

# การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

## The Application of Mettā in Thai Society in Accordance with Theravada Buddhism

ขันทอง วิชเดช (Khanthong Wichadech)<sup>1</sup>

พระมหาสมบุญ วุฑฒิภิโร (Phramaha Somboon Vutthikaro)<sup>2</sup>

ประพันธ์ ศุภสร (Prapan Supasorn)<sup>3</sup>

Received: January 15, 2019

Revised: March 22, 2019

Accepted: April 19, 2019

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยเรื่อง “การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท” มีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ 1) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท 2) เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในสังคมไทย และ 3) เพื่อศึกษาวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก

ผลการวิจัยพบว่า การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท คือ ความปรารถนาดีต่อตนเองอย่างยิ่ง และส่งผ่านความเมตตาให้แก่ผู้อื่นด้วย ซึ่งแสดงออกเป็นความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน การแผ่เมตตานี้ กล่าวโดยไม่เจาะจงผู้รับมี 5 โดยเจาะจงผู้รับมี 3 ทั้งโดยเจาะจงและไม่เจาะจงที่อยู่ในทิศทั้ง 10 โดยแผ่ตามอาการแห่งเมตตา 4 ได้แก่ 1) จงเป็นผู้ไม่มีเวร 2) ไม่เบียดเบียนกัน 3) ไม่มีทุกข์ และ 4) รักษาตนอยู่เป็นสุขเกิด

<sup>1</sup> สาขาวิชาพระพุทธศาสนา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Buddhist Studies, Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

<sup>2,3</sup> บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Graduate School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University

แผ่ไปในบุคคล 12 แผ่ไปในทิศทั้ง 10 คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาต้องมีอยู่ 2 ประการ คือ 1) ละนิวรณ์ 5 และ 2) ได้จิตุดมถนาม

**คำสำคัญ:** พระพุทธานุสาสนา, นิกายเถรวาท, การแผ่เมตตา

## Abstract

This dissertation entitled “The Application of Mettā Radiation in Thai Society in Accordance with the Theravada Buddhism” had three objectives: 1) to study the concept of Mettā radiation found in Theravada scriptures, 2) to study the problems of Mettā in Thai society and, 3) to analytically study Mettā radiation in Thai society in accordance with Theravada Buddhism. This study was a qualitative research.

The findings revealed that according to Theravada Buddhism, Mettā Radiation was best wish towards prayers’ and other lives. This could be shown by affection and good desire. There were five prayers in Mettā Radiation for unspecified recipients, and there were three prayers in Mettā radiation for specified recipients. Mettā radiation for both unspecified and specified recipients was chanted for those who were in ten directions. This could be chanted with 4 symptoms of Mettā as follows: 1) without enmity, 2) without violence 3) without suffering and 4) happily self-protected. Mettā radiation was chanted to twelve people in ten directions. Two qualifications of the people who prayed were 1) giving up the hindrances and 2) attaining the fourth trance.

**Keywords:** Buddhism, Theravada Buddhism, the Application of Mettā

## บทนำ

เมตตาเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งในพระพุทธศาสนาเถรวาท มีลักษณะเป็นนามธรรมเป็นอาณภาพของความรักแท้ในการสร้างคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ให้เกิดขึ้นแก่พระพุทธเจ้า (ณัฐธัญญา จินณนันทธัมมา และพัฒน์ สดางศ์วิวัฒน์, 2556) ซึ่งมีความวิจัยอยู่หลายเรื่องที่ศึกษาเกี่ยวกับการแผ่เมตตา ส่วนมากจะเป็นงานวิจัยในเชิงเอกสาร เช่น การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท (พระมหาบุญเรือน ปถกโร (พิลาพันธ์), 2542) วิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท (พระครูปิยสารวิมล ปิยาโร (สนิท มีชำนาญ), 2557) การศึกษาวิเคราะห์เมตตาธรรมในสุวรรณสามชาดก (สาริกา หาญพานิชย์, 2555) การแผ่เมตตานั้นเป็นวิธีปฏิบัติที่สำคัญประการหนึ่งของพระพุทธศาสนาปรากฏอยู่ในพุทธธรรมหลายชุด เช่น พรหมวิหารธรรมอันประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือว่ามีความพิเศษแตกต่างจากพุทธธรรมชุดอื่น ๆ ตรงที่สามารถแผ่ขยายออกไป ส่งให้ไปถึงสรรพสิ่งแบบไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ 3 ลักษณะ (พระพุทธโฆษาจารย์, 2554) ได้แก่ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิธิโสภรณา) การแผ่ไปโดยเจาะจง (อิธิโสภรณา) และการแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสาภรณา) การแผ่เมตตา มีมรรควิธีปฏิบัติที่หลากหลายทั้งเชิงลบ เช่น แผ่ให้แก่คนที่ศัตรูกัน หรือในเชิงบวก ได้แก่ แผ่ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั่วสากลจักรวาล ครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ทุกตติภูมิ มนุษย์โลก เทวโลก จนกระทั่งถึงพรหมโลก หรือเกินกว่านั้น เพราะการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาไร้ข้อจำกัดใด ๆ ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏเรื่องราวการแผ่เมตตามากมายหลายแห่ง มีทั้งให้แก่สัตว์ คือ ตระกูลพญางูทั้ง 4 ได้แก่ พญางูวิรูปักษะ พญางูเอราปละ พญางูฉัพพาปุตตะ พญางูกัณหาโคตมกะ (วิ.จู. 7/251/14.) ข้างนาฬาคีรี เป็นต้น ที่แผ่ให้แก่คน เช่น โรชะมัลลภคตริยได้สัมผัสกับเมตตาจิตที่พระพุทธเจ้าเจาะจงแล้วทรงแผ่ออกไป ทรงเกิดศรัทธาจึงเสด็จเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงแสดงทานกถา ศีลกถา สักคกถา ตามด้วยอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในที่สุดโรชะมัลลภคตริยได้ทรงบรรลุมรรค (วิ.มหา. 5/301/133-135)

