

# รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

เมื่อแรกเริ่มเป็นครูอาจารย์ใหม่ ๆ เริ่มอบรมความคิดนี้ใหม่ ๆ ก็ย่อมไม่เป็นจริงจั่งเท่าไรนัก บุตรธิดาของตนก็ยังไม่เหมือนนักเรียนลูกศิษย์ นักเรียนก็ยังไม่เหมือนนักเรียน ลูกก็ยังไม่เหมือนลูก ที่มีความพิเศษแตกต่างกัน ความรัก ความห่วงใย ความเอื้ออาทร สอนสั่งไม่เหมือนกัน

แต่ครั้งเป็นครูอาจารย์นานปีเข้า และไม่เปลี่ยนใจที่จะมองลูกศิษย์ให้เหมือนเป็นลูกตน ความรู้สึกก็มีความกลมกลืน ลึกซึ้งขึ้นเป็นลำดับ จนใกล้จะเห็นลูกศิษย์เป็นลูกตนได้จริง ๆ ความรู้สึกนั้นแน่นอน เป็นความเมตตา เพราะความรู้สึกของมารดาบิดาต่อบุตรธิดาไม่ใช่อะไรอื่น แต่เป็นเมตตาอันบริสุทธิ์ แท้จริง เมตตาที่มีต่อเฉพาะบุตรธิดาของตน ย่อมคับแคบกว่าเมตตาที่แผ่ครอบคลุมไปถึงบุตรธิดาผู้อื่น หรือลูกศิษย์ลูกหาของตนนั่นเอง การอบรมเมตตาจึงทำด้วยวิธียุติธรรมคิดดังกล่าวได้ ครูอาจารย์...อบรมเมตตาได้ด้วยการศึกษาว่าลูกศิษย์ทุกคนคือบุตรธิดาที่รักของตน

นักเรียน...ก็อบรมเมตตาได้ด้วยการพยายามคิดว่าครูอาจารย์คือมารดาบิดาที่มีความรัก ความห่วงใยตน ห่วงดีต่อตนอย่างจริงใจ

การอบรมเมตตาก็เช่นเดียวกับการทำอะไร ๆ หลายอย่าง จะให้บังเกิดผลก็จะต้องทำเสมอ ทำติดต่อกันเป็นนิตย์ แล้วก็จะบังเกิดผลจริง

**เมตตาที่บริสุทธิ์ แท้จริง นำชัยชนะมาสู่ตนได้**

เด็กหญิงน่ารักอายุ ๒ ขวบคนหนึ่ง อบรมเมตตาให้เพื่อนรุ่นราวคราวกัน และควรจะเป็นการอบรมจิตใจผู้ใหญ่ที่ได้อ่านด้วย คือวันหนึ่งเมื่อเพื่อนตัวน้อย ๆ เท่ากัน จะบีบคั้นกำลังใจเดินอยู่กับพื้น เด็กหญิงหำมัทนีย์ มีเหตุผลจากใจจริง ที่จับใจ

## พุทธศาสนิก พึงอบรมเมตตาให้ยิ่ง

พุทธศาสนิกผู้นับถือพระพุทธศาสนา แม้ไม่สนใจที่จะอบรมเมตตาให้อย่างยิ่ง ก็เหมือนไม่สนใจในความสงบเย็นเป็นสุขของตนเอง ไม่สนใจที่จะปฏิบัติตนเป็นผู้มีปัญญา ทั้ง ๆ ที่ย่อมรู้ว่าผู้มีปัญญานั้น เป็นที่ยกย่องสรรเสริญทุกที่ทุกกาลเวลา

การอบรมเมตตาต้องใช้ความคิดเป็นกำลังสำคัญ คิดให้ใจอ่อนละมุนเพียงไรก็ได้ เช่นเดียวกับคิดให้ใจเฝ้าร้อนราวกับน้ำเดือดก็ทำได้ นั่นก็คือคิดให้เมตตาก็ได้ คิดให้โกรธแค้นเกลียดชังก็ได้ ท่านจึงสอนให้ระงับความคิด ให้ใช้ความคิดให้ถูกต้อง ให้ชอบ ให้มีเมตตายิ่งขึ้นและยิ่งขึ้น

