



เมตตา : ในฐานะเครื่องมือเพื่อความปรองดองแห่งชาติ Merciful : as a tool for National Reconciliation

พระอธิการเวียง กิตติวัฒนโณ

Phraadhikarn Wieng Kittivanon

คณะพุทธศาสตร์

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุรินทร์

wiengkitti@gmail.com

บทนำ

โลกทุกวันนี้มีคนอาศัยอยู่มาก มีหลายเชื้อชาติหลายศาสนาแตกต่างกันไปซึ่งทุกคนล้วนมีความคิด ความเห็นที่ตรงกันบ้าง ไม่ตรงกันบ้างหลาย ๆ ปัญหาในโลกใบนี้เกิดจากการที่คนเรานั้นขาดเมตตาธรรมต่อกันเมื่อคนเราขาดเมตตาธรรมแล้วก็ทำให้เป็นคนไม่มีศีล มีความเห็นแก่ตัว เอารอดเอาเปรียบ เป็นต้น เป็นผลที่ส่งผลให้เกิด ปัญหาต่าง ๆ ก่อให้เกิดความไม่สงบขึ้นในสังคมโลกเป็นต้น จึงจำเป็นที่จะต้องนำเอา หลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยตรงของศาสนาเพื่อเอามาใช้แก้ไขปัญหาเหล่านี้

เพราะว่าศาสนานั้นมีอิทธิพลมากที่เข้ามาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประจำวันของคนเรา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันคำสอนต่าง ๆ ก็มีมาก แต่คำสอนที่จะก่อให้เกิดความสงบสุขนั้น คือ หลักเมตตาธรรมหรือหลักแห่งความรักเท่านั้นที่สามารถจะทำให้สังคมโลกมีความสงบได้ถาวร ดังธรรมสุภาสิตที่กล่าวไว้ว่า **โลโกปตมมกกา เมตตา** เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ถ้าการกระทำของคนเรานั้นประกอบด้วยเมตตา ทางกาย วาจา และใจแล้วไซ้รักก็จะทำให้เราทุกคนนั้นอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

ในพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์ เล่มที่ ๒๕, พระบาลีสถิตตันตปิฎก ขุททก นิกาย ธรรมบท, (มปล. ,๒๕๓๐), หน้า ๑๘ ได้กล่าวไว้ว่า “เวรย่อมระงับด้วยการไม่จองเวร” พระพุทธเจ้าทรงสอน ไว้ว่า จงชนะความโกรธด้วยความเมตตา การที่คนเราขาดเมตตาธรรมในจิตใจทำให้เกิดความไม่สงบเรียบร้อยขึ้นในสังคม เมตตาในพระพุทธศาสนาจัดเป็นความรักอย่างหนึ่งหากเมตตาเจือด้วยกิเลสตัณหา ก็จะกลายเป็นความรับที่เป็นสิเน่หา เมตตาเป็นหลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนาเพราะ ถ้าหากไม่มีหลักเมตตาธรรมแล้วมวลมนุษยในโลกนี้ก็จะเบียดเบียนทำลายซึ่งกันและกัน อย่างไรก็ตามยังมี บางส่วนของสังคมยังไม่เข้าใจในหลักธรรม เรื่องเมตตาเท่าที่ควร ทั้งไม่สนใจที่จะฝึกฝนอบรมตนหรือนำเอา คุณธรรมเรื่องเมตตาไปใช้ให้เกิดประโยชน์สุขในชีวิตประจำวัน กล่าวคือบุคคลเหล่านั้นยังมีการเบียดเบียน เช่นฆ่า ทำลายล้างโดยขาดเมตตาธรรม ไม่เกรงกลัวต่อ ผลของความชั่วที่ตนได้ทำลงไป เมตตาถือได้ว่าเป็น หลักคำสอนซึ่งเป็นบ่อเกิดของคุณธรรมอื่น ๆ อีกมากมาย ถ้าหากมวลมนุษยโลกมีคุณธรรมข้อนี้แล้วก็จะทำให้เขาเหล่านั้นมีความตระหนักรู้ในอันที่จะช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข



ความหมายของเมตตา

เมตตา เป็นหลักธรรมที่สำคัญทางพระพุทธศาสนาแล้วคือ ในระดับพื้นฐาน เมตตาเป็นหลักธรรมในอันที่จะให้คนทั้งหลายเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกันไม่ทำลาย ไม่เบียดเบียนกัน ยิ่งคนทั้งหลายให้อยู่ร่วมกันอย่างสันติสุขและสร้างสันติภาพให้เกิดขึ้นแก่ชาวโลก ในระดับกลาง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ช่วยพัฒนาจิตใจให้สะอาดบริสุทธิ์ ลดกิเลส ลดปัญหา ขจัดความทุกข์ให้เบาบาง มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง ยังประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งแก่ตนเองและสังคม ส่วนรวม ในระดับสูง เมตตาเป็นคุณธรรมที่ยังบุคคลให้หมดตัวตน หมดกิเลส หมดปัญหา ไม่มีอาสวะเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวในจิตใจ เป็นเมตตาที่สะอาดบริสุทธิ์ไม่มีผู้ให้และผู้รับ หมายถึงการบรรลุพระนิพพาน เป็นเมตตาของพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ทั้งหลาย

เมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึงการแผ่และการเจริญความรักด้วยจิตเสมอกันใน สัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวง มีวิธีแสดงออก ๓ ประการ ๑) การแผ่และเจริญความรักทางกาย ๒) การแผ่และการเจริญความรักทางวาจา ๓) การแผ่และการเจริญความรักทางใจ พระพุทธเจ้าทรงย้ำให้มนุษย์เรานั้นมีความรักต่อสัตว์ ทั้งหลายให้เราเห็นทุกชีวิตมีค่าเท่ากัน โดยพระองค์ได้เป็นต้นแบบให้ได้ดำเนินตาม และได้ตรัสสอนวิธีใช้และแผ่ความรัก โดยให้เราตั้งอยู่บนฐานความประพฤตिसุจริตธรรมมี กายสุจริต วาจาสุจริต ใจสุจริตหลักเมตตาธรรมนั้นจึง ถือว่า เป็นเครื่องช่วยค้ำจุนโลก เป็นหลักธรรมให้มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข และถือว่าเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนาในการเข้าถึงโลกสวรรค์มีนิพพานเป็นที่สุด

หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทหลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทจากการผลวิจัยการวิเคราะห์หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระคัมภีร์คริสตธรรมพระมหาบัญชา สสมปนโน พบว่า หลักเมตตาธรรมเป็นสิ่งสูงสุดของการเสริมสร้างให้ทุกชีวิตบนโลกใบนี้ อยู่ด้วยกันอย่างมีสันติภาพ ถือแม้คำว่า ความรักหรือเมตตาธรรมนั้นจะเป็นนามธรรม แต่การจะรับรู้และสัมผัสได้นั้นเกิดจากการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตนเองแล้วส่งไปถึงผู้อื่น เหมือนความสุขความทุกข์นั้นจะต้องรับรู้ด้วยตัวเองถึงจะบอกได้ว่าเป็นอย่างไร ฉันทิ การสัมผัสถึงหลักเมตตาธรรมนั้นก็ ฉันทิ ในพระพุทธศาสนานั้นเป็นที่ยอมรับกัน ในหมู่พุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาในพระพุทธเจ้าและผู้ที่เกี่ยวข้องในผลของกรรม (ผลของการกระทำ) ว่า “หลักเมตตาธรรม” นั้นเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเราแผ่ความรักและเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันใน สัตว์ทุกจำพวกในที่ทั้งปวง เพื่อละกิเลส มีความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบ่อเกิดของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ที่ทำให้เกิดการอาฆาต จองล้าง จองผลาญ อันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุดเพื่อให้เกิดการละกิเลสเหล่านั้น พระพุทธเจ้าจึงเน้นให้คนเราไม่ทำ ความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวง และทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อันเป็นที่มาของความหมายของการมีหลักเมตตาธรรมในจิตใจการแสดงออกมาของหลักเมตตาธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรมใน คัมภีร์พระไตรปิฎก นั้นพบว่ามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑) เมตตากายกรรม หมายถึง จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา คือ กิริยาอาการที่แสดงออกมานั้นไม่ทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ ได้แก่ (๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ (๒) เว้นจากการลักทรัพย์ (๓) เว้นจากการประพฤตินอกใจ

๒) เมตตาวาจากรรม หมายถึง จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา คือ การพูดการเจรจาปราศรัยที่แสดงออกมาทาง วาจา นั้น ไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ เจ็บใจ ได้แก่ (๑) เว้นจากการพูดเท็จ (๒) เว้นจากการพูด ส่อเสียด (๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ (๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ



๓) เมตตามโนกรรม หมายถึง จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา คือ กิริยาอาการทางใจหรืออารมณ์ ความรู้สึกนึก คิดทางจิตใจที่แสดงออกมานั้นไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ได้แก่ (๑) ไมโลภ (๒) ไม่พยาบาท (๓) มีความเห็นถูกต้องทั้ง ๓ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและทรงประพฤตินั้น ก่อให้เกิดลักษณะที่เป็นรูปธรรม ๓ ประการ คือ ๑) ลักษณะของเมตตาธรรมทั่วไป ๒) ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นสูง ๓) ลักษณะของเมตตาธรรมชั้น สูงสุด มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

๑. ลักษณะของเมตตาธรรมทั่วไป หมายถึง พระเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงช่วยเหลือคนเจ็บ คนป่วย เป็นทุกข์ทางกายและใจ เป็นต้น

๒. ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นกลาง หมายถึง พระเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงเอาชนะคนใจบาป คนมี มิจฉาทิฎฐิ มีมานะและทำให้คนละความชั่วกลับใจเป็นคนดี เป็นต้น

๓. ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นสูงสุด หมายถึง พระเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงสละชีวิตในการบำเพ็ญธรรมเพื่อสอนให้ผู้คนพ้นทุกข์ เป็นต้น ในหลักเมตตาธรรมนั้น มีกิเลสทั้งหลายเป็นปรปักษ์ โดยเฉพาะ “โทสะ” ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าความโกรธนั้นเป็นอารมณ์ของผู้มีปัญญาทรม ทำให้เป็นคนเกรี้ยวกราด โหดร้าย ไม่มีสติ ไม่รู้ธรรม ไม่รู้จักบาปบุญคุณ โทษ ทำบาปที่มีโทษมากที่คนธรรมดาทำไม่ได้ เช่น ชำมารดาบิดาได้ ไม่มีความละอายและไม่เกรงกลัวอะไรทั้งนั้น กล่าวง่าย ๆ คือ ความโกรธนั้นเป็นเหตุให้คนขาดเมตตาธรรมต่อกันหรือเป็นปฏิปักษ์ของหลักเมตตาธรรม กล่าวได้ ว่าหลักธรรมที่เป็นปรปักษ์ต่อการมีเมตตานั้นคงหนีไม่พ้นความโกรธหรือที่เรียกว่า “โทสะ” การจะสร้างหลัก เมตตาธรรมเพื่อให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นนั้นจำเป็นต้องมีหลักธรรมอย่างอื่นมาช่วยเสริมสร้างให้เกิดมีขึ้น นั่นคือหลักขันติ หมายถึง ความอดทน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงอดทนต่อความยากลำบาก ต่อภัยคุกคามต่างๆ นานา ตั้งแต่ทรงพระเยาว์จนถึงจากการวิจัยพบว่า หลักเมตตาธรรมเป็นสิ่งสูงสุดของการเสริมสร้างให้ทุกชีวิตบนโลกใบนี้ อยู่ด้วยกันอย่างมีสันติภาพ ถึงแม้คำว่า ความรักหรือเมตตาธรรมนั้นจะเป็นนามธรรม แต่การจะรับรู้และสัมผัสได้ นั้นเกิดจากการประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตนเองแล้วส่งไปถึงผู้อื่น เหมือนความสุข ความทุกข์นั้น จะต้องรับรู้ด้วยตัวเองถึงจะบอกได้ว่าเป็นอย่างไร ฉันทิ การสัมผัสถึงหลักเมตตาธรรมนั้นก็ ฉันทิใน พระพุทธศาสนานั้นเป็นที่ยอมรับกันในหมู่พุทธศาสนิกชนที่ศรัทธาในพระพุทธเจ้าและผู้ที่เชื่อในผลของกรรม (ผลของการกระทำ) ว่า “หลักเมตตาธรรม” นั้นเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้คนเราแผ่ความรักและเจริญ ความรักในสัตว์ทั้งหลาย ด้วยจิตเสมอกันในสัตว์ทุกจำพวกในที่ทั้งปวง เพื่อละกิเลส มี ความโลภ ความโกรธ ความหลง อันเป็นบ่อเกิดของความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ ที่ทำให้เกิดการอาฆาตจองล้างจองผลาญ อันเป็นสิ่งที่ไม่สิ้นสุดเพื่อให้เกิดการละกิเลสเหล่านั้น พระพุทธเจ้าจึงเน้นให้คนเราไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวง และ ทำจิตใจให้บริสุทธิ์ อันเป็นที่มาของความหมายของการมีหลักเมตตาธรรมในจิตใจการแสดงออกมาของหลักเมตตา ธรรมที่ปรากฏเป็นคุณธรรมในคัมภีร์ พระไตรปิฎกนั้นพบว่ามีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. เมตตากายกรรม หมายถึง จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา คือ กิริยาอาการที่แสดงออกมานั้นไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ ได้แก่ (๑) เว้นจากการฆ่าสัตว์ (๒) เว้นจากการลักทรัพย์ (๔) เว้นจากการประทุษร้ายในกาม

๒. เมตตาวาจกรรม หมายถึง จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา คือ การพูดการเจรจาปราศรัยที่แสดงออกมาทางวาจานั้น ไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ร้อนใจ เจ็บใจ ได้แก่ (๑) เว้นจากการพูดเท็จ (๒) เว้นจากการพูด ส่อเสียด (๓) เว้นจากการพูดคำหยาบ (๔) เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ



๓. เมตตาตามโนกรรม หมายถึง จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา คือ กิริยาอาการทางใจหรืออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิดทางจิตใจที่แสดงออกมานั้นไม่ไปทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อน ได้แก่ (๑) ไม่โลภ (๒) ไม่พยาบาท (๓) มีความเห็นถูกต้องทั้ง ๓ ประการที่พระพุทธเจ้าทรงสอนและทรงประพจน์นั้นก่อให้เกิดลักษณะที่เป็นรูปธรรม ๓ ประการ คือ ๑) ลักษณะของเมตตาธรรมทั่วไป ๒) ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นสูง ๓) ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นสูงสุด มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

