

บทที่ ๓

หลักเมตตาในพุทธปรัชญา

บทที่ ๓ นี้ มุ่งศึกษาหลักเมตตาในพุทธปรัชญาเถรวาท มีประเด็นการศึกษา ๖ ประการ คือ (๑) ความหมายของเมตตา (๒) ลักษณะของเมตตา (๓) ปัจจัยสนับสนุนก่อให้เกิดเมตตา (๔) ประเภทของเมตตา (๕) ความสำคัญของเมตตา (๖) แนวทางปฏิบัติหลักเมตตา มีรายละเอียด ต่อไปนี้

๓.๑ ความหมายของเมตตา

“เมตตา” ในพระอภิธรรมปิฎก วิกังค์ อรรถาธิบายถึง “เมตตา” ว่าเป็นความรักใคร่ กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เรียกว่า เมตตา และควรแผ่เมตตาไปยังสรรพสัตว์ เปรียบเหมือนกับเราแผ่เมตตาให้กับคนที่เรารัก คนที่เราชอบ^๑ กล่าวได้ว่า “เมตตา” หมายถึง ความรัก ความเยื่อใย ความเอ็นดู ไม่ตรีจิต ความรู้สึกที่เป็นมิตร ความปรารถนาดี ความเมตตากรุณา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความผูกมิตรความเป็นผู้รักใคร่ ความปรารถนาให้เขามีความสุข แผ่ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้า

เมตตา มีความเป็นไปแห่งกายวาจาใจในอันที่จะเป็นประโยชน์เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลายเป็นลักษณะ มีการทำประโยชน์ให้แก่สัตว์ทั้งหลายอย่างใกล้ชิดเป็นกิจ มีการบำบัดความแค้นเป็นอาการปรากฏแก่ผู้ที่ทำการพิจารณาเมตตา การพิจารณาแต่ความดีที่น่าพึงพอใจของสัตว์ทั้งหลาย โดยไม่มีการนึกสิ่งที่ไม่ดี ไม่งามเป็นเหตุไกล่ สงบพยายามหลงได้เป็นเวลานาน เป็นความสมบูรณ์ของเมตตา^๒

^๑ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๔๓/๔๒๗.

^๒ พระอนุรุทธาจารย์, กัมมภูมิตถวิภาค ปริเฉทที่ ๙, หน้า ๖๑-๖๒.

เมตตา แปลว่า ธรรมชาติโดยอ้อมรักใคร่ชื่นชมต่อสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น
ชื่อว่า เมตตา^๓

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ได้ให้ความหมายของคำว่าเมตตาว่า
ความรัก, ความปรารถนาให้เขามีความสุข, แม้ไม่ตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงเป็นสุขถ้วนหน้า
(เป็นข้อ ๑ ในพรหมวิหาร ๔, ข้อ ๒ ในอารักขกัมมัฏฐาน ๔) บางแห่งท่านก็ใช้คู่กับกรุณา เขียน
ติดกันว่า เมตตากรุณา หมายถึง ความรักความปรารถนาดี และความสงสาร ความอยาก
ช่วยเหลือปลดปล่อยทุกข์ (เป็นข้อแรกในเบญจธรรม)^๔

คำว่า เมตตา คือ ความรักใคร่ ปรารถนาสันติสุขแก่ทุกชีวิต ประสานโลกให้อบอุ่น
ร่มเย็น หรือเป็นธรรมเครื่องเป็นอยู่ของผู้เป็นใหญ่ ผู้ประเสริฐ ความเมตตา ความเมตตาเป็น
ความรักใคร่ เยื่อใย ที่ปรารถนาจะให้ผู้อื่น สัตว์อื่นมีความสุขความรักใคร่นี้มี ๒ ประเภท คือ ๑)
ความรักประเภทแรก คือ รักอย่างมีกิเลสด้วยอำนาจกามตัณหาเป็นความรักในทางชู้สาวที่
ปรารถนาจะเอาและครอบครองเป็นเจ้าของด้วยอำนาจของราคะเมื่อไม่ได้ก็ผิดหวัง เสียใจ หรือ
คิดทำลายให้พินาศไป ๒) ความรักประเภทสอง คือ เป็นรักในเมตตาเป็นความรักใคร่ที่ปรารถนา
ให้ผู้อื่นเป็นสุขเป็นความรักที่บริสุทธิ์มิได้เจือด้วยความใคร่ในราคะมิใช่รักด้วยความพอใจเพื่อพึง
ได้รับอำิส ลาภสักการ และเป็นความรักที่ปรารถนาจะให้มิใช่จะเอาไม่ปรารถนาที่ครอบครอง
เป็นเจ้าของความรักในเมตตาจึงมีลักษณะชุ่มเย็นเหมือนน้ำที่อาบขโลมให้ใจดวงอื่นคลายความ
เราร้อนและสงบเย็นลงได้จิตใจย่อมผ่องใสขึ้นบานทั้งผู้ให้และผู้รับ^๕ สิ่งที่ตรงข้ามกับเมตตา คือ

^๓ พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานที่ปณี.** (พระนคร : มุลินิธิสัทธัมม
โชติกะ จัดพิมพ์, ๒๕๒๑), หน้า ๑๙๐.

^๔ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๙
(กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๒๓๗.

^๕ กรมการศาสนา, **คู่มือการศึกษานักธรรมและธรรมศึกษาชั้นตรี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๓๘), หน้า ๒๑-๒๒.

ราคะ ได้แก่ ความกำหนัดยินดีในกาม และพยาบาท คือความอาฆาตบงการซึ่งมีแต่จะทำให้
จิตใจระวนกระวาย เร่าร้อน ถูกแผดเผาด้วยไฟแห่งความอาฆาตแค้นและพิษแห่งความกำหนัด
นั้น

“เมตตา” หมายถึง “ความรัก” ความมีไมตรี ความปรารถนาดี ความอยากให้ผู้อื่น
มีความสุข ประสบแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์ เป็นความรักที่บริสุทธิ์ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์
ทั้งหลายในฐานะที่เป็นเพื่อนร่วมโลก หรือเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสังสารวัฏ เป็นความรักแบบกลางๆ
อย่างเผื่อแผ่ ทำให้ใจเปิดกว้างออกไปและผ่องใสเบิกบาน^๖ ความปรารถนาให้เขามีความสุข
แผ่ไมตรีจิตคิดจะให้สัตว์ทั้งปวงมีความสุขทั่วหน้า^๗

พันเอกปิ่น มุกทุกันต์ ได้ให้คำจำกัดความ พร้อมทั้งอธิบายความไว้ว่า เมตตา แปลว่า
ความรักใคร่ จากนั้นท่านก็อธิบายความรักใคร่ออกเป็นมีอยู่ ๒ ประเภท คือ ๑) ความรักใคร่อัน
เกิดจากความกำหนัด เช่น ความรักระหว่างเพศ อยู่ในกลุ่มของความรักที่มีตัณหาและราคะเป็น
เครื่องปรุงแต่งจิต ซึ่งเป็นเรื่องของเป็นกิเลส เป็นที่มาของความทุกข์ ผู้ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์
ต้องพยายามกำจัดออกจากใจ ความรักใคร่ประเภทนี้ไม่ใช่เมตตา ๒) ความรักอันเกิดจากความ
เอ็นดู ความรักประเภทนี้ เป็นเรื่องของความหวังดี คือ ปรารถนาจะให้เขาเป็นสุข เช่น มารดา
รักบุตร มิตรสหายรักกัน เป็นต้น ความรักที่เรียกว่า เมตตา^๘ พระพุทธเจ้าทรงสอนให้บำเพ็ญทั้ง
ฆราวาส ทั้งบรรพชิต เพราะเป็นคุณธรรมที่จะช่วยให้การอยู่กันในกลุ่มคณะเป็นไปด้วยดี มีการ
ปฏิบัติต่อกันด้วยความรักความเอื้อเฟื้อ เข้าใจซึ่งกันและกัน ทำให้สังคมอยู่เย็น และเป็นสุข^๙

สะท้อนให้เห็นว่า เมตตา เป็นความรักที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเป็นที่ตั้ง เป็น
ความรักที่มุ่งความสุขแก่ผู้อื่นเป็นสำคัญ เหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า “บรรดาภักขัตติย์เป็นต้น หรือ

^๖ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร
: เอส อาร์ พรินติ้ง แมส โปรดัก จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๕๓๔.

^๗ พันเอกปิ่น มุกทุกันต์, **บันทึกธรรม**, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์คลังวิทยา, ๒๕๖๖), หน้า

สมณพราหมณ์ผู้ใดผู้หนึ่ง มีจิตเมตตาอย่างแนบแน่น ย่อมอนุเคราะห์สัตว์โลกทั่วไป”และพร้อมกับการมุ่งให้เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล ย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อกัน ไม่มีความเคียดแค้น พยาบาทต่อกัน นำมาซึ่งความพอใจทั้งสองฝ่าย^๘

สรุปได้ว่าความหมายของ เมตตา เป็นความรักที่บริสุทธิ์ ไม่ใช่ความรักที่มุ่งสนองความต้องการของตัวเองเป็นที่ตั้ง แต่มุ่งเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่บุคคลอื่น แก่สัตว์อื่นเป็นที่ตั้ง โดยไม่คำนึงว่า เขาจะสนองความดีของเราหรือไม่ก็ตาม ดังท่านผู้รู้ได้อธิบายว่า เมตตา โดยพยัญชนะได้แก่ความสนิทสนม เว้นจากราคะ โดยอรรถ ได้แก่ปรารถนาความสุขความเจริญเพื่อผู้อื่นเป็นลักษณะของการมุ่งให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่อย่างไม่มีเวรไม่มีภัย ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ประทุษร้ายกัน ให้อยู่ดีมีความสุขตามสมควรแก่ฐานะของตน^๙

๓.๒ ลักษณะของเมตตา

พุทธปรัชญาเถรวาทสอนให้ชาวพุทธแผ่เมตตา คือความรัก ความปรารถนาดี ไม่ตรีจิตมิตรภาพไปยังเพื่อนมนุษย์ และสัตว์ทุกจำพวกโดยไม่จำกัด สอนไม่ให้เบียดเบียนสัตว์ทุกชนิด ถึงกับห้ามไว้เป็นศีลข้อแรกในศีล ๕ พระพุทธองค์ทรงสอนให้คนรักคนอื่น สัตว์อื่นเหมือนมารดา รักบุตรน้อยคนเดียวของตนทรงสอนไม่ให้เบียดเบียนสัตว์อื่นแม้ด้วยความคิด ดังที่ทรงตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย หากพวกโจรผู้ประพฤติดำทราวม จะพึงใช้เลื่อยที่มีที่จับ ๒ ข้างเลื่อยอวัยวะน้อยใหญ่ ผู้มีใจคิดร้ายแม้ในพวกโจรนั้น ก็ไม่เชื่อว่าทำตามคำสอนของเรา เพราะเหตุที่อดกลั้นไม่ได้ นั้น ด้วยเหตุนี้จึงมีผู้กล่าวว่า พุทธปรัชญามีลักษณะเป็น สันตินิยม และเพราะคำสอนเพื่อสันติภาพและความเมตตาต่อกันอย่างไม่จำกัดประเภท หรือ ขาดขั้นวรรณะนี้เอง ประวัติศาสตร์อันยาวนานของพุทธธรรมจึงปราศจากสงครามในนามของพุทธองค์ หรือในนามชาวพุทธอื่น ๆ

^๘ ชุ. พุท.อ. (ไทย) ๓ /๓/๑๑๙.

^๙ มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ ๒**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เสียงเสียง, ๒๕๓๕),

ดังนั้น ลักษณะของผู้มีเมตตาอยู่ภายในจิตใจ ผู้มีลักษณะดังกล่าวนี้ เมื่อมีการก่อกำเนิดขึ้นกับบุคคลอื่นย่อมไม่เอาเรื่องของตนเองเป็นข้ออ้างเพื่อที่จะได้พ้นภาระรับผิดชอบ มีข้อความในพระบาลีที่น่าสนใจเกี่ยวกับประเด็นดังกล่าวนี้ควรนำมาพิจารณากล่าวคือ พระพุทธเจ้าข้า แม้ข้าพระพุทธเจ้าก็มีความคิดอย่างนี้ว่า เป็นลาภของเราหนอ เราได้ดีแล้วหนอที่เราได้อยู่ร่วมกับเพื่อนสพรหมจารีเห็นปานนี้ ข้าพระพุทธเจ้านั้นได้เข้าไปตั้งเมตตาทายกรรม เมตตาวิกรรม เมตตาโมกรรมไว้ในท่านเหล่านี้ ทั้งในที่แจ้งและที่ลับ ข้าพระพุทธเจ้ามีความคิดอย่างนี้ว่า ไฉนหนอ เราพึงวางจิตของตนให้เป็นไปตามอำนาจแห่งจิตของท่านเหล่านั้นเท่านั้น ดังนี้แล้ว วางจิตของตนให้เป็นไปตามอำนาจจิตของท่านเหล่านั้นแหละ กายของพวกข้าพระพุทธเจ้าต่างกันก็จริงแล แต่จิตเป็นเหมือนดวงเดียวกันพระพุทธเจ้าข้า^{๑๐}

ประเด็นที่น่าสนใจอยู่ตรงที่ว่า “วางจิตของตนให้เป็นไปในอำนาจแห่งจิตของท่าน” ซึ่งมีความหมายว่า ให้คำนึงถึงความรู้สึก หรือเข้าใจความรู้สึกของคนอื่นว่า เขาคิดอย่างไร บรรดาอย่างไร ไม่ใช่คำนึงแต่ถึงเฉพาะความรู้สึกของตนเองแต่เพียงอย่างเดียว โดยไม่สนใจว่าคนอื่นจะเป็นอย่างไร หรือคิดอย่างไร ซึ่งไม่ใช่ลักษณะของคนที่มีเมตตา

ลักษณะของเมตตา^{๑๑} ว่าเป็นสภาวะจิตที่อยากให้ผู้อื่นมีความสุข เป็นสิ่งสำคัญที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเน้นต่อสาวกของพระองค์เสมอ ให้บำเพ็ญ, บ่มเพาะ, ฝึกฝนเมตตาหรือการกระทำใดๆก็ตามอันเนื่องมาจากความเข้าใจเข้าใจ ทำให้เกิดความเข้าใจในโลก มองสภาวะของโลกด้วยเมตตาแล้วจะเป็นหนทางหนึ่งแห่งการดับทุกข์ ซึ่งการดับทุกข์ก็คือการกระทำให้แจ้งแห่งสภาวะพระนิพพาน เมตตาเป็นธรรมข้อแรกที่อยู่ในพรหมวิหาร ๔ ประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาเมตตาเริ่มทำงานด้วยฉันทะ เพราะข้อธรรมทั้งสองข้อนี้ เป็นเรื่องของความรัก ความอยาก ความต้องการเหมือนกัน เมตตา คือ ความอยากหรือต้องการนำประโยชน์

^{๑๐} วิมพา .อ. (ไทย) ๕/๒/๒๖๕.

