

# วิเคราะห์เมตตาในฐานะเป็นฐานแนวคิดภราดรภาพ

## An analysis study of Loving-Kindness as the base of Fraternity

สทิระ ราชรินทร์ Satira Racharin  
อาจารย์พิเศษ วิทยาลัยชุมชนน่าน จังหวัดน่าน Nan Community College



### บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเสนอว่าเมตตาในฐานะเป็นฐานแนวคิดภราดรภาพได้ โดยเริ่มศึกษาจากความโกรธซึ่งเป็นอารมณ์ธรรมชาติของมนุษย์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ความโกรธคืออารมณ์ที่รุนแรงหรือความรู้สึกที่ไม่พอใจ ความโกรธนี้สามารถนำมาขยายไปสู่ความหายนะ สงครามและการก่อการร้าย ในเบื้องต้นความโกรธจะเกิดขึ้นในจิตใจของมนุษย์ทำให้หงุดหงิด เร่าร้อน เตือดตาล จึงต้องรีบระบายความหงุดหงิด เร่าร้อน เตือดตาลออกไปโดยเร็ว ด้วยการตำว่าทุบตีหรือทำลายบุคคล หรือสิ่งของที่เป็นต้นเหตุให้โกรธ ความโกรธเป็นรากเหง้าความเห็นแก่ตัว ความโกรธนี้ต้องกำจัดด้วยเมตตา (อโทสะ) ความไม่โกรธ ไม่พยายาม การไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ มีความปรารถนาดี เป็นผู้ที่ไม่อภัยแก่ผู้อื่นเสมอ ปรารถนาดีอยากให้ผู้อื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรีและคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ มีน้ำใจใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย ดังนั้น เมื่อมนุษย์กำจัดความโกรธด้วยความไม่โกรธคือเมตตาแล้วก็สามารถเป็นพี่น้องกันได้บนฐานของเมตตา เมตตาจะทำให้มนุษย์สร้างความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ปรารถนาดีต่อกัน ช่วยเหลือกัน ผลการศึกษาพบว่าเมตตาสามารถกำจัดความโกรธได้ เมตตาจึงมีความจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันของมนุษย์และทำให้มนุษย์เข้าถึงภราดรภาพได้

**คำสำคัญ:** เมตตา, ความโกรธ, ภราดรภาพ

### Abstract

This research aims to offer Loving-Kindness that is the base of Fraternity by studying the anger that is an emotional nature of human's birth. The anger or dissatisfaction is the violent emotion which can lead human to devastation such as war and terrorism. First of all, the anger will arise in human beings' mind which frustrated one felling. Then, frustration must be vented out by one rude speech. Since heartedness is humans' selfish source, it can lead humans

## 2 วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2561)

to quarreling and attacking others. The anger can be disposed by being merciful (non-hated) and freeing from enmity and danger. Giving best wish to others, forgiving for antagonists and intending to do goodness and goodwill to all beings. Thus, while humans' metal anger is being get rid of by behaving non-hated, humanity will be caused based on kind-hearted. Mercifulness is the basis of forming a goodwill and good relationship. This study thus contributes that heatedness can be eliminated by Loving-Kindness (being kind-hearted) which is essential to the coexistence of human beings and thus have access to the Fraternity.

**Keywords:** Loving-Kindness, Fraternity, The anger

### บทนำ

แนวคิดเรื่องภราดรภาพนี้เกิดจากการปฏิวัติฝรั่งเศสเพื่อให้ประชาชนตระหนักว่าเราคือญาติพี่น้องเผ่าพันธุ์เดียวกันไม่ควรทำร้าย ฆ่าฟันกัน แม้ว่าจะไม่ใช่พี่น้องโดยสายเลือดแต่ก็ปฏิบัติต่อกันดุจพี่น้องทางสายเลือด คำว่า “ภราดรภาพ” เป็นคำที่สามต่อจากคำว่าเสรีภาพ และเสมอภาค ในปีพุทธศักราช 2489 ประเทศฝรั่งเศสได้ใช้คำขวัญว่า เสรีภาพ เสมอภาค ภราดรภาพ ประจำชาติและบัญญัติไว้ในรัฐธรรมนูญ คำว่าภราดรภาพ Fraternity คือความเป็นพี่น้องกัน จอร์จ ล็องท์ ให้ทรรศนะเกี่ยวกับภราดรภาพว่า มนุษย์ทุกคนจะต้องมีความเท่าเทียมกันและปฏิบัติต่อกันดุจพี่น้อง ความเป็นพี่น้องเป็นสิ่งที่มาจากรธรรมชาติมอบให้ ความหมายตามพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถานพ.ศ. 2554 คือความเป็นฉันพี่น้องกัน ความเป็นพี่น้องกันหรือคนที่มีสายสัมพันธ์เป็นพี่น้องกันโดยธรรมชาติ มีความปราณี ความรัก ความสงสารเห็นอกเห็นใจ ช่วยเหลือกันไม่เอาัดเอาเปรียบกันไม่ดูถูกเหยียดสีผิวกัน จอร์จ ล็องท์พูดถึงภราดรภาพบนพื้นฐานของความเท่าเทียมกัน แต่สำหรับพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2540) พูดถึงภราดรภาพบนพื้นฐานสายเลือดเดียวกัน หรือเผ่าพันธุ์เดียวกัน ภราดรภาพจะทำให้มนุษย์ตระหนักและเกิดความรู้สึกว่าการอยู่กันอย่างเป็นมิตรเหมือนญาติพี่น้องไม่มีการแบ่งชนชั้น เชื้อชาติ เพศและวัยไม่มีการเหยียดสีผิวในลักษณะขัดแย้งจะทำให้การอยู่ร่วมกันของมนุษย์สงบสุข

พุทธปรัชญาเถรวาทมองว่ามนุษย์มีความเห็นแก่ตัวที่แสดงออกผ่านกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา (สมภาร พรหมทา, 2560) แต่เมื่อปฏิบัติอยู่ในหลักพุทธปรัชญา ก็สามารถเข้าถึงภราดรภาพได้ ภราดรภาพคือการที่มนุษย์เป็นพี่น้องกันทั้งด้านสายโลหิตคือมีเชื้อชาติ เผ่าพันธุ์ที่มีบรรพบุรุษเดียวกัน ด้านญาติธรรมคือคนที่ไม่ได้เป็นญาติกันโดยสายโลหิต

