

## 4 อย่า... เพื่อชีวิตมีสุข

นำเสนอเมื่อ : 2 ก.ย. 2552

ถ้าอยากมีความสุข ให้เลี้ยง 4 อย่า ต่อไปนี้...

### 1. อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง " **กิเลสพุ่มหัว ยังไม่รู้จักตัวอีก**" คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส "จิตประภัสสร" ฉะนั้น จงมองคน มองโลกในแง่ดี

" แม้ในสิ่งที่เห็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็เป็นสุข"

### 2. อย่ามัวแต่คิดริษยา

" **แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน**" คนเราต้องมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า "จาคกรรมนายเวร" ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอนความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น "ไฟสุมขอน" (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก่อน

เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แผ่เมตตา" หรือ ชื่อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยาแล้วปล่อยให้ลอยไป

### 3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดย้ำทำ " **ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น**"

มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ " **อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มากริบปัจจุบัน**" " **อยู่กับปัจจุบันให้เป็น**" ใ้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี "สติ" กำกับตลอดเวลา

### 4. อย่าฟังเพราะไม่รู้จักพอ

" ตัณหา" ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่ เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอิมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอิมด้วยเชื้อธรรมชาติของตัณหา คือ " **ยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม**"

ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่ คุณค่าเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คืออะไร คือ วัสดุเวลา ไม่ใช่มีไว้ ใส่เพื่อความโก้หรู คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือ คืออะไร คือ วัสดุสื่อสาร แต่ต้องประกอบอื่นๆ

ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์

เราต้องถามตัวเองว่า "เกิดมาทำไม" "คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน" ตามหา "แก่น" ของชีวิตให้เจอ

ขอบคุณข้อมูลจากทำดีต่อเน็ต(รั้มมทินน์)