๑. ลักษณะของเมตตาธรรมทั่วไป หมายถึง พระเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงช่วยเหลือคนเจ็บคนป่วย เป็นทุกข์ทั้งกายและใจ เป็นต้น

๒. ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นกลาง หมายถึง พระเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงเอาชนะคนใจบาปคนมิถิณาทิฏฐิ มีมานะและทำให้คนละความชั่วกลับใจเป็นคนดี เป็นต้น

๓. ลักษณะของเมตตาธรรมชั้นสูงสุด หมายถึง พระเมตตาที่พระพุทธเจ้าทรงสละชีวิตในการบำเพ็ญธรรมเพื่อสอน ให้ผู้คนพ้นทุกข์ เป็นต้น ในหลักเมตตาธรรมนั้น มีกิเลสทั้งหลายเป็นปรปักษ์ โดยเฉพาะ “โทสะ” ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าความ

โกรธนั้นเป็นอารมณ์ของผู้มีปัญญาทราม ทำให้เป็นคนเกรี้ยวกราดโหดร้าย ไม่มีสติ ไม่มีธรรม ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ทำบาปที่มีโทษมากที่คนธรรมดาทำไม่ได้เช่น ชำมารดาบิดาได้ ไม่มีความละสายและไม่เกรงกลัวอะไรทั้งนั้น กล่าวง่าย ๆ คือ ความโกรธนั้นเป็นเหตุให้คนขาดเมตตาธรรมต่อกันหรือเป็นปฏิปักษ์ของหลักเมตตาธรรม กล่าวได้ว่าหลักธรรมที่เป็นปรปักษ์ต่อการมีเมตตานั้นคงหนีไม่พ้นความโกรธหรือที่เรียกว่า “โทสะ” การจะสร้างหลักเมตตาธรรมเพื่อให้เกิดขึ้นกับตนเองและผู้อื่นนั้นจำเป็นที่จะต้องมียุทธวิธีอย่างอื่นมาช่วยเสริมสร้างให้เกิดมีขึ้น นั่นคือ หลักขันติ หมายถึง ความอดทน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงอดทนต่อความยากลำบาก ต่อภัยคุกคามต่าง ๆ นานา ตั้งแต่ทรงพระเยาว์จนถึงทรงออกบวชแล้วก็ดับขันธปรินิพพาน จนทำให้เห็นว่า การมีขันติธรรมของพระองค์นั้นทำให้ พระองค์สามารถผ่านอุปสรรคต่าง ๆ ได้และช่วยเสริมให้เมตตาธรรมของพระองค์นั้นเป็นที่ยอมรับที่ชื่นชมของผู้ที่พบเห็นและผู้ที่ยังไม่พบเห็นดังคำสรรเสริญที่ผู้คนได้ให้กับพระองค์ว่า “ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน”

การประชุมทางวิชาการระดับบัณฑิตศึกษา ครั้งที่ ๑ การนำเสนอผลงานวิจัยเพื่อการพัฒนาประเทศมีการให้ความหมายของเมตตา (Love) ว่าเป็นสภาวะจิตที่อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นสิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเน้นต่อสาวกของพระองค์เสมอ ให้บำเพ็ญ, บ่มเพาะ, ฝึกฝนเมตตาหรือการกระทำใด ๆ ก็ตามอันเนื่องมาจากความเข้าใจ เข้าใจ ทำให้เกิดความเข้าใจในโลกมองสภาวะของโลกด้วยเมตตาแล้วจะเป็นหนทางหนึ่งแห่งการดับทุกข์ ซึ่งการดับทุกข์ก็คือการกระทำที่แจ้งแห่งสภาวะพระนิพพานเมตตาเป็นธรรมข้อแรกที่อยู่ในพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมตตาเริ่มทำงานด้วยฉันทะ เพราะข้อธรรมทั้งสองข้อนี้ เป็นเรื่องของ ความรัก ความอยาก ความต้องการเหมือนกัน เมตตา คือ ความอยากหรือต้องการประโยชน์สุขเข้าไปให้มีขอบเขตจำกัดเฉพาะกรณีที่เกี่ยวข้องกับคนและสัตว์ ส่วนฉันทะนั้นเกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันทะ คือ ภาวะจิต ที่ยินดี พอใจ ตลอดจนต้องการให้เกิดมีความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่ควรจะเป็นจะมีของมัน เมตตาเป็นภาษาบาลีรามมาเรียกกันว่าไมตรีมาจากศัพท์ว่าเมตตาหมายถึงว่าแสดงความรักหรือประกอบด้วยความรักอันเป็นข้าศึกแก่ความเกลียด ไม่ใช่รักเกี่ยวข้องกับกาม ความรักที่เกี่ยวกับกามหรือเกี่ยวข้องกับกามราคะ กามฉันท หรือความยินดีในกามไม่ใช่เมตตา อีกอย่างหนึ่งความรักที่มีเป็นธรรมดาแก่คนที่เกี่ยวข้องกันเช่น มารดาบิดารักลูก ลูกรักมารดาบิดา ญาติรักญาติ เหล่านี้ไม่ใช่เมตตาไม่ใช่กามฉันทหรือกามราคะ ท่านเรียกว่าเคหสิต-เปมะหรือ ความรักที่อาศัยเรือน ถ้าหากความตามภาษาไทยคือความรักที่เกี่ยวกันกับคนในครอบครัวมักมีความ



เข้าใจสับสนปะปน กันระหว่างความรักที่เป็นเมตตา กับความรักที่เป็นอกุศล ความรักที่เจืออกุศลเรียกว่า สีน่หา หมายถึงความรัก เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว หรือความรักที่เจือด้วยความเห็นแก่ตัว ทำให้จิตใจคับแคบ ติด ข้อง มัวหมอง เมตตาที่เกิดจากความรัก แสดงว่ายังมีกิเลสอยู่ทำให้เกิดทุกข์ วิตกกังวล เมื่อผู้ที่ถูกรักนั้นเดือดร้อน การตรวจสอบความรักของตนต่อบุคคลผู้อื่นว่าเป็นเมตตาที่แท้จริง หรือมีเมตตาอยู่บ้างแต่เจือด้วยตัณหาโดยการถามตนเองว่า ถ้าเราไม่อาจหาสุขเวทนาจากตัวเขาได้ ถ้าชีวิตของเขาไม่เป็นเครื่องค้ำจุนความมั่นคงถาวรแห่งตัวตนของเรา เราจะยังคงรักเขาหรือไม่ ยังคงเห็นชีวิตเขามีคุณค่าต่อการถนอมหรือไม่ คัมภีร์วิมุตติมรรคเปรียบเทียบว่าเป็น ความรู้สึกที่บิดามารดามีต่อบุตรน้อยของตน เป็นการทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้น สมเด็จพระมหาสมณเจ้ากรมพระยาวชิรญาณวโรรส ให้ความหมายของเมตตา ศัพท์นี้ แปลว่าคุณสมบัติเป็นเหตุให้สนิทสนม โดยการหาช่องทาง แสดงออกไม่ว่าจะเป็นทาง กาย วาจา ใจ หรือการอนุเคราะห์ต่อบุคคลอื่น เพื่อเป็นการผูกไมตรีให้เกิดความชอบ พอสนิทสนม พระธรรมปิฎก (ป. อ. ปยุตฺโต) อรรถาธิบายถึงเมตตา ในคำแปลสามัญหมายถึง ความรัก ความมีไมตรี ความปรารถนาดี ความอยากให้ผู้อื่นมีความสุขและประสบสิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวว่า เมตตาคือความรักโดยธรรมะ ไม่เกี่ยวข้องกันเนื้อหนัง เนื้อหนังไม่ถูกต้องกันเลยก็ได้ก็สามารถมีความรักถึงที่สุดได้ ความรักชนิดนี้เรียกว่าเมตตาซึ่งเป็นเรื่องของจิตล้วน ๆ เมตตาเป็นที่ตั้งแห่งความผาสุกและสันติภาพ ท่านพุทธทาสยังได้อธิบายลักษณะของเมตตาผ่านตัวตนอิตตาซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็นสามระดับคือ