แต่มีความรักเอื้อเฟื้อต่อกันมีกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ทำร่วมกัน และด้านญาติทางเมตตาธรรม คือคนหรือสรรพสัตว์ที่ไม่ได้เป็นญาติกันไม่รู้จักกันเช่น เทวดาหรือวิญญาณเป็นต้นที่เป็นเพื่อน เกิด แก่ เจ็บ ตาย ทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นพี่น้องกันตามพระคัมภีร์ของพุทธปรัชญาเถรวาทที่ว่า มนุษย์และสรรพสัตว์ ล้วนเป็นปุ่ ยา ตา ยาย พ่อ แม่ พี่ น้องกันถ้าไม่ใช่ในอดีตชาติก็เป็น ปัจจุบันชาติหรือจะเป็นในอนาคตชาติ เมื่อทุกคนที่เกิดมาต่างก็เป็นพี่เป็นน้องกันทางใดทางหนึ่งใน 3 ทางนี้ จึงปฏิบัติต่อกันด้วยหลักเมตตา

ความเมตตาก็เป็นธรรมชาติส่วนหนึ่งของเรามีติดมากับเราตั้งแต่เกิด เช่นเด็กทารกเห็น หรือได้ยินเด็กทารกด้วยกันร้องไห้ ก็จะร้องไห้ตามไปด้วยราวกับว่ารู้สึกเป็นทุกข์แทนเขา และหากคลานได้ ก็จะพยายามเข้าไปคลายทุกข์ให้เพื่อน ถ้าโตกว่านี้ ก็จะร้องไห้น้อยลง แต่อยากช่วยเหลือเขามากกว่าเดิม ความเมตตาส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเพราะเราสามารถรับรู้ความรู้สึกของคนอื่นได้ เมื่อเห็นใครเป็นทุกข์ เราจึงพลอยทุกข์ไปด้วย และอยากช่วยเหลือให้เขาได้รับความสุข ความเมตตาจึงไม่เพียงเป็นคุณต่อคนอื่นเท่านั้น หากยังเป็นผลดีต่อเรา หากเรานึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง ความทุกข์ของเราจะเป็นเรื่องเล็กเพราะรู้สึกว่าคนอื่นทุกข์หนักกว่าเรา หลาย คนพบว่าเมื่อได้ช่วยเหลือแก้อกุลคนอื่นแล้ว ชีวิตจิตใจของตนเองเปลี่ยนไป เช่น ใจเย็นมากขึ้น อดกลั้นหนักแน่นกว่าเดิม เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ทำตามอารมณน้อยลง นั่นเป็นเพราะเมื่อเราตั้งใจช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นจากความทุกข์ เราจะเอาตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง และให้ความสำคัญแก่คนอื่นมากขึ้น นี่เป็นวิธีการลดละตัวตนอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพื่อให้ตระหนักว่า ถ้าเรารักสุขเกลียดทุกข์ปานใด คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นกัน ดังนั้นเมตตาจึงเป็นฐานของ แนวคิดกราดรภาพ

### แนวคิดเรื่องเมตตา

เมตตาที่มีชื่อเรียกอีกอย่างว่า อโทสะ หมายถึง ความไม่โกรธไม่พยาบาทการไม่โกรธตอบผู้ที่โกรธ เป็นบุคคลผู้หวังให้คนอื่นมีความสุขทั่วถึงกัน ดังปรากฏเรื่องในตอนทีวิจรุบัณทิต ถูกปุณณกัษัทรมาณก็ไม่ทำความโกรธแก่ปุณณกัษัทร หากแต่มีความปรารถนาดีแสดงธรรมแก่ปุณณกัษัทรให้กลับใจเป็นคนดีได้เพราะวิจรุบัณทิตเป็นผู้ไม่โกรธ บุคคลผู้ไม่โกรธจะไม่คิดแต่เอาประโยชน์สุขของตนฝ่ายเดียว แต่จะเป็นผู้ที่ให้อภัยแก่ผู้อื่นเสมอ แม้ตนจะได้รับความลำบาก ถูกทรมาน เป็นผู้ทีประกอบด้วยความเมตตากรณา เมื่อตนเองมีความสุขก็อยากจะแบ่งความสุขให้ผู้อื่น เห็นผู้อื่นมีความสุขก็อยากจะช่วยให้พ้นทุกข์ เป็นต้น

ส่วนเมตตา คือ ความปรารถนาให้ผู้อื่นได้รับสุข ความสุขเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ความสุขเกิดขึ้นได้ทั้งกายและใจ เมตตาในหนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรมได้ให้ความหมายว่า เมตตา (ความรักใคร่ ปรารถนาดีอยากให้อีกมีความสุข มีจิตอันแผ่เมตตาและคิด

#### 4 วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561)

ทำประโยชน์แก่มนุษยสัตว์ทั่วหน้า (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2553) ความหมายเมตตาโดยวิเคราะห์ศัพท์หมายถึง มีน้ำใจเยื่อใยใฝ่ประโยชน์สุขแก่คนทั้งหลาย หรือน้ำใจปรารถนาประโยชน์สุขที่เป็นไปต่อมิตร ลักษณะหน้าที่หรือกิจเมตตาคือลักษณะเป็นไปโดยอาการเกื้อกูลแก่คนสัตว์ทั้งหลาย หน้าที่คือน้อมนำประโยชน์เข้าไปให้แก่เขา ผลปรากฏคือกำจัดความอาฆาตแค้นเคืองให้ปราศไป ปทัสถานคือ เห็นภาวะที่น่าเจริญใจของคนสัตว์ทั้งหลาย สมบัติด้านดีของเมตตาคือ สงบหายไร้ความแค้นเคืองไม่พอใจ ด้านวิบัติเกิดเสนาหาคำว่าเมตตานี้โดยสรุปคือ ความเป็นมิตร ความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น โดยไม่จำเพาะเจาะจง เมตตาจะมีได้ต้องอาศัยการเจริญ อบรมในชีวิตประจำวันนั่นเอง โดยเริ่มจากบุคคลที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด แล้วค่อยๆ ขยายวงกว้างออกไปขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงบุคคลที่ไม่เป็นที่รักคือศัตรู (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), 2554) จึงเป็นที่มาของการอธิบายเมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก เมตตาทำหน้าที่ค้ำจุนอย่างไร

