

# ตั้งจิตปณิธาน (นอนหลับสบาย)

ข้าขอตั้งใจแผ่เมตตาจิตไปในเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงว่า  
 ขอท่านทั้งหลายอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย  
 อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย  
 อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย  
 จงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยด้วยกันทั้งมดทั้งสั่นเทอมู

## (การแผ่เมตตาหลวง)

บทสวด โอนธิโสผรณา เมตตาเจโตวิมุตติ

- ๑.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ จำพวกสัตว์ผู้ยังเกี่ยวข้องในกามคุณ  
 สัพเพ สัตตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๒.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ จำพวกสัตว์ที่มีลมหายใจ  
 สัพเพ ปาณา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๓.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ จำพวกสัตว์ผู้เกิดใหม่  
 สัพเพ ภุตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๔.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ จำพวกผู้คลานไปสู่รก  
 สัพเพ ปุคฺคลา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๕.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ จำพวกผู้มีสรีระร่างกาย  
 สัพเพ อุตฺตภาวปริยาปณฺนา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ

บทสวด โอธิโสผรณา เมตตาเจโตวิมุตติ

- ๑.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์ จำพวกคนที่เป็นหญิง  
 สัพพา อิตฺถิโย อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๒.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์จำพวกคนที่เป็นชาย  
 สัพเพ บุริสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๓.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์จำพวกพระอริยเจ้า  
 สัพเพ อริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๔.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์จำพวกปุลชน หรือผู้ไม่ใช่พระอริยเจ้า  
 สัพเพ อนริยา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๕.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์จำพวก เทพ เทวา  
 สัพเพ เทวา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ
- ๖.ขอแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์จำพวกมนุษย์  
 สัพเพ มนุสฺสา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนินฺหา สุขี อุตฺตานิ ปริหรนฺตุ









กตเม เอกาทส

สุขํ สุขํ สุขํ ปฐฺวิพฺพชฺชติ น ปาปกํ สุขํ ปสฺสติ มนุสฺसानํ ปิโย โหติ อมนุสฺसानํ ปิโย  
โหติ เทวตา รกฺขณฺติ นาสส อคฺคิ วา วิสํ วา สตถํ วา กมฺติ ตฺวํ จิตฺตํ สมายิยฺติ  
มุขวณฺโณ วิปฺสึหติ อสมฺมุโฬห กาลํ กโรติ อุตฺตริ อปฺปฐฺวิวิชฺชนโต พฺรหฺมโลกฺูปโค โหติ

เมตฺตตาย ภิกฺขเว เจโตวิมุตฺติยา อาเสวิตาย ภาวิตาย พหุสํกตาย ยานีกตาย  
วตฺถุกตาย อนฺุญฺฐิตาย ปริจิตาย สฺสมารทฺธาย เอกาทสานิสงฺสา ปาฐฺกฺงขา อิม เอกาทสานิสงฺ  
สาติ ฯ

สทา โสตถิ ภวันตุ เต

ขอความสวัสดิ จงมีแก่ท่าน ทุกเมื่อเทอญ

## นอนหลับสบาย

สุชญา ศิริชัยภกร  
รองผอ.กองวิชากา,รท.ผู้จัดการสำนักพิมพ์  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

เคยเป็นไหม เมื่อนอน เพราะความที่ร่างกายอ่อนเพลีย หลับไป นอนหลับดี ตื่นมาสดชื่น  
ผลอหลับนิดเดียว แต่พอตื่นขึ้นมาสดชื่นมาก

เคยเป็นไหม เพราะนอนหลับกลับฝันต่างๆ บางคืน นอนบางครั้ง ฝันเป็นเรื่องราวและเราใน  
อยู่เหตุการณ์นั้น ทำให้เราตื่นมา นอนเหนื่อย นอนไม่เต็มอิ่ม นอนไม่พอ

