



อุทยานชำระใจ

**ทำอย่างไรไม่ให้โกรธ, สมมติไฮเทคทำน้อยได้ผลมาก, คุณโง่หรือ ฉลาด!?, *ฝากไว้ให้คิด* ข้อดีของความทุกข์.
ทำดีเพื่อ, ข้อคิดเตือนใจของแม่ชีสันสนีย์, อยากใช้ชีวิตที่ดีกว่า..ลองจับสูตรลดมิตร-เพิ่มศัตรู..ไปพิสูจน์

ทำอย่างไรไม่ให้โกรธ

ความโกรธมีรสอร่อย ไม่ใช่ร่อยปากอร่อยลิ้น แต่ร่อยในอารมณ์จริงๆ จำได้ไหมว่า เวลาเริ่มโกรธ คุณจะเริ่มพอใจตัวเอง ว่าคุณช่างกล้าหาญจริงๆ กล้าใช้วาจาต่อประณาม คนที่อยู่ตรงหน้าให้คนรอบข้างฟัง กล้าใช้กำลังกับคนที่ไม่รู้จักรัก และไม่สะทกสะท้านว่า เขาจะตอบได้หรือไม่ กล้าทำสิ่งของให้ฟังพินาศ ดเสียหาย คุณรู้สึกว่าคุณที่กำลังมองคุณอยู่ เขากำลังทิ้งคุณมากทีเดียว เพราะฉะนั้นคุณจึงไม่อยากเลิกโกรธง่าย ๆ ยังมีคนห้ามก็เหมือนยิ่งยู่ เพราะรู้สึกสนุกที่ได้แสดงตัว รู้สึกตัวเองมีขนาดใหญ่ขึ้น มันส่งอำนาจมากขึ้น จนเป็นที่หวั่นเกรงของคนห้าม แต่มีสิ่งหนึ่งที่คุณไม่ทันได้รู้จักเลย คือ คุณกำลังขาดสติ คุณอาจจะห้ามความโกรธไม่ได้ เมื่อมีใครมาขัดใจ ลบหลู่หรือเยาะเย้ย แต่คุณห้ามไม่ให้ความโกรธดำเนินต่อไปได้ ด้วยใช้สติระงับคือ ต้องเตือนตัวเอง เพราะคุณรู้อยู่แล้วว่า ความโกรธเป็นสิ่งไม่ดี คุณจึงมีเหตุผล และสาระที่จะเตือนตัวเองอยู่พร้อมแล้ว จำไว้ว่า ต่อให้คนเลวร้ายคนเยาะเย้ยคุณร้อยคำ ก็ไม่ทำให้คุณนั้นเป็นคนเลวได้ แต่ตัวคุณค่าตอบเพียงคำเดียว คุณจะกลายเป็นคนเลวเหมือนคนพวกนั้นโดยทันที จำไว้ว่า คุณจะไม่มีเสียเปรียบคนอื่น ถ้าคุณไม่หลงในรสอร่อยของความโกรธ

จากสุดยอดธรรมะ ฉบับพินัยกรรม

โดย วรยุทธ พิชัยศรีทัต

สมมติไฮเทคทำน้อยได้ผลมาก

วิธิตาสมาธิคืออะไร ?

พระเทพเจติยาจารย์ (หลวงพ่อวิริยังค์ สิรินโร) ได้สร้างหลักสูตรนี้ให้เหมาะแก่ชาวโลกทั้งมวลเป็นหลักสูตรการทำสมาธิที่ง่ายที่สุด ใช้เวลาน้อยที่สุด เพราะเป็นสมาธิแบบไฮเทคทำน้อยแต่ได้ผลมากและทำได้ทุกที่ทุกเวลาทั่วโลก ไม่จำกัดชาติ ศาสนา ผู้ทำสมาธิจะได้สะสมพลังจิตอย่างต่อเนื่องทุกวัน พลังจิตนั้นจะเพียงพอต่อการเป็นมนุษย์ได้อย่างสมบูรณ์

เหมาะกับใคร ?

เหมาะกับทุกๆ คน ทั้งเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้ที่เคยทำสมาธิหรือไม่เคยทำสมาธิ และเหมาะที่สุดสำหรับผู้ที่มีหน้าที่การงานมาก เมื่อทำวิธิตาสมาธิจะเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานและจะมีความสุขในการทำงาน

ทำที่ไหน ?

