

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

Journal of Dhamma for Life



วารสารธรรมเพื่อชีวิต

JOURNAL OF DHAMMA FOR LIFE

ISSN: 2822-048X

<https://soo8.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>

วารสารธรรมเพื่อชีวิต

Journal of Dhamma for Life

Academic Article – DOI: 1014456/jdl.2023.10

เมตตาพรหมวิหารธรรมสร้างสันติสุขให้สังคม

Metta Brahmavihara Dharma Towards Peace Cultivation in Society

พีระวัฒน์ ฉัตรไทยแสง¹, เชษฐนิธิภัทร พรหมชิน^{2*}Peerawat Chatthaisang¹, Chetnitipath Promchin^{2*}

ARTICLE INFO

Name of Autor:

1. พีระวัฒน์ ฉัตรไทยแสง

นักศึกษา, หลักสูตรดุริยางคศิลป์บัณฑิต สาขาวิชา
พุทธศาสนาและปรัชญา, บัณฑิตวิทยาลัย,
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Peerawat Chatthaisang

Scholar, Buddhism and Philosophy
Department, Graduate School,
Mahamakut Buddhist University

Email: peerawat.cha@mbu.ac.th

Corresponding Author*

2. เชษฐนิธิภัทร พรหมชิน

นักวิชาการอิสระ

Chetnitipath Promchin

Independent Scholar

Email: chetnitipath@gmail.com

คำสำคัญ:

เมตตา; พรหมวิหารธรรม; ความสงบสุข

Keywords:

Metta; Brahmavihara Dharma; Peace

ABSTRACT

In today's society, there are many factors that cause conflicts to increase continually. The causes of all problems are human beings as the main factor. The principle of Brahma Vihara Dhamma is a virtue that can create unity among people in society and make the society peaceful. Metta is the first Dharma in Brahma Vihara Dharma. This pure kindness must be based on sincerity. It is the desire for others to be well and happy. It is a love that arises from a charitable and generous heart, not laced with lust, not spiteful, not vindictive. Don't expect anything in return. It is in a way that sincerely wishes and good intentions to all human beings and animals. Expressing forgiveness, trusting others and feeling connected to people as Pali says; Loko Patthambika, Metta, Metta, Supports the World" and most importantly, when Metta Dhamma grows, it promotes the growth of other dhammas in the Brahma Vihara Dhamma, namely Metta, Karuna, Mudita, and Upekkha. Complete with covering both acrobatics, verbal and mental actions. The right actions of individuals will not cause problems and lead to conflict resolution to create unity and peace in society.

Article history:

Received: 01/03/2023

Revised: 15/03/2023

Accepted: 30/03/2023

Available online: 31/03/2023

This is an open-access article under
the CC by license (<https://so08.tci-thaijo.org/index.php/dhammalife/index>)

บทคัดย่อ

ในสังคมปัจจุบันนี้มีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบทำให้ความขัดแย้งเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ อย่างไม่จบสิ้นนั้น ซึ่งเหตุแห่งปัญหาทั้งหลายล้วนมีมนุษย์เป็นปัจจัยสำคัญให้เกิดขึ้น หลักพรหมวิหารธรรมเป็นธรรมที่สามารถสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นแก่คนในสังคมและทำให้สังคมมีความสงบสุขได้ เมตตาเป็นองค์ธรรมที่หนึ่งในพรหมวิหารธรรม ความเมตตาที่บริสุทธิ์นี้ต้องมีความจริงใจเป็นพื้นฐาน เป็นความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้ดีมีความสุข เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากใจที่เป็นกุศลและเผื่อแผ่ ไม่เจือด้วยราคะ ไม่อาฆาต ไม่พยาบาทจองเวร ไม่หวังสิ่งตอบแทน เป็นไปในลักษณะที่ปรารถนาดีและหวังดีต่อมนุษย์และสัตว์ทุกถ้วนหน้าอย่างบริสุทธิ์ใจ แสดงออกด้วยการให้อภัย ไว้อภัยผู้อื่น และรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้คนทั้งหลาย ดังพระบาลีได้กล่าวไว้ "โลโก ปตมมิกา เมตตา เมตตาธรรม คำจุนโลก" และที่สำคัญยิ่งคือ เมื่อเมตตาธรรมได้เจริญขึ้นย่อมส่งเสริมให้องค์ธรรมอื่นในหลักพรหมวิหารธรรม มี กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเจริญขึ้นอย่างสมบูรณ์ด้วย ครอบคลุมทั้งด้านกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม การกระทำชอบที่ถูกต้องของปัจเจกบุคคลย่อมไม่ก่อให้เกิดปัญหา นำมาสู่การแก้ไขความขัดแย้งให้เกิดความสามัคคีและความร่มเย็นในสังคมได้

1. บทนำ

ความเป็นอยู่ของผู้คนในสังคมปัจจุบันมีการแข่งขันที่สูง จึงเป็นไปอย่างแก่งแย่งชิงดีชิงเด่น เพื่อทำให้อัตนเองขึ้นไปยืนอยู่ในพื้นที่ของความเห็นที่ไม่ถูกต้อง เป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดปัญหาทางสังคมต่างๆ มีความขัดแย้งขึ้น ซึ่งความขัดแย้งนั้นจะมีทั้งเหตุปัจจัยภายนอกจะมุ่งเน้นไปที่สภาพทางเศรษฐกิจ สังคม ค่านิยม อำนาจ และพฤติกรรมต่างๆ ที่มนุษย์ได้แสดงออกมา ในขณะที่เหตุปัจจัยภายในนั้น คือสันดานมนุษย์และสัตว์ในทุกลักษณะ ความขัดแย้งของมนุษย์ (พระมหาพรหมชา ฐมมหาโส, 2548: 43.) มีพื้นฐานเกิดจากสัญชาตญาณความก้าวร้าว ความขัดแย้งและการต่อสู้ เป็นกระบวนการเพื่อการทดแทน หรือชดเชย สิ่งที่เป็นสัญชาตญาณก้าวร้าวทำลายล้างมนุษย์ โดยผ่านทางความขัดแย้งหรือการแข่งขันนั้น แต่ความขัดแย้งนี้สามารถถูกแก้ไขได้ ด้วยการเจริญเมตตาพรหมวิหาร โดยแก้ไขที่จิตใจตนเองเป็นลำดับแรก "โลโก ปตมมิกา เมตตา เมตตาธรรม คำจุนโลก" ภาษิตบทนี้เป็นบทที่ได้ยินได้ฟังกันมาจนคุ้นหู เมตตา หมายถึง ความรัก ความปรารถนาดี อยากให้คนอื่นมีความสุข มีจิตอันแผ่ไมตรี คิดทำประโยชน์แก่มนุษย์และสัตว์ทุกถ้วนหน้า

พระบาทสมเด็จพระมหาปรมมิทรวิมลราชฤดีฯ ทรงมีพระราชประสงค์จะให้คนไทยมีไมตรีต่อกัน ไมตรีหรือเมตตานี้เป็นคุณธรรมข้อหนึ่งในพระพุทธศาสนา ได้พระราชทานพระราชดำรัสไว้ เนื่องในพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษาครบ 6 รอบ 72 พรรษา เมื่อวันที่ 5 ธันวาคม พ.ศ.2552 มีความตอนหนึ่งว่า

ความพร้อมเพรียงเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่ทุกคนทุกฝ่ายแสดงให้เห็น ทำให้ข้าพเจ้าระลึกถึงคุณธรรมข้อหนึ่งที่อุปถัมภ์และผูกพันคนไทยให้ร่วมกันเป็นเอกภาพ สามารถธำรงชาติบ้านเมืองให้มั่นคงเป็นอิสระยั่งยืนมาช้านาน คุณธรรมข้อนั้นคือไมตรี ความมีเมตตาให้กันและกัน คนที่มีไมตรีต่อกันจะคิดอะไรก็คิดแต่ในทางสร้างสรรค์ที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลกัน จะพูดอะไรก็ใช้เหตุผลเจรจากันด้วยความเข้าใจกัน จะทำอะไรก็ช่วยเหลือร่วมมือกันด้วยความมุ่งมั่นเจริญต่อกัน ข้าพเจ้าจึงขอให้ท่านทั้งหลายได้พิจารณา

ทบทวนให้ทราบตระหนักแกใจอีกครั้งหนึ่งว่า ในภายในใจคนไทยเรายังมีคุณธรรมซ่อนนอู้นอยู่หนักแน่น พร้อมมูลเพียงใด จะได้มั่นใจว่าเราจะสามารถรักษาประเทศชาติและความเป็นไทยของเราไว้ได้ยืนยาวตลอดไป

