

ปฏิบัติธรรมโดยการเจริญเมตตา

Practise Buddhism by loving-kindness

รศ.ดร. ประพันธ์ เศวตน์นันทน์

การปฏิบัติธรรมมีหลายรูปแบบ แต่มีหลายท่านเข้าใจผิดคิดว่า การปฏิบัติธรรม คือ การนั่งสมาธิในที่วิเวกอย่างเดียว ดังนั้นเมื่อมีใครพูดถึงการปฏิบัติธรรม ก็จะบอกว่าตนเองไม่มีเวลา เขาไว้ตอนแก่ๆ เสียก่อนจึงค่อยสนใจธรรมะ ประมาทอะไรก็ไม่ร้ายแรงเท่ากับการประมาทในชีวิต ท่านรู้ได้อย่างไรว่า ท่านจะแก่ตาย ความตายเกิดกับทุกท่านได้ตลอดเวลา และพระพุทธองค์ทรงสอนว่า สัตว์ทั้งหลายเมื่อตายแล้ว เกิดทันที ไม่มีช่องว่างระหว่างการตายและการเกิด จิตหรือวิญญาณอยู่โดยอิสระไม่ได้ รูปกับนามต้องอยู่ด้วยกันเสมอ ความเชื่อที่ว่า เมื่อตายแล้ว วิญญาณล่องลอยหาที่เกิดใหม่นั้น เป็นความเชื่อของพวกพราหมณ์ในลัทธิฮินดู ในพระพุทธศาสนา ชีวิตหลังความตาย คือ การเกิดในแหล่งกำเนิด 4 แหล่ง ได้แก่

1. **ขลาพูชะ** คือ การเกิดในครรภ์มารดา ได้แก่ สัตว์ที่เลี้ยงลูกด้วยนมทั้งหลาย
2. **อัญชชะ** คือ การเกิดในฟองไข่ ได้แก่ สัตว์ปีก สัตว์เลื้อยคลานบางชนิด
3. **สังเสทชะ** คือ การเกิดในของโสโครก ในเมือก ในโคล
4. **โอปปาติกะ** คือ สัตว์ที่เกิดแล้ว โตทันที ได้แก่ พวกผีแสงเทวดา ซึ่งเรามองไม่เห็นนั่นเอง แต่มีจริงแน่นอน

พระพุทธองค์ทรงสอนว่า ความตายเป็นสามัญลักษณะ จึงไม่ใช่เรื่องน่ากลัว แต่การเกิดมีความน่ากลัวมากกว่า เพราะไม่มีใครทราบว่าจะไปเกิดเป็นอะไร การสร้างความสันต์ให้ชีวิตอยู่ในกุศลเสมอๆ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อให้การเกิดของเราเป็นการเกิดที่ดี อย่างที่เรียกกันว่า เกิดในสุคติภูมินั่นเอง

การสร้างความสันต์ให้ชีวิตอยู่ในกุศลที่ดีที่สุด คือ การเจริญเมตตาธรรม และการเจริญเมตตาก็คือ การปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุดสำหรับผู้เป็นครูบาอาจารย์ พ่อแม่ และบุคคลทุกเพศทุกวัย การเจริญเมตตาไม่ได้กระทำโดยการท่องบ่นคำแม่เมตตา เช่น สัพเพ สัตตา อะเวรา อภัยาปะชมา อะนีฆา สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ ผู้ท่องบ่นคำแม่เมตตาบ่อยๆ ก็มีประโยชน์เหมือนกัน คือ สามารถทำให้จิตเป็นสมาธิ แก้อาการฟุ้งซ่านได้ดี แต่ไม่สามารถทำให้ความเมตตาของเรามากขึ้นได้แน่นอน

วิธีการแผ่เมตตาที่ถูกต้องคือ การมีปัญญารู้ว่า องค์กรรมข้อใดเป็นปฏิปักษ์กับเมตตาธรรม และเมื่อได้ทราบแล้ว ก็เพียรพยายามอย่าให้องค์กรรมนั้นเกิดขึ้นในตัวเรา เมื่ออกุศลธรรมดังกล่าวไม่เกิดขึ้น เมตตาธรรมก็จะเกิดเองโดยอัตโนมัติ ธรรมอันเป็นปฏิปักษ์กับเมตตาธรรม มีอย่างน้อย 4 ประการ ได้แก่ (1) โทสะ (2) มานะ (3) ริษยา และ (4) มัจฉริยะ

