

เมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท

Loving-Kindness in Theravada Buddhism Scriptures



พระปลัดวชิรพงษ์ กิตติวณโณ

Phrapalad Wuthiphong Kittiwanno

วิทยาลัยสงฆ์พ้อขุนผาเมือง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Mahachulalongkornrajavidyalaya University,

Phokhunphamuang Buddhist College, Thailand

Corresponding Author's Email: wutthiphong.pho@mcu.ac.th

Received September 8, 2020; Revised October 15, 2020; Accepted November 13, 2020

บทคัดย่อ

หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การแผ่และการเจริญความรักด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวง มีวิธีแสดงออก 3 ประการ 1. การแผ่และการเจริญความรักทางกาย 2. การแผ่และการเจริญความรักทางวาจา 3. การแผ่และการเจริญความรักทางใจ พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้มนุษย์เรานั้นมีความรักต่อสัตว์ทั้งหลายให้เราเห็นทุกชีวิตมีค่าเท่ากัน โดยพระองค์ได้เป็นต้นแบบให้ได้ดำเนินตาม และได้ตรัสสอนวิธีใช้และแผ่ความรัก โดยให้เราตั้งอยู่บนฐานความประพฤติสุจริตธรรมมี กายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริต หลักเมตตาธรรมนั้นจึงถือว่าเป็นเครื่องช่วยค้ำจุนโลก เป็นหลักธรรมให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข และถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในการเข้าถึงโลกสวรรค์มีนิพพานเป็นที่สุด

คำสำคัญ: เมตตาธรรม, คัมภีร์พระพุทธศาสนา, เถรวาท

Abstract

Loving-Kindness in Theravāda Buddhism Scriptures means the spread and the cultivation of love with the equal minds in all living beings. There are 3 ways of expression of Loving-Kindness, namely :- 1) the spread and the cultivation of love in action 2) the spread and the cultivation of love in words 3) the spread and the cultivation of love in thought. The Buddha emphatically told human beings to have Loving-Kindness in animals and He also told human beings to have the view that all living beings are equal. The Buddha prescribed a model for the human beings to follow and taught how to use and spread Loving-Kindness by letting ourselves to live on the good base in all actions; good conduct in words and good conduct in thought. The Loving-Kindness that sustains the world is a principle which causes the human beings and animals to live together happily. It is also considered as the crux of Buddhism to reach the heavens and Nirvāṇa.

Keywords: Loving-Kindness ,Theravāda Buddhism , Theravāda

บทนำ

โลกทุกวันนี้มีคนอาศัยอยู่มาก มีหลายเชื้อชาติหลายศาสนาแตกต่างกันไปซึ่งทุกคนล้วนมีความคิดความเห็นที่ตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้าง หลายๆ ปัญหาในโลกใบนี้เกิดจากการที่คนเรานั้นขาดเมตตาธรรมต่อกัน เมื่อคนเราขาดเมตตาธรรมแล้วก็ทำให้เป็นคนไม่มีศีล มีความเห็นแก่ตัว เอาแต่ใจเปรียบ เป็นต้น เป็นผลที่ส่งผลให้เกิดปัญหาด้านต่าง ๆ ก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้นในสังคมโลก เป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องนำเอาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงของศาสนา เพื่อเอามาใช้แก้ไขปัญหาลำนี้

“หลักเมตตาธรรม” ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาจากคำสอนของพระพุทธเจ้าที่เป็นเหมือน “พรหมวิหารหรืออัมปิณฺณญา และหมวด เมตตสูตร เมตตากถา เมตตาวาสนา” กล่าวถึงข้อความที่เขียนไว้ใน พรหมวิหารหรืออัมปิณฺณญาว่า “ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย” กล่าวถึงข้อความที่เขียนไว้ใน เมตตสูตร เมตตากถา เมตตาวาสนา โดยย่อว่า “ควรแผ่และเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลาย” เน้นให้คนเราเจริญและแผ่ความความรักความปรารถนาดีในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีขอบเขต เป็นความรักที่ทำให้เกิดสันติภาพแก่สัตว์ทั้งปวง เป็นหลักธรรมอย่างแท้จริงในการกำจัดความชั่วต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัว มีความโกรธ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของบุญกุศลต่าง ๆ แก่ผู้ประพฤติปฏิบัติในการเข้าถึงโลกสวรรค์อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด

ความหมายของหลักเมตตาธรรม

1. ความหมายของเมตตาธรรมในพระไตรปิฎก

ในพระวินัยปิฎก เล่มที่ 7 กล่าวถึงเรื่องเมตตาไว้ในหมวดขุททกวัตตุดอนหนึ่งว่าด้วยวิธีแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์ว่า “เราขอมิเมตตาต่อตระกูลพญาทั้ง 4 เราขอมิเมตตาต่อเหล่าสัตว์ไม่มีเท้า มีเท้าสอง มีเท้าสี่และหลายเท้าทั้งหลาย” และอีกตอนหนึ่งว่า “ขอสรรพสัตว์ที่มีลมหายใจ ขอสรรพสัตว์ที่ยังมีชีวิตทั้งมวล จงประสบกับความเจริญ ความเลวร้ายอย่าได้มาแผ้วพานสัตว์ใด ๆ เลย”

เป็นวิธีแผ่ความรักแก่สัตว์ทั้งปวง นอกจากนั้นมีเนื้อความประกอบด้วยการประพาศเมตตาทางกาย วาจา และใจ เรียกว่า “ศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติ” ดังปรากฏว่า “ภิกษุผู้จงใจพรากกายมนุษย์เสียจากชีวิตย่อมไม่เป็นสมณะไม่เป็นเชื้อสายศากยบุตร” (มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2539) เป็นต้น

กล่าวได้ว่า เมตตาธรรมในพระวินัยปิฎกนั้นมีความหมายออกมาเป็นรูปธรรม 2 ประการ คือ 1. การแผ่ความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย 2. การเจริญเมตตาโดยการรักษาศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติทั้งหมด เพราะศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติมีหลักเมตตาธรรมอยู่ในตัว เช่น ในหมวดปาราชิก 4 และศีล 5 มีการห้ามฆ่ามนุษย์ ห้ามลักขโมย ห้ามพุดบด ห้ามหลอกชาวบ้าน เป็นต้น ดังนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า การแผ่และเจริญความรัก โดยการไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา ใจในสัตว์ทั้งปวง และการรักษากาย วาจา ใจให้สงบเรียบร้อย ถือว่าเป็นความหมายของหลักเมตตาธรรมในพระวินัยปิฎก

2. ความหมายของเมตตาในพระคัมภีร์และผู้รู้และพระอรหันตเจ้าทั้งหลายทางพระพุทธศาสนา

พระพุทธโฆสเถระ รัตน (2551) ได้ให้ความหมายของคำว่า “เมตตา” ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า เมตตา หมายถึง มีอันเป็นไปโดยอาการประพาศสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีอันน้อมนำเข้ามาซึ่งสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลายเป็นกิจ มีอันกำจัดซึ่งความอาฆาตเป็นผลปรากฏ มีอันได้เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของสัตว์ทั้งหลายเป็นบรรทัดฐาน มีความสงบแห่งพยาบาทเป็นสมบัติ มีการเกิดความห่วงใยด้วยต้นหาเป็นความวิบัติของเมตตานี้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2553) ได้ให้ความหมายไว้ในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมว่า เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี และคิดประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทั่วหน้า

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญฺโญ) (2548) ได้กล่าวถึง “ความรัก” ไว้ในหนังสือ “ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก” เป็นความหมายเชิงบวกว่า “ความรัก” เป็นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึกเป็นอารมณ์ เป็นกิจของจิตมนุษย์ รักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เพราะเป็นคุณสมบัติของจิต คือ รักเป็นหนึ่งในเจตสิก 52 สารของความรักมีหนึ่งเดียว คือ ฉันทะ ความพอใจ ดังกล่าวนี้นี้เป็นรูปแบบของความรัก

ส่วน “ความรัก” ในทัศนะของผู้รู้และอรรถกถาจารย์ทั้งหลายท่านอื่นมีนัยต่างกันดังนี้

พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) (2552) ได้เขียนหนังสือเรื่อง “อยู่กันด้วยความรัก” คือ การอยู่ด้วยการมีความรัก ต้องรักหน้าที่ รักครอบครัว รักประเทศชาติ ไม่ว่าเราจะอยู่ในฐานะใดต้องรักสิ่งนั้น ต้องบูชาสิ่งนั้น ด้วยความเสียสละ อดทน เป็นต้น

พระศรีคัมภีรญาณ (สมจินต์ สมมาปญฺโญ) (2548) ได้กล่าวถึง “ความรัก” ไว้ในหนังสือ “ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก” เป็นความหมายเชิงบวกว่า “ความรัก” เป็นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึกเป็นอารมณ์ เป็นกิจของจิตมนุษย์ รักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เพราะเป็นคุณสมบัติของจิต คือ รักเป็นหนึ่งในเจตสิก 52 สารของความรักมีหนึ่งเดียว คือ ฉันทะ ความพอใจ ดังกล่าวนี้นี้เป็นรูปแบบของความรัก

