



เมตตาด้วยปัญญา

ปสนโน ภิกขุ

๒๐๖ ๑๗/๑๐/๕๙

ลิขสิทธิ์

เมตตาด้วยปัญญา

ปสนุโน ภิกขุ

แจกเป็นธรรมทาน

สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามคัดลอก ตัดตอน หรือนำไปพิมพ์จำหน่าย เผยแพร่ ไม่ว่าจะทางสื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ อินเทอร์เน็ต หรือทางใดทางหนึ่งทั้งสิ้น

หากท่านใดประสงค์จะพิมพ์แจกเป็นธรรมทาน หรือร่วมสนับสนุนสื่อธรรมะโปรดติดต่อ

วัดป่าอภัยคีรี

Abhayagiri Buddhist Monastery
16201 Tomki Rd., Redwood Valley
California, 95470 USA

Tel: (707) 485-1630 Fax: (707) 317-0043

E-mail: vihara@abhayagiri.org

Website: www.abhayagiri.org

ภาพปก: บุตรี รัญเสวะ

หนังสืออิเล็กทรอนิกส์จัดทำโดย: วันวิสาข์ หมี่เงิน, สรุจน์ วีรวัฒน์ โยธิน

ตรวจทานหนังสืออิเล็กทรอนิกส์โดย: ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ePub version 1: กรกฎาคม ๒๕๕๗

คำนำ

ท่านพระอาจารย์ปล้น โน เป็นลูกศิษย์ชาวต่างประเทศรุ่นแรกๆของพระโพธิญาณเถร (หลวงพ่อชา สุภัทโท) แห่งวัดหนองป่าพง จังหวัดอุบลราชธานี ท่านปฏิบัติหน้าที่เจ้าอาวาสวัดป่านานาชาติ จังหวัดอุบลราชธานี นานถึง ๑๕ ปี ระหว่าง พ.ศ. ๒๔๒๕-๒๕๓๙ และระหว่างนั้นก็มียุทธศาสตร์สำคัญในการร่วมก่อตั้งวัดสาขาของวัดหนองป่าพงอีก ๓ แห่ง ได้แก่

๑. วัดป่าภูจ้อมก้อม บ้านทุ่งนาเมือง ตำบลนาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๒
๒. วัดป่าสุนันทวนาราม บ้านลีนถิ่น ตำบลท่าเตียน อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๓
๓. สำนักสงฆ์เต่าดำ ในเขตเหมืองเต่าดำ ตำบลวังกะแซะ อำเภอไทรโยค จังหวัดกาญจนบุรี ในปี พ.ศ. ๒๕๓๕

ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าอภัยคีรี ซานฟรานซิสโก สหรัฐอเมริกา ร่วมกับท่านพระอาจารย์อมโร

ทุกครั้งที่ท่านมีโอกาสเดินทางมาประเทศไทย ท่านจะเมตตาหาเวลาอบรมสั่งสอนนำ การปฏิบัติธรรมให้แก่ผู้สนใจตั้งเช่น ที่ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยจัดเป็นประจำ

ในเดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๔๖ ท่านพระอาจารย์ปล้น โน เมตตาจัดอบรมปฏิบัติธรรมให้แก่ญาติโยมที่บ้านบุญ ปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ซึ่งคณะศิษย์เห็นว่าธรรมเทศนาของท่านเป็นคำสอนที่เข้าใจง่าย มีความลึกซึ้ง และสามารถนำไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน ให้มีความเจริญก้าวหน้าได้ จึงได้ขออนุญาตท่านพระอาจารย์ในการจัดพิมพ์ เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน

คณะศิษย์ขอกราบขอบพระคุณท่านพระอาจารย์ในความเมตตา และขออนุโมทนาบุญกุศลจากการอ่านหนังสือเล่มนี้ อาณิสสรสอันใดที่เกิดขึ้นคณะศิษย์ขอน้อมถวายเป็นอาจาริบูชา แต่ท่านพระอาจารย์ปล้น โน ด้วยความเคารพ และความซาบซึ้งในพระคุณของท่าน

คณะลูกศิษย์
ตุลาคม ๒๕๔๗

เมตตาด้วยปัญญา

ต่อจากนี้ไปขอให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายตั้งใจฟังธรรมะกันสำหรับคืนนี้ อาตมาจะยกข้อธรรมะขึ้นมาให้เราพิจารณาในวิธีการที่เราจะเอาไปใช้ในชีวิตของเราได้คือ “เมตตา”