เมตตาเป็นความปรารถนาจะให้อื่นได้ดีมีความสุข เป็นความรักที่ไม่เจือด้วยราคะ เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากใจที่เป็นกุศลและแผ่แผ่เยือกเย็น เป็นใจที่ไม่อาฆาต ไม่พยาบาทจองเวร เป็นไปในลักษณะที่ปรารถนาดีและหวังดีต่อมนุษยสัตว์ทุกถ้วนหน้า คนที่มีเมตตาไมตรีเป็นอริยาศัยจึงเป็นคนที่มึลักษณะแห่งความเป็นเพื่อนรัก มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ มีความหวังดีต่อคนอื่น เป็นมิตรจิตมิตรใจ ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน แม้แต่มารดาท่านก็นับว่าเป็นมิตรประจำบ้าน เมตตาและไมตรีจึงเกิดมาแต่มูลศัพทเดียวกัน เมตตา คือ ความหวังดีปรารถนาดี ไมตรี คือ ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ช่วยเหลืออนุเคราะห์ สงเคราะห์ "น้ำใจไมตรี" ซึ่งมีความหมายว่า ความรักอันเกิดจากน้ำใสใจจริง ไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่เห็นแก่ได้ ไม่เห็นแก่ตัว น้ำ ทำให้ต้นไม้มีใบ มีดอก มีผล มีร่ม มีชีวิต หากขาดน้ำก็ขาดใบ ขาดดอก ขาดผล ขาดร่ม ขาดชีวิต จิตใจของคนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้ามีน้ำใจไมตรีก็มีแต่ความรักความอบอุ่น เป็นที่รักใคร่นับถือของเพื่อนบ้าน เป็นปราการป้องกันอันตรายอันประเสริฐ และเป็นบ่อเกิดแห่งบริวารคนช่วยเหลือ เมื่อแล้งน้ำใจก็เหมือนต้นไม้ขาดน้ำ บริวารก็ไม่มา แม้มากก็จะพากันหนี และมีจำนวนลดลง เพราะความเห็นแก่ตัว คนเห็นแก่ตัวคือคนแล้งน้ำใจ ไม่มีไมตรีจิตคิดเมตตานั่นเอง

#### ความสำคัญของเมตตา

ความเมตตาส่วนหนึ่งเกิดขึ้นเพราะเราสามารถรับรู้ความทุกข์ของคนอื่นได้ เมื่อเห็นใครเป็นทุกข์ เราจึงพลอยทุกข์ไปด้วย และอยากช่วยเหลือให้เขาได้รับความสุข ความเมตตาจึงไม่เพียงเป็นคุณต่อคนอื่นเท่านั้น หากยังเป็นผลดีต่อเราด้วย เพียงแค่ได้เห็นรอยยิ้มของเขา เราก็มีความสุขแล้ว เป็นความสุขใจที่ส่งผลถึงความสุขกายด้วย มีการศึกษามากมายที่ยืนยันว่า ผู้มีเมตตาจิต ชอบช่วยเหลือคนอื่นเป็นนิจ มักมีสุขภาพกายดี เสี่ยงต่อโรคร้ายน้อยกว่าคนกลุ่มอื่น

เมตตาจิตนั้น แม้ทำให้เราอยู่เฉยไม่ได้เมื่อเห็นคนอื่นมีความทุกข์ แต่ก็ทำให้เรามีความสุขได้ง่ายขึ้น (ดิช นัท ฮันท์, 2543) ส่วนหนึ่งเพราะช่วยลดความเห็นแก่ตัวในใจเรา คนยังมีความเห็นแก่ตัวมากเท่าใด ก็ยังมีความสุขยากมากเท่านั้น เพราะเสียนิดเสียน้อย ก็ทนไม่ได้ มีอะไรมากระทบแม้เล็กน้อย ก็กลุ้มใจ ครั้นได้อะไรมา ก็ไม่มีความสุข เพราะรู้สึกว่าได้น้อยไป อยากได้มากกว่านั้น เพียงแค่เห็นคนอื่นมีความสุขหรือได้ดี ก็อิจฉา แต่อาการเหล่านี้จะบรรเทาเบาบางลงเมื่อเรามีเมตตาจิต เราจะนึกถึงคนอื่นมากกว่าตัวเอง ความทุกข์ของเราจะเป็นเรื่องเล็กเพราะรู้สึกว่าคุณอื่นทุกข์หนักกว่าเรา หลายคนพบว่าเมื่อได้ช่วยเหลือเกื้อกูลคนอื่นแล้ว ชีวิตจิตใจของตนเองเปลี่ยนไป เช่น ใจเย็นมากขึ้น อุดกั้นหนักแน่นกว่าเดิม เข้าใจคนอื่นมากขึ้น ทำตามอารมณ์น้อยลง นั่นเป็นเพราะเมื่อเราตั้งใจช่วยเหลือคนอื่นให้พ้นจากความทุกข์ เราจะเอาตนเองเป็นศูนย์กลางน้อยลง และให้ความสำคัญแก่คนอื่นมากขึ้น นี่เป็นวิธีการลดละตัวตนอย่างหนึ่ง ซึ่งไม่ต่างจากการปฏิบัติธรรมในพุทธศาสนาหรือศาสนาอื่น ตามคำสอนของพุทธศาสนา เมตตา เป็นคุณภาพจิตอย่างหนึ่ง เป็นเรื่องของการพัฒนาจิตให้มีคุณภาพ นั่นหมายความว่า เมื่อมีเมตตาจรูณาแล้ว ก็ต้องลงมือกระทำด้วย เริ่มจาก การแบ่งปันสิ่งของ การพูดด้วยคำสุภาพเกื้อกูล การชวนชวนช่วยเหลือ และการปฏิบัติกับผู้คนอย่างเสมอต้นเสมอเมตตา นั้นต้องมีความจริงใจเป็นพื้นฐาน แสดงออกด้วยการให้อภัย ไว้อภัยคนอื่น และรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้คนทั้งหลาย เมตตาหมายถึงความใส่ใจกับคนอื่นที่อยู่เบื้องหน้าเรา มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และรู้สึกชื่นชมเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง ยังมีสำนึกรู้คุณมากเท่าใด ความเมตตาปรารถนาดีก็จะท่วมท้นใจมากเท่านั้น ความเมตตาต่อคนอื่น กับความเมตตาต่อตนเอง เป็นเรื่องเดียวกัน พูดอีกอย่าง ถ้าเรารักตนเอง เราก็ควรรักคนอื่นด้วย เพราะความสุขและสิ่งดีงามต่าง ๆ ที่เรามอบให้แก่คนอื่นนั้น ในที่สุดก็จะย้อนกลับมาที่ตัวเราเอง ในทางตรงข้ามการเอาเปรียบคนอื่นก็คือการทำร้ายตนเอง เพราะสิ่งเลวร้ายที่เรากระทำแก่คนอื่นนั้น ไม่ช้าก็เร็วจะย้อนกลับมาที่ตัวเราเอง เช่น ปรุณจิตของเราให้เป็นคนมักโกรธ หยาบกระด้าง และทำให้สุขภาพเราย่ำแย่ลง ยังไม่ต้องพูดถึงเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอื่น ๆ ที่จะตามมา พระพุทธศาสนานั้นสอนว่า เรากับคนอื่นไม่ได้แยกขาดจากกัน ต่างเชื่อมโยงผูกพันกันทั้งในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์และเพื่อนร่วมโลกในเครือข่ายความสัมพันธ์อันซับซ้อน ที่ต่างส่งผลต่อกันและกันอย่างมีอาจหลีกเลี่ยงได้ ดังนั้นความสุขของเรา กับความสุขของคนอื่นจึงแยกจากกันไม่ออก ถ้าเราอยากมีความสุข ก็ต้องช่วยให้คนอื่นมีความสุขด้วย และยิ่งเราช่วยคนอื่นโดยไม่ปรารถนาผลตอบแทนเลย เรายิ่งมีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะนั่นแสดงว่าเรานึกถึงตัวเองหรือมีความยึดติดถือมั่นในตัวตนน้อยมาก เช่นนี้ความความสุขสงบหรือความสงบสุขก็จะเกิดขึ้นกับบุคคลคนนั้น นอกจากนี้ความเมตตายังทำลายความพยาบาทที่เกิดจากความขัดแย้งหรือการทะเลาะกันได้ ตามพระพุทธพจน์ที่ว่า " การประพฤติปฏิบัติจนจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยการเจริญเมตตาอัน

## 6 วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561)

ภิกษุเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งมั่นแล้วอบรมแล้ว ปรารถนาแล้ว ก็แต่ว่าพยาบาทจักครอบงำจิตของเธออยู่ ข้อนั้นก็จึงไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เพราะเมตตาเจโตวิมุตตินี้เป็นเครื่องสลัดออกซึ่งพยาบาท” ในข้อนี้แสดงให้เห็นชัดเจนว่า ความอาฆาตพยาบาทที่เกิดขึ้นกับมนุษย์จนนำไปสู่การทำลายล้างเผาพันธุมนุษย์ด้วยกันนั้นสามารถกำจัดด้วยเมตตา (พระมหาวิฑูพร อภิวัตตโน, 2553) พระพุทธเจ้าตรัสทรงตรัสถึงความสงบสุขภายในใจว่า “เมื่อเราเจริญเมตตาในใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง เหมือนมารดาถนอมบุตรคนเดียวที่เกิดในตน แม้ยอมสละชีวิตได้ในทุกทิศทางไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งนอน พึงเป็นผู้ปราศจากความง่วงเหงาหาวนอน พึงตั้งสติไว้เพียงนั้น บัณฑิตทั้งหลายกล่าววิหารธรรมนี้ว่าไม่อาศัยทิวา เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยทัศนะนำความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้วย่อมไม่ถึงความนอนในครรรค์อีกโดยแท้แล” พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์(ประโยชน์) ของการเจริญเมตตาไว้ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย เมื่อเมตตาเจโตวิมุตติ อันบุคคลเจริญแล้ว ทำให้ให้มากแล้ว ทำให้เป็นดุจยาน (พาตนข้ามกิเลสไปสู่นิพพาน)ทำให้เป็นที่ตั้งตั้งไว้เนื่องๆอบรมดีแล้ว ปรารถนาดีแล้ว อานิสงส์๑๑ประการเป็นอันหวังได้ อานิสงส์คือ ผู้เจริญเมตตาอย่าหมิ่นเป็นสุขตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันลามก(เรื่องเลว,เรื่องหยาบช้า) เป็นที่รักของมนุษย์ เป็นที่รักของอมมนุษย์ เทวดา (ผู้มีจิตใจสูง)ย่อมรักษา ไฟ ยาพิษ หรือศาสตราอย่าหมิ่นไม่กล้าทำลาย จิตของผู้เจริญเมตตาอย่าหมิ่นเป็นสมาธิได้รวดเร็ว สีหน้าของผู้เจริญเมตตาอย่าหมิ่นผ่องใสอย่าหมิ่นหลงใหลกระทำกาละ (ตายอย่างมีสติ) เมื่อยังไม่แทงตลอดธรรมอันยิ่ง (นิพพาน)อย่าหมิ่นเข้าถึงพรหมโลก นั้นหมายความว่าคนที่ปฏิบัติอยู่ในหลักเมตตาจะพบความสงบสุขในใจ เช่นพระอรหันต์เป็นผู้เข้าถึงหลักความสงบสุขในใจ ไม่เคยมีปรากฏในคัมภีร์ใดในพระพุทธศาสนาว่าพระอรหันต์ทะเลาะหรือขัดแย้งกันเอง

### การประยุกต์ใช้หลักเมตตา

เมื่อเราทราบว่าคุณวุ่นวายเพราะมนุษย์มีความขัดแย้งทะเลาะก่อพยาบาทแต่พระพุทธศาสนาสอนให้มนุษย์ทำลายพยาบาทเพื่อให้เข้าถึงความสงบสุขทั้งภายในและภายนอกด้วยหลักเมตตา หลักเมตตา” ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา มาจากคำสอนของพระพุทธเจ้า ที่เป็น “พรหมวิหารหรืออภัยมัญญา และหมวดเมตตสูตร เมตตากถา เมตตภาวนา” กล่าวถึง ข้อความที่เขียนไว้ในพรหมวิหารหรืออภัยมัญญาว่า “ควรแผ่และเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลาย” เน้นให้คนเราเจริญและแผ่ความรักความปรารถนาดีในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีขอบเขต เป็นความรักที่ทำให้เกิดความสงบสุขแก่สัตว์ทั้งปวง (พระมหาสมจินต์ วันจันทร์, 2548) เป็นหลักธรรมอย่างแท้จริงในการกำจัดความชั่วต่างๆ ที่มีอยู่ในตัว มีความโกรธ เป็นต้น และเป็น บ่อเกิดของบุญกุศลต่างๆแก่ผู้ประพฤติปฏิบัติในการเข้าถึงความสุขสงบในโลกนี้และโลกสวรรค์อันมีพระนิพพานเป็นที่สุด เมตตาในพระวินัยปิฎกนั้นมีความหมาย

ออกมาเป็นรูปธรรม 2 ประการ คือ 1. การแผ่ความรักต่อสัตว์ทั้งหลาย 2. การเจริญเมตตาโดยการรักษาศีลหรือข้อวัตร ปฏิบัติทั้งหมด เพราะศีลหรือข้อวัตรปฏิบัติมีหลักเมตตาอยู่ในตัว เช่น ในหมวดปาราชิก 4 และศีล 5 มีการห้ามฆ่ามนุษย์ห้ามลักขโมย ห้ามพุดต ห้ามหลอกชาวบ้าน เป็นต้น ดังนั้น การแผ่และเจริญความรัก โดยการไม่ทำความชั่วทางกาย วาจา ใจในสัตว์ทั้งปวง และการ รักษากาย วาจา ใจให้สงบเรียบร้อย ถือว่า เป็นความหมายของหลักเมตตาในพระวินัยปิฎก ในพระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 25 กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตสูตรว่าด้วยการแผ่เมตตาตอนหนึ่งว่า “อนึ่ง ควรแผ่เมตตาจิตอย่างไม่มีประมาณ กว้างขวาง ไม่มีเวร ไม่มีศัตรู ไปยังสัตว์โลกทั้งหมด ทั้งชั้นบน ชั้นล่างและชั้นกลาง” ในหมวดเมตตภาวนาสูตตราว่าด้วยการเจริญเมตตาตอนหนึ่งความว่า “ผู้มีเมตตาในสัตว์ทุกหมู่เหล่า จะไม่ฆ่าเอง ไม่ใช่ให้คนอื่นฆ่า ไม่มีเวรกับใคร” ในพระสูตรตันตปิฎก เล่มที่ 31 (พระไตรปิฎกภาษาไทย 31/574/350-359) กล่าวเรื่องเมตตาไว้ในหมวดเมตตภาวนาสูตตราว่าด้วยการแผ่เมตตา ตอนหนึ่งว่า “ผู้เจริญเมตตาแผ่ความรักไปสู่สัตว์ทั้งปวงด้วยอาการ 8 อย่างนี้ คือ 1. ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง 2. ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง 3. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน 4. ด้วยเว้นความย่ำยี ไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง 5. ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง 6. ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน 7. จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์ 8. จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าเมตตา กล่าวได้ว่า เมตตาในพระสูตรตันตปิฎก หมายถึง ความรักในสัตว์ทั้งปวง มี 2 ประการ คือ 1. การแผ่ความรักในสัตว์ทั้งหลายมีการอธิฐานให้มีความสุข 2. การเจริญความรัก ในสัตว์ทั้งหลายมีการเว้นจากการไม่ทำให้สัตว์ทั้งหลายเดือดร้อน ในพระอภิธรรมปิฎกวิภังค์เล่มที่ 35 มีอรรถาธิบายเมตตาไว้ในอัมปิณณวิภังค์ ตอนหนึ่งความว่า “ความรักใคร่, กิริยาที่รักใคร่, ภาวะที่รักใคร่, ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตตินี้เรียกว่า เมตตา”