๑. เมตตาขั้นต่ำ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของสัญชาตญาณ ยังมีกิเลสอยู่ หรือไม่ได้ลดความเห็นแก่ตัวประการใด ตัวอย่างเช่น

เมตตาของแม่ที่มีต่อลูก เพราะยึดมั่นถือมั่นอยู่ในตัวตนถือว่าลูก คือ ส่วนหนึ่งแห่งความเป็นตัวตนของคนเป็นแม่จึงรู้สึกเมตตาลูก จัดเป็นเมตตาที่มีอาสวะ

๒. เมตตาขั้นกลาง มีสติและปัญญาคอยควบคุมปัญญาจะทำให้เมตตาจากธรรมชาติเกิดพัฒนาการเพื่อลดตัวตน และลดความเห็นแก่ตัว รวมทั้งกิเลสต่ำ ๆ ทัวไป ตัวอย่างเช่น แม่ลูกอ่อนที่เลี้ยงดูให้น้ำนมเด็กทารกที่ถูกทอดทิ้งเป็นการกระทำที่ต้องลดความเห็นแก่ตัวลงบ้างแล้ว จึงยินยอมให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติพี่น้องตนเองได้ หรือคิดว่าเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูลบุคคลตกยาก เป็นการทำให้เพื่อปรารถนาบุญกุศล ทำเพื่อตนเองให้ได้ไปเกิดในสวรรค์ จัดเป็น “เมตตารับจ้าง” ยังไม่ใช่เมตตาที่สะอาดอย่างแท้จริง ยังมีอาสวะเจืออยู่

๓. เมตตาขั้นสูงสุด เมตตาขั้นสูงสุด คือตัวตนที่ถูกฝึกฝนให้สูงขึ้นสู่เมตตาที่สะอาดกว่ากำจัดความเห็นแก่ตนออกไปได้ กระทั่ง ไม่ยึดถือว่ามีตัวตน ไม่ต้องอาศัยอัตตา เป็นเมตตาที่สูงไปกว่าธรรมชาติเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แผ่ไปในสัตว์บุคคล อย่างหาประมาณไม่ได้ หรืออัปมัญญา ซึ่งปรากฏอยู่ในพระอรหันต์เท่านั้น ส่วนเมตตาในพระโพธิสัตว์อยู่ในช่วง เพาะปลูกให้งอกงาม สูงสุดแบบพระอรหันต์ แต่ยังมีเจตนาอยู่ คือ เป็นไปเพื่อบ่มบารมีนอกจากนี้เมตตายังมี ลักษณะแยกกันออกได้อย่างชัดเจนกับกรุณา เนื่องจากเมตตาและกรุณาเป็นธรรมะที่ใช้คู่กันบ่อย กระทั่งทำให้เกิด ความเข้าใจผิดว่ามีลักษณะเดียวกัน ความแตกต่างว่าความเมตตานั้นหมายถึงความรัก ความปรารถนาดี ซึ่งเจาะจง ให้บุคคลปกติทั่วไปประสบความสุข ในขณะที่กรุณาเจาะจงให้ผู้ประสบทุกข์เป็นลำดับแรก เมื่อรวมคำทั้งสองนี้เป็นเมตตากรุณามีความหมายโดยรวมว่าเป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกรัก ผูกพันในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อนุเคราะห์เกื้อกูลกันและกัน ความเมตตากรุณาจึงมีความสำคัญเป็นเหมือนสะพาน เป็นโครงสร้างทางวิญญานของสันติภาพ กลมกลืนและสมดุลงานสร้างสรรค์สันติสุข สิ่งที่ทำให้เมตตาปรากฏในพุทธศาสนาเรายึดเอาความทุกข์เป็นแกน



ในความเป็นมนุษย์คือทุกคนเกิดมาด้วยความทุกข์ หรือสิ่งที่ทนได้ยากร่วมกันอยู่ เมื่อเห็นทุกข์แล้วก็จะทำให้เข้าใจสภาวะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจะเข้าใจ เห็นใจกับสิ่งที่แม้ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตได้วิธีแสดงออกซึ่งเมตตาให้ปรากฏคือการแผ่เมตริจิตซึ่งแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งปวงโดย การรู้สึกร่วมทุกข์ด้วย พระพุทธเจ้าสอนว่า“ขอจงได้แผ่เมตตาไปในโลกทั้งมวล ขอจงแผ่ความรู้สึกฉันมิตร หาปริมาณมิได้ ไปทั้งในเบื้องบน เบื้องต่ำ และทางขวางอย่างไม่มีอะไรกีดขวาง อย่าได้มีเวรกัน อย่าได้เป็นศัตรูกัน เลย” ให้ผู้อื่นเป็นสุขจึงจะได้ชื่อว่าเมตตา เป็นเครื่องป้องกันและกำจัดพยาบาทความมุ่งร้ายมิปริยายที่จะพึงแสดงเป็น ๒ คือแผ่เฉพาะและแผ่ทั่วไปได้ชื่อตามเหตุนี้ว่าโอทิสฺสผรณา (แผ่จำเพาะ) และอนทิสฺสผรณา (แผ่ไม่จำเพาะ) การแผ่โดยเฉพาะเจาะจงบุคคลหรือหมู่ ซึ่งได้ชื่อว่า โอทิสฺส-ผรณาพึงเห็นด้วยอย่างในมารดาบิดาหวังความสุข แก่บุตรธิดา หรือครูบาอาจารย์หวังความเจริญแก่ศิษย์ คนที่เป็นมิตรหวังความเจริญแก่กันและกัน ตลอดถึงท่านผู้ดำรงอิสริยยศสูงสุดในหมู่หวังความดีความเจริญแก่ปรีชชนเป็นต้น การแผ่โดยไม่มีขอบเขตเฉพาะเจาะจงบุคคลสุดแต่ตนหวังสุขเกลียดทุกข์ฉันใด ก็มีแก่ใจคิด จะให้ผู้อื่นเป็นฉันนั้นได้ชื่อว่าอนทิสฺสผรณา โดยมีตัวอย่างคือพระพุทธเจ้า ผู้มีพระหฤทัยหวังจะให้สัตว์บรรลุดีความสุข ทุกถ้วนหน้าพุทธศาสนาเรียกความรู้สึกสมเพชต่อความทุกข์และความเสียใจแบบเดียวกัน ผู้ที่หลั่งน้ำตาได้เท่านี้ จึงจะหลั่งน้ำตาให้คนอื่นได้ และจากความรู้สึกสมเพชนี้เองจึงทำให้เกิดความเมตตาขึ้น เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกเสีย ออกเสียอย่างหนักแล้วค่อยๆ พินิจพิจารณาความทุกข์ด้วยตัวเอง เมื่อนั้นจะมีความรู้สึกสมเพชเวทนาขึ้นอย่าง กว้างขวาง เมตตานี้เป็นความรักสากลที่สามารถสร้างให้เกิดได้ในใจมนุษย์ได้ด้วยวิธีดังกล่าว แล้วมันจะไกล ออกไปจนเลยพ้นขอบเขตความรักตามธรรมชาติของมนุษย์ได้ก็ต่อเมื่อมันตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความรู้แจ้งถึงความทุกข์ของมนุษย์อย่างสมบูรณ์เท่านั้น ฉะนั้นผู้ที่รักตนเองจึงไม่ควรทำร้ายผู้อื่น

