

គម្រោងទីនេះ 90%..... គម្រោងខ្លួន 10%

ដំឡើងថ្ងៃទី : 5 ត.ក. 2552

ពរះអាជារីសែនគម្រោងក្នុងរៀងរាល់គម្រោង

ដោយ ពរះអាជារីមិត្តូវ កវេសកែ

ឯកសារនេះ គឺជាបញ្ជីរបាយការណ៍ និងរបាយការណ៍ របស់គម្រោងទីនេះ

លេខភាព : FW

អាជីវកម្ម (ពរះពិនិត្យ នាមពេល) នៅក្នុង

" នរោត្តមាត្រាទីនេះ 90 % គួរការងារ 10 % "

គម្រោងទីនេះ គឺជាបញ្ជីរបាយការណ៍ និងរបាយការណ៍ របស់គម្រោងទីនេះ

ការងារទាំងអស់ គួរការងារ 10 %

គួរការងារ 90 % គួរការងារ 10 %

ដើម្បីបង្កើតរបាយការណ៍ និងរបាយការណ៍ របស់គម្រោងទីនេះ

គម្រោងទីនេះ គឺជាបញ្ជីរបាយការណ៍ និងរបាយការណ៍ របស់គម្រោងទីនេះ

ธรรมชาติของจิตใจมันเข้าข้างตัวเอง

โบราณพูดว่า เรามักจะเห็น ความผิดของคนอื่นเท่ากับเรา ความผิดของตนเองเท่ารู้เข้ม

มันเป็นความจริงอย่างนั้นด้วย เราจึง ต้องระวังความรู้สึกนิ่งคิดของตัวเองให้มากๆ

เห็นความผิดของคนอื่น ให้หารด้วย 10

เห็นความผิดตัวเอง ให้คุณด้วย 10

จึงจะใกล้เคียงกับความจริงและยุติธรรม

เพราะเหตุนี้เราจะ ต้องพยายามมองแนวีของคนอื่นมากๆ

และทำหนนิติเตียนตัวเองมากๆ

แต่ถึงอย่างไร เรายังเข้าข้างตัวเองนั้นแหละ

พยายามอย่าสนใจการกระทำ การปฏิบัติของคนอื่น

ดูตัวเอง สนใจแก้ไขตัวเองนั้นแหละมากๆ

เช่น เข้าครัวเห็นเต็กทำอะไรไม่ถูกใจ

แล้วก็เกิดอารมณ์ร้อนใจ

ยังไง ต้องบอกให้เข้าแก้ไขอะไรรอ กอก

รับแก้ไข ระงับอารมณ์ร้อนใจของตัวเองเสียก่อน

เห็นอะไร คิดอะไร รู้สึกอย่างไร ก็สักแต่ว่า ใจเย็นๆ ไว้ก่อน

ความเห็น ความคิด ความรู้สึกก็ไม่แน่ ไม่แน่

อาจจะถูกก็ได้ อาจจะผิดก็ได้

เราอาจจะเปลี่ยนความเห็นก็ได้

สักแต่ว่า สักแต่ว่า ใจเย็นๆ ไว้ก่อน ยังไม่ต้องพูด

ดูใจเราก่อน สอนใจเราก่อน หัดปล่อยวางก่อน

เมื่อจิตสงบแล้ว เมื่อจิตปกติแล้ว

จึงค่อยพูด จึงค่อยออกความเห็น

พูดด้วยเหตุ ด้วยผล ประกอบด้วยจิตเมตตากรุณา

ขณะมีอารมณ์อย่าเพิ่งพูด

ทำให้เสียความรู้สึกของผู้อื่น

ทำให้เสียความรู้สึกของตัวเอง

ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร

มักจะเสียประโยชน์ช้าไป

เพราะฉะนั้น อยู่ที่ไหน อยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน

ก็สงบๆ ไม่ต้องดูคนอื่นว่าเข้าทำผิดๆ ๆ

ดูแต่ตัวเรา ระวังความรู้สึก ระวังอารมณ์ของเราเองให้มากๆ

พยายามแก้ไข พัฒนาตัวเรา นั่นแหล่ะ

เห็นอะไรชอบ ไม่ชอบ ปล่อยไว้ก่อน

เรื่องของคนอื่น พยายามอย่าให้เข้ามาที่จิตใจเรา

ถ้าไม่ระวัง ก็จะยุ่งกับเรื่องของคนอื่นไปเรื่อยๆ

หาเรื่องอยู่อย่างนั้น เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้มาเป็นเรื่องของเรามาก

มีแต่ยินดี ยินร้าย พ่อใจ ไม่พ่อใจ ทั้งวัน

อารมณ์มาก จิตไม่ปกติ ไม่สบาย ทั้งวันๆ ก็หมดแรง

ระวังนะ

พยายามตามดูจิตของเรา รักษาจิตของเราให้เป็นปกติให้มาก

ใจจะเป็นอะไร ใจจะทำอะไร ดีหรือไม่ดี เรื่องของเขาก็

แม้เขากำลังทำกับเรา ว่าเรา..... ก็เรื่องของเขาก็

อย่าเอามาเป็นอารมณ์

อย่าเอามาเป็นเรื่องของเรา

ดูใจเราบ่นๆแหล่ะ

พัฒนาตัวเองบ่นๆแหล่ะ

ทำใจเราให้ปกติ สมัยๆ มากๆ

หัด - ฝึก ปล่อยวาง บ่นๆเอง

ไม่มีอะไรหักออก

ไม่มีอะไรสำคัญกว่าการตามรักษาจิตของเรา

คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข