

แผ่เมตตาให้ศัตรู

ออยู่อย่างไม่มีเวรภัย



พุทธวิธีในการเปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร
และศิลปะแห่งการดำรงชีวิต
อย่างปลอดภัยไร้ศัตรูคู่แค้น

บ. สยงวดี

ถ้าหากรู้สิ่งในเรื่องกฎแห่งกรรมแล้วไซ้
จิตของคุณจะเกิดความรัก
ความหวังดีปรารถนาดีต่อผู้อื่น
ด้วยความบริสุทธิ์ใจ ไม่หวังผลตอบแทน
แม้กระทั่งคำกล่าวขอบคุณ



นับแต่เดี๋ยวนี้ไป คุณจะสามารถให้อภัยแก่ทุกผู้
ทำผิดได้แม้แก่ศัตรู และจะยังยิ้มได้เมื่อภัยมา

หนังสือ แม่เมตตาให้ศัตรู อยู่อย่างไม่มีเวรภัย

ผู้เขียน บ.สยงวดี **เจ้าของ** เจโตวดีภิกขุ

๒๒๕ วัดจักรวรรดิราชาวาส ถนน ๓ แขวงจักรวรรดิ

เขตสัมพันธวงศ์ กทม ๑๐๑๐๐

ออกแบบปก : **ธรรมะฟ้าลucid** **พิสูจน์อักษร** : รัทชนก จิตรจันทร์

ให้การอุปถัมภ์โดย : ศรีสวัสดิ์ นุราชและครอบครัว,

อุบาสก อุบาสิกา วัดโพธิธรรมสิกขาลัย ลาดเวกัส

ที่ปรึกษาด้านคอมพิวเตอร์ : ผดุงศักดิ์ กล้าหาญ, สมบัติ ปามัน

พิมพ์ที่ : บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๕๔/๖๗-๖๘ หมู่บ้านดีพร้อม

ถ.เจริญสนิทวงศ์ แขวงท่าพระ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพฯ

๑๐๖๐๐ โทร. ๐๒ ๔๑๒ ๓๐๘๗

E-Mail : sahadhammik@gmail.com

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๕๐๐ เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมหอสมุดแห่งชาติ

ISBN : 978-616-348-200-6

คำนำ

พระพุทธเจ้าทรงสอนว่า “ชีวิตเป็นเรื่องที่มีปัญหา ชีวิตเป็นทุกข์” แต่พระองค์ก็ทรงสอนวิธีแก้ปัญหาและวิธีการดับทุกข์ให้ด้วย แม้ชีวิตในแต่ละวัน จะเต็มไปด้วยอุปสรรค ปัญหา การเยื้องแย้งแข่งขัน การเอาวัดเอาเปรียบ การเห็นแก่ตัวและการอิจฉาริษยาจากคนรอบข้าง ซึ่งเป็นเสมือนกับศัตรูของชีวิต ทำให้ชีวิตมีปัญหาติดขัดเดือดร้อน ไม่เป็นตามที่เราต้องการ หนังสือธรรมะ “**แม่เมตตาให้ศัตรู อยู่อย่างไม่มีเวรภัย**” เล่มเล็กๆนี้ จะช่วยเป็นสื่อนำทาง และให้คำตอบแก่ท่านผู้อ่านที่จะได้รู้จักศัตรู วิธีเผชิญหน้า กับศัตรู ศิลปะการอยู่กับศัตรูอย่างมีความสุขพร้อมทั้งวิธีจัดการกับศัตรูของชีวิต และตั้งแต่นี้เป็นต้นไป เราจะได้ ค้นพบชีวิตที่มหัศจรรย์ ชีวิตของเราจะเต็มไปด้วยความสุข ชื่นเบิกบาน แจ่มใส เพราะได้เรียนรู้วิธีการดำเนินชีวิตอย่างฉลาดและใช้ชีวิตอย่างปลอดภัย ไม่มีศัตรูหมุ่มาร ปราศจาก เวรภัยใดมาแผ้วพาน

ขออนุโมทนาบุญในกุศลจิตศรัทธาของ**คุณสมบัติ ปามัน**ที่มองเห็นคุณค่าของธรรมะ และต้องการพิมพ์แจก เป็นธรรมทานแก่ผู้ใฝ่ธรรมทั้งหลาย เนื่องในวันคล้ายวันเกิด เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ชีวิต และนิมิตรหมายที่ดีงาม สำหรับในปี ๒๕๔๙ นี้ พร้อมกันนี้ยังเป็นการบ่มเพาะเมล็ด พันธุ์แห่งพุทธะ ความเป็นผู้รู้ ตื่น เบิกบาน เมล็ดพันธุ์แห่ง

ความสดชื่น แจ่มใส เมล็ดพันธุ์แห่งความโชคดีมีชัย เมล็ดพันธุ์แห่งความสะอาด สงบ สว่างให้เกิดขึ้นในจิตใจซึ่งเป็นเหตุปัจจัยของการเป็นผู้มีปัญญาอันยิ่งใหญ่ในทางธรรมตามพุทธพจน์ที่ว่า“การให้ธรรมะ เป็นสิ่งทีุ่ดค่าสูงสุดกว่าบรรดาการให้ทั้งหลาย” และเป็นอนุปนิสัยแห่งดวงตาเห็นธรรมในวันข้างหน้า ขออนุโมทนาบุญไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ด้วยความปรารถนาดี

บ. สยงวสี

๑๙ กรกฎาคม ๒๕๔๙

สารบัญ

ชีวิตต้องสู้ ศัตรู คือ ยาซูกำลัง.....	๓
ศัตรูภายนอกที่ว่าแน่ แต่แพ้ศัตรูภายใน.....	๔
กฎแห่งการตั้งจุดและผลักดัน.....	๖
ศัตรูคู่เวร : เจ้ากรรม นายเวร.....	๗
กิเลสต้นเหตุ คือ ข้ำศึกศัตรูหมายเลข ๑	๑๐
ศัตรูคู่เวร..เกิดจากการผูกเวร.....	๑๓
วิธีจัดการกับศัตรู	
กิเลส คือ ศัตรูที่ต้องสู้ด้วยปัญญา.....	๑๖
ศัตรู คู่เวร..หลีกเลี่ยงด้วยเมตตาธรรม.....	๑๖
คำแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร.....	๑๙
เปลี่ยนศัตรูคู่เวรให้เป็นมิตรด้วยพุทธวิธี.....	๒๒
อยู่อย่างไม่มีเวรภัย ไร้ศัตรู.....	๒๔
สรุป.....	๓๔



อานิสงส์แห่งเมตตาเจโตวิมุตติ

๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย
๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย
๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย
๖. เทวดาทิ้งหลายรักษา
๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรากร้ากรายไม่ได้
๘. เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษ ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

อัง.อัญฎก. (แปล) ๒๓/๑๙๓-๑๙๔ เมตตสูตร

แม่เมตตาให้ศัตรู

ชีวิตของคนเราไม่เหมือนกัน บางคนเกิดมาบนกองเงินกองทองมีชีวิตอยู่อย่างสุขสบายไร้กังวล ไม่ต้องทำงานก็มีเงินใช้ แต่ชีวิตคนบางคน เหมือนสวรรค์แก้ง นรกสาปแช่ง ดูผิวเผินภายนอกก็น่าอิจฉาและน่าจะมีความสุข แต่ภายในจิตใจกลับเต็มไปด้วยความเศร้า ความไม่สบายใจ มีปัญหาสารพัดอย่างมาให้แก้ไม่เว้นแต่ละวัน ไปไหนก็มีแต่คนเอาเปรียบ ถูกกลั่นแกล้ง ถูกหลอก โดนใส่ร้ายป้ายสี นินทาในเรื่องที่ไม่เป็นจริง มีแต่คนซ้ำเติม ต้องหลบๆซ่อนๆ อยู่ไม่เป็นสุข ขาดอิสรภาพไม่เป็นตัวของตัวเอง มีแต่ศัตรูรอบด้าน รู้สึกว่าชีวิตไม่มีความปลอดภัย ทำให้เกิดภาวะเครียด คิดมากวิตกกังวล บางครั้งถูกตามไล่ล่าแบบหนีเสือปะจระเข้ ฝึซ้ำด้ามพลอย โดนเพ่งเล็งจับผิด แม้คนใกล้ชิด

ก็ไม่น่าไว้วางใจ ขาดมิตรภาพที่ซื่อสัตย์จริงใจ มีแต่ประเภท
หน้าอย่าง หลังอย่าง หรือ ปากหวานกันเปรี้ยว ซอบทวง
บุญคุณ ไม่มีแม้แต่คนเห็นใจและเข้าใจ

เหตุการณ์ สถานการณ์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
เหล่านี้ ทำให้จิตใจหดหู่ เศร้าท้อแท้ อ่อนล้าหมดแรง ชีวิต
ติดขัดเกิดปัญหา ลำบากเดือดร้อน ไม่ราบรื่น และไม่มี
ความสุขเท่าที่ควรจะเป็น **ทำให้หอดสงสัยไม่ได้ว่าต้องมี
อะไรสักอย่างอยู่เบื้องหลัง** หรือนั่นเป็นเพราะเจ้ากรรม
นายเวร ศัตรูคู่เวรที่เคยไปทำกับเขาไว้มาทวงหนี้กรรม

ชีวิตต้องสู้...ศัตรู คือ ยาชูกำลัง

คนทุกคนต้องการให้ชีวิตของตนเอง ดำเนินไปอย่าง
ราบรื่น สงบร่มเย็น เป็นอยู่อย่างอิสระเสรีสดชื่นแจ่มใสมี
ความสุขทั้งกายและใจ แต่แล้วชีวิตก็ไม่ได้เป็นอย่างนั้น
ชีวิตกลับดำเนินไปด้วยความยุ่งยากลำบาก ลำบาก มีปัญหา
อุปสรรคศัตรูเข้ามากีดขวางตลอดเวลา แล้วอะไรละ คือ
ศัตรูหรืออุปสรรคของชีวิต แล้วเราจะรู้จักและจัดการกับศัตรู
ของชีวิตได้อย่างไร

ศัตรู หมายถึง สิ่งที่เป็นปัญหำนำความเดือดร้อน
วุ่นวายหายนะมาให้ หรือ ผู้ที่ไม่ได้เป็นมิตรกับเรา เป็น
ข้าศึก เป็นฝ่ายอริ คู่ปรปักษ์กับเรา เป็นผู้ที่เคยได้ล่วงเกิน

