

ธรรมแก่ชีวิต

เมตตาดีมีสุขทุกเวลา

ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา



พระธรรมโกศาจารย์ หลวงพ่อปัญญาบัณฑิตกฤษ

เมตตา : หลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา ๓

ความเมตตาของพระพุทธองค์ ๕

อนิสังขิตของหลวงพี่เมตตา ๕

เมตตาดี มีสุขทุกเวลา ๑๑

ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา ๑๕



เมตตาดี มีสุขทุกเวลา
ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา



ปาฐกถาธรรม โดย
พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

เพื่อความเจริญแพร่หลายแห่งธรรม
และความเจริญงอกงามแห่งปัญญา

.....

.....

เมตตาดี มีสุขทุกเวลา
ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา
พระธรรมโกศาจารย์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ISBN : 974 - 8417 - 34 - 4

ดำเนินการจัดพิมพ์โดย : ธรรมสภา ๓๕/๒๗๐ จรัลสนิทวงศ์ ๖๒ บางพลัด กทม.

โทร. ๔๓๔๕๒๖๗, ๔๓๔๓๕๖๖ โทรสาร. ๔๒๔๐๓๗๕

สารบัญ



เมตตา : หลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา	๓
แผ่เมตตา...ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข	๔
ความเมตตาของพระพุทธองค์	๕
อานิสงส์ของความมีเมตตา	๕
ทำกิจการงานสำเร็จได้โดยง่าย	๘
ทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร	๑๐
เมตตาดี มีสุขทุกเวลา	๑๑
ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา	๑๔

เมตตาดี มีสุขทุกเวลา ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา

ปาฐกถาธรรม โดย
พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญานันทภิกขุ)



ญาติโยมพุทธบริษัททั้งหลาย

ณ บัดนี้ ถึงเวลาของการฟังปาฐกถาธรรมะ อันเป็นหลัก
คำสอนในทางพระพุทธศาสนาแล้ว ขอให้ทุกท่านอยู่ในอาการสงบ
ตั้งอกตั้งใจฟังด้วยดี เพื่อให้ได้ประโยชน์อันเกิดขึ้นจากการฟังธรรม
ตามสมควรแก่เวลา

วันแห่งความเมตตาปรานี

วันนี้เป็นวันอาทิตย์ที่ ๑๔ ของเดือนกุมภาพันธ์ ฝรั่งเศสถือว่าเป็นวันวาเลนไทน์ เป็นวันแห่งความรักความเมตตาปรานี เรื่องมันมีอยู่ว่า...

บาทหลวงคนหนึ่ง ในสมัยต้นๆ รุ่นแรกๆ ที่ไปเผยแผ่คริสต์ศาสนาในยุโรปถูกทำร้าย ก็ถูกจับไปขังไว้ในห้องเล็กๆ ก็มีเด็กหญิงอายุ ๗ ขวบคนหนึ่งเดินไปทางนั้น เดินเข้าไปก็มองเห็นทางช่องเล็กๆ เห็นบาทหลวงคนนั้นถูกขัง ก็เกิดความสงสารตามประสาเด็ก เอาขนมปังยื่นไปให้ทางช่องเล็กๆนั้น ให้กินทุกวันๆ ก็มีชีวิตอยู่ได้ แต่ว่าผลที่สุดก็ตาย เมื่อตายแล้วเขาก็ตั้งให้เป็นเซนต์ (saint) ฝรั่งเศสว่าอย่างนั้น ตายแล้วก็เรียกว่า เป็นนักบุญ เรียกว่า เซนต์ คือนักบุญ

พูดถึงเรื่อง 'ความรัก' แล้วมันก็ยุ่ง ในภาษาไทยนี่มันยุ่ง เพราะถ้าพูดเรื่องรักเรื่องใคร่ มักจะพูดคู่กันไปว่า รัก-ใคร่ ความรัก ความใคร่เป็นสิ่งที่เห็นแก่ตัว เป็นเรื่องอยากได้สิ่งที่ตนปรารถนา อยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ก็เรียกว่าความรัก หนุ่มสาวมีความรักกัน ในวันนี้เขาก็แสดงความรัก เอาอะไรไปให้กัน มันก็เป็นเรื่องของกิเลส ไม่ใช่เป็นเรื่องของการขุดเกลส

ถ้าเราเอามาใช้ในเมืองไทย ก็ควรเอามาใช้ในทางที่เป็นการขุดเกลสจิตใจให้สะอาด ปราศจากสิ่งเศร้าหมองใจ แต่ว่าเขามักจัดไปในเรื่องความสนุก เต็มร่ากัน อะไรต่ออะไรกัน

คราวหนึ่งไปเทศน์ที่อำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส ก็ตรงกับคืนนี้พอดี นายอำเภอมาบอกว่า "ผมไม่ว่าง จะต้องไปในงานวาเลนไทน์" เลยไม่ฟังเทศน์ ไปสนุกกันในงานวันวาเลนไทน์

อาตมานึกในใจว่า 'นายอำเภอนี้แย่มากทีเดียว' พระมาเทศน์

ควรจะมาฟังธรรม ควรจะเอาเด็กมาฟังธรรมก่อน แล้วค่อยไปเดิน
แรงเดินหากัน แต่แกก็ไม่มา ไปสนุกกับเด็ก ทั้งสิ่งที่เป็นประโยชน์
ไปกระทำสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์' นึกในใจอย่างนั้น

แล้วก็นึกว่า... เราควรจะใช้วันที่เป็นเครื่องหมายแห่งความ
ปรารถนาดีเป็นวันทางธรรมะ คือเป็นวันแห่งความเมตตาปรานี...
เพราะว่า เด็กหญิงน้อยคนนั้นแสดงน้ำใจในเรื่องความเมตตา เห็น
คนถูกกักขังอยู่ อดข้าวอดน้ำ ก็เอาอาหารไปให้ เป็นเรื่องของน้ำใจ
ไม่ได้มีความรักอะไร ไม่ได้มีความรักในทางระคะตันทะหาอะไร แต่
เป็นการแสดงน้ำใจเมตตาปรานีต่อท่านผู้นั้น จึงได้นำอาหารไปให้
รับประทาน เป็นการกระทำที่ถูกต้อง เราก็ควรจะถือเอาวันเช่นนี้
มาเป็นเรื่องของการแผ่เมตตาปรารถนาดีต่อกัน

เมตตา : หลักธรรมสำคัญทางพระพุทธศาสนา

เรื่อง 'เมตตา' นี้ เป็นเรื่องสำคัญอันหนึ่งในทางพระพุทธ
ศาสนา เพราะว่าหลักธรรมของพระพุทธศาสนา สอนให้ชาวพุทธ
มีเมตตา เรากล่าวคำแผ่เมตตาว่า...

สัพเพ สัตตา อะเวรา อัปยาปัชฌา

อะนีฆา สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย

ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
จงเป็นสุขเป็นสุขเถิด รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิดฯ
เราแผ่เมตตาอย่างนั้น

แผ่เมตตา...ปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข

การแผ่เมตตา ก็คือว่า มีความปรารถนาที่จะให้คนอื่นมีความสุข ความหมายของเมตตา มันอยู่ที่ว่า คิดแต่เรื่องจะให้คนอื่นเขามีความสุข แล้วทำให้คนอื่นมีความสุข ไม่ว่าจะคิดอะไร พูดอะไร ทำอะไร ก็มีเมตตาหนุนหลัง

เมื่อมีเมตตาหนุนหลัง สิ่งที่อยู่มาก็เป็นความสุข เป็นความเจริญของคนอื่น แต่ถ้ามีสิ่งอื่นหนุนหลัง เช่นความโกรธ ความเกลียด ความพยาบาทอาฆาตจองเวร มันก็เป็นไปในทางสร้างทุกข์ สร้างปัญหาให้แก่คนอื่น การสร้างความทุกข์ หรือสร้างปัญหาให้แก่คนอื่นนั้น เป็นการไม่ถูกต้อง เป็นเรื่องที่ไม่ควรกระทำ ไม่ว่าจะในเวลาใดๆ กับใครๆ

เราชาวพุทธควรจะอยู่ด้วยน้ำใจเมตตาปรารถนาดีต่อกัน เห็นใครก็ควรจะแผ่เมตตาไปยังบุคคลนั้น คือ นึกให้เขาเป็นสุข มีอะไรจะช่วยให้ก็ได้ก็ช่วยให้เขาเป็นสุข ทำอะไรให้เขาเป็นสุข เราก็ทำสิ่ง

นั้น ถ้าเราทำอย่างนี้ ก็เรียกว่าเราทำถูกต้อง เป็นการประพฤตินิธรรม
อันเป็นเครื่องทำให้สังคมเป็นสุข มีความสบายกันทั่วหน้า

ความเมตตาของพระพุทธองค์

พระพุทธเจ้าของเราทั้งหลายนั้น ท่านอยู่ด้วยความ
เมตตาตลอดเวลา เมตตาของพระพุทธเจ้าแผ่ไปในทิศตะวันออก
ตก-เหนือ-ใต้ เบื้องบน เบื้องล่าง แผ่ไปไกลทั่วสากลจักรวาล เรียก
ว่าไม่มีขอบเขต เมตตาของพระพุทธเจ้าไม่มีขอบเขต ไม่มีการจำกัด
อะไรทั้งนั้น แผ่ไปทุกหมู่สรรพสัตว์ ทั้งคน ทั้งสัตว์ ที่มีชีวิตอยู่ใน
ที่ใดก็ตาม จึงไม่มีเรื่องของการเบียดเบียนทำร้ายสัตว์ ไมรังแกสัตว์
เพราะเรามีน้ำใจเมตตา พระสาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าจะไปอยู่
ที่ใด ก็สร้างเมตตาแผ่กระจายไปในที่นั้น ทำให้คนได้รับความสบาย
ใจ ทำให้สัตว์มีความสบายใจ นั่นเป็นเรื่องที่ควรกระทำ และต้อง
ทำอยู่เสมอ

อานิสงส์ของความมีเมตตา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “พระภิกษุรูปใด เจริญเมตตาอยู่
ย่อมเป็นที่รักของ ‘มนุษย์’ ย่อมเป็นที่รักของ ‘อมนุษย์’ อมนุษย์
ก็หมายถึงสัตว์เดรัจฉาน หรือว่า เทพยดา ตามที่เราเข้าใจว่ามี ก็มิ
มีความรักแก่ผู้แผ่เมตตา

มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์

หน้าตาของบุคคลผู้แผ่เมตตา นั้น เปล่งปลั่ง มีเลือด มีผาด เพราะมีใจดีใจงาม ไม่มีเรื่องร้ายเรื่องชุนอยู่ในใจ ตาใสแจ๋ว มองอะไรก็มองด้วยความเมตตา คิดด้วยความเมตตา หน้าก็ผ่องใส ผิวพรรณวรรณะก็ผ่องใส นอนก็หลับง่าย มีความสุขในการนอน ถึงบทต้นก็ตื่นง่าย คือเวลาหลับก็เป็นสุข ตื่นก็เป็นสุข ดั่งนี้ก็เพราะมีน้ำใจเมตตาอยู่ตลอดเวลา ไปไหนก็ไม่มียัย ไม่มีเวร เพราะไม่ได้ไปเพื่อสร้างภัยสร้างเวรแก่ใครๆ แต่ไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่คนในท้องถิ่นนั้นๆ

เป็นที่รักเคารพนับถือของทั้งมนุษย์และสัตว์

พระพุทธเจ้าท่านเสด็จไปที่ไหน ก็ไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่คนในท้องถิ่นนั้น พระสาวกของพระองค์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อจะไปไหนก็ไปเพื่อประโยชน์ เพื่อความสุขแก่คนในท้องถิ่นนั้น ไม่เบียดเบียน ไม่ทำใครให้เกิดปัญหา คือความทุกข์เดือดร้อน จึงเป็นที่รักที่เคารพของคนทั่วไป ใครเห็นพระก็ต้องยกมือไหว้ ยกมือไหว้ในฐานะที่ท่านไม่เป็นพิษกับใคร ไม่เป็นภัยแก่ใครๆ เขาก็ให้เกียรติยกย่อง นับถือบูชา เป็นอยู่ในรูปร่างนั้น

ทำจิตให้เป็นสมาธิได้รวดเร็ว

คนที่แผ่เมตตาานั้น ถ้าจะทำสมาธิ จิตก็จะเป็นสมาธิได้เร็ว เพราะว่าการแผ่เมตตานั้นก็เป็นการสมาธิอยู่ในตัวแล้ว ทำกันไปติดต่อกัน เขาเรียกว่า เมตตาภาวนา เมตตาภาวนาก็เป็นกรรมฐานอันหนึ่งในกรรมฐานที่มีมากมายหลายเรื่อง เรียกว่า เมตตาภาวนา คือแผ่เมตตาอยู่

เมื่อแผ่เมตตาอยู่ จิตมันก็สงบ ถ้าเราจะต้องการให้เป็นสมาธิ ยิ่งกว่านั้น เมื่อไปทำเข้ามันก็ทำได้เร็ว สงบจิตได้เร็ว เวลาจะตายก็ตายอย่างผู้มีใจสงบ มีใจผ่องใส เพราะไม่เคยคิดร้ายต่อใครๆ อายุมันขวัณฺยีน ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนร่างกาย อันนี้ก็แสดงให้เห็นว่า อำนาจจิตของเราที่ไม่มีเรื่องร้าย มันก็ไม่มีโรคทางจิต แล้วก็ไม่มีโรคทางร่างกาย

คนที่โกรธบ่อยๆ เกลียดบ่อยๆ ริษยาพยาบาทบ่อยๆ ทำแต่เรื่องวุ่นวายอยู่ในจิตใจ ใจขุ่น ใจเศร้าหมอง ร่างกายก็ทำงานไม่ปกติ เขาเรียกว่าต่อมในในร่างกายทำงานไม่ปกติ ก็เกิดความขลุกขลักในร่างกาย มีโรคมีภัยเกิดขึ้น

มีสุขภาพจิตที่ดี

ถ้าจิตเราเป็นปกติอยู่ในรูปใดอยู่ในรูปนั้น มีการแผ่เมตตาอยู่โดยปกติ ก็ไม่มีอะไร สุขภาพร่างกายก็ดี สุขภาพจิตก็ดี อยู่ดี

ไหนก็เป็นสุขที่นั่น อยู่ที่บ้านก็เป็นสุขที่บ้าน อยู่ในทุ่งก็เป็นสุขในทุ่ง อยู่ในป่าก็เป็นสุขในป่า เพราะไม่หาเรื่องให้เป็นทุกข์ ไม่หาเรื่อง รบกวนจิตใจ มีแต่เรื่องคิดให้คนอื่นเป็นสุขอยู่ตลอดเวลา นั่นเป็นเรื่องที่ควรทำ และถ้าเราทำได้ เราก็จะดีขึ้นทุกแง่ทุกมุม อะไรๆ ในชีวิตของเราก็ดีขึ้น

ทำกิจการงานสำเร็จได้โดยง่าย

เวลาจะไปไหน ไปหาใคร เราก็ส่ง 'กระแสดิจิต' ที่เป็นเมตตา ไปหาคนนั้น ส่งกระแสดิจิตไปก่อน กระแสดิจิตไปถึงที่หลัง กระแสดิจิตที่เราส่งไปนั้นจะไปกระทบบุคคลนั้น แล้วบุคคลนั้นจะรู้สึกมีเมตตริจิตต่อเรา เพราะเราส่งกระแสมตตาไปยังเขา เขาก็เมตตาเรา

ธุรกิจต่างๆที่เราทำ ถ้าเราทำอยู่ด้วยน้ำใจเมตตาปรานี อะไรๆมันก็ดีไปด้วย แต่ถ้าทำด้วยจิตใจเศร้าหมอง อะไรๆมันก็เศร้าหมอง ความอยากได้ ความเห็นแก่ตัว ทำอะไรเพื่อให้ตัวมีตัวได้ มันก็ขัดกับความเมตตาซึ่งเป็นคุณธรรมสำคัญ เราไม่ทำอย่างนั้น

เราทำตามหน้าที่ และทำเพื่อให้คนอื่นสบายด้วย ไม่ใช่สบายแต่เราคนเดียว ต้องมีการเฉลี่ยแบ่งปันผลประโยชน์แก่กันและกัน เราได้มากก็แบ่งปันกัน ให้คนที่ทำงานร่วมได้รับความสุขความสบาย

กันทั่วหน้า ไม่ให้เกิดปัญหา คือความทุกข์ ความเดือดร้อน ทั้งกาย ทั้งใจ ความรัก ความมีไมตรีก็เกิดขึ้น ระหว่างผู้เป็น 'นายจ้าง' กับ คนงานที่เป็น 'ลูกจ้าง' เพราะต่างคนต่างแค้นเมตตาใส่กัน ไม่พนพิษ เข้าใส่กัน ถ้าพนพิษเข้าใส่กัน ก็ແหลกห้กคู้ เสียวหายห้กคู้ เพราะว่ พนพิษเข้าใส่กัน ยิงกันตาย แต่ถ้พนเมตตาปรานีเข้าใส่กัน ไม่มี เรื่องอะไร ไม่ต้องรบรฆ่าพินอะไรกัน เพราะมีน้ำใจเมตตาต่อกัน

เราจึงควรจะฝึกให้เป็นคนมีน้ำใจอย่างนี้ ฝึกบ่อยๆ คิด บ่อยๆ ทำบ่อยๆ หัดทำ เช่น เห็นใครเดินมาก็แค้นเมตตาไปยังเขา นึกในใจว่... เออ! ขอให้เป็นสุขๆเถอะ ขอให้เจริญๆเถอะ ขอให้ ก้าวหน้าในชีวิต ในกรรงาน ขอให้ปราศจากโรคภัยเถอะ... หัดคิด อย่างนั้น ทำบ่อยๆ

ทำบ่อยๆแล้วจิตใจเราจะดีขึ้น เพื่อนฝูงก็จะรักเรา และ ปรารธนาดีต่อเรา เพราะเราไม่เคยประสงค์ร้ายต่อใครๆ ไม่เคย คิดร้ายต่อใครๆ ไม่มีความคิดประเภท วิหิงสา คือ เบียดเบียนกัน หรือพยาบาทประทุษร้ายกัน ฝูงใจเจ็บแค้นต่อใครๆ เราไม่มีอารมณ์ เช่นนั้น มีตัว 'สัมมาสังกัปปะ' คือ ความคิดชอบในอริยมรรคมี องค์แปด คือ คิดด้วยน้ำใจเมตตา หัดแผ่อย่างนั้น

ไปไหนก็เดินแค้นเมตตาไป... ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายมี ความสุข มีความเจริญ มีความก้าวหน้าในชีวิต ในกรรงาน... กระแส จิตเป็นอย่างนั้น นึกอยู่ในเรื่องอย่างนั้น ทำไปตลอดเวลาที่เดินทาง ไป เราก็จะไม่มียกกับใคร แม้ใครสวนทางกับเรา เขาก็จะไม่เป็น

พิษแก่เรา ไม่เป็นภัยกับเรา เพราะความรู้สึกที่เขาได้รับนั้นมันเป็น กระแสแห่งความเมตตา ที่เราแผ่กระจายออกไปจากตัวเรา มัน ออกไปรอบทิศ เหมือนกับรัศมีอะไรต่างๆ ที่แผ่กระจายออกไป รอบทิศ กระเพื่อมไปรอบทิศ แล้วไปกระทบคนนั้นเข้า คนนั้นก็จะมีความรู้สึกดีต่อเรา

แต่ถ้าเราแผ่กระแสจิตที่เต็มไปด้วยความโกรธ ความเกลียด พอเห็นหน้า “ไอ้นี้มาแล้ว น่าจะเตะมันสักที” คิดอะไรอย่างนั้น ใจ เสร้าหมอง เพราะคิดประทุษร้ายเขา หรือคิดแข่งชกหักกระดูกเขา “ไม่รู้ว่ามีเมื่อไหร่มันจะตายสักทีไอ้นี้ มาเดินขวางทางอยู่ได้”

ถ้าเราคิดอย่างนั้น ใจเราก็เสร้าหมอง เมื่อใจเสร้าหมอง หน้าตาก็เสร้าหมอง สายตาก็ขุ่น กิริยาที่แสดงออกก็ขุ่น คนนั้นเห็น เข้าเขาก็ไม่ไว้ใจ เมื่อไม่ไว้ใจ เขาก็เตรียมตัว ถ้าถือมีดก็ขยับมีด ถือ พริกก็ขยับพริก ถ้าถือปืนก็ขยับปืนเหมือนกัน เพราะกระแสจิตที่ กระทบกัน มันเป็นไปในรูปประทุษร้าย เขาได้รับการกระทบอย่าง นั้น เขาก็เตรียมตัวเพื่อสู้

ทำศัตรูให้กลายเป็นมิตร

แต่ถ้าเรามีน้ำใจปรารถนาดีต่อคนอื่นๆ เราแผ่เมตตาไป เดินแผ่เมตตาไป ทุกคนจะหันมายิ้มกับเรา มาแสดงความมีไมตรี จิตกับเรา...ลองก็ได้ ถ้าไม่ลองก็ไม่รู้เหมือนกัน เราต้องลองดู ลอง

ทำดู แล้วเราจะรู้ว่าอะไรมันเป็นอะไร...

แม้ก่อนหน้านี้เขาอาจจะมาคิดทำร้ายเราก็ได้ แต่เพราะ กระแสจิตที่เราได้กลับไปนั้นเต็มไปด้วยความเมตตา เขาอาจจะ เปลี่ยนความคิด เพราะหน้าตาเรายิ้มแย้มแจ่มใส ไม่แสดงอาการ แปลกๆ...พิรุณ ไม่แสดงอาการพิรุณให้เขาเห็น เขาก็ไว้วางใจ ความ คิดที่จะประทุษร้ายมันจะเบาไป บางไป หายไป แล้วกลายเป็นมิตร กัน เพราะอาศัยอำนาจเมตตาธรรม

เราจะต้องเอาพระแท้ไปไว้ในใจของเรา คือความเมตตา ปราณีนี้เอง เป็นคุณธรรมของพระพุทธเจ้า ที่เราสวดอยู่ตลอดเวลา เราก็เอาคุณธรรมนั้นมาสร้างไว้ในใจของเรา เรียกว่าสร้าง 'พระ ภายใน' พระข้างนอกมีเยอะแล้ว ไม่ต้องคิดสร้างกันอีกหรอก เว้น ไว้แต่จำเป็น เรามาช่วยกันสร้าง 'พระเมตตากรุณา' ให้เกิดขึ้นใน ใจดีกว่า

เมตตาดี มีสุขทุกเวลา

ชีวิตเราชาวบ้านนี้ก็เหมือนกัน ถ้าเราอยู่กันด้วยความเมตตา ปราณี ปลอดภัยทุกประการ พ่อบ้านมีความเมตตาต่อแม่บ้าน แม่บ้านก็มีความเมตตาต่อพ่อบ้าน เราไม่ได้อยู่กันเพื่อระคายตันทา เสมอไป มันก็มีบ้างเป็นธรรมชาติ เป็นครั้งคราวๆ แต่ว่าโดยปกติ นั้นเราอยู่กันด้วย เมตตาต่อกัน พ่อบ้านมีเมตตาต่อแม่บ้าน แม่บ้าน

ก็มีความเมตตาต่อพ่อบ้าน เอาเมตตาเอาไว้ในใจ แล้วก็ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อกัน ครอบครัวนั้นก็มีความสุข ไม่มีปัญหา

มีลูกมีเต้า พ่อแม่ก็แผ่เมตตาไปยังลูก แสดงออกมาในรูปการพูดจา การกระทำ อยู่ในใจนั้น ยังไม่ปรากฏออกมาเป็นผล เราก็แสดงออกมาด้วยคำพูด พูดด้วยความเมตตา ทำอะไรก็ด้วยความเมตตา บรรารณาความสุขความเจริญแก่บุตรน้อยๆ ช่วยกันแผ่ ช่วยกันทำให้ลูกน้อยมีความเจริญก้าวหน้าในทางธรรมะ ในความงามความดี ครอบครัวนั้นก็จะมีเจริญก้าวหน้า มีลูกดี มีการศึกษาดี จบการศึกษาแล้วก็ได้ทำงานเป็นหลักเป็นฐาน เพราะพ่อแม่แผ่เมตตาไปยังลูกเหล่านั้น ให้ลูกเหล่านั้นมีความสุขความสบายทั่วหน้า

พ่อบ้านแม่เรือนอยู่ในบ้านในเรือนก็ต้องมีคนใช้ คนอาศัยอะไรต่างๆ เรียกว่า ข้าพ็ญญ ข้าพ็ญญนี้มีเยอะ สมัยก่อนยังมีมาก บ้านขุนนาง เจ้านายผู้หลักผู้ใหญ่ มีคนมาพ็ญญเยอะ มาอยู่ก็ช่วยทำงานทำการอะไรไปตามเรื่อง เจ้านายท่านก็มีเมตตาแก่คนเหล่านั้น ก็เลี้ยงกันไปตามเรื่อง มีอะไรก็กินกันไป แผ่เมตตาไปยังคนเหล่านั้น คนเหล่านั้นมีลูกมีเต้า ก็ได้รับเมตตาต่อไป แล้วพวกเขาเหล่านั้นก็รักเจ้านาย รักผู้ที่อยู่ด้วย ป้องกันภัยอันตรายได้ ใครจะมากิดร้ายก็ช่วยต่อสู้ป้องกัน เพราะว่าเป็นผู้ที่ให้ความอุปถัมภ์ค้ำชูตน ชีวิตตนอยู่เรียบร้อยก็เพราะบารมีเมตตาของท่านเหล่านั้น เขาก็คิดตอบแทนให้อยู่กันด้วยความสุข

สมัยก่อนนี้พ่อบ้านก็มีแม่บ้านหลายคน พวกขุนน้ำขุนนางสมัยก่อน มีแม่บ้านหลายคนทั้งนั้น แต่ทำไมไม่ค่อยมีเรื่อง ไม่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน เพราะอะไร? ก็เพราะว่าพ่อบ้านให้ความยุติธรรมแม่บ้าน คือ แม่ใหญ่ ก็ให้ความยุติธรรมแก่แม่เล็กๆทั้งหลาย ลูกของแม่เล็กๆแม่บ้านใหญ่ก็ดูแล ให้การศึกษาเล่าเรียน เลี้ยงดูอย่างดี ไม่รังเกียจเด็ดฉันท์ เพราะว่ารักพ่อเขา เมื่อรักพ่อก็ต้องรักลูกของพ่อด้วย เรียกว่ารักแม่เล็กๆของพ่อด้วย เพราะว่าเป็นความสบายใจของพ่อบ้าน

แม่บ้านที่รักพ่อบ้านก็ต้องปล่อยให้เขาสบายใจ เกิดลูกออกมา ก็เลี้ยงดูให้ความอุปถัมภ์ค้ำชูดูแล ให้เล่าเรียน ให้ศึกษา บางทีก็ส่งไปถึงต่างประเทศ ให้เล่าให้เรียน มีงานมีการทำ ปลูกฝังให้เป็นฝั่งเป็นฝา เขาก็อยู่กันสบาย ไม่มีเรื่องอะไร ไม่มีเรื่องทะเลาะเบาะแว้งกัน ทรัพย์สมบัติก็เจริญมั่งคั่ง ครอบครัววงศ์สกุลก็ไม่แตกแยก เพราะเมตตาธรรมที่มีอยู่ในสมาชิกของครอบครัวเหล่านั้น ท่านเป็นอยู่อย่างนั้น

แต่สมัยนี้มันไม่อย่างนั้น ถ้าว่าพ่อบ้านไปมีอนุ แม่บ้านก็หน้าเจ้าหน้าอ ไม่ยอมรับ อยู่ร่วมกันไม่ได้ “ฉันไม่ได้อยู่ร่วมกับคนอื่นอย่างนั้น อย่างนี้” ไม่แผ่เมตตากันบ้าง ถ้าแผ่เมตตาก็ไม่มีเรื่องอะไร เอามาอยู่ร่วมกันจะได้เพิ่มกำลังขึ้นในบ้าน ช่วยกันทำงาน ทำการ อยู่กันด้วยความสุข

ชีวิตจะเป็นสุข เมื่อทุกคนมีเมตตา

เรื่องมนุษย์เราขาดธรรมะนั้นก็เกิดเป็นปัญหา ถ้าเราอยู่กันด้วยธรรมะก็ไม่มีอะไร แล้วธรรมะที่ควรใช้อยู่เสมอ ก็คือเมตตาปรารถนาดีต่อกัน ต่อคนทุกฝ่าย แม้ศัตรู

การแผ่เมตตาไปกับคนธรรมดานั้นยังไม่ดีเท่าไร แต่แผ่เมตตาให้ศัตรูได้ นี่แหละเรียกว่าประเสริฐที่สุด เราให้อภัยเขาได้แผ่เมตตาให้เขาได้ นับว่ามีใจสูง เพราะแม้เป็นศัตรูกัน เราก็ไม่โกรธตอบ เราไม่ถือโทษโกรธตอบ เราให้อภัยกัน มันก็สบายใจ เป็นความสูงส่งทางด้านจิตใจ ควรจะทำอย่างนั้น เลิกกันไป ให้อภัยกัน ไม่ถือโทษโกรธตอบกัน ไม่ต้องมองกันด้วยสายตาทู่ตันต่อไป ยิ้มกันดีกว่าหน้าบึ้งใส่ใส่กัน ก็มีมีความสุขทางใจ อันนี้เป็นเรื่องที่ทำได้ และควรทำ ในสังคมยุคปัจจุบันนี้เราควรจะทำอย่างนั้น เพื่อให้เกิดความเมตตาต่อกัน

สมัยสงครามญี่ปุ่น พวกอินโดนีเซีย พวกเอเชียเหนืเป็นเซลดได้ ฝรั่งเศสไม่ได้ ผมมันไม่เปลี่ยน ตามันก็ไม่เปลี่ยน บอกลักษณะเป็นฝรั่ง ญี่ปุ่นจับได้ไม่ว่าไปอยู่ที่ไหน แต่อินโดนีเซียหน้าเหมือนไทย พวกมาเลเซียก็หน้าเหมือนไทย หลบไปอยู่ตามวัดพระก็เอื้อเพื่อ หุงข้าวเป็นกระทะ ต้มยาเป็นปีๆให้คนเหล่านั้นกิน พวกยาเครื่องสมุนไพร ต้มให้กินกัน พวกนั้นก็ได้อยู่เป็นสุขพอสมควร

พอเสร็จสงคราม เขาประกาศ...ญี่ปุ่นยอมแพ้ ...บางคน
ไม่ไป พวกอินโดนีเซียมีอยู่หลายคนไม่ยอมกลับบ้าน รักเมืองไทย
รักคนไทย เลยอยู่เป็นไทยไปเลย เป็นพุทธไปเลย ไม่ยอมกลับบ้าน
อยู่ต่อไป มีหลายคน เคยพบหลายคน ถามว่า “ทำไมไม่กลับ?”