คำศัพท์ว่า “เมตตา” เป็นคำศัพท์ที่เราใช้ในภาษาธรรมดๆ แต่ว่าเป็นข้อธรรมะที่พระพุทธเจ้าให้ความสำคัญ เพราะว่าเป็นกำลังที่ทำให้ความเศร้าหมองในจิตใจไม่เกิดขึ้น หรือถ้าหากว่าเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นกำลังของคุณธรรมที่จะขับไล่อกุศลธรรมออกจากจิตใจได้ เช่น ความขัดเคือง ความไม่พอใจ ความโกรธ โทสะ พระพุทธเจ้าแนะนำให้เราฝึกในการยกเมตตาขึ้นมาสู่จิตใจ เพื่อไม่ให้อกุศลธรรมอันนั้นเกาะไว้ในจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราทุกคนก็คงจะต้องเคยมี ไม่มากก็น้อย ถ้าเราเป็นปุถุชน เรื่อง โทสะ ความไม่พอใจ ความเศร้าหมองที่เกิดจากความโกรธ ความไม่พอใจมันก็ต้องมี แต่ว่าเราจะต้องรู้จักฝึกหัดกับมัน ต่อสู้กับมัน แม้แต่ครูบาอาจารย์ท่านก็ต้องฝึกฝนตัวเองเช่นเดียวกัน

ยกตัวอย่างหลวงพ่อบุญมา ท่านก็เคยมีลักษณะใจร้อนพอสมควร เมื่อท่านสร้างวัดหนองป่าพงแล้ว มีครั้งหนึ่งที่ท่านเห็นสามเณรฉันทน์น้ำ แต่จะเรียกว่าฉันทน์ก็ไม่เชิง เพราะฉันทน์เป็นคำสุภาพสำหรับพระ แต่สามเณรนี้ท่านยืมแล้วก็เอากาน้ำเทใส่ปากของท่าน หลวงพ่อเห็น ท่านไม่พอใจอย่างมาก เห็นมารยาทที่ไม่สมควรแก่สมณะ ท่านก็ตะโกนและวิ่งไปจะตีเณรให้ได้ โชคดีของเณร เณรเห็นหลวงพ่อบุญมา ก็วิ่งหนีสุดชีวิตเลย เห็นหลวงพ่อบุญมาไม่พอใจ ก็คิดว่าไม่ไหวแล้ว หนีดีกว่า เณรวิ่งหนี หลวงพ่อก็วิ่งตาม แต่เณรก็วิ่งเร็ว หลวงพ่อบุญมาไม่ทัน

แต่สักระยะหนึ่งท่านก็สำนึก เอ! เราไปไม่พอใจกับความประพฤติของสามเณรที่ไม่อยู่ในสมณวิสัย แต่ว่าเราวิ่งไล่สามเณรเพื่อตีเขา ก็ไม่เป็นสมณวิสัยเช่นเดียวกัน ท่านก็มี ความสำนึกและก็อาย ท่านก็กลับกุฏิ ปิดประตู ๓ วัน ๓ คืน ไม่มีใครเห็นหลวงพ่อบุญมาเลย ท่านอยู่ในกุฏิเหมือนท่านทั้งลงโทษตัวเอง ทั้งถือโอกาสที่จะฝึกฝนตัวเองไม่ให้มันเป็นสิ่งที่มารบเร้าจิตใจอีก พวกพระที่อยู่กับท่านสมัยนั้นเล่าว่า หลังจากนั้นมาไม่เคยปรากฏเห็นหลวงพ่อบุญมาโกรธใคร ก่อนนั้นหลวงพ่อบุญมาได้เคยแสดงออกถึงลักษณะความไม่พอใจด้วย ความพอใจด้วย ความร้อนกร้อนใจด้วย แต่หลังจากนั้นก็หาย คือท่านคงเห็นโทษจริงๆ จึงได้พยายามกำจัดให้หมดเสีย

เรียกว่าคนส่วนใหญ่ที่พบหลวงพ่อบุญมา ญาติโยมที่เคยมีโอกาสพบหลวงพ่อบุญมา หรือแม้แต่พระเณรที่เคยพบหลวงพ่อบุญมาในระยะหลังๆ ถ้าคนถามว่าหลวงพ่อบุญมาเป็นพระอย่างไร มักจะพูดว่าท่านมีเมตตาสูง แต่กว่าจะมีเมตตาสูง ก็ต้องฝึก ต้องหัด ต้องผ่านสิ่งที่เคยมีไว้ในใจ

