

ความรักตามแนวทางพระพุทธศาสนา theravada

Love in Theravada Buddhism Approach

พระปิยพงษ์ ธรรมรโต*

วัดนาคปรก, กรุงเทพมหานคร

Phra Piyapong Dhammarato

Watnakprok, Bangkok, Thailand

Received: 24/12/2022

Revised: 29/12/2022

Accepted: 29/12/2022

DOI: 10.14456/jdl.2022.20

Corresponding Author Email: piya.1995@gmail.com*

Cite: Dhammarato, P. P. (2022). Love in Theravada Buddhism Approach. *Journal of Dhamma for Life*, 28(4), 52-62.

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความรักตามแนวทางพระพุทธศาสนา theravada ใน การดำเนินชีวิตอยู่ของมนุษย์ความรักนั้นมีพลังมากซึ่งจะแสดงออกมาได้ทั้งทางลบและทางบวก ในทาง พระพุทธศาสนา ความรักกับพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่แยกกันไม่อกรระหว่างพระพุทธศาสนา กับ พุทธศาสนา Nikhn ความรักในพระพุทธศาสนา เป็นความรักระดับสากลความรักในทางพระพุทธศาสนา มีการ อนุวัตรตามความเป็นไปในสังคมมนุษย์ซึ่ง คือ ความเมตตา ความปราณາดี ความเห็นอกเห็นใจ เป็นความ รักที่หวังดีปราณາดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทนซึ่งเป็น ความรักที่เสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลายความรักในทรรศนะทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเมตตา ความปราณາดีของบุคคลที่มีต่อผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ความใจหรือต้องการ สร้างเสริมหลักธรรมเกี่ยวกับความรักและประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ซึ่งในบทความนี้นำเสนอด้วย 4 นัยสำคัญได้แก่ เสน่ห์ 爱美 เมตตา และเมตตาอัปมัณฑู

คำสำคัญ: ความรัก; พระพุทธศาสนา; เกรวะ

Abstract

This academic article aims to present love according to Theravada Buddhism. In human existence, love is very powerful and can be expressed both negatively and

positively in Buddhism. That love and Buddhism are inseparable between Buddhism and Buddhists. Love in Buddhism is universal love. Love in Buddhism is implemented according to the way in human society, which is kindness, good-will, and compassion. See everyone as your friend and don't want anything in return. Which is the love that is equal among all beings. Love in the Buddhist viewpoint means kindness, a person's goodwill toward others, compassion, and understanding. The interest or desire to promote the principles concerning love and benefit to fellow human beings, which in this article presents 4 significant values, namely Sanheha, Pema, Metta, and Metta-apamanya.

Keywords: Love; Buddhism; Theravada

1. บทนำ

คัมภีร์ทางพระพุทธศาสนานิยามของความรักมีทั้งในแง่ลบ และในแง่บวก ซึ่งสะท้อนให้เห็นพลัง และอานุภาพของความรักว่ามีอิทธิพลต่อการดำเนินชีวิตของสรรพสัตว์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพียงไร นิยามของ “ความรัก” มีหลายแง่มุม เป็นการบ่งบอกถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ความ เชื่อมโยงระหว่างมนุษย์สัตว์สิ่งแวดล้อม และธรรมชาตินอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของความรัก นั้นเป็นอย่างไร นิยามของคำว่า “ความรัก” ได้แก่ สิเนහะ เปเมะ ฉันทะ เมตตา และ เมตตาอัปมัญญา (พระมหาธนินทร์ และคณะ, 2563)

1. เส่นห่า (สิเนහะ) เป็นความรักที่เกิดจากตัวเรา เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทิภูมิเส่นห่า คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด
2. เปเมะ หมายถึง เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลาง ๆ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคละสิตเปเมะ” เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวนেื่องกัน เช่น พิรักน้อง
3. เมตตา เป็นความปรารถนาดีอนุเคราะห์เอื้อเพื่อ เพื่อແคความไม่ปองร้ายกันและกัน
4. เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแฝงไปทั่วมนุษย์ และสัตว์

บทความนี้จะได้ศึกษาถึงความรักในระดับต่างๆที่ปรากฏในคัมภีร์เดราทั้ง 4 ประเภท ให้ เกิดความกระจ่างขัดและนำไปประยุกต์ใช้กับการอยู่ร่วมกันของสังคม ด้วยการเข้าอกเข้าใจและประพฤติ ตามหลักธรรมอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