“อยู่ที่นี้สบายกว่า” พวกอินโดนีเซียว่าอย่างนั้น แล้วมีลูก
มีเต้าอยู่เมืองไทย ไปวัดไปวา เป็นชาวพุทธไปด้วยในตัว มันเป็น
อย่างนั้น ก็เพราะว่าเรายังมีเมตตาธรรมอยู่ คนเหล่านั้นก็ได้ความ
สุขความสบาย นี่คือน้ำใจดั้งเดิมที่ได้รับการอบรมมาตามหลักธรรม
ของพระพุทธเจ้า ยังมีอยู่ เหลืออยู่....คนที่มีความดี

สงครามเอ็นดูคน...ก็ยังมีอยู่ แต่ว่ามันมีจำพวกเหล่านี้
เกิดขึ้นบ้าง เป็นเรื่องที่เราไม่น่าคิด แล้วเราจะทำอะไรให้สิ่ง
เหล่านั้น...เมตตาธรรม...คงอยู่ในบ้านในเมืองของเราต่อไป ให้คง
สภาพต่อไป ไม่เปลี่ยนแปลง นี่เป็นเรื่องที่จะต้องคิด จะต้องทำกัน
ต้องปลุกใจกันให้เกิดความรักเพื่อนมนุษย์ ให้สงสารคนที่ตกทุกข์
ได้ยากลำบาก มีอะไรพอที่จะช่วยเหลือใครได้ เราก็ช่วยเหลือเจือจุน
กันตามสมควรแก่ฐานะ

ลูกเล็กเด็กน้อยก็หัดให้รู้จักช่วยคนอื่น หัดเด็กให้แบ่งเมตตา
คนอื่น เช่น ให้ขนมกิน ถ้าอยู่ในหมู่เพื่อนก็บอกว่า แบ่งให้เพื่อน
กินบ้าง แบ่งให้หนูคนนั้น แบ่งให้คนนี้ ให้หัดแบ่งให้เขากิน ทีละ
เล็กทีละน้อยก็แบ่งกันไป ให้ได้กินกันทั่วถึง อย่ากินคนเดียว อย่า
สอนเด็กให้กินคนเดียว แต่ให้กินหลายๆคน มีอะไรแบ่ง มีของเล่น

ก็ให้เพื่อนเล่นบ้าง อย่าไปรังเกียจจริงจังจน ให้รักใคร่ ให้สามัคคีกัน ตั้งแต่ตัวน้อยๆ เติบโตขึ้นก็จะได้มีนิสัยใจคออย่างนั้น รู้จักแบ่ง รู้จักปันกัน แล้วสอนเด็กว่า อย่าทำลายกัน คำว่าอย่าทำลายกันนี่มัน กว้าง ไม่ได้หมายถึงแต่เพียงว่าไม่ไปทุบตีเขา แต่การชักจูงเพื่อนฝูงมิตร สหายให้เสียคน ก็เป็นการทำลายเหมือนกัน เป็นเรื่องที่ไม่ควรกระทำ เราต้องสอนเด็กไว้เช่นนั้น

พ่อแม่ที่เมตตาต่อลูก ก็ต้องหมั่นตรวจสอบดูว่า ลูกเรามีความประพฤติ มีการกระทำอย่างไร มีอะไรที่ควรจะแก้ไข ปรับปรุงอยู่ตลอดเวลา ต้องคอยดูแลเอาใจใส่ เรียกว่าเข้าไปฟัง เข้า ไปจ้อง อยู่ตลอดเวลา มีอะไรเกิดขึ้นไม่เหมาะสมไม่ควร ต้องรีบแก้ไข ปรับปรุง อย่าให้เป็นนิสัย อย่างนี้ก็เรียกว่าแม่เมตตาไปยังเด็ก เหล่านั้น ให้ได้มีคุณธรรม มีความงามความดีประจำนิสัยมากขึ้น

เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียงก็เหมือนกัน มีอะไรพอจะช่วยเขา ได้ ช่วยซัก ช่วยจูง ช่วยชี้ ช่วยแนะ เช่น เรามาวัดนี้ เรามีเพื่อนก็ชวน เพื่อนมาบ้าง ดึงมาบ้าง เราแม่เมตตาไปกับเขา ในการให้เขาได้รับธรรมะ ได้แสงสว่างของชีวิต เรามีหนังสือธรรมะ ก็เอาไปแจกเขาบ้าง มีเทป ก็เอาไปให้เขา โดยเฉพาะวันสำคัญที่จะต้องส่งของขวัญให้แก่กัน และกัน อย่าส่งของขวัญประเภทที่จะทำลายสุขภาพของเขา แต่ส่งของขวัญที่ช่วยยกระดับจิตใจของเขาให้สูงขึ้น ส่งหนังสือธรรมะไป เป็นของขวัญ ส่งเทปธรรมะไปเป็นของขวัญ ในวันคล้ายวันเกิด ในวันแต่งงาน วันขึ้นบ้านใหม่ ในวันอะไรๆต่างๆ

นี่เขาเรียกว่า ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ให้ได้เข้าถึงธรรมะ เป็นการช่วยเหลือที่ประเสริฐ เป็นการแผ่เมตตาที่สูงส่งในเพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย เราทำอย่างนั้นเป็นการถูกต้อง