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน) ทรงเรียบเรียงหนังสือชุด รวมธรรมะ ตอนที่ว่าด้วยพรหมวิหารสี่ สามารถสรุปความได้ว่า พรหมวิหารธรรม เป็นคุณธรรม สำหรับเป็นที่อยู่ของจิตใจแห่งพรหม คือ ผู้ใหญ่หรือผู้ประเสริฐ เป็นธรรมเป็นที่อยู่ซึ่งมีทั้งความดี และความสุขโดยให้ผู้ปฏิบัตินำไปใช้ดังนี้ ในขั้นแรกให้ปฏิบัติด้วยจิตคิดเกื้อกูลแผ่ออกไปในสัตว์บุคคลทั้งหลาย คือ เมตตา แต่เมื่อได้เห็นหรือได้ยินหรือได้คิด ว่าบุคคลหรือสัตว์นั้นมีความทุกข์เดือดร้อนก็ช่วยบำบัดทุกข์ให้ คือ กรุณา ต่อจากนั้นครั้นเมื่อได้เห็นบุคคลหรือสัตว์นั้นมีสุขไม่มีทุกข์ก็พลอยยินดี คือ มุทิตา และเมื่อไม่มีกิจที่ควรจะทำต่อไปก็อุเบกขา คือ ดูอยู่เฉยๆ วางใจเป็นกลาง (สมเด็จพระญาณสังวร (เจริญ สุวฑฺฒโน, 2543: 195-203) ถ้าผู้ปฏิบัติตนใช้พรหมวิหารเป็นเครื่องอยู่ในการดำเนินชีวิตแล้ว จึงจะเชื่อว่าเป็นผู้ได้ดำเนินชีวิตหมดจดและปฏิบัติตนต่อมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายโดยชอบ “โลโก ปตถมภิกขา เมตตา” เมตตาธรรม คำจุนโลก

มูลศัพท์ของ เมตตา คือ ความหวังดีปรารถนาดี ไม่ตรี คือ ความเอื้อเฟื้อเกื้อกูล ช่วยเหลืออนุเคราะห์ สงเคราะห์ ไม่หวังสิ่งตอบแทน ไม่เห็นแก่ได้ ไม่เห็นแก่ตัว เมตตา เป็นความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้ดีมีความสุข เป็นความรักที่ไม่เจือด้วยราคะ เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากใจที่เป็นกุศลและแผ่แผ่เยือกเย็น เป็นใจที่ไม่อาฆาต ไม่พยาบาทจองเวร เป็นไปในลักษณะที่ปรารถนาดีและหวังดีต่อมนุษย์สัตว์ทุกถ้วนหน้า ผู้ที่มีเมตตาไม่ตรีเป็นอหยาตย์จึงเป็นคนที่มีลักษณะแห่งความเป็นผู้มีน้ำใจเอื้อเฟื้อ มีความหวังดีต่อผู้อื่น ถ้อยทีถ้อยอาศัยกัน ด้วยเหตุที่ในปัจจุบันสภาพทางสังคมมีการแข่งขันกันมาก ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของหน้าที่ หรือการทำงาน คุณภาพด้านความรู้ความสามารถอาจจะสูงเยี่ยม แต่คุณภาพทางศีลธรรมกลับลดต่ำลง (พระเทพคุณาภรณ์, 2560) ดังนั้นยิ่งโลกของเรามีความเจริญทางด้านวัตถุมากเท่าไร มนุษย์เราก็ก็น่าจะต้องแสดงเมตตาธรรมให้กันและกันมากเท่านั้น ดังพระบาลีได้กล่าวไว้ “โลโก ปตถมภิกขา เมตตา เมตตาธรรม คำจุนโลก” ความมีเมตตา ปรารถนาที่จะให้ผู้อื่นมีความสุขทั้งทางกายและใจ ผู้ที่มีความเมตตาจะเป็นคนที่มีความโอบอ้อมอารี ช่วยเหลือแบ่งปันสิ่งของแก่บุคคลอื่นให้มีความสุขเท่าที่จะทำได้ไม่เบียดเบียนใครให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน เช่น การแสดงออกทางกาย ด้วยการให้สิ่งของทรัพย์สินแก่บุคคลที่ต้องการความช่วยเหลือ ไม่รังแกทำร้ายผู้อื่นและพร้อมที่จะปกป้องผู้ที่อ่อนแอกว่าให้ความรักและความเอ็นดูต่อสัตว์ ไม่ทำร้ายรังแกสัตว์ให้ได้รับความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน การเป็นเพื่อนบ้านที่ดีต่อกันและกัน หรือ การแสดงออกทางวาจา การพูดจาสุภาพ ปรับทุกข์ให้คำแนะนำให้คำปรึกษาแก่ผู้ที่มีความทุกข์ทางใจ ควรใช้คำพูดที่ไพเราะ ไม่ควรใช้คำพูดที่เยาะเย้ย ถากถาง จนทำให้ผู้ที่มาขอคำปรึกษาท้อแท้ใจลงไปอีก หรือ การแสดงออกทางใจ การส่งความรักความปรารถนาดีต่อกันและกัน ไม่ผูกอาฆาตพยาบาทกัน พร้อมที่จะให้อภัยแก่ทุกคนและมีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นด้วยเอาใจเขามาใส่ใจเรา การอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขได้ ถ้าเรามีความรักเมตตา เอื้อเฟื้อแผ่แผ่ต่อกัน มองเห็นความทุกข์ยากของผู้อื่นเห็นผู้อื่นเดือดร้อนก็ให้ความช่วยเหลือโดยไม่นิ่งดูตาย และเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าประโยชน์ส่วนตน จะได้อยู่ร่วมกันอย่างสงบสุขในสังคมและประเทศชาติสืบไป เมื่อบุคคลมีเมตตาธรรมต่อกันแล้ว โลกใบนี้ย่อมจะอยู่ร่มเย็นเป็นสุข

พระไพศาล วิสาโลได้เขียนคำนิยมในหนังสือ THE POWER OF KINDNESS พลังแห่งความเมตตา ของ Piero Ferrucci, แปลและเรียบเรียง ผศ. ดร.จรูญิต แก้วกั้วาล (2552) มีความตอนหนึ่งว่า พลังแห่งความเมตตา เป็นเมตตาที่กลมกลืนเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของปัจเจกบุคคล โดยเฉพาะในความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ไม่ว่าคนใกล้หรือคนไกล เมตตานี้ต้องมีความจริงใจเป็นพื้นฐาน แสดงออกด้วยการให้อภัย ไว้อภัยผู้อื่น และรู้สึกเชื่อมโยงกับผู้คนทั้งหลาย เมตตาหมายถึงความใส่ใจกับผู้อื่นที่อยู่เบื้องหน้า มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และรู้สึกชื่นชมเห็นคุณค่าของทุกสิ่ง ยังมีสำนึกขอบคุณมากเท่าใด ความเมตตาปรารถนาดีก็จะท่วมท้นใจมากเท่านั้น พุทธศาสนานี้สอนว่า ตนเองกับผู้อื่นไม่ได้แยกขาดจากกัน ต่างเชื่อมโยงผูกพันกันทั้งในฐานะเพื่อนร่วมทุกข์ และเพื่อนร่วมโลกในเครือข่ายความสัมพันธ์อันซับซ้อน ที่ต่างส่งผลต่อกันและกันอย่างมีอาจเหลือเกินได้ ตามหลักอทิปปัจจยตา (“เพราะสิ่งนั้นมี สิ่งนี้จึงมี”) ดังนั้นความสุขของตนเอง กับความสุขของบุคคลอื่นจึงแยกจากกันไม่ออก ถ้าต้องการให้ตนเองมีความสุข ก็ต้องช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขด้วย และเมื่อเป็นการช่วยผู้อื่นโดยไม่ปรารถนาผลตอบแทนแล้ว เป็นผลที่แสดงว่ามีความนึกถึงตนเองหรือมีความยึดติดถือมั่นในตัวตนน้อยลง ตนเองย่อมมีความสุขได้ง่ายขึ้น