2. สิเน่หา

สิเน่หา เป็นความรักฝ่ายอกุศล หรือความรักที่เป็นฝ่าย กิเลสเคร้าห์มองจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่ม โภภะ๗ เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา 8 จัดเป็นตัณหาที่มี กำลังอ่อนเฉพาะอารมณ์ที่ผูกพัน คือมีความรัก ความเยื่อใยเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวข้อง สนใจสนม ผูกพัน เป็นญาติมิตรองค์ธรรมของเสน่ห้าคือโลกเจตสิก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ข.ชา (ไทย) 27/19/324) เสน่หานั้นเป็นความรักฝ่ายอกุศลที่ตรง ข้าม กับเมตตา เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา คือความรักที่เจือตัณหาดังนั้นความรักแบบสิเน่หาจะถึง หมายถึง ความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว มุ่งเสพเสวยเวทนาและเกี่ยวกับ การป้องกันรักษาตัวตน (พระพรหมคุณภรณ์, 2552: 507) เสน่หานี้เป็นความรัก ที่เจือด้วยตัณหาความรัก ด้วยอำนาจของตัณหา มีลักษณะอาการยึดมั่น ยึดถือด้วยความปราถนาที่แรงกล้าต่อสิ่งอันเป็นที่รัก สิ่งที่ ปราถนาทำให้บุคคลมีความสุข เพราะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรสการได้สัมผัส และการนึก คิดเรื่องราวต่าง ๆ หรือการยึดถือว่าเป็นของเรา เช่น บุตรของเรา เงินของเรา บ้านของเราเป็นต้น การที่ บุคคลให้ความสำคัญต่อการยึดมั่นในสิ่งดังกล่าวเหล่านั้น เรียกว่าเป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัณหา (พระ พิพิธธรรมสุนทร, 2546: 109) ในคัมภีรพระพุทธศาสนาปรากว่าเรื่องราวของความเสน่ห้า (ตัณหา) ในครั้ง พุทธกาล มีหลักฐานเมืองชื่อ นางสิริมา เป็นผู้มีรูปร่างหน้าตาดงามเป็นที่เลื่องลือพระภิกษุรูปหนึ่งได้ฟัง ถ้อยคำที่พระรูปนาถถึงความดงามของนาง ก็เกิดความรัก โดยที่ไม่ได้เห็นรูปโฉมของนางเลย (มหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, 2535: ข.ร.อ. (ไทย) 1/2/149) ความรักแบบนี้เป็นความรักด้วยอำนาจของตัณหา เพราะการได้ยินได้ฟังความดงามของนางสิริมา ต่อมาก็เกิดความรักโดยที่ไม่ได้เห็นรูปโฉมของนางเลย ความรักแบบนี้เป็นความรักด้วยอำนาจของตัณหา เพราะการได้เห็นจะเห็นได้ว่า “เสน่ห้า” มีความสำคัญต่อความ ยินดีติดใจทางการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การได้สัมผัส และการนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ

3. เปมະ

เปมະ เป็นคำไวพจน์ของตัณหาด้วยดังที่ปรากฏในคัมภีรสารัตถปกาสินิว่า “เพระฉะนั้นตัณหา แล ท่านเรียกว่า ราคเพาะกำหนดว่าฉันทะเพาะพอใจ ว่าเปมະเพาะประพฤติน่ารักใคร” (มหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, 2535: ส.ข.อ. (ไทย) 3/26) ในคัมภีรพระพุทธศาสนาปรากว่า เกี่ยวกับความรักแบบเปมະ ว่าสิ่งอันเป็นที่รักประกอบด้วยพี่ชายน้องชาย ... พี่สาวน้องสาว ... บุตร ... อิດ้า ... สามี (มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2535: ม.ญ. (ไทย) 15/13/436-438) เคหสิตเปมະ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน (มหา

จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ว.ม.อ. (ไทย) 1/3/114-115) ได้แก่ ความรักฉันพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้อง และสามีภรรยา มีความเกี่ยวเนื่องเป็นคนร่วมเรือนเดียวกันเป็นความรักใคร่ซึ่งกันด้วยยึดถือในความสัมพันธ์ฉันญาติมิตรดังกล่าวและแยกจากกันไม่ได้องค์ธรรมของเปเมะนั้นคือโลกเจตสิก (สุเชาว์ พโลยชุม, 2527: 349) ความรักแบบเปเมะเป็นความรักที่เกี่ยวพันธ์กับบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกัน หรือ มีปฏิสัมพันธ์กัน เช่นมารดาบิดา บุตร ธิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว สามี ภรรยา และมิตร สหาย ความสำคัญของเปเมะ จากการหมายของคำที่กล่าวแล้วว่าเปเมะเป็นความรักที่อาศัยเรือน เป็นความรักที่สืบทอดกัน เป็นญาติกัน เป็นคนร่วมเรือนในพระสุตตันตปิฎก ขุททอกนิกายปราภกุความรัก แบบเปเมะดังนี้ สิ่งอันเป็นที่รักได้แก่ มารดา บิดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว บุตร ธิดามิตร อำเภอตย ญาติหรือผู้ร่วมสายโลหิตสาม และการแสดงธรรมที่ทรงสอนก็ให้ความสำคัญกับความรักแบบเปเมะ โดยทรงตรัสสอนผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด คือพระราชฯ มหาอำเภอตยของพระราชฯ มิตร อำเภอตยญาติสายโลหิต (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: สำ.สพ. 38/244/254) แสดงให้เห็นถึงความสำคัญ ของความรักแบบเปเมะ ว่าเป็นความรักที่เกี่ยวเนื่องกันได้แก่ มารดา บิดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว บุตร ธิดามิตร อำเภอตยญาติหรือผู้ร่วมสายโลหิต

