

๒๒



ด อ บ แ ท น ตั ว ย ค ว า ม ร ัก

บุคคลพึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ

พึงชนะคนไม่ดีด้วยความดี

พึงชนะคนตระหนี่ด้วยการให้

พึงชนะคนพูดเหลวไหลด้วยการกล่าวความจริง





ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๐

การแสดงออกทางกาย วาจา ที่อ่อนโยนนุ่มนวล ที่ให้ความ
เข้มแข็งให้ความมั่นใจแก่ผู้พบเห็น ล้วนออกมาจากใจที่เต็มเปี่ยม
ด้วยความสุข เปี่ยมด้วยความบริสุทธิ์ และรอยยิ้มพิมพ์ใจ
อันประดุจพระจันทร์ในคืนวันเพ็ญ ใครได้พบเห็นก็อึ้งออดอึ้งใจ
ส่วนผู้ที่มิมีจิตใจพยายาทอาฆาตมาดร้าย ย่อมเป็นบุคคลไม่น่า
เข้าใกล้หรือไม่น่าคบค้าสมาคมด้วย เพราะใจที่มีแต่ความผูกโกรธ
มีความฟุ้งซ่านพลุ่งพล่านไปด้วยไฟพยายาท ใจขุ่นมัวขัดเคือง
คิดแต่จะปองร้าย คิดแต่จะเบียดเบียน เปรียบเสมือนกับน้ำ
ที่เดือดพล่าน มีควันมีไอพวยพุ่งอยู่ หรือเหมือนภูเขาไฟ
พร้อมที่จะระเบิดออกมาใส่สรรพสิ่งที่อยู่ใกล้เคียงให้พินาศไป
ในพริบตา คนที่มีใจเช่นนี้ เพราะขาดสติคอยเหนี่ยวรั้ง และ
ขาดความเมตตากรุณาที่คอยกล่อมเกลาคิดใจ ซึ่งวิธีที่จะให้เกิด
สติได้อย่างสมบูรณ์ คือต้องเจริญสมาธิภาวนา และหมั่นเจริญ
เมตตาให้ใจมีความละเอียดอ่อนอยู่เสมอ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสไว้ใน โกธวรรคพรรณนา
ความว่า

“อกุโกธเณ ชิเน โกรธ

อสารุ สาธุชา ชิเน

ชิเน กทริยิ ทาเนน

สจเจนาสิกวาตินิ

บุคคลพึงชนะคนโกรธด้วยความไม่โกรธ พึงชนะ



ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๑

คนไม่ดีด้วยความดี ฟังชนะคนตระหนี่ด้วยการให้ ฟังชนะคนพูดเหลวไหลด้วยการกล่าวคำจริง”

บุคคลผู้เปี่ยมด้วยความโกรธจะไปแห่งหนตำบลใด ย่อมไม่มีความสุข แม้จะอาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาด ทานน้ำหอมขึ้นดีมากมายเพียงไร แต่งตัวสวยงาม มีเครื่องประดับประดางดงามปานใดก็ตาม ถ้ายังมีจิตใจที่หมองมัว มากด้วยความโกรธ หน้าที่ก็ไม่ผ่องใส ผิวพรรณก็ไม่สดชื่น หน้านัวคิ้วขมวด สีหน้าแววตาไม่อ่อนโยน กล้ามเนื้อที่บริเวณใบหน้า ที่แขน ที่มีมือที่หัวใจจะเกร็งไปหมด เพราะเลือดสูบฉีดด้วยอารมณ์ที่ร้อนแรง ความงามภายนอกจึงไม่อาจปิดบังความไม่งามภายในใจได้ ซึ่งหากไม่รีบขจัดแก้ไขแล้ว ความไม่พอใจต่างๆ ที่สั่งสมมากเข้า จะกลายเป็นความผูกโกรธ จนกระทั่งกลายเป็นความพยาบาทอาฆาต สิ่งเหล่านี้เป็นนิเวศน์ขัดขวางการทำความดี ทำให้ใจเป็นทุกข์ เหมือนไฟเผาผลาญอยู่เป็นนิตย์

