



แสงส่องใจให้เพียงพรหม

สมเด็จพระญาณสังวร  
สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก  
พระชนมายุ ๘๐ พรรษา  
วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖





## ธรรมานุโมทนา

พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญการให้ธรรม ว่าเป็นการให้ที่ยิ่งกว่าการให้ทั้งปวง

อันพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นความประเสริฐสถานเดียว เป็นไปเพื่อความหมดจดจากกิเลสและกองทุกข์จริงแท้ เป็นพระวาจาที่สูงสุดแห่งวาจาทั้งหลาย พระธรรมแผ่ไปถึงไหนเพียงไร ย่อมยังความดี ความสุข ความร่มเย็น ถึงนั้น เพียงนั้น การให้ธรรมจึงมีคุณยิ่ง พระพุทธองค์จึงทรงสรรเสริญการให้ธรรมดังกล่าว

เสียงสรรเสริญของบัณฑิตเป็นเสียงที่ผู้ได้รับฟังยินดี ขออนุโมทนาสาธุการผู้มีส่วนร่วมใจให้เกิดหนังสือ “แสงส่องใจให้เพียงพอรหม” อันเป็นการให้ธรรมในเทศกาลวิสาขบูชาปีพุทธศักราช 2535 นี้ ที่เป็นการปฏิบัติควรได้รับพุทธสรรเสริญ

*ศด. พระญาณสังวร*

(สมเด็จพระญาณสังวร)

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

สกลมหาสังฆปริณายก

วัดบวรนิเวศวิหาร  
กุฏิหลวงกับบาทแสนยากร



3111102002281

# ประทานแสงส่องใจ

วันที่ ๓ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๓๖ เจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก ทรงเจริญพระชนมายุครบ ๘๐ พรรษา

เป็นมหามงคลแก่จิตใจ เป็นที่ปิติโสมนัสยิ่งใหญ่นั่นประมาณ เหตุทรงพระคุณมหาศาลพันพรรณนา

เมื่อมาถึงอุดมพิเศษสมัย ศิษยานุศิษย์น้อยใหญ่และผู้เลื่อมใสศรัทธาในปฏิบัติอันสงบงามของเจ้าพระคุณสมเด็จพระสังฆราชท่านจึงพร้อมกันรวมใจประกาศความกตัญญูตกเวทีจัดพิมพ์หนังสือ “แสงส่องใจ” ทุกอันดับ ที่ทรงแจกแล้วในวันที่ ๓ ตุลาคมทุกปี และที่ทรงแจกในปีพระชนมายุ ๘๐ นี้ รวมหนังสือ ๑๑ อันดับเพื่อขอประทานน้อมถวายเป็นส่วนเพิ่มพูนพระกุศลบุญราศี ที่ทรงสั่งสมมาด้วยดีทุกพระชาติ

พระกุศลมากมาย ภายใต้อำนาจคุณพระรัตนตรัย ย่อมสามารถเสริมส่งให้ทรงถึงความยิ่งความสว่างไสวในธรรม ทรงเป็นพระประมุขนำความเจริญรุ่งเรืองร่มเย็นยืนนานให้มีให้เป็นไปในพุทธเขตแห่งสยามรัฐสีมาภคนี้ ภายใต้พระบุญญาบารมีสูงส่งแห่งองค์พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถ สองพระผู้ทรงพระชาติทรงพระคุณอันประเสริฐ.



## แสงส่องใจให้เพียงพรหม

ธรรมหมวดหนึ่งซึ่งสำคัญและจำเป็นสำหรับการครองชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างร่มเย็นเป็นสุข คือ พรหมวิหารธรรม ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม หรือ ธรรมที่ทำให้เป็นพรหม ความหมายง่าย ๆ ตรงไปตรงมาก็คือพรหมทั้งหลายมีธรรมนี้ครบถ้วน ผู้ไม่มีธรรมนี้ครบถ้วนเป็นพรหมไม่ได้ ไม่ใช่พรหม แม้เป็นเทวดาก็ตามถ้าไม่มีธรรมนี้ก็ไม่ใช่พรหม แต่ถ้ามีธรรมนี้บริบูรณ์แม้เป็นมนุษย์ก็เรียกได้ว่าเป็นพรหม

ชักชวนกันทำอะไรเป็นอะไรมากมายนักแล้ว มาชวนกันเป็นพรหมบ้างเถิด ก่อนอื่นก็มาศึกษาให้รู้

ให้เข้าใจ ว่าธรรมที่ทำให้เป็นพรหมคือพรหมวิหารธรรม  
คืออะไร

พรหมวิหารธรรม คือ ๑. เมตตา ๒. กรุณา  
๓. มุทิตา ๔. อุเบกขา ทั้ง ๔ อย่างนี้เป็นที่คุ้นหู  
คุ้นปากมานานักแล้ว แต่จะให้เกิดผลเป็นประโยชน์ได้จริง  
จะต้องทำให้คุ้นใจ คือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจด้วย

เมตตาคือปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาคือช่วยให้  
พ้นทุกข์ มุทิตาคือพลอยยินดีเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข และ  
อุเบกขาคือวางใจเป็นกลางไม่ยินดีไม่ยินร้ายกับ  
ความได้สุขได้ทุกข์ได้ดีได้ชั่วของผู้ใด รวมทั้งของ  
ตนเองด้วย

เมตตา ปรารถนาให้เป็นสุข ก็เช่นเดียวกับ  
พรหมวิหารธรรมอีก ๓ ประการ คือมีความหมาย  
สองนัย คือมีความหมายที่ตื้น และความหมายที่ลึก  
เข้าใจและปฏิบัติได้ทั้งง่ายและทั้งยาก

เมตตา ปรารถนาให้เป็นสุข คือมุ่งหมายหรือ



มุ่งหวังให้เป็นสุข แม้ตั้งปัญหาว่าให้ผู้ใดเป็นสุข ก็จะมีคำตอบว่าให้ผู้อื่นเป็นสุข และให้ตัวเองเป็นสุขด้วย ไม่ใช่จะให้ผู้ใดผู้หนึ่งเท่านั้นเป็นสุข ต้องให้เป็นสุข ทุกผู้ทุกฝ่าย นี่คือความหมายที่ถูกแท้ของเมตตา ส่วนมากเข้าใจว่าเมตตาคือปรารถนาให้ผู้อื่นเท่านั้นเป็นสุข ไม่รวมตัวเองด้วย ความเข้าใจเช่นนี้แม้จะแสดงถึงน้ำใจที่ดีงาม แต่ก็ไม่ถูก สิ่งใดไม่ถูก สิ่งนั้นก็ผิด ก็ต้องแก่ คนอื่นก็มีชีวิต ตนเองก็มีชีวิต ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ก็ต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขด้วย จึงจะถูกต้อง ไม่มีอะไรแตกต่างกันในความเป็นชีวิต ทั้งผู้อื่นและตนเอง แม้ปรารถนาให้ผู้อื่นเท่านั้นเป็นสุข ไม่รวมตนเองด้วย การปฏิบัติผิดย่อมตามความปรารถนาที่ผิดนั้นมาอย่างแน่นนอน และเมื่อปฏิบัติผิด คือ ทำเหตุผิด ผลก็ต้องผิดไปตามเหตุ จะเป็นผลที่ถูกไม่ได้ เพราะไม่ตรงตามเหตุ เหตุกับผลต้องตรงกันเสมอ เหตุเป็นเช่นใด ผลย่อมเป็นเช่นนั้น

ผู้ที่เข้าใจความหมายของเมตตาผิด ยิ่งเป็นผู้มีเมตตาเพียงใด ก็จะต้องปฏิบัติผิดก่อให้เกิดผลผิดมากเพียงนั้น มีเมตตาก็จะเหมือนไม่มีเมตตา โดยเฉพาะ

แก่ตนเอง คือไปมุ่งปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขฝ่ายเดียว  
จนตัวเองต้องเป็นทุกข์ การทำให้ตัวเองต้องเป็นทุกข์  
แม้จะปรารถนาให้ใคร ๆ อื่นหลายคนเป็นสุข ก็ไม่เรียก  
ว่าเป็นเมตตาอย่างถูกต้องแท้จริง เมตตาที่ยังผิดพลาด  
บกพร่อง ไม่สมบูรณ์ ผิดจากเมตตาที่แท้จริงใน  
พรหมวิหาร

พระพุทธานุศาสนาสอนให้แผ่เมตตาปรารถนา  
ให้เป็นสุข และให้แผ่ให้ตนเองก่อน ผู้อื่นเป็นอันดับ  
ต่อ ๆ ไป ซึ่งเป็นไปตามเหตุผลธรรมดาที่ถูกต้อง  
คือผู้ใดจะให้อะไรใครได้ ผู้นั้นต้องมีอะไรนั้นเสียก่อน  
ผู้ไม่มีจะให้ได้อย่างไร ผู้ไม่มีให้ไม่ได้ จะปรารถนา  
ให้ผู้อื่นเป็นสุขก็เช่นกัน ถ้าตนเองไม่เป็นสุข จะมี  
ความสุขที่ไหนไปเพื่อแผ่ให้ผู้อื่น ตนเองต้องมีสุขก่อน  
จึงจะแผ่เมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ ฉะนั้น  
จึงต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุขก่อน ต้องทำตนเอง  
ให้เป็นสุขก่อน ให้มีสุขก่อน เมตตาที่แท้จริงถูกต้อง  
เป็นเช่นนี้ คือเมตตาตน แล้วก็เมตตาคนอื่นต่อไป  
หรือพร้อมกันไป ไม่ใช่เมตตาแต่ผู้อื่น และก็ไม่ใช่เมตตา  
แต่ตนเอง

เมตตาที่ถูกต้อนั้นต้องปรารถนาให้ตนเองเป็นสุข ทำตนเองให้เป็นสุข ให้มีสุข การแผ่เมตตาไม่ใช่การแสดงเพียงปากพูดหรือนึกส่ง ๆ ไปเหมือนนึกถึงเรื่องอะไรทั้งหลาย การแผ่เมตตาที่ถูกตองเพื่อให้เกิดผลจริงต้องแผ่ออกจากใจที่อ่อนละมุนและใจจะอ่อนละมุนสามารถแผ่เมตตาออกไปเพื่อผู้อื่นได้ ก็ต้องเป็นใจที่สงบจากความทุกข์ความร้อนจากความโลภโกรธหลง อย่างน้อยก็ในช่วงระยะเวลาที่ปรารถนาจะแผ่เมตตาออกไป ใจที่กำลังทุกข์กำลังร้อนด้วยความโลภโกรธหลงจะไม่มีพลังเมตตาแผ่ไปได้เลย คิดดูง่าย ๆ ย่อมเข้าใจ เวลาโกรธผู้ใดผู้หนึ่งอยู่ตนเองก็ร้อน ตนเองก็ยังไม่แผ่เมตตาให้ตนเองหายร้อนให้เป็นสุข แล้วความเมตตาปรารถนาให้ผู้อื่นเช่นผู้ที่ตนโกรธเป็นสุขจะเกิดได้อย่างไร เมตตาจะไม่เกิดขึ้นเลยจะไม่แผ่ออกไปได้เลย ทั้งเพื่อตนเองและเพื่อผู้ใดก็ตามตรงกันข้ามจะมีแต่ความไม่เมตตาปรารถนาไม่ให้เป็นสุข

การเมตตาตนเองทำใจตนเองให้มีความสุขก่อนจึงเป็นความจำเป็นอย่างยิ่งก่อนจะเมตตาผู้อื่นได้ต่อไป

ใจตนเองเป็นสุขเพียงไร สงบจากความร้อนมีความ  
เยือกเย็นอ่อนละมุนเพียงไร จะสามารถแผ่เมตตา  
ไปยังผู้อื่นได้กว้างไกลเพียงนั้น พึงเข้าใจเช่นนี้ และ  
พึงแก้ไขที่แม้มิได้ให้ถูกต้อง ใจตนเองที่สับสนวุ่นวาย  
เป็นทุกข์เป็นร้อนอยู่ตราบใด ตรานั้นความหวังดี  
ต่อผู้ใดก็ไม่เกิด เมตตาต่อผู้ใดก็ไม่ได้ ด้วยเหตุนี้  
ผู้ที่มีใจเป็นทุกข์มีใจร้อนเร่าสับสนวุ่นวายจนถึงปรากฏ  
ออกทางกายวาจาเป็นความร้อนแรง จึงเป็นผู้ที่ผู้รู้เห็น  
ทั้งหลายเห็นว่าไม่มีเมตตา ทั้ง ๆ ที่ความจริงผู้นั้นก็มี  
ความปรารถนาให้บุคคลบางพวกเป็นสุข แต่เมื่อ  
ไม่แผ่เมตตาให้ตนเองก่อน ไม่ทำใจตนเองให้เป็น  
สุขสงบมีความเย็นความอ่อนละมุนก่อน ก็เป็นการ  
ไม่ถูกต้องตามความหมายที่แท้จริงของเมตตา แต่เป็น  
ไม่เมตตา จึงพึงระวังสังวรอย่างยิ่ง

เมตตาตนเองเสียก่อน ด้วยการทำใจตนเอง  
ให้สงบจากโลกโกรธหลงทั้งสามประการ จนเยือกเย็น  
เป็นสุขอ่อนละมุนเสียก่อน จึงจะถูกต้อง จึงจะเป็น  
เมตตาที่แท้จริงได้

เมตตาผู้อื่น แต่ไม่เมตตาตนเองก่อน ก็ไม่ได้  
ก็ไม่ถูก ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข จนตัวเองเป็นทุกข์  
ก็ไม่ได้ ก็ไม่ถูก ไม่มีผู้ใดที่จะยินดีรับความไม่ถูก  
นอกเสียจากไม่รู้ เมื่อรู้แล้วก็ต้องแก้ไขที่ไม่ถูก  
ให้เป็นถูก ให้สังเกตดูความถูกไม่ถูกเกี่ยวกับเมตตา  
ที่ใจตนเองนั่นแหละ ไม่ต้องไปดูที่ไหนอื่น

ถ้าใจตนเองสับสนวุ่นวายทุกข์ร้อนแล้วไม่ทำให้  
สงบเย็นเสียก่อน มุ่งแต่จะไปเมตตาผู้อื่น นั่นแหละผิด  
นั่นแหละต้องแก้ไข

พระพุทธเจ้าผู้ทรงตรัสรู้คือทรงรู้แจ้งจริง รับสั่งไว้  
ว่าใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ  
นี้หมายถึงทั้งทางดีและทางไม่ดี ใจดี ทุกสิ่งที่ทำ  
สำเร็จด้วยใจก็เป็นสิ่งดีด้วย ใจไม่ดี ทุกสิ่งที่ทำสำเร็จ  
ด้วยใจก็เป็นสิ่งไม่ดีด้วย เท่าที่ปรากฏโดยทั่วไป ก็เชื่อ  
เช่นนี้กันอยู่แล้ว เห็นได้จากทั่ว ๆ ไป เมื่อปรารถนา  
จะต้องการเมตตาก็จะต้องไปขอจากท่านผู้ที่ตนมั่นใจ  
ว่าเป็นผู้มีศีลมีธรรมมีเมตตากรุณา คือมีใจดีนั่นเอง  
ไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดไปขอให้คนไม่มีศีลไม่มีธรรม

ไม่มีเมตตากรุณาแผ่เมตตาให้ ไม่ต้องดูคนอื่นไกล ดูได้ที่ตัวเราเองของทุกคน ก็ให้เห็น ท่านที่มีใจดีมีศีล มีธรรมเป็นที่ยกย่องสรรเสริญของคนเป็นอันมาก ใจของเรา ก็อยากจะไปพบ และถ้ามีโอกาสก็จะไป เพื่อขอรับเมตตาจากท่านนั้นแหละ พระที่ท่านมี ผู้ศรัทธามาก ๆ ก็ล้วนเป็นพระที่ปรากฏว่าใจดีมีศีล มีธรรม ที่พวกเราเชื่อมั่นว่าจะแผ่เมตตาช่วยพวกเราได้ และจากเมตตาที่ท่านแผ่ให้ นั้น เราก็เชื่อกันว่าจะได้รับความ สุขความสำเร็จต่าง ๆ อันเป็นที่ปรารถนา นี้ก็ แสดงว่าเราพากันเชื่อถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ ใจเป็นอย่างไรจะให้เกิดผลสำเร็จ อย่างนั้น เมื่อเข้าใจถูกในขั้นนี้แล้วก็ขอให้เข้าใจถูก ต่อไปด้วย ว่าเราจะต้องพากันทำใจ ทำใจให้เป็น อย่างไร ใจก็ย่อมเป็นอย่างนั้น ทำใจให้ดีใจก็จะดี ทำใจให้ไม่ดีใจก็จะไม่ดี ใจจะไม่ดีเองและใจจะไม่ร้ายเอง ใจจะไม่มีพลังส่งออกไปได้ถ้าใจไม่มีพลัง นี้หมายรวมทั้งพลังที่ดีและพลังที่ไม่ดี ถ้าใจมีพลังที่ดี ก็จะส่งพลังที่ดีออกไป เช่นพลังแห่งความเมตตา อันเป็นความเย็นความสุข ถ้าใจมีพลังที่ไม่ดีก็จะส่งพลัง

ที่ไม่ดีออกไป เช่นพลังแห่งความหลงผิด พลังแห่ง  
ความโกรธแค้นพยาบาท อันเป็นความร้อนแรง  
เป็นความทุกข์

ผู้จะเมตตาผู้ใดได้ต้องมีเมตตาต่อตนเองก่อน  
คือต้องทำใจตนเองให้เยือกเย็นเป็นสุขก่อน ความเยือกเย็น  
เป็นสุขก็คือผลของเมตตานั่นเอง พลังของเมตตานั่นเอง  
ซึ่งต้องมีในใจตนเสียก่อน หรือมีต่อตนเองเสียก่อน  
ไม่เช่นนั้นก็จะไม่มีไปเมตตาผู้อื่น หรือจะเมตตาผู้อื่น  
ไม่ได้นั่นเอง เพราะใจไม่มีพลังเมตตาที่จะแผ่อแผ่  
ไปให้ผู้อื่นเป็นสุขได้ พึงทำความเข้าใจให้ถูกต้องในข้อนี้  
ไม่เช่นนั้นอาจเห็นผิดไป ว่าการเมตตาตนเองก่อน  
เป็นการเห็นแก่ตัว การทำใจให้สงบเย็นอันเป็นผล  
ของความเมตตาตนเองไม่เป็นการเห็นแก่ตัว เพราะ  
ไม่มีผู้ใดต้องเสียประโยชน์จากเหตุนี้ มีแต่จะได้  
ประโยชน์อย่างยิ่งเท่านั้น การเมตตาตนเองเช่นนี้  
เป็นความดีที่ไม่มีจุดต่างพร้อย ไม่มีผลเสียแก่ผู้ใดทั้งสิ้น  
ตรงกันข้ามจะเป็นประโยชน์ใหญ่ยิ่งกว้างขวางสืบไป  
คนใจดีมีความสงบเย็นเพียงคนเดียวสามารถยังให้เกิด  
ความร่มเย็นเป็นสุขได้มากมายนัก เช่นเดียวกับคนใจ

ไม่ดีมีความวุ่นวายเร่าร้อนเพียงคนเดียวก็สามารถ  
ยังให้เกิดความทุกข์ความร้อนได้มากมายนัก เมตตา  
ตนเองก็คือทำตนเองให้มีใจที่ดี ที่สงบเย็น เป็นสุข  
มีเมตตา ทำให้ได้ก่อน แล้วจึงจะแผ่เมตตานั้นไปถึง  
ผู้อื่นได้ ไม่ว่าผู้ใด คนใกล้คนไกลเพียงไหน จะรับ  
เมตตาได้ จากใจผู้ที่สงบเย็นบรรเทาเบาบางแล้วจาก  
ความโลภความโกรธความหลง

ใจที่เบาบางหรือที่ไกลจากกิเลสคือโลกโกรธหลง  
มีความสงบ เป็นใจที่ไม่มีดีไม่มีชั่ว มีแสงสว่างคือ  
มีปัญญาเมตตาประจำอยู่ในตัวอยู่ในใจที่แผ่ออกไป  
ตลอดเวลา และจะรู้ได้ถูกต้องว่าเมื่อใดควรจะแสดง  
เมตตาต่อใครอย่างไร ซึ่งข้อนี้มีความสำคัญอย่างยิ่ง  
เมตตาตลอดเรื่อยไปก็ถูกต้องยิ่งนักถ้าแม้เป็นเมตตา  
ที่ปรากฏอยู่ในใจเท่านั้น แต่การจะแสดงเมตตาทางกาย  
ทางวาจาต้องอาศัยปัญญา เพราะปัญญาเท่านั้น  
ที่จะช่วยพิจารณาให้ถูกต้อง ว่าควรแสดงเมตตา  
ต่อผู้ใดอย่างไรเมื่อใดจึงจะเป็นคุณไม่เป็นโทษ ทั้งแก่  
ตนเองและแก่ผู้อื่น บางกรณีการแสดงเมตตา  
ที่ไม่ประกอบด้วยปัญญา ฝ่ายที่ได้รับเมตตาเป็นฝ่าย



ได้รับคุณไป แต่คุณได้รับโทษ ทั้ง ๆ ที่ฝ่ายได้รับคุณ  
นั้นเป็นฝ่ายผิด และฝ่ายได้รับโทษเป็นฝ่ายถูก เพื่อ  
ป้องกันมิให้ผิดพลาดในการแสดงเมตตาทางกาย  
ทางวาจาจึงจำเป็นต้องอาศัยปัญญาประกอบเสมอ

เมตตาเป็นเครื่องค้าจุนโลก โลกก็มีใช้อะไรอื่น  
โลกก็คือเขาคือเรานี้แหละ เมตตาเป็นเครื่องค้าจุนโลก  
ก็คือเมตตาเป็นเครื่องค้าจุนส่งเสริมเราและเขา โลก  
ไม่ได้หมายถึงเขาฝ่ายเดียว แต่หมายรวมถึงเราด้วย  
และโลกไม่ได้หมายถึงเราฝ่ายเดียว แต่หมายรวมถึง  
เขาด้วย ให้เมตตาต่อตนเองด้วย ต่อผู้อื่นทั้งหลายด้วย  
เมตตาจึงจะเป็นเครื่องค้าจุนโลกสมบูรณ์ตาม  
ความหมายจริง เมื่อผู้ใดเมตตาตนเองถูกต้อง ใจของ  
ผู้นั้นจะสงบเย็น เป็นทางให้เกิดปัญญา และปัญญานั้น  
เป็นแสงสว่างเป็นดวงแก้วประเสริฐเลิศค่า จนมี  
คำกล่าวว่ ปัญญาเป็นรัตนะของนรชน คือผู้มีปัญญา  
เป็นผู้มีแก้วประเสริฐสารพัดนึก ปัญญาอันเป็น  
แก้วสารพัดนึกนี้จะเกิดแก่จิตใจที่สงบบางเบาไกลจาก  
กิเลสโลกาภอรณหลงเท่านั้น

มีคำไทยสองคำที่มีความหมายแตกต่างกัน คือคนมีปัญญากับคนเจ้าปัญญา คนมีปัญญาคือคนมีสัมมาปัญญา คนเจ้าปัญญาคือคนมีมิฉฉาปัญญา ผู้มีมิฉฉาปัญญาคือผู้ที่ไม่เมตตาแม้แต่ตนเอง มีจิตใจวุ่นวายเร่าร้อนด้วยกิเลสโลกโกรธหลง ตรงกันข้ามกับผู้มีสัมมาปัญญา ซึ่งเป็นผู้เมตตาตนเองทำตนเองให้มีจิตใจสงบเย็นด้วยสงบด้วยไกลจากกิเลสโลกโกรธหลง

พระพุทธศาสนาสอนให้ดูตัวเอง สอนตัวเอง แก่ตัวเอง ฉะนั้นก็ดูตัวเราเองนี้แหละให้อบรมเมตตาให้ถูก แสดงออกให้ถูก เมตตาในใจให้มีอยู่อย่างถูกต้อง สม่ำเสมอเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ ไม่เลือกผู้รับเมตตาจากใจว่าจะเป็นพวกเขาพวกเรา เป็นคนผิดคนถูก เป็นคนรวยคนจน หรือเป็นคนดีคนชั่ว เป็นมิตรเป็นศัตรู แต่การแสดงออกต้องถูกต้อง การลงโทษไม่ว่าหนักหรือเบาที่ไม่เกินกว่าเหตุเพื่อช่วย ก็นับว่าเป็นการแสดงเมตตา ไม่ใช่ไม่เมตตา

เมตตาตรงกันข้ามกับความโกรธแค้นพยาบาท

มีเมตตา ก็หยุดความโกรธแค้นพยาบาทได้ เมตตา จะไม่มีพร้อมกับความโกรธแค้นพยาบาท มีพร้อมกัน ไม่ได้ ผู้มักโกรธแค้นพยาบาท แม้จะเมตตาคนนั้น คนนี้อยู่บ้างเป็นพิเศษ ก็หาใช่คนมีเมตตาไม่ หากแต่ เป็นผู้มีความรักความผูกพันเป็นพิเศษในบุคคลใด บุคคลหนึ่งเท่านั้น นั่นไม่ใช่เมตตาจิต ฉะนั้นให้ดูจิต ของตน ให้เห็นจิตของตน ถ้าเห็นความโกรธแค้น พยาบาทยังมีอยู่มากเพียงใด ก็ให้เห็นให้เข้าใจไป พร้อมกันได้ ว่าตนยังไม่มีเมตตาเพียงพอ ยังต้องอบรม เมตตาอีกมากเพียงนั้น

ข้อสำคัญอย่างยิ่งของเมตตา คือการแสดงออก ซึ่งเมตตา ที่แสดงผิดก็ไม่ได้ ก็จักเป็นการแสดงที่ให้ผล เป็นการเบียดเบียน ไม่ใช่เมตตา เช่น ควรลงโทษ ไม่ลงโทษเพราะคิดว่าเมตตาทำไม่ได้ ดังนี้เป็นต้น หรือไปเมตตาฝ่ายผิด ทำให้ฝ่ายถูกต้องเสียหายเสียใจ เช่นนี้ก็เป็น การเบียดเบียนทั้งฝ่ายถูกและฝ่ายผิด คือ ฝ่ายถูกก็จะเสียหายเสียใจ ฝ่ายผิดก็จะไม่สำนึก ในความผิด ทั้งยังอาจเป็นการเบียดเบียนตนเองด้วย คือถูกตำหนิจากผู้รู้ความผิดถูกควรมิควรทั้งหลาย

การแสดงเช่นนี้เป็นการขาดเมตตาที่แท้จริง เมตตา  
ในพรหมวิหารอันเป็นเมตตาที่แท้จริงต้องถูกต้อง  
ทุกอย่างดังแสดงมา

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์  
พิจารณาความหมายของคำแล้วจะรู้สึกว่ามีเมตตา  
เป็นเรื่องของจิตใจ เพราะเป็นความปรารถนา  
ส่วนกรุณาเป็นเรื่องของกาย เพราะเป็นการปฏิบัติช่วย  
แต่ที่จริงเมตตาและกรุณาเกี่ยวเนื่องกันอย่างแยกไม่ได้  
เมตตากุณาในพรหมวิหารต้องเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน  
ไม่แยกจากกัน

กรุณา ช่วยให้พ้นทุกข์ ในพรหมวิหาร มีทาง  
ปฏิบัติเป็นสองนัยเช่นเดียวกับเมตตา คือปฏิบัติถูก  
และปฏิบัติผิด กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์หมายถึงช่วยตนเอง  
ให้พ้นทุกข์ด้วย และช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ด้วย และ  
ก็เช่นเดียวกับเมตตา คือต้องช่วยตนเองได้ก่อน แล้วจึง  
ช่วยผู้อื่นต่อไปได้