ในพระพุทธศาสนานั้นความรักคือความโศกเศร้า ความขัดข้องใจ ความทุกข์อย่างไรก็ตามก็ สามารถนำความรักมาอาชนาความโกรธแม่ว่าทั้งสองสิ่งจะขัดแย้งกันก็ตาม แต่ในความเป็นจริง และเพื่อ ความกระจ่างของทั้งสองสิ่งนั้นให้ไปศึกษาในพระไตรปิฎก๖แม่ว่าสมศรีทรพย์ประมัย จะกล่าวว่า ให้นำ ความรักมาอาชนาความโกรธก็ตาม แต่ผู้รู้จัมมองว่าสิ่งที่ต้องการสือให้เห็นโทษของความรักก็คือ ความ โศกเศร้า ความขัดข้องใจความทุกข์นั้นเองสรุปว่าความรักผู้อื่น (เปเมะ) เป็นความรักที่ประกอบด้วยตัณหา แต่สูงกว่าความรักตนเอง (เสน่ห์) เพราะมีคุณธรรมกำกับซึ่งมีอิทธิพลอยู่เหนือตัณหา เป็นความรักของ บุคคลผู้ครองเรือน เช่นมารดาบิดา และบุตร สามีภรรยา และบุตร หรือบุคคลใกล้ชิด เช่นเพื่อนเป็นต้น ความรักผู้อื่นสามารถแบ่งเป็น 3 อย่าง คือ ความรักระหว่างพ่อแม่และลูก ความรักแบบนี้ถือเป็น ความสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกพระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงบุคคลที่หาได้อยาก 2 ประเภท คือ

1. บุพพารีคือ ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูเรามาก่อน หมายถึง พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเรา เพราะถือเป็นผู้ ลำบากมาเพื่อเรา มอบความรักไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

2. กตัญญูตัวที่คือ ผู้ที่สำนึกในคุณของบุพพารีและพยายามตอบแทน ทั้งทางด้านวัตถุและ จิตใจ เกื้อหนุนบำรุงให้ท่านมีความสุข เป็นการตอบแทนท่าน (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อง. ทุก. ไทย) 20/364)

ในแห่งของความกตัญญูตัวที่กับพ่อแม่ประภูมิในมาตุปีสกสตร์ว่าครั้งนั้นในเมืองสาวัตถีมาตุปีสกพราหมณ์ได้ทูลถามเรื่องการที่มาตุปีสกพราหมณ์หาอาหารมาเลี้ยงดูมารดาบิดาโดยสุจริตนั้นถูกต้องหรือไม่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้วที่นำอาหารมาเลี้ยงดูมารดาบิดาด้วยการหาทรัพย์มาจากความสุจริต และผู้ทำเช่นนี้จะได้บุญมาก พระองค์ยังประพันธ์เป็นพระคาถาว่า

“บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยชอบธรรม

เพรากการบำรุงเลี้ยงมารดาและบิดา เช่นนี้

บัณฑิตย่ออมสรรเสริญบุคคลนั้นขณะที่ยังอยู่ในโลก

ครั้นจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกสวารค์”

(มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ส.ส. (ไทย) 15/205/257)

จะเห็นได้ว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้อธิบายเรื่องความกตัญญูตัวที่ว่าเป็นความถูกต้องที่เลี้ยงดูมารดาบิดาด้วยอาหารที่ได้มาจากการที่มีความสุจริต ผู้ที่มีความกตัญญูตัวที่ได้บุญมาก

4. ฉันทะ

ในพระอภิธรรมปีปีภูก วิวัังค์ประภูมิความหมายของ “ฉันทะ” ดังนี้คือ “ความ พ่อใจ การทำความพ่อใจ ความเป็นผู้ประسنศ์จะทำความฉลาด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อภ.ว. (ไทย) 35/392/329) ในพระสุตตนตปีปีภูก ที่มนิกาย สีลขันธวรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเหล่าภิกษุ ว่า “ฉันทะ” นั้นจะเป็นกุศลก็ไม่ใช่ เป็นอกุศลก็ไม่ใช่ จึงกล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลาง ๆ หมายถึง ภาวะที่ มีความยินดีความพ่อใจ เป็นกุศล หรืออกุศลก็ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อภ.ว. (ไทย) 35/643/427) กล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลาง ๆ ไม่เป็นทั้งกุศล และอกุศล หมายถึงความพ่อใจ “ความรัก” เป็นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึกเป็นอารมณ์เป็นกิริยาของจิตมนุษย์รักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เพราะเป็นคุณสมบัติของจิต คือรักเป็นหนึ่งในเจตสิก (ฉันทะเจตสิก) สาระของความรักมีหนึ่งเดียว คือ ฉันทะ ความพ่อใจซึ่งดังกล่าวมีเป็นรูปแบบของความรัก (พระมหาสมจินต์ วังจันทร์, 2548: 11)

ฉันทะที่ประภูมิในพระไตรปีปีภูก ในส่วนพระวินัยนี้ ได้แสดงไว้มากมายในประการที่สำคัญและง่าย ต่อการศึกษาเรียนรู้และนำไปปฏิบัติ มีดังนี้

