

การสร้างแรงจูงใจให้เกิดเมตตาในสังคมไทยตามหลักพุทธธรรม*

Creating Motivation for Compassion in Thai Society

According to Buddhist Principles

พระครูปริยัติพัชรธรรม¹

Phrakhru Pariyattiphatcharadhamma¹

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตนครสวรรค์

Mahachulalongkornrajavidyalaya University, Nakhon Sawan Campus

Corresponding Author, E-mail: sutummo009@gmail.com¹

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า เรื่องการแผ่เมตตา ซึ่งเป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นอานุภาพของ ความรักแท้ ในการสร้างคุณธรรม อันยิ่งใหญ่ การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจามีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปสู่โลกเกิดสันติสุขได้

การแผ่เมตตานี้ เป็นหลักคำสอนและข้อปฏิบัติที่สำคัญ ประการหนึ่งของพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในชุดพรหมวิหารธรรมซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือว่ามีความพิเศษแตกต่างจากพุทธธรรมชุดอื่น ๆ เพราะสามารถแผ่ขยายออกไป ส่งไปถึงสรรพสิ่งแบบไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิธิโสภรณา) การแผ่ไปโดยเจาะจง (อิธิโสภรณา) และการแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสาพรณา) ด้วยเหตุนั้น การแผ่เมตตาจึงมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลายทั้งในเชิงลบ เช่น แผ่ให้แก่คนที่ศัตรูกัน หรือ ในเชิงบวก ได้แก่ แผ่ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั่วสากลจักรวาล ครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ทุกตัญญู มนุษย์โลก เทวโลก จนกระทั่งถึงพรหมโลก

ชาวพุทธในสังคมไทยนั้นจะคุ้นชินกับการแผ่เมตตาและปฏิบัติกันอยู่เนื่องเนืองในชีวิตประจำวัน ทั้งพระสงฆ์และฆราวาสและ เช่น หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตร สวดมนต์ มักจะจบลงด้วยการแผ่เมตตา เสมอ การสวดมนต์ให้ประเทศไทย สวดมนต์ข้ามปีต้อนรับศักราชใหม่ ซึ่งนิยมจัดกันตามสถานที่ต่าง ๆ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย ตลอดจนวัดทุกแห่งทั่วสังคมไทยที่เปิดโอกาสให้ พุทธศาสนิกชนได้ฝึกอบรมจิตใจ เจริญภาวนา ก็ไม่ละเลยจากการแผ่เมตตา หรือตามโรงเรียนต่าง ๆ หลังจากเคารพธงชาติและไหว้พระสวดมนต์เสร็จสิ้นแล้ว ก็ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนกล่าวบทแผ่เมตตา เสมอ กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตา ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การแผ่เมตตายังนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ป่วยอีกด้วย

* Received April 26, 2021; Revised May 5, 2021; Accepted May 8, 2021

คำสำคัญ : แรงจูงใจ; เมตตา; สังคมไทย; หลักพุทธธรรม

Abstract

This article is intended to study the doctrine of the Lord Buddha. About compassion Which is one important principle, abstract characteristics Which is the power of true love in creating great virtue The spread of compassion is something that ancient graduates treat each other in order. Because he saw the benefit that This kindness will make the practitioner regularly gentle and gentle. Can cool down and make it visible that human hope for one another can lead the world to peace

That mercy Is an important doctrine and practice One of Buddhism Appears in the Brahma Temple, which consists of compassion. Please the leg manpower is considered special, different from other sets of Buddhas because it can be spread. Send to boundless things Without limitations, which have 3 practices: unfolding without specificity (noodility) radiating (Otis Pray) and radiating to the direction (Titus Prayana) For that reason, compassion hasVarious negative practices, such as spreading to enemies or positively, are spread to themselves. As well as things throughout the universe. Covering all dimensions from the secondary human world, the world, the world, until the world prom

Buddhists in Thai society are familiar with the spread of compassion and practice on a daily basis. Both monks and laymen and, for example, after completing the prayer, the prayers always end with compassion. Prayers for Thailand Pray across the year to welcome them.

