

คนเรา..อย่าคิดว่าตัวดี..คอยตำหนิคนอื่น..อ่านตรงนี้แล้วจะตาสว่าง..>>

นำเสนอเมื่อ : 2 มิ.ย. 2552



.....เมื่อคุณมีอาการเช่นนี้..น่าเป็นห่วง...นะครับ...
เห็นที่จะต้อง..ทำตัวใหม่ให้มีเสน่ห์กว่าที่เคย..ลองดูนะครับ..

1.เมตตา

รู้สึกสงสารผู้อื่น เอ็นดูผู้อื่นอยู่เสมอ แม้ใครจะด่าจะว่า หรือใครจะมาทำร้าย
ก็ยังนึกเอ็นดูสงสารในคนเหล่านั้น หากมีศัตรู
ก็คิดกับศัตรูตั้งมนุษยที่นาสงสารคนหนึ่งที่ยังเวียนว่ายตายเกิดหาที่สุดไม่ได้

มองศัตรูด้วยสายตาที่เอ็นดูตั้งสายตาของมารดาแลดูบุตร
สิ่งนี้จะทำให้ท่านมีแววตาเป็นประกายดูงดงาม และพลังทำให้คนที่คิดร้ายหรือศัตรูต่างๆเปลี่ยนใจมาคิดดีต่อเรา
ไปที่ไหนคนก็รักใคร่ อยากใกล้ชิด แมวจะเพ็งรูจักกันก็ตาม เพราะกระแสพลังของความเมตตา
มีพลังมากที่สุดในโลกใบนี้ เมตตาธรรม คำจุนโลก

2.กรุณา

ยื่นมือช่วยเหลือผู้ประสบทุกข์ ช่วยเหลือแม้กระทั่งศัตรู ช่วยแม้กระทั่งไม่ทำให้ศัตรูโกรธเรา
ช่วยไม่ให้เค้าผลอกอกกรรมกับเรา **เค้าดูมาก็ไม่ด่าตอบ** เพื่อช่วยให้เค้าไม่มีเวรกับเรา เห็นขอทาน
หรือคนที่เดือดร้อนก็ช่วยเหลือแบบไม่ต้องตระหนี่

พระพุทธองค์สอนให้ทำทาน เพื่อลดความตระหนี่ในตัว และเผื่อแผ่ช่วยเหลือกันและกัน
เป็นการทำบุญซึ่งถือว่าเป็นอริยทรัพย์ตามติดไปภพหน้าได้ทุกภพ

ท่านจะดูมีสง่าราศี **แม้แต่หมายังไม่กล้ากัด** มีแต่เดินตามกระดิกหาง หรือคนเจอหน้าก็รักใคร่
ไปที่ไหนคนก็อยากเสวนาด้วย

3.มุทิตา

ยินดีในสิ่งที่ผู้อื่นมี ยินดีในสิ่งที่ผู้อื่นเป็น ใครจะได้ดีกว่าเราก็ยินดีกับเค้า เค้าทำความดีเราก็อนุโมทนา
ไม่อิจฉาริษยา ไม่ไปนินทาให้ร้ายเค้า ไม่หมั่นใส่หรือนอยเนื้อต่ำใจใดๆ

ใครที่ว่าเราก็ยินดีในเสียงที่ด่าเข้ามา เสียงนินทาเราก็ยินดีที่เค้าได้นินทาเราไป เพราะ**แสดงว่าเราได้เคยทำกรรมกับเขามาก่อน** เราจึงต้องมาโดนด่าในวันนี้ ส่วนที่เราต้องยินดีนั้นก็เพราะว่าเราได้มีโอกาสได้ชดใช้กรรมแล้ว เป็นเรื่องน่ายินดีอย่างยิ่งที่ได้มีโอกาสชดใช้กรรมให้หมดไปโดยไม่เกิดการจองเวรกัน และได้บุญเพิ่มขึ้นอีกอย่างหนึ่งคือ อภัยทาน นี่เป็นการทำให้เรายินดีนอมนับแม่แต่คำด่าคำตีดินนินทา

ยินดีที่ผู้อื่นดีกว่าเรา **ยินดีที่เราไม่มีวันจะเก่งเหมือนใคร** พอใจที่เกิดมาแบบนี้ แล้วท่านจะมีเสน่ห์มาก จะมีความมั่นใจในตัวเอง และสีหน้าสว่างไสว ความหมองจะไม่มี

4.อุเบกขา

ระลึกเสมอว่า ไม่มีอะไรเป็นตัวเป็นตนอย่างแท้จริง เขาก็มีสิทธิ์ที่จะเลวหรือดี เขาก็ยังเวียนว่ายตายเกิดเหมือนเรา เขาทำอะไรมา ท่านก็วางเฉย อย่าไปเอามาเก็บจนปั่นป่วนใจ

มีใจเป็นกลาง ใครมาพูดอะไรกระทบใจ ก็ทำใจเฉยๆไว้ เหมือนสายลมโชยที่พัดคลอใบหู ไม่มีแก่นสารใดๆให้มาทำร้ายใจเราได้

ใครทำอะไรมาก็**วางเฉย** เพราะ**เชื่อในกรรมว่า กรรมจะจัดสรรผลกรรมได้ยุติธรรมที่สุด** ความทุกข์ที่แท้จริงคือทุกข์ที่ต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่รู้จักจบสิ้น ดังนั้นแค่ใครด่าว่าเรานั้นเป็นเรื่องจิบๆ ฆ่าๆ ให้วางเฉยชะ

ความทุกข์เล็กน้อยๆจะทำอะไรเราไม่ได้เลย มองความทุกข์พวกนั้น ให้เล็กน้อยเหมือนสายลมโชยผ่านสลายไป เรื่องที่ต้องทำคือเรื่องตัวเอง ว่าทำอย่างไร ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก

ไม่ต้องไปยุ่งเรื่องคนอื่นไม่ต้องไปแก้นิสัยใคร
(ลำพังนิสัยตัวเองยังแก้ไม่ได้)ไม่ต้องไปเก็บคำพูดหรือการกระทำคนอื่นมาจ้องจับผิดหรือตีโพยตีพาย หรือเอามาใส่ใจจนเจ็บขามวันขามคืน แล้วท่านจะมีเสน่ห์มาก ใครเห็นใครรัก เวลาดวงตกก็จะมีหน้าเหมือนคนอื่นนี่คือ**พลังของอุเบกขา...!!**





Get this comment at www.hostdrjack.com