



ผู้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา

○ ผู้มีขันติ เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดา

“ผู้มีขันติ นับว่ามีเมตตา มีลาภ มียศ และมีสุขเสมอ ผู้มีขันติเป็นที่รักที่ชอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” นี่เป็นพุทธศาสนสุภาษิต

ขันติ คือ ความอดทนเป็นต้น อดทนต่อหนาวร้อนหิวกระหาย อดทนต่อถ้อยคำแรงร้าย และอดทนต่อทุกขเวทนาต่างๆ ไม่แสดงอาการผิดไปจากปกติ เมื่อพบความหนาวร้อนหิวกระหาย เมื่อได้ยินถ้อยคำแรงร้าย และเมื่อเกิดทุกขเวทนาต่างๆ

○ ความอดทน.....เกิดได้ด้วยความเมตตาเป็นสำคัญ

ผู้มีขันติ นับได้ว่าเป็นผู้มีเมตตา เพราะความอดทนจะทำให้ไม่ปฏิบัติตอบโต้ความรุนแรงที่ได้รับ คือจะไม่ทำร้ายแม้ผู้ที่ให้ร้าย จะอดทนได้ สงบอยู่ได้อย่างปกติ ความอดทนได้เช่นนี้มีเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ ความเมตตา

ความเมตตาจะทำให้ไม่คิดร้าย ไม่พูดร้าย ไม่ทำร้ายผู้ใดทั้งนั้น แม้ว่าผู้นั้นจะคิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายตนสักเพียงใด เมตตาจะทำให้มุ่งรักษาผู้อื่น รักษาจิตใจผู้อื่นไม่ให้ต้องกระทบกระเทือนเพราะการคิด การพูด การทำของตน

ความมุ่งรักษากายใจผู้อื่นเช่นนั้น เป็นเหตุให้พยายามระงับกาย วาจา ใจ ของตนให้สงบอยู่ ไม่แสดงความรุนแรง

ฝึกปฏิบัติให้ปรากฏออกกระทบผู้อื่น นี่คือขันติ.....ความอดทน ที่เกิดได้ด้วยอำนาจของเมตตาเป็นสำคัญ

○ ผู้มีขันติ.....ความอดทน สงบอยู่ได้ด้วยอำนาจขันติ

ผู้มีขันติ.....ความอดทนนั้น ไม่ใช่ผู้ไม่รู้ร้อน ไม่รู้หนาว ไม่ใช่ผู้ไม่รู้หิวกระหาย ไม่ใช่ผู้ไม่รู้ค้ำหนักค้ำเบา ไม่ใช่ผู้ไม่รู้สุขไม่ทุกข์ ผู้มีขันติก็เช่นเดียวกับใครทั้งหลาย ที่มีสติสัมปชัญญะคืออยู่ คือ เป็นผู้รู้ร้อนรู้หนาว เป็นผู้รู้หิวกระหาย เป็นผู้รู้ค้ำหนักค้ำเบา เป็นผู้รู้สุขรู้ทุกข์

แต่ผู้มีขันติแตกต่างจากผู้ไม่มีขันติตรงที่ผู้ไม่มีขันตินั้น เมื่อพบร้อนพบหนาวมากไปน้อยไป ก็กระสับกระส่าย กระวนกระวาย แสดงออกถึงความเร่าร้อนไม่รู้อดไม่รู้ทนของจิตใจ

ส่วนผู้มีขันติ เมื่อพบร้อนพบหนาวมากไปน้อยไป ก็จะสงบใจอดทน ไม่แสดงออกให้ปรากฏทางกาย ทางวาจา หรือเมื่อหิวกระหาย ผู้ไม่มีขันติก็จะวุ่นวาย กระสับกระส่ายแสวงหา ส่วนผู้มีขันติจะสงบกายวาจา หิวก็เหมือนไม่หิว กระหายก็เหมือนไม่กระหาย ไม่ปรากฏให้ใครอื่นรู้ได้จากกิริยาอาการภายนอก

ค้ำหนักเบาที่เช่นกัน ผู้ไม่มีขันติเมื่อกระทบถ้อยคำถึงตน ที่หนักหนารุนแรงก็จะเกรี้ยวกราด เร่าร้อน ให้ปรากฏทางกาย ทางวาจา

