

ภาษาบาลี ๑ คำ คติธรรมประจำสัปดาห์ : “เมตตา”

เมตตา มาจากคำภาษาบาลีตรงตัว คือ เมตฺตา (อ่านว่า เมด-ตา) มาจากคำว่า มิตร (ความเป็นมิตร, ความเป็นเพื่อน) + ณ ปัจจย แปลง อิ เป็น เอ และลง อา สระที่สุคติศัพท์ สำเร็จรูปเป็นเมตตา หมายถึง ความเป็นมิตร ความเป็นเพื่อน ความหวังดี มุ่งประโยชน์ต่อผู้อื่น ดังข้อความจากพระอภิธรรมปิฎก รัมมสังคณิปกรณ์ มีว่า

“เมตตา ความเป็นไปโดยอาการที่เป็นประโยชน์เกื้อกูลเป็นลักษณะ มีการนำเข้าไปซึ่งประโยชน์ เกื้อกูลเป็นกิจ มีการกำจัดความโกรธ ความอาฆาตเป็นอาการปรากฏ มีการมองเห็นสิ่งที่น่าพอใจของ สัตว์ทั้งหลาย (คือไม่เป็นศัตรู) เป็นเหตุก่อให้เกิด เมตตานี้มีการสงบพยายามเป็นสมบัติ มีการเกิดขึ้นแห่ง เสนหา (ความดีชอง หรือ โลภะ) เป็นวิบัติ”

เมตตา เป็นสภาพธรรมที่ดีงาม เป็นสภาพจิตที่ดีงามที่เกิดขึ้นในขณะที่มีความเป็นมิตร มีความเป็นเพื่อน มีความหวังดี มีความปรารถนาดี ไม่มีความหวังร้ายหรือมุ่งร้ายต่อผู้อื่น ทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ การที่เมตตาจะมีหรือจะเกิดขึ้นจนมีกำลังยิ่งขึ้นในจิตใจของแต่ละบุคคลได้นั้น ต้องอาศัยการ ศึกษาและอบรม ในเบื้องต้นต้องเห็นโทษของความโกรธ และเห็นคุณของความไม่โกรธ ประการที่สำคัญ คือ การได้ฟัง ได้ศึกษาพระธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงที่เป็นปัจจัยแก่เมตตา ย่อมจะทำให้ ความโกรธลดลงและทำให้เมตตาเกิดในชีวิตประจำวันได้

การที่จะเป็นผู้มีเมตตาได้ตลอดไปคือไม่มีความโกรธเกิดอีกเลยนั้น ต้องเป็นพระอริยบุคคลชั้นพระ อนาคามีบุคคล พระอนาคามี เป็นบุคคลผู้ละความโกรธได้อย่างเด็ดขาด และการที่ผู้ใดจะมีเมตตาเพิ่มมากขึ้นได้นั้น ก็เป็นเพราะผู้นั้นอบรมเจริญปัญญาเห็นว่า สภาพธรรมที่เคยยึดถือว่าเป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัวตนนั้น เป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรม ซึ่งสมมติบัญญัติเรียกชื่อไปตามอาการที่ปรากฏต่าง ๆ กันเท่านั้น แต่โดยลักษณะที่แท้จริงแล้ว เป็นสภาพธรรมแต่ละอย่างแต่ละประเภทที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แล้วก็ดับไป สืบต่อกันอยู่เรื่อย ๆ

การกระทำในสิ่งที่ดีงามในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะมากหรือน้อย ก็เพื่อประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น, เมตตา จึงเป็นสภาพธรรมที่เป็นประโยชน์ในที่ทุกสถาน การที่จะมีเมตตา สามารถมีได้ทุกขณะ เช่น ในขณะที่ไม่รู้สึกรังโกรธหรือขุ่นเคืองใจ เพราะฉะนั้นที่เรารู้ว่าวันหนึ่งๆ ตัวเองมีเมตตาเพิ่มขึ้นหรือไม่ จะสังเกตได้จาก ขณะใดที่โกรธ ขณะนั้นไม่มีเมตตา ขณะใดที่ขุ่นเคืองใจ แม้เพียงเล็กน้อย ขณะนั้นก็ไม่มี เมตตาต่อผู้อื่นแล้ว ถ้ารู้ตัวอย่างนี้ ความโกรธก็จะลดลง เมตตาก็จะเพิ่มขึ้นแทนความโกรธได้

การที่จิตใจแต่ละบุคคล มีความรู้สึกเป็นเพื่อน เป็นมิตรกับผู้อื่น ทั้งต่อหน้าและลับหลัง นี่คือการ ความเป็นผู้มีเมตตา ใครก็ตามที่คิดจะเจริญเมตตาจริงๆ นั้น ไม่ยากเลย ไม่ต้องท่องเมตตา เพราะเมตตา ไม่ใช่เรื่องท่อง แต่เป็นธรรมที่ควรอบรมให้มีขึ้นโดยการช่วยเหลือคนอื่น ความเป็นมิตร ความเป็น เพื่อนกับคนอื่น แล้วก็จะสังเกตจิตใจของตนเองเวลาที่เกิดความขุ่นเคืองใจในบุคคลใด ก็แสดงว่าขาดเมตตา ต่อบุคคลนั้นแล้ว เพราะฉะนั้น จึงแสดงให้เห็นตามความเป็นจริงว่า ประโยชน์ของการฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรม คือ การน้อมประพฤติปฏิบัติตาม ด้วยความจริงใจ เพื่อขัดเกลากิเลสของตนเองเป็นสำคัญ.

[ชมรมบ้านธัมมะ มศพ. www.dhammadhomefellowship.com โทร. ๐๘๕- ๖๒๑๗๐๐๖]