ประเภทของเมตตาธรรม

ความรักนั้นมีหลายประเภท โดยเฉพาะความรักของมนุษย์นั้น มักเป็นความรักที่เจือด้วยกิเลสคือราคะ เป็นความรักที่หวังสิ่งตอบแทนซึ่งกันและกัน ความรักประเภทนี้มักทำให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมาในเมื่อไม่สมหวัง เช่นความรักของหนุ่มสาว เป็นความรักแบบหวังสิ่งตอบแทน เวลาใดที่คนรักทำตัวมีเสน่ห์น่ารัก เวลานั้นความรักใคร่ก็เบ่งบาน เวลาใดคนรักทำตัวไม่ดี เวลานั้นความรักใคร่ก็จะอับเฉาร่วงโรย ความรักแบบนี้มีสภาวะขึ้นลงตามปัจจัยเงื่อนไขภายนอกอันได้แก่อากาการของคนรักเป็นสำคัญ เมื่อใดเกิดความขัดแย้งกัน จะด้วยเหตุผลประการใดก็ตาม จะความสร้างความไม่พอใจให้กับฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เมื่อนั้นความรักแบบนี้จะเปลี่ยนจากหน้ามือเป็นหลังมือ กลายเป็นความชิงชังอาฆาตเคียดแค้น ดังที่ปรากฏเป็นข่าวมีเรื่องหึงหวงหรือฟ้องร้องกันในสังคม ดังนั้น ความรักแบบมีราคะเป็นตัวกำหนดนี้มีสาเหตุ 2 ประการ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ทรงตรัสว่า (มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2539)

ปุพฺเพว สนฺนิวาเสน ปจฺจุปฺปนฺนํ หิตฺเตน วา

เอวํ ตํ ชายเต เปมํ อูปปลวํ ยถาทเก

ความรักนั้นเกิดด้วยสาเหตุ 2 ประการ คือ

(1) ด้วยการอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน

(2) ด้วยการเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบันเหมือนดอกอุบลเกิดในน้ำ

ถือแม้ว่าความรักประเภทนี้มีราคะเป็นเครื่องกำกับแต่พระพุทธเจ้าก็ทรงแนะนำการนำเอาหลักเมตตาธรรมมาประยุกต์ใช้มาบูรณาการ ทำความรักนี้ให้เป็นความรักของการอยู่ครองเรือนกับชีวิตคู่ให้เป็นความรักที่สมบูรณ์และยั่งยืนจนแก่ตาย คือ การมีความจริงใจ ซื่อสัตย์ ซื่อตรงต่อกัน, การข่มใจ ปรับตัว รู้จักควบคุมจิตใจของกันและกัน, การรู้จักอดทนต่อกัน, การรู้จักเสียสละ ช่วยเหลือ เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อกัน, ที่เรียกว่า “ฆราวาสธรรม 4 ประการ คือ สัจจะ ทมะ ขันติ จาคะ”

จากที่กล่าวมาสรุปได้ว่า ความรักที่กล่าวมาทั้งหมดนี้เป็นแบบอย่างของมนุษย์ ถือแม้ว่าจะเป็นความรักแบบมนุษย์ เมื่อเรานำหลักเมตตาธรรมมาใช้กับความรักประเภทนี้จะทำให้ชีวิตคู่ในครอบครัวนั้นมีความสุข กลายเป็นความรักที่จริง ซื่อสัตย์ต่อกันได้

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) (2554) ส่วนความรักที่บริสุทธิ์ คือ ความรักที่ปราศจากกิเลส ตัณหาคือไม่มีราคะนั้น เรียกว่า “พระเมตตาของพระพุทธเจ้า” ซึ่งจะต้องเกิดจากการเข้าถึงธรรมของพระองค์ เพราะเป็นความรักที่แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง โดยถือว่าเป็นภาวะจิตที่เป็นกุศล ดังาม ไร้โรค โปรงสบาย เกื้อกูลทั้งแก่ตนเองและผู้อื่นและสัตว์ทั้งหลาย ในทำนองเดียวกันนี้ เมื่อมองเห็นบุคคลอื่น และสัตว์อื่นมีสุขภาพดี แข็งแรง อยู่เป็นปกติสุขแล้ว เรามีจิตใจยินดีในการมีชีวิตดำรงอยู่ด้วยดีของผู้อื่นและสัตว์อื่น อยากให้เขาเป็นอยู่ดีแข็งแรง ปราศจากโรค มีความสุข จิตใจที่แผ่กว้างออกไปในผู้อื่นและสัตว์อื่นโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนแก่ตัวเองอย่างนี้ คือ ธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงเรียกว่าเมตตา

