

# เมตตากรุณาค้ำจุนโลก

พระอาจารย์เปลี่ยน ปัญญาปทีโป

วัดอรัญญวิเวก (บ้านปง)

ต.อินทจิล อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่

2537



ออกบิณฑบาต



ออกเดินทางด้วยเครื่องบิน



กวาดลานวัด

# เมตตาธรรมคำจุนโลก

ขอเจริญพรคณะศรัทธาญาติโยมทั้งหลาย ในวันนี้เอาตมา จะแสดงพระธรรมเทศนา เรื่อง **เมตตาธรรมคำจุนโลก** ให้พวกเรา ได้นำข้อธรรมไปพิจารณาให้แยบคาย และเข้าใจการประพฤติปฏิบัติ เพื่อฝึกหัดและปรับปรุงตนเองให้อยู่กับสภาวะของโลก ซึ่งจะทำให้ มีความผาสุกเกิดขึ้นแก่ตนและบุคคลอื่นด้วย ข้อธรรมนี้องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ชี้แจงแสดงไว้ใน**พรหมวิหาร 4** ซึ่งเป็นข้อหนึ่งในธรรมกรรมฐานทั้ง 4 ข้อ และมีบางท่านได้น้อมนำไปฝึกฝนตนแล้ว ก็ได้รับซึ่งความสุขความสงบ ทำให้จิตใจเป็นสมาธิหนักแน่นมั่นคงได้

พวกเราทั้งหลายที่ได้มาเกิดเป็นมนุษย์นั้นจะบริสุทธิ์บริบูรณ์ ได้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ก็อาศัยที่ได้สร้างสมอบรมบารมีมา นั้น อย่างหนึ่ง ร่างกายกายาจึงสมบูรณ์ทั้งหญิงทั้งชาย เกิดมาแล้ว จะอยู่ด้วยกันอย่างร่มเย็นเป็นสุขครบถ้วนหน้ากันในโลกนี้ ก็ต้อง เป็นผู้ที่มีเมตตาต่อกัน

คำว่า **เมตตา** เป็นภาษาของประเทศอินเดีย แปลเป็นภาษาไทยของเรานั้นก็คือ **ความรักกัน**

เมตตาโดยอรรถ ก็คือ **ความรักกัน**

เมตตาโดยพยัญชนะ คือ เข้าไปสนิทสนมกลมเกลียวซึ่งกัน และกัน ให้อยู่ด้วยกันได้ ไม่มีเวรมีภัยต่อกัน เรียกว่า **เมตตาต่อกัน**

คนเรานี้จะอยู่ด้วยกันให้ร่มเย็นเป็นสุขต้องมีความรักกัน  
สมานสามัคคีกันในการที่จะทำอะไรทุกสิ่งทุกอย่าง ถ้าหากเรามี  
เมตตาทางกายต่อกัน แม้มองหน้ามองตากໍทำให้แฉ่มขึ้น เบิกบาน  
ยิ้มแย้มแจ่มใส แสดงให้เห็นว่ามีความรักต่อกัน ความรักกันหรือ  
เมตตา นี้ เราจะไปใช้อยู่แห่งหนตำบลใด ประเทศใด เมืองใด แม้  
สัตว์เดรัจฉานก็ย่อมรับรู้ว่าคุณคนที่มีเมตตาจะอยู่ด้วยความผาสุก  
ไม่มีภัยต่อบุคคลใด เข้าไปอยู่แห่งหนตำบลใด ที่ไหน ก็ทำให้สถาน  
ที่นั้นร่มเย็น ได้รับความสุขความสบายได้ ถ้าหากพวกเราทั้งหลาย  
พิจารณาดูก็จะเห็นได้ว่า เราอยู่ด้วยกันไม่ว่าผู้ใหญ่ผู้น้อย เด็กเล็ก  
ก็ตาม ถ้ารู้จักเมตตาต่อกัน ไม่เบียดเบียนกันทั้งเพื่อนมนุษย์  
และสัตว์ทั้งหลายแล้ว เราจะอยู่ด้วยกันมีความผาสุกใหม่ ในข้อนี้  
ก็พอจะมองเห็นได้ชัด ถ้าหากประเทศใดเมืองใดไม่มีเมตตาต่อกัน  
ไม่คิดถึงอกเขาอกเรา มีแต่เอารัดเอาเปรียบข่มเหงกัน เบียดเบียน  
กัน มีแต่ทำลายล้างผลาญชีวิตซึ่งกันและกันแล้ว เราทุกคนก็จะเห็น  
ว่าในประเทศนั้น เมืองนั้น หมู่ชนเหล่านั้น ไม่มีความสงบสุข มีแต่  
ความทุกข์ความเดือดร้อน ทำให้นอนไม่หลับ สะดุ้งหวาดกลัวอยู่  
ตลอดไป

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงอยากให้พวกเราแผ่เมตตา  
ให้ซึ่งกันและกัน แสดงออกมาด้วยกาย ก็คือ มองหน้ามองตากัน  
ยิ้มแย้มแจ่มใส แฉ่มขึ้นเบิกบาน คนทุกคนมองกันด้วยความ  
เมตตา ย่อมมีความสุขเกิดขึ้นในเบื้องต้นก่อน เมื่อเรามีเมตตา

ด้วยกัน ทำอะไรทุกอย่างด้วยกัน ไม่กระทบกระเทือนกัน ไม่ผูกมัด รัตรึงตรึงตรากัน อยู่ด้วยกันไม่ทาบไม่ตี ไม่ฆ่าฟันรันแทง ไม่เบียดเบียนกัน เราจะอยู่ด้วยกันมีความสุขใหม่ ในครอบครัวที่ดีใน หมู่เพื่อนทำงานด้วยกัน หน่วยงานต่าง ๆ ที่แยกเป็นแขนงอยู่ในประเทศเรานี้ก็ดี ถ้าหากมีเมตตาต่อกันแล้ว งานทั้งหลาย เหล่านั้นคงจะสำเร็จไปอย่างราบรื่น เพราะทำงานด้วยกันอย่างฉันพี่น้อง ไม่กระทบกระเทือนกัน เราก็จะมีความสุขอยู่ด้วยกันได้นี้ อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งคือ เวลาการทำงาน หรือทำอะไรทุกอย่าง คนเข้าใกล้กันได้ หันหน้าเข้ากันได้ ไม่ขัดข้องกัน รู้จักงานของตนเอง ร่วมงานอันเดียวกัน สามัคคีกันทำงาน ไปมาหาสู่กันและกัน เป็น กัลยาณมิตร เป็นเพื่อนที่ดีต่อกัน แม้หากอายุจะเกินกว่ากัน 3 ปี 4 ปี หรือ 10 ปีก็ตาม ก็เป็นเพื่อนเป็นมิตร เป็นกัลยาณมิตรกันได้เพราะ มีความสนิทสนมกลมเกลียวกัน ก็เลยมีความสุข พวกเราทั้งหลาย อยากจะอยู่ด้วยกัน มีความสุข ต้องให้มีความเมตตาความรักใคร่ต่อกัน รักชีวิตคนอื่นกับชีวิตเราเหมือนกัน ซึ่งก็ทำยากอยู่บ้าง ถ้าเรามีความอิจฉาพยาบาท ความโกรธ ความไม่พอใจต่อกัน เราก็จะ ค่อยพยายามแสดงเมตตาเข้าหากันจนได้ จนความพยศคือกิเลส ความโกรธความอิจฉาทั้งหลายพ่นคลายออกจากดวงใจของเราไป

องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า จึงบอกอุปายให้พุทธบริษัท ทั้งหลาย ตั้งความเมตตาต่อกันนั้นจะอย่างไร ถ้าหากมีบุคคลใด

มาเป็นคู่อริกับเรา เช่น มาด่าเราอย่างหนึ่ง มาคิดจะปองร้าย จะฆ่าเรา อิจฉาพยาบาทต่อเราอยู่ แกล้งเราอย่างโน้นอย่างนี้อยู่นั้นก็ดี เราจะทำอย่างไร จะปฏิบัติกันอย่างไร จึงจะทำให้ใจของเรามีความรัก มีความเมตตา มีความสงสารเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้นได้ ในข้อนี้เราควรพิจารณาให้ดี องค์กรสมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านให้พวกเราตัวเองแผ่เมตตาไปหาเขา อยากให้เขามีความสุขความสบาย ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ไม่ให้ทุกข์ยากลำบาก มีความสุขกายสุขใจ เมื่อเราแผ่เมตตาไปหาคู่อริกันอย่างนี้ จิตใจของเราก็กังกรรณเกลียดเขาอยู่ ยังแผ่เมตตาไม่ลง ท่านก็ให้พวกเราแผ่เมตตาไปหาคนกลาง ๆ คือคนที่เราไม่รักไม่ชังเขา เมื่อเราแผ่เมตตาไปหาเขาแล้ว เราก็กังกรรณไม่รักไม่ชังเขาเฉย ๆ เป็นกลางอยู่ได้ ต่อจากนั้นเราก็กังกรรณแผ่เมตตาไปหาคนที่เรามีความรัก เรารักคนไหนมากที่สุด รักลูกรักหลาน รักพี่รักน้อง สามีภรรยา เพื่อนฝูง หรือรักปู่ย่าตายาย หรือรักครูรักอาจารย์ รักผู้หลักผู้ใหญ่ทั้งหลายเหล่านี้ในหน่วยงานของตน เรามีความรักท่านหรือเพื่อนของท่านก็เหมือนกัน เราก็กังกรรณแผ่เมตตาไปหา เราก็กังกรรณมีความรักท่านอยู่ไม่คิดอิจฉาพยาบาทอะไร ใจของเราก็กังกรรณสบาย ไม่มีความเดือดร้อน ไม่มีความโกรธ ไม่มีความเคียดแค้น เราก็กังกรรณแผ่เมตตาให้คนนี้ ต่อจากนั้นเราก็กังกรรณแผ่เมตตาไปหาบุคคลที่เป็นคู่อริกันลองดู อยากให้เขามีความสุขอยู่ สบายอยู่ ทั้งกายและใจ ให้เขาร่ำรวย มั่งมี มีฐานะยศฐาบรรดาศักดิ์ ที่เราอยากให้เขามี แต่เมื่อเราแผ่ไปแล้ว จิตใจของเราก็กังกรรณมีความอิจฉาเคียดแค้นเขาอยู่อีก ยังโกรธยังเกลียดเขา ไม่หาย

ไม่ดับลงไป เราก็พยายาม ที่จะแผ่เมตตากลับมาหาคนที่เรารัก คนไหนที่เรารักมาก จะเป็นลูกเต้า ลูกหลาน สามิภรรยา ใครก็ตามดัง ได้กล่าวมานั้น เราก็แผ่เมตตาให้ เรารักเขาอยู่ ไม่มีจิตอิจฉาพยาบาทอะไร ใจของเราก็แช่มชื่นเบิกบาน แล้วเราก็แผ่เมตตาไปหาคนกลางๆ อีก ที่เราไม่รักไม่ชัง เมื่อแผ่ไปแล้วใจของเราเฉยๆ เป็นกลางอยู่ได้ไม่โกรธไม่เกลียดอะไรเขา เมื่อเป็นอย่างนี้เราก็กลับไปแผ่เมตตากับผู้เป็นคู่ริเรา คือคนที่อิจฉาพยาบาทเรานั้น แผ่เมตตากับเขาอีกเราก็ยังโกรธยังเกลียดเขาอยู่อีก ทำขนาดนี้ถึง 5 ครั้ง 3 คราว ใจของเราก็ยังไม่ยอมถอย ลดราวาศอกออกจากความโกรธ ความเคียดแค้นอะไรอย่างนี้ เราจะทำอย่างไร องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงให้น้อมมาดูตน มาดูตัวของเรานี้แหละ มาสั่งสอนตัวเราโดยใช้สติปัญญา ทำไมตัวของเรานี้จึงเป็นคนที่ดีไม่ถึง จิตใจหยาบช้าเหลือเกิน ด่าตนเอง ตักเตือนตนเอง แผ่เมตตาไปหาบุคคลทั้งหลาย คนรักก็รักอยู่ คนกลางๆ ก็กลางๆ อยู่ คนที่อิจฉาพยาบาท คู่ริกันยังเคียดแค้นเขาอยู่ ทำไมจึงไม่มีเมตตาต่อเขา ก็เรานี้แหละเป็นคนโง่ ถ้ายังมีความเคียดแค้นเขาอยู่ เธอก็มีความทุกข์สิ เธอไม่มีความสุขเพราะใจของเธอนั้น มันคิดในทางที่ไม่ดี มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อน เมื่อเราใช้สติปัญญา ตักเตือนจิตของตนเอง ที่จิตยังดีอยู่ไม่ยอมผ่อนคลายเป็นคนโง่ ไม่ยอมให้โอกาส ไม่ยอมวางอิจฉาพยาบาท ออกจากจิตใจ ก็ขอให้ใช้สติปัญญาตักเตือน แล้วข่มขู่และด่าจิตใจ เมื่อตักเตือนแล้วมันจะยอมจำนน เราก็มาแผ่เมตตาอีกไปหาผู้ที่