## อุบายในการใช้ความคิดเพื่ออบรมเมตตา

หลาย ๆ คนใช้วิธีหลาย ๆ วิธี ในการอบรมเมตตา เช่น ครูอาจารย์บางคน เมื่อมีลูกศิษย์ลูกหามากมาย จะทำความรู้สึกต่อลูกศิษย์เหล่านั้นเหมือนที่เป็นความรู้สึกต่อบุตรธิดาของตน

ผู้ใหญ่ทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง “อย่าทำ! เดี่ยวแม่มดกลับมาไม่เห็นลูกมด”

แม้ใครทั้งหลายที่กำลังคิดจะทำลายชีวิตสัตว์น้อย สัตว์ใหญ่ หรือกระทั่งชีวิตมนุษย์ ก็น่าจะน่าเสียดายห้ามของเด็กหญิงน้อย ๆ ดังกล่าวมาเตือนตนเองบ้าง “อย่าทำ! เดี่ยวแม่ปลาหาลูกปลาไม่พบ” หรือ “อย่าทำ! เดี่ยวลูกยุงร้องให้คิดถึงแม่มด” หรือ “อย่าทำ! เดี่ยวลูกนกไม่มีแม่มด” หรือ “อย่าทำ! เดี่ยวไม่มีใครเลี้ยงลูกเขา” เตือนตนเองด้วยจริงใจ ให้อารมณ์จริงจังดังที่คิดหรือที่เปล่งวาจา ก็ย่อมเป็นการอบรมเมตตาอีกวิธีหนึ่งที่ยั่งยืนและน่าทำเสมอ ๆ

เมตตาอันไม่จำเป็นที่ผู้ใหญ่จะเป็นฝ่ายสอนเด็กเสมอไป แม้เด็กก็สอนผู้ใหญ่ได้ ทั้ง ๆ ที่เด็กไม่ได้รู้ว่ากำลังเป็นผู้สอน และเด็กก็ไม่รู้ว่าความคิดของตนเกิดแต่เมตตาที่บริสุทธิ์แท้จริง

### เมื่อมีใจพร้อม ก็ยอมรับคำเตือนใจให้เมตตาได้

สำหรับผู้ใหญ่ที่ใจพร้อมจะรับคำเตือนใจให้เมตตา ยอมรับแม้เป็นคำเตือนของเด็กปฏิบัติให้เกิดผลทันที เช่น ภายที่เคยเล่าว่าครั้งหนึ่งชอบยิงนกตกปลามาก เดี่ยวนี้เลิกแล้ว เลิกตั้งแต่วันหนึ่งถือปืนไปที่ยวียงนกกบูกชายน้อย ๆ พอยิงนกตกลงตัวหนึ่ง ก็สั่งให้ลูกชายไปเก็บ คิดว่าลูกชายคงจะตื่นเต้นดีใจตามประสาเด็ก ที่เห็นนกซึ่งกำลังบินอยู่กลางอากาศร่วงลงดิน แต่ลูกชายกลับมีสีหน้าพิศวงสงสัย และถามเขาชื่อ ๆ ว่า “นกตัวนี้มันทำอะไรหรือ พ่อจึงยิงมัน”

คำถามที่ชื่อแสนชื่อของเด็กชายเล็ก ๆ ที่ถือธนูไว้ชีวิตของนกอยู่ในมือ ทำให้ตั้งแต่วันนั้นมาเขาไม่เคยยิงนกตกปลาอีกเลย นกปลาเหล่านั้นมันทำอะไรให้ นี่คือนิยามที่จะนำไปสู่ความมีเมตตาได้แน่นอน