นี่เป็นสิ่งที่เราก็คทำได้ หลวงพ่อชาท่านเป็นพยาน คือมนุษย์เราสามารถที่จะฝึกฝนจิตใจ ให้อกุศลธรรมหมดจากใจได้ ให้เหลือแต่เมตตาธรรม คือว่าเราอาจจะยังไม่หมดก็จริง แต่เราควรพยายามเล็งเห็นอนิสงส์และความสำคัญ หรือความจำเป็นของการตั้งจิต ในเมตตาธรรม ที่จริงพระพุทธเจ้าท่านก็แสดงอนิสงส์ไว้ตั้งหลายอย่าง อาตมาจำได้ ไม่หมดหรอก

ลักษณะของผู้ที่ตั้งจิตไว้ในเมตตาธรรม ไปไหนมนุษย์ก็จะให้ความรัก ให้ความเอ็นดู เทวดาจะให้ความเอ็นดู คือไปไหนก็ไม่มีใครเกลียดและรังเกียจ เป็นลักษณะธรรมชาติ ของเมตตา คนอยากจะเข้าใกล้ผู้มีเมตตา ไม่ใช่แต่คน ไม่ใช่แต่เทวดา แม้แต่สัตว์ เดรัจฉานก็ดี ก็อยากจะเข้าใกล้ผู้มีเมตตา มันเป็นธรรมชาติ เพราะว่าเมื่อผู้ที่ตั้งอยู่ใน เมตตาธรรม เราเข้าใกล้เราไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นพิษเป็นภัยกับผู้อื่น แล้วก็ไม่ใช่เป็นพิษเป็นภัย กับตัวเองเช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าว่าอนิสงส์ อย่างเช่น ผู้มีเมตตาหลับดี ถึงจะไม่คิดในลักษณะว่าเอ้อ! จะ ได้ภาวนาเก่งๆ เพียงแค่ขอให้หลับสบายก็แล้วกัน มันก็ยังดีนะ ยังใช้ได้นะ ยังมี ประโยชน์อยู่ พระพุทธเจ้าว่าผู้มีเมตตาหลับสบาย ไม่ฝันร้าย

ผู้มีเมตตาธรรมจะทำความสงบจิตเร็ว ความสงบจะเกิดขึ้นเร็ว นี้ก็ไม่ยากที่จะเข้าใจ คือ ถ้าหากว่าเรามีเมตตาภายในจิตใจของเรา ก็คือเราไม่มีความรำคาญ ความหงุดหงิด และไม่แบกความไม่พอใจไว้ เรามักจะแผ่ออก แม้แต่ความน้อยใจเสียใจ ถ้าเรามี เมตตาธรรม มันไม่ค่อยจะเกาะไว้ที่จิตใจของเรา เวลาเราทำสมาธิ จิตก็จะสงบเร็ว สาเหตุอย่างหนึ่งก็เพราะว่าจิตเป็นสุขอยู่แล้ว อย่างที่พระพุทธเจ้าเคยสอน จิตใจที่มี ความสุข สมาธิจะเกิดขึ้นง่าย

อีกอย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าว่าเป็นอนิสงส์ของเมตตา คือเวลาเราตาย เราจะตายอย่าง สงบ เพราะว่าจิตเราไม่หวั่นไหว จิตใจที่มีเมตตาธรรม มันจะกลัวอะไร มันไม่กลัว เพราะว่าเราเมตตาเอ็นดู เจอใครก็เมตตา ภายในจิตใจของเราเวลาเรามีเมตตาธรรม ก็ สามารถที่จะเข้าไปในสถานที่ไหน ก็เหมือนจะทำให้คนเหล่านั้น แม้แต่เทวดาเหล่านั้น อยากจะเอ็นดู

ยกตัวอย่างที่เมื่อตอนบ่ายเราพูดถึงเจย์ หรือพูดถึงประสบการณ์ของอาตมาที่เรือนจำ ชานแควนดิน คนที่เป็นเจ้าหน้าที่ ที่มีหน้าที่ในการประหาร ในการคุมเวลาประหาร เขา เป็นผู้ที่สมัครที่จะทำหน้าที่ ไม่ใช่เขาถูกคัดเลือก เขาเป็นเจ้าหน้าที่ก็จริงอยู่ แต่ว่า เขาไม่ได้ถูกบังคับ พูดง่ายๆว่าเขาเป็นผู้ที่ยินดีในการฆ่า ตามที่ได้มีคนเล่าให้ฟังเพื่อ ช่วยเตรียมอาตมาว่า ถ้าเขามีโอกาสที่จะรังแก เขาจะถือโอกาส ถ้าเขามีโอกาสที่จะทำ อะไรที่ทำให้สุดท้ายของชีวิตของคนที่จะถูกประหารมีความอึดอัดเพิ่มขึ้น เขาก็จะถือ โอกาสทำ เป็นคนประเภทที่จะเรียกว่าปีศาจก็ไม่ผิดเท่าไร หรือเป็นยักษ์ชนิดหนึ่ง ยักษ์เป็นๆนะ ยังไม่ได้เกิดในเมืองยักษ์ เขาอยู่ในเมืองมนุษย์แต่จิตใจเป็นยักษ์เมื่อ