ทำได้ทุกสถานที่ เช่นที่บ้าน ที่ทำงาน ศูนย์การค้า สถานที่สาธารณะ และขณะโดยสารยานพาหนะเป็นต้น แต่ขณะทำวิธิตาสมาธิอย่าทำไอ้อวดใคร

ทำอย่างไร ?

ทำง่ายๆ ในอิริยาบถที่สบายๆ จะยืน เดิน นั่ง นอนก็ได้ ให้กำหนดจิตไว้ที่หน้าผาก ปลายจมูก ที่หัวอกด้านซ้าย ที่สะดือ หรือที่เฉพาะหน้า ให้เลือกที่ใดที่หนึ่งแล้วหลับตาบริกรรม พุทโธๆหรือ คำใดคำหนึ่งที่กำหนดไว้ในจิต ใช้เวลาเท่าไร ?

ใช้เวลาเพียง 5 นาทีต่อครั้ง วันหนึ่งทำ 3 ครั้ง เช่น เช้า กลางวัน เย็น รวม 15 นาทีและทำต่อเนื่องทุกวันเป็นเวลา 1 เดือนก็ได้ 7 ชั่วโมงครึ่งจะได้พลังจิตที่เพียงพอต่อการดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขทางใจถ้าต้องการให้ก้าวหน้า เชิญมาเรียนหลักสูตรชินนสาสมาธิ นิรสาสมาธิ คณะสาสมาธิและครูสมาธิเป็นต้น ได้ประโยชน์อย่างไร ?

1. แก่ความเครียด ความเศร้าใจ ความทุกข์ใจ
2. ทำให้หลับสบายคลายกังวล
3. เพิ่มความรอบคอบในการตัดสินใจ
4. เพิ่มพูนความสุขทางใจ
5. เพิ่มพูนสติปัญญาความเฉลียวฉลาด
6. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
7. สามารถป้องกันและรักษาโรคภัยไข้เจ็บได้
8. เสริมสร้างสุขภาพจิตให้เข้มแข็ง
9. ได้สะสมพลังจิตเพิ่มพูนชีวิตให้สมบูรณ์

ข้อมูล สถาบันพลังจิตตานุภาพ โดย พระเทพเจติยาจารย์(หลวงพ่อวิริยงค์ สิริธโร)

คุณโง่ หรือ ฉลาด!?

โง่เพราะ...อะไร..

โง่ที่คิดว่า -- ความพยายามอยู่ที่ไหนความสำเร็จอยู่ที่นั่น

โง่ที่คิดว่า --ใครบางคนให้ความสำคัญกับตัวเรามากกว่าคนอื่น

โง่ที่คิดว่า -- คนที่เรารัก เข่าจะรักเราคนเดียว

โง่ที่คิดว่า --คนที่เราคิดใจเมื่ออยู่ใกล้เค้าจะไม่ใช่คนเดียวกันกับคนที่ทำให้เราเสียใจที่สุด

โง่ที่คิดว่า --เรามีความสำคัญกับใครคนหนึ่งมากจนเค้าขาดเราไม่ได้

โง่ที่คิดว่า --การโกหกจะไม่เกิดขึ้นระหว่างคู่รักที่รักกันจริง

โง่ที่คิดว่า -- คำหวานจากปากเค้าเค้าพูดเพราะเป็นห่วงเราจริงๆ

โง่ที่คิดว่า -- เวลาที่เราต้องการเค้าที่สุดเค้าจะอยู่กับเราเสมอ

อยากฉลาดมีะ ..

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --ความพยายามบางครั้งมันก็เป็นแค่ความพยายาม

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --อย่าหวังว่าใครจะเห็นเราสำคัญมากไปกว่าตัวเค้าเอง

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า -- คนที่เรารัก ..บางทีเค้าก็มีคนที่เค้ารัก

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --คนที่เราอยู่ใกล้เค้าแล้วมีความสุขอาจเป็นคนเดียวกันกับคนที่ทำให้เราเสียใจที่สุด

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --คำหวานจากปากเค้าเค้าพูดเพียงเพราะเค้าชอบพูดคำหวานกับใครๆเสมอ..ก็แค่นั้น

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --การโกหกเกิดขึ้นตลอดเวลาไม่ว่าใคร

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --คนที่เรารักอาจเป็นคนเดียวกันกับคนที่ไม่เคยรักเรา