สถานการณ์บางอย่างมีความจำเป็นต้องใช้การแผ่เมตตาเป็นเครื่องมือเพื่อการอยู่ร่วมกันอย่างสันติ (เรื่องเดียวกัน, 2552) ดังปรากฏในกรณีเมตตสูตรที่ว่า พระภิกษุประมาณ 500 รูป ได้เรียนกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า จากนั้นได้เดินทางไปบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน

อยู่ตามโคนไม้ ณ ป่าหิมวันต์ ในปัจจุันตประเทศ เมื่อภิกษุทั้งหลายได้กระทำความเพียร อยู่ตามโคนต้นไม้ รุกขเทวดาทั้งหลายที่สถิตอยู่บนต้นไม้ก็ลงมาจากวิมานของตน เมื่อได้ รับความลำบาก จึงปรารถกันว่า พระภิกษุเหล่านั้นต้องกระทำความเพียรตลอดพรรษา ไม่สามารถจะไปที่ไหนได้อีกแล้ว จะเพิ่มความลำบากให้แก่ลูกหลานของตนหนักยิ่งขึ้น ไปอีกยาวนาน ดังนั้นรุกขเทวดาทั้งหลายจึงแสดงอาการอันน่ากลัว เช่น มีศีรชะขาด ส่งเสียงโหยหวน หลอกหลอน เพื่อขับไล่พระภิกษุเหล่านั้นให้ออกไปจากพื้นที่ของตัวเอง พระภิกษุทั้งหลายได้รับความลำบากทางกาย ทางใจ อีกทั้งยังถูกบรรดารุกขเทวดา หลอกหลอน จนไม่อาจปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างราบรื่นได้ จึงพากันเดินทางไปยัง นครสวตถิเพื่อเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงสดับเรื่องราวแล้วมีพระดำรัสให้ภิกษุ ทั้งหลายกลับไปเจริญพระกรรมฐานที่เดิมอีก แล้วตรัสสอนให้ภิกษุทั้งหลายเจริญพุทธมนต์ บทเมตตสูตร คือ การแผ่เมตตาให้แก่รุกขเทวดาทั้งหลาย (ขุ.สุ. (บาลี) 25/1/13 และ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), 2555) สุดท้ายแล้วสามารถอยู่ร่วมกันได้อย่างสันติ

การแผ่เมตตาอันถูกต้องตามคัมภีร์พระไตรปิฎก ใช้แต่จะมีเพียงเมตตาจิต ประการเดียวเท่านั้น แต่จะต้องปฏิบัติให้ครบชุดพรหมวิหารธรรม ดังข้อความว่า ภิกษุ ในพระธรรมวินัยนี้ มีเมตตาจิต...มีกรุณาจิต...มีมุทิตาจิต...มีอุเบกขาจิต...แผ่ไปตลอด ทิศที่ 1 ทิศที่ 2 ทิศที่ 3 ทิศที่ 4 ทั้งทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลก ทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน (ที.ปา. 11/308/280.)

ชาวพุทธในสังคมไทยคุ้นชินกับการแผ่เมตตาและปฏิบัติกันอยู่เนืองนิจ ในชีวิต ประจำวันทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ เช่น หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตรสวดมนต์ มักจะจบลง ด้วยการแผ่เมตตาเสมอ การสวดมนต์ให้ประเทศไทย สวดมนต์ข้ามปีต้อนรับศักราชใหม่ ซึ่งนิยมจัดกันตามสถานที่ต่าง ๆ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย ตลอดจน วัดทุกแห่งทั่วสังคมไทยที่เปิดโอกาสให้พุทธศาสนิกชนได้ฝึกอบรมจิตใจ เจริญภาวนา ก็ไม่ละเลยการแผ่เมตตา หรือตามโรงเรียนต่าง ๆ หลังจากที่เคารพธงชาติและไหว้พระ สวดมนต์เสร็จสิ้นแล้ว ก็ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนกล่าวบทแผ่เมตตาเสมอ กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตา ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ นอกจากผู้คนในสังคมไทย จะได้ปฏิบัติและแผ่เมตตาให้แก่กันทุกระดับแล้ว ยังมีกรณาลัทธิกรรมชุนนี้ไปประยุกต์ ใช้กับผู้ป่วยอีกด้วย เช่น งานวิจัยเรื่อง การแผ่เมตตานำไปใช้กับการช่วยเหลือผู้ป่วย โรคมะเร็ง (พระอธิการสมชัย มณีวนโณ (กิ่งนอก), 2555)

จะอย่างไรก็ตาม การแผ่เมตตา นั้น ผู้วิจัยตั้งปัญหาในการศึกษาเอาไว้ 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ ประเด็นที่ 1 การแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน ตั้งอยู่บนฐานของความเชื่อและมักจะปฏิบัติกันเมื่อเสร็จงานพิธีต่าง ๆ เช่น หลังจากทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น จึงเป็นเพียงปรากฏการณ์อย่างหนึ่งที่ถือปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นประเพณีที่เหลือแต่โครงสร้าง ส่วนสาระตะสำคัญถูกมองข้ามไป จนกลายเป็นหลักปฏิบัติที่หละหลวมโคลงเคลง ไม่สอดคล้องกับหลักการของพุทธศาสนา