ลักษณะของเมตตา

ในวิสุทธิมรรค สมาธิทเทศ พรหมวิหารทเทศ แสดงลักษณะของเมตตาพรหมวิหารไว้ว่า เมตตา มีอาการประพฤติเกื้อกูลเป็นลักษณะ มีการน้อมนำเข้าไปเกื้อกูลประโยชน์ในสัตว์เป็นรส มีการบำบัดความอาฆาตเป็นปัจจุบันฐาน (อาการที่ปรากฏ) มีการเห็นสัตว์เป็นที่ชอบใจ คือไม่โกรธเคือง ไม่ขุ่นเคืองในขณะนั้นเป็นปทัฏฐาน (เหตุใกล้) มีการเข้าไปสงบความพยาบาทเป็นสมบัติ มีความเสนาหาเป็นวัชิต

ตามอัฐฐสาลินี อรรถกถา พระอัมมสังคณิปกรณ์ ทุกนิกเขปกถา เหตุโคจฉกะ พระบาลินิทเทอ โทสะ ได้แสดงลักษณะของเมตตาไว้ว่า เมตตา มีชื่อว่าไมตรี เนื่องจากเป็นกิริยาที่สนิทสนมเมตตา มีชื่อว่าการเอ็นดู เพราะคอยปกป้องคุ้มครอง เมตตา มีชื่อว่าความแสวงหาผลประโยชน์เกื้อกูล เมตตา มีชื่อว่าความสงสาร เนื่องจากคอย ห่วงไหวตามไปด้วย ดังนั้น การจะแสดงว่ามีเมตตาต่อบุคคลใด จึงต้องมีลักษณะดังกล่าว ซึ่งหากว่าไม่ใช่อารมณ์เหล่านี้ จิตขณะนั้นอาจเป็นโลภะหรือโทสะซึ่งเป็นอกุศลจิต ไม่ใช่เมตตา

เมตตาเป็นธรรมเป็นที่ตั้งแห่งความระลึกถึงกัน คือ เข้าไปตั้งกายกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุ สามเณรทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยชวนชวยกิจธุระของเพื่อนกันด้วยกาย มีพยาบาลภิกษุใช้เป็นต้น ด้วยจิต เมตตา เข้าไปตั้งวจีกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณรทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยชวนชวยในกิจ ธุระของเพื่อนกันด้วยวาจา เช่น กล่าวคำสั่งสอนเป็นต้น ด้วยจิตเมตตาเข้าไปตั้งมโนกรรมประกอบด้วยเมตตาในเพื่อนภิกษุสามเณรทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือคิดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่เพื่อนกัน แบ่งปันลาภที่ตนได้มาแล้วโดย ชอบธรรมให้แก่เพื่อนภิกษุสามเณร ไม่หวังไว้บริโภคจำเพาะผู้เดียว รักษาศีลบริสุทธิเสมอกันกับเพื่อนภิกษุสามเณรอื่นๆ ไม่ทำตนให้เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น มีความเห็นร่วมกันกับภิกษุสามเณรอื่น ๆ ไม่วิวาทกับใคร ๆ เพราะมีความเห็นผิดกัน ธรรมเหล่านี้ ทำผู้ประพฤติกให้เป็นที่รักที่



เคารพของผู้อื่น เป็นไปเพื่อความสงเคราะห์กันและกัน เป็นไปเพื่อความไม่วิวาทกันและกัน เป็นไปเพื่อความพร้อมเพรียงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

หลักธรรมที่เป็นปฏิกิริยาต่อเมตตาธรรม

ปฏิกิริยา หมายถึง ฝ่ายตรงกันข้าม, ข้ำศึก, ศัตรู, มนุษย์นั้นส่วนใหญ่เป็นสัตว์สังคมไม่สามารถอยู่ในสังคมตามลำพังได้ จะต้องมีการพึ่งพาอาศัยกันและกัน ฉะนั้นวิถีชีวิตของเราจึงต้องเกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นอยู่เสมอในแต่ละวันก็มีเรื่องราวเหตุการณ์เกิดขึ้นมากมายหลายสถานการณ์ ได้เห็นกิริยาอาการที่ผู้อื่นทำต่อเรา ได้ยินถ้อยคำ วลีต่าง ๆ ที่ผู้อื่นพูดต่อเรา ทำให้ใจของเราได้รับอารมณ์ความรู้สึกเหล่านั้นทั้งแง่บวกบ้าง แง่ลบบ้าง ถ้าเป็นแง่บวกก็ จะทำให้จิตใจเบิกบานมีความสุข ถ้าเป็นแง่ลบก็ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นเคือง เช่น ถ้าเรานึกถึงหรือมองดูคนอื่น ด้วยอำนาจความโกรธ ตอนนั้นจะมีแต่ความเกลียดชัง จิตใจไม่เบิกบาน อารมณ์หงุดหงิด ถึงแม้จะเก็บความรู้สึกไว้ ภายในไม่แสดงออกว่า ตัวเองกำลังโกรธก็ตาม แต่ใบหน้าก็ส่องให้เห็นเป็นนัยแต่ถ้านึกหรือมองดูคนอื่นด้วยเมตตาจิต ก็จะมีแต่ความรักใคร่เบิกบาน สังเกตเห็นได้จากใบหน้าหรือแววตาที่ฉายออกมาอย่างมีความสุข ในขณะที่พูดอยู่กับใครดวงตาจะแจ่มใสปากจะยิ้มซึ่งเป็นอาการเบิกบานของจิตเมตตาอันบริสุทธิ์ที่สะท้อนออกมาโดยธรรมชาติบ่งบอกถึงความงดงามภายในของจิตใจดังที่ปรากฏในเมตตาภาวว่าด้วยเมตตา ตอนหนึ่งว่า “บุคคลเจริญเมตตา ทำให้ มากแล้ว จะมีสีหน้าสดใส” ในทางพระพุทธศาสนานั้น ได้ระบุถึงศัตรูตัวฉกาจของเมตตาธรรมนั้นว่า คือ ความ โกรธ ๆ นั้น ได้แก่ ความขุ่นเคือง กราดเกรี้ยว อันเกิดแต่จิต ทำจิตให้กำเริบ ทำใจให้หงุดหงิดและกระวนกระวาย หาความสงบมิได้ เมื่อเกิดแก่ผู้ใด ย่อมทำความพิวาศให้เกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นและแก่ผู้อื่นอีกด้วย ความโกรธเป็นอารมณ์ ของผู้มีปัญญาทราม ทำให้เป็นคนกราดเกรี้ยวดุเดือดโหดร้าย ไม่รู้ธรรมดา ไม่รู้ธรรม ไม่รู้จักบาปบุญคุณโทษ ทำกรรมที่มีโทษมากที่คนธรรมดาทำได้ยากได้อย่างง่ายดาย เช่น ฆ่ามารดาบิดาได้ ไม่ละอายบาปหรือเกรงกลัวอะไรเลยดัง ปรากฏในโกธนสูตรว่า

