

.....ธรรมะ...ชนะ...ทุกข์....

นำเสนอเมื่อ : 29 ธ.ค. 2552



โดยเจ้าคุณพระวิกรมมุนี

เจ้าอาวาสวัดคีรีวงศ์

บวชเพื่ออะไร

ท่านทั้งหลายได้มาบวชมาประพฤติปฏิบัติธรรม บวชท่านก็บวชมาหลายครั้งแล้ว บางท่านก็เพิ่งมาบวชใหม่ จุดมุ่งหมายของการบวชศีลจารีณ วัดคีรีวงศ์ นี้ เพื่อต้องการให้ท่านทั้งหลาย ได้มาศึกษาธรรมะ ได้มาปฏิบัติธรรม มาสร้างบุญสร้างบารมี เพื่อให้เกิดความสุขทั้งในปัจจุบันนี้ และในอนาคตเพื่อให้ท่านทั้งหลายที่ได้รับการอบรมแล้ว เป็นกำลังช่วยกันทะนุบำรุงพระพุทธศาสนา ด้วยการบริจาคอุปัชฌาย์ อุปถัมภ์บำรุงพระพุทธศาสนา เช่น การสร้างถาวรวัตถุ เป็นต้น ช่วยกันเผยแผ่ธรรมะคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

โดยเฉพาะได้ไปเผยแผ่ไปอบรมลูกหลาน คนในครอบครัวของท่านหรือญาติมิตรของท่าน หากว่าไม่สามารถจะแนะนำอบรมเขาได้ ก็ไปแนะนำชักจูงไปเล่าเรื่องการบวช การประพฤติปฏิบัติธรรมว่าดีอย่างไร แล้วชักนำให้มิตรสหายหรือคนรู้จักกันนั้น

ได้มาบวช มาประพฤติปฏิบัติธรรมอย่างท่านบ้าง

การกระทำอย่างนี้ ถือว่าเป็นบุญเป็นกุศล เป็นการให้ธรรมะเป็นทานเข้าในลักษณะที่ว่า

"บอกบุญ ดีกว่า บอกบาป ทำบุญ ดีกว่า ทำบาป

ชวนคนทำดี ดีกว่า ชวนคนทำชั่ว ทำดี ดีกว่า ทำชั่ว

คุณธรรมของคนดี

ถ้าหากว่าท่านทั้งหลาย ไปอบรมลูกหลานของท่านให้มีคุณธรรม เช่น ให้มีความขยันหมั่นเพียร ในการศึกษาเล่าเรียน ในการทำงาน ในการทำความดี ให้เป็นคนมีความซื่อสัตย์สุจริต เป็นคนไม่คด ไม่โกง ซื่อตรงต่อตนเอง ซื่อตรงต่อบุคคลอื่น ซื่อตรงต่อหน้าที่การงาน ซื่อตรงต่อความดี เป็นคนไม่ทะเลาะแหวะโลเล ทำอะไรทำจริง ให้เป็นคนมีความอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นคนไม่แข็งกระด้าง ไม่เยอหยิ่ง ไม่จองหอง หลีกหลายนองเรา มีความกตัญญู กตเวทิตะ รู้จักบุญคุณ ของผู้มีพระคุณ เช่น บิดามารดา ครูบาอาจารย์ แนะนำลูกหลานให้เป็นคนมีความกตัญญู กตเวทิตะ ซึ่งเป็นลักษณะ เป็นเครื่องหมายของคนดี นิมิตต์ตั้ง สาธุรูปาณัง กตัญญูกตเวทิตา ความกตัญญู กตเวทิตะ เป็นเครื่องหมายของคนดี อบรมให้ลูกหลานเป็นคนวางายสอนนายเป็นคนไม่ดื้อ ไม่รีน

เพราะลูกหลานของเราบางคนในปัจจุบันนี้ ไม่ค่อยเชื่อพ่อแม่ ไม่ค่อยเชื่อปู่ย่า ตายาย ไปเชื่อเพื่อนมากกว่าพ่อแม่ บางคนไปคบเพื่อน ไม่ดีก็พาเสียคน ก็ทำให้พ่อแม่เสียอก เสียใจผิดหวังในลูก

ขอให้ท่านทั้งหลายไปปลูกฝังคุณธรรม ให้เกิดขึ้นในจิตใจของ ลูกหลาน อบรมสั่งสอนให้มีความรัก ความสามัคคีกัน ตั้งแต่ในครอบครัวให้รักกัน พี่น้องพ่อแม่ ลูก มิตรสหาย เพื่อนบ้านให้มีความรักความสามัคคีกัน จึงจะอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข ให้มีเมตตาปราณีต่อกัน ไม่อาฆาตมาดร้ายกัน ไม่อิจฉาพยาบาทกัน และฝึกอบรมลูกของเราให้เป็นคนฉลาด ให้มีการศึกษา ให้คบกับคนดี ให้คบกับนักปราชญ์บัณฑิต