สังคมที่ขาดเมตตา เป็นสังคมของสัตว์ป่า สัตว์ใหญ่กินสัตว์เล็ก สัตว์ที่แข็งแรงเบียดเบียนสัตว์ที่อ่อนแอกว่า มีแต่ความหวาดกลัวอยู่ตลอดเวลา ถ้าปัจเจกบุคคล ครอบครัวยุค และสังคมส่วนย่อยปราศจากความเมตตาแล้ว ก็จะเป็นทุกข์เดือดร้อน หวาดระแวง เช่นเดียวกันถ้ามนุษยชาติขาดเมตตาต่อกัน สังคมของมนุษย์ต้องแย่งชิงกว่าสังคมของสัตว์ เพราะมนุษย์ทุกวันนี้มีอำนาจในทางวัตถุมาก ถ้าเอาอำนาจนี้มาใช้ในทางที่เบียดเบียนกัน ทำลายกัน โลกก็คงอยู่ไม่ได้แน่นอน ที่โลกเรายังคงอยู่ได้ เพราะมนุษย์ยังคงมีเมตตาต่อกันแม้จะอยู่ในวงจำกัดก็ตาม ถ้ามนุษย์เรามีเมตตาแผ่กว้างไปมากเท่าไรโลกก็จะน่าอยู่มากขึ้น สิ่งแวดล้อมต่างๆ ในโลกก็จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น “เมตตา” จึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่คำจูนโลกให้คงอยู่ได้ ถ้าทุกคนขาดศีลธรรมคือเมตตา โลกจะต้องพินาศย่อยยับเป็นแน่ ผู้ที่อยู่ในสังคมจึงควรร่วมมือกันสรรค์สร้างสังคมให้มีศีลธรรม ส่งเสริมให้มีการเจริญเมตตาภาวนา เพื่อช่วยประคับประคองสังคมให้สงบร่มเย็นตลอดไป และผู้เจริญเมตตาย่อมเป็นผู้ได้รับประโยชน์ก่อนคนหรือสัตว์อื่น ดังที่สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช องค์ที่สิบเก้า ได้ตรัสไว้ว่า “เราแผ่เมตตาไปในผู้อื่นสัตว์อื่น ผู้ที่ได้รับผลจากเมตตาเป็นเครื่องคำจูนก่อนผู้อื่นสัตว์อื่นก็คือตัวเราผู้แผ่เมตตานั่นเอง”

2. ความหมายของพรหมวิหารธรรม

ตามความหมายของพจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ราชบัณฑิตยสถาน. 2548: 120-121.) ได้อธิบายความหมายของพรหมวิหารธรรมว่า เป็นธรรมหมวดหนึ่งในพุทธศาสนา ซึ่งประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีความหมายหลายนัย ดังนี้

1. เป็นธรรมเครื่องอยู่ของพรหม เครื่องอยู่อย่างพรหม และทำให้เป็นพรหม เสมอด้วยพรหม โดยมุ่งประเด็นที่ว่า เมื่อผู้บำเพ็ญสมาธิเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาแล้ว ย่อมส่งผลให้บรรลุญาณได้ตามลำดับ

2. เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้ประเสริฐ ธรรมประจำใจอันประเสริฐหลักความประพฤติ ที่ประเสริฐ เมื่อมีธรรม 4 ประการนี้ประจำใจ ย่อมมีความรักสรรพสัตว์ปรารถนาช่วยสรรพสัตว์ที่ประสบทุกข์ให้พ้นทุกข์ไม่ริษยาในความได้มีสุขของสรรพสัตว์และวางใจเป็นกลางได้เมื่อช่วยสรรพสัตว์นั้นๆไม่สำเร็จ

3. เป็นธรรมเครื่องอยู่ของผู้เป็นใหญ่ คือ ผู้นำหรือผู้ปกครอง โดยมุ่งให้ผู้นำหรือผู้ปกครองมีความรักความปรารถนาดีต่อผู้ใต้บังคับบัญชา เป็นพื้นฐานช่วยเหลือเขาเมื่อเขาประสบความทุกข์ ยินดีด้วยเมื่อเขาประสบความสำเร็จ และวางใจเป็นกลางไม่ตกอยู่ในอคติ พรหมวิหารธรรม เรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า อปัมมัญญา เพราะมุ่งประเด็นที่ว่า แผลไปไม่จำกัดในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เป็นพรหมวิหารของพระอรหันต์

3. ความสำคัญของหลักพรหมวิหารธรรม

พรหมวิหาร เป็นหมวดธรรมซึ่งพระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญแล้ว องค์ธรรมในพรหมวิหารสี่ คือ เมตตา และอุเบกขา ยังเป็นบารมีที่พระโพธิสัตว์ทรงบำเพ็ญก่อนที่จะตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ เมตตาบารมี 26 และอุเบกขาบารมี ส่วนกรุณาเป็นหนึ่งในพุทธคุณสามประการ คือ พระกรุณาคุณ พรหมวิหารจึงเป็นหมวดธรรมที่มีความสำคัญในพระพุทธศาสนา มีดังรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. เป็นหลักปฏิบัติในการเจริญกรรมฐาน จากการศึกษาข้อมูลในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาเถรวาทพบว่า พรหมวิหารธรรมมี สี่ประการ เป็นหลักปฏิบัติในการเจริญกรรมฐาน โดยองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหารธรรม เมื่อนำมาเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐาน ต่างมีอานุภาพพิเศษซึ่งไม่เหมือนกัน (พระพุทธโฆษาจารย์, 584-587.) ดังปรากฏใน เมตตาสหคตสูตรว่า ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเมตตาเจโตวิมุตติว่ามีสุภวิโมกข์เป็นอย่างยิ่ง สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาอันเป็นโลกียะ ยังไม่รู้แจ้งวิมุตติที่ยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวกรุณาเจโตวิมุตติว่า มีอากาสนัญจนตณฺณานเป็นอย่างยิ่ง สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาอันเป็นโลกียะ ยังไม่รู้แจ้งวิมุตติที่ยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวมุทิตาเจโตวิมุตติว่า มีวิญญานัญจนตณฺณานเป็นอย่างยิ่ง สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาอันเป็นโลกียะ ยังไม่รู้แจ้งวิมุตติที่ยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวอุเบกขาเจโตวิมุตติว่า มีอากิญจัญญายตณฺณานเป็นอย่างยิ่ง สำหรับภิกษุผู้มีปัญญาอันเป็นโลกียะ ยังไม่รู้แจ้งวิมุตติที่ยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้ ดังนั้น เมื่อนำองค์ธรรมแต่ละข้อของพรหมวิหารสี่ มาเป็นอารมณ์ในการเจริญกรรมฐานแล้ว สามารถได้รับผลแห่งอานุภาพที่แตกต่างกัน

2. เป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิต ดังที่พระพุทธองค์ทรงใช้องค์ธรรมในพรหมวิหารสี่ (เครื่องหมายสำหรับให้จิตกำหนดในการเจริญกรรมฐาน หรือภาพที่เป็นอารมณ์ใน การเจริญกรรมฐาน) เป็นหลักในการบัญญัติพระวินัย ซึ่งเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิตของสังฆมณฑล ดังปรากฏใน โฉทกจตุตถก ปฏิสังยุตตเถวว่า “ภิกษุผู้เป็นโจทก์โดยชอบธรรม ไม่พึงเดือดร้อนด้วยอาการ 5 อย่าง คือ 5) ท่านมีเมตตาจิต โกรธไม่ได้ มุ่งร้าย จึงไม่สมควรเดือดร้อน” (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2548: 103-104.) และดังปรากฏในปาราชิกสิกขาบทที่ 2 วินิตฺตเถวว่า สมัยนั้น ภิกษุรูปหนึ่งปล่อยสุกรที่ติดบ่วงไปด้วยความสงสารแล้วเกิดความกังวลใจว่า เราต้องอาบัติปาราชิกหรือหนอ จึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ พระองค์ตรัสถามว่า “ภิกษุ เธอคิดอย่างไร” “ข้าพระพุทธเจ้ามีความประสงค์จะช่วยเหลือ พระพุทธเจ้าข้า” “ภิกษุเธอมีความ

ประสงค์จะช่วยเหลือไม่ต้องอาบัติ” นอกจากนี้พระพุทธรูปยังทรงนำองค์ธรรมในพรหมวิหารสี่ มาแสดงไว้ในฐานะเป็น หลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิตของฆราวาสอีกด้วย เช่น ทรงนำเมตตาซึ่งเป็นองค์ธรรมข้อหนึ่งในพรหมวิหารธรรมมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติของฆราวาสต่อสมณพราหมณ์ดังปรากฏในสังคัลล สุตตราว่า “คหบดีบุตร กุลบุตรพึงบำรุงสมณพราหมณ์ผู้เป็นทิศเบื้องบน โดยหน้าที่ 5 ประการ คือ (1) จะทำสิ่งใด ก็ทำด้วยเมตตา (2) จะพูดสิ่งใด ก็พูดด้วยเมตตา (3) จะคิดสิ่งใด ก็คิดด้วยเมตตา” (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563: 11/272/216) ดังนั้นพรหมวิหารสี่ ซึ่งประกอบด้วยองค์ธรรม คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา จึงเป็นหมวดธรรมที่สามารถนำไปเป็นหลักปฏิบัติพื้นฐานในการดำรงชีวิตได้ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์

3. เป็นคุณธรรมที่เกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลายให้บริบูรณ์ เนื่องจากการบำเพ็ญความดีภายนอก หรือการแสดงออกที่ดงามทางสังคมจะต้องมี คุณธรรมที่ลึกซึ้งภายในจิตใจเป็นรากฐาน จึงจะเป็นไปโดยจริงใจบริสุทธิ์ และมั่นคง ยั่งยืนบริบูรณ์ เพราะว่าผู้เจริญพรหมวิหารธรรมย่อมมีจิตมั่นในความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทำให้การกระทำกรรมดีต่าง ๆ เป็นไปโดยบริสุทธิ์ใจ แต่ถ้าเราบำเพ็ญกรรมดีต่าง ๆ โดยไม่มีคุณธรรม คือ พรหมวิหารธรรมอยู่ในใจ ก็จะทำให้กรรมดีเหล่านั้นไม่บริบูรณ์ ดังที่พระธรรมปิฎกได้อธิบายไว้ (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), 2543: 87-88.) ดังนี้ (1) ไม่จริงใจ เพราะว่าปฏิบัติกรรมดีนั้นอาจมีเจตนาอื่นแอบแฝง เช่น ทานอาจจะเป็นการให้เพื่อต้องการผลประโยชน์ตอบแทน หรือเป็นการแสดงเพื่อผลประโยชน์ของตนอย่างใดอย่างหนึ่ง (2) ไม่จริงใจ เพราะว่าเมื่อไม่ได้ช่วยด้วยจริงใจ หรือไม่ได้ตั้งใจจริง ก็ไม่ช่วยเหลืออย่างจริงจัง (3) ไม่พอดีเพราะช่วยโดยไม่ได้มุ่งเพื่อประโยชน์แก่เขา ก็อาจจะช่วยไม่เพียงพอหรือช่วยเกินเลยไป แทนที่จะช่วยชาวบ้านด้วยเมตตา เพื่อประโยชน์แก่เขา ให้ตรงกับความต้องการของเขา หรือให้เขาพึ่งตนเองได้ ก็ช่วยแบบเอาใจบ้าง แบบเกลี้ยกล่อมบ้าง หรือช่วยในลักษณะที่จะทำให้ เขาหวังพึ่งคนอื่นเรื่อยไป จนกระทั่งเสียทั้งแก่ตัวเขาและแก่สังคม (4) ไม่ยั่งยืน คือ ตนเองนั้นแหละทำไปไม่ตลอด เพราะหยุดอยู่แค่ผลประโยชน์ของตนเองเท่านั้น หรือทำไปตามแรงส่งแรงดันภายนอก พอแรงนั้นหมดก็หยุด (5) ไม่สุขจริง อาจทำไปอย่างฝืนใจ ไม่ทำให้เป็นสุข อย่างน้อยก็ไม่เกิดความสุขความปิติ เอิบอิ่มซาบซึ้งใจเท่าที่ควร ดังนั้นพรหมวิหารสี่ จึงเป็นหมวดธรรมซึ่งเกื้อหนุนกรรมดีทั้งหลายให้บริบูรณ์ ทำให้การกระทำกรรมดีต่าง ๆ เป็นไปอย่างจริงใจจริงจัง มีความพอดียั่งยืน และมีความสุขจากการกระทำกรรมดีอย่างแท้จริง

4. สร้างสันติสุขแก่สังคม เนื่องจากการเจริญพรหมวิหารธรรม ต้องส่งจิตไปให้สัตว์อื่น ดังนั้นเมื่อมีการเจริญพรหมวิหารสี่เกิดขึ้น จึงไม่ได้มีผลเฉพาะผู้ปฏิบัติเท่านั้น แต่ยังมีผลกระทบต่อสังคมโดยตรง ดังตัวอย่างของสังคมในสมัยพุทธกาล ซึ่งวิถีชีวิตของคนอินเดียส่วนใหญ่ ได้รับอิทธิพลจากคำสอนของศาสนาพราหมณ์ ทำให้อุดมคติหรือเป้าหมายสูงสุด ของคนในยุคนั้น เป็นไปตามหลักคำสอนของศาสนาพราหมณ์ คือการไปอยู่ร่วมกับพรหม (สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า (พิมพ์ ธรรมธเถร). 2548: 210.) และวิธีการไปอยู่ร่วมกับพรหมนั้นสามารถกระทำได้โดยการเซ่นบวงสรวง และอ้อนวอนต่อพระเป็นเจ้า ขอให้ช่วยประสิทธิ์ประสาทพรแก่ตนและ ต้องประพาศติดบะ ทรมานร่างกายอย่างเคร่งเครียด สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแนวทางการดำเนินชีวิตที่สร้างความเดือดร้อนวุ่นวายให้แก่ตนเองและสังคม จนกระทั่งพระพุทธเจ้าทรงประกาศพระพุทธศาสนา และมีพราหมณ์เดินทางมาถามพระองค์ ถึงวิธีการไปอยู่ร่วมกับพรหม หรือทางไปพรหมโลก พระพุทธองค์จึงทรงตอบคำถามเหล่านี้ ด้วย

การแนะนำให้บุคคลเหล่านั้น นำคุณสมบัติ และอาการของจิต อันได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ซึ่งเป็นสิ่งมีอยู่ในจิตของแต่ละบุคคลอยู่แล้ว มาทำให้สมบูรณ์และเจริญงอกงามขึ้น เพื่อเป็นวิธีการไปอยู่ร่วมกับพรหม หรือทางไปพรหมโลก (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563: ม.ม.11/470-471/595-596) ผลลัพธ์จากการกระทำดังกล่าว มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตของชาวอินเดียเป็นอย่างมากและปรากฏผลมาจนกระทั่งยุคปัจจุบัน ดังที่ เอ็น.โอโยสวามีศาสตรีกกล่าวว่า การประกาศศาสนาของพระพุทธเจ้าในครั้งพุทธกาลนั้น “เกิดผลกระทบกระเทือนต่อพิธีกรรมในพระเวทอย่างรุนแรง จนเป็นเหตุให้ต้องยกเลิกการบูชายัญในอินเดียเหนืออย่างเด็ดขาด จนกระทั่งปัจจุบันนี้” ซึ่งพรหมวิหารธรรมสามารถสร้างสันติสุขให้เกิดขึ้นในสังคมเพราะว่าสังคมที่ประกอบไปด้วย บุคคลที่มีพรหมวิหารธรรมเป็นหลักปฏิบัติในการดำเนินชีวิต ย่อมจะเป็นสังคมที่ปราศจากความพยาบาท ความเบียดเบียน ความอิจฉาริษยา และอคติ (เอ็น. โอโยสวามีศาสตรีก. 2543: 6)

4. พรหมวิหารธรรมสร้างความสามัคคีแก้ไขความขัดแย้งในสังคม

หลักพรหมวิหาร เป็นหลักสำคัญที่เป็นมาตรฐานในการประคับประคองการยุติข้อขัดแย้ง กล่าวคือสามารถใช้เป็นหลักพิจารณาระดับความดี ซึ่งตรงกันข้ามกับความชั่วของตนและผู้อื่นได้ เพราะพรหมวิหารคือความรู้สึกรู้สีกที่มีต่อการกระทำของตน และผู้อื่น เมื่อมีการพิจารณาตัดสินบุคคลสามารถบ่งชี้ได้อย่างเที่ยงธรรมว่าอะไรถูกอะไรผิดโดยไม่เอนเอียงไปเข้าข้างใดข้างหนึ่ง นอกจากนี้ยังสามารถใช้เป็นแนวทางในการใช้อำนาจหน้าที่ให้มีผลสมบูรณ์และเกิดสัมพันธภาพอันดี (ทินพันธุ์ นาคะตะ, 2543)