ส่วนผู้มีขันติจะสงบอยู่ได้ด้วยอำนาจของขันติ ได้ยินก็เหมือนไม่ได้ยิน คำหนักก็จะเหมือนคำเบา เสียงคลื่นก็จะเหมือนเสียงลมแหว่ผ่าน ไม่อาจทำให้ปรากฏเป็นการกระทำคำพูดที่รุนแรงเป็นปฏิกิริยาตอบโต้

○ ขันติ.....เป็นเหตุแห่งลาภยศ และมีสุขอยู่เสมอ

ผู้มีขันติไม่หวั่นไหววุ่นวายกับความเร่าร้อน ความหนาว ความหิวกระหาย ไม่เร่าร้อนโกรธเคืองขุ่นแค้นกับถ้อยคำแรงร้าย ไม่คร่ำครวญหวนไห้ ไม่ทุกข์ระทมกับความทุกข์เวทนา ที่มาประสบพบเข้า

เมื่อเป็นเช่นนี้ การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของผู้มีขันติ ย่อมไม่สะดุดหยุดยั้งเพราะความหนาว ความร้อน เพราะความหิวกระหาย เพราะวาจาแรงร้าย หรือเพราะทุกข์เวทนาต่างๆ

งานการย่อมดำเนินไปได้เป็นปกติ หนาวก็ปกติ ร้อนก็ปกติ หิวก็ปกติ กระหายก็ปกติ ถูกตำหนิติฉินินทาว่าร้ายก็เป็นปกติ เกิดทุกข์เวทนามีเป็นปกติ

งานการที่ดำเนินไปเป็นปกติตลอดเวลา ไม่เลือกหน้าหนาวหน้าร้อน ไม่เลือกเวลาอัมเวลาหิว ไม่เลือกเวลากระหาย หรือไม่กระหาย ไม่ว่าทุกข์เวทนาจะกำลังรุมล้อมหรือไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้ย่อมมีลาภ มียศ และมีสุขเสมอเป็นธรรมดา

○ เมตตา.....เป็นเหตุให้เกิดขันติ คือความอดทน

ผู้มีขันติเป็นผู้มีเมตตา อีกนัยหนึ่งก็คือ เมตตาเป็นเหตุให้เกิดขันติ คือ ความอดทน เมื่อต้องการจะเป็นผู้มีขันติ ต้องนำเมตตามาใช้ ก็ต้องคิดด้วยเมตตาเป็นประการแรก แล้วจึงพูดทำด้วยเมตตาตามมา

เมื่อได้รู้ ได้เห็น ได้ยิน ได้สัมผัส ได้กระทบเรื่องใด สิ่งใด ผู้คนใด ที่รุนแรงหยาบกระด้าง ไม่ประณีตงดงาม แก่ตาแก่หู เป็นคันของคน แม้ใจหวนไหว ไม่ว่ามากหรือน้อย

เมื่อสติเกิดรู้ตัว เห็นความหวนไหว ความเร่าร้อนแห่งจิตของตน อันเกิดแต่ความโกรธก็ตาม ความคับแค้นใจ ความน้อยใจก็ตาม ความเศร้าเสียใจทุกข์โทมนัสใจก็ตาม ผู้ไม่มีขันติจะคิด จะพูด จะทำ เพื่อระบายความกดดันในใจออก ให้รุนแรงสาสมกับความกระทบกระเทือนที่ได้รับรู้รับเห็น

แต่ผู้มีขันติพอสมควร จะระงับความกดดันให้อยู่แต่ภายในใจไม่ให้ระเบิดออกเป็นการกระทำ คำพูด ไม่ให้รู้ไม่ให้เห็น ไม่ให้ประจักษ์ ไม่ให้กระทบกระเทือนผู้เป็นเหตุให้มีเสียงมีเรื่องเกี่ยวกับตน มาถึงตน

O ขันติที่แท้ เป็นความเบาสบายแก่ใจและกาย

ใจเป็นใหญ่ ใจมีความสำคัญแก่ทุกชีวิตอย่างยิ่ง การปล่อยใจให้ใจมีเรื่องเร่าร้อนเข้าเผาผลาญ ย่อมมีผลร้ายแก่ชีวิต ขันติที่แท้จริง เป็นขันติที่แท้จริง เป็นขันติที่ให้ความเบาสบายแก่ใจ เบาสบายแก่กาย