ฉลาดพอที่จะเข้าใจว่า --เวลาที่เรารักเค้าที่สุดอาจเป็นเวลาเดียวกันกับเวลาที่เค้าหมั่นรักเราแล้ว

แหล่งข้อมูล : วาไรตี้เคย์ โดย : โสโ

ฝากไว้ให้คิด ข้อดีของความทุกข์

- 1.ทำให้เราเข้มแข็งขึ้น
- 2.ทำให้เรารู้ค่าของความสุข
- 3.ทำให้เรามีความสามารถมากขึ้น
- 4.ทำให้เรามีสิ่งที่ต้องทำ (ทำเพื่อให้หายทุกข์)
- 5.ทำให้เรามีประสบการณ์ในหารแก้ปัญหามากขึ้น
- 6.ทำให้เรามีความอดทนมากขึ้น
- 7.ทำให้ความสุขมีค่ามากขึ้น
- 8.ทำให้มีความระมัดระวังมากขึ้น
- 9.ทำให้เรามองโลกกว้างมากขึ้น
- 10.ทำให้เราเห็นได้ว่าใครคือคนที่เป็นที่พึ่งยามยากของเรา
- 11.ทำให้เรารู้ว่ามีใครบ้างที่ห่วงเรา
- 12.ทำให้เรารู้ว่ามีใครบ้างที่เป็นมิตรแท้ของเรา
- 13.ทำให้เรารู้ว่าใครมีความสามารถแค่ไหน
- 14.ทำให้เรารู้ว่าการหวั่นไหวเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต
- 15.ทำให้เราพยายามที่จะมองโลกในแง่ดีมากขึ้น

.....

ทำดีเพื่อ ความดี นั้นแหละดี
ทำดีเพื่อ เอาดี หาดีไม่
ทำดีเพื่อ ความดี แล้วดีใจ
ทำเพื่อเอา ดีไซร์ ไซดีแท้
เหตุผลนี้ สาธุชนทั้งหลายในโลก
พึงกระทำความดีนั้น อันเป็นสิ่งประเสริฐ
นับเป็นความดีสุดยอด ...ทำยาก
แต่มีผลเป็นความสุข โดยสม่ำเสมอตลอดกาล

จากหนังสือ 'จักรวรรดิสาร' วัดจักรวรรดิราชาวาส วรมหาวิหาร 2544 หน้าที่ 25
แต่งโดย พระราชธรรมมุนี (เกียรติ สุกิตติ)

.....

อย่าปล่อยให้ความคิดความปรารถนาถึงสิ่งที่เราไม่มี
มาดบังความรู้สึ...ของคุณ
จงพอใจในสิ่งที่มีอยู่แล้ว
บ่อยครั้งที่เดียว...ที่ผู้คนเศร้าหมอง
เพราะมองข้ามสิ่งดีๆที่ตัวเองมีอยู่
เพราะ...พวกเขาหมกมุ่นจดจ่อ นึกถึง

แต่...สิ่งที่ยังไม่มี

การสื่อสาร...นั้นเปรียบเสมือนถนนสองเลนเสมอ
เคล็ดลับ...แห่งการสื่อสารที่ประสบความสำเร็จนั้น
คือ...การพูดโดยไม่สร้างความขุ่นเคืองให้ผู้อื่น
และ...รับฟังโดยไม่มีการแก้ต่าง... ได้แย้ง
หาเหตุผลต่อต้าน
เพื่อ...ให้เห็นว่า ตัวเองเป็นฝ่ายถูก

โดย พิศ ชะ ยา

ข้อคิดเตือนใจของแมชชีนสนีย์

“ ใครที่เกลียดเจ้านาย ชอบว่าเขาไม่ดี ให้อภัยความเกลียด ความโกรธของเราไว้
จงปล่อยให้เขาเป็นไปคนเดียว หากว่าเขาเป็นเจ้านายเฮงซวย ถือว่าเขามีทุกข์เยอะที่เขาต้องมาเจอคุณน้องเกลียด
และเขาเองที่จะเป็นคนที่ไม่มีความสุข ”