ผู้ที่มีทุกข์ เป็นต้นว่ามีทุกข์เพราะไม่มีทรัพย์

ก็จำเป็นต้องช่วยตนเองให้พ้นจากการไม่มีทรัพย์ก่อน ไม่เช่นนั้นจะไม่สามารถช่วยทุกข์ของผู้อื่นที่ไม่มีทรัพย์ได้เลย การปฏิบัติกรุณาที่ผิดเห็นได้ง่ายๆ เช่น ช่วยให้ตนพ้นทุกข์จากการไม่มีทรัพย์ด้วยการถือเอาของผู้อื่นโดยเจ้าของไม่อนุญาต ผู้ทำเช่นนี้ไม่ใช่ผู้มีเมตตากรุณา ผู้ที่ช่วยตนให้พ้นทุกข์ด้วยวิธีนี้ผิดอย่างแน่นอน ผิดอย่างเห็นได้ชัด เมื่อเป็นทุกข์เพราะไม่มีเงินก็ต้องช่วยตนเองด้วยการขยันหมั่นแสวงหาโดยชอบ และเมื่อจะช่วยเหลือเพราะความไม่มีเงินของผู้อื่นต่อไป ก็ต้องช่วยด้วยวิธีแบ่งปันของตนให้หรือแนะนำช่องทางให้แสวงหาโดยชอบ

กรุณาอีกวิธีหนึ่งที่สมควรทำอย่างยิ่ง ที่เป็นธัมมะ เป็นพรหมวิหารธรรมแท้ คือช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ ให้ใจพ้นจากทุกข์ ไม่ว่าจะทุกข์เพราะเรื่องใดก็ตาม ถ้าสามารถทำใจให้พ้นจากความทุกข์นั้นได้ทุกข์เพราะเรื่องใดนั้นย่อมหมดไป

การช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ถูกต้อง ที่ถูกต้อง ทุกกรณี

พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้มีพระกรุณาสูงสุด เพราะทรงช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่มีผู้เปรียบเสมอ ทรงช่วยพระองค์เองให้ทรงพ้นทุกข์ได้ก่อน และทรงช่วยผู้อื่นอีกมากมายให้พ้นทุกข์โดยเสด็จพระพุทธรองค์ไปได้ด้วย เป็นการทรงช่วยให้พ้นทุกข์ทั้งอย่างเด็ดขาดไม่ย้อนกลับเกิดอีกเลย และทั้งอย่างชั่วคราวชั่วคราว ตามกำลังของการปฏิบัติตามที่โปรดประทานพระกรุณาสอนวิธีต่าง ๆ ไว้เป็นอันมาก

สมเด็จพระบรมศาสดาเป็นผู้ทรงพ้นจากทุกข์อย่างสิ้นเชิง ตลอดกาล ทั้งทางพระกายและทางพระหฤทัย ไม่ทรงต้องกลับพบทุกข์อีก ทั้งทางพระกายและพระหฤทัย เพราะไม่ทรงกลับเกิดอีก ไม่ทรงมีพระกายอีก จึงไม่ทรงมีความแก่ความเจ็บ คือไม่ทรงมีทุกข์ที่จะต้องทรงพบอีก พระอรหันตสาวกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ความพ้นทุกข์ของท่านเกิดแต่พระมหากุณาช่วยให้พ้นทุกข์ของพระพุทธองค์โดยแท้ และยังมีผู้คนอีกมากมายประมาณมิได้ที่ได้มีความสุขพ้นจากความทุกข์ แม้จะยังไม่แน่นอนยั่งยืนตลอดไปด้วยอานุภาพแห่งพระมหากุณาของพระพุทธองค์

ที่ทรงแสดงสอนไว้ด้วยทรงมุ่งจะช่วยสัตว์โลกทั้งหลาย  
ให้พ้นทุกข์

ผู้ที่มุ่งหมายจะอบรมกรุณาให้เกิดขึ้นพึงดำเนิน  
ตามพระพุทธองค์ และพึงถือว่าถ้าสามารถช่วยให้  
ตนเองและผู้อื่นพ้นทุกข์ทางใจได้ สำคัญยิ่งกว่ามุ่งให้  
พ้นทุกข์ทางกาย ทุกข์ทางกายนั้นหาได้เกิดเป็นประจำ  
แก่ทุกคน ส่วนทุกข์ทางใจเกิดขึ้นเป็นประจำแก่ทุกคน  
ผู้ยังเป็นบุญชนไม่พ้นจากกิเลส

การช่วยให้พ้นทุกข์คือกรุณานั้นมีสองอย่าง  
คือช่วยให้พ้นทุกข์ทางกาย และช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ  
ช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายเห็นได้ง่ายเข้าใจได้ดี ทั้งยัง  
พอสามารถปฏิบัติกันได้ เห็นใครมีทุกข์ไม่นิ่งดูดาย  
ทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งเพื่อช่วยให้พ้นทุกข์ นั่นคือกรุณา  
และก็ต้องช่วยให้ถูก อย่าให้เป็นการเบียดเบียนใคร  
รวมทั้งตนเอง

กรุณา ช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจ นี้ดียิ่งนัก  
พึงพยายามทำให้ได้ทั่วกัน จะเป็นการพ้นทุกข์

มีสุขอย่างยิ่ง พระพุทธองค์ทรงกล่าวไว้ ว่าการให้ธรรม  
ช้านะการให้ทั้งปวง มีความหมายว่าการช่วยให้  
พ้นทุกข์ทางใจเป็นการช่วยที่เหนือการช่วยทั้งปวง  
ทั้งนี้ก็เพราะการให้ธรรมนั้นแหละคือการช่วยให้  
พ้นทุกข์ทางใจ ใจมีธรรมเพียงไรจะพ้นจากความทุกข์  
มีความสุขสงบเย็นเพียงนั้น ผู้ให้ธรรม คือบอกเล่า  
สั่งสอน อบรม ให้เกิดธรรม กล่าวได้ว่าเป็นผู้ช่วยให้  
ความทุกข์ทางใจลดน้อยถอยไปเป็นลำดับ

ศึกษาธรรม อบรมธรรม ปฏิบัติธรรม ให้ตนเอง  
มีใจพ้นจากทุกข์ให้ได้เสียก่อน แม้จะเพียงพอประมาณ  
ยังไม่พ้นจนเกือบสิ้นเชิง ก็จะสามารถช่วยผู้อื่น  
ให้พ้นทุกข์ทางใจได้ มีคนเป็นจำนวนไม่น้อยที่ไม่รู้จัก  
พระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า คน  
พวกนี้แหละที่ไม่รู้วิธีที่จะช่วยตนเองให้พ้นทุกข์ทางใจ

ผู้มีเมตตากรุณาพึงสอนธรรมแก่ตนเองก่อน  
ปฏิบัติให้ได้ก่อน แล้วนำไปสอนผู้มีทุกข์ทั้งหลายต่อไป  
ให้คลายทุกข์ให้พ้นทุกข์ ทำได้เช่นนี้เป็นกรุณา  
ในพรหมวิหารที่ไม่มีทางผิด



ความสำคัญอยู่ที่ว่าต้องเป็นผู้รู้ธรรมก่อน ปฏิบัติธรรมก่อน ช่วยใจตนเองให้พ้นทุกข์ได้บ้างก่อน จึงจะสามารถนำผู้อื่นไปได้ถูกต้องตามทางที่ตน ดำเนินมาแล้ว ไม่เช่นนั้นก็เป็นผู้ไม่รู้ทาง จะนำผู้อื่น ให้เดินถูกทางได้อย่างไร

ความคิดเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความจริงมีอยู่ เช่นนี้ ถ้าคิดผิด คิดให้เป็นทุกข์ ก็จะต้องเป็นทุกข์แน่ ถ้าคิดให้ถูก คิดไม่ให้เป็นทุกข์ ก็จะต้องพ้นจากความทุกข์แน่ ไม่ว่าจะในเรื่องอะไรทั้งสิ้น

คนเราจะคิดให้ถูกได้จำเป็นต้องเรียนรู้วิธี และ วิธีที่ดีที่สุดนั้นพระพุทธองค์ทรงสอนไว้มากมาย พึงเลือกนำมาปฏิบัติให้เหมาะสม เช่นทรงสอน ไตรลักษณ์ คือลักษณะสาม มีอนิจจังไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตาไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อพบสิ่งที่เป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ก็ให้นึกถึงไตรลักษณ์ที่ทรงสอนไว้นี้ พิจารณาไตร่ตรองให้ดีเปรียบเทียบกับสิ่งที่กำลังพบ กำลังต้องเป็นทุกข์ ว่าจะต้องเป็นไปตามลักษณะสาม

อนิจจัง ไม่เที่ยง คือขณะนี้เป็นอย่างไร  
จักต้องไม่เป็นเช่นขณะนี้ต่อไป ต้องเปลี่ยนแปลง

ความต้องการเปลี่ยนแปลงทนอยู่ไม่ได้ คือเป็นทุกข์

แม้ปรารถนาจะให้ดำรงอยู่ ไม่เปลี่ยนแปลง  
ก็จะเป็นไปตามความปรารถนาต้องการ นั่นคือ  
เป็นอนัตตา

ตนกำลังเป็นทุกข์เพราะอะไร เพราะสิ่งไร  
เพราะเป็นเช่นไร อะไรนั้น สิ่งนั้น ที่เป็นเช่นนั้น  
จะไม่เป็นอนิจจังทุกข์อนัตตาหรือ มีอะไรหรือที่จะ  
พ้นความเป็นอนิจจังทุกข์อนัตตาได้ ถ้ามั่นใจ  
ตอบตนเอง ซ้ำไปซ้ำมาเช่นนี้ ก็จะได้คำปลอบโยน  
แก้ไขให้พ้นทุกข์ทางใจได้อย่างแน่นอน

ทุกข์ทำไมในเมื่อสิ่งที่เป็นเหตุให้ทุกข์กำลังจะ  
เปลี่ยนไปเป็นอื่น ไม่ทุกข์จึงจะถูก

ช่วยตนเองให้พ้นทุกข์เช่นนี้ และช่วยผู้อื่นให้

พันทุกข์เช่นนี้ ช่วยเช่นนี้คือกรุณาในพรหมวิหาร  
ที่ไม่มีทางผิด

เมตตากรุณาในพรหมวิหาร คือปรารถนา  
ให้เป็นสุขและช่วยให้พันทุกข์ สองข้อนี้จะไม่แยกจากกัน  
แม้แยกจากกันเมื่อไร เมื่อนั้นจะไม่ใช่เมตตากรุณาแท้  
เป็นปลอมไป คือเป็นเมตตากรุณาที่ไม่เป็นอันหนึ่ง  
อันเดียวกับใจ

เมตตากรุณาปลอมนั้นแยกจากใจ อาจเป็น  
เพียงที่ปาก หรือที่การแสดงออกเพียงเพื่อประโยชน์  
อย่างใดอย่างหนึ่งของผู้แสดงเท่านั้น

เมื่อใจจริงมีเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข กรุณา  
คือการช่วยให้พันทุกข์จักตามมา

มีกรณีที่ผู้มีเมตตาจริงใจไม่สามารถกรุณาได้  
เพราะผู้รับไม่อยู่ในสภาพที่จะรับได้ ผู้มีเมตตามีกรุณา  
ไม่สามารถให้ได้ทั้งเมตตากรุณาเสมอไป

ผู้มีเมตตาจริงในคนเจ็บไข้ได้ป่วย ปรรณา  
ให้เป็นสุข และก็มีกรุณาจริง จะช่วยให้พ้นทุกข์  
แต่ก็ไม่สามารถช่วยได้เสมอไป แม้ว่าผู้มีเมตตา  
กรุณานั้นจะเป็นแพทย์ผู้สามารถก็ตาม เช่นนี้เป็นเพราะ  
ผู้ป่วยไม่อยู่ในสภาพที่จะรับได้ ไม่ใช่แพทย์ขาดเมตตา  
กรุณา

บรรดาผู้มีเมตตากรุณาแต่ช่วยให้พ้นทุกข์ตั้งใจ  
เมตตาไม่ได้ ฟังคลายความเร่าร้อนกระวนกระวาย  
จึงจะเป็นความถูกต้อง ด้วยดังกล่าวแล้ว ผู้มีเมตตา  
กรุณาจะต้องเมตตากรุณาตนเองด้วย ปล่อยให้ตัวเอง  
เป็นทุกข์เดือดร้อนไม่ถูก โดยเฉพาะทุกข์ที่ใจนี้แหละ  
สำคัญที่สุด

เรื่องของการรับเมตตากรุณาไม่ได้เป็นเรื่อง  
ที่พึงพิจารณาไตร่ตรองให้ดี พระพุทธองค์ยังทรงรับว่า  
ทรงเป็นได้แต่เพียงผู้ชี้ทางให้เท่านั้น ผู้ปรรณา  
ความพ้นทุกข์ทั้งหลายต้องเดินไปด้วยตนเอง ทุกคน  
มีหน้าที่ต้องปฏิบัติเพื่อรับเมตตากรุณาให้ได้ ไม่เช่นนั้น  
แล้วจะถือเป็นความไม่เมตตากรุณาของผู้อื่นหาถูกไม่

และผู้มีเมตตากรุณาจะหลงผิดตำหนิตนเองว่าบกพร่อง  
ในเรื่องเมตตากรุณาก็หาถูกไม่ ผู้ให้และผู้รับต้องปฏิบัติ  
เกี่ยวเนื่องกัน แม้แยกจากกันจะไม่เกิดผล ผู้ให้ให้แล้ว  
ผู้ควรรับไม่รับ ผู้ไม่รับจะได้รับผลได้อย่างไร ผู้ให้  
นั้นแหละจะได้รับกลับคืน การให้ความเมตตากรุณา  
ก็เช่นกัน ผู้ให้มี ผู้รับไม่มี หรือผู้รับมีแต่รับไม่เป็น  
รับไม่ได้ ผู้รับไม่เป็นรับไม่ได้หรือไม่รับจะเป็นผู้ช่วยเหลือ  
ไม่ได้ แต่ผู้ให้จะช่วยเหลือทันทีที่ให้ แต่ต้องเป็นผู้ให้  
ที่เข้าใจเรื่องเมตตากรุณาถูกต้อง เราให้แล้ว เราต้อง  
เป็นสุข เขารับไม่ได้เป็นเรื่องของเขา ถ้าเราไม่สามารถ  
ทำให้เขารับได้แล้วจริง ๆ เราก็ต้องปลงใจลงเสียให้ได้  
ไม่ปล่อยใจให้ร้อนเร่าเศร้าเสียใจเพื่อจะบังคับบัญชา  
ให้เกิดผลแก่ผู้ต้องการให้รับให้ได้

ทุกคน ไม่มีเว้น จักต้องเป็นทั้งผู้ให้เมตตากรุณา  
และผู้รับเมตตากรุณา ฉะนั้นทุกคนจึงควรศึกษา  
ปฏิบัติในการให้และการรับเมตตากรุณาให้ถูกต้อง  
จะได้รับผลสำเร็จช่วยเหลือโดยควร ไม่เช่นนั้นแล้ว  
เมื่อไม่ศึกษาปฏิบัติให้ถูกต้องก็เสียประโยชน์ ผู้เมตตา  
กรุณาไม่รู้จักให้ให้ถูก ก็จักเป็นทุกข์ ความถูกเป็น

ความสำคัญยิ่งในทุกเรื่องทุกเวลา

ในมรรคมีองค์แปดอันเป็นทางแห่งความดับทุกข์  
ความเห็นถูกเห็นชอบคือสัมมาทิฐิยังเป็นประการสำคัญ  
ที่สุด ฉะนั้นพึงคำนึงถึงการศึกษาและปฏิบัติให้ถูก  
ให้ชอบในทุกเรื่อง รวมทั้งเรื่องพรหมวิหารธรรม คือ  
เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา การให้เมตตากฎา  
ที่ถูกต้องและการรับเมตตากฎาอย่างถูกต้องเป็น  
ความสำคัญ ผู้ทำให้ถูกต้องไม่ได้ จะเป็นผู้ให้ก็ไม่เกิด  
ผลดี จะเป็นผู้รับก็ไม่เกิดผลดี โดยเฉพาะก็แก่ตนเอง  
นั้นด้วย ฉะนั้นจึงควรสังวรระวังปฏิบัติให้ถูก เมตตา  
ให้ถูกกรุณาให้ถูกในฐานะเป็นผู้ให้ รับเมตตาให้ถูก  
รับกรุณาให้ถูกในฐานะเป็นผู้รับ

ทุกคนต้องเกี่ยวข้องกับเมตตากฎาทั้งสองฐานะ  
คือทั้งเป็นผู้ให้และเป็นผู้รับ ไม่มีใครสักคนเดียวที่จะ  
เป็นแต่ผู้รับหรือเป็นแต่ผู้ให้

เมื่อพูดถึงเป็นผู้รับเมตตากฎา ทุกคนคงจะ

นี่ก็จะต้องรับอย่างมีกตัญญูทวาทิ ความจริงก็เป็น  
เช่นนั้น ควรเป็นเช่นนั้น แต่มักไม่เป็นเช่นนั้น มีคำกล่าว  
ว่าคนกตัญญูหายาก มีเปรียบว่าเท่ากับหาพระอรหันต์  
นั้นเทียว แต่ที่จะกล่าวในที่นี้ มิใช่จะพูดถึงให้เป็นผู้  
รับเมตตากรุณาอย่างมีกตัญญูทวาทิต่อผู้ให้เท่านั้น  
สอนให้ทำเช่นนั้นสอนได้ แต่หาผู้ปฏิบัติตามยาก  
จึงจะไม่แนะนำในที่นี้ว่าเป็นผู้รับเมตตากรุณาต้องมี  
กตัญญูทวาทิต่อผู้ให้ เพราะรู้จักดีแล้วว่าที่ถูกต้องที่ชอบ  
ต้องเป็นเช่นนั้น

เมื่อจะเป็นผู้รับเมตตากรุณา ให้พยายามทำใจ  
ให้สงบจากกิเลสคือความโลภโกรธหลงให้มากที่สุด  
เท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อจะได้รับผลจากเมตตา  
กรุณาของผู้อื่นได้มากที่สุด

ขณะความโลภมีมากในจิตใจ ความต้องการ  
เมตตากรุณาจากผู้อื่นจะแรงมาก ได้น้อยก็ยังไม่พอใจ  
และแม้ได้มากเพียงไรก็ไม่รู้สึกพอ เมื่อเป็นเช่นนั้น  
ได้รับก็เหมือนไม่ได้รับ จะไม่เป็นประโยชน์อะไร

ขณะความโกรธมีมากในจิตใจ จะไม่เห็นไม่รู้สึก

ถึงเมตตากฎณาที่ผู้ใดแผ่มาให้ จะรับไม่ได้เลยแม้มี  
ผู้ให้

ขณะความหลงมีมากในจิตใจ จะเห็นเมตตาก  
ฎณาที่มีผู้ให้เป็นไม่เมตตากฎณา นอกจากไม่เป็น  
ประโยชน์ยังจะเป็นโทษ

ในฐานะเป็นผู้รับพึงทำใจให้เป็นกลาง คือสงบ  
แล้วจะได้รับเมตตากฎณาเต็มเม็ดเต็มหน่วย เมื่อ  
ทุกข์ร้อนไม่ว่าทางกายหรือทางใจให้เมตตากฎณา  
ตนเองก่อน ด้วยการทำใจตนเองให้สงบเย็นให้ได้  
ด้วยการพิจารณาไตรลักษณ์ คืออนิจจังไม่เที่ยง  
ทุกขังเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง  
และอนัตตาไม่เป็นไปตามความปรารถนาต้องการ  
อย่าไปมุ่งให้ผู้อื่นเมตตากฎณาตน แล้วนั้นแหละ  
จะรับเมตตากฎณาจากผู้อื่นได้เต็มที่ เท่าที่ผู้อื่นจะมี  
ให้ตนได้ ไม่ถูกทำลายหรือทำให้ลดน้อยไปด้วยอำนาจ  
กิเลสในใจตนเอง

พึงมีสติระลึกไว้เสมอ ว่าตนเป็นที่พึ่งของตน



ฟังตนเองก่อน ทำตนให้เป็นที่ฟังของตนก่อน คือเมตตากรุณาตนให้มีใจสงบเย็นก่อน จึงจะได้ผู้อื่น มาเป็นที่ฟังด้วยได้ ไม่เช่นนั้นแล้วก็ยากที่จะเป็น ผู้สามารถฟังผู้ใดได้ด้วยการรับเมตตากรุณา แม้อาจ มีผู้ให้ความเมตตากรุณาเป็นอันมาก

การศึกษาและปฏิบัติให้ถูกเป็นความสำคัญ ในทุกเรื่อง รวมทั้งในเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คือในพรหมวิหารธรรมดังกล่าวมา

กรุณาการช่วยให้พ้นทุกข์นั้น ความจริงทำไม่ถูก กันอยู่ไม่น้อย โดยเฉพาะที่เป็นการกรุณาตนเอง มักจะทำผิดกันเนื่อง ๆ ยกตัวอย่างที่เป็นทุกข์ทางใจ มีคนไม่น้อยที่เมื่อกลุ้มใจ ก็กรุณาตนเองด้วยการดื่ม สุราเมรัยหรือเที่ยวไปในที่เปลี่ยวเปลี่ยวที่ไม่สมควร เพื่อให้ความกลุ้มใจระงับดับลง ถือเป็นการช่วยให้ ตนพ้นทุกข์ ถือเป็นการกรุณา ซึ่งไม่ถูกอย่างยิ่ง เป็น ความไม่กรุณา ทั้งแก่ตนเองและผู้เกี่ยวข้องทั้งหลาย ที่ห่วงใย กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์มีความหมายที่งดงาม ไม่ใช่การช่วยเช่นตัวอย่างข้างต้น เมื่อทุกข์ใจจะต้อง

ช่วยด้วยกรุณาที่ถูก และกรุณาที่ถูกเพื่อแก้ทุกข์ใจนั้น  
ต้องพึ่งพระธรรมของพระพุทธเจ้า ที่สำคัญเช่นให้  
พิจารณาไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และ  
แนะนำวิธีเดียวกันนี้เพื่อช่วยผู้อื่นให้พ้นทุกข์ใจ

ปัญญาเป็นแสงสว่าง ไม่ว่าจะแก้ทุกข์กายหรือ  
แก้ทุกข์ใจ ไม่ว่าจะแก้ทุกข์ของตนเองหรือทุกข์ของผู้  
อื่น ถ้าใช้ปัญญาจะได้ผล ความทุกข์คือความมืด  
ปัญญาคือแสงสว่าง แสงสว่างเข้าไปสู่ที่ไหนความมืด  
ย่อมสลายไปในที่นั้น ปัญญาเกิดขึ้นที่ใดทุกข์ย่อม  
ดับลงที่นั่น จะเป็นผู้กรุณาได้จริงต้องอบรมปัญญาให้  
เกิดมีในตนให้จริง

ปัญญาทั้งหลายมีอยู่ในพระธรรมคำสอนของ  
พระพุทธเจ้า มีทุกระดับ ตั้งแต่ปัญญาชั้นหยาบ  
ใช้แก้ทุกข์หยาบ ปัญญาชั้นกลางใช้แก้ทุกข์กลาง ๆ  
จนถึงปัญญาชั้นละเอียดใช้แก้ทุกข์ที่ละเอียด

ปัญญาที่ละเอียดคือปัญญาที่ประณีตลึกซึ้ง  
แก้ทุกข์ได้สิ้นเชิง พระพุทธเจ้าท่านทรงใช้ปัญญา

ชั้นละเอียดประณีตลึกซึ้งที่สุดของท่าน จึงทรงแก้ทุกข์  
ได้สิ้นเชิง ไม่หลงเหลือทุกข์แม้เล็กน้อยเพียงไร และไม่มี  
การจะกลับเกิดทุกข์ได้อีก พระอรหันตสาวกทั้งหลาย  
ก็เช่นกัน มีผู้เชื่อในคุณของความจริงนี้ คือในปัญญา  
ชั้นละเอียดประณีตที่สุด ยิ่งขึ้นทุกที ผู้มุ่งมาปฏิบัติ  
พระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าจึงมีมากขึ้นทุกที  
มีผู้มีปัญญาเพิ่มขึ้น ซึ่งย่อมจะช่วยให้ถึงความพ้นทุกข์  
ได้ยิ่งขึ้น

ความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย  
ความพลัดพรากจากของรักของเจริญใจ ความต้อง  
ประสบสิ่งไม่เป็นที่รักที่ชอบใจ เหล่านี้เป็นทุกข์  
แม้จะมีผู้ไม่เข้าใจ ว่าทำไมจึงกล่าวว่าความเกิดเป็นทุกข์  
แต่ความเกิดก็เป็นทุกข์ ความเกิดเป็นต้นสายของ  
ความแก่ความเจ็บความตาย ซึ่งทุกคนต้องยอมรับว่า  
เป็นความทุกข์แน่ แม้ไม่มีความเกิดเป็นต้นสาย  
ก็จะมีไม่มีความแก่ความเจ็บความอันเป็นความทุกข์แน่  
แล้วความทุกข์จะมาแต่ไหน จะมีได้อย่างไร แม้จะ  
กล่าวเพียงสั้น ๆ ว่าความเกิดเป็นตัวทุกข์ที่แท้ก็น่าจะได้  
ถ้าเข้าใจว่าความเกิดเป็นทุกข์ จะเข้าใจเรื่องความทุกข์

ช่วยให้พ้นทุกข์ได้ชัดขึ้น ว่าภรรยานาที่ภูคนั้นไม่ใช่จะช่วย  
ไม่ให้มีการเกิดด้วยวิธีอื่น

ภรรยานาที่ภูคนั้นในเรื่องการช่วยไม่ให้เกิด คือช่วย  
ไม่ให้ทุกข์เกิดตามพระพุทธองค์ทรงสอน คือการทำ  
กิเลสให้สิ้นเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นที่ถูกแท้ นอกจากทำกิเลส  
ให้หมดจดสิ้นเชิง

ปรารถนาจะไม่ให้พบความทุกข์เลยไม่ว่าเล็กน้อย  
เพียงไหน ตลอดไป ก็มีวิธีปฏิบัติวิธีเดียว คือมุ่งหน้า  
ศึกษาปฏิบัติทำกิเลสมีโลกไภรทลงสามกองนี้ให้สิ้น  
จะเป็นภรรยานาที่ใหญ่ยิ่งต่อตน และจะเป็นภรรยานา  
ต่อผู้อื่นด้วยถ้าแนะนำชักชวนตักเตือนผู้อื่นให้ศึกษา  
ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

มูทิตา คือพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข

ความหมายของมูทิตาก็มีเป็นสอง คือหมายถึง  
พลอยยินดีด้วยกับผู้อื่น เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข และพลอยยินดี  
ด้วยกับตนเอง เมื่อตนได้ดีมีสุข ความพลอยยินดีด้วยนี้

จะเป็นเหตุนำไปสู่ความดีอีกชั้นหนึ่งถ้ารู้จักคิดให้ลึกให้ถูก เมื่อตนได้ดีมีสุข อย่าปล่อยให้การได้ดีมีสุขนั้นผ่านไปเฉยๆ แต่ให้พลอยยินดีกับตนเอง ให้ตั้งใจสงวนรักษาความดีที่ได้มานั้นไว้ และเพิ่มพูนให้ยิ่งขึ้นนี้หมายถึงผู้ยังเป็นบุญชนที่ยังไม่หลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ ซึ่งยังจำเป็นต้องอาศัยความดีเป็นบันไดก้าวขึ้นสู่ความพ้นทุกข์ ส่วนผู้ศึกษาปฏิบัติธรรมจนล่วงทุกข์ได้สิ้นเชิงแล้วย่อมไม่มีความยินดียินร้ายเหลืออยู่ ความยินดีกับความได้ดีมีสุขแม้ของตนก็ย่อมไม่มี

ที่พึงยินดีกับความได้ดีมีสุขของตน ก็เพื่อให้ใจสงบสบายได้พอสมควร ไม่ทะเยอทะยานให้ยิ่งขึ้นจนเกินไป เช่นได้ดีเพียงใดก็ให้ยินดีกับการได้ดีเพียงนั้นอย่าไม่พอใจเพราะต้องการให้ยิ่งกว่านั้น ส่วนการขยันหมั่นเพียรให้ยิ่งขึ้นอย่างถูกต้องสมควรเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ที่ผู้ยินดีในความได้ดีมีสุขของตนอาจปฏิบัติได้

สำหรับต่อผู้อื่นที่ได้ดีมีสุข มุทิตาความพลอยยินดี

ด้วยเป็นสิ่งทีทุกคนพึงอบรมให้มี เมื่อมีเมตตากรรุณา  
แล้วก็เป็นไปได้ที่มุทิตาจะเกิดตามมา ถ้าเมตตา  
กรรุณาบริสุทธิ์ถึงดงามจริงใจ เป็นเมตตากรรุณาจริง  
ซึ่งบางทีก็ยาก บางคนมีเมตตากรรุณาได้มากมาย  
ต่อผู้ที่ลำบากหรือผู้ที่ต่ำต้อยกว่า แต่จะมีไม่ได้ต่อผู้ที่  
ดีกว่าผู้ที่สูงกว่า