พ่อแม่ดีต้องสอนลูกดี

เมื่อท่านทั้งหลายมีความรู้ความเข้าใจในหลักธรรมะแล้ว ก็ขอให้เอาไปอบรมลูกหลานของท่าน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม มีศีลธรรมหากรวมเรามีลูกหลานดี มีคุณธรรม มีศีลธรรม เรียกว่าพ่อแม่ใจบุญ ลูกหลานก็ใจบุญ พ่อแม่มีคุณธรรม ลูกหลานก็มีคุณธรรมเรียกว่าเทวดา กับเทวดาอยู่ด้วยกันก็มีความสุข แต่ถ้ามหากรวมในครอบครัวนั้นมีคนใจบาปใจไม่มีคุณธรรม อยู่ด้วยครอบครัวนั้นจะมีความสุข ความเดือดร้อน

เช่น แม่บ้านเป็นคนใจบุญ ชอบให้ท่านรักษาศีล พังกรรม เจริญภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ แต่พ่อบ้านชอบกินเหล้าเที่ยวเตร่ เล่นการพนัน ไม่เชื่อเรื่องบุญ เรื่องบาปและคอยทะเลาะวิวาทขัดแย้งกันอยู่เรื่อย

อย่างนี้เรียกว่าภรรยาดีเป็นเทวดา สามียเป็นผี เทวดากับผีอยู่ ร่วมกัน ก็ไม่มีความสุข หากว่า สามียก็ใจบาป ภรรยาดีใจบาป ชอบประกอบกรรม ทำแต่ชั่ว

ตัวอย่าง สามียกินเหล้า เล่นการพนัน ภรรยาดีดีดีไป กับเพื่อน กลุ่มใจไปเล่นไพ่ สามียกินเหล้าเจ้าชู้ ผลสุดท้ายผีกับผีอยู่ด้วยกัน ครอบครัวนั้นหาความสุขความเจริญไม่ได้ หรือบางทีพ่อแม่ดี แต่ลูกไม่ดีก็มีเหมือนกัน บางทีลูกหลายคน ดีสองสามคน แต่พ่อแม่ดีสักคนพ่อแม่ก็เดือดร้อน

เพราะฉะนั้น เมื่อท่านทั้งหลายมีความรู้ มีความเข้าใจใน หลักธรรมะแล้ว ก็ขอให้ท่านทั้งหลายนำเอาไปใช้ไปปฏิบัติ และไปแนะนำ ลูกหลานของท่าน ให้เป็นคนดีมีศีลธรรม มีคุณธรรมที่โด่งดังหัวข้อเรื่องว่า "ธรรมะชนะทุกข์" ทุกข์ในขั้นต่ำ ชั้นกลาง ชั้นสูง ต้องใช้ธรรมะคือความดีความถูกต้อง

ธรรมะ ๓ ประเภท

คำว่าธรรมะในที่นี้ ท่านแบ่งไว้เป็น ๓ ประเภท คือ กุศลธรรมธรรมที่เป็นกุศล ธรรมที่เป็นฝ่ายดี เป็นคุณธรรม เช่น ความขยันหมั่นเพียร การรักษาทรัพย์ การคบเพื่อนดี การรู้จักใช้จ่ายทรัพย์ ให้เหมาะสมแก่ฐานะ ความมีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา เหล่านี้ เป็นต้น เป็นคุณธรรม

ธรรมะที่เป็นฝ่ายชั่ว ที่เรียกว่า อกุศลธรรม เช่น โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิต่าง ๆ กิเลสความชั่วต่าง ๆ แม้แต่ความเกียจคร้าน ความเห็นผิด ก็เป็นธรรมฝ่ายอกุศล ฝ่ายชั่ว เรียกว่าอกุศลธรรม

ธรรมะที่เป็นกลาง ๆ เรียกว่า อัพยาทธรรม คือ ธรรมะที่ไม่เป็นบุญเป็นบาป เช่น รูปธรรมทุกชนิด ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่เป็นบุญ ไม่เป็นบาป หรือธรรมะที่เป็นโลกุตระ พนจากบาปและบุญบาปแล้ว

