

ความรักตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

Love in Theravada Buddhism Approach

พระปิยพงษ์ ธรรมโรโต*

วัดนาคปรก, กรุงเทพมหานคร

Phra Piyapong Dhammarato

Watnakprok, Bangkok, Thailand

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

Received: 24/12/2022

Revised: 29/12/2022

Accepted: 29/12/2022

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

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความรักตามแนวทางพระพุทธศาสนาเถรวาท ในการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ความรักนั้นมีพลังมากซึ่งจะแสดงออกมาได้ทั้งทางลบและทางบวก ในทางพระพุทธศาสนานั้นความรักกับพระพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่แยกกันไม่ออกระหว่างพระพุทธศาสนากับพุทธศาสนิกชน ความรักในพระพุทธศาสนาเป็นความรักระดับสากลความรักในทางพระพุทธศาสนามีการอนุวัตรตามความเป็นไปในสังคมมนุษย์ซึ่ง คือ ความเมตตา ความปรารถนาดีความเห็นอกเห็นใจเป็นความรักที่หวังดีปรารถนาดีต่อบุคคลอื่นอย่างจริงใจ มองทุกคนเป็นเพื่อน และไม่ต้องการสิ่งตอบแทนซึ่งเป็นความรักที่เสมอในสรรพสัตว์ทั้งหลายความรักในพระรัตนตรัยทางพระพุทธศาสนา หมายถึง ความเมตตา ความปรารถนาดีของบุคคลที่มีต่อผู้อื่น ความเห็นอกเห็นใจ ความเข้าใจดีต่อกัน ความใส่ใจหรือต้องการสร้างเสริมหลักธรรมเกี่ยวกับความรักและประโยชน์สุขให้แก่เพื่อนมนุษย์ซึ่งในบทความนี้นำเสนอไว้ 4 ประเด็นสำคัญได้แก่ เสน่หา เปมะ เมตตา และเมตตาอัปมัญญา

คำสำคัญ: ความรัก; พระพุทธศาสนา; เถรวาท

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 ซึ่งสะท้อนให้เห็นพลังและอำนาจของความรักว่ามีอิทธิพลต่อการดำรงชีวิตของสรรพสัตว์ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพียงไร นิยามของ “ความรัก” มีหลายแง่มุม เป็นการบ่งบอกถึงการปฏิสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับมนุษย์ ความเชื่อมโยงระหว่างมนุษย์สัตว์สิ่งแวดล้อม และธรรมชาตินอกจากนี้ยังแสดงให้เห็นว่าธรรมชาติของความรักนั้นเป็นอย่างไร นิยามของคำว่า “ความรัก” ได้แก่ สีนหะ เปมะ ฉันทะ เมตตา และ เมตตาอัปมัณฺญา (พระมหาธนินทร์ และคณะ, 2563)

1. เสน่หา (สีนหะ) เป็นความรักที่เกิดจากตัณหา เป็นการสนองความต้องการของตนเอง และแยกได้เป็นทวิภูตีสเนหา คือความรักที่เกิดจากการเห็นผิด

2. เปมะ หมายถึง เป็นความรักแบบอกุศลที่เป็นความรักที่เป็นกลาง ๆ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “เคหะสิตเปมะ” เป็นความรักที่เป็นความพอใจเกี่ยวเนื่องกัน เช่น พี่รักน้อง

3. เมตตา เป็นความปรารถนาดีอนุเคราะห์เอื้อเฟื้อ เพื่อแผ่ความไม่ปองร้ายกันและกัน

4. เมตตาอัปมัณฺญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์

บทความนี้จะได้อธิบายคติของความรักในระดับต่างๆที่ปรากฏในคัมภีร์เถรวาททั้ง 4 ประเภท ให้เกิดความกระจ่างชัดและนำไปประยุกต์ใช้กับการอยู่ร่วมกันของสังคม ด้วยการเข้าอกเข้าใจและประพฤติตามหลักธรรมอย่างมีความสุขยิ่งขึ้น