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) (2554) ประเภทของหลักเมตตาธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรม อาจจะไม่ระบุไว้โดยตรงในคัมภีร์เล่มใดเล่มหนึ่ง แต่ักพอที่จะจำแนกได้ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกได้ ดังนี้

1. เมตตากายกรรม หมายถึง จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา การตั้งเมตตากายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลังโดยเว้นจากทำความชั่ว คือ 1. ไม่ฆ่าสัตว์ 2. ไม่ลักทรัพย์ 3. ไม่ประพฤติผิดในกาม

กล่าวได้ว่า เมตตากายกรรมนี้นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการมีไมตรีจิตที่ดีต่อกันแล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ รักษาศีล มีการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ของผู้อื่นและไม่ประพฤติล่วงกามกับผิวเมียชาวบ้านเขา เป็นต้น

2. เมตตาวาจากรรม หมายถึง จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา การตั้งเมตตาวาจากรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอน แนะนำตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยเว้นจากกล่าวชั่ว คือ 1. ไม่พูดส่อเสียด 2. ไม่พูดคำหยาบ 3. ไม่พูดเพ้อเจ้อ

กล่าวได้ว่า เมตตาวาจากรรมนี้นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการมีวาจาที่ดีต่อกันแล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ รักษาศีลมีการไม่พูดเท็จหลอกลวงผู้อื่น มีการไม่พูดส่อเสียดทำให้ผู้อื่นแตกความสามัคคีกัน มีการไม่พูดคำหยาบคายไม่น่าฟังทำให้เกิดโทสะ มีการไม่พูดเพ้อเจ้อให้เขาสงสัยหวาดระแวง เป็นต้น

3. เมตตามโนกรรม หมายถึง จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา การตั้งเมตตามโนกรรม ในเพื่อนพรหมจรรย์ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กันโดยเว้นจากคิดชั่ว คือ 1. ไม่คิดอยากได้สมบัติของผู้อื่น 2. ไม่คิดผูกพยาบาท 3. ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม

กล่าวได้ว่า เมตตามโนกรรมนี้นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการปรารถนาดีต่อกันแล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ การรักษาศีลมีการไม่คิดแย่งทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นไม่คิดผูกพยาบาทอาฆาตผู้อื่นเห็นชอบตามทำนองคลองธรรม เป็นต้น

สรุปได้ว่า หลักเมตตาธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรม มี 3 ประการ คือ (1) การมีเมตตากายกรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางกาย (2) การมีเมตตาวาจากรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางวาจา (3) การมีเมตตามโนกรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางใจ

เมตตาธรรมในฐานะเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา

หัวใจนั้นเป็นจุดศูนย์รวม เหมือนร่างกายของมนุษย์นั้นมีใจเป็นส่วนบังคับส่วนต่าง ๆ ให้เคลื่อนไหว ทุกสิ่งบนโลกใบนี้ย่อมต้องมีจุดศูนย์รวมหรือที่เขาเรียกว่าจุดสำคัญ หัวใจนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ การจะทำอะไรสักอย่างให้สำเร็จใจต้องมาก่อน คือ ต้องเชื่อมั่น ดังที่ปรากฏในเรื่องจักขุบาลเถระว่า “ธรรมทั้งหลายมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จแล้วด้วยใจ ดังนี้ เป็นต้น”

แม้ในความขัดแย้งต่าง ๆ โลกใบนี้ก็ต้องมีหลักธรรมะที่เป็นกลางที่จะนำไปแก้ปัญหาเหล่านั้นนั่นก็คือ การมีหลักเมตตาธรรม ถือว่าเป็นการแผ่และเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ถือว่าเป็นหัวใจของหลักธรรมะต่าง ๆ ดังธรรมสุภาสิตที่กล่าวไว้ว่า โลโกปตมมิกกา เมตตา เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก

ในพระธรรมคำสอนของพุทธศาสนานั้น พระพุทธเจ้าตรัสมีประมาณถึง 80,000 พระธรรมขันธ์ แต่หัวใจของพระธรรมเหล่านั้น มีแค่หนึ่งเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ พระโอวาทปาติโมกข์ ถือว่า เป็นหัวใจของการมีเมตตาธรรมอยู่ใจจิตใจ ในการเข้าถึงจุดมุ่งหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นแก่นของหลักคำสอนทั้งหลายในพระพุทธศาสนา เป็นหลักธรรมะที่พระพุทธบริษัทได้พึงปฏิบัติ มี 3 ประการ