เหตุการณ์เป็นอยู่ในลักษณะเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ จะทำให้เรานอนเป็นสุขไหม เพราะการนอน มี  
จุดมุ่งหมายหลัก พักผ่อน นอนหลับ คือนอนเป็นสุข

หาวิธีการนอนเป็นสุข ดีไหม

หาจากที่ไหน (จากหนังสือเล่มนี้)

หาได้แล้วและทำได้อย่างไร

วิธีการมีอะไรบ้าง

ผลจากการทำเช่นนี้ เป็นได้จริงหรือ (ผลพิสูจน์ ๗ วันเห็นผลจะลดการฝันลงอย่างชัดเจน)

วัตถุประสงค์เขียนเรียบเรียงนอนเหนื่อย นอนเป็นสุข เล่มนี้ ก็เพราะเรื่องราวเช่นนี้ อาจจะมี  
ขึ้นกับหลายคน เพราะทางพุทธศาสนา บอกว่าความฝันเป็นสุขที่เกิดขึ้นได้

นอนเหนื่อย นอนเป็นสุข สิ่งแรก นอนแล้วฝัน หากฝันดี ก็โอเค แต่หากฝันร้ายและเราอยู่ใน  
เหตุการณ์ด้วย ก็จะทำให้เราหลับไม่สนิท นอนเหนื่อย ตื่นมาไม่สดชื่น คล้ายคนนอนไม่พอ นอนน้อย  
ทำอย่างไร จะทำให้เรานอนพอ นอนหลับสนิท ไม่ฝันร้าย

ในทางพระพุทธศาสนา บอกเหตุความฝันของคนเรา มี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ปุพพนิมิต (๒)  
จิตอวารณ์ (๓) เทพสังหรณ์ (๔) กรรมบันดาล ซึ่งความฝันทั้ง ๔ ประการนี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่บุคคล ไม่  
อย่างใดก็อย่างหนึ่ง และความฝันนี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ทุกคนที่ยังไม่มีกิเลสตัณหา

ความที่มีกิเลสตัณหา จะฝันอยู่ตลอดเวลา คนที่มีสติสมบูรณ์ ไม่ฝัน คนสิ้นกิเลสไม่ฝัน ดังนั้น  
จึงขอตั้งหัวข้อในการเรียงเรียง

วัตถุประสงค์ คนที่นอนแล้วฝัน ตื่นมาเพลีย อ่านหนังสือเล่มนี้แล้ว ต่อไปนอนหลับ นอนเป็น  
สุข

เหตุการณ์ปัจจุบัน แต่ละคนที่พบเหตุการณ์ อาจจะอยากแก้ไข แต่ยังไม่รู้จักวิธีแก้ไข หรือ  
พยายามบอกเรื่องราวที่ตนเองฝัน เพื่อให้คนรอบข้าง อาจจะเป็นพ่อ แม่ สามี ภรรยา ญาติ พี่น้อง ลูก  
หลาน หรือ ลุง ป้า น้า อา หรือกระทั่งเพื่อนสนิท ญาติมิตร สหาย ช่วยแก้ฝันให้ เพื่อจะได้สบายใจ แต่  
แก้ฝันให้แล้ว นอนแต่ละวันก็ฝันอีก เป็นเช่นนี้ ทุกๆ วัน จะทำอย่างไร ให้ผู้อื่นแก้ คงแก้ไขไม่ได้ คง  
ต้องหันกลับมาที่ตนเอง มองตนเอง นึกถึงคำพระที่ว่า น้อมเข้ามาหาตน (โอปนะยิกะ)

ปัญหาที่ต้องแก้ไข หาวิธีนอนให้เป็นสุข นอนเพลีย ไม่อยากได้ นอนหลับแม้จะนอนบนที่  
นอนราคาแพงเป็นแสน เป็นหมื่น แต่นอนแล้วฝันร้าย ตื่นมาอ่อนเพลีย ก็ได้ชื่อนอนไม่เป็นสุข ทำ  
อย่างไร ให้นอนเป็นสุข การที่จะไม่ฝัน ทั้งดีหรือร้าย ไม่เอา ต้องการนอนหลับสนิท ตื่นมาสดชื่น นี้อคือ  
สิ่งที่ปรารถนา