Keywords (18 pt.): Motivation; Metta; Thai society; Buddhist principles

บทนำ

เมตตา เป็นหลักธรรมที่สำคัญประการหนึ่งมีลักษณะเป็นนามธรรม ซึ่งเป็นอนุภาพของ ความรักแท้ ในการสร้างคุณธรรมอันยิ่งใหญ่ การแผ่เมตตา เป็นสิ่งที่โบราณบัณฑิตทั้งหลายปฏิบัติต่อกันมาตามลำดับ เพราะเห็นประโยชน์ว่า การแผ่เมตตานี้จะทำให้ผู้ปฏิบัติเป็นประจำมีจิตใจอ่อนโยน เยือกเย็นลงได้ และทำให้มองเห็นว่าการที่มนุษย์หวังดีต่อกันนั้นเป็นทางนำไปสู่โลกเกิดสันติสุขได้ และเมื่อตัวเองได้รับความสุขแม้เพียงเล็กน้อยมีความปรารถนาต้องการให้เพื่อนร่วมโลกได้รับความสุขอย่างนั้นบ้าง จึงได้แผ่กระแสจิตอันเยือกเย็นและอ่อนโยนนั้นไปยังผู้อื่น ซึ่งผู้ได้รับเมตตาจิตนั้นแล้วก็จะพลอยมีจิตอ่อนโยน เยือกเย็น และได้พบกับความสุขทางใจไปด้วย ด้วยเหตุแห่งการแผ่เมตตาไปยังเพื่อนมนุษย์เช่นนี้จึงทำให้มนุษย์และสรรพสัตว์อยู่กัน

ด้วยความมีน้ำใจดีต่อกัน รักใคร่กันฉันพี่น้อง และหันหน้าเข้าหากันด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใส ทำให้อยู่กันด้วยความอบอุ่นไว้วางใจกัน ปราศจากความระแวงกันและกัน เป็นเหตุให้ไม่เบียดเบียนกันแต่จะอุดหนุนเกื้อกูลกันและกันด้วยน้ำใสใจจริง

การแผ่เมตตา นั้น เป็นหลักคำสอนและข้อปฏิบัติที่สำคัญ ประการหนึ่งของพุทธศาสนา ปรากฏอยู่ในชุดพรหมวิหารธรรมซึ่งประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ถือว่ามีความพิเศษแตกต่างจากพุทธธรรมชุดอื่น ๆ เพราะสามารถแผ่ขยายออกไป ส่งให้ไปถึงสรรพสิ่งแบบไร้ขอบเขต ไร้ข้อจำกัด ซึ่งมีแนวทางการปฏิบัติอยู่ 3 ลักษณะ ได้แก่ การแผ่ไปโดยไม่เจาะจง (อนิธิโสภรณา) การแผ่ไปโดยเจาะจง (อิธิโสภรณา) และการแผ่ไปสู่ทิศทั้งหลาย (ทิสโสภรณา) ด้วยเหตุนั้น การแผ่เมตตาจึงมีวิธีปฏิบัติที่หลากหลายทั้งในเชิงลบ เช่น แผ่ให้แก่คนที่เป็นคนศัตรูกัน หรือ ในเชิงบวก ได้แก่ แผ่ให้แก่ตนเอง ตลอดจนสิ่งทั้งหลายทั่วสากลจักรวาลครอบคลุมทุกมิติตั้งแต่ทุกตติภูมิ มนุษย์โลก เทวโลก จนกระทั่งถึงพรหมโลก ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ปรากฏเรื่องราวการแผ่เมตตา มากมายหลายแห่ง ทั้งให้แก่สัตว์คือ ตระกูลพญาทั้ง 4 ได้แก่ พญาจิวรี ปักษะ พญาเอราปถะ พญาฉัพพาปุตตะ พญาภูกัณหาโคตรมะ ช้างนาฬาคีรี เป็นต้น ที่แผ่ให้แก่คน เช่น โรชะมัลล กษัตริย์ได้สัมผัสกับเมตตาจิตที่พระพุทธเจ้าเจาะจงแล้วทรงแผ่ออกไป ทรงเกิดศรัทธา จึงเสด็จ เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้า หลังจากพระพุทธองค์ทรงแสดงทานกถา ศีลกถา สักกกถา ตามด้วยอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ในที่สุด โรชะมัลลกษัตริย์ก็ได้บรรลुरुธรรม

