



พุทธมนต์แห่งการสร้างกุศล เสริมสร้างเสน่ห์
ให้เป็นที่รักของเหล่ามนุษย์และเทวดา



พุทธกุศล จิตเมตตา มหาเสน่ห์



อ่านสิบบรอบ คิคสิบบหน ฝึกฝนปัญญา ฉลาดใช้ เฉลียวคิค ชีวิตสนุก สุข สงบ เย็น



ขอเชิญร่วมเผยแพร่สื่อธรรมะ เพื่อสร้างสันติสุขแก่ โลก



โลกยังมีความสงบสุขอยู่ได้เช่นทุกวันนี้ ก็เพราะผู้คนส่วนมากยังเห็นธรรมเป็นสิ่งสำคัญและพากันรักษารักษารวมไว้ ด้วยการศึกษและปฏิบัติตาม แม้บางคนยังศึกษาและปฏิบัติไม่เต็มที่ก็ตาม อย่างน้อยการได้ศึกษาและลงมือปฏิบัติบ้าง ก็ถือว่าเป็นการช่วยรักษาธรรมเช่นกัน และอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยรักษารวมไว้มั่นคงอยู่ได้ คือการช่วยกันเผยแพร่ธรรมะ ด้วยการพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทานแก่คนที่รัก, คนในครอบครัว,ญาติสนิทมิตรสหาย, คนที่รู้จัก, โรงเรียน, วัด, อบต., เทศบาล, อบจ., ทศจ., สทรู. และอื่นๆ

การพิมพ์หนังสือแจกเป็นธรรมทานนี้
นับว่าเป็นการสร้างบุญบารมีมหาศาล
เพราะนอกจากจะเป็นการช่วยรักษาพระ
ศาสนาแล้ว ยังเป็นการเพิ่มเชื้อธรรม
นิวเคลียร์ (Dhamma NuClear : DNC)
เจ้าสุจิตใจคน เป็นการสร้างคนให้มีธรรมะ
**ให้เป็นคนดี ซึ่งไม่มีบุญใดจะยิ่งใหญ่
กว่านี้** สาธุ...นิพพานะปัจจะโย โหตุ.



การให้ธรรมะ คือ การให้ปัญญา



พระพรหมสังฆกิจจารีย์ (ปัญญาบัณฑิต)
วิภาวดีประชาสถานรังสิตจตุจักร จ.นนทบุรี
รายละเอียด ๑๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๔
มรณภาพ ๑๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๐

“คนที่มีศีลธรรม: เป็นคนที่มีใจที่อ่อนโยน
อ่อนโยนเสียใจ อ่อนโยนได้เรื่องๆ
ไม่คิดผิด สักชั้นคนที่ไม่ชอบ
แต่ถ้าคนมีศีลธรรม สักชั้นคนที่ไม่ชอบ
ส่วนคนมีใจที่อ่อนโยน ชอบ ก็อยากจะทำอย่างอื่น
ทุกตัวก็มีความทุกข์ทรมานใจ
มีปัญญาในใจ หรือมีเรื่องอะไรก็เกิดขึ้น
ที่อ่อนโยนมีศีลธรรม: อ่อนโยนได้ความสงบใจ
เพราะคนได้รับแล้วเขาไปอ่อนโยนปัญญา
เกิดความรู้ความเข้าใจ จะได้ดำรงชีวิต
อยู่กับธรรมะ ธรรมะจะวิเศษตามคุณธรรม
ในคนที่มีปัญญาทั้งนี้ ก็มาจากในทางนอก
ไม่มีการศึกษาการศึกษาจิตใจ เพราะมีปัญญา
ทางธรรมะช่วยปัดเป่าจิตใจ ชีวิตเขาจะดีขึ้น”