เมตตากรรุณาที่แท้จริงนั้นมิได้เป็นสิ่งที่ผู้สูงกว่า  
จะพึงมีต่อผู้ที่ต่ำกว่าต้อยกว่าเท่านั้น เมตตากรรุณา  
ที่แท้ไม่ใช่เรื่องของความสูงความต่ำความดีความไม่ดี  
เมตตากรรุณาที่แท้จริงย่อมมิได้แม้ในคนยากจนเข็ญใจ  
ต่อเศรษฐีมหาเศรษฐี มิได้แม้ในผู้มีสกุลต่ำยศต่ำ  
ต่อผู้มีสกุลสูงยศสูง เมตตากรรุณาเป็นเรื่องของ  
ความมดงามแห่งจิตใจโดยแท้ ไม่เกี่ยวกับอะไรอื่น  
คนสูงคนต่ำคนรวยคนจนต่างมีทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น  
เมื่อมีความเกิดย่อมตามมาด้วยความทุกข์ คือความแก่  
ความเจ็บความตายเป็นต้น พิจารณาเช่นนี้แล้ว  
ย่อมเห็นว่าทุกคนมีเมตตากรรุณาต่อกันได้ และทุกคน  
พึงมีเมตตากรรุณาต่อกันด้วย

ความพลอยยินดีเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข ผลดีที่จะเกิดขึ้นนั้นเราจะเป็นผู้ได้รับก่อนผู้อื่นทั้งนั้น

ความพลอยยินดีด้วยกับความริษยาให้ความเย็นร้อนต่างกัน

ขณะที่ใจเกิดความยินดีเราเองนั้นแหละสบายใจ สบายก่อนใครอื่นทั้งหมด ผู้อื่นกว่าจะได้รับความสบายใจที่เกิดจากใจยินดีด้วยของเรา ก็เป็นอันดับรองจากตัวเรา ตรงกันข้าม ขณะที่ใจเกิดความริษยาเราเองนั้นแหละทุกข์ร้อนก่อนใครอื่นทั้งหมด ผู้อื่นกว่าจะได้รับความร้อนใจที่เกิดจากใจริษยาของเรา ก็เป็นอันดับรองจากตัวเรา

ความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข เป็นสิ่งพึงอบรมให้มี จะว่าเพื่อประโยชน์ตนก่อนประโยชน์ผู้อื่นก็ไม่ผิด เพราะเรานั้นแหละจะได้รับผลดีเป็นความเย็นใจก่อนผู้อื่นทั้งนั้น

มุกิตา ความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข

เป็นสิ่งที่อาจเกิดขึ้นเองได้เมื่อมีเมตตากฎณาพร้อม  
อย่างถูกแท้จริง และอาจอบรมให้เกิดได้สำหรับในกรณี  
ที่ยังไม่เกิดขึ้นเองด้วยความพร้อมของเมตตากฎณาแท้

การอบรมคุณธรรมความดีใด ๆ ให้เกิดมีในจิตใจ  
ทำได้ด้วยใช้ปัญญาใคร่ครวญปลุกฝัง เหมือนเพาะ  
ต้นไม้ตั้งแต่เมล็ด รอบคอบดูแลรักษา ให้งอกงาม  
เติบโตใหญ่ เป็นสิ่งทำได้

การใช้ปัญญาคือการใช้ความคิดให้ถูกต้อง  
ให้สมควร จะอบรมมุกิตาให้เกิดมี ก็ต้องคิดไปคิดมา  
ให้เป็นปัญญาบังเกิดเป็นผลดังปรารถนา คือเป็น  
มุกิตาความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข

วิธีคิดให้เป็นปัญญาก็เช่นเมื่อรู้เมื่อเห็นว่ามี  
ผู้ได้ดีมีสุข ใครนั้นก็คือใครที่เรารู้จักหรือเกี่ยวข้องเป็น  
ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงนั่นเอง ถ้าใจไม่ยินดีด้วย ก็ให้  
พยายามคิดให้ถูก เขาเป็นเพื่อนของเรา เขาได้ดี  
มีความสุข เราควรต้องพลอยยินดีด้วย เพราะอย่างน้อย  
เขาก็เป็นเพื่อนของเรา เขาดีขึ้นก็เหมือนเครื่องประดับ



ที่ช่วยให้เราดีขึ้นด้วย ถ้าเป็นคนอื่นได้ดีหรือดีขึ้นเสียด้วยซ้ำ ที่จะไม่เกี่ยวเนื่องถึงเราเลย เพื่อนเราได้ดี เช่น ได้ลาภ นับว่าดีกับเราด้วย เราควรยินดีกับเขาด้วย เพราะเมื่อเขามีลาภเขามีความสุข เขาจะเผื่อแผ่ความสุขนั้น ถึงผู้เกี่ยวข้องใกล้เคียง รวมทั้งเราด้วย จะเผื่อแผ่อย่างตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตาม ทุกคนรวมทั้งเราจะต้องพลอยได้รับด้วยแน่นอน ผู้ได้ดีมีความสุข ทุกคนจะมีความเย็น ความเย็นในทุกคนจะไม่ใช่เป็นผลร้ายแก่ผู้ใดจะเป็นผลดีเท่านั้น เราก็จะได้รับผลดีจากความเย็นนั้นด้วย แล้วทำไมเล่าเราจึงจะไม่พลอยยินดีด้วยความได้ดีมีสุขของคนทั้งหลาย

คนฉลาดพึงคิดแบบคนฉลาด คิดให้ฉลาด คิดอย่างไรก็ได้ที่จะให้เกิดผลเป็นความสงบสบายใจ

ผู้ที่คิดเห็นแก่ตัว อิจฉาริษยา ไม่ใช่คิดแบบคนฉลาด

ริษยาเขาเพราะนึกเห็นแก่ตัวเราเอง ไม่เกิดผลดีอย่างไร เขาได้ดีมีสุข เราจะพลอยได้ดีมีสุขกับเขาได้

ก็ต่อเมื่อเราพลอยยินดีด้วยกับเขาเท่านั้น เหมือนที่รู้เห็น  
ว่าท่านทำบุญทำกุศลแล้วอนุโมทนาด้วยจริงใจ  
จะสามารถมีส่วนในบุญในกุศลนั้นได้ด้วย ถ้าไปนึก  
อย่างอื่น ไม่อนุโมทนาด้วย ก็จะไม่สามารถมีส่วน  
แห่งบุญกุศลได้เลย คิดให้ดี จะเห็นว่าโอกาสที่จะได้ดี  
มีสุขไปพร้อมกับผู้คนที่ได้ดีมีสุขนั้นมีอยู่  
สำหรับเราเสมอ เพียงแต่จะต้องรู้จักทำใจให้คิดให้เป็น  
เท่านั้น พลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขนั้นแหละ  
คือวิธีทำใจที่ถูกต้อง ที่จะทำให้ตนเองพลอยได้ดีมีสุข  
ไปพร้อมกับใคร ๆ ทั้งหลายด้วย ไม่ว่าจะเป็นคนรู้จัก  
หรือไม่รู้จักก็ตาม จะเป็นคนอยู่ไกลหรืออยู่ใกล้ก็ตาม

พึงมีสติระลึกไว้เสมอ ว่าเราจะสามารถได้ดีมีสุข  
ทุกเวลา เพียงแต่พลอยยินดีด้วยกับการได้ดีมีสุขของ  
ผู้อื่นเสมอ ๆ เท่านั้น วันหนึ่ง ๆ มีข่าวคนนั้นได้ดีคนนี้  
มีสุขมาถึงเราทุกคนอยู่ไม่ว่างวัน ตั้งสติระวางใจ  
อย่าให้เกิดริษยา แต่ตั้งสติทำใจให้พลอยยินดีด้วย  
เราก็จะเหมือนได้ดีมีสุขไปกับเขาด้วยไม่ว่างวัน  
ตรงกันข้าม ถ้าไม่ตั้งสติคิดให้ถูกเหตุผล พอได้รู้  
ได้เห็นการได้ดีมีสุขของใครก็ริษยาไม่ชอบใจ เราก็จะ

มีความทุกข์เกิดขึ้นในขณะที่เขามีความสุขไม่ว่างวัน  
เช่นกัน

พิจารณาให้ดี แล้วเลือกดู ว่าความพลอยยินดีด้วย  
เมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขพร้อมกับผลที่ได้รับเหมือนได้ดีมีสุข  
ไปด้วยกับผู้อื่น กับความริษยาเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขพร้อมกับ  
ผลที่ได้รับคือตนเองเหมือนมีทุกข์อยู่ตลอดเวลา  
จะพอใจเลือกอย่างไร ถ้าเลือกการที่เหมือนตนได้ดี  
มีสุขตลอดเวลา ก็ต้องอบรมใจให้พลอยยินดีด้วย  
เมื่อผู้อื่นได้ดีมีสุข เพราะไม่มีวิธีอื่นจะให้ผลเช่นนี้ได้  
นอกจากวิธีเดียวนี้เท่านั้น

เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขก็ตาม กรุณาช่วยให้  
พ้นทุกข์ก็ตาม มุทิตาพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข  
ก็ตาม ทั้งสามประการนี้จะสมบูรณ์ไม่ได้แม้ผู้ปฏิบัติ  
ธรรมทั้งสามนี้ขาดธรรมสำคัญข้อหนึ่งในพรหมวิหารธรรม  
คืออุเบกขา วางใจเฉย วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย  
เมื่อสุดวิสัยจะแสดงเมตตากรุณามุทิตาได้แล้ว

อุเบกขาเป็นธรรมสำคัญอย่างยิ่งจริง เมตตา

กรรณามูทิตาจะไม่สมบูรณ์จริงถ้าไม่ประกอบด้วย  
อุเบกขา ธรรมทั้งหลายคือเรื่องทั้งหลายสิ่งทั้งหลาย  
เป็นอนัตตา คือไม่เป็นไปตามอำนาจความปรารถนา  
ต้องการของผู้ใดทั้งสิ้น ไม่ว่าเราไม่ว่าเขา จะปรารถนา  
ต้องการอย่างใดก็จะเป็นไปตามอำนาจความปรารถนา  
ต้องการเสมอไป แม้ในการแสดงเมตตากรรณามูทิตา  
ก็เช่นกัน เมตตากรรณาแล้วไม่ใช่ว่าจะเป็นผลตามที่  
ปรารถนาต้องการ ตัวอย่างก็มีอยู่เป็นอันมาก ปรารถนา  
จะให้ผู้ที่เรารักเราชอบเป็นสุขด้วยกันทุกคน แต่ก็  
ไม่เป็นไปดังปรารถนาต้องการ เมื่อผู้ที่เรารักเราชอบ  
เป็นทุกข์ก็พยายามช่วยให้พ้นทุกข์ แต่ก็ยอมไม่เป็นผล  
ดังที่ปรารถนาเสมอไป บางทีก็เป็นไปดังที่ประสงค์  
คือช่วยได้ บางทีก็ไม่เป็นไปดังที่ประสงค์ คือช่วยไม่ได้  
ทั้งที่เราพยายามช่วย ก็ยังไม่พ้นจากความทุกข์  
ความเดือดร้อน ในกรณีเช่นนี้ อุเบกขาเป็นสิ่ง  
จำปรารถนาที่สุด ต้องนำมาใช้ จึงจะเป็นการทำให้  
เมตตากรรณามูทิตาถูกต้องสมบูรณ์ เป็นพรหมวิหาร  
ที่ถูกแท้

เมื่อเมตตาแล้ว กรุณาแล้ว แสดงออกซึ่งเมตตา

กรุณาเต็มที่แล้วก็ยังไม่เกิดผล ยังช่วยเขาไม่ได้ให้พ้นจากความทุกข์ ต้องใช้อุเบกขา คือพยายามทำใจเป็นกลางวางเฉย ปลงใจลงเสียให้ได้ ว่าเมื่อได้ทำสุดความสามารถได้เมตตากรุณาถูกต้องแล้ว ผลเป็นเช่นไรก็จำเป็นต้องอุเบกขา แม้ไม่อุเบกขา ปล้່อยใจให้ดีขึ้นร้อนร่ำเพราะปรารถนาจะให้เขาพ้นทุกข์ที่ช่วยแล้ว ไม่ได้ผลแล้ว เช่นนี้เป็นการผิด เป็นการขาดเมตตากรุณา คือขาดเมตตากรุณาในตน

เมื่อขาดเมตตากรุณา แม้จะในตน ไม่ใช่ในผู้อื่น ก็เป็นการขาดเมตตากรุณา ผู้มีเมตตากรุณานั้นต้องมีครบถ้วน ในบุคคลอื่นด้วย และในตนเองด้วย

อุเบกขานั้นแหละจะช่วยให้เมตตากรุณาในตนบังเกิดผล คือเมื่ออุเบกขาเกิดเพราะเมตตากรุณาแล้ว ไม่มีผลเป็นความพ้นทุกข์ดังปรารถนา อุเบกขาจะช่วยจิตใจไม่ให้เราร้อนเป็นทุกข์เป็นโทษแก่ตนเอง จึงกล่าวว่าอุเบกขาเป็นเครื่องช่วยให้เมตตากรุณาสมบูรณ์ ช่วยให้เมตตากรุณาเกิดในตน ไม่เกิดแต่ในบุคคลอื่นเท่านั้น

อุเบกขาจึงสำคัญอย่างยิ่ง ฟุ้งอบรมให้เกิดขึ้น  
อย่างถูกต้อง แต่การอบรมอุเบกขาให้เกิดขึ้นอย่างถูกต้อง  
นั้นยากกว่าอบรมเมตตากุณา ถ้าผิดไปก็จะกลายเป็น  
ใจจืดใจดำ อุเบกขากับใจจืดใจดำเป็นคนละอย่าง  
ไม่พึงเข้าใจว่าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

ผู้อบรมพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงจะไม่ปฏิบัติผิด  
ในเรื่องอุเบกขากับใจจืดใจดำ

ผู้ใดเห็นใครทุกข์ยากเดือดร้อนต้องการความ  
ช่วยเหลือ แม้ผู้นั้นอบรมพรหมวิหารธรรมอยู่ จะต้อง  
มีเมตตาปรารถนาให้ใครนั้นเป็นสุข และจะต้องมี  
กรุณาลงมือช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีเมตตากุณาเช่นนี้  
แล้วจะไม่ใจจืดใจดำ แม้ไม่มีเมตตากุณาเกิดขึ้น  
ก่อนเลยจะกล่าวว่าตนมีอุเบกขาในพรหมวิหารธรรม  
ไม่ถูก จะมีใจจืดใจดำมากกว่า ดูใจตนเองรับความ  
จริงใจกับตนเอง ก็จะได้รู้จักตนเองว่ามีใจจืดใจดำ  
หรือมีพรหมวิหารธรรมคือมีอุเบกขาวางใจเป็นกลาง

พรหมวิหารธรรมนั้นแม้เบื้องต้นไม่มีก็อบรม

ให้เกิดได้ คือด้วยการฝืนใจแสดงเมตตากรุณาเสียก่อน  
เนื่อง ๆ ต่อไปก็จะเป็นความเคยชิน เกิดขึ้นได้เอง  
ทั้งเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา ที่เรียกว่าเป็นไป  
โดยอัตโนมัติ การอบรมมุทิตาความพลอยยินดีด้วย  
เมื่อมีผู้ได้ดี และการอบรมอุเบกขาความวางใจเป็นกลาง  
สามารถทำได้ด้วยการนึกถึงเหตุผลให้ถูกต้อง หรือ  
เรียกว่าใช้ปัญญานั่นเอง หัดคิดนึกตรึกตรองไปใน  
เหตุผล ให้สามารถมีมุทิตาและอุเบกขาได้ในคนทั้งหลาย  
ที่ล้วนต้องเป็นทุกข์ ไม่ยกเว้นผู้ใดผู้หนึ่ง รวมทั้ง  
เจ้าตัวเองของทุกคนด้วย เพราะเมื่อเกิดแล้วพร้อม  
ชีวิตร่างกายเป็นมนุษย์เป็นสัตว์ ไม่มีที่จะหนีทุกข์พ้น

ท่านผู้หนีพ้นจากกิเลสโดยสิ้นเชิง เป็นผู้บริสุทธิ์  
สิ้นเชิงจากกิเลส เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวก  
ทั้งหลายผู้จะไม่กลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีก  
เท่านั้นที่จะพ้นทุกข์ได้ ที่ไม่มีผู้ใดควรต้องเกี่ยวข้องกับ  
เมตตากรุณามุทิตาอุเบกขา นอกนั้นแล้วต่างต้องควรมี  
พรหมวิหารธรรมต่อกันและกันทั้งนั้น พรหมวิหารธรรม  
จึงเป็นธรรมสำคัญอย่างยิ่ง ควรอบรมให้มีขึ้นด้วยกัน

ทุกคน ควรศึกษาให้รู้จักให้เข้าใจอย่างถูกต้องด้วยกัน  
ทุกคน พรหมวิหารธรรมนั้นผู้อบรมศึกษาและปฏิบัติ  
เป็นการทำกรรมดียิ่ง กรรมนั้นผู้ใดทำผู้นั้นได้ผล  
ทำกรรมดีจักได้รับผลดี ทำกรรมชั่วจักได้รับผลชั่ว  
พรหมวิหารธรรมเป็นความดีอย่างยิ่ง ผู้อบรม  
พรหมวิหารธรรมคือผู้ทำกรรมดีอย่างยิ่ง จึงจักเป็น  
ผู้ได้รับผลดีอย่างยิ่งด้วยตนเองแน่แท้

อันผลดียิ่งที่ผู้มีพรหมวิหารธรรมจักได้รับนั้น  
เที่ยงแท้ ไม่เป็นอื่น ผู้ไม่เชื่อเรื่องผลดีของพรหมวิหารธรรม  
ที่ผู้อบรมปฏิบัติจะได้รับ ก็เช่นเดียวกับผู้ไม่เชื่อว่า  
ทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว แล้วก็หลงทำกรรมต่าง ๆ  
ไปตามความพอใจ ซึ่งก็ต้องได้รับผลของกรรมไปต่าง ๆ  
ดีบ้างร้ายบ้าง เป็นความสุขบ้างเป็นความทุกข์บ้าง  
สลับสนปนกันไปอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เพราะได้ทำ  
เหตุเช่นนั้นไว้ ถ้าเชื่อเรื่องการให้ผลของกรรมอย่าง  
จริงจัง ว่ากรรมดีจักให้ผลดี กรรมชั่วจักให้ผลชั่วแน่นอน  
ก็จักเลือกการทำกรรม จักทำแต่กรรมดี จักไม่ทำ  
กรรมชั่ว ผลที่ได้รับก็จักเป็นผลดีไม่เป็นผลชั่วแน่นอน



การอบรมเมตตาภาวนามุทิตาอุเบกขาให้เกิด  
ด้วยการใช้ความคิดที่เป็นปัญญาเป็นเหตุผล ให้ประจักษ์  
ชัดว่าทุกคนควรมีเมตตาภาวนามุทิตาอุเบกขานั้น  
แม้กระทำเป็นประจำจนเคยชิน เป็นความมั่นใจ ก็จะไม่  
จำเป็นต้องใช้ความคิดเช่นนั้นอีก เมตตาภาวนา  
มุทิตาอุเบกขาจะเกิดขึ้นเองในใจเมื่ออบรมไประยะหนึ่ง  
แม้จะยังไม่เกิดขึ้นพร้อมบริบูรณ์ทั้งสามประการ  
ในเวลาเดียวกัน หรือในระยะเดียวกัน แต่เมตตาภาวนา  
ก็จะเกิดแน่ เมื่อใดเมตตาภาวนาเกิดขึ้นสมบูรณ์เต็มที่  
จนทำให้จิตใจอ่อนละมุนกว้างขวางอย่างยากจะ  
อธิบายให้ถูกต้องได้ เมื่อนั้นมุทิตาก็ตาม อุเบกขา  
ก็ตาม จะเกิดตามมาเอง พิจารณาเหตุผลก็จะเห็น  
ว่าจะต้องเป็นเช่นนั้น เมื่อเมตตาภาวนาเต็มเปี่ยม  
จริงแล้ว เป็นที่ประจักษ์ชัดเต็มตื่นหัวใจตนเองแล้ว  
มุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม ก็ย่อมจะตามมาอย่าง  
แน่นอน เพราะเมื่อปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข ช่วยให้  
พ้นทุกข์ร้อนได้แล้ว ด้วยความมีเมตตาภาวนาบริสุทธิ์  
ใจจริง ก็เป็นธรรมดาที่ย่อมจะต้องพลอยยินดีด้วย  
เมื่อมีผู้พ้นจากทุกข์ร้อน และได้ดีมีสุข แม้โดยไม่ต้อง

อาศัยเมตตากรุณาของตน

อุเบกขามีความหมายว่าวางใจเป็นกลาง ไม่นินดี ไม่นินร้าย ความหมายชั้นแรกของไม่นินดีไม่นินร้าย ก็คือไม่นินดีเมื่อมีผู้เป็นทุกข์และไม่นินร้ายเมื่อมีผู้เป็นสุข ส่วนความหมายที่แท้จริงลึกซึ้งของอุเบกขานั้นคือ ไม่ว่าผู้ใดจะเป็นทุกข์เป็นสุขก็วางใจเป็นกลางได้ ไม่พลอยยินดียินร้ายจนเป็นความวุ่นวายในหัวใจ ไปด้วย รวมทั้งเมื่อตนประสบโลกธรรมฝ่ายดีก็ไม่ยินดี ประสบโลกธรรมฝ่ายร้ายก็ไม่ยินร้าย วางใจเป็นกลาง ประกติดีอยู่

ความยินดียินร้ายหรือความไม่มีอุเบกขาเป็น ความกระเพื่อมของใจ ไม่ว่าจะยินดีหรือไม่ว่าจะยินร้าย ก็เป็นความกระเพื่อมของใจทั้งนั้น เมื่อใจกระเพื่อม ก็ไม่สงบ ไม่เป็นปกติ ความสุขย่อมแตกต่างกันไกล มากมายนักระหว่างใจกระเพื่อม แม้ด้วยความยินดี กับใจที่เป็นปกติสงบอยู่ด้วยอุเบกขา ดังนั้น เพื่อ ความสุขยิ่งใหญ่แท้จริงพระพุทธองค์จึงทรงสอนให้มี อุเบกขา ให้ทำใจให้เป็นอุเบกขา

อุเบกขาโดยอัตโนมัติในพรหมวิหารธรรมนั้น อาจพิจารณาให้เห็นได้ดังนี้ เมื่อผู้ใดมีเมตตากรุณา เต็มที่แล้ว คือปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยเพื่อให้ พันทุกข์เต็มความสามารถแล้วจริง อย่างสม่ำเสมอ จนเป็นปกติวิสัยแล้วจริง ไม่เลือกเขาไม่เลือกเรา จะเกิดอุเบกขาขึ้นได้เองในใจผู้นั้น เป็นไปได้เอง โดยไม่ต้องพยายาม โดยไม่ต้องค้นคว้าหาเหตุผล เพื่อให้ใจเป็นกลางวางเฉยอยู่ด้วยความปกติ

อุเบกขาโดยอัตโนมัติเกิดขึ้นเมื่อใด เจ้าตัวเอง จะรู้ได้ เช่นเดียวกับจะรู้ได้เมื่อมีเมตตากรุณาเป็น อันหนึ่งอันเดียวกับใจแล้ว เพราะจะมีใจเยือกเย็น อ่อนละมุนที่สุด จนเจ้าตัวจะได้รับความชุ่มฉ่ำของจิตใจ เช่นนั้นอย่างรู้ณัดชัดแจ้ง

เป็นความจริงที่ว่าพรหมวิหารธรรมจะขจัดปิดเป่า ความร้อนทั้งหลายที่ต่างมีความรู้สึกว่าได้รับกันอยู่ อย่างยิ่ง ทุกคนทุกฝ่ายจึงควรต้องมีเมตตากรุณาต่อกัน ไม่จำเป็นต้องผู้ใหญ่เท่านั้นที่อาจเมตตากรุณาผู้น้อยได้ ผู้น้อยก็อาจเมตตากรุณาผู้ใหญ่ได้ เพราะเมตตากรุณา

มีความหมายว่าปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยให้พ้นทุกข์  
จึงย่อมเป็นเรื่องของทุกคนทุกฝ่าย ที่จะต้องช่วยกัน

ถ้าเป็นผู้ใหญ่อยู่ในฐานะดีกว่าสูงกว่าสมบูรณ์กว่า  
ก็มีเมตตากรุณาได้ด้วยการให้การให้การเอื้อเพื่อเผื่อแผ่  
ทั้งหลาย ซึ่งจะทำให้ก็ต่อเมื่อใจยินดีจะทำ คือใจ  
ต้องเกิดเมตตากรุณาก่อน เต็มใจจะช่วยเหลือก่อน  
ใจยินดีพอใจจะให้เมตตากรุณาเพียงใด ก็จะสามารถ  
ปฏิบัติช่วยเหลือเอื้อให้ได้เพียงนั้น และจะเป็นไป  
อย่างเต็มใจ นุ่มนวล จนแม้ผู้รับก็อาจรู้สึกได้ อาจรับ  
ได้อย่างประจักษ์ชัดในเมตตากรุณาของผู้ให้ แตกต่าง  
จากการช่วยอย่างจำใจหรืออย่างที่มีได้เกิดจากเมตตา  
กรุณาที่แท้จริง การช่วยอย่างจำเป็นจำใจจะเป็นการ  
ช่วยสักแต่ว่าช่วย จากใจที่ไม่อ่อนละมุนกว้างขวาง  
หรือเป็นการช่วยที่หวังผลตอบแทน มิใช่ช่วยด้วยเมตตา  
กรุณา การช่วยเช่นนี้อาจสำเร็จผลแก่ผู้รับ แต่จักไม่เกิด  
ผลงดงามแก่จิตใจผู้ให้ ผลงดงามนี้จักเกิดแต่ความมี  
เมตตากรุณาจริงใจเท่านั้น พึงสำนึกในความจริงนี้  
และพยายามปลูกเมตตากรุณาให้เกิดขึ้นจริง จนเป็น

ความอ่อนโยนในใจจริง ตนเองจะได้รับผลเต็มที่  
สมดังที่ว่ากรรมของผู้ใด ผลเป็นของผู้นั้น กรรมดี  
ย่อมให้ผลดี กรรมชั่วย่อมให้ผลชั่ว การทำใจให้ดี  
ให้มีเมตตาภรณ์นั้นเป็นอย่างหนึ่งของการทำกรรมดี  
ที่สำคัญอย่างยิ่ง ผู้ทำจึงย่อมจะได้รับผลดีอย่างยิ่ง  
จากกรรมของตน คือการทำใจให้มากด้วยเมตตาภรณ์  
จริงแท้

เมตตาภรณ์เป็นเรื่องของทุกคนทุกฝ่ายจริง  
ทุกคนทุกฝ่ายจะต้องมีเมตตาภรณ์ต่อกันจึงจะควร  
แม้เป็นผู้น้อยอยู่ในฐานะต่ำต้อยลำบากไร้ขาดความ  
สมบูรณ์บริบูรณ์ก็สามารถมีเมตตาภรณ์ต่อผู้ใหญ่ได้  
ด้วยคำนิ้งห่วงใยในความสะดวกสบายของผู้ใหญ่  
หลีกเลี่ยงการทำให้เดือดร้อนวุ่นวาย ด้วยเมตตา  
ปรารถนาให้เป็นสุข ทำทุกอย่างที่สามารถเพื่อช่วย  
ผู้ใหญ่ไม่ให้เป็นทุกข์เพื่อให้พ้นทุกข์ ปฏิบัติการเต็ม  
ความสามารถเพื่อป้องกันและขจัดความทุกข์ความ  
เดือดร้อนที่จะเกิดกับผู้ใหญ่ ทั้งนี้ต้องมีใจเพื่อหวังผล  
ตอบแทน แต่ต้องเป็นการทำที่เกิดจากใจเมตตา

กรุณา เช่นนี้จึงจะเป็นการอบรมเมตตา กรุณา ผู้ที่ทำ เพื่อผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญเพื่อตน มิใช่มุ่ง เพื่อช่วยให้มีผู้พันทุกข์ให้เป็นสุข มิใช่เป็นผู้มีเมตตา กรุณา