1. การไม่ทำบาปทั้งปวง
2. การทำกุศลให้ถึงพร้อม
3. การทำจิตของตนให้ผ่องแผ้ว

ในหลักธรรมทางพระพุทธศาสนายังพูดถึงความ เมตตาธรรม ในหลักของ พรหมวิหาร 4 ข้อได้แก่ เมตตา คือ ความรักใคร่สงสารให้ความรักต่อกัน กรุณา คือ ความสงสารช่วยเหลือเกื้อกูลต่อกัน มุทิตา คือ ความพลอยยินดีในเมื่อเขาคนนั้นได้ดี อุเบกขา คือ ทำใจให้เป็นกลางต่อสิ่งที่ดีหรือไม่ดี

พระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้า

พระจริยาวัตรของพระพุทธเจ้านั้น เป็นที่ทราบกันดีในชมพูทวีปว่า พระองค์เป็นผู้ที่มีพระจริยาวัตรงดงามในด้านต่าง ๆ คือ 1. ทางกาย ทรงมีพระกิริยาอาการที่สำรวมเว้นจากการทำบาป 2. ทางวาจา มีพระวาจาที่ไพเราะตรัสแต่คำที่เป็นประโยชน์ 3. ทางใจ มีพระหทัยที่งดงามหวังความสุขแก่มวลมนุษยและสัตว์ทั้งหลาย และทรงบำเพ็ญพุทธกิจต่าง ๆ ในการโปรดเวไนยสัตว์ให้พ้นทุกข์ ให้ได้รับประโยชน์ และความสุข ด้วยการเสด็จจาริกไปในชนบทบ้าง มัชฌิมชนบทบ้าง ปัจฉิมชนบทบ้าง ไม่ทรงท้อพระทัยเลย ไม่ทรงรังเกียจใคร ๆ จนเป็นที่สรรเสริญของคนที่พบเห็นและไม่ได้พบเห็น

ดังที่ปรากฏในชาดกเรื่องหนึ่งว่าด้วยบุตรของพราหมณ์แถมมีความโดยสังเขปดังนี้ “สมัยหนึ่งพราหมณ์คนหนึ่งได้ยกมรดกให้ลูกชาย 4 คน พอตนเองแก่ลง เรี่ยวแรงก็หมด ลูกชายก็ทอดทิ้ง ไม่เคยดูแลเอาใจใส่ ทำให้พราหมณ์ต้องเร่ร่อนขอเขากินอย่างลำบาก มีชีวิตอดๆ อยากๆ วันหนึ่งหลังจากขอเขากินแล้วก็นั่งพักผ่อน แลดูตัวเองแล้วก็เศร้าใจ น้อยใจที่พึ่งลูกชายไม่ได้ จึงคิดว่า ได้ยินว่า พระสมณะโคตมเป็นผู้มีพระพักตร์ไม่สยั้ว มีพระพักตร์หาย มีพระดำรัสอันนำมาซึ่งความสุข ทรงเป็นผู้ฉลาดในการปฏิสันถาร เมื่อพราหมณ์คิดอย่างนี้แล้วก็เข้าไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ได้ทรงช่วยเหลือโดยการปลอบใจและประทานพระคาถาบทหนึ่ง หลังจากนั้นพราหมณ์ก็ได้กล่าวพระคาถาบทนั้นในที่ประชุมแก่เหล่าพราหมณ์ซึ่งมีลูกชายของตัวเองอยู่ด้วย จนทำให้ลูกชายกลับเนื้อกลับตัวหันมาดูแลเอาใจใส่ ตั้งแต่นั้นมาพราหมณ์แถมก็เลื่อมใสในพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้านั้นพระองค์ทรงเห็นชีวิตของมนุษย์และสัตว์เดียรัจฉานทั้งหลายว่า มีความเสมอภาคกัน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขอย่างเดียวกับเรา ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

สัตว์ทุกประเภท ย่อมสะดุ้งกลัวโทษทัณฑ์
 สัตว์ทุกประเภท ย่อมรักชีวิต
 บุคคลนำตนเข้าไปเปรียบเทียบกับแล้ว
 ไม่ควรฆ่าเอง ไม่ควรใช้ให้คนอื่นฆ่า

ฉะนั้น เราควรให้ได้รับความสุขกันทั่วหน้า ไม่ควรเบียดเบียนกัน พระองค์จึงได้ทรงห้ามทำความชั่วต่าง ๆ มีการฆ่าสัตว์ เป็นต้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำทายนมาก เพราะปกติแล้วสัตว์ต่าง ๆ นั้นมักเป็นอาหารของมนุษย์เสมอ ก็เพราะพระองค์ทรงเปี่ยมล้นด้วยพระเมตตา ที่พระองค์ได้สั่งสมมาตั้งแต่อดีตชาติ จนถึงปัจจุบัน ดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระองค์ไม่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์เพียงอย่างเดียวที่ได้ทรงประพฤติเมตตาธรรม แม้แต่เกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานพระองค์ก็ไม่ทรงละการบำเพ็ญเมตตาธรรม

อานุภาพและอานิสงส์แห่งเมตตาธรรม

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2525) ให้ความหมายของคำว่า อานุภาพ หมายถึง อำนาจฤทธิ์เดช ความยิ่งใหญ่ ในทางพระพุทธศาสนาพระพุทธเจ้าได้เปรียบอานุภาพของเมตตาธรรมที่บุคคลเจริญเมตตาจิตว่า มีอานุภาพมากกว่าการให้ทาน 100 หม้อดัง ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหมวดโอภาสสูตรว่าด้วยการให้ทานว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ 100 หม้อใหญ่ในเวลาเช้า บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ 100 หม้อใหญ่ในเวลาเที่ยง บุคคลใดพึงให้ทานประมาณ 100 หม้อใหญ่ในเวลาเย็น บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้าอย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค บุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเที่ยงอย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค หรือบุคคลใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเย็นอย่างน้อยเพียงขณะการหยदनน้ำนมโค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว 3 ครั้งในวันหนึ่งนั้น

พระพุทธพจน์นี้แสดงให้เห็นว่า อานุภาพของเมตตาจิตนั้นมากกว่าการให้ทานหลายเท่าเพียงแค่บำเพ็ญเมตตาจิตชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น ในแต่ละเวลาไม่จำเป็นที่จะต้องเสียเงินเสียทองมากมายอะไรเลยในการทำบุญหรือสร้างความดีต่าง ๆ เช่น ที่ทำกันอยู่ทุกวันนี้ พุทธศาสนิกชนมักให้ทานบริจาคเงินสร้างวัด เป็นหลัก โดยลืมไปว่า การสร้างบุญหรือทำความดีนั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนว่า มี 3 ประการ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกในสังคีตหมวด 3 ว่า ด้วยบุญกิริยาวัตถุ 3 คือ

1. ทานมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยทาน)
2. ศีลมัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยศีล)
3. ภาวนามัยบุญกิริยาวัตถุ (บุญกิริยาวัตถุที่สำเร็จด้วยภาวนา)

บุญกิริยาวัตถุ 3 ประการนี้ พระพุทธเจ้าตรัสว่าไม่ถึง เสี้ยวที่ 16 แห่งเมตตาเจโตวิมุตติด้วยซ้ำ ดังปรากฏในเมตตาภาวนาสสูตรว่าด้วยการเจริญเมตตาว่า “ภิกษุทั้งหลาย บุญกิริยาวัตถุที่มีอุปธิเป็นเหตุทั้งหมด ไม่ถึงเสี้ยวที่ 16 แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ เมตตาเจโตวิมุตติเท่านั้น แผ่แสง บริสุทธิ ผุดผ่องกลืนรุ่งเรืองเหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งหมดนั้น”

จะเห็นได้ว่า บุญที่สูงส่งนั้นเกิดจากการบำเพ็ญเมตตาธรรม แม้ในการสวดพุทธมนต์ที่พระสงฆ์ท่านใช้สวดกันอยู่ในปัจจุบัน ในงานต่าง ๆ ส่วนใหญ่แล้ว มักจะเกี่ยวข้องกับเมตตา คือ การแผ่เมตตา ความรัก ความปรารถนาดี ไปยังสัตว์ทั้งหลาย มีเจ้ากรรมนายเวร ภูตผีปีศาจ สัตว์เดรัจฉาน เทวดาอารักษ์ เป็นต้น เพื่อให้เกิดเมตตาจิตต่อกัน ไม่อาฆาตพยาบาทเบียดเบียนกัน ให้กลับเป็นมิตรมีไมตรีต่อกัน และช่วยปกป้องคุ้มครองรักษาให้อยู่ดีมีสุข ทำมาค้าขายร่ำรวยเพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้ภิกษุเจริญเมตตาสม่ำเสมอ จะเป็นเครื่องป้องกันอันตรายต่าง ๆ จากผู้ไม่หวังดีได้ ดังที่ปรากฏในกัลยาสูตรว่าด้วยตระกูลว่า