กันมาทั้งทางกาย วาจาและทางใจ เคยผูกอาฆาตพยาบาท
กันมาทั้งในอดีตชาติและชาติปัจจุบัน

คู่เวร หมายถึง ผู้ที่เคยมีเวรต่อกัน หรือผูกเวร ของ
เวรกันและกัน พร้อมกันนั้นยังคิดที่จะแก้แค้น ทำลายทำ
ร้ายกันและกัน ดังนั้น ศัตรูคู่เวร ก็คือ การที่เราเป็นศัตรูกับ
เขา หรือเขาเป็นศัตรูกับเรา ต่างฝ่ายต่างเป็นศัตรูคู่เวรกัน
เราเป็นศัตรูกับเขา แต่เขาไม่ได้ทำตัวเป็นศัตรูกับเรา อย่างนี้
เรียกว่า “เราเป็นคู่เวรเขา” หรือในกรณี เราไม่ได้ทำตัวเป็น
ศัตรูกับเขา แต่เขากลับทำตัวเป็นศัตรูกับเรา อย่างนี้เรียกว่า
“เขาเป็นคู่เวรเรา”

ศัตรูภายนอกที่วุ่นวาย แต่แพ้ศัตรูภายใน

ศัตรู คือ สิ่งหรือสัตว์/บุคคลผู้ที่จะทำให้ชีวิตเรา
เดือดร้อน ได้รับความเสียหาย เกิดความวุ่นวาย ตกต่ำมี
ปัญหาอุปสรรค มี ๒ ประเภท คือ

๑. ศัตรูภายนอก เป็นศัตรูที่สามารถมองเห็นตัวได้
เช่น ภู ตะขาบ แมลงปอง เสือ ช้าง มนุษย์ ภูตผีปีศาจ
เทวดาฝ่ายมาร เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง คือ **“คน
ใกล้ชิดเรานี่เอง”** ซึ่งเป็นที่มาของศัตรู คู่เวรกับเราเคยได้
ล่วงเกินกันมาทั้งในอดีตชาติและชาติปัจจุบันก็ได้

๒. ศัตรูภายใน(ใจของเราเอง) ที่มองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่มองเห็นได้ด้วยตาปัญญา กล่าวคือ กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น ความไม่รู้จักรัศพอ ความคิดแก้แค้นอาฆาตพยาบาทจองเวร ความหลงผิด ความมีเดบอด มิจฉาทิฐิ ความยึดติด กิเลสเหล่านี้ เป็นทางมาแห่งความทุกข์ ภัยร้ายร้าย แปรผันแก้ ความหายนะภัยพิบัติ อุบัติวินตราย ความตกต่ำ ความอภัพอัปโชค ความเสียดจำญไรทั้งหลายทั้งปวง และเป็นเหตุทำให้เกิดการฆ่า เกิดสงคราม การเบียดเบียนกันและกัน เป็นตัวกระตุ้นทำให้เกิดการลักขโมย ปล้น ฉ้อ คอรัปชั่น ช่มชู้ โกง หลอกหลวง ด่าทอ ใส่ร้ายป้ายสี ตีฉันทินทาว่าร้าย อิจฉาริษยาทำให้เกิดปัญหาอาชญากรรม ยาเสพติด อบายมุข การพนัน เป็นต้นตามมา

เมื่อถึงคราวที่ผลของบาปกรรมให้ผล จะมีอิทธิพลทำให้ชีวิตของเราตกต่ำเดือดร้อนวุ่นวาย ประสพกับความหายนะ เรียกว่า “ดวงตก โชคร้าย หรือ ถึงคราวเคราะห์กรรม” ถ้าหากไม่มีอำนาจบุญกุศลคุ้มครองป้องกันรักษา ย่อมเปิดโอกาสให้ศัตรูคู่เวรมาเล่นงานเราได้ ด้วยการมาเอาวัดเอาเปรียบ ใส่ร้ายป้ายสี ชุบชิบนิินทา กลั่นแกล้ง ทำ

ร้ายร่างกายและทรัพย์สิน ช่มชืด มีปากเสียงทะเลาะวิวาท ได้เถียงเป็นคดีความกัน ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับว่า เราเคยไป ล้วงเกินเขาเรื่องอะไรมาเปรียบเสมือน เมื่อร่างกายอ่อนแอ ภูมิต้านทานเสื่อม เชื้อโรคต่างๆ เช่น ไวรัส แบคทีเรีย ก็สามารถเล่นงานเราได้ ทำให้สุขภาพไม่ดี เกิดโรค เป็นหวัด เป็นไข้ปวดหัวไม่สบาย

กฎแห่งการดึงดูดและผลักดัน

เราอาจทราบได้ว่า ใครเป็นศัตรูของเรา โดยการตั้ง ข้อสังเกต คือ จับความรู้สึกหรือพลังที่สะท้อนกลับมา เมื่อนี้มาถึง ในขณะที่พูดคุยด้วยและเวลาเข้าใกล้ อាកารทาง ความรู้สึก จิตใจ พอเห็นหน้า ก็เกิดความไม่ชอบ ไม่พอใจทันที เมื่อคบกันไปนานๆ ก็ทำให้เกิดความบาดหมางใจกัน มีความคิดเห็นขัดแย้งกันตลอด คิดอยากเอาชนะ ทำนอง เป็นคู่แข่ง จ้องคอยจับผิด หนักๆ เข้า ก็คิดอยากจะฆ่า อยากให้เขามีอันเป็นไป ถึงความพิบัติหายนะ หรือคิดอยากจะสั่งสอนด้วยการชก/ต่อย/ตบปากสักครั้ง ไม่อยากสนิทสนมคุ้นเคยด้วย มีความรู้สึกไม่เป็นมิตร ไม่ไว้วางใจ ไม่อยากอยู่ร่วมด้วย ไม่อยากคลุกคลีด้วย อាកารแสดงออก ทางคำพูด ไม่อยากจะถูกดีด้วย อยากพูดให้เขาเจ็บใจ ด้วยการพูดไม่เพราะ ไม่สุภาพ ไม่มีหางเสียง แบบมะนาว

ไม่มีน้ำ พุดแบบกระแทกแตกตัน พุดกระทบเปรียบเปรย
ทำนองตีวกระทบคราด หรือได้ยินเขาพุดอะไร ก็ไม่เข้าหู
ไม่อยากฟัง ไม่อยากได้ยินเสียง อាកารทางกายเมื่อเข้าใกล้
ก็เกิดความรู้สึกโกรธระวนระวายหงุดหงิดเร่าร้อน เมื่อทำงาน
ร่วมกัน ก็มีปัญหาคู่สรรค ติดขัดตลอด มีปากเสียงกันบ่อย

ศัตรูคู่เวร : เจ้ากรรม นายเวร

สาเหตุที่ทำให้คนเรา เกียดขัดกัน ไม่ชอบกัน ไม่
กินเส้นกัน เป็นศัตรูคู่เวรกัน มีสาเหตุหลักๆ ดังนี้

๑. เคยเป็นศัตรูคู่เวรกันมาก่อน

เคยผูกอาฆาตพยาบาทของเวรกันไว้ในอดีตชาติ ยัง
ไม่โอโหสิกรรมต่อกัน หรือฝ่ายหนึ่งยกโทษอโหสิกรรมให้แล้ว
แต่อีกฝ่ายหนึ่งยังผูกใจเจ็บ ยังไม่ให้อภัย ยังคิดอยากแก้
แค้นอยู่ เมื่อมาพ้อเจอกันในชาตินี้ ไม่ว่าจะอยู่ในรูปแบบพ่อ
แม่ พี่น้อง เพื่อน ญาติ เจ้านาย คนรัก ฝ่ายที่เคยผูกอาฆาต
พยาบาทของเวร ก็จะไม่พอใจ เกียดขัด หาทางกลั่นแกล้ง
จับผิดโดยอัตโนมัติ และมักจะมีเหตุการณ์ทำให้สะเทือน
อารมณ์และเข้าใจกันผิด พุดกันไม่ได้นาน ก็ทะเลาะโต้เถียง
กันเหมือนขมื่นกับปูน สัจญาณเตือนภัยที่บอกให้รู้ คือ มี
ความรู้สึกว่า ไม่อยากเห็นหน้า ไม่อยากฟังเสียง ไม่อยาก
เข้าใกล้ ไม่อยากคบค้าสมาคมด้วย

๒. การผูกใจเจ็บ

เกิดความโกรธ ความไม่พอใจ และมีอคติลำเอียง ต่างๆ โดยคิดว่า เขาคนนั้น เคยด่าว่า เคยกลั่นแกล้ง เคยนิินทาว่าร้าย เคยหลอกลวง เคยเอาเปรียบ เคยกดขี่ข่มเหง หรือเคยทำให้เรา/คนที่เรารัก เช่น พ่อแม่ พี่น้อง เพื่อน ญาติ แฟน สามีภรรยา ลูก ได้รับความเสียหายในรูปแบบใดแบบหนึ่งในอดีตที่ผ่านมา หรือเข้าใจคิดไปว่า เขาคนนั้น กำลังจะทำหรือจะทำสิ่งที่ไม่ดีไม่งามอันเป็นการนำความเสียหาย มาสู่ตัวเราหรือคนที่เรารักในเร็วๆ นี้ หรือเพราะคิดว่า เขาคนนั้นไปทำตัวสนิทสนมคุ้นเคย หรือไปชื่นชมยินดีรักชอบพอกันกับผู้ที่เป็ศัตรูของเรา

๓. บุคลิกลักษณะนิสัยที่ไม่ดี

ลักษณะกิริยาอาการ การแสดงออก อุปนิสัย ดังต่อไปนี้ มักก่อให้เกิดศัตรูคู่แ้ว คือ เป็นคนอารมณ์ร้อน เอาแต่ใจตัวเอง โมโหร้าย ชอบผูกอาฆาตพยาบาทจองเวร ลบหลู่คุณ ลืมคุณคน การยกตนข่มท่าน ตีเสมอ แข่งดี ชอบทำทนาย ชอบดูถูกดูหมิ่นผู้อื่น มีความมั่นใจตัวเองเกินไป ทำให้เกิดมานะ การถือตัว สำคัญตัวเองว่า ดี เก่ง ฉลาด เลอเลิศประเสริฐศรีดีกว่าคนอื่น ดังแล้วลืมตัว เก่งแล้วหลงตัวเอง ได้ใหม่แล้วลืมเก่า

