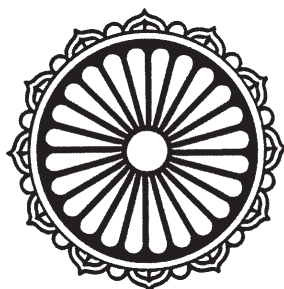


คุณธรรมของคนดี

และ

พรหมวิหาร ๔



ลูกหลานและญาติมิตร

จัดพิมพ์เผยแพร่เพื่ออุทิศส่วนบุญแด่

พ่อสุขุม-แม่หมุ่คำ ทองใบ และแม่จันทร์คำ ณ ลำปาง

๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗

คุณธรรมของคนดี

และ

พรหมวิหาร ๔

ชื่อผู้เรียบเรียง พระคันธสาราภิวังศ์ ๓๗ วัดท่ามะโอ
จังหวัดลำปาง ๕๒๐๐๐

ISBN 974-344-123-9

พิมพ์ครั้งที่ ๕ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๔๗

จำนวนพิมพ์ ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์

๔๔/๘๐-๘๔ หมู่ ๖ ซอยบุญมงคล ถนนก้านหินแม่น้ำ แขวงบางขุนเทียน

เขตจอมทอง กรุงเทพฯ ๑๐๑๕๐

โทรศัพท์ ๐-๒๘๐๒-๑๑๔๒

โทรสาร ๐-๒๘๐๒-๑๑๔๓

คำนำของเจ้าภาพ

แม่หมุ่คำ ทองใบ กับแม่จันทร์คำ ณ ลำปาง เป็นพี่น้องร่วมมารดา ทั้งสองท่านถึงแก่กรรมในพุทธศักราช ๒๕๔๒ ในระยะเวลาห่างกันเพียง ๗ วัน ครอบครัวและลูกหลานจึงปรารภวันแม่ ๑๒ สิงหาคมของทุกปี สร้างกุศลอุทิศแด่แม่ทั้งสอง พร้อมด้วยพ่อสุขุม ทองใบ

แม่ทั้งสองมีศรัทธาแก่กล้าในบวรพระพุทธศาสนา และกอปรด้วย คุณธรรมอันดีงาม สามารถยังความสามัคคีให้เกิดแก่ลูกหลาน ญาติมิตร และวงศ์ตระกูล วันแม่ปีนี้ลูกทุกคนเห็นสมควรพิมพ์หนังสือ “คุณธรรม ของคนดีและพรหมวิหาร ๔” ที่เรียบเรียงโดยท่านอาจารย์พระคันธสาราภิวงส์แห่งวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง เป็นธรรมทานเพื่อน้อมอุทิศแด่พ่อ สุขุม-แม่หมุ่คำ ทองใบ และแม่จันทร์คำ ณ ลำปาง

ขอขอบคุณและอนุโมทนาญาติมิตรผู้สนับสนุนและร่วมกุศลทุกท่าน ขออานิสงส์แห่งธรรมทานนี้จึงบังเกิดเป็นเดชานุภาพให้ทุกท่านที่ร่วมบุญ จัดพิมพ์หนังสือในครั้งนี้ได้ประสบจตุรพิชพรชัย เจริญออกงามไพบูลย์ใน ธรรมแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พรั่งพร้อมด้วยโภคทรัพย์และอริยทรัพย์ มีความเกษมสันต์สวัสดิ์ทั่วกันทุกท่านเทอญ

จิราพร มัลลิกะมาลย์

ผาณิต เจตน์จิราวัฒน์

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๑

เนื่องด้วยวันที่ ๑๗ กรกฎาคม เป็นวันคล้ายวันเกิดของคุณประวิทย์ ธนาวิภาส และคุณสรียา ธนาวิภาส บุตรชายและบุตรสาวของคุณพ่อ บุญ คุณแม่จิตรา ธนาวิภาส คุณประวิทย์และคุณสรียาประสงค์จะพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อแจกเป็นธรรมทาน และขออนุญาตจัดพิมพ์หนังสือคุณธรรมของคนดี และพรหมวิหาร ๔ ผู้เขียนขออนุโมทนากุศลจิตของท่านเจ้าภาพทั้งสองในครั้งนี้

คุณธรรมของคนดี มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สาธุนรธรรม” เป็นธรรมเทศนาที่วิบุรณัตถิตแสดงแก่ยักษนามว่า ปุณณกะ มีกล่าวไว้ในคัมภีร์ชาดก ส่วนพรหมวิหาร ๔ เป็นหลักธรรมที่มีแสดงไว้บ่อยครั้งในพระสูตรและพระอภิธรรม ผู้เขียนเห็นว่าทั้งสองเรื่องนี้มีความสำคัญกับยุคปัจจุบัน จึงแต่งหนังสือเล่มนี้ขึ้นเพื่อชี้ให้เห็นประโยชน์ในการเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนมนุษย์ ความจริงผู้เขียนได้บรรยายเรื่องเหล่านี้ไว้ภายในพรรษา ณ วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง พุทธศักราช ๒๕๔๐ หนังสือเล่มนี้ได้ถอดเทปมาจากธรรมบรรยายในครั้งนั้น

การให้ธรรมะเป็นทาน มีคุณค่ามากกว่าทานอื่นใด ผู้เขียนขออนุโมทนากุศลจิตของท่านเจ้าภาพทั้งสองและผู้ร่วมบำเพ็ญทุกท่าน ขอให้คุณประวิทย์ คุณสรียา และครอบครัวธนาวิภาส ตลอดจนผู้ร่วมบำเพ็ญบุญ จงมีความสุข ความเจริญ ประสบความสำเร็จในชีวิต และเจริญรุ่งเรืองในธรรมของพระอริยเจ้าทั้งปวง

พระคันธสาราภิวังศ์

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๕

หนังสือ คุณธรรมของคนดี และพรหมวิหาร ๔ จัดพิมพ์ครั้งแรกจำนวน ๓,๐๐๐ เล่มในงานทำบุญคล้ายวันเกิดของคุณประวิทย์ ธนาวิภาส และคุณสรียา ธนาวิภาส ในเดือนกรกฎาคม พุทธศักราช ๒๕๔๔ ต่อมาได้จัดพิมพ์อีก ๓ ครั้งในระยะ ๓ ปีนี้ คือ

ครั้งที่ ๒ จัดพิมพ์ในงานทำบุญอายุครบ ๘๒ ปีของหลวงพ่อัมมานันทะ (อัครมหาบัณฑิต) เจ้าอาวาสวัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง ในพุทธศักราช ๒๕๔๕ (๒,๐๐๐ เล่ม)

ครั้งที่ ๓ จัดพิมพ์ในวาระการบำเพ็ญกุศลศพนางสาวธิดารัตน์ ปานเนียม ครบ ๑๐๐ วัน (๕๐๐ เล่ม)

ครั้งที่ ๔ จัดพิมพ์ในงานทำบุญอายุครบ ๘๓ ปีของหลวงพ่อัมมานันทะ ในพุทธศักราช ๒๕๔๖ (๓,๐๐๐ เล่ม)

ในการพิมพ์ครั้งที่ ๕ นี้ ครอบคลุมและลูกหลานของพ่อสุขุม-แม่หมุคำ ทองใบ และแม่จันทร์คำ ณ ลำปาง จัดพิมพ์เพื่ออุทิศส่วนบุญให้บิดามารดาผู้วายชนม์ จัดเป็นการบำเพ็ญบุญบัตติทานมัยตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา

การพิมพ์หนังสือเป็นธรรมทานเพื่ออุทิศต่อผู้วายชนม์นั้น เป็นธรรมทานที่เลิศกว่าทานอย่างอื่นในพระศาสนา และเป็นการแสดงความขอบคุณน้ำใจไมตรีแก่ญาติมิตรด้วยการมอบสิ่งอันทรงค่าคือพระธรรมคำสอนของพระศาสดา ทั้งนี้ว่าเป็นการสร้างอนุสรณ์ระลึกถึงผู้วายชนม์

ให้คงอยู่ยืนาน

ในการพิมพ์ครั้งนี้ ผู้เขียนได้เพิ่มเติมที่มาอ้างอิงของข้อความที่นำมากล่าวไว้เป็นสาธก โดยนำมาจากวรรณกรรมสันสกฤตและพม่า เพื่อเป็นข้อมูลทางวิชาการสำหรับผู้สนใจจะศึกษาค้นคว้าต่อไป

ด้วยพลาณภาพแห่งธรรมทานที่คุณจิราพร มัลลิกะมาลย์ และคุณผาณิต เจตน์จิราวัฒน์ พร้อมด้วยญาติมิตร ได้บำเพ็ญในครั้งนี้ จงอำนวยสุขสมบัติให้แก่พ่อสุขุม-แม่หมุคำ ทองใบ และแม่จันทร์คำ ณ ลำปาง ตามควรแก่คติวิสัยในสัมปรายภาพเทอญ

พระคันธसारากวีวงศ์
วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

คุณธรรมของคนดี

กาลเวลาผ่านพ้นมาจนถึงยุคถึงพุทธกาล คนในยุคนี้มักเห็นแก่ตัว มุ่งแสวงหาความสุขในวัตถุนอกกาย จึงให้ความสำคัญกับความร่ำรวย นับถือกันด้วยทรัพย์สินและเกียรติยศ คนรวยได้รับการยกย่องจากสังคม คนจนถูกดูหมิ่น แต่ตามหลักพระพุทธศาสนา คนดีไม่จำเป็นต้องมีทรัพย์สินเกียรติ แต่มีคุณธรรมประจำใจ ๔ ประการ คุณธรรมเหล่านี้ปรากฏในคัมภีร์ชาดก (ขุ. ชา. ๒๘.๑๕๖๕.๒๔๔) มีเรื่องเล่าดังต่อไปนี้

เมื่อพระโพธิสัตว์เสวยพระชาติเป็นวิรุบบัณฑิต ณ นครอินทปัตตะวันหนึ่ง มียักษ์ตนหนึ่งชื่อว่าปุณณกะได้จับพระองค์ไปโดยหวังจะฆ่าแล้วนำหัวใจไปให้แก่ท้าววรุณจอมนาค เพื่อขอแต่งงานกับพระราชธิดาชื่ออริรันทิต ตอนนั้นวิรุบบัณฑิตกล่าวว่าท่านประสอจะแสดงคุณธรรมของคนดีให้ยักษ์ฟัง แล้วท่านแสดงธรรมโดยกล่าวเป็นคาถาว่า

ยาตานุยายี จ ภวาทิ มาณว

อลลณฺจ ปาณิ ปวิชฺชยสฺสุ

มา จสฺสุ มิตฺเตสฺสุ กทาจิ ทุพฺภิ

มา จ วสํ อสตีณํ นิคฺคฺเจ.

“ดูกรมาณพ เธอจงไปตามทางที่คนอื่นไปแล้ว อย่าเผลอมือที่เปียกน้ำ

อย่าประทุษร้ายมิตรในกาลไหนๆ และอย่าตกอยู่ในอำนาจของสตรี”

(ในเรื่องนี้ วิรุบบัณฑิตได้เรียกปุณณกยักษ์ว่า มาณพ เพราะปุณณกยักษ์ได้จำแลงเป็นมาณพมาจับท่านไปจึงได้เรียกตามนั้น)

คุณธรรมของคนดีที่วิบุรณัตถิกล่าวถึงในคานานี้ มี ๔ ประการ คือ

๑. จงไปตามทางที่คนอื่นไปแล้ว

๒. อย่าเฝ้ามือที่เปียกน้ำ

๓. อย่าประทุษร้ายมิตร

๔. อย่าตกอยู่ในอำนาจของสตรี

ข้อความแรก คือ ยาทานุยา ยี ภวาทิ (จงไปตามทางที่คนอื่นไปแล้ว) ทางที่คนอื่นไปแล้ว คือ อุปการะที่คนอื่นได้เคยทำไว้แก่เรา คำว่า “จงไปตามทางที่คนอื่นไปแล้ว” มีความหมายว่า จงตอบแทนอุปการะของบุคคลเหล่านั้น อหนึ่ง ผู้ทำคุณประโยชน์แก่คนอื่นนั้นแบ่งออกเป็น ๒ จำพวก อย่างแรกเรียกว่า ยา ยี (ผู้ไปก่อน) คือ ผู้ทำอุปการะก่อน อย่างที่ ๒ เรียกว่า อนุยา ยี (ผู้ไปตาม) คือ ผู้ตอบแทนบุญคุณ ดังนั้น คุณธรรมของคนดีประการแรกจึงหมายถึง การตอบแทนบุญคุณของผู้ที่เคยบำเพ็ญอุปการะแก่เรานั้นเอง

ข้อความที่ ๒ คือ อลุลลจ ปาณิ ปริวชชยสสุ (อย่าเฝ้ามือที่เปียกน้ำ) มือที่เปียกน้ำ คือมือขว เพราะมือขวเป็นสิ่งที่เราใช้หยิบอาหาร โดยล้างมือ ก่อนแล้วจึงหยิบ การไม่เฝ้ามือที่เปียกน้ำจึงหมายถึงอย่าเฝ้ามือขวของตน ข้อความนี้เปรียบถึงการไม่ประทุษร้ายผู้มีอุปการคุณทางกาย วาจา ใจ

ข้อความที่ ๓ คือ มา จสสุ มิตเตสสุ กทาจิ ทุพฺภิ (อย่าได้ประทุษร้ายมิตรในกาลไหนๆ) คือ ไม่พึงทรยศมิตรสหายที่ไว้ใจเรา

ข้อความที่ ๔ คือ มา จ วสํ อสตีนํ นิคฺคเณ (อย่าตกอยู่ในอำนาจของสตรี) คือ อย่าทำผิดทางกายหรือวาจาด้วยอำนาจของความรัก

จงไปตามทางที่คนอื่นไปแล้ว

ข้อความแรกว่า “จงไปตามทางที่คนอื่นเดินไปแล้ว” ซึ่งหมายถึงการตอบแทนบุญคุณของผู้อื่นนี้ แม้พระพุทธองค์ก็ตรัสว่าเป็นธรรมของสัตบุรุษ มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต (อง. ทุก. ๒๐.๑๒๐.๘๓) ดังนี้ว่า

เทวเม ภิกขเว ปุคฺคลา ทูลลภา โลกสฺมี. กตเม เทว. โย จ ปุพฺพการี.