มาตรการแก้ไขปัญหา หมายถึงนอนหลับเป็นทุกข์ ก่อนอื่น ก็ต้องถามว่า นอน คืออะไร ทำไม จึงนอน อยากนอนเป็นสุข และนอนเป็นสุข เป็นอย่างไร

นอน เป็นอิริยาบถใหญ่ อยู่ใน ๑ ในอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อการนอนอยู่ในอิริยาบถใหญ่ ก็จำเป็นต้องมีความสำคัญยิ่งต่อร่างกาย นอน แม้เวลาปฏิบัติธรรม อาจารย์จะไม่สอนให้ปฏิบัติกัน เพราะกลัวหลับไป แต่ผู้ปฏิบัติธรรม มักจะทำเป็นอย่างต่อเนื่อง เพราะนอนก็นอนอย่างมีสติ เพราะสติที่สมบูรณ์จะไม่ฝัน

นอนคืออะไร

นอน คือ การเอนกายลงนอน หลังติดพื้น หรือสี่ข้างติดพื้น, เอนตัวลงกับพื้นหรือที่ใด ๆ, อากาศที่สัตว์เอนตัวลงกับพื้นเพื่อพักผ่อนเป็นต้นหรือยืนหลับอยู่กับที่ นอกจากนอนแล้ว ยังมีคำที่เกี่ยวข้องคือ หลับ ซึ่งหมายถึงอาการพักผ่อนของร่างกายที่มีการรับรู้สภาพแวดล้อมน้อยลงในทางพระพุทธศาสนา มีกล่าวถึงการนอน ๔ แบบ กล่าวคือ

นอนหงาย คือส่วนมากคนตายนอนหงาย

นอนอย่างคนบริโภคคาม คือส่วนมากคนบริโภคคามยอมนอนตะแคงซ้าย

นอนอย่างราชสีห์ คือราชสีห์ สำเร็จการนอนตะแคงขวา นอนเท้าเหลื่อมเท้า สอดหางเข้าในระหว่างโคนขา มันตื่นขึ้นยืดกายส่วนหน้าแล้วเหลียวดูกายส่วนหลัง ถ้ามันเห็นกายผิดปกติหรือไม่ปกติอย่างไรไป มันยอมเสียใจด้วยเหตุนั้น แต่ถ้าไม่เห็นอะไรผิดปกติ มันยอมดีใจ

นอนอย่างตลาคต คือตลาคตสังัดจากกาม ฯลฯ บรรลุจุดตถุณานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่ หมายถึงการนอนเจริญเมตตาจิตภาวนาในด้านปฐมฌาน ทุตติฌาน ตติยฌาน และจตุตถฌาน

เหตุการณ์ปัจจุบัน เมื่อกล่าวถึงการนอน ก็คงไม่พ้นทั้ง ๔ อย่างนี้ แต่จะอยู่ในลักษณะนั้น แต่ละท่านที่อ่าน ก็คงพิจารณาได้ว่าตนเองนอนอย่างไร

เมื่อนอนแล้ว ทำไม จึงนอน เพราะแต่คน แต่ละสัตว์ จำเป็นต้องนอน ทั้งนี้ เพราะธรรมชาติของสัตว์ จำต้องนอน ร่างกายเพลีย เหนื่อย เมื่อ ย่ำ ก็ต้องพักผ่อน นอนหลับ มีคำกล่าวสอนกันไว้ว่า กิน ชี ปี้ (สืบพันธุ์) นอน มีอยู่ทุกตัวคนและสัตว์ แต่คนและสัตว์แตกต่างกันอยู่ที่ศีลธรรมประจำใจ ดังนั้น นอนจำเป็น เพราะต้องพักผ่อน หยุดการเคลื่อนไหวของร่างกาย