เบาสบายแก่ใจ คือ ใจเบิกบาน ปลอดโปร่ง ไม่บอบช้ำเศร้าหมอง ด้วยความเสียใจ น้อยใจ เจ็บใจ อันเกิดแต่ความไม่สมหวัง ไม่มีอาฆาตพยาบาท อันเกิดแต่ความโกรธแค้นขุ่นเคืองอย่างรุนแรง เบาสบายกาย คือ จะปฏิบัติหน้าที่การทำงาน เข้าสังคม สมาคม ได้อย่างสบายใจ มั่นใจ ไม่สะทกสะท้าน ให้ความเย็นแก่ผู้พบเห็นข้องเกี่ยวใกล้ชิด

เมตตาเป็นเหตุให้เกิดขันติได้ คือ เมื่อได้ยิน ได้ฟัง ได้รู้ ได้เห็น อะไรที่ทำให้กระทบกระเทือนความสงบเย็นของใจ ให้คิดถึงผู้ก่อให้เกิดเรื่องเกิดเสียงเหล่านั้นอย่างถูกต้อง

ความสำคัญอยู่ที่ความคิดนั้น ถ้าคิดให้ดี คิดให้ถูกต้อง ก็จะให้เกิดผลดีแก่จิตใจ ถ้าคิดไม่ดี ไม่ถูกต้อง ก็จะเกิดผลไม่ดี แก่จิตใจตนเอง เมื่อใดพบเห็นหรือได้ยิน ได้ฟัง เรื่องใดสิ่งใด แล้วรู้สึกละอายใจ คือ ความเคืองร้อนกำลังเกิดแก่จิตใจ ตน เมื่อนั้นให้รู้ว่า ตนกำลังคิดไม่ดี คิดไม่ถูกต้อง

แม้จะอดทนไม่พูดไม่ทำอะไรกระทบตา กระทบหู กระทบใจผู้อื่น แต่เมื่อใจเร่าร้อนอยู่ นั่นเป็นเพียงขันติที่ไม่ถูกแท้ ฟังแก่ที่ใจ ให้ขันติที่ถูกแท้เกิดขึ้นให้ได้ คือ แก่ที่ใจให้สงบเย็นได้เมื่อใด เมื่อนั้นมีขันติที่ถูกแท้แล้ว

O คิดให้ดี คิดให้ถูกต้องดับทุกข์ร้อนในใจได้จริง

คิดให้ดี คิดให้ถูกต้อง จักเกิดเมตตา อันจักเป็นเหตุให้มีขันติที่ถูกแท้ ดับทุกข์ดับร้อนในจิตใจได้จริง ไม่เพียงแต่อดทน บังคับกาย วาจา ไม่ให้แสดงออกเท่านั้น แต่ใจเร่าร้อนอยู่

O เมตตา.....เหตุแห่งขันติที่ถูกแท้

จะเกิดขึ้นดับทุกข์ดับร้อนในจิตใจได้จริง ก็ต้องคิดให้ถูกต้อง ถึงผู้เป็นเหตุแห่งเสียงทั้งหลาย เรื่องทั้งหลาย อันนำไปให้เกิดความเร่าร้อนขุ่นมัว คือ ต้องคิดให้ตระหนักชัดแก่จิตใจว่า ใจของผู้เป็นเหตุอยู่ในระดับเดียวกับเสียงกับเรื่องที่เขาก่อขึ้น

เสียงและเรื่องที่หยาบที่รุนแรงเลวร้ายจะเกิดก็แต่ใจที่หยาบรุนแรงเลวร้าย และใจเช่นนั้นที่ก่อให้เกิดเสียงเกิดเรื่องเช่นนั้น ย่อมทำให้เจ้าของใจนั้นหาความสุขสงบไม่ได้ ใจเช่นนั้นจึงควรได้รับความเมตตาจากผู้มีเมตตาทั้งหลาย ไม่ใช่ควรได้รับความโกรธแค้นขุ่นเคือง

