

## คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข ...อย่ายุ่งกับเรื่องของคนอื่น

นำเสนอเมื่อ : 8 ต.ค. 2552

**\*\*พระอาจารย์มิตซูโอะ คเวสโก สอนคนชอบยุ่งกับเรื่องของคนอื่นให้ "ดูตัวเองมาก ๆ"**

**อย่ายุ่งกับเรื่องของคนอื่น** ภาวนามาก ๆ ดูตัวเองมาก ๆ หลวงพ่อชา (พระโพธิญาณเถระ) บอกว่า "ธรรมดาเราดูแต่คนอื่น 90% ดูตัวเองแค่ 10% คือคอยดูแต่ความผิดของคนอื่น เพ่งโทษคนอื่น คิดแต่จะแก้ไขคนอื่น"

กลับเสียใหม่นะ ดูคนอื่นเหลือไว้ 10% ดูเพื่อศึกษาว่า เมื่อเขาทำอย่างนั้น คนอื่นจะรู้สึกอย่างไร เพื่อเอามาสอนตัวเองนั่นแหละ ดูตัวเอง พิจารณาตัวเอง 90% จึงเรียกว่าปฏิบัติธรรมอยู่

ธรรมชาติของจิตใจมันเข้าข้างตัวเอง โบราณพูดว่า เรามักจะเห็น ความผิดของคนอื่นเท่าภูเขา ความผิดของตนเองเท่ารูเข็ม มันเป็นความจริงอย่างนั้นด้วย เราจึงต้องระวังความรู้สึกนึกคิดของตัวเองให้มาก ๆ

เห็นความผิดของคนอื่น ให้หารด้วย 10 เห็นความผิดตัวเอง ให้คูณด้วย 10 จึงจะใกล้เคียงกับความจริงและยุติธรรม เพราะเหตุนี้เราจะต้องพยายามมองแง่ดีของคนอื่นมาก ๆ และตำหนิติเตียนตัวเองมาก ๆ แต่ถึงอย่างไร เราก็ยังเขาข้างตัวเองนั่นแหละ

พยายามอย่าสนใจการกระทำ การปฏิบัติของคนอื่น ดูตัวเอง สนใจแก้ไขตัวเองนั่นแหละมาก ๆ เช่น เข้าครัวเห็นเด็กทำอะไรไม่ถูกใจ แล้วก็เกิดอารมณ์รอนใจ ยังไม่ต้องบอกให้เขาแก้ไขอะไรหรือ รีบแก้ไข ระวังอารมณ์รอนใจของตัวเองเสียก่อน เห็นอะไร คิดอะไร รู้สึกอย่างไร ก็สักแต่ว่า ใจเย็น ๆ ไวก่อน ความเห็น ความคิด ความรู้สึกก็ไม่แน ..... ไม่น่า อาจจะถูกก็ได้ อาจจะผิดก็ได้ เราอาจจะเปลี่ยนความเห็นก็ได้ สักแต่ว่า.....สักแต่ว่า.....ใจเย็น ๆ ไวก่อน ยังไม่ต้องพูด

ดูใจเราก่อน สนใจเราก่อน หัดปล่อยวางก่อน เมื่อจิตสงบแล้ว เมื่อจิตปกติแล้ว จึงค่อยพูด จึงค่อยออกความเห็น พูดด้วยเหตุ ด้วยผลประกอบด้วยจิตเมตตากรุณา ขณะมีอารมณ์อย่าเพิ่งพูด ทำให้เสียความรู้สึกของผู้อื่น ทำให้เสียความรู้สึกของตัวเอง ไม่เกิดประโยชน์เท่าที่ควร มักจะเสียประโยชน์เข้าไป

เพราะฉะนั้น อยู่ที่ไหน อยู่ที่วัด อยู่ที่บ้าน ก็สงบ ๆ ๆ ไม่ต้องดูคนอื่นว่าเขาทำผิด ๆ ๆ ดูแต่ตัวเรา ระวังความรู้สึก ระวังอารมณ์ของเราเองให้มาก ๆ พยายามแก้ไข พัฒนาตัวเรา ..... นั่นแหละ

เห็นอะไรชอบ ไม่ชอบ ปล่อยไว้ก่อน เรื่องของคนอื่น พยายามอย่าให้เข้ามาที่จิตใจเรา ถ้าไม่ระวัง ก็จะยุ่งกับเรื่องของคนอื่นไปเรื่อย ๆ หาเรื่องอยู่อย่างนั้น เอาเรื่องโน้นเรื่องนี้มาเป็นเรื่องของเราหมด มีแต่ยินดี ยินร้าย พอใจ ไม่พอใจ ทั้งวัน อารมณ์มาก จิตไม่ปกติ ไม่สบาย ทั้งวัน ๆ ก็หมดแรง

ระวังนะ.....พยายามตามดูจิตของเรา รักษาจิตของเราให้เป็นปกติให้มาก ใครจะเป็นอะไร ใครจะทำอะไร ดีหรือไม่ดี เรื่องของเขา แม่เขาจะทำกับเรา ว่าเรา..... ก็เรื่องของเขา อย่าเอามาเป็นอารมณ์ อย่าเอามาเป็นเรื่องของเรา

ดูใจเรานั้นแหละ พัฒนาตัวเองนั้นแหละ ทำใจเราให้ปกติ สบาย ๆ มาก ๆ หัด - ฝึก ปล่อยวาง นั่นเอง ไม่มีอะไรหรอก ไม่มีอะไรสำคัญกว่าการตามรักษาจิตของเรา

คิดดี พูดดี ทำดี มีความสุข

ที่มา [www.jitdrathanee.com/](http://www.jitdrathanee.com/)