2. สีน่หา

สิน่หา เป็นความรักฝ่ายอกุศล หรือความรักที่เป็นฝ่าย กิเลสเศร้าหมองจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่ม โลกะ๗ เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา 8 จัดเป็นตัณหาที่มี กำลังอ่อนเฉพาะอารมณ์ที่ผูกพัน คือมีความรัก ความเยื่อใยเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวข้อง สนิทสนม ผูกพัน เป็นญาติมิตรองค์ธรรมของเสน่หาคือโลกเจตสิก (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ขุ.ชา (ไทย) 27/19/324) เสน่หานั้นเป็นความรักฝ่ายอกุศลที่ตรงข้าม กับเมตตา เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา คือความรักที่เจือตัณหาดังนั้นความรักแบบสิน่หาจึงหมายถึง ความรักใคร่เยื่อใยเฉพาะบุคคล ความพอใจโปรดปรานส่วนตัว มุ่งแสพห่วยเวทนาและเกี่ยวกับการ ป้องกันรักษาตัวตน (พระพรหมคุณาภรณ์, 2552: 507) เสน่หาเป็นความรัก ที่เจือด้วยตัณหาความรัก ด้วยอำนาจของตัณหา มีลักษณะอาการยึดมั่น ยึดถือด้วยความปรารถนาที่แรงกล้าต่อสิ่งอันเป็นที่รัก สิ่ง ที่ปรารถนาทำให้บุคคลมีความสุข เพราะการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรสการได้สัมผัส และการนึก คิดเรื่องราวต่าง ๆ หรือการยึดถือว่าเป็นของเรา เช่น บุตรของเรา เงินของเรา บ้านของเรา เป็นต้น การที่ บุคคลให้ความสำคัญต่อการยึดมั่นในสิ่งดังกล่าวเหล่านี้ นั้น เรียกว่าเป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัณหา (พระ พิพิธธรรมสุนทร, 2546: 109) ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาปรากฏเรื่องราวของความเสน่หา (ตัณหา) ในครั้ง พุทธกาล มีหญิงงามเมืองชื่อ นางสิริมา เป็นผู้มียูปร่างหน้าตางดงามเป็นที่เลื่องลือพระภิกษุรูปหนึ่งได้ฟัง ถ้อยคำที่พรรณนาถึงความงดงามของนาง ก็เกิดความรัก โดยที่ไม่ได้เห็นรูปรูปร่างของนางเลย (มหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, 2535: ขุ.ธ.อ. (ไทย) 1/2/149) ความรักแบบนี้เป็นความรักด้วยอำนาจของตัณหา เพราะการได้ยินได้ฟังความงดงามของนางสิริมา ต่อมา พระภิกษุรูปนี้ได้รับภัตจากการบิณฑบาตที่บ้าน ของนางสิริมาในขณะนั้นนางกำลังป่วย พระภิกษุรูปนี้คิดว่า ขณะนางป่วยอยู่นี้ยังสวยงามขนาดนี้หากนาง ไม่เจ็บป่วยคงสวยงามกว่านี้มากนัก พระภิกษุรูปนี้จึงมีจิตใจจดจ่อแต่เฉพาะนางสิริมาเท่านั้น๓๕ ความรัก แบบนี้เป็นความรักด้วยอำนาจของตัณหาเพราะการได้เห็นจะเห็นได้ว่า “เสน่หา” มีความสำคัญต่อความ ยินดีติดใจทางการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การได้สัมผัส และการนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ

3. เปมะ

เปมะ เป็นคำไวพจน์ของตัณหาดังที่ปรากฏในคัมภีร์สารัตถปกาสินีว่า “เพราะฉะนั้นตัณหา แล ท่านเรียกว่า รากะเพราะกำหนดว่าฉันทะเพราะพอใจ ว่าเปมะเพราะประพฤติน่ารักใคร่” (มหาจุฬาลง กรณราชวิทยาลัย, 2535: ส.ข.อ. (ไทย) 3/26) ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาปรากฏเกี่ยวกับความรักแบบเปมะ ว่าสิ่งอันเป็นที่รักประกอบด้วยพี่ชายน้องชาย ... พี่สาวน้องสาว ... บุตร ... ธิดา ... สามี (มหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, 2535: ม.ม. (ไทย) 15/13/436-438) เคหสิตเปมะ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน (มหา

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535: วิ.ม.อ. (ไทย) 1/3/114-115) ได้แก่ ความรักฉันพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้อง และสามีภรรยา มีความเกี่ยวเนื่องเป็นครอบครัวเดียวกันเป็นความรักใคร่ชื่นชมด้วยยึดถือในความสัมพันธ์ฉันญาติมิตรดังกล่าวและแยกจากกันไม่ต้องศีลธรรมของเปมะนั้นคือโลกเจตสิก (สุเขาว์พลอยชุม, 2527: 349) ความรักแบบเปมะเป็นความรักที่เกี่ยวข้องกับบุคคลที่อยู่ในครอบครัวเดียวกันหรือ มีปฏิสัมพันธ์กัน เช่นมารดาบิดา บุตร ธิดา พี่ชาย น้องชาย พี่สาว น้องสาว สามี ภรรยา และมิตรสหาย ความสำคัญของเปมะ จากความหมายของคำที่กล่าวแล้วว่าเปมะเป็นความรักที่อาศัยเรือน เป็นความรักที่สืบเนื่องกัน เป็นญาติกัน เป็นครอบครัวเดียวกันในพระสูตรปิฎก ขุททกนิกายปรากกความรักแบบเปมะดังนี้ สิ่งอันเป็นที่รักได้แก่ มารดา บิดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว บุตร ธิดามิตร อำมาตย์ ญาติหรือผู้ร่วมสายโลหิต๓๖ และการแสดงธรรมที่ทรงสอนก็ให้ความสำคัญเกี่ยวกับความรักแบบเปมะ โดยทรงตรัสสอนผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมด คือพระราชา มหาอำมาตย์ของพระราชา มิตร อำมาตย์ญาติสายโลหิต (มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535: ส.สพ. (ไทย) 38/244/254) แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของความรักแบบเปมะ ว่าเป็นความรักที่เกี่ยวข้องกันได้แก่ มารดา บิดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว บุตร ธิดามิตร อำมาตย์ญาติหรือผู้ร่วมสายโลหิต