นอน ทำได้อย่างไร หลายคน เมื่อพูดถึงการนอน เด็กทารกนอน ก็มีเปล มีที่นอน พ่อแม่ คนที่เลี้ยง เตรียมที่นอนและอุ้มไปให้นอน คนที่นอนเองได้ คนที่จะต้อง จำต้องมีเสื่อ มีหมอน มีมุ้ง มีผ้าห่ม มีที่หนุนหัว ยุ่งมาก ก็มีมุ้งกาง และต้องมีที่อยู่อาศัย คือบ้าน ที่บังลม บังแดด บังฝน คลุมที่อีกหนึ่งโดยทั่วไป คนทั่วไปกางมุ้งนอน แต่คนที่รำรวย ไม่กางมุ้งแล้ว เพราะห้องนอนมีมุ้งลวด กันยู่งได้ หรือผู้ปฏิบัติธรรม อยู่ตามร่มไม้ หรือที่มุงบัง ตามถ้ำ ก็กางกลด เมื่อกล่าวถึงวิธีการที่จะนอน ก็เพียงเอนกายนอน และเลือกนอนตามท่าทั้ง ๔ ดังที่กล่าวมาแล้วจะนอนอย่างคนทั่วไป หรือนอนเลียนแบบพระอริยะเจ้าเข้ามานอนก็แล้วแต่ เพราะคนที่นอนอย่างพระอริยะได้ต้องหมั่นฝึกฝนอบรมภาวนาก่อน จึงจะนอนอย่างพระอริยะได้ หากยังทำไม่ได้ นอนอย่างราชสีห์ ก็เป็นวิธีที่น่าทดลองเหมือนกัน เพราะนอนท่าอย่างไร ก็อยู่อย่างนั้น ไม่นอนตื่น เพียงแค่กระดานแผ่นเดียวกันนอนได้ ก็ดีเหมือนกัน ทดลองทำดู ส่วนอีก ๒ ท่านนอน คงไม่ต้องกล่าว เพราะทำกันอยู่แล้ว เมื่อนอนแล้ว หลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย ทั้ง ๓ สิ่งนี้ คือสิ่งที่ปรารถนา



ในทางพระพุทธศาสนา บอกให้เจริญเมตตา แผ่ความเมตตา แผ่ความรักจะทำให้นอนเป็นสุข เคยไหม เคยทำไหม ก่อนนอนให้สวดมนต์ไหว้พระ แผ่เมตตา หลายคน ก็จะตอบว่า สวดมนต์แล้ว ก็เอนกายนอน เพียงเท่านี้ที่ทำ ปู่ย่า ตายาย พ่อแม่ ก็สั่งสอนกันมาอย่างนี้ ครูบาอาจารย์ก็สอนมาเช่นนี้ ทำเช่นนี้มา ถามว่า นอนเป็นสุขไหม หลายคนคงตอบตนเองได้ ทำเช่นนี้มานาน แต่เวลานอน ตื่นขึ้นมา ก็ยังฝันอยู่ ฝันมากมาย ตื่นมาก็อ่อนเพลียมองดูเหมือนคนนอนไม่พอ และแผ่เมตตา เจริญเมตตาทำใหม่ คงมีส่วนน้อยมากที่จะได้เจริญเมตตาจน จิตที่มีเมตตา ย่อมข้อดี ๑๑ ประการ และมีอยู่ข้อหนึ่งกล่าวไว้ว่า หลับเป็นสุข อยู่ในนั้นด้วย

เจริญเมตตาแผ่ความรัก ทำได้อย่างไร

เมตตา หมายถึงตั้งใจให้รักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข อยู่ในหลักธรรมที่เรียกว่าพรหมวิหารหรือธรรมของผู้ประเสริฐ คนดีทั้งหลาย ดังนั้น คนที่มีเมตตาได้ชื่อว่ามีพรหมวิหารธรรม ก่อนอื่นจะขอให้รู้จักเมตตา เป็นเบื้องต้นก่อน

