

เมตตารสรม.....รสรมะอายุยืน

ครั้งนี้จะขอขยายความเรื่อง “เมตตารสรม.....รสรมะอายุยืน” ที่เคยเขียนถึงไปบ้างแต่ไม่ได้
อรรถาธิบายอย่างละเอียด เพราะในรสรมะทั้งหลายนั้น เราทุกคนต้องมีคุณรสรมนำชีวิตเพื่อที่จะได้มีสุขภาพที่ดี
และสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างมีความสุข ซึ่งเป็นรากฐานในการมีอายุยืนยาวอย่างมีคุณภาพชีวิตที่
ดี

เมื่อคนเราอายุมากขึ้น หลายต่อหลายคนบ่นเหงา ว้าเหว่ ลูกหลานไม่มีเวลาให้ บางคนเกิดอาการ
ซึมเศร้าจนกระทั่งมีปัญหาทางกายตามมาอันเนื่องมาจากจิตใจที่เศร้าหมองหดหู่

สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้จะไม่เกิดขึ้นเลยถ้ามี “เมตตารสรม” เพราะคำว่า “เมตตา” นั้นหมายถึง “ การทำ
ให้ผู้อื่นมีความสุข” และคำว่าผู้อื่นนั้นอาจจะเป็นคนที่เรารัก คนที่เรารู้สึกเฉยๆ หรืออาจจะหมายถึงคนที่เรา
อาจจะไม่ค่อยชอบใจเท่าไร

ถ้าเราเรียนรู้ที่จะมีความรักความเมตตาต่อทุกคนแล้ว คนรอบข้างก็จะกลายเป็นคนที่เรารัก.....ส่วน
เขาจะรักเราหรือเปล่านั้นเป็นเรื่องของเขา

การที่เรารักใคร่สักคนหนึ่งนั้น.....คนที่มีความสุขก็คือตัวเรา

และคนที่เรารักนั้นถ้าเขามีความเข้าใจในความรักของเราเขาก็จะมีความสุขเช่นกัน

ส่วนคนที่มีความไม่พึงพอใจ ไม่ถูกใจ ไม่ชอบใจ อิจฉาริษยา ฯลฯ นั้นจิตใจของพวกเขาที่
ปราศจากความรักความเมตตาก็ย่อมจะทำให้เกิดการหลังสารแห่งความทุกข์ที่เรียกว่า “แอดรีนาลิน” ออกมา ที่
เมื่อออกมาเป็นเวลานานๆและต่อเนื่องแล้วก็จะย่อมจะมีผลต่อร่างกายทำให้เกิดความดันโลหิตสูง หัวใจทำงาน
ผิดปกติ นอนไม่หลับ ฯลฯ ซึ่งจะมีผลร้ายมากมายที่จะตามมาในภายหลัง

ส่วนคนที่ใช้ชีวิตอยู่ด้วยความรักความเมตตานั้นก็จะเกิดความสุขที่ได้ทำสิ่งที่ดีๆให้คนที่เรารักโดยไม่ได้
หวังอะไรตอบแทน เนื่องจากแท้ที่จริงแล้วความสุขที่เกิดจากการให้นั้นมากมายกว่าความสุขที่เกิดจากการรับ
เสมอ

ถ้ามีแต่รอรับความรักจากผู้อื่น..... “ไม่ได้” ก็เกิดความสุข

แต่ผู้ที่ให้ความรักความเมตตาต่อคนอื่นนั้น.....ได้ความสุขทันทีที่ได้ให้สิ่งที่ดีๆกับคนที่เรารักไป

ความสุขที่เกิดจากความเมตตาอยากให้คนที่เรารักเป็นสุขนั้นคือ.....ปิติสุข



เมื่อเกิดความปิติสุขขึ้นร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขที่เรียกว่า “เอ็นโดฟิน” ออกมาทำให้เกิดการผ่อนคลาย นอนหลับสนิท ซึ่งก็จะทำให้นาฬิกาชีวิตเป็นปกติ และตื่นขึ้นมาด้วยความสดชื่นกระปรี้กระเปร่า

เนื่องจากในช่วงเวลาที่คนเรานอนหลับนั้นจะเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่างๆที่จะช่วยป้องกันการแก่ชราออกมา คนที่นอนหลับสนิทตื่นเช้าขึ้นมาจึงมีพลังชีวิตที่เต็มเปี่ยม สดใสและสดชื่นพร้อมที่จะออกไปปฏิบัติหน้าที่การทำงานให้ประสบความสำเร็จ

สองปีกมีชีวิตด้วยความเมตตาตั้งแต่ตื่นเช้าขึ้นมาไม่ว่าจะเป็นคนนับถือศาสนาใดก็สามารถที่จะตั้งจิตสมาธิแผ่เมตตาตั้งแต่เช้าได้ ตั้งจิตอธิษฐานขอได้ออกไปทำความดี ทำสิ่งที่มีคุณประโยชน์ต่อคนรอบข้าง ต่อครอบครัว ต่อสังคม ตั้งจิตอธิษฐานขอให้เจอบุคคลดีที่จะมาทำกิจกรรมร่วมกันที่จะเป็นประโยชน์และนำความสุข ความเจริญมาสู่หมู่คณะ.....

.....แล้วตั้งจิตขอให้คนที่ไม่ดี ที่จะมาทำร้ายหรือจะมาก่อทวน ขอให้อย่าได้มาเจอกันหรือมีใครมาช่วยเหลือกันออกไปจากชีวิต จิตใจก็จะเกิดความสงบสุข ถึงแม้เจอแต่ใจที่ไม่ได้คิดร้ายที่ย่อมจะทำให้ตัวตนของเรามีความสงบมากขึ้น แต่ไม่ต้องหลั่งสารทุกข์หรือแอดรีนารินที่น่าจะพอแล้ว

เมื่อเราได้ออกไปทำงานด้วยจิตที่มั่นคงอยากทำให้ทุกคนมีสิ่งที่ดีงามร่วมกันแล้ว ผลแห่งความดีหรือกุศลกรรมที่ได้กระทำร่วมกันนั้นที่ย่อมจะติดตัวของเรากลับบ้านทำให้คนในครอบครัวของเราได้รับรู้ถึงสิ่งที่ดีๆในตัวของเรา ก็ย่อมจะนำความสงบสุขร่มเย็นมาสู่ทุกคนในครอบครัวอันเป็นที่รักของเรา

ก่อนจะเข้านอนก็ควรที่จะแผ่เมตตาขอให้สิ่งที่ดีงามและกุศลกรรมที่ได้กระทำในวันนั้นจงตกแก่ผู้มีพระคุณไม่ว่าจะเป็นบุพการีทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่และที่ได้ล่วงลับไปแล้ว รวมทั้งคนที่ดีๆทั้งหลายที่ได้ผ่านเข้ามาในชีวิต ผลจากการที่เราได้แผ่เมตตาอยากให้คนที่เรารักเป็นสุขนั้นที่ย่อมจะนำเอาความสุขสงบมาสู่ตัวของเราทำให้นอนหลับสนิท

ขอย้ำเตือนอีกครั้งว่า..... “การนอนหลับสนิทนั้นเป็นรากฐานของการมีสุขภาพดีและอายุยืนยาว”