ชาวพุทธในสังคมไทย คำนึงกับการแผ่เมตตาและปฏิบัติกันอยู่เนืองนิจในชีวิตประจำวัน ทั้งฆราวาสและพระสงฆ์ (พระอธิการสมชัย มณีวงษ์ (กิ่งนอก), 2555 : บทคัดย่อ) เช่น หลังจากเสร็จสิ้นการทำวัตรสวดมนต์ มักจะจบลงด้วยการแผ่เมตตา เสมอ การสวดมนต์ให้ประเทศไทย สวดมนต์ข้ามปีต้อนรับศักราชใหม่ ซึ่งนิยมจัดกันตามสถานที่ต่าง ๆ สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทั้งหลาย ตลอดจนวัดทุกแห่งทั่วสังคมไทยที่เปิดโอกาสให้ พุทธศาสนิกชนได้ฝึกอบรมจิตใจ เจริญภาวนา ก็ไม่ละเลยจากการแผ่เมตตา หรือตามโรงเรียนต่าง ๆ หลังจากเคารพธงชาติและไหว้พระสวดมนต์เสร็จสิ้นแล้ว ก็ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนกล่าวบทแผ่เมตตาเสมอ กล่าวได้ว่า การแผ่เมตตา ได้รับการปลูกฝังตั้งแต่เด็กจนเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การแผ่เมตตายังนำไปประยุกต์ใช้ในการช่วยเหลือผู้ปวยอีกด้วย

ความหมายของเมตตา

พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ 35 ได้ให้ความหมาย ของคำว่าเมตตา เอาไว้ว่า ความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย (อภิ.วิ. (ไทย) 35/643/427) หนังสือปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต ฉบับพระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ ให้ความหมาย เมตตา หรือ เมตตี หมายถึง ไม่ตรี เครื่องรัก และอธิบายคำว่า เมตตจิตต เอาไว้ด้วยว่า จิตประกอบด้วยเมตตา (พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ, 2513 : 625-626) หนังสือสารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ ให้ความหมายของเมตตาเอาไว้ว่า ความรัก และเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นมีความสุข (ดร. ปรีชา พิณทอง, 2532 : 617) พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ให้ความหมายของคำ

ว่า เมตตา เอาไว้ว่า ความรัก, ความปรารถนาให้เขามีความสุข, แม้ไตรจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขทั่วหน้า (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545 : 237) พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้ให้ความหมายของเมตตา เอาไว้ว่า เมตตา คือ “ความรักและเอ็นดู, ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้สุข, เป็นสุข ในพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา” (ราชบัณฑิตยสถาน, 2556 : 918)

จากความหมายข้างต้นนั้น ทำให้ทราบว่า เมตตา มี 2 อยู่ ลักษณะได้แก่ 1) ต่อตนเอง ด้วยการตั้งความรัก ความเอ็นดูให้เกิดขึ้นแก่ตัวเองก่อน 2) ต่อบุคคลอื่น เมื่อเมตตาเกิดขึ้นในตนแล้ว จึงส่งหรือมอบความรัก ความเอ็นดูที่มีอยู่ในตนนั้นให้แก่คนอื่น เรียกว่า เอาใจเรา ใส่ใจเขา หมายความว่า เรามีเมตตาต่อตนเองอย่างไร ก็ควรมีเมตตาต่อคนอื่นเช่นนั้นเหมือนกัน สรุปใจความสำคัญ เอาไว้คล้ายคลึงกันว่า ภาวะทางจิตที่แสดงออกเป็นความรัก ความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้รับความสุข ประสบสิ่งที่เป็นประโยชน์ ความปรารถนาดีนี้จะส่งผ่านให้ผู้อื่นด้วยไตรจิต มีข้อที่น่าสังเกตว่า เมื่อกล่าวถึงเมตตาหรือแผ่เมตตาจะปรากฏคำว่า เมตตาจิต เข้ามาเป็นองค์ประกอบด้วยเสมอ ที่เป็นเช่นนั้นก็เพราะว่า การแผ่เมตตานี้ มีความพิเศษแตกต่างจากธรรมะชุดอื่นตรงที่เป็นกระบวนการทำงานของจิตล้วน ๆ ที่ส่งมอบความรักอันบริสุทธิ์ให้แก่สรรพสัตว์ให้ได้รับความสุขกันถ้วนหน้า