เคยไปวัดหลังสวดมนต์แล้ว ก็จะมีการแผ่รักแผ่เมตตา กัน ที่เรียกว่าแผ่เมตตา

คำว่า เมตตา หมายถึงความรักความเอ็นดู ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข

ในทางพระพุทธศาสนา หมายถึงความรักใคร่ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข บางแห่งหมายถึงความสนิทสนม คือแสดงความเป็นมิตรกับผู้อื่นก็ย่อมได้รับความเป็นมิตรตอบ อันมีลักษณะเหมือนคำว่าผู้ให้ย่อมได้รับการไหว้ตอบ บางแห่ง เมตตาหมายถึงความรัก ความจริงใจ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่น ไม่มีเล่ห์กลมายา มิใช่ความรักเกี่ยวข้องกับกาม

ถ้ารักแบบเกี่ยวข้องกับกาม ไม่จัดเป็นเมตตา แต่กลับกลายเป็นกามฉันทะหรือกามราคะฉันทะนั้น เมตตา คือความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข เช่นบิดามารดาปรารถนาให้บุตรธิดามีความสุข เป็นเมตตาแท้ การแผ่รักหรือแผ่เมตตา คือการนึกให้ผู้อื่นมีความสุข เรามีความสุขอย่างไร ก็นึกให้ผู้อื่นมีความสุขอย่างนั้น

เมตตา เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ผู้ที่อยู่อย่างมีเมตตาต่อผู้อื่น จะอยู่อย่างไม่มีเวร ไม่มีภัยต่อผู้อื่น มีชีวิตอยู่ด้วยเมตตา (รวมทั้ง กรุณา มุทิตา อุเบกขา) ชื่อว่ามีชีวิตอยู่อย่างประเสริฐ ผู้ที่มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ก็ชื่อว่าเป็นผู้ประเสริฐ ผู้มีเมตตาชื่อว่าเป็นพรหมในเมืองมนุษย์ บ้านหรือที่อยู่ของผู้นั้นก็คือวิมานพรหม บริเวณบ้านของผู้นั้น ก็เป็นพรหมโลกแดนสวรรค์ อันเป็นที่น่าไปน่าวอยู่ของคนทั้งหลาย

การแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่น นับว่าเป็นการสร้างเหตุ เหตุดีแล้วก็จะเกิดผลดี คือผู้อื่นจะมีเมตตาในตน เมื่อสร้างเหตุดีแล้วก็จะเกิดขึ้นเอง ดังคำว่าหว่านพืชเช่นใด ย่อมได้ผลเช่นนั้น ทำดีย่อมได้ดี ทำชั่วย่อมได้ชั่ว เหมือนปลูกต้นมะม่วงไว้แล้วหมั่นทำนุบำรุง ผลมะม่วงก็จะเกิดมีขึ้น หมั่นเจริญเมตตาก็จะได้รับเมตตาจากผู้อื่น

การแผ่เมตตา มี ๒ วิธี คือ แผ่โดยเจาะจงกับแผ่โดยไม่เจาะจง

แผ่โดยเจาะจง คือเจาะจงบุคคลหรือหมู่คณะเป็นเหตุให้ช่วยเหลือกัน แต่ยังคงอยู่ในวงแคบ ยังไม่ปลอดภัย ยังมีผู้ที่เป็นศัตรู ยังมีผู้จองเวร

แผ่โดยไม่เจาะจง คือแผ่ทั่วไปไม่เลือกบุคคล ไม่เลือกหมู่คณะ แผ่ไปอย่างกว้างขวาง ห่างภัยห่างเวร เพราะว่ามีได้ตั้งตนเป็นศัตรูของใคร ในทางพระพุทธศาสนานิยมแผ่เมตตาโดยไม่เจาะจง