ไม่สามารถนำมาวัดคุณค่าของความเป็นคนได้ คือจะตัดสินว่าใครดีและชั่วจากรูปลักษณ์ภายนอกไม่ได้ เพราะการวัดคุณค่าของคนต้องวัดกันที่จิตใจ หรือความงามภายในเท่านั้น

คนที่มีเสน่ห์ภายนอกแต่ไม่มีเสน่ห์ภายใน เปรียบได้กับดอกไม้ที่มีสีสวยงาม แต่ปราศจากกลิ่นหรือมีกลิ่นเหม็น จะมีคนชื่นชมบ้างแต่เพียงชั่วคราว ไม่มีใครนำกลับไปบูชาพระ หรือประดับร่างกาย ส่วนคนที่มีเสน่ห์ภายในเปรียบเหมือนกับดอกไม้ที่มีกลิ่นหอมชื่นใจ ย่อมเป็นที่ต้องการของคน และผู้ควรแก่การบูชา

ในสมัยพุทธกาล พระพุทธเจ้าได้ทรงมอบพระพุทธรูปหนึ่งชื่อว่า **กรณียเมตตสูตร** ซึ่งเป็นพระพุทธรูปที่สร้างโดยสลักการสลักเส้นที่ ๑๖ ชื่อ แกมกฤษฏ์กลุ่มหนึ่งที่ไม่ปฏิบัติธรรมในป่าแล้วถูกเหวตาคงอันแก้ง และเมื่อภิกษุนำพระพุทธรูปนี้ไปสวดให้เหวตาคง และปฏิบัติตนตามหลักการทั้ง ๑๖ ข้อนั้น ทำให้เหวตาคงทั้งหลายเกิดความรักใคร่เอ็นดู

กรณียเมตตสูตร จึงได้ชื่อว่าเป็นพระพุทธรูปสร้างเส้นที่สำรับใหญ่ ที่ทุกคนควรสวดและศึกษาให้เกิดความเข้าใจ และนำไปปฏิบัติ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและคนรอบข้างสืบไป ด้วยความเมตตาและปรารถนาดีจาก

🙏 **สูตรกรณียเมตต** 🙏

ในนามของอาจารย์สัทนัททิพย์เมืองเจียง เพียรเพื่อพุทธศาสนา



โปรดใช้สวดนี้คือสวดนี้ให้คุ้มสุดคุ้ม & ฮ่าแค้น ➔ แบ่งกันอ่านสวดทุกที่ที่แนะนำคือ
อ่านสิบรอบ ระลึกรสของใจที่สงบ ผิดแผกไปบูชา ๗๗ มาตราประจวบสี่ห้าในวิธีสวดประจำ
จิตที่ว่างที่สงบนิ่ง ภาวนาให้เจิ่งนองจิต วิถีจิตสงบ สุขสงบ เบิก
สามัคคีธรรมเจียงเจียง เจริญเพื่อพุทธศาสนา ปวงภพทำให้รอด ณ ดนตรีจิตวาสนา



ความเป็นมาของกรณียเมตตสูตร

กรณียเมตตสูตร หมายถึง บทสวดที่ว่าด้วยการเจริญเมตตา เป็นบทสวดที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุซึ่งไปจำพรรษา ณ ราวป่าคิมวันต์แล้วถูกอมนุษย์รบกวน เรื่องนี้มีบันทึกในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๕ ว่า

“สมัยหนึ่ง พระพุทธเจ้าประทับอยู่ที่วัดพระเชตุวัน กรุงสาวัตถี มีภิกษุจำนวนหนึ่งเดินทางไปเพื่อแสวงหาที่ปฏิบัติธรรม และได้เข้าจำพรรษา ณ ราว

ป่าสิมวันค์ ครั้งนั้น เมื่อภิกษุเข้าอาศัยอยู่มากมายนั่นได้เพื่อใช้เป็นทีปฏิบัติธรรม
เหล่ารุกขเทวดาที่สถิตอยู่บนต้นไม้ต่างๆ ก็เคืองกร้อน เพราะไม่สามารถที่จะสิงสถิตอยู่
เหนือศีรษะของผู้ทรงศีลได้ ต้องอพยพลงมาอยู่มากมายนั่น

