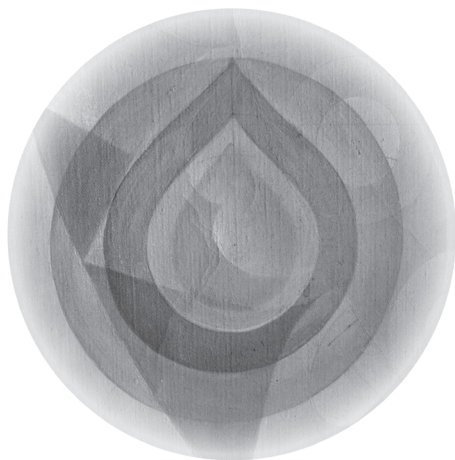




".....สิ่งไหนไม่ดี อย่าให้ออกไปจากตัวเรา
ให้มันตายไปกับตัวเรา
ถ้าทำอะไรให้กับคนอื่น
เราให้แต่สิ่งดี ๆ
อย่าให้ใครมาตำหนิได้นะลูก....."

ตอนที่ ๑

ความเมตตา

หลังจากที่คุณพ่อได้อ่านหนังสือ วันอังคารแห่งความทรงจำกับครูมอริ่ ท่านจึงได้แนวคิดว่าการสนทนาธรรมระหว่างพ่อกับลูก มีสาระน่าจะได้รับการบันทึกไว้ เพื่อเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจ ฉันจึงสมัครใจเป็นนักเขียนจำเป็นในการนี้

วันหนึ่งเราคุยกันเรื่องความเมตตาของมหาโพธิสัตว์ คุณพ่อสอนให้ใช้เมตตาเป็นอารมณ์อยู่ทุกขณะจิต ท่านสอนว่า

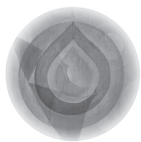
"ความเมตตา ไม่ใช่ความสงสารนะลูก แต่เป็นความรัก รักแบบไม่มีเงื่อนไข รักแบบไม่ต้องการอะไรตอบแทน รักในฐานะที่เป็นเพื่อนเกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกัน และเราไม่ได้แตกต่างจากคนอื่นในธรรมเหล่านี้ ตอนพ่อยังเป็นอาจารย์อยู่นะลูก ในแต่ละปี พ่อจะเป็นคนแรก ที่รับนักศึกษายากจนมาให้ทุนการศึกษา โดยที่พ่อบอกเขาก่อนเลยว่า พ่อไม่ต้องการให้เขาต้องมาตอบ

แทนอะไรพ่อเลย ไม่มีอะไรผูกพัน ไม่มีข้อแม้ใด ๆ ทั้งสิ้น หรือตอนที่พ่อไปบรรยายที่ไหน พ่อใช้เมตตานี้แหละช่วยเหลือทุกคน ให้คำแนะนำแก่ทุกคน" พ่ออธิบายถึงเมตตาบารมี ฉันหวนคิดไปถึงภาพยนตร์ต่างประเทศเรื่อง "Pay it Forward" คือคนที่ช่วยเหลือคนอื่นมิได้หวังสิ่งใดตอบแทน เพียงแต่หวังจะปลูกจิตสำนึกแห่งความเป็นคนดีมีน้ำใจ เมื่อเขาได้พบปะผู้คนบนเส้นทางชีวิตข้างหน้า เขาจะได้มีน้ำใจแบ่งปันให้คนอื่นบ้าง เหมือนที่เขาได้รับมาก่อน ในกรณีของคุณพ่อ ท่านมิได้หวังสิ่งใดตอบแทน

"มีหลายคนที่โทรศัพท์มาถามปัญหาคุณพ่อที่บ้านอีกนะคะ" ฉันกล่าวเป็นเชิงเห็นใจ

"อย่างนี้แหละลูก เราเหมือนต้นไม้ใหญ่มีร่มเงา ต้องเป็นที่พึ่งให้กับคนอื่น แต่ละคนมีทุกข์มา ส่วนใหญ่ไม่ได้ถามเรื่องธรรมะหรอก มักถามปัญหาชีวิตมากกว่า พ่อช่วยเขา ส่วนใหญ่เขาเชื่อ บางคนคุยเรื่องไร้สาระ บางคนคุยแล้วมีสาระ พ่อรับฟังทุกคน" ท่านกล่าวอย่างยอมรับ เพราะทราบดีว่า ชีวิตของท่านดำรงอยู่เพื่ออะไร

"คุณพ่อถือว่าการสร้างบารมี ทั้งชั้นดีบารมี เมตตาบารมี แล้วยังได้ปัญญาบารมีด้วยนะคะ" ฉันวิเคราะห์แจ่มแจ้งตามแนวทศบารมีที่คุณพ่อเพิ่งสอน