ในพระวินัยปีปีภูก มหาวิวัังค์ ป้าจิตติยกัณฑ์ สาหรร่มมิกรรมรรค กัมมปปิพาหนสิกขابหนินวัตตุ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงฉันทะ (การยินยอม พร้อมใจ) นี้กับภิกษุทั้งหลายที่พระเขตวัน อารามของ

อนาคตบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พากภิกขุฉัพพัคคีย์ประพฤติไม่สมควร เมื่อสงฆ์ก าลังท ากรรมแก่ภิกษุแต่ละรูป ได้พากันคัดค้าน ครั้งนั้น สงฆ์ประชุมกันด้วยกรณีกิจบางอย่าง พากภิกขุฉัพพัคคีย์มัวแต่เย็บเข็วอยู่ จึงได้มอบฉันทะให้ภิกษุรูปหนึ่งไปที่นั้น สงฆ์กล่าวว่า “ท่านหั้งหลาย ภิกษุนี้อยู่ในกลุ่มภิกขุฉัพพัคคีย์มาเพียงรูปเดียว พากเราจะท ากรรมแก่เออ” แล้วได้ทำการมีกรรมแก่ภิกษุฉัพพัคคีย์รูปนั้น ต่อมาภิกษุนั้นเข้าไปหาพากภิกขุฉัพพัคคีย์ถึงที่อยู่ พากภิกขุฉัพพัคคีย์ได้กล่าวกับภิกษุนั้นดังนี้ว่า “ท่าน สงฆ์ท าอะไร” ภิกษุนั้นตอบว่า “สงฆ์ทำการมีกรรมแก่รูปของรับ” พากภิกขุฉัพพัคคีย์กล่าวว่า “ท่าน พากเราไม่ได้ให้ฉันทะเพื่อจะให้สงฆ์ทำการมีกรรมแก่ท่าน ถ้าพากเราทราบว่าสงฆ์จะทำการมีกรรมแก่ท่าน ก็จะไม่ยอมให้ฉันทะไป” บรรดาภิกษุมักน้อย พากันทำหนิน ประมาณ โพนทนาว่า “ในพากภิกขุฉัพพัคคีย์เมื่อให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ทำถูกต้องแล้วกลับติดเตียนในภายหลังเล่า” ครั้นภิกษุทั้งหลายทำหนินพากภิกขุฉัพพัคคีย์โดยประการต่างๆ แล้วจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ว.ม.๒. (ไทย) 2/474/571-572) ฉันทะ จากพระวินัยข้างต้นนี้ หมายถึง การยินยอม มอบหมายให้ทำด้วยความ เต็มใจ ถ้าผู้รับมอบนั้นไม่ได้รับมอบฉันทะมา ก็อาจจะทำอย่างไม่เต็มใจ ก็อยู่ในฐานะผู้ถูกบังคับ ฝืน ใจทำ จำใจทำ ตัวอย่าง พระบัญญัติแสดงไว้ว่า ก็ภิกษุได้ให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ทำถูกต้องแล้ว กลับติดเตียนในภายหลังต้องอาบติปajiตีร์ทรงประชุมสงฆ์บัญญัติสิกขاب� ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งให้ประชุมสงฆ์ เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ทรงสอบถามพากภิกขุฉัพพัคคีย์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทราบว่า พากເຮົາໃຫ້ฉันทะเพื่อกรรมที่ทำถูกต้องแล้วกลับติดเตียนในภายหลังจริงหรือ” พากภิกขุฉัพพัคคีย์ทูลรับว่า “จริงพระพุทธเจ้าฯ” พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงต าหนินว่า “โมฆะบุรุษทั้งหลาย ใจนพากເຮົາໃຫ້ฉันทะเพื่อกรรมที่ทำถูกต้องแล้ว กลับติดเตียนในภายหลังเล่าโมฆะบุรุษทั้งหลาย การกระทำ อย่างนี้ มิได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใสหรือทำคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลย ฯลฯ” แล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขاب�ที่ขึ้นแสดง ดังนี้ โทษของพระบัญญัติแสดงไว้ว่า ก็ภิกษุได้ให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ทำถูกต้องแล้ว กลับติดเตียนในภายหลังต้องอาบติปajiตีร์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ว.ม.๒. (ไทย) 2/474/573) ในอภิธรรมภาษานี้ ได้อธิบายฉันทะทิธิบาท ว่า ภิกษุเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันท สมานิและปรานสังขาร เจริญภานที่เป็นโลกุตระซึ่งเป็นเหตุนำอกจากวัฏฐุกุชให้ถึงนิพพาน เพื่อลงทะเบียน เพื่อบรรลุภูมิเบื้องต้น สังดจากการ บรรลุปัฐมภานที่เป็นทุกขปฏิปทาทันชาภิญญา อยู่ในสมัยได้ในสมัยนั้น ภิกษุซึ่งรู้ว่าเจริญอิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันท สมานิและปรานสังขาร บรรดาสภารธรรมเหล่านั้น ฉันทะ ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำ ความฉลาด ความพอใจในธรรมนี้เรียกว่า ฉันทะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อภ.ว. (ไทย) 35/445/348) ฉันทะ ในพระอภิธรรมนั้น เป็นลักษณะกระบวนการสร้างความมุ่งมั่นเป็นปราน สังขาร เข้าสู่ภพอันภูมิโภุ ดังคำว่า