เรารัก เรายังรักเขาอยู่อย่างเดิม ทั้งครูอาจารย์ พ่อแม่ ปู่ย่าตายาย พี่น้อง สามภรรยา ลูกหลาน เรายังรักอยู่ แล้วเราก็ควรแผ่เมตตาไปอีก หาผู้ที่เป็นกลางๆ ไม่รักไม่ชัง แล้วจึงแผ่เมตตาไปหาผู้ที่เป็นคู่อริกับเรา จนจิตใจของพวกเราทั้งหลายมีความรักกับบุคคลที่เรารัก บุคคลที่เป็นกลางๆ เรายังรัก บุคคลที่เป็นคู่อริจะทำลายล้างผลาญชีวิตเราอย่างนี้ เรายังมีความรักเท่ากันกับรักตนเอง เมื่อนั้นแหละจิตใจของพวกเราทั้งหลายจึงจะเป็นผู้ที่มีเมตตาต่อโลกได้ จึงจะคลายออกจากความเคียดแค้น ความเศร้าหมองใจ ให้ใจของเรามีความสุขแล้วมันจึงจะอยู่ด้วยกันมีความสุขได้ ถ้าหากบุคคลใดตั้งความปรารถนาไว้อย่างนี้ ปฏิบัติอย่างนี้ คนทั้งโลกนี้มุ่งหน้าจะสร้างความดีมีเมตตาต่อกันอย่างนี้ โลกของเราจะอยู่กันมีความสุขใหม่ ต้องมีความสุขโดยแท้ องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านตรัสไว้อย่างนี้ ถ้าหากพวกเราทั้งหลายมีความมั่นใจ รักตนเองรักคนอื่นเหมือนตนเองแล้ว ศีลข้อที่ 1 ก็ต้องสมบูรณ์แบบในตัวเลย ไม่ต้องไปสมทานศีลกับพระภิกษุสามเณรองค์ไหน เพราะตนเองเป็นผู้ที่มีศีลโดยตรงอยู่แล้ว มีเมตตาแล้ว ก็ไม่เบียดเบียนเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ก็เลยจะอยู่ด้วยกัน เป็นเพื่อนร่วมทุกข์ร่วมสุขกัน อยู่ในโลกได้อย่างมีความสุข ฉะนั้นการที่จะแผ่เมตตา นี่พวกเราควรน้อมนำอุบายที่อาตมาได้บรรยายมานี้ไปใช้ ที่ตัวเราเองยังไม่มีเมตตาได้อย่างนี้ ต้องพยายามอยู่ ตลอดจิตใจของเรา ยอมจำนน รักคนอื่นเหมือนชีวิตของตนเอง เมื่อนั้นแหละเราจึง



จะได้รับความร่มเย็นเป็นสุข สรรพแล้วเมตตาโดยอรรถก็คือรักใคร่  
ดังกล่าวนั้น โดยพยัญชนะก็จะเข้ากันสนิทสนมกลมเกลียว  
ทั้งโลก คนอยู่ในโลกนี้หากมีการปฏิบัติสม่ำเสมอ ก็จึงกล่าวได้ว่า  
**เมตตาธรรมค้ำจุนโลก** โลกจะอยู่ ด้วยความสุข ไม่แตกสามัคคีกัน  
ไม่แตกแยกกัน ไม่รบราฆ่าฟันกัน ไม่เบียดเบียนกัน อยู่กันฉันพี่น้อง  
อย่างมีความสุข เรียกว่า เมตตา เป็นข้อที่ 1

ข้อที่ 2 **กรุณา - ความสงสาร** โดยอรรถคือ ความสงสารซึ่งกัน  
และกัน เมื่อเห็นบุคคลทั้งหลายมีความทุกข์ เห็นเพื่อนมนุษย์และ  
สัตว์ทั้งหลายในโลกนี้มีความทุกข์ยากเกิดขึ้น โดยพยัญชนะคือ  
ความหวั่นใจ จะหาอุบายช่วยเขาอย่างไร จะพยุงเขา จะเจือจานเขา  
อย่างไร จะทำอุบายอย่างไร เขาจึงจะพ้นจากทุกข์นั้นไปได้เหมือนกับ  
สัตว์ตกทุกข์ได้ยาก สัตว์อยู่ในน้ำขึ้นมาอยู่บนบก เราจะทำอย่างไรจึง  
จะเอาลงไปในน้ำให้เขาได้สบายอย่างนี้ สัตว์อยู่บนบกตกลงไปลอย  
ว่ายอยู่ในน้ำ เราจะช่วยเขาริวิธีไหนเอ้าขึ้นมาอยู่บนบกได้เรามี  
ความสงสารอยากให้เขาพ้นทุกข์ แม้สัตว์เดรัจฉานก็ดี เมื่อมนุษย์  
พวกเราหากเป็นมนุษย์ผู้มีจิตสูง ควรที่จะสงสารกันเหมือนพวกเรา  
ให้ทานสงเคราะห์บริจาคคนทุกข์ยาก ลำบาก เข็ญใจ อนาคต  
คนหูหนวกตาบอด แข็งขาขาด และคนทุพพลภาพต่างๆ เราก็ช่วยกัน  
ด้วยความเมตตานั้นอย่างหนึ่ง

บุคคลที่มีความเจ็บป่วยเป็นโรคภัยไข้เจ็บเกิดขึ้น เราก็จะหา  
หมุกยาหรือช่วยพาไปหาแพทย์หาหมอ ช่วยพุดจาให้กำลังใจซึ่งกัน