ธรรมะชนะอธรรม

สำหรับธรรมะชนะทุกข์ในที่นี้ หมายถึงกุศลธรรม คือ ธรรมะที่เป็นฝ่ายดี ฝ่ายกุศล ธรรมะฝ่ายดี ฝ่ายกุศลนี้จะเอาชนะธรรมฝ่ายชั่ว ฝ่ายอกุศลได้

ธรรมะฝ่ายดีเป็นเหตุให้เกิดความสุข ธรรมะฝ่ายชั่วฝ่ายอกุศล เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ ที่ว่าธรรมะชนะทุกข์นั้น หมายถึงปฏิบัติธรรมะที่เป็นกุศล และเอาชนะธรรมะฝ่ายชั่วคือ อกุศลบาปกรรมต่าง ๆ หรือกิเลสต่าง ๆ อันเป็นความชั่ว

พระพุทธเจ้าได้ทรงสอนว่า **อักโก เรนะ ชินะ โกรธัง พิงชนะ ความโกรธ ด้วยความไม่โกรธ อะสาธุง สาธุนา ชินะ พิงชนะความชั่ว ด้วยความดี**

ความโกรธนั้น ถือว่า เป็นอกุศลธรรม เป็นธรรมะฝ่ายชั่วเป็นตัวโทสะ เป็นตัวกิเลส เมื่อเกิดความโกรธขึ้นมาแล้ว ก็ทำให้คนเป็นทุกข์ บางทีถึงกับฆ่ากันทำร้ายกัน เพราะตัวความโกรธจะชนะความโกรธด้วยอะไร ไปฆ่าเขา ไปทำร้ายเขา ความโกรธจะหายไปไหม บางที คุณบางคนก็คิดว่า บุญคุณต้องทดแทน แค้นต้องชำระ แต่พระพุทธเจ้า พระองค์ ไม่สอนให้ทำอย่างนั้น พระองค์สอนว่าบุญคุณ ต้องทดแทน ความแค้นนั้นต้องละ ต้องละความแค้น ต้องเอาชนะ ความแค้นด้วยความดี คือ การให้อภัย หรือการมีเมตตา แฝดความรัก ความปรารถนาดีต่อกัน

ชนะความโกรธ

จะอธิบายขยายความให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจว่า ความโกรธนั้น เมื่อเกิดขึ้นมาแล้ว ให้ความทุกข์อย่างไรและเราจะเอาชนะความโกรธด้วยธรรมะอะไร นี้เป็นพื้นฐาน

ทั่ว ๆ ไป ยังไม่ถึงขั้นชนะความทุกข์โดยเด็ดขาด ชนะชั่วชนะก็ยังมีดี ตามธรรมดาความโกรธ มีด้วยกันทุกคนไม่มากก็น้อย

ท่านทั้งหลายอย่าเข้าใจว่า ท่านละความโกรธได้แล้ว เวลาปฏิบัติธรรมที่วัด

คีรีวงศ์ จิตใจสงบ เยือกเย็น มาอยู่วัดคีรีวงศ์ ๕-๖ วันนี่ ไม่เคยโกรธให้ใครเลย ใจสุขสบาย

กลับไปถึงบ้านอย่าไปพูดอวดให้ใครฟัง ว่าฉันละความโกรธได้แล้วเดี๋ยวนี้ฉันสบายแล้ว หลวงพ่อวัดคีรีวงศ์ท่านสอนให้ละ ใจวางทุกสิ่งทุกอย่าง มีแต่รูปนามชั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ควรละควรวาง เดี่ยวนี้ฉัน สบายใจแล้วอย่าไปพูดอวดใครเขา เดี่ยวเขาจะทดสอบอารมณ์เขา มันหลบในอยู่ มันยังไม่หมดหรอก

สมเด็จพระสังฆราช

มีเรื่องที่ท่านเล่าไว้ว่า คุณหญิงคนหนึ่ง ในครั้งสมัยรัชกาลที่ ๔ สามปีเป็นพระยา ปรากฏว่าสามปีไปมีภรรยาบ่อยคุณหญิงเสียใจมีความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ เป็นปกติธรรมดา ของผู้หญิงเมื่อสามีนอกใจไปรักหญิงอื่น ไปมีภรรยาบ่อย ก็ต้องเศร้าโศกเสียใจเป็นธรรมดา พอเสียใจแล้วก็ต้องเขหาหาพระเขาหาธรรมะ

คุณหญิงก็ไปบวชที่วัดระฆังโฆสิตาราม กับสมเด็จพระพุฒาจารย์โต ไปบวชหนุ่มสาว ห่มขาว แบบศีลจารีนี้อย่างนี้ สมเด็จพระพุฒาจารย์โต ท่านก็สอนกรรมฐานให้พิจารณาว่า สิ่งทั้งหลาย ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทำจิตใจสงบแล้วเกิดปัญญา เมื่อปฏิบัติธรรมหลายวัน จิตก็สงบสบายใจ เกิดดีใจปลื้มปิติ