**“บุคคลผู้โกรธไม่มีความละอาย
ไม่มีความเกรงกลัวเป็นผู้มีวาจาไม่สุภาพ
บุคคลที่ผูกความโกรธครอบงำไม่มีความสว่างเลย”**

ความโกรธนั้นเป็นสาเหตุของการจองเวร พยาบาท อาฆาต ต่อกัน เมื่อคนเราไม่มีความโกรธ เหวต่าง ๆ ย่อมระงับได้ ดังพระคาถาในพระธรรมบทเรื่องพระติสสเถระว่าชนเหล่าใด เข้าไปผูกความเวรว่า คนนี้ได้ทำเรา ได้ฆ่าเรา ได้ชนะเรา และได้ลักสิ่งของของเราไป เหวของชนเหล่านั้น ย่อมไม่สงบระงับ ส่วนเหล่าชนใด ไม่เข้าไปผูกเวรว่าคนนี้ได้ทำเรา ได้ฆ่าเรา ได้ชนะเรา และได้ลักสิ่งของของเราไป เหวของชนเหล่านั้น ย่อมสงบระงับเห็นได้ว่า โทสะคือความโกรธนั้นมีโทษเพียงแต่จะทำลายคุณงามความดีต่าง ๆ ที่มีอยู่แล้วให้สิ้นไปเท่านั้น ยังแสดงอิทธิพลปิดกั้นความดีทั้งหลายไม่ให้เข้ามาสู่ใจ แม้จะมีใครมาอบรมสั่งสอนห้ามปรามอย่างไรก็ตาม ใจที่ผูกความโกรธครอบงำในขณะนั้น ก็จะไม่รับฟังเหตุผลใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นจิตที่มีมืดมิด เป็นจิตบอด พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสโทษของโทสะไว้ซึ่งสะท้อนให้เห็น พิษภัยน่ากลัวของคนที่ถูกความโกรธครอบงำว่าเป็นผู้ที่สามารถทำความชั่วได้ทุกอย่างไม่มีขีดจำกัดดังที่ปรากฏใน โกธนสูตรว่า “บุคคลผู้โกรธฆ่าบิดาได้ บุคคลผู้โกรธ ฆ่ามารดาได้ บุคคลผู้โกรธฆ่าพราหมณ์ก็ได้ บุคคลฆ่าบุรุษก็ได้ ผู้โกรธหมกมุ่นในรูปต่าง ๆ ย่อมฆ่าตนเอง ความเสื่อมเกิดจากความโกรธ” จะเห็นว่า คนจำพวกโทสะจิตนั้นทำอกุศลกรรมที่ทำได้ยากเหมือนทำได้ง่าย ภายหลังเมื่อหายโกรธก็จะเดือดร้อนใจเหมือนถูกไฟไหม้ คนโทสะจริตจะ แสดง



อาการออกมาที่ละน้อยเหมือนไฟปรากฏควันก่อน เมื่อใดความโกรธเกิดขึ้น เมื่อนั้นเขาจะไม่มี ความละอายใจ ไม่มี ความเกรงกลัวบาป ไม่มี ความเคารพอะไรเลย ก็เพราะความโกรธที่พุ่งพล่านขึ้นมาเพียงชั่วขณะนั้นแหละ ที่ทำให้คนดี ๆ ไม่น้อยที่ต้องอยู่ด้วยความทุกข์ต่าง ๆ มีความไม่สบายกาย ไม่สบายใจเป็นต้นในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าจึงได้นิยามความโกรธไว้อีกอย่างหนึ่งในขัตตเวทสุตราวาดายกาฬว่า “มีรากเป็นพิษ มียอดหวาน” หมายถึง เมื่อคนเราโกรธขึ้นมาจะส่งผลให้จิตใจเราร้อนแสดงอาการเดือดดาลใจด้วยการด่าว่าเขาบ้าง ทำร้ายเขาบ้าง ทำลายสิ่งของต่าง ๆ บ้าง โดยการขาดการไตร่ตรองพิจารณาด้วยปัญญาอันแท้จริง ด้วยผลของกรรมนั้นเขาย่อมฉิบหายจากประโยชน์ทั้งโลกนี้และประโยชน์ในโลกหน้า ตลอดถึงประโยชน์อย่างยอดเยี่ยม คือ มรรค ผลนิพพาน เป็นผู้มีความทุกข์ ความเดือดร้อนอย่างเดียว จึงชื่อว่า มีรากเป็นพิษ พอได้ระบายนามแล้วก็รู้สึกสาสมใจ โล่ง ใจ สบายใจจึงว่ามียอดหวาน ดังอุทาหรณ์เรื่องนี้ว่า พระภิกษุรูปหนึ่งเรียนกรรมฐานแล้วไปฝึกในป่าจนบรรลุพระอรหันต์ คิดว่าเราจักกราบทุกแต่พระศาสดา จึงออกจากป่า ครั้งนั้นหญิงคนหนึ่งทะเลาะกับผัว เมื่อผัวไม่อยู่คิดว่า เราจักกลับบ้านจึงไปทางเดียวกับพระเถระ เมื่อสามีกลับมาไม่เห็นนางจึงตามไป แล้วก็ได้พบนางสามีของนางคิดว่า นางไม่สามารถไปคนเดียวได้ในป่า พระเถระองค์นี้แน่นอนที่พานางมา จึงโกรธพระเถระเลยเข้าไปทำร้ายพระเถระสาสมใจแล้วก็พาเมียกลับ เป็นต้น