และกันด้วยความเมตตา มีความสงสารอยากให้บุคคลนั้นพ้นจากทุกข์ เราจึงชวนช่วยตามกำลังความสามารถของตน องค์กรสมเด็จพระสังฆราชเจ้าทรงอยากให้พวกเราที่มีความกรุณาสงสารต่อกัน อันความสงสารนี้รวมทั้งความห่วงใย จะทำวิธีไหน เมื่อหากเรามีอยู่ในใจของเราแล้ว เราไปเห็นคนชาติใดภาษาใดก็ตาม เห็นสัตว์เดรัจฉานก็ตาม เราจะช่วยเหลือเขาด้วยวิธีไหน ให้เขาหลุดจากกองทุกข์นั้นได้ก็ต้องหาอุบายต่างๆ ด้วยปัญญาของตนเอง การช่วยคน เช่น คนวิบัติรถคว่ำ หรือวิบัติแข่งขานาชาดหรือหักกะไรต่างๆ การที่จะช่วยคนนั้นเราต้องช่วยแบบผู้มีปัญญา ก่อนจะช่วยคนวิบัติต่างๆ ตามถนนหนทางที่โน้นที่นี้ หรือถูกของแถมคมกดี ถูกอาวุธปืน ฯลฯ ทั้งหลายเหล่านั้น เราต้องหาเพื่อนหาฝูงเป็นหลักฐานก่อน อย่ากล้าเข้าไปช่วยด้วยตนเอง หากเจ้าหน้าที่ทั้งหลายหรือญาติพี่น้องของเขาไม่เข้าใจว่าเราเป็นผู้มีความกรุณา สงสารแก่บุคคลนั้นแล้ว เขาก็จะหาเรื่องราวให้เราขึ้นโรงขึ้นศาลมีความเดือดร้อนได้ เจ้าหน้าที่ตำรวจก็ไม่รู้ว่าเราเป็นผู้มีคุณธรรม เขาไม่ได้ศึกษาไม่ได้พิจารณาให้ถี่ถ้วน เขาก็จะลงโทษให้เราเกิดมีเรื่องมีราวขึ้นได้ พวกเราควรเป็นผู้ฉลาดในการช่วยบุคคลที่เจ็บป่วยตามถนนหนทางดังกล่าวมานั้น เราต้องหาเพื่อนหาฝูงเป็นหลักฐานก่อน จึงนำบุคคลเข้าไปหาแพทย์หาหมอ หาพยาบาล ช่วยพูดจาปราศรัยเพราะมีความสงสารเขา อันนี้หากพวกเรารู้จักกลุ่มมอล่วย รู้จักมีความสงสารต่อกันแล้ว แม้จะอยู่ประเทศใดเมืองใด ชาติใดภาษาใด ก็ดี คนจะได้

รับความรุ่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้นมาได้ นี่ก็เป็นกำลังใจที่ดีให้คนมีความเข้มแข็งเกิดขึ้น ถ้าหากพวกเราคิดว่าการพูดเฉยๆ ทำไม่ได้ กำลังใจ คิดดูซิ บางทีคนมีความโศกเศร้าโศกาอาดูร มีความทุกข์ ร้องท่มร้องไห้ระทมอยู่อย่างนี้ถ้าเรามีสติปัญญาเฉลียวฉลาด ไปพูดประเล้าประโลมแนะนำสั่งสอนตักเตือนให้เขามีสติเกิดขึ้น เขาก็ละความทุกข์ความโศกเศร้าออกจากดวงใจของเขาไปได้ มีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใสเข้มแข็งเบิกบาน นี่มันปลดทุกข์ได้ด้วย เราใช้คำพูดหาอุบายต่างๆ ด้วยปัญญา พาให้บุคคลมีความทุกข์หลุดพ้นออกมา ด้วยความสงสารที่เขามีทุกข์นั้นอยู่ก็ได้รับความสุขเกิดขึ้นได้ เรียกว่า การที่เราเมตตาด้วยวาจา มันแสดงออกมาจากจิตใจทั้งนั้น

ทางด้านจิตใจของพวกเราทั้งหลาย นอกจากความสงสารที่เกิดขึ้นจะออกมาจากใจ ความรักคือความเมตตา ก็ออกมาจากใจ เพราะใจของเรานั้นมีความรักความสงสารเป็นคู่อยู่ในดวงใจแล้ว มันหมดอิจฉาพยาบาทอาฆาตจองเวรบุคคลอื่นและมนุษย์ด้วยกัน กิติ สัตว์เดรัจฉานกิติ เราหมดพยาบาทแล้ว ใจจึงแสดงให้เห็นว่ามีความเมตตาแนะนำ พูดออกมาทางปาก โดยกระทำด้วยกาย สั่ง ภายให้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ด้วยความเมตตา ปรารถนาประคองกัน พวกเราทั้งหลายเป็นพุทธบริษัท ทั้งหญิงและชายกิติ เราคิดน้อมดูว่าพ่อแม่กับลูกเล็กๆ หรือลูกที่ใหญ่ขึ้นมา มีความรักลูกเมตตาลูก แค่นั้น ลูกคือชนหรือทำไมตีบางสิ่งบางอย่าง พ่อแม่ก็ยังคงมีความรัก ความห่วงหา ห่วงใยลูกจนโตเป็นหนุ่มเป็นสาว อายุ 20 - 30 ปี

ก็ยังไม่วายที่จะยังมีความเมตตา มีความรักลูกตนเองอยู่ แต่ลูกก็ยังไม่รู้ว่าพ่อแม่มีเมตตาแค่ไหน อันนี้แหละความรักของพวกเขาทำนุทั้งหลาย เมตตา กรุณาและสงสาร อยากให้มีความสุขโดยถ้วนหน้ากันอยู่ในโลกนี้ เราก็ช่วยได้ตามกำลังของเรา เราอยู่ด้วยกันเราจะมีความสุขใหม่ จะได้รับความสบายใหม่ มีแค่ 2 ข้อนี้เองก็ยังมีมีความสุขกันมากแล้ว เราเดินไปที่ไหนกลางค้ำกลางคืนตามถนนหนทาง บ้านน้อยเมืองใหญ่ ในป่าในเขาที่ไหน ไม่มีภัยอันตราย ได้รับความร่มเย็นเป็นสุขแล้ว ไปเจอไปพบใครอยู่ในป่าในเขากลางค้ำกลางคืนแล้ว มันไม่มีภัยเลยทีเดียว โลกนี้จึงมีความสุขอยู่ด้วยกันแบบมีเมตตา พวกเราจึงควรฝึกฝนอบรมตนเอง เพื่อให้มันเกิดมันมีขึ้นในจิตใจในใจของพวกเขา เราจึงอยู่กันอย่างมีความสุข