ในพระพุทธศาสนานั้นความรักคือความโศกเศร้า ความขัดข้องใจ ความทุกข์อย่างไรรู้ก็ตามก็สามารถนำความรักมาเอาชนะความโกรธแม้ว่าทั้งสองสิ่งจะขัดแย้งกันก็ตาม แต่ในความเป็นจริง และเพื่อความกระจ่างของทั้งสองสิ่งนั้นให้ไปศึกษาในพระไตรปิฎก๓๘แม้ว่าสมศรีทรัพย์ประมัย จะกล่าวว่า ให้นำความรักมาเอาชนะความโกรธก็ตาม แต่ผู้วิจัยมองว่าสิ่งที่ต้องการสื่อให้เห็นโทษของความรักก็คือ ความโศกเศร้า ความขัดข้องใจความทุกข์นั้นเองสรุปว่าความรักผู้อื่น (เปมะ) เป็นความรักที่ประกอบด้วยตัณหา แต่สูงส่งกว่าความรักตนเอง (เสน่หะ) เพราะมีคุณธรรมกำกับซึ่งมีอิทธิพลอยู่เหนือตัณหา เป็นความรักของบุคคลผู้ครองเรือน เช่นมารดาบิดา และบุตร สามีภรรยา และบุตร หรือบุคคลใกล้ชิด เช่นเพื่อนเป็นต้น ความรักผู้อื่นสามารถแบ่งเป็น 3 อย่าง คือ ความรักระหว่างพ่อแม่และลูก ความรักแบบนี้ถือเป็นการสัมพันธ์ระหว่างพ่อแม่ลูกพระพุทธองค์ทรงกล่าวถึงบุคคลที่หาได้อย่าง 2 ประเภท คือ

1. บุพพการีคือ ผู้ที่อุปการะเลี้ยงดูเรามาก่อน หมายถึง พ่อแม่หรือผู้เลี้ยงดูเราเพราะถือเป็นผู้ลำบากมาเพื่อเรา มอบความรักไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

2. กตัญญูทเวทคือ ผู้ที่สำนึกในคุณของบุพพการีและพยายามตอบแทน ทั้งทางด้านวัตถุและจิตใจ เกื้อหนุนบำรุงให้ท่านมีความสุข เป็นการตอบแทนท่าน (มหาจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535: อง.ทุก. (ไทย) 20/364)

ในแง่ของความกตัญญูตเวทีกับพ่อแม่ปรากฏในมาตุโปสกสูตรว่าครั้งนั้นในเมืองสาวัตถีมาตุโปสกพราหมณ์ได้ทูลถามเรื่องการที่มาตุโปสกพราหมณ์หาอาหารมาเลี้ยงดูมารดาบิดาโดยสุจริตนั้นถูกต้องหรือไม่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสตอบว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องแล้วที่นำอาหารมาเลี้ยงดูมารดาบิดาด้วยการหาทรัพย์มาจากความสุจริต และผู้ทำเช่นนี้จะได้บุญมาก พระองค์ยังประพันธ์เป็นพระคาถาว่า

“บุคคลใดเลี้ยงมารดาและบิดาโดยชอบธรรม

เพราะการบำรุงเลี้ยงมารดาและบิดาเช่นนี้

บัณฑิตย่อมสรรเสริญบุคคลนั้นขณะที่ยังอยู่ในโลก

ครั้นจากโลกนี้ไปแล้ว ย่อมบันเทิงในโลกสวรรค์”

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

จะเห็นได้ว่าในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้อรรถาธิบายเรื่องความกตัญญูตเวทีว่าเป็นความถูกต้องที่เลี้ยงดูมารดาบิดาด้วยอาหารที่ได้มาจากความสุจริต ผู้ที่มีความกตัญญูตเวทีได้บุญมาก

4. ฉันทะ

ในพระอภิธรรมปิฎก วิภังค์ปรากฏความหมายของ “ฉันทะ” ดังนี้คือ “ความ พื่อใจ การทำความพื่อใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำความฉลาด (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อภิ.วิ. (ไทย) 35/392/329) ในพระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสสอนเหล่าภิกษุ ว่า “ฉันทะ” นั้นจะเป็นกุศลก็ไม่ใช่ เป็นอกุศลก็ไม่ใช่ จึงกล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลาง ๆ หมายถึง ภาวะที่มีความยินดีความพื่อใจ เป็นกุศล หรืออกุศลก็ได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อภิ.วิ. (ไทย) 35/643/427) กล่าวได้ว่า “ฉันทะ” เป็นคำกลาง ๆ ไม่เป็นทั้งกุศล และอกุศล หมายถึงความพื่อใจ “ความรัก” เป็นความดีในตัวเอง เป็นความรู้สึกเป็นอารมณ์เป็นกิจของจิตมนุษย์รักแท้เกิดขึ้นที่ใจ เพราะเป็นคุณสมบัติของจิต คือรักเป็นหนึ่งในเจตสิก (ฉันทเจตสิก) สารของความรักมีหนึ่งเดียว คือ ฉันทะ ความพื่อใจซึ่งดังกล่าวนี้เป็นรูปแบบของความรัก (พระมหาสมจินต์ วังจันทร์, 2548: 11)

