

บทสรุป

การบรรยายเรื่อง พรหมวิหารธรรม : ธรรมะแห่งความเป็นสากล

โดย พลอากาศตรีบุญเลิศ จุลเกียรติ

- ด้วยธรรมะเรื่องนี้ เป็นเรื่องสากล ไม่ว่าทุกคนจะนับถืออะไรก็ตาม เป้าหมายของการมีชีวิตเป็นสิ่งเดียวกัน คือ เพื่อแสวงหาความสุข แต่เราจะมีสุขไม่ได้ ถ้าเราดับทุกข์ไม่เป็น และเราก็ไม่อาจดับทุกข์ได้ ถ้าเราไม่รู้ว่าอะไรคือกลไกของการเกิดทุกข์ – นี่คือกลไกของการเกิดทุกข์
- ทุกข์เกิดขึ้น เพราะ กิเลส ตัณหา คือ สิ่งที่มีธรรมชาติกำหนดให้คอยมาเยือนจิตมนุษย์ เพื่อจะได้หลงติดเวียนอยู่ในวัฏสงสารต่อไปไม่รู้จบ หรือ คือความโง่ ได้แก่
 - โมหะ ความหลง ความโง่ที่ยึดมั่นผิดๆ อวิชชา ความไม่รู้ ความมืดบอด อุปทาน : คนเราเกิดมาไม่ว่านับถือศาสนาอะไร เราสามารถดำรงชีวิต โดยมีทุนสำรองอย่างรู้ทันก็ได้ ใครก็ตามที่พบตนเอง และลงทุนในชีวิตตนเองอย่างรู้เท่าทัน เราก็สามารถที่จะมีชีวิตอยู่รอดได้
 - โลภะ ความโลภ
 - โทสะ ความโกรธ
- ถ้าจะให้หมดกิเลส ตัณหา ต้องถอนราก ถอนโคนสิ่งที่เป็นต้นเหตุให้หมด แล้วธรรมชาติของจิตก็จะใส ปกติ จิตของเราจะเป็นประภัสสร ใจใสบริสุทธิ์ เพราะเรามีสติกำกับ แต่เพราะเราถูกโปรแกรมไม่ให้ขาดสติ ถ้าขาดสติเมื่อไร ความติดหลงในโปรแกรมความติดยึด และตัวกิเลสจะคอยกระโดดเกาะเพื่อให้เรามีลูกกูและหลานกู
- **หลักปฏิบัติที่แท้จริงของพุทธศาสนิกชน คือ ละเว้นจากความชั่ว / การทำความดีในทุกโอกาสที่เหมาะสม และทำจิตให้บริสุทธิ์เบิกบานด้วยปัญญา**
- ปัญญาจะเกิดได้ ต้องมีสติ สติมาปัญญาเกิด ที่เราไปปฏิบัติธรรมกันก็เพื่อต้องการค้นพบหลักไตรลักษณ์ให้พบ ตามที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนไว้ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนมี ๓ ลักษณะ คือ (๑) อนิจจัง : ไม่มีอะไรในโลกนี้เที่ยงเลย (๒) ทุกขัง : คือความทนสภาพเดิมไม่ได้ ทุกข์ แปลว่า ยาก ขม (ขมะ) แปลว่า ทน ทุกข์ ขมขมะ รวมเป็นทุกข์ แปลว่า ทนสภาพเดิมไม่ได้ ส่วนสังขารแปลว่า การปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น เมื่อมีการปรุงแต่งเกิดขึ้น จะมีการทนสภาพเดิมไม่ได้ เพราะ ในทุกกระบวนการของการปรุงแต่งนั้น จะมีกระบวนการของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป และ (๓) อนัตตา : คือ ความมิได้มีตัวตนเป็นของตนเองที่แท้จริง (เพราะตระหนักรู้ว่า ไม่มีอะไรเที่ยงและทนสภาพเดิมไม่ได้)
- แต่ปัญญาจะไม่เกิด ถ้าขาดสติ ซึ่งมีมนุษย์มักจะขาดสติใน ๔ คือ เหนื่อย ง่วง หิว เพลีย ธิเบธ เบื่อ เมา และตอนที่เรามีอารมณ์ทางเพศ (กำหนด) เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอารมณ์ ๔ อย่างนี้ ขึ้นมาเมื่อไรต้องรีบระวัง เพื่อไม่ให้โลกนี้ยุ่งเหยิง
- เพราะฉะนั้น หากถามว่า ธรรมะข้อใดที่จะแก้ปัญหาโลกได้ คำตอบคือ พรหมวิหารธรรม (คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมสำคัญ และสมบูรณ์ที่สุดที่จะช่วยให้มวลมนุษยชนะทุกข์ สร้างสุขได้
- เมื่อเราได้ทำหน้าที่ของเราอย่างสมบูรณ์ด้วยเมตตาธรรม กรุณาธรรมและมุทิตาธรรม (= กุศลธรรม) และ (๒) เมื่อเรามีปัญญา เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ-หลักไตรลักษณ์ (= ปัญญา) และ (๓) ถ้าเป็นคริสต์หรือมุสลิม คือ เราทำหน้าที่เราอย่างดีและมีความศรัทธาอันมั่นคงในพระเจ้า (= ศรัทธา)
- กล่าวโดยสรุป มี ๓ คำ คือ กุศลกรรม ปัญญาและศรัทธา คนพุทธ ต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมบูรณ์ และเข้าถึงความจริงตามหลักพุทธคือ (๑) ละความชั่วทั้งปวง (๒) ทำความดีในทุกโอกาสที่เหมาะสม และ (๓) ทำจิตให้สงบเบิกบานและผ่องใสด้วยปัญญา
- แต่จะเป็นปัญญาตัวไหน คือ ปัญญาแห่งการเข้าถึง อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา
- ปัญญาเกิดขึ้นได้ ๓ ทาง คือ (๑) จากการฟัง อ่านด้วยสมาธิ (สุตมยปัญญา) (๒) การคิด ไตรตรองด้วยสติ (จินตามยปัญญา) หรือ (๓) การทำกรรมฐาน ซึ่งต้องเริ่มจากสมาธิ สมถะ และต่อด้วยวิปัสสนา (ภาวนา) จากการทำจิตให้สงบจนเกิดพลัง สามารถพิจารณาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (ภาวนามยปัญญา)