### ใจที่เมตตาเป็นนิรันดร์ มีผลงดงามแก่จิตใจอย่างยิ่ง

เมื่อเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงทำลายชีวิตเสียมากมาย คงไม่มีใครที่ใคร่ได้เห็นจะไม่สลดสังเวช ความรู้สึกนั้นคือเมตตาและกรุณา เกิดพร้อมกันขณะนั้น ทุกคนปรารถนาจะช่วยเพื่อให้ผู้ประสบเคราะห์กรรมเหล่านั้นได้พ้นจากความทุกข์ทรมาน ความรู้สึกนั้นในขณะนั้น น่าจะเป็นความรู้สึกที่งดงามอย่างยิ่ง จากใจจริงอย่างยิ่ง เป็นเมตตาที่แท้จริงอย่างยิ่ง เป็นความรู้สึกที่แม้เกิดขึ้นในจิตใจของทุกคนต่อเพื่อนร่วมทุกข์ทั้งหลาย ให้สม่าเสมอเป็นนิรันดร์ จักเป็นการอบรมใจให้มีเมตตาที่มีผลงดงามแก่จิตใจตน

ภัยอันน่าสะพรึงกลัวอาจเกิดได้ทุกเมื่อ แก่ผู้ใดชีวิตใดก็ได้ แก่เราแก่เขาก็เช่นกัน ทุกชีวิตจึงควรได้รับความรู้สึก สดสังเวชจากทุกคน ทุกเวลา ไม่ใช่เมื่อเกิดเหตุน่าสลดสงขขึ้นแล้วจึงจะสงสาร จึงจะสลดสังเวช อย่างนั้นซ้ำเกินไป

### ความเย็นแห่งเมตตา ดับความร้อนของโลกได้

ทุกชีวิต ทุกเวลา ตกอยู่ในสภาพที่ควรได้รับเมตตา จึงควรพากันเมตตาให้กว้างขวาง ให้ทุกเวลานาที จะเป็นการถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตา เพื่อให้ตนเองนั้นแหละเป็นสุขก่อนใครทั้งหมด

เมื่อเกิดแล้ว ทุกชีวิตมีทุกข์ติดมาพร้อมแล้ว น่าสงสารทุกชีวิต เราก็น่าสงสาร เขาก็น่าสงสาร น่าสงสารทุกเวลานาที ฟังนึกถึงความจริงนี้ และมีเมตตาต่อทุกชีวิต ทุกเวลาเกิดความอ่อนจะคลายได้ด้วยอำนาจของความเย็นแห่งเมตตา ทั้งความร้อนของเขา ความร้อนของเรา และความร้อนของโลก

### ความจริงที่ทุกชีวิตไม่ควรประมาท

ไม่ใช่เป็นการสอนให้หัดคิดในแง่ร้าย ที่กล่าวว่าทุกชีวิตตกอยู่ในอันตรายที่น่าสลดสงขทุกเวลานาที อะไรจะเกิดแก่ใครก็ได้ เมื่อใดก็ได้ ร้ายแรงเพียงใดก็ได้ แต่เป็นการบอกความจริงที่ควรไม่ประมาท

เหตุการณ์ร้ายแรงต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น น่าสลดสงขของนักหนานั้นก็หาได้รู้กันล่วงหน้า ไม่ว่าจะเกิดเมื่อนั้นเมื่อนี้ เกิดที่นั่นที่นี่ เกิดกับคนนั้นคนนี้ เมื่อเห็นเช่นนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า ก็น่าจะเชื่อได้ว่าทุกชีวิตอยู่ในอันตรายที่น่าสะพรึงกลัวที่สุด เมตตาคนไหนก็เมตตาคนไหน น่าจะถูกต้อง เป็นการอบรมเมตตาที่ดังตามนัก เป็นคุณนิกแก่ตนเองและแก่โลก