^{๑๑} Aronson B. Harvey . Love and Sympathy in Theravāda Buddhism .

สุขเข้าไปให้ มีขอบเขตจำกัดเฉพาะกรณีที่เกี่ยวข้องกับคนและสัตว์ ส่วนฉันทะนั้นเกี่ยวข้องกับทุกสิ่งทุกอย่าง ฉันทะ คือ ภาวะจิตที่ยินดี พอใจ ตลอดจนต้องการให้เกิดมีความดำรงอยู่ด้วยดีของสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่ควรจะเป็นจะมีของมันเมตตาเป็นภาษาบาลีเรามาเรียกกันว่าไมตรี มาจากศัพท์ว่าเมตตาหมายถึงว่าแสดงความรักหรือประกอบด้วยความรักอันเป็นข้าศึกแก่ความเกลียด ไม่ใช่รักเกี่ยวข้องกับกาม^{๑๒} ความรักที่เกี่ยวกับกามหรือเกี่ยวด้วยกามราคะ กามฉันทหรือความยินดีในกามไม่ใช่เมตตา

อีกอย่างหนึ่งความรักที่มีเป็นธรรมดาแก่คนที่เกี่ยวข้องกันเช่น มารดาบิดารักลูก ลูกรักมารดาบิดา ญาติรักญาติ เหล่านี้ไม่ใช่เมตตาไม่ใช่กามฉันทหรือกามราคะ ความรักที่อาศัยเรื่อณ ถ้าหมายตามภาษาไทย คือ ความรักที่เกี่ยวกันกับคนในครอบครัว มักมีความเข้าใจสับสนปะปนกันระหว่างความรักที่เป็นเมตตา กับความรักที่เป็นอกุศล ความรักที่เจืออกุศลเรียกว่า สีนเหา หมายถึงความรัก เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว หรือความรักที่เจือด้วยความเห็นแก่ตัว ทำให้จิตใจคับแคบ ติดข้อง มัวหมอง เมตตาที่เกิดจากรักแสดงว่ายังมีกิเลสอยู่ทำให้เกิดทุกข์ วิตกกังวล เมื่อผู้ที่ถูกรักนั้นเดือดร้อน การตรวจสอบความรักของตนต่อบุคคลผู้อื่นว่าเป็นเมตตาที่แท้จริง หรือมีเมตตาอยู่บ้างแต่เจือด้วยตัณหา โดยการถามตนเองว่า หากไม่สามารถแสวงหาสุขเวทนาจากตัวเขาได้ ถ้าชีวิตของเขาไม่เป็นเครื่องค้ำจุนความมั่นคงถาวรแห่งตัวตนของเรา เราจะยังคงรักเขาหรือไม่ ยังคงเห็นชีวิตเขามีคุณค่าต่อการถนุถนอมหรือไม่^{๑๓}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต) อรรถาธิบายถึงเมตตา ในคำแปลสามัญ หมายถึง ความรัก ความมีไมตรี ความปรารถนาดี ความอยากให้ผู้อื่นมีความสุขและประสบสิ่งที่

^{๑๒} พระมหาเถรสมาคม. พระไตรปิฎกฉบับออนไลน์. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มา พจนานุกรมพระไตรปิฎก, <http://www.learntripitaka.com>, [๑๘ สิงหาคม ๒๕๔๘].

^{๑๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). พุทธธรรม. ฉบับปรับปรุงและขยายความ. (กรุงเทพมหานคร :มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๖.

เป็นคุณประโยชน์ท่านพุทธทาส ภิกขุ กล่าวว่าเมตตา คือ ความรักโดยธรรมะไม่เกี่ยวข้องกับ
 เนื้อหนัง เนื้อหนังไม่ถูกต้องกันเลยก็ได้ก็สามารถมีความรักถึงที่สุดได้ความรักชนิดนี้เรียกว่า
 เมตตาซึ่งเป็นเรื่องของจิตล้วนๆเมตตาเป็นที่ตั้งแห่งความผาสุกและสันติภาพ ท่านพุทธทาสยังได้
 อธิบายลักษณะของเมตตาผ่านตัวตนหรืออัตตาซึ่งสามารถแบ่งออกได้เป็น ๓ ระดับคือ

ระดับที่ ๑ เมตตาขั้นต่ำ ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติของสัญชาตญาณ ยังมีกิเลสอยู่
 หรือไม่ได้ลดความเห็นแก่ตัวประการใด ตัวอย่างเช่น เมตตาของแม่ที่มีต่อลูก เพราะยึดมั่นถือมั่น
 อยู่ใน ตัวตนถือว่าลูกคือส่วนหนึ่งแห่งความเป็นตัวตนของคนเป็นแม่ จึงรู้สึกเมตตาลูก จัดเป็น
 เมตตาที่มีอาสวะ

ระดับที่ ๒ เมตตาขั้นกลาง มีสติและปัญญาคอยควบคุมปัญญาจะทำให้เมตตาจาก
 ธรรมชาติเกิดพัฒนาการเพื่อลดตัวตนและลดความเห็นแก่ตัวรวมทั้งกิเลสต่ำ ๆ ทั่วไป ตัวอย่างเช่น
 แม่ลูกอ่อนที่เลี้ยงดูให้น้ำนมเด็กทารกที่ถูกทอดทิ้ง เป็นการกระทำที่ต้องลดความเห็นแก่ตัวลงบ้าง
 แล้ว จึงให้ความช่วยเหลือผู้อื่นที่ไม่ใช่ญาติพี่น้องตนเองได้ หรือคิดว่าเป็นการช่วยเหลือเกื้อกูล
 บุคคลตกยาก เป็นการทำให้ปราณนาบุญกุศล ทำเพื่อตนเองให้ได้ไปเกิดในสวรรค์ จัดเป็น
 “เมตตารับจ้าง” ยังไม่ใช่เมตตาที่สะอาดอย่างแท้จริง ยังมีอาสวะ เจืออยู่

ระดับที่ ๓ เมตตาขั้นสูงสุด คือตัวตนที่ถูกฝึกฝนให้สูงขึ้นสู่เมตตาที่สะอาดกว่า
 กำจัดความเห็นแก่ตนออกไปได้ กระทั่งไม่ยึดถือว่ามีตัวตน ไม่ต้องอาศัยอัตตา เป็นเมตตา
 ที่สูงไปกว่าธรรมชาติ เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ แผ่ไปในสัตว์บุคคลอย่างหาประมาณไม่ได้
 หรือ อปัมมัญญา ซึ่งปรากฏอยู่ในพระอรหันต์เท่านั้น ส่วนเมตตาในพระโพธิสัตว์อยู่ในช่วง
 เพาะปลูกให้งอกงาม สูงสุดแบบพระอรหันต์ แต่ยังมีเจตนาอยู่ คือ เป็นไปเพื่อปมบารมี

นอกจากนี้เมตตายังมีลักษณะแยกกันออกได้อย่างชัดเจน เนื่องจากเมตตาเป็นธรรมะ
 ที่ใช้คู่กันบ่อย กระทั่งทำให้เกิดความเข้าใจผิดว่ามีลักษณะเดียวกัน ความแตกต่างว่าความเมตตา
 นั้นหมายถึงความรัก ความปรารถนาดี ซึ่งเจาะจงให้บุคคลปกติทั่วไปประสบความสุข ในขณะที่

กรุณาเจาะจงให้ผู้ประสบทุกข์เป็นลำดับแรก^{๑๔} เมื่อรวมคำทั้งสองนี้เป็นเมตตากรุณา มีความหมายโดยรวมว่า เป็นการแสดงออกซึ่งความรู้สึกรัก ผูกพันในเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน อนุเคราะห์เกื้อกูลกัน และกัน ความเมตตากรุณาจึงมีความสำคัญเป็นเหมือนสะพาน เป็นโครงสร้างทางวิญญาณของสันติภาพ กลมกลืนและสมดุล สร้างสรรค์สันติสุข สิ่งที่ทำให้เมตตาปรากฏในพุทธศาสนาเรายึดเอาความทุกข์เป็นแกนในความเป็นมนุษย์ คือ ทุกคนเกิดมามีทุกข์ หรือสิ่งที่ทนได้ยากร่วมกันอยู่ เมื่อเห็นทุกข์แล้ว ก็จะทำให้เข้าใจสถานะต่างๆที่เกิดขึ้นจะเข้าใจ เห็นใจกับสิ่งที่แม้ไม่ใช่สิ่งมีชีวิตได้วิธีแสดงออกซึ่งเมตตาให้ปรากฏ คือ การแผ่เมตตาริจิตซึ่งแผ่ไปยังสรรพสัตว์ทั้งปวงโดยการรู้สึกร่วมทุกข์ด้วย

ดังที่พระพุทธเจ้าสอนว่า“ขอจงได้แผ่เมตตาไปในโลกทั้งมวลของจณเภาความรู้สึกร่วมมิตรหาปริมาณมิได้ไปทั้งในเบื้องบน เบื้องต่ำ และทางขวาง อย่างไม่มีอะไรกีดขวาง อย่าได้มีเวรกัน อย่าได้เป็นศัตรูกันเลย”^{๑๕} ให้ผู้อื่นเป็นสุขจึงจะได้ชื่อว่าเมตตาเป็นเครื่องป้องกันและกำจัดพยาบาทความ มุ่งร้ายมีปรีายาที่จะพึงแสดงเป็น ๒ คือแผ่เฉพาะและแผ่ทั่วไปได้ชื่อตามเหตุนี้ว่าโอทิสสพณณา (แผ่จำเพาะ) และอนทิสสพณณา(แผ่ไม่จำเพาะ)^{๑๖} การแผ่โดยเฉพาะเจาะจงบุคคลหรือหมู่ ซึ่งได้ชื่อว่า โอทิสส-พณณาพึงเห็นด้วยอย่างในมารดาบิดาหวังความสุขแก่บุตรธิดาหรือครูบาอาจารย์หวังความเจริญแก่ศิษย์ คนที่เป็นมิตรหวังความเจริญแก่กันและกัน ตลอดถึงท่านผู้ดำรงอิสริยยศสูงสุดในหมู่หวังความดีความเจริญแก่ปรีชนเป็นต้น การแผ่โดยไม่มีขอบเขตเฉพาะเจาะจงบุคคลสุดแต่ตนหวังสุขเกลียดทุกข์ฉันใด ก็มีแก่ใจ คิดจะให้ผู้อื่นเป็นฉัน

^{๑๔} สุวรรณ เมืองแก้ว, “แนวคิดเรื่องกรุณาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาปรัชญา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ๒๕๕๓.

^{๑๕} พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทยเล่มที่๒๕ สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย. โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร,๒๕๓๙), หน้า ๓๖๖-๓๗๔.

^{๑๖} พระมหาเถรสมาคม. พระไตรปิฎกฉบับออนไลน์. [ระบบออนไลน์]. แหล่งที่มาพจนานุกรมพระไตรปิฎก, <http://www.learntripitaka.com>, [๑๘ สิงหาคม ๒๕๕๘].