ข้อที่ 3 มุฑิตา - ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี โดยอรรถกถามีความพลอยยินดีเมื่อบุคคลอื่นได้ดี โดยพยัญชนะ ก็ทำความปลาบปลื้มแช่มชื่นเบิกบานแก่บุคคลอื่นที่ได้ดี ในข้อนี้เป็นของที่ทำได้ยาก หากพวกเราไม่มีสติปัญญาเพียงพอแก้ไขแล้ว จิตของเรานั้นยังไม่เต็มเปี่ยมด้วยความเมตตา มันก็ยังขัดข้องอยู่ หากเราใช้สติปัญญาไตร่ตรองใคร่ครวญให้รู้ให้เข้าใจแล้ว การที่บุคคลอื่นได้ดีแม้จะได้ยศฐาบรรดาศักดิ์ หรือได้ตำแหน่งเลื่อนขั้นขึ้นไปก็ดี แต่ตนเองยังไม่ได้ พระพุทธเจ้าท่านอยากให้เรามีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี แต่คนทั้งหลายนั้นจะมีความยินดีกับเพื่อนฝูงตนเองหรือกับพี่น้อง ญาติ เป็นลูกหลานเท่านั้น เหมือนพ่อแม่บางคน

ถ้าถูกตนได้ฐานะตำแหน่งหน้าที่หรือสอบไล่ได้ จึงมีความปลื้มใจ ถ้าเป็นลูกของบุคคลอื่น เป็นคนอื่นได้ ก็ยังเศร้าใจ ยังไม่มีอนุโมทนา ไม่ปลื้มปิติยินดีได้ เราก็ต้องใช้ความพากเพียรพยายามให้รู้ว่าเป็น เรื่องของบุญวาสนา บารมีของใครของมัน การที่จะได้ฐานันดร ตำแหน่งหน้าที่หรือเงินเดือนก็ดี หน่วยงานต่าง ๆ เลื่อนตำแหน่ง ขึ้นไปอย่างนี้หรือได้เงินได้ทองก็ดี หรือมีความผาสุกเกิดขึ้นอย่างนี้ เราควรที่จะมีความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี อย่าให้จิตใจของเราไป หวนไหวว่าตนเองยังไม่ได้ดี ทำอะไร มันก็ไม่ได้ดี แต่คนอื่นเขา ไม่ทำ ทำไม่เขาจึงได้ เราอย่าไปคิดเลย เป็นเรื่องของบุญวาสนา บารมีอย่างหนึ่งอย่าไปคิดในเรื่องอย่างนั้น เราควรที่จะอนุโมทนาเองเถิด ใครได้ดีก็ขอให้ได้ดี ขอให้มีความสุขเกิดขึ้น เราควรมีเมตตา กรุณา มุทิตาควบคู่กันไป ให้เขาได้มีความสุขเกิดขึ้นอย่างนี้ เราก็มีความ ปลื้มปิติยินดี อนุโมทนาด้วย ได้เงินได้ทอง ได้ยศฐาบรรดาศักดิ์ ได้ เลื่อนตำแหน่ง ได้เงินเดือนมากๆ ได้มีหน้ามีตา มีสุขภาพร่างกาย แข็งแรงสมบูรณ์แจ่มใส ได้อะไรเป็นเครื่องที่จะรื่นรมย์ บ้านช่อง รถเรือก็ดี ทรัพย์สมบัติทั้งหลายที่อยู่พักพาอาศัย ก็ขอให้เราปลื้มปิติ ยินดีกับผู้ที่มิบุญบารมี เรียกว่าเรามีมุทิตา มีความพลอยยินดีเมื่อ ผู้อื่นได้ดี ถ้าเรามีจิตใจเกิดขึ้นมาเช่นนั้น บุคคลนั้นก็จะเข้มแข็ง เบิกบานไม่อับเฉา ไม่ง่วงเหงา ไม่ชบเซา ใจก็ไม่เศร้าหมอง ไม่โศก เศร้า ใจของเราจึงจะขึ้นบานขึ้นมาได้ พวกเราก็จะอยู่แบบมีความสุข ขึ้นบานต่อกัน ใครได้อะไร ใครร่ำรวยมั่งมียศฐาบรรดาศักดิ์อะไร

ใจก็จะเข้มข้นด้วยกันทั้งนั้น มันก็มีแต่ความรุ่มเย็นเป็นสุขเกิดขึ้น นี่แหละเป็นข้อที่สำคัญอีกข้อหนึ่งที่พวกเราทั้งหลายเป็นนักปฏิบัติจะได้ฝึกหัดตนเองให้เป็นผู้มีมุกิตา ความพลอยยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี และควรปลื้มใจกับบุคคลอื่นที่ได้ดีเหมือนกัน

ข้อที่ 4 อุเบกขา - ความวางเฉย พวกเราควรพิจารณาให้เข้าใจว่า อุเบกขาในพรหมวิหารนี้เป็นอุเบกขาที่เจือไปด้วยกิเลส ยังไม่ใช่อุเบกขาที่สิ้นกิเลสไป บางบุคคลก็อุเบกขาได้ตั้งแต่คนที่เราไม่ชอบเหมือนกับคนที่ชอบกัน มันปล่อยมันวาง ไม่อยากยุ่งซึ่งกันและกัน ก็เรียกว่าวางไปได้ เวลาเขาเจ็บป่วย เวลาเขาวิบัติต่าง ๆ เวลาเขาตกจากฐานะตำแหน่งหน้าที่ไป ก็วางเขาได้ ไม่อยากยุ่งเฉยๆ เรียกว่าอุเบกขาในพรหมวิหาร นี้อย่างหนึ่ง

อุเบกขาในพรหมวิหารอีกอย่างหนึ่ง เรามาพิจารณาดูว่า เพื่อนฝูงทั้งหลายก็ดี คนทั้งหลายก็ดีในโลกนี้ เราก็อช่วยไม่ได้ ไม่ไหวคิดเฉยๆ อย่างนี้ หรือเขาต่ำเขาว่า นินทาต่างๆ ขึ้นมา เราก็อเฉยๆ ไปไม่ยุ่งกับมัน ถือว่าเขามีฐานะต่ำกว่าหรือสูงกว่า เราไม่เกี่ยว แค่นี้เป็นอุเบกขาในพรหมวิหาร เราจะอุเบกขาได้กับคนที่ไม่ชอบเพราะมันมีอคติ 4 อยู่ในใจ คือ คนจะวางได้กับคนที่ไม่ชอบ ถ้าคนที่ชอบอยู่ก็ยังไม่วางไม่ได้เพราะลำเอียง การลำเอียงเพราะรักใคร่กัน ลำเอียงเพราะไม่ชอบกัน ลำเอียงเพราะเขลา ลำเอียงเพราะกลัว กิเลสทั้ง 4 ข้อนี้ ยังมีอยู่ในดวงใจของบุคคล เป็นอุเบกขาพรหมวิหาร ยังไม่ขาดยังวางไม่ได้ เมื่อคิดดูแล้วในจิตใจของพวกเราท่านทั้งหลาย