“ ใครที่ชอบซื้อของฟุ่มเฟือย ซื้อแต่สินค้าแบรนด์เนม ให้คิดว่าคนเหล่านี้มีกิเลสเยอะมีทุกข์เยอะ เพราะของนอก
กายเหล่านี้เป็นแค่สิ่งทีปิดบังความอายของตัวเอง คนที่ชอบซื้อของแพงมาอวดเพื่อน พวกนี้ไม่ได้อยากซื้อมา
ปิดบังความอายของตัวเอง แต่เพียงเพื่ออยากบอกคนอื่นว่าตนมีอิทธิพลที่จะซื้อของเหล่านี้เท่านั้น ”

“ ใครที่ถูกแย่งสามีไปแล้วเป็นทุกข์ ฟุ่มเฟือยอยากได้เขากลับคืนมา ตั้งสติแล้วยกให้มันไป เพราะผู้หญิงคนนั้น
ได้ของที่ใช้แล้วจากเรา เลิกเสียใจแล้วหันกลับมารักตัวเองมาก ๆ เพราะคนที่แย่งของเราไปก็เป็นทุกข์ เหมือนเรา
เป็นกรรมของเขา ”

“ ใครที่เห็นแก่ตัว ว่าร้ายคนอื่น ไม่เคยเห็นใครดี พวกนี้บาปเยอะเพราะไม่เคยมองดูในกระจกดูสถานภาพตนเอง
ว่าเป็นอย่างไร คิดว่าตนเองดีกว่าคนอื่น แปลกใหม่ที่คนพวกนี้ไม่มีเพื่อนที่แท้จริง ในทางกลับกัน เขาจะได้รับความเห็นแก่ตัวกลับจากผู้อื่นเช่นเดียวกัน ”

“ ใครที่ชอบโอ้อวดรู้มาก โทกคนอื่นว่าตนดี พวกนี้ทุกข์หนัก เพราะต้องคอยโทกคนอื่น ยิ่งไปกว่านั้น ต้อง
โทกตัวเองยิ่งบปกว่า เหมือนกับการทำร้ายตนเองเพราะต้องมาคอยจำว่าตนนั้นเคยโทกอะไรใครเอาไว้ เป็น
การสร้างทุกข์ให้กับตนเอง ”

“ พ่อแม่เป็นสิ่งประเสริฐของชีวิต ใครที่ชอบเถียงพ่อแม่และทำให้ให้ท่านต้องเสียใจให้อภัยกระทำ เพราะมันเป็น
บาปกับชีวิตตนเอง ”

การดำเนินชีวิตที่อยู่บนความพอดี เหมาะสมกับสถานภาพ ย่อมก่อให้เกิดความสุขทั้งกายและใจ เพราะการดำเนิน
ชีวิตเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ที่ไม่มีสิ่งใดมาชี้วัดได้ว่าสิ่งใดถูกที่สุดหรือแย่ที่สุด เว้นแต่ตัวเราเองที่จะบอกได้ว่าสิ่ง
ที่เราทำอยู่นั้น เราทำเพื่ออะไร

อยากทำชีวิตที่ดีกว่า..ลองจับสูตรลดมิตร-เพิ่มศัตรู..ไปพิสูจน์

โดยปกติ คนเราทุกคน ล้วนต้องการมีมิตรมากกว่ามีศัตรูด้วยกันทั้งนั้น เพราะมิตรก็คือเพื่อนที่รักใคร่ พร้อมจะคอยให้ความช่วยเหลือยามเราเดือดร้อน หรือส่งเสริมให้กำลังใจแก่เราในคราวที่เราทุกข์โศก ในขณะที่ศัตรูจะทำตรงกันข้ามคือดีใจ สะใจเมื่อเราพลาด ช้ำเติมเราเมื่อเราก้าวผิด แต่ปัจจุบันเป็นที่น่าสังเกตว่า คนเราโดยเฉพาะเยาวชน วัยรุ่น หรือแม้แต่ผู้ใหญ่เอง กลับให้การต้อนรับศัตรูเข้ามาอยู่ใกล้ตัว หรือร่วมใช้ชีวิตประจำวัน โดยหลงผิด คิดว่าเป็นมิตรอยู่เป็นอันมาก แล้วกลับผลกัไสมิตรที่ดี ให้ไกลออกไปโดยไม่รู้ตัว สังคมสมัยนี้ จึงมีแต่เรื่องเดือดร้อนรำคาญใจอยู่รอบข้าง หากจะมีความสุขก็เป็นความสุขแบบฉาบฉวย เพราะอยู่บนรากฐานของความจอมปลอม และไม่จริงยั่งยืน ดังนั้น กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม จึงขอเชิญชวนให้พวกเรา “ลดมิตรและเพิ่มศัตรู” ที่ไม่พึงปรารถนา อันเป็นหนึ่งในแนวทาง ที่จะทำให้เราอยู่ท่ามกลางความอบอุ่นของมิตรภาพที่แท้จริง และดำรงชีวิตไปสู่สิ่งที่ดีกว่า