○ อธิบายรักษาใจไม่ให้หวั่นไหว เร่วร้อน

แม้ปรารถนาจะรักษาใจไม่ให้หวั่นไหว เร่วร้อน เมื่อได้ยินได้ฟัง ได้รู้ ได้เห็น เรื่องที่ไม่ประณีตแก่หู หรือแก่ตา แก่ใจ ต้องคุมสติ คุมความคิด เตือนตนให้ตระหนักในความจริงว่า ตนกำลังไม่เมตตา ฟังอย่าเตือนตนให้ตระหนักแม้เพียงสั้นๆ แต่ต้องจริงใจว่า “เราเมตตาไม่พอ เราเมตตาไม่พอ”

เมื่อใจร้อนด้วยความขัดใจ น้อยใจ เสียใจ หรือโกรธแค้น ขุ่นเคือง ให้ย้ำเตือนตนเองว่ากำลังขาดเมตตา เมตตาไม่พอ จึงเร่วร้อน เพราะโกรธผู้ที่พูดที่ทำเรื่องไม่เจริญหูเจริญใจให้เกิดแค้น หรือแก่ผู้เป็นที่รักแห่งตน ถ้าเมตตาพอ.....จะเห็นความน่าเมตตาของผู้เป็นเหตุให้เกิดเรื่องเสียงร้ายแรงทั้งหลาย

○ อบรมเมตตาให้ยิ่ง แล้วขันติจะตามมา

เมตตาเป็นเครื่องล้ำคุณค่า คือ ค้ำจุนทุกคน ผู้มีเมตตา คือ ผู้ค้ำจุนทั้งตัวเองและผู้อื่น ค้ำจุนตัวเองประการสำคัญ คือ ทำความสงบสบายใจให้เกิดแก่ตนเอง

ไม่มีความสบายใจ จะเสมอด้วยความสบายใจ และความสบายใจจะไม่เกิดแต่เหตุใด เสมอด้วยเหตุ คือ เมตตา การอบรมเมตตาจึงสำคัญ จึงจำเป็น

“เมตตา” นั้น เมื่ออบรมเสมอ จะเพิ่มพูนไพศาล แผ่ไปได้ถึงสรรพสัตว์ทั้งหลาย มนุษย์ทั้งปวง และกระทั่งถึงพรหมเทพ ท่านจึงแสดงไว้ว่า “ผู้มีขันติ เป็นที่รักที่ขอบใจของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย” เพราะผู้มีขันติคือผู้มีเมตตา อบรมเมตตาให้ยิ่ง แล้วขันติจะตามมา เป็นผลของเมตตา

○ สติ : ตัวสำคัญในการอบรมเมตตา

การอบรมเมตตาเพื่อให้เกิดขันติ มีสติเป็นตัวสำคัญ เมื่อใจจะหวั่นไหวด้วยความไม่พอใจ ด้วยความโกรธ ฟังมีสติ ระลึกรู้ให้ทัน ปรามตัวเองให้ทัน ด้วยบอกแก่ตัวเองอย่างจริงใจว่า มีเมตตาไม่พอ

ถ้าเมตตาพอก็จะเมตตาผู้ที่ทำให้เกิดความหวั่นไหว จะเข้าใจที่เขาพูดเขาทำเช่นนั้น อันไม่ถูก ไม่ชอบ ว่าเพราะจิตใจเขาอยู่ในระดับนั้น อันจะหลุดจากเขาให้ลำบากสถานเดียว ควรเมตตาเขานัก

○ ไม่มีอำนาจร้ายแรงใด ทานอำนาจแห่งเมตตาได้

ทุกคนจะต้องประสบพบสิ่งไม่ต้องการ ไม่ต้องหา ไม่ต้องใจมากมาในแต่ละวัน ฟังเตือนตนเองให้จริงใจว่า เมตตาของตนยังไม่พอ ต้องอบรมเมตตาให้มากยิ่งขึ้น หยุดโกรธแค้นขุ่นเคือง น้อยใจเสียใจร้อนใจ เพราะเสียงเพราะเรื่องที่กระทบได้เมื่อใด เมื่อนั้นจึงแสดงว่ามีเมตตาพอสมควร พอจะช่วยตนเองและช่วยผู้อื่นให้ร่มเย็นเป็นสุขได้