ส่วนความเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข มีความรักที่เปี่ยมไปด้วยความปรารถนาดีต่อเพื่อนมนุษย์และสรรพสัตว์ทั้งหลาย เป็นความรักที่บริสุทธิ์ประดุจมารดารักบุตรของตน ความเมตตาจึงมีอานุภาพ ส่งผลให้เกิดความสุขใจ และความเย็นใจทั้งผู้รับและผู้ให้ กระแสอันชุ่มเย็นนี้ สามารถพลิกใจ



ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๒

ของผู้ไม่ปรารถนาดีให้กลับตัวได้ ดังเรื่องของนางอุตตรา

*ในสมัยพุทธกาล ท่านปุณณเศรษฐีแห่งเมืองพาราณสี มีธิดาชื่อนางอุตตรา ท่านได้ยกนางให้เป็นภรรยาของบุตร สุนนเศรษฐีแห่งเมืองราชคฤห์ ความจริงปุณณเศรษฐีไม่ค่อย เต็มใจนัก เนื่องจากครอบครัวของสุนนเศรษฐีเป็นมิจฉาทิฎฐิ แต่ด้วยความที่คุ้นเคยกันมาก่อนแล้วยังถูกวิงวอนขอร้องมากเข้า ปุณณเศรษฐีจึงจำใจยกให้ เมื่อนางอุตตรามาอยู่กับครอบครัว ของสามี นางไม่มีโอกาสได้ถวายทานหรือฟังธรรมเลย วันเวลา ผ่านไปได้ ๒ เดือนครึ่ง เหลืออีกประมาณ ๑๕ วันจะหมดช่วง เข้าพรรษา นางมีความปรารถนาจะทำบุญให้ท่าน เพื่อสั่งสม บุญกุศลตามแบบอย่างอริยประเพณีที่ดีงามของพุทธศาสนิกชน ผู้มีความตั้งมั่นในพระรัตนตรัย

นางจึงส่งข่าวไต่ถามบิดาว่า “เพราะเหตุใดให้มาอยู่ใน ตระกูลมิจฉาทิฎฐิ ซึ่งไม่ชอบการทำบุญกุศล เสมือนลูกถูกจับขัง ไว้ ถ้าหากคุณพ่อทำให้ลูกเสียโฉมแล้วให้ไปเป็นคนรับใช้เขา ยัง ดีกว่าให้มาอยู่ในตระกูลสุนนเศรษฐีผู้ไม่รู้จักทำบุญทำกุศล แม้แต่พระภิกษุ ลูกก็ไม่ได้เห็นให้เป็นสิริมงคลเลย” เมื่อบิดา



ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๓

รู้ข่าวเช่นนั้น รู้สึกไม่สบายใจ จึงส่งทรัพย์ไปให้ ๑๕,๐๐๐ กหาปณะ พร้อมส่งข่าวไปว่า “ในเมืองนี้มีหญิงคนิกานางหนึ่งชื่อสิริมา ถ้าลูกไปจ้างเธอให้มาดูแลสามี โดยจ่ายค่าจ้างให้วันละ ๑,๐๐๐ กหาปณะ ลูกจะได้มีโอกาสทำบุญตามชอบใจ”

นางอุตตราไม่รอช้ารีบส่งคนไปเชิญนางสิริมา มาพลาถ พุดว่า “สหาย เธอจงรับเงินเหล่านี้เพื่อช่วยดูแลสามีของฉัน ลักครึ่งเดือนเถิด” เมื่อนางสิริมาเห็นค่าจ้างเป็นเงินจำนวนมาก ถึงเพียงนั้นนางรีบรับปากทันที นางอุตตราได้ขออนุญาต และบอกความปรารถนาของตนที่ต้องการทำบุญถวายทาน และฟังธรรมตลอด ๑๕ วันนี้ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว นางอุตตราได้กราบอาราธนาพระภิกษุสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข มาฉันภัตตาหารที่บ้านของนาง และยังได้ฟังธรรมจากพระพุทธองค์ จนถึงวันมหาปวารณา ซึ่งการทำบุญครั้งนี้นางอุตตราได้เป็นแม่งานในการจัดการกิจทุกอย่างทั้งหมด คนรักบุญมักจะมีเหตุสร้างบุญ ส่วนคนรักบาป ก็มักจะมีเหตุสร้างบาปได้เสมอ