ในคัมภีร์วิมุตติมรรค มีข้อความเปรียบเทียบเมตตาเอาไว้ว่า เปรียบเหมือน มารดาบิดา เมื่อมองดูบุตรน้อยคนเดียวของตน ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่บุตรน้อย ฉันท โยคี ก็ฉันทนั้น ทำจิตประกอบด้วยเมตตาและปรารถนาดีให้เกิดขึ้นแก่สรรพสัตว์ โยคี พึงรู้ความสงบนิ่งแห่งจิตในการบำเพ็ญนี้ เรียกว่า ปัจจุบันฐานของเมตตา การทำความปรารถนาดีให้เกิดขึ้นเป็นลักษณะของเมตตา ความคิดที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นรสของเมตตา อโหสะ เป็นปทัฏฐานของเมตตา เมตตาเป็นคำที่มีมานานแล้ว และรู้จักกันเป็นอย่างดีในทางพระพุทธศาสนา ซึ่งปรากฏเป็นหลายลักษณะ เช่น บทสวดมนต์บ้าง การปฏิบัติธรรมบ้าง และมารยาททางสังคมบ้าง

จะได้รับคุณประโยชน์ทั้ง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545 : 253-254) 11 ประการ ได้แก่ หลักก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ไม่ฝันร้าย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย เทวดาย่อมรักษา ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือ ศัสตราอาวุธ จิตเป็นสมาธิง่าย สิ้นหน้าผองใส เมื่อจะตาย ใจก็สงบไม่หลงใหลไร้สติ ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่า ย่อมเข้าถึงพรหมโลก การแผ่เมตตา นี้ สำหรับผู้ที่ชำนาญ เมื่อฝึกใจให้เสมอกัน ต่อสัตว์ทั้งหลายแล้ว จะทำจิตให้คล่องในการแผ่ไปในแบบต่าง ๆ แยกได้เป็น 3 อย่าง คือ 1) การแผ่ไปทั่วอย่างไม่มีขอบเขต เรียกว่า “อโนธิโสภรณา” 2) การแผ่ไปโดยจำกัดขอบเขต เรียกว่า “โอธิโสภรณา” 3) การแผ่ไปเฉพาะทิศ หรือย่อยลงไปอีกว่า ขอให้คนจน คนยากไร้ ในภavnันภavnนี้ เรียกว่า “ทิสาภรณา” ในด้านสภาวะลักษณะของเมตตานี้ ท่านได้ให้รายละเอียดเพิ่มว่า เมตตา เป็นภาวะของ จิตที่ปราศจากความโกรธ ความอาฆาตมาดร้าย มีแต่ความหวังดี มีไตรจิต หวังความสุขความเจริญ แก่ผู้อื่นเป็นที่ตั้ง ลักษณะเมตตาที่เห็นได้ชัดเจนคือ ความรักของพ่อแม่ที่มีต่อลูก จัดเป็นเมตตาแท้ สำหรับการนำมาประยุกต์ใช้นั้น ท่านอธิบายว่า เมตตา เป็นคุณธรรมสำหรับผู้นำหรือเป็นผู้ใหญ่ เป็นเหตุให้เป็นทีเคารพนับถือของผู้น้อยและได้ความจงรักภักดีตลอดไป ผู้ปฏิบัติเป็นประจำทำให้เป็นคนดี มีหน้าเข้มขึ้นเบิกบานแล้ว ยังได้รับอานิสงส์ดังกล่าวมาแล้ว

ความสำคัญของเมตตา

ความสำคัญของเมตตานี้สามารถจะแบ่งเป็นหัวข้อ ดังนี้

1. เมตตาเป็นแนวทางแห่งสันติ การอยู่ร่วมกันในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรมและความเชื่อ แตกต่างกันทั้งด้านทัศนคติและรูปแบบการใช้ชีวิต ย่อมเป็นเรื่องยากที่จะหลีกเลี่ยงความกระทบกระทั่งกัน เมื่อเกิดปัญหาความขัดแย้งทางสังคม วิธีการแก้ปัญหาที่มนุษยชาติใช้กันอยู่ก็คือ กฎเกณฑ์หรือกระบวนการทางสังคม เป็นเครื่องมือในการตัดสินแก้ปัญหาทั้งหลาย เมตตาก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ใช้แก้ปัญหานี้ได้ ดังจะเห็นได้จากกรณีของพระสงฆ์ชาวเมืองโกสัมพีก่อความทะเลาะวิวาท บาดหมาง มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อกัน ไม่สามารถปรับความเข้าใจกันได้ จนขาดความปรองดองไม่สามัคคีกัน เรื่องราวลูกกลมใหญ่โต ขยายวงกว้างออกไปสู่สังคม ประชาชนก็ได้รับผลกระทบเดือดร้อน และแตกแยกกันเป็นฝักฝ่าย จนไม่มีท่าทีว่าจะสงบลงได้ง่าย ๆ ความทราบถึงพระพุทธเจ้า พระองค์ทรงวางแนวทางการแก้ปัญหาเบื้องต้นเอาไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เวลาที่เธอทั้งหลายต่างบาดหมางกัน ทะเลาะวิวาทกัน ใช้อาจารย์เป็นอาวุธตีแทงกันอยู่ ให้ตั้งมั่นเมตตากายกรรม เมตตาวาจกรรม และเมตตาโมหกรรมต่อเพื่อน พรหมจารีทั้งหลาย ทั้งต่อหน้าและลับหลัง ซึ่งเป็นอุดมคติสูงสุดทางสังคม ซึ่งจะต้องก้าวไปให้ถึง คือ ความสงบร่มเย็น สมาชิกในสังคม ประสพสุขกันถ้วนหน้าโดยมีความรัก ความเมตตาเป็นฐาน การอยู่ร่วมกันระหว่างมนุษย์กับสรรพสัตว์ทั้งหลายในลักษณะที่เป็นเพื่อนกันฉันท์มิตร ดังปรากฏในเรื่องสุวรรณสามดาบส ซึ่งมีราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี กระบือ กวางดาว และหมูป่า อยู่ในป่าใหญ่ ห้อมล้อม สัตว์ร้ายเหล่านั้น ก็ได้สะดุ้งกลัว หรือสุวรรณสามดาบสก็ได้หวั่นเกรงภัยอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะกำลังแห่งเมตตาที่เจ้าอาวาสได้สั่งสอนให้ทั้งมนุษย์และสัตว์ต่างน้อมเมตตาเข้าหากัน ด้วยเหตุนี้ เมตตาจึงได้ชื่อว่าเป็นแนวทางสร้างสันติ (ม.ม. (ไทย) 12/491- 492/529-533)

2. เมตตาให้สำเร็จเป็นพุทธะ พระอานนท์เคยทูลถามพระพุทธเจ้าว่า พระสัพพัญญูพุทธเจ้ามีอยู่ในโลกนี้ ทำอย่างไร จึงได้เป็นพระสัพพัญญูพุทธเจ้า พระองค์อธิบายว่า ทรงสั่งสมกุศลสมภารเอาไว้มากมาย ตั้งแต่ พระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ นับไม่ถ้วน และปรารถนาจะเป็นพระพุทธเจ้าในสำนักของพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ อีกหลายพระองค์ ขณะที่ยังไม่บรรลุนิพพาน ทรงบำเพ็ญบารมี 30 ประการ นับไม่ถ้วน ตามคติของพุทธศาสนาเถรวาท บุคคลผู้จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จะต้องตั้งจิตอธิษฐาน ปรารถนาพุทธภูมิต่อพระพักตร์ของพระพุทธเจ้าพระองค์ใดพระองค์หนึ่งเสียก่อน เมื่อได้รับการ พยากรณ์แล้วว่า ในอนาคต จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า ช่วงเวลาต่อจากนั้นก็จะเป็น “บ่มเพาะสัมโพธิญาณ” ด้วยการสร้างคุณงามความดีเป็นอนกปริยาย เรียกว่า พระโพธิสัตว์ บำเพ็ญเพียรสร้างบารมี ธรรมตลอดชีวิต หลายหมื่นหลายแสนชาติ หรือนับชาติไม่ถ้วน (อสงไขย) ความดีที่กระทำก่อนจะตรัสรู้เรียกว่า บารมี 10 อย่าง แบ่งย่อยออกอีกเป็น 3 ระดับ เช่น บารมี 10 อุปบารมี 10 ปรมาตบารมี 10 เรียกว่า พุทธการกธรรม (ธรรมที่ทำให้ความเป็นพระพุทธเจ้า) หรือ บารมี 30 ทศกัมมี เมตตาบารมี จัดอยู่ในลำดับที่ 9 พระพุทธเจ้า ทรงบำเพ็ญเมตตาบารมีมาอย่างเข้มข้น ในสมัยที่พระองค์ทรงเป็น พระราชาพระนามว่า เกรราช เรื่องมีอยู่ว่า พระเจ้าเกรราช ทรงอธิษฐานศีลบริสุทธิยิ่ง ปกครอง แผ่นดินโดยธรรม สมทานกุศลกรรมบถ 10 สงเคราะห์ประชาชนด้วยสังคหวัตถุ