อาตมาฟัง ก็ตั้งใจที่จะเข้าสู่สถานทีนั้น โดยการแผ่เมตตาธรรมตลอด ทั้งๆที่เวลาเราเข้าไป เราต้องผ่านการตรวจ ถอดผ้าออกทั้งหมด เพื่อเขาจะดูผ้าของเราทั้งหมด ดูร่างกายของเราทั้งหมด ดูแล้วก็ไม่ใช่ดูอย่างสุภาพ แต่เราถือเป็น โอกาสที่จะแผ่เมตตาให้เขา แผ่เมตตาให้สัตว์ทั้งหลายที่อยู่รอบตัว เป็นโอกาสทำทนายเหมือนกัน ทำทนายตัวเอง เราคิดว่า ถ้าเราจะช่วยได้ เราก็จะต้องเอาใจคนพวกนั้นไว้ก่อน เลยอาศัยการแผ่เมตตา ทั้งบทสวดก็ดี ทั้งที่ยกภาวะของเมตตาธรรมเข้าสู่จิตใจ คือหวังให้เขามีความสุข ขอให้เขาได้เป็นผู้ที่ปราศจากทุกข์ภัยทั้งหมด

ระหว่างที่เราเดินเข้าไป รอกการเข็ดต่างๆ แล้วก็เข้าไปในห้องขัง อาตมาก็ถูกขังเอาไว้ ปิดกุญแจด้วย ก็ได้วางแผนกับเจย์ล่วงหน้าไว้ก่อนว่า พอเราไปถึง สิ่งแรกที่เราควรทำคือ เจย์จะขออาราธนาศีลแล้วก็อาราธนาพระปริต เพื่อจะได้สวดมงคล แต่พอเข้าไปถึง เขาก็คล้ายๆมาอบรมเราว่า จะต้องทำอย่างนี้ๆ กฎกติกายอย่างนี้ๆ เขาก็พูดอย่างแข็ง เขาพูดออกมาในลักษณะว่าเราจะทำอะไร จะต้องระมัดระวัง ไม่ทำให้เขาสงสัยว่าเรากำลังทำอะไร และต้องใช้ภาษาอังกฤษตลอด ไม่ให้พูดภาษาอื่น เพื่อไม่เป็นเรื่องลับ

หลังจากเขาพูด เราก็บอกว่าเวลาเราสวด เราจำเป็นต้องใช้ภาษาของศาสนา คือเราจะพยายามให้เป็นภาษาอังกฤษเท่าที่เราทำได้ แต่ว่าบางบทต้องเป็นภาษาบาลี ก็อธิบายให้เขาเข้าใจ เขาก็พูดในลักษณะยอมรับแต่ไม่พอใจ เราก็เริ่มของเรา ก็ได้อาราธนาศีล ซึ่งเราก็ถือโอกาสอธิบายเป็นภาษาอังกฤษว่า เรากำลังทำอะไร คือในเชิงที่เราสอนเจย์ด้วย แต่เขาคูมเรา เขาก็ต้องนั่งฟังอยู่ เลยเป็นทั้งสอนเจย์และอีกแง่หนึ่งคือสอนพวกที่มาคุมด้วย

เราก็ให้เจย์อาราธนาพระปริต เจย์ก็ลืมหรือสับสน กลับไปอาราธนาเทศน์ เราก็บอกว่า เอ้อ! มันผิด แต่ก็เลยเทศน์สักกัณฑ์เล็กๆ เพราะเขาอาราธนา เราก็อธิบายไป เทศน์ไปนิดหน่อย แล้วเจย์ก็อาราธนาพระปริต จึงได้สวดพระปริต มีบทแผ่เมตตาทั้งที่เป็นภาษาบาลี และทั้งที่เราแปลเป็นภาษาอังกฤษ ซึ่งอาตมาก็ยกมาประมาณ ๓ บท ที่เราแปลเป็นภาษาอังกฤษ บทที่เราสวดคินนี้และอีกบทที่จะเจอมากที่สุด ในพระไตรปิฎก เป็นการอธิบายถึงการตั้งพรหมวิหาร ๔ คือ จะได้แผ่พรหมวิหาร ๔ ทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไปในทิศทั้ง ๔ รอบทิศ ด้วยจิตใจที่ไพศาล เวลาแปลเป็นภาษาอังกฤษก็ค่อนข้างจะไพเราะนะ แล้วก็มีส่วนเมตตาสูตรอีก ที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเกี่ยวกับการแผ่เมตตา เราก็สวดทั้งภาษาบาลีและภาษาอังกฤษ เหมือนกับเป็นการแผ่เมตตาใหญ่ และบทอื่นๆ เล็กๆน้อยๆ แล้วก็จบลง