ภิกษุสร้างฉันทะ พยายามปราบความเพียร ประครองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดีของอยู่ ไม่เลือนหาย กิยโย
gap ไฟบุลย์เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดแล้ว

5. เมตตา

เมตตา เป็นความรักที่ปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่พยาบาท ความไม่ปองร้าย กุศลภูมิคือโถสหในหมู่สัตว์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ข.ม. (ไทย) 29/202/590) จากที่กล่าว
มาเมตตาจึงเป็นความปรารถนา ให้ผู้อื่นมีความสุข เมตตามีความหมายที่เป็นไปในทางความรัก ความเยื่อ⁴
ใย ความปรารถนาดีจึงสามารถ แบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1) เมตตาอโถสห หมายถึง ความใคร่ปรารถนาดีไม่ยึดว่าเป็นมารดาบิดา บุตรสามีภรรยาพี่น้อง
หรือเพื่อนฝูง แม้ต้องผลัดพรากจากกันก็ไม่ร้อนใจ เพราะมีองค์ธรรมกำกับคือโถสหเจตสิก จึงเรียกอีก
อย่างหนึ่งว่าเมตตาแท้

2) ตัณหาเปมะ หมายถึงเมตตาที่เจ้อด้วยความรักใคร่ ความปรารถนาดีโดยยึดถือความเป็น
มารดาบิดา บุตรธิดา สามีภรรยา พี่น้องหรือเพื่อนฝูงที่มีความผูกพันอันเป็นความใคร่ซึ่นจะผูกพันไว้ด้วย
อำนาจตัณหาเปมะ มีองค์ธรรมคือ โลภเจตสิก จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเมตตาเทียน

ในเรื่องของความสมำ่เสมอในความรัก (เมตตา) นั้นพระอานันท์ทูลถามพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเรื่อง
ที่พระเทวทัตเคยคิดร้ายกับพระองค์ในหลายประการ เช่นกลิ่นทินใส่พระองค์จนห้อพระโลหิตจางนายมัง
ธนูมาปลงพระชนม์ใส่ช้าง rnbal เพื่อปลงพระชนม์พระองค์และองคุลีมาลที่เคยคิดจะปลงพระชนม์
พระองค์ตอบว่าทรงมีพระทัยสมำ่เสมอในสัตว์ทั้งปวง คือ ในพระเทวทัต นายมังธนู จรอองคุลีมาล พระ
ราหุล และช้าง rnbal เพราะพระองค์ไม่ทรงกรอทรงมีความเมตตาเท่า ๆ กัน แม้ว่าพระเทวทัต องคุลี
มาล นายมังธนูและช้าง rnbal จะเคยคิดปลงพระชนม์พระองค์แต่พระองค์ก็ทรงรักเท่ากับพระราหุลที่
เป็นพระโอรสของพระองค์เอง ความเมตตา (ความรัก) คือ ความปรารถนาดีไม่ตรีต่องการช่วยเหลือให้
ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข คำว่า กรุณา คือ ความสงสาร คือ อยากจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ในใจ
ที่จะปลดเปลื้องบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง (พระธรรมปฎก, 2545 : 20) ความ
เมตtagrūpa มิพ็นฐานจากการที่บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจตอกัน ซึ่งความเห็นอกเห็นใจตอบอื่นนี้เกิดขึ้น
ได้คือประการแรก เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก เกิดจากการถ่ายโよงความรู้สึก อันเนื่องมาจากความตึงเครียดทางกาย
ที่ได้รับจากการเลี้ยงดูและประการสุดท้ายคือ เกิดจากประสบการณ์ในอดีตของบุคคล เมื่อบุคคลเคยได้รับ

ความทุกข์มาก่อน ตومาเมื่อพบรหินคนอื่นมีความทุกข์จะเกิดความเห็นอกเห็นใจขึ้น (Kanal. 1956: 171-179)