ประเภทของเมตตา

- เมตตานี้ มีความแตกต่างกันอยู่ 3 ประการ (ขุ.ป. (ไทย) 31/22/460-463) ด้วยกัน ดังนี้
- ประการที่ 1 การแผ่เมตตา โดยไม่เจาะจงบุคคล มี 5 ลักษณะ ประกอบด้วย 1) สัตตา 2) ปาณา 3) ภูตา 4) ปุคคลา 5) อตตภาวปริยาปันนา
- ประการที่ 2 การแผ่เมตตา โดยเจาะจงบุคคล มี 7 ลักษณะ ประกอบด้วย 1) อิตถียो 2) ปุริสา 3) อริยา 4) อนริยา 5) เทวา 6) มนุสสา 7) วินิปาติกา
- ประการที่ 3 การแผ่เมตตา โดยรวมทั้งเจาะจงและไม่เจาะจงที่อยู่ในทิศทั้ง 10

คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตา

คุณสมบัติของผู้แผ่เมตตาตามหลักการของพระพุทธศาสนาจะต้องมีคุณสมบัติที่สำคัญ 2 ประการ ได้แก่ ละนิวรณ์ 5 และบรรลุตตถญาณ

1) ผู้แผ่เมตตาต้องปราศจากนิวรณ์ นิวรณ์ความหมายโดยตัวของมันแล้วแสดงผลในเชิงลบ เป็นอกุศลธรรม ที่ปิดกั้นจิตบังเอิญไม่ให้บรรลุความดี สิ่งที่ขัดขวางจิตไม่ให้ก้าวหน้าในทางคุณธรรม อกุศลธรรมที่ก่อกำบังจิต ปิดกั้นปัญญา มีอยู่ 5 อย่าง (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2545 : 128) ได้แก่ 1) กามฉันทะ พอใจใฝ่กามคุณ 2) พยาบาท แค้นเคืองคิดร้ายเขา 3) ถีนมิทธะ หดหู่ซึมเซา 4) อุทธัจจกุกกุจจะ ฟุ้งซ่านรำคาญใจ 5) วิจิกิฉา ลังเลสงสัย ในที่นี้จะกล่าวเฉพาะที่เกี่ยวกับเมตตาเท่านั้น เพราะอกุศลธรรมชุดนี้จะเหนี่ยวรั้ง จิตรั้งปิดกั้น รัตรึงกายและใจ ไม่ให้บรรลุสู่ความดีงาม โดยเฉพาะ ข้อที่ 2 ความพยาบาท แค้นเคือง คิดร้ายต่อบุคคลอื่นสัตว์อื่น เป็นปฏิปักษ์ขัดขวางเมตตาจิตอย่างรุนแรง ถ้าหากกำจัดนิวรณ์ไม่ได้ ก็ยากที่จะแผ่เมตตาไปให้แก่ผู้อื่น ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น พระพุทธเจ้า จึงเปรียบนิวรณ์เหมือนคนกั๊กนี้มาลงทุนจนประสบผลสำเร็จ ใช้หนี้เก่าที่เป็นต้นทุนจนหมด เก็บกำไรที่เหลือไว้เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเรากั๊กนี้มาลงทุน การงานสำเร็จผลดี ได้ใช้หนี้เก่าที่ยืมมาลงทุนหมดแล้ว กำไรก็ยังเหลือไว้ เป็นค่าเลี้ยงดูบุตรภรรยา” เพราะความไม่มีหนี้สินเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและสุขใจ เหมือนคนต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำต่อมา พันโทษออกจากเรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ เขาคิดว่า “เมื่อก่อนเราต้องโทษถูกคุมขังในเรือนจำ เวลานี้พ้นโทษออกจาก เรือนจำโดยสวัสดิภาพ ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ” เพราะการพ้นจากเรือนจำเป็นเหตุ เขาจึงได้รับความเบิกบานใจและความสุขใจ

วิธีแผ่เมตตา

พระพุทธศาสนา สอนให้มนุษย์ชาติอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ทำร้ายกัน ละเว้นพฤติกรรมในเชิงลบ เช่น อาฆาต พยาบาท ทำร้ายกัน เป็นต้น เราไม่ขึ้นชอบสิ่งเหล่านี้ คนทั้งหลายก็ไม่ชอบเช่นเดียวกัน ดังข้อความที่ว่า มนุษย์ทั้งหลายรักสุขเกลียดทุกข์ กล่าวได้ว่า หลักคำสอนลักษณะนี้ เป็นการปลูกฝังให้มวลมนุษย์มีความรัก ความเมตตาต่อกัน ซึ่งจะเป็นเหตุปัจจัยทำให้ สังคมเกิดความน่าอยู่ สงบสุขร่มเย็น และมีความปลอดภัยในชีวิต บุคคลผู้มีจิตเปี่ยม ล้นด้วยเมตตา ก็สามารถแผ่เมตตาให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย

การแผ่เมตตาในตน หมายถึง ผู้ปฏิบัติฝึกเจริญเมตตาให้เกิดขึ้นในตนเองเสียก่อน แล้วจึง แผ่เมตตาส่งไปให้แก่บุคคลอื่น ๆ โดยการภาวนาว่า “อหิ สุขิตโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชโณ โห

มิ, อนิโม โหมิ, สุชี อดตานัน ปรีหรามิ” แปลว่า ขอข้าพเจ้า จงมีความสุขเถิด จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่ามีเวรกับใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า จงอย่าได้เบียดเบียนใคร ๆ เลย ขอข้าพเจ้า อย่าได้มีความทุกข์เลย ขอข้าพเจ้า จงมีความสุข ประสงค์ตนไปให้รอดเถิด โดยภาวนาเป็นภาษาบาลีหรือภาษาไทยอย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ หรือจะภาวนาทั้งบาลีและภาษาไทยไปพร้อม ๆ กันก็ได้ ด้วยการท่องภาวนาในใจซ้ำๆ จนเกิดเมตตาจิตขึ้นในตนอย่างชัดเจน สภาวะของเมตตาที่ปรากฏนั้น จะเกิดปิติในลักษณะต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติจะรู้ได้เอง ถึงสภาวะความเอิบอิ่มแห่งการบริการ ถ้าปิติเกิดขึ้น ก็กำหนดรู้ตามอาการของปิติไปจนถึงพบความสงบสุขเกิดขึ้นมา การเจริญเมตตาจิตนี้ ให้ทำจนเกิดผล 5 อย่าง ได้แก่ สามารถพิจารณาองค์ฌานด้วยอาวัชชนจิต (อาวัชชนวสี) สามารถเข้าฌาน (สมาปัชชนวสี) สามารถกำหนดเวลาเข้าฌาน (อธิฐานวสี) สามารถกำหนดเวลาออกจากฌาน (วุธฐานวสี) และสามารถพิจารณาฌานด้วยชวนจิต (ปัจจุเวกษณวสี) แล้วแต่รายบุคคล ซึ่งที่ปรากฏในคัมภีร์สังยุตตนิกาย สคาถวรรค มีข้อความว่า สพพาทิสา อนุปริคมม เจตสา เนวชมคา ปิยตรมตตนา กวจิ เอว ปิโย ปุณฺณ อดตา ปเรส ตสมาน หีเส พร อดตกาโม แปลว่า บุคคล ตั้งใจค้นหาทั่วทุกทิศ ก็ไม่พบใครที่ไหน ซึ่งเป็นที่รักยิ่งกว่าตนเลย สัตว์เหล่านั้น ก็รักตนมาก เช่นนั้นเหมือนกัน เพราะฉะนั้น ผู้รักตน จึงไม่ควรเบียดเบียนผู้อื่น การแผ่เมตตาตนนั้น ลำดับแรกก็คือ การเจริญเมตตา จิตให้เกิดขึ้นในตนเองก่อน เมื่อรู้ว่ตนมีความสุขดีแล้ว อิ่มในเมตตาดีแล้ว

การแผ่เมตตาให้ผู้อื่น พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้อธิบายไว้มีใจความว่า การแผ่เมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี ขอให้ผู้อื่นมีความสุข ตรงกับภาษาบาลีว่า สพเพ สตฺตา อเวรา อพฺยาปชฺฌา อนิฆา สุชี อดตานัน ปรีหฺรณฺตุ หมายความว่า ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าได้มีเวร อย่าได้เบียดเบียน จงมีความสุข รักษาตนอยู่เถิด ผู้เจริญเมตตาธรรมอยู่เสมอ จนจิตมั่นในเมตตา มีเมตตาเป็นคุณสมบัติประจำใจแล้ว