ประเด็นที่ 2 ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตว่า การแผ่เมตตาที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก มีประเด็นที่น่าจะศึกษาหลายมิติ เช่น วิธีการแผ่มีขั้นตอนอย่างไร ผู้แผ่เมตตาจะต้องมีคุณสมบัติพิเศษ หรือต้องผ่านการฝึกฝนอบรมกายและจิตอย่างไรหรือไม่ ส่วนผู้รับจะได้รับเมตตาจิตอย่างไร เนื่องจากเมตตาจิตเป็นนามธรรมซึ่งจับต้องไม่ได้ แต่สามารถส่งไปถึงบุคคลอื่นได้ จึงเกิดข้อสงสัยว่า จะรับได้อย่างไร ผลแห่งการแผ่เมตตาจะเป็นอย่างไร อาานิสงส์จะมากหรือน้อย มีส่วนสัมพันธ์กับระดับจิตของผู้แผ่ด้วยหรือไม่ เพราะการแผ่เมตตามีด้านที่ลึกลงไปถึงระดับภavana ขันเมตตาภาวนา ถ้าเจริญวิปัสสนาโดยมีเมตตาภาวนาเป็นฐานแล้วจะทำให้เกิดมาน (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2552)

อีกประการหนึ่ง การแผ่เมตตา นอกจากจะเป็นความปรารถนาดีที่ส่งผ่านให้แก่ผู้อื่นได้แล้ว ยังมีการแผ่เมตตาให้ตนเองด้วย เราจะได้อะไรจากการแผ่เมตตาให้ตนเองหลาย ๆ ประเด็นที่กล่าวมาล้วนเป็นเรื่องที่น่าสนใจจะศึกษา ตามหลักพระพุทธศาสนา การแผ่เมตตาไม่ใช่สักแต่จะทำ ๆ ตามกันมาเท่านั้น แต่ “ควรเจริญเมตตาภาวนาไปพร้อมกับการสวดพระสูตรด้วย” (พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), 2555) ซึ่งเป็นกระบวนการที่สำคัญเช่นเดียวกัน การแผ่เมตตามีความสัมพันธ์เชื่อมโยงอีกหลายมิติ เช่น ผู้แผ่ ผู้รับซึ่งมีทั้งคนและสัตว์ วิธีการและขอบเขต ระดับของเมตตาจิต แผ่ให้แก่ตนเอง ผลที่ได้รับเมื่อครบองค์ประกอบที่สมบูรณ์แล้ว การแผ่เมตตาจะมีพลังมหาศาลก่อให้เกิดความรัก ความปรารถนาดีต่อตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย สมตามความมุ่งหมายของการแผ่เมตตา เพราะการแผ่เมตตา นั้น อันดับแรกนั้นจะต้องแผ่ให้แก่ตนเองก่อน พระพุทธศาสนาให้เหตุผลว่า ที่ต้องแผ่เมตตาให้ตนเองก่อน เพราะว่า มนุษย์ทุกคนรักตัวเองมากกว่าคนอื่น พอรู้ว่า เรารักตัวเอง ผู้อื่นก็รักตัวเองเช่นเดียวกันกับเรา มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายรักสุข เกลียดทุกข์ ดังนั้นจึงไม่ควรเบียดเบียนกัน แต่ควรมอบความรัก ความเมตตา มอบความปรารถนาดีให้แก่กัน เพราะตนเป็นที่รักยิ่งกว่าสิ่งใด

เมื่อสำเร็จแล้วเรียกว่า อັตตะเปมะ จะก่อให้เกิดอิทธิบาท เป็นต้น หมายความว่า ความรักและปรารถนาดีจะต้องเกิดขึ้นจนเต็มเปี่ยมภายในจิตของผู้แม่เสียก่อน ต่อจากนั้นก็แผ่พละนาฏภาพแห่งความรักและปรารถนาดีออกไปสู่ผู้ที่เป็นที่รักเคารพ เช่น บิดามารดา ครูอาจารย์ เป็นต้น

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
2. เพื่อศึกษาการแผ่เมตตาในสังคมไทย
3. เพื่อวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

### การทบทวนวรรณกรรม

บทความนี้ เน้นศึกษาเรื่องการแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

สาริกา หาญพานิชย์ (2555) ได้ศึกษาวิเคราะห์เมตตาบารมีในสุวรรณสามชาดก, พระครูปิยสารวิมล ปิยาจาโร (สนิท มีชำนาญ) (2552) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท, พระมหาบุญเรียน ปภังกร (พิลาพันธ์) (2542) ได้ศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท, พระใบฎีกาอนุรักษ อินทวนโณ (คงตุ้ง) (2557) ได้ศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองที่มีต่อการใช้หลักเมตตากรุณาของนักเรียนโรงเรียนสมานคุณวิทยาทาน ตำบลหาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา, พระครูประสิทธิ์ธรรมรัตน์ (ประกอบ จุกวโร/เกิดกาหลง) (2559) ศึกษาความสัมพันธ์ของพรหมวิหาร 4 กับการภาวะผู้นำของเจ้าอาวาส ในเขตอำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์, พระอธิการสมชัย มณีวนโณ (กิ่งนอก) (2555) ศึกษาหลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย, ศักดิ์สิทธิ์ พันธุ์สัตย์ (2557) ศึกษาเรื่อง การแผ่เมตตา 132 จบ สามารถปลดหนี้เวรกรรม หรือทุกลุปรรรค ทุกหนี้เวรกรรมจะสูญสิ้นไปด้วยพลังแห่งเมตตา, ส่วนณัฐธินันญา จินณนนท์ธัมมา และพัฒน์ สดวาศวีวัฒน์ (2556) ได้ศึกษาเรื่อง รักแท้และคู่บารมีของพระพุทธเจ้า