มนุษยธรรม

คำว่า มนุษยธรรม หมายถึง "ธรรมที่ทำให้คนเป็นมนุษย์สมบูรณ์" คือเป็นมนุษย์ทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งได้แก่ศีล ๕ หากสังคมมนุษย์ไม่มีศีลเป็นเครื่องคุ้มครองจิตใจแล้ว มนุษย์ก็จะมีพฤติกรรมและการดำเนินชีวิตไม่ต่างอะไรจากสัตว์ทั่ว ๆ ไป หากชื่อว่าเป็นสัตว์ประเสริฐไม่เพราะเมื่อไม่มีศีลแล้วมนุษย์ย่อมก่อความเดือดร้อนให้กันและกันเสมอ หากความสงบในชีวิตได้ยาก การที่ได้เกิดเป็นมนุษย์นี้ในทางพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ยาก ต้อง อาศัยบุญเก่าคือบุญเพกตบุญญาช่วยอุภัมภ์และชาติที่เกิดเป็นมนุษย์นี้ถือว่าเป็นชาติที่สำคัญ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งการทำความดีทั้งหลายสามารถที่บำเพ็ญธรรมเพื่อให้ไปเกิดในภพภูมิที่ดี ตั้งแต่เบื้องต่ำไปจนถึงพระนิพพานได้ ในวิสุทธิมรรคพระพุทโธสภาจารย์ได้กล่าวถึงศีลว่า ศีล คือความงามอันเป็นพื้นฐานเบื้องต้นแห่งคุณธรรม และศีลเป็น เบื้องต้นแห่งคำสอนของพระพุทธเจ้าเพราะศีลเป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งปวง ดังพุทธดำรัสในสังยุตตนิกายว่า ศีลที่หมดจดดีแล้วชื่อว่า เป็นเบื้องต้นแห่งกุศลธรรมทั้งหลายและในอวาทปาติโมกข์ข้อต้นที่ว่าการไม่ทำบาปทั้ง ปวง และที่ว่า ศีลชื่อว่างามนั้นก็เพราะเป็นเหตุนำมาซึ่งความไม่เดือดร้อนเป็นต้น พระพุทธองค์ทรงประกาศว่า ศีล เป็นความงามในเบื้องต้น สมภาเป็นความงามในท่ามกลางและปัญญาเป็นความงามในขั้นสุดท้าย ศีล ๕ นี้ เป็นศีล ขั้นต้นที่ถือว่าเป็นพื้นฐานแห่งศีลทั้งปวง

การใช้หลักเมตตาธรรม

การใช้หลักเมตตาธรรมและวิธีการแผ่เมตตาการใช้หลักเมตตาธรรมและวิธีการแผ่เมตตานี้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทุกคนตั้งอยู่ในความรักเป็นหลัก นั่นก็คือ การแผ่ความรักและการเจริญความรักในสัตว์ทั้งหลายด้วย จิตเสมอกันในที่ทั้งปวงโดยการตั้งอยู่ในศีลในธรรมเป็นหลัก นั่นก็คือ การประพฤติสุจริตธรรม มีความรักต่อสัตว์ ทั้งหลาย ให้ความเคารพ สงเคราะห์กันและกันไม่วิวาทกัน มีความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เป็นต้น ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสสอนให้คนเรานั้นอยู่ร่วมกันด้วยความรัก ทรงแสดงวิธีการใช้และวิธีการแผ่เมตตา ๓ ประการ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกหมวดพุทฺธิยสารณียสูตร



ปฐมสารณียสูตร และสังคาลกสูตรตอนหนึ่ง ว่า ๑) เมตตากายกรรม คือ จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา ๒) เมตตาวจีกรรม คือ จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา ๓) เมตตา มโนกรรม คือ จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา อธิบายว่า

“การใช้เมตตากายกรรมนั้น” กล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา” หมายความว่า การแสดงออกทางกาย เป็นการแสดงออกทางสุจริตธรรม ประการ อันได้แก่

- การเว้นจากการฆ่าสัตว์ ตัดชีวิตเลี้ยงชีพ ให้ตั้งอยู่ในสัมมาอาชีวะ เป็นต้น
- การเว้นจากการลักทรัพย์ การปล้น การเอาไรต์เอาเปรียบผู้อื่น การทุจริตต่อหน้าที่ การฉ้อราษฎร์ บังหลวง เป็นต้น และ
- การเว้นจากการประพฤตินอกใจ ไม่ผิดลูกผิดเมียเขา การไม่ทำร้ายจิตใจผู้อื่น ไม่ข่มเหงรังแก ทางเพศ เป็นต้น นี่คือนิติกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนการแผ่และเจริญเมตตาทางกายต่อตนเอง ต่อ ผู้อื่นและต่อสัตว์ทั้งหลาย ดังนั้น เมื่อบุคคลใดไม่ทำความชั่วทางกายบุคคลนั้นย่อมชื่อว่าไม่มีเมตตา กายกรรม

“การใช้เมตตาวจีกรรมนั้น” กล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา” หมายความว่า คนเรานั้นควรกล่าววาจาสุภาพจาสุภาชิตอันประกอบไปด้วยสุจริตธรรม ๔ ประการ อันได้แก่ ๑) การเว้นจาก การพูดเท็จ พูดโกหก พูดให้ผู้อื่นเข้าใจผิดไปจากความจริง พูดหลอกลวงโดยหวังทรัพย์สินเงินทองผู้อื่น เป็นต้น ๒) การเว้นจากการพูดส่อเสียด พูดยุยงให้ผู้อื่นแตกแยกกัน สร้างความริ้วฉาวให้ผู้อื่น เป็นต้น ๓) การเว้นจากการคำ หยาบ คำไม่สุภาพ คำอับมงคล คำบลูผู้อื่น เป็นต้น ๔) การเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ พูดในสิ่งที่ตัวเองไม่เห็น พูดว่าร้ายใส่ร้ายผู้อื่น ใส่ร้ายต่าง ๆ นานา เป็นต้น นี่คือนิติกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนการแผ่และเจริญเมตตาทางวาจาต่อตนเอง ต่อผู้อื่นและต่อสัตว์ทั้งหลาย ดังนั้น เมื่อบุคคลใดไม่ทำความชั่วทางวาจาบุคคลนั้นย่อมชื่อว่าไม่มีเมตตา วจีกรรม “การใช้เมตตา มโนกรรมนั้น” กล่าวได้ว่า พระพุทธองค์ทรงสอนว่า “จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา” หมายความว่า คนเรานั้นต้องคิดแต่สิ่งที่ดีงาม คิดสิ่งที่ชอบที่ควร อันประกอบไปด้วยสุจริตธรรม ๓ ประการ อัน ได้แก่ ๑) ต้องเว้นจากการคิดพยาบาทอาฆาตเค้นผู้อื่น ไม่คิดจองเวรผู้อื่นทั้งที่เป็นศัตรูและไม่ใช่ศัตรู เป็นต้น ๒) ต้องเว้นจากการประทุษร้ายร่างกาย ทรัพย์สินเงินทองผู้อื่น เป็นต้น ๓) ต้องเว้นจากการเห็นผิดจากทำนองคลองธรรม สิ่งที่ไม่ดี ไม่ควรทำก็อย่าคิดทำสิ่งใด เด็ดร้อนตัวเองและผู้อื่นก็อย่าคิดทำ เป็นต้น นี่คือนิติกรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนการแผ่และเจริญเมตตาทางใจต่อตนเองต่อผู้อื่นและต่อสรรพสัตว์ ดังนั้น เมื่อบุคคลใดไม่ทำความชั่วทางใจ บุคคลนั้นย่อมชื่อว่าไม่มีเมตตา มโนกรรม

ประโยชน์ของความมีมนุษยธรรม

เมื่อสังคมประพฤติตามหลักมนุษยธรรม ปัญหาต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้นเพราะสังคมมีความเมตตาเห็นอกเห็นใจ เห็นประโยชน์หรือสุขทุกข์ของคนอื่นเป็นเสมือนหนึ่งว่าของตนเอง ไสว มาลาทอง ได้บอกถึงประโยชน์ของศีล ๕ แต่ละข้อไว้ดังนี้