ฉันทะที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ในส่วนพระวินัยนี้ ได้แสดงไว้มากมายในประการที่สำคัญและง่ายต่อการศึกษาเรียนรู้และนำไปปฏิบัติ มีดังนี้

ในพระวินัยปิฎก มหาวิภังค์ ปาจิตตยิกัณฑ์ สหธรรมิกวรรค กัมมปฏิพาหนสิกขาบทนิทานวัตถุ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงฉันทะ (การยินยอม พร้อมใจ) นี้กับภิกษุทั้งหลายที่พระเชตวัน อารามของ

อนาถบิณฑิกเศรษฐี เขตกรุงสาวัตถี ครั้งนั้น พวกภิกษุฉัพพัคคีย์ประพจน์ไม่สมควร เมื่อสงฆ์ กาลังท ากรรณแก่ภิกษุแต่ละรูป ได้พากันคัดค้าน ครั้งนั้น สงฆ์ประชุมกันด้วยกรณีกิจบางอย่าง พวกภิกษุฉัพพัคคีย์มัวตัดเย็บจีวรอยู่ จึงได้มอบฉันทะให้ภิกษุรูปหนึ่งไปทีนั้น สงฆ์กล่าวว่า “ท่านทั้งหลาย ภิกษุน้อยอยู่ในกลุ่มภิกษุฉัพพัคคีย์มาเพียงรูปเดียว พวกเราจะท ากรรณแก่เธอ” แล้วได้ท ากรรณแก่ภิกษุฉัพพัคคีย์รูปนั้น ต่อมาภิกษุนั้นเข้าไปหาพวกภิกษุฉัพพัคคีย์ถึงที่อยู่ พวกภิกษุฉัพพัคคีย์ได้กล่าวกับภิกษุนั้นดังนี้ว่า “ท่าน สงฆ์ท ากอะไร” ภิกษุนั้นตอบว่า “สงฆ์ท ากรรณแก่กระผมขอรับ” พวกภิกษุฉัพพัคคีย์กล่าวว่า “ท่าน พวกเราไม่ได้ให้ฉันทะเพื่อจะให้สงฆ์ท ากรรณแก่ท่าน ถ้าพวกเราทราบว่าจะท ากรรณแก่ท่าน ก็จะไม่ยอมให้ฉันทะไป” บรรดาภิกษุผู้มั่งก้อย พากันดำหนิ ประณาม โพนทะนาว่า “ไฉนพวกภิกษุฉัพพัคคีย์เมื่อให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ท ากถูกต้องแล้วกลับตีเตียนในภายหลังเล่า” ครั้นภิกษุทั้งหลายดำหนิพวกภิกษุฉัพพัคคีย์โดยประการต่างๆ แล้วจึงนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระผู้มีพระภาคให้ทรงทราบ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: วิ.มหา. (ไทย) 2/474/571-572) ฉันทะ จากพระวินัยข้างต้นนี้ หมายถึง การยินยอม มอบหมายให้ทำด้วยความ เต็มใจ ถ้าผู้รับมอบนั้นไม่ได้รับมอบฉันทะมา ก็อาจจะทำอย่างไม่เต็มใจ ก็อยู่ในฐานะผู้ถูกบังคับ ผิน ใจทำ จำใจทำ ตัวอย่าง พระบัญญัติแสดงไว้ว่า ก็ภิกษุใดให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ท ากถูกต้องแล้วกลับตี เตียนในภายหลังต้องอาบัติปาจิตตีย์ทรงประชุมสงฆ์บัญญัติสิกขาบท ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาครับสั่งให้ประชุมสงฆ์เพราะเรื่องนี้เป็นต้นเหตุ ทรงสอบถามพวกภิกษุฉัพพัคคีย์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทราบว่าพวกเธอให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ท ากถูกต้องแล้วกลับตีเตียนในภายหลังจริงหรือ” พวกภิกษุฉัพพัคคีย์ทูลรับว่า “จริงพระพุทธเจ้าข้า” พระผู้มีพระภาคพุทธเจ้าทรงต ากหนิว่า “โมฆะบุรุษทั้งหลาย ไฉนพวกเธอให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ท ากถูกต้องแล้ว กลับตีเตียนในภายหลังเล่าโมฆะบุรุษทั้งหลาย การกระท ากอย่างนี้ มิได้ทำคนที่ยังไม่เลื่อมใสให้เลื่อมใสหรือทำคนที่เลื่อมใสอยู่แล้วให้เลื่อมใสยิ่งขึ้นได้เลย ฯลฯ” แล้วจึงรับสั่งให้ภิกษุทั้งหลายยกสิกขาบทนี้ขึ้นแสดง ดังนี้ โทษของพระบัญญัติแสดงไว้ว่า ก็ภิกษุใดให้ฉันทะเพื่อกรรมที่ท ากถูกต้องแล้ว กลับตีเตียนในภายหลังต้องอาบัติปาจิตตีย์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: วิ.มหา. (ไทย) 2/474/573) ในอภิธรรมภาษณีย์ ได้อธิบายฉันทิทธิบาท ว่า ภิกษุเจริญฉันทิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร เจริญฉันทาที่เป็นโลกุตตระซึ่งเป็นเหตุนำออกจากวัฏฏทุกข์ให้ถึงนิพพาน เพื่อละทิฐิ เพื่อบรรลุมิเบื่องตัน สัจจจากกาม บรรลุปฐมฌานที่เป็นทุกขาปฏิบัติท ากธัมมัญญา อยู่ในสมัยใดในสมัยนั้น ภิกษุชื่อว่าเจริญฉันทิทธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิและปธานสังขาร บรรดาสาวกธรรมเหล่านั้น ฉันทะ ความพอใจ การทำความพอใจ ความเป็นผู้ประสงค์จะทำ ความฉลาด ความพอใจในธรรมนี้เรียกว่า ฉันทะ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: อภิ.วิ. (ไทย) 35/445/348) ฉันทะ ในพระอภิธรรมนั้น เป็นลักษณะกระบวนการสร้างความมุ่งมั่นเป็นปธาน สังขาร เข้าสู่ภาวนานิยม ดังคำว่า