โย จ กตญฺญ กตเวที. อิม โข ภิกขเว เทว ปุคฺคลา ทูลลภา โลกสฺมี.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๒ จำพวกนี้หาได้ยากในโลก ๒ จำพวกเป็นไหน? คือ ผู้ทำอุปกัระก่อน และผู้รู้จักตอบแทนอุปกัระ”

พระพุทธดำรัสนี้กล่าวว่า บุคคลที่หายากในโลกนั้นมี ๒ ประเภท คือ

๑. บุพการี คือ ผู้ทำอุปกัระก่อน

๒. กตัญญูกตเวที คือ ผู้รู้จักตอบแทนบุญคุณ

เมื่อพระพุทธองค์ยังทรงพระชนม์ชีพอยู่ มีพราหมณ์สูงอายุคนหนึ่ง ชื่อธาระ ท่านเบื่อหน่ายเพศสมรวาสอยากจะออกบวช จึงมาวัดขอโอกาสบวช แต่พระในวัดไม่ยอมอนุญาตเพราะเห็นว่าท่านสูงอายุแล้ว พระพุทธองค์ทรงทราบความนั้นจึงตรัสเรียกประชุมสงฆ์แล้วตรัสถามเหล่าภิกษุว่า ภิกษุรูปไหนจำอุปกัระของพราหมณ์นี้ได้ ขณะนั้นพระสารีบุตรเถระได้ทูลตอบว่า ข้าพระองค์จำอุปกัระของเขาได้เนื่องจากเขาเคยถวายภิกษาทัพพีหนึ่งแก่ข้าพระองค์ในขณะบิณฑบาต พระพุทธองค์ได้ตรัสอนุโมทนายินดีต่อการรับรู้อุปกัระคุณของพระเถระ

อนึ่ง ผู้ที่ทำคุณให้แก่คนอื่นย่อมเปรียบเสมือนเจ้าหนี้ ส่วนผู้รับบุญ

คุณเหมือนกับลูกหนี้ เมื่อเราติดหนี้ก็มีภาระต้องชดใช้ ดังนั้น หากเราได้รับอุปการะจากบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นข้าว น้ำ ที่อยู่อาศัย หรือแม้กระทั่งได้รับเชื้อเชิญให้หนึ่ง ก็พึงสำเหนียกว่า บุคคลนี้มีบุญคุณแก่เรา เราพึงตอบแทนบุญคุณของบุคคลนั้นตามโอกาส

ในบรรดาบุคคลที่หาได้ยาก ๒ ประเภทเหล่านั้น ประเภทแรกหาได้ยากกว่า เนื่องจากคนทั่วไปมักมีสามัญสำนึกในการตอบแทนบุญคุณผู้อื่นว่าเป็นหน้าที่พึงกระทำ แต่การที่จะบำเพ็ญตนให้เป็นบุคคลอย่างแรกด้วยการทำอุปการะก่อน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การช่วยเหลือบุคคลอื่นก่อนนั้น เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ทั้งนี้เนื่องจากทุกคนมักมีความเห็นแก่ตัวอันเป็นปกติวิสัยของบุคคลทั่วไป ต่างมีความโลภ โกรธ หลง มีอัตตาตัวตน ต้องการให้เราอยู่ดี มีสุขกว่าคนอื่น เพราะฉะนั้น การยอมเสียสละทรัพย์สินหรือเวลาเพื่อสังคมส่วนรวม ย่อมจะเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก โบราณจารย์กล่าวแนะนำไว้ในคัมภีร์ปัญญาตันตระว่า

อุปการิสฺส โย สาธุ

สาธุตเต ตสฺส โก คุโณ

อปการิสฺส โย สาธุ

โส สาธุ สพฺภิ อจฺจเต.

“บุคคลใดทำดีตอบแก่ผู้มีอุปการะ ความดีของเขามีสิ่งประเสริฐสุด แต่ความดีที่กระทำในผู้ที่ไม่เคยมีอุปการะ สัตบุรุษทั้งหลายย่อมสรรเสริญ”

ข้อความข้างต้นนี้กล่าวว่า ความดีทั้ง ๒ ประการ คือ ความดีในการอุปการะช่วยเหลือผู้อื่นก่อน และความดีในการตอบแทนผู้อื่น ความดีอย่างแรกทำยากกว่าความดีอย่างหลัง ขอให้ท่านทั้งหลายพิจารณาคุณธรรมความดีของพระโพธิสัตว์ผู้บำเพ็ญบารมีเพื่อมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า บุคคล

เหล่านี้นั้นต้องเสียสละแม้กระทั่งชีวิตของตนเองเพื่อสั่งสมบารมี เมื่อพระโพธิสัตว์ของเราได้เสวยพระชาติเป็นสุเมธดาบส พระองค์ทรงมีบารมีครบถ้วนพร้อมที่จะได้บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ แต่ก็ได้ยอมสละพระนิพพานซึ่งจัดว่าอยู่ใกล้เอื้อมพระหัตถ์แล้วปรารถนาพุทธภูมิ นี่คือความกรุณาของผู้ที่จะบำเพ็ญบารมีโปรดเหล่าสัตว์ บุคคลดังกล่าวนี้จะต้องฟันฝ่าอุปสรรคมากมาย การสั่งสมบารมีของท่านเหล่านั้นเปรียบได้กับการเดินผ่านแสนกฏจักรวาลที่มีเปลวไฟลุกโชติช่วง ท่านจะต้องบำเพ็ญบารมีสืบทอดกันได้แก่ทานบารมี ศีลบารมี เนกขัมมบารมี เป็นต้น จนครบถ้วนแล้วจึงจะตรัสรู้อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณ การบำเพ็ญบารมีของพระโพธิสัตว์ดังกล่าวนี้จัดว่าเป็นบุญการ คือ การทำอุปการะก่อนเพื่อให้ผู้อื่นได้รับประโยชน์สุข

อย่างไรก็ตาม บางชาติพระโพธิสัตว์ของเราก็ตกนรกบ้าง ไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานบ้าง การตกนรกหรือเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานของพระโพธิสัตว์ผู้ได้รับการพยากรณ์แล้วมักมีสาเหตุจากอกุศลในการทำประโยชน์แก่ตนเอง แต่เกิดจากอกุศลที่เกี่ยวกับคนอื่นซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ เช่น ครั้นเกิดเป็นพระราชาก็จำเป็นจะต้องสั่งประหารชีวิตโจรหรือบุคคลบางคนตามสมควรแก่โทษานุโทษ เพราะพระองค์จำต้องตัดสินใจอย่างเด็ดขาดในการระงับความไม่สงบในแว่นแคว้น บางครั้งก็ต้องรบพุ่งเพื่อปกป้องรักษาราชฐานและราชอาณาจักร จึงยากที่จะหลีกเลี่ยงปาณาติบาตและกรรมอื่นๆ เพราะฉะนั้น กรรมเหล่านั้นจึงส่งผลทำให้พระโพธิสัตว์ตกนรกบ้าง ไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉานบ้าง แม้เวลาไปเกิดเป็นสัตว์เดียรัจฉาน พระองค์ก็ไม่ไปเกิดเป็นสัตว์เล็ก หรือสัตว์ต่ำทราม เช่น มด ปลวก สุนัข มีแต่เกิดเป็นสัตว์ประเสริฐอย่างเช่น ลิง ช้าง ราชสีห์ และมักเป็นจำพวกที่มีพละกำลัง มีไหวพริบปฏิภาณมากกว่าสัตว์ตัวอื่น

ทั้งนี้เพราะพระองค์ได้ทำกุศลกรรมด้วยความจำเป็นที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เจตนาในขณะที่ทำบาปจึงไม่รุนแรง เจตนาในการทำบาปที่รุนแรงนั้นมีองค์ ๓ คือ ยินดีก่อนทำ ยินดีในขณะที่ทำ และยินดีหลังทำ เจตนาที่ประกอบด้วยองค์ ๓ เหล่านี้ จัดว่าเป็นเจตนาที่รุนแรงและส่งผลแรงกว่าปกติ

การทำความดีแก่ผู้ที่ไม่มียุพการะมาก่อนนี้ ฟังถือเอาต้นไม้เป็นแบบอย่าง ต้นไม้นั้นดำรงอยู่กลางแดด ทนความร้อนอยู่กลางแดดตลอดวัน แต่ตัวเองไม่ได้รับร่มเงาเลย ร่มเงานั้นมีไว้สำหรับบุคคลอื่น แม้เวลาที่ต้นไม้ผลิดอกออกผล ก็เพื่อให้บุคคลอื่นเคี้ยวกิน โบราณจารย์ได้เปรียบสัตบุรุษผู้อุทิศตนเองให้กับสังคมว่าเหมือนต้นไม้ โดยกล่าวไว้ในคัมภีร์วิกรมจริตว่า

นายมณฺณสุตฺต กุพฺพนฺติ

ติฏฺฐนฺติ สยมาตเป

ผลานิปิ ปรสุเสว

รุกฺขา สปฺปฺริสา อีว.

“มหาพฤกษาให้ร่มเงาแก่ผู้อื่น แต่ตัวของมันเองต้องทนต่อแสงแดดอันแผดกล้า แลต้นไม้นั้นยอมผลิตผลเพื่อผู้อื่นโดยแท้ สัตบุรุษทั้งหลายยอมประพฤติดังต้นไม้”

อย่าเฝ้ามือที่เปียกน้ำ

ข้อความที่ ๒ ว่า “อย่าเฝ้ามือที่เปียกน้ำ” คือ อย่าประทุษร้ายผู้มีอุปการคุณทางกาย วาจา ใจ มือที่เปียกน้ำเป็นมือขวาที่สำคัญมาก ถ้ามือขวาถูกไฟเผาแล้วก็ใช้มือหยิบอาหารไม่ได้ ผู้ที่เคยมีอุปการคุณแก่เราก็เปรียบเสมือนมือขวา จัดว่าเป็นบุคคลสำคัญยิ่ง แม้ว่าบุคคลนั้นจะไม่ใช่ตัวเราก็จัดว่าเป็นอวัยวะสำคัญส่วนหนึ่งของเรา

เวลาคบค้าหาสว่กัน ต่างคนก็มีอุปการคุณต่อกันและกัน แต่บางขณะก็

อาจจะกระทบกระทั่งกันทางกายหรือทางวาจา เมื่อเป็นเช่นนั้น บุคคลบางคน อาจจะเกิดความไม่พอใจและคิดร้าย ความคิดประทุษร้ายนั้นจะเป็นมูลเหตุ ในการล่วงละเมิดความผิดทางกายหรือทางวาจาที่จะก่อทุกข์ให้แก่คนอื่น คุณธรรมของคนดีประการที่ ๒ จึงเกี่ยวกับการไม่ประทุษร้ายผู้มีอุปการคุณ ทั้งทางกาย วาจา ใจ

โดยแท้จริงแล้ว ความโกรธเคืองไม่พอใจเหมือนขยะใจ ถ้าในบ้านมี ขยะเราก็ต้องรีบเก็บไปทิ้ง ไม่มีใครอยากเก็บขยะไว้ในบ้าน ความโกรธเคือง ไม่พอใจก็เหมือนกัน มันจะทำให้เราหงุดหงิดไม่สบายใจ เวลาที่เรารู้สึกตัว ว่าความโกรธได้เกิดขึ้นแล้ว ก็จงสลัดความโกรธออกเสียจากใจ อย่าเก็บไว้ในใจ เพราะเมื่อยิ่งเก็บก็จะยิ่งหมักหมมและก่อโทษให้กับตนมากขึ้นเรื่อยๆ เวลาที่มีความโกรธเกิดขึ้นนั้น ใจของเราจะขุ่นมัว ไม่สบายใจ เราร้อนใจ แม้ขณะที่ล่วงละเมิดความผิดทางกายหรือทางวาจาด้วยอำนาจของความโกรธ เราก็จะไม่สบายใจกับความประพฤตินั้น ครั้นทำแล้วเราก็จะไม่สบายใจต่อมา

คัมภีร์ชาดก (ขุ. ชา. ๒๕.๑๗๘-๒๒๓.๔๐๕-๙) มีเรื่องเล่าว่า สมัยหนึ่ง เมื่อพระโพธิสัตว์ของเราได้เสวยชาติเป็นวานรอยู่ในป่าหิมพานต์ มีชาวนา คนหนึ่งออกไปทำนาแต่เช้า เขาปล่อยวัวไว้กินหญ้าแล้วไถนาต่อไปจนถึงเวลา พลบค่ำค่อยทราบว้าวัวหายไป จึงเดินตามหาวัวแต่ไม่พบ เมื่อหาไปเรื่อยๆ ก็หลงทางเข้าไปสู่ป่าหิมพานต์ซึ่งเป็นป่าดงดิบไม่ใช่ทางสัญจรของมนุษย์ เขา หลงทางอยู่นานถึง ๗ วัน ต้องอดน้ำอดอาหาร ทำให้หิวกระหายจนอ่อนเพลีย เมื่อเวลาผ่านพ้นไป ๗ วันก็แทบจะไม่มีแรงเลย เผอิญเขาเห็นต้นมะพลับ ผลิดอกออกผลอยู่ใกล้ปากเหว จึงปีนขึ้นไปเด็ดผลไม่มากนัก พอกินได้ผลเดียว ก็ไม่หักพลัดตกลงจากต้นไม้สูงเหวลึก แต่โชคดีที่มีสระน้ำอยู่ใต้เหวช่วยค้ำ

ร่างไว้ทำให้ไม่ถึงแก่ชีวิต แต่เขาต้องอดน้ำอดอาหารอยู่ได้เหวนั้นอีก ๑๐ วัน จนหมดแรง คิดว่าตนต้องถึงแก่ความตายเป็นแน่ แต่บังเอิญพระโพธิสัตว์ที่ถือกำเนิดเป็นพญาวานรออกหากินในป่าหิมพานต์ได้ไปพบเข้า จึงช่วยเหลือขึ้นมา โดยผูกเถาวัลย์ไว้ที่ปากเหวแล้วไต่ลงไปข้างล่าง แล้วให้ชวานาเกาะเหนี่ยวหลัง ขึ้นมาด้วยกัน

เมื่อพระโพธิสัตว์ขึ้นมาถึงปากเหวแล้วก็เห็นเหนื่อยยิ่งนัก คิดว่าตนคงจะไม่มีแรงเดินทางต่อทันที จึงบอกชวานานั้นว่า ตอนนี้อาบน้ำล้างหน้าหน่อยมาก ขอให้ท่านเฝ้าข้าพเจ้าอยู่สักพัก ข้าพเจ้าจะนอนพักสักงีบหนึ่ง ต่อเมื่อตื่นนอน มีพลังกำลังแล้วก็จะพาท่านกลับไปสู่ทางสัญจรของมนุษย์ ครั้นพระโพธิสัตว์หลับสนิทด้วยความอ่อนเพลีย ชวานาคณนี้เกิดความเห็นแก่ตัวคิดว่า เราอดข้าวอดน้ำมา ๑๐ วันเต็มๆ ตอนนี้อาบน้ำจะไม่มีกำลังเดินทางต่อ แล้วต้องเดินทางอีกหลายวัน ถ้าไม่มีอาหารเราอาจจะเสียชีวิตในป่านี้ อย่างกระนั้นเลย เราเพิ่งฆ่าลิงตัวนี้แล้วกินเลือดเนื้อของมันเพื่อพิทักษ์ชีวิตของตน เมื่อคิดดังนี้แล้วก็ไปหยิบก้อนหินมาทุบหัวลิง แต่เนื่องจากเขาอ่อนแรงไร้กำลังทำให้ยกหินก้อนเล็กมาทุบ ลิงจึงไม่ถึงแก่ชีวิต เมื่อลิงรู้สึกตัวก็ตกใจรีบปีนขึ้นต้นไม้ เห็นมีเลือดท่วมหัวก็ทราบการณ์ จึงกล่าวกับชวานานี้ว่า ทำไมท่านจึงทำเช่นนี้ ข้าพเจ้ายอมสละชีวิตแบกท่านขึ้นมาจากเหว แต่ท่านกลับมากำทำร้ายข้าพเจ้า ชวานาก็พูดอ้างว่าเราไม่มีแรงจะเดินทางต่อ จึงจำเป็นต้องฆ่าเจ้าลิง วานรกล่าวว่าในป่านี้มีผลหมากรากไม้มากมาย ข้าพเจ้าหาให้ท่านกินได้ไม่อดตาย ท่านไม่จำเป็นต้องฆ่าข้าพเจ้ากินเลย เมื่อกล่าวดังนี้แล้ววานรได้พาชวานานี้ไปสู่ถิ่นมนุษย์ โดยกระโดดห้อยโหนตามต้นไม้ทางไปเรื่อยๆ ครั้นถึงถิ่นมนุษย์แล้วได้กลับไปสู่ป่าหิมพานต์ตามเดิม ส่วนชวานานี้เมื่อกลับถึงบ้านแล้ว

ก็เกิดโรคเรื้อรันทาน ๗ ปี เขาอยู่อย่างทรมาณเป็นขอทานร้อนรุ่มที่เยวขออาหาร
ยังชีพ ในที่สุดได้ถูกธรณีสืบแล้วไปเกิดในนรกอเวจี

ในกรณีเช่นนี้ ถ้าเป็นบุคคลอื่นที่ไม่ใช่พระโพธิสัตว์ ก็คงจะปล่อยให้
ชาวนานั้นหลงทางตายอยู่ในป่า แต่พระโพธิสัตว์เป็นผู้มีอัธยาศัยกว้างขวาง
ยอมให้อภัยแก่ผู้คิดร้ายตนโดยคิดว่าเขาทำด้วยอำนาจของความโลภที่เกิด
ขึ้นชั่วขณะ ท่านเห็นกิเลสโดยความเป็นกิเลส ไม่เห็นกิเลสโดยความเป็นตัวตน
จึงไม่ผูกโกรธชาวนานั้น

ตามปกติผู้ที่เห็นกิเลสว่าเป็นตัวตน มักยึดติดว่าคนโน้นดำเรา คนนี้ดี
เรา ย่อมจะก่อเวรไม่มีที่สิ้นสุด นอกจากนี้ ผู้ที่คิดสร้างบารมีเป็นพระโพธิสัตว์
จำต้องมีเมตตาต่อสรรพสัตว์ มีใจเสมอภาคไม่เลือกบุคคลว่าเป็นผู้มีพระคุณ
หรือผู้คิดร้าย มีคาถาบทหนึ่งกล่าวไว้ในหนังสือประมวลพระธรรมเทศนาของ
ตปเยกันสยาดอ (เล่ม ๑ หน้า ๒๗๙) ว่า

อตฺตนิหฺนมุปี วาเสติ

สุคนฺธนิว จนฺทนํ

สนฺโต เมตฺตาสุคนฺธเณ

อตฺตทิสฺมปิ วาสเย.

“ไมจันทนย์่อมส่งกลิ่นหอมแก่คนที่เลื่อยตัดตน ฉันใด สัตบุรุษพึงส่งกลิ่น
หอมแม้แก่ผู้เบียดเบียนตนด้วยกลิ่นอันหอมหวานคือเมตตา ฉันนั้น”

ชาวนาในเรื่องนี้ประทุษร้ายพระโพธิสัตว์แล้วได้รับผลกรรมสนองอย่าง
รุนแรง นี่เป็นปกติของบุคคลที่คิดร้ายต่อผู้มีพระคุณ ถ้าท่านมีคุณธรรมสูง
เพียงใด ผลกรรมที่ตามสนองก็จะมีกำลังมากเพียงนั้น ข้อนี้นับเปรียบได้กับเสียง
สะท้อน ถ้าเราเปล่งเสียงตะโกนในที่โล่ง เสียงสะท้อนก็จะไม่คอยดัง หากเปล่ง
เสียงในถ้ำแคบ เสียงสะท้อนก็จะดังมากหลายเท่าตัว

อย่าประทุษร้ายมิตร

ข้อความที่ ๓ ว่า อย่าประทุษร้ายมิตรในกาลไหนๆ หมายความว่า มิตรสหายนั้นเป็นบุคคลที่ช่วยเหลือกันมา จัดว่าเป็นญาติสนิทหรือเหมือนอวัยวะส่วนหนึ่งของเรา ตัวเรานั้นมีเพียงคนเดียว ในเวลาทำงานคนหนึ่งๆ ทำงานได้เพียงอย่างเดียว จะทำงาน ๒ อย่างในขณะเดียวกันไม่ได้ แต่คนที่มีมิตร ๑๐ คนย่อมทำงานได้ ๑๐ อย่างในขณะเดียวได้ คนที่มีมิตร ๑๐๐ คนก็จะทำงานถึง ๑๐๐ อย่างได้ในขณะเดียว มิตรสหายจึงเหมือนกับแขนขา เป็นสิ่งที่สำคัญยิ่งในการดำรงชีพอยู่ในมนุษยโลกที่จำต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ทุกคนจึงต้องมีมิตรที่เราไว้วางใจเขา และเขาก็ไว้วางใจเรา เมื่อเป็นดังนี้ก็จะส่งผลให้เกื้อกูลกันและกันเป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้ เราจึงไม่ควรประทุษร้ายมิตรของตน ไม่ว่าด้วยเหตุผลใดๆ ก็ตาม และพึงคำนึงถึงผลประโยชน์ของมิตร รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา อย่าลู่แก่อำนาจของความโลภหรือความโกรธแล้วประทุษร้ายหักหลังมิตร ถ้าทำเช่นนี้ก็จะขาดคุณธรรมของคนดีประการที่ ๓

วิรุฑบัณฑิตได้อธิบายความนี้แก่ปุณณกัษว่า เมื่อบุคคลนั่งหรือนอนอยู่ที่เงาไม้ของตนไม่ได้ เขาไม่พึงหักกิ่งของตนไม้นั้น เพราะผู้ที่หักกิ่งต้นไม้จัดว่าเป็นผู้ประทุษร้ายมิตร ความจริงต้นไม้เป็นสิ่งไม่มีชีวิต ไม่รู้สึกเจ็บปวด แต่สิ่งไม่มีชีวิตดังกล่าวถ้าให้อุปการะแก่เราเมื่อขณะที่ไปนั่งหรือนอน ก็จัดว่าเป็นผู้มีอุปการคุณ บุคคลจึงไม่ควรประทุษร้ายต้นไม้แม้โดยการหักกิ่งไม้ นี่คือการเปรียบให้รู้จักบุญคุณของสิ่งไม่มีชีวิต จะปวดยกกล่าวไปยถึงการรู้จักบุญคุณของมิตรสหายที่คบหาเกื้อกูลกัน

อย่าตกอยู่ในอำนาจของสตรี

ข้อความที่ ๔ ว่า “อย่าตกอยู่ในอำนาจของสตรี” หมายความว่า อย่าทำผิดทางกายหรือวาจาด้วยอำนาจของความรัก กล่าวคือ ปุณณกยักรัณนั้นจับวิรูปัณทิตมาโดยหวังจะฆ่าแล้วนำหัวใจไปให้แก่ท้าววรุณจอมนาค เพื่อขอแต่งงานกับพระราชธิดาชื่ออิรันทิ วิรูปัณทิตจึงชี้ให้เห็นว่าการจับตนมาเช่นนั้นไม่สมควร เพราะจะเป็นการล่วงปาดบาตด้วยอำนาจของความรัก

เมื่อวิรูปัณทิตแสดงธรรมดังนี้แล้ว ปุณณกยักรัณบังเกิดสติรำลึกได้ว่า เมื่อครั้งที่ตนพำนักอยู่ในนครอินทปัตตะอันเป็นที่อยู่ของวิรูปัณทิตนั้น ท่านได้ให้การต้อนรับเป็นอย่างดีตลอด ๓ วันโดยให้ข้าว น้ำ และที่พักอาศัย บุคคลผู้นี้จัดว่าเป็นผู้มีอุปการคุณและเป็นมิตรเกื้อกูล หากเราฆ่าวิรูปัณทิตแล้วนำหัวใจไปให้แก่ท้าววรุณในกาลนี้ เราก็จะเป็นคนไม่รู้บุญคุณและประทุษร้ายมิตรอย่ากระนั้นเลย เราจะปล่อยท่านกลับไป เพราะความดีย่อมสำคัญกว่าความรัก ครั้นคิดดังนี้แล้วจึงตัดสินใจปล่อยวิรูปัณทิตให้กลับไปนครตามเดิม แต่วิรูปัณทิตขอให้ปุณณกยักรัณพาท่านไปสู่สำนักพิภพเพราะท่านต้องการเห็นพิภพนั้น เมื่อท่านบรรลุถึงสำนักพิภพแล้วได้แสดงธรรมแก่ท้าววรุณและมเหสี หลังจากนั้นได้กลับไปสู่นครของตน ความจริงหัวใจของวิรูปัณทิตที่จอมนาคและมเหสีต้องการ ก็คือปัญญาของท่านนั่นเอง