การประยุกต์ใช้พรหมวิหาร เป็นการนำพรหมวิหารธรรมมี สี่ประการ คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา นั้น การนำไปใช้ผู้ใช้จะต้องพิจารณาก่อนเสมอว่า ผิดหรือถูก แนวทางนั้นจึงจะทำให้ก่อเกิดประโยชน์ และเป็นไปตามแนวปฏิบัติวัตถุประสงค์ในทางที่ก่อความสันติสุขแก่ตนเอง และสังคมอย่างมีประสิทธิภาพและเห็นผลได้อย่างแท้จริง (1) เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข มีจิตแผ่ไมตรี และคิดทำประโยชน์แก่มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย (2) กรุณา หมายถึง ความสงสาร คิดช่วยให้พ้นทุกข์ ใฝ่ใจอันปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของปวงสัตว์ (3) มุทิตา หมายถึง ความยินดีในเมื่อผู้อื่นอยู่ดีมีสุข อาการแช่มชื่นเบิกบานอยู่เสมอสัตว์ทั้งหลาย พลอยยินดีกับผู้อยู่ด้วยเมื่อเขาได้ดีมีสุขยิ่งขึ้นไป (4) อุเบกขาหมายถึง ความวางใจเป็นกลาง อันจะทำให้ดำรงอยู่ในธรรมที่พิจารณาเห็นด้วยปัญญา คือมีจิตเรียบตรงเที่ยงธรรมดุจตราขึง ไม่เอนเอียงด้วยรักและชัง พิจารณาเห็นกรรมที่ สัตว์ทั้งหลายกระทำแล้ว อันควรได้รับผลดีหรือชั่ว สมควรแก่เหตุอันตนประกอบ พร้อมทั้งจะวินิจฉัย และปฏิบัติไปตามธรรม รวมทั้งรู้จักวางเฉยสงบใจมองในเมื่อไม่มีกิจควรทำ เพราะเขารับผิดชอบตนได้ดีแล้วเขาสมควรรับผิดชอบตนเอง หรือเขาควรได้รับผลอันสมกับมารับผิดชอบของตน ดังนั้นผู้ดำรงตนในพรหมวิหาร ย่อมช่วยเหลือมนุษย์ทั้งหลายด้วยเมตตา กรุณา และย่อมรักษาธรรมไว้ได้ ด้วยอุเบกขา ดังนั้นแม้จะมีกรุณาที่จะช่วยเหลือปวงสัตว์แต่ก็ต้องมีอุเบกขาด้วยที่จะมิให้เสียธรรม พรหมวิหารนี้แปลว่า ธรรมเครื่องอยู่ของพรหม ธรรมเครื่องอยู่อย่างพรหม ธรรมประจำใจที่ทำให้เป็นพรหมหรือให้เสมอด้วยพรหม หรือธรรมเครื่องอยู่ของท่านผู้มีคุณอันยิ่งใหญ่ (พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). 2548: 142-143.)

นอกจากนี้เมื่อสังคມอยู่ในสถานการณ์ปกติ คนในสังคມอยู่ดีเป็นปกติ เมตตาจะทำให้สังคมนั้นประกอบไปด้วยความรัก ความปรารถนาดีความเป็นมิตรต่อกัน ขณะที่กรุณาจะทำให้คนในสังคມ มีใจอยากช่วยเหลือ ปลดเปลื้องความทุกข์ หรือแก้ไขปัญหาเมื่อสังคມมีปัญหาเกิดขึ้น ทำให้สังคມกลับมาสู่ภาวะปกติหายทุกข์ และมุทิตาทำให้กิจกรรมที่ต่างกันในสังคມดำเนินต่อไปอย่างราบรื่น เพราะความริษยาไม่สามารถแทรกเข้ามาได้ นอกจากนี้มุทิตายังจะเป็นแรงจูงใจให้คนในสังคມมีการสร้างสรรค์สิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นในสังคມต่อไปอีกด้วย เพราะว่า เมื่อมีการกระทำที่ถูกต้องต่าง ๆ เกิดขึ้นในสังคມแล้ว จะได้รับการชื่นชมจากคนในสังคມอย่างจริงใจ และเมื่อเกิดเหตุการณ์ ซึ่งมีผู้ที่สมควรจะต้องรับผิดชอบการกระทำของตน รวมทั้ง ฝึกหัด ความรับผิดชอบ นั้น คือ ในกรณีที่ถ้าเข้าไปช่วยเหลือด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา จะเป็นการละเมียดต่อ ความจริง ความถูกต้อง ความสมควรตามเหตุผล หรือทำลายหลักการ กฎกติกาที่ขอบธรรม อุเบกขาจะเป็นองค์ธรรม ซึ่งทำให้กลไกของสังคมนั้นดำเนินไปได้อย่างถูกต้องเหมาะสม (พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). 2542: 22-23.) ดังนั้นพรหมวิหารสี่ จึงเป็นหมวดธรรมที่สามารถสร้างสันติสุขให้แก่สังคມได้ เพราะว่า องค์ธรรมในพรหมวิหารสี่ จะทำให้สังคมนั้น ปราศจาก ความพยาบาท ความเบียดเบียน ความอิจฉา ริษยา และอคติ เป็นสังคມที่มีสันติสุข

การประยุกต์ใช้พรหมวิหารธรรมในชีวิตประจำวัน (พระครูสมุห์วิญญู ชาติจิตโต, และคณะ, 2560)

1. การประยุกต์ใช้ต่อตนเอง ได้แก่ การมีความหวังดีและรักตนเองให้เป็น เป็นการไม่กระทำการใดที่เป็น การเบียดเบียนตนเอง ไม่สร้างความเดือดร้อนให้แก่ตนเอง, การรู้จักระมัดระวังความคิด เป็นการไม่คิดในเชิงลบ หรือในแนวทางที่จะเป็นเหตุให้เกิดทุกข์, การใช้ความสงบสยบการเคลื่อนไหว เป็นการรู้จักข่มใจตนเอง การรู้จักอดทนอดกลั้นต่อสิ่งที่มากระตุ้นให้เกิดอารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่ ไม่หมกมุ่นอยู่ในเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น เกิดกิเลสเครื่องเศร้าหมอง เป็นต้น

2. การประยุกต์ใช้ต่อผู้อื่น ได้แก่ การรู้จักเปิดใจให้กว้าง เป็นการมองโลกให้หลากหลายมุมมอง, การยินยอมและยอมรับฟังเหตุผลของผู้อื่น, การให้อภัยและให้โอกาส, การเคารพในสิทธิส่วนบุคคล, ความเกรงใจ, การผูกสัมพันธ์ และการรักษาสัมพันธภาพ เป็นต้น

3. การประยุกต์ใช้ต่อสังคມ ได้แก่ การยอมรับกฎระเบียบข้อบังคับในสังคມ, การเคารพบุคคลและสถานที่, การรับมติของที่ประชุม, การให้ความร่วมมือในกิจกรรมสัมพันธ์, ความมีน้ำใจช่วยเหลือเกื้อกูลซึ่งกันและกัน, ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นต้น

ประโยชน์ของการเจริญเมตตาพรหมวิหาร

1. สามารถใช้พลังเมตตาที่มีความเย็นแผ่ให้กับสรรพสัตว์ทั้งหลายและตนเอง เพื่อลดกิเลสหรือความร้าวร้อนได้ ทั้งของสรรพสัตว์และตนเอง

2. พลังเมตตา สามารถใช้ดับไฟในนรกภูมิได้ หรือ เปรต อสุรกาย และเดรัจฉาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ พลังอำนาจตะบะตะเซ หรืออำนาจพลังจิต หรือ กำลัง บุญบารมี ของผู้นั้น เพื่อช่วยสัตว์นรกให้พ้นจากนรกขุมนั้นและเหตุปัจจัยหรือกรรมของสัตว์นรกเหล่านั้น หรือ เปรต อสุรกาย และเดรัจฉาน เหล่านั้นให้ลดความร้าวร้อนลงได้

3. สามารถผ่อนเวรกรรมของเจ้ากรรมนายเวร จากหนักเป็นเบาได้ หรือ อาจจะเป็นอโหสิกรรมได้

4. เมตตาทำให้คลายโทสะ เพราะโทษของโทสะ ทำให้จิตใจขุ่นมัว เราร้อนกัลลกลุ่ม กินไม่ได้นอนไม่หลับ ถ้าขาดความยับยั้งใจแล้ว ก็ถึงขั้นทำลายสิ่งของทรัพย์สินสมบัติ ทำลายผู้อื่น ตลอดจนทำลายตนเอง ชีวิตและคุณงามความดี และเมตตาเป็นที่ยึดมั่นแห่งขันติความอดทนอดกลั้น เพราะคุณของขันติ ทำให้มีความอดทน อดทนต่อความยากลำบาก อดทนต่อความทุกข์เวทนา อดทนต่อการกระทบทางใจ อดทนต่อความชั่วร้ายของกิเลส

5. เมตตาภาวนา เพื่อบำเพ็ญพรตบารมีให้บริบูรณ์

เมตตา (metta) และความรักความปรารถนาดี (loving kindness) มีความหมายเช่นเดียวกัน เมตตาเป็นความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขที่ประกอบด้วยคุณค่าแห่งความรักและความเอื้ออาทร เป็นความปรารถนาดี โดยปราศจากเงื่อนไขที่จะให้ทุกข์ ชีวิตรวมทั้งตัวเองมีความสุขและปลอดภัย เมตตาเป็นสิ่งที่เป็นสากล มีได้เป็นของกลุ่มชน เชื้อชาติหรือศาสนาใด ซึ่งนำความเอื้อเอื้อกันมาสู่ชีวิต