วิธีใช้เมตตาทายกรรม หมายถึง จะทำสิ่งใดก็ทำด้วยเมตตา การตั้งเมตตาทายกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลัง คือ ช่วยเหลือกิจธุระของผู้ร่วมคณะด้วยความเต็มใจ แสดงกิริยาอาการสุภาพ เคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยเว้นจากการทำความชั่ว คือ 1. ไม่ฆ่าสัตว์ 2. ไม่ลักทรัพย์ . ไม่ประพฤตินิดในกาม กล่าวได้ว่า เมตตาทายกรรมนี้นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการมีเมตตาริชาที่ติดต่อกัน แล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติธรรม คือ รักษาศีล มีการไม่ฆ่าสัตว์ตัดชีวิต ไม่ลักทรัพย์ของคนอื่น และไม่ประพฤติล่วงกามกับผัวเมียคนอื่น เป็นต้น วิธีใช้เมตตาวชิกรรม หมายถึง จะพูดสิ่งใดก็พูดด้วยเมตตา การตั้งเมตตาวชิกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือ ช่วยบอกแจ้งสิ่งที่เป็นประโยชน์สั่งสอน แนะนำ ตักเตือนด้วยความหวังดี กล่าววาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลังโดยเว้นจากกล่าวชั่ว คือ 1. ไม่พูดส่อเสียด 2. ไม่พูดคำหยาบ 3. ไม่พูดเพ้อเจ้อ กล่าวได้ว่า เมตตาวชิกรรมนี้นอกจากจะเป็นการแสดงออกถึงการมีวาจาที่ดีต่อกันแล้ว ยังรวมไปถึงการประพฤติ

## 8 วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2561)

ธรรม คือ รักษาศีลมีการไม่พูดเท็จหลอกลวงคนอื่น มีการไม่พูดส่อเสียด ทำให้คนอื่นแตกความสามัคคีกัน มีการไม่พูดคำหยาบคายไม่ทำให้เกิดโทสะ ไม่พูดเพื่อเจ้าให้เขาสงสัยหาตระแวง เป็นต้น (กองวิชาการ สภาการศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2548) วิธีใช้เมตตามโนกรรม หมายถึง จะคิดสิ่งใดก็คิดด้วยเมตตา การตั้งเมตตามโนกรรมในเพื่อนพรหมจรรย์ทั้งต่อหน้าและลับหลังคือตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำสิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กันโดยเว้นจากคิดชั่ว คือ 1. ไม่คิดอยากได้สมบัติของคนอื่น 2. ไม่คิดผูกพยาบาท 3. ไม่เห็นผิดจากทำนองคลองธรรม (พระพุทธโฆสาจารย์เถระ, 2551)

สรุปได้ว่า หลักเมตตาที่ปรากฏเป็นคุณธรรม มี 3 ประการ คือ (1) การมีเมตตา กายกรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางกาย (2) การมีเมตตา วาจากรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางวาจา (3) การมีเมตตา มโนกรรม ได้แก่ การประพฤติสุจริตทางใจ เมื่อนุรักษ์ปฏิบัติอยู่ในหลักเหล่านี้แล้วโลกนี้ก็ชื่อว่าพบความสงบสุข

### กรณีศึกษาการประยุกต์ใช้หลักเมตตา

การประพฤติสุจริตธรรมทั้ง 3 ประการนี้เป็นหลักธรรมที่ก่อให้เกิดเมตตาในจิตใจ และถือว่าเป็นการสร้างระดับเมตตาบารมีให้สูงขึ้นไปตามลำดับ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกได้ระบุถึงลำดับขั้นหรือระดับการบำเพ็ญเมตตาบารมีไว้ในบารมี 10 ทศ ดังนี้

1. เมตตาบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาบารมีขั้นทั่วไป คือ คุณความดีที่บำเพ็ญอย่างยิ่งยวด เพื่อบรรลุจุดหมายอันสูงเช่น การมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ทั้งและการไม่คิดร้ายต่อ ผู้ที่ประทุษร้ายตน ดังชาดกเรื่องสุวรรณสามความโดยสังเขปมีดังนี้ พระสุวรรณสามถูกพระเจ้ากปิณักษ์ยิงด้วยลูกศรสุวรรณสามแม้จะเจ็บปวดพิษบาดแผลจากลูกศรที่ปักตรึงอยู่กลางอก พระเจ้ากปิณักษ์จึงทรงอธิษฐานว่า ด้วยเมตตาของพระสุวรรณสามที่มีต่อสรรพสัตว์และมีความกตัญญูทเวทิต่อพ่อแม่นี้ ขอให้พระสุวรรณสามหายเป็นปกติ มารดาบิดา นางเทพธิดาที่อาศัยอยู่คันธมาหนักได้อธิษฐานช่วยแล้วสุวรรณสามก็หายเป็นปกติ เมตตาบารมี นอกจากจะเป็นการสร้างเมตตาให้ยิ่งยวดขึ้นไปแล้วยังรวมไป ถึงการสร้างความสงบร่มเย็นในเกิดขึ้นในสังคม เพราะเมตตาบารมีนี้ถือเป็นหลักธรรมของการไม่จองเวรต่อกัน มีการให้อภัยซึ่งกันและกันเป็นหลัก

2. เมตตาอุปปบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาบารมีขั้นรองสูงสุด คือ บารมีที่บำเพ็ญมากกว่าบารมีตามปกติ แต่ยังไม่ถึงที่สุดที่จะเป็นปรมัตถบารมี เช่น สละอวยวะเป็นทาน ตัวอย่างชาดกเรื่องกัณหาที่ پایانความโดยสังเขปว่า ในอดีตกาล กุมารชื่อว่าอัยญูทัตถกุมารลูกชายของเพื่อนดาบสถูกกัดใกล้ตาย กัณหาที่ پایانดาบสจึงได้ทำสัจจาจาว่า “อาตมาต้องการบุญมีจิตเลื่อมใสประพฤติพรหมจรรย์อยู่ได้เพียง 7 วันเท่านั้น ต่อแต่นั้น แม้จะไม่พอใจประพฤติพรหมจรรย์ ก็ยังประพฤติมาเกิน 50 ปี ด้วยสัจจาจาว่านี้ ขอจงมีความสวัสดิ์ ขอพิชงคลาย ขอ



ยัญญัตตกุมารจรรอดชีวิต” ดังนี้แล้วพิชกัหายไปทำให้ได้กรอดตาย เมตตาอุปบารมี นอกจากจะเป็นการสร้างเมตตาให้ยิ่งยวดสูงขึ้นไปแล้วยังรวมไปถึงการสร้าง ความสงบร่มเย็นในเกิดขึ้นกับสังคม เพราะเมตตาอุปบารมีนี้เป็นหลักธรรมของการเสียสละความสุขส่วนตัว เป็น การสร้าง ความสามัคคีมีความจริงใจต่อกัน

3. เมตตาปรมัตถบารมี หมายถึง การบำเพ็ญเมตตาบารมียอดเยี่ยมบารมีระดับสูงสุด สูงกว่าอุปบารมี เช่น การสละชีวิตเป็นทาน ตัวอย่าง ชาตกรเรื่องพระเจ้าเอกราชความ โดยสังเขปว่า ในอดีตกาลพระราชาพระนามว่า เอกราชแห่งกรุงพาราณสีทรงอธิษฐานและ รักษาศีลสมาทานกุศลกรรมบถ 10 สงเคราะห์มหาชนด้วยสังคหวัตถุ 4 ประการ พระองค์เป็นผู้ มีจิตประกอบด้วยคุณธรรมอันสูงส่ง อยู่มาคราวหนึ่ง พระเจ้าทัฬหเสนะ ผู้มีความโลภ ยก กองทัพมาเพื่อแย่งชิงพระนคร จับข้าราชการชาวนิคมนพร้อมด้วยทหาร พระเจ้าเอกราชทรง ขอให้ไว้ชีวิตประชาชนของพระองค์ สุดท้ายได้จับพระเจ้าเอกราชแขวนห้อยตัวลงที่กำแพง แต่พระเจ้าเอกราช ไม่ทรงโกรธและยังแผ่เมตตาให้พระเจ้าทัฬหเสนะอีกจนทำให้พระเจ้าทัฬหเสนะกลับใจ เมตตาปรมัตถบารมี นอกจากจะเป็นการสร้างเมตตาขั้นสูงสุดแล้วยังรวม ไปถึง การสร้างความสงบร่มเย็นในเกิดขึ้นกับสังคมและประเทศ เพราะเมตตาปรมัตถบารมีนี้เป็น หลักธรรมของการยอมเสียสละชีวิต เพื่อดำรงไว้ซึ่งความถูกต้องอันนำมาซึ่งความสงบแก่สรรพ สัตว์ทั้งหลาย

ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนจึงเชื่อว่าความเมตตา คือความรัก ความเป็นมิตร ความปรารถนาดี ต่อบุคคลอื่นจะทำให้โลกพบความสงบสุขที่แท้จริง เมตตาในพระพุทธศาสนาเป็นทางออกที่ยุติ ความขัดแย้งที่จะเกิดขึ้น โลกที่ผ่านการปฏิบัติด้วยหลักเมตตานี้จะเป็นโลกที่สงบเข้าถึงสันภาพ ตามพุทธพจน์ที่ว่า “เมตตา คำจุนโลก” การแผ่เมตตาโดยไม่จำเพาะเจาะจง จะมีได้ต้องอาศัย การเจริญ อบรมหรือทำให้เกิดขึ้นบ่อยๆ ในชีวิตประจำวันนั่นเอง โดยเริ่มจากตัวเราไปหา บุคคลที่ใกล้ตัวเรามากที่สุด แล้วค่อยๆ ขยายวงกว้างออกไปขึ้นเรื่อยๆ จนกระทั่งถึงบุคคลที่ไม่เป็น ที่รักคือศัตรู

### วิเคราะห์เมตตาในฐานะเป็นฐานแนวคิตรাত্রภาพ

ความเมตตาที่จะนำพามนุษย์ไปสู่ภรรตภาพนั้นต้องเริ่มที่ใครก่อน ครั้งหนึ่งพระเจ้า อชาตศัตรูทุกข์ใจสาเหตุหลงเชื่อคนผิดหลงฆ่าพระราชบิดาจนสิ้นพระชน ต่อมาสำนึกผิดแต่ ทุกข์ยังติดอยู่ในพระทัยตลอดเวลา อยากจะหาทางดับทุกข์ จึงเข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้พระเจ้าอชาตศัตรูให้อภัยตนเองก่อน ให้เมตตาตนเองก่อน การ เมตตาตนเองนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำเนินชีวิตต่อไปในวันข้างหน้า ตัวอย่างเช่นหมอ วิสุทธิ์เป็นศาสตราจารย์ทางการแพทย์ที่เก่งมากในเรื่องของการทำเด็กหลอดแก้ว เป็นอันดับ