วิธีปฏิบัติในการแผ่เมตตาโดยเจาะจง จะต้องใช้บางคราว เช่น ถ้าเรารู้ว่าผู้ใดตั้งตนเป็นศัตรูของเรา ก็ต้องแผ่เมตตาให้เขาโดยเจาะจงเพื่อให้กลับมาเป็นมิตรหรือเราจะไปหาใคร ต้องตั้งใจแผ่เมตตาไปในผู้นั้นโดยเจาะจง เพื่อแสดงความเป็นมิตรกับเขาโดยเฉพาะ หรือเราอยากให้ใครมีเมตตาในเรา เราต้องตั้งใจแผ่เมตตาให้เขาจนรู้สึกเกิดเมตตาในเขาเหมือนรักตัวเราเอง นึกอยากให้เขามีความสุข เหมือนนึกอยากให้ตัวเรามีความสุข

เอง เขาจะต้องเมตตาเรา รักเรา เราจะไปหาใคร เพื่อให้เขาเมตตาเรา อย่าลืมแม่เมตตาไปในผู้นั้นก่อน จะได้รับความเมตตาตอบ แม้ผู้นั้นจะเป็นศัตรู ถ้าเราตั้งใจแม่เมตตาให้ด้วยใจบริสุทธิ์ ก็จะแคล้วคลาดจากอันตราย อันจะเกิดจากศัตรู แต่โดยทั่วไป เรามักใช้การแม่รักโดยไม่เจาะจง ด้วยการกล่าวคำดังนี้

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัปยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุข ๆ เกิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

การแม่เมตตา จะทำได้ผลดี ต้องมีองค์ ๒ อย่าง คือ (๑) เห็นข้อไม่ดีของโทษะ (๒) เห็นข้อดีของขันติ

ธรรมดาผู้เกิดโทษะย่อมประพฤติไม่ได้ เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พุดเท็จ พุดส่อเสียด พุดคำหยาบ พุดเพื่อเจ้า เฟื่องเลื่องอยากได้ของของผู้อื่น มีจิตพยาบาท และเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

คนมีขันติจะทนลำบาก หนักเอาเบาสู้ ทนตรากตรำ ทนเจ็บใจเพื่อบรรลุจุดหมาย คนมีขันติธรรมจะตั้งใจทำหน้าที่ด้วยความขยันอดทน สามารถใช้สติปัญญาควบคุมตนให้อยู่ในอำนาจเหตุผล ไม่ลู่ออกจกิลเลส ซึ่งเป็นความเพียรอย่างยิ่ง ดังคำว่า ขันติคือความอดกลั้นเป็นบรมตบะ ประโยชน์ที่ยิ่งกว่าขันติไม่มี

ผู้แม่เมตตา ในเบื้องต้น อย่ายะลิกถึงคนที่เป็นศัตรูกัน เพราะความโกรธย่อมเกิดขึ้น อย่ายะลิกถึงคนที่เป็นเพศตรงข้าม เมื่อเจริญโดยเจาะจงถึงผู้มีเพศเป็นข้าศึกกัน ความกำหนดย่อมเกิดขึ้น

เมื่อจะแม่เมตตาให้ผู้อื่น ควรแม่เมตตาให้กับตนเองด้วย ด้วยการกล่าวคำดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุข

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากทุกข์

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากเวร

อะหัง อัปยาปัชฌา โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากความลำบาก

อะหัง อะนีฆา โหติ ขอให้ข้าพเจ้าจงปราศจากอุปสรรค

สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้า จงรักษาตนให้มีความสุขตลอดกาลนานเทอญ

ผลดีของการแม่เมตตาให้แก่ผู้อื่น มี ๑๑ ประการ

หลับเป็นสุข บางคนหลับไม่เป็นสุข นอนกระสับกระส่าย เพราะใจขาดเมตตา ถ้าเจริญเมตตาเป็นประจำก็หลับเป็นสุข