คนไหนที่ยังเป็นมิชฌาภิกขุ ไม่ค่อยรู้เรื่องธรรมะธัมมโผพายามดี พยายามซัก...ซักมาเถอะ แม้จะยากก็พยายาม อย่าละเลย การพยายามช่วยเหลือคนอื่นให้เข้าถึงธรรมะ นั้นเป็นการพยายามชอบเหมือนกัน ช่วยชอบ ทำชอบแก่คนเหล่านั้น ให้คนเหล่านั้นได้ตื่นตัว ได้เข้าถึงหลักธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการช่วยอย่างแท้จริง ช่วยคนอื่นก็เหมือนกับช่วยตัวเอง ถ้ามีคนชั่วอยู่ใกล้บ้านเรา เราจะนอนสบายได้อย่างไร แต่ถ้าเราไปกลับใจคนชั่วให้เป็นคนดีขึ้น เราก็นอนเป็นสุข เพราะเขาเป็นคนดีแล้ว เราก็สบายใจ

โลกนี้ยังมีคนชั่วอยู่ เราจึงต้องช่วยกันชักจูง แนะนำให้คนชั่วได้หันเข้าหาคุณงามความดี เท่าที่เราสามารถจะกระทำได้ ให้ถือเป็นหลักไว้ว่า หนึ่งคนจูงคนมาอีกก็คนก็ได้ จูงมา ๒ คน ๓ คน ๒ คน ๓ คน นั่นก็ไปจูงกันมาอีก จูงกันมาเรื่อยๆ คนมันก็เพิ่มขึ้น กองทัพธรรม ก็ใหญ่โตขึ้น ความดีก็แพร่หลายขึ้น ความสุขก็แพร่หลายขึ้น อันนี้เป็นเรื่องที่ยากจะขอฝากไว้กับญาติโยมทั้งหลาย ให้ช่วยกันแผ่เมตตา ปราบปรามความสุขแก่เพื่อนมนุษย์จงทั่วกัน

ดังแสดงมาก็พอสมควรแก่เวลา ขอยุติไว้เพียงเท่านี้



○ เมตตากรุณา คำจูนโลก

เราอยู่ด้วยกัน ต้องมีน้ำใจต่อกัน
เพื่อนบ้านใกล้เรือนเคียง คนร่วมงานร่วมการ
พบปะกันก็ยิ้มแย้มแจ่มใสต่อกัน หวังดีต่อกัน
เพื่อให้สังคมนี้อยู่กับด้วยความสงบสุข
ให้ทำตัวเหมือนกับไม้จันทน์หอม....
ไม้จันทน์หอมยิ่งทูปมันก็ยิ่งหอม
เราทูปลงไปกลิ่นมันกระจายออกมา
ทูปทุกที...หอมทุกที ไม่เหม็นแก๊สใดๆเป็นอันตราย
คนเราก็ควรจะอย่างนั้น เรียกว่าทำจิตใจให้มันคง
อยู่ในคุณงามความดี มีความเมตตากรุณาต่อกันและกัน
หันหน้าเข้าหากัน เกื้อกูลกันในทางที่ถูกที่ชอบ

อมตวาจา ปัญญาหนักอก

อยู่คนเดียว	ให้ระวัง	ยังความคิด
อยู่ร่วมมิตร	ให้ระวัง	ยังคำขาน
อยู่ร่วมราช	ให้ระวัง	กิจการงาน
อยู่ร่วมพาล	ให้ระวัง	ทุกอย่างมี



การพิมพ์หนังสือธรรมะเป็นอนุสรณ์และที่ระลึก นอกจากเป็นการจัดทำสิ่งซึ่งเป็นประโยชน์ที่คงอยู่ยืนนานแล้ว ยังเป็นการบำเพ็ญธรรมทาน คือการให้ธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญว่าเป็นทานอันยอดเยี่ยมอีกด้วย ผู้ปฏิบัติเช่นนี้ จึงได้ชื่อว่ามีส่วนร่วมในการเผยแพร่ธรรม อันจักอำนวยประโยชน์สุขที่แท้จริงแก่ประชาชน

ธรรมสภาขอกราบเรียนเชิญท่านผู้มีอุปการะคุณ แวะชมหนังสือพระพุทธศาสนา ได้ทุกวันที่...ศูนย์หนังสือพระพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ๒-๖ ริมถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพมหานคร ๑๐๑๗๐ โทรศัพท (๐๒) ๔๔๑๑๖๐๔, ๔๔๑๑๙๑๗

ท่านที่ประสงค์มีได้ศึกษาหรือจัดพิมพ์เป็นธรรมทาน โปรดติดต่อที่.....



ธรรมสภา ๑/๔-๕ ถนนบรมราชชนนี เขตทวีวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐

โทร (๐๒) ๔๔๑๑๕๓๕, ๘๘๘๗๙๔๐ โทรสาร ๔๔๑๑๕๘๘

974-8417-34-4

โปรดช่วยสมทบค่าจัดพิมพ์ในราคาเล่มละ ๑๐ บาท



การให้ธรรมะจะกระทำให้ทั้งปวง การรับธรรมะและนำไปปฏิบัติย่อมชนะการรับทั้งปวงเช่นกัน