

ธรรมะก่อนนอน, พระราชสุธี วัดเทวราชกุญชร

นำเสนอเมื่อ : 20 พ.ค. 2552

เมตตาเปลี่ยนศัตรูเป็นมิตร



บันทึกฟังเจริญเมตตาไปในหมู่นิกรสัตว์ทั้งมวล โดยไม่จำกัด
เหมือนมารดาปกป้องรักษาบุตรคนเดียว ยอมเสียสละได้แม้ชีวิต

เมตตา หมายถึง <

ความรัก ความปรารถนาดี มีไมตรีจิตคิดบำเพ็ญประโยชน์ต่อผู้อื่น ปราศจากความอาฆาตพยาบาท
โกรธเคือง

เมตตาทางกายด้วยกริยาท่าทางงดงาม ไบหน้าสายตาแช่มชื่น ทางวาจาด้วยถ้อยคำไพเราะ น่าฟัง
ทางใจแสดงออกด้วยความปรารถนาดี

เมตตา ทำให้จิตใจเยือกเย็นสงบ มีความสุข หากจิตใจขาดเมตตาธรรม จะมีแต่ความเดือดร้อน

ทำให้เกิดความคิดโกรธแค้นขัดเคือง ความคิดเบียดเบียนอิจฉาริษยา เป็นที่สะสมบ่มความทุกข์อยู่ในใจ

เมตตา เป็นธรรมข้อแรกในพรหมวิหารธรรม คือ คุณธรรมของบิดามารดา
หรือผู้ใหญ่ซึ่งเป็นหัวหน้าหมู่มณะ

ผู้ที่มีเมตตาเป็นเสมือนพระพรหม

เมตตา เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในใจเราทุกคน

นอกจากตนเองจะมีเมตตาอยู่แล้ว ยังต้องการจะได้รับเมตตาจากผู้อื่นอีก คือ ปรารถนาดีต่อผู้อื่นแล้ว
ต้องการให้ผู้อื่นมีความรักความปรารถนาดีต่อตนเองบ้าง จึงควรแผ่เมตตาไปยังผู้อื่นสัตว์อื่นอยู่เสมอ ๆ

วิธีแผ่เมตตา คือการมองคนในแง่ดี

เหมือนมารดาบิดาเอ็นดูบุตรธิดา หรือนึกถึงตัวเองว่ารักความสุขเกลียดทุกข์ ฉันทุ

ผู้อื่นสัตว์อื่นก็รักสุขเกลียดทุกข์ ฉะนั้น ดังคำว่า "เอาใจเขามาใส่ใจเรา"

เมื่อนึกอยู่เช่นนี้จะมีเมตตามากขึ้น ความสุขความสงบเกิดขึ้น

การแผ่เมตตา 2 อย่าง คือ

1. แผ่เมตตาโดยเจาะจงผู้ที่อยู่ใกล้ชิด
2. แผ่เมตตาออกไปยังสรรพสัตว์อย่างไม่มีประมาณจำกัด

การแผ่เมตตาไม่ใช่เฉพาะตน และคนซึ่งเป็นที่รัก หรือเฉพาะหมู่คณะของตนเท่านั้น

พระพุทธองค์ทรงสอนให้แผ่เมตตากว้างออกไป เมตตาเปรียบเสมือนน้ำที่จะดับไฟที่เผาใจ

เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตรพึงแผ่เมตตาออกไปทุกทิศ ปรับจิตให้ปราศจากพยาบาทจองเวร

เมื่อทุกคนมีเมตตาต่อกัน ย่อมจะอยู่กันอย่างมีความสุข ความเจริญ

พระพุทธองค์ตรัสว่า "เมตตาเป็นธรรมค้ำจุนโลก"

อำนาจแห่งเมตตาย่อมทำให้คนอยู่ร่วมกันได้อย่างมีความสุข
สมควรอย่างยิ่งที่จะเจริญเมตตาทั้งกายกรรม

วจีกรรม และมโนกรรม ไม่เบียดเบียนข่มเหงกัน ไม่ปรารถนาทุกข์ให้แก่กัน

เมตตา จึงเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสุขทั้งแก่ตน และผู้อื่น

ที่มา: ธรรมะก่อนนอน, พระราชสุธี วัดเทวราชกุญชร