ความไม่ประมาท

คุณธรรมของคนดี ๔ ประการที่กล่าวมานี้ บางท่านอาจจะได้เคยสดับเคยเข้าใจมาก่อน แต่กลับทำไม่ได้เพราะขาดสติหลงประมาทอยู่ สติคือการระลึกความดี เป็นความไม่ประมาทในการบำเพ็ญความดี เช่น การเอื้อเฟื้อ

เพื่อแผ่ต่อบุคคลอื่น ไม่เอาวัดเอาเปรียบ ไม่เบียดเบียนกัน สตินี้เป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่งในพระพุทธศาสนา ท่านเปรียบสติว่าเหมือนกับราชวงศ์รักรัษที่เฝ้าพิทักษ์องค์ษัตริย์ไว้เสมอ เมื่อมีคนมาเข้าเฝ้ากษัตริย์ ถ้าราชวงศ์รักรัษเห็นว่าในหลวงของตนไม่ควรพบก็จะกีดกันบุคคลนั้น หากเห็นว่าคนที่มาเฝ้าเหมาะสมก็จะอนุญาตให้เข้าเฝ้าได้ สติก็เช่นเดียวกัน เป็นธรรมพิทักษ์จิตให้ทำความดีและไม่ให้หมกมุ่นในการทำชั่ว พระพุทธองค์ทรงเปรียบว่ารอยเท้าของสัตว์ทุกชนิดเล็กกว่ารอยเท้าช้าง ย่อมนับรวมเข้าในรอยเท้าช้าง ฉะนั้นใด ธรรมในพระพุทธศาสนาก็รวมเข้าในสติ ฉะนั้น ในสังยุตตนิกาย (ส. มหา. ๑๙.๒๑๒.๘๒) มีข้อความเกี่ยวกับสติว่า

เย เกจิ ภิกขเว ธมฺมา กุสลา กุสลภาคิยา กุสลปฏิกขา, สพฺเพ เต อปฺปมาทมูลกา อปฺปมาทสโมสธนา. อปฺปมาโท เตสํ ธมฺมานํ อคฺค-
มกุขายติ.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันเป็นกุศล เป็นไปในฝักฝ่ายแห่งกุศลเหล่าใด เหล่าหนึ่งมีอยู่ ธรรมทั้งหมดนั้นมีความไม่ประมาทเป็นเหตุ ประชุมลงในความไม่ประมาท ตถาคตกล่าวความไม่ประมาทว่าเป็นเลิศแห่งธรรมเหล่านั้น”

ในสมัยที่พระศาสดายังทรงพระชนม์ชีพอยู่ เมื่อพระองค์เสด็จกลับจากบิณฑบาต ทรงล้างพระบาทที่หน้าพระคันธกุฎีแล้วตรัสว่า

อปฺปมาเทน ภิกขเว สมฺปาเทถ.

“ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏะ พวกเธอพึงยังกิจทั้งปวงให้สำเร็จด้วยความไม่ประมาทเถิด”

พระดำรัสข้างต้นนี้ พระศาสดาได้ตรัสสั่งสอนตลอด ๔๕ พรรษาตั้งแต่วันแรกที่มีสังฆรัตนูปติขึ้นจนวันสุดท้ายที่ได้เสด็จดับขันธปรินิพพาน แม้พระดำรัสสุดท้ายที่พระองค์ตรัสสั่งสอนพุทธบริษัท ๔ ซึ่งเปรียบเสมือนมรดกสืบทอดแก่บุตรธิดา ก็คือพระดำรัสข้างต้นซึ่งพบในทีฆนิกาย มหาวรรค (ที. มหา. ๑๐.๒๑๖.๑๓๕)

ผู้ที่ขาดสติมีแต่ความมัวเมาประมาท ตกอยู่ในอำนาจของกิเลส ย่อมไม่คำนึงที่จะบำเพ็ญประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน แต่มุ่งจะแสวงหาความสุขนอกกายซึ่งหาแก่นสารมิได้ ในกรณีตรงกันข้าม ผู้มีสติย่อมจะตั้งใจสั่งสมความดีเป็นนิตย์ ดังนั้น สติจึงเป็นมงคลอันสูงสุดกว่ามงคลอื่น

สุดท้ายนี้ ขอให้ท่านสาธุชนหมั่นบำเพ็ญคุณธรรมของคนดี ๔ ประการ คือ รู้จักตอบแทนบุญคุณ ไม่คิดร้ายผู้มีอุปการคุณ ไม่ประทุษร้ายมิตร และไม่ทำผิดทางกายวาจาด้วยอำนาจของความรัก พร้อมทั้งมีสติไม่ประมาทในการสั่งสมกุศล เพื่อประโยชน์สุขแก่ตนเอง สังคม และประเทศชาติ ตราบนานเท่านาน

&&&&

พรหมวิหาร ๔

ชาวพุทธมักเคยได้ยินคำว่า พรหมวิหาร ธรรมข้อนี้มีตรัสไว้ในพระสูตรจำนวนมาก คำว่า พรหมวิหาร แปลตามศัพท์ว่า ธรรมประจำใจของผู้ประเสริฐ คำว่า “ผู้ประเสริฐ” คือ ผู้ยอมเสียสละเพื่อบุคคลอื่น โดยทั่วไปทุกคนมีความอ่อนแออยู่อย่างหนึ่ง นั่นคือความเห็นแก่ตัว ดังนั้น คนส่วนใหญ่จึงแสวงหาและทำเพื่อตัวเอง คนที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเองนั้น จัดว่าเป็นคนธรรมดาสามัญ ไม่ใช่ผู้ประเสริฐ ผู้ประเสริฐนั้นต้องเป็นคนมุ่งประโยชน์ผู้อื่นเป็นสำคัญ ไม่เห็นแก่ตัวแต่อย่างใด

พรหมวิหารนั้นมี ๔ ประการ คือ

๑. เมตตา ความปรารถนาดี มีไมตรีจิตโดยไม่หวังผลตอบแทน
๒. กรุณา ความสงสารเมื่อเห็นผู้อื่นประสบทุกข์ และปรารถนาอนุเคราะห์ให้พ้นจากทุกข์ที่ได้รับอยู่
๓. มุทิตา ความพลอยยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นดีกว่าตน
๔. อุเบกขา ความวางเฉยในเมื่อตนไม่อาจช่วยเหลือบุคคลอื่นด้วยความเมตตาหรือกรุณา ก็ไม่กระวนกระวายเร้าร้อนใจ คำนึงถึงผลกรรมว่า เหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน

ตามหลักพระอภิธรรม พรหมวิหารนี้เรียกว่า อปัมมัญญา คือ ธรรมที่ไม่มีประมาณ หมายความว่า ผู้เจริญพรหมวิหารเหล่านี้ พึงแผ่ไปในเหล่าสัตว์ผู้อยู่ในสถานที่ทั้งปวงโดยไม่จำกัดบุคคล ทั้งปราศจากจิตผูกพันในบุคคลเหล่านั้น

เมตตา

ลักษณะของเมตตา กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (เล่ม ๑ หน้า ๓๔๙) ว่า หิตาการปวตฺติลกฺขณา เมตฺตา (เมตตามีลักษณะคือความเป็นไปด้วยอาการเกื้อกูล) หมายความว่า เมตตามีสภาพต้องการที่จะบำเพ็ญประโยชน์แก่บุคคลอื่น โดยไม่หวังผลตอบแทนใดๆ

เมื่อบิดามารดามีจิตผูกพันในบุตรธิดา ญาติพี่น้องมีจิตผูกพันในญาติของตน หรือมิตรสหายมีจิตผูกพันในเพื่อน ต่างคิดว่าเป็นลูกหลาน ญาติพี่น้อง หรือมิตรสหายของเรา แล้วจึงช่วยเหลือเกื้อกูล ความรู้สึกเช่นนี้ไม่ใช่เมตตาในพรหมวิหาร แต่เป็นความผูกพันซึ่งจัดว่าเป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ในกรณีตรงกันข้าม เมตตาที่แท้จริงจะต้องมีความปรารถนาดีโดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่เลือกบุคคลว่าเป็นคนที่รู้จักหรือไม่รู้จัก รักหรือชัง

เมตตานั้นเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายเจริญอยู่เป็นนิตย์ พระองค์ทรงมีพระเมตตาเปี่ยมล้นในเหล่าสัตว์ถ้วนหน้าเสมอภาคกัน โดยมีพระเมตตาในพระเทวทัตผู้คิดร้ายพระองค์เหมือนในราहुลกุมารราชโอรส ความเมตตาของพระพุทธเจ้านั้นเสมอภาคกันหมด ไม่จำกัดบุคคล

พระพุทธองค์ตรัสสอนให้พุทธบริษัทหมั่นเจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ทั้งต่อหน้าและลับหลัง เมตตาเหล่านั้นมีคำอธิบายดังนี้ คือ

เมตตาทางกาย คือ การช่วยเหลือผู้อื่นทางกาย เมื่อเห็นว่าบุคคลอื่นจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากเรา แม้เขาจะไม่เอ่ยปากขอร้อง เราก็พยายามช่วยเหลือทางกาย ซึ่งอาจจะเป็นการขวนขวายทางร่างกายโดยยอมเสียสละเวลาส่วนตัวของตน หรือบริจาคทรัพย์เพื่อช่วยเหลือบุคคลเหล่านั้น

เมตตาเช่นนี้จัดว่าเป็นเมตตาทางกาย

เมตตาทางวาจา คือ การพูดคำไพเราะอ่อนหวาน สละสลวย น่าฟัง ทำให้บุคคลอื่นเมื่อได้ยินแล้วจะรำลึกถึงคำนั้นตลอดกาลอันยาวนาน การพูดคำไพเราะอ่อนหวานเช่นนี้ จัดว่าเป็นเมตตาทางวาจา

เมตตาทางใจ คือ การแผ่ความปรารถนาดีของตนไปยังบุคคลอื่น การแผ่เมตตาเช่นนี้มีจุดประสงค์เพื่อเสริมสร้างบุญบารมีของตนหรือเป็นการแผ่เมตตาเพื่อเจริญฌานอันเป็นเหตุให้ไปเกิดในพรหมโลก ก็จัดว่าเป็นเมตตาทางใจ

ข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ ปรากฏในจุฬโคสังคสูตร (ม. มุ. ๑๒.๓๒๖. ๒๙๐) ว่า

เมตตํ กายกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ.

เมตตํ วจีกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ.

เมตตํ มโนกมฺมํ ปจฺจุปฺภุจิตํ โหติ อาวิ เจว รโห จ.

“พึงตั้งกายกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

พึงตั้งวจีกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง

พึงตั้งมโนกรรมที่มีเมตตา ทั้งต่อหน้าและลับหลัง”

เมื่อท่านสาธุชนได้เจริญเมตตาทางกาย วาจา ใจ ก็ย่อมจะทำให้ท่านทั้งหลายมีความสุขอยู่ในปัจจุบันขณะ บุคคลที่พบเห็นผู้อื่นแล้วยิ้มแย้มแจ่มใส ย่อมจะมีความสุขใจในขณะที่ยิ้มให้บุคคลอื่น แม้บุคคลอื่นก็มีความสุขใจจึงยิ้มตอบรับมา การยิ้มให้บุคคลอื่นทำให้เราและคนรอบข้างมีความสุข เวลาที่เราช่วยเหลือบุคคลใดบุคคลหนึ่ง ผู้ที่ได้รับความช่วยเหลือนั้นก็จะมีความสุข

และตัวเรารู้สึกสบายใจด้วยเช่นกัน

ผู้มีเมตตาทางกาย วาจา ใจ จะมีความสุขเสมอ เพราะเขาไม่มีศัตรู ไม่มีความขุ่นข้องหมองใจ เมื่อเขามีความสุขใจด้วยอำนาจของเมตตา คนรอบข้างที่อยู่ใกล้ชิดกับเขาก็พลอยมีความสุขใจไปด้วย ผู้มีเมตตาย่อมจะไม่กล่าวคำเสียดสีให้ร้ายคนอื่น ไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่เบียดเบียนผู้อื่น เมื่อเป็นเช่นนั้น ความบาดหมางกันในสังคมก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะต่างก็มีเมตตา มีไมตรีจิตต่อกันและกัน รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา คิดว่าเรารักสุขเกลียดทุกข์กันใด คนอื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ กันนั้น หากมวลมนุษยเอาใจเขามาใส่ใจเรา เช่นนี้ สังคมก็จะมีแต่ความสงบสุข

ผู้ที่มีเมตตาจิตต่อกันได้รับการเปรียบไว้ในจุฬโคสิงคสูตรว่า ชีโรทกิกฤตา (เหมือนน้ำนมผสมน้ำ) ตามปกติเมื่อผสมน้ำนมเข้ากับน้ำ ทั้งสองอย่างก็จะกลมกลืนเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกกันไม่ได้ว่านี่คือน้ำหรือนม ผู้ที่มีเมตตาจิตต่อกันก็มีอุปไมยฉนั้นนั้น แม้เราทั้งหลายจะเป็นคนละคนกัน ก็จัดว่ามีใจดวงเดียวกัน เพราะมุ่งบำเพ็ญประโยชน์แก่กันและกัน

การเจริญเมตตาภาวนานี้มีผลทำให้เป็นคนใจเย็น ไม่หงุดหงิดง่าย แม้จะมีสิ่งที่ไม่ชอบใจมากระทบก็รู้จักยับยั้งชั่งใจ ไม่หุนหันกระทำตามอารมณ์ ผู้เจริญเมตตาอยู่เสมอเปรียบเสมือนภูเขาแท่งที่บ่มห้วนไห้วด้วยลมแรง หรือเหมือนทองแท่งที่ไม่กลัวความร้อน ส่วนคนมักโกรธเปรียบได้กับฝุ่นธุลีที่กระเจาย่ายเมื่อถูกลมพัด หรือเหมือนหม้อดินที่แตกง่าย ผู้เจริญเมตตานั้ ย่อมจะมีใจกว้างขวางตั้งมหาสมุทร ให้อภัยแก่บุคคลอื่นได้ง่าย ดังคัมภีร์ หิโตปเทศ (ปริจเฉทที่ ๑ คาถา ๘๖) กล่าวว่า

สาธุ ปกิปิตสุสาปิ

มโน นายาติ วิกรีย

น หิ ตาปยิตฺ สุกกา

สาครมโห ติณุกกยา.