งานวิจัยดังกล่าวข้างต้นนั้น ส่วนใหญ่เป็นการนำเมตตาไปประยุกต์ใช้เฉพาะเจาะจง เช่น คุณธรรมที่เป็นหลักการของผู้นำ หรือการช่วยเหลือผู้ป่วยเป็นโรคเอดส์ด้วยเมตตาธรรม เป็นต้น ส่วนงานวิจัยนี้จะแตกต่างจากงานวิจัยข้างต้น ในประเด็นเหล่านี้ คือ ศึกษาการวิธีการแผ่เมตตาของชาวพุทธในสังคมไทยว่า มีความสอดคล้องกับหลักการของพระพุทธศาสนาเถรวาทหรือไม่ หรือองค์ประกอบบางเรื่อง บางส่วนของการแผ่เมตตาที่ขาดหายไป ทำให้ไม่สมบูรณ์ เป็นต้น

## วิธีการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเอกสาร (Documentary research) มุ่งศึกษาวิเคราะห์ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ตำราวิชาการที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย รวมทั้งใช้วิธีการสัมภาษณ์ด้วย ผู้วิจัยได้จัดขั้นตอนการดำเนินการวิจัย (Research process) ดังต่อไปนี้

### วิธีการศึกษาในขั้นที่ 1

ผู้วิจัยจะใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลจากเอกสาร โดยศึกษาค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary source) คือ พระไตรปิฎก และจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary source) คือ อรรถกถา ฎีกา พร้อมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ก. วิธีการวิเคราะห์ในขั้นที่ 1

การศึกษวิเคราะห์ในขั้นนี้ ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ ตีความ อธิบายขยายเนื้อความจากเอกสาร จะทำให้ทราบรายละเอียดเรื่องการแผ่เมตตาในทุกมิติจากคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท ซึ่งจะใช้เป็นกรอบศึกษาวิเคราะห์ และตีความในงานวิจัยขั้นนี้ เมื่อกำหนดโดยสรุปแล้ว การดำเนินการตามขั้นตอนที่ 1 จะเป็นฐานสำคัญในการศึกษาเรื่องการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทต่อไป

### วิธีการศึกษาในขั้นที่ 2

ผู้วิจัยเริ่มต้นด้วยการศึกษารูปแบบการแผ่เมตตาในสังคมไทยว่า มีวิธีการอย่างไร ซึ่งจะขยายนัยครอบคลุมด้านการดำรงชีวิต และความสอดคล้องกับหลักพุทธศาสนา เป็นต้น นอกจากนั้นยังใช้วิธีการสัมภาษณ์บุคคลทั่วไป ทั้งพระภิกษุและผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ที่สำนักวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ราชวรมหาวิหาร แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน 15 รูป/คน

#### ก. วิธีการวิเคราะห์ในขั้นที่ 2

การศึกษาในขั้นนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ ตีความ อธิบาย และขยายความ จากข้อมูล แล้วอธิบายให้เห็นถึงความสำคัญของการแผ่เมตตาในพระพุทธศาสนาว่า เป็นอย่างไร

#### ข. ผลที่ได้รับในการศึกษาขั้นที่ 2

สิ่งที่ได้รับอย่างชัดเจนจากการศึกษาวิจัยในขั้นที่ 2 คือ ทำให้เราทราบวิธีการแผ่เมตตาทุกมิติของสังคมไทย เมื่อกล่าวโดยสรุป ในขั้นที่ 2 เป็นขั้นตอนสำหรับเตรียมข้อมูล เพื่อใช้เป็นฐานในการศึกษาขั้นที่ 3 ต่อไป

#### วิธีการศึกษาในขั้นที่ 3

ก. การเสนอวิถีทางแห่งการแผ่เมตตาตามหลักพระพุทธศาสนา ซึ่งขยายออกเป็นหลายด้าน เช่น ผู้แผ่ ผู้รับ และขอบเขต เพื่อให้เห็นภาพความเชื่อมโยงของการแผ่เมตตาตามหลักพระพุทธศาสนาว่า จะมีวิธีการหรือขั้นตอนอย่างไร

ข. สำหรับขั้นตอนนี้ถือได้ว่า เป็นขั้นตอนสุดท้ายของการวิจัย ผู้วิจัยได้นำข้อมูลเหล่านั้น มาวิเคราะห์ อธิบาย ตีความ และสังเคราะห์อย่างเป็นระบบเพื่อจัดทำและนำเสนอเป็นงานวิจัย ซึ่งจะช่วยให้ได้การแผ่เมตตาตามหลักการของพระพุทธศาสนา

### ผลการวิจัย

#### 1. การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการวิจัยพบว่า การแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมี 6 ประการ ดังนี้

1) เมตตา คือ ความปรารถนาดีต่อตนเองเป็นอย่างยิ่งและต่อผู้อื่น ซึ่งแสดงออกทางกาย วาจา และใจ ในอันที่จะเป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย มีการทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิด มีการบำบัดความแค้นเป็นการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการพิจารณาเมตตา การพิจารณาเฉพาะความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย ไม่คำนึงถึงสิ่งที่ไม่ดี ไม่งาม เป็นเหตุใกล้สงบ ระวังความพยายาบทลงได้เป็นเวลานาน



เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา เมื่อใดก็ตามที่ค้นหาเกิดขึ้นมาแล้ว ย่อมนำไปสู่ความเสื่อมเสียของเมตตา รากะและพยาบาท ก็เป็นข้าศึกใกล้ของเมตตา

## 2) การแผ่เมตตา แบ่งออกเป็น 3 อย่าง คือ

1. แผ่ไปทั่วอย่างไม่มีขอบเขต เรียกว่า “อนิโสผรณา” (ดังคำแผ่เมตตาที่ยกมาแสดงในบทความย่อ)

2. แผ่ไปโดยจำกัดขอบเขต เรียกว่า “โออิโสผรณา” เช่นว่า ขอให้คุณพวกนั้นพวกนี้ ขอให้สัตว์เหล่านั้นเหล่านั้น จงเป็นสุข

3. แผ่ไปเฉพาะทิศเฉพาะแถบ เรียกว่า “ทิสาผรณา” เช่นว่า ขอให้มนุษย์ทางทิศนั้นทิศนี้ ขอให้พระดาสสัตว์ในแถบนั้นแถบนี้นี้ หรือย่อยลงไปอีกว่า ขอให้คนจนคนยากไร้ในภavnันนภาคนั้น จงมีความสุข ฯลฯ

3) คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา มีอยู่ 2 ประการ คือ (1) ละนิวรณ์ 5 มีกามฉันทนิวรณ์ เป็นต้น (2) บรรลุจตุตถฌาน

4) วิธีแผ่เมตตาเจโตวิมุติ มีอยู่ 3 ส่วน คือ (1) แผ่ให้แก่สรรพสัตว์แบบกลาง ๆ ไม่เจาะจงผู้รับ (2) แผ่ให้แก่สรรพสัตว์แบบเจาะจงผู้รับ (3) แผ่ให้แก่สรรพสัตว์ทั้งไม่เจาะจงและเจาะจงผู้รับในทิศ 10 เช่น ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเบื้องขวา เป็นต้น

5) แผ่ไปตามอาการ 5 ได้แก่ (1) จงเป็นผู้ไม่มีเวร (2) ไม่เบียดเบียนกัน (3) ไม่มีทุกข์ (4) จงมีความสุข (5) รักษาตนอยู่เถิด

6) อานิสงส์ของเมตตามี 11 ประการ ได้แก่ (1) กลับก็เป็นสุข (2) ตื่นก็เป็นสุข (3) ไม่ฝันร้าย (4) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย (5) เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย (6) เทวดาย่อมรักษา (7) ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือคัสตราอาวุธ (8) จิตเป็นสมาธิง่าย (9) สีสหน้าผ่องใส (10) เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ (11) ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

## 2. การแผ่เมตตาในสังคมไทย

จากการวิจัยพบว่า การแผ่เมตตาในสังคมไทย ส่วนใหญ่แล้วพุทธบริษัททั้งฝ่ายบรรพชิตและคฤหัสถ์ นิยมประพฤติปฏิบัติหลังจากทำกิจกรรมทางศาสนาด้วยกัน เช่น ทำวัตรเช้า ทำวัตรเย็น หรือเจริญจิตภาวนาเสร็จแล้ว ผู้วิจัยตั้งข้อสังเกตเอาไว้ว่า ที่เป็นเช่นนั้นเนื่องจากว่า การทำวัตร สวดมนต์ จิตใจเป็นสมาธิ จดจ่ออยู่กับบทสาธยาย

การแผ่เมตตาในขณะนั้นจะทำให้เกิดผลานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่ การเลือกใช้เวลาให้เหมาะสมกับกิจกรรมเหล่านั้น เป็นเพราะว่า เราขาดคุณสมบัติที่สำคัญ 2 ประการ คือ ละนิวรณ์ 5 ไม่ได้เด็ดขาด และยังไม่ได้บรรลุจุดถุณยานั่นเอง

ส่วนปัญหาการขาดเมตตาในสังคมไทยนั้นเกิดจาก 3 ทาง ได้แก่ (1) ทางกาย (2) ทางวาจา (3) ทางใจ ซึ่งส่งผลกระทบในเชิงลบหลาย ๆ ด้าน ทั้งต่อตนเองและสังคม

### 3. วิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการวิจัยในครั้งนี้ ได้จำแนกออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลด้านคุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยมีองค์ประกอบ คือ ผู้แผ่เมตตาจะต้องมีคุณสมบัติภายใน คือ เมตตาจิตจะต้องเกิดขึ้นในตนเองเป็นอันดับแรก จากนั้นก็แผ่เมตตาจิตออกไปโดยไม่เจาะจงบุคคลด้วยอาการ 5 อย่าง เช่น แผ่เมตตาให้แก่คนที่เคารพริก แผ่เมตตาให้แก่เพื่อนที่เรารักมาก ผู้แผ่เมตตาที่ไม่มีคู่แ้ว การแผ่เมตตาต้องรู้อุบายวิธีบรรเทาความโกรธ การแผ่เมตตาถึงขั้นสืมาสัมภพ การแผ่เมตตาบรรลุถึงระดับปฐมฌานและระดับการบรรลุฌาน

ส่วนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลคุณสมบัติของผู้รับเมตตา ซึ่งมีอยู่ 5 ประการด้วยกัน ได้แก่

1) ผู้แผ่เมตตา ต้องประกอบด้วยคุณสมบัติภายนอก ได้แก่ การแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศ ด้วยวิธีการแผ่เมตตา 3 อย่าง ทำให้เป็นเมตตาอัปมัณฺญาซึ่งในคัมภีร์ชั้นอรรถกถาแบ่งแยกออกไปถึง 528 ชนิด