ก่อนอื่น ต้องขอทำความเข้าใจกับคำว่า ”ลดมิตร” ที่จะกล่าวถึงต่อไปก่อนว่า “มิตร” ในที่นี้ ที่ต้องการให้ เลิก ลด หรือคบให้น้อยลง หมายถึง มิตรเทียม ซึ่งในทางพุทธศาสนาบอกว่าเป็น ศัตรูผู้มาในร่างของมิตร มีด้วยกัน 4 ประเภท คือ

1. คนปกอลอก ได้แก่ คนที่คิดเอาแต่ได้ฝ่ายเดียว ขอมเสียน้อยโดยหวังเอาให้มาก คนมีภัย จึงมาช่วยทำกิจของเพื่อน คบเพื่อนเพราะเห็นแก่ประโยชน์ เช่น คบเราเพราะเห็นว่าเราเป็นลูกนายใหญ่ นายโต หวังพึ่งบารมี หรืออำนาจวาสนาของพ่อแม่เราในทางที่เป็นประโยชน์แก่ตัวเขา ครั้นพอเราตกต่ำก็ทิ้งเรา ไปคบคนอื่นที่เป็นประโยชน์ต่อเขามากกว่า หรือเป็นพวกชาวเกาะคือ ชอบมาเกาะอยู่กับเรา เพราะเห็นว่าเราใจกว้าง ชอบเลี้ยงเพื่อนฝูงอยู่เสมอ โดยไม่คิดจะออกเงินเองบ้าง ฯลฯ
2. คนดีแต่พูด ได้แก่ คนที่พอขอให้ช่วย ชอบอ้างเหตุขัดข้อง สงเคราะห์แต่ลอยๆ ก็เป็นสิ่งที่หาประโยชน์มิได้ ดีแต่หิบบกของที่หมดไปแล้ว หรือไม่มีมาพูดถึง เช่น บอกว่าเปิดเจ้านี้อร่อยมาก แต่เสียดายจะซื้อมาให้เพื่อนกินที่ไร เขาขายหมดทุกที หรือยามเราเดือนร้อน จะให้ไปเป็นเพื่อน ก็อ้างว่าติดธุระ ดังนี้ เป็นต้น
3. คนหัวประจบ ได้แก่ คนที่ไม่ว่าเราจะทำดี หรือชั่วก็เออออไปหมด ไม่มีทักท้วงหรือห้ามปราม ต่อหน้าเราก็ตรรเสริญเอ็นดู แต่พอลับหลังกลับนินทาว่าร้ายเรา เช่น พอเราใส่ชุดใหม่ ไปขอความเห็น ต่อหน้าก็ชมว่าสวยงามดี แต่พอลับหลังก็หัวเราะเยาะ หาว่าไม่มีรสนิยม หรือเพื่อนทำผิดกฎจราจร ขับรถซิ่ง แทนที่จะห้ามปราม กลับขย่งว่าดี ตำรวจไม่เห็น หรือเชียร์ด้วยความสนุกสนานต่างๆ ที่เสี่ยงชีวิต เป็นต้น
4. คนชวนฉิบหาย คือ คนที่ชอบไปเป็นเพื่อน หรือชักชวนเราให้ไปดื่มน้ำเมา เที่ยวกลางคืน เที่ยวดูการละเล่น และเล่นการพนัน

เพื่อนทั้ง 4 ประเภทนี้ หากเราคบค้าสมาคมนานไป นอกจากเราจะเสื่อมโทรมทางร่างกายแล้ว จิตใจก็จะพลอยมัวหมองไปด้วย เพราะเพื่อนเหล่านี้ มีแต่จะนำแต่ความเดือนร้อนมาสู่เรา โดยเฉพาะประเภทสุดท้าย ซึ่งดูเหมือนว่า สังคมสมัยใหม่ กำลังยอมรับกันมากขึ้น ด้วยเห็นเป็นเรื่อง “โก้เก๋ ทันยุคทันสมัย” แทนที่จะมองว่าเป็นต้นเหตุแห่งความเสื่อมเสีย ซึ่งจะว่าไปแล้ว หากรู้จักปฏิบัติให้อยู่ในระดับพอดีพอควร ก็มีใช้เรื่องเสียหาย ไม่ว่าจะเป็นการดื่ม