หลังจากนั้นไม่มีปัญหากับพวกเจ้าหน้าที่เลย เขาเอ็นดูเราตลอด ไม่ได้ลำบาก เราเองก็ไม่หนักใจ แล้วก็รู้สึกว่าเขาทำหน้าที่ของเขาแต่ไม่กวนเรา เจ้าหน้าที่ที่เป็นหัวหน้า และเป็นคนที่บาทหลวงศาสนาคริสต์เคยบอกให้ระวังคนนี่ว่าเขาโหดร้ายมากนะ พอสวดเสร็จ เขาก็บอก ท่านจะฉันทน้ำไหม เราก็ว่า คงไม่ฉันท เขาก็ โอ้ ท่านได้ pray ตั้งยาวนาน คอน่าจะแห้งนะ เราก็มอง คอแห้งอยู่ เจ็บคอนิดหน่อย แต่เท่าที่เราทราบ อาตมาไม่

อยากฉันทน้ำ เพราะถ้าหากว่าฉันทน้ำแล้ว เราต้องไปใช้ห้องน้ำ ต้องมีเจ้าหน้าที่พาออกไป แล้วต้องคุม แล้วต้องผ่านอีกตั้งหลายด่าน กว่าจะได้มีห้องน้ำใช้ แล้วกว่าจะผ่าน กลับเข้ามา เรากลัวว่าจะเสียเวลา เลยไม่ฉันทักว่า แล้วเขาก็ว่า ห้องน้ำเรามีตรงนี้นะ นิมนต์ใช้ได้ เราก็อ้อ! ถ้าอย่างนั้นก็ได้อีก เขาก็ถามว่า จะฉันทน้ำอะไรดี เอาน้ำส้มไหม เขาก็อุตสาห์ออกไปหาน้ำส้มมาให้

แล้วก็มีอีกช่วงหนึ่ง คือว่าเราใช้เวลาไปกับเจย์สักระยะหนึ่ง ทนายความของเจย์ก็โทรเข้ามา คือเขาพบเจย์ไม่ได้แต่เขามีสิทธิ์จะพูดกับเจย์ในคืนนั้น เขาอยู่ในเรือนจำอีกที่หนึ่ง เขาถามว่า ท่านอาจารย์ปล้นโนเป็นอย่างไร พวกทนายเขาหวังกันว่าเราไปอยู่ในที่ที่ อึดอัด ไม่น่าอยู่ พวกทนายเขาเล่าให้ฟังวันหลัง ตอนนั้นอาตมาไม่รู้ ทนายเล่าว่า เจย์ตอบว่าอาจารย์ปล้นโนสบาย กำลังจะสนทนาธรรมกับพวกเจ้าหน้าที่ เวลาเขาเห็นว่า เจย์กำลังคุยกับทนาย ไม่ได้คุยกับอาตมา เขาก็หันมาถามถึงชีวิตของเรา มีข้อคิด ธรรมะอะไร ในที่สุดเขาก็ดี

ฉะนั้นเราเห็นคุณค่าของเมตตาธรรม เป็นสิ่งที่ดึงดูดใจของคน แม้จะเป็นปีศาจครึ่งๆ แต่ว่าเขายังมีจิตใจ จิตใจของมนุษย์ที่ไหน ยิ่งไงก็รักสุข เกลียดทุกข์ เวลาเขามี โอกาสที่จะเห็นชัด เขาก็ต้องเลือกในสิ่งที่ดี ในสิ่งที่ถูกต้อง ในสิ่งที่นำความสุขมาให้ เวลาเห็นชัดมันไม่ต้องคิดมาก เพราะมันนำความสุขมาให้เรา นี่เป็นส่วนหนึ่งของการ ปฏิบัติของเรา เราพยายามที่จะฝึกให้ใจของเรามีเมตตาธรรม แต่ว่าเราก็ต้องฝึกใจ ของเราให้มีความชัดเจนพอสมควร นี่มันเป็นหน้าที่ของสติ สติของเรา สมาธิของเรา ปัญญาของเรา เราฝึกเราฝนอยู่ เพื่อทำให้จิตใจของเรามีความชัดเจน แจ่มใสเพียงพอ ที่จะเข้าใจว่าความสุขที่แท้จริงคืออะไร ความทุกข์ที่แท้จริงเป็นอย่างไร เพราะว่ามัน เป็นปัญหาตรงที่เราไม่เห็นแจ้ง ไม่รู้แจ้ง