ภิกษุสร้างฉันทะ พยายามปรารภความเพียร ประครองจิต มุ่งมั่น เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภัยโย
ภาพ ไพบูลย์เจริญเต็มทีแห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

5. เมตตา

เมตตา เป็นความรักที่ปรารถนาเกื้อกูลกัน ความอนุเคราะห์ ความไม่ พยาบาท ความไม่ปองร้าย
กุศลมูลคืออโหสะในหมู่มสัตว์ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535: ขุ.ม. (ไทย) 29/202/590) จากที่กล่าว
มาเมตตาจึงเป็นความปรารถนา ให้ผู้อื่นมีความสุข เมตตามีความหมายที่เป็นไปในทางความรัก ความเยื่อ
ใย ความปรารถนาดีจึงสามารถ แบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1) เมตตาอโหสะ หมายถึง ความใคร่ปรารถนาดีไม่ยี้ดว่าเป็นมารดาบิดา บุตรสาามีภรรยาพี่น้อง
หรือเพื่อนฝูง แม้ต้องพลัดพรากจากกันก็ไม่ร้อนใจเพราะมีองค์ธรรมกำกับคืออโหสะเจตสิก จึงเรียกอีก
อย่างหนึ่งว่าเมตตาแท้

2) ตัณหาเปมะ หมายถึงเมตตาที่เจือด้วยความรักใคร่ ความปรารถนาดีโดยยึดถือความเป็น
มารดาบิดา บุตรธิดา สาามีภรรยา พี่น้องหรือเพื่อนฝูงที่มีความผูกพันอันเป็นความใคร่ชื่นชมผูกพันไว้ด้วย
อำนาจตัณหาเปมะ มีองค์ธรรมคือ โลกเจตสิก จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าเมตตาเทียม

ในเรื่องของความสม่ำเสมอในความรัก (เมตตา) นั้นพระอานนท์พุทธเถรสัมมาสัมพุทธเจ้าเรื่อง
ที่พระเทวทัตเคยคิดร้ายกับพระองค์ในหลายประการ เช่นกลิ้งหินใส่พระองค์จนหื้อพระโลหิตจางนายขมัง
ธนูมาปลงพระชนม์ใส่ข้างธนบาลเพื่อปลงพระชนม์พระองค์และองค์ลีมาลที่เคียดจะปลงพระชนม์
พระองค์ตอบว่าทรงมีพระทัยสม่ำเสมอในสัตว์ทั้งปวง คือ ในพระเทวทัต นายขมังธนู โจรองค์ลีมาล พระ
ราหุล และข้างธนบาล๗ เพราะพระองค์ไม่ทรงโกรธทรงมีความเมตตาเท่า ๆ กัน แม้ว่าพระเทวทัต องค์ลี
มาล นายขมังธนูและข้างธนบาลจะเคียดปลงพระชนม์พระองค์แต่พระองค์ก็ทรงรักเท่ากับพระราหุลที่
เป็นพระโอรสของพระองค์เอง ความเมตตา (ความรัก) คือ ความปรารถนาดีไม่มีตรีต้องการช่วยเหลือให้
ทุกคนประสบประโยชน์และความสุข คำว่า กรุณา คือ ความสงสาร คือ อยากจะช่วยให้ผู้อื่นพ้นทุกข์ใฝ่ใจ
ที่จะปลดปล่อยบำบัดความทุกข์ยากเดือดร้อนของคนและสัตว์ทั้งปวง (พระธรรมปิฎก, 2545 : 20) ความ
เมตตากรุณา มีพื้นฐานจากการที่บุคคลมีความเห็นอกเห็นใจต่อกัน ซึ่งความเห็นอกเห็นใจต่อผู้อื่นนี้เกิดขึ้น
ได้คือประการแรก เกิดขึ้นตั้งแต่เด็ก เกิดจากการถาวยองความรู้สึก อันเนื่องมาจากความตึงเครียดทางกาย
ที่ได้รับจากการเลี้ยงดูและประการสุดท้ายคือ เกิดจากประสบการณ์ในอดีตของบุคคล เมื่อบุคคลเคยได้รับ