ผู้มุ่งมาอบรมเมตตากรุณาให้เป็นการเริ่มปฏิบัติ เพียงพรหมพึงพิจารณาใจตนเอง ว่าทำสิ่งใดด้วยมี ใจเมตตากรุณาจริงแท้หรือด้วยมีจุดมุ่งหมายอื่น แม้พิจารณาเห็นว่าทำเพราะปรารถนาให้มีผู้พันทุกข์ ให้เป็นสุข ก็พึงรู้ได้ว่าใจมีเมตตากรุณา แม้เห็นว่า ทำเพราะเหตุอื่น ก็พึงรู้ได้ว่าใจมิได้มีเมตตากรุณา ให้พยายามเปลี่ยนจุดมุ่งหมายแห่งการกระทำของตน ให้เป็นไปเพราะมีความปรารถนาจะช่วยให้มีผู้พันทุกข์ เป็นสุข ซึ่งจะเป็นการกระทำที่เป็นกรรมดี อันจะให้ ผลดีแก่ผู้ทำได้แน่นอน แม้จะมีได้มุ่งหวังเพื่อตนก็ตาม

แม้ผู้ร้อนผู้ร้อนทั้งหลายปรารถนาจะคลายความวุ่น ความร้อน ก็จะต้องอบรมพรหมวิหารธรรม ให้เกิดขึ้น เป็นลำดับ ตั้งแต่เมตตากรุณา ให้เป็นการปฏิบัติ เพียงพรหมโดยมีอุเบกขาตามมาโดยอัตโนมัติ แล้วจะ

รู้ชัดถึงความสงบ ความเย็น ความไม่ร้อน ความไม่ร้อน โดยเฉพาะในใจตน ซึ่งเป็นจุดสำคัญเหนือจุดอื่นทั้งหมด ใจเราเองไม่ร้อนไม่ร้อน ที่เราจะร้อนจะร้อนเพราะอะไรอื่น ไม่มีเลย

เริ่มอบรมเมตตา แผ่เมตตาให้ตัวเองเป็นอันดับหนึ่ง ทำใจให้สบาย ที่ทุกข์ที่ร้อนด้วยความคิดใดก็ตาม พึงปิดไปให้พ้น แม้ไม่มุ่งมันจะเมตตาตัวเอง ให้ไม่ทุกข์ไม่ร้อนจริง ๆ ก็ต้องทำให้ได้ อย่าคิดอะไรที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อน แม้ความคิดที่เป็นเหตุแห่งความทุกข์ความร้อนถูกปิดไปพ้นใจได้ ถูกระงับดับได้ ดังนี้ แม้กายจะอยู่ในสภาพที่ลำบากเพียงใด อยู่ในที่ที่มองดูเต็มไปด้วยความทุกข์ร้อนเพียงใด ความยากลำบากทุกข์ร้อนนั้นมีก็เหมือนไม่มี ทั้งนี้ด้วยอำนาจเมตตากรุณาที่เราแผ่ให้ตัวเราเป็นเครื่องบันดาลให้เป็นไป ผู้ไม่เคยแผ่เมตตาให้ตัวเองด้วยวิธีดังกล่าว อาจจะไม่เคยซาบซึ่งถึงผลเช่นว่านี้ แต่แม้ฝึกอบรมแผ่เมตตาให้ตัวเองให้จริงจังจนได้ผล จะได้ประจักษ์ชัดถึงอานุภาพของเมตตาอย่างแน่นอน

เมตตาตนเอง กรุณาตนเอง จนใจตนเองสงบสบาย  
พ้นจากความทุกข์ความร้อนได้ จะสามารถแผ่เมตตา  
กรุณาทำความร่วมมือเป็นสุขให้เกิดแก่โลกได้

แผ่เมตตาให้ตนเองเมื่อไร พึงแผ่ไปถึงผู้อื่นด้วย  
เมื่อนั้นเสมอไป แม้จะยังแผ่ไปได้ไม่กว้างไกลมากนัก  
ก็พึงแผ่ไปให้ได้ในผู้เป็นที่รักที่ชอบใจทั้งหลาย รักชอบ  
ต้องอภัยภัยผู้ใด ก็มุ่งใจเมตตากรุณาไปยังผู้นั้น  
ให้มันคงสม่ำเสมอด้วยเพียงการคิด ว่าขอให้พ้นทุกข์  
ให้เป็นสุข ก็ยังดี แต่ต้องให้เป็นการคิดอย่างออกจาก  
ใจจริง ทุกเวลา โดยเฉพาะหลังสวดมนต์ไหว้พระ  
เข้าเย็นแล้วด้วย เพราะเมื่อสวดมนต์แล้วใจจะสงบ  
กว่าปกติ มีพลังกว่าปกติ นึกถึงตัวเองด้วยความรัก  
นึกถึงผู้เป็นที่รักที่ชอบใจทั้งหลายด้วยความรัก แล้ว  
แผ่เมตตาปรารถนาให้เป็นสุขไปด้วยกำลังแห่งความรัก  
ความรู้สึกที่เกิดจากความรักแม้จะไม่เยือกเย็นเท่า  
ความอ่อนละมุนที่เกิดจากเมตตา แต่ก็สามารถใช้เป็น  
ทางเดินไปสู่เมตตาได้ ให้ใช้ความรักเป็นทางเดินไปสู่  
เมตตา เมื่อเมตตาเกิดจริงแล้วความรักก็จะมี ความหมาย



น้อยลง ความอ่อนละมุนของเมตตาจะเยือกเย็น ให้ผลเป็นความสุขยิ่งกว่าขณะที่อาศัยความรู้สึกของความรัก

ความรักเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ผู้ใดมีรักผู้นั้น มีทุกข์ ส่วนเมตตาเป็นเหตุแห่งความสุขความเย็น เมตตาจึงมีค่ามีความหมายยิ่งกว่าความรักมากนัก

อาศัยความรักเป็นทางเดิน เป็นบันได เพื่อไปถึงเมตตาได้ เพื่อวันหนึ่งจะได้ไปสู่ที่สูงขึ้นเป็นลำดับ ได้พบความดีความสุขที่ยิ่งขึ้น คือให้แม่เมตตาให้ ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจก่อน มีตนเองเป็นหนึ่งใน เมตตานั้น จะค่อยทวีขึ้นในใจ ควบคู่ไปกับความรักความชอบใจ คือใจที่เคยมีแต่ความรักความชอบใจก็จะได้เป็นใจที่มีความเมตตาชำระคนปนด้วย ไม่มีแต่ความรักล้วน ความเมตตาที่เกิดขึ้นได้แล้วควบคู่กับความรักจะสามารถขยายออกไปถึงผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจก็ได้ เพราะของที่เกิดขึ้นแล้วมีอยู่แล้วย่อมสามารถหยิบยื่นให้ผู้ใดก็ได้ แม้จะฝืนใจให้ก็ได้ ไม่เหมือนสิ่งที่ไม่มีการรณนาจะให้ผู้ใดเพียงไร ก็ให้ไม่ได้ ไม่มีจะให้

จึงต้องทำให้มีขึ้นก่อน เช่นเมตตาก็ต้องอบรมให้มีก่อน

แม้อบรมเมตตาให้เกิดขึ้นได้แล้วควบคู่ไปกับการรักความชอบใจ ก็พึงยับยั้งคือแผ่เมตตานั้นไปให้ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจบ้าง แม้อย่างฝืนใจปรารถนาให้ผู้ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจให้ไม่มีทุกข์เป็นสุข ฝืนใจไว้เสมออย่างง่ายดังนี้ คือเมื่อมีความทุกข์ร้อน เกิดแก่ผู้ไม่เป็นที่รักผู้ไม่เป็นที่ชอบใจ ก็พึงบังคับใจ ฝืนใจคิดว่าขอให้เขาเป็นสุขเถิด อย่ามีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย หยุดความคิดอื่นทั้งหมดชั่วระยะ แล้วคิดดังกล่าวด้วยเมตตาต่อผู้ไม่เป็นที่รักไม่เป็นที่ชอบใจ ซึ่งกำลังมีทุกข์มีร้อน พยายามคิดเข้าไปเข้ามาเช่นนั้น ให้นานเท่าที่จะทำได้ เมื่อความคิดอื่นจะเกิดขึ้นก็ปิดไป คิดดังกล่าวเท่านั้น เหมือนภาวนา คิดเช่นนี้เสมอ ๆ กับใคร ๆ ทั้งนั้น ต่อไปความคิดนี้ก็จะเกิดเป็นนิสัย หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับจิตใจ เป็นความเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข จะเกิดขึ้นได้เองเป็นอัตโนมัติ เช่นเดียวกับผู้ที่หัดท่องพุทโธคือภาวนาพุทโธอยู่ไม่ว่างเว้น เวลาตกอยู่ในความหวาดกลัว พุทโธก็จะ

ปรากฏขึ้นในใจได้เองเป็นอัตโนมัติ เป็นเหตุแห่ง  
ความสวัสดิขงจิตได้อย่างแท้จริง

การอบรมเมตตาจะไม่เป็นคุณแก่ผู้อื่นก่อน  
แก่ตนเอง ตนเองจะได้รับคุณของเมตตาก่อนแน่นอน  
เมตตาเป็นความเย็น เมื่อทำความเย็นให้เกิดขึ้นในใจตน  
ก็ต้องเป็นคุณเป็นความเย็นแก่ตน ก่อนที่เมตตาจะส่ง  
ไปถึงผู้อื่น

เพียงมั่นใจในความถูกต้องเป็นจริงเท่านั้น  
ว่าเมตตาเป็นคุณอย่างยิ่งสำหรับตน แล้วการอบรม  
เมตตาก็จะตามมาไม่ยาก แต่แม้ไม่มั่นใจว่าเมตตา  
เป็นคุณแก่ตนเองยิ่งกว่าแก่ผู้อื่น การอบรมเมตตา  
ย่อมเป็นไปได้ยาก เพราะจะไม่สนใจอบรม เมื่อ  
ไม่อบรมก็ไม่เกิดผล ไม่เป็นผู้มีเมตตา

อะไรทั้งนั้นถ้าไม่ทำ จะเรียกว่าทำไม่ได้หาได้ไม่  
ต้องทำเสียก่อน อบรมเมตตาก็เช่นกัน ทำเสียก่อน  
จะเป็นผู้มีเมตตา

แม้ฝันใจคิดปรารถนาให้ผู้มีทุกข์พ้นจากทุกข์ อยู่เสมอ ความคิดเช่นนี้ก็จะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจได้ คือเป็นเมตตาได้ แต่จำเป็นต้องให้ใจนี้จริงจัง ไม่ใช่พูดแต่ปาก ใจไม่รับรู้ด้วย ใจต้องรับรู้ด้วยทุกอย่าง จึงจะเกิดผล เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ทุกสิ่งสำเร็จด้วยใจ

การอบรมใจให้อ่อนละมุนด้วยเมตตานับว่าเป็นการอบรมทะนุถนอมใจที่ดีที่สุดประการหนึ่ง ความสุขสงบเยือกเย็นของใจที่เมตตา มีมากพอสมควรแล้วเป็นความสุข ที่ผู้ได้รับจะรับรองได้ ว่ามีค่าอย่างยิ่ง พึงหวงแหนรักษาอย่างยิ่ง สำหรับผู้ยังไม่เคยได้รับผล เช่นนั้นแม้ลองเชื่อไว้ก่อนและอบรมเมตตาให้เกิด โดยอาศัยความเชื่อเป็นกำลังส่งเสริม วันหนึ่งจะต้องได้รับผลด้วยตนเอง ผู้ที่ไม่ยอมเชื่ออะไรเลย แม้ไม่ยอมเชื่อเรื่องเมตตาและการให้ผลของเมตตา ก็จักขาดประโยชน์อย่างยิ่งประการหนึ่ง ที่ควรได้รับ

เมตตากรุณาไม่ได้หมายถึงการคลุกคลีหรือ การเสวนาคบหา การเสวนาคบหาจำเป็นอย่างยิ่ง

ที่จะต้องพิจารณาเลือกเฟ้นอย่างรอบคอบ แต่เมตตาก  
กรุณาพึงมีอย่างปราศจากขอบเขต เมตตากรุณา  
จึงไม่หมายถึงการต้องคบหาคลุกคลีกับคนทั้งหมด  
เสมอกัน อันการคบคนนั้นท่านสอนให้เลือก ถ้าคบ  
คนพาลย่อมไม่พ้นโทษของการคบคนพาล พระพุทธเจ้า  
ตรัสไว้ว่าการไม่คบพาลเป็นมงคลอันอุดม เช่นเดียวกัน  
การคบบัณฑิตคือคนดีก็เป็นมงคลอันอุดม แต่การจะ  
ให้เมตตากรุณานั้นเลือกพาลเลือกบัณฑิตไม่ได้  
เมตตากรุณาต้องแผ่ไปทั่ว ถึงทั้งพาลและบัณฑิต  
ทั้งคนดีและคนไม่ดี ทั้งผู้สูงกว่าผู้ต่ำกว่าและผู้เสมอกัน  
และตนเองด้วย แต่การปฏิบัติเพื่อแสดงเมตตากรุณา  
ต้องเหมาะสมสมควรต้องให้เกิดมงคลแก่ตน

ให้เมตตากรุณาต่อคนพาลต้องเป็นอย่างหนึ่ง  
ให้เมตตากรุณาต่อคนดีต้องเป็นอย่างหนึ่ง การแสดง  
ออกซึ่งเมตตากรุณาโดยไม่คำนึงถึงความถูกต้อง  
ย่อมมีโทษมีภัย การแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาต้อง  
เหมาะสม เมื่อจะแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาไม่พึงคิดว่า  
เข้าข้างคนผิดคนไม่ดีไว้ก่อนเป็นการแสดงเมตตากรุณา  
ที่แท้จริง เพราะคนถูกคนดีย่อมถูกย่อมดีอยู่ด้วย

ตนเองแล้ว คนผิดคนไม่ดีที่ต้องการเมตตากรุณา เพื่อเป็นกำลังใจ ความเข้าใจและปฏิบัติเมตตากรุณา เช่นนี้ไม่ถูกต้อง การลงโทษที่เหมาะสมแก่ความผิด ด้วยจิตใจที่ปรารถนาให้เขาได้สำนึกและกลับตัวกลับใจ ทำดี เช่นนี้เป็นการแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาที่ถูกต้อง แท้จริง

มารดาบิดาพวกหนึ่งมีความรักบุตรธิดาอย่างยิ่ง ระวางน้ำใจบุตรธิดามีให้ต้องชอกช้ำอยู่เสมอ ไม่ว่าจะทำถูกหรือทำผิดมารดาบิดาพวกนั้นก็จะให้แต่ความรักความทะนุถนอมน้ำใจ ทำถูกก็ดี ทำผิดก็ไม่ใช่ไร หาเหตุผลเข้าข้างมิให้ต้องหมองมัวหัวใจ เช่นนี้จะกล่าวว่าเป็นมารดาบิดาผู้มีเมตตากรุณา ต่อบุตรธิดาไม่ได้ เข้าแบบเดียวกับสอนลูกให้เป็นโจร ลูกลักของเขาขโมยของเขาก็ไม่ว่า ก็ชื่นชม ลูกไปเอารัดเอาเปรียบเขาก็ไม่ว่า ก็ยินดี ลูกไปทะเลาะเบาะแว้งมีเรื่องกับเขา ก็ไม่ว่า ก็ช่วยดำเนินคดีฉ้อฉลฝ่ายหนึ่ง โดยไม่คำนึงถึงความถูกต้องของฝ่ายเขา หรือของฝ่ายลูกเรา เช่นนี้ลูกที่เป็นเด็กจะสามารถ รู้ถูกรู้ผิดได้อย่างไร ยิ่งเด็กทำผิดได้น้อย โตขึ้นจะทำ

ได้มาก มารดาบิดามีโอกาสที่จะช่วยได้ เมื่อไม่ช่วย  
จะมีเมตตากุณาได้อย่างไร ผู้ใหญ่หรือมารดาบิดา  
ที่เข้าข้างบุตรธิดาหรือใครก็ตาม เรียกว่าไม่มีเมตตา  
กุณา เมตตากุณานั้นมิใช่จะต้องเข้าข้างทะนุถนอม  
น้ำใจกันอยู่ไม่เลือกถูกเลือกผิด การสั่งสอนดุว่าทุบตี  
ที่ไม่เกินเหตุเรียกว่าเป็นการแสดงเมตตากุณาได้  
และเป็นเมตตากุณาที่สูงมาก เพราะเมื่อจะต้อง  
ลงโทษบุตรธิดาหรือผู้เป็นที่รักนั้นมารดาบิดาหรือผู้ใด  
ก็ตามจะต้องกระเทือนใจ แต่ที่ยอมรับความกระเทือนใจ  
ก็เพราะมีเมตตากุณาอย่างแท้จริงในบุตรธิดา มารดา  
บิดาบางคนเขี่ยนตีดูว่าบุตรธิดาที่ทำผิดทำชั่วไปพลาง  
ร้องไห้ไปพลาง นั่นแหละคือเมตตากุณาที่สูงมาก  
ที่แท้จริง แต่ความหวั่นไหวชอกช้ำเสียใจอย่างมาก  
เพื่อแสดงเมตตากุณาเช่นนั้น นับว่าเป็นเมตตากุณา  
ที่ยังไม่สมบูรณ์พร้อม เพราะขาดอุเบกขาความวางใจ  
เป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย

อุเบกขาที่แท้ในพรหมวิหารไม่หมายความว่า  
วางเฉยโดยไม่มีเมตตากุณา อุเบกขาที่เป็นการวางเฉย  
โดยมีเมตตากุณาพร้อมบริบูรณ์จึงจะเป็นอุเบกขาที่แท้

เป็นอุเบกขาในพรหมวิหารธรรม ที่ควรอบรมให้มีมาก ๆ โดยเฉพาะเมื่อปรารถนาจะช่วยตนเอง ช่วยผู้ที่ตนรัก ตนชอบใจ ช่วยประเทศชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ พรหมวิหารธรรมเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการช่วยนั้น เช่นเดียวกับการช่วยด้วยวิธีต่าง ๆ พรหมวิหารธรรม จะเป็นพลังที่เข้มแข็ง ส่งเสริมให้การช่วยด้วยวิธี ทั้งหลายอื่นสัมฤทธิ์ผลยิ่งขึ้น ทำตนให้เป็นผู้มี พรหมวิหารธรรมได้เพียงคนเดียว ผลจะกว้างใหญ่ ไพศาลอย่างน่าอัศจรรย์ ถ้าหลาย ๆ คนหรือทุกคน พยายามทำตนให้เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรม ก็จะได้พบ ความสุขอย่างยิ่ง สมปรารถนาที่พากันใฝ่ฝัน

พรหมวิหารธรรมศักดิ์สิทธิ์จริง ช่วยได้จริง ศรัทธามั่นในความจริงนี้ จะเป็นการเปิดทางรับ แสงส่องใจให้เพียงพรหม

พรหมวิหารธรรมมีความเกี่ยวข้องกับกรรม อย่างสำคัญ ผู้มีพรหมวิหารธรรมแม้เพียงพอสมควร จะสามารถช่วยใจตนให้สามารถผลบุญกรรมได้อย่าง มีความสุขพอสมควร ไม่เร่าร้อนรุนแรงเช่นที่เป็นกันอยู่



พึงพิจารณาให้เห็นอนุภาพของพรหมวิหารธรรม  
ต่ออำนาจของกรรม

เรื่องของกรรมนั้นสลับซับซ้อน จนยากจะ  
เข้าใจได้ แลไม่เห็น รู้ไม่ถึงว่าได้ทำกรรมใดไว้บ้าง  
กำลังเสวยผลของกรรมใด ผลของกรรมใดกำลังจะมาถึง  
เป็นผลดีหรือผลร้าย คนที่วินาทีนี้ยังมีลมหายใจเข้าออก  
เป็นปกติอยู่ แต่วินาทีต่อไปกลับกลายเป็นร่างที่  
ปราศจากลมหายใจ หรือที่เรียกว่าอยู่ดี ๆ ก็ตาย  
ตายไม่รู้ตัว ตายดีก็มี ตายร้ายก็มี นี่คือเรื่องของกรรม  
ที่สลับซับซ้อนอย่างยิ่ง ผู้ที่มั่งมีศรีสุขอย่างมากมาย  
แล้วกลับหมดตัวก็เป็นเรื่องของกรรม ผู้ที่ยากจนเข็ญใจ  
อยู่วันนี้อาจกลายเป็นมหาเศรษฐีในวันพรุ่งนี้ ก็เป็น  
เรื่องของกรรม กรรมที่ทุกคนต่างได้ทำกันไว้มากมาย  
หลายภพหลายชาติที่นับไม่ถ้วน รวมทั้งกรรมใน  
ชาตินี้ด้วย นึกถึงกรรมให้ชัดเจนแม้พอสมควร ให้เห็น  
ความน่ากลัวของกรรมไม่ดี และให้เห็นความน่าชื่นชอบ  
ของกรรมดี แล้วก็ให้นึกถึงสภาพของจิตใจคนทั้งหลาย  
ที่ต้องผจญกรรม โดยเฉพาะกรรมไม่ดี ผู้ที่ต้องกระทบ  
กระเทือนใจอย่างรุนแรงจนขาดสติถึงเป็นบ้าไป

เมื่อต้องเผชิญกับผลที่ร้ายแรงของบาปกรรมคือกรรมไม่ดี  
ก็มีอยู่ไม่น้อย บุคคลเหล่านี้เมื่อบรมพรหมวิหารธรรม  
ไว้บ้างพอสมควรก็จะไม่เป็นเช่นนั้น

เมื่อต้องผิดหวังอย่างรุนแรงเพราะบุคคลผู้เป็นที่รัก จะด้วยการพลัดพรากจากเป็นหรือจากตายก็ตาม ผู้มีพรหมวิหารธรรมบริบูรณ์ คือมีอุเบกขาความมีใจเป็นกลางไม่ยินดียินร้ายด้วย ไม่เพียงแต่มีเมตตากรุณาเท่านั้น เช่นนี้ก็จะทำให้คลายความยินร้ายได้ ถ้าเป็นการทำไม่ชอบของฝ่ายหนึ่งอย่างรุนแรง เมตตากรุณาจำเป็นต้องนำมาใช้ ผู้ทำไม่ดีก็ควรได้รับความเมตตาควรได้รับความกรุณา เมื่อให้ความเมตตาและกรุณาเต็มที่แล้วไม่เกิดผล เมื่อนั้นให้ใช้อุเบกขา ไม่ควรใช้วิธีอื่นในการรับผลของกรรมทั้งปวง โดยเฉพาะอย่างยิ่งไม่ควรใช้โทษพยาบาล โกรธอย่างมาก แล้วเลิกให้ความอุปการะช่วยเหลือเลิกสนใจไยดี นั่นผิด ต้องใช้อุเบกขาในพรหมวิหารธรรมจึงถูกต้อง

ใช้อุเบกขาในพรหมวิหารธรรมคือให้คิดสงสาร ผู้ประพฤติปฏิบัติไม่ดี เมื่อปล่อยใจให้เมตตากรุณา

ด้วยความคิดที่อ่อนละมุนเต็มที่แล้ว และพิจารณาแล้ว เห็นไม่สามารถช่วยได้อีกต่อไป ก็ให้วางใจลงในขณะที่เมตตาสงสาร นั้นถูกต้อง อุเบกขาในขณะที่เมตตานั้น เป็นไปได้อย่างงดงามถูกต้อง แต่อุเบกขาขณะโกรธเคือง นั้นไม่ถูก ไม่ควรทำ และไม่ใช่อุเบกขาที่แท้ที่ถูกต้อง ไม่ใช่อุเบกขาในพรหมวิหารธรรม

ทุกคนเกิดจากเลือดเนื้อเพียงเล็กน้อย ไม่ได้เกิดจากอื่น เลือดเนื้อนั้นได้ค่อยขยายใหญ่ขึ้นจนกระทั่งมีรูปร่างเป็นคน เป็นหญิงเป็นชาย เลือดเนื้อเพียงเล็กน้อยนั้นหรือคือเราคือเขา แม้คิด ก็น่าจะไม่มีความใด ถือว่าเลือดเนื้อน้อย ๆ นั้นเป็นเราเป็นเขา ถ้าเช่นนั้น พึงคิดต่อไป ว่าความเป็นเราเป็นเขาเกิดได้อย่างไร เราเขาเข้ามาสู่เลือดเนื้อน้อยนั้นจากไหน เพียงแต่ว่า เลือดเนื้อนิด ๆ ขยายใหญ่เปลี่ยนรูปแปรร่างไปเท่านั้น หรือที่ทำให้เกิดความเป็นเราเป็นเขา หรือมีอะไรอื่น ที่จะทำให้เลือดเนื้อนั้นมีความเป็นเราเป็นเขา ไม่มีอะไรอื่นเลย เลือดเนื้อหดเล็กขยายใหญ่ขึ้นเพราะ ได้อาหารบำรุงเลี้ยงไม่มีอะไรอื่น ข้าวปลาอาหาร เหล่านั้นนั่นหรือคือเราคือเขา ไม่ใช่ทั้งสิ้น คิดเช่นนี้

อย่างไ้ตรงตรงให้มาก ให้ส่ม่าเสมอด้วยปัญญาของ  
มนุษย์ธรรมดาเรานี้ แล้วจะเข้าใจดีขึ้น แม้อพอประมาณ  
ว่าทุกคนก็คือเลือดเนื้อของมนุษย์หญิงชายเหมือนกัน  
ได้อาหารก็ใหญ่ขึ้น เปลี่ยนรูปแปรร่างไปต่าง ๆ  
เท่านั้นเอง ไม่มีเราไม่มีเขา ฉะนั้นการจะยึดมั่นว่า  
นั่นเขานี้เรา นั่นของเขานี้ของเรา ก็จะถูกต้องไม่ได้  
มีปัญญาเห็นชอบแม้อพอสมควรก็จะวางความแบ่งแยก  
เราเขาของเราของเขาลงได้บ้าง แม้อพอสมควร และ  
จะวางได้เป็นลำดับไป วางได้มากขึ้นทุกที

การวางเราวางเขาได้แม้อพอสมควร จะรู้สึกถึง  
ความสงบใจ และการวางเราวางเขาได้นี้เป็นทางหนึ่ง  
แห่งการอบรมเมตตา ในเมื่อไม่มีเราไม่มีเขา เมตตา  
ย่อมไพศาลไม่มีขอบเขต

พึงถือเราเขาเป็นเพียงสมมุติที่จำเป็นต้องนำมาใช้  
เพื่อให้พูดกันเข้าใจ เหมือนสมมุติเรียกนายแดงนายดำ  
พึงฝึกใจให้ส่ม่าเสมอในเรื่องความไม่มีเราไม่มีเขา  
จะได้รับประโยชน์ยิ่ง ผู้ที่คิดว่าเราต้องสำคัญกว่าเขา  
เราต้องเป็นที่รักที่ห่วงใยยิ่งกว่าเขา นั้นคิดผิด ความคิด

เช่นนั้นอันจะนำไปเกิดปฏิบัติต่าง ๆ ต่อกันไปอีกมาก จะทำให้ไม่มีความสุขเท่าที่ควร ถ้าสามารถตัดความคิดว่านั่นเขานี้เราลงได้พอสมควร รู้สึกว่าเราหรือเขาก็เหมือนกัน เกิดจากเลือดเนื้อชนิดเดียวกันเหมือนกัน ไม่มีอะไรแตกต่างกันเลย เลือดเนื้อนั้นจะแปรรูปร่าง เปลี่ยนสีสันเป็นขาวดำสูงใหญ่ สวยงามหรือไม่สวยงามอย่างไร ก็เลือดเนื้อนั้นเอง เลือดเนื้อที่มีอาหาร มีวิญญาณไปช่วยทำให้แปรเปลี่ยนไปเท่านั้น ไม่มีอะไรที่แสดงความเป็นเราเป็นเขาเข้าไปแทรกแซงอยู่เลย อวิชชาความโง่ความไม่รู้ที่มีมากมายเหลือเกินนั่นเอง ที่ทำให้วุ่นวายยึดถือไปอย่างผิด ๆ เกิดเป็นตัวเราตัวเขาของเราของเขา เกิดทำตัวเราของเรานี้ให้ยุ่งยากวุ่นวายเดือดร้อนอยู่อย่างยิ่ง