ที่แรกคิดว่า พวกภิกษุจะพักอยู่สัก ๒๐-๓๐ วัน แต่กรั้นเห็นว่าพวกภิกษุ
พักอยู่หลายคืนจึงคิดว่า พระท่านคงจำพรรษาที่นี่ ถ้าเป็นเช่นนั้น พวกเราคงต้อง
ลำบากแน่ จึงได้แปลงกายเป็นอมนุษย์หลอภิกษุบ้าง ส่งเสียงหลอภิกษุบ้าง เนมิต
กสิ้นซากศพมารบกวณบ้าง

พวกภิกษุเกิดความหวาดกลัว จึงพากันหนีไปเข้าพระพุทธเจ้าที่เมืองสาวัตถี
พระพุทธเจ้าทรงให้กลับไปที่เดิม พร้อมกับมอบบทสวด **กรณียเมตตสูตร** หรือ
เมตตสูตร ให้ภิกษุเหล่านั้นเรียนเอาและนำไปสวดสาธยายด้วย

เมื่อพวกภิกษุกลับไปยังราวป่าแห่งนั้น และสวดกรณียเมตตสูตรตามพระ
คำรัสของพระพุทธเจ้า เทวดาทั้งหลายได้ฟังเนื้อความของพระสูตรจบลง ก็มีจิตใจ
อ่อนโยนและเกิดความยำเกรง ต่างพากันแปลงกายเป็นคนคุ้นเคยออกมาต้อนรับ

ตลอดพรรษา พวกภิกษุได้สวดสาธยายกรณียเมตตสูตรนี้ ทั้งเช้า-เย็น ทำให้
ได้รับการรักษาจากเทวดา และปฏิบัติธรรมโดยสะดวก ที่สุดก็ได้บรรลุอรหัตผล
ด้วยกันทั้งหมดในพรรษานั้น”



เนื้อความแห่งกรณียเมตตสูตร

จิตตภาวน คือ เป้าหมาย
การศึกษาในศีล สมาธิ ปัญญา
คือ หลักการ

หลายท่านคงอยากทราบว่า เนื้อหาของกรณียเมตตสูตรนั้น พระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไรแก่ภิกษุบ้าง เหตุใดเมื่อเวทนาจึงหายไปได้ฟังแล้วจึงเกิดความรักในภิกษุทั้งหลาย และยินดีต้อนรับเข้ายังที่อยู่ของตน

ในกรณียเมตตสูตรนี้ พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนอยู่ ๒ เรื่องหลักๆ คือ



๑. เป้าหมายและหลักการเบื้องต้นนำไปสู่เป้าหมาย จึงพระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ใน ๒ บรรทัดแรกในกรณียเมตตสูตรว่า

กระณะมีละมิตตอะกุสะเลนะ สันติง สันติง ปะทัง อะภิสสะเมจจะ
แปลได้ว่า

กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์มุ่งหวังสันตบพ ควรบำเพ็ญกรณียกิจ

คำว่า **กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์** นี้ หมายถึง ภิกษุที่เห็นประโยชน์ของการบวชแล้วจึงสละความเป็นคฤหัสถ์ออกบวชเป็นบรรพชิต โดยมุ่งหวัง **“สันตบพ”**

คือ การเข้าถึงพระนิพพาน เมื่อเป็นฉะนี้แล้ว เธอทั้งหลายควรกระทำกรรมียกิจ

คือ การศึกษาในไตรปิฎก ๓ ประการ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**

