

# ธรรมานุศาสตร์

เพื่อให้ความรู้ด้านพระพุทธศาสนาและส่งเสริมให้กำลังพล ทอ. มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

## อานิสงส์การแผ่เมตตา

**การแผ่เมตตา** เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่าการแผ่เมตตาจะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปให้โลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยก็ต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงได้แผ่กระแสนจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนนั้นไปยังผู้อื่น

ผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วก็จะพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น และได้พบกับความสุขทางใจไปด้วยเหตุแห่งการแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์เช่นนี้ จึงทำให้มนุษย์และสัตว์ อยู่กันด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน รักใคร่กันฉันพี่น้อง และหันหน้าเข้าหากันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อยู่กันด้วยความอบอุ่น ไร้ว่างใจกัน ปราศจากความระแวงกันและกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกันแต่จะอุทิศหนุนเกื้อกูลกันและกัน ด้วยน้ำใสใจจริง

การแผ่เมตตาท่านบอกว่า ให้ฝึกแผ่ให้ตนเองก่อน แล้วจึงแผ่ไปยังคนใกล้ชิด ก่อนที่จะอุทิศบุญนั้นให้ตั้งสติ หายใจลึก ๆ ยาว ๆ นึกถึงบุญกุศลที่เราได้ทำมาเท่าที่เราจำได้ว่าเราได้ทำความดีอะไรมาบ้าง และอธิษฐานจิตไว้ก่อน อธิษฐานจิตนั้น หมายความว่า ให้ตั้งสติสัมปชัญญะเมื่อสำรวมกาย วาจา ใจ ได้ตั้งมั่นแล้ว จึงแผ่เมตตาไว้ในใจสักครู่หนึ่ง มีเมตตาดีแล้ว ก็อุทิศส่วนกุศลให้แก่บิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เทวดาประจำตัวและเจ้ากรรมนายเวรของเราเป็นต้น ว่าเราได้บำเพ็ญอุทิศกุศลให้แล้ว ได้กุศลแล้ว ขอโหสิกรรมจะรู้สึกปลื้มปีติตื่นตันขึ้นมา

ขอให้ตั้งใจทำและหมั่นทำเป็นประจำเพราะก่อนชีวิตจะรุ่งเรืองมารมันจะมาสกัดทุกรูปแบบที่จะให้เลิกทำ แม้คุณจะถูกกดดันด้วยเรื่องการเงินอย่างไรก็ขอให้อดทนอย่าท้อ ถ้าทำงานมีธุรกิจก็แผ่ให้ธุรกิจ บริวาร ลูกค้า ที่มาติดต่อ แผ่ไปเลยให้ครอบคลุมบริษัทเรา ให้เพื่อนร่วมงานด้วย ให้เจ้านาย ฯลฯ ทุกวันเป็นประจำ ถ้าแผ่เมตตาด้วยพลังงานจิตที่ดี ทำทุกอย่างที่เป็นบุญถึงจะทำให้ชีวิตรุ่งเรืองเร็ว...และถึงขอพรให้ตัวเอง

## บทสวดมนต์แม่เมตตา

### คาถาแม่เมตตา

#### แม่ให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิดแก่เจ็บตายด้วยกันหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง परिहरันตุ	จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตน ให้พ้นจากโรคร้ายด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้นเถิด

#### บทแม่เมตตาให้ตัวเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
อะหัง นิททุกโข โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์
อะหัง อะเวโร โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากเวร
อะหัง อัปยาปัชฌโ โหมิ	ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
สุขี อัตตานัง परिहरามิ	ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกายสุขใจ รักษากายวาจาใจให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

#### บทแม่เมตตาไปสู่ผู้อื่น

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ นิททุกขา อะเวรา อัปยาปัชฌา อะนีฆา สุขี อัตตานัง परिहरันตุ  
 ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงถึงความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความคับแค้นใจ  
 จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งปวงเถิด

#### บทกรวดน้ำให้เจ้ากรรมนายเวร

เมื่อเสร็จพิธีทำบุญและพระสงฆ์กล่าวรับแล้วให้กรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้กับเจ้ากรรมนายเวรของเรา  
 (ให้กล่าวขณะเทน้ำที่โคนต้นไม้) โดยว่าดังนี้

อิหัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลาย ของข้าพเจ้าเถิด, ขอญาติทั้งหลาย จงเป็นสุข ๆ เถิด