อย่างที่ยกขึ้นมาเมื่อตอนบ่าย คำถามว่า เมฆไหมครับ มันใช้ไม่ได้ เพราะทุกคนจะมีแต่ คำตอบว่า ไม่เมฆๆ และถ้าเราถามมนุษย์ทั่วๆไปว่า เขาทุกข์ไหม เขาก็จะว่าไม่ทุกข์ แม้แต่เราเองถามว่าทุกข์ไหม ส่วนใหญ่ก็จะตอบว่าไม่ทุกข์ เพราะเราเห็นไม่จริง เห็นไม่ ตรง

การฝึกใจของเราให้มีเมตตาธรรม เป็นการยกจิตเข้ามาสู่ภาวะที่หวังความสุขจริงๆ สำหรับตัวเอง เป็นที่น่าสังเกต เวลาเราสวดแผ่เมตตาเริ่มต้นด้วย อหัง สุขิโต โหมิ ขอ ให้ข้าพเจ้าจงเป็นผู้ถึงสุข เพราะเราก็ต้องเอ็นดูตัวเองไว้ก่อน ไม่ใช่เป็นการเห็นแก่ตัว มันเป็นความจำเป็น เพราะถ้าหากว่าตัวเราเองไม่รู้จักความสุข เราก็ไม่สามารถที่จะให้ ความสุขแก่ผู้อื่นเท่าไร

เมื่อไม่มีจิตใจที่แจ่มใสเพียงพอ ถึงจะอยากได้ความสุข แต่ไม่เข้าใจชัดเจนเพียงพอว่า สุขที่แท้จริงคืออะไร เราวิ่งไปหาความสุข แต่มันก็มักจะไม่ค่อยให้ความสุขที่จะทำให้ จิตใจอึด เมตตาธรรมเป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยให้เราระลึกถึงความเมตตาเอ็นดูเอื้อเฟื้อต่อ

ตนเอง และเมตตาเอ็นดูเอื้อเฟื้อต่อผู้อื่น อย่างน้อยเราก็ต้องมีความพยายามที่จะถอยออกจากจิตใจที่เศร้าหมองด้วยความโกรธ หรือความแค้น ความรู้สึกแค้นที่เก็บเอาไว้ อมเอาไว้ มันเป็นสิ่งที่ทำลายตัวเอง คือมันเสียการเป็นมนุษย์ของเรา

ในพระสูตรหนึ่งที่มีพระรูปหนึ่งทะเลาะขัดแย้งกับพระรูปอื่น พระรูปอื่นๆตกเดือนท่านก็ยิ่ง โกรธยิ่งแค้น พระพุทธเจ้าท่านจึงได้สั่งสอน แนะนำวิธีกำจัดความโกรธ และความจำเป็นที่จะต้องกำจัดความโกรธ ท่านลงท้ายในพระสูตรนั้นว่า แม้จะมีกลุ่มโจรมาจับเรา และพยายามที่จะทำลายชีวิตของเรา โดยเอาเม็ดเอาเลื่อยมาบาดขาบาดแขนของเรา ถ้าหากว่าด้วยสาเหตุนี้ เราได้เกิดความโกรธ ก็ถือว่าไม่ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ เป็นการปล่อยจิตใจไปในอกุศล ในความโกรธที่ไม่เข้าท่า ถึงจะขนาดนั้น เรายังควรจะต้องตั้งเมตตาจิตไว้ พวกเราคงจะไม่มีใครมาจับไปเลื่อยแขนเลื่อยขาหรืออก บางทีแค่ถูกนินทาเล็กๆน้อยๆก็โกรธแล้ว ไม่พอใจแล้ว