ผู้ที่นั่งไปนรถ โดยเฉพาะที่ผู้ขับเร็วมาก ๆ เคยเล่าว่าหัวใจจะหยุดเพราะความกลัว ขณะเดียวกันใจก็คอยแต่คิดว่าคงไม่รอดแน่ ๆ แหกแน่ ๆ พังแน่ ๆ นั่นก็แสดงความรู้สึกที่เป็นธรรมชาติ ไม่ประมาทว่าชีวิตจะเที่ยง เมื่อมีความหวาดกลัวขณะนั่งอยู่ในรถดังกล่าว จะเป็นความไม่ถูกต้องถ้าเพียงแต่กลัวแล้วก็ใจหายใจคว่ำไม่เป็นสุข ทั้งบางที่ยังจะคิดไม่ดีต่าง ๆ นานาต่อผู้ขับอีกด้วย

ที่ถูกนั้น เมื่อนึกถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เห็นความน่ากลัวอย่างยิ่งและกลัวนักหนา ก็อย่าหยุดเพียงนั้น ให้นึกถึงชีวิตอื่น ๆ ทั้งหมด ทุกชีวิตกลัวตายด้วยกันทั้งนั้น การไม่เบียดเบียนกัน มีเมตตาต่อกันจึงสมควรที่สุด

## ไม่ว่าเราหรือเขา ต่างก็ล้วนต้องการความเมตตา

เมื่อเกิดความกลัวอันตรายนักหนา เป็นต้นขณะนั่งรถที่คนขับแบบไม่รู้จักความตาย เขาก็อยากขอให้เขาเห็นใจเราที่เรากลัว อย่าขับรถให้น่ากลัวถึงเพียงนั้น ถ้าคนขับยังใจดีฟังเสียงขอร้องของเราบ้าง เขาก็จะสบายใจขึ้น ถ้าเป็นคนขับรถที่ไม่ยอมฟังเสียงเราเลย ไม่เห็นใจเลยที่เรากลัว เขาก็จะต้องแทบหัวใจหยุดเต้นต่อไปนาน

ผู้ตกอยู่ในความทุกข์ ทุกคนต้องการผู้เห็นใจ ต้องการผู้เมตตา เช่นเดียวกับที่ผู้นั่งรถเร็ว ๆ ต้องการให้คนขับรู้จักคิดถึงใจบ้าง ที่ต้องทุกข์ทรมานใจเพราะความกลัวนั้นนักหนาไม่ปรารถนาให้เป็นเช่นนั้นต่อไป

ทุกคนต้องการความเมตตาทั้งนั้น เขาก็ต้องการ เขาก็ต้องการ เราจึงไม่ควรจะเป็นผู้รับฝ่ายเดียว ควรเป็นผู้ให้ด้วยและความให้อย่างเสมอ คือมีเมตตาให้เสมอ ให้ไม่มีขอบเขต

## โลกเย็นเพราะเมตตา

โลกเย็นเพราะเมตตา ยิ่ง โลกร้อนเพราะเมตตาหย่อนนี้ เป็นความจริงที่ควรยอมรับและควรแก้ไข

อันการแก้นั้นก็ไม่ต้องไปแก้ผู้อื่น ต้องแก้ที่ตัวเอง แก้ตัวเองให้ยิ่งด้วยเมตตา หรือให้เมตตา ยิ่งขึ้นนั่นเอง

เมื่อลูกหลานออกมาเห็นโลกเป็นครั้งแรก สิ่งที่มาตราบิดา ปู่ย่า ตายายควรนึกถึงนั้น คือความน่าสงสารอย่างยิ่งของทารกน้อย ชีวิตแห่งความทุกข์ของเขาเริ่มจริงแล้ว

ทุกชีวิตจริง ๆ ไม่ว่าเด็กคนไหน ไม่ว่าลูกใครหลานใคร เมื่อมาสู่โลกเมื่อไร เข้าสู่้อมมือของความทุกข์เมื่อนั้น เช่นนี้แล้ว จะไม่น่าเมตตาได้อย่างไร

เมื่อมีเมตตาต่อผู้ใดอย่างจริงใจ ก็แน่นอนที่จะต้องคิดพูด ทำทุกอย่างตามกำลังความสามารถ เพื่อช่วยให้สบายใจ ช่วยให้สบายกาย ช่วยให้หายร้อน ช่วยให้หายทุกข์