## อานิสงส์ของการแม่เมตตา

สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าเมื่อทรงประทับอยู่วัดเชตวัน เมืองสาวัตถี ทรงตรัสปรารภเมตตาสูตรตรัสไว้  
ในพระบาลีอังคุตตรนิกายว่า ผู้แม่เมตตาเป็นประจำ ย่อมได้รับ อานิสงส์ ๑๑ ประการ ดังนี้

๑. หลับเป็นสุข คือ หลับสบาย หลับสนิท
๒. ตื่นเป็นสุข คือเมื่อตื่นขึ้นมาก็สบายตัว สบายใจ หายอ่อนเพลีย ไม่มีอาการง่วงติดต่อกันอีก
๓. ไม่ฝันร้าย คือ จะไม่ฝันเห็นสิ่งเลวร้ายทำให้สะดุ้งตื่นกลางคัน หรือไม่ฝันหวาดเสียวต่าง ๆ
๔. เป็นที่รักของคนทั่วไป คือ จะเป็นคนมีเสน่ห์ ไปที่ใดก็ปราศจากศัตรูผู้คิดร้ายแม้ผู้ไม่ชอบใจ  
ก็จะกลับมาชอบ
๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั่วไป คือแม่สัตว์ต่าง ๆ ก็รักผู้แม่เมตตา ไม่ขบกัด ไม่ทำร้ายทำให้ปลอดภัย  
จากเขี้ยวทุกชนิด
๖. เทวดารักษาคุ้มครอง คือ จะเดินทางไปไหนมาไหนเทวดาจะคุ้มครองให้ความปลอดภัยตลอดเวลา  
จะไม่ประสบอุบัติเหตุต่าง ๆ ทั้งทางบก ทางน้ำ และทางอากาศ
๗. ไฟ ศาสดรา ยาพิษ ไม่แผ้วพาน คือสิ่งเหล่านี้จะทำอันตรายมิได้ จะปลอดภัยจากสิ่งเหล่านี้
๘. จิตเป็นสมาธิเร็ว คือ ผู้แม่เมตตาเป็นประจำ ถ้าทำสมาธิ จิตจะสงบนิ่งได้เร็ว หรือจะอ่านหนังสือจะ  
ทำงานอันใดก็ตาม จิตจะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมตั้งใจได้เร็ว ทำงานนั้นสำเร็จสมประสงค์
๙. หน้าตาผิวพรรณจะผ่องใส คือผู้มีเมตตาจิตเป็นประจำ หน้าตาและผิวพรรณจะมีน้ำมีนวลมีเสน่ห์  
เรียกความสนใจได้ จะดูอิมเิบตลอดเวลา แม้จะมีอายุมาก แม้รูปร่างจะไม่สวยงาม แม้จะไม่ได้รับการแต่งเติม  
ด้วยเครื่องสำอางใด ๆ หน้าตาผิวพรรณก็ผ่องใสหน้าดูน่าชมได้เสมอ
๑๐. ไม่หลงเวลาตาย คือเวลาใกล้ตาย จะไม่หลงเพ้อ ละเมอ หรือโวยวายอย่างนั้นอย่างนี้  
หรือไม่ตื่นตระหนกตกใจเป็นที่น่าเวทนาของผู้พบเห็น จะสิ้นใจอย่างสงบเหมือนนอนหลับไป ฉะนั้น
๑๑. เมื่อไม่อาจบรรลุธรรมชั้นสูง ย่อมเข้าถึงพรหมโลก คือ ผู้มีเมตตาจิตเป็นประจำแม้ไม่ได้บรรลุ  
ธรรมชั้นสูงขึ้นไปกว่านี้ ก็ย่อมจะไปบังเกิดในพรหมโลกอันเป็นที่เกิดของผู้ได้ฌาน



จัดทำโดย : กองอนุศาสนาจารย์ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ

คณอก.จัดกิจกรรมส่งเสริมให้กำลังพลของ ทอ.มีคุณธรรมและจริยธรรมในการปฏิบัติราชการ

ที่มา : หนังสือสวดมนต์ ที่ระลึกงานทอดกฐิน กองทัพอากาศ พ.ศ.๒๕๕๗

พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๓ พระสุตตันตปิฎกเล่มที่ ๑๕ อังคุตตรนิกาย สัตตก-อัฐก-นวกนิบาต [ฉบับมหาจุฬาฯ]