"ใช้ลูก ทุกคนสบายใจที่พ่อรับฟังเขา เสนอแนะเขา ลูกก็เหมือนกัน ลูกโทรหาพ่อได้นะ พ่ออนุญาตให้ลูกครบวงได้ ถึงลูกไม่โทรคนอื่นก็โทร 'ไม่ต้องกลัวพ่อเหนื่อยหรอก' คุณพ่อช่างมีดวงจิตเปี่ยมด้วยเมตตา ทั้งยังหยั่งรู้จิตใจฉันอีกว่า คิดจะไม่โทรไปรบกวนท่าน เพราะเกรงว่าท่านจะเหน็ดเหนื่อย ฉันย้อนระลึกไปถึงวันแรกที่ได้พบคุณพ่อ ได้สัมผัสถึงสายธารแห่งเมตตา นั้น

"คุณพ่อคะ ลูกลองเจริญเมตตา ทำตามที่คุณพ่อสอน พอพบใคร แม่เมตตาให้เขาก่อน คิดในใจว่าขอให้สัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุข ขอให้ท่านจงเป็นสุข ทำให้จิตใจลูกเยือกเย็น ยิ้มแย้ม โทสะไม่เกิด ให้อภัยคนอื่นได้ง่าย มีความสุขขึ้นมาก" ฉันเล่าถึงประสบการณ์ระยะสั้นๆ ที่ได้เจริญเมตตา เพียงแค่ระยะสั้นๆ ยังทำให้หัวใจอัมเอมได้ขนาดนี้ เพราะการเจริญเมตตาและให้อภัยทานบ่อยๆ ทำให้เกิดอโหสิกรรมต่อกันได้ ไม่ต้องผูกเวรกันไปข้ามภพข้ามชาติ และยังทำให้จิตใจของเรามีที่ว่างไว้รองรับสิ่งที่ดีด้วย ถ้าอยากทำดีแต่ไม่ละชั่ว ไม่มีวันใจสะอาดได้

"ดีแล้วลูก อนุโมทนาด้วย แม่เมตตาที่เราให้ได้ ทั้งชีวิตที่เราเห็นด้วยตาเนื้อตาหนัง และที่เรามองไม่เห็นด้วยนะลูก

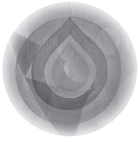
ทั้งผีसाทวดารับได้หมด ตอนที่พ่อไปนอนในป่าหรือไปที่ไหนๆ พ่อก็แผ่เมตตานี้แหละ" คุณพ่ออธิบายเพิ่มเติม ท่านเคยเล่าว่า ครั้งหนึ่งไปนอนในป่าที่ปางมะผ้า ตอนกลางคืนมีเทวดามา สันทนาธรรมและบรรเลงมโหรีให้ฟังแสนไพเราะ นั่นเป็นสิ่งที่ ตอบแทนคุณความดีของคุณพ่อที่สรวรค์ประทานให้

"แล้วเราทราบได้อย่างไรคะ ว่าเรามีเมตตาจริงไหม ?"
ฉันสงสัยวิธีตรวจสอบ

"ทดสอบง่ายลูก ดูว่าเรายังเกิดโทสะอยู่หรือเปล่า แม้แต่ ความขัดเคืองใจเล็กๆ น้อยๆ ไม่ควรมี" ฉันนึกถึงตัวเองที่บางครั้งยังมีโทสะ ขัดข้องใจ ต้องปรับปรุงตัวอีกมาก เพราะสติยังไม่ ค่อยดีนัก ต้องพยายามฝึกจิตให้มีเมตตาอย่างถาวร เหมือนเป็น น้ำหล่อเลี้ยงจิต นั่นเทียว

"ตอนที่พ่อไปบรรยายที่วัดอ้อน้อย มีนักบินมาเกาะ ศีรษะคุณพ่อ นั่นเพราะเมตตาใช่ไหมคะ" ฉันถามถึงประสบการณ์จริงของท่าน

"ใช่แล้วลูกนั่นละ เพราะอานิสงส์ของเมตตา หมาจะกัด ยังไม่กัดเลยลูก อย่างหลวงปู่ะ พอท่านเอาเศษข้าวไว้ในมือ ตอนธุดงค์อยู่ในป่า ยังมีแก๊งมากินข้าวในมือท่านเลย เราไปไหน ก็ปลอดภัย ขนาดผ่านเข้าไปในที่ที่เขาปล้นกันอยู่ ยังไม่เป็นไร สัตว์ ต่างๆ รักเรา เทวดาก็รักเราท่านะลูก" คุณพ่อคงมีประสบการณ์