มีเมตตาที่จริงใจเพียงอย่างเดียว จะเป็นเหตุให้เกิดผลงานมากมาย เป็นคุณทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้

ทุกคนสนทนใจ ยินดี อบอุ่น ที่ได้เข้าใกล้สนทนาวิสาสะกับผู้ที่มีเมตตา แต่ทุกคนจะไม่สบายใจนักแม้จะต้องอยู่ร่วมสมาคมกับผู้ไม่เมตตา

## เมตตาเป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ

นึกถึงใจตนเอง แล้วก็นึกถึงใจคนอื่น จะไม่แตกต่างกันในเรื่องนี้ แม้ว่าจะแตกต่างกันในเรื่องอื่น นั่นก็คือเครื่องรับรองว่า

เมตตาเป็นความสำคัญแก่ทุกจิตใจ ผู้ไม่เมตตายังชอบผู้มีเมตตา ดังนั้นเพื่อทำตนให้เป็นที่ขึ้นชอบของใครทั้งหลาย ก็พึงอบรมเมตตาให้อย่างยิ่ง

ผู้มีเมตตา...สัตว์ก็รู้ ฟังสังเกตได้ เวลาผู้มีเมตตาไปที่ไหนหมาแมวก็จะเป็นมิตร ไม่ขู่ ไม่กัด แม้ว่าจะไม่เคยพบเห็นมาก่อน สัตว์ก็ทำตาม เด็กไร้เดียงสาทำตาม เป็นที่ยอมรับว่ามีใจสะอาด ไม่มีอคติย่อนความรู้สึกให้ผิดไปจากความจริง

## ความไม่มีเมตตาเป็นภัยอย่างยิ่งต่อตนเอง

ผู้มีเมตตาต่อสัตว์...สัตว์ก็รู้ สัตว์จะไม่ระแวงภัย ผู้ไม่มีเมตตาต่อสัตว์...สัตว์ก็รู้ สัตว์ก็จะระแวงภัย

ภัยจากสัตว์นั้นอาจจะไม่น่าต้องเกรง ภัยจากหมาแมวเป็นภัยเล็กน้อยนัก แต่ภัยจากความไม่มีเมตตาของตนเองนั้น เป็นภัยที่ยิ่งใหญ่ต่อตนเอง ยิ่งกว่าต่อผู้อื่น สัตว์อื่นเพียงแต่ไม่เห็นกันให้ถูกตามความจริงเท่านั้น

เมตตา มีคุณอนันต์ ไม่ใช่แก่ผู้รับเท่านั้น แต่แก่ผู้ให้คือผู้มีเมตตานั้นเอง ยิ่งกว่าแก่ผู้อื่น สัตว์อื่น

## รสแห่งความเมตตา ชุ่มเย็นยิ่งนัก

ใจที่แล้วเมตตา น่าจะเปรียบได้ดังทะเลทราย ไม่มี ความชุ่มชื้นให้แก่สายตาหรือจิตใจผู้ใดเลย

ผู้ไม่เคยรู้สึกของเมตตาในใจตน ก็ไม่แตกต่างกับทะเลทรายที่ไม่รู้สึกในความแห้งแล้งร้อนระอุ เป็นที่รังเกียจ ห้วนเกรงของผู้คนทั้งหลาย สัตว์ทั้งปวง

ถ้าไม่เคยรู้สึกของเมตตามาก่อน ให้ความชุ่มชื้นแก่จิตใจเพียงไร ก็พึงลองให้จริงจัง ก่อนอื่นก็ลองนึกเมตตาที่เคยได้รับจากผู้อื่น แม้สักครั้งเดียว ในยามที่ปรารถนาความช่วยเหลือจากใครสักคนเป็นที่สุด ยิ่งเป็นในยามคับขันมากเพียงใด จะยังเห็นความชุ่มชื้นของเมตตาที่ได้รับจากผู้เข้ามาช่วยเหลือเมตตาให้พ้นความคับขันเพียงนั้น