ความอาฆาตพยาบาท ความโกรธ ซึ่งกฎแห่งกรรม
เก่าที่เคยผูกพันกันมาในอดีตชาติและความไม่พอใจ ความ
อคติลำเอียง การขัดแย้งผลประโยชน์กันในชาติปัจจุบัน มี
อิทธิพลให้เกิดกฎแห่งการดึงดูดและผลัดดันกัน กล่าวคือ
ดึงดูดสิ่งเดียวกันให้เข้ามาใกล้กันไม่ว่าจะเป็นบุคคล/สัตว์
, เวลา, สถานที่, สิ่งแวดล้อมและวัตถุสิ่งของต่างๆเพื่อมา
ขัดใช้หนึ่งกรรมต่อกัน และผลัดดันออกไป เพราะเข้ากันไม่ได้
ด้วยอำนาจของความอาฆาตพยาบาทเกลียดชัง จึงทำให้
เกิดการเป็นศัตรูคู่เวรต่อกันอีก เป็นที่มาของเหตุปัจจัยที่ทำให้
ให้คนเราไม่ถูกกัน เข้ากันไม่ได้ พูดเป็นภาษาชาวบ้านว่า
ดวงชงกัน ดวงไม่ถูกกัน ดวงไม่สมพงษ์กัน ดวงไม่เข้าธาตุกัน
เป็นต้น

กิเลสตัณหา

ข้อศีกศัตรูหมายเลข ๑

ความโลภ ความโกรธ ความหลงผิด ความอยากได้
อยากมี อยากเป็น ความไม่รู้จักพอ ความเห็นแก่ตัว ความ
อาฆาตพยาบาทของแวง ความยึดติด มิจฉาทิฐิ ความลุ่ม
หลงมัวเมาในชีวิต อำนาจ ยศตำแหน่ง **ศัตรูภายในคือ**
กิเลสเหล่านี้ เป็นต้นตอ มูลเหตุแห่งการฆ่า สงคราม
การลักขโมย ปล้นจี้ ข่มขืน การโกหกหลอกลวง ใส่
ร้ายป้ายสีนินทา มัวเมาในสุรยาเมา อบายมุขการ
พนัน ซึ่งเป็นโทษพิษภัยต่อร่างกายและจิตใจ ผลที่ตามมา
ก่อให้เกิดปัญหาและโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ แม้ร่างกายก็ไม่
อยากอยู่กับเรา ทำให้เกิดเจ็บป่วย และยังเป็นเหตุให้เกิด
ศัตรูคู่แวงตามมาอีกด้วย

โทสะ ความโกรธ ความพยาบาท อาฆาตของแวง
ความเคียดแค้นชิงชังมีพิษสงร้าย เป็นอันตรายต่อตัวเอง
และคนอื่นทั้งในชาตินี้และชาติหน้า ผลกระทบต่อจิตใจ
เมื่อเกิดความโกรธ โทสะขึ้น จิตใจ ก็เสียความสมดุล เสีย
ความเป็นปกติ จิตใจเกิดความเร่าร้อนหงุดหงิด เดือดดาล
กระวนกระวาย คิดอยากจะฆ่า อยากทำร้าย อยากจะด่า
อยากจะได้ตอปล้นกลับ ผู้กใจเจ็บเก็บความไม่พอใจไว้

ข้างใน คิดหาทางเอาคืน แก่แค้นภายหลังเมื่อมีโอกาส
ผลกระทบต่อร่างกาย หัวใจเต้นเร็วผิดปกติ และตื่น
ไม่เป็นจังหวะระบบการสูบฉีดเลือดไม่เป็นไปตามปกติ
หลังสารอดีนาลีน ตาแดง ผลกระทบต่อบุคคลิกภาพ
หน้าตาบูดบึ้ง บอกรับไม่รับ ตาแดง ริมฝีปากสั่น เสียงดูตัน
พูดจาหยาบค้าย แผลงหู เสียดแทงใจ ไม่น่าฟัง กิริยา
ท่าทางเกรี้ยวกราด ดูร้าย หยาบกระด้าง เอะอะโวยวาย

ความโกรธ ความเกลียดชัง โทสะ ความอาฆาตมุ้ง
ร้ายยังสามารถส่งผลกระทบต่อบุคคลรอบข้าง สังคมและ
โลก ก่อให้เกิดสงคราม นำมาซึ่งความตาย หายนะ ภัย
พิบัติ ความสูญเสีย ความพลัดพราก โทษพิษภัยอันตราย
ของโทสะ ความโกรธ ความเกลียดชัง ความมุ้งร้ายมี
มากมายมหาศาลดังที่เห็นกันอยู่ที่นี่ ผลกระทบในชาติหน้า
หากผูกใจเจ็บก่อนตาย ด้วยอำนาจของของโทสะ
ความโกรธ ความเกลียด ความอาฆาตพยาบาท ย่อม
ผลักดันให้ไปเกิดในอบายภูมิเป็นสัตว์นรก หรือหาก
เกิดมาเป็นมนุษย์ ก็จะเป็นคนร่างกายอ่อนแอ ไม่
สมประกอบ ชีวีโรค ผิพรรณไม่ดี ไม่สวยงาม น่าเกลียด

พิษร้ายของศัตรูภายใน คนที่เก็บความโกรธ ความ
เกลียด ความชิงชัง ความอาฆาตพยาบาทจองเวรไว้ในใจ
เป็นระยะเวลาหลายชั่วโมง หลายวัน หลายเดือน และ

หลายปียอมทำให้สุขภาพจิตเสีย เป็นโรคเครียด โรคประสาทและก่อให้เกิดโรคร้ายต่างๆตามมา เปรียบเสมือนการรับประทานอาหารที่มีสารพิษปนเปื้อนอยู่ เป็นการเก็บสะสมยาพิษไว้ในร่างกายซึ่งเป็นอันตรายอย่างร้ายแรงและเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายทำให้ร่างกายอ่อนแอ ประสาทต่างๆใช้การไม่ได้ ทำให้อายุสั้นลงลงตาย เหมือนทำงานตากแดด ร่างกายเปอะเปื้อนด้วยเหงื่อโคลและกลิ่นไม่พึงประสงค์ แล้วเข้านอนโดยไม่ได้อาบน้ำ ไม่ได้ล้างหน้า แปรงฟัน หลังตื่นนอน มีแต่จะทำให้เหนียวเหนอะหนะ ไม่สบายตัว ไม่สบายใจ ทำให้อารมณ์ขุ่นมัว ไม่มีใครอยากพูดด้วยหรือเหมือนใส่เสื้อผ้าสกปรกมีกลิ่นเหม็นอับชื้น มีแต่จะทำให้อึดอัด ถูกกลิ่นเหม็นรบกวน ไม่มีใครอยากเข้าใกล้เหมือนอื่นไม่ได้ถ่ายอุจจาระหลายวัน ทำให้อึดอัด เกิดภาวะร้อนใน มีกลิ่นปาก กลิ่นตัวเหม็น อารมณ์เสีย หงุดหงิดง่าย

ศัตรูคู่เวร..เกิดจากการผูกเวร

เมื่อคิดว่า คนนั้นเป็นศัตรู เราก็จะเกิดความรู้สึกไม่ชอบ ไม่พอใจ หนักๆเข้าก็ถึงขั้นเกลียด หรือผูกอาฆาต พยาบาท พอเราเกลียด ไม่พอใจใคร เราก็ไม่อยากจะเห็นหน้า ไม่อยากได้ยินเสียง ไม่อยากเข้าไปเกี่ยวข้อง ไม่อยากติดต่อ ไม่อยากทำงานร่วมด้วย บางคนเกลียดอย่างรุนแรงอย่างที่ว่า เกลียดเข้ากระดูกดำ แม้เงาก็ไม่อยากจะเหยียบ ไม่ต้องไปเผาผีกันเลย ทำให้มีปัญหาต่างๆตามมา มิตรภาพแตกร้าง ความไม่เคารพให้เกียรติกัน ไม่ไว้ใจกัน ปัญหาการติดต่อสื่อสาร การทำงานร่วมกัน ทำให้แตกแยก ไม่สมานสามัคคีปรองดองกัน

ศัตรูภายใน คือ กิเลส จึงเป็นตัวการที่อันตราย มีโทษพิษภัยอย่างมากเพราะบุคคลที่เก็บความโกรธ ความเกลียด อาฆาตพยาบาทไว้ในใจ ก็คือ **ผู้ที่เก็บความเสนียดจัญไร ภัยพิบัติ ความอัปมงคล โชคร้ายเคราะห์ร้าย เชื้อโรค อุปสรรค ความขัดข้องไว้ในตัวเอง** ผลที่ตามมาคือ ทำให้ชีวิตตกต่ำ อารมณ์อัปโชค ความรักไม่สมหวัง ชีวิตคู่ล้มเหลว ชี้อโรคร่างกายอ่อนแอ ทำธุรกิจอะไร ก็ติดขัดไปหมด เกิดอุบัติเหตุบ่อย โดนนิทาว่าร้าย ถูกใส่ร้ายป้ายสี ทำมาหากินไม่ขึ้น การเงินฝืดเคือง

เงินทองรั่วไหล เก็บไม่อยู่ แม้มีพ่อแม่ แต่ก็ถูกทอดทิ้ง ปล่อยให้โดดเดี่ยวอ้างว้าง ไม่มีเวลามาเลี้ยงดู เอาใจใส่ ทำให้ขาดความอบอุ่น มีครูบาอาจารย์ ก็โดนดู คำว่า โดนกด คะแนน โดนทำโทษ แม้มีเพื่อน เขาก็ไม่ซื่อสัตย์จริงจัง มีแต่เพื่อนกิน เพื่อนเล่นสนุกสนาน ไม่มีเพื่อนแท้ แม้มีแฟน คนรัก ก็จะทำให้ผิดหวัง ออกหัก ทำให้เจ็บปวดรวดร้าวจิตใจ ทำให้เสียใจ แม้เพื่อนร่วมงาน ก็จะไม่คอยกลั่นแกล้ง นินทาว่าร้าย แม้มีเจ้านาย ก็จะไม่คอยจับผิด ใช้งานหนัก ดูด่าว่าตำหนิทำให้เสียใจ