ความทุกข์มาก่อน ต่อมาเมื่อพบเห็นคนอื่นมีความทุกข์ก็จะเกิดความเห็นอกเห็นใจขึ้น (Kanal. 1956: 171-179)

หลักการเจริญเมตตาที่ปรากฏในเมตตาสูตรผลจากการศึกษาเมตตาสูตรนี้นอกจากจะเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยการแผ่เมตตา แต่จากการศึกษาสาระสำคัญแล้วพบว่า เป็นพระสูตรที่แสดงแนวทางการประพฤติปฏิบัติตนของพระโยคี ผู้มุ่งหวังสันตบพ คือ นิพพาน ด้วยการบำเพ็ญกรณียกิจ คือ ศีลสมาธิ และปัญญา ต้องมีคุณสมบัติของบุคคลทั้ง 14 ประการ และต้องเจริญเมตตาตามมีฐานในเบื้องต้นของพระคานานั้นได้แสดงให้เห็นว่าผู้ฉลาดในประโยชน์ควรบำเพ็ญกรณียกิจที่ควรแก่การทำและควรแก่การปฏิบัติในประโยชน์ที่เกื้อกูลอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสเรียก ประโยชน์นั้นว่า เป็นประโยชน์ที่กุลบุตรควรได้รับ และพึงเข้าถึงได้เพราะสันตบพ เป็นธรรมที่กุลบุตรพึงบรรลุ ด้วยเหตุนี้การบรรลุได้แก่ถึงพร้อมเฉพาะแล้ว ในอรรถกถาปรมัตถ์โชติกาภาษาไทยเล่มที่ 1 (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556: 343-344) ด้วยเหตุนี้หลักการเจริญเมตตาในเมตตาสูตรนี้ จึงมีแนวทางปฏิบัติต่อไปนี้ 1) เป็นผู้อาจหาญคือผู้สามารถเป็นผู้อาจ 2) ประกอบด้วยความซื่อตรง 3) เป็นผู้เคร่งครัด 4) ว่ากล่าวได้ง่าย 5) มีความอ่อนโยน 6) ไม่เย่อหยิ่ง 7) เป็นผู้สันโดษเพราะความสันโดษแสดงถึงความมกตัญญู ยินดีด้วยปัจจัยที่มีอยู่ 8) เป็นผู้เลี้ยงง่าย 9) เป็นผู้มึนงน้อยไม่ชวนชวายนในกิจหลายอย่าง 10) เป็นผู้มีความประพฤติเบา 11) มีอินทรีย์สงบ มีอินทรีย์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอ นานาจรณะ 12) มีปัญญารักษาตน ได้แก่เป็นผู้รู้แจ่มแจ้ง ผู้มีปัญญา 13) เป็นผู้ไม่คะนอง เว้นจากความคะนองทางกาย ทางวาจา และทางใจ 14) ไม่ยึดติดในตระกูลทั้งหลาย ด้วยการอย่าได้ปัจจัย หรือการคลุกคลีกับคนที่ไม่สมควร (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2556: 348-353)

เมตตา คือ ความรัก ความปรารถนาดีให้เขามีความสุข (พระพุทธโฆษาจารย์, 2561) เป็นหลักธรรมหนึ่งในพรหมวิหาร ธรรมประจำใจของท่านผู้มีคุณความดียิ่งใหญ่ ได้แก่เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาในเมตตาสูตรแสดงให้เห็นลักษณะของเมตตาพรหมวิหารไว้ดังนี้เมื่อพระผู้มีพระภาคทรงแสดงการเจริญเมตตาในสัตว์ทั้งหลายแล้ว ด้วยอ นานาแห่งการปรารถนาเพื่อให้ได้รับประโยชน์เกื้อกูลและความสุข และด้วยอ นานาแห่งการปรารถนาเพื่อไม่ให้ประสบสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูลและความทุกข์ จึงตรัสว่า คนหนึ่งไม่ควรข่มเหงอีกคนหนึ่ง ได้แก่ ไม่ควรเหยียดหยัน ไม่ควรดูหมิ่น ในทุกโอกาสทุกสถานที่เพราะความโกรธและความแค้น พึงเจริญฉันทะที่มีในใจที่เรียกว่าเมตตานี้ ไปในสัตว์ทั้งปวง คือ พึงยังเมตตาให้เกิด พึงเจริญบ่อยๆ และพึงเจริญเมตตาอย่างไม่มีประมาณด้วยอำนาจมีสัตว์อย่างไม่มีประมาณเป็นอารมณ์ หรือด้วยอ นานาแห่งการแผ่ไปอย่างไม่มีส่วนเหลือในสัตว์ประเภทเดียว การเจริญเมตตาจิตนี้จึงเป็นเมตตาจิตต่อสัตว์โลกทั่วทั้งหมดยกเปรียบเหมือนกับมิตร ที่ย่อมห่วงใยเพราะความมีอหยาตย์มุ่งประโยชน์เกื้อกูล ที่

