

## พร 4 ข้อ ท่าน ว.วิษณเมธี

นำเสนอเมื่อ : 28 เม.ย. 2552

การบรรยายธรรมะโดยท่าน ว.วิษณเมธี ผมเคยฟังท่านมาหลายครั้ง บางครั้งเปิดทีวีเจอท่าน ก็ต้องหยุดดูก่อนรายการอื่นๆ หลีกไป ผมชอบฟังท่านมาก ท่านบรรยายได้จับใจจริงๆ ท่านได้ให้พร 4 ข้อ อยากรายทอดต่อ ดังนี้...  
\*\*\*

### 1. อย่าเป็นนักจับผิด

คนที่คอยจับผิดคนอื่น แสดงว่า หลงตัวเองว่าเป็นคนดีกว่าคนอื่น ไม่เห็นข้อบกพร่องของตนเอง "กิเลสฟุ้งท่วมหัว 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 เราต้องถอดถอนความริษยาออกจากใจเรา เพราะไฟริษยา เป็น "ไฟสุ่มซอน" (ไฟเย็น)

เราริษยา 1 คน เราก็มีทุกข์ 1 ก้อน เราสามารถถอดถอนความริษยาออกจากใจเราโดยใช้วิธี "แม่เมตตา" หรือ ชื่อโคมมา แล้วเขียนชื่อคนที่เราริษยา แล้วปล่อยให้ลอยไป

### 3. อย่าเสียเวลากับความหลัง

90% ของคนที่ทุกข์ เกิดจากการย่ำคิดย่ำทำ "ปล่อยไม่ลง ปลงไม่เป็น"

มนุษย์ที่สลัดความหลังไม่ออก เหมือนมนุษย์ที่เดินขึ้นเขา พร้อมแบกเครื่องเคราต่างๆ ไว้ที่หลังขึ้นไปด้วย

ความทุกข์ที่เกิดขึ้นแล้ว จงปล่อยมันซะ "อย่าปล่อยให้คมมีดแห่งอดีต มากัดปัจจุบัน"  
"อยู่กับปัจจุบันให้เป็น"

ให้กายอยู่กับจิต จิตอยู่กับกาย คือมี "สติ" กำกับตลอดเวลา

### 4. อย่าฟังเพราะไม่รู้จักพอ

"ตัวตน" ที่มีปัญหา คือ ความโลภ ความอยากที่เกินพอดี เหมือนทะเลไม่เคยอ้อมด้วยน้ำ ไฟไม่เคยอ้อมด้วยเชื้อ ธรรมชาติของตัวตน คือ "ยิ่งเติมยิ่งไม่เต็ม"

ทุกอย่างต้องดูคุณค่าที่แท้ ไม่ใช่ คุณค่าเทียม เช่น คุณค่าที่แท้ของนาฬิกา คืออะไร คือไวดูเวลาไม่ใช่มีไวดูใส่เพื่อความโก้หรู คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์มือถือ คืออะไร คือไวสื่อสาร แตะกดประกอบอื่นๆ ที่เสริมมาไม่ใช่คุณค่าที่แท้ของโทรศัพท์

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

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

สุดยอดจริงๆ ครับ ฟังแล้วทำให้คิดอะไรได้หลายอย่าง ท่านคิดเหมือนผมไหมครับ?