การมีศัตรูภายใน คือ กิเลสตัณหา ทำให้เราเกิดความอยากได้ อยากมีอยากเป็น ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการปรารถนา เมื่อได้มาแล้ว ก็เกิดความดีใจ ความพอใจชื่นใจ ภูมิใจในฝีมือหรือความรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้เกิดการยึดติด หวงแหน มีความรู้สึกในความเป็นเจ้าของ เมื่อกลับสูญเสียหรือถูกแย่งชิง ต้องทำการป้องกันรักษา เป็นเหตุทำให้เกิดการด่าทอ ทะเลาะวิวาท มีปากเสียง การต่อสู้ ชกต่อย เช่นฆ่า ทำสงครามกันตามมา

เหตุการณ์ สถานการณ์เหล่านี้ คือ **สัญญาณเตือน** ภัยให้รู้ว่า **เรามีศัตรู คู่เวร** ถ้าไม่รู้ตัว ไม่รีบเปลี่ยนแปลงแก้ไข ยิ่งจะเพิ่มจำนวนศัตรูขึ้นอีก เพราะฉะนั้น จึงพึงสังเกตอารมณ์ตัวเองและเหตุการณ์รอบข้างที่เกิดขึ้นกับเรา

เมื่อรู้ตัวว่ามีศัตรูคู่เวรกำลังคอยเฟงเล็งจับผิด ต้องรีบฝึก
กำลังสติปัญญา เตรียมตัวรับสถานการณ์ให้ดีและรีบแผ่
เมตตาให้กับศัตรูโดยเร็ว

พระผู้มีพระภาคแสดงธรรมแก่อตุลอุบาสกพร้อม
บริวาร ๕๐๐ คนว่า

“อตุลละเอ้ย การนินทาและสรรเสริญนี้มีมานาน
แล้ว มิใช่เพิ่งมีในวันนี้เท่านั้น คนนั่งอยู่เฉย ๆ เขาก็นินทา
คนพูดมาก เขาก็นินทา แม้คนพูดน้อย เขาก็นินทา ไม่มี
ใครเลยในโลกนี้ ไม่ถูกนินทาทั้งในอดีต ในอนาคต และใน
ปัจจุบันก็ไม่มี

ใครเลยที่จะถูกนินทาอย่างเดียวหรือได้รับการ
สรรเสริญอย่างเดียว แต่วิญญูชนพิจารณาทุกวัน ๆ ย่อม
สรรเสริญบุคคลผู้ดำเนินชีวิต หาข้อตำหนิมิได้ ผู้เป็น
นักปราชญ์ ผู้มีปัญญาและศีลมั่นคง ใครเล่าจะควรตำหนิผู้
นั้น ผู้เปรียบเหมือนแท่งทองชมพูผู้เช่นนั้น แม้เทวดา
และมนุษย์ก็ชื่นชม ถึงพรหมที่สรรเสริญ”

ขุ.ธ. (แปล) ๒๕/๑๐๓-๑๐๔

เรื่องอตุลอุบาสก

วิธีจัดการกับศัตรู

กิเลส คือ ศัตรูที่ต้องสู้ด้วยปัญญา

ศัตรูภายใน คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง มีการ แก้ไข เปลี่ยนแปลงที่ความคิดจิตใจ โดยการเอาธรรมะ เข้าช่วย ด้วยการฝึกปฏิบัติธรรมด้วยการให้ทาน รักษาศีล ฝึกสมาธิและเรียนรู้ทำความเข้าใจเรื่องชีวิตให้ถูกต้องว่า ชีวิตคืออะไร เป้าหมายของชีวิตอยู่ที่ไหน ชีวิตควรเป็นอยู่ อย่อย่างไร และรู้จักคำว่า “พอ” ไม่เห็นแก่ตัวเกินไป มีใจเป็น กลาง ไม่อคติลำเอียง อ่านใจตัวเองให้ออก รู้เขารู้เรา รู้แพ้ รู้ ชนะ รู้ภัย ไม่ตื่นเต้นเกินไปเมื่อประสบความสำเร็จ ไม่ เสียใจเกินไปเมื่อล้มเหลว และหมั่นศึกษาเรียนรู้ทำความเข้าใจในบุคคล สถานที่ เวลา เหตุการณ์ สิ่งแวดล้อมให้ ถูกต้อง

ศัตรู คู่แ้ว..

หลีกเลี่ยงด้วยเมตตาธรรม

แผ่เมตตา คือ แผ่ กระจาย แจกจ่าย หรือส่ง ความรู้สึกดีๆ กล่าวคือ พลังแห่งความรัก ความหวังดี ความ ปราณนาดีให้กับคนอื่น สัตว์อื่น อยากให้เขาเหล่านั้น มีความสุข ไม่มีทุกข์เวรภัย เมื่อกกล่าวตามกฎแห่งเหตุและผล หรือกฎแห่งการสะท้อนกลับที่ว่า “คิดอะไร ก็จะได้สิ่งนั้น

พูดอะไร ก็จะได้สิ่งนั้นและทำอะไร ก็จะได้สิ่งนั้น” เมื่อเราให้ความรัก ก็จะมีผลสะท้อนแห่งความรักกลับมา ผลก็คือ เราก็จะได้ความรักตอบ ให้ความหวังดี ปราบปรามดี ก็จะมีผลแห่งความหวังดี ปราบปรามดีสะท้อนกลับมา ผลก็คือ เราจะได้ความหวังดีปราบปรามดีตอบ

เมื่อให้ความสุข ก็จะได้ความสุขเป็นผลตอบแทน หลังจากเราทำความดีทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นการให้ทาน การรักษาศีล การฝึกจิตภาวนา วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อระลึกถึงความดี บุญกุศลเหล่านั้นแล้ว จิตใจก็จะเกิดภาวะอ่อนโยน มีพลังอำนาจ ฟุ้งนึกถึงศัตรู คู่เวร หรือเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย (รวมทั้งเพื่อนพ่อแม่พี่น้อง ญาติมิตรครูอาจารย์ สรรพสัตว์ และเทวดาทั้งหลายที่เป็นเพื่อนร่วมทุกข์เกิดแก่เจ็บตายด้วยกัน) แล้วแผ่พลังเมตตา ความรักความหวังดีปราบนาดินั้นไปยังบุคคลเหล่านั้น โดยทำนองที่ว่า

“ขอให้บุคคลนั้น(ออกชื่อ นามสกุล)

จงมีความสุข อย่าได้มีความทุกข์

อย่าได้มีภัยมีเวรต่อกันและกันเลย

ขอจงมีความสุขกายสุขใจ

มีความเจริญรุ่งเรืองในหน้าที่การงานเถิด”

คำแผ่เมตตาให้กับผู้คนที่ทั้งหลายและสรรพชีวิตทั้ง
ปวงแบบไม่เจาะจง ปฏิบัติดังนี้

สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น จงเป็นสุข เป็นสุขเกิด

อย่ามีเวรมีภัยแก่กันและกันเลย

อย่าได้พยาบาลเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อย่าได้มีความลำบาก อย่าได้มีความเดือดร้อน

จงเป็นผู้มีความสุขกายสุขใจ

รักษาตนให้รอดพ้นจากทุกข์ภัยทุกคนเกิด

คำแผ่เมตตาให้กับเจ้ากรรมนายเวร

หลังรับประทานอาหารเสร็จ หรือ หลังสวดมนต์ไหว้
พระ ฟังแผ่เมตตาให้กับซากสัตว์ที่เรากินเข้าไปไม่ว่าจะเป็น
กุ้ง หอย ปู ปลา เป็น ไก่ นก กบ เขียด หมู วัว ควาย เป็นต้น
ที่ได้กลายมาเป็นอาหารให้เรารับประทาน สัตว์เหล่านี้ ต้อง
สูญเสียชีวิตเพื่อให้เราอยู่รอด ต้องได้รับความเจ็บปวด
เพื่อให้เราได้อยู่สุขสบาย มีเนื้ออาหารอร่อยรับประทาน
กระเพาะอาหารของเราจึงเปรียบเสมือนสุสานป่าช้า ซึ่งเต็มไปด้วย
ซากสัตว์ต่างๆทั้งน้อยใหญ่ไม่รู้กี่ร้อยกี่พันชนิดที่กิน
เข้าไปตั้งแต่เด็กจนโต ตั้งแต่วันแรกเกิด จนถึงวันนี้ เมื่อพูด
ถึงในเรื่องบุญคุณ เราถือว่า เป็นหนี้ชีวิต หนี้กรรมของ

สัตว์ที่กินเข้าไปด้วย ทุกครั้งที่ทำความดี ทำบุญกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีล ฝึกสมาธิวิปัสสนา หรือสวดมนต์ไหว้พระ พึงระลึกถึงความดีเหล่านั้น เพื่อให้จิตอ่อนโยน แล้วแผ่เมตตาไปให้สัตว์ทั้งหลายที่เรารับประทานเข้าไปว่า

“ขอให้ท่านเหล่านั้น จงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีภัย ไม่มีเวร ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข มีอาหารรับประทาน มีน้ำดื่ม มีที่อยู่อาศัย ขอให้มีความสุขกายสบายใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทุกตนทุกท่านเถิด”

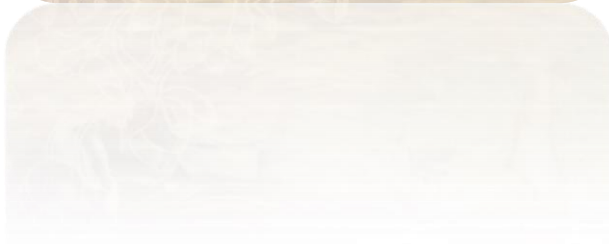
ด้วยการกระทำอย่างนี้ เราเชื่อว่า รับประทานอาหารอย่างรู้คุณค่า ไม่ติดใจในรสชาติอาหารเกินไป และสำนึกในคุณของสัตว์ผู้ให้อาหารแก่เรา การรับประทานอาหารแบบนี้ ย่อมไม่มีโทษ ไม่มีพิษภัยอันตรายและสัตว์เหล่านั้น ก็จะไม่จองกรรม จองเวรหรือเป็นศัตรูคู่เวรกับเราต่อไป

