

# 4

## มาปลูกเมตตาธรรมในใจกันเถอะ

[https://dhamma01.blogspot.com/2016/09/blog-post\\_15.html](https://dhamma01.blogspot.com/2016/09/blog-post_15.html)

เป็นคนซื่อตรง

จะปรารถนาดีกับใคร

ก็ให้ปรารถนาดีอย่างแท้จริง ด้วยความจริงใจ

ไม่ใช่แสร้งทำ หรือมีมายา

ไม่มีเหลี่ยมไม่มีคูกับใครทั้งสิ้น

อยากให้ทุกคนเขามีความสุขจริง ๆ

ให้อภัยก็ให้อภัยกันจริง ๆ

เจอหน้าเขาก็พูดกับเขาก่อนได้

ยิ้มแย้มแจ่มใสกับเขาก่อนได้

นี่คือเมตตาธรรม ที่จะต้องปลูกเข้ามาในใจของเรา

11 มีนาคม พ.ศ. 2531