โทสะ ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง ตั้งความหวังไว้แล้วไม่ได้สมความหวัง จึงเกิดความไม่พอใจ ดังนั้นเราโกรธเมื่อใด ก็แปลว่า เราขาดเมตตาเมื่อนั้น **มานะ** ได้แก่ ความถือตัว โดยเฉพาะสำคัญตนผิดว่า ตนเองสูงกว่าคนอื่น ถืออะไรไม่หนักเท่ากับการถือตัว **ริษยา** ได้แก่ ความไม่ยอมให้คนอื่นได้ดี เห็นคนอื่นได้ดีแล้วมีทุกข์ และ**มัจฉริยะ** แปลว่า ความตระหนี่ มีอารมณ์หวงแหน ไม่อยากเสีย มีใจคอคับแคบ เห็นแก่ตัว อกุศลธรรม 4 ประการนี้เป็นปรปักษ์กับเมตตาธรรมโดยตรง วิธีการเจริญเมตตาธรรมให้ได้ผล จึงต้องพยายามมีสติระลึกให้ได้บ่อยๆ ว่า ขณะนี้เรามีโทสะ มานะ ริษยา และมัจฉริยะอย่างใดอย่างหนึ่งหรือไม่ การเพียรพยายามดูแลอารมณ์ของเราเอง เพื่อป้องกันมิให้จิตมัวหมองด้วยอารมณ์อันเป็นอกุศล อันจะเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และนี่คือที่มาของเหตุผลที่ทำให้มีสติระลึกทันปัจจุบัน ไม่ให้คิดไปในอดีตหรืออนาคต ความสั่นไหวในการมีสติจะทำให้เกิดสัมปชัญญะ ได้แก่ ความสำนึกในความจริงแท้ (ปรมาตถ) ด้วยปัญญานั้นเอง

การมีสติระลึกได้ว่า ขณะใดจิตของเรามีเมตตาหรือไม่นั้น ในระยะแรกๆ ค่อนข้างจะยากมาก เพราะเรายังขาดความชำนาญ ส่วนมากเมื่อเกิดอารมณ์ใดขึ้นแล้ว มักปล่อยให้ล่องลอยไปกับอารมณ์นั้นเสมอๆ เปรียบได้กับการที่บุรุษอยู่ใกล้กับสตรีที่ตนรัก ย่อมไม่สามารถหักใจได้นั่นเอง คนส่วนมากมักสับสนระหว่าง **จิตเมตตา** กับ**จิตโลภะ** ในการดำรงชีวิตประจำวันของปุถุชนทั่วไป โลภะทำหน้าที่เป็นตัวหล่อเลี้ยงให้เกิดความยินดีติดใจ เกิดอารมณ์โลภะรุนแรงที่เรียกกันทั่วไปว่า **“ความอยาก”** เมื่อมีโลภะก็ย่อมเป็นปัจจัยให้เกิดโทสะในภายหลังเสมอ เพราะการยึดมั่นในอารมณ์เป็นอนิจจัง ไม่มีใครสามารถทรงอารมณ์ที่พึงประสงค์นั้นได้นาน ตัวอย่างเช่น ความรักใคร่ระหว่างหญิง ชาย หรือสามี ภรรยา หรือความผูกพันในหมู่ญาติมิตร จึงมักมีโลภะเป็นเจ้าเรือนเสมอ บทพิสูจน์ความจริงข้อนี้คือ ถ้าเรารักใคร่มาก ก็มีความโกรธเขามากเป็นเงาตามตัว เพราะเขาไม่ได้ยอมทำตามความพอใจของเรา ความรักและความเมตตาในทางธรรมจึงมีความหมายที่แตกต่างกันโดยสิ้นเชิง ความรักเป็นอกุศลจิต รักสิ่งใดก็มุ่งให้สิ่งนั้นสยบศิโรราบตามใจตน เมื่อคนที่ตนรักมีความเห็นผิดแปลกไปจากตน ก็มีความโกรธแค้นซึ่งซึ่งต้องการทำลายเขาให้แหลกลาญ ความจริงที่ตนอ้างว่า มีความรักความหวังดีต่อคนอื่นนั้น ล้วนเป็นความรักความหวังดีต่อตัวเองทั้งสิ้น โลกที่เดือดร้อนอยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะมนุษย์ส่วนมากขาดความเมตตาตนเอง ต่างยึดมั่น

ถ้อยมั่นในความเป็นตัวตน (อัตตา) จึงมีความสั่นไหวในการสะสมกุศลจิตต่างๆ โดยเฉพาะโทษะมานะ วิชาเย และมัจฉริยะ ให้เป็นอารมณ์ประดับนามรูปของเราโดยไม่รู้ตัว

เมตตาจิต เป็นสภาวะของจิตที่มีแต่ความหวังดี โดยไม่หวังสิ่งใดตอบแทน การมีจิตเมตตาจะต้องมีสติเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงอยู่เสมอ สติเป็นฐานของความเมตตา และเป็นฐานของกุศลกรรมทุกประเภทด้วย ผู้มีเมตตาย่อมสามารถเป็นมิตรได้กับทุกคนด้วยความจริงใจ ผู้ที่อยู่ใกล้มีความสุขและเป็นมิตรที่ดีเสมอ เมื่อใดมีเมตตาเกิดขึ้น **กรุณา** ย่อมติดตามมา คือ มีความยินดีให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ มี **มุทิตา** คือ ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และพร้อมที่จะสนับสนุนให้เขาเจริญต่อไป และเมื่อไม่สามารถช่วยเหลือเขาได้ ก็สามารถมีสติระลึกได้ว่า “**ธรรมทั้งหลาย ย่อมไหลมาแต่เหตุ**” คือ สามารถวางใจใน **อุเบกขา** นั้นเอง

(ตีพิมพ์ครั้งแรกในวารสารชีวิต เล่มที่ 192 ประจำเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ 2533)