



เมตตา คือ จิตที่มีความปรารถนาให้ผู้อื่นมีความสุข องค์กรธรรมได้แก่ อโหสเจตสิก อโหสเจตสิกนี้ท่านให้ความหมายไว้ว่า คือธรรมชาติที่ไม่ประทุษร้ายในอารมณ์ เป็นการไม่ประทุษร้ายทั้งตนเองและผู้อื่นไม่ว่าด้วยกาย วาจา หรือใจ ควรแผ่เมตตาโดยกล่าวสั้นๆ เป็นประจำได้ตลอดเวลา ทุกสถานเท่าที่นึกได้ ว่า "ขอให้ข้าพเจ้าเป็นสุขเป็นสุขเถิด" "ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายโดยไม่มีประมาณเป็นสุขๆ เถิด หากสัตว์เหล่าใดไม่สามารถรับรู้เมตตาที่แผ่ให้นี้ ขอให้เทวดาบอกให้สัตว์เหล่านั้นรับรู้ด้วยเถิด"

การกล่าวแผ่เมตตาจึงต้องแผ่ให้ตนเองก่อนแล้วจึงกล่าวให้ผู้อื่น ที่ยกมานี้เป็นการกล่าวสั้นๆ ไม่ต้องกล่าวเป็นภาษาบาลีก็ได้ หรือจะกล่าวชื่อผู้ที่เราต้องการแผ่เมตตาให้เป็นการเจาะจงก็ได้ การเจริญเมตตานี้เป็นการเจริญภาวนาอย่างหนึ่งซึ่งทำให้ลดละโทสะ ความโกรธ ความเร่าร้อนในอารมณ์ และ ความพยาบาทได้

กรุณา คือจิตที่มีความสงสารสัตว์ที่กำลังได้รับความทุกข์ยากลำบากในขณะนี้ หรือที่กำลังจะได้รับความทุกข์ยากลำบากในอนาคต องค์กรธรรมได้แก่ กรุณาเจตสิก... ฝึกจิตใจให้มีความสงสารผู้อื่นโดยไม่เลือกชั้นวรรณะ ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ใช่สงสารแต่คนที่เรารัก คนในครอบครัว หรือคนใกล้ชิด แต่ตรงกันข้าม...ข้าแต่คนที่ไม่ชอบหรือคนที่ไม่ชอบเรา แม้จะทำใจยากที่จะสงสารศัตรู แต่นั่นเป็นคุณธรรมที่หาไม่ได้อีกแล้วในโลกนี้หากไม่ใช่ในพุทธศาสนา เพราะศาสนาพุทธสอนให้แผ่ความกรุณาไปอย่างไม่มีประมาณแม้แต่สัตว์เล็กสัตว์น้อยก็ไม่เว้น เป็นการละความเบียดเบียนซึ่งเป็นธรรมข้อหนึ่งในทศพิธราชธรรม (อวิหิงสา)...หมายความถึงธรรมของพระมหากษัตริย์ และเป็นคุณธรรมของหัวหน้า-นักปกครอง ตลอดจน...นักการเมือง....

มุทิตา คือจิตที่มีความชื่นชมยินดีต่อผู้ที่กำลังมีความสุขในปัจจุบัน หรือผู้ที่กำลังจะมีความสุขในกาลข้างหน้า องค์กรธรรมได้แก่ มุทิตาเจตสิก ความชื่นชมยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข เมื่อเขาได้ลาภ ยศ สรรเสริญ (แม้จะทราบว่าเป็นของชั่วครว) เราก็พลอยยินดีไปด้วยจากใจจริงใจเราก็เบิกบาน แต่หากขุนข้องหมองใจอิจฉาริษยาเมื่อผู้อื่นได้ดีกว่า นั้นเรียกว่าโดนอกกุศลเจตสิกชื่อว่า "อิสสา" เข้าครอบงำเต็มๆ อิสสาคือความริษยา ความไม่พอใจในคุณความดีหรือสมบัติที่ผู้อื่นมี การเจริญมุทิตาโดยพลอยยินดีกับผู้อื่นเมื่อเขาได้ดี เป็นต้น จึงเป็นการฝึกการลดละอกุศลคือ อิสสา ซึ่งเป็นลูกน้องของโทสะได้เป็นอย่างดี

วิริงรอง

๗ มิย ๕๖

<https://www.facebook.com/notes/วิริงรอง-ทัฬพะรังสี-wirangrong-dabbaransi/เมตตา-กรุณา-มุทิตา-เป็นกุศลธรรมที่ควรกำหนดรู้/469783449773533>