“ตระกูลเหล่าใดเหล่าหนึ่งมีสตรีน้อย มีบุรุษมาก ตระกูลเหล่านั้นย่อมถูกพวกโจรผู้ให้หม้อเป็นเครื่องมือปล้นได้ยาก ฉันทไฉ เมตตาเจโตวิมุตติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง เจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ภิกษุนั้นย่อมถูกพวกอมนุษย์กำจัดได้ยาก ฉันทัน อานิสงค์ของความเมตตา 11 ประการ ดังนี้

1. หลับเป็นสุข หมายถึง คนทั้งหลายจำพวกที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาเจโตวิมุตติ เมื่อนอนก็ไม่นอนอยู่แต่ข้างขวาทางเดียวนอนกลิ้งกลับไปกลับมารอบตัว และนอนกรน คือ ขณะเมื่อหายใจเข้าทำเสียงดังอยู่ใครๆ เช่นนี้ชื่อว่านอนเป็นทุกข์ ส่วนเมตตาวิहारีบุคคลนี้ไม่นอนเหมือนอย่างนั้น ชื่อว่านอนเป็นสุข แม้เมื่อนอนหลับสนิทแล้วก็มีอาการเหมือนกับคนเข้าสมาบัติ

2. ตื่นนอนก็เป็นสุข หมายถึง คนเหล่าอื่นที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาเจโตวิมุตตินั้น โดยเหตุที่นอนเป็นทุกข์ไม่ได้ความสุขในขณะที่หลับอยู่ เมื่อตื่นขึ้นมาจึงทอดถอนหายใจใหญ่ สยิวหน้า บิดไปบิดมาข้างโน้นข้างนี้ ดังนี้ ชื่อว่า ตื่นเป็นทุกข์ ฉันทไฉ ส่วนเมตตาวิहारีบุคคลนี้ ตื่นขึ้นมาแล้วไม่เป็นทุกข์เหมือนอย่างนั้น ตื่นขึ้นมาอย่างสบาย ไม่มีอาการอันน่าเกลียด ชื่นบานเหมือนกับดอกปทุมที่กำลังแย้มบาน

3. ไม่ฝันร้าย หมายถึง เมตตาวิहारีบุคคลเมื่อฝันเห็นสุบินนิมิต ก็เห็นแต่สุบินนิมิตที่ดี ๆ ทั้งนั้น เช่น ฝันว่าได้ไปไหว้พระเจดีย์ ได้ไปทำการบูชาพระรัตนตรัย หรือได้ฟังพระธรรมเทศนา ส่วนคนเหล่าอื่นที่ไม่ได้สำเร็จเมตตาเจโตวิมุตติ ย่อมฝันเห็นนิมิตอันน่าเกลียดน่ากลัวต่าง ๆ เช่น ฝันว่าตนถูกพวกโจรมารุมล้อม ถูกพวกสุนัขป่าไล่ขบกัด หรือตกลงไปในเหว ฉันทไฉ เมตตาวิहारีบุคคลไม่ฝันเห็นสุบินนิมิตอันเลวร้ายเช่นนั้น

4. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย หมายถึง เมตตาวิहारีบุคคลย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลายเหมือนสร้อยไข่มุกที่พาดอยู่ที่หน้าอก หรือเหมือนดอกไม้ที่ปักอยู่บนศีรษะ ย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของคนทั้งหลาย

5. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย หมายถึง เมตตาวิहारีบุคคลย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจของพวกมนุษย์ ฉันทไฉ ก็ย่อมเป็นที่รักใคร่เป็นที่เจริญใจแม้ของพวกอมนุษย์ ฉันทัน เช่น พระวิสาขาเป็นตัวอย่าง

6. เทวดาทั้งหลายรักษา หมายถึง เทวดาทั้งหลายย่อมคอยเฝ้ารักษาเมตตาวิहारีบุคคลเสมือนมารดาบิดาคอยเฝ้ารักษาบุตร

7. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราทำลายร้ายไม่ได้ หมายถึง ไฟไม่ทำลายร้ายเข้าไปในกายของเมตตาวิहारีบุคคล เช่น อุบาสิกาสี้อุตตราเป็นตัวอย่าง หรือ ยาพิษไม่กำซาบเข้าไปในร่างกายของเมตตาวิहारีบุคคล เช่น พระจุฬหิณเฑระผู้ชำนาญสังยุตตนิคายเป็นตัวอย่าง หรือศัสตราไม่บาดร่างกายของเมตตาวิहारีบุคคล เช่น สังกิจจสามเณรเป็นตัวอย่าง เฉพาะชื่อว่าศัสตรา มีแม่โคนมเป็นตัวอย่าง