ทีนี้เราก็ต้องพยายามที่จะถอนและถอยออกจากความโกรธ โดยเอาเมตตาธรรมขึ้นมาแทน เราใช้จิตของเราแผ่ออกไปถึงเขา เราพิจารณาในหลักของกรรม คือถ้าหากว่าใครทำในสิ่งที่เป็นอธรรม ไม่ตรงกับธรรมะ เขาเอาเปรียบก็ดี หรือนินทาว่าร้ายก็ดี หรืออิจฉาก็ดี สู้แล้วแต่ อันนั้นเป็นการกระทำของเขา เป็นการกระทำที่เป็นเหตุให้เขาเกิดความทุกข์ต่อไป เขาจะต้องรับผลของกรรมนั้นๆ แต่ถ้าหากว่าเราสามารถที่จะตั้งจิตไว้ เห็นว่าเขากำลังสร้างความทุกข์อยู่ มันก็น่าสงสารแทนที่จะโกรธ เราก็คิดในลักษณะว่า เออ! มันก็น่าสงสารนะ

เรายกเมตตาธรรมขึ้นมา แต่เราไม่จำเป็นที่จะต้องโง่ ในลักษณะที่คนทำในสิ่งที่ไม่ดี ไม่ตรงกับธรรมะ แล้วคล้ายๆกับว่าเรายินยอมต่อเขาเหมือนว่าเราสนับสนุนเขา การสนับสนุนอย่างนั้นไม่ใช่เมตตาธรรม สำหรับเอาตมาเอง ในฐานะที่เราเป็นเจ้าอาวาส เราต้องเป็นอาจารย์ของคน เราก็มืดความจำเป็นที่จะต้องแนะนำหรือสั่งสอน หรือขัดเกลาดักเตือนผู้ที่ไม่ถูก

หลวงพ่อกษัตริย์ท่านให้อาตมาเป็นเจ้าอาวาสที่วัดป่านานาชาติ หลังจากพรรษาที่ ๘ กำลังจะเข้าสู่พรรษาที่ ๙ ที่จริงก็ประสบการณ์น้อย ในแง่หนึ่งก็ยังเป็นเด็กในธรรมะอยู่ แต่ว่าทำให้อาตมาได้ประสบการณ์เยอะ เวลาเราเห็นสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูก เราก็มักจะเกิดความไม่พอใจและโทสะประกอบด้วย ถ้าหากว่าเราดักเตือนคน หรือแนะนำคนด้วยโทสะเป็นพื้น คนเขามักจะไม่ยอมฟัง หรือเกิดการทะเลาะกัน หรือจะเกิดอะไรขึ้นสักอย่าง คือจะไม่ราบรื่นในฐานะที่เป็นผู้นำ เป็นทุกข์มาก ทุกข์ที่เห็นสิ่งที่เราคิดว่าไม่ถูกต้อง ทุกข์เวลาเกิดการทะเลาะกันและไม่ยอมฟังกัน

แต่เราก็ค่อยๆสังเกต ค่อยๆปฏิบัติ พยายามที่จะฝึกตัวเองให้อยู่ในธรรมะมากขึ้น เป็นที่น่าสังเกตว่า เวลาใจของเราถึงจะเห็นว่าไม่ถูกต้อง แต่ถ้าวางใจแล้วดักเตือนมาจากเมตตาธรรมเป็นพื้น คือเห็นว่าไม่ถูกต้อง และไม่ใช่ว่าใจเรายินดียกย่องเขา นะ แต่เรา

สามารถที่จะตั้งเมตตาได้ว่าเราทำเพื่อประโยชน์ของเขา ทำเพื่อประโยชน์ของหมู่คณะ ทำเพื่อประโยชน์ของพระศาสนา คือเราคิดในลักษณะอย่างนั้น การยอมรับยอมฟังมักจะไม่ใช่ค่อยพลาด เพราะเจตนาของเราเอง และอารมณ์ของเราเอง ถ้ามาจาก เมตตาธรรม มันจะง่ายขึ้น ราบรื่นขึ้น บางทีถ้าเห็นข้อบกพร่องเราสามารถที่จะพูดอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะไม่ได้พูดด้วยโทสะ แต่พูดด้วยเมตตา มันเป็นเรื่องแปลกที่เราได้สังเกตมานาน

บางคนคิดว่าถ้าเราเมตตา เราจะไม่ว่าใครเลย อย่างที่ว่าเมตตาแปลว่าเอ็นดู คือเอ็นดูจนเอ็นขาด อย่างนั้นไม่เป็นธรรมนะ มันไม่ใช่เมตตาที่แท้จริง เรียกว่าเราก็ก็นั่งตั้งอยู่ในหลักของความถูกต้อง ตั้งอยู่ในหลักธรรม เราทำไม่ได้ แต่เพราะความเคารพต่อธรรมะ ความเอ็นดูก็เป็นส่วนที่ทำให้เรายกเมตตาธรรมขึ้นมาสู่จิตใจได้