เลือดเนื้อน้อยชนิดที่แลแทบไม่เห็นด้วยสายตาธรรมดา เมื่อได้รับอาหารเติบโตใหญ่ขึ้น รูปร่างแปรเปลี่ยนเป็นปุ่มป่าในขั้นแรก และกลายเป็นสิ่งที่สมมุติเรียกว่า หัว คอ แขน ขา มือ เท้า เป็นต้น ซึ่งรวมแล้วก็สมมุติเรียกว่าคนบ้างสัตว์บ้าง สัตว์นั้นก็แยกออกเป็นประเภทต่าง ๆ เช่น เป็ด ไก่ หมู แมว เป็นต้น ตามลักษณะ

รูปร่างที่มีกำหนดสมมุติไว้ว่ารูปร่างลักษณะอย่างนั้น เป็นเปิด รูปร่างอย่างนั้นเป็นไก่ รูปร่างอย่างนั้นเป็นหมู รูปร่างอย่างนั้นเป็นแมว เป็นต้น แต่คนหรือมนุษย์ ไม่มีแยกแบบสัตว์ คนก็เป็นคนที่เดียว ถึงจะมีเรียกว่า คนป่า คนดอย คนเมือง แต่ก็เป็นคน มีรูปร่างแบบเดียวกัน มีแตกต่างกันแต่เพียงเพศหญิงเพศชายเท่านั้น ทั้งคนทั้งสัตว์ดังกล่าวมีกำเนิดจากเลือดเนื้อที่เล็ก แลนเล็ก และค่อยขยายใหญ่เปลี่ยนรูปลักษณะไปตามวันเวลา ด้วยอาศัยอาหารเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุง แม้พยายามรวมใจรวมสติไตร่ตรองความจริงนี้ย่อมจะเห็นตามได้ เพราะเป็นความจริงแท้ที่ปราศจากข้ออาจขัดแย้ง

แม้เลือดเนื้อในตัวเราแท้ ๆ เมื่อตกจากร่างแล้ว ก็ไม่มีผู้ใดจะถือว่านั่นเป็นเรา เลือดคือเลือด คือธาตุน้ำ เนื้อคือเนื้อ คือธาตุดิน ไม่มีอะไรที่อาจทำให้เลือดเนื้อ กลายเป็นเราเป็นเขา เมื่อได้อาหารกลายเป็นรูปร่างขึ้น ก็เป็นสิ่งที่เกิดจากความเจริญของเลือดเนื้อ รูปร่างหน้าตาที่ผิดแผกแตกต่างกันออกไปไม่ใช่เครื่องหมายชี้ว่าเป็นตัวเราตัวเขา เช่นเดียวกับสัตว์ต่าง ๆ ชนิด

ที่แม้จะเป็นสัตว์ทั้งนั้น เช่นแมวหรือหมา ก็ยังมีรูปร่างหน้าตาที่ผิดแผกแตกต่างกันออกไป หรือดังเช่นต้นไม้พันธุ์เดียวกัน เช่นมะม่วงเป็นต้น ก็ยังมีรูปทรงของต้นกิ่งก้านแตกต่างกันได้ เลือดเนื้อคนก็เป็นไปได้แบบเดียวกัน ฉะนั้นไม่พึงถือว่าเลือดเนื้อชนิดใดชนิดหนึ่งเป็นเราเป็นเขา เพราะไม่ถูกต้อง ไม่เป็นจริง เลือดเนื้อก็เป็นเลือดเนื้อนั่นเอง เราก็กินเลือดเนื้อ เขาก็กินเลือดเนื้อใหญ่โตเปลี่ยนรูปร่างแปรร่างไปต่าง ๆ กันเท่านั้น มีธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม ธาตุอากาศ มาผสมให้รูปร่างหน้าตาเป็นไปต่าง ๆ นานาเท่านั้น ความจริงแล้วคนเรานี้ก็คือก้อนเลือดก้อนเนื้อเริ่มแต่น้อยชนิดแท้ ๆ

ใช้เข็มแทงนิ้วให้เลือดสักหยดหนึ่งหยดลงในภาชนะใดก็ได้ แล้วพิจารณาดูว่านั่นหรือคือเรามีอะไรที่เป็นเรา เลือดเนื้อของท่านผู้เป็นมารดาบิดาที่เป็นจุดเริ่มของตัวเราตัวเขาเต็มบ้านเต็มเมืองเต็มโลกก็เช่นเดียวกัน มีอะไรที่เป็นเราเป็นเขา การที่เลือดเนื้อขยายใหญ่ขึ้นทำให้เป็นเราเป็นเขาได้อย่างไร เปรียบกับมะม่วง เริ่มจากเมล็ดอกเป็นต้น ต้นเล็กก็มะม่วง โตขึ้นก็มะม่วง โตเท่าไร ๆ ก็มะม่วง เลือดเนื้อของท่าน

ผู้เป็นมารดาบิดาแต่ละคนก็เช่นกัน เริ่มด้วยความเป็นเลือดเนื้อหรือเป็นธาตุน้ำธาตุดิน เมื่อขยายใหญ่หรือเจริญเติบโตขึ้นจะเป็นอื่นไปได้อย่างไร ก็ต้องเป็นเลือดเนื้อนั่นเอง เลือดเนื้อน้อย ๆ หรือธาตุน้ำธาตุดิน ก็มีธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศมาปน รวมเข้าเป็นมนุษย์เป็นคน ธาตุเราธาตุเขาก็ไม่มี โฉนความเป็นเราเป็นเขา จะมีได้ มีก็เพราะอวิชชาความรู้ไม่ถูกต้องที่เต็มที่เท่านั้น

ความคิดเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเราทุกคน ความคิดพาไปที่ดีที่ชั่วได้ทุกแห่ง พาไปพบสุขพบทุกข์ได้ จึงควรต้องระวังใช้ความคิดที่ทุกคนมีอยู่ให้ถูกต้อง คิดเพื่ออบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดขึ้น ให้เพิ่มพูนนั้นเป็นวิธีหนึ่งที่ต้องต้องใช้ความคิด คิดเพื่อความไม่ยึดมั่นว่าเป็นตัวเราของเราก็เป็นวิธีที่ต้องและควรฝึกใช้ความคิดเช่นนี้ให้สม่ำเสมอ ไม่พียงเห็นเป็นเรื่องเหลวไหลไร้ความสำคัญ หัดคิดให้เห็นจริงว่าไม่มีเราไม่มีเขา ทุกร่างกายเกิดจากเลือดเนื้อเล็กน้อย เป็นธาตุน้ำธาตุดิน และได้รับการผสมปรุงแต่งด้วยธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศ ร่างกายจึงเป็นธาตุดิน ธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศแท้ ๆ ตัวเราตัวเขา



เข้าไปปนได้อย่างไรในเมื่อไม่มีธาตุเราธาตุเขาอยู่ที่ไหนเลย พยายามไตร่ตรองให้เสมอ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งแน่นอน คิดอย่างไรก็คิดไปได้ทั้งนั้น สำคัญต้องมุ่งไปให้เห็นว่าไม่มีธาตุเราธาตุเขาในร่างกายทั้งหลายนี้

ธาตุเราธาตุเขามีลักษณะอย่างไรไม่มีผู้ใดเคยรู้เคยเห็น ไม่เคยมีคำจำกัดความของธาตุเราธาตุเขา จึงแสดงชัดอยู่แล้วว่าธาตุเราธาตุเขาไม่มี แล้วจะเข้าไปปนกับธาตุดินธาตุน้ำธาตุลมธาตุไฟธาตุอากาศให้พลอยมีส่วนเป็นตัวเราของเราขึ้นมาได้อย่างไร จะเรียกว่าตัวดินตัวน้ำตัวลมตัวไฟตัวอากาศยังพอมีเหตุผล ถ้าเข้าใจตามเหตุผลเช่นนี้ยังดี ดีกว่าที่เข้าใจผิดกันอยู่ทั่วไป ว่าตัวเราหมายถึงคนพิเศษที่มีความสำคัญพิเศษ ต้องยึดมั่นผูกพันพิเศษ ต้องทำทุกสิ่งทุกอย่างเพื่อตัวเราโดยไม่เลือกดีไม่เลือกชั่ว

ตัวเราคือคำที่หมายถึงธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลมธาตุอากาศรวมกัน ไม่มีความเป็นพิเศษอื่นตัวเขาก็เช่นกัน หมายถึงธาตุดินธาตุน้ำธาตุไฟธาตุลม

ธาตุอากาศรวมกัน ไม่มีความเป็นพิเศษอื่น ที่จำเป็น  
ต้องสมมุติเรียกให้แตกต่างกันก็เพื่อให้รู้เรื่องกันเท่านั้น  
นอกนั้นไม่มีอะไรพิเศษกว่ากันเลย พึงคิดเช่นนี้ให้เสมอ  
จะค่อย ๆ ได้รับความเข้าใจซาบซึ้ง และจะยอมรับ  
ความจริงอันเป็นคุณยิ่งนี้

เราอยู่ที่ไหน เขาอยู่ที่ไหน เข้าไปมีส่วนในธาตุ  
ทั้งหลายเมื่อไร ไม่มีเลย เช่นนี้ความเป็นเราเป็นเขาก็  
ก็ต้องไม่มี คิดให้มาก ๆ คิดไปคิดมา คิดเช่นนี้จนเกิด  
ความรู้จริงรู้ชัด จะได้พบความสุข ได้มีพรหมวิหารธรรม  
เกิดขึ้นเต็มที ได้เป็นเพียงพรหมแม้ยังอยู่ในโลกมนุษย์นี้  
เพราะเมื่อความยึดมั่นว่านั่นเรานั้นเขาไม่มี เมตตา  
กรุณา ย่อมกว้างใหญ่ไพศาลนัก คนนั้นทุกข์ก็จะ  
ไม่เป็นทุกข์ของเขาเท่านั้น จะเป็นเหมือนทุกข์ของเราด้วย  
ความปรารถนาให้เป็นสุขคือเมตตา ความพยายาม  
ช่วยให้พ้นทุกข์คือกรุณา ย่อมดำเนินไปอย่างเต็มที่  
และเมื่อเมตตากรุณาเต็มที่แล้ว ความเย็นอย่างยิ่ง  
จะเกิดในใจเราเองอย่างเต็มที่เช่นกัน คุณของการ  
พิจารณาให้เห็นความไม่มีตัวเราตัวเขาของเราของเขา  
จึงใหญ่ยิ่งนัก

ผู้ที่สามารถคลายความยึดมั่นว่าตัวเราของเรา ตัวเขาของเขาได้แม้พอสมควร ในระยะแรกอาจมีความรู้สึกที่ตัวเขาคือตัวเรา ของเขาคือของเรา แต่ความคิดที่ว่านี่จะไม่เป็นไปในทางเอารัดเอาเปรียบ คือของเขาเป็นของเราในทางสงวนรักษา ไม่ใช่ในทางรู้มากกอบโกยเป็นของตน ผู้ที่รู้มากถือประโยชน์ท่านเป็นประโยชน์ตนจะอ้างว่าตัวเราตัวเขาไม่มี ของเราของเขาไม่มี แล้วถือเอาประโยชน์ตน เช่นนั้นไม่ใช่ผู้ใช้ความคิดที่ถูก ไม่ใช่ผู้อบรมพรหมวิหารธรรม เป็นการปฏิบัติแบบคนพาลคือคนไม่ดี ไม่ใช่เป็นการปฏิบัติแบบบัณฑิตคือคนดี โอกาสที่จะเป็นพรหมทั้งในชีวิตนี้และชีวิตหน้าย่อมไม่มี เพราะมิได้ปฏิบัติรับแสงส่องใจให้เพียงพรหม

ตัวเราของเราไม่มี ตัวเขาของเขาไม่มี เราหรือเขาก็เช่นเดียวกัน ของเราของเขาก็เช่นเดียวกัน เมื่อมีความรู้สึกซาบซึ้งถึงใจเช่นนี้ การกระทำทุกอย่างจะไม่ใช่โทษไม่เป็นพิษไม่เป็นภัยแก่ผู้ใดโดยเจตนา แม้ทุกข์โทษภัยจะเกิดขึ้นบ้างก็ต้องเป็นไปโดยไม่เจตนา เป็นไปโดยบังเอิญ หรือโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

ผู้ที่ไม่ทำสิ่งอันเป็นทุกข์โทษภัย เป็นผู้ที่ดีควรเข้าใกล้  
เป็นผู้มีพรหมวิหารธรรมแม้เพียงสมควร

ปฏิบัติให้เพียงพรหมตั้งแต่บัดนี้ ให้มีเมตตา  
กรุณาเมตตาอุเบกขาให้สมบูรณ์บริบูรณ์ โลกจะร่มเย็น  
เป็นสุข อย่าคิดผิดว่าคนเดียวหรือน้อยคนจะสามารถ  
ทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุขได้อย่างไร คนเดียวนี่แหละ  
ทำให้โลกร่มเย็นเป็นสุขได้ ขอให้คนเดียวนี่แหละ  
ทำตนเป็นความร่มเย็นเสียแต่บัดนี้ ให้ตัวเองรู้สึก  
ในความร่มเย็นด้วยตนเองก่อน แล้วจะเกิดความมั่นใจ  
แน่นอน ว่าโลกร่มเย็นเช่นเดียวกับตัวเราด้วย

อย่าทำตัวให้ร้อน คนเดียวที่ร้อนจะทำให้  
คนจำนวนมากร้อนด้วยได้แน่นอน คนเดียวโกรธเกรี้ยว  
ยังทำให้ผู้เกี่ยวข้องหลายคนได้รับความร้อนจาก  
ความโกรธเกรี้ยวด้วย คนเดียวที่ร้อนด้วยความโลภ  
ยังทำให้ผู้เกี่ยวข้องหลายคนได้รับความร้อนจาก  
ความโลภของคนคนเดียวนั้นด้วย ความเย็นหรือ  
ความร้อนของคนผู้เดียวใช่ว่าจะอยู่ในตัวคนผู้เดียวนั้น  
ก็หาไม่ ย่อมแผ่กระจายออกไปรอบได้ ทั้งความร้อน

และความเย็น ฉะนั้นแม้ปรารถนาจะให้เกิดความเย็น  
อย่างกว้างใหญ่ไพศาล ก็ทำตนเองนี้ให้เย็นก่อน  
ไม่ต้องไปห่วงทำผู้อื่นให้เย็น

การปฏิบัติเพียงพรหมคืออบรมพรหมวิหารธรรม  
เมตตากรุณาที่ตาอุเบกขา แม้ไม่คิดให้ดีจะเห็นไปว่า  
เป็นไปเพื่อประโยชน์ผู้อื่น แต่เมื่อกคิดให้ดีจะเห็นว่า  
ความจริงเป็นไปเพื่อประโยชน์ตนอย่างแท้จริง ผู้มี  
พรหมวิหารธรรมเพียงไร จะมีความสุขเพียงนั้น  
ผู้ขาดพรหมวิหารธรรมเพียงไร จะขาดความสุขเพียงนั้น  
แม้เพียงแต่ปล่อยให้ผ่านไปไม่พิจารณาย่อมจะไม่เห็น  
ความจริง ถ้าพิจารณาจะเห็นความจริง

ใจที่มีพรหมวิหารธรรมไม่บริบูรณ์ทั้ง ๔ ประการ  
เช่นมีเพียงเมตตากรุณา ก็ยังไม่เย็นจริง ยังร้อนอยู่  
การขาดมูทิตาและอุเบกขาเป็นเหตุให้ร้อนได้ ขาดมาก  
เพียงไรก็ยิ่งร้อนมากเพียงนั้น แต่เมตตากรุณาเพียง  
สองประการ ผู้ใดมีก็ยังช่วยให้เย็นช่วยให้ใจเป็นสุข  
ได้มาก แต่ในเวลาที่ต้องใช้มูทิตาและอุเบกขา ถ้าไม่มี  
มูทิตาและอุเบกขา เมตตากรุณาก็ช่วยให้มีความเย็น

ความเป็นสุขไม่ได้ ความร้อนจะต้องเกิดขึ้นได้ ผู้เคย  
ประสบความรู้สึกเช่นนี้ด้วยตนเอง และพิจารณา  
จนเข้าใจแล้วว่าตนเป็นทุกข์เพราะมีเมตตากรณา  
แต่ขาดมูทิตาและอุเบกขา ย่อมจะรู้ว่าไม่เพียงแต่  
เมตตากรณาเท่านั้นที่จำเป็นสำหรับช่วยให้เป็นสุข  
เย็นใจ มูทิตาและอุเบกขาก็จำเป็นอย่างยิ่งเช่นกัน  
แต่เมตตากरणันั้นต้องนำหน้ามาก่อนเสมอ มีเมตตา  
กรณาก่อน แล้วจึงให้มูทิตาและอุเบกขาตาม

ใจเป็นสิ่งฝึกได้อบรมได้ เพียงให้มันใจและ  
มีความตั้งใจจริงที่จะฝึกอบรมใจตน มีความเพียร  
พยายามให้สม่ำเสมอในการฝึกอบรมใจตน และ  
ที่สำคัญที่สุดคือให้มีความเห็นชอบคือสัมมาทิฐีก่อนด้วย  
แม้ความเห็นชอบมั่นคง การปฏิบัติที่ตามมาจะเป็น  
การปฏิบัติในสายชอบ นำสู่จุดหมายปลายทางที่ชอบได้  
สัมมาทิฐิในกรณีนี้คือให้เชื่อในเรื่องประโยชน์หรือ  
คุณของพรหมวิหารธรรมที่จะเกิดแก่ตนก่อน ส่วน  
ที่จะเกิดแก่ผู้อื่นเป็นเรื่องทีหลัง เมื่อเมตตาเกิดขึ้น  
กรณาเกิดขึ้นในจิตใจ ใจตนเองนั้นแหละได้แสดงผล  
แล้วทันที จะอ่อนโยนเยือกเย็น เป็นความสุขที่เกิดแต่

เมตตากฎาโดยเฉพาะ ไม่มีความสุขใดที่เกิดแต่อื่น  
เปรียบเสมอ

การฝึกเมตตากฎานั้นฝึกได้ทุกเวลานาที  
แผ่ไปได้ทั้งในคนในสัตว์ทั้งปวง จะคิดไปเรื่อย ๆ  
ก็สมควรนัก เห็นคนเห็นสัตว์ก็คิดให้เห็นความทุกข์  
ของเขา ซึ่งก็เหมือนความทุกข์ของเรานั้นเอง บางที  
บางคนให้เมตตากฎาแก่สัตว์ได้ง่าย เพราะคิดให้เห็น  
ความน่าสงสารได้ชัด คือคิดว่าสัตว์แตกต่างกับคน  
เพียงรูปลักษณะเท่านั้น อย่างอื่นเหมือนกัน สัตว์  
เกิดจากธาตุน้ำธาตุดินคือเลือดเนื้อของแม่พ่อเช่นเดียวกับคน สัตว์มีส่วนประกอบคือธาตุน้ำไฟลมอากาศ  
และวิญญาณเช่นเดียวกับคน ความรู้สึกนึกคิดของสัตว์  
อาจไม่แตกต่างจากคนมากนัก สัตว์นั้นอาจเคยมี  
ความเป็นอยู่เหมือนคนในชาติหนึ่งภพหนึ่งมาแล้ว  
เมื่อเกิดชาตินี้ภพนี้ต้องเป็นเช่นนี้ ถ้ายังมีความรู้สึก  
นึกคิดที่พอจะเหมือนคนอยู่ด้วย ก็จะมีน่าสงสาร  
ในความเดือดร้อนของสัตว์เป็นอันมาก มีผู้เคยกล่าวว่า  
คิดเช่นนี้แล้วเกิดความเมตตากฎาในสัตว์ได้เสมอ  
เมื่อพบเห็นหรือเมื่อนึกถึง ความคิดเช่นนี้เป็นคุณ

เป็นทางอบรมปัญญาที่ไม่ผิด

การอบรมเมตตากรุณามุทิตาอุเบกขานั้น ไม่มีข้อบังคับกฎเกณฑ์ว่าให้ทำอะไรเป็นที่แน่นอนลงไป เพียงให้ใช้ปัญญา คิดอย่างไรก็ได้ที่จะเกิดความรู้สึกเมตตาสงสารอย่างจริงใจ ไม่ใช่ปากพูดว่าสงสารแต่ใจไม่เป็นเช่นปากพูด หรือไม่ใช่ปากพูดว่าอยากจะช่วยให้พ้นความทุกข์ความเดือดร้อน แต่ใจไม่ได้คิดเลยที่จะช่วย หรือปากพูดว่าดีใจด้วยแต่ใจมิได้พลอยยินดีด้วย หรืออาจจะกำลังริษยาอยู่ด้วยซ้ำ หรือปากพูดว่าอุเบกขาแต่ใจจิตใจดำไม่ใช่อุเบกขาเลย เรื่องของปากพูดกับเรื่องใจจริงเช่นนี้แตกต่างกันเหมือนสีดากับสีขาว แม้มีเมตตากรุณาอยู่จริงในใจ ปากจะพูดหรือไม่ก็เป็นผู้มีเมตตาจริง ตรงกันข้าม แม้พูดแต่ปากไม่มีอยู่จริงในใจ ก็ไม่เป็นผู้มีเมตตาจริง

ความจริงในใจนั้นสำคัญยิ่งนัก ถ้าใจเป็นอย่างไรแล้ว กายวาจาจะแสดงออกมาเป็นอย่างนั้น ผู้ที่มีความจริงใจสวยงามจึงเป็นคนสบาย ไม่ต้องเสแสร้งแสดงออกให้ลำบาก ตรงกันข้ามกับผู้ที่มี



ความจริงใจไม่สวยงาม ที่จะต้องเป็นคนไม่สบาย  
ที่จะต้องเสแสร้งแสดงออกอย่างลำบากยากเย็น  
อยู่เสมอ แม้บางคนจะมีจิตใจไม่สวยงามแต่แสดงออก  
ให้ตรงกันข้ามจนเคยชิน จนยากที่คนอื่นจะจับได้  
แต่ตัวเองก็ต้องรู้ตัว จึงจะให้มีความสบายใจเหมือน  
ผู้ที่สวยงามมาตั้งแต่ภายในใจหาได้ไม่

ใจเป็นความสำคัญที่สุด ผู้ปรารถนาความสุขพึง  
ให้ความสำคัญแก่จิตใจให้อย่างยิ่ง ทำให้มีความสุข  
อย่างแท้จริง อย่าให้อวิชชาความโง่งทำให้หลงเห็นทุกข์  
เป็นสุขจนเกินไป จะหลงไปบ้างก็ควรเพียงพอสมควร  
คือ เท่าที่บุญชนคนดี ๆ จะหลงเห็นไปได้ อวิชชาคือ  
ความไม่รู้จริงมีอยู่ในบุญชนทุกคนที่ยังไม่บรรลุมรรคผล  
นิพพานเช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย  
แต่อย่าให้อวิชชาท่วมท้นจนมืดสนิทไม่มีแสงสว่างเลย  
ให้รู้จักดีรู้จักชั่วแม้เพียงพอสมควร อย่าให้อวิชชา  
ชักพาให้ยืนยันว่าชั่วเป็นดีดีเป็นชั่ว เพราะตัวเอง  
จะได้รับผลเป็นความทุกข์ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้

เพื่อจะให้รู้ชัดถูกต้องจริงว่าไหนดีไหนชั่ว ไหนถูก  
ไหนผิด พึงศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า

เพียงศึกษาศีล ๕ ที่พุทธศาสนิกทั้งนั้นควรต้องรู้ ก็จะได้รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว อะไรถูกอะไรผิด ที่พระพุทธรเจ้า ทรงห้ามนั้นผิดแน่ ที่พระพุทธรเจ้าไม่ทรงห้ามนั้นไม่ผิด ศีล ๕ นั้นพระพุทธรเจ้าทรงสอนให้ปฏิบัติ ปฏิบัติ ผิดศีล ๕ จึงผิด ผู้ปฏิบัติหรือที่ เป็นผู้รักษาศีล ๕ ได้ไม่ขาดทะเล็ดต่างพร้อย เป็นผู้ที่มีเมตตากรุณาจริง

เมตตากรุณาเป็นความรู้สึกตรงกันข้ามกับความโกรธแค้นพยาบาท มีเมตตากรุณาในผู้ใดอยู่ ความโกรธจะเกิดไม่ได้ในผู้นั้น เพราะเมตตาหมายถึงปรารถนาให้เป็นสุข กรุณาปรารถนาจะช่วยให้พ้นทุกข์ เมื่อมีความรู้สึกดังกล่าวอยู่ในใจ ความโกรธย่อมไม่เกิด เป็นธรรมดา นี้ที่กล่าวได้ว่าเมตตากรุณาให้คุณแก่ตนเองก่อนผู้อื่น ความโกรธเกิดขึ้นในใจผู้ใด จะให้ความร้อนความทุกข์แก่ผู้นั้นทันที เมตตากรุณาดับความโกรธได้ เมื่อเมตตากรุณาดับความโกรธได้ เมตตากรุณาจึงเป็นคุณแก่เราก่อนแก่ผู้อื่น ให้คุณแก่เราก่อนแก่ผู้อื่นแน่นอน

ผู้ใดดูใจตนเองแล้วไม่รู้สึกถึงความเย็นในใจตน

น่าจะเร่งอบรมเมตตากรุณาให้ยิ่งขึ้น เพราะเมตตา  
กรุณานั้นเป็นความเย็นจริง และก็อบรมให้เกิดได้จริง  
คนเราทุกคนหรือสัตว์ทุกตัวรวมเรียกว่าทุกชีวิตล้วนควร  
ได้รับเมตตากรุณาจากกันและกันทั้งนั้น เอาใจเขา  
มาใส่ใจเรา แล้วคิดให้ชอบ คิดให้ถูกต้อง เราเอง  
มีเวลาปรารณาเมตตากรุณาจากคนนั้นจากคนนี้  
ในเรื่องนั้นในเรื่องนี้เกือบไม่ว่างเว้น ในเรื่องเล็ก  
ไม่เป็นความทุกข์ความร้อนนักก็มักไม่รู้สึกรู้สีก ไม่ค่อยได้  
สังเกตเห็น แต่ความจริงมีความปรารถนาต้องการ  
ได้รับความเมตตากรุณาแอบแฝงอยู่อย่างแนบเนียน  
บางทีขณะเดินอยู่ที่ถนน หรือขณะรอรถประจำทาง  
มีความร้อนทั้งกายทั้งใจ เพราะอากาศบ้าง เพราะ  
ภาวะที่ที่จะต้องรีบเร่งบ้าง ความรู้สึกจะเป็นไป  
ในทำนองอยากให้ผู้ที่มีรถส่วนตัวผ่านไปรีบไปส่งให้  
ถึงจุดหมายปลายทาง นี่เป็นความปรารถนาต้องการ  
ได้รับความกรุณา ซึ่งอาจจะเล็กน้อยจนทำให้ทุกคน  
ไม่คิด ว่าตนนั้นก็ต้องการความเมตตากรุณาจาก  
ผู้อื่นเหมือนกัน และต้องการอยู่ตลอดเวลา

พึงคิดให้มากถึงความจริงที่ว่าทุกคนไม่มียกเว้น

ต่างต้องการความเมตตาจากกันและกันอยู่  
ตนเองจึงควรต้องพร้อมที่จะเป็นผู้ให้เมตตาด้วย  
อย่าเป็นผู้พร้อมแต่จะรับเท่านั้น ความจริงประการหนึ่ง  
มีว่า ผู้ให้มีความสุขยิ่งกว่าผู้รับ เป็นผู้ให้เป็นสุขกว่า  
เป็นผู้รับ ไม่เพียงคิดว่าเป็นผู้รับคือเป็นผู้ได้นั้นได้เปรียบ  
ดีกว่าสบายกว่าเป็นผู้ให้ ซึ่งไม่เป็นความจริง ผู้ไม่เคย  
เป็นผู้ให้อาจไม่เข้าใจได้ แต่ผู้ให้จะเข้าใจดีว่าเป็น  
ความจริง ผู้ให้จะมีความสุขยิ่งกว่าผู้รับ เป็นผู้ให้  
มีความสุขยิ่งกว่าเป็นผู้รับ เพื่อให้สามารถเป็นผู้ยืนยัน  
รับรองความจริงนี้ได้ ก็พึงอบรมเมตตากรุณาให้มาก  
และแผ่เมตตาอันออกไปให้กว้างขวาง ให้ปรากฏแน่ชัด  
แก่ใจตน ว่าตนได้แผ่เมตตากรุณาออกไปแล้วจริง  
แล้วตนเองจะยืนยันรับรองได้ว่าผู้ให้เมตตากรุณา  
เป็นสุขยิ่งกว่าผู้รับ