เข้าวันหนึ่ง เมื่อสมเด็จพระสังฆราชเสร็จแล้ว คุณหญิงคนนี้ก็เข้าไปหาสมเด็จพระสังฆราช "สมเด็จพระสังฆราช" เดี่ยวนี้ดิฉัน มีความสุขใจสบายใจแล้วเจ้าขา ดิฉันละความโลภ โกรธ หลงได้หมดแล้วเจ้าขาสิ่งทั้งหลายมันก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อก่อนก็หลงรัก หลงชู้ เดี่ยวนี้ฉันปล่อย วางได้หมดแล้ว ดิฉันละโลภ โกรธ หลง ได้หมดแล้วเจ้าขา สมเด็จพระสังฆราช เออดี ละได้จริงหรือ จริงเจ้าขา เดี่ยวนี้ฉันไม่มี ความโลภ โกรธ หลงแล้ว เจ้าขา สมเด็จพระสังฆราช

ทดสอบอารมณ์ "อึดอึด" พอว่าเท่านั้นแหละ คุณหญิงโกรธเป็นฟืนเป็นไฟขึ้นมาทันที "สมเด็จพระสังฆราช" เป็นผู้หลักผู้ใหญ่ พุดคำหยาบคำโธษ ชี้หน้าว่าสมเด็จ สมเด็จก็บอกวา ออ ยังอยู่รี หนว่าหมดแล้วไงเล่า ทดสอบอารมณ์ เห็นทันทีเลย

กิเลสหลบใน

กิเลสของคนเราไม่ใช่หมดง่าย ๆ ไม่ว่าใคร ไม่ว่าหลวงพ่อกี่พูด หรือผู้อ่าน อย่าไปแหงนเข้าเขี้ยวบางทีไฟมันหลบในอยู่พอมีเชื้อ เดี่ยวมันลุกขึ้นมาเมื่อไรก็ไม่รู้ เขาเรียกกิเลสหลบในอยู่ กิเลสมันนอนนิ่งอยู่ใน จิตใจไม่มีอารมณ์มากระทบ อารมณ์นั้นมันก็ไม่เกิด แต่พอมีอารมณ์มากระทบแล้ว มันจะเกิดขึ้นมาได้

เราต้องหมั่นฝึกอบรมปฏิบัติมาก ๆ ทำอย่างไรจึงจะชนะความโกรธได้ เอาอะไรมาชนะ

ความโกรธเหมือนลูกกระเบิด

อันดับแรก ขอให้เรารู้เห็นโทษภัยของความโกรธ ใช้สติ ใช้ปัญญา ใคร่ครวญ พิจารณาว่า ความโกรธนี้เหมือนไฟ มันเผาผลาญจิตใจของเรา เผาจิตใจ เผาร่างกายของเราแล้ว ไปเผาไหม้คนอื่นด้วย

อุปมา เหมือนลูกกระเบิด ธรรมดาว่าลูกกระเบิดนั้น ก่อนที่จะไปทำลายบุคคลอื่น ลูกกระเบิดจะต้องทำลายตัวมันเองก่อน คือทำลายตัวมันเองก่อนแล้ว จึงทำลายบุคคลอื่น ความโกรธก็เช่นเดียวกัน ก่อนที่จะไปทำลายผู้อื่น มันทำลายจิตใจของคนนั้น เผาไหม้จิตใจของคนนั้น เผาสุขภาพร่างกาย จิตใจของคนนั้นเสียก่อน แล้วจึงไปทำลายบุคคลอื่น ไปตา ไปวา ไปตี ไปฆ่าคนอื่นนี่โทษของความโกรธ

ความโกรธเมื่อสะสมไว้มาก ๆ แล้วก็ประกอบกรรมด้วยความโกรธ ไปประกอบความชั่วทางกาย วาจา ใจ เมื่อตายไปก็จะไปเกิด เป็นสัตว์นรก หากว่าตายด้วยจิตประกอบด้วยโทสะ ก็จะไปเกิดเป็นสัตว์นรก นี่เป็นโทษของความโกรธ

การฝึกจิตเพื่อชนะทุกข์

ในขณะที่เรายังไม่มีอารมณ์โกรธ เราก็สร้างคุณธรรม สร้างธรรมะฝึกจิตของเราให้ มีสติ ให้มีสมาธิ ให้มีปัญญา ให้มีเมตตา กรุณา ให้มีมุทิตา อุเบกขาฝึกให้เกิดขึ้นบ่อย ๆ สร้างพลังจิตเหมือนกับเวลาที่เรายังไม่เจ็บ ไม่ป่วย เราก็รับประทานอาหารบำรุงร่างกาย บริหารร่างกายออกกำลังกาย ให้อารมณ์ของเราที่มันแข็งแรงอยู่เสมอ จะได้อะไรดี ๆ ไรดี ๆ ไรดี ๆ เวลาที่เราไม่มีอารมณ์โกรธ เราก็ฝึกอบรมจิตใจของเรา ปฏิบัติธรรมสร้างคุณธรรม ให้เกิดขึ้นที่จิตใจของเรา ให้จิตใจของเราที่มันแข็งแรง จิตใจเราจะมีสติ

หนักแน่น เยือกเย็นอ่อนโยน และมีสติปัญญา รู้เท่าทันห่วงวุ่นวายเป็นการฝึกจิตของเรา เพื่อป้องกันไม่ให้ความโกรธเกิด

เมื่อเราฝึกจิตให้ มีสติ สมาธิ ปัญญา ให้มีขันติ ความอดทน มีเมตตา ความรัก ความปรารถนาดี มีความกรุณา สงสารคน มีมุทิตา พลอยยินดีเมื่อคนอื่นได้ดี มีอุเบกขา รู้จักวางเฉยในอารมณ์ที่ควรวางเฉย

อาหารพร้อมรบ

เมื่อฝึกจิตอยู่เสมอ แล้วจิตของเราก็จะมีคุณธรรมขั้น มีธรรมะ ที่เป็นฝ่ายตรงข้ามกับความโกรธ เหมือนกับกองทัพในขณะที่ยังไม่มีข้าศึกสงคราม กองทัพก็ต้องเตรียมพร้อม เตรียมกำลังทหาร เตรียมกำลังอาวุธ เตรียมเสบียง เตรียมฝึกฝนอบรมให้ทหารมีความชำนาญในการรบ หากว่ามีข้าศึกศัตรูมาเมื่อไรก็รบชนะเมื่อนั้น แต่ถ้าหากว่าเวลาที่ยังไม่มีข้าศึกศัตรู ไม่มีสงครามก็มัวเมาประมาทอยู่ไม่ได้ เตรียมพร้อม ไม่เตรียมกำลังทหาร ไม่เตรียมกำลังอาวุธ ไม่ได้ฝึกฝนอบรมในยุทธวิธีในการรบ ไม่มีเสบียงอาหารที่จะสนับสนุน เวลาที่มีข้าศึกศัตรูมาก็สู้เขาไม่ได้เพราะว่าไม่ได้ เตรียมพร้อมหรือเหมือนกับนักมวยที่ชกชิงแชมป์เป็นวัน

ก่อนที่เขาจะขึ้นชกนั้น จะต้องมีการฝึกซ้อมกัน อย่างหนัก ฝึกซ้อมให้มีพลังเข้มแข็ง ให้มีความชำนาญ ว่องไว ให้เก่งกลาสามารถทุกอย่าง เวลาขึ้นชกจะได้สู้ต่อสู้อย่างดี แต่ถ้าหากว่านักชกคนใด ไม่ได้ฝึกซ้อมเลย ไม่มี ความรู้ ความเชี่ยวชาญเลย ขึ้นชกก็แพเขา ขอนี้ฉันใด

จิตใจของเราถ้าไม่มีการฝึกอบรม ไม่ได้สร้างคุณธรรมให้เกิดขึ้นที่ใจเลย เวลาอารมณ์ที่ไม่ดีมากระทบ เขาเรียกว่า อหิงคารมณ อารมณ์ที่ไม่หน้าปรารถนามากระทบแล้วก็เกิดความทุกข์ เกิดความโกรธขึ้นมาทันทีเลย

สร้างคุณธรรมในจิตใจ

เพราะฉะนั้น จึงต้องฝึกอบรมจิตสร้างคุณธรรม สร้างธรรมะให้เกิดขึ้นมาก ๆ ในขณะที่อารมณ์มากระทบ อารมณ์ที่ไม่ดีมากระทบเขาเรียกว่า อหิงคารมณ อารมณ์ที่ไม่ดีนั้นเป็นเหยื่อ เป็นเชื้อของไฟ คือโทสะ เกิดความไม่ชอบ เกิดความโกรธ อารมณ์มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ

โดยส่วนมากกระทบทางตา ทางหู กับทางใจ อหิงคารมณ อารมณ์ที่ไม่หน้าปรารถนา

อันดับแรก จะต้อง มี สติ รู้ ทันทัน รู้ ทันทัน ว่าอารมณ์อะไรเกิดขึ้น อารมณ์ดี หรือไม่ดี รู้ ทันทัน แล้วใช้สติปัญญาตัดสินว่าอารมณ์อย่างนี้ควรที่จะเก็บมาไว้ในใจของเราหรือไม่ อารมณ์ที่ไม่ดี ก็ควรละควรวาง เพราะทำให้ใจเป็นทุกข์

เมื่อมี สติปัญญา รู้เท่าทันแล้วก็ใช้ขันติความอดทนหรือทมะความข่มใจ หรือขันติความอดทนอดกลั้น ไม่แสดงอาการออกมาทางกาย ทางวาจา จากนั้นก็ให้เมตตา แผ่ความรัก ความปรารถนาดีไปให้แก่ตนเอง ให้แก่บุคคลอื่น ถ้าหากว่าเรารู้เท่าทันแล้ว เราจะเอาชนะความโกรธได้ ถ้าหากว่าเรารู้ไม่ทันความโกรธก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อรู้ทีหลังก็ค่อย

ๆ ระวังไม่ให้ลูกถามต่อไป ความโกรธหรือโทสะนั้นเกิดมาเพราะความโง่ ความหลง ความหลงรัก หลงซึ่ง หลงโกรธในอารมณ์ที่ตนชอบและไม่ชอบ

ในขณะที่เรามีสติรู้ทัน ตัวโมหะเกิดไม่ได้ เมื่อโมหะเกิดไม่ได้ โทสะก็เกิดไม่ได้ มีสติรู้ทัน เมื่อไรตัวโทสะไม่เกิด แต่ถ้าหากว่าผลอสังขมตัว โมหะเกิด โทสะเกิด เมื่อเรามีสติปัญญารู้ความเป็นจริงแล้ว พยายามละอารมณ์นั้น พยายามใช้ขันติความอดทน แล้วแผเมตตา วิธีแผเมตตาตามหลักของการเจริญกรรมฐานด้วยการแผเมตตา หรือเจริญพรหมวิหารธรรม

แผเมตตาชนะทุกข์

สมมุติว่าเราจะแผเมตตา ซึ่งเป็นธรรมะที่ชนะความโกรธทำให้แผเมตตา ๔ ระยะด้วยกันเมตตาในที่นี้แปลว่า ความรักความปรารถนาดี ความรักนั้นมี ๓ ประเภท

๑. รักด้วยเมตตา เป็นความรักที่บริสุทธิ์ เช่น พระพุทธเจ้า รักพุทธบริษัท หรือพ่อแม่รักลูก หรือครูบาอาจารย์ รักศิษย์ รักด้วยเมตตา พระพุทธเจ้าสอนให้เรามีเมตตามาก ๆ

๒. รักด้วยการนับถือ เช่นลูก นับถือพ่อแม่ นับถือบุญคุณศิษย์นับถือครูบาอาจารย์ หรือเรานับถือพระพุทธเจ้า พระสาวกหรือเรานับถือคนที่ ควรนับถือเชิดชูบูชา เช่น พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวสมเด็จพระนางเจ้าฯ พระบรมราชินีนาถหรือพระสงฆ์ที่เราถือกราบไหว้บูชา ความดีของท่าน อย่างนี้เรียกว่ารักด้วยการนับถือไม่มีโทษ ไม่มีภัย ให้คุณให้ประโยชน์

๓. ตัณหา สีเนหัง รักด้วยความเสน่หา รักด้วยกิเลสรักด้วยราคะเป็นความรัก ระหว่างเพศตรงข้าม อย่างนี้เป็นความรักด้วยกิเลสต้นเหตุด้วยอุปาทาน มีทุกข์มากกว่ามีสุข เพราะรักด้วยความหลงด้วยโมหะ รักด้วยความผูกพัน

ในขณะที่รักก็คิดถึง ในขณะที่พลัดพรากจากไปก็เสียใจคือ ความเศร้าโศกเสียใจ เราร้อง เพราะเป็นไฟรักประเภทนี้เป็นไฟ เขาเรียกว่า ราคะคือไฟคือความรัก ความกำหนัดยินดี เป็นโทษมากกว่าเป็นคุณ

สำหรับรักด้วยเมตตา นี้ เป็นความรักที่บริสุทธิ์ พระพุทธเจ้าสอนให้เรา สร้างเมตตา วิธีสร้างเมตตา นั้น

อันดับแรกให้แผเมตตาให้แก่ตนเอง ที่เราแผเมตตากันว่า

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกายสุขใจ

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีเวรกับผู้ใด

อะหัง อภัยยาปัชฌา โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้เบียดเบียนกับผู้ใด