นี่แหละก็จะมองเห็นชัดว่าวางได้เป็นบางครั้งคราว บางครั้งคราวก็วางไม่ได้ วางเป็นอุเบกขาไม่ได้ มีความทุกข์ ความโศกเศร้า ความเคียดแค้นเกิดขึ้นภายในจิตใจ ถ้าเห็นคนอื่นด่า ลองดูซิ คนอื่นด่ามันก็ยังจะวางไม่ได้ แต่ก็เดินผ่านไป ก็พอวางได้ ช่างหัวมัน ก็ผ่านไปได้ อย่างนี้เป็นอุเบกขาพรหมวิหาร

ส่วนอุเบกขาเป็นเวหนานั้นอย่างไร อุเบกขาในเวหนาดามองเห็นอยู่ เห็นรูปดีรูปไม่ดีเกิดขึ้น ก็พอจะช่างมัน รูปดีรูปไม่ดีก็พอปล่อยไปได้ เสียงก็เหมือนกัน เสียงเขาด่าเราก็อ่างมันเถอะ เสียงดีเสียงไม่ดีก็พอพูดไปเช่นนี้ กลิ่นก็เหมือนกัน กลิ่นเหม็นกลิ่นหอมก็ช่างมันเถอะ เราก็อ่างไปเฉยๆ ลิ่นได้ลิ้มรส มันเผ็ดขึ้นเพื่อฉลาดอร่อยก็ดี บางทีเราก็อ่างๆ ไปตามเรื่องของมัน เราก็อ่างวางได้ ภายถูกต้องโง่รู้พพะ บางทีมันก็ร้อน บางทีก็หนาว ก็พอวางได้ บางทีก็เจ็บปวดเป็นโรคภัยไข้เจ็บนิดๆ หน่อยๆ ก็พอปล่อยได้ เหมือนเรานั่งเจริญเมตตาทภาวนา มันปวดแข็งปวดขาบ้าง ก็พอวางได้ ช่างมันเถอะ นี่แหละอุเบกขาเวทนา ในเวทนาที่เกิดขึ้นจากรูป เสียง กลิ่น รส โง่รู้พพะ ธรรมารมณในฝ่ายดี รูปดี เสียงดี กลิ่นดี รสดี สัมผัสดี เรียกว่า **อิฏฐารมณ** (อารมณ์ที่พอใจ)เราก็อ่างวางได้บางครั้งคราว ถ้ารูปไม่ดี เสียงไม่ดี กลิ่นไม่ดี รสไม่ดี สัมผัสไม่ดีเกิดขึ้น เป็น **อนิฏฐารมณ** (อารมณ์ที่ไม่พอใจ) แต่เราก็อ่างมันเถอะ เป็นธรรมชาติของมัน เราก็อ่างไปเฉยๆ เราก็อ่างได้ชั่วคราวช่วยยาม เรียกว่า อุเบกขาในเวทนา เป็นอุเบกขาเวทนา อุเบกขา - สัมโพชฌงค์ อุเบกขาชนิดนี้

พร้อมไปด้วยสติปัญญา อย่างรอบรู้อย่างเข้าใจ และรอบคอบ พวกเรา  
ควรมาฝึกฝนอบรมตนเอง ให้มีอุเบกขาในสัมโพชฌงค์ ซึ่งรอบรู้  
ในกองสังขารทั้งหลายด้วยปัญญา รู้ความเกิดขึ้นตั้งอยู่และความ  
ดับไปของสังขารและสัตว์โลก ทั้งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย เขา  
เข้าใจว่าสัตว์เกิดขึ้นมาในโลกนี้ เขารู้จักว่ามีเกิดขึ้นมา ตั้งแต่เล็ก  
ไม่เที่ยง เกิดมาแล้วอยู่มีความทุกข์ มาเด๋ามาแก่ ก็ล่วงลับดับตายไป  
ตามธรรมชาติของสังขาร รู้ด้วยปัญญา แม้บุคคลเกิดขึ้นมา ชาติใด  
ภาษาใด ทั้งหญิงและชาย เล็กใหญ่ก็เหมือนกัน เข้าใจจริงเห็นเป็น  
สังขาร เป็นของจริงว่าคนเกิดมา ชาติใดภาษาใดก็ตาม เกิดขึ้นมา  
ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตายเป็นธรรมดาที่สุด เมื่อรู้เกิดขึ้นมา ด้วย  
ปัญญาเห็นแจ้งชัดเช่นนี้ จึงเป็นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ รู้ของจริง  
ด้วยปัญญาอันแจ้งชัดได้ เหตุฉะนั้นหากสังขารทั้งหลายเกิดขึ้น  
เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วก็รู้ ความแปรปรวนไปของสังขารทั้งหลายก็รู้  
จิตใจก็ไม่เหี่ยวแห้ง ร่วงโรย โศกเศร้า โศกาอาดูรไปด้วย เหมือนสัตว์  
ทั้งหลายมีความทุกข์เกิดขึ้น หรือเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายมีความทุกข์  
ลำบาก ก็พยายามช่วยจนสุดกำลังเหมือนพวกเราช่วยคนป่วยคนเจ็บ  
เป็นโรคต่างๆ นานานี้แหละช่วยพาไปหาแพทย์หาหมอกี่ดี ช่วย  
พยาบาลก็ดีจนหมดกำลังบุคคลนั้นก็ล่วงลับดับตายไปจากพวกเรา  
เราก็ต้องวางอุเบกขา เป็นสัมโพชฌงค์ รู้อุเบกขแล้วไม่โศกเศร้าโศกา  
อาดูรด้วย เพราะเราช่วยหมดกำลังของเรา ปัญญาที่รู้อย่างนี้เองเรียก  
ว่า อุเบกขาสัมโพชฌงค์เราทั้งหลาย สัตว์เดรัจฉาน เพื่อนมนุษย์ก็



เหมือนกันหากเราช่วยจนหมดกำลังแล้ว บางบุคคลจะช่วยเงินทอง ช่วยเขาให้พ้นทุกข์ ช่วยทำที่อยู่อาศัย อาหารการกิน ยารักษาโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยหมดทุกอย่างช่วยเมื่อเฒ่าเมื่อแก่มาแล้ว ช่วยไปโน้นไปนี้ ช่วยให้อาหารการกินอะไรทุกอย่าง ให้ความมีความสุขแก่คนเฒ่าคนแก่ เหมือนเราพากันทำสถานที่พักคนเจ็บคนชรา แล้วก็หาหุยกหายาบำรุงคนเฒ่าคนแก่ มีคนหนุ่มคนสาวไปประคบประหงมดูแล เพื่อเอาบุญเอากุศล คนนั้นก็ไปช่วยพยุงจูงเอาข้าวเอาน้ำมาให้อาบน้ำให้ดูแลรักษา เมื่อคนเฒ่าคนแก่ชรามากแล้วสุดท้ายก็ล่วงลับดับตายไป ที่ยังหนุ่มยังน้อยอยู่ไปดูไปเห็นอย่างนั้นเราก็ต้องวางอุเบกขา เพราะเราช่วยไม่ได้ เราจึงจะมีความสุขเรียกว่าบุคคลมีอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ด้วยเป็นผู้มีสติปัญญาารอบรู้ตามความเป็นจริงของสัตว์ ของสังขาร จึงทำให้คนทั้งหลายอยู่อย่างมีความสุขได้ เป็นคนที่มีสติปัญญาในตอนนี้

ฉะนั้น คนเราเกิดขึ้นมาในโลกนี้อยู่ด้วยกัน ช่วยกันมาแล้ว ตั้งแต่แรกดังกล่าวนั้นมาแล้ว การที่เรามีความรักกันตั้งแต่เบื้องต้น มีความสงสารกัน มีมุทิตา (ความพลอยยินดีต่อกัน) มีอุเบกขาเป็นเครื่องประกอบ เพื่อจะให้เรามีความสุข ถ้าหากทุกคนขาดอุเบกขา ไม่มีสติปัญญาแล้ว เราจะมีคามทุกข์โศกเศร้าอาดูร จิตใจของเราก็จะเศร้าหมองซุ่นมัวอยู่ ยังไม่มีความสุข พวกเราควรพิจารณาดูให้ดีๆ ให้ถี่ถ้วน ถ้าหากขาดอุเบกขาแล้ว พรหมวิหาร 4 นี้ยังไม่สมบูรณ์เรียกว่า เราไม่วาง เรายึดมั่นถือมั่นอยู่ เราก็ทุกข์ บางบุคคล

มีแต่ความเมตตาเขา เมตตาเขา อะไรก็สงสารเขาหมด ขนทรัพย์สมบัติให้เขา เพิ่มพูนให้เขามีความสุข ตัวเองก็จน ทุกข์จนเดือดร้อน ก็มีบางคนช่วยคนนี่จนตนเองจะตายไปก่อนแล้ว เอาชีวิตของตนเองแลกกับชีวิตของบุคคลอื่น อย่างนั้นมันขาดอุเบกขา ขาดปัญญา จะนำพาให้เรามีความสุข องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ท่านจึงอยากให้เป็นคนมีความฉลาด เรียกว่าพรหมวิหาร 4 เป็นธรรมของผู้ใหญ่ ส่วนอุเบกขาข้อสุดท้ายนั้น เป็นอุเบกขาญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งได้ตรัสรู้ รู้แจ้งเห็นจริง จึงวางได้ วางโลกเหมือนท่านวางพวกเราทั้งหลายไว้นี้เอง หากพวกเราได้เกิดทันสมัยนั้น ไปฟังเทศน์ฟังธรรมจากพระโอษฐ์แล้ว แต่ไม่สามารถที่จะสอนพวกเรานี้ให้รู้เห็นตามความเป็นจริงในสังขารได้ ท่านก็เลยวางพวกเราทิ้ง เราก็เลยเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารมาจนถึงปัจจุบันเพราะพระพุทธองค์ท่านวางอุเบกขา พระองค์ไม่อาจจะรื้อขนสัตว์นี้ให้พ้นเข้าสู่นิพพานได้นั่นเอง พวกเราควรทำความเข้าใจให้เหมือนกับพระพุทธเจ้าว่า ถ้าเราช่วยอะไรไม่ได้แล้ว เราก็ต้องวางมันหมดกำลังของเราที่จะสู้ เราจะช่วย เราจะพยุง เราจะพยาบาล เราจะแนะนำสั่งสอน เหมือนกับเราสั่งสอนคน สอนอย่างไร มันก็ไม่ฟังคำสั่งสอนของเรา เราสอนไปจนเราตายมันก็ยังไม่เชื่ออยู่ เราก็ต้องทิ้งเป็นธรรมดา แต่เราก็ต้องสอนด้วยความเมตตา ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าท่านก็ได้ปฏิบัติมาอย่างนั้น เราก็จะพากันปฏิบัติตามรอยยุคลบาท เราทั้งหลายจึงจะมีความสุขได้

การที่พวกเรา มีเมตตา ก็อย่าให้เกินไปได้กล่าวมาแล้ว ถ้าเมตตาเขาจนเอ็นเราขาด จนเราตายไป จนเราทุกข์ เพราะเราขาดอุเบกขา ขาดสติปัญญา การช่วยคน การดูแลคน การปฏิบัติคน อุปลุก้าก้าจุน ก้อก้าจุนคน บางทีคนไม่เข้าใจ ไม่ฉลาด ก็ไปช่วยบุคคลที่ไม่ควรจะช่วย ให้บุคคลที่ไม่ควรจะให้ ไปส่งเสริมในสิ่งที่มีความลุ่มจมไปเห็นใหม่ บางบุคคลก็ให้เงินให้ทองไปซื้อสุราเมรัย สูบกัญชายาฝิ่น ให้เงินให้ทองเขาไป ให้เขาฆ่าเขาทุบเขาตีเขายิงกันตาย อะไรวางอย่างนี้แหละ การสงเคราะห์ในทางนี้ไม่ดี สงเคราะห์ให้เขาเล่นการพนัน ให้เขาตกอยู่ในอบายมุขลุ่มจมในชีวิตของเขา เราก็ให้ไปในทางที่ผิด เมตตาชนิดนี้ยังจะทำให้ เขาลุ่มจม ให้เขาเสียหาย เราควรเป็นผู้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดในการช่วยคน เมตตาคน รักคน เรียกว่าจะรักคนก็รักด้วยความฉลาดเป็นผู้มีสติปัญญา จะสงสารก็สงสาร อย่างฉลาด มีมุทิตาความพลอยยินดี ก็ฉลาด รู้จักว่าคนดีคนไม่ดี ถ้าเขาทำชั่วเราจะไปยินดีกับเขาทำชั่วไม่ได้ เราควรจะแนะนำสั่งสอนให้เขาเลิกความชั่ว อย่าให้เขาประพาศชั่วด้วย กาย วาจา ใจ ให้เขากลับใจมาทำความดี ถ้าหากเราแนะนำสั่งสอนเขาจริงๆ เขายังไม่เชื่อเราอย่างไร ๆ เขาก็ยังไม่เชื่อ เราก็ต้องวางม้นจึงจะไม่มีทุกข์ เหมือนพ่อแม่กับลูกกับเต้า (กับหลานก็เหมือนกัน) ถ้าเราสอนเขาด้วยความเมตตาความรักใคร่ ห่วงใย เขาก็ยังไม่เชื่อ เราก็วางไปเดี๋ยวมาใหม่ก็สอนอีก สอนไป จนเราตายนั้นแหละ สอนไปเรื่อยๆ อย่างนี้ สอนพี่สอนน้อง สอนเพื่อนสอนฝูงก็ดี ปูย่าตายายสอน

ลูกหลานครูบาอาจารย์สอนพระเถรก็เหมือนกัน ญาติโยมทั้งหลาย เราเป็นนักปราชญ์ราชบัณฑิต เราต้องฉลาด จึงจะมีความสุข เราอยู่ด้วยกันในโลกนี้ ควรที่จะฝึกฝน อบรมตนให้เป็นผู้มีพรหมวิหาร 4 แม้เด็กน้อยๆก็ดี ถ้าเขาตั้งอยู่ในธรรม เขาก็เหมือนผู้ใหญ่ จะเป็นหนุ่มเป็นสาวก็ตามถ้าหากมีคุณงามความดี พรหมวิหาร 4 อยู่ในใจ ของบุคคลนั้น เขาก็เป็นผู้ใหญ่ หรือคนกลางคน อายุ 30, 40, 50 ปี หรือ 60, 70, 80 ปีก็เหมือนกัน หากมีพรหมวิหาร 4 มีเมตตา ความรักใคร่กันสนิทสนมกลมเกลียวกัน มีความกรุณาสงสารต่อกัน ความห่วงใยจะช่วยทำให้พันทุกข์ที่มีอยู่ในใจ มีมุทิตา ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดีและชื่นใจด้วย มีอุเบกขากับบุคคลที่เราช่วยไม่ไหวแล้ว โลกนี้จะอยู่กันแบบมีความสุข จิตใจนั้นไม่คิดปรารถนาจะให้มันสงบ มันสงบอยู่ด้วยอะไร ด้วยความแช่มชื่นเบิกบาน ฉะนั้นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสไว้ว่า เมตตาคำจุนโลก ให้โลกตั้งอยู่ด้วยคุณธรรมเช่นนี้ พวกเราทั้งหลายเป็นพุทธบริษัทพากันมาพึ่งเทศนา ฟังธรรม ฝึกหัดตนเอง มีอยู่เท่านี้คนจะไปดี คนที่จะไปชั่วมันมีมากเพราะเขาไม่ศึกษาคุณงามความดีโลกของเราจึงวุ่นวาย จึงเดือดร้อนอยู่บ้านใดเมืองใดก็ดี เพราะเขาขาดธรรม ทั้ง 4 อย่างนี้เอง เราได้เห็นได้ชัด เพราะเขาไม่ปฏิบัติตนเอง ปรับปรุงตนเองเข้าหาธรรมะ โลกจึงมีความวุ่นวาย ไปอยู่ที่ไหนก็มีแต่ความทุกข์ ความเดือดร้อนทั้งนั้นทั้งโลกวุ่นวายอยู่ เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้ว ควรน้อมนี้กระลึกตริกตรองโอปนยิโก น้อมเข้ามาสู่ตน ฝึกฝนตนเอง

เพื่อให้มี ธรรมทั้ง 4 อย่างนั้นเกิดขึ้นแล้วก็จะได้รับความสุข  
ความเจริญ

บุคคลที่มีเมตตาตั้งอยู่ในตนเองแล้ว ย่อมเป็นผู้มีอานิสงส์:-

1. เมื่อนอนหลับก็ไม่ฝันร้าย
2. ตื่นขึ้นก็หน้าแจ่มชื่นเบิกบาน
3. ไม่มีใครมีโรคภัยไข้เจ็บ
4. มองดูหน้าตาก็อ่องใส เหมือนกับจะไม่เฒ่าไม่แก่ง่ายๆ
5. เมื่อไปอยู่ที่ไหนไม่ค่อยมีภัยอันตราย
6. พวกอมนุษย์ ผี ปีศาจ ย่อมรักษา ไม่รบกวน
7. เทพยดา ก็ย่อมรักษา
8. บุคคลที่มีเมตตา จะทำจิตใจของตนให้เป็นสมาธิได้ง่าย
9. เมื่อจะละสังขารร่างกายไป ก็จะไปเกิดในสุคติภพ
10. ถ้าหากปฏิบัติได้ ไปถึงฌาณชั้นสูงแล้ว ก็จะไปเกิดในพรหมโลก

เพราะฉะนั้นพวกเราทั้งหลายชาย ครอบงำกันปฏิบัติตนให้เป็น  
ผู้ที่มีเมตตาต่อเพื่อนมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย หากพวกเราจะพากัน  
ไปยืนเดินนั่งนอนอยู่ที่ไหน ก็จะได้รับแต่ความสุข จึงเรียกว่า  
เป็นธรรมของผู้ใหญ่ก็จะได้เป็นผู้ใหญ่รู้หน้าที่ของตนเองหมด  
มองหน้ามองตา ไปที่ไหน มาที่ใดก็ดี อยู่ด้วยกันทั้งโลกนี้ก็มี  
แต่ความสุขได้อย่างที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเทศนา  
ไว้ว่า คำจุนโลกได้อย่างสมบูรณ์ การเทศนาเรื่องพรหมวิหาร 4

เมตตาคารมค้ำจุนโลกตั้งแต่ต้นจนอวสาน ก็ขอให้คณะศรัทธา  
ญาติโยมทั้งหลาย ที่ได้มาฟังบรรยายธรรมในวันนี้ ได้กำหนดจด  
จำข้อธรรมที่อาตมาได้อธิบายแล้ว น้อมนี้กระลึกตริกตรองเอาไป  
ประพฤติปฏิบัติตนเอง ก็จะได้รับความสุขความเจริญ ขออำนาจพร  
ให้ท่านทั้งหลายมี อายุ วรรณะ สุขะ พละ ทุกทิวาราตรีกาล.