“จิตของสัตบุรุษแม้ถูกรบกวนแล้วก็ไม่ถึงความแปรปรวน ดังเช่นน้ำใน
สาครจะเผาให้แห้งด้วยคบไฟ หาได้ไม่”

เมตตามีสภาพเหมือนน้ำ ส่วนโทสะเหมือนไฟ เราจึงควรใช้น้ำเมตตา
ระงับโทสะของตน ครึ่งหนึ่ง มีโยมผู้หญิงคนหนึ่งที่อยู่ภูธรากวัดเสมอร้องให้
มาหาเจ้าอาวาสวัดท่ามะโอ บอกว่าสามีไปมีภรรยาใหม่จะทำอย่างไร? หลวงพ่อ
จึงแนะนำให้โยมคนนั้นแผ่เมตตาไปให้แก่ภรรยาใหม่ของสามี โดยระบุชื่อว่า
ขอให้คุณ...จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกัน เป็นต้น เมื่อครบ
๑๐ วัน ภรรยาใหม่นั้นก็เปลี่ยนใจ คิดสงสารเห็นใจภรรยาเก่า จึงเลิกไปมา
หาอยู่กับสามีของคนอื่น นี่คือนิสงส์ของเมตตาที่ทำให้คนอื่นเกิดความเห็น
อกเห็นใจและมีไมตรีจิตตอบแทน ดังคัมภีร์จตุรารักขะ (เมตตาวาณานิเทศ
คาถา ๖๒) กล่าวว่า

เมตตมฺพฺนา สโทโส จ

ปรโทโส จ สมฺมตติ

เมตตาเสเคน สพฺเพสุ

สพฺพโตคฺคิ นิวารเย.

“ความโกรธของตนและของผู้อื่น ย่อมสงบด้วยน้ำคือเมตตา บุคคล
พึงห้ามไฟคือความโกรธในที่ทุกสถาน ด้วยการประพรมน้ำเมตตาใน
สรรพสัตว์”

ในอังคุตตรนิกาย เมตตาสูตร (อง. สุตตก. ๒๓.๖๒.๗๓) พระพุทธองค์
ตรัสานิสงส์ของการเจริญเมตตาที่พระองค์ทรงได้รับมาก่อนว่า

อภิขานามิ โข ปนาหํ ภิกฺขเว ทิสมรตฺตํ กตานํ ปุณฺณานํ ทิสมรตฺตํ อิกฺกํ กนฺตํ

มนานปี ปจฺจนฺภูตํ.

สตต วสฺสานิ เมตตจิตฺตํ ภาเวสฺสํ. สตต วสฺสานิ เมตตจิตฺตํ ภาเวตฺวา สตต
สํวณฺณวិวิภูฏกปฺเป นยิมํ โลกํ ปุณฺณคมาสฺสํ.

นตฺตีสกฺขตฺตํ โข ปนาหํ ภิกฺขเว สกฺโก อโหสฺสํ เทวานมฺนิโท.

อนเณสตกฺขตฺตํ ราชชา อโหสฺสํ จกฺกวตฺตํ ธมฺมิโก ธมฺมราชา จาตรุนฺโด วิชิตาวิ
ชนปทตฺตาวาริยปฺปตฺโต สตฺตรตนสมฺนฺนาคโต.

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราย่อมรู้ผลแห่งบุญอันนำปรารภณานินดีที่ตนแสวง
แล้วตลอดกาลนาน

เราเจริญเมตตาจิตตลอด ๗ ปี ครั้นแล้วเราไม่ได้กลับมายังโลกนี้ตลอด ๗
กัปที่พิณาศและดำรงใหม่

เราเกิดเป็นท้าวสักกะผู้เป็นใหญ่แห่งทวยเทพ ๓๖ ครั้ง

เราเกิดเป็นพระเจ้าจักรพรรดิหลายร้อยครั้ง เป็นธรรมราชาผู้ตั้งอยู่ในธรรม
มีสมุทราชทั้ง ๔ เป็นขอบเขต เป็นผู้ชนะสงคราม มีชนบทถึงความสภาพ
ตั้งมั่น เพียบพร้อมด้วยรัตนะ ๗”

เมตตาที่ได้รับการอบรมจนแก่กล้าถึงขั้นอัปปนาสมาธิ (ฌาน) ย่อมจะมีผลานิสงส์มาก พระพุทธองค์ตรัสอานิสงส์ดังกล่าวไว้ในอังคุตตรนิกาย (อญ. เอกาทสก. ๒๔.๑๕.๒๘๔) ดังนี้ว่า หลับเป็นสุข (คือ หลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย), ตื่นเป็นสุข (คือ รู้สึกสดชื่นแจ่มใสในขณะตื่น), ไม่ฝันร้าย, เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย, เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์, เทพพิทักษ์รักษา, ภัยอันตรายต่างๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา ไม่สามารถกล้ำกรายได้, จิตเป็นสมาธิง่าย, ใฝ่หน้าผ่องใสมีสิริมงคล, ไม่หลงลืมสติโดยระลึกถึงบุญกุศลได้ในเวลาใกล้เสียชีวิต และจะเกิดในพรหมโลกเมื่อยังไม่บรรลุนิพพาน

จะเห็นได้ว่าอานิสงส์ของเมตตาที่กล่าวมานี้ มีคุณค่ามหาศาล แต่คนทั่วไปมักเจริญเมตตาไม่ค่อยได้ ทั้งนี้เพราะมนุษย์ทุกคนมีความเห็นแก่ตัวเป็นปกติวิสัย อยากได้อะไรมากกว่าคนอื่น แต่กินเท่าไรก็ไม่อิ่ม ใช้เท่าไรก็ไม่พอ ดังคำพังเพยว่า **ท้องกว้างคับหนึ่ง ลึกตั้งมหาสมุทร** หมายความว่า เราจะถมท้องเท่าไรก็ไม่เต็ม ยิ่งถมก็ยิ่งพ่อง เมื่อตายแล้วตัวเราก็ใช้ที่ดินเพียงกว้างศอกยาววาหนาคืบเป็นที่ถมร่างกาย แม้มีที่ดินเป็นร้อยไร่พันไร่ก็ใช้การอะไรไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนั้น คนที่คิดถึงแต่ประโยชน์ตนโดยไม่คำนึงถึงประโยชน์คนอื่น จึงไม่ใช่คนมีเมตตา และความไม่มีเมตตาของเขานั้นจะก่อให้เกิดความเห็นแก่ตัวอยากเอารัดเอาเปรียบจนทำให้ล่วงละเมิดความผิดทางกายและวาจา จะเห็นว่าคดีอาชญาในปัจจุบันล้วนเกิดจากความขาดเมตตาของมนุษยชาติทั้งสิ้น

สำหรับผู้ประสงค์จะเจริญเมตตาภาวนา พึงตั้งความปรารถนาดีต่อสรรพสัตว์ แล้วบริกรรมคำแผ่เมตตาดังนี้ คือ

สัพเพ สัตตา

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

อะเวรา โหนตุ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อัพยาปัชชา โหนตุ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สขี.

จงมีความสุขกายสุขใจ

อัตรานัง ประหะรันต.

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ถ้าท่านสาธุชนรู้สึกว่ามีเมตตาจิตยังไม่เกิดมีในสรรพสัตว์ ก็พึงแผ่เมตตาให้ตนก่อน เพื่อสร้างความรู้สึกรักที่เป็นมิตรในจิตของเรา พึงแผ่เมตตาเป็นคำไทยว่า “เรารักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทิใด บุคคลอื่นย่อมรักสุขเกลียดทุกข์ ฉันทันัน” อีกนัยหนึ่ง พึงแผ่เมตตาโดยปริกรรมเป็นภาษาบาลีพร้อมทั้งคำแปล ดังนี้

อะหัง อะเวโร โหมิ.

ขอให้ข้าพเจ้าจงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย

อพฺยาปฺชโช^๑ โหมิ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

^๑ ฉบับไทยมีรูปเป็น อพฺยาปชฺช ส่วนฉบับฉันทะสังคายนามีรูปว่า อพฺยาปชฺช บ้าง อพฺยาปชฺช บ้าง คำว่า อพฺยาปชฺช สำเร็จรูปมาจาก น ศัพท์ + พฺยาปชฺช ศัพท์ (พฺยา- ปาห ศัพท์ + ญ บัจจัยในอรรถสกัถ์) แปลว่า “อย่าเบียดเบียน, อย่าปองร้าย” มีรูปวิเคราะห์ว่า พฺยาปาโทเยวพฺยาปชฺชโช, น พฺยาปชฺชโช อพฺยาปชฺชโช ดังอรรถกถาของคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามรรค (เล่ม ๒ หน้า ๒๔๓) กล่าวว่า อพฺยาปชฺชชาติ พฺยาปาทรหิตา (คำว่า อพฺยาปชฺชา แปลว่า ปราศจากความปองร้ายกัน) ส่วนคำว่า อพฺยาปชฺช สำเร็จรูปมาจาก น ศัพท์ + พฺยาพาห ศัพท์ + ญ บัจจัย (แปลง พ เป็น ป ในบางแห่งก็มีรูปว่า อพฺยาพชฺช บ้าง) แปลว่า “ผู้ไม่มีความทุกข์” รูปนี้มีความหมายต่างจากคำอธิบายในคัมภีร์ อรรถกถาข้างต้น ดังนั้น ปาฐะว่า อพฺยาปชฺช จึงเหมาะสมในที่นี้

อะนีโฆ โหมิ.

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

สุชี.

จงมีความสุขกายสุขใจ

อัตตานัง ปะริหะรามิ.

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

(ถ้าผู้แปลเมตตาเป็นสตรีให้ปริกรรมว่า อะหัง อะเวรา โหมิ, อัพยา-
ปัชชา โหมิ, อะนีฆา โหมิ, สุชีนี, อัตตานัง ปะริหะรามิ คำว่า อะเวรา,
อัพยาปัชชา, อะนีฆา, สุชีนี เป็นศัพท์เพศหญิงที่ใช้เฉพาะสตรี)

ผู้ที่เจริญเมตตาภาวนาพึงทำความเข้าใจคำแปลเมตตาภาษาบาลีอย่าง
ถ่องแท้ แล้วปริกรรมทั้งบาลีและคำแปล มีคำอธิบายง่ายๆ ดังนี้

- ก) ในคำว่า สัพเพ สัตตา คำว่า สัตตา = สัตว์ทั้งหลาย, สัพเพ = ทั้งหมด
- ข) ในคำว่า อะเวรา โหนตุ คำว่า เวรา = เหว, อะ = อย่า,
อะเวรา = อย่าได้มีเวรกัน, โหนตุ = จงเป็น คำว่า อะเวรา โหนตุ จึงหมายความว่า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
- ค) ในคำว่า อัพยาปัชชา โหนตุ คำว่า พยาปัชชา = เบียดเบียน,
อะ = อย่า คำว่า อัพยาปัชชา โหนตุ จึงหมายความว่า จงเป็นสุขเป็นสุข
เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
- ฌ) ในคำว่า อะนีฆา โหนตุ คำว่า นิฆา = ความทุกข์, อะ = อย่า
คำว่า อะนีฆา โหนตุ จึงหมายความว่า จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความ
ทุกข์กายทุกข์ใจเลย

ง) ในคำว่า สุขี (สุข + อี) คำว่า สุข = ความสุข, อี อักษรเป็นคำปัจจัย (suffix) = มี คำว่า สุขี จึงหมายความว่า จงมีความสุขกายสุขใจ

จ) ในคำว่า อุตตานัง ประิหะรันตุ คำว่า อุตตานัง = ซึ่งตน, ประิหะรันตุ = จงรักษา คำนี้จึงหมายความว่า รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

ในขณะที่แผ่เมตตา จิตของเราพึงมุ่งไปสู่ความปรารถนาดีเป็นหลักสำคัญ สรรพสัตว์เป็นเพียงฉากหลัง ถ้ามุ่งจิตไปที่สรรพสัตว์เป็นหลัก เมตตาของเรา ก็จะมีกำลังน้อย การแผ่เมตตามี ๒ ประเภท คือ

