

พร 4 ข้อ ของว.วชิรเมธี

นำเสนอเมื่อ : 28 มี.ค. 2552

จากผู้ที่ได้ไปนั่งฟังการบรรยายธรรมะโดยท่าน ว.วชิรเมธี
ท่านได้ให้พร 4 ข้อ ดังนี้

1. อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง 'กิเลสพุ่มท้วมหัว ยังไม่รู้จักตัวอีก' คนที่ชอบจับผิด จิตใจจะหม่นหมอง ไม่มีโอกาส 'จิตประภัสสร' ฉะนั้น จงมองคนมองโลกในแง่ดี 'แม้อะไรที่เป็นทุกข์ ถ้ามองเป็น ก็เป็นสุข'

2. อย่ามัวแต่คิดริษยา

'แข่งกันดี ไม่ดีสักคน ผลัดกันดี ได้ดีทุกคน'

คนเราต้องมีพรหมวิหาร 4 คือ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา

คนที่เราริษยาเป็นการส่วนตัว มีชื่อว่า 'เจ้ากรรมนายเวร' ถ้าเขาสุข เราจะทุกข์ ฉะนั้น เราต้องถอดถอน

ความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น 'ไฟสุมนอน' (ไฟเย็น) เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก่อน

เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี 'แผ่เมตตา' หรือ ช้อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล่อยให้ลอยไป

3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการยึดติดยึดทำ 'ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น'

มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขาพร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ 'อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มากริตปัจจุบัน'

'อยู่กับปัจจุบันให้เป็น' ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี 'สติ' กำกับตลอดเวลา

4. อย่าฟังเพราะไม่รู้จักพอ

· **ตัณหา** ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอิมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอิมด้วยเชื้อ ธรรมชาติของตัณหา คือ 'ยิ่งเต็มยิ่งไม่เต็ม'

ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่ คุณค่าเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คืออะไร คือ วัสดุเวลาไม่ซึมมีไว้ใสเพื่อความโก้หรู

คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือ คืออะไร คือไว้สื่อสาร แต่องค์ประกอบอื่นๆ ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์

เราต้องถามตัวเองว่าเกิดมาทำไม 'คุณค่าที่แท้จริงของการเกิดมาเป็นมนุษย์อยู่ตรงไหน' ตามหา 'แก่น' ของชีวิตให้เจอ

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