สาระสำคัญ
สรุปการบรรยายเรื่อง พรหมวิหารธรรม : ธรรมะแห่งความเป็นสากล
โดย พลอากาศตรีบุญเลิศ จุลเกียรติ

ธรรมะเรื่องนี้ เป็นเรื่องสากล

ไม่ว่าทุกคนจะนับถืออะไรก็ตาม เป้าหมายของการมีชีวิตอยู่ก็เป็นสิ่งเดียวกัน

สิ่งที่ทุกคนแสวงหาเหมือนกันคือ ความสุข

พรหมวิหารธรรมจะช่วยให้เราสร้างสุขได้อย่างไร

เพราะ สิ่งมีชีวิตทุกชนิดในโลก ถูกโปรแกรมให้รับใช้ผู้ทำหน้าที่สร้างเราขึ้นมา พระพุทธเจ้าไม่ได้ปฏิเสธว่าใครสร้างมนุษย์ แม้จะไม่พูดถึงก็ตาม แต่ศาสนาคริสต์ ศาสนายิว ศาสนาอิสลาม เห็นว่า เราถูกพระเจ้าสร้างมา เพราะฉะนั้นไม่ว่าจะพระเจ้าหรือธรรมชาติสร้างเรามา เราทุกคนมีหน้าที่ต้องรับใช้ผู้ที่สร้างเราขึ้นมา

และมีหน้าที่หลัก คือ ดำรงไว้ซึ่งเผ่าพันธุ์ ไม่ให้สูญพันธุ์

คริสต์และมุสลิม เชื่อว่า การดำรงเผ่าพันธุ์จะเป็นไปเพื่อตอบสนองพระเจ้า

พุทธ เชื่อว่า การดำรงเผ่าพันธุ์เพื่อสนองธรรมชาติ เวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสาร เราจึงเกิดมาพร้อมสัญชาตญาณให้เอาตัวรอด จึงเกิดมาพร้อมความอยากและไม่อยาก เขาใส่ความอยากและไม่อยากมาให้เราตั้งแต่เกิด สิ่งนี้เรียกว่า ตัณหา ทั้ง วิภวตัณหา ภวตัณหา

แต่ตัณหาตัวเดียว ไม่เพียงพอให้เราใช้ชีวิตธรรมชาติ เพราะถ้าเรามีตัณหาและมีความฉลาดสุดๆ เราจะไม่อยากมีลูก เห็นว่าเป็นห่วง เป็นบ่วง เป็นราहुล เราจะเห็นว่า เป็นภาระที่ต้องดูแลให้เด็กเป็นคนดี มีชีวิต ปลอดภัย อยู่รอดได้

ธรรมชาติจึงให้เรามีความเผื่อ ชาติสติ อยากมีลูก มีหลาน เพื่อสืบเผ่าพันธุ์ และมีความรู้สึก ว่า ลูกเราดีกว่า น่ารักกว่า คนอื่นๆ เรายังรักมากกว่าคนอื่น

ถ้าเราเป็นคริสต์ เป็นมุสลิม เราจะเห็นว่า การมีลูก คือ การตอบแทนพระเจ้า

ถ้าเราเป็นพุทธ เราจะเห็นว่า การมีลูก คือ การรับใช้ธรรมชาติ รับใช้วัฏฏสงสาร

เพราะฉะนั้น ถ้าลูกเราดี เราจะรู้สึกว่า เราได้รับผลบุญ ได้รับใช้ผู้ที่สร้างเรา รับใช้ธรรมชาติที่สร้างเรา แล้วเราก็จะได้รางวัลของตอบแทน คือ โลกียสุข ที่เราถูกโปรแกรมมา

ทุกอย่างในโลก ไม่มีอะไรดีกว่าอะไร มีแต่อะไรเหมาะกับใครเท่านั้น

หมอบุญเลิศ ไม่ได้มาชักชวนให้ใครมีลูก แต่งงาน หรือมีความสุขทางโลกียสุข

แต่หมอขอให้ทุกท่านที่เกิดมาเป็นมนุษย์ได้ค้นพบตัวเอง ค้นหาตัวเอง และเมื่อพบแล้ว เราจะรู้ว่า สิ่งที่เรา มี เราจะมีความสุขได้ ไม่ว่า เราจะมียู หรือ เราแต่งงาน ฯลฯ หมอไม่ได้ต้องการแนะนำให้คนมีลูก

เพราะฉะนั้น ถ้าธรรมชาติ ไม่โปรแกรมให้เราติดกับตัวกู และของกู เราก็จะไม่อยากมีลูกมาสืบทอด

สิ่งเหล่านี้ เรียกว่า กิเลส คือ สิ่งที่ยึดติดกำหนดหรือโปรแกรมไว้ ให้คอยมาเวียนจิตมนุษย์ เพื่อจะได้หลงติดเวียนอยู่ในวัฏฏสงสารต่อไปไม่รู้จบ หรือ คือความโง่ ได้แก่

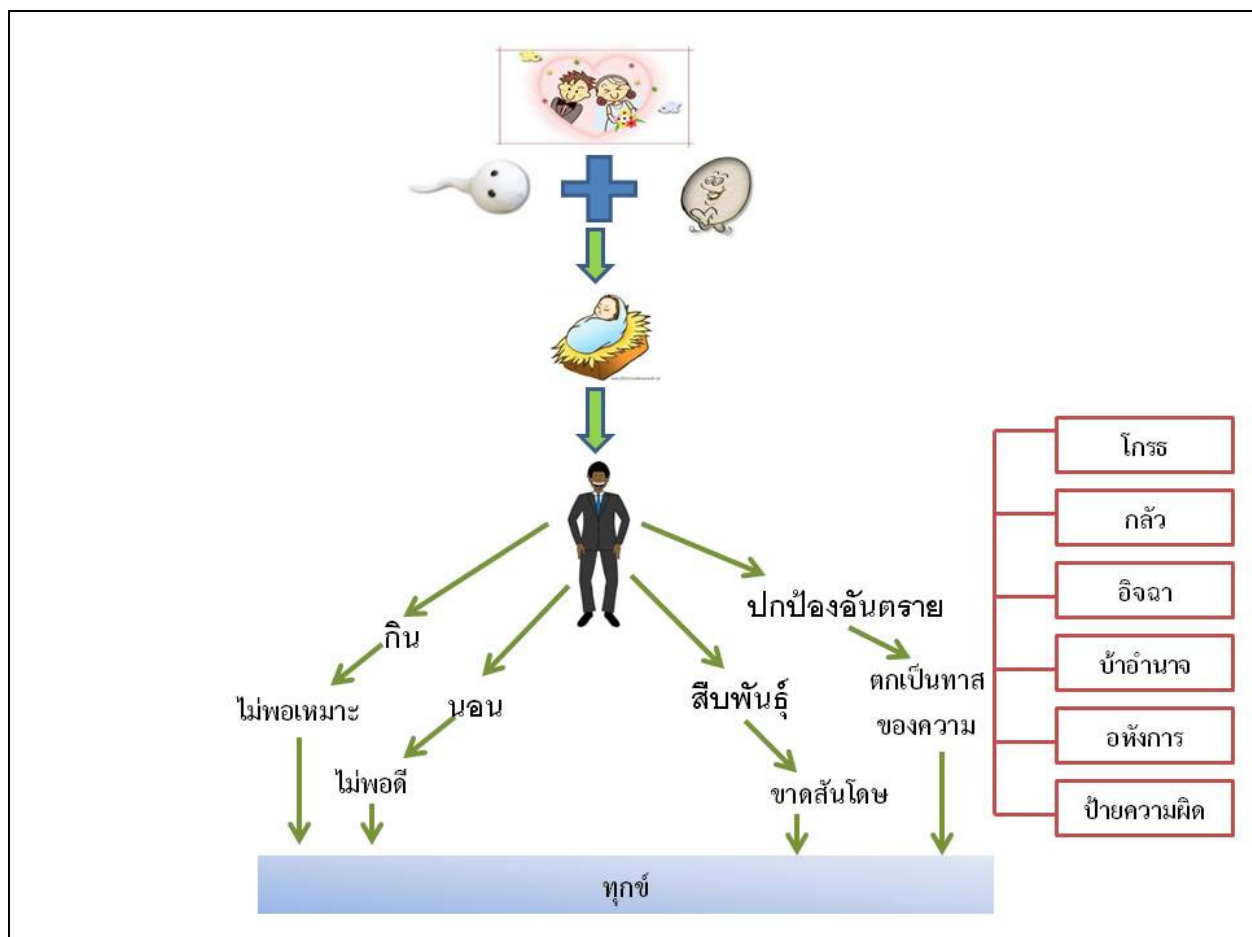
- **โมหะ ความหลง** ความโง่ที่ยึดมั่นผิดๆ อวิชชา ความไม่รู้ ความมึนบอด อุปทาน
คนเราเกิดมาไม่ว่านับถือศาสนาอะไร เราสามารถดำรงชีวิต โดยมีทุนสำรองอย่างรู้ทันก็ได้ ใครก็ตามที่พบตนเอง
และลงทุนในชีวิตตนเองอย่างรู้เท่าทัน เราก็สามารถที่จะมีชีวิตอยู่รอดได้
- **โลภะ ความโลภ**
- **โทสะ ความโกรธ**

ทุกวันนี้ หมอบุญเลิศ ยังไม่บังอาจคิดจะเข้าถึงพระนิพพาน เพราะยังชอบความเพลินอยู่ ไม่เข้าถึงระดับอริยบุคคล ขอให้
รู้เท่าทันในระดับปุถุชนก็พอแล้ว

ตกลง ตัวหลง เป็นตัวแม่ของกิเลส เมื่อเราไม่โง่ เราก็ไม่โลภ เมื่อเราไม่โลภ เราก็ไม่โกรธ

ตกลง ใครๆ ก็อยากมีความสุข แต่เราจะไม่มีความสุขไม่ได้ ถ้าเราดับทุกข์ไม่เป็น และเราก็ไม่อาจดับทุกข์ได้
ถ้าเราไม่รู้ว่าจะอะไรคือกลไกของการเกิดทุกข์ – นี่คือกลไกของการเกิดทุกข์

หมอบุญเลิศเป็นหมอทำงานอยู่ห้องฉุกเฉิน จึงเห็นความทุกข์อยู่ทุกวัน



เมื่อวิเคราะห์แล้ว ในที่สุด พบว่า โปรแกรม อยากกิน อยากนอน อยากเสพกาม นี่ คือ ตัณหา และพบว่า คนเรามีชีวิต กิน นอน สืบพันธุ์ (เสพกาม) ปกป้องอันตราย (โดยมนุษย์ปัจจุบัน กำลังปกป้องตนเองผิดๆ ถูกความโกรธ ความกลัว ความอิจฉา บ้าอำนาจ อหังการ และการถูกป้ายความผิด เล่นงานอยู่)

ทั้งหมดนี้เป็นโปรแกรมธรรมชาติ เพื่อให้เราเอาตัวรอดและเสพกาม สืบพันธุ์เพื่อรักษาเผ่าพันธุ์ไว้

ทั้งหมดนี้ คือ ตัณหา คือ จุดเกิดของความทุกข์นั่นเอง

ที่เรารู้สึก บางคนเชื่อว่า เพราะตอนสร้างโลกใหม่ๆ บรรพบุรุษมนุษย์เราไม่ทำผิดพระบัญญัติ อัดัมไปละเมิดพระบัญญัติ พระเจ้าจึงให้โลกนี้เป็นที่ทดสอบมนุษย์ว่า พระเจ้าสมควรจะให้ความสุขนิรันดร์แก่เรา ที่เราเกิดมาเพื่อรับใช้พระองค์ หรือไม่ โดยเราต้องทำ 3 ข้อ ได้แก่

ข้อ 1 ต้องศรัทธาในพระเจ้าอย่างมั่นคง

ข้อ 2 ต้องละความชั่ว

ข้อ 3 ต้องทำดี

ถ้าเราทำครบ 3 ข้อ พระเจ้าจะประทานความสุขนิรันดร์ให้เรา เมื่อวันชำระโลกมาถึง ทุกคนเชื่อว่า โลกมีวันสิ้นสุด มี Big Bang

ตกลงทุกศาสนา คริสต์ อิสลาม เชื่อเรื่องการเกิด ดับของโลก เขาจึงนิยมฝัง เพราะรอไว้เพื่อวันพิพากษาโลก ไม่มุงนัพพาน เหมือนพุทธ

ตกลงที่ คริสต์ คริสต์ อิสลาม ทุกๆ เพราะ บรรพบุรุษทำผิดพระบัญญัติ

อิสลาม บอกว่า โลกนี้ คือโลกแห่งความชั่วครวร มีโลกแห่งความนิรันดร์ คอยอยู่

แต่ที่คนพุทธทุกข์เพราะ เราเกิดมาในวัฏสงสาร และรู้ว่าเราเกิดมาเพื่อรับใช้คนที่สร้างเราอยู่ แก่นแท้จริงๆ ในโลกแห่งความชั่วครวรนี้คือความทุกข์

ศาสนาพุทธสอนว่า ในโลกแห่งความไม่เที่ยงนี้ มีทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ เกิดขึ้นและดับไป ถ้าเราไม่เกิดในโลกนี้ เราก็ไม่ทุกข์

ทุกศาสนามองออกว่า แก่นแท้แห่งการเกิดขึ้นของทุกอย่างในโลกนี้ คือ ความทุกข์

แก่นแท้ในโลกนี้ คือ ความทุกข์

แต่ที่เรายังติด อธิษฐานขอเกิดอีก ขอเกิดเป็นลูกคนโน้นคนนี้ ฉลองวันเกิดกัน เพราะ ผู้ที่สร้างเราได้สร้างโลกียสุขที่สุด เย้ายวนให้เป็นรางวัลในการทำหน้าที่ดำรงเผ่าพันธุ์ ปุณฺชนทนความเย้ายวนไม่ได้ และมีโปรแกรมให้ติดยึดในตัวกู ของกู เพื่อจะได้มีโลก โกรธ หลง สืบพันธุ์กันไป

สรุปเพราะเรามีกิเลส ที่จะขอเรียกว่า โปรแกรมโกง (โลก โกรธ หลง) ที่ผลักให้เราเกิดมา

ศาสนาพุทธจึงเกิดขึ้น เพราะเป็นศาสนาที่สอนให้เราแก้ปัญหา ที่ผ่านๆมา เรามอง

ตกลงตัณหาและกิเลส นั้น ถ้ามองว่า ดีหรือไม่ดี ก็ตอบได้ว่า เหมือนทุกสิ่งในธรรมชาติ ที่มีทั้ง 2 พาก ทั้งที่ดี ที่สร้างสรรค์ และที่บ่อนทำลาย

ถ้าจะให้หมดตัณหา ต้องถอนราก ถอนโคนสิ่งที่เป็นต้นเหตุให้หมด แล้วธรรมชาติของจิตก็จะใส เป็นประภัสสร

และห้ามขาดสติ เพราะถ้าขาดสติ ตัวกูและของกูจะคอยกระโดดเกาะ เพื่อให้เราอยากมีลูกกูและหลานกู

เพราะฉะนั้น ถ้าเผลอเมื่อไร กิเลสจะมาอย่างแน่นอน ทั้งฟากดีและฟากเลว

ปกติ จิตของเราจะเป็นประภัสสร ใจใสบริสุทธิ์ เพราะเรามีสติกำกับ แต่เพราะเราถูกโปรแกรมไม่ให้ขาดสติ ถ้าขาดสติเมื่อไร ความติดหลงในโปรแกรมความติดยึด และตัวกิเลสจะคอยกระโดดเกาะเพื่อให้เรามีลูกกูและหลานกู หลักปฏิบัติที่แท้จริงของพุทธศาสนิกชน คือ ละเว้นจากความชั่ว / การกระทำความดีในทุกโอกาสที่เหมาะสม และ ทำจิตให้บริสุทธิ์เบิกบานด้วยปัญญา

ปัญญาจะเกิดได้ ต้องมีสติ สติมาปัญญาเกิด ที่เราไปปฏิบัติธรรมกันก็เพื่อต้องการค้นพบหลักไตรลักษณ์ให้พบ ตามที่ พระพุทธเจ้าสั่งสอนไว้ว่า ทุกสิ่งในโลกนี้ล้วนมี ๓ ลักษณะ คือ

๑. อนิจจัง : ไม่มีอะไรในโลกนี้เที่ยงเลย

๒. ทุกขัง : คือ ความทนสภาพเดิมไม่ได้ ทุก แปลว่า ยาก ขม (ขะมะ) แปลว่า ทน ทุก บวกขะมะ รวมเป็นทุกขัง แปลว่า ทนสภาพเดิมไม่ได้ ส่วนสังขารแปลว่า การปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น เมื่อมีการปรุงแต่งเกิดขึ้น จะมีการทนสภาพเดิมไม่ได้ เพราะ ในทุกกระบวนการของการปรุงแต่งนั้น จะมีกระบวนการของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป

การที่เราเข้าใจหลักอนิจจัง และทุกขัง จะทำให้เราตระหนักว่า เราต้องกลับไปทำหน้าที่อย่างดีที่สุดกับคนที่เรารัก คนในครอบครัวทุกคน เราต้องทำหน้าที่ รักกัน เช่น พี่กับน้อง พี่ต้องไม่จองหองและน้องต้องไม่เห็นแก่ตัว

๓. อนัตตา : คือ ความมิได้มีตัวตนเป็นของตนเองที่แท้จริง (และเมื่อเราตระหนักว่า ไม่มีอะไรเที่ยงและทนสภาพเดิมไม่ได้ เพราะฉะนั้น ทุกสิ่งมันจึงไม่มีตัวตน)

แต่ทำไมมนุษยทุกคนจึงต้องติดยึดในความเป็นตัวกู ของกู ทั้งๆ ที่เรารู้ว่า ทุกอย่างเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คำตอบคือ เพราะธรรมชาติต้องการจิกหัวใช้ให้เราอยากมีลูกกู และหลานกู สืบต่อไป หรืออีกนัยหนึ่งคือ เราถูกโปรแกรมให้รับใช้ ผู้ที่สร้างเรา

เพราะฉะนั้น ตกลงว่า ถ้าจิตขุ่นอยู่ ปัญญาแห่งการเห็นไตรลักษณ์เกิด (เปรียบเสมือนความมืดอยู่ที่จิต และปัญญาคือแสงสว่าง) ก็จะทำให้จิตที่ขุ่นอยู่ใสเหมือนเดิม เพราะฉะนั้น หากเราถอนรากถอนโคน (คือ กิณ นอน สืบพันธุ์ ปกป้องอันตราย) แล้ว ตกลงปัญญามา ก็เลสเตถูกถอนรากถอนโคนหมด เหตุ ปัจจยไม่เหลือ ทุกข์ไม่เกิด เดินไปสู่พระนิพพานเร็วๆ ทางนี้ เป็นทางสุดประเสริฐ

มีท่านมหา ดร. ทองรัตน์ประพันธ์ไว้ ดังนี้

“คนเดียวที่ถูกกลัว ก็คือตัวของกูเอง

คนเดียวที่ถูกเกรง ตัวกูเอง มิใช่ใคร

วันใดที่กูรู้ว่า ตัวกูคือผู้ใด

วันนั้น กูจะไป เพื่อให้ไกลจะตัวกู”

เพราะฉะนั้น สรุป คือ ต้องถอนรากถอนโคน แล้วถอนโคนกิเลส แล้วเข้านิพพาน

แต่ทั้งนี้ และทั้งนั้น ก็มีกลอนบทที่สอง ที่คนเอามาแปลง เป็น

“คนเดียวที่ถูกกลัว ก็คือแฟนตัวของกูเอง

คนเดียวที่ถูกเกรง แฟนกูเอง มิใช่ใคร

วันใดที่กูรู้ว่า แฟนกู มีแฟนใหม่

วันนั้น ขอภัย มันไม่ตาย ไม่ไข้กู”

กลอนบทที่สาม ดร.บุญเลิศ คิดเอง ดังนี้

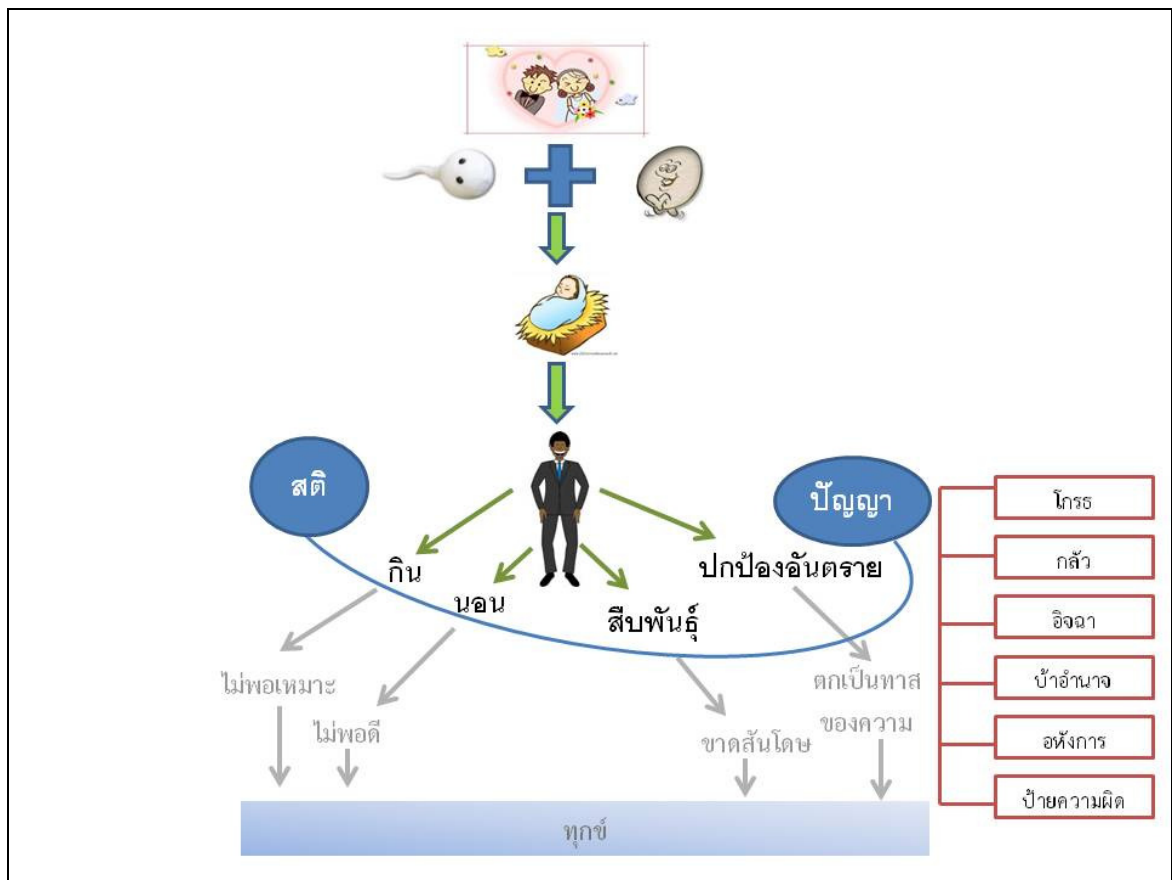
“คนเดียวที่ถูกลัว ก็คือแฟนตัวของกูเอง

คนเดียวที่กูเกรง แฟนกูเอง มิใช่ใคร

วันใดที่กูรู้ว่า แฟนกู มีแฟนใหม่

วันนั้น กูจะใช้ชีวิตอยู่ อย่างรู้ทัน”

เพราะฉะนั้น ถ้าใครยังอยู่ในระดับปุถุชน จะต้องรู้เท่าทัน ต้องระวัง ไม่ให้การใช้ชีวิตถูกกิเลสครอบงำ โดยต้องวางการใช้ชีวิตด้วยปัญญา (ตามรูปข้างล่าง)



แต่ปัญญาก็จะไม่เกิด ถ้าขาดสตฺติ ซึ่งมนุษย์มักจะขาดสตฺติใน ๙ ตอน ดังนี้

คือ เหนื่อย ง่วง หิว เพลีย ไร้ โกรธ เปื่อ เมา และตอนที่เรามีอารมณ์ทางเพศ (กำหนด)

เพราะฉะนั้น เมื่อเกิดอารมณ์ ๙ อย่างนี้ ขึ้นมาเมื่อไรต้องรีบระวังเป็นดับเบิล

หากมีสติมา ปัญญาเกิด ขวางอยู่ ตัณหาถูกกิเลสครอบงำไม่ได้ ทุกซ์ก็จะเบาบางลง ถึงแม้จะไม่ขาวสะอาดเหมือนเมื่อกี้ แต่มันก็เบาบางลง

เพราะฉะนั้น พรหมวิหารธรรมจึงเป็นสากล

เพราะทุกวันนี้ เราถูกโปรแกรมให้ต้องดำรงเผ่าพันธุ์ และที่เราแย่งกัน กิน แย่งกัน แย่งคู่ครองกันทั้งหมดนี้ ถ้าเรามีเมตตา เราจะไม่ทำสิ่งเหล่านั้นเลย

เพราะฉะนั้น หากถามว่า ธรรมะข้อใดที่จะแก้ปัญหาโลกได้ คำตอบคือ พรหมวิหารธรรม (คือ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา) ซึ่งเป็นหลักพุทธธรรมสำคัญ และสมบูรณ์ที่สุดที่จะช่วยให้มวลมนุษยชนะทุกข์ สร้างสุขได้

หากเราขาดเมตตา คนที่ทุกข์ที่สุด คือ ตัวเราเอง เพราะหากขาดเมตตา ใจเราจะหงุดหงิด

วิธีที่จะทำให้ถูกชะตา คือ ต้องมองหน้าทุกคน เราจะเมตตาคนได้ หากเราเห็นภาพว่า ทุกคน ตอนเล็กๆ เราเหมือนกัน ทุกคนเกิดมาจากจุดเดียวกัน ถ้าเราเข้าใจตรงนี้ เราจะไม่มีการตีกัน ไม่แบ่งพรรค แบ่งพวกกันเพราะฉะนั้น ถ้าเรามองเห็นภาพจุดเกิดมาเหมือนกัน เราจะมองว่า มนุษย์ทุกคนเกิดมาเป็นเพื่อนร่วมทุกข์ ถ้าเราเข้าใจ เราจะไม่รักใครหัว ปัก หัวป่า เราจะไม่โกรธเกลียดใคร จนให้อภัยไม่ได้

พระพุทธเจ้าได้เคยเห็นภาพนี้ และได้เคยกล่าวไว้ในพระไตรปิฎกที่ว่า “ปฐมํ กลลํ โหติ” แปลว่า ในเบื้องต้นนั้นมีแต่เซลเดียว เพราะฉะนั้น ถ้าเห็นภาพนี้ เราจะเมตตากันมากขึ้น ถ้าเรามีเมตตา เราจะมีความสุข

นักวิทยาศาสตร์บอกว่า ถ้าเราคิดดี ทำดี สมองจะหลั่งสาร Endorphinized substances ทำให้มีปิติ และมีความสุข เราต้องเป็นนักฉวยความสุข เห็นใครตกทุกข์ได้ยาก เราต้องช่วยเหลือ

ทำไมพระพุทธเจ้า ถึงเอา 4 คำในพรหมวิหารมาเรียงต่อกัน เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

เพราะถ้าคุณมีเมตตาแท้ๆ กรุณาแท้ๆ คุณจะไม่มีอิจฉา เพราะเวลาเรายินดี เมื่อคนอื่นหรือเพื่อนเรา ได้ดี เราจะมีความสุข เวลาแสดงความยินดีกับเพื่อนอย่างจริงใจ และเพื่อนก็จะยินดีที่มีคนดีใจกับเขา เขามีความสุข มิตรภาพจะยั่งยืน

โลกยุ่งเหยิง เพราะมี โกรธ กลัว อิจฉา บ้าอำนาจ อหังการ ป้ายความผิด แม้แต่ คนดี ยังกีดกันคนดีด้วยกันเลย แต่ก็ไม่แปลกที่เกิด เพราะเราทุกคนถูกโปรแกรมไว้ครอบงำอยู่

4 คำที่มาเรียงต่อกัน เพราะ ถ้ามีเมตตาแท้ๆ กรุณาแท้ๆ จึงจะเกิดผลแห่งมุทิตาจิตแท้ๆ เป็นรางวัล

วิเคราะห์นิสัยคนไทย คนไทยมีเมตตาสูง กรุณาสูง ชอบทำบุญ ใจบุญ แต่คนไทยยังอิจฉา เพราะ คนไทยเมตตาไม่จริง เมื่อเมตตาไม่จริงก็จะทำให้กรุณาไม่แท้ คนไทยชอบทำบุญ แต่ส่วนใหญ่เป็นทำบุญเอาหน้า มุทิตาก็เลยเกิดขึ้นไม่ค่อยมาก

การจะดูว่า ใครมีเมตตา กรุณามากน้อยแค่ไหน ให้ดูว่า คนนี้ขี้อิจฉาหรือเปล่า คนไหนก็ตาม ถ้าบริจาคเงินเป็นจำนวนมากมาย เจอเด็กแล้วรักเด็ก แต่ไม่เคยชื่นชมใครเลย ชอบเอาความผิดคนอื่นมาเล่า แสดงว่า เขาต้องพัฒนา เมตตา กรุณาให้มากกว่านี้

กล่าวโดยสรุป อานิสงส์สูงสุดของการให้คือการลดโลก (จากความเป็นไปเพื่อลดโลกะ)

ขณะนี้ผู้คนจำนวนไม่น้อยกำลังจากะด้วยโลกะ)

ใครจะทำบุญ จะให้ ต้องมีจุดประสงค์ของการให้ คือ ต้องให้เพื่อมุ่งดับลดความทุกข์

ใครที่ให้ ทำบุญเพื่อหวังอานิสงส์ ถือว่า ยังไม่ได้บุญสูงสุด การให้เพื่อสะเดาะเคราะห์ เพื่อให้ได้บาร์มี ถือว่าเป็นการให้ที่มีอานิสงส์ระดับกลาง ซึ่งสามารถกลายเป็นความเสียดายได้ ต้องไม่ทำบุญด้วยความโลภ ต้องทำบุญด้วยมีเหตุคือ ลดความโลภ

เพราะฉะนั้น ถ้าต่อแต่นี้ เวลาเจอใคร มีเมตตา ตกทุกข์ได้ยาก เราช่วยเหลือ มีกรุณา ยินดีเมื่อผู้อื่นได้ดี แต่ก็ไม่ได้เป็นหลักประกันว่า ลูกสาว ๙ ขวบ ของเราเกิดมาจะไม่เป็นมะเร็ง

เพราะฉะนั้น จึงต้องมีอุเบกขา ซึ่งก็คือ การทำใจกับการเปลี่ยนแปลงในทางลบ หรือแม้แต่เป็นการเปลี่ยนแปลงในทางบวก เพราะคนเราเกิดมา มีได้ ก็มีเสีย มีเกิด ก็มีพราก แล้วเราจะทำใจได้อย่างไร คำตอบก็คือ ถ้าเรามีอุเบกขา แต่อุเบกขาธรรมะเกิดขึ้นได้ (๑) เมื่อเราได้ทำหน้าที่ของเราอย่างสมบูรณ์ด้วยเมตตาธรรม กรุณาธรรมและมุทิตาธรรม (= กุศลธรรม) และ (๒) เมื่อเรามีปัญญา เข้าถึงความจริงของธรรมชาติ- หลักไตรลักษณ์ (= ปัญญา) และ (๓) ถ้าเป็นคริสต์หรือมุสลิม คือ เราทำหน้าที่เราอย่างดีและมีความศรัทธาอันมั่นคงในพระเจ้า (= ศรัทธา)

ฉะนั้น กล่าวโดยสรุป มี ๓ คำที่อยากฝากไว้ คือ กุศลกรรม ปัญญาและศรัทธา เพราะฉะนั้น คนพุทธ ต้องทำหน้าที่ของเราอย่างสมบูรณ์ และเข้าถึงความจริงธรรมชาติ ฉะนั้นหลักพุทธคือ (๑) ละความชั่วทั้งปวง (๒) ทำความดีในทุกโอกาสที่เหมาะสม และ (๓) ทำจิตให้สงบเบิกบานและผ่องใสด้วยปัญญา

แต่จะเป็นปัญญาตัวไหน คือ ปัญญาแห่งการเข้าถึง อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ปัญญาเกิดขึ้นได้ ๓ ทาง คือ (๑) จากการฟัง อ่านด้วยสมาธิ (สุตมยปัญญา) (๒) การคิด ไตรตรองด้วยสติ (จินตามยปัญญา) หรือ (๓) การทำกรรมฐาน ซึ่งต้องเริ่มจากสมาธิ สมณะ และต่อด้วยวิปัสสนา (ภาวนา) จากการทำจิตให้สงบจนเกิดพลัง สามารถพิจารณาจนเกิดความเข้าใจอย่างถ่องแท้ (ภาวนามยปัญญา)

เพราะฉะนั้น คนพุทธจะวางเฉยได้จะต้องมีกุศลกรรมและปัญญา แต่ถ้าเป็นคริสต์ มุสลิม จะต้อง (๑) มีศรัทธาในพระเจ้า แต่ผู้เดียว (๒) ละความชั่วทั้งปวง และ (๓) ทำความดีในทุกโอกาสที่เหมาะสม

สรุป คนพุทธเน้นปัญญา แต่มุสลิมกับคริสต์เน้นศรัทธา

ถ้าเป็นพุทธให้ลดความทุกข์ที่เกิดจากความติดยึดด้วยปัญญา แต่ถ้าเป็นคริสต์ เป็นมุสลิม จะถอนความติดยึดไปฝากไว้ที่พระเจ้า ซึ่งจะทำให้ความติดยึดในตัวเราน้อยลง เมื่อน้อยลงความทุกข์ก็จะน้อยลง แต่เราจะไปฝากความติดยึดในพระเจ้าได้ เราต้องมีศรัทธา (อุเบกขา = ปัญญา+ ศรัทธา)

นี่คือความเป็นสากลของพรหมวิหารธรรม

ถ้าจะหาธรรมะที่ให้โลกนี้มีสันติสุข สงบสุข ต้องเข้าถึงแก่นที่แท้จริงของพรหมวิหารธรรม