## 10 วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม - ธันวาคม 2561)

ต้นๆ ของเอเชียมีฐานะดี แต่ชีวิตที่รุ่งโรจน์ต้องพลิกผันตกต่ำกลายเป็นนักโทษประหารเพราะ การตัดสินใจที่ผิดพลาดมีปัญหาความรักและแก้ปัญหาด้วยการฆ่าภรรยาถูกพิพากษาประหาร ชีวิต หากพิจารณาแค่นี้ทุกอย่างที่เกี่ยวกับหมอวิสุทธิก็ยุติลงทันที แต่ความเมตตาได้ถูกหยิบ ยื่นให้หมอวิสุทธิ ทำให้ได้ทบทวนตัวเองอย่างจริงจัง ได้รู้ว่าชีวิตก่อนหน้านี้เป็นคนที่ประมาท ปล่อยให้ความโลภและความโกรธเข้าครอบงำจนไร้อิสระ ปล่อยให้อธิพลของลาภยศคำ สรรเสริญ เข้ามามีอำนาจเหนือตนเอง แม้ว่าจะต้องเสียสิ่งต่าง ๆ ไปมากมาย แต่หลังจากได้รับความเมตตาจากคนอื่นและได้ให้อภัยและเมตตาตนเองแล้วทำให้รู้สึกว่าได้เรียนรู้ตัวเองมากขึ้น ได้มองโลกในอีกมุมมองหนึ่ง มีการเจริญเติบโตของจิตวิญญาณและมีความสุขจากการให้ เข้าใจคำว่าจิตอาสามากขึ้นและได้ทำงานด้านจิตอาสาโดยตลอด ในเวลาที่เรายุ่งๆ เราก็ อยากรับความเมตตาจากคนอื่น พระเจ้าอชาตศัตรูอยากได้รับความเมตตา หมอวิสุทธิก็อยาก ได้รับความเมตตาเช่นกัน ในข้อนี้พระพุทธเจ้าตรัสว่าให้เมตตาตนเองก่อนเช่นที่เราใช้ในปัจจุบัน ว่า อหังสฺสชิตโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข ดังนี้เป็นต้น คือให้ยกตนเองเป็นพยานก่อน ว่าตัวเราเองต้องการความสุขเช่นไร คนทั้งหลายก็ต้องการสุขแบบนั้นเช่นเดียวกับเรา เช่น เรา ไม่อยากถูกคนอื่นเบียดเบียน จองเวร คนทั้งหลายเองก็เช่นกัน พึงปฏิบัติต่อคนอื่นเหมือนดัง ปฏิบัติต่อตนเอง พึงใส่ใจทุกข์ของคนอื่นเหมือนใส่ใจทุกข์ของตน พึงใส่ใจสุขของคนอื่นเหมือน ดังสุขของตน ทำเพื่อเขาให้เหมือนกับที่คิดจะทำให้แก่ตัวเราเอง ทำเพื่อคนอื่นให้เหมือนกับที่ ทำเพื่อตนเอง ทำเพื่อความสุขของคนอื่นดูทำเพื่อความสุขของตน ทำต่อคนอื่นด้วยจิตสำนึก ว่าเขารักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกับเรา พึงทำต่อเขาเหมือนที่อยากให้คนอื่นทำต่อตนเอง ทำ ต่อคนอื่นเหมือนที่อยากให้เขาทำต่อเรา ตัวอย่างเช่น เรากลัวว่าเวลาขึ้นแท็กซี่ เราจะถูก แท็กซี่โกงเงินค่าโดยสาร ในข้อนี้คนขับแท็กซี่ก็ควรมีเมตตาโดยคิดว่าต้องอำนวยความสะดวก ให้ผู้โดยสารในฐานะผู้ให้บริการและมีความสุขจิตต่อหน้าที่ การแผ่เมตตาจึงต้องให้แผ่ให้ตนเอง ก่อน ส่วนคนที่เรารัก คนที่รักเรา คนที่เราเกลียด คนที่เกลียดเราควรเป็นอันดับต่อ ๆ ไป ซึ่งเป็นไปตามเหตุผลธรรมดาที่ถูกต้อง คือเราจะให้อะไรใครได้ เราต้องมีของสิ่งนั้นเสียก่อน เมื่อ ไม่มีจะให้ได้อย่างไร เมื่อไม่มีก็ให้ไม่ได้ การปรารถนาให้คนอื่นเป็นสุขก็เช่นกัน ถ้าตนเองไม่ เป็นสุข จะมีความสุขที่ไหนไปเพื่อแผ่ให้คนอื่น ตนเองต้องมีสุขก่อนจึงจะแผ่เมตตาปรารถนาให้ คนอื่นเป็นสุขได้ ฉะนั้นจึงต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขก่อน เมตตาที่ถูกต้องเป็นอย่างนี้ คือ เมตตาตน แล้วก็เมตตาคนอื่นต่อไปหรือพร้อมกันไป ไม่ใช่เมตตาแต่คนอื่น และก็ไม่ใช่เมตตา แต่ตนเอง เมตตาที่ถูกต้องนั้นต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุข ทำตนเองให้เป็นสุข ให้มีสุข การแผ่เมตตาไม่ใช่การแสดงเพียงปากพูดหรือนึกไป การแผ่เมตตาที่ถูกต้องเพื่อให้เกิดผลจริง ต้องแผ่ออกจากใจที่อ่อนละมุน และใจจะอ่อนละมุนสามารถแผ่เมตตาออกไปเพื่อคนอื่นได้ ก็ ต้องเป็นใจที่สงบจากความทุกข์ความร้อนเพราะความโลภ โกรธ หลง อย่างน้อยก็ในชั่ว