การเจริญเมตตาเป็นการปลูกฝังทำให้เมตตาหยั่งลึกลงในจิตใจ เพื่อพัฒนาความสุขให้เกิดขึ้นในหัวใจ และความสงบเย็นทวีขึ้นและขัดกิเลสนิวรณ์เหล่านี้ออกไปได้ นำพาจิตกลับสู่สภาพธรรมชาติของจิตอันบริสุทธิ์ที่ประกอบด้วยเมตตา เมื่อผู้ปฏิบัติเมตตาภาวนารู้ซึ่งถึงเมตตาในหัวใจของผู้ปฏิบัติแล้ว ย่อมเข้าใจคุณค่าที่แท้จริงของเมตตา ก็สามารถที่จะแผ่เมตตานี้ให้กับผู้อื่นได้ การปฏิบัติเมตตาภาวนาเป็นการปฏิบัติสมาธิแบบสมถภาวนา โดยท่องคำบริกรรมไปเรื่อยๆ ทีละประโยคอย่างต่อเนื่องไม่ขาดสาย และต้องเข้าใจความหมายของคำบริกรรมที่ท่องอยู่ด้วย

คำเจริญเมตตาให้ตนเอง:

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอยู่เถิด

คำเจริญเมตตาให้ผู้อื่น:

ขอให้ท่านทั้งหลายมีความสุข ขอให้ท่านทั้งหลายปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ ขอให้ท่านทั้งหลายมีความสุข รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยอยู่เถิด

เมื่อพิจารณาจากประโยคข้างต้น จะเห็นว่าคำเจริญเมตตาดังกล่าวเป็นความปรารถนาครบถ้วนทุกด้านของชีวิต เป็นความปรารถนาความดีงามให้เกิดขึ้นกับตนและบุคคลอื่นๆ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน แม้การตั้งความปรารถนานี้อาจเป็นจริงหรือไม่เป็นจริง ในปัจจุบันหรือในอนาคต โดยปราศจากความคาดหวังหรือความมั่นใจ ด้วยจิตใจที่ยอมรับเบิกบาน และหากสามารถเมตตาตนเองอย่างแท้จริง ก็จะสามารถมีความเมตตาให้แก่ผู้อื่นอย่างแท้จริงได้ และประเด็นสำคัญ ไม่มีบุคคลใดสามารถพึงพิงอาศัยเมตตาจากปัจจัยภายนอกหรือจากชีวิตอื่นๆ ได้ เมตตาที่ให้กับตนเองนั้นเป็นเมตตาเดียวที่จะวางใจพึ่งพิงได้อย่างแท้จริงในสากลจักรวาลนี้

การเจริญเมตตาเป็นปัจจัยให้ กรุณา มุทิตา และอุเบกขาเกิดขึ้นตามลำดับต่อมาแก่ผู้ปฏิบัติ เมตตาเป็นความปรารถนาได้อย่างจริงใจ มีไมตรีจิตต่อเพื่อนมนุษย์ เมื่อเห็นบุคคลอื่นสิ่งมีชีวิตอื่นประสบทุกข์ย่อมเกิดความสงสารเป็นกรุณา เมื่อเห็นบุคคลอื่นสิ่งมีชีวิตอื่นประสบสุข ย่อมเกิดความพลอยยินดีต่อความสุขที่เขา

เหล่านั้นได้รับเป็นมุทิตา และอุเบกขา เป็นการวางเฉยในเวลาที่ไม่สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้ โดยพิจารณาว่าความทุกข์ของบุคคลนั้นเพราะเหตุจากกรรมของเขา (พระคัมภีร์สาราถวิงศ์, 2547)

6. เมตตาภาวนาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา

เมตตาภาวนา คือการตั้งจิตกำหนดไปในบุคคลโดยเจาะจง หรือในสรรพสัตว์ทุกถ้วนหน้า แล้วตั้งสติแผ่เมตตา ให้เป็นไปในบุคคลและสัตว์เหล่านั้น ว่าจงเป็นผู้ไม่มีเวรเกิดดังนี้ เป็นต้น เพราะฉะนั้น บุคคลและสัตว์ทั้งปวง กับภาวะของจิตที่แผ่เมตตาออกไปนี้ จึงชื่อว่าเป็นธรรมอันเป็นที่ตั้งของสติ มีสติกำหนดไว้ที่อารมณ์ คือบุคคลหรือสัตว์โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจง และน้อมจิตที่มีเมตตาในภายในให้แผ่ออกไปแก่บุคคลหรือสัตว์ที่กำหนดไว้เป็นอารมณ์

การเจริญเมตตาภาวนา จะบังเกิดขึ้นได้ ก็ต้องอาศัยสติ ความระลึกได้ สำนึกอยู่ไม่ปล่อย และมีโยนิโสมนสิการ เป็นการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย คิดพิจารณาสืบค้นให้เห็นสภาวะนั้นๆ ตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เป็นการอาศัยสติระลึกกำหนดไว้ที่อารมณ์ คือบุคคลหรือสัตว์โดยเจาะจงหรือไม่เจาะจงนั้น และมีปัญญาที่เป็นตัวความรู้ประกอบ รู้เหตุรู้ผลว่าในการตั้งสติ คือตั้งใจกำหนดพิจารณาในอารมณ์ที่กำหนดและน้อมจิตที่มีเมตตาเกิดขึ้นแล้วในภายในจิตนั้นแผ่ออกไป (ธรรมเกตเว, 2563)

การเจริญเมตตาภาวนา เป็นการยังให้มรรคแปดเจริญขึ้นด้วย ย่อมเป็นผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปโดยชอบ เช่น การคิดถึงความอยู่ดีมีสุขของตนเองและบุคคลอื่นๆ เป็นความคิดชอบ คำพูดที่ประกอบด้วยเมตตาเป็นวาจาชอบ การกระทำที่ถูกต้องไม่เป็นโทษเป็นการกระทำชอบ การดำรงชีวิตประกอบกิจการงานสุจริต ปราศจากโทษ หรือการประทุษร้ายเป็นการงานชอบ การมีความพยายามในการป้องกันไม่ให้สิ่งไม่ดีทั้งหลายเกิดขึ้น และรักษาส่สิ่งดีทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วให้ยั่งยืน (มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2563: อภ.เอก. 20/21/5) เป็นความเพียรชอบ การมีสติระลึกอยู่กับเมตตาธรรมอยู่กับตนเป็นความมีสติชอบ เมื่อมีสติระลึกจดจ่อกับเมตตาธรรมย่อมเกิดเป็นสมาธิชอบ เมื่อมีความเห็นชอบ ความคิดชอบ วาจาชอบ การกระทำชอบ ย่อมยังให้ผู้มีศีลที่บริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ย่อมยังให้สมาธิดี พัฒนาให้เกิดปัญญาสู่ความรู้แจ้งในที่สุด (พระธรรมรักขิต, 2543: 1-15)

งานวิจัยทางวิทยาศาสตร์แสดงผลดีของการเจริญเมตตา 8 ประการ

องค์ทะไล ลามะ ผู้นำจิตวิญญาณสูงสุดของพุทธศาสนาวัชรยานได้กล่าวไว้ว่า “ความรักและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น เป็นสิ่งจำเป็น หาใช้สิ่งฟุ่มเฟือยไม่ เพราะหากปราศจากสิ่งนี้แล้ว มวลมนุษยชาติมีอาจดำรงชีวิตอยู่ได้” เป็นความจริงที่ปฏิเสธไม่ได้ ว่าโลกใบนี้จะคงงามน่าอยู่เพียงใด หากมนุษย์ทุกคนรู้จักแสดงความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน แม้เพียงน้อยนิด และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ไม่เพียงส่งผลต่อผู้รับเท่านั้น แต่ผู้ให้ก็ได้รับประโยชน์ไปเต็มๆ เช่นกัน มีงานวิจัยทางวิทยาศาสตร์ที่สนับสนุนคำกล่าวข้างต้น ยืนยันผลดีที่ได้รับจากการเจริญเมตตาภาวนาเป็นประจำ มี 8 ประการ (บุญสิตา, 2557). ดังต่อไปนี้

1) รู้จักรักตนเอง และเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นมากขึ้น มีงานวิจัยชี้ให้เห็นว่า การสร้างความเมตตาให้มีขึ้นในจิตใจของปัจเจกบุคคลนั้น เปรียบเหมือนการยกน้ำหนัก ซึ่งเมื่อฝึกด้วยวิธีที่เป็นระบบ จะพบว่า กล้ามเนื้อเกิดขึ้น เช่นเดียวกับความรู้สึกเห็นอกเห็นใจและอยากช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ จะเกิดขึ้นได้เช่นกัน” ความเห็นอก