ก่อนถึงวันมหาปวารณา ๑ วัน สามีผู้เป็นมิชฉาภิภูฏีของนางอุตตราได้ยืนอยู่ตรงหน้าต่าง พลาถมองไปทางโรงครัว เห็นนางอุตตรากำลังง่วนอยู่กับงานครัว เนื้อตัวระมุกระมอมไปด้วยเหงื่อเหนียว เปรี้ยวจัดแฉะภัตตาหารอยู่ไม่ยอมพัก จึงคิดว่า



ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๔

นางช่างโง่เขลา ไม่รู้จักอยู่สุขสบาย มัวแต่ไปอุปัฏฐากสมณะ ศีรษะโล้น คิดดั่งนั้นแล้วก็ฆ่าพาลางหัวเราะ แล้วเดินไปที่อื่น นางสิริมาซึ่งยืนอยู่ใกล้ๆ เห็นกิริยาสามีของนางอุตตราก็ลืมหูลืมตา สำคัญตนผิด เกิดความหึงหวง และโกรธนางอุตตรา นางเดินเข้าไปในครัวตักเนยใสที่กำลังเดือดพล่านตรงรี่เข้าไปหานางอุตตราทันที

นางอุตตราเห็นกิริยาอาการของนางสิริมาที่เดินเข้ามาหาด้วยความโกรธ จึงแผ่เมตตาไปถึงนางว่า “หญิงสหายของเรามีอุปการะต่อเราเป็นอย่างมาก เราทำบุญกุศลเพื่อหวังความสุขในพระนิพพาน ถ้าเราโกรธก็จะเวียนว่ายตายเกิดผูกพยาบาทอยู่ในกามภพนี้ บุญคุณของหญิงนี้มีมากมายนัก เพราะนางเราจึงได้โอกาสถวายทาน และฟังธรรม ถ้าเรามีความโกรธต่อหญิงสหายนี้แม้แต่น้อย ขอเนยใสนี้จงลวกเราเถิด ถ้าหากไม่มี ขอยาได้ลวกเลย”

เนยใสเดือดพล่านที่นางสิริมาถือมา ได้ถูกราดลงบนศีรษะของนางอุตตรา แต่ด้วยอานุภาพแห่งการเจริญเมตตาจิต เนยใสที่กำลังเดือด ได้กลายเป็นน้ำเย็นชโลมกาย ไม่สามารถทำอันตรายนางได้เลย

ฝ่ายหญิงรับใช้ของนางอุตตราเห็นนายถูกทำร้าย ต่าง



ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๕

รุมทูปตินางสิริมา จนล้มลงบนพื้น นางอุตตราเห็นดังนั้นจึงรีบเข้าห้ามปราม และได้ถามถึงสาเหตุที่มาทำร้ายตน เมื่อรู้เรื่องราวแล้ว จึงกล่าวสอนและให้ไปอาบน้ำทำความสะอาดร่างกายด้วยน้ำอุ่น ทาด้วยน้ำมันที่หุงถึง ๑๐๐ ครั้ง

เมื่อเป็นเช่นนี้ นางสิริมาเริ่มสำนึกผิด คิดว่าตนได้ทำกรรมหนักเสียแล้ว จึงได้ขอโทษนางอุตตราด้วยการหมอบลงแทบเท้ากราบขอขมา นางอุตตรากล่าวว่า “เราเป็นผู้มีบิดา ฉะนั้นให้ท่านไปขอขมาต่อบิดาของเราเถิด หากปुณณเศรษฐี ผู้เป็นบิดาในวิภูฏะ และบิดาในวิภูฏะ คือพระลัมมาลัมพุทเธเจ้าทั้งสองท่านยกโทษให้ เราก็คะยกโทษให้เช่นกัน”

