

## 4 อย่า... เพื่อชีวิตมีสุข

นำเสนอเมื่อ : 4 ต.ค. 2552

ถ้าอยากมีความสุขในชีวิต ก็หลีกเลี่ยง 4 อย่าให้ไกลๆค่ะ มีอะไรบ้างมาดูกัน

### 1. อย่าเป็นนักจับผิด

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

"แม้ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็เป็นสุข"

### 2. อย่ามัวแต่คิดริษยา

"แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน" คนเราต้องมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า "เจ้ากรรมนายเวร" ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้อง ถอดถอนความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น "ไฟลุมขอน" (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก่อน

เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แผ่เมตตา" หรือ ชื่อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล่อยให้ลอยไป

### 3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดย้ำทำ "ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น"

มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปถวาย ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ "อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มากัดปัจจุบัน" "อยู่กับปัจจุบันให้เป็น" ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี "สติ" กำกับตลอดเวลา

### 4. อย่าพังเพราะไม่รู้จักพอ

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

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

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

ขอบคุณข้อมูลจากทำดีต่อเน็ต(รั้มมทินันท์)