นั้นได้ชื่อว่าอนิทิสสพณนา โดยมีตัวอย่างคือพระพุทธเจ้า ผู้มีพระหฤทัยหวังจะให้สัตว์บรรลู่ถึง
สุขทุกถ้วนหน้า

พุทธปรัชญาเถรวาทเรียกความรู้สึกสมเพชต่อความทุกข์และความเสียใจแบบ
เดียวกัน ผู้ที่หลังน้ำตาได้เท่านั้นจึงจะหลังน้ำตาให้คนอื่นได้ และจากความรู้สึกสมเพชนี้เองจึง
ทำให้เกิดความเมตตาขึ้น เมื่อใดที่เกิดความรู้สึกเสียอกเสียใจอย่างหนักแล้วค่อยๆ พินิจพิจารณา
ความทุกข์ด้วยตัวเอง เมื่อนั้นจะมีความรู้สึกสมเพชเวทนาขึ้นอย่างกว้างขวางเมตตานี้เป็นความ
รักสากลที่สามารถสร้างให้เกิดได้ในใจมนุษย์ได้ด้วย วิธีดังกล่าว แล้วมันจะไกลออกไปจนเลยพ้น
ขอบเขตความรักตามธรรมชาติของมนุษย์ได้ก็ต่อเมื่อมันตั้งอยู่บนรากฐานแห่งความรู้แจ้งถึง
ความทุกข์ของมนุษย์อย่างสมบูรณ์เท่านั้น

ฉะนั้นผู้ที่รักตนเองจึงไม่ควรทำร้ายผู้อื่น “ความมีใจกว้าง” ได้แก่ความเมตตาปราณี
เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความไม่เห็นแก่ตัว โดยมีหลักอยู่ว่า โลโกปตมกิกา เมตตา เมตตาเป็นผู้อุปถัมภ์
โลกหรือเมตตาเป็นผู้ค้ำจุนโลก ปัจจุบันนี้การมีความรักความเมตตาต่อกันนั้นทำได้ยากเพราะ
ต่างฝ่ายต่างเห็นแก่ประโยชน์ การที่เข้าไปเหมือนกับว่ารักกัน เอ็นดูกัน ช่วยเหลือกันนั้น เป็น
ลงทุนที่หาประโยชน์จากอีกฝ่าย เมตตาบริสุทธิ์ หมายถึง จิตที่บริสุทธิ์ ใจกว้างปราณี ไม่หวัง
อะไรตอบแทน ซึ่งยังมีปรากฏอยู่ในสมัยที่มนุษย์ปฏิบัติเน้นหนักไปทางศาสนาหรือวัฒนธรรมที่
สอนให้เมตตากรุณาล้วนๆ สมัยนี้ได้ลบลื่นไปแล้ว การที่จะต้องทำอะไรให้เกิดเมตตาเหล่านั้น
ต้องหลอกล่อ ต้องมอบเหรียญ ให้เกียรติยศตอบแทน เช่นใน งานบริจาค งานสาธารณกุศล
บริจาคไปก็เพราะเขาจัดงานเลี้ยงที่ทำให้ได้กิน ได้เล่น มันกลายเป็นการหลอกหรือยั่วให้
พยายามมีเมตตา ซึ่งจัดว่าไม่ใช่เมตตาที่บริสุทธิ์ คำว่า “เมตตา” หมายถึง ความอ่อนโยน ความ
สุภาพ การบริจาค การสงเคราะห์ผู้อื่น^{๑๗} เหล่านี้เราทำได้เท่าที่เราจะชนะกิเลสของเรา กล่าวคือ

^{๑๗} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมคือทุกสิ่งทั้งจำเป็นสำหรับมนุษย์, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์

มันต้องมีการต่อสู้กันภายในใจระหว่างความขี้เหนียวกับความเผื่อแผ่ เมื่อการเผื่อแผ่ชนะได้เท่าใด เราก็มีการให้ทานเท่านั้นหรือรักเขา เมตตาเขาเท่านั้น ขึ้นอยู่กับสงครามในจิตใจ คือการรบกันอยู่ระหว่างกิเลสกับธรรมะ ชนะเท่าใดก็ออกมาเป็นเมตตาที่แท้จริง ถ้าหากทำได้มากแล้ว โลกนี้ก็เป็นโลกพระศรีอารยันทันทีเหมือนกัน

อรรถกถาแม้จะไม่ได้อธิบายในลักษณะดังกล่าวโดยตรงแต่จากตัวอย่างที่อ้างถึงต่อไปนี่ ย่อมสามารถอธิบายได้อย่างชัดเจนว่า ผู้มีเมตตานั่น ย่อมคำนึง หรือคิดถึงประโยชน์เกื้อกูลต่อบุคคลอื่นเป็นสำคัญสนิมขึ้นในบาตรของภิกษุรูปหนึ่งจีวรของภิกษุรูปหนึ่งเส้รำหมองบริภณกรรมย่อมมีแก่ภิกษุรูปหนึ่ง บรรดาภิกษุเหล่านั้น สนิมขึ้นที่บาตรของผู้ใด เมื่อผู้หนึ่งบอกว่า ผู้มีอายุ สนิมเกิดที่บาตรของกระผม ควรสุม ดังนี้ พวกนอกนี้ ไม่พูดว่า จีวรของผมเส้รำหมอง ควรซัก เครื่องใช้ของผมควรกระทำ ดังนี้แล้ว เข้าป่านำฟืนมาตัดเป็นท่อนไว้บนบาตร สุมบาตรแล้ว ต่อมาก็ซักจีวรบ้าง ทำของใช้บ้าง^{๑๘} พฤติกรรมของภิกษุข้างต้นนี้ แสดงถึงความเป็นเมตตาอย่างยิ่ง แม้ตนจะมีภาระต้องทำ แต่เมื่อภิกษุรูปใดรูปหนึ่งในหมู่คณะเอ่ยปากขึ้นก่อน ย่อมละทิ้งภาระที่ตนต้องทำ ไปช่วยเหลือเพื่อนภิกษุรูปอื่นก่อนแล้วจึงมาทำกิจของตนภายหลัง ความเป็นอยู่ของภิกษุดังกล่าวจึงเต็มไปด้วยความรัก ความกลมเกลียวเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน พร้อมเพรียงกัน ประองดองกัน ไม่วิวาทกัน เป็นเหมือนน้ำนมสดกับน้ำ มองดูกันด้วยสายตาดันเป็นที่รัก

ลักษณะของเมตตา คือ ความเป็นไปด้วยอาการเกื้อกูล หมายความว่าเมตตา มีสภาพต้องการที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่บุคคลอื่นโดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ เมื่อบิดามารดา มีจิตผูกพันในบุตร ธิดา ญาติของตน หรือมิตรสหาย เพื่อนต่างคิดว่าเป็นลูกหลานญาติพี่น้อง หรือมิตรสหายของเราแล้วจึงช่วยเหลือเกื้อกูลความรู้สึกเช่นนี้ไม่ใช่เมตตาในพรหมวิหารแต่เป็นความผูกพัน

^{๑๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๑๗.

ซึ่งจัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่งในกรณีตรงกันข้าม เมตตาที่แท้จริงจะต้องมีความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทนไม่เลือกบุคคลว่าเป็นคนที่รู้จักหรือไม่รู้จักรักหรือชัง

เมตตานี้เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเจริญอยู่เป็นนิตยพระองค์มีพระเมตตาเปี่ยมล้นในเหล่าสัตว์ถ้วนหน้าเสมอเหมือนกันทรงมีพระเมตตาในพระเทวทัตผู้คิดร้ายพระองค์เหมือนในราหุลกุมารราชโอรส พระพุทธเจ้ามีเมตตาเสมอภาคกันหมดไม่จำกัดบุคคล

กล่าวโดยสรุป ความรักแบบเมตตา มีลักษณะดังต่อไปนี้ ๑. เป็นความรักที่บริสุทธิ์ที่มีต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายในฐานะเป็นเพื่อนร่วมโลก หรือเพื่อนร่วมทุกข์ ร่วมสังสารวัฏ เป็นความรักอย่างเป็นกลาง ๆ อย่างเผื่อแผ่ทำให้ใจเปิดกว้างออกไป และผ่องใสเบิกบาน ๒. เป็นความรักที่มุ่งสร้างประโยชน์เพื่อบุคคลอื่นเป็นที่ตั้ง ไม่ใช่มุ่งเพื่อให้บุคคลอื่นมาสนองความต้องการของตน เป็นภาวะที่จิตยินดีในการดำรงอยู่ดีของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายตามสภาพของมันเป็นสภาวะจิตที่เป็นกุศล ดีงาม โปร่งสบาย ซึ่งภาวะจิตแบบนี้จะก่อความสุขทั้งแก่ตัวเองและผู้อื่น ถ้าหากจะตรวจสอบดูว่า ความรักที่ตนมีต่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งว่าเป็นเมตตาที่แท้จริงหรือไม่ หรือมีเมตตาอยู่บ้างแต่เจือด้วยตัณหา หรือว่าเป็นแต่เพียงอาการของตัณหาเท่านั้น ท่านผู้รู้แนะนำให้เรากลามตนเองว่า ถ้าเราไม่อาจหาสุขเวทนาจากตัวบุคคลที่เรารักได้ และถ้าชีวิตของบุคคลที่เรารักไม่เป็นเครื่องค้ำจุนความมั่นคงถาวรแก่ตัวเราอีกต่อไป เรายังจะคงรักเขาหรือไม่ เรายังเห็นชีวิตของเขามีคุณค่าที่พึงจะใส่ใจทะนุถนอมหรือไม่ เรายังยินดีในความดำรงอยู่ของเขาต่อไปอีกหรือไม่ ถ้าอยู่ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าวแล้ว จิตใจยังรักและปรารถนาดีอยู่ ย่อมได้ชื่อว่ามีเมตตาแท้

๓.๓ ปัจจัยสนับสนุนก่อให้เกิดเมตตา

ปัจจัยสนับสนุนก่อให้เกิดเมตตาเป็นที่น่าสนใจที่ว่า ในคัมภีร์พระไตรปิฎก เมื่อกล่าวถึงเมตตาก็มักจะพรรณนาถึงเมตตาเฉพาะประเด็นว่า ควรแผ่เมตตาอย่างนั้นอย่างนี้ อานิสงส์ของเมตตาอย่างนั้นอย่างนี้ ในคัมภีร์อรรถกถาซึ่งอธิบายพระไตรปิฎกอีกชั้นหนึ่ง

ก็กล่าวถึงเฉพาะแค่ความหมาย รูปวิเคราะหฺของเมตตา (ซึ่งส่วนใหญ่ก็ไม่ต่างจากที่ปรากฏใน คัมภีร์พระไตรปิฎกมากนัก) หากจะต้องคำถามว่า มีปัจจัยอะไรบ้างที่จำช่วยให้เมตตาคิดขึ้นก็ จำเป็นต้องอาศัยการประมวลจากข้อความที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถาเข้าด้วยกัน และเพื่อจะตอบคำถามดังกล่าว ผู้วิจัยก็ได้ประมวลสรุปปัจจัยต่างๆ ที่ก่อให้เกิดเมตตา ดังต่อไปนี้

(๑) การฝึกฝนในด้านพฤติกรรม คำว่า พฤติกรรมในที่นี้ ได้แก่ พฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา และใจ ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ต้องฝึกฝน เพราะถือว่าเป็นปัจจัยสนับสนุนที่จะทำให้เกิด หรือขัดขวางการเกิดของเมตตา โดยแบ่งการฝึกฝนในด้านพฤติกรรมได้ ๓ ทางคือ

ก. พฤติกรรมแสดงออกทางกาย

พฤติกรรมทางกาย หมายถึงพฤติกรรมที่แสดงออกในรูปของการกระทำอย่างใดอย่างหนึ่ง ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์อรรถกถา ท่านพรรณนาถึงพฤติกรรมทั้งที่เป็นปฏิปักษ์ และพฤติกรรมที่จะช่วยสนับสนุนให้เกิดเมตตาซึ่งผู้ปฏิบัติจะต้องรู้จักกระทำ และละเว้น การกระทำให้ถูกต้อง กล่าวคือพฤติกรรมลักษณะใดเป็นเหตุให้เกิดเมตตา ก็ยึดถือและปฏิบัติ ขณะเดียวกัน พฤติกรรมใดที่ขัดขวางต่อเมตตา ก็ให้ละเว้น ไม่กระทำ ซึ่งจะขอประมวลพฤติกรรมเหล่านั้นมากล่าวไว้ในที่นี้พอเป็นตัวอย่างดังนี้^{๑๙}

๑. ปิพนฺ หมายถึง การบีบคั้น ท่านไม่ได้ให้รายละเอียดใด ๆ ไว้ เพียงแต่ขยายความต่อว่า คือบีบคั้นสรีระข้างใน ซึ่งคงหมายถึงการกระทำที่ก่อให้เกิดการเจ็บปวด หรือบาดเจ็บในส่วนของอวัยวะภายในร่างกายลักษณะใดลักษณะหนึ่ง

๒. อุปฆาตํ หมายถึง การฆ่าเป็นเจตนามุ่งให้ได้รับอันตรายถึงชีวิต สะทอนให้เห็นถึงภาวะจิตใจที่โหดเหี้ยม แข็งกระด้าง เย็นชาต่อความทุกข์ทรมานของบุคคลอื่น หรือสัตว์อื่น

^{๑๙} พ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/๕๔๗.

๓. สุนดาปน์ หมายถึง การทำให้เดือดร้อน คือทำชีวิตบุคคลอื่น หรือสัตว์อื่นให้ได้รับความเดือดร้อน

๔. ปรียาทาน์ หมายถึง การย่ำยี คำนี้มีความหมายในลักษณะที่ทำให้บุคคลอื่น หรือสัตว์อื่นได้รับอันตราย

๕. วิหะ หมายถึง การเบียดเบียน พฤติกรรมที่ตรงกันข้ามได้แก่ความไม่เบียดเบียน ซึ่งในอรรถกถาท่านได้ให้ความสำคัญแก่เรื่องการไม่เบียดเบียนมาก มีการกล่าวไว้ในที่หลายแห่ง และถือว่า การไม่เบียดเบียนนี้เป็นส่วนเบื้องต้นของเมตตา เช่น พระพุทธพจน์ตอนหนึ่งตรัสกับ ภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระธนิยะโมฆบุรุษนั้นเบียดเบียน คือทำลายสัตว์เล็กน้อย เป็นอันมากให้พินาศอยู่.....ความไม่เบียดเบียนแม้เป็นเพียงส่วนเบื้องต้นแห่งเมตตา...มิได้มีเลย”^{๒๐} พิจารณาจากภาพรวมแล้ว พฤติกรรมเหล่านี้ ล้วนเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความโหดร้ายทารุณ มีโลภะและโทสะเป็นที่ตั้ง ซึ่งถือว่าตรงกันข้ามกับเมตตา ผู้มีเมตตาจะต้องเว้นจากพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอาการ ๕ ประการดังกล่าวนี้

นอกจากพฤติกรรมที่เป็นไปโดยอาการ ๕ ประการดังกล่าวแล้ว ยังมีพฤติกรรมที่มีลักษณะเดียวกับพฤติกรรมดังกล่าว แต่มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก เช่น เหมฐา ความข่มเหง ได้แก่การสร้างความทุกข์ให้เกิดขึ้นด้วยการใช้กำลังในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง วิโรธนา ได้แก่การแสดงอาการเคียดแค้น ปรุปฆาตะ ได้แก่การทำร้ายผู้อื่น^{๒๑} เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นตัวทำลาย หรือขัดขวางเมตตาจิตทั้งสิ้น

นอกจากละเว้นพฤติกรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว พฤติกรรมสำคัญที่ช่วยส่งเสริมให้เกิดเมตตาที่สำคัญได้แก่ ๑) การคบเพื่อนที่ดี หมายถึง เพื่อนที่มีจิตใจดีงามเอื้อต่อการเกิด

^{๒๐} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ปฐมสมันตปาสาทิกาแปล ภาค ๒**, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๒๗), หน้า ๒๐๑.