หลักการเจริญเมตตาที่ปรากฏในเมตตาสูตรผลจากการศึกษาเมตตาสูตรนี้นอกจากจะเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการแผ่เมตตา แต่จากการศึกษาสาระสำคัญพบว่า เป็นพระสูตรที่แสดงแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนของพระโดยคือ ผู้มุ่งหวังสันติบุปผา ด้วยการบำเพ็ญกรณียกิจ คือ ศีลสมาริ และปัญญา ต้องมีคุณสมบัติของบุคคลทั้ง 14 ประการ และต้องเจริญเมตtagามมัฏฐานในเบื้องต้นของพระศาสนานั้นได้ แสดงให้เห็นว่าผู้ฉลาดในประโยชน์ควรบ าเพ็ญกรณียกิจที่ควรแก่การทำและควรแก่การปฏิบัติในประโยชน์ที่เกื้อกูลอย่างโดยย่างหนัก ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสเรียก ประโยชน์นั้นว่า เป็นประโยชน์ที่กุลบุตรควรได้รับ และพึงเข้าถึงได้ เพราะสันติบุปผา เป็นธรรมที่กุลบุตรพึงบรรลุ ด้วยเหตุนี้การบรรลุได้แก่ถึงพร้อม เนพะแล้ว ในอรรถกถาปรมัตถไชติกาภาษาไทยเล่มที่ 1 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556: 343-344) ด้วยเหตุนี้หลักการเจริญเมตตาในเมตตาสูตรนี้ จึงมีแนวทางปฏิบัติต่อไปนี้ 1) เป็นผู้อาจหาญคือผู้สามารถ เป็นผู้องอาจ 2) ประกอบด้วยความซื่อตรง 3) เป็นผู้เคร่งครัด 4) ว่ากล่าวได้ง่าย 5) มีความอ่อนโยน 6) ไม่ เย่อหย่อง 7) เป็นผู้สันโดษเพระความสันโดษแสดงถึงความกตัญญู ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ 8) เป็นผู้เลี้ยงจ่าย 9) เป็นผู้มีกิจโนยไม่ขวนขวยในกิจหมายอย่าง 10) เป็นผู้มีความประพฤติเปา 11) มีอินทรีย์สงบ มี อินทรีย์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอ านาจราศ 12) มีปัญญารักษาตน ได้แก่เป็นผู้รู้แจ่มแจ้ง ผู้มีปัญญา 13) เป็นผู้ไม่ คบคนของ เว้นจากความคบคนของทางกาย ทางวาจา และทางใจ 14) ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย ด้วยการ อยากได้ปัจจัย หรือการคลุกคลีกับคุณที่ไม่สมควร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556: 348-353)

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีให้เขามีความสุข (พระพุทธโฆษาจารย์, 2561) เป็น หลักธรรมหนึ่งในพระมหาวิหาร ธรรมประเจ าใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ ได้แก่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในเมตตาสูตรแสดงให้เห็นลักษณะของเมตตาพระมหาวิหารไว้ดังนี้เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงการ เจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยอ านาจแห่งการปรารถนาเพื่อให้ได้รับประโยชน์เกื้อกูลและความสุข และด้วยอ านาจแห่งการปรารถนาเพื่อไม่ให้ประสบสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูลและความทุกข์ จึงตรัสว่า คนหนึ่งไม่ควรขมเหงอึกคุณหนึ่ง ได้แก่ ไม่ควรเย้ายหยัน ไม่ควรดูหมิ่น ในทุกโอกาสทุกสถานที่ เพราะความ โกรธและความแค้น พึงเจริญฉันท์ที่มีในใจที่เรียกว่าเมตตา ไปในสัตว์ทั้งปวง คือ พึงยังเมตตาให้เกิด พึง เจริญป้อยๆ และพึงเจริญเมตตาอย่างไม่มีประมาณด้วยอำนาจมีสัตว์อย่างไม่มีประมาณเป็นอารมณ์ หรือ ด้วยอ านาจแห่งการแผ่ไปอย่างไม่มีส่วนเหลือในสัตว์ประเภทเดียว การเจริญเมตตาจิตนี้จึงเป็นเมตตาจิต ต่อสัตว์โลกทั่วทั้งหมด เปรียบเหมือนกับมิตร ที่ยอมห่วงใยพระความมีอธยาศัยมุ่งประโยชน์เกื้อกูล ที่

ย่อมรักษาไม่ให้ประสบสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เก็อกุล ด้วยความเป็นแห่งมิตรที่เชื่อว่า เมตตาเมื่อเจริญเมตตาอยู่อย่างนี้ก็ควรแผ่เมตตาจิตไปทั่วโลก ให้มีความคับแครบ ด้วยเมตตาจิตที่กว้างขวาง ไม่มีเวรเพระกำจัดความอาฆาตของตนในสัตว์เหล่านี้ได้และไม่มีศัตรูเพระกำจัดความอาฆาตของสัตว์เหล่านี้ในตนเสียได้ และการอยู่ด้วยเมตตามี ควรตั้งสติที่มีเมตตามานเป็นอารมณ์ไว้ด้วยอธิบายถล คือ ตลอดเวลาที่ตนพึงประทานที่จะตั้งสติที่มีเมตตามานเป็นอารมณ์นี้ไว้ซึ่งพระผู้มีพระภาคสรรเสริญเรียกการอยู่ด้วยเมตตามีว่า การอยู่อย่างพรหม เป็นการอยู่อย่างประเสริฐสุดในพระธรรมวินัยของพระอริยะนี้ เพราะไม่มีโหะในการอยู่ 4 ประการ คือ 1) การอยู่อย่างทิพย์ 2) การอยู่อย่างพรหม 3) การอยู่อย่างพระอริยะ 4) การอยู่ด้วยอธิบายถล และเพระ การอยู่ด้วยเมตตามานนั้น หากประโยชน์ให้แม่แก่ตนและแม่แก่ชนเหล่านี้ เพราะเหตุที่ความสงบที่ติดต่อกัน ใคร ๆ ก็แทรกแซงไม่ได้