สำหรับผู้ปรารถนาจะสัมผัสรสของความเมตตา ก็อาจจะเริ่มได้ด้วยกร่ายอนผู้ถึงความชื่นใจ โล่งใจ ที่เคยรู้สึกแทนผู้มีมือแห่งเมตตามาช่วยให้พ้นความคับขันแต่ละครั้ง แต่ละเรื่อง เช่นกรณีผู้ถูกตีกล่มทับที่รอดได้ เป็นต้น

## เมตตาที่แท้ มีคุณกว้างขวางนัก หายขอบเขตมิได้

เมตตา มิได้มีคุณแก่ผู้ใดผู้หนึ่งเฉพาะ นอกจากว่าจะมิได้เป็นเมตตาที่แท้ คือนอกจากจะเป็นความรักความลำเอียงเพื่อผู้เป็นที่รักที่ชอบใจของตนเท่านั้น

เมตตามีคุณกว้างขวางนัก หากชอบเขตมิได้ ทุกคนมีสิทธิ จะแม่เมตตาให้ทุกคนทุกชีวิตได้ และทุกคนมีสิทธิรับเมตตา จากทุกคนได้

เมตตาที่แท้จริง ไม่มีขอบเขต คือไม่เลือกผู้รับ ไม่เลือก ของเราของเขา ไม่เลือกชาติศาสนา และไม่เลือกมิตรศัตรู อย่างไม่เลือกตาม เมตตาในใจเท่านั้นที่ไม่มีขอบเขตได้

### ความเมตตาไม่แท้ ทำให้เกิดโทษได้

การแสดงออกต้องอยู่ในขอบเขต ความถูกต้อง ความเหมาะสม ความควร จึงจะเป็นเมตตาแท้ เพราะจะไม่เกิดโทษ ถ้าการแสดงเมตตาไม่อยู่ในขอบเขตความถูกต้อง จะเป็นเมตตา ไม่แท้ จะเกิดโทษได้ ทั้งแก่ผู้รับและผู้ให้

มารดาบิดาที่รักลูกตน ไม่กล้าขัดใจเมื่อลูกจะทำผิด หรือไม่กล้าดุว่าทำโทษเมื่อลูกทำผิด เช่นนี้ไม่ใช่เมตตาต่อลูก แม้จะไม่อาจชี้ชัดลงไปได้ว่าเป็นความไม่เมตตา แต่เมื่อคิดให้ลึก ลงไปแล้ว ผู้ใดก็ตามไม่ช่วยชี้ให้ผู้ผิดรู้ตัว ทั้งยังส่งเสริมด้วยการชื่นชม ทั้งรู้ว่าผิด เช่นนั้นเป็นการแสดงความไม่เมตตา

ผู้มีกัลยาณมิตร คือมีมิตรดี หมายความว่ามิตรที่ไม่ตามใจให้ทำความผิดร้าย ความไม่ดีต่าง ๆ มิมิตรคอยตักเตือน เมื่อทำผิด ทำมิชอบ มิมิตรที่มีปัญญาสามารถช่วยแก้ไขป้องกัน ให้คิดผิด พุติผิด ผู้ใดทำตัวเป็นกัลยาณมิตรของใคร ๆ ได้ ผู้นั้น คือผู้ให้เมตตาต่อใคร ๆ นั้น

### คุณของเมตตา คือความเย็น

คุณของเมตตา คือความเย็น เมตตามีที่ใด ความเย็น มีที่นั่น ผู้มีเมตตาเป็นผู้มีความเย็นสำหรับพ่อแม่ และผู้ยอมรับ เมตตาก็จักได้รับความเย็นไว้ด้วย

ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาเป็นผู้เย็น เพราะไม่มุ่งร้ายผู้ใด มุ่งแต่ดี มีแต่ปรารถนาให้เป็นสุข เมื่อความไม่มุ่งร้ายมีอยู่ ความไม่ร้อนก็ย่อมมีอยู่เป็นธรรมดา