^{๒๑} อภิ. วิ. (ไทย) ๒ / ๑ / ๒๔๖.

ความรู้สึกที่ดีต่อเพื่อนมนุษย์ ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายด้วย^{๒๒} ๒) การรู้จักแสวงหาสิ่งที่เป็นสัพปาเย คือ ปัจจยวตล่อมที่เกื้อหนุนต่อเมตตาหรือไม่ขัดขวางต่อเมตตา ในแง่ของการปฏิบัติก็มีพื้นฐานที่มีเมตตาเป็นอารมณ์ท่านเน้นไปที่เรื่องของอิริยาบถมีการยืนและการนั่งเป็นต้น ซึ่งมีความสะดวกสบาย ไม่เป็นอุปสรรคขัดขวางการปฏิบัติ ในแง่ของการปฏิบัติทั่วไปจะมีความหมายว่า การรู้จักวางตนให้เหมาะสม หรือเข้าไปเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น โดยที่ไม่ก่อให้เกิดความกระทบกระทั่งในลักษณะใดลักษณะหนึ่งซึ่งขัดขวางต่อความรู้สึกที่ดีงามต่อกัน

ข. พฤติกรรมแสดงออกทางวาจา

ผู้ต้องการพัฒนาเมตตาจิตของตนเองให้เกิดขึ้น ต้องรู้จักใช้วาจาที่เอื้อต่อการเกิดเมตตาได้แก่วาจาที่เรียกว่า ปิยวาจา คือการเจรจาแต่ถ้อยคำที่ก่อให้เกิดความรักความสมัครสมานสามัคคี เว้นวจีทุจริต ๔ ประการ คือ คำเท็จ คำหยาบ คำส่อเสียด และคำเพ้อเจ้อ ไม่แสดงอาการอย่างใดในพระบาลีว่า “ทะเลาะ วิวาท ทิ่มแทงกันและกันด้วยหอกคือปาก”^{๒๓} ซึ่งถือว่าเป็นปัจจยวตล่อมที่เกื้อหนุนต่อเมตตา ในขณะที่เดียวกันรู้จักเจรจาถ้อยคำที่เป็นวจีสุจริต คือ ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเท็จ ไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดเพ้อเจ้อ รวมไปถึงการงดเว้นคำพูดที่จะเป็นสาเหตุนำไปสู่ความทะเลาะ ความขัดเคือง

ค. พฤติกรรมแสดงออกทางใจ

การแสดงความคิด นึก ในทางเมตตา โดยพื้นฐานแล้วเป็นเรื่องของจิตใจที่ดีงาม มีความรักความปรารถนาดีต่อบุคคลอื่น ต่อสัตว์อื่นเป็นที่ตั้ง ซึ่งการพัฒนาจิตใจให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวนี้ ย่อมต้องมีส่วนประกอบอื่น ๆ มาช่วยสนับสนุน ผู้วิจัยประมวลวิธีคิด ซึ่งถือว่าเป็น

^{๒๒} ส. มหา. (ไทย) ๕/๑/๒๙๔.

^{๒๓} ม. มู. (ไทย) ๑/๓/๔๑๒.

ปัจจัยสำคัญที่เกื้อหนุนก่อให้เกิดเมตตามาเป็นตัวอย่าง ซึ่งผู้ต้องการพัฒนาเมตตาจิตให้เกิดขึ้น จะต้องฝึกฝนตนเอง ๗ ประการ ได้แก่

๑. การรู้จัก รู้เอาใจเขาใส่ใจเรา หมายถึง การรู้จักเปรียบเทียบความปรารถนา ความต้องการของตนกับบุคคลอื่น สัตว์อื่นว่า ตนรักสุขเกลียดทุกข์ อย่างไร บุคคลอื่นสัตว์อื่นก็คงรักสุขเกลียดทุกข์ฉันนั้น เมื่อคิดเปรียบเทียบในลักษณะเช่นนี้แล้ว ท่านกล่าวว่า ย่อมมีส่วนสำคัญ ทำให้เมตตาจิตเกิดขึ้นได้ง่าย และตั้งอยู่มั่นคงภายในจิตใจ^{๒๔}

๒. มนสิการว่าสัตว์โลกทั้งมวลล้วนพี่น้องกัน การมองบุคคลอื่น สัตว์อื่นในลักษณะที่เป็นพี่น้องกัน หรืออย่างน้อยก็เพื่อนกัน ย่อมส่งผลให้เกิดความรักความปรารถนาดีต่อกัน การฝึกให้รู้จักมองในลักษณะดังกล่าวนี้ มีพระบาลีในที่แห่งหนึ่งรับรองว่า พระพุทธเจ้าเองก็ทรงสอนให้เหล่าภิกษุได้เข้าใจว่า เราทุกคนที่เกิดมาบนโลกนี้ล้วนเคยเป็นพี่น้อง เคยเป็นพ่อ เคยเป็นแม่ เป็นพี่น้อง ในลักษณะใดลักษณะหนึ่งมาแล้วด้วยกันทั้งนั้นดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดไม่เคยเป็น มารดา ไม่เคยเป็นบิดา ไม่เคยเป็นพี่น้องชาย ไม่เคยเป็นพี่น้องหญิง ไม่เคยเป็นบุตร ไม่เคยเป็นธิดา (กันมาก่อน) บุคคลที่เป็นดังนี้หาไม่มีการผูกจิต หรือทำใจให้เกิดความรู้สึกดังกล่าวนี้ ย่อมช่วยระงับ หรือบรรเทาโทษที่จะพึงเกิดขึ้นได้

๓. ความเป็นผู้มีจิตใจอ่อนโยน ภาษาบาลีใช้คำว่า มุทุ จิตใจที่อ่อนโยนย่อมเอื้อต่อการมองเห็นความทุกข์ของบุคคลอื่นสัตว์อื่นได้ง่าย ในกรณียเมตตสูตร^{๒๕} ทรงแนะนำแนวทางในการปฏิบัติตนของภิกษุในเรื่องของความอ่อนโยนดังกล่าวนี้ด้วย ความมีจิตใจอ่อนโยน ท่านหมายรวมถึงการเป็นผู้ไม่มีอติมานะ คือไม่ดูหมิ่นผู้อื่นด้วยวัตถุแห่งการดูหมิ่น มีชาติและโคตร เป็นต้น ความอ่อนโยนทางด้านจิตใจ ย่อมส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดีงามต่อกัน มองเห็นความทุกข์ของคนอื่นเหมือนเป็นความทุกข์ของตน ซึ่งถือว่าเป็นส่วนสำคัญของเมตตาจิต

^{๒๔} พระสัทธัมมโชติกะ ธรรมาจริยะ, สมถกรรมฐานที่ปณี, (พระนคร : โรงพิมพ์ไพศาลวิทยา, ๒๕๒๑), หน้า ๑๙๓.

^{๒๕} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๑/๑/๓๔๑.

๔. การหมั่นระลึกนึกถึงสิ่งที่เป็นเครื่องหมายของเมตตาที่ท่านเรียกว่า “เมตตานิमित” เช่น ความรัก ความปรารถนาดี ประโยชน์ สิ่งเกื้อกูลที่เป็นไปเพื่อบุคคลอื่น สัตว์อื่นเป็นที่ตั้งในการกระทำกิจ

๕. การประกอบเมตตาภาวนา หมายถึงการฝึกแผ่เมตตาจิตอยู่สม่ำเสมอเมื่อเจอเรื่อง หรือเหตุการณ์ที่มากระทบกระทั่งจิตใจ ที่จะทำให้ใจขุ่นมัว หรือเกิดโทสะ ก็ให้นึกถึงคิดถึงในแง่ที่จะทำให้ความขุ่นมัว หรือโทสะนั้นบรรเทาเบาบางไป

๖. การพิจารณาความที่สัตว์มีกรรมเป็นของของตน การพิจารณาดังกล่าวนี้อาจช่วยให้เรามองเห็นความทุกข์ของบุคคลอื่น สัตว์อื่น ทำให้เกิดความเห็นอกเห็นใจ ไม่ทำให้เกิดการขมเหงาเบียดเบียนกันในลักษณะต่าง ๆ

๗. ความเป็นผู้รู้จักพิจารณาให้มาก ข้อนี้ระบุถึงปัญญาที่สามารถมองเห็นคุณของเมตตา และโทษของโทสะ ตลอดจนสามารถมองเห็นเหตุและปัจจัยต่าง ๆ ที่เกื้อหนุนให้เกิดความรู้สึกดี ปรารถนาดี เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสุขเป็นที่ตั้ง

(๒) องค์ธรรมสนับสนุนให้เกิดเมตตา

นอกจากการฝึกฝนทางพฤติกรรมทั้งทางกาย วาจา และใจแล้ว วิธีการสร้างเมตตาให้เกิดขึ้น ยังจำเป็นต้องอาศัยคุณธรรมอื่น ๆ สนับสนุน ซึ่งคุณธรรมที่จำเป็นที่จะทำให้เมตตาเกิดขึ้นก็ได้แก่

ก. กัตตุกัมมยตาฉันทะ ตามศัพท์หมายถึง ความพอใจ คือ ความเป็นผู้ใคร่ เพื่อจะทำ ความดีที่จะทำและดังได้กล่าวถึงลักษณะของเมตตาข้างต้นแล้วว่า มีความเป็นไปแห่งกาย วาจา ใจ ในอันที่จะบำบัดทุกข์ของผู้อื่นให้ปราศจากไปเป็นลักษณะซึ่งคำดังกล่าวนี้ย่อมสะท้อนให้เห็นความปรารถนาในอันที่จะกระทำที่เรียกว่า กัตตุกัมมยตาฉันทะแฝงอยู่ในตัว ในคัมภีร์

อรรถกถาท่านจึงกล่าวว่า เป็นจุดเริ่มต้น เป็นที่ตั้งต้น หรือเป็น ตัวเริ่มการ มีการข่มนิรณเป็นท่ามกลาง และมีอุปนาเป็นปริโยสานเมตตา^{๒๖}

ข. ขันติ ตามศัพท์หมายถึงความอดทนอดกลั้นในที่นี้หมายถึงเฉพาะความอดทนอดกลั้นต่ออารมณ์ที่เป็นข้าศึกของเมตตาอันได้แก่โทสะ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมเป็นอันตรายต่อเมตตาไม่สามารถทำให้จิตเกิดเมตตาในกกุปมสูตรแห่งมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงทางหรือลักษณะแห่งถ้อยคำ ๕ ประการ หมายความว่า เมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งพูดคำใดคำหนึ่งออกมา ย่อมเข้าลักษณะ ๕ ประการนี้อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่

๑. กล่าวถูกเวลา หรือไม่ถูกเวลา

๒. คำจริงหรือไม่จริง

๓. คำอ่อนหวาน หรือหยาบคาย

๔. มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์

๕. มีเมตตา หรือโทสะกล่าว

ลักษณะถ้อยคำทั้ง ๕ ประการนี้ เมื่อมากระทบต่อโสตประสาทย่อมก่อให้เกิดความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งจะต้องใช้ความอดทนและอดกลั้นมิให้จิตใจแปรปรวน โดยเฉพาะถ้อยคำที่ไม่พึงปรารถนา เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วย่อมเกิดโทสะได้ง่าย ผู้เจริญเมตตาจึงต้องมีความอดทนอดกลั้นต่อถ้อยคำเป็นอย่างยิ่ง ในอรรถกถาท่านจึงอุปมาเมตตาให้เป็นเหมือนดังแผ่นดิน คือ แม้จะต้องถูกถ่มน้ำลายรด แผ่นดินก็ไม่หวั่นไหว แม้ใครจะถ่อจอบ ตะกร้ามาเพื่อขุด แผ่นดินก็ไม่สะทกสะท้าน ทำได้อย่างนี้ย่อมเป็นบ่อเกิดให้เกิดเมตตาได้ง่าย ขันติจึงเป็นอุปการะให้แก่เมตตา เหตุดังนี้ ปราชญ์ผู้รู้จึงกล่าวไว้ว่า “ผู้มีขันตินับว่ามีเมตตา”^{๒๗}

^{๒๖} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.

(กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓), หน้า ๙.

^{๒๗} ม. น. อ. (ไทย) ๑ / ๒ / ๒๗๕.