ตื่นเป็นสุข บางคนตื่นนอนสะบัดศีรษะ มึนงงเพราะใจขาดเมตตา แต่ถ้ามีเมตตาจะตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่นแจ่มใส เบิกบานใจ

ไม่ฝันร้าย จะฝันเห็นแต่สิ่งดี ๆ เป็นมงคลน่าชื่นใจ เช่น ฝันว่ากำลังไหว้พระเจดีย์ กำลังบูชาพระธรรม กำลังฟังธรรม เพราะจิตมีเมตตา บางคน เพราะไม่เจริญเมตตาจึงฝันร้าย เช่น ฝันว่าถูกตำรวจจับบ้าง บางคนฝันว่าตนกำลังถูกโจรปล้น หรือเดินทางแล้วตกเหว แต่ถ้ามีเมตตาเป็นประจำจะไม่ฝันร้าย

เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย คนที่มีเมตตา ย่อมเป็นที่รักของคน มีลักษณะเหมือนดวงจันทร์ คือใครเข้าใกล้ก็เย็นใจ แต่คนที่ขาดเมตตามีโทษะ มีลักษณะเหมือนดวงอาทิตย์ คือใครเข้าใกล้จะรู้สึกร้อนอึดอัด

เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย สัตว์ดิรัจฉาน รวมทั้งพวกเปรต พวกผี อสุรกายทุกจำพวกจะรักใคร่คนมีเมตตา คือ คนที่มีเมตตายอมเป็นที่รักของมนุษย์ จะไม่ถูกมนุษย์รบกวน ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใด

เทวดาทั้งหลายรักษา คือคนที่มีเมตตา ย่อมได้รับความคุ้มครองจากเทวดาทั้งหลายให้ปลอดภัยจากอันตรายต่าง ๆ ได้

ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ากรายไม่ได้ คนที่เจริญเมตตา ไม่จำเป็นต้องพกพระหรือแขนพระก็ย่อมได้รับความคุ้มครอง เพราะมีพระอยู่ในใจ ใครจะมาแย่งออกจากตัวไม่ได้ ปลอดภัยโดยประการทั้งปวง

จิตตั้งมั่นได้เร็ว ถ้าฝึกจิตตนด้วยเมตตา แม่เมตตาเป็นประจำ จิตจะสงบตั้งมั่นได้เร็วขึ้น ฉะนั้นผู้ฝึกจิต จึงแม่เมตตาอยู่เสมอ

ใบหน้าผ่องใส คนที่เจริญเมตตาเป็นประจำ จะรู้สึกเอิบอิ่ม ใบหน้าผ่องใส ไม่แก่เกินวัย จะเห็นได้ว่า คนที่เจริญเมตตา แม่แก่แล้ว ก็ยังรู้สึกสดสวย เบิกบาน ส่วนคนโกรธ ย่อมมีผิวพรรณเศร้าหมอง ใบหน้าเป็นริ้วรอย เพราะความโกรธแผดเผาเอา

ไม่หลงตาย คนเจริญเมตตาจะไม่หลงในเวลาใกล้ตาย มีคนเป็นจำนวนมากไม่น้อย ปัจจุบัน เมื่อแก่แล้ว ก็มักหลงฝันเพื่อนอย่างน่าสงสาร เลอะเลือนจำอะไรไม่ค่อยได้ ปู่ย่าตาทวดบางคนก็มี เป็นมากบ้าง น้อยบ้าง เราเองก็อาจจะเป็นได้ ถ้าขาดเมตตา หรือขาดการฝึกจิต แต่คนที่เจริญเมตตาเป็นประจำจะไม่หลงตาย

เมื่อยังไม่บรรลุนิเวศน์ ย่อมไปเกิดในพรหมโลก คือ ผู้เจริญมาน ครั้นตายไป ในขณะที่มานยังไม่เสื่อม จะได้ไปเกิดในพรหมโลก คนทั่วไป เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดตามบุญกรรมของตน ทำกรรมดีไว้ก็ไปเกิดที่ดี ทำกรรมไว้ไม่ดี ก็ไปเกิดในที่ไม่ดี