ความปรารถนาด้วยจริงใจให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็เท่ากับ ปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุข จะให้ผลเป็นคุณแก่ตนเองก่อน เช่นเดียวกับการมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ก็จะทำให้ผลเป็นโทษแก่ตนเองก่อน จึงควรมีสติรู้ตัวว่า มีความมุ่งร้ายหรือปรารถนาดีให้ผู้อื่นมีสุข อย่างไร

ถ้ารู้สึกว่ามีใจไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ ก็ให้ พยายามทำความรู้ตัวว่า ความร้อนรนในใจขณะนั้นหาได้เกิด จากผู้อื่นไม่ แต่เกิดจากใจตนเอง และให้พยายามเชื่อว่า แม้ทำความรู้สึกไม่ปรารถนาดีให้ลดน้อยลงได้...ก็จะทำความร้อน ภายใต้อุจลนน้อยลงได้ด้วย ทำความปรารถนาไม่ดีหมดสิ้น ได้...ก็จะทำความร้อนใจที่เกิดแต่เหตุนี้ให้หมดสิ้นได้ด้วย ความปรารถนาไม่ดีจึงเป็นโทษแก่ตนเองแก่ผู้อื่น

### เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้าย

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือความพยาบาท ได้อย่างแน่นอน เมตตาจึงเป็นเหตุแห่งความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้น เพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึง หมดสิ้นไป

การพยายามมองคนในแง่ดี ในแง่ที่น่าเห็นอกเห็นใจ พยายามหาเหตุผลมาลบล้างความผิดพลาดบกพร่องของ คนทั้งหลาย และการพยายามคิดว่าคนทุกคนเหมือนกัน เป็นอาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเอาเราเป็นเขา และเมื่อไม่ถือเอาเราเป็นเขาแล้ว ก็ย่อมไม่มีการมุ่งร้ายต่อกัน เป็นธรรมดา ความปรารถนาดีต่อกันย่อมมีได้ง่าย และนั่นแหละ เป็นทางนำมาซึ่งความลดน้อยของความทุกข์

การพยายามคิดให้เห็นความน่าสงสาร น่าเห็นใจของ ทุกชีวิตที่ต้องประสบพบผ่านทุกวันเวลา คือการอบรมเมตตา ไม่ว่าใครจะเป็นอย่างไรก็ตาม เราไม่รู้หรืออย่างไรก็ตาม เมื่อใครนั้น ผ่านเข้ามาในสายตาของเรา ให้ปรุ่คิดเอาเองว่า เขาอาจจะกำลัง มีทุกข์แสนสาหัส แม่พ่อ ลูกหลาน อาจกำลังเจ็บหนัก เขาอาจจะ กำลังขาดแคลนเงินจนไม่มีจะซื้อข้าวปลาอาหาร เขาอาจจะ อย่างนั้นอาจจะอย่างนี้ ที่น่าสงสารน่าเห็นใจทั้งนั้น คิดเอาเอง ให้จริงจังจนสงสารเขา จนอยากจะช่วยเขา จนสลดสังเวช เห็นความเกิดเป็นความทุกข์ พยายามคิดเอาเองเช่นนี้ทุกวันทุกเวลา แล้วเมตตาจะซาบซึ้งเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจยิ่งขึ้นเป็นลำดับ

### เมตตามากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนเพียงนั้น

เมตตามากขึ้นเพียงไร ใจจะอ่อนละมุนจนตัวเองรู้สึกได้ เพียงนั้น ของแข็งกระด้างเมื่อสัมผัสถูกต้อง กับของอ่อนนุ่ม ละมุนมือ ให้ความรู้สึกที่ประณีตนุ่มนวลแตกต่างกันเพียงไร ความแตกต่างของใจที่อบรมเมตตาแล้ว กับใจที่ยังไม่เคยอบรม เมตตาเลย นั้นยิ่งกว่าอย่างประมาณมิได้

## เครื่องน้อมนำความรักจากผู้อื่น

ไม่มีผู้ใดปรารถนาจะให้ตนเป็นที่รังเกียจเกลียดชังของใคร ๆ ทั้งนี้ คงจะกล่าวไม่ผิดว่า ทุกคนไม่มียกเว้น ล้วนยินดีจะรู้สึกว่าเป็นที่รัก แต่อาจไม่ค่อยได้คิดว่า เครื่องน้อมนำมาซึ่งความรักความจริงใจจากผู้อื่นทั้งหลายนั้น คือเมตตามาก ๆ จริง ๆ จากใจตนเอง