ค. อภัยปาทะ หมายถึงความเป็นคนไม่เก็บอารมณ์อันเป็นปฏิฆะ อันได้แก่ความขัดเคืองไว้ในใจ เพราะอารมณ์ดังกล่าวเป็นตัวขัดขวาง หรือทำลายเมตตาจิตที่จะพึงเกิดขึ้นได้ ผู้เจริญเมตตาจึงควรเว้นให้ไกลจากอารมณ์ดังกล่าวโดยใช้โยนิโสมนสิการ คือใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษของความพยาบาท องค์กรมเหล่านี้ ผู้เจริญเมตตาต้องระลึกอยู่เสมอ พร้อมทั้งพยายามฝึกฝนให้เป็นคุณสมบัติติดตัว เพื่อความเจริญงอกงามของเมตตายุ่ง ๆ ขึ้นไป

๓.๔ ประเภทของเมตตา

ในพระบาลี จำแนกประเภทของเมตตาไว้ ๓ ประเภท ได้แก่ ๑) เมตตากายกรรม ๒) เมตตาวจีกรรม และ ๓) เมตตามโนกรรม มีรายละเอียด ดังนี้

๑. เมตตากายกรรม ในพระบาลีไม่ได้แสดงความหมายใด ๆ เกี่ยวกับเมตตากายกรรมไว้เลย พบแต่คำนิยามและอธิบายในอรรถกถาว่า “กายกรรมที่กระทำด้วยจิตประกอบเมตตา ชื่อว่า เมตตากายกรรม”^{๒๘} แบ่งเป็น ๒ ประเภทคือ กายกรรมต่อหน้า และกายกรรมหลัง โดยท่านได้อธิบายเพิ่มเติมว่า การถึงความเป็นสหายในการทั้งหลายมีจิตรกรรมเป็นอาทิของภิกษุใหม่ทั้งหลาย ชื่อว่าเมตตากายกรรมต่อหน้า ส่วนสามจีกรรมทั้งปวง แม้ต่างโดยกิจมีการล้างเท้าและพัดลมเป็นต้นให้พระเถระทั้งหลาย ชื่อว่า เมตตากายกรรมต่อหน้า การเก็บงำภักดีไม่เป็นต้นที่ภิกษุใหม่และพระเถระทั้ง ๒ พวกเก็บงำไว้ไม่ดี ไม่ทำความดูหมิ่นในภิกษุใหม่และพระเถระเหล่านั้น ประหนึ่งเก็บงำสิ่งของที่ตนเก็บไว้ไม่ดีฉะนั้น ชื่อว่า เมตตากายกรรมลับหลัง^{๒๙} จากคำอธิบายดังกล่าว แสดงให้เห็นว่า เมตตากายกรรม นั้น เป็นเรื่องของพฤติกรรมที่แสดงออกต่อบุคคลอื่นไม่ว่าจะโดยต่อหน้า หรือกระทำลับหลัง โดยมีเจตนาที่ดีงาม (เมตตาจิต) เป็นที่ตั้ง มุ่งหวังให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์จากการกระทำของเรา

^{๒๘} วิ. ป.อ. (ไทย) ๘ /๓๘๗.

^{๒๙} วิ. ป.อ. (ไทย) ๘ /๓๘๗-๓๘๘.

คัมภีร์อรรถกถาจะพบลักษณะของพฤติกรรมที่แสดงออกถึงเมตตาทายกรรมหลายลักษณะ มีทั้งพระเถระกระทำต่อภิกษุใหม่ ภิกษุใหม่กระทำต่อพระเถระ ภิกษุกระทำต่อคฤหัสถ์ คฤหัสถ์กระทำต่อภิกษุขอนำพฤติกรรมเหล่านั้นมาประกอบเป็นตัวอย่างพอสังเขป พระพุทธเจ้าข้า ในข้อนี้ บรรดาพวกข้าพระพุทธเจ้าทั้งหลาย รูปใดบิณฑบาตกลับจากบ้านก่อน รูปนั้นก็ปูอาสนะ ตั้งน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดไว้ ล้างสำหรับกับข้าวแล้วตั้งไว้ ตั้งน้ำฉันน้ำใช้ไว้ รูปใดบิณฑบาตกลับจากบ้านทีหลัง ถ้ามีอาหารที่ฉันแล้วเหลืออยู่ ถ้าต้องการก็ฉัน ถ้าไม่ต้องการก็เททิ้งในที่ปราศจากของเขียวสด หรือล้างเสียในน้ำที่ไม่มีสัตว์ รูปนั้นรื้ออาสนะ เก็บน้ำล้างเท้า ตั้งรองเท้า กระเบื้องเช็ดเท้า ล้างสำหรับกับข้าวแล้วเก็บไว้ เก็บน้ำฉัน น้ำใช้ กวาดโรงฉัน รูปใดเห็นหมอน้ำฉัน หมอน้ำใช้ หรือหมอน้ำในวัจจุกฎีว่างเปล่า รูปนั้นก็ตักน้ำตั้งไว้^{๓๐} จริงอยู่ สำหรับเหล่าภิกษุ การบำเพ็ญธรรมคืออภิสมาจารด้วยเมตตาจิต ชื่อว่าเมตตาทายกรรม สำหรับคฤหัสถ์ก็มีเป็นต้นอย่างนี้คือ การไปไหว้พระเจดีย์ ไหว้ต้นโพธิ์ นิมนต์สงฆ์ การพบเหล่าภิกษุเข้าบ้านไปบิณฑบาตแล้วต้อนรับ รับบาตร ปูอาสนะ เดินตาม ทาน้ำมัน ชื่อว่าเมตตาทายกรรม^{๓๑}

๒. เมตตาวีจกรรม

เมตตาวีจกรรม ท่านนิยามลักษณะเดียวกับเมตตาทายกรรม คือ วิจกรรมที่เปล่งออกไปด้วยจิตอันประกอบด้วยเมตตา มีความรัก ความปรารถนาดีเป็นที่ตั้ง ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านยกตัวอย่างของเมตตาวีจกรรมไว้ดังนี้ สำหรับภิกษุทั้งหลาย การบอกสอนอาจารย์บุญญิต การบอกกรรมฐาน การแสดงธรรม การบอกพระพุทธพจน์ คือพระไตรปิฎก (แก่ภิกษุสามเณร) ด้วยเมตตาจิต ชื่อว่า เมตตาวีจกรรม สำหรับคฤหัสถ์ ในเวลาที่กล่าวคำเป็นต้นว่า พวกเราจักไปเพื่อไหว้พระเจดีย์ พวกเราจักไปเพื่อไหว้โพธิพฤกษ์ พวกเราจักกระทำการฟังธรรม พวกเราจักกระทำการบูชาด้วยประทีป ระเบียบ และดอกไม้ พวกเราจักสมาทานซึ่งสุจริต ๓ พวกเราจัก

^{๓๐} วิ. มหา.อ. (ไทย) ๒ /๒๖๖.

^{๓๑} ที. มหา. (ไทย) ๒ /๑/๓๕๘.

ถวายสลากภัตต์เป็นต้น พวกเราจักถวายผ้าจํานำพรรษา วันนี้พวกเราจักถวายปัจจัย ๔ แก่ พระสงฆ์ ท่านทั้งหลายจงนิมนต์พระสงฆ์แล้วจัดแจงของขบฉันเป็นต้น พวกท่านจงปูลาดอาสนะ พวกท่านจงตั้งน้ำดื่ม พวกท่านจงต้อนรับนำพระสงฆ์มา พวกท่านจงให้พระสงฆ์นั่งบนอาสนะที่ปู ลาดแล้ว เกิดอุตสาหะ กระทำไวยาวัจจิก ดังนี้ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรม^{๓๒} เมตตาวจีกรรมนี้ แบ่งเป็น ๒ ประเภทเช่นเดียวกับเมตตาทกกรรม คือ เมตตาวจีกรรมต่อหน้า และเมตตาวจีกรรมลับหลัง ในอรรถกถา ท่านยกตัวอย่างเมตตาวจีกรรมทั้งต่อหน้าและลับหลังไว้หลาย ลักษณะ เช่น การยกย่องอย่างนี้ว่า ท่านเทวเถระ ท่านติสสเถระ ดังนี้ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรมต่อ หน้า ก็และเมื่อจะสอบถามถึงพระเถระผู้ไม่อยู่ในวิหาร การกล่าวคำนํารักอย่างนี้ว่า ท่าน เทวเถระของเราไปไหน ท่านติสสเถระของเราไปไหน เมื่อไรจักมาหนอ ดังนี้ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรมลับหลังเมื่ออยู่ร่วมกัน ชื่อว่า เมตตาวจีกรรมต่อหน้า ย่อมมีในการทำมีอาทิอย่างนี้ว่า สัมโมทนิยกถาอันไพเราะ ปฏิสันถาร สาราณียกถา ธรรมกถา สรภัญญะ ถามปัญหาตอบปัญหา กับพระเถระทั้งหลาย เมื่อพระเถระหลีกไปกล่าวมีอาทิว่า พระนันทิเถระ พระกิมพิลเถระ เป็น สหายที่รักของเราถึงพร้อมด้วยศีลอย่างนี้ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์อย่างนี้ ชื่อว่า เมตตาวจีกรรมลับ หลัง^{๓๓}

๓. เมตตามโนกรรม

เมตตามโนกรรม หมายถึง มโนกรรมที่ทำด้วยจิตประกอบด้วยเมตตาเป็นความปรารถนาดีที่มีอยู่เป็นพื้นฐานภายในจิตใจ ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านยกตัวอย่างเมตตามโนกรรมไว้หลายลักษณะ เช่น “การคิดอย่างนี้ว่า พระเถระผู้เข้าไปสู่ตระกูลของพวกเราขอจงเป็นผู้ไม่มีเวร ขอจงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนเถิด ชื่อว่า มโนกรรมอันประกอบด้วยเมตตา”^{๓๔} “สำหรับภิกษุลุกขึ้นแต่เช้าตรู่ ปฏิบัติสรีระ และทำวัตรที่ลานพระเจดีย์ เป็นต้น นั่งเหนือ อาสนะอันสงัดคิดว่า ขอ

^{๓๒} อ.ป.ญจก.อ. (ไทย) ๓/๕๓๗.

^{๓๓} ม. ม. (ไทย) ๑/๓/๑๗.

^{๓๔} ที .ปา. (ไทย) ๓/๒/๑๑๙.

ภิกษุทั้งหลายในวัดนี้ จงมีสุข ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน เป็นต้น ชื่อว่า เมตตามโนกรรม สำหรับ
 คฤหัสถ์คิดว่า ขอพระผู้เป็นเจ้าจงมีสุข ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ชื่อเมตตามโนกรรม”^{๓๕} เมตตา
 มโนกรรม ท่านแบ่งเป็น ๒ ประเภท เช่นเดียวกับเมตตากายกรรม และเมตตาวจีกรรม คือ
 เมตตามโนกรรมต่อหน้า และเมตตามโนกรรมลับหลัง คัมภีร์อรรถกถาแสดงความหมายของ
 เมตตามโนกรรมต่อหน้าและลับหลังไว้ว่า “การลืมนตาที่ผ่องใสด้วยความหวังดีและความหวังใ
 มองดูด้วยหน้าที่ผ่องใส ชื่อว่าเมตตามโนกรรมต่อหน้า การตั้งใจว่า ขอท่านพระเทวเถระ พระ
 ดิสสเถระ จงเป็นผู้ไม่มีโรค ไม่มีอาพาธ ชื่อว่ามโนกรรมลับหลัง”

ก. เมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือผู้อื่นทางกาย เมื่อเห็นว่าบุคคลอื่นจำเป็นต้อง
 ได้รับความช่วยเหลือจากเราแม้เขาจะไม่เอ่ยปากขอร้องเราก็กพยายามช่วยเหลือทางกายซึ่งอาจจะ
 เป็นการชวนช่วยทางร่างกาย โดยยอมเสียสละเวลาส่วนตัวของตน หรือบริจาคทรัพย์ช่วยเหลือ
 บุคคลเหล่านั้น เมตตาเช่นนี้จัดว่าเป็นเมตตาทางกาย

ข. เมตตาทางวาจา คือ การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน สละสลวย น่าฟัง ทำให้
 บุคคลอื่น เมื่อได้ยินแล้วจะรำลึกถึงคำนั้นตลอดกาลอันยาวนาน การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน
 เช่นนี้ จัดว่าเป็นเมตตาทางวาจา

ค. เมตตาทางใจ คือ การแผ่ความปรารถนาดีของตนไปยังบุคคลอื่นการแผ่เมตตา
 เช่นนี้มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างบุญบารมีของตนหรือเป็นการแผ่เมตตาเพื่อเจริญญาณอันเป็น
 เหตุให้ไปเกิดในพรหมโลกก็จัดว่าเป็นเมตตาทางใจผู้มีเมตตาทางกาย วาจา ใจ จะมีความสุข
 เสมอเพราะเขาไม่มีศัตรูไม่มีความขุ่นข้อง หมองใจ เมื่อเขามีความสุขใจ ด้วยอำนาจของเมตตา
 คนรอบข้างที่อยู่ใกล้ชิดกับเขาก็พลอยมีความสุขใจไปด้วย ผู้มีเมตตาย่อมจะไม่กล่าวคำเสียดสีให้
 ร้ายคนอื่นไม่กระทำความผิดอย่างใดอย่างหนึ่งที่เบียดเบียนผู้อื่นเมื่อเป็นเช่นนั้นความบาดหมางกัน
 ในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้นเพราะต่างก็มีเมตตามิไมตรีจิตต่อกัน และกันรู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา

^{๓๕} ที. มหา. (ไทย) ๒/๑/๑๗.