2) รูปแบบและวิธีการแผ่เมตตาในสังคมไทยปัจจุบัน ประกอบด้วยผู้แผ่เมตตาจะต้องมีคุณสมบัติภายในดังกล่าว แล้วแผ่ให้แก่ผู้รับการแผ่เมตตา ผลแห่งการแผ่เมตตานำไปสู่สังคมพหุวัฒนธรรม

3) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างเมตตากับการปฏิบัติวิปัสสนา มี 4 อย่าง คือ (1) วิธีปฏิบัติเมตตาภาวนาตามหลักสติสัมโพชฌงค์ (2) การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบพองยุบ (3) หลักในการปฏิบัติเมตตาตามหลักสติปัฏฐาน 4 และ (4) การประยุกต์ใช้เมตตาภาวนากับการปฏิบัติวิปัสสนา

4) การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของคุณสมบัติภายในและคุณสมบัติภายนอก มี 5 ด้าน ได้แก่ (1) ด้านความหมาย (2) ด้านลักษณะ (3) ด้านหน้าที่ (4) ด้านอาการปรากฏ

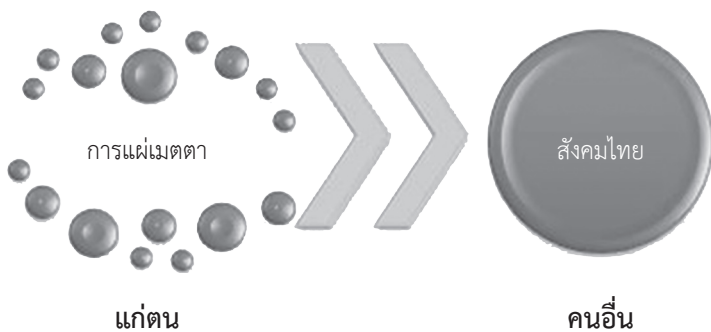
(5) ด้านเหตุไถ่ที่ทำให้เกิด พบว่า คุณสมบัติทั้งภายในและภายนอกนั้น มีความสอดคล้องกัน  
ในเจตนาของการแผ่เมตตา ความรักปรารถนาดีต่อตนและคนอื่นโดยเท่าเทียมกัน

5) การแผ่เมตตาเพื่อแก้พฤติกรรม 3 ด้าน ได้แก่ (1) แก้ไขการขาดเมตตา  
ทางกายด้วยการเจริญเมตตาทางกายกรรม (2) การขาดเมตตาทางวจีกรรมด้วยการเจริญ  
เมตตาด้วยวจีกรรม (3) การขาดเมตตาทางมโนกรรมด้วยการเจริญเมตตาด้วยมโนกรรม

การวิเคราะห์การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาในครั้งนี้  
ถือว่า สมบูรณ์ครบถ้วนทั้งหลักการและวิธีการตามหลักการของพระพุทธศาสนา  
สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงทั้งหลักการวิธีการของการแผ่เมตตา นอกจากนั้นยังได้  
ศึกษาเมตตาในฐานะเป็นอารมณ์อีกประการหนึ่งของกรรมฐาน คือ เมตตาพรหมวิหาร  
ในเชิงสมถกรรมฐาน และเมตตาที่พัฒนาจากสมถะขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏ  
ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา นับว่ามีประโยชน์และคุณค่าต่อสังคมไทยในปัจจุบันและอนาคต

#### 4. องค์ความรู้ใหม่

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั้งภาคทฤษฎีและการสัมภาษณ์เกี่ยวกับเรื่องนี้  
ทำให้ได้องค์ความรู้ใหม่ด้านการแผ่เมตตาเพื่อให้ผู้แผ่เมตตาและผู้รับเมตตา ได้ตระหนักรู้  
ถึงความสำคัญของการแผ่เมตตา ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติได้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ  
ดังนี้ เรียกว่า Khanthong Model the application of Mettāradiation in Thai  
society ดังแผนภูมิต่อไปนี้



แผนภูมิ Khanthong Model the application of Mettāradiation in Thai society

จากการศึกษาตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา ผู้แผ่เมตตานั้นจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติภายใน คือ การแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อน ดังข้อความที่ว่า “อหิ สุขีโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปฺขโณ โหมิ, อนินฺโธ โหมิ, สฺขี อตฺตํ ปรีหฺรามี” ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้าจงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้าจงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้าจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด จะภาวนาเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะภาวนาทั้งบาลีและภาษาไทยไปพร้อม ๆ กันก็ได้ โดยให้ท่องภาวนาในใจซ้ำ ๆ จนเกิดเมตตาจิตขึ้นในตนอย่างชัดเจน ซึ่งสภาวะของเมตตาที่ปรากฏนั้น จะเกิดปิติในลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เองถึงสภาวะความเอิบอímแห่งการบริการม ถ้าปิติเกิดก็กำหนดรู้ตามอาการของปิติไปจนถึงพบความสงบสุขที่เกิดขึ้นมา การเจริญเมตตาจิตนี้ให้ทำจนเกิดวสี (ความชำนาญ) 5 ได้แก่ สามารถพิจารณาองค์ฌานด้วยอาวัชชนจิต (อาวัชชนวสี) สามารถในการเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี) สามารถกำหนดเวลาเข้าฌาน (อธิฐานวสี) สามารถกำหนดเวลาออกจากฌาน (วุฏฐานวสี) และสามารถพิจารณาฌานด้วยชวนจิต (ปัจจุเวกขณวสี)