เหตุสำคัญที่สุดที่จะอบรมเมตตาได้สำเร็จคือ ต้องเชื่อด้วยจริงใจเสียก่อนว่า เมตตา มีผลวิเศษสุด พระพุทธศาสนาที่ประเสริฐเลิศล้ำไม่มีเสมอเหมือน ก็เกิดขึ้นได้ด้วยมีเมตตาเป็นพื้นฐาน มีปัญญาเป็นยอด คือเกิดด้วยพระเมตตา และพระปัญญาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า

## ปัญญาจำเป็นอย่างไรต่อการอบรมเมตตา

สำหรับบางคน ที่เทิดทูนบูชาสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นชีวิตจิตใจ แม้จะมีสติปัญญาเพียงน้อยนิด ไม่อาจดำเนินไปตามทางที่ทรงแสดงประทานไว้ให้บรรลุถึงจุดหมายปลายทางได้ แต่ก็มีศรัทธาภาควิมิใจอย่างยิ่งที่ได้เป็นผู้นับถือพระพุทธศาสนา

ในกรณีเช่นนี้ การอบรมปัญญาย่อมพาเพียรทำเมื่อระลึกอยู่ถึงความจริงที่ว่า สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้านั้นทรงมีพระเมตตาหาผู้เสมอเหมือนไม่ได้

ผู้เป็นพุทธศาสนิก แม้ไม่พยายามดำเนินรอยพระพุทธบาทในเรื่องนี้ ในทางแห่งเมตตานี้ หากสมควรเป็นศิษย์ของพระองค์ท่านไม่

## การอบรมเมตตา...ไม่พ้นวิสัย หากตั้งใจจริง

ผู้เทิดทูนสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าจริง ความรู้สึกที่อาจดำเนินตนได้ว่า ไม่สมควรเป็นศิษย์พระองค์ท่านนั้น จะรุนแรงแก่จิตใจ จะเห็นความไม่มีค่าของตนอย่างมากมาย จนถึงจะทนความรู้สึกนั้นไม่ได้ ผลก็คือ ย่อมจะมุ่งมั่นทำสิ่งที่พึงทำได้ตามรอยพระพุทธบาท และการอบรมเมตตานี้ นำจะเป็นการทำที่ทำได้ไม่พ้นวิสัยของทุกคนไป แม้ตั้งใจจริงที่จะทำ

## ข้อแนะนำเพื่ออบรมเมตตา

สำหรับผู้เทิดทูนสมเด็จพระบรมศาสดาด้วยจิตใจจริง มีความภาคภูมิใจจริงที่ได้เกิดมาในพระพุทธศาสนา ได้เป็นศิษย์สมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ข้อแนะนำเพื่ออบรมเมตตาก็คือ พึงนึกถึงความจริงที่ควรเป็นที่ภาคภูมิใจนักของผู้นับถือพระพุทธศาสนาทั้งหลาย คือทรงมีพระมหากรุณา มีพระเมตตาใหญ่ยิ่ง เป็นที่ประจักษ์ชัดจริงแล้วแก่โลก ส่วนที่เป็นความเย็นท่ามกลางความร้อนระอุของโลก เกิดแต่พระมหากรุณาพระเมตตา แม้ไม่ใส่ใจอบรมเมตตาตามที่ทรงพร่ำอบรมสั่งสอน ก็หาสมควรเป็นลูกศิษย์พระผู้เลิศล้ำสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้าของเราไม่ เตือนตนเองเช่นนี้ให้สม่ำเสมอจะไม่อาจละเลยไม่แยแสการอบรมเมตตา แต่จะมีกำลังใจปฏิบัติอบรมเมตตาอย่างภาคภูมิใจเป็นสุขใจตลอดไป