

พร 4 ประการ...สร้างภูมิทัศน์ให้ครอบครัว

นำเสนอเมื่อ : 24 พ.ค. 2552

วันนี้นำพร 4 ประการของท่าน ว. วชิรเมธี มาฝาก เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันทางใจ ป้องกันครอบครัวไม่ให้อ่อนแอค่ะ.....



อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่าหลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง

"กิเลสฟุ้งหวัมไหว ยังไม่รู้จักตัวอีก" คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส "จิตประภัสสร" ฉะนั้นจงมองคน มองโลกในแง่ดี "แม่ในสิ่งที่เห็นทุกข งามมองเป็น ก็เป็นสุข"



อย่ามัวแต่คิดริษยา

"แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน" คนเราต้องมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า "เจ้ากรรมนายเวร" ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้อง ถอดถอน ความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น "ไฟสุมขอน" (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก่อน เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แผ่เมตตา"



อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดทำ "ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น" มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพรวดแบกเครื่องเคราต่าง ๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย

ส่วนความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันเสีย "อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มากரிบปัจจุบัน" และ"อยู่กับปัจจุบันให้เป็น" ใ้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี "สติ" กำกับตลอดเวลา



อย่าฟังเพราะไม่รู้จักพอ

"ตัณหา" ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่ เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอ้อมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอ้อมด้วยเชื้อ

ธรรมชาติของตัณหา คือ "ยิ่งเต็มยิ่งไม่เต็ม" ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่คุณค่าเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คืออะไร คือ วัสดุเวลา ไม่ใช่มีไว้ใส่เพื่อความโก้หรู

ส่วนคุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือ คืออะไร คือไว้สื่อสาร แต่องค์ประกอบอื่นๆ ที่เสริมมาไม่ใช่ คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์ เราต้องถามตัวเองว่า "เกิดมาทำไม"

"คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน" ตามหา "แก่น" ของชีวิตให้เจอ คำว่า "พอดี" คือถ้า "พอ" แลแล้วจะ"ดี" รู้จัก "พอ" จะมีชีวิตอย่างมีความสุข

ขอให้กำลังใจทุกคนและทุกครอบครัวค่ะ.....