คิดว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทใครคนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ฉันทนั้น หากมวลมนุษย์เอาใจเขามาใส่ใจเราเช่นนี้สังคมก็จะมีแต่ความสงบสุข

๓.๕ ความสำคัญของเมตตา

ความสำคัญของเมตตา ตามหลักพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นหลักธรรมที่สำคัญหลักธรรมหนึ่งในแง่จริยธรรมถือว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญของการดำรงชีวิตร่วมกันในสังคมให้มีความสุข ในอรรถกถาท่านจึงกล่าวว่า “บุคคลผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตา ย่อมเป็นที่รักของสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง เป็นผู้ไม่กำเริบเพราะความเพียร ด้วยเหตุดังกล่าวนี้นี้ บุคคลนั้นจึงเป็นอันมงคลนี้รักษา

คำว่า “คัมภีร์ครอง” หมายความว่า ความรัก ความปรารถนาดีที่มนุษย์มีต่อบุคคลอื่น สัตว์อื่นนี้จะช่วยรักษา และคัมภีร์ครองให้โลกเกิดความสงบสุข เพราะอำนาจความรักจะทำให้ไม่มีการเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ต่อไปนี้ ผู้วิจัยจะได้สำรวจความสำคัญของเมตตาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตลอดถึงอรรถกถาที่ได้พรรณนาถึงความสำคัญของเมตตาในแง่มุมต่าง ๆ โดยสรุปเป็นหัวข้อย่อยเพื่ออำนวยความสะดวกเข้าใจดังต่อไปนี้

ก. เมตตาในฐานะเป็นเครื่องช่วยสนับสนุนให้บรรลุธรรม

มีข้อความหลายแห่งในพระบาลี รวมทั้งอรรถกถาที่สามารถสรุปได้เช่นนั้น และต่อไปนี้เป็นตัวอย่างประกอบการพิจารณา “กุลบุตรผู้เจริญเมตตา ไม่เข้าไปอาศัยทิฐิ เป็นผู้มีศัลถึงพร้อมด้วยทัศนะ กำจัดความยินดีในกามทั้งหลายออกได้แล้ว ย่อมไม่ถึงความนอนในครรภอีกโดยแน่แท้” “ภิกษุใดอยู่ด้วยเมตตา เลื่อมใสแล้วในพระพุทธศาสนา ภิกษุนั้นพึงบรรลุสันตบพ (หมายถึงพระนิพพาน-ผู้วิจัย) ที่เป็นที่เข้าไปประจักษ์สังขาร เป็นสุข”^{๓๖} “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าภิกษุช่องเสพเมตตาจิตแม้ชั่วเพียงลัดนิ้วมือเดียวเท่านั้น ภิกษุนี้นี้เรากล่าวว่าอยู่ไม่เหินห่างจากฌาน ทำ

^{๓๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, ธรรมปญฺญสุคาถา อฏฺฐโม ภาค, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราช

ตามคำสอนของพระศาสดา ปฏิบัติตามโอวาทไม่ฉันทบิตบาทของชาวแคว้นแคว้นเปล่า” “ภิกษุ แม้เหล่านั้นก็พากันเจริญเมตตา ทำเมตตานี้ให้เป็นบาท เริ่มวิปัสสนากัมมัฏฐานบรรลुพระอรหัตอันเป็น ผลเลิศ”

อนึ่ง เมตตา ในบางครั้งท่านก็เรียกว่า พุทธการกธรรม หมายถึง ธรรมที่ปฏิบัติเพื่อ ความเป็นพระพุทธเจ้า เป็นบารมีอย่างหนึ่งในบรรดาบารมี ๑๐ ที่พระพุทเจ้าทั้งหลายได้ บำเพ็ญมาแล้วในอดีต

ข. เมตตาในฐานะเป็นเครื่องประหารกิเลส คำว่าประหารกิเลสในที่นี้หมายความว่า จิตที่ประกอบด้วยเมตตา ย่อมปิดกั้นไม่ให้กิเลสบางชนิดที่เป็นปฏิปักษ์กันเกิดขึ้น ซึ่งบทสรุป ดังกล่าวข้างต้น ได้จากการประมวลพระบาลี และคัมภีร์อรรถกถาในที่ต่าง ๆ กล่าวไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราอย่าไม่พิจารณาเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่ง ที่จะเป็เหตุให้พยาบาทที่ยังไม่ เกิดขึ้น ไม่เกิดขึ้น หรือพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว อันบุคคลย่อมละได้เหมือนเมตตา เจโตวิมุติ ภิขุทั้งหลาย เมื่อบุคคลใส่ใจเมตตาเจโตวิมุติโดยแยบคาย พยาบาทที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และพยาบาทที่เกิดขึ้นแล้ว อันบุคคลย่อมละได้”^{๓๗} “เวรทั้งหลาย ย่อมระงับ คือ ย่อมสงบ ได้แกถึงความไม่มีด้วยความไม่มีเวร คือ ด้วยน้ำคือขันติและเมตตา” “เมตตาที่แผ่ประโยชน์ เกื้อกูลไปในสัตว์ทุกจำพวก ก็เพราะเหตุที่จิตประกอบด้วยเมตตานี้ ย่อมหลุดพ้นจากธรรมอัน เป็นข้าศึกมีนิวรณ์เป็นต้น”

ค. เมตตาในฐานะเป็นเครื่องช่วยส่งเสริมการปฏิบัติหน้าที่

ตัวอย่างของเมตตาในฐานะเป็นปัจจัยสำคัญ หรือเป็นส่วนประกอบสำคัญในการ ช่วยทำให้การปฏิบัติหน้าที่ของปัจเจกบุคคลดำเนินไปด้วยดีมีปรากฏทั้งในบาลี และอรรถกถาใน หลายรูปแบบ เช่น “ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พยาบาลไข้ที่ประกอบด้วยองค์ ๕ ควรพยาบาลไข้ คือ เป็นผู้สามารถประกอบยา ๑ รู้จักของแสลง และไม่แสลง คือ ก้นของแสลงออก นำของไม่แสลง

^{๓๗} อภ. เอกก.อ. (ไทย) ๑ / ๑/๔๘.

เข้าไปให้ ๑ มีจิตเมตตาพยาบาลไข้ ไม่เห็นแก่อาภิส ๑ เป็นผู้ไม่เกลียดที่จะนำอุจจาระปัสสาวะ
 เขฬะ หรือของที่อาเจียนออกไปเสีย ๑” “ภิกษุโจทโดยกาล ๑ โจทด้วยเรื่องจริง ๑ โจทด้วยคำ
 สุภาพ ๑ โจทด้วยคำประกอบด้วยประโยชน์ ๑ มีเมตตาจิตโจท ไม่มุ่งร้าย ๑ คนเช่นนี้เรา
 เรียกว่า ผู้โจทที่เป็นธรรม” “ศิลปะทางแพทย์มีเมตตาเป็นส่วนเบื้องต้น เนื่องด้วยประโยชน์
 เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งหลาย”^{๓๘}

ง. เมตตาช่วยส่งเสริมการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

ในการดำเนินชีวิตของเราย่อมต้องมีความสัมพันธ์กับผู้อื่นไม่ว่าจะเป็นเพื่อนร่วม
 ห้อง เพื่อนร่วมงาน ร่วมชุมชน ตลอดจนพี่น้องร่วมครอบครัวจะเกิดเป็นความสัมพันธ์อันดีหรือที่
 เรียกว่า ความสามัคคี ได้นั้น ต้องอาศัยเหตุที่เรียกว่า สาราณียธรรม หรือธรรมเป็นเหตุให้ระลึก
 ถึงกันกระทำซึ่งความเคารพระหว่างกันอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีมีความสุขความสงบ ไม่ทะเลาะ
 เบาะแว้งทำร้ายทำลายกัน มี ๖ ประการ นั่นคือ เมตตากายกรรม หรือ ทำต่อกันด้วยเมตตา
 คือ แสดงไมตรีและความหวังดีต่อเพื่อนต่อผู้อื่นด้วยการช่วยเหลืออุเคราะห์ต่างๆ โดยเต็มใจ แสดง
 อากักริยาสุภาพเคารพนับถือกันทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตาวจีกรรม หรือ พูดต่อกันด้วย
 เมตตา คือ ช่วยบอกสิ่งที่เป็นประโยชน์ สั่งสอนหรือแนะนำตักเตือนกันด้วยความหวังดี กล่าว
 วาจาสุภาพ แสดงความเคารพนับถือกัน ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตานโนกรรมหรือ คิดต่อกัน
 ด้วยเมตตา คือ ตั้งจิตปรารถนาดี คิดทำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์แก่กัน มองกันในแง่ดี มีหน้าตายิ้ม
 แยมแจ่มใสต่อกัน สาธารณโภคี หรือ ได้มาแบ่งกันกินใช้ คือ แบ่งปันลาภผลที่ได้มาโดยชอบ
 ธรรม แม้เป็นของเล็กน้อย ก็แจกจ่ายให้ได้มีส่วนร่วมใช้สอยบริโภคร่วมกัน สีสสามัญญตา หรือ
 ประพฤติให้ดีเหมือนเขา คือ มีความประพฤติสุจริต ดึงาม รักษาระเบียบวินัยของส่วนรวม ไม่ทำ
 ตนให้เป็นที่น่ารังเกียจ หรือทำความเสื่อมเสียแก่หมู่คณะ ทิฏฐิสามัญญตา หรือ ปรับความเห็น

^{๓๘} มหามกุฏราชวิทยาลัย, สมันตปาสาทิกา แปล ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏ
 ราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๒๖.

เข้ากันได้ คือ เคารพรับฟังความคิดเห็นกัน มีความเห็นชอบร่วมกัน ตกลงกันได้ในหลักการ
สำคัญ ยึดถืออุดมคติหลักแห่งความดีงาม หรือจุดหมายอันเดียวกัน

การกระทำ พูด คิดต่อกันด้วยเมตตา มีน้ำใจ แบ่งปัน ประพฤติสุจริตรับฟังความคิดเห็นซึ่งกันและกันสามารถเคารพนับถือกันช่วยเหลือดูแลกัน มีความพร้อมเพรียง มีความร่วมมือ ผนึกกำลังกันเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน หากเราทุกคนได้ปฏิบัติก็จะเกิดเป็นคุณค่าที่จะก่อให้เกิดความสามัคคีในการอยู่ร่วมกันในสังคมด้วยดีและมีความสุข ปลอดภัย อันเป็นสิ่งที่เราทุกคนล้วนปรารถนา ดังที่ปรากฏในอรรถกถาเกี่ยวกับภิกษุว่า “ภิกษุผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตาเทวดาทั้งหลายจะเป็นผู้อันเหล่าเทวดารักษาคุ่มครองอยู่เป็นสุข ภิกษุผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตาในพระราชาและมหาอำมาตย์ของพระราชาเป็น ต้น จะเป็นผู้อันพระราชาและมหาอำมาตย์นั้นรักใคร่หวงแหนอยู่เป็นสุข ภิกษุผู้มีปกติอยู่ด้วยเมตตาในคามและนิคมจะเป็นผู้อันคนทั้งหลายในที่ที่เขารักษาจารย์เป็นต้นในที่ ทุกแห่งสักการเคารพยอมอยู่เป็นสุข”^{๓๙} “ผู้ใดมีความยินดีในความไม่เบียดเบียนตลอดวันและคืนทั้งหมด และเป็นผู้มีส่วนแห่งเมตตาในสรรพสัตว์ ผู้นั้นย่อมไม่มีเวรกับผู้ใด” “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเข้าไปตั้งเมตตาภาวกรรมทั้งในที่แจ้งในที่ลับ ย่อมเข้าไปตั้งเมตตาวิจิตรกรรม เมตตาโมกขกรรม ทั้งในที่แจ้งทั้งในที่ลับ ในภิกษุผู้เป็นพระเถระ ผู้รัตัญญুবวชนาน เป็นสังฆบิดร เป็นสังฆปริณายก เมื่อเราเป็นดาบส อันท้าวสักกะเชื้อเชษฐาอยู่ในราวป่า เรากับราชสีห์แลเสือโคร่งในป่าใหญ่ ต่างน้อมเมตตาเข้าหากัน เราแวดล้อมด้วยราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี กระบือ กวางดาว และหมูอยู่ในป่าใหญ่ สัตว์อะไร ๆ มิได้สะดุ้งกลัวเรา แม้เราก็มิได้กลัวสัตว์อะไร เพราะเรากำลังเมตตาคำนึง จินตนิมิตอยู่ในป่า”^{๔๐}

^{๓๙} พุ.พ. อ. (ไทย) ๘/๑/ ๒๗๖.

^{๔๐} พุ.พ. อ. (ไทย) ๒/๔๐๔.