จึงแผ่ขยายออกไปให้แก่ผู้ที่ เราเคารพรักและผู้มีพระคุณ ไปจนถึงคนที่เป็นศัตรูเป็นลำดับสุดท้าย เมื่อแผ่เมตตาจิตให้แก่ตนเองสำเร็จแล้ว ก็ควรแผ่ให้แก่คนใกล้ตัว ต่อจากนั้นก็แผ่ให้แก่พ่อ แม่ ครูอาจารย์ ครอบครัว ญาติพี่น้อง เพื่อนพ้องบริวาร คนที่รู้จัก คนที่ไม่รู้จัก คนที่เป็นศัตรู และเจ้ากรรมนายเวรเป็นต้น ด้วยการอ้างชื่อของคนเหล่านั้น เท่าที่นึกได้ว่า “ขอ...ทั้งปวง จงอย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย จงอย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย จงอย่าได้มีความทุกข์เลย ขอจงมีความสุข ประสงค์ตนไปให้รอดเถิด

สรุป

การแผ่เมตตาทำให้เป็นคนใจเย็น สงบกาย สงบวาจา สุขุมลุ่มลึก ไม่อาฆาตพยาบาท หรือจองเวรต่อใคร ๆ มีผิวพรรณผ่องใส สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน อายุยืน มีศีล มีสมาธิและมีปัญญา เป็นที่รักของมิตรสหาย ใครพบเห็นก็รักใคร่เหมือนเป็นลูกหรือญาติพี่น้อง เมื่อว่าตามหลักแล้ว สมบัติของเมตตา คือ ระวังความพยาบาทได้ (พฺยาปาหุสโม เอติสฺสา สมฺปตฺติ) วิตติของเมตตา คือ การเกิดสิเนหา (สิเนหสมฺภโว วิปตฺติ)

ผู้ที่แผ่เมตตา เจริญเมตตาพรหมวิหารนั้น จะได้รับอานิสงส์ 11 ประการ คือ 1) สุขุ สุปติ (หลับก็เป็นสุข) 2) สุขุ ปฏิพฺพชฺฌติ (ตื่นก็เป็นสุข) 3) น ปาปกํ สุปิณํ ปสฺสติ (ไม่ฝันร้าย) 4) มนุสฺसानํ ปิโย โหติ (เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย) 5) อมนุสฺसानํ ปิโย โหติ (เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย) 6) เทวตา รกฺขณฺติ (เทวดา

ย่อมรักษา) 7) นาสส อคฺคิ วา วิสํ วา สตถํ วา (ไม่ต้องภัยจากไฟ ยาพิษ หรือศัสตราอาวุธ) 8) กมฺติ ตวญฺ จิตฺตํ สมฺมาธิตฺติ (จิตเป็นสมาธิง่าย) 9) มุขวณฺโณ วิปฺปสํสํ (สีหน้าผ่องใส) 10) อสมฺมุฬฺโห กาลํ กโรติ (เมื่อจะตาย ใจก็สงบ ไม่หลงใหลไร้สติ) 11) อุตฺตริ อปฺปฏิวิฉินฺนโต พฺราหฺมโลกุปโค (ถ้ายังไม่บรรลุคุณพิเศษที่สูงกว่าย่อมเข้าถึงพรหมโลก) และปราศจากสิ่งที่ศัตรู อยากรู้อยากจะเห็น 2 ประการ คือ 1) ใบหน้าไม่มีสีหน้าท่าทาง ที่แสดงความโกรธเกิดขึ้นในขณะที่ประจัญหน้าศัตรูอยู่ 2) ถึงจะอยู่กับศัตรู ก็สามารถนอนได้อย่างมีความสุข ปราศจากความเกรงกลัว

เอกสารอ้างอิง

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2535). **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย 2500.**

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. (2525). **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปล ชุด 91 เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554. พิมพ์ครั้งที่ 2.** (กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน. 2556).

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2545). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระเจ้าบรมวงศ์เธอ กรมพระจันทบุรีนฤนาถ. (2513). **ปทานุกรมบาลี ไทย อังกฤษ สันสกฤต.** (พระนคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ศิวพร.

พระอธิการสมชัย มณีวงษ์ (กึ่งนอก). (2555). “หลักเมตตาในการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคเอดส์ในสังคมไทย”, **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (บทคัดย่อ). 11 กระทรวงวัฒนธรรม. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.m-culture.go.th>. 25 พ.ย. 2560.

ปรีชา พิณทอง. (2532). **สารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ.** อุบลราชธานี: ด่านสุทธาการพิมพ์.