เมื่อเมตตากรุณาเกิดขึ้นจริงแล้ว ใจจะ  
อ่อนละมุนจริง ความจริงมีอยู่ประการหนึ่งเช่นนี้  
นี้ไม่ใช่เป็นเพียงคำบรรยายลักษณะของจิตใจเท่านั้น  
แต่ความจริงเป็นยิ่งกว่าคำบรรยายนี้ แม้อบรมเมตตา  
กรุณาให้จริง ให้เกิดจริงจะรู้สึกได้ด้วยตนเองถึง

ความอ่อนละมุนที่ให้ความลึกซึ้งอย่างยิ่งแก่จิตใจ  
เป็นความสุขที่น่าปรารถนาได้ลิ้มรส

หัดทำตนให้เป็นคนซึ่งสงสารเสียแต่บัดนี้ พบเห็น  
ผู้ใดรู้จักหรือไม่รู้จัก หรือพบเห็นสัตว์ใดก็ตาม ให้มองดู  
ในแง่ที่น่าสงสาร อย่างน้อยที่สุดทุกชีวิตก็มีความทุกข์  
ของการเกิดร่วมกัน ผู้ที่กำลังมั่งมีศรีสุขดูตนเอง  
อย่างตรงไปตรงมาอย่าอวดจะยอมรับ ว่าแม้ในฐานะ  
เช่นนั้นตนก็ยังมีทุกข์เป็นอันมาก ด้วยเรื่องนั้นบ้าง  
เรื่องนี้บ้าง ผู้สูงส่งก็มีทุกข์ด้วยเรื่องนั้นบ้างด้วยเรื่องนี้บ้าง  
มิได้แตกต่างจากผู้ต่ำต้อยทั้งหลาย ทุกข์ที่เกิดจาก  
ความเกิดนั้นทุกคนได้รับ หนีไม่พ้น จึงควรระคับ  
ระคองกันและกันพอให้ทุกข์นั้นผ่านไป เพียงพอ  
ได้มีความสุขกันบ้าง

ความไม่รู้ทำให้พากันดีใจชื่นชมเมื่อมีการอุบัติขึ้น  
ของชีวิตใดชีวิตหนึ่ง มีความรู้สึกตรงกันข้ามกับเมื่อมี  
การแตกดับของชีวิตใดชีวิตหนึ่ง แต่ถ้ามีความรู้ถูก  
รู้จริงย่อมจะรู้ ว่าการอุบัติขึ้นของชีวิตทุกชีวิตคือ  
การเริ่มต้นรับความทุกข์ในชาตินี้ภพนี้ ไม่มีอะไร

สมควรที่จะชื่นชมยินดีในเมื่อความเกิดนั้นคือการเริ่ม  
เหยียบย่างลงบนหนทางที่เต็มไปด้วยภัยอันตราย  
และความทุกข์ร้อนนานัปการ แทนที่จะมีความชื่นชม  
โสมนัสยินดีควรจะมีเมตตากรุณาต่อชีวิตใหม่  
ที่อุบัติขึ้นมาขึ้น ไม่ว่าจะเป็ชีวิตที่อุบัติขึ้นในที่สูง  
ที่ต่ำที่ดีที่เลวเพียงใด ทุกชีวิตควรได้รับเมตตากรุณา  
โดยควรจากทุกคนจากทุกชีวิตด้วยกัน

ถ้าความแตกดับทำให้สงสารหรือเศร้าเสียใจ  
เพียงไร ความเกิดขึ้นก็น่าจะได้รับเพียงนั้น และ  
น่าจะได้รับยิ่งกว่านั้นด้วยซ้ำ เมื่อเกิดแล้วทุกชีวิตต้อง  
พบอะไรบ้าง ที่เห็นชัดคือความเจ็บความตาย นึกถึง  
ความเจ็บความตายของตนของบรรดาผู้เป็นที่รู้จัก  
คุ้นเคยก็จะตระหนักชัดถึงความทุกข์ของผู้เจ็บผู้ตาย  
เหล่านั้น และทั้งของตนเอง คนอื่นที่แม้ไม่ใช่ญาติ  
พี่น้องลูกหลาน ไม่ใช่ผู้ที่ตนรู้จักคุ้นเคย ก็ย่อมมี  
ความทุกข์ไม่แตกต่างจากกัน เมตตากรุณาญาติพี่น้อง  
มิตรสหายผู้เป็นที่รักของตนได้อย่างไร ก็น่าจะมีเมตตา  
กรุณาคนอื่นได้อย่างนั้น เช่นนี้จึงจะเป็นเมตตากรุณา  
อย่างถูกต้อง อย่างแท้จริง อย่างเหมาะสม

แม้เมตตากฎาจะเริ่มที่ผู้เป็นที่รักโดยเฉพาะ ก็คือตนนั้นแหละก่อน แต่จะหยุดยั้งเพียงนั้นไม่ได้ เมตตากฎาที่หยุดยั้งเพียงในตนและในผู้เป็นที่รัก ของตนจะเป็นโทษได้ภายหลัง ความเห็นแก่ตัว ไม่เป็นที่สรรเสริญ ความเมตตากฎาเฉพาะตนและ เฉพาะผู้เป็นที่รักของตนจะเป็นความเห็นแก่ตัวไปได้ ในที่สุดแน่นอน คนเมตตาแต่ตัวเองคือคนเห็นแก่ตัว ตรงกันข้ามกับคนมีเมตตา เหมือนสีดากับสีขาว คนเห็นแก่ตัวหมายถึงคนเห็นแต่ได้ของตัวเองของพวกตัว ย่อมทำทุกสิ่งทุกอย่างได้ที่จะเป็นประโยชน์เป็นผลได้ ของตนและพวกของตน โดยไม่คำนึงถึงผลเสียอื่น ไม่ว่าจะเป็ผลเสียของผู้ใดผู้หนึ่งเพียงเล็กน้อย หรือ ผลเสียส่วนรวมที่ยิ่งใหญ่เพียงไหน รวมถึงที่ยิ่งใหญ่ ขนาดสถาบัน คนเห็นแก่ตัวเช่นนี้เพราะจิตใจจดจ่อ มุ่งเมตตาแต่ตนเอง อยากให้ตนเองหรือตัวเราของเรา ได้ดีมีสุขอย่างนั้นอย่างนี้ ล้วนแต่ที่ดี ๆ เพื่อตนเอง และพวกตนเองเท่านั้น ลืมคนอื่นส่วนอื่นหมดสิ้น นึกไม่ถึงแลไม่เห็นถึงความเสียหายเดือดร้อนที่ผู้อื่น ส่วนอื่นจะได้รับเพราะความเห็นแก่ตัวของตน

ความเห็นแก่ตัวนี้จะว่าเป็นความรู้มากเอาเปรียบก็ได้ เพราะคนเห็นแก่ตัวมักจะทำสิ่งที่เป็นการรู้มากเอาเปรียบผู้อื่น จะเห็นได้ว่าเมตตาของพรหมหรือเมตตาในพรหมวิหารธรรมนั้นไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะตนเอง และพวกพ้องของตนเองเท่านั้น แต่จะต้องแผ่ออกไปอย่างกว้างขวางที่สุด ปราศจากขอบเขต ไม่เลือกเขา ไม่เลือกเรา เห็นของเขาเป็นของเรา เห็นทุกข์ของเขาเป็นทุกข์ของเรา प्रारब्धानां ให้เขาพ้นจากทุกข์เหมือนที่ प्रारब्धानां ให้ตัวเองพ้นจากทุกข์ แต่ก็มีได้หมายความว่าให้ปล่อยใจไปเป็นทุกข์กับคนทั้งหลายหรือกับคนทั้งโลก จึงจะเรียกว่ามีเมตตา ไม่ใช่เช่นนั้น มีเมตตาหมายถึง प्रारब्धानां ให้คนอื่นเป็นสุขโดยที่ตัวเราเองต้องทำใจของตนให้ได้ก่อน ให้เป็นสุขก่อน แล้วไม่หลงติดอยู่ในความสุขใจของตนจนลืมนึกถึงผู้อื่น

การปรารब्धानาให้ตนเองและพวกพ้องน้องพี่ของตนเป็นสุขจนเกินขอบเขต คืออย่างผิด ๆ จนกลายเป็นความมักได้เห็นแก่ตัวนั้น ความจริงจะเป็นความเมตตาตนก็ไม่ใช่ เป็นความไม่เมตตาจะถูกกว่า เพราะเท่ากับเป็นการทำให้ต้องไม่เป็นสุข อาจเป็น



การพันความทุกข์ได้ชั่วระยะ แต่แล้วความมักได้เอาเปรียบเห็นแก่ตัวเห็นแก่ได้จะนำให้ความทุกข์ตามมา ทุกคนชอบคนไม่มักได้ไม่เอาเปรียบเห็นแก่ตัวเมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ใดมักได้เอาเปรียบเห็นแก่ตัว ผู้นั้นย่อมไม่เป็นที่ชอบของคนทั้งหลายเป็นอันมาก รวมทั้งคนที่เห็นแก่ตัวและไม่เห็นแก่ตัวทุกคนทุกพวก เมื่อทำตนให้มีผู้ไม่ชอบจะเป็นการเมตตาดนได้อย่างไร เมื่อทำพวกพ้องน้องพี่ให้ไม่เป็นที่ชอบจะเป็นการเมตตาวงพ้องน้องพี่ได้อย่างไร จะต้องเป็นการตรงกันข้าม คือไม่เมตตา

มีไม่น้อยที่มีความคิดมีความเข้าใจ ว่าไม่ช่วยตนไม่ช่วยพวกพ้องน้องพี่ของตนให้ได้ดีมีสุขแล้วจะไปช่วยใครที่ดีกว่าเหมาะสมกว่า และเมื่อมีความคิดความเข้าใจเช่นนี้แล้วก็ปฏิบัติไปอย่างไม่คำนึงถึงอะไรอื่น ไม่คำนึงถึงความเสียหายใด แม้กระทั่งความเสียหายของสถาบันชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ก็ไม่คำนึงถึง ความเข้าใจผิดอย่างยิ่งของผู้หลงคิดว่าการกระทำเช่นนั้นเป็นการแสดงออกซึ่งเมตตาต่อตนและพวกพ้องของตน แต่แม้จะเป็นความเข้าใจผิด

เมื่อทำลงไปแล้วผลย่อมเกิด ซึ่งเหมือนเกิดแก่ผู้อื่น แต่ตนและพวกพ้องของตนก็ย่อมไม่อาจพ้นผลนั้นได้ และใช้ว่าจะจะเป็นผลดีก็หาไม่ เป็นผลร้ายแน่แท้ ขึ้นชื่อว่า ความมักได้เห็นแก่ตัว ซึ่งอาจารย์เรียกว่าความมักง่าย ก็ได้ ไม่มีผลดีเลย มีแต่ผลร้าย ถ้าความมักได้เห็นแก่ตัว มีผลดีเป็นกรรมดี ก็ย่อมไม่มีการบัญญัติให้ใช้คำว่า มักได้เห็นแก่ตัวให้เป็นการตำหนิประณาม

พึงพิจารณาตนให้ดี ดูใจตนให้เห็นชัดแจ้งออกมา ว่ามีความเห็นแก่ตัวที่หลงคิดว่าเป็นเมตตากรุณา มากเพียงไหน ยอมรับความจริงแท้แก่ตน แล้วพยายามแก้ อบรมเมตตาที่ถูกต้องแท้จริงให้เกิดขึ้นแทน จนกว่าจะได้รู้สึกว่สภาพจิตใจเปลี่ยน ใจที่เคยร้อน กระวนกระวายด้วยความคิดรู้มากเอาเปรียบอยากให้ตน และพวกของตนเป็นสุขด้วยการได้มาซึ่งอะไรทั้งนั้น บรรดาในโลกลนี้ จะเปลี่ยนเป็นใจที่สงบ เยือกเย็น เป็นสุข ความสุขใจที่ได้สัมผัสเมื่อสามารถกำจัด ความเมตตากรุณาที่ผิดหรือความเห็นแก่ตัวนั้นมีผล เกินกว่าที่จะได้อะไรทั้งหลายอันเป็นวัตถุนอกกาย มากมายนัก ผู้ไม่รู้จักก็ยากจะอธิบายให้รู้จักได้

ชัดเจนจริง หยุดความเห็นแก่ตัวและอบรมเมตตา  
ให้ถูกต้องจริงเสียก่อน จึงจักได้รู้จักความสุขเยือกเย็น  
อันเป็นผลของเมตตากรุณาด้วยตนเองแน่นอน

พึงพยายามทำให้หยุดห่วงใยตนเองและ  
พวกพ้องน้องพี่จนเกินขอบเขตจนผิดธรรม พึงพยายาม  
ทำให้เป็นกลางวางเฉยในเมื่อจะเป็นการต้องทำ  
เพื่อตนและพวกพ้องของตนซึ่งจักเป็นการเบียดเบียน  
ผู้อื่นให้ต้องเดือดร้อนเสียผลประโยชน์ มีวิธีที่จะทำให้  
รู้ว่าการใดเป็นการเมตตาตนและพวกพ้องของตนผิด  
การใดไม่ผิด ก็คือให้คิดว่าคนดีทั้งหลายจะเห็นด้วย  
กับการใด จะดำเนินดีเตียนการใด การใดคนดีดำเนินได้  
การนั้นแม้มุ่งให้เป็นเมตตาก็เป็นเมตตาไม่ถูกต้อง  
การใดคนดีสรรเสริญ การนั้นถูกแท้

พระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกได้ทรงช่วย  
และได้ช่วยสัตว์โลกให้พ้นจากความทุกข์ความร้อน  
มาแล้วเป็นอันมาก และแม้จะไม่ได้ทรงดำรงพระชนมายุ  
สังขารและดับขันธปรินิพพานไปแล้วก็จริง ทุกวันนี้  
ยังได้ทรงช่วยและได้ช่วยอยู่ตลอดเวลา ผู้ได้รับ

พระกรุณาคุณและกรุณาคุณย่อมประจักษ์แก่ใจตน โดยที่ผู้อื่นไม่อาจเข้าใจได้ พระพุทธองค์และพระอรหันตสาวกทั้งหลายได้ทรงช่วยและช่วยสัตว์โลกให้พ้นทุกข์ผ่านทางพระธรรมคำสอน ผู้ได้รับฟังและปฏิบัติตามผู้นั้นจักพ้นทุกข์แน่นอน มากน้อยควรแก่ความปฏิบัติ นี่เป็นกรุณาที่ถูกแท้ เป็นกรุณาในพรหมวิหารธรรมที่แท้จริง

การช่วยให้พ้นทุกข์นั้นไม่หมายถึงช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายหรือทุกข์ภายนอกเท่านั้น แต่หมายถึงช่วยให้พ้นทุกข์ทางใจหรือทุกข์ภายใน ที่ผู้อื่นนอกจากตนเองมองไม่เห็นรู้ด้วยไม่ได้ การช่วยให้พ้นทุกข์ทางกายนั้นผู้ช่วยมีโอกาสช่วยอย่างผิด ๆ ได้แม้ช่วยโดยปราศจากการใช้เหตุผลคือสติปัญญาอย่างเหมาะสม ตัวอย่างชัด ๆ ที่ปรากฏอยู่เนือง ๆ ก็เช่นเมื่อเจ็บป่วยโรคร้ายแรงที่ยากแก่การรักษา เมื่อคิดจะช่วยตนให้พ้นทุกข์ แต่ขาดสติปัญญาคือเหตุผล ก็ทำลายชีวิตตน โดยคิดว่าเป็นการช่วยให้พ้นทุกข์ทรมาณที่กำลังรับอยู่ แต่แม้มีสติปัญญาเพียงพอก็จะไม่กรุณาตนเช่นนั้น จะสามารถใช้สติปัญญาใคร่ครวญพิจารณาเห็นได้ถูกต้องต้องแท้

ว่าการทำลายชีวิตเป็นบาป เป็นการผิดศีลที่พระพุทธรองค์  
ทรงบัญญัติไว้ ผลที่เกิดจะเป็นผลดีได้อย่างไร เมื่อผล  
อันเกิดจากการทำลายชีวิตเป็นผลดีไม่ได้ ตนจะพ้น  
จากความทุกข์เพราะการทำลายชีวิตตนได้อย่างไร  
ความคิดที่ว่าเมื่อร่างกายไม่มีชีวิตแล้วตนก็จะพ้นจาก  
ความทุกข์ นั้นเป็นเพียงการคาดคะเนที่ผิด ทำบาป  
ละเมิดศีลเป็นการทำกรรมไม่ดี กรรมไม่ดีต้องให้ผลไม่ดี  
กรรมไม่ดีจะไม่ให้ผลดี ในทางตรงกันข้าม กรรมดี  
ต้องให้ผลดี กรรมดีจักไม่ให้ผลไม่ดีแน่นอน ใครจะ  
เข้าใจถูกเข้าใจผิดอย่างไรเกี่ยวกับเรื่องกรรมและ  
การให้ผลของกรรมก็จะเป็นไปตามความเข้าใจ  
จะเป็นไปดังกล่าวแล้วเท่านั้น

เรื่องของกรรมสลับซับซ้อนมากมายจนยากที่  
บุุคคลคนหนาด้วยกิเลสจะเห็นจะเข้าใจได้ถูกต้อง  
ชัดเจน ต้องอาศัยศรัทธาความเชื่อในพระปัญญาตรัสรู้  
ของพระพุทธเจ้าเท่านั้น ทรงแสดงสอนไว้เป็นจริง  
ว่าผู้ใดทำกรรมใดไว้จักได้รับผลของกรรมนั้น ทำกรรมดี  
จักได้รับผลดี ทำกรรมชั่วจักได้รับผลชั่ว เมื่อยังไม่มี  
ความรู้ความสามารถจะรู้จะเห็นได้ถูกต้องด้วยตนเอง

มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า เชื่อตามที่ทรงสอน ก็ารู้เรื่องของกรรมไม่ผิด จักทำกรรมอันเป็นเหตุ ไม่ผิดจากผลที่ต้องการ

เมื่อประสงค์จะกรุณาคือช่วยผู้ใดให้พ้นทุกข์ อย่าลืมใคร่ครวญตามที่พระพุทธองค์ทรงสอน โดยเฉพาะในเรื่องกรรม ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว ผู้ใดทำผู้นั้นได้ จะทำอะไรเพื่อช่วยใครก็รอบคอบคิดให้คิดว่าที่จะทำนั้นเป็นกรรมดีแน่หรือไม่ ผิดศีลผิดธรรมข้อใดอย่างใดหรือไม่ เช่นทำลายชีวิตเป็นการละเมิดศีลทำลายชีวิตแม้มุ่งช่วยให้พ้นทุกข์ร้อนทรมาณก็เป็น การละเมิดศีล จึงเป็นกรรมไม่ดี ผลก็ต้องไม่ดี พึงพิจารณาใคร่ครวญให้อย่างยิ่งเสมอ แม้เมื่อจะกรุณา ทั้งเมื่อจะช่วยตนหรือช่วยผู้ใดก็ตามให้พ้นทุกข์ นั้นจะได้เป็นกรุณาที่เป็นพรหมวิหารธรรมแท้ถูกต้อง

การจะช่วยตนหรือผู้อื่นให้พ้นทุกข์ แม้จะต้องใคร่ครวญพิจารณาให้รอบคอบเพื่อมิให้เป็นการผิดศีลผิดธรรม แต่ก็มีใช่ว่าเพื่อปิดหนทางที่จะช่วยทุกข์ การจะช่วยตนหรือใคร ๆ ให้พ้นทุกข์มีวิธีที่ไม่ผิดศีล

ไม่ผิดธรรมอยู่เป็นอันมาก มากกว่าวิธีที่ผิดศีลที่ผิดธรรม  
เพียงไม่เป็นผู้มั่งงายจนเกินไปเท่านั้นก็จะสามารถ  
ช่วยให้พ้นทุกข์ได้อย่างไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรม สามารถ  
หลีกเลี่ยงวิธีที่ผิดศีลผิดธรรมได้ ผู้ที่มั่งงายเท่านั้น  
ที่จะช่วยทุกข์ของตนหรือของผู้เป็นที่รักชอบของตน  
ด้วยวิธีที่ผิดศีลผิดธรรม โดยไม่คำนึงว่าการช่วยเช่นนั้น  
เป็นการกระทำกรรมดีที่จะให้ผลดี หรือเป็นการกระทำ  
กรรมชั่วที่จะให้ผลชั่ว

คนบางคนเมื่อลำบากยากจนคิดจะช่วยตนให้  
พ้นทุกข์คือพ้นจากความลำบากยากจนนั้น แทนที่จะ  
พากเพียรพยายามหาทรัพย์สินเงินทองด้วยความ  
ซื่อสัตย์สุจริตชนิดหนักเอาเบาสู้ กลับใช้วิธีที่คิดว่า  
ง่ายคดโกงลักขโมยปล้นจี้เพื่อให้ได้ทรัพย์สินมา  
เปลี่ยนทุกข์คือความยากจนขัดสนของตน เช่นนี้  
เป็นการมั่งงาย ไม่คำนึงถึงศีลธรรม การคดโกง  
ลักขโมยอาจเป็นการแก้ทุกข์ได้ผลรวดเร็วทันที่ทันใด  
แต่ไม่แน่นอนเสมอไป และไม่ยั่งยืน บางทีถูกจับได้  
กลางคันไม่ทันได้เปลี่ยนทุกข์ มีหนายังจักได้รับทุกข์  
ทวีขึ้น หรือแม้ไม่ถูกจับได้กลางคัน ใจที่หวาดสะดุ้ง

กลัวการถูกจับถูกลงโทษเป็นการไม่เปลืองทุกข์  
ทั้งอาจเป็นการเพิ่มทุกข์ ไม่เหมือนการทำมาหากิน  
ด้วยสุจริต อาจได้ผลซ้ำไปบ้าง แต่ก็ยังเป็นผลที่ดีแน่นอน  
ไม่มีโทษ

การช่วยทุกข์ของตนหรือของผู้ใดก็ตาม ต้อง  
ไม่ช่วยด้วยวิธีไม่สุจริตทั้งปวง ต้องไม่ช่วยด้วยการ  
กระทำที่ผิดศีลผิดธรรม เช่นไม่ส่งเสริมให้เป็นใหญ่  
เกินกว่าที่สมควรด้วยการใช้อำนาจหน้าที่ของตนช่วย  
ไม่คำนึงถึงความยุติธรรมที่ผู้อื่นจะได้รับเพราะ  
การกระทำของตน ซึ่งเป็นการช่วยผู้ไม่ควรช่วย และ  
ขณะเดียวกันเป็นการให้ทุกข์แก่ผู้ไม่ควรต้องได้รับ  
ทุกข์นั้น เป็นการกระทำที่ไม่เป็นกรุณาในพรหมวิหารธรรม  
แต่เป็นความมักง่ายเห็นแต่กับความสุขความเจริญ  
ของพวกตน ไม่เมตตาความทุกข์ความเดือดร้อน  
ของผู้อื่น

กรุณาที่ไม่ใช่กรุณาจริง ที่ไม่ใช่กรุณาใน  
พรหมวิหารธรรม กรุณาที่ไม่ถูกต้องนี้ที่เป็นเหตุแห่ง  
ความเดือดร้อนได้ และปรากฏเป็นอยู่เป็นอันมาก



กรุณาตัวเองและพวกของตัวเองโดยไม่คำนึงถึงคนอื่น ไม่คำนึงว่าจะเป็นการเอาเปรียบคดโกงไม่ซื่อต่อผู้อื่น อย่างไม่รู้หรือไม่ ตั้งใจจะช่วยทุกข์ของตนและพวก ของตนเท่านั้น กรุณาเช่นนี้ก่อความวุ่นวายเดือดร้อน ยุ่งยากได้ทั่วไปหมด ถ้าไม่มีกรุณาเช่นนี้ความสงบสุข จะมีมากกว่า จึงควรคำนึงถึงความจริงนี้ อย่าให้ตนเอง เป็นเหตุแห่งความกรุณาที่ให้ผลเป็นความไม่กรุณา ที่ปรากฏอยู่เนือง ๆ ทั่วไป เพื่อตนจะได้มีแสงส่องใจ ให้เพียงพอหมดได้พอสมควร หรืออย่างสมบูรณ์พร้อม ในวันหนึ่ง ซึ่งจะให้ผลดีทั้งแก่ตน แก่พวกของตน แก่ชาติ และแก่โลก

มุทิตาความพลอยยินดีเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขนั้น แม้ไม่พิจารณาให้ดีพอสมควรด้วยปัญญาอันชอบ ก็อาจเข้าใจไขว้เขวไปได้ ว่าความพลอยยินดีด้วย เมื่อมีผู้ได้ดีนั้นหมายรวมถึงได้ลาภได้ยศแม้เมื่อไม่สมควร เช่นได้ลาภจากการลักขโมย คดโกง เอาเปรียบ หรือ ได้ยศเพราะการใช้อำนาจอิทธิพลที่ไม่ยุติธรรม ความจริงมุทิตาความพลอยยินดีด้วยในพรหมวิหารธรรม นั้น หมายถึงความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดี อันเป็น

ความดีแท้ เช่นได้ลาภอย่างบริสุทธิ์ ได้ยศอย่างยุติธรรม หรือได้สรรเสริญที่ควรแก่การได้ ไม่ใช่เมื่อมีผู้ได้รับเงินทองจะเพราะคดโกงลักขโมยมา เราได้รู้ได้เห็นก็พลอยยินดีด้วย เช่นนี้ไม่ถูก เป็นการรับแบ่งบาปที่ผู้อื่นทำ หรือเมื่อผู้ใดได้ยศถาบรรดาศักดิ์เพราะอำนาจอิทธิพลบันดาลอย่างไม่ถูกต้องของคลองธรรม เราได้รู้ได้เห็นก็พลอยเห็นดีเห็นงามยินดีด้วย เช่นนั้นไม่ถูก เป็นการรับแบ่งบาป หรือเมื่อคนทำไม่ดี คนไม่ตีด้วยกันยกย่องสรรเสริญ เราได้รู้ได้เห็นพลอยยินดีด้วย เช่นนี้เป็นการรับแบ่งบาป ผิดหลักธรรม ผิดพรหมวิหารธรรมข้อมุกิตาแน่นอน

มุกิตาความพลอยยินดีด้วยเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขนั้น อาจรู้ได้ว่าถูกต้องหรือไม่ เช่นให้พิจารณาใจตนว่าในกรณีที่ผู้ใดผู้หนึ่งได้ดีมีสุขอย่างไม่ผิดศีลไม่ผิดธรรม เราก็ยินดีในความได้ดีมีสุขนั้นด้วยจริงใจ นั่นคือมุกิตาที่แท้ มุกิตาในพรหมวิหารธรรม ตามปกติผู้ไม่มีมุกิตาธรรม จะอิจฉาริษยาเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุข แต่จะไม่ริษยาผู้ที่เป็นใจเป็นขโมย ผู้ที่พลอยยินดีด้วยกับผู้ได้ดีมีสุข ที่คนไม่มีมุกิตาธรรมริษยา คือผู้มีมุกิตาในพรหมวิหารธรรมแท้

ผู้ที่พลอยยินดีด้วยการได้ลาภได้ยศของโจรผู้ร้าย หรือผู้ทรยศคดโกงทั้งหลาย นอกจากจะไม่ใช่ผู้มี มุทิตาธรรมแล้ว ยังเป็นคนใจดำ ขาดเมตตาธรรม เพราะขาดความปรารถนาจะให้เป็นผู้เป็นสุข ยินดีด้วย กับโจรผู้ร้ายคนไม่ซื่อก็เท่ากับยินดีด้วยที่พวกเขาจะต้อง ได้รับทุกข์ ยินดีด้วยที่พวกเขาทำความไม่ดี เป็นกรรม ไม่ดีที่จะให้ผลไม่ดีแน่นอน ความยินดีด้วยเช่นนี้จะเป็น การถูกต้องสมควรได้อย่างไร จะเป็นมุทิตาธรรม ได้อย่างไร