การที่พระพุทธองค์ทรงยกเรื่องนี้ขึ้นแสดงก่อน ก็เพื่อเป็นการย้ำให้ภิกษุทราบถึงเป้าหมายที่แท้จริงของการบวชว่า สนบวชเพื่ออะไร มีภาระหน้าที่อย่างไร คำตอบก็คือ บวชเพื่อทำตนให้หันทุกข์ และทำนิพพานให้แจ้ง มีหน้าที่ต้องอบรมตนในศีล สมาธิ ปัญญา

๒. ข้อปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย การที่พระพุทธองค์ตรัสว่า ต้องอบรมตนในศีล สมาธิ ปัญญานั้น เป็นการเทศนาในชั้นหลักการ ดังนั้นเพื่อให้ภิกษุเข้าใจชัดเจนและสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างเป็นขั้นตอน จึงทรงจำแนกข้อปฏิบัติออกเป็น ๑๖ ข้อ โดยจำแนกออกเป็นหลักการปฏิบัติในชั้นศีล ๑๕ ข้อ และหลักการปฏิบัติในชั้นสมาธิและปัญญาอีก ๑ ข้อ ตามลำดับดังนี้ คือ

ข้อปฏิบัติในชั้นศีล ๑๕ ข้อ

- | | |
|------------------|----------------------|
| ๑) อจฉา | ๒) ธีอตรง |
| ๓) เสร้งครัด | ๔) ว่าง่ายสอนง่าย |
| ๕) อ่อนน้อม | ๖) ไม่ถือตัว |
| ๗) สันโดษ | ๘) ทำตนให้เลี้ยงง่าย |
| ๙) มีกิจธุระน้อย | ๑๐) ประพฤติเบา |



๑๑) ส้ารวมอินทริย์

๑๒) มีปัญญารักษาตน

๑๓) ไม่ค่นอง

๑๔) ไม่ติดในตระ=ถูล

๑๕) ไม่ทำสิ่งกัวิญญชานคิเตียน

หลักการทั้ง ๑๕ ข้อ จัดเข้าในส่วนของศีล อันได้แก่ ส่วนของการพัฒนาในด้าน
ความประพฤติทางกายและคำพูด ซึ่งจะเป็นฐานสนับสนุนการพัฒนาทางจิตให้ก้าวหน้าต่อไป

ข้อปฏิบัติในชั้นสมาธิและปัญญา ๑ ข้อ

หลักกัมมัฏฐานซึ่งเป็นอุบายในการฝึกสมาธิและอบรมปัญญาให้กล้าแกร่ง
สามารถกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล นิพพาน กัมมัฏฐานที่ทรงยกขึ้นแสดงและให้ภิกษุ
ทั้งหลายนำไปปฏิบัติในที่นี้ ได้แก่ **เมตตาภิรมมัฏฐาน** คือ การฝึกจิตด้วยการแผ่เมตตา
ส่งความปรารถนาดีไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายทุกหมู่เหล่าอย่างไม่มีจำกัด ในชั้นตอนนี้
พระพุทธองค์ได้ทรงอธิบายวิธีการเจริญเมตตากัมมัฏฐานโดยละเอียดให้ภิกษุได้ทราบ
จนสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

สรุป เนื้อหาของกรณียเมตตสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่ภิกษุก็คือ

๑. เป้าหมายสูงสุดของการบวชและ**หลักการ**ที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย
๒. **ข้อปฏิบัติ**โดยละเอียดที่จะทำให้ถึงเป้าหมาย



กรณีเมตตสูตร คือ มนต์มหาเสน่ห์

อาจะมีข้อสงสัยว่า เหตุใด เมื่อเทวดาได้ฟังกรณีเมตตสูตรแล้ว จึงเปลี่ยนท่าที จากที่ไม่ต้องการให้ภิกษุทั้งหลายเข้ามาอาศัยในที่อยู่ของตน กลายเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน และออกมาต้อนรับด้วยความยินดี