8. จิตตั้งมั่นเร็ว หมายถึง เมื่อพิจารณากรรมฐานจิตของเมตตาวิहारีบุคคลย่อมเป็นสมาธิได้อย่างรวดเร็วทีเดียวไม่มีความเหนื่อยชาเลย

9. สิ้นหนาสติไส หมายถึง ใบหน้าของเมตตาวิहारีบุคคลนี้ย่อมมีผิวพรรณผ่องใสเหมือนลูกตาลสุกที่หล่นจากขั้วใหม่ ๆ

10. ไม่หลงลืมสติตาย หมายถึง การตายด้วยความหลงย่อมไม่มีแก่เมตตาวิहारีบุคคล คือ เมตตาวิहारีบุคคลไม่หลงทำกาลกิริยาเลย เมื่อตายเป็นเสมือนคนนอนหลับ ฉันทัน

11. เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดเยี่ยม ย่อมเข้าถึงพรหมโลก หมายถึง เมตตาวิहारีบุคคลเมื่อยังไม่สามารถที่จะบรรลุถึงซึ่งพระอรหัตผลอันเป็นคุณชั้นสูงยิ่งกว่าเมตตาสมาบัติ ครั้นเคลื่อนจากมนุษย์โลกนี้แล้ว ก็จะเข้าถึงพรหมโลกทันที เป็นเสมือนหลับแล้วตื่นขึ้น

บทสรุป

สรุปได้ว่า ผู้ประสงค์เป็นที่รักเป็นที่นับถือของผู้อื่น หรือผู้ที่หวังความสุขความสงบทางจิตใจ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนว่า มนุษย์ทุกคนจะต้องแผ่ความรักและเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ต้องสร้างควมมีเมตตาไว้ในจิตใจ ด้วยการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ และทำอย่างจริงจัง อบรมบ่มเพาะเป็นนิสัย สังสมให้มาก ทำเป็นที่อาศัยเหมือนยานพาหนะเป็นที่อาศัยเดินทาง เพราะวิธีปลูกต้นเมตตานี้ ไม่ทำให้หนักตัวเพราะพกพาไป ไม่ต้องกลัวหาย และไม่ต้องกลัวถูกลักขโมย เพราะมีติดตัวติดใจประจำอยู่ตลอดเวลา เหมือนเงาของตัวเราติดตัวเราไปตลอด

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเราแผ่ความรักและเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ได้วางหลักเมตตาธรรมไว้สำหรับการเสริมสร้างให้เกิดความมีสันติภาพต่อกัน อันเป็นหน้าที่ๆ ทุกคนควรปฏิบัติต่อกัน ซึ่งเป็นการอนุเคราะห์และบำรุงต่อกัน ถ้าบุคคลดำเนินตามหน้าที่ของแต่ละบุคคลย่อมก่อให้เกิดระบบการสร้างเมตตาธรรมในตัวบุคคล คือ ทำให้เกิดการอบรมสั่งสอน บอกกล่าว ตักเตือน แนะนำให้ตั้งอยู่ในความถูกต้องอันนำไปสู่การมี “สัมมาทิฐิ” เมื่อบุคคลมีปัญหาเห็นชอบก็จะนำไปสู่การประพฤติดีงาม เรียกว่า “สัมมากัมมันตะ” เมื่อมีความประพฤติดีงาม ก็จะนำไปสู่การทำมาหากินอย่างสุจริตชน เรียกว่า “สัมมาอาชีวะ” เมื่อบุคคลประกอบอาชีพสุจริต ย่อมก่อให้เกิด “การเกื้อกูลการเสียสละ” ไปสู่การมีสัมมาคารวะ เคารพ รู้จักกาลเทศะ ที่ต่ำที่สูง ไม่ถือทิฐิमानะ สุดท้ายก็นำไปสู่การมีความกตัญญู กตเวทิต่อผู้มีคุณและผู้อื่น

เอกสารอ้างอิง

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). *พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- _____. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
- พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต). (2522). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ ปริ้นติ้ง จำกัด,
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). 2553. *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*. (ครั้งที่ 18). นนทบุรี : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์,
- _____. (2554). *พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ*. (พิมพ์ครั้งที่ 11) . กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก,
- พระพรหมมิ่งคลาจารย์ (หลวงพ่อดำปัญญานันทภิกขุ). (2552). *อยู่กันด้วยความรัก*. กรุงเทพมหานคร : สถาบันสันติธรรม.
- พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. (2548). *ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กัลปพฤกษ์,
- ราชบัณฑิตยสถาน. *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525*. (2539). (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ปริ้นติ้ง จำกัด,