ถ้าต้องการจะได้รับผลดีที่กล่าวมา ต้องเจริญหรือแม่เมตตาในผู้อื่น และหมั่นทำนุบำรุง หมั่นแม่เมตตา คือหมั่นเจริญเสมอ ก็จะได้รับผล คือความเมตตา เราควรมีเมตตากันเถิด ให้อภัยกันเถิด ก็จะทำให้เกิดความสุขภายในตน

ตัวอย่างบุคคลที่ได้รับผลดี จากการแม่เมตตาให้ผู้อื่น เช่น นางอุตตราไม่ถูกน้ำร้อนเพราะอาณานิคมของเมตตา อนึ่งการแม่เมตตา เมื่อเราได้แม่เมตตาถูกต้อง จะประเสริฐกว่าการทำความดีในด้านอื่นๆ คือ การแม่เมตตาดีกว่าถวายทาน ดีกว่าการรักษาศีล ดังคำว่า การที่ผู้เจริญเมตตาจิต อย่างน้อยชั่วสุดตมกลิ่นหอม มีผลมากกว่าการที่บุคคลมีจิตเลื่อมใสสมาทานศีล ๕ มีการงดเว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้นนั้น

สรุปว่า การแม่เมตตาเป็นสิ่งที่ดี จะทำให้ได้รับผลบุญอย่างมหาศาล ดังที่ดาบสได้เจริญเมตตาจิตประมาณ ๗ ปี ก็จะได้รับอานิสงส์มากมาย คือ ได้ไปเกิดในพรหมโลกชั้นอาภัสสระ เกิดเป็นท้าวสักกะ เกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ หรือเกิดเป็นพระราชาก็เป็นผู้มั่งคั่ง มีทรัพย์มาก เพียบพร้อมด้วยรัตนะ ๗ คือ จักร ช้าง ม้า มณี ศรีภรรยา คหบดีและขุนพล ที่อำนวยความประสงคืได้ทุกอย่าง มียศ เป็นใหญ่กว่าคนทุกจำพวก เพราะฉะนั้น ในวันหนึ่ง ๆ ควรแม่เมตตา ๑ ครั้ง ก่อนจะนอน ไหว้พระสวดมนต์แล้ว กล่าวคำแม่เมตตา เป็นประจำทุกวัน จะได้รับอานิสงส์แห่งการแม่เมตตาถึง ๑๑ อย่างดังกล่าว และในเวลาแม่เมตตา ต้องพยายามทำจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดและสงบอย่าให้วุ่นวายในเรื่องต่างๆทำให้แฉ่วแฉ้ออยู่ในคำแม่เมตตาจริง ๆ ก็จะทำให้เกิดผลตามที่ปรารถนา (แต่สำหรับคนที่นอนเหน้อย นอนเป็นทุกข์ นอนฝันร้าย อยากนอนเป็นสุข ให้กล่าวบทสวด ตามภาคผนวก (ประมาณ ๒๐ นาที) ขอยืนยันได้ว่า ภายใน ๗ วัน จะลดการฝันร้ายลง แม้จะฝันจะฝันเรื่องดี เป็นมงคลในชีวิต)

ผลการปฏิบัติงาน คนที่แผ่เมตตา มีเมตตาในใจ ย่อมได้รับผลดี ๑๑ ประการ คือหลับเป็นสุข ตื่นเป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาทั้งหลายรักษา ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราภักร้ายบุคคลนั้นไม่ได้ จิตตั้งมั่นได้เร็ว สนิหাসติใส ไม่หลงลืมสติตาย เมื่อยัง ไม่บรรลुकุณวิเศษ อันยิ่งขึ้นไป ย่อมเข้าถึงพรหมโลก สวรรค์.