวทางของเมตตสูตรนี้ หากปฏิบัติได้ดังที่กล่าวมา ย่อมบรรลุผลนิพพาน คือ สภาพที่ดับกิเลสและกองทุกข์แล้ว จึงเป็นภาวะที่เป็นสุขสูงสุด ไร้กิเลส ไร้ทุกข์ เป็นนิสสรภาพสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะว่า หลักเมตตาธรรม เป็นหลักธรรมที่สำคัญและเป็นแนวทางดำเนินชีวิต ทำให้ทุกชีวิตประสบความสุข ความเจริญ เพราะ เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดี เป็นคุณธรรมภายในจิตใจ หากได้รับการอบรมฝึกฝนเพื่อเจริญจิตเมตตาอยู่เป็นปกติ ย่อมก่อให้เกิดความงามทางจิตใจ ส่งผลต่อการแสดงออกทางพฤติกรรมที่งดงาม ด้วยเหตุนี้จากการศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรแล้ว ยังมีอีกหลายแง่มุมที่พื้งนำมาศึกษาต่อไปดังนี้ คือ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. หลักเมตตาธรรมเป็นเครื่องอบรมจิต แนวทางปฏิบัติคือ การระงับรักษาศีลให้บริสุทธิ์ ไม่ประพฤติผิดทางกาย วาจาและทางใจ ซึ่งในสภาพสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าของโลก สื่อสารไร้พรมแดน ที่มีความรวดเร็ว ทุกคนมีส่วนร่วมในการเผยแพร่ สื่อออนไลน์ถูกใช้เป็นเครื่องมือในการแสวงหาผลประโยชน์ สร้างความเกลียดชังแตกแยก แสดงให้เห็นถึงสภาพสังคม

ของผู้ใช้สื่อออนไลน์ที่ขาดหลักเมตตาธรรม ดังนั้น จะมีหนทางใดในการสร้างสำนึกความรับผิดชอบของบุคคลต่อสาธารณะด้วยหลักของเมตตาธรรม

2. ศึกษาคำกล่าวที่ว่า ความเสมอภาคของชีวิต ที่ถือว่าเป็นวิถีแห่งความพอดีมีลักษณะของทางสายกลางนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินชีวิตเพื่อแก้ไขปัญหาความไม่เสมอภาค การเอารัดเอาเปรียบกันทางสังคมได้หรือไม่อย่างไร

3. ศึกษาคำกล่าวที่ว่า เมตตาก่อให้เกิดสันติภาพทางใจ เพราะสุขอื่นใดที่ยิ่งกว่าความสงบนั้นไม่มี ดังนั้น เมื่อมนุษย์ยังติดหลงอยู่ในกิเลส จะมีหนทางใดที่จะแสวงหาความสงบสุขทางใจเพื่อใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างไร

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

จากการศึกษาหลักการเจริญเมตตาในเมตตสูตรนี้ แสดงให้เห็นว่า ความเมตตา เป็นหลักธรรมที่มีความสำคัญ เป็นหลักธรรมพื้นฐานทางจิตใจ เป็นธรรมพื้นฐานของการเป็นคนดี คนสงบ คนมีศีลธรรม ซึ่งการเป็นคนดี หรือ สัตบุรุษนั้น นอกจากหลักเมตตาธรรมแล้ว ยังมีหลักธรรมต่างๆ ที่สามารถนำมาศึกษาในการเป็นคนดี เป็นบุคคลที่ประกอบไปด้วยธรรมที่ส่งเสริมความเป็นมนุษย์ ตามแนวทางของพระพุทธศาสนา

1. ควรได้มีการศึกษาวิจัย การนำหลักเมตตาธรรม มาใช้อบรมเยาวชนเพื่อสร้างจิตสำนึกการมีจิตเมตตาต่อผู้อื่นในสภาพสังคมปัจจุบัน

2. ควรได้มีการศึกษาวิจัย ความรุนแรงของการขาดหลักเมตตาธรรมในสังคมปัจจุบัน

3. ควรได้มีการศึกษาวิจัย การนำหลักเมตตาธรรมมาสร้างความสมานสามัคคี เพื่อลดความแตกแยกทางสังคมในปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

_____. (2556). *อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรต้นปิฎก ขุททกนิกาย ขุททกปาฐะ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

เกษม บุญศรี. (2527). *บารมีสาธิต*. กรุงเทพมหานคร: องค์การค้าของคุรุสภา.

- ปิ่น มุกขนันต์. (2514). *แนวสอนธรรมะตามหลักสูตรนักธรรมตรี*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ คลังวิทยา.
- สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. (2553). *ผู้เป็นที่รักของ มนุษย์และเทวดา*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา สถาบันบันลือธรรม.
- _____ (2548). *พระนิพนธ์ รสแห่งความเมตตาชุ่มเย็นยิ่งนัก*. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา.
- _____ (2535). *วิธีปฏิบัติกรรมฐาน*. กรุงเทพมหานคร: วัดบวรนิเวศวิหาร.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____ (2550). *สนทนาธรรม คติจตุคามรามเท*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ.
- สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2562). *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*. พิมพ์ครั้งที่ 52 - พิมพ์แยกภาค 3 เล่ม กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือบริษัท สำนักพิมพ์ เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด.
- _____ (2561). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. พิมพ์ครั้งที่ 31. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่น จำกัด.