ที่เป็นเช่นนั้น เพราะที่แรกเทวดาทั้งหลายยังไม่ทราบว่า ภิกษุเหล่านั้น เป็นใคร มาจากไหน และเข้ามาอาศัยอยู่ที่ใด ต้นไม้ของคุณเพื่อประโยชน์อะไร รู้เพียงแต่ว่าเป็น นักบวชผู้ทรงศีลเท่านั้น จึงยังไม่เกิดความเลื่อมใสศรัทธา

อุโบสถ

พุทธอุทยาน วัดเมตตา หนองบัว



แต่หลังจากที่ได้ฟังกรณียเมตตสูตรแล้ว ทำให้รู้ว่า ภิกษุทั้งหลายมาเพื่อทำความเพียรอบรมตน ให้เข้าถึงพระนิพพาน และได้ทราบถึงข้อวัตรปฏิบัติของ ภิกษุตามที่กล่าวไว้ในกรณียเมตตสูตร จึงทำให้เกิด ความเชื่อมโยง

ประการสำคัญ คือ เมื่อเทวดาทั้งหลาย ได้สดับวิธีการเจริญเมตตากรรมฐานจากบทสวด กรณียเมตตสูตร ก็ทำให้รู้ว่า แท้ที่จริงแล้ว ภิกษุ เหล่านั้น นอกจากจะมีจุดมุ่งหมายและข้อวัตรปฏิบัติที่

ดีแล้ว ยังได้แผ่เมตตาจิตส่งความปรารถนาดีให้ทุกคนมีความสุขปราศจากความทุกข์ด้วย ก็ทำให้ความขัดเคืองต่างๆ ฆลายหายไป จิตใจเกิดความเมตตาสนองกลับมายังภิกษุทั้งหลาย ปรารถนาให้ภิกษุทั้งหลายบรรลุผลหรือเป้าหมายตามที่ตั้งใจ จึงได้พากันเข้าอุปัฏฐากดูแลให้ภิกษุ ปฏิบัติธรรมได้โดยสะดวก จนได้บรรลุนิพพานตามที่ต้องการ

ด้วยเหตุที่เทวดาได้ฟังแล้วเกิดความรักใคร่ในภิกษุทั้งหลาย **กรณียเมตตสูตร** จึงได้ จึงว่า **มนต์มหาเสน่ห์** คือได้นำไปสวดภาวนาเป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้มีเสน่ห์ เป็นที่รัก ของคนทั่วไป ศัตรูที่คิดปองร้ายทั้งในที่ลับและที่แจ้งจะมีจิตใจอ่อนโยนกลายเป็นมิตร ชีวิตจะได้ รับการคุ้มครองจากเทวดา และเมื่อผ่านเทวสถาน หรือศาลเจ้าแห่งใดแห่งหนึ่ง ให้สวด กรณียเมตตสูตรนี้ จะทำให้เหล่าเทวดา เจ้าป่า เจ้าเขา รักใคร่ ไม่ทำอันตราย และช่วยรักษา คุ้มครอง

เสน่ห์ คืออะไร ?

เสน่ห์ คือ สัมพันธะที่นำรัก กิเลสคนเราจึงต้อง
สร้างเสน่ห์ ก็เพราะเสน่ห์เป็นเหมือนแม่จูงทารกติดมือ
ซึ่งสามารถดลบันดาลความสุข งาม สรรเสริญ สุข ให้อีกได้ก็มีได้
ตรงกันข้ามกับ **เสน่ห์ขาด** คือ สัมพันธะที่ไม่นำรัก
เสน่ห์ขาดเป็นตัวทำลายความสุข งาม สรรเสริญ สุข
ให้อีกไม่ได้