เมตตาธรรมช่วยขัดเกลาทิฐิมานะของตัวเองด้วย คือถ้าเรามีจิตใจที่เอ็นดูจิตใจเราจะเปิดกว้างพร้อมที่จะเข้าใจ ในความคิดความรู้สึกของผู้อื่น แต่ถ้าเราแบกทิฐิมานะเข้ามาอย่างนั้นมันก็เอ็นดูไม่ได้ การที่จะตั้งเมตตาธรรมโดยสมบูรณ์ เราจำเป็นต้องถอดถอนทิฐิมานะของเรา หรืออย่างน้อยก็ต้องวางไว้ก่อน แต่เอาวางไว้ห่างๆหน่อยนะ แล้วค่อยยกเมตตาขึ้น เป็นการฝึกฝนในคลองธรรมที่ดีมากที่สุด เพราะว่าทิฐิมานะเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าก็ตี ครูบาอาจารย์ก็ตี ท่านว่าเป็นตัวที่กำจัดได้ยาก แต่เป็นส่วนที่ถ้าเราสามารถที่จะทำให้มันเบาบางลง มันเหมือนกับเป็นการยกภูเขาออกจากจิตใจของเรา มันจะเบาสบายนะ การที่ได้มีภูเขา และของหนักทับลงมาที่จิตใจ มันก็อึดอัดอยู่ นะ นี่เป็นลักษณะของผู้ที่ยังอยู่ภายใต้อำนาจของทิฐิมานะ ความสามารถที่จะยกออก เชี่ยวออก มันทำให้ความเบาเกิดขึ้นในจิตของเรา

เมตตาธรรมมีผลที่ออกมาตรงๆ และมีผลที่ออกมาข้างเคียง เพราะนี่เป็นลักษณะของธรรมะ เราทำอะไรที่ถูกต้องกับธรรมะ มันจะมีอะไรมาพร้อมๆกันที่เรายกตัวอย่างในคืนนี้ก็เรื่องที่เราแผ่เมตตา ยกเมตตาธรรมขึ้นมาสู่จิต ทำให้เกิดความสุขภายในจิตของตัวเอง ทั้งได้ผูกมิตรกับเพื่อนมนุษย์ และเป็นการขัดเกลาสวณสิกภายในจิตใจของเราได้ การภาวนา การปฏิบัติธรรม เราก็ก็นั่งเข้าใจว่า เรากำลังทำใจของเราให้ยอมธรรมะ เวลาเรายอมธรรมะ ยอมรับความเป็นจริง ทางที่เข้าสู่ธรรมะของพระพุทธเจ้าจะค่อยๆเปิดให้เรา

เมตตาธรรมจึงเป็นข้อธรรมที่มีอานิสงส์ในปัจจุบัน และมีอานิสงส์ในอนาคต อานิสงส์อย่างหนึ่งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ ผู้ที่ตั้งอยู่ในเมตตาธรรม หรือชานาญในเมตตาธรรม นอกจากเวลาตายจะสงบ เวลาจุติใหม่เกิดใหม่ ถ้าไม่เกิดในสวรรค์ ก็เกิดในภูมิมนุษย์ที่ดี เพราะอาศัยเมตตาธรรมเป็นเหตุ ได้ผลทั้งในชาตินี้และได้ผลในชาติหน้า และก็ได้ผลในแง่ตัวธรรมะเอง คือ ในการพ้นจากทุกข์ทั้งหลาย เพราะเป็นส่วนที่ขัดเกลากิเลสออกจากใจของเราได้ การแผ่เมตตาโดยการยกเมตตาธรรมขึ้นมาสู่จิต เป็นสิ่งที่เราสามารถที่จะฝึกได้ สามารถที่จะยกขึ้นมาสู่จิตใจได้ เวลาเราสังเกตว่าจิตจะ

อีตอัดคับแคบด้วยความไม่พอใจ ความขัดเคือง เราก็ก็น โทษ เห็นว่าเป็นความทุกข์
ของเรา เราก็ก็นพยายามที่จะให้จิตใจของเราว่างขวางออกไปด้วยเมตตา เมตตา ถ้า
แปลโดยตรงแปลว่า หวังดี เราหวังดีต่อตัวเราเอง เราหวังดีต่อเพื่อนมนุษย์ เราหวังดี
ต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย มันจะทำให้จิตใจของเราว่างขวางออกไป อิมเอิบไพศาล

สำหรับคินนี้อาตมาก็ได้ให้ข้อคิดในธรรมะพอสมควรแก่เวลา ขอยุติลงเพียงเท่านี้
เอวัง.