เหล่านี้เพื่อเข้าสู่สังคม การเที่ยวเตร่กลางคืน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด หรือแม้แต่การชมการละเล่น มหรสพ หรือ คอนเสิร์ตต่างๆ รวมถึงการเล่นการพนันขั้นต่อ เพื่อความเพลิดเพลินหรือความสนุกสนานในบางโอกาส แต่ที่ปรากฏคือ การชักชวนกันไปสู่อสถานเริงรมย์หรือแหล่งโลกีย์ที่เรียกกันด้วยชื่อต่างๆ จนเสพติดและนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมา เช่น ปัญหาสุขภาพ ปัญหาครอบครัว การทะเลาะวิวาท การเป็นหนี้เป็นสิน และการก่ออาชญากรรม ในที่สุด ดังนั้น เพื่อความสุขความเจริญแห่งตัวเรา เราจึงควรลดมิตรทั้ง 4 ประเภทข้างต้นให้เหลือน้อยลง หรือเลิกคบไปเสีย ข้อสำคัญ ตัวเราเองอย่าทำตัวเป็นมิตรเทียมของผู้อื่นเช่นเดียวกันด้วย

สำหรับการ “เพิ่มศัตรู” ในที่นี้ หมายถึง การเพิ่มจำนวนอุปนิสัย ที่เป็นข้าศึกแห่งความดีงามต่างๆ ในชีวิตเราให้มากขึ้น กล่าวคือ มองให้ออกว่า อะไร สิ่งไหน ที่นำความเสื่อมทรมมาสู่เรา ก็ให้ยับยั้งสิ่งนั้นเป็นศัตรูของเรา เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มเหล้า เข้าผับบาร์เป็นนิจ ใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินรายได้เป็นประจำ ใช้จ่ายอย่างมั่วๆ คุกคามผู้อื่นเป็นอาชญา ชี้แจง ขอบค้ววันประกันพรั่ง มั่งง่าย เอาเปรียบผู้อื่น หรือเห็นแก่ตัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เราต่างก็รู้ว่าเป็นสิ่งไม่ดี ไม่ควรประพฤติปฏิบัติ โดยเฉพาะเรื่องการทุจริตคอร์รัปชั่น และการสูบบุหรี่ของเยาวชน ที่แม้แต่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ยังทรงต้องพระราชทานพระบรมราโชวาทตักเตือนให้สติ ฉะนั้น นอกเหนือไปจากตัวบุคคลที่ไม่กินเส้น หรือชอบใส่ร้ายป้ายสี ซึ่งเรานับเป็นศัตรูแล้ว เราควรจะต้องนับสิ่งไม่ดีต่างๆ ดังตัวอย่างข้างต้นเป็นศัตรูที่เพิ่มขึ้นด้วย เพราะโดยธรรมชาติของคนเรานั้น เมื่ออะไรหรือสิ่งใดที่เราเห็นเป็น “ศัตรู” แล้วเราก็จะหาวิธีกำจัดหรือพาตัวเราหลีกเลี่ยงให้ห่างไกลสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วย ดังนั้น เมื่อเราได้ลดมิตรเทียมที่ไม่หวังดีต่อเรา ขณะเดียวกันก็เพิ่มศัตรูที่เป็นภัย และเป็นความเสื่อมเสียโดยรู้จักระมัดระวังตัวมิให้ศัตรูทั้งหลายมากล้ำกรายแล้ว การดำเนินชีวิตของเราก็ย่อมจะปรกติสุข เป็นชีวิตที่ดีกว่าเดิม เพราะไม่สร้างความเดือดร้อนแก่ตัวเอง ครอบครัวหรือชุมชน แต่จะเป็นชีวิตที่มีพลังพร้อมจะร่วมกันสร้างสรรค์สังคม และประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ขอขอบคุณข้อมูลข่าว : อมรรัตน์ เทพกำปนาท กลุ่มประชาสัมพันธ์ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ กระทรวงวัฒนธรรม

.....