เมื่อแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเองสำเร็จแล้วควรแผ่ให้แก่คนใกล้ชิด (คนอื่นหรือสังคมไทย) หมายถึง จนเกิดเมตตาจิตแล้ว ก็แผ่เมตตาให้แก่พ่อแม่ ครูอาจารย์ ครอบครัวญาติพี่น้อง เพื่อนพ้องบริวาร คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จัก คนที่เป็นศัตรูกัน และเจ้ากรรมนายเวร เป็นต้น โดยการกล่าวถึงชื่อของคนเหล่านั้น เท่าที่นึกได้ ว่า “ขอ...ทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุขประคองตนไปให้รอดเถิด”

จากรูปแบบการแผ่เมตตาดังกล่าว จะนำไปสู่การขับเคลื่อนกระบวนการทางสังคมในระดับที่สูงขึ้นไปตามลำดับ คือ จากครอบครัว เป็นหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ จังหวัด ภาค และประเทศ

## บทสรุป

จากการศึกษาวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่า การแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาท เช่น พระไตรปิฎก และอรรถกถา เป็นต้น ถือว่ามีประโยชน์ต่อสังคมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งสังคมไทยได้นำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

จนกลายเป็นเรื่องคุ้นชิน นับว่ารูปแบบการแผ่เมตตาในคัมภีร์มีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของคนไทยเป็นอย่างยิ่ง

การศึกษานี้สะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของการแผ่เมตตาในสังคมไทยตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท โดยเน้นย้ำบทบาทของเมตตาต่อผู้แผ่และผู้รับ นอกจากนั้น ความสำคัญของการแผ่เมตตายังทำให้เกิดการปฏิบัติในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การเผยแผ่พระพุทธศาสนาจะละเลยเรื่องเมตตาไม่ได้เด็ดขาด เพราะเป็นหลักธรรมที่สำคัญอันจะทำให้สังคมทั้งหลาย โดยเฉพาะสังคมไทยเกิดสันติสุข อยู่ร่วมกันด้วยความสงบเย็น เป็นสังคมแห่งพรหมวิหารธรรม

การแผ่เมตตา 3 ด้าน ได้แก่ กายเมตตา วจีเมตตา และมนโณเมตตา มีความสัมพันธ์ต่อสังคมไทย เพราะการแผ่เมตตาทั้ง 3 ด้านนั้น สามารถสงบระงับพฤติกรรมเชิงลบทั้งหลาย ทางกาย เช่น การทำร้ายร่างกาย การประทุษร้ายถึงแก่กรรมของบุคคลอื่น เป็นต้น สามารถระงับพฤติกรรมที่ก่อความเสียหายทางวาจา เช่น การโกหก หลอกลวง ใส่ร้ายป้ายสี การพูดจาไม่สุภาพ เป็นต้น สามารถสงบระงับพฤติกรรมที่ไม่ดีทางใจ เช่น การคิดร้าย พยาบาท อาฆาต จองเวรซึ่งกันและกัน ด้วยเหตุนี้สังคมไทยควรนำหลักการ และวิธีการที่ปรากฏในคัมภีร์มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยรักษาทั้งรูปแบบและแนวทางการประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้องตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

## ข้อเสนอแนะ

การนำรูปแบบและแนวทางในการประพฤติปฏิบัติในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมาประยุกต์ใช้ในสังคมไทยยุคใหม่ แสดงให้เห็นถึงบทบาทของการแผ่เมตตาที่เชื่อมโยงกับการรักษารูปแบบและแนวทางปฏิบัติให้มีความเหมาะสมกับยุคสมัย ซึ่งมีแง่มุมที่น่าสนใจศึกษาอยู่ 3 ประการ คือ 1) ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย 2) ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ 3) ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป ดังต่อไปนี้

### ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

ผู้วิจัยเสนอแนะในเชิงนโยบายเอาไว้ 2 ประการ ดังนี้ (1) ควรมีโครงการฝึกอบรมพระภิกษุสามเณร อุบาสกอุบาสิกา และกลุ่มเยาวชนผู้ต้องการนำรูปแบบของการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาตนเองให้ได้รับความสงบสุข ทางกาย ทางใจ ใช้เป็นกลไกในส่งเสริมและเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้เกิดประสิทธิภาพ

โดยมีสำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติหรือกระทรวงวัฒนธรรมเพราะมีหน้าที่เกี่ยวข้องโดยตรง น่าจะมีต้นทุนหลาย ๆ ด้านที่เหมาะสมกว่าหน่วยงานอื่น ๆ (2) ควรมีการสนับสนุนอย่างเข้มแข็ง และจริงจังจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน เพื่อให้ผู้เข้ามามีการศึกษาปฏิบัติได้รับประโยชน์สูงสุด เพื่อนำไปประยุกต์ใช้และพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง

### ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติ

ผลจากการทำวิจัยนี้ให้ข้อเสนอแนะในทางปฏิบัติดังนี้ (1) หน่วยงานเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ได้แก่ สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ หรือมหาเถรสมาคม เจ้าคณะผู้ปกครองระดับต่าง ๆ ควรนำรูปแบบนี้ไปประยุกต์ใช้ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต รวมทั้งเป็นส่วนหนึ่งของการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างยั่งยืน (2) การแผ่เมตตาตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับประชาชนในโครงการอบรมระยะสั้นและระยะยาวได้โดยปรับเนื้อหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ในการเผยแผ่หลักธรรมของพระพุทธศาสนา จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดสำหรับพุทธบริษัท (3) ควรนำหลักการแผ่เมตตาในคัมภีร์ของพระพุทธศาสนาเถรวาทมาประยุกต์ใช้เพื่อการเผยแผ่ในภาคส่วนอื่น ๆ ได้แก่ ประชาชนทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นชาติ ศาสนาใดก็ตาม เพื่อเป็นหลักในการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความมั่นคงซึ่งจะนำไปสู่สังคมพหุวัฒนธรรม