เมื่อนั้นทุกคนจะรู้สึกด้วยตนเองว่า เมตตาคำจูนโลกจริง เมตตาช่วยตนก่อนจริง เมตตาใหญ่ยิ่งจริง ช่างนาฬิกิริที่กำล้ง
บ่าคลั่งเมามัน ยังพ่ายแพ้แก่พระเมตตาของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ไม่มีอำนาจร้ายแรงใดจะทาน
อำนาจแห่งเมตตาได้

นี่เป็นสัจจะคือ ความจริงที่จะเป็นจริงเสมอไป ไม่มีเปลี่ยนแปลง พลังร้ายภายนอกยิ่งแรง ยิ่งต้องใช้พลังเมตตาที่แรง
เมื่อใด พลังเมตตาแรงพอก็จะสยบพลังร้ายได้สิ้น

O เมตตา เป็นบาทของศีล

เมตตาเป็นบาทของศีล เพราะเมตตาจะทำให้ไม่เบียดเบียนทำความเดือดร้อนให้เกิด ความไม่เบียดเบียนคือศีล ผู้มีศีล
เป็นผู้ไม่เบียดเบียนให้เกิดความเดือดร้อน ทั้งมากน้อยหนักเบา

การเว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลง
เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล

การเว้นจากการถือเอาของที่เจ้าของไม่ยินยอมอนุญาตให้
เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล

การเว้นจากประพฤติผิดประเวณีในบุตร ภริยา สามิผู้อื่น
เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล

การเว้นจากพูดให้เกิดความเข้าใจผิดจากความจริง
เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล

การเว้นจากสิ่งทำให้มีนเมา
เป็นการไม่เบียดเบียน เป็นเมตตา และเป็นศีล

O ผู้มีเมตตา ย่อมเป็นผู้มีศีล

เมตตากับศีลเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเสมอ หากจะแยกจากกันได้ ผู้มีศีลก็คือผู้มีเมตตา ผู้มีเมตตาย่อมเป็นผู้มีศีล ผู้ไม่มีศีล
คือผู้ไม่มีเมตตา เพราะศีลคือความไม่เบียดเบียนด้วยประการทั้งปวง ไม่เบียดเบียนทั้งตนเองและไม่เบียดเบียนทั้งผู้อื่น

ความไม่มีศีล.....เป็นความเบียดเบียนให้เกิดความทุกข์ ความเดือดร้อน ทั้งแก่ตนเองและแก่ผู้อื่น ซึ่งแม้เป็นผู้มีเมตตา
จะไม่อาจจะละเมิดศีลข้อที่ ๑ คือ เว้นจากการทำชีวิตสัตว์ให้ตกลงรวมทั้ง ไม่อาจทำความทุกข์ทรมานให้เกิดแก่สัตว์

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจจะละเมิดศีลข้อที่ ๒ คือ เว้นจากการถือเอาข้าวของที่เจ้าของไม่ยินยอมอนุญาตให้ ของที่เจ้าของให้อย่าง
จำใจอย่างไม่ยินดี ผู้มีเมตตาก็ต้องเว้น จะไม่ละเมิดศีลข้อนี้ เพราะการละเมิดนี้จะเป็นการก่อทุกข์ให้เกิดแก่ผู้เป็น
เจ้าของ

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจจะละเมิดศีลข้อที่ ๓ คือ เว้นจากการประพฤติผิดประเวณีในบุตรภริยาสามิผู้อื่น อันเป็นการก่อทุกข์

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจะเมตตีสื่อข้อที่ ๔ คือ เว้นจากพูดให้เกิดความเข้าใจผิดจากความจริง อันจักก่อให้เกิดความเสียหาย ความเป็นทุกข์เดือนร้อนได้

ผู้มีเมตตาจะไม่อาจะเมตตีสื่อข้อที่ ๕ คือ เว้นจากสิ่งทำให้มีนเมา อันจักเป็นการก่อให้เกิดความเดือนร้อนวุ่นวายได้ ต่างๆ