6. เมตตาอัปมัญญา

เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตແแปลงทั้งมนุษย์และสัตว์ธรรมที่ແแปลงไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณามุทิตา อุเบกขา ที่ແแปลงในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่มีขอบเขต กว้างขวางสม่ำเสมอ กัน (พระพรหมคุณภรณ์, 2551: 534) “เมตตาอัปมัญญา นิเทศ” หมายถึง มีจิตสหคตด้วยเมตตาແแปลงไปตลอดทิศหนึ่งอยู่กิจกรรมสหคตด้วยเมตตาແแปลงสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนคนเห็นคนผู้หนึ่งผู้ใดเป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วพึงรักใคร่ฉะนั้น เมตตา หมายถึง ความรักใคร่กิริยาที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจตโวติมุตติและยังเชื่อมโยงมาถึงคำว่า “จิต” ซึ่งหมายถึงโน มนัสสหัตย ปัลพระ มนโน หมายตอนมนินทร์วิญญาณวิญญาณขั้นร์และโนวิญญาณราตุที่เหมาะสมกัน จิตนี้เป็นธรรมชาติสหคต เกิดพร้อม ระคน สัมปชุตด้วยเมตตามานี้ เพราะฉะนั้นจึงเชื่อว่า มีจิตสหคตด้วยเมตตา ให้น้อมจิตแผ่เมตตาไปทั่วทุกสารทิศในสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง อธิบายว่า คำว่า สัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง นี้เป็นคำกล่าวกำหนดเอาสัตว์ทั้งหมด โดยประการทั้งปวงไม่มีส่วนเหลือ หาส่วนเหลือไม่ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: อภ.ว. (ไทย) 35/643/427) การแผ่เมตตาจิตแบบ “อัปมัญญา 4” ดังนี้

1. มีจิตสหคตด้วยเมตตาແแปลงไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 กํ เช่นนั้น ทิศที่ 3.....ทิศเฉียง กํ เช่นเดียวกัน มีจิตสหคตด้วยเมตตาอันใหญ่ยักษ์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ไม่มีเวรไม่มีพยาบาท ແแปลงสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวงอยู่

2. มีจิตสหคตด้วยกรุณาແພີປຕລອດທີສໍານິ່ງອູ່ ທີສທີ່ 2 ກີ່ເຊັ່ນນັ້ນ ທີສທີ່ 3.....ທີສເຊີຍ ກີ່ເຊັ່ນເດືອກັນ ມີຈົດສຫຣຄຕ້ວຍເມຕຕາອັນໄພບູລຸຍໍກວັງຂວາງ ອາປະມານມີໄດ້ໄມ່ມີເວຣໄມ່ມີພຍາບາທ ແພີປ່ຍັງ ສັຕວໂລກທັ້ງປວງ ເພຣະເປັນຜູ້ມີຈົດສ່ວນໃນສັຕວທຸກໜູ່ເຫັນໃນທີ່ທັ້ງປວງອູ່
3. ມີຈົດສຫຣຄຕ້ວຍມຸທີຕາແພີປຕລອດທີສໍານິ່ງອູ່ ທີສທີ່ 2 ກີ່ເຊັ່ນນັ້ນ ທີສທີ່ 3.....ທີສເຊີຍ ກີ່ເຊັ່ນເດືອກັນ ມີຈົດສຫຣຄຕ້ວຍເມຕຕາອັນໄພບູລຸຍໍກວັງຂວາງ ອາປະມານມີໄດ້ໄມ່ມີເວຣໄມ່ມີພຍາບາທ ແພີປ່ຍັງ ສັຕວໂລກທັ້ງປວງ ເພຣະເປັນຜູ້ມີຈົດສ່ວນໃນສັຕວທຸກໜູ່ເຫັນໃນທີ່ທັ້ງປວງອູ່
4. ມີຈົດສຫຣຄຕ້ວຍອຸເບກຂາແພີປຕລອດທີສໍານິ່ງອູ່ ທີສທີ່ 2 ກີ່ເຊັ່ນນັ້ນ ທີສທີ່ 3.....ທີສເຊີຍ ກີ່ເຊັ່ນເດືອກັນ ມີຈົດສຫຣຄຕ້ວຍເມຕຕາອັນໄພບູລຸຍໍກວັງຂວາງ ອາປະມານມີໄດ້ໄມ່ມີເວຣໄມ່ມີພຍາບາທ ແພີປ່ຍັງ ສັຕວໂລກທັ້ງປວງ ເພຣະເປັນຜູ້ມີຈົດສ່ວນໃນສັຕວທຸກໜູ່ເຫັນໃນທີ່ທັ້ງປວງອູ່