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไปดังนี้ (1) ควรมีการวิจัยในเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการแผ่เมตตาในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต เปรียบเทียบกับการปฏิบัติตามหลักธรรมชุดอื่น ๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อพระพุทธศาสนาและสังคมโลกต่อไป (2) ควรมีการวิจัยกับสังคมหลาย ๆ กลุ่ม เช่น กลุ่มบรรพชิต กลุ่มฆราวาสทั้งที่เป็นเด็กและผู้ใหญ่ซึ่งยังไม่เข้าใจและขาดองค์ความรู้ด้านการแผ่เมตตา เพื่อให้เกิดความมั่นใจว่า การแผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทมีความเหมาะสมต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต (3) เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ จึงเสนอให้มีการนำหลักการแผ่เมตตาตามคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทไปศึกษาวิเคราะห์ในเชิงปริมาณ โดยทดลองกับกลุ่มดังกล่าว ด้วยการฝึกอบรมหลายรูปแบบ เช่น 3 วัน 5 วัน 7 วัน 9 วัน 15 วัน เป็นต้น ตามหน่วยงานหรือองค์กร

การปกครองหรือเผยแพร่เพื่อสร้างคุณภาพชีวิตตามคัมภีร์ของพระพุทธศาสนา และ  
ติดตามผลต่อเนื่องระยะยาว

## กิตติกรรมประกาศ

บทความวิจัยระดับปริญญาตรีฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความช่วยเหลือเกื้อกูล การสนับสนุนส่งเสริมจากหน่วยงานและบุคลากรหลาย ๆ ฝ่าย ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งหลายที่มีส่วนสำคัญนำไปสู่ความสำเร็จในครั้งนี้ ดังนี้

ทุนอุดหนุนการศึกษาของมหาวิทยาลัยบูรพา “โครงการพัฒนาบุคลากรระดับปริญญาเอก มหาวิทยาลัยบูรพา ประจำปี พ.ศ. 2554” โดย ผศ.ดร. จรัส ฉกรรจ์แดง อดีตคณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ที่ให้ทุนในการศึกษา ต่อเนื่องถึง ผศ.ดร. บุญรอด บุญเกิด คณบดีคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา และขอบพระคุณความมีน้ำใจของพระมหากษัตริย์ภูมิพล (นาคอ่ำ) ดร., พระมหาเวฬุละ แสงสว่าง ดร. ตลอดจนเพื่อน ๆ นิสิตปริญญาเอกทุกท่านที่คอยให้กำลังใจอยู่เสมอ ขอบพระคุณ “ครอบครัววิชาเดช” คุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ ทั้งหลายที่คอยให้กำลังใจสนับสนุน และที่ลืมไม่ได้เลยขอบคุณ คุณสงวนศรี วิชาเดช และเด็กชายวชิราธิปรัษฎ์ วิชาเดช ที่คอยให้กำลังใจและอยู่เคียงข้างเสมอมา จนนำไปสู่ความสำเร็จตามประสงค์ ความดีอันเกิดจากคุณงามความดีนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายบูชาแด่ พระรัตนตรัย บิดามารดา ครูอาจารย์ ให้เป็นแสงสว่างแก่ผู้สนใจทุกท่าน

## รายการอ้างอิง

- กระทรวงวัฒนธรรม, วันที่ค้นข้อมูล 25 พ.ย. 2560. จาก <http://www.m-culture.go.th>
- ณัฐธัญญ์ จินณนันทธัมมา และพัฒน์ สดางศ์วิวัฒน์. (2556). *รักแท้และคู่บารมีของพระพุทธเจ้า*. สมุทรสาคร: บริษัท ยูไนเต็ดโปรดักชั่น เพรส จำกัด.
- สาริกา หาญพานิชย์. (2555). *การศึกษาวิเคราะห์เมตตาบารมีในสุวรรณสามชาดก*. คุษภินิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระครูปิยสารวิมล ปิยาจโร (สนิท มีชำนาญ). (2557). *วิเคราะห์บทสวดมนต์แผ่เมตตาในคัมภีร์พุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาบุญเรือน ปงกโร (พิลาพันธ์). (2542). *การศึกษาวิเคราะห์เรื่องเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาบัญชา สุขสมปนโน (ผาติโรดม). (2555). *การศึกษาวิเคราะห์หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระคัมภีร์คริสต์ธรรม*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมานิช วชิรุโร (มีวังปลา). (2556). *การศึกษาเปรียบเทียบการบำเพ็ญเมตตาบารมีในพุทธศาสนาเถรวาทกับพุทธศาสนาหยาน*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระอธิการสมชัย มณีวณโณ (กิ่งนอก). (2555). *หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2552). *พุทธธรรม*. (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระพุทธโฆสจารย์. (2554). *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร). (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.
- พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). (2555). *พรหมวิหาร*. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสราภิวังศ์. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์.



มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2549). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.  
สนทนธรรมทั่วไป, *ลานธรรมจักร*, วันที่ค้นข้อมูล 25 พฤศจิกายน 2560. จาก <http://www.dhammadjak.net>

มหาวิทยาลัยบูรพา  
Burapha University