เห็นใจผู้อื่นนั้น ไม่ใช่เรื่องที่ว่า หากใครไม่มี ก็จะไม่มีตลอดไป แต่เป็นเรื่องที่สามารถเรียนรู้และฝึกฝนกันได้ โดยให้กลุ่มทดลองได้มีการฝึกทำสมาธิเจริญเมตตาภาวนาเป็นเวลาหนึ่งวัน เพื่อปลูกฝังความมีเมตตากรุณาและความรักตัวเองและผู้อื่น ผลจากการปฏิบัติ พวกเขารู้สึกรักตัวเองมากขึ้น เห็นอกเห็นใจคนอื่นมากขึ้น และสมองบริเวณที่เกี่ยวข้องกับความรัก ความผูกพัน และอารมณ์ด้านดี จะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากยิ่งขึ้น

2. เกิดคุณธรรมในจิตใจ มีงานวิจัยที่แสดงผลเปรียบเทียบเรื่องความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ระหว่างผู้เคยฝึกเจริญเมตตา และผู้ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติ ทำการทดสอบกลุ่มบุคคลที่เคยฝึกเจริญเมตตาภาวนาโดยมิให้ผู้ถูกทดสอบรู้ตัว โดยให้ผู้ทดสอบที่เคยฝึกเมตตาภาวนา นั่งร่วมกับตัวแปรสองคน เมื่อมีตัวแปรคนที่ 3 เดินพร้อมไม้พวงเข้ามา แกล้งแสดงอาการเจ็บปวดให้เห็น ตัวแปรสองคนแรกยังคงนิ่งเฉย และส่งสัญญาณเป็นนัยว่า ไม่ต้องเข้าไปช่วยเหลือ ส่วนกลุ่มคนที่เคยฝึกเจริญเมตตาภาวนา มีแนวโน้มที่จะเข้าไปช่วยเหลือคนที่แสดงอาการบาดเจ็บมากกว่ากลุ่มคนที่มิได้รับการฝึกถึงห้าสิบเปอร์เซ็นต์ “สิ่งที่น่าประหลาดใจที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ คือ การเจริญเมตตาภาวนา ทำให้บุคคลเต็มใจที่จะแสดงออกถึงคุณธรรม คือ ช่วยผู้ที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก ถึงแม้ว่าจะถูกห้ามมิให้กระทำก็ตาม”

3. เข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่นมากขึ้น มีงานวิจัยเกี่ยวกับการคาดเดาอารมณ์ของบุคคลอื่น โดยให้ผู้เข้าร่วม ทำแบบทดสอบเกี่ยวกับการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น ซึ่งต้องคาดเดาอารมณ์ด้วยสายตาเท่านั้น ผลการทดสอบแสดงผลว่า กลุ่มคนที่เคยฝึกเจริญเมตตาภาวนามาก่อน สามารถทำแบบทดสอบได้คะแนนดีกว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นจะช่วยกระตุ้นสมองบริเวณที่เป็นศูนย์ความนึกคิดให้มีการเคลื่อนไหว และเกิดความแม่นยำ ซึ่งชี้ให้เห็นว่า บุคคลที่เจริญเมตตาภาวนาสามารถคาดเดาอารมณ์ของผู้อื่นได้มีความแม่นยำมากกว่า ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

4. ช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น มีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเมตตาภาวนา โดยก่อนหน้านี้ ได้ให้ผู้เข้าร่วม ฝึกเจริญเมตตาภาวนาในระยะเวลาสั้นๆ โดยได้ให้ผู้เข้าร่วมการทดลอง เล่นเกมเกี่ยวกับพฤติกรรมการช่วยเหลือผู้อื่น และประเมินผลจากปฏิกิริยาที่พวกเขาแสดงออก เมื่อต้องเผชิญหน้ากับคนที่กำลังเป็นทุกข์ จากนั้นนำผลทดสอบไปเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ฝึกเรื่องความจำ ผลปรากฏว่า กลุ่มที่ฝึกทำเมตตาภาวนาแสดงพฤติกรรมช่วยเหลือคนอื่นมากกว่ากลุ่มที่ฝึกความจำ

5. กล้าเผชิญความทุกข์มากกว่า มีการวิจัยหนึ่งที่ให้กลุ่มทดลองฝึกเจริญเมตตาภาวนา จากนั้นนำวิดีโอเกี่ยวกับคนที่อยู่ในภาวะทุกข์โศกโศกโศก ผลลัพธ์ที่ได้ก็คือ พวกเขาสามารถตอบสนองต่อความทุกข์ได้ดี มีความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นเพิ่มขึ้น กลัวความทุกข์น้อยลง และอยากเข้าไปช่วยเหลือคนที่กำลังเป็นทุกข์ ซึ่งแตกต่างจากธรรมชาติของมนุษย์ทั่วไป เพราะปกติปฏิกิริยาของคนทั่วไป มักหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกับคนที่กำลังเศร้าโศก เมื่อเห็นผู้ที่มีทุกข์ ก็จะทำให้เกิดความรู้สึกไม่สบายใจไปด้วย จึงเป็นปฏิกิริยาปกติที่คนทั่วไปมักหลีกเลี่ยงการอยู่ร่วมกับคนที่กำลังเศร้าโศก ธรรมชาติของมนุษย์นั้น มักหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับสิ่งที่เป็ทุกข์ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย

6. มีความสุขและสุขภาพดีมากกว่า มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งแสดงผลการทดสอบว่า ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจไม่เพียงส่งผลดีต่อผู้อื่น แต่ยังส่งผลให้ตัวเองมีสุขภาพกายและใจดีขึ้นเช่นกัน โดยให้กลุ่มทดลองเจริญเมตตา

ภาวนาให้แก่ตนเองเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ จากนั้นให้เจริญเมตตาภาวนาให้คนที่พวกเขารักเป็นเวลาหนึ่งสัปดาห์ ผลปรากฏว่า คนในกลุ่มทดลองนี้มีความสุขในชีวิตประจำวันมากกว่ากลุ่มคนที่ไม่ได้ทำ อีกทั้งยังมีการซึมเศร้า น้อยกว่า พอใจกับชีวิตมากกว่า และมีสุขภาพกายดีกว่าด้วย

7. ระบบประสาทมีปฏิกิริยาโต้ตอบมากขึ้น มีงานวิจัยของนักประสาทวิทยา ที่มีการสแกนสมองขณะ ตั้งใจทำสมาธิเจริญเมตตาภาวนา ของผู้ที่เจริญเมตตาภาวนา โดยขณะทำการทดลองนั้นได้ปล่อยเสียงที่ทำให้ผู้ เข้าทดลองเกิดความรู้สึกเครียดเช่นเดียวกับการที่ได้รับรู้หรือเห็นผู้อื่นเป็นทุกข์ ผลปรากฏว่า บริเวณสมองที่ เกี่ยวข้องกับอารมณ์ความรู้สึกจะถูกกระตุ้นมากขึ้น เมื่อเทียบกับคนที่ ไม่ได้ทำสมาธิ อีกทั้งสมองส่วนที่เกี่ยวข้อง กับความเห็นอกเห็นใจและเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่น จะเคลื่อนไหวมากขึ้นด้วย ซึ่งเป็นการแสดงผลว่าระดับ ความรู้สึกเห็นอกเห็นใจผู้อื่นที่เพิ่มมากขึ้น โดยสามารถวัดได้จากการทำงานของสมอง

8. ส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย มีงานวิจัยชิ้นหนึ่งเผยว่า กลุ่มคนที่เจริญเมตตาภาวนาบ่อยครั้ง จะมีภูมิคุ้มกันโต้ตอบความเครียดได้ดีกว่า เมื่อเทียบกับกลุ่มคนที่ไม่ทำสมาธิ พลังของผู้มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น มีผลต่อร่างกาย ผลจากการตรวจวัดระบบภูมิคุ้มกันและปฏิกิริยาโต้ตอบความเครียดของร่างกาย แสดงผลโดย การวัดจากระดับสารอินเทอร์ลูคินและฮอโมนคอร์ติซอล ซึ่งร่างกายจะหลั่งออกมาเมื่ออยู่ในภาวะเครียด

7. บทสรุป

สถานการณ์ในปัจจุบันพบว่า สังคมมีความวุ่นวาย สับสน และยังไร้ทิศทาง ซึ่งปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนแต่เกิดจากคนทั้งนั้น เกิดจากกิเลสของคน ความโลภ ประารถนาในทรัพย์สินและอำนาจที่ไม่สิ้นสุดของมนุษย์ ในขณะที่ทรัพยากรที่มีจำกัด บนโลกใบนี้ไม่สามารถตอบสนองความต้องการของทุกคนได้ ทำให้เกิดสิ่งที่เรียกว่า “ความขัดแย้ง” (Conflict) ความขัดแย้งนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ในทุกระดับ ไม่ว่าจะเป็นในระดับปัจเจกบุคคล ครอบครัว สังคม รัฐ ไปจนถึงระดับโลก และถ้าไม่ได้รับการแก้ไขที่ถูกทางแล้ว สิ่งที่จะตามมาคือความรุนแรง และนำไปสู่ความเสียหายหรือสูญเสียในที่สุด ดังนั้นการทำความเข้าใจสภาพของความขัดแย้งด้วยสติและจิตที่เป็นเมตตาบริสุทธิ์ จึงเป็นสิ่งที่ช่วยยุติความขัดแย้งที่เกิดขึ้นนั้นได้