นางสิริมาตอบว่า “รู้จักแต่ท่านปุณณเศรษฐี แต่ไม่มีความคุ้นเคยกับพระลัมมาลัมพุทเธเจ้า” นางอุตตราฟังดังนั้นจึงรับอาสาพานางไปเข้าเฝ้า เพราะวันรุ่งขึ้นเป็นวันมหาปวารณา พระศาสดาพร้อมภิกษุสงฆ์จะเสด็จมารับภัตตาหารที่บ้าน ให้นางถือสักการะมา แล้วขอให้พระองค์ทอดโทษด้วย

นางสิริมาจึงกลับไปที่บ้านของตน สั่งให้หญิงบริวารตระเตรียมอาหารที่ประณีตต่างๆ รุ่งเช้าก็ถือเครื่องสักการะพร้อมด้วยโภชนาหารที่เตรียมไว้มายืนรออยู่ เพราะไม่กล้าใส่บาตรภิกษุสงฆ์ที่มีพระพุทเธเจ้าเป็นประมุข นางอุตตราเห็น



ตอบแทนด้วยความรัก

๒๓๖

เช่นนั้น จึงรับสิ่งของทั้งหมดมาจัดถวายแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าและเหล่าภิกษุทั้งหลาย

หลังจากเสวยภัตตาหารแล้ว นางสิริมาพร้อมด้วยบริวารได้เข้ามาหมอบลงใกล้แท่นพระบาทของพระบรมศาสดา พระพุทธองค์จึงตรัสถามนางว่า ไปทำความผิดอะไรมา นางสิริมาเล่าเรื่องทั้งหมดตลอดจนถึงการได้รับคำแนะนำให้มาขอขมาต่อพระองค์ เนื่องจากรู้ตัวว่าทำผิด และรู้สึกถึงอุปการะของนางอุตตรา

พระศาสดาตรัสถามนางอุตตราว่า “เมื่อเป็นเช่นนั้น เธอคิดอย่างไร” นางกราบทูลว่า “หม่อมฉันคิดว่า จักรวาลแคบนัก พรหมโลกก็ยังต่ำเกินไป แต่คุณของหญิงสหายของหม่อมฉันนั้นยิ่งใหญ่นัก เพราะหม่อมฉันอาศัยเขาจึงได้ถวายทาน และฟังธรรม ถ้าหม่อมฉันมีความโกรธต่อนาง ขอเนยใสที่เดือดพล่านนี้ จงลวกหม่อมฉันเถิด ถ้าหากไม่มีขออย่าลวกเลย แล้วหม่อมฉันได้แผ่เมตตาไปยังนางสิริมานี้ พระเจ้าข้า”

พระศาสดาทรงตรัสชมว่า “ดีแล้ว ดีแล้วอุตตรา การชนะความโกรธเช่นนี้สมควร เพราะธรรมดาคณมักโกรธ ฟังชนะด้วยความไม่โกรธ” ในที่สุดแห่งพระธรรมเทศนา นางสิริมาพร้อมกับหมู่ญาติทั้งหมดก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล



ตอบ แทนด้วยความรัก

๒๓๓

จากเรื่องนี้ จะเห็นได้ว่า ความคิดร้ายผูกพยาบาท จะขวางกั้นหนทางบุญ และขัดขวางไม่ให้บรรลุผลนิพพาน แต่หากทำใจให้บริสุทธิ์ มีสติ หมั่นเจริญสมาธิภาวนาอย่างสม่ำเสมอ หมั่นแผ่เมตตาอันไม่มีประมาณไปในสรรพสัตว์ทั้งหลาย ย่อมทำให้เกิดความเย็นกายเย็นใจ ใจจะมีพลัง มีอานุภาพ มีดวงปัญญาสว่างไสว ปลอดโปร่ง แซ่มนั่น เบิกบาน ผ่องใส สมดังพระพุทธพจน์ที่ว่า “บุคคลเมื่อรักษาคนอื่น ชื่อว่า รักษาตนเอง” ดังนั้น ผู้รักตนปรารถนาให้ตนมีความสุข พึงมีจิต ประกอบด้วยเมตตาเช่นกัน