ผู้ที่มีเมตตาจิต กล่าวคือ มีความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นด้วยความจริงใจ ด้วยความบริสุทธิ์ใจโดยไม่หวังสิ่งตอบแทนใดๆทั้งสิ้น จิตใจเต็มเปี่ยมด้วยความปรารถนาดีจริงๆ ไม่มีอคติลำเอียง ไม่เลือกที่รักมักที่ชัง ไม่ถือชั้นวรรณะ ไม่มีการแบ่งแยกสีผิว คิดแต่จะสร้างสรรค์สิ่งดีมีประโยชน์แก่ผู้คนในสังคมคนรอบข้าง มันฝึกฝนฝึกหัด อบรมจิตให้มีเมตตาอยู่อย่างนี้ ย่อมได้รับประโยชน์หรืออานิสงส์หลายประการ กล่าวคือ ทำให้نحن

หลับง่าย หลับสบาย ตื่นขึ้นมากี่สัปดาห์ เบิกบานแจ่มใส ไม่มี
อารมณ์ขุ่นมัว ไม่กังวลใจ ซึมเศร้า ไม่ฝันร้าย ฝันเห็นแต่สิ่งดีๆ เป็น
ที่รักใคร่ของคนทั่วไป ทำให้เวรต่างๆ หลบให้การรักษา คุ้มครอง
ป้องกัน ปลอดภัยจากยาพิษ ศัตรูอาชุน และภัยทางธรรมชาติ เช่น
อัคคีภัย วาตภัย อุทกภัย เป็นต้น

การมีศัตรู คู่แค้นต่อกัน ทำให้มีชีวิตอยู่อย่างหวาด
ระแวง หวาดกลัว หวาดระแวง หวาดผวา หวาดหวั่นพรั่น
พรึง ต้องหลบๆ ซ่อนๆ ทำให้ระแวงตกใจบ่อยๆ วิตกกังวล อยู่
ไม่เป็นสุข บางคนเป็นหนักถึงขนาดกินไม่ได้ นอนไม่หลับ

เมื่อเราไม่ชอบความทุกข์ ไม่ชอบปัญหา ต้องการ
ความสุข ความสงบ สันติสุข ต้องการอยู่อย่างผาสุกร่มเย็น
ต้องสร้างเหตุปัจจัยแห่งความสุข สงบร่มเย็น ด้วยการกำจัด
ปิดเป่า สลายศัตรู ให้หมดไปจากใจเรา จากชีวิตเราโดยใช้
ธรรมอาวุธ อาวุธ คือ ธรรมะ หรือใช้**ธรรมโอสถ** คือ “ยาใจ”
ได้แก่ เมตตา ด้วยการแผ่กระจายความรัก ความหวังดี
ความปรารถนาดีให้กับตัวเอง คนรอบข้างและสรรพสัตว์ทั่ว
ทุกทิศ เพื่อเปลี่ยนศัตรูให้กลายเป็นมิตร เปลี่ยนสิ่งชั่ว
ร้ายให้กลายเป็นดี เปลี่ยนเสนียดจัญไรให้กลายเป็น
สิริมงคล เปลี่ยนพลังลบให้เป็นพลังบวก เปลี่ยนร้าย
ให้กลายเป็นดี



เปลี่ยนศัตรูคูเวรให้เป็นมิตรด้วยพุทธรวิธี

เมื่อเรารู้สึกว่า ไม่ชอบใคร ไม่พอใจใครสักคน หรือ มีใครบางคน ไม่ชอบ ไม่พอใจ เกือบดั่งเรา ควรรีบเปลี่ยน กระแสความคิดใหม่ รีบตั้งสติให้มัน กำหนดรู้ความคิดนั้น ว่าเป็นอกุศล แล้วหันมาใช้พุทธรวิธีในการเปลี่ยนศัตรูคูเวรให้เป็นมิตร เพราะการมีศัตรู คูเวร เป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา จะเป็นเหตุ นำความลำบากเดือดร้อนทุกข์ใจมาให้กันและกัน เพราะถ้าไม่รู้ตัว ไม่รีบเปลี่ยนแปลงแก้ไข ก็จะเป็นคูเวรกัน ข้ามภพชาติได้ ดังนั้น บุคคลผู้เป็นบัณฑิต มีปัญญา เมื่อ ได้ศึกษาเรียนรู้เข้าใจในหลักความจริงนี้แล้ว พึงรีบหาทาง แก้ไข เปลี่ยนศัตรูให้เป็นมิตร เปลี่ยนคูเวรให้เป็นเพื่อนที่ดี ต่อกัน โดยปฏิบัติ ดังนี้

๑. รู้ให้ชัดว่า “ใครเป็นศัตรูของเราบ้าง”
๒. มองเห็นโทษของการมีศัตรู
๓. สำนึกผิด คิดอยากเปลี่ยนแปลงแก้ไข คิดอยาก เลิก อยากพ้นจากภาวะนี้
๔. กล่าวคำขอโทษ ขอขมากรรม
๕. ให้อภัยกับสิ่งที่เขาทำไม่ดีกับเรา
๖. ทำความดีเป็นสิ่งตอบแทน เช่น ให้อาหารของขวัญ ของ ผัก ของกำนัล หรือพูดจาดีกับเขา พูดถึงเขาในแง่บวก

๗. แม่เมตตา

๘. อุดทนใช้หนี้ ไม่หวั่นไหว ไม่กลัว ไม่ท้อแท้

๙. ตั้งมั่นในธรรม เช่น ขันติความอดทน เมตตา
ความรักใคร่หวังดี ระลึกถึงอานิสงส์แห่งเมตตา

๑๐. หมั่นพิจารณา พระพุทธพจน์ข้อที่ว่า

“เวร ย่อมไม่ระงับ ด้วยการจองเวร
แต่เวรระงับได้ ด้วยการไม่จองเวร”

การจองเวร คือ การผูกเวร กล่าวคือ การผูกอาฆาต
พยาบาท ผูกใจเจ็บ เก็บความเคียดแค้นไว้ข้างในและคิด
แก้แค้น กลั่นแกล้ง ทำลาย ทำร้ายเมื่อมีโอกาส ตรงกันข้าม
กับการไม่จองเวร คือ การให้อภัย กล่าวคือ การให้ความ
ไม่มีเวรไม่มีภัยแก่กันและกัน การให้ความปลอดภัย การให้
การรักษาคุ้มครองป้องกัน การให้ความไม่สะดุ้งกลัวตกใจ
การให้ความไม่หวาดกลัว การให้ความเป็นกันเอง การให้
ความเป็นเพื่อน เป็นมิตร การให้ความรัก ความเมตตา เห็น
ใจ สงสาร หวังดี ปรารถนาดีต่อกันและกันฉันพี่น้อง
ญาติสนิทมิตรสหายนั่นเอง

“สัตว์โลก ย่อมเป็นไปตามกรรม”

“เรา ทำกรรมใดไว้ ดีหรือชั่ว เรา ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น”

“ผู้ที่โกรธตอบผู้โกรธเราก่อน ผู้โกรธตอบนั้นถือว่า
เลวกว่าผู้โกรธเราครั้งแรก”

อยู่อย่างไม่มีเวรภัย ไร้ศัตรู

ชีวิตที่มีความสุข คือ ชีวิตที่ดำเนินไปตามเข็มทิศที่ถูกต้องตามเส้นทางสายธรรม คือ ทาน ศีล ภาวนา หรือ ศีลสมาธิและปัญญา ดังนั้น ผู้ที่หวังความสุขสงบร่มเย็น ไม่ต้องการเจออุปสรรคขวากหนาม มีความมั่นคงในชีวิตและทรัพย์สิน ไม่มีศัตรูคู่แ้วใครๆ พึ่งปฏิบัติตามหลักการ ดังนี้

๑.เอาตัวเองเป็นสิ่งเปรียบเทียบ

คนเรารักสุขเกลียดทุกข์ รักตัวกลัวตาย ฉันทิ คนอื่น สัตว์อื่น ก็รักสุขเกลียดทุกข์ รักตัวกลัวตายเหมือนกัน ฉันทิ เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาให้ใครมารังแก เบียดเบียน ทำร้ายร่างกายของเรา ฉันทิ คนอื่น สัตว์อื่นก็ไม่ชอบไม่ปรารถนาให้ใครมารังแก เบียดเบียน ทำร้ายร่างกายของเขาเหมือนกัน ฉันทิ เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาให้ใครมาลักขโมย ปล้นจี้ คดโกงวัตถุสิ่งของ บ้าน ที่ดิน เงินทอง รถ เป็นต้นของเรา ฉันทิ คนอื่น สัตว์อื่น ก็ไม่ชอบไม่ปรารถนาให้ใครมาลักขโมย ปล้นจี้ คดโกงวัตถุสิ่งของ บ้าน ที่ดิน เงินทอง รถ เป็นต้นของเขาเหมือนกัน ฉันทิ

เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาให้ใครมาล่วงเกินเราและบุคคลที่เรารัก เช่น สามี ภรรยา ลูก พี่น้อง เป็นต้นของเรา

ฉันใด คนอื่น สัตว์อื่น ก็ไม่ชอบไม่ปรารถนาให้ใครมา
ล่วงเกินเขาและบุคคลที่เขารัก เช่น สามี ภรรยา ลูก พี่น้อง
เป็นต้นของเขา เหมือนกัน ฉะนั้น เราไม่ชอบไม่ปรารถนาให้
ใครมาตำหนิ นินทาว่าร้าย พุดจาหยาบค้าย ดุฎุกเหยียด
หยาม ฉันใด คนอื่น สัตว์อื่น ก็ไม่ชอบ ไม่ปรารถนาให้ใคร
มาตำหนิ นินทาว่าร้าย พุดจาหยาบค้าย ดุฎุกเหยียดหยาม
เหมือนกัน ฉะนั้น

เราไม่ชอบ ไม่ปรารถนาให้ใครมาทำให้เราเสีย
เกียรติยศ ชื่อเสียง ศักดิ์ศรี วงศ์ตระกูล ฉันใด คนอื่น สัตว์
อื่นก็ ไม่ชอบไม่ปรารถนาให้ใครมาทำให้เขาเสียเกียรติ
ชื่อเสียง ศักดิ์ศรี วงศ์ตระกูลเหมือนกัน ฉะนั้น เราไม่ชอบ
ไม่ปรารถนาให้ใครมาคอยจับผิด กลั่นแกล้งอิจฉาริษยา ฉัน
ใด คนอื่น สัตว์อื่น ก็ไม่ชอบไม่ปรารถนาให้ใครมาคอย
จับผิด กลั่นแกล้งอิจฉาริษยา เหมือนกัน ฉะนั้น

