

กลยุทธ์

๑๑

ความอัจฉรา



เฝ้าดูอารมณ์



เมื่อเกิดการเปรียบเทียบ ➡



ให้เราเฝ้าดูอารมณ์



ฝึกเอาชนะความเป็นอัตตา
ของตัวเอง มองทุกอย่าง
ด้วยสติปัญญา



เมื่อเราเผชิญหน้าอย่างมีปัญญา
โดยไม่คิดปรุงแต่งอารมณ์ในทางลบ
ความรู้สึกจะค่อย ๆ จางลงไปเอง

เพราะความอิจฉาไม่ใช่ความผิดร้ายแรง
ใครก็เกิดความรู้สึกอิจฉาได้หากยังไม่หมดกิเลส

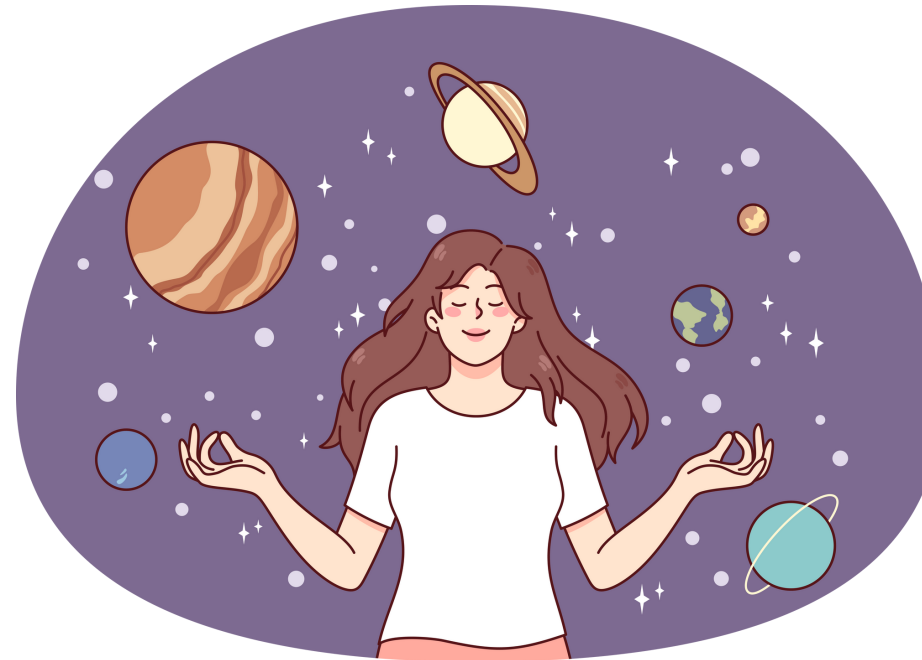
รักและยอมรับตัวเอง



บางครั้งเราอาจเผลอมองว่า
ตัวเราด้อยกว่าคนอื่น



แท้จริงแล้วทุกคน
มีสิ่งที่ถนัดแตกต่างกัน



หากมองให้ลึกจะพบว่า
กายที่สมบูรณ์แบบ
คือ “ธรรมกาย”
ซึ่งทุกคนในโลกมีเหมือนกัน

“ธรรมกาย” คือ กายแห่งการตรัสรู้ธรรมที่มีอยู่แล้วในศูนย์กลางกาย
ของมนุษย์ทุกคน มีลักษณะคล้ายพระพุทธรูปประกอบด้วยลักษณะมหาบุรุษ
ครบถ้วนทุกประการ เกตุเป็นรูปดอกบัวตูม ใสสว่างเป็นแก้วตลอดทั้งองค์



มองให้เห็นถึงคุณค่าในตัวเรา
ว่าถนัดด้านอะไร แนวโน้มที่เรา
จะเปรียบเทียบตัวเอง
กับผู้อื่นก็จะลดน้อยลง

จดบันทึกความคิดของตัวเอง



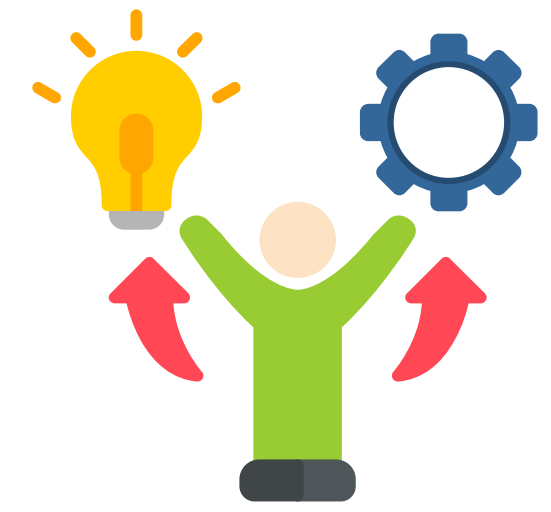
ไม่ต้องคิดมาก

นึกอะไรได้ก็ให้เขียนลงไปเลย
แล้วค่อยมาจัดหมวดหมู่ในภายหลัง



อะไรควรแก้ไข

ให้ลากเส้นออกมาแล้วเขียนสิ่งที่
แก้ไขไว้ข้าง ๆ ข้อความแรก



ลำดับความคิด

จัดลำดับความสำคัญ
และทยอยแก้ไขไปที่ละขั้น วันละนิด

ความจริงแล้วข้อเปรียบเทียบเหล่านั้นไม่ได้มีผลต่อความเจริญก้าวหน้าของเราเลย
แต่กลับมีผลลบทางด้านจิตใจของเรา เมื่อรู้แบบนี้จะนึกออกมาว่าไม่มีเหตุผลใดเลยที่เราควรจะยึดถือ
ความคิดต่าง ๆ เหล่านั้นเอาไว้ แล้วปลดปล่อยมันไปได้ง่ายขึ้น

เพราะคุณค่าในตัวเรายังอยู่ครบแม้เราจะใช้รตราคาถูกกว่า หรือกระเป๋าราคาถูกกว่าคนอื่น ๆ ก็ตาม