อบรมพรหมวิหารธรรมข้อมุทิตา ต้องระวังใจ ให้ดีที่สุด อย่าให้พลอยยินดีไปกับผู้ผิด และอย่าให้ ความริษยาเกิด จะทำได้จะต้องพยายามพิจารณา ความจริงให้ประจักษ์ต่อองแท้ ว่าเรากับเขามีได้ แตกต่างกัน เราก็เช่นเดียวกับเขา เขาก็เช่นเดียวกับเรา ไม่มีเขาไม่มีเราเสียอีกด้วย เพียงเป็นธาตุเช่นเดียวกัน ดินน้ำไฟลมอากาศเหมือนกัน การที่รูปร่างผิดกัน สูงต่ำดำขาวผิดกัน ไม่ใช่เครื่องแบ่งแยกความเป็นเรา เป็นเขา เป็นเพียงเพื่อรู้ เพื่อจำได้ เพื่อให้เรียบร้อย ไปตามสมมุติบัญญัติเท่านั้น พยายามคิดเช่นนี้ให้เป็น

อันหนึ่งอันเดียวกับใจ จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง  
แก่ตนก่อนผู้อื่น

ความพลอยยินดีด้วยในความได้ดีมีสุขของ  
บุคคลร่วมบ้านร่วมครอบครัวร่วมสกุลวงศ์มักไม่ใช่เป็น  
ความพลอยยินดีด้วย ที่เป็นมุทิตาธรรมในพรหมวิหารธรรม  
มักจะเป็นความพลอยยินดีด้วยอันเกิดจากฉันทาคติ  
ความลำเอียงเพราะรักมากกว่า เช่นผู้ร่วมบ้านร่วมสกุล  
ไปเอาเปรียบคดโกงได้อะไร ๆ ของใครมา ก็พลอยยินดี  
ด้วยกับลาภผลนั้นที่ได้มา เช่นนี้ไม่ใช่มุทิตาความพลอย  
ยินดีด้วยในพรหมวิหารธรรม พึงทำความเข้าใจให้ดี  
พิจารณาความรู้สึกของตนที่มีต่อการได้มาซึ่งลาภยศ  
สรรเสริญสุขของผู้ร่วมบ้านร่วมสกุลให้ดี ไม่เช่นนั้น  
แทนที่จะเป็นการอบรมจิตให้สูงงดงามขึ้นด้วย  
พรหมวิหารธรรมก็อาจจักกลายเป็นทำจิตให้ต่ำ  
ให้เศร้าหมองลดความงดงามลง เพราะความพลอยยินดี  
ด้วยในกรณีที่ไปเอาเปรียบลักขโมยคดโกงมา ก็เท่ากับ  
เป็นการยินดีส่งเสริมสนับสนุนการทำ ความไม่ดี  
ผู้ที่ยินดีสนับสนุนผู้อื่นให้ทำความไม่ดีเช่นนั้นได้  
จะต้องมีใจโน้มเอียงไปทางนั้น ใจของผู้นั้นนั่น

ที่ลบกปรก และต่ำลงด้วยเห็นดีเห็นชอบไปกับคนที่  
ทำไม่ได้

ความพลอยยินดีด้วยที่เป็นมุทิตาธรรมนั้น  
ไม่จำกัดขอบเขตเฉพาะต่อบุคคลเป็นที่รักที่ชอบใจ  
หรือเฉพาะที่เกี่ยวข้องติดต่อกันอยู่เท่านั้น มุทิตาธรรม  
เกิดได้แม้แต่กับบุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องหรือรู้จักกันเลย  
เมื่อได้ล่วงรู้ถึงความได้ดีมีสุขอย่างไม่ผิดศีลผิดธรรม  
ของผู้ใดก็ตาม ที่รู้จักหรือไม่รู้จักก็ตาม ที่อยู่ไกลอยู่ใกล้  
เพียงไหนก็ตาม มุทิตาอาจเกิดได้ในผู้มีพรหมวิหารธรรม  
เพียงพอ ในขณะที่ผู้ไม่มีพรหมวิหารธรรมอาจริษยา

พึงพยายามทำความมั่นใจให้เกิด ว่าความ  
พลอยยินดีด้วยในความได้ดีมีสุขของผู้อื่นนั้นมีขึ้น  
ในใจผู้ใด ไม่ทำให้ผู้นั้นเสียเปรียบ มีแต่จะทำให้  
ได้เปรียบ เพราะเป็นการได้มีจิตใจที่มีค่า มีความสงบสุข  
เบิกบานแจ่มใส เวลาดีใจกับเวลาหงุดหงิดขัดเคืองใจ  
แตกต่างกันอย่างไร ความพลอยยินดีด้วยกับ  
ความหมั่นใส่ริษยาเมื่อมีผู้ได้ดีมีสุขก็แตกต่างกัน  
อย่างนั้น

พรหมวิหารธรรมทุกประการ คือทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เมื่อเกิดขึ้นแท้จริง เป็นไปอย่าง บริสุทธิ์สะอาด เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ จะมีพร้อมกัน ครบถ้วนทุกประการ คือทั้งสี่ประการ เป็นสายสืบต่อกัน ไม่มีขาดตกบกพร่อง ถ้าขาดตกบกพร่องแม้ประการเดียว ก็จะเป็นไปไม่สมบูรณ์ คือเมตตาก็ตาม กรุณาก็ตาม มุทิตาก็ตาม อุเบกขาก็ตาม จะบกพร่องตามลำพัง ตนเอง เมื่อมีเมตตาปรารถนาให้เป็นสุขจริง จะหยุดอยู่ เพียงเท่าที่ปรารถนาอย่างไร เหมือนคนหิวข้าว ปรารถนาจะได้กินข้าว ก็ยังต้องหาข้าวกิน เมตตา ปรารถนาให้เป็นสุขก็เช่นกัน ปรารถนาให้เป็นสุข ก็ต้องช่วยให้เป็นสุข หรือให้พ้นทุกข์ นั่นก็คือเมื่อ เมตตาเกิด กรุณา คือช่วยให้พ้นทุกข์ก็ตามมาเอง เมื่อปรารถนาให้เป็นสุขและช่วยให้พ้นทุกข์ได้เป็นสุขแล้ว จะหยุดเพียงเท่านั้น ย่อมไม่มี เหมือนคนหิวข้าว ปรารถนาจะได้กินข้าว หาข้าวกิน หายหิว อิ่มแล้ว ก็ยินดีที่ไม่ต้องหาข้าวกินให้หายหิว เมื่อเมตตา กรุณา เกิดแล้วก็เช่นเดียวกัน มุทิตา ความพลอยยินดีด้วย ย่อมต้องตามมา ก็เมื่อมีเมตตาปรารถนาให้เป็นสุข

กรุณาช่วยให้พ้นทุกข์ได้ มุทิตาความพลอยยินดีด้วย จะไม่เกิดมีหรือ และเมื่อหิวข้าว ปรารถนาจะได้กินข้าว หาข้าวกินได้ อิ่มแล้ว ยินดีที่ไม่ต้องหาข้าวกินอีกแล้ว ใจก็จะสงบ จะดิ้นรนไปทางไหนอีกย่อมไม่มี ย่อมสงบใจอยู่ เปรียบเช่นเมื่อมีเมตตา กรุณา มุทิตา ครบถ้วนทั้งสามแล้วจริง ใจย่อมสงบโดยอัตโนมัติ เป็นอุเบกขาที่เกิดพร้อมเมตตา กรุณา และมุทิตา

อุเบกขา ความวางใจเป็นกลาง เป็นข้อสำคัญ สุดท้ายของพรหมวิหารธรรม จิตใจของคนใกล้กิเลส มีความเอียงไปทางนั้นบ้างทางนี้บ้างด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาต่าง ๆ ที่จะให้ตั้งมั่นอยู่ตรงกลางคือ เป็นอุเบกขาจึงยาก แต่แม้จะยากก็หาใช้สิ่งสุดวิสัย แม้จะยากก็อยู่ในวิสัยที่จะให้เกิดได้ โดยเฉพาะ เมื่ออบรมเมตตากรุณามุทิตาพร้อมแล้ว เป็นไป บริสุทธิ์บริบูรณ์เพียงพอแล้ว อุเบกขาจะเกิดโดยอัตโนมัติ ไม่ต้องฝืน ไม่ต้องพยายาม ที่เป็นเช่นนั้น ด้วยสำนึกในใจตนเป็นสำคัญ เมื่อรู้อยู่แก่ใจตน อย่างซาบซึ้ง ว่าได้เมตตากรุณามุทิตาแล้วอย่างจริงใจ เต็มที่ อะไรจะเกิดจะเป็นไปก็ไม่กระทบกระเทือน

ถึงได้อีกแล้ว เหมือนคนมีงานต้องทำ เมื่อทำสำเร็จ  
เรียบร้อยทุกอย่าง ก็หมดกังวลพักผ่อนนอนหลับ  
ได้สบาย ความสำคัญจึงอยู่ที่ว่าถ้าพิจารณาใจตน  
เห็นอุเบกขาบังเกิดไม่ได้ในเรื่องใด ก็แสดงว่าการทำ  
หน้าที่ของตนในเรื่องนั้น ที่จำเป็นต้องใช้เมตตา  
กรุณามุทิตา ยังไม่สำเร็จเรียบร้อย ยังขาดตกบกพร่อง  
หรืออาจยังผิดพลาดอยู่ เช่นเมตตากรุณาและมุทิตา  
ไม่ถูกต้อง ยังผิดพลาด เช่นนี้ก็ให้พิจารณาเมตตา  
กรุณามุทิตาของตนให้ดี ปฏิบัติให้ถูกต้องบริบูรณ์  
โดยสมควร

เมตตาอันมีผิดได้ กรุณาก็ผิดได้ มุทิตาก็ผิดได้  
พึงพิจารณาใคร่ครวญตรววจตราเมตตากรุณามุทิตา  
ในตนให้ละเอียดรอบคอบ แม้มือคติลำเอียงเข้าข้างตน  
หรือลำเอียงเข้าข้างผู้ใดผู้หนึ่ง จะไม่สามารถอบรม  
เมตตากรุณามุทิตาอุเบกขาพรหมวิหารธรรมได้สมบูรณ์  
บริบูรณ์อย่างดี

คนบางคนบางพวกมีความสุขตามควรแก่อัตภาพ  
อยู่แล้ว แต่เมื่อเราไปมีจิตผูกพันชอบพอผู้ใดผู้หนึ่ง



เป็นพิเศษ ก็อาจเป็นเหตุให้เกิดเมตตาที่ผิดกรุณาที่ผิด  
ในคนบางคนบางพวกนั้นได้ คือเขาได้ดีมีสุขอยู่แล้ว  
พอเหมาะพอสม แต่ด้วยความผูกพันชอบพอเป็นพิเศษ  
ก็อาจทำให้เกิดปรารถนาให้เขาได้ดีมีสุขยิ่งขึ้น อาจทำ  
ให้เห็นไปว่าในสภาพที่เหมาะสมที่สมแล้วของเขานั้น  
เป็นความทุกข์ของเขา จึงอาจทำให้เกิดต้องการช่วย  
ให้เขาพ้นทุกข์ เมตตากรุณาเช่นนี้ที่รวมเข้าในเมตตา  
กรุณาที่ผิด อันจะเป็นเหตุให้เกิดความวุ่นความเดือดร้อน  
แก่ตนเอง และอาจเกิดแก่ผู้ที่ตนจะให้ความเมตตา  
กรุณาด้วย แก่ผู้เกี่ยวข้องทั้งหลายอีกเป็นอันมาก  
ด้วยก็ได้ คือแทนที่จะเป็นคุณ เมตตากรุณาเช่นนั้น  
อาจเป็นโทษได้ สิ่งที่ทำลงไปไม่ถูกต้องย่อมให้โทษ  
มากกว่าให้คุณ ทำผิดมากเพียงไรจักให้โทษมาก  
เพียงนั้น พึงสังวรระวังให้อย่างยิ่งในข้อนี้ เพราะ  
เป็นจริงเช่นนี้

พิจารณาใจตนเองที่กำลังร้อนด้วยมีเมตตากรุณา  
ต่อผู้ใดผู้หนึ่ง เมื่อเห็นความร้อนในใจก็ให้รู้ ว่าความ  
รู้สึกว่าเป็นเมตตากรุณานั้นไม่ถูก เพราะเมตตากรุณา  
จะให้แต่ความเย็นเท่านั้น ไม่มีความร้อนแอบแฝง

อยู่ด้วย ยิ่งเป็นความร้อนเพียงไร ก็ยิ่งแน่ใจได้ว่าเป็น  
เมตตากฎณาที่ไม่ถูกเพียงนั้น

เมตตานั่นก็ผิดได้ กฎณาก็ผิดได้ มุทิตาก็ผิดได้  
อาจมีปัญหาวาเมตตากฎณาทำไมจึงยังมีผิดได้  
ในเมื่อความหมายของเมตตากฎณาก็ดีอย่างยิ่ง  
ไฉนความปรารถนาให้เป็นสุขและประสงค์ช่วยให้  
พันทุกข์จึงมีผิดได้ ควรจะถูกเท่านั้น ความจริงก็น่า  
จะเช่นนั้น และก็เป็นอย่างนั้นจริง ที่ยังผิดก็เพราะ  
ยังไม่ใช้เมตตากฎณาที่แท้จริง ความรู้สึกที่เกิดขึ้น  
ในใจเหมือนเป็นเมตตากฎณา คือปรารถนาให้เป็นสุข  
และจะช่วยให้พันทุกข์ แต่ที่จริงเป็นเพียงความ  
เห็นแก่ตัวบ้างเห็นแก่พวกพ้องหรือผู้เป็นที่รักชอบ  
ของตนบ้าง เป็นสุขเพียงพอก็ยังไม่ถึงใจ ยังปรารถนา  
จะให้เป็นอย่างยิ่งขึ้น จนเกินขอบเขตเหตุผล พยายาม  
จะช่วยทั้งที่เกินขอบเขตเหตุผล เช่นนี้ที่ไม่เป็นเมตตา  
กฎณา เป็นความเห็นแก่ตัวเห็นแก่พวกซึ่งเข้าใจผิดว่า  
เป็นเมตตากฎณา

เมตตากฎณาและความเห็นแก่ตัวมีลักษณะ

ใกล้เคียงกัน ฟังระว่างสังเกตให้เข้าใจถูก มิฉะนั้น จะหลงเห็นแก่ตัวและพวกของตัว แล้วคิดว่ากำลัง แสดงออกซึ่งความเมตตากรุณา ที่น่าจะเป็นที่สรรเสริญ ว่าเป็นคนดีมีธรรม ความเห็นแก่ตัวหรือเห็นแก่พวก ของตัวเป็นเรื่องธรรมดา บุญชนย่อมมีอยู่ แม้การแผ่ เมตตาก็ยังให้แผ่ให้ตนเองก่อน ให้ผู้เป็นที่รักที่ชอบใจก่อน แต่หมายถึงในขอบเขตที่เป็นเมตตาจริง ไม่ใช่เลย ขอบเขตจนเป็นความเห็นแก่ตัว เอาเปรียบผู้อื่น เพียงใจ คิดเอาเปรียบ ไม่ถึงกับแสดงออกทางกายทางวาจา ก็ไม่ฟังทำ

เกี่ยวกับเมตตากรุณามีที่ฟังสังวรระวังอย่างยิ่ง คือต้องระวังอย่างที่สุดที่จะให้เมตตากรุณาอย่าง เป็นธรรม ไม่เข้าข้างโน้นข้างนี้ แม้การเข้าข้างโน้นข้างนี้ จะเกิดจากความบริสุทธิ์ใจ ก็ยังไม่สมควร เมตตา กรุณาควรเป็นเหตุให้เกิดความรอบคอบระวังรักษา จิตใจของทุกฝ่าย โดยอาศัยความเชื่อในกรรมและ การให้ผลของกรรมเป็นหลัก วางใจลงให้ได้ในกรรม เมื่อผู้ใดทำกรรมใดไว้ก็ต้องรับผลของกรรมนั้น การยึดกรรมเป็นหลักจะช่วยให้ไม่ปฏิบัติผิดในการ

แสดงออกซึ่งเมตตากรุณา ถ้าจำเป็นต้องปล่อยให้ผู้ใด  
ผู้หนึ่งต้องเสียน้ำใจ เพราะไม่ได้รับความสนับสนุน  
ช่วยเหลือ คือไม่ได้รับเมตตากรุณาจากเราทางกาย  
ทางวาจา เหตุเพราะผู้นั้นทำกรรมไม่ดี คือเป็นฝ่ายผิด  
ก็ควรทำใจให้เป็นกลาง ยอมปล่อยให้เขาเสียน้ำใจ  
หรือแม้เขาจะนำเราไปตำหนิติเตียนว่าไม่เห็นแก่พวกบ้าง  
ก็เพียงยอม เพื่อรักษาความเชื่อในเรื่องกรรมและการให้  
ผลของกรรมไว้ให้ปรากฏเป็นตัวอย่างแก่ผู้รู้เห็นทั้งหลาย  
และเพื่อสนับสนุนส่งเสริมผู้ทำกรรมดี ที่อาจเป็นคู่กรณี  
กับฝ่ายผู้ทำกรรมไม่ดี ให้มีกำลังใจเบิกบานอาจหาญ  
ที่จะทำดีต่อไป

ผู้ใหญ่มีอำนาจวาสนาบารมีเพียงใดยิ่งต้อง  
รอบคอบในการแสดงออกซึ่งเมตตากรุณาเพียงนั้น  
ส่วนเรื่องเมตตากรุณาในใจนั้นพึงมีเต็มเปี่ยมได้  
ในทุกคนทุกฝ่าย ไม่ว่าจะคนดีคนชั่วหรือฝ่ายถูกฝ่ายผิด  
แต่การแสดงออกต้องเป็นคนละอย่าง ต้องไม่ให้กันไป  
ทำนองเดียวกับใจเสมอไป พระพุทธเจ้าก็ตาม  
พระอรหันตสาวกก็ตาม ที่ไกลกิเลสสิ้นแล้ว ไกลโลก  
โกรธหลงสิ้นเชิงแล้ว แต่การแสดงออกบางครั้งยังเป็น

การแสดงอาการโกรธเกลียด ยังมีตำหนิติเตียนและ  
ลงโทษผู้ผิด ขณะเดียวกันก็มีสรรเสริญยกย่องผู้ถูก  
เป็นที่เข้าใจกันดีระหว่างผู้รู้ ว่าการแสดงออกเช่นนั้น  
ทางกายก็ตามทางวาจาก็ตาม หาได้เป็นการแสดงให้  
เห็นว่าจิตใจของท่านหวั่นไหวไปด้วยอำนาจของ  
ความโลภความโกรธความหลง ใจเป็นเรื่องหนึ่ง  
กายวาจาเป็นอีกเรื่องหนึ่ง ท่านผู้หมดโลกโกรธหลงแล้ว  
ก็ยังแสดงออกทางกายวาจาได้เหมือนผู้มีความโลก  
โกรธหลงทั้งหลาย สำคัญที่แตกต่างกันตรงการแสดงออก  
ของท่านผู้บริสุทธิ์แล้วจากกิเลสทั้งหลายนั้นเป็นการ  
จงใจแสดงออกด้วยความปรารถนาดี เพื่อให้ความ  
เมตตากรุณาของท่านเกิดผลเป็นคุณเป็นประโยชน์  
แก่ผู้รับ มิใช่เป็นการแสดงออกด้วยอำนาจผลักดัน  
ของกิเลส

พิจารณาเปรียบเทียบไปให้ถึงพระพุทธเจ้าและ  
พระอรหันตสาวกทั้งหลาย จะเห็นว่าผู้มีเมตตากรุณา  
ไม่จำเป็นต้องนั่งเสมอไป ตำหนิติโทษเพื่อช่วยแก้ไข  
ความผิดพลาดบกพร่องของผู้ใดไม่ได้ทั้งสิ้น มิใช่  
เช่นนั้น พึงทำความเข้าใจให้ดีในความเป็นคนละเรื่อง

ของใจกับการแสดงออก และแยกการปฏิบัติทางกาย วาจากับใจให้ออกพັນกัน อย่าให้ผูกพันกัน จนเป็นว่า เมื่ออบรมเมตตากรุณาแล้วดำเนินดีโทษผู้ผิดไม่ได้ เช่นนั้นไม่ถูก ควรทำความเข้าใจเรื่องเมตตาในใจ กับการปฏิบัติให้ถูกจริง

ผู้ที่มีอุเบกขาในใจ การแสดงออกภายนอก หมายรวมถึงการทำคำที่พูดจะเหมือนไม่มีอุเบกขาได้ เพราะผู้ที่มีอุเบกขานั้นไม่หมายถึงจะต้องไม่รับรู้ใน คุณโทษของสิ่งภายนอก ผู้มีอุเบกขาย่อมรู้ดีว่าปฏิบัติ อย่างไรเป็นคุณปฏิบัติอย่างไรเป็นโทษ บางที การวางเฉยทางกายทางวาจาเหมือนกับใจที่วางเฉย อยู่ด้วยความสงบก็อาจเป็นคุณ แต่บางทีก็อาจเป็นโทษ เมื่อการวางเฉยภายนอกจะเป็นโทษ ผู้มีพรหมวิหารธรรม ข้ออุเบกขาพิจารณาเห็นแล้ว ก็ย่อมต้องแสดงออก ตามความเหมาะสมสมควร รักษาไว้อย่างหวงแหนที่สุด เพียงอย่างเดียว คือใจที่เป็นอุเบกขา ไม่หวั่นไหววูบวาบ ขึ้นลงไปตามการแสดงออกภายนอก ความสงบอย่างยิ่ง ของใจย่อมมีอยู่ได้เป็นปกติด้วยอำนาจของอุเบกขา ที่แท้จริงในพรหมวิหารธรรม ตรงกันข้ามกับผู้มีใจ

ยังไม่เป็นอุเบกขา ยังหวั่นไหววูบวาบ เอียงไปทางนั้น ทางนี้อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจวางใจเป็นกลางวางเฉยได้ แต่ก็สามารถสร้างแสดงอุเบกขาให้ปรากฏออก ภายนอกได้

อุเบกขานั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้วเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจของผู้ใด ใจของผู้นั้นจะสามารถวางเฉยได้ในทุกเรื่องทุกเวลา แม้บางระดับจะวางได้ไม่สูง ก็ยังพอวางได้ เรียกว่าเป็นอุเบกขาได้แม้ในระดับต่ำ แต่ก็ยังเป็นอุเบกขาที่แท้จริง ต้นมะม่วงที่เพิ่งเริ่ม สอนเป็น ยังเป็นต้นอ่อน เล็ก แต่เป็นมะม่วงพันธุ์อะไร เช่นมะม่วงมัน แม้จะยังต้นเล็กก็เป็นต้นมะม่วงมัน โตขึ้นด้วยได้รับการบำรุงรักษา ก็จะเป็นต้นมะม่วงมัน จะไม่กลายเป็นต้นขนุนหรือลำไยไปได้ อุเบกขา ในพรหมวิหารธรรมก็เช่นเดียวกัน เกิดขึ้นได้ในระดับต่ำ ๆ ก่อน และเมื่อได้รับการอบรมอย่างถูกต้อง สม่ำเสมอ ก็จะค่อย ๆ เจริญ มีระดับสูงขึ้นทุกเวลา จนสามารถเป็นอุเบกขาในระดับสูงสุด จะเป็นอื่น นอกจากอุเบกขาไม่ได้

ควรพยายามเห็นคุณค่าของอุเบกขา อบรมให้เกิด เป็นอุเบกขาที่แท้จริง แม้จะได้เพียงระดับต่ำก่อน ก็มั่นใจได้ว่าจะดำเนินถึงระดับสูงสุดได้ และเมื่อ อุเบกขาเกิดขึ้นแล้ว ได้รับความเอาใจใส่อบรม สม่ำเสมอแล้ว ความสุขอย่างยั่งยืนย่อมเกิดขึ้นแน่นอน เป็นความสุขที่ผู้ได้รับเท่านั้นเข้าใจ คนอื่นผู้ไม่มีอุเบกขา หากอาจเข้าใจรสของอุเบกขาได้ไม่ ว่าเป็นรสที่เลิศ ควรลิ้ม

ความวุ่นวายมีให้ต้องประสบพบผ่านอยู่เป็น อันมากเสมอ ทั้งยังต้องแก้ไขไปตามเรื่องอีกด้วย ถ้ามีอุเบกขาธรรมอยู่ในใจให้พอสมควร การแก้ไข หรือการเผชิญความวุ่นวายเหล่านั้นจะเป็นไปได้ อย่างไม่ทำให้ต้องรอนต้องวุ่นจนเกินไปนัก การกระทำ ทางกายทางวาจานั้น แน่นนอนที่บางเรื่องบางคราว จะต้องเหนียวต้องวุ่นต้องยุ่งอย่างถึงที่สุด แต่ใจนั้น สำคัญกว่า ให้อุเบกขารักษาใจไว้อย่าให้โลดแล่นไป กับกาย ให้อุเบกขาเป็นเครื่องอยู่ที่ร่มเย็นเป็นสุขที่สุด ของใจ



คุณลักษณะของผู้มีพรหมวิหารธรรมที่ถูกต้อง  
แท้จริง คือมีเมตตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีกรุณา  
ที่ประกอบด้วยอุเบกขา มีมุทิตาที่ประกอบด้วยอุเบกขา  
และมีอุเบกขาที่พร้อมด้วยเมตตากุณาและมุทิตา  
ผู้มีพรหมวิหารธรรมที่แท้จริงนั้นต้องมีธรรมทั้งสี่ประการ  
พร้อมบริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่องทุกเวลา ไม่มี  
อย่างหนึ่งอย่างใดตามลำพังโดดเดี่ยว ถ้ามีธรรม  
ประการใดประการหนึ่งตามลำพังจะมีทางผิดไปจาก  
ทางของธรรมที่ถูกต้องแท้จริงได้ เช่นถ้ามีแต่อุเบกขา  
ก็จะเป็นความใจจิตใจดำได้แน่นอน แต่ถ้ามีอุเบกขา  
ประกอบด้วยเมตตากุณาและมุทิตาก็จะเป็นธรรม  
ที่แท้ ไม่ผิดไปจากพรหมวิหารธรรม ถ้ามีแต่เมตตา  
กุณามุทิตา ไม่มีอุเบกขาประกอบไปพร้อมกัน  
ก็จะเป็นความเห็นแก่ตัวเห็นกับพี่น้องพวกพ้องผู้เป็น  
ที่รักที่ชอบใจ และให้โทษไม่น้อยกว่าให้คุณ คือเมื่อ  
เมตตากุณาแล้วไม่อาจทำให้เป็นไปตามปรารถนา  
ต้องการได้ ก็ย่อมจะร้อนรนแม้ปราศจากอุเบกขา  
ความวางใจเป็นกลาง

ถ้าจะอบรมพรหมวิหารธรรมอย่าเห็นว่าเมตตา

กรุณาเท่านั้นสำคัญ มุทิตาและอุเบกขาก็สำคัญอย่างยิ่ง ไม่มีเมตตากรุณาก็จะมีใจโหดเหี้ยม ไม่มีมุทิตาก็จะมีริษยา ไม่มีอุเบกขาก็จะไม่รู้จักวางเฉย ไม่รู้จักปล่อยวาง ยึดมั่นอยู่ ความโหดเหี้ยม ความริษยา ความยึดมั่นไม่ปล่อยวาง ย่อมเป็นความไม่สงบงามของจิตใจ ย่อมไม่เป็นที่พึงปรารถนา ฉะนั้นเมื่อปรารถนาจะไม่ให้ได้ชื่อว่าเป็นคนโหดเหี้ยม ขี้ริษยา หรือไม่ปล่อยวาง ก็พึงอบรมพรหมวิหารธรรมให้สมบูรณ์บริบูรณ์ เพื่อให้จิตพ้นจากสภาพที่ไม่สงบงาม ไม่เป็นที่พึงปรารถนา

ผู้ปรารถนาจะมีจิตใจดีมีจิตใจเย็นสบายควรต้องอบรมพรหมวิหารธรรมอย่างได้วางเว้น โอกาสที่จะแผ่เมตตาเมื่ออยู่ทุกเวลา โอกาสที่จะกรุณาก็มีอยู่ทุกเวลา โอกาสที่จะแสดงมุทิตาก็มีอยู่ทุกเวลา พึงมีสติให้มีอุเบกขาไปพร้อมกัน จะเป็นพรหมวิหารธรรมที่ถูกแท้สมบูรณ์ ที่จะให้คุณแก่ตนเองก่อนแก่ผู้อื่น