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าอย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ทั้งสิ้นเถิด

ในการแผเมตตาให้แก่ตนเองอย่างนี้ เป็นการปลุกเมตตาสร้างเมตตาให้เกิดขึ้นแก่ตนเองแล้ว จึงแผเมตตาให้แก่คนอื่น เหมือนกับเราจะให้เงินแก่คนอื่นถ้าเราไม่มีเงินแล้ว เราก็ไม่รู้จักเอาเงินที่ไหนไปให้เขา หรือเหมือนกับเราจะให้วิชาความรู้แก่คนอื่น เมื่อเราไม่มีความรู้แล้วเราจะเอาความรู้ที่ไหนไปให้เขา

สมมุติว่า อาตมาพูดธรรมะ ให้ท่านทั้งหลายฟังนี้ ถ้าหากว่า อาตมาไม่มีธรรมะ ไม่เคยศึกษาอบรมไม่เคยปฏิบัติมาไม่มีความรู้ในเรื่องของธรรมะ อาตมาก็ไม่สามารถจะให้ธรรมะแก่ท่านทั้งหลายได้ แต่ที่สามารถให้ธรรมะแก่ท่านทั้งหลายได้นี้ เพราะอาตมามีความรู้ เคยศึกษาเคยอบรมมาจึงสามารถให้ความรู้แก่ท่านได้ ขอให้นึกดู การที่เราจะแผเมตตาให้แก่คนอื่นนั้น ตนเองจะต้องแผเมตตาให้แก่ตนเองก่อน เหมือนกับเราหาหนูกา เราทำข้าวให้เป็นนกลา เราปลุกกล้าเมื่อมีกล้า แล้วเราก็เอากล้านี้ไปขยายปลูกเป็นต้นข้าว ไปดำกล้าเกิดเป็นต้นข้าว หรือเราจะปลุกต้นไม้อ้อ รากกล้าไม่เพาะเมล็ดไม้อ้อนั้นให้ เกิดมาเป็น ต้นเล็ก ๆ ก่อนเขาเรียกว่าเป็นกล้าไม้แล้วก็ไปขยายเป็นต้นไม้ต่อไป

ข้อนี้ฉันใด เราต้องปลูกเมตตาให้เกิดขึ้นที่ตัวเราเองก่อน อันดับที่ ๑

อันดับที่ ๒ เมตตาให้แก่คนที่เรารัก เช่น บิดา มารดา ครูบาอาจารย์ ลูก พี่น้อง หรือสามี ภรรยา เพื่อนที่เรารักแผ่เมตตาให้แก่คนที่เรารัก เมตตาที่จะคอย ๆ เกิดขึ้นขยายวงกว้างไปให้แก่คนที่เรารัก หรือสัตว์ที่เรารัก เราเลี้ยงสัตว์ ๆ ที่เรารักก็แผ่เมตตาไปให้สัตว์ที่เรารัก

อันดับที่ ๓ แผ่เมตตาให้แก่คนที่เราไม่รักไม่ชัง หรือสัตว์ที่เราไม่รักไม่ชังทั่วไป คนที่เราไม่รู้จัก หรือแม้แต่รู้จักแต่เราไม่ได้ผูกพัน อะไรมากนัก แผ่เมตตาให้เขามีความสุขกายสุขใจไม่มีเวร ไม่มีภัยไม่เบียดเบียนกันให้เขาปราศจากทุกข์กาย ทุกข์ใจแผ่เมตตาให้สัตว์ทั่ว ๆ ไปหรือคนที่เราไม่รัก ไม่ชังแม้แต่คนเราที่ไม่รู้จักหรือสัตว์ที่เราไม่รู้จักเมตตาก็จะคอย ๆ เกิดวงกว้างขึ้น

อันดับที่ ๔ แผ่เมตตาให้แก่ศัตรูของเรา คนที่เราไม่ชอบหรือคนที่เขาไม่ชอบเรา แผ่เมตตาให้เขามีความสุขกายสุขใจ ไม่เบียดเบียนกันให้รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ไม่คิดโกรธอาฆาตมาดร้ายต่อคนที่เป็นศัตรูของเรา ที่เราไม่ชอบเขา หรือเขาไม่ชอบเรา นี่ก็แผ่เมตตา ๔ ระดับ ๔ ชั้น เริ่มจากตนเองไปจนถึงคนที่เป็นศัตรูของเรา ทำไม่ไม่ให้แผ่เมตตา ไปให้คนที่เป็นศัตรูของเราทีเดียว โดยไม่เริ่มต้นที่ตนเองก่อน

เช่น คนที่เราโกรธอยู่เราไม่พอใจ ต้องการจะให้เลิกโกรธกัน เราตั้งใจแล้วเราแผ่เมตตาให้คนที่เราโกรธทีเดียว

ท่านกล่าวว่า ถ้าหากว่าเราแผ่เมตตาให้แก่คนที่เราโกรธทีเดียวเมตตาจะไม่เกิดเพราะว่าเมตตามันยังกำลังอ่อนอยู่ เมื่อแผ่เมตตาให้แก่คนที่เราโกรธ เมตตาจะไม่เกิด แต่ความโกรธจะเกิดเพราะเมตตากำลังยังอ่อนอยู่ ส่วนตัวความโกรธนั้นมันมีกำลังมากความโกรธก็จะเกิด เมตตาก็จะไม่เกิด เพราะฉะนั้น วิธีของการเจริญเมตตา ตามหลักของการเจริญภาวนาด้วยการแผ่เมตตาก็คือให้แผ่เมตตาให้กับตนเอง เป็นอันดับ ๑

อันดับ ๒ ให้แผ่เมตตาให้แก่คนที่เรารัก

อันดับ ๓ แผ่เมตตาให้แก่คนที่เราไม่รักไม่ชัง

อันดับ ๔ แผ่เมตตาให้แก่คนที่เราชังที่เป็นศัตรูของเรา ที่เราไม่ชอบเขา หรือที่เขาไม่ชอบเรา อย่างนี้เป็นการสร้างเมตตา ผู้สร้างเมตตามาก ๆ จะลดความโกรธลงได้มาก คนนั้นจะมีจิตใจสงบเยือกเย็นพระพุทธองค์มีเมตตาสูงใครมาทำร้ายพระองค์ไม่ได้

ครั้งหนึ่งพระองค์เสด็จออกบิณฑบาตในเมืองราชคฤห์พระเจ้าอชาตศัตรูไปหลงเชื่อพระเทวะทัต จึงได้ปล่อยช้างนาฬาคีรี ๖๐๐ ตัว ปล่อยให้ไปเหยียบพระพุทธรูป เอาเท้าเหยียบให้พัง พระพุทธรูปเสด็จบิณฑบาตก็ปล่อยช้างจะเข้าไปเหยียบพระพุทธรูป เจ้าไปแทงพระพุทธรูป ช้างก็วิ่งไปหาพระพุทธรูป พระอานนท์จะวิ่งเข้าไปขัดขวางพระพุทธรูปก็ห้ามไว้ เมื่อเขามาใกล้ ๆ พระพุทธรูปก็ทรงแผ่เมตตา พอแผ่เมตตาแล้ว อำนาจเมตตาของพระพุทธรูปนั้นกำลังมาก พอช้างนาฬาคีรี เขามาใกล้ ๆ แล้วก็หมอบลง ยกวงแสดงความเคารพ หมุดพยุศราย พระพุทธรูปแผ่เมตตาจน ผู้ที่คิดทำร้ายพระองค์ทำร้ายไม่ได้ อำนาจของเมตตานั้นมีหลาย

ประการบางคนก็แผ่เมตตามาก ๆ ก็นอนเป็นสุขไม่ฝันร้ายเป็นที่รักของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย นี่เป็นการสร้างธรรมะไว้ ชนะความโกรธเพราะความโกรธเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์

ฆ่าความโกรธมีสุข

เคยมีพราหมณ์คนหนึ่งไปคิดว่าพระพุทธรูปเจ้ามากมาย พระพุทธรูปเจ้าไม่โกรธ พราหมณ์นั้นสงสัยก็จึงได้เข้าไปกราบทูลถามพระพุทธรูปเจ้า ว่า ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญทำไมเวลาข้าพระองค์ทำ พระองค์จึงไม่โกรธพระพุทธรูปเจ้าก็ทรงตรัสว่า ดูก่อนพราหมณ์ สมมุติว่า พราหมณ์ เอาของมาถวายเราตถาคต แต่เราตถาคตไม่รับของนั้นจะเป็นของใคร

พราหมณ์นั้นก็กราบทูลว่า ก็เป็นของข้าพเจ้าองค์เอง พระพุทธรูปเจ้าก็ทรงตรัสว่า "ดูก่อนพราหมณ์" ข้อนี้ฉันใด พราหมณ์มาว่า เราตถาคต แต่เราตถาคตไม่รับ คำว่าคำวานั้นก็เป็นของพราหมณ์เอง พระพุทธรูปเจ้าตอบแบบชนิดศอกกลับพราหมณ์ก็รู้สึก