ย่อมรักษาไม่ให้เป็นสิ่งที่ไม่ใช่ประโยชน์เกื้อกูล ด้วยความเป็นแห่งมิตรที่ชื่อว่า เมตตาเมื่อเจริญเมตตาอยู่อย่างนี้ควรแผ่เมตตาจิตไปท ำให้ไม่มีความคับแคบ ด้วยเมตตาจิตที่กว้างขวาง ไม่มีเวรเพราะกำจัดความอาฆาตของตนในสัตว์เหล่าอื่นได้และไม่มีศัตรูเพราะกำจัดความอาฆาตของสัตว์เหล่าอื่นในตนเสียได้ และการอยู่ด้วยเมตตา นี้ ควรตั้งสติที่มีเมตตาตามเป็นอารมณ์ไว้ด้วยอิริยาบถ คือ ตลอดเวลาที่ตนพึงปรารถนาที่จะตั้งสติที่มีเมตตาตามเป็นอารมณ์นี้ไว้ซึ่งพระผู้มีพระภาคสรรเสริญเรียกการอยู่ด้วยเมตตา นี้ว่า การอยู่อย่างพรหม เป็นการอยู่อย่างประเสริฐสุดในพระธรรมวินัยของพระอริยะนี้ เพราะไม่มีโทษในการอยู่ 4 ประการ คือ 1) การอยู่อย่างทิพย์ 2) การอยู่อย่างพรหม 3) การอยู่อย่างพระอริยะ 4) การอยู่ด้วยอิริยาบถ และเพราะ การอยู่ด้วยเมตตานี้ ท ำประโยชน์ให้แม่แก่ตนและแม่แก่ชนเหล่าอื่น เพราะเหตุที่ความสงบที่ติดต่อกัน ใคร ๆ ก็แทรกแซงไม่ได้

6. เมตตาอัปมัญญา

เมตตาอัปมัญญา เป็นความรักที่ไม่มีขอบเขต และไม่มีประมาณ ไม่จำกัด มีจิตแผ่ไปทั้งมนุษย์และสัตว์ธรรมที่แผ่ไปแบบไม่มีประมาณ หมายถึง เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ที่แผ่ไปในมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายไม่มีขอบเขต กว้างขวางสม่ำเสมอ (พระพรหมคุณาภรณ์, 2551: 534) “เมตตาอัปมัญญา นิเทศ” หมายถึง มีจิตสหระคตด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ภิกษุมีจิตสหระคตด้วยเมตตาแผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เหมือนคนเห็นคนผู้หนึ่งผู้เป็นที่รักเป็นที่ชอบใจแล้วพึงรักใคร่ฉะนั้น เมตตา หมายถึง ความรักใคร่ที่รักใคร่ ภาวะที่รักใคร่ในสัตว์ทั้งหลาย เมตตาเจโตวิมุตติและยังเชื่อมโยงมาถึงคำว่า “จิต” ซึ่งหมายถึงมโน มานัสสหาย ปณฺธระ มโน มนายนตมะนินทรีวิญญานวิญญานขันธและมโนวิญญานธาตุที่เหมาะสมกัน จิตนี้เป็นธรรมชาติสหระคต เกิดพร้อม ระคน สัมปยุตด้วยเมตตา นี้เพราะฉะนั้นจึงชื่อว่า มีจิตสหระคตด้วยเมตตา ให้น้อมจิตแผ่เมตตาไปทั่วทุกสารทิศในสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง อธิบายว่า คำว่า สัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวง นี้เป็นคำกล่าวกำหนดเอาสัตว์ทั้งหมด โดยประการทั้งปวงไม่มีส่วนเหลือ หาส่วนเหลือมิได้ (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: อภ.วิ. (ไทย) 35/643/427) การแผ่เมตตาจิตแบบ “อัปมัญญา 4” ดังนี้

1. มีจิตสหระคตด้วยเมตตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ก็เช่นนั้น ทิศที่ 3.....ทิศเฉียง ก็เช่นเดียวกัน มีจิตสหระคตด้วยเมตตาอันไพบุลย์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ไม่มีเวรไม่มีพยาบาท แผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวงอยู่

2. มีจิตสหระคตด้วยกรุณาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ก็เช่นนั้น ทิศที่ 3.....ทิศเฉียง ก็เช่นเดียวกัน มีจิตสหระคตด้วยเมตตาอันไพบุลย์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ไม่มีเวรไม่มีพยาบาท แผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวงอยู่

3. มีจิตสหระคตด้วยมุทิตาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ก็เช่นนั้น ทิศที่ 3.....ทิศเฉียง ก็เช่นเดียวกัน มีจิตสหระคตด้วยเมตตาอันไพบุลย์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ไม่มีเวรไม่มีพยาบาท แผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวงอยู่

4. มีจิตสหระคตด้วยอุเบกขาแผ่ไปตลอดทิศหนึ่งอยู่ ทิศที่ 2 ก็เช่นนั้น ทิศที่ 3.....ทิศเฉียง ก็เช่นเดียวกัน มีจิตสหระคตด้วยเมตตาอันไพบุลย์กว้างขวาง หาประมาณมิได้ไม่มีเวรไม่มีพยาบาท แผ่ไปยังสัตว์โลกทั้งปวง เพราะเป็นผู้มีจิตเสมอในสัตว์ทุกหมู่เหล่าในที่ทั้งปวงอยู่

การแผ่เมตตาจิตไปทิศเบื้องบนนั้นหมายถึง เทวโลก ทิศเบื้องล่างหมายถึง นรกและนาค (มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2539: วิสุทธิ. มหาฎีกา. (ไทย) 1/254/435) ทิศเฉียง หมายถึง ทิศย่อยของทิศใหญ่หรือทิศรอง ส่วนมหัคคตะ นั้นหมายถึงอารมณ์ที่ถึงความเป็นใหญ่ชั้นรูปาวจร และชั้นอรุพาจร เพราะมีผลที่สามารถข่มกิเลสได้และหมายถึงฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาอันยิ่งใหญ่

7. สรุป

สรุปได้ว่าคำที่มีความหมายของความรักในพระพุทธศาสนาได้แก่ สีนฺหะ (เสนฺหา) เสนฺหะคือ สีนฺหา เป็นความรักฝ่ายอุกุศล หรือความรักที่เป็นฝ่ายกิเลสเศร้าหมองแห่งจิตใจ จัดอยู่ในกิเลสกลุ่มโลภะ เป็นไวพจน์คำหนึ่งของตัณหา เปมะ เป็นไวพจน์หนึ่งของตัณหาด้วยเรียกอีกอย่างว่าตัณหาเปมะ หรือ เคหสิตเปมะ หมายถึง ความรักอันอาศัยเรือน ได้แก่ ความรักฉันพ่อแม่ลูก ญาติพี่น้องและสามีภรรยา มีความเกี่ยวเนื่องเป็นคนร่วมเรือนเดียวกัน ฉันทะหมายถึง ความพอใจ ความยินดีเป็นคำกลาง ๆ คือทั้งไม่เป็นกุศล และอกุศลความสำคัญของความรัก ความรักแบบสินฺหาที่มีความสำคัญต่อทางเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การได้สัมผัส และการนึกคิดเรื่องราวต่าง ๆ ความรักแบบเปมะ มีความสำคัญต่อบุคคลที่เกี่ยวข้องมารดาบิดา เป็นพี่ เป็นน้อง เป็นญาติเป็นเพื่อน ฯลฯ โดยอาศัยเหตุปัจจัย 2 ประการคือ เคยอยู่ร่วมกันแต่ชาติปางก่อน และช่วยเหลือเกื้อกูลกันในชาติปัจจุบัน ความสำคัญของฉันทะ เพราะเป็นพื้นฐานของความรัก ความสำคัญของเมตตา มีความสำคัญต่อความรักตนเอง ผู้ใกล้ชิด รวมไปถึงคนที่เกลียดชังกัน และสรรพสัตว์ความรักสามารถแบ่งได้เป็น 3 ระดับคือ รักตนเอง รักผู้อื่น และรักแบบเมตตา

8. เอกสารอ้างอิง

พระมหาธนินทร์ นราสโร (มาสุ่ม, และคณะ. (2563). ประยุกต์ใช้หลักธรรมเกี่ยวกับความรักตามแนวพุทธปรัชญา. วารสารบัณฑิตศึกษามหาจุฬาลงกรณแก่น, 7(2), 28-41.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). (2557). พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 27. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

พระมหาสมจินต์ วันจันทร์. (2548). ฉันเข้าใจสรรพสิ่งเพราะฉันรัก. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กัลปพฤกษ์.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2539). พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. (2556). อรรถกถาภาษาไทย พระสูตรตันปิฎก ขุททกนิกายขุททกปาฐะ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

สุเชาว์พลอยชุม. (2527). ธรรมานุกรม: ประมวลจากพระนิพนธ์ของสมเด็จพระสังฆราช กรมหลวงวชิรญาณวงศ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.