จ. เมตตาในฐานะเป็นเครื่องป้องกันภัย

เมตตาปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถาสະတ่อนให้เห็นว่าเมตตาเป็นเครื่องป้องกันอันตราย ได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นภัยจากสัตว์ ภัยจากคน หรือภัยจากภูติผีปีศาจทั้งหลายที่มองไม่เห็นตน กล่าวคือ พระพุทธเจ้าทรงแนะนำให้ภิกษุเหล่านั้นเรียนพระพุทฺธมนต์ เรียกว่า กรณียเมตตสูตร ซึ่งเนื้อหาเกี่ยวกับเรื่องของเมตตา สอนให้ภิกษุแผ่เมตตาจิตให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย ทำให้เทวดากลับได้เมตตาจิตต่อภิกษุทั้งหลายเหล่านั้น เหล่าภิกษุจึงอยู่ในป่าแห่งนั้นโดยปลอดภัย แม้แต่นางสิริมาเป็นหญิงคนิกา ถูกจ้างให้มาบำเรอสามีของนางอุตตรา เป็นระยะเวลาถึงเดือน เพราะนางอุตตราประสงค์จะทำบุญใหญ่ก่อนที่จะออกพรรษา ไม่มีเวลาดูแลปรนเปรอสามี สามีเห็นนางสิริมีรูปร่างหน้าตาดีก็รับปากด้วยความยินดี และได้ทำการอภิรมย์กับนางตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

อีกเรื่องราวหนึ่ง วันหนึ่งผู้เป็นสามียืนอยู่ริมหน้าต่างมองลงไปข้างล่างเห็นนางอุตตรา เนื้อตัวมอมแมม กำลังจัดแจงอาหารสำหรับถวายพระอยู่ ก็อดขำในความเขลาปัญญาของนางไม่ได้ ที่ลงทุนสละสมบัติที่มีค่าลงไปคลุกอยู่กับครวเนื้อตัวเลอะเทอะเช่นนั้น จึงหัวเราะ นางสิริมาเหลือบมาเห็น นึกว่าสองคนนี้แอบทำความเส่นหาซึ่งกันและกัน เกิดความหึงหวงลึ้มฐานะของตนเอง นางเอาทัพพีตักเนยใสที่เดือดพล่านตรงไปหานางอุตตราด้วยหวังจะราดใส่ นางอุตตราเห็นเช่นนั้น ได้แผ่เมตตาจิตอธิษฐานว่า ตนได้ทำบุญใหญ่ครั้งนี้ เพราะอาศัยนางสิริมา นางสิริมานี้มีอุปการะมาก ถ้าตนมีความโกรธต่อนางสิริมา ขอให้เนยใสจงลวก ถ้าไม่มีก็ขอยาลวกเนยใสเดือดพล่านที่นางสิริมารดใส่นางอุตตราได้เป็นเหมือนน้ำเย็น ไม่สามารถทำอันตรายนางได้ด้วยอำนาจของเมตตาจิต^{๔๑}

^{๔๑} มหามกุฏราชวิทยาลัย, **ธัมมปทัฏฐกถา** แปล ภาค ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย ๒๕๒๘), หน้า ๒๖๖-๒๖๘.

ฉ. เมตตาช่วยสนับสนุนให้กุศลกรรมมีผลมากขึ้น

เมตตาในลักษณะนี้ จะช่วยเสริมให้การกระทำที่เป็นกุศลกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งมีผลมากขึ้น เช่น วาจา หรือคำพูดที่เปล่งออกไป ถ้าอยู่ในภาวะปกติธรรมดาที่มีเป้าหมายเพื่อการสื่อสารทำความเข้าใจธรรมดา ๆ แต่ถ้าคนพูดมีจิตเมตตา วาจาดังกล่าวก็จะเปลี่ยนเป็นวาจาที่มุ่งสร้างประโยชน์เกื้อกูล สร้างความรัก ความเข้าใจที่ดีต่อกันเป็นที่ตั้ง ผู้พูด ๆ ด้วยความระมัดระวังที่จะไม่ทำให้เกิดความเสียหาย หรือกระทบกระทั่งคนฟัง พูดออกไปแล้วย่อมเป็นที่รัก ที่พอใจ เรียกว่า มีปิยวาจา ทาน หรือการให้ ถ้าให้ด้วยจิตปกติธรรมดา ทานนั้นก็จะมีผลธรรมดาตามเหตุตามปัจจัย แต่ถ้าเป็นทานที่ผู้ให้ทานนั้นมีเมตตาจิตประกอบด้วย คือให้ด้วยความรัก ความปรารถนาดีที่ต้องการให้ผู้รับได้ประโยชน์ มีความรู้สึกที่ดี มีความยินดีในการให้ ย่อมจะมีผลหรือมีอานิสงส์มาก “เมื่อบุคคลทำเมตตาในสัตว์ทั้งหลาย บุญสัมปทานนั้น ย่อมมีผลมาก จนถึงสามารถให้บรรลุปุทธภูมิได้”

ฉะนั้น เมตตาจึงเป็นเครื่องอุปการะแก่บุญสัมปทานนั้น” “บรรดามนุษย์ในโลกนี้ นรชนใดมีจิตเมตตา อนุเคราะห์สัตว์ทั้งมวล นรชนผู้เช่นนั้นจะประสบบุญตั้งมากมาย”^{๔๒} “พระราชาผู้ประกอบด้วยธรรมเช่นกับฤาษี ขณะแผ่นดินอันประกอบด้วยหมู่สัตว์เจริญรอยตามกัน บุญญะเหล่าใด คือ อัสนะ ๑ (ทรงพระปรีชาในการบำรุงสัตว์พาหนะมีม้า เป็นต้น) ปริสเมธะ ๑ (ทรงพระปรีชาในการเกลี้ยกล่อมประชาราษฎร์) สัมมาปาสะ ๑ (ทรงมีพระอหิชาศรัทธา) ปวงคล่องน้ำใจประชาราษฎร์) วาชเปยยะ ๑ (ทรงมีพระวาจาเป็นที่ดูดีมีใจคน) นิรัคคะ ๑ (ทรงปกครองพระนครไม่ต้องมีกลืนกลอน) มหาญญะเหล่านั้น ไม่ถึงเสียว ที่ ๑๖ แห่งเมตตาจิตที่อบรมดีแล้ว ถ้าหากว่าบุคคลไม่มีจิตประทุษร้าย ย่อมแผ่เมตตาไปยังสัตว์แม้ตัวหนึ่ง เพราะเหตุนี้ กุศลจึงมี ผู้มีใจเกื้อกูลต่อสัตว์ทั้งปวงเป็นผู้ประเสริฐทำบุญมาก”^{๔๓} “ทานที่เขาให้แก่ภิกษุผู้เสพ

^{๔๒} พุ. เกร.อ. (ไทย) ๓ /๒/ ๒๖๓.

^{๔๓} พุ. ส.อ. (ไทย) ๑/๖ /๒๒.

เมตตาแม้เพียงลัดนิ้วมือเดียวย่อมมีความสำเร็จมาก มีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความกว้างขวางมาก” “ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดพึงให้ทานประมาณ ๑๐๐ หม้อใหญ่ในเวลาเช้า...ในเวลาเที่ยง... ในเวลาเย็น ผู้ใดพึงเจริญเมตตาจิตในเวลาเช้า... ในเวลาเที่ยง... ในเวลาเย็น โดยที่สุดแม้เพียงชั่วการหยदन้ำมันแห่งแมโค การเจริญเมตตาจิตนี้มีผลมากกว่าทานที่บุคคลให้แล้ว ๓ ครั้งในวันหนึ่งนั้น”^{๔๔}

๓.๖ แนวทางปฏิบัติตามหลักเมตตา

ภาษาที่ท่านใช้เมื่อกกล่าวถึงการปฏิบัติตามหลักเมตตามีอยู่ ๒ คำ คือ เจริญเมตตา กับแผ่เมตตาเท่าที่สำรวจดูลักษณะการใช้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ตลอดถึงอรรถกถาพบว่า ๒ คำนี้มีความหมายเดียวกัน ในที่บางแห่งท่านใช้คำว่าเจริญ ในที่บางแห่งใช้คำว่า แผ่ เช่น กุลบุตรผู้ฉลาดในประโยชน์พึงเจริญเมตตา มีใจไม่มีประมาณในสัตว์ทั้งปวง” “เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปด้วยอาการ ๘ นี้ คือ ด้วยการเว้นความบีบคั้น”^{๔๕} เป็นต้น

ผู้วิจัยสันนิษฐานว่า กระบวนการในการปฏิบัติเมตตานี้ประกอบไปด้วย ๒ ส่วน และในสองส่วนนี้ดำเนินไปพร้อมกัน เป็นปัจจัยสนับสนุนให้เกื้อกันและกันอยู่ในตัวของมันเอง กล่าวคือ การเจริญ พุทธถึงสร้างเมตตาจิตให้มีอยู่ในตัว และการแผ่เมตตาพุทธถึงการแผ่เมตตาจิตที่มีอยู่ในตัวนั้นออกไป การเจริญเมตตา ทำให้เมตตาเกิดขึ้นหรือมีอยู่ในใจของบุคคลนั้นจนเพียงพอให้แผ่ไปยังบุคคลอื่น สัตว์อื่นได้ และการที่บุคคลแผ่เมตตาจิตไปยังบุคคลอื่นสัตว์อื่นอยู่ตลอดเวลา นั้น ย่อมทำให้เมตตาเจริญยิ่งขึ้นไปในจิตใจของผู้นั้น ด้วยเหตุนี้ในพระบาลี ตลอดจนอรรถกถาจึงไม่พบวิธีปฏิบัติตามหลักเมตตาที่แยกออกไปต่างหากจากวิธีการเจริญเมตตา หรือแผ่เมตตา กล่าวโดยสรุป การเจริญ หรือการแผ่เมตตาเป็นวิธีการสร้างเมตตาขึ้นภายในจิตใจพร้อม ๆ กับขยายเมตตานี้ไปยังบุคคลอื่นสัตว์อื่นอยู่ในตัว วิธีการปฏิบัติตามหลักเมตตา คือ

^{๔๔} ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/๗๓๐.

^{๔๕} ขุ.ปฎิ.อ. (ไทย) ๒/๕๓๘.

การเจริญเมตตา หรือแผ่เมตตาไว้พอประมวลสรุปได้ดังนี้ เบื้องต้นผู้แผ่เมตตา ต้องทราบข้อกำหนด และข้อห้าม ซึ่งเป็นอุปสรรคสำคัญที่ทำให้การแผ่เมตตาไม่ได้ผล ในปกรณวิเสสชื่อวิสุทธิมรรค และฎีกาสังคหะ ปรีณทที่ ๙ ท่านได้แสดงข้อกำหนด ข้อห้าม พร้อมทั้งวิธีแผ่เมตตา มีรายละเอียดสรุปได้ดังนี้^{๔๖}

๑. ก่อนแผ่เมตตา พึงทราบว่า เมตตาอันขับไล่โทสะ และเมตตานี้เป็นที่ตั้งมั่นแห่งขันติ โทษของโทสะ ทำให้ใจขุ่นมัว กลัดกลุ้ม เราร้อน กินไม่ได้ นอนไม่หลับ ถ้าไม่มีความยับยั้งใจแล้วก็จะถึงขั้นทำลายผู้อื่น ทำลายตนเอง ทำลายทั้งทรัพย์สมบัติ ชีวิต และคุณงามความดี คุณของขันติทำให้มีความอดทน อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อความเจ็บใจ อดทนต่อทุกข์เวทนา อดทนต่อความย่ำแย่ของกิเลส เมื่อเห็นโทษของโทสะ และ เห็นคุณของขันติแล้ว ก็ฝึกแผ่เมตตาโดยมีข้อที่พึงกำหนดดังต่อไปนี้ จะเป็นข้อหนึ่งข้อใดแต่เพียงข้อเดียวก็ได้ คือ

- | | |
|---------------------------|---|
| ก. อเวรา | จงเป็นผู้ไม่มีเวรแก่กัน |
| ข. อพยาปชชา | จงเป็นผู้ไม่พยาบาทต่อกัน |
| ค. อนินิมา | จงเป็นผู้ปราศจากทุกข์ |
| ง. สุขี อุตตมานิ ปริหรนตุ | จงมีความสุข รักษาตนให้พ้นจากความทุกข์ภัยทั้งปวง |

๒. ผู้ที่จะแผ่เมตตาได้สะดวกใจนั้นจะต้องหมั่นฝึกอยู่เสมอในขั้นต้นต้องฝึกแผ่เมตตาให้แก่ตนเองก่อนเพื่อจะได้เป็นสักขีพยานว่าตนเองปรารถนาสุข เกลียตทุกข์ ต้องการมีอายุยืน กลัวตาย ฉันทิ ผู้อื่นก็ฉันทิ ฝึกเช่นนี้บ่อย ๆ เมตตาจิตก็จะเกิดขึ้นได้โดยง่าย

๓. เมื่อแผ่เมตตาให้แก่ตนเองได้คล่องด้วยความสะดวกใจแล้ว ก็ขยายการแผ่ให้เป็นวงกว้างออกไปตามลำดับ คือ ก. อัตตะ แผ่ให้แก่ตนเอง ข. ปิยะ แผ่ให้แก่ผู้ที่รักใคร่ ค. มัชฌัตตะ แผ่ให้แก่ที่ไม่รักไม่ชัง ง. เวรี แผ่ให้แก่ผู้ที่เป็นศัตรู

^{๔๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, วิสุทธิมรรคแปล, ภาค ๒ ตอนที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๑๘๗-๑๙๐.