○ การไม่เมตตาผู้อื่น เป็นการไม่เมตตาตนด้วย

ศีลเกิดแต่เมตตา เมตตาเกิดกับศีล ทั้งสองเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ศีลของผู้ใดบกพร่อง เมตตาของผู้นั้นก็บกพร่องด้วย บกพร่องทั้งเมตตาตนเอง และบกพร่องทั้งเมตตาผู้อื่น อันเมตตาตนเองกับเมตตาผู้อื่น เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แยกจากกันไม่ได้

การไม่เมตตาผู้อื่นก็เป็นการไม่เมตตาตนไปพร้อมกัน พึงคิดถึงสัจจะประการหนึ่งที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ คือ “ทำดีจักได้ดี ทำชั่วจักได้ชั่ว ผู้ใดทำกรรมใดไว้ จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”

เมื่อเบียดเบียนเขา เราเองนั้นก็ต้องได้รับผลนั้น เมื่อไม่เมตตาเขา เราเองนั้นก็ต้องได้รับผลนั้น “เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก” มีพระพุทธศาสนสุภาษิตแสดงไว้เช่นนี้ เมื่อเมตตาเป็นเหตุให้มีศีล ศีลเกิดแต่เมตตา เมตตาเป็นเครื่องค้ำจุนโลก ก็คือศีลเป็นเครื่องค้ำจุนโลกเช่นกัน

โลกมิได้หมายถึงเพียงดาวดวงหนึ่งดังเป็นที่เข้าใจกันอยู่ แต่โลกหมายถึงตนเอง หมายถึงเขาอื่นทั้งหลายทั้งปวง ผู้มีเมตตา หรือผู้มีศีลจึงเป็นผู้ค้ำจุนตนเอง และค้ำจุนผู้อื่นทั้งหลาย

○ โทสะ.....เปรียบดั่งไฟ ร้อนทั้งกายและใจ

โทสะ คือ ความโกรธเปรียบได้ดั่งไฟ เพราะเมื่อความโกรธเกิดขึ้นเมื่อไร ความร้อนจะเกิดขึ้นพร้อมกันทันที ไม่ร้อนเพียงที่ใจ แต่ยังร้อนถึงกายได้ด้วย มากน้อยตามแรงแห่งโทสะ แต่ทั้ง ๆ ที่พากันกลัวไฟไหม้ ก็ไม่พากันกลัวโทสะ

ทั้งที่ความจริงนั้น โทสะนั้นไหม้แรงกว่าไฟทั้งหลายเป็นอันมาก โทสะอาจจุดไฟทั้งหลายให้ลุกโพล้งได้ เมื่อความโกรธเกิดถึงจุดหนึ่ง ก็เป็นเหตุให้จุดไฟเผาผลาญอาคารบ้านเรือน ให้พินาศหมดสิ้นไปได้ พร้อมกับชีวิตผู้คนได้ด้วย

มีปรากฏให้รู้ให้เห็นอยู่เสมอ เพียงแต่ไม่พากันคิดให้เข้าใจ ว่านั่น คือ โทษของโทสะที่รุนแรง น่าสะพรึงกลัวยิ่งกว่าพระเพลิงหลายร้อยหลายพันเท่า

○ เมตตาดังน้ำ ดับไฟร้อนแห่งโทสะให้มอดลง

เมตตาเปรียบได้ดั่งน้ำจริงๆ น้ำดับไฟได้ฉับใด เมตตาก็ดับโทสะหรือความโกรธได้ฉับนั้น เปรียบโทสะดั่งไฟ เพราะไฟร้อน และโทสะก็ร้อน เปรียบเมตตาดังน้ำ เพราะน้ำเย็น และเมตตาก็เย็น

ความร้อนและความเย็นทั้งสองนี้ จะปรากฏได้ในจิตใจ รู้ได้ด้วยตนเอง รู้สึกร้อนที่ใจเป็นประจำ ก็พึงรู้ว่าตนถูกโทสะ

ครอบคลุมมาก.....มากกว่าเมตตา รู้สึกเย็นอยู่ที่ใจเป็นปกติ ก็พึงรู้ว่าคนมีเมตตาห้อมล้อมอยู่มากกว่าโทสะ