แม้คนอื่น คิดหรือทำตัวเป็นศัตรู ปรบักษ์กับเรา เรา
ก็จะไม่คิดหรือทำตัวเป็นศัตรูตอบ แม้คนอื่น จะมาทำให้เรา
ได้รับความเจ็บใจ ด้วยการกลั่นแกล้ง ต่ำว่า ใสร้ายป้ายสี
เราก็จะไม่กลั่นแกล้ง ต่ำว่า หรือใสร้ายป้ายสีตอบ แต่เรา
จะตั้งสติให้ดี กำหนดรู้ให้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น และทำจิต
ให้เกิดพลังที่จะข่ม บรรเทา ระวังความโกรธ ความรู้สึกลึกไม่ดี
นั้น รีบทำใจให้เป็นปกติให้เร็วที่สุดด้วยการระลึกถึงธรรมะ

ทั้งหมดที่ศึกษาปฏิบัติมา สร้างพลังเมตตา ความรัก
ความหวังดี ความปรารถนาดี ความสงสาร ความเห็นใจ
ขึ้นมา เมื่อสติมา ปัญญาจะเกิด เราจะรู้จักวิธีแก้ไขปัญหา
เฉพาะหน้านั้นอย่างถูกต้องและทันการณ์

ถ้าจิตใจยังไม่เข้มแข็งพอ จงหยุดนิ่งอย่างสงบ
อย่าได้โต้ตอบทันที อย่าเอะอะโวยวาย เดินหนีออกจาก
เหตุการณ์สถานการณ์นั้น เพื่อสงบสติอารมณ์ผ่อนคลาย
ความตึงเครียด ความตื่นเต้น ความเกร็ง ความอึดอัดและ
เรียกกำลังใจกลับคืนมา หมั่นพิจารณาค้นหาสาเหตุที่ทำให้
เกิดโทษะ ความโกรธ มองให้เห็นโทษและวิธีลด ละ
บรรเทา กำจัดมันออกไปว่า เพราะคิดอย่างไร ทำใจอย่างไร
ถึงจะไม่เกิดความโกรธ เกิดอารมณ์ฉุนเฉียวเกรี้ยวกราด
ไม่โห่ร้าย

ระลึกถึงคุณพระศาสดา/ครูอาจารย์ที่เราเคารพ
ศึกษา ทำความเข้าใจในขั้นตอนการกำหนดรู้ วิธีลด ละ
บรรเทา กำจัดความโกรธให้หมดไปตามลำดับตามหลักคำ
สอนของพระพุทธเจ้าและเหล่าพระอรหันต์ทั้งหลาย

๒. คิดในทางบวก

เมื่อมีคนพูดไม่ดีกับเรา ก็อย่าเพิ่งโกรธหรือเสีย
อารมณ์ พึงพยายามทำความเข้าใจในตัวเขาให้มาก และ
คิดเสียว่า เขาอาจจะไม่อยากพูด อยากทำอย่างนั้น แต่

เพราะเขาอารมณ์ไม่ดีนอนดึก ไม่สบาย หรือเพราะเขา
อาจจะเข้าใจผิด ฟังข้อมูลมาผิด หรือ เพราะอคติลำเอียง
รู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงได้คิดไม่ดี พูดไม่ดี ทำไม่ดีกับเรา และ
ด้วยอำนาจความโลภ โกรธ หลง จึงทำให้เขาเป็นอย่างนั้น
อย่าเป็นอย่างเขาเลย อย่าแบกก่อนทุกข์ไว้กับตัวเองเลย
ทำให้เสียเวลาหรือเสียใจภายหลัง

คนส่วนมากจะกลัวอุปสรรค กลียดกลัวศัตรู ไม่
อยากเจอความลำบาก แต่ผู้เป็นบัณฑิตมีปัญญา กลับ
มองเห็นว่า ถ้าชีวิตปราศจากอุปสรรคศัตรู ชีวิตของเราก็จะ
อ่อนแอ ไม่เข้มแข็ง ดังนั้น นักปราชญ์ผู้ฉลาด จึงมองเห็นว่า
**ชีวิต คือ การต่อสู้ ศัตรู คือ ยาชูกำลัง ชีวิตที่ปราศจาก
ศัตรู ย่อมเป็นซากของชีวิต ไร้ชีวา** เราจึงไม่ควรเบื่อ
หน่าย ท้อแท้กับอุปสรรคขวากหนามของชีวิต พยายามมอง
อุปสรรค ศัตรูคู่แข่งเป็นเหมือนยาชูกำลัง บทเรียนของชีวิต
กระจกส่องหน้าที่จะช่วยทำให้เราเข้มแข็งต่อไป นั่นคือว่า

จะจงทำวิกฤติ ให้เป็นโอกาส

ทำปัญญาให้เป็นปัญญา

ถ้ามารไม่มี บารมีไม่เกิด

เพราะมารไม่มี บารมีไม่กล้า

ฉะนั้น จึงคิดเสียว่า มารมา เพราะบารมีเราดี

มารหนี เพราะบารมีเราลด

มารหมต เพราะบารมีเราแก่กล้า
ตั้งนั้น จงยิ้มแย้ม แจ่มใส เพื่อมิตรภาพและไมตรี
จงยิ้มรับ เพื่อกลับร้ายให้กลายเป็นดี
จงยิ้มไว้ เมื่อภัยมา
จงยิ้มสู้ หมูภัยพาล

๓. ตระหนักถึงกฎแห่งการสะท้อนกลับ

กฎแห่งการสะท้อนกลับหรือกฎแห่งกรรม มีหลัก
สังเกตอยู่ว่า กิริยาอย่างไร ปฏิกิริยา ก็เป็นอย่างนั้น
กล่าวคือ คิดอะไร พูดอะไร ทำอะไร ย่อมได้รับผลของสิ่ง
นั้นๆ เมื่อคิดดี พูดดี ทำดี ย่อมได้ผลดีตามมา หากคิดผิด
พูดผิด ทำผิด ย่อมส่งผลร้ายตามมาตามกฎธรรมชาติที่ว่า

การทำร้าย ทำลายเขา ก็คือ ทำร้าย ทำลายตัวเอง

การทำให้เขาเสียหายในเรื่องทรัพย์สินเงินทอง ก็คือ

ทำลายผลประโยชน์ตัวเอง

การค่าเขา ก็คือ ค่าตัวเอง

การถูกเหยียดหยามเขา ก็คือ ถูกเหยียดหยามตัวเอง

การสาปแช่งเขา ก็คือ สาปแช่งตัวเอง

นิินทาว่าร้ายเขา ก็คือ นิินทาว่าร้ายตัวเอง

ทำดีกับเขา ก็คือ ทำดีกับตัวเราเอง

ทำให้เขาเจริญรุ่งเรือง ร่ำรวย ก็คือ ทำให้เรา

เจริญรุ่งเรือง ร่ำรวย

ยกย่องสรรเสริญเขา ก็คือ ยกย่องสรรเสริญตัวเราเอง

ให้พรเขา ก็คือ ให้พรแก่ตัวเราเอง

กลั่นแกล้ง ล้วงเกินเขา ก็จะทำให้ชีวิตเราจะร่วงโรย ทำอะไรก็ติดขัด ล้วงเกินเขาในเรื่องใด เราก็จะถูกถ่วงเกินในเรื่องนั้น มีข้อควรสังเกตอีกประการหนึ่ง คือ ยิ่งเกลียด ยิ่งได้เข้าใกล้ ยิ่งโกรธ ไม่พอใจ ยิ่งโดนกลั่นแกล้ง เกลียดอะไร ก็จะได้สิ่งนั้น

๖. บ่มเพาะบุคลิกลักษณะนิสัยที่ดีงาม

เป็นคนอารมณ์ดี ใจเย็น มองโลกในแง่ดี เอาใจเขา มาใส่ใจเรา นึกถึงหัวอกคนอื่น กตัญญูรู้คุณ สำนึกคุณของบ้านเกิดเมืองนอน สถานที่ให้การศึกษ ที่ทำงาน ที่พักอาศัย ที่ปฏิบัติธรรม เป็นคนใจกว้าง เคารพในความเห็นของคนอื่น ให้เกียรติผู้อื่นตามวัยวุฒิ คุณวุฒิ ชาติวุฒิและคุณธรรม มีความอ่อนน้อมถ่อมตนและซื่อสัตย์จริงใจทั้งต่อหน้าและลับหลัง

เมื่อเราได้ระลึกแบบนี้ มีความคิดแบบนี้ จะเป็นตัวช่วยข่ม บรรเทา ลดระดับความโกรธ ความเกลียดลง มองเห็นโทษ พิษภัย อันตรายมันง่ายขึ้นชัดขึ้นและอยากให้อภัย มีความเห็นอก เห็นใจ เกิดความเมตตาสงสารอยากช่วยเหลือ อยากให้แบ่งเบาความทุกข์นั้น

๗. รักษาเมตตาเอาไว้นานๆ

พยายามเก็บ รักษาความรู้สึก ความรัก ความหวังดี ความปรารถนาดีแบบนั้นไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ จดจำความรู้สึกดี อารมณ์สดชื่นเบิกบานแบบนั้น พร้อมทั้งวิธีการคิดเพื่อจะให้เกิดความรู้สึกดีๆอย่างนั้นไว้ให้ดี เพื่อง่ายในการระลึกหรือกระตุ้นให้เกิดขึ้นในคราวต่อไป

๘. แม่เมตตาอย่างสม่ำเสมอ

แม่ทุกวัน เข้า สาย บ่าย เย็น หรือ ก่อนนอนและหลังตื่นนอน แม่เมตตาให้กับคนรอบๆตัวเราทุกครั้งเมื่อมีความรู้สึกดีๆเกิดขึ้น ขยายความรู้สึกดีๆอย่างนั้นให้ยาวนานที่สุด

๙. อ่านหนังสือ หรือ ฟังงานศิลปะแห่งเมตตาบ่อยๆ

หมั่นพูดคุยสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นความรู้ ประสบการณ์เรื่องเหล่านี้กับเพื่อนกัลยาณมิตร ครูอาจารย์ เมื่อมีโอกาสเหมาะสม ฟังเทป หรือซีดีธรรมะ ศึกษาทำความเข้าใจในเรื่องศีล สมาธิ ปัญญาให้แตกฉานชำนาญยิ่งขึ้นไป

๑๐. เมื่อเห็นบุคคลที่เป็นทุกข์ มีปัญหาไม่สบายใจ และมองเห็นว่าพอที่จะพูดคุยสนทนาได้ จงเต็มใจให้คำแนะนำ คำปรึกษาเขาอย่างเต็มที่

๑๑. ป้องกันเวรภัยที่เกิดในปัจจุบันและอนาคต

ในสถานที่อยู่อาศัยของเรา ไม่ว่าจะเป็นบ้าน คอนโด อพาร์ตเมนต์ ร้านอาหาร อีออฟฟิต สำนักงานมักจะมี มด ปลวก แมลงสาป แมลงมูม หนู หรือแมลงอื่นๆเข้ามา รบกวนทำให้เสื้อผ้า วัตถุของใช้ต่างๆสกปรก มีกลิ่นเหม็น และเป็นที่มาของเชื้อโรค เพื่อความปลอดภัยในชีวิตและ สุขภาพ เราจำเป็นต้องหาทางนำสัตว์เล็กน้อยหรือแมลง เหล่านั้นออกไปจากสถานที่ของเราโดยไม่ต้องฆ่าหรือทำให้ รับผิดชอบต่อ

แต่ในบางกรณี เราอาจจะมีความจำเป็นที่จะต้อง กำจัดด้วยการฉีดยาฆ่าแมลง **ควรบอกสัตว์เหล่านั้นให้ ทราบล่วงหน้าก่อน ๓-๗ วัน** เพื่อพวกเขาอาจจะหนีไปได้ และเมื่อฆ่าหรือใช้ให้คนอื่นฆ่าไปแล้ว อย่าให้เกิดความรู้สึก ว่าดีใจ พอใจ สะใจ แต่ควรจะเสียใจ ไม่ยินดีในการกระทำ แบบนี้และหาทางหลีกเลี่ยงในคราวต่อไป เพราะเมื่อฆ่าเขา สักวันหนึ่งเราจะถูกฆ่าแบบเดียวกัน หรือไม่ถึงขนาดถูกฆ่า แต่ผู้ที่ชอบใช้ยาพิษ ยาฆ่าแมลงฉีดเพื่อป้องกันกำจัดแมลง ต่างๆ เช่นปลวก หรือ มด หรือใช้กาวดักหนู แมลงวัน เป็นต้น มีแนวโน้มที่จะมีปัญหาเรื่องจมูก เป็นริดสีดวงจมูก ไช นัด หรือ มีปัญหาทางเดินหายใจ หลอดลม ปอด เป็นผดผื่น คัน ดังนั้น ทุกครั้งที่ทำอย่าลืมแผ่เมตตาให้กับสัตว์เหล่านั้น เพื่อจะไม่ได้เป็นศัตรูคู่เวรกันต่อไป

๑๒. หลีกเว้นอาชีพที่เสี่ยงต่อเวรภัย

อาชีพดังต่อไปนี้ ในทางโลกถือว่าเป็นอาชีพสุจริตถ้าประกอบอย่างถูกต้องกฎหมาย แต่ในทางธรรมถือว่าเป็นอาชีพที่เสี่ยงต่อการสร้างเวรภัย เป็นการสังสมศัตรูคู่แค้น เป็นที่มาของหายนะภัยพิบัติต่อชีวิตและทรัพย์สิน ไม่คุ้มค่ากับเงินทองที่ได้มากับการชดใช้วิบากกรรม อาชีพเหล่านั้น คือ

ก.การค้าขายสัตว์หรือเนื้อสัตว์ แม้จะไม่ได้ลงมือฆ่าโดยตรงก็ตาม แต่เข้าข่ายการให้การสนับสนุน ส่งเสริม ชักชวน หรือกระตุ้นให้คนอื่นฆ่า ในทางธรรมถือว่า แม้ไม่ได้ฆ่าเอง แต่ถ้ามีใจยินดีชื่นชม มีความรู้สึกว่าสะใจร่วมอยู่ด้วย หรือชักชวนคนอื่นให้เห็นคล้ายตาม ให้การสนับสนุน ส่งเสริมยกย่อง ก็ถือว่า มีส่วนที่จะได้รับส่วนแบ่งผลแห่งบาปเช่นเดียวกันและไม่สามารถหลีกเลี่ยงจากบ่วงกรรมหรือเวรภัยต่างๆได้

ข. ค้าขายอาวุธ การค้าขายอุปกรณ์ เครื่องมือสำหรับฆ่า เช่น ปืน ฆมวก หอก ดาบ ธนู เป็นต้น ก็เข้าข่ายให้การสนับสนุนส่งเสริมการ กระตุ้นให้เกิดการฆ่าเช่นกัน

ค. ค้าขายยาพิษ ตัวอย่างเช่น ยาปราบศัตรูพืช ยาฆ่าแมลง มด ปลวก กาวดักหนู เป็นต้น

ง. ค้าขายมนุษย์ ตัวอย่างเช่น การค้าประเวณี การค้าน้ำกาม การประกอบอาชีพเป็นพ่อเล้า แม่เล้า เป็น

การสร้างเวรภัยให้กับตัวเอง วันนี้ เราค้าเขา เมื่อถึงคราว
วิบากกรรมส่งผล เราหรือลูกเมียเรา ก็จะถูกนำมาเป็นสินค้า
วนเวียนอยู่ในวงจรธุรกิจอาชีพค้ำน้ำหนัก ขายตัวเช่นกัน
หรือมาประกอบอาชีพแบบนี้เช่นเดียวกันไม่วันใดก็วันหนึ่ง
ไม่ชาตินี้ ก็ชาติหน้าหรือชาติต่อไป

จ.ค้าขายยาเสพติด สิ่งเสพติดให้โทษเช่น สุรา บุหรี่
ยาบ้า เฮโรอีน กัญชา ฝิ่น เป็นต้น สิ่งเสพติดเหล่านี้ มีทั้ง
แบบกระตุ้นประสาท กล่อม หรือกดประสาททำให้สมองมึน
งง ประสาท กล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆไม่สามารถรับรู้ได้ปกติ

๑๓. ตั้งมั่นในธรรม

ก. อธิษฐานจิตให้ดีกว่า จะรักษาศีล ๕ (หรือศีลข้อ
ใดข้อหนึ่งที่ดีกว่าพอรักษาได้ เมื่อจิตมีกำลังมากขึ้น หรือมี
ความพร้อมมากขึ้นค่อยพยายามฝึกรักษาศีลข้ออื่นๆด้วย)
ภายใน ๑ วัน ๓ วัน หรือ ๑ อาทิตย์ตามกำลังสติปัญญา
ความพร้อมความสะดวก

ข. หมั่นให้ทาน ทำบุญตักบาตร ให้ตั้งศพพ่อแม่ใช้บ้าง
ให้ของขวัญ ของฝาก ของกำนัล แก่พี่น้อง ญาติ มิตรบริวาร
ตามโอกาสและเห็นสมควร ให้ทานกับพวกขอทาน
ช่วยเหลือกิจกรรมของหมู่คณะ หรือ กิจทางศาสนาตามวัน

สำคัญ ให้การส่งเสริมสนับสนุนผู้ประพฤติธรรมในเรื่อง
ปัจจัย ๔

ค.หมั่นฝึกจิตให้เข้มแข็ง มีอารมณ์คงที่ด้วยการ
ภาวนา สวดมนต์ไหว้พระ ปฏิบัติธรรมกรรมฐานทั้งสมาธิ
และวิปัสสนา

ง.อบรมปัญญาให้กล้าคม เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันภูมิ
ด้านทานให้กับตัวเอง โดยการศึกษาคำความเข้าใจในเรื่อง
ธรรมะ กล่าวคือ ทาน ศีล ภาวนา ซึ่งเป็นหลักในการดำเนิน
ชีวิตและโลกให้ถูกต้องตามเป็นจริง

สรุปความว่า ศัตรูของชีวิตที่อันตรายและน่ากลัว
ที่สุด คือ กิเลส ความโลภ ความโกรธ ความหลง โดย
เฉพาะตัวร้ายกาจที่สุดคือ มิจฉาทิฐิ ความหลงผิด ความ
เข้าใจผิดคิดว่า บุญบาปไม่มี นรกสวรรค์ไม่มี การเวียนว่าย
ตายเกิดไม่มี ซึ่งเป็นต้นเหตุให้คนเราไม่ละอายชั่วกลัวผิด
แล้วทำบาปกรรมเช่น ฆ่าสัตว์ ลักขโมย ปล้นจี้ ครอบขัณฑ์
ร้ายป้ายสี จาบจ้วงพระอริยะเจ้า ดูหมิ่นสถาบันชาติ
ศาสนาพระมหากษัตริย์ ลบหลู่คุณของพ่อแม่ครูอาจารย์
เสพสุรายาเมา มั่วสุมอบายมุขการพนัน แม้คนที่เห็นศัตรูคู่
เวรกันก็เกิดจากกิเลสภายในจิตใจของเรานี่เองเป็นต้นเหตุ
เมื่อต้องการดำเนินชีวิตปราศจากศัตรู ต้องแสวงหาทาง

กำจัดกิเลสตัณหา ความมีติดบอด ความหลงผิดให้ออกไป
จากใจของเราให้หมดไป หากยังไม่มีกำลังปัญญาเพียงพอที่จะลด ละเลิกได้ ก็หาทางขัดเกลาทำให้เบาบาง ไม่ให้
มันรุนแรงจนเกินควบคุมได้ แต่มีเงื่อนไขว่า เมื่อยังเอาละ
กิเลสหรือเอาชนะอารมณ์ตัวเองไม่ได้ เชื่อพันธุ์ เมล็ดพันธุ์
ต้นกล้าแห่งศัตรู ก็สามารที่จะงอกเงย ผลิตดอกออกผล
เจริญเติบโตขึ้นมาอีกได้ และนั่นหมายถึงว่า วันหนึ่งศัตรูคู่
เวร ก็จะกลับมาอีกและอาจจะมาเล่นงาน ทำให้เรา
เดือดร้อนเสียหายอีกได้