ระยะเวลาที่ปรารถนาจะแผ่เมตตาออกไป ใจที่กำลังทุกข์กำลังร้อนด้วยความโลภโกรธหลงจะไม่มีพลังเมตตาแผ่ไปได้เลย การเมตตาตนเองทำใจตนเองให้มีความสุขก่อน จึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งก่อนจะเมตตาคนอื่น ใจตนเองเป็นสุขสงบจากความร้อนมีความเยือกเย็นอ่อนละมุนจะสามารถแผ่เมตตาไปยังคนอื่นได้กว้างไกล ในพุทธปรัชญากล่าวไว้ว่าหากใจตนเองสับสนวุ่นวายเป็นทุกข์ความหวังดีต่อผู้อื่นก็ไม่เกิด เมตตาผู้อื่นไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ผู้ที่มีใจเป็นทุกข์มีใจว่าวุ่นจึงปรากฏออกทางกาย วาจากระด้าง จึงทำให้ผู้อื่นว่าไม่มีเมตตา ข้อนี้อาจมีคนแย้งว่าไม่ควรตัดสินคนจากบุคลิกภายนอก ในพุทธปรัชญาจึงกล่าวว่าเราควรเมตตาตนเองเสียก่อน ด้วยการทำให้ใจตนเองให้สงบจากโลภโกรธหลงทั้งสามประการ จนเยือกเย็นเป็นสุขอ่อนละมุนเสียก่อน จึงจะถูกต้อง จึงจะเป็นเมตตาที่แท้จริง ในธรรมบทเรื่องจักขุบาลมีพุทธพจน์ตอนหนึ่งว่าใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จได้ด้วยใจ พุดถึงใจเป็นกลางๆ ถ้า ทำ พุด คิด จากใจที่ดี ผลที่ตามมาก็ดี เมื่อจะต้องการเมตตา ก็จะต้องไปขอจากท่านผู้ที่เรานั้นใจว่าเป็นผู้มีศีลมีธรรมมีเมตตา เช่นพระเจ้าอชาตศัตรูขอจากพระพุทธเจ้า คนที่จะเมตตาต่อคนอื่นได้ต้องมีเมตตาต่อตนเองก่อน คือต้องทำให้ใจตนเองให้เยือกเย็นเป็นสุขก่อน ความเยือกเย็นเป็นสุขก็คือผลของเมตตาตนเอง หรือเรียกว่าพลังของเมตตาตนเอง ซึ่งต้องมีในใจเสียก่อน ข้อนี้อาจจะมีคนโต้แย้งว่าการแผ่เมตตาตนเองนั้นเป็นการเห็นแก่ตัว ในพุทธปรัชญาอธิบายว่า การเมตตาตนเองก่อนเป็นการทำให้ใจให้สงบเยือกเย็น และทำให้ใจตนเองให้มีพลังก่อน เช่นการจุดเทียนต้องเริ่มจุดที่เราก่อนเมื่อเรามีแสงสว่างแล้วจึงจุดแสงสว่างนั้นให้แก่ผู้อื่น เมตตาที่แท้จะกระตุ้นให้เราออกไปช่วยเหลือผู้อื่น หรือเป็นเมตตาที่มากพอ ดังนั้นถ้าเราต้องการบ่มเพาะเมตตาให้เจริญงอกงาม จึงต้องทำมากกว่าการแผ่เมตตา เราต้องทำเมตตาให้กลมกลืนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของเรา โดยเฉพาะในความสัมพันธ์กับผู้อื่น ไม่ว่าคนใกล้หรือคนไกล เมตตาตัวเองต้องมีความจริงใจเป็นพื้นฐาน แสดงออกด้วยการให้อภัย ไว้วางใจผู้อื่น และรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้คนทั้งหลาย เมตตาหมายถึงความใส่ใจกับผู้อื่นที่อยู่เบื้องหน้าเรา มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และรู้สึกชื่นชมเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง ยังมีสำนึกรู้คุณมากเท่าใด ความเมตตาปรารถนาดีก็จะท่วมท้นใจมากเท่านั้น ความเมตตาต่อคนอื่น กับความเมตตาต่อตนเอง เป็นเรื่องเดียวกัน พุดอีกอย่างถ้าเรารักตนเอง เราก็ควรรักผู้อื่นด้วย เพราะความสุขและสิ่งดีงามต่าง ๆ ที่เรามอบให้แก่ผู้อื่นนั้น ในที่สุดก็จะย้อนกลับมาที่ตัวเราเอง ในทางตรงข้ามการเอาเปรียบผู้อื่นก็เป็นการทำร้ายตนเอง เพราะสิ่งเลวร้ายที่เรากระทำแก่ผู้อื่นนั้น ไม่ช้าก็เร็วจะย้อนกลับมาที่ตัวเราเอง เช่นปรุจจิตของเราให้เป็นคนมักโกรธ หยาบกระด้าง และทำให้สุขภาพเราย่ำแย่ลง ยังไม่ต้องพุดถึงเรื่องเดือดเนื้อร้อนใจอื่น ๆ ที่จะตามมา เรากับผู้อื่นไม่ได้แยกขาดจากกัน ต่างเชื่อมโยงผูกพันกันทั้งในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ และเพื่อนร่วมโลกในเครือข่ายความสัมพันธ์อันซับซ้อน ที่ต่างส่งผลต่อกันและกันอย่างมีอาจหลีกเลี่ยงได้ตามหลักอิทัปปัจจยตา ดังนั้นความสุขของเรา กับ

## 12 วารสาร มจร ปรัชญาปริทรรศน์ ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2561)

ความสุขของผู้อื่นจึงแยกจากกันไม่ออก ถ้าเราอยากมีความสุข ก็ต้องช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย และยิ่งเราช่วยผู้อื่นโดยไม่ปรารถนาผลตอบแทนเลย เรายิ่งมีความสุขได้ง่ายขึ้น เพราะนั่นแสดงว่าเราเข้าถึงภราดรภาพมากขึ้น

### บทสรุป

ภราดรภาพเป็นความมุ่งหวังว่าของผู้ศึกษาว่าน่าจะเป็นจริงในสังคม เพราะเมื่อพิจารณาถึงปัญหา ความขัดแย้ง การทะเลาะกตัญญู ทำร้าย พยาบาท เบียดเบียนที่เกิดขึ้นในสังคมที่นับวันจะทวีความรุนแรงขึ้น โดยเฉพาะปัญหาความขัดแย้งที่เกิดขึ้นในสังคมไทยจนนำไปสู่การทำรัฐประหารของทหาร สร้างปัญหาตามมามากมาย เช่นปัญหาการก่อความไม่สงบในประเทศ การมุ่งทำลายฝ่ายตรงข้าม หรือการโกงโดยการยึดอำนาจของประชาชน การปกครองที่ไม่เป็นธรรม แบ่งฝักแบ่งฝ่าย ใครเห็นด้วยกับตนก็ดูแลและให้ผลประโยชน์ แต่ถ้าใครมีความเห็นขัดแย้งจะถูกทำร้าย และทำลายด้วยนานาวิธี ไม่เว้นแม้แต่พระสงฆ์ที่เป็นสัญลักษณ์ของความดีก็ถูกทำลายในยุคนี้ หากภราดรภาพในสังคมมีมากขึ้นปัญหาการปล้นอำนาจของประชาชนโดยทหารจะไม่เกิดขึ้น ปัญหาความเห็นต่างและความขัดแย้งก็จะลดลง

ภราดรภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมนุษย์มองเห็นว่าตนเองรักสุขเกลียดทุกข์ คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์เช่นเดียวกันแล้วปฏิบัติต่อกันด้วยหลักเมตตา การมองว่ามนุษย์ทุกคนเป็นเหมือนพ่อแม่ญาติพี่น้องแล้วจะปฏิบัติสิ่งใดต่อกันก็พึงปฏิบัติต่อกันบนพื้นฐานของความเมตตา ภราดรภาพจึงเกิดขึ้นได้เพราะมนุษย์ปฏิบัติต่อกันบนพื้นฐานความเมตตา

### เอกสารอ้างอิง

กองวิชาการ สภาการศึกษา มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2548). **ธมมปทภูฎกถา ปฐโมภาโค-อฏฐโมภาโค**. กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ดิช นัท ฮันท์. (2543). **เมตตาภาวนา คำสอนว่าด้วยรัก**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิโกมลคีมทอง.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). (2553). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. ครั้งที่ 18. นนทบุรี : โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์.

\_\_\_\_\_. (2554). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ 11.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมมิก.

พระมหาวิมลโพธิ์ อภิวิฑฒโน. (2553). **การแผ่เมตตา หนึ่งแง่มุมของจิตใจ**. พิมพ์ครั้งที่ 3.

กรุงเทพมหานคร : อาทรการพิมพ์.

พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. (2548). **ฉันทะใจสรรพสิ่งเพราะฉันทะรัก**. กรุงเทพมหานคร :

สำนักพิมพ์ กัลปพฤกษ์.

พระพุทธโฆษาจารย์เถระ รจนา. (2551). **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2540). **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญาอังกฤษ-ไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน.

สมภาร พรมทา. (2560). **แก่นเดิมพุทธปรัชญา (เล่มที่หนึ่ง:มนุษย์)**. กรุงเทพมหานคร: บีพีเคพรินติ้ง.