๔. บุคคลที่จะแผ่เมตตาให้ก่อนไม่ได้นั้นมี ๔ จำพวก ซึ่งผู้แผ่เมตตาจะต้องกำหนดไว้เสมอเมื่อจะแผ่เมตตา คือ ก. อปิยบุคคล ผู้ที่เราไม่รักใคร่ เมตตาจะไม่เกิด เกิดแต่ความไม่พอใจ เพราะไม่มีความรักใคร่ชอบพอนั่นเอง ข. อติปิยบุคคล ผู้ที่เรารักใคร่มาก เมตตาก็จะไม่เกิด เกิดแต่ความวิตกกังวล และโศก เพราะเรามีความรักใคร่มากนั่นเอง ค. มัชฌัตตบุคคล ผู้ที่เราไม่รักและไม่ชัง เมตตาจะไม่เกิด เพราะสิ่งที่ชวนจะให้เกิดความเคียดแค้นนั้นไม่มี ด้วยว่า ไม่มีทั้งความยินดีและยินร้าย. เจริบุคคล ผู้ที่เป็นศัตรูแก่เรา เมตตาจะไม่เกิด เกิดแต่ความโกรธ ความเกลียด เพราะผู้นั้นเป็นศัตรูต่อเรา

๕. บุคคลที่แผ่เมตตาให้ไม่ได้นั้นมี ๒ จำพวก คือ ก. ผู้ที่ตายไปแล้ว เพราะถ้าแผ่ไปให้แก่บุคคลจำพวกนี้ ก็จะไม่ถึงอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ข. แผ่เจازงให้แก่เพศตรงกันข้ามกับตน ท่านบอกว่าจะทำให้เกิดฉันทะ และราคะ ส่วนเมตตาจิตจะไม่เกิด

๖. เมื่อแผ่ให้แก่ตนเอง แผ่ให้ผู้อื่นตามลำดับดังกล่าวจนสะดวกใจแล้วก็ขยายให้กว้างออกไปอีกเป็น ๓ นัย ดังที่มีชื่อเรียกว่า อโนทิสัสมรณา ๑ โอทิสัสมรณา ๑ และทิสัสมรณา ๑ การแผ่เมตตาที่เรียกว่า อโนทิสัสมरणานั้น เป็นการแผ่ไปโดยไม่จำกัดบุคคล ๕ จำพวก คือ ก. สัพเพ สตฺตา อเวรา อพฺพยาปชฺฌมา อนินฺหา สุขี อุตฺตมานํ ปริหรนฺตุ ข. อสฺสํวํทฺตํไปทํทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความบีบคั้น ไม่มีทุกข์ มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด ข. สัพเพ ปาณา... ขอสัตว์ที่มีลมปราณทั้งหลายทั้งปวง... ค. สัพเพ ภูตา... ขอภูตทั้งหลายทั้งปวง... ง. สัพเพ ปุคฺคลา... ขอบุคคลทั้งหลายทั้งปวง... จ. สัพเพ อุตฺตมาวปฺริยาปณฺนา... ขอผู้นั่งอยู่ในอัฐภาพทั้งหลายทั้งปวง... การแผ่เมตตาที่เรียกว่า โอทิสัสมरणานั้น เป็นการแผ่ไปโดยจำกัดบุคคล ๗ จำพวก คือ ก. สัพพา อิตฺถิโย อเวรา ฯเปฯ อุตฺตมานํ ปริหรนฺตุ ขอสตรีทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ รักษาตนอยู่เถิด ข. สัพเพ ปุริสา... ขอบุรุษทั้งหลายทั้งปวง... ค. สัพเพ อริยา... ขอรียชนทั้งหลายทั้งปวง... ง. สัพเพ อนริยา... ขอนรียชนทั้งหลายทั้งปวง... จ. สัพเพ เทวา... ขอเทวดาทั้งหลายทั้งปวง... ฉ. สัพเพ มนุสฺสา... ขอมนุษย์ทั้งหลายทั้งปวง...ช. สัพเพ วินิปาติกา อเวรา ฯเปฯ

บทว่าอุตตานํ ปริหรนตุ ขอวินิปาติกสูตรทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ รักษาตนอยู่เถิด การแผ่เมตตาที่เรียกว่า ทิสาพรณานั้น เป็นการแผ่ให้แก่สัตว์ทั่วไปทั้ง ๑๐ ทิศ โดยไม่คำนึง ไม่จำกัดถึงสัตว์ ถึงบุคคลเป็นที่ตั้ง ว่าจะเป็นผู้เป็นสัตว์เป็นบุคคลชนิดไหนประเภทใด แผ่เป็นทิศ ๆ ดังนี้ ก. สพเพ ปุรตถิมาย ทิสาย สุตตา อเวรา ฯเปฯ อุตตานํ ปริหรนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออกจงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ รักษาตนอยู่เถิด ข. สพเพ ปจฺฉิมาย ทิสาย สุตตา... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันตก... ค. สพเพ อุตฺตราย ทิสาย สุตตา... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเหนือ... ง. สพเพ ทกฺขิณาย ทิสาย สุตตา... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศใต้... จ. สพเพ ปุรตถิมาย อนุกฺกิสาย สุตตา... ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ... ฉ. สพเพ ปจฺฉิมาย อนุกฺกิสาย สุตตา...ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันตกเฉียงใต้... ช. สพเพ อุตฺตราย อนุกฺกิสาย สุตตา...ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออกเฉียงเหนือ... ซ. สพเพ ทกฺขิณาย อนุกฺกิสาย สุตตา...ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศตะวันออกเฉียงใต้... ฌ. สพเพ เหมกฺขิณาย ทิสาย สุตตา...ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องล่าง... ญ. สพเพ อุปริมาย ทิสาย สุตตา อเวรา ฯเปฯ ปริหรนตุ ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวงในทิศเบื้องบน จงเป็นผู้ไม่มีเวร ฯลฯ รักษาตนอยู่เถิด

๗. ผู้อบรมการแผ่เมตตาที่ปรารถนาให้ถึงฌานจะต้องแผ่เมตตาจนให้สำเร็จถึงสี่สมสัมภาด้วย คือ การทำลายขอบเขตของเมตตา หมายความว่า ผู้สำเร็จสี่สมสัมภานั้น จะต้องมิจิตเสมอภาคไม่เอนเอียงในบุคคล ๔ ประเภท คือ ตนเอง, ผู้ที่รักใคร่, ผู้ที่เป็นกลาง และ ผู้เป็นศัตรูกัน เพราะสี่สมสัมภานี้ท่านสงเคราะห์เข้าเป็นปฏิภาคนิมิตแห่งเมตตากัมมัฏฐานด้วยมีตัวอย่างแสดงไว้ว่า มีพวกโจรมาล้อมบุคคลทั้ง ๔ จำพวกดังกล่าวข้างต้น จะจับไปฆ่าบูชาญคนหนึ่งโดยถามว่า จะให้จับใครไป ถ้าจะบอกว่าให้จับศัตรูหรือจับผู้ที่เป็นกลาง ก็แสดงว่าผู้นั้นยังไม่ถึงสี่สมสัมภา แม้ตนเองจะยอมให้จับโดยรับกรรมนี้เสียเอง ก็นับว่ายังไม่ถึงสี่สมสัมภายู่นั่นเอง เพราะเมตตานี้มีขอบเขตอยู่ แต่เมื่อมิจิตเสมอภาพ จนชี้ไม่ได้ว่าจะให้จับใครนั้นแหละจึงจะเรียกว่า สี่สมสัมภา

กระบวนการปฏิบัติดังกล่าวนี้จะสังเกตเห็นว่า ท่านไม่ได้แยกแยะระหว่างเมตตาพรหมวิหาร เมตตาอัปมัญญา และเมตตาเจโตวิมุตติ แต่ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจอยู่ในตัวว่า ปฏิบัติแบบไหน เข้าข่ายเมตตาพรหมวิหาร แบบไหนเป็นอัปมัญญา และแบบไหนเป็นเจโตวิมุตติ เพราะแต่ละประเภทก็มีขอบข่ายของตนเองชัดเจนอยู่ เช่น ถ้าแม่จะจงไปยังบุคคลใดบุคคลหนึ่งเป็นการเฉพาะก็เป็นเมตตาพรหมวิหาร ถ้าไม่เจาะจงก็เป็นเมตตาอัปมัญญา ถ้าเป็นเมตตาที่นับเนื่องในอัปนาสมาธิก็เป็นเมตตาเจโตวิมุตติ^{๔๗}

ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติตามหลักเมตตา ท่านสงเคราะห์ไว้ในหลักธรรมประเภท สัพพัตถกกรรมฐาน คือเป็นธรรมที่จำเป็นในที่ทุกสถาน ในพระบาฬี และอรรถกถาทรงแสดงถึงอานิสงส์ หรือผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ ตามหลักเมตตาไว้หลายลักษณะ เช่น “บุคคลผู้มีเมตตาเป็นเครื่องอยู่ ย่อมเป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ย่อมเป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ย่อมไม่มีศัตรูไร ๆ ด้วยเหตุนี้ มานัสนั้นของบุคคลนั้นเรียกว่า ไม่มีศัตรู เพราะความเป็นผู้ปราศจากข้าศึกแล้ว”^{๔๘} “เมตตาของชนเหล่านั้นมีประโยชน์เกื้อกูล เมตตาอันบุคคลกระทำในเทวดาเหล่าใด ด้วยสามารถแห่งข้อความทั้งหลายมีอาทิอย่างนี้ว่า บุคคลผู้มีใจเกื้อกูลต่อเทวดาย่อมเห็นแต่สิ่งที่เจริญในทุกเมื่อ ดังนี้ พึงทราบว่ เมตตาของชนแม้เหล่านั้นมีประโยชน์เกื้อกูล” “ใครย่อมไม่ดุร้ายกับเรา แม้เราก็ไม่กลัวใคร ในกาลนั้นเราได้กำลังเมตตาอุปถัมภ์แล้ว ย่อมยินดีในปาใหญ่”^{๔๙} เป็นต้น

อย่างไรก็ตามเราสามารถสรุปอานิสงส์ หรือผลจากการปฏิบัติตามหลักเมตตาได้ ๑๑ ประการดังต่อไปนี้ ๑) กลับเป็นสุข ๒) ตื่นเป็นสุข ๓) ไม่ฝันร้าย ๔) เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕) เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖) เทวดาทั้งหลายย่อมรักษา ๗) ไฟ ยาพิษ หรือ

^{๔๗} พุ. อ. (ไทย) ๘/๑/๒๗๕.

^{๔๘} พุ. ส. อ. (ไทย) ๑/๕/๓๘๘.

^{๔๙} อภิ. ธ. อ. (ไทย) ๑/๑/๑๔๒.

ศัสตราภรณ์ลายบุคลนั้นไม่ได้ ๘) จิตตั้งมั่นได้เร็ว ๙) สีน้าสดใส ๑๐) ไม่หลงลืมสติตาย ๑๑) เมื่อยังไม่บรรลุนิเวศอันยิ่งขึ้นไป ย่อมเข้าถึงพรหมโลก^{๕๐}

อย่างไรก็ตาม ก็มีงานเขียนของอาจารย์รุ่นหลังได้วิเคราะห์เมตตาในลักษณะที่เป็นองค์ธรรมในหมวดพรหมวิหาร ๔ มีเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้ครบองค์ มิเช่นนั้นแล้วจะก่อให้เกิดความเสียหาย ขาดคุณภาพไป ท่านแสดงสถานการณ์ของมนุษย์โดยทั่วไปเทียบเคียงกับหลักปฏิบัติพรหมวิหาร^{๕๑} กล่าวคือ (๑) ในสถานการณ์ปกติ แสดงออกด้วยเมตตา คือ ถ้าเขาไม่ได้เดือดร้อนอะไร อยู่สบายดี เราก็มิเมตตา ประรณาคือ มีความเป็นมิตร (๒) ในสถานการณ์ที่ตกต่ำ แสดงออกด้วยกรุณา คือ ถ้าเขาตกต่ำ เกิดความเดือดร้อนเป็นทุกข์ เราก็มีย้ายจากเมตตามากรุณา คือ ยื่นมือเข้าไปช่วยเหลือ (๓) ในสถานการณ์ที่เขาได้ดี มีสุข แสดงออกด้วย มุทิตา คือ พลอยชื่นชมยินดี

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าปกติสถานการณ์ของคนเราก็มี ๓ อย่างนี้ ซึ่งจะต้องปฏิบัติให้ครบ แต่ก็ยังไม่เพียงพอ เพราะทรงตรัสข้อที่ ๔ คืออุเบกขา ซึ่งถือว่าสำคัญมาก และปฏิบัติได้ยากที่สุด เพราะข้อที่ ๔ นี้เกี่ยวข้องกับความเป็นธรรมชาติ กฎธรรมชาติ หรือความเป็นจริงของธรรมชาติ ขณะที่ ๓ ข้อแรกเป็นเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ถ้ามนุษย์สัมพันธ์กันดีในความสัมพันธ์ ๓ ข้อแรก แต่ไปก่อผลกระทบต่อความจริงของธรรมชาติ เมื่อนั้นโลกมนุษย์ก็เดือดร้อน ยกตัวอย่างเช่น ถ้าพ่อแม่มีเมตตามากก็จะดูแลเอาใจใส่ลูก และคอยตามใจลูก พ่อแม่นั้นอยากให้ลูกมีความสุขแน่นอน เมื่ออยากให้ลูกมีความสุขก็พยายามเอาอกเอาใจ เอาใจบำรุงจนกระทั่งกลายเป็นปรนเปรออยากให้ลูกมีความสุขก็เลยตามใจทุกอย่าง ลูกอยากได้อะไร ก็ให้พ่อแม่ไม่ห่วงอยู่แล้วอยากจะให้เพราะการให้ของพ่อแม่เป็นความสุขของตัวเองด้วย แต่การให้ที่เป็นการแสดงเมตตาอย่างนี้ ขาดคุณสมบัติไปอย่างหนึ่งคือ ปัญญา แล้วมันจะกลายเป็น

^{๕๐} ชู. ป. อ.(ไทย) ๗/๒/๕๓๑.

^{๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), “เวฬุวันมหาวิหาร เมืองราชคฤห์” ใน พุทธสถานในอินเดีย, หน้า ๑๐๒-๑๐๓.

ความรักที่คิดสั้น ไม่ใช่ความรักแบบคิทยา...ทำให้ลูกเสียนิสัย เอาแต่ใจตนเอง ทำอะไรไม่เป็น
ไม่สามารถรับผิดชอบตัวเองได้ เป็นความเสียหายต่อตนเองในระยะยาว^{๕๒}

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), “เวฬุวันมหาวิหาร เมืองราชคฤห์” อ่างแล้ว, หน้า ๑๐๑.