สำหรับศัตรูภายนอกที่เรากำลังเผชิญหน้าใน
ชีวิตประจำวัน โดยที่หลีกเลี่ยงได้บ้างไม่ได้บ้าง หากไม่
ต้องการมีหรือเป็นศัตรูกับใคร ก็ต้องหยุดจุดเชื้อไฟ
ไม่บ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งศัตรูอีก ไม่แก้ปัญหาด้วย
ความรุนแรงแบบตาต่อตา ฟันต่อฟัน สาดน้ำโคลนใส่กัน
เช่น เขาด่ามา เราก็ด่าตอบ เขารุนแรงมา เราก็ใช้ความ
รุนแรงตอบ เพราะมีหลักความจริงอยู่ว่า **ไม่ว่ายุคไหนๆ
เวร ไม่เคยระงับ ไม่เคยหยุดด้วยการจองเวร แต่เวรจะ
ระงับด้วยการไม่จองเวร ความรุนแรง ไม่สามารถ
แก้ปัญหาได้** วิธีการแก้ปัญหาที่ดีที่สุด คือ ต้องใช้เมตตา
และปัญญาด้วยการใช้สันติวิธี โดยการตั้งสติให้มั่น เรียก
ขวัญกำลังใจกลับคืนมา มีความรักความหวังดีเป็นที่ตั้ง พุด

กับตัวเองว่า จะใช้ความนิ่งสงบ สยบความรุนแรง ใช้ความอ่อนน้อม เอาชนะความแข็งกระด้าง ใช้ความยืดหยุ่น ประนีประนอมเอาชนะการโต้แย้งแบบการแตกหัก จะพุดจา กันด้วยดี ตกลงกันด้วยเหตุผล ไม่ถือโทษโกรธเคือง ให้ อภัยกันได้ ใจกว้าง ไม่มีการรื้อฟื้นความหลัง ไม่ว่าจะ เรื่องเก่า ไม่เล่าอดีตที่เป็นเหตุสกิดแผลเป็น ไม่ด่าตอບ ไม่โกรธตอບ ไม่ใส่ร้ายป้ายสีตอບ ไม่ผูกใจเจ็บคิดแก้แค้น ภายหลัง และเอาธรรมะเข้าช่วย ด้วยการคิดเสียว่า ใครทำ อะไร ก็ได้ อย่างนั้น ไม่ช้าก็เร็ว สัตว์โลก ย่อมเป็นไป ตามกรรม เขาก็คือ เขา เราก็คือเรา จะให้เขามาทำ ถูกใจเราทั้งหมดก็ไม่ได้

แม้วันนี้ เขาเกลียดเรา วันหน้าเขาอาจจะรักเราก็ได้ วันนี้ เขาเป็นศัตรูเรา วันหน้าเขาอาจจะเป็นมิตรก็ได้ และไม่ จำเป็นต้องซ้ำเติมกันอีก ไม่ต้องมานั่งสาปแช่งเขา เมื่อเข้า กันคบกันไม่ได้ ต่างคนก็ต่างอยู่ และทุกครั้งที่ทำความดี เช่น การให้ทาน ทำบุญตักบาตร ถวายสังฆทาน สมาทาน ศีล สวดมนต์ไหว้พระ ฝึกสมาธิและวิปัสสนา อย่าลืมตั้ง จิตอธิษฐานให้มั่นคง ในการที่จะเปลี่ยนแปลงศัตรูคู่แวง ให้เป็นมิตร เปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดี เปลี่ยนเสนียด จัญไรให้กลายเป็นสิริมงคล หรือเรื่องอะไร สิ่งใดที่เรา อยากรจะทำ อยากรจะได้ อยากรจะเป็น อยากรจะเปลี่ยนแปลง

ตัวเอง สำนึกผิดรู้ตัวเองในสิ่งที่เคยทำไป ตั้งจิตขอ
อโหสิกรรมต่อศัตรูคู่แข่งที่เราได้เคยล่วงเกินเข้ามาทั้งต่อหน้า
และลับหลังทั้งที่ตั้งใจและไม่ได้ตั้งใจ และแม่เมตตา ความ
รักความหวังดีความปรารถนาดีไปให้แก่บุคคลเหล่านั้นใน
ทำนองที่ว่า **ขอให้เขาทั้งหลายจงมีความสุขความ
เจริญรุ่งเรืองในชีวิต**

เมื่อไม่ใช้ความรุนแรงแก้ปัญหา ใช้เมตตาปัญญา
เป็นตัวนำ ให้อภัยกันได้ไม่ถือสา **ยิ้มไว้เมื่อภัยมา ยิ้มสู้
ศัตรูหมู่มุขยพาล** ศัตรูทั้งหลาย ก็จะอ่อนกำลัง เข้าใจกันได้
แล้วกลายมาเป็นมิตรของเรา เป็นเพื่อนที่รู้จัก เป็นใครบาง
คนที่แสนดี

นับต่อแต่นี้ไป ชีวิตของเราก็จะอยู่อย่างไม่มีศัตรูคู่
เวร มีแต่ความสดชื่นหอมหวาน สดใส เริงรำ เบิกบาน
รื่นรมย์ เป็นชีวิตที่มีชีวา ไม่มีเวลามานั่งก้มใจจนกินไม่ได้
นอนไม่หลับ จนเกิดภาวะเครียดคิดมากเป็นโรคประสาท ไม่
ต้องมาคอยหลบๆซ่อนๆ จนไม่เป็นตัวของตัวเอง ไม่ต้องมา
หวาดระแวงว่าใครจะมาทำร้าย ทยศหักหลัง ไม่ต้องกลัว
ใครจะมาใส่ร้ายป้ายสี ไม่ต้องคอยมาแก้ข่าว แต่ชีวิตเราจะ
เป็นชีวิตมีแต่ความสุขสงบ ผ่อนคลายเบาสบาย ไร้กังวล ไม่
มีเวลามานั่งนินทาว่าร้ายใคร ไม่เสียเวลามาโต้เถียงกับใคร
ใช้เวลาอย่างรู้คุณค่า มีความคิดที่สร้างสรรค์พัฒนา มีแต่

คำว่า **เพื่อน** กัลยาณมิตร ต่างหยิบยื่นมิตรภาพไมตรีที่
ดีต่อกัน **ซื่อสัตย์จริงใจ**พร้อมที่จะให้เกียรติและให้คำ
ตักเตือนกันได้ สังคมและโลกใบนี้ ก็จะดูสดใสสวย ชีวิต
ของเรา ก็จะสดชื่นแจ่มใสด้วยเมตตาธรรม

“ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลาย จงมีความสุข
ปราศจากทุกข์ อย่าได้มีเวร อย่าได้มีภัย
จงมีความสุขกาย สุขใจ

รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัย ทุกท่านทุกคนทุกคนเถิด”



ธรรมทาน

คือ การบ่มเพาะเมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ

การถวายหนังสือธรรมะ ชื่อว่า เป็นการส่งเสริมสนับสนุนการเผยแผ่พุทธธรรม การเผยแผ่ธรรมะ คือ การให้ธรรมทาน การให้ธรรมะ เป็นการให้สิ่งล้ำค่า ประเสริฐสูงสุด กว่า การให้อื่นใดและชื่อว่าเป็นการให้เมล็ดพันธุ์แห่งศีล สมาธิ ปัญญา เป็นการให้อมตะ ให้เมล็ดพันธุ์แห่งพุทธะ เมล็ดพันธุ์แห่งมรรคผลและนิพพาน

ผู้ให้เมล็ดพันธุ์แห่งพุทธธรรม ย่อมมีส่วนแห่งการตรัสรู้ธรรม มีส่วนแห่งมรรคผลนิพพาน เปรียบเสมือนบุคคลปลูกพืชชนิดใด ย่อมได้ผลชนิดนั้น

ขอให้ผู้มีส่วนแห่งธรรมทานในครั้งนี้ จงเจริญรุ่งเรือง ทั้งทางโลกและทางธรรม ได้ดวงตาเห็นธรรมโดยถ้วนหน้ากัน ขอผู้แสวงบุญและเฝั่ธรรมทุกท่าน จงเกิดความปลาบปลื้ม ตี้มต่ำ เกิดความปีติ ความปราโมทย์ ความรื่นเริงบันเทิงใจในธรรมที่พระอรหันต์เจ้าทั้งหลายประกาศแล้ว ทุกเมื่อเทอญฯ

แต่ท่านผู้รักธรรมและสุขภาพทั้งหลาย

หากท่านผู้ที่ได้มีใจรักและปรารถนาดีต่อพระพุทธศาสนา
อยากให้คนทั่วโลกได้มีโอกาสได้อ่าน เรียนรู้ ศึกษาธรรมะดีๆ ที่มี
ประโยชน์และคุณค่าต่อชีวิต เพื่อจิตใจจะได้สงบ สดชื่น รู้ ตื่นและ
เบิกบานด้วยแสงสว่างแห่งพระธรรม

ทางผู้จัดทำได้นำข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพและกรณีตัวอย่าง
กฎแห่งกรรมและหนังสือธรรมะดีๆ จัดลงในเว็บไซต์ เพื่อสะดวกใน
การศึกษา ค้นคว้าสำหรับผู้รักธรรมะที่อยู่ทั่วทุกมุมโลก ท่านผู้
รักในการให้ทั้งหลาย...บัณฑิต ผู้รู้ ได้กล่าวไว้ว่า

**"การให้ธรรมะ เป็นสิ่งที่ยิ่งใหญ่
และมีคุณค่าสูงสุดกว่าการให้อื่น"**

ถ้าท่านต้องการสร้างกุศลที่มีพลังอันยิ่งใหญ่ มีอานุภาพ
แผ่ไพศาลซึ่งมีผลต่อการเปลี่ยนแปลงโชคชะตาชีวิตของท่านแบบ
ทันตาเห็นแล้วไซ้ จงอย่าได้เพิกเฉยหรือนิ่งนอนใจ รีบโปรยบอ
กต่อ ให้คำแนะนำเรื่องนี้กับคนรู้ใจ คนใกล้ชิด กัลยาณมิตร หรือ
สหายนธรรม เข้าไปอ่านเว็บไซต์ธรรมะของวัดโพธิ์ธรรมสิกขาด้วยได้ที่

www.bddmc.org

แล้วท่านจะรู้ซึ่งว่า
"รู้อย่างนี้ น่าจะเข้ามาอ่านตั้งนานแล้ว"