การແພີເມຕຕາຈົດໄປທີສເບື້ອງບນນັ້ນໝາຍຄົ່ງ ເຖວໂລກ ທີສເບື້ອງລ່າງໝາຍຄົ່ງ ນຽກແລະນາຄ (ມහາ ຈຸພາລັງກຣນຣາຈວິທາລັບ, 2539: ວິສຸທີ. ມະຫາວິກາ. (ໄທ) 1/254/435) ທີສເຊີຍ ໝາຍຄົ່ງ ທີສຍ່ອຍຂອງທີສ ໃຫຼຸ່ງໆ ອູ້ທີ່ສ່ວນມ້າກັບຕະ ນັ້ນໝາຍຄົ່ງອາຮມ່ນທີ່ຄົງຄວາມເປັນໄຫຼຸ່ງໆຂັ້ນຮູ່ປາວຈົບ ແລະຂັ້ນອຽ່ປາວຈົບ ເພຣະມີເພລື່ອສ່ວນມ້າກັບຕະ ຕະຫຼາມ ແລະ ປັບປຸງຄູ່ອັນຍິ່ງໄຫຼຸ່ງໆ

7. ສຽງ

ສຽງໄດ້ວ່າຄຳທີ່ມີຄວາມໝາຍຂອງຄວາມຮັກໃນພຣະພູທຣສາສນາໄດ້ແກ່ ສີເນ່າຫາ (ເສັ່ນ໌່າ) ເສັ່ນ໌່າຄື່ອ ສີເນ່າຫາ ເປັນຄວາມຮັກຝ່າຍອກຸສລ ອູ້ອຄວາມຮັກທີ່ເປັນຝ່າຍກີເລສເຄຣາໜອງແຮ່ງຈົດໃຈ ຈັດອູ່ໃນກີເລສກລຸ່ມໂລກະ ເປັນໄວພຈນີ້ຄຳນີ້ຂອງຕັ້ນຫາ ເປັນໄວພຈນີ້ຂອງຕັ້ນຫາດ້ວຍເຮັດວຽກອີກຍ່າງວ່າຕັ້ນຫາເປັນໄວ ອູ້ອ ເຄຫ ສີຕເປັນໄວ ໝາຍຄົ່ງ ຄວາມຮັກອັນອາສີຍເຮືອນ ໄດ້ແກ່ ຄວາມຮັກຈັນພ່ອແມ່ລູກ ຢູາຕີທີ່ນ້ອງແລະສາມີກຣຍາ ມີຄວາມ ເກີ່ວາເນື່ອເປັນຄົນຮ່ວມເຮືອນເດືອກັນ ຂັ້ນທະໝາຍຄົ່ງ ຄວາມພວໃຈ ຄວາມຍິນດີເປັນຄຳກລາງ ໆ ຄື່ອທັ້ງໄມ່ເປັນ ກຸສລ ແລະອກຸສລຄວາມສຳຄັນຂອງຄວາມຮັກ ຄວາມຮັກແບບສີເນ່າຫາມີຄວາມສຳຄັນຕ່ອທາງການເຫັນ ກາຣໄດ້ຢືນການ ໄດ້ກິລື່ນ ກາຣິມຮສ ກາຣໄດ້ສັນພັສ ແລະການນຶກຄິດເຮືອງຮາວຕ່າງ ໆ ຄວາມຮັກແບບເປັນໄວ ມີຄວາມສຳຄັນຕ່ອບຸຄຄລ ທີ່ເກີ່ວາເນື່ອມາຮາບິດາ ເປັນພີ ເປັນນ້ອງ ເປັນຢູາຕີເປັນເພື່ອນ ໄລໆ ໂດຍອາສີຍເຫຼຸ່ມປັຈຍ 2 ປະກາຣຄື່ອ ເຄຍ ອູ່ຮ່ວມກັນແຕ່ຈາຕີປາກກ່ອນ ແລະໜ່ວຍເຫຼືອເກື້ອງກຸລກັນໃນຈາຕີປັຈຈຸບັນ ຄວາມສຳຄັນຂອງຂັ້ນຫາ ເພຣະເປັນ ພື້ນຮູ່ານຂອງຄວາມຮັກ ຄວາມສຳຄັນຂອງເມຕຕາ ມີຄວາມສຳຄັນຕ່ອຄວາມຮັກຕົນເອງ ຜູ້ໄກລ້ື້ສິດ ຮ່ວມໄປຄົງຄົນທີ່ ແກ້ໄລຍັງກັນ ແລະສຽງສັຕວ່າຄວາມຮັກສາມາຮັກແປ່ງໄດ້ເປັນ 3 ຮະດັບຄື່ອ ຮັກຕົນເອງ ຮັກຜູ້ອື່ນ ແລະຮັກແບບເມຕຕາ

8. เอกสารอ้างอิง

- พระมหาธนินทร์ นราสโภ (มาสุ่ม, และคณะ. (2563). ประยุกต์ใช้หลักธรรมเกี่ยวกับความรักตามแนวพุทธ
ปรัชญา. *วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณ์*, 7(2), 28-41.
- พระพรหมคุณภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต). (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับปรัชญาและธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 27.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. (2548). ฉันเข้าใจสรรพสิ่งพระราชนรัก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
กัลปพฤกษ์.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันปิฎก ขุททกนิกายขุททกปารามี
ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- สุชาวดีพลอยชุม. (2527). ธรรมานุกรม: ประมวลจากพระนิพนธ์ของสมเด็จพระลังฆราชา กรมหลวงวชิร
ญาณวงศ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.