๑. โอริสเมตตา เมตตาที่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาโดยจำกัดบุคคล คัมภีร์วิสุทธิมรรค (เล่ม ๑ หน้า ๓๒๕) แสดงขั้นตอนในการแผ่เมตตาประเภทนี้ว่า พึงแผ่เมตตาตามลำดับตั้งแต่คนที่นับถือ, คนสนิท, คนวางเฉย และศัตรู กล่าวคือ เมื่อแผ่เมตตาแก่คนที่นับถือจนเกิดสมาธิพอสมควรแล้วจึงแผ่เมตตาแก่บุคคลอื่นๆ เพื่อฝึกจิตให้เกิดสมาธิมากขึ้นจนบรรลุมาน

๒. อโนริสเมตตา เมตตาที่ไม่มีขอบเขต คือ แผ่เมตตาไปสู่สรรพสัตว์ ไม่จำกัดบุคคล ปัจจุบันนิยมแผ่เมตตาชนิดนี้ตามพระบาลีว่า สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กัน และกันเลย) เป็นต้น

เมตตาภาวนานี้จัดอยู่ในสมถกรรมฐาน จึงเจริญได้ยากกว่าวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนานั้นเป็นการตามรู้อารมณ์ปัจจุบันที่มีอยู่จริง เช่น ลมหายใจ เข้าออก สภาวะพองยุบ สภาวะการเดิน เป็นต้น จึงปฏิบัติได้ง่าย ส่วนเมตตาภาวนาเป็นการทำสิ่งที่ไม่มีอยู่ให้เกิดขึ้นในจิต ทำให้ปฏิบัติยาก ดังนั้น ผู้ที่ต้องการเจริญเมตตาภาวนาจึงควรเจริญวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน โดยการ

เดินจงกรมและตามรู้ิริยาบถย่อยตามหลักของวิปัสสนา แล้วนั่งกรรมฐานเจริญเมตตาภาวนาว่า สัพเพ สัตตา อะเวรา โหนตุ เป็นต้นจิตของนักปฏิบัติจะโน้มไปในเมตตาอย่างรวดเร็วเหมือนถูกกระแสน้ำพัดพาไป ส่งผลให้นั่งกรรมฐานได้นานเป็นชั่วโมงโดยความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นรบกวนจิตน้อยมาก

ความจริงขณะที่เราเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินหรือเหยียดแขนคู้แขน เป็นต้น เราจะเจริญเมตตาได้ยากกว่าขณะที่ร่างกายไม่เคลื่อนไหว ดังนั้น เมื่อนักปฏิบัติเดินจงกรมแบบวิปัสสนาจนรู้สึกว่าทำเบาเป็นปุยนุ่น สภาวะเคลื่อนไหวต่อเนื่องเหมือนสายน้ำ ก็ควรนำสมาธิจากการเดินจงกรมมาประยุกต์ใช้ในการนั่งเจริญเมตตา สมาธิดังกล่าวจะช่วยอุปถัมภ์สมาธิในเมตตาภาวนา สมจริงดังพระพุทธวจนะในจัมมสูตร (อง. ปญจก. ๒๒.๒๙.๒๕) ว่า

จกฺกมาธิคฺโต สมาธิ จิรภูติโก โหติ.

“สมาธิที่ได้รับจากการเดินจงกรม ดำรงอยู่นาน”

คัมภีร์อรรถกถา (อง. อ. ๓.๑๒) ได้อธิบายข้อความนี้ว่า

จกฺกมาธิคฺโต สมาธิติ จกฺกมํ อธิกฺกหนฺเตน อธิคฺโต อภฺกฺกนํ สมาปตฺติเน อญฺญตรสมาธิ.

“พระดำรัสว่า จกฺกมาธิคฺโต สมาธิ (สมาธิที่ได้รับจากการเดินจงกรม) มีความหมายว่า สมาธิที่ผู้เดินจงกรมได้รับอยู่ คือสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งในสมาบัติ ๘”

โดยปกติการเดินจงกรมจะก่อให้เกิดความไม่ได้นิ่งเนื่องจากความเกิดขึ้นในสภาพที่ร่างกายสงบนิ่งไม่ไหวติง และการเดินจงกรมก็เป็นวโยธาตุกรรมฐาน ดังนั้น ข้อความในอรรถกถาข้างต้นจึงหมายถึงการใช้วิปัสสนาให้เป็นบาท

ของสมณะนั้นเอง ในอังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต (อภ. จตุกก. ๑๗๐.๑๐.๑๗๙)
กล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาให้เป็นบาทของสมณะว่า

“อีกนัยหนึ่ง ภิกษุย่อมเจริญสมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้าเมื่อเธอเจริญ
สมณะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ
ย่อมกระทำมรรคนั้นให้มาก เมื่อเธอเสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำมรรคนั้น
ให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชนได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด”

กรุณา

ลักษณะของกรุณา กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (เล่ม ๑ หน้า ๓๔๙)
ว่า ทุกขาปนยนาการปวัตตติลกฺขณา กรุณา (กรุณามีลักษณะเป็นไปด้วยอาการ
ขจัดความทุกข์) นั่นคือความสงสารอนุเคราะห์ผู้ที่ประสบความเดือดร้อน

พระภิกษุอาจารย์แสดงความหมายของกรุณาว่า ปรทุกฺเข สติ สาธุํ หทย-
กมฺปนํ กโรตฺติติ กรุณา (กรุณา คือ สภาวะที่หัวใจของสัตว์บุรุษให้หวั่นไหวใน
เมื่อผู้อื่นมีทุกข์) หมายความว่า กรุณาเป็นสภาวะที่ทำให้สัตว์บุรุษเกิดจิตหวั่นไหว
คือเกิดความสงสารไม่อาจนิ่งนอนใจ โดยอยากจะอนุเคราะห์ผู้อื่นให้พ้นทุกข์
เมื่อเราได้พบเห็นคนอ่อนแอถูกเบียดเบียนอยู่ หรือพบเห็นสัตว์เดียรัจฉาน
เบียดเบียนกัน หรือว่าพบเห็นคนเบียดเบียนสัตว์เดียรัจฉานที่ไร้กำลังต่อสู้
เรามักเกิดความสงสารที่ต้องการจะช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ ความรู้สึกเช่นนี้
เรียกว่า กรุณา

กรุณานั้นเป็นธรรมที่ยิ่งใหญ่ไพศาลในสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
พระองค์ทรงประกอบด้วยความกรุณาอันใหญ่หลวง เมื่อเสวยพระชาติเป็น
สุเมธดาบส แม้พระองค์มีบารมีเต็มเปี่ยมที่อาจบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์

ในภพนั้นได้ แต่ก็ยังไม่ปรารถนาจะบรรลุนิพพาน ทรงดำริว่า

ก็ เม เอเกนธ ตินุณน

ปฐิเสน ฅามทสฺสีนา

สพฺพญญตฺ ปาปฺปนิตฺวา

สนฺตาเรสฺสํ สทฺเวเก.

(ขุ. พุทฺธ. ๓๓.๕๖.๔๕๓)

“ประโยชน์อะไรด้วยการข้ามพ้นคนเดียว ด้วยกำลังและทัสสนะของบุรุษ
เรจักบรรลुพระสัพพัญญุตญาณ ช่วยเทวดาและมนุษย์ให้ข้ามพ้นได้ด้วย”

สุเมธดาบสนั้นเล็งเห็นว่า เหล่าสัตว์ถูกความเกิด แก่ เจ็บ ตาย บีบคั้น
อยู่เสมอ เปรียบเสมือนฝูงโคที่ถูกต้อนไปสู่โรงฆ่าสัตว์ หรือเหมือนนักโทษถูก
พิพากษาแล้วกำลังจะถูกประหาร ทั้งผู้ที่ถูกความโลภ โกรธ หลง ครอบงำจิต
ให้เร้าร้อนกระวนกระวาย ก็ลู่แก่อำนาจของกิเลสเหล่านั้น ย่อมกระทำอกุศล
ทางกาย วาจา ใจ แล้วได้รับผลของอกุศลเหล่านั้นในภพนี้และภพหน้า ดังนั้น
พระองค์จึงประสงค์จะโปรดสัตว์ให้เกิดปัญญาจักขุเข้าใจแนวทางในการดำเนิน
ชีวิต จึงปรารถนาพระสัพพัญญุตญาณแล้วบำเพ็ญบารมี แม้เมื่อพระองค์ทรง
บรรลุนุตรสัมมาสัมโพธิญาณแล้ว ก็ได้ทรงนั่งนอนใจเข้าผลสมาบัติเพื่อเสพ
นิพพานสุขเป็นอารมณ์เสมอ แต่พระองค์ยอมเหน็ดเหนื่อยพระวรกายสละ
เวลาเพื่อโปรดสัตว์

ภฏานี้เป็นธรรมสำคัญมาก ถ้ามวลมนุษยชาติความกรุณาสงสารกัน
สังคมมนุษย์ก็จะปราศจากความทุกข์ มนุษย์จะขาดคุณธรรม มีแต่ความเห็น
แก่ตัว ส่วนสังคมที่รู้จักสงสารกัน โอบอ้อมอารี ช่วยเหลือกันและกัน ก็จะ
อยู่เย็นเป็นสุข บุคคลที่รู้จักสงสารช่วยเหลือผู้อื่นในยามยากนั้นย่อมจะ
ได้รับผลทันตาในปัจจุบัน คือ ไม่ว่าเขาจะไปที่ไหนหรืออยู่ที่ไหน เมื่อต้องการ

ความช่วยเหลือ ก็มักจะมีบุคคลใดบุคคลหนึ่งมาช่วยเหลือให้พ้นจากอุปสรรคขัดข้องนั้นๆ

การเจริญกรุณานั้นเหมือนกับการเจริญเมตตา คือ เจริญทางกาย ทางวาจา และทางใจ ทางกายก็เป็นการอนุเคราะห์บุคคลอื่นด้วยวัตถุสิ่งของ หรือชวนช่วยจัดแจง ทางวาจาก็เป็นการแนะนำลอบโยน ทางใจก็เป็นความสงสารเห็นใจ

ผู้ที่ต้องการจะเจริญกรุณาเพื่อบรรลุนิพพาน พึงมีจิตสงสารต่อสรรพสัตว์ แล้วปริกรรมว่า สัพเพ สัตตา ทุกขา มุจจันตุ (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์เถิด) อีกนัยหนึ่ง พึงแผ่จิตสงสารไปยังบุคคลใดบุคคลหนึ่งผู้ประสบทุกข์แล้วปริกรรมเช่นนั้น

มูทิตา

ลักษณะของมูทิตา กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (เล่ม ๑ หน้า ๓๔๙) ว่า ปโมทณลกฺขณา มูทิตา (มูทิตา มีลักษณะชื่นชม) หมายความว่า พลอยยินดีในความสุหรือความสำเร็จของคนอื่น

มูทิตาเป็นธรรมที่พึงเจริญในเมื่อเราเห็นคนอื่นดีกว่าตน ต่างจากกรุณาที่เจริญเมื่อเห็นคนอื่นมีทุกข์ตกต่ำกว่า แต่ในเชิงปฏิบัติจริงๆ มูทิตานี้ทำได้ยากกว่ากรุณา บางคนมีเมตตาปรารถนาดี มีความกรุณาสงสาร แต่เจริญมูทิตาไม่ได้ เพราะเราทุกคนมีอนุสัยกิเลสคือความริษยานอนเนื่องอยู่ในกระแสจิต น้อยคนนักที่จะกำจัดความริษยานั้นได้ จะต้องหมั่นฝึกฝนจึงจะบรรเทาให้น้อยลงได้ ในการฝึกฝนนั้นต้องประกอบด้วยโยนิโสมนสิการ คือ ความเข้าใจ ด้วยเหตุผลว่า ความริษยาไม่ก่อให้เกิดคุณใดๆ ผู้มีความริษยาจะได้รับผลคือ

ขาดบริวาร ไม่มีคนติดสอยห้อยตาม แต่ผู้ที่เจริญมุกิตาโดยกำจัดความริษยาได้ ย่อมจะได้รับอานิสงส์คือมีบริวาร มีมิตรสหายห้อมล้อม ความริษยานั้นเป็นกรรมก่อให้เกิดโทษในปัจจุบันและภพต่อไป ไม่ว่าเกิดกับผู้ใดก็ทำให้ผู้นั้นตกต่ำตลอดไป