○ หนีพ้นไฟร้อนแห่งโทสะ ได้ด้วยสติ

ทุกคนชอบเย็น ทุกคนไม่ชอบร้อน แต่ไม่ทุกคนที่รู้จริงๆ ว่า ความเย็นเกิดแต่เมตตาจริงๆ และความร้อนก็เกิดแต่โทสะจริงๆ จะให้รู้ได้ด้วยตนเองตามความเป็นจริง เพื่อสามารถหนีพ้น ความร้อนได้มีความเย็น ก็ต้องใช้สติ

เมื่อความโกรธ คือ โทสะเกิด ให้รู้ตัวว่ากำลังโกรธแล้ว ขณะเดียวกันก็ให้สังเกตว่า จิตใจหน้าตาเนื้อตัวร้อนผิดปกติหรือไม่ จะรู้สึกขัดว่าจิตใจเนื้อตัวหน้าตาเวลาโกรธ.....ร้อนผิดปกติ

นั่นคือเครื่องยืนยันว่า โทสะให้ความร้อน และเป็นความร้อนที่ไม่มีประโยชน์ ไฟยังดีกว่าโทสะ เพราะไฟให้คุณคือใช้ทำประโยชน์ได้ โทสะมีแต่ให้โทษ พึงระลึกถึงความจริงนี้ไว้ จะเป็นคุณต่อไป

○ “เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ” คถาป้องกันโทสะ

มีเป็นอันมากที่รู้ความเป็นผู้มักโกรธของตน รู้โทษนั้น เมื่อปรารถนาจะหนีให้พ้นโทษของความโกรธก็พึงรับความจริงว่า เมตตาเท่านั้นที่จะดับความโกรธได้ เมตตาเท่านั้นที่จะป้องกันมิให้ความโกรธรุนแรงได้

บางทีจึงใช้วิธีที่ง่าย คือใช้คำภาวนาเมื่อความโกรธเกิดขึ้น เช่นท่อง พุทโธ พุทโธ แต่แม้จะให้มันเป็นปัญญา ป้องกันความโกรธให้ไกลออกไปเป็นลำดับ ให้เมตตามากขึ้นเป็นลำดับ ก็ต้องเปลี่ยนคำภาวนาอันเป็นสมาธิ ให้มาเป็นคำภาวนาอันเป็นปัญญา คือด้วยการบอกตัวเอง หรือเตือนตัวเองนั้นแหละว่า “เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ”

ความสำคัญในการภาวนาว่า “เมตตาไม่พอ” อยู่ที่ต้องทำให้ใจยอมรับความบกพร่องของใจตน ว่าเมตตาไม่พอจริงๆ นั้นแหละ จึงจะเป็นการค่อยผลักดันโทสะที่มีอยู่เต็มโลก ให้ห่างไกลใจตนได้สำเร็จเป็นลำดับไป

“เมตตาไม่พอ เมตตาไม่พอ” นี่เป็นความจริง ที่ทุกคนกำหนดได้ ไม่ใช่ไปตำหนิผู้อื่น แม้ใช้ “เมตตาไม่พอ” กับผู้อื่นแทนที่จะเป็นคุณ ก็จะกลับเป็นโทษอย่างแน่นอน พึงสำนึกในความจริงนี้ให้เสมอ

○ ผู้เป็นที่รักของพรหม เทพ มนุษย์ และสัตว์

ผู้มีเมตตา เป็นที่รักทั้งของพรหม เทพ มนุษย์ สัตว์ พระเมตตา ของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า เห็นได้ชัดกว่าเมตตาของใครทั้งหลายว่า ทำให้ทรงเป็นที่รักทั้งของพรหม เทพ มนุษย์ สัตว์

ผู้มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาปัญญา ย่อมไม่ปฏิเสธที่ท่านแสดงไว้ว่า สมเด็จพระบรมศาสดาประทับที่ใด ที่นั่นพรหมเทพจะแวดล้อมเสด็จผู้ที่ใดท่านกล่าวว่า พรหมเทพที่ล่วงรู้ก่อน จะบอกกล่าวกัน ชักชวนกันลงไปเฝ้า ถ้าไม่ด้วยพระเมตตามหาศาลแล้ว อะไรอื่นจะมีพลังอำนาจเสมอได้