สังคมที่ขาดเมตตาเปรียบเหมือนสังคมของสัตว์ป่า สัตว์ที่แข็งแรง เบียดเบียนสัตว์ที่อ่อนแอกว่า สังคมมนุษย์ ถ้าขาดความเมตตาต่อกัน ย่อมต้องแย่งชิงกว่าสังคมของสัตว์ ขาดศีลธรรมคือ เมตตา โลกจะต้องพินาศ ย่อยยับเป็นแน่ เพราะทุกวันนี้ ถ้ามนุษย์เอาอำนาจที่มีความเจริญทางวัตถุมาใช้ในทางที่ผิด เบียดเบียนทำลายกัน โลกก็คงอยู่ไม่ได้แน่นอน แต่เพราะมนุษย์ยังคงมีเมตตาต่อกันแม้จะอยู่ในวงจำกัดก็ตาม โลกจึงยังคงอยู่ได้ ถ้า มนุษย์เรามีเมตตาแผ่กว้างไปมากเท่าไรโลกก็จะน่าอยู่มากขึ้น สิ่งแวดล้อมต่างๆ ในโลกก็จะเปลี่ยนแปลงไป ในทางที่ดีขึ้น “เมตตา” จึงเป็นคุณธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่ค้ำจุนโลกให้คงอยู่ได้ ผู้ที่อยู่ในสังคมจึงควรร่วมมือ กันสรรค์สร้างสังคมให้มีศีลธรรม ส่งเสริมให้เกิดความเมตตาเพื่อช่วยประคับประคองสังคมให้สงบร่มเย็นตลอดไป และผู้เจริญเมตตาย่อมเป็นผู้ได้รับประโยชน์ก่อนคนหรือสัตว์อื่น

“ความรักและความเห็นอกเห็นใจผู้อื่นนั้น เป็นสิ่งจำเป็น เพราะหากปราศจากสิ่งนี้แล้ว มวลมนุษยชาติมี อาจดำรงชีวิตอยู่ได้” เป็นความจริงที่ ว่าโลกใบนี้จะงดงามน่าอยู่ หากมนุษย์ทุกคนรู้จักแสดงความเห็นอกเห็นใจ

ซึ่งกันและกัน แม้เพียงน้อยนิด และความรู้สึกเห็นอกเห็นใจ ไม่เพียงส่งผลดีต่อผู้รับเท่านั้น แต่ผู้ให้ก็ได้รับประโยชน์พร้อมกัน เมตตาธรรม เป็นองค์ธรรมที่หนึ่งในหลักพรหมวิหารธรรม เพราะความเมตตาที่บริสุทธิ์นี้เป็นความปรารถนาจะให้ผู้อื่นได้มีความสุข เป็นความรักที่เกิดขึ้นจากใจที่เป็นกุศลและแผ่แผ่ ไม่เจือด้วยราคะ ไม่อาฆาต ไม่พยาบาทจองเวร รู้จักรักตนเองและเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่นและเข้าใจความรู้สึกของบุคคลอื่น พร้อมทั้งมีใจช่วยเหลือผู้อื่นมากขึ้น เป็นไปในลักษณะที่ปรารถนาดีและหวังดีต่อมนุษย์และสัตว์ทุกถ้วนหน้า และที่สำคัญยิ่งคือ เมื่อเมตตาธรรมได้เจริญขึ้นเกิดคุณธรรมในจิตใจ ย่อมส่งเสริมให้องค์ธรรมอื่นในหลักพรหมวิหารธรรม มีกรุณา มุ่งปลดเปลื้องความทุกข์ซึ่งได้ประสบทุกข์ มุทิตา มุ่งพลอยยินดีต่อการพยายามกระทำความดีและอุเบกขาสมบุรณ์ มุ่งพลอยยินดีต่อการพยายามกระทำความดี แสดงถึงความเมตตาอารีเอื้อเฟื้อแผ่แผ่ อุดหนุนจนเจือเมื่อประสบความทุกข์ และมีน้ำใจพลอยยินดี เมื่อบุคคลอื่นประสบความสุข ความสำเร็จในหน้าที่การงาน และวางตนเป็นกลางโดยพิจารณาใคร่ครวญไตร่ตรองตามหลัก เหตุผล บุคคล สถานการณ์ คุณธรรม จริยธรรม ครอบคลุมทั้งด้านการกระทำทางกาย วาจา และใจ อันนำมาสู่การแก้ไขปัญหาความขัดแย้งในสังคมให้เกิดความร่มเย็นและสันติสุขได้ ดังพระบาลีได้กล่าวไว้ "โลโก ปตฺถมภิกขา เมตฺตา เมตฺตาธมฺม ค้ำจุนโลก"

8. เอกสารอ้างอิง

- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. (2534). *พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด 91 เล่ม*, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. (2539). *พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย. (2554). *มิลินทปัญหาฉบับแปล*. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย.
- บุญสิตา. (2557). บทความ, *เมื่อวิทยาศาสตร์ยืนยัน 8 ผลดี ของ..."การเจริญเมตตา"*. นิตยสารธรรมลีลา ฉบับที่ 161 พฤษภาคม 2557 โดย บุญสิตา
- ทินพันธ์ นาคะตะ. (2543). *พระพุทธศาสนากับสังคมไทย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัดสหชัย บล็อกการพิมพ์.
- พระคันธสาราภิวงศ์. (2547) *เมตตาภาวนา*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์อัมไพ.
- พระครูสมุห์วิญญูจิตฺตจิตฺโต, พระมหาดวงเด่น จิตฺตยาโณ, และบรรพต ตันธิธรรมา. *การประยุกต์หลักเมตตาในพระพุทธศาสนาเถรวาทเพื่อจัดการความขัดแย้ง*. บทความย่อ. วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มจร ปีที่ 5 ฉบับพิเศษ,
- พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) ศาสตราจารย์พิเศษ เสฐียรพงษ์ วรรณปก. (2536). *มณีแห่งปัญญา*. กรุงเทพฯ : ธรรมสภา.
- พระธรรมญาณมุนี (ทอญ้อย กิตฺติทินฺโน). (2531). *พระธรรมญาณมุนี 84*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์การพิมพ์.
- พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). (2546). *พุทธธรรมฉบับปรับปรุงและขยายความ*. พิมพ์ครั้งที่ 11, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระธรรมรักขิต. (2543). *เมตตภาวนา*. นครปฐม: สำนักวิปัสสนาธัมมโมทยะ.

พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ. ปยุตฺโต), (2548). *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม*. พิมพ์ครั้งที่ 13, กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด.

พระมหาหรรษา ธมฺมหาโส. (2548). *รูปแบบการจัดการความขัดแย้งโดยพุทธสันติวิธี : ศีลภาวนาวิเคราะห์กรณี ลุ่มน้ำแม่ตาช้าง จ.เชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

ราชบัณฑิตยสถาน. (2546). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542*. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์. ราชบัณฑิตยสถาน, *พจนานุกรมศัพท์ศาสนาสาทุก อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน*. พิมพ์ครั้งที่ 2, กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด อรุณการพิมพ์.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน). (2543). *รวมธรรมะ*. กรุงเทพมหานคร : บริษัท อมรินทร์ พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด มหาชน.

สมเด็จพระมหาธีรราชเจ้า(พิมพ์ ธรรมธเถร). (2548). *สาทุกศาสนา*. นครปฐม : โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย.

สุชีพ ปัญญานุภาพ. (2524). *พระไตรปิฎกสำหรับประชาชน*. กรุงเทพฯ: มามกุฏราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์.

เอ็น. ไอยสวามี ศาสตร. (2543). *พัฒนาการของพระพุทธศาสนา*. แปลโดย อมร โสภณวิเชษฐวงศ์, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มามกุฏราชวิทยาลัย.

<http://www.dharma-gateway.com/somdej>.

<http://www.watdevaraj.com>.พระเทพคุณาภรณ์ (โสภณ โสภณจิตฺโต ป.ธ.๙) เจ้าอาวาสวัดเทวราชกุญชร วรวิหาร.

http://www.khaosod.co.th/view_news.php?newsid=TUROaWRXUXhNakl3TURJMU13PT0

Piero Ferrucci, แปลและเรียบเรียง ผศ.ดร.จรูญิต แก้วกังวาล, *THE POWER OF KINDNESS พลังแห่งความเมตตา*. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ หมอชาวบ้าน. คำนินม.