ในสมัยพุทธกาล มีพระอรหันต์รูปหนึ่งชื่อโลสกติสสะ ขณะที่ท่านถือปฏิสนธิในครรภ์มารดา บิดามารดาก็ได้รับทุกข์แสนสาหัส บ้านของท่านเกิดไฟไหม้จนบิดามารดาสิ้นเนื้อประดาตัว แต่พวกท่านก็อดทนเลี้ยงดูจนเติบโตใหญ่รู้ความ เมื่อเดินไปไหนมาไหนได้ก็ถูกทอดทิ้งเป็นขอทานอยู่ข้างถนน วันหนึ่งพระสารีบุตรเห็นเข้าจึงสงสาร พระเถระได้หยั่งรู้ว่าเด็กคนนี้เคยสั่งสมบาปมีกรรมมาในชาติปางก่อน จึงได้นำมาวัดแล้วให้บวชเป็นสามเณร ต่อมาท่านอุปสมบทเป็นพระภิกษุชื่อโลสกติสสะ ภายหลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานแล้วได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ตั้งแต่ท่านเกิดมาจนกระทั่งบรรลุอรหัตผล ไม่เคยกินอิมแมลักวันหนึ่งเลย ทั้งนี้เพราะเวลาที่ท่านบิณฑบาตอยู่ เมื่อคนใส่บาตรท่านแล้วอาหารในบาตรหายไปเองก็มี แม้อาหารจะมีอยู่เพียงเล็กน้อย แต่คนอื่นกลับเห็นอาหารเต็มบาตรเลยไม่ได้ถวายอีกก็มี อกุศลกรรมนี้เป็นผลของความริษยา

เรื่องราวในอดีตชาติมีว่า สมัยหนึ่ง เมื่อพระกัสสปสัมมาสัมพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นในโลก พระโลสกติสสะนี้เคยบวชเป็นพระภิกษุในพระพุทธศาสนา ท่านเป็นภิกษุผู้ทรงศีล วันหนึ่งพบพระเถระรูปหนึ่งที่เป็นพระอรหันต์เดินทางมาจากแดนไกล พระโลสกติสสะไม่ทราบว่าเป็นพระรูปนี้สำเร็จสมณกิจแล้ว ท่านเกรงว่าโยมอุปัฏฐากจะเลื่อมใสพระอาคันตุกะรูปใหม่ ด้วยความริษยาจึงแกล้งทำให้พระอาคันตุกะนั้นอดอาหารหนึ่งมื้อ ผลกรรมนี้ส่งผลให้ท่านตกนรกเป็นเวลานาน แล้วมาเกิดเป็นคนที่ไม่เคยกินอิมเลย

เมื่อท่านใกล้จะปรินิพพาน พระสารีบุตรยังรู้ว่าท่านจะปรินิพพานในวันนั้น จึงใช้คนนำอาหารไปให้ท่าน เพื่อจะได้ฉันอาหารอิมก่อนปรินิพพาน แต่ด้วยผลกระทบเก่าทำให้คนนำอาหารลืมนำแล้วเททิ้ง ต่อมาพระสารีบุตรนึกขึ้นได้จึงส่งคนไปถามท่านว่าฉันอาหารหรือยัง ท่านตอบว่าวันนี้ไม่ได้ฉันอะไร พระสารีบุตรจึงนำยาจตุมธุ (ของหวาน ๔ อย่างที่นำมาเคี้ยวผสมกัน ประกอบด้วยน้ำผึ้ง น้ำอ้อย เนยใส และน้ำมันงา) ไปให้ท่านฉัน โดยที่พระเถระได้จับบาตรไว้ตลอดเวลาที่ท่านฉันอยู่ หากพระเถระไม่จับไว้ยาจตุมธุนั้นอาจจะหายไปจากบาตร พระโลกตีสสะฉันอิมวันนั้นเพียงวันเดียวแล้วปรินิพพานในวันนั้นนั่นเอง จะเห็นได้ว่าผลของความริษยานั้นส่งผลในปัจจุบันและอนาคตสามารถติดตามให้ผลจนถึงช่วงเวลาปรินิพพานอีกด้วย

ผลของความริษยานี้มีเรื่องเล่าที่ประเทศพม่าว่า มีวัดแห่งหนึ่งในชนบทเป็นที่พำนักของพระเถระและชีปะขาว ชีปะขาวคนหนึ่งมักเจริญมูทิตาอยู่เสมอ บางคราวก็กล่าวคำภาวนาเบาๆ ว่า **ริษยาคนอื่น ให้โทษแก่ตน** ตอนนั้นมีหญิงคนหนึ่งมาส่งอาหารวัดนี้เป็นประจำ นางมีนิสัยริษยาคนอื่นเป็นนิสัย เมื่อนางได้ยินชีปะขาวพูดดังนี้ก็ไม่พอใจ สำคัญผิดคิดว่าพูดกระทบตน จึงผูกอาฆาตชีปะขาวไว้ ตั้งใจจะฆ่าเสียสักวันหนึ่ง

โอกาสที่หญิงคนนั้นรอมานานก็มาถึง วันหนึ่งชีปะขาวไปบิณฑบาตที่บ้านของนางยามเช้าตรู่ นางเห็นดังนั้นจึงแอบใส่ยาพิษไว้ในขนม แล้วถวายชีปะขาวพลางกล่าวว่า “ขนมนี้ฉันทำอย่างประณีตเฉพาะท่าน โปรดอย่าบอกใครว่าดิฉันทำถวาย กลับถึงวัดแล้วทานให้ได้นะเจ้าค่ะ” ชีปะขาวกลับถึงวัดแล้วคิดว่า “ขนมก่อนนี้ทำอย่างประณีต คงจะอร่อยมาก ถ้าเรากินไปก็จะลัก

แต่ต้องเพียงวันเดียว อย่างนั้นเลย เราจะถวายขนมนี้แด่พระพุทธเจ้า”
แล้วเขาก็ทานอาหารอย่างอื่นที่ตนได้รับ (ชาวพม่ามีประเพณีว่า เมื่อถวาย
อาหารพระพุทธเจ้าแล้วจะไม่ขอรับประทานอีก เพราะถือว่าได้สละขาดไม่รับคืน)

หญิงที่ถวายขนมนี้มีบุตรชายคนหนึ่ง มาอยู่เป็นเด็กวัดเตรียมจะบวช
เณร บุตรชายของเธอเห็นชีปะขาวถวายขนมพระ จึงอยากกินขนมตามประสา
เด็ก เมื่อชีปะขาวเดินลับตาไปก็แอบไปหยิบมากิน จึงต้องพิษเสียชีวิตทันที
ฝ่ายหญิงนั้นรอฟังข่าวดีอยู่บ้าน คิดว่าคงจะได้ยินข่าวว่าชีปะขาวตายกะทันหัน
แต่นางกลับได้ยินว่าบุตรชายของนางกินขนมแล้วถึงแก่ชีวิต เรื่องที่เกิดขึ้นนี้
ทำให้นางเศร้าโศกยิ่งนัก นางจึงเข้ามาวัดร้องให้ฟูมฟาย ทั้งร่ำพันด้วยความ
เสียใจว่า “กรรมฐานของชีปะขาวให้โทษแก่คนโง่อย่างฉัน” สันนิษฐานว่าทั้ง
หญิงคนนี้และบุตรชายของนางคงจะทำความไม่ดีไว้ร่วมกัน ทำให้ทั้งสองคน
ได้รับผลกระทบในขณะเดียวกัน โดยคนหนึ่งเสียชีวิต อีกคนเสียใจไปชั่วชีวิต

สังคมมนุษย์วุ่นวายกันมากในปัจจุบันนี้ แย่งอำนาจลาภยศกัน ความ
วุ่นวายนี้มักเกิดมาจากความริษยาขาดมุกติตา ความริษยานั้นส่งผลให้นินทา
ว่าร้ายกันจนกระทั่งก่อคดีอาชญาทำร้ายกัน สังคมใดมีมุกติตาชื่นชมคนที่ดี
กว่าตน สังคมนั้นย่อมจะอยู่เป็นสุขไม่คิดเบียดเบียนกัน

การเจริญมุกิตานั้นเหมือนการเจริญเมตตาและกรุณา คือ เจริญทางกาย
ทางวาจา และทางใจ ทางกายก็เป็นการช่วยเหลือผู้อื่นที่ประสบความสำเร็จ
แล้วให้ได้รับความสำเร็จยิ่งๆ ขึ้นไป ทางวาจาก็เป็นการแนะนำบุคคลนั้นใน
หนทางที่ดี ทางใจก็เป็นความพลอยยินดีกับความสำเร็จของผู้นั้น

ผู้ที่ต้องการจะเจริญมุกิตาเพื่อบรรลุมรรณ พึงมีจิตชื่นชมต่อสรรพสัตว์

แล้วบริกรรมว่า อะโห สาธุ อะโห สุภูจฺ (ดีหนอ ดีหนอ) หรือบริกรรมว่า สัพเพ สัตตา ยะถาลัทธะสัมปัตติโต มา วิคัจฉันตุ (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง อย่าพลัดพรากจากสมบัติที่ตนได้รับเลย) อีกนัยหนึ่ง ฟังแผ่จิตชื่นชมไปยังบุคคลใดบุคคลหนึ่งผู้ได้รับสุขแล้วบริกรรมเช่นนั้น

อุเบกขา

ลักษณะของอุเบกขา กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค (เล่ม ๑ หน้า ๓๕๐) ว่า สุตเตสุ มชฺฌตฺตาการปฺวตฺติลฺกฺขณา อุเบกฺขา (อุเบกขา มีลักษณะเป็นไปโดยอาการวางเฉยในเหล่าสัตว์) กล่าวคือ เมื่อเราไม่อาจช่วยเหลือผู้อื่นได้ก็พึงวางใจเป็นกลางยอมรับความจริงว่าเป็นกรรมเก่าของเขา ไม่มีใครบังคับบุคคลเหล่านั้นให้เป็นไปในอำนาจของตน เพราะเหล่าสัตว์มีกรรมเป็นสมบัติของตน จึงต้องเป็นไปตามกรรมที่ทำไว้ แม้พระพุทธเจ้าก็สักแต่แนะนำข้อปฏิบัติเพื่อเพิ่มพูนกรรมดี แต่พระองค์ไม่อาจจะลบล้างกรรมเก่าของเราได้

บางครั้งเราได้ทราบว่ามีบุตรธิดาหรือมิตรสหาย ได้ก่อคดีอาชญาบ้าง ประสบอุบัติเหตุบ้าง เบื้องแรกพึงมีความกรุณาสงสาร แล้วชวนช่วยช่วยเหลือในทางที่ถูกต้อง ต่อเมื่อทราบว่าหมดหนทางช่วยเหลือแล้วก็จำต้องวางเฉย ถือเสียว่าเขาได้รับผลกระทบที่ตนก่อขึ้น บางคนที่ว่าอุเบกขาไม่ได้ก็ย่อมจะได้รับความทุกข์ใจ

เมื่อพระพุทธองค์ทรงพระชนม์อยู่ มีอุบาสกคนหนึ่งชื่อมหากาลเป็นพระโสดาบัน เขามาวัดพระเชตุวันทุกวันพระเพื่อถือศีล ๘ และฟังธรรมเสมอ โดยเขามักค้างคืนที่วัดแล้วกลับบ้านในยามเช้า วันหนึ่งเขามาวัดถือศีลฟังธรรม แล้วได้พักผ่อนในวัดตามปกติ พอรุ่งเช้าก็เดินไปล้างหน้าที่สระน้ำหน้าวัด

เผอิญมีขโมยลักทรัพย์ชาวบ้านแล้ววิ่งหนีมา ถูกชาวบ้านไล่ตามมาจึงทิ้งของ
ที่ขโมยมาไว้ข้างสระที่นายมหากาลล้างหน้าอยู่ ฝ่ายชาวบ้านวิ่งมาถึงเห็นทรัพย์
ของตนอยู่ข้างสระ ทั้งพบนายมหากาลอยู่ใกล้ทรัพย์ จึงสำคัญผิดว่าเขาเป็น
ขโมย ก็รุมทุบตีเขาจนถึงแก่ชีวิต

เรื่องนี้ได้รับการโฆษณากันว่า นายมหากาลเป็นคนดี มาถือศีลฟังธรรม
ทุกวันพระ ทำไมเขาจึงถูกกล่าวหาว่าเป็นขโมยและถูกทุบตีจนเสียชีวิต? มี
ภิกษุบางรูปไปทูลถามเรื่องนี้กับพระพุทธเจ้า พระพุทธองค์ตรัสว่า พวกเธอ
อย่าดูกรรมในปัจจุบันอย่างเดียว ต้องดูกรรมในอดีตว่าเขาก่อกรรมชั่วอะไรไว้
แล้วตรัสบุพกรรมของเข่ว่า ชาติก่อนเขาเคยเกิดเป็นเจ้าพนักงานคุมครอง
คนเดินทาง วันหนึ่งพบสามีภรรยาคนหนึ่งเดินทางมา เขาเกิดความสนใจใน
ภรรยาของคนเดินทาง จึงอ้างว่าเดินทางในตอนค่ำมีอันตรายมาก แล้วชวน
ให้นอนพักที่บ้านของเขาคืนหนึ่ง ในคืนนั้นเขาแอบเอาแก้วมณีไปซ่อนที่เกวียน
ของคนเดินทาง พอรุ่งเช้าก็แสร้งพูดว่าแก้วมณีหายไป แล้วสั่งให้บริวารค้น
หาของจากคนรอบข้าง อุบายที่เขาวางไว้ก็สำเร็จผลเมื่อบริวารคนสนิทพบ
แก้วมณีในเกวียนของคนเดินทาง นายมหากาลจึงสั่งบริวารให้จับกุมตัวแล้ว
ทุบตีจนเสียชีวิต ผลกรรมนี้ทำให้นายมหากาลตกนรกเป็นเวลานาน เมื่อมา
เกิดเป็นมนุษย์ก็ถูกกล่าวหาว่าเป็นขโมยแล้วถูกทุบตีจนเสียชีวิตมาแล้วร้อย
ชาติ (ธมม. อ. ๖.๑๖-๑๘)

กรรมเก่าที่เป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วนั้น ติดตามทุกคนอยู่เสมอเหมือน
เงาตามตัว เราไม่อาจรู้ว่าบาปกรรมในอดีตจะส่งผลเมื่อใด ดังนั้น เพื่อให้
บาปกรรมนั้นมีกำลังอ่อนส่งผลในปัจจุบันไม่ได้ เราจึงต้องทำกรรมดีใหม่อยู่

เสมอ กรรมดีที่ทำในปัจจุบันชาตินี้จึงจะช่วยอุปถัมภ์ค้ำจุนกรรมฝ่ายดีในอดีตให้ส่งผล และขัดขวางบาปกรรมในอดีต

ทุกคนต่างเคยทำกรรมดีและกรรมชั่วกันมาทั้งนั้น หากว่าในปัจจุบันเราไม่ทำกรรมดีเป็นเครื่องอุปถัมภ์ กรรมดีในอดีตก็จะส่งผลไม่ได้ ทั้งกรรมชั่วยังจะได้โอกาสส่งผลให้เดือดร้อนอยู่เสมอ ข้อนี้เปรียบได้กับการปลูกต้นไม้ วันก่อนเราปลูกต้นไม้ไว้แล้ว วันนี้เราต้องรดน้ำ พรุนดิน ใส่ปุ๋ย ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงาม ถ้าไม่ขยันรดน้ำพรุนดินในวันนี้ ต้นไม้ก็จะเหี่ยวเฉาตายไป กล่าวคือ บารมีอันได้แก่ทาน ศีล ภาวนา ที่เราได้สั่งสมมานั้นไม่อาจจะส่งผลได้ในชาตินี้

มีสุภาษิตบทหนึ่งกล่าวว่า **ปัญญาคุ้มครองชีพ กรรมรักษาทรัพย์** ข้อความว่า “ปัญญาคุ้มครองชีพ” หมายความว่า ปัญญาเป็นเครื่องอุปถัมภ์รักษาให้ชีวิตยืนนาน คนที่รู้จักรับประทานอาหารที่เหมาะสม อยู่ในสถานที่เหมาะสม พักผ่อนเพียงพอไม่เครียดกับงาน และหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพติด ย่อมจะมีอายุยืนกว่าคนทั่วไป

ข้อความว่า “กรรมรักษาทรัพย์” หมายความว่า การกระทำในอดีตและปัจจุบันเป็นเครื่องรักษาทรัพย์ กรรมเก่าในภพก่อนนั้นเราจำไม่ได้ ไม่รู้ว่าเคยทำอะไรมาบ้าง คงจะเป็นกรรมดีและไม่ดีผสมกันไป แต่กรรมในภพนี้สำคัญกว่ากรรมเก่า เราจึงต้องพากเพียรแสวงหาทรัพย์กัน แต่บางครั้งแม้เราจะระวังเพียงใดก็มีเหตุให้เสียทรัพย์ไปจนได้ นี่คือผลของกรรมเก่า ขณะนั้นพึงเจริญอุเบกขาว่าเป็นกรรมของตน ก็จะไม่เดือดร้อน กระวนกระวาย กลุ้มใจจนเกินกว่าเหตุ

มีคาถาที่โบราณจารย์ประพันธ์ไว้ในหนังสือวิสุทธิธารามวินิจฉัย (หน้า ๓๓๘) ว่า

ชีว์ ปญญา รุกเขยฺย

ธนํ กมฺเมน ปาลเย

เอวํ หุยโรโค สฺหิตฺโต

โปราณกฺวโจ อิทํ.

“บุคคลพึงพิทักษ์ชีวิตด้วยปัญญา รักษาทรัพย์ด้วยกรรม เมื่อเป็นดังนี้
เขาย่อมจะไม่มีโรค มีความสุข นี่เป็นคำสอนเก่าแก่สืบทอดกันมา”

บางท่านสำคัญว่าอุเบกขาในพรหมวิหารเหมือนกับอุเบกขาในโพชฌงค์ ความจริงแล้วทั้งสองอย่างนี้ต่างกัน อุเบกขาในพรหมวิหารเป็นความวางเฉย ทำใจเป็นกลางในขณะที่ไม่อาจจะเจริญเมตตา กรุณา และมุทิตา ส่วนอุเบกขาในโพชฌงค์ คือความวางเฉยในสภาพธรรมที่กำลังเกิดขึ้น ไม่ต้องรับวิริยะ และสมาธิให้สมดุลกันเหมือนในเวลาเริ่มปฏิบัติ กล่าวคือ ในเวลาเริ่มปฏิบัติ บางขณะวิริยะมีกำลังมากกว่าสมาธิ ส่งผลให้ฟุ้งซ่าน บางขณะสมาธิก็มีกำลังมากกว่าวิริยะ ทำให้ง่วง แต่เมื่ออินทรีย์ ๕ สมดุลกันโดยเฉพาะวิริยะและสมาธิ ไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน นักปฏิบัติก็จะตามรู้สภาวะได้ต่อเนื่องสม่ำเสมอ เหมือนนายสารสินั่งอยู่บนรถม้าที่แล่นไปอย่างราบเรียบ เขาไม่ต้องชวนขวายเป็นปรับ ความเร็วหรือพะวงกับทางที่ม้าวิ่งไป อุเบกขาประเภทนี้เริ่มเกิดขึ้นเมื่อบรรลู่ถึงอุทยัพพญาณ คือ ญาณหยั่งรู้ความเกิดและความดับ จนถึงญาณขั้นสูงต่อไป ไม่เกิดขึ้นในเวลาเริ่มเจริญวิปัสสนา (ที. อ. ๒.๔๐๑, ม. อ. ๑.๓๐๖)

เมื่อเริ่มเจริญวิปัสสนานั้น นักปฏิบัติพึงตามรู้สภาวะปัจจุบันอย่างต่อเนื่องด้วยความจดจ่อ สติที่เกิดขึ้นในขณะนั้นทำให้จิตแนบชิดจมอยู่ในสภาวะ และ

ทำให้นักปฏิบัติวางใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้าย ไม่ตอบสนองสิ่งที่รับรู้อยู่เหมือนในเวลาปกติ นี่คืออานุภาพของสติที่ทำหน้าที่ระลึกรู้ ไม่เกี่ยวกับอุเบกขาในโพชฌงค์

ผู้ที่ต้องการจะเจริญอุเบกขาเพื่อบรรลุฌาน พึงมีจิตวางเฉยต่อสรรพสัตว์ แล้วบริกรรมว่า สัพเพ สัตตา กัมมัสสะกา (สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง มีกรรมเป็นสมบัติของตน) การเจริญอุเบกขาพรหมวิหารนี้เหมือนการยกฉัตรเจดีย์ กล่าวคือ ก่อนอื่นต้องสร้างเจดีย์เสร็จแล้วค่อยยกฉัตรเหนือเจดีย์ ถ้ายังไม่ได้สร้างเจดีย์ก็จะยกฉัตรไม่ได้ การเจริญอุเบกขาก็เหมือนกัน นักปฏิบัติพึงเจริญเมตตา กรุณา หรือมูทิตาก่อนจนกระทั่งบรรลุถึงฌานที่ ๓ เมื่อบรรลุฌานที่ ๓ แล้วจึงเจริญอุเบกขาเพื่อให้บรรลุฌานที่ ๔ ผู้ที่ไม่ได้เจริญเมตตาเป็นต้นมาก่อนย่อมจะเจริญอุเบกขาไม่ได้เลย ทั้งนี้เพราะฌานเป็นสภาวะทางจิตที่เกิดขึ้นตามลำดับ คือ ปฐมฌาน (ฌานแรก) ทุติยฌาน (ฌานที่ ๒) ตติยฌาน (ฌานที่ ๓) และจตุตถฌาน (ฌานที่ ๔)

ในบรรดาพรหมวิหาร ๔ นี้ เมตตาเป็นธรรมมีกำลังมากกว่าธรรมอื่น ส่งผลมหาศาลในปัจจุบันและอนาคต ดังสาธกจากพระบาลีที่นำมากล่าวไว้โดยสังเขป ดังนั้น พวกเราจึงควรเจริญเมตตาอยู่เสมอ ตั้งแต่ตื่นนอนแล้วล้างหน้า แปรงฟัน และในเวลาอื่นที่เห็นว่าเหมาะสม เช่น ขับรถ เดินทาง เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อสั่งสมภาวนาบารมีในจิตของตน

อนึ่ง การแผ่เมตตาของนักปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนาจนมีสมาธิในระดับหนึ่งแล้ว อาจมุ่งแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์โดยตรง ไม่จำเป็นต้องแผ่เมตตาแก่ตัวเองและคนที่นับถือเป็นต้น เพราะการแผ่เมตตาที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิ-

มรรคหมายถึงผู้ที่เริ่มเจริญเมตตาภาวนา โดยมุ่งหวังจะทำสมณะให้เป็นบาทของวิปัสสนา แต่ผู้ที่มุ่งจะทำวิปัสสนาให้เป็นบาทของสมณะเป็นผู้มีสมาธิมากพอสมควรจึงเจริญเมตตาในสรรพสัตว์โดยตรงได้

อาตมาขออุทิศพระธรรมเทศานี้ด้วยคาถาที่ปรากฏในคัมภีร์จตุรารักขะ (เมตตาภาวนานิเทศ คาถา ๙๗) ว่า

พुरुหมวาสิติ วตตพโพ

เตสฺสวณฺณตรวาลิโต

คนฺธกุเตสฺส โล โลกเ

พुरुหมา วีย วิโรจติ.

“ชนผู้เจริญพรหมวิหารอย่างใดอย่างหนึ่งในบรรดาพรหมวิหาร ๔ อันเปรียบดังคันธชาติ พึงเรียกว่า ผู้อยู่ตั้งพรหม เขารุ่งโรจน์อยู่ในโลกเหมือนพรหม ฉะนั้น”

&&&&



นายมณีสส กุพพนติ
ผลานิปี ปรสเสว

ติฏจนติ สยมาตเป
รูกุขา สปปริสา อิว.

มหาพฤกษาให้ร่มเงาแก่ผู้อื่น แต่ตัวของมันเองต้องทน
ต่อแสงแดดอันแผดกล้า แลต้นไม้ที่ย่อมผลิตผลเพื่อ
ผู้อื่นโดยแท้ สัตบุรุษทั้งหลายย่อมประพัตติตั้งต้นไม้

เมตตมพุณา สโทโส จ
เมตตาสเณน สพเพสุ

ปรโทโส จ สมมติ
สพพโตคฺคิ นินวเรย.

ความโกรธของตนและของผู้อื่น ย่อมสงบด้วยน้ำคือ
เมตตา บุคคลพึงห้ามไฟคือความโกรธในที่ทุกสถาน
ด้วยการประพรมน้ำเมตตาในสรรพสัตว์



ธรรมประกาศ

อาคารหลังนี้สำเร็จได้ด้วยความเลื่อมใสแห่งกัลยาณชนผู้ปรารถนา
เห็นความอิมเอบด้วยธรรมแห่งผู้มาเยือนสถานที่นี้ ขอท่านทั้งหลายจง
ทราบว่พระศาสดาของเราได้ทรงเตือนไว้แล้วว่าเราทั้งหลายไม่ควรตั้งอยู่
ในความประมาท แลชีวิตที่ประเสริฐคือชีวิตที่อยู่ด้วยปัญญา ดังนั้นท่าน
ทั้งหลาย พึงยังปัญญาให้เกิดขึ้นด้วยการอบรมตนในแนวทางที่ถูกเถิด

รายนามผู้บริจาค

- | | |
|--|---------------|
| ๑. คุณประสิทธิ์ศักดิ์ กลิ่นสุนทร
ก่อตั้งกองทุนธรรมานุเคราะห์ | ๑,๐๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๒. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง และ
ศาสตราจารย์ ดร.พริมเพรา ดิษยวณิช | ๕๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๓. คุณนวลศรี สุวรรณประทีป | ๓๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๔. นายแพทย์เฉลิม - แพทย์หญิงวัฒน์ย์ เย็นจิตร
และญาติมิตร | ๒๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๕. คุณแม่ฉลวย นฤมิตเลิศ และลูกหลาน | ๑๒๐,๐๐๐ บาท |
| ๖. ครอบครัววิมลทาววิรุจน์ | ๑๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๗. คุณแม่วิไล ไชยมนัส | ๑๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๘. คุณประสิทธิ์ และคุณอรียพร ไชยมนัส | ๑๐๐,๐๐๐ บาท |
| ๙. คุณอุทิศ - คุณปรียา เกตุทัต และบุตรธิดา | ๑๐๐,๐๐๐ บาท |

คุณสมนึก ชั้น ๑๐ อาคารพญาไท ถ.พญาไท (ตรงข้ามกรม.....)

บ.ไฟเกลบัวดำ Tel. ๐-๒๓๕๔-๑๖๐๑-๖