

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 "เจ้ากรรมนายเวร" ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอนความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น "ไฟสุมขอน" (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก้อน

เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แผ่เมตตา" หรือ ชื่อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยาแล้วปล่อยให้ลอยไป

3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดย้ำทำ "ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น"

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

4. อย่าฟังเพราะไม่รู้จักพอ

"ตัณหา" ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่ เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอิมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอิมด้วยเชื้อธรรมชาติของตัณหา คือ "ยิ่งเต็มยิ่งไม่เต็ม"

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

ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์

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

ขอบคุณข้อมูลจากทำดีต่อเน็ต(รั้มมทินน์)