เบญจศีลข้อที่ ๑

- เพื่อให้มีเมตตาธรรม ไม่เบียดเบียน
- เพื่อให้ชีวิตมีความปลอดภัย ไม่ต้องหวาดระแวงกันและกัน
- เพื่อให้ประกอบกิจการงานและประพฤตินอกใจได้โดยสะดวก



- เพื่อเป็นพื้นฐานให้สามารถช่วยเหลือเกื้อกูลกันต่อไป
- เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
- เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

เบญจศีลข้อที่ ๒

- เพื่อให้ประกอบอาชีพด้วยความซื่อสัตย์สุจริต
- เพื่อให้รักและเคารพเกียรติของตนเอง
- เพื่อให้เคารพกรรมสิทธิ์ในทรัพย์สินของผู้อื่น
- เพื่อให้เกิดความมั่นใจในทรัพย์สินของตนเองไม่ต้องวิตกกังวล
- เพื่อให้อยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข
- เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

เบญจศีลข้อที่ ๓

- เพื่อให้เกิดความซื่อสัตย์ จริ่งใจต่อกัน ไว้วางใจกันได้
- เพื่อให้เคารพในสิทธิความเป็นสามเณรภรรยาของกันและกัน
- เพื่อป้องกันการหย่าร้าง การแตกร้าง ภายในครอบครัว
- เพื่อสร้างความมั่นคงและความอบอุ่นภายในครอบครัว
- เพื่อให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข
- เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

เบญจศีลข้อที่ ๔

- เพื่อให้มีความซื่อสัตย์ มีความจริงใจและไว้วางใจกันได้
- เพื่อสร้างความรักความสามัคคีในหมู่คณะ
- เพื่อป้องกันผลประโยชน์ของกันและกัน
- เพื่อให้ใช้วาจาประสานประโยชน์ของกันและกัน ไม่ทำลายกันด้วยคำพูด
- เพื่อให้อยู่ร่วมกันด้วยความสงบสุข
- เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งในปัจจุบันและอนาคต

เบญจศีลข้อที่ ๕

- เพื่อสนับสนุนการรักษาศีล ๕ ข้อข้างต้นให้เกิดมีขึ้น
- เพื่อให้มีสติรอบคอบสามารถควบคุมใจตัวเองได้
- เพื่อป้องกันมิให้เกิดการทะเลาะวิวาทและทำร้ายกัน
- เพื่อป้องกันสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิตมิให้เสื่อม
- เพื่อป้องกันอาชญากรรม มิจฉาชีพและการกระทำทุจริตต่าง ๆ
- เพื่อกำจัดเวรภัยทั้งปัจจุบันและอนาคต

หากเราจะนำวัตถุประสงค์ของศีล ๕ ไปเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์ของการบัญญัติพระวินัยของพระภิกษุก็น่าจะนำมาประยุกต์เข้ากันกับประโยชน์ของศีล ๕ ข้อได้ คือก่อนที่พระพุทธเจ้าจะบัญญัติ



สิกขาบทแต่ละข้อ พระองค์ได้แสดงถึงวัตถุประสงค์คือประโยชน์ที่มุ่งหมายของวินัยก่อน บัญญัติสิกขาบทแต่ละข้อให้ภิกษุทราบโดยทั่วกันก่อน ซึ่งมีอยู่ ๑๐ ประการ คือ

๑. เพื่อความดีงามที่เป็นไปโดยความเห็นชอบร่วมกันของสงฆ์
๒. เพื่อความผาสุกแห่งสงฆ์
๓. เพื่อกำราบคนหน้าด้านไม่รู้จักอาย
๔. เพื่อความผาสุกแห่งเหล่าภิกษุผู้มีศีลดีงาม
๕. เพื่อปิดกั้นความเสื่อมเสีย ความทุกข์ความเดือดร้อนที่จะมีในปัจจุบัน
๖. เพื่อบำบัดความเสื่อม ความทุกข์ ความเดือดร้อนที่จะมีในภายหลัง
๗. เพื่อความเลื่อมใสของคนที่ยังไม่เลื่อมใส
๘. เพื่อความเลื่อมใสยิ่งขึ้นไปของคนที่เลื่อมใสแล้ว
๙. เพื่อความดำรงมั่นแห่งศีลธรรม
๑๐. เพื่อส่งเสริมความเป็นระเบียบเรียบร้อย สนับสนุนวินัยให้หนักแน่น

สรุป

สรุปได้ว่า หลักเมตตาธรรม ในพระพุทธศาสนาเป็นความรักที่อยู่บนฐานการไม่ทำความชั่วทั้งปวง ทำแต่ความดีทั้งปวงและทพจิตให้บริสุทธิ์ ในสัตว์ทั้งหลายในที่ทั้งปวงพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับการมีเมตตาธรรมกับตนเอง ผู้อื่น สัตว์อื่น และพระองค์ก็ทรงเป็นแบบอย่างของการประพฤติปฏิบัติดังที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่าพระพุทธเจ้าได้ทรงแผ่เมตตาธรรมให้กับผู้ที่คิดร้ายพระองค์ด้วยการไม่ทรงโกรธ ไม่เกลียด ให้อภัยเสมอ จึงทำให้ คนเหล่านั้นไม่สามารถที่จะเอาชนะพระองค์ได้ และก็กลับตัวกลับใจมีนายขมังธูที่พระเทวทัตส่งไปให้ปลงพระชนม์ชีพพระพุทธเจ้า เป็นต้น ทำให้ปุถุชนยกย่องพระพุทธเจ้าว่า “พระสมณโคดมทรงละเว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ วางทัณฑฆาตและศีลตราฆู มีความละเอียด มีความเอ็นดู มุ่งหวังประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่” ดังนั้น เมตตาธรรมจึงเป็นหลักธรรมที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้มนุษย์มีเมตตาในสัตว์ทั้งหลายด้วยจิตเสมอกันในที่ทั้งปวง ได้นำมาประพฤติปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในจิตใจ ซึ่งสอดคล้องกับสถานการณ์ภายในสังคมไทยปัจจุบัน กำลังเรียกร้องหาความเห็นที่ตรงกัน (สมมาทิจฺฉฐิ) เพื่อให้เกิดความปรองดองของคนในชาติต่อไป

เอกสารอ้างอิง

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.(๒๕๓๙.) พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
พระพุทธโฆษาจารย์เถระ รจนา. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค. (พิมพ์ครั้งที่ ๖). กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

ตชิ นัท อันท์.(๒๕๔๓). *เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก.* (พิมพ์ครั้งที่ ๒). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
มูลนิธิโกลมศิเมทอง.

พระพรหมมิ่งคลาจารย์.(๒๕๕๒). (หลวงพ่อบุญญานันทภิกขุ) *.อยู่กันด้วยความรัก.* กรุงเทพมหานคร:
สถาบันบันลือธรรม.

พระมหาบัญชา สสมปนฺโน (ผาติโรดม). “การศึกษาวิเคราะห์หลักเมตตาธรรมในคัมภีร์



พระพุทธศาสนาเถรวาทกับพระคัมภีร์คริสตธรรม.(๒๕๕๔). ”.วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิต
มหาวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาบุญเรือน ปถกโร (พิลาพันธ์). (๒๕๕๒). “การศึกษาวิเคราะห์แนวความคิดเรื่องเมตตาในพุทธ
ปรัชญา เถรวาท”วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย.