ธรรมของพระพุทธเจ้านั้นล้วนแต่สอนให้ได้ดีทั้งทางกายและทางใจ ธรรมของพระพุทธเจ้าไม่มี

ข้อใดหมวดใดเลยที่ไม่สอนให้ตี และคุณของการศึกษา  
ปฏิบัติธรรมของพระพุทธเจ้าก็กว้างขวางนัก ผู้ไม่  
พิจารณาให้รอบคอบลึกซึ้งด้วยดีอาจไม่ประจักษ์  
เช่นพรหมวิหารธรรมเป็นต้น มีคุณกว้างขวางอย่างยิ่ง

เมตตา ความปรารถนาให้เป็นสุข มิได้มีคุณแก่  
ผู้ใดผู้หนึ่งโดยเฉพาะ นอกจากจะมีได้เป็นเมตตาจริง  
เมตตาแท้ เมตตามีคุณกว้างขวาง หาขอบเขตมิได้  
ทุกคนมีสิทธิ์จะแผ่เมตตาให้ทุกคนทุกสัตว์ทุกชีวิตได้  
และทุกคนควรทำ อีกทางหนึ่งทุกคนมีสิทธิ์รับเมตตา  
จากทุกคนทุกชีวิตได้ คุณของเมตตาคือความเย็น  
เมตตามีที่ใดความเย็นมีที่นั่น ผู้มีเมตตาจึงเป็นผู้มี  
ความเย็นสำหรับเผื่อแผ่ และผู้ยอมรับเมตตาก็จะเป็น  
ผู้มีความเย็นได้ด้วย ผู้มีเมตตาหรือผู้ให้เมตตาย่อมเป็น  
ผู้เย็น คือเย็นเพราะไม่มุ่งร้ายใคร มุ่งแต่ดี มีแต่  
ปรารถนาให้เป็นสุข เมื่อความไม่มุ่งร้ายมี ความไม่ร้อน  
ก็ย่อมมีเป็นธรรมดา ทุกคนอาจรู้สึกได้ด้วยกัน แต่มีมาก  
ที่ไม่คิดให้ลึกซึ้ง ว่าความปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข  
ก็เช่นเดียวกับปรารถนาให้ตัวเองเป็นสุข ซึ่งจะให้  
ความสุขกับตนเอง เป็นคุณแก่ตนเอง ก่อนผู้อื่นทั้งหมด

เช่นเดียวกับความมุ่งร้ายต่อผู้อื่นจะให้ทุกข์กับตนเอง เป็นโทษแก่ตนเอง ก่อนผู้อื่นทั้งหมด

พึงมีสติรู้ตัวเสมอ ว่ามีความมุ่งร้ายหรือมีความปรารถนาให้ผู้ใดเป็นสุขอย่างไร ถ้ารู้สึกว่ามี ความไม่ปรารถนาดีเกิดขึ้นในใจ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่ง ว่ามีความมุ่งร้าย ก็ให้พยายามทำความรู้ตัวว่า ความร้อนในใจนั้นหาได้เกิดจากผู้อื่น แต่เกิดจากใจ ตนเอง และให้รู้ด้วย ว่าแม้ทำความมุ่งร้ายภายในใจ ให้ลดน้อยลงได้ ก็จะทำให้ความร้อนภายในใจให้ลดน้อยลงได้ และเมื่อใดทำความมุ่งร้ายให้หมดสิ้นไปจากใจได้ ก็จะทำให้ความร้อนหมดไปได้เช่นกัน พิจารณา ใจตนเองว่าพอใจจะมีความร้อนหรือ ถ้าไม่พอใจก็ ให้รู้ ว่าความร้อนใจมีความมุ่งร้ายเป็นเหตุหนึ่งที่สำคัญ และก็ยังมียเหตุอื่นประกอบอีกด้วย พยายามลดเหตุไม่ดี เหล่านั้นให้น้อยลงจนถึงให้หมดสิ้น จะได้พบความสุขใจ ตามควรแก่การปฏิบัติที่เป็นการลดเหตุแห่งทุกข์

เมตตาเป็นเครื่องทำลายความมุ่งร้ายหรือ ความพยาบาทได้อย่างแน่นอน ดังนั้นเมตตาจึงเป็น

เหตุแห่งความสุขที่เห็นได้ชัด เป็นเหตุที่ควรสร้างให้มีขึ้น เพื่อทำความทุกข์ให้ลดน้อยถึงหมดสิ้นไป การพยายามมองคนอย่างถูกต้อง ถูกเหตุผล ตรงตามความเป็นจริง ไม่ใช่มองในแง่ดีหรือมองในแง่ร้าย และการพยายามคิดให้ถูกต้องตามความเป็นจริง ว่าคนทุกคนเหมือนกัน เป็นธาตุดินน้ำไฟลมอากาศด้วยกัน ไม่ควรจะถือเป็นคนเราเป็นเขา และเมื่อไม่ถือเป็นคนเราเป็นเขา ก็ย่อมไม่มีความมุ่งร้ายต่อกันและกันเป็นธรรมดา ความเมตตา ย่อมมีได้ง่าย

คุณของความกรุณาการช่วยให้พ้นทุกข์นั้น อย่างไร พิจารณาการช่วยให้พ้นทุกข์ที่ง่าย เช่น เห็น मदว่ายกระเสือกกระสนในภาชนะที่มีน้ำ การช่วยให้พ้นทุกข์คือเชื่อมดให้พ้นน้ำ หรือถ้ามีคนมีจำนวนมาก ก็อาจนำน้ำไปเทลงดิน मदก็จะพ้นจากทุกข์ได้ เป็นคุณที่ मदได้รับ ส่วนคุณที่ผู้มีความกรุณาได้รับก็มีแน่ แม้จะเป็นเพียงการช่วยชีวิตสัตว์เล็ก ๆ เพียงเท่ามดให้พ้นทุกข์ แต่อย่าประมาทว่าคุณของความกรุณาจะเล็กน้อยไปด้วย ของใหญ่ย่อมเกิดจากของเล็ก น้ำฝนที่เป็นของจำเป็นอย่างยิ่งแก่ชีวิตเกิดจากเมฆใหญ่ แต่เมฆใหญ่

ก็เกิดจากการรวมตัวของปุ๋ยเมฆน้อย ๆ และปุ๋ยเมฆน้อย ๆ ก็เกิดจากละอองที่บางเบา แม้เพียงเท่านี้ย่อมชัดว่าถ้าไม่เริ่มต้นจากเล็กน้อยแล้วสิ่งที่ยิ่งใหญ่จะเกิดไม่ได้ ฉะนั้นอย่าประมาทความเล็กน้อย

ขณะนี้ยังไม่มีโอกาสจะแสดงความกรุณาที่ยิ่งใหญ่ ก็อย่าละเลยการแสดงความกรุณาแม้ที่เล็กน้อยเพียงใด แสดงความกรุณาครั้งหนึ่งก็เท่ากับสะสมความดีไว้ในตนครั้งหนึ่ง บ่อยครั้งเท่าไรความดีก็จะสะสมได้มากเท่านั้น เมื่อมีการกระทำความดีอื่นประกอบอยู่ด้วย สม่ำเสมอ ความดีก็จะเพิ่มมากขึ้นสม่ำเสมอ เป็นการแย่งที่ของความไม่ดี ที่ของหัวใจก็เหมือนที่ภายนอก เหมือนที่ทุกแห่ง คือเมื่อมีสิ่งหนึ่งวางอยู่แล้วอีกสิ่งหนึ่งก็อยู่ไม่ได้ ที่ไม่มี เมื่อกรุณาเกิดขึ้นแสดงออก ความเบียดเบียนก็เกิดไม่ได้ เพราะเมื่อช่วยให้พ้นทุกข์แล้วจะเบียดเบียนได้อย่างไร เป็นสิ่งตรงกันข้าม เหมือนขาวกับดำ เมื่อเป็นสีขาวก็ไม่ใช่สีดำ จะเป็นทั้งสีดำและสีขาวไปพร้อมกันในที่เดียวกันไม่ได้ กรุณาจึงมีคุณยิ่งใหญ่ที่จะป้องกันจิตใจมิให้มีที่ว่างสำหรับความคิดเบียดเบียนทำร้าย ซึ่งมีโทษสถานเดียว

เช่นเดียวกับเมตตาที่มีคุณยิ่งใหญ่ ที่จะป้องกันจิตใจ  
มิให้มีที่ว่างสำหรับความพยาบาทความมุ่งร้ายทั้งปวง

ทุกชีวิตเกิดมาแล้วมีความทุกข์อย่างยิ่งด้วยกัน  
ทั้งนั้น เป็นทุกข์ร่วมกันก็มีเป็นอันมาก เป็นทุกข์  
เฉพาะตัวก็มีเป็นอันมาก เมื่อตนเองเกิดทุกข์ คือ  
เมื่อตนเองรู้สึกในทุกข์ เพราะความจริงนั้นทุกข์เกิดอยู่  
ประจำไม่ขาดสาย แต่บางที่เราก็มารู้สึกในทุกข์นั้น  
เพราะทุกข์นั้นถูกปิดบังเสียบ้าง หรือเพราะหลงถือว่า  
ทุกข์เป็นสุขไปเสียบ้าง ฉะนั้นก็ให้เป็นเพียงว่าถ้ารู้สึก  
เป็นทุกข์เมื่อไร ก็ให้สละความคิดถึงแต่ตัวเองไปนึกถึง  
ผู้อื่นบ้าง ว่าเมื่อตนเป็นทุกข์มีความเดือดร้อนอย่างไร  
ต้องการให้ทุกข์นั้นหมดสิ้นไปอย่างไร ผู้อื่นก็จะมี  
ความรู้สึกเช่นเดียวกับตนนั่นเอง ให้ฝึกนึกถึงตัวคนอื่น  
ใจคนอื่นไปพร้อมกับนึกถึงตัวเราใจเราให้เสมอ  
อย่างนึกถึงแต่ตัวเราใจเราเท่านั้น เพราะการนึกถึง  
แต่ตัวเองไม่เป็นคุณแม้แก่ตัวเอง ผู้ที่คิดว่าการนึกถึง  
ผู้อื่นเห็นใจผู้อื่นเท่ากับนึกถึงตัวเองเห็นใจตัวเองจะ  
เป็นการขาดทุนขาดประโยชน์ตนนั้น เข้าใจผิดอย่างยิ่ง  
ตรงกันข้าม การนึกถึงผู้อื่นนึกถึงใจผู้อื่นเช่นเดียวกับ

นึกถึงตนเองนึกถึงใจตนเองจะเป็นการได้กำไร  
ได้ประโยชน์ตนอย่างยิ่ง

การแสดงกรุณาคือช่วยให้พ้นทุกข์นั้น แม้จะเป็นในเรื่องเล็กน้อย หรือในเรื่องใหญ่ เช่นตามข่าวที่เคยปรากฏว่ามีผู้ยอมสละชีวิตช่วยคนตกน้ำหรือช่วยคนไฟไหม้จนตัวเองถึงตายบ้าง เกือบถึงตายบ้าง ล้วนเป็นคุณที่ไม่เพียงจะเกิดแก่ผู้รับกรุณาเท่านั้น แต่จะเป็นคุณยิ่งใหญ่ต่อผู้แสดงออกซึ่งความกรุณานั้นด้วย และจะเป็นคุณยิ่งใหญ่แก่ผู้แสดงกรุณา ยิ่งกว่าเป็นคุณแก่ผู้รับกรุณา ชาตินี้ของชีวิตย่อมมีไม่นาน ที่เป็นมนุษย์ก็มีเวลาสำหรับชาตินี้เพียงร้อยปี เป็นอย่างมาก แต่ชาติข้างหน้านั้นนับปีไม่ถ้วน และก็นับชาติไม่ถ้วน ความสุขความทุกข์ที่จะต้องเผชิญในชาตินี้จึงเหลืออีกไม่มาก ส่วนความสุขความทุกข์ที่จะต้องเผชิญในชาติข้างหน้ามากมายเกินประมาณ ถ้าเป็นความสุขก็จะได้เสวยกันอย่างยั่งยืน ถ้าเป็นความทุกข์ก็จะได้เสวยกันอย่างแทบจะทนทานไม่ไหว เพราะเนิ่นนานนักหนา ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงพิจารณาเห็นว่าไม่ควรคำนึงถึงลาภผลสุขทุกข์ในชาตินี้จนเกินไป



แต่ควรคำนึงห่วงใยเตรียมตัวเตรียมใจสำหรับชีวิตใหม่  
ในภพชาติข้างหน้า ที่จะต้องพบผ่านอย่างไม่ต้องสงสัย  
นอกเสียจากว่าจะทำกิเลสมิให้แผ้วพานได้สิ้นเชิงเท่านั้น

ผู้มีปัญญาพอประมาณเตรียมเสบียงสำหรับ  
ภพชาติข้างหน้าด้วยการทำทานการกุศล เพื่อได้มี  
ชีวิตใหม่ในภพชาติข้างหน้าอย่างไม่ขาดแคลน  
บางคนก็ทำบุญทำกุศลปรารถนาสวรรค์ บางคน  
ก็ปรารถนาความมั่งมีในภพภูมิของมนุษย์ ซึ่งนับว่า  
เป็นการกระทำที่ถูกต้อง เป็นการเชื่อกกรรม ว่ากรรมดี  
จักให้ผลดี จึงเมื่อหวังผลดีก็ทำกรรมดี

ผู้มีปัญญามากเล็งรู้ว่าความไม่เที่ยงมีอยู่ แม้เกิดดี  
ในภพใหม่ ได้ขึ้นสวรรค์ชั้นฟ้าสมปรารถนา แต่ด้วย  
ความไม่เที่ยงก็ย่อมสามารถพ้นจากฐานะนั้นมาได้รับ  
ผลของกรรมเป็นความทุกข์ยากในภพภูมิอื่นได้ ดังนั้น  
ผู้มีปัญญาจึงไม่มุ่งปรารถนาความเกิด ไม่ว่าจะเกิด  
เป็นอะไรก็ตาม สูงส่งเป็นสุขเพียงใดก็ตาม เพราะมี  
ปัญญาทำให้รู้ว่าความสุขนั้นไม่ยั่งยืน และทำให้รู้  
ด้วยว่าแม้ปรารถนาความไม่ต้องพ้นจากความสุข

ไปสู่ความทุกข์ ก็ต้องปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์คือละจากกิเลสให้ไกลจริงเท่านั้น

ผู้มีปัญญาย่อมศึกษาปฏิบัติเพื่อความไกลกิเลส และท่านผู้สามารถไกลกิเลสได้ก็มีใช้ว่าไม่มีอยู่ ตัวอย่างมีอยู่ ดังนั้นผู้มีปัญญาจึงมีกำลังใจที่จะดำเนินตามเพื่อความเป็นผู้พ้นทุกข์ ไม่ต้องพบความเวียนว่ายตายเกิด ไม่ต้องพบทุกข์ของความเกิดอีกต่อไป จุดสูงสุดในพระพุทธานุชาสนา ที่ไม่มีในศาสนาใด ที่ชาวพุทธภาคภูมิใจเทิดทูนพระพุทธานุชาอย่างยิ่ง คือการไม่ต้องกลับมาเกิดอีกให้ต้องเป็นทุกข์ แม้พิจารณาเห็น หรือเพียงเชื่อตามก็ยังมีดี ว่าทุกคนสามารถปฏิบัติดำเนินไปถึงจุดสูงสุดนั้นได้ ก็พึงเร่งศึกษาปฏิบัติเพื่อความไกลกิเลส ไกลจากความโลภ ไกลจากความโกรธ ไกลจากความหลง

ความไกลโลภ ไกลโกรธ ไกลหลง แม้เราจะยังไม่บรรลุถึง แต่แม้ใช้ปัญญาพิจารณาก็ย่อมเข้าใจว่าบรรลุถึงเมื่อใด ย่อมมีความสุขสูงสุดสิ้นทุกข์เมื่อนั้น ทั้งนี้พึงใช้ปัญญาเปรียบเทียบให้แยบคาย มีใจตนเอง

นี่เป็นจุดสำคัญ เป็นหลัก พิจารณาให้เห็นจากใจตนเอง ดูให้รู้ ว่าเวลาที่มีความโลภความโกรธความหลงมาครอบคลุมใจ ใจมีความสุขหรือว่ามีความสุขทุกข์ ดูให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริง ก็จะต้องยอมรับว่าเป็นทุกข์ มิได้เป็นสุข เมื่อความโลภเข้าครอบคลุมใจ ก็เป็นทุกข์ เพราะร้อนรนด้วยความปรารถนาต้องการที่จะได้สิ่งทั้งหลาย ความร้อนเกิดแก่ใจที่โลภแสวงหาอย่างแน่นอน มากน้อยตามความปรารถนาต้องการ ว่ารุนแรงเพียงไร โลกมากก็ร้อนมาก ทุกข์มาก เพราะต้องทุ่มเทแรงใจมากเพื่อจะให้ได้มาซึ่งสิ่งที่จะสนองความปรารถนาต้องการ คือความโลภ

เมื่อความโกรธเข้าครอบคลุมใจเมื่อใด ย่อมมีความร้อนใจเมื่อนั้น โกรธมากก็ร้อนมาก โกรธน้อยก็ร้อนน้อย ความโกรธเข้าครอบคลุมใจความปกติแห่งใจย่อมมีไม่ได้ ใจย่อมมีดมัววุ่นวาบวันไหวไปตามอำนาจแห่งความโกรธ แม้บางเวลาจะสามารถควบคุมกิริยาวาจาไว้ไม่ให้ความโกรธปรากฏออกมาภายนอก แต่เมื่อความโกรธปรากฏใกล้ชิดปิดบังใจอยู่ ก็ต้องให้ความร้อนแก่ใจ ถ้าสามารถควบคุมระวัง

ความโกรธไม่ให้เข้าใกล้ขีดปกปิดครอบคลุมใจได้ ก็จะเป็นการทำให้ใจไม่ได้รับความร้อนอันเกิดจากความโกรธ แม้แสดงความโกรธด้วยกิริยาวาจา โดยที่ไม่มีความโกรธสนิทติดใกล้ปกปิดใจอยู่ ใจย่อมไม่มีความร้อนของความโกรธ เมื่อความร้อนไม่มีความทุกข์ก็ไม่มีเพราะความร้อน ในทางตรงกันข้าม เมื่อโกรธใครขึ้นมาแต่แสดงออกทางกายทางวาจาไม่ได้ ด้วยเหตุผลอะไรก็ตาม ต้องแสดงออกอย่างสุภาพ ราบเรียบ พุดจาก็อ่อนหวานไพเราะเรียบร้อย กิริยาท่าทางก็สงบเยือกเย็น แต่ขณะเดียวกันใจพลุ่งพล่าน ด้วยพลังความร้อนจากความโกรธที่เข้าครอบคลุมใจ ขณะนั้นใจมีความทุกข์ความร้อนแม้หน้าจะยิ้มอยู่ ก็ตาม การแสดงออกภายนอกหาอาจดับความร้อนของกิเลสโทสะที่เข้าใกล้ขีดปิดบังใจไว้ได้ไม่

การแสดงออกทางกายทางวาจาเพื่อสกัดกั้น ความโกรธให้ถอยห่างใจ โดยที่เจ้าตัวรู้จุดมุ่งหมาย แห่งการแสดงออกที่กำลังขัดกับใจ เช่นนี้ให้ผลดีได้ คือยอมทำความโกรธให้ไกลใจออกไปได้เร็ว ความร้อนใจ ดับลงได้เร็ว ไม่เพิ่มความรุนแรงเหมือนเช่นที่ปล่อยให้

การแสดงออกทางกายทางวาจารุนแรงเช่นความรุนแรง  
ของความโกรธที่เข้าครอบคลุมปกปิดใจ เมื่อใด  
ความโกรธไกลใจออกไปบ้าง เมื่อนั้นความร้อนก็จะ  
ลดลง ความสุขก็จะเพิ่มขึ้น มีความโกรธไกลใจเพียงไร  
ความร้อนที่ใจจะได้รับก็น้อยลงเพียงนั้น ความโกรธ  
อยู่ใกล้จิตใจเพียงไร ความร้อนที่ใจจะได้รับก็จะมาก  
เพียงนั้น

โมหะความหลง คือความรู้ผิดเห็นผิดจาก  
ความจริง รู้ไม่ถูกไม่ตรงเห็นไม่ถูกไม่ตรงตามความจริง  
ความจริงที่ทั้งลึกซึ้งมากและไม่ลึกซึ้งนัก ความเห็น  
ไม่ถูกไม่ตรงตามความจริงที่ลึกซึ้งมาก ที่จัดเป็นอวิชชา  
คือความรู้ไม่ตรงตามความจริงที่ประเสริฐสำคัญ  
คืออริยสัจสี่ ความจริงอันเป็นเหตุแห่งความดับทุกข์  
สิ้นเชิง ความรู้ไม่ตรงในอริยสัจสี่คือรู้ไม่ถูกในทุกข์  
เหตุเกิดทุกข์ ความดับทุกข์ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์  
ความรู้ไม่ถูกในธาตุทั้งสี่คือดินน้ำไฟลม อันประกอบ  
เป็นคนสัตว์สิ่งของ รู้ผิดเห็นผิดในธาตุว่าเป็นเราเป็นเขา  
ของเราของเขา ความรู้ไม่ถูกในไตรลักษณ์ คืออนิจจัง  
ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้

ต้องเปลี่ยนแปลง อนัตตา ความไม่เป็นไปตามปรารถนา  
ต้องการของผู้ใด เป็นต้น นี้จัดเป็นโมหะความหลง  
ในเรื่องที่ลึกซึ้ง ยากแก่ความรู้ถูกเห็นถูก

เมื่อเห็นความประชุมกันของธาตุดินน้ำไฟลม  
เป็นตัวเราของเรา ตัวเขาของเขา ความโลภอยากได้  
เพื่อตัวเราเพื่อให้เป็นของเราอย่าอมตามมา ความโกรธ  
เพื่อตัวเราเพื่อของเขาอย่าอมตามมา ทั้งความโลภ  
ความโกรธที่ตามความหลง คือความรู้ผิดเห็นผิดจาก  
ความจริง ล้วนเป็นความทุกข์ความร้อนทั้งสิ้น

ความหลงรู้ไม่ถูกเห็นไม่ถูกตามความจริง  
ที่ไม่ลึกซึ้ง คือเห็นผิดเป็นถูก เห็นถูกเป็นผิด เห็นดี  
เป็นชั่ว เห็นชั่วเป็นดี เห็นของจริงเป็นของปลอม  
เห็นของปลอมเป็นของจริง เห็นของแท้เป็นของเทียม  
เห็นของเทียมเป็นของแท้ เห็นคุณเป็นโทษ เห็นโทษ  
เป็นคุณ เป็นต้น เมื่อเห็นผิดรู้ผิดก็ปฏิบัติผิด ต้องเห็นถูก  
รู้ถูกจึงจะปฏิบัติถูก เมื่อเห็นถูกรู้ถูกจะปฏิบัติผิดไปบ้าง  
ก็จะเป็นเพียงบังเอิญ เช่นเดียวกับเมื่อรู้ผิดเห็นผิด  
แม้ปฏิบัติถูกบ้างก็จะเป็นเพียงบังเอิญ

ความรู้ผิดเห็นผิด เห็นดีเป็นชั่วเห็นชั่วเป็นดี ก็เช่นเห็นบัณฑิตเป็นพาล เห็นพาลเป็นบัณฑิต คือ เห็นคนดีเป็นคนชั่ว เห็นคนชั่วเป็นคนดี เห็นมิตรเป็น ศัตรู เห็นศัตรูเป็นมิตร เห็นสิ่งไม่ควรทำเป็นสิ่งควรทำ เห็นสิ่งควรทำเป็นสิ่งไม่ควรทำ ผลที่ได้รับไม่พึงต้อง อธิบายก็ทราบกันดีทั่วไป ว่าเป็นความทุกข์ความร้อน ทั้งสิ้น

ความหลงเป็นต้นสายของความไม่ดีทั้งปวง โลกก็เพราะหลง โกรธก็เพราะหลง ความหลงมีมาก เพราะปัญญามีน้อย หรือเพราะปัญญามีน้อยความหลง จึงมีมาก ความหลงจึงแก้ได้ด้วยปัญญา อบรมปัญญา ให้มากความหลงจะน้อยลง ปัญญารุ่งเรืองเต็มที ความหลงจะหมดสิ้นไป กลายเป็นปัญญาล้วน ๆ ขึ้นมา

ความโลภความโกรธมีความหลงเป็นเชื้อ เปรียบความโลภความโกรธเป็นกองไฟ ความหลง เป็นเชื้อไฟ เมื่อแรงปัญญากลับ แรงความหลงอ่อน ความโลภความโกรธก็เช่นไฟอ่อนเชื้อ ไฟเชื้อน้อย ย่อมไม่ลุกโพล่ง ความโลภความโกรธเกิดแต่

ความหลงน้อยย่อมไม่รุนแรง เมื่อสิ้นความหลง ก็เช่นไฟสิ้นเชื้อ ย่อมดับสนิท สิ้นร้อน เย็นอยู่

เมื่อใจไกลความโลภความโกรธความหลง ได้เพียงพอประมาณ ก็จะได้พบความสุขความเย็น เป็นอันมากแล้ว ถ้าใจไกลกิเลสแล้วจริง จะพ้นทุกข์ สิ้นเชิง เช่นพระพุทธเจ้าและพระอรหันตสาวกทั้งหลาย ผู้ทรงไกลกิเลสและไกลกิเลสแล้วจริง

การอบรมพรหมวิหารธรรม หรือการปฏิบัติ ดำเนินไปตามทางที่มีแสงส่องใจให้เพียงพอ คือ ความพยายามนำใจให้ไกลกิเลส โลภโกรธหลง กิเลสโลภโกรธหลงมีอยู่เต็มโลกทุกยุคทุกสมัย ผู้มี ปัญญาต้องใช้สติใช้ปัญญาป้องกันมิให้กิเลสเข้า ครอบคลุมใจ ไม่ให้ใจเข้าใกล้กิเลส หาที่วางใจให้ได้ ที่กิเลสจะไม่อาจแตะต้อง จะวางอาหารให้พัณมดก็ต้อง เลือกที่ เช่นหาน้ำมาหล่อ จะวางใจให้ไกลกิเลสก็ต้อง พึ่งพระปัญญาของพระพุทธเจ้า หรือง่าย ๆ ก็คือ พึ่งพระพุทธโธ ภาวนาพุทธโธเมื่อเห็นหน้าตาของกิเลส ว่าใกล้ใจเข้ามาแล้ว เพียงเท่านี้ก็จะพาใจให้ไกลกิเลสได้



## แม่เพียงชั่วระยะ

แม้การภาวนาพุทโธจะช่วยสกัดกั้นกิเลสไม่ให้เข้าใกล้ครอบคลุมาใจได้เพียงชั่วระยะ นานบ้าง ไม่นานบ้าง แต่ก็ทำให้รู้จักลักษณะใจที่ไกลกิเลส แม่เพียงชั่วระยะนั้น จะทำให้ปรารถนาสงวนรักษาสภาพของใจในลักษณะนั้น และนั่นจะเป็นเหตุให้ไม่ทิ้งการภาวนาพุทโธ เป็นเหตุให้ระยะเวลาที่ใจไกลกิเลสยาวนานขึ้นได้เป็นลำดับ สงบได้นานขึ้นเป็นลำดับ สิ่งมีค่ายิ่งที่จะเกิดเมื่อใจสงบคือปัญญา ก็จะตามมา เมื่อปัญญาตามความสงบมา ความหลงก็ต้องหลีกไป ให้ที่แก่ปัญญา อย่างว่าแต่จะเพียงอบรมพรหมวิหารธรรมให้เกิดได้ แม้ความไกลกิเลสสิ้นเชิงได้ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธรเจ้าก็ยังคงเกิดได้ด้วยปัญญา

ผู้นับถือพระพุทธศาสนาจริงทั้งหลาย แม้ยังไม่อาจทำใจให้ไกลกิเลสได้ตลอดไป ก็พึงทำใจให้รับแสงส่องใจให้เพียงพรหม เป็นการก้าวขึ้นบันไดขั้นหนึ่งซึ่งจะนำไปสู่ความสุขสงบแล.

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์  
๙๔๗ ถ อรุณอมรินทร์ เขต บางกอกน้อย กทม ๑๐๗๐๐  
โทร ๔๑๑-๑๕๒๓ ๔๑๒-๖๕๕๒  
นายธีระ เจียรดิษฐ์อาภรณ์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา



