

58

การแผ่เมตตาทำให้ใจเป็นสุข

https://dhamma01.blogspot.com/2016/09/blog-post_19.html

การแผ่เมตตาทำให้ใจเราเป็นสุข

แผ่กระแสแห่งความปรารถนาดีของเรา

ไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ไม่มีประมาณ

ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายอยู่เย็นเป็นสุข

พ้นจากทุกข์โศกโรคภัยพิบัติต่าง ๆ

ใครที่เคยทำให้เราชุ่นข้องหมองใจ ชุ่นมัว

เราก็ให้อภัยเขา ไม่โกรธตอบ

ไม่ผูกโกรธ ไม่ผูกพยาบาท

การผูกโกรธ ผูกพยาบาท
เป็นเหตุให้ใจเราเศร้าหมอง ชุ่นมัว เป็นทุกข์
หลักก็ไม่เป็นสุข ตื่นก็ไม่เป็นสุข
เหมือนคนป่วยอย่างนั้น

11 มีนาคม พ.ศ. 2531