การที่เราจะทำได้ตัวเองเป็นผู้มีเสน่ห์นั้น
อยู่ที่การกำกับตัวเราเอง ดังคำกล่าวที่ว่า **"จปรารถนา
สิ่งใดไม่พึงหนัก เหนือความพริ้งแกล้งได้สิ่งปรารถนา"**
ดังนั้น ต้องกำกับตัวให้เป็นที่รักของคนอื่นด้วยการปฏิบัติ
ตามหลักการสร้างเสน่ห์ ในกรณีไหนแสดงธรรมนี้ เป็นแม่สอน
เด็กว่า ถ้าเรามีเสน่ห์ติดตัวไป **นั่นคือคุณธรรมที่แท้จริง**



พระพรหมคุณาภรณ์

มหาเถรฯ วัดราชโอรม ม.ศ. ๕๖

อดีตหัวหน้าโครงการวัดพระบูรพาภิรามราชธานี



* คู่มือวิชาเชลยศึกการสร้างเสน่ห์ โดย พระราชนิพนธ์พระปฐมบรมราชโองการ หน้า ๕๘

อะระหัง อิมมาสิมาปุณฺณิเ อภคธฺวา...

วิธีสวดกรณียเมตตสูตร

การสวดกรณียเมตตสูตร หรือการสวดมนต์ทั่วไป อาจแบ่งเป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑. สวดแบบเต็มรูปแบบ

คือจะสวดเป็นหมู่คณะ มีการจัดเตรียมสถานที่ ได้้ะหมู่บูชาไว้พร้อม เช่น การสวดพร้อมกันในครอบครัว โรงเรียน โรงงาน หรือการเข้าค่ายพุทธบุตร เป็นต้น

ก่อนสวดให้อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด เพื่อให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น แต่งตัวให้เรียบร้อย เมื่อพร้อมกันแล้ว ชาย นั่งคุกเข่าท่าเทพนม หญิง นั่งท่าเทพริตา รดนะประธาน จุดเทียน-ธูปบูชาพระรัตนตรัย* ให้ประนมมือ จากนั้นจึงตั้งใจสวดมนต์ไปตามลำดับ ดังนี้

- ๑. บทกราบพระรัตนตรัย
- ๒. บทนอบน้อมพระนุกษเจ้า
- ๓. บทไตรสรณคมน์
- ๔. บทสรรเสริญพระนุกษคุณ
- ๕. บทสรรเสริญพระธรรมคุณ
- ๖. บทสรรเสริญพระสังฆคุณ
- ๗. บทกรณียเมตตสูตร
- ๘. ทำสมาธิถึงสวดมนต์

* การจุดเทียนให้จุดเล่มกรวณิจของพระพุทธรูปก่อน ตามด้วยเล่มข้างมือ แล้วปล่อยจุดธูป



๔. บทแม่เมตตาให้ตนเอง

๑๐. บทแม่เมตตาให้ภรรยาน้อง

๑๑. บทกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล

๒. ถวามิเค็มรูปแบบ จะเป็นการสวดเฉพาะกิจ สวดเฉพาะตนเอง ไม่มีการจัดเตรียมสถานที่ เช่น สวดมนต์ก่อนนอน สวดมนต์ตอนไปเที่ยวป่า เข้าค่าย หรือนั่งรถผ่านแถวสถานหรือศาลเจ้าแล้วนึกอยากสวดมนต์ขึ้นมา หรือในขณะที่ทำงาน จิตใจว่ารุ่นต้องการสวดมนต์ให้จิตสงบ เป็นต้น ซึ่งการสวดแบบนี้จะเลือกสวดเฉพาะบางบทเท่านั้น คือ โดยมากจะสวดเฉพาะ

บทกราบพระรัตนตรัย

บทขอบิณฑบาตพระรัตนตรัย

บทกรณียเมตตสูตร

บทแม่เมตตาให้ภรรยาน้อง

หรือจะสวดเฉพาะ **บทกรณียเมตตสูตร** ก็ได้ หรือจะสวดบทกรณียเมตตสูตรให้สั้นลง สวดเฉพาะวรรค เมตตัญจะ สันนะโลกิ์มิง ฯลฯ ไปจนจบก็ได้

