

ทำ 4 ข้อ ก็สุขได้

นำเสนอเมื่อ : 18 ธ.ค. 2552

การบรรยายธรรมะโดยท่าน ว.วชิรเมธี ท่านได้ให้พร 4 ข้อ ดังนี้

1. อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง 'กิเลสพุก่ท่วมหัว ยังไม่รู้จักตัวอีก' คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส 'จิตประภัสสร' ฉะนั้น จงมองคน มองโลกในแง่ดี 'แม่ในสิ่งที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็เป็นสุข '

2. อย่ามัวแต่คิดริษยา

'แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน'

คนเราต้องมี พรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า 'เจ้ากรรมนายเวร' ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอน ความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น 'ไฟสุ่มซอน' (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก่อนเราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี 'แม่เมตตา' หรือ ชื่อโคลมลอยมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล อยไหลลอยไป

3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดยึดทำ 'ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น'

มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร่อมแบกเครื่องภาระต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วยความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ 'อย่าปล่อยใจจมมิดแห่งอดีต มากริตปัจจุบัน ' อยู่กับปัจจุบันให้เป็น ' ใ้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี 'สติ' กำกับตลอดเวลา

4. อย่าฟังเพราะไม่รู้จักพอ

· **ตัณหา** ที่มีปัญหา คือ **ความโลภ** ความอยากที่เกินพอดี
เหมือนทะเลไม่เคยอิ่มด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอิ่มด้วยเชื้อ **ธรรมชาติของตัณหา** คือ
'ยิ่งเต็มยิ่งไม่เต็ม' ทุกอย่างต้องดู 'คุณค่าที่แท้จริง' ไม่ใช่ คุณค่าเทียม เช่น
คุณค่าที่แท้ของนาฬิกาคืออะไร ? คือไวดูเวลาไม่ใช่ใส่เพื่อความโก้หรู
คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือคืออะไร ? คือไว้อสื่อสาร แต่องค์ประกอบอื่นๆ
ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้จริงของโทรศัพท์ เราต้องถามตัวเองว่า 'เกิดมาทำไม'
คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน ตามหา 'แก่น' ของชีวิตให้เจอ

คำว่า 'พอดี' คือ ถ้า 'พอ' แล้วจะ 'ดี' รู้จัก 'พอ' จะมีชีวิตอย่างมีความสุข