เกี่ยวกับเมตตาบารมีของท่านมากมาย โดยบุคลิภาพของท่าน นับว่าเป็นผู้ที่เปี่ยมด้วยเมตตาโดยแท้ ท่านไม่เคยเบียดเบียนใคร รำคาญที่จะตอบคำถาม อารมณ์ดีตลอดเวลาใครเข้าใกล้ท่านต่างสรุปตรงกันว่า ท่านมีเมตตาสูงมาก

"คุณพ่อฟังสัตว์คุยกันรู้เรื่องด้วยใช่ไหมคะ" เพราะคุณพ่อเคยเล่าถึงนกและกบที่เขาคูกันและบอกอะไรให้พ่อทราบ

"ฟังรู้เรื่องจะ ถ้าคลื่นจิตมีความถี่ตรงกันก็สื่อสารกันได้ เป็นเรื่องธรรมดา" ฉันฟังแล้วอดชื่นชมไม่ได้ เพราะท่านเป็นผู้รู้โดยแท้จริง

"เมตตานี้เป็นทานบารมีใช่ไหมคะ เพราะทำให้เราให้อภัยเขาได้" ฉันถามต่อ

"การให้อภัยเป็นทานอย่างหนึ่ง เมื่อทำได้แล้วเกิดเป็นเมตตา แล้วแผ่เมตตาให้คนอื่นจัดว่าเป็นทานบารมีได้"

"ลูกว่ามันเป็นอาวุธอันทรงคุณค่าด้วยนะคะ เพราะเราใช้เมตตาเป็นเครื่องป้องกัน มิให้เกิดโทสะหรือเกิดอกุศลจิตได้ ทำให้เราเป็นที่รักของมนุษย์ สัตว์และเทวดาทั้งหลาย โดยที่ไม่ต้องอาศัยพระเครื่องหรือคาถาบทไหนเลย" ฉันเริ่มตระหนักถึงคุณค่าของการเจริญเมตตา เพราะไม่ต้องซื้อหาลงทุนอะไร

เพียงแค่ว่าเรามีสิ่งนั้นในหัวใจ ออกมาจากใจเราจริง ๆ มันเป็นเรื่องคุ้มกันภัยแก่เราได้เป็นอย่างดีที่สุด และเป็นเสน่ห์ที่มีคุณด้วย

" ลูกเข้าใจถูกแล้ว " คุณพ่อยืนยัน ทำให้ฉันเชื่อประโยคที่เคยได้ยินว่า ผู้เจริญเมตตาเพียงแค่ชั่วขณะ ก็ทรงคุณเท่ากับผู้ทรงมานั้นเทียว

"คุณพ่อคะ ที่คุณพ่อสอนให้ลูกเร่งความเพียร โดยอาศัยหลักสัมมัปปธาน ๔ ในธรรมรัตนะ..." ฉันพูดยังไม่จบประโยค ท่านก็ถามขึ้นเป็นเชิงทดสอบความจำว่า

"มีอะไรบ้างลูกจำได้ไหม"

"ก็มี ๑. อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดในดวงจิต เพียรป้องกันมิให้เกิดขึ้น

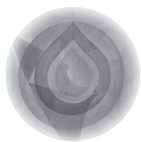
๒. อกุศลธรรมที่เกิดแล้ว เพียรกำจัดให้หมดไป

๓. กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เพียรสร้างให้เกิดขึ้น

๔. กุศลธรรมที่มีอยู่แล้ว เพียรรักษาไว้ให้คงอยู่ อันนี้ตรงกับหลักพุทธศาสนาที่ว่า ละชั่ว-ทำดี-และทำจิตใจให้ผ่องใสใช่ไหมคะ"

"ใช่แล้วลูกเข้าใจถูกแล้ว"

"แล้วตรงกับที่หลวงปู่พุทธอิสระสอนว่า ไม่เพิ่มขยะใหม่ ล้างขยะเก่าออกไป ทำของดีที่มีอยู่แล้วให้ผ่องใส ใช่ไหมคะ" ฉันตรวจสอบความถูกต้อง เพราะถือว่าพระพุทธรูปองค์สอนเรื่อง



เดียวกัน ไม่ว่าพูดแบบไหนก็คือเรื่องเดิม คือทำยที่สุดทำจิตใจให้
ผ่องใสนั่นเอง

"ใช้แล้วลูก สิ่งไหนไม่ดี อย่าให้ออกไปจากตัวเรา ให้มัน
ตายไปกับตัวเรา ถ้าทำอะไรให้กับคนอื่น เราให้แต่สิ่งดี ๆ อย่า
ให้ใครมาตำหนิได้นะลูก" คุณพ่อย้ำเรื่องนี้บ่อยมากเวลาที่มี
ปัญหาอะไรกับใครให้เราพิจารณาตรวจสอบตัวเราเอง ว่าบกพร่อง
ตรงไหน อย่าให้มีสิ่งใดให้ใครตำหนิได้ แต่ถ้าเราไม่ผิดให้เฉยเสีย
และให้แผ่เมตตากับผู้นั้น อย่าได้มีเวรต่อกันเลย เป็นสุขเป็น
สุขเถิด

"ลูกลองพิจารณาดูกิเลสในใจตัวเอง มีมากมายเหลือเกิน
นะคะ บางทีดูยากกว่าเป็นมิตรหรือศัตรูกันแน่ บางคนคิดว่าตัวเอง
ดีแล้ว เพราะอยู่กับกิเลสพวกนั้นมาจนชิน" ฉะนั้นถึงระยะเวลา
คงยาวนาน ที่จะต้องค่อย ๆ ทำความสะอาดจิตใจ ให้ปราศจาก
กิเลสให้ได้สักวันหนึ่ง ถ้าน้ำใสสะอาดมากขึ้น ตะกอนสกปรกคง
เจือจางจนหมดสิ้นไปได้ในที่สุด

"ลูกต้องพยายาม ฝึกหัดจับผิดตัวเอง ตรวจสอบตัวเอง
เพื่อจะรู้จักตัวเอง เมื่อเรารู้จักตัวเองแล้ว เราจะรู้จักคนอื่นได้หมด
ทำไปวันละนิดละหน่อย ตั้งใจดูอย่าหยุดนะลูก การปฏิบัติธรรม

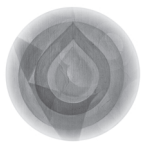
ก็เหมือนกัน ค่อยๆทำไป แต่ต้องทำสม่ำเสมอ นะ ดูอย่างน้ำหยดลงตุ่มวันละหยดยังเต็มตุ่มได้ ความเพียรไม่ไร้ผลแน่นอน" คุณพ่อให้กำลังใจเสมอ เพราะท่านมีจิตวิญญาณของความเป็นครูเต็มเปี่ยม ฉะนั้นก็ไปถึงบทพระราชนิพนธ์ของในหลวงเรื่องพระมหาชนก นับว่าเป็นตัวอย่างของวิริยะบารมีอย่างดียิ่งเยี่ยม อ่านแล้วให้กำลังใจในการสร้างความเพียรได้อย่างอัศจรรย์

"ก่อนที่ลูกจะคิด พุด หรือทำอะไร ลูกต้องมีสติก่อน สติสำคัญที่สุด ทุกขณะที่ตื่นให้คิด พุด ทำแต่กุศลกรรม รับรองว่าได้ดีแน่นอน" คุณพ่อนั่น

"ลูกลองสังเกตดูกิจรยาของคุณพ่อ เวลาพุดกับลูกหรือกับใครๆ ไม่เคยเห็นมีอารมณ์เลย คุณพ่อนิ่งมากเลยนะคะ"

"พ่อมีสติใจลูก แล้วพ่อก็อยากให้ลูกมีสิ่งนี้ด้วย ต้องอาศัยการฝึกฝนอดทนยาวนาน ลูกต้องทำให้ได้นะ ให้มีธรรมะในหัวใจ แล้วเราจะได้พบกัน" คุณพ่อฝากความหวังไว้ให้เหมือนล่วงรู้ถึงกาลเวลาข้างหน้า ว่าเราต้องได้พบกันอีก ถ้าหากฉันพัฒนาจิตขึ้นมาได้ดีพอ ฉันรับปากคุณพ่อ ขอตั่งสัจจะไว้ว่า จะคิดพุดทำแต่สิ่งที่ดี ไม่ว่าชีวิตนี้จะยาวนานเท่าไร จะไม่ออกนอกเส้นทางนี้แล้ว ฉันจะเดินตามรอยเท้าพ่อ





อานิสงส์ของเมตตา

พระบรมศาสดาตรัส อานิสงส์ของการเจริญเมตตา

กรรมฐาน ๑๑ ประการ คือ

๑. หลับเป็นสุข (หลับสนิท ไม่กระสับกระส่าย)
๒. ตื่นเป็นสุข (สดชื่น แจ่มใส ในขณะที่ตื่น)
๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของเหล่าอมนุษย์
๖. ทวยเทพพิทักษ์รักษา
๗. ภัยอันตรายต่าง ๆ เช่น ไฟ ยาพิษ หรือศาสตรา
ไม่สามารถถกทำลายได้
๘. จิตเป็นสมาธิง่าย
๙. ใบหน้าผ่องใส มีสิริมงคล
๑๐. ไม่หลงลืมสติ ระลึกถึงกุศลกรรมได้ในเวลาเสียชีวิต
๑๑. จะเกิดในพรหมโลก ถ้ายังไม่บรรลุนิพพาน

(อ.เอกาทศก. ๒๔/๑๕/๒๕๔)